

# เมื่อลูก (ศิษย์) มีปัญหา... พ่อแม่และครูควรทำอย่างไร ?

พิมพ์ครั้งที่ 2  
E-book อ่านฟรี



ผู้เขียน  
ชุตติมา สุระเศรษฐ  
จรินทร์ วินทะไชย์



เมื่อลูก (ศิษย์) มีปัญหา...

พ่อแม่และครูควรทำอย่างไร ?

ผู้เขียน ชุตติมา สุรเศรษฐ  
จรินทร์ วินทะไชย์

## ข้อมูลทางบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ

ชุติมา สุระเศรษฐ์ และ จรินทร์ วินทะไชย์.

เมื่อลูก (ศิษย์) มีปัญหา...พ่อแม่และครูควรทำอะไร.--

กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย 2563.

140 หน้า.

1. จิตวิทยาการศึกษา. I. กขกร มั่นคงเจริญกิจ ผู้วาดภาพประกอบ. II. ชื่อเรื่อง.

ISBN (E-book) 978-616-577-326-3

พิมพ์ครั้งที่ 2 พ.ศ. 2564 E-book อ่านฟรี

จัดพิมพ์โดย จรินทร์ วินทะไชย์

# จุดเริ่มต้นก่อนจะเป็นหนังสือเล่มนี้

“ครูเปิ้ล” และ “ครูน้อย” เป็นอาจารย์ในสาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย พวกเรามีโอกาสได้ร่วมสอน นิเทศนิสิต บรรยายความรู้ และเขียนงานร่วมกัน บ่อยครั้งที่เรามานั่งคุยกันว่า เราจะถ่ายทอดความรู้และประสบการณ์อย่างไรให้ “พ่อแม่” และ “ครู” ซึ่งเป็นผู้มีบทบาทสำคัญต่อการแก้ปัญหาและพัฒนาลูก (ศิษย์) สามารถนำความรู้ด้านจิตวิทยาไปใช้ให้ได้ผลและเข้าใจง่าย เพื่อประโยชน์ในการดูแลช่วยเหลือ ส่งเสริม และพัฒนาลูก (ศิษย์) เราจึงได้ขอค้นพบร่วมกันว่าการสังเคราะห์ความรู้และประสบการณ์ผ่านงานเขียนด้วยถ้อยคำภาษาที่เข้าใจง่าย มีตัวอย่าง และภาพประกอบเรื่องจะช่วยให้ผู้อ่านเห็นภาพการนำความรู้สู่การปฏิบัติได้ง่ายขึ้น จึงเป็นจุดเริ่มต้นและเป็นที่มาของหนังสือ “เมื่อลูก (ศิษย์) มีปัญหา... พ่อแม่และครูควรทำอย่างไร?”

สิ่งที่ “พ่อแม่” “ครู” และท่านผู้สนใจจะได้เรียนรู้ร่วมกันจากหนังสือเล่มนี้คือ การตั้งต้นด้วยใจที่เปิดกว้าง มองปัญหาเป็นโอกาสของการเรียนรู้ ตระหนักในคุณค่าและความสำคัญของตนเองในฐานะ “พ่อแม่” และ “ครู” เข้าใจในธรรมชาติและความแตกต่างหลากหลายของลูก (ศิษย์) เข้าใจในการดูแลช่วยเหลือ ส่งเสริม พัฒนาและเลือกใช้วิธีการแก้ปัญหาได้เหมาะสมกับปัญหาของลูก (ศิษย์)

เมื่อลูก (ศิษย์) มีปัญหา... พ่อแม่และครูควรทำอย่างไร ? 1

หนังสือเล่มนี้ตั้งต้นจากความตั้งใจของผู้เขียนที่อยากถ่ายทอดความรู้และประสบการณ์ที่มี... ขอขอบคุณสำหรับเสียงตอบรับในการเผยแพร่หนังสือ “เมื่อลูก (ศิษย์) มีปัญหา... พ่อแม่และครูควรควรทำอะไร?” ในการจัดพิมพ์ครั้งที่ 1 ซึ่งเป็นกำลังใจให้ครูเปิ้ลและครูน้อยได้สะท้อนคิดและปรึกษาหารือกันถึงการปรับปรุงและเพิ่มเติมเนื้อหาในการจัดพิมพ์ครั้งที่ 2 โดยได้เพิ่มเติมงานวิจัยเกี่ยวกับสภาพปัญหาของลูก (ศิษย์) การศึกษารายกรณี (case study) กับการแก้ปัญหาและพัฒนาผู้เรียน รวมทั้งได้เพิ่มตัวอย่างการศึกษาลูก (ศิษย์) เป็นรายกรณี ทั้งปัญหาที่เกี่ยวข้องกับความคิด อารมณ์/ความรู้สึก และพฤติกรรม เพื่อเป็นกรณีตัวอย่างสำหรับ “พ่อแม่” และ “ครู” ที่สนใจช่วยเหลือลูก (ศิษย์) ที่กำลังประสบปัญหาหรือต้องการพัฒนาคุณลักษณะในบางด้านที่เป็นประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิตให้แก่ลูก (ศิษย์)

ครูเปิ้ลและครูน้อยยังคงมีแรงบันดาลใจที่จะสร้างสรรค์ผลงานเพื่อประโยชน์ในการสร้างสรรค์การเรียนรู้และการดูแลช่วยเหลือลูก (ศิษย์) ร่วมกับ “พ่อแม่” และ “ครู” ทุกท่านอย่างต่อเนื่องและเห็นคุณค่าของการได้มีโอกาสแลกเปลี่ยนประสบการณ์ร่วมกันจากผู้อ่านทุกท่าน ดังนั้นหากท่านใดประสงค์จะร่วมแลกเปลี่ยนเรียนรู้หรือให้ข้อเสนอแนะแก่ครูเปิ้ลและครูน้อยสามารถติดต่อผู้เขียนได้ที่



[shorturl.at/bcmoH](https://shorturl.at/bcmoH)

ขอบคุณทุกท่านที่ใช้เวลาร่วมกันกับหนังสือเล่มนี้

ครูเปิ้ล



บุติมา สุระเศรษฐ

ครูน้อย



จรินทร์ วินทะไชย์

กชกร มั่นคงเจริญกิจ ผู้ออกแบบภาพประกอบ  
นิตาบุษย์ คัลังเจริญ ผู้ออกแบบภาพเหมือน

เมื่อลูก (ศิษย์) มีปัญหา... พ่อแม่และครูควรทำอย่างไร ? 3

# เนื้อหาในเล่มมีอะไรบ้าง

	หน้า
จุดเริ่มต้นก่อนจะเป็นหนังสือเล่มนี้	1
ปัญหาคือโอกาสที่ช่วยให้ลูก (ศิษย์) ได้เรียนรู้และเติบโต	7
พ่อแม่และครูคือบุคคลสำคัญในชีวิตของลูก (ศิษย์)	8
ปัญหาอะไร ปัญหาของใคร ปัญหาของลูก (ศิษย์) ปัจจุบันเป็นอย่างไร และมีปัญหาประเภทใดบ้าง	9
หลักในการดูแลช่วยเหลือลูก (ศิษย์)	22
วิธีการสร้างสัมพันธภาพและสื่อสารกับลูก (ศิษย์)	34
เทคนิคการรับมือกับปัญหาเชิงบวก	46
ปัญหาลูก (ศิษย์) ที่พบบ่อย วิธีการป้องกัน และแก้ไขปัญหา	79
สิ่งที่ควรส่งเสริม/พัฒนาลูก (ศิษย์) ในโลกยุคปัจจุบัน	88
กรณีศึกษากับการแก้ปัญหาและพัฒนาผู้เรียน	90



# เนื้อหาในเล่มมีอะไรบ้าง (ต่อ)

	หน้า
ข้อคิดปิดท้าย	120
รู้จักผู้เขียน	122
รายการอ้างอิง	124
ดัชนี	131

เมื่อลูก (ศิษย์) *มีปัญหา...*

พ่อแม่และครู*ควรทำอะไร ?*



## **ปัญหา คือ โอกาสที่ช่วยให้ลูก (ศิษย์) ได้เรียนรู้และเติบโต...**

ทุกชีวิตย่อมต้องเคยพบกับความขัดข้อง อุปสรรค หรือปัญหา มาบ้างไม่มากก็น้อย เมื่อลูก (ศิษย์) มีปัญหา เป็นโอกาสที่เด็ก ๆ จะได้เรียนรู้วิธีการแก้ปัญหา ฝึกการคิด รู้จักตัดสินใจและรับผิดชอบต่อการตัดสินใจของตน สามารถเผชิญกับปัญหาได้อย่างเข้มแข็งขึ้นเมื่อเติบโตเป็นผู้ใหญ่ ได้เห็นถึงความปลอดภัยของผู้คนรอบตัวที่มีส่วนสนับสนุนช่วยเหลือให้สามารถก้าวผ่านปัญหาไปได้ และเป็นโอกาสสำหรับพ่อแม่และครูในการสอนให้ลูก (ศิษย์) ได้เรียนรู้วิธีการใช้ชีวิต และการแก้ปัญหาจากสถานการณ์จริงที่เกิดขึ้นในวันที่ยังมีเราอยู่เคียงข้างคอยช่วยเหลือ

เมื่อลูก (ศิษย์) มีปัญหา... พ่อแม่และครูควรทำอย่างไร ? 7

## พ่อแม่และครูคือบุคคลสำคัญในชีวิตของลูก (ศิษย์)...

“พ่อแม่” ในฐานะครูคนแรกของลูก และ “ครู” ในฐานะพ่อแม่คนที่สองของลูกศิษย์เป็นผู้เกี่ยวข้องใกล้ชิดและมีบทบาทสำคัญต่อการดูแลช่วยเหลือลูก (ศิษย์) ให้เติบโตขึ้นตามวัย เรียนรู้วิถีการใช้ชีวิตสามารถแก้ปัญหาที่เกิดขึ้น และมีแนวทางในการพัฒนาตนเองที่เหมาะสม... เมื่อลูก (ศิษย์) ประสบกับสถานการณ์ที่ยุ่งยากในชีวิตด้วยความอ่อนวัย อ่อนประสบการณ์ และทักษะในการคิดการตัดสินใจที่ยังมีไม่มากพอ... อาจก่อให้เกิดความพลั้งเผลอผิดพลาด จึงจำเป็นต้องอาศัยการดูแล ช่วยเหลือ สนับสนุน และการให้โอกาสจากพ่อแม่และครู... ในขณะเดียวกัน การเป็น “พ่อแม่” และ “ครู” คือโอกาสของผู้ใหญ่ในการเรียนรู้ และเข้าใจชีวิตจากลูก (ศิษย์) ซึ่งต่างวัยต่างประสบการณ์ และอาจมีบางอย่างที่พัฒนาความเป็นพ่อแม่และครูของเราให้เติบโตขึ้นด้วยเช่นกัน...



# ปัญหาอะไร ปัญหาของใคร

ปัญหาลูก (ศิษย์) ปัจจุบันเป็นอย่างไร และมีปัญหาประเภทใดบ้าง...

“ปัญหา” คือสิ่งที่ทำแล้วส่งผลกระทบต่อตนเองหรือผู้อื่น บ่อยครั้งที่พ่อแม่มักจะพูดถึงลูกว่า “ลูกดิฉันดี๊ดี เกียงตลอด บอกให้ทำอะไรก็ไม่ทำ” เป็นปัญหาของลูกที่คือไม่มีเหตุผล ขาดความรับผิดชอบ หรือเป็นปัญหาของพ่อแม่ที่มองว่าลูกมีปัญหาและไม่รู้เทคนิควิธีการสื่อสารหรือสอนลูกให้รู้จักรับผิดชอบในสิ่งที่ทำ

บางครั้งพ่อแม่และครูคิดว่าลูก (ศิษย์) มีปัญหา แต่เจ้าตัวกลับไม่คิดว่าตนเองกำลังมีปัญหา อาจมองว่าพ่อแม่และครูไม่เข้าใจความร่วมมือในการแก้ปัญหาจึงไม่เกิดขึ้น ในกรณีเช่นนี้ สิ่งที่พ่อแม่และครูควรทำคือสื่อสารให้ลูก (ศิษย์) รับรู้ถึงความห่วงใยในสิ่งที่เราเห็นว่าเขาควรปรับปรุงตนเองเพื่อช่วยให้เขามีชีวิตที่ดีขึ้น และชวนมองถึงผลกระทบที่เกิดขึ้นจากการกระทำของเขาที่มีต่อตนเองและคนรอบข้างหากปัญหาดังกล่าวไม่ได้รับการแก้ไข การบ่นว่าหรือตำหนิ อาจทำให้เด็ก ๆ ยิ่งถอยห่างและเกิดความรู้สึกต่อต้านในใจ บางครั้งพ่อแม่และครูอาจให้เด็ก ๆ ได้มีโอกาสสะท้อนคิดเกี่ยวกับตนเอง ก่อนที่จะเติมเต็มในสิ่งที่พ่อแม่และครูสังเกตเห็น

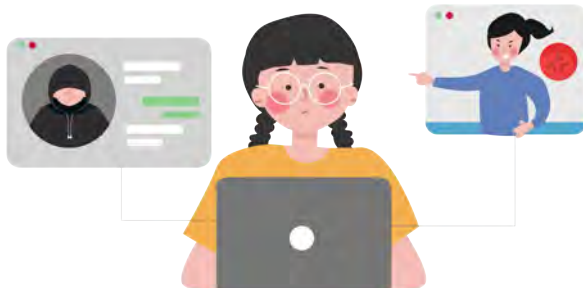
ลูก (ศิษย์) ในปัจจุบันเป็นคนรุ่นใหม่ จัดอยู่ในเจนเนอเรชันซี (Generation Z) เกิดระหว่าง พ.ศ. 2538-2552 และเจนเนอเรชันแอลฟา (Generation Alpha) เกิดระหว่าง พ.ศ. 2553-2567 เติบโตมาพร้อมกับเทคโนโลยีซึ่งเป็นแหล่งการเรียนรู้ที่สำคัญ สามารถเรียนรู้โลกกว้างผ่านปลายนิ้วสัมผัส เสพติดสังคมกลางอากาศ นิยมการเป็นนายตนเอง รักอิสระ มักอดทนรอคอยไม่ค่อยได้ มีปฏิสัมพันธ์กับผู้คนรอบข้างในชีวิตจริงลดลงกว่าคนในยุคก่อน ๆ (พัชรภาดา ดันติชูเวช, 2560; McCrindle, 2014, 2016) ขณะเดียวกันลูก (ศิษย์) ยุคนี้ก็มีความคิดสร้างสรรค์และกล้าแสดงออกมากกว่าพ่อแม่และครูในยุคที่ผ่านมา เราซึ่งเป็นพ่อแม่และครูควรตระหนักว่าเราเป็นสิ่งแวดล้อมที่สำคัญและมีบทบาทที่ใกล้ชิดในการดูแลช่วยเหลือ พัฒนา และอยู่เคียงข้างเมื่อลูก (ศิษย์) ประสบกับปัญหา



เมื่อลูก (ศิษย์) มีปัญหา... พ่อแม่และครูควรทำอย่างไร ? 10



ปัญหาของลูก (ศิษย์) ที่พบมากในยุคปัจจุบัน จากผลการให้บริการทางโทรศัพท์สายด่วนสุขภาพจิต 1323 ในปีงบประมาณ 2562 ของสถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์ พบว่า วัยรุ่นอายุ 11-19 ปี โทรมาขอรับบริการปรึกษาสายด่วนสุขภาพจิต ประมาณ 10,000 สาย ซึ่งปัญหาสุขภาพจิตที่พบมากที่สุด 3 อันดับแรก ได้แก่ อันดับที่ 1 ความเครียด/วิตกกังวล ร้อยละ 51.36 อันดับที่ 2 ปัญหาความรัก ร้อยละ 21.39 และอันดับที่ 3 ซึมเศร้า ร้อยละ 9.82 (เกียรติภูมิ วงศ์รจิต, 2563)



ผลการสำรวจสถานการณ์เด็กไทยกับภัยออนไลน์ประจำปี 2561 โดยศูนย์ประสานงานขับเคลื่อนการส่งเสริมและปกป้องคุ้มครองเด็กและเยาวชนในการใช้สื่อออนไลน์ กรมกิจการเด็กและเยาวชน ร่วมกับมูลนิธิอินเทอร์เน็ตร่วมพัฒนาไทย ในกลุ่มเด็กอายุ 6-18 ปี ทั่วประเทศ 15,318 คน พบว่า เด็กมากกว่าร้อยละ 83 ใช้อินเทอร์เน็ตผ่านแท็บเล็ตหรือสมาร์ทโฟนเพื่อพักผ่อน/บันเทิง เช่น ดูหนัง ฟังเพลง เล่นเกมเป็นหลักมากถึงร้อยละ 67 เด็กร้อยละ 39 ใช้อินเทอร์เน็ต 6-10 ชั่วโมงต่อวัน และร้อยละ 37.5 เล่นเกมออนไลน์มากกว่า 3 ชั่วโมงต่อวัน เด็กร้อยละ 31 เคยถูกลั่นแกล้งรังแกออนไลน์ ร้อยละ 40 ไม่ได้บอกใครเรื่องที่โดนกลั่นแกล้ง และร้อยละ 34 เคยถูกลั่นแกล้งรังแกคนอื่นทางออนไลน์ (สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ, 2562) สอดคล้องกับผลการสำรวจกลุ่มตัวอย่างเด็กและเยาวชนไทยที่มีอายุระหว่าง 8-12 ปี จำนวน 1,300 คน ทั่วประเทศ จากรายงาน 2018 DQ Impact Report ซึ่งจัดทำขึ้นโดยความร่วมมือของสำนักงานส่งเสริมเศรษฐกิจดิจิทัล กระทรวงดิจิทัล

เมื่อลูก (ศิษย์) มีปัญหา... พ่อแม่และครูควรทำอย่างไร ? 12



เพื่อเศรษฐกิจและสังคม สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ และ DQ institute ประเทศสิงคโปร์ พบว่า เด็กไทยร้อยละ 60 มีความเสี่ยงจากภัยออนไลน์ ซึ่งภัยออนไลน์ที่พบมากที่สุดคือ การถูกกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์ การเข้าถึงสื่อลามกและพุดคุยเรื่องเพศกับคนแปลกหน้า การติดเกม และการถูกล่อลวงออกไปพบคนแปลกหน้าตามลำดับ (สำนักงานสภาพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, 2562)

เช่นเดียวกับผลการศึกษาของ Sadler et al. (2018) พบว่านักเรียนในประเทศอังกฤษช่วงอายุ 11-19 ปี จำนวน 1 ใน 3 (36.2%) รายงานว่าตนเองเคยประสบกับเหตุการณ์การถูกกลั่นแกล้ง ทั้งนี้ รูปแบบของการกลั่นแกล้งรังแกกันที่ถูกกล่าวถึงค่อนข้างมากในโลกยุคปัจจุบัน ได้แก่ การระรานทางไซเบอร์ (cyberbullying) ซึ่งเป็นปัญหาที่ส่งผลกระทบต่อสภาวะอารมณ์ ก่อให้เกิดความรู้สึกทางลบ ไม่ว่าจะเป็นความโกรธ หงุดหงิด ฉุนเฉียวง่าย ไม่สามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ ความอิจฉาริษยา และความวิตกกังวล อีกทั้งยังนำไปสู่การเลียนแบบพฤติกรรม และมีแนวโน้มที่จะแสดงพฤติกรรมระรานผู้อื่นบนโลกไซเบอร์ต่อไป (Erreygers et al., 2018; Lazuras, Barkoukis, & Tsorbatzoudis, 2017; Wang et al., 2017)

นอกจากนี้ การถูกกลั่นแกล้งมีส่วนเชื่อมโยงกับสภาวะซึมเศร้า (depression) ความวิตกกังวล (anxiety) อาการทางจิต (psychosomatic symptoms) ปัญหาเกี่ยวกับการรับประทานอาหาร (eating difficulties) การทำร้ายตนเอง (self-harm) การฆ่าตัวตาย (suicide) และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ (lower educational attainment) (Arseneault, 2018) รวมถึง ความคิด และความพยายามในการฆ่าตัวตายในกลุ่มวัยรุ่นที่ตกเป็นเหยื่อของการถูกกลั่นแกล้งที่เพิ่มมากขึ้น (Van Geel et al., 2014)



ปัญหาสุขภาพจิตในวัยเด็กสามารถนำไปสู่การขาดเรียน อันเนื่องมาจากการปฏิเสธโรงเรียน (school refusal) หรือการละทิ้งหน้าที่ (truancy) การลาออกจากโรงเรียนกลางคัน (school dropout) การพักการเรียน (exclusion from school) รวมถึงความสำเร็จด้านการเรียน (Ford & Finning, 2020) ส่งผลกระทบต่อสมาธิในการเรียน (attention) และความสัมพันธ์ทางสังคม (social relationship) ในขณะเดียวกันเมื่อลูก (ศิษย์) มีระดับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำจะส่งผลต่อการเห็นคุณค่า

เมื่อลูก (ศิษย์) มีปัญหา... พ่อแม่และครูควรทำอย่างไร ? 14

ในตนเอง (self-esteem) ที่ลดลงและส่งผลต่อความทุกข์ในจิตใจ (distress to poor mental health) (Deighton et al., 2018; Moilanen et al., 2010)



ปัญหาลูก (ศิษย์) นั้นมีความหลากหลาย นักจิตวิทยา นักการศึกษาพยายามศึกษาและแบ่งประเภทของปัญหาลูก (ศิษย์) โดยใช้เกณฑ์แตกต่างกันดังเช่น

## ประเภทปัญหาของลูก (ศิษย์)

มองประเภทปัญหา  
ตามลักษณะของ  
พฤติกรรม  
(Levin & Nolan, 2000)

1. แทรกแซงขณะที่ผู้ใหญ่สอน
2. ขัดขวางสิทธิผู้อื่นในการเรียนรู้
3. ทำสิ่งทีก่อให้เกิดความไม่ปลอดภัยทางกายและใจ
4. ทำลายสมบัติของส่วนรวมและผู้อื่น

มองประเภทปัญหา  
ตามระดับความรุนแรง  
(Burden, 2003)

1. รุนแรงเล็กน้อย เช่น ลูกออกจากที่บ่อย ไม่รับผิดชอบงาน เหม่อลอย หลับ ๆ
2. รุนแรงปานกลาง เช่น ไม่สนใจงาน พูดคุยเสียงดัง ตะโกน ขว้างปา สิ่งของ คลาน วิ่งไปมา ทะเลาะหรือโต้เถียง แหย่หรือแกล้งเพื่อน ๆ
3. รุนแรงมาก เช่น ทูจจริต ขโมย สิ่งของ ทำลายทรัพย์สิน ก้าวร้าว อย่างรุนแรงทางวาจา ด่าทอ ทำร้าย รังแก ข่มขู่ผู้อื่น ทำทนายชวนทะเลาะ/ ต่อแย้งดี หนีโรงเรียน ๆ

มองประเภทปัญหา  
ตามความจำเพาะของปัญหา  
(O'Donnell, Reeve,  
& Smith, 2012)

1. ปัญหาทั่วไปที่เกิดเป็นประจำ บ่อย ๆ (chronic problems) เช่น พุดคุยขณะเรียน ไม่ส่ง การบ้าน แหะเพื่อน ๆ
2. ปัญหาค่อนข้างรุนแรงต้อง จัดการเร่งด่วน (acute problems) เช่น ได้เถียงรุนแรง ตะโกนด่าทอ ขกต้อย ทำลายของ ๆ
3. ปัญหาส่วนบุคคล (personal problems) เช่น วิตกกังวลเกี่ยวกับความเจ็บป่วย การตั้งครรรค์ ซึมเศร้า ๆ
4. ปัญหาที่เฉพาะ (particular problems) เช่น ทุจริตในการสอบ การรังแกผู้อื่น อย่างรุนแรง (bullying) ๆ

จากตัวอย่างการแบ่งประเภทของปัญหาข้างต้น พ่อแม่และครู จะใช้เกณฑ์แบบใดในการแบ่งก็ย่อมได้ ขึ้นอยู่กับบริบทครอบครัว โรงเรียน ชุมชน สังคม วัยของลูก (ศิษย์) รวมถึงการให้คุณค่า ความสำคัญกับปัญหาในลักษณะใดลักษณะหนึ่ง ครูเป็ลและครูน้อย ขอแบ่งประเภทปัญหาลูก (ศิษย์) ตามการมองพฤติกรรมของคนเรา ในเชิงจิตวิทยาที่ว่า พฤติกรรมของมนุษย์มีทั้งพฤติกรรมภายในและ ภายนอก ได้แก่

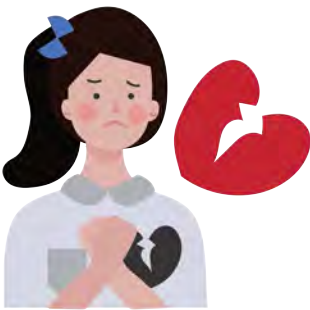
### 1) ปัญหาจากพฤติกรรม ภายในทางการรู้คิด (cognition)

ขอใช้คำว่า **“HEAD”** แทนปัญหาของ ลูก (ศิษย์) ที่เกี่ยวข้องกับความรู้-เข้าใจ ความคิด ความเชื่อ เช่น ไม่เข้าใจ หรือเข้าใจผิดจากความเป็นจริง ไม่เห็นประโยชน์หรือคุณค่าของ สิ่งต่าง ๆ ขาดข้อมูล เกิดความลังเล สงสัย ขาดเป้าหมาย ตัดสินใจไม่ได้ ไม่รู้วิธีจัดการปัญหา

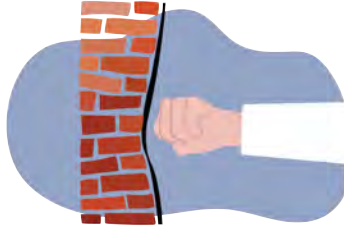


### 2) ปัญหาจากพฤติกรรม ภายในทางอารมณ์ความรู้สึก (affection)

ขอใช้คำว่า **“HEART”** แทนปัญหาของลูก (ศิษย์) ที่มี ความรู้สึกทุกข์ในใจ เช่น รู้สึก ไร้ค่า วิตกกังวล เครียด ซึมเศร้า เคียดแค้น อามาต หวาดกลัว



3) ปัญหาจากพฤติกรรมภายนอกที่แสดงออก (behavior) ขอใช้คำว่า **“HAND”** แทนปัญหาของลูก (ศิษย์) ที่เกี่ยวข้องกับการกระทำการแสดงออก เช่น ขาดความรับผิดชอบ ก้าวร้าว เก็บตัว ลึกขโมย ปรับตัวกับผู้อื่นไม่ได้



พฤติกรรม 3 ด้านของคนเรา HEAD – HEART – HAND  
ล้วนส่งผลกระทบต่อเชื่อมโยงถึงกัน

*ตัวอย่างปัญหา*



คิด : ครูลำเอียง

รู้สึก : โกรธ ไม่พอใจ

แสดงออก : ใช้คำพูดและแสดงพฤติกรรมก้าวร้าวกับครู

เมื่อลูก (ศิษย์) มีปัญหา... พ่อแม่และครูควรทำอย่างไร ? 19

## การแก้ปัญหา

1. ช่วยเหลือลูก (ศิษย์) ได้สงบจิต สงบใจ อาจนำตัวเขาออกมาจากสถานการณ์ปัญหา กอดเขาไว้ให้คลายความทุกข์และอุ่นใจที่มีคนเข้าใจ
2. รับฟังสิ่งที่เกิดขึ้นในมุมมองของลูก (ศิษย์)
3. เรียนรู้จากปัญหาร่วมกัน



4. ชวนมองผลกระทบที่เกิดขึ้นทั้งต่อตนเองและผู้อื่น
5. ร่วมกันมองหาวิธีแก้ไข

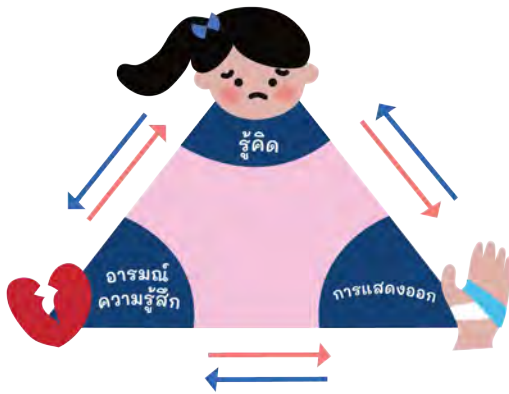


เมื่อลูก (ศิษย์) มีปัญหา... พ่อแม่และครูควรทำอย่างไร ? 20



6. กลับมามองสิ่งที่เกิดขึ้น รับผิดขอสิ่งที่ได้ทำและแก้ไข
7. ให้อภัยในความผิดพลาดพลั้งเผลอทั้งของตนเองและผู้อื่น

การแก้ปัญหาลูก (ศิษย์) พ่อแม่และครูสามารถเริ่มที่การปรับ ด้านการรู้คิด เริ่มที่การปรับด้านความรู้สึก หรือเริ่มที่การปรับด้าน การกระทำของตัวลูก (ศิษย์) อย่างใดอย่างหนึ่งก่อนก็ได้ขึ้นอยู่กับ ความเด่นชัดของปัญหาที่พบ เพราะพฤติกรรม 3 ด้าน ส่งผลต่อกัน และกัน เมื่อด้านหนึ่งด้านใดเปลี่ยนด้านอื่นย่อมเปลี่ยนแปลงด้วย



พ่อแม่และครูต้องเชื่อว่า พฤติกรรมทุกอย่างที่เกิดขึ้นล้วนมีสาเหตุ การตั้งสมมติฐานแล้วรวบรวมข้อมูลเพื่อตรวจสอบอย่างเป็นวิทยาศาสตร์จะช่วยให้การมองสาเหตุแห่งปัญหาชัดเจนสมเหตุสมผล ในการดำเนินการแก้ปัญหาต้องไม่ลืมว่า สิ่งนี้คือ “ปัญหาของลูก (ศิษย์)” เราควรเริ่มจากการรับฟัง พยายามทำความเข้าใจใน อารมณ์ ความรู้สึกของลูก (ศิษย์) ให้เขาใจเย็นลง รู้สึกว่ามีคนเข้าใจ จะช่วยให้เขามองสิ่งต่าง ๆ ชัดเจนตามความเป็นจริงมากขึ้น บทบาทของพ่อแม่และครูคือผู้สนับสนุนให้เขาสามารถแก้ปัญหาของตนเองได้

# *หลักในการดูแลช่วยเหลือลูก (ศิษย์)....*

การดูแลช่วยเหลือลูก (ศิษย์) ตั้งต้นด้วยความรักความใส่ใจ และต้องอาศัยทั้ง “ศาสตร์” และ “ศิลป์” ควบคู่กัน โดยมีหลักที่พ่อแม่และครูสามารถใช้เป็นแนวทางในการดูแลช่วยเหลือลูก (ศิษย์) ได้ดังนี้

**1. ลูก (ศิษย์) เรามีคนเดียวในโลก...** พ่อแม่และครูควรเข้าใจธรรมชาติของลูก (ศิษย์) ว่าเด็กแต่ละคนเกิดมามีลักษณะเฉพาะตัวซึ่งผ่านการถูกอบรมเลี้ยงดูมาในครอบครัวและบริบทแวดล้อมที่แตกต่างกัน “เด็กไม่ใช่ผ้าขาว...เด็กคือผ้าหลากสีเกิดมาต่างกัน และไม่มีควมจำเป็นต้องเหมือนกัน” (สุริยเดว ทรีปาตรี, เด็กไม่ใช่ผ้าขาว, 14 พฤศจิกายน 2560) เด็กทุกคนต้องการความรักความอบอุ่น ไม่มีใครอยากถูกมองว่าไม่ดีทุกคนสามารถเรียนรู้และพัฒนาตนเองได้ ดังนั้นพ่อแม่ ครู และเด็ก ๆ ควรร่วมกันค้นหาวิถีทางเดินที่เหมาะสมกับลูก (ศิษย์) แต่ละคน โดยไม่เปรียบเทียบลูก (ศิษย์) ของเรากับใคร...

## ความฉลาด ทั้ง 9 ด้าน

โดย Howard Gardner



ความฉลาดในภาษาและการสื่อสาร



ความฉลาดในมิติสัมพันธ์และจินตภาพ



ความฉลาดในการเข้าใจตนเอง



ความฉลาดในมนุษยสัมพันธ์และการเข้าใจผู้อื่น



ความฉลาดในดนตรีและจังหวะ



ความฉลาดในร่างกายและการเคลื่อนไหว



ความฉลาดในการเข้าใจธรรมชาติ



ความฉลาดในตรรกะและคณิตศาสตร์



ความฉลาดในการเข้าใจชีวิต

เมื่อลูก (ศิษย์) มีปัญหา... พ่อแม่และครูควรทำอย่างไร ? 23



เมื่อลูก (ศิษย์) มีปัญหา... พ่อแม่และครูควรทำอย่างไร ? 24

2. ใกล้ขีดพอที่จะสัมผัสได้ถึงปัญหา และเว้นที่ว่าง  
เพื่อให้โอกาสลูก (ศิษย์) ได้เติบโต... สุภาจิตจินโบราณกล่าว  
ว่า “ดอกไม้จะบานเองเมื่อถึงเวลา” สรรพสิ่งบนโลกเรานี้ล้วน  
ขึ้นอยู่กับเวลา ไม่เร็วก็ช้า ทุกอย่างย่อมดำเนินไปตามวิถีทาง  
ของมัน เด็ก ๆ ทุกคนมีศักยภาพที่จะเรียนรู้และเติบโตได้ตาม  
วิถีทางของตน ภายใต้การดูแลเอาใจใส่ การให้ความรักความ  
อบอุ่น เป็นเสมือนปุ๋ยและสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการเติบโต  
พ่อแม่และครูที่เชื่อมั่นและไว้วางใจ... จะให้โอกาสลูก (ศิษย์) ได้  
เผชิญกับความเป็นจริงของชีวิตด้วยตัวเองเพื่อเด็ก ๆ จะได้  
เรียนรู้ที่จะเติบโตขึ้นด้วยกำลังของตน และต่อสู้กับความ  
ยากลำบากด้วยตนเองโดยมีพ่อแม่และครูคอยดูแลอยู่ห่าง ๆ  
อย่างห่วง ๆ และพร้อมที่จะอยู่เคียงข้าง ร่วมทุกข์ร่วมสุขเมื่อ  
ลูก (ศิษย์) มีปัญหาที่ยากเกินกำลังจะแก้ไข...



เมื่อลูก (ศิษย์) มีปัญหา... พ่อแม่และครูควรทำอย่างไร ? 26

**3. เข้าใจปัญหาและปัจจัยแวดล้อมที่เกี่ยวข้องกับปัญหา...** พฤติกรรมทุกอย่างย่อมมีสาเหตุ และพฤติกรรมอย่างเดียวกันอาจเกิดจากสาเหตุเดียวกันหรือต่างกันได้ พ่อแม่และครูควรรับฟังและสังเกตลูก (ศิษย์) เพื่อจะได้เข้าใจเหตุปัจจัยและปัญหาที่เกิดขึ้นโดยไม่ด่วนตัดสินตีความ ตั้งต้นโดยการยืนบนจุดเดียวกันกับเด็ก ๆ ให้เด็กรู้สึกว่าเขามีใครที่พร้อมจะยื่นเคียงข้างและมองสิ่งที่เกิดขึ้นด้วยมุมมองของเขาเพื่อจะได้เข้าใจว่าเขา มองสิ่งที่เกิดขึ้นอย่างไร ร่วมกันพิจารณาผลกระทบและคิดหาทางออกของปัญหาโดยเชื่อมั่นว่าพฤติกรรมทุกอย่างเปลี่ยนแปลงได้ด้วยวิธีการที่เหมาะสมกับเด็กแต่ละคน





**4. พ่อแม่ ครู และเพื่อน เป็นบุคคลสำคัญในชีวิตลูก (ศิษย์)...** การพัฒนาหรือแก้ปัญหาใด ๆ ควรอาศัยความร่วมมือช่วยกันทั้งที่บ้านและโรงเรียน เริ่มต้นจากที่บ้านพ่อแม่หรือผู้ปกครองเป็นผู้ที่เกี่ยวข้องใกล้ชิดกับเด็ก และเป็นผู้ที่เด็กรักและไว้วางใจ...ครูที่ปรึกษา ครูประจำชั้น เปรียบเสมือนพ่อแม่คนที่สองและเป็นหลักในการดูแลช่วยเหลือลูก (ศิษย์) ยามใช้ชีวิตอยู่ที่โรงเรียน.. ครูแนะแนว ซึ่งคอยรับการประสานส่งต่อจากครูประจำชั้นในการแก้ปัญหาและดูแลช่วยเหลือผู้เรียน... เพื่อนซึ่งเป็นบุคคลที่เด็กใช้เวลาส่วนใหญ่อยู่ด้วยกันและมีอิทธิพลต่อการใช้ชีวิตในโรงเรียนอย่างมีความสุข... ตลอดจนผู้มีส่วนเกี่ยวข้องและผู้เชี่ยวชาญเฉพาะทางในกรณีที่ต้องมีการประสานส่งต่อเพื่อร่วมด้วยช่วยกันในการดูแลช่วยเหลือและแก้ไขปัญหาด่าง ๆ



เมื่อลูก (ศิษย์) มีปัญหา... พ่อแม่และครูควรทำอย่างไร ? 30

**5. ค้นหาแรงจูงใจให้ลูก (ศิษย์) เห็นคุณค่าและความหมายที่จะเปลี่ยนแปลงตนเอง... ความรักความห่วงใย ปราบปรามให้ลูก (ศิษย์) มีชีวิตที่ดีเป็นแรงจูงใจให้พ่อแม่และครูดูแลช่วยเหลือ และประคับประคองเมื่อลูก (ศิษย์) มีปัญหา... เมื่อพ่อแม่และครูตระหนักว่าสิ่งที่ทำมีคุณค่าและความหมายต่อชีวิตหรือคนที่เรารักอย่างไร จะช่วยให้พ่อแม่และครูมีแรงผลักดันและมูมานะที่จะทำสิ่งนั้นให้สำเร็จ หากพ่อแม่และครูชวนให้เด็ก ๆ ได้มองเป้าหมายชีวิตและสิ่งที่เป็นอยู่ในปัจจุบัน โดยเน้นถึงผลดีที่จะเกิดขึ้นกับตัวเด็กเอง คนที่เขารัก หรือคนที่รักเขา... จะช่วยให้เด็กเกิดแรงจูงใจที่จะเปลี่ยนแปลงและพัฒนาตนเอง**

## 6. ปลุกฝังมุมมองที่มีต่อการใช้ชีวิต...

ค้นหาแรงบันดาลใจที่มีความหมายกับชีวิต เพื่อที่ตลอดช่วงชีวิตของเขาจะได้เรียนรู้ด้วยความสุขและได้ทำในสิ่งที่รัก การบ่มเพาะให้ลูก (ศิษย์) รักการเรียนรู้ ใส่ใจกระบวนการมากกว่าความสำเร็จ เรียนรู้จากปัญหา รู้จักให้อภัยผู้อื่นและให้อภัยตนเองในความผิดพลาดพลั้งเผลอ มองสิ่งดีงามที่เกิดขึ้นในชีวิต





## 7. พ่อแม่และครูเป็นแบบอย่างในการใช้ชีวิต...

เมื่อผู้ใหญ่ทำผิดและขอโทษ เด็ก ๆ ก็จะเรียนรู้ที่จะขอโทษผู้อื่นเมื่อตนเองทำผิดพลาดเช่นกัน ทั้งนี้พ่อแม่และครูควร "จับถูก" มากกว่า "จับผิด" เพื่อให้ลูก (ศิษย์) มองเห็นคุณค่า ความดีงามในตัวเอง และร่วมกันมองวิถีก้าวออกจากปัญหามากกว่าเน้นย้ำในความผิดพลาดที่ล้วนไม่มีใครอยากให้เกิดขึ้นกับชีวิตของตน

วิธีการสร้างสัมพันธภาพและสื่อสาร

กับลูก (ศิษย์)...

ความรัก ความเมตตา และความใส่ใจที่แสดงออกทั้งโดย  
ถ้อยคำและท่าทางที่พ่อแม่และครูมีต่อลูก (ศิษย์) เป็นสิ่งที่ช่วยสร้าง  
ความอบอุ่นใจให้เกิดขึ้นในใจของเด็ก ๆ โดยเฉพาะในยามที่มีความ  
ทุกข์หรือปัญหา เมื่อได้รับรู้ว่ามีคนคนหนึ่งพร้อมที่จะอยู่เคียง  
ข้างและเข้าใจจะช่วยให้ลูก (ศิษย์) ไม่โดดเดี่ยวในการใช้ชีวิตและ  
เผชิญปัญหาแต่เพียงลำพัง... การสื่อสารความรักความห่วงใยทั้งโดย  
คำพูดและท่าทางจะช่วยให้เด็กรับรู้ความปรารถนาดีของพ่อแม่และ  
ครูได้ง่ายและชัดเจนมากกว่าเก็บงำไว้ในใจ ทั้งนี้พ่อแม่และครู  
สามารถสร้างสัมพันธภาพและสื่อสารกับลูก (ศิษย์) ได้ดังนี้



**1. คอยสังเกต ถามไถ่ ให้  
เวลาในการปรึกษาพูดคุย :**  
“ไปโรงเรียนวันนี้เป็นอย่างไบ้างลูก”  
“วันนี้ไม่ค่อยยิ้มเหมือนเคย มีอะไร  
หรือเปล่าลูก” “มีอะไรไม่สบายใจ เล่า  
ให้ครูฟังได้นะ” เป็นตัวอย่างประโยคที่  
พ่อแม่ และครูสามารถใช้ในการเปิด  
การสนทนาพูดคุยกับเด็ก ๆ  
โดยเฉพาะในยามที่สังเกตเห็นว่า  
ลูก (ศิษย์) ของเรามีความเปลี่ยนแปลงไป  
เพื่อเอื้อให้เขาสามารถบอกเล่า  
เรื่องราวที่เกิดขึ้นในชีวิตให้พ่อแม่และ  
ครูได้รับรู้และเข้าใจเรื่องราวหรือสิ่งที่  
เกิดขึ้นในชีวิตของเขาได้

2. พังให้ลึกซึ้งกว่าคำพูด : สิ่งสำคัญที่แฝงมากับถ้อยคำ และท่าทางที่ลูก (ศิษย์) ได้พูดหรือแสดงออกมาคืออารมณ์ ความรู้สึก หรือมุมมองความคิดที่เขามีต่อสิ่งที่เกิดขึ้นในชีวิต พ่อแม่ที่เข้าใจลูกตัวน้อยที่มากาะโต๊ะอาหาร ชะเง้อมองแม่ที่กำลังทานข้าวไปเจียวอย่างเอร็ดอร่อย และพูดว่า “แม่จ๋า แม่กินอะไรอยู่จ๊ะ” ก็จะตอบลูกว่า “แม่กินข้าวกับไข่เจียว มากินด้วยกันไหมลูก” ว่าแล้วเจ้าตัวน้อยก็ยิ้มแป้นและกระโดดขึ้นโต๊ะมากินข้าวกับแม่ทันที “แม่กินข้าวกับไข่เจียว...” เป็นการตอบเนื้อหา แต่ “... มากินด้วยกันไหมลูก” เป็นการตอบรับต่ออารมณ์ ความรู้สึกของแม่ที่เข้าใจความต้องการของลูก





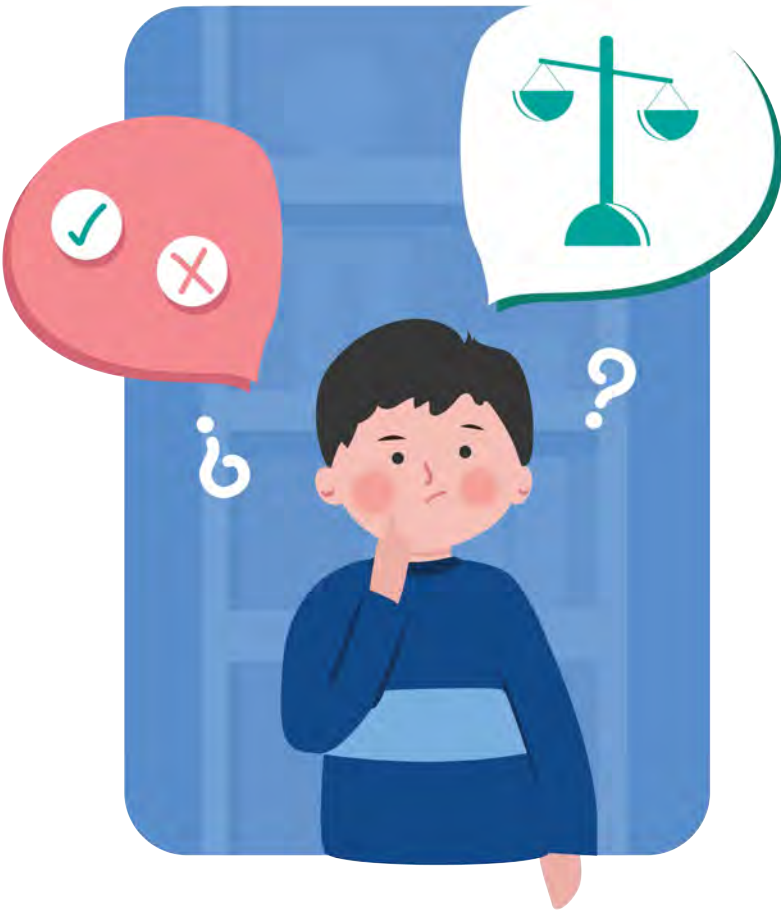
หลาย ๆ ครั้งสิ่งที่เป็นปัญหาและสร้างความทุกข์ใจมักเกิดจากมุมมองความคิดและความรู้สึกของแต่ละคนต่อเรื่องราวที่เกิดขึ้นในชีวิต เด็กที่สอบได้เกรด B+ คนหนึ่งอาจรู้สึกพอใจว่าได้ทำอย่างเต็มที่แล้วหรือดีใจว่าได้ตั้ง B+ อีกคนอาจรู้สึกผิดหวังเพราะอยากได้ A หน้าที่ของพ่อแม่หรือครูคือการเฝ้าสังเกตและรับฟังเพื่อจะได้เข้าใจอารมณ์ความรู้สึก มุมมองความคิดของเด็ก ๆ ร่วมรับรู้เรื่องราวในชีวิตของพวกเขา พร้อมที่จะยื่นมือเข้าไปช่วยเหลือลูก (ศิษย์) เมื่อเขาต้องการเรา รวมทั้งสามารถพัฒนา มุมมองความเข้าใจชีวิตเพื่อให้ลูก (ศิษย์) เรียนรู้ที่จะอยู่กับสิ่งต่าง ๆ แม้ไม่เป็นดังใจหวัง เรียนรู้ที่จะอยู่ร่วมกับผู้อื่นบนความต่างอย่างเข้าใจ



เมื่อลูก (ศิษย์) มีปัญหา... พ่อแม่และครูควรทำอย่างไร ? 38

### 3. ร่วมกันมองหาทางแก้ปัญหาที่เป็นไปได้สำหรับเด็ก ๆ

: หลาย ๆ ครั้งผู้ใหญ่มักเห็นทางแก้ปัญหาที่ดีจากประสบการณ์ตนเองที่ผ่านร้อนผ่านหนาวมามากและคิดว่าน่าจะเป็นทางออกที่ดีที่สุดสำหรับลูก (ศิษย์) แต่ลืมนึกไปว่าลูก (ศิษย์) มีความแตกต่างจากเรา สิ่งที่ดีที่สุดสำหรับคนหนึ่งอาจไม่ใช่สิ่งที่ดีที่สุดในชีวิตคนอื่นคนหนึ่งเสมอไป เช่นเดียวกันกับการแก้ปัญหา พ่อแม่และครูควรร่วมกันมองหาทางออกที่ดีที่สุดสำหรับชีวิตของลูก (ศิษย์) โดยร่วมกันพิจารณาหนทางในการแก้ไขปัญหา ข้อดีและข้อจำกัดที่อาจเกิดขึ้น และให้ลูก (ศิษย์) เป็นผู้ตัดสินใจเลือกแนวทางที่เหมาะสมสำหรับตัวเขาบนข้อมูลที่ได้พิจารณาอย่างรอบด้านว่าตัวเขาสามารถทำได้ ซึ่งในบางครั้งพ่อแม่และครูอาจต้องอาศัยการยกตัวอย่างบทเรียนจากชีวิตของพ่อแม่และครู พาลูก (ศิษย์) ไปสัมผัสประสบการณ์ตรง แนะนำแหล่งข้อมูลหรือให้ข้อมูลเพิ่มเติมเพื่อประกอบการตัดสินใจ ซึ่งการแก้ปัญหาอาจเป็นกระบวนการต่อเนื่องที่มีได้เกิดจากการพูดคุยกันเพียงครั้งเดียว



เมื่อลูก (ศิษย์) มีปัญหา... พ่อแม่และครูควรทำอย่างไร ? 40

**4. ส่งเสริมให้เด็กคิด ตัดสินใจ เลือกแนวทางการแก้ปัญหาด้วยตนเอง :** ปัญหาเป็นโอกาสที่เด็ก ๆ จะได้ใช้ความคิดพิจารณาเหตุปัจจัยต่าง ๆ จากสถานการณ์และค้นหาวิธีการที่เหมาะสมเพื่อการแก้ปัญหา สิ่งที่พ่อแม่และครูควรปฏิบัติคือให้โอกาสเด็ก ๆ ได้ใช้ความสามารถของตนเองในการคิดพิจารณาสิ่งต่าง ๆ อย่างรอบด้านด้วยตนเองโดยไม่รีบร้อนเสนอแนะทางแก้ไข และพร้อมจะอยู่เคียงข้างเพื่อสนับสนุนช่วยเหลือให้ลูก (ศิษย์) เห็นทางเลือกที่หลากหลายมากขึ้น แนะนำแหล่งข้อมูลที่จำเป็นเพื่อให้ลูก (ศิษย์) ตัดสินใจบนพื้นฐานของข้อมูลที่จำเป็นแบบรอบด้านและรับผิดชอบผลของการตัดสินใจที่จะเกิดขึ้น

**5. วางแผนการแก้ปัญหาที่ง่ายต่อการปฏิบัติและลงมือทำ :** พ่อแม่และครูควรสนับสนุนให้ลูก (ศิษย์) แบ่งสิ่งที่ต้องลงมือทำออกเป็นงานย่อย ๆ จากง่ายไปยากจากธรรมดาแล้วค่อย ๆ ไต่ไปสู่สิ่งที่ซับซ้อนขึ้นจะช่วยให้เด็ก ๆ มีโอกาสประสบความสำเร็จได้ง่ายและเกิดกำลังใจในการปฏิบัติ



6. ส่งเสริม สนับสนุนให้เด็กได้อยู่ใน  
สิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการแก้ไขปัญหา : ปัจจัยแวดล้อม  
ที่แตกต่างกันอาจส่งผลกระทบต่อการแสดงออกของเด็ก ๆ การ  
ร่วมมือกันของพ่อแม่ ครู และเพื่อนซึ่งเป็นบุคคลแวดล้อม  
ที่มีอิทธิพลต่อการใช้ชีวิตของเด็ก ๆ จะช่วยส่งเสริม  
สนับสนุนให้เด็ก ๆ เกิดการเปลี่ยนแปลงตัวเองได้ดี  
ภายใต้บรรยากาศของการดูแลช่วยเหลือที่เป็นไปใน  
ทิศทางเดียวกัน

7. **ให้กำลังใจในการแก้ไขปัญหา :** “แม่เชื่อว่าลูกทำได้” “ครูชอบไอเดียนี้ของหนู” “หนูเริ่มต้นได้ดีทีเดียว” “หนูเข้มแข็งขึ้นมากจากวันแรก ๆ ที่เราได้คุยกัน” “ครูภูมิใจที่เห็นหนูอาสาช่วยเหลืองานเพื่อน ๆ” เหล่านี้เป็นตัวอย่างประโยคที่ช่วยเสริมสร้างความมั่นใจและเป็นกำลังใจให้ลูก (ศิษย์) อวยกที่จะทำพฤติกรรมนั้น ๆ อีก โดยเฉพาะในช่วงแรกของการเริ่มต้นทำอะไรใหม่ ๆ หรือแต่ละขั้นที่เด็กมีการเปลี่ยนแปลงตนเอง และเสริมพลังด้วยการชวนให้เด็ก ๆ ได้มองเห็นผลดีของสิ่งที่เกิดขึ้น คุณค่าและความหมายในสิ่งที่ได้ลงมือทำ และการเปลี่ยนแปลงตนเอง เช่น “การเปิดใจรับฟังเหตุผลของเพื่อนที่คิดต่างจากเราให้ข้อคิดอะไรกับหนูบ้าง” “หนูได้เรียนรู้อะไรบ้างหลังจากได้เห็นผลของความพยายามที่หนูได้ทุ่มเทอย่างเต็มที่” “การที่หนูสามารถแก้ปัญหาได้ทำให้พ่อแม่สบายใจ ทำให้ครูภูมิใจในตัวหนู มีความหมายอย่างไรกับชีวิตหนูบ้าง”



เมื่อลูก (ศิษย์) มีปัญหา... พ่อแม่และครูควรทำอย่างไร ? 44



**8. คอยติดตามถามไถ่ :** การแก้ปัญหาอาจไม่ประสบความสำเร็จตั้งแต่ครั้งแรก ๆ การติดตามผลโดยการสังเกต พูดคุยกับเจ้าตัวหรือคนใกล้ชิดจะช่วยให้พ่อแม่และครูเห็นถึงพัฒนาการและอุปสรรคปัญหาที่อาจเกิดขึ้นกับลูก (ศิษย์) และสามารถยื่นมือเข้าไปช่วยเหลือเมื่อจำเป็น



# เทคนิคการรับมือกับปัญหาเชิงบวก ...

# 1. อยู่เคียงข้าง เอื้อให้ลูก (ศิษย์) เรียนรู้ และพาตัวเองออกจากปัญหา (a facilitator)

- ห่วงใย รับฟัง ร่วมรับรู้ปัญหา
- ขวนคิด
- แשרแนวทาง
- ให้ตัดสินใจด้วยตัวเอง
- เชียร์ทำ
- อยู่ข้าง ๆ คอยสนับสนุน ให้กำลังใจ



เมื่อพ่อแม่และครูพบว่าลูก (ศิษย์) กำลังประสบปัญหาเราควรแสดงตัวให้ลูก (ศิษย์) รับรู้ว่า...พ่อแม่ (ครู) อยู่ตรงนี้พร้อมจะรับฟังร่วมรับรู้ปัญหา และช่วยเหลือ ให้โอกาสลูก (ศิษย์) ได้บอกเล่าเรื่องราว ความรู้สึกนึกคิดที่มีต่อสิ่งที่เกิดขึ้น เพื่อพ่อแม่และครูจะได้เข้าใจมุมมองของลูก (ศิษย์) และค่อย ๆ เอื้อให้ลูก (ศิษย์) มองสิ่งที่เกิดขึ้นตามความจริงแบบรอบด้าน เห็นถึงผลกระทบที่ตามมาจากการกระทำของตน และยินดีที่จะเปลี่ยนแปลงหรือแก้ไขปัญหาของตน พ่อแม่และครูต้องไม่รีบกระโจนเข้าจัดการปัญหาแทนลูก (ศิษย์) แต่ต้องช่วยให้เขาเรียนรู้วิธีรับมือกับปัญหา และคิดหาทางออกด้วยตัวเอง โดยมีพ่อแม่และครูคอยเป็นกำลังใจและเป็นที่พักพิงอยู่ใกล้ ๆ เพราะประสบการณ์เหล่านี้จะช่วยพัฒนาทักษะให้ลูก (ศิษย์) สามารถเผชิญกับปัญหาได้ด้วยตนเองในอนาคต ตัวอย่างคำถามที่ช่วยกระตุ้นให้ลูก (ศิษย์) คิดหาวิธีรับมือกับปัญหาด้วยตัวเอง เช่น “มีวิธีการอื่นอีกมั๊ยที่เราจะแสดงให้เห็นเพื่อนรู้ว่า ฉันโกรธแล้วนะ แทนการชกหน้าเพื่อน” (มองวิธีแก้ปัญหาคืออื่น ๆ) “เวลาเดียวกันแล้วอยู่ ๆ เพื่อนก็ชกหน้าเรา เราจะรู้สึกอย่างไร” (มองในมุมมองคนอื่นบ้าง) “หนูจะวางแผนทำรายงานและเตรียมตัวสอบปลายภาคในเวลา 1 เดือนนี้ได้อย่างไร” (กระตุ้นให้คิดวางแผน) พ่อแม่และครูอาจให้ข้อมูลเพิ่มเติมเพื่อเปิดมุมมอง เพิ่มทางเลือกในการแก้ปัญหา ชวนมองผลดีผลกระทบที่ตามมาจากทางเลือกแต่ละทาง ทั้งนี้ลูก (ศิษย์) จะเป็นผู้ตัดสินใจเลือกแนวทางแก้ปัญหาด้วยตัวเอง

## 2. ให้ลูก (ศิษย์) เป็นผู้กำกับการแสดงในชีวิตของเขาเอง (an actor)

- ลูก (ศิษย์) เป็นเจ้าของชีวิตตัวเอง
- มีสิทธิ์ดำเนินชีวิตเพื่อเป้าหมายของตน
- เคารพในความคิดและการตัดสินใจ
- รับผิดชอบผลของการเลือกการตัดสินใจของตน



พ่อแม่และครูเคารพมุมมองความคิดและการตัดสินใจเลือกแนวทางชีวิตของลูก (ศิษย์) ให้เขามีโอกาสได้เลือกทำในสิ่งที่เขาต้องการ เพื่อที่เขาจะได้ใช้เวลาทั้งชีวิตของเขาอย่างมีความหมาย รู้สึกรักและผูกพันกับสิ่งที่เลือกแล้ว การเปิดโอกาสให้เขาเลือก/ตัดสินใจเองเริ่มจากสิ่งเล็ก ๆ น้อย ๆ เช่น “ลูกจะช่วยแม่ล้างจานหรือช่วยพ่อรดน้ำต้นไม้ก่อนไปเล่นเกมดีจ๊ะ?” “นักเรียนอยากจะทำขนมที่โต๊ะหรือออกมาพูดที่หน้าห้องก็ได้จ๊ะ” “นักเรียนจะส่งงานครูทางอีเมลหรือปริ้นท์งานมาส่งครูในห้องก็ได้จ๊ะ” “นักเรียนอยากนำเสนอผลงานในรูปแบบไหน” “นักเรียนอยากรู้อะไร... และจะวางแผนทำอย่างไรเพื่อให้ได้คำตอบ” เป็นต้น การให้ทางเลือกเหล่านี้เป็นการให้อิสระลูก (ศิษย์) ในการเป็นผู้ตัดสินใจ ให้สิทธิ์ในการกำหนดชีวิตตนเอง กระตุ้นลูก (ศิษย์) ให้เกิดความคิดริเริ่ม ลูก (ศิษย์) จะยินดีรับผิดขอรับการเรียนรู้ของตนอย่างเต็มที่ เพราะเป็นสิ่งที่ตนเลือกแล้ว นับเป็นการปลูกฝังคุณลักษณะสำคัญซึ่งนำไปสู่ความสามารถในการเรียนรู้โดยการนำตนเอง (self-directed learning) (Knowles, 1975)

พวกเราพ่อแม่และครูมาลด “การสั่ง” “ชี้นำ” “ควบคุม” ลูก (ศิษย์) แม้จะเป็นความหวังดีกันเถิด แล้วยี่นทางเสียให้เขากำกับทิศทางชีวิตของเขาเอง

### 3. รู้จักยับยั้งชั่งใจและแสดงอารมณ์อย่างเหมาะสม (delayed gratification and expressing feelings appropriately)

- ฝึกให้ควบคุมตนเองทั้งอารมณ์และการแสดงออก
- แนะนำ...หากคุณไม่ได้กลับมาตั้งหลักใหม่
- ชวนมองอารมณ์ตน มีสติ ให้คิดก่อนพูดและทำ



งานวิจัย The marshmallow test ได้ศึกษาความอดทนรอคอยของเด็กเพื่อให้ได้รับสิ่งที่ดีกว่า พบว่า เด็กที่สามารถควบคุมตนเอง (mastering self-control) และยับยั้งชั่งใจหรืออดเบริยวไว้กินหวาน (delay of gratification) ได้ดี เดิบโตเป็นผู้ใหญ่ที่ประสบความสำเร็จทั้งในการเรียน การงาน และชีวิตครอบครัว (Mischel, 2014) พ่อแม่และครูสามารถสนับสนุนลูก (ศิษย์) ให้พัฒนาความยับยั้งใจได้โดยการชะลอการให้สิ่งที่ลูก (ศิษย์) พอใจในทันทีทุกครั้ง อย่าตัดราคาญด้วยการตามใจ

พ่อแม่และครูควรสอนให้ลูก (ศิษย์) สามารถรับมือกับปัญหาหรือสถานการณ์ที่มากกระตุ้นเร้าอารมณ์ ไม่ผลิผลลามาทำอะไรเวลาารู้สึกโกรธ ไม่พอใจ น้อยใจ ถ้าไม่สามารถควบคุมตนเองไม่ให้พูดหรือทำอะไรด้วยอารมณ์ได้ อาจพาตัวเองออกจากสถานการณ์และกลับไปเผชิญหน้ากับปัญหาเมื่อมีสติรู้ตัวว่าสิ่งที่จะพูดหรือแสดงออกไปมาจากความคิดที่ได้ใคร่ครวญและไตร่ตรองถึงเจตนาและยอมรับในผลที่อาจเกิดตามมาได้ ชวนให้ลูก (ศิษย์) ลองสังเกตอารมณ์ความรู้สึกตนเอง มีสติก่อนคิดหรือพูด ทำบันทึกการแสดงออกของตน หรือให้คะแนนระดับอารมณ์ของตนในสถานการณ์ที่จำเพาะ บันทึกสรุปพร้อมชื่นชมตัวเองที่สามารถทำได้ตามเป้าหมาย เป็นต้น ขอยกตัวอย่างวิธีฝึกการควบคุมตนเอง ดังเช่น

**การควบคุมสิ่งแวดล้อมหรือควบคุมสิ่งเร้า (stimulus control)** ตามแนวคิดกลุ่มพฤติกรรมนิยมที่ใช้การหลีกเลี่ยงจากสภาพแวดล้อมหรือสิ่งที่ทำให้คนเรารู้สึกไม่พอใจ พ่อแม่และครูสามารถแนะนำแนวทางให้แก่ลูก (ศิษย์) ได้ เช่น “หากหนูไม่ชอบที่เพื่อนชวนคุยขณะเรียน หนูลองเลือกที่นั่งให้ห่างมาซักนิดดีไหมคะ”

**การวางเงื่อนไขให้ผลการกระทำแก่ตนเอง (consequence control)** ทำได้โดยสนับสนุนลูก (ศิษย์) มองผลของการควบคุมตนเองหรือแสดงออกของตนแล้วชื่นชมให้กำลังใจตนเองหากสามารถ



ควบคุมอารมณ์หรือยับยั้งใจได้ตามที่กำหนดไว้ เช่น “ลูกไม่แรงเร้า พ่อแม่แต่รอให้ทุกคนมีเวลาว่างตรงกันเพื่อไปเที่ยวทะเล ลูกจะให้รางวัลอะไรกับตัวเองที่อดทนรอคอยได้” “หนูพยายามทำแบบฝึกหัดจนเสร็จเรียบร้อยแล้วก่อนออกไปเล่นกับเพื่อน ๆ ตามที่ตั้งใจไว้ได้... มาไฮไฟว์กัน”



**การหยุดความคิด (thought stopping, TS)** วิธีการนี้เริ่มพัฒนาโดย Wolpe และ Lazarus ในปี 1966 (Ross, 1984) เป็นวิธีช่วยตนเอง (self-help strategy) ควบคุมความคิดลบที่มักผุดขึ้นมาในหัว อันช่วยลดความวิตกกังวลลงได้ พ่อแม่และครูอาจแสดงตัวอย่างวิธีคิดให้ลูก (ศิษย์) นำไปใช้ได้ทั้งสองแนวทาง แนวทางแรกให้สั่งตัวเองหยุดทันทีเมื่อความคิดลบผุดขึ้นมา ด้วยคำว่า “หยุด” “หยุดคิดเดี๋ยวนี้นะ” หรือใช้แนวทางการแทนที่ความคิดทางลบด้วยวลีทางบวกที่เป็นจริง เช่น เปลี่ยนจาก “ฉันทำไม่ได้แน่” เป็น “ฉันทำได้ ไม่เกินความพยายามของฉันหรอก”

**การฝึกสอนตนเอง (self-instructional training)** เป็นวิธีที่พัฒนาขึ้น โดย Meichenbaum and Goodman (1971) ให้เด็กพูดสอนกับตนเอง (self-talk) เสียงดังออกมา แล้วค่อย ๆ ลดความดังเป็นการพูดสอนตนเองในใจ จากการศึกษาพบว่าเมื่อให้เด็กดูตัวแบบแล้วพูดตามตัวแบบ สามารถช่วยให้เด็กลดความหุนหันพลันแล่นลงได้ ครูสามารถนำไปใช้โดยฝึกให้ลูก (ศิษย์) สอนตนเองขณะทำงานที่ยาก เมื่อเริ่มไม่จดจ่อกับงาน หรือรู้สึกท้อแท้ขณะทำงาน ด้วยการพูดให้กำลังใจตนเองเสียงดัง พูดให้เชื่อมั่นว่าตนทำได้ และพูดถึงขั้นตอนการทำงานแล้วลงมือทำ (Hughes & Carter, 2000)

**การปรับเปลี่ยนความคิด (cognitive restructuring)** เป็นวิธีการหนึ่งในการบำบัดทางความคิดและพฤติกรรม (cognitive behavior therapy, CBT) พัฒนาโดย Beck ในปี 1964 (Fenn & Byrne, 2013) ที่ช่วยให้คนเราปรับความคิดทางลบที่นำไปสู่ความรู้สึกแย่ โกรธ ทุกข์ใจ ด้วยการมองเรื่องเดิมในมุมใหม่ ตัวอย่างการนำไปใช้ เช่น หากลูกศิษย์เสียใจ โวยวายว่า “หนูแย่งซื้อขนมเจ้าอร่อยในโรงอาหารไม่ทัน... หนูมันเป็นคนซุกซนทำอะไรก็ไม่ทันเพื่อน” ครูอาจชวนลูกศิษย์คิดในมุมใหม่ว่า “ขนมรอซื้อวันหลังได้ แต่ครูภูมิใจที่หนูมีวินัย ยอมเข้าคิวซื้อขนมไม่แทรกแถวเพื่อแย่งกันซื้อเหมือนคนอื่น... หนูว่าจริงไหมคะ”

#### 4. ขวนตั้งเป้าหมายเพื่อการเรียนรู้และพัฒนาตน (mastery goals)

- เห็นคุณค่าของตนเองและการมีชีวิตอยู่
- ขวนมองเป้าหมายให้ชัด
- เจียรทำ...สู่เป้าหมายเพื่อเรียนรู้
- หยุดเปรียบเทียบ!



พ่อแม่และครูชวนให้ลูก (ศิษย์) เห็นถึงคุณค่าของการมีชีวิต ไม่ใช่เพียงเพื่อตัวเองแต่เพื่อคนที่เขารักและรักเขาอย่างไม่เงื่อนไข มองเห็นสิ่งดีงามซึ่งเป็นต้นทุนชีวิตของตนเอง แล้วนำศักยภาพที่มีอยู่ เป็นแนวปฏิบัติเพื่อไปสู่เป้าหมายที่ฝันไว้โดยไม่เปรียบเทียบชีวิตของตนเองกับใคร พ่อแม่และครูควรหลีกเลี่ยงกับการให้คุณค่าของการเป็นที่ 1 หรือการทำอะไรได้เหนือคนอื่น

การตั้งเป้าหมายของลูก (ศิษย์) เป็นไปในสองลักษณะ (Ames, 1992) ลักษณะแรก คือ ตั้งเป้าหมายเพื่อการเรียนรู้ (mastery goals) ลูก (ศิษย์) มุ่งเรียน/ทำงานเพื่อให้ตนได้รู้ เข้าใจ มีทักษะมากขึ้น เขาจะลงแรงกับเรื่องที่ทำด้วยใจที่มุ่งมั่นสงบ ค่อยติดตามความเปลี่ยนแปลงของตน ค่อยปรับปรุงและพัฒนาตน มีความสุขกับการ “ได้รู้ ทำเป็น ทำได้” ที่มากขึ้น การพัฒนาตนเองของเขาไม่มีขีดจำกัด

ลักษณะที่สอง คือ ตั้งเป้าหมายในลักษณะมุ่งแสดงผลงาน (performance goals) พ่อแม่และครูจะเห็นลูก (ศิษย์) ที่ทุ่มเทมุ่งมั่นกับงานแต่เต็มไปด้วยใจที่กระวนกระวาย เพราะทุกข์กับความอยากสำเร็จในระดับที่ยืนบนจุดสูงสุดของห้อง ของระดับชั้น ของโรงเรียน ลูก (ศิษย์) มักเปรียบเทียบตนกับคนอื่นเพื่อเป็นเกณฑ์สะท้อนความสำเร็จ เขาจะเครียดมากหากได้คะแนนน้อยกว่าคนอื่นหรือเมื่อเกิดความผิดพลาดในการสอบ ปลายทางของลูก (ศิษย์) เหล่านี้อาจมีจุดจบที่เราพ่อแม่และครูไม่สามารถยอมรับได้ดังที่เป็นข่าวเด็กทำร้ายตัวเองเพราะผิดหวังเรื่องการเรียน หากอยากให้ลูก (ศิษย์) มีเป้าหมายการเรียนรู้เพื่อให้เกิดความงอกงามในตนด้วยวิถีแห่งความสุข พ่อแม่และครูต้องหยุดเปรียบเทียบผลการเรียน คะแนนสอบของลูก (ศิษย์) กับคนอื่น หยุดให้ความสำคัญกับผลลัพธ์ เช่น ลำดับที่ของคะแนน แต่หันมามองพัฒนาการของลูก (ศิษย์) อะไรที่ลูก (ศิษย์) ทำได้ดีขึ้นกว่าเดิม ชื่นชมให้กำลังใจในความเปลี่ยนแปลงนั้นแม้เป็นเพียงก้าวเล็ก ๆ เพื่อให้ลูก (ศิษย์) มีกำลังใจในการก้าวต่อ ๆ ไป

## 5. แปลงเป้าหมายสู่การปฏิบัติและลงมือทำ (a practical plan)

- สนับสนุนการวางแผนเป็นลำดับ
- ขวนนำแผนสู่การปฏิบัติที่เป็นจริงได้
- ส่งเสริมการกำกับตนเองจนสำเร็จ



เมื่อลูก (ศิษย์) มีปัญหา... พ่อแม่และครูควรทำอย่างไร ? 57

พ่อแม่และครูสนับสนุนให้ลูก (ศิษย์) วางแผนการเรียนหรือการทำงานของตนในลักษณะที่เป็นไปได้ในการทำจริง เรียงลำดับจากง่ายไปยากและมีโอกาสที่จะประสบความสำเร็จ ยืดหยุ่นในการปรับเปลี่ยนแผนตามสถานการณ์ สามารถกำกับตนเองให้ลงมือทำตามแผนที่วางไว้

ลูก (ศิษย์) ที่กำกับตนเอง (self-regulation) ได้จะสามารถควบคุมความคิด ความรู้สึก และการกระทำได้ด้วยตนเอง การพัฒนาคุณลักษณะนี้ต้องอาศัยการฝึกฝน เริ่มต้นจัดสภาพการณ์ให้ลูก (ศิษย์) ได้สังเกตตนเอง (self-observation) อย่างสม่ำเสมอ รู้ตัวว่ากำลังทำอะไรอยู่ ประเมินความเปลี่ยนแปลงของตนเป็นระยะ วินิจฉัยว่าตนควรทำอะไรในแต่ละเงื่อนไข/สถานการณ์ ตัดสินว่าพฤติกรรมใดของตนควรเปลี่ยนแปลงโดยอาศัยมาตรฐานของตนเองเป็นเกณฑ์และเทียบกับกลุ่มอ้างอิง หากเห็นว่าผลการทำนั้นมีคุณค่า ได้รับการเสริมแรงอย่างเหมาะสม ลูก (ศิษย์) จะเกิดความภาคภูมิใจเมื่อทำได้สำเร็จ กระบวนการกำกับตนเองจะดำเนินต่อเนื่องและพัฒนาต่อไป (Schunk, 1989, 2001)

## 6. สะท้อนความก้าวหน้าให้ลูกศิษย์ (feedback)

- มองหาสิ่งดี ๆ ที่เด็กทำได้และบอกให้เขาารู้
- ชวนมองไปที่ความพยายามของตนเอง
- ให้เขาทบทวนว่าได้เรียนรู้อะไรจากที่ผ่านมา
- มองหาสิ่งที่ควรพัฒนาเพิ่มเติมให้ดียิ่งขึ้น



การบอกให้ลูก (ศิษย์) รู้ว่า เขาทำอะไรได้ดีขึ้นกว่าเดิม และมีอะไรที่ต้องทบทวนเพื่อพัฒนาจะเป็นเสมือนกระจกสะท้อนให้ลูก (ศิษย์) เห็นว่า เขามีความสามารถอะไรบ้าง และมีจุดไหนที่สามารถปรับปรุงพัฒนาตัวเองให้ดียิ่งขึ้นไปได้ ทั้งนี้พ่อแม่และครูอาจตั้งต้นจากการให้ลูก (ศิษย์) สะท้อนคิดเกี่ยวกับตนเองและสิ่งที่ได้ทำไปแล้ว (self-reflection) ตัวอย่างเช่น “หนูได้เรียนรู้อะไรจากเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นบ้าง” เพื่อสำรวจอารมณ์ ความรู้สึกนึกคิดและเข้าใจตนเองชัดเจนขึ้น แง่มุมความต้องการในการปรับเปลี่ยน พัฒนาตนเองเมื่อต้องเผชิญกับเหตุการณ์แบบเดียวกันอีกในอนาคต โดยพ่อแม่และครูอาจเดิมเดิมในมุมมองที่เด็กนึกไปไม่ถึงเพื่อฝึกให้ลูก (ศิษย์) มองอะไรแบบรอบด้าน ทั้งนี้หากพ่อแม่และครูต้องบอกให้ลูก (ศิษย์) รู้ว่ามีอะไรที่เราชื่นชมในตัวเขา

สิ่งที่พ่อแม่และครูควรทำ คือ ชี้บ่งไปที่ความพยายามลงมือทำสิ่งนั้น ๆ บอกลูก (ศิษย์) ในทันทีโดยไม่ต้องกลัวลูก (ศิษย์) เหลิง แม้จะเป็นสิ่งเล็กน้อยที่เรามองเห็น เพราะสิ่งนั้นอาจมีความหมายต่อใจและเป็นพลังใจให้ลูก (ศิษย์) ได้เห็นสิ่งดีงามในตัวเอง แต่หากพ่อแม่และครูมองเห็นอะไรที่ควรปรับปรุงแก้ไขในตัวลูก (ศิษย์) ควรสื่อความรู้สึกห่วงใยก่อนบอกว่าสิ่งที่ปรารถนาจะเห็นลูก (ศิษย์) เปลี่ยนแปลงพัฒนาตนเองคืออะไร และมีวิธีการใดที่สามารถทำได้บ้าง แทนการชี้จุดบกพร่องด้วยการตำหนิติเตียน ตัวอย่างเช่น “แม่เป็นห่วงทุกครั้งที ลูกกลับบ้านดึกเกรงว่าจะเกิดอันตรายกับลูก ถ้าลูกจำเป็นต้องกลับบ้านดึกลูกโทรมาบอกแม่ให้หายห่วง และถ้าแม่ว่างแม่จะไปรับลูกดีไหม” แทน “กลับบ้านดึกอีกแล้วนะ ทำไมไม่รู้จักโทรบอกกันบ้าง ปล่อยให้พ่อแม่อดตาหลับขับตานอน รออยู่ตั้งนานสองนาน”



## 7. เสริมกำลังใจให้ลูก (ศิษย์) มีพลัง

- เลือกวิธีเสริมแรงให้เหมาะสม...ทำทันที
- ปลุกใจให้รู้สึก “อยากทำ” และ เชื่อว่า “ทำได้”
- กำลังใจที่ยั่งยืนต้องมาจากภายในตัวเอง
- ให้ทำแบบ “กัดไม่ปล่อย” จนงานสำเร็จ



เมื่อลูก (ศิษย์) มีปัญหา... พ่อแม่และครูควรทำอย่างไร ? 61

การส่งเสริมกำลังใจให้แก่ลูก (ศิษย์) เป็นการส่งความรัก ความใส่ใจ อันเป็นพลังบวกที่พ่อแม่และครูทำได้ง่ายและมี ประสิทธิภาพสูง หลักสำคัญที่ช่วยให้ลูก (ศิษย์) เกิดกำลังใจมีพลัง มุ่งมั่นทำให้สำเร็จตามเป้าหมายได้คือการทำให้ลูก (ศิษย์) รู้สึก “อยากทำ” และ เชื่อว่าตนเอง “สามารถทำได้” พ่อแม่และครูควร ค้นหาความชอบ ความสนใจของลูก (ศิษย์) แล้วนำมาเป็นพลัง ผลักดันให้เขาอยากทำสิ่งนั้น หรือ สร้างให้เขาเกิดแรงบันดาลใจที่เป็น พลังผลักดัน (passion) ให้อยากทำ ขณะเดียวกันต้องทำให้เขา เชื่อมั่นว่า อะไรที่เขาสามารถทำได้หากพยายามอย่างเต็มที่ เป็นการ ส่งเสริมให้เขารับรู้ความสามารถของตน (self-efficacy) ตามแนวคิด ของแบนดูราที่ว่า หากคนเราเชื่อในความสามารถของตนว่า สามารถ ทำงานหนึ่ง ๆ ให้สำเร็จได้ตามเป้าหมาย เขาจะมีแรงจูงใจ เพียร พยายาม ลงมือทำงานนั้นด้วยความอดสาหะจนกว่างานจะสำเร็จ (Bandura, 1997)



เด็กชายมีแรงบันดาลใจ  
ตั้งใจฝึกเตะฟุตบอล  
เพื่อเป็นนักกีฬาทีมชาติ

การเสริมกำลังใจลูก (ศิษย์) ทำได้หลากหลายแบบ เช่น พ่อแม่และครูให้สิ่งของ รางวัล สิทธิพิเศษ คะแนน รวมถึงคำชมจากคนรอบข้าง ฯลฯ แก่ลูก (ศิษย์) เมื่อเขาเรียนหรือทำงานหนึ่ง ๆ ได้สำเร็จ การเสริมกำลังใจลักษณะนี้เป็นการสร้างแรงจูงใจจากภายนอก (external motivation) แรงจูงใจที่เกิดขึ้นจากสิ่งล่อใจซึ่งเป็นตัวกระตุ้นจากภายนอกนี้ แม้พ่อแม่และครูจะสามารถทำได้ง่ายและดูเหมือนว่าลูก (ศิษย์) ของเราจะชื่นชอบมากแต่นักจิตวิทยาพบว่าแรงจูงใจที่เกิดมีลักษณะชั่วคราว เกิดขึ้นไม่ต่อเนื่องขึ้นอยู่กับชนิดของสิ่งล่อใจจากภายนอก (Ames, 1992) ขณะที่การสร้างให้ลูก (ศิษย์) เกิดแรงจูงใจจากภายใน (internal motivation) มีความยั่งยืนและถาวรกว่าเพราะแรงจูงใจนั้นเกิดขึ้นได้ด้วยตัวของลูก (ศิษย์) เอง เช่น การที่ลูก (ศิษย์) รู้สึกภาคภูมิใจ พอใจกับผลการทำงานหรือการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเองที่ไปในทางที่ดี

ตัวเสริมแรงจากภายนอกมักใช้ได้ผลมากกับลูก (ศิษย์) วัยอนุบาลและประถมศึกษา พ่อแม่และครูอาจค่อย ๆ ลดตัวเสริมแรงจากภายนอกลงเป็นลำดับเมื่อเขาเติบโตใหญ่ขณะเดียวกันก็สนับสนุนการเสริมแรงที่มาจากภายในตัวของลูก (ศิษย์) เอง



เมื่อลูก (ศิษย์) มีปัญหา... พ่อแม่และครูควรทำอย่างไร ? 64

นักจิตวิทยาพบว่า คุณลักษณะอย่างหนึ่งซึ่งผลักดันให้คนเราทำงานอย่างไม่ย่อท้อ ทুম่ทนจนกว่างานจะบรรลุตามเป้าหมาย เป็นกุญแจสำคัญของความสำเร็จ เรียกว่า “grit” (Duckworth, 2017) Duckworth ผู้ศึกษาและวิจัยเรื่อง grit อย่างต่อเนื่อง กล่าวถึงคำสองคำที่เป็นหัวใจของ grit คือ 1) แรงบันดาลใจที่เป็นพลังผลักดัน จากคำภาษาอังกฤษ “passion” และ 2) ความพากเพียรพยายาม โดยเฉพาะในการทำตามเป้าหมายระยะยาว แม้หากเผชิญกับความลำบากหรือล้มเหลวก็ไม่ท้อถอย จากคำภาษาอังกฤษ “perseverance”

ครูเปิ้ลและครูน้อยเห็นว่า สอดคล้องกับวลีไทยที่ว่า “ทำแบบกัดไม่ปล่อย... จนสิ่งที่ทำนั้นสำเร็จ” นั่นเอง และสอดคล้องกับหลักธรรม “อิทธิบาท 4” ในการทำงาน พ่อแม่และครูที่อยากส่งเสริมให้กำลังใจลูก (ศิษย์) ให้มีพลังอย่างยั่งยืนด้วยตัวของเขาเอง อันประกอบด้วย ฉันทะ วิริยะ จิตตะ วิมังสา ใช้ได้ดีเสมอ พ่อแม่และครูสามารถปลูกฝังคุณลักษณะนี้ให้เกิดแก่ลูก (ศิษย์) ได้ เช่น ทำให้เขาเห็นเป็นตัวอย่างว่าเมื่อพ่อแม่และครูเริ่มทำอะไรแล้ว...เราทำต่อเนื่องจนกว่างานนั้นจะสำเร็จ ให้ความไว้วางใจและเปิดโอกาสให้ลูก (ศิษย์) ได้สำรวจและทดลองทำในสิ่งที่สนใจ เช่น เลือกทำกิจกรรมในเวลาว่าง เลือกกีฬา/ดนตรีที่อยากเล่น เพื่อค้นหาสิ่งที่ชอบและอยากทำอย่างแท้จริง เมื่อลูก (ศิษย์) เผชิญกับอุปสรรคในบางครั้ง ควรปล่อยให้เขาคิดหาวิธีการจัดการด้วยตัวเองบ้าง เป็นต้น

## 8. ฟื้นฟูความสมานฉันท์ (restorative justice)

- ส่งเสริมและเยียวยาสัมพันธ์ภาพระหว่างกัน
- เผชิญหน้ากันในการแก้ปัญหา
- ลดการมุ่งหาคนผิด
- ให้โอกาสกันและกันแก้ไขปรับปรุง

เทคนิคการฟื้นฟูความสมานฉันท์นี้ใช้กันอย่างแพร่หลายในการช่วยแก้ปัญหาความขัดแย้งแทนการลงโทษโดยการใช้วิธีแบบดั้งเดิม เช่น ตี ทำทัณฑ์บน พักการเรียน ฯ เทคนิคนี้มักนำมาใช้ในกรณีปัญหาความขัดแย้งกันของลูก (ศิษย์) กับบุคคลอื่นซึ่งอาจเป็นเพื่อน พ่อแม่ ครู ฯ แทนที่จะแยกคู่อริออกจากกัน หรือ แยกไม่ให้ลูก (ศิษย์) อยู่ในสังคมนั้น ๆ ชั่วคราว แต่ให้คู่อริได้เผชิญหน้ากันอย่างสันติ เพราะการแยกคู่อริหรือการไม่ให้อยู่ในสังคมดังกล่าวแม้ปัญหาจะคลี่คลายเพราะระยะเวลาและความรุนแรงของการให้โทษ แต่รอยบาดหมางระหว่างบุคคล ความรู้สึกอาย เสียศักดิ์ศรีจะยังคงอยู่และอาจนำไปสู่ปัญหาต่อเนื่องรุนแรงขึ้น

ความสัมพันธ์ระหว่าง ลูก-พ่อแม่ ศิษย์-ครู เพื่อน-เพื่อน เป็นหัวใจสำคัญของความเป็นมนุษย์ในสังคม เมื่อมีปัญหาใด ๆ ที่กระทบความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล การรับมือกับปัญหาเชิงบวกไม่ใช่การค้นหาว่า ใครผิด ใครแพ้-ชนะ แต่พ่อแม่และครูควรมองพฤติกรรมที่เป็นปัญหาของลูก (ศิษย์) ในลักษณะมุ่งเสริมความสัมพันธ์ของกันและกัน เน้นที่ความห่วงใยในความปลอดภัยหรืออันตรายที่อาจเกิดกับลูก (ศิษย์) มากกว่าการเพ่งโทษของการไม่ทำตามกฎระเบียบ ให้หลักการร่วมมือรวมพลังในการแก้ปัญหา (collaborative problem-solving) เป็นกระบวนการที่ยุติธรรมกับทุกฝ่าย (fair process) มุ่งเสริมพลังให้พัฒนาและเพิ่มความรับผิดชอบต่อตนเอง (Amstutz & Mullet, 2005)



พ่อแม่และครูสามารถนำกระบวนการสมานฉันท์ไปปรับใช้ในการแก้ปัญหาความสัมพันธ์ของลูก (ศิษย์) ได้ เช่น กรณี เด็กทะเลาะกัน **ขั้นแรก** ให้คู่กรณีทั้งสองฝ่าย (เด็กชาย A และ เด็กชาย B) ได้มีส่วนร่วม (engagement) พูดคุยกันด้วยเหตุผลโดยมีครูที่ปรึกษา/ครูประจำชั้น ทำหน้าที่เป็นคนกลางเชื่อมโยงการสนทนากลุ่ม มีเพื่อนหรือคนที่แต่ละฝ่ายไว้วางใจ (เช่น พ่อแม่ ครูประจำชั้น หรือเพื่อนสนิทของคู่กรณี) มาร่วมพูดคุยด้วย เปิดโอกาสให้ทั้งสองฝ่ายได้พูดข้อเท็จจริง บอกถึงอารมณ์ความรู้สึกตามการรับรู้ของตน ทุกฝ่ายรับฟังกันอย่างแท้จริง **ขั้นที่ สอง** ให้แต่ละคนอธิบายเหตุผลของเรื่องราว (explanation) ว่าเหตุใดแต่ละฝ่ายจึงได้ทำเช่นนั้น และมองไปที่ผลของการกระทำเพื่อหาข้อสรุปแนวทางแก้ไขร่วมกัน **ขั้นที่สาม** ทำให้แต่ละคนรู้ว่าตนได้รับการคาดหวังให้ทำอะไร อย่างไร ในอนาคต เพื่อปรับเปลี่ยนหรือพัฒนาตัวเอง (expectation clarity) (Kim & Mauborgne, 1997)



## 9. เป็นแบบอย่างที่ดี (modeling)

- ตระหนักว่าพ่อแม่และครูเป็นแบบอย่างคนสำคัญของลูก (ศิษย์)
- ลูก (ศิษย์) เรียนรู้ได้แม้ไม่ได้รับการสอน... แต่ผ่านการสังเกต
- อยากให้ลูก (ศิษย์) เป็นอย่างไร....เราต้องทำอย่างนั้น



เมื่อลูก (ศิษย์) มีปัญหา... พ่อแม่และครูควรทำอย่างไร ? 69

บางครั้งพ่อแม่และครูสอนไม่让孩子 (ศิษย์) ทำสิ่งที่ไม่เหมาะสม แต่ตนเองกลับแสดงออกหรือทำตามอารมณ์นิสัยเคยชินโดยไม่รู้ตัว เช่น สู้บุญหรือ แขงคิ้ว หยิบของใช้ที่ทำงานกลับบ้านทะเลาะ สบด ใช้คำหยาบคาย เป็นต้น เรามักลืมหรือไม่ทันคิดว่า ลูก (ศิษย์) ได้เก็บจำ เรียนรู้ไปแล้ว ตามแนวคิดของแบนดูรา (Bandura, 1997) ที่ว่าคนเราสามารถเรียนรู้ได้แม้ไม่ได้รับการสอนโดยตรงแต่ผ่านการสังเกต (observation learning)

พ่อแม่และครูนับเป็นต้นแบบที่มีอิทธิพลสูงมากต่อลูก (ศิษย์) เพราะเขารัก ศรัทธา เห็นว่าพ่อแม่และครูของเขานั้นเยี่ยมยอดที่สุด เมื่อพ่อแม่และครูสอนลูก (ศิษย์) ในเรื่องหนึ่ง ๆ แต่ตนเองกลับทำพฤติกรรมอีกแบบซึ่งตรงข้ามกับที่สอน ลูก (ศิษย์) จะเกิดความสับสนเป็นภาวะความไม่สอดคล้องทางปัญญา (cognitive dissonance) ตามแนวคิดของ Festinger (1957 as cited in Cooper, 2007) เมื่อลูก (ศิษย์) สับสนทำให้เขาสะดุดกับการพัฒนาทางปัญญา นำไปสู่คำถาม เช่น “ทำไมผู้ใหญ่สอนว่าสู้บุญหรือไม่ดีแต่ก็ยังทำ?” “ครูบอกว่าการพนันเป็นสิ่งไม่ดีแต่ครูก็เล่นหวย” สิ่งนี้ที่พ่อแม่และครูพึงตระหนักเป็นอย่างยิ่งคือ ลูก (ศิษย์) สามารถเรียนรู้ได้ด้วยการสังเกตผ่านต้นแบบที่เขาศรัทธาและให้คุณค่าอยู่ตลอดเวลาในชีวิตประจำวัน นั่นคือ การกระทำของพ่อแม่และครูสำคัญกว่าคำพูดที่พร่ำสอน ดังนั้นการวางตัวของผู้ใหญ่ที่เหมาะสม การจัดประสบการณ์หรือชี้ชวนให้เห็นตัวอย่างที่ดี ซึ่งมืออยู่รอบตัวในสังคมอย่างสอดคล้องกัน จะช่วยให้ลูก (ศิษย์) เรียนรู้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

## 10. เสริมสร้างวินัยเชิงบวก (positive discipline)

- เชื่อในศักยภาพของลูก (ศิษย์)
- เสนอทางเลือกให้ตัดสินใจมากกว่าบังคับให้ทำ
- เรียนรู้จากผลลัพธ์และรับผิดชอบในการกระทำ
- พร้อมสนับสนุนให้กำลังใจ



การสร้างวินัยเชิงบวกเป็นการส่งเสริมวินัยให้เกิดขึ้น โดยที่ลูก (ศิษย์) ยอมรับ ยินดีทำอย่างเต็มใจแทนการบังคับ/คาดโทษ พ่อแม่และครูกับลูก (ศิษย์) มีสัมพันธภาพในทางบวกต่อกันวินัยของลูก (ศิษย์) ที่เกิดขึ้นมีแนวโน้มยั่งยืน

พ่อแม่และครูสามารถนำหลักและตัวอย่างการสร้างวินัยเชิงบวกต่อไปนี้เป็นแนวทางในการปรับใช้ทั้งที่บ้านและโรงเรียนได้ดังนี้

1. การสร้างวินัยเชิงบวกที่มุ่งการจัดสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ (Jones, 2007) ดังเช่น
  - ♥ การจัดวางโต๊ะเก้าอี้ในห้องให้มีช่องว่างทางเดิน เอื้อให้ครูสามารถใกล้ชิดลูก (ศิษย์) ได้ทุกคน ช่วยในการคุมชั้นเรียนตามหลักความใกล้ชิด (proximity control)
  - ♥ การติดป้ายประกาศข้อตกลงรอบ ๆ ห้อง ให้ลูก (ศิษย์) ทุกคนมองเห็นชัดเจน
  - ♥ ข้อตกลงที่กำหนดร่วมกัน ควรเป็นสิ่งที่ลูก (ศิษย์) ทำได้ง่าย มีความชัดเจน ไม่มีหลายข้อเกินไป
  - ♥ จัดให้มีอุปกรณ์การเรียนเสริมให้เพียงพอ กรณีที่ลูก (ศิษย์) ไม่ได้เตรียมมาสามารถยืมได้
  - ♥ จัดให้มีจุดที่สะดวกแก่ลูก (ศิษย์) ในการดื่มน้ำ เข้าห้องน้ำ ทั่วๆ ไป

2. การสร้างวินัยเชิงบวกที่มุ่งการจัดสิ่งแวดล้อมทางจิตวิทยา (Kersey, 2005; Jones, 2007) ดังเช่น

- ♥ สร้างบรรยากาศที่อบอุ่นเป็นมิตรให้ลูก (ศิษย์) รู้สึกปลอดภัย มั่นคงในอารมณ์ ห่วงใยและมีน้ำใจกับผู้อื่น
- ♥ มีความพร้อม/ไวต่อการรับรู้สิ่งที่เกิดขึ้นอยู่ตลอดเวลา เพื่อให้สามารถแก้ปัญหาได้ทันที่
- ♥ เตรียมวิธีการที่เหมาะสมหากลูก (ศิษย์) ทำพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมขณะพูด/สอนตามระดับปัญหา โดยอาจเริ่มจากการมองสบตา เดินเข้าใกล้ รอจนกว่าลูก (ศิษย์) ลงมือทำงาน หรือกลับมาที่นั่งของตน ฝึกลูก (ศิษย์) ทำงานสักครู่ หากเขายังไม่ทำ พ่อแม่และครูอาจเลื่อนหรือยื่นหนังสือ/อุปกรณ์งานให้อีกครั้งเพื่อส่งสารว่าให้ทำงาน พ่อแม่และครูจะไม่ไปไหนจนกว่าลูก (ศิษย์) จะลงมือทำงานของตน วิธีการนี้เน้นการใช้วจนภาษา ความนิ่งสงบโดยปราศจากความโกรธ/โมโห
- ♥ แสดงออกต่อลูก (ศิษย์) อย่างเคารพในความเป็นตัวตนของเขา ใช้ตัวเสริมแรงเชิงบวกในการสร้างพฤติกรรมที่เหมาะสม
- ♥ ให้ลูก (ศิษย์) มีสิทธิ์ในการเลือก
- ♥ ให้ลูก (ศิษย์) รู้ว่าพ่อแม่และครูเข้ามาจัดการกับพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมด้วยความรักและห่วงใย ทำบ่อย ๆ ให้เวลาเป็นตัวช่วย ลูก (ศิษย์) จะค่อย ๆ ซึบซับและเข้าใจ

- ♥ ฝึกความรับผิดชอบ (responsibility training) ให้แก่ลูก (ศิษย์) และให้แรงเสริมพฤติกรรมที่เหมาะสม เช่น ให้เล่นเกม หรือทำกิจกรรมที่ชอบ เป็นต้น

## 11. สร้างข้อตกลงร่วมกัน (setting agreements)

- เปิดโอกาสให้ร่วมแสดงความคิดเห็น
- สนับสนุนให้สร้างข้อตกลงเชิงบวก
- ใช้ข้อตกลงสม่ำเสมอ
- ให้ผลการกระทำอย่างสมเหตุสมผล ไม่เน้นการลงโทษ



การสร้างข้อตกลงร่วมกันเป็นเทคนิคสำคัญที่ช่วยป้องกันพฤติกรรมปัญหาของลูก (ศิษย์) ช่วยคงสถานะที่เอื้อต่อการเรียนรู้สามารถนำไปใช้ในการตกลง ปรับเปลี่ยน หรือพัฒนาพฤติกรรมของลูก (ศิษย์) เป็นรายบุคคลหรือเป็นกลุ่มได้ อีกทั้งเป็นการเสริมสร้างวินัยเชิงบวกแก่ลูก (ศิษย์) การสร้างข้อตกลงที่ดีต้องเป็นไปตามความต้องการและเต็มใจของลูก (ศิษย์) กับพ่อแม่และครูทุกฝ่ายยอมรับร่วมกัน เป็นข้อตกลงที่เข้าใจง่าย ไม่ซับซ้อน ไม่จำเป็นต้องมีหลายข้อปรับได้หากเมื่อใช้ไปแล้วพบว่าไม่เหมาะสม มีลักษณะเป็นข้อตกลงเชิงบวกที่จำเพาะสำหรับลูก (ศิษย์) คนนั้น ๆ หรือห้องนั้น ๆ หลักคิดสำคัญคือ ลูก (ศิษย์) ย่อมรู้สึกอยากทำ เกิดการยอมรับ และรู้สึกเป็นเจ้าของ และรับผิดชอบในข้อตกลง หากข้อตกลงนั้นตนเป็นผู้มีส่วนร่วมกำหนดขึ้น

## 12. สนับสนุนมุมมองความคิดที่เปิดกว้าง (growth mindset)

- สนับสนุนให้เชื่อว่าตนเองสามารถเรียนรู้และพัฒนาได้
- ให้ความสำคัญกับความพยายาม
- มองปัญหาและความท้าทายเป็นโอกาสในการเรียนรู้





Dweck (2006, 2012) นักจิตวิทยาที่ศึกษาด้านแรงจูงใจพบว่า แบบของความคิดความเชื่อของคนเราเป็นตัวกำหนดการแสดงผลในการทำงาน โดยมุมมองความคิดความเชื่อนี้มาจากประสบการณ์ที่คนเราสั่งสมมาซึ่งเป็นไปใน 2 ลักษณะ คือ ความคิดความเชื่อแบบยึดติดและแบบเปิดกว้าง หากลูก (ศิษย์) ของเรามีความคิดความเชื่อที่ยึดติด (fixed mindset) เชื่อว่าความเก่ง-ไม่เก่งถูกกำหนดมาแล้ว เปลี่ยนแปลงไม่ได้ เมื่อตนทำอะไรไม่สำเร็จ ลูก (ศิษย์) จะมีแนวโน้มโทษตนเองอยู่บ่อยครั้งว่า “ทำไม่ได้เพราะไม่เก่งเหมือนคนอื่น” และหากยิ่งถูกตอกย้ำด้วยถ้อยคำที่เป็นน้ำกรดจากพ่อแม่และครูรดลงมาบ่อย ๆ เช่น “นี่ก็แล้วต้องทำอะไรไม่ได้แน่ ๆ” “ทำใจเถอะ...สู้พิกี้ไม่ได้” ลูก (ศิษย์) ของเราย่อมเหี่ยวเฉาและยากที่จะปรับเปลี่ยนความคิดเพื่อฟื้นตัวกลับมามีพลังแก้ไขพัฒนาตน

ส่วนลูก (ศิษย์) ที่มีความคิดความเชื่อที่เปิดกว้าง (growth mindset) จะเชื่อในความเพียรพยายามว่าตนสามารถทำงานให้สำเร็จได้หากทุ่มเทอย่างเต็มที่ ความสามารถของคนย่อมพัฒนาและเปลี่ยนแปลงได้ พ่อแม่และครูควรหมั่นคอยรด “น้ำมนต์” เพื่อส่งเสริมความคิดที่เปิดกว้างของลูก (ศิษย์) ตัวอย่างเช่น “ลองใหม่นะ” “พยายามขึ้นอีกนิดจะค่อย ๆ ดีขึ้น” “เริ่มทำได้แล้ว...ลองเพิ่มโจทย์ใหม่ดีไหม” “ทุกครั้งที่เราลองทำงานที่ทำทายนมากขึ้น สมองเราก็จะพัฒนาและฉลาดขึ้น” เป็นต้น

เมื่อลูก (ศิษย์) มีปัญหา... พ่อแม่และครูควรทำอย่างไร ? 77



เมื่อลูก (ศิษย์) มีปัญหา... พ่อแม่และครูควรทำอย่างไร ? 78

## ปัญหาลูก (ศิษย์) ที่พบบ่อย วิธีการป้องกันและแก้ไขปัญหา

เมื่อพ่อแม่และครูเริ่มมองเห็นปัญหาที่เกิดขึ้นของลูก (ศิษย์) ขอให้ตระหนักว่า เราเป็นเพียงผู้สนับสนุนให้ลูก (ศิษย์) สามารถแก้ปัญหาของตนเองได้เท่านั้น คนสำคัญที่สุด คือ ตัวลูก (ศิษย์) พ่อแม่และครูควรเริ่มต้นจากการมองปัญหาให้ชัดเจน ตั้งสมมติฐานถึงสาเหตุความเป็นไปได้ที่หลากหลาย จากนั้นจึงรวบรวมข้อมูลเพิ่มเติมเพื่อวิเคราะห์หาสาเหตุที่แท้จริง สร้างความตระหนักถึงปัญหาเพื่อให้ลูก (ศิษย์) ยินดี เต็มใจ อยากรักษา/พัฒนาตนเอง ร่วมกันค้นหาแนวทางการแก้ไข/ป้องกันปัญหาโดยวิเคราะห์จุดดี-จุดด้อยของแต่ละแนวทาง ดำเนินการแก้ไขหรือป้องกันไม่ให้เกิดปัญหา โดยความร่วมมือของทุกฝ่าย รวมถึงเสริมทักษะ/คุณลักษณะที่ลูก (ศิษย์) จำเป็นต้องใช้ในการพัฒนาตน ให้ข้อมูลย้อนกลับเพื่อพัฒนาและเสริมแรงสิ่งที่ลูก (ศิษย์) ทำได้ ต่อไปนี้เป็นตัวอย่างสามเส้าทางปัญหาที่เน้นการร่วมมือร่วมพลังร่วมของทั้งตัวลูก (ศิษย์) กับบุคคลแวดล้อม ผู้สนับสนุนสำคัญ 3 ฝ่าย ได้แก่ พ่อแม่ ครู และเพื่อน

**เมื่อลูก (ศิษย์)...เป็นทุกข์  
เพราะมักทำงาน/การบ้านไม่เสร็จทันเวลา**



**ประเภทของปัญหา :** ปัญหา “ขาดความรับผิดชอบ”

**สาเหตุที่เป็นไปได้ :** ลูก (ศิษย์).....

- 1) ขาดการควบคุมตนเอง
- 2) จัดลำดับความสำคัญของงานไม่ได้
- 3) ไม่รู้วิธีแบ่งเวลาอย่างเหมาะสม หรือมีกิจกรรมอื่นที่ดึงความสนใจ เช่น ติดเกม ติดซีรีส์
- 4) ต้องช่วยงานที่บ้านจนทำให้ไม่มีเวลา
- 5) เรียนไม่เข้าใจทำให้ทำงาน/ทำการบ้านไม่ได้หรือทำได้ช้า

**สาเหตุที่แท้จริง :** ลูก (ศิษย์) จัดลำดับความสำคัญของงานไม่ได้และไม่รู้วิธีแบ่งเวลาอย่างเหมาะสม

## สามเส้าสร้างปัญหา :

- ให้กำลังใจ ใส่ใจ ช่วยดูแลความครบถ้วนของงาน เป็นที่ปรึกษาที่ดี
- จัดแบ่งเวลาให้ลูกช่วยงานส่วนรวมและมีเวลาส่วนตัวที่บ้าน
- เป็นตัวอย่างที่ดีในการรับผิดชอบหน้าที่ของตนเอง



- ให้ลูกศิษย์ตระหนักถึงความสำคัญของการรับผิดชอบหน้าที่
- วางแผนกำหนดเป้าหมายร่วมกับลูกศิษย์ เป็นที่ปรึกษาที่ดี
- ฝึกการตั้งเป้าหมายระยะสั้น-ยาว
- ฝึกการจัดลำดับความสำคัญของงาน
- แนะนำการแบ่งเวลาที่เหมาะสม
- ให้ลูกศิษย์ออกแบบจัดทำบันทึกไว้ตรวจสอบตนเองเป็นระยะ

- จัดเวลา และกลุ่มเพื่อทำงาน/ทำการบ้านไปด้วยกันในช่วงเวลากลางวันหรือหลังเลิกเรียน
- จัดทำสรุปรงาน/การบ้านในแต่ละวิชารายวัน
- แลกเปลี่ยนเรียนรู้การจัดตารางงาน/การแบ่งเวลาแต่ละวัน
- จัดกลุ่มติว ช่วยอธิบายให้เพื่อนคนที่ยังไม่เข้าใจเนื้อหา หรือวิธีทำงาน

## เมื่อลูก (ศิษย์).....เป็นทุกข์ เพราะเบื่อหน่าย ไม่รู้จะเรียนไปทำไม



**ประเภทของปัญหา :** ปัญหา “ไม่มีเป้าหมายในการเรียน และการใช้ชีวิต”

**สาเหตุที่เป็นไปได้ :** ลูก (ศิษย์).....

- 1) ไม่อยากเรียนเพราะไม่มีเป้าหมายในชีวิต ไม่เห็นคุณค่าของการเรียน
- 2) สิ่งที่เรียนไม่น่าสนใจ
- 3) ไม่เห็นความสัมพันธ์ของเนื้อหาการเรียนกับชีวิตประจำวัน
- 4) บทเรียนง่ายหรือยากเกินไป
- 5) กิจกรรมการเรียนการสอนซ้ำเดิม

**สาเหตุที่แท้จริง :** ลูก (ศิษย์) ขาดแรงจูงใจในการเรียน ไม่มีเป้าหมายชีวิต/ไม่เห็นคุณค่าของการเรียน

## สามเส้าสามปัญหา :

- พุดคุย สอบถาม รับฟัง และเคารพในความสนใจ ความต้องการของลูก
- สนับสนุนกิจกรรมที่ช่วยให้ลูกค้นพบตัวเอง
- เป็นกำลังใจและอยู่ข้าง ๆ สนับสนุนการคิด/ตั้งเป้าหมายของลูก



- สนับสนุนการรู้จักตนเองของลูกศิษย์ และการวางเป้าหมายในชีวิต
- ชี้ให้เห็นคุณค่าของการศึกษาต่อและการประกอบอาชีพในอนาคตของลูกศิษย์
- สร้างแรงจูงใจในการเรียน และเชื่อมั่นว่าเขาทำได้
- สนับสนุนให้ดูตัวแบบที่เหมาะสม
- ให้ข้อมูลทางเลือกการเรียน/เส้นทางอาชีพหรือแหล่งค้นคว้า
- เป็นที่ปรึกษา
- ฝึกการตั้งเป้าหมายระยะสั้น-ยาว

- พุดคุยแลกเปลี่ยน ความชอบ สนใจ ความถนัดที่มีต่อการเรียนและเส้นทางอาชีพ
- ให้กำลังใจกันและกันในการเรียนเพื่อไปสู่เป้าหมาย
- ค้นคว้าข้อมูลและแลกเปลี่ยนข้อมูลการเรียนให้ประสบความสำเร็จและการเข้าสู่อาชีพ

## เมื่อลูก (ศิษย์)... ซึมเศร้า เก็บตัวไม่พูดคุยกับใคร



**ประเภทของปัญหา :** ปัญหา “ซึมเศร้า”

**สาเหตุที่เป็นไปได้ :** ลูก (ศิษย์) ...

- 1) รู้สึกตนเองไม่มีค่า ไม่ได้รับความรักจากพ่อแม่ ครู เพื่อน และคนแวดล้อมอื่น ๆ
- 2) เคยผิดหวังอย่างรุนแรงด้านความรัก
- 3) ประสบความล้มเหลวในการเรียนบ่อยครั้ง

**สาเหตุที่แท้จริง :** ลูก (ศิษย์) รู้สึกตนเองไม่มีค่า ไม่ได้รับความรักจากพ่อแม่ ครู เพื่อนและคนแวดล้อมอื่น ๆ



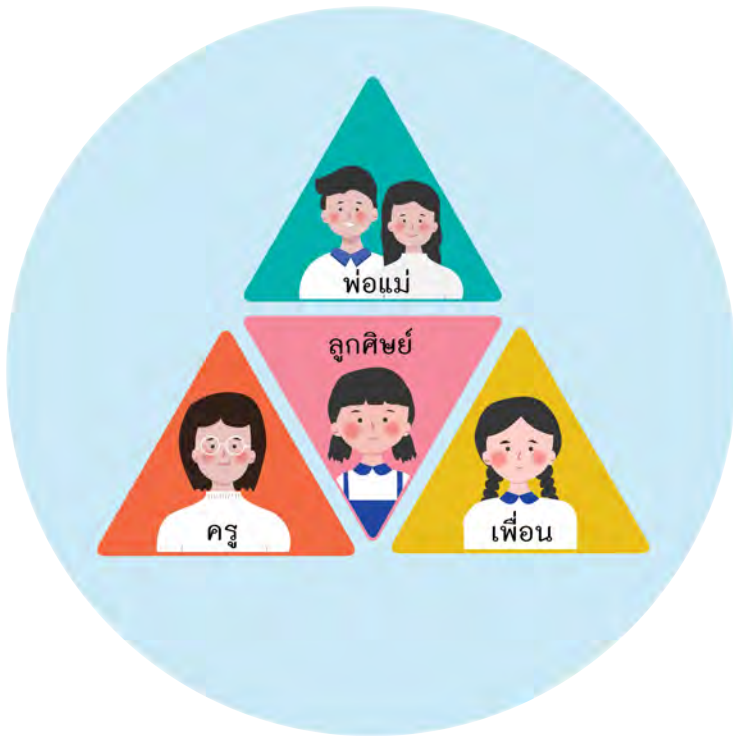
## สามเส้าสร้างปัญหา :

- ใช้เวลา คอยถามไถ่ทุกข์-สุข พุดคุย และแสดงออกถึงความรักความห่วงใย
- รับฟังอย่างใจเย็น ให้ลูกได้ระบายความทุกข์ คอยให้กำลังใจ อยู่ใกล้ ๆ
- เพิ่มเวลาทำกิจกรรมร่วมกันทั้งในบ้าน หรือไปทำกิจกรรมจิตอาสา ช่วยเหลือผู้อื่น



- ถามไถ่ จัดเวลาพุดคุย และรับฟัง
- ฝึกการรับรู้และเข้าใจภาวะอารมณ์ของตนเองและผู้อื่น
- ดึงลูกศิษย์ออกมาจากโลกของตนเองสู่การทำกิจกรรมร่วมกับคนอื่น
- สร้างสรรค์กิจกรรมการเรียนรู้ในลักษณะร่วมมือกันระหว่างเพื่อน
- ประสานผู้เชี่ยวชาญเพื่อรับคำแนะนำเพิ่มเติม

- อยู่ข้าง ๆ เป็นเพื่อน คอยใส่ใจ
- รับฟังปัญหา ความทุกข์ใจ
- ชวนทำกิจกรรมต่าง ๆ โดยเฉพาะกิจกรรมอาสาเพื่อคนอื่น
- สื่อสารระหว่างเพื่อนอย่างสร้างสรรค์
- เคารพในความแตกต่างของเพื่อน



เมื่อลูก (ศิษย์) มีปัญหา... พ่อแม่และครูควรทำอย่างไร ? 86

จากสามเล่าสาขปัญหาเห็นได้ว่า พ่อแม่ ครู และเพื่อน ที่เกี่ยวข้องกับสัมพันธ์กับลูก (ศิษย์) มีส่วนอย่างมากในการสนับสนุนให้ลูก (ศิษย์) สามารถแก้ปัญหาของตนเองได้ การสื่อสารกันด้วยความเข้าใจ ให้เกียรติ และไว้วางใจกันจะเป็นสิ่งเชื่อมการผสมผสานความร่วมมือในการป้องกันและแก้ไขปัญหาให้สำเร็จได้ บทบาทของพ่อแม่ และครูอาจสลับหรือทำไปด้วยกัน ส่วนบทบาทของเพื่อนอาจต้องได้รับการกระตุ้นสนับสนุนจากพ่อแม่และครู

### มีจิตสำนึกต่อสังคม

- ภูมิใจในรากเหง้าและวัฒนธรรมที่ตนเติบโตมา
- ตระหนักในการกระทำของตนที่ส่งผลต่อมนุษย์และสังคมรอบตัว
- รักษาสิ่งแวดล้อมซึ่งเป็นที่พึ่งพิงของมนุษย์
- คิดและทำเพื่อสังคมโดยไม่หวังผลตอบแทน

### เพียรพยายามและ กำกับตัวเองเพื่อบรรลุเป้าหมาย

- มีใจรักและมุ่งมั่นในสิ่งที่ทำอย่างไม่ย่อท้อ
- จัดลำดับความสำคัญและวางแผนการทำงานอย่างเป็นขั้นตอน
- เชื่อในความสามารถของตนและกำกับตนเองให้ทำตามแผน
- ให้คุณค่ากับการได้เรียนรู้มากกว่าผลลัพธ์

### คิดตัดสินใจและแก้ปัญหา อย่างสร้างสรรค์

- สังเกตและวิเคราะห์สถานการณ์อย่างรอบคอบ
- มีความยืดหยุ่นในการคิดและมองเห็นทางเลือกในการแก้ปัญหาที่หลากหลาย
- ตัดสินใจและแก้ปัญหาโดยคำนึงถึงผลดี - ผลกระทบที่จะตาม
- รับผิดชอบต่อการตัดสินใจและไม่ย่อท้อต่อความผิดพลาดล้มเหลว

สิ่งที่ควร  
พัฒนา  
ในโลก

# ส่งเสริมและ ลูกศิษย์ ยุคปัจจุบัน

## ตระหนักรู้และ เห็นคุณค่าในตนเอง

- เห็นคุณค่าและความหมายของชีวิต
- รู้จุดเด่นและข้อควรพัฒนา
- มีเป้าหมายในชีวิต
- ปฏิบัติตามบทบาทและหน้าที่ของตนอย่างเหมาะสม

## เข้าใจธรรมชาติของคน และความเปลี่ยนแปลงในสังคม

- เข้าใจความแตกต่างระหว่างบุคคล
- มีความปรารถนาดีต่อผู้อื่นและอยู่ร่วมกันบนความต่างอย่างเข้าใจ
- เรียนรู้และปรับตัวอยู่ท่ามกลางความเปลี่ยนแปลงและวิถีที่แตกต่างจากตนได้
- รู้เท่าทันและใช้ประโยชน์จากเทคโนโลยีอย่างเหมาะสม

## สร้างและ รักษาความสัมพันธ์

- มีมนุษยสัมพันธ์
- มีความสัมพันธ์ที่อบอุ่น ผูกพัน ใกล้ชิด
- สื่อสารอย่างสร้างสรรค์
- ร่วมมือรวมพลัง

# กรณีศึกษากับการแก้ปัญหา และพัฒนาผู้เรียน ...

## กรณีศึกษากับการแก้ปัญหาและพัฒนาผู้เรียน

การศึกษาผู้เรียนเป็นรายกรณี (case study) เป็นอีกเทคนิควิธีการหนึ่งที่ช่วยพ่อแม่และครูในการทำความเข้าใจกับปัญหาของลูก (ศิษย์) นำไปสู่การแก้ปัญหาและพัฒนาเขาได้ ครูเป็ลและครูน้อยได้ศึกษาทบทวนเทคนิควิธีการ โดยจะได้กล่าวถึงใน 3 หัวข้อ ดังนี้

- 1) รู้จักเข้าใจความหมาย ความสำคัญ และคุณค่าของการศึกษารายกรณี
- 2) ขั้นตอนการศึกษารายกรณี
- 3) ตัวอย่างกรณีศึกษาเพื่อแลกเปลี่ยนเรียนรู้

### 1. รู้จักเข้าใจความหมาย ความสำคัญ และคุณค่าของการศึกษารายกรณี

การศึกษารายกรณีนอกจากจะเป็นลักษณะของงานวิจัยเชิงคุณภาพชนิดหนึ่งแล้วยังเป็นเครื่องมือในการเรียนรู้และพัฒนาตนของครู อีกทั้งสำคัญกับการศึกษาและพัฒนานักเรียนในโรงเรียน (Nath, 2005) การวิจัยกรณีศึกษาเป็นการค้นหาความจริงในบริบทธรรมชาติโดยการศึกษจากหลายแหล่งและหลากหลายเหตุการณ์ (Yin, 2014) มีความโดดเด่นกว่าวิธีการศึกษาเชิงคุณภาพอื่น คือ เป็นวิธีที่ใช้ค้นหาเพื่อทำความเข้าใจอย่างลึกซึ้งซึ่งผ่านการวิเคราะห์อย่างระมัดระวังจากข้อมูลที่หลากหลายเกี่ยวกับกรณีที่ศึกษานั้น ๆ มีขั้นตอนที่เป็นระบบและข้อมูลอาจมาจากช่วงระยะเวลาสั้น ๆ หรือเก็บข้อมูลเป็นระยะเวลานาน ขึ้นอยู่กับว่าข้อมูลนั้นสามารถช่วยให้ผู้วิจัยเข้าใจกรณีที่ศึกษาได้อย่างแท้จริงเพียงใด (Hancock, 2017)

ข้อตกลงซึ่งเป็นที่ยอมรับในแวดวงนักวิจัยเกี่ยวกับการวิจัยกรณีศึกษา คือ 1) เป็นการศึกษาที่เน้นรายบุคคล รายกลุ่ม รายองค์กร หรือ หน่วยย่อยเดี่ยว ๆ เกี่ยวกับปรากฏการณ์ โปรแกรม หรือ กิจกรรม ๆ ที่เกิดขึ้น 2) การศึกษาตามสภาพการณ์ที่เกิดขึ้นนั้น ต้องเป็นไปตามบริบทธรรมชาติจริงในช่วงเวลาและสถานที่ใดสถานที่หนึ่ง 3) มีลักษณะการรายงานข้อมูลเป็นเชิงบรรยายอธิบายผลการวิเคราะห์ข้อเท็จจริงเชิงลึกจากหลากหลายแหล่ง (Hatch, 2002)

การศึกษารายกรณีมีคุณค่ากับงานครู บ่อยครั้งที่ครูพบว่า ปัญหาของลูกศิษย์มีความซับซ้อนยากที่จะหาคำตอบที่ถูกต้องแต่ต้องผ่านกระบวนการรวบรวมข้อมูล ศึกษา วิเคราะห์ข้อมูลอย่างรอบด้าน วินิจฉัย หาทางช่วยเหลือและติดตามผล การศึกษารายกรณีด้วยตนเองและศึกษาผ่านกรณีศึกษาที่ผ่านมา เช่น นักเรียนมีผลการเรียนด่ำ นักเรียนขาดแรงจูงใจในการเรียน รวมถึงมีพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมต่าง ๆ ในชั้นเรียน เหล่านี้ครูสามารถนำมาประยุกต์กับการสอนในชั้นเรียนที่มีสภาพการณ์จำเพาะได้ ช่วยส่งเสริมให้ครูเป็นผู้มีทักษะในการแก้ปัญหาและมีความสามารถในการไตร่ตรอง (reflective) มากขึ้น (Nath, Sikka, & Cohen, 2005; Campoy, 2005)

Schrittesser (2014) ให้ความเห็นเกี่ยวกับบทบาทของครูกับการศึกษารายกรณีว่า ความรู้ที่ได้จากกรณีศึกษาและทักษะการตีความ ควรเข้าไปเป็นส่วนหนึ่งของผู้ที่เตรียมตัวเป็นครู คุณครูควรมีทักษะการรวบรวมข้อมูลอย่างหลากหลาย เพื่อทำความเข้าใจผู้เรียน เช่น ทักษะการสังเกตและทักษะการวินิจฉัยซึ่งนับเป็นแก่นของการเข้าใจและกำกับการพัฒนาผู้เรียนตามศักยภาพ ครูควรเรียนรู้การวิเคราะห์ผู้เรียนในสถานการณ์จำเพาะเพื่อค้นหาว่า เกิดอะไรขึ้น



ทำไมจึงเกิดเหตุการณ์เช่นนั้น และมุ่งปฏิบัติพร้อมสะท้อนคิดอย่างมีเป้าหมายเพื่อพัฒนาการสอนของครูให้มีประสิทธิภาพมากขึ้น

ด้วยการศึกษาทางไกลผ่านระบบออนไลน์เข้ามามีบทบาทในการเรียนการสอนมากขึ้นการมีปฏิสัมพันธ์กับกรณีศึกษาผ่านเทคโนโลยีย่อมมีมากขึ้น แนวโน้มของการศึกษารายกรณีในอนาคต นิสิตนักศึกษาควรต้องเรียนรู้ในเรื่องนี้โดยเฉพาะการอภิปรายและสะท้อนคิดเกี่ยวกับกรณีศึกษา ส่วนงานวิจัยกรณีศึกษาควรระมัดระวังในเรื่องรายละเอียดของกรณีศึกษา คุณธรรมและจริยธรรมในการศึกษาและการเปิดเผยข้อมูลให้มากขึ้น (Nath, 2005)

ความหมายในมุมมองนักแนะแนวและผู้ให้การปรึกษาเห็นว่าการศึกษารายกรณีเป็นกระบวนการศึกษารายละเอียดของผู้เรียนอย่างละเอียดรอบด้านโดยเก็บรวบรวมข้อมูลทั้งจากตัวผู้เรียนเองและผู้ที่เกี่ยวข้องใกล้ชิดด้วยเทคนิควิธีการที่หลากหลาย เพื่อให้ได้มาซึ่งข้อมูลที่เป็นประโยชน์ต่อการเข้าใจผู้เรียนแต่ละคนซึ่งมีลักษณะเฉพาะตัวและบริบทแวดล้อมชีวิตที่แตกต่างกัน ทำให้สามารถวิเคราะห์ถึงที่มาของปัญหาได้อย่างสมเหตุผล เห็นความสัมพันธ์เกี่ยวข้องของเรื่องราว เพื่อนำไปสู่การวินิจฉัยการให้ข้อเสนอแนะเพื่อดำเนินการโดยอาศัยความร่วมมือจากฝ่ายต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง มีการติดตามผลและประเมินผลพร้อมปรับปรุงแก้ไขวิธีการอย่างต่อเนื่อง จนกระทั่งสามารถดำเนินการช่วยเหลือ ส่งเสริม หรือพัฒนาผู้เรียนได้อย่างเหมาะสมกับปัญหา ศักยภาพ และบริบทแวดล้อมของผู้เรียนแต่ละคน (ขุติมา สุรเศรษฐ์, 2563; นางลักษณ์ ประเสริฐ และ จรินทร์ วินทะไชย์, 2548)

กล่าวโดยสรุปการศึกษารายกรณีมีความสำคัญและมีคุณค่าสำหรับครูและพ่อแม่ผู้ซึ่งใกล้ชิดลูก (ศิษย์) เพื่อทำความเข้าใจแก้ปัญหา และพัฒนาลูก (ศิษย์) เป็นรายบุคคล การศึกษารายกรณีทางการแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยานอกจากจะให้ความสำคัญกับการรวบรวมข้อมูลเพื่อทำความเข้าใจการเกิดขึ้นของปรากฏการณ์แล้ว ยังมุ่งวางแผนเพื่อแก้ปัญหาตามสมมติฐานดำเนินการ และติดตามผล มีขั้นตอนที่เป็นระบบตามหลักวิธีการทางวิทยาศาสตร์มีลักษณะเป็นงานวิจัยในชั้นเรียน

## 2. ขั้นตอนการศึกษากรณีมีอะไรบ้าง

ขั้นตอนการศึกษากรณีสามารถแบ่งได้เป็น 8 ขั้นตอน (ชุตินา สุรเศรษฐ์, 2563) ดังรายละเอียดข้อมูลและแผนภาพประกอบ ในหน้าที่ 99 และ 100 ดังนี้

**1. การระบุปัญหาหลัก (ศิษย์)** คือ การกำหนดเป้าหมายว่าจะศึกษา ปัญหาอะไรของคุณ (ศิษย์) เช่น

- ผลการเรียนตกลงจาก 3.00 เป็น 1.5 และติด 0 ใน 3 รายวิชา
- พุดจาหยาบคาย ด่าทอผู้อื่นเมื่อมีอารมณ์โกรธ
- ก่อเรื่องทะเลาะวิวาทและใช้กำลังทำร้ายผู้อื่นโดยการเตะต่อย ขว้างปาสิ่งของ
- แยกตัวอยู่คนเดียว มีอาการเศร้า เหมือนลอย และทำร้ายร่างกายตนเอง
- ไม่มีเป้าหมายในชีวิต ไม่รู้ว่าตนควรเลือกศึกษาต่อในคณะวิชาอะไรที่เหมาะสมกับตนเอง

**2. การตั้งสมมติฐาน** คือ การคาดคะเนที่มาหรือสาเหตุของปัญหา เพื่อเป็นแนวทางในการเก็บรวบรวมข้อมูล เช่น

- ต้นกล้า (นามสมมติ) มักจะก่อเรื่องทะเลาะวิวาทและใช้กำลังทำร้ายผู้อื่น อาจเนื่องมาจาก 1) เห็นแบบอย่างจากบุคคลใกล้ตัวที่มีอารมณ์รุนแรงและมักใช้กำลังในการแก้ปัญหา 2) เคยถูก

ลงโทษหรือทำร้ายด้วยวิธีการที่รุนแรง 3) เลียนแบบพฤติกรรมตามเกมที่ใช้ความรุนแรง 4) ขาดวุฒิภาวะทางอารมณ์ ฯลฯ

**3. การเก็บรวบรวมข้อมูล** คือ การหาข้อมูลจาก “หลายแหล่ง” ทั้งจากลูก (ศิษย์) ครู เพื่อน พ่อแม่/ผู้ปกครอง หรือผู้เกี่ยวข้องใกล้ชิด ฯลฯ และ “หลายวิธีการ” ทั้งจากการสังเกต สัมภาษณ์ เยี่ยมบ้าน อัดชีวประวัติ บันทึกประจำวัน สังคมมิติ ใครง่าย แบบสอบถาม แบบทดสอบ ฯลฯ

**4. การสังเคราะห์ข้อมูล** คือ การนำข้อมูลมาเรียบเรียงเป็นหมวดหมู่ช่วยให้มองเห็นภาพรวมของลูก (ศิษย์) ในแต่ละด้าน เพื่อประโยชน์ในการวินิจฉัยและตีความหมายข้อมูล ข้อมูลที่ควรสังเคราะห์เกี่ยวกับลูก (ศิษย์) ประกอบด้วย ข้อมูลส่วนตัวโดยทั่วไป สุขภาพและลักษณะทางร่างกาย ประวัติครอบครัว ประวัติการศึกษาและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ผลการทดสอบทางจิตวิทยาและการแปลความหมาย พัฒนาการด้านอารมณ์และสังคม ความนึกคิดเกี่ยวกับตนเอง การวางแผนอนาคต ฯลฯ

**5. การวินิจฉัยปัญหา** คือ การระบุสาเหตุที่แท้จริงของปัญหาที่ได้จากการพิจารณาข้อมูลอย่างรอบด้านและมีข้อมูลสนับสนุนมากเพียงพอว่าสาเหตุของปัญหาเกิดจากอะไร เช่น ดันกล้า (นามสมมติ) มักจะก่อเรื่องทะเลาะวิวาทและใช้กำลังทำร้ายผู้อื่น เนื่องมาจากความต้องการเรียกร้องความรักความเอาใจใส่จากคนที่รัก ดันกล้าอยู่กับแม่และพ่อเลี้ยงซึ่งมีลูกใหม่กับแม่ ตลอดเวลาดันกล้ารู้สึกเป็นส่วนเกินใน

ครอบครัว อยากให้แม่หันมาสนใจตนเองบ้าง และคิดว่าการทำตัวเองให้เป็นปัญหาจะถึงความสนใจของแม่ให้หันมาเอาใจใส่ตนเองได้

**6. การดำเนินการให้ความช่วยเหลือ ส่งเสริม หรือพัฒนา** คือ การดำเนินการให้ความช่วยเหลือ ส่งเสริม หรือพัฒนาลูก (ศิษย์) ด้วยวิธีการต่าง ๆ ที่เหมาะสมกับลักษณะของปัญหา ซึ่งต้องอาศัยความร่วมมือจากผู้มีส่วนเกี่ยวข้องกับปัญหานั้น ๆ ตัวอย่างวิธีการช่วยเหลือ ส่งเสริม หรือพัฒนา เช่น การให้การปรึกษา การสอนเสริม การปรับพฤติกรรม การเสริมแรง การกำกับตนเองในการเรียนรู้ การวางแผน การใช้เวลา การแนะนำแหล่งข้อมูล ฯลฯ

**7. การติดตามผล** คือ การติดตามดูผลที่เกิดขึ้นกับลูก (ศิษย์) หลังจากที่ได้รับ การช่วยเหลือ ส่งเสริม และพัฒนาไปแล้วว่า มีการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้นหรือไม่ อย่างไร มีปัญหาหรืออุปสรรคใดที่ต้องดำเนินการแก้ไขเพิ่มเติมหรือไม่ เช่น หลังจากครูแนะแนวได้ให้การปรึกษาแก่ต้นกล้าและขอความร่วมมือจากคุณแม่ในการให้เวลา และใส่ใจต้นกล้ามากขึ้น ต้นกล้าลดพฤติกรรมทะเลาะวิวาทลง เริ่มหันมาใส่ใจกับการเรียนมากขึ้นกว่าเดิมอย่างเห็นได้ชัด (วิธีการสิ่งที่ติดตาม ผลที่เกิดขึ้น)

**8. การให้ข้อเสนอแนะ** คือ การเสนอแนะวิธีการปฏิบัติหรือสิ่งที่ควรทำเพิ่มเติมทั้งสำหรับลูก (ศิษย์) ผู้เกี่ยวข้องใกล้ชิดลูก (ศิษย์) และผู้ที่รับช่วงในการดูแลลูก (ศิษย์) ต่อไป เช่น ตันกล้าควรแบ่งเวลาเมื่ออยู่บ้านช่วยคุณแม่ดูแลน้องเพื่อจะได้ใช้เวลาร่วมกันกับคุณแม่ ช่วยแบ่งเบาภาระของครอบครัว และสร้างความรักความผูกพันในครอบครัวมากขึ้น คุณแม่ควรใช้เวลาส่วนตัวในทุก ๆ วัน คอยติดตามถามไถ่เรื่องการเรียนและการใช้ชีวิตของตันกล้า แนะนำทางการจัดการกับอารมณ์โกรธในทางที่สร้างสรรค์ ผู้ที่จะศึกษาหรือดูแลตันกล้าต่อไปควรเริ่มต้นที่ความรักความใส่ใจให้ตันกล้ารับรู้ถึงความปรารถนาดี ให้เวลาในการปรึกษาพูดคุย และเสริมในจุดแข็งด้านกีฬา ซึ่งตันกล้ามีทักษะที่ดีโดยเฉพาะกีฬาบาสเกตบอลเพื่อให้ตันกล้าได้ใช้พลังในทางที่สร้างสรรค์และเห็นถึงความสามารถของตนเอง

# ขั้นตอนการศึกษารายกรณี



หน้าหน้าโตง ชูติมา สุระศรีชัย  
ออกแบบภาพโตง วีระชา เหนือจ้านงค์



## หัวข้อการเขียนรายงาน — การศึกษารายกรณี —

1.	ผู้ศึกษาคือใคร สถานภาพอะไร	
2.	ข้อมูลส่วนตัวโดยทั่วไปของลูกศิษย์	
3.	เหตุผลที่สนใจศึกษา	
4.	ลักษณะปัญหาของลูกศิษย์	
5.	สมมติฐานเบื้องต้น เพื่อเป็นแนวทางในการเก็บรวบรวมข้อมูล	
6.	แหล่งข้อมูลหรือวิธีการที่ใช้เก็บรวบรวมข้อมูล	
7.	รายละเอียดของลูกศิษย์ <ul style="list-style-type: none"><li>▼ สุขภาพและลักษณะทางร่างกาย</li><li>▼ ประวัติครอบครัว</li><li>▼ ประวัติการศึกษาและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน</li><li>▼ ผลการทดสอบทางจิตวิทยาและการแปลความหมาย</li><li>▼ ข้อมูลด้านส่วนตัวและสังคม</li><li>▼ พัฒนาการทางอารมณ์ พัฒนาการทางสังคม</li><li>▼ ความนึกคิดเกี่ยวกับตนเอง</li><li>▼ การวางแผนอนาคต</li></ul>	 
8.	การวินิจฉัยสาเหตุของปัญหา	
9.	การดำเนินการ ช่วยเหลือ ส่งเสริม พัฒนา	
10.	การติดตามผล ข้อมูลอื่น ๆ ที่เป็นประโยชน์ในการศึกษา เข้าใจ และช่วยเหลือลูก (ศิษย์)	
11.	ข้อเสนอแนะสำหรับ ลูกศิษย์ ผู้เกี่ยวข้องใกล้ชิด ผู้ที่จะศึกษาต่อไป	
12.	ภาคผนวก	

เนื้อหาโดย ชุติมา สุทธศรีพร  
กานประรอบโคข วรัชยา เนื่องจางรงค์

เมื่อลูก (ศิษย์) มีปัญหา... พ่อแม่และครูควรทำอย่างไร ? 100



### 3. ตัวอย่างกรณีศึกษาเพื่อแลกเปลี่ยนเรียนรู้

ครูเปิ้ลและครูน้อยขอนำเสนอตัวอย่างกรณีศึกษา 3 ราย ดังนี้

**ตัวอย่างกรณีศึกษาที่ 1 “นักเรียนไม่สามารถตัดสินใจเลือกคณะ  
วิชาเพื่อศึกษาต่อได้”**



1. **ผู้ศึกษา :** ครูก๊ส มีสถานภาพเป็นครูนิสิตฝึกประสบการณ์วิชาชีพ ณ โรงเรียนชายล้วนแห่งหนึ่งในกรุงเทพมหานคร
2. **ข้อมูลส่วนตัวของลูกศิษย์ :** นายโจอี้ (นามสมมติ) เพศชาย อายุ 17 ปี เชื้อชาติและสัญชาติไทย กำลังศึกษาอยู่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5
3. **เหตุผลที่สนใจศึกษา :** เมื่อครูให้นักเรียนทำ Portfolio เพื่อเตรียมสำหรับการเตรียมตัวเพื่อ T-CAS ในปีต่อไป พบว่าโจอี้ไม่มี

ความก้าวหน้าในงาน เมื่อสอบถามใจู้บอกว่า “ก็ไม่รู้จะเลือกเรียนอะไร ที่ไหนดี เลยไม่อยากทำพอร์ต”



**4. ลักษณะของปัญหา :** ใจู้ 1) ตัดสินใจไม่ได้ว่าตนเองต้องการศึกษาต่อ/ประกอบอาชีพได้ในอนาคต 2) ไม่สนใจทำงาน/กิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับการวางแผนศึกษาต่อและประกอบอาชีพ

**5. สมมติฐานเบื้องต้น :** ใจู้ตัดสินใจเลือกศึกษาต่อ/ประกอบอาชีพไม่ได้ และไม่สนใจวางแผนการศึกษาต่อและประกอบอาชีพ อาจเนื่องมาจาก 1) ไม่รู้จักตนเองอย่างแน่ชัดว่ามีคุณลักษณะอย่างไรเหมาะสมกับเส้นทางศึกษาต่อใด/คณะวิชาไหน 2) ขาดข้อมูลแผนการเรียนของคณะวิชาต่าง ๆ รวมถึงข้อมูลเกี่ยวกับตลาดอาชีพ 3) ขาดเป้าหมายในชีวิต 4) ขาดแรงจูงใจในการเตรียมตัวเพื่อศึกษาต่อ

6. แหล่งข้อมูลหรือวิธีการรวบรวมข้อมูล : 1) คีทษาระเบียงสะสม 2) ทำแบบวัด/แบบทดสอบทางจิตวิทยาที่เกี่ยวข้องกับความสนใจในอาชีพ ความถนัดทางการเรียน อัดมโนทัศน์และการเห็นคุณค่าในตนเอง ความเครียดโดยทั่วไป 3) ทำแบบสอบถามปลายเปิดเพื่อสำรวจตนเองเกี่ยวกับคณะที่ใช่...อาชีพที่ชอบ 4) เขียนเรียงความเกี่ยวกับเป้าหมายในชีวิต การเรียน และอาชีพในอนาคต 5) สังเกตพฤติกรรมการเรียน ลักษณะนิสัย และการแสดงทางอารมณ์และสังคมเมื่ออยู่ในสถานการณ์ต่าง ๆ 6) สัมภาษณ์พูดคุยโดยตรงกับโจอี้ สัมภาษณ์เพื่อน ครูประจำชั้น ครูประจำวิชาที่โจอี้เรียนได้ดีถึงลักษณะนิสัยและพฤติกรรมการเรียน

## 7. รายละเอียดข้อมูลของโจอี้



- 1) สุขภาพและลักษณะทางร่างกาย : โจอี้ค่อนข้างผอมและสูง (น้ำหนัก 60 กิโลกรัม สูง 175 เซนติเมตร) สวมคอนแทคเลนส์ฟ้าเนื่องจากสายตาสั้น
- 2) ประวัติครอบครัว : โจอี้เป็นลูกชายคนที่ 2 มีพี่ชาย 1 คน เรียนคณะวิทยาศาสตร์ ณ มหาวิทยาลัยที่มีชื่อเสียงแห่งหนึ่ง คุณพ่อประกอบอาชีพนักธุรกิจ คุณแม่เป็นแม่บ้าน ในครอบครัวมีคุณยายอยู่ด้วย โจอี้สนิทกับคุณยายและคุณแม่

3) ประวัติการศึกษาและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน : โจอี้มีผลการเรียนดีมาโดยตลอดตั้งแต่ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น เกรดเฉลี่ยแต่ละภาคการศึกษาไม่เคยต่ำกว่า 3.50 วิชาที่เรียนได้ดี (เกรด 3-4) ได้แก่ วิชาคณิตศาสตร์ ภาษาอังกฤษ สังคมศึกษา และศิลปศึกษา ส่วนวิชาด้านวิทยาศาสตร์และพลศึกษามีการเรียนระดับปานกลาง (เกรด 2-3)

4) ผลการทดสอบทางจิตวิทยา แบบสอบถาม และเรียงความ : จากแบบสำรวจความสนใจในอาชีพ (KGIS) พบว่า โจอี้สนใจด้านศิลปะและดนตรี แบบวัดความเครียด พบว่า มีระดับความเครียดเล็กน้อย แบบวัดอัตมโนทัศน์และการเห็นคุณค่าในตนเอง พบว่า มีในระดับปานกลาง แบบวัดความถนัดทางอาชีพ พบว่า มีความถนัดทางด้านสถาปนิกและงานศิลปะ จากแบบสอบถามอาชีพพบอาชีพที่อยากเป็นหลากหลายอาชีพ ได้แก่ แพทย์ ทันตแพทย์ จิตรกร สถาปนิกผู้ออกแบบอาคาร นักวาดการ์ตูน นักดนตรี ฯลฯ ในเรียงความระบุว่า ต้องการทำให้ความฝันของครอบครัวสำเร็จโดยการเป็นคุณหมอเพื่อจะมีรายได้ดีและมีงานที่มั่นคง

5) พัฒนาการทางสติปัญญา อารมณ์ และสังคม : โจอี้ฉลาด มีไหวพริบ เข้ากับเพื่อนได้ดี มีกลุ่มเพื่อนสนิท มีน้ำใจ ช่วยเหลือเพื่อน และมักทำงานจิตอาสา

6) ข้อมูลการคิดนึกเกี่ยวกับตนเอง : ใจอึดใจตัวเองและเห็นคุณค่าของตนเองปานกลาง มองว่าตนเองเป็นมิตรกับทุกคน แต่เมื่อมีเรื่องที่ทำให้เครียด/ทุกข์ มักเก็บไว้คนเดียวเพราะไม่อยากจะให้เพื่อนทุกข์ไปด้วย บางครั้งรู้สึกโกรธตัวเองที่มีความลังเลในการตัดสินใจ เป็นคนที่เชื่อฟังพ่อแม่อยากให้พ่อแม่ภาคภูมิใจ

7) การวางแผนอนาคต : ใจอึดต้องการศึกษาต่อทางด้านวิทยาศาสตร์การแพทย์ตามความต้องการของคนในครอบครัวเพื่อให้มีอาชีพที่มั่นคงแต่ก็รักงานศิลปะการวาดและออกแบบ

**8. การวินิจฉัยสาเหตุของปัญหา :** ใจอึดตัดสินใจไม่ได้ว่าตนต้องการศึกษาต่อ/ประกอบอาชีพใดในอนาคต และไม่สนใจทำงาน/กิจกรรมที่เกี่ยวกับการวางแผนศึกษาต่อและประกอบอาชีพ เนื่องมาจาก

- 1) ไม่รู้จักตนเองอย่างแน่ชัดว่าตนเหมาะสมกับเส้นทางศึกษาต่อใด/คณะวิชาไหน
- 2) ขาดข้อมูลเกี่ยวกับตลาดอาชีพว่าเมื่อศึกษาจบแล้วสามารถประกอบอาชีพใดได้บ้าง
- 3) ความคาดหวังจากครอบครัวซึ่งไม่สอดคล้องกับความชอบ/ความถนัดและความสามารถของใจอึด

**9. การดำเนินการช่วยเหลือ ส่งเสริม และพัฒนา :** ครูแนะแนว

- 1) ให้ใจอึดทำแบบทดสอบทางจิตวิทยา เขียนเรียงความ (ขอความร่วมมือจากครูวิชาภาษาไทย) ทำแบบสอบถาม และพูดคุยสัมภาษณ์ เพื่อให้ใจอึดตระหนักถึงข้อเท็จจริงเกี่ยวกับตนเองจากข้อมูลที่ได้มากขึ้น

2) แนะนำแหล่งข้อมูลโลกของงานอาชีพต่าง ๆ ในปัจจุบัน และคณะ/สาขาวิชาใหม่ให้ใจู้ศึกษาค้นคว้าอย่างกว้างขวาง 3) เปิดโอกาสให้นักเรียนร่วมชั้นแลกเปลี่ยนเรียนรู้เป้าหมายในการเรียน/อาชีพ และการวางแผนสู่เป้าหมายของแต่ละคน 4) สนับสนุนให้ใจู้ตัดสินใจเลือกเส้นทางชีวิตด้วยตนเองโดยวิเคราะห์จุดดี/จุดที่ควรระวังอย่างสมเหตุสมผลบนพื้นฐานของข้อมูล ความชอบ ความถนัด ความสามารถ และความสนใจของตนเอง 5) ส่งเสริมทักษะในการสื่อสารความต้องการของตนกับผู้ปกครองอย่างตรงไปตรงมาพร้อมข้อมูลสนับสนุน 6) ดำเนินการให้การปรึกษาแกใจู้เพื่อให้สามารถตัดสินใจได้ด้วยตนเอง 7) สื่อสารให้ผู้ปกครองของใจู้ได้รู้ถึงความชอบ ความถนัด ความสามารถ และความสนใจผ่านการสื่อสารโดยตรง/สมุดพก/portfolio

**10. การติดตามผล :** ครูแนะแนวพูดคุยสัมภาษณ์ใจู้ถึงผลการตัดสินใจ สังเกตพฤติกรรมการดำเนินการตามเป้าหมายการเรียนและอาชีพที่ตั้งไว้ รวมถึงพฤติกรรมทางอารมณ์ สังคมในสถานการณ์การที่ต้องตัดสินใจเลือกเส้นทางชีวิต

11. ข้อเสนอแนะ : 1) โจทย์ควรเปิดใจศึกษาเรียนรู้ข้อมูลคณะวิชา และอาชีพที่หลากหลาย ให้ความสำคัญและคุณค่ากับการตัดสินใจ เลือกเส้นทางชีวิตของตน และมีความมั่นใจในการสื่อสารความต้องการของตนอย่างมีเหตุผล 2) ผู้ปกครองควรเปิดใจรับฟังและเข้าใจความต้องการของลูก 3) ครูแนะแนวขอความร่วมมือจากครูประจำชั้นและครูประจำวิชาอื่น ๆ ให้ช่วยสังเกตพฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงไปของโจ๊อ้เพิ่มเติม และเสริมทักษะในการสื่อสารกับผู้ปกครองให้กับโจ๊อ้ ครูแนะแนวต้องทำอย่างระมัดระวังและเป็นไปในทางเดียวกันกับครูประจำชั้น หากจำเป็นครูแนะแนวอาจเชิญผู้ปกครองมาหารือร่วมกัน



## ตัวอย่างกรณีศึกษาที่ 2 “นักเรียนมีความทุกข์ ไม่เข้าเรียน ไม่ส่งงาน”



1. **ผู้ศึกษา :** ครูเจียร์ มีสถานภาพเป็นครูนิสิตฝึกประสบการณ์วิชาชีพ ณ โรงเรียนหญิงล้วนแห่งหนึ่งในกรุงเทพมหานคร
2. **ข้อมูลส่วนตัวของลูกศิษย์ :** เก้เก้ (นามสมมติ) เพศหญิง อายุ 15 ปี เชื้อชาติและสัญชาติไทย กำลังศึกษาอยู่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3
3. **เหตุผลที่สนใจศึกษา :** เก้เก้ มักขาดเรียนบ่อย และขาดส่งงานหลายวิชา เมื่อมาเรียนสังเกตเห็นว่า นักเรียนมีสีหน้าเป็นทุกข์ ดูเศร้า มักเหม่อลอยระหว่างเรียน เมื่อสอบถามจากเพื่อนทราบว่า นักเรียนมีปัญหา กับแม่
4. **ลักษณะของปัญหา :** เก้เก้ 1) ขาดเรียนและไม่ส่งงาน 2) มีความทุกข์ เหม่อลอยขณะเรียน



5. **สมมติฐานเบื้องต้น** : เก๋ไก๋ขาดเรียน ไม่ส่งงาน มีความทุกข์ และ  
เหม่อลอยขณะเรียนอาจเนื่องมาจาก 1) มีปัญหาครอบครัวทำให้ไม่มี  
สมาธิในการเรียน 2) ไม่รู้วิธีบริหารจัดการเวลา



6. **แหล่งข้อมูลหรือวิธีการรวบรวมข้อมูล** : 1) ศึกษาระเบียนสะสม  
2) ให้ทำแบบวัด/แบบทดสอบทางจิตวิทยาได้แก่ แบบประเมินความ  
ฉลาดทางอารมณ์ (EQ) แบบวัดภาวะซึมเศร้า แบบวัดการเห็นคุณค่า  
ในตนเอง 3) ให้ทำแบบสอบถามปลายเปิดเกี่ยวกับความนึกคิดเกี่ยวกับตนเอง  
และสำรวจพฤติกรรมการศึกษาของตนเอง 4) ให้บันทึกตารางการทำ  
กิจกรรมแต่ละวันในแต่ละช่วงเวลา เขียนไดอารี่ระบายความคิด  
ความรู้สึกร่างกายของตนเอง 5) สังเกตพฤติกรรมการศึกษาในหลากหลายวิชา  
สังเกตลักษณะนิสัย และการแสดงออกทางอารมณ์และสังคมเมื่ออยู่  
ในสถานการณ์ต่าง ๆ 6) สัมภาษณ์พูดคุยกับเก๋ไก๋ รวมถึงสัมภาษณ์  
เพื่อน ครูประจำชั้น/ประจำวิชาเกี่ยวกับลักษณะนิสัยและพฤติกรรม  
การเรียน

## 7. รายละเอียดข้อมูลของเก้เก้



1) สุขภาพและลักษณะทางร่างกาย : เก้เก้ตัวเล็ก ค่อนข้างผอม (น้ำหนัก 38 กิโลกรัม สูง 154 เซนติเมตร) ผมงตรงสีดำสั้นระดับใบหู

2) ประวัติครอบครัว : เก้เก้ เป็นลูกสาวคนเดียว คุณพ่อและคุณแม่ประกอบอาชีพรับราชการครู เก้เก้สนิทกับคุณพ่อ ในภาคการเรียนที่ผ่านมา คุณพ่อเกิดอาการสโตรก (stroke) โรคหลอดเลือดสมองฉับพลัน ทำให้มีอาการคล้ายอัมพาต ต้องมีพยาบาลคอยดูแล

3) ประวัติการศึกษาและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน : เก้เก้เป็นนักเรียนที่เรียนดีในระดับปานกลาง มีผลเกรดเฉลี่ยประมาณ 3.00 – 3.30 ไม่มีประวัติติด 0, ร., มส. วิชาที่ชอบเรียนและเรียนได้ดีที่สุด คือ ภาษาอังกฤษ วิชาที่ไม่ชอบที่สุด คือ ภาษาไทย มีพฤติกรรมในการเรียนที่ดีในระดับ ม.1 - ม.2 เข้าเรียน ตั้งใจเรียน และส่งงานตามกำหนด แต่พฤติกรรมในปัจจุบัน (ม.3) มักขาดเรียน เหม่อลอย สีหน้าเศร้า แยกตัวนั่งคนเดียว ไม่รับผิดชอบงานที่มอบหมายทั้งงานเดี่ยวและงานกลุ่มในทุกวิชาแม้ในวิชาภาษาอังกฤษที่เก้เก้ชอบ

4) ผลการทดสอบทางจิตวิทยา : ผลจากแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) พบว่า ด้านที่อยู่ในระดับต่ำกว่าปกติ คือ ด้านสุข ในทั้ง 3 ด้านย่อย ได้แก่ ภูมิใจในตนเอง พึงพอใจในชีวิต สุขสงบทางจิตใจ ผลจากแบบวัดภาวะซึมเศร้า พบว่า อยู่ในระดับมีแนวโน้มภาวะซึมเศร้าสูง และผลการวัดการเห็นคุณค่าในตนเองอยู่ในระดับต่ำ

เก้เก้บันทึกตารางกิจกรรมในแต่ละวันในช่วงเวลาว่าง ๆ และมักใช้เวลากับครอบครัว ทำงานบ้าน ดูแลคุณพ่อ เขียนบันทึกประจำวันระบายความคิดความรู้สึกว่า ไม่ชอบที่แม่มักระบายความเครียด เล่าปัญหาทุกอย่างที่ทะเลาะกับพี่น้องของคุณพ่อให้ฟัง รู้สึกเครียดและรับไม่ไหว คุณแม่มักมีอาการรุนแรงและเข้มงวดในการเรียนของเก้เก้

5) พัฒนาการทางสติปัญญา อารมณ์ และสังคม : เก้เก้ ไม่มีปัญหาในการเรียนรู้ เข้ากับเพื่อนได้ทุกคน ปกติพูดน้อย ระยะเวลาหลังมักแยกเดินคนเดียว เมื่อพูดถึงพ่อแม่มักมีน้ำตา รื้นเหมือนจะร้องไห้ มักมีอาการนอนไม่หลับ

6) ข้อมูลการคิดนึกเกี่ยวกับตนเอง : เก้เก้เห็นคุณค่าในตนเองน้อย คิดว่าตนไม่สามารถช่วยเหลือ/แบ่งเบาภาระของที่บ้านได้เลย

7) การวางแผนอนาคต : เก้เก้ไม่แน่ใจว่าควรศึกษาต่อหรือไม่ เพราะครอบครัวมีภาระในการดูแล/รักษาอาการป่วยของคุณพ่อค่อนข้างมาก

**8. การวินิจฉัยสาเหตุของปัญหา :** เก้ไก่ มีความทุกข์ เหมือนลอยขณะเรียน ขาดเรียนและไม่ส่งงาน อันเนื่องมาจากการประสบกับปัญหาความเจ็บป่วยอย่างกระทันหันของคุณพ่อและรู้สึกกดดันจากการระบายความทุกข์ของคุณแม่ แต่ไม่สามารถจัดการกับอารมณ์ทุกข์ตนได้ ส่งผลให้ไม่มีสมาธิในการเรียน และแสดงพฤติกรรมการศึกษาที่ไม่เหมาะสม

**9. การดำเนินการช่วยเหลือ ส่งเสริม และพัฒนา :** ครูแนะแนว

1) สร้างความสัมพันธ์อันดีกับเก้ไก่ให้มีความไว้วางใจ ชวนพูดคุย นำไปสู่กระบวนการให้การปรึกษาโดยเน้นการรับฟังให้โอกาสได้ระบายความทุกข์ เข้าใจอารมณ์ที่มากระทบตนเอง 2) ออกแบบกิจกรรมให้เก้ไก่ได้มีโอกาสทำงานร่วมกับเพื่อน ๆ ยอมรับซึ่งกันและกัน 3) สร้างความเข้าใจกับครูประจำวิชาต่าง ๆ ให้เข้าใจภาวะของเก้ไก่ และอาจใช้เวลาเพิ่มเติม/โอกาสในการทำงานให้สมบูรณ์ขึ้น 4) สนับสนุนทักษะการรับมือกับปัญหาต่าง ๆ ที่มากระทบ วิธีการสื่อสารอย่างสร้างสรรค์กับผู้ปกครอง 6) สื่อสารให้ผู้ปกครองทราบถึงภาวะของเก้ไก่ พฤติกรรมที่เกิดขึ้น แล้วขอความร่วมมือในช่วยเหลือบนพื้นฐานของความเข้าใจ ไม่ตำหนิกันและกัน 7) ขอความร่วมมือจากเพื่อนสนิท ครูประจำชั้น หรือคนที่เก้ไก่ไว้วางใจให้คอยอยู่ใกล้ ๆ ให้กำลังใจ

**10. การติดตามผล :** ครูแนะแนวและครูประจำชั้นร่วมกันสังเกตพฤติกรรมการณ์การเรียนของเก้เก้ในวิชาต่าง ๆ พูดคุยสอบถามภาวะทางอารมณ์ของเก้เก้โดยตรง

**11. ข้อเสนอแนะ :** 1) เก้เก้ ควรหาคนที่ไว้วางใจเพื่อพูดเล่าระบายสิ่งที่ตนเป็นทุกข์ 2) ผู้ปกครองและครูควรเปิดใจรับฟัง ให้ความสนใจและความใส่ใจเก้เก้มากขึ้น การหารือระหว่างผู้ปกครองและครูควรมีเป็นระยะหากจำเป็น 3) ผู้ที่ศึกษาต่อไปควรสานต่อแนวทางการช่วยเหลือให้เกิดความต่อเนื่อง กรณีที่อาการของเก้เก้ยังไม่ดีขึ้นควรประสานความช่วยเหลือจากผู้เชี่ยวชาญเพิ่มเติม เช่น นักจิตวิทยาจิตแพทย์



## ตัวอย่างกรณีศึกษาที่ 3 “นักเรียนถูกระรานทางไซเบอร์ (cyber bullying)”



- 1. ผู้ศึกษา :** ครูจอม มีสถานภาพเป็นครูนิสิตฝึกประสบการณ์วิชาชีพ ณ โรงเรียนสหศึกษาแห่งหนึ่งในกรุงเทพมหานคร
- 2. ข้อมูลส่วนตัวของลูกศิษย์ :** ไบไผ่ (นามสมมติ) เพศหญิง อายุ 14 ปี เชื้อชาติและสัญชาติไทย กำลังศึกษาอยู่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2
- 3. เหตุผลที่สนใจศึกษา :** ไบไผ่เป็นเด็กสดใสช่างพูดและกล้าแสดงออก แต่ช่วงระยะหลังไบไผ่มีพฤติกรรมที่เปลี่ยนไปคือการนั่งเรียนห่างจากเพื่อนกลุ่มที่เคยสนิท มักไปไหนมาไหนคนเดียว ยอมเข้ากลุ่มเมื่อครูสั่งให้แต่ก็นั่งเงียบและไม่ได้รับความสนใจจากเพื่อน เมื่อครูสอบถามไบไผ่ร้องไห้และบอกว่าถูกเพื่อนในห้องและต่างห้องด่าว่าทาง facebook

4. ลักษณะของปัญหา : ไบโม่ 1) ถูกกระรอนทางไซเบอร์ 2) ไม่ได้รับการยอมรับจากเพื่อน

5. สมมติฐานเบื้องต้น : ไบโม่ถูกกระรอนทางไซเบอร์และไม่ได้รับการยอมรับจากเพื่อนอาจเนื่องมาจาก 1) ขาดทักษะการรับมือกับการถูกกระรอนทางไซเบอร์ 2) ขาดทักษะในการสร้างความสัมพันธ์หรือแก้ไขสัมพันธภาพที่มีปัญหากับเพื่อน



6. แหล่งข้อมูลหรือวิธีการรวบรวมข้อมูล : 1) ศึกษาระเบียนสะสม 2) ให้ทำแบบวัด/แบบทดสอบทางจิตวิทยาได้แก่ แบบวัดบุคลิกภาพแบบเก็บตัว-แสดงตัว 3) ให้ทำแบบสอบถามปลายเปิดเกี่ยวกับความนึกคิดเกี่ยวกับตนเอง สำรวจลักษณะนิสัยของตนเอง สำรวจปัญหา/ความทุกข์ใจของนักเรียน 4) สอบถามเพื่อนำข้อมูลมาทำสังคมมิติ 5) ให้เขียนไดอารี่ระบายความคิดความรู้สึกของตนเอง 6) สังเกตพฤติกรรมการทำงานกลุ่มกับเพื่อนและพฤติกรรมกรอยู่กับเพื่อนนอกเหนือจากในห้องเรียน เช่น โรงอาหาร ช่วงเวลาพัก ชั่วโมงกิจกรรมเสริม ฯ 7) สัมภาษณ์พูดคุยกับไบโม่ รวมถึงสัมภาษณ์เพื่อนครูประจำชั้น/ประจำวิชาเกี่ยวกับลักษณะนิสัยและพฤติกรรมทั่วไปของไบโม่ 8) สืบค้นข้อมูลปัญหาการกลั่นแกล้งผ่าน facebook

## 7. รายละเอียดข้อมูลของไบไฟ



1) สุขภาพและลักษณะทางร่างกาย : ไบไฟ รูปร่างค่อนข้างท้วม สวมแว่นสายตาสีดำ (น้ำหนัก 55 กิโลกรัม สูง 152 เซนติเมตร) ผมหยักศกสั้น ร่างกายแข็งแรงไม่มีโรคประจำตัว

2) ประวัติครอบครัว : ไบไฟ เป็นลูกสาวคนโต มีน้องสาวและน้องชาย รวมพี่น้อง 3 คน คุณพ่อคุณแม่ ประกอบอาชีพธุรกิจร้านอาหาร

3) ประวัติการศึกษาและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน : ไบไฟ เป็นนักเรียนที่เรียนดีมาก เกรดเฉลี่ยแต่ละเทอมไม่เคยต่ำกว่า 3.70 เรียนได้ดีทุกวิชา ไบไฟชอบวิชาวิทยาศาสตร์และวิชาคณิตศาสตร์เป็นพิเศษ

4) ผลการทดสอบทางจิตวิทยา : ไบไฟมีบุคลิกภาพแบบชอบแสดงออก (extrovert) มีความนึกคิดที่ดีกับตัวเอง มีลักษณะนิสัยที่กล้าแสดงออกกล้าพูด/ถาม และมีภาวะความเป็นผู้นำ



ไบไฟไม่เข้าใจพฤติกรรมของเพื่อนว่าทำไมจึงไม่พอใจหากตนพูด-ถามครู นินทาตนเองโดยไปบอกเพื่อนคนอื่นว่าตนอยากเอาหน้า ขอบแสดงออกว่าเก่งกว่าคนอื่น และนำข้อมูลของตนไปแฉกับคนอื่นใน facebook (ข้อมูลการสำรวจปัญหา/ความทุกข์ใจของนักเรียนและการเขียนไดอารี่) ผลการทำสังคมมิติพบว่า ไบไฟโดดเดี่ยว เลือกเพื่อน 2 คน แต่ไม่มีใครเลือกไบไฟเพื่อให้นั่งเรียนใกล้ ๆ เลย

5) พัฒนาการทางสติปัญญา อารมณ์ และสังคม : ไบไฟ เป็นนักเรียนที่ฉลาด มีภาวะความเป็นผู้นำ กล้าแสดงออก กล้าพูด กล้าถาม มักอาสาเมื่อครูขอผู้แทนเพื่อทำกิจกรรมต่าง ๆ แต่ระยะหลังมักไม่เข้ากลุ่มกับเพื่อนที่เคยสนิท การพูด-ซักถามในห้องเรียนน้อยลง

6) ข้อมูลการคิดนึกเกี่ยวกับตนเอง : ไบไฟเห็นคุณค่าในตนเองแต่อึดอัดใจเพราะไม่เข้าใจว่าเหตุใดเพื่อน ๆ จึงไม่ชอบตน และรู้สึกอายที่ถูกเพื่อนวิจารณ์ไปในทางไม่ดีใน facebook

7) การวางแผนอนาคต : ไบไฟ อยากรับเป็นวิศวกร



**8. การวินิจฉัยสาเหตุของปัญหา :** ไบโม่ถูกระรานทางไซเบอร์และไม่ได้รับการยอมรับจากเพื่อนอาจเนื่องมาจาก 1) ความขัดแย้งระหว่างการรับรู้ตนเองและสิ่งที่เพื่อนรับรู้ไม่สอดคล้องกันทำให้ไม่เข้าใจความคิดของเพื่อนและรู้สึกอายที่ถูกเพื่อนวิจารณ์ไปในทางไม่ดี 2) ขาดทักษะในการแก้ไขสัมพันธภาพที่มีปัญหากับเพื่อน อีกทั้ง 3) ขาดทักษะการรับมือกับการถูกระรานทางไซเบอร์ทำให้ไม่สามารถแก้ไขปัญหากที่เกิดขึ้นได้

**9. การดำเนินการช่วยเหลือ ส่งเสริม และพัฒนา :** 1) ครูแนะแนวพูดคุย สร้างความไว้วางใจกับไบโม่ นำไปสู่กระบวนการให้การปรึกษา โดยเน้นการรับฟังให้โอกาสได้ระบายความทุกข์ ทำความเข้าใจปัญหาที่แท้จริง ชวนให้วิเคราะห์อารมณ์ของตนเอง การรับรู้ตนเอง-รับรู้ผู้อื่นอย่างเป็นจริง 2) สอนให้นักเรียนเข้าใจ/ตระหนักถึงความแตกต่างทางบุคลิกภาพของแต่ละคน เคารพศักดิ์ศรีและให้เกียรติซึ่งกันและกัน 3) ครูผู้สอนวิชาต่าง ๆ ออกแบบกิจกรรมให้นักเรียนได้มีโอกาสทำร่วมกับเพื่อน ๆ อย่างหลากหลาย ให้เกิดการยอมรับซึ่งกันและกัน 4) สนับสนุนทักษะการรับมือกับปัญหาต่าง ๆ ที่มากระทบและวิธีการสื่อสารอย่างสร้างสรรค์กับผู้อื่น 6) ปลุกฝังการแก้ปัญหาคความขัดแย้งด้วยวิธีการสร้างความสมานฉันท์ (restorative justice) 7) สอนการใช้เทคโนโลยีทางสังคมอย่างมีวิจารณญาณและสร้างสรรค์

**10. การติดตามผล :** ครูสังเกตพฤติกรรมการเรียนการทำกิจกรรมกลุ่มกับเพื่อนของไบไผ่ในสถานการณ์ที่หลากหลาย สอบถามจากไบไผ่และเพื่อนโดยตรง สืบค้นผ่าน facebook ของนักเรียน



**11. ข้อเสนอแนะ :** 1) ไบไผ่ควรแจ้งให้ครูและผู้ใหญ่ที่ไว้วางใจทราบกรณีเกิดปัญหาการระรานทางไซเบอร์ที่มีความรุนแรง หรือขอรับการปรึกษาวิธีการรับมืออย่างเหมาะสม 2) ครูแนะแนวควรประสานครูในโรงเรียนรวมถึงผู้ปกครองในการสอดส่องดูแลพฤติกรรมในโลกออนไลน์ของนักเรียน รวมถึงเปิดช่องทางรับฟังปัญหาของ ลูก (ศิษย์) 3) ผู้ที่ศึกษาต่อไป ควรดำเนินการอย่างต่อเนื่องทั้งด้านการป้องกันการแก้ปัญหาการระรานทางไซเบอร์ ร่วมกับการส่งเสริมการใช้สื่อโซเชียลอย่างเหมาะสมไม่เพียงแต่กรณีของไบไผ่ แต่เพื่อนนักเรียนทั้งหมด กรณีที่เหตุการณ์รังแกกันทางออนไลน์มีความรุนแรงในลักษณะที่ผิดศีลธรรม/กฎหมาย ควรประสานความช่วยเหลือจากผู้เชี่ยวชาญเพิ่มเติม เช่น นักจิตวิทยา ผู้ปกครองของเด็กคู่กรณี ดำรวจ เป็นต้น แล้วร่วมหาหรือเพื่อหาทางออกที่เหมาะสมร่วมกัน



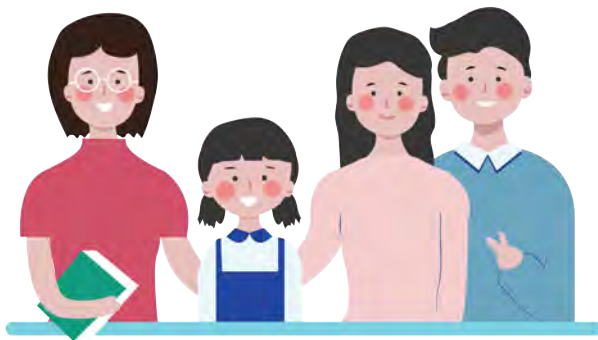
## ข้อคิดปิดท้าย

- ปัญหาเป็นส่วนหนึ่งของการเรียนรู้ธรรมชาติชีวิตที่ไม่มีอะไรเป็นดั่งใจหวังทุกอย่าง เป็นโอกาสให้ลูก (ศิษย์) ตลอดจนพ่อแม่และครูต่างได้เรียนรู้ที่จะปรับตัว เปลี่ยนแปลง และขัดเกลาตนเองให้เติบโตขึ้นอย่างเข้มแข็ง
- พ่อแม่และครูเป็นผู้มีบทบาทสำคัญในการสนับสนุน ช่วยเหลือ และเป็นกำลังใจให้ลูก (ศิษย์) เรียนรู้ที่จะแก้ไขปัญหาและพัฒนาตนเอง
- การสื่อสารความรักความห่วงใยที่แสดงออกด้วยความใส่ใจ ทุกข์สุขของลูก (ศิษย์) คอยอยู่เคียงข้าง รับฟัง และพร้อมที่จะช่วยเหลือ แนะนำทางเป็นจุดเริ่มต้นที่ลูกศิษย์จะเปิดรับพ่อแม่และครูเข้าไปเป็นส่วนหนึ่งในโลกของเขา
- ความร่วมมือในการแก้ปัญหาจะเกิดขึ้นเมื่อลูก (ศิษย์) เห็นตรงกันกับพ่อแม่และครูว่าสิ่งที่เขากำลังเป็นหรือเผชิญอยู่ ก่อให้เกิดผลกระทบต่อชีวิตตนเองหรือผู้อื่น ซึ่งจะช่วยให้ลูก (ศิษย์) ตระหนักในความสำคัญของการแก้ปัญหาเพื่อเปลี่ยนแปลงตนเอง
- ลูก (ศิษย์) แต่ละคนมีต้นทุนชีวิตและความพร้อมในการเรียนรู้ และเติบโตจากปัญหาไม่เท่ากันซึ่งต้องอาศัยความเข้าใจจาก

เมื่อลูก (ศิษย์) มีปัญหา... พ่อแม่และครูควรทำอย่างไร ? 120

พ่อแม่และครูที่จะไม่เร่งรัดเปลี่ยนแปลงลูก (ศิษย์) ให้ได้  
ตั้งใจหวัง

- การเคารพในความคิดและการตัดสินใจเลือกทางเดินชีวิตของ  
ลูก(ศิษย์) แสดงถึงความเชื่อมั่นในศักยภาพที่ลูก (ศิษย์) จะ  
สามารถนำชีวิตของตนเองได้และรับผิดชอบต่อการตัดสินใจ  
ของตน
- การส่งเสริมให้ลูก (ศิษย์) รักและเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น  
มีความสามารถในการคิดตัดสินใจ และแก้ปัญหาอย่าง  
สร้างสรรค์ สามารถจัดการกับอารมณ์และความเครียดของ  
ตน ตลอดจนสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีกับผู้อื่นได้ จะเป็นเกราะ  
ป้องกันให้ลูก (ศิษย์) ใช้ชีวิตอยู่ร่วมกับผู้คนและสถานการณ์ที่  
เปลี่ยนแปลงไปได้อย่างมีความสุข
- พ่อแม่และครูควรภาคภูมิใจที่มีโอกาสได้ทำหน้าที่ของตน  
อย่างดีที่สุด และร่วมชื่นชมกับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น  
แม้จะเพียงก้าวเล็ก ๆ ของลูก (ศิษย์) เพื่อให้เขาได้มีก้าวที่ดี  
งามต่อ ๆ ไปในชีวิต



# รู้จักผู้เขียน

## ครูเปิ้ล

“**ความเป็นครู**” เอื้อให้ได้เรียนรู้ธรรมชาติและชีวิตของลูกศิษย์ที่มีความแตกต่างหลากหลาย ได้พัฒนาตนเองเพื่อที่จะดูแลช่วยเหลือ ลูกศิษย์ให้มีความรู้ ประสบการณ์ และสามารถใช้ชีวิตอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข... “**ความเป็นแม่**” เอื้อให้เห็นการเติบโตของชีวิต ทีละก้าว ๆ เรียนรู้ความรักที่มากกว่าตัวเอง ตระหนักถึงคุณค่าของวิชาชีพครูที่ต้องดูแลดวงใจของพ่อแม่ให้เติบโตและงดงามในแบบฉบับของตัวเอง...

“**ครูเปิ้ล**” สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาตรีจากคณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย และสำเร็จการศึกษาระดับปริญญาโทและเอกจากคณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย มีประสบการณ์ในการเป็นครูแนะแนวของลูกศิษย์ ปัจจุบันเป็นอาจารย์ประจำภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาการศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย มีความเชี่ยวชาญและสนใจในศาสตร์ด้านการแนะแนว การปรึกษาเชิงจิตวิทยา และจิตวิทยาแนวพุทธ



## ครูน้อย

“การได้เป็นลูก (ศิษย์)” นอกจากช่วยพัฒนาปัญญาให้ได้รับเข้าใจความจริงอย่างคนทางโลก “ลูก (ศิษย์) คนนี้” ยังได้แบบอย่างในการดำเนินชีวิต การให้คุณค่ากับความดี ความงาม ของผู้คนและสิ่งรอบตัวทั้งที่รู้ตัวและไม่รู้ตัว... หันกลับมามองตัวเองอีกทีก็ซึมซับความดีงามเหล่านั้นเข้ามาแล้ว ยิ่งได้ใกล้ชิดกับแม่และครู รวมถึงได้มีโอกาสเป็นครูของลูกศิษย์มากเท่าใด ยิ่งได้เจียรไนตัวเองมากขึ้นเรื่อย ๆ

“ครูน้อย” สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาตรีและโทจากคณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ได้รับโอกาสพัฒนาตนเองในระดับปริญญาเอกที่คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยไซมอนเฟรเซอร์ (Simon Fraser University) ประเทศแคนาดา ปัจจุบันเป็นเพื่อนร่วมงานของครูเปิ้ล มีความเชี่ยวชาญและสนใจในศาสตร์ด้านจิตวิทยาการเรียนรู้ การสร้างแรงจูงใจ การจัดชั้นเรียนเชิงบวก และการพัฒนาคุณลักษณะทางจิตวิทยาของครู



## รายการอ้างอิง

- เกียรติภูมิ วงศ์รจิต. (2563, 10 กุมภาพันธ์). ข่าวแจกกรมสุขภาพจิต: กรมสุขภาพจิต เผยวัยรุ่นไทยปรึกษาสายด่วนสุขภาพจิต 1323 ปี 62 พบ “ปัญหาเครียด” มากสุด แนะนำเทคนิคจัดการความเครียด. [www.PRdmh.com](http://www.PRdmh.com)
- ชุติมา สุระเศรษฐ. (2663). เอกสารคำสอนรายวิชา 2759146 การแนะแนวในโรงเรียน. คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- พัชรภา ดันติชูเวช. (2560). เจเนอเรชั่นแอลฟา : เจเนอเรชั่นใหม่ในสังคมไทยศตวรรษที่ 21. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- นงลักษณ์ ประเสริฐ และจรินทร์ วินทะไชย์. (2548). หลักการแนะแนว (Principles of Guidance). ศูนย์ตำราและเอกสารทางวิชาการ คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. (2562, 19 สิงหาคม). แนวทางปกป้องคุ้มครองเด็กจากภัยออนไลน์. [https://www.thaihealth.or.th/contact/getfile\\_books.php?e\\_id=600](https://www.thaihealth.or.th/contact/getfile_books.php?e_id=600)
- สำนักงานสภาพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. (2562, 25 พฤศจิกายน). การป้องกันเด็กและเยาวชนจากภัยออนไลน์. [https://www.nesdc.go.th/ewt\\_w3c/ewt\\_news.php?nid=9657&filename=](https://www.nesdc.go.th/ewt_w3c/ewt_news.php?nid=9657&filename=)



- สุริยเดว ทรีปาตี. (2560, 14 พฤศจิกายน). บทสัมภาษณ์ “เด็กไม่ใช้ผ้าขาว”. <https://thepotential.org/2017/11/14/suriyadeo-tripathi-interview/>
- Ames, C. (1992). Classrooms: Goals, structures, and student-motivation. *Journal of Educational Psychology*, 84(3), 261-271. <https://doi.org/10.1037/0022-0663.84.3.261>
- Amstutz, L. S, & Mullet, J. (2005). *The little book of restorative discipline for schools*. Good Books.
- Arseneault, L. (2018). Annual Research Review: The persistent and pervasive impact of being bullied in childhood and adolescence: implications for policy and practice. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 59(4), 405-421. <https://doi.org/10.1111/jcpp.12841>
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. W H Freeman/Times Books/ Henry Holt & Co.
- Burden, P. (2003). *Classroom management: Creating a successful learning community (2nd ed.)*. Wiley.
- Campoy, R.W. (2005). *Case study analysis in the classroom: Becoming a reflective teacher*. Sage publication, Inc.
- Cooper, J. (2007). *Cognitive dissonance: 50 years of a classic theory*. Sage publication, Inc.
- Deighton, J., Humphrey, N., Belsky, J., Boehnke, J., Vostanis, P., & Patalay, P. (2018). *Longitudinal*

pathways between mental health difficulties and academic performance during middle childhood and early adolescence. *British Journal of Developmental Psychology*, 36(1), 110-126. <http://doi: 10.1111/bjdp.12218>

Duckworth A. (2017). *Grit: The power of passion and perseverance*. Vermilion.

Duckworth A. (2017). *Grit: Why passion and resilience are the secrets to success*. Vermilion.

Dweck, C. S. (2006). *Mindset: The new psychology of success*. Random House.

Dweck, C. S. (2012). *Mindset: How you can fulfill your potential*. Constable & Robinson Limited.

Erreygers, S., Vandebosch, H., Vranjes, I., Baillien, E., & De Witte, H. (2018). The interplay of negative experience emotions and affective styles in adolescents' cyber victimization: A moderated mediation analysis. *Computers in Human Behavior*, 81, 223–234. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.12.027>

Fenn, K. & Byrne, M. (2013). The key principles of cognitive behavioral therapy. *InnovAiT: The RCGP Journal for Associates in Training*, 6(9), 579-586. <https://doi.org/10.1177/1755738012471029>

Ford, T. & Finning K. (2020). Mental health in schools. In

- Taylor E., Verhulst F., Wong J., Yoshida K., Nikapota A (Eds.), Mental health and illness of children and adolescents. Mental health and illness worldwide. Springer, Singapore. [https://doi.org/10.1007/978-10-07538\\_30-1](https://doi.org/10.1007/978-10-07538_30-1)
- Hancock, D. R. & Algozzine, B. (2017). Doing case study research: A practical guide for beginning researchers (3rd ed.). Teachers College Press.
- Hatch, J. A. (2002). Doing qualitative research in education settings. State University of New York Press.
- Hughes, C. & Carter. (2000). Teaching students to use self-instruction; self-instruction statements. Self-management and self-determination strategies: Promoting independence in the transition to adult life. <http://www.vcu.edu/rrtcweb/techlink/GEB/hughes/tc7d3.html>
- Jones, F. (2007). Rules, routines, and standards in elementary and secondary grades. Education World. [http://www.educationworld.com/a\\_curr/columnists/jones/jones002.shtml](http://www.educationworld.com/a_curr/columnists/jones/jones002.shtml)
- Kersey, K. C. (2005). The 101 Positive principles of discipline. <http://www.odu.edu/~kkersev/!01s/101principles.shtml>
- Kim, W.C. & Mauborgne, R. (1997). Fair Process: Managing in the Knowledge Economy. Harvard Business Review, 65-75. <https://leadershipbeyonlimit>

s.com/wpcontent/uploads/2013/06/HBR\_Fair\_  
Process.pdf

Knowles, M.S. (1975). *Self-directed Learning: A guide for learners and teachers*. Cambridge Book Co.

Lazuras, L., Barkoukis, V., & Tsorbatzoudis, H. (2017). Face-to-face bullying and cyberbullying in adolescents: Trans-contextual effects and role overlap. *Technology in Society*, 48, 97–101. <https://doi.org/10.1016/j.techsoc.2016.12.001>.

Levin. J. & Nolan, J.F. (2000). *Principles of classroom management* (3rd ed.). Allyn & Bacon.

McCrinkle, M., (2014). *The ABC of XYZ: Understanding the global generations*. McCrinkle Research Pty Ltd.

McCrinkle, M. (2016). What comes after Z? Meet Generation Alpha. <http://www.onlineopinion.com.au/view.asp?article=18316>

Meichenbaum, D. H., & Goodman, J. (1971). Training impulsive children to talk to themselves: A means of developing self-control. *Journal of Abnormal Psychology*, 77(2), 115-126. <https://doi.org/10.1037/h0030773>

Mischel, W. (2014). *The Marshmallow Test: Mastering self-control*. Little, Brown and Co.

Moilanen, K. L., Shaw, D. S., & Maxwell, K. L. (2010). *Developmental cascades: Externalizing, internalizing,*

and academic competence from middle childhood to early adolescence. *Development and psychopathology*, 22(3), 635-653. <http://doi: 10.1017/S0954579410000337>

Nath, J. L. (2005). The roles of case studies in the educational field. *International Journal of Case Method Research & Applications*. XVII (3), 396-400. [http://www.wacra.org/publicdomain/ijcra%20xvii\\_iii%20nath.pdf](http://www.wacra.org/publicdomain/ijcra%20xvii_iii%20nath.pdf)

Nath, J., Sikka, A., and Cohen, M. (2005). Case studies for teacher leaders: Looking for the value. A paper presented at the annual conference of the World Association for Case Method Research & Case Method Application, 2005, Brno, Czech Republic.

O'Donnell, A.M., Reeve, J. & Smith, J.K. (2012). *Educational Psychology: Reflection for Action* (3rd ed.). John Wiley & Sons.

Ross, D. M. (1984). Thought-stopping: A coping strategy for impending feared events. *Issues in Comprehensive Pediatric Nursing*, 7, 83–89. <https://doi.org/10.3109/01460868409009046>

Sadler, K., Vizard, T., Ford, T., Goodman, A., Goodman, R. & McManus, S. (2018). *Mental health of children and young people in England, 2017: Trends and characteristics*. Leeds, UK: NHS Digital.

- Schunk, D. H. (1989). Social-cognitive theory and self-regulated learning. In B. J. Zimmerman, & D. H. Schunk (Eds.), *Self-regulated learning and academic achievement: Theoretical perspectives* (pp. 83-110). Springer.
- Schunk, D. H. (2001). Social cognitive theory and self-regulated learning. In B. J. Zimmerman, & D. H. Schunk (Eds.), *Self-regulated learning and academic achievement: Theoretical perspective* (2nd ed.) (pp. 125-152). Lawrence Erlbaum.
- Schrittesser, I. (2014). The role of case study in teacher education: An attempt to bridge the gap between action and reflection. *Global Education Review*, 1. <https://www.researchgate.net/publication/262684570>
- Van Geel, M., Vedder, P., & Tanilon, J. (2014). Relationship between peer victimization, cyberbullying, and suicide in children and adolescents: a meta-analysis. *JAMA pediatrics*, 168(5), 435-442. <https://doi:10.1001/jamapediatrics.2013.4143>
- Wang, X., Yang, L., Yang, J., Wang, P., & Lei, L. (2017). Trait anger and cyberbullying among young adults: A moderated mediation model of moral disengagement and moral identity. *Computers in Human Behavior*, 73, 519-526. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.03.073>
- Yin, R. K. (2014). *Case study research: Design and methods* (5th ed.). Sage publication, Thousand Oaks.

## ดัชนี

### A

actor, 49  
affection, 18  
attention, 15

### B

behavior, 19

### C

cognitive behavior therapy, 54  
cognitive restructuring, 54  
cognition, 18

collaborative problem-solving, 67  
consequence control, 52  
cyberbullying, 13

### D

delayed gratification, 51  
distress to poor mental health, 15

### E

engagement, 68  
EQ, 112  
exclusion from school, 14

expectation clarity, 68  
explanation, 68  
expressing feelings, 51  
external motivation, 63  
extrovert, 117

## F

facilitator, 47  
feedback, 59  
fixed mindset, 77

## G

Generation Z, 10  
grit, 65  
growth mindset, 76

## H

HAND, 19  
HEAD, 18  
HEART, 18

## I

internal motivation, 63

## M

mastery goals, 55  
modeling, 69



## O

observation, 70

## P

passion, 62, 65

performance goals, 56

perseverance, 65

positive discipline, 71

practical plan, 57

proximity control, 72

## R

responsibility training, 74

restorative justice, 66, 119

## S

school dropout, 14

school refusal, 14

self-control, 52

self-directed learning, 50

self-efficacy, 62

self-esteem, 15

self-instructional training, 54

self-observation, 58

self-reflection, 60

self-regulation, 58

setting agreements, 74

social relationship, 15

stimulus control, 52

## T

thought stopping, 53

truancy, 14

## ก

การกลั่นแกล้ง, 116  
การเก็บรวบรวมข้อมูล, 96  
การแก้ปัญหา, 20  
การดำเนินการให้ความช่วยเหลือ ส่งเสริม หรือพัฒนา, 97  
การดูแลช่วยเหลือ, 23  
การตั้งสมมติฐาน, 95  
การติดตามผล, 45, 97  
การถูกระรานทางไซเบอร์, 116  
การบำบัดทางความคิดและพฤติกรรม, 54  
การปฏิเสธโรงเรียน, 14  
การปรับเปลี่ยนความคิด, 54  
การปรึกษา, 106  
การฝึกสอนตนเอง, 54  
การพักการเรียน, 14  
การร่วมมือร่วมพลังในการแก้ปัญหา, 67  
การระบุปัญหาลูก, 95  
การระรานทางไซเบอร์, 13  
การรู้คิด, 18  
การรับฟัง, 119  
การรับรู้ตนเอง, 119  
การเรียนรู้โดยการนำตนเอง, 50  
การละทิ้งหน้าที่, 14  
การลาออกจากโรงเรียนกลางคัน, 14  
การวางแผนไขผลการกระทำ, 52  
การวิจัยกรณีศึกษา, 91  
การวินิจฉัยปัญหา, 96  
การศึกษารายกรณี, 91  
การส่งเสริมกำลังใจ, 62  
การสังเกต, 70

การสังเคราะห์ข้อมูล, 96  
การสื่อสาร, 35, 106  
การหยุดความคิด, 53  
การเห็นคุณค่าในตนเอง, 15, 102  
การให้ข้อเสนอแนะ, 98  
กำกับตนเอง, 58  
กำลังใจ, 43

## ป

ขอความร่วมมือ, 113  
ขั้นตอนการศึกษารายกรณี, 95  
ขาดความรับผิดชอบ, 80  
ขาดเรียน, 109

## ค

ครูแนะแนว, 107  
ครูประจำชั้น/ประจำวิชา, 110  
ควบคุมตนเอง, 52  
ควบคุมสิ่งเร้า, 52  
ความขัดแย้ง, 119  
ความคิดความเชื่อที่เปิดกว้าง, 77  
ความคิดความเชื่อที่ยึดติด, 77  
ความเครียด, 11, 102  
ความฉลาดทางอารมณ์, 112  
ความถนัดทางการเรียน, 102  
ความแตกต่างระหว่างบุคคล, 89  
ความทุกข์, 109  
ความทุกข์ในจิตใจ, 15  
ความพากเพียรพยายาม, 65

ความรัก, 11  
ความไว้วางใจ, 113  
ความสนใจในอาชีพ, 102  
ความสมานฉันท์, 119  
ความสัมพันธ์, 89  
ความสัมพันธ์ทางสังคม, 15  
ความสำเร็จด้านการเรียน, 14  
คิดตัดสินใจ, 88

ง

งานวิจัยเชิงคุณภาพ, 91  
งานวิจัยในชั้นเรียน, 94

จ

จิตสำนึก, 88  
จิตแพทย์, 114  
เจเนอเรชันซี, 10  
เจเนอเรชันแอลฟา, 10

ช

ขอบแสดงออก, 117

ซ

ซีเมคร้า, 11, 84

ด

ไดอารี่, 110

ต

ตัดลิ้นใจ, 102

ตัวอย่างกรณีศึกษา, 101

ตระหนักรู้, 89

ท

ทักษะการรับมือกับปัญหา, 113

น

นักจิตวิทยา, 114

บ

บุคลิกภาพ, 117, 119

แบบทดสอบทางจิตวิทยา, 102

แบบสอบถาม, 102

แบบอย่าง, 33, 69

ป

ประกอบอาชีพ, 102

ประเภทปัญหา, 18

ปัญหา, 9

เป้าหมายเพื่อการเรียนรู้, 55

เป้าหมายมุ่งแสดงผลงาน, 56

ผ

ผู้เชี่ยวชาญเฉพาะ, 29

ฝ

ฝึกความรับผิดชอบ, 74

พ

พฤติกรรม, 19

พลังผลักดัน, 62

เพียรพยายาม, 88

ฟ

ฟื้นฟูความสมานฉันท์, 66

ภ

ภัยออนไลน์, 12

ม

มีส่วนร่วม, 68

มุมมองความคิดที่เปิดกว้าง, 76

ไม่มีเป้าหมาย, 82

ไม่ส่งงาน, 109

ไม่เห็นคุณค่า, 18

## ย

ยับยั้งชั่งใจ, 51

## ร

ระเบียนสะสม, 102

รับรู้ความสามารถของตน, 62

เรียงความ, 103

แรงจูงใจ, 31

แรงจูงใจจากภายใน, 63

แรงจูงใจจากภายนอก, 63

แรงบันดาลใจ, 32

## ว

วิตกกังวล, 11

วิธีการทางวิทยาศาสตร์, 94

วินัยเชิงบวก, 71

## ค

ศึกษาต่อ, 102

## ส

สมาธิในการเรียน, 15

สร้างข้อตกลงร่วมกัน, 74

สร้างความเข้าใจ, 113

สะท้อนคิดเกี่ยวกับตนเอง, 60

สังเกตตนเอง, 58

สังเกตพฤติกรรม, 103  
สังคมนิติ, 116  
สัมพันธภาพ, 116  
สัมภาษณ์, 103  
สามเส้าสาขปัญหา, 79  
สุขภาพจิต, 11

## ห

หลักความไถ่, 72  
หม้ออลอย, 109  
แหล่งข้อมูล, 106

## อ

ออกแบบกิจกรรม, 113  
อารมณ์ความรู้สึก, 18  
อัตมโนทัศน์, 102





“**ปัญหา** คือ โอกาสที่เราในฐานะพ่อแม่และครูจะอยู่เคียงข้าง  
สนับสนุน ช่วยเหลือให้ลูก (ศิษย์) ได้เรียนรู้และเติบโตขึ้น...

มาร่วมทำความเข้าใจปัญหา เป็นกำลังใจ และเป็นวงล้อม  
ของความรักความอบอุ่น เพื่อร่วมกันดูแลลูก (ศิษย์) ของเรา  
ให้สามารถก้าวข้ามผ่านปัญหา เรียนรู้ชีวิต  
และเติบโตขึ้นอย่างงดงาม”

