

## ใบความรู้ที่ ๒ เรื่อง แนวคิดการให้คำปรึกษา

**คำชี้แจง :** ให้ผู้เรียนศึกษาใบความรู้ที่ ๒ เรื่อง แนวคิดการให้คำปรึกษา เพื่อเสริมสร้างความรู้ ความเข้าใจ เกี่ยวกับการให้คำปรึกษาและช่วยเหลือศิษย์และผู้รับบริการด้วยความเมตตากรุณาอย่างเต็มกำลัง ความสามารถและเสมอภาค

**ประเด็น :** ๑. ความหมายการให้คำปรึกษา

๒. คุณลักษณะของครูผู้ให้คำปรึกษา

๓. หลักการให้คำปรึกษา

๔. ขั้นตอนการให้คำปรึกษา

### ๑. ความหมายของการให้คำปรึกษา

สมาคมการปรึกษาเชิงจิตวิทยานานาชาติ (International Association for Counseling: IRTAC) ให้นิยามจิตวิทยาการปรึกษาไว้ว่า คือ วิธีการแห่งการสร้างความสัมพันธ์และการตอบสนองต่อผู้อื่นโดยมีจุดประสงค์เพื่อเป็นโอกาสให้บุคคลได้สำรวจตนเอง ทำให้ชีวิตชัดเจนขึ้น และใช้ชีวิตในทางที่น่าพึงพอใจและสร้างสรรค์

สมาคมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาอเมริกัน (American Counseling Association: ACA) ให้ความหมายว่า professional counseling คือ การประยุกต์ใช้หลักการทางสุขภาพจิต จิตวิทยา และการพัฒนามนุษย์ผ่านทางกลวิธีทางความคิด อารมณ์ และพฤติกรรม โดยมุ่งเน้นที่ความสมบูรณ์ การรอกงามเติบโตของบุคคล และการพัฒนาด้านอาชีพ พอกๆ กับการมุ่งเน้นที่การจัดการกับพยาธิสภาพทางจิต อาจกล่าวได้ว่า การให้คำปรึกษาด้านจิตวิทยา คือ การช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาได้ใช้ศักยภาพของตนเองอย่างเต็มที่ ในการทำความเข้าใจและแก้ไขปัญหาได้ด้วยตนเอง ผ่านการให้คำปรึกษาโดยผู้ให้คำปรึกษาที่มีความรู้ความสามารถในด้านจิตวิทยา

มัลลิวรี อุดลัฒนศิริ. (๒๕๔๗) การให้คำปรึกษา หมายถึง กระบวนการให้ความช่วยเหลือที่เกิดจากสัมพันธภาพของบุคคลอย่างน้อย ๒ คน คือผู้ให้และผู้รับการปรึกษา โดยผู้ให้คำปรึกษาในที่นี้หมายถึงครูที่มีลักษณะส่วนบุคคลที่เอื้อต่อการให้คำปรึกษา มีความรู้และทักษะในการให้คำปรึกษา ทำหน้าที่ให้ความช่วยเหลือแก่ผู้รับการปรึกษาหรือนักเรียน ซึ่งเป็นผู้ประสบความยุ่งยากใจหรือมีความทุกข์หรือต้องการความช่วยเหลือให้เข้าใจตนเอง เข้าใจสิ่งแวดล้อม มีทักษะการตัดสินใจ ทักษะการแก้ปัญหาและหาทางออก เพื่อลดหรือขจัดความทุกข์ ความยุ่งยากใจ ด้วยตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ สามารถพัฒนาตนเองไปสู่เป้าหมายที่ต้องการ

จิน แบรี่. (๒๕๓๗) ให้ความหมาย กระบวนการที่มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล อาศัยการสื่อสารแบบสองทาง ระหว่างบุคคลหนึ่งในฐานะผู้ให้การปรึกษา ซึ่งทำหน้าที่เอื้ออำนวยให้อีกฝ่ายหนึ่ง ซึ่งเป็นผู้รับการปรึกษาได้ค้นหาและเข้าใจสิ่งที่ปัญหาและแสวงหาหนทางแก้ไขปัญหาเหล่านั้นได้ด้วยตนเอง

**สรุป** การให้คำปรึกษา คือ เป็นกระบวนการสร้างสัมพันธภาพระหว่างกัน โดยมีจุดประสงค์เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาได้ค้นหาและเข้าใจสิ่งที่ปัญหาและแสวงหาหนทางแก้ไขปัญหาเหล่านั้นได้

## ๒. คุณลักษณะของครูผู้ให้คำปรึกษา

ครูผู้ที่จะทำหน้าที่ให้คำปรึกษาได้อย่างมีประสิทธิภาพควรมีลักษณะส่วนตัว ดังต่อไปนี้ (จิ้น แปรี่ , ๒๕๓๘)

1. รู้จัก และยอมรับตนเอง
2. อุดทน ใจเย็น
3. จริงใจ และตั้งใจช่วยเหลือผู้อื่น
4. มีท่าทีที่เป็นมิตร และมองโลกในแง่ดี
5. ไวต่อความรู้สึกของผู้อื่น และช่างสังเกต
6. ใช้คำพูดได้เหมาะสม
7. เป็นผู้รับฟังที่ดี

จิ้น แปรี่ (๒๕๓๗) กล่าวถึงลักษณะเฉพาะของการให้คำปรึกษาไว้ว่า ในกระบวนการให้คำปรึกษา จะต้องมีการพบกันของบุคคลอย่างน้อยสองคน ที่มีความสามารถติดต่อสื่อสารกันด้วยวาจาและกิริยาท่าทาง โดยทั้งสองฝ่ายรับรู้ถึงสถานการณ์ของการปรึกษา และมีความตั้งใจที่จะติดต่อกันโดยวิชาชีพ ดังนั้นการให้คำปรึกษาจึงมีลักษณะที่แตกต่างจากการให้บริการอื่นๆ ดังนี้ (กรมสุขภาพจิต, ๒๕๔๐)

๑. เป็นกระบวนการให้ความช่วยเหลือแก่คนปกติในเรื่องส่วนตัว สังคม อาชีพการงาน และการศึกษา โดยเน้นในเรื่องของความคิด ความเชื่อ อารมณ์ และพฤติกรรมของบุคคลที่ต้องการความช่วยเหลือ

๒. มีหลักการให้คำปรึกษาที่เน้นคุณค่าของความเป็นมนุษย์ การยอมรับศักยภาพของผู้อื่นว่าสามารถตัดสินใจ และแก้ไขปัญหาได้ด้วยตนเอง

๓. มีทฤษฎี กระบวนการและเทคนิคการให้คำปรึกษาให้ได้เลือกใช้ได้ ตามความเหมาะสมกับลักษณะของปัญหาและธรรมชาติของนักเรียน

๔. เป็นกระบวนการที่มีความเคลื่อนไหวเปลี่ยนแปลง โดยมีขั้นตอนของความช่วยเหลือ และแต่ละขั้นตอนมีวัตถุประสงค์ที่แตกต่างกันออกไป ขั้นตอนอาจเรียงตามลำดับหรือไม่ก็ได้ บางขั้นตอนอาจต้องทำซ้ำหลายครั้ง จนกว่าจะแก้ไขปัญหาได้เป็นที่น่าพอใจ

๕. เน้นสัมพันธภาพที่ดีระหว่างครูผู้ให้และนักเรียนผู้รับคำปรึกษา เพื่อให้ให้นักเรียนเกิดความรู้สึกไว้วางใจและกล้าเปิดเผยตนเอง ซึ่งจะช่วยให้การให้คำปรึกษาดำเนินไปอย่างมีประสิทธิภาพ ใช้การสนทนาหรือการสื่อสารสองทางระหว่างครูกับนักเรียน เป็นเครื่องมือสำคัญของการให้คำปรึกษา

๖. เน้นปัจจุบัน เพื่อให้นักเรียนอยู่ในโลกแห่งความเป็นจริง และสามารถหาแนวทางแก้ไขที่เป็นไปได้ในปัจจุบัน

๗. ไม่มีคำตอบสำเร็จรูปตายตัว เพราะการให้คำปรึกษาเป็นทั้งศาสตร์และศิลป์ วิธีการแก้ปัญหาในแต่ละกรณีจะไม่เหมือนกัน ขึ้นอยู่กับสถานการณ์และสภาพปัญหา โดยนักเรียนจะเป็นผู้ตัดสินใจเลือกแนวทางแก้ปัญหาด้วยตนเอง

๘. ครูผู้ให้คำปรึกษาต้องให้เกียรติ และยอมรับนักเรียนที่มาขอรับคำปรึกษาอย่างไม่มีเงื่อนไข ไม่ตัดสิน ไม่ประเมิน และไม่วิพากษ์ วิจารณ์ หรือตำหนินักเรียน

### ๓. หลักการสำคัญของการปรึกษา

๑. ปฏิบัติต่อผู้รับการปรึกษาในฐานะที่เป็นบุคคลหนึ่งที่มีคุณค่าและมีศักดิ์ศรี (Warm and Caring) และให้การยอมรับ ให้ความเข้าใจ (Empathy)

๒. ให้ผู้รับการปรึกษาเป็นจุดศูนย์กลางในการช่วยเหลือ ให้ผู้รับการปรึกษามีอิสระในการแสดงออก และตัดสินใจด้วยตนเอง (Client-Centered)

๓. ให้การยอมรับผู้รับการปรึกษาอย่างไม่มีเงื่อนไข ไม่ยึดค่านิยมของผู้ให้การปรึกษามาตัดสินหรือประเมินผู้รับการปรึกษาว่าอะไรดี หรือไม่ดี (Positive Regard and Non Judgment)

## ๔. ขั้นตอนการให้คำปรึกษา

### ๑. การสร้างสัมพันธภาพ และตกลงการบริการ

สัมพันธภาพในการปรึกษา เป็นหัวใจสำคัญที่จะทำให้กระบวนการปรึกษานั้นประสบผลสำเร็จหรือไม่ ทั้งผู้รับการปรึกษาและผู้ให้การปรึกษาต้องมีความไว้วางใจและยอมรับซึ่งกันและกัน โดยผู้รับการปรึกษาไว้วางใจ ให้ข้อมูลที่เป็นความจริง ส่วนผู้ให้การปรึกษาต้องมีจรรยาบรรณในการรักษาความลับ สร้างความสัมพันธ์ในเชิงวิชาชีพ (Professional Relationship) และคำนึงถึงประโยชน์อันจะเกิดแก่ผู้รับคำปรึกษาเป็นอันดับแรก

การตกลงการบริการเป็นการสร้างความเข้าใจแก่ผู้รับการปรึกษา เพื่อให้ทราบถึงแนวทาง วัตถุประสงค์ ขอบเขตในการปรึกษา และบทบาทของผู้รับคำปรึกษาในการมีส่วนร่วม เพื่อให้การช่วยเหลือสัมฤทธิ์ผลรวมทั้งระยะเวลา และเงื่อนไขในการยุติการปรึกษา

### ๒. การสำรวจปัญหา

เพื่อแก้ไขปัญหาได้ ผู้รับการปรึกษาต้องเข้าใจสิ่งที่เป็นปัญหาอยู่เสียก่อน บางครั้งผู้รับคำปรึกษาอาจมีความสับสนซึ่งเกิดจากอารมณ์และความรู้สึกในขณะนั้น ทำให้ไม่สามารถมองเห็นสาเหตุของปัญหาที่แท้จริง ซึ่งผู้ให้การปรึกษาจะทำหน้าที่เป็นเหมือนผู้ช่วย โดยใช้ทักษะทางด้านจิตวิทยา ทำให้ผู้รับการปรึกษาได้ทบทวน ที่มาและสาเหตุของปัญหาปัจจัยที่เกี่ยวข้องต่าง ๆ รวมถึงผลกระทบที่มีต่ออารมณ์ความรู้สึกของผู้รับการปรึกษาเอง

### ๓. การทำความเข้าใจปัญหา

ในกระบวนการสำรวจปัญหาในเบื้องต้นนั้น จะทำให้ได้ข้อมูลสำคัญถึงประเด็นที่เป็นปัญหา การสร้างความเข้าใจปัญหาจะเป็นการนำข้อมูลต่าง ๆ มาประมวลและเชื่อมโยงเข้าด้วยกัน ทำให้ผู้เข้ารับคำปรึกษามองเห็นสาเหตุปัญหา ความต้องการของตนเองในการแก้ไขปัญหา และเป้าหมาย เพื่อวางแนวทางในการแก้ไขปัญหาต่อไป

### ๔. การวางแผนเพื่อแก้ไขปัญหา

เมื่อได้ข้อมูลเกี่ยวกับประเด็นปัญหามากพอสมควรแล้ว ลำดับต่อไปคือการตั้งเป้าหมาย โดยทำร่วมกันระหว่างผู้รับการปรึกษาและผู้ให้คำปรึกษา ซึ่งผู้รับการปรึกษาต้องมีแรงจูงใจและความพยายามในการแก้ปัญหาโดยใช้ศักยภาพของตนเอง โดยอาจมีขั้นตอน ดังนี้

- ๑) กำหนดปัญหา
- ๒) กำหนดเป้าหมายในการแก้ปัญหา
- ๓) พิจารณาทางเลือกต่าง ๆ ที่เป็นไปได้ ในการแก้ปัญหา
- ๔) กำหนดขั้นตอนการแก้ไขปัญหาโดยละเอียด
- ๕) ดำเนินการแก้ไขปัญหา

### ๕. การยุติการปรึกษา

การยุติการปรึกษามักจะทำเมื่อการปรึกษานั้นประสบผลสำเร็จ คือผู้รับการปรึกษามีความเข้าใจ สามารถจัดการ หรือพบแนวทางในการแก้ไขปัญหาได้ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับข้อตกลงในเบื้องต้น การกำหนดระยะเวลา หรือเงื่อนไขอื่น เช่น การขาดความร่วมมือจากผู้รับการปรึกษา ไม่มาตามเวลานัดหมาย ภาวะพึ่งพิงของผู้รับการปรึกษามากเกินไป หรืออาจเกินความสามารถที่จะให้คำปรึกษาด้านจิตใจเพียงอย่างเดียว การส่งต่อเพื่อประโยชน์ของผู้รับการปรึกษาเอง

โดยในขั้นตอนสุดท้าย จะมีการสรุปประเด็นการปรึกษาที่ผ่านมา ซึ่งผู้รับการปรึกษาควรเป็นผู้สรุปเอง โดยเน้นความเข้าใจทั้งในตนเองและต่อปัญหา เพื่อให้เห็นถึงแนวปฏิบัติ และสร้างความมั่นใจในตัวผู้รับการปรึกษาเองให้สามารถนำไปปฏิบัติต่อเนื่องได้จริง

ตัวอย่างการให้คำปรึกษาที่แสดงขั้นตอนและทักษะการให้คำปรึกษา  
สถานการณ์ ครูที่ปรึกษาสังเกตเห็นนักเรียนในห้องคนหนึ่งมีพฤติกรรมเปลี่ยนไป คือขาดเรียนบ่อย  
ไม่ส่งงานและผลการเรียนลดลง จึงเรียกนักเรียนเข้าพบ

### ๑. ขั้นสร้างสัมพันธภาพ

- นักเรียน : สวัสดีค่ะครู  
คุณครู : จ๊ะ นังก่อนซิ ( ยิ้ม ชี้ที่เก้าอี้ : ทักทายการใส่ใจ)  
นักเรียน : ครู ให้เพื่อนไปตามหนูมามีอะไรหรือคะ  
คุณครู : ครูอยากคุยด้วยนะ เป็นยังไงบ้างช่วงนี้ สบายดีหรือเปล่า  
(ทักทายการใส่ใจและการถาม)  
นักเรียน : ก็สบายดีค่ะครู  
คุณครู : อ้อ ครูนึกว่าหนูไม่สบายเห็นไม่ค่อยมาโรงเรียน (ทักทายการใส่ใจ)  
นักเรียน : เอ่อ... ที่จริงก็..ไม่ค่อยสบายนัก...  
คุณครู : ไม่ค่อยสบาย เป็นอะไรหรือ (ทักทายซ้ำความและการถาม)  
นักเรียน : คือ..ก็ไม่ได้ป่วยอะไร.. ตอนนี..หนู...  
คุณครู : .....(ทักทายการเงียบ )...  
นักเรียน : คือ...หนู...  
คุณครู : เธออาจจะกำลังลังเลว่าควรเล่าหรือไม่ แล้วแต่เธอนะ แต่ถ้าเธอกลัวเรื่องการรักษาความลับ  
ครูรับรองว่าจะไม่นำเรื่องของเธอไปเปิดเผยให้ใครฟังอย่างแน่นอน และการได้เล่าเรื่องที่เรา  
ไม่สบายใจให้ใครสักคนที่เป็นห่วงและหวังดีต่อเรา มันจะทำให้เรารู้สึกดีขึ้น เพราะอย่าง  
น้อยก็มีคนรับฟัง (ทักทายการจัดการ )  
นักเรียน : หนู..ก็..มีเรื่องไม่ค่อยสบายใจนิดหน่อยนะค่ะ  
คุณครู : ที่ว่ามีเรื่องไม่ค่อยสบายใจ มีอะไรที่ครูช่วยได้ครูยินดีนะ  
(ทักทายการซ้ำความและทักทายการใส่ใจ)

### ๒. ขั้นสำรวจและทำความเข้าใจปัญหา ความต้องการของผู้รับคำปรึกษา และกำหนดเป้าหมายที่เป็นจริงได้

- นักเรียน : คือ..ว่าตอนนี้หนู..ไม่ค่อยสบายใจเรื่องที่บ้านค่ะ  
คุณครู : ไม่สบายใจเรื่องที่บ้าน มีอะไรหรือ (ทักทายการซ้ำความและทักทายการถาม)  
นักเรียน : คือว่า..คุณพ่อของหนูต้องไปทำงานที่ต่างจังหวัดนะค่ะ หนูเลยต้องอยู่บ้านกับคุณแม่ ๒ คน  
แต่ที่นี่ คุณแม่เป็นคนที่ชอบบอกลังคม ไม่ค่อยได้อยู่บ้าน เวลาตอนเย็นหนูกลับบ้านก็ไม่  
ค่อยได้เจอคุณแม่เลย ข้าวเย็นหนูก็ต้องหากินเองคนเดียว เข้ามาคุณแม่ก็ไปทำงาน  
คุณครู : แล้วหนูรู้สึกอย่างไร (ทักทายการถาม)  
นักเรียน : หนูก็..เหงา เซ็ง เบื่อ ก็เลยออกไปข้างนอกไปอยู่ที่หอเพื่อน จะได้มีเพื่อนคุย มีเพื่อนกินข้าว  
คุณครู : ที่คุณแม่ไม่ค่อยอยู่บ้าน หนูต้องกินข้าวคนเดียวบ่อยๆ มันทำให้หนูเหงา ก็เลยต้องออกไปหา  
เพื่อน (ทักทายการสะท้อน)  
นักเรียน : ค่ะ  
คุณครู : ไปอยู่กับเพื่อนแล้วเป็นอย่างไรบ้าง (ทักทายการถาม)  
นักเรียน : ก็ดีค่ะ แต่บางทีหนูก็..เกรงใจเค้า แบบว่าบางทีแฟนเค้าก็มาหา หนูคิดว่าเค้าอาจจะอยากมี  
ความเป็นส่วนตัวบ้าง แล้วเค้าก็ชอบออกไปเที่ยวกลางคืนกับแฟนเค้าด้วย เวลาเค้าไปเค้าก็  
ชอบชวนหนูไปด้วย หนูก็ไม่อยากไปแต่ไม่รู้ว่าจะปฏิเสธเค้ายังไง จะอยู่คนเดียวก็เหงาก็เลย

..ไปก็ไป พอตอนเช้าหนูก็ตื่นมาโรงเรียนไม่ไหว... แล้วเค้าก็ยังแนะนำเพื่อนของแฟนให้รู้จักกับหนู เค้าบอกหนูว่า...ให้หนูรีบมีแฟนจะได้ไม่ต้องเหงาอยู่คนเดียว

คุณครู : แล้วหนูมีคิดยังไงกับคำแนะนำของเค้าจ๊ะ ( ทักชะการถาม )

นักเรียน : ก็ดีนะคะครู หนูเห็นเวลาเค้าอยู่ด้วยกันเค้าก็มีความสุขดี แต่อีกใจหนึ่งหนูก็ว่าไม่ค่อยดี..

เวลาเค้าทะเลาะกัน..น่ากลัว แบบว่า..เค้าโดนแฟนตีด้วยนะคะครู แล้วเพื่อนเค้าแต่ละคนก็แนะนำให้หนูรู้จักเนี่ย น่ากลัวกว่าแฟนเพื่อนหนูอีก หนูไม่แน่ใจว่าจะมีแฟนดีไหม

คุณครู : จากที่หนูเล่ามาทั้งหมด หนูคิดว่าถ้าหนูใช้ชีวิตอย่างนี้ต่อไปจะเป็นยังไงจ๊ะ ( ทักชะชี้ผลที่ตามมา )

นักเรียน : ก็.....

คุณครู : ..... ( ทักชะการเจี๊ยบ )

นักเรียน : ก็คง...คงจะ...จะติดกลุ่มเที่ยว กินเหล้า สูบบุหรี่ ความจริงแล้วเพื่อนหนู...แต่ก่อนเค้าก็ไม่ได้เป็นแบบนี้หรอกคะ เค้าเพิ่งมาเป็นตอนคบกับแฟนคนนี่แหละ

คุณครู : นั่นสิ ถ้าหนูยังไปหาเพื่อนคนนี่ ไปเที่ยวตอนกลางคืนแล้วก็อยู่ในกลุ่มนี้บ่อยๆ..

( ทักชะการซ้ำความ )

นักเรียน : หนู...คง...แน่... เพราะตั้งแต่หนูไปเที่ยวกับพวกเค้า โรงเรียน..ก็ไม่ค่อยได้มา การบ้าน..

งาน..ค้างเยอะไปหมด คะแนนของหนูก็แย่งแทบจะทุกวิชา

คุณครู : ครูดีใจนะที่หนูคิดได้แบบนี้ แล้วหนูคิดว่าหนูจะอย่างไรต่อไป( ทักชะการให้กำลังใจและการถาม )

นักเรียน : หนูว่าจะเลิกไปหาเค้าที่หอ แล้วก็.....อยู่บ้านแทน

คุณครู : เป็นความคิดที่ดีมากเลย เออ..แต่ว่า หนูบอกครูว่า...ที่ออกไปหาเพื่อนเพราะว่า เหนงต้องอยู่บ้านคนเดียว แล้วถ้าหนูไม่ออกไปหาเค้า..จะอยู่บ้าน หนูจะเป็นยังไง

( ทักชะการสรุปความและการถาม )

นักเรียน : ก็คงจะเหงา..แล้วก็เหงามาก...

### ๓. ค้นหาแนวทางแก้ไขปัญหา

คุณครู : นั่นสิ อยู่บ้านก็เหงา ไปหาเพื่อนก็ดูจะอันตราย แล้วหนูคิดว่าจะทำอย่างไร ( ทักชะการสรุปความและการถาม )

นักเรียน : ก็คงดูทีวี ฟังเพลง ไปตามภาษา เรื่อยเปื่อย

คุณครู : ดูทีวี ฟังเพลง แล้วหนูคิดว่าจะหายเหงาไหม ( ทักชะการทวนซ้ำและการถาม )

นักเรียน : มันก็...ไม่หายเหงาหรอกคะครู ที่หนูไปเที่ยวผับกับเพื่อนๆ ความจริง ก็ดี หายเหงา เพื่อนเยอะดี อยู่บ้านแล้ว เซ็ง ไปค้างหอเพื่อนบ้างก็ดี

คุณครู : ไปเที่ยวผับ แล้วก็ไปค้างหอเพื่อนต่อ ถ้าพ่อแม่กลับมา..แล้วรู้ว่าหนูไม่อยู่บ้าน...หนูคิดว่าจะเกิดอะไรขึ้น ( ทักชะการซ้ำความและการชี้ผลที่ตามมา )

นักเรียน : .....(เจี๊ยบ)... พ่อกับแม่คงไม่โหมมาก เพราะเคยบอกว่าอย่าไปไหนตอนกลางคืน ไม่ให้ไปค้างบ้านคนอื่น....หากไม่ได้ขออนุญาต อ่า...ทำไงดีคะ

คุณครู : นั่นสิ ทำไงดี ( ทักชะการถาม )

นักเรียน : ช่างเหอะ.. จะได้รู้มั่งว่า คนเราก็เหงา ก็กลัวเป็นเหมือนกันที่ต้องอยู่คนเดียว

คุณครู : ฟังดูเหมือนกับว่า... ที่หนูไปเที่ยวกับเพื่อนๆที่ผับๆตึ๊งๆเนี่ยะนอกจากจะเหงาแล้วหนูยังกลัวที่ต้องอยู่คนเดียวตอนกลางคืน แล้วก็ประชิดคุณแม่ด้วย...

( ทักชะการตีความ )

นักเรียน : .....(เจี๊ยบ ก้มหน้า น้ำตาไหล)

คุณครู : ..... ( ส่งกระดาษซับน้ำตาให้ ).....( ทักชะการเจี๊ยบและการใส่ใจ )

นักเรียน : หนูเหงา...(สะอื้น) หนูอยากให้... แม่มีเวลาให้หนูบ้าง...

คุณครู : ..... ( ส่งกระดาษซับน้ำตาให้ ).....( ทักชะการเจี๊ยบและการใส่ใจ ).....

หนูเคยบอกหรือทำอะไรให้คุณแม่รู้ไหมคะว่า... หนูเหงาแล้วก็อยากให้เราอยู่กินข้าวด้วยในตอนเย็น (ทักษะการถาม)

นักเรียน :

....ไม่ค่ะ

คุณครู :

ที่ไม่บอกเนี่ยะ เพราะอะไรเธอ ( ทักษะการเข้าใจความและการถาม)

นักเรียน :

ทำไมต้องให้บอกด้วย แม่ก็ต้องรู้สิว่า ลูกที่ไหนๆเขาก็อยากให้เราอยู่ด้วยทั้งนั้นแหละ....

คุณครู :

เป็นไปได้ไหมที่คุณแม่จะคิดว่าหนูอยู่คนเดียวได้ เขาจึงออกงานสังคมบ่อยๆ แล้วอีกอย่าง...ตัวหนูเองก็ไม่เคยบอกหรือทำให้เขารู้ว่าอยากให้เราอยู่ด้วย (ทักษะการระจ่างความ )

นักเรียน :

หนู..ไม่รู้...

คุณครู :

แล้วหนูคิดยังไง ถ้าจะบอกให้คุณแม่รู้ว่า...อยากให้เราบ้าน...อยู่กินข้าวด้วย (ทักษะการถาม)

นักเรียน :

ไม่รู้ซี..แต่ก็...น่าจะ...ดีเหมือนกัน

#### ๔. ชั้นวางแผนเพื่อนำไปสู่การปฏิบัติ

คุณครู :

ถ้าดี.....หนูจะลองบอกคุณแม่ดูไหม แล้วถ้าจะบอกหนูอยากบอกคุณแม่ว่ายังไงดีละ (ทักษะการเข้าใจความและการถาม)

นักเรียน :

ก็...บอกว่า .. หนูอยากให้คุณแม่ออกงานตอนเย็นน้อยลง อยู่บ้านกินข้าวเย็นกับหนูบ้าง แค่อาทิตย์ละ ๒-๓ วันก็พอแล้ว

คุณครู :

ดีค่ะ..(ยิ้ม ผงกศีรษะ ).. แล้วความรู้สึกของหนูที่ต้องอยู่บ้านคนเดียวละ จะบอกไหม (ทักษะการให้กำลังใจและการถาม )

นักเรียน :

บอกดีไหมคะ.. บอกดีกว่า..หนูจะบอกว่า...หนูเหงาแล้วก็กลัวด้วยที่ต้องอยู่คนเดียว

คุณครู :

อ้อ... ถ้าหนูพูดแบบนี้กับคุณแม่ หนูคิดว่าคุณแม่จะว่ายังไง (ทักษะการถาม)

นักเรียน :

คุณแม่ก็คง...จะอยู่บ้านกับหนูมากขึ้น เพราะหนูก็ไม่ได้เรียกร้องอะไรมากมาย

คุณครู :

อืม...ครูก็คิดอย่างนั้นแหละ แล้วตอนนี้รู้สึกยังไงบ้าง (ทักษะการให้กำลังใจและการถาม)

นักเรียน :

ก็ดีค่ะ โลงๆดี ขอขอบคุณมากนะคะครู

คุณครู :

ครูว่าถ้าหนูทำตามอย่างที่หนูคิด ทุกอย่างน่าจะดีขึ้น แล้วจะพูดกับคุณแม่วันไหนดีละ (ทักษะการให้กำลังใจและการถาม)

นักเรียน :

เย็นนี้เลยค่ะครู คุณแม่กลับดีก็ยังไงหนูก็จะรอ

#### ๕. ชั้นยุติการให้คำปรึกษา

คุณครู :

ดีแล้วค่ะ รีรอไปก็ไม่มีประโยชน์อะไร ได้ผลเป็นยังไงก็มาเล่าให้ครูฟังนะ ( ทักษะการให้กำลังใจและการใส่ใจ)

นักเรียน :

ค่ะ... ครู ขอขอบคุณมากนะคะ ลวัลดีค่ะ

คุณครู :

ไม่เป็นไรจ๊ะ ครูยินดี

\*\*\*\*\*

## เอกสารอ้างอิง

กรมสุขภาพจิต. (๒๕๔๐). **คู่มือคลายเครียดด้วยตนเอง**. พิมพ์ครั้งที่ ๓. นนทบุรี : โรงพิมพ์  
กระทรวงสาธารณสุข.

จิ้น แบรี่. (๒๕๓๗). **คู่มือการฝึกทักษะให้การปรึกษา**. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

มัลลวีร์ อุดลวัฒน์ศิริ.๒๕๕๔. **เทคนิคการให้คำปรึกษา : การนำไปใช้**. ขอนแก่น : โรงพิมพ์คลังนานา.