



คู่มือการจัดกิจกรรม

การดูแลวัยรุ่นในกลุ่มเสี่ยง

สำหรับ พ่อแม่





คู่มือการจัดกิจกรรม

การดูแลวัยรุ่นในกลุ่มเสี่ยง

สำหรับ พ่อแม่



คู่มือการจัดกิจกรรมการดูแลวัยรุ่นกลุ่มเสี่ยง สำหรับ พ่อแม่

ที่ปรึกษา	พญ. มธุรดา	สุวรรณโพธิ์	ผู้อำนวยการ สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์
คณะทำงานสถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์			
	พญ. วิมลรัตน์	วันเพ็ญ	รองผู้อำนวยการฝ่ายการแพทย์ สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์
	นางภัทวลัญช	ชัยภาณุเกียรติ์	นักวิชาการศึกษาพิเศษชำนาญการพิเศษ
	นางสาวรักชนก	มูลเมฆ	นักวิชาการศึกษาพิเศษปฏิบัติการ
	นายวินัย	นารีผล	พยาบาลวิชาชีพปฏิบัติการ
	นางสาวนพรัตน์	ศิริเทพ	พยาบาลวิชาชีพปฏิบัติการ
	นางสาวเบญจวรรณ	วิสิทธิ์วัฒนเขตต์	นักจัดการงานทั่วไป

พิมพ์ครั้งที่ 1 : กันยายน 2559

จำนวน : 100 เล่ม

พิมพ์ที่ บริษัท ปิยอนด์ พับลิชชิง จำกัด

คำนำ

ครอบครัวเป็นหน่วยพื้นฐานทางสังคมที่สำคัญในการดูแลวัยรุ่นให้พัฒนา เติบโตขึ้นมาเป็นประชากรที่มีคุณภาพของประเทศ แต่ด้วยสภาพสังคมไทยในปัจจุบันมีการเปลี่ยนแปลงและพัฒนาอย่างรวดเร็ว ไม่ว่าจะเป็นความก้าวหน้าทางเทคโนโลยีและข้อมูลข่าวสาร รวมทั้งการเปลี่ยนแปลงลักษณะครอบครัว จากครอบครัวขยายเป็นครอบครัวเดี่ยว และครอบครัวพ่อหรือแม่เลี้ยงเดี่ยวมากขึ้น ส่งผลให้การดูแลวัยรุ่นสำหรับพ่อแม่ผู้ปกครองต้องเผชิญความยุ่งยากมากขึ้น พ่อแม่ผู้ปกครองจึงต้องพัฒนาตนเองเพื่อให้ทันต่อการเปลี่ยนแปลงดังกล่าว โดยต้องมีความเข้าใจตนเอง มีทักษะในการจัดการอารมณ์และความเครียดของตนเอง รวมทั้งต้องมีทักษะในการรักษาความสัมพันธ์ที่ดีกับลูกวัยรุ่น เพื่อประคับประคองลูกวัยรุ่นสู่ลูกวัยผู้ใหญ่ได้อย่างเหมาะสม

สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์ จึงได้จัดทำ “คู่มือการจัดกิจกรรมการดูแลวัยรุ่นกลุ่มเสี่ยงสำหรับพ่อแม่” ซึ่งเป็นการพัฒนากิจกรรมเพื่อการพัฒนาความรู้ ทักษะ และทักษะที่สำคัญในการเลี้ยงดูลูกวัยรุ่นจากหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์ มูลนิธิแพธทูเฮลท์ (P2H) และสำนักอนามัยการเจริญพันธุ์ กรมอนามัย โดยมุ่งหวังให้บุคลากรสาธารณสุข และผู้ที่เกี่ยวข้องกับการดูแลวัยรุ่นและผู้ปกครอง สามารถทำกิจกรรม 1 วัน เพื่อพัฒนาพ่อแม่ผู้ปกครองที่มีลูกวัยรุ่นให้ได้รับความรู้ ความเข้าใจ และมีทักษะที่จำเป็นในการดูแลตนเอง รวมทั้งลูกวัยรุ่น เพื่อส่งผลให้วัยรุ่นเติบโตเป็นประชากรที่มีคุณภาพของประเทศไทยต่อไป



(แพทย์หญิงมธุรดา สุวรรณโพธิ์)

ผู้อำนวยการสถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์

สารบัญ

บทที่ 1	คู่มือการเสริมสร้างทักษะผู้ปกครอง เพื่อการเลี้ยงดูลูกวัยรุ่น	1
บทที่ 2	กิจกรรมการดูแลวัยรุ่นกลุ่มเสี่ยงสำหรับพ่อแม่	5
	กิจกรรม เสริมความมั่นใจการเป็นผู้ปกครอง	5
	❖ คำถามชวนคิด	
	กิจกรรม รู้ทัน...อารมณ์	8
	❖ ลูกโป่งอารมณ์	
	กิจกรรม สื่อสาร...อย่างสร้างสรรค์	11
	❖ ทักษะการสื่อสาร	
บทที่ 3	รายงานการถอดบทเรียนโรงเรียนพ่อแม่ในพื้นที่	15
ภาคผนวก		21
	❖ แนวทางการจัดการระบบดูแลช่วยเหลือผู้ปกครองที่มีลูกวัยรุ่นในชุมชน	23
	❖ เรื่องเล่าจากคนหน้างาน	25
เอกสารอ้างอิง		34
รายนามผู้เชี่ยวชาญ		35
คณะผู้จัดทำ และ คณะทำงาน		

บทที่ 1

คู่มือการเสริมสร้างทักษะผู้ปกครอง เพื่อการเลี้ยงดูลูกวัยรุ่น

คู่มือการจัดกิจกรรมการดูแลวัยรุ่นกลุ่มเสี่ยงสำหรับพ่อแม่ กิจกรรมสำหรับผู้ปกครองที่มีลูกวัยรุ่น จัดทำขึ้นสำหรับบุคลากรสาธารณสุข ผู้ที่เกี่ยวข้องกับการดูแลวัยรุ่นและผู้ปกครอง เนื่องจากการเลี้ยงดูของผู้ปกครองและความสัมพันธ์ภายในครอบครัว เป็นองค์ประกอบที่สำคัญมากต่อพฤติกรรมและอารมณ์ของเด็กวัยรุ่น ดังนั้น การดูแลสุขภาพจิตผู้ปกครองและพัฒนาทักษะการเลี้ยงดูลูกวัยรุ่น จึงเป็นสิ่งสำคัญที่จะช่วยลดปัญหาอารมณ์และพฤติกรรมวัยรุ่น รวมทั้งความขัดแย้งภายในบ้าน ไม่น้อยไปกว่าการดูแลที่ตัววัยรุ่นเอง

การดูแลช่วยเหลือผู้ปกครองลูกวัยรุ่น (รายละเอียดในภาคผนวก) การจัดกิจกรรมกลุ่มผู้ปกครอง อยู่ในขั้นตอนที่ 2 ของการดูแลช่วยเหลือผู้ปกครอง เหมาะสำหรับกลุ่มผู้ปกครองที่มีลูกในวัยรุ่น หรืออย่างเข้าสู่วัยรุ่น ในกรณีที่ผู้ปกครองยังขาดความรู้ ความเข้าใจ และทักษะในการเลี้ยงดูอย่างเหมาะสม ซึ่งการศึกษาด้วยตัวเองจากการอ่านคู่มือความรู้และสื่อต่างๆ ยังไม่เพียงพอ

วัตถุประสงค์ของคู่มือการจัดกิจกรรม

1. สามารถจัดกิจกรรมสร้างความเข้าใจและปรับทัศนคติของผู้ปกครองที่มีต่อลูกวัยรุ่น
2. สร้างความเข้าใจที่ถูกต้องและแนวทางการเลี้ยงดูลูกวัยรุ่นที่เหมาะสม
3. กิจกรรมช่วยเหลือและดูแลสุขภาพจิตผู้ปกครองวัยรุ่น
4. ฝึกทักษะที่จำเป็นต่อการเลี้ยงดูลูกวัยรุ่น

กรอบแนวคิดของกิจกรรม

จากการทบทวนรายงานการถอดบทเรียนจากแผนงานสร้างเสริมสุขภาพจิต, มูลนิธิ PATH2HEALTH และแผนการสร้างเสริมสุขภาพทางเพศพบว่า ในการอบรมผู้ปกครองแต่ละครั้ง อย่างต่ำต้องมีเวลาครึ่งวันถึงหนึ่งวัน มีขนาดของกลุ่มไม่ใหญ่ จึงจะได้ผลของการอบรมที่ดี แต่มักพบอุปสรรคเรื่องผู้ปกครองไม่สามารถเข้าอบรมได้หลายวันเนื่องจากติดภาระด้านการงานหรือครอบครัว

จากการทบทวนหลักสูตรสำหรับผู้ปกครอง พบว่า มีหลักสูตร 2 วัน ขึ้นไปหลายหลักสูตร เช่น หลักสูตรของมูลนิธิ PATH2HEALTH, การจัดอบรมเรื่องเพศคุยได้ในครอบครัวของสำนักอนามัยการเจริญพันธุ์ และคอร์สอบรม “พลิกมุมมองเรื่องเพศคุยกับลูกเชิงบวกของ สสส. ทางสถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์จึงได้พัฒนาหลักสูตรอบรมสำหรับผู้ปกครองโดยมีระยะเวลาการอบรม 1 วัน เพื่อให้เหมาะสมกับบริบทของพื้นที่ที่ผู้ปกครองมีข้อจำกัดด้านเวลา ให้สามารถเข้ารับการอบรมได้



จากการทบทวนวรรณกรรมและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเกี่ยวกับการเลี้ยงลูกวัยรุ่น และจิตวิทยาเชิงบวก ทั้งในและต่างประเทศ ร่วมกับการสำรวจความต้องการจากผู้ปกครองและบุคลากรสาธารณสุขในประเทศไทย พบว่า สิ่งสำคัญในการการเลี้ยงลูกวัยรุ่นอย่างสร้างสรรค์และมีความสุขประกอบด้วย ปัจจัยภายในจิตใจของผู้ปกครองเอง ได้แก่ *ความเข้าใจตัวเองและลูกวัยรุ่น (Awareness) ทศนคติต่อลูกวัยรุ่น (Attitude) อารมณ์ทางบวก(Positive Emotions) และการแสดงออกต่อลูกวัยรุ่น* ได้แก่การสื่อสารเชิงบวก (Positive Communication) ตามแผนภูมิต่อไปนี้



แนวทางการใช้คู่มือ

กิจกรรมทุกกิจกรรมในคู่มือเล่มนี้ เป็นกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับการสำรวจภายในจิตใจตนเอง และการพัฒนาทักษะทางสังคมที่สำคัญ จึงต้องอาศัยเวลาในการที่จะให้ผู้ปกครองทบทวนตัวเอง เรียนรู้ และพัฒนาทักษะอย่างค่อยเป็นค่อยไป

การเลือกกิจกรรมเพื่อนำไปใช้ในชุมชน หรือสถานบริการสาธารณสุข ผู้ใช้สามารถเลือกกิจกรรมแต่ละกิจกรรมไปใช้ได้ตามวัตถุประสงค์ที่ต้องการพัฒนา หรือตามความต้องการของกลุ่มผู้ปกครองเป้าหมายในชุมชน โดยแต่ละกิจกรรมเป็นกิจกรรมที่มีวัตถุประสงค์ กระบวนการ การฝึกทักษะ และบทสรุปแนวคิดในตัวเอง

อย่างไรก็ตาม การเสริมสร้างทักษะการเลี้ยงลูกวัยรุ่น และการดูแลช่วยเหลือผู้ปกครองที่มีลูกวัยรุ่นอย่างครอบคลุม ควรมีองค์ประกอบที่จำเป็นทั้ง 5 ด้าน ตามชุดกิจกรรมทั้ง 5 กลุ่ม



บทที่ 2

กิจกรรมการดูแลวัยรุ่นกลุ่มเสี่ยง สำหรับพ่อแม่

กิจกรรม เสริมความมั่นใจการเป็นผู้ปกครอง
❖ คำถามชวนคิด

กิจกรรม รู้ทัน...อารมณ์
❖ ลูกโป่งอารมณ์

กิจกรรม สื่อสาร...อย่างสร้างสรรค์
❖ ทักษะการสื่อสาร



กิจกรรม : เสริมความมั่นใจการเป็นผู้ปกครอง ทัศนคติและความเข้าใจ

กิจกรรม ปรับทัศนคติผู้ปกครองที่มีต่อวัยรุ่น ส่งเสริมการทบทวนตัวเอง
และการมองวัยรุ่นอย่างเข้าใจ เพิ่มความมั่นใจในการเป็นผู้ดูแล



กิจกรรม: คำถาม...ชวนคิด

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้ปกครองได้ทบทวนพฤติกรรม วิธีการเลี้ยงดู และบทบาทของตนเอง ที่มีต่อลูกวัยรุ่น
2. เพื่อใช้เป็นกิจกรรมเริ่มต้น สร้างพลังใจให้ผู้ปกครอง เตรียมความพร้อมเข้าสู่กิจกรรมอื่นๆ ต่อไป

แนวคิดพื้นฐาน

การตั้งคำถาม เพื่อเปิดโอกาสให้ผู้ปกครองหยุดคิด และทบทวนเกี่ยวกับ ความคิด อารมณ์ ความรู้สึก และพฤติกรรม ที่แสดงออกกับลูกวัยรุ่น และสมาชิกในครอบครัว จะช่วยให้ผู้ปกครองเกิดความตระหนักในบทบาทของตนเองและบรรยากาศในครอบครัว เกิดความพร้อมที่จะเปลี่ยนแปลงหรือพัฒนาตนเองเพื่อช่วยเหลือลูกวัยรุ่น

เวลา

45 นาที

วิธีดำเนินกิจกรรม

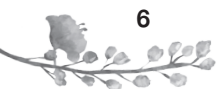
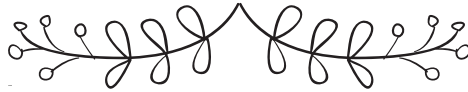
1. วิทยากรนำผู้ปกครองเข้าสู่กิจกรรม โดยให้ผู้ปกครอง สงบนิ่ง อยู่กับตนเองอาจเปิดเพลงบรรเลง เพื่อให้บรรยากาศ สงบ ที่เอื้อต่อการสำรวจจิตใจตนเอง
“ขอให้ทุกท่านนั่งในท่าที่สบาย หายใจเข้า-ออก อย่างสบาย หายใจเข้าท้องพอง หายใจออกท้องยุบ อาจจะหลับตาหรือไม่ก็ได้”
2. วิทยากรอ่านคำถามดังต่อไปนี้ โดยใช้น้ำเสียงที่นุ่มนวล ด้วยจังหวะการพูดค่อนข้างช้า เพื่อให้ผู้ปกครองค่อยๆ ทบทวนตนเอง
“ครั้งแรก...เมื่อรู้ว่า...กำลังจะมีลูกคุณพ่อคุณแม่รู้สึกอย่างไร...
ตอนที่เห็นลูก ลืมตาครั้งแรก...
ตอนที่ได้ยินคำพูดแรกของลูก...
ครั้งแรกที่เห็นลูกน้อยบาดเจ็บ มีเลือดออก หรือครั้งที่ลูก ไม่สบาย ตอนนั้นคุณรู้สึกอย่างไร
ความรู้สึก...เมื่อเห็นลูกวัยรุ่น แต่งชุดนักเรียน ไปโรงเรียน และไปสอบครั้งแรก
คุณพ่อคุณแม่ ยังจำความรู้สึกนี้ได้หรือไม่”
....
“ต่อไป... ขอให้ท่านนึกทบทวนไปถึงบรรยากาศภายในบ้าน นึกถึงลูกวัยรุ่นที่บ้าน ในช่วง 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา
ระหว่างท่านกับลูก เกิดอะไรขึ้นบ้าง อาจเป็นเรื่องราวที่ท่านพึงพอใจ หรือไม่พอใจก็ตาม...
ที่จริงแล้ว ท่านอยากมองเห็นความสัมพันธ์ของท่านกับลูกวัยรุ่นเป็นอย่างไร”
วิทยากรให้ผู้ปกครองทบทวนตนเองอย่างสงบ ประมาณ 3 นาที



3. วิทยากรซักถามผู้ปกครอง และเปิดโอกาสให้ผู้ปกครองแลกเปลี่ยนความรู้สึกที่เกิดขึ้น ในประเด็นดังนี้
 - ความรู้สึกที่เกิดขึ้นระหว่างที่นั่งทบทวนตนเอง
 - ในช่วง 1-2 สัปดาห์ที่ผ่านมา เกิดอะไรขึ้นระหว่างท่านกับลูก
 - อยากให้ลูกเป็นอย่างไร
 - ท่านมีบทบาทช่วยเหลือให้ลูกอย่างไร
4. วิทยากรสรุปถึงประสบการณ์ที่มีทั้งความแตกต่างกันและเหมือนกันของแต่ละครอบครัว และสรุปความเหมือนของพ่อแม่ผู้ปกครองทุกคน ว่า

“ถึงแม้ลูกวัยรุ่นจะมีพฤติกรรมอย่างไรก็ตาม ความเป็นพ่อแม่ ผู้ปกครอง ก็ไม่เคยหยุดที่จะรัก และส่งต่อความปรารถนาดีให้กับลูก”

“การที่พ่อแม่ ผู้ปกครอง เสียสละเวลาอันมีค่ามาเข้ากลุ่มกิจกรรมนี้ ก็ด้วยใจที่อยากจะช่วยเหลือลูกวัยรุ่น ด้วยอยากจะหาทางที่จะช่วยพัฒนาให้ลูกดีขึ้น”



กิจกรรม: รู้ทัน...อารมณ์ อารมณ์ทางบวก

กิจกรรม ที่ช่วยให้ผู้ปกครองรู้จักและรับรู้อารมณ์ตนเองและมีวิธีการจัดการอารมณ์ที่เหมาะสม รวมทั้งมีแนวทางในการผ่อนคลายอารมณ์และความเครียด



กิจกรรม: ลูกโป่งอารมณ์

วัตถุประสงค์

เพื่อให้ผู้ปกครองได้เรียนรู้สาเหตุ ตัวกระตุ้น และวิธีการควบคุมและจัดการอารมณ์ที่เหมาะสม

แนวคิดพื้นฐาน

การที่ผู้ปกครองได้ทบทวนและเรียนรู้ในการเข้าใจอารมณ์ตนเอง สาเหตุ ตัวกระตุ้นและการแสดงออก รวมทั้งได้มีการฝึกฝนตนเองที่จะจัดการอารมณ์อย่างเหมาะสม จะช่วยให้เกิดผลดีต่อตนเองและคนรอบข้าง โดยเฉพาะส่งผลต่อสัมพันธภาพที่ดีภายในครอบครัว

เวลา

1 ชั่วโมง 30 นาที

วิธีดำเนินการกิจกรรม

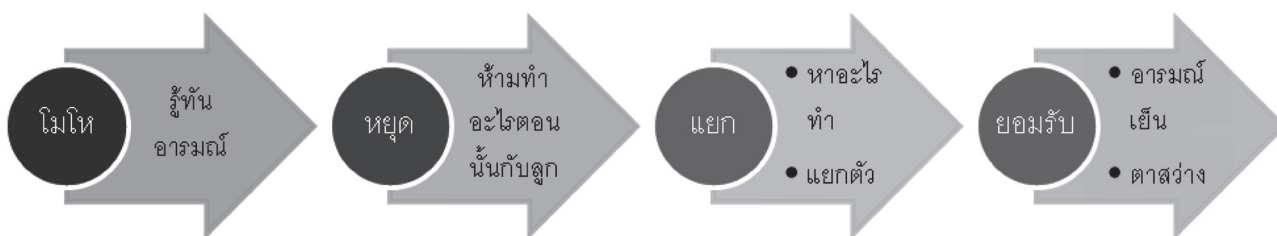
1. วิทยากรนำเข้าสู่กิจกรรม โดยสุ่มถามผู้ปกครองถึงอารมณ์ต่างๆ ของคนเรา และอารมณ์ที่มีผลกระทบต่อตนเองและผู้อื่นมากที่สุด
2. วิทยากรเชื่อมโยงสู่การเรียนรู้ “อารมณ์โกรธ” ที่เป็นอารมณ์ที่มีผลกระทบต่อตนเองและผู้อื่นอย่างชัดเจน โดยให้ผู้ปกครองทุกคนนึกถึงเหตุการณ์ในช่วง 1 สัปดาห์ที่ผ่านมาที่ทำให้มีอารมณ์โกรธรุนแรงมากที่สุด
3. วิทยากรแจกลูกโป่งคนละ 1 ใบ โดยให้ผู้ปกครองเป่าลูกโป่งให้มีขนาดตามระดับความรุนแรงของอารมณ์โกรธที่ตนเองมีต่อเหตุการณ์นั้น
4. วิทยากรสุ่มถามคนที่เป่าลูกโป่งขนาดใหญ่ที่สุดสัก 2-3 คน โดยให้เล่ารายละเอียดของเหตุการณ์ที่ทำให้โกรธ พร้อมถามถึงสาเหตุที่ทำให้โกรธ
5. วิทยากรเชื่อมโยงถึงขนาดของลูกโป่งและความรุนแรงของอารมณ์โกรธ จากนั้นให้ผู้ปกครองคนอื่นๆ ร่วมทบทวนสาเหตุของอารมณ์โกรธและวิทยากรสรุปเพิ่มเติม

สาเหตุของอารมณ์โกรธ (เพิ่มเติมคำตอบจากกลุ่ม) เช่น

- ความคาดหวัง อยากให้ผู้อื่นทำตามแล้วไม่ได้ดังหวังผิดหวัง
- ความคาดหวังต่อตัวเอง รู้สึกเหนื่อย
- ถูกรบกวนความเป็นส่วนตัว ถูกเรียกร้องมากเกินไป
- รู้สึกคับข้องใจที่ไม่สามารถทำบางสิ่งที่เราตั้งใจ

6. วิทยากรให้ผู้ปกครองทำลายลูกโป่งตามวิธีการของแต่ละคน จากนั้นสุ่มถามโดยสังเกตจาก วิธีการทำลายลูกโป่ง ปรียาทำทางของผู้ปกครองเมื่อลูกโป่งแตก เช่น อาการสะดุ้ง ตกใจ การอดหายใจ ทำทางกลัว ฯลฯ และเชื่อมโยงสู่ผลกระทบที่เกิดขึ้นเมื่อลูกโป่งแตก เปรียบเทียบกับผลกระทบของอารมณ์โกรธที่ส่งผลต่อตนเองและคนรอบข้าง
7. วิทยากรสุ่มถามผู้ปกครองเรื่องการรับรู้อารมณ์โกรธ “คุณจะได้รู้อย่างไรว่าตนเองกำลังโกรธ” เช่น สังเกตหน้าตนเอง คิ้วขมวด มือสั่น ตัวสั่น หน้าแดง เป็นต้น จากนั้น วิทยากรเชื่อมโยงให้เห็นประเด็น การรู้ทันอารมณ์ตนเอง ด้วยการสังเกตปฏิกิริยาของร่างกาย

8. วิทยากร สุ่มถามถึงผลกระทบของอารมณ์โกรธ และสรุปเพิ่มเติม
- ผลกระทบของอารมณ์โกรธ** (เพิ่มเติมคำตอบจากกลุ่ม) เช่น
- ผลกระทบต่อตนเอง เช่น ใจสั่น หัวใจเต้นแรง ปวดศีรษะ นานๆ เข้าอาจมีผลต่อสุขภาพร่างกาย ความเครียด และความเจ็บป่วยที่มีอยู่ เช่น โรคหัวใจ เบาหวาน ความดันโลหิต
 - ผลกระทบต่อคนรอบข้าง เช่น ปัญหาสัมพันธภาพกับผู้อื่น บรรยากาศในครอบครัว
9. วิทยากรถามผู้ปกครองถึงวิธีการจัดการอารมณ์โกรธอย่างสร้างสรรค์ และสรุปเพิ่มเติม
- วิธีการจัดการอารมณ์โกรธ** (เพิ่มเติมคำตอบจากกลุ่ม)
- วิธีการต่างๆ ในการจัดการความโกรธอย่างสร้างสรรค์หลายวิธี เช่น
- เดินออกจากสถานการณ์ที่กำลังเผชิญอยู่ไปก่อน
 - หากิจกรรมอื่นทำ เช่น ฟังเพลง รดน้ำต้นไม้ ทำงานบ้าน
 - หลีกเลี้ยงสถานการณ์ที่ทำให้เรารู้สึกโกรธ
 - หาเพื่อนเพื่อพูดคุยหรือระบายความรู้สึกโกรธให้ฟัง
10. วิทยากรสรุปหลักการจัดการอารมณ์สำหรับผู้ปกครองกับลูกวัยรุ่น



11. วิทยากรให้แนวทางการจัดการกับความโกรธ และฝึกการจัดการกับความโกรธด้วยการหายใจเข้าออก โดยใช้เวลา 3-4 นาที ตามขั้นตอน ดังนี้
- (1) ให้ทุกคนยืนอยู่ในท่าที่สบาย ผ่อนคลาย หลับตาลงช้าๆ
 - (2) ขอให้เรากับตัวเองว่า ต่อไปนี้ เราจะเรียนรู้ในการจัดการกับความโกรธ เมื่อเราโกรธ เราต้องตั้งสติ รับรู้ได้ทันว่าเรากำลังมีอารมณ์โกรธ และเราจะไม่แสดงออกในแบบเดิมที่มีปัญหากระทบต่อตัวเราและผู้อื่น เราจะตั้งโปรแกรมใหม่ที่เราจะควบคุมอารมณ์โกรธและจะไม่ให้อารมณ์โกรธเป็นผู้ควบคุมเรา ต่อไปนี้ เราจะไม่เป็นเหยื่อของอารมณ์โกรธและจะไม่ให้ใครต้องมาเป็นเหยื่อของอารมณ์เช่นกัน เราจะหาสิ่งใหม่ทำ และเราจะผ่านอารมณ์นี้ไปได้ เราทำได้ เมื่อเรารู้สึกโกรธเราจะแสดงออกแบบใหม่
 - (3) ขอให้ทุกคนอยู่กับตัวเอง สำรวจลมหายใจของตนเอง หายใจเข้าและหายใจออกอย่างช้าๆ ขณะที่หายใจเข้าคุณกำลังหายใจรับออกซิเจนเข้าไปในร่างกายไว้ และเมื่อหายใจออกคุณกำลังเรียนรู้ในการผ่อนคลาย และจัดการอารมณ์โกรธซึ่งเป็นอากาศเสียออกมา ขณะนี้รอบๆ ตัวเราเป็นอย่างไร เรารู้สึกว่าผิวหนังสัมผัสกับอากาศ อุ่นไหม เย็นอุ่นหรือร้อน จมูกของเราได้กลิ่นอะไร หูเราได้ยินเสียงอะไรบ้าง ขอให้สังเกตการรับรู้ที่เกิดขึ้นจากการได้ยิน หายใจเข้าหายใจออก จากนั้นค่อยๆ ลืมตาขึ้น”
12. วิทยากรสุ่มถามผู้ปกครองถึงความรู้สึกที่เกิดขึ้นจากการฝึก
13. วิทยากรสรุปถึงการจัดการกับความโกรธด้วยการหายใจ
- เป็นวิธีการหนึ่งที่จะทำให้เราถอยออกจากอารมณ์โกรธ ย้ายความคิดไปรับรู้อารมณ์ และค่อยๆ นำอารมณ์สู่ภาวะปกติ การฝึกรู้เท่าทันอารมณ์ จะทำให้ค่อยๆ จัดการอารมณ์ได้ เพื่อให้สถานการณ์ดีขึ้น เมื่อทำได้เราต้องขอบคุณตัวเองที่สามารถเอาชนะความโกรธได้ และเมื่อได้ฝึกตนเองบ่อยๆ เราจะสามารถควบคุมอารมณ์ได้โดยอัตโนมัติมากยิ่งขึ้น



กิจกรรม สื่อสาร...อย่างสร้างสรรค์

การสื่อสาร

กิจกรรม ฝึกทักษะการสื่อสารและเรียนรู้การสื่อสารในครอบครัวอย่างเหมาะสม



กิจกรรม: ทักษะในการสื่อสาร

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. เพื่อให้ผู้ปกครองตระหนักและเข้าใจถึงความสำคัญของการสื่อสาร ซึ่งเป็นปัจจัยพื้นฐานในการสร้างความสัมพันธ์ที่ดี
2. เพื่อให้ผู้ปกครองเข้าใจทักษะพื้นฐานที่ใช้ในการสื่อสาร
3. เพื่อให้ผู้ปกครองฝึกปฏิบัติในการใช้ทักษะการสื่อสารที่ถูกต้องเหมาะสม และมีประสิทธิภาพ

แนวคิดพื้นฐาน

สิ่งที่ครอบครัวต้องการมากที่สุด คือการที่ทุกคนอยู่ร่วมกันได้อย่างมีความสุข ซึ่งต้องมีปัจจัยพื้นฐานที่สำคัญ คือ ความรัก ความเข้าใจ ให้เกียรติ และการยอมรับซึ่งกันและกันในความแตกต่างระหว่างบุคคลด้วยเหตุผล การสื่อสารที่ดี และมีประสิทธิภาพในชีวิตประจำวัน จึงเป็นสิ่งที่ทำให้เกิดปัจจัยพื้นฐานข้างต้น บรรลุถึงความต้องการสมาชิกแต่ละบ้าน อันก่อให้เกิดปฏิสัมพันธ์และความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน เพื่อสร้างสิ่งที่ดีให้กับชีวิตได้

เวลา

- 1 ชั่วโมง 30 นาที

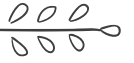
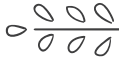
อุปกรณ์

- 📖 ใบงานที่ 1 “ท่านเคยใช้คำพูดแบบนี้”
- 📖 ใบความรู้ 1 “สาร Message”

วิธีดำเนินกิจกรรม

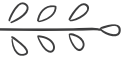
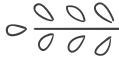
1. วิทยากรนำเข้าสู่บทเรียนทักษะในการสื่อสาร
2. บรรยายการสื่อสารทั้ง 3 แบบ ฉ้น คุณ พวกเขา
3. บรรยายผลจากคำพูดของผู้ปกครองที่จะมีผลต่อเด็กทั้งด้านบวกและด้านลบ
4. วิทยากรสรุปประเด็นสำคัญวิทยากรให้ผู้เข้ารับการอบรมจับคู่ เพื่อช่วยกันเปลี่ยนคำพูดให้เป็นลักษณะบอกความต้องการโดยตรง (I Message) ตามสถานการณ์ที่กำหนด





ใบงาน 1

ท่านเคยใช้คำพูดแบบนี้กับลูกบ้างไหม



“อย่ามาขึ้นเสียงกับแม่นะ”

“เลิกบ่น เสียที่ได้ไหม”

“ดูลูกข้างบ้านซิ เขายันเรียนออก”

“ใครๆ เขาก็บอกทั้งนั้นว่าลูกเป็นคนเอาแต่ใจตัวเอง”

“ควรที่จะหัดปรับตัวให้เข้ากับคนอื่นเสียบ้าง”

“โตแล้วนะ ยังทำตัวเป็นเด็กๆไปได้”

“หนูควรจะทำตัวดีๆนะ น้องจะได้นับถือ”

“คุณป้ายังบอกเลยว่าหนูควรจะช่วยแม่ทำงานบ้านได้แล้ว”

“ก็หนูทำตัวแบบนี้ ถึงแม้ไม่มีใครอยากเล่นด้วย”



ใบความรู้ 1

สาร (Message)

สาร (Message) คือ ถ้อยคำที่เราใช้ในการสื่อสารกันในชีวิตประจำวันมี 3 ลักษณะ คือ

1. I Message เป็นลักษณะการสื่อสารที่ผู้พูดสามารถสื่อความรู้สึกนึกคิดและความต้องการของตนเองได้ชัดเจน ตรงไปตรงมาให้กับผู้ฟังได้รับทราบ รวมทั้งผู้พูดสามารถเลือกใช้คำที่เหมาะสมและให้ความหมายด้านบวก โดยมักจะขึ้นต้นประโยคด้วยสรรพนามแทนตัวเอง เช่น “แม่ อยากให้ลูกลองพยายามทำอีกครั้ง” “พ่อ อยากให้รู้ว่าเกิดอะไรขึ้น ถึงทำให้ลูกมาช้า”

จะเห็นได้ว่าการสื่อสารในลักษณะนี้ทำให้

- ผู้พูดเข้าใจ สามารถแยกแยะความรู้สึกของตนเองได้ชัดเจน
- ผู้ฟังเกิดความเข้าใจในอารมณ์และความต้องการของผู้พูด
- หลีกเลี่ยงผลกระทบทางลบ

2. You Message เป็นลักษณะการสื่อสารที่ผู้พูดไม่สามารถสื่อความรู้สึกนึกคิดและความต้องการของตนเองให้กับผู้ฟังได้อย่างชัดเจน โดยมักจะใช้สรรพนามขึ้นต้นประโยคของการสนทนา เช่น “เรื่องง่ายๆ แค่นี้ก็ทำไม่ได้” “ไปทำอะไรมานะ ถึงมาช้าเอาปานนี้”

จะเห็นได้ว่าการสื่อสารในลักษณะนี้ทำให้

- ผู้ฟังมีความลำบากใจที่จะเข้าใจความรู้สึกนึกคิดและความต้องการของผู้พูด
- ผู้ฟังรู้สึกว่าตนเองถูกตำหนิ ถูกดูถูก ถูกวิพากษ์วิจารณ์ และถูกบังคับ
- ผู้ฟังรู้สึกถูกตอกย้ำถึงความไม่ดีและเสียคุณค่าในตัวเอง (Low self-esteem)

3. He or They Message เป็นลักษณะการสื่อสารที่ผู้พูด ไม่สามารถสื่อความรู้สึกนึกคิดและความต้องการของตนเองไปอย่างชัดเจนตรงไปตรงมา โดยมักจะอ้างถึงผู้อื่น บุคคลที่ 3 แทน เช่น “ใครๆ เขาก็ทำแบบนี้กันทั้งนั้น” “ดูลูกข้างบ้านสิ อายุเท่าหนู เขาเรียนเก่งกว่าหนูอีก”

จะเห็นได้ว่าการสื่อสารในลักษณะนี้ทำให้

- ผู้ฟังเกิดความรู้สึกถูกเปรียบเทียบ
- ผู้ฟังมีความลำบากที่จะเข้าใจ ความรู้สึกนึกคิดของผู้พูด และนำไปสู่การตีความหมายผิดได้ง่าย

ดังนั้นลักษณะการสื่อสารที่เหมาะสมสร้างสรรค์ควรเป็นแบบ I Message





บทที่ 3

รายงานการถอดบทเรียน โรงเรียนพ่อแม่ในพื้นที่

การประชุมแลกเปลี่ยนเรียนรู้การดำเนินงานโรงเรียนพ่อแม่ จัดโดยสถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์ กรมสุขภาพจิต ในวันที่ 4-5 กรกฎาคม 2559 ณ โรงแรมอมารีแอร์พอร์ต ดอนเมือง กรุงเทพมหานคร โดยมีวัตถุประสงค์ เพื่อ 1. รวบรวมรูปแบบกิจกรรม/โครงการ/วิธีการดำเนินงานโรงเรียนพ่อแม่จากภาคีเครือข่ายหน่วยงานต่างๆ ที่เกี่ยวข้อง 2. ค้นหาหน่วยงานที่มีวิธีปฏิบัติที่ดี (Good Practice) เพื่อเป็นต้นแบบในการขยายผลการดำเนินงานโรงเรียนพ่อแม่ในพื้นที่อื่นๆ 3. ศึกษาปัจจัยที่ทำให้การดำเนินงานสำเร็จ ผู้เข้าร่วมการประชุมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ครั้งนี้ประกอบด้วยผู้รับผิดชอบงานสุขภาพจิต/วัยรุ่นจากสำนักงานสาธารณสุขจังหวัด/อำเภอ โรงพยาบาลทั่วไป โรงพยาบาลชุมชน โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล ผู้บริหาร/ครูจากโรงเรียนมัธยม ผู้บริหาร/ผู้แทนจากองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ผู้นำชุมชน ผู้รับผิดชอบโครงการขับเคลื่อนกลุ่มวัยรุ่นจาก สำนักส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพจิต รวม 19 คน วิทยากรกระบวนการ (Facilitator) และผู้จดบันทึก (Notetaker) จากสำนักบริหารระบบบริการสุขภาพจิต และสถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์รวม 4 คน

ผลการประชุมแลกเปลี่ยนเรียนรู้สรุปตามประเด็นต่างๆ ได้ดังนี้

ข้อมูลสรุปจากประเด็นคำถามในเวทีแลกเปลี่ยนเรียนรู้ได้แก่

1. **ทำงานนี้แล้วได้อะไร ทำไมถึงมาทำงานนี้ ใครได้อะไรจากงานนี้บ้าง ทำแล้วมีสิ่งดีอะไรเกิดขึ้นบ้าง**
(ต่อตนเอง ทีมงาน ระบบงาน องค์กร ประชาชน)
 - ✧ ทำงานโรงเรียนพ่อแม่แล้วรู้สึกว่าคุณค่ามากในชุมชน
 - ✧ มาทำงานนี้เพราะเห็นเพื่อน/ญาติหย่าร้างกันมากกว่าครึ่ง เห็นปัญหาเด็กในชุมชนเกิดจากปัญหาครอบครัว
 - ✧ เห็นเด็กแล้วสงสาร อยากช่วยเหลือ
 - ✧ เป็นงานที่ชอบ คิดว่าเป็นโอกาส ทำหาย
 - ✧ เป็นนโยบาย เป็นงานที่รับผิดชอบ จึงอยากพัฒนางานให้ดีขึ้น
 - ✧ ทำให้คนในหมู่บ้านมีความผูกพันกันมากขึ้น ปัญหาเด็กลดลง ความสัมพันธ์ในครอบครัวดีขึ้น
 - ✧ เกิดเครือข่ายการทำงานร่วมกันในชุมชน ทั้ง สธ. ศธ. อบต. พม. ตำรวจ NGO
 - ✧ ภูมิใจ ที่สามารถเปลี่ยนความคิดของบุคลากรหน่วยงานในพื้นที่จาก
“งานของฉัน งานของเธอ กลายเป็นงานของเรา” ทำให้เกิดความร่วมมือมากขึ้น



2. ลักษณะงาน กิจกรรมที่ทำ

- ✧ สร้างเครือข่ายหา key person/ผู้มีอำนาจในชุมชนมาร่วมงาน
- ✧ สร้างแกนนำในพื้นที่จากทุกสาขาวิชาชีพ ทั้งเด็กและผู้ใหญ่
- ✧ การอบรมให้ความรู้จัดค่ายครอบครัว
- ✧ จัดกิจกรรม/เวทีสร้างสรรค์ในชุมชน
- ✧ รณรงค์สื่อสารเช่น วิทยูชุมชน โปสเตอร์
- ✧ หางบประมาณจากแหล่งต่างๆ เช่น องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น
- ✧ จัดทำฐานข้อมูล สำรวจสถานการณ์/สภาพปัญหาในพื้นที่
- ✧ คืบข้อมูลสถานการณ์ปัญหาของพื้นที่ ให้ชุมชนรับทราบ
- ✧ ติดตามประเมินผลการดำเนินงาน ทั้งความพึงพอใจ และผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นกับตัวเด็ก พ่อแม่ และความสัมพันธ์ในครอบครัว

3. การทำงานร่วมกันที่เข้มแข็ง ทำอย่างไร

- ✧ องค์ประกอบของทีม คุณสมบัติในการคัดเลือกทีมงาน
 - * ทีมประกอบจากหลายๆเครือข่าย ทั้ง สธ. ศธ. พม. อบต.ตำรวจ NGO โดยเลือกคนที่มีอำนาจ เพราะจะได้รับความร่วมมือสูง การไม่มีคนมีอำนาจในทีม จะยากต่อความร่วมมือ ควรเป็นระดับ ผอ. /รองผอ.
 - * เป็นคนที่เข้ากับผู้อื่นง่าย
 - * มีจิตใจดี
 - * มุ่งมั่น ตั้งใจ เกะติดงาน
 - * มองภาพเชิงระบบได้
 - * มีกลยุทธ์ในการทำงาน
- ✧ วิธีทำงานร่วมกัน
 - * มีทั้งรูปแบบ MOU, การแต่งตั้งคณะกรรมการจากภาคีเครือข่ายที่เกี่ยวข้อง
 - * ใช้เวทีระดับอำเภอ /ระดับจังหวัดเป็นโอกาสในการสื่อสาร/ชี้แจงหรือปรึกษาหารือ ตลอดจนการขอความร่วมมือต่างๆ

4. วิธีการทำงานกับพื้นที่

- ✧ ประชุม วางแผน หางบประมาณ ร่วมกับหน่วยงานในพื้นที่
- ✧ เชิดชูหน่วยงาน และให้เป็นงานของพื้นที่(พื้นที่เป็นเจ้าของงาน)
- ✧ PMระดับอำเภอ จะเป็นผู้นำให้เกิดงานทั้งอำเภอ และมีผู้เกี่ยวข้องมาช่วย

5. การวัดผล วัดอะไร ใช้อะไรวัด ดูความสำเร็จจากอะไร

- ✧ ตัวชี้วัด : อัตราการตั้งครรภ์ในวัยรุ่นลดลง

6. ปัญหาอุปสรรคคืออะไร แก้ไขอย่างไร ทำไมยังคงทำงานนี้ต่อ

- ✧ ขาดงบประมาณ การแก้ไขใช้วิธีขอจาก อบต. NGO
- ✧ ขาดความรู้ ใช้หลักสูตรและวิทยากรภายนอก
- ✧ ภาระงานมาก ทำไม่ต่อเนื่อง งานยังต่างคนต่างทำ



7. ถ้าจะเชิญชวนคนอื่นมาทำงาน **จะเชิญชวนคนอื่นอย่างไร** สร้างแรงบันดาลใจให้คนอื่นอย่างไร
 - ✧ ให้ข้อมูลปัญหาในพื้นที่ ทำในประเด็นที่พื้นที่สนใจ
 - ✧ ขยายไอเดีย นำเสนอกิจกรรมในพื้นที่ ทำให้พื้นที่ดู
8. ข้อเสนอเพื่อการพัฒนางานโรงเรียนพ่อแม่ที่เป็นรูปธรรม
 - ✧ หลักสูตรปรับทัศนคติการทำงานกับวัยรุ่น
 - ✧ หลักสูตร/องค์ความรู้เกี่ยวกับพัฒนาการวัยรุ่น
 - ✧ นโยบายต่อเนื่อง ติดตามนิเทศประเมินผลต่อเนื่อง
 - ✧ มีกิจกรรมในพื้นที่อย่างต่อเนื่องเวทีแลกเปลี่ยน เวทีเชิดชู
9. ปัจจัยสนับสนุน/เงื่อนไขความสำเร็จที่ทำให้งานนี้ดีขึ้น
 - ✧ การสนับสนุนของผู้บริหารทั้ง คน เงิน ของ
 - ✧ บรรจุเรื่องการดำเนินงานวัยรุ่นให้เป็นวาระแห่งชาติ(นอกเหนือจากเรื่องการจัดกรรมในวัยรุ่น)
 - ✧ ระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียน คัดกรองเด็กกลุ่มเสี่ยง/มีปัญหาทำให้ครูเริ่มกิจกรรมเพื่อช่วยเหลือเด็ก และให้ความรู้แก่พ่อแม่
 - ✧ ปรับกระบวนการเรียนการสอนของโรงเรียน ให้เด็กรู้จักคิด/วิเคราะห์
 - ✧ การตั้ง KPIที่เหมาะสม ส่งข้อมูล/ผลงานตามความเป็นจริง
 - ✧ มีความชัดเจนของแต่ละหน่วยงานว่าใครทำหน้าที่อะไรเช่น พม.ศธ.
 - ✧ มีหลักสูตรพัฒนาทุกกลุ่มวัยเช่น รร.พ่อแม่ เด็ก วัยรุ่น และเพศ
 - ✧ ความมีอิสระในการออกแบบงานเอง

ถอดบทเรียนการดำเนินงานโรงเรียนพ่อแม่จากการประชุมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ครั้งนี้ สรุปภาพรวมการดำเนินงานเกี่ยวกับพ่อแม่/ผู้ปกครองและเด็กวัยรุ่นในพื้นที่ ได้ดังนี้

1. รูปแบบ/โครงการ/กิจกรรมการดำเนินงานโรงเรียนพ่อแม่จากการประชุมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ครั้งนี้พบว่าการดำเนินงานเกี่ยวกับพ่อแม่/ผู้ปกครองและเด็กวัยรุ่นในพื้นที่ มีรูปแบบกิจกรรมต่างๆ ดังนี้

1.1 กิจกรรมด้านการส่งเสริมป้องกัน

1.1.1 การให้ความรู้แก่พ่อแม่/ผู้ปกครอง โดย

- * รูปแบบ : การจัดอบรม/ประชุมเชิงปฏิบัติการ
- * ระยะเวลา : 1-2 วัน
- * เนื้อหาที่ใช้ในการจัดอบรม ได้แก่ ความรู้เรื่องเพศศึกษา การสื่อสารเรื่องเพศ การสื่อสารระหว่างพ่อแม่กับวัยรุ่น การสร้างความสัมพันธ์ ซึ่งเนื้อหาส่วนใหญ่ใช้หลักสูตรขององค์การแพธ(PATH)
- * วิทยากร : จากองค์การแพธ(PATH)หน่วยงานสาธารณสุข
- * กลุ่มเป้าหมาย : พ่อแม่ /ผู้ปกครองวัยรุ่นกลุ่มดี /กลุ่มเสี่ยง



1.1.2 ค่ายครอบครัว โดยจัดกิจกรรม “ค่ายครอบครัวอบอุ่น” เพื่อสร้างทัศนคติที่ดีในเรื่องเพศ และเพิ่มทักษะในการสื่อสารเรื่องเพศอย่างสร้างสรรค์ในครอบครัว ให้กับพ่อแม่ผู้ปกครอง และวัยรุ่น

- * ระยะเวลา: 2-3 วัน (มีกิจกรรมภาคค่ำ)
- * กิจกรรม : มีทั้งการให้ความรู้ และกิจกรรมสร้างความสัมพันธ์ระหว่างพ่อแม่ และลูกวัยรุ่น
- * เนื้อหาที่ใช้ในการจัดกิจกรรม ได้แก่ ความรู้เรื่องเพศ การสื่อสารเรื่องเพศ การสื่อสารระหว่างพ่อแม่กับลูกวัยรุ่น การสร้างความสัมพันธ์ ส่วนใหญ่ใช้หลักสูตรของ องค์การแพธ (PATH)
- * วิทยากร : จาก องค์การแพธ(PATH)หน่วยงานสาธารณสุข และภาคีเครือข่าย
- * กลุ่มเป้าหมาย : ได้แก่ พ่อแม่ /ผู้ปกครองวัยรุ่นกลุ่มดี /กลุ่มเสี่ยง วัยรุ่นกลุ่มดี/กลุ่มเสี่ยง

1.1.3 กิจกรรมเปิดพื้นที่สร้างสรรค์ในชุมชน เช่น ถนนเด็กเดิน เวทีประกวด ฯลฯ

1.2 กิจกรรมการบำบัดรักษาวัยรุ่นที่มีปัญหา ได้แก่

- * คัดกรอง/ประเมินปัญหา
- * จัดบริการให้คำปรึกษาปัญหาวัยรุ่น พ่อแม่/ผู้ปกครอง ในสถานบริการสาธารณสุข

2. เครื่องมือที่ใช้ในการดำเนินงาน ได้แก่ แบบคัดกรอง/แบบสอบถามเพื่อสำรวจปัญหา หลักสูตรการให้ความรู้ขององค์การแพธ

3. กระบวนการ/วิธีการทำงาน

- ✧ สำรวจข้อมูลสถานการณ์/ปัญหาในพื้นที่
- ✧ คืบข้อมูลให้ชุมชนสื่อสารสร้างความตระหนัก และขอความร่วมมือจากหน่วยงานในพื้นที่
- ✧ หาแนวร่วม/ทีมงาน เช่น เด็กแกนนำ เพื่อนครู ผู้นำชุมชน อสม.
- ✧ พัฒนาศักยภาพบุคลากรแกนนำ
- ✧ จัดกิจกรรมเสริมสร้างความรู้ให้แก่ พ่อแม่/ผู้ปกครอง เด็ก
- ✧ จัดกิจกรรมเสริมสร้างความสัมพันธ์ระหว่างพ่อแม่/ผู้ปกครอง และเด็ก

4. ผลลัพธ์/ความสำเร็จ

- ✧ ผู้ปกครองและเด็กมีความสัมพันธ์ที่ดีขึ้น เข้าใจกันมากขึ้น
- ✧ เกิดความร่วมมือระหว่างภาคีเครือข่ายในพื้นที่มากขึ้น

5. การสนับสนุน/งบประมาณ มีงบประมาณจากหลายแหล่ง เช่น สาธารณสุข พม. อบต. วัด โรงเรียน

ข้อเสนอแนะเพื่อการพัฒนาคุณภาพและการขยายผลการดำเนินงานต่อไป

1. รวบรวมข้อมูลเชิงลึกเรื่องกิจกรรม/กลยุทธ์/วิธีการดำเนินงานจากหน่วยงานต่างๆที่เกี่ยวข้องให้ครอบคลุมทุกเขตสุขภาพ

2. จัดทำร่างคู่มือแนวทางการดำเนินงานโรงเรียนพ่อแม่ ที่ครอบคลุมทั้งมิติด้านส่งเสริม ป้องกัน และบำบัดรักษา ตลอดจนมีรูปแบบ/วิธีการติดตามประเมินผลทั้งเชิงปริมาณ เชิงคุณภาพที่เป็นรูปธรรม สำหรับเป็นแนวทางให้แก่หน่วยงาน/พื้นที่อื่นๆที่ยังไม่ได้ดำเนินงาน หรือพื้นที่ที่สนใจ/ประสงค์จะริเริ่มดำเนินงาน



3. กำหนดพื้นที่เป้าหมายเพื่อทดลองใช้/ทดสอบคุณภาพของคู่มือแนวทางฯ ตลอดจนติดตามผลการใช้คู่มือแนวทางฯ เพื่อนำมาปรับปรุงเนื้อหาให้สอดคล้อง หรือยืดหยุ่นกับบริบทแต่ละพื้นที่

4. จัดเวที/กิจกรรม/สัมมนาแลกเปลี่ยนเรียนรู้เรื่องโรงเรียนพ่อแม่ของทุกเขตสุขภาพ (Showcase) เพื่อให้หน่วยงานได้มีโอกาสเผยแพร่แสดงผลงาน ตลอดจนแลกเปลี่ยนประสบการณ์ (อาจมีการประกวดประเภทต่างๆ) เพื่อให้เกิดความภาคภูมิใจ มีแรงบันดาลใจ ขยายผลหรือต่อยอดการพัฒนางานต่อไป

5. ค้นหาและรวบรวมหน่วยงานที่มีวิธีการปฏิบัติที่ดี(Good Practice) จากทุกเขตสุขภาพ เพื่อร่วมจัดทำข้อกำหนดและเกณฑ์ในการเปรียบเทียบการดำเนินงานโรงเรียนพ่อแม่ (Benchmarking) ซึ่งเป็นกลยุทธ์หนึ่งที่จะช่วยกระตุ้นให้เกิดการพัฒนาคุณภาพการดำเนินงานอย่างต่อเนื่อง

6. หน่วยงานที่รับผิดชอบหลัก(Project Manager) สนับสนุน เป็นที่ปรึกษาทางวิชาการ ตลอดจนสร้างและพัฒนาความสัมพันธ์กับเครือข่ายการดำเนินงานโรงเรียนพ่อแม่ เพื่อร่วมขยายผลและพัฒนาคุณภาพการดำเนินงานอย่างต่อเนื่อง





ກາລະພາບ





แนวทางการจัดการ ระบบการดูแลผู้ปกครองที่มีลูกวัยรุ่น ในชุมชน

การให้ความรู้และเสริมสร้างทักษะของผู้ปกครองในการเลี้ยงดูลูกวัยรุ่นในชุมชน บุคลากรสาธารณสุข และผู้ที่เกี่ยวข้อง สามารถจัดลำดับการให้บริการตามขั้นตอนการดูแลช่วยเหลือผู้ปกครองวัยรุ่น ได้เป็น 5 ขั้นตอน ดังต่อไปนี้

ขั้นที่ 1 ศึกษาด้วยตนเอง

ขั้นที่ 2 กิจกรรมกลุ่มผู้ปกครอง

ขั้นที่ 3 ปรึกษารายบุคคล

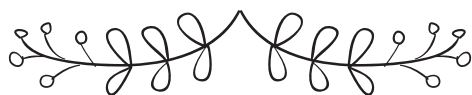
ขั้นที่ 4 บำบัดรักษาด้านจิตเวชวัยรุ่น

ขั้นที่ 5 บำบัดรักษาด้านจิตเวชผู้ใหญ่



รายละเอียดของแต่ละขั้นตอน ดังตารางต่อไปนี้

ขั้นตอนการบริการ	กลุ่มเป้าหมาย	บุคลากร/สื่อ ที่เกี่ยวข้อง
ขั้นที่ 1 ศึกษาด้วยตนเอง	ผู้ปกครองทั่วไป	หนังสือ คู่มือความรู้ สื่อการสอนต่างๆ
ขั้นที่ 2 กิจกรรมกลุ่มผู้ปกครอง	ผู้ปกครองที่ยังขาดความเข้าใจ และทักษะการเลี้ยงดูลูกรักวัยรุ่น	กิจกรรมส่งเสริมทักษะการเลี้ยงดูลูกรักวัยรุ่น
ขั้นที่ 3 ปรึกษาผู้เชี่ยวชาญด้านวัยรุ่นรายบุคคล	ผู้ปกครองที่มีปัญหาเรื่องลูกรักวัยรุ่น ที่ต้องการปรึกษารายบุคคล	บุคลากรสาธารณสุข และผู้เชี่ยวชาญด้านการดูแลวัยรุ่น
ขั้นที่ 4 เข้าบำบัดรักษาด้านจิตเวชวัยรุ่น	ผู้ปกครองต้องการความช่วยเหลือ กรณีลูกรักวัยรุ่นมีปัญหาด้านสุขภาพจิต และจิตเวชรุนแรง	จิตแพทย์เด็กและวัยรุ่น จิตแพทย์ นักจิตวิทยา พยาบาลจิตเวช นักสังคมสงเคราะห์ และสหวิชาชีพที่เกี่ยวข้อง
ขั้นที่ 5 บำบัดรักษาด้านจิตเวชผู้ใหญ่	ผู้ปกครองที่มีปัญหาสุขภาพจิต หรือจิตเวช	จิตแพทย์ นักจิตวิทยา พยาบาลจิตเวช นักสังคมสงเคราะห์ และสหวิชาชีพที่เกี่ยวข้อง



เรื่องเล่า จากคนหน้างาน

1. สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดประจวบคีรีขันธ์ โดยคุณอนุสรณ์ สุขกันตะ (แอมป์)

จากประเด็นปัญหาที่พบในพื้นที่ คือ การท้องไม่พร้อมในวัยรุ่น ซึ่งปัญหาที่เกิดขึ้นติดอันดับ 2 ของประเทศทางหน่วยจึงได้มีการร่วมมือกับหน่วยงานสสส. เพื่อจัดกิจกรรมบูรณาการท้องไม่พร้อม 9 ภารกิจ

กิจกรรมที่จัดขึ้นคือการจัดค่ายโดยใช้หลักสูตร PATH เข้ามาใช้ในกระบวนการ “สร้างวิทยากร” โดยให้ทางอำเภอเป็นผู้จัดเวทีขึ้นเป็นการจับคู่อำเภอ

กระบวนการดำเนินงาน โดยทางหน่วยงานเข้าปรึกษาหารือกับทางผู้ว่าราชการจังหวัดให้เป็นผู้จัดสรรงบประมาณและเสนออนุมัติให้เข้าไปติดต่อประสานงานกับหน่วยงาน พม. เพื่อเชิญเข้าร่วมโครงการ และติดต่อกระทรวงศึกษาผ่านศึกษาพิเศษ(ศน.) เพื่อให้เข้าไปประสานงานหรือชี้เฉพาะเจาะจงให้ทางโรงเรียนเข้ามามีส่วนร่วมในการจัดกิจกรรม ซึ่งตอนนั้นได้จัดกิจกรรม “ก้าวอย่าง” เข้าไปบูรณาการสอนเรื่องเพศ จัดให้กับ 18 โรงเรียนที่เข้าร่วมโครงการ ความภาคภูมิใจของผู้ปฏิบัติคือ “รู้สึกว่าเป็นงานของเรา ไม่ใช่ของใครคนใดคนหนึ่ง”

“ผลงานหรือรางวัลไม่มี แต่ 7 ปี ที่ทำงานคือสถิติท้องในวัยรุ่นลดลงในช่วงที่เข้ามาร่วมทำโครงการนี้”



2. โรงพยาบาลปราณบุรี

โดย นางวันวิสา บุญยืนมัน (เล็ก)

ได้กล่าวว่า เดิมทีการจะเข้าไปจัดกิจกรรมเป็นเรื่องที่ยากมากในโรงเรียนเนื่องจากครูไม่ยอมรับ และยังสอนเองไม่ได้ทางโรงพยาบาลจึงประสานกับทางผู้ว่าราชการจังหวัดจัดเวทีให้ศึกษานิเทศ(ศน.)เข้ามาจัดการหลักสูตรที่เข้าไปโรงเรียนเอง เชิงบังคับให้ทางโรงเรียนต้องทำทุกที่

จากนั้นทางโรงพยาบาลจึงเข้าไปโรงเรียนโดยผ่านผู้อำนวยการโรงเรียน เข้าไปจัดโครงการและเข้าไปสอน จัดหลักสูตรเข้าไปสอนให้ทางโรงเรียน พัฒนาครู จัดขึ้นในทุกโรงเรียนในอำเภอ และจะจัดช่วงต้นเทอมเพื่อไม่ให้บันทึกสอนของทางโรงเรียนมากเกินไป โดยจะไม่เลือกเจาะจงกลุ่มเด็ก เพราะถือว่าเด็กวัยรุ่นทุกคนคือกลุ่มที่เสี่ยงต่อปัญหาได้ทุกคน

ปัญหาที่พบในโรงเรียนคือ โรงเรียนจะปฏิเสธการสอนเอง พยาบาลจึงพัฒนาโครงการ “ก้าวอย่าง” เข้าไปสอน 16 ชั่วโมงให้เป็นหลักสูตรสำหรับโรงเรียน ซึ่งการทำกิจกรรมในกลุ่มเด็กให้จะให้ความร่วมมือดี แต่ยากกับการจัดกิจกรรมในกลุ่มผู้ใหญ่

การประสานงานกับชุมชน จะทำโดยการเข้าถึงนายยกอบต./อบท. และการประกาศเสียงตามสาย การให้ข้อมูลปัญหาผ่านวิทยุประชาสัมพันธ์ของหมู่บ้านโดยการสะท้อนปัญหาที่เกิดขึ้นในชุมชน เพื่อกระตุ้นการขับเคลื่อนการดูแลวัยรุ่นโดยผู้นำชุมชน

ในปี 2554 ได้ทำคลินิกวัยรุ่น โดยให้คำปรึกษาสำหรับวัยรุ่นที่มีปัญหาไม่กล้าปรึกษา และต้องการความเป็นความลับและส่วนตัว จึงได้จัดให้สร้างห้องลับ (Black Door) ขึ้นภายในโรงพยาบาล เพื่อให้วัยรุ่นที่พบปัญหาเข้าปรึกษา บำบัด และส่งต่อต่อสหวิชาชีพ พยายามสร้างความตระหนักและความเข้าใจวัยรุ่นให้ผู้ปกครอง และให้ความสำคัญว่า “ทุกคนคือกลุ่มเสี่ยง” ให้พ่อแม่พิจารณาเข้าร่วมกิจกรรมหรือโครงการ

ในปัจจุบัน ทางโรงพยาบาลให้การสนับสนุนทั้งสื่อและเนื้อหาในส่วนขาดให้กับโรงเรียนและครู

แรงจูงใจในการทำงานคือ “มักจะคิดถึงลูกหากท้อแท้”

3. เทศบาลตำบลลำทับ อ.ลำทับ จ.กระบี่ โดยนายวรฤทธิ์ บุรินทร์กุล (แดง)

กล่าวไว้ว่าในช่วงปี 2553 ได้จัดทำโครงการ “วัยรุ่นยุคใหม่ อดเปรี้ยวไว้กินหวาน” ซึ่งเป็นกิจกรรม 3 วัน เนื่องด้วยท้องถิ่นพบปัญหาการทำแท้ง ท้องและตายในกลุ่มวัยรุ่นเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ จึงได้มีแนวคิดอยากจะป้องกันและแก้ไขปัญหให้กับพ่อแม่ ผู้ปกครอง จึงได้จัดกิจกรรมให้ความรู้ และมีมอบรางวัล โดยมีกระบวนการคัดเลือกตัวแทนมาเป็นกลุ่มเยาวชนที่สนใจไม่ระบุเจาะจงกลุ่มปัญหาให้เข้ามามีส่วนร่วม กิจกรรมที่ได้แก่ ฐานกิจกรรม เกม ซีรีย่โดยจัดทำแบ่งเป็นตอนๆ กิจกรรมบนเวที ตั้งสภาเด็ก สภาเยาวชน และสภาผู้ใหญ่ จัดประกวดการผลิตสื่อ/โปสเตอร์ ทำเพลงประจำโครงการ และที่สำคัญคือกิจกรรม “ทายาทพระสเวท” ซึ่งเป็นกิจกรรมที่ต่อเนื่องทุกปี

มีรูปแบบการทำงานร่วมกับโรงเรียนและชุมชน โดยการจัดกิจกรรมค่ายสายใยรักครอบครัว และค่ายยาเสพติด จัดขึ้นเพื่อ ยุติความรุนแรงในชุมชน ลดกลุ่มเสี่ยงในวัยรุ่นกับพ่อแม่ มีการเข้าไปตรวจปัสสาวะ ไปติดตามถึงบ้านในกรณีที่พ่อแม่ไม่ยอมเข้าร่วมกิจกรรม และใช้วิทยากรทหาร มาจัดกิจกรรมเช่น ปิดไฟ สารภาพบาป โดยให้พ่อแม่แอบฟัง โดยที่เด็กไม่รู้ว่ามีผู้ปกครองเข้ามาร่วมฟังด้วย

ผลลัพธ์ที่ได้จากการจัดกิจกรรมคือ สัมพันธภาพในครอบครัวดีขึ้น พุดคุยกันมากขึ้น ผู้ปกครองมีความรู้ความเข้าใจลูกวัยรุ่นมากขึ้น มีการทำงานร่วมกันหลายฝ่าย ทั้งกระทรวง ทบวง กรม เมื่อขอความร่วมมือจะได้รับการสนับสนุนทั้งคนและงบประมาณ

ปัญหาที่พบ คือ ต้องจัดปฏิทินช่วงกริตยางเนื่องจากจัดขึ้นในช่วงที่เป็นฤดูกริตยางจะมีผู้เข้าร่วมน้อย ผู้มาร่วมกิจกรรมมักจะมาเพียงคนเดียวส่วนมากจะเป็นแม่หรือตายาย ต้องเป็นกิจกรรมที่ไม่เสียค่าใช้จ่ายมีเลี้ยงอาหาร และทางท้องถิ่นยังได้พบประเด็นเกี่ยวกับเรื่องสัมพันธภาพในครอบครัว เนื่องจากปัจจุบันมีเทคโนโลยีเข้ามาเกี่ยวข้องกับการดำรงชีวิตมากขึ้นและมักใช้ในทางที่ผิด ก่อให้เกิดช่องว่างระหว่างครอบครัวมากขึ้นก่อให้เกิดปัญหาตามมา เช่น การติดยาเสพติด มีแอบคุยกันกับแฟนเก่า ก่อให้เกิดปัญหาหย่าร้างตามมา

แนะนำประเด็นเพิ่มเติม “**ชะลอปัญหาจุดถ่านไฟเก่า**” “**ดับไฟใต้(จิตสำนึก)**” ร่วมกันระดับประเทศ

ความสำเร็จของหน่วยงานและตัวผู้ปฏิบัติคือการได้รับรางวัลเป็นชุมชนต้นแบบในปี 2552 และรางวัลจากโครงการทายาทพระสเวท ในปี 2557



4. โรงพยาบาลส่งเสริมตำบลถนนมีย์ อ.เมือง จ. พิจิตร โดยนางบุญธรรม จ้อยสุดใจ (กีฟ)

ได้กล่าวว่า ได้มีการจัดกิจกรรม โครงการที่ต้องทำงานร่วมกับหลายหน่วยงาน ซึ่งเป็นการเข้าไปให้ความรู้ในเนื้อหาเกี่ยวกับเรื่อง เพศ และทักษะการปฏิเสธให้กับกลุ่มวัยรุ่นในพื้นที่ ดังนี้

- โรงเรียน ได้มีการเข้าไปประสานงานกับผู้อำนวยการโรงเรียนให้จัดกิจกรรมขึ้น โดยมีขึ้นในวันเสาร์ อาทิตย์ ผู้เข้าร่วมกิจกรรมคือ นักเรียนป.6 ที่เป็นจิตอาสาที่ผ่านการตอบรับจากผู้ปกครอง และกลุ่มเด็กที่เข้าร่วมโครงการ To Be No.1 จัดการสอนเรื่องทักษะพยาบาลเบื้องต้นร่วมด้วย
- หมู่บ้าน มีการเข้าหาผู้นำชุมชนเพื่อปรับทัศนคติ และใช้แบบสำรวจ 5 ด้าน รวมไปถึงการใช้เทคนิค “เด็กดี ขวนเด็กกลุ่มเสียเปลี่ยนพฤติกรรมเป้าหมาย 20 เด็กและพ่อแม่ การประเมินโดยให้ 2 หมู่บ้านเปรียบเทียบ โดยรุ่นราวคราวเดียวกันใช้โปรแกรมเป็นตัวประเมิน
- เครือข่าย มีการสร้าง Facebook ตำบล เพื่อให้เด็กเข้าร่วมโครงการ แล้วดึงพ่อแม่มาเรียนรู้ มีการจัดค่ายให้พ่อแม่ โดยแยก พ่อแม่ กับลูก เริ่มจากพ่อแม่ 20 คน ตอนนี้อย่างไม่สำเร็จสมบูรณ์

งบประมาณที่ใช้ได้มาจาก

- ✧ อบต.และวัด โดยผ่านเจ้าอาวาส

เทคนิคการจัดกิจกรรม

- ✧ แยกผู้ปกครองและเด็ก กลุ่มผู้นำ และคณะกลุ่ม เป้าหมายเพื่อถอดความรู้ให้เห็นสภาพปัจจุบันและในอดีต ที่เกิดปัญหาขึ้น

“ความสำคัญของการจัดกิจกรรมทุกอย่างควรมีจุดเริ่มต้นที่เด็ก ควรให้เด็กได้เรียนรู้ตั้งแต่เล็ก”

5. โรงพยาบาลส่งเสริมตำบลท่าบัว อ.โพทะเล จ.พิจิตร โดยนางสาวแสงเดือน ณ จอม (แอมว)

ได้กล่าวถึงการจัดกิจกรรมดังนี้

- วัยรุ่นนอกพื้นที่ กิจกรรมที่จัดคือ อบรมให้ความรู้เรื่องเพศ คุณกำเนิด โดยใช้หลักสูตรของ PATH
- กลุ่มพ่อแม่ผู้ปกครองของวัยรุ่น จากการอบรม อสม.ที่มีลูกวัยรุ่น ใช้หลักสูตรการปรับทัศนคติ
- วัยรุ่นตอนปลาย ในวิทยาลัยชุมชน ให้การอบรมเรื่อง เพศ อวัยวะในร่างกายเกี่ยวกับทางเพศ

วิทยากรที่มาสอนคือทีมที่ไปเรียน หลักสูตร PATH มา

มีการประชาสัมพันธ์เสียงตามสาย และจัดตัวบุคคลถึงบ้าน

ผลลัพธ์ คือ อัตราการตั้งครรภ์ในวัยรุ่นลดลง 4 คน ซึ่งติดตามผลมาจากข้อมูลของทางโรงเรียน แต่มีข้อจำกัด ในกรณีศิษย์เก่าหรือเด็กที่ออกจากระบบโรงเรียนไปแล้วมักติดตามค่อนข้างยาก เพราะอยู่นอกพื้นที่ร่วมด้วย

6. โรงพยาบาลสุรินทร์ อ.เมือง จ. สุรินทร์

โดย นางพะยอม ตันทองธยา (จอย)

ได้กล่าวว่า ได้มีการอบรมให้ความรู้ แก้ววัยรุ่น และผู้ปกครอง โดยวิทยากร จากโรงพยาบาล คือคุณหมอนักจิตวิทยา โดยมีเนื้อหาเกี่ยวกับ รักโหวส I massage กิจกรรมกลุ่ม การแชร์ประสบการณ์ และการฝึกเจริญสติ การจัดเวทีความรู้ ซึ่งหลักสูตรที่ใช้ เป็นหลักสูตรที่พัฒนาขึ้นเอง

การดำเนินงานมีการประสานงาน ผ่านอำเภอ และผู้นำชุมชน โดย สสอ.เป็นผู้หาแนวทาง และร่วมรับฟังแนวทางการจัดกิจกรรม โดย รพสต. มีบทบาทในการ ค้นหาปัญหา ข้อมูล ดึงบทบาท และดึงให้ อสม.เข้ามาช่วย Checklist ให้ซึ่งมีงบประมาณสนับสนุนโครงการ

7. เทศบาลตำบลวัดโบสถ์ อ.วัดโบสถ์ จ.พิษณุโลก

โดย นางปัทมา เพชรลาน (นิตย)

ได้กล่าวถึงโครงการดังนี้

☞ โครงการ “อดเปรี้ยวไว้กินหวาน” ซึ่งเป็นการประสานงานกันระหว่างสภาเทศบาลกับสภาสตรีโดยพี่น้องเป็นเจ้าหน้าที่ของทางเทศบาลอยู่แล้วและได้รับตำแหน่งเลขาธิการร่วมด้วย จึงได้มีการจัดโครงการโดยมรกลุ่มเป้าหมายคือ สตรี ที่มีอายุ 11 ปีขึ้นไป ไม่เจาะจงตัวบุคคล โดยมีสตรี ที่เป็นผู้ใหญ่เป็นผู้ให้เกียรติให้ กิจกรรมที่จัด คือ การปลูกจิตสำนึก เรื่องของการทำแท้ง มีพระมาให้ความรู้ การถอดความรู้ การเลือกคู่ ซึ่งจะมีพี่ทหาร ตำรวจมาให้สัมภาษณ์ เกี่ยวกับแนวคิดของการเลือกคู่ การติดตามผล จะมีประธานสตรีของแต่ละหมู่บ้านเข้าไปติดตาม วัดผลโดยการสัมภาษณ์พ่อแม่ ผลลัพธ์ คือดีขึ้น

☞ โครงการแม่ลูกผูกพัน(ปี 57- 59) กลุ่มเป้าหมายคือพ่อแม่และลูก เน้นเรื่องความใกล้ชิด ผูกพันกัน ในท้องถิ่นมีการสร้างรัฐธรรมนูญท้องถิ่น เพื่อเป็นข้อตกลง และแนวทางการปฏิบัติในท้องถิ่น โดยช่วยกันตั้งกรอบที่ควรทำในชุมชน ซึ่งจะมาจากการตั้งชมรม และการจัดเวทีกิจกรรม



8. โรงพยาบาลวัดโบสถ์ อ.วัดโบสถ์ จ.พิษณุโลก

โดย นางธัญญ์ณัฐนิชา สุภษรอนพิสัย (จอน)

ได้กล่าวถึง การประสานงานกับหน่วยงานระดับอำเภอ เข้ามามีส่วนร่วม ไม่ว่าจะเป็น ตำรวจ (ครูแดง) ซึ่ง 1 หมู่บ้าน จะมี 1 ตำรวจ ที่มีหน้าที่ดูแลความปลอดภัย การให้ความรู้ รวมถึงด้านสาธารณสุขด้วย ครูแดงจะมีหน้าที่ เข้าไปสอนใน ร.ร. เรื่องยาเสพติด ท้องไม่พร้อม จะมีชั่วโมงสอนให้ และที่สำคัญตำรวจจะต้องไปอบรมหาความรู้เพิ่มเติมด้วย ซึ่งทาง โรงพยาบาลเองจะเป็นผู้ให้การช่วยเหลือด้านสื่อ เนื้อหาทางวิชาการหากตำรวจต้องการจะเข้ามาที่โรงพยาบาลได้เลย ผลที่ตามมา คือเด็กมีความไว้วางใจกล้าปรึกษา พูดคุยกับตำรวจเพิ่มขึ้น

วิธีการดำเนินการเพื่อไม่ให้กระทบกับครอบครัวของผู้ปฏิบัติคือการดึงสามีเข้ามาร่วมโครงการด้วย

การหาผู้นำระดับอำเภอ จังหวัด ควรทำกับผู้นำก่อน เพื่อให้เขานำเข้าเวทีประชุม ไม่ให้เขาคิดว่าโดนข้ามหัว “เราต้องบอกเจ้าบ้านเจ้าเมืองก่อน” ให้ผู้นำเขาเห็นความสำคัญและให้เขารู้สึกว่าเรามีความตั้งใจที่จะทำงาน

9. โรงพยาบาลหาดใหญ่ อ.หาดใหญ่ จ.สงขลา

โดย นางกิริดา พงษ์มานุรักษ์ (โย)

ได้กล่าวถึงการเริ่มทำงานเกี่ยวกับวัยรุ่นใน ปี 2554 ซึ่งมีนโยบายให้ดูแลเด็กวัยรุ่น จึงมีบทบาท เข้าไปเป็นวิทยากร ให้กับอำเภอและโรงเรียน โดยเข้าไปคุยสถานการณ์ในปัจจุบันกับผอ.โรงเรียน แต่ถูกมองว่าเราเข้าไปแทรกแซง และมองว่าเราไปว่าเด็กในความดูแลของเค้ามีปัญหา

หลังจากนั้นได้จัดโครงการเข้าไปสอนเรื่องการใช้ยาคุมกำเนิด/ฝังยาคุม ในวิทยาลัยเอกชน โดยมีกระบวนการทำงานผ่านแกนนำที่ได้อบรมเข้าไป แก้ไขปัญหาระดับต้น และเข้าไปสร้างคลินิกในโรงเรียนดูแลวัยรุ่นและบุคลากร ในโรงเรียน

ต่อมาได้มีโรงเรียนพ่อแม่เกิดขึ้น โดยให้ความรู้ด้าน ท้องไม่พร้อมในวัยรุ่น จัดทำแบบประเมินท้องไม่พร้อม ตอนนี้มีคุณหมอ(หมอปัง) ที่จะเข้ามาช่วยในการดูแลวัยรุ่น

10. โรงเรียนสหราษฎร์ศึกษา อ.เขื่องใน จ.อุบลราชธานี

โดย นางสาวศุภลักษณ์ อุทวา (ลักษณ์)

ได้พูดถึงโครงการอบรมผู้ปกครอง “คุยเปิดใจ รักปลอดภัย เข้าใจลูกหลาน” ให้กับผู้ปกครองลูกมัธยม โดยจัดในรูปแบบการอบรมให้ความรู้เกี่ยวเรื่องเพศ โดยประสานงานผ่านศิษย์เก่าที่คุ้นเคยกัน ซึ่งเป็นนักวิชาการเข้าร่วมจัดโครงการเชิญผู้นำชุมชน ของบสนับสนุนจาก อบต. ซึ่งไม่เกี่ยวข้องกับสาธารณสุข วิธีการดำเนินงานคืออบรมโดยผู้ผ่านการอบรมใช้หลักสูตร “เทคนิคการสื่อสารสำหรับผู้ปกครองลูกวัยรุ่น” ใช้แบบสำรวจความพึงพอใจ สำรวจความต้องการของเด็ก จัดในรูปของโครงการต่อเนื่อง ส่งเสริมการสร้างเครือข่ายในตำบล

วิธีการติดตามผล วัดผลและติดตามผู้ปกครองเป็นระยะด้วยเกณฑ์ประเมิน

เนื่องมาจากผู้ปกครองขาดความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับลูกวัยรุ่น และมีอคติเกี่ยวกับการเรียนรู้เรื่องเพศศึกษา (เช่น การแจกถุงยาง การใช้ถุง) จึงต้องมีการจัดกิจกรรมอย่างต่อเนื่อง มีการสร้างเครือข่ายอย่างต่อเนื่อง

11. ผู้ใหญ่บ้าน ม. 15 ต.จุมจัง อ.ภูพานารายณ์ จ.กาฬสินธุ์

โดย นายอนันต์ แซ่มสมัย (อนัน)

ได้กล่าวถึง การทำค่ายผู้ปกครอง 2 วัน 1 คืน โดยจัดให้กับผู้ปกครองและเด็ก ซึ่งโครงการเกิดจากการที่พบปัญหา ความรุนแรงในวัยรุ่น ท้องไม่พร้อม สุราในชุมชน รวมถึง อสม.ขาดความรู้เรื่องเพศ ข้อมูลที่ได้ทราบนั้นมาจากหมอ

วิธีดำเนินการ ได้มีการดึงผู้มีอำนาจเข้าร่วมโครงการ(นักการเมืองท้องถิ่น) เข้าไปคุยกับเด็กโดยมีผู้ปกครองร่วมรับฟัง และแลกเปลี่ยนความคิดเห็นให้ข้อเท็จจริง การดึงเข้าร่วมกิจกรรมมีการบังคับ ให้กำลังใจผู้ปกครองที่ดูแลลูกวัยรุ่นได้สำเร็จ เพื่อบอกคนข้างบ้านอีกที เพื่อให้ลูกบ้านเข้าร่วมกิจกรรมได้มีการเชิญถึงบ้านและแจกสื่อ

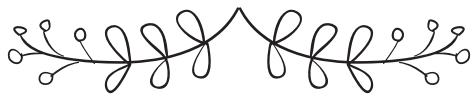
มีการจัดกิจกรรม “พาแลงสัญจร” ในหมู่บ้านซึ่งเป็นกิจกรรมที่ผู้นำชุมชนจะแวะเวียนพูดคุย กินข้าวแลกเปลี่ยน ปัญหาที่เกิดขึ้นในชุมชน พูดถึงสถานการณ์ปัญหาระหว่างผู้นำชุมชนและลูกบ้าน และมีการสำรวจความสนใจของเด็กวัยรุ่นเกี่ยวกับกิจกรรมที่เด็กสนใจ ให้การสนับสนุน รวมถึงคนที่ต้องการศึกษาต่อ

กิจกรรมที่ทำขึ้น คุณหมอวิภาพร ภาวิบูลย์(พร)จากโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลจุมจัง ได้กล่าวว่า ได้รับการสนับสนุนจากผู้อำนวยการโรงพยาบาล เพื่อให้การขับเคลื่อนไปได้ รวมถึงผู้นำชุมชนที่ให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี



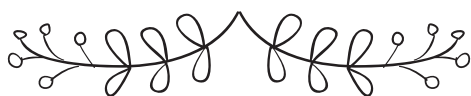
จุดอ่อนและจุดแข็งของการจัดกิจกรรมโรงเรียนพ่อแม่

จุดแข็ง	จุดอ่อน
- ผู้บริหารให้ความสำคัญและสนับสนุน - ผู้ปฏิบัติงานมีความตั้งใจ - การมีส่วนร่วมของภาคีและเครือข่าย - มีวาระของอำเภอ - มีงบประมาณสนับสนุน - มีการให้ข้อมูลและการสะท้อนกลับข้อมูล - มีเจ้าภาพในพื้นที่ - มีเครื่องมือต้นแบบ (PATH)	- ทักษะของผู้บริหาร และมีการแบ่งฝ่าย - การให้ความร่วมมือของบุคลากรและผู้รับผิดชอบ - ขาดผู้รับผิดชอบงาน - บุคลากรขาดทักษะและความรู้ - ขาดโครงสร้างงานวัยรุ่น - ขาดความต่อเนื่องของงาน - ขาดการประชาสัมพันธ์ - แก้ไขป้องกันไม่ถูกจุด - งบประมาณ - ผู้บริหารและนโยบายเปลี่ยน



จุดอ่อนและจุดแข็งของการจัดกิจกรรมโรงเรียนพ่อแม่

ข้อเสนอเพื่อพัฒนางานในอนาคต		
การขยายผลในพื้นที่	แนวทางสร้างความยั่งยืน	ข้อเสนอเชิงนโยบาย/ต้องการสนับสนุน
- ควรมีการฝึกอบรมครูให้สามารถจัดกิจกรรมเกี่ยวกับเพศวิถีในสถานศึกษาได้อย่างเข้มแข็ง - หา Key Man ระดับจังหวัดและอำเภอ - หาเวทีร่วมพบปะในแต่ละพื้นที่ - หาผู้นำองค์กรเพื่อขอความร่วมมือ และควรทำที่ละประเด็น - เชิดชู ชื่นชมพื้นที่โดดเด่นและให้เขาได้เสนอผลงานต่อพื้นที่อื่น - จัดเวทีถอดบทเรียน - ขยายไอเดีย และนำเสนอกิจกรรมในพื้นที่ โดยการทำให้เขาดู - เลือกประเด็นที่ชุมชนสนใจ/ปัญหาที่เกิดขึ้นในชุมชน	- การติดตามและประเมินผลระยะยาวอย่างต่อเนื่อง - ควรทำงานแบบบูรณาการอย่าต่างคนต่างทำ - มีกิจกรรมต่อเนื่อง - หาต้นแบบแต่ละอำเภอ - มีเวทีแลกเปลี่ยน - ต้องมีทีมติดตามผลการปฏิบัติงาน - อย่าเปลี่ยนนโยบายบ่อย	- บรรจุเรื่องวัยรุ่นเป็นวาระแห่งชาติ (นอกจากเรื่องท้องไม่พร้อม หลักสูตรในสถานศึกษา) - ปรับกระบวนการเรียนการสอนของครูและของเด็ก - การสอนให้เด็กวิเคราะห์และคิดเป็น - ให้ข้อมูลการปฏิบัติงาน ผลงานตามความเป็นจริง - ควรตั้ง KPI ตามสถานการณ์จริงและสามารถทำได้จริง - มีโรงเรียนพ่อแม่ตั้งแต่วัยเรียนเป็นต้นไป - ควรมีหลักสูตรที่มีเรื่องสุขภาพจิตวัยรุ่น พ่อแม่ SEX และการบูรณาการความรู้ - ควรมีการเปลี่ยนชื่อหลักสูตร ชั่วและเกิดความสับสน - ผลักดันหน่วยงานที่เกี่ยวข้องรับผิดชอบลงไปท้องถิ่น เช่น พม.เป็นเจ้าภาพแทน สธ.สนับสนุนด้านวิทยากรและความรู้

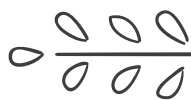


เอกสาร อ้างอิง

- มูลนิธิแพथทูเฮลท์. (2554). คู่มือการจัดกิจกรรม การสื่อสารระหว่างพ่อแม่ผู้ปกครอง กับบุตรหลาน เพื่อส่งเสริม
สุขภาวะทางเพศในเยาวชน. กรุงเทพฯ: บุเลติน.
- สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์. (2546). กิจกรรมกลุ่มสำหรับครอบครัวที่มีเด็กเสพหรือติดยาเสพติด.
กรุงเทพฯ.
- สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์. (2551). ค่ายครอบครัวสุขสันต์. กรุงเทพฯ.
- สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์. (2551). กิจกรรมการอบรมให้ความรู้ผู้ปกครอง หลักสูตรโรงเรียนพ่อแม่.
กรุงเทพฯ.
- สุวรรณีย์ ลิ้ม. (2555). คู่มือการใช้สื่อเสียง ชุด พ่อแม่เลี้ยงบวก. กรุงเทพฯ: ศรีเอทีฟกรุ.
- สำนักอนามัยการเจริญพันธุ์ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข (2557) . คู่มือการจัดการอบรมเรื่องเพศคุ้ยได้ในครอบครัว.
กรุงเทพฯ. โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย. ISBN 978-616-11-2224-9

รายนามผู้เชี่ยวชาญ

คณะผู้จัดทำ และ คณะทำงาน



ที่ปรึกษา

- | | | |
|--------------|-------------|---|
| 1. พญ.มธุรดา | สุวรรณโพธิ์ | ผู้อำนวยการสถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์ |
|--------------|-------------|---|

ผู้เชี่ยวชาญ

- | | | |
|------------------|--------------|--------------------------------|
| 1. นางวีณา | บุญแสง | นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ |
| 2. นางรุจิรา | จงสกุล | พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ |
| 3. นายรัตนศักดิ์ | สันติธาดากุล | นักจิตวิทยาชำนาญการ |
| 4. นางสาวสรรมล | กรนุ่ม | นักสังคมสงเคราะห์ชำนาญการพิเศษ |
| 5. นางสาวศศกร | วิชัย | นักจิตวิทยาคลินิกชำนาญการพิเศษ |
| 6. นางจุฑามาศ | รัตนา | นักสังคมสงเคราะห์ปฏิบัติการ |
| 7. นางสาววรรกมล | จูงสาย | เภสัชกรปฏิบัติการ |
| 8. นางอาริสรา | ทองเหม | นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ |

บรรณาธิการ

- | | | |
|-----------------|---------|--|
| 1. พญ.วิมลรัตน์ | วันเพ็ญ | รองผู้อำนวยการฝ่ายการแพทย์
สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์ |
| 2. นายวินัย | นารีผล | พยาบาลวิชาชีพปฏิบัติการ |

คณะทำงาน

- | | | |
|-------------------|------------------|-----------------------------------|
| 1. นางภควัฒ์ | ชัยภาณุเกียรติ์ | นักวิชาการศึกษาพิเศษชำนาญการพิเศษ |
| 2. นางสาวรักชนก | มูลเมฆ | นักวิชาการศึกษาพิเศษปฏิบัติการ |
| 3. นางสาวนพรัตน์ | ศิริเทพ | พยาบาลวิชาชีพปฏิบัติการ |
| 4. นางสาวเบญจวรรณ | วิสุทธิวัฒนเขตต์ | นักจัดการงานทั่วไป |







สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์
กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข
สิงหาคม 2559