



แนวทางการสร้างเสริมความปลอดภัย  
ในमितส่วนตัว สังคม และสุขภาพจิตของนักเรียน  
ด้วยการแนะแนวและ School Health HERO



กลุ่มพัฒนาระบบการแนะแนว  
สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา  
สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ





# คำนำ

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน โดยสำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา ได้จัดทำเอกสาร “แนวทางการสร้างเสริมความปลอดภัยในमितส่วนตัว สังคมและสุขภาพจิตนักเรียนด้วยการแนะแนว และ School Health HERO เพื่อเป็นแนวทางให้กับสถานศึกษานำไปใช้ในการจัดการเรียนการสอน การจัดกิจกรรมการแนะแนว ในการพัฒนาทักษะชีวิตเพื่อสร้างเสริมความปลอดภัยในमितส่วนตัว สังคม และสุขภาพจิตนักเรียน โดยเอกสารเล่มนี้ มีเนื้อหาประกอบด้วย บริบทที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพจิตเด็กและเยาวชน ในสถานการณ์ปัจจุบัน การดูแลสุขภาพจิตนักเรียนด้วย School Health HERO การสร้างเสริมความปลอดภัยให้กับนักเรียนผ่านการแนะแนวในขอบข่ายส่วนตัวและสังคม การบูรณาการและกลไกการประสานงาน เพื่อสร้างเสริมความปลอดภัยในमितส่วนตัว สังคม และสุขภาพจิตนักเรียน ตัวอย่างการจัดกิจกรรมแนะแนว ในขอบข่ายส่วนตัวและสังคม สำหรับนักเรียนในระดับชั้นต่าง ๆ ข้อคำถามที่พบบ่อยในการดูแลสุขภาพจิตนักเรียนด้วย School Health HERO และคำตอบที่เป็นแนวทางการปฏิบัติที่เป็นประโยชน์

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน ขอขอบคุณผู้ทรงคุณวุฒิ คณะทำงาน และผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องในการจัดทำ “แนวทางการสร้างเสริมความปลอดภัยในमितส่วนตัว สังคมและสุขภาพจิตนักเรียนด้วยการแนะแนว และ School Health HERO” ฉบับนี้ให้สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี หวังเป็นอย่างยิ่งว่าเอกสารฉบับนี้จะเป็นประโยชน์ให้กับผู้บริหาร คุณครู และผู้ที่เกี่ยวข้องสามารถนำไปปรับประยุกต์ดำเนินงานดูแล แก้ไข และส่งเสริมสุขภาพจิตในโรงเรียน เพื่อสร้างเสริมสุขภาพจิตนักเรียนให้มีความพร้อมในการเรียนรู้ เพื่ออยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข



นายอัมพร พิณะสา

เลขาธิการคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน



# สารบัญ

|                                                                                                      |    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| คำนำ                                                                                                 | ก  |
| สารบัญ                                                                                               | ข  |
| 1. บทนำ                                                                                              | 1  |
| 2. การสร้างเสริมความปลอดภัยและการดูแลสุขภาพจิตนักเรียนด้วย School Health HERO                        | 6  |
| • การเฝ้าระวังนักเรียนด้วย School Health HERO                                                        | 9  |
| • การเรียนรู้ พัฒนาความรู้ ทักษะและเทคนิคการพัฒนา ป้องกัน แก้ไขปัญหาพฤติกรรม อารมณ์ และทักษะสังคม    | 10 |
| • การดูแล                                                                                            | 11 |
| • การปรึกษาและส่งต่อ                                                                                 | 12 |
| 3. การสร้างเสริมความปลอดภัยให้กับนักเรียนผ่านการแนะแนว ในขอบข่ายส่วนตัวและสังคม                      | 15 |
| • เป้าหมายการแนะแนวเพื่อสร้างเสริมสุขภาพจิตนักเรียน                                                  | 18 |
| • ปัจจัยที่ส่งผลต่อการดำเนินงานการสร้างเสริมความปลอดภัย ในมิติส่วนตัวสังคมและสุขภาพจิตนักเรียน       | 18 |
| • ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อสุขภาพจิตของนักเรียนในโรงเรียน และแนวทางในการแก้ไขปัญหา                       | 21 |
| • แนวทางการดำเนินงานสุขภาพจิตผ่านการแนะแนวส่วนตัวและสังคม                                            | 22 |
| 4. การบูรณาการและกลไกการประสานงานเพื่อสร้างเสริมความปลอดภัย ในมิติส่วนตัว สังคม และสุขภาพจิตนักเรียน | 27 |
| • แนวคิดการดำเนินงานสุขภาพจิตในโรงเรียนแบบบูรณาการ                                                   | 28 |
| • การดำเนินงานสุขภาพจิตในโรงเรียนแบบบูรณาการ 4S School Mental Health Model                           | 30 |
| • กระบวนการและบทบาทหน้าที่ในการดำเนินงาน ของกระทรวงศึกษาธิการและกระทรวงสาธารณสุข                     | 33 |
| ภาคผนวก                                                                                              | 37 |



# บทที่ 1

## บทนำ



# 01 บทนำ

จากสภาพสังคมและสถานการณ์การเปลี่ยนแปลงในปัจจุบัน การเข้าถึงความก้าวหน้า จากแหล่งความรู้และเทคโนโลยีมีความสะดวกเพิ่มมากขึ้น กอปรกับสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนไปอย่างมาก จากผลกระทบของสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) ทั้งในด้านสิ่งแวดล้อม เศรษฐกิจ สังคม หรือการสูญเสียในครอบครัว การเปลี่ยนแปลงลักษณะการดำเนินชีวิต การปรับเปลี่ยนรูปแบบการเรียนการสอน ล้วนส่งผลให้เด็กและเยาวชนในวัยเรียนและวัยรุ่น มีแนวโน้มเกิดปัญหาด้านสุขภาพจิตที่มากขึ้น เช่น เด็กที่มีลักษณะต่อต้าน มีแนวโน้มการใช้ความรุนแรงทางพฤติกรรมที่สูงขึ้น จากการขาดกฎระเบียบหรือการละเลยพฤติกรรมที่เป็นแบบแผน ภาวะความเครียด ทำให้เด็กและเยาวชนดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมด้วยความรู้สึกละเลยและไม่ปลอดภัย ต้องเผชิญความท้าทายใหม่ ๆ รอบนจิตใจ และมีรายงาน พบว่า นอกจากสถานการณ์ที่มีแนวโน้มเพิ่มจำนวนมากขึ้น ยังพบมีแนวโน้มของความซับซ้อนและรุนแรงเพิ่มมากขึ้นอีกด้วย จากผลวิจัยโครงการศึกษาเพื่อพัฒนาเด็กและเยาวชนก้าวทันการเปลี่ยนแปลงของโลกศตวรรษที่ 21 พบความสุขเด็กไทยในวัยเรียนลดลง และในวัยรุ่นพบว่ามีปัญหาสุขภาพจิตเพิ่มมากขึ้น เป็นผลมาจากการสะสมความเครียด จากโครงสร้างครอบครัวที่มีความพร้อมแตกต่างกัน ความเหลื่อมล้ำของคุณภาพสถานศึกษา และการแข่งขันในระบบการศึกษา รวมถึงความคาดหวังจากคนใกล้ชิด (เจาะลึกระบบสุขภาพ, 2563) จากข้อมูลสำนักงานสถิติแห่งชาติปี 2565 พบวัยรุ่นและเยาวชน อายุ 15 - 24 ปี มีระดับสุขภาพจิตต่ำที่สุด โดยมีคะแนน 33.21 จากคะแนนเต็ม 45 คะแนน เมื่อเทียบกับกลุ่มวัยผู้ใหญ่และสูงอายุ สอดคล้องกับข้อมูลการประเมินสุขภาพจิตในเด็ก และวัยรุ่น อายุไม่เกิน 20 ปี จำนวน 237,208 คน ที่ได้ประเมินสุขภาพจิตตนเองผ่านแอปพลิเคชัน Mental Health Check-in ของกรมสุขภาพจิต ในเดือนกุมภาพันธ์ - สิงหาคม 2565 พบร้อยละ 25.05 เป็นกลุ่มที่มีความเครียดสูง ร้อยละ 7.98 เสี่ยงต่อภาวะซึมเศร้า และร้อยละ 14.13 เสี่ยงต่อการฆ่าตัวตาย ซึ่งเป็นจำนวนที่สูงกว่าทุกกลุ่มอายุ สอดคล้องกับผลการสำรวจความชุกของภาวะซึมเศร้าและความเสี่ยงฆ่าตัวตาย ในวัยรุ่นอายุระหว่าง 11 - 19 ปี ทั่วประเทศพบวัยรุ่นกลุ่มตัวอย่างในสถาบันการศึกษาประมาณ 2 ใน 3 มีแนวโน้มจะมีปัญหาทางอารมณ์ไปจนถึงมีภาวะซึมเศร้า (วิมลวรรณ, 2563) และจากรายงานจำนวนการฆ่าตัวตาย ศูนย์ป้องกันการฆ่าตัวตายระดับชาติ โรงพยาบาลจิตเวชขอนแก่นราชนครินทร์ ปี 2565 พบว่า ในช่วง 3 ปีที่ผ่านมา (ปี 2562 - 2564) พบวัยรุ่นและเยาวชน อายุ 18 - 24 ปี มีแนวโน้มฆ่าตัวตายสูงขึ้นสอดคล้องกับข้อมูลจากบริการสายด่วนสุขภาพจิต 1323 พบปัญหาสุขภาพจิต 3 อันดับแรกที่วัยรุ่นโทรมาปรึกษา ได้แก่ ความเครียดและวิตกกังวล ปัญหาความรัก และมีภาวะซึมเศร้า (กรมสุขภาพจิต, 2565)



จากอุบัติการณ์ของปัญหาพฤติกรรมเด็กและเยาวชนอันเกี่ยวข้องกับภาวะสุขภาพจิต ดังที่ได้กล่าวมาในข้างต้น ทำให้ทุกภาคส่วนควรร่วมกันตระหนัก รวมพลังการทำงานเพื่อดูแลเด็กและเยาวชน ซึ่งเป็นกลุ่มที่มีความละเอียดอ่อนและเสี่ยงต่อการเกิดปัญหาสุขภาพจิต ด้วยพัฒนาการตามวัยเป็นพื้นฐานเดิมอยู่แล้ว ภาวะทางอารมณ์อยู่ในช่วงของการเรียนรู้และสร้างความเข้มแข็ง อาจทำให้ความสามารถในการรับมือกับปัญหาที่ผู้ใหญ่มองว่าเป็นเรื่องเล็ก ๆ เป็นเรื่องใหญ่สำหรับเด็กและเยาวชนที่สะสมจนเกิดเป็นปัญหาด้านสุขภาพจิตได้

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน ได้มีการดำเนินงานสุขภาพจิตในโรงเรียนแบบบูรณาการควบคู่กับการจัดกิจกรรมแนะแนว กับหน่วยงานและภาคส่วนที่มีส่วนเกี่ยวข้องทั้งในระดับนโยบาย ระดับพื้นที่ และระดับโรงเรียน เพื่อสร้างความปลอดภัยในมิติส่วนตัวและสังคมในโรงเรียนอย่างต่อเนื่อง เพื่อช่วยกันเฝ้าระวัง ดูแล แก้ไข และส่งเสริมให้นักเรียนมีสุขภาพจิตที่ดี อันเป็นพื้นฐานสำคัญต่อการเรียนรู้ เพื่อดูแลนักเรียนให้มีสุขภาพที่ดี ทั้งร่างกายและจิตใจ สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐานได้มีการทำงานร่วมกับกรมสุขภาพจิตในหลายมิติ รวมทั้งได้มีการลงนามความร่วมมือระหว่างกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข และสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ ในปี 2563 ที่ผ่านมา การดำเนินงานสุขภาพจิตโรงเรียนโดยการนำ School Health HERO มาร่วมดำเนินการ มีส่วนสำคัญในการสร้างเสริมความปลอดภัยในมิติส่วนตัว สังคมและสุขภาพจิตในโรงเรียน เพราะเป็นกระบวนการที่ให้การคัดกรอง ดูแล ส่งเสริม ป้องกัน และดูแลสุขภาพจิตของนักเรียนได้ตั้งแต่ในระยะเริ่มต้น ตั้งแต่การสังเกต เฝ้าระวัง และคัดกรองนักเรียนในชั้นเรียน โดยมีพื้นฐานแนวความคิดมาจากความต้องการให้นักเรียนได้รับการดูแลที่เหมาะสมตามบริบทและความแตกต่างของปัญหาที่ต่างกัน นักเรียนคนใดที่มีข้อจำกัดต้องได้รับการดูแล โดยบุคลากรทางสาธารณสุขให้นำเข้ากระบวนการรักษาดังเดิม แต่ในกรณีที่นักเรียนมีปัญหาในเชิงพฤติกรรม อารมณ์และสังคมที่ไม่ซับซ้อนครูสามารถที่จะจัดการแก้ไขได้อย่างเหมาะสม ทั้งยังสามารถดูแล ติดตาม และประเมินผลได้ตลอดจนนักเรียนสำเร็จการศึกษา ดังนั้นหน้าที่สำคัญของ School Health HERO คือ การเชื่อมโยงการดูแลสุขภาพจิตนักเรียนเบื้องต้นระหว่างครูที่ปรึกษากับแพทย์ ซึ่งยังไม่จำเป็นต้องนำนักเรียนไปโรงพยาบาล เพื่อช่วยลดโอกาสเสี่ยงต่อการสัมผัสเชื้อต่าง ๆ ประหยัดค่าใช้จ่ายในการเดินทาง และไม่ส่งผลกระทบต่อเรียน อีกทั้งยังเป็นการช่วยลดภาระงานของครูในการคัดกรองและประเมินผลอีกด้วย จึงนับเป็นการดูแลสุขภาพจิตนักเรียนวิถีใหม่

ด้วยการพัฒนาศักยภาพเด็กไทย นับได้ว่าเป็นวาระการทำงานที่ได้รับความสำคัญอย่างมากในระดับนโยบาย เพื่อให้เกิดการทำงานร่วมกันที่มีความชัดเจน จึงได้มีการลงนามข้อตกลงยกระดับความร่วมมือ (MOU) 12 กระทรวง ที่มีเป้าหมายการขับเคลื่อนเพื่อการพัฒนาศักยภาพเด็กไทยในศตวรรษที่ 21 เก่ง ดี มีทักษะ และแข็งแรง โดยกลุ่มเป้าหมาย คือ เด็กไทย เด็กที่อาศัยอยู่ในประเทศไทย ครอบคลุมเด็กกลุ่มเปราะบางด้อยโอกาส อายุ 6 – 25 ปี โดยมีเป้าหมายการพัฒนาร่วมกัน 4 ด้าน คือ 1. การพัฒนาเด็กและเยาวชนให้มีสมรรถนะตามหลักสูตร (Head) 2. การพัฒนาให้เด็กและเยาวชนมีความสุข มีคุณธรรม จริยธรรม และจิตสำนึกที่ดีต่อตนเองและส่วนรวม (Heart) 3. การพัฒนาให้เด็กและเยาวชนมีทักษะด้านอาชีพ ใช้ความสามารถและศักยภาพของตนเองเพื่อประโยชน์ส่วนรวม (Hand) และ 4. การพัฒนาให้เด็กและเยาวชนมีความรอบรู้ ด้านสุขภาพและมีพฤติกรรมสุขภาพ ทั้งทางกายและทางจิต ที่พึงประสงค์ เจริญเติบโตสมวัย ไม่เจ็บป่วยด้วยโรคที่ป้องกันได้และเข้าถึงบริการสุขภาพอย่างทั่วถึง (Health) ซึ่งเป็นกลไกสำคัญที่ทำให้เกิดการทำงานเพื่อสร้างเสริมความปลอดภัยและการมีสุขภาพที่ดีของนักเรียน



## วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนได้รับการเฝ้าระวังปัญหาสุขภาพจิต และได้รับการช่วยเหลือทันที รวมทั้งได้รับการดูแล แก้ไข ส่งเสริมด้านจิตใจ และพัฒนาความพร้อมให้สามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข
2. เพื่อขับเคลื่อนการดำเนินงานสุขภาพจิตในโรงเรียนแบบบูรณาการ ควบคู่กับการจัดกิจกรรมแนวด้านส่วนตัวและสังคมที่สร้างความปลอดภัยให้กับนักเรียน
3. เพื่อเป็นช่องทางเชื่อมโยงการดูแลสุขภาพจิตนักเรียนระหว่างโรงเรียนกับหน่วยงานสาธารณสุขในพื้นที่บนระบบดิจิทัล และช่วยลดภาระครู บุคลากรสาธารณสุข ในการกรอกข้อมูลและประมวลผลภาพรวมในการดูแลสุขภาพจิตของนักเรียน
4. เพื่อพัฒนาข้อมูลสารสนเทศ ที่สนับสนุนการดำเนินงานสุขภาพจิตในโรงเรียน ในการดำเนินงานเชิงนโยบายและการขับเคลื่อนงานเชิงรูปธรรม
5. เพื่อสร้างพื้นที่การเรียนรู้ ให้ครูมีความรู้ เทคนิคที่จำเป็นในการสร้างความปลอดภัยในมิติส่วนตัว สังคม และสุขภาพจิตของนักเรียนบนระบบดิจิทัล ได้ตั้งแต่ในระยะเริ่มต้นในการสังเกต เฝ้าระวังและคัดกรอง ตลอดจนสามารถดูแล ติดตามการดูแลสุขภาพจิตนักเรียนในชั้นเรียน โดยใช้แอปพลิเคชัน School Health HERO

## นิยามศัพท์เฉพาะ

1. School Health HERO (Health and Educational Reintegrating Operation) หรือระบบ HERO คือ ระบบสุขภาพจิตโรงเรียนวิถีใหม่ เพื่อเฝ้าระวัง เรียนรู้ ดูแล รับการปรึกษา และส่งต่อเพื่อดูแลนักเรียนที่เสี่ยงต่อปัญหาพฤติกรรม อารมณ์ และทักษะสังคมบนระบบดิจิทัล

2. เครื่องมือ 9S คือ เครื่องมือสังเกตอาการเพื่อเฝ้าระวังปัญหาพฤติกรรม อารมณ์ และทักษะสังคมเด็กนักเรียนอายุ 6 –15 ปี เครื่องมือ 9S Plus เป็นการประเมินความเสี่ยงใน 3 กลุ่มอาการที่เด็กนักเรียนอาจมีปัญหา ประกอบด้วย

กลุ่มพฤติกรรม ได้แก่ ชนเกินไป ใจลอย รอคอยไม่ได้

กลุ่มอารมณ์ ได้แก่ เครียด หงุดหงิดง่าย ท้อแท้เบื่อหน่าย ไม่อยากไปโรงเรียน

กลุ่มทักษะสังคม ได้แก่ ถูกเพื่อนแกล้ง แกล้งเพื่อน ไม่มีเพื่อน

แต่ละกลุ่มอาการจะประกอบด้วยคำถามจริง / เท็จ 3 ข้อ รวม 9 ข้อ หากเด็กไม่มีความเสี่ยงต่อปัญหาพฤติกรรม และอารมณ์ชัดเจน ครูจะต้องทำแบบสังเกตอาการ 9 ข้อนี้ เพื่อประเมินความเสี่ยงทุกคน 9S Plus เป็นช่องทางพิเศษ (Red Flag) สำหรับการส่งต่อนักเรียนที่มีปัญหาหรือสภาวะที่ต้องการดูแลทันทีโดยไม่ต้องผ่านการเฝ้าระวัง 9S โดยนักเรียนที่สามารถใช้ 9S Plus ได้แก่

- นักเรียนที่ผ่านการคัดกรอง หรือเครื่องมืออื่นใด และพบความเสี่ยง
- นักเรียนที่มีปัญหาพฤติกรรมที่ครูเห็นชัดเจน ได้แก่ ชนเกินไป, ใจลอย, รอคอยไม่ได้



### 3. แบบประเมินจุดแข็งจุดอ่อน (The Strengths and Difficulties Questionnaire – SDQ) คือ

เครื่องมือที่ใช้ในการคัดกรองปัญหาสุขภาพจิตในเด็กของกรมสุขภาพจิต แบบทดสอบ SDQ ประกอบด้วยคำถาม 25 ข้อ ซึ่งใช้ประเมินพฤติกรรมด้านบวกและลบของเด็ก 5 ด้าน ได้แก่ ด้านอารมณ์ พฤติกรรมไม่อยู่นิ่ง เกราะ ความสัมพันธ์กับเพื่อน และสัมพันธ์ทางสังคม ในการทำแบบทดสอบ SDQ ครูจะต้องตอบคำถามให้ครบทั้ง 25 ข้อ จากนั้นระบบจะประเมินความเสี่ยงในแต่ละด้านให้โดยอัตโนมัติ และจะประเมินผลความเสี่ยงโดยรวมให้อีกด้วย

4. สุขภาพจิตนักเรียน คือ สภาพชีวิตที่เป็นสุข มีความสมบูรณ์ทั้งร่างกาย จิตใจ มีทัศนคติที่ดีต่อครอบครัว สังคม บุคคลอื่น มีความสามารถในการแก้ปัญหาต่าง ๆ ที่จะต้องพบได้อย่างเหมาะสมตามวัย ตลอดจนสามารถปรับตัวดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

5. การดำเนินงานสุขภาพจิตในโรงเรียน คือ กระบวนการที่ให้การส่งเสริม ป้องกัน และดูแลสุขภาพจิตของนักเรียน โดยมีโรงเรียนเป็นศูนย์กลางของกระบวนการ อีกทั้งยังเป็นสถานที่ที่สามารถสังเกตและประเมินศักยภาพหรือปัญหาของนักเรียนได้ตั้งแต่วัยเริ่มต้น ช่วยให้สามารถเข้าถึงนักเรียนได้ง่าย



# บทที่ 2

การสร้างเสริมความปลอดภัย  
และการดูแลสุขภาพจิตนักเรียน  
ด้วย School Health HERO



# 02

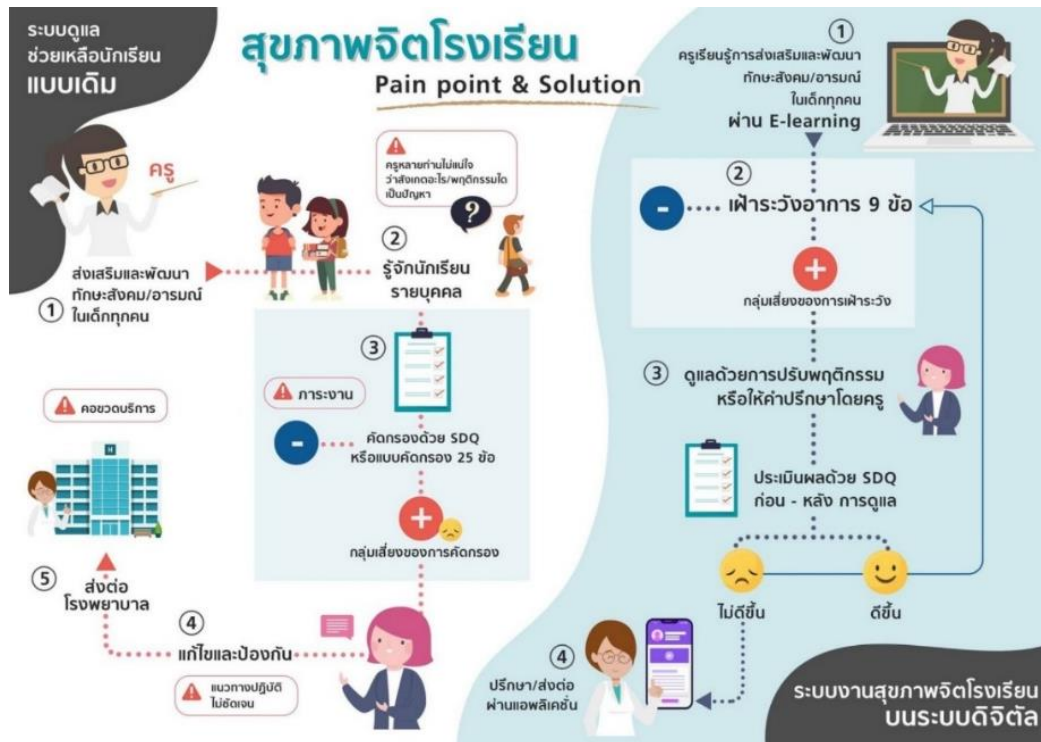
## การสร้างเสริมความปลอดภัย และการดูแลสุขภาพจิตนักเรียน ด้วย School Health HERO

การสร้างเสริมความปลอดภัยในสถานศึกษาเป็นสิ่งสำคัญที่มีผลต่อการพัฒนาคุณภาพนักเรียน การพัฒนาผลสัมฤทธิ์จะประสบความสำเร็จเพียงใดนั้นขึ้นอยู่กับนักเรียนรู้อย่างมีความสุขและการได้รับการปกป้องคุ้มครองให้เกิดความปลอดภัย สถานศึกษาที่มีความปลอดภัยนั้น ผู้ปกครองก็จะเกิดความเชื่อมั่นว่านักเรียนจะได้รับความรู้ การพัฒนาอารมณ์ การดูแลอย่างอบอุ่นและปลอดภัย การรักษาความปลอดภัยในโรงเรียนจึงเป็นงานที่สำคัญยิ่ง ที่ผู้บริหารสถานศึกษาและครูทุกคนควรให้ความสำคัญ

การสร้างเสริมความปลอดภัยและการดูแลสุขภาพจิตนักเรียนเป็นเรื่องที่มีความสำคัญต่อการจัดการในสถานศึกษา เพราะนอกจากจะทำให้ให้นักเรียนได้เรียนรู้อย่างมีความสุขแล้ว ยังมีผลต่อการพัฒนาด้านอื่น ๆ อีกด้วย นักเรียนทุกคนควรได้รับการปกป้อง และคุ้มครองความปลอดภัยทั้งด้านร่างกายและจิตใจ โดยนักเรียนจะได้รับการดูแลอย่างใกล้ชิดสามารถอยู่ในสังคมได้อย่างปลอดภัย และมีความสุข

การสร้างเสริมความปลอดภัยในมิติส่วนตัวและสังคม เป็นแนวทางการวางแผนการรักษาความปลอดภัยให้นักเรียน เน้นการมีส่วนร่วมระหว่างนักเรียน ครู ผู้ปกครอง ชุมชน และเครือข่าย โดยร่วมกันวางแผนป้องกัน แก้ไข ควบคุม กำกับ ติดตาม ประเมินผลและรายงานด้านการป้องกันและแก้ไขปัญหาพฤติกรรม อารมณ์ และทักษะสังคมเป้าหมายในการดำเนินงานร่วมกันของสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน และกรมสุขภาพจิต คือ ความสุข และความปลอดภัยของนักเรียนทุกคนที่อยู่ในโรงเรียน เพื่อให้เติบโตต่อไปให้เต็มศักยภาพ โดยมีการทำงานร่วมกันในเรื่องของการเข้าไปดูแลสุขภาพจิตของกลุ่มนักเรียน ความร่วมมือในครั้งนี้จะให้นักเรียนที่มีความเปราะบางมาสู่กระบวนการการดูแล และถ้ามีความจำเป็นที่จะต้องนำนักเรียนเข้าสู่กระบวนการรักษา จะทำให้สามารถเชื่อมโยงระบบด้านการช่วยเหลือต่อสู่สาธารณสุขได้ อันจะส่งผลให้สามารถทำงานใกล้ชิดในระดับพื้นที่ได้ ซึ่งการดูแลสุขภาพจิตนักเรียนด้วยระบบสุขภาพจิตโรงเรียนเพื่อการเฝ้าระวัง เรียนรู้ และการให้คำปรึกษา ดูแลนักเรียนที่เสี่ยงต่อปัญหาพฤติกรรม อารมณ์ และทักษะสังคม School Health HERO โดยให้ครูเรียนรู้การส่งเสริมและการพัฒนาทักษะสังคม อารมณ์ และดูแลนักเรียนด้วยการปรับพฤติกรรมหรือให้คำปรึกษานักเรียนทุกคน จะช่วยให้นักเรียนลดการเดินทางไปโรงพยาบาลโดยได้รับการดูแล แก้ไขได้รวดเร็วมากยิ่งขึ้น เพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งให้ครูแนะแนวในการดูแลให้การปรึกษาเบื้องต้น ร่วมกับนักจิตวิทยาโรงเรียนประจำเขตพื้นที่การศึกษา จะสามารถช่วยกันดูแลส่งเสริมให้นักเรียนมีสุขภาพจิตที่ดี อันเป็นพื้นฐานสำคัญต่อการเรียนรู้ การดูแลนักเรียนให้มีสุขภาพที่ดีทั้งร่างกายและจิตใจภายใต้สถานการณ์ COVID-19 (พรณพิมล วิปุลกร, 2564)



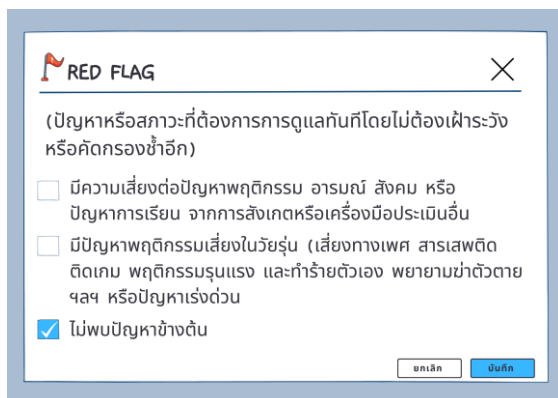


ภาพแสดงสุขภาพจิตโรงเรียน Pain point & Solution

การช่วยเหลือด้านสุขภาพจิตของเด็กและเยาวชนในช่วงวัยเรียนและวัยรุ่นมีแนวโน้มเพิ่มมากขึ้นอย่างต่อเนื่อง จึงได้มีการดำเนินงานในหลายส่วน ทั้งการจัดกิจกรรมแนะแนวและการดำเนินงานสุขภาพจิตในโรงเรียนแบบบูรณาการ ต้องอาศัยการเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง การประสานความร่วมมือในการส่งเสริมสุขภาพจิตและแนะแนวดูแลช่วยเหลือนักเรียนอย่างเหมาะสมระหว่างครูและบุคลากรทางการศึกษากับบุคลากรสาธารณสุข ร่วมกับการใช้ประโยชน์จากข้อมูลสารสนเทศและเทคโนโลยีต่าง ๆ มาเป็นเครื่องมือ จะช่วยให้นักเรียนได้รับการดูแลช่วยเหลือทันที่ที่ลดปัญหาการส่งต่อสถานบริการด้านสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นในรายที่สามารถดูแลช่วยเหลือจากช่องทางด้วยระบบ

School Health HERO (Health and Educational Reintegrating Operation) คือ ระบบสุขภาพจิตโรงเรียนวิถีใหม่ เพื่อเฝ้าระวัง เรียนรู้ และรับการปรึกษาเพื่อดูแลนักเรียนที่เสี่ยงต่อปัญหาพฤติกรรม อารมณ์ และทักษะสังคมด้วยแบบเฝ้าระวัง 9S Plus และ SDQ ที่คุณครูและบุคลากรทางการศึกษาเป็นผู้ประเมิน และดูแลช่วยเหลือนักเรียน โดยมีแนวทางการสร้างเสริมความปลอดภัยและการดูแลสุขภาพจิตนักเรียนด้วย School Health HERO 4 ด้าน ดังนี้

1. การเฝ้าระวังนักเรียนด้วย School Health HERO ได้ถูกพัฒนาขึ้นสำหรับครูและบุคลากรทางการศึกษา ในระดับประถมศึกษาปีที่ 1 ถึงมัธยมศึกษาปีที่ 6 เพื่อเฝ้าระวังปัญหาพฤติกรรม อารมณ์ และทักษะสังคมของเด็ก และวัยรุ่น ด้วยแบบสังเกตอาการ 9S Plus (คำถาม 9 ข้อ) ซึ่ง Plus คือ Red Flag การประเมินนักเรียนโดยทันที จากข้อคำถามเบื้องต้นในนักเรียนรายบุคคล ด้วยความเสี่ยงต่อปัญหาพฤติกรรม อารมณ์ สังคม และการเรียนรู้ จากการสังเกต หรือจากเครื่องมือประเมินอื่น ๆ / มีปัญหาพฤติกรรมเสี่ยงในวัยรุ่น / อยู่ในระหว่างรับการรักษา โรคจิตเวชเด็กและวัยรุ่น (เพิ่มข้อความในวงเล็บ) ดังนี้



### เครื่องมือแบบสังเกตอาการ 9S ประกอบด้วย

#### ข้อคำถาม 9 ข้อแยกตามกลุ่มปัญหา ดังนี้

1. กลุ่มปัญหาพฤติกรรม ได้แก่ ขนเกินไป, ใจลอย, รอคอยไม่ได้
2. กลุ่มปัญหาอารมณ์ ได้แก่ หงุดหงิดง่าย, ท้อแท้เบื่อหน่าย, ไม่อยากไปโรงเรียน
3. กลุ่มปัญหาทักษะสังคม ได้แก่ ถูกเพื่อนแกล้ง, แกล้งเพื่อน, ไม่มีเพื่อน

### ข้อกำหนด และคำชี้แจงการสังเกตอาการด้วย 9S Plus

1. เป็นข้อคำถามสั้น ๆ เพื่อช่วยให้ครูและบุคลากรทางการศึกษา มีแนวทางในการสังเกตอาการนักเรียน ที่อาจมีปัญหาด้านพฤติกรรม - อารมณ์ - สังคม ประกอบด้วย Red flag จำนวน 3 ข้อ
2. ใช้เพื่อเฝ้าระวังปัญหาพฤติกรรม อารมณ์ และทักษะสังคม สำหรับนักเรียนระดับประถมศึกษาปีที่ 1 ถึงมัธยมศึกษาปีที่ 6
3. ครูควรรู้จักนักเรียนมาแล้วอย่างน้อย 2 - 3 เดือน ก่อนการเฝ้าระวังด้วยการใช้ระบบ School Health HERO
4. หากเฝ้าระวังด้วยระบบ School Health HERO แล้ว พบว่า มีปัญหาด้านพฤติกรรม - อารมณ์ - สังคม อย่างน้อยหนึ่งด้านเป็นบวก ระบบจะแนะนำโดยอัตโนมัติให้ครูใช้แบบประเมินจุดแข็งจุดอ่อน (SDQ) ต่อ เพื่อประเมินปัญหาให้ละเอียดยิ่งขึ้น ก่อนการดูแลและประเมินซ้ำ เพื่อติดตามผลการดูแลในแต่ละด้านต่อไป



เครื่องมือสังเกตอาการ 9S Plus ช่วยให้ครูและบุคลากรทางการศึกษาค้นหา และช่วยเหลือนักเรียน กลุ่มเสี่ยงได้อย่างเร็ว

#### ข้อคำถามของแบบสังเกตอาการ 9S แยกตามกลุ่มปัญหา

| พฤติกรรม                                                                                                  | อารมณ์                                                                                                                  | สังคม                                                                                                          |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <br><b>1.ซนเกินไป</b>    | <br><b>4.เศร้า/เครียด/หงุดหงิดง่าย</b> | <br><b>7.ถูกเพื่อนแกล้ง</b> |
| <br><b>2.ใจลอย</b>       | <br><b>5.ก้อแกล้งเพื่อน</b>            | <br><b>8.แกล้งเพื่อน</b>    |
| <br><b>3.รอคอยไม่ได้</b> | <br><b>6.ไม่อยากไปโรงเรียน</b>         | <br><b>9.ไม่มีเพื่อน</b>    |

แผนภาพ : 9S Plus ข้อคำถามของแบบสังเกตอาการ 9S แยกตามกลุ่มปัญหา

2. การเรียนรู้ พัฒนาความรู้ ทักษะและเทคนิคการพัฒนา ป้องกัน แก้ไขปัญหาพฤติกรรม อารมณ์ และทักษะสังคม รวมถึงทักษะการให้การปรึกษาขั้นพื้นฐาน ครูและบุคลากรทางการศึกษาสามารถเข้าเรียน ผ่าน E – Learning ในระบบ เพื่อให้คุณครูและบุคลากรทางการศึกษาจะได้รับความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับปัญหา สุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่น ฝึกเทคนิคการปรับพฤติกรรมเด็กและวัยรุ่น รวมถึงสามารถให้การปรึกษาเบื้องต้น แก่เด็กและวัยรุ่นได้ โดยมีกรอบการเรียนรู้เพื่อพัฒนาตนเอง และทักษะที่จำเป็นต่อการดูแลช่วยเหลือ ดังนี้



## หลักสูตรการให้การปรึกษาวัยรุ่น

# Thaiteentraining

**รายละเอียดหลักสูตร**

หลักสูตรการให้การปรึกษาวัยรุ่น เป็นหลักสูตรที่จัดขึ้นเพื่อให้ความรู้ ทักษะ และแนวทางการฝึกทักษะพื้นฐานการให้การปรึกษาวัยรุ่นเบื้องต้นที่ใช้สำหรับผู้ที่ทำงานกับวัยรุ่น

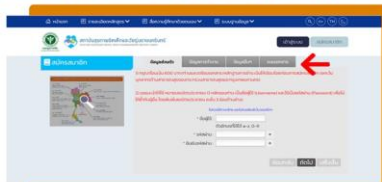
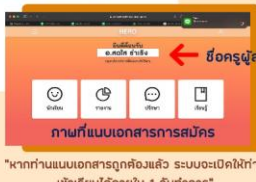
**Module 1**

การอบรม Online training 6 ภาเรียน เรื่องพื้นฐานการให้การปรึกษาวัยรุ่น และ 11 ภาเรียนเรื่องการให้การปรึกษาประเด็นวัยรุ่น และการให้การปรึกษาเชิงป้องกันแบบ เมื่อจบ module 1 ท่านจะได้รับประกาศนียบัตรรับรองการอบรมหลักสูตร

**ครูที่ใช้งาน School Health HERO สามารถสมัครเรียน**

**หลักสูตรการให้การปรึกษาวัยรุ่น module1**

เพียงท่านแนบหน้าจอที่มีชื่อของท่านในหน้าเว็บ HERO ดังตัวอย่าง เป็นเอกสารแนบ ในการสมัครสมาชิก

**ได้ฟรี!!!**

หากท่านแนบเอกสารถูกต้องแล้ว ระบบจะเปิดให้ท่าน เข้าเรียนได้ภายใน 1 วันทำการ"



กลุ่มพัฒนาระบบการแนะแนว  
สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา

## เนื้อหาในการพัฒนาทักษะ ครู และบุคลากรทางการศึกษา

|                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ● บทเรียนเบื้องต้น 6 วิชา                            | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. การเตรียมตัวก่อนให้การปรึกษาเด็กและวัยรุ่น</li> <li>2. ความรู้ที่สำคัญเกี่ยวกับเด็กและวัยรุ่น</li> <li>3. เทคนิคการสร้างสัมพันธภาพกับเด็กและวัยรุ่น</li> <li>4. กระบวนการ การให้การปรึกษาเด็กและวัยรุ่น (พื้นฐาน)</li> <li>5. วิเคราะห์ปัญหาทางจิตสังคมเด็กและวัยรุ่น</li> <li>6. การสร้างสัมพันธภาพและตกลงบริการกับวัยรุ่นและครอบครัว</li> </ol>                                                                                                                       |
| ● บทเรียนให้การปรึกษา 11 วิชา                        | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. การให้การปรึกษาวัยรุ่น กรณีซึมเศร้า</li> <li>2. การให้การปรึกษาวัยรุ่น กรณีความรุนแรง</li> <li>3. การใช้การปรึกษาวัยรุ่น กรณียาเสพติด</li> <li>4. การให้การปรึกษาวัยรุ่น กรณียาเสพติด (กรณีศึกษา)</li> <li>5. การให้การปรึกษาวัยรุ่น กรณีเกมและคอมพิวเตอร์</li> <li>7. การให้การปรึกษาวัยรุ่น กรณีเพศ (ท้องในวัยรุ่น)</li> <li>8. การให้การปรึกษาครอบครัว</li> <li>9. การให้การปรึกษาแบบสร้างแรงจูงใจ</li> <li>10. การให้การปรึกษาทางโทรศัพท์ / social media</li> </ol> |
| ● บทเรียนการป้องกันและการจัดการการรังแกกันในโรงเรียน |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |

นอกจากนี้การเรียนรู้ของครูและบุคลากรทางการศึกษายังมีการเรียนรู้ด้วยประสบการณ์และการเรียนรู้ด้วยกระบวนการกลุ่ม ซึ่งเกิดจากการเรียนรู้ซึ่งกันและกัน ระหว่างครูกับเด็กและเพื่อนในห้อง ซึ่งส่งผลให้เด็กเกิดการเรียนรู้อย่างมีส่วนร่วม โดยผ่านกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน กิจกรรมทักษะชีวิต กิจกรรมแนะแนว ในขอบข่ายส่วนตัว สังคม และสุขภาพจิต

**3. การดูแล** จากแนวทางที่ช่วยสร้างเสริมการเรียนรู้ ทักษะการแก้ไขปัญหา ความรู้ ความเข้าใจ ต่อปัญหาพฤติกรรม อารมณ์ และทักษะสังคมของเด็กและวัยรุ่น ให้แก่ครูและบุคลากรทางการศึกษา ซึ่งเป็นส่วนที่ช่วยให้แนวทางการดูแลสมบูรณ์มากยิ่งขึ้น โดยครูและบุคลากรทางการศึกษามีความรู้ ความเข้าใจ ในการดูแลเด็กและวัยรุ่น ด้วยวิธีการ ดังต่อไปนี้

3.1 โปรแกรมเสริมพลังผู้ปกครองและคุณครูเพื่อการปรับพฤติกรรมเด็กวัยเรียน School and Family Empowerment for Behavioral Modification (SAFE - B - MOD)

3.2 พัฒนาทักษะชีวิต

3.3 ให้คำปรึกษาแก่เด็ก / ผู้ปกครองและการฟังเชิงลึก

3.4 ส่งต่อ (ทั้งภายในและภายนอก)



เมื่อครูดำเนินการดูแลนักเรียนที่มีความเสี่ยงแล้ว สามารถบันทึกลงใน School Health HERO ได้ เพื่อเป็นประวัติการดูแลช่วยเหลือ โดยประเมินผลก่อน - หลัง การดูแลช่วยเหลือเด็กและวัยรุ่นด้วยแบบประเมิน จุดอ่อน - จุดแข็ง (SDQ) เพื่อเป็นข้อมูลให้ครูและบุคลากรทางการศึกษาดำเนินการดูแลหรือประเมินผลอื่น ๆ เพิ่มเติม เช่น การเยี่ยมบ้าน การทำ Case conference ร่วมกับบุคลากรสาธารณสุข วางแผนการดูแลช่วยเหลือ ส่งเสริมให้ตรงตามศักยภาพของแต่ละบุคคล

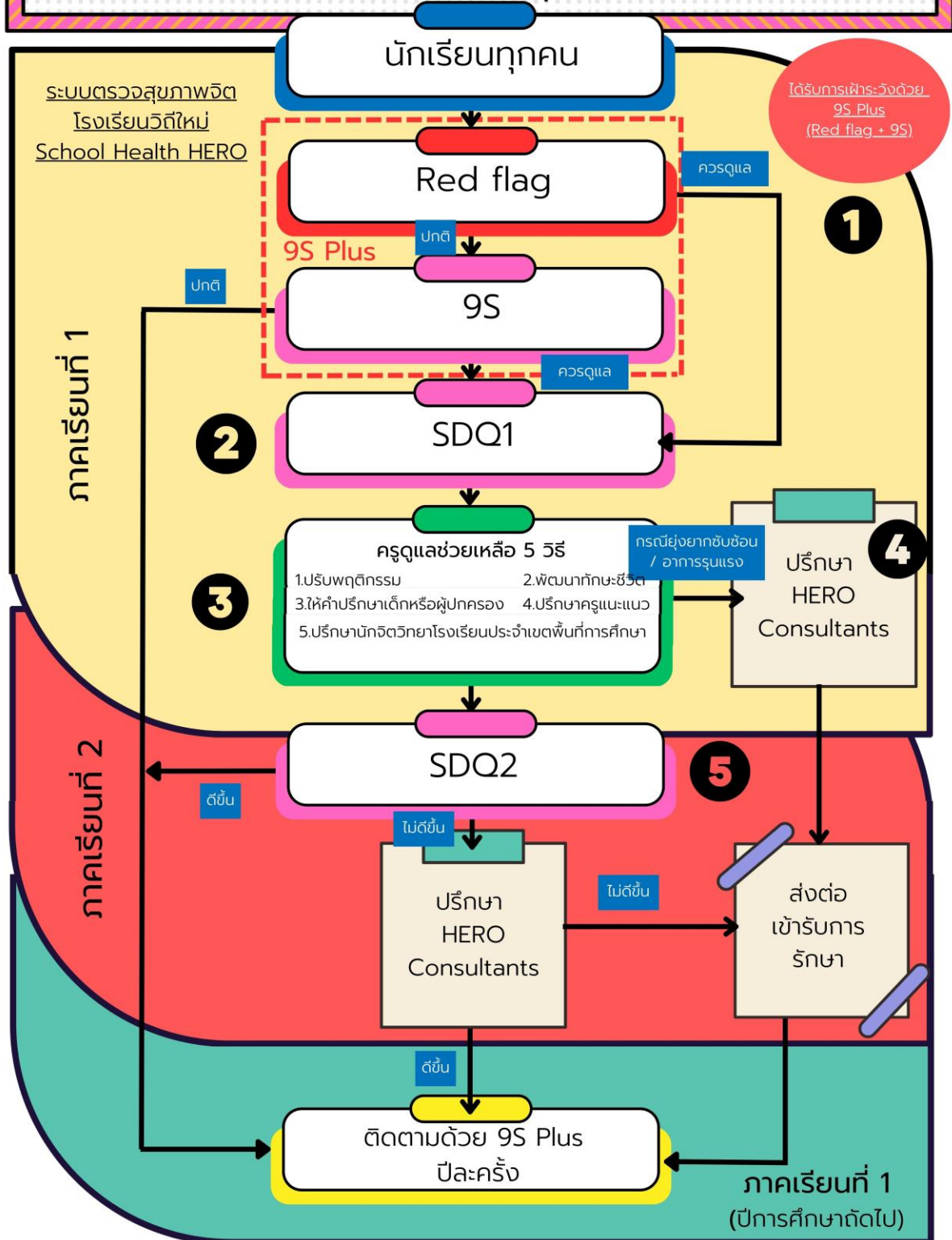
**4. การปรึกษาและส่งต่อ** เมื่อครูและบุคลากรทางการศึกษาดูแลช่วยเหลือนักเรียนที่มีปัญหาพฤติกรรม อารมณ์ และทักษะสังคม แล้วพบความซับซ้อนเกินบทบาทในการดูแลช่วยเหลือนักเรียนของครูและบุคลากรทางการศึกษา สามารถขอรับการปรึกษาและส่งต่อนักเรียนที่มีปัญหาด้านสุขภาพจิตกับบุคลากรสาธารณสุขหรือ HERO Consultant ในพื้นที่ผ่าน School Health HERO ได้ทันที เพื่อลดปัญหาเรื่องความล่าช้าในการให้บริการ ด้านสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่น โดยครูและบุคลากรทางการศึกษาสามารถรับ - ส่งต่อ ข้อมูลการดูแลช่วยเหลือ นักเรียน รวมถึงผลประเมินด้านสุขภาพจิตของนักเรียนได้ กรณีที่นักเรียนต้องเข้ารับรักษาที่โรงพยาบาลสามารถ ส่งเอกสารสำคัญสำหรับการนัดหมายเข้าพบแพทย์ผ่านทางช่องทางแชทของ School Health HERO ได้เลย โดยที่ไม่ต้องเสียเวลาเดินทางไป - มา สำหรับการปรึกษาและส่งต่อ แบ่งออกเป็น 2 ส่วน คือ ภายใน และ ภายนอก

1. ภายใน เป็นการปรึกษาและส่งต่อ ในระบบการศึกษาที่มีครูแนะแนว และนักจิตวิทยาโรงเรียน ประจำเขตพื้นที่การศึกษาเป็นผู้ให้คำแนะนำในการดูแล และให้การปรึกษานักเรียน

2. ภายนอก เป็นการปรึกษาและส่งต่อจากระบบของการศึกษาสู่ระบบของสาธารณสุข โดยจะมี HERO Consultant ในพื้นที่คอยให้การปรึกษาและร่วมวางแผนการดูแลช่วยเหลือนักเรียนร่วมกับครู หากจำเป็นต้อง ได้รับการรักษาในโรงพยาบาล HERO Consultant จะเป็นผู้รับ และส่งต่อเข้าสู่ระบบของโรงพยาบาลต่อไป



# ผังการดำเนินงานการสร้างเสริมความปลอดภัย ในमितส่วนตัวสังคมและสุขภาพจิตนักเรียน



แผนภาพ : โครงสร้าง School Health HERO ในระดับโรงเรียน



กลุ่มพัฒนาระบบการแนะแนว  
สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา

## ประโยชน์ของการใช้งาน School Health HERO

### สำหรับครู

1. ครูใช้งานระบบได้ทุกที่ และสามารถทราบผลการประเมินนักเรียนได้ทันที
2. ครูใช้เป็นเครื่องมือในการดูแล และช่วยเหลือนักเรียนรายบุคคลได้
3. ครูขอคำปรึกษาจาก HERO Consultant ในพื้นที่ได้ผ่านทางออนไลน์
4. ครู / ผู้บริหารสามารถนำข้อมูล ประเมินนักเรียนในภาพรวมไปใช้งานในเชิงนโยบายได้
5. ครูสามารถเรียนรู้วิธีการดูแลช่วยเหลือนักเรียนได้ด้วยตนเองผ่านการเรียนรู้แบบ Online ในระบบ

### สำหรับบุคลากรสาธารณสุข

1. บุคลากรสาธารณสุขสามารถนำข้อมูลสถิติ ผลประเมินของนักเรียนรายบุคคล มาวางแผน การดูแลช่วยเหลือ
2. เพิ่มการเข้าถึงบริการด้านสุขภาพจิตในนักเรียนกลุ่มเสี่ยงหรือมีปัญหาที่จำเป็นต้องได้รับการช่วยเหลือจากผู้เชี่ยวชาญ

### สำหรับนักเรียน

1. นักเรียนได้รับการดูแลช่วยเหลืออย่างเหมาะสม โดยครูประจำชั้น / ครูที่ปรึกษา / ครูแนะแนว / นักจิตวิทยาโรงเรียนประจำเขตพื้นที่การศึกษา และ HERO Consultant ในพื้นที่ทันที
2. นักเรียนได้รับการเสริมสร้างทักษะชีวิตในด้านพฤติกรรม อารมณ์ และทักษะสังคมอย่างเหมาะสม
3. นักเรียนกลุ่มเสี่ยง / มีปัญหาได้รับการส่งเสริมแก้ไขให้คำปรึกษาเบื้องต้นโดยครูประจำชั้น / ครูที่ปรึกษา / ครูแนะแนว / นักจิตวิทยาโรงเรียนประจำเขตพื้นที่การศึกษาร่วมกับ HERO Consultant และไม่จำเป็นต้องเข้าสู่ระบบสาธารณสุข หากอาการดีขึ้นจากการช่วยเหลือเบื้องต้นแล้ว



# บทที่ 3

การสร้างเสริมความปลอดภัย  
ให้กับนักเรียนผ่านการแนะแนว  
ในขอบข่ายส่วนตัวและสังคม



# 03

## การสร้างเสริมความปลอดภัยให้กับนักเรียน ผ่านการแนะแนวในขอบข่ายส่วนตัวและสังคม

ตามนโยบายแผนแม่บทภายใต้ยุทธศาสตร์ชาติ ประเด็นการเสริมสร้างให้คนไทยมีสุขภาวะที่ดี (พ.ศ. 2561 - 2580) โดยมีการกำหนดทิศทางยุทธศาสตร์ชาติให้ความสำคัญกับการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ให้มีความพร้อมทั้งด้านร่างกาย จิตใจและสุขภาวะ จึงจำเป็นต้องมีการพัฒนาทักษะและระบบรองรับการพัฒนาที่มีคุณภาพมาตรฐานเพื่อเพิ่มคุณภาพชีวิตให้กับนักเรียน ส่งเสริมและดูแลสุขภาพ และรักษานักเรียนทั้งด้านร่างกายและจิตใจ

โดยแผนแม่บทการเสริมสร้างให้คนไทยมีสุขภาวะที่ดี มีทิศทางการขับเคลื่อนการพัฒนา และการเสริมสร้างให้นักเรียนมีสุขภาวะที่ดีครอบคลุมทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สติปัญญา และสังคม จึงมุ่งเน้นการจัดการสุขภาวะในทุกรูปแบบ ที่นำไปสู่การมีศักยภาพ สุขภาวะที่ดีได้ด้วยตนเอง พร้อมทั้งสนับสนุนให้ทุกภาคส่วนมีส่วนร่วมในการสร้างเสริม และมีทักษะด้านสุขภาวะที่เหมาะสมให้กับนักเรียน สำหรับเป้าหมายการพัฒนาตามยุทธศาสตร์ชาติ ประกอบด้วย ยุทธศาสตร์ชาติด้านการพัฒนาและเสริมสร้างศักยภาพ ทรัพยากรมนุษย์ ในหัวข้อเรื่อง คนไทยเป็นคนดี คนเก่ง มีคุณภาพ พร้อมสำหรับชีวิตในศตวรรษที่ 21 และ ยุทธศาสตร์ชาติด้านการพัฒนาและเสริมสร้างศักยภาพทรัพยากรมนุษย์ ในหัวข้อเรื่อง การเสริมสร้างให้คนไทย มีสุขภาวะที่ดี ได้แก่ การสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาวะ การป้องกัน และควบคุมปัจจัยเสี่ยงที่คุกคามสุขภาวะ การสร้างสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการมีสุขภาวะที่ดี การพัฒนาระบบบริการสุขภาพที่ทันสมัยสนับสนุนการสร้างสุขภาวะที่ดี การส่งเสริมให้ชุมชนเป็นฐานในการสร้างสุขภาวะที่ดีในทุกพื้นที่

จากนโยบายสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน และนโยบาย ระยะเร่งด่วน (Quick Win) ด้านความปลอดภัยของนักเรียน โดยจัดให้มีการแนะแนวนักเรียน อย่างรอบด้าน เพื่อส่งเสริมให้นักเรียนได้รู้จักและค้นพบตนเอง เรียนรู้ตามความสนใจความถนัด อย่างมีคุณภาพ มีความสุข และได้รับการปกป้องคุ้มครองความปลอดภัยทั้งด้านร่างกาย และ จิตใจ รวมถึงการสร้างทักษะให้นักเรียนมีความสามารถในการดูแลตนเองจากภัยอันตรายต่าง ๆ ท่ามกลาง สภาพแวดล้อมทางสังคม และได้กำหนดนโยบายด้านความปลอดภัยเพิ่มเติม เพื่อพัฒนาระบบและกลไกในการดูแลความปลอดภัยให้กับนักเรียน ครู และบุคลากรทางการศึกษา และสถานศึกษา จากภัยพิบัติและภัยคุกคามทุกรูปแบบ รวมถึงการจัดสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการมีสุขภาวะที่ดี สามารถปรับตัวต่อโรคอุบัติใหม่และโรคอุบัติซ้ำ



สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐานได้มีนโยบายให้โรงเรียนได้วางแผนและดำเนินงานในโรงเรียนที่ก่อให้เกิดความปลอดภัยสำหรับนักเรียน โดยการ จัดสภาพแวดล้อมของอาคารเรียน บริเวณต่าง ๆ ในโรงเรียน ครูภัณฑ์ และอุปกรณ์กีฬา วัตถุอันตรายอื่น ๆ รวมถึงต้องมีแนวทางปฏิบัติ ระเบียบ ข้อบังคับและกฎเกณฑ์ต่าง ๆ เพื่อความปลอดภัยของนักเรียน รวมทั้งส่งเสริมให้มีการดำเนินการจัดการเรียนการสอน และการจัดกิจกรรมแนะแนวในขอบข่ายส่วนตัวและสังคม เพื่อช่วยให้นักเรียนมีทักษะที่ดี อย่างรอบด้าน ให้สอดคล้องและเชื่อมโยงในยุคปัจจุบัน และเป็นทักษะที่ตกผลึกในตัวนักเรียน ไปประยุกต์ใช้ในการประกอบสัมมาอาชีพ

การแนะแนวในขอบข่ายส่วนตัวและสังคมประกอบด้วยการแนะแนว ที่ครอบคลุม 3 ขอบข่าย คือ

**การแนะแนวขอบข่ายด้านการศึกษา** เป็นกระบวนการให้ความช่วยเหลือ ผู้เรียนให้ประสบความสำเร็จด้านการเรียนรู้ ส่งเสริมพัฒนาการ ด้านสติปัญญา ทำให้นักเรียน รู้จักโครงสร้างหลักสูตร แผนการเรียน การสำเร็จการศึกษา วิธีการเรียน การบริหารจัดการ ตัวเองด้านการเรียน การรู้จักตนเองในด้านการเรียน การเลือกเส้นทางการศึกษาต่อ รวมทั้ง การส่งเสริมให้ผู้เรียนสามารถแก้ปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในเรื่องที่เกี่ยวข้องกับการเรียน

**การแนะแนวขอบข่ายด้านอาชีพ** เป็นกระบวนการส่งเสริมให้นักเรียนสามารถ ตัดสินใจเลือกอาชีพ ได้ตรงกับความถนัด ความสนใจ ความสามารถ บุคลิกภาพ ทักษะ เฉพาะด้าน และทักษะที่จำเป็นสำหรับอาชีพของตนเอง มีความรู้เกี่ยวกับข้อมูลทางอาชีพ และสร้างเจตคติที่ดีต่อการทำงาน

**การแนะแนวขอบข่ายด้านส่วนตัวและสังคม (Personal and Social Guidance)** เป็นกระบวนการช่วยส่งเสริม และพัฒนานักเรียนในด้านบุคลิกภาพ อารมณ์ และสังคม เพื่อให้เป็นผู้ที่มีสุขภาพจิตดี และสามารถปรับตัวเองได้อย่างมีความสุข ยอมรับความจริง เกี่ยวกับตนเอง และรู้จักปรับปรุงแก้ไขข้อบกพร่องของตนให้มีการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น มีความสามารถในการปรับตัว เข้ากับผู้อื่นได้เป็นอย่างดี ทำให้มีชีวิตอยู่ในสังคมอย่างมีความสุข รู้จักรักษาสุขภาพกายและสุขภาพจิตของตนเองอยู่เสมอ เพื่อจะได้ไม่เป็นปัญหาหรืออุปสรรค ต่อการดำเนินชีวิตของตน มีเจตคติ ค่านิยมและจริยธรรมที่ถูกต้อง ไม่ประพฤติปฏิบัติตน ไปในทางที่เสื่อมเสีย ใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ พร้อมทั้งรู้จักบำเพ็ญตนให้เป็นประโยชน์ ต่อตนเองและสังคม มีความสามารถในการเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดี การมองเห็นและการยอมรับ ความแตกต่างระหว่างบุคคล เมื่อเกิดปัญหาที่สามารถแก้ไขได้ถูกต้อง สิ่งสำคัญคือหากโรงเรียน สามารถจัดบริการด้านนี้ได้อย่างมีประสิทธิภาพจะเป็นการป้องกันปัญหาทางสังคมด้วย



## เป้าหมายการแนะแนวเพื่อสร้างเสริมสุขภาพจิตนักเรียน

เป้าหมายสำคัญของการแนะแนวเพื่อสร้างเสริมสุขภาพจิตนักเรียน คือ การแนะแนวที่ครอบคลุมใน 3 ขอบข่ายสำคัญ คือ การแนะแนวการศึกษา อาชีพ ส่วนตัวและสังคม ที่เป็นการดูแลสุขภาพจิตนักเรียนอย่างรอบด้าน ที่สอดคล้องกับพัฒนาการตามช่วงวัย ซึ่งการสร้างเสริมสุขภาพจิตนักเรียนในแต่ละช่วงวัยมีบางอย่างเหมือนกัน และมีบางอย่างแตกต่างกัน โดยจะมีความสอดคล้องเชื่อมโยงกันตั้งแต่ระดับปฐมวัย ประถมศึกษา และมัธยมศึกษา การสร้างเสริมสุขภาพจิตนักเรียนควรดำเนินการทั้งทางตรงและทางอ้อม ทั้งในและนอกห้องเรียน ทั้งเรื่องที่เกี่ยวข้องกับการเรียน การพัฒนาคุณลักษณะทางอารมณ์ การเข้าใจและยอมรับความต่างของบุคคล ความสามารถในการแก้ไขปัญหาและการเรียนรู้การปรับตัว รวมทั้งการให้การปรึกษาเบื้องต้นกับนักเรียน เพื่อสร้างเสริมให้นักเรียนได้มีความพร้อมในการเรียนรู้ พัฒนา เติบโตเต็มความมั่นคงและความสามารถ ยึดหยุ่นทางจิตใจ สามารถค้นพบตนเอง มีเป้าหมายการศึกษาและเป้าหมายชีวิต สามารถดำเนินชีวิตในสังคมได้อย่างมีความสุขและปลอดภัย

### ปัจจัยที่ส่งผลต่อการดำเนินงานการสร้างเสริมความปลอดภัยในมิติส่วนตัวสังคมและสุขภาพจิตนักเรียน

ปัจจุบันมีปัจจัยที่เกี่ยวข้องหลากหลายที่ส่งผลต่อการดำเนินงานสุขภาพจิตนักเรียนและการสร้างเสริมความปลอดภัยในมิติส่วนตัวสังคม แบ่งได้ 2 ปัจจัย ดังนี้

1. ปัจจัยภายนอกเป็นปัจจัยที่เกิดจากสิ่งแวดล้อมรอบตัวนักเรียน ได้แก่ ครอบครัว เพื่อน ครู ชุมชน สภาพเศรษฐกิจ สภาพที่อยู่อาศัย สื่อและเทคโนโลยี
2. ปัจจัยภายในเป็นปัจจัยที่เกิดจากตัวนักเรียน ได้แก่ ด้านความคิด ด้านอารมณ์ และด้านพฤติกรรม

### ปัจจัยที่ส่งผลต่อการดำเนินงานการสร้างเสริมความปลอดภัยในมิติส่วนตัวสังคมและสุขภาพจิตนักเรียน

#### 1. ปัจจัยภายนอก

| ปัจจัย   | ลักษณะที่สนับสนุนและส่งเสริมให้มีสุขภาพจิตที่ดี                                                                                                                                                                                            | ลักษณะที่เป็นความเสี่ยงต่อปัญหาสุขภาพจิต                                                                                                                                            |
|----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ครอบครัว | 1. ครอบครัวมีความพร้อมที่จะมอบความรักและความอบอุ่นให้แก่ซึ่งกันและกัน<br>2. ครอบครัวทำกิจกรรมร่วมกันอย่างสม่ำเสมอ เพื่อส่งเสริมและกระชับสัมพันธ์ภาพที่ดีต่อกัน<br>3. บุคคลในครอบครัวปฏิบัติตามบทบาทหน้าที่ของตนเอง และเป็นแบบอย่างที่ดีได้ | 1. ครอบครัวเลี้ยงเดี่ยว แยกแยก หย่าร้าง ได้รับการดูแลและให้ความรักความเข้าใจน้อย<br>2. ครอบครัวมีเวลาทำกิจกรรมร่วมกันน้อย<br>3. บุคคลในครอบครัวไม่ปฏิบัติตามบทบาทและหน้าที่ของตนเอง |
| เพื่อน   | 1. มีเพื่อนที่เข้าใจและพร้อมรับฟังปัญหาในทุกสถานการณ์<br>2. มีเพื่อนที่สามารถให้การปรึกษาได้<br>3. มีเพื่อนที่คอยส่งเสริมพฤติกรรมไปในทางที่ดี<br>4. มีเพื่อนที่เป็นแบบอย่างที่ดี                                                           | 1. เพื่อนชอบแกล้ง<br>2. เพื่อนชอบพูดจาทำร้ายจิตใจ<br>3. เพื่อนชอบใช้ความรุนแรง<br>4. เพื่อนชักจูงไปในทางที่ไม่ดี                                                                    |



| ปัจจัย                 | ลักษณะที่สนับสนุนและส่งเสริมให้มีสุขภาพจิตที่ดี                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | ลักษณะที่เป็นความเสี่ยงต่อปัญหาสุขภาพจิต                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ครู                    | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ครูประพฤติปฏิบัติตนเป็นแบบอย่างที่ดี</li> <li>2. ครูให้ความรัก เข้าใจและมีเมตตาต่อศิษย์</li> <li>3. ครูมีเหตุผลในการแก้ไขปัญหา</li> <li>4. ครูมีความยุติธรรม</li> <li>5. ครูเป็นที่พึ่งและให้การปรึกษาได้</li> </ol>                                                                                                                                           | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ครูประพฤติปฏิบัติตนไม่ดี</li> <li>2. ครูขาดความยุติธรรม</li> <li>3. ครูไม่เข้าใจธรรมชาติของนักเรียน</li> <li>4. ครูขาดวุฒิภาวะทางอารมณ์</li> <li>5. ครูใช้ความรุนแรงชอบแสดงพฤติกรรมล่วงละเมิดทางกายและจิตใจนักเรียน</li> </ol>                                                                                                                   |
| ชุมชน                  | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. สภาพแวดล้อมภายในชุมชนมีความปลอดภัย</li> <li>2. ชุมชนมีความพร้อมด้านสาธารณูปโภค</li> <li>3. มีแหล่งเรียนรู้ภายในชุมชน</li> <li>4. ชุมชนปลอดอาชญากรรม</li> <li>5. มีกิจกรรมเชิงสร้างสรรค์ปฏิบัติร่วมกันภายในชุมชน</li> <li>6. สมาชิกภายในชุมชนมีความรักความเข้าใจและมีน้ำใจต่อกัน</li> <li>7. ผู้นำในชุมชนมีวิสัยทัศน์ มีความยุติธรรมและมีความเสียสละ</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. สภาพแวดล้อมภายในชุมชนไม่มีความปลอดภัย</li> <li>2. ไม่มีแหล่งเรียนรู้ภายในชุมชน</li> <li>3. ชุมชนมีแหล่งอบายมุข มีความเสี่ยงที่จะเกิดอาชญากรรม</li> <li>4. ไม่มีกิจกรรมเชิงสร้างสรรค์ที่ให้สมาชิกในชุมชนปฏิบัติร่วมกัน</li> <li>5. สมาชิกภายในชุมชนต่างคนต่างอยู่</li> <li>6. ผู้นำชุมชนขาดวิสัยทัศน์ ขาดความยุติธรรมและขาดความเสียสละ</li> </ol> |
| สภาพเศรษฐกิจ           | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. มีการวางแผนการใช้เงิน</li> <li>2. มีรายได้เพียงพอกับรายจ่าย มีเงินออมไว้ใช้เมื่อจำเป็น</li> <li>3. ประกอบอาชีพสุจริต</li> <li>4. มีความพร้อมด้านปัจจัยพื้นฐาน</li> </ol>                                                                                                                                                                                       | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ไม่มีการวางแผนการใช้เงิน</li> <li>2. รายได้ไม่เพียงพอกับรายจ่าย</li> <li>3. ประกอบอาชีพทุจริต</li> <li>4. ขาดความพร้อมด้านปัจจัยพื้นฐาน</li> </ol>                                                                                                                                                                                               |
| สภาพที่อยู่อาศัย       | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. สภาพบ้านแข็งแรง มั่นคงและปลอดภัย</li> <li>2. จัดเก็บสิ่งของเครื่องใช้อย่างเป็นระเบียบ</li> <li>3. ดูแลทำความสะอาดอย่างสม่ำเสมอ</li> <li>4. อากาศถ่ายเทและปลอดโปร่ง</li> </ol>                                                                                                                                                                                  | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. สภาพบ้านไม่แข็งแรงและไม่ปลอดภัย</li> <li>2. ไม่ดูแลความสะอาด และจัดเก็บสิ่งของไม่เป็นระเบียบ</li> <li>3. สถานที่คับแคบ ไม่ปลอดโปร่ง</li> </ol>                                                                                                                                                                                                   |
| การใช้สื่อและเทคโนโลยี | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. เลือกรับข่าวสาร / สื่อที่เหมาะสมกับวัย</li> <li>2. สามารถนำสื่อและเทคโนโลยีมาใช้ให้เกิดประโยชน์อย่างสร้างสรรค์</li> <li>3. ผู้ปกครองคอยแนะนำให้การปรึกษาอย่างใกล้ชิด</li> <li>4. มีวิจารณญาณในการแยกแยะสื่อที่เหมาะสม</li> </ol>                                                                                                                               | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. รับข่าวสาร / สื่อที่ไม่เหมาะสมกับวัย</li> <li>2. นำสื่อและเทคโนโลยีมาใช้ในทางที่ไม่ถูกต้อง</li> <li>3. ผู้ปกครองไม่มีเวลา ไม่ให้คำแนะนำและไม่ติดตามการรับข่าวสาร / สื่อ</li> <li>4. ขาดวิจารณญาณในการแยกแยะสื่อ</li> </ol>                                                                                                                       |



## 2. ปัจจัยภายใน

| ปัจจัย       | ลักษณะที่สนับสนุนและส่งเสริมให้มีสุขภาพจิตที่ดี                                                                                                                                                                                                                                                        | ลักษณะที่เป็นความเสี่ยงต่อปัญหาสุขภาพจิต                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|--------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ด้านความคิด  | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. คิดเชิงบวก</li> <li>2. คิดอย่างมีเหตุและผล</li> <li>3. มีที่ปรึกษาทางการคิด</li> <li>4. สามารถจัดการกับความคิดของตนเองได้</li> <li>5. มีทัศนคติที่ดี</li> <li>6. ยอมรับและเข้าใจในความคิดเห็นของผู้อื่นอย่างจริงใจ</li> <li>7. มีโลกทัศน์กว้างไกล</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ความครุ่นคิดเหตุการณ์ในชีวิตเชิงลบ</li> <li>2. ไม่มีเหตุและผลหรือแนวทางของการคิด</li> <li>3. ขาดที่ปรึกษา</li> <li>4. ไม่สามารถจัดการกับความคิดของตนเองได้</li> <li>5. ไม่ยอมรับในความคิดเห็นของผู้อื่น</li> <li>6. ปิดกั้นความคิดของตนเองและผู้อื่น</li> </ol> |
| ด้านอารมณ์   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. จิตใจร่าเริงแจ่มใส</li> <li>2. มีความเข้มแข็งทางจิตใจ สามารถจัดการกับสภาวะทางอารมณ์ได้</li> <li>3. รู้จักวิธีการผ่อนคลายอารมณ์ด้วยวิธีที่สร้างสรรค์</li> <li>4. รักและเห็นคุณค่าของตนเองและผู้อื่น</li> <li>5. ควบคุมอารมณ์ได้ในทุก ๆ สถานการณ์</li> </ol>   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. มีความหมองเศร้า ไม่สดใส</li> <li>2. จิตใจบอบบางและไม่สามารถจัดการกับสภาวะทางอารมณ์ของตนเองได้</li> <li>3. ผ่อนคลายทางอารมณ์ด้วยวิธีที่ไม่สร้างสรรค์</li> <li>4. ไม่รักและไม่เห็นคุณค่าในตนเอง</li> <li>5. พฤติกรรมเสี่ยงในการฆ่าตัวตายของวัยรุ่น</li> </ol>     |
| ด้านพฤติกรรม | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. กล้าคิด กล้าแสดงออกในทางที่ถูกต้องและเหมาะสม</li> <li>2. มีสัมมาคารวะ</li> <li>3. กิริยามารยาท เรียบร้อย</li> <li>4. วางตัวได้ถูกกาลเทศะ</li> <li>5. รู้จักตนเองและเข้าใจผู้อื่น</li> <li>6. ปฏิบัติได้ตามกฎ ระเบียบของสังคม</li> </ol>                      | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ไม่มีความคิดเป็นของตนเอง</li> <li>2. ขาดความกล้าแสดงออกหรือแสดงออกในทางที่ไม่เหมาะสม</li> <li>3. ไม่มีสัมมาคารวะ</li> <li>4. กิริยามารยาทไม่เรียบร้อย</li> <li>5. วางตัวไม่เหมาะสมกับกาลเทศะ</li> <li>6. ไม่ปฏิบัติตามกฎ ระเบียบของสังคม</li> </ol>             |



## ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อสุขภาพจิตของนักเรียนในโรงเรียน และแนวทางในการแก้ไขปัญหา

ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อสุขภาพจิตของนักเรียนในโรงเรียน และแนวทางในการแก้ไขปัญหา ประกอบด้วย

### 1. การปฏิสัมพันธ์กันระหว่างนักเรียนกับครูผู้สอน

ความสัมพันธ์ระหว่างนักเรียนกับครูผู้สอนมีผลต่อสุขภาพจิตของนักเรียน ครูผู้สอนที่เป็นกันเอง รับฟังความคิดเห็น และมีความเข้าใจนักเรียน จะส่งเสริมให้นักเรียนมีสุขภาพจิตที่ดีและเรียนรู้ได้อย่างมีความสุขในทางตรงข้ามกัน ครูผู้สอนที่เข้มงวดและกดดันเกินไป จะส่งผลให้นักเรียนมีภาวะความเครียดซึ่งส่งผลกระทบต่อปัญหาสุขภาพจิตได้ในระยะยาว ดังนั้นการวางตัวอย่างเหมาะสมตามยุคสมัยของครูผู้สอนโดยคำนึงถึงตัวนักเรียนจึงถือเป็นเรื่องที่สำคัญ

### 2. การปฏิสัมพันธ์ระหว่างนักเรียนกับเพื่อน

สำหรับเด็กและเยาวชน เพื่อนคือบุคคลสำคัญที่มีผลต่อการพัฒนาบุคลิกภาพและทักษะทางสังคม การโดนกลั่นแกล้งรังแก หรือ การทะเลาะเบาะแว้ง ล้วนเป็นอุปสรรคต่อการมีสุขภาพจิตที่ดีของนักเรียน ทำให้นักเรียนมีพฤติกรรมที่เปลี่ยนไปและไม่มีความพร้อมในการเรียนรู้ ซึ่งถ้าครูผู้สอนพบว่านักเรียนมีปัญหาการปฏิสัมพันธ์ระหว่างกัน โดยสามารถสังเกตเห็นได้จากการทำกิจกรรมต่าง ๆ ของนักเรียน ครูผู้สอนควรเข้าไปสอบถามและให้การปรึกษาอย่างเหมาะสม เพื่อจัดการกับสาเหตุที่ส่งผลกระทบกับนักเรียนได้อย่างทัน่วงที

### 3. สภาพแวดล้อมทั้งในและนอกโรงเรียน

สิ่งแวดล้อมทั้งในและนอกโรงเรียนนั้นมีผลต่อสุขภาพจิตของนักเรียนอย่างมาก โรงเรียนที่ตั้งอยู่ในจุดที่มลภาวะไม่ดี มีภาวะอากาศที่ร้อนหรือเย็นเกินไป มีมลพิษทางเสียง หรือมีความเสี่ยงในด้านความปลอดภัย ล้วนทำให้นักเรียนรู้สึกถึงความไม่มั่นคง และส่งผลกระทบต่อปัญหาสุขภาพจิตตามมา ดังนั้นการปรับปรุงภูมิทัศน์และสนับสนุนให้เกิดห้องเรียนที่มีบรรยากาศที่เอื้อต่อการเรียนรู้จะช่วยให้ต้นตอของปัญหาในส่วนนี้ลดลง

### 4. สภาพแวดล้อมในครอบครัวและชุมชน

สภาพแวดล้อมในครอบครัวและชุมชนมีผลต่อสุขภาพจิตของนักเรียน เช่น ครอบครัวและชุมชนตั้งอยู่ในแหล่งเสื่อมโทรม สกปรก มีมลพิษ อากาศไม่ถ่ายเท หายใจไม่สะดวก ทำให้เกิดโทษต่อร่างกายส่งผลกระทบต่อสุขภาพของคนในครอบครัว ดังนั้นสมาชิกของครอบครัวและชุมชนต้องช่วยกันรักษาความสะอาดอุปกรณ์เครื่องใช้ จัดการขยะมูลฝอยให้เป็นระบบ บำรุงรักษาทรัพย์สินส่วนรวมของชุมชนให้มีความปลอดภัยอยู่เสมอ



## 5. การจัดตารางเรียน

หลายโรงเรียนให้ความสำคัญกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนรู้อย่างมาก โดยพยายามเน้นให้นักเรียนมีทักษะความรู้ให้พร้อมต่อการประเมินผลการเรียนรู้ ซึ่งมีทั้งส่งเสริมให้นักเรียนเรียนเต็มเวลา เรียนเสริมนอกเวลาและมีเรียนเพิ่มเติมในวันเสาร์อาทิตย์ ทำให้นักเรียนมีความเครียดและมีปัญหาสุขภาพจิต ดังนั้นจึงควรพิจารณาจัดสรรเวลาเรียนให้นักเรียนอย่างเหมาะสม โดยไม่กระทบต่อสุขภาพกายและสุขภาพจิตของนักเรียนมากเกินไป

## 6. สุขภาพของนักเรียน

“สุขภาพ” ตามคำนิยามขององค์การอนามัยโลก หมายถึง ความสมบูรณ์แข็งแรงของร่างกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ ซึ่งความสมบูรณ์ของร่างกายคือการที่ร่างกายของเรามีความแข็งแรง คล่องแคล่วไม่เป็นโรคและไม่พิการ ความสมบูรณ์ทางจิตคือ การที่เรามีจิตใจที่เป็นสุข ร่าเริง มีสติ ความสมบูรณ์ทางสังคม คือการอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ดี มีครอบครัวที่อบอุ่น ชุมชนเข้มแข็งและความสมบูรณ์ทางจิตวิญญาณเกิดขึ้น เมื่อเราทำความดี เช่น รู้จักการเสียสละ มีความเมตตากรุณา เป็นต้น

สุขภาพของนักเรียน จึงหมายถึง นักเรียนที่มีความสมบูรณ์แข็งแรงของร่างกาย จิตใจ สังคมและจิตวิญญาณสามารถใช้ชีวิตประจำวันได้อย่างเต็มความสามารถ มีการเรียนรู้ได้อย่างเต็มที่ ร่างกายเจริญเติบโตและมีพัฒนาการอย่างสมวัย

ปัจจัยที่มากกระทบกับสุขภาพจิตของนักเรียน นอกจากส่งผลกระทบต่อจิตใจของนักเรียนแล้ว ยังส่งผลกระทบต่อสุขภาพกายของนักเรียนด้วย มีความสัมพันธ์และส่งผลซึ่งกันและกัน อาทิ นักเรียนมีปัญหาสุขภาพ อาจส่งผลให้เกิดปัญหาด้านการเรียน เช่น เรียนไม่ทันเพื่อนเนื่องจากหยุดเรียนบ่อย ความสัมพันธ์กับเพื่อนน้อยลงตามบทเรียนไม่ทัน ส่งผลให้เกิดความเครียดและความวิตกกังวล ครูผู้สอนจึงควรให้การปรึกษาและช่วยเหลือนักเรียนที่ประสบปัญหาลักษณะนี้อย่างเหมาะสม โดยอาจให้มาเรียนเพิ่มเติมกับครูผู้สอนในเวลาว่าง หรือเน้นให้นักเรียนทำกิจกรรมที่ส่งเสริมให้นักเรียนมีปฏิสัมพันธ์กันมากขึ้น ดังนั้น ทุกภาคส่วนในโรงเรียนควรตระหนักใส่ใจและให้ความสำคัญ เพราะปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพจิตของนักเรียนนั้น เป็นปัญหาสำคัญที่อยู่รอบตัวซึ่งอาจจะเพิ่มความรุนแรงขึ้น จึงควรให้การช่วยเหลือโดยทันที โดยมีขั้นตอนผังการดำเนินงานการสร้างเสริมความปลอดภัยในมิติส่วนตัวสังคมและสุขภาพจิตนักเรียน

### แนวทางการดำเนินงานสุขภาพจิตผ่านการแนะแนวส่วนตัวและสังคม

การแนะแนวส่วนตัวและสังคม (personal and social guidance) จุดมุ่งหมายเป็นการแนะแนวที่ช่วยให้ผู้เรียนมีคุณภาพชีวิตที่ดี มีความพร้อมที่จะดำเนินชีวิตด้วยเหตุผลอย่างชาญฉลาด รู้เท่าทันสิ่งต่าง ๆ มีอารมณ์มั่นคงสามารถปรับตัวให้เข้ากับสังคมได้ ใช้ชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพเกิดประโยชน์ต่อตนเองและสังคม เป็นขอบข่ายของกิจกรรมแนะแนวในสถานศึกษาขอบข่ายหนึ่งเป็นกระบวนการช่วยส่งเสริมและพัฒนานักเรียนในด้านบุคลิกภาพ อารมณ์และสังคมเพื่อให้เป็นผู้ที่มีสุขภาพจิตที่ดี และสามารถปรับตัวเองได้อย่างมีความสุข เพื่อช่วยให้นักเรียนเป็นผู้ที่มีคุณลักษณะและบุคลิกภาพที่เหมาะสม เป็นที่ชื่นชมแก่ผู้พบเห็น ช่วยให้นักเรียนรู้จักตนเอง ยอมรับความจริงเกี่ยวกับตนเอง และรู้จักปรับปรุงแก้ไขข้อบกพร่องของตนให้มีการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น ช่วยให้นักเรียนได้มีความเข้าใจผู้อื่น ซึ่งจะช่วยให้นักเรียนมีความสามารถในการปรับตัว เข้ากับผู้อื่นได้เป็นอย่างดี



ทำให้มีชีวิตอยู่ในสังคมอย่างมีความสุข ช่วยให้นักเรียนรู้จักรักษาสุขภาพกายและสุขภาพจิตของตนเองให้ได้อยู่เสมอ เพื่อจะได้ไม่เป็นปัญหาหรืออุปสรรคต่อการดำเนินชีวิตของตน ช่วยให้นักเรียนเป็นผู้มีเจตคติ ค่านิยม และจริยธรรมที่ถูกต้อง ไม่ประพฤติปฏิบัติตนไปในทางที่เสื่อมเสียช่วยให้นักเรียนรู้จักใช้เวลาว่าง และใช้จ่ายเงินให้เกิดประโยชน์ แก่ตนอย่างแท้จริง

บทบาทสำคัญของครูแนะแนว และครูที่เกี่ยวข้องในการปฏิบัติงานเชิงรุก เพื่อเข้าถึงนักเรียนทุกคนคือนักเรียนได้รับการดูแลอย่างทั่วถึง ครอบคลุม และนักเรียนกลุ่มใดบ้างที่ควรดูแลเพิ่มเติม เช่น นักเรียนที่ไม่ได้อยู่กับพ่อแม่ ซึ่งมีแนวโน้มจะขาดความอบอุ่น เป็นต้น ครูแนะแนวควรหานักเรียนที่คาดว่าจะขาดทักษะชีวิตในการใช้ชีวิต เพื่อคอยประเมินและวินิจฉัยว่าเกิดจากปัญหาอะไร จะช่วยเหลืออย่างไร มีวิธีช่วยได้อย่างไร ครูที่ปรึกษาช่วยได้หรือไม่ จำเป็นต้องหาเครื่องมือหรือแหล่งช่วยเหลือเพิ่มเติมหรือไม่ อย่างไร

บริการแนะแนวที่สำคัญในขอบข่ายการแนะแนวส่วนตัวและสังคม ได้แก่ บริการด้านการปรึกษาและสุขภาพจิต ซึ่งมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อความสำเร็จในการเรียนของนักเรียนจำนวนมาก และควรเป็นบริการที่ โรงเรียนให้ความสำคัญ และไม่ควรเป็นแค่บริการทางเลือก และอีกบริการที่สำคัญคือ บริการด้านสุขภาพกายและจิต ซึ่งเป็นบริการที่มีบทบาทสำคัญในการลดความรุนแรงในโรงเรียนทุกระดับ ตั้งแต่ประถมศึกษาจนถึงมัธยมศึกษา ทั้งยังช่วยป้องกันไม่ให้เกิดปัญหาทางพฤติกรรมเกิดขึ้นตั้งแต่ต้น โดยการคัดกรองและระบุกลุ่มเสี่ยงและจัดโปรแกรมให้บริการดูแลโดยเฉพาะ อีกทั้งยังช่วยลดผลกระทบที่เป็นอันตรายต่อนักเรียนอีกด้วย ซึ่งบริการด้านการปรึกษาและสุขภาพจิต และบริการสุขภาพกายและจิต เป็นบริการแนะแนวในขอบข่ายส่วนตัวและสังคมที่อยู่ภายใต้ระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียนในโรงเรียน เป็นกระบวนการดูแลนักเรียนในด้านของการส่งเสริม ป้องกัน การให้ความช่วยเหลือ นักเรียนทั้งในกลุ่มปกติ กลุ่มเสี่ยงและกลุ่มมีปัญหาโดยมีแนวทางในการดำเนินงาน 5 ขั้นตอน ดังนี้

### ขั้นตอนที่ 1 การประเมิน/คัดกรอง

ด้วยความแตกต่างของนักเรียนแต่ละคนที่มีพื้นฐานที่ไม่เหมือนกัน หล่อหลอมจากครอบครัวที่ทำให้เกิดพฤติกรรมหลากหลายรูปแบบ ทั้งด้านบวก และด้านลบ ดังนั้น การรู้จักข้อมูลที่เป็นเกี่ยวกับตัวนักเรียนจึงเป็นสิ่งสำคัญที่จะช่วยให้ครูมีความเข้าใจนักเรียนมากขึ้น สามารถนำข้อมูลมาวิเคราะห์ เพื่อการคัดกรองนักเรียน เป็นประโยชน์ในการส่งเสริม การป้องกันและแก้ไขปัญหาของนักเรียน ให้การแนะแนวได้อย่างถูกทาง ซึ่งเป็นข้อมูลเชิงประจักษ์ มิใช่การใช้ความรู้สึกหรือการคาดเดา โดยเฉพาะในการแก้ไขปัญหาของนักเรียน ซึ่งจะทำให้ไม่เกิดข้อผิดพลาดต่อการช่วยเหลือนักเรียน หรือเกิดได้น้อยที่สุด การประเมินคัดกรอง เพื่อทราบข้อมูลรายบุคคลของนักเรียนกลุ่มปกติ กลุ่มเสี่ยง กลุ่มมีปัญหา ลักษณะงานดังกล่าวจะสอดคล้องกับบริการเก็บรวบรวมข้อมูลรายบุคคล ซึ่งจะเป็ประโยชน์ต่อการช่วยเหลือครูในการรู้จัก เข้าใจ และตระหนักถึงความแตกต่างระหว่างบุคคลของนักเรียน โดยมีแนวทางการดำเนินงาน ดังนี้

- วิเคราะห์ปัญหานักเรียนเป็นรายบุคคล โดยการนำ School health HERO มาใช้ในการดำเนินงานสุขภาพจิตในโรงเรียน เพื่อลดภาระงานของครูในการกรอกข้อมูลและสามารถประมวลผลภาพรวมเพื่อดูแลส่งเสริมสุขภาพจิตของนักเรียน

- ประเมินสภาพแวดล้อมในการเรียนรู้ของนักเรียน
- ประเมินความเหมาะสมในการจัดโปรแกรมพิเศษให้กับนักเรียน



- จัดทำแฟ้มข้อมูล (Personal data) เพื่อเป็นการรวบรวมข้อมูลในการดำเนินงานดูแลช่วยเหลือนักเรียน ด้านสุขภาพจิต และใช้เป็นฐานข้อมูลในการดูแลนักเรียน

## ขั้นตอนที่ 2 การส่งเสริม ป้องกัน และสร้างภูมิคุ้มกัน

การส่งเสริม ป้องกัน และสร้างภูมิคุ้มกัน เพื่อเสริมสร้างทักษะชีวิตและสุขภาพจิตที่ดีในหลักสูตรสถานศึกษา เป็นประโยชน์ที่เชื่อมโยงต่อการจัดกิจกรรมแนะแนว หรือกิจกรรมรายวิชาอื่น ๆ ซึ่งจะต้องสอดคล้องกับความสนใจ ความต้องการของนักเรียนในด้านส่วนตัวและสังคม เพื่อเพิ่มความตระหนักรู้เกี่ยวกับทักษะชีวิตและสุขภาพจิตมากยิ่งขึ้น ในการดูแลนักเรียน ครูควรให้ความสนใจใส่กับนักเรียนทุกคนอย่างเท่าเทียมกัน แต่สำหรับนักเรียนกลุ่มเสี่ยง / มีปัญหานั้น จำเป็นอย่างยิ่งที่ต้องให้ความดูแลเอาใจใส่อย่างใกล้ชิดและหาวิธีการช่วยเหลือทั้งการป้องกัน และการแก้ไขปัญหา โดยไม่ปล่อยปละละเลยนักเรียนจนกลายเป็นปัญหามากยิ่งขึ้น การสร้างภูมิคุ้มกันการป้องกันและแก้ไขปัญหาของนักเรียน จึงเป็นงานที่ยิ่งใหญ่และมีคุณค่าอย่างมากในการพัฒนาให้นักเรียนเติบโตเป็นบุคคลที่มีคุณภาพของสังคม โดยมีแนวทางการส่งเสริมทักษะชีวิตและสุขภาพจิตที่ดี ดังนี้

- การเสริมทักษะชีวิตและสุขภาพจิตที่ดีในรายวิชาพื้นฐาน
- การเสริมทักษะชีวิตและสุขภาพจิตที่ดีในรายวิชาเพิ่มเติม
- จัดทำแผนปฏิบัติการของโรงเรียนเพื่อพัฒนาสุขภาพจิตแบบบูรณาการ
- จัดบริการแนะแนวให้ครอบคลุมทั้ง 5 บริการ ได้แก่ บริการรวบรวมข้อมูลเป็นรายบุคคล บริการสนเทศ บริการให้การปรึกษา บริการจัดวางตัวบุคคล และบริการติดตามประเมินผล
- การจัดสิ่งแวดล้อมและบรรยากาศที่เอื้อต่อการมีสุขภาพจิตที่ดี
- สร้างและพัฒนาเครือข่ายการดำเนินงานสุขภาพจิตในโรงเรียน เช่น เพื่อนที่ปรึกษา YC (Youth Counselor)

- เผยแพร่ ประชาสัมพันธ์เสริมสร้างความรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับจิตวิทยาและสุขภาพจิตในโรงเรียน เพื่อให้นักเรียนสามารถนำไปปรับใช้ในการดำเนินชีวิต ให้นักเรียนเข้าใจและพอใจในความหลากหลายที่เกิดขึ้นภายในโรงเรียน ครอบครัว ชุมชน และสังคม

- ถ่ายทอด ฝึกอบรมองค์ความรู้ เทคโนโลยีด้านสุขภาพจิต จัดทำแผนการฝึกอบรม เพื่อพัฒนาความรู้ ความสามารถของนักเรียน ครู ผู้ปกครอง และผู้ที่เกี่ยวข้อง

- สร้างเครือข่ายในการแก้ไขปัญหาเฉพาะด้านหรือเสริมสร้าง ป้องกัน และพัฒนานักเรียนร่วมกับเครือข่ายภายใน เช่น ฝ่ายแนะแนว ฝ่ายกิจการนักเรียน เป็นต้น เครือข่ายภายนอก เช่น เครือข่ายผู้ปกครอง สถานพยาบาล สถานีตำรวจ เป็นต้น



### ขั้นตอนที่ 3 การแก้ไขเยียวยา

การแก้ไขเยียวยาเป็นการดูแลช่วยเหลือและบูรณาการแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นร่วมกันโดยจะต้องรู้จัก เข้าใจ นักเรียนและดูแลให้นักเรียนยอมรับตนเองเกี่ยวกับปัญหาด้านสุขภาพจิตที่ต้องเผชิญ รวมถึงการช่วยกันหา แนวทางการจัดการปัญหา และปรับเปลี่ยนพฤติกรรม เพื่อให้การช่วยเหลือ แก้ไข และเยียวยา มีความสมบูรณ์ มากยิ่งขึ้น โดยการมีส่วนร่วมของบุคลากรทุกฝ่ายที่เกี่ยวข้องทั้งภายในและนอกสถานศึกษา ได้แก่ คณะกรรมการ สถานศึกษา ผู้ปกครอง ชุมชน ผู้บริหาร ครูทุกคน และผู้ที่เกี่ยวข้อง ซึ่งเป็นการดำเนินงานแนะแนวดูแลช่วยเหลือ นักเรียนอย่างเป็นระบบ มีขั้นตอนชัดเจน พร้อมทั้งมีวิธีการและเครื่องมือที่เหมาะสมกับสถานการณ์ต่าง ๆ โดยมี ครูแนะแนว / ครูประจำชั้น / ครูที่ปรึกษา เป็นบุคลากรหลักในการดำเนินงาน เพื่อให้ นักเรียนมีภูมิคุ้มกัน ทางจิตใจที่เข้มแข็งและยืดหยุ่น มีทักษะการดำรงชีวิต มีคุณภาพชีวิตและมีสุขภาพจิตที่ดี โดยมีแนวทาง การดำเนินงาน ดังนี้

- ให้การปรึกษา บำบัดและฟื้นฟูแก่นักเรียนและผู้ที่เกี่ยวข้องเป็นรายบุคคล รายกลุ่ม และ ครอบครัวย โดยประสานงานกับครู ผู้ปกครอง และผู้บริหาร เพื่อหาแนวทางที่มีประสิทธิภาพในการแก้ไขปัญหา การเรียนรู้และพฤติกรรมของนักเรียน รวมทั้งประสานภาคีเครือข่ายจากกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข ในการดูแลสุขภาพจิตของนักเรียนร่วมกัน

- ให้การดูแลช่วยเหลือกลุ่มเด็กพิเศษ เช่น เด็กบกพร่องทางการเรียนรู้ (LD) เด็กสมาธิสั้น ออทิสติก เป็นต้น

- พัฒนาสร้างเครื่องมือ หรือวิธีการใหม่ ๆ ในการแก้ปัญหาหรือพัฒนาเสริมสร้างองค์ความรู้ ให้ครูและนักเรียน โดยเฉพาะด้านสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่น เพื่อช่วยแก้ปัญหาสัมพันธภาพระหว่างบุคคล หรือปัญหา ในครอบครัวที่มีผลกระทบต่อการเรียน รวมถึงให้ความช่วยเหลือโดยตรงแก่นักเรียนและครอบครัว เพื่อแก้ปัญหาในเรื่องการปรับตัวและการเรียนรู้

- ให้ความร่วมมือและช่วยเหลือโรงเรียนและครอบครัวในการจัดการกับวิกฤตการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับนักเรียน เช่น การเสียชีวิต การเจ็บป่วย อุบัติเหตุ หรือภัยพิบัติต่าง ๆ เป็นต้น

### ขั้นตอนที่ 4 การวางแผนการดูแลช่วยเหลือ

การวางแผนการดูแลช่วยเหลือนักเรียน เป็นการวางแผนการส่งเสริม พัฒนา และติดตามผล นำข้อมูล ที่ได้จากการเก็บรวบรวมของนักเรียน เพื่อจัดให้ความช่วยเหลือ และส่งเสริมในรูปแบบวิธีการที่หลากหลาย ตามความแตกต่างระหว่างบุคคล เป็นการสนับสนุนให้นักเรียนทุกคน ไม่ว่าจะเป็นนักเรียนกลุ่มปกติ กลุ่มเสี่ยง หรือกลุ่มมีปัญหา ได้พัฒนาตนเองในด้านต่าง ๆ อย่างเต็มศักยภาพ มีความภาคภูมิใจในตนเอง ซึ่งจะช่วยป้องกัน มิให้นักเรียนที่อยู่ในกลุ่มปกติกลายเป็นนักเรียนกลุ่มเสี่ยง / มีปัญหา และเป็นการช่วยให้นักเรียนกลุ่มเสี่ยง / มีปัญหากลับมาเป็นนักเรียนกลุ่มปกติและมีคุณภาพตามมาตรฐานที่โรงเรียนหรือชุมชนคาดหวัง รวมถึงติดตามผล หลังจากการดำเนินการร่วมกันในหลายฝ่าย เพื่อเป็นแนวทางที่เกิดประโยชน์จากการดำเนินการ โดยมีแนวทาง การดำเนินงาน ดังนี้



- วางแผนในการนำ School health HERO ไปใช้ในการคัดกรองปัญหาสุขภาพจิตของนักเรียนทุกคน เพื่อค้นหานักเรียนที่เป็นกลุ่มเสี่ยง เพื่อดำเนินส่งต่อให้ทีมสุขภาพจิต ทำการช่วยเหลือได้เท่าทันเหตุการณ์
- วางแผนการส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพจิตของนักเรียนรายบุคคล (ด้านอารมณ์ สังคม และพฤติกรรม)
- ติดตามผลการแก้ไขปัญหานักเรียนร่วมกับครู ผู้ปกครองและผู้ที่เกี่ยวข้อง

### ขั้นตอนที่ 5 การส่งต่อ

การส่งต่อนักเรียนที่ต้องการความช่วยเหลือไปยังผู้เชี่ยวชาญเฉพาะด้าน ทั้งภายในและภายนอก ภายหลังจากการเก็บรวบรวมข้อมูลในรูปแบบที่หลากหลาย และข้อสรุปแนวทางหลังจากที่ได้ดำเนินการให้ความช่วยเหลือ และส่งเสริม

หากมีกรณีที่บางปัญหามีความยากต่อการช่วยเหลือ หรือช่วยเหลือแล้วนักเรียนมีพฤติกรรมไม่ดีขึ้น ครูแนะแนว / ครูประจำชั้น / ครูที่ปรึกษา ควรดำเนินการส่งต่อไปยังผู้เชี่ยวชาญเฉพาะด้านต่อไป เพื่อให้ปัญหาของนักเรียนได้รับการช่วยเหลืออย่างถูกต้องและรวดเร็วขึ้น หากปล่อยให้เกิเป็นบทบาทหน้าที่ของครูคนใดคนหนึ่งเพียงลำพัง ความยุ่งยากของปัญหาอาจมีมากขึ้นหรือลุกลามกลายเป็นปัญหาใหญ่โตจนยากต่อการแก้ไข ซึ่งครูแนะแนว / ครูประจำชั้น / ครูที่ปรึกษา สามารถดำเนินการได้ตั้งแต่กระบวนการรู้จักนักเรียนเป็นรายบุคคล หรือการคัดกรองนักเรียน ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับลักษณะปัญหาในแต่ละกรณี โดยมีแนวทางการดำเนินงาน ดังนี้

- การส่งต่อภายใน กรณีที่ผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องในโรงเรียนสามารถให้การดูแล ช่วยเหลือ แก้ไขให้นักเรียนตามต้องการในด้านต่าง ๆ ให้มีการประสานการส่งต่อภายในโรงเรียน เช่น ครูที่ปรึกษา ครูแนะแนว เป็นต้น
- การส่งต่อภายนอก กรณีนักเรียนมีปัญหาซับซ้อนมาก โรงเรียนพิจารณาแล้วว่าควรให้มีการประสานการส่งต่อไปยังผู้เชี่ยวชาญเฉพาะทางและหน่วยงานภายนอก เช่น นักจิตวิทยาโรงเรียนประจำเขตพื้นที่การศึกษา HERO Consultant โรงพยาบาล บ้านพักเด็ก สถานสงเคราะห์ ฯลฯ
- กรณีนักเรียนได้รับการดูแลแก้ไขช่วยเหลือจนดีขึ้น สามารถกลับเข้าสู่ระบบโรงเรียน ให้พิจารณาจัดการให้มีความเหมาะสม

นอกจากนั้นแนวทางการสร้างเสริมความปลอดภัยในมิติส่วนตัว สังคมและสุขภาพจิตนักเรียน School Health HERO ยังสามารถนำแนวทางการจัดกิจกรรมแนะแนวตามแผนยุทธศาสตร์ชาติ 20 ปี (พ.ศ. 2561 - 2580) มาเป็นแนวทางการจัดกิจกรรมเพื่อดูแลสุขภาพจิตนักเรียน ตามแผนการจัดกิจกรรมแนะแนวส่วนตัวและสังคมตามแผนยุทธศาสตร์ชาติ 20 ปี

ดังนั้น แนวทางการสร้างเสริมความปลอดภัยในมิติส่วนตัว สังคมและสุขภาพจิตนักเรียน School Health HERO จะเป็นแนวทางที่ช่วยให้ครูและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องได้มีแผนในการดูแลช่วยเหลือนักเรียน พัฒนานักเรียนให้เติบโตเต็มศักยภาพ เพื่อให้นักเรียนสามารถปรับตัว และอาศัยอยู่ในสังคมต่อไปได้อย่างปกติและมีความสุข



# บทที่ 4

การบูรณาการและกลไกการประสานงาน  
เพื่อสร้างเสริมความปลอดภัยในมิติ  
ส่วนตัว สังคม และสุขภาพจิตนักเรียน

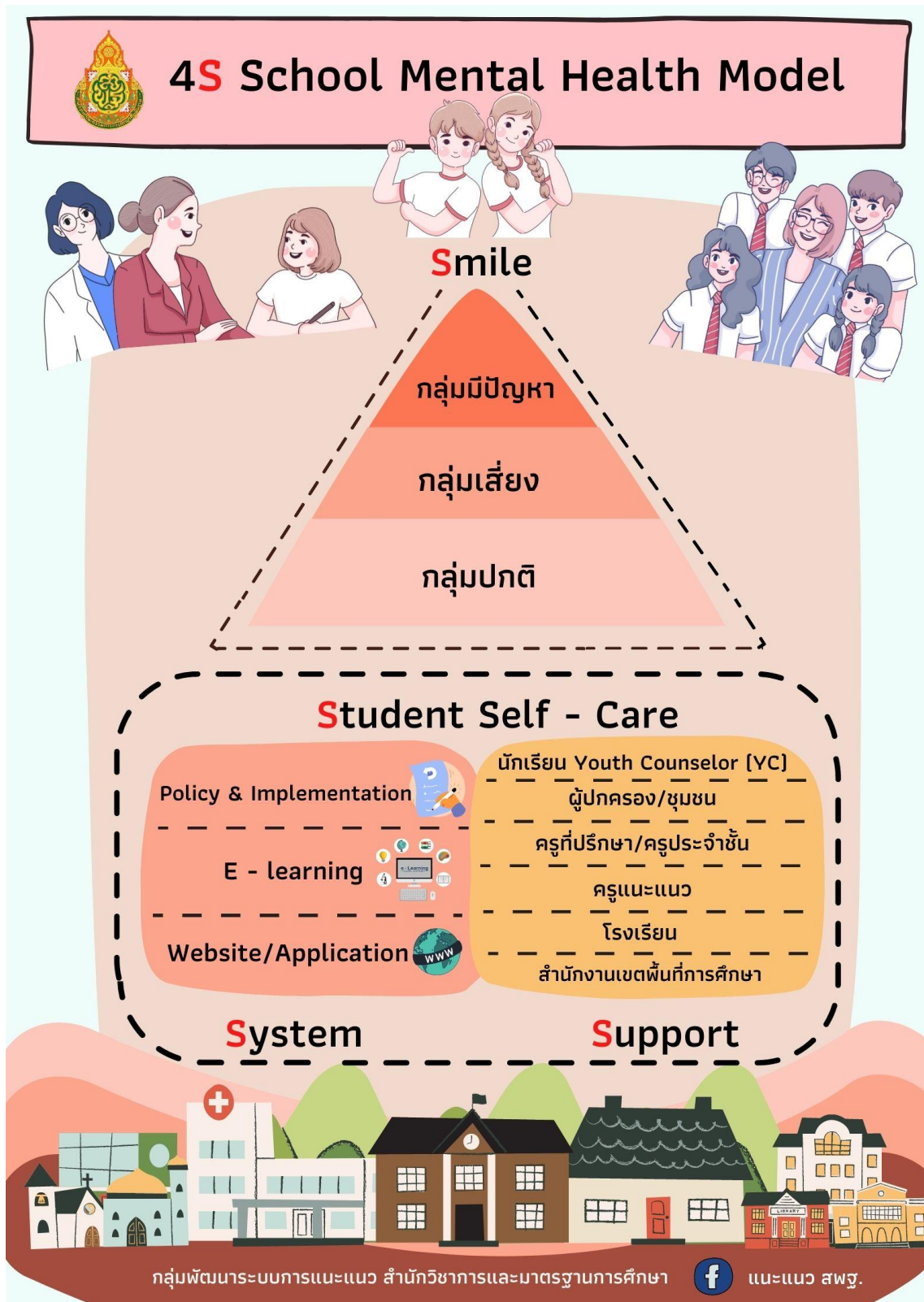


# 04

## การบูรณาการและกลไกการประสานงาน เพื่อเสริมความปลอดภัยในมิติส่วนตัว สังคม และสุขภาพจิตนักเรียน

แนวคิดการดำเนินงานสุขภาพจิตในโรงเรียนแบบบูรณาการ เป็นการดำเนินงานสุขภาพจิตในโรงเรียน ที่มุ่งเน้นการพัฒนาและสนับสนุนให้เกิดกระบวนการมีส่วนร่วมของเครือข่ายและภาคส่วนต่าง ๆ ที่มีส่วนเกี่ยวข้อง ในการดูแลสุขภาพจิตของนักเรียนในทุกมิติ ทั้งในกลุ่มปกติ กลุ่มเสี่ยง และกลุ่มที่มีปัญหาหรือต้องการการดูแล เป็นพิเศษ เพื่อให้สอดคล้องกับบริบทการดำเนินการและการพัฒนางานสุขภาพจิตของสำนักงานคณะกรรมการ การศึกษาขั้นพื้นฐาน ที่มีการบูรณาการตลอดแนวตั้งตั้งแต่ระดับนโยบาย ระดับเขตพื้นที่การศึกษาไปถึงในระดับ โรงเรียน ให้มีการบริการสุขภาพจิตและการประสานกับเครือข่ายหน่วยบริการด้านสุขภาพจิตทุกภาคส่วน ที่จะนำสู่การบรรลุเป้าหมาย “นักเรียนมีทักษะชีวิต มีสุขภาพจิตที่ดี และสามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข” ตามโมเดลงานสุขภาพจิตในโรงเรียนแบบบูรณาการนี้ว่า 4S โมเดล (4S School Mental Health Model)





ภาพ : แนวทางการดำเนินงานสุขภาพจิตในโรงเรียนแบบบูรณาการ (4S School Mental Health Model)

## การดำเนินงานสุขภาพจิตในโรงเรียนแบบบูรณาการ

### 4S School Mental Health Model

การดูแลสุขภาพจิตนักเรียนในโรงเรียนโดยใช้แนวทางการดำเนินงานสุขภาพจิตในโรงเรียนแบบบูรณาการ (4S School Mental Health Model) เป็นโมเดลที่เป็นการบูรณาการการทำงานและความร่วมมือในการดูแลสุขภาพจิตนักเรียนอย่างเป็นระบบ โดยการมีส่วนร่วมของบุคลากรทางการศึกษา บุคลากรสาธารณสุข ผู้ปกครอง เพื่อนนักเรียน และภาคีเครือข่ายที่เกี่ยวข้อง โดย 4S School Mental Health Model ประกอบด้วย

#### 1. System (ระบบ)

การสร้างและพัฒนาระบบงานสุขภาพจิตโรงเรียนวิถีใหม่ร่วมกันระหว่างสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐานและหน่วยงานภาคีเครือข่ายต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง ให้เกิดระบบการทำงานที่ทันต่อสถานการณ์ โดยการนำเทคโนโลยีเข้ามาช่วยในการเฝ้าระวัง ดูแล ช่วยเหลือ และแก้ไขได้รวดเร็วมากยิ่งขึ้น รวมทั้งพัฒนาระบบการแลกเปลี่ยนเรียนรู้การทำงานด้านสุขภาพจิต ที่สามารถเชื่อมโยงข้อมูลระหว่างสถานศึกษา กับภาคีเครือข่าย ในแต่ละพื้นที่ครอบคลุมทั่วประเทศ ส่งผลต่อการดำเนินงานด้านสุขภาพจิตในโรงเรียนได้อย่างชัดเจนและเป็นรูปธรรมมากยิ่งขึ้น เพื่อดูแลส่งเสริมให้นักเรียนมีพัฒนาการและมีสุขภาพจิตที่ดี ซึ่งเป็นพื้นฐานความพร้อมสู่การเรียนรู้อย่างมีประสิทธิภาพและการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข

#### 2. Support (การสนับสนุน)

การส่งเสริมและสนับสนุนงานด้านสุขภาพจิตในโรงเรียนวิถีใหม่แบบบูรณาการที่มีประสิทธิภาพ โดยเกิดจากกลไกการทำงานที่สนับสนุนเชื่อมโยงซึ่งกันและกัน ทั้งในส่วนของการดำเนินงานของสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา ที่ได้ออกแบบการดำเนินงานที่สอดคล้องกับแนวทางและนโยบายของสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน ที่ให้การส่งเสริม สนับสนุน ให้คำปรึกษา แนะนำ นิเทศกำกับติดตาม ประเมินผลการดำเนินงานของโรงเรียน ในสังกัดอย่างต่อเนื่อง เชื่อมโยงต่อการสนับสนุนในระดับโรงเรียนที่กำหนดแนวปฏิบัติสอดคล้องกับนโยบาย และบริบทของโรงเรียน ดูแลสนับสนุนให้ครูแนะแนว ครูที่ปรึกษา ครูประจำชั้น รวมทั้งนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (YC : Youth Counselor) ร่วมกับผู้ปกครอง ชุมชนในการแลกเปลี่ยนข้อมูลที่เป็นประโยชน์ต่อการส่งเสริม พัฒนา ป้องกัน และแก้ไขปัญหา นักเรียน มีส่วนร่วมในการอบรมดูแลและเป็นแบบอย่างที่ดีทำงานสนับสนุนซึ่งกันและกัน เพื่อให้นักเรียนได้รับการดูแล พัฒนาตนเองได้อย่างเต็มศักยภาพ

#### 3. Student Self – Care (การดูแลตนเองของนักเรียน)

เมื่อสร้างและพัฒนาระบบการดำเนินงานสุขภาพจิตในโรงเรียนแบบบูรณาการ (4S School Mental Health Model) ในส่วนของระบบและการสนับสนุนการทำงานของกลไกภาคส่วนต่าง ๆ แล้ว สิ่งสำคัญ คือ การส่งเสริมให้นักเรียนสามารถดูแลสุขภาพของตนเอง รู้จักตนเองและจัดการกับตนเองได้อย่างเหมาะสมและปลอดภัย ควบคู่กับการดูแลร่างกายกับจิตใจ อาทิ การเรียน การปรับตัว การทำงานร่วมกันผู้อื่น การพักผ่อนให้เพียงพอ การออกกำลังกายให้เหมาะสม การบริหารจัดการกับอารมณ์และความเครียดของตนเองได้อย่างสร้างสรรค์ กล้าเผชิญกับปัญหา



มีความสามารถในการตัดสินใจแก้ปัญหาได้อย่างถูกต้องเหมาะสม เหล่านี้เป็นการเรียนรู้ พัฒนา และเติมเต็มสมรรถนะในการจัดการตนเอง ทั้งนักเรียนกลุ่มปกติ กลุ่มเสี่ยง และกลุ่มที่มีปัญหา ให้สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างปลอดภัยและมีความสุข

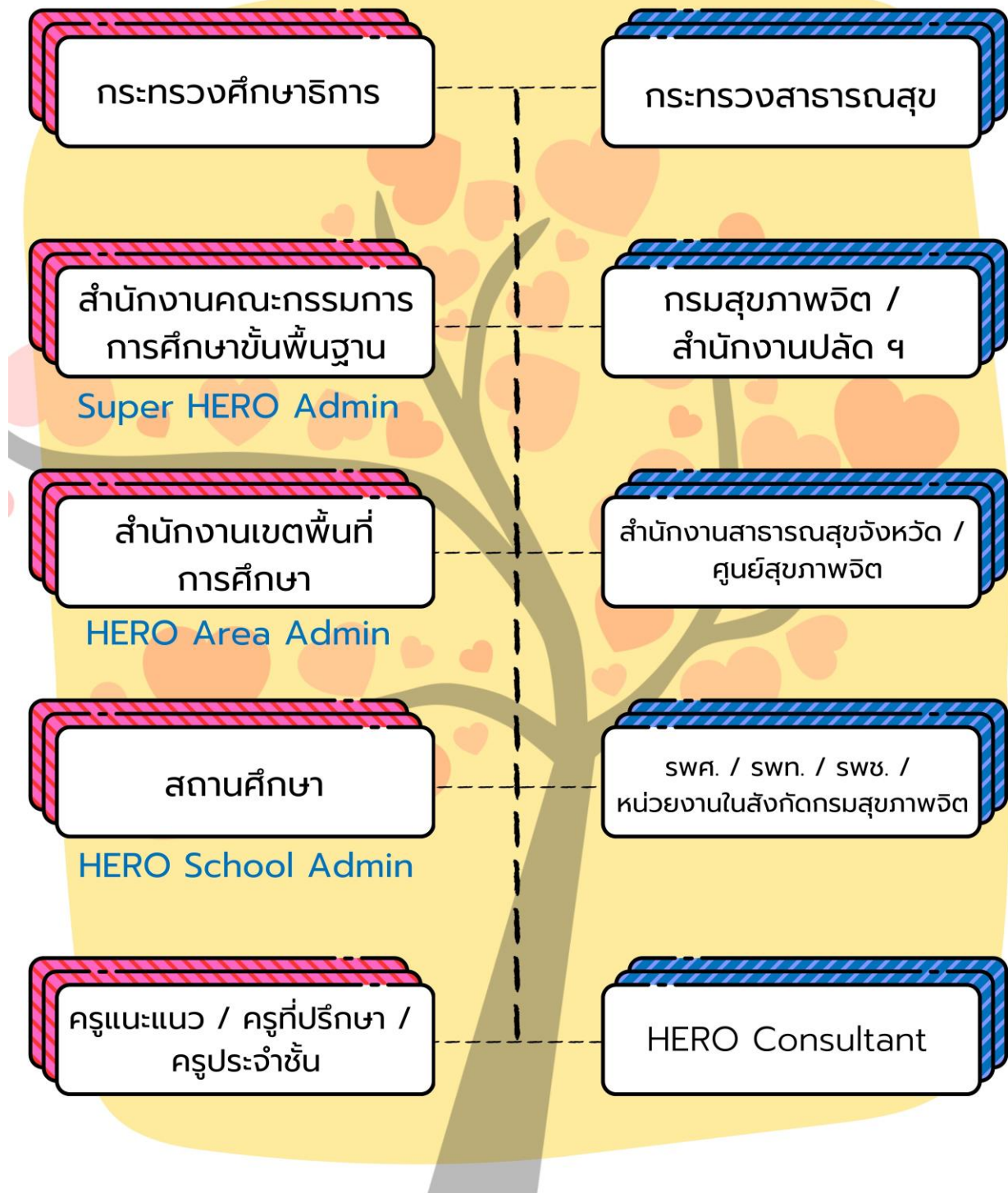
#### 4. Smile

ในการดำเนินงานสุขภาพจิตในโรงเรียนแบบบูรณาการ (4S School Mental Health Model) ให้ความสำคัญกับสุขภาพจิตของบุคคลที่มีส่วนเกี่ยวข้อง ทั้งนักเรียน ครู บุคลากรทางการศึกษา ผู้บริหาร ผู้ปกครอง และผู้มีส่วนเกี่ยวข้องในการดำเนินการดูแลสุขภาพจิตในทุกภาคส่วนให้มีความยินดี มีความสุข ในความสำเร็จร่วมกัน มีสุขภาพกาย สุขภาพจิต และสุขนิสัยที่ดี มีความสุขในการอยู่ร่วมกับผู้อื่น มีความสุขในการทำงาน มีทักษะในการหลีกเลี่ยงป้องกันภัยอันตรายและพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ มีการควบคุมอารมณ์ได้ดี มีเจตคติที่ดี สามารถปรับตัวเข้ากับสังคมและสิ่งแวดล้อมตามบริบทได้อย่างเหมาะสม เพื่อให้การทำงานเป็นไปตามเป้าหมายที่กำหนดร่วมกันด้วยรอยยิ้ม

ทั้งนี้งานสุขภาพจิตโรงเรียนเป็นงานที่ต้องอาศัยความร่วมมือของทุกฝ่ายจึงสามารถขับเคลื่อนและมุ่งสู่เป้าหมายของงานสุขภาพจิตโรงเรียน คือ การเฝ้าระวัง พัฒนา ส่งเสริม ป้องกัน ดูแลและแก้ไข ช่วยเหลือสุขภาพจิตนักเรียน เพื่อให้นักเรียนมีสุขภาพจิตที่ดีพร้อมในการเรียนรู้ และเติบโตเป็นทรัพยากรบุคคลที่ร่วมสร้างประโยชน์ให้กับสังคมต่อไป ผู้ปฏิบัติงานทุกคนจึงถือเป็นกลไกที่สำคัญของงานสุขภาพจิตโรงเรียน



## กลไกการประสานงาน School Health HERO สู่การปฏิบัติ



กระบวนการและบทบาทหน้าที่ในการดำเนินงานของกระทรวงศึกษาธิการและกระทรวงสาธารณสุข มีดังนี้

| ลำดับกลไก<br>การทำงาน | กระทรวงศึกษาธิการ                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                | กระทรวงสาธารณสุข                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                   |
|-----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                       | บทบาทหน้าที่                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | หน่วยงาน/ผู้รับผิดชอบ                                                                                                          | บทบาทหน้าที่                                                                                                                                                                            | หน่วยงาน/ผู้รับผิดชอบ                                                                                                                                                                             |
| <b>1. ส่วนกลาง</b>    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                   |
| <b>ระดับนโยบาย</b>    | 1. กำหนดนโยบายเพื่อสร้างเสริมความปลอดภัยในมิติส่วนตัว สังคม และสุขภาพจิตนักเรียน<br>2. สนับสนุนงบประมาณ ทรัพยากร และบุคลากร<br>3. พัฒนาการใช้งานและการจัดการเรียนรู้เป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ<br>4. จัดทำข้อตกลงในการสร้างเสริมความปลอดภัยในมิติส่วนตัว สังคม และสุขภาพจิตนักเรียนกับกระทรวงสาธารณสุข / กรมสุขภาพจิต | สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน                                                                                          | 1. ร่วมกำหนดนโยบาย<br>2. สนับสนุนงบประมาณ ทรัพยากร และบุคลากร<br>3. มอบหมายหน่วยงานที่รับผิดชอบพื้นที่ขับเคลื่อนการดำเนินงาน                                                            | กรมสุขภาพจิต / สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข                                                                                                                                                       |
| <b>2. ส่วนภูมิภาค</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                   |
| <b>เชิงนโยบาย</b>     | 1. กำหนดนโยบายที่สอดคล้อง กับ สพฐ. และนำสู่การปฏิบัติในระดับพื้นที่ เพื่อสร้างเสริมความปลอดภัยในมิติส่วนตัว สังคม และสุขภาพจิตนักเรียน เพื่อกำหนดนโยบายและผู้รับผิดชอบที่ชัดเจน<br>2. สนับสนุน ให้คำแนะนำในการดูแลสุขภาพจิตนักเรียน                                                                                 | ผู้อำนวยการสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา / รองผู้อำนวยการสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาที่ได้รับมอบหมายรับผิดชอบงานแผนและงานสุขภาพจิต | 1. กำหนดนโยบายระดับเขตสุขภาพ / จังหวัด<br>2. นิเทศกำกับติดตามและประเมินผล<br>3. สนับสนุนการสร้างเสริมความปลอดภัยในมิติส่วนตัว สังคม และสุขภาพจิตนักเรียน<br>4. สนับสนุนสื่อและเทคโนโลยี | 1. ศูนย์สุขภาพจิต / ศูนย์อนามัย / สำนักงานสาธารณสุขจังหวัด<br>2. ผู้ตรวจราชการกระทรวงสาธารณสุข<br>3. ผู้อำนวยการศูนย์สุขภาพจิตและคณะกรรมการพัฒนาระบบบริการสาขาสุขาพจิต และสารเสพติดประจำเขตสุขภาพ |



| ลำดับกลไกการทำงาน | กระทรวงศึกษาธิการ                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                        | กระทรวงสาธารณสุข                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                        |
|-------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|
|                   | บทบาทหน้าที่                                                                                                                                                                                                                                   | หน่วยงาน/ผู้รับผิดชอบ                                                                                                                  | บทบาทหน้าที่                                                                                                                                                                                                                                                                         | หน่วยงาน/ผู้รับผิดชอบ                                                  |
| การปฏิบัติ        | 1. ส่งเสริมสนับสนุนโรงเรียนในการสร้างเสริมความปลอดภัยในมิติส่วนตัว สังคม และสุขภาพจิตนักเรียน โดยใช้ระบบฐานข้อมูล School Health HERO<br>2. นิเทศ กำกับ ติดตาม และประเมินผล<br>- สรุปและรายงานผลการดำเนินงานอย่างเป็นระบบและทันต่อเหตุการณ์     | 1. กลุ่มส่งเสริมการจัดการศึกษา<br>2. นักวิชาการศึกษาที่รับผิดชอบงานแนะแนวและสุขภาพจิต<br>3. นักจิตวิทยาโรงเรียนประจำเขตพื้นที่การศึกษา | 1. ขับเคลื่อนการดำเนินงานในพื้นที่<br>2. กำกับ ติดตาม ผลการดำเนินงาน<br>3. รวบรวมวิเคราะห์ข้อมูลร่วมกับหน่วยงาน บริการสาธารณสุข หน่วยงาน ศึกษา<br>4. สรุปผลและนำเสนอผลการดำเนินงานต่อผู้บริหารหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง เพื่อใช้ในการวางแผนพัฒนาต่อไป<br>5. พัฒนาศักยภาพบุคลากรสาธารณสุข | ผู้รับผิดชอบงานสุขภาพจิต<br>เด็กวัยรุ่นและวัยรุ่น ในสังกัดกรมสุขภาพจิต |
| สารสนเทศ          | 1. เป็นสมาชิกเครือข่ายทีม HERO Area Admin<br>2. ดูแล แนะนำ และให้การช่วยเหลือ ให้โรงเรียนในสังกัดสามารถเข้าใช้ School Health HERO ได้<br>3. สรุปข้อมูลนำเสนอผู้บริหารเขตพื้นที่การศึกษาพิจารณาเป็นข้อมูลการทำงานด้านสุขภาพจิตโรงเรียนในพื้นที่ | ผู้ที่ได้รับมอบหมายเป็น HERO Area Admin                                                                                                | เฝ้าติดตามข้อมูลสารสนเทศผ่านระบบ School Health HERO                                                                                                                                                                                                                                  | ผู้รับผิดชอบงานสารสนเทศ<br>ในศูนย์สุขภาพจิตและเขตสุขภาพ                |



| ลำดับกลไก<br>การทำงาน | กระทรวงศึกษาธิการ                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                            | กระทรวงสาธารณสุข                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                        |
|-----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                       | บทบาทหน้าที่                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | หน่วยงาน/ผู้รับผิดชอบ                                                      | บทบาทหน้าที่                                                                                                                                                                                                                                                                             | หน่วยงาน/ผู้รับผิดชอบ                                                                                                                                  |
| <b>3. สถานศึกษา</b>   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                        |
| <b>เชิงนโยบาย</b>     | 1. กำหนดแนวปฏิบัติที่สอดคล้องกับนโยบาย<br>ของสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา<br>และสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน<br>ในการสร้างเสริมความปลอดภัยในมิติส่วนตัว สังคม<br>และสุขภาพจิตนักเรียน<br>2. กำหนดนโยบายระดับสถานศึกษา<br>3. ให้ความสำคัญ ตระหนักในคุณค่า<br>เรื่องของสุขภาพจิต<br>4. นิเทศ ติดตาม และสร้างขวัญกำลังใจ | 1. ผู้อำนวยการโรงเรียน<br>2. รองผู้อำนวยการโรงเรียน                        | 1. ประสานความร่วมมือด้าน<br>นโยบายกับสถานศึกษา<br>2. ปฏิบัติการในระดับพื้นที่บริการ                                                                                                                                                                                                      | ผู้อำนวยการ รพศ. / รพท. / รพช. /<br>นายแพทย์สสจ. / สสอ. /<br>โรงพยาบาลในสังกัดกรมสุขภาพจิต                                                             |
| <b>การปฏิบัติ</b>     | 1. บูรณาการกับระบบงานต่าง ๆ ตามบริบท<br>ของโรงเรียนเพื่อสร้างเสริมความปลอดภัยในมิติ<br>ส่วนตัว สังคม และสุขภาพจิตนักเรียน<br>2. คัดกรอง ป้องกัน แก้ไข ให้การปรึกษานักเรียน<br>และผู้ปกครอง<br>3. ประสานความร่วมมือ และขอการปรึกษาจาก<br>ผู้เชี่ยวชาญ<br>4. สรุปและรายงานผลการดำเนินงาน<br>อย่างเป็นระบบและทันต่อเหตุการณ์    | 1. ครูแนะแนว / ครูที่ทำหน้าที่<br>แนะแนว<br>2. ครูที่ปรึกษา / ครูประจำชั้น | 1. บริการการตรวจวินิจฉัย<br>และบำบัดรักษาการรับยา /<br>ปรับพฤติกรรม / ให้คำแนะนำ /<br>การปรึกษา / และการส่งเสริม<br>ป้องกันด้านสุขภาพจิต<br>2. สนับสนุน / มีส่วนร่วมให้<br>โรงเรียนคู่เครือข่ายมีการดำเนินงาน<br>ระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียน<br>เช่น ชี้แจง / ให้ความรู้ผู้ปกครอง /<br>ครู | 1. ผู้รับผิดชอบงานสุขภาพจิต /<br>สุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นรพศ. /<br>รพท. / รพช. / สสจ. / สสอ. /<br>หน่วยบริการในสังกัดกรมสุขภาพจิต<br>2. HERO Consultant |



| ลำดับกลไก<br>การทำงาน | กระทรวงศึกษาธิการ                                                                                                                                                                                                                     |                                                                | กระทรวงสาธารณสุข                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                 |
|-----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|
|                       | บทบาทหน้าที่                                                                                                                                                                                                                          | หน่วยงาน/ผู้รับผิดชอบ                                          | บทบาทหน้าที่                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | หน่วยงาน/ผู้รับผิดชอบ                           |
|                       |                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                | 3. การทำ Case conference<br>การเยี่ยมบ้านนักเรียน ในรายที่มี<br>ปัญหารุนแรงซ้ำซ้อน<br>4. ให้การปรึกษาการดูแลช่วยเหลือ<br>เด็กวัยเรียนกลุ่มเสี่ยงฯ แก่ครูด้วย<br>School Health HERO<br>5. เยี่ยมเสริมพลังการดำเนินงาน<br>ในโรงเรียนและร่วมกับหน่วยงาน<br>กรมสุขภาพจิตพื้นที่<br><u>ระบบการรับ-ส่งต่อ</u><br>มีการรับและส่งต่อข้อมูล โดยการ<br>สื่อสารปัญหา และความต้องการ<br>ของเด็กวัยเรียนกลุ่มเสี่ยงฯ ที่<br>ครอบครัว ชัดเจนรวมทั้งส่งต่อ<br>ข้อมูลที่จำเป็นกับโรงเรียนคู่เครือข่าย<br>และโรงพยาบาล ระดับสูงขึ้น |                                                 |
| สารสนเทศ              | 1. เป็นสมาชิกเครือข่ายทีม HERO School Admin<br>2. ดูแล แนะนำ และให้การช่วยเหลือให้ครูในโรงเรียน<br>สามารถเข้าใช้ School Health HERO ได้<br>3. สรุปรายข้อมูลนำเสนอผู้บริหารสถานศึกษาพิจารณา<br>เป็นข้อมูลการทำงานด้านสุขภาพจิตโรงเรียน | ผู้ที่ได้รับมอบหมายเป็น<br>HERO School Admin<br>ประจำสถานศึกษา | ให้การปรึกษาผ่านระบบ School<br>Health HERO                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Admin ประจำ รพศ. / รพท. /<br>รพช. / สสจ. / สสอ. |

# ภาคผนวก

ตัวอย่างกิจกรรมแนะแนว

ส่วนตัวและสังคม



# ก

## ภาคผนวก ก

### ตัวอย่างกิจกรรมแนะแนวด้านส่วนตัวและสังคม

ชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 - 3

เรื่อง หนูน้อยนักสำรวจ

จำนวน 1 ชั่วโมง

#### 1. สาระสำคัญ

การรู้จักตนเองเป็นพื้นฐานสำคัญของการพัฒนาคุณภาพชีวิต การรู้จักตนเองระดับชั้นประถมศึกษาตอนต้น คือ การรู้จักร่างกายตนเองว่ามีลักษณะอย่างไร และมีความพึงพอใจในส่วนต่าง ๆ เพื่อให้เกิดการเห็นคุณค่าตนเอง ดังนั้น นักเรียนจึงต้องรู้จักรูปร่างและร่างกายของตนเองแล้วยอมรับ เพื่อเป็นพื้นฐานการรู้จักตนเอง

#### 2. จุดประสงค์การเรียนรู้

บอกส่วนต่าง ๆ ของร่างกายได้

#### 3. สาระการเรียนรู้

รูปร่างของตนเอง

#### 4. ชิ้นงาน / ภาระงาน

ภาพวาดส่วนต่าง ๆ ของร่างกายที่ตนเองชอบ

#### 5. วิธีการจัดกิจกรรม

5.1 ครูและนักเรียนร้องเพลงบอกเด็กให้รู้หูตาจมูกปาก แล้วสนทนาเกี่ยวกับความรู้สึกและความคิดที่มีต่อเพลงนี้ จากนั้นนำเข้าสู่บทเรียนรูปร่างหน้าตาของตนเอง

5.2 ครูสนทนากับนักเรียนเกี่ยวกับส่วนต่าง ๆ ของร่างกายในเพลง ให้นักเรียนสำรวจเพื่อนในห้องว่าใครมีลักษณะเหมือนที่ระบุในเพลง เช่น ใครบ้างตาโตโต ใครบ้างจมูกโด่งโด่ง ใครบ้างขายาวยาว ถามนักเรียนที่มีลักษณะตาที่สำรวจว่า พอใจหรือชอบส่วนนั้นหรือไม่เพราะเหตุใด

5.3 นักเรียนส่องกระจกเงาดูตนเองแล้วพิจารณาว่ามีความพึงพอใจหรือชอบส่วนใดของร่างกายเป็นพิเศษ

5.4 นักเรียนจับคู่ สลับกันบอกส่วนต่าง ๆ ที่ตนเองพอใจ

5.5 นักเรียนรวมกลุ่มกับเพื่อนที่ชอบหรือพอใจส่วนต่าง ๆ ของร่างกายเหมือนกันแล้ววาดภาพส่วนต่าง ๆ ของร่างกายที่ตนเองและเพื่อนพอใจลงในกระดาษที่ครูแจกให้กลุ่มละ 1 แผ่น

5.6 นักเรียนแต่ละกลุ่มร่วมอภิปรายเกี่ยวกับเหตุผลที่มีความพอใจส่วนของร่างกายนั้น

5.7 นักเรียนแต่ละกลุ่มนำผลงานที่วาดในข้อ 5.5 มาอภิปรายร่วมกันและบอกเหตุผลที่ชอบเหมือนกัน แล้วมาแลกเปลี่ยนกันดูกับกลุ่มอื่น ๆ

5.8 ครูให้นักเรียนทุกคนล้อมวง ครูใช้ลูกบอลโยนลงพื้น เมื่อลูกบอลสะท้อนไปที่นักเรียนคนใด นักเรียนคนนั้นเป็นผู้บอกส่วนของร่างกายที่ตนเองพอใจพร้อมเหตุผล

5.9 ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปว่า เราชอบส่วนต่าง ๆ ของร่างกายไม่เหมือนกัน ถึงแม้จะชอบเหมือนกัน แต่เหตุผลในการชอบอาจเหมือนหรือต่างกัน

5.10 ครูมอบหมายให้นักเรียนแต่ละคนวาดภาพส่วนต่าง ๆ ของร่างกายที่ตนเองชอบแล้ว พร้อมเหตุผลส่งเป็นการบ้าน

## 6. สื่อ / อุปกรณ์ / แหล่งเรียนรู้

6.1 เพลงบอกเด็กให้รู้หูตาจมูกปาก ที่มา

<https://www.youtube.com/watch?v=V3qxYkPbdI4>

6.2 กระดาษ 1 บาน

6.3 ลูกบอล 1 ลูก

## 7. การวัดและประเมินผล

### 7.1 วิธีการวัดและประเมินผล

7.1.1 สังเกตความสนใจในการฟัง การตอบคำถาม และการร่วมอภิปรายแสดงความคิดเห็น

7.1.2 ตรวจสอบความถูกต้อง ครบถ้วน และความเรียบร้อยของใบงาน

### 7.2 เครื่องมือ

7.2.1 แบบบันทึกการสังเกตพฤติกรรมการเรียน

### 7.3 เกณฑ์การประเมิน

7.3.1 สังเกตการปฏิบัติกิจกรรม

| เกณฑ์   | ตัวบ่งชี้                                                    |
|---------|--------------------------------------------------------------|
| ผ่าน    | มีความสนใจในการฟัง การตอบคำถาม การร่วมอภิปรายแสดงความคิดเห็น |
| ไม่ผ่าน | ขาดสิ่งใดสิ่งหนึ่ง                                           |

7.3.2 ตรวจใบงาน

| เกณฑ์   | ตัวบ่งชี้                                |
|---------|------------------------------------------|
| ผ่าน    | ทำใบงานถูกต้อง ครบถ้วน และส่งงานตามกำหนด |
| ไม่ผ่าน | ขาดสิ่งใดสิ่งหนึ่ง                       |



สามารถดาวน์โหลดตัวอย่างกิจกรรมแนะแนวด้านส่วนตัวและสังคม ชั้นประถมศึกษาปีที่ 1-3 ตามแผนพัฒนาการแนะแนวและแนวทางการจัดกิจกรรมแนะแนว ระดับการศึกษาขั้นพื้นฐาน (พ.ศ.2566 - 2570) ตามแผนยุทธศาสตร์ชาติ 20 ปี (พ.ศ.2561 - 2580) ได้ตาม QR-Code ข้างล่างนี้

## ตัวอย่างกิจกรรมแนะแนวด้านส่วนตัวและสังคม

### ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 - 6

เรื่อง หนูน้อยยุคใหม่ใส่ใจสุขภาพ

จำนวน 1 ชั่วโมง

#### 1. สาระสำคัญ

ไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ 2019 เป็นโรคติดต่อระบบทางเดินหายใจของ Corona Virus ไวรัสตัวนี้อยู่ในตระกูลของไวรัสที่ก่อให้เกิดอาการป่วย ตั้งแต่โรคไข้หวัดธรรมดาไปจนถึงโรคที่มีความรุนแรงมาก ซึ่งเป็นสายพันธุ์ใหม่ที่ไม่เคยพบมาก่อนในมนุษย์ก่อให้เกิดอาการป่วยระบบทางเดินหายใจในคน และสามารถแพร่เชื้อจากคนสู่คนได้

#### 2. จุดประสงค์การเรียนรู้

2.1 นักเรียนวิเคราะห์ได้ว่าเชื้อโรคสามารถติดต่อจากคนสู่คนได้เร็ว และเพิ่มคนป่วยจำนวนมากจนกลายเป็นโรคระบาดได้

2.2 นักเรียนอธิบายเรื่องโรคระบาดและระยะฟักตัวของเชื้อโรคได้

2.3 นักเรียนมีวิธีการป้องกันการติดเชื้อไวรัสโคโรนาได้อย่างถูกวิธี

#### 3. สาระการเรียนรู้

3.1 การติดต่อของเชื้อโรคไวรัสโคโรนา

3.2 วิธีป้องกันการติดเชื้อโรคไวรัสโคโรนา

#### 4. ชิ้นงาน/ภาระงาน

4.1 ใบงานที่ 1 เรื่อง วิธีป้องกันโควิด 19

4.2 ใบงานที่ 2 เรื่อง การเขียนแผนที่ความคิด

#### 5. วิธีการจัดกิจกรรม

5.1 นักเรียนร่วมแสดงความคิดเห็น ว่าเคยได้ยินชื่อไวรัสโคโรนาหรือโรคโควิด - 19 หรือไม่ หน้าตาเป็นอย่างไร (สามารถใช้คำถามใน “ชวนคุยชวนถาม” ได้ )

5.2 ครูอธิบายให้นักเรียนฟังว่า ไวรัสโคโรนาเป็นเชื้อไวรัสซึ่งเจริญเติบโตได้ ส่วนคำว่า โควิด - 19 คือชื่อของโรค

5.3 นักเรียนก้มหน้าและหลับตาพร้อมกันทั้งชั้น

5.4 ครูสุ่มและไถ่ให้นักเรียน 2 คน (เล่นเป็นผู้ป่วยโควิด - 19) โดยที่ไม่ให้นักเรียนอื่น ๆ รู้

5.5 นักเรียนลืมหัดขึ้น แล้วเดินจับมือกับเพื่อน ๆ ในห้องไปเรื่อย ๆ

5.6 เฉพาะนักเรียน 2 คน ที่ได้รับเลือก เวลาจับมือเพื่อน ๆ ให้บีบมือเพื่อนเบา ๆ โดยไม่ให้คนอื่นสังเกตเห็น

5.7 คนที่ถูกมือบีบหมายถึงได้รับเชื้อโรคแล้ว จะสามารถจับมือเพื่อนต่อได้อีกเพียงสามคน พอถึงคนที่สามให้บีบมือเพื่อน เพื่อแพร่เชื้อไวรัส จากนั้นป่วยและเดินออกจากเกม

5.8 เกมดำเนินไปเรื่อย ๆ จนทุกคนป่วยหมด

5.9 ครูซักถามนักเรียน

- จากเกมที่เล่นด้วยกัน เรารู้หรือไม่ว่า เพื่อนคนไหนเป็นคนแพร่เชื้อให้เรา

- เกมนี้เกี่ยวข้องกับอะไรกับโรคระบาดโควิด - 19 หรือไม่ เชื้อไวรัสแพร่ไปสู่อีกคนหนึ่งได้อย่างไร

5.10 ครูและนักเรียนสรุปอภิปรายร่วมกันเรื่อง การติดต่อ และวิธีป้องกันของเชื้อไวรัสโคโรนา

## 6. สื่อ / อุปกรณ์

จัดเตรียมห้องให้โล่ง มีพื้นที่สำหรับเดินได้สะดวก

## 7. การวัดและประเมินผล

### 7.1 วิธีประเมิน

7.1.1 สังเกตการปฏิบัติกิจกรรม

7.1.2 ตรวจผลงาน

### 7.2 เครื่องมือประเมิน

7.2.1 แบบสังเกตการปฏิบัติกิจกรรม

7.2.2 แบบตรวจผลงาน

### 7.3 เกณฑ์การประเมิน

| เกณฑ์   | ตัวบ่งชี้                                     |
|---------|-----------------------------------------------|
| ผ่าน    | เข้าร่วมกิจกรรมทุกครั้งและมีส่วนร่วมในกิจกรรม |
| ไม่ผ่าน | ไม่เข้าร่วมกิจกรรม                            |



สามารถดาวน์โหลดตัวอย่างกิจกรรมแนะแนวด้านส่วนตัวและสังคม ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 - 3 ตามแผนพัฒนาการแนะแนวและแนวทางการจัดกิจกรรมแนะแนว ระดับการศึกษาขั้นพื้นฐาน (พ.ศ.2566 - 2570) ตามแผนยุทธศาสตร์ชาติ 20 ปี (พ.ศ.2561 - 2580) ได้ตาม QR-Code ข้างล่างนี้

## ตัวอย่างกิจกรรมแนะแนวส่วนตัวและสังคม

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 - 3

เรื่อง ห่วงโกลสิ่งเสพติด

จำนวน 1 - 2 ชั่วโมง

### 1. สาระสำคัญ

สิ่งเสพติดเป็นภัยร้ายที่ทำลายทั้งชีวิตร่างกาย ครอบครัวและสังคม นักเรียนพึงตระหนักถึงผลกระทบที่เกิดขึ้นกับตนเองและสังคม และปฏิบัติตนให้ห่างไกลจากสิ่งเสพติด

### 2. จุดประสงค์การเรียนรู้

- 2.1 เพื่อให้นักเรียนบอกพิษภัยของสิ่งเสพติดได้
- 2.2 เพื่อให้นักเรียนยกตัวอย่างสถานการณ์ภัยร้ายสิ่งเสพติดได้
- 2.3 เพื่อให้นักเรียนเสนอแนวทางป้องกันตนเองให้ปลอดภัยจากสิ่งเสพติดได้

### 3. สาระการเรียนรู้

- 3.1 พิษภัยจากสิ่งเสพติด
- 3.2 แนวทางการป้องกันตนเองให้ปลอดภัยจากสิ่งเสพติด

### 4. ชิ้นงาน / ภาระงาน (ถ้ามี)

- 4.1 ใบงาน เรื่อง โทษและพิษภัยของสิ่งเสพติด
- 4.2 ใบงาน เรื่อง การปฏิบัติตนให้ปลอดภัยจากสิ่งเสพติด

### 5. วิธีการจัดกิจกรรม

#### ชั่วโมงที่ 1

- 5.1 ครูเล่าเหตุการณ์หรือให้นักเรียนดูภาพข่าวเกี่ยวกับปัญหาสิ่งเสพติด จากสื่อเทคโนโลยี
- 5.2 ครูสนทนาซักถามนักเรียนเกี่ยวกับปัญหาสิ่งเสพติดในปัจจุบันว่ามีผลกระทบต่อคนในสังคมไทยอย่างไรบ้างและนักเรียนจะปฏิบัติตนอย่างไรเพื่อให้ตนเองห่างไกลจากสิ่งเสพติด
- 5.3 นักเรียนแบ่งกลุ่ม ๆ ละ 5 - 6 คน ระดมความคิดเพื่อทำใบงาน เรื่องโทษและพิษภัยจากสิ่งเสพติดและเตรียมตัวแทนกลุ่มนำเสนอหน้าชั้นเรียน
- 5.4 ตัวแทนกลุ่มนำเสนอผลการระดมความคิดของสมาชิกจากใบงานหน้าชั้นเรียนทีละกลุ่ม แล้วให้นักเรียนช่วยกันวิเคราะห์ข้อความที่เขียนของแต่ละกลุ่ม
- 5.5 นักเรียนศึกษาใบความรู้ เรื่อง พิษภัยจากสิ่งเสพติด
- 5.6 นักเรียนและครูร่วมกันอภิปรายสรุปเกี่ยวกับพิษภัยของสิ่งเสพติด

#### ชั่วโมงที่ 2

- 5.7 ครูทบทวนกิจกรรมที่ได้ทำในชั่วโมงที่แล้ว หลังจากนั้นนักเรียนเข้ากลุ่มเดิมเพื่อจัดทำผังมโนทัศน์ เรื่อง การปฏิบัติตนให้ปลอดภัยจากสิ่งเสพติด และนำเสนอหน้าชั้นเรียน
- 5.8 นักเรียนและครูร่วมกันอภิปรายสรุปเกี่ยวกับ พิษภัยของสิ่งเสพติด ผลกระทบและการปฏิบัติตนให้ปลอดภัยจากสิ่งเสพติด และเน้นย้ำให้นักเรียนนำไปปฏิบัติในชีวิตประจำวัน

### 6. สื่อ / อุปกรณ์ / แหล่งเรียนรู้

- 6.1 ใบความรู้เรื่อง โทษและพิษภัยของสิ่งเสพติด
- 6.2 ใบงานผังมโนทัศน์เรื่อง การปฏิบัติตนให้ปลอดภัยจากสิ่งเสพติด
- 6.3 ข่าว / สถานการณ์ เกี่ยวกับสิ่งเสพติด ตัวอย่าง <https://youtu.be/I9mVLb5LgCQ>

## 7. การวัดและประเมินผล

| วิธีการ                               | เครื่องมือ                            | เกณฑ์การประเมิน                                                    |
|---------------------------------------|---------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|
| 1. ประเมินจากการตรวจ<br>ใบงาน         | 1. แบบตรวจใบงาน                       | เกณฑ์การผ่าน “ระดับ 2” ขึ้นไป<br>ระดับคุณภาพ พอใช้ ขึ้นไปผ่านเกณฑ์ |
| 2. การสังเกตพฤติกรรม<br>การทำงานกลุ่ม | 2. แบบสังเกตพฤติกรรม<br>การทำงานกลุ่ม | เกณฑ์การผ่าน “ระดับ 2” ขึ้นไป<br>ระดับคุณภาพ พอใช้ ขึ้นไปผ่านเกณฑ์ |



สามารถดาวน์โหลดตัวอย่างกิจกรรมแนะแนวด้านส่วนตัวและสังคม ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 - 3 ตามแผนพัฒนาการแนะแนวและแนวทางการจัดกิจกรรมแนะแนว ระดับการศึกษาขั้นพื้นฐาน (พ.ศ.2566 - 2570) ตามแผนยุทธศาสตร์ชาติ 20 ปี (พ.ศ.2561 - 2580) ได้ตาม QR-Code ข้างล่างนี้

## ตัวอย่างกิจกรรมแนะแนวส่วนตัวและสังคม

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 - 6

เรื่อง Designing your life

จำนวน 1 - 3 ชั่วโมง

### 1. สาระสำคัญ

ผู้ที่สามารถบริหารเวลาและใช้เวลาให้เกิดประโยชน์สูงสุดย่อมได้เปรียบกว่าบุคคลอื่น เพราะใน 1 วัน มี 24 ชั่วโมง คนที่สามารถตัดทวงผลประโยชน์จากเวลาที่เท่ากันให้เกิดประโยชน์ได้มากกว่า ย่อมจะต้องก้าวหน้าในชีวิตมากกว่าผู้อื่น และจะสามารถทำกิจการใด ๆ ให้บรรลุตามเป้าหมายที่กำหนดไว้ได้ ซึ่งจะเป็นประโยชน์ทั้งต่อตนเองและส่วนรวม

### 2. จุดประสงค์การเรียนรู้

บริหารและจัดตารางเวลาในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ

### 3. สาระการเรียนรู้

ความสำคัญ เทคนิควิธีบริหารเวลาและการจัดตารางเวลา

### 4. ชิ้นงาน/ภาระงาน (ถ้ามี)

- 4.1 ใบงานที่ 1 เรื่อง วัน เวลาเรียกคืนไม่ได้
- 4.2 ใบงานที่ 2 เรื่อง การบริหารเวลาของฉัน
- 4.3 ใบงาน เรื่อง Designing your life

### 5. วิธีการจัดกิจกรรม

#### ชั่วโมงที่ 1

5.1 ครูนำบทความ “ทุกคนมีความฝัน หลายคนไปถึง หลายคนไปไม่ถึง ?” ไปติดบนกระดานหน้าห้องเรียน และพูดคุยสนทนากับนักเรียนเกี่ยวกับบทความที่ติดบนกระดานหน้าห้องเรียน และสนทนาถึงข้อดี ข้อเสียของการตรงต่อเวลา หรือรู้จักบริหารเวลา เพื่อให้นักเรียนได้ข้อคิดและนำไปปฏิบัติต่อไป

5.2 ครูพูดคุยสนทนากับนักเรียนว่าใครมีประสบการณ์ในเรื่องของการไม่ตรงต่อเวลา หรือไม่รู้จักการบริหารเวลาบ้าง โดยให้นักเรียนออกมาเล่าให้เพื่อนฟังหน้าชั้นเรียน (เพื่อให้คำนึงถึงผลเสียต่อตนเองผู้อื่นและส่วนรวม) ใช้เวลาประมาณ 10 นาที

5.3 นักเรียนเข้ากลุ่ม ๆ ละ 5 คน และคัดเลือกประธาน เลขานุการ ผู้นำเสนอ และที่เหลือเป็นสมาชิก

5.4 ตัวแทนกลุ่มแจกใบความรู้ เรื่อง การบริหารเวลา ให้สมาชิกแต่ละคนอ่านเพื่อให้เห็นประโยชน์ของการบริหารเวลา

5.5 ครูและนักเรียนร่วมกันอภิปรายในหัวข้อการบริหารเวลาและร่วมกันสรุปกิจกรรม

#### ชั่วโมงที่ 2

5.6 ครูทบทวนสิ่งที่ได้เรียนรู้ในชั่วโมงที่ผ่านมา

5.7 ตัวแทนแต่ละกลุ่ม รับกรณีศึกษา เรื่อง วัน เวลาเรียกคืนไม่ได้ และรับใบงาน เรื่อง วัน เวลาเรียกคืนไม่ได้ เพื่อให้สมาชิกในกลุ่มทุกคนได้ศึกษา และร่วมอภิปรายในกลุ่ม แล้วสรุปผลอภิปรายลงในใบงานของกลุ่ม โดยมีครูคอยสังเกตการณ์อย่างใกล้ชิด

5.8 ครูให้ตัวแทนแต่ละกลุ่ม ออกมารายงานผลการอภิปรายของกลุ่มจากใบงานเรื่อง วัน เวลาเรียกคืนไม่ได้ โดยใช้เวลากลุ่มละประมาณ 3 นาที แล้วนำใบงานส่งครู

5.9 ตัวแทนแต่ละกลุ่มรับใบงานที่ 2 เรื่อง การบริหารเวลาของฉัน เพื่อแจกให้กับทุกคน บันทึกการบริหารเวลาของตนเองเพื่อนำไปใช้ให้เกิดประโยชน์ในชีวิตประจำวันได้

5.10 ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปหลักการบริหารเวลา ประโยชน์และการบริหารเวลาของตนเอง โดยครูคอยสรุปเพิ่มเติมให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

### ชั่วโมงที่ 3

5.11 ครูและนักเรียนร่วมกันจัดชั้นเรียนเพื่อสร้างบรรยากาศในการเรียนรู้ที่ดี และให้นักเรียนนั่งกันเป็นวงกลมและครูก็ร่วมเป็นส่วนหนึ่งในวงกลมด้วย การจัดรูปแบบในการนั่งแบบนี้เพื่อให้นักเรียนได้มองเห็นนักเรียนคนอื่น ๆ ได้อย่างชัดเจน

5.12 ครูทบทวนกิจกรรมในครั้งที่แล้ว และอธิบายถึงวัตถุประสงค์ในการเข้าร่วมกิจกรรมในวันนี้

5.13 ครูเริ่มทำกิจกรรม “designing your life” โดยให้นักเรียนได้คิดพิจารณาวางแผนรูปแบบการใช้ชีวิต รวมไปถึงวางแผนเพื่อไปถึงเป้าหมายในการประกอบอาชีพของตนเอง ซึ่งกิจกรรมนี้ได้นำหลักการคิด Design Thinking ที่คิดค้นโดย Bill Burnett & Dave Evans นักออกแบบผลิตภัณฑ์ชั้นนำผู้ประยุกต์ใช้ Design Thinking เข้ากับการออกแบบชีวิต รายละเอียดกิจกรรมมีดังนี้

The worksheet is titled "designing your life" and is divided into two main sections. The top section is a grid with 6 columns, numbered 0 to 5 at the top. Below the grid, there are four circular gauges labeled "RESOURCES", "I LIKE IT", "CONFIDENCE", and "COHERENCE". Each gauge has a scale from 0 to 100. Below the gauges, there are two text boxes: "Alternative Plan # \_\_\_\_" and "5 word title \_\_\_\_". To the right of the gauges, there is a section labeled "Questions this plan addresses:" with three lines for writing.

หน้าปัด 4 อัน เอาไว้ประเมินแผนของเราได้ด้านต่าง ๆ ได้แก่

- resources ด้านทรัพยากร : เรามีทรัพยากรเพียงพอ เช่น เงิน แรง เวลา ความสามารถ ในการทำตามแผนนี้มากไหม

- I Like it ประเมินว่าเรา “ใจเต็มแรง” หรือรู้สึกตื่นเต้นกับแผนชีวิตนี้นักน้อยแค่ไหน

- Confidence ความมั่นใจ ว่าเราจะทำตามแผนนี้ได้สำเร็จ

- Coherence สิ่งที่ทำตามแผนนี้ตอบโจทย์กับสิ่งที่เราให้คุณค่าในชีวิตหรือไม่

- 6 words title : ตั้งชื่อแผนด้วยคำสั้น ๆ 6 คำ

- Question this plan address : คำถามที่เกิดขึ้นถ้าเราทำตามแผนนี้

\*\* ให้นักเรียนลองออกแบบ Version ของชีวิต โดยเริ่มจาก 4 แผน ได้แก่

Plan A : เราจะเป็นอย่างไร ถ้าเรายังทำเหมือนทุก ๆ วันนี้ไปในอีก 5 ปีข้างหน้า (ชีวิตที่เราเป็นอยู่)

Plan B : อีก 5 ปี เราจะทำอย่างไร ถ้า Plan A มันเป็นไปได้ไม่ได้ เช่น เราเกรดไม่ถึง ต้องย้ายที่อยู่ พ่อแม่ไม่เห็นด้วย

Plan C : อีก 5 ปีจะทำอะไร ถ้านักเรียนไม่ต้องกังวลถึง เงิน ความสามารถ และ เสี่ยงของคนรอบข้าง (แผนนี้จะทำให้เราเห็นว่าสุดท้ายแล้วเราแค่ทำอะไรจริง ๆ)

5.14 หลังจากครูอธิบายวิธีการทำกิจกรรมเรียบร้อยแล้ว ให้นักเรียนเริ่มออกแบบ Plan ของตนเอง

5.15 นักเรียนเล่า Plan ของตนเอง ให้เพื่อน ๆ ฟัง

5.16 ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการเข้าร่วมกิจกรรม

5.17 ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้นักเรียนสอบถามข้อสงสัยต่าง ๆ จากการเข้าร่วมกิจกรรม

5.18 ผู้วิจัยสรุปประเด็นสำคัญของการเข้าร่วมกิจกรรมในครั้งนี้ และทำการนัดหมาย 1 สถานที่ และเวลา ในการทำกิจกรรมครั้งต่อไป

**อ้างอิง**

บิล เบอร์เนตต์ และเดฟ ฮิวสัน . (2561). Designing Your Life : คู่มือออกแบบชีวิต ด้วย Design Thinking. กรุงเทพฯ: บุ๊คสเคป.

## 6. สื่อ / อุปกรณ์

6.1 ป้ายบทความ “ทุกคนมีความฝัน หลายคนไปถึง หลายคนไปไม่ถึง ทำไม ?” 1 แผ่น

6.2 ใบงานที่ 1 เรื่อง วัน เวลาเรียกคืนไม่ได้

6.3 ใบงานที่ 2 เรื่อง การบริหารเวลาของฉัน

6.4 ใบความรู้ เรื่อง การบริหารเวลา

6.5 ใบงาน เรื่อง Design Thinking

## 7. การวัดและประเมินผล

| วิธีการ                               | เครื่องมือ           | เกณฑ์การวัดและประเมินผล |
|---------------------------------------|----------------------|-------------------------|
| 1. การวัดและประเมินผลงานจากใบงาน      | 1. แบบประเมินผลงาน   | ระดับคุณภาพ ดี ขึ้นไป   |
| 2. การสังเกตพฤติกรรมการปฏิบัติกิจกรรม | 2. แบบสังเกตพฤติกรรม | ระดับคุณภาพ ดี ขึ้นไป   |



สามารถดาวน์โหลดตัวอย่างกิจกรรมแนะแนวด้านส่วนตัวและสังคม ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 - 6 ตามแผนพัฒนาการแนะแนวและแนวทางการจัดกิจกรรมแนะแนว ระดับการศึกษาขั้นพื้นฐาน (พ.ศ.2566 - 2570) ตามแผนยุทธศาสตร์ชาติ 20 ปี (พ.ศ.2561 - 2580) ได้ตาม QR-Code ข้างล่างนี้

# ข

## ภาคผนวก ข

### FAQ : ข้อคำถามที่พบบ่อย

#### ก่อนการใช้งาน

Q : การใช้งาน School Health HERO ต้องเสียค่าบริการหรือไม่

A : ไม่มีค่าบริการใด ๆ ทั้งสิ้น

Q : ใครสามารถเข้าใช้งานได้บ้าง

A : 1.ครูที่ปรึกษา / ครูประจำชั้น / ครูอัตราจ้าง 2.ครูแนะแนว 3. ผู้บริหารโรงเรียน 4.บุคลากรสาธารณสุข

หมายเหตุ 3.ผู้บริหารโรงเรียนจะได้รับการให้สิทธิ์เข้าใช้ จาก admin ประจำสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา (สพท.) เพื่อยืนยันตัวตนก่อนใช้งานจริง

Q : ครูที่ปรึกษามีบทบาทหน้าที่อะไรใน School Health HERO

A : ครูระดับประถมศึกษาปีที่ 1 ถึงมัธยมศึกษาปีที่ 6 เฝ้าระวังปัญหาพฤติกรรม อารมณ์ และทักษะสังคมของเด็ก และวัยรุ่น ผ่านคำถาม 9 ข้อ (9 symptoms หรือ 9S) เพื่อค้นหาเด็กนักเรียนกลุ่มเสี่ยงได้เร็วขึ้น / โดยไม่เพิ่มภาระ เนื่องจากระบบรายงานผลการประเมินนักเรียนให้ทันที นอกจากนี้เมื่อครูดูแลนักเรียนแล้วไม่ดีขึ้น ครูสามารถขอคำปรึกษาจากที่ปรึกษาด้านสุขภาพจิต หรือ HERO Consultant ในทุกอำเภอผ่านแอปพลิเคชัน

Q : นักจิตวิทยาโรงเรียนประจำเขตพื้นที่การศึกษามีบทบาทหน้าที่อะไรใน School Health HERO

A : ประเมินนักเรียนที่ได้รับการส่งต่อจากโรงเรียน หากประเมินแล้วพบว่า ดูแลช่วยเหลือ แก้ไขนักเรียนได้ ก็ดำเนินการประสานข้อมูลกับโรงเรียนอย่างต่อเนื่อง หากประเมินแล้วพบว่า มีความจำเป็นต้องได้รับการดูแลช่วยเหลือแก้ไขหรือรักษาจากทีมที่พิจารณาปรึกษา / ส่งต่อ HERO Consultant เพื่อนำเข้าระบบโรงพยาบาลต่อไป

Q : บุคลากรสาธารณสุขมีบทบาทหน้าที่อะไรใน School Health HERO

A : - ขับเคลื่อนการดำเนินงานในพื้นที่

- กำกับ ติดตาม ผลการดำเนินงาน

- รวบรวมวิเคราะห์ข้อมูลร่วมกับหน่วยบริการสาธารณสุขและหน่วยงานศึกษา

- ติดตามข้อมูลสารสนเทศ ผ่านระบบ School Health HERO

- สรุปผลและนำเสนอผลการดำเนินงานต่อผู้บริหารหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง เพื่อใช้ในการวางแผนพัฒนาต่อไป



Q : ผู้บริหารสามารถเข้าถึงข้อมูลใดใน School Health HERO ได้บ้าง ?

A : ผู้บริหารโรงเรียนสามารถเข้าถึงข้อมูลนักเรียนในภาพรวมของโรงเรียนของท่านได้

Q : ผู้บริหารต้องสมัครเข้าใช้งาน School Health HERO หรือไม่ ?

A : ผู้บริหารโรงเรียนต้องสมัครบริการ และยืนยันสิทธิ์เข้าใช้จาก admin ประจำสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา (สพท.) เพื่อเข้าดูข้อมูลที่กำหนดไว้เฉพาะโรงเรียนของท่าน

Q : ข้อมูลการรายงานของเด็กนักเรียนใน School Health HERO สามารถนำไปใช้ประโยชน์อะไรได้บ้าง ?

A : ข้อมูลสถิติ ผลประเมินคัดกรองนำไปใช้ได้ทันที ในการดูแลช่วยเหลือนักเรียนรายบุคคล และสะท้อนสถานการณ์ปัญหาของนักเรียนในระดับห้องเรียน ชั้นเรียน หรือโรงเรียน

Q : School Health HERO สามารถเข้าใช้งานได้ช่องทางใดบ้าง ?

A : 1.โทรศัพท์มือถือ 2.แท็บเล็ต 3.โน้ตบุ๊ก 4.คอมพิวเตอร์ตั้งโต๊ะ

Q : การใช้งาน School Health HERO สามารถใช้งานแบบออฟไลน์ได้หรือไม่ ?

A : ไม่สามารถใช้งานแบบออฟไลน์ ต้องเชื่อมต่ออินเทอร์เน็ตเท่านั้น

Q : การสมัคร School Health HERO ต้องใช้อีเมลอะไร ?

A : ต้องเป็นอีเมลที่ใช้งานได้จริงเท่านั้น เนื่องจากระบบจะส่งลิงก์เพื่อให้ผู้ใช้ติดตามสถานะ ความช่วยเหลือไปยังอีเมลนี้ ผู้พัฒนาระบบอาจติดต่อกลับผ่านอีเมลนี้เช่นกัน

Q : หากไม่พบชื่อโรงเรียน / สถานพยาบาล เพื่อสมัครใช้งาน ต้องทำอะไร ?

A : ติดต่อสอบถามที่ admin เขตพื้นที่การศึกษาที่สังกัด หรือทาง Line: @heroapp

E-mail: itsara4738@gmail.com หรือผ่าน HERO application ให้เมนูตัวเลือก “ช่วยเหลือ”

Q : ปัญหาเข้าสู่ระบบไม่สำเร็จเนื่องจากกรอก e-mail ผิด

A : สามารถสมัครใหม่โดยอีเมลที่ถูกตัดได้เลย

Q : ปัญหาเข้าสู่ระบบไม่สำเร็จเนื่องจากลืมรหัสผ่าน

A : กดลืมรหัสผ่าน และกรอกอีเมลที่ใช้สมัครเพื่อเปลี่ยนรหัสผ่าน

ระหว่าง  
การใช้งาน



Q : หากระบบไม่ดึงข้อมูลนักเรียนเข้ามาในห้อง จะต้องดำเนินการอย่างไร

A : ติดต่อสอบถามที่ admin เขตพื้นที่การศึกษาที่สังกัด

Q : หากระบบดึงข้อมูลนักเรียนเข้ามาผิดห้อง จะต้องดำเนินการอย่างไร ?

A : ติดต่อสอบถามที่ admin เขตพื้นที่การศึกษาที่สังกัด

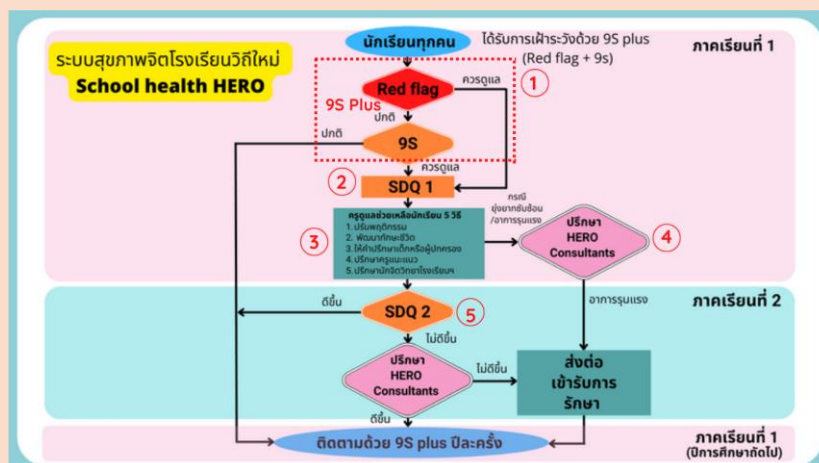
Q : ครูสามารถดำเนินการเพิ่มนักเรียนในชั้นเรียนด้วยตนเอง ได้หรือไม่ ?

A : สามารถเพิ่มได้ โดยการเพิ่มนักเรียนดำเนินการได้ 2 วิธี คือ

1. ค้นหานักเรียนจากเลข 13 หลัก ในกรณีที่นักเรียนอยู่ในฐานข้อมูล DMC ของ สพฐ.
2. เพิ่มเลข 13 หลักนักเรียนโดยครูเอง

Q : ครูสามารถเลือกใช้แบบเฝ้าระวัง / ประเมิน / คัดกรอง เฉพาะเครื่องมือใดเครื่องมือหนึ่งได้หรือไม่

A : ในการดำเนินการเฝ้าระวัง จำเป็นต้องดำเนินการตามขั้นตอนอย่างเป็นระบบโดยมีขั้นตอนการเฝ้าระวังดังภาพที่แสดง



Q : หากครูต้องการองค์ความรู้หรือทักษะการดูแลช่วยเหลือนักเรียนสามารถเรียนรู้ได้จากช่องทางไหนได้บ้าง ?

A : เลือกเมนูตัวเลือก “เรียนรู้” ใน HERO application

Q : เมื่อครูเข้าศึกษาเรียนรู้บทเรียนรู้ออนไลน์ใน School Health HERO ครูจะได้รับใบประกาศนียบัตรหรือไม่ ?

A : สำหรับการเรียนรู้ครูสามารถเข้าเรียนรู้ในส่วน “เรียนรู้” ของ School Health HERO โดยมีหลักสูตรที่ได้ประกาศนียบัตร ดังนี้

1. หลักสูตรการปรับพฤติกรรม
2. การฟังเชิงลึก
3. การให้การปรึกษาวัยรุ่น [www.thaiteentraining.com](http://www.thaiteentraining.com) (โดยครูสามารถสมัครโดยไม่เสียค่าลงทะเบียน)



Q : กรอกข้อมูลการเฝ้าระวัง / ประเมิน / คัดกรอง ผิด สามารถแก้ไขข้อมูลด้วยตนเองได้หรือไม่

A : เมื่อครูประเมินเสร็จแล้ว ระบบจะถามเพื่อยืนยันก่อนบันทึกทุกครั้ง ดังนั้นเมื่อครูบันทึกส่งผลแล้ว จะไม่สามารถแก้ไขได้

Q : ถ้าเด็กย้ายเข้ามากลางเทอม ครูที่ปรึกษาจะต้องดำเนินการอย่างไร ?

A : เพิ่มข้อมูลนักเรียนเข้าไปในระบบ โดยทำได้ 2 วิธี คือ

1. ค้นหานักเรียนจากเลข 13 หลัก ในกรณีที่มีนักเรียนอยู่ในฐานข้อมูล DMC ของ สพฐ.
2. เพิ่มเลข 13 หลักนักเรียนโดยครูเอง

Q : ครูที่ปรึกษาลาออกระหว่างเทอม ครูที่ปรึกษาคนเก่า / คนใหม่ จะต้องดำเนินการอย่างไร ?

A : แจ้ง admin โรงเรียนทราบ เพื่อลบผู้ใช้งานคนเก่า และให้สิทธิ์ผู้ใช้งานคนใหม่

Q : หากเด็กกลุ่มเสี่ยงเปลี่ยนที่ปรึกษาเนื่องจากการเปลี่ยนชั้นเรียน ครูที่ปรึกษาคนเดิมที่ประเมิน (Pre-SDQ) และให้การดูแล ช่วยเหลือ เด็กนักเรียนไปแล้ว สามารถเข้าถึงข้อมูลรายงานการประเมินหลังการดูแลช่วยเหลือ (Post-SDQ) จากครูที่ปรึกษาคนใหม่ ได้หรือไม่

A : กรณี ครูประจำชั้น / ครูที่ปรึกษา คนเดิม สามารถดูข้อมูลของเด็กได้ ก็ต่อเมื่อประเมิน Post SDQ ภายในปีการศึกษานั้นเท่านั้น เมื่อนักเรียนเลื่อนระดับชั้นแล้วครูประจำชั้น / ครูที่ปรึกษา คนเดิม ไม่สามารถดูข้อมูลของเด็กได้ ต้องประสานเป็นการส่วนตัวกับครูประจำชั้น / ครูที่ปรึกษา คนปัจจุบัน

Q : หากเด็กนักเรียนย้ายโรงเรียน แต่ยังอยู่ในสังกัด สพฐ. ข้อมูลของเด็กในฐาน School Health HERO จะถูกส่งไปยังโรงเรียนใหม่หรือไม่ ?

A : ข้อมูลจากฐานข้อมูล DMC จะอัปเดตปีละ 1 ครั้ง

Q : ใครบ้างที่สามารถเข้าถึงหน้า Chat การขอคำปรึกษาผ่าน School Health HERO

A : ครูที่ปรึกษาและบุคลากรสาธารณสุขที่เป็นที่ปรึกษาด้านสุขภาพจิต (HERO Consultant)

Q : บุคลากรสาธารณสุขที่เป็นที่ปรึกษาด้านสุขภาพจิต (HERO Consultant) จะรู้ได้อย่างไรว่ามีครูขอคำปรึกษา ผ่าน School Health HERO

A : เมื่อมีคุณครูขอคำปรึกษา ระบบจะมีการแจ้งเตือนไปยัง Email ของ Consultant เพื่อให้รับคำปรึกษา

Q : บุคลากรสาธารณสุขที่เป็นที่ปรึกษาด้านสุขภาพจิต (HERO Consultant) สามารถดูข้อมูลเด็กนักเรียน กลุ่มเสี่ยงใน School Health HERO ได้หรือไม่

A : ได้ โดยสามารถศึกษาเพิ่มเติมจาก <https://shorturl.asia/weQhS>



Q : ก่อนการใช้แบบเฝ้าระวังเด็กนักเรียนใน School Health HERO ต้องขออนุญาตเด็ก ผู้ปกครอง หรือผู้ที่เกี่ยวข้องหรือไม่ ?

A : สำหรับการเฝ้าระวังและขอคำปรึกษาจาก HERO Consultant ไม่จำเป็นต้องขออนุญาต เด็กหรือผู้ปกครองก่อน แต่หากจำเป็นต้องส่งต่อเข้ารับบริการที่โรงพยาบาล ครูประจำชั้น / ครูที่ปรึกษาจำเป็นต้องแจ้งผู้ปกครอง เพื่อความยินยอมในการเข้ารับการรักษา

Q : มีการรักษาความลับของข้อมูลนักเรียนหรือไม่ ?

A : ในระบบ School Health HERO เลขประจำตัว 13 หลักของนักเรียนจะถูกแปลงเข้ารหัสเพื่อความปลอดภัยของข้อมูลนักเรียน มีเพียงครูประจำชั้น / ครูที่ปรึกษา เท่านั้นที่สามารถเข้าใช้งานดูข้อมูลนักเรียนในห้องเรียนของตนเองได้



<https://shorturl.asia/weQhS>

คู่มือการใช้งานครู



กลุ่มพัฒนาระบบการแนะแนว  
OBEC

สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา

# เอกสารอ้างอิง



## เอกสารอ้างอิง

- กระทรวงศึกษาธิการ. (2563). แผนพัฒนาการแนะแนวและแนวทางการจัดกิจกรรมแนะแนวระดับ  
การศึกษาขั้นพื้นฐาน (พ.ศ. 2561-2565) ตามแผนยุทธศาสตร์ 20 ปี (พ.ศ.2561-2580). กรุงเทพฯ :  
สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน.
- นุสราน นามเดช พเยาว์พงษ์ศักดิ์ชาติ และอรทัย สงวนพรรค. (2561). ความรอบรู้ทางสุขภาพจิตของนักเรียน  
มัธยมศึกษาตอนปลาย จังหวัดสระบุรี. วารสารการพยาบาลและการศึกษา. 11(3) : 125-138.
- สำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ (สสส.). (2553). **คู่มือแนวภาคปฏิบัติ : ประสบการณ์จริง  
ที่มากกว่าทฤษฎี**. นนทบุรี : แผนงานสร้างเสริมสุขภาพจิตเพื่อสุขภาวะสังคมไทย.
- กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. รายงานประจำปีกรมสุขภาพจิต ปีงบประมาณ 2563. กรุงเทพฯ : บริษัท  
ละม่อม จำกัด, 2564.
- กรมสุขภาพจิต. กรมสุขภาพจิต เผยวัยรุ่นไทยปรึกษา “ปัญหาเครียด” มากสุด แนะนำเทคนิคจัดการความเครียด  
[ออนไลน์]. 2020, แหล่งที่มา : <https://www.dmh.go.th/news-dmh/view.asp?id=30188> [11  
กุมภาพันธ์ 2563]
- Hfocus. **เจาะลึกระบบสุขภาพ.เด็กไทยยุค 4.0 ‘เครียด เรียนแน่น’ เวลาลเล่นน้อยทำความสุขหดหาย**  
[ออนไลน์]. 2020, แหล่งที่มา : <https://www.hfocus.org/content/2020/02/18598> [29 กุมภาพันธ์  
2563]
- สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล สำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ และ  
สำนักงานคณะกรรมการสุขภาพแห่งชาติ. รายงานสุขภาพคนไทย 2563. นครปฐม : บริษัทอมรินทร์พริ้น  
ติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน), 2563.
- วิมลวรรณ ปัญญาว่อง และคณะ. **ความชุกของภาวะซึมเศร้าและความเสี่ยงฆ่าตัวตายในวัยรุ่นไทย**. วารสาร  
สุขภาพจิตแห่งประเทศไทย. 2563 ; 28(2) : 136-149



## รายชื่อคณะกรรมการ

### ที่ปรึกษา

- |                             |                                                             |
|-----------------------------|-------------------------------------------------------------|
| 1. นายอัมพร พินะสา          | เลขาธิการคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน                      |
| 2. นางเกศทิพย์ ศุภวานิช     | รองเลขาธิการคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน                   |
| 3. นายวิษณุ ทรัพย์สมบัติ    | ผู้อำนวยการสำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา                   |
| 4. นางสาวรัตนา แสงบัวเผื่อน | ผู้อำนวยการสำนักติดตามและประเมินผลการจัดการศึกษาขั้นพื้นฐาน |

### คณะกรรมการ

- |                                      |                                                           |
|--------------------------------------|-----------------------------------------------------------|
| 1. แพทย์หญิงจันทร์อาภา สุขทรัพย์     | สถาบันราชานุกูล กรมสุขภาพจิต                              |
| 2. แพทย์หญิงศุภรา เอื้ออภิสิทธิ์วงศ์ | นายแพทย์ชำนาญการพิเศษ                                     |
| 3. นายชัยวัฒน์ ทานทอง                | จิตแพทย์เด็กและเยาวชน กระทรวงสาธารณสุข                    |
| 4. นางสาวพัชรินทร์ อรุณเรือง         | นักจิตวิทยาคลินิกเชี่ยวชาญ กรมสุขภาพจิต                   |
| 5. นางสาวจันทร์ชนก โยอินชัชวาล       | นักสังคมสงเคราะห์ชำนาญการพิเศษ                            |
| 6. นางธัญพัย จันทะโยธา               | สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์ กรมสุขภาพจิต     |
| 7. นางชาดา ประจง                     | พยาบาลวิชาชีพชำนาญการสถาบันราชานุกูล                      |
| 8. นางอมรรัตน์ แสงโสด                | นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ                               |
| 9. นายกิตติ ลิ้มสืบเชื้อ             | นักวิชาการสาธารณสุข                                       |
| 10. นายมีศักดิ์ จิวส์                | สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์ กรมสุขภาพจิต     |
| 11. นางสาวอัสมาภรณ์ ทิมฉิม           | นักวิชาการสาธารณสุข                                       |
| 12. นางลลิตา บุรณะ                   | ศูนย์สุขภาพจิตที่ 13 กรมสุขภาพจิต                         |
| 13. นางลลิตา บุรณะ                   | นักวิชาการสาธารณสุข ศูนย์สุขภาพจิตที่ 5 กรมสุขภาพจิต      |
| 14. นางสาวรักชนก แสงผดุง             | นักวิชาการสาธารณสุข ศูนย์สุขภาพจิตที่ 5 กรมสุขภาพจิต      |
| 15. นางสาววรัญญ์รัตน์ ประวัศศิษฐ์    | นักสังคมสงเคราะห์ ศูนย์สุขภาพจิตที่ 13 กรมสุขภาพจิต       |
| 16. นางสาวพัชรี ฤกษ์แก้ว             | นักวิชาการคอมพิวเตอร์ สถาบันราชานุกูล                     |
| 17. นายอภิเชษฐ จันทนา                | อาจารย์คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์            |
| 18. นายบัญชา ปลื้มอารมณ์             | ครูโรงเรียนทุ่งโพธิ์พิทยา                                 |
| 19. นายเกรียงศักดิ์ คงไทย            | สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษากำแพงเพชร             |
| 20. นางกันธอร กุลบุตรดี              | รองผู้อำนวยการสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาสระบุรี |
| 21. นางสุภารัตน์ ชินณะพงศ์           | ผู้อำนวยการโรงเรียนทุ่งโพธิ์พิทยา                         |
|                                      | สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษากำแพงเพชร             |
|                                      | ผู้อำนวยการโรงเรียนชุมชนบ้านตลาดทุ่งเหียง                 |
|                                      | สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาชลบุรี เขต 2          |
|                                      | ผู้อำนวยการโรงเรียนอุบลรัตนราชกัญญาราชวิทยาลัย            |
|                                      | สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษานครปฐม                |



|                                   |                                                                                                        |
|-----------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 22. นายกมล เพื่องุ้ง              | ผู้อำนวยการโรงเรียนหนองแขงวิทยา<br>สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาสระบุรี                         |
| 23. นายภาณุวัฒน์ ไพโรเขียว        | ผู้อำนวยการโรงเรียนบ้านพลจลก<br>สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษานครราชสีมา เขต 1                   |
| 24. นายวรพจน์ หล่องบุศรี          | ผู้อำนวยการโรงเรียนห้วยหัววิทยาคม<br>สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาขอนแก่น เขต 1                 |
| 25. นางจันทร์หา ประภัศร           | ผู้อำนวยการโรงเรียนชุมชนวัดสาขลา<br>สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสมุทรปราการ เขต 1              |
| 26. นางสาวสุพัตร์ เริ่มภักตร์     | ผู้อำนวยการโรงเรียนอนุบาลเมืองราชบุรี<br>สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาราชบุรี เขต 1             |
| 27. นางอันทิกา บุชรากุล           | รองผู้อำนวยการโรงเรียนบ้านแม่คำ (ประชานุเคราะห์)<br>สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาเชียงราย เขต 3 |
| 28. นายสรายุทธ์ คงสำรวย           | รองผู้อำนวยการโรงเรียนเชียงใหม่ (เจริญราษฎร์)<br>สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาอุบลราชธานี เขต 1 |
| 29. นายคำณณ เกิดทับ               | รองผู้อำนวยการโรงเรียนบ้านปลักแรด<br>สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาพิษณุโลก เขต 1                |
| 30. นางสาวพุทธิภา เหล็กคงสันติเยะ | รองผู้อำนวยการโรงเรียนราชสีมาวิทยาลัย<br>สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษานครราชสีมา                |
| 31. นางหนึ่งนิง ปลื้มอารมณ์       | รองผู้อำนวยการโรงเรียนจอมสุรางค์อุปถัมภ์<br>สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมพระนครศรีอยุธยา             |
| 32. นายชลชาติ สร้อยทอง            | ครูโรงเรียนทวีธาภิเศก บางขุนเทียน<br>สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษากรุงเทพมหานคร เขต 1           |
| 33. นายอัฒลปาดะห์ อุมูดี          | ครูโรงเรียนสุวรรณวิทยาคม<br>สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาจันทบุรี                               |
| 34. นางสาวมณี อากกล้า             | ครูโรงเรียนอนุบาลค้อวัง<br>สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาชัยโสธร เขต 1                           |
| 35. นางเบญจรัตน์ แก้วประเสริฐ     | นักจิตวิทยาโรงเรียนประจำเขตพื้นที่การศึกษา<br>สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษากรุงเทพมหานคร เขต 1  |
| 36. นายธนภูมิ ก้อนด้วง            | นักจิตวิทยาโรงเรียนประจำเขตพื้นที่การศึกษา<br>สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาจันทบุรี             |
| 37. นายกัลป์ ธารามรรค             | นักจิตวิทยาโรงเรียนประจำเขตพื้นที่การศึกษา<br>สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาราชบุรี เขต 1        |
| 38. นางสาวอุษิณทร โลหณุต          | นักจิตวิทยาโรงเรียนประจำเขตพื้นที่การศึกษา<br>สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาจันทบุรี เขต 1       |
| 39. นายสามารถ รัตนสาคร            | นักวิชาการศึกษา สำนักบริหารงานการศึกษาพิเศษ                                                            |
| 40. นายประกิจ ถิ่นนา              | นักวิชาการศึกษา สำนักบริหารงานการศึกษาพิเศษ                                                            |



41. นางเกษศิริรินทร์ สุวรรณสุนทร

ผู้อำนวยการกลุ่มพัฒนาระบบการแนะแนว

สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา

42. นายชัยชัย จิตต์ชุ่ม

สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา

43. นางสาวอนุกุล มโนมัย

สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา

44. นางสาวสุภาพร คงช่วยชาติ

สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา

45. นายวงศ์กร มาระวงศ์

สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา

46. นางสาวศศิวิมล อินทนนท์

สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา

47. นายเกริกพล กุศลมาก

สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา

48. นางสาวปรารค์ทิพย์ สุขสุมิตร

สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา

49. นางสาวกมลวรรณ ประสงค์เกื้อ

สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา

#### คณะบรรณาธิการกิจ

1. นางเกษศิริรินทร์ สุวรรณสุนทร

ผู้อำนวยการกลุ่มพัฒนาระบบการแนะแนว

สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา

2. นางสาวสุภาพร คงช่วยชาติ

สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา

3. นางสาวปรารค์ทิพย์ สุขสุมิตร

สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา

4. นางสาวกมลวรรณ ประสงค์เกื้อ

สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา

5. นางสาวศศิวิมล อินทนนท์

สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา

6. นายเกริกพล กุศลมาก

สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา

#### ออกแบบปกและรูปเล่ม

1. นางเกษศิริรินทร์ สุวรรณสุนทร

ผู้อำนวยการกลุ่มพัฒนาระบบการแนะแนว

สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา

2. นางสาวสุภาพร คงช่วยชาติ

สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา

3. นางสาวปรารค์ทิพย์ สุขสุมิตร

สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา

4. นางสาวกมลวรรณ ประสงค์เกื้อ

สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา

5. นางสาวศศิวิมล อินทนนท์

สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา

6. นายเกริกพล กุศลมาก

สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา

7. นางพัชรินทร์ กองสินแก้ว

ครูโรงเรียนศรีฐานกระจายศึกษา

สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา ศรีสะเกษ ยโสธร



กลุ่มพัฒนาระบบการแนะแนว

OBEC

สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา



**การแนะแนว** และการดูแลสุขภาพจิตนักเรียน  
อย่างรอบด้าน เป็นเรื่องที่มีความสำคัญ  
ต่อการจัดการในสถานศึกษา  
เพื่อให้ นักเรียนทุกคนได้เรียนรู้อย่างมีคุณภาพ  
มีความสุขและปลอดภัย



แนะแนว สพฐ.

กลุ่มพัฒนาระบบการแนะแนว  
สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา  
สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ

