

คู่มือ

สำหรับนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา
(YC : Youth Counselor)



กลุ่มพัฒนาระบบการแนะแนว
สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา
สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ



เอกสาร

“คู่มือสำหรับนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC : Youth Counselor)”



คำนำ

วัยรุ่น เป็นวัยก้าวอย่างระหว่างรอยต่อความเป็นเด็กและความเป็นผู้ใหญ่ มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ และอารมณ์ ส่งผลให้การตัดสินใจตลอดจนการควบคุมอารมณ์ออกมาในลักษณะของการทำตามอารมณ์หรือทำตามเพื่อน โดยขาดการไตร่ตรองและยังคิดเป็นส่วนใหญ่ ปัจจุบันปัญหาของวัยรุ่นในสังคมไทยมีความรุนแรงและทวีความซับซ้อนเพิ่มมากขึ้น สาเหตุสำคัญมาจากปัญหาครอบครัว สภาพแวดล้อมใกล้ตัวที่ชักจูงไปในทางไม่ดี และการใช้ความรุนแรงในสังคม และเมื่อวัยรุ่นมีปัญหา มักเลือกที่จะปรึกษาเพื่อนที่ไว้วางใจได้เป็นส่วนใหญ่ เพราะมีความมั่นใจว่าการปรึกษาขอคำแนะนำจากเพื่อนนั้น จะเป็นประโยชน์ต่อการแก้ไขปัญหาของตนเองได้

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน ตระหนักถึงความจำเป็นที่จะต้องสร้างภูมิคุ้มกันและพัฒนาคุณภาพชีวิตของเด็กและเยาวชนให้ได้รับการพัฒนาเต็มตามศักยภาพ สามารถดำรงชีวิตด้วยวิถีแห่งปัญญาอย่างมีคุณค่าต่อตนเอง และปลอดภัยจากภาวะวิกฤตดังกล่าวข้างต้น และเพื่อให้การดำเนินงานแนะแนวในสถานศึกษามีความเข้มแข็ง และความพร้อมในการดูแลช่วยเหลือนักเรียน จึงได้จัดทำเอกสารการจัดกิจกรรมนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา จำนวน 3 เล่ม ประกอบด้วย 1. “คู่มือครู : แนวทางการจัดกิจกรรมนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC : Youth Counselor)” 2. “คู่มือการฝึกอบรมนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC : Youth Counselor)” และ 3. “คู่มือสำหรับนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC : Youth Counselor)” โดยเอกสารนี้เป็นเอกสารลำดับที่ 3 ทั้งนี้เพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนานักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC) ในสถานศึกษา ประกอบด้วย

หน่วยที่ 1 : เรามารู้จักนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC) กันเถอะ

หน่วยที่ 2 : นักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC) ทำงานอะไรบ้าง

หน่วยที่ 3 : นักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC) กับการให้การปรึกษา

หน่วยที่ 4 : เรามาดูตัวอย่างการให้การปรึกษากันนะ

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน ขอขอบคุณผู้ทรงคุณวุฒิ คณาจารย์จากมหาวิทยาลัย คณะที่ปรึกษาและคณะทำงานทุกท่าน ที่ได้ร่วมจัดทำเอกสารการจัดกิจกรรมนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา ทั้ง 3 เล่ม ให้สำเร็จลุล่วงด้วยดี มีความสมบูรณ์ในเนื้อหาและรูปลักษณ์ หวังเป็นอย่างยิ่งว่าคู่มือสำหรับนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC : Youth Counselor) ฉบับนี้ จะเป็นประโยชน์สำหรับสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา สถานศึกษา หน่วยงานที่เกี่ยวข้องและผู้ที่มีสนใจนำไปพัฒนานักเรียนให้มีความรู้ ความเข้าใจที่ถูกต้องเพื่อการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขและทำประโยชน์ให้กับสังคมและประเทศชาติต่อไป

(นายอัมพร พินะสา)

เลขาธิการคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน

เมษายน 2564



สารบัญ

เรื่อง	หน้า
บทนำ	
หน่วยที่ 1	
เรามารู้จักนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC) กันเถอะ	6
หลักการสำคัญ.....	6
วัตถุประสงค์.....	7
ความหมายนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC).....	7
ความจำเป็นที่ต้องมีนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC).....	9
บทบาทหน้าที่ของนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC)	10
คุณลักษณะของนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC).....	10
คุณสมบัติของนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC).....	11
จรรยาบรรณของนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC).....	11
สิ่งที่ควรปฏิบัติและไม่ควรปฏิบัติในการปฏิบัติหน้าที่ของนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC).....	11
ปัจจัยที่ช่วยส่งเสริมให้นักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC) ทำงานให้มีประสิทธิภาพ.....	12
สรุป.....	12
หน่วยที่ 2	
นักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC) : ทำงานอะไรบ้าง.....	13
การให้การปรึกษาและบันทึกการให้การปรึกษา.....	13
การเขียนโครงการ.....	16
การจัดทำปฏิทินการปฏิบัติงานโครงการ.....	21
การจัดทำวาระการประชุมและการเขียนรายงานการประชุม.....	23
การประชุมกลุ่มเพื่อปรึกษาปัญหากรณี (Case Conference).....	25
ทำเนียบนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา YC).....	27
ทำเนียบภาคีเครือข่าย.....	32
การรายงานผลการดำเนินงาน.....	33



หน่วยที่ 3

นักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC) : กัมกับการให้การปรึกษา.....	34
ขั้นตอนการให้การปรึกษาของนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC).....	34
ทักษะการให้การปรึกษาของนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC).....	37

หน่วยที่ 4

เรามาดูตัวอย่างการให้การปรึกษากันนะ.....	56
ตัวอย่าง สถานการณ์ด้านการเรียน.....	56
ตัวอย่าง สถานการณ์ด้านการเรียนต่อ.....	59
ตัวอย่าง สถานการณ์ด้านครูกับนักเรียน.....	61
ตัวอย่าง สถานการณ์ด้านความรัก.....	67
ตัวอย่าง สถานการณ์ด้านครอบครัว.....	70
ตัวอย่าง สถานการณ์ด้านการปรับตัว.....	72
ตัวอย่าง สถานการณ์ด้านตั้งครรภ์ไม่พร้อม.....	75
ตัวอย่าง สถานการณ์ด้านซึมเศร้า.....	77
ตัวอย่าง สถานการณ์การถูกเพื่อนบูลลี่.....	80
ตัวอย่าง สถานการณ์การถูกบูลลี่ปมด้อย.....	82
ตัวอย่าง สถานการณ์การถูกบูลลี่ทางสื่อออนไลน์.....	85
ตัวอย่าง สถานการณ์ด้านสุขภาพ.....	88



หน่วยที่ 1

เรารู้จักนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC) กันเถอะ

นักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC) มีความสำคัญมาก เพราะนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC) เป็นบุคคลที่โรงเรียนพิจารณาคัดสรรว่าเป็นผู้มีมนุษยสัมพันธ์ สามารถคิดวิเคราะห์ มีจิตอาสา ในการรับฟัง ให้การปรึกษาหารือ และได้รับการพัฒนาให้มีความรู้ ความสามารถในการให้การปรึกษา เบื้องต้น และปฏิบัติหน้าที่ให้การปรึกษา โดยการดูแลชี้แนะอย่างใกล้ชิดของครูแนะแนว ซึ่งมีบทบาท สำคัญในการพัฒนาความเข้มแข็งของระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียน

1. สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ จึงได้มีนโยบาย ส่งเสริม ให้ระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียนในทุกโรงเรียน มีภาคีเครือข่ายภาคนักเรียนที่จะเสริม ความเข้มแข็งให้ระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียน หรือที่เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า “เพื่อนที่ปรึกษา (YC)” หรือ YC ย่อมาจาก Youth Counselor เดิมชื่อว่ายุวชนแนะแนว โดยมีความเชื่อในเรื่องของ ธรรมชาติวัยรุ่นที่ว่า เพื่อนอายุรุ่นราวคราวเดียวกันมีอะไร ๆ คล้ายกัน

2. วัยใกล้เคียงกันสามารถ สร้างสัมพันธ์ภาพได้ดีกว่าวัยต่างกันมาก

3. เด็กมีเวลาอยู่ด้วยกันมากกว่าครู

4. ความเห็นอกเห็นใจของเด็กที่มีต่อกัน

5. เด็กบางคนมีลักษณะที่ให้การช่วยเหลือเพื่อนอยู่แล้ว ถึงแม้ไม่ได้รับการฝึกฝน หรือให้ ความรู้

การให้การปรึกษาสำหรับเพื่อนเป็นวิธีการหนึ่งในการช่วยเหลือเพื่อนด้วยตนเอง โดยการรับ ฟัง สนับสนุน ให้กำลังใจในการแก้ไขปัญหา ให้ข้อมูลที่จำเป็นแก่เพื่อน เสนอแนะแหล่งช่วยเหลืออื่น ๆ ที่เพื่อนต้องการความช่วยเหลือ รวมทั้งการส่งต่อเพื่อนไปขอรับความช่วยเหลือจากนักเรียน เพื่อนที่ ปรึกษา ครู อาจารย์ หรือผู้เชี่ยวชาญเฉพาะด้าน

เอกสารเล่มนี้จัดทำขึ้นเพื่อเป็นคู่มือสำหรับนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC) และแนวทาง ในการดำเนินงานสำหรับนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC) ได้ใช้ประกอบในการให้การปรึกษา และช่วยเหลือเพื่อนให้เกิดประสิทธิภาพ และประสิทธิผลในการดำเนินงานต่อไป

หลักการสำคัญ

หลักการสำคัญที่เป็นเจตนารมณ์ในการส่งเสริม ให้นักเรียนทำหน้าที่เป็นนักเรียนเพื่อนที่ ปรึกษา (YC) มีดังนี้

1. การใช้หลักจิตวิทยาของกลุ่มเพื่อน (Peer Psychology/Peer to Peer-P2P) เป็น พื้นฐานในการสร้างสัมพันธ์ภาพ และการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน เพราะบุคคลมีสถานภาพแตกต่างกัน



เช่น พี่นเพ ้วย วิธีชีวิตประจำวัน และมีกิจกรรมร่วมกันจะสนิทสนม คุ่นเคย ว่างใจ สามารถสื่อสารกันได้อย่างเปิดเผย เข้าใจซึ่งกันและกันได้ง่าย

2. การให้การปรึกษาโดยเพื่อน (Peer Counseling) มุ่งให้นักเรียนที่มีสัมพันธภาพที่ดีกับเพื่อน ได้มีบทบาทสำคัญในการมีส่วนร่วมในกระบวนการแนะแนว ให้การปรึกษาเพื่อนนักเรียนด้วยกัน และการพัฒนาระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียน โดยการชี้แนะของครูแนะแนว

3. นักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC) คือนักเรียนที่โรงเรียนพิจารณาคัดสรรว่าเป็นผู้มีมนุษยสัมพันธ์ สามารถคิดวิเคราะห์ มีจิตอาสาในการช่วยเหลือผู้อื่น รับฟังให้การปรึกษาหารือ และได้รับการพัฒนาให้มีความรู้ ความสามารถในการให้การปรึกษาเบื้องต้น และปฏิบัติหน้าที่ให้การปรึกษา โดยการดูแลชี้แนะอย่างใกล้ชิดของครูแนะแนว

วัตถุประสงค์

1. นักเรียนมีความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับการให้การปรึกษา หลักการ จุดมุ่งหมาย กระบวนการในการให้การปรึกษา
2. นักเรียนมีความสามารถในการใช้ทักษะต่าง ๆ ในการให้การปรึกษา
3. นักเรียนมีความรู้สึกที่ดีต่อการเป็นผู้ให้การปรึกษา เห็นประโยชน์และคุณค่าของการเป็นนักเรียนที่ปรึกษา

ความหมายนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC)

นักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC) หรือที่รู้จักกันว่า YC คือ เยาวชนหรือนักเรียนที่ได้รับการพิจารณาคัดสรรจากบุคลากรทางการศึกษาของโรงเรียน เป็นผู้ที่มีคุณลักษณะเหมาะสมในการให้การปรึกษาทั้งด้านเจตคติที่มีต่อการให้การปรึกษา ด้านทักษะการให้การปรึกษา ด้านความรู้การให้การปรึกษา ซึ่งเกิดจากได้รับการฝึกฝนพัฒนา นิเทศติดตามจากครูแนะแนวหรือผู้เชี่ยวชาญอย่างใกล้ชิด จนเกิดสมรรถนะการให้การปรึกษาแก่เพื่อน สามารถใช้ทักษะที่ได้รับการฝึกฝน สนับสนุน สร้างความกระจ่างในปัญหาแก่เพื่อนในวัยเดียวกันได้อย่างถูกต้องเหมาะสม ซึ่งบุคคลดังกล่าวมิใช่ให้นักให้การปรึกษาวิชาชีพ นักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC) จึงประกอบด้วย

1. แกนนำนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC) ทำหน้าที่ให้การปรึกษาเพื่อนในห้องเรียนหรือเพื่อนในวัยเดียวกัน บันทึกข้อมูลการให้การปรึกษา รายงานผลการช่วยเหลือสามารถถ่ายทอดให้ความรู้ที่เกิดจากการปฏิบัติงาน ประสานงาน แลกเปลี่ยนทัศนะ ประชุมการปฏิบัติงานแก่นักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC) ประจำห้องเรียน ดำเนินกิจกรรมเชิงรุกที่ส่งเสริมประชาสัมพันธ์ให้นักเรียนภายในโรงเรียนรู้จัก เห็นคุณค่าและความสำคัญของกิจกรรมนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC) ในโรงเรียน
2. นักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC) ประจำห้องเรียน เป็นตัวแทนนักเรียนที่ได้รับการคัดสรร ทำหน้าที่บริการให้การปรึกษาเพื่อนในห้องเรียน หรือเพื่อนในวัยเดียวกัน บันทึกข้อมูลการให้การปรึกษา รายงานผลการช่วยเหลือประสานงานแลกเปลี่ยนข้อมูลการดำเนินงาน นักเรียนเพื่อน



ที่ปรึกษา (YC) ดำเนินกิจกรรมขับเคลื่อน โครงการนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษาในโรงเรียนร่วมกับครูที่ปรึกษา ครูแนะแนว แกนนำนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC) นักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC) และหน่วยงานต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง

การทำหน้าที่ของแกนนำนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC) และนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC) ประจำห้องเรียน มีภาระหน้าที่ ดังนี้

1. แกนนำนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC) มีหน้าที่ดังนี้

1.1 ทำหน้าที่ให้การปรึกษาเพื่อนในโรงเรียนในปัญหาต่าง ๆ โดยจัดให้การปรึกษาหลาย

ช่องทาง ตัวอย่างเช่น

1.1.1 การให้การปรึกษาเป็นรายบุคคลที่ห้องให้การปรึกษา

1.1.2 การให้การปรึกษาผ่านช่องทาง Social media เช่น Facebook , Line

เป็นต้น

1.1.3 การให้การปรึกษาทางโทรศัพท์

1.1.4 การให้การปรึกษาทางช่องทางอื่น ๆ

1.2 นิเทศและติดตามการทำหน้าที่ของนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC) ประจำห้องเรียน โดยนัดหมายประชุมประจำเดือนอย่างน้อยเดือนละ 1 ครั้ง เพื่อช่วยเหลือนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC) ประจำห้องเรียนให้สามารถทำหน้าที่ได้มีประสิทธิภาพ

1.3 จัดรายการเสียงตามสายเกี่ยวกับเรื่องที่วัยรุ่นสนใจ ได้แก่ การคบเพื่อนต่างเพศ การดูแลสุขภาพ เคล็ดลับในการเรียน การสมัครคัดเลือกเข้าศึกษาต่อ ฯลฯ

1.4 ช่วยครูแนะแนว หรือครูที่รับผิดชอบกิจกรรมนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC) ในการจัดอบรมนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC) ในหลักสูตรทักษะการให้การปรึกษาเบื้องต้น

1.5 ช่วยครูแนะแนว หรือครูที่รับผิดชอบกิจกรรมนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC) สรุปข้อมูลผลการให้การปรึกษาเพื่อนในห้องเรียนของนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC) ประจำห้องเรียน เพื่อนำข้อมูลที่ได้รายงานต่อผู้บริหาร และส่งต่อฝ่ายกิจการนักเรียนของโรงเรียนเพื่อนำไปพัฒนานักเรียนต่อไป

2. นักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC) ประจำห้องเรียน มีหน้าที่ดังนี้

2.1 ทำหน้าที่ให้การปรึกษาเพื่อนในห้องเรียนที่มีปัญหา แล้วบันทึกการให้การปรึกษาลงในสมุดบันทึก

2.2 ให้การปรึกษา โดยประสานกับครูที่ปรึกษาในการดูแลช่วยเหลือเพื่อน และนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC) ประจำห้องเรียน

2.3 นำสมุดบันทึกให้การปรึกษาส่งและรับคืนจากครูที่ปรึกษาตามนัดหมาย และนำสมุดกลับมาเพื่อปฏิบัติหน้าที่ต่อ

กรณีที่นักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC) ไม่สามารถช่วยเหลือเพื่อนนักเรียนได้ก็สามารถส่งต่อให้กับครูที่ปรึกษาหรือครูแนะแนวได้ ดังกรณีต่อไปนี้



2.3.1 นักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC) ประจำห้องเรียนทำหน้าที่ช่วยเหลือเพื่อน ๆ ที่มีปัญหาหากเป็นปัญหาที่มีความยุ่งยาก จะส่งต่อให้ครูที่ปรึกษาดำเนินการ

2.3.2 หากครูที่ปรึกษาไม่สามารถช่วยเหลือดูแลได้ จะส่งต่อให้ครูแนะแนวของโรงเรียนโดยใช้แบบฟอร์มการส่งต่อ

ความจำเป็นที่ต้องมีนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC)

1. การเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วในยุคโลกไร้พรมแดน ทั้งด้านเศรษฐกิจ การเมือง การปกครอง สังคมและวัฒนธรรม ทำให้วัยรุ่นขาดวิจารณญาณในการเลือกรับสื่อ และถูกครอบงำความคิด และรับวัฒนธรรมจากต่างชาติจากสื่อที่ไม่เหมาะสม ทำให้เกิดปัญหาต่อตนเอง ครอบครัวยุติ และสังคมได้แก่

1.1 วัยรุ่นใช้เทคโนโลยีในการสื่อสารทั้งรับและส่งข้อมูลผ่าน Line Facebook Application ต่าง ๆ ไม่ได้รับการดูแลการเข้าถึงสื่อต่าง ๆ ทำให้เกิดปัญหาตามมา

1.2 สื่อและข้อมูลที่ถูกส่งมาขาดการกลั่นกรอง ทำให้ข้อมูลบางเรื่องเป็นเท็จเมื่อวัยรุ่นเข้าถึงข้อมูลเหล่านั้นทำให้เกิดความคิดคล้อยตามหรือถูกครอบงำ จึงเกิดปัญหาทางสังคม

2. การสร้างภูมิคุ้มกันและพัฒนาคุณภาพชีวิตของเด็กและเยาวชน ให้ได้รับการพัฒนาเต็มตามศักยภาพ สามารถดำรงชีวิตด้วยวิถีแห่งปัญญาอย่างมีคุณค่าต่อตนเองและสังคม โดยการเปิดโอกาสให้วัยรุ่นได้รับความรู้เพื่อสร้างภูมิคุ้มกันให้กับตนเอง ให้มีทักษะชีวิตและมีแนวทางในการแก้ไขปัญหาในเบื้องต้นอย่างเหมาะสม ซึ่งอาจจะจัดในรูปแบบกิจกรรมนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC)

3. ข้อจำกัดด้านบุคคลของครูแนะแนว /ครูที่ปรึกษา และผู้ปกครองมีช่องว่างระหว่างวัยกับวัยรุ่นและเยาวชน ปัญหาของวัยรุ่นและเยาวชนที่เกิดขึ้นจึงไม่สามารถเข้าถึงได้ ส่งผลให้วัยรุ่นเดินไปในทางที่ผิด เกิดปัญหาต่าง ๆ ตามมาอย่างต่อเนื่อง เช่น เมื่อวัยรุ่นมีปัญหาการที่ครูและผู้ปกครองจะเข้าไปพูดคุย ในบางครั้งพูดคนละภาษาหรือเนื่องจากมีความแตกต่างระหว่างวัยทำให้วัยรุ่นไม่กล้าเข้ามาพูดคุยด้วย จึงส่งผลให้ครูแนะแนวหรือผู้ปกครองไม่สามารถเข้าถึงปัญหาต่าง ๆ และให้ความช่วยเหลือกับวัยรุ่นในเวลาและสถานการณ์คับขันได้

4. คนในวัยเดียวกันจะเข้าใจและสื่อสารด้วยภาษาเดียวกัน หากมีกลุ่มวัยรุ่น นักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC) ที่มีความรู้การใช้หลักจิตวิทยาของกลุ่มเพื่อน เป็นพื้นฐานในการสร้างสัมพันธภาพและการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน จะทำให้ผู้ที่ประสบปัญหา เข้าใจปัญหา ลดความวิตกกังวล เห็นแนวทางในการแก้ไขปัญหาของตนเองและแลกเปลี่ยนประสบการณ์กัน

5. เพื่อนมีความสำคัญและมีบทบาทช่วยเหลือเพื่อนให้มีพฤติกรรมที่พึงประสงค์ นักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC) ดูแลเพื่อนร่วมกับครูและผู้ปกครอง เป็นการขยายการดูแลช่วยเหลือนักเรียนได้อย่างทั่วถึง

6. ร่วมกันขับเคลื่อนตามระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียน ช่วยป้องกันและบรรเทาระดับความรุนแรงของปัญหาที่อาจเกิดขึ้นในวัยรุ่น ได้แก่



6.1 เปิดโอกาสให้นักเรียนได้ร่วมขับเคลื่อนระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียน ร่วมกับคณะครู เพื่อให้มีความรู้และแนวทางการดำเนินงานเป็นไปในทิศทางเดียวกัน

6.2 การป้องกันปัญหาของนักเรียนไม่ได้เป็นบทบาทหน้าที่ของครูและผู้ปกครอง นักเรียน เพื่อนที่ปรึกษา (YC) เป็นบุคคลที่มีความสำคัญในการดูแล ช่วยเหลือเพื่อนที่มีปัญหาและอยู่ในกลุ่มเสี่ยงที่ควรได้รับการดูแล แนะนำ

6.3 นักเรียนที่ร่วมขับเคลื่อนระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียนเกิดความภูมิใจในตนเอง และเห็นคุณค่าของตนเอง

6.4 ปลุกจิตสำนึกให้นักเรียนมีจิตอาสา ช่วยเหลือผู้อื่นด้วยความเต็มใจ และเห็นความสำคัญของการช่วยเหลือผู้อื่น

บทบาทหน้าที่ของนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC)

นักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC) มีบทบาทในการช่วยเหลือผู้อื่นที่มีอายุรุ่นราวคราวเดียวกับตน ที่ประสบกับความวิตกกังวล หรือความยุ่งยากใจให้เข้าใจปัญหาให้ชัดเจน และพัฒนาแนวทางในการแก้ไขปัญหา ได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ซึ่งกันและกัน เป็นตัวแบบให้เพื่อน ช่วยเหลือเพื่อน เกิดการเปลี่ยนแปลงและพัฒนาตนเอง และยังเป็น การช่วยส่งเสริมสัมพันธ์ภาพระหว่างเพื่อนด้วยกัน อีกด้วย

นักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC) ควรได้รับการฝึกอบรมทักษะการให้การปรึกษา เพื่อทำหน้าที่ช่วยเหลือผู้อื่นที่อยู่ในวัยเดียวกัน สามารถแลกเปลี่ยนค่านิยม ประสบการณ์ และวิถีการดำเนินชีวิต ให้กับผู้รับการปรึกษา งานที่ทำเป็นงานขั้นพื้นฐานมีข้อจำกัดด้วยทักษะเฉพาะที่ได้รับการฝึกอบรม และอยู่ภายใต้การนิเทศของผู้เชี่ยวชาญวิชาชีพด้านการให้การปรึกษา ปัญหาที่ให้การช่วยเหลือ เป็นปัญหาทั่ว ๆ ไปที่ไม่ใช่ปัญหารุนแรงที่ต้องได้รับการช่วยเหลือจากผู้เชี่ยวชาญ

นักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC) เป็นเสมือนสะพานเชื่อมโยงระหว่างเพื่อนกับผู้ที่ให้ความช่วยเหลือที่ผู้เชี่ยวชาญวิชาชีพด้านการให้การปรึกษา โดยทั่วไปนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC) ควรเป็นสมาชิกในชุมชนเดียวกันกับเพื่อนผู้มาขอรับการปรึกษา

คุณลักษณะของนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC)

1. รู้จักและยอมรับตนเอง
2. เป็นผู้รับฟังที่ดี
3. อุดหนุน ใจเย็น
4. จริงใจและตั้งใจช่วยเหลือผู้อื่น
5. มีท่าทีเป็นมิตรและมองโลกในแง่ดี
6. ไวต่อความรู้สึกของผู้อื่นและช่างสังเกต
7. ใช้คำพูดได้เหมาะสม



คุณสมบัติของนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC)

1. เป็นผู้ที่มีจิตอาสา
2. สามารถให้การปรึกษา และแนะแนวทั้งแก่ตนเอง และผู้อื่นได้อย่างเหมาะสม
3. สามารถหาแนวทางในการช่วยเหลือผู้อื่นในเบื้องต้นได้
4. มีทักษะในการสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ
5. ได้รับการฝึกทักษะที่จำเป็น เพื่อสามารถให้ความช่วยเหลือเพื่อนได้อย่างมีประสิทธิภาพ

จรรยาบรรณของนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC)

1. เคารพในศักดิ์ศรีของเพื่อนผู้มารับการปรึกษา
2. เก็บรักษาความลับของเพื่อนผู้มารับการปรึกษา
3. ยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคล ไม่มีอคติ
4. ยุติการให้การปรึกษาที่อยู่เหนือความสามารถของตนและส่งต่อไปยังบุคคลอื่นที่

เหมาะสม

5. พัฒนาตนเองให้ทันต่อวิถีชีวิตใหม่

สิ่งที่ควรปฏิบัติและไม่ควรปฏิบัติในการปฏิบัติหน้าที่ของนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC)

สิ่งที่ควรปฏิบัติ	สิ่งที่ไม่ควรปฏิบัติ
<ul style="list-style-type: none"> - มีพฤติกรรมที่เป็นแบบอย่างที่ดีกับเพื่อนทุก ๆ ด้าน รู้จักและยอมรับตนเอง - พัฒนาตนเองด้านความรู้ ความสามารถในการให้การปรึกษา หลักจิตวิทยา สร้างความเชื่อมั่นให้กับผู้มาขอรับการปรึกษา ทำงานด้วยความอดทน 	<ul style="list-style-type: none"> - พบปัญหาในลักษณะเดียวกับตนเอง ใช้วิธีการแก้ไขปัญหาด้วยแนวทางที่ตนเองเคยปฏิบัติทันที - ปัญหาที่เกินกำลังความสามารถของนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC) ควรรีบตัดสินใจ และแนะนำเพื่อนในการแก้ไขปัญหาทันที
สิ่งที่ควรปฏิบัติ	สิ่งที่ไม่ควรปฏิบัติ
<ul style="list-style-type: none"> - มีพฤติกรรมที่เป็นมิตร มองโลกในแง่ดี เห็นปัญหาของเพื่อนที่เกิดขึ้นนั้น ย่อมมีสาเหตุจูงใจทำให้เกิดปัญหานั้น ๆ ไม่ซ้ำเติมหรือ กระตุ้นให้ผู้มาขอรับการปรึกษารู้สึกท้อแท้ใจที่จะหาแนวทางในการแก้ไขปัญหาของตนเองด้วย คำพูดที่เหมาะสม 	<ul style="list-style-type: none"> - มองปัญหาของผู้อื่นเป็นเรื่องตลกและนำมาเล่าให้เพื่อนที่มีลักษณะปัญหาคล้ายกันฟัง



สิ่งที่ควรปฏิบัติ	สิ่งที่ไม่ควรปฏิบัติ
<ul style="list-style-type: none"> - ช่วยเหลือผู้อื่นด้วยความเต็มใจ เต็มกำลังความสามารถของตนเอง บนพื้นฐานความรู้ที่ได้รับการอบรมและศึกษาค้นคว้าอย่างเหมาะสม - สร้างเครือข่ายเพื่อนที่ปรึกษา ให้นักเรียน เพื่อนที่ปรึกษา (YC) เห็นคุณค่าของการช่วยเหลือผู้อื่น 	

ปัจจัยที่ช่วยส่งเสริมให้นักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC) ทำงานให้มีประสิทธิภาพ

นอกจากการดำเนินงานของนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC) แล้ว ปัจจัยสำคัญที่จะช่วยเพิ่มประสิทธิภาพของการแก้ปัญหาแบบเพื่อนช่วยเพื่อนเกิดผลสัมฤทธิ์อย่างเห็นได้ชัด สามารถช่วยเหลือนักเรียนที่มีปัญหาได้อย่างรวดเร็วและทั่วถึง ส่งผลให้นักเรียนที่ประสบปัญหาได้รับความช่วยเหลือและดำรงชีวิตสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุขนั้น ยังคงต้องอาศัยปัจจัยที่จะช่วยส่งเสริมให้ นักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC) ทำงานให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น ได้แก่ ผู้บริหาร ครูแนะแนว ครูที่ปรึกษา เครือข่ายผู้ปกครอง

สรุป

ในการจัดกิจกรรมนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC) สามารถจัดได้ในรูปแบบต่าง ๆ ที่เป็นการส่งเสริมให้นักเรียนได้รับประสบการณ์ตรงในการให้ความช่วยเหลือเพื่อน และได้มีโอกาสแลกเปลี่ยนเรียนรู้ซึ่งกันและกัน ทำให้นักเรียนรัก เห็นคุณค่าและภาคภูมิใจในตนเอง สามารถใช้ศักยภาพที่มีอยู่ ปฏิบัติหน้าที่ของนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC) ได้อย่างดี ในการดำเนินงานจำเป็นต้องได้รับการสนับสนุนจากสถานศึกษา และเครือข่ายผู้ปกครอง จะสามารถทำให้การให้ความช่วยเหลือเพื่อนประสบความสำเร็จได้ดีขึ้น



หน่วยที่ 2

นักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC) : ทำงานอะไรบ้าง

“นักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC)” มีหน้าที่รับฟังและให้การปรึกษาระหว่างเพื่อนนักเรียนด้วยกัน ทุกเรื่อง เช่น ปัญหาการเรียน ความเครียดหรือวิตกกังวล หรือปัญหาครอบครัว ฯลฯ ซึ่งข้อมูลจากการให้การปรึกษาจะถูกเก็บไว้เป็นความลับ ภายใต้การดูแลของครูแนะแนว

เพื่อให้เห็นแนวทางการดำเนินงานกิจกรรมนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC) สำหรับในเนื้อหานี้จะนำเสนอกระบวนการปฏิบัติงานของนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา ซึ่งประกอบด้วย

1. การให้บริการปรึกษาและบันทึกการให้การปรึกษา
2. การเขียนโครงการ
3. การจัดทำปฏิทินการปฏิบัติงาน
4. การจัดทำวาระการประชุม / การเขียนรายงานการประชุม
5. การประชุมกลุ่มเพื่อปรึกษาปัญหารายกรณี (Case Conference)
6. การจัดทำทำเนียบนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC)
7. การจัดทำทำเนียบภาคีเครือข่าย

การให้การปรึกษาและบันทึกการให้การปรึกษา

การให้การปรึกษาเป็นภารกิจหลักของนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา ซึ่งจะมีหน้าที่รับฟังและให้การปรึกษาระหว่างเพื่อนนักเรียนด้วยกันทุกเรื่อง เช่น ปัญหาการเรียน ความเครียดหรือวิตกกังวล หรือปัญหาครอบครัว ฯลฯ ซึ่งข้อมูลจากการให้การปรึกษาจะถูกเก็บไว้เป็นความลับ ภายใต้การดูแลของครูแนะแนว และในการให้การปรึกษานั้น นักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC) จะต้องผ่านการคัดเลือกและได้รับการอบรมฝึกปฏิบัติในเรื่องกระบวนการและทักษะในการปรึกษามาเป็นอย่างดี จนสามารถทำหน้าที่เป็นเพื่อนที่ปรึกษาได้

และหลังการให้การปรึกษา จะต้องมีการบันทึกการให้การปรึกษา ซึ่งเป็นสิ่งที่จำเป็นสำหรับการให้การปรึกษา นอกจากจะช่วยให้นักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC) สามารถสรุปงานของตนเองที่ได้ทำไปแล้ว ยังเป็นการสื่อสารอีกทางหนึ่งที่ทำให้เกิดความเข้าใจตรงกันระหว่างผู้ให้และผู้รับการปรึกษา และก่อนที่จะบันทึก นักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC) จะต้องทราบจุดมุ่งหมายของการบันทึก จัดรวบรวมและลำดับเรื่องราวของเรื่องที่ปรึกษา รวมทั้งบันทึกสรุปเรื่องราวและข้อตกลงต่าง ๆ ทั้งนี้อาจจัดรูปแบบของการบันทึกแต่ละรายการตามความเหมาะสมได้



ตัวอย่าง แบบบันทึกการให้การปรึกษา

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.
เริ่มให้การปรึกษา เวลา.....น. ยุติเวลา.....น.
สถานที่.....

การให้การปรึกษาครั้งที่

1. ผู้ขอรับการปรึกษา ชื่อ..... (นามสมมติ/รหัส)

- เพศ ○ ชาย ○ หญิง
- อายุ.....ปี ศึกษาอยู่ชั้น.....

2. ให้การปรึกษาเรื่อง.....
.....

3. สาเหตุ/ความต้องการที่มาขอรับคำปรึกษา
.....
.....
.....

4. ปัญหาที่พบ
.....
.....

5. ผลกระทบที่เกิดจากปัญหาดังกล่าว
.....
.....

6. แนวทางการช่วยเหลือ
.....
.....
.....

○ ให้ข้อมูลความรู้ (ระบุเป็นข้อๆ)

.....
.....
.....



○ แนะนำแหล่งส่งต่อ (ระบุว่าเป็นใคร).....

7. การประเมินผลการให้การปรึกษา (โดยการถามและการสังเกตผู้รับบริการ)

- 7.1 ความทุกข์/ความคับข้องใจ ○ ลดลงมาก ○ ลดลงบ้าง ○ เท่าเดิม
 7.2 ทางออกของปัญหา ○ มีทางออกชัดเจนแล้ว ○ พอได้แนวทาง ○ ยังไม่พบแนวทาง
 7.3 กำลังใจที่จะเผชิญกับปัญหา ○ เพิ่มมากขึ้น ○ เพิ่มขึ้นบ้าง ○ เท่าเดิม
 7.4 ความรู้สึกพอใจที่ได้รับการปรึกษา ○ มาก ○ ปานกลาง ○ น้อย
 7.5 อื่น ๆ.....

8. การนัดหมายครั้งต่อไป วันที่.....เดือน.....พ.ศ..... สถานที่.....

ลงชื่อ.....ผู้ให้การปรึกษา
 (.....)

9. ความคิดเห็นของครูแนะแนว

.....

ลงชื่อ.....ครูแนะแนว
 (.....)

10. การติดตามผลหลังขอรับการปรึกษา วันที่..... ด้าน.....

- ดีขึ้นมาก ○ ดีขึ้นเล็กน้อย ○ เหมือนเดิม ○ หนักกว่าเดิม



การเขียนโครงการ

กิจกรรมนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC: Youth Counselor) เป็นกลไกสำคัญของระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียน มีส่วนสำคัญและเป็นความร่วมมือกันในการดูแลและช่วยเหลือเพื่อนนักเรียนที่ประสบปัญหาต่าง ๆ ทั้งในด้านการเรียนและปัญหาชีวิตส่วนตัว โดยใช้เทคนิคการให้การปรึกษาและกระบวนการด้านการแนะแนวเป็นฐานความรู้เพื่อการปฏิบัติงาน ด้วยการดูแลชี้แนะอย่างใกล้ชิดจากครูแนะแนว ดังนั้นการเขียนโครงการจึงควรมีการเชื่อมโยงโครงการนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC) กับระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียนของโรงเรียนอย่างเหมาะสมสอดคล้องกัน และควรมีการแสดงถึงข้อมูลการดำเนินงานของนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC) ประกอบด้วย คำสั่งบันทึกการปฏิบัติงาน แบบรายงานผลการปฏิบัติงาน และเอกสารหลักฐานในส่วนของเครื่องมือที่ใช้ในการดำเนินงานที่เกี่ยวข้อง

โครงการนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC) เป็นโครงการเพื่อช่วยส่งเสริม ป้องกัน และแก้ไขพฤติกรรมของนักเรียนตามระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียน โดยการแต่งตั้งคณะกรรมการและคณะทำงานนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC) เพื่อให้เพื่อนที่ปรึกษา (YC) ที่เป็นคณะทำงานเป็นผู้คอยดูแลช่วยเหลือนักเรียนคนอื่น ๆ ในโรงเรียนที่มีความทุกข์และไม่สบายใจ นักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC) จะเป็นผู้รับฟังปัญหาและคอยให้กำลังใจ รวมทั้งให้การปรึกษาเบื้องต้นแก่เพื่อนนักเรียนที่มาขอรับการปรึกษา เพราะในสภาพปัจจุบันพบว่าปัญหาที่เกิดขึ้นกับนักเรียน นักเรียนมักจะปรึกษาเพื่อนหรือหาหนทางแก้ไขปัญหาด้วยตนเอง และเนื่องจากเพื่อนเป็นผู้ที่เข้าใจ เข้าถึง ได้รับความไว้วางใจซึ่งกันและกัน ดังนั้นนักเรียนที่เป็นคณะทำงานจึงควรได้รับการฝึกทักษะที่จำเป็นเพื่อสามารถให้ความช่วยเหลือเพื่อนได้อย่างมีประสิทธิภาพ ภายใต้การสนับสนุนส่งเสริมจากผู้บริหาร ครู และผู้ปกครอง ก็จะสามารถทำให้การช่วยเหลือเพื่อนประสบผลสำเร็จได้ดียิ่งขึ้น



"คู่มือสำหรับนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC : Youth Counselor)"

กลุ่มพัฒนาระบบบริหารแนะแนว

สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ



ตัวอย่าง

โครงการกิจกรรมนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC)

หลักการและเหตุผล

จากสถานการณ์ปัจจุบัน ท่ามกลางความวุ่นวายของสังคมและสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว อีกทั้งมีสื่อและวัฒนธรรมจากต่างชาติเผยแพร่เข้ามาในประเทศมากขึ้นอย่างต่อเนื่อง และทวีความหลากหลายไปมากกว่าแต่ก่อนส่งผลต่อสังคมไทย ทำให้วัยรุ่นถูกครอบงำ จนบางครั้งก่อให้เกิดปัญหาตามมา บางปัญหาเป็นปัญหาที่ผู้ใหญ่ไม่สามารถเข้าถึงได้ วัยรุ่นจึงหลงไปในทางที่ผิด สาเหตุมาจากการตัดสินใจหุนหันพลันแล่น และไม่มีที่ปรึกษาที่จะคอยแนะนำช่วยเหลือ จนในที่สุดก็ต้องแก้ปัญหาเองโดยลำพังด้วยวิธีการแก้ปัญหาที่ไม่ถูกต้อง วัยรุ่นจึงต้องการผู้ที่จะคอยรับฟัง ดูแล คอยเป็นกำลังใจให้ในยามที่ท้อแท้และสิ้นหวัง ซึ่งบุคคลนั้นก็คือนักเรียนด้วยกันเอง เนื่องจากเป็นผู้ที่อยู่ใกล้ชิด เข้าถึง และเข้าใจเพื่อนนักเรียนด้วยกันเองมากที่สุด จึงเป็นที่มาของโครงการนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC : Youth Counselor)

นักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC) จึงมีบทบาทสำคัญในการให้การปรึกษาเบื้องต้นแก่เพื่อนนักเรียนที่มาขอรับการปรึกษา ซึ่งจะเป็วิธีหนึ่งในการช่วยเหลือเพื่อนนักเรียนด้วยการรับฟังปัญหา ให้กำลังใจและให้ข้อมูลที่จำเป็นแก่เพื่อนในการแก้ไขปัญหา ซึ่งเป็นปัญหาที่สามารถแก้ไขร่วมกันได้ แต่หากปัญหาดังกล่าวมีความซับซ้อนและความรุนแรง นักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC) ต้องเสนอแนะบุคคลที่จะให้ความช่วยเหลือ หรือแหล่งช่วยเหลืออื่น ๆ ซึ่งเป็นผู้เชี่ยวชาญในเรื่องนั้นโดยตรง โดยการดำเนินงานดังกล่าวต้องอยู่ภายใต้การกำกับ ดูแล และการสนับสนุนจากผู้บริหาร ผู้ปกครอง ครูแนะแนวหรือครูที่ปรึกษา ดังนั้น นักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC) ควรที่จะได้รับการฝึกทักษะที่จำเป็นอย่างถูกต้อง และการพัฒนาอย่างต่อเนื่อง ซึ่งจะเป็นการช่วยลดปัญหาที่เกิดขึ้นในโรงเรียนได้ในระดับหนึ่ง รวมทั้งเป็นเป็นการเสริมสร้างให้ระบบดูแลช่วยเหลือในโรงเรียนมีความเข้มแข็งต่อไป

วัตถุประสงค์

1. เพื่อพัฒนาทักษะในการให้การปรึกษา
2. เพื่อสร้างเครือข่ายนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC)
2. เพื่อช่วยส่งเสริม ป้องกัน แก้ไข พฤติกรรมของนักเรียน
3. เพื่อส่งเสริมและพัฒนาให้นักเรียนมีจิตอาสา
4. เพื่อให้ นักเรียนมีทักษะในการดำรงชีวิตและอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างมีความสุข



เป้าหมาย

1. นักเรียนเกิดทักษะในการปรึกษา สามารถช่วยเหลือเพื่อนนักเรียนได้
2. มีเครือข่ายนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC : Youth Counselor)
3. ลดปัญหาของเพื่อนนักเรียนในด้านต่างๆ

กิจกรรมและขั้นตอนการดำเนินงาน

1. ประธานนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC) เสนอโครงการเพื่อขออนุมัติ โดยครูแนะแนว หรือครูที่ปรึกษาจะตรวจสอบความถูกต้องรายละเอียดโครงการในเบื้องต้น
2. ครูแนะแนว หรือครูที่ปรึกษา นำเสนอผู้บริหารโรงเรียน
3. โรงเรียนแต่งตั้งคณะกรรมการดำเนินงาน
4. คณะกรรมการดำเนินงานจัดประชุมเพื่อวางแผนและกำหนดแนวทางการดำเนินงาน
5. ดำเนินงานตามกิจกรรม ดังนี้
 - 5.1 คัดเลือกนักเรียนและรวบรวมจัดตั้งเป็นกลุ่มนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC)
 - 5.2 สร้างเครือข่ายนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา
 - 5.3 ให้การปรึกษา คำแนะนำ และความช่วยเหลือในเรื่องต่าง ๆ แก่นักเรียนที่มาขอรับ

การปรึกษา

6. ติดตามและประเมินผล
7. สรุปและรายงานผลการดำเนินงาน

ปฏิทินการปฏิบัติงานโครงการ

กิจกรรม	ระยะเวลาดำเนินงาน												ผู้รับผิดชอบ	
	พ.ศ.....			พ.ศ.....										
	ต.ค.	พ.ย.	ธ.ค.	ม.ค.	ก.พ.	มี.ค.	เม.ย.	พ.ค.	มิ.ย.	ก.ค.	ส.ค.	ก.ย.		
1. เสนอโครงการ	↔													ประธาน หรือนักเรียน แกนนำ YC
2. ตรวจสอบความถูกต้อง และนำเสนอผู้บริหารโรงเรียน	↔													ครูแนะแนว/ครูที่ปรึกษา และผู้บริหารโรงเรียน
3. แต่งตั้งคณะกรรมการ ดำเนินงาน	↔													ผู้บริหารโรงเรียน
4. ประชุมเพื่อวางแผนและ กำหนดแนวทางการดำเนิน งาน	↔													คณะกรรมการ ดำเนินงาน



"คู่มือสำหรับนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC : Youth Counselor)"

กลุ่มพัฒนาระบบบริหารแนะแนว

สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ



กิจกรรม	ระยะเวลาดำเนินงาน											ผู้รับผิดชอบ		
	พ.ศ.....			พ.ศ.....										
	ตค.	พย.	ธค.	ม.ค.	ก.พ.	มี.ค.	เม.ย.	พค.	มิ.ย.	กค.	สค.		กย.	
5. ดำเนินงานตามกิจกรรม - คัดเลือกนักเรียนและรวบรวมจัดตั้งเป็นกลุ่มนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา - สร้างเครือข่ายนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC) - ให้การปรึกษา คำแนะนำและความช่วยเหลือในเรื่องต่าง ๆ แก่นักเรียนที่มาขอรับการปรึกษา		←				→								ครูแนะแนว ครูที่ปรึกษา และนักเรียนแกนนำ YC
6. ติดตามและประเมินผล													↔	ครูแนะแนว ครูที่ปรึกษา และนักเรียนแกนนำ YC
7. สรุปและรายงานผลการดำเนินงาน													↔	ครูแนะแนว ครูที่ปรึกษา และนักเรียนแกนนำ YC

งบประมาณ

แหล่งงบประมาณ จากเงินอุดหนุนการจัดการศึกษาขั้นพื้นฐาน (ค่าใช้จ่ายรายหัว)

รายการ	งบประมาณ	หมวดรายจ่าย			
		ตอบแทน	ใช้สอย	วัสดุ	น้ำมัน
1. เสนอโครงการ	-	-	-	-	-
2. พิจารณาและนำเสนอผู้อำนวยการโรงเรียน	-	-	-	-	-
3. แต่งตั้งคณะกรรมการ	-	-	-	-	-
4. ประชุมเพื่อวางแผนและกำหนดแนวทางการดำเนินงาน	-	-	-	-	-
5. ดำเนินงานตามกิจกรรม - คัดเลือกนักเรียนและรวบรวมจัดตั้งเป็นกลุ่มนักเรียน เพื่อนที่ปรึกษา - สร้างเครือข่ายนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC) - ให้การปรึกษา คำแนะนำและความช่วยเหลือ ในเรื่องต่าง ๆ แก่นักเรียนที่มาขอรับการปรึกษา	1,000 1,000 1,000	- - -	1,000 1,000 1,000	- - -	- - -



"คู่มือสำหรับนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC : Youth Counselor)"

กลุ่มพัฒนาระบบบริหารแนะแนว

สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ



รายการ	งบประมาณ	หมวดรายจ่าย			
		ตอบแทน	ใช้สอย	วัสดุ	น้ำมัน
6. ติดตามและประเมินผล	-	-	-	-	-
7. สรุปและรายงานผลการดำเนินงาน	-	-	-	-	-
รวมงบประมาณ	3,000	-	3,000	-	-

การติดตามและประเมินผล

ตัวบ่งชี้สภาพความสำเร็จ	วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือที่ใช้วัดและประเมินผล
1. สามารถจัดตั้งกลุ่มและสร้างเครือข่ายนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC)	สัมภาษณ์นักเรียน	คำสั่งแต่งตั้งคณะกรรมการดำเนินงาน
2. มีการส่งเสริมป้องกัน แก้ไข ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของนักเรียน	สัมภาษณ์นักเรียน	โครงการ/กิจกรรม
3. นักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC) มีจิตอาสาพร้อมที่จะช่วยเหลือเพื่อนนักเรียน	สัมภาษณ์นักเรียน	แบบบันทึกการให้การปรึกษา
4. นักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC) มีทักษะในการดำรงชีวิตและอยู่ในสังคมอย่างมีความสุข	สัมภาษณ์นักเรียน	แบบรายงานผลการให้การปรึกษา

ผลที่คาดว่าจะได้รับ

โรงเรียนมีกลุ่มนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC) และเครือข่ายที่มีความเข้มแข็ง มีทักษะในการให้การปรึกษา สามารถช่วยเหลือครูแนะแนวในการส่งเสริม ป้องกัน แก้ไข และลดปัญหาของเพื่อนนักเรียน รวมทั้งนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC) และนักเรียนที่ได้รับการปรึกษา สามารถมีทักษะในการดำรงชีวิตและอยู่ในสังคมอย่างมีความสุข

ลงชื่อ).....ผู้เสนอโครงการ
(.....)

ประธานนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC)

(ลงชื่อ).....ผู้เสนอโครงการ
(.....)

ครูแนะแนว/ครูที่ปรึกษา



(ลงชื่อ).....ผู้เห็นชอบโครงการ (ลงชื่อ).....ผู้อนุมัติโครงการ
 (.....) (.....)
 รองผู้อำนวยการกลุ่มกิจการนักเรียน ผู้อำนวยการโรงเรียน

การจัดทำปฏิทินการปฏิบัติงานโครงการ

การดำเนินกิจกรรมนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC) ของแต่ละสถานศึกษา ขึ้นอยู่กับบริบทของสถานศึกษานั้น ๆ โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อให้เกิดการพัฒนาและการขับเคลื่อนการดำเนินงานกิจกรรมนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC) ในสถานศึกษาให้มีความเข้มแข็งและยั่งยืนต่อไป

ตัวอย่างที่ 1

ตัวอย่าง

ปฏิทินการปฏิบัติงานกิจกรรมนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC) ตามกระบวนการ PDCA

การดำเนินงาน	พ.ศ.....			พ.ศ.....								
	ต.ค.	พ.ย.	ธ.ค.	ม.ค.	ก.พ.	มี.ค.	เม.ย.	พ.ค.	มิ.ย.	ก.ค.	ส.ค.	ก.ย.
1. ขั้นเตรียมการ (P) - เขียนโครงการ - ขออนุมัติ - ประชุมวางแผนการดำเนินงาน												
2. ขั้นดำเนินการ (D) - กิจกรรม เช่น เสี่ยงตามสายฟ้าสอนน้อง ธนาคารความดี เยาวชนรุ่นใหม่ รู้ทันรู้เลียง ไม่เสี่ยงเอดส์ เป็นต้น												



การดำเนินงาน	พ.ศ.....			พ.ศ.....								
	ต.ค.	พ.ย.	ธ.ค.	ม.ค.	ก.พ.	มี.ค.	เม.ย.	พ.ค.	มิ.ย.	ก.ค.	ส.ค.	ก.ย.
3. ชั้นประเมินผล (C) - การประเมินผล - สรุปรายงาน										←→		
4. ชั้นปรับปรุงและพัฒนา (A) - นำผลการประเมินไปปรับปรุงและพัฒนา											←→	

ตัวอย่างที่ 2

กิจกรรมนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา มีการดำเนินงานดังนี้

1. การรับสมัครสมาชิกและพัฒนาศักยภาพนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC)
2. การปฏิบัติงานการให้การปรึกษา
3. การจัดกิจกรรมเสริมสร้างทักษะการให้การปรึกษา
4. การประสานงานเครือข่าย
5. การเชื่อมโยงโครงการนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC) กับระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียน

ตัวอย่าง

การดำเนินกิจกรรมนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC) ในโรงเรียน

การดำเนินงาน	ระยะเวลาดำเนินงาน										ผู้รับผิดชอบ	
	พ.ศ.....					พ.ศ.....						
	พ.ค.	มิ.ย.	ก.ค.	ส.ค.	ก.ย.	ต.ค.	ธ.ค.	ม.ค.	ก.พ.	มี.ค.		
1. การรับสมัครสมาชิกและพัฒนาศักยภาพนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา												ครูแนะแนว / ครูที่ปรึกษา และนักเรียน แกนนำ YC



"คู่มือสำหรับนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC : Youth Counselor)"

กลุ่มพัฒนาระบบบริหารแนะแนว

สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน - กระทรวงศึกษาธิการ



ตัวอย่าง

การทำวาระการประชุม/การรายงานการประชุม
 บันทึกการประชุมคณะกรรมการนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC)
 ครั้งที่...../.....

เมื่อวันที่.....เดือน.....พ.ศ..... เวลา.....น.
 สถานที่ประชุม.....

1. ประธานการประชุม

รองผู้อำนวยการฝ่ายกิจการนักเรียน.....(หรือผู้ได้รับมอบหมาย)

2. จำนวนผู้มาประชุม คน

3. จำนวนผู้ไม่มาประชุม

-

4. ผู้เข้าร่วมประชุม

- | | |
|---------|---|
| 1. | ครูแนะแนว |
| 2. | ครูที่ปรึกษากิจกรรมนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา YC |
| 3. | ประธานนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา YC มัธยมศึกษา |

ตอนต้น

- | | |
|---------|--|
| 4. | รองประธานนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา YC มัธยมศึกษา |
|---------|--|

ตอนต้น

- | | |
|---------|--|
| 5. | ประธานนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา YC มัธยมศึกษาตอน |
|---------|--|

ปลาย

- | | |
|---------|---|
| 6. | รองประธานนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา YC มัธยมศึกษาตอน |
|---------|---|

ปลาย

- | | |
|----------|---|
| 7. | นักเรียนแกนนำเพื่อนที่ปรึกษา YC มัธยมศึกษาปีที่ 1 |
| 8. | นักเรียนแกนนำเพื่อนที่ปรึกษา YC มัธยมศึกษาปีที่ 2 |
| 9. | นักเรียนแกนนำเพื่อนที่ปรึกษา YC มัธยมศึกษาปีที่ 3 |
| 10. | นักเรียนแกนนำเพื่อนที่ปรึกษา YC มัธยมศึกษาปีที่ 4 |
| 11. | นักเรียนแกนนำเพื่อนที่ปรึกษา YC มัธยมศึกษาปีที่ 5 |
| 12. | นักเรียนแกนนำเพื่อนที่ปรึกษา YC มัธยมศึกษาปีที่ 6 |

5. สาระสำคัญของการประชุม

เริ่มประชุมเวลา.....น.



เมื่อที่ประชุมพร้อมแล้ว ประธานกล่าวเปิดประชุม/กล่าวขอบคุณ คุณครูที่ปรึกษากิจกรรมนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC) ทั้ง 2 ท่าน ที่ให้เกียรติเข้าร่วมประชุม และดำเนินการตามระเบียบวาระการประชุมต่อไป

ระเบียบวาระที่ 1 เรื่องประธานแจ้งให้ทราบ

เมื่อวันที่..... เดือน.....พ.ศ..... ผู้อำนวยการโรงเรียน ได้มาเยี่ยมชมสำนักงานแนะแนว และห้องกิจกรรมนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC) พร้อมทั้งให้กำลังใจ คณะกรรมการนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC)

ระเบียบวาระที่ 2 รับรองรายงานการประชุม

ระเบียบวาระที่ 3 เรื่องสืบเนื่อง

-

ระเบียบวาระที่ 4 เรื่องแจ้งเพื่อทราบ

-

ระเบียบวาระที่ 5 เรื่องเสนอเพื่อพิจารณา

.....

.....

.....

.....

.....

ระเบียบวาระที่ 6 เรื่องอื่น ๆ (ถ้ามี)

การประชุมกลุ่มเพื่อปรึกษาปัญหารายการณ์ (Case Conference)

คำว่า Conference คือ การประชุมเพื่อปรึกษาหารือกันอย่างเป็นทางการ เป็นการปรึกษาร่วมกัน โดยมีการแลกเปลี่ยนข้อคิด ความเห็นหรือทัศนעותอกัน โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อปรึกษา/การตัดสินใจ กำหนดนโยบาย กำหนดวิธีแก้ไขปัญหา หรือเพื่อหาข้อสรุปร่วมกันในเรื่องที่กำหนดไว้ การประชุมแบบนี้นิยมใช้กันมาก

การประชุมกลุ่มเพื่อปรึกษาปัญหารายการณ์ (Case Conference) ในโรงเรียนเป็นการประชุมปรึกษาหารือ เพื่อรวบรวมความคิดเห็น ของผู้ที่เกี่ยวข้องหรือกลุ่มคนที่มาร่วมประชุมกัน อาจประกอบด้วย ครูแนะแนว ครูที่ปรึกษา นักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC) นักจิตเวช นักสังคมสงเคราะห์ นักกฎหมาย ฯลฯ สมาชิกที่ร่วมประชุมในกรณีต่าง ๆ อาจมีจำนวนไม่เท่ากัน ขึ้นอยู่กับ



"คู่มือสำหรับนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC : Youth Counselor)"

กลุ่มพัฒนาระบบบริหารแนะแนว

สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ



เรื่องนั้นๆจะเกี่ยวข้องกับฝ่ายใด ในการประชุมกลุ่มเพื่อพิจารณารายกรณี ไม่ใช่เป็นการตัดสินปัญหา แต่จะเป็นการระดมพลังสมองเพื่อหาทางออกหรือแก้ปัญหาาร่วมกัน

ตัวอย่าง

การประชุมกลุ่มเพื่อปรึกษาปัญหารายกรณี (Case Conference)

สำหรับนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC)

ด้วยขณะนี้ได้เกิดปัญหาของนักเรียนในเรื่องการเรียนและการทะเลาะวิวาท ดังนั้น เพื่อให้การแก้ไขปัญหาดังกล่าวดำเนินไปอย่างถูกต้อง จึงได้มีการประชุมกลุ่มเพื่อปรึกษาหารือปัญหารายกรณีของนักเรียนขึ้น

ผู้เข้าประชุม

จำนวนทั้งสิ้น 5 คน ประกอบด้วย

- | | |
|--|---------------|
| - ตัวแทนผู้บริหารโรงเรียน : รองผู้อำนวยการกลุ่มกิจกรรมนักเรียน | ประธานกรรมการ |
| - ตัวแทนครู : ครูที่ปรึกษาประจำชั้นของนักเรียน 2 คน | กรรมการ |
| - นักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC) 1 คน | กรรมการ |
| - ครูแนะแนว | กรรมการและ |

เลขานุการ

สถานที่ในการประชุม

ห้องประชุมของโรงเรียน

วันที่จัดประชุม

วันที่ 19 มกราคม 2565 เวลา 09.00 น. โดยใช้เวลาประชุมประมาณ 1 ชั่วโมง 30 นาที
เริ่มการประชุม เวลาประมาณ 09:30 -11:00 น.

สรุปผลการประชุมโดยสังเขป คือ

1. ปัญหาของนักเรียน

ผลจากการสอบถามความคิดเห็นของครูที่เกี่ยวข้องทุกฝ่าย รวมทั้งผู้ปกครอง และตัวนักเรียนสรุปรายละเอียด ดังนี้

1.1 ปัญหาพฤติกรรม : การทะเลาะวิวาทในโรงเรียน

1.2 ปัญหาด้านการเรียน

2. สาเหตุของปัญหา

2.1 ปัญหาพฤติกรรม : การทะเลาะวิวาทในโรงเรียน เริ่มจากการรับฟังข้อมูลที่ไม่ถูกต้อง จึงเกิดความเข้าใจผิด ประกอบกับการทำทนายของทั้งสองฝ่าย

2.2 ปัญหาด้านการเรียน นักเรียนมีผลการเรียนเฉลี่ยต่ำกว่าเกณฑ์ และไม่สามารถแก้ไขผลการเรียนได้ภายในระยะเวลาที่กำหนด ส่งผลให้มีผลการเรียนเฉลี่ยต่ำกว่าเกณฑ์ เกิน 1 ปีการศึกษา



"คู่มือสำหรับนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC : Youth Counselor)"

กลุ่มพัฒนาระบบบริหารแนะแนว

สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน - กระทรวงศึกษาธิการ



3. ผลการประชุมกลุ่มเพื่อปรึกษาหารือรายกรณี สรุปได้ว่าการแก้ไขปัญหานักเรียนต้องดำเนินการที่ละปัญหา โดยมีข้อสรุปดังนี้

3.1 ปัญหาพฤติกรรม : การทะเลาะวิวาทในโรงเรียน ให้ดำเนินการแก้ไขปัญหตามกฎระเบียบและแนวปฏิบัติที่ทางโรงเรียนได้กำหนดไว้ เป็นไปตามข้อตกลงการมอบตัวนักเรียนตั้งแต่การรับนักเรียนเข้ามาเรียนในสถานศึกษา ทั้งนี้ เพื่อให้การดูแลช่วยเหลือนักเรียนทุกคนมีความเท่าเทียมกันสอดคล้องและดำเนินตามระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียนในโรงเรียน

3.2 ปัญหาด้านการเรียน ให้โอกาสนักเรียนได้มีเวลาและสิทธิ์ในการแก้ตัวและสอบประเมินผลในรายวิชาที่ค้างอยู่ให้เรียบร้อยเสร็จสิ้น ภายในเวลาที่กำหนดไว้ (หนึ่งสัปดาห์) หลังจากนั้นให้ดำเนินการตามระเบียบวัดผลประเมินผลของโรงเรียนต่อไป

4. ข้อเสนอแนะจากการประชุม

การดำเนินการใด ๆ ก็ตามในการแก้ไขปัญหารายกรณี ผู้เข้าร่วมประชุมทุกคนต้องมีข้อมูลพื้นฐาน เพื่อประกอบการพิจารณาในการแก้ไขปัญหานักเรียนในแต่ละด้าน รวมทั้งต้องพิจารณาทางเลือกที่หลากหลายและเหมาะสมที่สุดกับการแก้ไขปัญหานักเรียน โดยเมื่อพิจารณาในที่ประชุมแล้ว การเลือกวิธีแก้ไขปัญหานั้นหน้าทีของนักเรียนและผู้ปกครองที่จะต้องช่วยกันตัดสินใจเลือกแนวทางการแก้ไขปัญหา โดยครูและผู้ที่เกี่ยวข้องสามารถเข้าไปมีบทบาทในการให้ความช่วยเหลือตามความเหมาะสม

การประชุมกลุ่มเพื่อปรึกษาปัญหารายกรณี (Case Conference) ครั้งนี้ เสร็จสิ้นด้วยดี โดยมีการตัดสินใจของผู้ปกครองและตัวนักเรียนที่ได้เลือกแนวทางที่คิดว่าดีที่สุดสำหรับทุกฝ่าย โดยเฉพาะเพื่อตัวของนักเรียนเอง

ทำเนียบนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC)

การจัดทำทำเนียบนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC) ก็เหมือนกับการจัดทำทำเนียบขององค์กรหรือหน่วยงานอื่น ๆ ทั่วไป ที่ต้องมีการจัดทำเป็นโครงสร้างตามหน้าที่ที่ชัดเจน ระบุตำแหน่งหน้าที่ของกิจกรรม และมีรูปภาพของผู้ปฏิบัติหน้าที่ดังกล่าว



ตัวอย่าง
ทำเนียบนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC)
รายชื่อคณะกรรมการนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC)

ประธานนักเรียน
เพื่อนที่ปรึกษา (YC)

รองประธานนักเรียน
เพื่อนที่ปรึกษา (YC)

เหรียญ

ประชาสัมพันธ์

เลขานุการ

นักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC)
ทุกระดับชั้น

ครูแนะแนว

ครูที่ปรึกษา



"คู่มือสำหรับนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC : Youth Counselor)"

กลุ่มพัฒนากระบวนการแนะแนว

สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน · กระทรวงศึกษาธิการ



ตัวอย่าง

คำสั่งแต่งตั้งคณะกรรมการนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC)

คำสั่งโรงเรียน.....

ที่/.....

เรื่อง แต่งตั้งคณะกรรมการนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC : Youth Counselor)

ประจำปีการศึกษา.....

ด้วยโรงเรียน.....จะได้จัดกิจกรรมนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC : Youth Counselor) ซึ่งเป็นการทำงานภายใต้ระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียน และได้กำหนดให้กิจกรรมนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษาเป็นภารกิจหนึ่งในการดำเนินงานแนะแนว ทั้งนี้ นอกจากจะเป็นการพัฒนาให้นักเรียนให้มีคุณลักษณะที่พึงประสงค์ ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑ แล้วที่สำคัญยังเป็นการพัฒนาให้นักเรียนมีทักษะและกระบวนการในด้านการให้การปรึกษา ซึ่งจะสามารถนำไปใช้ในการดำเนินชีวิตได้เป็นอย่างดี

เพื่อให้การพัฒนากิจกรรมนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC) ในโรงเรียน ได้ดำเนินไปอย่างต่อเนื่อง และเกิดประสิทธิภาพ เป็นการร่วมพัฒนาเพื่อให้นักเรียนมีจิตอาสา ทำประโยชน์ให้กับสังคมต่อไป โรงเรียน.....จึงได้แต่งตั้งคณะกรรมการนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC : Youth Counselor) รายละเอียดดังต่อไปนี้

1. คณะกรรมการอำนวยการ

มีหน้าที่ให้การปรึกษาหารือ แนะนำ และอำนวยความสะดวกให้กับคณะกรรมการฝ่ายต่างๆ ประกอบด้วย

1.1 ผู้อำนวยการโรงเรียน	ประธานกรรมการ
1.2 รองผู้อำนวยการโรงเรียน	รองประธานกรรมการ
1.3 หัวหน้ากลุ่มกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน	กรรมการ
1.4 หัวหน้าระดับชั้น	กรรมการ
1.5 ครูแนะแนว	กรรมการ

2. คณะกรรมการดำเนินงาน

มีหน้าที่ อำนวยความสะดวกในการจัดกิจกรรม ดูแลความเรียบร้อยนักเรียน จัดเตรียมสถานที่ อุปกรณ์ ประกอบด้วย

2.1 ครูแนะแนวหรือครูที่ปรึกษานักเรียน YC3	ประธานกรรมการ
2.2 ประธานนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา YC	รองประธานกรรมการ
2.3 นักเรียนแกนนำเพื่อนที่ปรึกษา YC มัธยมศึกษาตอนต้น	กรรมการ
2.4 นักเรียนแกนนำเพื่อนที่ปรึกษา YC มัธยมศึกษาตอนปลาย	กรรมการ



- 2.5 รองประธานนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา YC มัธยมศึกษาตอนปลาย กรรมการ
เลขานุการ
- 2.6 รองประธานนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา YC มัธยมศึกษาตอนต้น กรรมการและ
ผู้ช่วยเลขานุการ

3. แกนนำนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC) ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

มีหน้าที่ ให้การปรึกษาเพื่อนนักเรียนด้วยกัน ปฏิบัติหน้าที่เวรประจำวันห้องที่ห้องให้การปรึกษา ประกอบด้วย

- 3.1 ประธานนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา YC ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ประธานกรรมการ
- 3.2 รองประธานนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา YC ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 รองประธาน
กรรมการ
- 3.3 นักเรียนแกนนำเพื่อนที่ปรึกษา YC ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 กรรมการ
- 3.4 นักเรียนแกนนำเพื่อนที่ปรึกษา YC ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 กรรมการ
- 3.5 นักเรียนแกนนำเพื่อนที่ปรึกษา YC ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 กรรมการ
- 3.6 ประธานนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา YC ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 กรรมการและ
เลขานุการ
- 3.7 ประธานนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา YC ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 กรรมการและ
ผู้ช่วยเลขานุการ

4. แกนนำนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC) ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย

มีหน้าที่ ให้การปรึกษาเพื่อนนักเรียนด้วยกัน ปฏิบัติหน้าที่เวรประจำวันห้องที่ห้องให้การปรึกษา ประกอบด้วย

- 4.1 ประธานนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา YC ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ประธานกรรมการ
- 4.2 รองประธานนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา YC ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 รองประธาน
กรรมการ
- 4.3 นักเรียนแกนนำเพื่อนที่ปรึกษา YC ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 กรรมการ
- 4.4 นักเรียนแกนนำเพื่อนที่ปรึกษา YC ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 กรรมการ
- 4.5 นักเรียนแกนนำเพื่อนที่ปรึกษา YC ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 กรรมการ
- 4.6 ประธานนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา YC ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 กรรมการและ
เลขานุการ
- 4.7 ประธานนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา YC ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 กรรมการและ
ผู้ช่วยเลขานุการ



5.คณะกรรมการนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC) ระดับชั้น

มีหน้าที่ ให้การปรึกษาเพื่อนนักเรียนในห้องเรียน ในกรณีพบปัญหาที่มีความซับซ้อน ไม่สามารถช่วยเหลือก็จะส่งต่อให้กับแกนนำนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา ครูแนะแนวหรือครูที่ปรึกษา ประกอบด้วย

- 5.1 ตัวแทนแกนนำนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษาระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ทุกห้องเรียน
กรรมการ
- 5.2 ตัวแทนแกนนำนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษาระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ทุกห้องเรียน
กรรมการ
- 5.3 ตัวแทนแกนนำนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษาระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ทุกห้องเรียน
กรรมการ
- 5.4 ตัวแทนแกนนำนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษาระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ทุกห้องเรียน
กรรมการ
- 5.5 ตัวแทนแกนนำนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษาระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ทุกห้องเรียน
กรรมการ
- 5.6 ตัวแทนแกนนำนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษาระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ทุกห้องเรียน
กรรมการ

ขอให้คณะกรรมการทุกฝ่ายที่ได้รับแต่งตั้ง ปฏิบัติหน้าที่และประสานงานตามหน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย ตลอดจนปรึกษาหารือ แก้ไขปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นอย่างเต็มความสามารถ เพื่อให้บังเกิดผลดีกับสถานศึกษาต่อไป

ทั้งนี้ ตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไป

สั่ง ณ วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

(.....)

ผู้อำนวยการโรงเรียน.....



ทำเนียบภาคีเครือข่าย

การจัดทำเนียบภาคีเครือข่าย เป็นการจัดทำทำเนียบภาคีเครือข่ายของกิจกรรมนักเรียน เพื่อนที่ปรึกษา (YC) ของสถานศึกษา ซึ่งภาคีเครือข่ายดังกล่าวมีส่วนสำคัญยิ่งในการสนับสนุนให้เกิดความสำเร็จในการดำเนินงาน/ดำเนินกิจกรรมนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC) ของสถานศึกษาดังกล่าว

ตัวอย่าง

ทำเนียบภาคีเครือข่าย

แผนภาพกระบวนการมีส่วนร่วมของภาคีเครือข่ายทุกภาคส่วนที่เกี่ยวข้อง

สหวิชาชีพ ประกอบด้วย แพทย์ / พยาบาล
นักจิตวิทยา / นักกิจกรรมบำบัด / นักสังคม
สงเคราะห์ / นักดนตรีบำบัด / นักจิตเวช /
นักกายภาพบำบัด / นักกฎหมาย / ผู้ให้
การศึกษา ฯลฯ

เครือข่ายผู้ปกครอง / เครือข่ายต่อต้าน
ความรุนแรงในเด็กและสตรี / เครือข่าย
ครูแนะแนว / เครือข่ายนักเรียนเพื่อน
ที่ปรึกษาภายในและภายนอกโรงเรียน

นักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา
(YC : Youth Counselor)

โรงพยาบาล / สถานีตำรวจ / สถานีอนามัย /
เทศบาล / วัด / องค์การบริหารส่วนจังหวัด /
องค์การบริหารส่วนตำบล / มหาวิทยาลัย /
ชมรม / องค์การภาคีรัฐ เอกชน / สถาบัน
ฝึกอบรมวิชาชีพ / ศูนย์บำบัดยาเสพติด /
สถาบันจิตวิทยาเด็กและวัยรุ่น / ศูนย์พึ่งได้
โรงพยาบาลศูนย์ประจำจังหวัดหรืออำเภอ ฯลฯ

ผู้อำนวยการโรงเรียน / รองผู้อำนวยการ /
ครูประจำวิชา / ครูแนะแนว / ครูที่ปรึกษา /
ครูประจำชั้น / หัวหน้าระดับชั้น / หัวหน้า
งานระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียน /
นักเรียนแกนนำ YC ระดับชั้น ม.1 – ม.6 /
สถานักเรียน / ชมรม TO BE NUMBER ONE /
ชุมนุมทางวิชาการ



"คู่มือสำหรับนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC : Youth Counselor)"

กลุ่มพัฒนาระบบบริหารแนะแนว

สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน · กระทรวงศึกษาธิการ



การรายงานผลการดำเนินงาน

เมื่อสิ้นสุดการทำงานแต่ละภาคเรียน นักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC) จะต้องมีการสรุปรายงานผลการดำเนินงาน นำเสนอต่อครูแนะแนว หรือครูที่ปรึกษากิจกรรมนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC)

ตัวอย่าง

แบบรายงานผลการดำเนินงานของนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC)

ประจำภาคเรียนที่...../25.....

ชื่อนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC).....ชั้น.....

1. จำนวนนักเรียนที่ให้การปรึกษาคน
2. จำนวนนักเรียนที่สามารถช่วยเหลือได้.....คน
3. จำนวนนักเรียนที่ต้องส่งต่อครูแนะแนว / ครูที่เกี่ยวข้อง.....คน
4. ปัญหาที่นักเรียนมาขอรับการปรึกษามากที่สุด 3 อันดับแรก ได้แก่
 - 4.1 อันดับที่ 1คน
ปัญหาเรื่อง.....
 - 4.2 อันดับที่ 2คน
ปัญหาเรื่อง.....
 - 4.3 อันดับที่ 3คน
ปัญหาเรื่อง.....
5. สิ่งที่เป็นปัญหาในการให้การปรึกษาและต้องการความช่วยเหลือจากครูแนะแนว ได้แก่

ลงชื่อ..... ผู้รายงาน

(.....)

นักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC)



หน่วยที่ 3

นักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC) : กกับการให้การปรึกษา

การให้การปรึกษามีความแตกต่างจากการให้คำแนะนำ ซึ่งการให้การปรึกษามีหลักการ ขั้นตอน ทักษะ และจุดมุ่งหมายที่จะช่วยให้ผู้มาขอรับการปรึกษาสามารถหาแนวทางในการแก้ไขปัญหาของตนเอง

การให้การปรึกษา : การให้คำแนะนำแตกต่างกันอย่างไร

ให้การปรึกษา

ให้การแนะนำ

ผู้รับการปรึกษา

สามารถหาวิธีการ แนวทาง การแก้ไขปัญหาได้ด้วยตนเอง ภายใต้การให้การปรึกษาจากนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC)

ผู้รับการแนะนำ

ทำตามวิธีการที่ผู้แนะนำชี้แนะให้ แต่ไม่ได้คิดหาวิธีการแก้ไขปัญหาด้วยตนเอง

ขั้นตอนการให้การปรึกษาของนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC)

ขั้นตอนการให้การปรึกษาแก่ผู้รับการปรึกษา มี 5 ขั้นตอน ดังนี้

1. ขั้นสร้างสัมพันธภาพ

การเริ่มต้นพบกันครั้งแรกของนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา(YC) และเพื่อนผู้ขอรับการปรึกษา เป็นสิ่งที่สำคัญมาก เพราะการเริ่มต้นพบกันที่เป็นไปด้วยความอบอุ่นเป็นกันเอง จะช่วยให้เพื่อนเกิดความรู้สึกประทับใจและไว้วางใจ พร้อมทั้งจะเปิดเผยเรื่องราวของตนเอง และร่วมมือในการปรึกษา ทำให้การให้การปรึกษาบรรลุตามวัตถุประสงค์ได้ง่ายขึ้น

วัตถุประสงค์

1. เพื่อลดความประหม่าและวิตกกังวลของเพื่อนผู้รับการปรึกษา
2. สร้างความรู้สึกคุ้นเคย และเป็นกันเองระหว่างนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC) และเพื่อน

ผู้รับ

การปรึกษา

3. สร้างความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับการให้การปรึกษา



4. ให้เพื่อนผู้ขอรับการปรึกษาเกิดความมั่นใจต่อการให้การปรึกษา และไว้วางใจนักเรียน
เพื่อนที่ปรึกษา (YC)

แนวทางปฏิบัติ

1. ยิ้มแย้มแจ่มใส
2. ลูกขึ้นต้อนรับ หรือเดินไปรับ
3. เชิญให้นั่งเป็นการผ่อนคลาย (พยายามทำให้ดูเป็นธรรมชาติ เพราะถ้ามากเกินไป ผู้มาขอรับการปรึกษาจะเกิดความเกร็งและจะกลายเป็นเรื่องยากไป)
4. แนะนำรายละเอียดของตัวเองสั้น ๆ เช่น ชื่อจริง ชื่อเล่น ชั้นที่กำลังศึกษา สิ่งที่ชอบเป็นต้น
5. พูดคุยเรื่องทั่วไป เช่น สภาพดินฟ้าอากาศ กิจกรรมที่กำลังเป็นที่นิยม การเรียน ในชั้นเรียน เป็นต้น
6. ให้เพื่อนผู้ขอรับการปรึกษาเล่าสาเหตุที่มาขอรับการปรึกษา
7. แฉงขอบข่าย ลักษณะ กระบวนการให้การปรึกษาเพื่อน ตลอดจนบทบาทของนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC) และเพื่อนผู้ขอรับการปรึกษาตามความเหมาะสม
8. เน้นเรื่องการรักษาความลับ

2. ขั้นสำรวจและทำความเข้าใจปัญหา

สำรวจทำความเข้าใจปัญหา ผลกระทบที่เกิดขึ้น ความต้องการและกำหนดเป้าหมายที่เป็นจริง เป็นขั้นตอนที่สำคัญ และอาจต้องใช้เวลาค่อนข้างมาก เนื่องจากเพื่อนผู้ขอรับการปรึกษาส่วนใหญ่จะมี ความสับสนทางอารมณ์ หรือมีการรับรู้ที่บิดเบือนจากความเป็นจริง เช่น อคติ เข้าข้างตนเอง หรือใช้ กลไกป้องกันตนเองสูง ในบางกรณีจึงอาจต้องใช้เวลาเพื่อดำเนินการในขั้นตอนนี้อีกกว่า 1 ครั้ง

วัตถุประสงค์

1. ค้นหาปัญหาที่แท้จริง รวมทั้งสำรวจสถานการณ์ของปัญหา
2. หาสาเหตุของปัญหา
3. ให้เพื่อนผู้ขอรับการปรึกษาตระหนักรู้ เข้าใจถึงปัญหาและสาเหตุที่แท้จริง และข้อมูลเป็นปัจจุบัน รวมทั้งผลกระทบที่เกิดขึ้น
4. ให้เพื่อนผู้ขอรับการปรึกษารู้ความต้องการและตั้งเป้าหมายที่สามารถทำได้จริง
5. สร้างความหวังและความมั่นใจในการแก้ไขปัญหา

แนวทางการปฏิบัติ

1. กระตุ้นให้เพื่อนผู้ขอรับการปรึกษาได้เล่าระบายความรู้สึกและเรื่องราวของตนเอง ผลกระทบที่ได้รับในปัจจุบันและในอนาคตจากปัญหาที่เกิดขึ้น
2. ให้เพื่อนผู้ขอรับการปรึกษากำหนดเป้าหมายที่เป็นไปได้ทั้งในระยะสั้นและระยะยาว
3. ใช้เทคนิคเงียบ ฟัง สังเกต และใส่ใจเพื่อนผู้รับการปรึกษา



4. ใช้การทวนซ้ำ สะท้อนกลับ สรุป ให้กำลังใจ และแสดงความเห็นอกเห็นใจ

3. ค้นหาแนวทางการแก้ไขปัญหา

แนวทางการแก้ไขปัญหานั้น เพื่อนผู้ขอรับการปรึกษาต้องเป็นผู้เลือกวิธีแก้ไขปัญหาคด้วยตนเอง จะช่วยให้เพื่อนผู้ขอรับการปรึกษาเกิดความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเอง ดังนั้นนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC) ไม่มีหน้าที่แนะนำ แต่ควรสนับสนุนให้เพื่อนผู้ขอรับการปรึกษา คิดหาแนวทางการแก้ไขปัญหาคด้วยตนเองให้มากที่สุด ควรพูดเสริมข้อดี ข้อเสียต่าง ๆ ที่เป็นข้อมูลให้ผู้รับการปรึกษาได้ตัดสินใจเลือกวิธีที่ดี เหมาะสมที่สุด และสามารถปฏิบัติได้จริง

วัตถุประสงค์

1. ให้เพื่อนผู้ขอรับการปรึกษามีแนวทางแก้ไขปัญหาคที่เหมาะสม สามารถปฏิบัติได้จริง
2. หาข้อดี ข้อเสียของแนวทางการแก้ไขปัญหาค
3. ผู้ขอรับการปรึกษาจะเป็นผู้ตัดสินใจเลือกแนวทางที่เหมาะสม

แนวทางปฏิบัติ

1. กระตุ้นให้เพื่อนผู้ขอรับการปรึกษาคิดวิธีแก้ไขปัญหาคหลายๆ วิธี
 2. เสนอแนะวิธีแก้ไขปัญหาคเพิ่มเติม
 3. ให้เพื่อนผู้ขอรับการปรึกษาบอกข้อดีข้อเสียของวิธีการแก้ไขปัญหาคแต่ละวิธีที่คิดได้
- รวมทั้งให้นักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC) ช่วยคิด

4. ให้เพื่อนผู้ขอรับการปรึกษาเปรียบเทียบวิธีการแก้ไขปัญหาคและเลือกวิธีที่เหมาะสม
5. ให้ข้อมูล ชี้แจงผลที่ตามมาจากริธีแก้ไขปัญหาคแต่ละวิธีเพิ่มเติม
6. ให้เพื่อนผู้ขอรับการปรึกษาคสรุปวิธีแก้ไขแต่ละวิธี พร้อมทั้งข้อดีข้อเสีย

4. ชั้นวางแผนเพื่อนำไปสู่การปฏิบัติ

แผนการปฏิบัติตามแนวทางแก้ไขปัญหาคที่เพื่อนผู้ขอรับการปรึกษาได้ตัดสินใจเลือกไว้ในขั้นที่ 3 เป็นสิ่งสำคัญที่จะช่วยให้การให้การปรึกษาคมีคุณค่า และจะเป็นประโยชน์มากขึ้นถ้ามีการทำข้อตกลงกับนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC) ว่าจะปฏิบัติตามแผน เพราะจะช่วยให้เพื่อนผู้ขอรับการปรึกษาคเกิดความตั้งใจและพร้อมที่จะลงมือปฏิบัติตาม ดังนั้นโอกาสที่เพื่อนผู้ขอรับการปรึกษาคจะจัดการกับปัญหาคได้สำเร็จก็จะเป็นจริงได้มากยิ่งขึ้น

วัตถุประสงค์

1. กำหนดขั้นตอนและรายละเอียดของการปฏิบัติ เพื่อให้เป็นไปตามแนวทางการแก้ไขปัญหาคที่เพื่อนผู้ขอรับการปรึกษาคเลือกไว้
2. กำหนดระยะเวลาที่จะใช้ในการแก้ไขปัญหาค
3. กำหนดแนวทางการประเมินผลการแก้ไขปัญหาค
4. สร้างความมั่นใจในการแก้ไขปัญหาค

แนวทางปฏิบัติ

1. กระตุ้นเพื่อนผู้ขอรับการปรึกษาค กำหนดขั้นตอนและรายละเอียดในการแก้ไขปัญหาค



2. ให้กำลังใจเพื่อนผู้ขอรับการปรึกษาและให้ข้อมูลย้อนกลับ
3. ชักชวนให้ทำข้อตกลงว่าจะปฏิบัติตามแผนที่ได้กำหนดไว้

5. ขั้นตอนการให้การปรึกษา

เมื่อการให้การปรึกษาเพื่อน ดำเนินไปจนหมดเวลาที่กำหนดไว้ในแต่ละครั้ง ในแต่ละราย หรือเพื่อนผู้ขอรับการปรึกษามีท่าทีต่อต้านหรือไม่ร่วมมือในการปรึกษา นักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC) ก็จะมีขั้นตอนการให้การปรึกษา ซึ่งจะต้องดำเนินการด้วยความอบอุ่น เป็นมิตร และแสดงความพร้อมที่จะให้ความช่วยเหลือในโอกาสต่อไป

วัตถุประสงค์

1. ยุติการให้การปรึกษาเพื่อนในแต่ละครั้ง หรือแต่ละราย
2. ให้กำลังใจและความมั่นใจแก่เพื่อนผู้ขอรับการปรึกษา

แนวทางปฏิบัติ

1. ส่งสัญญาณว่าหมดเวลา โดยบอกจำนวนเวลาที่เหลือตามที่ได้กำหนดไว้ เมื่อเหลือเวลาประมาณ 5-10 นาที
 2. สรุป ปัญหา สาเหตุ วิธีแก้ไข
 3. เปิดโอกาสให้เพื่อนผู้ขอรับการปรึกษานัดหมายกำหนดการให้การปรึกษาในครั้งต่อไป
 4. ในกรณีที่ต้องส่งตัวเพื่อนผู้ขอรับการปรึกษาไปยังนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC) คนอื่นต่อไป นักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC) ควรจะต้องให้ข้อมูลที่เป็นประโยชน์ต่อการตัดสินใจของเพื่อนผู้ขอรับการปรึกษา
 5. ให้กำลังใจและแสดงความมั่นใจว่าเพื่อนผู้ขอรับการปรึกษาจะสามารถจัดการกับปัญหาได้



ทักษะการให้การปรึกษาของนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา

นักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC) จำเป็นที่จะต้องเรียนรู้ทักษะในการปรึกษา และฝึกปฏิบัติจนเกิดความชำนาญในระดับหนึ่ง จึงจะสามารถให้การช่วยเหลือเพื่อนได้อย่างมีประสิทธิภาพ เพราะการให้การปรึกษาเป็นทั้งศาสตร์ และศิลป์ ที่นักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC) จำเป็นที่จะต้องเรียนรู้ และฝึกปฏิบัติ จนเกิดความคล่องตัวในการให้การปรึกษา เพราะทักษะต่างๆไม่ใช่การคาดคะเน แต่เป็นสิ่งที่นักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC) จำเป็นต้องใช้เพื่อให้เหมาะสมกับสถานการณ์



ทักษะการให้การปรึกษา ที่ใช้การพิชิตปัญหาและใช้ในการให้การปรึกษา มีดังนี้

1. ทักษะการใส่ใจ (Attending Skill)

การใส่ใจเป็นพฤติกรรมของผู้ให้การปรึกษาที่แสดงออกด้วยภาษาพูดหรือภาษาท่าทางที่บ่งบอกถึงความกระตือรือร้นที่จะช่วยเหลือผู้รับการปรึกษา โดยการแสดงความสนใจ การเห็นความสำคัญ และการให้เกียรติเพื่อช่วยให้ผู้รับการปรึกษาเกิดความอบอุ่นใจและไม่รู้สึกท่างเหงิน โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อ

- 1.1 แสดงความสนใจเห็นความสำคัญและให้เกียรติผู้รับการปรึกษา
- 1.2 เป็นการแสดงความกระตือรือร้นที่จะให้ความช่วยเหลือ
- 1.3 เพิ่มความอบอุ่นใจให้ผู้รับการปรึกษา

การใส่ใจ สามารถแสดงออกด้วยภาษาพูดและภาษาท่าทาง ซึ่งภาษาท่าทาง ประกอบด้วย การประสานสายตาและการแสดงออก ดังนี้

1. ประสานสายตากับผู้รับการปรึกษา แต่ไม่ควรจ้องมองมากเกินไป เพราะจะทำให้ผู้รับการปรึกษารู้สึกอึดอัดได้
2. การแสดงออกทางสีหน้า ท่าทาง การเคลื่อนไหวและระยะห่าง
 - 2.1 การแสดงออกทางสีหน้าที่อบอุ่นเป็นมิตรและสอดคล้องกับเรื่องราวของผู้รับการปรึกษา
 - 2.2 การนั่งที่มีระยะห่างพอสมควร และแสดงความตั้งใจและใส่ใจ
 - 2.3 การแสดงออกทางสีหน้าและท่าทางที่มีความสอดคล้องกับเรื่องราวของผู้รับการปรึกษา

แนวทางปฏิบัติ

1. ขณะฟังควรประสานสายตากับผู้รับการปรึกษา และอาจผงกศีรษะรับคำตามความเหมาะสม
2. ตอบรับสั้น ๆ หลังจากผู้รับการปรึกษาพูดจบเช่น “ครับ ค่ะ อืม” หรือพูดซ้ำประโยคที่ผู้รับการปรึกษากล่าวไว้
3. ใช้คำพูดที่สัมพันธ์กับคำพูดของผู้รับการปรึกษาโดยไม่ขัดจังหวะ นั่งในท่าที่ผ่อนคลาย

2. ทักษะการฟัง (Listening Skill)

การฟังเป็นหัวใจของการให้การปรึกษา เป็นทักษะพื้นฐานสำคัญในการรับข้อมูลของผู้รับการปรึกษา การให้การปรึกษาจะต้องใช้ทักษะการฟังอย่างมาก เพื่อจะได้เข้าใจเนื้อเรื่อง ความรู้สึก ทศนคติ ค่านิยมของผู้รับการปรึกษา ส่งผลให้กระบวนการให้การปรึกษาบรรลุผลสำเร็จ โดยมีวัตถุประสงค์ เพื่อ

1. เป็นการช่วยให้ผู้ให้การปรึกษาเข้าใจเนื้อหาและความรู้สึกของผู้รับการปรึกษา
2. เป็นการแสดงความสนใจต่อผู้รับการปรึกษาให้ปรากฏว่า “เรากำลังตั้งใจฟังเธอ พูดอยู่” ซึ่งจะเป็นการกระตุ้นให้ผู้ขอรับการปรึกษาพูดต่อไป



3. เป็นการแสดงว่าผู้ให้การศึกษาเห็นความสำคัญและให้เกียรติผู้รับการศึกษาว่า “สิ่งที่เธอพูดเป็นเรื่องสำคัญมาก เรากำลังตั้งใจฟังเธออยู่”

4. เป็นการแสดงตัวอย่างรูปแบบของพฤติกรรมที่พึงปรารถนาให้แก่ผู้รับการศึกษา เป็นการแสดงให้เห็นทักษะการมีสัมพันธภาพกับผู้อื่นด้วยการฟัง

แนวทางปฏิบัติ

1. ผู้ให้การศึกษาต้องให้ความสำคัญในสิ่งที่ผู้รับการศึกษาพูด ไม่ใช่สิ่งที่ผู้ให้การศึกษาคิดจะพูด ความสนใจต้องอยู่ที่ผู้รับการศึกษาเท่านั้น ซึ่งไม่ใช่เรื่องง่ายเพราะโดยธรรมชาติมนุษย์มักคิดว่าตนเองเป็นบุคคลสำคัญกว่าผู้อื่นและผู้พูดมักไม่ได้พูดตรงไปตรงมา อาจมีการบิดเบือนหรือมีปัญหาทางอารมณ์เข้ามาเกี่ยวพัน ทำให้ผู้ฟังอาจจับใจความสำคัญและความรู้สึกของผู้พูดไม่ได้ครบถ้วนทุกประการถ้าไม่สนใจฟังอย่างแท้จริง

2. คำพูดและสีหน้าท่าทาง ตลอดจนการกระทำของผู้ให้การศึกษาเป็นเครื่องสื่อความหมายว่าผู้ให้การศึกษาสนใจและรับฟังผู้ขอรับการศึกษา โดยกระทำดังต่อไปนี้คือ

2.1 การประสานสายตากับผู้ขอรับการศึกษา โดยไม่จ้องมากเกินไปจนผู้ขอรับการศึกษาเกิดความเคอะเขินหรือมองอย่างไม่ไว้วางใจ

2.2 การพยักหน้า การยิ้มรับ เป็นเครื่องแสดงว่า “เราพร้อมที่จะฟังเธอพูด”

2.3 การมาพบผู้รับการศึกษาตรงเวลานัดหมาย แสดงว่าผู้ให้การศึกษาสนใจผู้รับการศึกษา

2.4 คำพูดของผู้ให้การศึกษา เช่น “พูดต่อไปซิครับ” “แล้วยังมีอีกครับ” แสดงว่าผู้ให้การศึกษา กำลังตั้งใจฟังโดยไม่สอดแทรกการตั้งคำถามหรือ เปลี่ยนประเด็น

3. การฟังอย่างเข้าใจทั้งเนื้อหาและความรู้สึกของผู้รับการศึกษา ซึ่งผู้ให้การศึกษาต้องตั้งใจฟังเพราะผู้รับการศึกษา กำลังวุ่นวายใจ เนื่องจากมีปัญหาหรือมีเรื่องต้องตัดสินใจ กับทั้งผู้รับการศึกษาบางคน มีทักษะการพูดไม่ดี ถ้าไม่ตั้งใจฟังจะสับสน

ตัวอย่าง

ผู้รับการศึกษา: พ่อกับแม่เอาแต่สั่ง ๆ ให้ทำอย่างนั้นอย่างนี้ ไม่ทำก็บ่น ๆ ๆ

ผู้ให้การศึกษา: ดริมนกำลังรู้สึกว่่าพ่อกับแม่บังคับดริม

ผู้รับการศึกษา: ใช่ ๆ เป็นแบบนี้มาตลอด

ผู้ให้การศึกษา: ดริมต้องการจะบอกว่า ดริมสามารถทำอะไรได้ด้วยตนเอง

3. ทักษะการถาม (Question Skill)

การถามเป็นการให้ผู้รับการศึกษาได้เล่าเรื่องราวที่ต้องการปรึกษา รวมทั้งความรู้สึกนึกคิดตลอดจนความเชื่อของผู้รับการศึกษา การถามแบ่งเป็นการถามเปิดและการถามปิด

การถามเปิด เมื่อต้องการให้ผู้รับการศึกษาได้พูด เล่าความรู้สึกหรือเรื่องราวของเขาอย่างอิสระ มักจะลงท้ายประโยคด้วย “อะไร อย่างไร”



การถามปิด เมื่อต้องการคำตอบสั้นและเฉพาะเจาะจง มักจะลงท้ายประโยคด้วย “ไหม” “หรือ” “หรือไม่” “หรือยัง” “รีเปล่า”

การถามมีวัตถุประสงค์ เพื่อ

1. ให้โอกาสผู้รับการปรึกษาได้บอกถึงความรู้สึกและเรื่องราวต่าง ๆ ที่ต้องการจะปรึกษา
2. ให้ผู้รับการปรึกษาได้สำรวจและคิดถึงเรื่องราวของตัวเองเพื่อเข้าใจตัวเองมากขึ้น
3. ให้ได้ข้อมูล แนวทางแก้ไขปัญหา และแผนการแก้ไขปัญหา

แนวทางปฏิบัติ

1. กำหนดวัตถุประสงค์ของการถามว่าต้องการข้อมูลแบบใดจากผู้รับการปรึกษา โดยทั่วไปแล้วผู้ให้การปรึกษาควรใช้คำถามแบบเปิด เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาได้ตอบตามที่ต้องการอย่างเต็มที่ และไม่รู้สึกรู้สึกว่าถูกซักถามมากเกินไปจากการถามคำถามแบบปิด
2. สังเกตและฟังอย่างตั้งใจ หลังจากนั้นสรุป/ทวนซ้ำประเด็นที่ต้องการข้อมูล และรายละเอียดก่อนแล้วจึงตั้งคำถาม
3. เมื่อถามแล้วให้ฟังคำตอบของผู้รับการปรึกษาอย่างใส่ใจ เพื่อรวบรวมข้อมูลของผู้รับการปรึกษาไว้
4. ไม่ควรถามบ่อยเกินไปเพราะอาจทำให้ผู้รับการปรึกษารำคาญ และต่อต้านการให้การปรึกษาได้
5. หลีกเลี่ยงการถามด้วยคำถามปลายปิด และคำถามที่ขึ้นต้นด้วยคำว่า “ทำไม” เพราะมักจะทำให้ผู้รับการปรึกษารู้สึกว่าตนเองผิดและคิดหาคำตอบที่เหมือนเป็นการแก้ตัว

ตัวอย่าง

การถามปิด	การถามเปิด
“วันนี้เราคุยกันเรื่องเรียนของนุ่นก่อนดีไหม”	“วันนี้นุ่นอยากคุยเรื่องอะไร”
“หลังจากคุยกันครั้งก่อน นุ่นได้ทำ...แล้วหรือยัง”	“หลังจากคุยกันวันก่อน นุ่นทำอะไรไปบ้างแล้ว”
“นุ่นไม่ชอบเขาหรือ”	“นุ่นรู้สึกอย่างไรกับเขา”
“นุ่นไม่ต้องการให้เขาทำแบบนั้นใช่ไหม”	“นุ่นต้องการให้เขาทำอย่างไร”

4. ทักษะการเงียบ (Silence Skill)

การเงียบเป็นช่วงระยะเวลาระหว่างการปรึกษาที่ไม่มีการสื่อสารด้วยวาจา ระหว่างผู้ให้การปรึกษากับผู้รับการปรึกษา แต่ยังคงมีการสื่อสารทางอารมณ์และความรู้สึกอยู่ โดยมีวัตถุประสงค์ เพื่อ

1. ให้ผู้รับการปรึกษาได้คิดทบทวนเรื่องราวของตัวเองและทำความเข้าใจในสิ่งที่เขาพูดหรือรู้สึก
2. ให้ผู้รับการปรึกษาได้หยุดพักหลังจากแสดงอารมณ์โกรธ เสียใจ เช่น กำมือแน่น ร้องไห้ ฯลฯ



3. แสดงความใส่ใจ ร่วมรับรู้และเข้าใจในอารมณ์ความรู้สึกของผู้รับการปรึกษาที่เกิดขึ้นในขณะนั้น

แนวทางปฏิบัติ

1. เมื่อผู้รับการปรึกษานิ่งเงียบผู้ให้การปรึกษาควรประเมินว่าเงียบเพราะสาเหตุใด เช่น
 - 1.1 เศร้าสะเทือนใจจนพูดต่อไปไม่ได้
 - 1.2 เหนื่อยจากการร้องไห้หรือระบายความรู้สึกที่รุนแรง
 - 1.3 คิดทบทวนเรื่องราวของตัวเอง
 - 1.4 จบประเด็นหรือเรื่องราวนั้น ๆ แล้ว หรือกำลังคิดถึงเรื่องที่จะพูดต่อไป ซึ่งเหตุผลดังกล่าวเป็นการเงียบที่จะเป็นประโยชน์ต่อการให้การปรึกษา ดังนั้นผู้ให้การปรึกษาไม่ควรรบกวนความเงียบนั้น ควรรอจนกระทั่งผู้รับการปรึกษาพร้อมที่จะพูดต่อไป ซึ่งอาจใช้เวลาในการรอคอย 5-10 วินาที หากผู้รับการปรึกษาเงียบนานพอสมควรแล้วและไม่พูดต่อ ผู้ให้การปรึกษาอาจจะ
 - 1.4.1 พูดให้กำลังใจหรือแสดงความเข้าใจ เห็นใจ เช่น “เราเข้าใจความรู้สึกของเธอนะ”
 - 1.4.2 สะท้อนเนื้อหาและความรู้สึกของผู้รับการปรึกษาเกี่ยวกับสิ่งที่กำลังพูดถึง ก่อนที่จะมีการเงียบเกิดขึ้น เช่น “เธอนิ่งใจและก็มีคิหวางที่พอทำอย่างนั้น”
 - 1.4.3 ถามถึงความหมายของการเงียบ โดยสรุปเนื้อหาที่พูดถึงก่อนที่ผู้รับการปรึกษาจะเงียบไป เช่น “พอเราคุยกันถึงเรื่อง.....เธอก็เงียบไป ฉันไม่แน่ใจว่าที่เธอเงียบไปนี้ มันหมายถึงอะไร”
 - 1.4.4 ถามถึงความรู้สึกของผู้รับการปรึกษาในขณะที่เงียบ โดยสรุปเนื้อหาที่พูดถึงก่อนที่ผู้รับการปรึกษาจะเงียบไป เช่น “เมื่อที่เราพูดกันถึงเรื่อง แล้วเธอก็เงียบไป ตอนนี้เธอกำลังรู้สึกอย่างไรอยู่หรือ”
 - 1.4.5 หากผู้ให้การปรึกษาพิจารณาแล้วเห็นว่า การที่ผู้รับการปรึกษาเงียบไปนานนั้นอาจมีสาเหตุมาจาก
 - 1.5 ต่อต้านการมาพบผู้ให้การปรึกษาเพราะถูกบังคับให้มา ผู้ให้การปรึกษาควรแสดงความเข้าใจเห็นใจและพูดถึงความตั้งใจความใส่ใจและเต็มใจที่จะช่วยเหลือผู้รับการปรึกษา รวมทั้งหลักการวิธีการและประโยชน์ของการให้การปรึกษา เพื่อช่วยให้ผู้ขอรับการปรึกษาเกิดทัศนคติที่ดีต่อการถูกเชิญมาพบและประโยชน์ที่เขาจะได้รับจากการรับการปรึกษา เช่น “เราคิดว่าเราเข้าใจความรู้สึกของเธอที่อยู่ ๆ เธอก็ขอให้เธอมาพบ..ที่ให้เธอมาพบก็เพราะว่าเราได้รับทราบเกี่ยวกับ.....(เรื่องราวของผู้รับการปรึกษา).....เราเป็นห่วงและคิดว่าถ้าได้คุยกันแล้ว เราอาจจะช่วยกันหาแนวทางที่จัดการกับ.....(ปัญหาของผู้รับการปรึกษา)ได้จึงได้มาพบเธอ”
 - 1.6 ประหม่าหรือหวาดกลัวต่อการถูกเรียกพบ ผู้ให้การปรึกษาควรชวนพูดคุยเรื่องทั่วไป และแสดงท่าทางที่อบอุ่นเป็นมิตร เพื่อสร้างความเป็นกันเองให้ผู้รับการปรึกษารู้สึกผ่อนคลาย เช่น

“นั่งก่อนซิคะ กินข้าวแล้วหรือยัง (กรณีที่นั่งพบตอนพักเที่ยง)”

“วันนี้เรียนวิชาอะไรบ้าง”



2. ไม่ควรพูดเพื่อลดความรู้สึกอึดอัดของผู้ให้การปรึกษา ที่ทนให้มีการเจ็บเกิดขึ้นในระหว่างการสนทนาไม่ได้ ให้อดทนต่อความเจ็บและใช้การเจ็บให้เป็นประโยชน์ในการให้การปรึกษา เพราะการฟังผู้รับการปรึกษาอย่างสงบ หรือนั่งอยู่กับเขาเงียบ ๆ เมื่อผู้รับการปรึกษามีสภาพอารมณ์ที่รุนแรง เช่น โกรธมาก เสียใจมาก ร้องไห้ เป็นการเปิดโอกาสให้เขาได้แสดงอารมณ์อย่างเต็มที่ โดยไม่มีการรบกวนและยังเป็นการแสดงว่าผู้ให้การปรึกษาเข้าใจความรู้สึกของเขา จะเป็นผลดีกับการให้การปรึกษามากกว่าการปลอบโยนหรือซักถามความรู้สึกในขณะนั้น

ตัวอย่าง

- ผู้รับการปรึกษา : ต้นไม่แน่ใจว่าต้นจะมีโอกาสตอบแทนบุญคุณของแม่ไหม...เพราะ....
- ผู้ให้การปรึกษา : (เงียบ).....
- ผู้รับการปรึกษา : ...หมอบอกว่า...แม่...แม่...แม่...อาจจะ...(น้ำตาไหล)
- ผู้ให้การปรึกษา : (เงียบ).....(ส่งกระดาษซับน้ำตาให้)....
- ผู้รับการปรึกษา : แม่...แม่อาจจะ...อยู่กับพวกเรา...ได้ไม่นาน...(ร้องไห้)
- ผู้ให้การปรึกษา : (เงียบ)..... เรารับรู้และเข้าใจความรู้สึกของต้นนะ.....ต้นสามารถอยู่กับความรู้สึกนี้ได้นะ แต่ขอให้รับรู้ไว้ว่าเราจะอยู่ข้าง ๆ ต้นเสมอ

5. ทักษะการทวนซ้ำ (Paraphrasing Skill)

การทวนซ้ำเป็นการที่ผู้ให้การปรึกษาพูดซ้ำในเรื่องที่ผู้รับการปรึกษากล่าวอีกครั้งหนึ่ง โดยคงสาระสำคัญของเนื้อหาหรือความรู้สึกไว้ตามเดิมและใช้คำพูดน้อยลง แต่ไม่ใช้การทวนซ้ำตลอดเวลา โดยมีวัตถุประสงค์ เพื่อ

1. แสดงถึงความใส่ใจ ความเข้าใจของผู้รับการปรึกษา
2. ให้ผู้รับการปรึกษาเปิดเผยตัวเองมากขึ้น
3. ย้ำให้ผู้รับการปรึกษาเข้าใจในสิ่งที่ตัวเองพูดได้ชัดเจนยิ่งขึ้น จากการฟังสิ่งที่ตัวเองพูด

อีกครั้ง

4. ตรวจสอบความเข้าใจให้ตรงกันระหว่างผู้ให้การปรึกษาและผู้รับการปรึกษา ในสิ่งที่ผู้รับการปรึกษากำลังพูดถึง

แนวทางปฏิบัติ

1. ทวนซ้ำคำพูดทั้งหมดของผู้รับการปรึกษา โดยเปลี่ยนเฉพาะสรรพนาม
2. ทวนซ้ำเฉพาะประเด็นสำคัญ
3. ไม่ควรทวนซ้ำบ่อย ๆ และไม่เพิ่มเติมความคิดเห็นของผู้ให้การปรึกษาลงไป
4. สังเกตการตอบสนองของผู้รับการปรึกษา ถ้าทวนซ้ำได้ถูกต้องผู้รับการปรึกษาจะพยักหน้าตอบรับ พูดหรือขยายความต่อ แต่ถ้าไม่มีปฏิกิริยาตอบสนองจากผู้รับการปรึกษา ควรใช้ทักษะการถามเปิดต่อ เพื่อให้ได้ข้อมูลที่ถูกต้อง



ตัวอย่าง

ผู้รับการปรึกษา : ฉันก็ไม่ว่าจะจัดการกับชีวิตของตัวเองต่อไปอย่างไรดี บางครั้ง
อยากจะทำอะไรบางอย่างให้ได้ประสบการณ์ก่อน ขณะเดียวกันก็คิดว่า...
น่าจะเรียนให้จบ ๆ ไปแต่..ก็ไม่แน่ใจว่าจะเรียนจบไหม

กรณีที่ 1 ทวนซ้ำทั้งหมดเปลี่ยนเฉพาะสรรพนาม

ผู้ให้การปรึกษา : เธอไม่รู้ว่าจะตัดสินใจอย่างไรดีระหว่างออกไปทำงานเพื่อหา
ประสบการณ์กับการเรียนต่อจนจบ แต่ก็ยังไม่แน่ใจว่าจะเรียนจบไหม

กรณีที่ 2 ทวนซ้ำโดยสรุปแต่คงสาระสำคัญไว้

ผู้ให้การปรึกษา : เธอตัดสินใจไม่ได้ว่าทางเลือก 2 ทางนั้น ทางไหนเหมาะกับตัวเธอมากที่สุด

6. ทักษะการให้กำลังใจ (Encouragement Skill)

การให้กำลังใจเป็นการแสดงความสนใจ เข้าใจในสิ่งที่ผู้รับการปรึกษาพูดและสนับสนุนให้
เขาพูดต่อไป โดยใช้คำพูดหรือท่าทาง มีวัตถุประสงค์เพื่อ

1. กระตุ้นให้ผู้รับการปรึกษากระตือรือร้นและมั่นใจในตนเอง รวมทั้งตระหนักถึง
ความสามารถและคุณค่าในตัวเอง

2. กระตุ้นให้ผู้รับการปรึกษาล้ำที่คิดและทำในสิ่งที่ไม่เคยคิดหรือทำมาก่อน

แนวทางปฏิบัติ

เมื่อผู้รับการปรึกษาเสนอความคิดหรือแนวทางแก้ไขปัญหาที่ถูกต้องเหมาะสม หรือผู้รับ
การปรึกษามีความพร้อมที่จะปรับปรุงพัฒนาตนเอง แต่ยังไม่มั่นใจ ผู้ให้การปรึกษาก็อาจใช้
การให้กำลังใจ โดยใช้แนวทางต่อไปนี้

1. มองหน้าสบตา ยิ้ม ผงกศีรษะตอบรับสั้น ๆ
2. ทวนซ้ำคำสำคัญ ๆ ที่ผู้รับการปรึกษาพูดถึง รวมทั้งยิ้มมองหน้าสบตาผู้รับการปรึกษา
3. ใช้คำพูดกระตุ้นให้ผู้รับการปรึกษาเกิดความมั่นใจ มีความหวังและกำลังใจที่จะคิดหรือ
ทำในสิ่งที่ถูกต้องเหมาะสมและเป็นจริงได้
4. ไม่ควรสร้างความหวังและการปอปลอใจที่ไม่อาจเป็นจริงได้

ตัวอย่าง

“น้อยคนนักจะคิดได้อย่างเธอ เราเชื่อว่าเธอจะสามารถจัดการกับเรื่องยุ่ง ๆ นี้ได้อย่างแน่นอน”

“ทำต่อไปเถอะแม้ผลจะออกมาไม่อย่างที่หวังทั้งหมด แต่ทุกอย่างก็คลี่คลายไปมากแล้ว”

7. ทักษะการสรุปความ (Summarizing Skill)

การสรุปความเป็นการรวบรวมใจความสำคัญทั้งหมดของความคิด อารมณ์ ความรู้สึก
ของผู้รับการปรึกษาที่เกิดขึ้นในระหว่างให้การปรึกษาจบหรือเริ่มการให้การปรึกษาแต่ละครั้ง โดยใช้
คำพูดสั้น ๆ ให้ได้ใจความสำคัญทั้งหมด มีวัตถุประสงค์ เพื่อ



1. ย้ำประเด็นสำคัญให้มีความชัดเจนในกรณีที่มีการพูดคุยกันหลายประเด็น
2. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาเข้าใจเรื่องราวและความรู้สึกของตัวเอง
3. เพื่อให้การให้การปรึกษาแต่ละครั้งมีความต่อเนื่องกัน
4. ช่วยให้ผู้รับการปรึกษาและผู้ให้การปรึกษาเข้าใจเรื่องราวที่กำลังสนทนาได้อย่างถูกต้องตรงกันและได้ใจความที่ชัดเจน

แนวทางปฏิบัติ

1. ผู้รับการปรึกษาพูดถึงประเด็นปัญหาต่าง ๆ หลายประเด็น ผู้ให้การปรึกษาอาจสรุปแต่ละประเด็นก่อนที่ผู้รับการปรึกษาจะเริ่มประเด็นต่อไป
2. ให้ผู้รับการปรึกษาเป็นผู้สรุปโดยมีผู้ให้การปรึกษาช่วยเสริมในส่วนสำคัญที่ผู้รับการปรึกษาไม่ได้กล่าวถึงหรือขาดหายไป
3. สรุปก่อนจบและเริ่มการให้การปรึกษาในแต่ละครั้งในกรณีที่มีการปรึกษาหลายครั้ง
4. สรุปครั้งสุดท้ายก่อนยุติการให้การปรึกษา

ตัวอย่างที่ 1 ผู้ให้การปรึกษาสรุป

ผู้ให้การปรึกษา : จากที่เราคุยกันมาเธอกังวลเรื่อง.....เพราะ.....
และเธอยาก (ต้องการ) ให้..... เรากำลังช่วยกันคิด
วิธีการเพื่อให้เป็นไปอย่างที่คุณต้องการ เพิ่งจะคิดได้วิธีเดียวเองคือ
..... แต่เวลาที่เราจะพูดคุยกันหมดแล้ว นั้นเราจะขอให้เธอมา
พบเราอีกในวัน.....เวลา..... เพื่อให้เราจะได้มาช่วยกันคิดหา
วิธีการอื่น ๆ ต่อไป

ตัวอย่างที่ 2 ผู้ให้การปรึกษาขอให้ผู้รับการปรึกษาสรุป

ผู้ให้การปรึกษา : ก่อนที่จะหมดเวลาคุยกันในวันนี้ เธอพอจะสรุปได้ไหมว่าเราได้คุยอะไร
กันไปบ้าง

8. ทักษะการให้ข้อมูลและคำแนะนำ (Giving Information and Advising Skill)

การให้ข้อมูล เป็นการสื่อสารทางวาจาเกี่ยวกับข้อมูลหรือรายละเอียดต่าง ๆ ที่จำเป็นแก่ผู้รับการปรึกษา ส่วนการให้คำแนะนำเป็นการชี้แนะแนวทางปฏิบัติในการแก้ไขปัญหาให้แก่ผู้รับการปรึกษา โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อ

1. ให้ความรู้ ข้อมูล และรายละเอียดต่าง ๆ ที่จำเป็นแก่ผู้รับการปรึกษา
3. ให้ผู้รับการปรึกษาเข้าใจปัญหาของตนเอง
4. ให้ผู้รับการปรึกษามีข้อมูลประกอบการตัดสินใจ
5. ให้ผู้รับการปรึกษามีทางเลือกและแนวทางปฏิบัติที่เขาอาจจะนึกไม่ถึง



แนวทางปฏิบัติ

การให้ข้อมูล

1. ให้ข้อมูลที่ถูกต้อง ครบถ้วน และใช้ภาษาง่าย ๆ
2. ตรวจสอบความรู้เดิมในเรื่องที่จะให้ข้อมูลกับผู้รับการปรึกษาก่อน เพื่อให้ข้อมูลนั้นมีประสิทธิภาพและประสิทธิผล
3. หลังจากให้ข้อมูลแล้ว ควรตรวจสอบว่าผู้ขอรับการปรึกษา เข้าใจถูกต้องหรือไม่ โดยให้ผู้รับการปรึกษาทวนซ้ำ

การให้คำแนะนำ ให้คำแนะนำเมื่อพิจารณาอย่างรอบคอบแล้วว่า เป็นสิ่งที่สำคัญและจำเป็นสำหรับผู้รับการปรึกษา และให้โอกาสผู้รับการปรึกษาพิจารณาว่าคำแนะนำนั้นเหมาะสมกับตนเอง สามารถนำไปปฏิบัติได้จริงหรือไม่ หรืออาจถามความคิดเห็น ความรู้สึกที่มีต่อคำแนะนำนั้น

- ตัวอย่าง**
1. “ก่อนที่จะให้รายละเอียดเกี่ยวกับเรื่อง.....เราอยากทราบว่าเธอเข้าใจเกี่ยวกับเรื่องนี้ว่าอย่างไรบ้าง”
 2. “ในส่วนไหนของเรื่อง.....ที่เธอคิดว่ายังไม่รู้และต้องการรายละเอียดเพิ่ม”
 3. “สำหรับแนวทางที่จะจัดการเรื่อง.....เราคิดว่าควรจะ.....เธอคิดอย่างไร”

ข้อควรระวัง

การให้คำแนะนำ มีข้อเสียอยู่หลายประการ เช่น หากผู้รับการปรึกษาไม่ชอบก็จะปฏิเสธ และมีทัศนคติทางลบต่อการให้การปรึกษา หรือถ้าผู้รับการปรึกษาได้รับคำแนะนำแล้วนำไปปฏิบัติและไม่ได้รับผลก็จะโทษผู้ให้การปรึกษา หากได้รับผลดีผู้รับการปรึกษาก็จะมาใหม่อีกเป็นการสร้างความรู้สึกผูกพันและพึงพิง **ผู้ให้การปรึกษาต้องตระหนักไว้เสมอว่าผู้รับการปรึกษาจะต้องเป็นผู้ตัดสินใจเลือกเอง**

9. ทักษะการชี้ผลที่ตามมา (Pointing Outcome Skill)

การชี้ผลที่ตามมา เป็นการเน้นให้ผู้รับการปรึกษาได้เห็นผลที่อาจตามมาจากการคิด การตัดสินใจ การวางแผนและการปฏิบัติของเขาเอง ทั้งในทางลบและทางบวก ผลที่ตามมานี้ อาจเป็นได้ทั้งเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในใจเขา หรือเหตุการณ์ภายนอกซึ่งทำให้พฤติกรรมที่เป็นปัญหาคงอยู่ รุนแรงขึ้นหรือลดลง การชี้ผลที่ตามมาทำได้ 2 ทางคือการชี้ผลที่ตามมาในทางบวกเป็นการชี้ให้ผู้รับการปรึกษาเห็นข้อดีและประโยชน์ที่จะได้รับ เป็นการสนับสนุนให้ผู้รับการปรึกษาล้ำตัดสินใจหรือปฏิบัติตามแผนที่ได้วางไว้ และการชี้ผลที่ตามมาในทางลบเป็นการบอกถึงผลที่ไม่ดีหรือโทษที่อาจจะตามมาจากการตัดสินใจหรือการปฏิบัติโดยมีวัตถุประสงค์เพื่อ

1. ให้ผู้รับการปรึกษารับรู้ถึงผลดีและผลเสียของการคิด การตัดสินใจ การวางแผนและการปฏิบัติของเขาเองทั้งในทางลบและทางบวก



2. ให้ผู้รับการปรึกษาตัดสินใจได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น

แนวทางปฏิบัติ

ให้ผู้รับการปรึกษานึกถึงผลดีหรือผลเสียที่จะตามมา จากการตัดสินใจหรือการปฏิบัติของตนเองหรือผู้ให้การปรึกษาเป็นผู้ชี้ผลที่ตามมา หากผู้รับการปรึกษาไม่สามารถชี้ผลที่ตามมาด้วยตนเองได้

ตัวอย่าง

ผู้รับการปรึกษา : “เราไม่เรียนแล้ว เราเบื่อ.... เบื่อทุกอย่างเลย..... เราจะไปจากทุกคน ไปตามทางของเรา แล้วเราก็จะไม่ติดต่อกับใครเลย และก็ไม่ได้กลับบ้านด้วย เธอคอยดูนะ”

กรณีที่ 1 ผู้รับการปรึกษาชี้ผลที่ตามมา

ผู้ให้การปรึกษา : “ถ้าเธอทำอย่างที่บอก เธอคิดว่าพ่อกับแม่เธอจะมีความรู้สึกอย่างไร”

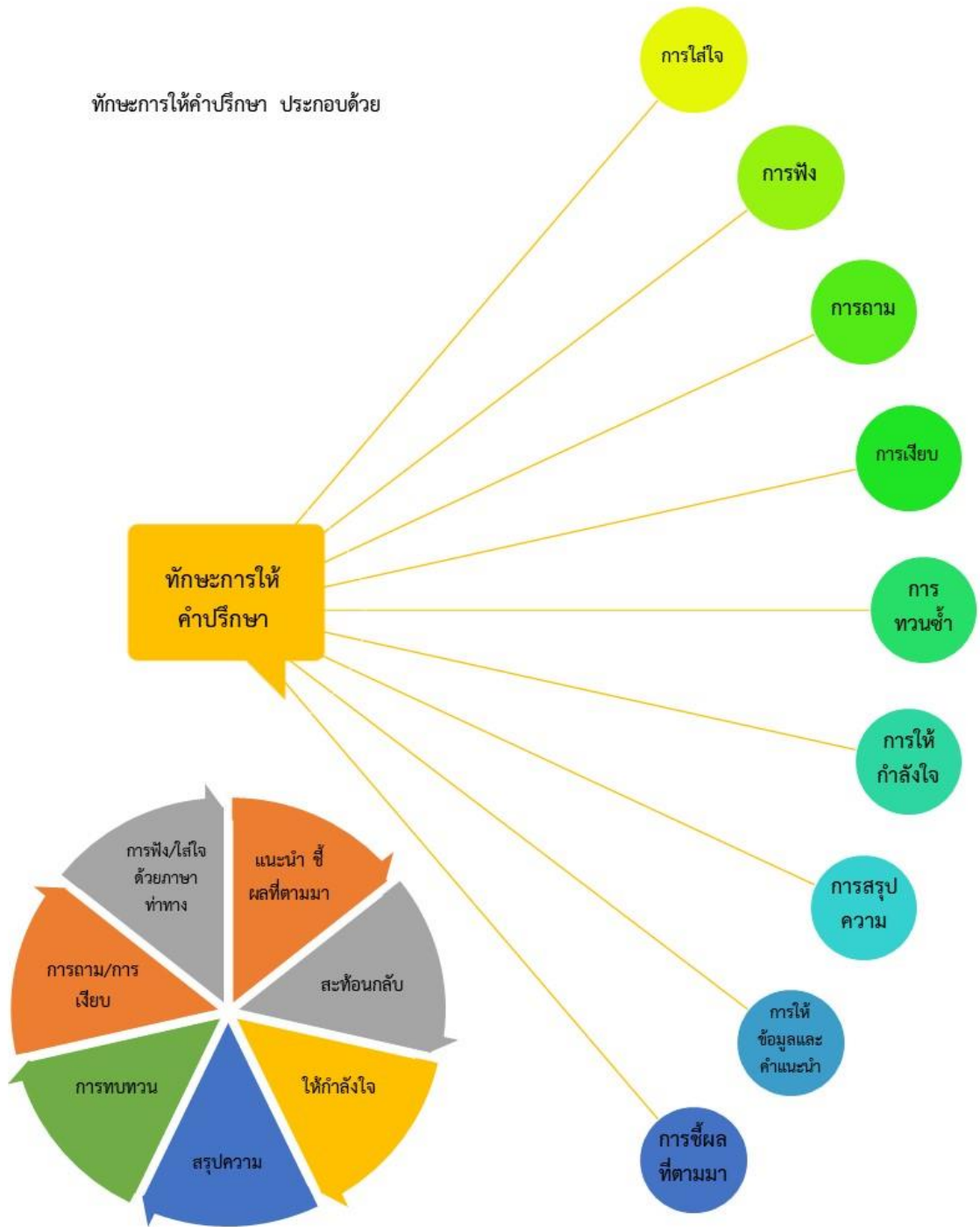
กรณีที่ 2 ผู้ให้การปรึกษาชี้ผลที่ตามมา

ผู้ให้การปรึกษา : “ถ้าเธอทำอย่างที่บอก พ่อกับแม่เธอคงจะรู้สึกผิดหวังและเสียใจมาก”

ในการให้การปรึกษานั้น ผู้ให้การปรึกษาควรเลือกใช้ทักษะการให้การปรึกษาที่เหมาะสมกับลักษณะปัญหา และควรใช้ทักษะให้หลากหลาย ไม่ใช่ทักษะใดทักษะหนึ่งบ่อยเกินไป



ทักษะการให้คำปรึกษา ประกอบด้วย



ที่มา : มัลลวีร์ อุดลวัฒน์ศิริ.(2554). เทคนิคการให้การปรึกษา : การนำไปใช้. ขอนแก่น: คลังนานาวิทยา.



ทักษะการให้การปรึกษาเพิ่มเติม

เพื่อให้การให้การปรึกษามีความสมบูรณ์มากยิ่งขึ้น ซึ่งมีอีกมากมายที่นักเรียนเพื่อนที่ปรึกษาสามารถนำมาใช้ในการให้การปรึกษา 9 ทักษะ ได้อย่างคล่องแคล่วแล้ว ในที่นี้ขอเสนอทักษะเพิ่มเติม 3 ทักษะ ดังนี้

1. ทักษะการนำ (Leading Skill)

การนำเป็นการที่ผู้ให้การปรึกษาพุดนำผู้รับการปรึกษาไปในทิศทางที่ผู้ให้การปรึกษาคิดว่า จะทำให้ผู้รับการปรึกษาได้ประโยชน์สูงสุด ในการมาขอรับการปรึกษาโดยมีวัตถุประสงค์ เพื่อ

1. กระตุ้นให้ผู้รับการปรึกษากลับมาที่จุดศูนย์กลางมากขึ้น
2. เปิดประเด็นปัญหาของผู้รับการปรึกษา
3. ให้ผู้รับการปรึกษาเลือกประเด็นปัญหาที่ต้องการปรึกษา
4. กระตุ้นให้ผู้รับการปรึกษาสำรวจปัญหาและนำเสนอความรู้สึกของตัวเองมากขึ้น

แนวทางปฏิบัติ

1. กำหนดวัตถุประสงค์ของทักษะการนำให้ชัดเจนว่าต้องการนำ โดยให้อิสระแก่ผู้รับการปรึกษา ในการพุดถึงเรื่องใดเรื่องหนึ่งตามที่เขาต้องการ หรือต้องการนำในประเด็นใดประเด็นหนึ่ง เฉพาะเจาะจง
2. ใช้ประโยคบอกเล่า เพื่อกระตุ้นให้ผู้รับการปรึกษาพุด
3. ใช้ประโยคคำถาม เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาแสดงความรู้สึก ความคิดเห็นหรือรายละเอียดอื่น ๆ

เพิ่มเติม

ตัวอย่าง

1. การนำด้วยการใช้ประโยคบอกเล่า

“นี่จะเริ่มต้นเล่าสาเหตุของการที่นูกมาพบเราในตอนนี้ได้เลยนะ”

“ขอรายละเอียดเกี่ยวกับเรื่อง.....เพิ่มเติมอีกสักหน่อยซิ”

“เมื่อกี้นูกพุดว่า.....”

“ลองยกตัวอย่างการกระทำของแม่ที่ทำให้นูกรู้สึกเสียใจสัก 1-2 ตัวอย่างซิคะ”

2. การนำด้วยการถาม

“วันนี้นูกอยากพุดเรื่องอะไรคะ”

“เราจะเริ่มที่เรื่องไหนก่อนดี”

“มีอะไรอีกไหมที่นูกอยากพุดถึง”

“นูกบอกว่ามีเรื่องกังวลอยู่หลายเรื่องแล้วเรื่องไหนที่นูกกังวลมากที่สุด และอยากพุดถึงก่อนเป็นอันดับแรก”



2. ทักษะการสะท้อนกลับ (Reflection Skill)

การสะท้อนกลับ เป็นการบอกความเข้าใจของผู้ให้การปรึกษาที่มีต่อสิ่งที่ผู้รับการปรึกษารู้สึกรับรู้หรือสนใจที่เป็นปัจจุบันขณะให้การปรึกษา การสะท้อนกลับจะรวมความรู้สึกและเนื้อหาที่ผู้รับการปรึกษาพูดถึง หรือสิ่งที่ผู้ให้การปรึกษาสังเกตเห็นจากกิริยาท่าทางของผู้รับการปรึกษาโดยใช้คำพูดของผู้ให้การปรึกษาที่ชัดเจนเข้าใจได้ง่าย โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อ

1. กระตุ้นให้ผู้รับการปรึกษาแสดงความรู้สึกและเปิดเผยเรื่องราวของตนเองให้มากขึ้นหรือชัดเจนขึ้น
2. ให้ผู้รับการปรึกษาเข้าใจปัญหา รวมทั้งสาเหตุและผลกระทบที่เกิดขึ้น ตลอดจนเข้าใจ ความรู้สึกของตนเองมากขึ้น
3. แสดงความสนใจและเข้าใจความรู้สึกและเรื่องราวของผู้รับการปรึกษา

แนวทางปฏิบัติ

1. สังเกตพฤติกรรมของผู้รับการปรึกษาขณะให้การปรึกษา เช่น ลักษณะคำพูด น้ำเสียง สีหน้า ท่าทาง
2. จับประเด็นสำคัญของสิ่งที่ผู้รับการปรึกษาพูด
3. รวมความรู้สึกและเนื้อหาที่ผู้รับการปรึกษาแสดงออกและพูดถึงเข้าด้วยกัน แล้วใช้คำพูดที่ชัดเจน เข้าใจได้ง่าย โดยพูดออกไปทันทีเพื่อสะท้อนสิ่งที่ผู้รับการปรึกษากำลังรู้สึกหรือรับรู้ โดยอาจพูดความรู้สึกก่อนแล้วตามด้วยเนื้อหา หรือเริ่มด้วยเนื้อหาก่อนแล้วตามด้วยความรู้สึก ในการสะท้อนความรู้สึกผู้ให้การปรึกษาควรหลีกเลี่ยงที่จะใช้คำว่า “รู้สึก” บ่อย ๆ

ตัวอย่าง

ผู้รับการปรึกษา : พ่อกับแม่ทะเลาะกันตลอด เราไม่รู้ว่าจะเมื่อไหร่ครอบครัวของเราจะอยู่กันอย่างสงบสุขแบบครอบครัวอื่นเขาบ้าง

กรณีที่ 1 สะท้อนความรู้สึกก่อน

ผู้ให้การปรึกษา : เธอไม่มีความสุขที่ต้องอยู่ในท่ามกลางความขัดแย้งของพ่อแม่

กรณีที่ 2 สะท้อนเนื้อหาก่อน

ผู้ให้การปรึกษา : การที่พ่อแม่ไม่ปรองดองกันทำให้เธอไม่มีความสุข

3. ทักษะการทำให้กระจ่าง (Clarifying Skill)

การทำให้กระจ่าง เป็นการช่วยให้ผู้ให้การปรึกษาช่วยให้ผู้รับการปรึกษากระจ่างแจ้งในสิ่งที่เขากล่าวถึงโดยมีวัตถุประสงค์เพื่อ

1. เพื่อให้ผู้ให้การปรึกษาและผู้รับการปรึกษากระจ่างแจ้งในเรื่องราว สภาพการณ์ และความรู้สึกของผู้รับการปรึกษา
2. เพื่อช่วยให้ผู้รับการปรึกษา เพิ่มเติม ขยายความยิ่งขึ้น



แนวทางปฏิบัติ

ผู้ให้การปรึกษายึดหลักปฏิบัติการใช้ทักษะการทำให้กระจ่างดังต่อไปนี้ คือ ในกรณีที่ผู้รับการปรึกษา พูดด้วยถ้อยคำสับสน เรื่องราววกวนสลับซับซ้อน ผู้ให้การปรึกษาควรใช้ทักษะการทำให้กระจ่าง

ตัวอย่าง

ผู้ให้การปรึกษา : ที่สมศักดิ์บอกว่าไม่ชอบบรรยากาศในห้องเรียน ช่วยอธิบายเพิ่มเติมว่าไม่ชอบอย่างไร

ผู้ให้การปรึกษา : จอยบอกว่าเพื่อนไม่เข้าใจในสิ่งที่จอยทำ จอยช่วยบอกได้ไหมว่าจอยต้องการให้เพื่อนเข้าใจอย่างไร

ผู้ให้การปรึกษา : ที่ตุ๊กบอกว่าแม่บังคับทุกเรื่อง ช่วยเล่าให้ฟังได้ไหมว่าอะไรบ้างที่แม่บังคับตุ๊ก

ตัวอย่างการให้การปรึกษาที่แสดงขั้นตอนและทักษะการให้การปรึกษา

สถานการณ์ : ณ ห้องเรียนแห่งหนึ่ง กลุ่มนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษาสังเกตเพื่อนชื่อ กิจ (นามสมมุติ) มี พฤติกรรมเปลี่ยนไป คือมาเรียนสาย ขาดเรียนบ่อย ไม่ส่งงาน นักเรียนเพื่อนที่ปรึกษาจึงเข้าไปพูดคุย ถามไถ่ว่าเพื่อนคนนี้มีปัญหาอะไรที่พอจะช่วยเหลือได้

ขั้นสร้างสัมพันธภาพ

ผู้ให้ & ผู้รับการปรึกษา	บทสนทนา	ทักษะที่ใช้
นักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC) :	กิจ เราขอนั่งใกล้ ๆ แก้อั้วตัวนี้ได้มัย (ยิ้ม ชี้ที่แก้อั้ว)	ทักษะการใส่ใจ
กิจ :	ได้ ๆ.....เพื่อน ว่าไงเธอ มีอะไรเธอแก	
นักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC) :	อ้อ เราขอนั่งด้วยคนนะและเราอยากคุยกับเธอด้วยละ เป็นยังไงบ้าง เราเห็นเธอเจีบ ๆ ซึม ๆ ช่วงนี้สบายดีหรือเปล่า	ทักษะการใส่ใจและการถาม
กิจ :	ไม่ค่อยสบายเท่าไรไรแก	
นักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC)	ที่ว่าไม่ค่อยสบายเท่าไรไร เป็นยังไงเธอ	ทักษะการทำให้กระจ่าง
กิจ :	(เจีบ สักครู่)	



"คู่มือสำหรับนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC : Youth Counselor)"

กลุ่มพัฒนาระบบบริหารแผนงาน

สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ



ผู้ให้ & ผู้รับการปรึกษา	บทสนทนา	ทักษะที่ใช้
นักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC)	มีอะไรเล่าให้เราฟังได้มั๊ยละ หรือพอจะมีอะไร ให้เราช่วยเหลือมั๊ย....เรายินดีนะ..	ทักษะการนำ
กิจ :	เอ้อ ๆ.....คือเรา.....เรา.....เรา.....	
นักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC)	เออ.....ถ้าเธอ.....ไม่ยอมเล่าให้เราฟังตอนนี้ก็ ไม่เป็นไรนะ... แต่ถ้าเธอเล่าเรื่องเราก็จะ เก็บเรื่องนี้ไว้เป็นความลับนะ ...เราสัญญา... เราขอรับรองว่าจะไม่เอาเรื่องของเธอไปเล่าให้ คนอื่นฟังแน่นอน การได้เล่าเรื่องที่ไม่สบายใจ ให้ใครสักคนที่เป็นห่วงและหวังดีต่อเราได้ฟัง นั้น มันอาจจะทำให้เธอรู้สึกดีขึ้น เพราะอย่าง น้อยก็มีคนรับฟังเธอนะ...ว่ามั๊ย	ทักษะการให้ข้อมูล
กิจ :	เออ..เรา.....มีเรื่องไม่ค่อยสบายใจนิดหน่อย อะ	
นักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC)	ที่ว่ามีเรื่องไม่ค่อยสบายใจ มีอะไรที่เราพอจะ ช่วยได้ เรายินดีช่วยนะ....	ทักษะการทำให้ กระจ่าง

ขั้นสำรวจและทำความเข้าใจปัญหา

ผู้ให้ & ผู้รับการปรึกษา	บทสนทนา	ทักษะที่ใช้
กิจ :	คือ.....ว่า ตอนนี้เรา.....ไม่ค่อยสบายใจ เรื่องการเรียนรู้อะ....	
นักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC) :	ไม่สบายใจเรื่องการเรียนรู้ มีอะไรหรือ	ทักษะการทวนซ้ำและ ทักษะการถาม
กิจ :	คือว่าผลสอบออกมาแล้ว.....เราติด 0 หลายวิชาอะ และเราอาจจะเรียนไม่จบ ด้วยละ	
นักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC) :	เธอกลัวว่าจะเรียนไม่จบ เพราะติด 0 หลายวิชาหรือ	ทักษะการทวนซ้ำ
กิจ :	ใช่ ๆ.....	



ผู้ให้ & ผู้รับการปรึกษา	บทสนทนา	ทักษะที่ใช้
นักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC) :	เธอบอกว่าติด 0 หลายวิชา เธอคิดว่ามัน เป็นเพราะอะไร	ทักษะการทวนซ้ำและ ทักษะการถาม
กิจ :	เพราะเราไม่ค่อยได้เข้าเรียน เรียนไม่ทัน เพื่อน ทำให้ผลการสอบออกมาไม่ดีอะ... เศร้าใจ	
นักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC) :	เธอรู้สึกเศร้ากับผลการสอบ	ทักษะการสะท้อน ความรู้สึก
กิจ :	เออ.....เราตื่นสายว่ะแก เลยมาโรงเรียน ไม่ทัน หรือมาแต่ก็แอบอยู่ที่ต่าง ๆ ใน โรงเรียน และบางวันก็เลยตัดสินใจไม่มา โรงเรียน	
นักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC) :	เธอบอกเราหน่อยได้มั๊ยหละ...ว่าเพราะ อะไรที่ทำให้เธอตื่นสาย	ทักษะการถาม
กิจ :	เออ..... เรา.....เรานอนดึก..ทุกวัน ๆ ๆ	
นักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC) :	เธอนอนดึกเลยทำให้ตื่นสาย เพราะอะไร จึงนอนดึกเธอ	ทักษะการทวนซ้ำและ ทักษะการถาม
กิจ :	เราเล่นเกมทุกวัน ทุกคืนอะ.....กว่าเกมจะ จบนะ....	
นักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC) :	เพราะเล่นเกม นอนดึก จนทำให้ตื่นสาย มาโรงเรียนและเข้าเรียนไม่ทัน	ทักษะการสรุปความ
กิจ :	ใช่ (นั่งก้มหน้านิดหน่อย)	

ค้นหาแนวทางแก้ไขปัญหา

ผู้ให้ & ผู้รับการปรึกษา	บทสนทนา	ทักษะที่ใช้
นักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC) :	แล้วเธอจะทำยังไงต่อไปละ....	ทักษะการถาม



ผู้ให้ & ผู้รับการปรึกษา	บทสนทนา	ทักษะที่ใช้
กิจ :	เราคงไม่กล้าเล่นเกมทุกคืน ๆ จนตึกตื่นอีกแล้วล่ะ	
นักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC) :	ดีมาก ๆ เพื่อน นอกจากไม่เล่นเกม แล้วเธอจะทำอย่างไรอีกบ้าง ผลการเรียนถึงจะดีขึ้น	ทักษะการให้กำลังใจ และทักษะการทวนซ้ำ
กิจ :	เราว่า...เราต้องมาโรงเรียนแต่เช้าเพื่อจะให้เธอติวเนื้อหาเพิ่มเติมให้กับเรา หรือสอนการบ้านเราด้วยนะ เราจะตั้งใจเรียนให้มากขึ้น และจะพยายามไม่นอนหลับในห้องอะ (พูดแบบอ้อมอ้อม)	

ขั้นวางแผนแก้ไขปัญหา

ผู้ให้ & ผู้รับการปรึกษา	บทสนทนา	ทักษะที่ใช้
นักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC) :	เราดีใจนะที่เธอคิดอย่างนี้ (ยิ้มแฉ่งแบบให้กำลังใจ) แล้วที่เธอบอกว่าเธอจะมาโรงเรียนเช้าเธอจะทำอย่างไรถึงจะตื่นได้ทันล่ะ	ทักษะการให้กำลังใจ และทักษะการถาม
กิจ :	เราว่า...เราจะมาเรียนให้ทันเช้าแถวบ้านนะ แล้วเราจะบอกให้แม่เป็นคนปลุกเราด้วยทุก ๆ เช้า	
นักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC) :	เราเชื่อว่าสิ่งที่เธอจะทำ ถ้าตั้งใจจริง เราเชื่อว่าเธอต้องทำได้นะ แล้วที่เธอบอกว่าจะตั้งใจเรียนนะ เธอจะทำอย่างไรเธอ?	ทักษะการให้กำลังใจ และทักษะการถาม
กิจ :	เราก็จะไม่คุยในเวลาเรียน จะตั้งใจฟังที่ครูสอน และส่งงานทุกครั้ง รับผิดชอบบ้านและอ่านหนังสือและทบทวนเนื้อหาที่เรียนมาอะ... ถ้าเนื้อหาตรงไหนไม่เข้าใจจะถามครู...ถ้ายังไม่เข้าใจอีก เธอช่วยแนะนำเราหรือบอกเราด้วย	



"คู่มือสำหรับนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC : Youth Counselor)"

กลุ่มพัฒนาระบบบริหารแผนงาน

สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน : กระทรวงศึกษาธิการ



ผู้ให้ & ผู้รับการปรึกษา	บทสนทนา	ทักษะที่ใช้
	นะ...แก....(ยิ้มๆๆ)	
นักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC) :	และเรื่องการเล่นเกมของเธอล่ะ?	ทักษะการถาม
กิจ :	เออ...เราก็....จะเล่นสักวันละหนึ่งชั่วโมง หลังจากทำการบ้านและอ่านหนังสือเสร็จ หากวันไหนมีการบ้านเยอะก็จะไม่เล่นหว่า... (อมยิ้ม) และเราก็จะให้แม่คอยเตือน คอย ห้ามเราอะ	
นักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC) :	เย่ ๆ.....เราดีใจนะที่เพื่อนเราคิดแบบนี้แล้ว เธอจะเริ่มลงมือทำเมื่อไหร่?	ทักษะการให้กำลังใจ และทักษะการถาม
กิจ :	วันนี้เลยแก.....วันนี้ ๆ..... (กิจพูดแบบ มั่นใจ)	

ขั้นตอนการให้การปรึกษา

ผู้ให้ & ผู้รับการปรึกษา	บทสนทนา	ทักษะที่ใช้
นักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC) :	เป็นยังไงบ้าง สำหรับแนวทางที่เราคุยกันในวันนี้	ทักษะการถาม
กิจ :	เราโอเคนะ จะลองไปทำดูเลย	
นักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC) :	เราเห็นด้วยนะ และเราเชื่อว่ากิจต้องทำได้ อย่างแน่นอน เราจะเป็นกำลังใจให้นะ	ทักษะการให้กำลังใจ
กิจ :	ขอบใจมากนะเพื่อน เรารู้สึกสบายใจขึ้น เยอะเลย ไว้เราจะมาหาอีกนะ	
นักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC) :	ได้เลยเพื่อน ยินดีเสมอนะ	ทักษะการให้กำลังใจ



"คู่มือสำหรับนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC : Youth Counselor)"

กลุ่มพัฒนาระบบบริหารแผนงาน

สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ



สรุปได้ว่า กระบวนการให้การปรึกษาที่ประกอบด้วยขั้นตอนและทักษะการให้การปรึกษา ช่วยอำนวยให้ผู้รับการปรึกษาได้สำรวจปัญหา รู้ความต้องการและเข้าใจตนเอง มีทางเลือก ในการแก้ปัญหา มีที่ปรึกษาเพื่อความสบายใจ ได้ระบายความคับข้องใจ มีกำลังใจ มีความหวัง มีหลัก และแนวทางในการแก้ไขและป้องกันปัญหา จัดความวิตกกังวลก่อนที่จะเกิดวิกฤติ ทำให้เกิดปัญหา ที่ซับซ้อน ช่วยให้เกิดการยอมรับในสิ่งที่เกิดขึ้น และปรับตัวในการแก้ปัญหานั้น ๆ ได้ข้อมูลที่รอบด้าน เป็นประโยชน์ต่อการตัดสินใจในการป้องกันและแก้ไขปัญหา



"คู่มือสำหรับนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC : Youth Counselor)"

กลุ่มพัฒนาระบบบริหารแผนงาน

สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ



หน่วยที่ 4

เรามาดูตัวอย่างการให้การปรึกษากันนะ

การให้การปรึกษา เป็นกระบวนการที่เริ่มต้นโดยการสร้างสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคล ตั้งแต่ 2 คนขึ้นไป โดยฝ่ายหนึ่งเป็นผู้ให้การปรึกษา ในที่นี้คือนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC) และอีกฝ่ายหนึ่ง คือ ผู้รับการปรึกษา ในที่นี้คือเพื่อนนักเรียนที่มารับการปรึกษา เพื่อให้เห็นกระบวนการในการให้การปรึกษา ตัวอย่างที่มักจะเกิดขึ้นบ่อย ๆ ในปัจจุบันได้แก่ สถานการณ์ความรัก สถานการณ์ครอบครัว สถานการณ์การปรับตัว สถานการณ์การเรียนต่อ, การเรียนต่อ สถานการณ์การตั้งครมไม่พร้อม สถานการณ์ซิมเส้ร่า สถานการณ์ระหว่างครูกับนักเรียน สถานการณ์การถูกลู่ลู่ (Bully) สถานการณ์ยาเสพติด เป็นต้น โดยสถานการณ์ความรัก และสถานการณ์ครอบครัวได้ระบุทักษะการให้การปรึกษาที่ใช้ต่อท้ายประโยคคำพูดของนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา จากนั้นนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษาจะต้องบันทึกการให้การปรึกษา หลังเสร็จสิ้นการให้การปรึกษาทุกครั้ง โดยมีตัวอย่างการเขียนบันทึกการให้การปรึกษาของสถานการณ์ความรักและสถานการณ์ด้านครอบครัว ส่วนสถานการณ์อื่น ๆ ได้ระบุทักษะการให้การปรึกษาไว้บ้าง แต่ยังไม่ครบถ้วน ทั้งนี้เพื่อให้นักเรียนเพื่อนที่ปรึกษาได้ฝึกวิเคราะห์บทคำพูดว่า เป็นการใช้ทักษะการให้การปรึกษาใด และฝึกการเขียนบันทึกการให้การปรึกษาด้วยตนเอง

ตัวอย่าง สถานการณ์ด้านการเรียน

ขั้นสร้างสัมพันธ์ภาพ

- แอน : ส่วสดีแบม
 YC แบม : ส่วสดีแอนไม่เจอกันตั้งนาน
 แอน : ใช้อยู่ ไม่ค่อยได้เจอก็เพราะโควิดนี้แหละ แบม เธอว่างรึป่าว
 YC แบม : ว่างสิ มีอะไรหรือ
 แอน : เรามีเรื่องอยากปรึกษานิดหน่อยอะ
 YC แบม : ได้ ๆ มีอะไรว่ามาเลย
 แอน : คือช่วงนี้เรารู้สึกว่าเราเครียดนะ

ขั้นสำรวจและทำความเข้าใจปัญหา

- YC แบม : เรื่องมันเป็นยังไงละ เล่าให้ฟังได้เลยนะ
 แอน : คือเราคิดว่าเราเรียนวิชาคณิตไม่ไหว เราไม่เข้าใจ เราว่าเราพยายามแล้วนะก็ยังไม่มีขึ้นเลย ทำให้เรารู้สึกเครียด



- YC แบลม : เธอบอกว่าเธอเรียนคณิตไม่ไหว และได้พยายามแล้ว เธอเล่าให้ฟังหน่อยได้ไหมว่าเธอพยายามอย่างไร
- แอน : เราพยายามทบทวนทุกวัน และยังคงไปเรียนพิเศษวิชาคณิตหลังเลิกเรียนแต่เรว่ามันก็ยังเพิ่มความเครียด เพราะว่ายิ่งเรียนเรากิ่งเครียด
- YC แบลม : เธอได้พยายามอย่างอื่นอีกบ้างหรือเปล่านั้น
- แอน : ฉันก็ยังคิดไม่ออกว่าจะมีวิธีการใด ที่จะทำให้ความเครียดของฉันลดลง และมีความเข้าใจในวิชาคณิตศาสตร์เพิ่มขึ้น
- YC แบลม : เมื่อเธอรู้สึกเครียด เธอจัดการกับตัวเองอย่างไรบ้าง
- แอน : หลายต่อหลายครั้งเรารู้ว่าเรานอนไม่หลับนะ
- YC แบลม : แล้วมันทำให้ชีวิตเธอเป็นอย่างไร
- แอน : เรารู้ว่ามันแย่มากเลยนะ เราไม่คิดว่าการไม่เข้าใจวิชาคณิต จะทำให้ชีวิตเราเป็นแบบนี้
- YC แบลม : เราเข้าใจความรู้สึกเธอนะ เราคิดว่าทุกปัญหามีทางออกนะ
- แอน : ฉันเธอรู้อย่างไร
- YC แบลม : เราลองมาค่อยๆคิดกันว่า เราจะช่วยกันแก้ปัญหานี้ได้อย่างไร
- แอน : เราจะทำอย่างไรดีล่ะ
- YC แบลม : เราอยากทราบว่าคนที่เรียนไม่เข้าใจแบบเธอมีบ้างหรือเปล่า เคยถามเพื่อนหรือไม่ หรือว่ามีเธอเพียงคนเดียว
- แอน : เรารู้ว่ามีหลายคนอยู่นะ และยังคงไปเรียนพิเศษที่เดียวกันด้วย
- YC แบลม : เธอเคยถามเพื่อนที่ไปเรียนดูบ้างหรือไม่ว่า เขาเข้าใจมากขึ้นหรือเปล่านั้น
- แอน : เราก็ดูไม่ได้ถามหรอก แต่คิดว่าน่าจะพอกๆกัน
- YC แบลม : อะไรทำให้เธอคิดว่าน่าจะพอกๆกัน
- แอน : ไม่รู้สิ ในห้องเรียนคะแนนเขาก็ไม่ดีขึ้น แสดงว่าเขาก็คงไม่เข้าใจเหมือนเรา
- YC แบลม : เราคิดว่าเธอลองไปหาข้อมูลดูก่อนจะดีไหม
- แอน : อยากรู้ล่ะ

ค้นหาแนวทางแก้ไขปัญหา

- YC แบลม : เรารู้ว่าเธอน่าจะลองคุยกับเพื่อนดูว่าเขาเป็นอย่างไรบ้าง เผื่อจะได้แนวทาง
- แอน : ก็ได้ล่ะ เราจะลองไปคุยดู
- YC แบลม : และเธอลองไปคิดต่อไปว่า มันจะมีวิธีการใดบ้างที่จะทำให้เธอมีความเข้าใจในการเรียนวิชาคณิตเพิ่มมากขึ้น



ชั้นวางแผนแก้ไขปัญหา

- YC แยม : และเราอยากให้เธอลองวางแผนดูนะว่า มีวิธีการใดที่จะให้ให้เธอเข้าใจในการเรียน วิชาคณิตศาสตร์มากขึ้น นอกเหนือจากการเรียนพิเศษ เธอลองค่อยๆฝึกและเล่าให้เราฟัง
- แอน : เราคิดว่าน่าจะต้องหาเวลาทำการบ้านเพิ่มขึ้น หรือขอคนที่เรียนเก่งๆช่วยสอน และอาจคุยกับอาจารย์ผู้สอนดู
- YC แยม : วิธีการที่ว่ามา เธอจะเริ่มอันไหนก่อน
- แอน : เราคิดว่าคงเริ่มจากให้เพื่อนช่วยติวน่าจะดีกว่า และเราจะพยายามหาเวลาทำแบบฝึกหัดให้มากขึ้น
- YC แยม : เรามั่นใจในวิธีการที่ดีนะ และเชื่อว่าเธอทำได้แน่นอน เราเป็นกำลังใจนะ

ชั้นยุติการให้การปรึกษา

- แอน : ขอบใจมากนะแยม สำหรับข้อคิดดีๆ วันนี้ เราจะลองไปทำดู
- YC แยม : ไม่เป็นไรจ๊ะ เราเป็นกำลังใจให้เธอเสมอนะ เราเชื่อว่าทุกปัญหามีทางออกนะ
- แอน : จ้า ขอบใจนะ
- YC แยม : ยังไงแล้วเราก้หวังว่าเธอจะกลับมาเล่าให้เราฟังนะ
- แอน : แน่แน่นอนจ้า วันนี้เราขอตัวก่อนนะไว้เจอกันใหม่
- YC แยม : จ้า บาย



ตัวอย่าง สถานการณ์ด้านการเรียนต่อ

ขั้นสร้างสัมพันธภาพ

- แนน : สวัสดีบุ่ม
- YC บุ่ม : อ้าว สวัสดีแนน
- แนน : บุ่ม ว่างรีป่าว
- YC บุ่ม : ว่างสิ มีอะไรเธอ
- แนน : เรามีเรื่องอยากปรึกษานิดหน่อยอะ
- YC บุ่ม : ได้ ๆ มีอะไรว่ามาเลย
- แนน : คือเราซัดใจกับแม่

ขั้นสำรวจและทำความเข้าใจปัญหา

- YC บุ่ม : เรื่องมันเป็นยังไงละ เล่าให้ฟังได้เลยนะ
- แนน : คือเราก็อายุ ๓.3 ไข่ปะ ปีหน้าเราก้เข้า ๓.4 เราต้องเลือกแผนการเรียน เราอะอยากเรียนศิลป์-ภาษา แต่แม่เราอยากให้เราเรียน วิทย์ - คณิต เราเลยไม่รู้จะทำไง
- YC บุ่ม : แล้วเธอเคยคุยรายละเอียดเกี่ยวกับการเรียนต่อและแนวทางการประกอบอาชีพของแผนศิลป์-ภาษากับแม่ของเธอไหม
- แนน : เคยนะ
- YC บุ่ม : แล้วท่านว่าไงบ้าง
- แนน : ท่านก็ว่าเรียนวิทย์-คณิต โตขึ้นมันจะมีทางเลือกอาชีพได้หลายทาง อีกอย่างวิชาที่เรียนก็จะได้เปรียบกว่าเรียนสายศิลป์ภาษา ซึ่งมีทางเลือกด้านอาชีพน้อย
- YC บุ่ม : แล้วเธอคิดยังไง กับเหตุผลของแม่บ้างละ
- แนน : เราว่ามันก็จริงนะ แต่เราก้เห็นว่า ภาษาก้มีความสำคัญมากเหมือนกัน เพราะอนาคตถ้าเราไม่เก่ง ภาษาก้มีทางเลือกอาชีพได้น้อยเหมือนกัน อีกอย่างที่เราเรียน ศิลป์-ภาษา เราเรียนด้วยความถนัดและความชอบไม่ได้เรียนเพราะความอยากหรือตามใคร
- YC บุ่ม : ดูเหมือนว่าการเรียน ศิลป์-ภาษาจะเหมาะกับความถนัดและความสามารถของเธอ และมีความสำคัญไม่น้อยเลยนะ แล้วที่ผ่านมาเธอได้ทำอะไรไปบ้างละ เพื่อให้แม่เห็นว่าแผนศิลป์-ภาษาเหมาะกับเธอมากกว่าแผนวิทย์-คณิต
- แนน : ก็แค่อธิบายกับแม่เหมือนที่บอกเธอไปอะ แต่ไม่สำเร็จ
- YC บุ่ม : อ้อ.....แล้วเธอคิดจะทำไงต่อละ
- แนน : คิดไม่ออกอะ



ค้นหาแนวทางแก้ไขปัญหา

- YC บุ่ม : แล้วถ้าเธอต้องเรียนวิทย์-คณิต ตามความต้องการของแม่ เธอคิดว่าต่อไปจะเป็นยังไงบ้างล่ะ
- แนน : เราว่าคงไม่ดีมั้ง เพราะเราก็ไม่ได้ชอบอยู่แล้ว ถ้าเราไปเรียนก็เท่ากับว่าฝืนตัวเอง เธอคิดดูดี ถ้าเราอยู่กับสิ่งที่ไม่ชอบไม่ถนัดจะเป็นยังไง เราก็คงจะทำเกรดออกมาไม่ดี พอเกรดเราออกมาไม่ดี ก็หาทางที่จะประกอบอาชีพก็ยากเหมือนกันนะ แต่ถ้าเราเรียนศิลป์-ภาษา เราก็จะอยู่กับสิ่งที่เราชอบ สิ่งที่เราถนัด เกรดก็จะออกมาดีแนวทางที่จะเข้าเรียนต่อหรือประกอบอาชีพก็จะง่ายขึ้น
- YC บุ่ม : คือ เธอ ตัดสินใจที่จะเรียน ศิลป์-ภาษา (ทักษะการสรุปความ)
- แนน : ใช่ แต่เราไม่รู้จะทำให้แม่ยอมรับได้อย่างไร
- YC บุ่ม : เอาใจดีไหม ? ถ้าเราลองพิสูจน์ให้แม่รู้ไปเลยว่า เธอมีความถนัดในด้านนี้จริง
- แนน : ออ! ก็ดีเหมือนกันนะ แม่เราจะได้เห็นไปเลยว่าเรามีความสามารถในด้านนี้ เราจะลองทำดู

ขึ้นวางแผนแก้ไขปัญหา

- YC บุ่ม : แล้วเธอจะพิสูจน์ยังไงล่ะ
- แนน : อ้อ...ก็คงเรียนอังกฤษให้เก่ง ๆ ได้เกรดดี ๆ และให้ท่านทราบถึงความสำคัญของภาษามากขึ้น ประมาณนี้แหละ
- YC บุ่ม : เราว่าเป็นความคิดที่ดีมาก ๆ เลย นอกจากจะเป็นการพิสูจน์แล้ว ยังทำให้เราเก่งภาษามากขึ้นอีกด้วย และที่สำคัญ เธอควรมีข้อมูลเกี่ยวกับเส้นทางการศึกษาต่อ และเส้นทางอาชีพในสายศิลป์-ภาษา ไปพูดคุยกับแม่ด้วย จะเป็นการเพิ่มน้ำหนักของคำพูดให้น่าเชื่อถือมากยิ่งขึ้น (ทักษะการให้ข้อมูลคำแนะนำ)

ขั้นยุติการให้การปรึกษา

- แนน : ขอบใจมากนะบุ่ม สำหรับข้อคิดดีๆ วันนี้
- YC บุ่ม : ไม่เป็นไรจ๊ะ ยังไงเราก็ขอให้แม่เธอเข้าใจเธอ และเธอได้เรียนแผนการเรียนที่คาดหวังไว้ เราขอเป็นกำลังใจให้เธอเสมอนะ (ทักษะการให้กำลังใจ)
- แนน : จ้า ขอบใจนะ
- YC บุ่ม : ผลเป็นยังไง ก็มาเล่าให้เราฟังได้นะ
- แนน : จ้า วันนี้เราขอตัวก่อนนะไว้เจอกันใหม่
- YC บุ่ม : จ้า บาย



ตัวอย่าง สถานการณ์ด้านครูกับนักเรียน

ชั้นสร้างสัมพันธภาพ

- พีช : สวัสดี ส้ม
- Yc : อ้าวพีช...สวัสดี...นั่งก่อนสิ (พีชนั่งลง)
- Yc : เป็นยังไงบ้างไม่ได้เจอกันนานเลย
- พีช : ก็สบายดีนะ
- Yc : กินข้าวเที่ยงรึยัง
- พีช : กินแล้ว
- Yc : พีชคิดว่าบรรยากาศวันนี้เป็นยังไงบ้าง
- พีช : ก็เย็นดี

ชั้นสำรวจและทำความเข้าใจกับปัญหา

- Yc : แล้วที่เธอเข้ามาหาเราในห้องนี้มีอะไรหรือ เล่าให้เราฟังได้นะ
- พีช : ก็มีนะ
- Yc : มีอะไรว่ามาเลย เราพร้อมและยินดีรับฟังนะ
- พีช : เรา รู้สึกไม่ชอบครูเลย
- Yc : ตอนนี้พีชไม่ชอบครูเลย แล้วนอกจากรู้สึกไม่ชอบครู รู้สึกอย่างไรอีกมั๊ย
- พีช : รู้สึกกังวลใจไม่สบายใจเลย
- พีช : คือเราเป็นหัวหน้าห้อง เราไม่ชอบครูเลยครูชอบว่าแต่เรา เราทำอะไรก็ผิดไปหมด ครูว่าเราหลายเรื่องเลย ไม่ว่าจะเป็นเรื่องทำความสะอาดห้องเรียน เพื่อนก็ไม่ค่อยร่วมมือกับเราด้วย เวลาครูสอนเพื่อนก็ส่งเสียงดัง ไม่ฟังครู เราก็ไม่เข้าใจเหมือนกัน ทำไมเพื่อนถึงเสียงดัง เราเป็นหัวหน้าห้อง เราโดนว่าตลอด แล้วก็เอาห้องอื่นมาเปรียบเทียบกับห้องเรา ในฐานะที่เราเป็นหัวหน้าห้องเราน้อยใจมาก เราว่าเราทำดีที่สุดแล้วนะ แล้วเราได้ยินเพื่อนเราที่อยู่ห้องอื่นมาเล่าให้เราฟังว่า ครูบอกว่าห้องเราไม่ดี ไม่ฟังครู ไม่สนใจทำความสะอาดห้องเรียน ไม่สนใจอะไรเลย
- Yc : เราว่าพีชทำหน้าที่หัวหน้าห้องที่ดีนะ เราชื่นชมเธอ เธอเสียสละ เธอเก่งมาก
- Yc : แล้วเรื่องนี้เกิดขึ้นมานานหรือยัง
- พีช : เกิดขึ้นมานานแล้ว 2 เดือนเลยแหละ เราก็อดทนมาตลอดเลย
- Yc : เราว่าเธอเก่งมากนะที่อดทนมาขนาดนี้ สู้ ๆ นะเราเป็นกำลังใจให้



ค้นหาแนวทางแก้ไขปัญหา

- Yc : แล้วเธอคิดว่าจะทำยังไงต่อไป
- พีช : เราไม่รู้ เราคิดไม่ออกเลย
- Yc : พีชเคยเข้าไปคุยกับคุณครูบ้างหรือยัง
- พีช : ก็ยังเลย เราไม่แน่ใจว่าคุณครูจะรับฟังเราหรือเปล่า
- Yc : เราว่าพีชน่าจะลองเข้าไปคุยดูก่อนนะ เพราะการเปิดใจคุยกัน อาจทำให้คุณครูเข้าใจพีชมากขึ้น
- พีช : อืม...เราจะลองดู
- Yc : เราเชื่อว่าพีชทำได้อยู่แล้ว พีชคิดว่าจะไปคุยกับคุณครูเมื่อไหร่
- พีช : น่าจะพรุ่งนี้แหละ
- Yc : ดีแล้วที่รีบเข้าไปคุยไม่ปล่อยเวลาไว้นาน สถานการณ์อาจยิ่งแย่งกว่าเดิม
- พีช : อืม (พยักหน้า)
- Yc : แล้วผลจากการไปคุยกับคุณครู อย่าลืมกลับมาเล่าให้เราฟังด้วยนะ
- พีช : ok ขอบใจนะ
- Yc : ไว้เจอกัน

ขั้นวางแผนแก้ไขปัญหา

- Yc : แล้วเธอจะเข้าไปคุยกับเพื่อนช่วงไหนดีละ
- พีช : วันจันทร์ตอนพักเที่ยงในเร็ว ๆ นี้เลย
- Yc : เราว่าเธอทำได้นะ เราเป็นกำลังใจให้สู้ ๆ นะ
- พีช : ขอบคุณนะที่เธอพร้อมรับฟังเรา
- Yc : ไม่เป็นไร เราพร้อมรับฟังเธอเสมอ

ขั้นยุติการให้การปรึกษา

- Yc : เป็นยังไงบ้างหลังจากที่เราได้คุยกัน
- พีช : ก็สบายใจขึ้นเยอะเลย เพราะว่าเรามีทางออกแล้ว
- Yc : งั้น...วันนี้เรามาทบทวนเรื่องที่คุยกันหน่อยนะ เพื่อที่เราจะได้เข้าใจตรงกันให้มากยิ่งขึ้น
- พีช : วันนี้เราก็คูณกันเรื่องที่เพื่อนไม่ช่วยทำความสะอาดห้องเรียน ส่งเสียงดังเวลาที่ครูสอน แล้วครูผู้สอนก็เอาเราไปเปรียบเทียบกับห้องอื่น เราก็อ่สบายใจ น้อยใจ เราก็เลยจะไปคุยกับเพื่อน ขอเพื่อนให้ความร่วมมือ ขอบใจเธอมากนะ ที่ให้การปรึกษา
- Yc : ค่ะ...ไม่เป็นไร ยินดีเสมอ เราจะเป็นกำลังใจให้เธอนะ มีเหตุการณ์อะไรเกิดขึ้น ก็เอามาเล่าให้ฟังได้นะ



พีช : ค่ะ ฉันเราขอตัวขึ้นไปเรียนก่อนนะ บาย...

Yc : ค่ะ บาย



"คู่มือสำหรับนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC : Youth Counselor)"

กลุ่มพัฒนาระบบบริหารแผนงาน

สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ



ตัวอย่าง สถานการณ์ด้านครูกับนักเรียน

ขั้นสร้างสัมพันธภาพ

- YC อีฟ : สวัสดีเน่ สบายดีรีป่าว เป็นยังไงบ้าง (ทักษะการใส่ใจ)
- เนเน่ : สบายดี เราไม่เป็นไร
- YC อีฟ : เน่บอกว่าสบายดี ขณะเดียวกันเน่ก็ดูซึม ๆ นะ เป็นอะไรรีป่าว (ทักษะการถาม)
- เนเน่ : ก็มีบ้างนิดหน่อย
- YC อีฟ : มีอะไรเล่าให้เราฟังได้นะ เราเป็นนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา เรื่องที่คุยกันเราจะเก็บความลับ เน่เชื่อใจเราได้เลยว่าเราจะรู้กันเพียงสองคน

ขั้นสำรวจและทำความเข้าใจปัญหา

- เนเน่ : เราไม่สบายใจเกี่ยวกับรูปร่างหน้าตาของเรา
- YC อีฟ : นอกจากเรื่องนี้มีเรื่องอื่นอีกมั้ยที่เน่ไม่สบายใจ (ทักษะการถาม)
- เนเน่ : ไม่มีแล้ว
- YC อีฟ : งั้นวันนี้เราจะมาคุยเรื่องร่างกายของเน่ที่ไม่สบายใจ เป็นเวลา 8-10 นาที เน่พอจะเล่าเรื่องราวให้ฟังหน่อยได้มั้ย
- เนเน่ : วันนี้เราโดนครูบูลลี่หน้าเสาธง
- YC อีฟ : แล้วเน่รู้มั้ยว่าทำไมครูถึงมาบูลลี่หน้าเสาธง
- เนเน่ : ก็คงจะเป็นเพราะรูปร่างของเราที่อ้วนมากเกินไป
- YC อีฟ : แล้วเน่รู้สึกยังไงกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น
- เนเน่ : เรารู้สึกไม่มั่นใจกับรูปร่างของตัวเอง แล้วก็รู้สึกน้อยใจคุณครู
- YC อีฟ : เน่รู้สึกไม่มั่นใจแล้วก็น้อยใจ เป็นเพราะอะไร (ทักษะการทวนซ้ำ)
- เนเน่ : ก็ทั้งครูและเพื่อนๆชอบบูลลี่ร่างกายของเราอะ
- YC อีฟ : ยังไงบ้าง
- เนเน่ : ก็ครูและเพื่อน ๆ ชอบเอาเราไปเปรียบเทียบกับข้าง กับสัตว์อื่น ๆ ที่มีน้ำหนักมาก ตัวใหญ่ ๆ แล้วทุกคนก็จะมองและหัวเราะเรา เห็นเป็นเรื่องตลก ขบขันกัน
- YC อีฟ : แล้วเน่เลยรู้สึกไม่มั่นใจในรูปร่างของตัวเอง (ทักษะการซ้ำคำถาม)
- เนเน่ : ใช่ ๆ

ขั้นหาแนวทางการแก้ไขปัญหา

- YC อีฟ : แล้วเน่จะทำยังไงต่อไป
- เนเน่ : เราว่าเราจะลดน้ำหนัก
- YC อีฟ : เราว่าเป็นความคิดที่ดีเลยนะ แล้วเน่จะลดน้ำหนักยังไงล่ะ



- เนเน่ : เราว่าเราจะซื้อยาลดน้ำหนักมากิน
- YC อีฟ : ผลเสียล่ะ คิดว่ามีมัย (ทักษะการชี้ผลที่ตามมา)
- เนเน่ : ก็มีอยู่นะ
- YC อีฟ : แล้วเน้รู้ถึงผลเสียของยาลดน้ำหนักมัย (ทักษะการสะท้อน)
- เนเน่ : ก็ยาบางตัวอาจทำให้เสียชีวิตเลยก็ได้
- YC อีฟ : แล้วเน้มีวิธีอื่นอีกรีเปล่า
- เนเน่ : ก็น่าจะเป็นการออกกำลังกายมั้ง
- YC อีฟ : เป็นความคิดที่ดีนะ เน้ลองบอกข้อดีและข้อเสียของการออกกำลังกายให้เราฟังหน่อย (ทักษะการชี้ผลที่ตามมา)
- เนเน่ : ข้อดีคือ เราจะมีรูปร่างที่ดีขึ้น ส่วนข้อเสียคือ อาจจะใช้เวลานานและเหนื่อยหน่อย
- YC อีฟ : แล้วเน้จะใช้วิธีไหนหรอ
- เนเน่ : ก็น่าจะเป็นการออกกำลังกายแหละ
- YC อีฟ : อืม เราว่าเยี่ยมเลยนะ แล้วเน้มั่นใจในการทำวิธีนี้มากน้อย แค่ไหนล่ะ
- เนเน่ : ก็มากอยู่นะ
- YC อีฟ : เราดีใจด้วย และเป็นกำลังใจให้เน้ สู้ ๆ นะ

ขั้นวางแผนการแก้ไขปัญหา

- YC อีฟ : เราลองมาวางแผนกันดีไหม ว่าเน้จะลองทำวิธีนี้อย่างไร เพื่อให้เน้มีความมั่นใจมากขึ้น
- เนเน่ : เราก็จะเริ่มออกไปวิ่งรอบหมู่บ้าน ไม่ก็เล่นกีฬากับเพื่อน ๆ ที่สวนสาธารณะของหมู่บ้านแหละ
- YC อีฟ : แล้วเน้จะเริ่มทำวิธีนี้วันไหน
- เนเน่ : ก็น่าจะเป็นวันพรุ่งนี้เลยล่ะ
- YC อีฟ : แล้วตอนนี้เน้มีความมั่นใจเท่าไรแล้ว สมมุติว่ามีบันไดทั้งหมด 10 ชั้น
- เนเน่ : 9 ชั้นเลยล่ะ
- YC อีฟ : หุ้ย เราว่าเป็นชั้นบันไดที่สูงมาก ๆ เลย เราขอชื่นชมและเป็นกำลังใจให้เน้ในการลดน้ำหนักนะ เราว่าเน้ทำได้แน่นอน (ทักษะการให้กำลังใจ)

ขั้นตอนการยุติการให้การปรึกษา

- YC อีฟ : งั้นเรามาทบทวนเรื่องที่เราคุยกันหน่อยนะว่าวันนี้เราคุยอะไรไปบ้าง เน้พอจะสรุปให้เราฟังได้มัย
- เนเน่ : ได้ ๆ คือวันนี้เรามีเรื่องที่ไม่สบายใจเกี่ยวกับเรื่องรูปร่างของเรา แล้วเราก็มีวิธีในการแก้ปัญหานี้คือการออกกำลังกาย (ทักษะการสรุปความ)
- YC อีฟ : งั้นเราก็เข้าใจตรงกันนะ



เนเน่ : เราชอบใจอีฟมาก ๆ เลยนะ
YC อีฟ : ไม่เป็นไร เราพร้อมที่จะรับฟังเสมอ งั้นเราไปก่อนนะ
เนเน่ : จ้า ไปก่อนนะ บาย



"คู่มือสำหรับนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC : Youth Counselor)"

กลุ่มที่พัฒนาระบบการแนะแนว

สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน : กระทรวงศึกษาธิการ



ตัวอย่าง สถานการณ์ด้านความรัก

ขั้นสร้างสัมพันธภาพ

- YC ปาย : อ้าว! น้องพิม เป็นไงบ้าง ไม่ได้เจอกันนานเลย (ทักษะการใส่ใจ)
- พิม : อ้อ! ช่วงนี้พิมเตรียมงานวันภาษาไทยอยู่ค่ะ
- YC ปาย : ใช้งานวันศุกร์นี้ไปล่า? (ทักษะการถาม)
- พิม : ใช่ค่ะ
- YC ปาย : พี่ได้ยินมาว่าเขาให้ ม.3 แสดงทุกห้องนี้ แล้วห้องน้องพิมแสดงเรื่องอะไรล่ะ (ทักษะการถาม)
- พิม : เรื่องพระอภัยมณีหนีแก้วหน้าม้าค่ะ
- YC ปาย : โอโห!... ความคิดยอดเยี่ยมมากเลย (ทักษะการให้กำลังใจ)
- พิม : ฮ่า ฮ่า ฮ่า อย่าลืมนิดด้วยนะคะพี่ปาย
- YC ปาย : แน่นนอน พี่ต้องไปดูอยู่แล้ว
- พิม : เอ่อ...พี่ปายว่างไหม พิมมีเรื่องจะปรึกษานิดหน่อยค่ะ
- YC ปาย : ว่างจะ งั้นเราไปหาที่นั่งคุยกันดีกว่านะ (ทักษะการใส่ใจ)
(...หาที่นั่งได้เรียบร้อยแล้ว...)

ขั้นสำรวจและทำความเข้าใจปัญหา

- YC ปาย : มีอะไรก็บอกพี่ได้นะ พี่ยินดีรับฟังเสมอ (ทักษะการใส่ใจ)
- พิม : คือ ตอนนี่พิมรู้สึกสับสนอะ
- YC ปาย : ตอนนี้น้องพิมรู้สึกสับสน (ทักษะการทวนซ้ำ) สับสนเรื่องอะไรเหรอ? เล่าให้พี่ฟังได้นะ
- พิม : ก็...คือตอนนี่พิมคบกับแฟนมาเกือบจะ 1 ปีแล้ว เขาเป็นคนที่ดีมาก เขาเอาใจใส่และแคร์พิมทุกอย่าง จนวันหนึ่งพิมได้ไปเจอรุ่นพี่คนหนึ่ง รุ่นพี่คนนั้นก็เป็นคนน่ารักมาก คุยเก่ง คุยกับพี่คนนั้นแล้ว มีความสุขที่สุดเลยล่ะ เมื่อคุยกับเขาไปเรื่อย ๆ ทำให้พิมรู้สึกว่าพิมชอบที่เขาเข้าแล้วล่ะ และในตอนนี่พิมก็เริ่มทำตัวห่างจากแฟนพิมแล้ว เขาทำอะไรมา พิมก็รู้สึกรำคาญไปหมดอะ ทั้งๆ ที่เขาก็กังทำตัวเหมือนเดิมทุกอย่าง
- YC ปาย : แล้วรุ่นพี่คนนั้นล่ะ น้องพิมคิดว่าเขาคิดยังไงกับน้องพิม (ทักษะการถาม)
- พิม : พี่เขายังไม่ได้พูดอะไร แต่พิมก็รู้สึกได้นะว่าพี่เขาก็น่าจะจะมีใจให้พิม
- YC ปาย : อืม!! เมื่อเหตุการณ์เป็นอย่างนี้ น้องพิมรู้สึกยังไงล่ะ (ทักษะการถาม+ทักษะการใส่ใจ)
- พิม : ตอนนี่...คือมันรู้สึกสับสนอะ
- YC ปาย : ตอนนี่พิมรู้สึกสับสน (ทักษะการสะท้อนกลับ+ทักษะการถาม)



พิม : ไข่คะ (พยักหน้า)

ค้นหาแนวทางแก้ไขปัญหา

YC ปาย : งั้นวันนี้เรามาช่วยกันหาทางออกที่ดีที่สุดสำหรับน้องพิมกันนะ **(ทักษะการให้คำแนะนำ)**

พิม : ค่ะ

YC ปาย : ตอนนี้น้องพิมมีแฟนอยู่แล้ว และก็ไปชอบรุ่นพี่อีกคนหนึ่งด้วย เลยทำให้น้องพิมสับสนว่าจะทำยังไงดี **(ทักษะการสรุปความ)**

พิม : ไข่คะ

YC ปาย : แล้วตอนนี้แฟนของน้องพิมรู้หรือเปล่า? ว่าน้องพิมแอบชอบรุ่นพี่คนนั้นอยู่ **(ทักษะการถาม)**

พิม : ก็น่าจะรู้อยู่ละ แต่เขาก็ยังดูปกติ ยังเหมือนเดิมทุกอย่าง

YC ปาย : พี่ว่าแฟนน้องพิม คงรักน้องพิมมากเลยนะ

พิม : ไข่คะ เขารักพิมมาก

YC ปาย : เอ่อ...แล้วรุ่นพี่คนนั้นรู้หรือเปล่าน้องพิมมีแฟนอยู่แล้ว **(ทักษะการถาม)**

พิม : ก็น่าจะไม่รู้ละคะ ถ้ารู้พี่เขาคงเกลียดพิมแน่ ๆ เลย เพราะพิมมีแฟนอยู่แล้ว ยังไปคบซ้อนอีก

YC ปาย : น้องพิมคิดว่าถ้าเขารู้ว่าน้องพิมคบซ้อน เขาคงเกลียดน้องพิม แล้วน้องพิมจะทำอย่างไรต่อไปจ๊ะ **(ทักษะการสะท้อนกลับและทักษะการถาม)**

พิม : นั่นสิคะ พี่ปายว่าพิมควรทำยังไงดี

YC ปาย : น้องพิมอยากให้เรื่องมันเป็นยังไงล่ะ **(ทักษะการถาม)**

พิม : พิมรู้..ว่าสุดท้ายพิมก็ต้องเลือกคนใดคนหนึ่ง แต่ตอนนี้พิมยังเลือกไม่ได้

YC ปาย : พี่เข้าใจนะ ว่าเรื่องแบบนี้ต้องอาศัยเวลา แต่ถ้าปล่อยไว้นานไป น้องพิมคิดว่าจะมีผลกระทบอะไรมั๊ย **(ทักษะการชี้ผลที่ตามมา)**

พิม : ถ้านานไป พิมอาจจะโดนคนใดคนหนึ่ง หรืออาจจะทั้ง 2 คนโกรธได้

YC ปาย : งั้นน้องพิมจะทำยังไงต่อไปดีล่ะ **(ทักษะการถาม)**

พิม : พิมขอเวลาเคลียร์ใจตัวเองก่อน

YC ปาย : อืม !.. น้องพิมคิดว่าการเคลียร์ใจตัวเองมันดียังไง **(ทักษะการถาม + ทักษะการชี้ผล)**

พิม : มันก็คงทำให้พิมรู้ว่าพิมควรเลือกใคร

YC ปาย : ผลเสียล่ะ คิดว่ามีมั๊ย

พิม : สำหรับพิม คิดว่าไม่ละ แต่อาจจะทำให้คนใดคนหนึ่งเสียใจจากการตัดสินใจของพิม

YC ปาย : ไข่.. คงมีคนหนึ่งเสียใจ แต่พี่คิดว่าคงดีกว่าการคบซ้อนนะ **(ทักษะการทวนความและทักษะการให้คำแนะนำ)**



พิม : ค่ะ

ชั้นวางแผนแก้ไข้ปัญหา

YC ปาย : พิมจะเริ่มเคลียร์ใจตัวเองเมื่อไหร่ ยังไงดีละ (ทักษะการถาม)

พิม : ก็ต้องเร็ว ๆ นี่แหละค่ะ พิมคงต้องถามตัวเองให้แน่ใจก่อนว่าใครคือคนที่ใช่สำหรับพิม

YC ปาย : น้องพิมใช้เกณฑ์อะไรในการเลือกว่าใครคือคนที่ใช่คะ (ทักษะการถาม)

พิม : เขาคนนั้นต้องรักพิม และพิมก็รักเขา ต้องเข้าใจและยอมรับตัวตนของพิม และที่สำคัญ...ต้องอยู่ด้วยแล้วมีความสุขค่ะ

YC ปาย : เยี่ยมมากจะน้องพิม พี่ขอให้น้องพิมตัดสินใจเลือกคนที่ใช่ได้เร็วๆ นะ (ทักษะการให้กำลังใจ)

พิม : ขอบคุณค่ะพี่ปาย

ชั้นยุติการให้การปรึกษา

YC ปาย : งั้นเรามาสรุปลกันดีกว่านะ ที่เราคุยกันวันนี้ น้องพิมบอกว่าน้องพิมกำลังสับสนระหว่างแผนทีคบกันมาเป็นปี กับรุ่นพี่คนหนึ่งที่พิมรู้สึกว่าคูกับเขาแล้วมีความสุข และตอนนี้พิมก็รู้แล้วว่าพิมต้องทำยังไง คือพิมต้องเคลียร์ใจตัวเองว่ใครคือคนที่ใช่สำหรับพิม (ทักษะการสรุปความ)

พิม : ค่ะ (ทักษะการทวนซ้ำ)

YC ปาย : พี่ดีใจนะที่น้องพิมมีทางออกของเรื่องนี้แล้ว พี่ขอให้คนที่น้องพิมเลือก เป็นคนที่ดีที่สุด(ทักษะการให้กำลังใจ)

พิม : ขอบคุณค่ะพี่ปาย



ตัวอย่าง สถานการณ์ด้านครอบครัว

ขั้นสร้างสัมพันธภาพ

- YC เวิร์น : ช่วงนี้เราไม่ค่อยเจอนุ่นเลย นุ่นขาดเรียนบ่อย เราเป็นห่วงนะ เป็นอะไรหรือเปล่า?
(ทักษะการใส่ใจ)
- นุ่น : ก็มีปัญหากับแม่เลยไม่ค่อยมา
- YC เวิร์น : มีอะไรเล่าให้เราฟังได้นะ (ทักษะการใส่ใจ)

ขั้นสำรวจและทำความเข้าใจปัญหา

- นุ่น : ก็วันนั้นเรากลับมาจากเล่นดนตรีตอน 2 ทุ่ม ไม่มีรถกลับบ้าน เราเลยค้างที่โรงเรียนกับเพื่อน ๆ พอตอนเช้าแม่ก็มาดุเรา ว่าเรา แถมตีเราที่โรงเรียนหาว่าเราไม่ยอมกลับบ้าน หาว่าเราหนีเที่ยว แม่เราเลยไล่ออกจากบ้าน
- YC เวิร์น : ใจเย็น ๆ นะนุ่น อธิบายให้แม่ฟังยัง ว่าเราไปทำอะไรมา ? (ทักษะการถาม)
- นุ่น : แม่เราไม่ฟังเรา แม่เราไล่ออกจากบ้านแล้ว เราก็คิดว่าเราจะไม่เรียนแล้ว
- YC เวิร์น : แล้วตอนนี้ไปอยู่ที่ไหน? (ทักษะการถาม)
- นุ่น : อยู่บ้านแฟนเราอะ
- YC เวิร์น : อ้อ! แล้วนุ่นคิดว่าจะกลับบ้านเมื่อไหร่ล่ะ (ทักษะการถาม)
- นุ่น : ไม่รู้เราจะกลับบ้านไปทำไม ในเมื่อแม่ไล่ออกจากบ้านแล้ว

ขั้นหาแนวทางแก้ไขปัญหา

- YC เวิร์น : แม่คงทำไปเพราะโกรธ นุ่นลองคิดสิว่ามีวิธีไหนบ้างที่จะทำให้แม่หายโกรธนุ่น
(ทักษะการให้ข้อมูลและคำแนะนำ)
- นุ่น : ก็จะไปขอโทษ หรือ ไม่ก็ไปกลับบ้านเลย
- YC เวิร์น : นุ่นคิดว่า 2 ข้อทางเลือกที่นุ่นบอกเรามามีข้อดีและข้อเสียอะไรบ้าง (ทักษะการชี้ผลที่ตามมา)
- นุ่น : ถ้าเราขอโทษ แม่อาจจะยอมให้กลับบ้านและอาจจะหายโกรธก็ได้ แต่ถ้าเราไม่กลับบ้าน แม่คงจะสบายใจขึ้นถ้าหากในบ้านไม่มีเรา
- YC เวิร์น : ดูเหมือนนุ่นจะยังน้อยใจแม่อยู่นะ ถ้านุ่นมีลูก นุ่นลองคิดสิว่าถ้าลูกของนุ่นออกไปจากบ้านนุ่นจะเป็นห่วงลูกไหม (ทักษะการสะท้อนกลับและทักษะการให้ข้อมูล)
- นุ่น : ถ้าเป็นลูกของเราก็ต้องเป็นห่วง...อืม (คิดทบทวน)..เราคงจะต้องไปขอโทษแม่ดู
- YC เวิร์น : ดีมากเลยนุ่น แล้วนุ่นจะไปขอโทษแม่วันไหนดีล่ะ (ทักษะการให้กำลังใจและทักษะการถาม)
- นุ่น : เราคิดว่าน่าจะเป็นวันพรุ่งนี้นะ วันนี้เรายังไม่ค่อยพร้อมอะ



YC เฟิร์น : วันนี้หนูยังไม่พร้อม หนูจะไปวันพรุ่งนี้ (ทักษะการทวนความ)
 หนู : ใช่ พรุ่งนี้ดีกว่า

ขั้นวางแผนแก้ไขปัญหา

YC เฟิร์น : หนูคิดว่ามีอะไรลำบากใจมั๊ย ในการเข้าไปคุยกับแม่ (ทักษะการถาม)
 หนู : ก็...นิดหน่อยนะ ไม่รู้จะเริ่มยังไงดี
 YC เฟิร์น : งั้นลองคุยกับเรามั๊ย สมมติว่าเราเป็นแม่ (ทักษะการให้คำแนะนำ)
 หนู : ไม่เป็นไรหรอกเฟิร์น เราคิดว่าจะลองเขียนเป็นคำพูดลงในกระดาษ ก่อนไปพูดจริง
 YC เฟิร์น : ดีเลยหนู ถ้าผลเป็นยังไงหรือหนูยังมีอะไรไม่สบายใจ ก็มาคุยกับเราอีกได้นะ เรายินดีรับฟังเสมอ (ทักษะการใส่ใจ)
 หนู : จ้า ถ้ามีอะไรเราจะมาปรึกษาเฟิร์นอีกนะ

ขั้นยุติการให้การปรึกษา

YC เฟิร์น : หนู..จากการที่เราคุยกันมาวันนี้ สรุปได้ว่าแม่ไล่นุ่่นออกจากบ้านเนื่องจากมา
 ซ้อมดนตรีแล้วนุ่่นนอนที่โรงเรียน ทำให้แม่โกรธและไล่ออกจากบ้าน แต่ตอนนี้หนู
 ตัดสินใจจะไปขอโทษท่านในวันพรุ่งนี้ (ทักษะสรุป/ทวนความ)
 หนู : ใช่จ้า เราจะไปคุยกับแม่พรุ่งนี้
 YC เฟิร์น : เราเป็นกำลังใจให้นะหนู เราเชื่อว่าหนูทำได้ เพราะแม่ทุกคนรักลูก ที่เขาบ่นก็เพราะ
 เป็นห่วงเรานะ (ทักษะการให้กำลังใจ/ทักษะการให้ข้อมูล)
 หนู : จ้าาาา ขอบใจมากเลยนะเฟิร์น
 YC เฟิร์น : จากการที่เราคุยกันวันนี้ หนูรู้สึกสบายใจขึ้นบ้างหรือยัง (ทักษะการใส่ใจ)
 หนู : เราเริ่มสบายใจแล้วจ้าเฟิร์น ขอบใจเธอจริง ๆ
 YC เฟิร์น : งั้นอีก 2 วันเจอกัน ผลเป็นอย่างไร เรายินดีช่วยหนูเสมอจ้า เราไปเรียนกันเถอะ
 (ทักษะการให้กำลังใจ)



ตัวอย่าง สถานการณ์ด้านการปรับตัว

ขั้นสร้างสัมพันธภาพ

- เบลล์ : สวัสดี แแทน
- YC แแทน : อ้าวเบลล์... สวัสดี...นั่งก่อนสิ (เบลล์นั่งลง)
- YC แแทน : เป็นไงบ้างไม่ได้เจอกันนานเลย
- เบลล์ : ก็สบายดีนะ
- YC แแทน : แล้วนี่...เบลล์ไปไหนมาล่ะ
- เบลล์ : มาจากห้องซ่อมรถ พิธีเปิดอะ
- YC แแทน : อ้อ ! พิธีเปิดงานอาเซียนที่จะถึงรีป่าว
- เบลล์ : ใช่ ๆ
- YC แแทน : งั้นเดี๋ยวเราไปดูนะ
- เบลล์ : ได้ ๆ

ขั้นสำรวจและทำความเข้าใจปัญหา

- YC แแทน : แล้วที่เธอเข้ามาหาเราในห้องนี้ มีอะไรหรือ
- เบลล์ : ก็มีนะ
- YC แแทน : อืม มีไรว่ามาเลย เราพร้อมและยินดีรับฟังนะ
- เบลล์ : เราชู้สึกน้อยใจพ่อแม่
- YC แแทน : เราชู้สึกน้อยใจพ่อแม่ (ทักษะการทวนซ้ำ)เพราะอะไรหรือ
- เบลล์ : ก็ท่านไม่ให้ในสิ่งที่เราต้องการอะ
- YC แแทน : อ่อ.....มันเป็นยังไงล่ะ
- เบลล์ : ก็คือเราอยากได้มอเตอร์ไซค์ แต่พ่อกับแม่เราไม่ซื้อให้ ท่านบอกว่ามันไม่จำเป็น เปลืองค่าใช้จ่ายและเราอาจจะเที่ยวเยอะ
- YC แแทน : อืม... เราชู้สึกน้อยใจที่พ่อแม่ไม่ให้ซื้อรถมอเตอร์ไซค์ (ทักษะการทวนความ)
- เบลล์ : ใช่ ๆ
- YC แแทน : แล้วเธอคิดยังไงกับเหตุผลของพ่อแม่ล่ะ
- เบลล์ : เราไม่เห็นด้วยนะที่ท่านบอกว่ามันไม่จำเป็น เพราะการที่เราอยากได้มอเตอร์ไซค์ เรายังมีเหตุผลของเราเหมือนกัน
- YC แแทน : อืม....แล้วเหตุผลของเธอคืออะไรล่ะ
- เบลล์ : ก็เรามาโรงเรียนสาย เธอก็รู้ใช่ไหมว่าในวิชาหน้าที่พลเมืองด้วย
- YC แแทน : ใช่ ๆ...แล้วเพราะอะไรเธอถึงมาโรงเรียนสายล่ะ
- เบลล์ : ก็ช่วงนี้งานเยอะมาก ทำงานจนตึก นอนตึกเลยตื่นสาย



YC แทน : อืม....เธอก็เลยหาทางออกโดยซื้อรถมอเตอร์ไซค์ เพื่อที่จะมาโรงเรียนไม่สาย
 เบลล์ : ใช่

ค้นหาแนวทางแก้ไขปัญหา

YC แทน : แล้วนอกจากการใช้รถมอเตอร์ไซค์ เธอคิดว่ายังมีทางอื่นอีกไหม ที่จะทำให้มาโรงเรียนไม่สาย
 เบลล์ : ไม่รู้สิ...คิดไม่ออก
 YC แทน : งั้นเรามาช่วยกันคิดนะ เธอบอกว่าเธอทำการบ้านจนตึก ปกติเธอเริ่มทำการบ้านตอนไหนล่ะ
 เบลล์ : ก็ไม่แน่นอนนะ แล้วแต่
 YC แทน : ถ้าจะกำหนดเวลาให้แน่นอน เธอคิดว่ายังไง
 เบลล์ : เฮ้ย! มันก็ดีเหมือนกันนะ แต่งานมันเยอะจริง ๆ อ๊ะ เรายังไม่แน่ใจว่าถ้าเรากำหนดเวลาแน่นอนแล้ว จะเสร็จทันรึปล่าว
 YC แทน : แล้วถ้าเธอทำการบ้านในเวลาว่างที่โรงเรียนด้วยละ
 เบลล์ : เออใช่! ลืมคิดไปเลย เราจะได้ใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ด้วย
 YC แทน : ใช่แล้ว....แล้วตกลงเธอจะเลือกทำวิธีไหนดีละ
 เบลล์ : ก็จะทำทั้งสองวิธีเลยนั่นแหละ
 YC แทน : อืม... เรารู้ว่ามันเยี่ยมเลยนะ
 เบลล์ : ใช่ งานจะได้เสร็จ ไม่ต้องนอนตึก แล้วก็ไม่ต้องตื่นสาย

ขึ้นวางแผนแก้ไขปัญหา

YC แทน : แล้วเธอจะเริ่มกำหนดเวลาทำการบ้านตอนไหนล่ะ
 เบลล์ : เราคิดว่าคุยกับเธอเสร็จจะไปทำการบ้านเลยแหละ
 YC แทน : อืมแล้วที่บ้านล่ะ เธอจะกำหนดเวลาอย่างไร
 เบลล์ : เรากลับถึงบ้านประมาณห้าโมง เราจะเริ่มทำการบ้านตั้งแต่หกโมงเย็นทุกวัน และเราจะต้องนอนไม่เกินสี่ทุ่ม เพื่อจะได้ไม่ตื่นสาย
 YC แทน : ดีเลยเบลล์ แล้วตอนนี้เธอคิดว่ายังจำเป็นต้องซื้อรถมอเตอร์ไซค์อีกไหม
 เบลล์ : คงไม่แล้วละ เพราะต่อไปเราคงไม่มาโรงเรียนสายอีกแล้ว

ขั้นยุติการให้การปรึกษา

YC แทน : งั้นเรามาทบทวนเรื่องที่คุยกันหน่อยนะ วันนี้เราคุยกันเรื่องที่เธออยากได้มอเตอร์ไซค์



- เบลล์ : ใช่ แล้วพ่อกับแม่เราไม่ยอมให้เราซื้อ แต่ตอนนี้เราคิดว่าไม่จำเป็นแล้วละ เพราะเรามีวิธีที่จะทำให้ไม่ต้องมาโรงเรียนสายแล้ว ชอบใจเธอมากนะYC แทน ที่ให้การปรึกษาเราวันนี้
- YC แทน : ครับ...ไม่เป็นไร ยินดีเสมอ เราก็เป็นกำลังใจให้เธอนะ ถ้าเป็นไงต่อไป ก็เอามาเล่าให้ฟังได้นะ
- เบลล์ : จำ งั้นเราไปทำการบ้านก่อนนะ บาย...
- YC แทน : จำ บาย



ตัวอย่าง สถานการณ์ด้านตั้งครรภ์ไม่พร้อม

ขั้นสร้างสัมพันธภาพ

- YC โฉนท : ส่วสดีจ้ฝ้ฝย น้งคนเดยวเหรอ ขอน้งด้วยคนได้หม
- ฝ้ฝย : ได้ส
- YC โฉนท : แล้วเพ่อนเหอไปหนหมคละ
- ฝ้ฝย : เพ่อนไปกนข้วกนนะ
- YC โฉนท : อ่อ ฝ้ฝย ม่กนข้วหรือ
- ฝ้ฝย : ม่หิวจ้ะ
- YC โฉนท : YC ฝ้ฝย มื่อะไรหรือปล้ว เล้ให้เรอฝงได้นะ
- ฝ้ฝย : (เงยบ)
- YC โฉนท : ถ้มีเรอองอะไรม่สบายใจบอกเรอได้นะ สอสมรถเล้ให้เรอฝงได้ เรอเป็นน้กเรยนเพ่อนที่ปรกษอ YC เรอสมรถรับฝงเรอองของเหอได้ ซ้งเรอองที่เรอคยกันท้งหมดเรอจะเก้บเป็นควมล้บ
- ฝ้ฝย : เรอจะเชอได้หม วอเหอจะม่เล้ให้คนอื่นฝง
- YC โฉนท : พวกรอเป็นน้กเรยนเพ่อนที่ปรกษอ การเก้บร้กษอควมล้บเป็นเรอองสอค้คยของพวกรอ เรอวอจใจได้วอเรอองที่เรอคยกัน เรอจะร้กกันเพยงสองคน
- ฝ้ฝย : คอเรอเครยดนะ.....

ขั้นสำรวจและทำความเข้าใจปัญหา

- YC โฉนท : หนเล้ต่อออกข้วอ ที่เครยดมน้เป็นออยงไร
- ฝ้ฝย : (เงยบ)
- YC โฉนท : เรอองที่ท้ให้เครยด คงเป็นเรอองใหญ่สอหรับเรอชนนะ
- ฝ้ฝย : ใช้เรอเครยดหมก ม่ร้จจะท้ง
- YC โฉนท : เล้ให้เรอฝงได้นะ เรอพร้อมและยนตอรับฝง
- ฝ้ฝย : คอ คอ....เรอทอองนะ เรอเครยดหมกลย เรอม่ร้จจะท้งยงไปตอ
- YC โฉนท : แล้วเรอร้จจออยงไร
- ฝ้ฝย : เรอร้จจอกล้วม่กล้บอออกคอร แม้แต่พอกบแม่
- YC โฉนท : เรอร้จจอกล้ว แล้วออยงไร
- ฝ้ฝย : เรอกล้ววอพอแม่เรอ จะรับม่ได้วอเรอทออง
- YC โฉนท : แล้วเรอจะท้ออยงไร
- ฝ้ฝย : ม่ร้จเหมือนกัน แต่พอกบแม่ตอองโกรธเรอแน่ ๆ หกท้อนร้จวอเรอทออง เรอตอองโดนตอแม่ลย หนจจะตอองออกจอกโรงเรียนออ (ร้องให้)



ค้นหาแนวทางแก้ไขปัญหา

- YC โดนต์ : เรื่องนี้มันเป็นเรื่องใหญ่มากเลยนะ จะไม่ลองคุยกับพ่อแม่หรือ
- ฝ่าย : เรายังไม่กล้าคุย เรากลัว
- YC โดนต์ : เพราะอะไรถึงกลัวล่ะ
- ฝ่าย : กลัวท่านเสียใจ
- YC โดนต์ : แต่หากไม่บอก ท่านก็ต้องรู้ ฝ่ายจะไม่บอกให้ท่านรู้จากปากเองหรือ
- ฝ่าย : อายากนะ แต่ไม่กล้า
- YC โดนต์ : แล้วคนในครอบครัว มีใครพอที่จะคุยกับพ่อ แม่ได้
- ฝ่าย : คงจะมีแต่น้ำของเรา ที่พอจะคุยได้
- YC โดนต์ : เธอพอจะเล่าให้น้ำฟังก่อน แล้วให้น้ำไปคุยกับพ่อ แม่ เธอว่ามันพอจะเป็นไปได้ไหม
- ฝ่าย : มันก็อาจเป็นไปได้นะ แต่เรากียังกลัวอีกหลายๆเรื่อง รวมทั้งเรื่องเรียนด้วย
- YC โดนต์ : เราคิดว่า ลองหาทางคุยกับน้ำก่อนจะดีไหม ส่วนเรื่องเรียน เอาไว้คิดทีหลัง เรามาแก้ปัญหาทีละเรื่องจะดีไหม

ขึ้นวางแผนแก้ไขปัญหา

- YC โดนต์ : เธอคิดว่าจะไปคุยกับน้ำเมื่อไหร่ล่ะ
- ฝ่าย : น่าจะวันอาทิตย์นี้นะ เพราะวาน้ำหยุดงาน
- YC โดนต์ : ดีแล้ว และคิดว่าจะคุยยังไง
- ฝ่าย : ก็คงเล่าความจริงทั้งหมดให้น้ำฟัง และขอน้ำไปคุยกับแม่ก่อน
- YC โดนต์ : ดีเลย ผู้หญิงด้วยกันน่าจะเข้าใจกันมากกว่า
- ฝ่าย : เราชู้สึกดีขึ้นเยอะเลย ขอขอบคุณมากนะ

ขั้นยุติการให้การปรึกษา

- YC โดนต์ : จำ ตั้งแต่เราคุยกัน ช่วยสรุปให้เราฟังหน่อยนะ เพื่อจะได้เข้าใจตรงกัน
- ฝ่าย : วันนี้เราคุยกันเรื่องเราท้อง แล้วเราบอกว่าเราจะไปคุยกับน้ำวันอาทิตย์นี้ ส่วนเรื่องเรียนเราจะค่อยๆหาทางออก ขอใจมากนะโดนต์ ตอนนี้เรารู้สึกดีขึ้นมากเลย
- YC โดนต์ : จำ เราเป็นกำลังใจให้นะ
- ฝ่าย : จำ



ตัวอย่าง สถานการณ์ด้านซึมเศร้า

ขั้นสร้างสัมพันธภาพ

- เพชร : หัวดีค่ะพี่พลอย เพชรอยากคุยด้วยจัง
- YC พลอย: หัวดีจะน้องเพชร ไม่เจอกันหลายวัยเลยนะ คิดถึงจัง เข้ามาสิ พี่ว่างพอดี ห้อง YC ยินดีต้อนรับน้องเพชรเสมอนะ
- เพชร : พี่พลอยนี้น่ารักจริงๆ
- YC พลอย: น้องเพชรก็เป็นน้องที่น่ารักของพี่เสมอ (แตะหลังมือเพชร)
- เพชร : ขอบคุณค่ะ

ขั้นสำรวจและทำความเข้าใจปัญหา

- YC พลอย: เมื่อก่อนเพชรบอกว่าอยากคุยกับพี่ มีอะไรก็คุยมาได้เลยนะ พี่พร้อมและยินดีที่จะรับฟังเสมอ
- เพชร : เอ่อ...พี่พลอยคงทราบเรื่องของเพชรแล้ว เป็นข่าวดังมาก ขึ้นหน้าหนึ่งหนังสือพิมพ์ ท้องถิ่นเลยนะ (เริ่มตาแดงๆ)
- YC พลอย: ก็พอทราบมาบ้างค่ะ แต่พี่อยากฟังจากปากน้องเพชรเองมากกว่า
- เพชร : (ร้องไห้)
- YC พลอย: ร้องไห้ได้เลยนะคะ (แตะไหล่พร้อมส่งกระดาษทิชชูให้น้องเพชร) มีอะไรพูดออกมาได้เลยคะ พี่พลอยพร้อมจะรับฟัง
- เพชร : ก็คือตอนนั้น...เพชรน้อยใจพ่อกับแม่ ก็เลยตัดสินใจจะกระโดดสะพานข้ามแม่น้ำ ชาวบ้านเห็น เขาเลยโทรเรียกเจ้าหน้าที่มาช่วยเกลี้ยกล่อม เพชรรู้สึกว่าการคบครวไม่รักเพชร ไม่สนใจเพชร
- YC พลอย: น้องเพชรรู้สึกน้อยใจพ่อกับแม่ เพราะอะไรคะ
- เพชร : แต่ละวันเพชรอยู่แต่ในห้อง เพราะพ่อกับแม่สนใจและคุยแต่กับน้อง เอาใจแต่น้อง เพชรสังเกตมาตั้งแต่ น้องยังเด็ก รู้สึกน้อยใจ จะทำอะไรก็ถูกดู พ่อกับแม่ไม่เคยชื่นชมเพชรเลย
- YC พลอย: น้องเพชรคิดว่าพ่อกับแม่มีเหตุผลอะไรไหมที่ทำแบบนี้
- เพชร : ไม่...แม่รักน้องมากกว่า
- YC พลอย: ตอนนี้น้องอายุเท่าไรคะ
- เพชร : ออ...น้องอยู่ชั้นอนุบาล 3 อายุ 5 ขวบ แม่มีลูกห่างกันมาก เพชรอายุ 15 ปีแล้ว เพชรกับน้องเข้ากันไม่ค่อยได้ น้องชอบฟ้องแม่ว่าเพชรรังแก
- YC พลอย: แม่กับน้องเพชรคงคิดว่า น้องเพชรโตแล้ว แต่น้องยังเด็กมาก คิดว่าน้องเพชรจะเป็นผู้ดูแลน้องได้



- เพชร : ไม่ค่ะ...แม่ไม่รักเพชรเท่านี้เอง ไม่สนใจเพชร เพชรอยู่แต่ในห้องนอน จะออกจากห้อง เฉพาะเวลากินข้าว ทำธุระส่วนตัวเท่านั้น (ต้นแขนมีรอยกรีดหลายแผลจากการทำร้ายตัวเอง)
- YC พลอย : (เงิบ) จับไหล่เบา ๆ แสดงการให้กำลังใจ
- เพชร : ก่อนหน้านี้เพชรนอนไม่หลับ เก็บตัวอยู่แต่ในห้อง รู้สึกว่าพ่อแม่ไม่รัก ไม่ค่อยมีเพื่อน รู้สึกตัวเองไม่มีความหมายอะไรในครอบครัว จนตัดสินใจไปกระโดดสะพานฆ่าตัวตายนั้นแหละ
- YC พลอย : น้องเพชร...ยังมีเพื่อน ๆ มีพี่ ๆ และพ่อแม่ที่รักน้องเพชรนะคะ การที่น้องเพชรทำร้ายตัวเองทำให้น้องเพชรมีความสุขี่เปล่านั้น
- เพชร : ไม่มีความสุข...กลัว...แต่สะใจ
- YC พลอย : หลังจากเกิดเหตุการณ์ขึ้น ความสัมพันธ์ระหว่างน้องเพชรกับพ่อแม่เป็นยังไงบ้าง
- เพชร : ดีขึ้นเล็กน้อยเท่านั้น เพชรมาสำรวจตัวเองว่ามีอาการป่วย คิดไม่เหมือนใคร
- YC พลอย : น้องเพชรสำรวจตัวเองว่ามีอาการป่วย และคิดไม่เหมือนใคร แล้วน้องเพชรทำยังไงต่อคะ
- เพชร : เพชรก็เลยไปบอกน้ำสาวที่สนิทให้พาไปหาหมอเมื่อเดือนที่แล้ว หมอวินิจฉัยว่า เป็นโรคซึมเศร้า และต้องกินยารักษาเพื่อให้หายเครียดและนอนหลับ
- YC พลอย : เรื่องนี้พ่อแม่ของเพชรรู้ไหม แล้วคุณน่าจะจะได้บอกพ่อกับแม่หรือเปล่านั้น
- เพชร : ไม่มีใครรู้ ยกเว้นน้ำกับพี่พลอย

ค้นหาแนวทางแก้ไขปัญหา

- YC พลอย : นอกจากให้ทานยาแล้ว หมอแนะนำอะไรอีกหรือเปล่านั้น
- เพชร : หมอแนะนำให้พาพ่อกับแม่มาฟัง มารับรู้เกี่ยวกับการป่วยของเพชร
- YC พลอย : แต่น้องเพชรก็ไม่ได้บอกพ่อกับแม่ และยังไม่นำมาบอกอีกด้วย
- เพชร : ใช่ค่ะ...ก็เพชรกลัวโดนดุ กลัวแม่ไม่เข้าใจแล้วจะหาว่าเพชรสร้างเรื่องอีก
- YC พลอย : แล้วน้องเพชรจะทำอย่างไร
- เพชร : สุดท้ายก็พ่อกับแม่นี้แหละค่ะ เหมือนที่หมอพูดเลย หมอบอกว่าผู้ที่รักเราและห่วงเรามากที่สุดก็คือพ่อแม่
- YC พลอย : น้องเพชรคิดว่าที่หมอพูดเป็นอย่างนั้น
- เพชร : ก็คงใช่เนาะคะ เพชรก็อยากให้พ่อแม่รับรู้ในตัวตนของเพชรในทุก ๆ เรื่องจากคุณหมอ เขาจะได้รู้ว่าเพชรคิดอะไร รู้สึกยังไง พ่อกับแม่ต้องเชื่อคุณหมอเนาะ ๆ
- YC พลอย : น้องเพชรคิดถูกแล้วค่ะ ที่นี้น้องเพชรพร้อมที่จะบอกพ่อกับแม่หรือยังคะ
- เพชร : ก็...เอ่อ... ยังไงก็ต้องบอกแหละ เพราะที่หมอนัดครั้งต่อไป หมอบอกให้พาพ่อกับแม่ไปด้วย



- YC พลอย: ดีแล้วคะน้องเพชร พ่อกับแม่จะได้เข้าใจน้องเพชรมากขึ้น
 เพชร : และหมอก็ยังบอกให้เพชรทำกิจกรรมที่ชอบ ทำแล้วมีความสุข
 YC พลอย: น้องเพชรชอบทำกิจกรรมอะไรบ้างคะ
 เพชร : เดินค่ะ เพชรชอบเดิน
 YC พลอย: ใช่เลย...วันก่อนมีงานกิจกรรมของคุณย์เพื่อนใจวัยรุ่น พี่เห็นน้องเพชรเดินได้ที่ 1 เก่งมากเลย
 เพชร : ขอบคุณค่ะ การเดินคือสิ่งที่เพชรรักและมีความสุขทุกครั้งที่ได้ทำ
 YC พลอย: งั้นพี่เชิญน้องเพชรมาเป็นครูสอนเดินให้ชมรมพี่ได้ไหม
 เพชร : ได้สิคะพี่พลอย ยินดีมากเลย
 YC พลอย: โอเค สำหรับเรื่องเดินเราค่อยคุยรายละเอียดกันอีกทีนะ
 เพชร : ค่ะพี่พลอย

ชั้นวางแผนแก้ไขปัญหา

- YC พลอย: เรื่องบอกพ่อกับแม่ น้องเพชรจะบอกพ่อกับแม่เมื่อไหร่ดีคะ
 เพชร : ต้องบอกเร็ว ๆ นี้ค่ะพี่พลอย เพราะหมอนัดสัปดาห์หน้าค่ะ
 YC พลอย: น้องเพชรรู้สึกลำบากใจหรือเปล่าคะที่จะไปบอกท่าน
 เพชร : อาจจะมีบ้างนิดหน่อยค่ะ ถ้ายังไง เพชรอาจจะคุยกับน้ำ ให้น้ำช่วยบอกแม่ให้ก็ได้
 YC พลอย: ใช่ค่ะ เพราะน้ำก็รู้เรื่องนี้อยู่แล้ว
 เพชร : เพชรรู้สึกสบายใจจัง เหมือนโลกนี้สดใสขึ้น ขอบคุณพี่ YC พลอยมาก ๆ ค่ะ สัญญาว่าจะไปบอกกับพ่อแม่ จะไม่ลืมเรื่องที่จะมาสอนเดินให้ชมรมพี่ YC พลอยด้วยค่ะ
 YC พลอย: ดีมากจ๊ะน้องรัก

ชั้นยุติการให้การปรึกษา

- YC พลอย: งั้นเรามาสรุปกันหน่อยนะ ว่าเราคุยอะไรกันมาบ้าง เริ่มจากที่น้องเพชรเล่าเรื่องของน้องเพชร
 เพชร : ใช่ค่ะ เพชรเล่าเรื่องที่เพชรจะกระโดดสะพาน จนถึงเรื่องที่เพชรให้น้ำพาไปหาหมอ และหมอบอกว่าเพชรเป็นโรคซึมเศร้า ตอนแรกเพชรคิดว่าจะไม่บอกพ่อกับแม่ แต่ตอนนี้เพชรเปลี่ยนใจแล้ว เพชรจะบอกให้พ่อกับแม่รู้เรื่องนี้ และจะไปสอนเดินให้ชมรมพี่พลอยด้วย ตอนนี้เพชรรู้สึกดีมากๆ ค่ะพี่พลอย
 YC พลอย: พี่ดีใจนะคะที่น้องเพชรรู้สึกดีขึ้น พี่เชื่อว่าน้องเพชรจะผ่านเรื่องนี้ไปได้ด้วยดี มีอะไรทุกข์ใจก็มาคุยกับพี่ได้เสมอ อย่าลืมน้องเพชรมีพี่พลอยอยู่ตรงนี้นะคะ ขอให้น้องเพชรโชคดีค่ะ
 เพชร : ค่ะพี่พลอย ขอบคุณค่ะ



ตัวอย่าง สถานการณ์การถูกเพื่อนบูลลี่

- Yc บู้ค : สวัสดีเต้ย เราบู้คนะ
- เต้ย : สวัสดีบู้ค รู้จักเราด้วยหรือ
- Yc บู้ค : รู้จักสิก็เราอยู่ห้องเดียวกัน เต้ยมาทำอะไรตรงนี้คนเดียวหรือ
- เต้ย : เรามานั่งคิดอะไรเรื่อยเปื่อยนะ ไม่รู้จะไปไหน
- Yc บู้ค : อ้องั้นเราขอนั่งด้วยได้หรือเปล่า
- เต้ย : ได้สิ
- Yc บู้ค : เต้ยทานข้าวหรือยัง
- เต้ย : เรียบร้อยแล้ว บู้คละ
- Yc บู้ค : เราก็ฟังทานมาเมื่อกี้เหมือนกัน
- เต้ย : ทำไมบู้ครู้จักเรา เราคิดว่าจะไม่มีคนรู้จักเราแล้วซะอีก
- Yc บู้ค : ก็เราเป็นเพื่อนชั้นเรียนเดียวกัน เพราะอะไรทำให้เต้ยคิดแบบนั้นล่ะ
- เต้ย : ก็เราเคยเป็นเด็กเกเรไม่มีใครอยากรู้จักหรอก ใคร ๆ เขาก็ล้อเราว่าเราเป็นไอ้เด็กเกเร ผลการเรียนก็ไม่ดี
- Yc บู้ค : แต่ตอนนี้เต้ยก็ไม่ได้เป็นแบบนั้นแล้วใช่หรือเปล่า (คำถามปลายปิด)
- เต้ย : ใช่ แต่ไม่มีใครเล่นกับเราเหมือนเดิม เพื่อนคนไหนจะเข้ามาเล่นก็โดนล้อหมดเลย ไม่มีเพื่อนเล่นอีกเลย เราเสียความรู้สึกมาก เราไม่มีเพื่อนเล่นอีกด้วย
- Yc บู้ค : อ้อ เต้ยเลยมานั่งตรงนี้คนเดียว ถ้าเต้ยมีเรื่องอะไรไม่สบายใจ เต้ยเล่าให้เราฟังได้เลยนะ เราพร้อมรับฟังเต้ยเสมอ
- เต้ย : เราก็มีเรื่องที่คิดมากอยู่เหมือนกัน
- Yc บู้ค : เราจะอยู่ข้าง ๆ เต้ยเสมอ
- เต้ย : ก็ทุกวันนี้เราไม่ได้เกเรแล้ว ไม่ได้ติดศูนย์ ร. มส. แล้วด้วย แต่เพื่อนยังล้อเหมือนเป็นเรื่องสนุกอยู่เลย เราไม่อยากถูกล้อแบบนี้
- Yc บู้ค : แล้วเรื่องนี้เกิดขึ้นมานานหรือยังเต้ย
- เต้ย : ก็สักพักแล้วแหละ ตั้งแต่เปิดภาคเรียน
- Yc บู้ค : แล้วเต้ยพอจะยกตัวอย่างให้เราฟังได้มั้ยว่าเหตุการณ์เป็นอย่างไรบ้าง
- เต้ย : เวลาที่เพื่อนเข้ามาคุยกับเราแก๊งค์ตะวันตกก็จะล้อเราว่า ไอ้เด็กเกเร ไอ้เด็กแว้น ไม่ต้องไปเล่นกับมัน มันจะพาไปติดศูนย์ มันติดศูนย์เยอะจะตาย
- Yc บู้ค : อืม แล้วเต้ยคิดว่าจะทำอย่างไรต่อไปดี
- เต้ย : เราคิดไม่ออกเลย ไม่รู้จะทำไงดี เราไม่อยากถูกล้อ
- Yc บู้ค : งั้นวันนี้เรามาช่วยกันหาทางออกกันนะ เต้ยจะได้สบายใจ
- เต้ย : ได้ ๆ แล้วเราจะทำยังไงดีล่ะ



- Yc บัค : เรามีข้อคิดเห็นอย่างหนึ่งคือ ถ้าหากปัจจุบันเราไม่ได้ทำในสิ่งที่เขากล่าวหาเราแล้ว ก็ไม่ต้องใส่ใจในคำพูดจะดีกว่า เพราะยังงั้นเรารู้ตัวเองดีที่สุด แต่อย่างไร
- เตี้ย : อ้อ เราไม่ควรเก็บคำพูดของคนพวกนั้นมาคิดมาก เพื่อที่เราจะได้ไม่ต้องแบกรับ คำพูดแรง ๆ พวกนั้นไว้
- Yc บัค : ดีเลยละ แล้วเตี้ยมีวิธีอื่นอีกมั๊ย
- เตี้ย : เราว่าถ้าเลิกสนใจไม่ได้ก็ต้องอธิบายให้เพื่อนเข้าใจนะ แต่เราไม่รู้จะพูดอย่างไรดี
- Yc บัค : งั้นเราขออนุญาตเป็นเพื่อนกลุ่มนั้นของเตี้ย แล้วเตี้ยลองพูดคุยดูดีมั๊ย
- เตี้ย : เอางั้นหรือ ได้ ๆ
- Yc บัค : อ่ะ... ไหนลองเลย
- เตี้ย : ตะวัน เลิกล้อเราได้แล้ว เอมนี้เราไม่ได้ติดศูนย์ ผลการเรียนเราดีขึ้น เราไม่ได้เกร แล้วเราขอให้นายเลิกล้อเราเถอะนะ
- Yc บัค : อืม ถ้าเราได้ฟังแบบนี้คงเข้าใจเหตุผลและไม่ล้อเตี้ยอีกแล้วละ แล้วเตี้ยจะเริ่มทำวัน ไหนดี
- เตี้ย : เตี้ยเราจะทำวันพรุ่งนี้เลย จะได้เลิกล้อเราสักที เราไม่อยากถูกบูลลี่
- Yc บัค : เตี้ยคิดว่าถ้าทำวิธีนี้แล้วผลที่ตามมาจะเป็นอย่างไรบ้าง
- เตี้ย : เพื่อนก็คงเข้าใจเราแล้วเลิกล้อเราแหละ
- Yc บัค : ดีเลยเราเห็นเตี้ยสบายใจขึ้นเราก็ดีใจด้วยนะ ถ้าเต็มร้อยเปอร์เซ็นต์ เตี้ยสบายใจแล้ว ก็เปอร์เซ็นต์ละ
- เตี้ย : ก็สักประมาณ เก้าสิบเปอร์เซ็นต์เลย พรุ่งนี้ไปคุยกับเพื่อน ๆ คงจะสบายใจกว่านี้
- Yc บัค : งั้นวันนี้เราลองมาสรุปกันดูมั๊ยว่าเราหาทางออกได้อย่างไรบ้าง
- เตี้ย : อ้อวันนี้บัคก็มากคุยกับเราทำให้เราได้ระบายความในใจเรื่องที่เราโดนบูลลี่ เราหา ทางออกได้สองวิธีคือ วิธีที่หนึ่งคือทำเป็นไม่สนใจ และวิธีที่สองคือ ไปปรับความ เข้าใจกับเพื่อน ซึ่งเราจะทำวันพรุ่งนี้ เราสบายใจขึ้นเยอะมาก
- Yc บัค : อืมดีเลย เราได้ช่วยกันหาทางออกให้เตี้ยสบายใจได้แล้ว เป็นกำลังใจให้นะ และเตี้ย จะต้องผ่านไปให้ได้ สู้ ๆ นะ
- เตี้ย : ขอบคุณบัคมากนะ
- Yc บัค : ไม่เป็นไรก็เราเป็นเพื่อนกันไงละ เพื่อนที่ปรึกษา ถ้าเตี้ยมีอะไรไม่สบายใจก็เล่าให้เรา ฟังได้นะ
- เตี้ย : ได้ ๆ งั้นวันนี้เรากลับกันเถอะ ค่าแล้ว
- Yc บัค : โอเค ไว้เจอกันนะ สวัสดีครับ

ที่มา : เครือวัลย์ พนมhirัญ. (2562). ตัวอย่างการให้การปรึกษา : นำสู่การปฏิบัติ. งานแนะแนว : โรงเรียนนครขอนแก่น. สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 25.



ตัวอย่าง สถานการณ์ถูกบูลลี่ปมด้อย

- Yc พ้า : สวัสดีนะ เราขอนั่งด้วยคนได้หรือเปล่า
- อ้อม : ได้สิ นั่งเลย
- Yc พ้า : อ้อม มานั่งทำอะไรตรงนี้คนเดียวหรือ ?
- อ้อม : อ้อ เค้านั่งคิดอะไรเรื่อยเปื่อย
- Yc พ้า : งั้นเค้าขอยุกับอ้อมสักสิบนาทีได้หรือเปล่า
- อ้อม : ได้สิ แต่เค้าคุยไม่ค่อยเก่งนะ
- Yc พ้า : อ้อ อ้อมทานข้าวหรือยังจ๊ะ ?
- อ้อม : เราทานมาแล้ว พ้าล่ะ?
- Yc พ้า : เคื่าก้ทานมาแล้วเหมือนกัน ช่วงนี้อากาศเปลี่ยนแปลงบ่อยเนอะอ้อม
- อ้อม : ใช่ ๆ เค้าไม่ชอบเลย
- Yc พ้า : อย่าลืมดูแลตัวเองด้วยนะ
- อ้อม : ขอบคุณนะ พ้าก็เหมือนกัน
- อ้อม : (นั่งเงียบคิดอะไรในใจ)
- Yc พ้า : อ้อมคะ ถ้าอ้อมมีเรื่องอะไรไม่สบายใจ อ้อมเล่าให้เค้าฟังได้นะ
- อ้อม : อืม...เค้าไม่มีเรื่องอะไรนะ
- Yc พ้า : (เงียบ)
- อ้อม : (เงียบครุ่นคิด)
- Yc พ้า : ถ้าหากว่าอ้อมถือหนังสืออยู่สิบลเล่ม คงจะหนักน่าดู ถ้าอ้อมให้เค้าช่วยถือสักครึ่งหนึ่ง คงจะทำให้อ้อมเบาลงได้นะ ถ้าอ้อมมีเรื่องไม่สบายใจอะไร อ้อมสามารถ เล่าให้เค้า ฟังได้นะ (สัมผัสมือ)
- อ้อม : อืม.....เค้าก็มีเรื่องไม่สบายใจนะ เค้าคิดมากมานานแล้ว แฮ่
- Yc พ้า : อ้อมพอจะเล่าให้เค้าฟังได้มัย
- อ้อม : คือเรื่องนี้เป็นมานานแล้วฟ้า เค้าโดนเพื่อนล้อปมด้อย เรื่องรูปร่างหน้าตา
- Yc พ้า : อ้อมถูกเพื่อน ๆ พุดเรื่องปมด้อย
- อ้อม : ใช่แล้ว เค้าถูกล้อที่ไรก็เสียใจทุกครั้งเลย บางทีเค้าแทบจะไม่อยากมีเพื่อนเลย อยาก อยู่คนเดียว เค้าอดทนมานานมาก ๆ แล้ว
- Yc พ้า : อ้อก็คืออ้อมถูกเพื่อนล้อปมด้อยของตนเอง ทำให้อ้อมไม่สบายใจมาก ๆ แล้วอ้อม พอดจะยกตัวอย่างประโยคที่เพื่อนพุดได้หรือเปล่า
- อ้อม : “ยัยแหมบ” “ยัยอ้วน” “ยัยขาสั้น”
- Yc พ้า : หืม แล้วอ้อมรู้สึกอย่างไรบ้าง ?



- อ้อม : เค้ายึดความรู้สึกมากเลยเธอ แบบว่ามันเป็นปมด้อยที่เค้าก็ไม่ได้อยากเป็น แต่ต้องกลายมาเป็นคำพูดล้อเลียนสนุกปากของเพื่อน
- Yc ฟ้า : แล้วอ้อมจัดการกับเรื่องนี้อย่างไรบ้าง
- อ้อม : ช่วงแรกๆ ที่เค้าโดนล้อ เค้าเลือกที่จะตอบกลับทุกคนที่ล้อเค้าด้วยคำพูดแรงๆ ทำให้เพื่อน ๆ ยิ่งชอบล้อและนึกว่าเค้าสนุกด้วย ต่อมาหลัง ๆ ทุกครั้งที่เพื่อนล้อเค้าพยายามทำเหมือนไม่ได้ยินเพราะไม่อยากเก็บมาคิด
- Yc ฟ้า : หืม...ช่วงแรกก็มีการโต้ตอบบ้าง ช่วงหลัง ๆ อ้อมเลยเลือกที่จะทำเหมือนไม่ได้ยิน แล้วอ้อมคิดว่าถ้าหากเรื่องนี้ยังเกิดขึ้นแบบนี้ต่อไป จะส่งผลยังไงบ้าง ?
- อ้อม : มันคงบั่นทอนจิตใจ เค้าต้องเก็บมาคิดทุก ๆ วันถึงเค้าจะทำเหมือนไม่ได้ยินก็ตาม
- Yc ฟ้า : แล้วอย่างนี้อ้อมจะทำยังไงต่อไปดี
- อ้อม : ก็พอมีวิธีนะแต่ไม่รู้ว่ามีดีหรือเปล่า แล้วเค้าจะทำได้หรือเปล่า
- Yc ฟ้า : งั้นเดี๋ยวเค้าช่วยอ้อมเอง เราลองมาช่วยกันหาวิธีดูมัย อ้อมลองบอกวิธีของอ้อมให้เค้าฟัง แล้วเค้าก็จะขออนุญาตเสนอแนะด้วย
- อ้อม : ได้สิ เค้าคิดว่าเค้าจะเปลี่ยนแปลงตัวเอง อย่างน้อยมันก็ทำให้เค้ามั่นใจขึ้นแต่เค้าไม่รู้จะเริ่มจากตรงไหนดี แล้วก็ไม่รู้จะเริ่มจากวิธีไหน
- Yc ฟ้า : แล้วอ้อมอยากมีความมั่นใจตรงไหนก่อนดี
- อ้อม : หน้าตาแหละฟ้า เค้าทำจุกตีมัย
- Yc ฟ้า : เค้าแนะนำว่าให้ปรึกษาผู้ปกครองด้วยจะดีมาก ๆ เลยนะ เพราะเป็นเรื่องของค่าใช้จ่าย อ้อมคิดว่าอย่างไร
- อ้อม : เค้าก็คิดแบบนี้เหมือนกันว่าจะลองปรึกษาแม่ดู เค้าจะได้มั่นใจในตัวเองสักที
- Yc ฟ้า : ดีมากเลยวิธีนี้ แล้วต่อไปที่อ้อมอยากทำอะไร?
- อ้อม : เค้าจะลดน้ำหนักแล้วก็เล่นกีฬาเพิ่มความสูง
- Yc ฟ้า : เค้าว่าอ้อมมาถูกทางแล้วแหละ มีหลายอย่างเลยนะที่เป็นวิธีลดน้ำหนักได้ทั้งสุขภาพแล้วก็หุ่นสวย ๆ ไม่ว่าจะเล่นบาส เต้นแอโรบิค โยคะ และสูลาฮูป ยิ่งง่ายเลยแหละ
- อ้อม : ดีเลยเค้าถนัดเล่นพอดิ
- Yc ฟ้า : เป็นวิธีที่ดีเลยนะ แล้วอ้อมจะเริ่มวันไหนดีล่ะ?
- อ้อม : เค้าคิดว่าน่าจะคุยกับแม่วันนี้เลย แล้วก็เริ่มออกกำลังกายวันนี้เลยแหละ
- Yc ฟ้า : แล้วอ้อมคิดว่าถ้าหากเราลองทำวิธีที่ได้เสนอมา จะมีผลที่ตามมาอย่างไรบ้าง
- อ้อม : เค้าก็คงมีความมั่นใจในตัวเองมากขึ้นแหละ แล้วคงไม่มีคนมาบูลลี่เค้าอีก
- Yc ฟ้า : ดีมากเลยคะ แล้วอ้อมพอจะสรุปเรื่องที่เราคุยกันวันนี้ให้เค้าฟังได้มัย
- อ้อม : เค้ามีเรื่องไม่สบายใจเรื่องโดนบูลลี่เรื่องรูปร่างหน้าตา เค้าเลยเล่าให้ฟ้าฟังฟ้าก็ช่วยเค้า แล้วเค้าก็จะออกกำลังกายรักษาหุ่นจะเริ่มวันนี้เลย



- Yc ฟ้า : อ้อมก็จะเริ่มวันนี้เลยเนอะ เค้าเห็นอ้อมสบายใจขึ้น เค้าก็ดีใจแล้ว
 อ้อม : ขอบคุณมากนะที่ทำให้เค้าสบายใจขึ้น
 Yc ฟ้า : อ้อมยิ้มแล้วโลกสดใสมากเลย เค้าอยากให้อ้อมยิ้มเยอะ ๆ นะ อย่าลืมนะว่า อ้อมยังมีเค้าอยู่ข้าง ๆ เสมอนะ ถ้าอ้อมมีเรื่องอะไรไม่สบายใจ สามารถเล่าให้เค้าฟังได้นะ
 อ้อม : ได้เลย ขอบคุณมากนะ งั้นเดี๋ยววันนี้เค้ากลับแล้วนะฟ้า
 Yc ฟ้า : โอเค กลับบ้านกันดีกว่าเดี๋ยวเค้าเดินไปส่งหน้าโรงเรียนนะ
 อ้อม : ไปจ๊ะ

ที่มา : เครือวัลย์ พนมศิริ. (2562). ตัวอย่างการให้การปรึกษา : นำสู่การปฏิบัติ. งานแนะแนว : โรงเรียนนครขอนแก่น. สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 25.



ตัวอย่าง สถานการณ์การถูกล้อทางสื่อออนไลน์

- Yc ชิม : พลอย สวีตตี้เนเค้าซื้อชิมหัวหน้าห้องปีนี้จ๊ะ
- พลอย : อ้อ สวีตตี้เนเค้า
- Yc ชิม : พลอยมาทำอะไรตรงนี้คนเดียวหรอ
- พลอย : เค้ามานั่งรอคุณพ่อเนะ พ่อจะมารับกลับบ้าน
- Yc ชิม : จั่งเดียวชิมนั่งคุยเป็นเพื่อนรอพ่อมานะ
- พลอย : ได้สิ
- Yc ชิม : ช่วงนี้ฟังเปิดเทอมเป็นยังงี้บ้างพลอย สนุกมัย
- พลอย : ก็สนุกนะ
- Yc ชิม : พลอยฟังเพลงใหม่ของ Black pink หรือยังอะ เพราะมากเลย
- พลอย : เค้าเป็นแฟนคลับเลยแหละ ชอบมาก ๆ เพลงใหม่เพราะมากเลย
- Yc ชิม : ใช่ ๆ เค้าก็ว่าอย่างจั่งแหละ
- พลอย : (เงิบ)
- Yc ชิม : พลอยจ๊ะ ก่อนที่เค้าจะเดินเข้ามาคุยกับพลอย เค้าสังเกตเห็นว่าพลอยกำลังคิดเรื่องอะไรในใจอยู่ดูหน้าจ๋าน่าดู เค้าเลยเข้ามาคุยด้วยเพื่อพลอยต้องการคนรับฟังเพื่อที่จะทำให้สบายใจขึ้น
- พลอย : อ้อ ไม่มีอะไรมากหรอ เค้าก็คิดเรื่องทั่วไปนั่นแหละ
- Yc ชิม : ... บางทีการที่เราได้เล่าเรื่องที่กำลังกังวลใจให้คนที่เราไว้ใจฟัง อาจจะทำให้เราสบายใจขึ้นก็ได้เนะ (กุมมือพลอยด้วยความอบอุ่น)
- พลอย : เค้าจะไว้ใจชิมได้จริง ๆ หรอ
- Yc ชิม : ได้สิ เรื่องที่เราคุยกันวันนี้เค้าจะเป็นความลับระหว่างเราสองคน
- พลอย : อืมเรื่องที่เค้าไม่สบายใจก็เกิดขึ้นมาสักพักแล้วแหละ เค้าเป็นคนชอบคิดมากด้วย
- Yc ชิม : พลอยพอจะเล่าให้เค้าฟังได้มัยว่ากำลังคิดเรื่องอะไรอยู่
- พลอย : เรื่องมันเป็นแบบนี้ คือเค้าจะเป็นคนชอบทำคลิปเต้นลงในแอป Tiktok แล้วยอดคนติดตามของเค้าก็เยอะนะ เค้ารู้สึกส่วนตัวชอบเต้นและถนัดด้านนี้ พอมีแอปนี้มันยังมี Challenge ออกมาเยอะ เค้าก็ยังชอบเต้นตาม Challenge นั้น ๆ อะ แล้วมันก็มีนักเลงคีย์บอร์ด หรือแบบคนทั่วไปที่เขาก็เล่นเหมือนกันอะ มาคอมเมนต์เราว่าเต้นไม่ถูกบ้างแหละ หน้าไม่สวย หุ่นได้แต่หน้าไม่ได้ หรือแบบว่าถ้าหน้าสวยจะน่าดูกว่านี้ คือเป็นการบูลลี่เค้ามาก ๆ เลย การที่เค้าชอบเต้น กล้าแสดงออก แต่ต้องถูกกีดกันเพราะหน้าตา เค้าคิดมากจริง ๆ กับคอมเมนต์แบบนี้



- Yc ชิม : หืม เรื่องเป็นแบบนี้เองคือ พलयเป็น Tiktoker ที่ชื่นชอบการเต้นตาม Challenge ต่าง ๆ ของ Tiktok พलयถนัดและกล้าแสดงออกด้านนี้ แต่มีคอมเมนต์ต่าง ๆ ที่สื่อไปในทิศทางลบดูน่ากลัวแล้วเรื่องนี่เกิดขึ้นมานานหรือยังพलय
- พलय : ก็เกิดขึ้นมาสักพักแล้วชิม บางทีเค้าก็อยากลบโปรไฟล์ตัวเองไปเลย แต่คลิปที่เค้าเต้นเค้าภูมิใจที่ตัวเองเต้นได้อะ จนไม่อยากจะลบ แต่เค้ายังคิดมากกับคำพูดแรง ๆ ในคอมเมนต์อยู่เลย
- Yc ชิม : แล้วพलयคิดว่าจะทำยังไงต่อไปดี
- พलय : ตอนนี้เค้าคิดอะไรไม่ออกเลย คิดมากกับคำพูดพวกนั้น ทำไมเค้าต้องโดนบูลลี่
- Yc ชิม : ใจเย็น ๆ นะพलय ทุกเรื่องมีทางออกเสมอ อย่าให้เมฆก้อนเดียวมาทำให้ท้องฟ้าไม่สดใสนะ เรามาช่วยกันหาทางออกดีกว่า เพื่อจะทำให้พलयสบายใจขึ้น
- พलय : ขอบคุณชิมมากนะ ชิมช่วยเราหาทางออกได้จริงมั๊ย
- Yc ชิม : ได้สิ จริง ๆ แล้ว ทุกคนไม่ได้มีพรสวรรค์เหมือนอย่างพलयเลยนะ พलयโชคดีมาก ๆ ที่กล้าแสดงออก และสามารถทำสิ่งที่ตัวเองชอบออกมาได้ดี หากเราต้องการ ที่จะก้าวไปข้างหน้าอย่างมีความสุข เราก็ต้องไม่เก็บหนามระหว่างทางมาเป็นสิ่งกีดขวาง
- พलय : หืม ชิมกำลังจะบอกเค้าว่า เค้ามาถูกทางแล้วใช่มั๊ย เค้าพอจะมีทางออกแล้วแหละ
- Yc ชิม : ว่ายังไงหรือพलय
- พलय : เค้าจะเอาคอมเมนต์มาเป็นแรงผลักดันให้คนพวกนั้นเห็นให้ได้ว่า ถึงเค้าไม่ได้หน้าตาดีแต่เค้าก็มีความสามารถมากพอ และเค้าจะเป็น Tiktoker ที่เต้นเก่ง แต่หน้าไม่สวยคนแรกเลย
- Yc ชิม : หืม พलयนำคำพูดเหล่านั้นมาเป็นแรงผลักดัน เค้าว่าดีมากเลยนะ แล้วพलयพอจะมีวิธีอื่นอีกหรือเปล่า
- พलय : เค้าคิดว่าถ้าหากเก็บทุกคำพูดมาคิด คงหนักอกหนักใจไม่เป็นอันทำอะไรเลย เค้าจะปล่อยวางและไม่สนใจ
- Yc ชิม : วิธีนี้ดีเลยนะเค้าว่า ดีทั้งสองวิธีเลยแล้วพलयคิดว่าถ้าหากลองทำทั้งสองวิธีนี้ จะมีผลที่ตามมาอย่างไรบ้าง
- พलय : เค้าก็คงเป็นคนที่มีมั่นใจ และทำในสิ่งที่ชอบได้ดีเหมือนเดิม และคงไม่คิดมากกับคำพูดเหล่านั้น
- Yc ชิม : แล้วพलयจะเริ่มทำวันไหนดีล่ะ?
- พलय : เค้าจะเริ่มวันนี้เลยชิม
- Yc ชิม : โอโหสุดยอดไปเลยพलय เค้าดีใจนะที่เห็นพलयยิ้มได้
- พलय : ก็ชิมช่วยเค้าหาทางออกได้แล้วนี่นา
- Yc ชิม : ถ้าคะแนนเต็ม10 ตอนนี้พलयสบายใจแล้วก็คะแนนเอย
- พलय : 8.5 ไปเลย ที่เหลือก็วิธีที่เค้าจะเริ่มทำวันนี้



- Yc ชิม : เค้่าเห็นพลอยสบายใจแบบนี้เค้่าก็สบายใจด้วย พลอยพอจะสรุปให้เค้่าฟังได้มั้ยว่า
วันนี้ที่เราคุยกัน เราได้ทางออกอย่างไรบ้าง
- พลอย : วันนี้เค้่าปรึกษาชิมเรื่องโดนบูลลี่ใน Tiktok โดนคอมเมนต์เรื่องของหน้าตาด้วย
คำพูดแรงๆ แล้วเราก้หาทางออกช่วยกันคือ นำคำพูดเหล่านั้นมาเป็นแรงผลักดัน
และปล่อยวาง ไม่คิดมากกับคำพูดเหล่านั้น เค้่าก็จะเริ่มทำวันนี้เลย
- Yc ชิม : งั้นเค้่าก็ขออยู่ข้าง ๆ พลอยเสมอ เป็นกำลังใจให้พลอยนะ อย่างที่เค้่าบอกอย่าให้เมฆ
ก้อนเดียวมาทำให้ท้องฟ้าไม่สดใสนะ สู้ ๆ เค้่าเชียร์พลอยเสมอ
- พลอย : เค้่าขอบคุณชิมมาก ๆ นะ เค้่าสบายใจขึ้นเยอะเลย
- Yc ชิม : เพื่อนกันช่วยกันได้เสมอ งั้นถ้าหากพลอยมีเรื่องอะไรที่ไม่สบายใจก็สามารถเล่าให้
เค้่าฟังได้เสมอนะ
- พลอย : ได้เลย คุณพ่อเค้่ามารับแล้วอะ ไว้เจอกันนะ ขอบคุณชิมมาก ๆ นะ
- Yc ชิม : โอเค บ้ายบายน้ำ

ที่มา : เครือวัลย์ พนมหิรัญ. (2562). ตัวอย่างการให้การปรึกษา : นำสู่การปฏิบัติ. งานแนะแนว :
โรงเรียนนครขอนแก่น. สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 25.



ตัวอย่าง สถานการณ์ด้านสุขภาพ

ชั้นสร้างสัมพันธภาพ

- YC ก้อย : เฮ้ย ป๊อปไหว่ป่าว
 ป๊อบ : อืม โดนด่ายับเลย
 YC ก้อย : อืม ครูเอ ครูประจำชั้นเราเป็นห่วงป๊อบมากเลยจึงให้เรามาดูป๊อบหน่อย เพราะว่าเรา จะช่วยอะไรป๊อบได้
 ป๊อบ : ออ
 YC ก้อย : ป๊อบตอนนี้คาบว่างพอดี เราคุยกันหน่อยมัย
 ป๊อบ : อืมได้สิ

ชั้นสำรวจและทำความเข้าใจปัญหา

- YC ก้อย : เล่าให้ฟังหน่อยว่าเกิดอะไรขึ้นกับป๊อบ
 ป๊อบ : เมื่อกี้เราเพิ่งมาจากห้องปกครอง โดนเรื่องกัญชา
 YC ก้อย : เรื่องมันเป็นอย่างไง ไหนเล่าให้ฟังหน่อยซิ
 ป๊อบ : ก็ประมาณ 2 -3 เดือนแล้วละ จำได้มัยที่เราเคยบอกเรื่อง กัญชาเสรี
 YC ก้อย : อืมจำได้
 ป๊อบ : มีช่วงหนึ่งเราอ่านหนังสือหนัก แล้วเพื่อนบอกว่ามันแก้เครียดได้ก็เลยลอง
 YC ก้อย : แล้วได้ผลมัย
 ป๊อบ : ก็ได้นะหัวโล่ง
 YC ก้อย : แล้วมันส่งผลยังไงต่อละ
 ป๊อบ : ก็นี่ไงมาจบลงที่ห้องปกครอง โดนจับต้อนไปสูบในห้องน้ำ
 YC ก้อย : แล้วโดนลงโทษยังไงหรือ
 ป๊อบ : โดนหักคะแนนความประพฤติ และครูที่ปรึกษาเรียกมาคุย ไม่รู้เรื่องนี้จะถึง พ่อ แม่ ป่าว
 YC ก้อย : ป๊อบกำลังรู้สึกกังวล ว่าพ่อแม่จะรู้เรื่องที่ป๊อบสูบกัญชา
 ป๊อบ : อืมใช่
 YC ก้อย : ป๊อบคิดว่าถ้าพ่อแม่รู้แล้วจะเป็นอย่างไร
 ป๊อบ : คงโกรธและเสียใจมาก
 YC ก้อย : แล้วป๊อบจะทำยังไงต่อ
 ป๊อบ : เอาเรื่องไหนดีละ พ่อ แม่หรือโรงเรียน
 YC ก้อย : ป๊อบคิดว่าเรื่องไหนด่วนสุด
 ป๊อบ : เราว่าพ่อ แม่ก่อนดีกว่า เย็นนี้เราต้องกลับบ้าน



ค้นหาแนวทางการแก้ไขปัญหา

- YC ก้อย : งั้นเรามาหาวิธีกัน
- ป๊อบ : ทำไงอะ
- YC ก้อย : ป๊อบคิดว่าตอนนี้ทำไงได้บ้าง
- ป๊อบ : เราว่าจะไปขอร้องคุณครูว่าอย่าเพิ่งบอกพ่อ แม่เรา
- YC ก้อย : แล้วป๊อบจะไปคุยกับคุณครูยังไง
- ป๊อบ : เราว่าจะไปคุยกับคุณครูตรงๆ เลย และสัญญาว่าจะปรับปรุงตัวเองไม่ไปยุ่งเกี่ยวอีก และจะตั้งใจเรียน
- YC ก้อย : ดีมากเราเชื่อว่าป๊อบทำได้ แล้วจะไปคุยกับครูเมื่อไหร่
- ป๊อบ : คุยกันจบนี้เราจะไปเลย
- YC ก้อย : ดีแล้วเราจะเป็นกำลังใจให้ คุยกับคุณครูแล้วกลับมาเล่าให้เราฟังด้วยนะ เรายังมี
อีกเรื่องที่ยังต้องคุยกันนะ
- ป๊อบ : ได้ ๆ
- YC ก้อย : งั้นพรุ่งนี้คาบ 9 เราว่างมาคุยกันอีกนะ
- ป๊อบ : ได้เลยก้อย ชอบใจมาก
- YC ก้อย : โอเค บาย แล้วเจอกัน



"คู่มือสำหรับนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC : Youth Counselor)"

กลุ่มพัฒนาระบบบริหารแผนงาน

สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ



จากตัวอย่างการให้การปรึกษาในกรณีศึกษาต่าง ๆ ในขั้นต้นนั้น จะเห็นว่าการให้การปรึกษา มีความสำคัญต่อการช่วยเหลือเพื่อนนักเรียนได้เป็นอย่างดี การรับฟัง การให้กำลังใจ การใส่ใจต่อเรื่องราวของเพื่อน จะช่วยให้เพื่อนได้ค้นพบแนวทางในการแก้ไขปัญหาและสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข และที่สำคัญนักเรียนทุกคนสามารถเรียนรู้ นำสู่การปฏิบัติด้วยใจที่พร้อมจะช่วยเหลือผู้อื่น โดยการเป็น นักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC : Youth Counselor) ได้



มือที่มีค่า...คือมือ
ที่จุดเราขึ้นมาตอน
“เราล้ม”
คำพูดที่มีค่า...คือคำพูด
ที่ได้มาตอน
“เราหมดกำลังใจ”

Cr: เพจทอมอกธรรมนำใจ

ที่มา : ไทยรัฐออนไลน์. (2565). *รวมภาพการ์ตูนมอบกำลังใจ*. <https://www.thairath.co.th/lifestyle/woman/519026>.



สื่อออนไลน์เพิ่มเติมความรู้

เรื่อง...จากเด็กเนิร์ดที่ถูก Bully กลายเป็นมหาเศรษฐีพันล้าน

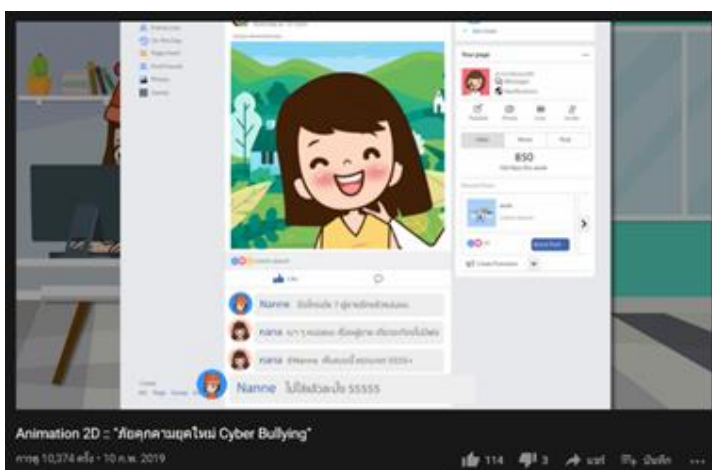
ไม่ว่าจะทำสิ่งใดอย่าเชื่อว่าตนเองเป็นคนไร้ค่า แต่จงเชื่อในคุณค่า ความสามารถ และความฝันของตนเอง เพื่อไปให้ถึงเป้าหมายที่ได้วาดหวังไว้



ที่มา : MinuteVideos Thailand. (2561). จากเด็กเนิร์ดที่ถูกBully กลายเป็นมหาเศรษฐีพันล้าน.
<https://www.youtube.com/watch?v=GFYoM67--38>.

เรื่อง...ภัยคุกคามยุคใหม่ Cyber Bullying

ในปัจจุบันเทคโนโลยีสามารถเข้าถึงได้ง่าย ทุกคนควรใส่ใจและคิดให้มากกว่าก่อนที่เราจะโพสต์หรือทำอะไรลงไปในโลกโซเชียล เพราะการกระทำเหล่านั้นจะส่งผลเสียในวันข้างหน้าได้อย่างที่เราคาดไม่ถึง



ที่มา : Knowledge Channel. (2562). ภัยคุกคามยุคใหม่ Cyber Bullying.
<https://www.youtube.com/watch?v=BfCvcCthmRc>.



เรื่อง...เด็กหญิงแผลงสาบ/ถูกเพื่อนรังแกจนกลายเป็นแผลงสาบ

หลายครั้งที่การบูลลี่เกิดขึ้นเพียงเพราะความสนุกชั่ววูบ ความโกรธชั่วคราว หรือเป็นเพียงการตัดสินใจชั่วขณะ แต่ผลที่ตามมาอาจมีมากกว่านั้นและอาจจะส่งผลที่ไม่ดีในระยะยาวต่อผู้ถูกระทำและผู้กระทำ



ที่มา : BlackMoon. (2561). เด็กหญิงแผลงสาบ | ถูกเพื่อนรังแกจนกลายเป็นแผลงสาบ | StopBullying. <https://www.youtube.com/watch?v=sY1oizrXGVs>.

เรื่อง...เด็กชายคางคก/เด็กตีถูกแกล้ง

การนิ่งเฉยต่อการกลั่นแกล้งจะช่วยให้เรื่องยุติลงได้อย่างรวดเร็ว เนื่องจากผู้กระทำจะมีเจตนาให้เหยื่อตอบโต้ เพื่อสร้างความรุนแรง ความสนใจ แต่เมื่อผู้ถูกระทำเลือกที่จะนิ่งเฉย ผู้ลงมือกลั่นแกล้งอาจรู้สึกผิดหวังและเลิกทำไปเองในที่สุด



ที่มา : BlackMoon. (2561). เด็กชายคางคก | เด็กตีถูกแกล้ง | StopBullying. https://www.youtube.com/watch?v=7DS-HlxN_8w.



เรื่อง...แกะความคิดของจอมบูลลี่ | วิธีก้าวข้ามการโดนบูลลี่

ถ้าคนที่มีความสุข มีความพึงพอใจในตนเอง จะไม่มีวันไปหาความสุขด้วยการกดคนอื่นลง เพื่อให้ตนเองรู้สึกดีขึ้น ถ้าคนที่มองเห็นคุณค่าของตัวเอง จะไม่พยายามไปลดคุณค่าของคนอื่น เพื่อให้ตัวเองดูสูงขึ้นหรือเหนือกว่า



ที่มา : Chain Saharath. (2564). แกะความคิดของจอมบูลลี่ | วิธีก้าวข้ามการโดนบูลลี่.

<https://www.youtube.com/watch?v=T6XJ8BCV0yA>.

เรื่อง...แค่ “ล้อเล่น” ก็อาจจะเป็นฆาตรกรโดยไม่รู้ตัว

คำพูด การกระทำ ที่ล้อเลียนหรือล้อเล่น จากความคิดที่นึกสนุก อาจทำลายชีวิตของคน หนึ่ง เหมือนตายทั้งเป็นได้ เพราะฉะนั้นนอกจากเราจะต้องปกป้องความรู้สึกของตนเองจากการถูกบูลลี่แล้ว เราก็ต้องปกป้องความรู้สึกของผู้อื่นด้วย เพื่อไม่ให้ตนเองนั้นกลายเป็นฆาตรกรโดยไม่รู้ตัว



ที่มา : MinuteVideos Thailand. (2561). แค่ "ล้อเล่น" ก็อาจจะเป็นฆาตรกรโดยไม่รู้ตัว.

<https://www.youtube.com/watch?v=oikaLJJqKG4>.



บรรณานุกรม

- เครือวัลย์ พนมหิรัญ. (2562). *ตัวอย่างการให้การปรึกษา : นำสู่การปฏิบัติ*. งานแนะแนว: โรงเรียนนครขอนแก่น. สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 25.
- จิ้น แบรี่. (2549). *การให้การปรึกษา (พิมพ์ครั้งที่ 5)*. กรุงเทพฯ: เจริญวิทย์การพิมพ์.
- ไทยรัฐออนไลน์. (2565). *รวมภาพการ์ตูนมอบกำลังใจ*.
<https://www.thairath.co.th/lifestyle/woman/519026>.
- มัลลวีร์ อุดลวัฒน์ศิริ. (2554). *เทคนิคการให้การปรึกษา : การนำไปใช้*. ขอนแก่น: คลังน่านาวิทยา.
- ริชาร์ด เนลสัน โจนส์. (2552). *คู่มือให้การปรึกษาและช่วยเหลือผู้อื่น : ทักษะพื้นฐานในการเป็นผู้ให้การปรึกษาและคู่มือปฏิบัติการ = Basic Counseling Skills & A Helper's Manual*. แปลโดย นวลศิริ เปาโรหิตย์ และเมธินันท์ ภิญญชน. กรุงเทพฯ: พี มีเดีย.
- สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน.(2553). *รหัสลับความสำเร็จนักเรียนYC*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด.
- _____.(2553). *ไครนำทาง*. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด.
- _____.(2553). *นักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา*. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด.
- _____. (2553). *หลักสูตรฝึกอบรมครูแนะแนว*. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด.
- BlackMoon. (2561). *เด็กชายคางคก | เด็กดีถูกแกล้ง | StopBullying*.
https://www.youtube.com/watch?v=7DS-HlxN_8w.
- _____. (2561). *เด็กหญิงแมลงสาบ | ถูกเพื่อนรังแกจนกลายเป็นแมลงสาบ | StopBullying*.
<https://www.youtube.com/watch?v=sY1oizrXGVs>.
- Chain Saharath. (2564). *แกะความคิดของจอมบูลลี่ | วิธีก้าวข้ามการโดนบูลลี่*.
<https://www.youtube.com/watch?v=T6XJ8BCV0yA>.
- Knowledge Channel. (2562). *ภัยคุกคามยุคใหม่ Cyber Bullying*.
<https://www.youtube.com/watch?v=BfCVcCthmRc>.
- MinuteVideos Thailand. (2561). *แค่ "ล้อเล่น" ก็อาจจะเป็นฆาตกรโดยไม่รู้ตัว*.
<https://www.youtube.com/watch?v=oikaLJJqKG4>.
- _____. (2561). *จากเด็กเนิร์ดที่ถูกBully กลายเป็นมหาเศรษฐีพันล้าน*.
<https://www.youtube.com/watch?v=GFYoM67--38>.



รายชื่อคณะกรรมการ

ที่ปรึกษา

- | | |
|-----------------------------|---|
| 1. นายอัมพร พิณะสา | เลขาธิการคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน |
| 2. นายกวิทร์เกียรติ นนธ์พละ | รองเลขาธิการคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน |
| 3. นางสาวรัตนา แสงบัวเผื่อน | ผู้อำนวยการสำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา |

คณะกรรมการกร่างเอกสาร (สังกัดและตำแหน่งในปี พ.ศ.2558)

- | | |
|-------------------------------|--|
| 1. นายอวยชัย ศรีตระกูล | รองผู้อำนวยการ สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาเชียงใหม่ เขต 1 |
| 2. รศ.มัลลวีร์ อุดลวัฒน์ศิริ | ข้าราชการบำนาญ |
| 3. นางสาววิไลวรรณ ใจแก้ว | ข้าราชการบำนาญ |
| 4. รศ.ดร.จิตินันท์ บุญสถิตกุล | คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ |
| 5. ผศ.ดร.ประภาส ณ พิกุล | มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย |
| 6. ผศ.ดร.ต้องรัก จิตรบรรเทา | สำนักวิชาสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย |
| 7. ผศ.เจษฎา บุญมาโฮม | คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม |
| 8. ผศ.มณฑา เขียวสะอาด | คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏลำปาง |
| 9. ดร.นิรุทธิ์ วัฒนภาส | มหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตพระราชวังสนามจันทร์ |
| 10. นางจิตาภา โลหะพงศ์พันธ์ | ศึกษานิเทศก์ สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษานครราชสีมา เขต 2 |
| 11. นางเครือวัลย์ พนมศิริ | โรงเรียนนครขอนแก่น สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 25 |
| 12. นางวรรณิต ชิมมอส์ | โรงเรียนนครขอนแก่น สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 25 |
| 13. นางพวงพะยอม อุสาหะ | โรงเรียนยุพราชวิทยาลัย สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 34 |
| 14. นายสุรพล พิมพ์สอน | โรงเรียนวัชรวิทยา สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 41 |
| 15. นางเพลินใจ ประสารศรี | โรงเรียนวัชรวิทยา สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 41 |
| 16. นายกมล ประทีปธีรานันต์ | โรงเรียนวัดไร่ขิงวิทยา สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 9 |
| 17. นางสาวปัทมา นัยกุล | โรงเรียนวัดไร่ขิงวิทยา สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 9 |
| 18. นางสาวหทัยทิพย์ กล้าณรงค์ | โรงเรียนวัดไร่ขิงวิทยา สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 9 |
| 19. นางนิตยา อิงสันเทียะ | โรงเรียนตะกั่วป่า “เสนาบุญกุล” สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 14 |
| 20. นางสาวสุมาลี สุขสวัสดิ์ | โรงเรียนตะกั่วป่า “เสนาบุญกุล” สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 14 |
| 21. นางสาวภาวดี ภาวะหัตถ์ | โรงเรียนอู่หม่าประชาสรรค์ สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 22 |
| 22. นางสุพกา บุญกอบ | โรงเรียนอู่หม่าประชาสรรค์ สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 22 |
| 23. นายเฉลิมเกียรติ แก้วกนก | โรงเรียนไผ่ใหญ่ศึกษา สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 29 |



- | | |
|-----------------------------------|---|
| 24. นางสาวอุบล แดงชาติ | โรงเรียนไผ่ใหญ่ศึกษา สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 29 |
| 25. นางสาวอรุณี ขอล้อมกลาง | โรงเรียนบ้านจันทเขลม สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาจันทบุรี เขต 2 |
| 26. นางสาวณัฐกานต์ มหารรรณ | โรงเรียนผดุงปัญญา สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 38 |
| 27. นางสาวนิชลักษณ์ สุขสวัสดิ์ | โรงเรียนปากพั่น สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 12 |
| 28. นางพัชราภรณ์ รักช่วย | โรงเรียนปากพั่น สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 12 |
| 29. นางรัชฎาพร ศักดิ์เศรณี | โรงเรียนสันทรายหลวง สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาเชียงใหม่ เขต 2 |
| 30. นางสาวสุวรรณา แสงสุริฉาย | กลุ่มส่งเสริมการจัดการศึกษา สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 10 |
| 31. นางภัทรวรรณ สุกุณา | โรงเรียนท่ายางวิทยา สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 10 |
| 32. นางสุทิดา จารุเดชา | โรงเรียนบ้านยาวี-ห้วยโป่ง สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาเพชรบูรณ์ เขต 1 |
| 33. นางเพ็ญศรี ทองนพแก้ว | โรงเรียนชัยสนุ่น สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสระบุรี เขต 2 |
| 34. นางมนตรีรสสา เชื้อสุวรรณ | โรงเรียนเพชรพิทยาคม สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 40 |
| 35. นางกรรณานุช มูลคำ | โรงเรียนแม่อนวิทยาลัย สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 34 |
| 36. นางสาวศิรินพร ฤกษ์วัฒนศิริกุล | โรงเรียนวัดโนนทัยพายัพ สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 34 |
| 37. นางภรณ์ นันต์ชนะ | โรงเรียนหาดใหญ่วิทยลัย สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 16 |
| 38. นางเสาวคน นาจาน | โรงเรียนวัดจระเข้ใหญ่ สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสมุทรปราการ เขต 2 |
| 39. นางเนาวรัตน์ ชูสกุล | โรงเรียนสตรีวิทยา ๒ สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 2 |
| 40. นางณัชชาภา กิรัตน์ | โรงเรียนดัดดรุณี สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 6 |
| 41. นายฉัตรชัย วิเทศก์ | โรงเรียนสรรพวิทยา สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 38 |

คณะกรรมการพัฒนาเอกสาร (สังกัดและตำแหน่งในปี พ.ศ.2564)

ที่ปรึกษา

- | | |
|-------------------------|--|
| 1. ผศ.ดร.ประภาส ณ พิกุล | ข้าราชการบำนาญ |
| 2. ผศ.ดร.พัชรี ฤงแก้ว | คณะครุศาสตร์
มหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์ |

ประธานกรรมการ

- | | |
|----------------------|---|
| 3. ดร.อภิเชษฐ จันทนา | โรงเรียนทุ่งโพธิ์ทะเลพิทยา
สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 41 |
|----------------------|---|

เลขานุการ

- | | |
|---------------------------|---|
| 4. นางสาวณัฐริยา วงศ์โยธา | โรงเรียนท่าบ่อ
สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 21 |
| 5. นางสาวน้ำฝน เทียนทอง | โรงเรียนบ้านร่มเกล้า 4
สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประมัธยมศึกษา เขต 2 |



กรรมการ

6. นางสาวอนงค์นาฏ วงศ์สารสิน โรงเรียนเมืองดงวิทยา
สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 38
7. นางประดับ สำลี โรงเรียนบ้านเหล่า (รัฐราษฎร์บำรุง)
สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาแพร่ เขต 2
8. นางชินานาฏ ปาณิกวงษ์ โรงเรียนสตรีวิทยา ๒ ในพระราชูปถัมภ์สมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี
สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 2
9. นางสาวปภาพันธ์ พักเจริญ โรงเรียนสตรีวิทยา ๒ ในพระราชูปถัมภ์สมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี
สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 2
10. นางสาวจินตนา โฉมมงคล โรงเรียนบ้านฟ้าประทาน
สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาหนองคาย เขต 1
11. นางคันธารัตน์ ทองเกลี้ยง นักวิชาการศึกษา
สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาอุบลราชธานี เขต 3
12. นางสาวศานตมล แสงพล โรงเรียนธรรมศาสตร์คลองหลวงวิทยาคม
สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 4
13. นางสาวประภาศรี ไกรนรา โรงเรียนสุราษฎร์ธานี
สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 11
14. นางลมัย สังขนิത്യ โรงเรียนสุราษฎร์พิทยา
สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 11
15. นางสาวนิชลักษณ์ สุขสวัสดิ์ โรงเรียนปากพูนัง
สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 12
16. นางสาวศิริวรงค์ เพชรศิลป์ โรงเรียนปากพูนัง
สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 12
17. นางสาวสุวรรณา บวรดิลภรณ์ โรงเรียนบ้านร่มเกล้า 4
สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาตาก เขต 2

คณะกรรมการออกแบบปกและรูปเล่ม

1. นายวิทย์กร ยาสิงห์ทอง โรงเรียนนครขอนแก่น
สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 25
2. นายทศยันต์ โยชัย โรงเรียนนครขอนแก่น
สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 25



3. นายชนกฤต ก้อนตะเสน โรงเรียนท่าบ่อ
สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 21

4. นายวงศกร มาระวงศ์ สำนักงานวิชาการและมาตรฐานการศึกษา

คณะกรรมการบรรณาธิการ

1. ดร.เกษศิริรินทร์ สุวรรณสุนทร ผู้อำนวยการกลุ่มพัฒนาระบบการแนะแนว
สำนักงานวิชาการและมาตรฐานการศึกษา
2. นางสาวเปรมวดี ศรีธนพล สำนักงานวิชาการและมาตรฐานการศึกษา
3. นางสาวอนุกุล มโนชัย สำนักงานวิชาการและมาตรฐานการศึกษา
4. นางสาวสุภาพร คงช่วยชาติ สำนักงานวิชาการและมาตรฐานการศึกษา
5. นางสาววิภาวรรณ กันธา สำนักงานวิชาการและมาตรฐานการศึกษา
6. นายวงศกร มาระวงศ์ สำนักงานวิชาการและมาตรฐานการศึกษา
7. นางสาวสุพรรณธิดา ประดิษฐ์สอน มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา
6. นางสาวมนัสวี หิมพานต์ มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา



"คู่มือสำหรับนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC : Youth Counselor)"

กลุ่มพัฒนาระบบการแนะแนว

สำนักงานวิชาการและมาตรฐานการศึกษา

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ





กลุ่มพัฒนาระบบการแนะแนว
สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา
สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ