มาตรฐาน

ศูนย์ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม สำหรับกลุ่มผู้เสพยาเสพติด

กระทรวงสาธารณสุข

ตัวอย่างการเขียนเรียงความ เรื่อง ประโยชน์ของการเล่นกีฬา

การเล่นกีฬาเป็นสิ่งที่ดีต่อสุขภาพ ทำให้ร่างกายแข็งแรง ช่วยให้เราได้ออกกำลังกาย ทำให้ร่างกายกระฉับกระเฉง ไม่เจ็บป่วยง่าย นอกจากนี้การเล่นกีฬายังช่วยให้เราได้ฝึกความอดทน ความมีน้ำใจนักกีฬา ความสามัคคี ความรับผิดชอบ ความมีวินัย ความเสียสละ ความซื่อสัตย์

มาตรฐาน

ศูนย์ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม สำหรับกลุ่มผู้เสพยาเสพติด

กระทรวงสาธารณสุข

ชื่อหนังสือ **มาตรฐานศูนย์ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม สำหรับกลุ่มผู้เสพยาเสพติด**

ISBN ๙๗๘-๖๑๖-๑๑-๓๓๐๓-๐

ที่ปรึกษา

๑. นายแพทย์โสภณ	เมฆธน	ปลัดกระทรวงสาธารณสุข
๒. แพทย์หญิงประนอม	คำเที่ยง	รองปลัดกระทรวงสาธารณสุข
๓. น.ต. นายแพทย์บุญเรือง	ไตรเรืองวรรัตน์	อธิบดีกรมสุขภาพจิต
๔. นายแพทย์พิศิษฐ์	ศรีประเสริฐ	ผู้ตรวจราชการกระทรวงสาธารณสุข เขตสุขภาพที่ ๕
๕. แพทย์หญิงพรรณพิมล	วิปุลากร	ผู้ตรวจราชการกระทรวงสาธารณสุข เขตสุขภาพที่ ๑๒
๖. นายแพทย์กิตติ	กรรภิรมย์	สาธารณสุขนิเทศก์ เขตสุขภาพที่ ๕ ปฏิบัติหน้าที่ผู้อำนวยการสำนักบริหารการสาธารณสุข
๗. นายนิยม	เติมศรีสุข	รองเลขาธิการ ป.ป.ส.

บรรณาธิการ

นายแพทย์อัครพล	คุรุศาสตรา	รองผู้อำนวยการสำนักบริหารการสาธารณสุข

คณะผู้จัดทำ

๑. นายแพทย์อังกูร	ภัทรากร	รองผู้อำนวยการสถาบันบำบัดรักษาและฟื้นฟู ผู้ติดยาเสพติดแห่งชาติ บรมราชชนนี
๒. นางจอมขวัญ	รุ่งโชติ	สำนักบริหารการสาธารณสุข
๓. นางระเบียบ	โตแก้ว	สถาบันบำบัดรักษาและฟื้นฟูผู้ติดยาเสพติดแห่งชาติ บรมราชชนนี
๔. นางพรรนอ	กลิ่นกุหลาบ	สถาบันบำบัดรักษาและฟื้นฟูผู้ติดยาเสพติดแห่งชาติ บรมราชชนนี
๕. นางดวงดาว	ไวยปราชญ์	สถาบันบำบัดรักษาและฟื้นฟูผู้ติดยาเสพติดแห่งชาติ บรมราชชนนี
๖. นางปะภาสี	คัยนันท์	สำนักพัฒนาการป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติด สำนักงานคณะกรรมการป้องกันและปราบปรามยาเสพติด
๗. นางสาวปัทมาพร	ภูมิเวียงศรี	สำนักพัฒนาการป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติด สำนักงานคณะกรรมการป้องกันและปราบปรามยาเสพติด
๘. นางยุภา	คงกลิ่นสุคนธ์	สำนักบริหารการสาธารณสุข
๙. นางอัจฉรา	วิไลสกุลยง	สำนักบริหารการสาธารณสุข
๑๐. นางสาวอัจฉรา	ชำนาญพจน์	สำนักบริหารการสาธารณสุข
๑๑. นายเสกสรรค์	สุขคุณ	กรมการปกครอง กระทรวงมหาดไทย

จัดทำโดย สำนักบริหารการสาธารณสุข
อาคาร ๕ ชั้น ๖ ตึกสำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข
ถ.ติวานนท์ ต.ตลาดขวัญ อ.เมือง จ.นนทบุรี ๑๑๐๐๐
โทรศัพท์ ๐ ๒๕๙๐ ๑๗๕๕ โทรสาร ๐ ๒๕๙๐ ๑๘๐๒
E-mail : phdb@moph.mail.go.th

ปีที่พิมพ์ ๒๕๖๐
พิมพ์ครั้งที่ ครั้งที่ ๑
จำนวน ๒,๐๐๐ เล่ม
พิมพ์ที่ บริษัท บอร์น ทู บี พับลิชชิ่ง จำกัด
๕๓/๑ หมู่ ๗ ถ.สวนหลวงร่วมใจ ต.สวนหลวง อ.กระทุ่มแบน จ.สมุทรสาคร ๗๔๑๑๐
โทรศัพท์ ๐ ๒๘๑๓ ๗๓๗๘ โทรสาร ๐ ๒๘๑๓ ๗๓๗๘

คำนำ

จากนโยบายการพัฒนาระบบบำบัดฟื้นฟูผู้ป่วยยาเสพติด ซึ่งรัฐบาลกำหนดให้การแก้ไขและป้องกันปัญหายาเสพติดเป็นวาระแห่งชาติ ประเทศไทยมีการใช้รูปแบบค่ายปรับเปลี่ยนพฤติกรรมผู้เสพยาเสพติด ในระบบสมัครใจ เป็นรูปแบบหนึ่งในการดูแลผู้เสพยาเสพติด วัตถุประสงค์เพื่อดำเนินการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ทัศนคติ ของผู้เสพยาเสพติด ซึ่งการดำเนินการดังกล่าวที่ผ่านมา มีการกำหนดมาตรฐานค่ายปรับเปลี่ยนพฤติกรรมผู้เสพยาเสพติดในระบบสมัครใจ และการกำกับควบคุม ยังไม่เป็นรูปธรรมชัดเจน ประกอบกับทิศทางนโยบายยาเสพติดโลก และการเปลี่ยนแปลงในระดับสากลไปสู่การใช้หลักการสาธารณสุขและสิทธิมนุษยชน เน้นการดูแลสุขภาพและสังคม เป็นแนวปฏิบัติ ในการลดผลกระทบจากปัญหายาเสพติด รวมถึงรัฐบาลมีนโยบายการบำบัดฟื้นฟูผู้เสพและผู้ติดยาเสพติดในระบบต่าง ๆ ให้กับกระทรวงสาธารณสุขกำหนดมาตรฐานและกำกับดูแล

กระทรวงสาธารณสุข ร่วมกับสำนักงาน ป.ป.ส. กระทรวงยุติธรรม กระทรวงมหาดไทย และนักวิชาการจากราชวิทยาลัยจิตแพทย์แห่งประเทศไทย ได้พัฒนามาตรฐาน/คู่มือศูนย์ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม เพื่อให้ผู้เสพยาเสพติดเข้าถึงบริการการบำบัดฟื้นฟูโดยการมีส่วนร่วมของครอบครัว สังคม ชุมชน ส่งผลให้เกิดการยอมรับและให้โอกาส โดยเน้นให้เกิดความตระหนักรู้ตนเอง สามารถจัดการอารมณ์ความรู้สึกของตนเองได้อย่างเหมาะสม มีความเข้าใจผู้อื่น การเสริมสร้างแรงจูงใจในการละเลิกยาเสพติด ใช้ชีวิตอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ในสังคมอย่างปกติสุขโดยไม่พึ่งพายาเสพติด และให้ผู้บริหารและผู้ปฏิบัติงานศูนย์ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมใช้เป็นแนวทางการปฏิบัติให้เป็นไปตามเกณฑ์มาตรฐานศูนย์ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม และใช้เป็นเกณฑ์ให้ผู้บริหารและผู้ปฏิบัติงานศูนย์ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการประเมินตนเอง และตรวจสอบการดำเนินงานให้สอดคล้องกับเกณฑ์มาตรฐานศูนย์ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อยกระดับการบำบัดฟื้นฟูให้เป็นมาตรฐานเดียวกันทั้งประเทศ ในการปรับเปลี่ยนแนวคิด ทัศนคติ ตลอดจนพฤติกรรมของผู้เสพยาเสพติดให้สามารถ ลด ละ เลิกยาเสพติดได้ เพื่อกลับมาเป็นคนสำคัญของครอบครัว เป็นคนดีของสังคม และเป็นกำลังสำคัญในการพัฒนาประเทศชาติต่อไป

มีนาคม ๒๕๖๐

สารบัญ

มาตรฐานศูนย์ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม สำหรับกลุ่มผู้เสพยาเสพติด (ส่วนที่ ๑) **หน้า**

คำนำ

บทที่ ๑ **บทนำ** **๑๑**

บทที่ ๒ **เกณฑ์มาตรฐานศูนย์ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม** **๑๖**

บทที่ ๓ **การประเมินมาตรฐานศูนย์ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม** **๒๑**

ภาคผนวก **๓๓**

ภาคผนวก ๑ บัญชีอุปกรณ์สำนักงาน อุปกรณ์ที่ใช้ในกิจกรรม กีฬา และเครื่องใช้เบ็ดเตล็ดที่จำเป็นในศูนย์ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ๓๔

ภาคผนวก ๒ บัญชีอุปกรณ์ยา และเวชภัณฑ์ เครื่องมือแพทย์ที่จำเป็นในศูนย์ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ๓๕

ภาคผนวก ๓ แบบบันทึกทางการแพทย์ ๓๖

ภาคผนวก ๔ สรุปผลการตรวจสุขภาพศูนย์ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ๓๘

ภาคผนวก ๕ แบบส่งต่อผู้ป่วยศูนย์ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ๓๙

ภาคผนวก ๖ สำเนาการแจ้งผลการตรวจสอบการละเมิดสิทธิมนุษยชน ๔๐

มาตรฐานศูนย์ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม สำหรับกลุ่มผู้เสพยาเสพติด (ส่วนที่ ๒)

บทที่ ๑ **บทนำ** **๕๑**

สถานการณ์ปัญหา ๕๑

หลักการและเหตุผล ๕๒

วัตถุประสงค์ ๕๓

มาตรการ และขั้นตอนในการบำบัดฟื้นฟูและส่งต่อ ๕๖

บทที่ ๒ **องค์ประกอบเนื้อหาศูนย์ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม** **๖๔**

หลักการและเหตุผล ๖๔

จุดมุ่งหมายการเรียนรู้ ๖๖

โครงสร้างเนื้อหา ๖๖

การประเมินผลการดำเนินงาน ๖๗

สารบัญ (ต่อ)

หน้า

บทที่ ๓ การบริหารจัดการศูนย์ **๖๙**

บทบาทหน้าที่ทีมบริหารจัดการศูนย์ ๗๐
บทบาทหน้าที่ทีมให้คำปรึกษาด้านสุขภาพ ๗๐
บทบาทหน้าที่ทีมวิทยากรศูนย์ ๗๐
บทบาทหน้าที่ทีมดูแลผู้เข้ารับการฝึกอบรม ๗๓
บทบาทหน้าที่ทีมให้คำปรึกษาด้านสังคม ๗๔
การบริหารจัดการและความเสี่ยงในศูนย์ ๗๕

บทที่ ๔ กิจกรรมศูนย์ **๘๐**

หลักการและวิธีการ ๘๐
การใช้คู่มือมาตรฐานศูนย์ ๘๓
ตารางกิจกรรมศูนย์ ๘๔

วันที่ ๑ **๘๕**

การลงทะเบียน ๘๕
พิธีเปิดและปฐมนิเทศ ๘๕
วิธีตรวจค้นร่างกายและของใช้ ๘๗
การวัดสมรรถนะของร่างกาย ๘๘
คู่มือการเก็บปัสสาวะ ๙๑
ต้อนรับชาวศูนย์ ๙๒
กลุ่มประชุมเย็น ๙๔
การฝึกจิต ๙๖

วันที่ ๒ **๑๐๑**

ออกกำลังกาย ๑๐๑
บำเพ็ญประโยชน์ ๑๐๒
กลุ่มประชุมเช้า ๑๐๓
ทบทวนจิต ๑๐๗
รู้ตนพ้นทุกข์ ๑๑๖
กลุ่มบำบัด ครั้งที่ ๑ : กราฟชีวิต ๑๑๘
กิจกรรมทางเลือก ๑๒๑

สารบัญ (ต่อ)

หน้า

วันที่ ๓ **๑๒๒**

คิด-จัดการ ๑๒๒

การสร้างความสุข ๑๒๘

กลุ่มบำบัด ครั้งที่ ๒ : เหรียญสองด้าน ๑๓๘

วันที่ ๔ **๑๔๑**

สมองติดยา ๑๔๕

การทำหน้าที่ของครอบครัว (๑) ๑๔๗

การทำหน้าที่ของครอบครัว (๒) ๑๕๐

ผูกสัมพันธ์วันครอบครัว (Walk rally) ๑๕๕

วันที่ ๕ **๑๗๑**

สานเป้าหมาย ๑๗๑

ทักษะการปฏิเสธ ๑๗๖

การแก้ปัญหา ๑๘๐

วันที่ ๖ **๑๘๕**

สายใยรัก ๑๘๕

บทเรียนสอนตน ๑๘๘

การจัดการตัวกระตุ้น ๑๙๑

กลุ่มบำบัด ครั้งที่ ๓ : การตัดสินใจ ๑๙๘

วันที่ ๗ **๒๐๑**

สัมมนาแนวทางแก้ไขปัญหาในชุมชน ๒๐๑

วันที่ ๘ **๒๐๔**

ทักษะสังคม ๒๐๔

การมองโลกในแง่ดี ๒๐๙

กลุ่มบำบัด ครั้งที่ ๔ : ก้าวต่อไป ๒๑๔

วันที่ ๙ **๒๑๗**

การดูแลต่อเนื่อง ๒๑๗

สายสัมพันธ์ครอบครัว ๒๒๒

คืนคนดีสู่สังคม ๒๒๓

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
ภาคผนวก	**๒๒๕**
แบบประเมินก่อน-หลัง เข้าศูนย์ (สมาชิกศูนย์)	๒๒๖
แบบสอบถามความพึงพอใจ (สมาชิกศูนย์)	๒๓๒
แบบประเมินก่อน-หลัง เข้าศูนย์ (ญาติ/ผู้ปกครอง)	๒๓๔
แบบสอบถามความพึงพอใจศูนย์ : (ผู้ปกครอง/ญาติ)	๒๓๘
บัญชีอุปกรณ์สำนักงาน อุปกรณ์ที่ใช้ในกิจกรรม	๒๓๙
บัญชีอุปกรณ์ยา และเวชภัณฑ์ เครื่องมือแพทย์	๒๔๐
สำเนาการแจ้งผลการตรวจสอบการละเมิดสิทธิมนุษยชน	๒๔๑
บรรณานุกรม	**๒๔๔**
รายนามคณะทำงาน	**๒๔๖**

มาตรฐาน
ศูนย์ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสำหรับ
กลุ่มผู้เสพยาเสพติด
(ส่วนที่ ๑)

บทที่ ๑ บทนำ

คำนิยาม

ศูนย์ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม หมายถึง สถานที่และกระบวนการดำเนินการดูแลรักษาเบื้องต้น เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่มุ่งเน้นปรับเปลี่ยนพฤติกรรมผู้เสพยาเสพติด

หลักการและเหตุผล

กรอบยุทธศาสตร์การแก้ไขปัญหาผู้เสพและผู้ติดยาเสพติดในระดับ United Nations General Assembly Special Session on Drugs, UNGASS ๒๐๑๖ เน้นสังคมที่ปราศจากการใช้ยาเสพติดในทางที่ผิด (A Society Free of Drug Abuse) “ประเด็นยาเสพติดและสุขภาพ ได้แก่ การป้องกันการใช้ยาเสพติด ในทางที่ผิด การบำบัดรักษาความผิดปกติจากการเสพยาเสพติด การฟื้นฟูสมรรถภาพ เป็นต้น” และในระดับ UN SDG ๒๐๓๐ ในข้อ ๕ Strengthen the prevention and treatment of substance abuse, including narcotic drug abuse and harmful use of alcohol รวมถึงยุทธศาสตร์ชาติที่เกี่ยวกับการป้องกัน ปราบปราม และบำบัดรักษายาเสพติด ระยะ ๒๐ ปี พ.ศ. ๒๕๖๐–๒๕๗๙ ในยุทธศาสตร์ที่ ๓ คือการบำบัดรักษาผู้ติดยาเสพติด

จากนโยบายด้านยาเสพติดได้ปรับมุมมองภายใต้ทิศทางนโยบายยาเสพติดโลก โดยยึดหลักการภายใต้สิทธิมนุษยชน เน้นการดูแลสุขภาพและสังคม ผู้เสพผู้ติดยาเสพติด คือ “ผู้ป่วย” ที่ต้องได้รับการรักษา ภายใต้หลักการ “เข้าใจ เข้าถึง พึ่งได้” ประกอบกับกระทรวงสาธารณสุข ได้รับมอบหมายให้เป็นหน่วยงานหลักในการดำเนินงานบำบัดฟื้นฟูสมรรถภาพผู้เสพ ผู้ติดยาเสพติด และกำหนดมาตรฐานการกำกับดูแล ประเมินผลการดำเนินงานด้านการบำบัดรักษา โดยดำเนินการร่วมกับหน่วยงานภาคีเครือข่ายนอกกระทรวงสาธารณสุข ได้แก่ กระทรวงมหาดไทย กระทรวงยุติธรรม และกระทรวงกลาโหม ให้มีคุณภาพและมาตรฐาน

เพื่อให้การดำเนินการเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ สอดคล้องกับแผนยุทธศาสตร์การแก้ไขปัญหาผู้เสพผู้ติดยาเสพติด กระทรวงสาธารณสุข กระทรวงมหาดไทย กระทรวงยุติธรรม กรุงเทพมหานคร และภาคีเครือข่ายที่เกี่ยวข้อง ได้พัฒนามาตรฐานศูนย์ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม เพื่อเตรียมการบำบัดฟื้นฟูสำหรับผู้ป่วยยาเสพติดที่ผ่านการประเมินคัดกรองตามแบบประเมินคัดกรองของกระทรวงสาธารณสุข (บคก.สธ.V๒) ในระดับผู้เสพยาเสพติด โดยใช้ระยะเวลาในการดำเนินงานไม่ต่ำกว่า ๑๒ วัน ครอบคลุมระยะเตรียมการบำบัดฟื้นฟูและอาชีวบำบัด โดยการกำกับ ดูแล มาตรฐานให้เป็นไปตามมาตรฐานที่กระทรวงสาธารณสุขกำหนด และเป็นการดำเนินงานแบบมีส่วนร่วมอย่างบูรณาการร่วมกับครอบครัว ชุมชนในพื้นที่ และใช้เป็นรูปแบบทางเลือกรองจากการบำบัดฟื้นฟูสถานพยาบาล โดยระหว่างการดำเนินกิจกรรมศูนย์ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ต้องมีการประเมินผู้ป่วยอย่างต่อเนื่อง หากมีการเปลี่ยนแปลงของระดับการเสพติด หรือมีอาการแทรกซ้อนทางจิต หรือมีความจำเป็นเฉพาะราย ให้ปรับแผนการรักษาโดยส่งต่อให้ไปรับการบำบัดรักษาอย่างเหมาะสมในสถานพยาบาลและเมื่อผ่านการบำบัดจากศูนย์ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมแล้ว ดำเนินการติดตามดูแลช่วยเหลืออย่างต่อเนื่องเป็นระยะเวลาอย่างน้อย ๖ เดือน - ๑ ปี โดยเจ้าหน้าที่ของกระทรวงมหาดไทย และภาคีเครือข่าย

แผนภาพที่ ๑ มาตรฐานการบำบัดฟื้นฟูและส่งต่อผู้ป่วยยาเสพติด ศูนย์ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

วัตถุประสงค์

๑. เพื่อให้ผู้บริหารและผู้ปฏิบัติงานศูนย์ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ใช้เป็นแนวทางการปฏิบัติให้เป็นไปตามเกณฑ์มาตรฐานศูนย์ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

๒. เพื่อเป็นเกณฑ์ให้ผู้บริหารและผู้ปฏิบัติงานศูนย์ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ใช้ในการประเมินตนเอง และตรวจสอบการดำเนินงานให้สอดคล้องกับเกณฑ์มาตรฐานศูนย์ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

กลุ่มเป้าหมายที่ใช้คู่มือ

ผู้บริหารและเจ้าหน้าที่ศูนย์ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

กลุ่มเป้าหมายในการดำเนินการ

ผู้ป่วยยาเสพติด จำนวนรุ่นละ ๕๐ – ๘๐ คน โดยเป็นผู้ผ่านการประเมินคัดกรองตามแบบประเมินคัดกรองของกระทรวงสาธารณสุข (บคก.กสธ.V๒) อยู่ในระดับเสพ (ค่าคะแนน ๔-๒๖) คัดกรองโดยเจ้าหน้าที่สาธารณสุขในพื้นที่

ผู้ป่วยต้องห้ามเข้ารับการอบรมด้วยวิธีปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ได้แก่

๑) ภาวะแทรกซ้อนทางจิตรุนแรง

๒) โรคทางกายที่รุนแรง

๓) โรคติดต่อในระยะติดต่อ

๔) ผู้เสพสารกลุ่มฝิ่น (ฝิ่น มอร์ฟีน เฮโรอีน)

๕) ผู้ป่วยติดสุราเรื้อรังและรุนแรง

๖) เยาวชนที่มีอายุต่ำกว่า ๑๘ ปี

๗) บุคคลที่อาจมีผลกระทบต่อการศึกษา/การทำงาน/ความรับผิดชอบต่อครอบครัว อันหลีกเลี่ยงไม่ได้อยู่ในดุลยพินิจของคณะกรรมการของศูนย์เพื่อการคัดกรอง ซึ่งประกอบด้วย ข้าราชการฝ่ายปกครอง ตำรวจ คุมประพฤติ สาธารณสุข และหน่วยงานอื่นที่เกี่ยวข้องตามที่เห็นสมควร

หมายเหตุ : มีข้อใดข้อหนึ่งถือเป็นข้อห้ามในการอบรมศูนย์ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

ระยะเวลา

ศูนย์ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม **หลักสูตรไม่ต่ำกว่า ๑๒ วัน** ครอบคลุมระยะเตรียมการบำบัดฟื้นฟูและอาชีวบำบัด

ประโยชน์ที่จะได้รับ

มีระบบการจัดการที่ทำให้การปฏิบัติงานสอดคล้องกับมาตรฐานการดำเนินงานศูนย์ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

บทที่ ๒ เกณฑ์มาตรฐานศูนย์ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

เกณฑ์มาตรฐานศูนย์ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

องค์ประกอบเกณฑ์มาตรฐานศูนย์ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ประกอบด้วย ๖ ด้าน ดังนี้

๑. ด้านบุคลากร

ต้องมีคำสั่งแต่งตั้งจากผู้อำนวยการศูนย์ป้องกันและปราบปรามยาเสพติดจังหวัด/กรุงเทพมหานคร

๑.๑ ทีมให้คำปรึกษาด้านสุขภาพ ประกอบด้วย

๑.๑.๑ แพทย์ หรือ แพทย์เวชศาสตร์ยาเสพติด ๑ : ๕๐-๘๐ คน

๑.๑.๒ พยาบาลหรือพยาบาลเวชศาสตร์ยาเสพติด ๑ : ๒๕-๔๐ คน

๑.๑.๓ เจ้าหน้าที่สาธารณสุขที่ผ่านการฝึกอบรมยาเสพติด ๑ : ๒๕-๔๐ คน

๑.๑.๔ นักจิตวิทยา ๑ : ๕๐-๘๐ คน

๑.๑.๕ นักสังคมสงเคราะห์ ๑ : ๕๐-๘๐

(๑.๑.๑-๑.๑.๕ มีรายชื่อเป็นผู้รับผิดชอบ ให้คำปรึกษา แต่ไม่จำเป็นต้องอยู่ประจำศูนย์)

ทำหน้าที่ : ประเมินสภาวะร่างกาย จิต และให้คำปรึกษา รวมถึงให้ความรู้แก่ผู้เข้าศูนย์ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

๑.๒ ทีมวิทยากรประจำศูนย์ ประกอบด้วย

พยาบาล/เจ้าหน้าที่สาธารณสุข/บุคลากรอื่นทั้งหมดผ่านการอบรมด้านยาเสพติด อัตราส่วน ไม่น้อยกว่า ๑ : ๑๐ - ๑๕ คน

ทำหน้าที่ : เป็นผู้จุดประกายให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเกิดความรู้ความเข้าใจ เกิดความคิด เกิดทักษะ เกิดเจตคติที่ดีต่อเรื่องที่ฝึกอบรม เกิดการเปลี่ยนพฤติกรรมตามวัตถุประสงค์ของเรื่องนั้น ๆ วิทยากรจึงเป็นผู้ที่มีความสำคัญที่ช่วยให้การฝึกอบรมดำเนินไปสู่เป้าหมาย

๑.๓ ทีมผู้ดูแลผู้เข้ารับการฝึกอบรม

๑.๓.๑ ครูฝึก/พี่เลี้ยงประจำกลุ่มไม่น้อยกว่า ๑ : ๑๐ - ๑๕ คน

ทำหน้าที่ : ในการดูแล ช่วยเหลือผู้เข้ารับการฝึกอบรม บริหารจัดการดูแลความเรียบร้อยในศูนย์ ฝึกด้านร่างกาย ฝึกระเบียบวินัย เพื่อให้การดำเนินกิจกรรมต่าง ๆ เป็นไปตามหลักสูตรการฝึกอบรม

สมรรถนะของครูฝึก/พี่เลี้ยงประจำกลุ่ม : เป็นผู้ที่มีความรู้ ทักษะ ประสบการณ์ด้านยาเสพติด ซึ่งผ่านการฝึกอบรมหลักสูตรครูฝึก/พี่เลี้ยงด้านการอบรม

๑.๓.๒ เจ้าหน้าที่ศูนย์ฯ ไม่น้อยกว่า ๑ : ๒๕ - ๔๐ คน

ทำหน้าที่ : บริหารจัดการทั่วไป จัดทำบันทึกประวัติ เพื่อให้การอบรมเป็นไปด้วยความเรียบร้อย

สมรรถนะเจ้าหน้าที่ศูนย์ฯ : เป็นผู้ที่มีความรู้ ทักษะ ประสบการณ์ด้านยาเสพติด ซึ่งผ่านการอบรมด้านยาเสพติด

๑.๔ ทีมบริหารจัดการศูนย์

ผู้อำนวยการศูนย์ฯ ๑ : ๕๐ – ๘๐ คน

ทำหน้าที่ : บริหารจัดการศูนย์ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ซึ่งผู้บริหารศูนย์ฯ กำหนดนโยบาย พันธกิจ วัตถุประสงค์ เป้าหมาย และมีการสื่อสารลงสู่ระดับปฏิบัติ รวมถึงให้การสนับสนุนการดำเนินการในศูนย์ในการดูแลรักษาเบื้องต้นเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมผู้เข้ารับการฝึกอบรมฯ ตามประกาศ คสช. ฉบับที่ ๑๐๘/๒๕๕๗ ให้เป็นไปอย่างมีคุณภาพและเป็นไปตามมาตรฐานศูนย์ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

๑.๕ ทีมให้คำปรึกษาด้านสังคม

บุคลากรด้านพัฒนาสังคม ๑ : ๕๐ – ๘๐ คน

ทำหน้าที่ : ให้คำปรึกษาด้านสังคม การปฏิบัติหน้าที่ในครอบครัว และชุมชน เช่น กรณีบุคคลไม่มีอาชีพไร้ที่พึ่ง ให้นำเข้าสู่การพัฒนาทางด้านอาชีพและสังคม โดยประสานงานและจัดสรรงบประมาณให้กับสำนักงานส่งเสริมการศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย (กศน.) กระทรวงศึกษาธิการ หรือกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ และหน่วยงานพัฒนาฝีมือแรงงาน ฯลฯ

๒. ด้านการบริหารจัดการ

๒.๑ มีการกำหนดวัตถุประสงค์ และเป้าหมายของการดำเนินงานศูนย์ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมอย่างชัดเจน และเป็นลายลักษณ์อักษร เช่น เอกสารคำสั่งหรือนโยบาย ป้ายติดประกาศ เป็นต้น

๒.๒ มีการสื่อสารเป้าหมาย วัตถุประสงค์ของศูนย์จากผู้บริหาร ลงสู่ระดับปฏิบัติตามลำดับชั้น เช่น การบันทึกรายงานการประชุม เป็นต้น

๒.๓ มีการกำหนดบุคลากร บทบาทหน้าที่ การปฏิบัติอย่างชัดเจน เช่น คำสั่งแต่งตั้งบุคลากร job description เป็นต้น

๒.๔ มีการกำหนดแผนดำเนินการที่ชัดเจน เช่น ตารางแผนการดำเนินงานรายปี รายเดือน เป็นต้น

๒.๕ มีการกำหนดช่องทางและกลไกเครื่องมือการรายงานผลและปัญหาอุปสรรคในการดำเนินศูนย์ที่มีประสิทธิภาพ เช่น แบบบันทึกการปฏิบัติงานประจำวัน การประชุมสรุปผลปฏิบัติงานรายสัปดาห์ เป็นต้น

๒.๖ มีการเตรียมการก่อนอบรม ได้แก่ การทำคู่มือ/แนวทางการปฏิบัติงาน แผนการจัดการปัญหากรณีเกิดข้อผิดพลาดหรือมีเหตุเร่งด่วน การตรวจสอบบุคคลและชี้แจงก่อนรับตัวเข้าอบรม การจัดการ ลงทะเบียนและเก็บข้อมูลประวัติ การตรวจค้นร่างกาย และสัมภาระการจัดเก็บทรัพย์สินของผู้เข้ารับการอบรม

๒.๗ การบริหารจัดการความเสี่ยง เช่น การทะเลาะวิวาท การออกนอกศูนย์ การลักลอบนำสารเสพติดเข้าศูนย์ เป็นต้น

๓. ด้านการจัดบริการเชิงสุขภาพ

๓.๑ การประเมิน (Assessment)

๓.๑.๑ มีการประเมินกลุ่มเป้าหมายได้อย่างถูกต้องตามเกณฑ์ที่กระทรวงสาธารณสุขกำหนด

๓.๑.๒ มีการจัดทำแบบบันทึกทางการแพทย์ของผู้เข้ารับการอบรม รวมถึงการจัดการเก็บประวัติของผู้เข้ารับการอบรมอย่างเป็นระบบ

๓.๑.๓ มีระบบการดูแลพยาบาลเบื้องต้นและแนวทางการส่งต่อสถานพยาบาล กรณีผู้เข้าอบรมมีอาการเจ็บป่วยรุนแรง ผู้ป่วยได้รับการประเมินแล้วว่าเป็นผู้ติด (V๒ ≥ ๒๗ คะแนน) หรือผู้ที่มีอาการทางจิตที่อาจไม่แสดงอาการในช่วงคัดกรองก่อนเข้ารับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ให้ดำเนินการประสานสถานพยาบาลในพื้นที่ โดยเจ้าหน้าที่กระทรวงสาธารณสุขที่ปฏิบัติงานในศูนย์ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม เพื่อส่งต่อเข้ารับการบำบัดฟื้นฟูที่เหมาะสมกับสภาพการเสพติดยาเสพติดและสภาวะทางการแพทย์ต่อไป สิทธิการรักษาเป็นไปตามสิทธิของผู้ป่วย และเพิ่มช่องทางพิเศษในระบบบริการสุขภาพของสถานพยาบาลในพื้นที่

๓.๒ การบำบัดฟื้นฟู

๓.๒.๑ ผู้เข้ารับการอบรมศูนย์ได้รับการพัฒนาครอบคลุมในทุกด้านตามที่หลักสูตรกำหนด ใน ๕ แผนกิจกรรม ตามระยะเวลาที่กำหนดอย่างเหมาะสม ได้แก่ การประเมินสภาพการเสพติด/การสร้างสัมพันธภาพ/การพัฒนาตนเอง/การสร้างแรงจูงใจ/ทักษะการตั้งเป้าหมาย

๓.๒.๒ ผู้เข้ารับการอบรมได้รับการพัฒนาด้านอาชีวบำบัด

๓.๓ การติดตาม ดูแล ช่วยเหลือ

มีระบบการส่งต่อข้อมูลเพื่อการติดตาม ดูแล ช่วยเหลือผู้ผ่านการเข้าศูนย์ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมให้กับหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง เช่น ศูนย์เพื่อประสานการดูแลผู้ผ่านการบำบัดฟื้นฟู ระดับอำเภอ/เขต/จังหวัด/กทม.

๔. ด้านสถานที่ สิ่งแวดล้อม สถานที่อบรมเป็นสถานที่ปลอดบุหรี่และสุรา

๔.๑ สถานที่

มีสถานที่จัดตั้งเป็นศูนย์ฝึกอบรมที่เหมาะสม และมีความปลอดภัยต่อผู้เข้าอบรม

๔.๒ ห้อง/พื้นที่อบรม

ห้อง/พื้นที่อบรม มีความเหมาะสมกับลักษณะกิจกรรม และถูกสุขลักษณะดังนี้

๔.๒.๑ ห้องอบรม/พื้นที่ที่สามารถรองรับผู้เข้าอบรมได้ ๕๐-๘๐ คน อย่างไม่แออัด

๔.๒.๒ ห้อง/พื้นที่จัดกิจกรรมย่อย ไม่น้อยกว่า ๒ ห้อง/พื้นที่ เพื่อรองรับผู้เข้าอบรม ๑๐-๑๕ คน/พื้นที่

๔.๒.๓ ห้อง/พื้นที่ให้คำปรึกษารายบุคคล

๔.๒.๔ มีลานกิจกรรมกลางแจ้งสำหรับสันทนาการหรือออกกำลังกาย

๔.๒.๕ มีพื้นที่ปฐมพยาบาล ๑ พื้นที่

๔.๓ ห้องนอน

มีห้องนอนเพียงพอต่อจำนวนผู้เข้ารับการอบรม และถูกสุขลักษณะ ประกอบด้วย เตียงหรือฟูกปูนอน โดยมีระยะห่างระหว่างเตียงนอน/ที่นอนไม่น้อยกว่า ๕๐ เซนติเมตร และมีที่วางสำหรับเก็บสิ่งของ ผู้เข้าอบรบ แยกเพศชายและหญิงอย่างชัดเจน

๔.๔ ห้องน้ำ ห้องส้วม

มีห้องน้ำ ห้องส้วม เพียงพอต่อผู้เข้ารับการอบรม และถูกสุขลักษณะ มีอัตราส่วนห้องน้ำ ๑ ห้อง : ๑๐ คน ห้องส้วม ๑ : ๑๐ คน แยกเพศชาย/หญิงอย่างชัดเจน

๔.๕ ระบบสุขาภิบาล

มีระบบสุขาภิบาล เช่น น้ำบริโภค สะอาด ปลอดภัย และมีการแยกขยะมูลฝอยเป็นสัดส่วน

๕. ด้านระบบข้อมูล บสต.

๕.๑ มีการมอบหมายบุคลากรศูนย์ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ทำหน้าที่บันทึกข้อมูลให้เป็นปัจจุบัน มีคุณภาพ รวมถึงการวิเคราะห์ข้อมูล

๖. ด้านวัสดุ อุปกรณ์เครื่องมือทางการแพทย์ และยารักษาโรค

๖.๑ มียารักษาโรค และเครื่องมือทางการแพทย์เบื้องต้นที่จำเป็น ตามมาตรฐานที่กำหนดไว้ (ภาคผนวก ๒)

๖.๒ มีรถสำรองกรณีเจ็บป่วย

ให้มีรถสำรองพร้อมส่งต่อไปยังสถานพยาบาล ในกรณีเกิดเหตุเจ็บป่วย

๖.๓ มีเครื่องมือ วัสดุ อุปกรณ์ เอกสาร และสื่อเช่น อุปกรณ์เครื่องเขียน อุปกรณ์ใช้ในกิจกรรม อุปกรณ์กีฬา และเครื่องใช้เบ็ดเตล็ด ตามมาตรฐานที่กำหนด (ภาคผนวก ๑)

๖.๔ มีระบบสาธารณูปโภค

ให้มีการสนับสนุนบริการสาธารณูปโภค เช่น ค่าน้ำ ค่าไฟ ค่าเชื้อเพลิง

***กรณีฉุกเฉินอันตรายต่อชีวิต ประสานต่อ ๑๖๖๙ หรือสถานพยาบาลใกล้เคียง**

บทที่ ๓ การประเมินมาตรฐานศูนย์ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

การประเมินมาตรฐานศูนย์ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

ศูนย์ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ต้องได้รับการประเมินมาตรฐานศูนย์ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ตามเกณฑ์มาตรฐานที่กระทรวงสาธารณสุขกำหนด ตามองค์ประกอบเกณฑ์มาตรฐานศูนย์ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ๖ ด้าน ได้แก่ ๑) ด้านบุคลากร ๒) ด้านการบริหารจัดการ ๓) ด้านการจัดบริการเชิงสุขภาพ ๔) ด้านสถานที่และสิ่งแวดล้อม ๕) ด้านระบบข้อมูล บสต. และ ๖) ด้านวัสดุ อุปกรณ์ เครื่องมือทางการแพทย์และยารักษาโรค

แนวทางการประเมินมาตรฐาน

๑. การประเมินตนเอง

ศูนย์อำนวยการป้องกันและปราบปรามยาเสพติดจังหวัด/กรุงเทพมหานคร แต่งตั้งคณะกรรมการประเมินตนเองมาตรฐานศูนย์ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ซึ่งองค์ประกอบและจำนวนคณะกรรมการ ตลอดจนวิธีการประเมินให้ ศูนย์อำนวยการป้องกันและปราบปรามยาเสพติดจังหวัด/กรุงเทพมหานคร เป็นผู้กำหนดตาม

ความเหมาะสม โดยมีการประเมิน ๑ ครั้ง (ไตรมาสที่ ๓) และ ศูนย์อำนวยการป้องกันและปราบปรามยาเสพติดจังหวัด/กรุงเทพมหานคร ส่งผลการประเมินตนเอง รวบรวมรายชื่อศูนย์ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ส่งไปยังสำนักงาน ป.ป.ส. ภาค ๑ – ๙ และกทม. เพื่อดำเนินการส่งต่อไปยัง สำนักงาน ป.ป.ส. ต่อไป

๒. การประเมินจากทีมผู้ตรวจประเมินภายนอก

ให้ศูนย์อำนวยการป้องกันและปราบปรามยาเสพติดแห่งชาติ (ศอ.ปส.) เป็นผู้ออกคำสั่งให้มีผู้ตรวจประเมินภายนอก ๒ คณะ ประกอบด้วย

๒.๑ คณะกรรมการรับรองศูนย์ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ประกอบด้วย

๑.	รองปลัดกระทรวงสาธารณสุข	ประธาน
๒.	รองเลขาธิการ ป.ป.ส.	รองประธาน
๓.	รองอธิบดี กรมการแพทย์	กรรมการ
๔.	รองอธิบดี กรมสุขภาพจิต	กรรมการ
๕.	รองอธิบดี กรมการปกครอง	กรรมการ
๖.	ผู้ทรงคุณวุฒิด้านวิชาการ	กรรมการ
๗.	ผู้แทน ๓ เหล่าทัพ	กรรมการ
๘.	ผู้อำนวยการสำนักบริหารการสาธารณสุข สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข	เลขานุการ
๙.	ผู้อำนวยการสำนักพัฒนาการป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติด ป.ป.ส.	เลขานุการร่วม
๑๐.	ผู้อำนวยการสำนักกิจการพิเศษ กรมการปกครอง กระทรวงมหาดไทย	เลขานุการร่วม

บทบาทหน้าที่

พิจารณารายงานผลการตรวจประเมินและรับรองมาตรฐานศูนย์ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

๒.๒ คณะประเมินศูนย์ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ตามเขตการปกครอง ๑๘ เขต ประกอบด้วย

๑.	ผู้ตรวจกรมการปกครอง กระทรวงมหาดไทย	ประธาน
๒.	ผู้แทนกระทรวงสาธารณสุข	กรรมการ
๓.	ผู้อำนวยการส่วนประสานพื้นที่ สำนักงาน ปปส. ภาค ๑-๙/กทม.	กรรมการ
๔.	ผู้แทนสำนักบริหารการสาธารณสุข	เลขานุการ
๕.	ผู้แทนกระทรวงมหาดไทย	เลขานุการร่วม

บทบาทหน้าที่

๑. ประเมินศูนย์ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของจังหวัด/กรุงเทพมหานคร ซึ่งทีมประเมินจำเป็นต้องผ่านการอบรมเป็นผู้ประเมินภายนอก เพื่อธำรงไว้ซึ่งมาตรฐาน

๒. รายงานผลการตรวจประเมินต่อคณะกรรมการรับรองศูนย์ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมต่อไป

๓. มอบอำนาจให้ผู้อื่นทำหน้าที่ตรวจประเมิน

หลักเกณฑ์และวิธีการประเมิน

๑. กำหนดเกณฑ์การประเมินมาตรฐานศูนย์ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ๖ ด้าน ได้แก่ ๑) ด้านบุคลากร ๒) ด้านการบริหารจัดการ ๓) ด้านการจัดบริการเชิงสุขภาพ ๔) ด้านสถานที่ และสิ่งแวดล้อม ๕) ด้านระบบข้อมูล บสต. และ ๖) ด้านวัสดุ อุปกรณ์ เครื่องมือทางการแพทย์ และยารักษาโรค

มาตรฐาน	คะแนนเต็ม
๑. ด้านบุคลากร	๒๐
๒. ด้านการบริหารจัดการ	๑๔
๓. ด้านการจัดบริการเชิงสุขภาพ	๑๒
๔. ด้านสถานที่ และสิ่งแวดล้อม	๑๐
๕. ด้านระบบข้อมูล บสต.	๒
๖. ด้านวัสดุ อุปกรณ์ เครื่องมือทางการแพทย์ และยารักษาโรค	๘
รวม	**๖๖**

๒. การประเมินมาตรฐานศูนย์ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ๖ ด้าน ตามเกณฑ์การให้คะแนนมีการดำเนินการและมีหลักฐานที่ปรากฏตามมาตรฐาน รายละเอียดระบุไว้ในเกณฑ์การประเมิน ตั้งแต่ค่าคะแนน ๐, ๑, ๒

การแปลความหมายค่าคะแนน

ค่าคะแนน	แปลความหมาย
๐	ไม่พบเป็นไปตามข้อกำหนด
๑	เป็นไปตามข้อกำหนดบางส่วน
๒	เป็นไปตามข้อกำหนดทั้งหมด

๓. เกณฑ์การตัดสินผลการประเมินมาตรฐานศูนย์ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ๖ ด้าน ภาพรวม โดยนำผลรวมของคะแนนของมาตรฐาน ๖ ด้าน และแปลความหมายดังนี้

ผลการประเมิน	ค่าคะแนน	ร้อยละของคะแนนที่ได้ในภาพรวมทั้ง ๖ ด้าน	ผลลัพธ์การประเมิน
ระดับดีเยี่ยม	๖๐ – ๖๖	๙๐ – ๑๐๐	ธำรงไว้ซึ่งมาตรฐานอย่างต่อเนื่อง
ระดับดีมาก	๕๓ – ๕๙	๘๐ – ๘๙	ธำรงไว้ซึ่งมาตรฐานอย่างต่อเนื่อง เพิ่มระดับการประเมินให้สูงขึ้น
ระดับดี	๔๖ – ๕๒	๗๐ – ๗๙	ธำรงไว้ซึ่งมาตรฐานอย่างต่อเนื่อง เพิ่มระดับการประเมินให้สูงขึ้น
ผ่านเกณฑ์มาตรฐานระดับพื้นฐาน	๔๐ – ๔๕	๖๐ – ๖๙	ธำรงไว้ซึ่งมาตรฐานอย่างต่อเนื่อง เพิ่มระดับการประเมินให้สูงขึ้น
ไม่ได้มาตรฐาน	คะแนนน้อยกว่า ๔๐	คะแนนน้อยกว่า ๖๐	**กรณีผลการประเมินตนเอง** พบว่าไม่ผ่านมาตรฐาน เร่งรัดดำเนินปรับปรุงศูนย์ฯ ให้เป็นไปตามมาตรฐานที่กำหนด **กรณีประเมินจากผู้ตรวจประเมินภายนอก** พบว่าไม่ผ่านมาตรฐาน แจ้งผลการประเมินให้ ศอ.ปส.ชาติ พิจารณา

หมายเหตุ : ห้ามให้มีด้านใดด้านหนึ่งมีคะแนนเป็นศูนย์
กรณีด้านใดด้านหนึ่งมีคะแนนเป็นศูนย์ถือว่าไม่ผ่านเกณฑ์การประเมินตามมาตรฐาน

เกณฑ์มาตรฐานศูนย์ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมผู้เสพยาเสพติด

ชื่อศูนย์.....**อำเภอ**.....**จังหวัด**.....

วัน/เดือน/ปีที่ประเมิน.....

คะแนนเต็ม	๒๐
คะแนนที่ได้	

มาตรฐาน	ศูนย์ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม	คะแนนที่ได้		
		๐	๑	๒
หมวด ๑. ด้านบุคลากร **๑.๑ ทีมให้คำปรึกษาด้านสุขภาพ** (ต้องมีคำสั่งแต่งตั้งจากผู้อำนวยการศูนย์ป้องกันและปราบปรามยาเสพติดจังหวัด/กรุงเทพมหานคร) ๑.๑.๑ แพทย์หรือแพทย์เวชศาสตร์ยาเสพติด ๑ : ๕๐-๘๐ คน ๑.๑.๒ พยาบาลหรือพยาบาลเวชศาสตร์ยาเสพติด ๑ : ๒๕-๔๐ คน ๑.๑.๓ เจ้าหน้าที่สาธารณสุขที่ผ่านการฝึกอบรมยาเสพติด ๑ : ๒๕-๔๐ คน ๑.๑.๔ นักจิตวิทยา ๑ : ๕๐-๘๐ คน ๑.๑.๕ นักสังคมสงเคราะห์ ๑ : ๕๐-๘๐ **(ลำดับ ๑.๑.๑-๑.๑.๕) มีรายชื่อเป็นผู้รับผิดชอบ ให้คำปรึกษา แต่ไม่จำเป็นต้องอยู่ประจำศูนย์)**	**กลุ่มแพทย์ทั่วไปหรือแพทย์เวชศาสตร์ยาเสพติด** ๒ คะแนน = เป็นไปตามข้อกำหนดทั้งหมด พร้อมปฏิบัติ ให้คำปรึกษาตลอดเวลา ๑ คะแนน = เป็นไปตามข้อกำหนดทั้งหมด ไม่พร้อมปฏิบัติ ให้คำปรึกษาตลอดเวลา ๐ คะแนน = ไม่พบเป็นไปตามข้อกำหนด			
	กลุ่มพยาบาลเวชศาสตร์ยาเสพติด ๒ คะแนน = เป็นไปตามข้อกำหนดทั้งหมด พร้อมปฏิบัติ ให้คำปรึกษาตลอดเวลา ๑ คะแนน = เป็นไปตามข้อกำหนดทั้งหมด ไม่พร้อมปฏิบัติ ให้คำปรึกษาตลอดเวลา ๐ คะแนน = ไม่พบเป็นไปตามข้อกำหนด			
	กลุ่มเจ้าหน้าที่สาธารณสุขที่ผ่านการฝึกอบรมยาเสพติด ๒ คะแนน = เป็นไปตามข้อกำหนดทั้งหมด พร้อมปฏิบัติ ให้คำปรึกษาตลอดเวลา ๑ คะแนน = เป็นไปตามข้อกำหนดทั้งหมด ไม่พร้อมปฏิบัติ ให้คำปรึกษาตลอดเวลา ๐ คะแนน = ไม่พบเป็นไปตามข้อกำหนด			
	กลุ่มนักจิตวิทยา ๒ คะแนน = เป็นไปตามข้อกำหนดทั้งหมด พร้อมปฏิบัติ ให้คำปรึกษาตลอดเวลา ๑ คะแนน = เป็นไปตามข้อกำหนดทั้งหมด ไม่พร้อมปฏิบัติ ให้คำปรึกษาตลอดเวลา ๐ คะแนน = ไม่พบเป็นไปตามข้อกำหนด			

มาตรฐาน	ศูนย์ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม	คะแนนที่ได้		
		๐	๑	๒
หมวด ๑. ด้านบุคลากร	กลุ่มนักสังคมสงเคราะห์ ๒ คะแนน = เป็นไปตามข้อกำหนดทั้งหมด พร้อมปฏิบัติ ให้คำปรึกษาตลอดเวลา ๑ คะแนน = เป็นไปตามข้อกำหนดทั้งหมด ไม่พร้อมปฏิบัติ ให้คำปรึกษา ๐ คะแนน = ไม่พบเป็นไปตามข้อกำหนด			
๑.๒ ทีมวิทยากรประจำศูนย์ พยาบาล/เจ้าหน้าที่สาธารณสุขหรือบุคลากรอื่นทั้งหมดผ่านการอบรมด้านยาเสพติด อัตราส่วนไม่น้อยกว่า ๑ : ๑๐-๑๕ คน	๒ คะแนน = เป็นไปตามข้อกำหนดทั้งหมด พร้อมปฏิบัติงานตลอดเวลา ๑ คะแนน = เป็นไปตามข้อกำหนดบางส่วน พร้อมปฏิบัติงานตลอดเวลา ๐ คะแนน = ไม่พบเป็นไปตามข้อกำหนด			
๑.๓ ทีมผู้ดูแลผู้เข้ารับการฝึกอบรม ๑.๓.๑ ครูฝึก/พี่เลี้ยงประจำกลุ่ม ๑ : ๑๐-๑๕ คน ๑.๓.๒ เจ้าหน้าที่ศูนย์ฯ ไม่น้อยกว่า ๑ : ๒๕-๔๐ คน	**กลุ่มครูฝึก/พี่เลี้ยงประจำกลุ่ม** ๒ คะแนน = เป็นไปตามข้อกำหนดทั้งหมด พร้อมปฏิบัติงานตลอดเวลา ๑ คะแนน = เป็นไปตามข้อกำหนดบางส่วน พร้อมปฏิบัติงานตลอดเวลา ๐ คะแนน = ไม่พบเป็นไปตามข้อกำหนด			
	กลุ่มเจ้าหน้าที่ศูนย์ฯ ๒ คะแนน = เป็นไปตามข้อกำหนดทั้งหมด พร้อมปฏิบัติงานตลอดเวลา ๑ คะแนน = เป็นไปตามข้อกำหนดบางส่วน พร้อมปฏิบัติงานตลอดเวลา ๐ คะแนน = ไม่พบเป็นไปตามข้อกำหนด			
๑.๔ ทีมบริหารจัดการศูนย์ ผู้อำนวยการศูนย์ฯ ๑ : ๕๐-๘๐ คน	๒ คะแนน = เป็นไปตามข้อกำหนดทั้งหมด พร้อมปฏิบัติงานตลอดเวลา ๑ คะแนน = เป็นไปตามข้อกำหนดทั้งหมด ไม่พร้อมปฏิบัติงาน ๐ คะแนน = ไม่พบเป็นไปตามข้อกำหนด			
๑.๕ ทีมให้คำปรึกษาด้านสังคม บุคลากรด้านพัฒนาสังคม ๑ : ๕๐-๘๐ คน	๒ คะแนน = เป็นไปตามข้อกำหนดทั้งหมด พร้อมปฏิบัติงานตลอดเวลา ๑ คะแนน = เป็นไปตามข้อกำหนดทั้งหมด ไม่พร้อมปฏิบัติงานตลอดเวลา ๐ คะแนน = ไม่พบเป็นไปตามข้อกำหนด			

คะแนนเต็ม	๑๔
คะแนนที่ได้	

มาตรฐาน	ศูนย์ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม	คะแนนที่ได้		
		๐	๑	๒
หมวด ๒. ด้านการบริหารจัดการศูนย์ ๒.๑ มีการกำหนดวัตถุประสงค์ และเป้าหมายของการดำเนินงานศูนย์ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมอย่างชัดเจน และเป็นลายลักษณ์อักษร เช่น เอกสารคำสั่งหรือนโยบาย ป้ายติดประกาศ เป็นต้น	๒ คะแนน = เป็นไปตามข้อกำหนดทั้งหมด ๑ คะแนน = เป็นไปตามข้อกำหนดบางส่วน ๐ คะแนน = ไม่พบเป็นไปตามข้อกำหนด			
๒.๒ มีการสื่อสารเป้าหมาย วัตถุประสงค์ของศูนย์จากผู้บริหาร ลงสู่ระดับปฏิบัติตามลำดับชั้น เช่น การบันทึกรายงานการประชุม เป็นต้น	๒ คะแนน = มีรายงานการประชุมแต่ละครั้งที่เปิดศูนย์ฯ ครบทุกครั้งที่เปิดศูนย์ ๑ คะแนน = มีรายงานการประชุม บางครั้ง ๐ คะแนน = ไม่มีรายงานการประชุม			
๒.๓ มีการกำหนดบุคลากร บทบาทหน้าที่การปฏิบัติอย่างชัดเจน เช่น คำสั่งแต่งตั้งบุคลากร job description เป็นต้น	๒ คะแนน = เป็นไปตามข้อกำหนดทั้งหมด ๑ คะแนน = เป็นไปตามข้อกำหนดบางส่วน ๐ คะแนน = ไม่พบเป็นไปตามข้อกำหนด			
๒.๔ มีการกำหนดแผนดำเนินการที่ชัดเจน เช่น ตารางแผนการดำเนินงานรายปี รายเดือน เป็นต้น	๒ คะแนน = เป็นไปตามข้อกำหนดทั้งหมด ๑ คะแนน = เป็นไปตามข้อกำหนดบางส่วน ๐ คะแนน = ไม่พบเป็นไปตามข้อกำหนด			
๒.๕ มีการกำหนดช่องทางและกลไกเครื่องมือการรายงานผลและปัญหาอุปสรรคในการดำเนินศูนย์ที่มีประสิทธิภาพ เช่น แบบบันทึกการปฏิบัติงานประจำวัน การประชุมสรุปผลปฏิบัติงานรายสัปดาห์ เป็นต้น	๒ คะแนน = มีระบบการตรวจสอบ และรายงาน ๑ คะแนน = มีระบบการตรวจสอบ แต่ไม่มีรายงาน ๐ คะแนน = ไม่มีการตรวจสอบ ไม่มีรายงาน			
๒.๖ มีการเตรียมการก่อนอบรม ได้แก่ การทำคู่มือ/แนวทางการปฏิบัติงาน แผนการจัดการปัญหากรณีเกิดข้อผิดพลาดหรือมีเหตุเร่งด่วน การตรวจสอบบุคคลและชี้แจงก่อนรับตัวเข้าอบรม การจัดการ ลงทะเบียนและเก็บข้อมูลประวัติ การตรวจค้นร่างกาย และสัมภาระ การจัดเก็บทรัพย์สินของผู้เข้ารับการอบรม	๒ คะแนน = เป็นไปตามข้อกำหนดทั้งหมด ๑ คะแนน = เป็นไปตามข้อกำหนดบางส่วน ๐ คะแนน = ไม่พบเป็นไปตามข้อกำหนด			
๒.๗ การบริหารจัดการความเสี่ยง เช่น การทะเลาะวิวาท การออกนอกศูนย์ การลักลอบนำสารเสพติดเข้าศูนย์ เป็นต้น	๒ คะแนน = เป็นไปตามข้อกำหนดทั้งหมด ๑ คะแนน = เป็นไปตามข้อกำหนดบางส่วน ๐ คะแนน = ไม่พบเป็นไปตามข้อกำหนด			

คะแนนเต็ม	๑๒
คะแนนที่ได้	

มาตรฐาน	ศูนย์ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม	คะแนนที่ได้		
		๐	๑	๒
หมวด ๓. ด้านการจัดบริการเชิงสุขภาพ **๓.๑ การประเมิน (Assessment)** ๓.๑.๑ มีการประเมินกลุ่มเป้าหมายอย่างถูกต้องตามเกณฑ์ที่กระทรวงสาธารณสุขกำหนด	๒ คะแนน = เป็นไปตามข้อกำหนดทั้งหมด ๑ คะแนน = เป็นไปตามข้อกำหนดบางส่วน ๐ คะแนน = ไม่พบเป็นไปตามข้อกำหนด			
๓.๑.๒ มีการจัดทำชุดแบบบันทึกทางการแพทย์ของผู้เข้ารับการอบรม รวมถึงการจัดการเก็บประวัติของผู้เข้ารับการอบรมอย่างเป็นระบบ	๒ คะแนน = เป็นไปตามข้อกำหนดทั้งหมด ๑ คะแนน = เป็นไปตามข้อกำหนดบางส่วน ๐ คะแนน = ไม่พบเป็นไปตามข้อกำหนด			
๓.๑.๓ กรณี ผู้เข้ารับการอบรมมีอาการเจ็บป่วย มีระบบการดูแลพยาบาลเบื้องต้นและแนวทางการส่งต่อที่ชัดเจน	๒ คะแนน = เป็นไปตามข้อกำหนดทั้งหมด ๑ คะแนน = เป็นไปตามข้อกำหนดบางส่วน ๐ คะแนน = ไม่พบเป็นไปตามข้อกำหนด			
๓.๒ การบำบัดฟื้นฟู ๓.๒.๑ ผู้เข้ารับการอบรมได้รับการพัฒนาครอบคลุมในทุกด้านตามที่หลักสูตรกำหนด ใน ๕ แผนกิจกรรม ตามระยะเวลา ที่กำหนด อย่างเหมาะสม ได้แก่ การประเมินสภาพการเสพติด/การสร้างสัมพันธภาพ/การพัฒนาตนเอง/การสร้างแรงจูงใจ/ทักษะการตั้งเป้าหมาย	๒ คะแนน = เป็นไปตามข้อกำหนดทั้งหมด ๑ คะแนน = เป็นไปตามข้อกำหนดบางส่วน ๐ คะแนน = ไม่พบเป็นไปตามข้อกำหนด			
๓.๒.๒ ผู้เข้ารับการอบรมได้รับการพัฒนาด้านอาชีวบำบัดที่มีผลลัพธ์	๒ คะแนน = เป็นไปตามข้อกำหนดทั้งหมด ๑ คะแนน = เป็นไปตามข้อกำหนดบางส่วน ๐ คะแนน = ไม่พบเป็นไปตามข้อกำหนด			
๓.๓ การติดตาม ดูแล ช่วยเหลือ มีระบบการส่งต่อข้อมูลเพื่อการติดตาม ดูแล ช่วยเหลือผู้ผ่านการอบรม	๒ คะแนน = มีการส่งข้อมูล และมีการติดตาม ๑ คะแนน = มีการส่งข้อมูล แต่ไม่พบการติดตาม ๐ คะแนน = ไม่มีการส่งข้อมูล และไม่มีการติดตาม			

คะแนนเต็ม	๑๐
คะแนนที่ได้	

มาตรฐาน	ศูนย์ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม	คะแนนที่ได้		
		๐	๑	๒
หมวด ๔. ด้านสถานที่ สิ่งแวดล้อม สถานที่อบรมเป็นสถานที่ปลอดบุหรี่และสุรา ๔.๑ มีสถานที่จัดตั้งเป็นศูนย์ฝึกอบรมที่เหมาะสม และมีความปลอดภัยต่อผู้เข้าอบรม	๒ คะแนน = เป็นไปตามข้อกำหนดทั้งหมด ๑ คะแนน = เป็นไปตามข้อกำหนดบางส่วน ๐ คะแนน = ไม่พบเป็นไปตามข้อกำหนด			
๔.๒ ห้อง/พื้นที่อบรม ห้อง/พื้นที่อบรม มีความเหมาะสมกับลักษณะกิจกรรม และถูกสุขลักษณะ ดังนี้ ๔.๒.๑ ห้องอบรม/พื้นที่ที่สามารถรองรับผู้เข้าอบรมได้ ๕๐-๘๐ คน อย่างไม่แออัด ๔.๒.๒ ห้อง/พื้นที่จัดกิจกรรมย่อย ไม่น้อยกว่า ๒ ห้อง/พื้นที่ เพื่อรองรับผู้เข้าอบรม ๑๐-๑๕ คน/พื้นที่ ๔.๒.๓ ห้อง/พื้นที่ให้คำปรึกษารายบุคคล ๔.๒.๔ มีลานกิจกรรมกลางแจ้งสำหรับสันทนาการหรืออกกำลังกาย ๔.๒.๕ มีพื้นที่ปฐมพยาบาล ๑ ห้อง	๒ คะแนน = เป็นไปตามข้อกำหนดทั้งหมด ๑ คะแนน = เป็นไปตามข้อกำหนดบางส่วน (๒-๓ ข้อ) ๐ คะแนน = ไม่พบเป็นไปตามข้อกำหนด			
๔.๓ ห้องนอน มีห้องนอนเพียงพอต่อจำนวนผู้เข้ารับการอบรม และถูกสุขลักษณะ ประกอบด้วย เตียงหรือฟูกปูนอน โดยมีระยะห่างระหว่างเตียงนอน/ที่นอนไม่น้อยกว่า ๕๐ เซนติเมตร และมีที่วางสำหรับเก็บสิ่งของผู้เข้าอบรบ แยกเพศชายและหญิงอย่างชัดเจน	๒ คะแนน = เป็นไปตามข้อกำหนดทั้งหมด ๑ คะแนน = เป็นไปตามข้อกำหนดบางส่วน ๐ คะแนน = ไม่พบเป็นไปตามข้อกำหนด			
๔.๔ ห้องน้ำ ห้องส้วม มีห้องน้ำ ห้องส้วม เพียงพอต่อผู้เข้ารับการอบรม และถูกสุขลักษณะ มีอัตราส่วนห้องน้ำ ๑ ห้อง : ๑๐ คน ห้องส้วม ๑ : ๑๐ คน แยกเพศชาย/หญิงอย่างชัดเจน	๒ คะแนน = เป็นไปตามข้อกำหนดทั้งหมด ๑ คะแนน = เป็นไปตามข้อกำหนดบางส่วน ๐ คะแนน = ไม่พบเป็นไปตามข้อกำหนด			
๔.๕ ระบบสุขาภิบาล มีระบบสุขาภิบาล เช่น น้ำบริโภค สะอาด ปลอดภัย และมีการแยกขยะมูลฝอยเป็นสัดส่วน	๒ คะแนน = เป็นไปตามข้อกำหนดทั้งหมด ๑ คะแนน = เป็นไปตามข้อกำหนดบางส่วน ๐ คะแนน = ไม่พบเป็นไปตามข้อกำหนด			

คะแนนเต็ม	๒
คะแนนที่ได้	

มาตรฐาน	ศูนย์ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม	คะแนนที่ได้		
		๐	๑	๒
หมวด ๕. ด้านระบบข้อมูล บสต. ๕.๑ มีการมอบหมายบุคลากรศูนย์ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ทำหน้าที่บันทึกข้อมูลให้เป็นปัจจุบัน ข้อมูลมีคุณภาพ รวมถึงการวิเคราะห์ข้อมูล	๒ คะแนน = เป็นไปตามข้อกำหนดทั้งหมด ๑ คะแนน = เป็นไปตามข้อกำหนดบางส่วน ๐ คะแนน = ไม่พบเป็นไปตามข้อกำหนดชัดเจน			

คะแนนเต็ม	๘
คะแนนที่ได้	

มาตรฐาน	ศูนย์ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม	คะแนนที่ได้		
		๐	๑	๒
หมวด ๖. ด้านวัสดุ อุปกรณ์เครื่องมือทางการแพทย์ และยารักษาโรค ๖.๑ มียารักษาโรค และเครื่องมือการแพทย์ตามมาตรฐานที่กำหนดไว้	๒ คะแนน = เป็นไปตามข้อกำหนดทั้งหมด ๑ คะแนน = เป็นไปตามข้อกำหนดบางส่วน ๐ คะแนน = ไม่พบเป็นไปตามข้อกำหนด			
๖.๒ รถสำรองกรณีเจ็บป่วย ให้มีรถสำรองพร้อมส่งต่อไปยังสถานพยาบาลในกรณีเกิดเหตุเจ็บป่วย ***กรณีฉุกเฉิน ประสานต่อ ๑๖๖๙ หรือสาธารณสุขใกล้เคียงในกรณีที่มีการส่งต่อ**	๒ คะแนน = เป็นไปตามข้อกำหนดทั้งหมด ๑ คะแนน = เป็นไปตามข้อกำหนดบางส่วน ๐ คะแนน = ไม่พบเป็นไปตามข้อกำหนด			
๖.๓ มีเครื่องมือ วัสดุ อุปกรณ์ เอกสาร และสื่อตามมาตรฐานที่กำหนด	๒ คะแนน = เป็นไปตามข้อกำหนดทั้งหมด ๑ คะแนน = เป็นไปตามข้อกำหนดบางส่วน ๐ คะแนน = ไม่พบเป็นไปตามข้อกำหนด			
๖.๔ มีระบบสาธารณูปโภค ให้มีการสนับสนุนบริการสาธารณูปโภค เช่น ค่าน้ำ ค่าไฟ ค่าเชื้อเพลิง	๒ คะแนน = เป็นไปตามข้อกำหนดทั้งหมด ๑ คะแนน = เป็นไปตามข้อกำหนดบางส่วน ๐ คะแนน = ไม่พบเป็นไปตามข้อกำหนด			

ความเห็นและข้อเสนอแนะในภาพรวม

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ลงชื่อผู้อำนวยการศูนย์ฯ .....

(.....)

ตำแหน่ง.....

วันที่.....

ภาคผนวก
(ส่วนที่ ๑)

ภาคผนวก ๑

บัญชีอุปกรณ์สำนักงาน อุปกรณ์ที่ใช้ในกิจกรรม กีฬา และเครื่องใช้เบ็ดเตล็ดที่จำเป็นในศูนย์ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

อุปกรณ์สำนักงาน	อุปกรณ์ที่ใช้ในกิจกรรม	อุปกรณ์กีฬา	เครื่องใช้เบ็ดเตล็ด
๑. กระดาษ A ๔ ๒. แผ่นใส ๓. ไม้บรรทัด ๔. ปากกาเขียนแผ่นใส ๕. ที่เย็บกระดาษ ๖. ลวดเย็บกระดาษ ๗. กระดาษเทาขาว ๘. กระดาษโปสเตอร์ ๙. ยางลบดินสอ ๑๐. ปากกาเคมี ๑๑. สก๊อตเทปใส ๑๒. สีเทียน ๑๓. ที่เจาะกระดาษ ๑๔. คัตเตอร์ ๑๕. ดินสอดำ ๑๖. ที่เหลาดินสอ ๑๗. ตลับหมึก (พิมพ์ลายนิ้วมือ) ๑๘. คอมพิวเตอร์ **ให้เป็นไปตามความจำเป็นตามความเหมาะสมในพื้นที่**	๑. ซองจดหมาย ๒. กล่องพลาสติกใส่ปัสสาวะ ๓. ไม้จิ้มฟัน ๔. เครื่องแต่งหน้า ๕. จานพลาสติก ๖. หนังยาง ๗. บล็อกไม้ (เกมส์ถอดรหัส) ๘. ผ้าพันคอ ๗ สี ๙. กลอง/ฉิ่ง/ฉาบ ๑๐. ลูกโป่ง ๑๑. สีไม้/สีเทียน **ให้เป็นไปตามความจำเป็นตามความเหมาะสมในพื้นที่**	๑. ห่วงยาง ๒. ลูกบอล ๓. ลูกปิงปอง ๔. ตระกร้อ **ให้เป็นไปตามความจำเป็นตามความเหมาะสมในพื้นที่**	๑. ผงซักฟอก ๒. กระดาษทิชชู ๓. กระบอกไฟฉาย ๔. ถุงขยะ ๕. ด้ายฟอก ๖. กาว UHU ๗. ขันอาบน้ำ ๘. ไม้แขวนเสื้อ **ให้เป็นไปตามความจำเป็นตามความเหมาะสมในพื้นที่**

บัญชีอุปกรณ์ยา และเวชภัณฑ์ เครื่องมือแพทย์ที่จำเป็นในศูนย์ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

ยาที่จำเป็นตามคำสั่งแพทย์		เครื่องมือแพทย์
๑. กลุ่มโรคทางเดินหายใจ - Amoxicillin - Roxithromicin - Bromhexine	๕. กลุ่มโรคติดเชื้อราผิวหนัง - Ketoconazole - Ketoconazole cream ๖. กลุ่มยาหยอดตา - Hista oph - Chloramphenicol eye drop	๑. เครื่องชั่งน้ำหนัก อย่างน้อย ๑ เครื่อง ๒. เครื่องวัดความดัน อย่างน้อย ๑ เครื่อง ๓. ชุดตรวจปัสสาวะ เพียงพอต่อการตรวจและสำรองใช้ ตามจำนวนกลุ่มเป้าหมายที่เข้าศูนย์ฯ มีการตรวจอย่างน้อย ๑ ครั้ง ในวันสุดท้ายของการเข้าศูนย์ ๔. ชุดเครื่องมือปฐมพยาบาล อย่างน้อย ๑ ชุด และพร้อมใช้งาน ๕. ปรอทวัดไข้
๒. กลุ่มโรคทางเดินอาหาร - Norfloxacin - Buscopan - Antacid - Domperidone	๗. อื่น ๆ - Dimenhydrinate - ORS - Elastic bandage - Paracetamol	
๓. กลุ่มกล้ามเนื้อ - Diclofenac - Norgesic - Balm		
๔. กลุ่มแก้แพ้ - Chlopheniramine - Hydroxyzine - Calamine lotion		

ภาคผนวก ๓

รหัส ☐☐☐☐

แบบบันทึกทางการแพทย์

ชื่อศูนย์ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม.....

อำเภอ.....จังหวัด.....

วันที่.....เดือน.....พ.ศ. .....

ชื่อ.....สกุล.....อายุ.....อาชีพ.....

โรคประจำตัว.....

สารเสพติดที่ใช้ร่วม.....

เสพครั้งสุดท้าย.....

ประวัติแพ้ยา.....

ผลการตรวจร่างกาย

สัญญาณชีพ ความดันโลหิต.....มิลลิเมตรปรอท ชีพจร.....ครั้ง/นาที

อัตราการหายใจ.....ครั้ง/นาที อุณหภูมิ.....องศาเซลเซียส

ตา ขนาดรูม่านตา	☐ ปกติ	☐ ผิดปกติ ระบุ.....
หู	☐ ปกติ	☐ ผิดปกติ ระบุ.....
คอ	☐ ปกติ	☐ ผิดปกติ ระบุ.....
จมูก	☐ ปกติ	☐ ผิดปกติ ระบุ.....
หัวใจ	☐ ปกติ	☐ ผิดปกติ ระบุ.....
ปอด	☐ ปกติ	☐ ผิดปกติ ระบุ.....
ท้อง	☐ ปกติ	☐ ผิดปกติ ระบุ.....
แขน-ขา	☐ ปกติ	☐ ผิดปกติ ระบุ.....

อื่น ๆ

.....

การวินิจฉัยโรค

.....

ความเห็นของแพทย์

.....

อาการที่ต้องเฝ้าระวัง

.....

ลงชื่อ.....

(.....)

อาการเปลี่ยนแปลงระหว่างอยู่ในศูนย์

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ภาคผนวก ๔

สรุปผลการตรวจสุขภาพ ศูนย์ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม.....รุ่นที่.....

ระหว่าง วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....ถึงวันที่.....เดือน.....พ.ศ.....อำเภอ.....จังหวัด.....

รหัส	ชื่อ – สกุล	อายุ	ผลการตรวจสุขภาพ			ปัญหาที่ต้องเฝ้าระวัง
			ปกติ	ไม่ปกติ	ระบุ	

ภาคผนวก ๕

ที่ ...../..... ศูนย์ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม.....
.....
.....

เรื่อง ขอส่งต่อผู้ป่วยศูนย์ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม รุ่นที่.....ประจำปี.....
เรียน ผู้อำนวยการโรงพยาบาล.....
ด้วยศูนย์ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม..... ได้ดำเนินการบำบัดฟื้นฟูผู้เสพยาเสพติด ระยะเวลาดำเนินการ ระหว่างวันที่.....เดือน.....พ.ศ.....ถึงวันที่.....เดือน.....พ.ศ.....รวมจำนวน.....วัน ณ ศูนย์ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม.....ที่.....ตำบล..... อำเภอ.....จังหวัด..... ในระหว่างการบำบัดฟื้นฟู มีผู้ป่วย ชื่อ.....อายุ.....ปี เลขที่บัตรประชาชน..... ที่อยู่บ้านเลขที่.....หมู่.....ชื่อบ้าน/ชุมชน..... ตำบล.....อำเภอ.....จังหวัด.....มีอาการป่วยฉุกเฉิน ด้วยอาการ.....
.....
ได้รับการรักษาอาการเบื้องต้นแล้วอาการไม่ดีขึ้น จึงขอส่งตัวผู้ป่วย เพื่อขอความอนุเคราะห์เข้ารับการรักษาพยาบาลฉุกเฉิน เพื่อการดูแลผู้ป่วยที่ดีมีมาตรฐานตามขั้นตอนการรักษาต่อไป หมายเลขโทรศัพท์ ประสานงาน นาย/นาง.....
ตำแหน่ง.....หมายเลขโทรศัพท์.....
จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาดำเนินการต่อไป

ขอแสดงความนับถือ

( )

ผู้อำนวยการศูนย์ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม.....

ศูนย์ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม.....
โทรศัพท์.....
โทรสาร.....

ภาคผนวก ๖

ด่วนที่สุด
ที่ นร ๐๕๐๕/ ๒๐๓๗

สำนักเลขาธิการคณะรัฐมนตรี
ทำเนียบรัฐบาล กทม. ๑๐๓๐๐

๒ สิงหาคม ๒๕๕๖

เรื่อง แจ้งผลการตรวจสอบการละเมิดสิทธิมนุษยชน (สิทธิและเสรีภาพในชีวิตและร่างกาย กรณีบุตรชายของนางแล้ม ทิมทอง เสียชีวิตในระหว่างการเข้ารับการบำบัดยาเสพติด ณ ศูนย์ฟื้นฟูสมรรถภาพร่างกายจินดาภรณ์ จังหวัดสงขลา)

เรียน เลขาธิการนายกรัฐมนตรี

สิ่งที่ส่งมาด้วย ตามบัญชีแนบท้าย

ด้วยสำนักงานคณะกรรมการสิทธิมนุษยชนแห่งชาติได้เสนอเรื่อง แจ้งผลการตรวจสอบการละเมิดสิทธิมนุษยชน (สิทธิและเสรีภาพในชีวิตและร่างกาย กรณีบุตรชายของนางแล้ม ทิมทอง เสียชีวิตในระหว่างการเข้ารับการบำบัดยาเสพติด ณ ศูนย์ฟื้นฟูสมรรถภาพร่างกายจินดาภรณ์ จังหวัดสงขลา) ไปเพื่อดำเนินการ ซึ่งกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ กระทรวงมหาดไทย กระทรวงยุติธรรม กระทรวงศึกษาธิการ กระทรวงสาธารณสุข และสำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติได้เสนอความเห็นไปเพื่อประกอบการพิจารณาของคณะรัฐมนตรีด้วย ความละเอียดปรากฏตามสำเนาหนังสือที่ส่งมาด้วยนี้

คณะรัฐมนตรีได้ประชุมปรึกษาเมื่อวันที่ ๓๐ กรกฎาคม ๒๕๕๖ ลงมติว่า

๑. รับทราบข้อเสนอแนะของคณะกรรมการสิทธิมนุษยชนแห่งชาติ ตามที่สำนักงานคณะกรรมการสิทธิมนุษยชนแห่งชาติเสนอ

๒. มอบให้รัฐมนตรีว่าการกระทรวงแรงงาน ในฐานะผู้อำนวยการศูนย์อำนวยการพลังแผ่นดินเอาชนะยาเสพติดแห่งชาติ รับข้อเสนอแนะของคณะกรรมการสิทธิมนุษยชนแห่งชาติไปพิจารณาดำเนินการร่วมกับกระทรวงยุติธรรมและหน่วยงานอื่นที่เกี่ยวข้อง เช่น กระทรวงกลาโหม กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ กระทรวงมหาดไทย กระทรวงศึกษาธิการ และกระทรวงสาธารณสุข ตามอำนาจหน้าที่ของหน่วยงาน โดยให้อยู่ในกรอบของกฎหมายและมติคณะรัฐมนตรีที่เกี่ยวข้อง รวมทั้งให้รับข้อเสนอแนะของกระทรวงสาธารณสุขไปพิจารณาดำเนินการด้วย

/๓. ให้ ..

๓. ให้หน่วยงานที่เกี่ยวข้องแจ้งผลการพิจารณาดำเนินการตามมาตรการแก้ไขปัญหาให้คณะกรรมการสิทธิมนุษยชนแห่งชาติทราบตามกำหนดเวลาต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ

ขอแสดงความนับถือ

(นายศิริ เสิศธรรมเทวี)
รองเลขาธิการคณะรัฐมนตรี ปฏิบัติราชการแทน
เลขาธิการคณะรัฐมนตรี

สำนักพัฒนายุทธศาสตร์และติดตามนโยบายพิเศษ
โทร. ๐ ๒๒๘๐ ๙๐๐๐ ต่อ ๔๔๒
โทรสาร ๐ ๒๒๘๐ ๑๔๔๖
www.cabinet.thaigov.go.th

สำนักเลขาธิการคณะรัฐมนตรี
รับที่ 5705/3517
วันที่ 29 พ.ค. 56 เวลา 9.10
☑ ก่อนประชุม สค ๓
☐ หลังประชุม
☐ แจกที่ประชุม
☐ ไม่แจกที่ประชุม

ที่ สธ ๐๒๐๕.๑๑ (ศพส.สธ.)/ ๑๘๗๓

กระทรวงสาธารณสุข
ถนนติวานนท์ จังหวัดนนทบุรี ๑๑๐๐๐

๒๘ พฤษภาคม ๒๕๕๖

เรื่อง แจ้งผลการตรวจสอบการละเมิดสิทธิมนุษยชน (สิทธิและเสรีภาพในชีวิตและร่างกาย กรณีบุตรชายของนางแล้ม ทิมทอง เสียชีวิตในระหว่างการเข้ารับการบำบัดยาเสพติด ณ ศูนย์ฟื้นฟูสมรรถภาพร่างกายจินดาภรณ์ จังหวัดสงขลา)

สำนักรับที่ 3040.5
วันที่ 28 พ.ค. 2556
เวลา 15554.

เรียน เลขาธิการคณะรัฐมนตรี

อ้างถึง หนังสือสำนักเลขาธิการคณะรัฐมนตรี ด่วนที่สุด ที่ นร ๐๕๐๕/ว(ล)๑๑๗๔๕ ลงวันที่ ๘ พฤษภาคม ๒๕๕๖

ตามหนังสือที่อ้างถึง สำนักเลขาธิการคณะรัฐมนตรีขอให้กระทรวงสาธารณสุขเสนอความเห็นในส่วนที่เกี่ยวข้อง เรื่อง แจ้งผลการตรวจสอบการละเมิดสิทธิมนุษยชน (สิทธิและเสรีภาพในชีวิตและร่างกาย กรณีบุตรชายของนางแล้ม ทิมทอง เสียชีวิตในระหว่างการเข้ารับการบำบัดยาเสพติด ณ ศูนย์ฟื้นฟูสมรรถภาพร่างกายจินดาภรณ์ จังหวัดสงขลา) ความละเอียดแจ้งแล้ว นั้น

กระทรวงสาธารณสุข พิจารณาในส่วนที่เกี่ยวข้องแล้ว และขอเสนอความคิดเห็น ดังนี้

๑. กระทรวงสาธารณสุข เห็นชอบในข้อเสนอแนะของคณะอนุกรรมการปฏิบัติการยุทธศาสตร์ด้านสิทธิมนุษยชนในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้ ต่อคณะรัฐมนตรีทั้ง ๒ ข้อ

๒. กระทรวงสาธารณสุข มีข้อเสนอแนะว่า ควรมีข้อสั่งการให้หน่วยงานที่เปิดดำเนินการให้การบำบัดรักษาและฟื้นฟูสมรรถภาพผู้เสพผู้ติดยาเสพติด ทั่วประเทศ ดำเนินการขอจัดตั้งสถานพยาบาลตามพระราชบัญญัติยาเสพติดให้โทษ พ.ศ. ๒๕๒๒ ของกระทรวงสาธารณสุข ซึ่งมีหลักเกณฑ์การบำบัดรักษาหรือคู่มือการบำบัดรักษาที่ถูกต้องตามหลักวิชาการมีมาตรฐานในการดำเนินการเพื่อให้มีมาตรฐานการดำเนินการตามหลักเกณฑ์เดียวกัน และสะดวกในการควบคุมกำกับติดตาม แต่เนื่องจากในกรณีศูนย์ฟื้นฟูสมรรถภาพร่างกายจินดาภรณ์ จังหวัดสงขลา มีผู้ดูแลรับผิดชอบโดยองค์การบริหารส่วนตำบลท่าหมอไทร อำเภอจะนะ จังหวัดสงขลา สังกัดกระทรวงมหาดไทย โดยมีเจ้าหน้าที่รักษาดินแดน (อ.ส.) อำเภอจะนะ มีหน้าที่ดูแลผู้เข้ารับการบำบัดฟื้นฟูยาเสพติด ซึ่งที่ผ่านมาศูนย์ฟื้นฟูสมรรถภาพร่างกายจินดาภรณ์ จังหวัดสงขลา ยังมิได้มีการดำเนินการขออนุญาตดังกล่าว อาจเนื่องจากนโยบายด้านการแก้ไขปัญหายาเสพติดของชาติในช่วงที่ผ่านมา เน้นในการดำเนินการนำผู้เสพผู้ติดเข้ารับการบำบัดเป็นจำนวนมาก จึงมีการดำเนินการเร่งด่วน ตามนโยบายรัฐบาล

๓. กรณีที่มีการอ้างถึงว่าผู้เข้ารับการบำบัดมีภาวะแทรกซ้อนทางจิตเวชจากภาวะถอนยาเสพติดโดยการทำร้ายตัวเอง ควรเข้าสู่ระบบส่งต่อไปยังสถานบำบัดของกรมการแพทย์ที่ตั้งอยู่ในพื้นที่ ได้แก่ โรงพยาบาลธัญญารักษ์ สงขลา ไม่ควรดูแลเองโดยใช้วิธีที่ไม่ถูกต้องตามหลักวิชาการและเป็นการละเมิดสิทธิมนุษยชน

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาดำเนินการต่อไป

ขอแสดงความนับถือ

(นายประดิษฐ สินธวณรงค์)
รัฐมนตรีว่าการกระทรวงสาธารณสุข

สำนักงานปลัดกระทรวง
ศูนย์อำนวยการพลังแผ่นดินเอาชนะยาเสพติดฯ
โทร. ๐ ๒๕๙๐ ๒๔๒๒
โทรสาร. ๐ ๒๕๙๐ ๑๘๖๓

รายนามผู้เข้าร่วมสัมมนาประชุมเพื่อจัดทำมาตรฐานศูนย์ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม สำหรับกลุ่มผู้เสพยาเสพติด ณ.จังหวัดเชียงราย เมื่อวันที่ ๑๕ – ๑๖ ธันวาคม ๒๕๕๙

๑. นายแพทย์อัครพล คุรุศาสตรา	รองผู้อำนวยการสำนักบริหารการสาธารณสุข
๒. นายแพทย์รักษ์ รักษ์ตระกูล	กลุ่มงานจิตเวช โรงพยาบาลศูนย์ลำปาง
๓. อ.ดร.ดรุณี ภู่ขาว	คณะสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล
๔. นายมานิต โยธะพันธ์	กรมการปกครอง กระทรวงมหาดไทย
๕. นางระเบียบ โตแก้ว	สถาบันบำบัดรักษาและฟื้นฟูผู้ติดยาเสพติดแห่งชาติ บรมราชชนนี
๖. นายพรชัย พรสวรรค์	สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดเชียงราย
๗. นางจรูญศรี โคมพุดซา	สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดนครราชสีมา
๘. นางจอมขวัญ รุ่งโชติ	สำนักบริหารการสาธารณสุข
๙. นางสาววิชุดา สุ่ยรัมย์	สำนักบริหารการสาธารณสุข

รายชื่อผู้เข้าร่วมประชุมรับฟังความคิดเห็นมาตรฐาน/คู่มือศูนย์ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม เมื่อวันที่ ๗ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๐ เวลา ๐๙.๐๐ – ๑๖.๓๐ น. ณ ห้องประชุม ๑ อาคาร ๗ ชั้น ๖ ตึกสำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข

๑. แพทย์หญิงประนอม คำเที่ยง	รองปลัดกระทรวงสาธารณสุข
๒. นายแพทย์พิศิษฐ์ ศรีประเสริฐ	ผู้ตรวจราชการกระทรวงสาธารณสุขเขตสุขภาพที่ ๕
๓. แพทย์หญิงพรรณพิมล วิปุลากร	ผู้ตรวจราชการกระทรวงสาธารณสุข เขต ๑๒
๔. นายแพทย์อัครพล คุรุศาสตรา	รองผู้อำนวยการสำนักบริหารการสาธารณสุข
๕. นางสาวศศิธร คุณธรรม	สถาบันบำบัดรักษาฟื้นฟูผู้ติดยาเสพติดแห่งชาติ บรมราชชนนี
๖. นางกฤษณา จันทร์ตรี	กรมสุขภาพจิต
๗. นายพรชัย พรสวรรค์	สำนักงานเขตสุขภาพที่ ๑ สำนักงานสาธารณสุข จังหวัดเชียงราย
๘. นางสาวธัชชญชล อุดขาว	สำนักงานเขตสุขภาพที่ ๔ สำนักงานสาธารณสุข จังหวัดอ่างทอง
๙. นายสิริพงษ์ วัฒนศรีทานัง	สำนักงานเขตสุขภาพที่ ๕ สำนักงานสาธารณสุข จังหวัดเลย
๑๐. นางสาวสุภัทรา สามัง	สำนักงานเขตสุขภาพที่ ๗ สำนักงานสาธารณสุข จังหวัดกาฬสินธ์
๑๑. นายจักรกฤษณ์ มงคลสวัสดิ์	สำนักงานเขตสุขภาพที่ ๙ สำนักงานสาธารณสุข จังหวัดนครราชสีมา
๑๒. นางพิสมัย รัตนเดช	สำนักงานเขตสุขภาพที่ ๑๐ สำนักงานสาธารณสุข จังหวัดยโสธร
๑๓. นางเจ๊ะฮาลีอเมาะ พันทรกิจ	สำนักงานเขตสุขภาพที่ ๑๑ สำนักงานสาธารณสุข จังหวัดภูเก็ต
๑๔. นายเสกสรร สุขคุณ	กรมการปกครอง กระทรวงหาดไทย
๑๕. นายนันทวัฒน์ ใสบาล	กรมการปกครอง กระทรวงหาดไทย
๑๖. นายคณิต คงช่วย	ศูนย์อำนวยการป้องกันและปราบปรามยาเสพติด กระทรวงมหาดไทย
๑๗. นายปวรุฒ จินโต	ศูนย์อำนวยการป้องกันและปราบปรามยาเสพติด กระทรวงมหาดไทย

๑๘. นายประเสริฐ สิงห์ทอง	ศูนย์อำนวยการป้องกันและปราบปรามยาเสพติด จังหวัดสระแก้ว
๑๙. นายสิทธิศักดิ์ อินใจคำ	ศูนย์อำนวยการป้องกันและปราบปรามยาเสพติด จังหวัดเชียงราย
๒๐. นายกฤตย์ เข็มเพ็ชร	ศูนย์อำนวยการป้องกันและปราบปรามยาเสพติด จังหวัดสุโขทัย
๒๑. นายสรายุทธ หมอปาน	ศูนย์อำนวยการป้องกันและปราบปรามยาเสพติด จังหวัดสุราษฎร์ธานี
๒๒. นายพิสิษฐ์กร โพธิ์ศรี	ศูนย์อำนวยการป้องกันและปราบปรามยาเสพติด จังหวัดร้อยเอ็ด
๒๓. นางปะภาสี คัยนันท์	สำนักงานคณะกรรมการป้องกันและปราบปรามยาเสพติด
๒๔. นางสาวปัทมาพร ภูมิเวียงศรี	สำนักงานคณะกรรมการป้องกันและปราบปรามยาเสพติด
๒๕. นางสาวกฤชญา ตั้งสุวรรณศรี	สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดกาญจนบุรี
๒๖. นางจรูญศรี โคมพุดซา	สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดนครราชสีมา
๒๗. นางสุวรรณา สิทธิมุสิก	สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดนครศรีธรรมราช
๒๘. นางกิตติมา ก้านจักร	สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดขอนแก่น
๒๙. นางจอมขวัญ รุ่งโชติ	สำนักบริหารการสาธารณสุข
๓๐. นางสาวอัจฉรา นุชใย	สำนักบริหารการสาธารณสุข
๓๑. นางสาวทิพยาภรณ์ ฟองกาวี	สำนักบริหารการสาธารณสุข
๓๒. นางสาววิชุดา สุ่ยรัมย์	สำนักบริหารการสาธารณสุข
๓๓. นางสาวกัลยฉัตร คงกลิ่นสุคนธ์	สำนักบริหารการสาธารณสุข

รายชื่อผู้วิพากษ์มาตรฐานศูนย์ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

.....

ผู้แทนราชวิทยาลัยจิตแพทย์แห่งประเทศไทย

๑. แพทย์หญิงบุญศิริ จันศิริมงคล	ผู้อำนวยการโรงพยาบาลจิตเวชนครสวรรค์ราชนครินทร์
๒. ผศ.พญ. รัศมน กัลป์ยาศิริ	คณะแพทย์ศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
๓. นายแพทย์อภิศักดิ์ วิทยานุกูลลักษณ์	รองผู้อำนวยการโรงพยาบาลธัญญารักษ์เชียงใหม่

ผู้แทนกรมสุขภาพจิต

๑. นางกฤษณา จันทร์ตรี	ข้าราชการบำนาญ

บรรณานุกรม

ศูนย์อำนวยการป้องกันและปราบปรามยาเสพติดแห่งชาติ. (๒๕๕๘). **คู่มือ ศูนย์ขวัญแผ่นดิน สำหรับวิทยากรค่ายปรับเปลี่ยนพฤติกรรมผู้เสพยาเสพติด ระบบสมัครใจ**

สถาบันบำบัดรักษาและฟื้นฟูผู้ติดยาเสพติดแห่งชาติบรมราชชนนี กรมการแพทย์. (๒๕๕๗). **มาตรฐานการบำบัดค่ายปรับเปลี่ยนพฤติกรรม**

สำนักงาน ป.ป.ส. กทม. (๒๕๕๖) **มาตรฐานการดำเนินงานค่ายปรับเปลี่ยนพฤติกรรม**

มาตรฐาน
ศูนย์ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสำหรับ
กลุ่มผู้เสพยาเสพติด
(ส่วนที่ ๒)

บทที่ ๑ บทนำ

สถานการณ์ปัญหา

ยาและสารเสพติดเป็นปัญหาสุขภาพที่สำคัญของประชาชนในยุคปัจจุบันที่รัฐบาลกำหนดให้เป็นวาระแห่งชาติที่ต้องระดมกำลังทุกภาคส่วนให้มีส่วนร่วมในการแก้ไขอย่างจริงจังและต่อเนื่อง ในสถานการณ์ปัจจุบัน สำนักงาน ป.ป.ส. ได้มีการประมาณการผู้ที่เข้าไปเกี่ยวข้องกับยาเสพติดมีแนวโน้มเพิ่มมากขึ้นจากปี ๒๕๕๔-๒๕๕๖ คือ ๑,๐๘๔,๙๐๐ ,๑,๒๐๐,๐๐๐ และ ๑,๙๐๐,๐๐๐ ราย ตามลำดับ ขณะที่พบว่าผู้ป่วยยาเสพติดที่เข้ารับการรักษาประมาณปีละ ๓-๕ แสนราย โดยปี ๒๕๕๘ มีผู้ป่วยยาเสพติดเข้ารับการรักษาจำนวน ๑๖๕,๗๙๔ ราย และปี ๒๕๕๙ จำนวน ๑๑๙,๘๓๙ ราย โดยจำนวนผู้ป่วยยาเสพติดที่เข้ารับการรักษามีความสัมพันธ์กับนโยบายการปราบปรามของภาครัฐ และการรณรงค์ค้นหาของพื้นที่ชุมชน ในปี ๒๕๕๙ พบว่าผู้ป่วยยาเสพติดที่เข้ารับการรักษามากที่สุดคือยาบ้า ร้อยละ ๗๕ ซึ่งรวมทั้งไอซ์ซึ่งมีการแพร่ระบาดเพิ่มมากขึ้นอย่างรวดเร็ว รองลงมาจากยาบ้าคือกัญชาที่แพร่ระบาดในภาคใต้ อันดับสามเป็นสารระเหยพบมากในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ และ เฮโรอีนที่พบมากในจังหวัดเชียงราย และ ๓ จังหวัดชายแดนภาคใต้ ส่วนน้ำต้มกระท่อมหรือสี่คูณร้อยมีการแพร่ระบาดในภาคใต้เช่นเดียวกัน กลุ่มอายุหลักที่เข้าไปเกี่ยวข้องอยู่ในช่วงอายุ ๑๕-๒๔ ปี ด้านระบบการรักษาเป็นระบบบังคับบำบัดมากที่สุดร้อยละ ๔๔ ระบบสมัครใจร้อยละ ๔๑ ที่เหลือเป็นระบบต้องโทษ ในด้าน

การจำแนกความรุนแรงของการเสพติดพบว่าร้อยละ ๕๘ เป็นกลุ่มเสพ ร้อยละ ๓๘ เป็นกลุ่มติด และร้อยละ ๔ เป็นกลุ่มติดรุนแรง (ฐานข้อมูล บสต. กระทรวงสาธารณสุข, ๒๕๕๙) นอกจากนี้ ยังมีผู้ป่วยยาเสพติดที่ได้รับการบำบัดฟื้นฟูรูปแบบค่ายปรับเปลี่ยนพฤติกรรมอีกจำนวน ๔๐,๐๐๐-๕๐,๐๐๐ ราย (จากฐานข้อมูล NISPA ของสำนักงาน ป.ป.ส.)

หลักการและเหตุผล

ในด้านนโยบายการแก้ไขปัญหายาเสพติดในยุคปัจจุบัน เป็นที่เห็นตรงกันว่าการเสพติดเป็นปัญหาด้านสุขภาพ และต้องใช้การแก้ไขทางด้านสาธารณสุขแทนการลงโทษความผิดกับผู้เสพผู้ติด และมอบหมายให้กระทรวงสาธารณสุขเป็นหน่วยงานในด้านการกำหนดมาตรฐาน การกำกับดูแล ประเมินผลการดำเนินงานด้านการบำบัดรักษา โดยดำเนินการร่วมกับหน่วยงานภาคีเครือข่ายนอกกระทรวงสาธารณสุข ได้แก่กระทรวงมหาดไทย กระทรวงยุติธรรม และกระทรวงกลาโหม เป็นต้น โดยกระบวนการดำเนินงานประกอบด้วย การค้นหา จูงใจให้เข้ารับการรักษา การคัดกรองแยกระดับความรุนแรงของการเสพติด การดูแลช่วยเหลือภาวะฉุกเฉินเร่งด่วน การบำบัดรักษาฟื้นฟูฯ ตามมาตรฐาน และการติดตามดูแลช่วยเหลืออย่างต่อเนื่องหลังผ่านการบำบัดรักษา ในส่วนการประเมินคัดกรองถือเป็นขั้นตอนที่สำคัญ เพื่อแบ่งกลุ่มผู้ป่วยและให้การบำบัดรักษาอย่างมีประสิทธิภาพแบบถูกต้องถูกคน กระทรวงสาธารณสุขได้กำหนดให้โรงพยาบาลศูนย์ โรงพยาบาลทั่วไป โรงพยาบาลชุมชนทุกแห่งจัดตั้งเป็นศูนย์เพื่อการคัดกรองผู้เสพผู้ติดยาเสพติด รวมทั้งได้พัฒนาแบบคัดกรองและส่งต่อผู้ใช้ยาและสารเสพติดเพื่อการบำบัดรักษา (บคก. กสธ.V๒) และกำหนดรูปแบบมาตรฐานการบำบัดรักษาตามระดับความรุนแรงของการเสพติดแบบผู้ป่วยนอกและแบบผู้ป่วยใน ได้แก่ การให้คำแนะนำและดำเนินการช่วยเหลือและบำบัดแบบสั้น (BA; Brief advice) BI; Brief intervention การบำบัดโดยใช้การเสริมสร้างแรงจูงใจ (MI; Motivational interviewing) การบำบัดความคิดและพฤติกรรม (CBT; Cognitive behavioral therapy) ชุมชนบำบัด (TC; Therapeutic community) การบำบัดฟื้นฟูแบบเข้มข้นทางสายใหม่ (FAST Model) และการบำบัดรูปแบบค่ายปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเป็นต้น โดยมีสถานพยาบาลให้บริการตั้งแต่ระดับปฐมภูมิ ทุติยภูมิ และตติยภูมิ ได้แก่ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล(รพ.สต.), โรงพยาบาลชุมชน (รพช.), โรงพยาบาลทั่วไป (รพท.), โรงพยาบาลศูนย์ (รพศ.) โรงพยาบาลและสถาบันเฉพาะทางสังกัดกรมการแพทย์ และกรมสุขภาพจิต

กระทรวงสาธารณสุข โดยสถาบันบำบัดรักษาและฟื้นฟูผู้ติดยาเสพติดแห่งชาติบรมราชชนนี ร่วมกับหน่วยงานบำบัดในพื้นที่ ได้พัฒนามาตรฐานศูนย์ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม เพื่อเตรียมการบำบัดฟื้นฟูสำหรับผู้ป่วยยาเสพติดที่ผ่านการประเมินคัดกรองตามแบบประเมินคัดกรองของกระทรวงสาธารณสุข (บคก.สธ.V๒) ในระดับผู้เสพยาเสพติด โดยใช้ระยะเวลาในการดำเนินงาน หลักสูตรไม่ต่ำกว่า ๑๒ วัน ครอบคลุมระยะเวลาเตรียมการบำบัดฟื้นฟูและอาชีวบำบัด โดยกำกับ ดูแลมาตรฐานให้เป็นไปตามมาตรฐานที่กระทรวงสาธารณสุขกำหนด และเป็นการดำเนินงานแบบมีส่วนร่วมอย่างบูรณาการร่วมกับครอบครัว ชุมชนในพื้นที่ และใช้เป็นรูปแบบทางเลือกรองจากการบำบัดฟื้นฟูสถานพยาบาล โดยระหว่างการดำเนินกิจกรรมศูนย์ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ต้องมีการประเมินผู้ป่วยอย่างต่อเนื่อง หากมีการเปลี่ยนแปลงของระดับการเสพติด หรือมีอาการแทรกซ้อนทางจิต หรือมีความจำเป็นเฉพาะราย ให้ปรับแผนการรักษาโดยส่งต่อให้ไปรับการบำบัดรักษาอย่างเหมาะสมในสถานพยาบาลและเมื่อผ่านการบำบัดจากศูนย์ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมแล้ว ดำเนินการติดตามดูแลช่วยเหลืออย่างต่อเนื่องเป็นระยะเวลาอย่างน้อย ๖ เดือน - ๑ ปี โดยเจ้าหน้าที่ของกระทรวงมหาดไทย และภาคีเครือข่าย

วัตถุประสงค์

๑. บำบัดผู้เสพยาเสพติดใน รูปแบบศูนย์ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมโดยการมีส่วนร่วมของทุกภาคส่วนในชุมชน (Residential)

๒. พัฒนาศักยภาพผู้เสพยาเสพติดให้มีคุณลักษณะที่พึงประสงค์ ทั้งทางร่างกาย จิตใจ ความคิด อารมณ์ และทักษะการเข้าสังคม เพื่อให้สามารถใช้ชีวิตในสังคมโดยไม่ใช้ยาเสพติด

๓. เกิดการบูรณาการความร่วมมือระหว่างหน่วยงานที่เกี่ยวข้องในระดับสังคม ชุมชน ท้องถิ่น ทั้งในระหว่างการดำเนินการศูนย์ และการดูแลอย่างต่อเนื่องหลังการบำบัดอย่างน้อย ๖ เดือน - ๑ ปี

๔. สร้างความเข้มแข็งของครอบครัวในการดูแลช่วยเหลือผู้เสพยาเสพติดให้ลด ละ เลิกยาเสพติด

๕. สร้างทัศนคติ การยอมรับและให้โอกาสผู้เสพยาเสพติด คือ ผู้ป่วยที่ต้องได้รับการบำบัดรักษา รวมทั้งส่งเสริมสัมพันธภาพระหว่างผู้เสพและบุคคลในสังคม

๖. พัฒนาและเสริมสร้างศักยภาพในการดำเนินชีวิตได้แก่ การเรียนความรู้ผลกระทบยาเสพติด อาชีวบำบัด การออกกำลังกาย กิจกรรมทางศาสนา และกิจกรรมทางเลือกอื่นๆ เช่น สร้างจิตสำนึกรัก และเป็นส่วนหนึ่งของสังคม

องค์ประกอบของหลักสูตร

ใช้หลักการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม (Participatory Learning (PL)) ด้วยกระบวนการเรียนรู้แบบกลุ่ม ประกอบด้วยชุดวิชา ๕ กลุ่มวิชา คือ

๑. ความรู้เรื่องโทษพิษภัยยาเสพติดและการบำบัดรักษา

๒. การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์

๓. การทำหน้าที่ครอบครัว

๔. การเสริมสร้างความถนัดในตนเอง

๕. บทบาทหน้าที่และการอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคม

ระยะเวลา

ศูนย์ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม หลักสูตรไม่ต่ำกว่า ๑๒ วัน ครอบคลุมระยะเตรียมการบำบัดฟื้นฟูและอาชีวบำบัด

กลุ่มเป้าหมายในการดำเนินการ

ผู้ป่วยยาเสพติด จำนวนศูนย์รุ่นละ ๕๐ – ๘๐ คน โดยเป็นผู้ผ่านการประเมินคัดกรองตามแบบประเมินคัดกรองของกระทรวงสาธารณสุข (บคก.กสธ.V๒) มีผลคัดกรองว่ามีผลกระทบจากการใช้สารเสพติดอยู่ในระดับเสพ (ค่าคะแนน ๔-๒๖)

ผู้ป่วยต้องห้ามเข้ารับการอบรมด้วยวิธีศูนย์ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ได้แก่

๑) ภาวะแทรกซ้อนทางจิตรุนแรง

๒) โรคทางกายภาพที่รุนแรง

๓) โรคติดต่อในระยะติดต่อ

๔) ผู้เสพสารกลุ่มฝิ่น (ฝิ่น มอร์ฟีน เฮโรอีน)

๕) ผู้ป่วยติดสุราเรื้อรังและรุนแรง

๖) เยาวชนที่มีอายุต่ำกว่า ๑๘ ปี

๗) บุคคลที่อาจมีผลกระทบต่อการศึกษา/การทำงาน/ความรับผิดชอบต่อครอบครัว อันหลีกเลี่ยงไม่ได้อยู่ในดุลยพินิจของคณะกรรมการของศูนย์เพื่อการคัดกรอง ซึ่งประกอบด้วย ข้าราชการฝ่ายปกครอง ตำรวจ คุมประพฤติ สาธารณสุข และหน่วยงานอื่นที่เกี่ยวข้องตามที่เห็นสมควร

หมายเหตุ : มีข้อใดข้อหนึ่งถือเป็นข้อห้ามในการอบรมศูนย์ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

สถานที่และการบริหารจัดการ

จัดให้มีสถานที่ที่มีความเหมาะสม ปลอดภัย ถูกสุขอนามัย มีสิ่งอำนวยความสะดวกพื้นฐานในการรับรองผู้เข้าศูนย์ที่ต้องพักค้างคืน และสิ่งจำเป็นพื้นฐาน ได้แก่ อาหาร ของใช้ที่จำเป็น เครื่องนอน

ทีมวิทยากรและทีมบูรณาการการดำเนินงานศูนย์ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

๑. เจ้าหน้าที่สาธารณสุข ได้แก่ แพทย์ พยาบาล เจ้าหน้าที่ที่ผ่านการอบรม ทำหน้าที่ประเมินสภาวะร่างกาย จิต และให้คำปรึกษา รวมถึงให้ความรู้แก่ผู้เข้าศูนย์ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

๑.๑ แพทย์ หรือ แพทย์เวชศาสตร์ยาเสพติด

๑.๒ พยาบาล หรือ พยาบาลเวชศาสตร์ยาเสพติด

๑.๓ เจ้าหน้าที่สาธารณสุขที่ผ่านการฝึกอบรมยาเสพติด

๑.๔ นักจิตวิทยา

๑.๕ นักสังคมสงเคราะห์

๒. ผู้นำชุมชน กำนัน ผู้ใหญ่บ้าน องค์การปกครองส่วนท้องถิ่น เป็นต้น

๓. วิทยากรจากหน่วยงานที่ผ่านการอบรมศูนย์ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ร่วมบูรณาการแก้ไขปัญหายาเสพติดในชุมชนพัฒนาชุมชน ได้แก่ พระสงฆ์ ตำรวจ มวลชนสัมพันธ์ เจ้าหน้าที่อาสารักษาดินแดน และปราชญ์ชาวบ้านหรือปราชญ์ชุมชน (ตามศักยภาพของแต่ละพื้นที่)

มาตรการ และขั้นตอนในการบำบัดฟื้นฟู และส่งต่อผู้ป่วยยาเสพติด รูปแบบศูนย์ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

ก่อนการดำเนินกิจกรรมศูนย์ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม มีการดำเนินงาน ดังต่อไปนี้

การค้นหาผู้เสพ/ผู้ติดยาเสพติด

กระทรวงมหาดไทยและหน่วยงานภาคี ทำหน้าที่ค้นหาผู้เสพ/ผู้ติดยาเสพติด ให้เป็นไปตามประกาศคณะรักษาความสงบแห่งชาติ ฉบับที่ ๑๐๘/๒๕๕๗ ลงวันที่ ๒๑ กรกฎาคม ๒๕๕๗ เรื่อง การปฏิบัติต่อ ผู้ต้องสงสัยว่ากระทำความผิดตามกฎหมายเกี่ยวข้องกับยาเสพติด เพื่อเข้าสู่การบำบัดฟื้นฟูและการดูแลผู้ผ่านการบำบัดฟื้นฟู โดยกำหนดแผนปฏิบัติการแบบบูรณาการ การประชาคม การตั้งจุดตรวจ จุดสกัด การจัดระเบียบสังคม รวมถึง มาตรการสื่อสารเชิงบวก การประชาสัมพันธ์ชักชวนและจูงใจ ภายใต้การขับเคลื่อนผ่านโครงการ TO BE NUMBER ONE ใช้กลไก และกระบวนการ “ประชารัฐ” คือ หน่วยงานภาครัฐที่ดูแลรับผิดชอบพื้นที่ควบคู่กับกำลังภาคประชาชนที่จะรักษาพื้นที่ต่อเนื่องในระยะต่อไป เกิดความร่วมใจให้หมู่บ้าน/ชุมชน เข้ามามีส่วนร่วมในการดำเนินการ ด้วยหลักการ เข้าใจ เข้าถึง และพัฒนา โดยการดำเนินการตาม ๙ ขั้นตอน คือ

ขั้นตอนที่ ๑ สืบสภาพชุมชน
ขั้นตอนที่ ๒ พบปะแกนนำ/ผู้นำธรรมชาติ
ขั้นตอนที่ ๓ ประกาศวาระหมู่บ้าน/ชุมชน (เวทีประชาคมครั้งแรก)
ขั้นตอนที่ ๔ รณรงค์ประชาสัมพันธ์
ขั้นตอนที่ ๕ คัดแยกผู้มีพฤติกรรมเกี่ยวกับยาเสพติด (เวทีประชาคมครั้งที่ ๒)
ขั้นตอนที่ ๖ แนวทางการแก้ไขปัญหาแบบบูรณาการ
ขั้นตอนที่ ๗ การรับรองครัวเรือน (เวทีประชาคมครั้งที่ ๓)
ขั้นตอนที่ ๘ ใช้มาตรการทางสังคม
ขั้นตอนที่ ๙ รักษาสถานะชุมชนเข้มแข็ง

การคัดกรองผู้เสพยาเสพติด :

การคัดกรองปัญหาและความผิดปกติที่เกิดจากการใช้สารเสพติด สามารถทำได้ในสถานบริการระดับโรงพยาบาลศูนย์ โรงพยาบาลทั่วไป โรงพยาบาลชุมชน โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล (ที่มีความพร้อม) และโรงพยาบาลสังกัดกรมสุขภาพจิต และ โรงพยาบาลธัญรักษ์สังกัดกรมการแพทย์ ให้เป็นไปตามมาตรฐานกระทรวงสาธารณสุข โดยหลักการแล้วแพทย์และบุคลากรสาธารณสุขมีหน้าที่ในการ

ซักประวัติและประเมินความเจ็บป่วย ซึ่งรวมถึงการซักประวัติและประเมินปัญหาที่เกิดจากการใช้สารเสพติดผิดกฎหมายร่วมกับการประเมินพฤติกรรมเสี่ยงอื่น ๆ ซึ่งศูนย์คัดกรองกระทรวงสาธารณสุข เปิดในวันและเวลาราชการ

ดังนั้น การคัดกรองเบื้องต้น (Screening) จะเป็นประโยชน์ในการแยกระดับของการใช้ยาเสพติดและการให้ความช่วยเหลืออย่างเหมาะสม

ขั้นตอนการคัดกรอง

จุดประสงค์ของการคัดกรองเพื่อแยกระดับของการใช้ยาเสพติด เป็นผู้ใช้ ผู้เสพ ผู้ติด โดยมีการดำเนินการตามขั้นตอน ดังนี้

๑. สิ่งที่ควรคำนึงถึงก่อนการคัดกรอง เพื่อให้ผู้ใช้ยาและสารเสพติด เกิดความไว้วางใจ และได้คำตอบที่เป็นจริง ผู้ทำการคัดกรองควรปฏิบัติดังนี้

๑) สร้างสัมพันธภาพกับผู้สัมภาษณ์ก่อน โดยการพูดคุยเรื่องทั่ว ๆ ไป สั้น ๆ แสดงท่าที่ที่จริงใจ เป็นมิตร

๒) มีทัศนคติเชิงบวกกับผู้ใช้ยาเสพติด ไม่ตัดสินถูกผิดในคำตอบที่ไม่เห็นด้วย

๓) แสดงท่าที่ให้เห็นว่ากำลังตั้งใจฟังในสิ่งที่เขาพูด

๔) ไวต่ออารมณ์ ความรู้สึกของผู้ถูกสัมภาษณ์และแสดงความเห็นอก เห็นใจ

๕) แจ้งให้ผู้ถูกสัมภาษณ์ทราบว่าข้อมูลที่ให้นี้ไม่มีผลกระทบใด ๆ ต่อผู้ถูกสัมภาษณ์ และเก็บรักษาเป็นความลับ

๒. ดำเนินการคัดกรองโดยใช้แบบคัดกรองและส่งต่อผู้ป่วยที่ใช้ยาและสารเสพติดเพื่อเข้ารับการบำบัดรักษา กระทรวงสาธารณสุข บคก.สธ. (V.๒)

แบบคัดกรองและส่งต่อผู้ป่วยที่ใช้ยาและสารเสพติดเพื่อเข้ารับการบำบัด (V.๒) เป็นแบบสอบถามมี ๖ ข้อคำถาม ใช้ถามโดยบุคลากรสาธารณสุข ใช้คัดกรองและส่งต่อผู้ป่วยที่ใช้ยาและสารเสพติด เพื่อเข้ารับการบำบัดรักษา แบ่งเป็น ๓ ระดับ ดังนี้

คะแนน ๒ – ๓ ระดับผลของการใช้ เท่ากับเสี่ยงต่ำ แปลความหมาย กลุ่มผู้ใช้

คะแนน ๔ – ๒๖ ระดับผลของการใช้ เท่ากับเสี่ยงปานกลาง แปลความหมาย กลุ่มผู้เสพ

คะแนน มากกว่าหรือเท่ากับ ๒๗ ขึ้นไป ระดับผลของการใช้ เท่ากับเสี่ยงสูงแปลความหมาย **กลุ่มผู้ติด**

๓. ดำเนินการติดตามผู้ป่วยเข้าสู่กระบวนการบำบัดฟื้นฟูโดยเร็ว

ตารางแสดงหลักเกณฑ์คัดกรอง ผู้เสพ/ผู้ติดยาเสพติด ที่มีคุณสมบัติเข้าศูนย์ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

หลักเกณฑ์ทางสังคม	หลักเกณฑ์ทางกฎหมาย
๑. ไม่มีภาระรับผิดชอบทางครอบครัว	๑. ไม่เคยมีประวัติผู้ค้า
๒. ไม่อยู่ในระบบการศึกษา	๒. ไม่มีพฤติกรรมเป็นผู้ค้า
๓. ไม่มีอาชีพที่ชัดเจน หรือหากมีอาชีพต้องไม่ส่งผลกระทบต่องานประจำ	
๔. ไม่มีพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์เป็นอุปสรรค เช่น พฤติกรรมก้าวร้าวรุนแรง	

กระทรวงสาธารณสุข ได้ให้ความสำคัญกับการดำเนินงานเชิงคุณภาพมากกว่าปริมาณ โดยเฉพาะในขั้นตอนการจำแนกคัดกรองโดยได้พัฒนาแบบคัดกรองผู้เสพผู้ติดยาเสพติด (บคก.สธ. V๒) เพื่อให้ดูแลช่วยเหลือบำบัดรักษาฟื้นฟูตามความเหมาะสม โดยมีการประเมินด้านกาย จิต สังคมที่เกี่ยวข้อง รวมทั้งผู้ปฏิบัติงานในศูนย์เพื่อการคัดกรองได้ใช้แบบคัดกรองได้อย่างมีประสิทธิภาพ และให้การช่วยเหลือหรือส่งต่อผู้ป่วยให้ได้รับการบำบัดรักษาอย่างเหมาะสมมากยิ่งขึ้น

ทีมหรือผู้มีส่วนร่วมในการคัดกรอง ประกอบด้วย ฝ่ายปกครอง เจ้าหน้าที่สาธารณสุข ตำรวจ ผู้นำท้องถิ่น/ท้องที่ โดยอาจนำฐานข้อมูลสารสนเทศ (POLIS) ของสำนักงานตำรวจแห่งชาติ มาใช้ในการคัดกรองร่วมด้วย

การเตรียมการก่อนการดำเนินการศูนย์ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

การดำเนินงานในศูนย์ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม เพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์ตามความต้องการในระยะเวลาอันสั้นนั้น จะต้องมีการวางแผนอย่างรัดกุม และมีการเตรียมความพร้อมการดำเนินงานที่ชัดเจนในทุกด้านและทุกขั้นตอน ได้แก่

๑. การกำหนดวัตถุประสงค์และกลุ่มเป้าหมายและผลลัพธ์การดำเนินงานอย่างชัดเจน รวมทั้งต้องสื่อสารให้ผู้เกี่ยวข้อง ที่เป็นทีมบูรณาการในชุมชนทุกภาคส่วนทั้งหมด ได้รับทราบเป้าหมายร่วมกัน

๒. กำหนดผู้บริหารศูนย์ ทีมวิทยากร ครูฝึก ครูพี่เลี้ยง ตารางกิจกรรม และการบริหารจัดการตามรายวิชาการเรียนรู้

๓. การเตรียมความพร้อมในเรื่องปัจจัยที่นำเข้าที่เหมาะสม เช่น เนื้อหาหลักสูตรที่จะนำมาใช้วิทยากรและคุณสมบัติของวิทยากร การเตรียมพร้อมด้านอาคารสถานที่ อุปกรณ์ อาหาร เรือนนอน เครื่องมือต่าง ๆ ตลอดจนการจัดเตรียม

งบประมาณและวิธีการบริหารจัดการงบประมาณ รวมทั้งการบริหารจัดการการส่งต่อกรณีมีความจำเป็นเร่งด่วน

๔. กระบวนการในการดำเนินงาน เช่น รูปแบบการเรียนรู้ การดำเนินกิจกรรมในลักษณะต่าง ๆ ให้มีความเหมาะสมโดยใช้ศักยภาพของชุมชนอย่างเต็มความสามารถ การมีส่วนร่วมของกลุ่มเป้าหมายที่สำคัญ ได้แก่ ผู้เข้ารับการบำบัด ครอบครัว ทีมบูรณาการในชุมชน องค์การปกครองส่วนท้องถิ่น รวมทั้งวิธีการในการแก้ไขปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ ในการดำเนินงาน และต้องมีระบบการป้องกันความเสี่ยงและการจัดการภาวะฉุกเฉินที่อาจเกิดขึ้นในระหว่างดำเนินการ

๕. การวางแผนการดูแลผู้ป่วยเฉพาะราย รวมทั้งการมอบหมาย และการส่งต่อเพื่อให้ผู้ผ่านศูนย์ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมได้รับการติดตามดูแลอย่างต่อเนื่องหรือส่งต่อเพื่อให้ได้รับการบำบัดอย่างเหมาะสม

๖. การประเมินผลการดำเนินงาน ผลลัพธ์ที่ได้บรรลุวัตถุประสงค์หรือไม่ รวมทั้งสรุปเสนอแนะเพื่อเป็นแนวทางการดำเนินการที่มีประสิทธิภาพต่อไป

การบำบัดฟื้นฟู

เป้าหมายสำคัญ มุ่งให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในกลุ่มผู้เสพยาเสพติด โดยการพัฒนาศักยภาพให้เกิดพฤติกรรมที่พึงประสงค์ เกิดความตระหนักรู้ถึงปัญหาและผลกระทบจากการใช้ยาเสพติด สามารถอยู่ร่วมกับบุคคลอื่นในสังคมโดยไม่เกิดผลกระทบ จึงนำหลักการของการสร้างความรู้ความเข้าใจ ตระหนักถึงโทษภัยยาเสพติดและการใช้ยาที่ไม่เหมาะสม การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ซึ่งมีองค์ประกอบหลัก ๕ องค์ประกอบ คือ การตระหนักในตนเอง มีความเข้าใจตนเอง (Self-awareness) การจัดการด้านอารมณ์ (Managing emotion) การสร้างแรงบันดาลใจไปสู่เป้าหมาย (Motivating oneself) การรู้จักเห็นอกเห็นใจผู้อื่น (Empathy) และความสามารถในการอยู่ร่วมกันกับบุคคลอื่นในสังคมได้อย่างมีความสุข (Social skill) การประเมินและสร้างแรงจูงในการละเลิกยาเสพติด อีกทั้งในส่วนของครอบครัวจะต้องได้รับการเสริมสร้างพลังใจให้สามารถทำหน้าที่ได้อย่างเต็มศักยภาพ เข้าใจผู้เสพ เข้าใจตนเอง เข้าใจสังคม สามารถประคับประคองในครอบครัวได้อย่างถูกต้อง สามารถดูแลช่วยเหลือผู้เสพอย่างต่อเนื่อง และการเสริมสร้างสัมพันธภาพ บทบาทหน้าที่และการอยู่ร่วมกับครอบครัว สังคมได้อย่างเหมาะสม ภายใต้พื้นฐานของการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม ประกอบด้วย วงจรการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ (Experiential learning) ผสมผสานกับกระบวนการกลุ่ม (Group

process) ร่วมกับการเสริมสร้างพลังการยอมรับ การช่วยเหลือและให้โอกาส และการบูรณาการความร่วมมือกับหน่วยงานทุกภาคส่วนในชุมชน ใช้ระยะเวลาในการดำเนินงานหลักสูตรไม่ต่ำกว่า ๑๒ วัน ครอบคลุมระยะเตรียมการบำบัดฟื้นฟูและอาชีวบำบัดให้เป็นไปตามศักยภาพและความเหมาะสมของแต่ละพื้นที่ ทั้งนี้ บุคลากรที่ดำเนินการต้องมีความรู้ความเข้าใจ และได้รับการอบรมพัฒนาความรู้ความสามารถ และมีพฤติกรรมอันเป็นแบบอย่างที่เหมาะสม

ขณะดำเนินการศูนย์ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ต้องมีการประเมินผู้ป่วยอย่างต่อเนื่องตลอดระยะเวลาการดำเนินการ หากผู้ป่วยยังมีอาการอยากยารุนแรง มีอาการแทรกซ้อนทางกายทางจิตเวช หรือมีระดับของการเสพติดเปลี่ยนแปลง หรือมีความจำเป็นอื่น ๆ อันทำให้ไม่สามารถดำเนินการกิจกรรมศูนย์ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมต่อไปได้ สามารถปรับแผนการดูแล หรือส่งตัวเข้ารับการบำบัดฟื้นฟูภายในโรงพยาบาลที่หน่วยบริการสาธารณสุขที่เหมาะสม โดยควรมีการประเมินระหว่างดำเนินการ ดังนี้

๑. มีอาการแสดงทางยาเสพติด ร่วมกับการประเมินระดับการเสพติดที่อาจเปลี่ยนแปลง หรือได้ข้อมูลเพิ่มหลังจากที่ได้ประเมินไว้เดิมก่อนการเข้าศูนย์ เช่น อาการอยากยา อาการถอนพิษยา ประวัติการใช้ยาเสพติดชนิดฉีด

๒. โรคแทรกซ้อนทางจิตเวชที่มีผลกระทบต่อการบำบัดในศูนย์ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม เช่น อาการหูแว่ว หวาดระแวง ประสาทหลอน อาการหลงผิด ไม่รู้วันเวลาสถานที่ ความคิดฆ่าตัวตาย หากพบว่ามีอาการเหล่านี้ต้องรายงานและปรับแผนการดูแลผู้ป่วย

๓. ประเมินด้านพฤติกรรม ความร่วมมือ ทัศนคติต่อการบำบัดรักษา รวมทั้งสัมพันธภาพระหว่างสมาชิกในศูนย์ และความเป็นอยู่ขณะอยู่ในศูนย์ การรับประทานอาหาร การหลับนอน การออกกำลังกาย เพื่อให้การช่วยเหลือ หรือปรับแผนการดูแลผู้ป่วย

๔. ประเมินปัจจัยเสี่ยง และปัจจัยป้องกันเชิงบวกของผู้ป่วย เช่น ประวัติการติดบุหรี่ ติดสุราเรื้อรังสัมพันธภาพของผู้ป่วยและครอบครัวประเมินปัญหาของผู้ป่วยเฉพาะรายที่พบขณะอยู่ในศูนย์ เช่น การทะเลาะวิวาท การขาดงาน ขาดเรียน และต้องมีการจัดการแก้ไขปัญหาเฉพาะรายตามความเหมาะสม

การส่งต่อ

เมื่อผู้ป่วยได้รับการประเมินแล้วพบว่าเป็นผู้ติด หรือผู้ที่มีอาการทางจิตที่อาจไม่แสดงอาการในช่วงคัดกรองก่อนเข้ารับการบำบัดฯ ให้ดำเนินการประสานสถานพยาบาลสาธารณสุขในพื้นที่ โดยเจ้าหน้าที่กระทรวงสาธารณสุขที่ปฏิบัติงานในศูนย์ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม เพื่อส่งต่อเข้ารับการบำบัดฟื้นฟูที่เหมาะสมกับสภาพการเสพติดและสภาวะทางการแพทย์ต่อไป

การติดตามผู้ผ่านการบำบัด

เป้าหมายสำคัญ เป็นการคืนคนดีสู่สังคม ให้มีคุณภาพชีวิตที่เหมาะสมตามนโยบายประชารัฐร่วมใจ ปลอดภัยยาเสพติด เมื่อผู้ผ่านการบำบัดฟื้นฟู พร้อมด้วยเอกสารรับรองเป็นผู้ผ่านการบำบัดฟื้นฟู และแบบสำรวจผู้ประสงค์ขอรับความช่วยเหลือ ให้เป็นหน้าที่ของศูนย์ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมส่งต่อข้อมูลให้ศูนย์เพื่อประสานการดูแลผู้ผ่านการบำบัดฟื้นฟู ทำหน้าที่ติดตามดูแลช่วยเหลือผู้ผ่านการบำบัดให้เป็นไปตามมาตรฐานอย่างน้อยในระยะเวลา ๖ เดือน - ๑ ปี โดยใช้หลักการ กลุ่มเพื่อนช่วยเพื่อน (Self Help Group) รวมทั้งให้ช่วยเหลือตามความประสงค์การขอรับความช่วยเหลือผู้ผ่านการบำบัดจากศูนย์ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม โดยเจ้าหน้าที่มหาดไทยเป็นผู้ติดตามผู้ผ่านการบำบัด

ระบบข้อมูลการบำบัดฟื้นฟู

๑. การค้นหา ให้บันทึกข้อมูลโดยบุคลากรกระทรวงมหาดไทย ตามกระบวนการ คสช. ๑๐๘/๒๕๕๗

๒. การคัดกรอง ให้บันทึกข้อมูลโดยบุคลากรศูนย์ปฏิบัติการป้องกันและปราบปรามยาเสพติด อำเภอ (ศป.ปส.อ)

๓. การบำบัดฟื้นฟูสมรรถภาพ ให้บันทึกข้อมูลโดยบุคลากรศูนย์ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

กรณีมีการส่งต่อระหว่างบำบัดและฟื้นฟู : เมื่อผู้ป่วยได้รับการประเมินแล้วพบว่าเป็นผู้ติด หรือผู้ที่มีอาการทางจิต เจ้าหน้าที่ศูนย์ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ดำเนินการส่งออกข้อมูลบำบัด บสต. ใหม่ ไปยังโรงพยาบาล

๔. การติดตามดูแลต่อเนื่อง ให้บันทึกข้อมูลโดยศูนย์เพื่อประสานการดูแลผู้ผ่านการบำบัดฟื้นฟู

๕. การให้ความช่วยเหลือผู้ผ่านการบำบัดฟื้นฟู ให้บันทึกข้อมูลโดยศูนย์เพื่อประสานการดูแลผู้ผ่านการบำบัดฟื้นฟู

บทบาทของกระทรวงมหาดไทย

กระทรวงมหาดไทย ถือปฏิบัติตามประกาศคณะรักษาความสงบแห่งชาติ ฉบับที่ ๑๐๘/๒๕๕๗ ลงวันที่ ๒๑ กรกฎาคม ๒๕๕๗ โดยทำหน้าที่ค้นหาผู้เสพ/ผู้ติดเข้าสู่กระบวนการคัดกรอง

มอบผู้ว่าราชการจังหวัด/ผู้ว่าราชการกรุงเทพมหานคร หรือนายอำเภอในพื้นที่จัดศูนย์ฯ ที่มีมากกว่า ๑ ศูนย์ แต่งตั้งคณะทำงานศูนย์ฯ ประกอบด้วย ผู้อำนวยการศูนย์ฯ ทีมให้คำปรึกษาด้านสุขภาพ ทีมวิทยากรประจำศูนย์ฯ ทีมผู้ดูแลผู้เข้ารับการฝึกอบรม และทีมให้คำปรึกษาด้านสังคม ซึ่งมาจากผู้แทนหน่วยงานในสังกัด กรมการปกครอง สำนักงานสาธารณสุข สำนักส่งเสริมการศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย (กศน.) กระทรวงศึกษาธิการ กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ และหน่วยงานพัฒนาฝีมือแรงงาน ตลอดจนหน่วยงานภาคีที่เกี่ยวข้องฯ สนับสนุนบุคลากรเป็นวิทยากรประจำศูนย์ รวมทั้งการติดตามดูแล ช่วยเหลือผู้ผ่านการบำบัด

บทบาทของกระทรวงสาธารณสุข

กระทรวงสาธารณสุข มอบหมายเจ้าหน้าที่สาธารณสุข เข้าร่วมดำเนินการคัดกรองผู้เสพยาเสพติดเข้าสู่การบำบัด ในศูนย์ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมผู้เสพยาเสพติด ให้การสนับสนุนฝ่ายวิชาการ และประเมินตามแบบประเมินต่าง ๆ เช่น ประเมินสภาพการเสพติด ประเมินพฤติกรรมผู้เสพ/ผู้ติดยาเสพติดตามหลักเกณฑ์ที่กระทรวงสาธารณสุขกำหนด

บทบาทของสำนักงาน ป.ป.ส.

สำนักงาน ป.ป.ส. ส่วนกลาง

สนับสนุนนโยบาย และงบประมาณให้กระทรวงมหาดไทย สามารถดำเนินการบริหารจัดการศูนย์ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม รวมถึงกำกับ ติดตาม ประเมินผล แก้ไขปัญหาการดำเนินงานศูนย์ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ในภาพรวมของประเทศ

สำนักงาน ป.ป.ส. ภาค

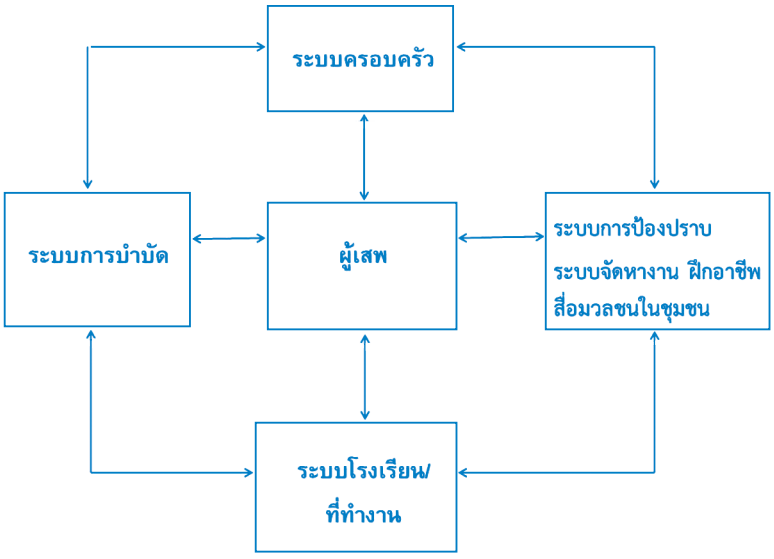
ให้การสนับสนุนบุคลากรในการดำเนินงานศูนย์ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม และกำกับ ติดตาม ประเมินผล แก้ไขปัญหาการดำเนินงานศูนย์ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในพื้นที่

บทที่ ๒ องค์ประกอบเนื้อหา ศูนย์ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

หลักการและเหตุผล

การติดสารเสพติดเป็นปัญหาที่สลับซับซ้อนและมีปัจจัยหลายอย่างที่เกี่ยวข้อง การทำความเข้าใจว่า เพราะเหตุใดบุคคลจึงติดสารเสพติดจึงต้องพิจารณาบริบททุกระดับที่แวดล้อมบุคคล การวิเคราะห์ผู้ป่วยทำให้การดูแลผู้ป่วยเป็นไปอย่างเบ็ดเสร็จ และมีการบูรณาการอาการเจ็บป่วย ไม่ว่าจะเป็นอาการทางกาย จิตใจ หรือสิ่งแวดล้อมซึ่งเริ่มจากครอบครัว โรงเรียน ที่ทำงาน เป็นสิ่งที่มีความหมาย การทำความเข้าใจกับความหมายที่ซ่อนอยู่นั้นเป็นสิ่งสำคัญ การใช้ทฤษฎีระบบเป็นกรอบแห่งการวิเคราะห์ จะทำให้เราเข้าใจความหมายของสิ่งที่จะแก้ไขได้อย่างลึกซึ้ง ครอบคลุม และชัดเจนมากขึ้น

ถ้าจะวิเคราะห์ตามทฤษฎีระบบของผู้เสพยาเสพติด พบว่ามีความสัมพันธ์กับระบบต่าง ๆ ตามแผนภาพดังนี้



ดังนั้น ในการดำเนินการแก้ไขปัญหายาเสพติด จึงมีความจำเป็นที่จะต้องนำบุคคลในหน่วยงานต่าง ๆ ที่มีความเกี่ยวข้องเชื่อมโยงกันมาทำความเข้าใจ เพื่อประสานแนวคิดและปรัชญาในการแก้ไขปัญหายาเสพติด โดยยึดผู้ป่วย ครอบครัว และชุมชนเป็นศูนย์กลาง สิ่งสำคัญส่วนหนึ่งคือ การดำเนินงานที่ต่อเนื่อง มีระบบการสร้างเครือข่าย เพื่อให้เกิดการพัฒนาที่ยั่งยืน ชัดเจน เป็นรูปธรรมและครอบคลุมระบบที่มีผลกระทบซึ่งกันและกัน

สำหรับการดำเนินการในกลุ่มเป้าหมาย ซึ่งประกอบด้วย ตัวผู้เสพและครอบครัว มีความจำเป็นที่จะต้องทำความเข้าใจกับการทำหน้าที่ของครอบครัว เพื่อที่จะมุ่งให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม พัฒนาศักยภาพของให้เกิดพฤติกรรมที่พึงประสงค์เพื่อให้เป็นคนดี มีคุณค่า และมีความสุข ดังนั้นการนำหลักการของการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์มาใช้ในการดำเนินการน่าจะทำให้บรรลุวัตถุประสงค์ได้ เนื่องจากโดยหลักการแล้ว ในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ จะประกอบไปด้วย องค์ประกอบหลัก ๕ องค์ประกอบ คือ การตระหนักในตนเอง มีความเข้าใจตนเอง (Self-awareness) การจัดการด้านอารมณ์ (Managing emotion) การสร้างแรงบันดาลใจไปสู่เป้าหมาย (Motivating oneself) การรู้จักเห็นอกเห็นใจผู้อื่น (Emphaty) และความสามารถในการอยู่ร่วมกับบุคคลอื่นในสังคมได้อย่างมีความสุข (Social skill) อีกทั้งในส่วนของครอบครัวจะต้องได้รับการเสริมสร้างพลังให้สามารถทำหน้าที่ได้อย่างเต็มศักยภาพ เข้าใจผู้เสพ เข้าใจตนเอง เข้าใจสังคม สามารถประคับประคองบุคคลในครอบครัวได้อย่างถูกต้อง เหมาะสม และทันเวลา

จุดมุ่งหมายการเรียนรู้

๑. เพื่อการบำบัด ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมผู้เสพยาเสพติด

๒. เพื่อบูรณาการความร่วมมือทุกภาคส่วนในการบำบัดรักษาผู้ใช้ยาเสพติด โดย ชุมชน...เพื่อชุมชน

โครงสร้างเนื้อหา

วัตถุประสงค์

๑. เพื่อบำบัดผู้ใช้ยาเสพติดในชุมชน....โดยชุมชน

๒. เพื่อพัฒนาผู้ใช้ยาเสพติดให้มีคุณลักษณะที่พึงประสงค์ทั้งร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม โดยใช้หลักการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional quotient)

๓. เพื่อให้ผู้ใช้ยาเสพติดและครอบครัวทำหน้าที่ครอบครัวได้เต็มศักยภาพ

๔. เพื่อสร้างเครือข่ายของผู้เลิกยาเสพติดและครอบครัวในการร่วมมือแก้ไขปัญหายาเสพติด

องค์ประกอบ ๕ กลุ่มวิชา ดังนี้

๑. กลุ่มวิชาโทษพิษภัยของยาเสพติดและการบำบัดรักษา

- กิจกรรมโทษพิษภัยของยาเสพติดและสมองติดยา
- กลุ่มบำบัด เพื่อเสริมสร้างแรงจูงใจ

๒. กลุ่มวิชาการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์

- กิจกรรมการตระหนักรู้ในตนเอง (Self – awareness)
- กิจกรรมการจัดการกับอารมณ์ตนเอง (Managing emotion)
- กิจกรรมการจูงใจตนเองไปสู่เป้าหมาย (Motivating oneself)
- กิจกรรมการเห็นอกเห็นใจผู้อื่น (Empathy)
- กิจกรรมการอยู่ร่วมกันในสังคม (Social skill)

๓. กลุ่มวิชาการทำหน้าที่ของครอบครัว

- กิจกรรมบทบาทของตนเองต่อครอบครัว
- กิจกรรมการแก้ไขปัญหา
- กิจกรรมการควบคุมพฤติกรรม
- กิจกรรมความผูกพัน/ความห่วงใย
- กิจกรรมการตอบสนองทางอารมณ์
- กิจกรรมการสื่อสาร

๔. กลุ่มวิชาการเสริมสร้างความถนัดให้กับตนเอง

กิจกรรมทางเลือก

๕. กลุ่มวิชาบทบาทหน้าที่และการอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคม

กิจกรรมอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม

กิจกรรมอนุรักษ์ศิลปวัฒนธรรม และบุคคลสำคัญของท้องถิ่นและประเทศ

กิจกรรมส่งเสริมศาสนา

การประเมินผลการดำเนินงาน

การประเมินผลการดำเนินงานประเมินโดยใช้ CIPP Model เป็นการประเมินผลตั้งแต่ก่อนจัดทำโครงการระหว่างที่โครงการดำเนินและเมื่อสิ้นสุดโครงการดังนี้

๑. C = Context Evaluation การประเมินสภาพแวดล้อมเป็นการประเมินความต้องการหรือความจำเป็นในการจัดทำโครงการประเมินอิทธิพลหรือแรงกดดันต่าง ๆ ภายนอกโครงการตัวแปรในการประเมิน

๑.๑ ความคิดเห็นของผู้บริหารและผู้ที่เกี่ยวข้องกับการจัดทำโครงการ

๑.๒ ระยะเวลาในการจัดทำโครงการ เช่น ช่วงต้นปีงบประมาณซึ่งจะมีปัญหาเรื่องการสนับสนุนงบประมาณ หรือเป็นช่วงที่ผู้ปฏิบัติมีภารกิจอื่น ๆ ทำให้ปฏิบัติงานในโครงการนี้ได้ไม่เต็มที่

๒. I = Input Evaluation การประเมินปัจจัยเบื้องต้นว่าเพียงพอหรือไม่ ซึ่งได้แก่ บุคลากร เงินวัสดุอุปกรณ์ ดังนั้นปัจจัยในการประเมินได้แก่

๒.๑ องค์ประกอบของเนื้อหา

๒.๒ จำนวนบุคลากรที่ใช้ทั้งหมด

๒.๓ วิทยากรรวมถึงทักษะของวิทยากรศูนย์

๒.๔ งบประมาณและเวชภัณฑ์ทางการแพทย์

๒.๕ วัสดุอุปกรณ์ได้แก่ อุปกรณ์ในการฝึกอบรม อาหาร ยา ฯลฯ

๓. P = Process Evaluation การประเมินกระบวนการเพื่อจะได้ข้อเสนอแนะในการปรับปรุงวิธีการปฏิบัติซึ่งจะช่วยให้โครงการประสบความสำเร็จปัจจัยในการประเมิน ได้แก่

๓.๑ การบริหารจัดการศูนย์

๓.๒ กิจกรรมที่จัด

๓.๓ การดำเนินการอื่น ๆ

๔. P = Product Evaluation เป็นการประเมินผลลัพธ์ที่ได้ว่าเป็นไปตามจุดมุ่งหมายของโครงการหรือไม่ตัวแปรในการประเมิน ดังนี้

๔.๑ จำนวนผู้ใช้ยาเสพติดมีผลปัสสาวะเป็นลบ (ยืนยันด้วยผลการตรวจปัสสาวะ)

๔.๒ จำนวนผู้เข้าศูนย์ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมมีพฤติกรรมทางบวก

๔.๓ ชมรมและเครือข่ายที่ดำเนินการ

การติดตามประเมินผลผู้ผ่านศูนย์ฯ และครอบครัวโดยใช้แบบสอบถาม (รายละเอียดที่ภาคผนวก) ในเรื่องต่อไปนี้

เนื้อหา / กิจกรรม	การประเมินผล		ระยะเวลา (เดือน)
	ผู้รับการบำบัด	ครอบครัว	
๑. ความรู้เกี่ยวกับโทษพิษภัยยาเสพติด	√	√	๑, ๓, ๖
๒. ทัศนคติเกี่ยวกับยาเสพติด	√	√	๑, ๓, ๖
๓. การทำหน้าที่ครอบครัว	√	√	๑, ๓, ๖
๔. ความฉลาดทางอารมณ์ (EQ)	√	√	๑, ๓, ๖
๕. การดำเนินการชมรมและเครือข่าย	√	√	๑, ๓, ๖
๖. การตรวจปัสสาวะ	√	√	๑, ๓, ๖

บทที่ ๓
การบริหารจัดการศูนย์

วัตถุประสงค์เพื่อ

๑. อำนวยความสะดวกในการจัดกิจกรรมแก่กลุ่มเป้าหมาย และวิทยากรพี่เลี้ยงประจำศูนย์

๒. สนับสนุนให้การจัดกิจกรรมเป็นไปตามวัตถุประสงค์ของการเรียนรู้

๓. ให้การดำเนินกิจกรรมของศูนย์เป็นไปอย่างราบรื่นมีประสิทธิภาพ เกิดผลดีแก่กลุ่มเป้าหมาย

มอบผู้อำนวยการศูนย์อำนวยการป้องกันและปราบปรามยาเสพติดจังหวัด/กรุงเทพมหานครมีคำสั่งแต่งตั้งคณะทำงานศูนย์ฯ ประกอบด้วย ผู้อำนวยการศูนย์ฯ ทีมให้คำปรึกษาด้านสุขภาพ ทีมวิทยากรประจำศูนย์ฯ ทีมผู้ดูแลผู้เข้ารับการฝึกอบรบ และทีมให้คำปรึกษาด้านสังคม ซึ่งมาจากผู้แทนหน่วยงานในสังกัด กรมการปกครอง สำนักงานสาธารณสุข สำนักส่งเสริมการศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย (กศน.) กระทรวงศึกษาธิการ กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ และหน่วยงานพัฒนาฝีมือแรงงาน ฯลฯ

องค์ประกอบและอำนาจหน้าที่

ทีมบริหารจัดการศูนย์

ผู้อำนวยการศูนย์ฯ

ระดับจังหวัด : ปลัดจังหวัดขึ้นไป/ผู้อำนวยการสำนักป้องกันและบำบัดการติดยาเสพติด กรุงเทพมหานคร

ระดับอำเภอ : นายอำเภอ/ผู้อำนวยการเขต

อำนาจหน้าที่ : รับผิดชอบบริหารจัดการศูนย์ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ให้เป็นไปตามมาตรฐานที่กำหนด และจัดทำเอกสารรับรองผู้ผ่านศูนย์ฯ

ทีมให้คำปรึกษาด้านสุขภาพ

หน้าที่ : ทำหน้าที่ประเมินสภาวะร่างกาย จิต และให้คำปรึกษา รวมถึงให้ความรู้แก่ ผู้เข้าศูนย์ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ซึ่งเป็นเจ้าหน้าที่สาธารณสุข ได้แก่ แพทย์ พยาบาล ฯลฯ ประกอบด้วย

๑.๑ แพทย์ หรือ แพทย์เวชศาสตร์ยาเสพติด

๑.๒ พยาบาล หรือ พยาบาลเวชศาสตร์ยาเสพติด

๑.๓ เจ้าหน้าที่สาธารณสุขที่ผ่านการฝึกอบรมยาเสพติด

๑.๔ นักจิตวิทยา

๑.๕ นักสังคมสงเคราะห์

(ลำดับ ๑.๑ - ๑.๕ มีรายชื่อเป็นผู้รับผิดชอบ ให้คำปรึกษา แต่ไม่จำเป็นต้องอยู่ประจำศูนย์)

ทีมวิทยากรศูนย์

หน้าที่ : เป็นผู้จุดประกายให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเกิดความรู้ความเข้าใจ เกิดความคิด เกิดทักษะ เกิดเจตคติที่ดีต่อเรื่องที่ฝึกอบรม เกิดการเปลี่ยนพฤติกรรมตามวัตถุประสงค์ของเรื่องนั้น ๆประกอบด้วย พยาบาล/เจ้าหน้าที่สาธารณสุข/บุคลากรอื่น ทั้งหมดผ่านการอบรมด้านยาเสพติด วิทยากรจึงเป็นผู้ที่มีความสำคัญที่ช่วยให้การฝึกอบรมดำเนินไปสู่เป้าหมาย ดังนี้

๑. จัดเตรียมและศึกษาหลักสูตรรายละเอียดของเนื้อหาในแต่ละวิชาที่รับผิดชอบ

๒. จัดเตรียมโปรแกรมในการสร้างประสบการณ์การเรียนรู้ตามแผนการสอนในแต่ละวิชา

๓. สร้างบรรยากาศการเรียนรู้เพื่อจูงใจ ส่งเสริมให้พร้อมในการเรียนรู้ พร้อมทั้งกระตุ้นให้กลุ่มเป้าหมายแสดงความคิดเห็น การมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมในแต่ละวิชา

๔. ถ่ายทอดความรู้ ความคิดประสบการณ์ ข้อมูลให้ตรงตามแผนการสอนในแต่ละวิชา

๕. ปฏิบัติตัวเป็นแบบอย่างที่ดีแก่กลุ่มเป้าหมายในทุก ๆ เรื่อง และเป็นตัวกลางเชื่อมโยงความคิดเห็นของกลุ่มเป้าหมาย ให้ข้อมูลที่ถูกต้อง

๖. ประเมินผลการจัดกิจกรรมในแต่ละรายวิชาเมื่อสิ้นสุดการอบรม โดยให้กลุ่มเป้าหมายและวิทยากรประเมินร่วมกัน

๗. เป็นที่ปรึกษารายบุคคล/กลุ่ม หลังจากกิจกรรมการเรียนการสอนในแต่ละวัน

ตัวอย่างการใช้คำพูดของวิทยากรเพื่อวัตถุประสงค์ต่างๆ

กระตุ้นให้คิด	คำพูด
กระตุ้นให้คิด	- พยายามคิดให้มากที่สุดเท่าที่จะคิดได้นะคะ (ครับ) - ลองพยายามคิดอีกนะคะ (ครับ)
กระตุ้นให้ทำงาน	- ผลงานนี้เป็นผลงานกลุ่มของท่านนะคะ (ครับ) - ผลงานของกลุ่มต้องเกิดจากมติเอกฉันท์ของกลุ่มนะคะ (ครับ)
กระตุ้นให้ช่วยกันลงมติเอกฉันท์	- ผลงานนี้เป็นงานของท่านนะคะ (ครับ) (งานเดี่ยว) - ถือว่าเป็นผลงานของทุกคนต้องรับผิดชอบนะคะ (ครับ)
ส่งเสริมท้าทายให้ตรวจสอบผลงาน ท้าทายและถามหาเหตุผล	- แน่ใจหรือยังคะ (ครับ) ว่าตรวจสอบดีแล้ว - ทำไมเพราะเหตุใดคะ (ครับ)
กระตุ้นให้สนใจการอภิปราย	- มีใครท่านใดคิดเป็นอย่างอื่นบ้างคะ (ครับ)
กระตุ้นให้วิเคราะห์เชิงระบบ	- อะไรมาก่อนอะไรมาหลังอะไรเป็นเหตุอะไรเป็นผล
กระตุ้นให้คิดเพิ่มขึ้น	- น่าจะมีอะไรอีกคะ (ครับ) นอกเหนือจากที่ได้เรียน (พูด) แล้ว
ท้าทายให้ผลิตผลงานใหม่ที่ดีกว่าเดิม	- ไม่เชื่อว่าท่านจะทำได้แค่นี้เท่านั้น - ลองทำอีกน่าจะได้ผลงานที่ดียิ่งขึ้นหรือดีที่สุดนะคะ (ครับ)
ชมเชยให้กำลังใจเมื่อทำดี/ทำถูก	- คำตอบ/ผลงานนี้สมบูรณ์ดีค่ะ (ครับ)
ให้กำลังใจเมื่อทำผิดทาง	- น่าจะมีอะไรที่มาเติมให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้นอีกนะคะ (ครับ)
ให้กำลังใจเมื่อเขาพัฒนาการทำงาน/ผลงาน	- ผลงานของท่านพัฒนาขึ้นเรื่อยๆน่าพึงพอใจมากค่ะ (ครับ)
ดีขึ้นเรื่อย ๆ	- พวกเราภูมิใจในการพัฒนาของท่านมากค่ะ (ครับ)

สรุป บทบาทสำคัญของวิทยากรในการฝึกอบรม

ทีมผู้ดูแลผู้เข้ารับการฝึกอบรม

ครูฝึก/พี่เลี้ยงประจำกลุ่ม

หน้าที่ : บุคคลที่ได้รับการแต่งตั้งให้เป็นผู้ดูแล ช่วยเหลือผู้เข้ารับการฝึกอบรม บริหารจัดการดูแลความเรียบร้อยในศูนย์ ฝึกด้านร่างกาย ฝึกระเบียบวินัย เพื่อให้การดำเนินกิจกรรมต่าง ๆ เป็นไปตามหลักสูตรการฝึกอบรม ดังนี้

๑. รับรายงานตัวผู้เข้ารับการฝึกอบรมตามกลุ่มที่ได้รับมอบหมาย

๒. ประสานงานระหว่างผู้บริหารศูนย์และผู้เข้ารับการฝึกอบรม

๓. ให้คำปรึกษาแก่ผู้เข้าศูนย์ในการดำเนินกิจกรรมการฝึกอบรมและเรื่องอื่น ๆ ระหว่างการฝึกอบรม เช่น การประชุมกลุ่ม การปฏิบัติตนในระหว่างการฝึกอบรม

๔. กระตุ้นให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมแสดงแนวคิดกล้าแสดงออกอย่างทั่วถึง ใช้วิธีการเสริมแรงให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมทุกคนเข้าร่วมกิจกรรมด้วยความมั่นใจ

๕. ให้ความช่วยเหลือผู้เข้ารับการฝึกอบรมเป็นรายบุคคลในการปฏิบัติกิจกรรมตามความเหมาะสมนำเสนอแนวคิด เพื่อพัฒนาแนวคิดหรือดึงแนวคิดของผู้เข้ารับการฝึกอบรมให้สอดคล้องกับแนวคิดของแต่ละกิจกรรม และเป็นไปตามวัตถุประสงค์ที่กำหนด

๖. ช่วยเหลือผู้ดำเนินการฝึกอบรมและวิทยากร ในการประเมินผลการดำเนินการฝึกอบรม และการดำเนินกิจกรรมแต่ละกิจกรรมตลอดการฝึกอบรม

๗. บันทึกพฤติกรรมของผู้เข้ารับการอบรม ระหว่างการฝึกอบรมเป็นรายบุคคล

๘. สรุปรายงานผลการปฏิบัติกิจกรรมของผู้เข้ารับการฝึกอบรมต่อผู้บริหารศูนย์

เจ้าหน้าที่ศูนย์ฯ

หน้าที่ : ผู้ที่ได้รับการแต่งตั้ง ให้ทำหน้าที่บริการจัดการทั่วไป จัดทำบันทึกประวัติ เพื่อให้การอบรมเป็นไปด้วยความเรียบร้อย ดังนี้

๑. จัดเตรียมสถานที่พัก เรือนนอน สถานที่ทำกิจกรรมต่าง ๆ เช่น สถานที่ทำกิจกรรมกลุ่ม สถานที่ออกกำลังกาย สถานที่สำหรับเล่นกีฬา

๒. จัดเตรียมอุปกรณ์ สื่อที่ใช้ในการฝึกอบรม เช่น เครื่องขยายเสียง อุปกรณ์กีฬา อุปกรณ์การจัดกิจกรรมกลุ่ม เช่น โต๊ะ เก้าอี้ กระดาษ ดินสอดำ ดินสอสี และอุปกรณ์อื่น ๆ ที่จำเป็น

๓. จัดเตรียมงบประมาณ และรายงานต่าง ๆ เกี่ยวกับการใช้งบประมาณ เช่น ค่าอาหาร ค่าวัสดุ อุปกรณ์ ค่าวิทยากร ฯลฯ

๔. จัดเตรียมบุคลากรและแบ่งบทบาทหน้าที่ความรับผิดชอบในงานที่สำคัญ เช่น ผู้อำนวยการศูนย์ วิทยากร พี่เลี้ยง ผู้ติดต่อประสานงาน

๕. ประสานกับองค์กรของชุมชน ครอบครัว ในการหากลุ่มเป้าหมาย ติดตามผลกลุ่มเป้าหมายหรือการสนับสนุนในกิจกรรมต่าง ๆ ที่สามารถเอื้ออำนวยให้การทำศูนย์ประสบผลสำเร็จ

๖. จัดทำตารางกิจกรรมในแต่ละวันของการเข้าศูนย์ว่ามีกิจกรรมอะไรบ้างในแต่ละวัน เวลา สถานที่ การประสานความร่วมมือกับหน่วยงานต่าง ๆ

๗. จัดทำระเบียบการเยี่ยมกลุ่มเป้าหมาย การเก็บรักษาของมีค่า เช่น เงิน หรือสิ่งของ

๘. อำนวยความสะดวกในเรื่องยานพาหนะ

๙. จัดบริการอาหาร เครื่องดื่ม แก่กลุ่มเป้าหมาย วิทยากรและบุคลากรในศูนย์

๑๐. จัดหน่วยปฐมพยาบาลฉุกเฉินและระบบส่งต่อ เพื่อให้การช่วยเหลือได้อย่างทันเหตุการณ์และปลอดภัยเมื่อเกิดการเจ็บป่วย

๑๑. รวบรวมข้อมูลทะเบียนประวัติ เอกสารรับรองผู้ผ่านศูนย์ฯ แบบสำรวจความประสงค์รับความช่วยเหลือ จัดส่งต่อข้อมูลศูนย์เพื่อการคัดกรอง เพื่อจัดเก็บ/ปรับปรุงข้อมูลให้เป็นปัจจุบัน

ทีมให้คำปรึกษาด้านสังคม

บุคลากรด้านพัฒนาสังคม

หน้าที่ : ให้คำปรึกษาด้านสังคม การปฏิบัติหน้าที่ในครอบครัว และชุมชน เช่น กรณีบุคคลไม่มีอาชีพไร้ที่พึ่ง ให้นำเข้าสู่การพัฒนาทางด้านอาชีพและสังคม โดยประสานงานและจัดสรรงบประมาณให้กับสำนักงานส่งเสริมการศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย (กศน.) กระทรวงศึกษาธิการ หรือกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ และหน่วยงานพัฒนาฝีมือแรงงาน ฯลฯ

การบริหารจัดการศูนย์

ผู้บริหารศูนย์ฯ มีการกำหนดนโยบาย พันธกิจ วัตถุประสงค์ เป้าหมาย และมีการสื่อสารลงสู่ระดับปฏิบัติ รวมถึงให้การสนับสนุนการดำเนินการในศูนย์ฯ ในการดูแลรักษาเบื้องต้นเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ผู้เข้ารับการฝึกอบรมฯ ตามประกาศ คสช. ฉบับที่ ๑๐๘/๒๕๕๗ ให้เป็นไปอย่างมีคุณภาพและเป็นไปตามมาตรฐานศูนย์ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ดังนี้

๒.๑ มีการกำหนดวัตถุประสงค์ และเป้าหมายของการดำเนินงานศูนย์ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมอย่างชัดเจน และเป็นลายลักษณ์อักษร เช่น เอกสารคำสั่งหรือนโยบาย ป้ายติดประกาศ เป็นต้น

๒.๒ มีการสื่อสารเป้าหมาย วัตถุประสงค์ของศูนย์จากผู้บริหาร ลงสู่ระดับปฏิบัติตามลำดับชั้น เช่น การบันทึกรายงานการประชุม เป็นต้น

๒.๓ มีการกำหนดบุคลากร บทบาทหน้าที่ การปฏิบัติอย่างชัดเจน เช่น คำสั่งแต่งตั้งบุคลากร job description เป็นต้น

๒.๔ มีการกำหนดแผนดำเนินการที่ชัดเจน เช่น ตารางแผนการดำเนินงานรายปี รายเดือน เป็นต้น

๒.๕ มีการกำหนดช่องทางและกลไกเครื่องมือการรายงานผลและปัญหาอุปสรรคในการดำเนินศูนย์ที่มีประสิทธิภาพ เช่น แบบบันทึกการปฏิบัติงานประจำวัน การประชุมสรุปผลปฏิบัติงานรายสัปดาห์ เป็นต้น

๒.๖ มีการเตรียมการก่อนอบรม ได้แก่ การทำคู่มือ/แนวทางการปฏิบัติงาน แผนการจัดการปัญหากรณีเกิดข้อผิดพลาดหรือมีเหตุเร่งด่วน การตรวจสอบบุคคลและชี้แจงก่อนรับตัวเข้าอบรม การจัดการ ลงทะเบียนและเก็บข้อมูลประวัติ การตรวจค้นร่างกาย และสัมภาระการจัดเก็บทรัพย์สินของผู้เข้ารับการอบรม

การบริหารความเสี่ยงในศูนย์

วัตถุประสงค์ เพื่อ

๑. ป้องกันอันตรายที่จะเกิดขึ้นขณะเข้าศูนย์

๒. รักษาความปลอดภัยขณะเกิดเหตุการณ์ต่าง ๆ

๓. เพื่อป้องกันพฤติกรรมทางเพศที่ไม่เหมาะสม

เหตุการณ์ต่างๆ ที่ควรป้องกัน

๑. การลักทรัพย์

๒. การลักลอบออกนอกศูนย์

๓. การใช้สิ่งเสพติดภายในศูนย์

๔. การทะเลาะวิวาท

๕. อุบัติเหตุ

๖. การเจ็บป่วย

๗. อาวุธ

๘. พฤติกรรมต่าง ๆ ที่ไม่เหมาะสม

แนวทางการแก้ไขปัญหากรณีเกิดเหตุไม่ปกติ

ในการปฏิบัติงานผู้ปฏิบัติอาจพบปัญหาด้านการบริหารจัดการ การควบคุม ดูแล หรืออาจเกิดเหตุ ไม่ปกติในขั้นตอนการดำเนินงานต่าง ๆ ดังนั้นศูนย์ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมจึงจำเป็นต้องเตรียมการรองรับปัญหา หรือมีแผนเผชิญเหตุเมื่อเกิดเหตุการณ์ผิดปกติได้อย่างเหมาะสม โดยแนวทางการจัดการปัญหาที่สำคัญ มีดังนี้

๑. ทรัพย์สินสูญหายหรือเสียหาย

๑) จัดชุดตรวจสอบค้นหาหลักฐาน

๒) จัดตั้งชุดกรรมการสอบข้อเท็จจริง กรณีพบว่ามีผู้ต้องสงสัยว่าลักขโมยทรัพย์สิน หรือทำทรัพย์สินเสียหาย

๓) ดำเนินการลงโทษผู้กระทำความผิด ว่ากล่าวตักเตือน เป็นต้น

๒. การลักลอบออกนอกศูนย์

๑) จัดชุดออกค้นหา

๒) แจ้งความสถานีตำรวจท้องที่ และลงบันทึกประจำวัน

๓) กรณีไม่พบตัวแจ้งหน่วยงานรับผิดชอบหลักทราบ กรณีพบตัวดำเนินตามระเบียบ

๓. การใช้ยาเสพติดภายในศูนย์

กรณีพบว่ามีการใช้ยาเสพติดภายในศูนย์ให้ดำเนินการดังนี้

๑) สืบสวนที่มาของยาเสพติดที่นำมาใช้เสพ บันทึกข้อมูล และรายงานไปยังผู้บังคับบัญชาตามลำดับชั้น และรายงานหน่วยงานรับผิดชอบหลักทราบ

๒) กรณีพบยาเสพติดแจ้งเจ้าหน้าที่ตำรวจในพื้นที่เพื่อเดินทางมารับของกลาง และลงบันทึกประจำวัน

๓) ดำเนินการกับผู้กระทำผิดให้ดำเนินการตามระเบียบของศูนย์ เช่น ภาคทัณฑ์ ว่ากล่าวตักเตือน หากพบว่ามีการค้ายาควรแจ้งเจ้าหน้าที่ตำรวจในพื้นที่ เป็นต้น

๔) ลงรายละเอียดในแฟ้มประวัติและแบบประเมินพฤติกรรม

๔. การทะเลาะวิวาท

๑) ตั้งกรรมการสอบสวนคู่กรณี

๒) ลงโทษตามระเบียบของศูนย์ เช่น การว่ากล่าวตักเตือนและภาคทัณฑ์ การให้ทำกิจกรรมร่วมกัน ฯลฯ

๓) ลงบันทึกในประวัติหรือแบบประเมินพฤติกรรม

๕. การเกิดอุบัติเหตุ การเจ็บป่วยรุนแรง หรือมีโรคติดต่อร้ายแรง

๑) กรณีผู้เข้ารับการอบรมประสบอุบัติเหตุ หรือเจ็บป่วยรุนแรงหรือมีโรคติดต่อร้ายแรง ควรนำตัวส่งไปยังโรงพยาบาลในสังกัดกระทรวงสาธารณสุข พร้อมกับบัตรประชาชนของผู้เข้ารับการอบรม และแจ้งเจ้าหน้าที่โรงพยาบาลว่าเป็นผู้อยู่ระหว่างการอบรมของศูนย์ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม เพื่อส่งต่อเข้ารับการบำบัดฟื้นฟูที่เหมาะสมกับสภาพการเสพติดยาเสพติดและสภาวะทางการแพทย์ต่อไป สิทธิการรักษาเป็นไปตามสิทธิของผู้ป่วย และเพิ่มช่องทางพิเศษในระบบบริการสุขภาพของสถานพยาบาลในพื้นที่แบบเร่งด่วน

๒) ประสานญาติผู้เข้ารับการอบรม และหน่วยงานรับผิดชอบหลักทราบ

๓) กรณีแพทย์ประเมินว่าไม่สมควรให้เข้ารับการอบรม ให้ประสานผู้ปกครองเพื่อรับตัวกลับ และแจ้งหน่วยงานรับผิดชอบหลักทราบ

๖. การเสียชีวิตระหว่างการอบรม

๑) กรณีเสียชีวิตที่โรงพยาบาลให้แพทย์ระบุสาเหตุการเสียชีวิต และแจ้งสถานีตำรวจในพื้นที่ลงบันทึกประจำวัน กรณีเสียชีวิตในศูนย์ให้แจ้งเจ้าหน้าที่ตำรวจมาที่เกิดเหตุ และลงบันทึกประจำวัน

๒) แจ้งเจ้าหน้าที่หน่วยงานรับผิดชอบหลักทราบเพื่อดำเนินการในส่วนที่เกี่ยวข้อง และประสานญาติให้รับศพกลับไปดำเนินพิธีกรรมทางศาสนา

๗. การพกพาอาวุธและสิ่งต้องห้าม

๑) เก็บริบอาวุธ และสิ่งต้องห้าม และเก็บไว้ในสถานที่ปลอดภัย

๒) ลงโทษตามระเบียบวินัยของศูนย์ เช่น ว่ากล่าวตักเตือน

๓) ลงบันทึกในบัญชีทรัพย์สินและของฝาก และส่งมอบคืนเมื่อสิ้นสุดการอบรม

๘. การบอกเลิกการอบรม

๑) จัดให้มีผู้เจรจาเกลี้ยกล่อม เช่น พูดหว่านล้อม แจ้งผลเสียของการบอกเลิกอบรมกลางครัน

๒) ขอหลักฐานกรณีอ้างเหตุผลความจำเป็น เช่น ติดสอบ ติดเกณฑ์ทหาร กรณีมีนัดรายงานตัวกับสำนักงานคุมประพฤติ หรือนัดขึ้นศาลให้แจ้งญาติผู้เข้ารับการอบรมมาติดต่อที่หน่วยงานรับผิดชอบหลัก เช่น สำนักงาน ป.ป.ส. ภาค เพื่อออกหนังสือแจ้งไปยังสำนักงานคุมประพฤติหรือศาลว่าอยู่ในระหว่างการอบรมและขอเลื่อนนัด

๓) หากผู้เข้ารับการอบรมยืนยันความประสงค์จะขอยุติการอบรม ให้ศูนย์แจ้งญาติผู้เข้ารับการอบรมว่าให้ทำหนังสือชี้แจงเหตุผลและขอยุติการฝึกอบรมถึงหน่วยงานรับผิดชอบหลัก เช่น สำนักงาน ป.ป.ส. ภาค และรายงานผลการดำเนินงานให้ทราบ

๔) หน่วยงานรับผิดชอบหลัก เช่น สำนักงาน ป.ป.ส. ภาค จะประสานยืนยันศูนย์ให้สิ้นสุดการอบรมเป็นกรณีเฉพาะ และศูนย์ประสานให้ญาติผู้เข้าอบรมเดินทางไปรับที่ศูนย์ พร้อมลงลายมือชื่อไว้เป็นหลักฐาน หรือนำตัวผู้เข้ารับการอบรมมาส่งที่หน่วยงานที่รับผิดชอบ เพื่อประสานให้ญาติมารับตัวต่อไป

สื่อที่ใช้ในการดำเนินการ แบ่งได้ดังนี้

๑. สื่อประจำศูนย์

๑.๑ สื่อตามสภาพทั่วไปของศูนย์อาคารสิ่งปลูกสร้างตลอดจนสภาพแวดล้อมตามธรรมชาติ เช่น ต้นไม้ แหล่งน้ำ ลำธาร เนินดิน เป็นต้น ที่ฝ่ายดำเนินการฝึกอบรมต้องใช้ในการจัดกิจกรรมให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของแต่ละเรื่อง ต้องร่วมกันสำรวจวางแผนล่วงหน้าว่าจะใช้อะไรและจะปรับปรุงในส่วนใดเพื่อเตรียมความพร้อม และสามารถใช้ได้ทันทีเมื่อจัดฝึกอบรม ทั้งนี้ต้องคำนึงถึงเรื่องความปลอดภัยเป็นสำคัญ

๑.๒ สื่อพื้นฐานเพื่อการสนับสนุนการอำนวยความสะดวก ได้แก่ สื่อประเภทที่พัก เช่น ตู้ โต๊ะ เตียง เก้าอี้ เครื่องนอน เครื่องสำรองไฟ เป็นต้น ในกรณีที่ต้องจัดศูนย์เอง สื่อประเภทเครื่องใช้สำนักงาน เช่น เครื่องพิมพ์ดีด เครื่องคอมพิวเตอร์ เครื่องโรเนียว กระดาษพิมพ์ และอุปกรณ์อื่นๆ ที่ใช้ในการทำเอกสารระหว่างการฝึกอบรม

๑.๓ สื่อประเภทโสตทัศนูปกรณ์ เป็นสื่อที่ช่วยสนับสนุนการดำเนินกิจกรรม ได้แก่ เครื่องฉายข้ามศีรษะ เครื่องเล่นเทป เครื่องฉายสไลด์ แผ่นใส พร้อมที่เขียน หรือสิ่งประกอบอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง

๒. สื่อประกอบการจัดกิจกรรมต่าง ๆ ที่ปรากฏอยู่ในรายการสื่อของกิจกรรมต่าง ๆ รวมทั้งเอกสารแบบบันทึก แบบประเมิน แบบรายงาน และอื่น ๆ ที่ใช้รายบุคคล รายกลุ่ม หรือสำหรับวิทยากร / พี่เลี้ยง ฯลฯ ฝ่ายดำเนินการต้องจัดเตรียมไว้ล่วงหน้า

บทที่ ๔ กิจกรรมศูนย์ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

หลักการและวิธีการ

แผนการเรียนรู้ตามมาตรฐานการบำบัดรักษาศูนย์ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม มีวัตถุประสงค์ที่จะพัฒนาผู้เข้ารับการอบรมในด้านต่าง ๆ ทั้งในด้านการบำบัดรักษา ได้รับความรู้ ส่งเสริมทัศนคติที่ดีและฝึกทักษะ จึงนำหลักวิธีการที่เหมาะสมมาใช้ในแต่ละกิจกรรมแตกต่างกัน

การเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม(participatory learning: PL)

การใช้กระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมในกลุ่มวิชาที่ต้องการให้ผู้เข้าศูนย์ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม มีการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ และองค์ความรู้ที่ได้ถือเป็นวิธีการของกลุ่มซึ่งจะส่งผลต่อการนำไปปฏิบัติ เช่น กลุ่มวิชาการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ กลุ่มวิชาการทำหน้าที่ของครอบครัว โดยใช้เทคโนโลยีที่ง่ายเหมาะสม มีแผนการเรียนรู้ตามมาตรฐาน ใบงานและใบความรู้สำหรับวิทยากรเพื่อชี้แจงในการทำกลุ่มแนวทางสรุปสำหรับวิทยากรใช้หลังการอภิปรายกลุ่มย่อยและบทสาธิตสำหรับการฝึกทักษะ

โครงสร้างพื้นฐานของการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมประกอบด้วย วงจรการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ (experiential learning) ผสมผสานกับกระบวนการกลุ่ม (group process)

องค์ประกอบของการเรียนรู้เชิงประสบการณ์

๑. ประสบการณ์ (experience) วิทยากรกระตุ้นให้สมาชิกดึงประสบการณ์ของตัวเองออกมาใช้ในการเรียนรู้ และสามารถแบ่งปันประสบการณ์ของตนเอง

๒. การสะท้อนความคิดและอภิปราย (reflection and discussion) สมาชิกได้แสดงความคิดเห็น และความรู้สึกของตนเองแลกเปลี่ยนกันในกลุ่ม วิทยากรจะเป็นผู้กำหนดประเด็นการ วิเคราะห์ วิจารณ์ ทำให้ได้เรียนรู้ถึงความคิด ความรู้สึกของคนอื่นที่ต่างไปจากตนเองจะช่วยให้เกิดการเรียนรู้ที่กว้างขวางขึ้น และผลของการสะท้อนความคิดเห็น หรือการอภิปรายจะทำให้ได้ข้อสรุปที่หลากหลาย หรือมีน้ำหนักมากยิ่งขึ้น

๓. ความคิดรวบยอด (concept) เป็นการเรียนรู้เกี่ยวกับเนื้อหาวิชา หรือเป็นการพัฒนาด้านพุทธิพิสัย (knowledge) เกิดได้หลายทาง เช่น จากการบรรยาย การมอบหมายงานให้อ่านจากเอกสาร ตำรา หรือได้จากการสะท้อนความคิดเห็นและอภิปรายในองค์ประกอบที่ ๒ โดยวิทยากรอาจจะสรุปความคิดรวบยอดให้จากการอภิปราย และการนำเสนอของแต่ละกลุ่ม จนเกิดเข้าใจและความคิดรวบยอด ซึ่งความคิดรวบยอดนี้จะส่งผลไปถึงการเปลี่ยนแปลงเจตคติ หรือความเข้าใจในเนื้อหาขั้นตอนของการฝึกทักษะต่าง ๆ ที่ช่วยทำให้ปฏิบัติได้ง่ายขึ้น

๔. การทดลอง/การประยุกต์แนวคิด (experimentation/application) การทดลองใช้ความคิดรวบยอดหรือผลิตขั้นความคิดรวบยอดในรูปแบบต่าง ๆ เช่น การสนทนา สร้างคำขวัญ ทำแผนภูมิ เล่นบทบาทสมมุติ ฯลฯ วิทยากรสามารถใช้กิจกรรมในองค์ประกอบนี้ ในการประเมินผลการเรียนรู้ได้

การเรียนรู้ด้วยกระบวนการกลุ่ม (group process)

เป็นการเรียนรู้พื้นฐานที่สำคัญอีกอย่างหนึ่ง ซึ่งเมื่อประกอบไปกับการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ กระบวนการกลุ่มจะช่วยทำให้ผู้เรียนได้มีส่วนร่วมสูงสุด และทำให้บรรลุงานสูงสุด

๑. การมีส่วนร่วมสูงสุด (maximum participation) ของผู้เรียน ขึ้นอยู่กับการออกแบบกลุ่ม ซึ่งมีตั้งแต่กลุ่มเล็กสุด คือ ๒ คน จนกระทั่งกลุ่มใหญ่ กลุ่มแต่ละประเภทมีข้อดี และข้อจำกัดต่างกัน

๒. การบรรลุงานสูงสุด (maximum performance) คือ การออกแบบงาน ซึ่งเป็นกิจกรรมที่จะต้องจัดทำเป็นใบงานที่กำหนดให้กลุ่ม ทำกิจกรรมให้บรรลุตามวัตถุประสงค์

กลุ่มบำบัดเพื่อเสริมสร้างแรงจูงใจ

กลุ่มบำบัดเพื่อเสริมสร้างแรงจูงใจ ใช้ทฤษฎีพื้นฐานจากการบำบัดเพื่อเสริมสร้างแรงจูงใจ (Motivational Enhancement Therapy) กระตุ้นให้เกิดแรงจูงใจในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม (Stage of change) ที่ค่อย ๆ เกิดขึ้นอย่างเป็นธรรมชาติ โดยช่วยให้ได้สำรวจ ค้นหา และแก้ไขความลังเลใจในตนเอง สร้างความรู้สึกให้รับรู้ว่าตนเองสามารถทำได้ (self-efficacy) ภายใต้ท่าทีที่แสดงถึงความเข้าใจ เห็นใจของผู้บำบัด (empathetic therapeutic style) โดยปรับการบำบัดเป็นแบบกลุ่มเพื่อให้เหมาะสมกับกระบวนการศูนย์ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ใช้รูปแบบการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม (Group counseling) ให้สมาชิกกลุ่มทุกคนมีบทบาทในการช่วยเหลือกัน ส่งเสริมการแสดงออกและเรียนรู้จากกัน ใช้ระยะเวลาการบำบัดจำนวน ๔ ครั้ง โดยทั่วไปมีองค์ประกอบที่ต้องคำนึงถึง ๓ ด้าน คือ

๑. ลักษณะทางคลินิก กลุ่มบำบัดเพื่อเสริมสร้างแรงจูงใจประกอบด้วยสมาชิกประมาณ ๖-๑๐ คน พบกัน ๔ ครั้ง ใช้เวลาครั้งละประมาณ ๙๐ นาที การแบ่งกลุ่มควรแบ่งตามประวัติปัญหาการเสพยาเสพติดของสมาชิก ผู้ที่มีปัญหาคล้ายกันมาอยู่กลุ่มเดียวกัน

๒. ทำให้สมาชิกสามารถเข้าใจพฤติกรรมที่เป็นปัญหาของตนเอง ด้วยความช่วยเหลือจากกลุ่ม จนสามารถปรับปรุงเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม สภาพจิตใจดีขึ้น สามารถสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น

๓. องค์ประกอบสำคัญในการทำกลุ่มบำบัดที่ช่วยให้สมาชิกในกลุ่มเกิดการพัฒนา เช่น การสร้างความหวัง ที่ได้เห็นสมาชิกคนอื่นมีการพัฒนาที่ดีขึ้น การสร้างความรู้สึกอันเป็นสากลว่าตนไม่ได้มีปัญหาแต่เพียงคนเดียว การให้ข้อมูล การเสียสละ การเรียนรู้และแก้ไขพฤติกรรม เป็นต้น

การใช้คู่มือมาตรฐานศูนย์ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

การบำบัดในรูปแบบศูนย์เป็นทางเลือกที่ตอบสนองการแก้ไขปัญหายาเสพติดได้อย่างรวดเร็วและทันท่วงที จึงยังคงได้รับความสนใจจากหลายหน่วยงานที่ร่วมบูรณาการการแก้ไขปัญหายาเสพติด ดังนั้นนอกจากการจัดกิจกรรมศูนย์รูปแบบมาตรฐานระยะเวลาหลักสูตรไม่ต่ำกว่า ๑๒ วัน ครอบคลุมระยะเวลาเตรียมการบำบัดฟื้นฟูและอาชีวบำบัด ซึ่งจัดเป็นการบำบัดที่ใช้เวลาสั้น เพื่อสร้างแรงจูงใจในการเลิกยาเสพติด จึงมีการจัดกิจกรรมเพื่อตอบสนองบทบาทภารกิจของแต่ละหน่วยงานต่อเนื่องอีกจนครบ ๑๒ วัน กิจกรรมที่จัดเพิ่มเติม เช่น การจัดกิจกรรมเพื่อฝึกฝนทักษะฟื้นฟูสมรรถภาพ และทักษะการใช้ชีวิตที่ปลอดยาเสพติด เช่น การฝึกอาชีพ การสร้างกิจกรรมและเครือข่ายเพื่อการช่วยเหลือตนเอง และเป็นเครื่องมือในการติดตามช่วยเหลือต่อเนื่องหลังสิ้นสุดกิจกรรมศูนย์ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

ในบทนี้มีการแบ่งกิจกรรมเป็นวันๆ เพื่อสะดวกแก่วิทยากรในการใช้คู่มือมาตรฐาน ในส่วนกิจกรรมต่อเนื่องที่ทำเป็นประจำ เช่น การออกกำลังกาย บำเพ็ญประโยชน์ ประชุมเช้า ประชุมเย็น การฝึกจิต ฯลฯ สามารถศึกษาได้ในตารางวันแรกที่มีกิจกรรม

กิจกรรมงานอำลาชาวศูนย์ที่เรียกว่ากิจกรรม “พลังชาวศูนย์” ซึ่งเป็นการฝึกฝนการพัฒนาศักยภาพของผู้เข้าศูนย์ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในภาพรวม โดยให้ผู้เข้าศูนย์ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเป็นผู้รับผิดชอบในการจัดกิจกรรมทั้งหมด ทั้งในด้านกำหนดการ สถานที่ การแสดง ฯลฯ ให้จัดในคืนก่อนปิดศูนย์ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม เวลา ๑๙.๐๐-๒๑.๐๐ น.

ตารางกิจกรรมศูนย์ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

เวลา / วัน	๐๕.๓๐ ๐๖.๐๐	๐๖.๐๐ ๐๗.๐๐	๐๗.๐๐ ๐๗.๓๐	๐๗.๓๐ ๐๘.๐๐	๐๘.๐๐ ๐๙.๐๐	๐๙.๐๐ ๑๐.๓๐	๑๐.๔๕ ๑๒.๐๐	๑๒.๐๐ ๑๓.๐๐	๑๓.๐๐ ๑๔.๓๐	๑๔.๔๕ ๑๖.๐๐	๑๖.๐๐ ๑๗.๐๐	๑๗.๓๐ ๑๘.๐๐	๑๙.๐๐ ๑๙.๓๐	๑๙.๓๐ ๒๐.๑๕	๒๐.๑๕ ๒๑.๐๐
๑					ลงทะเบียนประเมินแรงจูงใจ พบแพทย์ เพื่อประเมินสภาวะร่างกาย จิตใจ				รับน้องใหม่ แนะนำสถานที่ กำหนด กฎระเบียบ แบ่งสี		ต้อนรับ ชาวศูนย์				
๒	ตื่น	ออก	เวร	อา	ประ	ทบทวนจิต (ตนเอง)	รู้ตน พ้นทุกข์	อา	กลุ่มเสริมสร้างแรงจูงใจ ครั้งที่ ๑ “กราฟชีวิต”	กิจกรรมทางเลือก	ออกกำลังกาย			กลุ่ม	
๓						คิดจัดการ (อารมณ์)	การสร้างความสุข		กลุ่มเสริมสร้างแรงจูงใจ ครั้งที่ ๒ “เหรียญสองด้าน”	การจัดการตัวกระตุ้น ครั้งที่ ๑	ออกกำลังกาย		ประ	บำบัด “พบ	
๔	นอน			หาร		สมอง ติดยา	การทำหน้าที่ของครอบครัว ๑	หาร	การทำหน้าที่ของครอบครัว ๒	ผูกสัมพันธ์วันครอบครัว (Walk rally)		อา	ชุม	พี่เลี้ยง/	สวด
๕		กำ	รับ		ชุม	สาน เป้าหมาย	ทักษะการปฏิเสธ		การแก้ปัญหา	กิจกรรมทางเลือก	ออกกำลังกาย	หาร	เย็น	ครู	มนต์
๖	ทำ			เช้า		สายใยรัก	บทเรียนสอนตน	กลาง	การจัดการตัวกระตุ้น ครั้งที่ ๒	กลุ่มเสริมสร้างแรงจูงใจ ครั้งที่ ๓ “การตัดสินใจ”	ออกกำลังกาย	เย็น		ประจำ	นั่ง
๗		ลัง	ผิด		เช้า	สัมมนาแนวทางแก้ไขปัญหาในชุมชน		วัน	กิจกรรมทางเลือก		ออกกำลังกาย			กลุ่ม”	
๘	กิจ					Re-assessment เก็บปัสสาวะ ชั่งน้ำหนัก	ทักษะสังคม		การมองโลกในแง่ดี	กลุ่มเสริมสร้างแรงจูงใจ ครั้งที่ ๔ “ก้าวต่อไป”	ออกกำลังกาย		สันทนาการ “พลังชาวศูนย์”		สมาธิ
๙		กาย	ชอบ			การดูแลต่อเนื่อง	สายสัมพันธ์ครอบครัว		คืนคนดีสู่สังคม		ออกกำลังกาย				
๑๐	วัตร														
๑๑						**อาชีวบำบัด ๓๐ ชั่วโมง**									
๑๒															

☐ **กิจกรรมร่วมชาวศูนย์และครอบครัว**

วันที่ ๑

กิจกรรม การลงทะเบียน

แนวคิด

เป็นการดำเนินงานเพื่อตรวจสอบจำนวนของสมาชิกที่เข้าร่วมโครงการ ประเมินความพร้อมในด้านต่าง ๆ เพื่อเตรียมต้อนรับสมาชิกและญาติ ผู้ปกครอง ฯลฯ เช่น ข้อมูลต่าง ๆ เตรียมที่พัก การจัดอาหาร ฯลฯ

จุดประสงค์

๑. เพื่อตรวจสอบจำนวนของสมาชิกที่เข้าร่วมในโครงการ

๒. เพื่อเตรียมข้อมูลต่าง ๆ ที่จะชี้แจงให้เยาวชนและผู้ปกครองได้เข้าใจ

ระยะเวลา ๑ ชั่วโมง

วิธีการ

๑. เตรียมสถานที่รับรายงานตัว เช่น แฟ้มลงชื่อ บัตรประจำตัวชาวศูนย์ ข้อมูลเกี่ยวกับการเข้ากลุ่ม และรายละเอียดของตารางกิจกรรม ตลอดจนการแนะนำความพร้อมในการเข้าร่วมพิธีเปิดศูนย์

๒. เตรียมข้อมูลต่าง ๆ เพื่อชี้แจงให้ญาติผู้ปกครองของสมาชิกทราบ เช่น ตารางกิจกรรม กระบวนการเข้าอยู่ศูนย์ รายละเอียดและกฎระเบียบของศูนย์ ตารางการเข้าร่วมกิจกรรมของญาติผู้ปกครอง ตลอดจนกำหนดการเข้าร่วมในพิธีเปิดและพิธีปิดในวันสุดท้าย ซึ่งรวมถึงการรับสมาชิกชาวศูนย์กลับ

๓. ทำแบบประเมินก่อนรับการอบรม

หมายเหตุ : กิจกรรม พิธีเปิดและปฐมนิเทศ ให้มีการดำเนินการตามความเหมาะสมของแต่ละศูนย์

กิจกรรม พิธีเปิดและปฐมนิเทศ

แนวคิด

เป็นการเข้าร่วมในพิธีการซึ่งเป็นกิจกรรมในสังคม และได้รับประสบการณ์ตรงในประเพณีปฏิบัติที่ดีงาม เป็นการสร้างความรู้ความเข้าใจถึงคุณค่าของการยกย่องให้เกียรติและยอมรับกัน นอกจากนี้ยังช่วยให้รู้จักการปรับพฤติกรรมของตนเองและมีทัศนคติที่ดีต่อการอยู่ร่วมกันในสังคม

จุดประสงค์

๑. เพื่อชี้ให้เห็นคุณค่าของการให้เกียรติ การยอมรับกันในสังคม

๒. เพื่อให้รับรู้ เข้าใจในหลักการเหตุผลตลอดจนการปฏิบัติตนที่ดีในการอยู่ร่วมกันในศูนย์

๓. เพื่อให้เห็นคุณค่าของการมีวินัย การเคารพสิทธิของตนและหมู่คณะ

เนื้อหา

๑. พิธีเปิด

๒. การปฐมนิเทศ

ระยะเวลา ๑ ชั่วโมง

สื่อ

๑. โต๊ะหมู่บูชา ธงชาติ พระบรมฉายาลักษณ์

๒. โต๊ะเก้าอี้ เครื่องเสียง

๓. คอมพิวเตอร์ เครื่องฉาย จอภาพ

วิธีการดำเนินงาน

๑. การเตรียมการก่อนพิธีเปิด

- จัดสถานที่ที่ใช้ในพิธีเปิดให้เรียบร้อย เช่นป้ายชื่อโครงการโต๊ะหมู่บูชา โต๊ะรับรองแขก

- ประสานเชิญแขกผู้ใหญ่เป็นประธานในพิธีเปิด และแขกผู้มีเกียรติจากหลาย ๆ หน่วยงาน เข้าร่วมพิธีเปิด

- เตรียมแฟ้มคำกล่าวรายงานและคำกล่าวประธานในพิธีเปิด การซักซ้อมความเข้าใจในระบบ ขั้นตอน พิธีการต่าง ๆ

๒. พิธีเปิด

- ประธานจุดธูปเทียนบูชาพระรัตนตรัย

- ประธานคณะกรรมการดำเนินงานกล่าวรายงานการเข้าศูนย์

- ประธานกล่าวตอบ และบรรยายพิเศษ

๓. การเตรียมการเพื่อปฐมนิเทศผู้ที่มาเข้าศูนย์ ญาติ-ผู้ปกครองรวบรวมประเด็นสำคัญเพื่อสร้างความเข้าใจการอยู่ในศูนย์ร่วมกัน เช่น หลักการ กฎระเบียบของการเข้าศูนย์ รายละเอียดกิจกรรม

๔. การนำครอบครัวเข้ามามีส่วนร่วมในการบำบัดรักษา มุ่งที่จะพัฒนาให้เกิดการเปลี่ยนแปลงโดยการมองปัญหายาเสพติดว่าเป็นปัญหาของทั้งครอบครัว

พัฒนาความรู้ ความเข้าใจ การเป็นที่ปรึกษาที่ดีแก่สมาชิกในการแก้ปัญหาการติดยาเสพติดและร่วมวางแผนดูแลสมาชิกเมื่อออกจากศูนย์ ซึ่งครอบครัวจะมีส่วนร่วมในกิจกรรมศูนย์ ดังนี้

วันแรก

- พิธีเปิดและปฐมนิเทศ

วันที่ ๔

- ความรู้เกี่ยวกับโทษพิษภัยยาเสพติดและสมองติดยา
- ทักษะการทำหน้าที่ครอบครัว
- กิจกรรม ผูกสัมพันธ์วันครอบครัว

วันสุดท้าย

- การดูแลต่อเนื่อง
- สายสัมพันธ์ครอบครัว
- คืนคนดีสู่สังคม
- พิธีปิด

๕. การปฐมนิเทศผู้เข้าศูนย์

- แนะนำคณะวิทยากร ครูพี่เลี้ยง พี่เลี้ยงประจำกลุ่ม
- ชี้แจงหลักการเหตุผล กฎระเบียบ และการปฏิบัติตน
- แบ่งกลุ่มสมาชิกเป็น ๔-๕ กลุ่มๆ ละ ๘-๑๐ คน (ขึ้นอยู่กับจำนวนสมาชิกที่เข้าศูนย์)
- พี่เลี้ยงประจำกลุ่มแต่ละกลุ่มพูดคุยกับสมาชิกและตรวจค้นร่างกายและเก็บของมีค่า เครื่องมือสื่อสาร เงินสด อาวุธ หรือสิ่งที่ผิดระเบียบ ไว้ในที่ปลอดภัย พร้อมลงบันทึกไว้เป็นหลักฐาน หรือคืนให้กับญาติ

กิจกรรม วิธีตรวจค้นร่างกายและของใช้

วัตถุประสงค์

เพื่อให้เป็นแนวทางปฏิบัติแก่วิทยากรในการตรวจค้นร่างกายให้ปลอดจากสารเสพติดและสิ่งผิดระเบียบ (เช่น อาวุธ) ก่อนเข้าศูนย์ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

นโยบาย

เรามุ่งมั่นที่จะป้องกันไม่ให้ผู้เข้ารับการอบรมมีโอกาสใช้สารเสพติดระหว่างเข้าศูนย์ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อให้สามารถเข้าร่วมกิจกรรมได้อย่างมีคุณภาพ

วิธีปฏิบัติ

๑. ชี้แจงวัตถุประสงค์ของการตรวจค้นให้ผู้เข้ารับการอบรมทราบ

๒. ให้นำของใช้ส่วนตัวทั้งหมดมาแสดงในห้องสำหรับตรวจค้น ซึ่งควรจัดให้มีผู้ตรวจอยู่จำนวนอย่างน้อย ๒ คน

๓. ขณะตรวจค้นของใช้ต่าง ๆ ให้ผู้เข้ารับการอบรมอยู่ร่วมด้วยเพื่อป้องกันการร้องเรียนว่าของใช้เสียหาย หรือสูญหาย ของใช้ที่มีช่องว่างภายในเช่น ขอบผ้าเช็ดตัว ชายและขอบแขนเสื้อ กางเกง ควรตรวจโดยละเอียด เพราะอาจมีการซุกซ่อนสารเสพติดที่เป็นเม็ดเข้ามาได้

๔. หลังตรวจค้นของใช้แล้วควรแยกของใช้ไว้ในเขตปลอดสารเสพติดป้องกันการลักลอบซุกซ่อนสารเสพติดเข้าไปใหม่

๕. ตรวจค้นร่างกายโดยให้ยกแขนทั้ง ๒ ข้าง กางนิ้วมือออกทั้ง ๕ นิ้ว ตรวจดูปลายเล็บ ซอกนิ้วมือ-เท้า ฝ่ามือ-เท้า ตรวจช่องปาก หู จมูก กรณีที่มีผมยาวให้ใช้มือเสยผม สะบัดไปมา ๒-๓ ครั้ง ควรตรวจเสื้อผ้าที่สวมใส่อยู่ด้วย ผู้ตรวจควรแสดงกริยาสุภาพขณะตรวจค้นร่างกาย และใช้ผู้ตรวจหญิงสำหรับผู้เข้ารับการอบรมที่เป็นหญิง ผู้ตรวจชายสำหรับผู้เข้ารับการอบรมชาย

๖. จัดให้ผู้ที่ผ่านการตรวจค้นร่างกายแล้วอยู่ในเขตปลอดสารเสพติดก่อนจนกว่าจะตรวจค้นร่างกายครบทุกคน

๗. ถ้าพบสารเสพติดหรือสิ่งผิดระเบียบควรเขียนรายงานเก็บไว้ในแฟ้มประวัติและเก็บสารเสพติดหรือสิ่งผิดระเบียบนั้นส่งคืนให้ผู้ปกครอง/ญาติ

กิจกรรม การวัดสมรรถนะของร่างกาย

แนวคิด

การวัดสมรรถนะของร่างกายเป็นองค์ประกอบของการตรวจทางการแพทย์ มีความมุ่งหมายไปในส่วนของสุขภาพ พลานามัย ซึ่งการที่บุคคลจะมีร่างกายที่แข็งแรง สมบูรณ์ มีความพร้อมของร่างกายที่เกิดจากการฝึกฝนการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ และมีการตรวจสอบสมรรถนะของร่างกายอยู่เป็นประจำ และทำอย่างถูกวิธี จะช่วยให้รู้สมรรถนะของตนได้

จุดประสงค์

๑. เพื่อทดสอบความแข็งแรง ความสมบูรณ์ของร่างกาย

๒. เพื่อตรวจสอบหาสารเสพติดในร่างกายด้วยการตรวจพิสูจน์

๓. เพื่อให้เกิดความรู้ ความเข้าใจ และมีทัศนคติที่ดีต่อการมีสุขภาพอนามัยที่ดี

๔. เพื่อทดสอบความพร้อมต่อการเข้าร่วมกิจกรรมชาวศูนย์

เนื้อหา

๑. ตรวจสอบการวัดสัญญาณชีพ

๒. การประเมิน คัดกรอง ภาวะเจ็บป่วย

๓. การตรวจพิสูจน์ปัสสาวะหาสารเสพติด

๔. การทดสอบการเคลื่อนไหวของร่างกายในรูปแบบต่าง ๆ

ระยะเวลา ๑ ชั่วโมง ๓๐ นาที

สื่อ

๑. ฐานการตรวจวัดสัญญาณชีพ ได้แก่เครื่องวัดความดันโลหิตแบบประเมินคัดกรองภาวะเจ็บป่วยเครื่องชั่งน้ำหนัก

๒. ฐานการตรวจสอบกลุ่มเลือด ได้แก่ อุปกรณ์การตรวจสอบกลุ่มเลือด

๓. ฐานการตรวจพิสูจน์ปัสสาวะ ได้แก่กระบอกเก็บปัสสาวะป้ายชื่อติดกระป๋อง แถบตรวจปัสสาวะหาสารเสพติด

๔. ฐานทดสอบความคล่องตัว เช่นกิจกรรมคีบลูกปิงปอง เตรียมอุปกรณ์ได้แก่

- ลูกปิงปอง จำนวน ๕ ลูก
- จานข้าวพลาสติกใส่ลูกปิงปอง จำนวน ๒ ใบ

๕. ฐานทดสอบความจุปอด ได้แก่ ลูกโป่ง

๖. อุปกรณ์การตรวจของแพทย์ เช่นหูฟัง ไฟฉาย ฯลฯ

วิธีการดำเนินงาน

๑. กำหนดฐานทั้ง ๕ ฐาน โดยบางฐานอาจมี ๒–๓ จุด เพื่อไม่ให้เสียเวลาและกำหนดวิทยากรประจำฐานดังนี้

- ฐานการตรวจวัดสัญญาณชีพ ประเมินคัดกรอง ภาวะเจ็บป่วย
- ฐานตรวจสอบปัสสาวะหาสารเสพติด
- ฐานทดสอบความคล่องตัว
- ฐานทดสอบความจุปอด

๒. ชี้แจงชื่อฐานและที่ตั้งของฐาน พร้อมทั้งแจกเอกสารประจำตัวแก่สมาชิก วิทยากรอธิบายกฎ กติกาและวิธีการปฏิบัติดังนี้

- เวลาที่ใช้รวมทุกฐาน ๑ ชั่วโมง ให้ทุกคนเข้ารับการตรวจ/ทดสอบทุกฐาน พร้อมทั้งให้วิทยากรลงลายมือชื่อผ่าน กำกับ ถ้าไม่ผ่านให้ลงเหตุผลกำกับด้วย

- สมาชิกทุกคนต้องเขียนชื่อ-นามสกุล ของตนเองลงในเอกสารประจำตัวเพื่อเป็นหลักฐาน

- เมื่อหมดเวลาให้ทุกคนมารวมกลุ่มที่จุดนัดหมายพร้อมกับรวบรวมเอกสารส่งวิทยากร

๓. วิทยากรให้สัญญาณลงมือปฏิบัติกิจกรรม เมื่อครบกำหนดเวลาให้สัญญาณเรียกเตือนเพื่อรวมกลุ่ม

๔. วิทยากรลงชื่อ และระบุผลการปฏิบัติกิจกรรมในเอกสารประจำตัวสมาชิกทุกครั้ง

๕. วิธีทดสอบฐานต่าง ๆ

๕.๑ ฐานการตรวจวัดสัญญาณชีพ

- ให้วิทยากรประจำฐานเป็นผู้ดำเนินการจัดทีมงานมาดำเนินการ

- ตรวจวัดสัญญาณชีพ ชั่งน้ำหนัก พร้อมประเมินคัดกรองภาวะเจ็บป่วยส่งพบแพทย์ทุกคน

- จัดดำเนินการรูปแบบฐานให้มีระยะห่าง และเรียงต่อเนื่องกันไป

๕.๒ ฐานตรวจพิสูจน์ปัสสาวะ

- วิทยากรประจำฐานเตรียมกระบอกเก็บปัสสาวะพร้อมติดป้ายชื่อแต่ละกลุ่ม และ สถานที่ในการตรวจและเก็บปัสสาวะ

- วิทยากรประจำฐานดูแลขั้นตอนการเก็บปัสสาวะอย่างใกล้ชิด

- นำปัสสาวะส่งตรวจพิสูจน์เพื่อขอทราบผล

- ประสานงานกับทีมวิทยากรหลักเพื่อให้การบำบัดรักษาในกรณีทราบผลการตรวจพิสูจน์

๕.๓ ฐานทดสอบความคล่องตัว

- ให้สมาชิกยืนเข้าแถวด้านหลังจานใบที่๑ ซึ่งมีลูกปิงปอง ๕ ลูกวางอยู่

- ใช้ตะเกียบคีบลูกปิงปองครั้งละ ๑ ลูก วิ่งไปวางไว้ในจานใบที่ ๒ ซึ่งมีระยะห่างกัน ๓ เมตร แล้ววิ่งกลับไปคีบลูกปิงปองที่เหลือมาใส่จานจนครบ ๕ ลูก

- วิทยากรสังเกตการณ์ทำงาน การเคลื่อนไหวของร่างกายของสมาชิกแต่ละคนพร้อมลงบันทึก

๕.๔ ฐานการทดสอบความจุปอด

- ให้สมาชิกรับลูกโป่งจากวิทยากร ตรวจดูสภาพว่ามีรอยชำรุดหรือไม่

- ให้เป่าลูกโป่งจนกว่าจะแตกหรือวิทยากรสั่งหยุด

- เกณฑ์การผ่านทดสอบให้วิทยากรตรวจดูสภาพของลูกโป่งว่าลูกโป่งจะแตก หรือมีความจุมากที่สุด

การวัดประเมินผล

ประเมินผลจากแบบบันทึกการทดสอบเป็นรายบุคคล

คู่มือการเก็บปัสสาวะ

บุคลากร

จัดเตรียมเจ้าหน้าที่ที่ผ่านการอบรมวิธีการใช้ชุดตรวจสอบเบื้องต้นให้เข้าใจถึงความสำคัญของการเก็บตัวอย่างที่มีผลต่อการตรวจพิสูจน์ และวิธีการเก็บรักษาตัวอย่าง

สถานที่ เตรียมห้องสุขาหรือสถานที่ซึ่งจัดไว้สำหรับเก็บปัสสาวะ ดังนี้

- มีความสะอาด สะดวกพอสมควร และไม่มีสบู่ ผงซักฟอก หรือสารอื่นใดวางอยู่
- ปิดวาล์วก๊อกน้ำทุกแห่ง
- ให้ใส่สีฟ้าลงในน้ำโถชักโครก

วัสดุอุปกรณ์-เอกสาร

- กระบอกปัสสาวะ หรือขวดพลาสติก ที่สะอาดและแห้งพร้อมฝาปิด ขนาดบรรจุประมาณ ๖๐ มิลลิลิตร
- อุปกรณ์สำหรับผนึกขวด
- ฉลาดปิดขวดเก็บปัสสาวะ
- ปากกากันน้ำสำหรับเขียนฉลาก
- ถาดใส่ปัสสาวะ
- แบบฟอร์มสำหรับบันทึกประวัติผู้เข้ารับการตรวจบันทึกลักษณะปัสสาวะและผลการตรวจ

วิธีการเก็บปัสสาวะ

- กรอกประวัติลงในบันทึกประวัติผู้รับการตรวจ
- ใส่รหัสที่ประวัติและกระบอกปัสสาวะให้ตรงกันทุกใบ
- มอบกระบอกปัสสาวะ ให้ไปปัสสาวะในสถานที่ที่จัดเตรียมไว้
- เก็บปัสสาวะภายในเวลา ๒๔ ชั่วโมง หลังจากเสพยา

- ควบคุมดูแลให้ถ่ายปัสสาวะลงในขวดเก็บตัวอย่างประมาณ ๓๐ มิลลิลิตร มีการควบคุมมิให้มีการสับเปลี่ยนหรือปนปลอมสารอื่นใดลงในปัสสาวะ

- ตรวจสอบคุณสมบัติ และลักษณะทั่วไปของปัสสาวะ

- อุณหภูมิประมาณ ๓๗ องศาเซลเซียส

- มีสีเหลืองอ่อนจนถึงสีเหลืองแก่ กลิ่นเฉพาะตัว

- ความเป็นกรด-ด่าง ประมาณ ๔-๘

- เขียนฉลากและนำมาปิดบนขวดปัสสาวะ โดยมีเจ้าหน้าที่และเจ้าของปัสสาวะลงลายมือชื่อไว้เป็นหลักฐาน (ห้ามปิดฉลากบนฝาขวด)

กิจกรรม ต้อนรับชาวศูนย์

แนวคิด

ผู้เข้าศูนย์มาจากครอบครัว สถานที่ และสถานภาพที่แตกต่างซึ่งจะต้องมาอยู่ร่วมกันในศูนย์ฝึกเป็นเวลาหลายวัน การเตรียมการต้อนรับที่เปี่ยมไปด้วยความอบอุ่น ความรัก ความเข้าใจ ความสนุกสนานเป็นกันเอง สมาชิกจะได้รับความประทับใจ สนุกสนาน ทำให้การอยู่ร่วมกันของสมาชิกดำเนินการไปได้ด้วยดี

จุดประสงค์

๑. เพื่อให้เกิดความประทับใจ ความสนุกสนาน เกิดสัมพันธภาพที่ดีต่อกันระหว่างสมาชิกกับสมาชิกและสมาชิกกับวิทยากร/พี่เลี้ยงประจำกลุ่ม

๒. เพื่อให้เกิดกระบวนการเรียนรู้ในการอยู่ร่วมกัน

๓. เพื่อให้รู้จักการให้เกียรติผู้อื่น

เนื้อหา

๑. การกล่าวต้อนรับ

๒. การให้เกียรติผู้อื่น

๓. การแสดงออกและอยู่ร่วมกับผู้อื่น

ระยะเวลา ๒ ชั่วโมง

สื่อ

๑. สถานที่ต้อนรับ

๒. ซุ้มดอกไม้

๓. เครื่องเสียง

๔. เครื่องดนตรีประกอบจังหวะ

๕. อุปกรณ์ต้อนรับชาวศูนย์ เช่น แป้งดินสอพอง หนังยาง ดอกไม้ สายสิญจน์ ธงประจำสี(เหลือง แดง ฟ้าเขียว)

๖. สัญลักษณ์ประจำสี เช่น ผ้าพันคอหมวก

การเตรียมความพร้อม

๑. เตรียมสถานที่ กำหนดเวลาที่จะทำกิจกรรม และกำหนดหน้าที่ของวิทยากรฝ่ายต่าง ๆ ให้พร้อม

๒. จัดเตรียมดอกไม้หรือสิ่งของ เพื่อมอบให้กับสมาชิกทุกคนที่เข้าอบรม

๓. จัดทำซุ้มต้อนรับให้สมาชิกเข้าร่วมตามซุ้มต่าง ๆ อาจมีข้อคิด คำขวัญ ติดไว้ในที่ต่าง ๆ ของซุ้ม เพื่อสร้างความรู้สึกที่ดี

๔. เตรียมเครื่องเสียง วิทยุ – เทป เพลงที่สนุกสนาน เข้ากับบรรยากาศของกิจกรรม

๕. เตรียมอุปกรณ์อื่น ๆ ที่ช่วยให้ความสนุกสนานหรือการแสดงของท้องถิ่น

วิธีดำเนินงาน

๑. ผู้รับผิดชอบตรวจสอบความพร้อมของซุ้ม อุปกรณ์ประกอบซุ้ม คำขวัญ ข้อคิดต่าง ๆ

๒. แบ่งกลุ่มสมาชิกให้เท่า ๆกันประมาณ๔-๕กลุ่ม ๆละ๘-๑๐คน ให้พี่เลี้ยงแต่ละกลุ่มมอบผ้าพันคอประจำสีให้แก่สมาชิก

๓. สมาชิกเข้าประจำที่ให้เป็นระเบียบตามสภาพของสถานที่ และนัดหมายกำหนดการ วิธีการดำเนินกิจกรรม

๔. พี่เลี้ยงประจำกลุ่มแต่ละกลุ่มพานำรอดซุ้มดอกไม้ตามลำดับ มีวิทยากร/ทีมงานช่วยกันผัดหน้า ทาแป้ง หรือแต่งแต้มร่างกาย ใบหน้าให้มีสีสันแต่พองามและมอบดอกไม้หรือสิ่งของที่จัดเตรียมไว้ให้ครบทุกคน

๕. สมาชิกทุกคนรวมกันที่ห้องประชุม ผู้ทำหน้าที่ประธานหรือผู้แทนกล่าวต้อนรับ ชี้แจงวัตถุประสงค์และการปฏิบัติตนที่เน้นการแสดงออกที่เหมาะสม

๖. คณะวิทยากรนำกิจกรรมการร้องเพลง ทำท่าประกอบจังหวะ

๗. เปลี่ยนให้แต่ละกลุ่มหรืออาสาสมัครมานำร้องเพลง หรือดำเนินกิจกรรมนันทนาการอื่น ๆ ที่ก่อให้เกิดความสนุกสนานและประทับใจ

การวัดประเมินผล

๑. สังเกตพฤติกรรมของผู้ที่เข้าร่วมกิจกรรม

๒. แบบประเมินสะท้อนความรู้สึกของผู้เข้าร่วมกิจกรรม

แบบประเมินสะท้อนความรู้สึก

๑. สิ่งที่ประทับใจในการต้อนรับชาวศูนย์.....

๒. คำมั่นสัญญาที่อยากจะบอกผู้อื่นให้รู้ในการอยู่ร่วมกันคือ.....

๓. สิ่งที่ต้องการให้เพื่อน ๆปฏิบัติขณะอยู่ร่วมกันในศูนย์อบรมเพื่อก่อให้เกิดความรู้สึกที่ดีและมีความสามัคคีร่วมกัน.....

ชื่อ .....นามสกุล ..... กลุ่มสี .....

กิจกรรม กลุ่มประชุมเย็น

แนวคิด

การที่ผู้เข้าศูนย์ได้มีโอกาสแสดงความคิดเห็น ให้ข้อเสนอแนะ แลกเปลี่ยนประสบการณ์ และร่วมสรุปกิจกรรมที่ได้ปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง จะทำให้เกิดการเรียนรู้และความเข้าใจที่ตรงกัน และเป็นโอกาสที่จะมอบหมายหน้าที่รับผิดชอบกลุ่มมีการวางแผนการทำงานในวันต่อไป อันจะก่อให้เกิดความพึงพอใจ และสร้างความสัมพันธ์ที่ดีของกลุ่มโดยรวม

จุดประสงค์

๑. เพื่อให้ผู้เข้าศูนย์ได้แสดงความคิดเห็นความรู้สึกและเห็นคุณค่าของการคิดและการแสดงออกร่วมกัน

๒. เพื่อให้ผู้เข้าศูนย์ได้เรียนรู้ถึงการให้อภัยซึ่งกันและกันโดยการเปิดเผยความรู้สึกการแสดงออกและได้สรุปกิจกรรมร่วมกันทุกวัน

๓. เรียนรู้ทักษะในการอยู่ร่วมกันการมอบหมายงาน การเตรียมความพร้อมในการปฏิบัติงาน การรับผิดชอบหน้าที่ของตน

เนื้อหา

การสรุปกิจกรรม การแสดงความคิดเห็น การระบายความรู้สึกและการให้อภัยการวางแผนการทำงาน

ระยะเวลา ๗ ชั่วโมง (วันละ ๑ ชั่วโมงเวลาเย็นช่วงเวลา ๑๙.๐๐ - ๒๐.๐๐ น. ทุกวัน)

การดำเนินกิจกรรม

๑. ทุกกลุ่มสีเข้าประชุมพร้อมเพรียงกัน โดยเวรรับผิดชอบเป็นผู้ดำเนินการประชุม

๒. แต่ละกลุ่มสี ประเมินผลการทำงานบันทึกผลการประชุมกลุ่มย่อยลงในแบบบันทึกของกลุ่มเขียนรายละเอียดให้ครบตามแบบของการประชุมทุกครั้ง เลขานุการของกลุ่ม จดบันทึกข้อเสนอแนะของกลุ่มให้ครบทุกปัญหาพร้อมบันทึกแนวทางแก้ปัญหา และการดำเนินการที่ผู้เกี่ยวข้องจะดำเนินการต่อไปเพื่อเสนอให้ที่ประชุมกลุ่มใหญ่ รายการที่เสนอแนะให้กลุ่มร่วมกันคิดในการประชุมอาจมีขอบข่ายดังนี้

- ปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นภายในกลุ่มหรือในการทำกิจกรรม
- แนวทางแก้ปัญหาหรือทางเลือกที่จะดำเนินการ
- ความรู้สึกที่ได้จากการเข้าร่วมกิจกรรม
- สภาพความเป็นอยู่ของสมาชิกภายในกลุ่ม
- ความเอื้ออาทรที่ควรมีให้แก่กันและกัน
- ความผิดพลาดและข้อที่ควรปรับปรุงของตนเอง
- สิ่งที่อยากรู้อยากจะให้จัดทำให้ มีอะไรบ้าง

๓. นำเสนอความคิดเห็นในที่ประชุมกลุ่มใหญ่

๔. มอบหมายงานเวรรับผิดชอบ กลุ่มประชุมเช้า วางแผนและตกลงการดำเนินการในวันต่อไป

รายงานการประชุมกลุ่มสี.....ครั้งที่.....

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....เวลา.....

ที่	ปัญหา	แนวทางแก้ไข/ข้อเสนอแนะ	ผู้รับผิดชอบ

แผนการเรียนรู้ การฝึกจิต

เวลาที่สอน ๑ ชั่วโมง

จุดประสงค์การเรียนรู้

เพื่อเรียนรู้วิธีการจะช่วยให้จิตใจสงบสามารถทำหน้าที่ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

สาระสำคัญ

เพื่อฝึกทักษะในการเรียนรู้วิธีที่จะช่วยให้จิตใจสงบได้อย่างถูกต้องซึ่งจะให้เกิดผลดีกับสุขภาพร่างกายและจิตใจของตนเอง

กิจกรรมการเรียนรู้

องค์ประกอบกลุ่มกลุ่ม/เวลา	กิจกรรมการเรียนรู้	เนื้อหา / สื่อ
ประสบการณ์ - กลุ่มใหญ่ (๒๕ นาที)	- เข้าสู่บทเรียนโดยวิทยากรเชิญอาสาสมัครออกมา ๕ คนเพื่อทำกิจกรรมเรื่องจิตที่สงบเป็นสุข - วิทยากรสุ่มถาม “คุณมีวิธีการที่ช่วยให้จิตสงบได้อย่างไรบ้าง”	- กิจกรรมเรื่องจิตที่สงบเป็นสุข
ความคิดรวบยอด - กลุ่มใหญ่ (๑๐ นาที)	- วิทยากรสุ่มถามแต่ละกลุ่มและสรุปประเด็นสำคัญ	- ใบความรู้สำหรับวิทยากร “วิธีจัดการกับความเครียด”
ประยุกต์แนวคิด - กลุ่มใหญ่ (๓๐ นาที)	- ฝึกผ่อนคลาย และสงบจิตด้วยเทคนิคต่าง ๆ ตามใบสาธิตเรื่องเทคนิคการผ่อนคลายและสงบจิต	- ใบสาธิตเทคนิคการสงบจิต

ข้อเสนอแนะ

การฝึกจิต สามารถที่จะเรียนเชิญผู้นำศาสนาของแต่ละศาสนาเข้ามาเป็นวิทยากร อย่างน้อย ๑ ครั้ง เพื่อการเรียนรู้เกี่ยวกับศาสนา

กิจกรรมนำสู่บทเรียน

ชื่อเรื่อง จิตที่สงบเป็นสุข

วัสดุอุปกรณ์ แก้วน้ำบรรจุน้ำเต็ม ๕ ใบ

กระบวนการ

๑. วิทยากรเชิญอาสาสมัคร ๕ คน ออกมาหน้าห้อง

๒. วิทยากรชี้แจงกติกาว่า จะให้แข่งขันความสงบแห่งจิตโดยถือแก้วน้ำยื่นไปข้างหน้า บังคับให้น้ำนิ่งประมาณ ๒ นาที คอยดูว่าจิตใครสงบกว่ากัน

๓. หลังจากเสร็จสิ้นการแข่งขัน วิทยากรเปิดอภิปรายจากกิจกรรมได้แง่คิดและปรับใช้กับชีวิตประจำวันอย่างไร

๔. วิทยากรนำเสนอแนวคิดว่าการทำจิตให้สงบทำได้หลายวิธีนอกจากการนั่งสมาธิ เช่น การนำจิตไปอยู่ในน้ำหรือจดจ่อในงานเป็นต้น

ใบความรู้วิธีจัดการกับความเครียด

คนเรามีความสามารถในการจัดการกับความเครียดได้อยู่แล้ว แต่ในขณะที่เผชิญกับความเครียด ควรมีแนวทางที่เหมาะสมดังนี้

๑. สำรวจตนเองว่าเครียดหรือไม่

๒. รู้จักทบทวนหาสาเหตุของความเครียด

๓. ยอมรับสภาพความเป็นจริงของชีวิต และพร้อมที่จะปรับเปลี่ยนเท่าที่จะทำได้ เพื่อให้ชีวิตดีขึ้น

๔. เต็มใจที่จะเปลี่ยนและปลงตัวเองก่อนเป็นอันดับแรก

วิธีจัดการกับความเครียด มีดังนี้

๑. การเสริมสร้างสุขภาพกายให้แข็งแรง

- รับประทานอาหารที่มีคุณค่าครบทั้ง ๕ หมู่
- ออกกำลังกายเป็นประจำสม่ำเสมอโดยเลือกการออกกำลังกายที่เหมาะกับตัวเอง
- นอนหลับให้เพียงพอ หากนอนไม่หลับควรปรึกษาแพทย์อย่าใช้ยานอนหลับเอง
- หลีกเลี่ยงการกระทำที่จะเป็นอันตรายต่อสุขภาพ เช่น การใช้สารเสพติด

๒. การเปลี่ยนแปลงสภาพสิ่งแวดล้อม

- ปรับปรุงการทำงานหรือการเรียน โดยจัดลำดับความสำคัญของงานกิจกรรมที่ต้องรับผิดชอบเพื่อให้งานหรือการเรียนบรรลุเป้าหมาย
- เปลี่ยนบรรยากาศชั่วคราว เช่น เดินหนีจากสถานการณ์ที่ไม่ชอบหรือไปเที่ยวพักผ่อน เพื่อผ่อนคลายเครียด
- ปรับปรุงสถานที่ได้เหมาะสม ทั้งบ้าน ที่ทำงานให้บรรยากาศดีขึ้น
- ให้ความสำคัญกับที่อยู่อาศัย จัดบ้านให้น่าอยู่ทำบรรยากาศในบ้านให้ดี รวมทั้งเสริมสร้างความสัมพันธ์อันดีภายในบ้านด้วย

๓. การเปลี่ยนแปลงที่จิตใจ

- รู้จักมองโลกในหลาย ๆ แง่มุม คิดทางบวก
- มีอารมณ์ขัน รวมทั้งการอ่านหนังสือการ์ตูน และดูหนังตลก
- ให้อภัย ทำให้สบายใจขึ้นและไม่มีผลเสียกับร่างกาย
- ไม่ท้อถอย ความพยายามจะช่วยให้ผ่านพ้นอุปสรรคต่าง ๆ ไปได้

๔. การฝึกผ่อนคลายความเครียด

- การฝึกเกร็งและผ่อนคลายกล้ามเนื้อ
- การฝึกการหายใจ
- การใช้จินตนาการ
- การทำสมาธิเบื้องต้น
- การใช้เทคนิคความเงียบ
- การใช้เทปเสียงคลายเครียดด้วยตนเอง (สาธิตการฝึกจากแถบเสียง)

ใบสาธิต เทคนิคการผ่อนคลาย

๑. การฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ กล้ามเนื้อที่ควรฝึกมี ๑๐ กลุ่มด้วยกัน คือ

๑. แขนขวา
๒. แขนซ้าย
๓. หน้าผาก
๔. ตา แก้ม และจมูก
๕. ขากรรไกร ริมฝีปากและลิ้น
๖. คอ
๗. อก หลัง และไหล่
๘. หน้าท้อง และก้น
๙. ขาขวา
๑๐. ขาซ้าย

วิธีการฝึกมีดังนี้

- นั่งในท่าที่สบาย
- เกร็งกล้ามเนื้อไปทีละกลุ่ม ค้างไว้สัก ๑๐ นาที แล้วคลายออก จากนั้นก็เกร็งใหม่สลับกันไปประมาณ ๑๐ ครั้ง ค่อย ๆ ทำไปจนครบทั้ง ๑๐ กลุ่ม
- เริ่มจากการกำมือ และเกร็งแขนทั้งซ้ายขวาแล้วปล่อย
- บริเวณหน้าผาก ใช้วิธีเลิกคิ้วให้สูงหรือขมวดคิ้วจนชิดแล้วคลาย
- ตา แก้ม และจมูก ใช้วิธีหลับตาปี๋ ย่นจมูกแล้วคลาย
- ขากรรไกร ริมฝีปากและลิ้น ใช้วิธีกัดฟันเม้มปากแน่นและใช้ลิ้นดันเพดานโดยหุบปากไว้แล้วคลาย
- คอ โดยการก้มหน้าให้คางจรดคอ เงยหน้าให้มากที่สุดแล้วกลับสู่ท่าปกติ
- อก หลัง และไหล่ โดยหายใจเข้าลึก ๆ แล้วเกร็งไว้ ยกไหล่ให้สูงที่สุดแล้วคลาย
- หน้าท้อง ใช้วิธีแขม่วท้อง
- งอนิ้วเท้าเข้าหากัน กระดกปลายเท้าขึ้นสูง เกร็งขาซ้ายและขวาแล้วปล่อย

การฝึกเช่นนี้ จะทำให้รับรู้ถึงความเครียดจากการเกร็งกล้ามเนื้อกลุ่มต่าง ๆ และรู้สึกสบายเมื่อคลายกล้ามเนื้อออกแล้วดังนั้นครั้งต่อไปเมื่อเครียดและกล้ามเนื้อเกร็งจะได้รู้ตัว และรีบผ่อนคลายโดยเร็ว ก็จะช่วยได้มาก

๒. การฝึกการหายใจ

ฝึกการหายใจโดยใช้กล้ามเนื้อกระบังลมบริเวณหน้าท้องแทนการหายใจโดยใช้กล้ามเนื้อหน้าอก เมื่อหายใจเข้า หน้าท้องจะพองออก และเมื่อหายใจออกหน้าท้องจะยุบลง ซึ่งจะรู้ได้โดยเอามือวางไว้ที่หน้าท้องแล้วคอยสังเกตเวลาหายใจเข้าและหายใจออกหายใจเข้าลึก ๆ และช้า ๆ กลั้นไว้ชั่วครูแล้วจึงหายใจออกลองฝึกเป็นประจำทุกวัน จนสามารถทำได้โดยอัตโนมัติ

การหายใจแบบนี้จะช่วยให้ร่างกายได้รับออกซิเจนมากขึ้น ทำให้สมองแจ่มใส ร่างกายกระปรี้กระเปร่า ไม่ง่วงเหงาหาวนอน พร้อมเสมอสำหรับภารกิจต่าง ๆ ในแต่ละวัน

๓. การทำสมาธิเบื้องต้น

เลือกสถานที่ที่เงียบสงบ ไม่มีใครรบกวน เช่น ห้องพระ ห้องนอน ห้องทำงาน ไม่มีคนพลุกพล่าน หรือมุมสงบในบ้าน นั่งขัดสมาธิ เท้าขวาทับเท้าซ้าย มือชนกัน หรือมือขวาทับมือซ้ายตั้งตัวตรง หรือจะนั่งพับเพียบก็ได้ตามแต่จะถนัดกำหนดลมหายใจเข้าออก โดยสังเกตลมที่กระทบปลายจมูก หรือริมฝีปากบน ให้รู้ว่าขณะนั้นหายใจเข้าหรือออก

หายใจเข้าท้องพอง หายใจออกท้องยุบ นับไปเรื่อยๆ จนถึง ๕ กลับมานับใหม่จาก ๑ - ๗ แล้วพอ กลับมานับใหม่จาก ๑ - ๙ แล้วพอ ย้อนกลับมาเริ่ม ๑ - ๕ ใหม่ วนไปเรื่อยๆ

หายใจเข้านับ ๑ หายใจออกนับ ๑ เริ่มนับใหม่จาก ๑ - ๖ แล้วพอ กลับมานับใหม่จาก ๑ - ๘ แล้วพอ กลับมานับใหม่จาก ๑ - ๑๐ แล้วพอ

๔. การโปรแกรมจิตตนเอง

ใช้หลักการสร้างคำสั่งแก่ตนเองในทางที่ดี เพื่อแก้ไขอุปนิสัยและพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม

วิธีการ

๑. อธิบายเหตุผล

๒. การผ่อนคลายตนเอง ผ่านการเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ

๓. การเข้าภวังค์

๔. การโปรแกรมจิตใจ

เนื้อหาการโปรแกรมจิตใจ

คุณกำลังยืนอยู่บนพื้นหญ้าใกล้กับป่าชายเขา.....คุณมองเห็นทุ่งหญ้า.....ต้นไม้มากมาย.....ดอกไม้.....มองเห็นแมลงบินไปบินมา.....ลมพัดมาถูกต้องร่างกาย รู้สึกเย็นสบาย.....แสงแดดอ่อนๆยามเช้าทำให้คุณรู้สึกอบอุ่นสบาย

หูของคุณได้ยินเสียงลมพัด.....เสียงใบไม้ไหว.....เสียงนกร้อง

จมูกของคุณได้กลิ่นดอกไม้.....กลิ่นสดชื่นจากทุ่งหญ้า

จิตใจของคุณรู้สึกผ่อนคลาย.....สบาย.....มีความสุข

นึกถึงตัวคุณเอง.....คุณรู้สึกว่าตนเองเป็นคนที่มีคุณค่า.....คุณมีความภาคภูมิใจในตนเองอยู่.....คุณวางเป้าหมายในชีวิต.....ไว้ที่ความพยายามอย่างเต็มความสามารถและตั้งใจเพื่อให้เกิดผลสำเร็จ เพื่ออนาคตที่ดี เพื่อการเป็นคนดีของสังคม

คุณมีคุณค่าอยู่หลายอย่าง.....คุณลองนึกดูซิ

คุณมีความภาคภูมิใจในตนเองอยู่.....คุณลองนึกดูซิ

คุณนึกภาพของตัวคุณเองในอนาคตเป็นตัวคุณที่อยากเป็น.....คุณตั้งใจแน่วแน่ที่จะมุ่งมั่นในการพยายามต่าง ๆ เพื่ออนาคตของตัวเอง

วันที่ ๒

กิจกรรม ออกกำลังกาย

แนวคิด

กิจกรรมออกกำลังกาย เป็นการกระตุ้นการไหลเวียนของเลือด สร้างความแข็งแรงและความกระฉับกระเฉงให้กับร่างกาย การออกกำลังกายไม่ว่าจะโดยวิธีใดก็ตาม จะก่อให้เกิดประโยชน์ต่อร่างกาย ช่วยเสริมสร้างและพัฒนาสมรรถภาพทางกายและจิตใจให้สมบูรณ์แข็งแรง

จุดประสงค์

๑. เพื่อให้ความรู้ ความเข้าใจ ต่อประโยชน์ของการเคลื่อนไหวร่างกายในตอนเช้า
๒. เพื่อให้มีทักษะและทัศนคติที่ดีต่อการเคลื่อนไหวร่างกาย
๓. เพื่อให้เห็นคุณค่าของการออกกำลังกาย และนำไปปฏิบัติจนเป็นนิสัย

เนื้อหา

๑. การเต้นแอโรบิค
๒. การออกกำลังกายตามความถนัดของผู้เข้ารับการอบรม (โดยให้คิดเอง)
๓. การบริหารลมปราณ เพื่อสุขภาพ (รำมวยจีน, ชี่กง)
๔. วิ่งระยะยาว

ระยะเวลา เช้า ๓๐ นาที เย็น ๑ ชั่วโมง

สื่อ เครื่องขยายเสียงสำหรับออกกำลังกายแบบแอโรบิค เครื่องเล่นซีดี แถบบันทึกเสียงเพลงประกอบการเต้น

การวัดประเมินผล

๑. สังเกตพฤติกรรมของผู้เข้ารับการอบรม
๒. ดูจากแบบบันทึกการเข้าร่วมกิจกรรม

ข้อเสนอแนะ ควรมีการลงชื่อในแบบบันทึกกิจกรรมการออกกำลังกาย

การดำเนินกิจกรรม

๑. ออกกำลังกายตามตารางการเข้าศูนย์ โดยช่วงเช้า ๓๐ นาที ช่วงเย็น ๑ ชั่วโมง
๒. จัดวิทยากรที่มีความชำนาญในการออกกำลังกาย

๓. จัดทำบัตรตรวจรายชื่อผู้เข้าร่วมการออกกำลังกาย โดยวิทยากรต้องลงชื่อผ่านกิจกรรมทุกวัน

๔. กำหนดชุดที่สวมใส่อย่างเหมาะสม

กิจกรรม บำเพ็ญประโยชน์

แนวคิด

เพื่อเรียนรู้การบำรุงรักษา และพัฒนาสิ่งแวดล้อมที่ตนเองพักอาศัย ให้อยู่ในสภาพที่ คงทน ถาวร เช่น ต้องรู้จักเก็บกวาด ซ่อมแซม บำรุงรักษาทุกสิ่งทุกอย่างให้คงสภาพเดิม ไม่ทิ้งความรก ความสกปรกไว้ เป็นการสร้างจิตสำนึกในการรักษาสภาพแวดล้อม สถานที่ และรู้จักคุณค่าของการใช้เวลาให้เกิดประโยชน์สูงสุด

จุดประสงค์

๑. เพื่อให้เรียนรู้การบำรุงรักษา พัฒนาสิ่งแวดล้อม

๒. เพื่อให้สถานที่พักอาศัยทำกิจกรรม มีความสะอาด

๓. เพื่อปลูกฝังให้รู้จักการรักษาสภาพแวดล้อมที่ดี

๔. เพื่อให้เห็นคุณค่าในตนเอง และรู้จักการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์

เนื้อหา การทำความสะอาดที่พัก สถานที่ทำกิจกรรม และบริเวณใกล้เคียง

ระยะเวลา เช้า ๔๕ นาที

สื่อ ๑. แบบบันทึกการปฏิบัติงานของกลุ่ม

๒. อุปกรณ์ที่ใช้บำเพ็ญประโยชน์ เช่น ไม้กวาด, ไม้ถูพื้น, กรรไกรตัดหญ้า, มีด ฯลฯ

วิธีดำเนินการ

๑. แบ่งกลุ่มสี กลุ่มละ ๘ – ๑๐ คน

๒. อธิบายให้ทราบ เกี่ยวกับกิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์ว่าควรจะปฏิบัติบริเวณใดบ้าง

๓. แบ่งงานความรับผิดชอบให้แต่ละกลุ่มปฏิบัติ

๔. เตรียมอุปกรณ์การปฏิบัติแจกงาน และนำไปปฏิบัติตามสถานที่ต่าง ๆ

๕. หลังเสร็จกิจกรรม ให้เขียนการปฏิบัติงานลงในแบบบันทึกกิจกรรม และนำส่งให้คณะวิทยากร

การวัดประเมินผล

ทำแบบบันทึกการปฏิบัติงานของกลุ่มว่าทำอะไรบ้าง ผลการทำงานเป็นอย่างไร มีอุปสรรค - ปัญหา และข้อเสนอแนะการแก้ไขอย่างไรบ้าง

แบบบันทึกการปฏิบัติงาน

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

รายชื่อสมาชิกกลุ่ม ....

....

ชื่อภารกิจงานที่ทำ.....

ปัญหาที่พบ	ข้อเสนอแนะ / แนวทางแก้ไข	หมายเหตุ

กิจกรรม กลุ่มประชุมเช้า

เวลา ๑ ชั่วโมง

จุดประสงค์การเรียนรู้

๑. เพื่อให้สมาชิกได้ระบายความรู้สึกเกี่ยวกับความสุข ความทุกข์ ความไม่สบายใจ อึดอัด ให้เพื่อนได้รับรู้ ให้เพื่อนร่วมแสดงความคิดเห็น ปลอบใจ ให้คำแนะนำ ร่วมยินดี เป็นกำลังใจ

๒. เพื่อให้สมาชิกเกิดความมั่นใจในตัวเอง เมื่อออกมาพูดหน้ากลุ่ม

๓. เพื่อฝึกให้สมาชิกมีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ โดยนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ และประสบการณ์มาเป็นแนวทางในการแก้ไขปัญหาร่วมกัน อย่างเหมาะสม

สาระสำคัญ

กลุ่มประชุมเช้าเป็นกลุ่มที่ฝึกให้กล้าแสดงออกในการระบายความรู้สึก การแสดงความคิดเห็น กล้าบอกในสิ่งที่ผิดให้ผู้อื่นรับทราบ พูดความรู้สึกของตนเอง ฝึกทักษะในการเรียนรู้ ประสบการณ์ ความมั่นใจในการอยู่ร่วมกัน ซึ่งจะทำให้เกิด

การปรับเปลี่ยนทัศนคติ ความรู้สึกนึกคิด และให้โอกาส แสดงความคิดเห็นอย่างเหมาะสม ส่งผลถึงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

หัวข้อกลุ่มประชุมเช้า

๑. ปรัชญา, อุดมการณ์, กฎ, ข้อบังคับ

๒. ความรู้สึกตนเอง

๓. ข้อบกพร่องของตนเอง

๔. ข้อบกพร่องทั่วไป

๕. สิ่งควรทราบ

๖. กิจกรรมนันทนาการ สร้างสรรค์อีคิว

๗. สรุปกลุ่ม

วิธีดำเนินการ

๑. จัดสมาชิกเข้ากลุ่มแบบชั้นเรียนหรือวงกลม

๒. สมาชิกและทีมวิทยากรเข้าร่วมประชุม ๐๘.๐๐ น. พร้อมกัน

๓. ผู้นำกลุ่มให้สัญญาณเริ่มกลุ่ม โดยให้สมาชิกยืนกอดคอกันอ่านปรัชญา อุดมการณ์

๔. เวรรับผิดชอบอ่านรายงานเวร ๒๔ ชั่วโมง ที่ผ่านมา

๕. ผู้นำกลุ่มเชิญสมาชิกที่ลงหัวข้อการพูดไว้ ออกมาพูดตามหัวข้อที่ลงไว้จนครบทุกคน

๖. สมาชิกอื่น ๆ ที่ไม่ได้ออกมาพูดให้ตั้งใจฟังและยกมือให้คำแนะนำ/กำลังใจ (ผู้นำกลุ่มจะเป็นผู้เรียกสมาชิกออกไปให้คำแนะนำให้ทั่วถึงทุกคน)

๗. สมาชิกที่ถูกเพื่อนให้คำแนะนำ ต้องออกมาแสดงความรู้สึก ชี้แจงความผิดของตนเองและวิธีการแก้ไข

๘. ผู้นำกลุ่มเชิญกลุ่มสีที่รับผิดชอบหัวข้อสิ่งควรทราบออกมาบอกสิ่งควรทราบประจำวัน

๙. ผู้นำกลุ่มเชิญทีมสีที่รับผิดชอบกิจกรรมสร้างสรรค์ EQ ออกมาดำเนินกิจกรรม

๑๐. เวรรับผิดชอบสรุปกลุ่ม บรรยากาศ สิ่งที่ได้รับในการดำเนินกิจกรรมกลุ่มประชุมเช้า

๑๑. ในการดำเนินกลุ่มผู้นำกลุ่มมีสิทธิ์แต่เพียงผู้เดียวให้สมาชิกออกมาพูดและสรุปตอนท้ายก่อนจบการประชุมกลุ่ม โดยถามสมาชิกว่า “พร้อมที่จะปฏิบัติหน้าที่หรือยัง” สมาชิกตอบว่า “พร้อม” จึงปิดการประชุม

ประเมินผลกิจกรรม

๑. จำนวนครั้งที่สมาชิกออกมาแสดงความรู้สึก

๒. ร้อยละของสมาชิกที่ออกมาพูดหน้ากลุ่มตรงตามประเด็น

บทบาทของวิทยากรและพี่เลี้ยงในฐานะนักบำบัด

๑. สังเกตพฤติกรรม การแสดงออก และรับฟังปัญหาของสมาชิกแต่ละคนในกลุ่ม เพื่อเป็นข้อมูลในการช่วยเหลือ ในการบำบัดฟื้นฟู

๒. สนับสนุนความคิดที่ดี และส่งเสริมให้กำลังใจผู้รับการบำบัดที่กล้าเปิดเผยต่อหน้ากลุ่มเพื่อน

๓. กระตุ้นให้ผู้รับการบำบัดที่มีความรู้สึกท้อแท้ และหมดกำลังใจกล้าเผชิญกับปัญหาที่เกิดขึ้นของตน เช่น ปัญหาทางครอบครัว กฎหมาย

๔. ฝึกสอนการกล้าแสดงออกต่อผู้อื่น เช่น การแนะนำตัว การเปิดเผยตนเอง

ปรัชญา

ณ แห่งนี้ เราอยู่ ร่วมพิงพัก
แหล่งลี้ภัย ใดใด ในโลกา
นับแต่วัน ที่เราพร้อม เผชิญหน้า
รับความจริง จากเขาอื่น ไม่หวั่นเกรง
ความปลอดภัย หาไม่ได้ ในผู้อื่น
กลัวไปใย หากเขาจะ รู้จักตัว
กระจกใด หรือจะส่องชี้ ได้ดีเท่า
ณ แห่งนี้ ที่เราอยู่ พร้อมเพียงกัน
ไม่ใช่ยักษ์ ใช่มาร ในความฝัน
หากแต่เป็น มนุษย์ผู้ มีตัวตน
ชีวิตใหม่ เริ่มต้นได้ ในที่นี้
ไม่เดียวดาย ดั่งความตาย ที่กลัวกัน
เพราะตระหนัก แก่ใจ แห่งตนว่า
สุดพึ่งพา นอกจากตัว ของเราเอง
กล้าสบตา เปิดใจ อย่างผู้เก่ง
วันนั้นเอง ที่หยุดวิ่ง หนีสิ่งกลัว
หากเราขืน มีความลับ กับเขาทั่ว
รู้ดีชั่ว ทั้งเราเขา เข้าใจกัน
เราส่องเรา แน่ชัดกว่า ว่าเธอฉัน
ประจักษ์พลัน ชัดแจ้ง แห่งตัวตน
หรือคนแคระ ที่น่าพรั่น หวั่นสับสน
มีระคน ผิดชอบ ประกอบกัน
ปลูกชีวี ให้งอกงาม ไม่คร้ามครั่น
มีชีวัน เพื่อทั้งเขา และเราเอง

อุดมคติร่วมของชาวศูนย์

๑. ความซื่อสัตย์
๒. ความรับผิดชอบ
๓. การทำเป็นแบบอย่าง
๔. ปฏิบัติต่อคนอื่นอย่างไร ก็ได้ผลกลับอย่างนั้น
๕. เข้าใจคนอื่น ดีกว่าให้คนอื่นเข้าใจเรา
๖. เป็นผู้ให้ดีกว่าเป็นผู้รับ
๗. ไม่ควรเก็บความรู้สึกไว้คนเดียว

หมายเหตุ สามารถเพิ่มเติมได้อีกตามความเหมาะสม

กฎระเบียบ ๔ ข้อใหญ่

๑. ไม่ใช้ยาเสพติด
๒. ไม่ก่อเรื่องทะเลาะวิวาท
๓. ไม่มีเพศสัมพันธ์
๔. ไม่ลักขโมย

เพลงทางสายใหม่

เมื่อวานฉันเดินหลงทาง
ชีวิตวุ่นวายสับสน
ปล่อยตัวให้หลงงมงาย
ไขว่คว้าหาความมึนเมา
*จึงวันนี้ ชีวิต ของฉันตกต่ำ
สร้างปัญหา ให้กับสังคม
วันนี้ฉัน ขอแก้ตัว
ชีวิตพบทางสายใหม่
ชีวิตพบทางสายใหม่
ก้าวย่างห่างไกลผู้คน
ดิ้นรนสู่ความโง่เขลา
ย่างกรายสู่ความอับเฉา
คลุกเคล้าอยู่ในโคลนตม
ก้าวถลำ สู่ความระทม
ความขื่นขม กัดกร่อนหัวใจ
เลิกมั่ว กับสิ่งเหลวไหล
ห่างไกลจากความโสมม (ซ้ำ*)
ห่างไกลจากความโสมม

แผนการเรียนรู้ ทบทวนจิต

จุดประสงค์การเรียนรู้

๑. เพื่อให้สมาชิกฝึกทักษะความฉลาดทางอารมณ์ ด้านการตระหนักรู้เกี่ยวกับตนเอง

๒. เพื่อให้สมาชิกนำทักษะความฉลาดทางอารมณ์ มาพัฒนาตนเองให้เต็มศักยภาพ

สาระสำคัญ

การตระหนักรู้เกี่ยวกับตนเองของมนุษย์เป็นพื้นฐานของการปรับตัวประกอบด้วยการรู้เท่าทันอารมณ์ของตนเอง รู้ถึงสาเหตุที่ทำให้เกิดความรู้สึกนั้น ๆ และคาดคะเนผลที่จะเกิดตามมาได้ สามารถจัดการกับความรู้สึกภายในตนเองได้ มีความมั่นใจตนเอง เชื่อมั่นในความสามารถและความมีคุณค่าของคน ประเมินตนเองได้ตามความจริง

กิจกรรมการเรียนรู้

<table>
<tr><th>กลุ่ม/เวลา</th><th>กิจกรรมการเรียนรู้</th><th>เนื้อหา / สื่อ</th></tr>
<tr><td>ประสบการณ์
- กลุ่มใหญ่ (๑๕นาที)</td><td>- วิทยากรสุ่มถามใครเคยได้ยินคำว่า “ความฉลาดทางอารมณ์บ้าง” สุ่มถามความหมาย ๑-๒ คน
- วิทยากรบรรยาย “ความฉลาดทางอารมณ์และแนวทางการพัฒนาตนเอง”
- ความฉลาดทางอารมณ์เริ่มด้วยการฝึกทักษะการเรียนรู้จักตนเอง
- เราจะมีวิธีใดบ้างที่จะรู้จักตนเอง</td><td>ใบความรู้ที่ ๑</td></tr>
<tr><td>สะท้อนความคิด
- กลุ่มใหญ่
(๓๐นาที)</td><td>- การฝึกสมาธิเคลื่อนไหวเพื่อรู้จักตนเอง โดยเริ่มด้วยกระตุ้นจุด ๖ จุด และไทเก๊ก ๔ ท่า
- ให้ทุกคนนั่งอยู่ในความสงบ</td><td>- วิทยากรแสดงนำกระตุ้นจุด ๖ จุด และท่าไทเก๊ก</td></tr>
<tr><td>- กลุ่มใหญ่
(๒๐นาที)</td><td>- กิจกรรมสำรวจตัวเอง โดยให้แต่ละคนพับกระดาษที่แจกเป็น ๖ ส่วน ดังรูป
<table>
<tr><td>๑.</td><td>๒.</td></tr>
<tr><td>๓.</td><td>๔.</td></tr>
<tr><td>๕.</td><td>๖.</td></tr>
</table>
</td><td>ใบความรู้ที่๒
- แจกกระดาษเปล่าขนาดเอ ๔ คนละ ๑ แผ่น

<u>ส่วนที่ ๑</u> เขียนชื่อนามสกุล อายุ</td></tr>
</table>

กลุ่ม/เวลา	กิจกรรมการเรียนรู้	เนื้อหา / สื่อ
สะท้อนความคิด - กลุ่มย่อย ๕-๖ คน (๑๕ นาที) ความคิดรวบยอด - กลุ่มใหญ่ (๑๐ นาที)	- ทุกคนนั่งหลับตาอยู่ในความสงบและนึกทบทวนเกี่ยวกับตนเอง - เขียนรายละเอียดตามที่กำหนดลงในตารางทั้ง ๖ ช่อง - วิทยากรสุ่มเลือก ๒ – ๓ ตัวอย่าง นำเสนอ - วิทยากรสุ่มถามประโยชน์ของการรู้จักตัวเอง - วิทยากรสรุปความฉลาดทางอารมณ์	ส่วนที่ ๒ อุดมคติ คติพจน์ โครงกลอนที่ประทับใจ ส่วนที่ ๓ ความปรารถนาทางการศึกษา ระดับการศึกษา และสาขาที่อยากจะเรียน ส่วนที่ ๔ อาชีพที่อยากจะทำในอนาคต ส่วนที่ ๕ จุดอ่อน/ข้อด้อยของตนเอง ส่วนที่ ๖ จุดแข็ง/ข้อเด่นของตนเอง - ใบงานที่๑

ใบความรู้ที่ ๑ ความฉลาดทางอารมณ์

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

ทักษะความฉลาดทางอารมณ์

๑. ทบทวนจิต (Self-awareness)

การตระหนักรู้อารมณ์และความรู้สึกของตนเอง ความเข้าใจยอมรับตนเอง รู้ถึงความคิดที่ทำให้เกิดอารมณ์ต่าง ๆ รู้จักตนเองทั้งในด้านดี และด้านด้อย สามารถประเมินตนเองตามความเป็นจริง

๒. คิดจัดการ (Managing emotions)

การจัดการด้านอารมณ์ สามารถควบคุมอารมณ์ รู้จักเตรียมการรับมือกับอารมณ์ต่าง ๆ ของตนเอง และสามารถแสดงอารมณ์ออกมาได้อย่างเหมาะสม

๓. สานเป้าหมาย (Motivating-oneself)

มีความสามารถในการจูงใจตนเองและสร้างแรงบันดาลใจให้บรรลุเป้าหมาย มีความรับผิดชอบ สามารถตัดสินใจแก้ปัญหาอย่างมีเหตุผลและเหมาะสม

๔. สายใยรัก (Empathy)

รู้จักเห็นอกเห็นใจผู้อื่น รับรู้ความรู้สึกและอารมณ์ของผู้อื่น เข้าใจความแตกต่างของบุคคล สามารถให้อภัยและขอโทษผู้อื่นได้

๕. ทักสังคม (Handing relationship)

มีทักษะทางสังคม สามารถติดต่อสัมพันธ์กับคนอื่น ๆ มีมนุษย์สัมพันธ์ที่ดี

ใบความรู้ที่ ๒

การมองหาจุดเด่นจุดด้อยในตัวเองให้พบ จะทำให้เรารู้จักตนเองและเข้าใจตนเองได้มากขึ้น บางคนที่เห็นแต่จุดด้อยของตัวเอง คอยจับผิดตัวเองมองแต่สิ่งที่ตัวเองคิดว่าไม่ดี ก็จะทำให้เห็นสิ่งไม่ดีเหล่านั้นชัดขึ้น ๆ ทำให้หมดความนับถือตัวเอง ทำให้ขาดพลัง ขาดกำลังใจ แต่ถ้าเราลองมองหาจุดเด่นของตัวเองบ้าง แม้จะเป็นสิ่งเล็ก ๆ น้อย ๆ ก็ตามจะทำให้เราเกิดพลังและกำลังใจได้ ซึ่งเราควรที่มั่นศึกษาเอาไว้เรื่อย ๆ และบ่อย ๆ เพราะสิ่งเหล่านี้แหละคือปุ๋ยของชีวิตเป็นปุ๋ยของความเจริญงอกงามของกำลังใจ ทำให้เราสามารถพัฒนาความคิดความรู้สึกของตัวเองให้ดีขึ้นได้

ใบงานที่ ๑ ทบทวนจิต

แบ่งกลุ่ม ๕- ๖ คน ให้แต่ละกลุ่มเขียนถึงประโยชน์ของการรู้จักตนเองให้มากที่สุด (๑๐ นาที)

ใบความรู้ กิจกรรมคลายเครียดด้วยสมาธิเคลื่อนไหว

น.พ.เทอดศักดิ์ เดชคง

ความเครียดทางจิตใจทำให้เกิดการเสียสมดุลของร่างกาย อาจเป็นต้นเหตุของโรคทางร่างกายและจิตใจ เนื่องจากความเครียดตั้งแต่หงุดหงิดง่าย ปวดศีรษะไมเกรน ความดันโลหิต โรคหัวใจขาดเลือด ฯลฯ

เหตุหนึ่งที่ทำให้ร่างกายเสียสมดุลไป เนื่องมาจากการทำงานที่มากเกินของระบบประสาทอัตโนมัติ ที่เรียกว่าซิมพาเธติก และฮอร์โมนจากต่อมหมวกไต ซึ่งส่วนใหญ่จะเห็นได้ชัดที่หลอดเลือดส่วนปลายของมือและเท้า คนที่มีความเครียดจึงมีมือเท้าเย็นซีดเป็นที่สังเกตได้

ถ้าหากท่านมีความเครียดที่มากเกินไป จึงสมควรที่จะปรับสมดุลให้เกิดขึ้น วิธีหนึ่งที่ทำได้ง่ายไม่ต้องใช้อุปกรณ์ใด ๆ ช่วยก็คือ การฝึกไทเก๊กแบบ ๔ ท่า

ไทเก๊ก ๔ ท่า

กำเนิดของไทเก๊ก มีมานานหลายร้อยปีแล้ว โดยท่านปรมาจารย์จางซานฟง กระบวนท่าต่าง ๆ มีมากต้องใช้เวลาในการเรียนและฝึกฝน ในเวลาต่อมาจึงได้มีไทเก๊ก ๑๘ ท่า เพื่อใช้ออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ

สำหรับไทเก๊ก ๔ ท่านั้น ได้ใช้หลักการของการฝึกหายใจ ท่าทั้ง ๔ จะเป็นการฝึกหายใจที่ท้องหรือกระบังลม ทรวงอกด้านหน้าและทรวงอกด้านข้าง

ผลของการลดความเครียดเกิดจากการเคลื่อนไหวที่สม่ำเสมอ ประสานกับการหายใจที่ลึกถึงท้อง และการวางใจที่แน่วแน่ที่ฝ่ามือทั้งสองข้าง

การฝึกฝน

๑. การเตรียมตัว ก่อนการฝึกต้องมีการเตรียมร่างกาย คือ มีการยืดกล้ามเนื้อและบริหารข้อต่อต่าง ๆ สักครู่หนึ่ง

๒. ท่าไทเก๊ก ๔ ท่า ประกอบด้วย

๑.๑ ปรับลมปราณ

๑.๒ ยืดอกขยายทรวง

๑.๓ อินทรีทะยานฟ้า

๑.๔ ลมปราณซ่านกายา

ขั้นตอน

๑. เตรียมร่างกาย

๒. กระตุ้นจุดทั้งหก

๓. ไทเก๊ก ๔ ท่า

- ปรับลมปราณ
- ยืดอกขยายทรวง
- อินทรีทะยานฟ้า
- ลมปราณซ่านกายา

๔. เก็บสะสมพลัง

๕. การนำพลังมาใช้

กระตุ้นจุดทั้ง ๖ จุด

ก้นกบ

- มือท้าวสะเอว ย่อเข่าลง หายใจออก
- เหยียดเข่าขึ้น หายใจเข้า
- ใจวางที่ก้นกบ

สะดือ

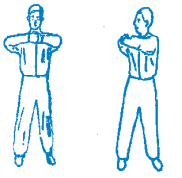
๑ - มือท้าวสะเอว บิดเอวไปทางซ้าย หายใจเข้า
- บิดเอวไปทางขวา หายใจออก
- ใจวางไว้ที่สะดือ

๒ - ก้มตัวมาข้างหน้า แอ่นไปข้างหลัง
- ก้มหายใจออก แอ่นไปข้างหลังหายใจเข้า
- จิตใจวางไว้ที่สะดือ

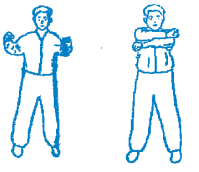
๓ - หมุนเอวในทิศตามเข็มนาฬิกา หายใจเข้า
- หมุนเอวในทิศทวนเข็มนาฬิกา หายใจออก
- จิตใจวางไว้ที่สะดือ

ทรวงอก

๑ - บิดทรวงอกยกแขนทั้งสองข้าง ไปทางซ้ายและขวา
- บิดไปทางซ้ายหายใจเข้า ทางขวาหายใจออก
- จิตใจวางไว้ที่กึ่งกลางทรวงอก



๒ - แยกแขนออกทั้งสองข้าง ดึงศอกไปข้างหลัง แล้วหุบเข้ามาด้านหน้า
- หายใจเข้าเมื่อแยกแขน หายใจออกเมื่อหุบเข้ามา
- ใจวางไว้ที่ทรวงอก



๓ - มือจับกันล็อคเอาไว้
- โยกศอกขึ้นบนล่างสลับกัน
- จิตใจอยู่ที่ทรวงอก

คอ

๑ - หันไปทางซ้าย และขวา
- ไปทางซ้ายหายใจเข้า ทางขวาหายใจออก
- จิตใจวางไว้ที่คอหอย

๒ - เอนศีรษะไปทางซ้ายและขวา
- หายใจเข้า ออก ตามจังหวะ
- ใจวางไว้ที่คอหอย

๓ - ก้มคอข้างหน้า แหงนคอไปข้างหลัง
- เวลาก้มหายใจออก เวลาแหงนคอหายใจเข้า
- ใจวางไว้ที่คอหอย

หว่างคิ้ว

๑ - กลอกตาไปทางซ้ายและขวา
- หายใจเข้า ออกตามจังหวะ
- จิตใจอยู่กลางหว่างคิ้ว

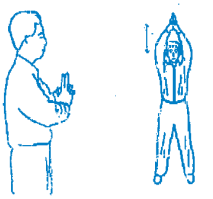
๒ - กลอกตาขึ้นบน ลงล่าง
- หายใจเข้ากลอกตาขึ้น หายใจออกกลอกตาลง
- จิตใจอยู่หว่างคิ้ว

๓ - กลอกตาตามเข็มนาฬิกา หายใจเข้า
- กลอกตาทวนเข็มนาฬิกา หายใจออก
- จิตใจอยู่ที่หว่างคิ้ว

กระหม่อม

๑ - วางนิ้วชี้และนิ้วกลางที่กลางกระหม่อม
- หมุนมือตามเข็มนาฬิกา หายใจเข้า
- หมุนทวนเข็มนาฬิกา หายใจออก
- ใจวางอยู่ที่กระหม่อม

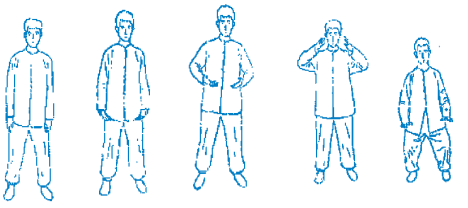
๒ - ยกประสานมือทั้งสองข้าง นิ้วชี้และนิ้วกลางชี้ออก
- ยกมือที่ประสานกันขึ้น หายใจเข้า
- ลดมือลง หายใจออก
- วางใจไว้ที่กระหม่อม



ท่าไทเก๊ก ๔ ท่า

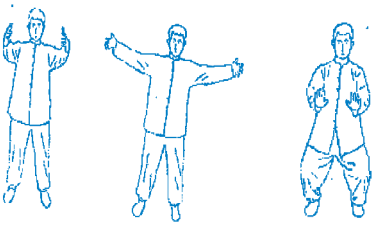
ท่าที่ ๑ ปรับลมปราณ

วางเท้าแยกกันด้วยความกว้างเสมอไหล่ ปรับเท้าชี้ตรงไปข้างหน้า วางมือทั้งสองไว้ข้าง ๆ ค่อย ๆ หงายฝ่ามือแล้วยกขึ้นผ่านทรวงอกมาถึงระดับคาง หายใจเข้าช้า ๆ แล้วคว่ำฝ่ามือลดมือลงจนถึงระดับเอวก็ย่อเข่า จังหวะนี้หายใจออกช้า ๆ



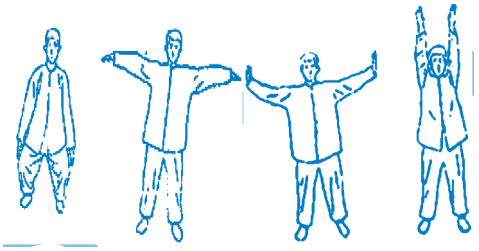
ท่าที่ ๒ ยืดอกขยายทรวง

จากท่าที่หนึ่งซึ่งยังย่อเข่าอยู่ คว่ำฝ่ามือแล้วค่อย ๆ ยกมาด้านหน้าจนถึงระดับคางก็แยกฝ่ามือขยายออกไปจนสุดแขน หายใจเข้าช้า ๆ เมื่อฝ่ามือกางจนสุดแล้วก็ค่อย ๆ ดึงกลับมาในทิศทางเดิม ลดฝ่ามือไว้ข้างลำตัวย่อเข่า จังหวะนี้หายใจออกช้า ๆ



ท่าที่ ๓ อินทรีทะยานฟ้า

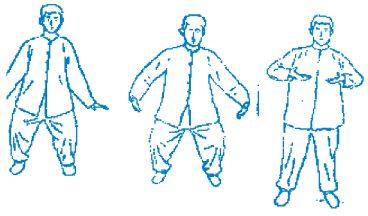
จากท่าที่สอง กางแขนออกทางด้านข้าง เหยียดขาตรง กางแขนขึ้นไปเหนือศีรษะ หายใจเข้าลดแขนลงมาข้าง ๆ หายใจออก



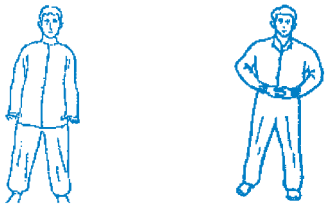
ท่าที่ ๔ ลมปราณซ่านกายา

จากท่าที่ ๓ ตวัดช้อนมือออกทางด้านข้าง เสมือนเอาพลังจากธรรมชาติเข้ามาในร่างกาย หงายฝ่ามือยกขึ้นจนถึงระดับคาง แล้วคว่ำฝ่ามือ ลดฝ่ามือลงพอถึงระดับเอวก็ย่อเข่า (หากเป็นท่าจบเมื่อลดฝ่ามือลงก็มาวางข้างลำตัวไม่ต้องย่อเข่า)

แต่ละท่าทำซ้ำ ๆ อย่างนี้ ๔ - ๕ ครั้งก่อน แล้วจึงจะไปทำท่าต่อไป



ท่าที่ ๕ ท่าจบ



เก็บสะสมพลัง

ถ้าผู้ฝึกมีจิตใจสงบเป็นสมาธิ ฝ่ามือทั้งสองข้างจะอุ่นและอาจมีความรู้สึกยุบยิบวูบวาบ นั่นแสดงว่ามีพลังชีวิต (ซี) เกิดขึ้น นั่นสามารถนำฝ่ามือทั้งสองข้างจับ นวด บริเวณที่ปวดเมื่อยหรือไม่สบายเพื่อบรรเทาอาการได้

ควรฝึกเป็นประจำ วันละ ๑ ครั้ง นาน ๑๐ -๑๕ นาที หลักการฝึกควรเดินไปมา ๒ – ๓ นาที ก่อนไปทำกิจกรรมอย่างอื่น

แผนการเรียนรู้ รู้ตนพ้นทุกข์

เวลา ๑ ชั่วโมง ๓๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้

๑. เพื่อให้สมาชิกสามารถวิเคราะห์สถานการณ์และนำมาเตือนตนเองได้

๒. ฝึกทักษะการให้กำลังใจตนเองและผู้อื่น

สาระสำคัญ

เป็นการปลูกฝังให้สมาชิกเรียนรู้การรู้จักและเข้าใจตนเองและผู้อื่นสามารถให้กำลังใจตนเองและผู้อื่นได้ซึ่งจะช่วยให้เสริมสร้างพลังใจและพัฒนาอารมณ์ในการต่อสู้กับปัญหาอุปสรรคในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพสามารถทำให้ตนเองพ้นทุกข์และปรับปรุงชีวิตตนเองให้ดีขึ้น

กิจกรรมการเรียนรู้

องค์ประกอบกลุ่ม/เวลา	กิจกรรมการเรียนรู้	เนื้อหา / สื่อ
ประสบการณ์ - กลุ่มย่อย ๕–๖ คน (๒๐ นาที)	- วิทยากรกล่าวนำว่าเมื่อแต่ละคนได้รู้จักตน-เองและประโยชน์ของการรู้จักตนเองแล้วเราจะเตือนตนเองและให้กำลังใจตนเองได้อย่างไรบ้าง	
สะท้อนความคิด - กลุ่มย่อย ๕ –๖ คน (๒๐ นาที)	- แบ่งกลุ่มวิทยากรแจกกรณีศึกษาให้แต่ละกลุ่มศึกษาแล้วตอบคำถามตามใบงานที่ ๑	กรณีศึกษา แมค..กลับใจ
ความคิดรวบยอด - กลุ่มใหญ่ (๑๐ นาที)	- วิทยากรสรุปความคิดเห็นของเยาวชนในภาพรวม	
สะท้อนความคิด - กลุ่มใหญ่ (๓๐ นาที)	- ให้เยาวชนสงบนิ่ง ๕-๑๐ นาที - เขียนถึงความรู้สึกหรือสิ่งที่ทำให้ท้อแท้มากที่สุดและเขียนคำอวยพรหรือวิธีการให้กำลังใจตนเองให้มากที่สุดลงในกระดาษรูปหัวใจ - ให้สมาชิกนำกระดาษรูปหัวใจแลกเปลี่ยนกับเพื่อนที่อยู่ในกลุ่มให้เพื่อนเขียนข้อความที่เป็นกำลังใจ, ข้อคิดความรู้สึกที่ดีให้กับเพื่อนที่เป็นเจ้าของหัวใจดวงนั้นๆ - วิทยากรขออาสาสมัครหรือสุ่มอ่านคำอวยพรหรือข้อความที่เป็นกำลังใจของเยาวชน ๒ –๓ คน - วิทยากรสุ่มถามความรู้สึก/ประโยชน์ของผู้ให้และผู้รับกำลังใจ	- แจกกระดาษ A ๔ ตัดเป็นรูปหัวใจคนละ๑ ดวง - กระดานบอร์ด - แผ่นใส

องค์ประกอบกลุ่ม/เวลา	กิจกรรมการเรียนรู้	เนื้อหา / สื่อ
	- วิทยากรสรุปถึงผลดีที่สมาชิกรู้จักตนเองวิเคราะห์ตัวเองได้มีความเข้าใจตนเองและผู้อื่นทำให้สามารถสร้างเสริมกำลังใจให้พัฒนาตนเองต่อไป	
ความคิดรวบยอด - กลุ่มใหญ่ (๑๐ นาที) ประยุกต์แนวคิด - กลุ่มใหญ่ (๑๐ นาที)	- ให้สมาชิกนำกระดาษรูปหัวใจไปติดบอร์ดและให้เพื่อนเขียนสิ่งที่เป็นกำลังใจหรือข้อคิดต่าง ๆ เพิ่มเติมและให้มาอ่านของตนทุกวัน	- จัดบอร์ดสำหรับติดกระดาษรูปหัวใจประจำสีของแต่ละสีเพื่อให้เพื่อน ๆ เขียนให้กำลังใจ

ใบงานที่ ๑

รู้ตน – พ้นทุกข์

แบ่งกลุ่ม ๕ – ๖ คนอภิปรายตามประเด็นต่อไปนี้ (๑๐ นาที)

๑. ให้ระบุข้อดีและข้อด้อยของแมค

๒. ถ้าคุณเป็นแมคจะทำอย่างไรจึงจะสามารถดูแลตนเองได้ไม่ให้ใช้ยาเสพติด

๓. ถ้าเราเป็นเพื่อนของแมคจะอวยพรหรือให้ความหวังแก่เขาอย่างไรบ้าง

ใบงานที่ ๒

รู้ตน – พ้นทุกข์

แบ่งกลุ่ม ๕ – ๖ คนอภิปรายตามประเด็นต่อไปนี้ (๑๐ นาที)

๑. ให้เยาวชนแต่ละคนเขียนความรู้สึกหรือเหตุการณ์ที่ทำให้ท้อแท้มากที่สุดในชีวิต

๒. ให้แต่ละคนเขียนคำอวยพรหรือวิธีการให้กำลังใจแก่ตนเองให้มากที่สุดแล้วจับคู่แลกเปลี่ยนกันเขียนคำอวยพรให้แก่เพื่อน

กรณีศึกษา

แมค...กลับใจ

แมคเป็นเด็กวัยรุ่น..ที่พยายามทำให้เพื่อนยอมรับโดยการทำตามเพื่อน ๆ เช่น หนีเรียน สูบบุหรี่ จนกระทั่งเริ่มใช้ยาบ้าเมื่ออายุ๑๘ปี เขาใช้มาตลอดระยะเวลา ๓ ปี จนครอบครัวทราบจึงพาแมคเข้ารับการบำบัด แมคอยู่บำบัดในสถานบำบัดแห่งหนึ่ง เป็นระยะเวลา ๒ เดือน แมคมีความมั่นใจมากว่าจะเลิกยาเสพติดได้อย่างเด็ดขาด จึงออกมา และได้เข้าทำงานเป็นพนักงานโรงงานใกล้บ้าน ซึ่งในระยะแรก ๆแมคตั้งใจทำงานเป็นอย่างดี ช่วงเย็นหลังเลิกงานแมคจะมีเวลาว่างจึงไปหาเพื่อน ๆและชักชวนกันไปเที่ยวสถานบันเทิง ดื่มเหล้า และสุดท้ายแมคก็กลับไปใช้ยาบ้าอีกครั้ง ซึ่งในครั้งนี้แมคใช้ทุกวันและเพิ่มจำนวนเม็ดยาขึ้นจนบางครั้งมีอาการหูแว่ว ประสาทหลอน จนแมคต้องลาออกจากที่ทำงาน ไม่มีเงินใช้จ่าย แมคจึงไปหาครอบครัวและขอให้พาไปบำบัดอีกครั้งซึ่งครั้งนี้แมคตั้งใจว่าจะอยู่บำบัดให้ครบกำหนดและตั้งใจเรียนรู้และพัฒนาตัวเองโดยมีเป้าหมายจะอยู่ปฏิบัติงานเป็นพี่เลี้ยงอาสาดูแลผู้มาบำบัดในสถานบำบัดแห่งนี้ต่อไป

กลุ่มบำบัด ครั้งที่ ๑ กราฟชีวิต

วัตถุประสงค์

๑. เพื่อสร้างสัมพันธภาพและบรรยากาศของการมีส่วนร่วม
๒. เพื่อให้สมาชิกทบทวนการดำเนินชีวิตของตนเอง
๓. เพื่อประเมินระดับแรงจูงใจของสมาชิก
๔. สร้างแรงจูงใจโดยการจินตนาการอนาคต

ระยะเวลา ประมาณ ๖๐ - ๙๐ นาที

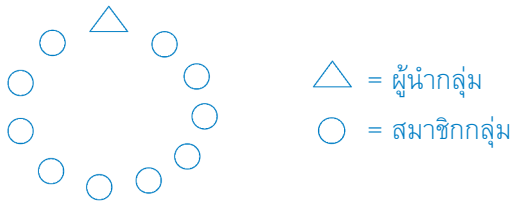
จำนวนสมาชิก ๘ - ๑๐ คน

อุปกรณ์

๑. ใบกิจกรรมกราฟชีวิต	จำนวน ๑๐ ชุด
๒. ดินสอ/ปากกา	จำนวน ๑๐ แท่ง

วิธีดำเนินการ

๑. ผู้นำกลุ่มและสมาชิกนั่งเป็นวงกลม (ดังภาพ) แล้วแนะนำตนเองโดยเริ่มจากผู้นำกลุ่ม



๒. ผู้นำกลุ่มชี้แจงให้สมาชิกทราบวัตถุประสงค์ กฎระเบียบและข้อตกลงเบื้องต้นในการเข้ากลุ่มได้แก่

- สมาชิกทุกคนควรมีส่วนร่วมแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน
- เก็บเรื่องราวต่าง ๆ ที่พูดคุยภายในกลุ่มไว้เป็นความลับ
- ไม่พูดซุบซิบกันในขณะที่อยู่ภายในกลุ่ม และไม่พูดกันเพียงสองคน
- ห้ามบังคับให้เพื่อนคนใดคนหนึ่งพูด หากเพื่อนยังไม่พร้อมที่จะพูด

๓. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกนั่งในท่าที่สบาย หายใจเข้าและออกลึก ๆ แล้วหลับตาทบทวนตนเองคิดลำดับเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่ผ่านมาและความคาดหวังในอนาคต แล้วเขียนเป็นกราฟ (แจกใบกิจกรรมกราฟชีวิต)

๔. สมาชิกเล่ากราฟชีวิตของตนเองทีละคน พร้อมกันนี้เพื่อนสมาชิกคนอื่นสามารถซักถามข้อมูลเกี่ยวกับเพื่อน หรือแสดงความคิดเห็นที่เป็นประโยชน์ต่อเพื่อนได้

๕. ผู้นำกลุ่มสอบถามความรู้สึกความคิดเห็นจากการเข้ากลุ่มและนัดหมายการเข้ากลุ่มครั้งต่อไป

บทบาทของผู้นำกลุ่มบำบัดเพื่อเสริมสร้างแรงจูงใจ

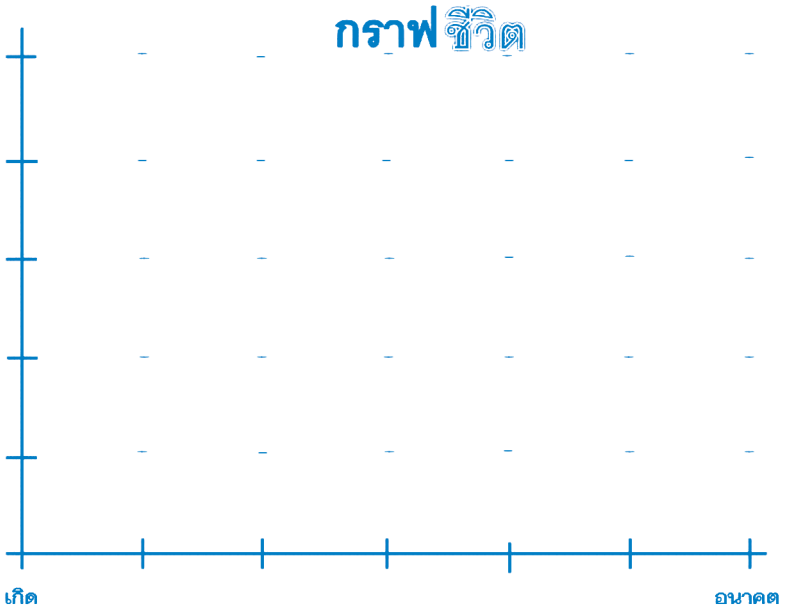
๑. ช่วยให้สมาชิกทบทวนประสบการณ์ต่าง ๆ ด้วยท่าทีที่แสดงถึงความเข้าใจเห็นใจของผู้บำบัด (empathetic therapeutic style)

๒. ผู้นำกลุ่มควรใช้คำถามปลายเปิด (Open-ended question) เพื่อให้เกิดการทบทวนประสบการณ์ที่ครอบคลุมผลกระทบที่เกิดจากการเสพยาเสพติด และสามารถให้ข้อมูลด้านอื่น ๆ (Feedback) เช่น ผลการประเมิน ผลการตรวจทางห้องปฏิบัติการ ฯลฯ ช่วยให้สมาชิกได้สำรวจ ค้นหาและแก้ไขความลังเลใจของตนเอง การทบทวนผลกระทบที่เกิดขึ้นจะกระตุ้นให้เกิดแรงจูงใจในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม (Stage of change) ที่ค่อย ๆ เกิดขึ้นอย่างเป็นธรรมชาติ

๓. เมื่อสมาชิกพูดถึงความรู้สึกที่อยากจะเปลี่ยนแปลงตนเอง (self-motivational statements หรือ SMS) ผู้บำบัดควรชื่นชมสร้างความมั่นใจ (Affirmation) ในคำพูดและความคิดที่ดีและสะท้อนความ(Reflective listening) ให้สมาชิกรับทราบ

๔. สร้างความรู้สึกให้รับรู้ว่าสมาชิกสามารถแก้ไขปัญหาได้ด้วยตนเอง (self efficacy)

ใบกิจกรรม กราฟชีวิต



เหตุการณ์ที่เกิดในชีวิต

กิจกรรมทางเลือก

วัตถุประสงค์ทั่วไป

๑. เพื่อให้สมาชิกได้พัฒนาศักยภาพของตนเองได้อย่างเต็มศักยภาพ

๒. ได้แสดงออกซึ่งสิ่งที่ตนสนใจในด้านต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม

๓. ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์

หลักและวิธีการดำเนินงาน

๑. การมีกิจกรรมทางเลือก เพื่อให้สมาชิกได้ค้นหาความสามารถของตนเอง กิจกรรมทางเลือกที่ดีควรให้สมาชิกมีส่วนร่วมในการดำเนินการและเตรียมการ ตามศักยภาพที่ศูนย์สามารถจัดให้ได้และบริบทสิ่งแวดล้อมในชุมชน โดยมุ่งเน้นวิทยากรในชุมชนหรือปราชญ์ชาวบ้านเป็นหลัก

๒. เป็นกิจกรรมที่มีเป้าหมายต่อไปนี้อย่างน้อย ๑ ประการ

- ส่งเสริมทักษะและให้ความรู้หรือประสบการณ์ที่มีส่วนส่งผลให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมไม่อยากใช้ยาเสพติด
- ส่งเสริมให้ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์
- ส่งเสริมให้ทำงานช่วยสังคม
- ส่งเสริมให้คบเพื่อนหรือสัมผัสบุคคลที่ทำงานช่วยสังคม ปราชญ์ชาวบ้าน ผู้นำชุมชน หรือผู้ผ่านการบำบัดที่ประสบความสำเร็จ สามารถดำเนินชีวิตในสังคมโดยไม่ใช้ยาเสพติด
- ส่งเสริมให้สร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับครอบครัว
- อาจเป็นกิจกรรมต่อต้านยาเสพติดโดยตรง หรือไม่เกี่ยวข้องก็ได้

๓. ส่งเสริม สนับสนุน ให้สมาชิกได้พัฒนาความสามารถและความสนใจเฉพาะตนได้อย่างเต็มศักยภาพสม่ำเสมอและต่อเนื่อง

๔. ให้สามารถนำความรู้และประสบการณ์ที่ได้รับไปใช้ในชีวิตประจำวัน

๕. ทำให้สมาชิกไม่มีเวลาว่างหรือมีเวลาว่างให้น้อยที่สุด

๖. ควรจัดให้มีการหมุนเวียน ฝึกทักษะในกิจกรรมอื่น ๆ ที่จัดไว้ให้ ตัวอย่างกิจกรรมชมรมที่อาจจัดให้ได้ ดังนี้

- กีฬาประเภทออกกำลังกาย
- กีฬาแบบเล่นเกมส์ เช่น หมากรุก
- ฝึกดนตรี เช่น ร้องเพลงจากคาราโอเกะ
- ฝึกรำวง หรือเต้นรำ
- ฝึกทำกับข้าว ฝึกทำอาหารง่าย ๆ
- ฝึกธรรมะ ฝึกปฏิบัติธรรม ฝึกสมาธิ
- ฝึกศิลปในการป้องกันตัว ฯลฯ

วันที่ ๓

แผนการเรียนรู้ คิด - จัดการ

เวลา ๑ ชั่วโมง ๓๐ นาที

จุดประสงค์

๑. รับรู้และบอกถึงอารมณ์ตนเองและผู้อื่นได้

๒. ควบคุมอารมณ์ตนเองที่เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสม

๓. ฝึกทักษะการควบคุมอารมณ์

สาระสำคัญ

การดำเนินชีวิตของคนเรานั้นจะเผชิญสิ่งต่าง ๆ มากมาย อารมณ์ก็เปลี่ยนแปลงไปมาตามสถานการณ์ และสิ่งเร้าที่มากระตุ้น ซึ่งจะเกิดขึ้นได้ทั้งทางด้านบวกและด้านลบ การแสดงอารมณ์บางอย่างโดยปราศจากการควบคุมอาจก่อให้เกิดผลเสียขึ้นได้ การจัดการหรือควบคุมอารมณ์จึงเป็นสิ่งจำเป็นซึ่งสามารถเรียนรู้และฝึกฝนได้ และฝึกฝนได้ โดยมี ๔ ขั้นตอน คือ

๑. สำรวจอารมณ์ หรือความรู้สึกขณะนั้น เช่น มือสั่น ใจสั่น ตัวสั่น กัดฟัน กำมือ

๒. คาดการณ์ผลดี - ผลเสีย ของการแสดงอารมณ์นั้นออกมา

๓. ควบคุมอารมณ์ด้วยวิธีต่าง ๆ

- หายใจเข้าออกยาว ๆ
- นับเลข ๑ - ๑๐ ช้า ๆ
- ขอเวลานอกโดยหนีออกจากสถานการณ์นั้น ๆ
- กำหนดลมหายใจเข้าออก

๔. สำรวจความรู้สึกของตนเองอีกครั้ง ชื่นชมกับการที่ตนเองควบคุมอารมณ์ได้

การรับรู้อารมณ์ของตนเอง ทำให้เข้าใจตนเองมากขึ้น และส่งผลให้มีการแสดงอารมณ์ออกได้อย่างเหมาะสม การรับรู้อารมณ์ของผู้อื่นก็เป็นสิ่งจำเป็น เนื่องจากการที่เราสามารถคาดคะเนสภาวะอารมณ์ของผู้อื่นได้จะทำให้เข้าใจผู้อื่น และสามารถที่จะหลีกเลี่ยงหรือมีวิธีการที่จะช่วยเหลือตนเองได้เมื่อได้รับผลจากอารมณ์ที่ไม่พึงประสงค์จากผู้อื่น

กิจกรรมการเรียนรู้

กลุ่ม / เวลา	กิจกรรมการเรียนรู้	เนื้อหา / สื่อ
ประสบการณ์ - กลุ่มใหญ่ (๒๐นาที)	- นำเข้าสู่บทเรียนโดยกล่าวถึงการดำเนินชีวิตในแต่ละวัน จะมีเรื่องที่ทำให้เราพึงพอใจและไม่พึงพอใจ ซึ่งทำให้เกิดความรู้สึกที่แตกต่างกัน - เราจะรับรู้อารมณ์ตนเองและผู้อื่นได้อย่างไร (ทั้งความพึงพอใจและไม่พึงพอใจ) - วิทยากรสุ่มถาม ๒ - ๓ คน	
ความคิดรวบยอด - กลุ่มใหญ่ (๑๐ นาที)	- บรรยายเรื่องสติรู้อารมณ์	- ใบความรู้ที่ ๑ สติรู้อารมณ์
สะท้อนความคิด - กลุ่มย่อย ๕-๖ คน (๒๐ นาที)	- แบ่งกลุ่ม ๕ –๖ คน ให้บอกประโยชน์ของการเรียนรู้อารมณ์ผู้อื่น	- ใบงานที่ ๑ ประโยชน์ของการรับรู้อารมณ์ของผู้อื่น
ประยุกต์แนวคิด - กลุ่มใหญ่ (๒๐ นาที)	- สร้างความรู้สึกโดยจัดกิจกรรม “ช่วยฟังหน่อย” ร่วมกันวิเคราะห์ถึงประโยชน์ที่ได้จากกิจกรรมนี้ - ผู้พูดรู้สึกอย่างไร จัดการกับอารมณ์ที่เกิดขึ้นแต่ละขั้นตอนอย่างไรและผู้ฟังรู้สึกอย่างไร	- ใบกิจกรรม ช่วยฟังหน่อย
ความคิดรวบยอด - กลุ่มใหญ่ (๒๐ นาที)	- สรุปถึงผลดีที่ได้รับจากการรับรู้อารมณ์ตนเองและผู้อื่น	- ใบความรู้ที่ ๒

ใบความรู้ที่ ๑

สติในอารมณ์

สติ (awareness) คือการ **"รู้" สามารถบอกออกมาได้ว่ารู้อะไรกำลังทำอะไรอยู่** เช่น กำลังนั่งก็บอกได้ว่า"กำลังนั่ง" กำลังพูดก็รู้ว่า "กำลังพูด" ด้านอารมณ์ก็สามารถบอกได้ว่าตนเองกำลังมีอารมณ์เช่นไร เช่น กำลังโกรธก็บอกได้ว่า "โกรธ"

การเฝ้าสังเกตตัวเอง ทั้งด้านอารมณ์ ความคิดและการกระทำ จะทำให้ตัวเองมีสติระลึกรู้ระหว่างทำอะไรทุกอย่างให้ทำอย่างมีสติ ซึ่งสิ่งที่จะช่วยให้มีสติระลึกรู้ได้ คือ จดทุกครั้งที่ทำ หรือจดทุกครั้งที่เกิดอารมณ์นั้น ๆ ขึ้น โดยเฉพาะสติในอารมณ์ คือ รู้ว่าตนเอง กำลังมีอารมณ์เช่นไร และสามารถบอกออกมาได้ เมื่อทำบ่อย ๆ จะเริ่มรู้จักตนเองมากขึ้น และจะเกิดการเปลี่ยนแปลงขึ้นกับตนเอง สามารถควบคุมตนเองให้แสดงออกอย่างเหมาะสม จะเป็นกุญแจที่สำคัญในการเปลี่ยนแปลงตนเองให้มีพฤติกรรมที่พึงประสงค์ได้ ซึ่งการฝึกสติโดยการเฝ้าสังเกตตัวเอง การฝึกเข้าใจตนเองหลาย ๆ ด้าน หาจุดอ่อน จุดแข็ง และที่สำคัญให้คิดหรือมองหาสิ่งดี ๆ ในตัวเองให้พบ จะทำให้เราสามารถเข้าใจตนเองได้มากขึ้น เห็นว่าตนเองมีคุณค่า

สติรู้อารมณ์

- รู้อารมณ์ตนเองบอกอารมณ์ตนเองได้
- รู้เหตุรู้ปัจจัย
- รู้ผลต่อร่างกายและจิตใจ
- รู้ทางแก้ไข

ใบงานที่ ๑

แบ่งกลุ่ม ๕ - ๖ คน ให้อภิปรายและเขียนประโยชน์ของการรับรู้อารมณ์ผู้อื่น (๕ นาที)

ใบกิจกรรม
ช่วยฟังหน่อย

วัตถุประสงค์

เพื่อให้ผู้เรียนเกิดการรับรู้ความรู้สึกของผู้อื่นและรู้สึกเห็นใจซึ่งกันและกัน

จำนวนผู้เล่น

๓๐ - ๔๐ คน

ระยะเวลา

๑๐ - ๑๕ นาที

วิธีเล่น

๑. จัดที่ให้ผู้เรียนเป็นตัวยูหรือครึ่งวงกลม

๒. ขออาสาสมัคร ๑ คนจากผู้เรียนแล้วพาไปนอกกลุ่ม

๓. ผู้นำกิจกรรมบอกให้อาสาสมัครเตรียมเล่าเรื่องอะไรก็ได้ ๑ เรื่อง สั้น ๆ ให้น่าสนใจ

๔. ผู้นำกิจกรรมบอกให้ผู้เรียนแสดงกิริยาไม่สนใจ เช่น คุยกันเล่นกัน พูดแข่งเวลาอาสาสมัครออกมาเล่าเรื่อง

๕. เมื่อเตรียมอาสาสมัครและผู้เรียนเรียบร้อยแล้ว ผู้นำกิจกรรมพาอาสาสมัครมาเข้ากลุ่มแล้วให้เล่าเรื่อง

๖. เมื่ออาสาสมัครเล่าเรื่องจบโดยผู้เรียนไม่ร่วมมือ ผู้นำกิจกรรมสัมภาษณ์ผู้เล่าเรื่องว่ารู้สึกอย่างไรที่เล่าเรื่องแล้วเพื่อน ๆ ไม่ฟัง และให้แต่ละคนบอกความรู้สึกของตนเองว่ารู้สึกอย่างไรที่แสดงกิริยาไม่สนใจเพื่อนที่เล่าเรื่อง แล้วถ้าตัวเราเป็นผู้เล่าเรื่องเราจะรู้สึกอย่างไร ส่วนใหญ่จะแสดงความเห็นใจผู้เล่าเรื่อง

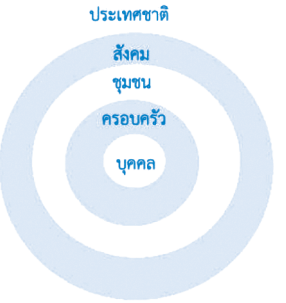
ใบความรู้ที่ ๒
การเข้าใจผู้อื่น

ความเข้าใจและเห็นใจผู้อื่น เป็นทักษะอย่างหนึ่งของความฉลาดทางอารมณ์ที่จะช่วยส่งเสริมให้เป็นคนดี มีคุณค่า มีความสุข เนื่องจากทุกอย่างในโลกล้วนต้องพึ่งพากัน มีความสัมพันธ์กัน คนทุกคนไม่สามารถอยู่อย่างโดดเดี่ยวได้ สังคมซึ่งประกอบด้วยระบบต่าง ๆ มากมายหลายระบบทับซ้อนกัน สัมพันธ์กัน เกี่ยวโยง

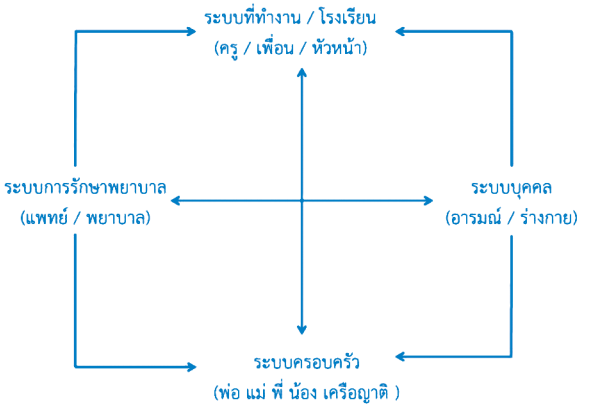
และส่งผลกระทบซึ่งกันและกัน การเข้าใจและเห็นใจผู้อื่นได้อย่างถ่องแท้ จึงต้องมองทั้งระบบและทุกระบบ

ระบบ หมายถึง หน่วยรวมที่เกิดจากหน่วยย่อยหลายๆ หน่วย ที่มีความสัมพันธ์กันมารวมกัน

- คุณสมบัติแตกต่างไปจากผลรวมของหน่วยย่อยทั้งหมด
- การเปลี่ยนแปลงในหน่วยย่อยแต่ละหน่วยจะมีผลกระทบต่อระบบทั้งหมด



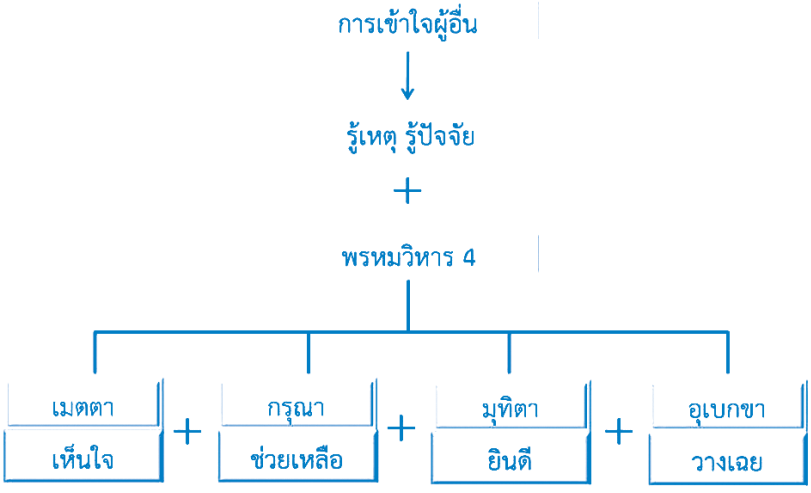
รูปที่ ๑ ระบบต่าง ๆ ในสังคม



รูปที่ ๒ ความสัมพันธ์ของระบบต่างๆ

ถ้าเราเข้าใจความสัมพันธ์ของระบบต่าง ๆ จะช่วยให้เราสามารถเข้าใจครอบครัว เข้าใจผู้อื่นได้ดีขึ้น ระบบที่ใกล้ตัวเรามากที่สุด คือ ระบบครอบครัว ซึ่งประกอบด้วยหลายระบบย่อย ได้แก่ ระบบย่อยของแต่ละบุคคล ระบบย่อยของสามี - ภรรยา ของพ่อ - แม่ และ พี่ น้อง ระบบใหญ่ที่ครอบคลุมระบบครอบครัวอีกทีได้แก่ ชุมชน สังคม ประเทศชาติ

ดังนั้นการที่เราจะเข้าใจผู้อื่น รับรู้อารมณ์ผู้อื่นและเห็นใจผู้อื่นได้ เราจะต้องสามารถบอกได้ว่าคนผู้นั้นมีอารมณ์อะไรอยู่ โดยประมวลจากสาเหตุและปัจจัยต่างๆ รวมทั้งการสังเกต สีหน้า ท่าทาง แววตา น้ำเสียง คำพูด และสัมผัสต่าง ๆ ร่วมกับการมีพรหมวิหาร ๔ คือ เมตตา (เห็นใจ) กรุณา (ช่วยเหลือ) มุทิตา (ยินดีเมื่อเขามีความสุข) อุเบกขา (วางเฉยถ้าเราช่วยไม่ได้)



แผนการเรียนรู้ การสร้างความสุข

เวลา ๑ ชั่วโมง ๑๕ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้

๑. สร้างทักษะในการมีความสุขง่าย

๒. สามารถปรับตัวได้อย่างมีความสุขเมื่อเผชิญกับปัญหาและอุปสรรค

สาระสำคัญ

ความสุขเกิดจากความพึงพอใจไม่ว่าจะเป็นการเรียนการทำงานการพอใจไม่ได้หมายถึงการอยู่เฉย ๆหากแต่ยังหมายถึงการได้ทำอย่างดีที่สุดที่ตนเองพึงกระทำได้แม้ว่าบทสุดท้ายจะทำสำเร็จหรือไม่ก็ตาม แท้จริงแล้ว ความสุขเป็นสิ่งที่แฝงอยู่ในสิ่งที่ประสบอยู่ตลอดเวลาเพียงแต่บางทีเรามองข้ามไปการที่เรามีสติและไวกับสิ่งที่เป็นความสุขความพอใจไว้บ้างจะทำให้เรามีความสุขใจได้แม้อยู่ในสภาวะที่เป็นความทุกข์

กิจกรรมการเรียนรู้

องค์ประกอบกลุ่ม/เวลา	กิจกรรมการเรียนรู้	เนื้อหา / สื่อ
ประสบการณ์ - กลุ่มใหญ่ (๓๐ นาที)	- ให้ทุกคนอยู่ในความสงบฝึกสมาธิเคลื่อนไหวแล้วให้นั่งเป็นวงกลมทำสมาธิหลับตานึกถึงเหตุการณ์ความสุขในอดีตที่ประทับใจที่มีความสุข - สุ่มให้เล่าเหตุการณ์ความสุข ๒ – ๓ คน	- เทปเพลง/เสียงน้ำตก นกบินเพื่อช่วยสร้างจินตนาการ
สะท้อนความคิด/อภิปราย - กลุ่มใหญ่ (๒๐นาที)	- วิทยากรสรุปเหตุการณ์ความสุขในรูปแบบต่าง ๆ และบรรยายหลัก-การสุขง่ายทุกข์ยาก	-ใบความรู้ที่ ๑
ความคิดรวบยอด - กลุ่มใหญ่ (๑๐ นาที)	- ให้แต่ละกลุ่มอภิปรายและเขียนคำตอบตามใบงานที่ ๑	-ใบงานที่ ๑
ประยุกต์แนวคิด - กลุ่มย่อย ๕-๖ คน (๑๕ นาที)	- ให้แต่ละกลุ่มนำเสนอ - วิทยากรสรุป	- แผ่นใส
ความคิดรวบยอด - กลุ่มใหญ่ (๕ นาที)		

ใบกิจกรรม

การจัดการความโกรธ เหงา และเศร้า

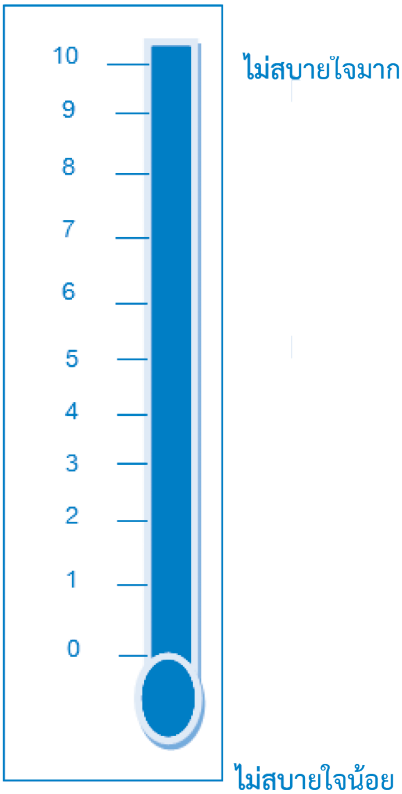
แบบประเมินก่อน-หลัง การร่วมกิจกรรม

แบบวัดระดับความไม่สบายใจ (อุณหภูมิใจ)
ระดับความไม่สบายใจ (Distress)

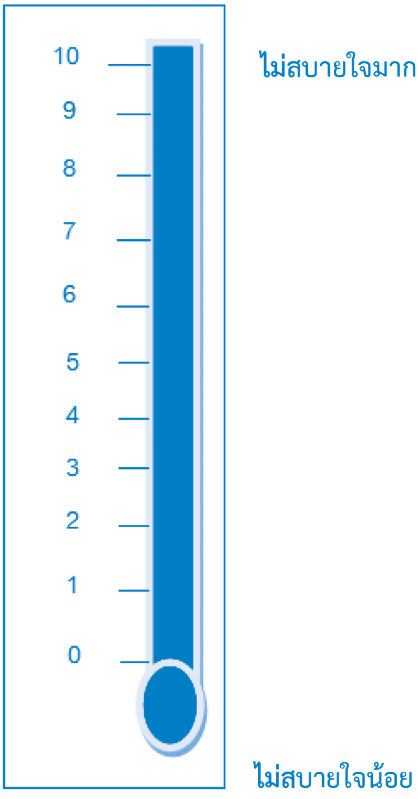
ชื่อนาย/นาง/นางสาว.....นามสกุล.....

คำชี้แจง : โปรดทำเครื่องหมาย “×” ทับตัวเลข ตามระดับความไม่สบายใจของท่าน ทั้งก่อนและหลังการอบรม

ก่อน



หลัง



ใบความรู้ที่ ๑ อุณหภูมิใจ

- อุณหภูมิองศาในชีวิตของเราก็เปรียบเหมือนอุณหภูมิของอารมณ์ต่าง ๆ ที่มีอยู่ในตัวของเรา บางครั้งก็สูง บางครั้งก็ต่ำ

- อุณหภูมิในหัวใจของเราก็เช่นนั้นบางครั้งก็สุข บางครั้งก็ทุกข์

- อุณหภูมิที่มีอยู่ในใจของเรา หากเปรียบเทียบกับอุณหภูมิองศาทั่ว ๆ ไป จะพบว่าอุณหภูมิที่สูง จะทำให้เรารู้สึกร้อน อุณหภูมิที่ต่ำ จะทำให้เรารู้สึกเย็น

- หากอุณหภูมิในหัวใจเรา ประกอบไปด้วย อุณหภูมิของความโลภสูงก็จะทำให้ไฟคือความอยาก เกิดขึ้นในหัวใจเรา

- อุณหภูมิของความโกรธสูงก็จะทำให้ไฟคือความโกรธ เผาร้อนในหัวใจเรา

- อุณหภูมิของความหลงสูง ก็จะทำให้ไฟคือความหลงผิด ติดอยู่ในหัวใจเรา

- แต่ตรงกันข้าม หากอุณหภูมิในหัวใจของเรา ประกอบไปด้วย ความโลภ ความโกรธ ความหลง ต่ำลงหรือลดน้อยลง ก็จะทำให้อุณหภูมิในหัวใจของเราเย็นลง

- อุณหภูมิของความสุขก็เช่นเดียวกัน หากเราใช้ธรรมะควบคุมก็จะทำให้อุณหภูมิความทุกข์ของเราลดลง

- หากเกิดปัญหาต่าง ๆ ในชีวิต เราต้องรู้จักที่ปรับเปลี่ยนอุณหภูมิองศาในหัวใจของเรา ให้ได้ระดับปกติกึ่งกลางแบบพอดี ๆ คือไม่ให้อุณหภูมิสูงจนเกินไป จนทำให้ใจรู้สึกร้อนรน เป็นทุกข์ หรือไม่ให้อุณหภูมิต่ำจนเกินไป จนทำให้ใจรู้สึกหนาวเหน็บเจ็บช้ำใจ

- แต่จงให้พยายามทำใจ ให้อยู่ระดับอุณหภูมิองศาปกติ กึ่งกลาง และรู้จักวิธีทำใจให้เตรียมรับอารมณ์ต่าง ๆ ที่จะเกิดขึ้น รู้เท่าทันอารมณ์อย่างเข้าใจ

ใบความรู้ที่ ๒
สวรรค์ในอก-นรกในใจ

- มีอาจารย์ธรรมะท่านหนึ่ง มีลูกศิษย์มากมาย วันหนึ่งมีลูกศิษย์คนหนึ่งซึ่งมีนิสัยใจร้อน และเจ้าอารมณ์เข้ามากราบอาจารย์ และถามปัญหาอาจารย์ว่า “สวรรค์-นรก มีจริงหรือไม่” อาจารย์ก็ตอบสั้น ๆ ว่า “มีจริง”

- ลูกศิษย์คนนี้ไม่เคยเชื่อว่า สวรรค์-นรก มีจริง ก็เริ่มเถียงอาจารย์ด้วยเหตุผลต่าง ๆ นานา แต่อาจารย์ก็ยังคงยืนยันสั้น ๆ ว่า “สวรรค์-นรก มีอยู่จริง” ขณะที่เถียง

อยู่นั้น ลูกศิษย์ผู้นี้เกิดลืมตัว หมดความอดกลั้น ใช้ถ้อยคำโต้เถียงอาจารย์อย่างรุนแรงด้วยความโมโหเป็นต้นเหตุ อาจารย์จึงพูดด้วยความสงบว่า “เวลานี้ท่านกำลังอยู่ในนรก”

- นิทานเรื่องนี้สอนให้เราเข้าใจว่าความทุกข์หรือความสุขนั้นอยู่ภายในจิตใจของเราเอง คนที่มีความโกรธ โมโหโทโส เอาแต่ใจตัวเอง จะเป็นผู้ที่มีความทุกข์ทรมานใจ เปรียบเสมือนคนที่อยู่ในนรกหรือคนป่วยซึ่งมีจิตใจไม่ปกติ สมมติว่าเราเห็นเด็กนอนเจ็บอยู่บนเตียง เราจะโมโหหรือลงโทษว่า เขาเป็นคนเลวได้อย่างไร เพราะการได้เห็นคนเจ็บมักจะก่อให้เกิดความสงสาร เมตตา อยากจะหาทางช่วยเหลือเด็กคนนั้นให้หายจากความเจ็บป่วย ในทำนองเดียวกัน คนที่โมโหเรา และหาเรื่องทะเลาะกับเรา ก็เปรียบเสมือนเด็กที่กำลังนอนเจ็บอยู่นั่นเอง เหตุที่เปรียบเสมือนเด็กก็เพราะเขายังอ่อนความรู้ที่จะควบคุมสติของตนเอง เมื่อเราทราบเช่นนี้ เราจะไปโมโหคนที่กำลังมีความทุกข์เช่นนี้ได้อย่างไร ตรงกันข้ามเราควรจะสงสารเขาและพยายามเข้าใจถึงความทุกข์ทรมานของเขา และหาทางช่วยเหลือเขาให้มากที่สุด

- ถ้าเราคิดเช่นนี้อยู่ตลอดเวลา เราก็จะสามารถดับความโกรธ ความโมโห หรือความเกลียดชังที่เกิดขึ้นได้ และถ้าเราฝึกสมาธิแผ่เมตตาทุก ๆ วัน ก็จะเป็นการช่วยดับความโกรธ ความโมโหของเราออกไปให้หมดได้ด้วย

- อีกหนึ่งแง่มุมที่สำคัญก็คือ เมื่อเราโกรธ หัวใจของเราจะเต้นเร็วขึ้น หายใจเร็วขึ้น หน้าแดง คิ้วขมวด กล้ามเนื้อเกร็งตัว และร่างกายจะฉีดสารพิษอะดรีนาลินเข้าไปในเส้นเลือด อุณหภูมิในร่างกายก็จะสูงขึ้น อาการเหล่านี้ล้วนแต่สร้างความไม่สงบสุขให้เกิดขึ้น และยังทำให้เกิดโรคภัยไข้เจ็บต่าง ๆ นานา วิธีที่จะเอาชนะความโกรธนั้น มีหลายวิธี

• ดื่มน้ำเย็น ๑ แก้ว เพื่อลดอุณหภูมิในร่างกายและทำให้สารพิษในร่างกายได้จางลง

• หายใจลึก ๆ ช้า ๆ และเป็นจังหวะ ทั้งนี้เพราะกายกับใจมีความสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน เมื่อเราโกรธก็จะหายเร็ว เมื่อเราหายใจเร็วก็จะหงุดหงิดง่าย โกรธง่าย เมื่อมีความสงบก็จะหายใจช้าลง ดังนั้นการหายใจลึก ๆ ช้า ๆ ก็จะช่วยให้เกิดความสงบและสามารถควบคุมตัวเองได้ดีขึ้น

• มองดูหน้าบูดเบี้ยวของตัวเองในกระจก เพื่อเป็นการเตือนสติตัวเอง

• เดินออกไปจากบริเวณที่เรามีความโกรธ เพราะมันมีบรรยากาศที่ทำให้เกิดความโกรธ มีพลังที่มีอิทธิพลต่อจิตใจของเรา การเดินออกไปห่าง ๆ จากจุดนั้นก็จะเป็นการคลี่คลายความโกรธได้ดี

• นอนเอนหลังลงไปสักพักหนึ่ง จะทำให้จิตใจสงบขึ้น

• ท่องคำพูดที่ดี ๆ ซ้ำแล้วซ้ำอีก หรือสวดมนต์ภาวนาหลาย ๆ ครั้ง ๆ ก็จะช่วยควบคุมความคิดให้เกิดความสงบได้

ใบกิจกรรม
ผ่อนคลาย

ระยะเวลา: ๔๐ นาที

ขนาดของกลุ่ม: กลุ่มละ ๕ คน

อุปกรณ์เสริม: ไม่มี

วัตถุประสงค์สำหรับผู้เข้ารับการฝึกอบรม

ความรู้: เข้าใจความรู้สึกโกรธ

ทัศนคติ/ค่านิยม: ตระหนักว่า ถ้าเข้าใจและจัดการความโกรธได้ดี จะทำให้บุคคลมีความสงบและเข้าใจตัวเองดี

ทักษะ: พัฒนากลยุทธ์ในการจัดการกับความโกรธอย่างมีประสิทธิภาพ และจัดการกับสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความโกรธ

ขั้นตอน

๑. ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมทุกคนยืนขึ้น แล้วให้กำหนดคำแสดงความรู้สึกให้แต่ละคน เมื่อผู้ดำเนินการฝึกอบรมพูดคำที่ได้ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมสื่อคำนั้นออกมาทันที โดยใช้ทั้งหน้าตาและท่าทาง เช่น คำว่า โกรธ เกลียด ท้อแท้ รักกระวนกระวาย

๒. แบ่งกลุ่มย่อย ๕ คน ช่วยกันทำบัญชีรายการสถานการณ์ที่ทำให้โกรธ ให้แต่ละกลุ่มที่ระบุสถานการณ์คล้าย ๆ กันมาแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกัน

๓. ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมแต่ละคนเขียนถึงสถานการณ์ที่บ้าน สถานศึกษา หรือที่ทำงาน ที่ทำให้โกรธ คนละ ๑ ประโยคเช่น ฉันรู้สึกโกรธเวลาไม่มีใครที่บ้านชื่นชมการกระทำของฉัน

๔. ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเขียนเล่าถึงอารมณ์ที่เกิดเมื่อรู้สึกโกรธ คนละ ๑ ประโยค เช่น ฉันรู้สึกเจ็บเพราะครอบครัวของฉันไม่สังเกตเห็นว่าฉันทำงานหนัก อาจมีอารมณ์อื่น ๆ ได้ด้วย เช่น ผิดหวัง ท้อแท้ อิจฉา และเกลียดชัง

๕. ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมทุกคนเขียนเล่าสถานการณ์ที่แสดงถึงความต้องการของแต่ละคน เช่น ฉันต้องการให้ครอบครัวชื่นชมความพยายามและการทำงานของฉัน ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมในกลุ่มย่อยแลกเปลี่ยนกันดูข้อความที่แต่ละคนเขียนแล้วแสดงความคิดเห็นกัน

๖. ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมพิจารณาสถานการณ์ข้างต้นและคิดวิธีดี ๆ ที่น่าจะนำมาใช้จัดการกับสถานการณ์นั้น และวิธีป้องกันไม่ให้เกิดสถานการณ์แบบเดิมอีก เช่น ฉันจะอธิบายให้ทุกคนในบ้านฟังว่าฉันต้องใช้ความพยายามมากแค่ไหนในการทำเรื่องนี้ และนำผลงานบางอย่างมาแสดง

คำถามสรุปบทเรียน

- เราทำอะไร
- เราเรียนรู้อะไร
- คุณรู้สึกอย่างไร
- เราทำกิจกรรมนี้ทำไม
- คุณจะใช้สิ่งที่เรียนไปแล้วอย่างไร

คำแนะนำสำหรับผู้ดำเนินการฝึกอบรม

• ผู้ดำเนินการฝึกอบรมต้องพยายามกระตุ้นให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมทำกิจกรรมที่เรียกว่า “การสะท้อนภาพอารมณ์” โดยใช้ “ภาพฉากละคร” หรือ “รูปปั้น” เพื่อระดมสมอง ความรู้สึกและปฏิกิริยาต่ออารมณ์ที่เกิดขึ้น

• ความโกรธเป็นความรู้สึกปกติของมนุษย์ การรู้สึกโกรธนั้นไม่ผิดคนทุกคนเคยรู้สึกโกรธและจะยังคงเกิดความรู้สึกโกรธเป็นบางครั้งต่อไป

• ความโกรธอาจแสดงว่าบุคคลมีการสื่อสารกับความรู้สึกของตัวเอง

• การรู้ว่าสถานการณ์ใดทำให้เรามีความรู้สึกโกรธอาจช่วยได้

• ผู้ดำเนินการฝึกอบรมควรสามารถอธิบายว่าสาเหตุที่รู้สึกเจ็บปวดมักจะมาจาก “ความต้องการที่ไม่ได้รับการตอบสนอง”

ใบความรู้ที่ ๑ ความโกรธ

เมื่อเราโกรธ หัวใจของเราจะเต้นเร็วขึ้น หายใจเร็วขึ้น หน้าแดง คิ้วขมวด กล้ามเนื้อเกร็งตัว และร่างกายจะฉีดสารพิษอะดรีนาลินเข้าไปในเส้นเลือด อุณหภูมิในร่างกายก็จะสูงขึ้น อาการเหล่านี้ล้วนแต่สร้างความไม่สงบสุขให้เกิดขึ้น และยังทำให้เกิดโรคภัยไข้เจ็บต่าง ๆ นานา วิธีที่จะเอาชนะความโกรธนั้น มีหลายวิธี

- ดื่มน้ำเย็น ๑ แก้ว เพื่อลดอุณหภูมิในร่างกายและทำให้สารพิษในร่างกายได้จางลง
- หายใจลึก ๆ ช้า ๆ และเป็นจังหวะ ทั้งนี้เพราะกายกับใจมีความสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน เมื่อเราโกรธก็จะหายเร็ว เมื่อเราหายใจเร็วก็จะหงุดหงิดง่าย โกรธง่าย เมื่อมีความสงบก็จะหายใจช้าลง ดังนั้นการหายใจลึก ๆ ช้า ๆ ก็จะช่วยให้เกิดความสงบและสามารถควบคุมตัวเองได้ดีขึ้น
- มองดูหน้าบูดเบี้ยวของตัวเองในกระจก เพื่อเป็นการเตือนสติตัวเอง
- เดินออกไปจากบริเวณที่เรามีความโกรธ เพราะมันมีบรรยากาศที่ทำให้เกิดความโกรธ มีพลังที่มีอิทธิพลต่อจิตใจของเรา การเดินออกไปห่าง ๆ จากจุดนั้นก็จะเป็นการคลี่คลายความโกรธได้ดี
- นอนเอนหลังลงไปสักพักหนึ่ง จะทำให้จิตใจสงบขึ้น
- ท่องคำพูดที่ดี ๆ ซ้ำแล้วซ้ำอีก หรือสวดมนต์ภาวนาหลาย ๆ ครั้ง ๆ ก็จะช่วยควบคุมความคิดให้เกิดความสงบได้

ใบความรู้ที่ ๒

การจัดการกับความทุกข์ ความเหงา และความเศร้า

เราอาจไม่สามารถหาวิธีการหรือข้อปฏิบัติใดเพื่อป้องกันไม่ให้เกิดความทุกข์ ความเหงา และความเศร้าได้อย่างเป็นรูปธรรม ชีวิตเราจึงมีทั้งสุขและทุกข์ปะปนกันไป เป็นธรรมดาของชีวิต หากความรู้สึกเป็นทุกข์ทำร้ายและบั่นทอนจิตใจให้เกิดความท้อแท้ อ่อนแอ และสิ้นหวัง วิธีการต่อไปนี้จะช่วยทำให้เกิดความรู้สึกดี ๆ และมีกำลังใจกลับคืนมา

๑. กลับ

- กลับไปหาครอบครัวหรือคนที่คุณรัก บอกเล่าความเจ็บปวดนั้นให้พวกเขาฟัง เพื่อเป็นการระบายความทุกข์ในใจคุณ เชื่อเถอะว่าพวกเขาพร้อมจะรับฟังคุณเสมอ

- กลับมุมมอง ลองมองความทุกข์ในมุมใหม่ เห็นว่าความทุกข์เป็นโอกาสที่จะทำให้เรารู้จักความสุขได้ดียิ่งขึ้น(ถ้าไม่รู้จักทุกข์แล้วจะรู้จักสุขได้อย่างไร)

๒. กอด

- กอดครอบครัวหรือคนที่คุณรักด้วยอ้อมแขนและหัวใจของคุณ รู้ไหมว่าการกอดเป็นยาวิเศษที่สามารถบรรเทาความเจ็บปวดที่ได้ผลดีที่สุด

- กอดสัตว์เลี้ยง พวกเขาเป็นเพื่อนที่ดีที่สุดคนหนึ่งของคุณเลยทีเดียว กอดพวกเขาเพื่อแลกเปลี่ยนและเติมเต็มความรู้สึกเหงา เศร้า ที่คุณมี ถึงจะพูดไม่ได้ แต่พวกเขาเข้าใจคุณได้ดี

- กอดธรรมชาติ ออกไปโอบกอดธรรมชาติและให้ธรรมชาติโอบกอดคุณบ้าง ป่าไม้ ขุนเขา ขอบฟ้า ทะเลกว้าง ฯลฯ รอให้คุณไปพักใจ และเอาความทุกข์ไปฝากไว้ที่นั่น

- กอดตัวเอง เคยกอดตัวเองบ้างไหม คุณต้องรู้จักรักตัวเองก่อนที่จะไปรักคนอื่นหรือรอให้คนอื่นมารัก เพราะฉะนั้นอย่าลืมกอดและให้กำลังใจตัวเองเยอะ ๆ ในวันที่คุณทุกข์ใจ

๓. เก็บ

- เก็บความรัก ความปรารถนาดี ที่ครอบครัว/คนที่รักคุณ และคนที่คุณรักมอบให้คุณจดจำความรู้สึกนั้นไว้เป็นกำลังใจเพื่อระลึกถึงในวันที่ความทุกข์มาเยือนอีกครั้ง

ทุกข์ เหงา เศร้า อาจเลือกไม่รับไม่ได้ สิ่งสำคัญไม่ได้อยู่ที่เราต้องการหรือไม่ต้องการ แต่อยู่ที่วิธีที่เราคิดและเลือกรับมัน ดังนั้นหากเราสามารถยอมรับความจริงและมองความทุกข์และสุขได้ด้วยความเข้าใจ ก็ไม่จำเป็นต้องหวงแหนความสุขหรือหวาดกลัวความทุกข์ใด ๆ อีกต่อไป

ใบความรู้ที่ ๓ ทักษะในการเผชิญปัญหา

ทักษะในการเผชิญปัญหาคืออะไร

ทักษะในการเผชิญปัญหา เกี่ยวข้องกับความสามารถของบุคคลในการรับผิดชอบต่อชีวิตของตนเอง โดยใช้ความรู้ ทัศนคติและทักษะและเป็นทักษะที่ปรากฏและแสดงออกมาทางพฤติกรรมที่ดีต่อตนเองและสามารถอยู่ร่วมในสังคมกับผู้อื่นได้ หรือโดยสภาวะทางจิตที่สมบูรณ์และบุคลิกภาพที่ดี ในชีวิตประจำวันแล้วทักษะในการเผชิญปัญหาอาจหมายถึงความสามารถในการจัดการความเครียด ความโกรธ ความขัดแย้งและการบริหารเวลา ยังมีทักษะในการเผชิญปัญหาอื่น ๆ อีก แต่ไม่ได้กล่าวไว้ในคู่มือเล่มนี้

ทำไมทักษะในการเผชิญปัญหาจึงสำคัญ

การพัฒนาทักษะในการเผชิญปัญหาทำให้บุคคลสามารถดูแลตนเองและคนอื่น ๆ ได้ และทำให้สามารถควบคุมปัจจัยต่าง ๆ ที่แวดล้อมทั้งทางสังคมและทางกายภาพของตนเอง ในขณะที่จัดการกับสถานการณ์ที่เป็นปัญหาและความกดดันต่าง ๆ ในชีวิตปัจจุบันบุคคลที่มีทักษะในการเผชิญปัญหาอย่างมีประสิทธิภาพสามารถแปลความหมายและตอบสนองอิทธิพลทางสังคมและสภาพแวดล้อมที่มีต่อพฤติกรรมของตนเองได้อย่างฉับไว

ทักษะในการเผชิญปัญหาเกี่ยวข้องกับเยาวชนในการป้องกันการใช้ยาในทางที่ผิดอย่างไร

การใช้ยาในทางที่ผิดของเยาวชนมักจะเกิดจากความไม่สามารถเผชิญหน้ากับความกดดันจากสังคม จากตัวเอง หรือกลุ่มเพื่อนการมีทัศนคติที่ดีต่อตนเอง การสามารถปฏิเสธคนอื่นการรับมือกับความกดดัน การบริหารเวลาการคิดเชิงบวกและสร้างสรรค์ และตั้งเป้าหมายที่สามารถบรรลุผลได้ ล้วนแล้วแต่มีส่วนในการทำให้บุคคลสามารถจัดการกับแรงกดดันและอิทธิพลเหล่านี้อย่างมีประสิทธิภาพและสามารถดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพปลอดจากการใช้ยาในทางที่ผิด

ใบงานที่ ๑
การสร้างความสุข

แบ่งกลุ่ม ๕ – ๖ คนให้เยาวชนแต่ละกลุ่มเขียนเหตุการณ์หรือสิ่งที่เป็นความสุขให้มากที่สุด (๕ นาที)

ใบความรู้
การสร้างความสุข

กระบวนทัศน์การสร้างความสุข

หลักการ : สุขง่ายทุกข์ยากไม่ยึดติดในความสุข – ทุกข์

สุขง่าย → สุขในชีวิตประจำวัน
ทุกข์ยาก → ทุกข์เฉพาะที่จำเป็น
ไม่ยึดติด → สุขหรือทุกข์เป็นภาวะชั่วคราว

สุขง่ายคือสุขอย่างไร

ความสุขไม่ได้เกิดจากการเสพ แต่เกิดจากความพึงพอใจเป็นพื้นฐานเมื่อพอใจก็ย่อมเป็นสุข นี่เป็นเงื่อนไขประการสำคัญ คาดหวังมากมีโอกาสผิดหวังย่อมสูงดังนั้นจึงควรหวังแต่พอดีและเมื่อทำจนสุดความสามารถแล้วไม่ได้ดังหวังก็จงนำมาเป็นบทเรียนเพื่อปรับปรุงตนเองอย่างนี้ก็ถือว่า “ได้” ประโยชน์เช่นกัน

สำหรับประสาทสัมผัสทั้ง ๕ และจิตใจก็ควรฝึกฝนให้ไว “ต่อความสุขเล็ก ๆ น้อย ๆ” เช่นได้มองก้อนเมฆที่สวยงามเห็นต้นไม้ใบหญ้าปลิวไสวได้สัมผัสกับสัตว์เลี้ยงเป็นต้น จิตใจที่มองโลกในแง่ดีมองเห็นความสวยงามของธรรมชาติก็มีส่วนทำให้จิตใจสบาย

ทุกข์ยาก

ทุกข์มีประโยชน์คือ นำมาเป็นเงื่อนไขที่สำคัญต่อการเปลี่ยนแปลง และนำไปสู่การพัฒนาตนเอง แต่มิใช่เป็นสิ่งที่ต้องจมปลักอยู่ด้วยอย่างไม่รู้จบสิ้นในความทุกข์ย่อมมีความสุขถ้ามองเห็นก็จะทำให้ “ทน” ทุกข์ได้มากขึ้น

การฝึกฝน

เริ่มจากการฝึกรู้ตัวว่าสิ่งใดคือสุขสิ่งใดคือทุกข์ของตนเองเมื่อทราบแน่ชัดแล้วก็จะต้องคัดกรองสิ่งที่เป็นประโยชน์ ในระดับปุถุชนเราเน้นความไวต่อความสุขสิ่งที่เคยเห็นว่าเป็นเรื่องเล็กน้อยก็จะต้องรับรู้เช่นการสูดอากาศที่เย็นสบายการได้อาบน้ำชำระล้างสิ่งสกปรกออกจากร่างกายการได้ลิ้มรสข้าวผัดจากเจ้าประจำ ฯลฯ ทั้งหมดนี้ใช้เวลาเริ่มต้นไม่นานแต่กว่าจะเป็นนิสัยได้ย่อมต้องใช้ความตั้งใจมีความสังเกตและรู้ตัวอยู่เสมอ

ชีวิตที่มีความสุขนั้นจะเป็นชีวิตที่ประกอบไปด้วย

๑. มีความเรียบง่าย ความเรียบง่ายทำให้ลดขั้นตอนและตัดข้อขัดแย้งไปได้มากชีวิตที่ยุ่งเหยิงและมีขั้นตอนมากมักจะไม่เป็นสุข อุปสรรคก็มากเมื่อจะพูดก็ควรใช้ภาษาพูดที่เรียบง่ายการกินอยู่ก็เรียบ ๆง่าย ๆการแต่งกายก็เรียบ ๆง่าย ๆ

๒. มีความยืดหยุ่นได้ ต้องรู้จักการชนะได้แพ้เป็นเอาใหม่ได้ในการดำเนินชีวิตไม่ใช่ยอมแพ้และไม่ยอมใคร ๆเลยทั้งสิ้นจะเอาแต่ชนะอย่างเดียวเมื่อแพ้ก็พาลหรือหาเหตุต่าง ๆคนเราต้องรู้จักคำว่า “ยอม” ได้บ้างจะทำให้สบายขึ้น

๓. มีจุดเป้าหมายที่สร้างสรรค์ในการมีชีวิตอยู่ ซึ่งก็คือเรารู้ว่าจะมีชีวิตอยู่ต่อไปเพื่อ

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

ถ้าทำได้แค่นี้ชีวิตก็จะมีเป้าหมายควรรู้จักเติมกำลังใจตัวเองชื่นชมตัวเองได้และรู้จักการเติมกำลังใจคนอื่นชื่นชมคนอื่นได้ด้วย

กลุ่มบำบัดครั้งที่ ๒ เหรียญสองด้าน

วัตถุประสงค์

๑. เพื่อให้เกิดการรับรู้ตนเองทั้งในด้านที่ดีและไม่ดี
๒. เพื่อสำรวจภาวะความลังเลใจของสมาชิก
๓. ตระหนักถึงข้อดี / ข้อเสีย ของการใช้ยาเสพติด

ระยะเวลา

ประมาณ ๖๐-๙๐ นาที

จำนวนสมาชิก

๘ - ๑๐ คน

อุปกรณ์

๑. ใบกิจกรรมเหรียญสองด้าน จำนวน ๑๐ ชุด

๒. ดินสอ/ปากกา จำนวน ๑๐ แท่ง

วิธีดำเนินการ

๑. ผู้นำกลุ่มทักทายสมาชิก ทบทวนกิจกรรมครั้งที่ผ่านมาและทบทวนกติกากฎระเบียบ

๒. จากใบกิจกรรมที่๑ ขอให้สมาชิกพิจารณาเลือกสิ่งของ ๑ อย่าง จาก ๕ อย่าง ซึ่งแต่ละคนคิดว่ามีคุณค่าสำหรับตนเอง อภิปรายและแสดงความคิดเห็นร่วมกันถึงสาเหตุที่เลือกและไม่เลือก

๓. ผู้นำกลุ่มแจกใบกิจกรรมเหรียญสองด้าน ให้สมาชิกสำรวจ ข้อดี/ข้อเสียของการใช้ยาเสพติด

๔. สมาชิกเล่าประสบการณ์ของตนเองทีละคน พร้อมกันนี้เพื่อนสมาชิกคนอื่นสามารถซักถามข้อมูลเกี่ยวกับเพื่อน หรือแสดงความคิดเห็นที่เป็นประโยชน์ต่อเพื่อนได้

๕. ผู้นำกลุ่มสอบถามความรู้สึก ความคิดเห็นจากการเข้ากลุ่ม และนัดหมายการเข้ากลุ่มครั้งต่อไป

บทบาทผู้นำกลุ่มบำบัดเพื่อเสริมสร้างแรงจูงใจ

๑. สร้างบรรยากาศกลุ่มในการทบทวนผลของการใช้ยาเสพติดที่เป็นกลางและมีความเข้าใจ

๒. กระตุ้นให้สมาชิกทบทวนผลกระทบของยาเสพติดในด้านต่าง ๆ เช่น ด้านสังคมเพื่อนฝูง อารมณ์ความคิด การเงิน สุขภาพ การเรียนหรือการทำงาน ความสัมพันธ์ในครอบครัว ด้านกฎหมาย ฯลฯ

ใบกิจกรรมที่ ๑

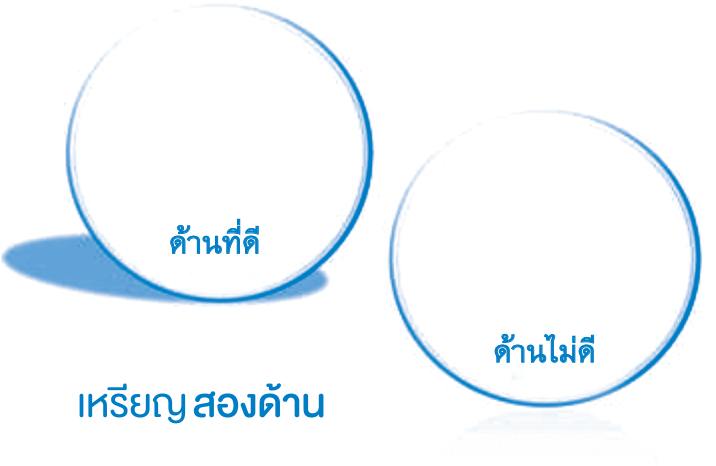
๑. ต้นมะลิ

๒. ลูกหมา

๓. ผ้าขาวม้า

๔. รองเท้าแตะ

ใบกิจกรรมที่ ๒



เหรียญ สองด้าน

วันที่ ๔

แผนการเรียนรู้ โทษพิษภัยยาเสพติดและสมองติดยา

เวลาสอน ๑ ชั่วโมง ๓๐ นาที

จุดประสงค์

๑. เพื่อให้สมาชิกและครอบครัว ทราบถึงผลกระทบของยาเสพติดที่มีต่อสมอง

๒. เพื่อให้สมาชิกและครอบครัว ทราบถึงวิธีการเลิกเสพยาเสพติด

สาระสำคัญ

ยาเสพติดเป็นภัยร้ายแรง และมีการแพร่ระบาดอยู่ทุกแห่ง ทุกสถานที่ในสังคม ยาเสพติดที่มีการแพร่ระบาดในกลุ่มเยาวชนในปัจจุบัน คือ กลุ่มสารกระตุ้นได้แก่ ยาบ้า ยาไอซ์ ซึ่งสารเสพติดกลุ่ม สารกระตุ้น มีผลทำลายสมอง ทำให้สมองมีการเปลี่ยนแปลงทางชีวภาพ ทำให้เกิดความไม่สมดุลของสารเคมีในสมอง ส่งผลให้การทำงานของสมองเสีย โดยเฉพาะสมองส่วนหน้า ที่ทำหน้าที่คิดวิเคราะห์ เมื่อใช้สารเสพติดบ่อย ๆจะทำให้สมองส่วนนี้ถูกทำลาย การใช้ความคิดที่เป็นเหตุผลจะเสียไป ทำให้ผู้เสพสารเสพติด แสดงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม มีอารมณ์ก้าวร้าว หงุดหงิด ไม่สามารถควบคมตนเองได้ จึงทำให้มีการใช้สารเสพติดบ่อยขึ้นจนไม่สามารถเลิกได้

กิจกรรมการเรียนรู้

องค์ประกอบกลุ่ม/เวลา	กิจกรรมการเรียนรู้	เนื้อหา / สื่อ
ประสบการณ์ - กลุ่มใหญ่ (๑๐นาที)	- กลุ่มสัมพันธ์เพื่อให้ครอบครัว และวิทยากรรู้จักคุ้นเคย และกล้าแสดงออก - วิทยากรกล่าวถึงยาเสพติดที่แพร่หลายในปัจจุบัน	
สะท้อนความคิด - กลุ่ม ๕–๖ คน (๑๐นาที)	- แบ่งกลุ่ม แจกใบงานที่๑ ให้สมาชิกเขียนโทษพิษภัยของยาเสพติดที่มีต่อตัวผู้เสพ ครอบครัว ชุมชน/สังคม และประเทศชาติ - ให้ผู้แทนแต่ละกลุ่มนำเสนอ	- ใบงานที่ ๑/cd
ความคิดรวบยอด - กลุ่มใหญ่ (๑๕ นาที)	- วิทยากรรวบรวมความคิดเห็น/เพิ่มเติม/สรุปตามใบความรู้ที่ ๑	- ใบความรู้ที่ ๑
สะท้อนความคิด - กลุ่ม ๕–๖ คน (๑๐นาที)	- แบ่งกลุ่ม แจกใบงานที่๒ ให้สมาชิกเขียน “สังเกตอย่างไรว่าคนไหนติดยาเสพติด	- ใบงานที่ ๒

องค์ประกอบกลุ่ม/เวลา	กิจกรรมการเรียนรู้	เนื้อหา / สื่อ
	- ให้ผู้แทนแต่ละกลุ่มนำเสนอ	
ความคิดรวบยอด - กลุ่มใหญ่ (๑๕นาที)	- วิทยากรรวบรวมความคิดเห็น/เพิ่มเติม/สรุป ตามใบความรู้ที่ ๒ / แผ่นภาพพลิก	- ใบความรู้ที่ ๒/ แผ่นภาพพลิก
สะท้อนความคิด - กลุ่ม ๕–๖ คน (๑๐นาที)	- วิทยากรสุ่มถามสมาชิก ๓-๔ คนว่าใครเคยได้ยินเรื่องสมองติดยาบ้าง และสมองติดยาคืออะไร	
ความคิดรวบยอด - กลุ่มใหญ่ (๒๐นาที)	- วิทยากรบรรยาย เรื่องโรคสมองติดยา ใบความรู้ที่ ๓	- ใบความรู้ที่ ๓/ CD/powerpoint

ใบงานที่ ๑

แบ่งกลุ่ม ๕-๖ คน ให้สมาชิกในกลุ่มระดมสมอง เขียนถึงโทษพิษภัยของยาเสพติดที่มีต่อตัวผู้เสพ ครอบครัว ชุมชน/สังคม และประเทศชาติ .....

.....

.....

.....

ใบความรู้ที่ ๑ โทษพิษภัยยาเสพติด

ยาเสพติด หมายถึง สารหรือยาที่อาจเป็นผลิตภัณฑ์ธรรมชาติ หรือจากการสังเคราะห์ ซึ่งเมื่อเสพเข้าสู่ร่างกายไม่ว่าจะโดยการ กิน ดม สูบ ฉีด หรือ ด้วยประการใด ๆ แล้วจะทำให้เกิดผลต่อร่างกาย และจิตใจในลักษณะสำคัญ ๔ ประการ คือ

๑. ต้องเพิ่มขนาดการเสพขึ้นเรื่อย ๆ

๒. เมื่อหยุดยาจะมีอาการขาดยา

๓. มีความต้องการเสพทั้งร่างกายและจิตใจอย่างรุนแรงและต่อเนื่อง

๔. สุขภาพโดยทั่วไปจะทรุดโทรมลง

ยาเสพติดให้โทษแบ่งตามการออกฤทธิ์ต่อระบบประสาทส่วนกลาง เป็น ๔ ประเภท คือ

๑. ประเภทกดประสาทได้แก่ ฝิ่น มอร์ฟีน เฮโรอีน ยากล่อมประสาท สารระเหย ยานอนหลับเป็นต้น มักพบว่าผู้เสพติดมีร่างกายซูบซีด ผอมเหลือง อ่อนเพลีย ฟุ้งซ่าน อารมณ์เปลี่ยนแปลงง่าย

๒. ประเภทกระตุ้นประสาทได้แก่ แอมเฟตามีน กระท่อม โคคาอีน ยาอีเอ็คตาซี เป็นต้น มักพบว่าผู้เสพติดจะมีอาการหงุดหงิด กระวนกระวาย จิตสับสน หวาดระแวง บางครั้งมีอาการคลุ้มคลั่ง หรือทำในสิ่งที่คนปกติไม่กล้าทำ เช่น ทำร้ายตนเองหรือฆ่าผู้อื่น เป็นต้น

๓. ประเภทหลอนประสาท ได้แก่ แอลเอสดี ดีเอ็มที เห็ดขี้ควาย ยาเค เป็นต้น ผู้เสพติดจะมีอาการประสาทหลอน ฝันเฟื่องเห็นแสงสีวิจิตรพิสดาร หูแว่ว ได้ยินเสียงประหลาดหรือเห็นภาพหลอนที่น่าเกลียดน่ากลัว ควบคุมตนเองไม่ได้ ในที่สุดมักป่วยเป็นโรคจิต

๔. ประเภทการออกฤทธิ์ผสมผสาน (อาจกด กระตุ้น หรือหลอนประสาทร่วมกัน) ได้แก่ กัญชา เป็นต้น ผู้เสพติดมักมีอาการหวาดระแวง ความคิดสับสนเห็นภาพลวงตา หูแว่ว ควบคุมตนเองไม่ได้และป่วยเป็นโรคจิตได้

โทษพิษภัยของยาเสพติด

๑. ร่างกายผู้เสพทำให้สัญญาณชีพผิดปกติ น้ำหนักลด อ่อนเพลีย ไม่มีแรง สุขภาพทรุดโทรม ท่าทางเซื่องซึม การทรงตัวเสีย ริมฝีปากคล้ำ ตาแดง

๒. จิตใจผู้เสพจะหงุดหงิดง่าย ขาดสมาธิการทำงาน ซึมเศร้ากังวล ขาดความสนใจในตัวเอง

๓. ครอบครัวผู้เสพ ความรับผิดชอบต่อครอบครัวหมดไปไม่สนใจครอบครัว เสียทรัพย์สินเงินทอง

๔. สังคม ก่อให้เกิดปัญหาอาชญากรรม อุบัติเหตุ เป็นที่รังเกียจของสังคม และสูญเสียแรงงานโดยเปล่าประโยชน์

๕. ประเทศชาติ มีผลต่อความมั่นคงของชาติสิ้นเปลืองงบประมาณในการดูแล

ใบงานที่ ๒

แบ่งกลุ่ม ๕-๖ คน ให้สมาชิกในกลุ่มระดมสมอง “สังเกตได้อย่างไรว่าคนไหนติดยาเสพติด”.....

.....

.....

ใบความรู้ที่ ๒ การสังเกตผู้ติดยาเสพติด

ยาเสพติดเมื่อเกิดการเสพติดแล้ว จะมีผลกระทบต่อร่างกายและจิตใจ ซึ่งทำให้ลักษณะ และความประพฤติของผู้เสพเปลี่ยนไปจากเดิมที่อาจสังเกตพบได้ คือ

๑. ร่างกายทรุดโทรม ซูบผอม

๒. อารมณ์ฉุนเฉียว หรือเงียบขรึมผิดปกติ จึงมักพบผู้เสพติดชอบทะเลาะวิวาทหรือทำร้ายผู้อื่นหรือในทางกลับกัน บางคนอาจชอบแยกตัวอยู่คนเดียวและหนีออกจากพรรคพวกเพื่อนฝูง

๓. ถ้าผู้เสพเป็นนักเรียน มักพบว่า ผลการเรียนแย่ลง ถ้าเป็นคน ทำงาน มักพบว่าประสิทธิภาพในการทำงานลดลงหรือไม่ยอมทำงานเลย

๔. ปกปิดรอยเข็มที่ฉีดยาตรงท้องแขนด้านใน หรือรอยกรีดตรงต้นแขนด้านใน ด้วยการใส่เสื้อแขนยาวตลอดเวลา

๕. ติดต่อกับเพื่อนแปลก ๆ ใหม่ ๆ ซึ่งมีพฤติกรรมผิดปกติ

๖. ขอเงินจากผู้ปกครองเพิ่ม หรือยืมเงินจากเพื่อนฝูงเสมอเพื่อนำไปซื้อยาเสพติด

๗. ก่อคดีลักเล็กขโมยน้อย หรือ ขโมย ฉกชิง วิ่งราว เพื่อหาเงินไปซื้อยาเสพติด

๘. ผู้ติดยาเสพติดบางชนิด เช่น เฮโรอีน จะมีอาการอยากยาบางคนจะมีอาการรุนแรงถึงขั้นลงแดง

ลักษณะของผู้ติดยาเสพติด

ผู้ที่ติดยาเสพติด จะมีลักษณะและความประพฤติเปลี่ยนแปลงไปที่พอจะสังเกตได้ คือ

๑. สภาพร่างกายทรุดโทรม ผอมซูบซีด ไม่มีแรง ตาแดงช้ำ น้ำมูกไหล เหงื่อออกมาก ริมฝีปากเขียวคล้ำแห้งแตก อ่อนแอ ขี้โรค

๒. มีรอยฉีดยาหรือรอยแผลเป็นที่ถูกกรีดด้วยของมีคมจากการทำร้ายตนเอง จนต้องสวมเสื้อแขนยาวเป็นประจำเพื่อปกปิดรอยแผล

๓. มีความเปลี่ยนแปลงทางจิตใจ และความประพฤติ

๔. อารมณ์หงุดหงิด ฉุนเฉียว หรือเงียบขรึมผิดปกติ

๕. ง่วงเหงาหาวนอนตื่นสายผิดปกติ นอนไม่หลับหรือหลับมากกว่าปกติ

๖. เกียจคร้าน เบื่อหน่ายการเรียนการงาน

๗. ชอบแยกตัวไปอยู่ตามลำพัง ทำตัวลึกลับไม่เข้าหน้าผู้อื่น

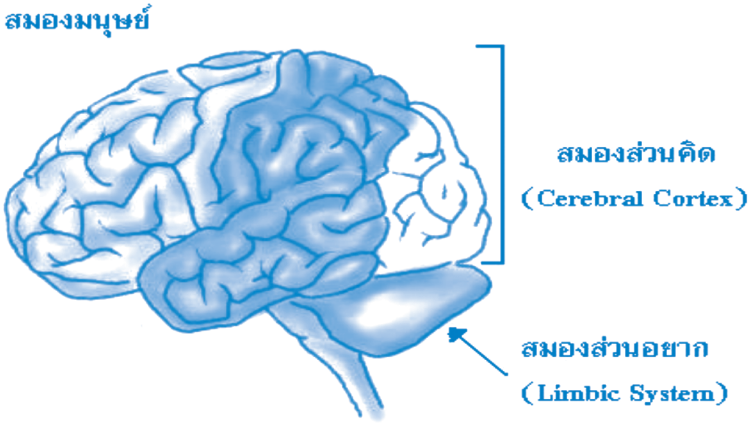
๘. ใช้เงินเปลืองผิดปกติ

๙. ขโมยของฉกชิงวิ่งราว เพื่อหาเงินไปซื้อยาเสพติด

๑๐. ไม่สนใจตนเอง หรือแต่งกายไม่สุภาพ

๑๑. เบื่ออาหาร หรือไม่รับประทานอาหารตามปกติ

ใบความรู้ที่ ๓ โรคสมองติดยา



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

การใช้ยาเสพติดจะมีผลต่อสมอง ๒ ส่วน คือ สมองส่วนนอกหรือสมองส่วนคิด (Cerebral Cortex) และสมองส่วนที่อยู่ชั้นในหรือสมองส่วนอยาก (Limbic System) สมองส่วนคิด ทำหน้าที่ควบคุมสติปัญญา ใช้ความคิดแบบมีเหตุผล ขณะที่สมองส่วนอยากเป็นศูนย์ควบคุมอารมณ์ ความรู้สึก เวลาคนเราเสพยาเสพติด ตัวยาจะไปกระตุ้น ทำให้สมองสร้างสารเคมีชื่อโดปามีน ซึ่งเป็นสารที่ทำให้มนุษย์เกิดความรู้สึกมีความสุข แต่ยาเสพติดทำให้สมองสร้างโดปามีนมามากกว่าที่ธรรมชาติกำหนด จนทำให้รู้สึกเป็นสุขมากขึ้นกว่าปกติ สมองจึงมีการปรับตัว ด้วยการลดการหลั่งสารเคมีนั้นลงเมื่อหมดฤทธิ์ของยาเสพติด จึงเสมือนว่าร่างกายมีอาการขาดสารโดปามีน ทำให้มีอาการหงุดหงิด หรือซึมเศร้า ส่งผลให้ผู้เสพยา พยายามแสวงหายามาใช้ซ้ำ ในขณะเดียวกัน เมื่อใช้ยาเสพติดบ่อย ๆ จะทำให้สมองส่วนคิดถูกทำลาย การใช้ความคิดที่เป็นเหตุเป็นผลจะเสียไป ทำให้สมองส่วนอยากมีอิทธิพลเหนือสมองส่วนคิด จนทำอะไรตามใจ ตามอารมณ์มากกว่าเหตุผล ผู้ที่ใช้ยา จึงมักแสดงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม มีอารมณ์ก้าวร้าว หงุดหงิดง่าย ไม่สามารถควบคุมตัวเองได้ จึงทำให้ มีการใช้ยาเสพติดบ่อยขึ้น พอเสพไปหลาย ๆ ครั้ง สมองก็จะจดจำตัวกระตุ้น ที่อยู่แวดล้อม ขณะเสพยาเสพติด ไม่ว่าจะเป็น สถานที่ เพื่อนที่เคยเสพยาด้วยกัน หรือตัวยาเสพติด แล้วเอาไปเชื่อมโยงกับความสุขที่เกิดจากฤทธิ์ของยาเสพติด เมื่อสมองไม่ได้รับการกระตุ้นจากยาเสพติด โดปามีนตามธรรมชาติก็ไม่พอสร้างความสุข จนเกิดอาการทุรนทุราย เมื่ออยากมีความสุข ก็ต้องพึ่งยาเสพติด สมองจึงจะหลั่งโดปามีนมามากพอ จนเกิดความสุขได้ อาการเช่นนี้เรียกว่า “สมองติดยา” ในที่สุดก็ห้ามตัวเองไม่ได้ ต้องทำทุกวิถีทางให้ได้ยาเสพติดมาเสพ ผลสุดท้ายจะเกิดความสูญเสียอย่างรุนแรงในด้านต่าง ๆ ของชีวิต ผู้เสพไม่สามารถควบคุมตนเองได้ ด้วยสติปัญญาหรือความคิด และทำให้มีอาการผิดปกติทางจิตและกลายเป็นโรคจิตได้ในที่สุด

การที่สมองติดยา ทำให้ผู้ติดยาเสพติด ต้องเข้ารับการบำบัดรักษาอย่างถูกต้อง การที่คิดว่าเสพยาเสพติดแล้ว ถ้าจิตใจเข้มแข็งก็สามารถเลิกเสพได้นั้น เป็นความคิดที่ผิด เนื่องจากสมองได้ถูกทำลายไปแล้วจึงจำเป็นต้องได้รับการบำบัดรักษา

แผนการเรียนรู้ ทักษะการทำหน้าที่ของครอบครัว (๑)

เวลาสอน ๑ ชั่วโมง ๑๕ นาที

จุดประสงค์

เพื่อให้ครอบครัว ได้เรียนรู้ทักษะการทำหน้าที่ของครอบครัว

๑. การแก้ไขปัญหา

๒. การควบคุมพฤติกรรม

๓. บทบาทของตนเอง

สาระสำคัญ

ครอบครัวถือเป็นเกราะป้องกันปัญหาต่าง ๆได้เป็นอย่างดี ถ้าคนในครอบครัวแต่ละคนสามารถทำบทบาทของตนเอง ได้อย่างเหมาะสม มีการควบคุมพฤติกรรม และมีการแก้ไขปัญหาร่วมกัน ครอบครัวก็จะเกิดความสมดุล สามารถอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข

กิจกรรมการเรียนรู้

องค์ประกอบกลุ่ม/เวลา	กิจกรรมการเรียนรู้	เนื้อหา / สื่อ
ประสบการณ์ - กลุ่มใหญ่ (๒๐นาที)	- วิทยากรนำเข้าสู่บทเรียน โดยใช้คำถาม “ครอบครัวที่มีปัญหาส่วนใหญ่เกิดจากสาเหตุอะไรบ้าง” - วิทยากรสุ่มถาม ให้ครอบครัวเล่าให้ฟัง - วิทยากรให้ดูวีดีโอ เรื่อง ขอเพียงความเข้าใจ	- CD เรื่อง ขอเพียงความเข้าใจ
สะท้อนความคิด/อภิปราย - กลุ่ม ๕–๖ คน (๔๐ นาที)	- แบ่งกลุ่ม ๕–๖ คน อภิปราย ตามประเด็นในใบงานที่ ๑ - ให้ผู้แทนแต่ละกลุ่มนำเสนอ	- ใบงานที่ ๑
ความคิดรวบยอด - กลุ่มใหญ่ (๑๕ นาที)	- วิทยากร รวบรวมความคิดเห็น/เพิ่มเติม/สรุป ตามใบความรู้เรื่องทักษะการทำหน้าที่ครอบครัว (๑)	- ใบความรู้ เรื่อง ทักษะการทำหน้าที่ครอบครัว (๑)

ใบงานที่ ๑

แบ่งกลุ่ม ๕ – ๖ คน ร่วมกันอภิปรายตัวละครจาก CD เรื่องขอเพียงความเข้าใจ ในประเด็นต่อไปนี้

๑. ทุกคนในบ้านได้ทำบทบาทหน้าที่ของตนเองเหมาะสมหรือไม่อย่างไร ทั้งด้านการควบคุมพฤติกรรม และการแก้ไขปัญหา

- พ่อ - แม่
- ลูกชาย - ลูกสาว

.....

.....

๒. ให้ครอบครัวร่วมกัน อภิปราย แนวทางการทำบทบาทหน้าที่ของตนเองให้เหมาะสม ควรเป็นอย่างไร

.....

.....

๓. ให้ครอบครัววาดภาพครอบครัวในฝันที่อยากจะให้เป็น

.....

.....

ใบความรู้ ทักษะการทำหน้าที่ครอบครัว (๑)

๑. ด้านการแก้ไขปัญหา โดยยึดหลัก อริยสัจ ๔ คือ

- ทุกข์ ได้แก่ ตัวปัญหา จะต้องทราบว่าปัญหาคืออะไร
- สมุทัย ได้แก่ สาเหตุของปัญหา จะต้องหาสาเหตุของปัญหาให้ได้
- นิโรธ ได้แก่ แนวทางในการแก้ปัญหาครอบครัวจะต้องร่วมกันหาทางเลือกต่าง ๆ ในการแก้ไขปัญหา
- มรรค ได้แก่ ทางเลือกที่นำมาใช้ในการแก้ไขปัญหานั้น

๒. ด้านการควบคุมพฤติกรรม หมายถึง วิธีการที่ครอบครัวควบคุม หรือจัดการกับพฤติกรรมของสมาชิก การควบคุมพฤติกรรม เป็นสิ่งที่จำเป็น ทั้งนี้เพื่อให้สมาชิกประพฤติตนอยู่ในขอบเขตอันเหมาะสม ไม่ทำให้เกิดความเดือดร้อนแก่ตนเองและผู้อื่น พฤติกรรมที่จำเป็นต้องมีการควบคุม แบ่งออกเป็นด้านต่าง ๆ ดังนี้

- พฤติกรรมที่เกิดขึ้นเพื่อตอบสนองความต้องการทางด้านจิตใจและชีวภาพ เช่น กิน นอน ขับถ่าย ความต้องการทางเพศ ความก้าวร้าว เป็นต้น

- พฤติกรรมทางสังคม เช่น การคบเพื่อนฝูง หรือเป็นสมาชิกในชมรม

- พฤติกรรมที่อาจเป็นอันตรายต่อร่างกาย หรือทรัพย์สิน เช่น การเล่นผาดโผน การขับรถโดยไม่ระวัง การพยายามจะทำร้ายตนเอง

- การรักษาระเบียบวินัยภายในครอบครัว

ลักษณะการควบคุมพฤติกรรมในครอบครัว แบ่งออกเป็น ๓ แบบ

๑. การควบคุมพฤติกรรมแบบเข้มงวด ครอบครัวกำหนดหน้าที่ของสมาชิกแต่ละคนเอาไว้แน่นอน มีกฎที่เข้มงวด และมีบทลงโทษเมื่อฝ่าฝืนกฎ ครอบครัวแบบนี้จะปฏิบัติภารกิจประจำวันได้ดี สมาชิกแต่ละคนรู้ว่าตนต้องทำอะไร ผลเสียคือการปรับตัวจะเป็นไปอย่างลำบาก เนื่องจากไม่มีโอกาสต่อรอง หรือเปลี่ยนแปลงกฎระเบียบให้เหมาะสมกับสถานการณ์ ซึ่งจะนำไปสู่ปัญหาการช่วงชิงอำนาจและการต่อต้านแบบดื้อเงียบ

๒. การควบคุมพฤติกรรมแบบยืดหยุ่น ครอบครัวมีมาตรฐาน หรือกฎเกณฑ์ต่าง ๆ แต่ก็มีความยืดหยุ่นพอสมควร มีการพิจารณาสถานการณ์ที่เกิดขึ้นและปรับเปลี่ยนกฎไปตามความเหมาะสมการควบคุมพฤติกรรมแบบนี้มีประสิทธิภาพที่สุด เพราะเป็นไปอย่างเข้าอกเข้าใจ สนับสนุนและยอมรับในแต่ละบุคคล โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อที่จะอบรมให้เกิดระเบียบวินัย ไม่ใช่เพื่อที่จะมีอำนาจเหนือกว่า ทำให้สมาชิกอยากร่วมมือกันปฏิบัติตามกฎที่ตั้งไว้

๓. การควบคุมพฤติกรรมแบบยุ่งเหยิง ครอบครัวมีการควบคุมพฤติกรรมแบบขึ้น ๆ ลง ๆ บางครั้งเข้มงวด บางครั้งยืดหยุ่น และบางครั้งใครจะทำอะไรก็ได้ ขึ้นอยู่กับความพอใจของแต่ละคนลักษณะแบบนี้ทำให้สมาชิกสับสนว่าควรจะปฏิบัติอย่างไร ในสถานการณ์นั้น ๆ การควบคุมแบบนี้เป็นแบบที่ไม่เหมาะสมที่สุด เพราะทำให้ครอบครัวไม่มีเสถียรภาพ และไม่มีความเสมอต้นเสมอปลายในการปฏิบัติหน้าที่

๓. บทบาทหน้าที่ของบุคคลในครอบครัว หมายถึง แบบแผนพฤติกรรมที่สมาชิกประพฤติต่อกันซ้ำ ๆ เป็นประจำ แบ่งออกเป็น บทบาทพื้นฐาน ได้แก่ พ่อ แม่ ลูก ซึ่งควรจะมีหน้าที่ในแต่ละบทบาท ซึ่งควรทำหน้าที่ของตนเองให้ชัดเจน เหมาะสม

แผนการเรียนรู้ ทักษะการทำหน้าที่ของครอบครัว (๒)

เวลา ๑ ชั่วโมง ๓๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้

เพื่อให้ครอบครัวได้ฝึกทักษะการทำหน้าที่ของครอบครัวเกี่ยวกับ

๑. ความห่วงใย / ความผูกพัน

๒. การตอบสนองทางอารมณ์

๓. การสื่อสาร

สาระสำคัญ

บุคคลในครอบครัวควรมีความรัก ความผูกพัน สามารถตอบสนองต่อความรู้สึกของสมาชิกในครอบครัวได้อย่างเหมาะสมทั้งปริมาณ และคุณภาพ รวมทั้งการสื่อสารที่เหมาะสมในสถานการณ์ต่าง ๆ จะช่วยให้สมาชิกในครอบครัวอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข ไม่เกิดปัญหาหรือพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์

กิจกรรมการเรียนรู้

องค์ประกอบกลุ่ม/เวลา	กิจกรรมการเรียนรู้	เนื้อหา / สื่อ
ประสบการณ์ - กลุ่มใหญ่ (๒๐นาที)	- วิทยากรนำเข้าสู่บทเรียน โดยให้ครอบครัวร่วมกันร้องเพลงกำลังใจ จากนั้นวิทยากรสุ่มถามครอบครัวว่าชอบเนื้อเพลงส่วนไหน เพราะเหตุใด - วิทยากรสรุปหน้าที่สำคัญของครอบครัวอีกอย่างคือการให้กำลังใจซึ่งกันและกัน - วิทยากรให้ครอบครัวเล่าประสบการณ์ของตนเองเกี่ยวกับความสัมพันธ์ภายในครอบครัวที่มีส่วนส่งเสริมให้ลูกติดยาเสพติด	- CD เพลงกำลังใจของวงโฮป
สะท้อนความคิด/อภิปราย - กลุ่ม ๕-๖คน (๒๐ นาที)	- แบ่งกลุ่ม ๕–๖ คน อภิปรายตามใบงานที่ ๑ - ให้ผู้แทนแต่ละกลุ่มนำเสนอ	- ใบงานที่ ๑
ความคิดรวบยอด - กลุ่มใหญ่ (๒๐นาที)	- วิทยากร รวบรวมความคิดเห็น / เพิ่มเติม / สรุปตามใบความรู้ที่ ๑	- ใบความรู้ที่ ๑
สะท้อนความคิด/อภิปราย - กลุ่ม ๕-๖คน (๑๕ นาที)	- แบ่งกลุ่ม ๕–๖ คน อภิปรายตามใบงานที่ ๒ - ให้ผู้แทนแต่ละกลุ่มนำเสนอ	- ใบงานที่ ๒
ความคิดรวบยอด - กลุ่มใหญ่ (๑๕ นาที)	- วิทยากร รวบรวมความคิดเห็น/เพิ่มเติม/สรุปตามใบความรู้ที่ ๒	

ใบงานที่ ๑

ทักษะการทำหน้าที่ของครอบครัว (๒)

แบ่งกลุ่ม ๕–๖ คน ร่วมกันอภิปรายตัวละครจาก CD เรื่องขอเพียงความเข้าใจ ในประเด็นต่อไปนี้ ว่าเหมาะสมหรือไม่อย่างไร ในด้านต่าง ๆ ต่อไปนี้ (๑๐ นาที)

๑. ความห่วงใย / ความผูกพัน

๒. การตอบสนองทางอารมณ์

๓. การสื่อสาร

ใบความรู้ที่ ๑

ทักษะการทำหน้าที่ของครอบครัว (๒)

๔. ด้านความผูกพันทางอารมณ์ หมายถึง ระดับความผูกพัน ห่วงใยที่สมาชิกแต่ละคนมีต่อกันรวมทั้งการแสดงออกซึ่งความห่วงใย ความสนใจ การเห็นคุณค่าของกันและกัน ความผูกพันทางอารมณ์ มีด้วยกันหลายระดับ คือ

- ปราศจากความผูกพัน สมาชิกในครอบครัวไม่สนใจใยดีกันเลย การเป็นครอบครัวมีความหมายเพียงการมาอยู่ร่วมชายคาเดียวกันเท่านั้น

- ผูกพันอย่างมีความเข้าอกเข้าใจกัน เป็นความผูกพันความสนใจต่ออีกฝ่ายหนึ่งอย่างแท้จริง โดยมีพื้นฐานอยู่บนความเข้าใจในความต้องการของอีกฝ่ายหนึ่ง ความผูกพันแบบนี้มีความเหมาะสมที่สุด เพราะจะสามารถตอบสนองความต้องการทางอารมณ์ของอีกฝ่ายหนึ่งได้อย่างเหมาะสม

- ผูกพันมากเกินไป ความผูกพันเป็นไปอย่างปกป้อง หรือจุ้นจ้านมากเกินไป จนอีกฝ่ายหนึ่งไม่มีความเป็นส่วนตัวหรือเป็นตัวของตัวเองอย่างเพียงพอ

๕. ด้านการตอบสนองทางอารมณ์ หมายถึง ความสามารถที่จะตอบสนองทางอารมณ์ต่อกันและกันอย่างเหมาะสม ทั้งด้านคุณภาพและปริมาณ อารมณ์ที่เกิดขึ้นในครอบครัวมีได้หลายแบบทั้งอารมณ์ในภาวะปกติ เช่น อารมณ์รัก เป็นสุข และอารมณ์ในภาวะวิกฤต เช่น กลัว โกรธ เป็นต้น ครอบครัวที่ทำหน้าที่ปกติจะแสดงอารมณ์ได้หลายแบบในปริมาณและในสถานที่ที่เหมาะสม แต่ครอบครัวที่มีปัญหามักมีความจำกัดในการแสดงอารมณ์ เช่น แสดงออกมากน้อยเกินไป บางครอบครัวแสดงออกเฉพาะอารมณ์เชิงบวก แต่ไม่สามารถแสดงออกเชิงลบได้

สมาชิกที่เติบโตมาในครอบครัวแบบนี้จะแสดงออกทางอารมณ์ได้อย่างจำกัด และมีปัญหาบุคลิกภาพหรืออาการป่วยทางกาย เนื่องจากสาเหตุทางจิตใจได้

๖. ด้านการสื่อสารภายในบ้าน ซึ่งหมายถึงการแลกเปลี่ยนข้อมูลระหว่างกัน มีทั้งการสื่อสารด้วยการใช้คำพูดและโดยไม่ใช้คำพูด ซึ่งควรเป็นการสื่อสารทางบวก จะก่อให้เกิดประโยชน์ต่อบุคคลในครอบครัวมากกว่าการสื่อสารทางลบ ซึ่งจะทำให้บุคคลรู้สึกด้อยน้อยคุณค่า

ใบงานที่ ๒

ฝึกทักษะการเตือน

แบ่งกลุ่มย่อยกลุ่มละ ๕–๖ คน ให้แต่ละกลุ่มเลือกฝึกทักษะการเตือน ๑ ข้อ โดยให้สมมติเป็นตัวละคร ๒ คน และเป็นผู้สังเกตการณ์ ๓–๔ คน ให้ผู้สังเกตการณ์ประเมินว่าเทคนิคการเตือนที่ใช้มีความเหมาะสมหรือข้อดีข้อเสียประการใด และสลับให้ทุกคนได้เล่นจนครบทุกบทบาท

๑. ตัวละคร ๒ คน ลูกชายกับพ่อ พ่อเป็นฝ่ายเตือน
สถานการณ์ ลูกชายกลับบ้านดึกบ่อย ๆ เพราะชอบไปนั่งคุยอยู่กับบ้านเพื่อน

๒. ตัวละคร ๒ คน ลูกสาวกับแม่ แม่เป็นฝ่ายเตือน
สถานการณ์ ลูกสาวชอบสวมเสื้อผ้ารัดรูป

๓. ตัวละคร ๒ คน ลูกสาวกับแม่
สถานการณ์ ลูกสาวใช้เงินจับจ่ายซื้อของที่ไม่จำเป็น

ใบความรู้ที่ ๒
การสื่อสาร

ความหมาย

การสื่อสาร เป็นการส่งข้อมูลข่าวสารจากบุคคลหนึ่งไปยังอีกบุคคลหนึ่ง การสื่อสารอาจทำให้เกิดความพอใจ หรือไม่พอใจก็ได้ แต่เป็นสิ่งสำคัญที่ทำให้คนมีปฏิสัมพันธ์กัน

ลักษณะการสื่อสาร

การสื่อสารทางบวก ทำให้ผู้รับพอใจ ภูมิใจ เช่น การชื่นชม ยิ้มรับ มอง สบตา จับมือ พูดคุยด้วยความเป็นมิตร การให้สิ่งที่ต้องการ ฯลฯ

การสื่อสารทางลบ ทำให้ผู้รับเสียใจ รู้สึกด้อยน้อยคุณค่า เช่น การพูดดุด่าว่ากล่าว ประชดประชัน เปรียบเทียบกับผู้อื่น ท่าทีดูหมิ่น หรือมีการให้แต่บ่นว่าลำเลิกไปด้วย ฯลฯ

การสื่อสารที่ไม่ตรงไปตรงมา เป็นการแสดงออกอย่างหนึ่ง แต่มีความคิดและความรู้สึก อีกอย่างหนึ่งซ่อนอยู่ เป็นลักษณะไม่จริงใจ ไม่ซื่อสัตย์ เช่น แสดงท่าทีคำพูดเหมือนชื่นชม แต่ตอนท้ายดูจะสับสนหรือมีความหมายไปทางลบ เช่น การพูดคุยกันหรือการสื่อสารกันนั้น ทั้ง ๒ ฝ่ายที่พูดคุยกัน นอกจากจะสื่อกันด้วยคำพูดแล้วยังอาศัยสิ่งที่ไม่ได้เป็นคำพูดส่วนของภาษาท่าทาง เช่น

- การสบตา จะทำให้พูดจากันเข้าใจง่ายขึ้น การสบตายังช่วยให้ทั้ง ๒ ฝ่าย รับรู้อารมณ์ที่เกิดขึ้นระหว่างพูดคุย

- สีหน้า สีหน้าที่รับฟังหรือยิ้มแย้มแจ่มใส ย่อมดีกว่าการแสดงสีหน้าเฉยเมย หรือบึ้งตึง นอกจากนี้การสังเกตสีหน้าฝ่ายคู่สนทนา ทำให้ทราบความรู้สึกได้ดีว่าเขากำลังโกรธ กังวล น้อยใจ เสียใจ ฯลฯ ซึ่งจะทำให้เราเลือกที่จะพูดจากับเขาได้เหมาะสม

- ท่าทาง ท่าทางที่แสดงออกซึ่งการรับฟังและทำให้คู่สนทนาอยากพูดคุยด้วย ได้แก่ การผงกศีรษะรับฟัง การโน้มตัวเข้าหา คนที่ใช้อารมณ์จะแสดงอีกลักษณะหนึ่ง เช่น กอดอก ยืนตัวแข็ง ฯลฯ

- การสัมผัส เช่น การจับมือ จับต้นแขน การโอบกอด จะทำให้ความรู้สึกเข้าใจ อบอุ่น รักใคร่ สนิทสนม เป็นอย่างดี

- ระยะห่าง การพูดคุยจะดีขึ้นหากทั้ง ๒ ฝ่าย พูดคุยในระยะใกล้กัน การพูดคุยในระยะห่างจะทำให้ต้องใช้เสียงดัง และไม่มีการสบตากัน จะทำให้เกิดความเข้าใจผิดได้ง่าย

การสื่อสารที่ดีจะต้องใช้องค์ประกอบของภาษาท่าทางทั้ง ๕ ประกอบกัน เป็นส่วนช่วยร่วมกับทักษะพื้นฐานที่ครอบครัวควรได้เรียนรู้ คือ

๑. การบอกความรู้สึกนึกคิดของตนเอง ทำให้อีกฝ่ายเข้าใจถูกต้องว่าเรารู้สึกอย่างไร

๒. การถามและรับฟังความคิดเห็นของอีกฝ่ายหนึ่ง

๓. การแสดงความชื่นชมและขอบคุณ

ผลของการสื่อสารที่เหมาะสม

เป็นสิ่งที่ช่วยให้เกิดความภาคภูมิใจในตนเอง และเป็นปัจจัยในการสร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างบุคคลในครอบครัว และเป็นแนวทางให้เรียนรู้ที่จะปรับตัวในสังคมต่อไป ในทางกลับกันถ้าได้รับการสื่อสารทางลบอยู่เสมอ จะทำให้เกิดความรู้สึกไม่พอใจ น้อยใจ และไม่ร่วมมือในคำตักเตือน บางครั้งมีการต่อต้าน เรียกร้องความสนใจจากผู้อื่นแทน ซึ่งเกิดปัญหาอื่น ๆ ได้ เช่น หนีออกจากบ้าน ถูกชักจูงเข้ากลุ่มเสี่ยงต่าง ๆ ติดยาเสพติด มั่วสุมกับกลุ่มอันธพาล ฯลฯ

เทคนิคการเตือน

ก่อนเตือน	ขณะเตือน	หลังเตือน
๑. สังเกตอารมณ์ของผู้เตือนและผู้ถูกเตือน ๒. จัดการกับอารมณ์ไม่พึงพอใจของพ่อแม่เสียก่อน	๑. สื่อความรู้สึกปัจจุบันของตนต่อพฤติกรรม ณ ขณะนั้นของลูก ๒. ให้ข้อเสนอแนะในสิ่งที่พ่อแม่ต้องการหลาย ๆ ทางเลือกโดยอย่าให้เสียประโยชน์ของผู้ถูกเตือนมากนัก	๑. รับฟังและยอมรับทางเลือกของลูก และให้ความมั่นใจการตัดสินใจปฏิบัติของลูก ๒. ติดตามดูอยู่ห่าง ๆ ว่าลูกปฏิบัติตามข้อตกลงหรือไม่ และคอยเตือนเป็นครั้งคราว ๓. ชมเชยเมื่อลูกปฏิบัติได้เหมาะสมหลังการเตือน
ข้อคิด		
๑. พึงตระหนักเสมอว่าพ่อแม่เป็นพวกเดียวกัน ๒. ครอบครัวควรมีการกำหนดกฎเกณฑ์ หรือข้อตกลง ในการปฏิบัติร่วมกัน ที่เรียกว่ากฎครอบครัว เช่น	๑. อย่าด่วนสรุปว่าการกระทำของลูกนั้นชั่วหรือเลว ๒. ห้ามตำหนิหรือประจาน ๓. การเตือนควรใช้ปิยวาจา ซึ่งมีลักษณะ ดังนี้ - พูดจาจากใจจริง ไม่โกหก	๑. ให้โอกาสลูกตัดสินใจเลือกวิธีการปฏิบัติเอง

ข้อห้าม : พฤติกรรมที่ขัดต่อ กฎหมาย ศีลธรรม **ข้อพึงหลีกเลี่ยง :** การไม่กลับบ้าน กลับบ้านดึก ฯลฯ	- กล้ายอมรับความจริง - ใช้ถ้อยคำอ่อนหวาน น่าฟัง - เกิดประโยชน์ต่อผู้ฟัง - คำพูดถูกกาลเทศะ - คำพูดต้องประกอบด้วยความเมตตา	

กิจกรรม ผูกสัมพันธ์วันครอบครัว Walk rally

แนวคิด

การทำงานร่วมกัน หรือการทำงานเป็นทีมจะมีประสิทธิภาพ ขึ้นอยู่กับสมาชิกทุกคนต้องมีเป้าหมายร่วมกัน มีการติดต่อสื่อสารภายในกลุ่ม มีส่วนร่วมในการดำเนินการ มีการยอมรับ และเห็นความสำคัญของกันและกัน โดยมุ่งให้เกิดความเข้าใจกัน รู้จักให้อภัย

จุดประสงค์

เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเห็นความสำคัญของการทำงานร่วมกัน ระหว่างบิดา-มารดา และสมาชิกในครอบครัว พร้อมทั้งเพื่อนร่วมสังคมเดียวกัน

เนื้อหา

การทำงานร่วมกัน / การทำงานเป็นทีม ต้องคำนึงถึงเรื่องต่อไปนี้

๑. การวางแผน
๒. การยอมรับความคิดเห็น
๓. การเสียสละ
๔. การติดต่อสื่อสาร
๕. ศักยภาพส่วนบุคคล

ระยะเวลา

๒ ชั่วโมง ๑๕ นาที

สื่อ

๑. แผนที่ฐานกิจกรรม
๒. อุปกรณ์ R.C.
๓. นาฬิกาจับเวลา
๔. แบบบันทึกผล
๕. นกหวีด
๖. อุปกรณ์ที่ใช้ในแต่ละฐาน

การเตรียมความพร้อม

๑. สำรวจพื้นที่และหาข้อมูลพื้นฐาน

๒. ออกแบบกิจกรรม

๓. จัดทำแผนผัง (สถานที่ที่ใช้ปฏิบัติกิจกรรม)

๔. จัดทำ R.C. กำหนดเส้นทางให้ครบ (Route Check)

๕. นำอุปกรณ์ R.C. ไปซ่อนตามฐาน

การดำเนินกิจกรรม

๑. แบ่งผู้เข้ารับการฝึกอบรมออกเป็นกลุ่มๆ ละ ๖ – ๘ คน (โดยประมาณ)

๒. สร้างความคุ้นเคย (Ice Breaking)

๓. ชี้แจงกติกา (กำหนดเวลาในการทำกิจกรรม บอกกติกาของกิจกรรมแต่ละฐาน การค้นหา R.C เกณฑ์การให้คะแนน แต่ละกิจกรรม ฯลฯ)

๔. ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมตั้งชื่อกลุ่ม

๕. แจกแผนที่ฐานต่างๆ

๖. ตรวจสอบเวลาก่อนเริ่มกิจกรรม Walk rally (ควรตั้งเวลาให้เท่ากัน)

๗. ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมทำกิจกรรมแต่ละฐานในเวลาที่กำหนด

๘. นำเสนอบรรยากาศการทำงาน และให้ผู้เข้ารับการอบรมและครอบครัวแสดงความรู้สึกจากการทำกิจกรรม

๙. ประกาศผลการทำกิจกรรม และมอบรางวัล

๑๐. ประเมินผลการจัดกิจกรรม Walk rally

การวัดและประเมินผล

๑. สังเกตพฤติกรรมของสมาชิก

๒. สัมภาษณ์ความรู้สึกของสมาชิก

ข้อเสนอแนะ

๑. ก่อนดำเนินกิจกรรม ควรมีการวางแผนเพื่อออกแบบกิจกรรม Walk rally ไว้ล่วงหน้า เช่น ศึกษาหาข้อมูลพื้นฐานเกี่ยวกับสมาชิก กำหนดเนื้อหา สำรวจความเหมาะสมของสถานที่และการทำกิจกรรม กำหนดเวลาทุกช่วงของการทำกิจกรรมให้ลงตัว

๒. กำหนดวิทยากรประจำฐาน/จุดต่าง ๆ ให้เหมาะสมกับความสามารถ ความถนัด ของแต่ละคน

๓. ควรมีวิทยากรพี่เลี้ยงคอยสังเกตการณ์ และบันทึกข้อค้นพบจากทำกิจกรรม

๔. การออกแบบกิจกรรมควรคำนึงถึง วัย เพศ ความปลอดภัย และความสามารถของผู้เล่น

๕. กำหนด R.C. อาจจะทำเป็นคำขวัญสัญลักษณ์ที่มีความหมายหรืออื่น ๆ เช่น ข้อความเรามาร่วมกันสร้างครอบครัวที่อบอุ่น ลูกรักจงเป็นเด็กดี เป็นต้น

แนวคิดในการจัดกิจกรรม Walk rally

ทฤษฎีพื้นฐาน

๑. ทฤษฎีพัฒนาการมนุษย์ (Human Development Lopoment)

๒. ทฤษฎีการเรียนรู้จากประสบการณ์ (Experiential Learning)

แนวคิด

๑. แนวคิดเรื่องกระบวนการกลุ่ม (Group Process)

๒. แนวคิดเรื่องการเรียนแบบร่วมมือ (Constructivism Learning)

๓. แนวคิดเกี่ยวกับการสร้าง ความรู้ (Constructivism)

การจัดกิจกรรม Walk rally ควรเป็นการทำงานร่วมกัน ใส่ใจซึ่งกันและกัน โดยอยู่บนพื้นฐานต่อไปนี้

กิจกรรมสถานี ห่วงหา-อาลัย (อะไร)

แนวคิด

การรู้จักการทำงานเป็นทีม ฟังความคิดเห็นของผู้อื่น รู้จักการเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดี

จุดประสงค์

เพื่อให้สมาชิกรู้จักการทำงานเป็นทีม ยอมรับฟังความคิดเห็นของคนอื่น รวมทั้งเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดี

เนื้อหา การทำงานเป็นทีม เป็นผู้นำ และผู้ตามที่ดี

ระยะเวลา ๑๐ นาที

สื่อ

๑. มีสิ่งของ ๘ – ๑๐ ชิ้น (เท่าจำนวนผู้เข้ารับการอบรมแต่ละกลุ่ม)

๒. เชือกฟาง กลุ่มละ ๑ เส้น ยาวประมาณ ๗๕ – ๑๐๐ เซนติเมตร

๓. นาฬิกา

การดำเนินกิจกรรม

๑. วิทยากรชี้แจงกติกาให้สมาชิกรับทราบ

๒. ให้สมาชิกทั้ง ๘ – ๑๐ คน นำสิ่งของที่ได้รับมอบหมายไปซ่อนในบริเวณใกล้เคียง

๓. เมื่อสมาชิกทุกคน ซ่อนสิ่งของเรียบร้อยแล้วให้สมาชิกทุกคนจับมือกันเป็นวงกลม วิทยากรนำเชือกฟางมารัดรอบตัวหรือ อวัยวะส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายสมาชิกทั้ง ๘ – ๑๐ คน ให้ห่วงเชือกฟางพอเหมาะกับสมาชิก ๗ คน ไม่ควรใหญ่หรือเล็กเกินไป

๔. เมื่อสมาชิกหาของได้ครบโดยเชือกไม่ขาด/หลุด ให้ยุติกิจกรรม

การวัดและประเมินผล

- สังเกตการวางแผนของกลุ่ม
- สังเกตพฤติกรรมกลุ่มว่าเป็นผู้นำ ผู้ตามที่ดีหรือไม่
- ให้คะแนนตามจำนวนชิ้นของที่หาพบ

สรุปสาระสำคัญ

การทำงานเป็นทีม รู้จักเป็นผู้นำ ผู้ตามที่ดี เป็นผู้ที่เข้าใจซึ่งกันและกัน ยอมรับความคิดเห็น ของตนเองและผู้อื่น มีการสื่อสาร ๒ ทาง (Two way communicate)

กิจกรรมสถานี ผสมคำ ผสมทีม

แนวคิด

ต่างคนต่างอยู่ อยู่ได้ แต่ไม่มีพลัง แต่ถ้ามารวมกัน จัดวางหน้าที่ความรับผิดชอบที่เหมาะสมสอดคล้องกับเป้าหมายชีวิต และครอบครัว ทุกคนจะมีค่ามีความหมายและมีศักดิ์ศรีในตนเอง

จุดประสงค์

เพื่อให้สมาชิกใช้ความคิดร่วมกัน และตระหนักความสำคัญของการทำงานร่วมกัน ได้ตระหนักถึงศักยภาพของบุคคลแต่ละคนและพลังกลุ่ม

เนื้อหา

เพื่อเรียนรู้กระบวนการสร้างและพัฒนาทีมงานให้มีประสิทธิภาพ

ระยะเวลา ๑๕ นาที

สื่อ ตารางอักษรที่กำหนด ๑ ชุด กระดาษ ดินสอ

การดำเนินกิจกรรม

๑. วิทยากรอธิบายการทำกิจกรรม

๒. ให้เวลาประมาณ ๕ – ๑๐ นาที ใครตอบถูกได้คะแนน เขียนลงในกระดาษที่กำหนด

๓. ถ้ามีเวลาพอให้สมาชิกระดมสมอง สร้างคำให้ได้มากที่สุด ซึ่งไม่ต้องใช้ทุกตัวอักษร

ด	ใ	ร	า
จ	พ	ว	ม
อ	ง	แ	จ
ง	ก	ย	ก

เฉลย ด้วยรักจากใจพ่อ – แม่ รักพ่อ – แม่ และ จากใจ พ่อ – แม่

สรุปสาระสำคัญ

รวมกันคิดคำทำให้สมาชิกและครอบครัวได้มีการทำงานร่วมกัน คิดร่วมกันและยอมรับความคิดซึ่งกันและกัน

กิจกรรมสถานี ถอดรหัส

แนวคิด

เป็นการทำงานรวมกัน เพื่อประโยชน์ของส่วนร่วม รู้จักให้อภัย มีการวางแผนแก้ปัญหา

จุดประสงค์

เพื่อให้สมาชิกสามารถทำงานเป็นทีมมีการวางแผนก่อนทำงาน วางแผนแก้ปัญหา รู้จักการให้อภัยซึ่งกันและกัน

เนื้อหา

การทำงานร่วมกัน การให้อภัย

ระยะเวลา

๑๕ นาที

สื่อ

ไม้ที่ต่อเป็นรูปตึก ๕๘ ชิ้น ๑ – ๒ ชุด

การดำเนินการ

๑. ให้สมาชิกวางแผนดึงไม้ออกจากแถวครั้งละ ๑ ชิ้น

๒. กติกาห้ามดึงไม้ ๓ ชิ้นบนสุด และเข้ามาดึงไม้ได้ทีละ ๑ คน

๓. ใช้มือข้างที่ถนัดเพียงข้างเดียวเท่านั้น มีอีกข้างหนึ่งไพล่หลังไว้

๔. วิทยากรจับเวลาและนับจำนวนชิ้นไม้

การวัดและประเมินผล

๑. สังเกตพฤติกรรม

๒. ตรวจสอบผลงาน

สรุปสาระสำคัญ

๑. วิทยากรสังเกตสมาชิกขณะดึงไม้ออก

๒. ถ้าไม้ล่วงวิทยากรต้องสังเกตบุคคลในครอบครัวว่ามีการต่อว่า ดุ หรือปลอบโยนกัน

กิจกรรมสถานี ไข่ลูกยอด

แนวคิด

การทำงานที่ดี จำเป็นต้องมีการวางแผนเป็นอันดับแรก

จุดประสงค์

เพื่อให้สมาชิกเห็นความสำคัญของการวางแผนและฝึกแก้ปัญหา

เนื้อหา

การวางแผนในการทำงาน

ระยะเวลา

๑๕ นาที

สื่อ

๑. ไข่ไก่ กลุ่มละ ๑ ฟอง
๒. ตะเกียบ กลุ่มละ ๒ คู่
๓. แก้วโค้ก กลุ่มละ ๒ ใบ
๔. ถุงพลาสติก กลุ่มละ ๒ ใบ
๕. เชือกฟาง กลุ่มละ ๒ ฟุต (๑ เส้น)
๖. ดินน้ำมัน กลุ่มละ ๑ ก้อน
๗. กระดาษและสีเมจิก จัดทำป้ายชื่อสถานี

การดำเนินกิจกรรม

๑. วิทยากรแจกอุปกรณ์ให้สมาชิก พร้อมทั้งแจ้งกติกาให้สมาชิกทราบ
๒. ให้นำอุปกรณ์ที่ให้มาต่อไข่ให้สูงที่สุด โดยห้ามทำไข่แตก
๓. ให้สมาชิกกลุ่มดำเนินการต่อไข่ให้สูงที่สุด

เกณฑ์ในการตัดสินใจ

วัดตามความสูงที่ได้เป็นเซนติเมตร

การวัดและประเมินผล

สังเกตความร่วมมือของสมาชิกภายในกลุ่ม

สรุปสาระสำคัญ

๑. การทำงานทุกอย่างจำเป็นต้องมีการวางแผนเป็นอันดับแรก ซึ่งการวางแผนที่ดีนั้น สมาชิกทุก คนต้องมีส่วนร่วมในการคิดตรวจสอบข้อผิดพลาดในการทำงาน

๒. สิ่งที่ขาดหรือปัญหาในการวางแผนคือ มักจะขาดการทำความเข้าใจเกี่ยวกับงานที่ได้รับมอบหมายให้ชัดเจน ส่วนมากจะรับงานมาทำเลย ดังนั้นการวางแผนที่ดี

ควรจะศึกษาข้อมูลรายละเอียดตลอดจน ขั้นตอนในการทำงานให้ชัดเจน ตลอดจนข้อมูลสารสนเทศ ที่ได้รับนอกเหนือจากงานที่ได้รับมอบหมาย

๓. การทำงานคนส่วนใหญ่ทุกคนมีความคิดที่ดี มีหลักการที่ดีแต่เมื่อถึงเวลาในการทำงานมักจะละเลยขั้นตอนในการทำงานที่ได้กำหนดไว้ ทำให้ละเลยขั้นตอนในการทำงานที่สำคัญ หรือทำให้งานนั้นผิดพลาดได้ ดังนั้นควรจะมีการตรวจสอบขั้นตอนการทำงานและหลักในการทำงานอยู่เสมอ

แบบประเมินผล กิจกรรมสถานีไข่ลูกยอด

กลุ่มที่	ชื่อกลุ่ม	ความพร้อม (๑๐ คะแนน)	ป้ายชื่อหอ (๑๐ คะแนน)	ความสูง (ซม.)	คะแนนรวม

กิจกรรมสถานี ย.ยาวยืด

แนวคิด

การรู้จักเสียสละ เพื่อประโยชน์ของส่วนรวม จะทำให้การทำงานบรรลุผลสำเร็จตามเป้าหมาย

จุดประสงค์

เพื่อให้สมาชิกมีความเสียสละมีโอกาสแลกเปลี่ยนประสบการณ์แนวคิดร่วมกับผู้อื่นฝึกคิดแบบสร้างสรรค์และมีการวางแผนบริหารเวลาอย่างเหมาะสม

เนื้อหา

การเสียสละเพื่อส่วนรวม

ระยะเวลา

๑๕ นาที

สื่อ

๑. สิ่งของ เครื่องใช้ เครื่องแต่งกาย ร่างกาย

๒. ไม้บรรทัดหรือสายวัด

การดำเนินกิจกรรม

๑. ให้สมาชิกระดมสมอง เพื่อที่จะช่วยกันต่อวัสดุ อุปกรณ์หรืออื่นๆ ที่มีอยู่ภายในตัวขณะนี้ให้มีความยาวมากที่สุด

๒. ห้ามใช้เครื่องมืออื่นๆ ของผู้อื่นที่ไม่อยู่ในกลุ่ม ของที่ต่อต้องเป็นของที่มีอยู่ในร่างกายสมาชิกในทีมเท่านั้น

๓. กำหนดระยะเวลาให้ต่อภายใน ๑๕ นาที

๔. คะแนนที่ให้วัดตามความยาวสิ่งที่ต่อได้ วัดเป็นเซนติเมตร

๕. หลังต่อเสร็จให้คืนอุปกรณ์และใส่คืนเจ้าของก่อนออกจากฐาน

การวัดและประเมินผล

๑. สังเกตพฤติกรรม

๒. ตรวจสอบผลงาน

กติกา

๑. ให้สมาชิกร่วมกันวางแผนก่อนดำเนินกิจกรรม ๒ นาที

๒. ให้สมาชิกร่วมต่อสิ่งที่มีอยู่ในตัวเองมาต่อกันโดยห้ามใช้เครื่องมืออื่น ๆ นอกจากสิ่งที่มีอยู่ในร่างกายเท่านั้น

๓. กำหนดระยะเวลาให้ต่อภายใน ๑๕ นาที

๔. คะแนนที่ให้วัดตามความยาวสิ่งที่ต่อได้ โดยวัดเป็นเซนติเมตร

๕. หลังต่อเสร็จให้คืนอุปกรณ์และส่งคืนเจ้าของก่อนออกจากฐาน

สรุปสาระสำคัญ

๑. วิทยากรสังเกตความเสียสละที่จะอุทิศตนเพื่องาน เช่น การใช้อุปกรณ์ทุกอย่างในร่างกายเช่น เข็มขัด เสื้อกางเกง แล้วยกตัวอย่างเพื่อโยงเข้าประเด็นการทำประโยชน์ต่อสังคม

๒. สังเกตเรื่องของความคิดริเริ่มที่จะใช้สิ่งต่าง ๆ ในการต่อ เช่น ตัวเองนอนลงต่อ แล้วให้การเสริมแรงในเรื่องความสามารถในการแก้ปัญหาเฉพาะหน้า และความคิดริเริ่มสร้างสรรค์

แบบประเมินผล กิจกรรมสถานี ย.ยาวยืด

กลุ่มที่	ชื่อกลุ่ม	ความพร้อม (๑๐ คะแนน)	ผลงานที่สำเร็จ (ชม.)	คะแนนที่ได้

กิจกรรมสถานี ห่วงเสน่หา

แนวคิด

การรับรู้ความสามารถของตนเอง ทำให้บุคคลประสบความสำเร็จในการทำงาน

จุดประสงค์

เพื่อฝึกสมาชิกประเมินความสามารถของตนเองและวางแผนร่วมกันระหว่างสมาชิกในทีม

เนื้อหา

การรับรู้ความสามารถของตนเอง

ระยะเวลา

๑๕ นาที

สื่อ

๑. ห่วงยาง
๒. หลักไม้
๓. นาฬิกา

การดำเนินกิจกรรม

๑. วิทยากรชี้แจงกติกาให้สมาชิกทราบ
๒. ให้สมาชิกเลือกตำแหน่งที่จะโยนห่วงใส่หลัก โดยมีกติกาว่า
- เลือกจุดโยนที่มีระยะกับหลักจะได้ ๑ คะแนนถ้าโยนห่วงลง และไม่ได้คะแนนถ้าโยนห่วงไม่ลง
- เลือกจุดโยนที่มีระยะไกลจากหลักจะได้ ๓ คะแนนถ้าโยนห่วงลง และจะติดลบ ๒ คะแนนถ้าโยนห่วงไม่ลง

๓. วิทยากรให้คะแนนตามเกณฑ์

การวัดและประเมินผล

๑. สังเกตพฤติกรรมการวางแผนของกลุ่ม
๒. สังเกตพฤติกรรมของสมาชิกในกลุ่ม

กติกา

๑. ทุกคนต้องโยนห่วงคนละ ๑ ครั้ง
๒. กิจกรรมจะสิ้นสุดเมื่อหมดเวลา

สรุปสาระสำคัญ

๑. บุคคลมีความสามารถแตกต่างกัน หากทุกคนรู้จักประเมินความสามารถของตนเอง และรับรู้ความสามารถของตนเอง ก็จะให้ผลงานนั้น ๆ สำเร็จตามความคาดหวังได้

๒. การทำงานทุกอย่างต้องมีการวางแผนให้รอบคอบ โดยเฉพาะงานที่จะก่อให้เกิดผลประโยชน์ของกลุ่ม

ข้อเสนอแนะ

๑. ควรมีวิทยากรพี่เลี้ยงบันทึกคะแนน และบันทึกพฤติกรรมของสมาชิกทุกคน

๒. การออกแบบประเมินสามารถกำหนดรายละเอียดอื่น ๆ ได้ตามที่เหมาะสม

แบบประเมินผล กิจกรรมสถานีห่วงเสน่หา

กลุ่มที่	ชื่อกลุ่ม	คะแนนที่ได้	คะแนนที่เสีย	คะแนนรวม

กิจกรรมสถานี หนีบท่อ

แนวคิด

การทำงานให้มีประสิทธิภาพ ต้องมีการปรับปรุงและพัฒนาผลงานอยู่เสมอ

จุดประสงค์

๑. วางแผนร่วมกันก่อนทำกิจกรรม

๒. วิเคราะห์งาน ปรับปรุงงานหรือหาโอกาสพัฒนางาน

๓. การตัดสินใจร่วมกัน

๔. ความร่วมมือช่วยเหลือทีมงาน การรวมพลังของทีม

เนื้อหา

การพัฒนาทีมงาน

ระยะเวลา ๑๕ นาที

สื่อ

ท่อ PVC ขนาดใหญ่ และขนาดเล็ก ความยาวท่อประมาณ ๒ ฟุต อย่างละ ๑ ท่อ

การดำเนินกิจกรรม

๑. วิทยากรให้กลุ่มอ่านรายละเอียดของกิจกรรมหนีบท่อ คือ กลุ่มเลือกท่อ ๑ ท่อ เพื่อทำการลำเลียงครั้งละ ๑ คน โดยการหนีบท่อไว้ที่ขาทั้งสองข้างจากจุดเริ่มต้นอ้อมหลัก แล้วกลับมาส่งให้เพื่อนคนต่อไป ณ จุดเริ่มต้น (เหมือนการวิ่งเปรี้ยว) จนครบทุกคน โดยมีกติกาว่าห้ามใช้มือมาช่วยจับขณะทำการลำเลียงท่อและขณะส่งต่อท่อ สามารถใช้มือจับท่อได้เฉพาะผู้เริ่มต้นลำเลียงท่อคนแรกในการนำท่อมาหนีบที่ขาเท่านั้น และในกรณีที่ทำท่อตกพื้นสามารถใช้มือเก็บท่อขึ้นมาหนีบใหม่ได้ แต่ต้องกลับไปที่จุดเริ่มต้น กรณีที่กลุ่มไม่เข้าใจให้ซักถามได้

๒. วิทยากรนำท่อทั้งสองมาให้กลุ่มตัดสินใจเลือกเพียง ๑ ท่อ เพื่อใช้ในการลำเลียง

๓. สมาชิกทำการลำเลียงท่อทีละคนจนครบทุกคน

๔. ถ้าสมาชิกไม่ปฏิบัติตามกติกาจะถูกหักคะแนนครั้งละ ๑ คะแนน เช่น เอามือจับท่อ

๕. วิทยากรบันทึกคะแนน

การวัดและประเมินผล

๑. สังเกตพฤติกรรม

๒. ประเมินผลตามเกณฑ์

เกณฑ์การให้คะแนน

๑. คะแนนวางแผนเลือกใช้ท่อ ดูจากพฤติกรรมกลุ่มถ้ามีการออกความเห็นเป็นเหตุและมีการตัดสินใจร่วมกันอย่างกว้างขวางที่สุดให้ ๒๐ คะแนน และลดลงกลุ่มละ ๒ คะแนน ตามลำดับ

๒. มีการปรับปรุงแนวทางการทำงาน เช่น เมื่อเห็นว่าการคีบหรือการส่งท่อลักษณะใดลำบาก มีการบอกให้เพื่อนปรับเปลี่ยนวิธีการคีบหรือส่งท่อ เป็นต้น กลุ่มที่มีการปรับปรุงงานได้ดีที่สุด ให้ ๒๐ คะแนน และลดลงกลุ่มละ ๒ คะแนน ตามลำดับ

๓. ความสำเร็จของงาน (การหนีบท่อไปส่งมอบให้เพื่อน) มีคะแนนตามสมาชิกที่ทำสำเร็จโดยให้คนละ ๕ คะแนน แต่จะถูกหักคะแนนทีละ ๑ คะแนน เมื่อทำผิดกติกา เช่น ทำท่อตก ใช้มือจับท่อ

สรุปสาระสำคัญ

๑. การทำงานที่ดีจำเป็นต้องมีการวางแผนงาน มีการปรับปรุงงานอยู่เสมอเพื่อให้งานบรรลุตามวัตถุประสงค์ที่วางไว้

๒. การทำงานจำเป็นต้องอาศัยความร่วมมือร่วมใจ และยอมรับฟังความคิดเห็นที่ไม่เหมือนสิ่งที่เคยทำ จึงจะทำให้งานมีประสิทธิภาพมากขึ้น

๓. การทำงานต้องอาศัยการตัดสินใจร่วมกัน

กติกา

๑. อ่านรายละเอียดของกิจกรรมให้เข้าใจ ถ้าสงสัยให้ทำการซักถามผู้นำกิจกรรมรายละเอียดของกิจกรรม คือ ให้กลุ่มเลือกท่อเพื่อทำการลำเลียงท่อทีละ ๑ คน โดยการหนีบท่อไว้ที่ขาทั้งสองข้างจากจุดเริ่มต้น อ้อมหลักแล้วกลับมาส่งให้เพื่อนคนต่อไป ณ จุดเริ่มต้น (เหมือนการวิ่งเปรี้ยว) จนครบทุกคน โดยมีกติกาว่าห้ามใช้มือมาช่วยจับขณะทำการลำเลียงท่อและขณะส่งต่อท่อ สามารถใช้มือจับท่อได้เฉพาะผู้เริ่มต้นลำเลียงท่อคนแรกในการนำท่อมาหนีบที่ขาเท่านั้น และในกรณีที่ทำท่อตกพื้นสามารถใช้มือเก็บท่อขึ้นมาหนีบใหม่ได้แต่ต้องกลับไปที่จุดเริ่มต้น

๒. ผู้นำกิจกรรมนำท่อทั้งสองมาให้กลุ่มตัดสินใจเลือกเพียง ๑ ท่อ

๓. ถ้าสมาชิกไม่ปฏิบัติตามกติกาจะถูกหักคะแนนครั้งละ ๑ คะแนน

๔. ผู้นำกิจกรรมบันทึกคะแนน

แบบประเมินผล

ชื่อกลุ่ม	ความพร้อม ๑๐	วางแผน ๒๐	การปรับปรุงงาน ๒๐	ผลสำเร็จของงาน ๔๐	หักคะแนน	คะแนนรวม

แบบประเมินผลรวม กิจกรรมวอร์คแรลลี่ (Walk rally)

ฐาน	กลุ่ม							คะแนน	
	๑	๒	๓	๔	๕	๖	๗	คะแนนที่หัก	คะแนนรวม
ห่วงหาอาลัย									
ผสมคำ ผสมทีม									
ถอดรหัส									
สถานี ย.ยาวยืด									
สถานีห่วงเสน่หา									
สถานีสถาปนิก									
สถานีหนีบท่อ									

แบบบันทึก การดำเนินกิจกรรม Walk rally สำหรับผู้เข้ารับการอบรม

ชื่อทีม .....

คำขวัญประจำทีม .....

ชื่อสมาชิกทีม ....

....

ชื่อฐาน	เวลาออก	เวลาเข้า	เวลาที่ใช้	ผู้ลงเวลา	หมายเหตุ

วันที่ ๕

แผนการเรียนรู้ สานเป้าหมาย

เวลาสอน ๑ ชั่วโมง ๓๐ นาที

จุดประสงค์

เพื่อให้สมาชิกสามารถ

๑. พัฒนาตนเองโดยตนเอง (นำตนเองได้)

๒. ฝึกทักษะการสร้างเป้าหมายชีวิต

สาระสำคัญ

อนาคตเป็นสิ่งที่ทุกคนสามารถกำหนดได้ด้วยตนเอง ว่าจะก้าวไปสู่เป้าหมายที่ต้องการได้สำเร็จได้อย่างไร การมีเป้าหมายชีวิตที่ชัดเจน มุ่งมั่น รู้จักควบคุมตนเอง ไม่ท้อแท้ต่อปัญหาอุปสรรคต่าง ๆ

กิจกรรมการเรียนรู้

กลุ่ม/เวลา	กิจกรรมการเรียนรู้	เนื้อหา / สื่อ
ประสบการณ์ - กลุ่มใหญ่ (๑๕ นาที)	- วิทยากรนำเข้าสู่บทเรียน โดยกล่าวถึงความสำเร็จของชีวิต ขึ้นอยู่กับการกำหนดเป้าหมายในชีวิตที่ชัดเจน และพยายามทำตามวิถีทางของตนเองไปสู่เป้าหมายของตนเองที่วางไว้ให้ได้ - วิทยากรสุ่มถามความคิดเห็นเกี่ยวกับการดำเนินชีวิตมีเป้าหมาย/ไม่มีเป้าหมาย มีผลต่อชีวิตอย่างไร - วิทยากรให้แต่ละคนกำหนดเป้าหมายของตนเองในอนาคต	- เทปเพลงรางวัลแด่คนช่างฝัน
สะท้อนความคิด - กลุ่มย่อย ๕–๖ คน (๑๕ นาที)	- แบ่งกลุ่มให้สมาชิกแต่ละคน บอกถึงเป้าหมาย ของตนเอง (ด้านครอบครัว ด้านการเรียน หรือด้านการทำงาน) และร่วมกันอภิปราย ถึงวิธีการที่จะไปถึงเป้าหมายที่กำหนดไว้ให้สำเร็จตามใบงานที่ ๑	- ใบงานที่ ๑
ความคิดรวบยอด - กลุ่มใหญ่ (๒๐ นาที)	- ให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนนำเสนอวิธีการ/แนวทางที่จะไปถึงเป้าหมายที่กำหนดไว้ให้สำเร็จ - วิทยากรสรุปและอธิบายเพิ่มเติมตามใบความรู้ที่ ๑	- ใบความรู้ที่ ๑
ประยุกต์แนวคิด - กลุ่มย่อย ๕–๖ คน	- ให้อ่านกรณีศึกษาประวัติของ วะโฮรัมย์ แล้วตอบคำถามตามใบงานที่ ๒ - วิทยากรสุ่มบางกลุ่มนำเสนอ และวิทยากรสรุปเพิ่มเติม	- ใบงานที่ ๒

กลุ่ม/เวลา	กิจกรรมการเรียนรู้	เนื้อหา / สื่อ
สะท้อนความคิด - กลุ่มย่อย ๕–๖ คน (๑๐ นาที)	- แบ่งกลุ่มอภิปรายเกี่ยวกับอุปสรรคสำคัญที่ขัดขวางเป้าหมายชีวิตของตนเองคืออะไร และแนวทางในการแก้ไขปัญหาอุปสรรคนั้น ๆ	- ใบงานที่ ๓
ความคิดรวบยอด - กลุ่มใหญ่ (๑๐ นาที)	- วิทยากรสุ่ม ๑-๒ กลุ่มนำเสนอและวิทยากรสรุป/เพิ่มเติม	- ใบความรู้ที่ ๓

กรณีศึกษา ประวัติ วะโฮรัมย์ นักกีฬาพาราลิมปิก

ประวัติ วะโฮรัมย์ เกิดเมื่อ ๒๔ มีนาคม ๒๕๒๔ ที่จังหวัดสระแก้ว เป็นโปลิโอขาข้างขวามาตั้งแต่กำเนิด เรียนจบชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ เขาเล่าว่า “ผมเป็นโรคโปลิโอที่ขาขวาตั้งแต่เกิด.....เป๋... จึงเป็นชื่อที่เพื่อน ๆ ใช้เรียกผมตั้งแต่จำความได้” ผมเกลียดคำคำนี้ แต่จะโทษใครได้เล่า ก็ “โชคชะตา” เขาให้ผมเป็นอย่างนี้ แต่ด้วยนิสัยที่ไม่ใช่คนยอมแพ้อะไรง่าย ๆ และผมเองก็อยากพิสูจน์ให้ทุกคนเห็นว่า คนพิการก็สามารถทำอะไรได้ จึงมีความคิดเรื่องอยากเป็นนักกีฬา ตอนอายุ ๑๔ ปี ผมได้เห็นนักกีฬารุ่นพี่กำลังฝึกซ้อมวีลแชร์ที่โรงเรียนศรีสังวาลที่ผมเรียนอยู่ ผมเริ่มคิดว่านี่คือกีฬาที่จะทำให้ตนเองคว้าความสำเร็จมาครองได้ ผมเริ่มต้นเป็นนักกีฬา วีลแชร์ และต้องเริ่มซ้อมด้วยน้ำตา เนื่องจากแข่งสู้นักกีฬารุ่นพี่ไม่ได้ มันเป็นความเจ็บใจผมบอกตัวเองเสมอ ถ้าอยากเก่งก็ต้องฝึกซ้อม ซึ่งผมใช้เวลากับการซ้อมมากกว่าโค้ชจะเลือกผมเป็นนักกีฬาในทีม จนประสบความสำเร็จตามเป้าหมายที่วางไว้คือการได้เป็นตัวแทนทีมชาติไทยเข้าร่วมกีฬาพาราลิมปิก

การแข่งขันกีฬาพาราลิมปิกเกมส์ โดยเฉพาะใน “ปักกิ่งเกมส์” ยอดนักกีฬาวีลแชร์หมายเลข ๑ ของไทยสามารถคว้ามาถึง ๑ เหรียญทอง ๓ เหรียญเงิน กับ ๑ เหรียญทองแดง ผมรู้สึกภูมิใจกับผลงานของตัวเองมากที่สุดใน “ปักกิ่งเกมส์” เพราะผมคว้าเหรียญรางวัลมาได้ ๕ รายการ แม้จะไม่ใช่เหรียญทองทุกเหรียญและที่สำคัญคือ การแย่งแชมป์วีลแชร์เรซซิ่ง ๕,๐๐๐ เมตร กลับคืนมาให้ประเทศไทยได้จากนักกีฬาประเทศออสเตรเลีย ทำให้ผมเกิดความภาคภูมิใจตนเอง คำว่าเป๋.. ห่างหายไปจากชีวิตผม แต่ใช่ว่าขาของผมจะหายเป๋นะครับ ขาก็ยังเป๋อยู่ เพียงแต่เป็นเป๋ที่คนไทยภูมิใจ เป็นเป๋ฮีโร่พาราลิมปิค.....จนถึงทุกวันนี้ เขายังตัดสินใจไม่ได้ว่าตัวเองโชคดีหรือโชคร้ายกันแน่ ที่มี “โปลิโอ” ติดตัวมาตั้งแต่เกิด เพราะในวันที่ชีวิต

ของตนเดินมาไกลเกินฝัน เขากลับค้นพบว่าโปลิโอที่ขาขวาของเขา ได้หล่อหลอมให้เขาเป็น “นักสู้” ที่ไม่เพียงแต่สู้ในเกมการแข่งขัน หากแต่ในชีวิตจริงเขาก็ต้องต่อสู้กับโชคชะตา “ผมว่าคนทุกคนในโลกนี้มีเลือดนักสู้ติดตัวมาตั้งแต่เกิด อยู่ที่ว่าจะมีบททดสอบให้เราได้ลองสู้มากน้อยแค่ไหน สำหรับผม ‘โปลิโอ’ ทำให้ผมต้องสู้ทุกวินาที แล้วคุณล่ะ!” อยากให้คนปกติทั่วไป ได้เห็นคุณค่าของการต่อสู้ เพราะขนาดร่างกายเขาไม่สมบูรณ์ ยังสู้มาถึงขนาดนี้ แล้วคนปกติที่มีปัญหาจะไม่สู้จะท้อแท้ไปทำไม สามเหรียญทองจากพาราลิมปิกสามสมัยของประวัติ วะโฮรัมย์ นับเป็นความยิ่งใหญ่ แต่กว่าที่ชื่อของ “ประวัติ” จะได้รับการเล่าขานเยี่ยงนี้เจ้าตัวก็ต้องต่อสู้มากกว่านักกีฬาปกติหลายเท่า แม้จะมีสภาพร่างกายที่ไม่พร้อม หากแต่หัวใจนั้นไม่เคยยอมแพ้

ผมใช้เวลา ๑๒ ปี ในการอดทนฝึกซ้อมอย่างยาวนาน “ผมเป็นคนมีเป้าหมาย ซึ่งเป้าหมายของผมเมื่อตอนอายุ ๑๔ ปี ก็คือ การไปให้ถึงจุดสูงสุดของการเป็นนักกีฬา คือ พาราลิมปิก ผมจึงจำเป็นต้องทุ่มเทฝึกซ้อมอย่างหนัก เพื่อให้ทุกคนเห็นว่าเราทำได้ในวันนี้”

ใบงานที่ ๑ สานเป้าหมาย

แบ่งกลุ่ม ๕ – ๖ คน ร่วมกันอภิปรายประเด็นต่อไปนี้

ให้สมาชิกแต่ละคนบอกถึงเป้าหมายของตนเอง (ด้านครอบครัว ด้านการเรียน หรือด้านการทำงาน) และร่วมกันอภิปราย ถึงวิธีการที่จะไปถึงเป้าหมายที่กำหนดไว้ให้สำเร็จ

ใบความรู้ที่ ๑ สานเป้าหมาย

เป้าหมายชีวิต เปรียบเสมือนดวงไฟส่องทางที่ทำให้เรามีแนวทาง ในการดำเนินชีวิตอย่างชัดเจน ทำให้เรารู้ขั้นตอนชีวิตในแต่ละขณะว่าเราควรทำอะไร จะต้องเตรียมความพร้อมในการแก้ไขปัญหาอุปสรรคที่อาจจะเกิดขึ้นอย่างไรบ้าง แนวทางในการสานเป้าหมายในชีวิตให้สำเร็จ มีดังนี้

๑. ต้องทราบจุดอ่อน/จุดแข็งของตนเอง
๒. มีเป้าหมายที่ชัดเจน
๓. สังเกตพฤติกรรมตนเองอย่างสม่ำเสมอ
๔. ประเมินตนเองและเตือนตนเองได้ตามความเป็นจริง
๕. ให้รางวัล/ลงโทษตนเอง
๖. มีความรับผิดชอบต่อการกระทำที่จะทำให้เราไปสู่เป้าหมายชีวิตทุกขั้นตอน

ใบงานที่ ๒ สานเป้าหมาย

แบ่งกลุ่ม ๕ – ๖ คน ร่วมกันอภิปรายประเด็นต่อไปนี้

สมาชิกรู้สึกอย่างไรกับเรื่องราวชีวิตของ ประวัติ วะโฮรัมย์ นักกีฬาพาราลิมปิก และได้ข้อคิดอะไรจากบทความนี้

ใบความรู้ที่ ๒ หลักการดำเนินชีวิตให้ประสบผลสำเร็จ

คนที่มีความมุ่งมั่น พากเพียรจะใช้หลักอิทธิบาท ๔ ในการดำเนินชีวิตให้ประสบความสำเร็จ ดังนี้

ฉันทะ	รู้จักให้กำลังใจตนเอง รู้ประโยชน์ เป้าหมายของสิ่งที่ตนเองจะทำ
วิริยะ	มีความพากเพียร พยายาม อดทน ต่อสิ่งต่าง ๆ เพื่อให้ได้สิ่งที่ตนต้องการ
จิตตะ	มีความตั้งใจแน่วแน่
วิมังสา	คิดทบทวนถึงสาเหตุและผลต่าง ๆ ที่จะตามมาและปรับปรุงแก้ไข

ใบงานที่ ๓

แบ่งกลุ่ม ๕ – ๖ คน ร่วมกันอภิปรายประเด็นต่อไปนี้

ให้สมาชิกช่วยกันระดมสมองอภิปราย เกี่ยวกับอุปสรรคสำคัญที่ขัดขวางเป้าหมายชีวิตของสมาชิก พร้อมแนวทางในการแก้ไขอุปสรรคนั้น ๆ

ใบความรู้ที่ ๓ สานเป้าหมาย

อุปสรรคสำคัญที่ขัดขวางเป้าหมายชีวิตของเรา คือ ตัวเราเอง เช่น

- ไม่รู้จักอารมณ์ตนเอง
- ไม่ยอมเข้าใจผู้อื่น
- ขาดความอดทน
- ขาดความรับผิดชอบ

แผนการเรียนรู้ ทักษะการปฏิเสธ

เวลาที่สอน ๑ ชั่วโมง ๑๕ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้

สามารถปฏิเสธเพื่อนในสถานการณ์ที่อาจถูกชักชวนไปใช้สารเสพติดได้ถูกต้องตามขั้นตอน

สาระสำคัญ

กลุ่มเพื่อนและบุคคลใกล้ชิด มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมอย่างมาก การที่มีทักษะในการปฏิเสธเพื่อนหรือบุคคลอื่นที่ชวนไปมีพฤติกรรม เสี่ยงต่อการใช้ และขายสารเสพติดอย่างได้ผล โดยไม่เสียสัมพันธภาพ จะช่วยป้องกันตนเองจากปัญหาสารเสพติดได้

กิจกรรมการเรียนรู้

องค์ประกอบกลุ่ม/เวลา	กิจกรรมการเรียนรู้	เนื้อหา / สื่อ
ประสบการณ์ - กลุ่มใหญ่ (๕ นาที)	- นำเข้าสู่บทเรียน โดยวิทยากรถามว่า “เคยปฏิเสธเพื่อนบ้างหรือไม่ และในสถานการณ์ใดบ้าง”ให้สมาชิก ๒ คน แสดงบทบาทสมมุติ ตามสถานการณ์จำลองเรื่อง “เพื่อนชวนลองต้องปฏิเสธ”	- สถานการณ์จำลองเรื่อง “เพื่อนชวนลองต้องปฏิเสธ
สะท้อนความคิด/อภิปราย - กลุ่มเล็ก (๑๕ นาที)	- แบ่งกลุ่ม ๕–๖ คน ร่วมกันอภิปรายตามใบงาน ที่ ๑	- ใบงานที่ ๑
ความคิดรวบยอด - กลุ่มใหญ่ (๑๕ นาที)	- วิทยากรสุ่มถาม ๒ – ๓ กลุ่ม - วิทยากรสรุปตาม ใบความรู้ที่ ๑	- ใบความรู้ที่ ๑
ประยุกต์แนวคิด - กลุ่ม ๓ คน (๓๐ นาที)	- แบ่งกลุ่ม ๓ คน ผลัดกันฝึกทักษะการปฏิเสธตามสถานการณ์ที่กำหนดตามใบงานที่ ๒	- ใบงานที่ ๒
ความคิดรวบยอด - กลุ่มใหญ่ (๑๐ นาที)	- ประเมินการฝึกทักษะการปฏิเสธโดยให้กลุ่มช่วยกันประเมินและวิทยากรช่วยสรุปตามใบความรู้ที่ ๒	- ใบความรู้ที่ ๒

สถานการณ์จำลอง “เพื่อนชวนต้องลองปฏิเสธ”

ในงานเลี้ยงฉลองปีใหม่ของเพื่อนที่ทำงานอยู่ด้วยกันโดยมีเพื่อน ๆ มาร่วมกันหลายคน โดยมีเพื่อนสองคนกำลังสนทนากันอยู่

ธนู : กมล ปีใหม่ทั้งทีลองไอ้นี่หน่อยน่า ดีนะโว้ย จะบอกให้

กมล : ดีอย่างไรวะ

ธนู : เพลินดีนะ ไม่ง่วงด้วย จะได้สนุกต่อกันทั้งคืน

กมล : โอ๊ย ไม่เอาหรอก กลัวติดว่ะ

ธนู : ครั้งเดียวไม่ติดหรอกน่า เดี๋ยวจะว่ามีของดีแล้วไม่บอก

กมล : ไม่เอาดีกว่า ไม่อยากลอง เราไม่ชอบของพวกนี้ ถ้านายชวนเราไปเตะบอลกันดีกว่า

ธนู : น่า.. ลองนิดเดียว ไม่ติดหรอก แค่สนุก ๆ เอง

กมล : ไม่ละ ขอบใจนายมากที่ชวน แต่เราไม่อยากลองจริง ๆ นายก็น้อย ๆ หน่อยละเดี๋ยวจะติด

ใบงานที่ ๑

แบ่งกลุ่ม ๕–๖ คน ร่วมกันอภิปรายเพื่อให้ได้ข้อสรุป หลังจากนั้นให้ส่งตัวแทนกลุ่มนำเสนอ

๑. เพราะเหตุใด กมลจึงปฏิเสธคำชวนของธนู

๒. การปฏิเสธที่เห็นประสบความสำเร็จหรือไม่ และเป็นการปฏิเสธที่ดีหรือไม่ เพราะเหตุใด

๓. สถานการณ์ใดบ้างที่ควรปฏิเสธคำชวนของเพื่อน ให้ยกตัวอย่างกลุ่มละ ๓ สถานการณ์

ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง หลักการปฏิเสธ

๑. ปฏิเสธอย่างจริงจังทั้งท่าทาง คำพูดและน้ำเสียง เพื่อแสดงความตั้งใจอย่างชัดเจนที่จะขอปฏิเสธ

๒. ใช้ความรู้สึกเป็นข้ออ้างประกอบเหตุผล เพราะการใช้เหตุผลอย่างเดียวมักถูกโต้แย้งด้วยเหตุอื่น การอ้างความรู้สึก จะทำให้โต้แย้งได้ยากขึ้น

๓. การขอความเห็นชอบ และแสดงการขอบคุณ เมื่อผู้ชวนยอมรับ จะเป็นการรักษาน้ำใจของผู้ชวน

๔. เมื่อถูกเซ้าซี้ต่อหรือสบประมาทไม่ควรหวั่นไหวไปกับคำพูดเหล่านั้น เพราะจะทำให้ขาดสมาธิในการหาทางออก ควรยืนยันการปฏิเสธและหาทางออกโดยเลือกวิธีต่อไปนี้

๑) ปฏิเสธซ้ำโดยไม่ต้องใช้ข้ออ้าง พร้อมทั้งบอกลาหาทางเลี่ยงจากเหตุการณ์ไป

๒) การต่อรอง โดยการหากิจกรรมอื่น ที่ดีกว่ามาทดแทน

๓) การผัดผ่อน โดยการขอยืดระยะเวลาออกไปเพื่อให้ผู้ชวนเปลี่ยนความตั้งใจ

ใบงานที่ ๒

ให้รวมกลุ่ม ๓ คน เพื่อฝึกทักษะปฏิเสธที่ดี กลุ่มละ ๑ สถานการณ์ จากสถานการณ์ต่อไปนี้ โดยคิดบทสนทนาเอง แล้วผลัดกันชวนปฏิเสธ และสังเกตการณ์แล้วเตรียมแสดงให้เพื่อนดู

สถานการณ์ที่ ๑ เมื่อเพื่อนชวนให้ลองสูบบุหรี่

สถานการณ์ที่ ๒ เมื่อเพื่อนชวนให้ลองดื่มเบียร์ หรือดื่มสุรา

สถานการณ์ที่ ๓ เมื่อเพื่อนชวนให้ลองเสพยาบ้า

ใบความรู้ที่ ๒

กลุ่มเพื่อนมีอิทธิพลต่อการชวนไปใช้สิ่งเสพติด การที่จะปฏิเสธการชวนของเพื่อนสำเร็จได้นั้น จะต้องมีความตั้งใจชัดเจนที่จะปฏิเสธ และปฏิเสธอย่างจริงจัง ทั้งท่าทาง คำพูด และน้ำเสียง และอ้างความรู้สึก เพราะความรู้สึกโต้แย้งได้ยากกว่าการใช้เหตุผล เช่น “ไม่อยากกลับค่ำ” “รู้สึกไม่สบายใจถ้าไปใช้”

สาเหตุที่การปฏิเสธไม่สำเร็จ

๑. ปากพูดปฏิเสธ แต่ใจไม่ปฏิเสธอย่างแท้จริง ทำให้ใจอ่อนปฏิเสธไม่สำเร็จ
๒. ใช้เหตุผลเป็นข้ออ้าง ผู้ชวนจึงนำเหตุผลอื่นมาหักล้างได้ง่าย
๓. ไม่หาทางออกจากสถานการณ์ อยู่ให้ผู้ชวนเซ้าซี้ต่อไปเรื่อย ๆ
๔. เกรงใจ โดยเฉพาะกับผู้ที่อาวุโสสูงกว่า

แผนการเรียนรู้ การแก้ปัญหา

เวลาที่สอน ๑ ชั่วโมง ๓๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้

เพื่อให้สมาชิกสามารถ

๑. อดทนรอคอยและแก้ไขอารมณ์ที่เกิดขึ้นในสถานการณ์ต่าง ๆ ได้

๒. ตัดสินใจและแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม

สาระสำคัญ

ความสามารถอดทน อดกลั้น รอคอยต่อสภาพแวดล้อมต่าง ๆ ที่ก่อให้เกิดความเครียดได้อย่างเหมาะสม (Stress tolerance) เป็นคุณลักษณะอย่างหนึ่งของบุคคลที่สามารถใช้ความฉลาดทางอารมณ์ มีแนวทางในการจัดการกับอารมณ์ที่เกิดขึ้นอย่างเหมาะสม รวมทั้งได้ฝึกทักษะการตัดสินใจ และแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ได้ จะไม่ทำให้เกิดผลกระทบทั้งต่อตนเองและบุคคลรอบข้าง ทำให้มีความสุขกับชีวิต ไม่ว่าจะเป็นด้านการเงิน การงานหรือชีวิตส่วนตัว

กิจกรรมการเรียนรู้

องค์ประกอบกลุ่ม/เวลา	กิจกรรมการเรียนรู้	เนื้อหา / สื่อ
ประสบการณ์ - กลุ่มใหญ่ (๑๕ นาที)	- วิทยากรให้สมาชิกเล่าเหตุการณ์ต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันที่ต้องใช้ความอดทนรอคอย	
สะท้อนความคิด - กลุ่มย่อย ๕–๖ คน (๑๕ นาที)	-ให้แต่ละกลุ่มบอกผลดี ผลเสียของการอดทนรอคอย และแนวทางการจัดการกับอารมณ์ที่เกิดขึ้น จากการอดทนรอคอย	- ใบงานที่ ๑
ความคิดรวบยอด - กลุ่มใหญ่ (๒๕ นาที)	- วิทยากรสรุป เพิ่มเติมขั้นตอนการตัดสินใจและแก้ไขปัญหาตามใบความรู้ที่ ๑	- ใบความรู้ที่ ๑
สะท้อนความคิด/อภิปราย - กลุ่มย่อย ๕–๖ คน (๒๕ นาที)	- ให้แบ่งกลุ่ม ศึกษากรณีศึกษา - และอภิปรายตามใบงานที่ ๒ - ให้แต่ละกลุ่มนำเสนอตามใบงานที่ ๒	- กรณีศึกษา - ใบงานที่ ๒
ความคิดรวบยอด - กลุ่มใหญ่ (๑๐ นาที)	- วิทยากรสรุปและเพิ่มเติม ตามใบความรู้ที่ ๒	- ใบความรู้ที่ ๒

ใบงานที่ ๑

แบ่งกลุ่ม ๕–๖ คน ร่วมกันอภิปรายเพื่อให้ได้ข้อสรุปตามประเด็นต่อไปนี้ หลังจากนั้นให้ส่งตัวแทนกลุ่มนำเสนอ

๑. ผลดีและผลเสียของการอดทนรอคอย

ผลดี ของการอดทนรอคอย	ผลเสีย ของการอดทนรอคอย
๑).....	๑).....
๒).....	๒).....
๓).....	๓).....
๔).....	๔).....

๒. แนวทางหรือวิธีการจัดการกับอารมณ์ที่เกิดขึ้นจากการอดทนรอคอย

๑).....

๒).....

๓).....

๔).....

๕).....

ใบความรู้ที่ ๑ การแก้ปัญหา

การแก้ปัญหามี ๕ ขั้นตอน

๑. กำหนดปัญหา และค้นหาสาเหตุของปัญหา

๒. กำหนดทางเลือกในการแก้ปัญหา

๓. วิเคราะห์ข้อดีและข้อเสียของแต่ละทางเลือก

๔. ตัดสินใจเลือกทางเลือกที่ดีที่สุด

๕. แก้ไขข้อเสียของทางเลือก

กรณีศึกษา

(กลุ่มที่ ๑ – ๒) สาขาของพี่เบิ้ม

เขตเป็นนักเรียนชั้น ม.๔ ของโรงเรียนมัธยมแห่งหนึ่ง เขาเห็นพี่เบิ้มซึ่งเป็นนักเรียนชั้น ม.๖ กำลังขายยาบ้าให้กับเพื่อนในห้องน้ำชายหลังโรงเรียน พี่เบิ้มขู่เขตว่าถ้านำเรื่องนี้ไปบอกครูเขตต้องเจ็บตัวแน่ ทางที่ดี ขอให้เขตมาเป็นสาขาหาลูกค้าให้กับพี่เบิ้มดีกว่า จะได้มีเงินใช้มาก ๆด้วย เขตรู้ว่าพี่เบิ้มเป็นผู้มีอิทธิพลในโรงเรียน ถ้าเขายอมตามดี ๆ เขาจะไม่เจ็บตัว แต่เขาคงต้องเป็นทาสพี่เบิ้มตลอดไป

ถ้าท่านเป็นเขต จะตัดสินใจและแก้ปัญหานี้อย่างไร.....

.....

(กลุ่มที่ ๓ – ๔) วิทย์กับนคร

วิทย์กับนครเป็นเพื่อนที่รักกันมาก วันหนึ่งวิทย์ชวนเพื่อน ๆ หลายคนรวมทั้งนครไปที่บ้านเพื่อ จัดงานปาร์ตี้ฉลองปิดเทอมกัน ในงานนี้วิทย์ และเพื่อนบางคนใช้สารแปลก ๆ ผสมลงในเครื่องดื่ม เมื่อดื่มกันแล้วทุกคนรู้สึกคึกคัก สนุกสนานกันมาก หลังจากนั้นอีกหลายวันต่อมาก็นัดชุมนุมกันอีก นครก็ไปร่วมงานอีก คราวนี้เพื่อน ๆ มีข้อตกลงว่ามีการจ่ายเงินลงขันเพื่อซื้อสารมาปรุงเครื่องดื่มอย่างที่เคยดื่ม แต่วิทย์บอกว่าถ้านครไม่มีเงินก็ไม่เป็นไรก็ติดไว้ก่อนได้ และแนะนำให้นครชวนเพื่อนคนอื่น ๆ มาร่วมงานให้มาก ๆ และเรียกเก็บค่าลงขันจากคนที่มาใหม่ให้มากขึ้น แล้วค่อยนำเงินมาใช้คืนวิทย์ นครนึกเอะใจว่าเมื่อสิ้นสุดงานเลี้ยงทุกครั้ง เขารู้สึกปวดศีรษะ เมื่อยล้าและอ่อนเพลียมาก ไม่อยากอ่านหนังสือหรือทำงานใด ๆ น่าจะมีผลมาจากการดื่มเครื่องดื่มในงานเลี้ยงแน่ ๆ เขาจึงอยากถอนตัวจากการเป็นสมาชิกงานปาร์ตี้ของวิทย์

ถ้าท่านเป็นนคร จะตัดสินใจแก้ไขปัญหาของนครอย่างไร .....

.....

(กลุ่มที่ ๕ – ๖) แม่เลี้ยงของธันวา

แม่ของธันวาหย่ากับพ่อไปมีสามีใหม่ ธันวาอยู่กับพ่อซึ่งไม่นานก็แต่งงานใหม่และมีน้องอีก๑ คน พ่อมีอาชีพขับรถแท็กซี่ ซึ่งมีรายได้ไม่แน่นอนและไม่ค่อยมีเวลาอยู่บ้านดูแลธันวา แม่เลี้ยงมักยักยอกเงินบางส่วนของพ่อเอาไปเล่นไพ่และดื่มเหล้า ไม่ให้ธันวาใช้ ธันวามีเรื่องทะเลาะกับแม่เลี้ยงบ่อยมาก คนข้างบ้านได้มาชวนให้ธันวาลองดื่มเหล้าเพื่อประชดแม่เลี้ยงดูบ้าง จนธันวาติดเหล้าและเลยลองเสพยาบ้าตามคำชวนของเพื่อบ้านอีกด้วย นอกจากนี้เพื่อนบ้านคนนั้นยังแนะนำว่าควรจะเอาชนะแม่เลี้ยง ด้วยการขายยาบ้าหาเงินเลี้ยงตัวเอง ธันวาเริ่มนึกคล้อยตามแต่ยังลังเลใจ

ถ้าท่านเป็นธันวา จะตัดสินใจและแก้ไขปัญหานี้อย่างไร.....

.....

ใบงานที่ ๒

ให้สมาชิกแต่ละกลุ่มแก้ปัญหาจากกรณีศึกษา โดยวิเคราะห์ขั้นตอนต่าง ๆ ตามหลักการแก้ไขปัญหา ๕ ขั้นตอน และบันทึกลงในแบบบันทึกนี้ (เวลา ๑๕ นาที)

๑. ปัญหาของตัวละครในกรณีศึกษา คือ.....

.....

๒. กำหนดทางเลือกในการแก้ปัญหาจากกรณีศึกษา และข้อดี ข้อเสีย ของแต่ละทางเลือก

ทางเลือก	ข้อดี	ข้อเสีย
๑).....	.....	.....
๒).....	.....	.....

๓. แต่ละกลุ่มเลือกทางเลือกใดในกาแก้ปัญหา.....

.....

.....

เพราะเหตุใด.....

.....

๔. วิธีแก้ไขข้อเสียของทางเลือกที่ตัดสินใจเลือก คือ .....

.....

ใบความรู้ที่ ๒ แนวคิดที่ได้จากการแก้ปัญหา

การตัดสินใจในการแก้ปัญหา เป็นการเลือกทางในการแก้ปัญหาที่มีทางเลือกมากกว่า ๑ ทางเลือก ในการเผชิญปัญหาหาทางออกไม่ได้ และการตัดสินใจแก้ปัญหานั้นอาจจะส่งผลกระทบต่อตนเองต่อผู้อื่น ซึ่งจะนำไปสู่ความสำเร็จหรือความล้มเหลว ฉะนั้นจึงควรให้ความสำคัญต่อการตัดสินใจที่รอบคอบ อาศัยข้อมูลที่ถูกต้อง เหมาะสม ทันสมัย และเพียงพอในการตัดสินใจและแก้ไขปัญหาแต่ละครั้ง ควรกำหนดขั้นตอนเลือกกระบวนการตัดสินใจด้วยวิธีการที่มีระบบและมีเหตุผล เป็นกระบวนการตัดสินใจและแก้ไขปัญหา ๕ ขั้นตอน คือ

๑. การกำหนดปัญหา เป็นขั้นตอนที่กำหนดให้ชัดเจนว่า อะไรคือปัญหาที่แท้จริง

๒. การค้นหาสาเหตุของปัญหาและกำหนดทางเลือก โดยพิจารณาจากสาเหตุของปัญหาและพัฒนาทางเลือกหลาย ๆ ทางเลือกที่มีความเป็นไปได้ในการแก้ไขปัญหา

๓. การวิเคราะห์ทางเลือก โดยการประเมินทางเลือกแต่ละทางเลือกว่าเกิดผลดี ผลเสียอะไรตามมาและสามารถปฏิบัติได้หรือไม่ โดยใช้ข้อมูลต่าง ๆ ที่มีอยู่หรือหาข้อมูลประกอบเพิ่มเติมและ ตัดสินใจเลือกวิธีแก้ปัญหาจากทางเลือกต่าง ๆ ด้วยเหตุผลและข้อมูลที่มีโดยอาศัยหลักจริยธรรม ค่านิยม และหลักกฎหมายมาเป็นเกณฑ์ในการตัดสินใจด้วย

๔. การแก้ไขข้อเสียของทางเลือก เสนอแนะวิธีการแก้ไขข้อเสียที่เกิดจากวิธีแก้ปัญหาที่เลือกใช้ ถ้าทดลองใช้แล้วได้ผลก็สรุปเป็นแนวทางปฏิบัติจริง

วันที่ ๖

แผนการเรียนรู้ สายใยรัก

เวลาสอน ๑ ชั่วโมง ๓๐ นาที

จุดประสงค์

เพื่อให้เยาวชนเข้าใจความรู้สึกและเห็นอกเห็นใจบุคคลที่ต้องไปเผชิญกับสถานการณ์ต่าง ๆในชีวิต

สาระสำคัญ

การมีชีวิตอยู่ร่วมกันในสังคมซึ่งจะประกอบไปด้วยบุคคลที่มีลักษณะแตกต่างกัน บุคคลมีความจำเป็นที่จะต้องเข้าใจความรู้สึกของคนรอบข้างบ้าง ควรเห็นอกเห็นใจบุคคลที่ต้องเผชิญกับสถานการณ์ต่าง ๆ ในชีวิต เพื่อให้สามารถใช้ชีวิต อยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

กิจกรรมการเรียนรู้

กลุ่ม/เวลา	กิจกรรมการเรียนรู้	เนื้อหา / สื่อ
ประสบการณ์ - กลุ่มใหญ่ (๑๐ นาที)	- วิทยากรนำเข้าสู่บทเรียนโดยถามผู้เข้ารับการอบรมว่าบุคคลประเภทใดบ้างในสังคมที่เราควรจะให้ความสงสารเห็นอกเห็นใจ - วิทยากรสุ่มถามให้ผู้เข้ารับการอบรมเล่าให้ฟัง	
สะท้อนความคิด - กลุ่มย่อย ๕–๖ คน (๓๐ นาที)	- สมาชิกฟังกรณีศึกษาของน้องนุช - ให้ตัวแทนกลุ่มรายงาน	- กรณีศึกษา/วิดีโอ
ความคิดรวบยอด - กลุ่มใหญ่ (๑๐ นาที)	- แบ่งกลุ่ม ๕–๖ คนอภิปรายตามประเด็นใบงานที่ ๑ - วิทยากรรวบรวมอภิปรายเพิ่มเติมใบความรู้ที่ ๑	- ใบความรู้ที่ ๑
ประยุกต์แนวคิด - กลุ่มย่อย (๒๐ นาที)	- แบ่งกลุ่ม ๕–๖ คนอภิปรายตามใบงานที่ ๒	
ความคิดรวบยอด - กลุ่มใหญ่ (๒๐ นาที)	- ตัวแทนกลุ่มรายงานวิทยากรรวบรวมสรุป	- ใบความรู้/แนวคิดที่ควรได้

กรณีศึกษา

น้องนุช

น้องนุชอายุ ๑๓ ปี ทำงานที่ร้านอาหารแห่งหนึ่งในช่วงเย็นหลังเลิกเรียน ด้วยการเป็นพนักงานล้างจาน จะสังเกตได้ว่าน้องนุชมักจะนำเศษอาหารที่ยังพอรับประทานได้หิ้วกลับบ้านทุกวัน เมื่อติดตามน้องนุชไปยังบ้านพัก ที่อยู่ในชุมชนแออัดแห่งหนึ่ง ปรากฏว่าในบ้าน พบตากับยายของเด็กทั้งสอง อยู่ในสภาพ ตาป่วยเป็นอัมพฤกษ์นอนบนที่นอน ลุกไปไหนไม่ได้ และยายตาบอดมองไม่เห็นและเคลื่อนไหวลำบาก สภาพบ้านเก่า ทรุดโทรม ลูก ๆของตา ยายไม่มีใครมาดูแลปล่อยให้น้องนุชซึ่งเป็นหลานต้องคอยดูแลตา ยาย อยู่เพียงลำพัง เป็นที่น่าสงสารยิ่งนัก จึงได้คำตอบว่าเพราะอะไรน้องนุชต้องทำงานหลังเลิกเรียนแทนที่จะไปเล่นสนุก ๆกับเพื่อน ๆ

ใบงานที่ ๑

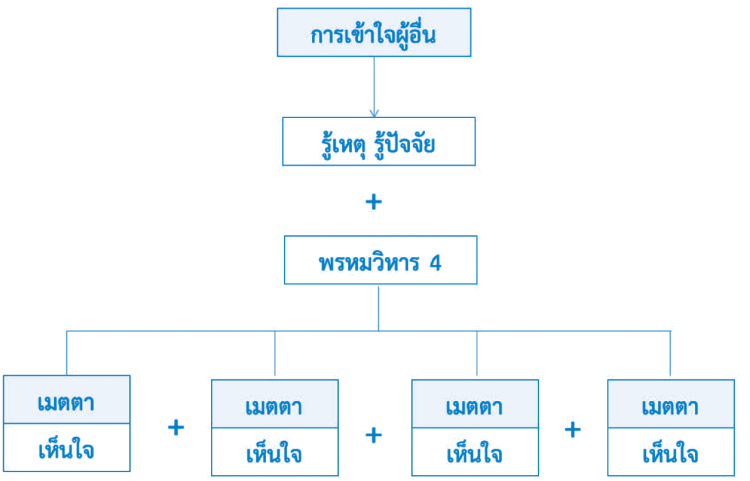
แบ่งกลุ่ม ๕–๖ คน ร่วมกันอภิปรายในประเด็นต่อไปนี้

๑. มีความรู้สึกอย่างไรกับชีวิตครอบครัวของน้องนุช

๒. ถ้าครอบครัวน้องนุชเป็นญาติของเราจะทำอย่างไร

ใบความรู้ที่ ๑ แนวคิดที่ควรได้

พรหมวิหาร 4



ใบงานที่ ๒

แบ่งกลุ่ม ๕ – ๖ คน ร่วมกันอภิปราย

ในครอบครัวถ้าท่านมีความคิดเห็นขัดแย้งกับพ่อแม่ / โดนบ่น ดุว่าบ่อย ๆ ท่านมีแนวความคิดและวิธีการจัดการอย่างไรให้บอกเหตุผลประกอบ

ใบความรู้ที่ ๒ แนวคิดที่ควรได้

สติในอารมณ์ และ Empathy

มีความรู้สึกเอาใจเขามาใส่ใจเราให้มากขึ้น ไม่ใช่แต่เพียงรู้สึกสงสารหรือเมตตาหรือเห็นอกเห็นใจมนุษย์เท่านั้น แต่ต้องรู้สึกว่าถ้าเราเป็นเขาเราจะรู้สึกอย่างไร จะได้เข้าใจเขาและอยากช่วยเหลือปลอบโยนผู้อื่นด้วย ความรู้สึกที่แท้จริงและมีความเป็นเพื่อนมนุษย์ที่สร้างสรรค์ ไม่ใช่รู้สึกเห็นใจสงสารแล้วยกตัวเองข่มคนที่ด้อยกว่า หรือตอกย้ำคนที่ผิดพลาดหรือด้อยกว่า

แผนการเรียนรู้ บทเรียนสอนตน

เวลาสอน ๑ ชั่วโมง ๑๕ นาที

จุดประสงค์

เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมสามารถ

๑. เข้าใจ เห็นใจ เคารพและเชื่อถือความรู้สึกอารมณ์ผู้อื่น

๒. ให้อภัย และขอโทษผู้อื่นได้

๓. ตัดสินใจและช่วยเหลือ ตนเอง ผู้อื่น อย่างเหมาะสม

สาระสำคัญ

การกระทำความผิดใดๆ อาจมีสาเหตุและปัจจัยหลายอย่าง ซึ่งอาจเป็นบุคคลในครอบครัว หรือสังคมควรได้รับความเห็นใจ เข้าใจ และให้อภัย ความช่วยเหลือจากบุคคลอื่นๆ ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญที่จะสร้างพลังใจให้เขาต่อสู้กับปัญหาที่เกิดขึ้นได้

กิจกรรมการเรียนรู้

กลุ่ม/เวลา	กิจกรรมการเรียนรู้	เนื้อหา / สื่อ
ประสบการณ์ - กลุ่มย่อย ๕-๖ คน (๒๐ นาที)	- วิทยากรนำเข้าสู่บทเรียน การกระทำความผิดใด ๆ มีสาเหตุและปัจจัยหลายอย่าง เช่น จากปัญหายาเสพติด การควบคุมอารมณ์เป็นต้น	- กรณีศึกษา เรื่องวัยรุ่นใจร้อน
สะท้อนความคิด - กลุ่มใหญ่ (๒๐ นาที)	- แบ่งกลุ่มศึกษากรณีศึกษาเรื่อง วัยรุ่นใจร้อนและอภิปรายประเด็นต่าง ๆ ตามใบงานที่ ๑ - ตัวแทนกลุ่มรายงาน - วิทยากรสรุป และอภิปรายในประเด็น ความรู้สึก เหตุผลและผลกระทบต่อสังคม	- ใบงานที่ ๑
สะท้อนความคิด/อภิปราย (๒๐ นาที)	- ให้สมาชิกร่วมคิด วิเคราะห์ และตอบคำถามในใบงานที่ ๒	- ใบงานที่ ๒
ความคิดรวบยอด - กลุ่มใหญ่ (๑๕ นาที)	- วิทยากรอภิปราย ประเด็นต่าง ๆ ที่สมาชิกตอบและสรุปเพิ่มเติม	- ใบความรู้ที่๑

กรณีศึกษา วัยรุ่นใจร้อน

ตำรวจได้รับแจ้งเหตุมีกลุ่มวัยรุ่นทะเลาะวิวาทกันที่หน้าห้างสรรพสินค้าแห่งหนึ่ง มีผู้ได้รับบาดเจ็บ ๒ รายได้ถูกนำตัวส่งโรงพยาบาลประจำจังหวัด จากการสอบถามผู้บาดเจ็บ ชื่อนายเอ เล่าว่าตนและเพื่อนคือนายบี กำลังยืนรอขึ้นรถประจำทางเพื่อกลับบ้าน ขณะนั้น ได้มีวัยรุ่นอายุประมาณ ๑๗ ปี ชื่อนายเกมส์ ขับรถจักรยานยนต์ มีเพื่อนซ้อนท้ายมาด้วย ๒ คน ได้จอดบริเวณดังกล่าวและเข้ามาหาเรื่อง โดยเข้ามาถามว่าตนและเพื่อนว่า “มองหน้าพวกเขาทำไม” ขณะเดินอยู่ในห้างสรรพสินค้า ตนจึงพูดขอโทษไป แต่นายบีทำท่าไม่พอใจ และพูดเสียงดังท้าทาย นายเกมส์จึงใช้สนับมือชกเข้าที่หน้าของนายบี เมื่อนายเอเห็นเหตุการณ์จึงเข้าไปช่วยเพื่อน ทำให้เกิดการชกต่อยกันขึ้น ทำให้ทั้ง ๒ ได้รับบาดเจ็บ

ใบงานที่ ๑ เรื่อง วัยรุ่นใจร้อน

แบ่งกลุ่ม ๕ – ๖ คน อภิปรายในประเด็นต่อไปนี้

๑. จากเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นส่งผลให้นายเอและนายบี ต้องได้รับบาดเจ็บ ท่านรู้สึกอย่างไรบ้าง เพราะเหตุใด

ความรู้สึก	เหตุผล
๑).....	.....
๒).....	.....
๓).....	.....

๒. ถ้าในสังคมมีบุคคลแบบนายเกมส์และเพื่อน จำนวนมากจะส่งผลกระทบต่อสังคมอย่างไร

.....

.....

๓. ควรใช้ความฉลาดทางอารมณ์จัดการเหตุการณ์ในเรื่องวัยรุ่นใจร้อนได้อย่างไรบ้าง

.....

.....

ใบความรู้ที่ ๑ นำความฉลาดทางอารมณ์มาสรุป

ทบทวนจิต	อย่างไร
คิดจัดการ	อย่างไร
สานเป้าหมาย	อย่างไร

กรณีศึกษา ทางออกของณัติ

ณัติเป็นเด็กวัยรุ่นอายุ ๑๖ ปี ถูกเลี้ยงดูด้วยแม่คนเดียวด้วยอาชีพเป็นสาวโรงงาน เนื่องจากพ่อของณัติเสียชีวิตจากอุบัติเหตุรถยนต์ แม่ของณัติทำงานไม่เป็นเวลา ทำให้ไม่มีเวลาดูแล ช่วงที่แม่ไปทำงาน ณัติมักจะออกไปหาเพื่อนกลุ่มที่เกเร บางครั้งไม่เข้าเรียนและเที่ยวสถานบันเทิง จนโรงเรียนเชิญผู้ปกครองมาพูดคุย แต่ณัติยังมีพฤติกรรมเหมือนเดิม และเพิ่มความรุนแรงขึ้นโดยเริ่มทดลองเสพยาบ้าเพื่อให้เพื่อนๆ ยอมรับ ณัติสงสารแม่ที่ต้องหาเงินมาให้ตนเองซื้อยาบ้าจึงพยายามเลิกยาเสพติดด้วยตัวเองหลายครั้ง แต่ไม่ประสบผลสำเร็จ เมื่อเขาพบเจอเพื่อนหรือถูกชักชวนให้เสพยาเขาไม่สามารถปฏิเสธได้ สุดท้ายกลับไปใช้ยาเสพติดซ้ำทุกครั้ง

ใบงานที่ ๒ เรื่อง ทางออกของณัติ

ให้เยาวชนแต่ละคนแสดงความรู้สึกและเหตุผลในประเด็นต่อไปนี้

๑. ถ้าณัติเป็นญาติพี่น้องของเรา เราจะรู้สึกอย่างไร เพราะเหตุใด

๒. ณัติพยายามเลิกเสพยาบ้า แต่เลิกไม่ได้ เพราะเหตุใด

๓. ถ้าเราเป็นณัติจะมีแนวทางในการแก้ปัญหาอย่างไรบ้าง พร้อมเหตุผลประกอบ

แผนการเรียนรู้ ทักษะการจัดการกับตัวกระตุ้น

เวลา ๑ ชั่วโมง ๓๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้

๑. สามารถอธิบาย และจำแนกถึงตัวกระตุ้นทั้งภายในและภายนอกที่เป็นสาเหตุ และมีอิทธิพลต่อการเสพยา

๒. สามารถประเมินความเสี่ยงต่อการไปเสพยาและหาแนวทางจัดการกับความเสี่ยงได้อย่างเหมาะสม

๓. สามารถอธิบายเทคนิคการหยุดความคิดที่เหมาะสมกับตนเองได้

สาระสำคัญ

การสำรวจและทำความเข้าใจว่าตัวกระตุ้นใดมีผลต่อความคิดกระตุ้นให้เกิดอาการอยากยา และนำไปสู่การใช้ยาเสพติด หากสมาชิกรู้ถึงตัวกระตุ้นต่าง ๆ และมีทักษะในการจัดการอย่างเหมาะสม จะสามารถลดความเสี่ยงต่อการเสพติดซ้ำได้

กิจกรรมการเรียนรู้

กลุ่ม/เวลา	กิจกรรมการเรียนรู้	เนื้อหา / สื่อ
ประสบการณ์ - กลุ่มใหญ่(๑๐ นาที)	- ทักทายกลุ่มและกล่าวนำเข้าสู่บทเรียนโดยวิทยากรถามสมาชิกว่า “ที่ผ่านมามีเหตุการณ์ หรือสถานการณ์ใดบ้าง ที่ทำให้เกิดความเสี่ยงในการเสพยาหรือทำให้เกิดการเสพยาเกิดขึ้น” - วิทยากรสรุป จากที่สมาชิกได้นำเสนอ และอธิบายประเภทของตัวกระตุ้นภายใน และตัวกระตุ้นภายนอก (ตามใบความรู้ที่๑) - สมาชิกร่วมกันสำรวจและจำแนกตัวกระตุ้นแต่ละลักษณะที่มีอิทธิพลต่อการเสพยา	- ใบความรู้ที่ ๑ “ตัวกระตุ้น”
สะท้อนความคิด - กลุ่มย่อย ๕-๖ คน (๒๐ นาที)	- ให้สมาชิกแต่ละคนสำรวจตัวกระตุ้นอะไรที่มีอิทธิพลมากที่สุดที่จะทำให้สมาชิกกลับไปเสพยาซ้ำ และตัวกระตุ้นที่อาจเกิดขึ้นในอนาคตอันใกล้ - ให้สมาชิกแต่ละคนนำเสนอในกลุ่มย่อย - วิทยากรกระตุ้นให้เกิดการแลกเปลี่ยนแนวทาง ในการจัดการกับตัวกระตุ้นของแต่ละคน และสรุปแนวทางที่เหมาะสมต่อการนำไปปฏิบัติได้จริง (ตามใบงานที่ ๒) - วิทยากรสรุป เรื่องตัวกระตุ้นที่ทำให้เกิดความเสี่ยงในการเสพยา (ตามใบความรู้ที่๒)	- ใบงานที่๑ “แบบสอบถามเกี่ยวกับตัวกระตุ้น” - ใบงานที่๒ “การแยกแยะตัวกระตุ้น และจัดการกับตัวกระตุ้น”

กลุ่ม/เวลา	กิจกรรมการเรียนรู้	เนื้อหา / สื่อ
	- ให้สมาชิกแต่ละคนวางแผนและจัดตารางกิจกรรมประจำวัน - วิทยากรและสมาชิกช่วยกันสรุปการวางแผนจัดตารางกิจกรรม	-ใบความรู้ที่๒ “การหลีกเลี่ยงการเผชิญตัวกระตุ้น” - ใบงานที่๓ “ตารางกิจกรรมประจำวัน”
ความคิดรวบยอด - กลุ่มใหญ่ (๑๐ นาที)	- วิทยากรสรุปแนวทางการแก้ไขแต่ละสถานการณ์ซึ่งจะช่วยให้สมาชิกทุกคนผ่านพ้นสถานการณ์ดังกล่าวไปได้ - วิทยากรสรุปการวางแผนจัดตารางกิจกรรมเพื่อให้สมาชิกทุกคนเตรียมตัวเผชิญหน้ากับ ตัวกระตุ้นต่าง ๆ ได้ (ตามใบความรู้ที่๓) - วิทยากรสาธิตวิธีการหยุดความคิด ด้วยการจินตนาการ ดีดหนังยาง ฝึกการผ่อนคลายความเครียดและฝึกสมาธิและให้สมาชิกทุกคนฝึกเทคนิคหยุดความคิดพร้อมกัน (ตามใบความรู้ที่ ๔) - ประเมินผลจากการฝึกโดยให้สมาชิกกลุ่มช่วยกันประเมิน แล้ววิทยากรช่วยสรุปผลการประเมิน	- ใบความรู้ที่๓ “ตารางกำหนดกิจกรรมประจำวันสำคัญหรือไม่” - ใบความรู้ที่๔ “เทคนิคการหยุดความคิด”

ใบความรู้ที่ ๑ ตัวกระตุ้น

ตัวกระตุ้น หมายถึง การกระตุ้นที่เกิดซ้ำๆ ร่วมกับการเตรียมตัว การคาดหวัง หรือ การใช้ยา ได้แก่ คน สถานที่ สิ่งของ อารมณ์ความรู้สึก และช่วงเวลา ตัวกระตุ้นแบ่งออกเป็น ๒ ประเภท คือ

๑. ตัวกระตุ้นภายนอก ได้แก่ สถานการณ์ กิจกรรม บุคคล สถานที่ เวลา

๒. ตัวกระตุ้นภายในที่นำไปสู่การเสพยาเสพติดมีหลายประเภท เช่น ความกลัว ความโกรธ กระวนกระวายใจ หงุดหงิด กดดัน เบื่อหน่าย เหนื่อยล้า ซึมเศร้า

ตัวกระตุ้นภายนอก และตัวกระตุ้นภายใน เป็นสาเหตุทำให้เกิดอาการอยากยา เช่น ถ้าทุกวันศุกร์หลังเลิกงานสมาชิกได้รับเงิน อยู่บ้านรู้สึกเหงา เบื่อ จึงออกไปหาเพื่อนนอกบ้าน แล้วเสพยาเสพติดตัวกระตุ้นภายนอก ได้แก่ วันศุกร์ เวลาหลังเลิกงาน เงิน เพื่อนที่เคยเสพ และสถานที่ ตัวกระตุ้นภายใน ได้แก่ อารมณ์เหงา และความรู้สึกเบื่อ

สมองของสมาชิกซึ่งเคยผ่านการใช้ยาเสพติดมาก่อน จะมีความสัมพันธ์กับตัวกระตุ้นที่ทำให้เกิดการใช้ยา ซึ่งเป็นผลมาจากการที่ต้องเผชิญกับสิ่งกระตุ้นเดิม ๆ ตัวกระตุ้นเพียงตัวเดียวเป็นสาเหตุที่นำไปสู่การเสพยาเสพติดได้ ตามวงจรดังนี้

ตัวกระตุ้น ⟶ คิดถึงยา ⟶ อาการอยากยา ⟶ เสพยา

(จะเป็นวงจรที่เข้ามาครอบงำความรู้สึกให้กลับไปใช้ยาอีก)

สิ่งสำคัญที่สุดคือ การหยุดกระบวนการที่ทำให้เกิดอาการอยากยามีวิธีง่าย ๆ ที่ต้องทำเป็นอันดับแรก คือ

๑. แยกแยะชนิดของตัวกระตุ้น

๒. หลีกเลี่ยงการเผชิญกับตัวกระตุ้นให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ เช่น อย่าพกพาเงินสด จำนวนมาก เนื่องจากเมื่อมีเงินมากมีโอกาสที่จะไปใช้ยาเสพติดอีก

๓. มีวิธีการจัดการกับตัวกระตุ้นได้หลายวิธี เช่น การออกกำลังกาย การเข้าร่วมประชุมกลุ่มช่วยเหลือกันเอง

ใบงานที่ ๑ แบบสอบถามเกี่ยวกับตัวกระตุ้น

๑. โปรดทำเครื่องหมาย √ หน้าข้อความที่มีผลกระตุ้นให้สมาชิกใช้ยาเสพติดบ่อยครั้ง และทำเครื่องหมาย X หน้าข้อความที่ไม่เคยทำให้สมาชิกต้องใช้ยาเสพติดเลย

..... ความกลัว	..... ความคับข้องใจ	..... ถูกทอดทิ้ง
..... ความโกรธ	..... ความสำนึกผิด	..... กระวนกระวายใจ
..... เหนื่อยล้า	..... ความสุข	..... ถูกวิจารณ์, ถูกจับผิด
..... กดดัน	..... ขาดความมั่นใจ	..... ซึมเศร้า
..... ไม่ปลอดภัย	..... ผ่อนคลาย	..... อับอายขายหน้า
..... เสียใจ	..... หงุดหงิด	..... ตื่นเต้น
..... เบื่อหน่าย	..... อิจฉา/หึงหวง	..... ดูแข่งขันฟุตบอล
..... อยู่บ้านคนเดียว	..... เมื่อน้ำหนักตัวเพิ่ม	..... หลังได้รับเงินเดือน
..... อยู่บ้านกับเพื่อน	..... โรงเรียน	..... เสียงมอเตอร์ไซด์
..... ที่บ้านเพื่อน	..... ขับรถ	..... ก่อนมีนัดกับเพื่อนต่างเพศ
..... งานเลี้ยง	..... ก่อนมีเพศสัมพันธ์	..... ระหว่างมีเพศสัมพันธ์

..... เชียร์กีฬา ..... หลังมีเพศสัมพันธ์ ..... ระหว่างมีนัดกับเพื่อนต่างเพศ
..... ในร้านขายเหล้า ..... ก่อนทำงาน ..... หลังเลิกงาน
..... บาร์ / คลับ ..... เมื่อมีเงิน ..... ผ่านแหล่งจำหน่ายยาเสพติด
..... ในร้านขายเหล้า ..... หลังจากพบผู้ขายยาเสพติด
..... สื่อต่าง ๆ (ข่าวหนังสือพิมพ์ ทีวี หนังสือ วิทยุ)

๒. ให้สมาชิกแต่ละคนสำรวจตัวกระตุ้นของตนเอง ที่มีผลกระตุ้นให้สมาชิกใช้ยาเสพติดและให้ระบุตัวกระตุ้นภายนอก และตัวกระตุ้นภายในลงในตาราง

ตัวกระตุ้นภายนอก	ตัวกระตุ้นภายใน
๑.	๑.
๒.	๒.

ใบความรู้ที่ ๒ การหลีกเลี่ยงตัวกระตุ้น

ตัวกระตุ้นที่ทำให้กลับไปเสพซ้ำ	การหลีกเลี่ยงตัวกระตุ้น
๑. เพื่อนหรือคนรู้จักที่เสพยา ยังคงคบหาสมาคมกับเพื่อนเก่าหรือเพื่อนที่ยังเสพยาอยู่	- พยายามคบเพื่อนใหม่ เมื่อเข้ากลุ่มช่วยเหลือกันเอง (หลักการ ๑๒ ขั้นตอน) หรือกลุ่มการเลิกเสพยากลุ่มอื่น ๆ - พยายามทำกิจกรรมใหม่ ๆ ซึ่งจะช่วยให้คุณได้พบกับบุคคลที่ไม่เสพยามากขึ้น - วางแผนทำกิจกรรมต่าง ๆ ร่วมกับเพื่อนที่ไม่เสพยาหรือร่วมกับสมาชิกในครอบครัว
๒. ความโกรธหรือหงุดหงิดง่ายเหตุการณ์เล็ก ๆ น้อย ๆ สามารถทำให้คุณโกรธได้ง่ายและคุกรุ่นอยู่นาน	บอกกับตัวเองว่า : - กระบวนการเลิกเสพยาเกี่ยวข้องกับการปรับตัวของสารเคมีในสมอง - อารมณ์มักจะถูกรบกวนได้ง่าย ซึ่งเป็นเรื่องธรรมดาของการเลิกยา - การออกกำลังกายจะช่วยแก้ปัญหานี้ได้ - พูดคุยกับผู้บำบัดหรือเพื่อนที่ให้การสนับสนุนเพื่อให้การช่วยเหลือ

ตัวกระตุ้นที่ทำให้กลับไปเสพซ้ำ	การหลีกเลี่ยงตัวกระตุ้น
๓. การมีสุราหรือยาเสพติดไว้ในบ้าน เพราะว่าการที่คุณตัดสินใจเลิกดื่มสุรา ไม่ได้หมายความว่าทุกคนในครอบครัวคุณตัดสินใจหยุดดื่มด้วย	- กำจัดยาและสุราออกไปให้หมดถ้าเป็นไปได้ - ขอร้องคนอื่นให้ระงับการดื่มสุราหรืองดการดื่มสุราในบ้านชั่วคราว - ถ้าคุณยังมีปัญหานี้อย่างต่อเนื่องคุณอาจพิจารณาออกไปอยู่ที่อื่นชั่วคราวเมื่อคนในบ้านดื่มสุรา
๔. รู้สึกเบื่อหน่ายหรือเหงาการหยุดเสพยาส่วนใหญ่จะนำไปสู่การที่จะต้องหลีกเลี่ยงจากกิจกรรมต่าง ๆ ที่เคยปฏิบัติและเพื่อนที่เคยคบอยู่เมื่อเสพยา	- หากิจกรรมใหม่ ๆ ทำและลงตารางกิจกรรมที่ต้องทำในแต่ละวัน - กลับไปทำกิจกรรมที่ก่อให้เกิดความสุขที่เคยกระทำก่อนการเสพยา
๕. โอกาสพิเศษต่าง ๆ การไปงานสังสรรค์ การรับประทานอาหารเย็น งานเลี้ยงเพื่อธุรกิจ งานแต่งงาน วันหยุดและอื่น ๆ อาจทำให้หลีกเลี่ยงสุราและยาเสพติดได้ยาก	- เตรียมคำตอบเกี่ยวกับการไม่ดื่มสุราของคุณ - เตรียมพาหนะไปและกลับเอง - ให้ออกจากงานเลี้ยงนั้นถ้ารู้สึกไม่สบายใจหรือรู้สึกเหมือนถูกทอดทิ้ง

ใบงานที่ ๒ การแยกแยะตัวกระตุ้น

ให้สมาชิกแต่ละคนเขียนตัวกระตุ้นที่มีผลต่อตนเองในการกลับไปใช้ยาเสพติดซ้ำในประเด็นต่อไปนี้

ตัวกระตุ้น	การจัดการกับตัวกระตุ้นที่เหมาะสมของตนเอง
๑. อะไรคือตัวกระตุ้นที่มีอิทธิพลมากที่สุดที่จะทำให้สมาชิกกลับไปติดยาเสพติดซ้ำ (ควรมีมากกว่า ๑ อย่าง)	....
๒. อะไรคือตัวกระตุ้นที่อาจทำให้เกิดปัญหากับสมาชิกในอนาคตอันใกล้นี้ (ควรมีมาก กว่า ๑ อย่าง)	....

ใบงานที่ ๓

ตารางกิจกรรมประจำวัน

ให้สมาชิกแต่ละคนวางแผนและจัดตารางกิจกรรมประจำวัน

วันที่/เวลา วันที่	กิจกรรม
เช้า (๐๖.๐๐ – ๑๒.๐๐ น.)	.....
บ่าย (๑๒.๐๐ – ๑๘.๐๐ น.)	.....
เย็น (๑๘.๐๐ – ๒๔.๐๐ น.)	.....
กิจกรรมที่ประทับใจวันนี้	.....

ใบความรู้ที่ ๓ ตารางกำหนดกิจกรรมประจำวัน

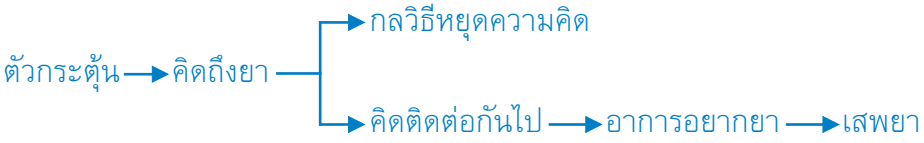
การกำหนดกิจกรรมประจำวันเป็นสิ่งที่ทำได้ยากโดยเฉพาะถ้าไม่เคยทำมาก่อน อย่างไรก็ตามตารางกิจกรรมเป็นสิ่งสำคัญในขบวนการเลิกยา ตารางกิจกรรมดังกล่าว จะช่วยให้สมาชิกได้ทราบแบบแผนการดำเนินชีวิตของสมาชิกเองได้ดีขึ้น จำเป็นต้องเขียนเป็นลายลักษณ์อักษร การกำหนดสิ่ง ต่าง ๆ ในสมองของท่านถูกเปลี่ยนแปลงโดยสมองส่วนที่ใช้อารมณ์และความรู้สึก (สมองส่วนล่าง) แต่ถ้าสมาชิกจดบันทึกไว้ สมองส่วนการใช้เหตุผล (สมองส่วนบน) จะควบคุมได้ดีขึ้นสมาชิกสามารถกระทำกิจกรรมต่าง ๆ อย่างมีเหตุผล ทดแทนการใช้อารมณ์/ความรู้สึกอันเกิดจากสมองซึ่งถูกควบคุมโดยสารเสพติด

จะทำอย่างไรถ้าสมาชิกไม่ใช่บุคคลที่มีระบบระเบียบ

สมาชิกสามารถเรียนรู้ได้ในการกำหนดกิจกรรมต่าง ๆ เพื่อแก้ปัญหาการเสพยา จำไว้ว่า สมองส่วนที่ใช้เหตุผลเป็นตัวกำหนดกิจกรรม ถ้าท่านสมาชิกทำกิจกรรมตามที่เขียนไว้จะทำให้สมาชิกไม่กลับไปใช้ยาอีก

ใบความรู้ที่ ๔ เทคนิคการหยุดความคิด

สิ่งจำเป็นเมื่อสมาชิกอยู่ในสถานการณ์ และสิ่งแวดล้อมที่มีความเสี่ยง คือการเปลี่ยนแปลงตั้งแต่ตัวกระตุ้น รวมทั้งทุกขั้นตอนของกระบวนการใช้ยา การหยุดความคิดเป็นเครื่องมืออย่างหนึ่งที่จะสลายกระบวนการเหล่านี้ คือ



กลวิธีหยุดความคิด **มีหลายวิธี สมาชิกสามารถนำเทคนิคที่จะกล่าวต่อไปนี้ไปลองใช้ดูว่า เทคนิคแบบไหนที่เหมาะที่สุดสำหรับสมาชิก**

การจินตนาการ นั่งเงียบ ๆ และคิดถึงสิ่งที่สามารถทำให้ร่างกายและจิตใจของตนเองรู้สึกผ่อนคลาย ต้องเลือกว่าจินตนาการใดสมารถทำให้รู้สึกผ่อนคลายได้ หลายคนอาจคิดถึงสิ่งเหล่านี้ เช่น ชายหาด สวนดอกไม้ ทุ่งหญ้าเขียวขจี ฟ้าใส ๆ คืนที่ดาวเต็มท้องฟ้า ทุ่งดอกไม้ อยู่ท่ามกลางแสงแดดอันอบอุ่น ลอยตัวอยู่ในน้ำ พระอาทิตย์ขึ้น หรือพระอาทิตย์ตกดิน

ตัวอย่างวิธีพูดนำในการฝึกสร้างจินตนาการ

๑. เรามาหลับตา แล้วเกร็งกล้ามเนื้อทุกส่วนในตัวเรา ขา แขน ขากรรไกร กำมือให้แน่น เกร็งกล้ามเนื้อบนใบหน้า ไหล่ ท้อง

- เกร็งกล้ามเนื้อทั้งหมด เกร็งแน่น ๆ ทีนี้ค่อย ๆ คลายกล้ามเนื้อ รู้สึกความเกร็งที่ไหลออกจากร่างกาย

- ปล่อยให้ความเกร็งทั้งหมดไหลออกจากตัวจากจิตใจ ปล่อยให้ความสงบให้พลังงานที่อยู่อย่างสงบเข้ามาแทนหายใจเอาความสงบและความผ่อนคลายเข้ามาในตัวเรา

- เริ่มเกร็งกล้ามเนื้อใหม่ เกร็งไว้ ๒-๓ วินาที แล้วค่อย ๆ คลายออก ผ่อนคลายและให้รู้สึกถึงความเกร็งต่าง ๆ ที่ไหลออกจากตัวเรา

- หยุดหายใจลึก ๆ กลั้นใจไว้ประมาณ ๑๐ วินาที แล้วพูดว่าผ่อนคลายกับตัวเอง แล้วปล่อยตัวตามสบาย

๒. การดีดหนังยาง โดยใช้หนังยางใส่ที่ข้อมือ เมื่อใดก็ตามที่เริ่มคิดถึงยาเสพติดให้ดีดหนังยางและพูดกับตัวเองว่า “ไม่” แล้วเปลี่ยนไปคิดเรื่องอื่นแทน

๓. ฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ เมื่อสมาชิกรู้สึกว่างเปล่ารู้สึกหนักตื้อและเป็นตะคริวในท้อง นั่นคือ อาการอยากยา ให้ฝึกผ่อนคลายโดยการหายใจเข้าลึก ๆ (ให้อากาศเข้าให้เต็มปอด) และหายใจออกช้า ๆ ทำอย่างนี้ ๓ ครั้ง คุณจะรู้สึกผ่อนคลาย ทำซ้ำ ๆ ได้เมื่อรู้สึกมีอาการอยากยาเกิดขึ้นอีก

๔. โทรศัพท์ปรึกษาใครบางคน สมาชิกควรมีเบอร์โทรศัพท์คนที่สนับสนุนให้กำลังใจ มีเวลาให้ และสามารถติดต่อได้เสมอเมื่อต้องการเพื่อน หรือเมื่อเกิดความคิดแบบเดิม ๆ และความรู้สึกคล้ายมีอาการอยากยาเกิดขึ้น การได้พูดคุยกับใครสักคนเท่ากับเป็นการได้ระบายความรู้สึกและเข้าใจในสิ่งที่กำลังคิด

๕. การทำสมาธิ เมื่อคิดถึงยาให้หลับตาเพ่งความสนใจจับความรู้สึกของลมหายใจที่ผ่านเข้าออกบริเวณปลายจมูก หากจับความรู้สึกของลมหายใจไม่ได้ให้หายใจเข้าออกยาว ๆ ๒–๓ ครั้ง แล้วผ่อนลมหายใจเข้าออกมาเป็นปกติ ทำต่อเนื่องกันอย่างน้อย ๑ นาที (ควรฝึกทำทุกวัน ๆ ละ ๒ ครั้ง เช้า–เย็น เพื่อให้เกิดความชำนาญและสามารถนำมาใช้หยุดความคิดอย่างได้ผล)

๖. เบี่ยงเบนความสนใจไปทำกิจกรรมอื่น เช่น ปลูกต้นไม้ อาบน้ำ ฯลฯ

กลุ่มบำบัดครั้งที่ ๓ การตัดสินใจ

วัตถุประสงค์

๑. เพื่อให้สมาชิกมีความมั่นคงในความคิดที่จะเปลี่ยนแปลง

๒. สามารถกำหนดเป้าหมายในการเปลี่ยนแปลงที่ชัดเจน

๓. เพื่อให้สมาชิกพิจารณาทางเลือกที่เหมาะสมในการเลิกยาเสพติด

ระยะเวลา ประมาณ ๖๐-๙๐ นาที

จำนวนสมาชิก ๘-๑๐ คน

อุปกรณ์

๑. ใบกิจกรรมเส้นทางการเลิกยา จำนวน ๑๐ ชุด

๒. ดินสอ/ปากกา จำนวน ๑๐ แท่ง

วิธีดำเนินการ

๑. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิก ทบทวนกฎระเบียบและกิจกรรมในครั้งที่แล้ว

๒. ให้สมาชิกได้พิจารณาว่าการเลิกใช้ยาเสพติดจะมีข้อดีและข้อเสียอย่างไร (ใบกิจกรรมที่ ๑)

๓. สมาชิกเล่าข้อดีและข้อเสียในการเลิกยาเสพติดของตนเองทุกคนจนครบ

๔. ให้สมาชิกที่ตัดสินใจแล้ว เขียนคำมั่นสัญญาในใบกิจกรรมที่ ๒ โดยสมัครใจ

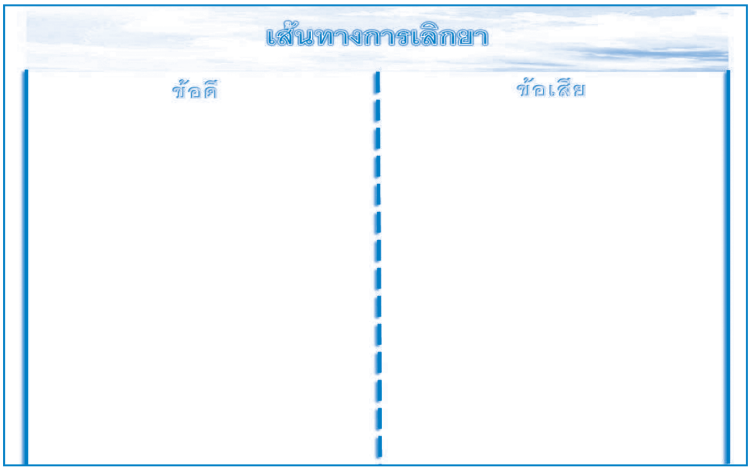
๕. ผู้นำกลุ่มสอบถามความคิด/ความรู้สึก และประโยชน์ที่ได้รับจากการเข้ากลุ่มนัดหมายการประชุมครั้งต่อไป

บทบาทของผู้นำกลุ่มบำบัดเพื่อเสริมสร้างแรงจูงใจ

๑. ในการพูดถึงข้อดีและข้อเสียของการเปลี่ยนแปลง ควรมีการสะท้อนการฟังในคำตอบที่แสดงความลังเลของสมาชิก การสรุปความ ผู้นำกลุ่มอาจใช้เทคนิคการปรับมุมมองความคิด (Reframing) โดยเริ่มจากคำพูดและความคิดของสมาชิกเอง และการกระตุ้นให้มีการอภิปรายแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและการให้กำลังใจต่อกัน

๒. กระตุ้นให้เกิดการอภิปรายซักถามและให้ข้อมูล เพื่อให้เกิดความชัดเจนในคำมั่นสัญญาของแต่ละคน เริ่มตั้งแต่เป้าหมายที่ชัดเจนเป็นรูปธรรมมีความเป็นไปได้

ใบกิจกรรมที่ ๑



ใบกิจกรรมที่ ๒

คำมั่นสัญญา

ข้อที่ 1. สิ่งที่ฉันต้องการเปลี่ยนแปลง

.....

ข้อที่ 2. เหตุผลสำคัญที่ฉันต้องเปลี่ยนแปลง

.....

ข้อที่ 3. ขั้นตอนที่ฉันต้องทำในการเปลี่ยนแปลง

.....

ข้อที่ 4. สิ่งที่ผู้อื่นจะช่วยฉันได้

.....

ข้อที่ 5. ฉันจะรู้ว่าแผนการของฉันประสบความสำเร็จเมื่อ

.....

ข้อที่ 6. อุปสรรคที่อาจจะทำให้แผนการล้มเหลว

.....

คำมั่นสัญญานี้เขียนไว้ ณ วันที่..... และได้ลงนามไว้เป็นสำคัญ

.....

(.....)

ผู้ให้สัญญา

.....	.....
(.....)	(.....)
พยาน	พยาน

วันที่ ๗

แผนการเรียนรู้ สัมมนาแนวทางแก้ไขปัญหาในชุมชน

เวลาที่สอน ๓ ชั่วโมง

จุดประสงค์

เกิดแนวทางในการดำเนินการป้องกัน และแก้ไขปัญหายาเสพติดของชมรมและเครือข่าย

สาระสำคัญ

การดำเนินการป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติดอย่างได้ผลนั้นจะต้องอาศัยการทำงานร่วมกันของชมรมและเครือข่ายซึ่งก่อให้เกิดพลังในการดำเนินการมากกว่ากระทำโดยคนเดียว

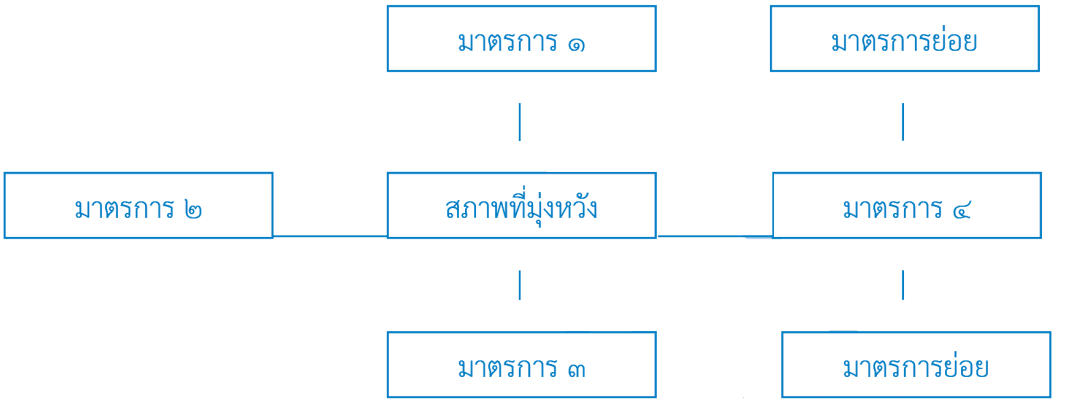
กิจกรรมการเรียนรู้

องค์ประกอบกลุ่ม/เวลา	กิจกรรมการเรียนรู้	เนื้อหา / สื่อ
ประสบการณ์ - กลุ่มใหญ่(๑๕ นาที)	- วิทยากรให้สมาชิกแต่ละคนค้นปัญหาสาเหตุ และการแพร่ระบาดของยาเสพติดในชุมชน	- ใบงานที่๑
สะท้อนความคิด - กลุ่มย่อย (๓๐ นาที)	- แบ่งกลุ่ม ๘–๑๐ คน วิทยากรให้สมาชิกแต่ละคนเสนอแนะแนวทางการแก้ไขปัญหาการแพร่ระบาดยาเสพติดในชุมชน	- ใบงานที่๒
สะท้อนความคิด - กลุ่มย่อย (๒๐ นาที)	- วิทยากรให้รวมกลุ่มแล้วให้นำมาตรการที่ได้มาสรุปเป็นมาตรการรวมของกลุ่มวิเคราะห์ถึงข้อดีข้อเสียหรือความเป็นไปได้ของแต่ละมาตรการ ตลอดจนผลกระทบของแต่ละมาตรการ ตามใบงานที่ ๓	- ใบงานที่ ๓
ความคิดรวบยอด - กลุ่มใหญ่ (๒๐ นาที)	- วิทยากรให้รวมกลุ่มใหญ่โดยนำมาตรการแต่ละกลุ่มเล็กมาสรุปรวมเป็นมาตรการหลักโดยอภิปรายและหาข้อยุติโดยใช้เหตุผลและสันติวิธี	- กระดาษแผ่นใหญ่และปากกาเคมี กลุ่มละ ๒–๓ แท่ง คละสี
ประยุกต์แนวคิด - กลุ่มเล็ก (๓๐ นาที)	- วิทยากรเขียนมาตรการหลักที่ได้ลงบนกระดาษแผ่นใหญ่แผ่นละ ๑ มาตรการหลัก นำไปติดไว้ ให้ห่างกันพอสมควรเพื่อความสะดวกของสมาชิกที่จะไปลงชื่อเลือกทำแผนดำเนินการให้กับมาตรการนั้นๆ - นำมาตรการไปทำแผนดำเนินการ	-เทปใส -ปากกา

องค์ประกอบกลุ่ม/เวลา	กิจกรรมการเรียนรู้	เนื้อหา / สื่อ
ความคิดรวบยอด - กลุ่มใหญ่(๒๐นาที)	- ให้ตัวแทนสมาชิกแต่ละมาตรการหลักนำเสนอมาตรการป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติดในชุมชน	
ความคิดรวบยอด - กลุ่มใหญ่ (๒๐ นาที)	- ให้ตัวแทนสมาชิกแต่ละมาตรการหลักนำเสนอมาตรการป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติดในชุมชน	

ใบงานที่ ๑

ให้สมาชิกค้นหาปัญหา สาเหตุการแพร่ระบาดของยาเสพติดในชุมชน แล้วหามาตรการ แนวทางการแก้ไขปัญหาการระบาดของยาเสพติด



ใบงานที่ ๒
สัมมนาแนวทางการแก้ไขปัญหาในชุมชน

ให้สมาชิกแบ่งกลุ่ม ๆ ละ ๘-๑๐ คน **นำมาตรการที่แต่ละคนคิดนำมาสรุป** เป็นมาตรการรวมของกลุ่ม โดยนำมาตรการที่แต่ละคนคิดไว้มาแยกเป็น ๓ ประเภท คือ

- มาตรการที่ตรงกัน
- มาตรการที่คล้ายกัน (เมื่อได้ดัดแปลงแล้วก็อาจตรงกันได้)
- มาตรการที่ต่างกัน (ต้องนำมาเปรียบเทียบกันถึงข้อดีข้อเสีย)

ไม่มีการโต้เถียงกันแต่เป็นการวิเคราะห์กันถึงข้อดีข้อเสียหรือความเป็นไปได้ จะต้องทำอย่างไรมีวิธีป้องกันอย่างไรถ้าป้องกันได้ก็กลายเป็นข้อดีเมื่อมองผลทั้งระยะสั้นและระยะยาวแล้วทุกคนยอมรับมาตรการนั้นได้ก็จะกล

ใบงานที่ ๓
สัมมนาแนวทางการแก้ไขปัญหาในโรงเรียน

ให้นำมาตรการไปทำแผนดำเนินการซึ่งในแต่ละกลุ่มควรจะมีคนเป็นหลักในการจัดทำแผนดำเนินการ (เลือกประธานเลขากลุ่ม) สำหรับแผนดำเนินการให้ลงรายละเอียดว่าในมาตรการนั้น ๆ ควรจะมีกิจกรรมอะไรบ้าง มีวัตถุประสงค์หรือเป้าหมายอย่างไร ใครจะทำหรือเป็นผู้รับผิดชอบจะทำเมื่อใดจะใช้เงินเท่าใด จะได้เงินมาจากไหน การวางแผนดำเนินการจะใช้หลักของการอภิปรายช่วยกันแต่งเติมไม่เน้นการโต้เถียงเอาชนะ

วันที่ ๘

แผนการเรียนรู้ ทักษะสังคม

เวลา ๑ ชั่วโมง ๑๕ นาที

จุดประสงค์

๑. เพื่อให้สมาชิกมีการปรับตัวที่ดีในการดำรงชีวิตอยู่ในสังคม

๒. เพื่อให้สมาชิกรู้จักวิธีการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับคนอื่น

สาระสำคัญ

ทักษะสังคม (social skills)เป็นกลุ่มของทักษะต่าง ๆ ที่ใช้ในการปฏิสัมพันธ์และการสื่อสารระหว่างกันในสังคม อันได้แก่ ทักษะการสื่อสารการพูด การฟัง การทำงานร่วมกันเป็นทีม ฯลฯรวมทั้งความสามารถในการเข้าใจ ถึงสถานการณ์ที่หลากหลาย กฎกติกาต่าง ๆ ในสังคมความสามารถในการรู้จักผู้อื่น และการคิดคำนึงถึงคนรอบข้างอย่างเข้าอกเข้าใจ และสัมพันธภาพที่ดีระหว่างบุคคล เป็นกุญแจสำคัญที่จะนำไปสู่การพัฒนาเอกลักษณ์ของตนเอง การมีความรู้สึกว่า ชีวิตมีความหมาย และมีคุณค่า มีสุขภาพจิตที่ดี สามารถปรับตัวอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข และสามารถนำตนเองไปสู่ความสำเร็จตามเป้าหมายได้อย่างเหมาะสม แต่บุคคลที่ไม่สามารถสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่นได้ จะรู้สึกอ้างว้าง โดดเดี่ยวเกิดความรู้สึกว่าชีวิตไร้ความหมาย และนำไปสู่ความรู้สึกซึมเศร้า และท้อแท้ในชีวิตและการมีพฤติกรรมที่เป็นปัญหาได้ เช่น พฤติกรรมแยกตัวจากสังคม การติดยาเสพติด

กิจกรรมการเรียนรู้

องค์ประกอบกลุ่ม/เวลา	กิจกรรมการเรียนรู้	เนื้อหา / สื่อ
ประสบการณ์ - กลุ่มใหญ่(๑๐ นาที)	- นำเข้าสู่บทเรียน โดยวิทยากรนำเข้าประเด็นด้วยการสุ่มถามสมาชิกว่ามีวิธีการสร้างสัมพันธภาพกับบุคคลอื่นอย่างไร	
สะท้อนความคิด - กลุ่มเล็ก(๒๐นาที)	- แบ่งกลุ่ม ๘-๑๐ คนอภิปรายในประเด็นตามใบงานที่ ๑ การมีสัมพันธภาพที่ดีมีประโยชน์อย่างไร	- ใบงานที่ ๑
ความคิดรวบยอด - กลุ่มใหญ่(๑๕นาที)	- ให้ตัวแทนของแต่ละกลุ่มนำเสนอและวิทยากรสรุปตามใบความรู้ที่ ๑ การมีมนุษยสัมพันธ์	- ใบความรู้ที่ ๑

องค์ประกอบกลุ่ม/เวลา	กิจกรรมการเรียนรู้	เนื้อหา / สื่อ
สะท้อนความคิด - กลุ่มเล็ก (๑๐ นาที)	- แบ่งกลุ่ม ๘-๑๐ คนอภิปรายในประเด็นตามใบงานที่ ๒	- ใบงานที่ ๒
ความคิดรวบยอด - กลุ่มใหญ่ (๑๕ นาที)	- ให้ตัวแทนของแต่ละกลุ่มนำเสนอ วิทยากรสรุปตามใบความรู้ที่ ๒ วิธีการสร้างมนุษยสัมพันธ์ - วิทยากรสุ่มเรียกสมาชิก ๒-๓ คน ให้สรุปความรู้ที่ได้	- ใบความรู้ที่ ๒
ประยุกต์แนวคิด -กลุ่มใหญ่ (๕ นาที)		

ใบงานที่ ๑

เวลา ๒๐ นาที

ให้สมาชิกเขียนเกี่ยวกับประเด็นดังต่อไปนี้

๑. ท่านคิดว่าสัมพันธภาพของท่านกับบุคคลอื่น ๆ เช่น คนในครอบครัว เพื่อนก่อนเข้าศูนย์เป็นอย่างไรบ้าง

๒. ท่านพอใจกับสัมพันธภาพนั้นหรือไม่เพราะอะไร

๓. ท่านคิดว่า การมีสัมพันธภาพที่ดีมีประโยชน์อย่างไร

ใบความรู้ที่ ๑ การมีมนุษยสัมพันธ์

คนเราไม่สมารถอยู่คนเดียวบนโลกได้ การมีความสัมพันธ์อันดีกับผู้อื่น เป็นสิ่งจำเป็นในการมีชีวิตอยู่ของมนุษย์บุคคลเรียนรู้จักตนเองได้จากสัมพันธภาพนี้ บุคคลจะได้รู้จุดเด่น และจุดด้อยของตนเอง รู้และเข้าใจถึงความแตกต่างระหว่างบุคคล เพื่อให้เป็นที่รักของคนอื่น และมีการพัฒนาตนเองซึ่งการมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีจะเกิดได้ต้องมีองค์ประกอบ ๓ ประการ คือ

๑. ต้องมีความเข้าใจตนเอง หมายถึง ความเข้าใจในความต้องการของตนเอง การรู้จุดเด่นจุดด้อยของตน การเข้าใจตนเอง จะช่วยให้เรารู้จักปรับตัวเข้ากับบุคคลอื่นได้ดี

๒. ต้องมีความเข้าใจบุคคลอื่นหมายถึงการที่เรารู้ถึงความต้องการ หรือปัญหาของบุคคลอื่น บุคลิกลักษณะเฉพาะตัวของบุคคลนั้น ๆ และธรรมชาติของคนนั้น

๓. ต้องยอมรับความแตกต่างของบุคคลอื่น หมายถึงลักษณะที่ทำให้คนแต่ละคนไม่เหมือนกัน ซึ่งแต่ละคนย่อมมีความคิด จิตใจ สติปัญญาความสามารถ เจตคติ ประสบการณ์ต่างกัน ถ้าเราเข้าใจในเรื่องเหล่านี้ความขัดแย้งก็จะลดน้อยลง หรือสามารถขจัดออกไปได้ ความสัมพันธ์กับผู้อื่นก็จะดีขึ้น

ประโยชน์ของการมีสัมพันธภาพที่ดีคือ

๑. ทำให้มีการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ ความคิดซึ่งกันและกัน

๒. ทำให้เราเรียนรู้ที่จะยอมรับความคิดเห็นของผู้อื่น และปรับตัวอยู่ร่วมกันอย่างสันติสุข ช่วยลดความขัดแย้งทำให้เกิดความร่วมมือร่วมใจกันในการทำกิจกรรมต่าง ๆ

๓. ทำให้มีความสุขเพิ่มขึ้นการมีมนุษย์สัมพันธ์และมิตรภาพที่ดีจะทำให้เกิดความสดชื่นและส่งผลมายังครอบครัวคือ จะไม่มีอารมณ์เครียด มาระบายความหงุดหงิดกับครอบครัวทำให้ผู้ที่เกี่ยวข้องมีความสุขมีความพอใจ

๔. ทำให้เข้าใจถึงธรรมชาติความต้องการ ความแตกต่าง ตลอดจนลักษณะของคนรู้วิธีที่จะเอาชนะใจคน ให้เข้ามาร่วมงานด้วยความรักความพอใจ

๕. ทำให้เกิดความรู้สึกว่าตนมีค่าจากการมีความสัมพันธ์และได้รับการยอมรับจากผู้อื่น เราสามารถจะช่วยเหลือผู้อื่นได้จะทำให้เกิดความภาคภูมิใจในตนเอง รู้สึกว่าตนมีค่า

๖. ทำให้เกิดความราบรื่นในการคบหาสมาคมสามารถทำงานร่วมกับบุคคลทุกคนได้อย่างดีทำให้ทุกคนมีความรู้สึกเป็นพวกเดียวกัน พร้อมจะร่วมมือกันทำงานและอยู่ร่วมกันด้วยความสุข

๗. ทำให้เกิดความรักใคร่ศรัทธา เชื่อถือซึ่งกันและกัน อันจะนำมาซึ่งความสามัคคี

๘. ทำให้เกิดความเข้าใจอันดีต่อกันทำให้เกิดพลังร่วมมากขึ้น และลดความขัดแย้งในกลุ่ม

๙. เป็นปัจจัยสำคัญในการประสานประโยชน์ เพื่อป้องกันและแก้ปัญหาต่าง ๆ ทางสังคมเศรษฐกิจการปกครอง และการเมือง ทำให้การติดต่อสื่อสารต่าง ๆ ถึงกันง่ายและมีผลดี

ใบงานที่ ๒

เวลา ๒๐ นาที

ให้สมาชิกเขียนเกี่ยวกับ

๑. วิธีสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับคนรอบข้างทำอย่างไร

๒. ท่านคิดว่าปัญหาและอุปสรรคในการสร้างสัมพันธภาพมีอะไรบ้าง

ใบความรู้ ที่ ๒ วิธีการสร้างมนุษยสัมพันธ์

คนส่วนใหญ่ มีความต้องการที่จะมี สัมพันธภาพที่ดีต่อกัน มีความรักความเข้าใจกัน ช่วยเหลือกันในเรื่องต่าง ๆ แต่บางครั้งการสร้างสัมพันธภาพ หรือการรักษาสัมพันธภาพให้ยืนยาวกลับไม่เป็นไปตามความตั้งใจเริ่มแรก กลายเป็นความสัมพันธ์ที่ไม่ดีต่อกัน เกิดความขัดแย้งกันรุนแรง จนถึงขั้นแตกหักได้นั้น เป็นเพราะมีปัจจัยต่าง ๆ ที่ทำให้ความสัมพันธ์แย่ลงเรื่อย ๆ จนถึงขั้นทะเลาะเบาะแว้งกันได้ ดังนั้นเราต้องเรียนรู้

วิธีการสร้างมนุษยสัมพันธ์ ที่ดีกับคนรอบข้างดังนี้

๑. พยายามทำให้ผู้อื่นรู้สึกว่า “เขาเป็นบุคคลสำคัญ”รู้จักทักทาย ยิ้มแย้มแจ่มใส

๒. ตั้งใจสนทนา หมายถึง เราจงตั้งใจสนทนาเป็นผู้ฟังมาก ๆ ยิ่งฟังมากก็จะรู้มาก

๓. พูดกับบุคคลอื่นด้วยถ้อยคำที่เป็นมิตรนุ่มนวล สุภาพ อ่อนโยน

๔. เคารพในความเป็นมนุษย์ของทุกคนโดยไม่มีชั้นวรรณะให้เกียรติเกรงใจและไม่ล้ำสิทธิของผู้อื่น

๕. การมองโลกในแง่ดีและมองแต่ส่วนดีของผู้อื่นจะทำให้เกิดทัศนคติที่ดีต่อสิ่งต่าง ๆ และบุคคลที่อยู่แวดล้อมตัวเรา

๖. ถามความคิดเห็นและรับฟังความคิดเห็นของบุคคลอื่นแม้ว่าความคิดเห็นนั้นอาจจะขัดหรือตรงกันข้ามกับความคิดเห็นของเราโดยเปิดโอกาสให้มีการอภิปรายซักถามและเสนอแนะ

๗. แสดงจุดร่วม สงวนจุดต่างพยายามพูดกันในสิ่งที่สามารถตกลงกันได้ ส่วนสิ่งที่ขัดแย้งกันไม่ควรจะกล่าวถึง หากมีการแก้ไขปรับปรุงก็ควรแก้ไขปรับปรุงที่ตัวเราเองก่อน ที่จะขอให้ผู้อื่นแก้ไขเปลี่ยนแปลง

๘. มีความยืดหยุ่นสัมพันธภาพที่ดีระหว่างความเป็นเพื่อน คือความยืดหยุ่นสำหรับความผิดพลาด ไม่ยึดติดยอมอภัยให้ผู้อื่น

๙. เห็นอกเห็นใจผู้อื่น คือการเข้าใจความรู้สึกนึกคิดและพฤติกรรมของผู้อื่น ให้เวลาในการเรียนรู้ผู้อื่นและพยายามเข้าใจในสิ่งที่เขาทำหรือเป็น

ปัญหาและอุปสรรคในการสร้างสัมพันธภาพ

๑. มองเห็นความบกพร่องของคนอื่น

๒. ขาดความซื่อสัตย์และจริงใจต่อกัน

๓. ความระแวงหรือไม่เชื่อใจในสิ่งต่าง ๆอันทำให้เกิดข้อขัดแย้งและอคติต่อสิ่งเหล่านั้น

แผนการเรียนรู้ การมองโลกในแง่ดี

เวลา ๑ ชั่วโมง ๓๐ นาที

จุดประสงค์

๑. เพื่อให้สมาชิกสามารถปรับตัวกับปัญหาต่าง ๆได้อย่างเหมาะสม

๒. เพื่อเสริมสร้างกำลังใจแก่ตนเองและคนรอบข้าง

สาระสำคัญ

การมองโลกในแง่ดี เป็นการมองสิ่งต่าง ๆอย่างเข้าใจยอมรับได้ในด้านลบ มองปัญหา ความทุกข์ ความไม่ราบรื่นเป็นเรื่องธรรมดาหากรู้จักเลือกใช้ประโยชน์จากด้านบวกที่แฝงอยู่จากสิ่งนั้น ๆ ได้ เหตุการณ์บางอย่างเราไม่สามารถเลือกได้ว่าจะให้เกิดหรือไม่ให้เกิด แต่เมื่อเกิดขึ้นไปแล้วเราเลือกได้ว่า จะมองและรู้สึกกับมันอย่างไร การมองโลกในแง่ดี จะช่วยให้ชีวิตมีความหวัง แม้พบกับอุปสรรคถือว่าเป็นการหาโอกาสในวิกฤติซึ่งอาจทำให้เราได้รับประสบการณ์ใหม่ ๆ ที่ไม่อาจไม่มีทางได้รับจากชีวิตที่ราบเรียบก็เป็นได้

กิจกรรมการเรียนรู้

องค์ประกอบกลุ่ม/เวลา	กิจกรรมการเรียนรู้	เนื้อหา / สื่อ
ประสบการณ์ -กลุ่มใหญ่ (๑๐ นาที)	- นำเข้าสู่บทเรียน โดยวิทยากรยกตัวอย่างสถานการณ์ที่เกิดขึ้น และสุ่มถามสมาชิก ถึงการมองเหตุการณ์นั้นทั้งดีและไม่ดี พร้อมทั้งให้เหตุผลประกอบ - วิทยากรสุ่มถามถึงประโยชน์ของการมองโลกในแง่ดี ๒-๓ คน และอธิบายความหมายของการมองโลกในแง่ดี	- ใบความรู้ที่ ๑ ความหมายของการมองโลกในแง่ดี
สะท้อนความคิด - กลุ่มเล็ก (๒๐ นาที)	- แบ่งกลุ่ม ๘-๑๐ คนอ่านกรณีศึกษาที่ ๑ และอภิปรายในประเด็นตามใบงานที่ ๑	- กรณีศึกษา - ใบงานที่ ๑
ความคิดรวบยอด - กลุ่มใหญ่ (๑๕ นาที)	- ให้ตัวแทนของแต่ละกลุ่มนำเสนอและวิทยากรบรรยายเรื่อง “แนวคิดการมองโลกในแง่ดี”	- ใบความรู้ที่ ๒
สะท้อนความคิด - กลุ่มย่อย (๒๕ นาที)	- แบ่งกลุ่ม ๘-๑๐ คนอภิปรายในประเด็นตามใบงานที่ ๓	- ใบงานที่ ๓
ความคิดรวบยอด - กลุ่มใหญ่ (๒๐ นาที)	- ให้ตัวแทนของแต่ละกลุ่มนำเสนอและวิทยากรบรรยายสรุปตามใบความรู้ที่๓ “หลักการมองโลกแง่ดี”	- ใบความรู้ที่ ๓

ใบความรู้ที่ ๑
ความหมายของการมองโลกในแง่ดี

การมองโลกในแง่ดี เป็นการมองสิ่งต่าง ๆ อย่างเข้าใจยอมรับได้ในด้านลบ มองปัญหา ความทุกข์ ความไม่ราบรื่นเป็นเรื่องธรรมดา หากรู้จักเลือกใช้ประโยชน์จากด้านบวกที่แฝงอยู่จากสิ่งนั้น ๆ ได้ เหตุการณ์บางอย่างเราไม่สามารถเลือกได้ว่า จะให้เกิดหรือไม่ให้เกิด แต่เมื่อเกิดขึ้นไปแล้วเราเลือกได้ว่า จะมองและรู้สึกกับมันอย่างไร การมองโลกในแง่ดีจะช่วยให้ชีวิตมีความหวัง แม้พบกับอุปสรรคถือว่าเป็นการหาโอกาสในวิกฤติซึ่งอาจทำให้เราได้รับประสบการณ์ใหม่ ๆ ซึ่งอาจหาไม่ได้จากชีวิตที่ราบเรียบ

กรณีศึกษา
เด็กหญิงธันย์

เด็กหญิงธันย์ นักเรียนไทย วัย ๑๔ ปี เรียนอยู่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ครอบครัวได้ส่งเด็กหญิงธันย์ ไปเรียนภาษาอังกฤษที่ประเทศสิงคโปร์ ในช่วงปิดเทอร์มเพียงคนเดียว วันหนึ่งหลังเลิกเรียนภาษาอังกฤษ เด็กหญิงธันย์ได้ไปยืนรอรถไฟฟ้าใต้ดิน เพื่อจะเดินทางกลับที่พักในประเทศสิงคโปร์ แต่เหตุการณ์ที่ไม่คาดคิดเกิดขึ้น เด็กหญิงธันย์ได้พลัดตกรางรถไฟฟ้าใต้ดินขณะที่รถไฟฟ้าใต้ดินกำลังวิ่งเข้าสู่สถานี ทำให้ร่างของเธอถูกรถไฟฟ้าใต้ดินทับ เธอร้องตะโกนเรียกเจ้าหน้าที่ทั้ง ๆ ที่เลือดท่วมเต็มตัวไปหมด และหยิบโทรศัพท์โทรเล่าเหตุการณ์ขณะนั้นให้เพื่อนของเธอทราบ หลังจากนั้นเธอถูกส่งตัวไปยังโรงพยาบาลในประเทศสิงคโปร์ เมื่อแพทย์ตรวจ และลงความเห็นว่า ต้องตัดขาทั้ง ๒ข้างตั้งแต่หัวเข่าลงไปทิ้งแต่ร่างกายส่วนอื่น ๆ ไม่ได้รับอันตราย หลังจากเกิดเหตุ สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯสยามบรมราชกุมารีซึ่งกำลังเสด็จไปปฏิบัติพระราชกรณียกิจยังประเทศสิงคโปร์ ทรงทราบเรื่องจึงได้โปรดเกล้าโปรดกระหม่อม รับสั่งให้คณะแพทย์ส่วนพระองค์นำกระเช้าดอกไม้ไปเยี่ยมเด็กหญิงธันย์ที่โรงพยาบาล นอกจากนั้นมีคนสิงคโปร์ทั้งที่ไม่รู้จักกัน มาให้กำลังใจจำนวนมาก จากเด็กหญิงที่มีสภาพร่างกายปกติ ต้องกลายเป็นผู้พิการขาทั้งสองข้างตั้งแต่วัยเด็กกับความฝันของเธอที่จะเป็นจิตแพทย์

หลังจากประสบอุบัติเหตุ เด็กหญิงธันย์ยอมรับความจริง และกล่าวว่า **ขาไม่ใช่ส่วนสำคัญในชีวิต ไม่ได้เกี่ยวกับการเรียน แต่ถ้าสมองได้รับผลกระทบอาจจะมีความรู้สึกเสียใจบ้าง** วันแรกที่เสียขาก็เสียดาย แต่พอหลัง ๆ ก็พอทำใจได้ ใช้เวลาทำใจไม่นาน และตนก็โชคดีที่ได้รับความช่วยเหลือจากสมเด็จพระเทพฯ ทุกคนที่รู้ข่าวมาให้กำลังใจ ไม่ได้รู้สึกเสียใจกับสิ่งที่เกิดขึ้น ต้องขอบคุณเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นด้วยซ้ำ เพราะสอนเราหลาย ๆ อย่าง เรารู้จักตัวเองมากขึ้น **สำหรับกำลังใจที่ตนมีตอนนี้ เริ่มขึ้นจากตัวเองเป็นอันดับแรก กำลังใจจากคนอื่น ๆ ก็สำคัญ แต่ถ้าเราไม่สร้างกำลังใจให้กับตนเองให้ลุกขึ้นสู้ กำลังใจไหน ๆ ก็ไม่ช่วยให้เราเดินต่อไปได้** อย่างไรก็ตาม ถึงแม้จะสูญเสียขาไปแต่อย่างน้อยเราก็มีสิ่งทดแทนนั้นก็คือขาเทียม เด็กหญิงธันย์ได้กล่าวว่า ตนอยากให้ผู้ที่ต้องสูญเสียทุกคน **อย่ามองเพียงแต่สิ่งที่สูญเสีย เพราะอะไรที่มันเกิดขึ้นแล้ว เราแก้ไขไม่ได้อยากให้มองสิ่งที่จะเกิดขึ้นในอนาคตมากกว่า** และเชื่อว่าในอนาคตต้องมีสิ่งดี ๆ ซึ่งทำให้เราก้าวเดินไปอย่างมั่นคงและแข็งแรง แม้ใครจะมองว่าชีวิตเด็กหญิงธันย์หลังประสบอุบัติเหตุต้องสูญเสียขาเปรียบได้กับผ้าสีขาวที่ต้องมาพบกับความโชคร้าย กลายเป็นจุดด่างดำในชีวิตแต่เธอกลับไม่มองถึงเรื่องราวร้าย ๆ ที่เกิดแบบนั้นเธอเลือกที่จะมองเฉพาะจุดสีขาวในผ้าผืนนั้นซึ่งมันยอดเยี่ยมยิ่งกว่าคนที่มีร่างกายครบ ๓๒ ซึ่งมีผ้าที่เต็มไปด้วยสีขาวแต่กลับเลือกมองเฉพาะจุดดำเล็ก ๆ ที่แทบจะไม่มีอยู่ในผืนผ้านั้น

ใบงานที่ ๑

เวลา ๒๐ นาที

ให้สมาชิกแต่ละกลุ่มระดมสมองในหัวข้อต่อไปนี้

๑. หากท่านเป็นเด็กหญิงธันย์ ท่านจะมีความรู้สึกหรือปฏิบัติอย่างไรเมื่อรู้ว่าตนเองต้องเป็นคนพิการไปตลอดชีวิต

๒. จากเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น ท่านคิดว่าอะไรที่ทำให้เด็กหญิงธันย์ ไม่ยอมแพ้กับโชคชะตาที่เกิดขึ้น

๓. เมื่อท่านพบกับเหตุการณ์ร้าย ๆ ในชีวิตสิ่งสำคัญที่ท่านต้องมีคืออะไรเพราะอะไร

๔. จากเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นกับเด็กหญิงธันย์ ท่านได้แง่คิดอย่างไรบ้าง

ใบความรู้ที่ ๒
แนวคิดการมองโลกในแง่ดี

การมองโลกในแง่ดี เป็นการปรับเปลี่ยนมุมมองที่มีต่อปัญหาเป็นกระบวนการเลือกมุมมองดี ๆ จากสิ่งที่เกิดขึ้น ส่งผลให้มีมุมมองต่อสภาพแวดล้อมที่อยู่รอบข้างในแง่ดีด้วย และส่งผลให้เรามีความสุขใจ คนเรานั้นถูกประสบการณ์ในอดีตที่ผ่านมาสอนเรา เราเคยมองอะไรเป็นอย่างไร ก็จะมองแบบนั้น ถ้าเราฝึกเปลี่ยนมุมมองใหม่ เราจะสามารถเปลี่ยนความคิดได้ ความจริงธรรมชาติในตัวเรามี ๒ ด้านเสมอเหมือนกับเหรียญที่มี ๒ ด้าน คือด้านหัวกับด้านก้อย ในอดีตที่ผ่านมาเราถูกฝังให้มองแต่ด้านหัว ก็จะมองอะไรด้านหัวหมดไม่มองอีกมุมของด้านก้อย ทำให้เรามองอะไรในด้านเดียวและคนที่มองโลกใน **แง่ลบ** เขาจะมองโลกผ่าน **อคติ ความกลัว** หรือ **ความวิตกกังวล** ฯลฯ จนภาพที่มองเห็น ดูมืดมัว หดหู่ และสิ้นหวังไปหมด คนที่มองโลกเช่นนี้ มักจะ**หมดกำลังใจ** ในการก้าวไปข้างหน้า แต่คนที่มองโลกใน **แง่ดี** หรือใน**แง่บวก** คือคนที่มองโลกในเชิง**สร้างสรรค์** คนเช่นนี้ไม่กลัว **"อุปสรรค"** หรือ **"ปัญหา"** ที่รออยู่เบื้องหน้า! เขาจะมุ่งมั่นเปลี่ยน **"อุปสรรค"** นั้นให้เป็น **โอกาส** และ คนที่ **มอง**โลกใน**แง่ดี** คือ คนที่ทำให้เกิดสิ่งที่ดีที่สุดขึ้น แม้ในยามที่เขาได้รับหรือ เผชิญหน้ากับสิ่งที่เลวร้ายที่สุด ! การมองโลกในแง่ดี จะทำให้รู้สึกว่าสิ่งที่เกิดไม่ได้มีแต่เรื่อง ร้าย ๆ เท่านั้นหรือไม่เลวร้ายเกินไป จนไม่อาจแก้ได้ ช่วยให้ไม่รู้สึกกดดันหรือเครียดเกินไปมีกำลังใจและสามารถจัดการกับปัญหาต่าง ๆ ได้ดีขึ้น บุคคลที่มองโลกในแง่ดี หรือมีความคิดเชิงบวกนั้นจะเป็นบุคคลที่มีสุขภาพจิตดีและมีความมั่นคงทางอารมณ์มีพฤติกรรมที่แสดงออกในลักษณะที่ดีด้วย

ใบงานที่ ๓

เวลา ๒๐ นาที

ให้สมาชิกแต่ละกลุ่มระดมสมองในหัวข้อต่อไปนี้

๑. ทำอย่างไรจึงจะเป็นคนมองโลกในแง่ดี

๒. ให้ท่านคิดวิธี การมองโลกในแง่ดี จากสถานการณ์ที่กำหนดให้ดังนี้

๒.๑ แฟนบอกเลิก

๒.๒ เพื่อนนินทาเราในเรื่องที่ไม่จริง /พ่อแม่ตำหนิ

๒.๓ เมื่อพบอุปสรรคในการทำงาน/การเรียน

ใบความรู้ที่ ๓
หลักการมองโลกในแง่ดี

หลักการมองโลกในแง่ดี

๑. เลือกจำแต่เฉพาะเหตุการณ์ในอดีตที่ดี ๆ

๒. มองหาสิ่งที่ดีท่ามกลางสิ่งที่เลว โดยคิดว่าทุกอย่างต้องมีทั้งดีและเลว เปรียบเหมือนเหรียญ ที่ยังมี ๒ ด้าน

๓. มองไปยังอนาคตว่าจะทำอะไรให้สำเร็จได้บ้าง แทนการคิดถึงในสิ่งที่ทำไม่ได้

๔. มองดูปัญหาที่เราต้องเผชิญว่า เป็นความท้าทาย เป็นเรื่องที่ต้องแก้ไข และ ระลึกว่าเราจะได้เรียนรู้วิธีแก้ปัญหา ก็ต่อเมื่อเราทำผิดพลาดเท่านั้น

๕. มองความล้มเหลวว่าเป็นประสบการณ์ โดยคิดว่ายังดีที่มีโอกาสได้เรียนรู้ ได้รู้จักความล้มเหลว เพื่อนำไปปรับปรุงตนเอง และเป็นโอกาสที่เราจะได้ทดลองเริ่มต้นใหม่อีกครั้งหนึ่ง

วิธีฝึกมองโลกในแง่ดีได้แก่

๑. มองตัวเราว่า สุขทุกข์ขึ้นกับการ "คิด-พูด-ทำ" ของเรา

๒. หมั่นเตือนตัวเองให้คิดบวก มีสติรู้เท่าทันในการระงับความคิดของตนเองในทางลบ

๓. แสวงหาความสุขเฉพาะที่ได้มาโดยชอบธรรม เช่น ไม่คดโกง ไม่เอาเปรียบคนอื่น ไม่ค้ายาเสพติด สูบบุหรี่ ดื่มเหล้า เสพยาเสพติด ฯลฯ

๔. ฝึกคิดว่าชีวิตนี้สั้นนักที่จะสะสมบ่มเพาะความทุกข์ แต่ยาวพอที่จะมีความสุขได้ในวันนี้

๕. แสวงหาความสุขที่ไม่พึ่งพิงวัตถุให้มากขึ้น เช่น ออกกำลังเป็นประจำ ปลูกต้นไม้ ฯลฯ

๖. นอนให้พอการนอนไม่พอ เสี่ยงเป็นโรคเครียด ซึมเศร้า และการมองโลกในแง่ร้าย

๗. ฝึกหายใจ เข้า-ออก ช้า ๆ ไม่เกิน ๑๐ รอบ ต่อนาที

๘. บันทึกการทำดี ที่ประทับใจเรามากที่สุดในชีวิตให้ได้อย่างน้อย ๓ เรื่อง และคิดถึงการทำดีที่ประทับใจของเราก่อนนอนทุกวัน

๙. ฝึกกล่าวคำ "ขอบคุณ-ขอบใจ-ขอโทษ" ให้ได้ทุกวัน

กลุ่มบำบัดครั้งที่ ๔ ก้าวต่อไป

วัตถุประสงค์

๑. สร้างความมั่นคงในการเปลี่ยนแปลง

๒. สมาชิกวางแผนการเลิกยาเสพติดของตนเอง

ระยะเวลา ประมาณ ๖๐-๙๐ นาที

จำนวนสมาชิก ๘-๑๐ คน

อุปกรณ์

๑. ใบกิจกรรม	จำนวน ๑๐ ชุด
๒. ดินสอ/ปากกา	จำนวน ๑๐ แท่ง

วิธีดำเนินการ

๑. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิก ทบทวนกฎระเบียบและกิจกรรมในครั้งที่แล้ว

๒. ให้สมาชิกกำหนดเป้าหมายในการเลิกยาเสพติดและขั้นตอนการปฏิบัติที่จะทำให้ประสบความสำเร็จ(ใบกิจกรรมก้าวต่อไป)

๓. สมาชิกเล่าเป้าหมายและขั้นตอนการเลิกยาเสพติดของตนเองทุกคนจนครบ

๔. สมาชิกกลุ่มสอบถามและช่วยเพิ่มเติมและให้กำลังใจแก่กัน

๕. ผู้นำกลุ่มสอบถามความคิด/ความรู้สึก และประโยชน์ที่ได้รับจากการเข้ากลุ่มนัดหมายการติดตามความก้าวหน้าต่อไป

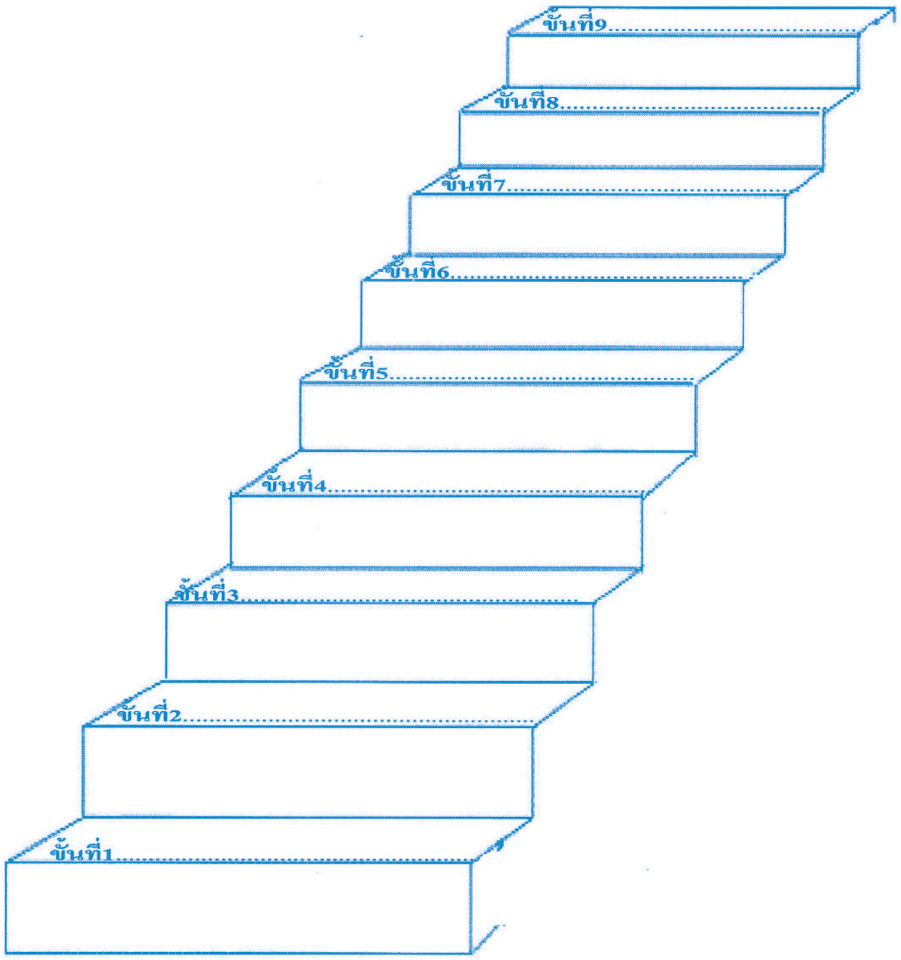
บทบาทของผู้นำกลุ่มบำบัดเพื่อเสริมสร้างแรงจูงใจ

๑. กระตุ้นให้เกิดการซักถามและให้ข้อมูลที่เหมาะสมในการวางแผนปฏิบัติของแต่ละคน

๒. ให้กำลังใจและสร้างความเชื่อมั่นในการปฏิบัติตามแผนการเลิกยาเสพติด

ใบกิจกรรม ก้าวต่อไป

เป้าหมายของฉัน .....



กิจกรรม พลังชาวศูนย์

วัตถุประสงค์

๑. เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมได้แสดงออกอย่างอิสระ ในการคิดสร้างสรรค์สะท้อนความคิดด้วยการแสดงในรูปแบบต่าง ๆ

๒. เพื่อแสดงถึงคุณค่าของการอยู่ร่วมกัน ร่วมคิด ร่วมปฏิบัติ

๓. เพื่อส่งเสริมความสามัคคีและการกล้าแสดงออกของผู้เข้ารับการอบรม

เนื้อหา

การแสดงกิจกรรม สะท้อนความรู้สึก ความผูกพัน ความเห็นอกเห็นใจ รวมถึง พันธสัญญา และสัมพันธภาพที่ดีที่จะดำเนินการต่อในอนาคต โดยทุกกิจกรรมที่แสดงออกให้บอกคติ หรือข้อคิด ที่ได้จากการแสดง

ระยะเวลา ๒ ชั่วโมง

การดำเนินกิจกรรม

๑. ผู้ดำเนินการฝึกอบรมกำหนดผู้รับผิดชอบกิจกรรมในลักษณะผู้นำกิจกรรมและผู้ช่วยอีก ๑–๒ คน พร้อมทีมงานที่จะช่วย

๒. วิทยากรชี้แจงวัตถุประสงค์กิจกรรมจัดงานสังสรรค์พลังชาวศูนย์ และให้ผู้เข้ารับการอบรมบริหารจัดการทีมรับผิดชอบ ซึ่งประกอบไปด้วย ประธาน เลขา คณะกรรมการ ทีมสถานที่ ทีมอาหาร ทีมผู้ประสาน ฯลฯ

๓. มอบหมายให้วางแผนกิจกรรมเพื่อดำเนินการ

๔. การกำหนดนัดหมายผู้รับผิดชอบในการจัดกิจกรรม สถานที่สิ่งอำนวยความสะดวก ระยะเวลา กำหนดลำดับที่ของการแสดงหรือการเสนอผลงานในรูปแบบต่าง ๆ การแต่งกาย การแสดงความชื่นชมต่อผลงาน การแสดงของแต่ละกลุ่ม โดยเน้นให้มีส่วนร่วมของสมาชิกทุกคน

๕. กำหนดให้แต่ละกลุ่มส่งรายชื่อกิจกรรมที่จะเสนอโดยให้โอกาสเสนอผลการแสดงความรู้สึก การแสดงออกได้ทุกรูปแบบที่หลากหลาย เพื่อสะท้อนความคิดเห็น ให้ข้อเสนอแนะ แสดงถึงคุณค่าของผลงานที่ได้

๖. การฝึกอบรมและกำหนดเวลาในการส่งชื่อการแสดง เพื่อไม่ให้ซ้ำซ้อนกัน

๗. กำหนดกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างความสัมพันธ์ที่ดีแก่หมู่สมาชิก โดยเน้นการมีส่วนร่วมของผู้เข้ารับการอบรมทุกคนรวมถึงวิทยากรและพี่เลี้ยงด้วย เพื่อความผูกพันที่ดีต่อกัน

การวัดประเมินผล

ให้ตัวแทนสรุปการดำเนินงานในหัวข้อเรื่อง

๑) ปัญหาอุปสรรค ๓) การมีส่วนร่วม

๒) ความพึงพอใจ ๔) ข้อเสนอแนะ

หมายเหตุ วิทยากรในพื้นที่ส่งการแสดงเข้าร่วมกิจกรรม ๑ ชุด ในรูปแบบการเสริมสร้างวัฒนธรรมคุณธรรมและปลูกจิตสำนึก

วันที่ ๙

แผนการเรียนรู้ การดูแลต่อเนื่อง

เวลา ๑ ชั่วโมง ๓๐ นาที

จุดประสงค์

เพื่อให้ผู้เข้าศูนย์และครอบครัวสามารถ

๑. มีความรู้เรื่องอาการ/พฤติกรรม ความเสี่ยงต่อการเสพติดซ้ำและวิธีสังเกต

๒. มีความรู้เรื่องวิธีการช่วยเหลือผู้ผ่านศูนย์ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อป้องกันการเสพติดซ้ำ

สาระสำคัญ

การสังเกตพบพฤติกรรมและอาการแสดงที่เป็นสัญญาณเตือนถึงความเสี่ยงต่อการกลับไปเสพติดซ้ำได้รวดเร็วและให้ความช่วยเหลืออย่างถูกต้อง ทันเวลา จะช่วยให้ผู้ผ่านการบำบัดโดยการเข้าศูนย์ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม สามารถหยุดใช้ยาเสพติดและกลับไปใช้ชีวิตได้อย่างปกติสุขในครอบครัว

กิจกรรมการเรียนรู้

องค์ประกอบกลุ่ม/เวลา	กิจกรรมการเรียนรู้	เนื้อหา / สื่อ
ประสบการณ์ - กลุ่มใหญ่ (๑๐ นาที)	- วิทยากรนำเข้าสู่บทเรียน โดยใช้คำถามว่า “ผู้ใช้ยาเสพติดที่ผ่านการบำบัดรักษาแล้ว หรือหยุดใช้ยาเสพติดได้นานแล้ว แต่กลับไปเสพติดซ้ำอีก ส่วนใหญ่เกิดจากสาเหตุอะไรบ้าง” - วิทยากรสุ่มถาม และขอให้ครอบครัวที่มีประสบการณ์ พบพฤติกรรม/อาการแสดงก่อนไปเสพติดซ้ำของสมาชิกเล่าให้กลุ่มฟัง	
สะท้อนความคิด - กลุ่มผู้ป่วย๕-๖คน (๑ ชั่วโมง)	- ให้แต่ละกลุ่มบอกพฤติกรรม/อาการแสดงก่อนไปเสพติดซ้ำ และวิธีสังเกตอาการนั้น - วิทยากรสรุปและเพิ่มเติมความรู้เรื่องพฤติกรรม/อาการแสดงก่อนไปใช้ยาเสพติด และวิธีสังเกต	- ใบงานที่ ๑
ความคิดรวบยอด - กลุ่มใหญ่ (๕ นาที)	- ให้แต่ละกลุ่ม อภิปรายถึงแนวทางการดูแลผู้ผ่านศูนย์ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม - วิทยากรสรุปและเพิ่มเติมแนวทางการดูแลช่วยเหลือสมาชิกการดูแลเพื่อป้องกันเสพติดซ้ำ	- ใบความรู้ที่ ๑ พฤติกรรมเสี่ยงและวิธีสังเกต

ใบงานที่ ๑

แบ่งกลุ่ม ๕-๖ คน ร่วมกันอภิปรายในประเด็นต่อไปนี้

๑. พฤติกรรม/อาการ แสดงก่อนไปเสพติดซ้ำ

๒. วิธีสังเกตพฤติกรรมก่อนไปเสพติดซ้ำ

ใบความรู้ที่ ๑
แนวคิดที่ควรได้

พฤติกรรมและอาการของผู้ผ่านการบำบัดที่ครอบครัวอาจพบได้

พฤติกรรม / อาการ	สิ่งที่อาจสังเกตพบได้
๑. อาการเบื่อ, เหงา, ซึมเศร้า	- สีหน้าเมินเฉย - ไม่สนใจตัวเอง - พูดคุยน้อยลง
๒. ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง	- ไม่กล้าตัดสินใจเรื่องใด ๆ - ไม่กล้าแสดงความคิดเห็น
๓. โกรธฉุนเฉียวง่าย	- จากการแสดงกิริยาไม่พอใจออกมาอย่างไม่สมเหตุสมผล
๔. เครียดวิตก/กังวล	- จากสีหน้า หมกมุ่น - แยกตัวเอง ไม่พูดคุยกับใคร
๕. สับสนในการวางตัว	- วางตัวไม่ถูกเมื่ออยู่ในครอบครัว, สังคม บางครั้งไม่รู้จะทำอะไร - มีกริยาเคอะเขิน หลบสังคม
๖. ออกไปพบเพื่อนเก่า	- ออกนอกบ้านไปหาเพื่อน - เพื่อนมาชวนไปนอกบ้าน
๗. ขาดกำลังใจ ท้อแท้	- สีหน้าท่าทางไม่สดชื่นเหนื่อยหน่าย ไม่เข้าร่วมกิจกรรมกับครอบครัว
๘. ดื่มสุรา	- ซื้อสุรามาดื่มที่บ้าน - ออกไปดื่มนอกบ้าน - อาการมึนเมา, ได้กลิ่นแอลกอฮอล์ - ใช้เงินเปลือง

ใบงานที่ ๒

แบ่งกลุ่ม ๕-๖ คน ร่วมกันอภิปราย เมื่อบุตร/หลาน ออกจากศูนย์ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมแล้ว สมาชิกในครอบครัวจะช่วยกันดูแลอย่างไร เพื่อให้สมาชิก ไม่กลับไปใช้ยาเสพติดซ้ำอีก

ใบความรู้ที่ ๒
การดูแลเพื่อป้องกันการเสพติดซ้ำ

ข้อควรปฏิบัติในการดูแลเพื่อป้องกันผู้ผ่านศูนย์ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกลับไปเสพติดซ้ำ ครอบครัวควรปฏิบัติดังนี้

เหงา, ซึมเศร้า, เบื่อ

๑. ให้เวลาพูดคุย ทักทาย ด้วยใบหน้ายิ้มแย้ม แจ่มใส เป็นกันเองอย่างสม่ำเสมอ

๒. ร่วมคิด จัดตารางเวลาและมอบหมายหน้าที่ให้ทำ

๓. พาไปพักผ่อน ตามโอกาสที่เหมาะสม

๔. อนุญาตให้พาเพื่อนมาที่บ้านหรือร่วมกิจกรรมได้

๕. เอาใจใส่ดูแลอย่างใกล้ชิด ให้คำปรึกษาหรือสอบถามรับฟังปัญหา

๖. ให้รางวัลหรือของขวัญในโอกาสต่าง ๆ เพื่อให้เกิดกำลังใจ

๗. ชมเชยสิ่งที่เขาทำได้ดี ทำสำเร็จ เพื่อส่งเสริมความภาคภูมิใจ

๘. ให้เป็นผู้เลือกของใช้ส่วนตัว ของในบ้านบ้างตามความต้องการที่เหมาะสม

อารมณ์โกรธ

๑. ทำความเข้าใจและยอมรับอารมณ์ฉุนเฉียวของเขา ไม่แสดงความโกรธหรือว่ากล่าวโต้ตอบสวนกลับในทันที และหลีกเลี่ยงสถานการณ์นั้นไปก่อน

๒. พูดคุยสอบถามสาเหตุเมื่อเหตุการณ์สงบ หรือใจเย็นลงทั้งสองฝ่าย

๓. บอกวิธีจัดการกับอารมณ์โกรธ เช่น ดื่มน้ำเย็นช้า ๆ เขียนความโกรธลงในกระดาษโดยบอกสาเหตุและความรู้สึกของตัวเองขณะนั้น หรือพูดระบายให้ครอบครัวฟัง

๔. บอกวิธีการระงับอารมณ์โกรธโดยการหายใจเข้า-ออก ลึก ๆนับ ๑ ถึง ๑๐ ช้า ๆ

๕. ออกกำลังกาย เช่น ปลูกต้นไม้ล้างรถ ฯ

เครียด/วิตกกังวล

๑. จัดเวลาพาไปเที่ยว พร้อมกัน

๒. พูดคุยปลอบโยน หาสาเหตุ ช่วยกันแก้ปัญหา

๓. สอนวิธี ฝึกผ่อนคลายความเครียด

สับสนในการวางตัว/เคอะเขิน

๑. ให้อิสระในการทำงาน ทำกิจกรรมยามว่าง ให้กำลังใจ ไม่คอยจับผิด

๒. พูดคุยทักทายด้วยใบหน้ายิ้มแย้มแจ่มใสเป็นกันเอง ทำอย่างสม่ำเสมอ

๓. ชักชวนทำกิจกรรมร่วมกันกับครอบครัว

เมื่อเขาออกไปหาเพื่อน

๑. ครอบครัวต้องให้ความสนใจ สอบถามแต่ไม่ใช่เชิงจับผิด พูดให้เหตุผลว่าเป็นห่วง สอนเรื่องการคบเพื่อน

๒. อนุญาตให้เพื่อนมาหาและร่วมทำกิจกรรมกับครอบครัวได้

๓. อนุญาตให้ไปเที่ยวกับเพื่อน ๆได้ เมื่อครอบครัวรู้จักเพื่อนและทราบว่าจะไปไหนกัน

๔. ควรจัดเวลาและหมอบหมายหน้าที่ให้ทำก่อนอนุญาตให้ไป หรือให้เขารู้หน้าที่ของเขาที่ต้องรับผิดชอบอะไรบ้าง และให้รู้จักรับผิดชอบตัวเอง

ขาดกำลังใจ ท้อแท้

๑. พูดให้กำลังใจบ่อย ๆ ว่าเขาทำได้ –เลิกได้ –เรียนได้- ทำงานได้ อธิบายว่าต้องให้เวลากับตัวเองในการเริ่มต้นใหม่ สิ่งที่ผิดพลาดไป ผิดไป เป็นประสบการณ์และนำมาเป็นสิ่งกระตุ้นเพื่อทำในสิ่งที่ถูกต้องต่อไป

๒. เมื่อเขาทำอะไรไม่สำเร็จ ต้องให้กำลังใจ ให้โอกาสเริ่มใหม่ ทำใหม่ได้

๓. ชี้ให้เห็นจุดดี จุดแข็ง แสดงให้เขาเห็นว่าเขามีส่วนดีอะไรบ้าง ควรพูดเสริมให้กำลังใจในจุดแข็งของเขา

เมื่อเขาดื่มสุรา

๑. ชักจูงให้เห็นโทษ พิษภัยของการดื่มสุรา

๒. ครอบครัวไม่ควรดื่มสุราให้เห็นเป็นแบบอย่าง

๓. พาไปพบเจ้าหน้าที่เพื่อขอคำปรึกษา

๔. ไม่อนุญาตให้ดื่ม

๕. ถ้าหากมีการร้องขอ ต้องมีข้อตกลงร่วมกันและปฏิบัติตามข้อตกลงอย่างเคร่งครัด จึงอนุญาต

๖. เสนอทางเลือกที่เหมาะสมเพื่อแก้เครียด คลายเหงาแทนการดื่มสุรา

แผนการเรียนรู้ สายสัมพันธ์ครอบครัว

เวลาที่สอน ๑ ชั่วโมง ๑๕ นาที

จุดประสงค์

เพื่อเสริมสร้างพลังให้สมาชิกและครอบครัวสามารถแก้ไขปัญหายาเสพติดได้อย่างเต็มศักยภาพ

สาระสำคัญ

การเสริมสร้างพลังจะก่อให้เกิดกำลังใจในการปฏิบัติตามเป้าหมายที่ตั้งใจไว้ได้นอกจากนี้การร่วมมือร่วมใจกันของครอบครัวและสมาชิกจะก่อให้เกิดการสนับสนุนทางกำลังใจซึ่งกันและกัน

กิจกรรมการเรียนรู้

องค์ประกอบกลุ่ม/เวลา	กิจกรรมการเรียนรู้	เนื้อหา / สื่อ
ประสบการณ์ - กลุ่มใหญ่ (๓๐ นาที)	- วิทยากรนำเข้าประเด็นด้วยการพูดถึงความผูกพันของสมาชิกในครอบครัว โดยให้แต่ละครอบครัวพูดถึงความรู้สึกที่ดี/ประทับใจ (เปิดเพลงคลอเบา ๆ)	เทป/ซีดีเพลง
สะท้อนความคิด - กลุ่มใหญ่ (๓๐ นาที)	- วิทยากรให้สมาชิกพูดคุยกับครอบครัวโดยให้บอกถึงความรู้สึกของตนและขอโทษในสิ่งที่ผิดพลาดที่แล้วมา	
ความคิดรวบยอด - กลุ่มใหญ่ (๑๕ นาที)	- วิทยากรกล่าวให้กำลังใจสมาชิก และครอบครัว ให้ใช้ความรัก ความผูกพันธุ์ของครอบครัว ในการแก้ไขปัญหายาเสพติด	เทป/ซีดีเพลง

แผนการเรียนรู้ คืนคนดีสู่สังคม

เวลาสอน ๓ ชั่วโมง

จุดประสงค์

๑. พัฒนาศักยภาพผู้ผ่านการบำบัดและปลูกฝังจิตสำนึกบำเพ็ญประโยชน์

๒. เพื่อหาแนวทางในการดำเนินการป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติดของชุมชน

๓. เปิดโอกาสการแลกเปลี่ยนเรียนรู้และเสริมสร้างความสามัคคีในชุมชน

สาระสำคัญ

จากพลังเมตตา ก่อให้เกิดพลังปัญญา ได้สร้างสรรค์สู่พลังพัฒนาที่สมาชิกได้ร่วมคิดกิจกรรม/โครงการเพื่อป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติดในชุมชน ซึ่งการดำเนินการจะประสบความสำเร็จได้นั้น จะต้องอาศัยการทำงานร่วมกันของชุมชน ไม่ว่าจะเป็นผู้นำและชุมชน จึงจะก่อให้เกิดพลังที่เข้มแข็งในการดำเนินการให้บรรลุวัตถุประสงค์

กิจกรรมการเรียนรู้

องค์ประกอบกลุ่ม/เวลา	กิจกรรมการเรียนรู้	เนื้อหา / สื่อ
ประสบการณ์ - กลุ่มใหญ่ (๑ ชั่วโมง)	กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์เพื่อให้ผู้นำชุมชน สมาชิก และวิทยากรได้สร้างสัมพันธภาพต่อกัน - วิทยากรนำสู่บทเรียนโดยถามความคาดหวังของผู้นำชุมชนที่นำสมาชิกมาเข้าศูนย์ มีความคาดหวังอย่างไรบ้าง - สรุปความคาดหวังของผู้นำชุมชน	
สะท้อนความคิดเห็น - แบ่งกลุ่ม ๕-๖ คน (๑ ชั่วโมง)	- ให้ตัวแทนแต่ละกลุ่มนำเสนอกิจกรรม/โครงการ การป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติดในชุมชนที่กลุ่มได้ระดมความคิดมา - ให้ผู้นำชุมชนกล่าวให้กำลังใจและแสดงความคิดเห็นในกิจกรรม/โครงการ	- เทปเพลง/กำลังใจ
ความคิดรวบยอด - กลุ่มใหญ่ (๑ ชั่วโมง)	- วิทยากรกล่าวให้กำลังใจผู้นำชุมชนและสมาชิก ในการกลับไปแก้ไขปัญหายาเสพติดในชุมชน - ให้ตัวแทนกลุ่มส่งมอบกิจกรรม/โครงการให้กลับผู้นำชุมชน และให้ผู้นำชุมชนและสมาชิกได้พูดคุยให้กำลังใจ แลกเปลี่ยนความคิดเห็นกัน (เปิดเพลงกำลังใจ)	

ภาคผนวก (ส่วนที่ ๒)

แบบประเมินก่อน-หลังเข้าศูนย์ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม (สมาชิกศูนย์)

ตอนที่ ๑ ข้อมูลทั่วไป

โปรดใส่เครื่องหมาย ✓ ลงภายใน ☐ และเติมข้อความ.....

๑. ชื่อ.....นามสกุล.....

๒. เพศ.....

☐ ชาย ☐ หญิง

๓. อายุ.....ปี .....เดือน

๔. ศาสนา

☐ พุทธ ☐ คริสต์

☐ อิสลาม ☐ อื่น ๆ ระบุ

๕. ปัจจุบันท่านเรียนอยู่หรือไม่

☐ เรียน ☐ ไม่ได้เรียน (โปรดระบุงานที่ทำ).....

๖. ระดับการศึกษาสูงสุด

☐ ไม่ได้เรียน ☐ ประถมศึกษา

☐ มัธยมศึกษาตอนต้น ☐ มัธยมศึกษาตอนปลาย

☐ อื่น ๆระบุ.....

๗. ผลการเรียนเกรดเฉลี่ยของเทอมที่ผ่านมา (เขียนเป็นตัวเลขเกรด) .....

๘. ท่านเคยใช้สารเสพติดใดมาบ้าง (ตอบได้มากกว่า ๑ ข้อ)

☐ บุหรี่ ☐ ยาบ้า

☐ กาว ☐ กัญชา

☐ อื่น ๆระบุ.....

๙. ท่านเคยเข้ารับบำบัดรักษายาเสพติดหรือไม่ .....

๑๐. มีบุคคลใดในครอบครัวที่ติดยาเสพติด ประเภทยาเสพติดที่เสพ

☐ บิดา .....

☐ มารดา .....

☐ พี่น้อง .....

☐ อื่น ๆ ระบุ .....

๑๑. ในครอบครัวมีพี่น้องจำนวน.....คน

๑๒. ท่านเป็นบุตรคนที่.....

๑๓. ท่านได้รับค่าใช้จ่ายจำนวน.....บาท/วัน

ตอนที่ ๒ แบบสอบถามความรู้เรื่องโทษพิษภัยของยาเสพติด

คำชี้แจง อ่านข้อความแล้วกรุณาใส่เครื่องหมาย √ ลงหน้าข้อความที่ท่านเห็นว่าถูก หรือใส่เครื่องหมาย X ลงหน้าข้อความที่ท่านเห็นว่าผิด

..... ๑. ผู้ติดยาเสพติดเมื่อหยุดเสพจะมีอาการอยากยา

..... ๒. ปัจจัยหลักที่เป็นสาเหตุให้ติดยาเสพติดคือยาเสพติดและสิ่งแวดล้อม

..... ๓. เมื่อบุคคลในครอบครัวติดยาเสพติดทำให้เกิดความเดือดร้อนในครอบครัว

..... ๔. การเสพยาบ้าอาจทำให้เกิดโรคจิตประสาทได้

..... ๕. บุหรี่และสุราจัดเป็นสารเสพติดที่ทำให้เกิดผลเสียต่อร่างกายน้อย

..... ๖. ยาเสพติดมีผลเสียต่อตัวผู้เสพครอบครัวสังคมและประเทศชาติ

..... ๗. การเสพยาเสพติดมีผลทำให้ความต้านทานของร่างกายลดลงจึงทำให้ติดเชื้อโรคง่ายขึ้น

..... ๘. ผู้ที่เสพยาบ้าทุกคนต้องส่งเข้าบำบัดรักษาที่โรงพยาบาลจึงจะหายขาด

..... ๙. ผู้ที่เสพยาบ้าจะต้องได้รับการดูแลทั้งร่างกายและจิตใจควบคู่กันไป

..... ๑๐. พ่อแม่หรือบุคคลใกล้ชิดในครอบครัวมีส่วนสำคัญต่อการเลิกยาบ้าได้

ตอนที่ ๓ แบบสอบถามทัศนคติต่อการใช้สารเสพติดของสมาชิกศูนย์

ข้อ	ข้อความ	เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	ไม่เห็นด้วย
๑	การใช้ยาเสพติดเพียงเล็กน้อยไม่ทำให้ติดได้			
๒	การใช้ยาเสพติดเป็นการทำลายตนเองแบบผ่อนส่ง			
๓	การใช้ยาเสพติดทำให้สัมพันธภาพกับเพื่อนดีขึ้น			
๔	การเลิกเสพยาจะทำให้เพื่อน ๆ ในกลุ่มที่เสพยาด้วยกันไม่อยากคบหาสมาคมด้วย			
๕	การใช้ยาเสพติดเป็นเรื่องธรรมดาของวัยรุ่น			
๖	การกล้าแสดงออกไม่จำเป็นต้องใช้ยาเสพติดช่วย			
๗	การใช้ยาเสพติดทำให้ลดความกังวลต่าง ๆได้			
๘	การใช้ยาเสพติดทำให้ผลการเรียนดีขึ้น			
๙	บุคคลที่เลิกยาเสพติดได้สำเร็จควรได้รับความยกย่องชมเชย			
๑๐	ผู้เสพยาเสพติดสามารถเลิกยาเสพติดได้ด้วยตนเอง			

ตอนที่ ๔ แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์

คำชี้แจง แบบทดสอบนี้มีขึ้นเพื่อใช้ในการประเมินตนเองโดยมีจุดประสงค์ให้ท่านรู้จักตนเอง เพื่อนำไปใช้ในการปรับปรุงและพัฒนาตนเองให้ดีขึ้นแต่ละข้อจึงไม่มีถูกหรือผิดแต่จะบอกถึงอุปนิสัยทางอารมณ์เท่านั้น

กรุณา X ลงในช่องที่ตรงกับความจริงมากที่สุด

ข้อ	ข้อความ	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย
๑.	ฉันบอกได้ว่าตนเองกำลังอยู่ในอารมณ์เช่นไร				
๒.	เมื่อฉันมีอารมณ์โกรธดีใจเครียด ฯลฯ ฉันรู้สึกว่ามันมีสาเหตุมาจากอะไร				
๓.	ฉันรู้สึกว่าร่างกายของฉันตอบสนองต่ออารมณ์ต่าง ๆ เช่น เครียดแล้วใจสั่น มือเย็น				
๔.	บ่อยครั้งที่ฉันอารมณ์ไม่ดีอย่างไม่รู้สาเหตุว่าเกิดอะไรขึ้น				
๕.	ฉันมีเป้าหมายในชีวิตฉันอย่างไร				
๖.	สิ่งที่ฉันทำอยู่ในปัจจุบันเป็นสิ่งที่ทำให้ฉันบรรลุเป้าหมายระยะยาวได้				
๗.	ฉันตระหนักดีว่าตนเองมีจุดเด่นและจุดด้อยเช่นไร				
๘.	ฉันรับรู้ความรู้สึกของเพื่อนโดยดูจากสีหน้าแววตาและท่าทาง				
๙.	เมื่อผู้อื่นมีความไม่สบายใจฉันจะรับรู้ได้ทันที				
๑๐.	ฉันระมัดระวังคำพูดหรือการแสดงออกที่กระทบกระเทือนจิตใจ				
๑๑.	ฉันมักปลอบใจและให้กำลังใจเพื่อน (หรือคนใกล้ชิด) เวลาที่พวกเขามีความทุกข์ใจ				
๑๒.	ฉันรู้สึกยินดีไปกับเพื่อนเมื่อยามที่พวกเขาประสบความสำเร็จ				
๑๓.	ฉันเป็นคนไม่ค่อยใส่ใจในความรู้สึกของผู้อื่น				
๑๔.	ฉันรู้สึกพอใจในสิ่งที่ตนเองเป็นอยู่				
๑๕.	เมื่อฉันมีงานที่ยากกว่าปกติฉันจะใช้ความพยายามทำจนสำเร็จโดยไม่ล้มเลิกกลางคัน				
๑๖.	ฉันเลือกที่จะหลีกเลี่ยงการเผชิญกับปัญหาและความขัดแย้ง				
๑๗.	ฉันคิดว่าตนเองเป็นคนที่มีคุณค่าและความสามารถ				
๑๘.	เมื่อเผชิญกับปัญหาฉันจะวางแผนจัดการอย่างเป็นระบบ				
๑๙.	ฉันสามารถผ่อนคลายตนเองเมื่อเกิดความตึงเครียดขึ้น				

ข้อ	ข้อความ	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย
๒๐.	ฉันเป็นคนที่มองสิ่งต่าง ๆได้หลายมุมมอง				
๒๑.	ฉันมักให้อภัยแก่ความผิดของผู้อื่นที่ทำโดยความไม่เข้าใจ				
๒๒.	เมื่ออยู่ในภาวะที่ถูกกดดันฉันมักคิดไม่ออกตัดสินใจไม่ค่อยได้				
๒๓.	ฉันมักคิดว่าปัญหาต่าง ๆที่เกิดขึ้นเป็นโอกาสในการปรับปรุงตนเอง				
๒๔.	ฉันสามารถมองเห็นข้อดีของคนที่ฉันไม่ชอบหน้า หรือเป็นคนไม่ดีในสายตาของคนทั่วไปได้				
๒๕.	“ช่างมันเถอะ” เป็นความรู้สึกของฉันเมื่อต้องเจอเรื่องหยุมหยิมรำคาญใจ				

ตอนที่ ๕ แบบประเมินการทำหน้าที่ในครอบครัว

ข้อความต่อไปนี้ตรงกับครอบครัวของคุณมากน้อยเพียงใด
กรุณา X ลงในช่องที่ตรงกับความจริงมากที่สุด

ข้อ	ข้อความ	ไม่ตรงเลย	ตรงเล็กน้อย	ตรงปานกลาง	ตรงมากที่สุด
๑.	สมาชิกในครอบครัวช่วยกันแก้ปัญหาส่วนใหญ่ที่เกิดขึ้นในบ้าน				
๒.	คุณรู้สึกมีอิสระและเป็นตัวของตัวเอง				
๓.	คนในครอบครัวสามารถทำผิดได้โดยไม่มีการลงโทษ				
๔.	เมื่อมีปัญหามักมีการปรึกษากันว่าจะแก้ปัญหาอย่างไร				
๕.	ทุกคนในครอบครัวมีงานบ้านที่ต้องรับผิดชอบ				
๖.	แต่ละคนในครอบครัวแสดงความรู้สึกดี/ไม่ดี ต่อกันอย่างเปิดเผย				
๗.	คนในครอบครัวจะสนใจคุณ ก็ต่อเมื่อเรื่องนั้นเป็นเรื่องสำคัญสำหรับเขา				
๘.	ทุกคนสามารถพูดกันตรงไปตรงมาไม่อ้อมค้อม				
๙.	ครอบครัวของคุณไม่เคยขาดสิ่งจำเป็น เช่น อาหารเสื้อผ้ายา ฯลฯ				
๑๐.	ครอบครัวของคุณต่างคนต่างอยู่				
๑๑.	ครอบครัวของคุณเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ ร่วมกันได้เป็นอย่างดี				
๑๒.	ครอบครัวของคุณไม่ยึดถือกฎเกณฑ์ใด ๆ				
๑๓.	ทุกคนมักจะพูดกันตรง ๆ แทนที่จะพูดผ่านอีกคนหนึ่ง				
๑๔.	แต่ละคนปฏิบัติหน้าที่ของตนได้อย่างไม่ขาดตกบกพร่อง				
๑๕.	ในครอบครัวของคุณใครจะทำอะไรก็ได้ตามใจชอบ				
๑๖.	เมื่อสมาชิกในครอบครัวทำในสิ่งที่คุณไม่ชอบ คุณกล้าจะบอกเขา				
๑๗.	ผู้ใหญ่ในครอบครัวออกคำสั่งควบคุมเด็กมากเกินไป				
๑๘.	คุณระบายความทุกข์ใจให้คนในครอบครัวไม่ได้				

แบบสอบถามความพึงพอใจต่อการเข้าศูนย์ของสมาชิกศูนย์

คำชี้แจง กรุณาใส่เครื่องหมาย √ ลงในช่องตรงความรู้สึกของท่าน

ข้อ	ข้อความ	ดี	ปานกลาง	ควรปรับปรุง
	สถานที่			
๑.	ความสะอาดสถานที่ / ห้องน้ำ			
๒.	ความพอเพียงของห้องน้ำ			
๓.	ความเหมาะสมของสถานที่พัก			
๔.	ความเหมาะสมของสถานที่ทำกิจกรรม			
	อาหาร			
๕.	คุณภาพของอาหาร			
๖.	ความเพียงพอของอาหาร			
๗.	รสชาดของอาหาร			
๘.	ความสะอาดของอาหาร			
	กิจกรรม			
๙.	ท่านได้รับความรู้จากการทำกิจกรรมต่าง ๆ			
๑๐.	ท่านสามารถนำความรู้และประโยชน์ที่ได้รับ ไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้			
๑๑.	ความเหมาะสมของระยะเวลาในการทำกิจกรรมต่าง ๆ			
๑๒.	บรรยากาศในการทำกิจกรรมต่าง ๆ			
๑๓.	ระยะเวลาในการเข้าศูนย์ หลักสูตรไม่ต่ำกว่า ๑๒ วัน			
	วิทยากร			
๑๔.	สื่อสารเข้าใจ			
๑๕.	มีความเป็นกันเอง			
๑๖.	มีความรู้ความสามารถ			
๑๗.	ให้ข้อคิดที่เป็นประโยชน์และเสนอแนะสิ่งต่าง ๆ			

๑๘. การพักผ่อน ( ) เหมาะสม ( ) ควรปรับ
ระบุ.....
๑๙. การออกกำลังกาย ( ) เหมาะสม ( ) ควรปรับปรุง
ระบุ.....
๒๐. บรรยากาศในการทำศูนย์ (ตอบได้มากกว่า ๑ ข้อ)
( ) อบอุ่น ( ) เป็นกันเอง
( ) อื่น ระบุ.....
๒๑. ข้อเสนอแนะอื่น ๆ
.....
.....

แบบประเมินก่อน-หลัง เข้าศูนย์

(ญาติ/ผู้ปกครอง)

ชื่อผู้ปกครอง/ญาติ.....เกี่ยวข้องเป็น.....

ชื่อผู้เข้ารับการอบรม.....

ตอนที่ ๑ ข้อมูลทั่วไป

๑. อายุ.....ปี

๒. อาชีพ

- ☐ รับจ้าง
- ☐ ค้าขาย
- ☐ รับราชการ
- ☐ ทำไร่ ทำนา ทำสวน
- ☐ รัฐวิสาหกิจ
- ☐ อื่น ๆ ระบุ.....

๓. ระดับการศึกษาสูงสุด

- ☐ ประถมศึกษา
- ☐ มัธยมศึกษาตอนปลาย
- ☐ ปริญญาตรี
- ☐ มัธยมศึกษาตอนต้น
- ☐ ปวช ปวส
- ☐ อื่น ๆ ระบุ.....

๔. ลักษณะครอบครัวประกอบด้วย

- ☐ ครอบครัวที่มีแต่ พ่อ แม่ และลูก
- ☐ ครอบครัวที่มีแต่ พ่อ แม่ ลูก และญาติอยู่ร่วมกัน
- ☐ ครอบครัวที่มีแต่ พ่อ ลูก
- ☐ ครอบครัวที่มีแต่ แม่ ลูก
- ☐ อื่น ๆ ระบุ.....

๕. ครอบครัวมีรายได้.....บาท / เดือน

- ☐ เพียงพอ มีเหลือเก็บ
- ☐ พอกิน พอใช้
- ☐ ไม่เพียงพอ มีหนี้สิน
- ☐ อื่น ๆ ระบุ.....

ตอนที่ ๒ แบบสอบถามความรู้เรื่องโทษพิษภัยยาเสพติด

คำชี้แจง อ่านข้อความแล้วกรุณาใส่เครื่องหมาย √ ลงหน้าข้อความที่ท่านเห็นว่าถูก หรือใส่เครื่องหมาย X ลงหน้าข้อความที่ท่านเห็นว่าผิด

..... ๑. ผู้ติดยาเสพติดเมื่อหยุดเสพจะมีอาการอยากยา

..... ๒. ปัจจัยหลักที่เป็นสาเหตุให้ติดยาเสพติดคือยาเสพติดและสิ่งแวดล้อม

..... ๓. เมื่อบุคคลในครอบครัวติดยาเสพติดทำให้เกิดความเดือดร้อนในครอบครัว

..... ๔. การเสพยาบ้าอาจทำให้เกิดโรคจิตประสาทได้

..... ๕. บุหรี่และสุราจัดเป็นสารเสพติดที่ทำให้เกิดผลเสียต่อร่างกายน้อย

..... ๖. ยาเสพติดมีผลเสียต่อตัวผู้เสพครอบครัวสังคมและประเทศชาติ

..... ๗. การเสพยาเสพติดมีผลทำให้ความต้านทานของร่างกายลดลงจึงทำให้ติดเชื้อโรคง่ายขึ้น

..... ๘. ผู้ที่เสพยาบ้าทุกคนต้องส่งเข้าบำบัดรักษาที่โรงพยาบาลจึงจะหายขาด

..... ๙. ผู้ที่เสพยาบ้าจะต้องได้รับการดูแลทั้งร่างกายและจิตใจควบคู่กันไป

..... ๑๐. พ่อแม่หรือบุคคลใกล้ชิดในครอบครัวมีส่วนสำคัญต่อการเลิกยาบ้าได้

ตอนที่ ๓ แบบสอบถามทัศนคติต่อการใช้สารเสพติดของผู้เข้ารับการอบรม

ข้อ	ข้อความ	เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	ไม่เห็นด้วย
๑	การใช้ยาเสพติดเพียงเล็กน้อยไม่ทำให้ติดได้			
๒	การใช้ยาเสพติดเป็นการทำลายตนเองแบบผ่อนส่ง			
๓	การใช้ยาเสพติดทำให้สัมพันธภาพกับเพื่อนดีขึ้น			
๔	การเลิกเสพยาจะทำให้เพื่อน ๆในกลุ่มที่เสพยาด้วยกันไม่อยากคบหาสมาคมด้วย			
๕	การใช้ยาเสพติดเป็นเรื่องธรรมดาของวัยรุ่น			
๖	การกล้าแสดงออกไม่จำเป็นต้องใช้ยาเสพติดช่วย			
๗	การใช้ยาเสพติดทำให้ลดความกังวลต่าง ๆได้			
๘	การใช้ยาเสพติดทำให้ผลการเรียนดีขึ้น			
๙	บุคคลที่เลิกยาเสพติดได้สำเร็จควรได้รับความยกย่องชมเชย			
๑๐	ผู้เสพยาเสพติดสามารถเลิกยาเสพติดได้ด้วยตนเอง			

ตอนที่ ๔ แบบประเมินการทำหน้าที่ในครอบครัว

ข้อความต่อไปนี้ตรงกับครอบครัวของคุณมากน้อยเพียงใด
กรุณา X ลงในช่องที่ตรงกับความจริงมากที่สุด

ข้อ	ข้อความ	ไม่ตรงเลย	ตรงเล็กน้อย	ตรงปานกลาง	ตรงมากที่สุด
๑.	สมาชิกในครอบครัวช่วยกันแก้ปัญหาส่วนใหญ่ที่เกิดขึ้นในบ้าน				
๒.	คุณรู้สึกมีอิสระและเป็นตัวของตัวเอง				
๓.	คนในครอบครัวสามารถทำผิดได้โดยไม่มีการลงโทษ				
๔.	เมื่อมีปัญหามักมีการปรึกษากันว่าจะแก้ปัญหาอย่างไร				
๕.	ทุกคนในครอบครัวมีงานบ้านที่ต้องรับผิดชอบ				
๖.	แต่ละคนในครอบครัวแสดงความรู้สึกดี/ไม่ดี ต่อกันอย่างเปิดเผย				
๗.	คนในครอบครัวจะสนใจคุณ ก็ต่อเมื่อเรื่องนั้นเป็นเรื่องสำคัญสำหรับเขา				
๘.	ทุกคนสามารถพูดกันตรงไปตรงมาไม่อ้อมค้อม				
๙.	ครอบครัวของคุณไม่เคยขาดสิ่งจำเป็น เช่น อาหารเสื้อผ้ายา ฯลฯ				
๑๐.	ครอบครัวของคุณต่างคนต่างอยู่				
๑๑.	ครอบครัวของคุณเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ ร่วมกันได้เป็นอย่างดี				
๑๒.	ครอบครัวของคุณไม่ยึดถือกฎเกณฑ์ใด ๆ				
๑๓.	ทุกคนมักจะพูดกันตรง ๆ แทนที่จะพูดผ่านอีกคนหนึ่ง				
๑๔.	แต่ละคนปฏิบัติหน้าที่ของตนได้อย่างไม่ขาดตกบกพร่อง				
๑๕.	ในครอบครัวของคุณใครจะทำอะไรก็ได้ตามใจชอบ				
๑๖.	เมื่อสมาชิกในครอบครัวทำในสิ่งที่คุณไม่ชอบ คุณกล้าจะบอกเขา				
๑๗.	ผู้ใหญ่ในครอบครัวออกคำสั่งควบคุมเด็กมากเกินไป				
๑๘.	คุณระบายความทุกข์ใจให้คนในครอบครัวไม่ได้				

แบบสอบถามความพึงพอใจศูนย์ : ผู้ปกครอง/ญาติ

คำชี้แจง กรุณาใส่เครื่องหมาย √ ลงในช่องตรงความรู้สึกของท่าน

ข้อ	ข้อความ	ดี	ปานกลาง	ควรปรับปรุง
๑.	สถานที่			
๒.	อาหาร			
	กิจกรรม			
๓.	ท่านรับความรู้จากการทำกิจกรรมต่าง ๆ			
๔.	ท่านสามารถนำความรู้และประโยชน์ที่ได้รับไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้			
๕.	ความเหมาะสมของระยะเวลาในการทำกิจกรรมต่าง ๆ			
๖.	บรรยากาศในการทำกิจกรรมต่าง ๆ			
๗.	ระยะเวลาในการเข้าศูนย์ หลักสูตรไม่ต่ำกว่า ๑๒ วัน			
	วิทยากร			
๘.	สื่อสารเข้าใจ			
๙.	มีความเป็นกันเอง			
๑๐.	มีความรู้ความสามารถให้ข้อคิดที่เป็นประโยชน์และเสนอแนะสิ่งต่าง ๆ			

ข้อเสนอแนะ

.....

.....

.....

.....

.....

บัญชีอุปกรณ์สำนักงาน อุปกรณ์ที่ใช้ในกิจกรรม กีฬา และเครื่องใช้เบ็ดเตล็ดที่จำเป็นในศูนย์ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

อุปกรณ์สำนักงาน	อุปกรณ์ที่ใช้ในกิจกรรม	อุปกรณ์กีฬา	เครื่องใช้เบ็ดเตล็ด
๑. กระดาษ A ๔ ๒. แผ่นใส ๓. ไม้บรรทัด ๔. ปากกาเขียนแผ่นใส ๕. ที่เย็บกระดาษ ๖. ลวดเย็บกระดาษ ๗. กระดาษเทาขาว ๘. กระดาษโปสเตอร์ ๙. ยางลบดินสอ ๑๐. ปากกาเคมี ๑๑. สก๊อตเทปใส ๑๒. สีเทียน ๑๓. ที่เจาะกระดาษ ๑๔. คัตเตอร์ ๑๕. ดินสอดำ ๑๖. ที่เหลาดินสอ ๑๗. ตลับหมึก (พิมพ์ลายนิ้วมือ) ๑๘. คอมพิวเตอร์ **ให้เป็นไปตามความจำเป็นตามความเหมาะสมในพื้นที**	๑. ซองจดหมาย ๒. กล่องพลาสติกใส่ปัสสาวะ ๓. ไม้จิ้มฟัน ๔. เครื่องแต่งหน้า ๕. จานพลาสติก ๖. หนังยาง ๗. บล็อกไม้ (เกมส์ถอดรหัส) ๘. ผ้าพันคอ ๗ สี ๙. กล่อง/ฉิ่ง/ฉาบ ๑๐. ลูกโป่ง ๑๑. สีไม้/สีเทียน **ให้เป็นไปตามความจำเป็นตามความเหมาะสมในพื้นที่**	๑. ห่วงยาง ๒. ลูกบอล ๓. ลูกปิงปอง ๔. ตระกร้อ **ให้เป็นไปตามความจำเป็นตามความเหมาะสมในพื้นที่**	๑. ผงซักฟอก ๒. กระดาษทิชชู ๓. กระบอกไฟฉาย ๔. ถุงขยะ ๕. ด้ายฟอก ๖. กาว UHU ๗. ขันอาบน้ำ ๘. ไม้แขวนเสื้อ **ให้เป็นไปตามความจำเป็นตามความเหมาะสมในพื้นที่**

บัญชีอุปกรณ์ยา และเวชภัณฑ์ เครื่องมือแพทย์ที่จำเป็นในศูนย์ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

ยาที่จำเป็นตามคำสั่งแพทย์		เครื่องมือแพทย์
๑. กลุ่มโรคทางเดินหายใจ - Amoxicillin - Roxithromicin - Bromhexine ๒. กลุ่มโรคทางเดินอาหาร - Norfloxacin - Buscopan - Antacid - Domperidone ๓. กลุ่มกล้ามเนื้อ - Diclofenac - Norgesic - Balm ๔. กลุ่มแก้แพ้ - Chlopheniramine - Hydroxyzine - Calamine lotion	๕. กลุ่มโรคติดเชื้อราผิวหนัง - Ketoconazole - Ketoconazole cream ๖. กลุ่มยาหยอดตา - Hista oph - Chloramphenicol eye drop ๗. อื่น ๆ - Dimenhydrinate - ORS - Elastic bandage - Paracetamol	๑. เครื่องชั่งน้ำหนัก อย่างน้อย ๑ เครื่อง ๒. เครื่องวัดความดัน อย่างน้อย ๑ เครื่อง ๓. ชุดตรวจปัสสาวะ เพียงพอต่อการตรวจและสำรองใช้ ตามจำนวนกลุ่มเป้าหมายที่เข้าศูนย์ฯ มีการตรวจอย่างน้อย ๑ ครั้ง ในวันสุดท้ายของการเข้าศูนย์ ๔. ชุดเครื่องมือปฐมพยาบาล อย่างน้อย ๑ ชุด และพร้อมใช้งาน ๕. ปรอทวัดไข้

ภาคผนวก ๒

ด่วนที่สุด
ที่ นร ๐๕๐๕/ ๒๐๓๗

สำนักเลขาธิการคณะรัฐมนตรี
ทำเนียบรัฐบาล กทม. ๑๐๓๐๐

๒ สิงหาคม ๒๕๕๖

เรื่อง แจ้งผลการตรวจสอบการละเมิดสิทธิมนุษยชน (สิทธิและเสรีภาพในชีวิตและร่างกาย กรณีบุตรชายของนางแล้ม ทิมทอง เสียชีวิตในระหว่างการเข้ารับการบำบัดยาเสพติด ณ ศูนย์ฟื้นฟูสมรรถภาพร่างกายจินดาภรณ์ จังหวัดสงขลา)

เรียน เลขาธิการนายกรัฐมนตรี

สิ่งที่ส่งมาด้วย ตามบัญชีแนบท้าย

ด้วยสำนักงานคณะกรรมการสิทธิมนุษยชนแห่งชาติได้เสนอเรื่อง แจ้งผลการตรวจสอบการละเมิดสิทธิมนุษยชน (สิทธิและเสรีภาพในชีวิตและร่างกาย กรณีบุตรชายของนางแล้ม ทิมทอง เสียชีวิตในระหว่างการเข้ารับการบำบัดยาเสพติด ณ ศูนย์ฟื้นฟูสมรรถภาพร่างกายจินดาภรณ์ จังหวัดสงขลา) ไปเพื่อดำเนินการ ซึ่งกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ กระทรวงมหาดไทย กระทรวงยุติธรรม กระทรวงศึกษาธิการ กระทรวงสาธารณสุข และสำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติได้เสนอความเห็นไปเพื่อประกอบการพิจารณาของคณะรัฐมนตรีด้วย ความละเอียดปรากฏตามสำเนาหนังสือที่ส่งมาด้วยนี้

คณะรัฐมนตรีได้ประชุมปรึกษาเมื่อวันที่ ๓๐ กรกฎาคม ๒๕๕๖ ลงมติว่า

๑. รับทราบข้อเสนอแนะของคณะกรรมการสิทธิมนุษยชนแห่งชาติ ตามที่สำนักงานคณะกรรมการสิทธิมนุษยชนแห่งชาติเสนอ

๒. มอบให้รัฐมนตรีว่าการกระทรวงแรงงาน ในฐานะผู้อำนวยการศูนย์อำนวยการพลังแผ่นดินเอาชนะยาเสพติดแห่งชาติ รับข้อเสนอแนะของคณะกรรมการสิทธิมนุษยชนแห่งชาติไปพิจารณาดำเนินการร่วมกับกระทรวงยุติธรรมและหน่วยงานอื่นที่เกี่ยวข้อง เช่น กระทรวงกลาโหม กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ กระทรวงมหาดไทย กระทรวงศึกษาธิการ และกระทรวงสาธารณสุข ตามอำนาจหน้าที่ของหน่วยงาน โดยให้อยู่ในกรอบของกฎหมายและมติคณะรัฐมนตรีที่เกี่ยวข้อง รวมทั้งให้รับข้อเสนอแนะของกระทรวงสาธารณสุขไปพิจารณาดำเนินการด้วย

/๓. ให้ ...

๓. ให้หน่วยงานที่เกี่ยวข้องแจ้งผลการพิจารณาดำเนินการตามมาตรการแก้ไขปัญหาให้คณะกรรมการสิทธิมนุษยชนแห่งชาติทราบตามกำหนดเวลาต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ

ขอแสดงความนับถือ

(นายศิริ เสิศธรรมเทวี)
รองเลขาธิการคณะรัฐมนตรี ปฏิบัติราชการแทน
เลขาธิการคณะรัฐมนตรี

สำนักพัฒนายุทธศาสตร์และติดตามนโยบายพิเศษ
โทร. ๐ ๒๒๘๐ ๙๐๐๐ ต่อ ๔๔๒
โทรสาร ๐ ๒๒๘๐ ๑๔๔๖
www.cabinet.thaigov.go.th

สำนักเลขาธิการคณะรัฐมนตรี
รับที่ 3517
วันที่ 13 พ.ค. 56 เวลา 9.10
☑ ก่อนประชุม ภาพ
☐ หลังประชุม
☐ แจกที่ประชุม
☐ ไม่แจกที่ประชุม

ที่ สธ ๐๒๐๕.๑๓ (ศพส.สธ.)/ ๖๘๗๓

กระทรวงสาธารณสุข
ถนนติวานนท์ จังหวัดนนทบุรี ๑๑๐๐๐

๒๔ พฤษภาคม ๒๕๕๖

เรื่อง แจ้งผลการตรวจสอบการละเมิดสิทธิมนุษยชน (สิทธิและเสรีภาพในชีวิตและร่างกาย กรณีบุตรชายของนางแล้ม ทิมทอง เสียชีวิตในระหว่างการเข้ารับการบำบัดยาเสพติด ณ ศูนย์ฟื้นฟูสมรรถภาพร่างกายจินดาภรณ์ จังหวัดสงขลา)

สคก.รับที่ 1010.5
วันที่ 28 พ.ค. 2556
เวลา 15354.

เรียน เลขาธิการคณะรัฐมนตรี

อ้างถึง หนังสือสำนักเลขาธิการคณะรัฐมนตรี ด่วนที่สุด ที่ นร ๐๕๐๕/ว(ล)๑๑๗๔๕ ลงวันที่ ๘ พฤษภาคม ๒๕๕๖

ตามหนังสือที่อ้างถึง สำนักเลขาธิการคณะรัฐมนตรีขอให้กระทรวงสาธารณสุขเสนอความเห็นในส่วนที่เกี่ยวข้อง เรื่อง แจ้งผลการตรวจสอบการละเมิดสิทธิมนุษยชน (สิทธิและเสรีภาพในชีวิตและร่างกาย กรณีบุตรชายของนางแล้ม ทิมทอง เสียชีวิตในระหว่างการเข้ารับการบำบัดยาเสพติด ณ ศูนย์ฟื้นฟูสมรรถภาพร่างกายจินดาภรณ์ จังหวัดสงขลา) ความละเอียดแจ้งแล้ว นั้น

กระทรวงสาธารณสุข พิจารณาในส่วนที่เกี่ยวข้องแล้ว และขอเสนอความคิดเห็น ดังนี้

๑. กระทรวงสาธารณสุข เห็นชอบในข้อเสนอแนะของคณะอนุกรรมการปฏิบัติการยุทธศาสตร์ด้านสิทธิมนุษยชนในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้ ต่อคณะรัฐมนตรีทั้ง ๒ ข้อ

๒. กระทรวงสาธารณสุข มีข้อเสนอแนะว่า ควรมีข้อสั่งการให้หน่วยงานที่เปิดดำเนินการให้การบำบัดรักษาและฟื้นฟูสมรรถภาพผู้เสพผู้ติดยาเสพติด ทั่วประเทศ ดำเนินการขอจัดตั้งสถานพยาบาลตามพระราชบัญญัติยาเสพติดให้โทษ พ.ศ. ๒๕๒๒ ของกระทรวงสาธารณสุข ซึ่งมีหลักเกณฑ์การบำบัดรักษาหรือคู่มือการบำบัดรักษาที่ถูกต้องตามหลักวิชาการมีมาตรฐานในการดำเนินการเพื่อให้มีมาตรฐานการดำเนินการตามหลักเกณฑ์เดียวกัน และสะดวกในการควบคุมกำกับติดตาม แต่เนื่องจากในกรณีศูนย์ฟื้นฟูสมรรถภาพร่างกายจินดาภรณ์ จังหวัดสงขลา มีผู้ดูแลรับผิดชอบโดยองค์การบริหารส่วนตำบลท่าหมอไทร อำเภอจะนะ จังหวัดสงขลา สังกัดกระทรวงมหาดไทย โดยมีเจ้าหน้าที่รักษาดินแดน (อ.ส.) อำเภอจะนะ มีหน้าที่ดูแลผู้เข้ารับการบำบัดฟื้นฟูยาเสพติด ซึ่งที่ผ่านมาศูนย์ฟื้นฟูสมรรถภาพร่างกายจินดาภรณ์ จังหวัดสงขลา ยังมิได้มีการดำเนินการขออนุญาตดังกล่าว อาจเนื่องจากนโยบายด้านการแก้ไขปัญหายาเสพติดของชาติในช่วงที่ผ่านมา เน้นในการดำเนินการนำผู้เสพผู้ติดเข้ารับการบำบัดเป็นจำนวนมาก จึงมีการดำเนินการเร่งด่วน ตามนโยบายรัฐบาล

๓. กรณีที่มีการอ้างถึงว่าผู้เข้ารับการบำบัดมีภาวะแทรกซ้อนทางจิตเวชจากภาวะถอนยาเสพติดโดยการทำร้ายตัวเอง ควรเข้าสู่ระบบส่งต่อไปยังสถานบำบัดของกรมการแพทย์ที่ตั้งอยู่ในพื้นที่ ได้แก่ โรงพยาบาลชัญญารักษ์ สงขลา ไม่ควรดูแลเองโดยใช้วิธีที่ไม่ถูกต้องตามหลักวิชาการและเป็นการละเมิดสิทธิมนุษยชน

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาดำเนินการต่อไป

ขอแสดงความนับถือ

(นายประดิษฐ สินธวณรงค์)
รัฐมนตรีว่าการกระทรวงสาธารณสุข

สำนักงานปลัดกระทรวง
ศูนย์อำนวยการพลังแผ่นดินเอาชนะยาเสพติดฯ
โทร. ๐ ๒๕๙๐ ๒๔๒๒
โทรสาร. ๐ ๒๕๙๐ ๑๘๖๓

บรรณานุกรม

กรมแพทย์ทหารอากาศ. (๒๕๔๖). **คู่มือกองทัพอากาศว่าด้วยการปฏิบัติการในการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด.**

กรมสุขภาพจิต. (๒๕๔๓). **คู่มือการฝึกอบรมแบบมีส่วนร่วม.** กระทรวงสาธารณสุข.

พิชัย แสงชาญชัย. (๒๕๕๖). **การสัมภาษณ์และการบำบัดเพื่อเสริมสร้างแรงจูงใจ** (Motivational Interviewing & Motivational Enhancement Therapy : MI&MET)

พัชรีวัลย์ เกตุแก่นจันทร์. (๒๕๔๔). **การบริหารสมอง Brain Gym.** กรุงเทพฯ : สถาบันพัฒนาคุณภาพวิชาการ.

เพ็ญพร ประมวลสุข และคณะ. **การงานอาชีพและเทคโนโลยี.** กรุงเทพฯ : อักษรเจริญทัศน์.

เทอดศักดิ์ เดชคง. (๒๕๔๓). **ความฉลาดทางอารมณ์.** (เอกสารโรเนียว).

วิทยา นาควัชระ. (๒๕๔๔). **คนรู้ใจ เล่ม ๑.** กรุงเทพฯ : อัมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง.

ศูนย์สุขวิทยาจิต. (๒๕๔๒). **คู่มือส่งเสริมสุขภาพจิตนักเรียนระดับมัธยมศึกษา สำหรับครู.** กระทรวงสาธารณสุข.

ศูนย์สุขวิทยาจิต. (๒๕๔๑). **คู่มือครูสำหรับช่วยเหลือนักเรียนที่มีปัญหาสุขภาพจิต.** กระทรวงสาธารณสุข.

ศูนย์อำนวยการป้องกันและปราบปรามยาเสพติดแห่งชาติ. (๒๕๕๘). **คู่มือ ศูนย์ขวัญแผ่นดิน สำหรับวิทยากรค่ายปรับเปลี่ยนพฤติกรรมผู้เสพยาเสพติด ระบบสมัครใจ**

สำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมและประสานงานสตรีแห่งชาติ. (๒๕๔๐). **การพัฒนาครอบครัว.**

สถาบันบำบัดรักษาและฟื้นฟูผู้ติดยาเสพติดแห่งชาติบรมราชชนนี กรมการแพทย์. (๒๕๕๗). **มาตรฐานการบำบัดค่ายปรับเปลี่ยนพฤติกรรม**

อุทุมพร ตรังคสมบัติ. (๒๕๔๐). **จิตบำบัดและการให้คำปรึกษาครอบครัว.** ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

สำนักงานคณะกรรมการป้องกันและปราบปรามยาเสพติด กระทรวงยุติธรรม. ๒๕๔๙. **คู่มือ เทคนิคการจัดกิจกรรมเพื่อสอนทักษะชีวิตสำหรับเยาวชน, โครงการที่ปรึกษาด้านยาเสพติด สำนักงานแผนโคลัมโบ.**

รายนามผู้เข้าร่วมสัมมนาประชุมเพื่อจัดทำมาตรฐานศูนย์ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม สำหรับกลุ่มผู้เสพยาเสพติด ณ.จังหวัดเชียงราย เมื่อวันที่ ๑๕ – ๑๖ ธันวาคม ๒๕๕๙

๑. นายแพทย์อัครพล คุรุศาสตรา	รองผู้อำนวยการสำนักบริหารการสาธารณสุข
๒. นายแพทย์รักษ์ รักษ์ตระกูล	กลุ่มงานจิตเวช โรงพยาบาลศูนย์ลำปาง
๓. อ.ดร.ดรุณี ภู่ขาว	คณะสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล
๔. นายมานิต โยธะพันธ์	กรมการปกครอง กระทรวงมหาดไทย
๕. นางระเบียบ โตแก้ว	สถาบันบำบัดรักษาและฟื้นฟูผู้ติดยาเสพติดแห่งชาติ บรมราชชนนี
๖. นายพรชัย พรสวรรค์	สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดเชียงราย
๗. นางจรูญศรี โคมพุดซา	สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดนครราชสีมา
๘. นางจอมขวัญ รุ่งโชติ	สำนักบริหารการสาธารณสุข
๙. นางสาววิชุดา สุ่ยรัมย์	สำนักบริหารการสาธารณสุข

รายชื่อผู้เข้าร่วมประชุมรับฟังความคิดเห็นมาตรฐาน/คู่มือศูนย์ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม เมื่อวันที่ ๗ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๐ เวลา ๐๙.๐๐ – ๑๖.๓๐ น. ณ ห้องประชุม ๑ อาคาร ๗ ชั้น ๖ ตึกสำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข

๑. แพทย์หญิงประนอม คำเที่ยง	รองปลัดกระทรวงสาธารณสุข
๒. นายแพทย์พิศิษฐ์ ศรีประเสริฐ	ผู้ตรวจราชการกระทรวงสาธารณสุขเขตสุขภาพที่ ๕
๓. แพทย์หญิงพรรณพิมล วิปุลากร	ผู้ตรวจราชการกระทรวงสาธารณสุข เขต ๑๒
๔. นายแพทย์อัครพล คุรุศาสตรา	รองผู้อำนวยการสำนักบริหารการสาธารณสุข
๕. นางสาวศศิธร คุณธรรม	สถาบันบำบัดรักษาฟื้นฟูผู้ติดยาเสพติดแห่งชาติ บรมราชชนนี
๖. นางกฤษณา จันทร์ตรี	กรมสุขภาพจิต
๗. นายพรชัย พรสวรรค์	สำนักงานเขตสุขภาพที่ ๑ สำนักงานสาธารณสุข จังหวัดเชียงราย
๘. นางสาวธัชชญชล อุดขาว	สำนักงานเขตสุขภาพที่ ๔ สำนักงานสาธารณสุข จังหวัดอ่างทอง
๙. นายสิริพงษ์ วัฒนศรีทานัง	สำนักงานเขตสุขภาพที่ ๕ สำนักงานสาธารณสุข จังหวัดเลย
๑๐. นางสาวสุภัทรา สามัง	สำนักงานเขตสุขภาพที่ ๗ สำนักงานสาธารณสุข จังหวัดกาฬสินธ์
๑๑. นายจักรกฤษณ์ มงคลสวัสดิ์	สำนักงานเขตสุขภาพที่ ๙ สำนักงานสาธารณสุข จังหวัดนครราชสีมา
๑๒. นางพิสมัย รัตนเดช	สำนักงานเขตสุขภาพที่ ๑๐ สำนักงานสาธารณสุข จังหวัดยโสธร
๑๓. นางเจ๊ะฮาลือเมาะ พันทรกิจ	สำนักงานเขตสุขภาพที่ ๑๑ สำนักงานสาธารณสุข จังหวัดภูเก็ต
๑๔. นายเสกสรร สุขคุณ	กรมการปกครอง กระทรวงหาดไทย
๑๕. นายนันทวัฒน์ ใสบาล	กรมการปกครอง กระทรวงหาดไทย
๑๖. นายคณิต คงช่วย	ศูนย์อำนวยการป้องกันและปราบปรามยาเสพติด กระทรวงมหาดไทย
๑๗. นายปวรุฒ จินโต	ศูนย์อำนวยการป้องกันและปราบปรามยาเสพติด กระทรวงมหาดไทย

๑๘. นายประเสริฐ สิงห์ทอง	ศูนย์อำนวยการป้องกันและปราบปรามยาเสพติด จังหวัดสระแก้ว
๑๙. นายสิทธิศักดิ์ อินใจคำ	ศูนย์อำนวยการป้องกันและปราบปรามยาเสพติด จังหวัดเชียงราย
๒๐. นายกฤตย์ เข็มเพ็ชร	ศูนย์อำนวยการป้องกันและปราบปรามยาเสพติด จังหวัดสุโขทัย
๒๑. นายสรายุทธ หมอปาน	ศูนย์อำนวยการป้องกันและปราบปรามยาเสพติด จังหวัดสุราษฎร์ธานี
๒๒. นายพิสิษฐ์กร โพธิ์ศรี	ศูนย์อำนวยการป้องกันและปราบปรามยาเสพติด จังหวัดร้อยเอ็ด
๒๓. นางปะภาสี คัยนันท์	สำนักงานคณะกรรมการป้องกันและปราบปรามยาเสพติด
๒๔. นางสาวปัทมาพร ภูมิเวียงศรี	สำนักงานคณะกรรมการป้องกันและปราบปรามยาเสพติด
๒๕. นางสาวกฤชญา ตั้งสุวรรณศรี	สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดกาญจนบุรี
๒๖. นางจรูญศรี โคมพุดซา	สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดนครราชสีมา
๒๗. นางสุวรรณา สิทธิมุสิก	สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดนครศรีธรรมราช
๒๘. นางกิตติมา ก้านจักร	สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดขอนแก่น
๒๙. นางจอมขวัญ รุ่งโชติ	สำนักบริหารการสาธารณสุข
๓๐. นางสาวอัจฉรา นุชใย	สำนักบริหารการสาธารณสุข
๓๑. นางสาวทิพยาภรณ์ ฟองกาวี	สำนักบริหารการสาธารณสุข
๓๒. นางสาววิชุดา สุ่ยรัมย์	สำนักบริหารการสาธารณสุข
๓๓. นางสาวกัลยฉัตร คงกลิ่นสุคนธ์	สำนักบริหารการสาธารณสุข

รายชื่อผู้วิพากษ์มาตรฐานศูนย์ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

.....

ผู้แทนราชวิทยาลัยจิตแพทย์แห่งประเทศไทย

๑. แพทย์หญิงบุญศิริ จันศิริมงคล	ผู้อำนวยการโรงพยาบาลจิตเวชนครสวรรค์ราชนครินทร์
๒. ผศ.พญ. รัศมน กัลป์ยาศิริ	คณะแพทย์ศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
๓. นายแพทย์อภิศักดิ์ วิทยานุกูลลักษณ์	รองผู้อำนวยการโรงพยาบาลธัญญารักษ์เชียงใหม่

ผู้แทนกรมสุขภาพจิต

๑. นางกฤษณา จันทร์ตรี	ข้าราชการบำนาญ

ป.ป.ส.

กระทรวงสาธารณสุข
MINISTRY OF PUBLIC HEALTH

สำนักงานคณะกรรมการป้องกันและปราบปรามยาเสพติด
ป.ป.ส.

กระทรวงสาธารณสุข
MINISTRY OF PUBLIC HEALTH