

เอกสารแนบแนว ชุด : กลวิธีสู่การเป็นผู้ให้คำปรึกษา

ฉบับที่ 3

ทักษะการให้คำปรึกษา(2)



กรมวิชาการ

กระทรวงศึกษาธิการ

เอกสารแนบแนบ ชุด : กลวิธีผู้การเป็นผู้ให้คำปรึกษา ฉบับที่ 3

ทักษะการให้คำปรึกษา (2)

ศูนย์แนะแนวการศึกษาและอาชีพ



กรมวิชาการ

กระทรวงศึกษาธิการ

เอกสารแนะแนว ชุด : ทักษะการเป็นผู้ให้คำปรึกษา ฉบับที่ 3
ทักษะการให้คำปรึกษา ๒

พิมพ์ครั้งที่ 1 พ.ศ. 2545

จำนวนพิมพ์ 30,000 เล่ม

ลิขสิทธิ์เป็นของกรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ

ISBN 974-269-2734



พิมพ์ที่โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว

2249 ถนนลาดพร้าว วังทองหลาง กรุงเทพมหานคร

นายณัฐพันธ์ กาญจนรินทร์ ผู้พิมพ์และผู้โฆษณา

“...ครูตามแบบฉบับมักจะมีได้เป็นผู้ที่บริบูรณ์
ด้วยทรัพย์ ด้วยยศศักดิ์ อำนาจ และอิทธิพลนัก หากแต่
บริบูรณ์ด้วยสมบัติทางคุณธรรม เช่น ความซื่อสัตย์
สุจริต ความเมตตาปรานี ความเสียสละ ซึ่งเป็นเหตุ
ทำให้สามารถผูกพันจิตใจผู้เป็นศิษย์ให้รักใคร่ไว้วางใจ
และเคารพเชื่อฟังได้แน่นแฟ้น และสามารถที่จะสั่งสอน
ถ่ายทอด ทั้งวิชาความรู้ ทั้งจิตใจ และมารยาทที่ดีให้แก่
ศิษย์ได้พร้อมมูล...”

พระบรมราโชวาทพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว

คำนำ

การจัดการศึกษาตามหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2544 มุ่งเน้นที่จะส่งเสริมและพัฒนาผู้เรียนให้เป็นคนดี มีปัญญา และมีความสุข ในการส่งเสริมและพัฒนาดังกล่าว จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องสอนคนไปพร้อมๆ กับการสอนหนังสือหรือความรู้ ซึ่งเป็นหน้าที่ของครูทุกคน การเอาใจใส่ดูแล ให้ความรัก ความเมตตา เป็นที่พึ่งที่ปรึกษา เป็นวิธีที่จะช่วยนำพาให้ผู้เรียนพ้นจากสภาวะการเสี่ยง ไม่เข้าสู่ปัญหาต่างๆ ได้ง่าย และเติบโตเป็นบุคคลที่มีคุณภาพของประเทศต่อไป

กรมวิชาการตระหนักถึงความสำคัญในเรื่องนี้ จึงได้จัดทำเอกสารแนะแนว ชุด : **แนววิถีชีวิตเป็นวิถีการเรียนรู้** เพื่อช่วยให้ครูทุกคนที่ต้องทำหน้าที่ดูแลช่วยเหลือผู้เรียนได้ศึกษาและเพิ่มพูนทักษะของตนเองให้เกิดความมั่นใจและสามารถเป็นที่พึ่งให้คำปรึกษาเบื้องต้นได้อย่างถูกต้อง มีหลักการ โดยมีได้ให้คำปรึกษาไปตามความรู้สึกหรือตามสิ่งที่คิดว่าน่าจะเป็น เพราะอาจเกิดผลเสียหรือเป็นอันตรายกับชีวิตของผู้เรียนได้

กรมวิชาการขอขอบคุณ คณะดำเนินการและผู้เกี่ยวข้องทุกท่าน ที่เสียสละเวลา ร่วมมือร่วมใจกันจัดทำเอกสารชุดนี้จนสำเร็จลุล่วงด้วยดี และขอขอบคุณผู้อ่านทุกท่านที่จะให้คำแนะนำ ข้อเสนอแนะ กลับมายังศูนย์แนะแนวการศึกษาและอาชีพ กรมวิชาการ เพื่อการพัฒนาเอกสารให้ดียิ่งขึ้นในโอกาสต่อไป

(นายประพัฒน์พงศ์ เลนาฤทธิ)

อธิบดีกรมวิชาการ

คำชี้แจง

เอกสารแนบแนว ชุด : **กทวอมีผู้ท้าวเป็นครูให้คำปรึกษา** ได้จัดทำขึ้น โดยมีวัตถุประสงค์หลักเพื่อครูทุกคนที่มีหน้าที่ดูแลช่วยเหลือ ให้คำปรึกษา แก้ไขปัญหาผู้เรียน ได้มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการให้คำปรึกษา เพื่อให้ การช่วยเหลือแก้ไขปัญหาอย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น เอกสารชุดนี้มีทั้งหมด 4 ฉบับ แต่ละฉบับมีจุดเน้นและสาระที่แตกต่างกันไปดังนี้

ข้อที่ 1 การให้คำปรึกษา **ข้อ ๑-๑๐** เป็นเอกสารที่ประมวลหลักและสาระสำคัญ เกี่ยวกับการให้คำปรึกษา ให้ผู้อ่านได้เข้าใจในภาพรวม ซึ่งเป็นภาพกว้าง ประกอบไปด้วย เรื่อง ความจำเป็นที่ต้องเป็นผู้ให้คำปรึกษา ธรรมชาติของมนุษย์ ความต้องการพื้นฐานของมนุษย์ พฤติกรรมของมนุษย์ กระบวนการให้คำปรึกษา และทักษะการให้คำปรึกษา

ฉันทะที่ ๒ ทักษะการให้คำปรึกษา (๑) เป็นเอกสารที่เจาะลึกกว่าฉบับที่ 1 ซึ่งเน้นสาระเกี่ยวกับทักษะต่างๆ ที่ใช้ในการให้คำปรึกษา พร้อมทั้งตัวอย่างและแบบฝึกหัดให้ผู้อ่านได้ลองทำด้วยตนเอง เพื่อทดสอบความรู้ความเข้าใจในทักษะการฟัง ทักษะการถาม ทักษะการเจียบ ทักษะการทวนซ้ำ ทักษะการใส่ใจ ทักษะการทำความเข้าใจ และสุดท้ายได้เสนอตัวอย่างเพิ่มเติมรูป โดยมีขั้นตอนของการให้คำปรึกษาและการใช้ทักษะต่างๆ ให้เข้าใจยิ่งขึ้น

ฉบับที่ 3 ทักษะการให้คำปรึกษา (๒) เป็นเอกสารลักษณะเดียวกับฉบับที่ 2 โดยเพิ่มทักษะอื่นๆ ต่อไปอีกคือ ทักษะการทำความเข้าใจ ทักษะการสะท้อนความรู้สึก ทักษะการตีความ ทักษะการสังเกต ทักษะการให้ความมั่นใจ ทักษะการสรุปความ พร้อมตัวอย่างและแบบฝึกหัดให้ผู้อ่านได้ทดลองฝึก

ด้วยตนเอง สุดท้ายได้เสนอตัวอย่างที่มีขั้นตอนของการให้คำปรึกษาและ
ทักษะที่ใช้ให้เห็นเพื่อความเข้าใจมากยิ่งขึ้น

หลักที่ 4 **ความถี่ในการช่วยเหลือกรณีปัญหาวิจัย** เป็นเอกสารที่เสนอตัวอย่างการให้คำปรึกษาในการแก้ปัญหาต่างๆ และชี้ประเด็นให้เห็นว่าการถามหรือการพูดคุยกันในแต่ละประโยคหรือบทสนทนานั้น ถามเพื่ออะไร เพื่อมิให้เกิดการพูดการถามที่วกไปวนมา จนไม่ทราบว่าจะพูดอะไรและทำอะไรต่อไป และสุดท้ายได้นำเสนอการบันทึกการให้คำปรึกษาอย่างง่าย และย่อเพื่อนำมาใช้ประโยชน์ในการให้คำปรึกษาครั้งต่อไป

การศึกษาเอกสารชุดนี้ควรศึกษาทั้ง 4 ฉบับ โดยศึกษาฉบับที่ 1 ก่อน เพื่อให้เห็นภาพรวมทั้งหมดหรือหลักสำคัญๆ แล้วจึงศึกษา ฉบับที่ 2, 3 และ 4 ตามลำดับ ในการศึกษาจะเป็นการดูอย่างยืงหากได้ฝึกทำแบบฝึกหัด ตามที่ได้เสนอไว้พร้อมทั้งฝึกปฏิบัติจริง โดยการให้คำปรึกษากับลูกศิษย์ของตน และบันทึกไว้ตามที่ได้เสนอแนะ ซึ่งในไม่ช้าท่านจะมีทักษะและประสบการณ์ที่ เป็นผู้ให้คำปรึกษาที่ดีและสามารถช่วยเหลือผู้เรียนของตนได้เป็นอย่างดี

ศูนย์แนะแนวการศึกษาและอาชีพ

สิงหาคม 2545

สารบัญ

หน้า

ความนำ

ทักษะการให้คำปรึกษา	3
ทักษะการทำความเข้าใจ	5
ทักษะการสะท้อนความรู้สึก	9
ทักษะการตีความ	13
ทักษะการสังเกต	16
ทักษะการให้ความมั่นใจ	21
ทักษะการสรุปความ	27
ตัวอย่างการให้คำปรึกษา	31

บทสรุป

37

ภาคผนวก

39

ความนำ

การให้คำปรึกษา เป็นสิ่งที่มีความสำคัญและจำเป็นอย่างยิ่งสำหรับผู้เป็นครู เพราะโดยจิตวิญญาณของครูทุกคนแล้วย่อมมีความปรารถนาดีและอยากช่วยเหลือลูกศิษย์ของตนทั้งสิ้น ในขณะที่เดียวกันลูกศิษย์ก็มีความรู้สึกรักและต้องการครูที่เข้าใจ เป็นที่พึ่ง ที่ปรึกษาเรื่องราวต่างๆ ได้ ทั้งเรื่องทั่วไปและเรื่องที่เป็นความลับ ถ้าหากครูที่ลูกศิษย์ต้องการเป็นที่พึ่ง สามารถให้คำปรึกษาได้อย่างถูกต้องตามหลักการของการให้คำปรึกษา ก็จะช่วยให้เกิดผลดี การให้คำปรึกษาจะมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

การให้คำปรึกษาเป็นสิ่งที่ต้องเรียนรู้และฝึกฝนให้เกิดทักษะซึ่งครูทุกคนสามารถเรียนรู้และฝึกฝนได้ โดยเฉพาะทักษะพื้นฐานที่ผู้ให้คำปรึกษาใช้กันอยู่เสมอๆ และถ้าหากได้มีการศึกษา ฝึกฝนเพิ่มเติมเรื่อยๆ ก็จะสามารถให้คำปรึกษาได้อย่างคล่องแคล่ว ถูกต้องและชัดเจน

ผู้ให้คำปรึกษานอกจากจะได้เรียนรู้และฝึกฝนทักษะการให้คำปรึกษาแล้ว สิ่งหนึ่งที่ผู้ให้คำปรึกษาควรมีคือ ความรู้พื้นฐานทางจิตวิทยาและความเข้าใจในธรรมชาติมนุษย์ ซึ่งได้กล่าวไว้บ้างแล้วในเอกสารฉบับที่ 1 เพราะเปรียบเสมือนสายทางที่ชี้แนวทางให้ผู้ให้คำปรึกษาได้เข้าใจถึงประเด็นปัญหาและสาเหตุที่เกิดปัญหา ตลอดจนวิธีการในการช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาแก้ปัญหา ซึ่งครูทุกคนคงจะได้เรียนรู้และมีพื้นฐานกันอยู่บ้างแล้ว หากนำมาใช้ประโยชน์ในการให้คำปรึกษามากๆ ก็จะเป็นสิ่งที่ดีและเกิดผลดีมากยิ่งขึ้น

ในการให้คำปรึกษา ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องใช้ทักษะอย่างหลากหลาย ซึ่งจะมีทั้งการใช้คำพูดและไม่ใช้คำพูดที่มีความเกี่ยวเนื่องสัมพันธ์กันในกระบวนการของการให้คำปรึกษา เพื่อให้ผู้มารับคำปรึกษาได้เข้าใจตนเอง เกิดความกระจำจชัดในเรื่องราวของตนเองและสามารถตัดสินใจได้ด้วยตนเอง



ท่านทราบหรือไม่ว่ามีทักษะ
อะไรบ้างในการให้
คำปรึกษา
?

ทักษะการให้คำปรึกษา

ทักษะที่ผู้ให้คำปรึกษาใช้กันอยู่เสมอๆ ในการให้คำปรึกษา คือ

- ✧ ทักษะการฟัง
- ✧ ทักษะการถาม
- ✧ ทักษะการเจียบ
- ✧ ทักษะการทวนซ้ำ
- ✧ ทักษะการใส่ใจ
- ✧ ทักษะการทำความเข้าใจ
- ✧ ทักษะการสะท้อนความรู้สึก
- ✧ ทักษะการตีความ
- ✧ ทักษะการสังเกต
- ✧ ทักษะการให้ความมั่นใจ
- ✧ ทักษะการสรุปความ

ทักษะแต่ละทักษะมีคุณประโยชน์แตกต่างกัน ผู้ให้คำปรึกษาสามารถเลือกใช้ทักษะต่างๆ ได้ตามเหตุการณ์และความจำเป็น ไม่มีหลักแน่นอน แต่ควรใช้หลากหลายทักษะเพื่อการให้คำปรึกษาได้ผลเป็นอย่างดี

ศึกษารายละเอียดของแต่ละทักษะ
และทดสอบความเข้าใจของ
ตนเองได้ ในทักษะ 6-11 ต่อไปนี้

ทำนลิ้มทักษะ 1-5 หรือย่อ
ถ้าลิ้มลองกลับไปดูเอกสารฉบับที่ 2

6. ทักษะการแก้ความกระจ่าง (Clarifying)

เป็นทักษะที่ผู้ให้คำปรึกษาใช้เมื่อผู้ขอรับคำปรึกษาพูดจาสับสนหรือพูดจาวกวน สลับซับซ้อนหรือใช้ภาษาสแลง ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องช่วยให้ผู้ขอรับคำปรึกษาเกิดความกระจ่างชัดในประเด็นนั้นๆ ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องตั้งใจฟังและจับเรื่องราวให้ได้ หากผู้ให้คำปรึกษาไม่เข้าใจศัพท์ที่ผู้ขอรับคำปรึกษาใช้ ผู้ให้คำปรึกษาควรสอบถามเพื่อความแน่ใจว่าเข้าใจสิ่งที่ผู้ขอรับคำปรึกษาพูดได้อย่างถูกต้อง พร้อมทั้งสรุปใจความหรือเรื่องราว เพื่อให้ผู้ขอรับคำปรึกษาได้กระจ่างขึ้น

ข้อควรระวัง

ทักษะนี้ผู้ให้คำปรึกษาควรระมัดระวังประเด็นของปัญหา ไม่เบี่ยงเบนประเด็น



ตัวอย่าง

- Cl ผมรู้สึกว้าว... สิ่งที่ผมกลุ้มใจนี้ ผมไม่สามารถแก้ปัญหาได้
และผมมักจะพูดแต่เรื่องที่ไม่เกี่ยวกับเรื่องนี้
- Co เธอรู้สึกวิตกกังวลในการแก้ปัญหาที่ไม่ตรงประเด็น

- Cl หนูอาจจะลืมนั่นได้ แต่หนูต้องอยู่กับมันค่ะ
- Co หนูอยากที่จะลืมนะ แต่หนูยังจำเป็นที่ต้องอยู่กับมัน

Co = Counselor (ผู้ให้คำปรึกษา/ครู)

Cl = Counselee (ผู้รับคำปรึกษา/ ผู้เรียน)

คุณเวทักชะในการทำความกระจ่างแก่ไหน

ถ้าท่านเป็นผู้ให้คำปรึกษาจะใช้ทักษะการทำให้เกิดความกระจ่างกับ
ประโยคต่อไปนี้อย่างไร

1 Cl อาจารย์ครับผมเคยสอบได้ที่หนึ่งอยู่เรื่อยๆ แต่ตอนนี้ผม
คงจะเรียนแย่ลงแน่เลย เพราะผมไม่มีแม่คอยช่วยเหมือน
แต่ก่อนแล้ว

Co

2 Cl ผมไม่อยากทำการฝีมือนี้เลย ไม่เห็นจำเป็นต้องมานั่งทำงาน
ของผู้หญิงเลย

Co

Co = Counselor (ผู้ให้คำปรึกษา/ครู)

Cl = Counselee (ผู้รับคำปรึกษา/ ผู้เรียน)

ผลการตอบ ทักษะการทำความเข้าใจ

Cl อาจารย์ครับผมเคยสอบได้ที่หนึ่งอยู่เรื่อยๆ แต่ตอนนี้ผม
คงจะเรียนแย่งลงแน่เลย เพราะผมไม่มีแม่คอยช่วยเหลือเหมือน
แต่ก่อนแล้ว

Co เธอกลัวว่า จะเรียนได้ไม่ดีเหมือนตอนที่แม่วังมีชีวิตอยู่

Cl ผมไม่อยากทำการฝีมือนี้เลย ไม่เห็นจำเป็นต้องมานั่งทำงาน
ของผู้หญิงเลย

Co เธอไม่ชอบทำการฝีมือ และคิดว่าผู้ชายไม่จำเป็นต้องเรียน
วิชานี้

๒. ทักษะการสะท้อนอารมณ์ความรู้สึก (Empathic Reflection)

เป็นการถอดความจากคำพูดของผู้รับคำปรึกษาออกมาในเชิงของความรู้สึกมากกว่าสาระคำพูด เป็นการช่วยให้ผู้ขอรับคำปรึกษาเข้าใจถึงความรู้สึกที่แท้จริงของตนเองที่สับสนและคลุมเครือ

ข้อควรระวัง

๑. อย่าพูดซ้ำซาก เช่น
เธอรู้สึกว่...
เธอคิดว่า...
ดูเหมือนว่...

เพราะจะทำให้ผู้ขอรับคำปรึกษารู้สึกว่าผู้ให้คำปรึกษาขาดความ
จริงใจหรือจนด้วยคำพูดไม่สามารถที่จะใช้คำพูดอื่นได้

๒. จังหวะเวลา อย่าสะท้อนทุกคำพูดหรือย่อคำพูดของผู้ขอรับ
คำปรึกษา ควรสะท้อนเพียงบางครั้งที่เราเห็นว่าป็นจุดสำคัญที่น่าสะท้อน

๓. ภาษาที่ใช้ควรเหมาะสมกับวัยของผู้รับคำปรึกษา

ตัวอย่าง

Cl หนูเรียนวิชาชีวะไม่รู้เรื่องเลยคะ ไม่ชอบอาจารย์เลย สอนอะไรไม่รู้เรื่องเลย

Co หนูรู้สึกไม่ชอบอาจารย์ที่สอนชีวะ

Cl อาจารย์คะ...เพื่อนของหนูบางทีเขาก็ติดกับหนู คอยช่วยเหลือทุกอย่าง อยู่ดีๆ ก็ทำเป็นไม่สนใจ หนูไม่รู้ว่าเขาโกรธหนูเรื่องอะไร

Co การที่เพื่อนเปลี่ยนไปทำให้หนูรู้สึกกังวล

Co = Counselor (ผู้ให้คำปรึกษา/ครู)

Cl = Counselee (ผู้รับคำปรึกษา/ ผู้เรียน)

คุณเวทีทักษะในการสะท้อนความรู้สึกแค่ไหน

ถ้าท่านเป็นผู้ให้คำปรึกษาจะใช้ทักษะการสะท้อนความรู้สึกกับประโยคต่อไปนี้อย่างไร

- 1

Cl	เวลาอยู่โรงเรียนหนูไม่มีเพื่อนเลยคะ
Co	
- 2

Cl	แม่ไม่เคยรักหนูเลย รักแต่น้อง บางครั้งหนูสงสัยว่าหนูเป็นลูกแม่หรือเปล่า
Co	
- 3

Cl	ผมอยากลาออก เบื่อเรียน อยากทำงานทำแต่ไม่ทราบว่าจะทำงานอะไรดี
Co	

Co = Counselor (ผู้ให้คำปรึกษา/ครู)

Cl = Counselee (ผู้รับคำปรึกษา/ ผู้เรียน)

แนวการตอบ ทักษะการสะท้อนความรู้สึก (Reflection of Feeling)

- 1
- | | |
|----|-------------------------------------|
| Cl | เวลาอยู่โรงเรียนหนูไม่มีเพื่อนเลยคะ |
| Co | หนูรู้สึกว่...หนูอยู่อย่างโดดเดี่ยว |
- 2
- | | |
|----|---|
| Cl | แม่ไม่เคยรักหนูเลย รักแต่น้อง บางครั้งหนูสงสัยว่าหนู
เป็นลูกแม่หรือเปล่า |
| Co | หนูกำลังรู้สึกน้อยใจแม่ |
- 3
- | | |
|----|---|
| Cl | ผมอยากลาออก เบื่อเรียน อยากทำงานแต่ไม่ทราบว่
จะทำงานอะไรดี |
| Co | เธอกำลังท้อแท้เรื่องการเรียนและต้องการงานทำ |

5. ทักษะการตีความ (Interpretation)

เป็นการอธิบายพฤติกรรม ความรู้สึก และอารมณ์ เพื่อขยายความ หรือเสริมให้ผู้ขอรับคำปรึกษาได้เข้าใจในปัญหาของตนเองได้กว้างขวางและ ยอมรับในปัญหานั้น

ตัวอย่าง

- | | |
|----|--|
| Cl | ทุกอย่างซ้ำๆ ซากๆ ไม่มีอะไรใหม่ ไม่มีอะไรน่าสนใจ เพื่อนๆ ของหนูไม่รู้จะไปไหนกันหมด หนูอยากจะมีเงินสักก้อนหนึ่ง เพื่อทำอะไรที่ต่างไปจากเดิม |
| Co | หนูรู้สึกจำเจและโดดเดี่ยว อยากแก้ไขด้วยการมีทุนสำหรับทำสิ่งที่หนูต้องการ |

- | | |
|----|---|
| Cl | ผมรู้สึกไม่อยากทำรายงานกับเพื่อนๆ พวกเขาไม่ค่อยเอาจริงเอาจังเหมือนผม มันยากจริงๆ สำหรับผมที่จะทำงานร่วมกับคนที่สักแต่จะทำงานให้ผ่านไป |
| Co | เธอกำลังบอกว่าเธอมีความลำบากใจในการทำงานร่วมกับคนที่ไม่ตั้งใจทำงาน |

Co = Counselor (ผู้ให้คำปรึกษา/ครู)

Cl = Counselee (ผู้รับคำปรึกษา/ ผู้เรียน)

คุณเว็ททักษะการตีความแค่ไหน

ถ้าท่านเป็นผู้ให้คำปรึกษาท่านจะใช้ทักษะการตีความกับประโยคต่อไปนี้อย่างไร

1 Cl เพื่อนๆ เขาไปซัมเมอร์ต่างประเทศกันหมด หนูก็อยากไป
 หนูสอบชิงทุนได้แล้วบางส่วน แต่หนูไม่เคยจากบ้านไป
 ไหนนานๆ
 Co

2 Cl ผมอยากลงแข่งทีมฟุตบอลของห้อง แต่ผมไม่ได้รับการ
 คัดเลือกเพราะเพื่อนๆ เขาหาว่าผมไม่เก่ง จริงๆ แล้วเขา
 เล่นพวกกันต่างหากครับ
 Co

3 Cl หนูอยากไปสอบเข้าโรงเรียนเตรียมฯ แต่โรงเรียนอยู่ไกล
 บ้านมาก ขี้เกียจเดินทาง
 Co

Co = Counselor (ผู้ให้คำปรึกษา/ครู)

Cl = Counselee (ผู้รับคำปรึกษา/ ผู้เรียน)

แนวการตอบ ทักษะการตีความ

- 1
- | | |
|----|---|
| Cl | เพื่อนๆ เขาไปซัมเมอร์ต่างประเทศกันหมด หนูก็อยากไป หนูสอบชิงทุนได้แล้วบางส่วน แต่หนูไม่เคยจากบ้านไป ไหน่นานๆ |
| Co | หนูกำลังสับสนระหว่างการไปต่างประเทศที่หนูอยากไป กับการต้องจากบ้านไปนานๆ |

- 2
- | | |
|----|---|
| Cl | ผมอยากลงแข่งทีมฟุตบอลของห้อง แต่ผมไม่ได้รับการ คัดเลือกเพราะเพื่อนๆ เขาหาว่าผมไม่เก่ง จริงๆ แล้วเขา เล่นพวกกันต่างหากครับ |
| Co | เธอคิดว่า...เพื่อนเล่นพวกกัน เลยทำให้เธอหมดโอกาส แข่งฟุตบอล |

- 3
- | | |
|----|--|
| Cl | หนูอยากไปสอบเข้าโรงเรียนเตรียมฯ แต่โรงเรียนอยู่ไกล บ้านมาก ขี้เกียจเดินทาง |
| Co | หนูกำลังขี้ใจ ระหว่างการไปสอบเข้าโรงเรียนเตรียมฯ กับการต้องเดินทางไกล |

เป็นทักษะที่ใช้เพื่อรับรู้พฤติกรรมต่างๆ ที่ผู้ขอรับคำปรึกษาได้แสดงออกมาไม่ว่าจะเป็นการสังเกตกิริยาท่าทาง คำพูด ภาษาที่ใช้รวมทั้งความขัดแย้งที่เกิดขึ้นทั้งความขัดแย้งในคำพูดและความขัดแย้งระหว่างคำพูดกับพฤติกรรมที่แสดงออกมา การสังเกตจะทำให้ผู้ให้คำปรึกษาได้ข้อมูลและเข้าใจผู้ขอรับคำปรึกษามากขึ้นและสามารถเลือกใช้ทักษะในการให้คำปรึกษาได้อย่างเหมาะสม

1. กิริยาท่าทาง เช่น การนั่ง การเคลื่อนไหวของมือ สีหน้า สายต
น้ำเสียง ฯลฯ

2. คำพูดและภาษาที่แสดงความรู้สึกหรือระดับอารมณ์ เช่น

3. ความขัดแย้ง

- 3.1 ความขัดแย้งในคำพูด เช่น "คุณไม่ชอบความขัดแย้ง"

- 3.2 ความขัดแย้งในพฤติกรรมที่แสดงออกมา เช่น หัวเราะ
ทั้งที่น้ำตาไหลอาบแก้มในเวลาเดียวกัน

3.3 ความขัดแย้งระหว่างคำพูดกับพฤติกรรม เช่น

“ฉันมีนิสัยรักการอ่านหนังสือมาก” (น้ำเสียงกระด้างริมฝีปากสั้น)

“ฉันเป็นคนใจกว้างมีเพื่อนเยอะ” (หน้าตาเฉยเมย)

4. ความสอดคล้องระหว่างคำพูดกับพฤติกรรม เช่น

“ฉันเป็นคนใจดีกับทุกคน” (น้ำตาคลอ)

“ฉันเป็นคนใจดีกับทุกคน” (ยิ้มอย่างรำเริง)

5. พฤติกรรมที่แสดงออกมาในระหว่างการเจียน ซึ่งทำให้ผู้ให้คำปรึกษาเข้าใจความหมายของการเจียนของผู้เข้ารับคำปรึกษาว่าเป็นการเจียนในทางบวกหรือทางลบ

ในระหว่างการสังเกต ผู้ให้คำปรึกษาควรมีการให้ข้อมูลย้อนกลับ (Feed back) แก่ผู้เข้ารับคำปรึกษาบ้าง เพื่อให้เกิดความราบรื่นในการสื่อสารระหว่างผู้ให้คำปรึกษาและผู้เข้ารับคำปรึกษา โดยการแปลความจากพฤติกรรมต่างๆ ที่ผู้เข้ารับคำปรึกษาแสดงออกมาให้เป็นภาษาพูดตามความเหมาะสม

ข้อควรระวัง

1. การสังเกตควรจะเป็นธรรมชาติและไม่ควรให้ผู้ถูกสังเกตรู้ตัว
2. การสังเกตควรสังเกตกิริยาท่าทาง คำพูด การแสดงออก ความรู้สึก
3. ควรสังเกตปฏิกิริยาของผู้เข้ารับคำปรึกษาหลังจากได้รับข้อมูลย้อนกลับด้วย

ตัวอย่าง

Cl เขาไม่รักหนู...หนูก็ไม่เสียใจ (หน้าเศร้า น้ำตาไหล)
Co หน้าหนูเศร้าและน้ำตาไหล เมื่อหนูบอกว่าไม่เสียใจ

Cl หนูขอบคุณคุณครูที่รับฟังปัญหาของหนู (ยิ้มแย้มสีหน้าสดชื่น)
Co ค่ะ สักพักหน้าหนูดีขึ้นนะ



Co = Counselor (ผู้ให้คำปรึกษา/ครู)

Cl = Counselee (ผู้รับคำปรึกษา/ผู้เรียน)

คุณเวทีทักษะการสังเกตแค่ไหน

ถ้าท่านเป็นผู้ให้คำปรึกษาจะใช้ทักษะการสังเกตกับประโยคต่อไปนี้
อย่างไร

1 Cl หนูไม่ได้โกรธเพื่อนเลย (สีหน้าเคร่งเครียด น้ำเสียงห้วนๆ)
Co

2 Cl แม่เป็นผู้มีพระคุณ ใครจะเกลียดได้คะ (ม้มปาก สายตากร้าวข้าง)
Co

Co = Counselor (ผู้ให้คำปรึกษา/ครู)

Cl = Counselee (ผู้รับคำปรึกษา/ผู้เรียน)

แนวการตอบ การสัมภาษณ์

- 1
- | | |
|----|--|
| Cl | หนูไม่ได้โกรธเพื่อนเลย (สีหน้าเคร่งเครียด น้ำเสียงห้วนๆ) |
| Co | หนูบอกว่าไม่ได้โกรธเพื่อนแต่สีหน้าและน้ำเสียงของหนู
เคร่งขรึมจังค่ะ |
- 2
- | | |
|----|---|
| Cl | แม่เป็นผู้มีพระคุณใครจะเกลียดได้คะ (မ်ปาก สายตา
กร้าวแข็ง) |
| Co | เมื่อพูดถึงแม่ สายตาหนูแข็งกร้าวและสีหน้าก็เคร่งเครียด |

เจ. ทักษะการให้มุมมองกับใจ (Insight)

เป็นวิธีการที่ผู้ให้คำปรึกษาส่งเสริมหรือสนับสนุนแนวคิดให้ผู้ขอรับคำปรึกษารู้ เข้าใจและเกิดความกระจำงัดในตนเอง คลายความวิตกกังวล มีความมั่นใจและเห็นคุณค่าในตนเอง อีกทั้งได้พัฒนาตนเองตามศักยภาพ

ข้อควรระวัง

1. การให้ความมั่นใจต้องทำด้วยความจริงใจ โดยใช้ข้อมูลที่ถูกต้อง เป็นจริงและสอดคล้องกับสิ่งที่มีในตัวผู้ขอรับคำปรึกษา
2. ไม่ควรใช้เพื่อกลบเกลื่อนความรู้สึกท้อแท้ของผู้ขอรับคำปรึกษา ซึ่งจะนำไปสู่การละเลยปัญหา
3. ไม่ควรใช้เพื่อสร้างความหวังที่ไม่อยู่บนพื้นฐานของความจริง

ตัวอย่าง

Cl	ผมอยู่บ้านกับน้องเพียงสองคน พ่อแม่ไปค้าขายต่างจังหวัดนานๆ จะกลับมา ผมต้องดูแลตัวเองและน้องตามลำพัง
Co	เธอมีความรับผิดชอบ เธอเป็นพี่ที่ดีสามารถดูแลน้องได้

Co = Counselor (ผู้ให้คำปรึกษา/ครู)

Cl = Counselee (ผู้รับคำปรึกษา/ ผู้เรียน)

- Cl ครูครับ.....ตอนนี้ผมตั้งใจเรียนวิชาคณิตศาสตร์ และผมก็ทำการบ้านด้วยตนเองทุกครั้ง
- Co เธอทำได้แล้ว

- Cl หนูมีความสุขมากเลยคะ ตั้งแต่หนูเข้ามาช่วยเพื่อนๆ ทำงาน ทำให้หนูได้รับการยอมรับจากเพื่อนๆ มากขึ้น
- Co ครูดีใจด้วยที่เพื่อนๆ ยอมรับหนู



Co = Counselor (ผู้ให้คำปรึกษา/ครู)

Cl = Counselee (ผู้รับคำปรึกษา/ ผู้เรียน)

คุณเวทีทักษะในการให้ความมั่นใจแก่ไหน

ถ้าท่านเป็นผู้ให้คำปรึกษาจะใช้ทักษะการให้ความมั่นใจกับประโยคต่อไปนี้อย่างไร

1 Cl เหมอที่ผ่านมา.....ผมคิดว่าผมตั้งใจเรียน ส่งงานครบและ
ทำข้อสอบได้ ผมว่าน่าจะได้คะแนนที่ดีแน่นอน
Co

2 Cl ครูคะ...หนูจะขออนุญาตคุณแม่ไปทัศนศึกษากับเพื่อนๆ
หนูว่าน่าจะดีกว่าที่หนูจะแอบไปโดยไม่บอกคุณแม่เลย
Co

3 Cl ผมได้คะแนนดีเกือบทุกวิชา ผมต้องเอนทรานซ์ติดแน่ๆ เลย
Co

Co = Counselor (ผู้ให้คำปรึกษา/ครู)

Cl = Counselee (ผู้รับคำปรึกษา/ ผู้เรียน)

- 4 Cl ก็ตำราตัวนี้ก็จะได้อะไรมา มันลำบากมาก ผมต้องอดข้าว
ทำงานพิเศษ ถึงจะมีวันนี้ ผมภูมิใจมาก
- Co

- 5 Cl ผมคิดว่าปิดเทอมนี้ผมจะช่วยพ่อแม่ทำงานที่บ้าน
- Co

- 6 Cl ทุกวันนี้ ผมได้ชวนเพื่อนๆ มาอ่านหนังสือและทำการบ้าน
ด้วยกัน มันทำให้ทุกคนสนุกสนานและเข้าใจบทเรียน
มากขึ้น
- Co

Co = Counselor (ผู้ให้คำปรึกษา/ครู)

Cl = Counselee (ผู้รับคำปรึกษา/ ผู้เรียน)

ក្រសួងកសិកម្ម រុក្ខាប្រមាញ់ និងនេសាទ

©

ՀԱՅԱՍՏԱՆ

การฐานกษัตริย์จะยกมาประกอบกับอีก๒๒ในหมู่บุตรภรรยา ๓๒๐๒๕

ក្រសួងរ៉ែ និងថាមពលអគ្គិសនី ក្រសួងសេដ្ឋកិច្ច និងហិរញ្ញវត្ថុ

10

[illegible]

9

ក្រសួងកសិកម្ម រុក្ខាប្រមាញ់ និងនេសាទ

d

1.1 ทักษะการสรุปความ (Summarizing)

เป็นการรวบรวมข้อความ ประเด็น และสิ่งที่เกิดขึ้นในระหว่างการให้คำปรึกษา หรือใจความสำคัญทั้งหมดของความคิด อารมณ์ ความรู้สึกที่ผู้ขอรับคำปรึกษาสื่อออกมาด้วยภาษาพูด และภาษาท่าทาง เพื่อช่วยให้ผู้ขอรับคำปรึกษาและผู้ให้คำปรึกษาได้เข้าใจเรื่องราวที่กำลังสนทนาได้อย่างถูกต้อง ตรงกันและได้ใจความที่ชัดเจน

ตัวอย่าง

- | | |
|----|--|
| Cl | หนูรู้สึกกลัว พ่อต้องตีหนูตายแน่ถ้ารู้ว่าหนูท้อง พ่อรักหนูมาก พ่อคาดหวังในตัวหนูสูงมาก แต่หนูกับแฟนก็รักกันมากด้วย หนูคิดว่าหนูจะเรียนหนังสือจนจบได้แน่แต่พ่อชังจะเข้าใจหนูไหม |
| Co | สรุปว่า ตอนนี้หนูกังวลเรื่องพ่อ หนูกลัวพ่อจะลงโทษ กลัวพ่อผิดหวังในตัวหนูและกังวลว่าท่านจะไม่เข้าใจว่าหนูจะหาหนทางเรียนให้จบ |

Co = Counselor (ผู้ให้คำปรึกษา/ครู)

Cl = Counselee (ผู้รับคำปรึกษา/ ผู้เรียน)

- Cl หนูไม่สบายใจเลยคะ เทอมนี้เกรดของหนูลดลงมากเลยคะ
ได้แค่ 2.2 เอง เพื่อนๆ ในกลุ่มเขาก็ก้าวหน้าขึ้นเรื่อยๆ ไม่สนใจ
เรียน ทุกๆ คนในกลุ่มเขาได้เกรดดีๆ ทั้งนั้น อย่างน้อยก็
2.75 มีหนูแยมอยู่คนเดียว แล้วถ้าพ่อแม่หนูรู้ เขาก็คง
ผิดหวังมาก เพราะเขาอยากให้หนูสอบเอ็นทรานซ์ได้ หนู
ไม่มั่นใจเลยคะว่าหนูจะทำตามที่พ่อแม่ต้องการได้หรือเปล่า
- Co เท่าที่เราได้คุยกันมา สรุปว่า เธอรู้สึกไม่สบายใจที่ผลการ
เรียนต่ำลง กลัวเพื่อนจะรังเกียจ และกลัวพ่อแม่จะผิดหวัง
ในตัวเธอ

- Cl อาจารย์คะ หนูยังตัดสินใจไม่ได้เลยคะว่าจะเลือกคณะอะไรดี
ถึงหนูจะเรียนวิทย์ - คณิต แต่คะแนนวิชาวิทยาศาสตร์
ไม่ดีเลยคะ หนูคิดว่าอยากจะเปลี่ยนไปเลือกคณะที่ไม่ต้อง
ใช้วิชาฟิสิกส์ เคมี ชีวะ แต่ก็รู้ว่า พ่อ - แม่ จะเห็นด้วย
หรือเปล่า เพราะเขาอยากให้หนูเรียนด้านพยาบาล ซึ่งหนู
ไม่ชอบ และคิดว่าคงสอบไม่ได้แน่ๆ คะ
- Co หลังจากที่เราได้คุยกันมา นักเรียนกำลังสับสนเรื่องการ
เลือกคณะที่จะเรียน และไม่แน่ใจว่าพ่อแม่จะเห็นด้วย
หรือไม่

คุณมีทักษะในการสรุปความแค่ไหน

ถ้าท่านเป็นผู้ให้คำปรึกษาท่านจะใช้ทักษะการสรุปความกับประโยคต่อไปนี้อย่างไร

1 Co ผมเกลียดที่จะต้องตื่นแต่เข้าไปโรงเรียน ผมเบื่อกับที่จะต้องเรียนกับครูที่ขี้บ่น มันทำให้ผมเซ็งกับการเรียนจริงๆ
Cl

2 Co ครูไม่ชอบหน้าหนู ครูชอบหยิกหนู ครูคงทำอย่างนี้กับหนูตลอดไป หนูโกรธทุกทีที่โดนหยิก
Cl

3 Co แม่บอกว่าหนูชอบคิดมากเหมือนพ่อ พ่อหนูเป็นคนคิดมาก พ่อหนูเรียนไม่สูงนัก พ่อต้องทำงานหนัก พ่อจึงอยากให้หนูเรียนหนังสือสูงๆ อย่างน้อยก็จบปริญญาตรีจะได้ทำงานสบายๆ และอาทื่บอกว่าให้หนูเรียนเก่งๆ ครอบครัวของเรายังไม่มีใครได้รับปริญญาเลย
Cl

ตัวอย่างการให้คำปรึกษา



ตัวอย่างการให้คำปรึกษา

ขั้นตอน	การให้คำปรึกษา	ทักษะ
สร้างสัมพันธภาพ	(อาจารย์ฝ่ายปกครองจูมมือเด็กหญิงแดงไปพบครูแนะแนวเพื่อขอคำปรึกษา) Co : นั่งเลยคะ (ยิ้มให้ประธานตา แสดงท่าที่เป็นมิตร ทั้งคำพูดและท่าทาง สื่อความตั้งใจที่จะช่วยและพร้อมที่จะรับฟัง)	
สำรวจปัญหา	Co : ไหนลองเล่าให้ครูฟังสิมีอะไรเกิดขึ้น ฝ่ายปกครองจึงพาหนูมาพบครู Cl : หนูถูกเพื่อนหาว่าหนูขโมยเกมกตของเขา เพราะเขาพบเกมกตในกระเป๋าหนู หนูไม่รู้ว่ามาอยู่ได้อย่างไร Co : หนูกำลังบอกว่า หนูไม่ได้ขโมยเกมกตของเพื่อน แต่ไม่รู้ว่าเกมกตถูกพบในกระเป๋าหนูได้อย่างไร Cl : นั่นสิคะ หนูคิดอย่างนั้น Co : หนูคิดอย่างไรที่เกมกตมาอยู่ในกระเป๋าของหนู Cl : คงมีใครแอบเอามาสไล่วั้ม้จะ	การตีความ การถาม การถาม

ขั้นตอน	การให้คำปรึกษา	ทักษะ
เข้าใจปัญหา สังเกตความ ต้องการ	Co : แล้วหนูคิดว่าเป็นใครล่ะคะ	การฟัง
	Cl : หนูไม่ทราบ (ร้องไห้)	
	Co : พักหน้า	
	Cl : ร้องไห้มากขึ้น	
	Co : สัมผัสมือพร้อมกับพูดว่า...มีอะไรจะ บอกครูไหมคะ ครูยินดีฟังและเข้าใจ สิ่งที่หนูอยากบอกครู (การแสดง ความเข้าใจคำพูดด้วยท่าทาง)	การถามซ้ำ
	Cl : อาจารย์แน่ใจหรือคะว่า จะเข้าใจ ในสิ่งที่หนูพูด หนูคิดว่าไม่มีใคร เข้าใจหนูหรอกค่ะ หนูไม่อยากขโมย เกมกตของเพื่อน แต่หนูก็อยากมี เกมกตเหมือนคนอื่นเขา	
	Co : หนูรู้สึกว่ามีใครเข้าใจหนู และ หนูเองไม่อยากเอาของเพื่อนแต่หนู อยากมีเกมกตเหมือนคนอื่นเขา	
	Cl : ใช่ค่ะ	
	Co : ถ้าหนูมีเกมกตของเพื่อน เวลาเล่น หนูจะนำไปเล่นที่ไหนล่ะคะ	

ขั้นตอน	การให้คำปรึกษา	ทักษะ
	Cl : หนูก็ไม่ทราบ หนูรู้ว่าถ้าเล่นที่โรงเรียนคนก็จะจับได้ เล่นที่บ้านถ้ามีคนถามเอามาจากไหน ถ้าหนูบอกเพื่อนให้ยืมก็คงไม่มีใครเชื่อ ยิ่งใจหนูก็ไม่สามารถนำมาเล่นได้ค่ะ เพราะที่บ้านหนูไม่มีห้องส่วนตัว แต่อาจารย์คะ หนูก็อยากได้แต่ขอคุณแม่ คุณแม่ไม่ยอมซื้อให้ บอกว่าไม่จำเป็น เพราะต้องใช้เงินในสิ่งอื่นอีกมาก แต่หนูก็อยากเล่นจริงๆ ค่ะ	
	Co : หนูอยากเล่นเกมกด โดยเอาของเพื่อนมา แต่หาที่เล่นไม่ได้ เพราะกลัวคนรู้ ขอคุณแม่ก็ไม่ซื้อให้ แต่อยากเล่นเกมกดจริงๆ แสดงว่าหนูอยากเล่นเกมกดมากกว่าอยากเป็นเจ้าของเกมกด	การสรุปความ
	Cl : คงใช้มั้งค่ะ แล้วทำอย่างไรหนูจะได้เล่นเกมกดล่ะค่ะ	
	Co : ฟังดูน่าเสียดาย ครูว่าหนูไม่อยากได้เกมกดแล้ว และหนูเคยขอยืมเกมกด	การตั้งคำถาม การสะท้อน

ขั้นตอน	การให้คำปรึกษา	ทักษะ
ยุติการให้คำปรึกษา	ของหนูเหมือนกับที่หนูบอกครู Cl : ค่ะ หนูเสียใจ หนูจะอย่างไรดีคะ Co : ครูไม่ทราบนะ แต่เพื่อนยังเป็นเพื่อนหนู ถ้าเขาได้ทราบความรู้สึกหรือความจริงจากหนู Cl : หนูต้องลองไปทำดูเหอะคะ Co : ถ้าเรารู้สึกเสียใจต่อสิ่งที่เรากระทำโดยไม่ตั้งใจแล้ว บอกเพื่อนให้รู้ถึงความเสียใจของเรา ถ้าเป็นหนู หนูคิดว่าจะมีความรู้สึกดีขึ้นไหมคะ Cl : หนูจะลองดูนะคะ อาจารย์ไม่คิดว่าหนูเป็นคนไม่ดีใช่ไหมคะ Co : หนูรู้สึกและคิดจะทำสิ่งที่ดี หนูก็เป็นเด็กน่ารักคนหนึ่งนะ Cl : หนูขอบคุณอาจารย์มากค่ะ หนูจะลองไปทำดู หนูจะมาพบอาจารย์อีกนะคะ สวัสดีค่ะ Co : ด้วยความยินดีค่ะ สวัสดีค่ะ	การให้กำลังใจ

บทสรุป

ผู้ให้คำปรึกษาต้องทราบว่า ทักษะการให้คำปรึกษามีมากมายหลายทักษะ แต่ละทักษะมีคุณประโยชน์ที่แตกต่างกัน ไม่มีกฎเกณฑ์ที่ตายตัวว่าควรใช้ทักษะใดมากน้อยเพียงใดและทักษะใดก่อนหลัง ขึ้นอยู่กับสถานการณ์ในการให้คำปรึกษาขณะนั้น แต่อย่างไรก็ตามผู้ที่ฝึกฝนทักษะจากการปฏิบัติจริงเท่านั้น จึงจะทำให้เกิดความชำนาญและสามารถหยิบมาใช้ได้อย่างอัตโนมัติ เพราะลำพังเพียงการอ่านจะไม่สามารถช่วยให้เกิดความชำนาญได้

ครูผู้ซึ่งต้องทำหน้าที่ในการให้คำปรึกษา และปกติก็ได้ปฏิบัติอยู่แล้ว หากจะปฏิบัติอย่างมีศาสตร์และศิลป์ ก็จะทำให้การปฏิบัตินั้นมีคุณค่าและบังเกิดผลมากยิ่งขึ้น โดยในระยะแรกๆ อาจเริ่มต้นจากการฝึกทักษะต่างๆ และสังเกตตนเองว่าได้พูดหรือทำอะไรแตกต่างจากสิ่งที่เคยปฏิบัติมาแล้ว โดยคำนึงถึงทักษะและขั้นตอนของการให้คำปรึกษา แล้วบันทึกย่อๆ เป็นข้อสังเกตไว้ตรวจสอบตนเองว่ามีส่วนใดบ้างที่ไม่ถูกต้องหรือขาดตกบกพร่องไป ทำเช่นนี้ไปเรื่อยๆ โดยมีต้องเคร่งเครียดมากนัก ในไม่ช้าท่านก็จะตอบตัวท่านเองได้ว่า ท่านควรปรับปรุงและเพิ่มเติมส่วนใด และเมื่อนั้นท่านก็จะพัฒนาตนเอง เป็นผู้ให้คำปรึกษาที่มีประสิทธิภาพได้แน่นอน



โปรดศึกษาตัวอย่างการให้คำปรึกษา

ในปัญหา

- ☀ มาโรงเรียนสาย
- ☀ การปรับตัวกับเพื่อน
- ☀ การเลือกอาชีพ
- ☀ ขู่สาว่า
- ☀ พฤติกรรมเบี่ยงเบนทางเพศ
- ☀ ไม่กล้าปฏิเสธ

ในเอกสารฉบับที่ 4

“การให้คำปรึกษาช่วยแก้ปัญหาชีวิต”



สาระน่ารู้

สำหรับผู้ทำหน้าที่หรือกำลังจะฝึกเป็นผู้ให้คำปรึกษามีรายละเอียดบางอย่างที่ต้องนำมาสัมพันธ์กับการให้คำปรึกษา ซึ่งจะขอเสนอแนะไว้ดังนี้

❖ การแสดงออกทางสีหน้า การแสดงออกทางสีหน้า เช่น การยิ้ม มีความหมายหลายอย่าง อาจหมายถึง

- ❖ เราเป็นเพื่อนกัน
- ❖ เรากำลังช่วยกันแก้ปัญหา
- ❖ เธอพูดอะไรก็ได้ตามใจ

การยิ้มแทนคำพูดที่สร้างมิตรภาพและมิตรจิตได้มากมาย อาจช่วยให้ผู้ขอรับคำปรึกษาเกิดความรู้สึกอบอุ่น เชื่อมั่นในตนเองและรู้สึกผ่อนคลายความเครียดในจิตใจของตนเอง

❖ การเคลื่อนไหวกิริยาท่าทาง การเคลื่อนไหวกิริยาท่าทางของผู้ให้คำปรึกษา สามารถสื่อสารความหมายได้มากมาย เช่น พยักหน้า แสดงว่าเห็นด้วยหรือเห็นชอบ การฟังด้วยอาการกอดอกของผู้ให้คำปรึกษา โดยเฉพาะฟังแล้วมีการส่ายหน้าหรือพยักหน้าบ่อยครั้ง อาจทำให้ผู้ขอรับคำปรึกษาอึดอัดและสงสัยในตัวผู้ให้คำปรึกษา ว่าเข้าใจหรือสนใจในตัวเขามากน้อยแค่ไหน

การเคลื่อนไหวกิริยาท่าทางของผู้ให้คำปรึกษาที่โน้มตัวเข้าไปหา ผู้รับคำปรึกษาในลักษณะท่าทางที่ปล่อยตามสบาย ไม่เคร่งเครียด ผ่อนคลาย มีความสำคัญมาก เพราะจะทำให้ผู้ขอรับคำปรึกษารู้สึกอิสระในการพูดคุย มากขึ้นและเกิดทัศนคติที่ดีต่อผู้ให้คำปรึกษา

การจัดสภาพแวดล้อม สภาพแวดล้อม คือสถานที่ที่ใช้ในการให้คำปรึกษา ห้องควรมีอากาศถ่ายเทสะดวกสบาย ไม่มีเสียงอึกทึก สะอาด มีแสงสว่าง มีภาพสวยๆ ดูสบายๆ และโต๊ะทำงานของผู้ให้คำปรึกษาควรจัดวางให้สบายตา เพราะผู้ขอรับคำปรึกษามีความวิตกกังวลในตัวเองอยู่แล้ว สิ่งแวดล้อมที่ ดูปลอดโปร่งสบายตาก็เป็นส่วนหนึ่งของการให้คำปรึกษาที่มีประสิทธิภาพ อย่างหนึ่ง นั่นคือ ช่วยปรับสภาวะอารมณ์ของผู้ขอรับคำปรึกษาให้ดีขึ้น

บุคลิกภาพการแต่งกายของผู้ให้คำปรึกษาก็เป็นองค์ประกอบที่สำคัญ การแต่งกายที่สุภาพเรียบร้อย เหมาะสม จะช่วยให้เกิดศรัทธาและนับถือจากผู้ขอรับคำปรึกษา



บรรณานุกรม

- จิน แบร์. คู่มือการฝึกทักษะการให้คำปรึกษา. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2538.
- _____. คู่มือการฝึกทักษะการให้คำปรึกษา. พิมพ์ครั้งที่ 4 กรุงเทพฯ : บริษัท 21 เซ็นจูรีจำกัด, 2540.
- จำเนียร ช่างโชติ และนวลศิริ เปาโรหิตย์. เทคนิคการให้คำปรึกษา. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยรามคำแหง, 2521.
- นวลศิริ เปาโรหิตย์. เทคนิคการให้คำปรึกษา. เอกสารประกอบการอบรมกรมพัฒนาฝีมือแรงงาน. 2542.
- แนะนำแห่งประเทศไทย, สมาคม. ทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษาสำหรับนักจิตวิทยาการแนะแนว. กรุงเทพฯ : สมาคมแนะแนวแห่งประเทศไทย, 2543.
- พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา. ทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษา. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์พิทักษ์อักษร, 2525.
- _____. ทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษา. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : อ้นชัยการพิมพ์ จำกัด, 2543.
- วัชร ฐวธรรม. ทักษะการให้คำปรึกษาจุลภาค. กรุงเทพฯ : โอ.เอส.พรีนติ้งเฮ้าส์, 2533.
- วิล แอล บิลเลอร์. เทคนิคต่างๆ ที่มีใช้กันในการสัมภาษณ์แบบเป็นการปรึกษาหารือกัน. เอกสารประกอบการสอนวิชา “การให้คำปรึกษา” มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.

- ศิริบุรณ์ สายโกศล. การฝึกปฏิบัติการให้คำปรึกษา. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ :
ห้างหุ้นส่วนจำกัดนำถึงการพิมพ์, 2530.
- ศรีวรรณ จันทรวงศ์. เทคนิคในการให้คำปรึกษา. พิมพ์ครั้งที่ 1. อุดรธานี :
ศูนย์การพิมพ์ราชภัฏอุดรธานี, 2543.
- สุโขทัยธรรมมาธิราช, มหาวิทยาลัย. เทคนิคการปรึกษาเบื้องต้น หน่วยที่ 7.
กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช, 2539.
- _____. เทคนิคการปรึกษาเบื้องต้น. เอกสารการสอน. กรุงเทพฯ :
สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช, 2533.
- สุภาพจิต, กรม. คู่มืออบรมการดูแลทางสังคม จิตใจ สำหรับผู้ให้คำปรึกษา.
กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทยจำกัด,
2543.
- _____. คู่มือแนะแนวสำหรับช่วยเหลือนักเรียนมีปัญหาสุขภาพจิต.
กรุงเทพฯ : บริษัทวงศ์กมลโปรดักชั่น จำกัด, 2544.

คณะอำนวยการ

ที่ปรึกษา

นายประพัฒน์พงศ์	เสนาฤทธิ	อธิบดีกรมวิชาการ
นายประสาธ	สอ้านวงศ์	รองอธิบดีกรมวิชาการ
นางมัลลิกา	นิตยาพร	ผู้อำนวยการศูนย์แนะแนวการศึกษา และอาชีพ

ผู้รับผิดชอบ

นางบังอร	เอี่ยมรอด	หัวหน้าคณะทำงาน
นางสมปอง	จันทร์มาดิย์	เลขานุการ
นางสาววินิจ	ชัยหาญ	ผู้ช่วยเลขานุการ

คณะกรรมการ (ครั้งที่ 1)

1. นางศรียรรณ	จันทร์วงศ์	สถาบันราชภัฏอุดรธานี จ.อุดรธานี
2. นางธัญสมร	คเชนทร์เดชา	ศึกษานิเทศก์ กรมพลศึกษา
3. ม.ล.ศรีประไพ	พุกพิบูลย์	โรงเรียนบดินทรเดชา (สิงห์ สิงหเสนี) กรุงเทพมหานคร
4. นางสาวเพ็ญศรี	วชิราวีโรจน์	โรงเรียนสตรีวัดอัมพรสวรรค์ กรุงเทพมหานคร
5. นางสาวริณี	ปัญญา	โรงเรียนราชวินิตบางเขน กรุงเทพมหานคร
6. นางพวงทิพย์	ศิริเจริญ	โรงเรียนเตรียมอุดมศึกษาพัฒนาการ กรุงเทพมหานคร

- | | | |
|------------------------------|---------------|---|
| 7. นางรักวงศ์ | บุญเต็ม | โรงเรียนเบญจมราชรังสฤษฎิ์
จ.ฉะเชิงเทรา |
| 8. นางสาวประไพ | เสนหิ์ชญ์ | โรงเรียนทวีธาภิเศก
กรุงเทพมหานคร |
| 9. นางสาวสายหยุด เหมือนสร้อย | | โรงเรียนคณะราษฎรบำรุงปทุมธานี
จ.ปทุมธานี |
| 10. นายดำรงค์ | ศิริภักดี | โรงเรียนระยองวิทยาคม จ.ระยอง |
| 11. นางศรียรรณิ | วัฒน์แย้ม | โรงเรียนระยองวิทยาคม จ.ระยอง |
| 12. นางณัฐรติ | โพธิ์ทิพย์ | โรงเรียนชำนานุสาลัมคศิริวิทยา
จ.ระยอง |
| 13. นางอุบลรัตน์ | ขวิวงศ์ | โรงเรียนนิคมวิทยา จ.ระยอง |
| 14. นางรัตนา | ช้างพึง | โรงเรียนอินทร์บุรี จ.สิงห์บุรี |
| 15. นางสาวกาญจนา กลิ่นหอม | | โรงเรียนวัดธรรมจริยาภิรมย์
จ.สมุทรสาคร |
| 16. นางบังอร | เอี่ยมรอด | ศูนย์แนะแนวการศึกษาและอาชีพ |
| 17. นายธีระ | ชัยยุทธยรรยง | ศูนย์แนะแนวการศึกษาและอาชีพ |
| 18. นางสมปอง | จันทร์มานิตย์ | ศูนย์แนะแนวการศึกษาและอาชีพ |
| 19. นางสาววิณีจ | ชัยหาญ | ศูนย์แนะแนวการศึกษาและอาชีพ |

แบบฝึกหัดที่ 5

- | | | |
|------------------------------|------------|---|
| 1. นางศรียรรณิ | จันทร์วงศ์ | สถาบันราชภัฏอุดรธานี จ.อุดรธานี |
| 2. นางศรียรรณิ | วัฒน์แย้ม | โรงเรียนระยองวิทยาคม จ.ระยอง |
| 3. นางสาวสายหยุด เหมือนสร้อย | | โรงเรียนคณะราษฎรบำรุงปทุมธานี
จ.ปทุมธานี |

- | | | |
|------------------|---------------|---|
| 4. นางสาวกาญจนา | ทลวงจอก | โรงเรียนบางแพปฐมวิทยา จ.ราชบุรี |
| 5. นางสาวธ้องนาง | นาคพันธวงศ์ | โรงเรียนสตรีรัตนบุรี จ.นนทบุรี |
| 6. นายบดินทร์เดช | แสงสุวรรณ | สำนักงานการประถมศึกษาอำเภอ
ทับสะแก จ.ประจวบคีรีขันธ์ |
| 7. นางบังอร | เอี่ยมรอด | ศูนย์แนะแนวการศึกษาและอาชีพ |
| 8. นางสมปอง | จันทร์มานิตย์ | ศูนย์แนะแนวการศึกษาและอาชีพ |
| 9. นางสาววินิจ | ชัยหาญ | ศูนย์แนะแนวการศึกษาและอาชีพ |

นางสนมและข้าราชการ

นางบังอร	เอี่ยมรอด
นางสาววินิจ	ชัยหาญ

ภาคอื่น

นายปรีเปรม	เปลี่ยนป่ารุ่ง	โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว
------------	----------------	-------------------------

ผู้บังคับการและ

นางลำพูล	เกิดปัญญา
นางสาวสุธาทิพย์	สมัครการ

ร่วมคิด - ร่วมทำ

ท่านเป็นผู้หนึ่งที่จะมีส่วนทำให้หนังสือแนะแนว ชุด : กลวิธีสู่การเป็นผู้ให้
คำปรึกษา มีความน่าอ่าน มีประโยชน์และคุ้มค่ามากที่สุดเพียงแต่ท่านอ่าน **"ทักษะการ
ให้คำปรึกษา (2)"** และแสดงความคิดเห็นมายังศูนย์แนะแนวการศึกษาและอาชีพ
ในรายการต่อไปนี้

1. ด้านเนื้อหา

- 1.1 ลักษณะการนำเสนอ ☐ ดี ☐ ควรปรับปรุง
ข้อเสนอแนะ.....
- 1.2 อ่านแล้วเข้าใจ ☐ ง่าย ☐ ยาก
ข้อเสนอแนะ.....
- 1.3 ให้ความรู้ ☐ ดี ☐ ควรปรับปรุง
ข้อเสนอแนะ.....
- 1.4 ภาษาที่ใช้ ☐ ดี ☐ ควรปรับปรุง
ข้อเสนอแนะ.....
- 1.5 แบบฝึก สามารถปฏิบัติตามได้ ☐ ง่าย ☐ ยาก

2. รูปเล่ม

- 2.1 ขนาด ☐ ดี ☐ ควรปรับปรุง
ข้อเสนอแนะ.....
- 2.2 สีสัน ☐ ดี ☐ ควรปรับปรุง
ข้อเสนอแนะ.....

3. ประโยชน์ที่ได้รับ

- 3.1
- 3.2
- 3.3

4. การนำไปใช้

- ☐ สามารถนำไปใช้ได้ ☐ ไม่สามารถนำไปใช้ได้



5. การเผยแพร่ใบสมัคร

☐ เผยแพร่

☐ ยังไม่ได้เผยแพร่

ถ้าเผยแพร่ โดย

☐ พูดคุยให้ฟัง

☐ นำหนังสือไปให้อ่าน

☐ อื่นๆ

6. ข้อเสนอแนะอื่นๆ

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

ผู้ตอบ

เพศ

☐ ชาย

☐ หญิง

อายุ.....ปี

แสดงความคิดเห็นในฐานะ

☐ อาจารย์ที่ปรึกษา

☐ อาจารย์ผู้สอน

☐ อาจารย์แนะแนว

☐ อื่นๆ (โปรดระบุ)

ที่อยู่

กรมวิชาการขอขอบคุณผู้ตอบที่มีส่วนร่วมคิด - จมูก
เพื่อได้ทราบจัดทำหนังสือใบโอกาสต่อไปอีกคุณทางศึกษา ขึ้น

โปรดส่งคำตอบไปที่

ศูนย์แนะแนวการศึกษาและอาชีพ
กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ
ถนนสุขุมวิท เอกมัย เขตคลองเตย
กรุงเทพฯ 10110
(กลุ่มงานพัฒนานักศึกษาแนะแนว)



