

คำนำ

คู่มือการปฏิบัติงานแก้ไขฟื้นฟูผู้เสพ / ดิทยาเสพติด, คู่มือการจัดโปรแกรมแก้ไขฟื้นฟูผู้เสพ / ดิทยาเสพติด : โปรแกรมพื้นฐาน และคู่มือการจัดโปรแกรมแก้ไขฟื้นฟูผู้กระทำผิด : โปรแกรมปัญหาเฉพาะด้าน ทั้ง 3 เล่มนี้ได้จัดทำขึ้นโดยใช้กรอบแนวคิดและข้อสรุปจากการสัมมนาผู้ปฏิบัติงาน เพื่อประเมินผลการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด โดยโปรแกรมสำนักงานคุมประพฤติ รวมทั้งการประชุมเชิงปฏิบัติการครั้งก่อนมาเป็นแนวทางในการจัดทำคู่มือซึ่งดำเนินการในการประชุมเชิงปฏิบัติการ เพื่อพัฒนาโปรแกรมการแก้ไขฟื้นฟูผู้กระทำผิดในชุมชน ซึ่งจัดขึ้นระหว่างวันที่ 16 – 18 กุมภาพันธ์ 2548 ณ โรงแรมรอยัลซิติ้ กรุงเทพมหานคร โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้พนักงานคุมประพฤติใช้เป็น แนวทางในการแก้ไขฟื้นฟูผู้เสพหรือติดยาเสพติดในทุกภารกิจของกรมคุมประพฤติให้เป็นมาตรฐานและไปในแนวทางเดียวกัน

กรมคุมประพฤติหวังเป็นอย่างยิ่งว่า สำนักงานต่างๆ จะสามารถนำแนวทางตามคู่มือนี้ไปใช้ในการปฏิบัติงานได้อย่างมีประสิทธิภาพและประสิทธิผล และมีความเชื่อมั่นว่าการดำเนินงานตามคู่มือนี้จะเป็นส่วนหนึ่งของระบบการรับประกันคุณภาพการดำเนินงานแก้ไขฟื้นฟูผู้กระทำผิด ท้ายนี้ กรมคุมประพฤติขอขอบคุณคณะผู้จัดทำ รวมทั้งผู้เกี่ยวข้องทุกท่านที่ให้ความร่วมมืออย่างดียิ่ง ทำให้คู่มือเล่มนี้สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี หากมีข้อสังเกตหรือข้อเสนอแนะประการใดโปรดแจ้งไปยังกลุ่ม แก้ไขฟื้นฟูผู้กระทำผิด เพื่อประโยชน์ในการปรับปรุงแก้ไขในโอกาสต่อไป จักเป็นพระคุณยิ่ง

- กลุ่มแก้ไขฟื้นฟูผู้กระทำผิด
- กลุ่มงานพัฒนาระบบการแก้ไขฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด

เมษายน 2548

สารบัญ

	หน้า
● แผนการจัดกิจกรรมที่ 1 การรู้จักตนเองและผู้อื่น	
- ถนนชีวิต	1
● แผนการจัดกิจกรรมที่ 2 การมองเห็นคุณค่าในตนเอง	
2.1 ต้นไม้ของฉัน	8
2.2 การมองเห็นคุณค่าตนเอง	13
2.3 ความประทับใจของฉัน	19
● แผนการจัดกิจกรรมที่ 3 การตั้งเป้าหมายชีวิต	
3.1 การวางแผนชีวิต	25
3.2 เป้าหมายชีวิต	30
3.3 เป้าหมายชีวิต 2	33
3.4 เป้าหมายชีวิต 3	37
● แผนการจัดกิจกรรมที่ 4 การตระหนักรู้เกี่ยวกับยาเสพติด	
4.1 โรคสมองติดยา	45
4.2 วิเคราะห์ตัวกระตุ้น	53
4.3 การจัดการตัวกระตุ้น	60
● แผนการจัดกิจกรรมที่ 5 บทบาทของครอบครัวในการศึกษาและการใช้ชีวิต	68
ร่วมกับผู้ติดยา	
การสร้างความสัมพันธ์กับครอบครัว	79
คำมั่นสัญญา (ข้อตกลงในเรื่องต่างๆ)	84
บรรณานุกรม	
ภาคผนวก	
● แบบประเมินผล	(1)
● บทบาทผู้นำกลุ่มและความสำคัญของการจัดกลุ่มสัมพันธ์	(5)

แผนการจัดกิจกรรม ภายใต้โปรแกรมพื้นฐาน : สำหรับแก้ไขฟื้นฟูผู้เสพและติดยาเสพติด

แผนการจัดกิจกรรม	วัตถุประสงค์	ชื่อกิจกรรมภายใน แผนการจัดกิจกรรม
------------------	--------------	--------------------------------------

<p>แผนการจัดกิจกรรมที่ 1 การรู้จักตนเองและผู้อื่น</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. สมาชิกได้มีโอกาสสำรวจตนเอง เหตุการณ์สำคัญในชีวิต เพื่อเข้าใจและยอมรับตนเองมากขึ้น 2. เสริมสร้างแนวคิดการมีชีวิตอยู่กับปัจจุบันอย่างมีคุณค่า มุ่งพัฒนาตนเองตามเป้าหมายของชีวิตที่ตั้งไว้และมีความรับผิดชอบต่อชีวิต 	<ol style="list-style-type: none"> 1. ถนนชีวิต
<p>แผนการจัดกิจกรรมที่ 2 การมองเห็นคุณค่าในตนเอง</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อให้สมาชิกพัฒนาสัมพันธภาพที่ดีต่อตนเองและผู้อื่น 2. เพื่อให้สมาชิกตระหนักรู้ในคุณค่าของตนเองว่าทุกคนสามารถสร้างคุณค่าให้กับตนเองและผู้อื่นในสังคมได้ อีกทั้งสามารถวิเคราะห์และถ่ายทอดความมีคุณค่าของตนเอง เพื่อให้เกิดความรู้สึกที่ดีต่อตัวสมาชิกเอง 	<ol style="list-style-type: none"> 1. ต้นไม้ของฉัน 2. การมองเห็นคุณค่าตนเอง 3. ความประทับใจของฉัน
<p>แผนการจัดกิจกรรมที่ 3 การตั้งเป้าหมายชีวิต</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อให้สมาชิกตระหนักรู้ในความต้องการและเป้าหมายในชีวิตของตน 2. เพื่อให้สมาชิกรู้จักและเห็นความสำคัญของการกำหนดเป้าหมายและวางแผนชีวิตของตนทั้งเป้าหมายระยะสั้น และหรือเป้าหมายระยะยาวที่เป็นรูปธรรมชัดเจนและมีแนวทางในการบรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้ 3. เพื่อให้สมาชิกได้วิเคราะห์ปัญหาที่เป็นอุปสรรคขัดขวางการไปถึงเป้าหมายชีวิต และมีแนวทางในการแก้ไขอุปสรรคนั้นๆ 	<ol style="list-style-type: none"> 1. การวางแผนชีวิต 2. เป้าหมายชีวิต 1 3. เป้าหมายชีวิต 2 4. เป้าหมายชีวิต 3

แผนการจัดกิจกรรม	วัตถุประสงค์	ชื่อกิจกรรมภายในแผนการจัดกิจกรรม
<p>แผนการจัดกิจกรรมที่ 4 การตระหนักรู้เกี่ยวกับ</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อให้สมาชิกได้รับความรู้เกี่ยวกับองค์ประกอบที่ทำให้เกิดการเสพติด 	<ol style="list-style-type: none"> 1. โรคสมองติดยา 2. วิเคราะห์ตัวกระตุ้น

<p>ยาเสพติด (จัดกิจกรรมทุกกิจกรรม)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 2. เพื่อให้สมาชิกได้รับความรู้เกี่ยวกับยาบ้าในเรื่องผลของการใช้ยาบ้าโดยเฉพาะโรคสมองติดยา 3. เพื่อให้สมาชิกเกิดความรู้ความเข้าใจและสามารถวิเคราะห์ตัวกระตุ้นที่มีผลต่อการเสพยาเสพติดของตนเองได้ 4. เพื่อให้สมาชิกมีแนวทางการหลีกเลี่ยงการเผชิญกับ “ตัวกระตุ้น” 5. เพื่อให้สมาชิกมีแนวทางในการจัดการกับผลกระทบที่เกิดจาก “ตัวกระตุ้น” ได้ 	<ol style="list-style-type: none"> 3. การจัดการตัวกระตุ้น
<p>แผนการจัดกิจกรรมที่ 5 บทบาทของครอบครัวในการเลิกยาและการใช้ชีวิตร่วมกับผู้ติดยาเสพติด</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. สมาชิกและครอบครัวทราบถึงการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายและจิตใจของผู้ป่วยระยะต่างๆ ของการเลิกยา 2. สมาชิกและครอบครัวเข้าใจถึงการจัดลำดับความสำคัญในการปฏิบัติตัวในแต่ละระยะของการเลิกยา 3. สมาชิกและครอบครัวร่วมกันหาแนวทางให้ความร่วมมือช่วยเหลือสมาชิกในการเลิกยา 4. สมาชิกและครอบครัวเข้าใจถึงการใช้ชีวิตร่วมกัน 	<ol style="list-style-type: none"> 1. บทบาทของครอบครัวในการเลิกยา 2. การใช้ชีวิตร่วมกับผู้ติดยาเสพติด

- หมายเหตุ
1. แผนการจัดกิจกรรมที่ 1 – 4 ให้จัดทุกแผน โดยแผนการจัดกิจกรรมที่ 1, 2 และ 3 เลือกกิจกรรมตามความเหมาะสม ส่วนแผนการจัดกิจกรรมที่ 4 จัดทุกกิจกรรม
 2. แผนการจัดกิจกรรมที่ 5 สำหรับผู้ถูกคุมความประพฤติและผู้เข้ารับการตรวจพิสูจน์ที่อยู่กับครอบครัว

แผนการจัดกิจกรรมที่ 1 การรู้จักตนเองและผู้อื่น

“ ถนอมชีวิต ”

วัตถุประสงค์

1. สมาชิกได้มีโอกาสสำรวจตัวเอง เหตุการณ์สำคัญในชีวิตเพื่อเข้าใจและยอมรับตนเองมากขึ้น
2. เสริมสร้างแนวความคิดที่มีชีวิตอยู่กับปัจจุบันอย่างมีคุณค่า มุ่งพัฒนาตนเองตามเป้าหมายของชีวิตที่ตั้งไว้ และมีความรับผิดชอบต่อชีวิต

สาระสำคัญ

ชีวิตแต่ละคนแตกต่างกัน การได้สำรวจชีวิตแล้วแบ่งปันให้ผู้อื่นรับฟัง และการได้รับฟังชีวิตของผู้อื่น ทำให้มองเห็นตนเองเข้าใจชีวิตสถานการณ์แวดล้อมของตนเองได้อย่างเป็นจริงมากขึ้น เรื่องราวของแต่ละคนจะเป็นบทเรียนให้แก่นักเรียนในการเรียนรู้ รู้จักตนเองและโลกของชีวิตมากขึ้น การแบ่งปันและการรับฟังซึ่งกันและกันก่อให้เกิดสายใยแห่งความรัก ความเห็นอกเห็นใจและความไว้วางใจซึ่งกันและกัน

สื่อการจัดกิจกรรม

1. ใบงาน
2. ใบความรู้
3. ดินสอ, ยางลบ, สีเทียน / สีเมจิก

เวลา 2 ชั่วโมง

วิธีการดำเนินกิจกรรม

วิธีดำเนินกิจกรรม	สื่อ / อุปกรณ์
1. ผู้นำกลุ่มเกริ่นและนำเข้าสู่กิจกรรม “ถนอมชีวิต”	- ใบงานที่ 1
2. ผู้นำกลุ่มแจกใบกิจกรรม “ถนอมชีวิตของฉัน” และดินสอ สีเทียน ให้สมาชิกแต่ละคน แล้วให้เวลาแต่ละคนทำ 10 – 20 นาที	- ใบกิจกรรมถนอมชีวิต

วิธีการดำเนินกิจกรรม	สื่อ / อุปกรณ์
<p>3. เมื่อทุกคนทำเสร็จเรียบร้อยแล้วให้นั่งล้อมวงและแลกเปลี่ยนประสบการณ์ โดยให้แต่ละคนเล่าเรื่องราวของตนเองจากถนนชีวิตที่วาดไว้ โดยไม่จำเป็นต้องเรียงลำดับ ให้เป็นไปตามความสมัครใจ (รายละเอียดศึกษาจากใบความรู้ “ถนนชีวิต”)</p>	<p>- ใบความรู้ที่ 1</p>
<p>4. เมื่อสมาชิกแต่ละคนเล่าจบลง ผู้นำกลุ่มควรเปิดโอกาสให้สมาชิกคนอื่น ๆ ได้ซักถามเพิ่มเติมแลกเปลี่ยนประสบการณ์ หรือให้กำลังใจ (ตามความจำเป็น) หลังจากนั้นผู้นำกลุ่มควรสรุปประเด็นสำคัญ ๆ หรือสิ่งที่น่าเป็นประโยชน์ให้สมาชิกคนอื่น ๆ ได้เรียนรู้จากรีวิวของสมาชิกผู้นั้น แล้วจึงส่งต่อให้สมาชิกคนอื่น ๆ ได้เล่าเรื่องราวต่อไป ทำเช่นนี้จนครบทุกคน แล้วจึงสรุปกิจกรรม</p>	<p>- ใบความรู้ที่ 2</p>
<p>5. เมื่อสรุปแล้วให้สมาชิกทุกคนลงชื่อในใบกิจกรรม</p>	

การประเมินผล

1. จากความสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรม
2. จากการมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น
3. จากใบงาน

ตัดแปลงจาก

กองกิจกรรมชุมชน คู่มือการจัดกิจกรรมค่ายอาสาเสพติด สำหรับผู้ถูกคุมความประพฤติและครอบครัว . เอกสาร หมายเลข 10 / 2545 .

ใบงานที่ 1

แผนการจัดกิจกรรม “ถนนชีวิต”

“ขอให้แต่ละคนได้ลองย้อนระลึกกลับไปถึงชีวิตตัวเองตั้งแต่วัยเด็ก จนถึงปัจจุบัน ชีวิตเริ่มต้นที่ไหน ผ่านร้อนผ่านหนาวอะไรมาบ้าง ชีวิตที่ผ่านมาเป็นอย่างไร สุข ... ทุกข์ ... เพียงใด หลังจากที่รำลึกเรื่องราวได้แล้ว ขอให้จินตนาการว่าชีวิตของเราเหมือนกับถนนเส้นหนึ่ง วาดถนนเส้นนั้นลงบนกระดาษที่แจกและใส่สัญลักษณ์ หรือรูปภาพแทนเหตุการณ์สำคัญในชีวิตที่ผ่านมา เช่น ต้นไม้ ดอกไม้ พระอาทิตย์ แหล่งน้ำ ฯลฯ แทนความสุขสดชื่นสมหวังในชีวิต ภูเขา ก้อนหิน หลุม ขี้หมา ฯลฯ แทนความทุกข์ ขื่นขม ผิดหวังหรืออุปสรรคของชีวิต ใส่สัญลักษณ์ดังกล่าวลงบนถนนเส้นนั้น จะเขียนเหตุการณ์กำกับไว้ด้วยหรือไม่ก็ได้ ใช้เวลาแต่ละคนคิดและเขียนคนละ 10 นาที หลังจากนั้นให้ทุกคนมารวมกลุ่มกันเหมือนเดิม แล้วเราจะแลกเปลี่ยนประสบการณ์ โดยผลัดกันเล่าถึงชีวิตของพวกเราแต่ละคนให้กลุ่มฟัง”

ใบความรู้ที่ 1

แผนการจัดกิจกรรม “ถนนชีวิต”

การแลกเปลี่ยนประสบการณ์

- ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกแต่ละคนเล่าเรื่องราวของตนเองจากถนนชีวิตที่วาดไว้ โดยไม่ต้องเรียงลำดับ ให้เป็นไปตามความสมัครใจ
- ผู้นำกลุ่มและผู้ช่วยผู้นำกลุ่มจะเล่าถึงประสบการณ์ของตนเองด้วยหรือไม่ก็ได้ แล้วแต่เวลาและเสียงเรียกร้องของสมาชิก
- ถ้าหากว่ากลุ่มไม่พร้อม หรือ ไม่มีสมาชิกคนใดยอมเป็นคนเริ่มต้น ผู้ช่วยผู้นำกลุ่มอาจต้องเป็นแบบอย่างในการเล่าเรื่องตนเองก่อน
- ในระหว่างที่สมาชิกคนหนึ่งเล่าเรื่องราวของตนเองอยู่ ผู้นำกลุ่มหรือสมาชิกคนอื่นอาจซักถามเพิ่มเติม เพื่อให้สมาชิกผู้นั้นสำรวจตัวเองเพิ่มเติมได้ โดยผู้นำกลุ่มต้องกำหนดเวลาด้วย เพื่อไม่ให้กลุ่มอยู่กับสมาชิกคนใดคนหนึ่งนานเกินไป
- หากสมาชิกคนใดไม่ได้เล่าถึงสัมพันธภาพภายในครอบครัว ผู้นำกลุ่มอาจถามคำถามเพิ่มเติมได้ เพื่อให้เห็นสัมพันธภาพระหว่างสมาชิกและครอบครัว ข้อมูลที่ควรได้ เช่น โกลัซิดใครที่สุด เชื่อถือวางใจใคร ขัดแย้งกับใคร ฯลฯ เพื่อเป็นข้อมูลในการวางแผนและติดตามผลในโอกาสต่อไป (ทั้งนี้ควรดูด้วยว่าเหลือเวลาพอหรือไม่ ประเด็นนี้อาจเก็บไว้ขยายในชั่วโมงถัดไปก็ได้ตามความเหมาะสม)

ใบความรู้ที่ 2

แผนการจัดกิจกรรม “ถนนชีวิต”

การสรุป

- ให้สมาชิกแต่ละคนบอกกล่าวถึงความรู้สึก ข้อคิด หรือสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการทำกิจกรรมนี้
- ผู้นำกลุ่มสรุปรวมสิ่งที่สมาชิกแต่ละคนได้บอกกล่าว และอาจเพิ่มเติมดังนี้

“ชีวิตคนเราแต่ละคนมีความแตกต่างกัน บนเส้นทางชีวิตของแต่ละคนที่ดำเนินมาตั้งแต่เกิดจนถึงปัจจุบันมีเรื่องราวอยู่มากมาย บางช่วงเวลาก็เป็นเวลาแห่งความสุข บางช่วงเวลาก็เป็นเวลาของความทุกข์ ความเศร้า เส้นทางที่เราเดินจากมาและกำลังจะเดินไป เปรียบเสมือนถนนแห่งชีวิตของเราแต่ละคน เราข้อมมีเส้นทางของตนเอง และเราเป็นผู้รับผิดชอบตัวเราเอง บนเส้นทางของชีวิตนี้เราต้องมีชีวิตอย่างมีสติอยู่กับปัจจุบัน ทำปัจจุบันให้ดีที่สุด อดีตที่เศร้าหมอง หรือความผิดพลาดต่างๆ จะเป็นบทเรียนให้เราทำปัจจุบันให้ถูกต้อง ซึ่งจะส่งผลต่ออนาคตที่งดงาม ขณะเดียวกันถนนชีวิตนี้เราไม่ได้อยู่อย่างโดดเดี่ยว ถ้าเราเปิดใจให้กว้างมองหาสิ่งดีงามในระหว่างเส้นทางของชีวิต เราจะพบว่าชีวิตนี้มีสิ่งดีงามมากมาย เราจะพบมิตรที่ดีได้ที่จะร่วมแบ่งปันทุกข์และสุข เราจะพบความสุขที่หาได้ถ้าเรารู้จักเลือกสรร เช่น การเป็นสุขจากการที่เราเป็นผู้ให้ผู้อื่น ความสุขกับการมีชีวิตที่เรียบง่าย ความสุขจากการที่เรารู้จักมองโลกในแง่ดีงาม แต่สิ่งเหล่านี้จะเกิดขึ้นได้ จากการที่เราเรียนรู้ รู้จักตนเอง เรียนรู้ที่จะเข้าใจผู้อื่น พร้อมพัฒนาตนเอง และมุ่งมั่นไปสู่ถนนชีวิตที่ดีงาม ”

ใบกิจกรรม
ถนนชีวิตของฉัน

แผนการจัดกิจกรรมที่ 2 การมองเห็นคุณค่าในตนเอง

2.1 “ต้นไม้ของฉัน”

วัตถุประสงค์

เพื่อให้สมาชิกได้ถ่ายทอดความมีคุณค่าของตนเอง โดยเปรียบเทียบสิ่งที่ดีของต้นไม้
ให้เกิดความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง

สาระสำคัญ

คนทุกคนย่อมมีคุณค่าในตนเอง มีความสามารถในตนเอง รู้จักคุณงามความดีของ
ตนเองและสามารถทำตนให้เป็นประโยชน์แก่ตนเอง ครอบครัว และสังคมได้

สื่อการจัดกิจกรรม

1. ใบกิจกรรม , ใบงานที่ 1
2. ใบความรู้
3. ดินสอ / สีไม้ – สีเทียน

เวลา 1 ชั่วโมง 30 นาที

วิธีดำเนินกิจกรรม

วิธีดำเนินกิจกรรม	สื่อ / อุปกรณ์
1. ผู้นำกลุ่มแบ่งกลุ่มสมาชิกเป็น 2 กลุ่มเท่ากัน และให้แจก ใบงานต้นไม้ของฉันให้กับทุกคน คนละ 1 แผ่น พร้อม สีเทียนคนละ 1 ก่อ่ง จากนั้นให้สมาชิกจินตนาการ เปรียบเทียบตนเองกับต้นไม้ว่าถ้าสมาชิกเป็นต้นไม้ สมาชิก จะเลือกเป็นต้นไม้อะไร เพราะเหตุใด และต้นไม้ที่มี ประโยชน์อะไร / และให้สมาชิกวาดต้นไม้ของตนเองลงบน กระดาษระบายสีสันตามความชอบ และตั้งชื่อต้นไม้ของ ตนเองด้วย	- ใบกิจกรรม “ต้นไม้ของฉัน” - ดินสอ , ยางลบ , สีไม้/สีเทียน

วิธีดำเนินกิจกรรม	สื่อ / อุปกรณ์
<p>2. เมื่อเสร็จแล้วให้ผู้นำกลุ่มนำสมาชิกแต่ละคนในกลุ่มเสนอผลงานของตนเองพร้อมบอกชื่อต้นไม้ สาเหตุที่เลือกวาดต้นไม้เพราะอะไร เหมือนหรือเป็นตัวแทนในส่วนดีตรงไหนของตนเอง</p> <p>3. ผู้นำกลุ่มสรุปให้ทุกคนเห็นว่านอกจากคุณค่าภายนอกที่เห็นได้จากตาของเราแล้ว (เช่น รูปร่างดี หล่อ) แต่สิ่งที่มีคุณค่าอยู่ในของสมาชิกก็มีอีกมากมาย เช่นที่เราเปรียบเทียบต้นไม้ในกิจกรรม มีความแข็งแรง มีน้ำใจ เป็นที่พึ่งพิงของผู้อื่นได้ ไม่เรื่องมาก มีความอดทน ซึ่งเป็นสิ่งที่ดีและมีคุณค่า และจะอยู่กับเราตลอดไป</p> <p>4. ให้สมาชิกได้สะท้อนความคิดว่า “ชีวิตของเรามีคุณค่ากับใครบ้าง และการทำตนเองให้มีคุณค่ามีผลต่อตนเองและผู้อื่นอย่างไร</p> <p>5. ตัวแทนสมาชิกนำเสนอในกลุ่ม และผู้นำกลุ่มสรุปตามแนวคิด</p>	<p>- ใบงานที่ 2</p> <p>- ใบความรู้</p>

การประเมินผล

1. จากความสนใจในการร่วมกิจกรรม
2. จากใบกิจกรรม / ใบงาน

เอกสารอ้างอิง

ปรับปรุงจาก แนวทางผู้สอน โครงการนำร่องศูนย์ส่งเสริมศักยภาพผู้ถูกคุมประพฤติ.
เอกสารหมายเลข 5 / 2545 สำนักงานคุมประพฤติภาค 5 .

ใบงานที่ 1

แผนการจัดกิจกรรม “ต้นไม้ของฉัน”

- “หากท่านทำตัวเองให้มีคุณค่า ท่านคิดว่าจะมีผลต่อตนเองและผู้อื่นอย่างไร”

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ใบความรู้ที่ 1

แผนการจัดกิจกรรม “ต้นไม้ของฉัน”

คนเราทุกคนจะมีความสามารถอยู่ในตัวทั้งสิ้น เพียงแต่ถ้ารู้จักที่จะสำรวจความสามารถของคนที่มียุ่่นั้น และนำออกมาใช้ให้เกิดประโยชน์ หรือนำมาเป็นแนวทางที่จะทำในสิ่งที่คาดหวังไว้ในชีวิต โดยมีความตั้งใจและพยายามที่จะทำกิจกรรมนั้น ๆ จนบรรลุผลสำเร็จ ผลที่ตามมาก็คือเกิดความภาคภูมิใจในความสามารถ ความมีคุณค่าของตนเอง และจะเป็นกำลังสำคัญในการต่อสู้กับปัญหาอุปสรรคในอนาคตต่อไป

คนเราทุกคนมีคุณค่าในตนเอง ถ้าหากเรามีเวลาทำความเข้าใจถึงความคิด ความต้องการและความสามารถของตนเองอย่างถ่องแท้แล้ว คนเราจะสามารถนำคุณค่าในตนเองออกมาใช้ให้เกิดประโยชน์ได้ โดยสำรวจข้อมูลอันเป็นความสำเร็จของตัวเองนำเสนอให้ผู้อื่นได้รับรู้ ซึ่งจะเป็นสิ่งหนึ่งที่ทำให้เราเกิดความภาคภูมิใจในตนเอง

หนทางที่จะนำไปสู่ความสำเร็จในชีวิตของคนเราย่อมมีเสมอ ถ้าคนเราตระหนักถึงคุณค่าในตนเอง โดยรู้จักที่จะสำรวจความสามารถที่มีอยู่ของตนเอง และตั้งความหวังให้เหมาะสมกับความสามารถของคนที่ทำได้ สิ่งสำคัญคือไม่ละทิ้งความพยายามหรือท้อถอย แม้บางครั้งอาจจะไม่สำเร็จในครั้งแรก ต้องคิดเสมอว่า ความพยายามอยู่ที่ไหน ความสำเร็จอยู่ที่นั่น

ใบกิจกรรม
“ต้นไม้ของฉัน”

ชื่อ

แผนการจัดกิจกรรมที่ 2 การมองเห็นคุณค่าในตนเอง

2.2 “การมองเห็นคุณค่าตนเอง (ต้นไม้ของฉัน version 2)”

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกพัฒนาสัมพันธภาพที่ดีต่อตนเอง และผู้อื่น
2. เพื่อให้สมาชิกตระหนักรู้ในคุณค่าของตนเอง และทุกคนสามารถสร้างคุณค่าให้กับตนเองและผู้อื่นได้ในสังคม

สาระสำคัญ

คนทุกคนย่อมมีคุณค่าในตนเอง แม้จะมีรูปร่างหน้าตาที่แตกต่างกัน แต่ทุกคนย่อมสามารถทำตนให้เป็นประโยชน์ต่อตนเอง ครอบครัว และสังคมได้

สื่อการจัดกิจกรรม

1. ใบงานที่ 1, 2
2. ใบความรู้

เวลา 1.30 ชั่วโมง

วิธีดำเนินกิจกรรม

วิธีดำเนินกิจกรรม	สื่อ / อุปกรณ์
1. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกแต่ละคนวาดภาพต้นไม้ที่มีลักษณะเหมือนตนเองมากที่สุด แล้วตั้งคำถามว่า “ต้นไม้ชนิดนี้มีลักษณะเหมือนสมาชิกอย่างไร”	- ใบงานที่ 1
2. ให้สมาชิกเปรียบเทียบคุณค่าหรือประโยชน์ของต้นไม้กับตัวสมาชิกว่าเหมือนกันอย่างไร	- ใบงานที่ 1
3. ให้สมาชิกแต่ละคนบอกเล่าให้เพื่อน ๆ ฟังตามข้อคำถาม	- ใบงานที่ 1
4. เมื่อสมาชิกบอกเล่าครบทุกคน หรือตามความเหมาะสมแล้ว ผู้นำกลุ่มตั้งคำถามว่า “คนเราทุกคนล้วนมีคุณค่าด้วยกันทั้งสิ้น สมาชิกเห็นด้วยหรือไม่เพราะเหตุใด และชีวิต	- ใบงานที่ 2

วิธีการดำเนินกิจกรรม	สื่อ / อุปกรณ์
<p>สมาชิกมีคุณค่าสำหรับใครบ้าง การที่เราทำตัวเองให้มีประโยชน์มีคุณค่า สมาชิกคิดว่ามีผลต่อตนเอง และผู้อื่นอย่างไร</p> <p>5. ให้ตัวแทนกลุ่มรายงานที่ละประเด็น</p> <p>6. ผู้นำกลุ่มอภิปรายความรู้ เพื่อให้ได้ข้อสรุปตามแนวคิดที่ควรได้</p>	<p>- ใบความรู้</p>

การประเมินผล

1. สังเกตความร่วมมือในการมีส่วนร่วม
2. จากการทำใบงานของสมาชิก

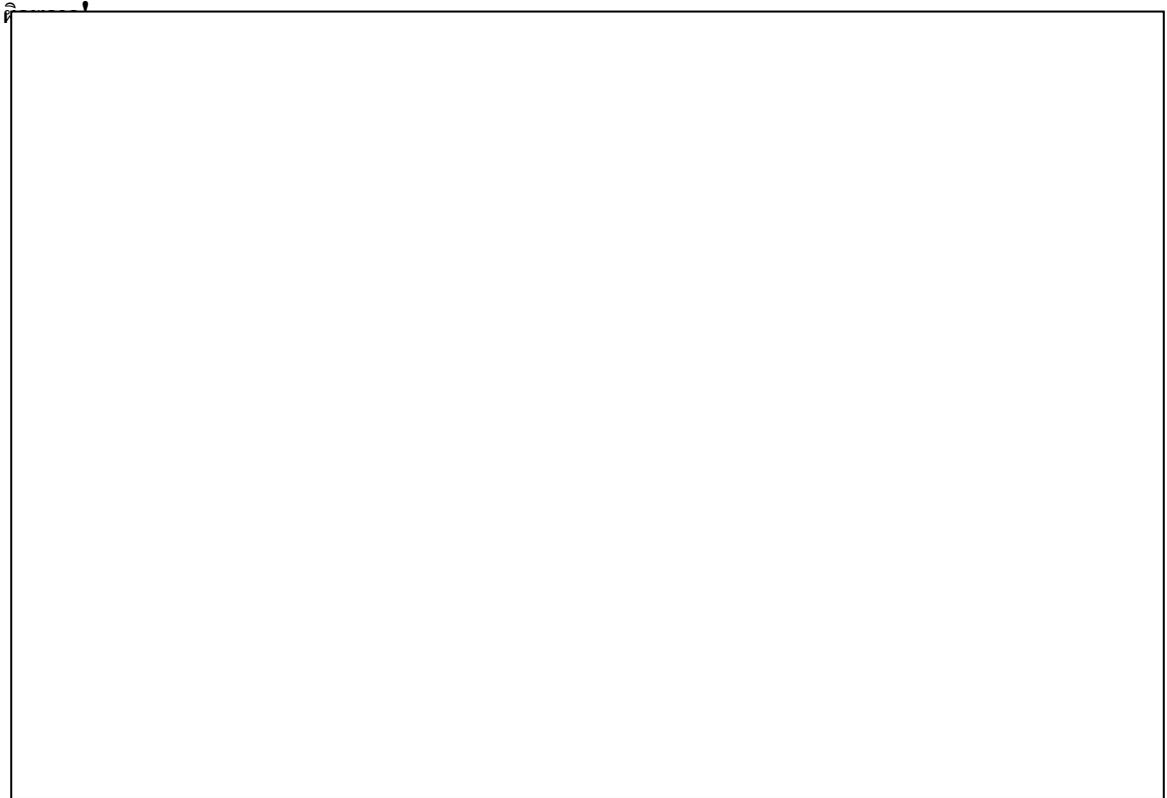
เอกสารอ้างอิง

สำนักพัฒนาระบบงานยุทธวิธีเด็กและเยาวชน , กรมพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน.
คู่มือ การจัดกิจกรรมบำบัด พื้นฟู เด็กและเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน (ฉบับปรับปรุง 1).

ใบงานที่ 1

แผนการจัดกิจกรรม “การมองเห็นคุณค่าตนเอง”

ภาพต้นไม้ : สิ่งที่ดีฉันเป็น



1. ต้นไม้นี้มีลักษณะเหมือนสมาชิกอย่างไร

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

2. ต้นไม้นี้มีประโยชน์หรือมีคุณค่าเหมือนสมาชิกอย่างไร

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

ใบงานที่ 2

แผนการจัดกิจกรรม “การมองเห็นคุณค่าตนเอง”

ให้สมาชิกกลุ่มย่อย 3 – 4 คน ร่วมกันอภิปรายในประเด็นต่อไปนี้ 1 ท่าน นำเสนอในกลุ่มใหญ่

1. คำกล่าวที่ว่า “คนเราทุกคนล้วนแล้วแต่มีคุณค่าในตัวเองด้วยกันทั้งสิ้น” สมาชิกเห็นด้วยหรือไม่ เพราะเหตุใด
2. ชีวิตของสมาชิกมีคุณค่าสำหรับใครบ้าง และสมาชิกสามารถทำตัวเองให้มีคุณค่าต่อบุคคลเหล่านั้นได้อย่างไร
3. การที่สมาชิกทำประโยชน์ หรือทำตัวเองให้มีคุณค่า สมาชิกคิดว่ามีผลต่อตัวเองและผู้อื่นอย่างไร

ใบความรู้

แผนการจัดกิจกรรม “การมองเห็นคุณค่าตนเอง”

ประเด็นอภิปราย	แนวคิดที่ควรได้
1. คำที่กล่าวว่า “คนเราทุกคนล้วนแล้วแต่มีคุณค่าในตัวเองด้วยกันทั้งสิ้น” สมาชิกเห็นด้วยหรือไม่ เพราะเหตุใด	ทุก ๆ คน ย่อมมีคุณค่าในตนเองเพราะว่าแต่ละคนที่เกิดมาสามารถทำตนให้เป็นประโยชน์ต่อทั้งตนเอง ผู้อื่นและสังคมได้เสมอ
2. ชีวิตของสมาชิกมีคุณค่าสำหรับใครบางคนและสมาชิกสามารถทำตัวเองให้มีคุณค่าต่อบุคคลเหล่านั้นได้อย่างไร	ชีวิตของเรา ย่อมมีคุณค่าต่อทุก ๆ คนที่อยู่รอบข้าง การทำตนเองให้มีคุณค่านั้น เราสามารถทำได้ตามบทบาทหน้าที่ที่เราพึงควรกระทำและทำได้ โดยการแบ่งปันน้ำใจไมตรีของเราในการช่วยเหลือผู้อื่นตามโอกาสที่มี
3. การที่สมาชิกทำประโยชน์หรือทำตัวเองให้มีคุณค่า สมาชิกคิดว่ามีผลต่อตนเองและผู้อื่นอย่างไร	การทำตนให้เป็นประโยชน์ต่อผู้อื่นและสังคมนั้น ย่อมทำให้เกิดความสุข ความเจริญทั้งผู้กระทำและผู้ที่ได้รับ

ความคิดรวบยอด

แผนการจัดกิจกรรม “การมองเห็นคุณค่าตนเอง”

คนเราทุกคนล้วนแล้วแต่มีคุณค่าในตัวเองด้วยกันทั้งนั้น แม้ว่าแต่ละคนจะมีรูปร่างหน้าตา ลักษณะท่าทางอุปนิสัยที่แตกต่างกัน ทุกคนย่อมสามารถทำตนให้เป็นประโยชน์ต่อผู้อื่นและสังคมได้ การทำประโยชน์สิ่งแรกที่เรากำลังกระทำคือ การทำหน้าที่ตามบทบาทของเราอย่างถูกต้อง และรับผิดชอบต่อบทบาทหน้าที่ของตน นอกจากนี้เราสามารถสร้างคุณค่าให้กับตัวเราด้วยการช่วยเหลือเกื้อกูลต่อทุก ๆ คนที่อยู่รอบข้างเรา ซึ่งอาจเป็นการกระทำเล็ก ๆ น้อย ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันของเราก็ได้ เช่น การแบ่งปันขนมให้เพื่อน การช่วยพ่อแม่ทำงานบ้าน เป็นต้น ซึ่งการทำประโยชน์เหล่านี้เราสามารถทำได้ทุกขณะ และทำได้กับทุก ๆ คนที่อยู่รอบข้างเรา

แผนการจัดกิจกรรมที่ 2 การมองเห็นคุณค่าในตนเอง

2.3 “ความประทับใจของฉัน”

วัตถุประสงค์

1. สมาชิกได้ตระหนักถึงคุณค่าของตนเองและผู้อื่น รู้ว่าทุกคนล้วนมีคุณค่ามีประโยชน์ทั้งต่อตนเองและผู้อื่น
2. สมาชิกสามารถวิเคราะห์ได้ว่าคุณค่าที่แท้จริงทุกคนสามารถสร้างด้วยตนเองได้

สาระสำคัญ

คนที่เห็นคุณค่าตัวเองสามารถมีชีวิตอยู่อย่างมีความสุขโดยไม่ต้องพึ่งยาเสพติด การพึ่งสิ่งเสพติดเป็นการชดเชยความรู้สึกภายในลึก ๆ ที่ขาดหายไป

หากบุคคลตระหนักถึงคุณค่าของตนเอง และมีภาพพจน์ที่ดีกับตนเอง การเปลี่ยนแปลงนิสัย ทักษะคิด บุคลิกภาพ ความสามารถ รวมทั้งวิธีการดำเนินชีวิตจะเป็นไปได้ง่ายขึ้น

ขนาดของกลุ่ม ประมาณ 7 – 8 คน

สื่อ / อุปกรณ์

1. ใบกิจกรรม “ความประทับใจของฉัน”
2. ใบความรู้ “ความประทับใจของฉัน”
3. ดินสอ , ยางลบ

วิธีการดำเนินกิจกรรม

วิธีการดำเนินกิจกรรม	สื่อ / อุปกรณ์
1. ผู้นำกลุ่มเกริ่นและนำเข้าสู่กิจกรรม 2. แจกใบกิจกรรม “ความประทับใจของฉัน” และแจกดินสอให้สมาชิกแต่ละคนและให้เวลาทำ 10 – 20 นาที	- ใบงานที่ 1

วิธีการดำเนินกิจกรรม	สื่อ / อุปกรณ์
3. เมื่อทุกคนทำเสร็จเรียบร้อยแล้ว ให้นำนั่งล้อมวง แลกเปลี่ยน ประสบการณ์ โดยแต่ละคนเล่าเรื่องของตนเองจากใบกิจกรรม 4. ให้สมาชิกบอกกล่าวถึงความรู้สึก ข้อคิด และสิ่งที่ได้เรียนรู้ จากการทำกิจกรรม 5. ให้สมาชิกลงชื่อในใบกิจกรรม 6. ผู้นำกลุ่มเก็บใบกิจกรรมเพื่อรวบรวมไว้ในแฟ้มประวัติสมาชิก	- ใบความรู้ที่ 1 - ใบความรู้ที่ 2

การประเมินผล

1. จากความสนใจในการร่วมกิจกรรม
2. จากการมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น
3. จากใบงาน

ตัดแปลงจาก

กองกิจกรรมชุมชนคู่มือการจัดกิจกรรมค่ายอาสาเสพติด สำหรับผู้ถูกคุมความประพฤติ และครอบครัว. เอกสาร หมายเลข 10/2545.

ใบงานที่ 1

แผนการจัดกิจกรรม “ความประทับใจของฉัน”

สมาชิกทุกคนคงเคยมีประสบการณ์ หรือความประทับใจที่ทำให้รู้สึกดีกับตนเอง เมื่อนึกถึงครั้งใดก็รู้สึกสุขใจมีความหมายกับชีวิต เป็นเรื่องราวใดก็ได้จะผ่านมานานแค่ไหน ใหญ่หรือเล็กไม่สำคัญ ขอเพียงเป็นเรื่องราวที่เราเป็นผู้กระทำ และมีคุณค่ามีความหมายกับชีวิตเราก็เพียงพอแล้ว ไม่ต้องเปรียบเทียบกับของคนอื่น ขอให้เขียน 3 เรื่อง ในกระดาษที่แจกให้ มีเวลาเขียน 10 นาที

ใบความรู้ที่ 1

แผนการจัดกิจกรรม “ความประทับใจของฉัน”

การแลกเปลี่ยนประสบการณ์

- ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกแต่ละคนเล่าเรื่องราวการกระทำที่ประทับใจของตน โดยการเลือกเพียง 1 เรื่อง
- เมื่อสมาชิกทุกคนเล่าเรื่องของตนครบทุกคนแล้ว ถ้ามีเวลาเหลือมากอาจให้เล่าเรื่องที่ 2 อีกคนละรอบก็ได้
- ลำดับของผู้เล่าให้เป็นไปตามความพร้อม และไม่ต้องเรียงลำดับเพราะจะทำให้คนที่จะเล่าต่อไปไม่มีสมาธิฟังเรื่องของเพื่อน เนื่องจากกังวลเรื่องของตนเอง
- ขณะที่ฟังเรื่องราวของสมาชิกผู้นำกลุ่มต้องพยายามจับประเด็น เก็บสิ่งที่เป็นประโยชน์จากรีวิวของสมาชิก แล้วยกขึ้นมาให้สมาชิกกลุ่มพิจารณา และอภิปรายสรุปเป็นแนวคิดในช่วงท้าย
- หลังจากที่สมาชิกแต่ละคนเล่าเรื่องราวของเขาจบลง ผู้นำกลุ่มควรสรุปเรื่องราวสั้นๆ แล้วชักชวนให้เพื่อนสมาชิกคนอื่นๆ ได้ร่วมแบ่งปันประสบการณ์หรือความรู้สึกด้วย ระหว่างนี้ผู้นำกลุ่มอาจยกประเด็นสำคัญๆ ที่ได้จากรีวิวของสมาชิกมาชักชวนให้สมาชิกกลุ่มได้คิดวิเคราะห์ ร่วมอภิปราย เพื่อให้เกิดข้อสรุปที่จะเป็นประโยชน์กับสมาชิก

ประเด็นที่ควรหยิบยกขึ้นมาอภิปรายเพื่อให้ได้แนวคิด

- ผู้นำกลุ่มอาจชักชวนให้สมาชิกเห็นว่า เมื่อใดที่เราทำประโยชน์ให้กับผู้อื่น เราจะรู้สึกภาคภูมิใจ และรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า
- การกระทำที่มีคุณค่านั้นทำให้สิ่งใกล้ๆ ตัว และทำได้ในทุกวัน ทุกเวลาของชีวิต
- ทุกคนต่างมีคุณค่าต่อตนเองและต่อผู้อื่น แต่บางครั้งบางคนอาจมองไม่เห็น เพราะคิดว่าเป็นการทำตามหน้าที่ หรือไม่ได้ใส่ใจ ไม่ได้เห็นคุณค่าการทำประโยชน์ของตน หรือเปรียบเทียบตนเองกับผู้อื่น จึงไม่เห็นคุณค่าของตน

ข้อสังเกต การอภิปรายจะไปในทิศทางใด ขอให้ผู้นำกลุ่มได้พิจารณาจากรีวิวของสมาชิกเป็นหลัก ข้อคิดที่ได้ยกมาให้สมาชิกอภิปราย ควรสอดคล้องกับเรื่องราวที่สมาชิกนำเสนอ

ใบความรู้ที่ 2

แผนการจัดกิจกรรม “ความประทับใจของฉัน”

การสรุปข้อคิดที่ได้จากการทำกิจกรรม

- ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกแต่ละคนบอกกล่าวความรู้สึก ข้อคิดหรือสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรม ตัวอย่าง เช่น “จากการที่ได้ฟังเพื่อนๆ เล่าเรื่องราวของเขา ไม่ว่าจะ เป็น เล็ก โหน่ง ต้อย (นามสมมติ) จะเห็นว่าทุกคนต่างมีอะไรดีๆ ในตนเอง พวกเราได้ฟังเรื่องราวของเขาแล้วมีความรู้สึกอย่างไร หรือได้ข้อคิดอะไรกับตัวเอง หรือมีอะไรอยากบอกเพื่อนๆ เพิ่มเติมบ้าง”

- ผู้นำกลุ่มสรุปสิ่งที่สมาชิกบอกกล่าวเพิ่มเติมอีกครั้ง โดยเน้นให้สมาชิกตระหนักในคุณค่าตนเอง ว่าทุกคนต่างมีดีในตัวเอง แม้จะเล็กน้อยเพียงใดก็เป็นสิ่งที่มีคุณค่าทั้งสิ้น และเป็นสิ่งที่ควรส่งเสริมให้มีมากขึ้นในแต่ละคน ซึ่งจะเป็นประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่น

ใบกิจกรรม

ความประทับใจของฉัน

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ชื่อของฉัน

แผนการจัดกิจกรรมที่ 3 การตั้งเป้าหมายชีวิต

3.1 “ การวางแผนชีวิต ”

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกเกิดความตระหนักรู้ในความต้องการและเป้าหมายในชีวิตของตน
2. เพื่อให้สมาชิกรู้จักและเห็นความสำคัญของการกำหนดเป้าหมายและวางแผนชีวิตของตน
3. เพื่อให้สมาชิกได้วิเคราะห์ปัญหาที่เป็นอุปสรรคขัดขวางการไปถึงเป้าหมายชีวิตและมีแนวทางในการแก้ไขอุปสรรคนั้น ๆ

สาระสำคัญ

อนาคตเป็นสิ่งที่ทุกคนสามารถกำหนดได้ด้วยตนเอง การมีเป้าหมายชีวิตที่ชัดเจน มุ่งมั่น รู้จักควบคุมตนเอง ไม่ย่อท้อต่ออุปสรรคต่าง ๆ ทำให้ทุกคนไปสู่เป้าหมายนั้นได้

การเลิก्यानเป้าหมายและคุณค่าของชีวิต ซึ่งต้องอาศัยความสามารถในการควบคุมตนเองให้อยู่ในความสงบ และพบว่าการใช้ยาเป็นเรื่องไม่จำเป็น

การมีเป้าหมายชีวิตทำให้สมาชิกมีสิ่งยึดเหนี่ยว และมีแรงที่จะอดทนในการเลิกยา เพื่อบรรลุสิ่งที่ต้องการ

เวลา 1.30 ชั่วโมง

สื่อ / อุปกรณ์

1. ใบความรู้เรื่องการวางแผนชีวิต
2. ใบงานที่ 1 และ 2
3. ดินสอ / ปากกา

วิธีการดำเนินกิจกรรม

วิธีดำเนินกิจกรรม	สื่อ / อุปกรณ์
1. ผู้นำกลุ่มนำเข้าสู่กิจกรรม โดยพูดคุยร่วมกันแสดงความคิดเห็น ในประเด็น คนเราต้องมีเป้าหมายในชีวิตหรือไม่ เพราะเหตุใด	

วิธีดำเนินกิจกรรม	สื่อ / อุปกรณ์
2. แบ่งกลุ่มสมาชิกกลุ่มละ 5 – 6 คน ทำกิจกรรมตามใบงานที่ 1 และให้ตัวแทนกลุ่มรายงานต่อกลุ่มใหญ่	- ใบงานที่ 1
3. ผู้นำกลุ่มสรุปเพิ่มเติมตามใบความรู้ เรื่อง การวางแผนชีวิต	- ใบความรู้เรื่อง “การวางแผนชีวิต”
4. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกแต่ละคนทำกิจกรรมตามใบงานที่ 2 และนำเสนอต่อกลุ่มใหญ่ โดยอาสาสมัคร หรือสุ่ม 3 – 4 คน	- ใบงานที่ 2

การประเมินผล

1. จากความสนใจในการร่วมกิจกรรม
2. จากการมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น
3. จากใบงาน

เอกสารอ้างอิง

1. สำนักพัฒนาระบบงานเด็กและเยาวชน . คู่มือการจัดกิจกรรม บำบัด ฟื้นฟู ด้านยาเสพติดใน สถานแรกรับเด็กและเยาวชน. มีนาคม 2547.
2. กองกิจการชุมชน กรมคุมประพฤติ . คู่มือการจัดค่ายยาเสพติด สำหรับผู้ถูกคุมความประพฤติและครอบครัว . เมษายน 2545 .

ใบงานที่ 1

แผนการจัดกิจกรรม “วางแผนชีวิต”

คำชี้แจง ให้สมาชิกแบ่งกลุ่ม 5 – 6 คน พุดคุยอภิปรายในประเด็นต่อไปนี้

1. การดำเนินชีวิตแบบมีเป้าหมาย และไม่มีเป้าหมายมีผลต่อชีวิตของแต่ละคนอย่างไร

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

2. ให้สำรวจดูว่าอุปสรรคที่สำคัญที่ขัดขวางเป้าหมายชีวิตมีอะไรบ้าง

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

3. แนวทางแก้ไขอุปสรรค คือ

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

กลุ่ม

วันที่

รายชื่อสมาชิก 1.

2.

3.

4.

5.

6.

ใบความรู้

แผนการจัดกิจกรรม “การวางแผนชีวิต”

คนเราทุกคนย่อมต้องการมีเป้าหมายในชีวิต แต่ความเป็นจริงบางครั้งเราไม่สามารถไปถึงเป้าหมายที่เราตั้งเอาไว้ เนื่องจากมีปัญหาอุปสรรคเข้ามาในชีวิตมากมาย แต่อย่างไรก็ตาม ปัญหาอุปสรรคในชีวิตสามารถแก้ไขได้ ชีวิตเป็นของเรา ดังนั้นเราจะเป็นผู้กำหนดเป้าหมายในชีวิตด้วยตัวของเราเอง ถ้ามีความผิดพลาดเกิดขึ้นควรให้โอกาสตนเองในการแก้ไขความผิดพลาดที่เกิดขึ้น โดยการนำเอาความผิดพลาดนั้นมาเป็นบทเรียนในการที่จะเริ่มต้นชีวิตใหม่

การดำเนินชีวิตอย่างมีเป้าหมายทำให้เรามีแนวทางในการดำเนินชีวิตที่ชัดเจน ทำให้เรารู้จักขั้นตอนชีวิตในแต่ละขณะ ว่าเราควรทำอะไรอย่างไร และเป็นสิ่งที่ช่วยให้เกิดการเตรียมพร้อมในการแก้ไขปัญหาอุปสรรคที่เกิดขึ้น

อุปสรรคสำคัญที่ขัดขวางเป้าหมายชีวิตของเรามักอยู่ที่ตัวเราเอง เช่น การขาดความรับผิดชอบต่อการกระทำของตนเอง ขาดความพยายามและอดทน เป็นต้น สิ่งที่จะช่วยให้เราสามารถบรรลุเป้าหมายชีวิตของเราก็คือ การมีความรับผิดชอบ และมีความมุ่งมั่นเพียรพยายามที่จะทำให้เราสู่เป้าหมายชีวิต อันจะทำให้เราประสบความสำเร็จในที่สุด

(รายบุคคล)

แผนการจัดกิจกรรมที่ 3 การตั้งเป้าหมายชีวิต

3.2 “เป้าหมายชีวิต”

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกตระหนักถึงเป้าหมายของชีวิต
2. เพื่อให้สมาชิกสามารถกำหนดเป้าหมายระยะสั้น และ/หรือ ระยะยาวของตนเองได้
3. เพื่อให้สมาชิกมีแนวทางที่เป็นรูปธรรมที่จะนำไปสู่เป้าหมายของชีวิต

สาระสำคัญ

การมีจุดมุ่งหมายในชีวิต เป็นสิ่งสำคัญประการหนึ่งที่ทำให้คนเกิดแรงจูงใจที่จะทำสิ่งต่าง ๆ เพื่อให้บรรลุจุดมุ่งหมายนั้น ซึ่งการที่ผู้รับบริการตระหนักและสามารถบรรลุเป้าหมายในชีวิตของตัวเองได้ จะช่วยทำให้ผู้รับบริการสามารถควบคุม และปฏิบัติตัวเพื่อเลิกยาเสพติดให้สำเร็จได้

สื่อ / อุปกรณ์

ใบความรู้เรื่องเป้าหมายชีวิต

เวลา

วิธีการดำเนินกิจกรรม

วิธีการดำเนินกิจกรรม	สื่อ / อุปกรณ์
<ol style="list-style-type: none">1. สร้างสัมพันธภาพ ได้แก่<ol style="list-style-type: none">1.1 ทักทาย พูดคุยเรื่องทั่ว ๆ ไปเล็กน้อย1.2 พูดคุยเรื่องที่ผ่านมาสัปดาห์ที่แล้ว2. ดำรวจ ได้แก่<ol style="list-style-type: none">2.1 ผู้นำกลุ่มสอบถามเกี่ยวกับเป้าหมายในชีวิตของสมาชิก2.2 ดำรวจความรู้สึก ความคิดเห็นในปัจจุบัน เพื่อเปรียบเทียบกับตอนที่เสพยา สรุปลงให้สมาชิกเห็นถึงสิ่งที่ดีที่เกิดขึ้นในขณะนี้ และนำไปสู่การสำรวจความตั้งใจหรือเป้าหมายที่ผู้รับ	- ใบความรู้เรื่อง เป้าหมายชีวิต

วิธีดำเนินงานกิจกรรม	สื่อ / อุปกรณ์
<p>3. วางแผน ได้แก่</p> <p>3.1 สื่อสารเพื่อเชื่อมโยงว่าความคิด ความตั้งใจในการกระทำ เพื่อไปสู่เป้าหมายนั้นจะสร้างคุณค่าให้เกิดขึ้นในตนเอง</p> <p>3.2 ช่วยให้สมาชิกได้วางแผนการปฏิบัติเพื่อให้เกิดคุณค่า ความพึงพอใจในตนเองด้วยการปฏิบัติตามที่ได้ตั้งใจจนบรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้</p> <p>3.3 ถ้าสมาชิกยังไม่มีเป้าหมายหรือวางแผนใด ๆ เลย ผู้นำต้องกระตุ้นให้สมาชิกสำรวจความต้องการในปัจจุบันซึ่งคำตอบที่ได้ อาจจะเป็นเป้าหมายทั้งระยะสั้นและ/ หรือระยะยาวของสมาชิก</p> <p>3.4 ผู้นำสรุป และสะท้อนสิ่งที่เป็นความต้องการหรือความตั้งใจในปัจจุบัน</p> <p>3.5 ผู้นำแลกเปลี่ยน หรือแนะแนวทางปฏิบัติที่เป็นไปได้ พร้อมสนับสนุนและให้กำลังใจ</p>	

การประเมินผล

จากการมีส่วนร่วมในการร่วมแสดงความคิดเห็น

เอกสารอ้างอิง

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. คู่มือการปรึกษาในสถานการณ์ยาเสพติด.

ใบความรู้

แผนการจัดกิจกรรม “ เป้าหมายของชีวิต ”

ผู้ใช้เวลาเสพติดมักขาดเป้าหมายที่ชัดเจนและแรงพอ ทำให้ต้องการอยู่ภายใต้ความสุข ความพึงพอใจระยะสั้นจากการใช้เวลาเสพติด การช่วยให้ผู้ใช้เวลาเสพติดได้สำรวจ ตระหนักถึงเป้าหมายในชีวิตตลอดจนคุณค่าของตัวเอง จะช่วยให้ผู้ใช้เวลาเสพติดหันมาทำกิจกรรมที่สร้างสรรค์และห่างไกลจากยาเสพติดมากขึ้น

เป้าหมายในชีวิต ได้แก่ สิ่งที่มีมนุษย์เราต้องการให้เป็นไปในระยะยาว ซึ่งมีหลายด้าน เช่น การศึกษา อาชีพการงาน ความสัมพันธ์ คู่สมรส / ครอบครัว / พ่อแม่

คุณค่าในชีวิต เกิดจากการได้บรรลุสิ่งที่เป็นเป้าหมายในชีวิต เช่น การที่ผู้ใช้เวลาเสพติดสามารถพักการใช้เวลาเสพติดแล้วหันมาเรียนหนังสือจนจบการศึกษา พ่อแม่ภูมิใจ ก็ทำให้เกิดคุณค่าในตนเองขึ้นมา

อย่างไรก็ตาม ทั้งเป้าหมายและคุณค่าในชีวิตควรเป็นด้านบวก สร้างสรรค์และส่งเสริม การลด / ละ / เลิกเสพยาเสพติดด้วย

แผนการจัดกิจกรรมที่ 3 การตั้งเป้าหมายชีวิต

3.3 “เป้าหมายชีวิต 2”

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกเห็นความสำเร็จของการมีเป้าหมายชีวิต
2. เพื่อให้สมาชิกสามารถวางแผนชีวิตอย่างเป็นรูปธรรมชัดเจน

สาระสำคัญ

คนเราทุกคนที่เกิดมาย่อมต้องมีเป้าหมายในชีวิต ชีวิตเป็นของตัวที่จะเป็นผู้กำหนด แต่ในความเป็นจริงเราอาจไม่สามารถดำเนินชีวิตได้ตามเป้าหมายที่เราตั้งไว้ได้ ดังนั้นเมื่อมีความผิดพลาดเกิดขึ้นควรให้โอกาสตนเองในการแก้ไขความผิดพลาดนั้น โดยเอาความผิดพลาดมาเป็นประสบการณ์ทำให้เรามีกำลังใจในการต่อสู้ชีวิตต่อไป

สื่อ / อุปกรณ์

1. ใบงานที่ 1 , 2 , 3
2. ใบความรู้
3. กระดาษ A4 , ดินสอ

เวลา 1 ชั่วโมง 30 นาที

วิธีดำเนินกิจกรรม

วิธีดำเนินกิจกรรม	สื่อ / อุปกรณ์
1. ผู้นำกลุ่มแนะนำตัว และให้สมาชิกแนะนำตัวทุกคน	
2. ผู้นำกลุ่มแจกกระดาษ A4 แก่สมาชิกทุกคน โดยให้สมาชิกพับกระดาษเป็นรูปนกอะไรก็ได้	- กระดาษ A4
3. ให้สมาชิกเล่าเรื่องเกี่ยวกับนก	- ใบงานที่ 1

วิธีดำเนินกิจกรรม	สื่อ / อุปกรณ์
4. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกพูดคุยตามประเด็นในใบงานที่ 2 และให้ตัวแทนออกมารายงาน	- ใบงานที่ 2
5. ให้สมาชิกแต่ละคนงานตามใบงานที่ 3 และสุ่มตัวแทนสมาชิกรายงาน 3 – 4 คน	- ใบงานที่ 3
6. ผู้นำกลุ่มสรุปตามใบความรู้และปิดกลุ่ม	

การประเมินผล

1. ความสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรมของสมาชิก
2. การมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นของสมาชิก

เอกสารอ้างอิง

แผนการจัดกิจกรรม สำหรับเด็กและเยาวชน รายงานการวิจัยเรื่อง การวิเคราะห์จำแนกประเภทของตัวแปรที่มีผลต่อการกระทำผิดซ้ำ และการบำบัดแก้ไข ของเด็กและเยาวชน . กรมพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน , 2547.

ใบความรู้ที่ 1 แผนการจัดกิจกรรมที่ “เป้าหมายชีวิต”

คนเราทุกคนย่อมต้องการมีเป้าหมายในชีวิต แต่ความเป็นจริงบางครั้งเราไม่สามารถไปถึงเป้าหมายที่เราตั้งใจไว้ เนื่องจากมีปัญหาอุปสรรคเข้ามาในชีวิตมากมาย แต่อย่างไรก็ตาม ปัญหาอุปสรรคในชีวิตสามารถแก้ไขได้

ชีวิตเป็นของเรา ดังนั้นถ้าเราเป็นผู้กำหนดเป้าหมายในชีวิตด้วยตัวเอง ถ้ามีข้อผิดพลาดเกิดขึ้นควรให้โอกาสตนเองในการแก้ไขความผิดพลาดที่เกิดขึ้น โดยการนำเอาความผิดพลาดนั้น

ใบงานที่ 1

แผนการจัดกิจกรรมที่ “เป้าหมายชีวิต”

- คำชี้แจง** ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกแต่ละคนพูดเกี่ยวกับบันทึกที่ตนเองบันทึกให้เพื่อนในกลุ่มฟัง
- ประเด็น**
1. นกตัวนี้ชื่ออะไร
 2. กำลังจะไปไหน

ใบงานที่ 2

แผนการจัดกิจกรรมที่ “เป้าหมายชีวิต”

- คำชี้แจง**
1. แบ่งสมาชิกออกเป็นกลุ่มๆ ละ 5 – 6 คน
 2. ให้สมาชิกแต่ละกลุ่มพูดคุยในประเด็นที่กำหนดให้ ใช้เวลา 10 นาที
 3. ให้ตัวแทนกลุ่มออกมานำเสนอผลงาน
- ประเด็น** คนเราต้องมีเป้าหมายในชีวิตหรือไม่ เพราะเหตุใด

ใบงานที่ 3

แผนการจัดกิจกรรมที่ “เป้าหมายชีวิต”

- คำชี้แจง**
1. ให้สมาชิกแต่ละคนทำงานตามประเด็นที่กำหนดให้ในเวลา 10 นาที
 2. ให้นำเสนอสิ่งที่เขียนให้เพื่อนในกลุ่มฟัง โดยอาสาสมัครหรือสุ่ม 3 – 4 คน
- ประเด็น**
1. เป้าหมายชีวิตของตนเองขณะนี้คืออะไร
 2. จะทำอย่างไรจึงจะทำให้เป้าหมายชีวิตของตนเองประสบความสำเร็จ

แผนการจัดกิจกรรมที่ 3 การตั้งเป้าหมายชีวิต

3.4 “เป้าหมายชีวิต 3”

วัตถุประสงค์

เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเรียนรู้การตั้งเป้าหมายในชีวิตของตนเอง และวิธีการในการบรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้

สาระสำคัญ

เป้าหมายชีวิต เปรียบเสมือนดวงไฟส่องทางที่ทำให้เรามีแนวทาง ในการดำรงชีวิตอย่างชัดเจน สิ่งที่จะช่วยให้เราสามารถบรรลุเป้าหมายชีวิตของเราก็คือ การมีความรับผิดชอบต่อการกระทำที่ทำให้เราไปสู่เป้าหมายชีวิต

สื่อ / อุปกรณ์

1. ใบงานที่ 1 – 5
2. ปากกา / ดินสอ

เวลา 1 ชั่วโมง

วิธีการดำเนินกิจกรรม

วิธีดำเนินกิจกรรม	สื่อ / อุปกรณ์
<ol style="list-style-type: none">1. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกเขียนเป้าหมายในชีวิต 1 เดือน, 3 เดือน, 5 เดือน, 1 ปี, 5 ปี, และ 10 ปี ข้างหน้า2. ผู้นำกลุ่มให้คำแนะนำแก่สมาชิกว่ากิจกรรมที่เป็นเป้าหมาย อาจเป็นเรื่องอะไรก็ได้ เช่น การเรียน การเล่น การทำงาน การทำความดี การเลิกยาเสพติด ฯลฯ3. เมื่อสมาชิกเขียนเสร็จให้นำเสนอเป้าหมายชีวิตของตนเองในกลุ่มใหญ่ทีละคน	- ใบงานที่ 1 – 5

วิธีดำเนินกิจกรรม	สื่อ / อุปกรณ์
<p>4. ผู้นำกลุ่มกระตุ้นให้สมาชิกในกลุ่มอภิปรายร่วมกัน ถึงความสำเร็จและภูมิใจจากการบรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้ มีองค์ประกอบอะไรบ้างที่ช่วยให้เป้าหมายสำเร็จลุล่วง</p> <p>5. กรณีที่มีปัญหาอุปสรรค ให้สมาชิกอภิปรายร่วมกันว่ามีสาเหตุอะไร และให้สมาชิกในกลุ่มเสนอแนะวิธีแก้ไขปัญหาอุปสรรค</p> <p>6. ผู้นำกลุ่มสรุปเพิ่มเติม</p>	

การประเมินผล

1. สังเกตความสนใจและการร่วมกิจกรรม
2. จากใบงาน

เอกสารอ้างอิง

สำนักพัฒนาระบบงานยุติธรรมเด็กและเยาวชน กรมพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน . คู่มือการจัดกิจกรรม บำบัด ฟื้นฟู เด็กและเยาวชน แบบไป – กลับ. สถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน . มีนาคม 2547

ใบงานที่ 1
แผนการจัดกิจกรรม “เป้าหมายชีวิต”

ชื่อ – สกุล วันที่

ให้สมาชิกแต่ละคนเขียนหัวข้อดังต่อไปนี้

1. เป้าหมาย 1 เดือนข้างหน้า คือ

.....

.....

2. ขั้นตอนที่จะนำไปสู่เป้าหมาย คือ

1.

2.

3.

4.

3. ปัญหาหรืออุปสรรคที่อาจเกิดขึ้นได้

.....

.....

.....

.....

4. วิธีแก้ไขปัญหาอุปสรรคที่เกิดขึ้น

1.

2.

3.

4.

ใบงานที่ 2
แผนการจัดกิจกรรม “เป้าหมายชีวิต”

ชื่อ – สกุล วันที่

ให้สมาชิกแต่ละคนเขียนหัวข้อดังต่อไปนี้

1. เป้าหมาย 3 เดือนข้างหน้า คือ

.....

.....

2. ขั้นตอนที่จะนำไปสู่เป้าหมาย คือ

1.

2.

3.

4.

3. ปัญหาหรืออุปสรรคที่อาจเกิดขึ้นได้

.....

.....

.....

.....

4. วิธีแก้ไขปัญหาอุปสรรคที่เกิดขึ้น

1.

2.

3.

4.

ใบงานที่ 3
แผนการจัดกิจกรรม “เป้าหมายชีวิต”

ชื่อ – สกุล วันที่

ให้สมาชิกแต่ละคนเขียนหัวข้อดังต่อไปนี้

1. เป้าหมาย 1 ปีข้างหน้า คือ

.....

.....

2. ขั้นตอนที่จะนำไปสู่เป้าหมาย คือ

1.

2.

3.

4.

3. ปัญหาหรืออุปสรรคที่อาจเกิดขึ้นได้

.....

.....

.....

.....

4. วิธีแก้ไขปัญหาอุปสรรคที่เกิดขึ้น

1.

2.

3.

4.

ใบงานที่ 4
แผนการจัดกิจกรรม “เป้าหมายชีวิต”

ชื่อ – สกุล วันที่

ให้สมาชิกแต่ละคนเขียนหัวข้อดังต่อไปนี้

1. เป้าหมาย 5 ปีข้างหน้า คือ

.....

.....

2. ขั้นตอนที่จะนำไปสู่เป้าหมาย คือ

1.

2.

3.

4.

3. ปัญหาหรืออุปสรรคที่อาจเกิดขึ้นได้

.....

.....

.....

.....

4. วิธีแก้ไขปัญหาลูกอุปสรรคที่เกิดขึ้น

1.

2.

3.

4.

ใบงานที่ 5
แผนการจัดกิจกรรม “เป้าหมายชีวิต”

ชื่อ – สกุล วันที่

ให้สมาชิกแต่ละคนเขียนหัวข้อดังต่อไปนี้

1. เป้าหมาย 10 ปีข้างหน้า คือ

.....

.....

2. ขั้นตอนที่จะนำไปสู่เป้าหมาย คือ

1.

2.

3.

4.

3. ปัญหาหรืออุปสรรคที่อาจเกิดขึ้นได้

.....

.....

.....

.....

4. วิธีแก้ไขปัญหาอุปสรรคที่เกิดขึ้น

1.

2.

3.

4.

ใบความรู้ แผนการจัดกิจกรรม “เป้าหมายชีวิต”

การดำเนินชีวิตอย่างมีเป้าหมายทำให้เรามีแนวทางในการดำเนินชีวิตที่ชัดเจนทำให้เรารู้ขั้นตอนชีวิตในแต่ละขณะว่า เราควรทำอะไรอย่างไร และเป็นสิ่งที่จะช่วยให้เกิดการเตรียมพร้อมในการแก้ปัญหาอุปสรรคที่เกิดขึ้น

อุปสรรคสำคัญที่ขัดขวางเป้าหมายชีวิตของเรามักจะอยู่ที่ตัวเราเอง เช่น การขาดความรับผิดชอบต่อการกระทำของตนเองที่จะให้บรรลุเป้าหมาย ขาดความพยายาม และความอดทน เป็นต้น สิ่งสำคัญที่จะช่วยให้เราบรรลุเป้าหมายชีวิตของเราได้ก็คือ การมีความรับผิดชอบต่อการกระทำของตนเอง และพึงตระหนักไว้เสมอว่า ชีวิตของเราจะเป็นอย่างไรขึ้นอยู่กับการกระทำของเราเอง รวมทั้งมีความพยายามความอดทนอย่างต่อเนื่องที่จะทำให้เป้าหมายชีวิตของเราประสบความสำเร็จ

แผนการจัดกิจกรรมที่ 4 การตระหนักรู้เกี่ยวกับยาเสพติด

4.1 “โรคสมองตึดยา”

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกได้รับความรู้เกี่ยวกับองค์ประกอบที่ทำให้เกิดสารเสพติด
2. เพื่อให้สมาชิกได้รับความรู้เกี่ยวกับยาบ้า ในเรื่องผลของการใช้ยาบ้าโดยเฉพาะโรคสมองตึดยา

สาระสำคัญ

ผู้ให้การช่วยเหลือผู้ใช้หรือผู้ติดยาเสพติดนั้น นอกจากจะมีทัศนคติที่ดีต่อผู้รับการช่วยเหลือมีความตั้งใจจริง มีทักษะในการช่วยเหลือแล้ว ยังจำเป็นต้องมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับยาเสพติดด้วย ไม่ว่าจะเป็นประเภทของยา องค์ประกอบ สาเหตุการใช้ การขยายตัวของการใช้ยาเสพติด โดยเฉพาะองค์ประกอบของยาบ้าและผลของการใช้ยาบ้าต่อระบบประสาทและร่างกายทั้งระยะสั้นและระยะยาว เนื่องจากยาบ้ากำลังระบาดอย่างหนักในหมู่นักเรียนนักศึกษาอยู่ในขณะนี้ ทั้งนี้เพื่อประโยชน์ในการนำความรู้ความเข้าใจดังกล่าวไปวางแผนช่วยเหลือผู้ใช้หรือติดยาเสพติด รวมทั้งการวางแผนป้องกันแก้ไขปัญหาเสพติดในชุมชนให้มีประสิทธิภาพ

สื่อ / อุปกรณ์

1. ใบงานที่ 1 ความเข้าใจเกี่ยวกับยาเสพติด
2. ใบงานที่ 2 สาเหตุและผลกระทบต่อการใช้ยาเสพติด
3. ใบความรู้ที่ 1 องค์ประกอบสารเสพติด
4. ใบความรู้ที่ 2 ฤทธิ์ของยาบ้าและโรคสมองตึดยา

เวลา 1 ชั่วโมง 30 นาที

วิธีการดำเนินกิจกรรม

วิธีการดำเนินกิจกรรม	สื่อ / อุปกรณ์
1. ผู้นำกลุ่มสุ่มถามสมาชิก 2 – 3 คนด้วยคำถาม “ในชุมชนของท่าน มีผู้ที่มีปัญหาสุขภาพจิตหรือไม่ คนเหล่านั้นเป็นอย่างไร”	
2. ผู้นำกลุ่มแจกใบงานให้สมาชิกทุกคนตอบประเด็นในใบงานที่ 1 และสุ่มถามสมาชิก 2 – 3 คน ในแต่ละข้อจนครบทุกข้อโดยไม่ต้องสรุป	- ใบงานที่ 1
3. ผู้นำกลุ่มแบ่งกลุ่มสมาชิกให้อภิปรายประเด็นในใบงานที่ 2 และสุ่มถามสมาชิก 2 – 3 กลุ่ม	- ใบงานที่ 2
4. ผู้นำกลุ่มอภิปรายและสรุปผล ตามใบความรู้ที่ 1 และ 2	- ใบความรู้ที่ 1 และ 2

การประเมินผล

1. จากความสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรมและมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น
2. จากใบงาน

เอกสารอ้างอิง

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข . คู่มือจัดกิจกรรมค่ายยาเสพติด สำหรับกลุ่มผู้
เสพและผู้ติดยาเสพติด โรงพยาบาลจิตเวชขอนแก่นราชนครินทร์ . 2546

ใบงานที่ 1
ความเข้าใจเกี่ยวกับยาเสพติด

ให้ตอบประเมินในใบงานและนำเสนอกลุ่มใหญ่

1. จริงหรือไม่ว่าการลองยาบ้าครั้งเดียวไม่ติด
 - จริง เพราะ
 - ไม่จริง เพราะ

2. ใช้ยาบ้ามากน้อยเพียงใด / บ่อยแค่ไหน จึงจะทำให้เสพติด
.....
.....

3. วิธีการเสพติดมีผลต่อการออกฤทธิ์ของยาอย่างไร
.....
.....
.....

4. ยาบ้าทำให้เกิดปัญหาทางจิตได้หรือไม่ อย่างไร
.....
.....
.....

5. การมีปัญหาทางจิต มีผลต่อการใช้ยาบ้าอย่างไร
.....
.....
.....

6. ท่านคิดว่าผู้ติดยาถ้ามีจิตใจเข้มแข็ง สามารถเลิกใช้ยาบ้าด้วยตนเอง
 - เลิกได้ เพราะ
 - เลิกไม่ได้ เพราะ

ใบงานที่ 2

สาเหตุและผลกระทบต่อการใช้ยาเสพติด

คำชี้แจง กลุ่มย่อย 5–6 คน เวลา 30 นาที สรุปลงและนำเสนอต่อกลุ่มใหญ่

จากความรู้ความเข้าใจเรื่องยาเสพติด ทำให้ท่านเข้าใจประเด็นต่อไปนี้อย่างไรบ้าง

1. สาเหตุการใช้ยาเสพติด

ตัวผู้ใช้เอง

.....

ครอบครัว

.....

สิ่งแวดล้อม

.....

.....

.....

.....

อื่น ๆ (ระบุ)

สรุป อะไรเป็นสาเหตุให้มีการใช้ยาครั้งแรก

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. ผลกระทบที่ตามมาเมื่อใช้ยาเสพติด

1. ด้านร่างกาย

.....

2. ด้านจิตใจ

.....

.....

3. ครอบครั (สังคม สิ่งแวดล้อม)

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

4. อื่น ๆ (ระบุ)

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

สรุป อะไรคือผลกระทบจากการใช้ยาในระยะสั้น

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

ผลกระทบจากการใช้ยาระยะยาว

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

ใบความรู้ที่ 1

องค์ประกอบการเสพติด

การเสพติดเกิดจากองค์ประกอบ 3 ประการ ได้แก่

1. **สารเคมีในร่างกาย** โดยพบว่ายาบ้าซึ่งเป็นสารกระตุ้นจะออกฤทธิ์ต่อเซลล์สมอง ช่วยให้สมองหลั่งสารเคมีชนิดหนึ่งที่ทำให้รู้สึกสบาย แต่หากมีการใช้บ่อยครั้งและหยุดใช้จะทำให้การทำงานของสมองเหนื่อยล้าลง ผู้เสพจะรู้สึกซึม และอ่อนเพลีย จึงต้องการเสพซ้ำ เพื่อให้ร่างกายสดชื่นขึ้น และต้องเพิ่มขนาดมากขึ้นเรื่อย ๆ เพื่อให้ได้ความรู้สึกสดชื่นเหมือนที่เคยรู้สึก
2. **นิสัยความเคยชิน** เราจะพบว่าคนส่วนใหญ่เคยชินกับสิ่งที่เคยทำ เช่น คนติดบุหรี่มักจะหยิบบุหรี่ยี่มาสูบในเวลาเดิม ๆ ที่เคยสูบ หรือเมื่อพบเพื่อนที่สูบ ก็จะหยิบขึ้นมาสูบ เหตุผลเหล่านี้อธิบายได้ด้วยกระบวนการเรียนรู้ของ Pavlov ที่สุนัขน้ำลายไหลเมื่อเห็นอาหาร เมื่อ Pavlov สั่นกระดิ่งพร้อมอาหาร สุนัขจะน้ำลายไหล เมื่อทำเช่นนี้หลาย ๆ ครั้ง เพียงสั่นกระดิ่งโดยไม่มีอาหาร สุนัขก็จะน้ำลายไหลตามมาด้วย
3. **อารมณ์ จิตใจ** เราพบว่าปัญหาอารมณ์และจิตใจมีผลผลักดันให้เด็กใช้ยา ในขณะที่เดียวกันปัญหาการใช้ยา ก็ก่อให้เกิดปัญหาด้านจิตใจเช่นเดียวกัน และที่พบเสมอก็คือ เด็กที่เสพยามักมีภาวะอารมณ์ซึมเศร้าร่วมด้วยที่ต้องการความเห็นใจ และช่วยเหลือ

ใบความรู้ที่ 2

ฤทธิ์ของยาบ้าและโรคสมองติดยา

ฤทธิ์ของยาบ้า (แอมเฟตามีน)

ด้านร่างกาย จะทำให้อัตราการเต้นของหัวใจเพิ่มขึ้น ความดันโลหิตเพิ่มขึ้น หลอดเลือดขยายตัว หลอดลมขยายตัว ปากแห้งท้องไส้ปั่นป่วน น้ำหนักลดลงเนื่องจากแอมเฟตามีนไปกดศูนย์ความรู้สึกริวในสมองทำให้ไม่รู้สึกหิว การที่ได้รับยาเกินขนาด จะทำให้มีอาการมึนงง สับสน สั่นตามมือ เท้า และร่างกาย ประสาทหลอน อาการตื่นกลัว หัวใจเต้นผิดปกติ และอาจหมดสติ

ด้านอารมณ์ จะทำให้ผู้ใช้ยา มีความรู้สึกอารมณ์ดี อาการเหนื่อยล้าหายไป มีความกระตือรือร้นมากขึ้น สมองแจ่มใส มีความรู้สึกอยากทำงานเสร็จ

หากยาเข้มข้นสูง โดยการฉีดหรือสูดดมจะทำให้เกิดความรู้สึกเคลิ้มสุข (euphoria) และมีความพึงพอใจมาก ผู้เสพยาบางคนพูดว่าเป็นอาการที่มีความสุขเหมือนอยู่ในอวกาศ กล้ามเนื้อทุกมัดในร่างกายจะสั่น เต็มไปด้วยความสุขและทำให้ความต้องการทางเพศเพิ่มขึ้น การได้รับยาขนาดสูง ๆ อาจเป็นสาเหตุให้เกิดอาการทางจิตได้ โดยมีอาการหลอนทางหู มีภาพหลอน มีอาการหวาดระแวงว่ามีคนมาทำร้าย เห็นภาพใหญ่โต บางครั้งอาจก้าวร้าวถึงทำร้ายผู้อื่นได้ อาการทางจิตเนื่องจากใช้ยานี้ จะเกิดขึ้นได้โดยไม่จำเป็นว่าผู้นั้นจะมีประวัติเป็นโรคจิตมาก่อนหรือไม่ อาการเหล่านี้จะหายไปกินเวลาหลายวัน โดยปราศจากฤทธิ์ตกค้าง ถ้าผู้นั้นไม่มีอาการผิดปกติทางจิต (โรคจิต) มาก่อน

โรคสมองติดยา

สมองติดยาได้อย่างไร

การติดยาเป็นกระบวนการต่อเนื่องที่เกิดขึ้นทีละน้อย จากการใช้ยาเป็นครั้งคราวสู่การใช้ถี่ขึ้น จนใช้ทุกวันๆหลายครั้ง กระบวนการนี้เกี่ยวข้องกับสมอง 2 ส่วน คือ สมองส่วนนอกที่เป็นความคิด (Cerebral Cortex) และสมองส่วนที่อยู่ชั้นใน (Limbic System)

สมองส่วนคิด ทำหน้าที่คิดด้านสติปัญญา ใช้ความคิดแบบมีเหตุผล สมองส่วนอยากเป็นศูนย์ควบคุมอารมณ์ ความรู้สึก ยาบ้า หรือแอมเฟตามีนจะกระตุ้นปลายประสาทในสมอง ให้ส่งสารเคมีออกมาชนิดหนึ่ง ทำให้เกิดความรู้สึกสบาย แต่ในขณะที่เดียวกันเมื่อใช้ยาบ้าบ่อย ๆ ครั้ง จะทำให้สมองส่วนคิดถูกทำลาย การใช้ความคิดที่เป็นเหตุผลจะเสียไป ผู้ที่ใช้ยาบ้าจึงมักแสดงพฤติกรรมที่

ไม่เหมาะสม มีอารมณ์ก้าวร้าว หงุดหงิด ไม่สามารถควบคุมตนเองได้ จึงทำให้มีการใช้ยาเสพติดบ่อยขึ้น ผลสุดท้ายจะทำให้มีอาการทางจิต และเป็นโรคจิตเต็มขั้น (บ้า) ได้ในที่สุด

ผลกระทบจากการใช้ยาเสพติด

1. ทางร่างกาย : พิษจากยาเสพติด อาการขาดยา
2. ทางด้านจิตใจ : วิตกกังวล ซึมเศร้า นอนไม่หลับ หลงผิด ระวัง
3. ทางด้านสติปัญญา : ความจำแย่ง หลงลืม ไม่มีสมาธิ
4. ทางด้านสังคม : การเรียนแย่ง ไม่มีเพื่อนฝูง

แผนการจัดกิจกรรมที่ 4 การตระหนักรู้เกี่ยวกับยาเสพติด

4.2 “วิเคราะห์ตัวกระตุ้น”

วัตถุประสงค์

- เพื่อให้สมาชิกเกิดความรู้ความเข้าใจ และสามารถวิเคราะห์ตัวกระตุ้นที่มีผลต่อการเสพยาเสพติดของตนเองได้

สาระสำคัญ

ตัวกระตุ้นเป็นสิ่งที่ทำให้เกิดการกลับไปเสพยาซ้ำ เนื่องจากตัวกระตุ้นจะไปกระตุ้นสมองของผู้เสพยา ให้มีความคิดถึงยาจนเกิดอาการอยากยา ซึ่งนำไปสู่การเสพยา ดังนั้นการสามารถระบุตัวกระตุ้นไม่ว่าจะเป็นภายในหรือภายนอก แล้วหาทางที่จะหลีกเลี่ยงหรือจัดการ ก็จะทำให้โอกาสที่จะกลับไปเสพยาซ้ำลดลง

สื่อ / อุปกรณ์

- ใบความรู้ที่ 1 เรื่อง ตัวกระตุ้นและความสำคัญที่ต้องเรียนรู้เรื่อง “ตัวกระตุ้น”
- ใบความรู้ที่ 2 เรื่อง แนวทางจัดการกับความเสี่ยง
- ใบกิจกรรมที่ 1 เรื่อง แบบสอบถามเกี่ยวกับตัวกระตุ้นภายใน
- ใบกิจกรรมที่ 2 เรื่อง แบบสอบถามเกี่ยวกับตัวกระตุ้นภายนอก
- ใบกิจกรรมที่ 3 เรื่อง แผนภูมิตัวกระตุ้น

เวลา 1 ชั่วโมง

วิธีการดำเนินกิจกรรม

วิธีดำเนินกิจกรรม	สื่อ / อุปกรณ์
1. ผู้นำกลุ่มทักทายและกล่าวนำเข้าสู่กิจกรรม	
2. ผู้นำกลุ่มอธิบายความหมายและความสำคัญของการเรียนรู้	- ใบความรู้ที่ 1

เรื่องตัวกระตุ้น	
------------------	--

วิธีดำเนินกิจกรรม	สื่อ / อุปกรณ์
3. ให้สมาชิกสำรวจตัวกระตุ้นภายใน และตัวกระตุ้นภายนอก โดยการใช้คำถามเพื่อสำรวจหรือให้สมาชิกสำรวจตัวเองก็ได้	- ใบกิจกรรมที่ 1,2
4. ให้สมาชิกอธิบายชนิด / ลักษณะตัวกระตุ้นของตนเอง	
5. ให้สมาชิกประเมินความเสี่ยงของตัวกระตุ้นที่ตนประเมินได้	- ใช้ใบกิจกรรมที่ 3 เป็นแนวทาง
6. ผู้นำกลุ่มอธิบายระดับความเสี่ยงและร่วมกันหาแนวทางจัดการกับความเสี่ยงแต่ละประเด็น	
7. ผู้นำกลุ่มสรุปตามใบความรู้ที่ 2	

การประเมินผล

1. จากความสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรม
2. จากการมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น
3. จากใบงาน

เอกสารอ้างอิง

กรมสุขภาพจิต , กระทรวงสาธารณสุข . คู่มือการปรึกษาในสถานการณ์ยาเสพติด .

ใบความรู้ที่ 1 ตัวกระตุ้น แผนการจัดกิจกรรม “ การวิเคราะห์ตัวกระตุ้น ”

ตัวกระตุ้น → คิดถึงยา → อยากยา → เสพยา

ตัวกระตุ้น

คือสิ่งใดก็ตามที่เกี่ยวข้องกับการเสพยาเสพติด เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นซ้ำ ๆ ร่วมกับการใช้ยา หรือคาดว่าจะมีการใช้ยา

ตัวกระตุ้นแบ่งเป็น 2 ประเภท

1. ตัวกระตุ้นภายใน เกี่ยวกับสภาวะอารมณ์ เช่น ความกลัว ความโกรธ กระวน กระวายใจ หงุดหงิด กัดฟัน เบื่อหน่าย เมื่อยล้า ซึมเศร้า
2. ตัวกระตุ้นภายนอก เช่น สถานการณ์ กิจกรรม บุคคล สถานที่ เวลา รวมถึงการใช้ยาเสพติดหรือสุรา ซึ่งมักเป็นการเริ่มต้นของการกลับไปเสพติด และกระตุ้นสารเคมีในสมองให้อยู่ในภาวะอยากใช้ยา

ความสำคัญที่ต้องเรียนรู้เรื่อง “ ตัวกระตุ้น ”

1. ทำให้ตระหนักรู้ เมื่อมี “ ตัวกระตุ้น ” เกิดขึ้น
2. ทำให้สามารถหาแนวทางจัดการกับ “ ตัวกระตุ้น ” ได้ทันที เป็นการช่วยลดความคิดอยากยา
3. เพื่อหาแนวทางหลีกเลี่ยงตัวกระตุ้น

ใบความรู้ที่ 2

แผนการจัดการกิจกรรม “ วิเคราะห์ตัวกระตุ้น ”

แนวทางการจัดการกับความเสี่ยง

ตัวกระตุ้นที่ประเมินได้ ไม่ว่าจะอยู่ในระดับความเสี่ยงน้อยหรือเสี่ยงมากก็ตาม ผู้รับบริการจำเป็นต้องจัดการกับความเสี่ยงนั้นทันที โดยมีวิธีการดังนี้

1. กำหนดสถานการณ์เสี่ยงต่าง ๆ ที่สำคัญมากที่สุด (ซึ่งได้จากการทำแผนภูมิตัวกระตุ้น) โดยเรียงลำดับจากมากไปหาน้อยที่สุด
2. บอกกล่าวกับเพื่อนที่เราไว้วางใจ หรือคนใกล้ชิดในครอบครัวให้รู้ลำดับความเสี่ยงในข้อ 1 เพื่อร่วมกันหาแนวทางป้องกัน แก้ไข หรือหลีกเลี่ยงสถานการณ์นั้น ๆ
3. หากิจกรรม หรืองานอดิเรกที่ชอบทำ อย่าปล่อยให้เวลาว่างมากเกินไป และควรเป็นกิจกรรมที่สร้างความสุขเพลิดเพลิน

ใบกิจกรรมที่ 1

แบบสอบถามเกี่ยวกับตัวกระตุ้นภายใน

ระหว่างการเลิกยา บ่อยครั้งที่ท่านมีความรู้สึกหรืออารมณ์ซึ่งเป็นตัวกระตุ้นให้สมองของท่านคิดถึงการเสพยา

ให้ท่านทำเครื่องหมาย ✓ หน้าข้อความต่อไปนี้ ที่อาจเป็นตัวกระตุ้นให้สมองของท่านคิดถึงการเสพยา

..... ความกลัว ความคับข้องใจ ถูกทอดทิ้ง
..... ความโกรธ ความสำนึกผิด ภาวะวุ่นวายใจ
..... เชื้อมึนในตนเองสูง ความสุข อารมณ์รักใคร่
..... ถูกวิจารณ์, ถูกจับผิด ขาดความเชื่อมั่น กอดตัน
..... ซึมเศร้า ไม่ปลอดภัย ผ่อนคลาย
..... อับอายขายหน้า เสียใจ หงุดหงิด
..... ตื่นเต้น อิจฉา / หึงหวง เบื่อหน่าย
..... เหนื่อยล้า โดดเดี่ยว	

- ก. ท่านคิดถึงการเสพยาเมื่อท่านรู้สึก
- ข. วงกลมรอบคำที่กล่าวถึงข้างต้นซึ่งมีผลกระตุ้นให้ท่านอยากยาใน 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา
- ค. ช่วงหลายสัปดาห์ / หลายเดือน ที่ผ่านมา ท่านได้มีการเสพยาที่เกิดขึ้นจากข้อใดต่อไปนี้
- ภาวะทางด้านอารมณ์ (โปรดอธิบายรายละเอียดของเหตุการณ์)
- เสพตามปกติและเป็นไปโดยอัตโนมัติ ไม่เกี่ยวกับตัวกระตุ้นทางอารมณ์

ใบกิจกรรมที่ 2

แบบสอบถามเกี่ยวกับตัวกระตุ้นภายนอก

1. โปรดทำเครื่องหมาย ✓ หน้าข้อความที่มีผลกระตุ้นให้ท่านใช้ยาบ้างบ่อยครั้ง และทำเครื่องหมาย X หน้าข้อความที่ไม่เคยทำให้ท่านต้องใช้ยาเสพติดเลย

- | | | |
|--------------------------------|------------------------------------|---|
| อยู่บ้านคนเดียว | ก่อนมีนัดกับเพื่อนต่างเพศ | หลังได้รับเงินเดือน |
| อยู่บ้านกับเพื่อน | ระหว่างมีนัดกับเพื่อนต่างเพศ | ก่อนออกไปรับประทานอาหารเย็นนอกบ้าน |
| ที่บ้านเพื่อน | ก่อนมีเพศสัมพันธ์ | ก่อนหรือหลังอาหารเช้า |
| งานเลี้ยง | ระหว่างมีเพศสัมพันธ์ | ก่อนหรือหลังอาหารกลางวัน |
| เซียร์กีฬา | หลังมีเพศสัมพันธ์ | ก่อนหรือหลังอาหารค่ำ |
| ดูภาพยนตร์ | ก่อนทำงาน | หลังเลิกงาน |
| บาร์ / คลับ | เมื่อมีเงิน | ผ่านแหล่งจำหน่ายยาเสพติด |
| ชายหาด | อยู่/พบหน้าเพื่อนที่เคยเสพยา | ขับรถ |
| ชมดนตรี | หลังจากพบผู้ขายยาเสพติด | โรงเรียน |
| สวนสาธารณะ | ในร้านขายเหล้า | ในกลุ่มเพื่อนบ้าน |
| เมื่อน้ำหนักตัวเพิ่มขึ้น | บ้าน/สถานที่ซื้อยาเสพติด | เวลา/ วัน |
| กลิ่นนม / ซ็อก โกลแลต | เสียงมอเตอร์ไซด์ | สื่อต่างๆ (ข่าว ทิวทัศน์ สื่อพิมพ์ วิทยุ) |

2. เหตุการณ์หรือกิจกรรมอื่น ๆ ที่ทำให้ท่านใช้ยา

.....

3. กิจกรรมหรือสถานการณ์อื่น ๆ ที่ท่านไม่ได้ใช้ยา

.....

.....
4. บอกรายชื่อบุคคลที่ท่านอยู่ด้วยแล้วไม่ต้องใช้ยา
.....
.....

ใบกิจกรรมที่ 3 แผนภูมิตัวกระตุ้น

ข้อแนะนำ

ให้ท่านนำตัวกระตุ้นภายนอกจากใบกิจกรรมที่ 2 ใส่งในตารางข้างล่างนี้ตาม
ความสัมพันธ์กับการใช้ยาบ้า



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

ปลอดภัย	แม้จะมีความเสี่ยง ในการใช้ยาน้อย แต่ไม่ควรประมาท	มีความเสี่ยงในการ ใช้ยาบ้ามาก ท่าน จึงควรหลีกเลี่ยง	ต้องหลีกเลี่ยง สิ่งเหล่านี้เด็ดขาด เพื่อไม่ให้กลับไป ใช้ยาบ้าอีก
---------	--	---	---

แผนการจัดกิจกรรมที่ 4 การตระหนักรู้เกี่ยวกับยาเสพติด

4.3 “ การจัดการตัวกระตุ้น ”

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกมีแนวทางการหลีกเลี่ยงการเผชิญกับ “ตัวกระตุ้น”
2. เพื่อให้สมาชิกมีแนวทางในการจัดการกับผลกระทบที่เกิดจาก “ตัวกระตุ้น” ได้

สาระสำคัญ

“ตัวกระตุ้น” เป็นสิ่งที่ทำให้เกิดการกลับไปเสพยา เนื่องจาก “ตัวกระตุ้น” จะไปกระตุ้นความคิดของผู้เสพยา ให้คิดถึงจนเกิดอาการอยากยา ซึ่งจะนำไปสู่การเสพยา การฝึกการหยุดความคิดจะป้องกันความคิดถึงยา ตลอดจนป้องกันไม่ให้เกิดความอยากยาอย่างรุนแรงจนควบคุมตัวเองไม่ได้

สื่อ / อุปกรณ์

- | | | |
|----------------|--------|---------------------------------|
| ใบกิจกรรมที่ 1 | เรื่อง | การแยกแยะตัวกระตุ้น |
| ใบกิจกรรมที่ 2 | เรื่อง | การหลีกเลี่ยงการเผชิญตัวกระตุ้น |
| ใบความรู้ที่ 1 | เรื่อง | วงจรการใช้ยา |
| ใบความรู้ที่ 2 | เรื่อง | วิธีการหยุดความคิด |

เวลา

วิธีการดำเนินกิจกรรม

วิธีดำเนินกิจกรรม	สื่อ / อุปกรณ์
1. ผู้นำกลุ่มตั้งคำถามเกี่ยวกับ 1.1 ตัวกระตุ้นที่จะทำให้เสพยาคืออะไร/มีอะไรบ้าง	- ใบกิจกรรมที่ 1

1.2 ตัวกระตุ้นที่มีผลต่อสมาชิก (จากมากไปน้อย)	
---	--

วิธีดำเนินงานกิจกรรม	สื่อ / อุปกรณ์
2. ผู้นำกลุ่มช่วยให้สมาชิกได้พิจารณาวิธีการที่จะหลีกเลี่ยงหรือจัดการกับสิ่งกระตุ้น (อาจใช้การอภิปราย / การใช้ไวท์บอร์ด โดยผู้นำกลุ่มช่วยเขียน / กระตุ้นให้สมาชิกได้เขียนออกมาด้วยตัวเอง)	- ใบกิจกรรมที่ 2
3. ผู้นำกลุ่มให้ข้อมูลเกี่ยวกับวงจรการใช้จ่าย และวิธีการจัดการ	- ใบความรู้ที่ 1
4. ผู้นำกลุ่มช่วยให้สมาชิกพิจารณาปรับปรุงวิธีการหลีกเลี่ยง หรือจัดการกับตัวกระตุ้นที่ได้ระบุไว้	- ใบความรู้ที่ 2
5. ผู้นำกลุ่มสรุปแนวทางปฏิบัติ	

การประเมินผล

1. จากความสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรม
2. จากใบงาน

เอกสารอ้างอิง

1. คู่มือการให้การปรึกษาในสถานการณ์ยาเสพติด . กรมสุขภาพจิต . กระทรวงสาธารณสุข
2. โรงพยาบาลจิตเวชขอนแก่นราชนครินทร์. คู่มือการจัดกิจกรรมค่ายยาเสพติด สำหรับกลุ่มผู้เสพและผู้ติดยาเสพติด. 2546

ใบความรู้ที่ 1

แผนการจัดกิจกรรม“ วงจรการใช้ยา ”

ตัวกระตุ้น ได้แก่ คน สถานที่ สิ่งของ อารมณ์ ความรู้สึก และเวลาที่เป็นสาเหตุให้เกิดอาการอยากยา ตัวอย่างเช่น ถ้าทุกคืนวันศุกร์คนเราได้รับเงินแล้วออกไปหาเพื่อนนอกบ้าน แล้วเสพสารเสพติด ตัวกระตุ้นควรจะได้แก่

- คืนวันศุกร์
- เวลาหลังเลิกงาน
- เงิน
- เพื่อนที่เคยเสพ
- สถานเริงรมย์

สมองของคนที่เคยผ่านการใช้ยาเสพติดมาก่อน จะมีความสัมพันธ์กับตัวกระตุ้นที่ทำให้เกิดการใช้ยา ซึ่งเป็นผลมาจากการที่ต้องเผชิญสิ่งกระตุ้นเดิม ๆ ตัวกระตุ้นเพียงตัวเดียวที่เป็นสาเหตุที่นำไปสู่การเสพยาเสพติดตามวงจรดังนี้

ตัวกระตุ้น → คิดถึงยา → อาการอยากยา → ใช้ยา
(จะเป็นวงจรที่เข้ามาครอบงำความรู้สึกให้กลับไปใช้ยาอีก)

สิ่งสำคัญที่สุดในการบำบัด คือ การหยุดกระบวนการที่ทำให้เกิดอาการอยากยา มีวิธีง่าย ๆ ที่ต้องทำเป็นอันดับแรก คือ

1. แยกแยะชนิดของตัวกระตุ้น
2. หลีกเลี่ยงการเผชิญกับตัวกระตุ้นให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ (เช่น อย่าพกเงินสดจำนวนมาก เนื่องจากเมื่อมีเงินมากมีโอกาสที่จะไปใช้ยาเสพติดอีก)
3. มีวิธีจัดการกับตัวกระตุ้นได้หลายวิธี (เช่น ออกกำลังกาย, การเข้าร่วมประชุมกลุ่มคิดยาเสพติดนิรนามในคืนวันศุกร์ เป็นต้น)

ทิ้งระลึกไว้เสมอว่า ถึงแม้ตัดสินใจเลิกเสพยาแล้ว แต่ตัวกระตุ้นยังมีผลกระทบต่อสมอง ทำให้เกิดอาการอยากยา เพราะฉะนั้น ความตั้งใจที่ต้องการหยุดยาเสพติดอย่างเดียวนั้นไม่เพียงพอ ต้องนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมด้วย ซึ่งจะช่วยให้เข้าใจสิ่งกระตุ้นได้อย่างชัดเจนมากขึ้น

ข้ออ้างที่ทำให้กลับไปเสพยาซ้ำ

เมื่อไรก็ตามที่ตัดสินใจจะหยุดดื่ม หรือเลิกเสพยาเสพติด จะต้องยินยอมที่จะเปิดเผยเหตุผลของการที่ทำให้กลับไปเสพยาซ้ำ ความคิดในเชิงเหตุผลจะต้องสู้กับความคิดของการที่ทำให้กลับไปเสพยาซ้ำ ความคิดในเชิงเหตุผลจะต้องต่อสู้กับความคิดของการกลับไปใช้ยาเสพติด จะรู้สึกว่าการคิดกำลังต่อสู้กัน ต้องมีเหตุผลที่มากพอในการที่จะไม่กลับไปเสพยาเสพติด ข้อโต้แย้งที่เกิดขึ้นในใจเป็นส่วนสำคัญที่จะนำไปสู่การเลิกเสพยาเสพติด ในอดีตที่ผ่านมาก็ครั้งแล้วที่ต้องยอมแพ้กับข้อโต้แย้งเหล่านี้ แล้วกลับไปเสพยาเสพติดซ้ำ

ความคิดที่ทำให้เกิดการอยากยา

อาการอยากยาไม่ได้เกิดขึ้นอย่างตรงไปตรงมาเสมอ และไม่ง่ายที่จะแยกแยะรูปธรรมของอาการอยากยาได้อย่างชัดเจน ความคิดที่จะใช้ยาจะเกิดขึ้นที่ละเล็กทีละน้อยโดยที่เราไม่รู้สึกรู้ตัว จำเป็นต้องใช้ความพยายามอย่างมากที่จะหยุดความคิดเช่นนี้ ถ้าคุณยังหมกมุ่นคิดเรื่องที่จะเสพยาต่อไปอีกเท่ากับคุณตัดสินใจเลือกที่จะกลับไปเสพยาซ้ำ ยิ่งคิดเรื่องเสพยามากขึ้นเท่าไร โอกาสที่จะกลับไปเสพยาซ้ำก็เพิ่มมากขึ้นเท่านั้น

กระบวนการที่เกิดขึ้นเองโดย “อัตโนมัติ”

ในระหว่างสภาวะการติดยา, ตัวกระตุ้น, ความคิด, อาการอยากและเสพยา มักจะไปด้วยกันอย่างไรก็ตาม โดยปกติแล้วจะเกิดขึ้นอย่างเป็นลำดับต่อเนื่อง ดังต่อไปนี้

ตัวกระตุ้น → คิด → อาการอยากยา → เสพยา

การหยุดความคิด

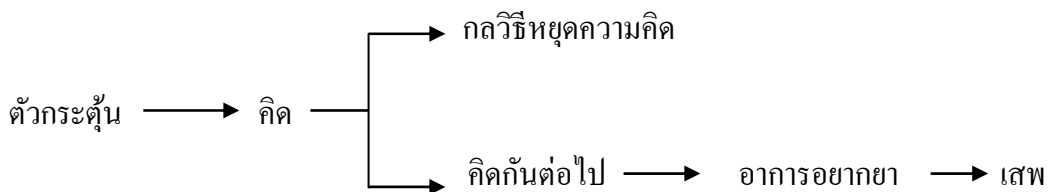
กุญแจสำคัญที่จะจัดการกับกระบวนการเหล่านี้ได้สำเร็จ คือการหยุดความคิดไว้ตั้งแต่เริ่มต้นก่อนที่จะไปถึงขั้นอาการอยากยา ซึ่งจะทำให้ไม่สามารถควบคุมตนเองได้ สำคัญที่จะต้องทำคือให้รู้เท่าทันความคิดของตนเองว่าจะเกิดอะไรขึ้นให้เร็วที่สุด

ใบความรู้ที่ 2 “ วิธีการหยุดความคิด ”

กรณีที่สมาชิกไม่สามารถหลีกเลี่ยงกับการเผชิญตัวกระตุ้นได้ซึ่งผลกระทบที่เกิดตามมาคือ “ ความคิด ” ส่วนใหญ่ผู้รับบริการจะไม่ได้ตระหนักถึงความคิดที่อยากใช้ยาว่าเกิดขึ้นเมื่อไร จนทำให้มีความคิดและพฤติกรรมที่เสี่ยงในการกลับไปเสพยา

การจัดลำดับใหม่

สิ่งจำเป็นเมื่อเลิกยาเสพติด คือ การเปลี่ยนแปลงตั้งแต่ตัวกระตุ้น รวมทั้งทุกขั้นตอนของกระบวนการใช้ยา การหยุดความคิดเป็นเครื่องมืออย่างหนึ่งที่จะสลายกระบวนการเหล่านี้ ทางเลือกคือ



กลวิธีที่จะทำให้หยุดความคิดได้ มีดังต่อไปนี้

การสร้างจินตนาการ ภาพที่สร้างขึ้นในจินตนาการว่าปิดสวิทช์เพื่อหยุดความคิดที่จะใช้ยา โดยคิดถึงสิ่งอื่นแทน เช่น สิ่งที่น่าชื่นชมหรือมีความหมายต่อตัวสมาชิกซึ่งไม่เกี่ยวข้องกับยาเสพติด ถ้าความคิดยังกลับมา สมาชิกควรเปลี่ยนสภาพแวดล้อม

การเตือนตนเองด้วยการดีดหนังยาง คล้องยางที่ข้อมือ ดึงและดีดหนังยางเบา ๆ ที่ข้อมือตัวเอง ขณะที่พูดว่า “ไม่” เมื่อมีความคิดจะใช้ยา

การสวดมนต์ เป็นเทคนิคการหยุดความคิดที่ใช้ได้ผลเช่นกัน

ฝึกการผ่อนคลาย ให้สูดหายใจลึก ๆ (ให้รู้สึกว่ามีลมเต็มปอด) แล้วผ่อนหายใจออกช้า ๆ จะช่วยลดอาการเหล่านี้ได้ ทำอย่างนี้ติดต่อกัน 3 ครั้ง จะรู้สึกว่าความอึดอัดผ่อนคลายลง ทำซ้ำเหมือนเดิมเมื่อรู้สึกอยากยา

ปรึกษาคคนที่ช่วยเหลือได้ พูดคุยกับคนอื่นเพื่อที่จะระบายความรู้สึก และเพื่อให้สมาชิกได้รับรู้และทบทวนความคิดของตนเอง สมาชิกควรจะมีเบอร์โทรศัพท์ของคนที่สามารถช่วยท่านได้ และสามารถใช้ได้ทันทีที่ต้องการความช่วยเหลือ

การทำสมาธิ เมื่อคิดถึงยาให้หลับตา แล้วฟังความสนใจกับความรู้สึกของลมหายใจที่ผ่าน เข้า - ออก บริเวณปลายจมูกให้หายใจ เข้า - ออก ยาว ๆ 2-3 ครั้ง แล้วค่อยผ่อนลมหายใจลงมาเป็นปกติ ทำต่อเนื่องกันอย่างน้อย 1 นาที

วิธีการต่าง ๆ ที่กล่าวมาแล้ว ควรมีการฝึกทำทุกวัน วันละ 2 ครั้ง เข้า - เย็น เพื่อเวลานำมาใช้จะได้สามารถทำได้ผลเพื่อหยุดความคิด

ใบกิจกรรมที่ 1
“ การแยกแยะตัวกระตุ้น ”

ให้สมาชิกเขียนตัวกระตุ้นที่มีอิทธิพลต่อตนเองในการกลับไปใช้ยาเสพติด ในประเด็น
ต่อไปนี้

อะไรคือตัวกระตุ้นที่มีอิทธิพลมากที่สุดที่จะทำให้คุณกลับไปเสพยาเสพติด

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ใบกิจกรรมที่ 2
“ การหลีกเลี่ยงการเผชิญตัวกระตุ้น ”

ให้สมาชิกระบุตัวกระตุ้น และวิธีการหลีกเลี่ยงการเผชิญกับตัวกระตุ้น เพื่อป้องกันการกลับไปเสพซ้ำ

ตัวกระตุ้นที่ทำให้กลับไปเสพติดซ้ำ	การหลีกเลี่ยงตัวกระตุ้นที่ทำให้กลับไปเสพ

--	--

แผนการจัดกิจกรรมที่ 5

“บทบาทของครอบครัวในการเลิกยาและการใช้ชีวิตร่วมกับผู้ติดยา”

วัตถุประสงค์

1. สมาชิกและครอบครัวทราบถึงการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายและจิตใจของผู้ป่วยใน
ระยะต่างๆ ของการเลิกยา
2. สมาชิกและครอบครัวเข้าใจถึงการจัดลำดับความสำคัญในการปฏิบัติตัวในแต่ละ
ระยะของการติดยา
3. สมาชิกและครอบครัวร่วมกันหาแนวทางและให้ความร่วมมือช่วยเหลือสมาชิกใน
การเลิกยา
4. สมาชิกและครอบครัวเข้าใจถึงการใช้ชีวิตร่วมกัน

สาระสำคัญ

1. เมื่อผู้ติดยาเข้ารับการบำบัดและหยุดเสพ จะเกิดการเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้าน
ร่างกาย จิตใจ และอารมณ์ ซึ่งการเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจและ
อารมณ์ในกระบวนการเลิกยา จะเกิดอาการแตกต่างกันไปในแต่ละระยะของการ
เลิกยา แบ่งออกได้เป็น 3 ระยะ คือ ช่วงแรก ช่วงกลาง และช่วงปลาย
2. เพื่อให้การเลิกยาได้สำเร็จและไม่หวนกลับไปเสพยาอีก สมาชิกและครอบครัว
ควรมีความเข้าใจวิธีปฏิบัติตัวในแต่ละระยะของการเลิกยา เพื่อให้สมาชิกสามารถ
ผ่านระยะต่างๆ ของการเลิกยาได้ด้วยดี
3. การเรียนรู้และยอมรับข้อจำกัดของการใช้ชีวิตร่วมกัน รู้สัญญาณเตือนการกลับไป
เสพยาซ้ำ ตลอดจนปัจจัยอื่นๆ จะช่วยให้สมาชิกและครอบครัวประสบความสำเร็จ
ในการใช้ชีวิตร่วมกัน

สื่อ / อุปกรณ์

1. ใบความรู้ที่ 1 “บทบาทของครอบครัวกับการศึกษา”
2. ใบความรู้ที่ 2 “การปฏิบัติตัวของผู้รับการบำบัดระหว่างศึกษา”
3. ใบกิจกรรมที่ 3 “บทบาทของครอบครัวในการช่วยเหลือผู้รับการบำบัด”
(ช่วงแรก)
4. ใบกิจกรรมที่ 4 “บทบาทของครอบครัวในการช่วยเหลือผู้เข้ารับการบำบัด”
(ช่วงกลาง)
5. ใบกิจกรรมที่ 5 “บทบาทของครอบครัวในการช่วยเหลือผู้รับการบำบัด”
(ช่วงปลาย)
6. ใบกิจกรรมที่ 6 “การใช้ชีวิตร่วมกับผู้ติดยา”

เวลา 2 ชั่วโมง

วิธีดำเนินกิจกรรม

วิธีดำเนินกิจกรรม	สื่อ / อุปกรณ์
1. วิทยากรกลุ่มกล่าวนำถึงการปฏิริยาของครอบครัวต่อการ ศึกษา และความสำคัญของครอบครัวที่มีต่อการศึกษาของ สมาชิก	- ใบความรู้ที่ 1
2. วิทยากรกลุ่มบรรยายเรื่อง การเปลี่ยนแปลงของร่างกาย และจิตใจ ในระยะต่างๆ ของการศึกษา	- ใบความรู้ที่ 1
3. วิทยากรกลุ่มบรรยายถึงการจัดลำดับความสำคัญที่ผู้เข้ารับ การบำบัดและสมาชิกครอบครัวต้องปฏิบัติในระยะต่างๆ ของการศึกษา	- ใบความรู้ที่ 2
4. แบ่งกลุ่มย่อย และให้สมาชิกและครอบครัวร่วมกันทำใน กิจกรรมเรื่องบทบาทของครอบครัวในการช่วยเหลือผู้ บำบัดทั้ง 3 ช่วง แล้วอภิปรายรายชื่อตามใบกิจกรรม โดย สิ่งที่ครอบครัวจะกระทำเพื่อช่วยเหลือสมาชิกและสิ่งที่ สมาชิกจะปฏิบัติในการอยู่ร่วมกันกับครอบครัว ควร	- ใบกิจกรรมที่ 1 - ใบกิจกรรมที่ 2 - ใบกิจกรรมที่ 3

สอดคล้องกัน และเป็นการแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นในระหว่างที่สมาชิกเลิกยา	
---	--

วิธีดำเนินกิจกรรม	สื่อ / อุปกรณ์
5. วิทยากรเปิดประเด็นถามสมาชิกครอบครัว ให้สมาชิกครอบครัวเปิดเผยความรู้สึกต่อผู้เข้ารับการบำบัด โดยวิทยากรกล่าวสรุป และทบทวนประเด็นการกลับไปใช้ชีวิตปกติของสมาชิกครอบครัว และผู้รับการบำบัด จากนั้นให้ครอบครัวทำกิจกรรม “การใช้ชีวิตร่วมกับผู้ติดยา” โดยให้แต่ละครอบครัวพูดในประเด็นที่เป็นปัญหา เสนอความคิดเห็น และการแก้ปัญหาจากประสบการณ์ของตนเอง	- ใบกิจกรรมที่ 4 และ ใบกิจกรรมที่ 5
6. วิทยากรกล่าวสรุปประเด็นสำคัญของการใช้ชีวิตอยู่ร่วมกันระหว่างสมาชิกและครอบครัว	

การประเมินผล

1. จากการที่สมาชิกครอบครัว และผู้เข้ารับการบำบัดได้อภิปรายแสดงความคิดเห็น
2. จากการทำกิจกรรมตามใบกิจกรรม

เอกสารอ้างอิง

1. กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข คู่มือการให้บริการจิตสังคมสำหรับผู้ติดยาแบบผู้ป่วยใน.

2. กองกิจกรรมชุมชน , กรมคุมประพฤติ หลักสูตร ค่ายยาเสพติด สำหรับผู้ถูกคุมความประพฤติและครอบครัว (ค่ายก้าวใหม่) .

ใบความรู้ที่ 1

“บทบาทของครอบครัวกับการเลิกยา”

การรักษาผู้ติดยาบ้านั้น สมาชิกในครอบครัวถือว่าเป็นบุคคลที่สำคัญ เนื่องจากผลการรักษาดีขึ้นเมื่อมีสมาชิกในครอบครัวอย่างน้อย 1 คน เข้ามามีส่วนร่วมในการรักษา เหตุผลที่สำคัญอย่างหนึ่งคือ สมาชิกครอบครัวได้ทราบถึงการเตรียมตัวในระยะต่างๆ ของกระบวนการเลิกยา ทำให้เข้าใจสิ่งที่เกิดขึ้นกับผู้ที่กำลังเลิกยาทั่วไป และสิ่งที่เป็อุปสรรคในการเลิกยา ขณะที่ผู้ติดยา มักไม่ยอมเกี่ยวข้องกับสมาชิกครอบครัวที่อาจจะอดทนมากเกินไปหรือชอบบ่นว่า อันเป็นผลจากกระบวนการรักษาที่เกิดปฏิสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกครอบครัวกับผู้ติดยามากขึ้น ดังนั้น สมาชิกครอบครัวจึงจำเป็นต้องเปลี่ยนแปลงตนเองเพื่อที่จะหลุดพ้นจากผลกระทบการติดยา

เส้นทางสู่การเลิกยา ระยะเวลาเปลี่ยนแปลงไปแล้วแต่ละบุคคล

ระยะมีอาการขาดยา นาน 3-10 อาการที่รุนแรงคือ อาการอยากยาและซึมเศร้า มีหลายคนที่มีอาการไม่รุนแรง หลับยาก กินเก่ง และไม่มีสมาธิ

ระยะอันนิมุน นานได้ถึง 6 สัปดาห์ มีลักษณะคือ มีกำลังเพิ่มขึ้น กระตือรือร้น มองโลกในแง่ดี มีความเชื่อมั่นมากไปจนหลายคนคิดว่าระยะนี้เป็นการสิ้นสุดกระบวนการรักษา ซึ่งสิ่งนั้นยังคงมีผลทางบวก อย่างไรก็ตาม ให้คำนึงว่า ส่วนที่ยากที่สุดของการเลิกยากำลังมา

ระยะฝืนกำแพง สิ้นสุดจาก 6 สัปดาห์ ถึงประมาณ 4 เดือน นำความรำคาญและอารมณ์ที่ยุ่งยาก และไม่สามารถใช้ความคิดได้เต็มที่ ส่วนมากผู้ป่วยจะมีอารมณ์เศร้า หงุดหงิด ไม่มีสมาธิ ไม่มีกำลัง และขาดความกระตือรือร้น โอกาสในการกลับไปเสพยาสูง ในระยะนี้ แต่การช่วยเหลือ และการออกกำลังกายจะช่วยให้ผ่านระยะนี้ไปได้

ระยะปรับตัวระยะคลี่คลาย การรู้ถึงอาการในระยะต่างๆ ก่อนเพื่อเป็นการเตรียมพร้อมและอาการต่างๆ ที่เป็นอาการแสดงของสมองที่กำลังหาย วิธีการผ่านแต่ละวันไปได้โดยไม่เสพยาเป็นหลัก สำคัญที่ทำให้สมาชิกเลิกยาได้ และหรือหยุดยาได้ เมื่อผู้รับการบำบัดปรับตัวใหม่กับชีวิตปกติ ก็ สามารถคิดเรื่องการแต่งงานได้

ใบความรู้ที่ 2

“การปฏิบัติตัวของผู้เข้ารับการบำบัดระหว่างเลิกยา”

การปฏิบัติของผู้เข้ารับการบำบัดในช่วงต่างๆ ของการเลิกยา มีดังนี้

ช่วงแรก (ระยะขาดยา ระยะฮันนี่มูน) สมาชิกมีการปฏิบัติตัวดังนี้

- หยุดการเสพยา / สุรา
- เรียนรู้คุณสมบัติของยา
- ปรับปรุงสุขภาพทั้งร่างกายและจิตใจ
- ประเมินความรุนแรงของการติดยา และยอมรับการจัดการในการเปลี่ยนแปลง

ช่วงกลาง (ระยะหยุดยาที่ยึดเชื้อ ระยะฝ่าวงล้อม) สมาชิกมีการปฏิบัติตัวดังนี้

- ปรับปรุงสัมพันธภาพ
- ยังคงหยุดการใช้อยาเสพติดทุกชนิด
- หากกลุ่มช่วยเหลือกันเองภายนอกโรงพยาบาล
- เรียนรู้ถึงสภาวะทางอารมณ์และการจัดการอารมณ์

ช่วงปลาย (ระยะปรับตัว) สมาชิกมีการปฏิบัติตัวดังนี้

- ค้นหาสิ่งที่ทำให้เลิกยาได้สำเร็จ
- ตระหนักรู้ถึงสิ่งที่ทำให้กลับไปใช้ยา และระบุการตอบสนองที่เหมาะสม
- รู้บทบาทและขอบเขตของการสร้างสัมพันธภาพ
- มีจุดมุ่งหมายเพื่อดำเนินชีวิตใหม่หลังการรักษา

การปฏิบัติตัวสำหรับสมาชิกครอบครัวในช่วงการเลิกยา

ช่วงแรกเริ่มต้น (ระยะขาดยา ระยะอันนี้มน) สมาชิกครอบครัวมีการปฏิบัติตัวดังนี้

- ทำข้อสัญญาในการรักษา
- ยอมรับว่าการติดยาเป็นภาวะทางการแพทย์
- สนับสนุนการหยุดยาและสุรา
- เรียนรู้เกี่ยวกับตัวกระตุ้นและวิธีการจัดการไม่ให้สมาชิกหวนกลับไปเสพยาซ้ำ

ช่วงกลาง (ระยะหยุดยาที่ยึดเยื้อ ระยะฝ่ออุปสรรค) สมาชิกครอบครัวมีการปฏิบัติตัวดังนี้

- ตัดสินใจว่าคืนดีกับผู้ติดยาหรือไม่
- เรียนรู้การช่วยเหลือแทนการเข้าข้างผู้ติดยา
- เริ่มหาทางทำให้ชีวิตของตนเองมีคุณค่า
- ฝึกทักษะการสื่อสารที่มีเหตุผล

ช่วงปลาย (ระยะปรับตัว) สมาชิกครอบครัวมีการปฏิบัติตัวดังนี้

- เรียนรู้ที่จะยอมรับข้อจำกัดของการปรับตัวอยู่กับผู้ติดยา
- พัฒนาตนเอง, สุขภาพ, การดำเนินชีวิตที่พอดี
- ตำรวจตนเองเมื่อผู้เลิกยากลับไปเสพยา
- อดทนกับกระบวนการเลิกยา

สรุปประเด็นสำคัญของการกลับไปเสพยาสำหรับผู้ติดยา

ในการดำเนินชีวิตใหม่หลังการเลิกยา ประเด็นสำคัญที่ทำให้ผู้ติดยากลับไปติดยา เรียงลำดับจากปัญหาที่พบได้บ่อยที่สุด ไปจนถึงพบน้อยที่สุด ได้ดังนี้

1. การใช้ยาหรือสุรา
2. เพื่อนที่เสพยา
3. สิ่งแวดล้อมที่เกี่ยวข้องกับการเสพยาหรือสุรา
4. ความอยากอย่างรุนแรง
5. การหยุดยาช่วงยึดเยื้อ – ระยะฝ่ออุปสรรค
6. สิ่งกระตุ้นที่เกี่ยวกับเพศ

7. ความเบื่อน่าย

ปัจจัยบางอย่างต่อไปนี้เป็นต้นเหตุให้สมาชิกกลับไปเสพยาได้ ซึ่งสมาชิกครอบครัวควรรู้ไว้ มีดังนี้

1. สภาพวะที่เป็นตัวกระตุ้นทางอารมณ์ที่ทำให้สมาชิกกลับไปเสพยา
2. ความกลัวการอยู่คนเดียว
3. การขาดจุดมุ่งหมายและสิ่งที่น่าสนใจ
4. ความไม่สามารถที่จะยอมทิ้งความรับผิดชอบต่อคนอื่น

ใบกิจกรรมที่ 1

“บทบาทของครอบครัวในการช่วยเหลือผู้รับการบำบัด (ช่วงแรก)”

ให้ใส่เครื่องหมาย / หน้าข้อที่ท่านจะช่วยเหลือผู้รับการบำบัด โดยได้ตกลงร่วมกับผู้รับการบำบัดและมีความเห็นร่วมกันว่า เป็นประโยชน์ในการเลิกยาเสพติด

- 1. ครอบครัวอนุญาตให้ผู้เข้ารับการบำบัดพูดคุยด้วยเกี่ยวกับอาการอยากยาและความรู้สึก ความต้องการที่จะเสพยา
- 2. ครอบครัวอนุญาตให้ผู้เข้ารับการบำบัดปลุกครอบครัวขณะนอนหลับเพื่อพูดคุยได้ตลอดคืน เมื่อผู้รับการบำบัดนอนไม่หลับ
- 3. ครอบครัวจะคอยเตือนผู้รับการบำบัดให้นึกถึงเหตุผลในการเลิกยาหรือเหล้า
- 4. ครอบครัวจะหลีกเลี่ยง ถ้าผู้รับการบำบัดปฏิบัติต่อครอบครัวในสิ่งที่ครอบครัวไม่ต้องการ
- 5. ครอบครัวจะพยายามอดทนและยอมรับอาการเสียนยาที่เกิดขึ้นจากภาวะการหยุดยา
- 6. ครอบครัวจะช่วยผู้รับการบำบัดหลีกเลี่ยงสิ่งกระตุ้นที่จะทำให้กลับไปเสพยา
- 7. ครอบครัวจะเตือนตนเองว่าครอบครัวเลือกที่จะอยู่เคียงข้างและช่วยเหลือผู้รับการบำบัด โดยมีได้ถูกบังคับหรือขอร้องแต่ประการใด
- 8. ครอบครัวจะปรึกษาผู้รับการบำบัดว่าควรบอกเรื่องการเข้ารับการบำบัดกับใคร และเวลาใด
- 9. ครอบครัวจะระลึกเสมอว่าปัญหาเรื่องการบำบัดการติดยาเป็นสิ่งสำคัญที่สุด
- 10. ครอบครัวยินดีที่จะเข้าร่วมกิจกรรมในการบำบัดทุกครั้งที่คุณบำบัดต้องการ

- 11. ครอบครัวอนุญาตให้ผู้เข้ารับการบำบัดเข้าร่วมกิจกรรมและนัดหมายต่างๆ โดยที่ครอบครัวไม่ได้ร่วมกิจกรรมดังกล่าวได้
- 12. ครอบครัวยินดีที่จะฝึกการพูดคุยกับผู้รับการบำบัดเกี่ยวกับปัญหาต่างๆ โดยไม่เพิกเฉยหรือโต้แย้งอย่างแต่ก่อน
- 13. ครอบครัวจะช่วยกระตุ้นผู้รับการบำบัดให้เข้ารับการบำบัดอย่างต่อเนื่อง
- 14. ครอบครัวจะพยายามหลีกเลี่ยงความโกรธไปที่สภาพร่างกาย และจิตใจของผู้รับการบำบัดที่ตกอยู่ในอำนาจของยาเสพติด แทนที่จะโกรธผู้รับการบำบัด

ใบกิจกรรมที่ 2

“บทบาทของครอบครัวในการช่วยเหลือผู้รับการบำบัด (ช่วงกลาง)”

ให้ใส่เครื่องหมาย / หน้าข้อที่ท่านจะช่วยเหลือผู้รับการบำบัด โดยได้ตกลงร่วมกับผู้รับการบำบัดและมีความเห็นร่วมกันว่า เป็นประโยชน์ในการเลิกยาเสพติด

- 1. ครอบครัวจะมีส่วนร่วมกับกิจกรรมต่างๆ ที่สามารถทำให้ผู้รับการบำบัดเลิกยาได้ถึงจะยากลำบาก
- 2. ครอบครัวจะช่วยผู้รับการบำบัดค้นหาการทำสิ่งใหม่ๆ ในชีวิตและสถานที่ใหม่ๆ ที่ไม่เกี่ยวข้องกับยาเสพติด
- 3. ครอบครัวจะไปออกกำลังกายกับผู้รับการบำบัด
- 4. ครอบครัวจะหลีกเลี่ยงจากผู้รับการบำบัดเมื่อครอบครัวทนสภาพผู้รับการบำบัดไม่ได้ เพื่อที่จะควบคุมอารมณ์ของครอบครัว
- 5. ครอบครัวจะอดทนต่อสภาพอารมณ์ที่เปลี่ยนแปลงของผู้รับการบำบัด ซึ่งเกิดระหว่างการเลิกยา
- 6. ครอบครัวจะรับฟังและพยายามเข้าใจถึงความยากลำบากในการเลิกยาของผู้รับการบำบัด
- 7. ครอบครัวจะไม่สนใจคำขู่ที่จะเสพยาของผู้รับการบำบัด ผู้รับการบำบัดต้องตัดสินใจเลิกยาเองเพื่อความอยู่รอดของผู้รับการบำบัด
- 8. ครอบครัวจะเลิกจับผิดผู้รับการบำบัดว่าจะเสพยาหรือไม่ตลอดเวลา
- 9. ครอบครัวจะทำกิจกรรมที่ให้ความสุขแก่ตัวครอบครัวเองให้ได้ทุกวัน

-10. ครอบครัวจะทำทุกวิถีทางที่จะไม่ให้ผู้รับการบำบัด และครอบครัวกลับไปใช้นิสัยเดิมที่ไม่ดีต่อกัน
-11. ครอบครัวจะเต็มใจเสมอว่าจะปรับปรุงนิสัยของครอบครัวเองไม่ใช้นิสัยของผู้รับการบำบัด
-12. ครอบครัวจะพยายามหาความสุขด้วยความบันเทิงต่างๆ เพื่อเพิ่มความสดชื่นให้กับตนเอง และจะไม่คาดหวังว่า มีเพียงผู้รับการบำบัดเท่านั้นที่จะทำให้ครอบครัวมีความสุข
-13. ครอบครัวจะเรียนรู้ทางอยู่ร่วมกับผู้รับการบำบัดที่มีอารมณ์ขี้แงๆ ลงๆ ในระหว่างการเลิกยาและจะไม่วิตกกังวลผู้รับการบำบัดจะกลับไปติดยาอีก

ใบกิจกรรมที่ 3

“บทบาทของครอบครัวในการช่วยเหลือผู้รับการบำบัด (ช่วงปลาย)”

ให้ใส่เครื่องหมาย / หน้าข้อที่ท่านจะช่วยเหลือผู้รับการบำบัด โดยได้ตกลงร่วมกับผู้รับการบำบัดและมีความเห็นร่วมกันว่า เป็นประโยชน์ในการเลิกยาเสพติด

- 1. ครอบครัวมีเวลาว่างที่จะทำกิจกรรมร่วมกันกับผู้รับการบำบัดเพื่อสร้างสัมพันธภาพ
- 2. ด้วยเป้าหมายที่จะช่วยผู้รับการบำบัด ครอบครัวยังคงทำในสิ่งที่สนใจต่อไป
- 3. ครอบครัวจะจำไว้เสมอว่า ผู้รับการบำบัดยังคงทำสิ่งที่เขาสนใจไป พร้อมกับเป้าหมายที่จะเลิกยา
- 4. ครอบครัวเข้าใจแล้วว่ายิ่งครอบครัวพยายามที่จะดูแลชีวิตให้มีความสุขและพอดีมากเท่าใด เท่ากับช่วยลดโอกาสที่จะกลับไปเสพยาของผู้รับการบำบัดอีก
- 5. ครอบครัวเข้าใจถึงประโยชน์ของการบำบัดที่มีต่อครอบครัวและผู้รับการบำบัดต่อไป จึงตั้งใจที่จะเสริมสร้างสัมพันธภาพระหว่างครอบครัวและผู้รับการบำบัดต่อไป
- 6. ครอบครัวตระหนักถึงความสำคัญของการจำกัดสถานที่ และบุคคลที่เกี่ยวข้องกับผู้รับการบำบัดสามารถปฏิบัติได้
- 7. ครอบครัวจะจำไว้เสมอว่าจะบอกความรู้สึกและความต้องการของครอบครัวให้ผู้รับการบำบัดทราบและเปิดโอกาสให้ผู้รับการบำบัดปฏิบัติต่อครอบครัวเช่นเดียวกัน
- 8. ครอบครัวจะเต็มใจว่า การเลิกยาเป็นกระบวนการที่ต้องทำต่อเนื่องตลอดชีวิต

- และการเสริมสร้างสัมพันธภาพเพื่อช่วยเหลือกันอาจใช้เวลาเป็นเดือนหรือเป็นปี
- 9. ครอบครัวจะเป็นมิตรกับผู้อื่นที่ยินดีรับฟังประสบการณ์อันยากลำบากของครอบครัวและสมาชิก
-10. ครอบครัวจะพยายามคิดว่าการเปลี่ยนแปลงใดๆ คือ การก้าวไปข้างหน้า ไม่ใช่สิ่งที่น่ากลัวและจะประทับใจกับความสำเร็จที่เราทำได้

ใบกิจกรรมที่ 4

“การใช้ชีวิตร่วมกับผู้ติดยาเสพติด”

1. ให้สมาชิกและครอบครัวช่วยกันอภิปรายตามข้อความต่างๆ ข้างล่างนี้แล้วพิจารณาดูว่าข้อใดเกี่ยวข้องกับความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกและครอบครัว
 - 1.1 คนที่กำลังเลิกยาเสพติด จำเป็นต้องเรียนรู้ข้อจำกัดของการใช้ชีวิตของเขาและสัญญาณของการกลับไปใช้ยาซ้ำด้วยตัวเองเท่านั้น
 - 1.2 คนที่เลิกยาเสพติด จำเป็นต้องจัดการกับสัญญาณกลับไปเสพยาซ้ำเป็นครั้งแรกของชีวิต
 - 1.3 คนที่กำลังเลิกยาเสพติดและสมาชิกครอบครัวต้องเห็นความสำคัญต่อการป้องกันการกลับไปใช้ยาซ้ำให้มากกว่าสัมพันธภาพในครอบครัว
 - 1.4 ผู้ที่กำลังเลิกยาเสพติดจำเป็นต้องรักษาสุขภาพความสมดุลของการดำเนินชีวิตให้มากขึ้นตลอดเวลา มากขึ้นกว่าชีวิตตอนไม่ได้ติดยาเสียอีก
 - 1.5 การเลิกยาเสพติด เป็นกระบวนการที่ต่อเนื่องตลอดเวลา และเกิดขึ้นทีละน้อยอย่างช้าๆ และทุกเรื่องที่เกี่ยวข้องกับการเลิกยา ไม่ว่าจะเป็นเรื่องการมีเพศสัมพันธ์ปกติ การปรับตัวใหม่ๆ ตลอดจนทำให้คนรอบข้างไว้วางใจ ก็เกิดขึ้นต่อมาอย่างช้าๆ เช่นเดียวกัน
 - 1.6 ความวิตกกังวลของสมาชิกครอบครัวไม่แน่ใจว่าผู้รับการบำบัดจะกลับไปเสพยาอีกหรือไม่
 - ข้อใดที่ตรงกับสถานการณ์ของครอบครัวคุณ
.....
 - ข้อใดที่คุณยอมรับได้ยากลำบากใจ
.....

- มีวิธีใดบ้างที่คุณสามารถช่วยเหลือกันเพื่อเผชิญความจริงที่เกิดขึ้นทั้ง 6 ข้อ

.....

ใบกิจกรรมที่ 5

การปฏิบัติตนในการอยู่ร่วมกับผู้ติดยา สมาชิกครอบครัวมีวิธีการปฏิบัติตนเพื่อช่วยผู้รับการบำบัด ดังนี้

- เรียนรู้และยอมรับข้อจำกัดของการใช้ชีวิตร่วมกัน
- เรียนรู้สัญญาณเตือนการกลับไปเสพยาซ้ำ
- เรียนรู้เกี่ยวกับตัวกระตุ้นและวิธีการ
- เรียนรู้สภาวะทางอารมณ์และการจัดการกับอารมณ์
- ฝึกการสร้างสัมพันธภาพและทักษะการสื่อสาร
- อดทนกับกระบวนการเลิกยา
- มีจุดมุ่งหมายร่วมกัน

ครอบครัวจะกระทำอะไรเพื่อช่วยเหลือสมาชิกในการเลิกยาและสิ่งทีสมาชิกจะปฏิบัติในการอยู่ร่วมกับครอบครัว

ครอบครัว	สมาชิก
.....
.....
.....
.....
.....

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

(สำหรับเด็ก)

แผนการจัดกิจกรรมที่ 5
“ การสร้างความสัมพันธ์กับครอบครัว ”

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกเข้าถึงความสำคัญของครอบครัว
2. เพื่อให้สมาชิกได้เรียนรู้ถึงผลกระทบของยาเสพติดที่ส่งผลถึงความสัมพันธ์ของสมาชิกในครอบครัว
3. เพื่อให้สมาชิกตระหนักถึงความเป็นคนหนึ่งในครอบครัวที่มีความสำคัญและมีหน้าที่ที่จะต้องรับผิดชอบในฐานะที่เป็นสมาชิกคนหนึ่ง

สาระสำคัญ

ครอบครัวเป็นสังคมแรกของมนุษย์ เป็นปัจจัยที่สำคัญยิ่งต่อพัฒนาการของสมาชิกในครอบครัว และเป็นพื้นฐานของความสุข ความสบายใจหรือไม่สบายใจในชีวิตประจำวันของคนในครอบครัว เมื่อสมาชิกคนใดในครอบครัวมีปัญหา ย่อมทำให้สมาชิกอื่นๆ ได้รับผลกระทบกระเทือนด้วย ซึ่งครอบครัวจะเป็นแรงใจที่สำคัญที่สุดที่จะสนับสนุนให้สมาชิกมีกำลังใจในการเลิกยาเสพติด

สื่อ / อุปกรณ์

1. ใบงานที่ 1 ความสำคัญของครอบครัว
2. ใบงานที่ 2 ความสัมพันธ์กับครอบครัว
3. ใบความรู้ที่ 1 ความสำคัญของครอบครัว
4. ใบความรู้ที่ 2 ความสัมพันธ์กับครอบครัว

เวลา 1 ชั่วโมง

วิธีดำเนินการกิจกรรม

วิธีการดำเนินการกิจกรรม	สื่อ/อุปกรณ์
1. ผู้นำกลุ่มแนะนำตัวและให้สมาชิกทุกคนแนะนำตัว 2. แบ่งกลุ่มสมาชิกเป็นกลุ่มๆ ละ 5-6 คน และให้สมาชิกทำตามใบงานที่ 1	- ใบงานที่ 1

วิธีการดำเนินการกิจกรรม	สื่อ/อุปกรณ์
3. สุ่มถามสมาชิก 2-3 กลุ่ม ถึงความสำคัญของครอบครัว 4. ผู้นำกลุ่มสรุปข้อคิดที่ได้ตามใบความรู้ที่ 1 5. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกทำตามใบงานที่ 2 6. สุ่มถามสมาชิก 2-3 กลุ่มถึงความสัมพันธ์กับครอบครัว 7. ให้สมาชิกแลกเปลี่ยนประสบการณ์ของตนเองว่าการติดยาเสพติดมีส่วนในการทำให้ความสัมพันธ์ของสมาชิกในครอบครัวมีการเปลี่ยนแปลงอย่างไรบ้าง 8. ผู้นำกลุ่มสรุปตามใบความรู้ที่ 2	- ใบความรู้ที่ 1 - ใบงานที่ 2 - ใบความรู้ที่ 2

การประเมินผล

1. สังเกตความสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรมของสมาชิก
2. สังเกตจากการมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นของสมาชิก

ใบความรู้ที่ 1

ความสำคัญของครอบครัว

ให้สมาชิกตระหนักถึงความสำคัญของครอบครัวที่มีส่วนในการสร้างชีวิตของสมาชิกทั้งในด้านของปัจจัย 4 อันเป็นพื้นฐานในการมีชีวิตอยู่ของมนุษย์ทุกคน ตลอดจนถึงความรัก ความเอาใจใส่ ความห่วงใย อันเป็นสายใยผูกพันที่ใครอื่นไม่สามารถให้ได้ นอกจากครอบครัวและนอกเหนือจากสายใยสัมพันธ์ที่สมาชิกในครอบครัวมีต่อกันยังมีความคาดหวังของสมาชิกที่ต้องการจากครอบครัวตนเองด้วย

ใบความรู้ที่ 2

ความสัมพันธ์กับครอบครัว

ครอบครัวเป็นสังคมแรกของมนุษย์ เป็นปัจจัยที่สำคัญยิ่งต่อพัฒนาการของสมาชิกในครอบครัว และเป็นพื้นฐานของความสุข ความสบายใจหรือไม่สบายใจในชีวิตประจำวันของคนในครอบครัว

ครอบครัวเปรียบเสมือนบ่อน้ำหลายๆ บ่อมาอยู่ที่เดียวกัน เมื่อมีสิ่งมากระทบก็จะส่งผลให้บ่อน้ำอื่นๆ กระทบกระเทือนไปด้วย เมื่อสมาชิกคนใดในครอบครัวมีปัญหา ย่อมทำให้สมาชิกอื่นๆ ได้รับผลกระทบกระเทือนด้วยเช่นกัน

ผู้ติดยาเสพติดมักจะละเลยในการพิจารณาตนเองว่า ได้สร้างผลกระทบให้แก่ครอบครัวขนาดไหนอย่างไร และไม่เคยตระหนักถึงคุณค่าความสำคัญของครอบครัวเลยว่า มีส่วนช่วยเหลือเกื้อกูลตนเองอย่างไร ครอบครัว จะเป็นหน่วยแรกในการให้ความช่วยเหลือเกื้อกูล เป็นแรงใจที่สำคัญที่สุดที่จะสนับสนุนให้สมาชิกมีกำลังใจในการเลิกยาเสพติด

ใบกิจกรรมที่ 1

ความสำคัญของครอบครัว

ให้ตอบคำถามต่อไปนี้

1. คุณได้อะไรจากครอบครัวบ้าง

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. คุณคาดหวังอะไรจากครอบครัว

.....

.....

.....

.....

.....

3. คุณคิดว่าครอบครัวคาดหวังอะไรจากคุณบ้าง

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ใบกิจกรรมที่ 2

ความสำคัญของครอบครัว

ให้ตอบคำถามต่อไปนี้

1. ถ้าได้ยินคำว่า “ครอบครัวของฉัน” จะนึกถึงอะไร (เน้นความรู้สึกมากกว่าบุคคล)

.....

.....

.....

.....

.....

2. ถ้าได้ยินคำว่า “ครอบครัวของฉัน” จะนึกถึงใคร (เรียงลำดับตามความรู้สึกผูกพัน)

.....

.....

.....

.....

.....

3. สมมติว่าคุณตายไป สิ่งที่คุณนำไปโลงไปด้วย จะเป็นสิ่งที่คุณได้พบอีกในชาติหน้า คุณจะเลือกนำอะไร (เลือกได้คนละ 3 สิ่ง)

- ถ้าเป็นสิ่งที่คุณเลือก.....

.....

- ถ้าเป็นคนคุณเลือก.....

.....

4. ถ้าให้เลือกระหว่างสิ่งของกับคนเพียงสิ่งใดสิ่งหนึ่ง คุณจะเลือกอะไร เพราะอะไรคุณถึงเลือกสิ่งนั้น

.....

.....

.....

.....

.....

แผนการจัดกิจกรรมที่ 5

“ คำมั่นสัญญา (ข้อตกลงในเรื่องต่างๆ) ”

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ครอบครัวได้เรียนรู้วิธีการใช้การตกลงในเรื่องต่างๆ เพื่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม
2. เพื่อให้สมาชิกดำเนินชีวิตประจำวันร่วมกับผู้อื่นได้อย่างเหมาะสม สามารถทำตามกติกาของสังคมภายในครอบครัวได้

สาระสำคัญ

ในการกลับไปอยู่ร่วมกันของผู้เลิกยาเสพติดและครอบครัว จำเป็นต้องมีการฟื้นฟูสภาพทั้งสองฝ่ายแม้กระทั่ง การสื่อสารในชีวิตประจำวัน ซึ่งดูเหมือนว่าจะเจรจากันได้ดีในหมู่ญาติ ก็อาจกลายเป็นการก่อให้เกิดปฏิกิริยาตอบโต้ในทางลบได้ง่ายอย่างไม่คาดคิด เนื่องจากต่างฝ่ายต่างก็มีแผลอยู่ในใจ เป็นผลให้ไม่เจรจาในลักษณะที่ควรทำหรือเจรจาในสิ่งที่ไม่ควรทำให้เกิดผลในทางลบ ลักษณะเช่นนี้ เกิดขึ้นอยู่เป็นประจำในชีวิตการอยู่ร่วมกันของผู้เลิกเสพยา และสมาชิกในครอบครัว จึงจำเป็นต้องมีการฝึกฝนวิธีการสื่อสารและฟื้นฟูสัมพันธ์ภาพกันอย่างมีระบบ

วิธีการเบื้องต้น ซึ่งจะช่วยให้การสื่อสารประจำวันเป็นไปด้วยดี และฝึกฝนความรับผิดชอบได้แก่ การทำความเข้าใจตกลงกันในเรื่องต่างๆ เพื่อให้เกิดความเข้าใจถึงข้อกำหนดของพฤติกรรมอันควร

ประพุดิของแต่ละฝ่าย และเมื่อกำหนดแล้วต่างก็เต็มใจปฏิบัติตามข้อกำหนดนั้น เพื่อจะเป็นการป้องกันการกระทบกระทั่งกันในอนาคต

สื่อ / อุปกรณ์

1. ใบงานที่ 1 “หนังสือสัญญาเปลี่ยนพฤติกรรม”
2. ใบงานที่ 2 “ตัวอย่างการทำความตกลงด้วยวาจา”
3. ใบงานที่ 3 “ตัวอย่างการทำสัญญาเพื่อทำตามข้อตกลง”

เวลา 30 นาที

วิธีดำเนินกิจกรรม

วิธีดำเนินการ	สื่อ / อุปกรณ์
<ol style="list-style-type: none"> 1. ผู้นำกลุ่มแนะนำตัวและให้สมาชิกทุกคนแนะนำตัว 2. ผู้นำกลุ่มกล่าวถึงสาระสำคัญของการทำข้อตกลงในเรื่องต่างๆ 3. ผู้นำกลุ่มกระตุ้นให้ครอบครัวระบุพฤติกรรมที่เป็นปัญหาของผู้เสพ/ติดยาเสพติด และให้ผู้เสพ/ติดยาเสพติดระบุพฤติกรรมที่เป็นปัญหาของครอบครัว 4. ผู้นำกลุ่มให้ทั้งสองฝ่ายระบุพฤติกรรมที่ทั้งสองฝ่ายต้องการปรับเปลี่ยนใหม่ 5. ผู้นำกลุ่มให้ครอบครัวฝึกซ้อมวิธีการนำข้อตกลงในเรื่องต่างๆ เช่น วิธีการพูดตกลงด้วยวาจาหรือการเขียนสัญญาเป็นลายลักษณ์อักษรอย่างง่ายๆ 6. ผู้นำกลุ่มให้ครอบครัวฝึกซ้อมวิธีการติดตามผลการปฏิบัติตามข้อตกลงตลอดจนวิธีการจัดการเมื่อแต่ละฝ่ายไม่ปฏิบัติตามข้อตกลง 	<ul style="list-style-type: none"> - ใบงานที่ 1 - ใบงานที่ 2 - ใบงานที่ 3

การประเมินผล

1. สังเกตความสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรมของสมาชิก
2. สังเกตการมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นของสมาชิก

ใบกิจกรรมที่ 1

หนังสือสัญญาเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

ข้าพเจ้า.....กับ.....

ได้ตกลงทำสัญญาปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในเรื่อง.....

โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อ.....

สัญญาดังกล่าวได้กำหนดเงื่อนไข ดังนี้

.....

.....

.....

.....

.....

การปฏิบัติตามสัญญาจะเริ่มในวันที่.....

ถึง.....

ผู้ให้สัญญา.....

คู่สัญญา.....

หมายเหตุ.....
.....
.....
.....

ใบกิจกรรมที่ 2

ตัวอย่าง

การทำความตกลงด้วยวาจา

กรณีตัวอย่าง

แม่ต้องการให้ลูกซึ่งเลิกยาเสพติดแล้วกลับบ้านตรงเวลาหลังจากไปทำธุระเสร็จแล้ว เพราะยังห่วงหัวใจ กังวลใจว่าจะไปกับเพื่อนและไปใช้ยาเสพติดอีก จะบอกกับลูกก็กลัวว่าลูกจะโกรธและคิดว่าแม่ไม่ไว้ใจใจ เพราะลูกมีความรู้สึกไว อ่อนไหวง่าย และชอบประชด เมื่อลูกกลับบ้านผิดเวลาก็ก้มใจมาก เกรียด เมื่อลูกทำหลายๆ ครั้ง แม่ก็ตัดสินใจจะบอกกับลูกให้กลับบ้านไม่เกิน 1 ทุ่ม เพราะเมื่อแม่ไม่พูด ลูกก็หลงเพลินไป

วิธีการทำความตกลงด้วยวาจา

กรณีขอให้กลับบ้านตามเวลาที่ตกลง

สิ่งที่ควรทำ

- แสดงความรักและห่วงใย
- ประนีประนอม
- ยืดหยุ่นได้

สิ่งที่ไม่ควรทำ

- พุดเสียงห้วน
- ทำทีและน้ำเสียงแสดงความไม่ไว้ใจ
- ประชดประชัน

- มีทางออกให้ในกรณีสุดวิสัยที่ไม่สามารถทำตามข้อตกลงได้
- รู้จักชมเมื่อสามารถทำตามข้อตกลงได้
- เตรียมคนอื่นในบ้านให้รับรู้ข้อตกลงด้วย
- ออกคำสั่ง
- พูดโดยไม่อหิบาย

แต่ถ้าในกรณีเป็นหน้าที่ที่ต้องทำ การทำข้อตกลงด้วยวาจา อาจไม่มีผลสำหรับผู้กำลังปรับปรุงตนเองให้อยู่ในกรอบระเบียบวินัย จึงต้องทำเป็นลายลักษณ์อักษรเพื่อเป็นเครื่องมือในการควบคุมพฤติกรรม ทั้งนี้ ต้องด้วยความยินยอมที่จะสร้างข้อตกลงขึ้นมาทั้ง 2 ฝ่าย เพื่อให้เป็นเครื่องเตือนใจและกำหนดพฤติกรรมที่เหมาะสมที่ทั้ง 2 ฝ่าย ต่างต้องการให้เป็น สัญญาที่ทำเป็นลายลักษณ์อักษรเหมือนกัน ผู้ที่ลืมนำ และผู้ที่ตั้งใจทำจริง

ใบกิจกรรมที่ 3

ตัวอย่าง

การทำสัญญาเพื่อทำตามข้อตกลง

ข้าพเจ้า.....ขอให้สัญญา

ว่า

ตั้งแต่วันที่.....เป็นต้นไป ข้าพเจ้าจะปฏิบัติตัวดังนี้

1. เมื่อจะออกจากบ้านไปไหน ทำอะไร และจะกลับเมื่อใด จะบอกให้คุณแม่ทราบก่อน

ไม่กลับบ้านผิดเวลา ถ้าหากมีเหตุจำเป็นจะโทรศัพท์มาบอกให้ทราบ

2. จะใช้เงินอย่างมีความรับผิดชอบ และทำบัญชีค่าใช้จ่ายให้คุณแม่ดูทุกวัน

ถ้าข้าพเจ้าผิดสัญญาตามข้อตกลงดังกล่าว ขอให้คุณแม่ตักเตือนว่ากล่าว

ข้าพเจ้า (มารดา)ขอให้สัญญาว่า

ตั้งแต่วันที่.....เป็นต้นไป ข้าพเจ้าจะไม่พูดบ่น คำว่า หรือประชดประชันลูก

แต่จะพูดคุยด้วยความรักและความห่วงใย และยอมรับในเหตุผล

ถ้าข้าพเจ้าผิดสัญญาตามข้อตกลงดังกล่าว ขอให้ลูกบอกให้แม่ทราบด้วย

ลงชื่อ.....ผู้ให้สัญญา (ลูก)

ลงชื่อ.....ผู้ให้สัญญา (มารดา)

ลงชื่อ.....พยาน

วันที่.....

หลักการในการทำสัญญาหรือข้อตกลง

1. ยุติธรรมทั้ง 2 ฝ่าย
2. ไม่เป็นข้อตกลงที่มีการได้เปรียบเสียเปรียบกันมากเกินไป
3. ปฏิบัติได้
4. ยึดหยุ่นได้
5. สั้น และกระชับ
6. ระบุสิ่งที่จะได้รับหรือรางวัลตอบแทนในทางที่ดีถ้าทำตามข้อตกลง (ถ้ามี)
7. ยินยอมทั้ง 2 ฝ่าย
8. มีการลงลายมือชื่อไว้เป็นหลักฐานทั้ง 2 ฝ่าย และเก็บไว้ฝ่ายละ 1 ฉบับ

การประยุกต์ใช้การทำข้อตกลงในเรื่องต่างๆ

การทำข้อตกลงในเรื่องต่างๆ สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้ เช่น การทำงานบ้าน การเรียนหนังสือ เป็นต้น

หมายเหตุ คัดลอกจาก “คู่มือการปฏิบัติงานการให้คำปรึกษาแก่ครอบครัวเพื่อการฟื้นฟูสภาพผู้ติดยาเสพติดในระยะกลับสู่สังคม” โดยสถานฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด ราชดำริ กองป้องกันและบำบัดรักษาการติดยาเสพติดสำนักอนามัย กรุงเทพมหานคร.

บรรณานุกรม

- กองกิจกรรมชุมชน. คู่มือการจัดค่ายอาสาเสพติดสำหรับผู้ถูกคุมความประพฤติและครอบครัว. เอกสารหมายเลข 10/2545.
- กรมพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน. คู่มือการจัดกิจกรรมบำบัด พื้นฟู เด็กและเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน (ฉบับปรับปรุง 1). มีนาคม 2547.
- กรมสุขภาพจิต. คู่มือการรักษาในสถานการณ์ยาเสพติด.
- กรมสุขภาพจิต. คู่มือการให้บริการจิตสังคม สำหรับผู้ติดยาบ้าแบบผู้ป่วยใน.
- ภูมิพงษ์ ขุนฉนมฉำ. การวิเคราะห์จำแนกประเภทของตัวแปรที่มีผลต่อการกระทำผิดซ้ำ และการบำบัดแก้ไขของเด็กและเยาวชน. รายงานการวิจัย : กรมพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน กระทรวงยุติธรรม , 2547.
- โรงพยาบาลจิตเวชขอนแก่นราชนครินทร์. คู่มือการจัดกิจกรรมค่ายอาสาเสพติด สำหรับกลุ่มผู้เสพและผู้ติดยาเสพติด. 2546.
- สำนักงานคุมประพฤติภาค 5. แนวทางผู้สอนโครงการนำร่องศูนย์ส่งเสริมศักยภาพผู้ถูกคุมความประพฤติ. เอกสารหมายเลข 5/2545.
- สำนักพัฒนาระบบงานเด็กและเยาวชน. คู่มือการจัดกิจกรรมบำบัด พื้นฟู ด้านยาเสพติดในสถานแรกรับเด็กและเยาวชน. มีนาคม 2547.
- สำนักพัฒนาระบบงานยุติธรรมเด็กและเยาวชน. คู่มือการจัดกิจกรรม บำบัด พื้นฟูเด็กและเยาวชนแบบไป – กลับ. มีนาคม 2547.

ภาคผนวก

แบบประเมินผล

กิจกรรม

วันที่

ณ

แบบประเมินผลนี้จัดทำขึ้นเพื่อนำข้อมูลที่ได้รับไปใช้ประโยชน์ในการปรับปรุงกิจกรรมต่อไป
คำชี้แจง กรุณาทำเครื่องหมาย 3 ลงในช่อง () หรือเติมข้อความลงในช่องว่างตามความเห็นและ
ความรู้สึกที่แท้จริงของท่าน

1. ข้อมูลทั่วไป

1.1 เพศ () ชาย () หญิง

1.2 อายุปี

1.3 อาชีพปัจจุบัน

() รับจ้างทั่วไป () ทำงานบริษัท () รับราชการ () กำลังศึกษา

() ค้าขาย () เกษตรกร () แม่บ้าน () ไม่ได้ประกอบอาชีพใด

() อื่นๆ ระบุ

1.4 การศึกษา

() ไม่รู้หนังสือ () ประถมต้น () ประถมปลาย () มัธยมต้น

() มัธยมปลาย () ปวช./ปวส. () ปริญญาตรี () อื่นๆ

1.5 ท่านเป็น

() ผู้ถูกคุมความประพฤติตามคำสั่งศาล () ผู้เข้ารับการฟื้นฟูฯ ตามคำสั่งคณะกรรมการ

() ผู้พักการลงโทษ / อดวันต้องโทษ () เด็กและเยาวชน

2. ความรู้สึกของท่านต่อหัวข้อวิชาและกิจกรรมต่างๆ

กิจกรรม	ดีมาก	ดี	พอใช้	ควรปรับปรุง

ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับหัวข้อวิชาและกิจกรรม

.....

.....

ท่านมีความพึงพอใจในการจัดกิจกรรมครั้งนี้เพียงใด

รายละเอียด	ระดับความคิดเห็น				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. การจัดวิทยากร / ผู้นำกลุ่ม					
2. ระยะเวลาการจัดกิจกรรม					
3. สถานที่					
4. การอำนวยความสะดวกและการให้บริการต่าง ๆ					

3. ความรู้สึกต่อพนักงานคุมประพฤติ

ภายหลังจากเข้าร่วมกิจกรรมครั้งนี้ ท่านมีความรู้สึกอย่างไรต่อพนักงานคุมประพฤติ

() รู้สึกแย่ () รู้สึกเฉยๆ () รู้สึกดี () รู้สึกดีมาก

4. ท่านคิดว่าได้อะไรจากการเข้าร่วมกิจกรรมในครั้งนี้ (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- ()
- ()
- ()
- ()
- () อื่น ๆ ระบุ.....

5. ท่านมีข้อคิดเห็นหรือข้อเสนอแนะในการจัดกิจกรรมครั้งนี้อย่างไร

.....

.....

.....

.....

ขอขอบคุณที่ท่านให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถาม
 สำนักงานคุมประพฤติ

แบบประเมินผล

กิจกรรม

วันที่

ณ

แบบประเมินผลนี้จัดทำขึ้นเพื่อนำข้อมูลที่ได้รับไปใช้ประโยชน์ในการปรับปรุงกิจกรรมต่อไป
คำชี้แจง กรุณาทำเครื่องหมาย 3 ลงในช่อง () หรือเติมข้อความลงในช่องว่างตามความเห็นและ
ความรู้สึกที่แท้จริงของท่าน

1. ข้อมูลทั่วไป

1.1 เพศ () ชาย () หญิง

1.2 อายุปี

1.6 อาชีพปัจจุบัน

- () รับจ้างทั่วไป () ทำงานบริษัท () รับราชการ () กำลังศึกษา
() ค้าขาย () เกษตรกร () แม่บ้าน () ไม่ได้ประกอบอาชีพใด
() อื่นๆ ระบุ

1.7 การศึกษา

- () ไม่รู้หนังสือ () ประถมต้น () ประถมปลาย () มัธยมต้น
() มัธยมปลาย () ปวช./ปวส. () ปริญญาตรี () อื่นๆ

1.8 ท่านเป็น

- () ผู้ถูกคุมความประพฤติตามคำสั่งศาล () ผู้เข้ารับการฟื้นฟูฯ ตามคำสั่งคณะกรรมการ
() ผู้พักการลงโทษ / อดวันต้องโทษ () เด็กและเยาวชน

6. ความรู้สึกของท่านต่อหัวข้อวิชาและกิจกรรมต่างๆ

กิจกรรม	ดีมาก	ดี	พอใช้	ควรปรับปรุง

ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับหัวข้อวิชาและกิจกรรม

.....

.....

ท่านมีความพึงพอใจในการจัดกิจกรรมครั้งนี้เพียงใด

รายละเอียด	ระดับความคิดเห็น				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. การจัดวิทยากร / ผู้นำกลุ่ม					
2. ระยะเวลาการจัดกิจกรรม					
3. สถานที่					
4. การอำนวยความสะดวกและการให้บริการต่าง ๆ					

7. ความรู้สึกต่อพนักงานคุมประพฤติ

ภายหลังจากเข้าร่วมกิจกรรมครั้งนี้ ท่านมีความรู้สึกอย่างไรต่อพนักงานคุมประพฤติ

() รู้สึกแย่ () รู้สึกเฉยๆ () รู้สึกดี () รู้สึกดีมาก

8. ท่านคิดว่าได้อะไรจากการเข้าร่วมกิจกรรมในครั้งนี้ (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- ()
- ()
- ()
- ()
- () อื่น ๆ ระบุ.....

9. ท่านมีข้อคิดเห็นหรือข้อเสนอแนะในการจัดกิจกรรมครั้งนี้อย่างไร

.....

.....

.....

.....

ขอขอบคุณที่ท่านให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถาม
 พนักงานคุมประพฤติ

บทบาทผู้นำกลุ่ม

1. เป็นผู้นำในการดำเนินกิจกรรมกลุ่ม แจ้งวัตถุประสงค์ วิธีการทำกลุ่ม
2. แนะนำตัว และให้สมาชิกแนะนำตัว
3. กระตุ้นให้สมาชิกร่วมกิจกรรมและแสดงความคิดเห็น
4. ดูแลกลุ่มให้ดำเนินไปตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้
5. กล่าวชมเชยสมาชิกทุกครั้งที่แสดงความคิดเห็น และมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปในทางที่เหมาะสม
6. ตรงต่อเวลาและสม่ำเสมอในการทำกลุ่ม

ความสำคัญของกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์

การจัดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ เพื่อเป็นการสร้างความคุ้นเคยให้กับสมาชิกในกลุ่ม ซึ่งมีความจำเป็นอย่างยิ่งสำหรับการอยู่ร่วมกัน การทำงานด้วยกันและการจัดฝึกอบรมแต่ละครั้ง เพื่อเป็นการกระตุ้นให้สมาชิกในกลุ่มได้แสดงออก และมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปตามวัตถุประสงค์ของกลุ่ม บำบัดนั้นๆ อันจะเป็นผลทำให้การอยู่ร่วมกันของสมาชิกกลุ่ม และการทำกลุ่มบำบัดดำเนินการไปด้วยความราบรื่น

วัตถุประสงค์ของการจัดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์

1. เพื่อสร้างความรู้จักคุ้นเคยให้กับสมาชิกภายในกลุ่มซึ่งพบกันครั้งแรก
2. เพื่อให้สมาชิกภายในกลุ่มได้รู้จักสนิทสนมกันเร็วยิ่งขึ้น
3. เพื่อให้เกิดความสนุกสนาน ตื่นตัว และเป็นการสร้างบรรยากาศให้กับสมาชิกในกลุ่ม
4. เพื่อเป็นการส่งเสริมสมาชิกกลุ่มได้มีการแสดงออกในทางที่ดี
5. เพื่อเตรียมความพร้อมให้กับสมาชิกกลุ่ม
6. เพื่อเสริมสร้างความคิดริเริ่มสร้างสรรค์

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์

ในการดำเนินกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ ผู้จัดกิจกรรมเพื่อพิจารณาถึงปัญหาและประโยชน์ก่อนตัดสินใจว่าจะเลือกใช้กิจกรรมที่เหมาะสม ควรมีการเตรียมการดังนี้

1. วางแผนดำเนินการโดยศึกษาทำความเข้าใจและทบทวนลำดับขั้นตอนก่อนการลงมือทำกิจกรรมว่าเรื่องอย่างไรปฏิบัติอย่างไร และจบลงด้วยอะไร จะใช้อุปกรณ์ สถานที่และเครื่องอำนวยความสะดวกอะไรได้บ้าง

2. จัดเตรียมอุปกรณ์ในการทำงานให้พร้อม รวมทั้งผู้ป่วนในการดำเนินกิจกรรม (ถ้ามี)

3. ดำเนินกิจกรรมโดยยึดถือขั้นตอน ดังนี้

- 3.1 ทักทายผู้เข้าร่วมกลุ่มบำบัด
- 3.2 การสร้างบรรยากาศก่อนการนำเข้าสู่กิจกรรม
- 3.3 อธิบายวัตถุประสงค์และวิธีเล่น
- 3.4 บอกกติกาและเงื่อนไขต่าง ๆ
- 3.5 เปิดโอกาสให้ซักถาม (ยกเว้นในบางกิจกรรมห้ามซักถาม)
- 3.6 ควบคุมเวลาการดำเนินการให้เป็นไปตามที่กำหนดไว้
- 3.7 สร้างบรรยากาศและกระตุ้นให้แต่ละคนมีส่วนร่วมในกลุ่มของตน
- 3.8 สังเกตพฤติกรรมของสมาชิกแต่ละกลุ่ม

4. สรุปและประเมินผล

ในระหว่างการปฏิบัติการนั้น ผู้นำกลุ่มสัมพันธ์ต้องคำนึงถึงคือ ปฏิริยาของผู้ร่วมกลุ่มว่าดำเนินไปตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้หรือไม่ รวมถึงปัญหาและการปฏิบัติกิจกรรมแต่ละกิจกรรมด้วย

แบบสังเกตการจัดกิจกรรมกลุ่ม

1. ข้อมูลทั่วไป

ชื่อหน่วยงาน ชื่อผู้ทำกลุ่ม

ชื่อกิจกรรม ครั้งที่

จำนวนผู้เข้ารับการฟื้นฟูฯ คน (ชาย คน / หญิง คน)

วัน / เวลาที่ทำกลุ่ม

หัวข้อ	ดี	ควรปรับปรุง/ข้อเสนอแนะ
2. กระบวนการกลุ่ม <ul style="list-style-type: none"> - การเปิดกลุ่ม - การดำเนินกลุ่มเป็นไปตามกิจกรรม - การมีส่วนร่วมของสมาชิก - การปิดกลุ่ม - บรรยากาศในการทำงาน - ผลสำเร็จของการทำกลุ่ม 		
3. บทบาทของผู้นำกลุ่ม <ul style="list-style-type: none"> - สัมพันธภาพกับสมาชิก - การใช้ทักษะการสื่อสารเหมาะสมและเกิดผลดี - ความสามารถในการควบคุมและจัดการกับปัญหาขณะทำกลุ่ม - ความสามารถในการอธิบายแนวคิดการเชื่อมโยงประเด็น เพื่อให้สมาชิกเข้าใจในการทำกิจกรรม 		

4. ความคิดเห็น / ข้อสังเกตอื่น ๆ

.....

.....

ลงชื่อ ผู้บันทึก
 (.....)
 ตำแหน่ง

..... / /

แบบสังเกตการจัดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์

ชื่อกิจกรรม ชื่อผู้ทำกลุ่ม
 วัน / เวลาที่ทำกลุ่ม

ขั้นตอน	ด	ข้อเสนอแนะ
1. การทักทาย / เกริ่นนำเข้าสู่กิจกรรม		
2. อธิบายกฎ / กติกา		
3. เปิดโอกาสให้ซักถาม / ซักซ้อมความเข้าใจ		
4. ควบคุมให้เป็นไปตามกระบวนการ		
5. สรุป / ข้อคิดที่ได้จากการจัดกิจกรรม		

ข้อคิดเห็น / ข้อสังเกตอื่น ๆ

.....

.....

.....

.....

ลงชื่อ ผู้บันทึก
 (.....)
 ตำแหน่ง
 / /

เอกสารชุด การปฏิบัติงานแก้ไขพื้นที่ผู้เสพ / ติดยาเสพติด

มีจำนวน 3 เล่ม ดังนี้

1. คู่มือ การปฏิบัติงานแก้ไขพื้นที่ผู้เสพ / ติดยาเสพติด
2. คู่มือ การจัดโปรแกรมแก้ไขพื้นที่ผู้เสพ / ติดยาเสพติด
: โปรแกรมพื้นฐาน
3. คู่มือ การจัดโปรแกรมแก้ไขพื้นที่ผู้กระทำผิด
: โปรแกรมปัญหาเฉพาะด้าน