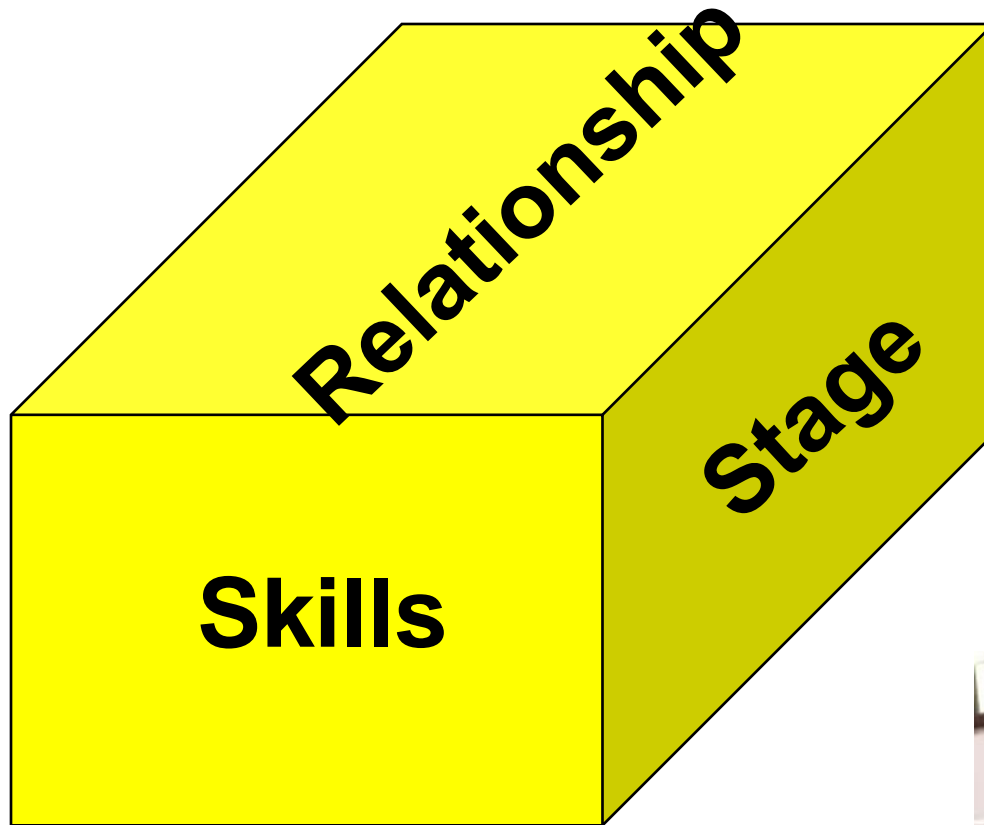


ทักษะการให้คำปรึกษา

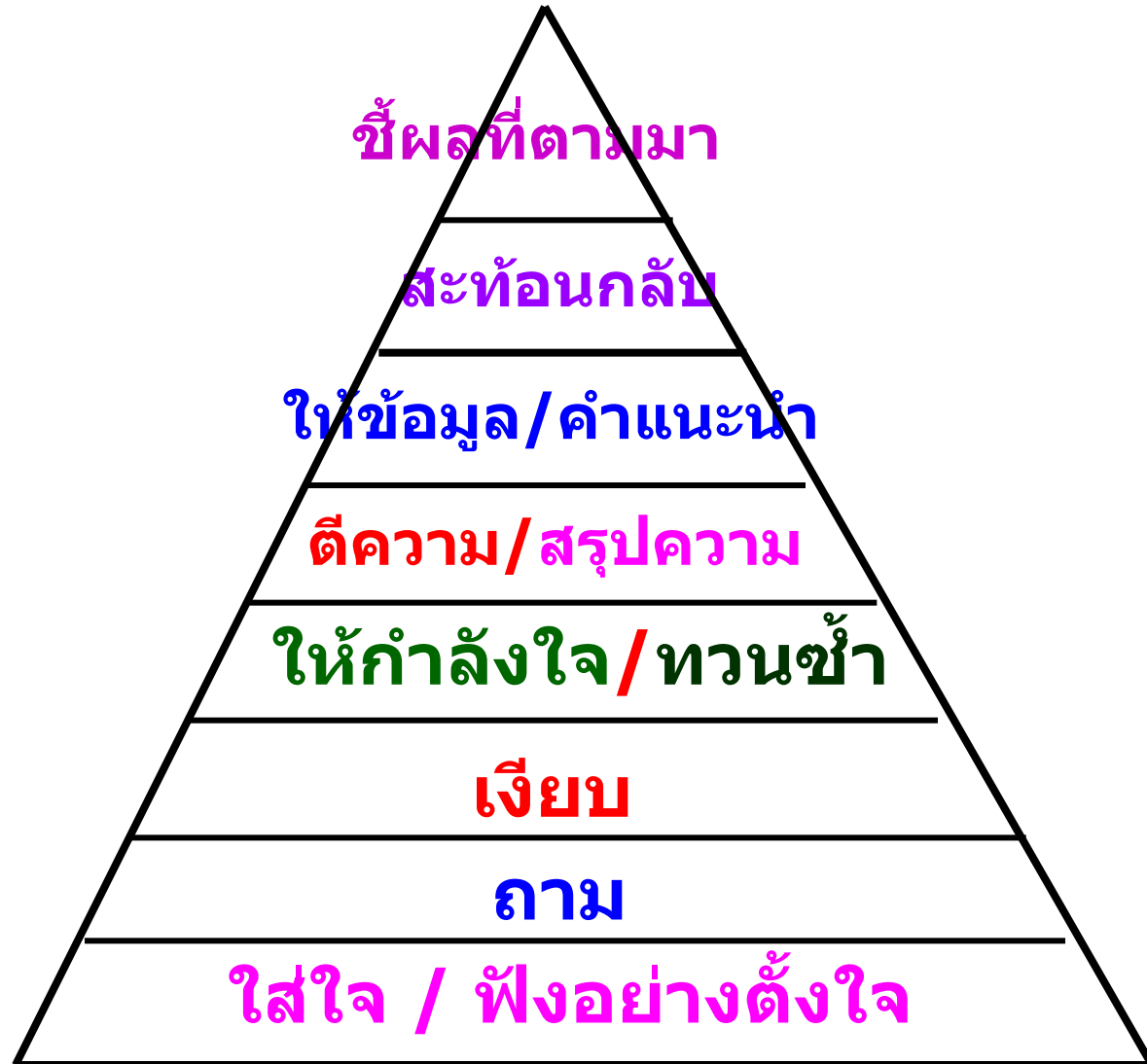


รศ.มัลลวีร์ อกุลวัฒนศิริ
รศ.ดร.ฉันทนา กล่อมจิต

กระบวนการให้คำปรึกษา



Skills:ทักษะ

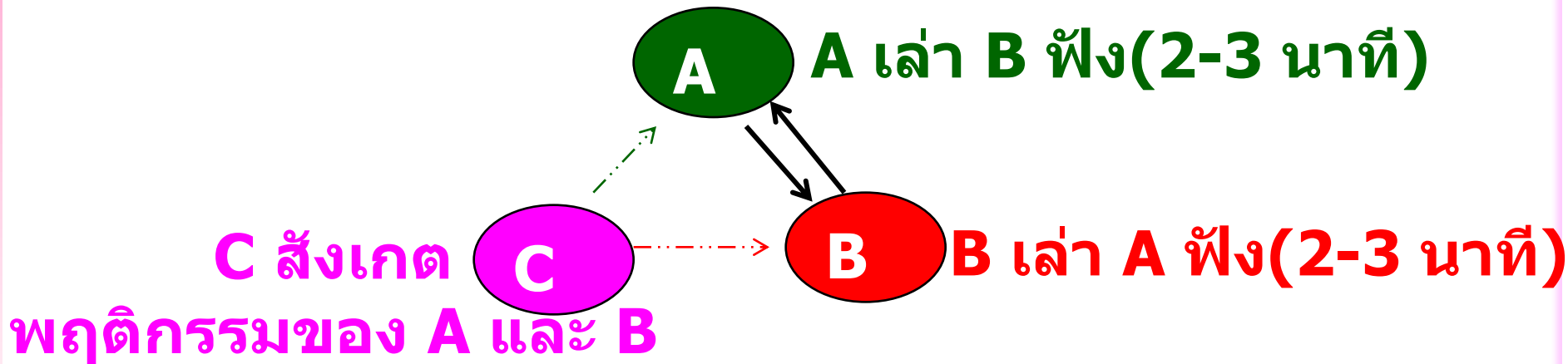


ทักษะการให้คำปรึกษา

ทักษะ	วัตถุประสงค์	แนวทางปฏิบัติ/ตัวอย่าง
ใส่ใจ/ ฟังอย่าง ตั้งใจ	<ul style="list-style-type: none">•สร้างสัมพันธภาพและความไว้วางใจ•นศ.เล่าเรื่องราว ระบายอารมณ์ ความรู้สึก•อ.เข้าใจปัญหา	<ul style="list-style-type: none">• ลูกชั้นรับ/เดินไปหา / ยิ้มแย้มแจ่มใส• นั่ง/ยืนข้างๆเป็นมุมฉากในท่าทางที่เปิดเผยและเอนตัวไปข้างหน้า ระยะห่างพอเหมาะ 3-5 ฟุต•มองหน้า สบตา ผงกศีรษะรับคำ•ตอบรับสั้นๆ เช่น ค่ะ/ครับ/ อ้อ/ อืม•ไม่ทำกิจกรรมอื่น• คิดตาม• จับประเด็นของเนื้อเรื่องที่ฟัง• ค้นหาความรู้สึกของนศ.

แลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์ ร่วมกัน

จับกลุ่มตามชอบใจ กลุ่มละ 3 คน



A เล่า B ฟัง:

B ขณะฟัง ให้พยายามจับผิด คิดแย้ง ไม่เห็นด้วย พยายามซักถามให้จนมุม หว่านล้อมให้ A เปลี่ยนความคิด

B เล่า A ฟัง:

A ฟังอย่างตั้งใจ ด้วยจิตใจที่อ่อนโยน ไม่จับผิด ไม่คิดแย้งและพยายามทำให้ B ผ่อนคลาย ไม่เกร็ง/อึดอัด

จากกิจกรรมแลกเปลี่ยนฯ
ท่านได้ข้อคิดที่เป็นประโยชน์ต่อการพูดคุย
กับนักศึกษาอย่างไรบ้าง



ทักษะการให้คำปรึกษา

ทักษะ	วัตถุประสงค์	แนวทางปฏิบัติ
ถาม	<ul style="list-style-type: none">• นศ. ได้สำรวจเรื่องราวของตัวเอง• อ. เข้าใจนศ. มากขึ้น	<ul style="list-style-type: none">• กำหนดวัตถุประสงค์ว่าต้องการข้อมูลแบบใด<ul style="list-style-type: none">-ถามเปิด : ยาว แล้วแต่นศ.-ถามปิด : สั้น / เจาะจง• ไม่ควรถามบ่อย และไม่ควรใช้ “<u>ทำไม</u>”
เงี่ยบ	<ul style="list-style-type: none">• ใส่ใจ เข้าใจ อารมณ์ของนศ.• นศ. พักเหนื่อย หลังแสดงอารมณ์ / ความรู้สึก• นศ. คิด ทบทวน ทำความเข้าใจสิ่งที่พูด	<ul style="list-style-type: none">• รอ 5 - 10 วินาที ประเมินสาเหตุของการเงี่ยบ• ทวนเนื้อหา / ความรู้สึก• ถามความหมายของการเงี่ยบ / ความรู้สึก

ทักษะการให้คำปรึกษา

ทักษะ	วัตถุประสงค์	แนวทางปฏิบัติ/ตัวอย่าง
ให้กำลังใจ	<ul style="list-style-type: none">•ให้ความมั่นใจ/นศ.ตระหนักความสามารถของตนเอง•นศ.กล้าคิด/ทำสิ่งที่ไม่เคยคิด/ทำมาก่อน	<ul style="list-style-type: none">•ใช้เมื่อนศ.พร้อมจะปรับเปลี่ยนพฤติกรรม แต่ยังไม่ลงมือ•มองหน้า สบตา ยิ้ม พยักหน้า•ใช้คำพูดให้กำลังใจ•ไม่ใช่เพื่อให้ความหวังที่เลื่อนลอย
ทวนซ้ำ	<ul style="list-style-type: none">•ย้ำให้นศ.เข้าใจในสิ่งที่พูดมากขึ้น•ตรวจสอบความเข้าใจของอ.กับนศ.	<ul style="list-style-type: none">•พูดข้อความทั้งหมดโดยเปลี่ยนสรรพนาม•พูดเฉพาะสาระสำคัญที่สั้น ๆ•ถ้าซ้ำความแล้วนศ.ไม่มีปฏิกิริยาตอบสนอง ให้สรุปความแล้วถามด้วยคำถามปลายเปิด

ไม่ใช่ การทวนซ้ำบ่อยๆ



ทักษะการให้คำปรึกษา

ทักษะ	วัตถุประสงค์	แนวทางปฏิบัติ/ตัวอย่าง
ดีความ	<ul style="list-style-type: none">• นศ.เข้าใจตนเอง• อ. & นศ.เข้าใจเรื่อง / ประเด็นต่าง ๆ ตรงกัน	<ul style="list-style-type: none">• ใช้เมื่อนศ.สับสน/ปกปิดความรู้สึก/เรื่องราว• จับประเด็นแล้วทวนเนื้อหา / ความรู้สึก• บอกความคิดเห็น/ความรู้สึกของครูในเรื่องที่กำลังพูดคุยกัน
สรุปความ	<ul style="list-style-type: none">• นศ.เข้าใจเรื่องราวของตนเอง• อ. & นศ.เข้าใจเรื่อง / ประเด็นต่าง ๆ ตรงกัน• เกิดความต่อเนื่องในการให้คำปรึกษา	<ul style="list-style-type: none">• ใช้เมื่อนศ.พูดหลายประเด็น• ก่อนเริ่ม / จบการให้คำปรึกษาแต่ละครั้ง• ก่อนยุติการให้คำปรึกษา

ทักษะการให้คำปรึกษา

ทักษะ	วัตถุประสงค์	แนวทางปฏิบัติ/ตัวอย่าง
ให้ข้อมูล/ คำแนะนำ	<ul style="list-style-type: none">• เพื่อให้คน.ได้ข้อมูล / แนวทาง แก้ไขปัญหา	<ul style="list-style-type: none">• เมื่อคน.ร้องขอ หรืออ.เห็นว่า จำเป็น• สั้น ง่ายเหมาะกับคน.• ตรวจสอบความรู้เดิม / ความเข้าใจ• เปิดโอกาสให้คน.แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับข้อมูล คำแนะนำ
สะท้อน กลับ	<ul style="list-style-type: none">• คน.เข้าใจเรื่องราว ความรู้สึกที่แท้จริงของตนเอง• คน.กล้าเปิดเผยและยอมรับความจริง	<ul style="list-style-type: none">• สังเกตสีหน้า ท่าทาง น้ำเสียงของคน.• ใช้คำพูดที่ตรงกับเนื้อหา ความรู้สึกของคน. ชัดเจน สั้น ๆ• หลีกเลี่ยงการใช้คำว่า“รู้สึก” ซ้ำบ่อยๆ

ทักษะการให้คำปรึกษา

ทักษะ	วัตถุประสงค์	แนวทางปฏิบัติ
ชี้ผล ที่ตามมา	<ul style="list-style-type: none">•นศ.ได้ข้อมูล เกี่ยวกับการคิด / ทำ/วางแผนทั้ง ด้านบวก-ลบ	<ul style="list-style-type: none">•ทวนซ้ำ / สะท้อนให้นศ.เข้าใจ เหตุการณ์ที่ถูกต้อง•ให้นศ.นึกถึงผลดี - ผลเสีย ของการคิด/ กระทำ หรือแนวทางแก้ไขปัญหาที่วางไว้•อ. บอกผลดี - ผลเสียที่อาจเกิดขึ้น  <p>The illustration shows a therapist with white hair and glasses sitting in a brown leather chair on the left, facing a client with brown hair sitting in a similar chair on the right. They are at a desk with a laptop, a vase of flowers, and some papers. The background includes a bookshelf and framed certificates on the wall. The artist's signature 'JOSEPH PARRIS' is visible in the bottom right corner of the illustration.</p>

พักดูละครโทรทัศน์เรื่อง "ตลาดอารมณ์"

ศึกษาบทสนทนาของ "พระเอก" และ "นางเอก"

- ใครเป็น "ผู้ให้คำปรึกษา" และใครเป็น "ผู้รับคำปรึกษา"
- ดูแล้วรู้สึกอย่างไรต่อคำพูดของนางเอก
- ถ้าเป็นพระเอก จะรู้สึกอย่างไรต่อนางเอก เพราะอะไรจึงรู้สึกเช่นนั้น
- จดหรือจำ "ประโยคคำพูดของตัวละครที่ท่านประทับใจ 1-2 ประโยค"
- เพราะอะไรจึงประทับใจประโยคเหล่านั้น

ช่วยกันวิเคราะห์คำพูดของตัวละคร

กั้ง(วรรณรท สนธิไชย) ตรัส วิภาคโยธิน (ชาคริต แย้มนาม)

1.กั้ง: คุณสบายใจขึ้นบ้างไหมคะ (การถาม)

2.ตรัส: ครับ

3.กั้ง: พอจะเล่าให้ฉันฟังได้ไหมคะ..ว่าคุณ...กลุ้มใจเรื่องอะไร (การถาม)

4.ตรัส: คุณก็รู้..ว่า คุณพ่อของผม..เขา..เขาทุ่มเททั้งชีวิตเพื่อการทำงาน.. เพื่อสร้างธุรกิจ...สร้างทุกอย่าง แล้วหวังว่าวันหนึ่งผม..จะเป็นคนที่สานต่อ

5.กั้ง: ฟังดู..ก็ไม่เห็นจะเป็นปัญหาเลยนี่คะ (การตีความ)

6.ตรัส: แต่แล้วเขาก็..เขาก็ไปมีเมียน้อย ผมทะเลาะกับเขา..แล้ว..ผมก็ออกจากบ้าน ตั้งแต่นั้นมา ผมก็ไม่เคยกลับไปอีกเลย

ช่วยกันวิเคราะห์คำพูดของตัวละคร(ต่อ)

7. กิ่ง : คุณก็เลยกลัวว่า..คนจะหาว่าคุณกลับไป เพราะอยากได้สมบัติของคุณพ่อ...หรือคะ (การสะท้อนกลับ/ถาม)

8. ตรีส: นั่นมันก็เป็นส่วนหนึ่งนะ แต่ผมเคยพูดเอาไว้แล้ว ..ผมต้องการให้เป็นเช่นนั้น ไม่ ผมจะไม่มีวันกลับไปเหยียบที่นั่นอีก แต่ตอนนี้...เขา..เขาเหมือนเอาเงินมาล่อ แล้วถ้าผมกลับไป....

9. กิ่ง: คุณจะไปแคร์คนอื่นทำไม....คุณรักคุณพ่อของคุณหรือเปล่า (การแนะนำ/ถาม)

10. ตรีส: ถึงเราจะทะเลาะกัน.. แต่เขาก็เป็นพ่อของผม

11. กิ่ง: คุณกลับบ้านเถอะคะ กลับไปบ้านของคุณ (การแนะนำ)

12. ตรีส: มันไม่มีทางอื่นแล้วหรือ

13. กิ่ง: ไม่มีคะ..ไม่มีอะไรสำคัญไปกว่า การทำเพื่อคนที่รัก (การแนะนำ)

14. ตรีส:

จับคู่ทักษะกับคำพูด

ทักษะ

คำพูด

1. ถาม

ก. เธอน้อยใจ ที่พ่อเชื่อคนอื่นโดยไม่ให้โอกาสเธออธิบายความจริง

2. สะท้อนกลับ

ข. เพื่อให้งานที่ได้รับมอบหมายเสร็จทันเวลา เธอจะต้องทำอะไรบ้างละ

3. ให้ข้อมูล/
คำแนะนำ

ค. ทั้งหมดที่คุณพูดมา คุณคิดว่าเพื่อนๆในกลุ่มไม่เข้าใจคุณ

4. สรุปความ

ง. ถ้าปฏิเสธงานที่เพื่อนขอให้ช่วยทุกครั้ง ลองนึกถึงความรู้สึกของเพื่อนซิ

5. ใช้ผลที่ตามมา

จ. การบอกความรู้สึก ความต้องการของเรากับเพื่อน ก็อาจช่วยให้เพื่อนเข้าใจเรามากขึ้น เธอน่าจะลองทำดูนะ

คิดคำพูดโต้ตอบคำพูดของนักศึกษา

1. นศ. : “ผมมาเรียนที่นี่ตั้งเกือบเทอมแล้ว...
แต่ยังรู้สึกเหมือนคนแปลกหน้าเลยอะครับ”

•ถาม :.....

•ทวนซ้ำ :.....

•สะท้อนกลับ :.....

2. นศ. : “เค้าบอกว่าเค้ารักหนู แต่เค้าก็
จับคนนั้น คนนี้ เค้าทำแบบนี้หนู...รับไม่ได้จริงๆ
อยากเลิกไปซะให้สิ้นเรื่อง สิ้นราว”

อาจารย์:.....

3. คิดคำพูดของนศ.ที่เราไม่มั่นใจว่าควร โต้ตอบอย่างไร คนละ 1 ประโยค

- ช่วยกันคิดคำพูดโต้ตอบโดยใช้ทักษะ
ต่างๆและ
- ระบุชื่อทักษะที่ใช้โต้ตอบด้วย



ลักษณะของการให้คำปรึกษา

“If counseling is a form of talking cure ; then letting counselee speak is one of the most important aspect of it ”

