



unicef 
for every child

คู่มือ

หลักสูตรครอบครัwbำบัด
สำหรับนักสังคมสงเคราะห์
ผู้ปฏิบัติงานในกระบวนการยุติธรรม

กรมพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน
ร่วมกับ ดร.สดใส คุ่มทรัพย์อนันต์

คำนำ

ครอบครัวถือเป็นปัจจัยสำคัญที่ช่วยกำกับดูแล ให้การชี้แนะ และสนับสนุนช่วยเหลือเด็กและเยาวชนในด้านต่างๆ การทำหน้าที่ของครอบครัวดังกล่าวนี้ จะเป็นภูมิคุ้มกันที่ช่วยให้เด็กและเยาวชนสามารถเผชิญกับอุปสรรคในช่วงเปลี่ยนผ่านของช่วงวัยและสถานการณ์ยากลำบากต่างๆ ได้ดียิ่งขึ้น เด็กและเยาวชนที่เข้าสู่กระบวนการยุติธรรมส่วนใหญ่นั้นมีความเปราะบางทางด้านครอบครัวในเรื่องของความสัมพันธ์ระหว่างกัน และการทำหน้าที่ของครอบครัวในการกำกับดูแลพฤติกรรมเด็กและเยาวชน เช่น สัมพันธภาพระหว่างเด็ก เยาวชน และสมาชิกครอบครัวไม่ราบรื่น มีความขัดแย้งภายในครอบครัวสูง ครอบครัวมักใช้วิธีการสื่อสารเชิงลบในการจัดการพฤติกรรมปัญหาของเด็กและเยาวชน เป็นต้น ความเปราะบางเหล่านี้เป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้ครอบครัวไม่สามารถทำหน้าที่ในการดูแลและสนับสนุนให้เด็กและเยาวชนเติบโตและพัฒนาความสามารถได้อย่างเต็มศักยภาพ จึงอาจส่งผลกระทบต่อความพร้อมในการดูแลเด็กและเยาวชนที่ออกจากกระบวนการยุติธรรมให้กลับมาดำเนินชีวิตในสังคมได้อย่างปกติสุขและไม่กระทำผิดกฎหมายได้

ด้วยบทบาทและภารกิจของนักสังคมสงเคราะห์ของกรมพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนที่มีหน้าที่ในการเตรียมความพร้อมให้แก่เด็กและเยาวชนและครอบครัวก่อนที่เด็กและเยาวชนออกจากกระบวนการยุติธรรม รวมทั้งทำหน้าที่ติดตามและสงเคราะห์ช่วยเหลือเด็กและเยาวชนภายหลังกลับไปใช้ชีวิตในสังคมเป็นเวลา 1 ปี จึงทำให้นักสังคมสงเคราะห์สามารถให้การแก้ไข บำบัด ฟื้นฟู ตลอดจนทำครอบครัวบำบัดแก่เด็ก เยาวชน และครอบครัวได้อย่างต่อเนื่องตั้งแต่เด็กและเยาวชนเข้าสู่สถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนจนกระทั่งกลับไปใช้ชีวิตในสังคม

กรมพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนจึงเล็งเห็นถึงความสำคัญของครอบครัวและการเพิ่มประสิทธิภาพของนักสังคมสงเคราะห์ในการทำงานร่วมกับครอบครัว จึงจัดทำคู่มือหลักสูตรครอบครัวบำบัดสำหรับนักสังคมสงเคราะห์ผู้ปฏิบัติงานในกระบวนการยุติธรรมฉบับนี้ขึ้น เพื่อการทำหน้าที่ของนักสังคมสงเคราะห์ในการเตรียมความพร้อมให้แก่ครอบครัวของเด็กและเยาวชน และดูแล ติดตาม สงเคราะห์ ช่วยเหลือเด็กและเยาวชนภายหลังปล่อยตัวมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

คณะทำงาน

กุมภาพันธ์ 2567

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
คำนำ	
สารบัญ	
โครงสร้างหลักสูตรครอบครัวบำบัดสำหรับนักสังคมสงเคราะห์ผู้ปฏิบัติงานในกระบวนการยุติธรรม	1
แผนกิจกรรมหลักสูตรครอบครัวบำบัดสำหรับนักสังคมสงเคราะห์ผู้ปฏิบัติงานในกระบวนการยุติธรรม	11
หัวข้อเรื่องที่ 1 การสร้างสัมพันธภาพภายในตนเองกับผู้อื่น	12
หัวข้อเรื่องที่ 2 การตั้งเป้าหมายส่วนบุคคลและวิชาชีพ	15
หัวข้อเรื่องที่ 3 ความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับครอบครัวและครอบครัวบำบัด	20
หัวข้อเรื่องที่ 4 ความเชื่อในการบำบัดแบบแซทเทียร์	32
หัวข้อเรื่องที่ 5 การรับมือของบุคคลเมื่อเผชิญกับภาวะต่างๆ เพื่อความอยู่รอด และการใช้พฤติกรรมการปรับตัวของบุคคลช่วยในการบำบัด	37
หัวข้อเรื่องที่ 6 ภูเขาน้ำแข็งของบุคคล	41
หัวข้อเรื่องที่ 7 การสำรวจแผนที่ครอบครัว	48
หัวข้อเรื่องที่ 8 เป้าหมายในการบำบัดตามแนวแซทเทียร์	52
หัวข้อเรื่องที่ 9 องค์ประกอบสำคัญ 5 ประการที่ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลง	65
หัวข้อเรื่องที่ 10 ขั้นตอนการทำ Therapy	72
หัวข้อเรื่องที่ 11 การใช้คำถามเพื่อการสำรวจภูเขาน้ำแข็ง	77
หัวข้อเรื่องที่ 12 ระยะของการเปลี่ยนแปลงตามแนวแซทเทียร์	95
หัวข้อเรื่องที่ 13 สมมติเพื่อการบำบัด	103
หัวข้อเรื่องที่ 14 การบำบัดแบบ Self mandala	108
หัวข้อเรื่องที่ 15 สาธิตการทำครอบครัวบำบัด	113
หัวข้อเรื่องที่ 16 การวิเคราะห์กรณีศึกษา	116
หัวข้อเรื่องที่ 17 กฎของครอบครัว	128
หัวข้อเรื่องที่ 18 การประเมินผลเป้าหมายส่วนบุคคล เป้าหมายวิชาชีพ และเป้าหมายการบำบัด	133
หัวข้อเรื่องที่ 19 การบำบัดส่วนต่างๆ ภายในจิตใจตามแนวแซทเทียร์	137
หัวข้อเรื่องที่ 20 การจัดการเรื่องค้างคาใจ	141
หัวข้อเรื่องที่ 21 การเพิ่มคุณค่าในตนเอง	147
หัวข้อเรื่องที่ 22 สื่อภาษารักในครอบครัว	151

สารบัญ (ต่อ)

เรื่อง	หน้า
หัวข้อเรื่องที่ 23 เทคนิคและทักษะการทำครอบครั้วบำบัด	155
หัวข้อเรื่องที่ 24 การปั้นภาพ	160
บรรณานุกรม	164
ภาคผนวก	166
เครื่องมือที่ใช้ในการทำครอบครั้วบำบัด	167
แบบบันทึกการฝึกปฏิบัติ	175

โครงสร้างหลักสูตร

“ครอบครัวบำบัดสำหรับนักสังคมสงเคราะห์ผู้ปฏิบัติงานในกระบวนการยุติธรรม”

หลักสูตรครอบครัวบำบัด เป็นหลักสูตรสำหรับให้ความรู้กับนักสังคมสงเคราะห์ผู้ปฏิบัติงานด้านเด็ก เยาวชน และครอบครัว ในกระบวนการยุติธรรม โดยยึดหลักตามแนวคิดครอบครัวบำบัดของแซทเทียร์ (Satir) ที่ทำให้เกิดกระบวนการเปลี่ยนแปลงภายในตัวตน จิตใจ และเกิดพฤติกรรมที่พึงประสงค์ขึ้น โดยมีรายละเอียดของหลักสูตร ดังนี้

● เป้าหมายของหลักสูตร

1. เพื่อถ่ายทอดความรู้ครอบครัวบำบัดสำหรับนักสังคมสงเคราะห์ที่ปฏิบัติงานด้านเด็ก เยาวชน และครอบครัว ในกระบวนการยุติธรรม
2. เพื่อพัฒนาบุคลากรผู้ปฏิบัติงานด้านเด็ก เยาวชน และครอบครัว ในกระบวนการยุติธรรม
3. เพื่อพัฒนาหลักสูตรครอบครัวบำบัดสำหรับนักสังคมสงเคราะห์ผู้ปฏิบัติงานด้านเด็ก เยาวชน และครอบครัว ในกระบวนการยุติธรรม

● ขอบข่ายของหลักสูตร

หลักสูตรมีทั้งหมด 24 หัวข้อ จำนวนทั้งสิ้น 60 ชั่วโมง โดยแผนกกิจกรรมหลักสูตรครอบครัวบำบัดสำหรับนักสังคมสงเคราะห์ผู้ปฏิบัติงานในกระบวนการยุติธรรมมี 3 ระยะ ดังนี้ ระยะที่ 1 จำนวน 5 วัน ระยะที่ 2 จำนวน 2 วัน และระยะที่ 3 จำนวน 3 วัน รวมทั้งหมด จำนวน 10 วัน

● การนำหลักสูตรไปใช้

นักสังคมสงเคราะห์ที่ปฏิบัติงานด้านเด็ก เยาวชน และครอบครัว ในกระบวนการยุติธรรม

● คุณสมบัติวิทยากร

- วิทยากรหลักได้รับประกาศนียบัตรหลักสูตรครอบครัวบำบัดแนวแซทเทียร์ (Certificate of Family Therapist From Satir Institute of The Pacific, Canada) หลักสูตร 3 ปี 6 เดือน
- วิทยากรผู้ช่วยมีประกาศนียบัตรหลักสูตรครอบครัวบำบัดสำหรับนักสังคมสงเคราะห์ผู้ปฏิบัติงานในกระบวนการยุติธรรมและจะต้องผ่านการสอบและฝึกปฏิบัติเพิ่มเติมจากวิทยากรหลัก

● นิยามศัพท์

ผู้รับการบำบัด หมายถึง เด็กและเยาวชนที่ผ่านกระบวนการยุติธรรมทางอาญาและอยู่ในความดูแลของกรมพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน รวมถึงครอบครัวของเด็ก/เยาวชน ซึ่งได้รับการประเมินตามหลักเกณฑ์การใช้บริการครอบครัวบำบัด (จากเครื่องมือ)

ผู้เข้ารับการอบรม หมายถึง ผู้ปฏิบัติงานตำแหน่งนักสังคมสงเคราะห์ในกระบวนการยุติธรรมเด็กและเยาวชน

ครอบครัว หมายถึง ครอบครัวเป็นกลุ่มบุคคลที่มีความสัมพันธ์ทางกฎหมาย ทางสายโลหิต ครอบครัวเป็นพันธสัญญาของคน 2 คนที่ตัดสินใจมีครอบครัวด้วยกัน สร้างรากฐานที่มั่นคงให้แก่สมาชิก โดยแบ่งบทบาทหน้าที่รับผิดชอบร่วมกัน ให้ความรัก ความผูกพัน ความดีงามให้แก่กัน และเป็นแหล่งหล่อหลอมขัดเกลา (Socialization) ฝึกทักษะการดูแลตนเองทั้งทางกาย จิตใจ สังคม จิตปัญญา (Spiritual) เพื่อให้สมาชิกในครอบครัวอยู่ร่วมกันอย่างปกติสุข (สดใส คัมภีร์พยานันต์, 2566)

ครอบครัวบำบัดแนวแซทเทอร์ (Satir) หมายถึง กระบวนการทำจิตบำบัด ของบุคคลที่ได้รับผลกระทบจากครอบครัวโดยใช้กระบวนการบำบัดแนว Satir เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลง (Change-focused) ภายในตัวตน (Iceberg) และเกิดพฤติกรรม (Behavior) ที่พึงประสงค์อย่างถาวร มีการเปลี่ยนแปลงภายในจิตใจอย่างเป็นระบบ (Systemic) มีความสุขสงบภายใน (Congruence) และเชื่อมโยงสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น (สดใส คัมภีร์พยานันต์, 2566)

ลักษณะของครอบครัวเด็กและเยาวชนที่มีปัญหาพฤติกรรมและการกระทำผิด หมายถึง ลักษณะของครอบครัวที่ได้รับผลกระทบจากปัจจัย 2 ปัจจัย ได้แก่

1. ด้านโครงสร้างและภูมิหลังของครอบครัว เช่น ครอบครัวที่มารดาท้องก่อนวัยอันควร ขนาดของครอบครัว ความขัดแย้งภายในครอบครัว ครอบครัวเลี้ยงเดี่ยวและการเปลี่ยนผู้เลี้ยงดูบ่อยครั้ง สถานะทางเศรษฐกิจและสังคม พฤติกรรมการกระทำผิดกฎหมายและพฤติกรรมต่อต้านสังคมของคนในครอบครัว โรคซึมเศร้าและภาวะโรคเครียดในมารดา ผู้ปกครองเสพหรือพึ่งพาสารเสพติด ฯลฯ

2. ด้านการเลี้ยงดู เช่น การขาดความผูกพันหรือความสัมพันธ์ที่เหนียวแน่นของพ่อแม่ลูก พ่อแม่แสดงความรักความอบอุ่นและมีส่วนร่วมร่วมกับลูกในระดับต่ำ การเลี้ยงดูแบบเข้มงวดและแบบทอดทิ้ง การเลี้ยงดูแบบไม่สอดคล้องกัน การทารุณกรรมทางด้านร่างกาย จิตใจ เพศ และการทอดทิ้ง ฯลฯ

รูปแบบการเลี้ยงดูเด็กและเยาวชน หมายถึง รูปแบบการเลี้ยงดู 4 รูปแบบที่มีลักษณะการเลี้ยงดูที่แตกต่างกันไปของแต่ละครอบครัว เช่น รูปแบบการอบรมเลี้ยงดูแบบเอาใจใส่ (Authoritative parenting style) รูปแบบการอบรมเลี้ยงดูแบบควบคุม (Authoritarian parenting style) รูปแบบการอบรมเลี้ยงดูแบบตามใจ (Permissive parenting style) รูปแบบการอบรมเลี้ยงดูแบบทอดทิ้ง (Uninvolved parenting style)

CL (Counselee) และ Case หมายถึง ผู้รับการบำบัด

TP (Therapist) หมายถึง ผู้ให้การบำบัด

- **เครื่องมือที่ใช้ในการทำครอบครัวบำบัด** ประกอบด้วย

1. แบบประเมินความพร้อมของครอบครัว (Family Readiness Assessment) (ดร.สดใส คัมภีร์พยานันต์ และคณะ, 2554)

2. แบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียด (20 ข้อ) (กรมสุขภาพจิต, กระทรวงสาธารณสุข)
3. แบบประเมินการดูแลสุขภาพจิตตนเอง (Mental Health Self Care Assessment) (ดร.สดใส คุ่มทรัพย์อนันต์ และคณะ, 2554)

- **หลักเกณฑ์การพิจารณาการใช้บริการครอบครัวบำบัด**

- คะแนนความพร้อมของครอบครัว ต่ำกว่า 20 คะแนน
- คะแนนประเมินและวิเคราะห์ความเครียด มากกว่า 26 คะแนน
- คะแนนประเมินการดูแลสุขภาพจิตตนเอง ต่ำกว่า 39 คะแนน
- เด็กและเยาวชนที่มีปัญหาครอบครัว ได้รับผลกระทบจากครอบครัวและอยู่ในครอบครัวที่ใช้ความรุนแรง

- **สื่อการเรียนรู้**

สื่อที่ใช้ในการอบรมหลักสูตร ประกอบด้วย คู่มือหลักสูตรครอบครัวบำบัดสำหรับนักสังคมสงเคราะห์ผู้ปฏิบัติงานในกระบวนการยุติธรรม และเอกสารเพิ่มเติม

หลักสูตรครอบครัวบำบัดสำหรับนักสังคมสงเคราะห์ผู้ปฏิบัติงานในกระบวนการยุติธรรม

หัวข้อ	วัตถุประสงค์	เนื้อหาโดยละเอียด	เวลา	วิธีดำเนินกิจกรรม
1. การสร้างสัมพันธภาพภายในตนเองกับผู้อื่น (Internal making contact)	- เพื่อเชื่อมโยงความรู้สึกของตนเองและผู้อื่น - เพื่อตระหนักรู้ในตนเองและผู้อื่น	- การเชื่อมโยง Iceberg - การแนะนำตนเองจากภายใน (Internal presenting)	1.30 ชั่วโมง	บรรยายและทำกิจกรรมร่วมกัน
2. การตั้งเป้าหมายส่วนบุคคลและวิชาชีพ (Setting personal and professional goal)	เพื่อสร้างเป้าหมายในการพัฒนาตนเองและเพื่อพัฒนาวิชาชีพ	- การสำรวจอารมณ์ ความต้องการ ความคาดหวังของตนเอง - ความคาดหวังในการพัฒนาวิชาชีพ - การบันทึกและจดจำเป้าหมายทั้งภายในและภายนอกตนเอง - วิเคราะห์ตัวอย่างการทำครอบครัวบำบัดให้ CL เกิดการเรียนรู้	1.30 ชั่วโมง	บรรยายและฝึกปฏิบัติ
3. ความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับครอบครัวและครอบครัวบำบัด	เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมได้รับความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับความรู้พื้นฐานครอบครัว สภาวะครอบครัวของเด็กและเยาวชนที่กระทำผิด ความหมายและเป้าหมายของครอบครัวบำบัดตามแนวแซทเทียร์	- เด็ก เยาวชน และครอบครัว - ลักษณะครอบครัวและปัญหาครอบครัวของเด็กและเยาวชน - ความหมายและเป้าหมายของครอบครัวบำบัดตามแนวแซทเทียร์ - สัมพันธภาพและการสื่อสารในครอบครัว - ปัญหาสัมพันธภาพคู่สมรส	3 ชั่วโมง	บรรยาย
4. ความเชื่อในการบำบัดแบบแซทเทียร์ (Satir's Therapeutic Beliefs)	เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมได้รับความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับแนวคิดของแซทเทียร์ เกี่ยวกับ	- แนวคิดเกี่ยวกับความเชื่อซึ่งประกอบด้วยความเชื่อเกี่ยวกับคน ความเชื่อเกี่ยวกับรูปแบบในการ	1.30 ชั่วโมง	บรรยาย

หัวเรื่อง	วัตถุประสงค์	เนื้อหาโดยละเอียด	เวลา	วิธีดำเนินกิจกรรม
	ความเชื่อ และวิธีการมองโลกแบบแซทเทียร์	รับมือ และความเชื่อเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลง - วิธีมองโลกแบบแซทเทียร์		
5. การรับมือของบุคคลเมื่อเผชิญกับภาวะต่างๆ เพื่อความอยู่รอด (Coping stances) และการใช้พฤติกรรมการปรับตัวของบุคคลช่วยในการบำบัด (Using stances to make contact)	- เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมมีความรู้ความเข้าใจแบบแผนการปรับตัวของ CL เมื่อเผชิญกับปัญหาที่มากกระทบจิตใจ และ การใช้พฤติกรรมการปรับตัวของบุคคลช่วยในการบำบัด	- การรับมือของบุคคลเมื่อเผชิญภาวะต่างๆ เพื่อความอยู่รอด (Coping stances) - การใช้พฤติกรรมการปรับตัวของบุคคลช่วยในการบำบัด (Using stances to make contact)	3 ชั่วโมง	บรรยายและฝึกปฏิบัติ
6. ภูเขาน้ำแข็งของบุคคล (Personal iceberg)	- เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมมีทักษะในการสำรวจวิเคราะห์ประสบการณ์ภายในจิตใจมนุษย์ (Explore iceberg)	- ประสบการณ์ภายในจิตใจมนุษย์ (Explore iceberg) - ภูเขาน้ำแข็งของบุคคล	3 ชั่วโมง	บรรยายและฝึกปฏิบัติ
7. การสำรวจแผนที่ครอบครัว (Family map)	- เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมมีความรู้และทักษะในการสร้างแผนที่ครอบครัวเพื่อนำไปใช้ในการประเมิน CL	การสำรวจแผนที่ครอบครัว (Family map) ประกอบด้วย กลไกครอบครัว และ ลักษณะโครงสร้างครอบครัว	1.30 ชั่วโมง	บรรยายและฝึกปฏิบัติ
8. เป้าหมายในการบำบัดตามแนวแซทเทียร์ (The therapeutic goal of the Satir model)	- เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมมีความรู้ ความเข้าใจและสามารถตั้งเป้าหมายในการบำบัดได้ - เพื่อประเมินและวิเคราะห์ตามเป้าหมายหลัก เป้าหมายรองในการบำบัด	- เป้าหมายในการบำบัด - เป้าหมายหลักในการบำบัด	3 ชั่วโมง	บรรยายและฝึกปฏิบัติ
9. องค์ประกอบสำคัญ 5 ประการที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลง	เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมมีความรู้ และทักษะในองค์ประกอบสำคัญ 5 ประการ ของการบำบัด	- องค์ประกอบสำคัญในการบำบัดตามแนวคิดแซทเทียร์ 5 ประการ	3 ชั่วโมง	บรรยายและเรียนรู้ผ่านกรณีศึกษา

หัวข้อเรื่อง	วัตถุประสงค์	เนื้อหาโดยละเอียด	เวลา	วิธีดำเนินกิจกรรม
		(Five essential elements) ได้แก่ - Use of self - Positive directional - Systemic - Experiential - Change focused		
10. ขั้นตอนการทำ Therapy	เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมมีความรู้ และทักษะเกี่ยวกับขั้นตอนสำคัญ ในการบำบัด	ขั้นตอนการบำบัดมี 10 ขั้นตอน ได้แก่ - TP เตรียมตนเอง (Prepare self) - การสร้างสัมพันธภาพ (Make contact) - รับฟังปัญหา (Problem) - การตั้งเป้าหมาย (Set goal) - ความตั้งใจจะเปลี่ยนแปลง (Commitment to change) - การสำรวจผลกระทบ (Explore) - การเปลี่ยนแปลง (Change) - การตอกย้ำและส่งเสริมการเปลี่ยนแปลง (Anchoring: Summarize what's have change) - การบ้าน (Homework) - ยุติบริการ (Closure)	3 ชั่วโมง	บรรยาย สาธิต การบำบัด และ ฝึกปฏิบัติ

หัวข้อ	วัตถุประสงค์	เนื้อหาโดยละเอียด	เวลา	วิธีดำเนินกิจกรรม
11. การใช้คำถามเพื่อการสำรวจภูเขาน้ำแข็ง (Using process question to explore iceberg)	เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมมีความรู้และทักษะในการใช้ Process question ในการสำรวจ Iceberg	- กระบวนการตั้งคำถามในการบำบัด - ขั้นตอนการบำบัดและกระบวนการถาม (Process question)	4.30 ชั่วโมง	บรรยาย สาธิต การตั้งคำถาม และฝึกปฏิบัติ
12. ระยะของการเปลี่ยนแปลงตามแนวแซทเทียร์ (Stages of change)	เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมมีความรู้และทักษะเกี่ยวกับกระบวนการและขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงของ CL	กระบวนการและขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงตามแนวแซทเทียร์ (Stages of change)	3 ชั่วโมง	บรรยาย เรียนรู้จากกรณีศึกษา และ ฝึกปฏิบัติ
13. สมาธิเพื่อการบำบัด (Meditation)	- เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมสำรวจอารมณ์ความรู้สึกภายในเมื่อมีเหตุการณ์มากระทบปัจจุบัน - เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมสัมผัสความรู้สึกสุขสงบภายในจิตใจ (Congruent)	- สมาธิ - สมาธิเพื่อการบำบัด	1.30 ชั่วโมง	บรรยายและฝึกปฏิบัติ
14. การบำบัดแบบ Self mandala	เพื่อให้ผู้เข้าอบรมมีความรู้ เรื่องระบบ Mandala แห่งตัวตนของแซทเทียร์ (Satir's self mandala) พลังแต่ละด้านมีความสำคัญเท่าๆ กัน เข้าใจถึงความสัมพันธ์ที่มีผลกระทบต่อกันระหว่างพลังแต่ละด้าน เพื่อจะได้ปรับเปลี่ยนให้สมดุลในการดำเนินชีวิต	- แมนดาลาแห่งตัวตนของแซทเทียร์ (Satir's self mandala) - พลังต่างๆ ที่รวมเป็นตัวตนของ Mandala - การประเมินค่า Mandala แห่งตัวตน	1.30 ชั่วโมง	บรรยายและฝึกปฏิบัติ
15. สาธิตการทำครอบครัวบำบัด (Demonstration family therapy)	เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมมีความรู้และทักษะในการทำครอบครัวบำบัดจากการสาธิต	Debrief ใน Channel 1 Channel 2 และ Channel 3	3 ชั่วโมง	บรรยาย เรียนรู้จากกรณีศึกษา และฝึกปฏิบัติ
16. การวิเคราะห์กรณีศึกษา (Case study analysis)	เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมมีความรู้และทักษะในการทำและวิเคราะห์กรณีศึกษา (Case study analysis)	การวิเคราะห์กระบวนการและขั้นตอนการบำบัดของกรณีศึกษา ประเด็นการวิเคราะห์ได้แก่	3 ชั่วโมง	บรรยาย เรียนรู้จากกรณีศึกษา และฝึกปฏิบัติ

หัวข้อเรื่อง	วัตถุประสงค์	เนื้อหาโดยละเอียด	เวลา	วิธีดำเนินการ กิจกรรม
		- ขั้นตอนการทำครอบครัวบำบัด (Family therapy) - เป้าหมายการบำบัด (Meta goal) - การรับมือกับปัญหา (Coping stances) - การสำรวจภูเขาน้ำแข็ง (Explore iceberg) - การใช้กระบวนการถาม (Process question)		
17. กฎของครอบครัว (Family-rules)	เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมมีความรู้และมีทักษะการใช้กฎครอบครัวในการบำบัด	กฎของครอบครัว ได้แก่ - ความหมาย - ความสำคัญ - แหล่งที่มา - การปรับใช้กฎครอบครัวในการบำบัด	1.30 ชั่วโมง	บรรยายและฝึกปฏิบัติ
18. การประเมินผลเป้าหมายส่วนบุคคลเป้าหมายวิชาชีพ และเป้าหมายการบำบัด	เพื่อประเมินผลการบรรลุเป้าหมายส่วนบุคคลเป้าหมายวิชาชีพ และเป้าหมายการบำบัด	- การตั้งเป้าหมายส่วนบุคคลเป้าหมายวิชาชีพและเป้าหมายการบำบัด - เป้าหมายครอบครัวบำบัด - Therapeutic goal - เป้าหมายหลัก (Meta goal) ของครอบครัวบำบัดแนวแซทเทียร์	1.30 ชั่วโมง	บรรยายและฝึกปฏิบัติ
19. การบำบัดส่วนต่างๆภายในจิตใจตามแนวแซทเทียร์ (Internal parts party of Satir model)	เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมมีความรู้และทักษะในการบำบัดส่วนต่างๆภายในจิตใจ	- องค์ประกอบภายในจิตใจ - การค้นหาทรัพยากรภายในของตนเอง - บุคคลตัดสินใจตนเองจากประสบการณ์ภายใน	3 ชั่วโมง	บรรยาย สาธิตการบำบัด และฝึกปฏิบัติ

หัวข้อเรื่อง	วัตถุประสงค์	เนื้อหาโดยละเอียด	เวลา	วิธีดำเนินกิจกรรม
		- การเปลี่ยนผ่าน ทรัพยากรภายในสู่พลัง ชีวิต		
20. การจัดการเรื่องค้างคาใจ (Unfinished - business)	เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมจัดการประเด็นปัญหาเรื่องราวที่ค้างคาใจ (Unfinished - business) โดยการสื่อสารผ่านจดหมาย (Letter therapy)	- การสื่อสารในครอบครัว - การจัดการสิ่งค้างคาใจ - Letter therapy - ทักษะและเทคนิคการจัดการเรื่องค้างคาใจ (Unfinished-business)	3 ชั่วโมง	บรรยาย สาธิต และฝึกปฏิบัติ
21. การเพิ่มคุณค่าในตนเอง	เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมมีความรู้ในการเพิ่มคุณค่าในตนเองและผู้อื่น	- ความหมาย - องค์ประกอบการมีคุณค่า - หลักการสร้างควมมีคุณค่าในตนเอง และมองเห็นคุณค่าของคนในครอบครัว - แนวทางเพิ่มคุณค่าในตนเอง	1.30 ชั่วโมง	บรรยายและฝึกปฏิบัติ
22. สื่อภาษารักในครอบครัว	เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมมีความรู้ในการสื่อสารภาษารักให้กับสมาชิกในครอบครัว	- สื่อภาษารัก 5 ประการในครอบครัว - การเข้าใจ ยอมรับและสื่อสารเชิงบวกกับคู่สมรส/สมาชิกในครอบครัว	1.30 ชั่วโมง	บรรยายและฝึกปฏิบัติ
23. เทคนิคทักษะการทำครอบครัวบำบัด	เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมมีความรู้และทักษะการนำเทคนิคต่างๆ มาใช้ในการทำครอบครัวบำบัด	ความหมายของเทคนิคทักษะครอบครัวบำบัด แนวแซทเทียร์ - เก้าอี้ว่างเปล่า (Empty chair) - การบำบัดส่วนต่างๆ ภายในจิตใจ (Parts' party)	6 ชั่วโมง	บรรยาย สาธิต การบำบัด และฝึกปฏิบัติ

หัวข้อเรื่อง	วัตถุประสงค์	เนื้อหาโดยละเอียด	เวลา	วิธีดำเนินกิจกรรม
		- การสร้างสัมพันธภาพภายใน (Making contact) - การบำบัดโดยใช้พลังงานภายในตนเอง (Self mandala) - การปั้นภาพ (Sculpting) - แผนที่ครอบครัว (Family map) - ละครจิตบำบัด (Psycho drama) - จินตนาการ (Imagination) - อุปมาอุปไมย (Metaphor)		
24. การปั้นภาพ (Sculpting)	เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมเข้าใจการแสดงออกของ Case และสมาชิกในครอบครัวที่มีความสัมพันธ์แบบทางเห็นหรือใกล้ชิด โดยใช้ท่าทีการรับมือ (Coping stances) ที่แตกต่าง และสามารถปรับท่าทีการรับมือให้เหมาะสมได้จากการปั้นภาพ (Sculpting)	- ความหมายของการปั้นภาพ - เป้าหมายของการปั้นภาพ	1.30 ชั่วโมง	บรรยาย สาธิต และฝึกปฏิบัติ

แผนกิจกรรมหลักสูตรครอบครัวบำบัด
สำหรับนักสังคมสงเคราะห์
ผู้ปฏิบัติงานในกระบวนการยุติธรรม

แผนกิจกรรมหลักสูตรครอบครัวบำบัด
สำหรับนักสังคมสงเคราะห์ผู้ปฏิบัติงานในกระบวนการยุติธรรม
หัวข้อเรื่องที่ 1 การสร้างสัมพันธภาพภายในตนเองกับผู้อื่น (Internal making contacts)

วัตถุประสงค์:

1. เพื่อเชื่อมโยงความรู้สึกของตนเองและผู้อื่น
2. เพื่อตระหนักรู้ในตนเองและผู้อื่น

เวลา: 1 ชั่วโมง 30 นาที

สื่อการสอน:

1. ใบความรู้ เรื่อง การสร้างสัมพันธภาพภายใน (Internal making contacts)
2. ใบงาน เรื่อง การสร้างสัมพันธภาพภายใน (Internal making contacts)
3. กระดาษ Me, Myself and I
4. เสียงเพลงประกอบดนตรีที่ให้ความรู้สึกผ่อนคลาย สงบ สามารถอยู่กับตนเอง และเชื่อมสัมพันธภาพกับสมาชิกคนอื่น ๆ ได้

วิธีดำเนินกิจกรรม: บรรยายและทำกิจกรรมร่วมกัน

ใบความรู้ เรื่อง การสร้างสัมพันธภาพภายใน (Internal making contacts)

การแนะนำตนเองจากภายในเป็นการเปิดเผยตัวตนให้แก่ผู้อื่นทราบ ไม่ได้มองหรือตัดสินจากรูปลักษณ์ภายนอก การสื่อสารถึงความรู้สึกภายใน ช่วยให้บุคคลเชื่อมโยงความรู้สึกของตนเองและผู้อื่นได้อย่างดี การมีกรอบบางอย่างมาปิดกั้นความรู้สึกดีๆ ภายใน ส่งผลให้เกิดปัญหาในการสร้างสัมพันธภาพกับบุคคล สามารถสื่อสารความรู้สึกภายในของตนให้แก่บุคคลอื่นได้ จะทำให้เกิดการรู้จักกันจากภายในที่เป็นความรู้สึกยินดีอเมใจ และเกิดบรรยากาศของมิตรภาพ

การสร้างสัมพันธภาพภายใน (Internal making contacts) เกี่ยวข้องกับการตระหนักรู้ การยอมรับ การดูแลตนเองและผู้อื่น ซึ่งส่งผลกระทบต่อจิตใจ อารมณ์ และความผูกพันกับผู้อื่น นอกจากนี้ความสัมพันธ์ที่ดียังส่งผลถึงสุขภาพจิตที่ดี การติดต่อสัมพันธ์ และเพิ่มผลงานที่มีคุณภาพ ดังนั้นเมื่อบุคคลมีสัมพันธภาพที่ดี เราจะได้รับโอกาสดีๆ เกือบเกี่ยวข้องประสบการณ์และสามารถดูแลสุขภาพกาย ใจ สังคม ได้ดี ในการทำครอบครัว บำบัด นักบำบัดควรเข้าใจความเป็นมนุษย์ว่า มนุษย์ทุกคนต้องการเติบโตจากภายในและเปลี่ยนแปลงจากภายในได้ การสร้างสัมพันธภาพภายในควรมีความไว้วางใจ การมีปัญญาจากภายใน (Wisdom) และมีความสามารถเยียวยา (Healing) ตนเองได้ มนุษย์ทุกคนที่รักตนเองจะไม่ยอมให้ตนเองได้รับบาดเจ็บ และพร้อมจะเปิดใจกว้างที่จะมีความเมตตา ความเห็นอกเห็นใจ (Compassion) และการตระหนักรู้ที่จะเข้าถึงตัวตน โดยการอยู่ในภาวะนิ่งสงบ เบาสบาย และมีสติ (Congruent)

ข้อเสียของการไม่มีสัมพันธภาพภายใน

1. การนับถือตนเองต่ำ (Low self - esteem)
2. ไม่มีขอบเขต (Boundary) ของตนเองและผู้อื่น
3. สูญเสียสัมพันธภาพในชีวิต
4. ไปไม่ถึงเป้าหมายชีวิต
5. มีความเครียดสูง วิตกกังวลบ่อยๆ

ข้อดีของการมีสัมพันธภาพภายใน

1. ดีขึ้นจากภาวะซึมเศร้า และวิตกกังวล (Resilient)
2. ภาวะอารมณ์ดีขึ้น (Smoothy)
3. มีพลังมากขึ้น (Energy)
4. เชื่อมโยงติดต่อสัมพันธ์กับคนอื่นได้มากขึ้น (Connect)

ใบงาน เรื่อง การสร้างสัมพันธภาพภายใน (Internal making contacts)

1. วิทยากรให้สมาชิกแนะนำตนเอง เช่น ชื่อ.. อาชีพ ..
2. วิทยากรให้สมาชิกนั่งนิ่งๆอยู่กับตนเอง หายใจเข้า-ออกอย่างสงบและฟังเสียงเพลงที่ผ่อนคลาย
3. วิทยากรให้สมาชิกแต่ละคนสำรวจความรู้สึกตนเองตามที่ตนเองรับรู้ได้ว่าเป็นคนอย่างไร จากนั้นเขียนสิ่งที่ตนเองรับรู้หรือมุมมองที่มีต่อตนเอง 3 ข้อ ลงในกระดาษ (สั้นๆ)
4. วิทยากรให้สมาชิกสื่อสารตัวตนที่เป็นความรู้สึกภายใน (จากการรับรู้ตนเอง) ให้แก่ทุกคนในกลุ่ม ทราบตัวตนที่แท้จริง โดยบอกเล่าจากเรื่องราวของสิ่งที่ตนเองเขียนในกระดาษ
5. วิทยากรสุ่มตัวอย่าง ให้สมาชิกร่วมกันทายว่าเป็นตัวตนของใคร และสมาชิกที่ได้รับการสุ่มเฉลยตนเอง
6. วิทยากรสุ่มถามสมาชิก ท่านใดจดจำเรื่องราวของเพื่อนสมาชิกได้และเพื่อนสมาชิกจำเรื่องราวซึ่งกันและกันได้
7. สมาชิกร่วมกันแลกเปลี่ยนสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรม

Me, Myself and I

คำชี้แจง : เขียน 3 ข้อสั้นๆ ที่ท่านรับรู้ว่าคุณเป็นคนอย่างไร

1.
2.
3.

แผนกิจกรรมหลักสูตรครอบครัวบำบัด
สำหรับนักสังคมสงเคราะห์ผู้ปฏิบัติงานในกระบวนการยุติธรรม
หัวข้อเรื่องที่ 2 การตั้งเป้าหมายส่วนบุคคลและวิชาชีพ
(Setting personal and professional goals)

วัตถุประสงค์:

เพื่อสร้างเป้าหมายในการพัฒนาตนเองและเพื่อพัฒนาวิชาชีพ

เวลา: 1 ชั่วโมง 30 นาที

สื่อการสอน:

1. คู่มือหลักสูตรครอบครัวบำบัดสำหรับนักสังคมสงเคราะห์ในกระบวนการยุติธรรม
2. ใบความรู้ เรื่อง การตั้งเป้าหมายส่วนบุคคลและวิชาชีพ
3. ใบงาน เรื่อง การตั้งเป้าหมายส่วนบุคคลและวิชาชีพ

วิธีดำเนินกิจกรรม: บรรยายและฝึกปฏิบัติ

ใบความรู้ เรื่อง การตั้งเป้าหมายส่วนบุคคลและวิชาชีพ

เป้าหมายส่วนบุคคล/เป้าหมายวิชาชีพ

เป้าหมายชีวิต →



เป้าหมายชีวิต (Life goals)

1. สิ่งที่เราให้ความสำคัญ และปรารถนาจะเกิดขึ้นในอนาคต
2. เป็นแรงจูงใจให้คนเรามีพลังมุ่งไปสู่อนาคต การมีเป้าหมายในชีวิตจะช่วยให้คนเราใช้ชีวิตอย่างมีความหมาย มีความหวัง และมีทิศทางมุ่งสู่อนาคต
3. การมีเป้าหมายจะเป็นตัวบ่งชี้ว่า เราต้องการอะไรบ้าง เราจะมีชีวิตอยู่เพื่ออะไร เพื่อใคร และเพื่อที่จะทำอะไร
4. การมีเป้าหมายในชีวิต สามารถกำหนด หรือทำให้คนเราเป็นเจ้าของชีวิตของตนเองอย่างแท้จริง

เป้าหมายส่วนบุคคล (Personal goals)

เป็นการรับรู้เข้าใจว่าตนเองมีคุณสมบัติ (Adjectives) ซึ่งมีอยู่ในตัวบุคคล เป็นจุดแข็งที่รับรู้ว่าเป็นของตัวเองและตั้งเป้าหมายส่วนบุคคลว่าจะพัฒนาหรือเปลี่ยนแปลงไปในทิศทางที่ตนเองมุ่งหวัง เช่น ความมุ่งมั่น การมองโลกในแง่ดี การรู้จักรับฟัง ความคิดสร้างสรรค์ ความมั่นใจ ความเสียสละ สัมพันธภาพที่ดี มีแรงจูงใจ มีกำลังใจ ยอมรับตนเอง ชื่นชมตนเอง จัดการความโกรธ จัดการความผิดหวัง ไวต่อความรู้สึก (Sensibility) ฯลฯ

เป้าหมายวิชาชีพ (Professional goals)

เป้าหมายในการทำงานด้านครอบครัวบำบัด คือ เป็นนักครอบครัวบำบัดที่ดี นำความรู้ไปช่วยเหลือบำบัดผู้ที่มีปัญหาด้านอารมณ์ จิตใจ สุขภาพจิต จิตเวช เช่น

- รับฟังเรื่องราวของ CL อย่างลึกซึ้ง (Deep listening)
- ใช้คำถามแบบกระบวนการ (Process question)
- ประเมิน CL (Assessment)
- ประมวลระบบของ CL (Conceptualization)
- มองความเป็นมนุษย์ (Humanity)
- สำรวจอารมณ์ตนเอง (Explore iceberg)
- นิ่งสงบขณะบำบัด (Congruent) ฯลฯ

สรุปการตั้งเป้าหมาย

1. หมั่นทบทวนเป้าหมายส่วนบุคคล เป้าหมายวิชาชีพ
2. ปรับเป้าหมายให้ตรงกับความต้องการและเป็นไปได้
3. เป้าหมายควรเป็นไปได้และปฏิบัติได้ด้วยตนเอง
4. เป้าหมายควรสอดคล้องกับความเป็นจริง

ใบงาน เรื่อง การตั้งเป้าหมายส่วนบุคคลและวิชาชีพ

1. วิทยากรให้ผู้เข้ารับการอบรมเขียนขั้นตอนการค้นหาเป้าหมายส่วนบุคคลและเป้าหมายวิชาชีพลงในกระดาษ ตามขั้นตอนต่อไปนี้

ขั้นที่ 1 ค้นหาความปรารถนา (Need) ที่ต้องการจริงๆ ในปัจจุบันแล้วนำมาตั้งเป็นเป้าหมายส่วนบุคคล/เป้าหมายวิชาชีพ

ขั้นที่ 2 ค้นหาความปรารถนา (Need) ของตนเองในวัยเด็กแล้วนำมาตั้งเป็นเป้าหมายส่วนบุคคล/เป้าหมายวิชาชีพ

ขั้นที่ 3 ประมวลเป้าหมายทั้งปัจจุบันและอดีตให้ได้ อย่างละ 3 ข้อ

ขั้นที่ 4 เขียน/บันทึกเป้าหมายส่วนบุคคลและเป้าหมายวิชาชีพ อย่างละ 3 ข้อ

2. วิทยากรสุ่มถามและแลกเปลี่ยนเรียนรู้ในกลุ่มใหญ่

แบบบันทึกเป้าหมายส่วนบุคคล/เป้าหมายวิชาชีพ

ขั้นที่ 1 Need ปัจจุบัน

- 1.....
- 2.....
- 3.....

ขั้นที่ 2 Need ในวัยเด็ก

- 1.....
- 2.....
- 3.....

ขั้นที่ 3 เป้าหมายวัยเด็ก + ปัจจุบัน

- 1.....
- 2.....
- 3.....

ขั้นที่ 4 เป้าหมายวิชาชีพ

- 1.....
- 2.....
- 3.....

แผนกิจกรรมหลักสูตรครอบครัวบำบัด
สำหรับนักสังคมสงเคราะห์ผู้ปฏิบัติงานในกระบวนการยุติธรรม
หัวข้อเรื่องที่ 3 ความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับครอบครัวและครอบครัวบำบัด

วัตถุประสงค์:

เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมได้รับความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับความรู้พื้นฐานครอบครัว สภาวะครอบครัวของเด็กและเยาวชนที่กระทำผิด ความหมายและเป้าหมายของครอบครัวบำบัดตามแนวแซทเทียร์

เวลา: 3 ชั่วโมง

สื่อการสอน:

1. คู่มือหลักสูตรครอบครัวบำบัดสำหรับนักสังคมสงเคราะห์ในกระบวนการยุติธรรม
2. ใบความรู้ เรื่อง เด็ก เยาวชน และครอบครัว
3. ใบความรู้ เรื่อง ลักษณะครอบครัวของเด็กและเยาวชนและปัญหาครอบครัวของเด็กและเยาวชน
4. ใบความรู้ เรื่อง ความหมายของครอบครัวบำบัดและเป้าหมายของครอบครัวบำบัดตามแนวแซทเทียร์
5. ใบความรู้ เรื่อง สัมพันธภาพในครอบครัวและการสื่อสารในครอบครัว
6. ใบความรู้ เรื่อง ปัญหาสัมพันธภาพคู่สมรส

วิธีดำเนินกิจกรรม: บรรยาย

ใบความรู้ เรื่อง เด็ก เยาวชน และครอบครัว

รูปแบบการเลี้ยงดูเด็กและเยาวชนของครอบครัว

องค์ประกอบพฤติกรรมของบิดามารดาในการอบรมเลี้ยงดูบุตรแบ่งออกเป็น 2 มิติกว้างๆ (Baumrind, 1971) คือ

1. มิติควบคุม หรือ เรียกร้องจากบิดามารดา (Controlling/Demand) คือ การที่บิดามารดากำหนดมาตรฐานสำหรับเด็กและเรียกร้องให้เด็กทำตามมาตรฐานที่บิดามารดาได้กำหนดไว้ ซึ่งบิดามารดาบางคนจะมีมาตรฐานสูง และเรียกร้องให้เด็กปฏิบัติตามมาตรฐานที่ตนกำหนด ในขณะที่บิดามารดาบางคนเรียกร้องให้เด็กทำตามมาตรฐานเพียงเล็กน้อย และไม่พยายามที่จะใช้อิทธิพลในการควบคุมเด็ก

2. มิติการตอบสนองความรู้สึกเด็ก (Responsive) คือ การที่บิดามารดาหรือผู้ดูแลเด็กตอบสนองต่อความต้องการของเด็ก ซึ่งบิดามารดาบางคนจะยอมรับ เข้าใจ และตอบสนองความต้องการของเด็กด้วยดี เปิดโอกาสให้เด็กคิดและตัดสินใจด้วยตนเอง ในขณะที่บิดามารดาบางคน เพิกเฉยและปฏิเสธต่อความต้องการของเด็ก

รูปแบบการอบรมเลี้ยงดู มีดังนี้

1. รูปแบบการอบรมเลี้ยงดูแบบเอาใจใส่ (Authoritative parenting style) คือ การอบรมเลี้ยงดูที่บิดามารดาสนับสนุนให้เด็กมีการพัฒนาการตามวุฒิภาวะของเด็ก โดยที่บิดามารดาจะอนุญาตให้เด็กมีอิสระตามควร แก่วุฒิภาวะ แต่ในขณะเดียวกันบิดามารดาจะกำหนดขอบเขตพฤติกรรมของเด็ก และกำหนดให้เด็กเชื่อฟังและปฏิบัติตามแนวทางที่บิดามารดากำหนดไว้อย่างมีเหตุผล ถึงแม้บิดามารดาจะมีการเรียกร้องสูง แต่ในขณะเดียวกันก็ให้ความรักความอบอุ่นและใส่ใจต่อเด็ก เปิดโอกาสให้เด็กเป็นตัวของตัวเอง รับฟังเหตุผลจากเด็ก และสนับสนุนให้เด็กมีส่วนร่วมในการคิดตัดสินใจเรื่องต่างๆ ของครอบครัว

2. รูปแบบการอบรมเลี้ยงดูแบบควบคุม (Authoritarian parenting style) คือ การอบรมเลี้ยงดูที่บิดามารดามีความเข้มงวด เรียกร้องสูงแต่ไม่ตอบสนองความต้องการของเด็กโดยสิ้นเชิง (Maccoby, 1980 อ้างถึงใน พรพนทิพย์ ศิริ-วรรณบุษย์ และคณะ, 2545: 6) มีการจัดระบบการควบคุมและวางกฎเกณฑ์ให้เด็กปฏิบัติตามอย่างเข้มงวดโดยมีการอธิบายน้อยมากหรือไม่มีเลย เด็กต้องยอมรับในคำพูดของบิดามารดาว่าเป็นสิ่งที่ถูกต้องเหมาะสมเสมอ มีการใช้อำนาจควบคุมโดยวิธีบังคับและลงโทษเมื่อเด็กไม่ทำตามความคาดหวังของบิดามารดา บิดามารดามักห่างเหินและปฏิเสธเด็ก

3. รูปแบบการอบรมเลี้ยงดูแบบตามใจ (Permissive parenting style) คือ การอบรมเลี้ยงดูที่บิดามารดาปล่อยให้เด็กทำสิ่งต่างๆ ตามการตัดสินใจของเด็กโดยไม่มีการกำหนดขอบเขต ใช้การลงโทษน้อย ไม่เรียกร้องหรือควบคุมพฤติกรรมเด็ก เด็กสามารถแสดงออกซึ่งความรู้สึกและอารมณ์ได้อย่างเปิดเผย บิดามารดาอาจให้คำปรึกษาหรือพยายามใช้เหตุผลกับเด็ก แต่ไม่มีอำนาจในการควบคุมพฤติกรรมของเด็ก บิดามารดาจะให้ความรักความอบอุ่นและตอบสนองความต้องการของเด็กเสมอ

4. รูปแบบการอบรมเลี้ยงดูแบบทอดทิ้ง (Uninvolved parenting style) (Maccoby and Martin, 1983 อ้างถึงใน ดุลยา จิตตะยโสธร, 2552) เป็นการอบรมเลี้ยงดูที่บิดามารดาไม่ให้ความสนใจหรือตอบสนองความต้องการของเด็ก ให้การดูแลเอาใจใส่ต่อเด็กน้อยมาก บิดามารดากลุ่มนี้จะเพิกเฉยต่อเด็กพอๆ กับไม่เรียกร้อง

หรือวางมาตรฐานพฤติกรรมใดๆ ให้เด็กปฏิบัติ ทั้งนี้ อาจเป็นเพราะบิดามารดาปฏิเสธเด็กแต่แรกหรือหมกมุ่นอยู่กับปัญหาและความกดดันในชีวิตประจำวันจนไม่มีเวลาดูแลเอาใจใส่เด็ก

ความหมายของเด็กและเยาวชนผู้กระทำความผิด

เด็ก หมายความว่า บุคคลซึ่งมีอายุเกินกว่าอายุที่กำหนดไว้ตามประมวลกฎหมายอาญามาตรา 73 แต่ยังไม่เกินสิบห้าปีบริบูรณ์, เยาวชน หมายความว่า บุคคลอายุเกินสิบห้าปีบริบูรณ์แต่ยังไม่ถึงสิบแปดปีบริบูรณ์ โดยกระทำความผิดในคดีอาญาที่มีข้อหาว่าเด็กหรือเยาวชนกระทำความผิดให้ถืออายุเด็กหรือเยาวชนนั้น ในวันที่การกระทำความผิดได้เกิดขึ้น (ตามพระราชบัญญัติศาลเยาวชนและครอบครัวและวิธีพิจารณาคดีเยาวชนและครอบครัว พ.ศ. 2553 มาตรา 4 และมาตรา 5 และตามประมวลกฎหมายอาญามาตรา 73)

สาเหตุที่เด็กและเยาวชนกระทำความผิด ประกอบด้วย

1. ปัจจัยส่วนบุคคลหรือตัวของเด็กหรือเยาวชน มีรายละเอียดดังนี้

1.1 พันธุกรรม ระดับสติปัญญาต่ำกว่าปกติ ร่างกาย/จิตใจมีความผิดปกติ บกพร่องทางบุคลิกภาพ ไม่สามารถใช้สติปัญญายับยั้งไตร่ตรองสิ่งชั่วร้ายได้อย่างเหมาะสม

1.2 เจ็บป่วยเรื้อรังที่อาจจะเกิดขึ้นตั้งแต่กำเนิดหรือเกิดขึ้นภายหลัง เช่น โรคไข้ไทฟอยด์ โรคระบบประสาทพิการ ความพิการทางร่างกายจากอุบัติเหตุกระทบกระเทือนสมอง ฯลฯ

1.3 ภาวะทางอารมณ์และจิตใจ เด็กหรือเยาวชนยังอยู่ในวัยคะนองที่สภาพร่างกายและจิตใจ กำลังเปลี่ยนแปลง ซึ่งเป็นวัยที่มีอารมณ์รุนแรงไม่มั่นคง คึกคะนอง เกือบกด ขาดการยับยั้งและอดทนต่อสิ่งเร้า ที่มากระทบ ขาดการควบคุมตนเองและการควบคุมทางสังคม

1.4 โรคทางจิตเวช: โรคดื้อต่อต้าน (Oppositional defiant disorder) โรคเกร (Conduct disorder) โรคสมาธิสั้น (Attention deficit hyperactivity disorder) โรคบุคลิกภาพแปรปรวน (Personality disorder) โรคซึมเศร้า (Depressive disorder) และการใช้สารเสพติด (Substance use disorder)

1.5 ด้านสติปัญญา เด็กหรือเยาวชนจะมีวิธีคิดใคร่ครวญถึงผลที่เกิดขึ้นและประสบการณ์ในการดำเนินชีวิตที่ถูกต้องน้อยกว่าผู้ใหญ่ ทำให้ถูกชักจูงจากผู้อื่นให้ทำพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมและกระทำความผิดได้ง่าย หากเด็กหรือเยาวชนมีสติปัญญาอยู่ระดับต่ำย่อมจะถูกชักจูงให้กระทำความผิดได้ง่ายกว่าเด็กหรือเยาวชนที่มีระดับสติปัญญาสูงหรือปานกลาง

1.6 ด้านการรู้คิด เด็กหรือเยาวชนที่กระทำความผิดส่วนใหญ่จะมีความคิดด้านลบที่บิดเบือนไปจากความเป็นจริง หรือมีมุมมองทางลบต่อบุคคลและสังคมรอบข้าง

2. ปัจจัยภายนอก มีรายละเอียดดังนี้

2.1 ด้านครอบครัว: การเลี้ยงดู ความรุนแรงในครอบครัว

- ลักษณะของครอบครัว ครอบครัวที่ทุกคนมีความสามัคคี กลมเกลียวกันเป็นอย่างดี บิดามารดามีการดูแลเอาใจใส่บุตร ให้ความรัก พยายามอบรมและส่งเสริมให้บุตรได้รับการส่งเสริมพัฒนาการที่เหมาะสม การศึกษา สนับสนุนปัจจัย 4 การเล่น การแสดงออกที่เหมาะสม เด็กหรือเยาวชนก็จะไม่สร้างปัญหาต่อสังคม

- การเลี้ยงดู ครอบครัวไม่มีเวลาดูแลหรืออบรมสั่งสอน ปล่อยปละละเลย มีการใช้ความรุนแรงในการลงโทษหรือไม่ได้รับการลงโทษเลยเมื่อทำผิด ส่งผลให้เด็กหรือเยาวชนขาดความสำนึกต่อการกระทำความผิดของตนเอง คิดว่าพฤติกรรมที่ตนแสดงออกเป็นเรื่องปกติและเป็นที่ยอมรับ

2.2 ด้านเศรษฐกิจ: ภาวะขาดแคลน ไม่ได้รับความเป็นธรรม

- ภาวะเศรษฐกิจในสังคม ที่มีช่องว่างและความเหลื่อมล้ำในการดำรงชีวิต ครอบครัวที่มีฐานะยากจนจะประสบปัญหา ความแร้นแค้นและขาดแคลนทรัพยากรที่จะช่วยเหลือให้ชีวิตความเป็นอยู่ดีขึ้น รวมถึงไม่ได้รับความเป็นธรรมในสังคมและความเสมอภาคในการเข้าถึงทรัพยากร ถูกชักจูงให้กระทำความผิดได้ง่าย

- ภาวะเศรษฐกิจเฉพาะบุคคล โดยเฉพาะผู้กระทำความผิดที่อยู่ในครอบครัวที่มีฐานะยากจนจะถูกบีบบังคับให้กระทำความผิดได้ง่าย เพื่อความอยู่รอดของชีวิต ซึ่งเด็กหรือเยาวชนบางคนอาศัยอยู่กับครอบครัวที่มีฐานะยากจน จะมีความรู้สึกและทัศนคติที่ไม่ดีว่าตนเองไม่ได้รับความยุติธรรมจากสังคม

2.3 ด้านสิ่งแวดล้อมทางสังคม: สถานบ้านทิ้งและแหล่งอบายมุข

- ด้านสิ่งแวดล้อมทางสังคม เด็กหรือเยาวชนมีความสามารถในการเลียนแบบได้สูง หากอยู่ในสิ่งแวดล้อมทางสังคมที่ไม่ดีและมีแบบอย่างในการแสดงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม เด็กหรือเยาวชนก็จะเกิดการเรียนรู้และซึมซับจากสิ่งแวดล้อมทางสังคม

3. ปัจจัยด้านอื่นๆ เช่น การคบเพื่อน การใช้สารเสพติด การย้ายถิ่นฐาน การศึกษา การห่างเหินต่อศาสนา สภาพที่อยู่อาศัย ปัญหาสภาพแวดล้อมที่อยู่อาศัยของเด็กหรือเยาวชนที่พักอาศัยอยู่ในชุมชนแออัด ที่มีแหล่งมั่วสุมและการเข้าถึงยาเสพติดได้ง่าย การมีแบบอย่างที่ไม่เหมาะสมในสังคม สถานบ้านทิ้งและแหล่งอบายมุข ผู้ใหญ่เป็นแบบอย่างที่ไม่ดี เมื่อผู้ใหญ่ปฏิบัติตัวไม่ถูกต้องตามกฎหมายหรือไม่เหมาะสมกับวัฒนธรรมทางสังคม สื่อมวลชน เสนอข่าวใช้ความรุนแรง Social media เข้าถึงข้อมูลได้ง่ายขาดการกลั่นกรองที่เหมาะสม ฯลฯ สิ่งเหล่านี้อาจเป็นปัจจัยที่ส่งเสริมหรือสนับสนุนทางอ้อมให้เด็กหรือเยาวชนมีแนวโน้มในการกระทำความผิดได้

แนวทางแก้ปัญหาครอบครัว

1. กำหนดนโยบายด้านครอบครัวให้ชัดเจน และกำหนดวิธีปฏิบัติที่เป็นรูปธรรม
2. สร้างความมั่นคงทางเศรษฐกิจให้แก่ครอบครัว เพื่อให้ครอบครัวมีโอกาสทางการศึกษา การงาน อาชีพ ที่อยู่อาศัย สวัสดิการ ฯลฯ
3. การให้การดูแลช่วยเหลือ ให้การปรึกษาครอบครัว (Family counselling) การทำครอบครัวบำบัด (Family therapy) การฟื้นฟูครอบครัว และแก้ไขปัจจัยภายนอกไปด้วยพร้อมกัน
4. การแก้ปัญหาครอบครัว ต้องคำนึงถึงบริบท (Context) และวางเป้าหมายที่ครอบครัวก่อนจึงจะสำเร็จ
5. สร้างความเข้มแข็งให้ครอบครัวอบอุ่น โดยเฉพาะพ่อ แม่ มีความสำคัญต่อลูกและสภาพครอบครัว ส่งผลกระทบกับลูกอย่างมาก
6. พัฒนา/เสริมพลังให้พ่อ แม่ มีความสามารถในการวิเคราะห์ปัญหา แก้ไขปัญหาในการเลี้ยงดูลูก มีกลุ่ม/ชมรม พ่อแม่ ได้พบปะ แลกเปลี่ยน ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน
7. ให้การศึกษา/ความรู้ เกี่ยวกับชีวิตครอบครัว ในหลักสูตรการศึกษาทุกระดับ

ใบความรู้ เรื่อง ลักษณะครอบครัวของเด็กและเยาวชนและปัญหาครอบครัวของเด็กและเยาวชน

ปัจจัยด้านครอบครัวที่มีผลต่อปัญหาพฤติกรรมและการกระทำผิดในกลุ่มเด็กและเยาวชนสามารถแบ่งออกเป็น 2 ด้าน (Pardini, D. A et al, 2014) ได้แก่

1. ด้านโครงสร้างและภูมิหลังของครอบครัว ได้แก่

- ครอบครัวที่มารดาท้องก่อนวัยอันควร (Early motherhood)
- ขนาดของครอบครัว (Family size)
- ลักษณะครอบครัวเลี้ยงเดี่ยวและการเปลี่ยนผู้เลี้ยงดูบ่อยครั้ง (Single-parent households and caretaker transitions)
- สถานะทางเศรษฐกิจและสังคม (Socioeconomic status)
- พฤติกรรมการกระทำผิดกฎหมายและพฤติกรรมต่อต้านสังคมของคนในครอบครัว (Familial criminal and antisocial behavior)
- โรคซึมเศร้าและภาวะโรคเครียดในมารดา (Maternal depression and stress)
- ผู้ปกครองเสพ/พึ่งพาสารเสพติด (Parental substance abuse/dependence)
- ปัญหาความขัดแย้งกันระหว่างผู้ปกครองและความเหนียวแน่นภายในครอบครัว (Parental conflict and cohesion) ฯลฯ

2. ด้านการอบรมเลี้ยงดูบุตรของพ่อแม่ ผู้ปกครอง

มิติการอบรมเลี้ยงดูบุตรของพ่อแม่ ผู้ปกครอง แบ่งออกเป็น 2 มิติ ดังนี้

2.1 การเลี้ยงดูแบบสนับสนุน เป็นการเลี้ยงดูโดยให้ความรัก ความอบอุ่น การเอาใจใส่

2.2 การเลี้ยงดูแบบควบคุม เป็นการเลี้ยงดูโดยการกำกับ ติดตามพฤติกรรม

การอบรมสั่งสอนในแต่ละมิติจะมีวิธีการเลี้ยงดูที่หลากหลายซึ่งมีอิทธิพลต่อการพัฒนาปัญหาพฤติกรรมและการกระทำผิดของเด็กและเยาวชน

ลักษณะการเลี้ยงดูของครอบครัวเด็กและเยาวชนกระทำผิด มีดังต่อไปนี้

1. ความผูกพันและความสัมพันธ์ระหว่างผู้ปกครองและลูก (Parental attachment and bonding)
ความผูกพันที่มั่นคงแข็งแรงเกิดจากการที่ผู้ปกครองสามารถตอบสนองความต้องการของลูกด้วยความรักและความอบอุ่นอย่างต่อเนื่อง งานวิจัยพบว่าความผูกพันที่มั่นคงแข็งแรงระหว่างผู้ปกครองและเด็กทารกจะเป็นรากฐานที่สำคัญในการพัฒนาทักษะการเข้าสังคมเมื่อเด็กโตขึ้น นอกจากนี้ความผูกพันด้านอารมณ์ระหว่างผู้ปกครองและลูก จะมีความสำคัญในการเสริมสร้างให้ลูกได้พัฒนาความรู้สึกเห็นอกเห็นใจ ความรู้สึกผิด ความสำนึกผิดที่มีต่อผู้อื่น ในทางกลับกัน ผู้ปกครองและลูกที่ขาดความผูกพันหรือความสัมพันธ์ที่เหนียวแน่นเกิดขึ้นจากการที่ผู้ปกครองปฏิเสธหรือไม่สามารถที่จะตอบสนองความต้องการของลูกได้อย่างเหมาะสมเมื่อความผูกพันระหว่างผู้ปกครองและลูกถูกทำให้หยุดชะงัก ปัจจัยนี้อาจมีความเชื่อมโยงกับเด็กและเยาวชน

ที่แสดงพฤติกรรมกระทำผิดซ้ำซากซึ่งเป็นบุคคลที่มีลักษณะนิสัยไร้อารมณ์ เมินเฉย ไม่เห็นอกเห็นใจผู้อื่น ดังนั้นควรให้ความสำคัญในการส่งเสริมความสัมพันธ์และความผูกพันระหว่างผู้ปกครองและลูก เพื่อพัฒนาสิ่งนี้ให้เป็นปัจจัยปกป้องในการป้องกันปัญหาพฤติกรรมและการกระทำผิดในกลุ่มเด็กและเยาวชน

2. การเลี้ยงดูแบบให้ความอบอุ่นและการสนับสนุนเชิงบวก (Parental warmth and positive reinforcement) นอกเหนือจากความผูกพัน งานวิจัยพบว่าคุณลักษณะอื่นๆ ของการเลี้ยงลูกเชิงบวก มีความเชื่อมโยงกับปัญหาพฤติกรรมเด็กและเยาวชน รวมถึงการแสดงความรักความห่วงใยและการส่งเสริมพฤติกรรมที่เอื้อต่อสังคม เช่น ครอบครัวที่ผู้ปกครองทำกิจกรรมร่วมกันกับลูกและแสดงความอบอุ่นให้แก่ลูกในระดับสูง พบว่าลูกมีแนวโน้มลดลงที่จะแสดงปัญหาพฤติกรรม นอกจากนี้ผู้ปกครองที่ชื่นชมและให้ความรักกับลูกเมื่อลูกแสดงพฤติกรรมที่ดี มีความเชื่อมโยงกับการลดลงของปัญหาพฤติกรรมในกลุ่มเด็กและเยาวชนผู้ชาย เป็นต้น ในทางตรงกันข้าม เด็กและเยาวชนที่ผู้ปกครองแสดงความอบอุ่นและมีส่วนร่วมกับลูกในระดับต่ำ พบว่าเด็กและเยาวชนกลุ่มนี้มีแนวโน้มสูงขึ้นที่จะพัฒนาลักษณะนิสัยอารมณ์เมินเฉย ไม่เห็นอกเห็นใจผู้อื่น

3. การเลี้ยงดูแบบเข้มงวดและแบบทอดทิ้ง (Harsh and rejecting parenting) หมายถึง การเลี้ยงดูด้วยความรุนแรง เน้นการลงโทษและการวิจารณ์อย่างหนักเมื่อลูกไม่ปฏิบัติตามคำสั่ง งานวิจัยพบว่ารูปแบบการอบรมเลี้ยงดูบุตรดังกล่าว เป็นหนึ่งในตัวแปรที่มีความแม่นยำในการพยากรณ์พฤติกรรมต่อต้านสังคมในกลุ่มเด็กและเยาวชน

4. การเลี้ยงดูลูกแบบไม่สอดคล้องกัน การเลี้ยงลูกแบบหละหลวมและแบบตามใจจนเกินไป (Inconsistent, Lax, Timid discipline) การที่ผู้ปกครองไม่บังคับใช้กฎระเบียบให้สอดคล้องกัน จะทำให้เด็กและเยาวชนเกิดความสับสนเรื่องกฎ ข้อบังคับ และผลกระทบที่ตามมา หากเด็กและเยาวชนไม่ได้รับผลกระทบเชิงลบที่สอดคล้องกับการทำผิดกฎระเบียบ เด็กและเยาวชนจะไม่มีแรงจูงใจในการยับยั้งตัวเองไม่ให้ทำผิดกฎด้วยเหตุนี้ งานวิจัยจึงพบว่าการเลี้ยงดูลูกแบบหละหลวมจะเพิ่มความเสี่ยงที่จะทำให้เด็กและเยาวชนมีปัญหาพฤติกรรมทั้งในและนอกบ้าน ในบางกรณีผู้ปกครองอาจลังเลที่จะอบรมสั่งสอนวินัยให้ลูก เพราะกลัวว่าลูกจะดื้อและตอบโต้กลับ แต่การทำเช่นนี้กลับยิ่งส่งเสริมให้ลูกมีปัญหาพฤติกรรมที่มากขึ้นและรุนแรงขึ้น

5. การควบคุม กำกับติดตาม และสอดส่องลูก (Parental control, supervision and monitoring) การควบคุมและกำกับติดตาม หมายถึง พฤติกรรมต่างๆ ที่ช่วยให้ผู้ปกครองเฝ้าดู สังเกตการณ์และจัดการสิ่งแวดล้อมรอบๆ ตัวลูก ซึ่งจะช่วยในการกำกับพฤติกรรมของลูก โดยในช่วงวัยเด็ก ผู้ปกครองสามารถจัดสรรกิจกรรมต่างๆ ให้ลูกมีส่วนร่วมและกำกับพฤติกรรมของลูกได้จากที่บ้าน โดยงานวิจัยพบว่าครอบครัวที่ผู้ปกครองมีส่วนร่วมและสอดส่องการทำกิจกรรมของลูกทั้งที่บ้านและที่โรงเรียนเป็นประจำตั้งแต่ลูกยังเด็ก จะมีแนวโน้มต่ำที่ลูกจะมีปัญหาพฤติกรรมเมื่อเติบโตขึ้น เมื่อลูกเติบโตเป็นวัยรุ่น ผู้ปกครองจะพบความท้าทายมากขึ้นในการควบคุมและติดตามสอดส่องพฤติกรรมของลูก เนื่องจากลูกจะต้องการความเป็นอิสระมากขึ้น รวมถึงต้องการใช้เวลานอกบ้านกับเพื่อนมากขึ้น การวิเคราะห์หลักฐานต่างๆ จากงานวิจัยชี้ให้เห็นว่าผู้ปกครองที่ไม่สามารถกำกับติดตามกิจกรรมและสถานที่ต่างๆ ที่ลูกไปกับเพื่อน จะกลายเป็นปัจจัยเสี่ยงอย่างหนึ่งที่สามารถ

พยากรณ์ปัญหาพฤติกรรมเด็กและเยาวชนได้อย่างแม่นยำ โดยงานวิจัยได้ศึกษาและพบว่าประสิทธิภาพในการติดตามสอดส่องพฤติกรรมลูกจะขึ้นอยู่กับองค์ประกอบเหล่านี้

(1) ความกระตือรือร้นของผู้ปกครองในการสอบถามข้อมูลจากลูกเกี่ยวกับกิจกรรมที่ทำ กลุ่มเพื่อนที่คบ และสถานที่ที่ไปทำกิจกรรม

(2) รายละเอียดของข้อมูลที่ลูกแจ้งผู้ปกครอง

(3) ความถูกต้องของข้อมูลและรายละเอียดที่ผู้ปกครองทราบ

ทั้งนี้ งานวิจัยพบว่าการใช้วิธีควบคุมพฤติกรรมอาจมีอิทธิพลมากกว่าในการลดปัญหาการทำผิดกฎระเบียบ เมื่อเปรียบเทียบกับกรณีที่ผู้ปกครองใช้วิธีคะยั้นคะยอให้ลูกแจ้งรายละเอียดให้ทราบ เช่น การกำหนดให้ลูกขออนุญาตผู้ปกครองก่อนออกไปพบเพื่อน เพื่อที่ผู้ปกครองจะได้แน่ใจว่ามีผู้ใหญ่คนอื่นๆ ที่จะคอยดูแลลูกขณะที่ทำกิจกรรมต่างๆ โดยเฉพาะในสภาพแวดล้อมและสถานการณ์ที่มีความเสี่ยง เป็นต้น

ใบความรู้ เรื่อง ความหมายของครอบครัวบำบัดและเป้าหมายของครอบครัวบำบัดตามแนวทางเทียร์

ความหมายของครอบครัวบำบัด (Family therapy) แนวแซทเทียร์

ครอบครัวบำบัด (Family therapy) แนวแซทเทียร์ คือ กระบวนการทำจิตบำบัดของบุคคลที่ได้รับผลกระทบจากครอบครัวโดยใช้กระบวนการบำบัดแนวแซทเทียร์ เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลง (Change-focused) ภายในตัวตน (Iceberg) และเกิดพฤติกรรม (Behavior) ที่พึงประสงค์อย่างถาวร มีการเปลี่ยนแปลงภายในจิตใจอย่างเป็นระบบ (Systemic) มีความสุขสงบภายใน (Congruence) และเชื่อมโยงสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น (สไตส์ คัมทรีพยอนันต์, 2566)

เป้าหมายครอบครัวบำบัดตามแนวทางเทียร์

1. ปรับปรุงการติดต่อสื่อสารระหว่างสมาชิกในครอบครัวให้ดีขึ้น
2. พัฒนาให้สมาชิกแต่ละคนในครอบครัวเป็นตัวของตัวเอง
3. ลดความขัดแย้งในครอบครัวและตอบสนองความต้องการของสมาชิกแต่ละคนได้อย่างกลมกลืนนำไปสู่การเจริญเติบโตขึ้น
4. มุ่งให้เกิดการเปลี่ยนแปลง พัฒนาศักยภาพของสมาชิกในครอบครัวให้ทำหน้าที่ได้ตามปกติและอย่างเหมาะสม
5. ลดความทุกข์ใจของสมาชิกในครอบครัว

ใบความรู้ เรื่อง สัมพันธภาพในครอบครัวและการสื่อสารในครอบครัว

ครอบครัวอยู่ดีมีสุข: สภาพครอบครัวที่พึงประสงค์

ครอบครัวเกิดจากการรวมตัวในรูปแบบที่หลากหลายของบุคคลที่มาดำเนินชีวิตร่วมกันอย่างมีจุดหมาย สามารถพึ่งพาตนเองได้อย่างต่อเนื่อง สามารถปรับตัวได้อย่างสร้างสรรค์ทันต่อการเปลี่ยนแปลงของสังคม และเป็นส่วนหนึ่งที่เกื้อกูลสังคมอย่างมีคุณภาพ

องค์ประกอบครอบครัวอยู่ดีมีสุข ประกอบด้วย 4 ข้อ

1. การพึ่งพาตนเองด้านเศรษฐกิจ
2. บทบาทหน้าที่ของครอบครัว
3. การเกื้อกูลสังคมของครอบครัวอย่างมีคุณภาพ
4. สัมพันธภาพที่อบอุ่นในครอบครัว

สัมพันธภาพที่อบอุ่น หมายถึง สมาชิกในครอบครัวอยู่ร่วมกันด้วยความรัก ความอบอุ่น สามารถดำรงความเป็นครอบครัวและสืบทอดความเป็นครอบครัว มีสภาพจิตใจที่ดี มีความมั่นคงทางอารมณ์ มีพลังที่จะสามารถเผชิญกับปัญหาต่างๆในสังคมได้อย่างเข้มแข็ง

การสร้างสัมพันธภาพที่ดี (N. Stinnett, 1983) ประกอบด้วย

1. การชื่นชมคุณค่าของคนในครอบครัว
2. การมีเวลาอยู่ร่วมกันและทำกิจกรรมร่วมกัน
3. การมีพันธสัญญา (Commitment) ต่อความสุขและสวัสดิภาพของคนในครอบครัวร่วมกัน
4. มีการติดต่อสื่อสาร พูดคุยอย่างสม่ำเสมอ เปิดเผยไว้ว่างใจ
5. มีความศรัทธาต่อศาสนา ช่วยให้มีสติ อดทน ให้อภัยและช่วยเหลือ
6. สามารถจัดการวิกฤตการณ์ในครอบครัวได้อย่างดี

หน้าที่ของครอบครัว (Manor, 1985)

1. หน้าที่พื้นฐานเพื่อตอบสนองความต้องการของครอบครัวและส่งเสริมความเจริญเติบโตทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม เชื้อชาติ ปัญญา และบุคลิกภาพ
2. ส่งเสริมพัฒนาการแต่ละช่วงวัยของสมาชิกในครอบครัว
3. หน้าที่แก้ปัญหาวิกฤติ มีความสามารถแก้ปัญหาได้อย่างเหมาะสม

บทบาทการอบรมเลี้ยงดูบุตร เป็นการทำหน้าที่เลี้ยงดู อบรม สั่งสอน ชัดเภา (Socialization) ให้เติบโตตามวัยอย่างสมบูรณ์ทั้งร่างกาย จิตใจ สังคม จิตวิญญาณ (Spiritual) เช่น ส่งเสริมการเจริญเติบโตและพัฒนาการเด็กอย่างเต็มศักยภาพในแต่ละช่วงวัย รวมทั้งด้านปัจจัย 4 ให้ความรัก ความอบอุ่น ความเข้าใจ การยอมรับบุตรทุกสถานการณ์ (Unconditioned-love) อบรมเลี้ยงดูบุตรอย่างถูกวิธี เพื่อส่งเสริมให้บุตรเติบโตเป็นคนดีมีความสุขและความสำเร็จในชีวิต และปลูกฝังจิตสำนึกที่ดีให้แก่บุตรและเป็นแบบอย่างที่ดีแก่บุตร (Role model) พ่อแม่ที่ดี หมายถึง การพูดดี ฟังดี การคิดดี ทำดี การประกอบอาชีพดี การมีสติ ควบคุมอารมณ์ตนเองได้ดี

มีความขยันหมั่นเพียร ความมุ่งมั่นในทางที่ถูกต้อง มีความเข้าใจอันดี ยอมรับ เคารพสิทธิ เข้าใจ เชื่อใจ ไว้วางใจ กันในครอบครัว

คุณลักษณะพ่อแม่ที่ดี ประกอบด้วย การมีจินตนาการในเชิงบวก มองโลกในแง่ดี มีความคิดสร้างสรรค์ เอาใจเขามาใส่ใจเรา (Empathy) ยอมรับและพึงพอใจสิ่งที่เขาเป็นอยู่ รู้จักชื่นชมสิ่งดีๆ ที่เกิดขึ้นแม้เพียงเล็กน้อย มีความหวังกับบุตร สื่อสารในแง่บวก ให้อภัย ชื่นชมความสามารถของบุตรเท่าที่เขาเป็นอยู่ เข้าใจและ รับรู้ความต้องการของบุตร และมีการแสดงออกทางคำพูด สีหน้า ท่าทาง ให้กำลังใจ พุดคุย ไม่ลงโทษรุนแรง ช่วยสร้างความมีคุณค่าในตนเอง ใช้ความสามารถได้อย่างเต็มศักยภาพ และนำพรสวรรค์ออกมาใช้ การเป็น แบบอย่างที่ดีของพ่อแม่ (Role model)

พ่อแม่เป็นต้นแบบและแบบอย่างของลูก ควรปฏิบัติเป็นแบบอย่าง เช่น การใช้จ่ายอย่างประหยัด มีการแบ่งเวลาให้ครอบครัวทำกิจกรรมร่วมกัน พาไปพักผ่อน เป็นจิตอาสา การมีเมตตากรุณา อดทน เสียสละ เพื่อส่วนรวม การช่วยเหลืองานบ้านเท่าที่สามารถทำได้ การตรงต่อเวลา การไม่ฝ่าฝืนกฎหมาย การไม่สูบบุหรี่ การไม่ดื่มสุราหรือสิ่งเสพติด การแสดงความอ่อนน้อมต่อผู้ใหญ่ กตัญญูรู้คุณ ระมัดระวังการใช้อารมณ์ ในการตัดสินใจ และการมีนิสัยรักการอ่าน เป็นต้น

ใบความรู้ เรื่อง ปัญหาสัมพันธภาพคู่สมรส

ปัญหาสัมพันธภาพคู่สมรส (Wile, 1981 อ้างถึง สดใส คัมภีร์พจน์นันท, 2561) มีดังนี้

1. Withdraw partner คู่สมรสกลัวความใกล้ชิดและพยายามหลีกเลี่ยงความขัดแย้ง โดยทั้งคู่มีการถอยห่างจากกัน
2. Angry partner คู่สมรสมีปฏิสัมพันธ์แบบโกรธ อาละวาด และก้าวร้าวต่อกัน
3. Demanding withdrawn partner คู่สมรสมีลักษณะฝ่ายหนึ่งพยายามเข้าใกล้ ขณะที่อีกฝ่ายหนึ่งพยายามถอยห่าง

สรุปปัญหาสัมพันธภาพคู่สมรส สามักรรยามีความคาดหวังต่อกันไม่เหมาะสม การสื่อสารไม่ดี แก้ไขปัญหาและความขัดแย้งอย่างไม่มีประสิทธิภาพ มีปัญหาเพศสัมพันธ์ การปฏิบัติตามบทบาทและแบ่งหน้าที่ไม่เหมาะสม มีขอบเขตส่วนตัว (Boundary) ไม่ชัดเจน และการแบ่งอำนาจสามักรรยามีไม่เหมาะสม

ปัญหาในชีวิตสมรส

1. ปัญหาของคู่สมรส: การเจ็บป่วยทางกาย – จิตใจ ปัญหาบุคลิกภาพ การปรับตัวไม่เหมาะสม พึ่งพาผู้อื่นมาก การนับถือตนเองต่ำ
2. ปัญหาเกี่ยวกับลูก: เจ็บป่วยโรคเรื้อรัง พิการทางกาย จิตใจ สมอง สติปัญญา ความขัดแย้งในการเลี้ยงดูลูก
3. ปัญหาเกี่ยวกับครอบครัวเดิม: ผูกพันกับครอบครัวเดิมเกินไป ตัดขาดทางอารมณ์จากครอบครัวเดิม ครอบครัวเดิมเข้ามาก้าวร้าวขอบเขตครอบครัวมากไป
4. ปัญหาเนื่องจากระบบอื่น: ปัญหาเศรษฐกิจ ปัญหาจากที่ทำงาน ปัญหาจากเพื่อนฝูง ปัญหาจากบุคคลที่สาม การนอกใจคู่สมรส

ปัญหาการสื่อสารระหว่างคู่สมรส

- การสื่อสารเป็นการแลกเปลี่ยนข้อมูลระหว่างกัน มี 2 แบบ คือ โดยใช้คำพูด (Verbal communication) โดยไม่ใช้คำพูด (Non - verbal communication)
- การสื่อสารที่ไม่เหมาะสม หมายถึง คู่สมรสทั้ง 2 ฝ่ายไม่ยอมสื่อสารกัน จะสื่อสารผ่านบุคคลที่ 3 ฝ่ายหนึ่งพยายามสื่อสารแต่อีกฝ่ายหนึ่งพยายามหลีกเลี่ยง สื่อสารเชิงลบ พูดคำหยาบ สอนแง่สองแง่ม ดูหมิ่นเยาะเย้ย บังคับ ต่ำ บ่น กำกวม คลุมเครือ และความเงียบเป็นการไม่แสดงออกทางอารมณ์ ทำให้อีกฝ่ายโกรธและเป็นปัญหา
- ปัญหาความรุนแรงในครอบครัว: ทศนคติคู่สมรส ใช้กำลังในการแก้ปัญหา การให้เหตุผลเพื่อปกป้องตนเอง
- การเรียนรู้จากสื่อ/ครอบครัว ความรุนแรงในวัยเด็ก ปัจจัยส่วนบุคคลที่มีผลต่อความรุนแรงของสามักรรย

- ความสัมพันธ์ของคู่สมรส ปฏิสัมพันธ์เชิงลบ ความขัดแย้งระหว่างคู่สมรส อำนาจที่ไม่เท่าเทียม ขาดทักษะการสื่อสารและการแก้ไขความขัดแย้ง

นอกจากนี้ พบว่ามีปัจจัยภายนอกครอบครัวที่ทำให้เกิดความรุนแรงในครอบครัว เช่น ระบบภายนอก การตกงาน ปัญหาเศรษฐกิจ ขาดการสนับสนุนทางสังคม (Social support) ความรุนแรงในสังคม ความเชื่อ และค่านิยมในสังคม ฯลฯ

ความหมายของความรุนแรงในครอบครัว

ความรุนแรง (Violence) หมายถึงพฤติกรรมและการกระทำใดๆ ที่เป็นการล่วงละเมิดสิทธิส่วนบุคคล ทั้งร่างกาย วาจา จิตใจ หรือทางเพศ โดยการบังคับขู่เข็ญ ทำร้าย ทุบตี เตาะตอ่ย ตลอดจนคุกคาม จำกัด และกีดกันเสรีภาพ ทั้งในที่สาธารณะและในการดำเนินชีวิตส่วนตัว ซึ่งเป็นผลหรืออาจจะเป็นผลให้เกิดความทุกข์ทรมาน ทั้งทางร่างกายและจิตใจของผู้กระทำ (อรอนงค์ อินทรจิตร และคณะ, 2542: 1)

ความรุนแรงในครอบครัว หมายถึง การกระทำใดๆ โดยมุ่งประสงค์ให้เกิดอันตรายแก่ร่างกาย จิตใจ หรือสุขภาพ หรือกระทำโดยเจตนาในลักษณะที่น่าจะก่อให้เกิดอันตรายแก่ร่างกาย จิตใจ หรือสุขภาพของบุคคล ในครอบครัว หรือบังคับใช้อำนาจครอบงำผิดคลองธรรมให้บุคคลในครอบครัวต้องกระทำการ ไม่กระทำการ หรือยอมรับการกระทำอย่างหนึ่งอย่างใดโดยมิชอบแต่ไม่รวมถึงการกระทำโดยประมาท (พ.ร.บ.คุ้มครองผู้ถูกกระทำรุนแรงในครอบครัว พ.ศ.2550: 12-13)

ประเภทความรุนแรง

- การใช้ความรุนแรงกับสมาชิกในครอบครัวเดียวกัน
- ความรุนแรงต่อเด็ก (Child abuse)
- ความรุนแรงระหว่างสามีภรรยา (Intimate partner violence)
- ความรุนแรงต่อผู้สูงอายุ (Elder abuse)

เงื่อนไขการเกิดความขัดแย้งในครอบครัว

- ช่วงเวลาที่อยู่ด้วยกันยาวนาน และใช้การสื่อสารไม่เหมาะสม
- ขอบข่ายของกิจกรรมและความสนใจที่กว้างและหลากหลาย
- ความเข้มข้นของความเกี่ยวพัน
- กิจกรรมที่มีความขัดแย้งกัน
- สิทธิในการกำหนดพฤติกรรม
- ความแตกต่างทางด้านอายุและเพศ
- บทบาทที่ได้รับมาแต่กำเนิด
- ความเป็นส่วนตัวของครอบครัว
- การเป็นสมาชิกโดยไม่สมัครใจ
- ระดับความเครียดสูง

แผนกิจกรรมหลักสูตรครอบครัวบำบัด
สำหรับนักสังคมสงเคราะห์ผู้ปฏิบัติงานในกระบวนการยุติธรรม
หัวข้อเรื่องที่ 4 ความเชื่อในการบำบัดแบบแซทเทียร์ (Satir's therapeutic beliefs)

วัตถุประสงค์:

เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับแนวคิดของแซทเทียร์ เกี่ยวกับความเชื่อและวิธีการมองโลกแบบแซทเทียร์

เวลา: 1 ชั่วโมง 30 นาที

สื่อการสอน:

1. คู่มือหลักสูตรครอบครัวบำบัดสำหรับนักสังคมสงเคราะห์ในกระบวนการยุติธรรม
2. ใบความรู้ เรื่อง แนวคิดของแซทเทียร์เกี่ยวกับความเชื่อ
3. ใบความรู้ เรื่อง วิธีมองโลกแบบแซทเทียร์

วิธีดำเนินกิจกรรม: บรรยาย

ใบความรู้ เรื่อง แนวคิดของแซทเทียร์เกี่ยวกับความเชื่อ

ความเชื่อที่ใช้ในการบำบัดแบบแซทเทียร์ (Satir's therapeutic beliefs) ประกอบด้วย

1. ความเชื่อเกี่ยวกับคน

- 1.1 คนแต่ละคนเป็นผลลัพธ์การแสดงออกที่พิเศษของพลังชีวิตที่เหมือนกันทุกคน เราทุกคนล้วนเป็น การแสดงออกของพลังชีวิตเหมือนกัน และเราเชื่อมโยงกันผ่านพลังชีวิตนี้
- 1.2 กระบวนการของการเป็นมนุษย์นั้นเป็นสากล ดังนั้นจึงนำมาใช้ได้กับสถานที่ วัฒนธรรม และสถานการณ์ต่างๆ กันไป และนำไปประยุกต์ใช้ได้ในทุกอิริยาบถ วัฒนธรรม และสภาวะแวดล้อมที่แตกต่างกัน
- 1.3 ผู้คนเชื่อมโยงกันบนพื้นฐานของความเหมือนกัน และเติบโตผ่านความแตกต่างกัน
- 1.4 พ่อแม่มักจะทำซ้ำตามแบบแผนที่คุณเคยของช่วงเวลาที่พวกเขา กำลังเติบโตขึ้นมา แม้แบบแผนนั้น จะใช้ไม่ได้ผลดี
- 1.5 คนส่วนใหญ่ทำดีที่สุดเท่าที่เขาทำได้ ณ เวลานั้น
- 1.6 โดยพื้นฐานแล้วทุกคนเป็นคนดี พวกเขาจำเป็นต้องค้นหาส่วนที่ดีของตนเอง (Resources) เพื่อจะเชื่อมโยงและยืนยันคุณค่าของตนเอง
- 1.7 ความสัมพันธ์ที่ดีนั้นตั้งอยู่บนฐานของคุณค่าที่เท่าเทียมกัน
- 1.8 เราเป็นเจ้าของความรู้สึก เราทุกคนล้วนมีความรู้สึกและสามารถเรียนรู้ที่จะควบคุมความรู้สึกต่างๆ ของตนเองได้

2. ความเชื่อเกี่ยวกับรูปแบบในการรับมือ

- 2.1 เราทุกคนล้วนมีทรัพยากรภายในเพื่อใช้รับมือกับสิ่งต่างๆ ให้สำเร็จและเติบโตขึ้น
- 2.2 รูปแบบในการรับมือของคนเรามักเป็นแนวทางเพื่อให้ตัวเองอยู่รอดในประสบการณ์อันเจ็บปวด จึงควรยอมรับว่ามันเป็นเช่นนั้น
- 2.3 ปัญหาไม่ใช่ปัญหา แต่รูปแบบในการรับมือต่างหากที่เป็นปัญหา ถ้าเราให้ความสำคัญ กับผลกระทบจากปัญหาใดมาก ปัญหานั้นก็จะกลายเป็นปัญหาใหญ่สำหรับเรา
- 2.4 รูปแบบในการรับมือแสดงถึงระดับการเห็นคุณค่าของตนเอง ยิ่งเห็นคุณค่าของตนสูงก็จะรับมือ ด้วยรูปแบบที่ดีขึ้น

3. ความเชื่อเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลง

- 3.1 การเปลี่ยนแปลงนั้นเป็นไปได้เสมอ แม้การเปลี่ยนแปลงภายนอกทำได้จำกัด แต่การเปลี่ยนแปลง ภายในก็ยังเป็นไปได้
- 3.2 เราเปลี่ยนแปลงเหตุการณ์ในอดีตไม่ได้ แต่เราเปลี่ยนแปลงผลกระทบจากเหตุการณ์นั้นที่มีต่อเรา ในปัจจุบันได้
- 3.3 ความหวังเป็นส่วนสำคัญสำหรับการเปลี่ยนแปลง

- 3.4 กระบวนการเป็นหนทางสำหรับการเปลี่ยนแปลงเรื่องราว เป็นบริบทที่ทำให้การเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้น
- 3.5 คนส่วนใหญ่เลือกอยู่กับสิ่งที่คุ้นเคยมากกว่าจะยอมอดัดกับการเปลี่ยนแปลง โดยเฉพาะในช่วงดิ่งเครียด
- 3.6 การชื่นชมและการยอมรับอดีต ช่วยให้เราสามารถจัดการอนาคตได้ดีขึ้น
- 3.7 ในการเติบโตสู่ความสมบูรณ์ เป้าหมายหนึ่งคือการยอมรับพ่อแม่ในฐานะความเป็นคนของเขา มากกว่าบทบาทที่เขาทำ
- 3.8 การบำบัดควรเน้นที่ส่วนดี (Healthy) และความเป็นไปได้ แทนการเน้นปัญหาหรือพยาธิสภาพ (Pathology)
- 3.9 การบำบัดจำเป็นต้องเป็นแนวบวกและมีจุดมุ่งหมาย
- 3.10 อาการนั้นเป็นผลลัพธ์ของการแก้ปัญหาในระดับจิตใต้สำนึก ให้ตรวจสอบว่าปัญหาที่เขานำเสนอนั้นเป็นปัญหาสำหรับเขาอย่างไร ให้ถือว่าปัญหานั้นเป็นเรื่องสำคัญ แต่ไม่จำเป็นต้องบำบัดที่ตัวปัญหาโดยตรง
- 3.11 การใช้ตัวตน (Self) ของ TP เป็นเครื่องมือบำบัดที่สำคัญที่สุดที่ TP มี

ใบความรู้ เรื่อง วิธีมองโลกแบบแซทเทียร์

วิธีมองโลกแบบแซทเทียร์ (Ways of perceiving the world) เป็นการมองโลกที่แตกต่างจากมุมมองเดิม โดยเน้นการเจริญเติบโต มากกว่าการมองแบบมีลำดับชั้น (Satir, 1991)

การให้ความหมายต่อ “ความสัมพันธ์” (ระหว่าง 2 คน หรือมากกว่า)	
แบบมีลำดับชั้น (Hierarchical model)	แบบเจริญเติบโต พัฒนา (Growth model)
- คนมีคุณค่าไม่เท่าเทียมกัน - คนหนึ่งเหนือกว่า คนหนึ่งด้อยกว่า - บทบาท สถานภาพ กับ อัตลักษณ์ มีความสับสนกัน - บทบาทแสดงนัยว่าเหนือกว่า มีอำนาจมากกว่า ด้อยกว่า หรือไร้อำนาจ - แบบลำดับชั้น มีคนเหนือกว่าและคนด้อยกว่า - บางคนมีอำนาจเหนือผู้อื่น แต่รู้สึกโดดเดี่ยว - มีความกลัว โกรธ ขุ่นเคือง โดดเดี่ยว และไม่ไว้วางใจ	- คนมีคุณค่าเท่าเทียมกัน - ความสัมพันธ์ระหว่างกันมีความเสมอภาค - บทบาทและสถานภาพแยกชัดเจนกับอัตลักษณ์ (Identity) - บทบาทบ่งบอกหน้าที่เฉพาะในความสัมพันธ์ ณ เวลานั้น - ความเสมอภาคแสดงถึงการมีความเท่าเทียมกัน ทั้งในบุคคล ความเชื่อมโยง ความสนใจ การยอมรับ ทั้งความเหมือนและความแตกต่าง - รู้สึกว่าตนเป็นที่รัก เป็นเจ้าของตนเอง เคารพผู้อื่น - รู้สึกอิสระในการแสดงออก และเป็นที่ยอมรับได้ (Validation)
การให้ความหมายต่อ “ความเป็นมนุษย์”	
แบบมีลำดับชั้น (Hierarchical model)	แบบเจริญเติบโต พัฒนา (Growth model)
- คนต้องทำตามและเชื่อฟัง “กฎ” เพื่อจะอยู่รอด และได้รับการยอมรับทั้งทางกายและอารมณ์ - คนที่เกิดมาพร้อมกับแนวโน้มจะเป็นคนชั่วร้าย - คนถูกคาดหวังให้คิด รู้สึก และประพฤติ เหมือนๆ กัน และดำเนินชีวิตตามบรรทัดฐานภายนอกโดยการแข่งขัน ตัดสิน คล้อยตาม และเลียนแบบ - คนจะลดคุณค่าของตนเองและปฏิเสธอารมณ์ความรู้สึก และความแตกต่าง	- แต่ละคนมีความเฉพาะตัว (Unique) สามารถรู้สึกถึงพลังที่อยู่ข้างในและเป็นที่ยอมรับได้ - คนเกิดมาพร้อมจิตวิญญาณ ความศักดิ์สิทธิ์ และแสดงพลังชีวิตอันเป็นสากล - ยอมรับนับถือความเหมือนและยินดีในการค้นพบตนเองและผู้อื่น โดยการร่วมมือ สังเกต และแบ่งปันกัน - คนบอกเล่าความรู้สึกของตนและยอมรับความแตกต่าง

การให้ความหมายต่อ “เหตุการณ์”	
แบบมีลำดับชั้น (Hierarchical model)	แบบเจริญเติบโต พัฒนา (Growth model)
- ก เป็นเหตุให้เกิด ข เหตุและผลเกิดต่อกันไปแบบเชิงเส้น - มีวิธีที่ถูกต้องวิธีเดียวในการทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งและผู้ที่เหนือกว่ารู้ว่าวิธีนั้นคืออะไร - คนปฏิเสธประสบการณ์ของตน เพื่อจะได้ยอมรับความเห็นของผู้เหนือกว่า - ความคิดแบบ “มันก็เป็นอย่างนี้แหละ” และ “ขาวหรือดำ” ทำให้เกิดการใช้กลอุบายเพื่อให้เป็นไปตามความต้องการของตน (Manipulation) และปิดกั้นการค้นพบสิ่งใหม่และความคิดสร้างสรรค์	- เหตุการณ์หนึ่งๆ เป็นผลลัพธ์ของตัวแปรและเหตุการณ์หลายๆ อย่าง $ก = ข+ค+ง...ล$ ฯลฯ - มีหลายวิธีที่จะทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งและเราจะใช้หลักการของเราในการเลือกและจัดการ - คนจะมองกว้างไกลไปจากเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นเพื่อจะได้เข้าใจบริบทและปัจจัยหลายอย่างซึ่งเป็นผลให้เกิดเหตุการณ์นั้นๆ - การคิดแบบรอบด้าน (Circular) และการจัดการอย่างเป็นระบบก่อเกิดสิ่งที่สอดคล้องกับปัญหา - การค้นพบข้อมูล ระเบียบ และการเชื่อมโยง
ทัศนคติต่อ “การเปลี่ยนแปลง”	
แบบมีลำดับชั้น (Hierarchical model)	แบบเจริญเติบโต พัฒนา (Growth model)
- ความมั่นคงปลอดภัยจะมีได้ก็ต้องรักษาสภาวะเดิมไว้ - คนมองว่าการเปลี่ยนแปลงเป็นสิ่งไม่พึงประสงค์และผิดปกติ ฉะนั้นเขาจึงไม่ยอมรับและต่อต้านการเปลี่ยนแปลง - ให้คุณค่าสิ่งที่คุ้นเคยมากกว่าความสบาย แม้จะต้องจ่ายราคา (pay off) เป็นความเจ็บปวด - คนกลัวสิ่งที่ไม่รู้ (Unknown) - คนตัดสินใจเปลี่ยนแปลงว่าผิดหรือถูก - คนรู้สึกกลัวและกระวนกระวาย เมื่อเผชิญกับภาวะที่อาจเกิดการเปลี่ยนแปลง	- ความมั่นคงปลอดภัยเกิดมาจากความเชื่อมั่นในกระบวนการเปลี่ยนแปลงและการเติบโต - คนมองว่าการเปลี่ยนแปลงเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง เป็นสิ่งจำเป็นและไม่อาจหลีกเลี่ยงได้ ฉะนั้นจึงคาดหวังว่าจะเกิดขึ้นและยินดีรับการเปลี่ยนแปลง - คนมองความไม่สบายหรือความเจ็บปวดเป็นสัญญาณเตือนให้เปลี่ยนแปลง - คนยอมรับความเสี่ยงและใช้เป็นโอกาสในการเผชิญกับสิ่งที่ไม่รู้ - คนยินดีในการค้นพบทางเลือกและทรัพยากรใหม่ๆ - คนรู้สึกถึงความตื่นเต้น ความสัมพันธ์ และมีความรักเมื่อเผชิญกับแนวโน้มจะเกิดการเปลี่ยนแปลง

แผนกิจกรรมหลักสูตรครอบครัวบำบัด

สำหรับนักสังคมสงเคราะห์ผู้ปฏิบัติงานในกระบวนการยุติธรรม

หัวข้อเรื่องที่ 5 การรับมือของบุคคลเมื่อเผชิญกับภาวะต่างๆ เพื่อความอยู่รอด (Coping stances) และการใช้พฤติกรรมการปรับตัวของบุคคลช่วยในการบำบัด (Using stances to make contact)

วัตถุประสงค์:

เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมมีความรู้ความเข้าใจแบบแผนการปรับตัวของ CL เมื่อเผชิญกับปัญหาที่กระทบจิตใจและการใช้พฤติกรรมการปรับตัวของบุคคลช่วยในการบำบัด

เวลา: 3 ชั่วโมง

สื่อการสอน:

1. คู่มือหลักสูตรครอบครัวบำบัดสำหรับนักสังคมสงเคราะห์ในกระบวนการยุติธรรม
2. ใบความรู้ เรื่อง การรับมือของบุคคลเมื่อเผชิญภาวะต่างๆ เพื่อความอยู่รอด (Coping stances)
3. ใบงาน เรื่อง การรับมือของบุคคลเมื่อเผชิญภาวะต่างๆ เพื่อความอยู่รอด (Coping stances)
4. ใบความรู้ เรื่อง การใช้พฤติกรรมการปรับตัวของบุคคลช่วยในการบำบัด (Using stances to make contact)

วิธีดำเนินกิจกรรม: บรรยายและฝึกปฏิบัติ

ใบความรู้ เรื่อง การรับมือของบุคคลเมื่อเผชิญภาวะต่างๆ เพื่อความอยู่รอด (Coping stances)

วัตถุประสงค์ที่บุคคลใช้รูปแบบการรับมือของตนเองเพื่อความอยู่รอด คือ

1. การอยู่รอด เนื่องจากตนเองมีสภาพที่มองตนเองไม่มีคุณค่า ไร้คุณค่า (Low self - esteem) และอยู่ในภาวะไม่สมดุล (Imbalance)
2. การปกป้องความมีคุณค่าในตนเองไว้สร้างความภูมิใจและปกป้องตนเอง (Self)
3. การทำให้ตนเองมีคุณค่า (Self – worth) โดยใช้การต่อต้านคำพูด (Verbal) และกริยาท่าทาง (Non – verbal) เมื่อมีสิ่งที่ยอมรับรู้มากระทบตนเอง

รูปแบบการรับมือของบุคคลเพื่อความอยู่รอดหรือการจัดการกับปัญหา (Stances) มี 4 รูปแบบ ดังนี้

1. การสมยอม (Placating stance)
2. การโทษผู้อื่น (Blaming stance)
3. การใช้เหตุผล (Super reasonable stance)
4. การเฉยไฉน (Irrelevant stance)

ใบงาน เรื่อง การรับมือของบุคคลเมื่อเผชิญภาวะต่างๆ เพื่อความอยู่รอด (Coping stances)

1. วิทยากรให้ผู้เข้ารับการอบรมจับคู่กัน เพื่อฝึกปฏิบัติการรับมือของบุคคลเมื่อเผชิญภาวะต่างๆ เพื่อความอยู่รอด (Coping stances) จากท่าทางของ Stances ทั้ง 4 รูปแบบ ได้แก่
 - 1.1 การสมยอม (Placating stance)
 - 1.2 การโทษผู้อื่น (Blaming stance)
 - 1.3 การใช้เหตุผล (Super reasonable stance)
 - 1.4 การเฉไฉ (Irrelevant stance)
2. วิทยากรสาธิตท่าทางการรับมือของบุคคลเมื่อเผชิญภาวะต่างๆ เพื่อความอยู่รอด ทั้ง 4 รูปแบบ
3. วิทยากรให้ผู้เข้ารับการอบรมฝึกท่าทางการรับมือของบุคคลเมื่อเผชิญภาวะต่างๆ เพื่อความอยู่รอด ทั้ง 4 รูปแบบ
4. วิทยากรให้ผู้เข้ารับการอบรมจับคู่กัน เพื่อฝึกแสดงท่าทางทั้ง 4 รูปแบบ โดยให้สำรวจความรู้สึกและการรับรู้ภายในของตนเอง เมื่ออยู่ในภาวะการรับมือเหล่านั้นๆ
5. สลับบทบาทตามที่วิทยากรกำหนด
6. แลกเปลี่ยนเรียนรู้สิ่งที่ค้นพบภายในกลุ่ม

ใบความรู้ เรื่อง การใช้พฤติกรรมการรับมือของบุคคลช่วยในการบำบัด (Using stances to make contact)

การใช้พฤติกรรมการรับมือของบุคคลช่วยในการบำบัด (Using stances to make contact) มีข้อแนะนำดังนี้

1. ผู้รับการบำบัดที่ใช้การสมยอม (Placating stance) จะเข้าถึงได้ง่ายโดยผ่านทางเรื่องของอารมณ์ความรู้สึก (Feelings) ของเขา
2. ผู้รับการบำบัดที่ใช้การโทษผู้อื่น (Blaming stance) จะเข้าถึงได้โดยผ่านทางเรื่องความคาดหวัง (Expectations) ทั้งต่อตนเอง ต่อผู้อื่น และที่ผู้อื่นมีต่อตน
3. ผู้รับการบำบัดที่ใช้การใช้เหตุผล (Super reasonable stance) จะเข้าถึงได้โดยการทำความรู้จัก และเข้าถึงโดยใช้คำถามเกี่ยวกับความคิดคำนึง การรับรู้ความเชื่อ ค่านิยม โดยผ่านการรับรู้ (Perceptions) ที่ผู้รับการบำบัดรับรู้และเชื่อถือ
4. ผู้รับการบำบัดที่ใช้การเฉไฉ หรือไม่อยู่กับร่องกับรอย (Irrelevant stance) เป็นกลุ่มที่เข้าถึงยาก อาจมี 3 ช่องทางที่ใช้ได้ในตอนเริ่มต้น ดังนี้
 - 4.1 ความรู้สึกภายในร่างกาย (Body sensation) ให้ผู้รับการบำบัดสัมผัสกับความรู้สึกภายในร่างกาย
 - 4.2 การสัมผัสร่างกาย (Touching)
 - 4.3 การใช้กิจกรรมด้านกายภาพ โดยการเคลื่อนไหวร่างกาย (Sculpting)

แผนกิจกรรมหลักสูตรครอบครัวบำบัด
สำหรับนักสังคมสงเคราะห์ผู้ปฏิบัติงานในกระบวนการยุติธรรม
หัวข้อเรื่องที่ 6 ภูเขาน้ำแข็งของบุคคล (Personal iceberg)

วัตถุประสงค์:

เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมมีทักษะในการสำรวจวิเคราะห์ประสบการณ์ภายในจิตใจมนุษย์ (Explore iceberg)

เวลา: 3 ชั่วโมง

สื่อการสอน:

1. คู่มือหลักสูตรครอบครัวบำบัดสำหรับนักสังคมสงเคราะห์ในกระบวนการยุติธรรม
2. ใบความรู้ เรื่อง ประสบการณ์ภายในจิตใจมนุษย์ (Explore iceberg)
3. ใบความรู้ เรื่อง ภูเขาน้ำแข็งของบุคคล (Personal iceberg)
4. ใบงาน เรื่อง ภูเขาน้ำแข็งของบุคคล (Personal iceberg)
5. ใบงาน เรื่อง แบบฝึกหัดการใช้อุปลักษณภูเขาน้ำแข็ง (Iceberg)

วิธีดำเนินกิจกรรม: บรรยายและฝึกปฏิบัติ

ใ้ความรู้ เรื่อง ประสบการณ์ภายในจิตใจมนุษย์ (Explore iceberg)

แซทเทียร์ (Satir et al., 1991 อ้างถึงใน นวนันท์ ปิยะวัฒนกุล, 2545) แบ่งประสบการณ์แต่ละชั้นก่อนที่รวมไปเป็นตัวตน (Self) ออกเป็น 6 ชั้นตอนด้วยกัน คือ

1. พฤติกรรม (Behavior) คือ การกระทำหรือเรื่องราวของผู้รับการบำบัดซึ่งเป็นสิ่งที่แสดงออกมาให้เห็น เป็นส่วนที่โผล่ขึ้นมาจากชั้นของภูเขาน้ำแข็ง (Iceberg) และ มีพฤติกรรมการปรับตัว (Coping stances) เป็นตัวกำหนดพฤติกรรมที่แสดงออกมา เช่น การพูด นอน นั่ง ยืน เดิน ร้องไห้ กระโดด เขียนหนังสือ ฯลฯ

2. ความรู้สึกและความรู้สึกต่อความรู้สึกต่างๆ (Feeling and feeling about feelings) คือ ความรู้สึกที่เกิดขึ้น เช่น สนุก เพลิดเพลิน มีความสุข ตื่นเต้น โกรธ เจ็บปวด กลัว เสียใจ เศร้า และความรู้สึกต่อความรู้สึกเป็นความรู้สึกที่ตนเองมี แสดงทิศทางความรู้สึกที่อยู่ลึกภายในเช่น รู้สึกอาย รู้สึกผิดที่โกรธ รู้สึกชอบ/ไม่ชอบ รู้สึกพอใจ/ไม่พอใจ

3. การรับรู้ (Perceptual) คือ สิ่งที่ผู้รับการบำบัดเข้าใจ รับรู้ คิด และเชื่อ รวมทั้งข้อสันนิษฐาน (Assumptions) และ ตีความรับรู้ว่าเป็นจริง เช่น ความคิด ความเชื่อ มุมมอง ค่านิยม ฯลฯ

4. ความคาดหวัง (Expectations) คือ ความต้องการ (Want) หรือความคาดหวังที่มีต่อตนเอง ต่อผู้อื่น และความคาดหวังของผู้อื่นที่มีต่อตนเอง

5. ความปรารถนา (Yearning) คือสิ่งที่บุคคลโหยหาซึ่งเป็นความต้องการสากล (Universal need) ได้แก่ ความรัก การยอมรับ ความผูกพัน การเป็นเจ้าของ (Belonging) ความสร้างสรรค์ ความเชื่อมโยง (Connection) ความอิสระ (Freedom) ความยุติธรรม และความสำเร็จ

6. ตัวตน (Self) คือ ตัวฉัน (I am) เป็นจิตวิญญาณ พลังชีวิต สาระ แก่น (Core) ความมีอยู่ และ สิ่งที่ตัวเรา “เป็น” (Being)

การเข้าใจอุปมาอุปไมยว่าคนเป็นเสมือนภูเขาน้ำแข็ง และการใช้คำถามที่มีลักษณะเป็นกระบวนการ (Process questions) ทำให้เข้าใจตนเอง จะช่วยลดเวลาการทำความเข้าใจและเข้าถึงผู้รับการบำบัด บางครั้ง การทำความเข้าใจและเข้าถึงผู้รับการบำบัดเพียงครั้งเดียวก็สามารถนำผู้บำบัดให้เข้าสู่กระบวนการภายในตนเองได้ และทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงขึ้นได้เช่นกัน

ใ้บทความรู้ เรื่อง ภูเขาน้ำแข็งของบุคคล (Personal iceberg)

ภาพภูเขาน้ำแข็งของบุคคล (The personal iceberg)

ประสบการณ์ภายในจิตใจของมนุษย์ (The human intrapsychic experience)

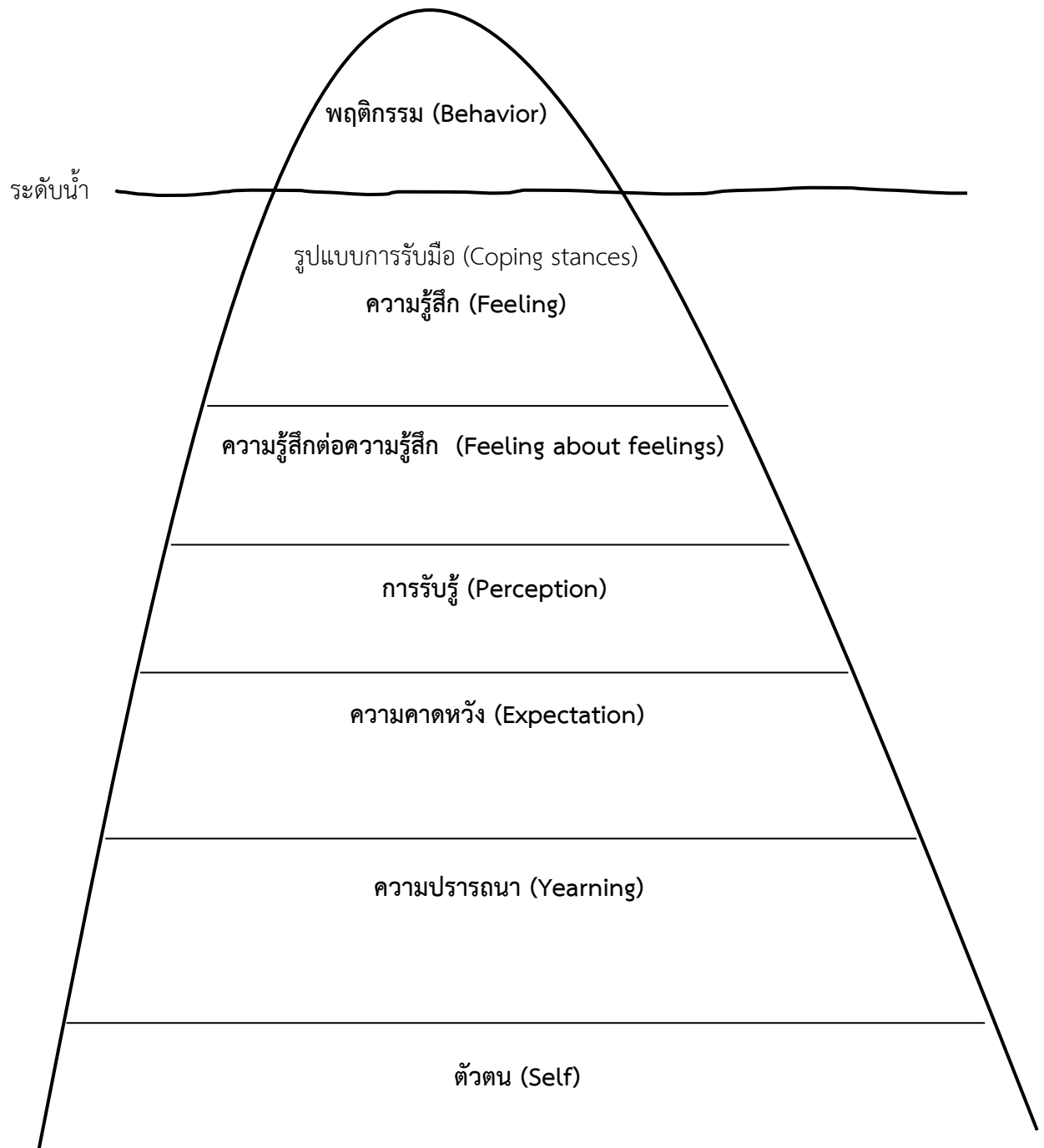


ที่มา: ปรับจาก ภูเขาน้ำแข็งของบุคคล (นงพงา ลิ้มสุวรรณ, 2546. อ้างถึงใน สดใส คัมภีร์พยอนันต์, 2554)

ใบงาน เรื่อง ภูเขาน้ำแข็งของบุคคล (Personal iceberg)

1. วิทยากรให้ผู้เข้ารับการอบรมฝึกสำรวจตัวเองในแต่ละชั้นของภูเขาน้ำแข็ง เมื่อมีเหตุการณ์มากระทบภายในจิตใจ
2. วิทยากรให้ผู้เข้ารับการอบรมวาดรูปภูเขาน้ำแข็งที่ตนเองสำรวจแล้วในกระดาษตามตัวอย่างในภาพภูเขาน้ำแข็งของบุคคล (The personal iceberg)
3. วิทยากร สุ่มถาม ภูเขาน้ำแข็งของผู้เข้ารับการอบรมทุกคน
4. สรุปการเรียนรู้ และแลกเปลี่ยนประสบการณ์ในกลุ่มใหญ่

ใบงาน เรื่อง ภูเขาน้ำแข็งของบุคคล (Personal iceberg) (ต่อ)



ใบงาน เรื่อง แบบฝึกหัดการใช้อุปลักษณภูเขาน้ำแข็ง (Iceberg)

1. วิทยากรให้ผู้เข้ารับการอบรมทำแบบฝึกหัดการใช้อุปลักษณภูเขาน้ำแข็ง (Iceberg) จากข้อความต่อไปนี้ และเขียนลงในกระดาษคำตอบภาพภูเขาน้ำแข็ง (Iceberg) ของคุณแนนนชี
2. วิทยากรให้ผู้เข้ารับการอบรมจับคู่ วิเคราะห์ภาพภูเขาน้ำแข็ง (Iceberg) ของคุณแนนนชี (กรณีศึกษา)
3. วิทยากรสุ่มถามผู้เข้ารับการอบรมและเฉลยคำตอบ
4. สรุปการเรียนรู้และแลกเปลี่ยนประสบการณ์ ในกลุ่มใหญ่

คำชี้แจง ขณะอ่านข้อความต่อไปนี้ ให้ใส่ประสบการณ์ภายใน Iceberg ของคุณแนนนชี จากข้อความที่ขีดเส้นใต้ เช่น พฤติกรรม (Behavior) ความรู้สึก (Feeling) ความรู้สึกต่อความรู้สึก (Feeling about feelings) การรับรู้ (Perception) ความคาดหวัง (Expectation) ความปรารถนา (Yearning) ตัวตน (Self)

ปัญหาที่พบ (Presenting problems): คุณแนนนชีประสบความขัดแย้งระหว่างงานกับครอบครัว

ฉันอยากอยู่กับลูกๆ ฉันไม่อยากกลับไปมองตอนที่พวกเขาโต แล้วบอกว่า “โอยตายแล้ว พวกเขาโตขึ้นมาเมื่อไหร่กันนี้?” แต่กว่าฉันจะกลับจากที่ทำงานไปถึงบ้านก็เหน็ดเหนื่อยเสียเหลือเกิน ฉันแทบจะหาอาหารเย็นขึ้นโต๊ะไม่ไหว **รับประทานอาหารเย็น** จากนั้นก็ใส่เกียร์อัตโนมัติพาเด็กๆ อาบน้ำสวมชุดนอน หรือไม่ก็เอาผ้าใส่เครื่องซัก พยายามเจียดเวลานั่งอ่านนิทานให้พวกเขาฟังอย่างน้อยก็หนึ่งเรื่อง (ถ้าฉันไม่หลับกลางคัน) เสร็จปั๊บ พวกเขาก็ไปนอน **เราไม่มีเวลาที่มีคุณภาพด้วยกันเลย** มีแต่เวลาเร่งรีบ ฉันมีเวลาเพียงแปดวันทุกเดือนสำหรับจัดการเรื่องการดูแลครัวเรือนทุกๆ อย่าง ลูกกำลังเติบโตขึ้นโดยปราศจากฉัน **ฉันรู้สึกว่าชีวิตสับสนวุ่นวายและควบคุมไม่ได้** มีเรื่องต้องทำมากมายเหลือเกินแต่ไม่มีเวลาทำ ฉันจึงอยู่ไปด้วยความรู้สึกว่า **ฉันควบคุมอะไรไม่ได้** ฉันทำงานไม่หนักพอและนั่นคือเหตุที่ฉันควบคุมอะไรไม่ได้

ในที่ทำงาน**ฉันพยายามเป็นลูกจ้างที่ดีมากๆ** มินิสัยให้ความสำคัญกับคนและชอบช่วยเหลือดูแล ถือนโยบายเปิดกว้าง ฉันปล่อยให้ความต้องการความจำเป็นและปัญหาของคนอื่นๆ มาขัดจังหวะของฉันเอง **ฉันรับรู้ว่ ตนเองเป็นคนดีเมื่อทำงาน** การพักผ่อนนั้นเก็บไว้ก่อน **ฉันไม่ได้ออกกำลังกาย ฉันทำงานในตอนค่ำ และช่วงสุดสัปดาห์** **ฉันคาดหวังให้คนอื่นทำแบบเดียวกัน** ฉันต้องจัดทุกอย่างให้มีระเบียบเรียบร้อย โครงการที่ไม่สำคัญฉันต้องทำให้เสร็จและสำเร็จอย่างสมบูรณ์แบบ **ฉันไม่เคยพอใจกับสิ่งใดๆ ที่ฉันทำ**

ฉันทำผิดไม่ได้ ถ้าฉันปฏิเสธใครฉันจะไม่ได้เลื่อนตำแหน่ง **คนจะมองว่าฉันขี้เกียจถ้าทำเช่นนั้น** เท่ากับว่าฉันกำลังก่อปัญหา ถ้าฉันไม่คร่ำเคร่งกับงานตลอดเวลาฉันจะสูญเสียทุกสิ่งที่มีมาได้ ฉันมีทางเลือกอะไรบ้างละนี้? ทำงานไม่เต็มเวลา? **ฉันไม่อาจเลิกทำงานได้ ฉันจะไม่ทิ้งลูกๆ และฉันจะไม่ยอมเลิกราจากสามีเด็ดขาด** ฉันจำเป็นต้องกำหนดให้แน่ชัดว่า**ใครเป็นคนสำคัญในชีวิตฉัน และอะไรเป็นสิ่งที่ขาดเสียไม่ได้ในชีวิตของฉัน** ฉันไม่รู้จะขอความช่วยเหลือจากใคร หรือต้องเสียอะไรบ้างหากต้องเลิกทำงาน แต่ก็นั่นแหละ ฉันไม่อยากจะเลิกทำงานแล้วก็**มานั่งเบื่อ** ถ้าฉันไม่ทำงาน เราจะจนลงกว่าเดิมมากอย่างแน่นอน ฉันรู้ว่าถ้าฉันเลิกทำงานเข้าจริงๆ ฉันจะทำให้ครอบครัวผิดหวังในด้านการเงิน และทำให้คนที่ทำงานซึ่งพึ่งพาฉันและติดฉันผิดหวังด้วย

ฉันรู้สึกว่าการทำงานหรือทำงานบางเวลาไม่ได้เพราะไม่มีใครช่วยแบ่งเบาภาระ ไม่มีใครเลย ฉันรู้สึกว่าโดยส่วนตัว
ฉันต้องดูแลรับผิดชอบพวกเขา แต่ในเวลาเดียวกันฉันไม่ยอมทำให้สามีและลูกๆ ของฉันผิดหวัง

แผนกิจกรรมหลักสูตรครอบครัวบำบัด
สำหรับนักสังคมสงเคราะห์ผู้ปฏิบัติงานในกระบวนการยุติธรรม
หัวข้อเรื่องที่ 7 การสำรวจแผนที่ครอบครัว (Family map)

วัตถุประสงค์:

เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมมีความรู้และทักษะในการสร้างแผนที่ครอบครัวเพื่อนำไปใช้ในการประเมินผู้รับการบำบัด

เวลา: 1 ชั่วโมง 30 นาที

สื่อการสอน:

1. คู่มือหลักสูตรครอบครัวบำบัดสำหรับนักสังคมสงเคราะห์ในกระบวนการยุติธรรม
2. ใบความรู้ เรื่อง การสำรวจแผนที่ครอบครัว (Family map)
3. ใบงาน เรื่อง การสำรวจแผนที่ครอบครัว (Family map)
4. ตัวอย่างการทำแผนที่ครอบครัว (Family map)

วิธีดำเนินกิจกรรม: บรรยายและฝึกปฏิบัติ

ใบความรู้ เรื่อง การสำรวจแผนที่ครอบครัว (Family map)

แผนที่ครอบครัว (Family map) เป็นเครื่องมือที่ TP ใช้สำหรับการวางแผนบำบัด เพื่อให้เข้าใจกลไกของครอบครัว เข้าใจลักษณะหรือโครงสร้างของครอบครัวที่มีผลกระทบต่อผู้รับการบำบัด และผลลัพธ์สุดท้ายคือ ผู้รับการบำบัดเข้าใจตนเอง

ผู้บำบัดสามารถดูแผนที่ครอบครัวจาก 2 มุมมอง คือ

- ก) ความเป็นจริงในปัจจุบัน: ชื่อพ่อแม่ พี่น้อง การศึกษา อาชีพ อายุ ศาสนา
- ข) ความเข้าใจในอดีต

วิธีการสำรวจแผนที่ครอบครัว

ผู้บำบัดและผู้รับการบำบัดเขียนแผนที่ครอบครัวร่วมกัน หรือจะใช้คำถามโดยมีประเด็นต่างๆ ดังนี้

ประเด็นที่ 1: ความเป็นจริงในปัจจุบัน

ประเด็นที่ 2: ความเข้าใจในอดีต

ก) คุณสมบัติส่วนตัว (Personal adjective) ด้านบวกและด้านลบ

ข) ความสัมพันธ์ในครอบครัว

สัญลักษณ์และความหมาย

เส้นตรงหนา  = เมื่อความสัมพันธ์สนิทสนมกันมากเกินไป

เส้นหยัก  = เมื่อความสัมพันธ์รุนแรง ขัดแย้ง ทะเลาะ เป็นศัตรู

เส้นตรงบาง  = เมื่อความสัมพันธ์ปกติเป็นที่ยอมรับ ความขัดแย้งน้อย

เส้นประ  = เมื่อความสัมพันธ์ห่างเหิน เป็นความสัมพันธ์ด้านลบหรือเฉยเมยต่อกัน

ถ้าระหว่างคนสองคนมีความสัมพันธ์มากกว่า 1 แบบ อย่างชัดเจนให้เพิ่มจำนวนเส้นลงไปด้วย

ค) การรับมือเพื่อความอยู่รอด (Coping stances)

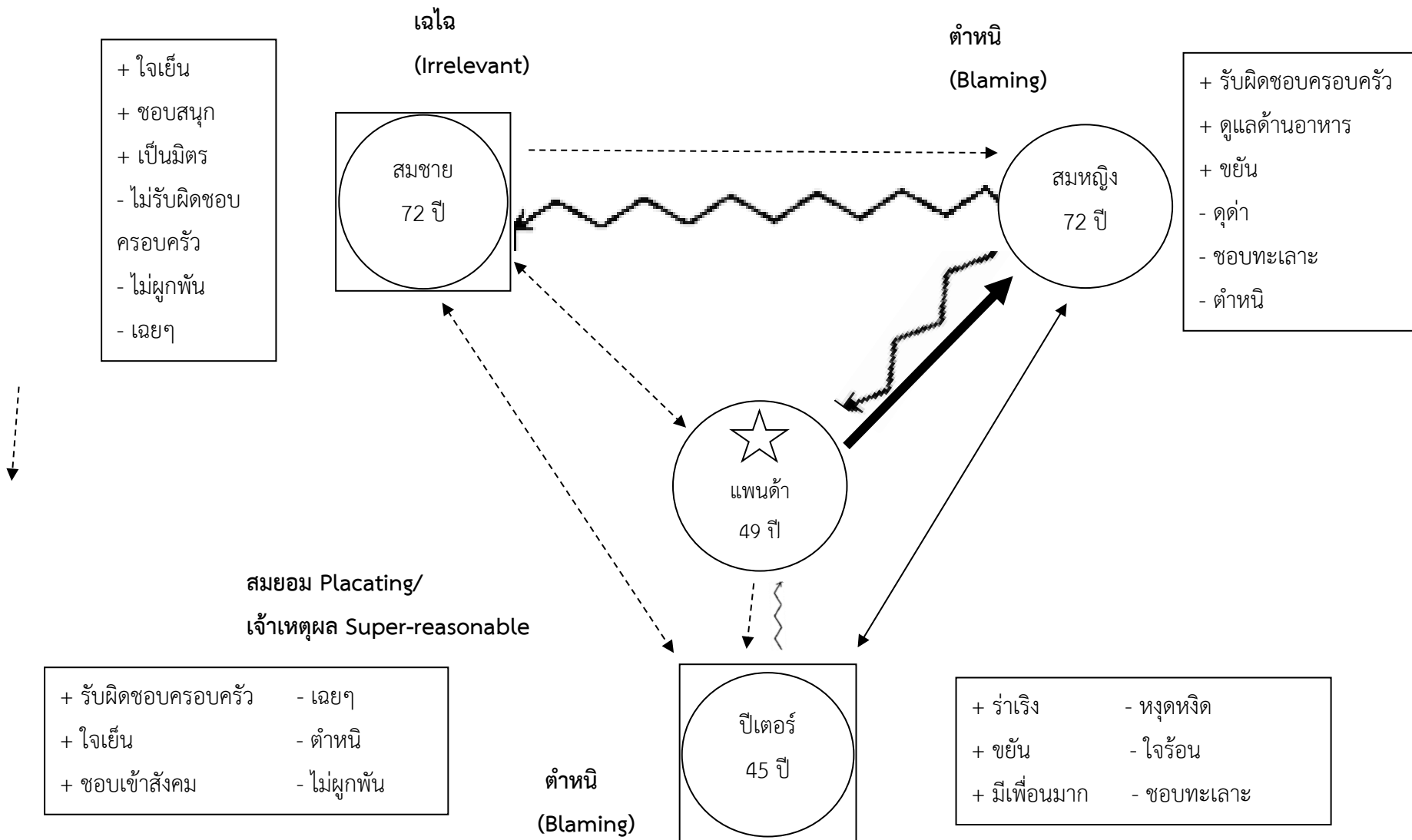
ง) ปู่ ย่า ตา ยาย

จ) ครอบครัวปัจจุบัน (ถ้ามีคู่สมรส/ลูก ให้ทำแผนที่ครอบครัวเพิ่ม)

ใบงาน เรื่อง การสำรวจแผนที่ครอบครัว (Family map)

1. วิทยากรให้ผู้เข้ารับการอบรมวาดแผนที่ครอบครัวของตนเอง (ครอบครัวเดิม)
 - 1.1 ใส่ข้อมูลปัจจุบัน เช่น ชื่อ อายุ เพศ การศึกษา คุณสมบัติ (adjectives) ด้านบวกและลบ อย่างละ 3 ข้อ
 - 1.2 นึกย้อนภาพของตนเองเมื่ออายุก่อน 18 ปี เป็นภาพวิกฤตของครอบครัว เช่น การตักงาน การสูญเสีย การทำร้ายร่างกายกัน ฯลฯ
 - 1.3 ลากเส้นความสัมพันธ์เมื่อเกิดวิกฤตในครอบครัว เช่น
 - เส้นตรงหนา  = เมื่อความสัมพันธ์สนิทสนมกันมากเกินไป
 - เส้นหยัก  = เมื่อความสัมพันธ์รุนแรง ขัดแย้ง ทะเลาะ เป็นศัตรู
 - เส้นตรงบาง  = เมื่อความสัมพันธ์ปกติเป็นที่ยอมรับ ความขัดแย้งน้อย
 - เส้นประ  = เมื่อความสัมพันธ์ห่างเหิน เป็นความสัมพันธ์ด้านลบหรือเฉยเมยต่อกัน
2. วิทยากรให้ผู้เข้ารับการอบรมจับคู่กันแลกเปลี่ยน เพื่อฝึกการสำรวจโลกภายใน โดยใช้แผนที่ครอบครัว (Family map) เป็นเครื่องมือในการสำรวจ
3. แลกเปลี่ยนประสบการณ์ร่วมกันภายในกลุ่ม และประเมินผลการเรียนรู้แผนที่ครอบครัว (Family map)

ตัวอย่างใบงาน เรื่อง แผนที่ครอบครัว (Family map)



แผนกิจกรรมหลักสูตรครอบครัวบำบัด
สำหรับนักสังคมสงเคราะห์ผู้ปฏิบัติงานในกระบวนการยุติธรรม
หัวข้อเรื่องที่ 8 เป้าหมายในการบำบัดตามแนวเซทเทอร์
(The therapeutic goal of the Satir model)

วัตถุประสงค์:

1. เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมมีความรู้ความเข้าใจ และสามารถตั้งเป้าหมายในการบำบัดได้
2. เพื่อประเมินและวิเคราะห์ตามเป้าหมายหลัก เป้าหมายรอง ในการบำบัด

เวลา: 3 ชั่วโมง

สื่อการสอน:

1. คู่มือหลักสูตรครอบครัวบำบัดสำหรับนักสังคมสงเคราะห์ผู้ปฏิบัติงานในกระบวนการยุติธรรม
2. ใบความรู้ เรื่อง เป้าหมายการบำบัด (Goal)
3. ใบงาน การตั้งเป้าหมายในการบำบัด (Set goal)
4. ใบความรู้ เรื่อง เป้าหมายหลักในการบำบัด (Meta goal)
5. ใบงาน เรื่อง เป้าหมายหลักในการบำบัด (Meta goal)
6. กรณีศึกษาคุณแพนด้า (นามสมมุติ)
7. แบบประเมินการดูแลสุขภาพจิตตนเอง (Mental Health Self Care Assessment: M.H.S.C.A.)

วิธีดำเนินกิจกรรม: บรรยาย เรียนรู้จากกรณีศึกษาและฝึกปฏิบัติ

ใบความรู้ เรื่อง เป้าหมายการบำบัด (Goal)

เป้าหมายการบำบัด (Goal): ความหมาย

เป้าหมายการบำบัดเป็นการเพิ่มพูนศักยภาพของ CL ให้มีคุณค่าในตนเอง (Self - esteem) สามารถจัดการกับปัญหาที่มีประสิทธิภาพมากขึ้น และช่วยบูรณาการ (Integrate) ความต้องการของสมาชิกแต่ละคน ให้เติบโตอย่างอิสระและมีความมั่นคง (Integrity) ในระบบของครอบครัวได้อย่างปกติ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อเพิ่มความหวังใหม่ๆและช่วยให้ CL หายจากความเจ็บปวดเดิมๆ พัฒนาแนวทางใหม่ๆ จากการค้นพบพลังงานเชิงบวก ที่จำเป็นสำหรับการเปลี่ยนแปลง
2. เพื่อให้ CL มีความเข้มแข็ง สามารถจัดการปัญหาของตนเอง อย่างมีความหวังและมีทักษะในการจัดการกับปัญหาได้
3. เพื่อให้ CL มีทางเลือกในการตัดสินใจแก้ไขปัญหาได้ด้วยตนเองและ มีความสามารถ (Competence) ที่จะแก้ไขปัญหาได้เอง

เป้าหมายครอบครัวบำบัด

1. ปรับปรุงการติดต่อสื่อสารในครอบครัว
2. พัฒนาให้สมาชิกแต่ละคนในครอบครัวเป็นตัวของตัวเอง
3. ลดความขัดแย้งในครอบครัว
4. มุ่งให้เกิดการเปลี่ยนแปลงภายในจิตใจ
5. ลดความทุกข์ใจของสมาชิกในครอบครัว

เป้าหมายในการบำบัด (Therapeutic goal)

การตั้งเป้าหมายในกระบวนการบำบัดแนวสหวิชาชีพ เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลง เป็นการตั้งเป้าหมายร่วมกัน ระหว่างTP และCL เป้าหมายต้องมีทิศทางบวก เป็นเป้าหมายที่อยู่ในปัจจุบันและมีความหวัง (Hope) เพื่ออนาคต

เป้าหมายการบำบัด ประกอบด้วย 5 เป้าหมาย

1. Sessional goal คือเป้าหมายในการบำบัดแต่ละครั้ง ซึ่งในแต่ละครั้ง CL จะมีปัญหาที่มาพบหลากหลาย TP และ CLต้องค้นหาปัญหาร่วมกัน และตั้งประเด็นปัญหาในการบำบัดใน Session เช่น การจัดการความโกรธ การจัดการความผิดหวัง การสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับคนอื่น การเติมเต็มความรักตนเอง ฯลฯ
2. Incremental goal คือเป้าหมายการบำบัดที่เพิ่มขึ้น บางครั้งในการบำบัดของแต่ละ Session จะพบประเด็นปัญหาที่เพิ่มมากขึ้น ต้องจัดการแก้ไขหรือนัดครั้งต่อไป เช่น การถูกกระทำรุนแรงทางจิตใจ (Psychological abuse) เป้าหมายคือการให้อภัยผู้กระทำ แต่อาจพบว่ายังมีความโกรธ ความกลัว ความเจ็บปวด ความต้องการแก้แค้น ฯลฯ

3. Therapeutic goal คือเป้าหมายใหญ่ในการบำบัดแต่ละ Case เช่น ปัญหาทำร้ายตนเอง (ไม่ทานอาหาร หรือทานมากเกินไป) เนื่องจากภาวะโรคซึมเศร้า เป้าหมายในการบำบัด คือ รักตนเอง ไม่ทำร้ายตนเอง มีความสุข สุขภาพดีขึ้น ปลอดภัย สงบสุข ฯลฯ

4. เป้าหมายจากการสำรวจ Iceberg เป็นการตั้งเป้าหมายในแต่ละชั้นของ Iceberg เช่น **CL** ต้องการมี Behavior ดีขึ้นต้องทำอะไร ต้องการเปลี่ยน Negative feeling ให้เป็น Positive feeling ฯลฯ

5. เป้าหมายหลัก (Meta goal) เป็นเป้าหมายสำคัญในกระบวนการบำบัด เพื่อประเมินผลการบำบัดตลอด Session ของการบำบัด ซึ่ง **TP** ต้องยึดถือไว้ตลอดการบำบัด ได้แก่

- 5.1 เพิ่มความรู้สึกคุณค่าของตน (Raising self – esteem)
- 5.2 ช่วยให้เขาเป็นคนเลือกเอง ตัดสินใจเอง (Making choice)
- 5.3 ช่วยให้เขาเป็นคนที่มีความรับผิดชอบ (Responsible)
- 5.4 ช่วยให้เขาเป็นคนที่สอดคล้องกลมกลืน (Congruent)

ใบงาน เรื่อง การตั้งเป้าหมายในการบำบัด (Set goal)

1. วิทยากรให้ผู้เข้ารับการอบรมจับคู่กัน ฝึกเป็น TP และ CL และตั้งเป้าหมายในการบำบัด (Set goal) จากประเด็นปัญหาของผู้ฝึก เช่น เรื่องราวที่กระทบจิตใจ จากการทำแผนที่ครอบครัว (Family map)
2. วิทยากรให้ผู้เข้ารับการอบรมสลับบทบาทในการเป็น TP และ CL กับคู่ของตนเอง
3. วิทยากรสุ่มถามผู้เข้ารับการอบรม
4. อภิปราย ชักถาม แลกเปลี่ยนในกลุ่มใหญ่

ใบความรู้ เรื่อง เป้าหมายหลักในการบำบัด (Meta goal)

เป้าหมายหลัก (Meta goal) เป็นเป้าหมายสำคัญในกระบวนการบำบัดเพื่อประเมินผลการบำบัดตลอด Session ของการบำบัด ซึ่ง TP ต้องยึดถือไว้ตลอดการบำบัด ได้แก่

1. เพิ่มความรู้สึกคุณค่าของตนเอง (Raising self – esteem) เป็นการรับรู้ตัวตน และรู้สึกตัวเอง มีคุณค่ามากขึ้น สามารถสัมผัสตัวเองในด้านบวก ยอมรับตัวเองได้โดยไม่มีเงื่อนไข
2. ช่วยให้เขาเป็นคนเลือกเอง ตัดสินใจเอง (Making choice) เป็นการสนับสนุนให้ตนเองมีทางเลือกอย่างน้อย 3 ทาง และช่วยให้ผู้รับการบำบัดมีอำนาจที่จะเลือกเอง ตัดสินใจเอง
3. ช่วยให้เป็นคนที่มีความรับผิดชอบ (Responsible) อารมณ์ความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของความรับผิดชอบ CL เป็นเจ้าของอารมณ์ ความรู้สึกของตนเอง และรับผิดชอบต่อตนเองทุกการกระทำและการตัดสินใจ
4. ช่วยให้เป็นคนที่สอดคล้องกลมกลืน (Congruent) เป็นการช่วยเหลือให้ผู้รับการบำบัดให้ได้สัมผัสกับอารมณ์ความรู้สึกของตน สัมผัสกับตัวตน (Self) ประการสำคัญจะมีความรู้สึกสงบ อิสระ เท่าเทียม และมีความสุข

หมายเหตุ สามารถดูภาพประกอบเพิ่มเติมได้จาก ตัวอย่างใบงาน เรื่อง แผนที่ครอบครัว (Family map) หน้า 50

ขั้นตอนการทำครอบครัวบำบัด

การเตรียมตนเองก่อนการให้การบำบัด

TP เตรียมตนเองโดยนำบันทึกรายงานของ Case มาศึกษาก่อน เพื่อทบทวนเรื่องราวและเตรียมสร้างสัมพันธภาพได้อย่างราบรื่น นอกจากนี้ได้เตรียมตนเองโดยใช้ความรู้ของการใช้ Process question เพื่อช่วยให้เข้าใจโลกของ CL ได้อย่างชัดเจน ประการสำคัญ TP จะต้องเตรียมตนเองให้เกิดความสอดคล้องกลมกลืน (Congruent) โดยการสำรวจ Iceberg และพิจารณาผลกระทบจากเหตุการณ์ต่างๆ ที่ส่งผลต่อจิตใจในปัจจุบัน และทำสมาธิให้จิตสงบ เพื่อจะได้เชื่อมโยงตนเองและ CL ได้ดี ทำตัวสบายๆ ไม่รู้สึกหนักใจหรือคาดหวัง ตั้งใจรับรู้เรื่องราวภายในของผู้ป่วยให้ได้มากที่สุด การบำบัดรักษาใน Session นี้ ต้องเชื่อมั่นในความสามารถของ CL และเชื่อมั่นในวิธีการบำบัดแบบแซทเทียร์ พยายามเชื่อมโยง (Connect) ตนเอง ให้มีความรู้สึกที่อิสระ เบาสบาย มั่นคง สุข สงบ โดยเชื่อมโยงตนเอง ในความปรารถนาภายใน (Yearning) และสำรวจภูเขาน้ำแข็ง (Iceberg) ตนเองให้เกิดความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน

ปัญหานำของ CL (The presenting problem)

หญิงไทยวัยกลางคน รูปร่างท้วม มาโรงพยาบาลด้วยอาการอยากตาย อยากเข้ารับการรักษาคือเป็นผู้ป่วยใน (Admit) แต่หยุดงานไม่ได้และต้องดูแลลูก เครียดเนื่องจากมีคนมาทวงหนี้แต่ไม่มีเงินให้แพทย์วินิจฉัย (Diagnosis) ว่าเป็นโรคซึมเศร้า (Depress) TP พบ CL 6 ครั้ง ได้ข้อมูลว่า CL อยู่ในครอบครัวที่มีบิดามารดาหย่าร้าง ขณะมารดาตั้งครรภ์ CL บิดาทิ้งไปมีภรรยาใหม่ 3 คน CL ถูกมารดาทำร้าย (Abuse) ทั้งทางจิตใจและร่างกาย จนทำให้มองไม่เห็นคุณค่าของตนเอง ทำร้ายตนเองโดยการรับประทานอาหารมาก มีปัญหาสัมพันธภาพกับมารดาและนายจ้าง

การสร้างสัมพันธภาพ (Making contact)

TP ทักทาย CL โดยการเรียกชื่อ เพื่อสร้างความคุ้นเคยและเป็นมิตร เข้าไปในโลกภายใน (Internal world) ของ CL โดยการยอมรับในสิ่งที่เขาเป็น คำนึงถึงศักดิ์ศรีคุณค่าความเป็นมนุษย์ ให้ความสำคัญในการพูดคุยและสำรวจ Iceberg ของ CL เพื่อทำความรู้จักให้มากขึ้น สร้างความรู้สึกปลอดภัยโดยให้ CL สะดวกใจที่จะเปิดเผยเรื่องราวและความเจ็บปวดทุกข์ทรมานของตนเอง และเปิดเผยความรู้สึกที่เป็นความลับภายใน "ถ้าฉันสงสัยตัวเองหรือรักตนเอง จะทำให้ฉันเกลียด และโกรธคนอื่น"

นอกจากนี้ยังควรทำให้ CL เกิดประสบการณ์ตรง แสดงความรู้สึกห่วงใย เชื่อมั่นในศักยภาพของเขา ไม่แสดงท่าทางโกรธ เกลียด หรือไม่เชื่อเรื่องราวของเขา เชื่อมโยงระหว่างกันด้วย Iceberg ของเขาและของ TP พยายามลงลึกถึงการเชื่อมโยงโดยดึงความปรารถนาภายในลึกๆ ออกมา ให้ CL มองเห็นพลังชีวิต (Life energy) ของเขา ที่สามารถต่อสู้กับความเจ็บปวดทุกข์ทรมาน และไม่คิดทำร้ายคนอื่นทั้งที่ตนเองประสบกับความทุกข์ ความเจ็บปวดทรมานใจมาตลอด มองเห็นความเป็นเจ้าของความรักของตนเอง (Sense of belonging) โดยรู้สึกว่าคุณค่าของตัวเองมีสิทธิมอบความรักให้แก่ตนเองได้โดยการสร้างแรงจูงใจ พยายามทำให้ CL ได้เข้าใจความหมายของ "ความรัก" ว่าเป็นสิ่งมีค่า สวยงาม และสร้างโอกาสให้ได้สัมผัสกับความรู้สึกรัก ซึ่งจะส่งผลต่อพลังภายในที่มีคุณค่า

สัมพันธภาพในการบำบัดระหว่าง TP และ CL เป็นไปอย่างราบรื่น เป็นสัมพันธภาพที่ต่างฝ่ายต่างให้เกียรติซึ่งกันและกัน TP ให้เกียรติ CL โดยคำนึงถึงความเป็นมนุษย์และควมมีศักดิ์ศรีเท่าเทียมกัน เคารพการแสดงความคิดเห็นและการตัดสินใจของ CL ที่ตัดสินใจและยินยอมมอบความรักให้แก่ตนเองด้วยตนเอง TP ไม่มีสิทธิบังคับ แต่พยายามสร้างสัมพันธภาพให้ CL ได้รับความรู้สึกรักที่มอบให้คนอื่นมีความสุขและตระหนักรู้ถึงทรัพยากร (Resources) ที่มีอยู่ภายในและสามารถมอบให้ตนเองได้ แต่ในขณะนั้นอาจยังไม่พร้อมซึ่งต้องใช้เวลาดมความรักให้ตนเอง เพียงแต่ให้ CL สัมผัสและตระหนักรู้ว่ามีตัวตนอยู่ภายในและพร้อมจะรับความรักจากตนเองตลอดเวลา ขึ้นอยู่กับการตัดสินใจของ CL ว่าจะมอบสิทธิรักตนเองได้หรือยัง CL ไม่รู้สึกกลัว หรือเกรงใจ แม้ว่าบางครั้ง CL เกิดการต่อต้าน แต่ TP จะไม่ตำหนิหรือบังคับ แต่ยังคงเชื่อมโยงและพยายามชักจูงโน้มน้าวให้ CL เกิดการยอมรับ ไม่กดดัน CL ค่อยๆ ดำเนินเรื่องราวไปพร้อมๆ กับ CL การสร้างสัมพันธภาพที่ดีจึงช่วยให้เกิดบรรยากาศของความร่วมมือ แม้การบำบัดจะทำให้ CL ต้องเผชิญกับความเจ็บปวด แต่ TP ก็สามารถเชื่อมต่อให้ CL อยู่ในโลกภายในของตนได้ตลอดเวลา มีบางครั้งที่ CL ออกมาภายนอกตนเอง แต่ TP ก็เข้าใจและยอมรับว่า CL เกิดความรู้สึกปั่นป่วน (Chaos) ภายใน เพื่อรอจังหวะเวลาที่จะเปลี่ยนแปลง (Transformation) โดยไม่เร่งรัดกดดันเพื่อคงสัมพันธภาพระหว่างกันและกันไว้

การตั้งเป้าหมายการบำบัดร่วมกัน (Set positively directional goals)

TP ใช้ Process question เพื่อสำรวจผลกระทบที่ส่งผลถึงปัจจุบัน ทำให้ CL ไม่มีความสุข และสำรวจ Iceberg เพื่อเข้าไปกำหนดเป้าหมาย (Set goal) ใน Yearning ซึ่งเป็นความปรารถนาของ CL เอง และให้ CL ตกลงพันธะสัญญา (Commitment) ว่าเป้าหมายขั้นสุดท้ายที่ยากเปลี่ยนแปลง คือ การรักตนเอง ยอมรับตนเอง ได้สุข สงบ สำหรับเป้าหมายในการบำบัดแต่ละครั้ง คือให้อภัยตนเอง เต็มเต็มความรักให้กับตนเองได้ และเป้าหมายย่อย คือ ปลอ่ยวางความโกรธ ความแค้น ความเจ็บปวดภายในใจ

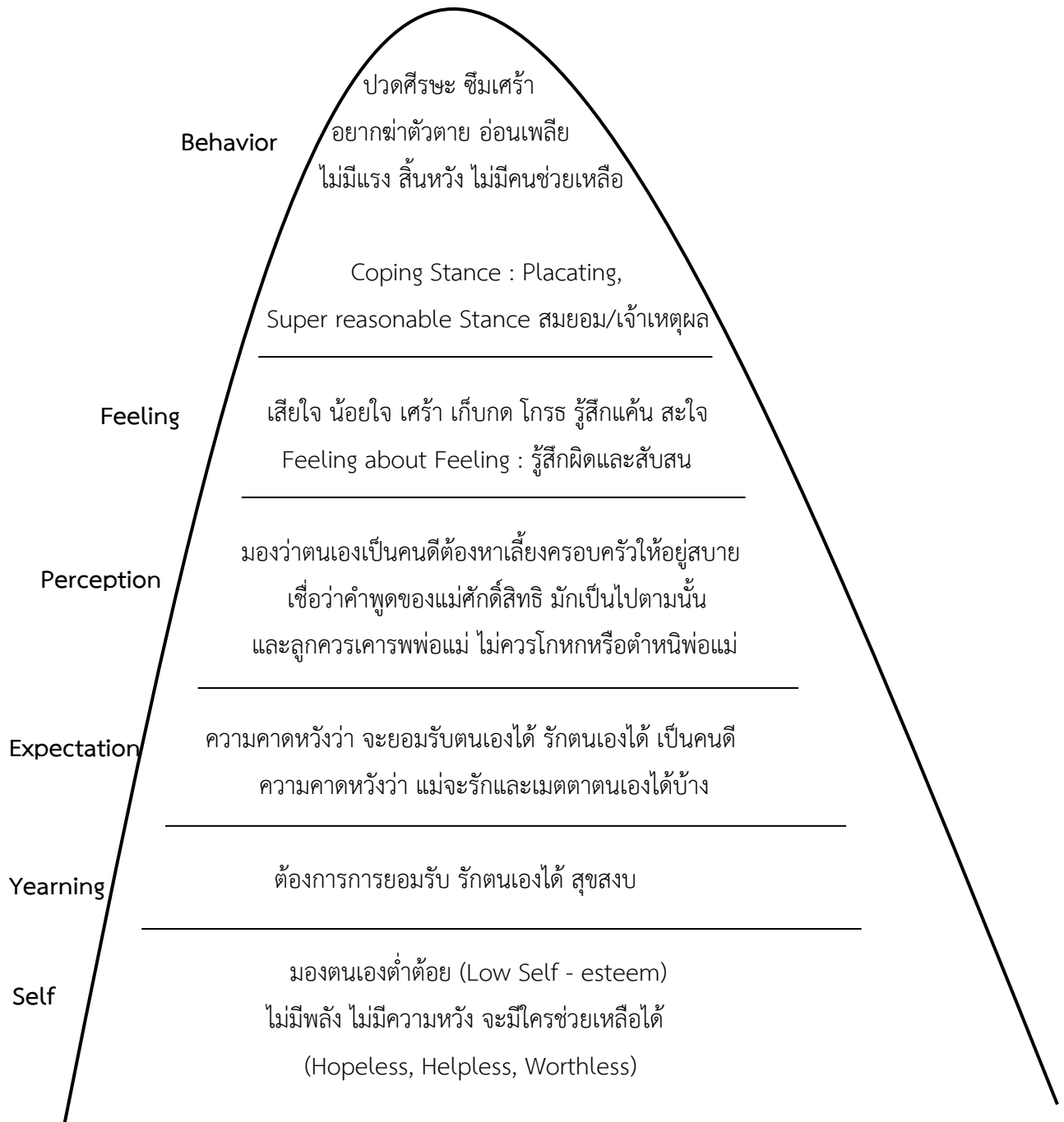
การมีประสบการณ์ตรงภายใน (Experiential) ของ CL ขณะบำบัด

การมีประสบการณ์ตรงภายใน (Experiential) ของ CL ช่วยให้ CL ตระหนักรู้ในตนเอง เข้าใจ ยอมรับตนเองมากขึ้น และให้โอกาสตนเองได้รับความรัก จากการสำรวจภูเขาน้ำแข็ง (Explore Iceberg) ของ CL และดูผลกระทบที่ทำให้ CL เจ็บปวดทุกข์ทรมานในวัยเด็ก (8 ขวบ) ซึ่งเป็นประสบการณ์ตรงในอดีต CL มีการรับรู้ว่าเป็นเด็กผู้หญิงผอมหัวโต พ่อแม่ไม่รัก เป็นเหมือนตุ๊กตาแต่ไม่มีชีวิตจิตใจ ใครจะดูตัวอย่างไรก็ไม่มีความรู้สึก น่าสมเพช เวทนา ไม่น่ารัก ไม่คู่ควรได้รับความรัก TP ช่วยให้ CL มองเห็นความไม่เป็นธรรมที่ตนเองไม่ได้รับความรัก และ CL เองมีสิทธิตัดสินใจรับผิดชอบชีวิตตนเอง ซึ่งจะต้องใช้เวลานานมากเพราะ CL ได้รับผลกระทบทางจิตใจที่เกิดจากการถูกทารุณกรรมในวัยเด็ก (Post traumatic stress disorders) และเกิดประสบการณ์เรื่องการเลี้ยงลูก รักลูก คาดหวังให้ลูกเป็นคนดี เมื่อเกิดประสบการณ์แล้ว TP จะต้องกลับมาดูแลสภาพอารมณ์ของตนเองให้อยู่ในสภาพที่สอดคล้องกลมกลืน เพื่อเชื่อมโยงให้ CL อยู่ในโลกภายในได้ เพราะบางเรื่องบางเหตุการณ์ ได้มากระทบ Iceberg ของ TP ด้วยเช่นกัน

กระบวนการประเมิน CL โดยใช้ Satir model

จากการสำรวจภาพภูเขาน้ำแข็ง (Explore iceberg) ของ CL พบว่า CL ไม่สามารถเชื่อมโยงตัวตน (Self) ของตนเองกับความปรารถนาเล็กๆ ที่อยู่ภายใน คือความรัก การยอมรับตนเองได้ สาเหตุเกิดจากพลวัตภายใน (Internal dynamics) ที่กลายมาเป็นตัวตนในปัจจุบันของ CL เริ่มจากการเกิดมาไม่มีใครรักจึงต้องการความรักและการยอมรับ เมื่อได้รับการเลี้ยงดู โดยการถูกทารุณกรรม ทบตี ดุด่า จากมารดาทุกวันจนอายุ 8 ปี CL มองตนเองว่าเป็นคนที่ไร้ค่า ไม่มีความหมาย แต่เพื่อให้ตนเองอยู่รอด CL จึงทำตัวเป็นเด็กดี ยอมให้แม่ทบตี ดุด่า และไม่รู้สึกละอายหรือต่อสู้ เพื่อให้ตนเองดำรงชีวิตอยู่ได้ กลายมาเป็นตัวตนในปัจจุบัน นี่คือการตัดสินใจให้ตนเองเป็นตุ๊กตาที่น่าเกลียดตั้งแต่นั้นมา จากการร่วมทำข้อตกลงกับโลกส่วนตัวของ CL การเชื่อมโยงความรู้สึกของ CL ภายในทุกส่วนของ Iceberg พบว่าสิ่งที่ได้รับผลกระทบ (Impact) คือ เหตุการณ์ในอดีตที่ CL ไม่เคยได้รับความรักและการยอมรับจากมารดา บิดา ไม่สามารถมอบความรักให้แก่ตนเองได้ ทำให้ตัดสินใจตนเองว่าเป็นคนที่ไม่มีความหมายเมื่ออายุ 8 ปี

ภาพภูเขาน้ำแข็ง (Iceberg) ของ CL



การเปลี่ยนแปลง (Change-focused)

ในกระบวนการบำบัด: CL ยอมรับตนเอง เต็มเต็มความรักให้กับตนเองได้ การแทรกแซงและเทคนิคในการบำบัด (Interventions and Techniques)

- การบำบัดตัวตนที่อยู่ภายใน (Healing the inner child) ให้ CL เกิดประสบการณ์ตรงภายใน (Experiential) ในวัย 8 ปี ที่ตัดสินใจตัวตน (Self) ว่าเป็นคนที่ไม่มีความค่า เกิดการตระหนักรู้และสงสารตนเอง จนเกิดการยอมรับได้สัมผัสความรัก

- การอุปมาอุปมัย (Metaphor) TP ให้ CL อุปมาอุปมัยตัวเองเป็นลูกคนที่ห้า ที่มอบความรักให้แก่ตนเอง

- การสร้างความชื่นชมและยกระดับคุณค่าของตนเอง (Raise self - esteem และ Appreciate) โดยการชี้ให้เห็นว่า CL สามารถดูแลตนเองได้ปลอดภัยมาถึงปัจจุบัน ในชีวิตพยายามทำสิ่งที่ดีมาตลอด ภาควิชาใจที่เลี้ยงลูกได้เป็นเยาวชนดีเด่น

- การปรับเปลี่ยนมุมมอง (Reframe) TP ช่วยให้ CL ปรับเปลี่ยนมุมมองความทุกข์ทรมานทำให้เข้มแข็ง อดทน จนสามารถเลี้ยงลูกมาถึงปัจจุบัน การไม่ทำร้ายลูก แม้ว่าจะถูกทำร้ายมา

- การปลดปล่อย (Letting go) การปลดปล่อยความเจ็บปวดความโกรธจากการถูกแม่กระทำในอดีต โดยการกำและปล่อยมือจากความโกรธ

- การให้อภัย (Forgive) TP ช่วยให้ CL มีประสบการณ์ในการให้อภัยแม่และพ่อ ที่อุตสาหกรรมดูแลจนมีชีวิตมาถึงปัจจุบันและขอบคุณที่ให้อาหารและเลี้ยงดูจน CL เข้าใจ ยอมรับ และให้อภัยได้ กล่าวว่า "ดิฉันที่พ่อแม่ไม่นำฉันไปไว้สถานสงเคราะห์"

- การจินตนาการ (Imagination) TP ให้ CL หลับตา นึกถึงเด็กผู้หญิงอายุ 8 ขวบที่ถูกทอดทิ้งและถูกทารุณกรรม

- การมีประสบการณ์ภายใน (Experiential) TP ให้ CL เกิดประสบการณ์ภายในเรื่องความรักที่มอบให้แก่ลูกๆ เป็นการค้นหาทรัพยากรภายในตนเอง

การเปลี่ยนแปลงอย่างเป็นระบบ (Systemic)

TP สร้างเสริมประสบการณ์ให้ CL เกิดการเปลี่ยนแปลงภายในตนเอง (Intra-psyche) ยอมรับตนเองให้อภัยตนเอง และรักตนเอง ช่วยให้ CL มองเห็นคุณค่าของตนเองตามความเหมาะสมและคู่ควรที่จะได้รับความรักและเป็นการมอบความเป็นธรรมให้แก่ตนเองที่มีสิทธิจะได้รับความรัก ตลอดจนช่วยให้ CL รู้สึกปลอดภัยไม่หวาดกลัวที่จะรักตนเอง แม้ว่าในตอนแรก CL กล่าวว่า ถ้ารักตนเองแล้วจะทำให้โกรธและเกลียดคนอื่น แต่การสร้างความเชื่อมั่นในความรักโดยให้ CL สัมผัสความรักที่มีต่อลูก จะทำให้ CL รู้สึกมีความสุข และ TP กล่าวว่า "รักคนอื่นมันสุขอย่างนี้เอง" การเปิดโอกาสให้ตนเองเป็นลูกคนที่ 5 ที่ได้มีโอกาสและสมควรได้รับความรักจากตนเองเหมือนลูกๆ ทั้ง 4 คนเมื่อ CL เกิดสัมพันธ์ภาพที่ดีต่อตนเองแล้ว ก็จะมีสัมพันธ์ภาพที่ดีต่อคนอื่นๆ โดยเฉพาะ แม่ นายจ้าง และพ่อ จากการพบผู้ป่วยครั้งที่ 4 5 และ 6 CL บอกว่า "มารดา ดุๆ น้อยลง" และ

ได้เข้าไปขอบคุณนายจ้างที่ให้เงินเดือนตนเองมาตลอด แม้ว่าจะทำงานให้ได้ไม่เต็มที่ทำให้มองเห็นปฏิสัมพันธ์ (Interactive) ภายนอกของ CL ดีขึ้น

การตอกย้ำการเปลี่ยนแปลง (Anchoring)

TP ตอกย้ำการเปลี่ยนแปลงของ CL เป็นระยะมาตลอด ในทุกส่วนของ Iceberg ตอกย้ำการปล่อยวางความรู้สึกเจ็บปวด ความโกรธ การเติมเต็มความรักให้ตนเองยอมรับตนเองได้และเข้าใจความรู้สึกตนเอง ตอกย้ำเชื่อมโยงความรู้สึกภายในที่ได้สัมผัสความรักจนเกิดความรู้สึกสุขสงบ เย็นสบาย ให้ CL ฝึกทำการบ้าน (Homework) อย่างต่อเนื่อง เพื่อให้ปล่อยวางความโกรธ ความเจ็บปวดจากภายใน การเติมเต็มความรักให้ตนเอง การปรับเปลี่ยนความคิดว่าตนเองมีคุณค่าควรแก่การได้รับความรัก

การยุติบริการ (Closure)

CL มาพบ TP ครั้งสุดท้าย ในระยะนี้ถือว่าเป็นขั้นการยุติการให้บริการ โดย TP จะสำรวจ Iceberg และผลกระทบ CL เกิดการเปลี่ยนแปลงภายในจิตใจอย่างถาวร CL มีอารมณ์สดชื่นขึ้นบอกว่า "ปลูกดอกไม้ไว้ในหัวใจได้ทุกวัน" และสัมพันธ์ภาพกับแม่และนายจ้างดีขึ้น CL บอก "แม่ดำน้อยลง มีความสุขขึ้น" TP จึงยุติการบริการ แต่ก็ให้โอกาส CL มาพูดคุยได้อีกถ้าต้องการ และให้เบอร์โทรศัพท์เพื่อการติดต่อนัดหมายมารับบริการได้

ใบงาน เรื่อง เป้าหมายหลักในการบำบัด (Meta goal)

1. ให้ผู้เข้ารับการอบรมฝึกปฏิบัติการใช้เครื่องมือประเมินการดูแลสุขภาพจิตตนเอง (Mental Health Self Care Assessment: M.H.S.C.A.) จากแบบประเมินด้านล่าง
2. อภิปราย ชักถาม จากการฝึกการใช้เครื่องมือ

เครื่องมือประเมินการดูแลสุขภาพจิตตนเอง (Mental Health Self Care Assessment: M.H.S.C.A.)

ข้อ	คำถาม	ระดับ				
		มากที่สุด 5	มาก 4	ปานกลาง 3	น้อย 2	น้อยที่สุด 1
1	ท่านรู้สึกภูมิใจในตนเองเมื่อนึกถึงสิ่งที่ดีๆ ที่ทำได้สำเร็จ					
2	ท่านสามารถทำสิ่งต่างๆ ได้ดีต่างจากคนอื่นและรู้สึกเท่าเทียมกับผู้อื่น					
3	ท่านแก้ไขข้อผิดพลาดเรื่องราวยุ่งยากลำบากใจได้					
4	ท่านเคารพและเชื่อมั่นในศักดิ์ศรีของตนเองและผู้อื่น					
5	ท่านเลือกแนวทางดำเนินชีวิตได้ด้วยตนเอง					
6	ท่านมีทางเลือกในการตัดสินใจแก้ปัญหาได้หลายทาง					
7	ท่านสามารถวางแผนดำเนินชีวิตตนเองได้อย่างเหมาะสม					
8	ท่านสามารถยอมรับเรื่องราวที่เกิดขึ้นในชีวิตไม่ว่าดีหรือไม่ดีได้					
9	ท่านเป็นผู้สร้างความสุขความทุกข์ให้ตนเอง					
10	ท่านรู้สึกจิตใจสงบเป็นสุขและอิสระ					
11	ท่านเคารพการตัดสินใจของตนเองและผู้อื่น					
12	ท่านใช้ชีวิตอย่างเหมาะสมตามความต้องการแท้จริงของตนเอง					
13	ท่านมีความหวังในการแก้ไขปัญหาลงมือ					
14	ท่านยอมรับความรู้สึกไม่ดีของตนเองและผู้อื่นได้					
15	ท่านชื่นชมตนเองรู้สึกมีคุณค่าให้กำลังใจตนเองและผู้อื่นได้					

รวม.....คะแนน อยู่ในระดับ.....

ผู้ประเมิน.....

วัน/เดือน/ปีที่ประเมิน.....

ระดับคะแนน

15 - 27 คะแนน หมายถึง คุณแลสุขภาพจิตได้น้อยที่สุด ใช้วิธี Family therapy

28 - 39 คะแนน หมายถึง คุณแลสุขภาพจิตได้น้อย ใช้วิธี Family therapy

40 - 51 คะแนน หมายถึง คุณแลสุขภาพจิตได้ปานกลาง ใช้วิธี Empowerment, Education, Counseling, Support

52 - 63 คะแนน หมายถึง คุณแลสุขภาพจิตได้มาก ใช้วิธี Empowerment, Education, Counseling, Support

64 - 75 คะแนน หมายถึง คุณแลสุขภาพจิตได้มากที่สุด ใช้วิธี Empowerment, Education, Counseling, Support

คะแนนการดูแลสุขภาพจิตต่ำกว่าระดับปานกลางลงไป (ตั้งแต่ 39 คะแนนลงมา) ให้นัดทำครอบครัวบำบัดอีกครั้ง

แผนกิจกรรมหลักสูตรครอบครัวบำบัด
สำหรับนักสังคมสงเคราะห์ผู้ปฏิบัติงานในกระบวนการยุติธรรม
หัวข้อเรื่องที่ 9 องค์ประกอบสำคัญ 5 ประการที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลง

วัตถุประสงค์:

เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมมีความรู้และทักษะในองค์ประกอบ 5 ประการของการบำบัด

เวลา: 3 ชั่วโมง

สื่อการสอน:

1. คู่มือหลักสูตรครอบครัวบำบัดสำหรับนักสังคมสงเคราะห์ในกระบวนการยุติธรรม
2. ใบความรู้ เรื่อง องค์ประกอบสำคัญในการบำบัดตามแนวคิดเซทเทียร์ 5 ประการ (Five essential elements)
3. ใบงาน เรื่อง องค์ประกอบสำคัญในการบำบัดตามแนวคิดเซทเทียร์ 5 ประการ (Five essential elements) กรณีศึกษาคุณแพรว (นามสมมติ)

วิธีดำเนินกิจกรรม: บรรยายและเรียนรู้ผ่านกรณีศึกษา

ใบความรู้ เรื่อง องค์ประกอบสำคัญในการบำบัดตามแนวเซทเทียร์ 5 ประการ (Five essential elements)

องค์ประกอบสำคัญ 5 ประการ (Five essential elements) ที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลง ได้แก่

1. การใช้ตนเอง (Use of self)

TP ต้องอยู่ในภาวะที่สอดคล้องกลมกลืน (Congruence) ซึ่งหมายถึง ภาวะความเป็นตัวตนของตนเอง ณ เวลาหนึ่งๆ ที่รู้ตัว เปิดเผย เชื่อมโยง ยอมรับ กลมกลืน ไม่ขัดแย้ง สงบ อิสระ เท่าเทียม

2. ทิศทางการบำบัดเชิงบวก (Positive directional)

ในกระบวนการบำบัด TP ต้องคำนึงอยู่ตลอดเวลาว่าช่วงระยะของการบำบัดต้องปรับ CL ให้มีมุมมองเชิงบวก โดยเริ่มจากการปรับเป้าหมายเชิงบวก เหมือนการหาสิ่งดีๆ ในประเด็นปัญหาที่ส่งผลให้เกิดความทุกข์ใจ ไม่สบายใจ

3. การเปลี่ยนแปลงอย่างเป็นระบบ (Systemic)

การเปลี่ยนแปลงอย่างเป็นระบบ เป็นการเปลี่ยนแปลงภายในจิตใจ (Intra - psychic) เชื่อมโยงสู่ปฏิสัมพันธ์ (Interactive) ภายนอก และเป็นการเปลี่ยนแปลงในกระบวนการ (Process) ที่มีลักษณะพลวัต (Dynamic) ไม่จำกัดอยู่ในแต่ละชั้นของภูเขาน้ำแข็ง (Iceberg) ตามการเชื่อมโยงภายใน (Iceberg) จะโยงใยเป็นระบบ

4. การเกิดประสบการณ์ภายในตนเอง (Experiential)

การเกิดประสบการณ์ภายในตนเอง เป็นประสบการณ์ตรงที่เกิดกับบุคคล ซึ่งแตกต่างกันตามบริบทคน สถานการณ์ ซึ่ง TP ต้องสังเกตจากสัญญาณของร่างกาย (Body Sensation) เช่น ตัวสั่น น้ำตาไหล หน้าแดง มีผื่นขึ้นตามตัว มีแววตาเป็นประกาย สีหน้าเปลี่ยนแปลงหรือ CL บอกความรู้สึก เช่น ขยะแขยง หวาดกลัว อยากอาเจียน จุก แน่นหน้าอก กระจกกระวนใจ นิ่งเฉยอยู่นาน ฯลฯ

5. การเปลี่ยนแปลงภายใน (Changed – Focused)

การเปลี่ยนแปลงภายในของ CL เป็นการยอมรับตนเอง รักตนเอง ชื่นชมตนเอง เข้าใจเหตุการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นอย่างอิสระ รู้สึกเบาสบาย ไม่มีภาวะกดดัน

ใบงาน เรื่อง องค์ประกอบสำคัญในการบำบัดตามแนวแซทเทอร์ 5 ประการ (Five essential elements)

วิทยากรให้ผู้เข้ารับการอบรมวิเคราะห์กรณีศึกษาจากตัวอย่าง กับองค์ประกอบสำคัญ 5 ประการ ที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลง และเขียนลงในใบงาน

1. การใช้ตนเอง (Use of self) ของ TP ในการทำครอบครัวบำบัดเป็นอย่างไร
2. ทิศทางการบำบัดเชิงบวก (Positive directional) ในกระบวนการบำบัดเป็นอย่างไร
3. การเปลี่ยนแปลงอย่างเป็นระบบ (Systemic) ในกระบวนการบำบัดเป็นอย่างไร
4. การเกิดประสบการณ์ภายในตนเอง (Experiential) ของ CL เป็นอย่างไร
5. การเปลี่ยนแปลงภายใน (Changed – focused) ของ CL เป็นอย่างไร

กรณีศึกษาคุณแพร (นามสมมุติ)

รายละเอียดกรณีศึกษา

หญิงไทย อายุ 32 ปี สถานภาพ สมรส การศึกษาประถมศึกษา 6 ประกอบอาชีพรับจ้างทั่วไป และทำหน้าที่ช่วยปู่และย่าเย็บผ้าโหล ทำงานบ้านและดูแลบุตรบกพร่องทางสติปัญญา สามีอายุ 33 ปี การศึกษามัธยมศึกษา 3 ประกอบอาชีพรับจ้างทั่วไป มีรายได้ประมาณเดือนละ 5,000 บาท บุตรชายอายุ 3 ปี มีอาการชัก เดินไม่แข็งแรง มือหยิบจับของไม่ค่อยได้ ไม่พูด มีพฤติกรรมโขกศีรษะทำร้ายตัวเองบางครั้ง

- | | |
|----|--|
| TP | สวัสดีค่ะ มีเรื่องอะไรภายในจิตใจที่สำคัญที่สุดที่อยากจะให้ช่วยเหลือ (เริ่ม Making contact - สร้างความเชื่อมโยงและสำรวจปัญหา) |
| CL | มีบุตร 2 คน คนโตอายุ 12 ปี พ่อช่วยแม่ได้ คนเล็กอายุ 3 ปี พัฒนาการช้าเป็นปัญญาอ่อน |
| TP | การเลี้ยงดูลูกที่พัฒนาการช้า ทำให้คุณรู้สึกอย่างไรบ้าง (สำรวจ Impact ต่อ Feeling) |
| CL | พอรู้ว่าลูกเป็นพัฒนาการช้า ปัญญาอ่อน รู้สึกเสียใจ เวลา 3 ปีผ่านไป ยังมีอยู่ เสียใจ น้อยใจ รู้สึกลงโทษตัวเองด้วย ญาติพี่น้องคนอื่นไม่มีใคร เปรียบเทียบกับคนอื่น ไม่มีใครช่วยเหลือเรา ยิ่งซ้ำเติมความรู้สึกน้อยใจ เจ็บปวด ความรู้สึกเสียใจยังมีอยู่ ตั้งแต่ลูกเกิดมาจนทุกวันนี้ |
| TP | คุณคิดอย่างไรในการเลี้ยงดูลูก (สำรวจ Impact ต่อความคิด Perception) |
| CL | แม่เลี้ยงคนเดียว แฟนทำงาน ชีวิตครอบครัวอยู่ด้วยกันดี ภาระหน้าที่เลี้ยงลูก ไม่มีใครช่วย ทั้งชีวิตที่ผ่านมาทุ่มเทเวลาให้ลูกคนนี้ ทำทุกอย่าง ป้อนข้าวป้อนน้ำ ลูกชอบทำร้ายร่างกายตัวเอง ไม่มีใครช่วยดู เรากินหรือเข้าห้องน้ำลำบาก ไม่มีใครช่วยดูลูก พ่อเขาก็ไม่ค่อยเอา ถ้าเราไม่อยู่ลูกจะเป็นยังไง เราเสียสละทุ่มเทตัวเองมาก |
| TP | คุณเสียสละทุ่มเทให้ลูกมาก ทุกวันนี้คุณแพร (นามสมมุติ) ได้ดูแลตัวเอง อย่างไรบ้างคะ |
| CL | ไม่เคยดูแลตัวเองตั้งแต่มีเขา ไม่คิดดูแลตัวเองเลย ไม่มีเวลา จะยิ่งทุ่มเทกับเขาจนรู้สึกเครียด บางครั้งท้อ |

- TP เหตุการณ์มีมาเรื่อย ไม่ได้ดูแลตัวเอง จนถึงจุดหนึ่งเครียดและอยากดูแลตัวเอง จัดการความเครียด ให้น้อยลงไปบ้างไหม (Set Goal)
- CL อยาก แต่ไม่รู้ดูแลตัวเองขนาดไหน อย่างไร
- TP ที่ดูแลอยู่ คุณดูแลแค่ภายนอก อาบน้ำ กินข้าว นอนหลับ เป็นเรื่องภายนอก ส่วนภายในใจยังไม่ได้ดูแลเลย ลองเข้าไปดู นึกย้อนมีเรื่องอะไรค้างคาใจอยู่ เก็บไว้ในมุมไหนลองเข้าไปดู พอ निकออกไหม ที่ผ่านมานั้นเยอะ ตอนนี้ความรู้สึกคุณก็ยังรู้สึกเสียใจที่มีลูก แสดงว่าคุณมีความคาดหวังกับลูกคนนี้ใช่ไหม คุณมีความหวังกับการอบรมเลี้ยงดูลูกอย่างไร (สำรวจ Impact ต่อความหวัง Expectation)
- CL ยังคาดหวังลูก อยากให้เขาเดินได้ พูดได้ รู้เรื่อง ไม่ทำร้ายตัวเอง
- TP ที่ผ่านมามีคุณนำลูกฝึกอบรมที่นี่ ได้นำวิธีการไปฝึกสอนกับลูกได้ผลดีไหม คิดว่าลูกจะทำได้อย่างที่หวังไหม
- CL ยัง
- TP ลูก ใจเราตั้งความหวังกับลูกสูง เราอาจจะเสียใจ จะทำอย่างไร ทบทวน ปรับความหวังได้ไหม หวังให้ลูกเดินได้พูดได้เหมือนคนอื่น ในความเป็นจริง เป็นไปได้แค่ไหน พอจะปรับความจริง ไม่คิดมาก ยอมรับความเป็นจริงได้ไหม
- CL น่าจะได้ ยอมรับและเจ็บปวด ไม่อยากแบกรับ อยากอยู่กับความหวัง ให้ลูกเหมือนคนโต
- TP ถ้าเรายอมรับ ปรับไม่ได้ เราทุกข์ เราไม่ได้ดูแลอารมณ์ตัวเองเลย อยากมีความสุขไหม ถ้าไม่อยากมี ลองยอมรับเรื่องง่ายๆ ของลูก ยอมรับเรื่องอะไรได้บ้าง ยอมรับได้ว่าลูกเป็นอย่างไร เขาอาจจะเดินช้ากว่าเพื่อน เด็กบกพร่องทางสติปัญญาอายุสมองความสามารถน้อยกว่าอายุจริง ลูกอายุ 3 ปี ความสามารถเท่ากับเด็กอายุ 1 ปี อาจเดินไม่แข็งแรง ไม่พูด ถ้าเราไม่ยอมรับ เป็นการเพิ่มความทุกข์ให้ตัวเอง คุณแพรนิคคาดหวังเกี่ยวกับลูกเป็นความคาดหวังจากเรื่องภายนอก คุณคาดหวังต่อตัวเอง คาดหวังอะไร
- CL อยากให้มีคนมาช่วยดูแลลูก ดูแลเรา
- TP แสดงว่า คาดหวังคนข้างนอกให้มาช่วยเรา เหมือนกับว่าไม่ค่อยมีใครมาช่วย เหมือนอยากให้คนอื่นแบ่งเบาภาระ ไม่รังเกียจลูกเรา ไม่ค่อยมีใครอยากมาช่วย เราหวังคนข้างนอกดูแล มีผลกระทบช่วยให้เราได้พัก แม่เหนื่อยอุ้มลูกตลอด ถ้าปล่อยลูกจะเอาศีรษะโขก ทุบตีตัวเอง
- CL เราอุ้มเขาทั้งวัน นอกจากเขาหลับ เราได้พักบ้าง นึกอยากดูแลตัวเอง อยากพักบ้าง เหตุเพราะเราเหนื่อยกับเขา
- TP ทำอะไรไม่ได้ ดูแลเขาตลอดเวลา ไม่ค่อยมีใครช่วยดูแลเขา ลองปล่อยวางเขาสัก 5 นาที ได้ไหม
- CL ปล่อยเขา เขาจะโขกศีรษะ เราห่มตัวเองให้เขาหมดเลย
- TP คุณใช้เวลาห่มเตดูแลลูกมา 3 ปี นึกหนามาก แต่แค่ 5 นาทีวางไม่ได้ สำหรับตัวคุณเองทรมานมากไหม
- CL ไม่ถึงกับทรมานมาก แต่ไม่มีเวลาเป็นส่วนตัวสักนิด

- TP ถ้าเราทำแบบนี้ทุกวัน สักวันคุณจะได้ไหวไหม
- CL คิดว่าไหว ต้องไหว
- TP แสดงถึงส่วนหนึ่งไหว อีกส่วนหนึ่งไม่ไหว ต้องการคนช่วยแบ่งเบาภาระ ดูจากภายนอกมีคนมาช่วยแบ่งเบาภาระดูลูกบ้างไหม
- CL สามียายุ 33 ปี ทำงานหาเลี้ยงครอบครัว ส่วนปู่ ย่า เขาดูแลให้เราเต็มที่ไม่ได้ เขาก็ต้องทำงานและเลี้ยงหลานคนอื่น
- TP ถ้าเราหวังตรงนี้ คนภายนอกช่วยแบ่งเบาภาระไม่ได้ คุณคิดยังไงกับเรื่องนี้
- CL คิดไม่ออก
- TP คุณคิดอยากแก้ไขอย่างไร ที่ผ่านมามีคนถึงทนดูแลเขาได้ 3-4 ปี ผู้หญิงคนหนึ่งทุ่มเทสำหรับลูกคนนี้ เราจะสามารถดูแลตัวเอง โดยไม่หวังปู่ ย่า แบ่งเบาภาระช่วยเหลือดูแลลูกได้ไหมคะ
- CL ยังคิดไม่ออก
- TP ก็บางครั้งก็ต้องปล่อยเขาไว้สักพัก แต่ใจคุณทำได้ไหม สงสารเขา ความรู้สึกตรงนี้พูดระบายได้ภายในใจทำได้ ถ้าเรา (ร้องไห้) เป็นอะไรหนัก เราจะลงโทษตัวเองหนัก เราทำร้ายลูก (Feeling about feelings)
- TP ไม่ควรโทษตัวเองค่ะ ที่ผ่านมามีเคยโทษตัวเองไหม
- CL เมื่อก่อนเคย ปัจจุบันไม่คิด
- TP คุณลองคิด การมีลูกแบบนี้ คุณลงโทษตัวเอง ทำผิด ทำไม่ดี ไม่ได้คิดว่าเขาไม่ดี คิดว่าเราไม่ดี เป็นการซ้ำเติมคุณเพิ่มมากขึ้นไหมคุณแพรว นี่ก็สงสารคุณแพรว เราต้องทนทุกข์ทรมาน เจ็บปวดใจลูกเป็นแบบนี้และยังโทษตัวเองเพิ่มเข้าไปอีก เกิดทุกข์หนักไหม ทุกข์ยิ่งท่วมท้นไหม ตอนนี้อยากแบ่งเบาความทุกข์ออกไปไหม ตัวเองแบ่งเบาตรงนี้ ปล่อยเฉยบ้าง ปล่อยลูก 5-10 นาที ให้คุณแพรวพักบ้าง (Explore Yearning)
- CL (ร้องไห้) บางครั้งพัก รู้สึกไม่สบายใจอีก กลัวลูกเอาศีรษะโขกอีก โทษตัวเอง ตัวเองปล่อยลูก
- TP ทำให้ตัวเองทุกข์เข้าไปอีก ถ้าแพรวมองตัวเอง แบ่งเวลาให้ตัวเองได้พักบ้างจากตรงนี้ไม่ได้ แพรวก็อาจจะล้มป่วย เขารู้ว่าโทษตัวเอง เป็นการซ้ำเติมตัวเองมากขึ้นไปอีก ที่ผ่านมามีแพรวเป็นแบบนี้ซ้ำเติมตัวเองมากน้อยขนาดไหน ทำให้คิดรู้สึกว่าคุณเป็นอย่างไร (สำรวจ Impact ต่อ Self)
- CL ทำให้ตัวเองรู้สึกแย่ คิดว่าชาติที่แล้วทำกรรม เขาก็เลยอยากมาอยู่กับเรา
- TP คิดอย่างนี้ยังคิดว่าตัวเองไม่ต้องอยู่ใช่ไหมคะ พอมีเหตุการณ์ใดใหม่ในชีวิตคิดว่าตัวเองแย่สุดๆ
- CL คิดไม่ออก
- TP อาจลองค่อยๆ หลับตานึกเหตุการณ์อดีตอันตันใจ และมองตัวเองแย่สุด ลงโทษตัวเอง มีช่วงไหนช่วงนั้นลูกก็ขบ อายุเท่าไหน (เทคนิค Imagine เพื่อให้ Experiential)
- CL ลืมไปหมดแล้ว
- TP ใช้วิธีไม่ออกไปนึกถึงมัน เราอยากแบ่งเบาภาระให้กับตัวเอง แบ่งเบาความรู้สึกทรมานออกไป

- CL ก็เพราะมีลูกแล้วแะ คิดมาก เราขยัน ตั้งใจทำงาน ดูแลลูก ช่วยเหลือแฟน แฟนก็ทำงานหารรายได้ เลี้ยงครอบครัว
- TP คิดเหตุการณ์ไหนกระทบใจเรามากที่สุดเรื่องลูก ลองนึกสิคะ
- CL เคยมีเหตุการณ์บ้าง
- TP ลองเล่าให้ฟังสิคะ
- CL ตอนท้อง ไม่ค่อยบำรุง เราก็กินเหมือนกัน เมื่อก่อนทำแต่งงาน พอเขาว่าอย่างนี้เราก็เสียใจบ้าง เราก็บำรุงอยู่ ลูกเป็นแบบนี้จะอย่างไร
- TP ไม่ได้เชื่อตามเขา ลงโทษตัวเองว่าเป็นอย่างนั้น จริงๆ เราทำดีที่สุดแล้ว คุณก็กินอาหารได้ (Explore Perception)
- CL กินอาหารได้ ตอนท้องกินปกติ น้ำหนักไม่ขึ้น ไม่เพิ่ม แต่เราก็ไม่รู้ ไปหาหมอ หมอบอกปกติ อัลตราซาวด์ตัวเล็ก ไม่บอกอะไรเรา ครั้งนั้นมีความรู้สึกโทษตัวเองว่าดูแลตัวเองตอนท้องไม่ดี ลูกถึงได้ศีรษะเล็ก บางครั้งคิดเหมือนกัน ความรู้สึกลงโทษตัวเองนี้ในส่วนเล็กๆ ก็ยังรู้สึกลงโทษตัวเอง
- TP การลงโทษตัวเองดีไหม
- CL ไม่ดี
- TP ลงโทษตัวเองไม่ดี นอกจากคนอื่นลงโทษตัวเราเองแล้ว เราอาจให้อภัยคนอื่นยาก คุณเคยคิดลงโทษตัวเอง รู้สึกผิดใช่ไหม เคยให้อภัยตัวเองเพื่อไม่ต้องคิดมากไหม
- CL ไม่เคยคิดอะไร
- TP อันนั้นไม่ใช่ให้อภัย ไม่ต้องคิดอะไร
- CL อยากให้อภัย ไม่รู้ทำอะไร
- TP อยากให้อภัยคนอื่น ขอโทษเขา ถ้าจะขอโทษตัวเองได้ไหม (Set Goal)
- CL อยากขอโทษตัวเอง ไม่รู้ทำอะไร
- TP ลองนั่งตรงหลับตา มองเข้าไปข้างในตัวเอง เห็นภาพคุณแพร์ ผู้หญิงทำงานหนักมาก ตั้งแต่ตั้งท้องลูก พยายามกินอาหารดีแล้ว ดูแลลูกดีแล้ว หมอบอกอะไรมา รีบทุ่มเทเวลาทั้งหมดให้ลูก ทั้งที่คุณแพร์ไม่มีเวลาพักเลย แต่แพร์ก็ยังลงโทษตัวเองว่าตัวเองไม่ดีพอเท่ากับแพร์ได้ถูกกระทำซ้ำแล้วซ้ำอีก ลงโทษซ้ำแล้วซ้ำอีก ตัวเองยกโทษตัวเอง รักแพร์ ดูข้างในตัวเอง เห็นภาพแพร์ในนั้น ภาพเศร้าแค่ไหน อยากเข้าไปดู กอดเขาไหม ว่าเราลงโทษเขามากไปแล้ว อยากเข้าไปขอโทษเขาไหม บอกเขาว่า“ขอโทษ” ให้กำลังใจเขาได้ไหม ขอให้ไปกอดตัวเอง เราอยากให้กำลังใจตัวเอง “ขอโทษ” เขารับไหม
- CL (หลับตา น้ำตาไหล) เกิด Experiential เขารับการขอโทษแล้ว
- TP สบายใจขึ้นไหม เขาให้อภัยคุณหรือยัง
- CL ให้อภัยแล้ว

- TP เคยกอดเขาไหม ลองกอดตัวเองดู ลองกอดแพร์ “แพร์ทำดีแล้ว แพร์ทำดีที่สุดแล้ว” ลองพูดเองนะคะ ยากไหม (การให้ยอมรับตัวเอง ตอบสนอง Yearning ด้วยตัวเอง)
- CL ไม่ยากเท่าไร
- TP แพร์รับรู้แล้ว ให้อภัย ขอโทษเขา แพร์ให้อภัยเราแล้ว ขณะนี้รู้สึกอย่างไรบ้าง (Anchoring feeling)
- CL รู้สึกโล่งขึ้น ดีขึ้น
- CL ความรู้สึกผิดโทษตัวเองเป็นอย่างไรบ้าง
- CL ไม่มี
- TP ไม่มีแล้วนะ ตอนนี้องตัวเองเป็นอย่างไรคะ (Anchoring perception)
- CL คิดว่าเราทำดีที่สุดแล้ว
- TP ก็น่าภูมิใจแล้วนะ แค่นี้ก็ดีแล้ว เราต้องให้โอกาสตัวเอง รักตัวเอง จะเป็นกำลังใจให้ตัวเรามีร่างกาย แรงใจต่อสู้ฝ่าฟันอุปสรรคต่างๆ ในชีวิตได้ทุกอย่าง ยอมรับได้ไหม (Anchoring yearning)
- CL ได้ค่ะ
- TP รู้สึกอย่างไร
- CL ดีขึ้นค่ะ
- TP ให้การบ้านน้อยได้ไหม
- CL ได้ค่ะ
- TP การบ้าน ขอให้คุณแพร์มองเห็นคุณค่าตนเองให้บ่อยที่สุด ลองเขียนชมตัวเองวันละ 1-2 เรื่องก่อนนอน ในชีวิตเรามีอะไรดีๆ บ้าง ถ้าวันใดรู้สึกแย่ต่อตัวเอง ก็อย่าลืมเขียนข้อดีของตนเอง มีอะไรติดค้างในใจที่คุณแพร์อยากจะพูดอีกไหมคะ (Homework)
- CL ไม่มีค่ะ
- TP งั้นเราหยุดการบำบัดแค่นี้ละคะ (สิ้นสุดการบำบัด)
- CL ได้ค่ะ ขอขอบคุณมากค่ะ
- TP สวัสดีค่ะ

**แผนกิจกรรมหลักสูตรครอบครัวบำบัด
สำหรับนักสังคมสงเคราะห์ผู้ปฏิบัติงานในกระบวนการยุติธรรม
หัวข้อเรื่องที่ 10 ขั้นตอนการทำ Therapy**

วัตถุประสงค์:

เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมมีความรู้และทักษะเกี่ยวกับขั้นตอนสำคัญในการบำบัด

เวลา: 3 ชั่วโมง

สื่อการสอน:

1. คู่มือหลักสูตรครอบครัวบำบัดสำหรับนักสังคมสงเคราะห์ในกระบวนการยุติธรรม
2. ใบความรู้ เรื่อง ขั้นตอนการทำ Therapy
3. ใบงาน เรื่อง ขั้นตอนการทำ Therapy

วิธีดำเนินกิจกรรม: บรรยาย สาธิตการบำบัด และฝึกปฏิบัติ

ใบความรู้ เรื่อง ขั้นตอนการทำ Therapy

ขั้นตอนการบำบัด Therapy ประกอบด้วย 10 ขั้นตอน ดังนี้

1. TPเตรียมตนเอง (Prepare self)

TP เตรียมตัวเองให้พร้อมภายนอก เช่น ปิดโทรศัพท์มือถือ จัดสถานที่ บรรยากาศ และการนั่ง TP เตรียมตัวเองให้พร้อมภายใน เช่น TP สำรวจความรู้สึก ความคิดของตนและจัดการให้สงบ สบาย แต่มีสติ หรือเรียกว่า อยู่ในสภาวะ Congruent เพราะถ้า TP รู้สึกสงบ จะสามารถอยู่และรับรู้เรื่องราวของ CL ในกระบวนการบำบัดได้

2. การสร้างสัมพันธภาพ (Make contact)

- ใช้เวลาเล็กน้อย (Few minutes) พูดคุยอย่างมีการเตรียมตัวที่ดี เพื่อ TP จะได้รู้จักความเป็นบุคคล เช่น รู้ว่าเขาเป็นคนมีหลักการ คาดหวังมาก อยู่กับอารมณ์มาก เป็นต้น
- ใช้ภาษา จังหวะ และน้ำเสียงระดับเดียวกับ CL เพื่อให้ CL ผ่อนคลายไม่ตกใจ หวาดกลัว กังวล และ TP อยู่ในสภาพที่เป็นมิตร ประรณาดิ
- TP สร้างจุดเชื่อม (Connect) ความเป็นกันเอง และความรู้สึกปลอดภัย

3. รับฟังปัญหา สถานการณ์ อาการ (Problem: Event, Symptoms)

- รับฟังปัญหาชีวิต โดยการสำรวจผลกระทบที่เกิดจากความขัดแย้งกับคนอื่น ทำให้เกิดอารมณ์ทุกข์ ซึ่งมีผลกระทบต่อบุคคลนั้นมากหรือสักแค่ไหน ซึ่งจะนำไปสู่การตั้งเป้าหมายที่จะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงได้อย่างตรงจุด คือการเปลี่ยนแปลงในตัว CL
- วิเคราะห์การรับมือกับปัญหา (Coping stances)

วิธีการ

1. ค้นหาว่าปัญหาที่นำเสนอเป็นปัญหาที่ CL เผชิญอยู่ เขาจัดการอย่างไร
2. เมื่อฟังปัญหา TP ควรช่วยให้ CL ได้ตระหนักว่า ปัญหาหรืออาการนั้นมีผลกระทบต่อ

Personal iceberg อย่างไร

3. หาเหตุผลในตัวบุคคล ไม่เพียงแต่สถานการณ์ (Events) เท่านั้น
4. เปลี่ยนแปลงปัญหาให้เป็นโอกาสในการพัฒนา CL
5. เปลี่ยนข้อความ เรื่องราว ที่เป็นเชิงลบ ให้เป็นเป้าหมายในเชิงบวก

4. การตั้งเป้าหมายเชิงบวกที่ชัดเจน (Set goal: + Ve, Directional)

- เมื่อ CL ตระหนักว่าปัญหานั้นกระทบต่อเขาอย่างไร
- จะนำสู่การตั้งเป้าหมายชัดเจนขึ้นโดยให้ CL ได้พิจารณาตั้งแต่เริ่มต้นว่าอาจจะมีอะไรเปลี่ยนแปลงไปจากเดิมได้

- การตั้งเป้าหมายร่วมกัน เป็นการตั้งในความปรารถนาลึกๆ ภายใน (Yearning) และเป็นเชิงบวก จะช่วยให้เกิดพลังในการเปลี่ยนแปลง

5. ความตั้งใจจะเปลี่ยนแปลง (Commitment to change)

- TP จะต้องทดสอบถึงความตั้งใจ ของ CL ว่าพร้อมที่จะเปลี่ยนแปลง เช่น TP “ดิฉันขอถามคุณอีกครั้ง คุณพร้อมจะจัดการเปลี่ยนแปลงในวันนี้หรือไม่” CL “พร้อมค่ะ ทำอย่างไรดีคะ”

6. การสำรวจผลกระทบ (Explore)

- สำรวจสถานการณ์ที่มีผลกระทบต่อภายในจิตใจจากการมองปัญหาคร่าวๆ ในข้อ 3 (รับฟังปัญหา CL) โดย
 - TP จะกลับมาสำรวจเหตุการณ์นั้นลึกและกว้างขึ้น สิ่งสำคัญต้องช่วยให้ CL ได้กลับไปเผชิญหน้ากับสถานการณ์นั้น คล้ายกับการทำให้ประสบการณ์เก่านั้นฟื้นขึ้นมาอีกครั้ง (Experiential)
 - TP จะช่วยให้ CL ได้ตระหนักถึงประเด็นปัญหาหลักที่มีอยู่ภายในจริงๆ
 - TP ช่วยให้ CL ยอมรับความจริงในขณะนั้นของตนเอง

7. การเปลี่ยนแปลง: การแทรกแซงช่วยเหลือ (Change: Intervention)

- CL ได้ตระหนักประเด็นปัญหาหลักของตนเองอย่างนั้นได้ก่อน จึงจะนำไปสู่การตัดสินใจเปลี่ยนแปลง
 - TP สะสมเทคนิคที่จะช่วย CL ให้เกิดการเปลี่ยนแปลงตาม ซึ่งเทคนิคเหล่านั้น TP อาจจะต้องสร้างสรรค์ขึ้นมาใหม่ หรือหยิบยืมมาจากเทคนิค ทักษะของแนวคิดจิตบำบัดอื่นๆ มาใช้ผสมผสานได้
 - กระบวนการเปลี่ยนแปลงต้องทำให้เกิดขึ้นใน Session การบำบัดให้ได้ก่อน
 - TP และ CL สามารถรับรู้ถึงการเปลี่ยน (Shift) สภาวะภายในของ CL

8. การตอกย้ำและส่งเสริมการเปลี่ยนแปลง (Anchoring: Summarize what's have change)

- เมื่อจบกระบวนการในข้อ 7
 - TP จะช่วยให้ CL กลับมาสัมผัสกับตัวตนในปัจจุบัน โดยการ สำรวจใน Iceberg ของ CL
 - เช่น ให้ CL มองตนเองใหม่ ตามที่ประจักษ์ในกระบวนการ แล้วเชื่อมโยงการเปลี่ยนแปลงจากภายในนั้นมาสู่ภาคปฏิบัติในชีวิตจริงต่อตนเองและผู้อื่น (Systemic)
 - ชักซ้อมใน Session ในการบำบัดให้ได้ จึงมอบให้เป็นการบ้าน (Homework) และให้นำไปปฏิบัติจริงต่อไป เพื่อให้การเปลี่ยนแปลงนั้นยั่งยืน

9. การบ้าน (Homework)

- TP ให้การบ้าน CL ให้นำไปปฏิบัติเพื่อให้เกิดความคุ้นชินและเป็นการเปลี่ยนแปลงอย่างถาวร การบ้านต้องเป็นการเรียนรู้ในช่วงการบำบัด (Session)

10. ยุติบริการ (Closure)

- เป็นการปิดกระบวนการบำบัดโดย TP อาจจะยุติการบำบัดหรือนัดแนะการพบกันในครั้งต่อไป หรือถ้ามีอาการทางจิตที่จะเป็นอันตรายต่อตนเองและผู้อื่นจำเป็นต้องส่งปรึกษาจิตแพทย์เพื่อรับประทานยาต่อไป หรือทำครอบครัวบำบัดแบบคู่ขนานกับการใช้ยา

ใบงาน เรื่อง ขั้นตอนการทำ Therapy

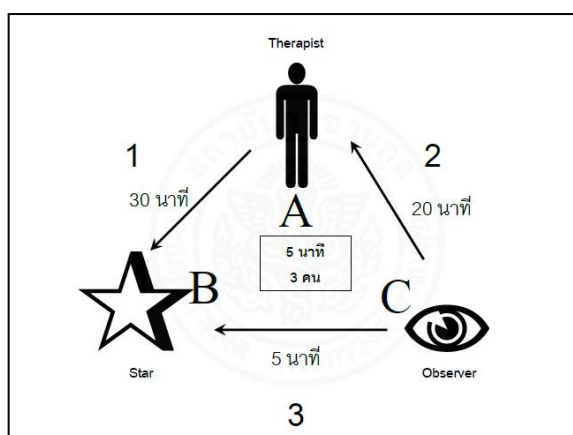
1. วิทยากรให้ผู้เข้ารับการอบรมฝึกทำจิตบำบัด โดยให้สวมบทบาทเป็น TP (A) CL (B) และผู้สังเกตการณ์ (C) ตามตัวอย่างด้านล่าง

การฝึกทำจิตบำบัด 3 คน (Triad therapy practice session)

A = TP (Therapist)

B = CL (Star)

C = ผู้สังเกตการณ์ (Observer/Supervisor)



เพิ่ม

- 1) ความมั่นใจ (Confident)
- 2) ความสามารถ (Competence)
- 3) ความสอดคล้องกลมกลืน (Congruent)

2. วิทยากรให้ TP (A) ใช้ขั้นตอนการทำ Therapy 10 ขั้นตอน โดยให้ CL (B) กำหนดประเด็นปัญหาที่กระทบต่อความรู้สึกที่ผ่านมาหรือปัจจุบันของตนเอง และผู้สังเกตการณ์ (C) สังเกตทั้ง TP (A) และผู้เข้ารับการบำบัด (B) โดยไม่เข้าไปแทรกแซง

3. อภิปราย ชักถาม แลกเปลี่ยนในกลุ่มใหญ่

* ผู้สังเกตการณ์ทำหน้าที่สังเกตกระบวนการบำบัด 10 ขั้นตอน เทคนิค ทักษะ องค์ประกอบสำคัญ 5 ประการ และเป้าหมายการบำบัด และสอบถามทั้ง TP และ CL โดยเพิ่ม

1. ความมั่นใจ (Confident)
2. ความสามารถ (Competence)
3. ความสอดคล้องกลมกลืน (Congruent)

**แผนกิจกรรมหลักสูตรครอบครัวบำบัด
สำหรับนักสังคมสงเคราะห์ผู้ปฏิบัติงานในกระบวนการยุติธรรม
หัวข้อเรื่องที่ 11 การใช้คำถามเพื่อการสำรวจภูเขาน้ำแข็ง
(Using process question to explore iceberg)**

วัตถุประสงค์:

เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมมีความรู้และทักษะในการใช้ Process question ในการสำรวจ Iceberg

เวลา: 4 ชั่วโมง 30 นาที

สื่อการสอน:

1. คู่มือหลักสูตรครอบครัวบำบัดสำหรับนักสังคมสงเคราะห์ในกระบวนการยุติธรรม
2. ใบความรู้ เรื่อง กระบวนการตั้งคำถามในการบำบัด
3. ใบงาน เรื่อง กระบวนการตั้งคำถามในการบำบัด: กรณีศึกษาคุณแพรว (นามสมมุติ)
4. ใบความรู้ เรื่อง ขั้นตอนการบำบัดและกระบวนการถาม (Process question)
5. ใบงาน เรื่อง ขั้นตอนการบำบัดและกระบวนการถาม (Process question)
6. ใบงาน เรื่อง ขั้นตอนการบำบัดและกระบวนการถาม (Process question) จากกรณีศึกษา

วิธีดำเนินกิจกรรม: บรรยาย สาธิตการตั้งคำถาม และฝึกปฏิบัติ

ใบความรู้ เรื่อง กระบวนการตั้งคำถามในการบำบัด

การทำ Process question ในการสำรวจ Iceberg คือ การรู้จักใช้คำถาม เพื่อเข้าใจความรู้สึกการมองตนเอง ความคาดหวัง และความปรารถนาของตนเอง โดยการใช้คำถามผ่าน Iceberg การฝึกตั้งคำถามเขามีพฤติกรรมอย่างไร ถามเรื่องภายนอกจะใช้คำถามง่ายๆ เช่น ถามพ่อแม่ถึงพฤติกรรมลูก แม่เห็นเขาแสดงท่าที ชน ดื้อ พฤติกรรมเวลาเด็กถูกขัดใจ การถามความรู้สึกเป็นการถาม Iceberg ในแต่ละชั้น Feeling คือ อารมณ์ของคน เช่น อารมณ์โกรธ สงบ ดีใจ เสียใจ เหงา ว่าเหว่ ตื่นเต้น กังวล การถามจะไม่ถามคำถามปลายปิด เช่น คุณมีอารมณ์โกรธหรือเปล่า แต่จะใช้คำถามความรู้สึกเชื่อมกับเรื่องราวพฤติกรรม “รู้สึกอย่างไรที่ลูกชนแบบนี้” ท่อแท่นื้อ “รู้สึกอย่างไรที่แฟนนอกใจ” เสียใจ ความรู้สึกที่เขามีผลกระทบเข้ามา เขารู้สึกอย่างไร ผลกระทบอะไรที่มากระทบกับความรู้สึกของเขา ถ้าเขาพูดเรื่องลูก ไม่ควรถามเรื่องเพื่อน กำลังพูดปัญหาลูก การถามเรื่องเพื่อนเป็นคำถามไม่สอดคล้อง TP ต้องอยู่ภาวะสอดคล้องกลมกลืน (Congruence) ตามเรื่องราวเขาตลอด ตามความรู้สึกของเขา “รู้สึกอย่างไรที่สามีไม่สนใจ” “รู้สึกอย่างไรที่ต้องดูแลลูกมาก ๆ” “รู้สึกอย่างไรที่ลูกไม่สนใจ” ถ้าคำถาม “คนอื่นเขารู้สึกต่อตัวเราอย่างไร” ผู้ตอบจะตอบว่า “เขาไม่ชอบเรา เขาเกลียดเรา” คำถามยาก คือ “คุณรู้สึกต่อตัวเองอย่างไร” “จากการที่ลูกใช้คำพูดแบบนี้ทำให้แม่รู้สึกต่อตัวเองอย่างไรคะ” รู้สึกตัวเองไม่น่าทำแบบนี้กับลูก เราหาความรู้สึกที่มีต่อคนอื่น ความรู้สึกของคนอื่นมีต่อเราจะตอบได้ง่าย ความรู้สึกตัวเองเกิดกับตัวเองบางทีตอบไม่ได้ มีเรื่องการรับมือกับปัญหา (Coping stances) การรับรู้ (Perception) ตอบแบบนี้จะดีกับตัวเองไหม ฉะนั้น TP จะใช้คำถามอย่างไรเข้าถึงความรู้สึกลึกๆ เขาได้ฟังเรื่องราวของ CL และเชื่อมโยงคำถาม เพื่อให้เขากลับตอบและพูดจากความรู้สึกจริงๆ ของเขา

ใบงาน เรื่อง กระบวนการตั้งคำถามในการบำบัด

1. วิทยากรให้ผู้เข้ารับการอบรมแบ่งเป็นกลุ่มละ 3 คน เพื่อฝึกวิเคราะห์กรณีศึกษา ตามกระบวนการตั้งคำถามในการบำบัด และเขียนลงในกระดาษ
2. วิทยากรสุ่มถามจากผู้เข้ารับการอบรมในกลุ่มใหญ่ ตามกระบวนการตั้งคำถามในการบำบัด

กรณีศึกษาคุณแพร (นามสมมุติ)

รายละเอียดกรณีศึกษา

หญิงไทย อายุ 32 ปี สถานภาพ สมรส การศึกษาประถมศึกษา 6 ประกอบอาชีพรับจ้างทั่วไป และทำหน้าที่ช่วยปู่และย่าเย็บผ้าโหล ทำงานบ้านและดูแลบุตรบกพร่องทางสติปัญญา สามีอายุ 33 ปี การศึกษามัธยมศึกษา 3 ประกอบอาชีพรับจ้างทั่วไป มีรายได้ประมาณเดือนละ 5,000 บาท บุตรชายอายุ 3 ปี มีอาการชักเดินไม่แข็งแรง มือหยิบจับของไม่ค่อยได้ ไม่พูด มีพฤติกรรมโขกศีรษะทำร้ายตัวเองบางครั้ง

- | | |
|----|--|
| TP | สวัสดีค่ะ มีเรื่องอะไรภายในจิตใจที่สำคัญที่สุดที่อยากจะให้ช่วยเหลือ (เริ่ม Making contact-สร้างความเชื่อมโยงและสำรวจปัญหา Problem) |
| CL | มีบุตร 2 คน คนโตอายุ 12 ปี พ่อช่วยแม่ได้ คนเล็กอายุ 3 ปี พัฒนาการช้าเป็นปัญญาอ่อน |
| TP | การเลี้ยงดูลูกที่พัฒนาการช้า ทำให้คุณรู้สึกอย่างไรบ้าง (สำรวจ Impact ต่อ Feeling) |
| CL | พอรู้ว่าลูกเป็นพัฒนาการช้า ปัญญาอ่อน รู้สึกเสียใจ เวลา 3 ปีผ่านไป ยังมีอยู่ เสียใจ น้อยใจ รู้สึกลงโทษตัวเองด้วย ญาติพี่น้องคนอื่นไม่มีใคร เปรียบเทียบกับคนอื่น ไม่มีใครช่วยเหลือเรา ยิ่งซ้ำเติมความรู้สึกน้อยใจ เจ็บปวด ความรู้สึกเสียใจยังมีอยู่ ตั้งแต่ลูกเกิดมาจนทุกวันนี้ |
| TP | คุณคิดอย่างไรในการเลี้ยงดูลูก (สำรวจ Impact ต่อความคิด Perception) |
| CL | แม่เลี้ยงคนเดียว แฟนทำงาน ชีวิตครอบครัวอยู่ด้วยกันดี ภาระหน้าที่เลี้ยงลูก ไม่มีใครช่วย ทั้งชีวิตที่ผ่านมาทุ่มเทเวลาให้ลูกคนนี้ ทำทุกอย่าง ป้อนข้าวป้อนน้ำ ลูกชอบทำร้ายร่างกายตัวเอง ไม่มีใครช่วยดู เรากินหรือเข้าห้องน้ำลำบาก ไม่มีใครช่วยดูลูก พ่อเขาก็ไม่ค่อยเอา ถ้าเราไม่อยู่ลูกจะเป็นยังไง เราเสียสละทุ่มเทตัวเองมาก |
| TP | คุณเสียสละทุ่มเทให้ลูกมาก ทุกวันนี้คุณแพร (นามสมมุติ) ได้ดูแลตัวเอง อย่างไรบ้างคะ |
| CL | ไม่เคยดูแลตัวเองตั้งแต่มีเขา ไม่คิดดูแลตัวเองเลย ไม่มีเวลา จะยิ่งทุ่มเทกับเขาจนรู้สึกเครียด บางครั้งท้อ |
| TP | เหตุการณ์มีมาเรื่อย ไม่ดูแลตัวเอง จนถึงจุดหนึ่งเครียดและอยากดูแลตัวเอง จัดการความเครียดให้น้อยลงไปบ้างไหม (Set goal) |
| CL | อยาก แต่ไม่รู้ดูแลตัวเองขนาดไหน อย่างไร |
| TP | ที่ดูแลอยู่ คุณดูแลแค่ภายนอก อาบน้ำ กินข้าว นอนหลับ เป็นเรื่องภายนอก ส่วนภายในใจยังไม่ได้ดูแลเลย ลองเข้าไปดู นึกย้อนมีเรื่องอะไรค้างคาใจอยู่ เก็บไว้ในมุมไหนลองเข้าไปดู พอนึกออกไหม |

- ที่ผ่านมาฉันเฝ้ารอ ตอนนี้ความรู้สึกคุณก็ยังรู้สึกเสียใจที่มีลูก แสดงว่าคุณมีความคาดหวังกับลูกคนนี้ใช่ไหม คุณมีความหวังกับการอบรมเลี้ยงดูลูกอย่างไร (สำรวจ Impact ต่อความหวัง Expectation)
- CL ยังคาดหวังลูก อยากให้เขาเดินได้ พูดได้ รู้เรื่อง ไม่ทำร้ายตัวเอง
- TP ที่ผ่านมามีคนนำลูกฝึกอบรมที่นี่ ได้นำวิธีการไปฝึกสอนกับลูกได้ผลดีไหม คิดว่าลูกจะทำได้อย่างที่หวังไหม
- CL ยัง
- TP ลูกใจเราตั้งความหวังกับลูกสูง เราอาจจะเสียใจ จะทำอะไร ทบทวนปรับความหวังได้ไหม หวังให้ลูกเดินได้พูดได้เหมือนคนอื่น ในความเป็นจริง เป็นไปได้แค่ไหน พอจะปรับความจริงไม่คิดมาก ยอมรับความเป็นจริงได้ไหม
- CL น่าจะได้ ยอมรับและเจ็บปวด ไม่อยากแบกรับ อยากอยู่กับความหวัง ให้ลูกเหมือนคนอื่น
- TP ถ้าเรายอมรับ ปรับไม่ได้ เราทุกข์ เราไม่ได้ดูแลอารมณ์ตัวเองเลย อยากมีความสุขไหม ถ้าไม่อยากมีลองยอมรับเรื่องง่ายๆ ของลูก ยอมรับเรื่องอะไรได้บ้าง ยอมรับได้ว่าลูกเป็นอย่างไร เขาอาจจะเดินช้ากว่าเพื่อน เด็กบกพร่องทางสติปัญญาอายุสมควรจะน้อยกว่าอายุจริง ลูกอายุ 3 ปี ความสามารถเท่ากับเด็กอายุ 1 ปี อาจเดินไม่แข็งแรง ไม่พูด ถ้าเราไม่ยอมรับ เป็นการเพิ่มความทุกข์ให้ตัวเอง คุณแพรรีคาดหวังเกี่ยวกับลูกเป็นความคาดหวังจากเรื่องภายนอก คุณคาดหวังต่อตัวเอง คาดหวังอะไร
- CL อยากให้มีคนมาช่วยดูแลลูก ดูแลเรา
- TP แสดงว่าคาดหวังคนข้างนอกให้มาช่วยเรา เหมือนกับว่าไม่ค่อยมีใครมาช่วย เหมือนอยากให้คนอื่นแบ่งเบาภาระ ไม่รังเกียจลูกเรา ไม่ค่อยมีใครอยากมาช่วย เราหวังคนข้างนอกดูแล มีผลกระทบช่วยให้เราได้พัก แม่เหนื่อยอุ้มลูกตลอด ถ้าปล่อยลูกจะเอาศีรษะโขก ทุบตีตัวเอง
- CL เราอุ้มเขาทั้งวัน นอกจากเขาหลับ เราได้พักบ้าง นึกอยากดูแลตัวเอง อยากพักผ่อน เหตุเพราะเราเหนื่อยกับเขา
- TP ทำอะไรไม่ได้ ดูแลเขาตลอดเวลา ไม่ค่อยมีใครช่วยดูแลเขา ลองปล่อยวางเขาสัก 5 นาที ได้ไหม
- CL ปล่อยเขา เขาจะโขกศีรษะ เราทุ้มตัวเองให้เขาหมดเลย
- TP คุณใช้เวลาทุ้มดูแลลูกมา 3 ปี หนักหนาสาหัส แต่แค่ 5 นาทีวางไม่ได้ สำหรับตัวคุณเองทรมานมากไหม
- CL ไม่ถึงกับทรมานมาก แต่ไม่มีเวลาเป็นส่วนตัวสักนิด
- TP ถ้าเราทำแบบนี้ทุกวัน สักวันคุณจะไม่ไหว
- CL คิดว่าไหว ต้องไหว
- TP แสดงถึงส่วนหนึ่งไหว อีกส่วนหนึ่งไม่ไหว ต้องการคนช่วยแบ่งเบาภาระ ดูจากภายนอกมีคนมาช่วยแบ่งเบาภาระดูแลลูกบ้างไหม

- CL สามีอายุ 33 ปี ทำงานหาเลี้ยงครอบครัว ส่วนปู่ ย่า เขาดูแลให้เราเต็มที่ไม่ได้ เขาก็ต้องทำงาน และเลี้ยงหลานคนอื่น
- TP ถ้าเราหวังตรงนี้ คนภายนอกช่วยแบ่งเบาภาระไม่ได้ คุณคิดยังไงกับเรื่องนี้
- CL คิดไม่ออก
- TP คุณคิดอยากแก้ไขอย่างไร ที่ผ่านมามีคุณถึงทนดูแลเขาได้ 3-4 ปี ผู้หญิงคนหนึ่งทุ่มเทสำหรับลูกคนนี้ เราจะสามารถดูแลตัวเอง โดยไม่หวังปู่ ย่า แบ่งเบาภาระช่วยเหลือดูแลลูกได้ไหมคะ
- CL ยังคิดไม่ออก
- TP ก็บางครั้งก็ต้องปล่อยเขาไว้สักพัก แต่ใจคุณทำได้ไหม สงสารเขา ความรู้สึกตรงนี้พูดระบายได้ ภายในใจทำไม่ได้ ถ้าเรา (ร้องไห้) เป็นอะไรหนัก เราจะลงโทษตัวเองหนัก เราทำร้ายลูก (Feeling about feelings)
- TP ไม่ควรโทษตัวเองค่ะ ที่ผ่านมามีเคยโทษตัวเองไหม
- CL เมื่อก่อนเคย ปัจจุบันไม่คิด
- TP คุณลองคิด การมีลูกแบบนี้ คุณลงโทษตัวเอง ทำผิด ทำไม่ดี ไม่ได้คิดว่าเขาไม่ดี คิดว่าเราไม่ดี เป็นการซ้ำเติมคุณเพิ่มมากไปไหมคุณแพรว นึกสงสารคุณแพรว เราต้องทนทุกข์ทรมาน เจ็บปวดใจ ลูก เป็นแบบนี้และยังโทษตัวเองเพิ่มเข้าไปอีก เกิดทุกข์หนักไหม ทุกข์ยิ่งท่วมท้นไหม ตอนนี้อยากแบ่งเบาความทุกข์ออกไปไหม ตัวเองแบ่งเบาตรงนี้ ปล่อยเฉยบ้าง ปล่อยลูก 5-10 นาที ให้คุณแพรวพักบ้าง (Explore yearning)
- CL (ร้องไห้) บางครั้งพัก รู้สึกไม่สบายใจอีก กลัวลูกเอาศีรษะโขกอีก โทษตัวเอง ตัวเองปล่อยลูก
- TP ทำให้ตัวเองทุกข์ซ้ำไปอีก ถ้าแพรวมองตัวเอง แบ่งเวลาให้ตัวเองได้พักบ้างจากตรงนี้ไม่ได้ แพรวก็อาจจะล้มป่วย เขารู้ว่าโทษตัวเอง เป็นการซ้ำเติมตัวเองมากขึ้นไปอีก ที่ผ่านมามีแพรวเป็นแบบนี้ ซ้ำเติมตัวเองมากน้อยขนาดไหน ทำให้คิดรู้สึกตัวตัวเองเป็นอย่างไร (สำรวจ Impact ต่อ Self)
- CL ทำให้ตัวเองรู้สึกแย่ คิดว่าชาติที่แล้วทำกรรม เขาก็เลยอยากมาอยู่กับเรา
- TP คิดอย่างนี้ยังคิดว่าตัวเองไม่ดีอยู่ใช่ไหมคะ พอมีเหตุการณ์ใดใหม่ในชีวิตคิดว่าตัวเองแย่สุดๆ
- CL คิดไม่ออก
- TP อาจลองค่อยๆ หลับตานึกเหตุการณ์อดีตอันตันใจ และมองตัวเองแย่สุด ลงโทษตัวเอง มีช่วงไหน ช่วงนั้นลูกก็ขบ อายุเท่าไร (เทคนิค Imagine เพื่อให้ Experiential)
- CL ลืมไปหมดแล้ว
- TP ใช้วิธีเมื่ออยากไปนึกถึงมัน เราอยากแบ่งเบาภาระให้กับตัวเอง แบ่งเบาความรู้สึกทรมานออกไป
- CL ก็เพราะมีลูกแล้วแย่ คิดมาก เราขยัน ตั้งใจทำงาน ดูแลลูก ช่วยเหลือแฟน แฟนก็ทำงานหารายได้ เลี้ยงครอบครัว
- TP คิดเหตุการณ์ไหนกระทบใจเรามากที่สุดเรื่องลูก ลองนึกสิคะ
- CL เคยมีเหตุการณ์บ้าง

- TP ลองเล่าให้ฟังสิคะ
- CL ตอนท้อง ไม่ค่อยบำรุง เราก็กินเหมือนกัน เมื่อก่อนทำแต่งงาน พอเขาว่าอย่างนี้เราก็เสียใจบ้าง เราก็บำรุงอยู่ ลูกเป็นแบบนี้จะอย่างไร
- TP ไม่ได้เชื่อตามเขา ลงโทษตัวเองว่าเป็นอย่างนั้น จริงๆ เราทำดีที่สุดแล้ว คุณก็กินอาหารได้ (Explore Perception)
- CL กินอาหารได้ ตอนท้องกินปกติ น้ำหนักไม่ขึ้น ไม่เพิ่ม แต่เราก็ไม่รู้ หาหมอ หมอบอกปกติ อัลตราซาวด์ตัวเล็ก ไม่บอกอะไรเรา ครั้งนั้นมีความรู้สึกโทษตัวเองว่าดูแลตัวเองตอนท้องไม่ดี ลูกถึงได้ศีรษะเล็ก บางครั้งคิดเหมือนกัน ความรู้สึกลงโทษตัวเองนี้ในส่วนลึกๆ ก็ยังรู้สึกลงโทษตัวเอง
- TP การลงโทษตัวเองดีไหม
- CL ไม่ดี
- TP ลงโทษตัวเองไม่ดี นอกจากคนอื่นลงโทษตัวเราเองแล้ว เราอาจให้อภัยคนอื่นยาก คุณเคยคิดลงโทษตัวเอง รู้สึกผิดใช่ไหม เคยให้อภัยตัวเองเพื่อไม่ต้องคิดมากไหม
- CL ไม่เคยคิดอะไร
- TP อันนั้นไม่ใช่ให้อภัย ไม่ต้องคิดอะไร
- CL อยากให้อภัย ไม่รู้ทำอย่างไร
- TP อยากให้อภัยคนอื่น ขอโทษเขา ถ้าจะขอโทษตัวเองได้ไหม (Set Goal)
- CL อยากขอโทษตัวเอง ไม่รู้ทำอย่างไร
- TP ลองนั่งตรงหลังตา มองเข้าไปข้างในตัวเอง เห็นภาพคุณแพร์ ผู้หญิงทำงานหนักมาก ตั้งแต่ตั้งท้อง ลูกพยายามกินอาหารดีแล้ว ดูแลลูกดีแล้ว หมอบอกอะไรมา รีบทุ่มเทเวลาทั้งหมดให้ลูก ทั้งที่คุณแพร์ไม่มีเวลาพักเลย แต่แพร์ก็ยังลงโทษตัวเองว่าตัวเองไม่ดีพอเท่ากับแพร์ได้ถูกกระทำซ้ำแล้วซ้ำอีก ลงโทษซ้ำแล้วซ้ำอีก ตัวเองยกโทษตัวเอง รักแพร์ ดูข้างในตัวเอง เห็นภาพแพร์ในนั้น ภาพเศร้าแค่ไหน อยากเข้าไปดู กอดเขาไหม ว่าเราลงโทษเขามากไปแล้ว อยากเข้าไปขอโทษเขาไหม บอกเขาว่า“ขอโทษ” ให้กำลังใจเขาได้ไหม ขอให้ไปกอดตัวเอง เราอยากให้กำลังใจตัวเอง “ขอโทษ” เขารับไหม
- CL (หลังตา น้ำตาไหล) เกิด Experiential เขารับการขอโทษแล้ว
- TP สบายใจขึ้นไหม เขาให้อภัยคุณหรือยัง
- CL ให้อภัยแล้ว
- TP เคยกอดเขาไหม ลองกอดตัวเองดู ลองกอดแพร์ “แพร์ทำดีแล้ว แพร์ทำดีที่สุดแล้ว” ลองพูดเองนะ คะ ยากไหม (การให้ยอมรับตัวเอง ตอบสนอง Yearning ด้วยตัวเอง)
- CL ไม่ยากเท่าไร
- TP แพร์รับรู้แล้ว ให้อภัย ขอโทษเขา แพร์ให้อภัยเราแล้ว ขณะนี้รู้สึกอย่างไรบ้าง (Anchoring feeling)

- CL รู้สึกโล่งขึ้น ดีขึ้น
- CL ความรู้สึกผิดโทษตัวเองเป็นอย่างไรบ้าง
- CL ไม่มี
- TP ไม่มีแล้วนะ ตอนนี้องตัวเองเป็นอย่างไรคะ (Anchoring perception)
- CL คิดว่าเราทำดีที่สุดแล้ว
- TP ก็น่าภูมิใจแล้วนะ แค่นี้ก็ดีแล้ว เราต้องให้โอกาสตัวเอง รักตัวเอง จะเป็นกำลังใจให้ตัวเรามีร่างกาย
แรงใจต่อสู้ฝ่าฟันอุปสรรคต่างๆ ในชีวิตได้ทุกอย่าง ยอมรับได้ไหม (Anchoring yearning)
- CL ได้ค่ะ
- TP รู้สึกอย่างไร
- CL ดีขึ้นค่ะ
- TP ให้การบ้านน้อยได้ไหม
- CL ได้ค่ะ
- TP การบ้าน ขอให้คุณแพรมองเห็นคุณค่าตนเองให้บ่อยที่สุด ลองเขียนชมตัวเองวันละ 1-2 เรื่อง
ก่อนนอน ในชีวิตเรามีอะไรดีๆ บ้าง ถ้าวันใดรู้สึกแย่ต่อตัวเอง ก็อย่าลืมเขียนข้อดีของตนเอง มีอะไร
ติดค้างในใจที่คุณแพรอยากจะพูดอีกไหมคะ (Homework)
- CL ไม่มีค่ะ
- TP จั๊นเราหยุดการบำบัดแค่นี้คะ (สิ้นสุดการบำบัด)
- CL ได้ค่ะ ขอขอบคุณมากค่ะ
- TP สวัสดีค่ะ

ใบความรู้ เรื่อง ขั้นตอนการบำบัดและกระบวนการถาม (Process question)

ขั้นตอนการทำกรอบครวับำบัด

1. TP เตรียมตนเอง (Prepare self)

TP เตรียมตัวเองให้พร้อมภายนอก เช่น ปิดโทรศัพท์มือถือ จัดสถานที่ บรรยากาศ และการนั่ง TP เตรียมตัวเองให้พร้อม ภายใน เช่น TP สำรวจความรู้สึก ความคิดของตนและจัดการให้สงบ สบาย แต่มีสติ หรือเรียกว่า อยู่ในสภาวะ Congruent เพราะถ้า TP รู้สึกสงบ จะสามารถอยู่และรับรู้เรื่องราวของ CL ในกระบวนการบำบัดได้

2. การสร้างสัมพันธภาพ (Make contact)

- ใช้เวลาเล็กน้อย (Few minutes) พูดคุยอย่างมีการเตรียมตัวที่ดี เพื่อ TP จะได้รู้จักความเป็นบุคคล เช่น รู้ว่าเขาเป็นคนมีหลักการ คาดหวังมาก อยู่กับอารมณ์มาก เป็นต้น

- ใช้ภาษา จังหวะ และน้ำเสียงระดับเดียวกับ CL เพื่อให้ CL ผ่อนคลายไม่ตกใจ หวาดกลัว กังวล และ TP อยู่ในสภาพที่เป็นมิตร ประรณาคี

- TP สร้างจุดเชื่อม (Connect) ความเป็นกันเอง และความรู้สึกปลอดภัย

3. รับฟังปัญหา สถานการณ์ อาการ (Problem: Event, Symptoms)

- รับฟังปัญหาชีวิต โดยการสำรวจผลกระทบที่เกิดจากความขัดแย้งกับคนอื่น ทำให้เกิดอารมณ์ทุกข์ ซึ่งมีผลกระทบต่อบุคคลนั้นมากหรือสักแค่ไหน ซึ่งจะนำไปสู่การตั้งเป้าหมายที่จะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงได้อย่างตรงจุด คือการเปลี่ยนแปลงในตัว CL

- วิเคราะห์การรับมือกับปัญหา (Coping stances)

วิธีการ

1. ค้นหาว่าปัญหาที่น่าเสนอนั้นเป็นปัญหาที่ CL เผชิญอยู่ เขาจัดการอย่างไร
2. เมื่อฟังปัญหา TP ควรช่วยให้ CL ได้ตระหนักว่า ปัญหาหรืออาการนั้นมีผลกระทบต่อ Personal iceberg อย่างไร
3. หาเหตุผลในตัวบุคคล ไม่เพียงแต่สถานการณ์ (Events) เท่านั้น
4. เปลี่ยนแปลงปัญหาให้เป็นโอกาสในการพัฒนา CL
5. เปลี่ยนข้อความ เรื่องราว ที่เป็นเชิงลบ ให้เป็นเป้าหมายในเชิงบวก

4. การตั้งเป้าหมายเชิงบวกที่ชัดเจน (Set goal: + Ve, Directional)

- เมื่อ CL ตระหนักว่าปัญหานั้นกระทบต่อเขาอย่างไร
- จะนำไปสู่การตั้งเป้าหมายชัดเจนขึ้นโดยให้ CL ได้พิจารณาตั้งแต่เริ่มต้นว่าอาจจะทำอะไรเปลี่ยนแปลงไปจากเดิมได้

- การตั้งเป้าหมายร่วมกัน เป็นการตั้งในความปรารถนาลึกๆภายใน (Yearning) และเป็นเชิงบวกจะช่วยให้เกิดพลังในการเปลี่ยนแปลง

5. ความตั้งใจจะเปลี่ยนแปลง (Commitment to change)

- TP จะต้องทดสอบถึงความตั้งใจ ของ CL ว่าพร้อมที่จะเปลี่ยนแปลง เช่น TP “ดิฉันขอถามคุณอีกครั้ง คุณพร้อมจะจัดการเปลี่ยนแปลงในวันนี้หรือไม่” CL “พร้อมค่ะ ทำอย่างไรดีคะ”

6. การสำรวจผลกระทบ (Explore)

- สำรวจสถานการณ์ที่มีผลกระทบต่อภายในจิตใจจากการมองปัญหาคร่าวๆในข้อ 3 (รับฟังปัญหา CL) โดย
 - 1) TP จะกลับมาสำรวจเหตุการณ์นั้นลึกและกว้างขึ้น สิ่งสำคัญต้องช่วยให้ CL ได้กลับไปเผชิญหน้ากับสถานการณ์นั้น คล้ายกับการทำให้ประสบการณ์เก่านั้นฟื้นขึ้นมาอีกครั้ง (Experiential)
 - 2) TP จะช่วยให้ CL ได้ตระหนักถึงประเด็นปัญหาหลักที่มีอยู่ภายในจริงๆ
 - 3) TP ช่วยให้ CL ยอมรับความจริงในขณะนั้นของตนเอง

7. การเปลี่ยนแปลง: การแทรกแซงช่วยเหลือ (Change: Intervention)

- CL ได้ตระหนักประเด็นปัญหาหลักของตนและยอมรับตนเองอย่างนั้นได้ก่อน จึงจะนำไปสู่การตัดสินใจเปลี่ยนแปลง
- TP สะสมเทคนิคที่จะช่วย CL ให้เกิดการเปลี่ยนแปลง ซึ่งเทคนิคเหล่านั้น TP อาจจะต้องสร้างสรรค์ขึ้นมาใหม่ หรือหยิบยืมมาจากเทคนิค ทักษะของแนวคิดจิตบำบัดอื่นๆ มาใช้ผสมผสานได้
- กระบวนการเปลี่ยนแปลงต้องทำให้เกิดขึ้นใน Session การบำบัดให้ได้ก่อน
- TP และ CL สามารถรับรู้ถึงการเปลี่ยน (Shift) สภาวะภายในของ CL

8. การตอกย้ำและส่งเสริมการเปลี่ยนแปลง (Anchoring: Summarize what's have change)

- เมื่อจบกระบวนการในข้อ 7
- TP จะช่วยให้ CL กลับมาสัมผัสกับตัวตนในปัจจุบัน โดยการ สำรวจใน Iceberg ของ CL
- เช่น ให้ CL มองตนเองใหม่ ตามที่ประจักษ์ในกระบวนการ แล้วเชื่อมโยงการเปลี่ยนแปลงจากภายในนั้นมาสู่ภาคปฏิบัติในชีวิตจริงต่อตนเองและผู้อื่น (Systemic)
- ชักข้อมใน Session ในการบำบัดให้ได้ จึงมอบให้เป็นการบ้าน (Homework) และให้นำไปปฏิบัติจริงต่อไป เพื่อให้การเปลี่ยนแปลงนั้นยั่งยืน

9. การบ้าน (Homework)

- TP ให้การบ้าน CL ให้นำไปปฏิบัติเพื่อให้เกิดความคุ้นชินและเป็นการเปลี่ยนแปลงอย่างถาวร การบ้านต้องเป็นการเรียนรู้ในช่วงการบำบัด (Session)

10. ยุติบริการ (Closure)

- เป็นการปิดกระบวนการบำบัดโดย TP อาจจะยุติการบำบัดหรือนัดแนะการพบกันในครั้งต่อไป หรือถ้ามีอาการทางจิตที่จะเป็นอันตรายต่อตนเองและผู้อื่นจำเป็นต้องส่งปรึกษาจิตแพทย์เพื่อรับประทานยาต่อไป หรือทำครอบครัวบำบัดแบบคู่ขนานกับการใช้ยา

กระบวนการถาม (Process question)

- กระบวนการถามเป็นการถามโดยใช้คำถามของ TP เป็นการสำรวจภายในจิตใจตามภูเขาน้ำแข็ง (Iceberg) ของ CL

- เพื่อให้เข้าใจตนเอง ยอมรับตนเอง เปลี่ยนแปลงตนเองตามที่ตั้งเป้าหมายในการบำบัด

- การบำบัดแนวแซทเทียร์ จะใช้คำถามเป็นเครื่องมือที่จะเข้าไปในใจคน ถามส่วนที่อยู่ภายใน (Internal questions)

การฝึกใช้คำถาม (Process questions)

วัตถุประสงค์

1. เรียนรู้วิธีเข้าไปภายในจิตใจ (Go inside)
2. เรียนรู้วิธีสำรวจว่าอะไรอยู่ในจิตใจ (Explore)
3. เรียนรู้วิธีเปลี่ยนแปลงผลกระทบต่อจิตใจ (Change)

วิธีการทำ Process question

- การรู้จักใช้คำถามในการสำรวจ Iceberg

- เพื่อเข้าใจความรู้สึก การมองตนเอง ความคาดหวัง และความปรารถนาของตนเอง และรู้จักตัวตนของตนเอง

- โดยการใช้คำถามผ่าน Iceberg เช่น เขามีพฤติกรรมอย่างไร (Behavior) ถามเรื่องภายนอกจะใช้คำถามที่เกี่ยวกับเนื้อหา (Content)

ตัวอย่างคำถามพ่อแม่ถึงพฤติกรรมลูก

- TP “แม่เห็นเขาแสดงท่าที อย่างไรบ้างคะ” CL “ซน ดื้อ ”
- TP “เวลาเด็กถูกขัดใจเป็นอย่างไร” CL “อาละวาด ขว้างปาข้าวของ”

Process question: การถามใน Iceberg

- ถามความรู้สึก (Feeling) คือถามอารมณ์ความรู้สึกของ CL เช่น อารมณ์โกรธ สงบ ดีใจ เสียใจ เหงา หว้าเหว่ ตื่นเต้น กังวล

- การถามจะไม่ถามคำถามปลายปิด เช่น คุณมีอาการโกรธหรือเปล่า แต่จะใช้คำถามความรู้สึกเชื่อมกับเรื่องราวพฤติกรรม “รู้สึกอย่างไรที่ลูกชนแบบนี้” “รู้สึกอย่างไรที่แฟนนอกใจ” “รู้สึกอย่างไรที่สามีไม่สนใจ” “รู้สึกอย่างไรที่ต้องดูแลลูกมากๆ” “รู้สึกอย่างไรที่ลูกไม่สนใจ”

- หรือการถามเชื่อมโยงกับเรื่องราวที่ส่งผลกระทบต่อจิตใจ: มีผลกระทบเข้ามา เขารู้สึกอย่างไร ผลกระทบอะไรที่มากกระทบกับความรู้สึกของเขา

- TP ต้องอยู่ภาวะสอดคล้องกลมกลืน (Congruence) ตามเรื่องราว และตามความรู้สึกทั้งของตนเองและ CL ตลอดการบำบัด

Feeling about feeling

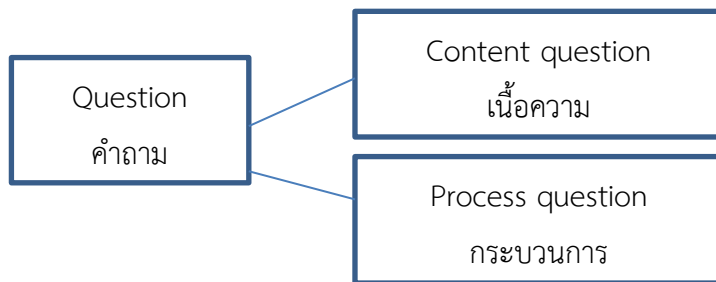
- ถ้าคำถาม “คนอื่นเขารู้สึกต่อความรู้สึกอย่างไร” ผู้ตอบจะตอบว่า “เขาไม่ชอบ”

- คำถามยากสุดคือ “คุณรู้สึกต่อตัวเองอย่างไร” รู้สึกว่าตัวเองไม่น่าทำแบบนี้กับลูก เราหาความรู้สึกที่มีต่อคนอื่น ความรู้สึกของคนอื่นมีต่อเราจะตอบได้ง่าย ความรู้สึกตัวเองเกิดกับตัวเองบางที่ตอบไม่ได้

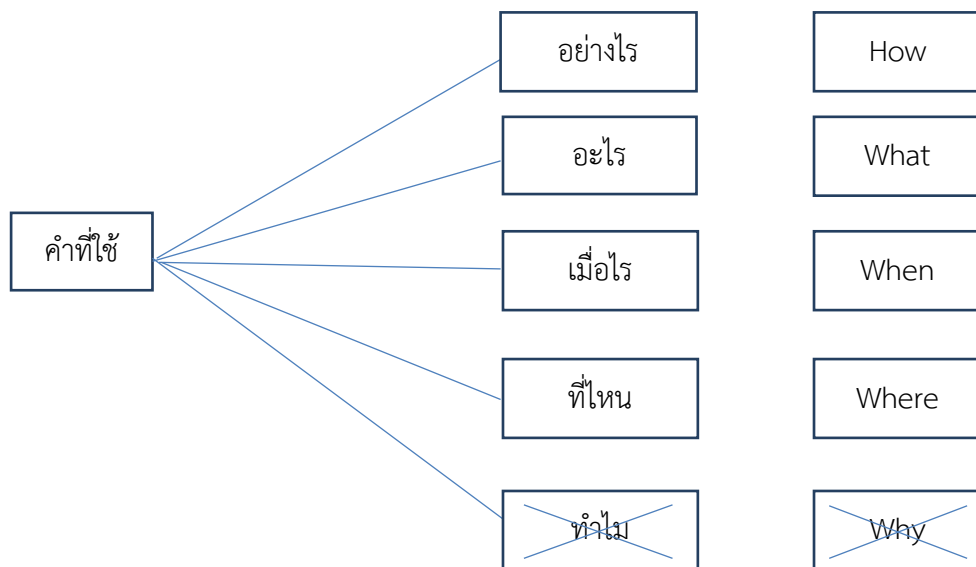
- การถามมีเรื่อง การรับมือกับปัญหา (Coping stances) การรับรู้ (Perception) การตอบแบบนี้จะดีกับตัวเองไหม

- ฉะนั้น TP จะใช้คำถามอย่างไรเข้าถึงความรู้สึกลึกๆเขาได้ ฟังเรื่องราวของ CL และเชื่อมโยงคำถามเพื่อเขากลับตอบและพูดจากความรู้สึกจริงๆ ของเขา

กระบวนการถาม (Process question)



- Story เรื่องราว
- ใช้สำรวจโลกภายนอก
- Internal experiences
- ใช้สำรวจโลกภายในจิตใจ



ทำไมเป็น Negative-Blaming

Process question: Iceberg



คำถามในการสำรวจพฤติกรรม (Behaviors)

- เวลาคุณคิดถึงเขา คุณทำอะไร
- ผมสงสัยว่าการบ่นของคุณช่วยคุณอย่างไร
- คนอื่นเห็นคุณทำอะไร
- คุณทำอะไรกับความเจ็บปวด
- คุณพยายามหลีกเลี่ยงที่จะเผชิญกับมันอย่างไร
- ลูกคุณมีพฤติกรรมอย่างไร
- หลังจากทะเลาะกับสามีแล้วคุณทำอะไร

คำถามในการสำรวจความรู้สึก (Feeling)

- ความรู้สึก
 - คุณรู้สึกอย่างไรเมื่อเขาจากไป
 - เดียวยังเจ็บปวดอยู่หรือไม่ แล้วรู้สึกอย่างไรอีก
 - ความขัดแย้งทำให้คุณรู้สึกอย่างไร
 - คุณรู้สึกกับเหตุการณ์นั้นอย่างไร
 - ลองเข้าไปในใจตัวเอง แล้วบอกดิฉันว่าคุณรู้สึกอย่างไรในขณะนี้

คำถามในการสำรวจความรู้สึกต่อความรู้สึก (Feeling about feeling)

- ความรู้สึกเกี่ยวกับความรู้สึก
 - คุณพอใจที่คุณรู้สึกโกรธในเรื่องนี้หรือไม่
 - คุณรู้สึกอย่างไรที่รู้สึกปลอดภัย
 - ความกลัวมีผลกับความรู้สึกของคุณอย่างไร
 - คุณเป็นอย่างไรบ้าง เมื่อรู้สึกโกรธ
 - เมื่อคุณรู้สึกผิด คุณรู้สึกกับมันอย่างไร

คำถามในการสำรวจการรับรู้ (Perception)

- การรับรู้ ความคิดและมุมมอง
 - คุณเชื่อในสิ่งที่ตัวคุณบอกตัวเองอย่างไร
 - คุณรับรู้ว่าคุณเป็นอย่างไร
 - คนในครอบครัวเขามองคุณว่าเป็นคนเช่นไร
 - คุณมองครอบครัวอย่างไร
 - คุณเห็นตัวเองเป็นอย่างไรตอนนี้

คำถามในการสำรวจความคาดหวัง (Expectation)

- ความคาดหวัง
 - คุณอยากให้มันเป็นอย่างไร
 - การมีความคาดหวังแบบนี้จะช่วยคุณได้อย่างไรบ้าง
 - คุณคาดหวังอะไรไว้หรือ
 - คุณคาดหวังจะได้อะไรเวลาที่คุณโกรธ
 - สามีคาดหวังคุณอย่างไรเรื่องการดูแลลูก

คำถามในการสำรวจความปรารถนา (Yearning)

- ความปรารถนา
 - เขาเคยหวังอะไร แล้วก็ไม่ได้บ้าง
 - คุณปรารถนาโหยหาอะไร
 - จริงๆ แล้ว คุณอยากได้อะไร
 - คุณจะต้องเปลี่ยนแปลงอะไรในตัวคุณ เพื่อให้คุณได้สิ่งที่คุณต้องการ
 - อะไรคือสิ่งที่คุณปรารถนาเมื่อคุณไม่สามารถแสดงออกทางอารมณ์/ความรู้สึก

คำถามในการสำรวจตัวตน (Self)

- ตัวตน
 - คุณคู่ควรที่จะได้ความรักไหม
 - คุณจะเมตตาต่อตัวเองให้มากขึ้นได้ไหม
 - คุณยอมรับตัวเองได้อย่างไรบ้าง
 - คุณจะสัมผัสความสงบสุขภายในจิตใจได้อย่างไร
 - คุณจะชื่นชมตัวเองได้อย่างไรบ้าง
 - คุณมีค่าพอจะรักตนเองได้บ้างไหม

ตัวอย่างคำถามแบบ Circular questions

- มีอะไรที่ยอมรับตนเองไม่ได้
- ข้างในต้องการอะไร
- จะยอมรับอะไรได้บ้าง
- มีใครบ้างที่ข้างในมันฉายภาพออกมา
- ภาพที่เขามองคุณคืออะไร
- ภาพของเด็กคนนั้นเป็นอย่างไร

- คุณเองจะเห็นภาพของเด็กคนนั้นเป็นอย่างไร
- เด็กคนนั้นเขาคู่ควรกับอะไร
- เขาควรจะได้รับอะไรบ้าง
- ทำอย่างไรถึงจะรักเขาได้จริงๆ
- คุณสัมผัสความรักเหล่านี้ได้อย่างไร
- ความรักนี้ทำให้คุณรู้สึกอย่างไร
- คุณเคยสัมผัสความรักแบบไม่มีเงื่อนไขไหม เป็นอย่างไร
- ลองให้โอกาสตนเองได้สัมผัสความรัก ความปลอดภัย
- จะให้โอกาสตนเองได้สิ่งเหล่านี้ได้อย่างไร
- เขามีค่าพอที่จะได้รับความรักไหม
- ลองหยิบยื่นความรักไปให้เขาได้ไหม
- เขาอยากได้อะไร
- ทำอย่างไรให้เขาหายกลัว
- เขาชอบแบบไหนที่จะไม่กลัว
- ถ้าฟังเสียงเขาแล้วเขาจะรู้สึกอย่างไร
- มีพื้นที่ตรงไหนที่พอจะให้เขาอยู่ได้
- ลองชมและบอกตนเองว่าเขามีอะไรที่น่าชื่นชมบ้าง
- ให้โอกาสเขาเติบโตและอยู่ร่วมกับเขาเถอะ ได้ไหม
- ตอนนี้เป็นอย่างไรบ้าง
- เขาเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตเราหรือยัง
- เขามีค่าพอที่จะรับเขาเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตเราหรือยัง
- เขาเป็นส่วนหนึ่งของเรา แล้วหลอมรวมเป็นหนึ่งเดียวกับตัวเราแล้วนะ

ใบงาน เรื่อง ขั้นตอนการบำบัดและกระบวนการถาม (Process question)

1. ให้ผู้เข้ารับการอบรมจับคู่กันเพื่อฝึกการใช้ Process question ประเด็นปัญหาที่ยังกระทบอยู่ตอนนี้ โดยเป็นปัญหาที่ผู้ที่มีสมบัตภาพเป็น CL พร้อมจะเปิดเผย และฝึกสำรวจการถามในแต่ละชั้นของ Iceberg
2. ให้ผู้เข้ารับการอบรมสลับบทบาทกันและทำเช่นเดียวกับข้อ 1
3. วิทยากรสุ่มถามผู้เข้ารับการอบรม จำนวน 3 – 4 คู่
4. แลกเปลี่ยนประสบการณ์การเรียนรู้ในกลุ่มใหญ่ วิทยากรประเมินผลการเรียนรู้ 3 ด้าน ได้แก่ Competence, Confidence, Congruence

ใบงาน เรื่อง ขั้นตอนการบำบัดและกระบวนการถาม (Process question) จากกรณีศึกษา

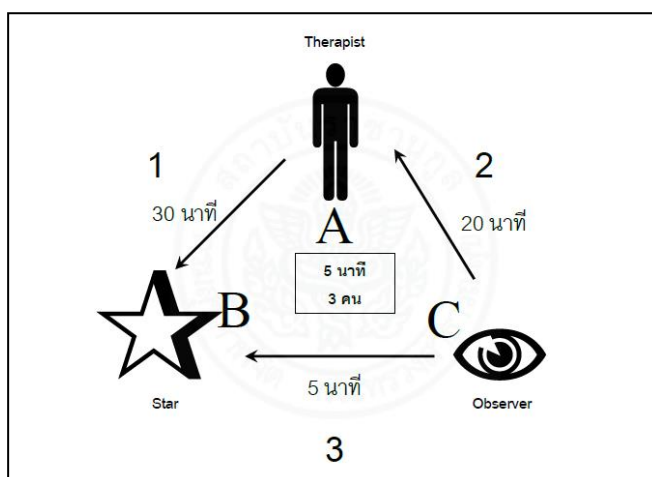
1. ผู้เข้ารับการอบรม แบ่งเป็นกลุ่มละ 3 คน เพื่อฝึกการตั้งกระบวนการถามโดยแบ่งหน้าที่เป็น TP CL ผู้สังเกตการณ์ จากกรณีศึกษาที่วิทยากรยกตัวอย่าง/หรือกรณีศึกษาของผู้เข้ารับการอบรม
2. วิทยากรสุ่มถามผู้เข้ารับการอบรมในกลุ่มใหญ่

การฝึกทำจิตบำบัด 3 คน (Triad therapy practice session)

A= TP (Therapist)

B= CL (Star)

C= ผู้สังเกตการณ์ (Observer/Supervisor)



* ผู้สังเกตการณ์ทำหน้าที่สังเกตกระบวนการบำบัด 10 ขั้นตอน เทคนิค ทักษะ องค์ประกอบสำคัญ 5 ประการ และเป้าหมายการบำบัด และสอบถามทั้ง TP และ CL โดยเพิ่ม

1. ความมั่นใจ (Confident)
2. ความสามารถ (Competence)
3. ความสอดคล้องกลมกลืน (Congruent)

แผนกิจกรรมหลักสูตรครอบครัวบำบัด
สำหรับนักสังคมสงเคราะห์ผู้ปฏิบัติงานในกระบวนการยุติธรรม
หัวข้อเรื่องที่ 12 ระยะของการเปลี่ยนแปลงตามแนวแซทเทียร์ (Stages of change)

วัตถุประสงค์:

เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมมีความรู้และทักษะเกี่ยวกับกระบวนการและขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงของ CL

เวลา: 3 ชั่วโมง

สื่อการสอน:

1. คู่มือหลักสูตรครอบครัวบำบัดสำหรับนักสังคมสงเคราะห์ในกระบวนการยุติธรรม
2. กรณีศึกษาคุณสมพร (นามสมมติ)
3. ใบความรู้ เรื่อง ระยะการเปลี่ยนแปลงตามแนวแซทเทียร์ (Stages of change)
4. ใบงาน เรื่อง ระยะการเปลี่ยนแปลงตามแนวแซทเทียร์ (Stages of change)

วิธีดำเนินกิจกรรม: บรรยาย และฝึกปฏิบัติ

ใบความรู้ เรื่อง ระยะการเปลี่ยนแปลงตามแนวแซทเทียร์ (Stages of change)

ระยะการเปลี่ยนแปลง ประกอบด้วย 7 ระยะ ดังนี้

ระยะที่ 1 สถานภาพคงที่: ระบบปิด (Status quo: The closed system)

โดยพื้นฐานแล้วระยะนี้เป็นระยะที่อยู่ในความสมดุล คนส่วนใหญ่จะใช้ชีวิตตามความคุ้นเคยและทำสิ่งต่างๆ ในวิธีทางที่ทำนายได้ การเปลี่ยนแปลงอาจพิจารณาโดยสมาชิกในครอบครัวว่าเป็นสิ่งที่ไม่จำเป็นและครอบครัวนั้นๆ จะใช้ความพยายามปกปิดและป้องกันมิให้เกิดความเปลี่ยนแปลงในครอบครัว ซึ่งตามปกติถ้าจะมีแรงผลักดันให้เกิดการเปลี่ยนแปลงก็มักจะมาจากความรู้สึกกลัวหรือรู้สึกถูกคุกคาม ความเจ็บปวดทางอารมณ์ที่เกิดขึ้นสามารถกระตุ้นให้เกิดความต้องการ บางครั้งคนเราเปลี่ยนแปลงเนื่องจากเห็นโอกาสและสามารถสัมผัสได้ถึงความหวังใหม่ๆ และการฝ่าฟันเพื่อเติบโตขึ้น ตัวอย่าง เช่น

- แม่ไม่ยอมหยุดพัก เพราะกลัวลูกจะร้องเสียงดัง
- ภรรยายอมสูญเสียเวลาพักผ่อน เพื่อนั่งรอสามีดื่มสุรา
- ภรรยากลัวการโต้แย้งกับสามี เพราะอาจจะต้องหย่าร้าง
- ลูกอดทนเป็นเด็กดีโดยไม่ได้สนุกกับเพื่อน เพื่อให้พ่อแม่รัก
- ยอมเสียสละตนเองทำงานหนัก เพื่อให้เพื่อนยอมรับ

ระยะที่ 2 สิ่งแปลกปลอม (Foreign element)

เมื่อมีการชักจูงใจ สมาชิกคนหนึ่งคนใดของระบบก็จะเริ่มแสวงหาความช่วยเหลือ สิ่งแปลกปลอม (นักบำบัด เพื่อนร่วมงาน ญาติ) จะเข้ามาสู่ระบบปิดอย่างสุภาพนุ่มนวลและต่อเนื่อง สิ่งที่เราเรียกว่าการต่อต้านในระยะนี้เป็นรูปแบบอย่างหนึ่งของการปรับตัวและดิ้นรนเพื่อความอยู่รอด ตัวอย่าง เช่น

- สำนวณมองเห็นปัญหา แสวงหาความช่วยเหลือ
- ปรับตัวและดิ้นรนเพื่อความอยู่รอด
- ยอมรับ เข้าใจ เห็นอกเห็นใจ ถูกชักจูงให้เปลี่ยนแปลง
- กำหนดเป้าหมายทางบวก

ระยะที่ 3 ความสับสน: การเปิดระบบ (Chaos: Opening the system)

ในระยะนี้ ระบบจะเปิดออก กลายเป็นสิ่งที่อ่อนไหวเปราะบาง และบ่อยครั้งก้าวไปสู่ความสับสนวุ่นวาย ช่วงนี้เป็นช่วงที่ยากสำหรับนักบำบัดมือใหม่ สิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นยากที่จะทำนาย ความรู้สึกต่างๆ แสดงออกอย่างเปิดเผยมากขึ้น ความคาดหวังที่ไม่บรรลุถูกกล่าวถึง และการสื่อสารอย่างจริงจังก็เริ่มเกิดขึ้นในช่วงนี้อาจก่อให้เกิดความกังวลและแสดงท่าทีการแสดงออกแบบใหม่ได้อย่างแท้จริง พฤติกรรมเก่าๆ อาจไม่เหมาะสมอีกต่อไป แม้ว่าวิธีการปรับตัวแบบใหม่จะยังไม่ได้ก่อตัวขึ้น แต่ความรู้สึกเจ็บปวด ความโกรธ ความกลัวอาจประทุขึ้นมาได้ รวมทั้งความรู้สึกต่ำต้อย (Low self-Esteem) ก็อาจจะแสวงหาทางที่จะแสดงออกมาด้วยตัวอย่าง เช่น

- ระบบเปิด อ่อนไหว เปราะบาง สับสน

- ความกลัวการเกิดความเจ็บปวดปะทุขึ้นมา
- Low self - Esteem
- ความผิดหวัง

ระยะที่ 4 การเปลี่ยนแปลง: การทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลง (Transformation: Making changes)

ด้วยภาวะของระบบในจิตใจหรือระบบครอบครัวที่มีความสับสน แต่การเปลี่ยนแปลงก็สามารถเกิดขึ้นได้ ในระยะนี้ เป็นการเปลี่ยนแปลงที่มีเป้าหมายในทางบวกเพื่อแก้ปัญหาข้อขัดข้องใจที่เกิดจากความคาดหวังที่ไม่บรรลุผล เปลี่ยนผลกระทบในทางลบ กลับสู่สภาพเป็นกลาง เปลี่ยนประสบการณ์ทางลบต่อตนเองให้เป็นความเข้มแข็งและเป็นแหล่งทรัพยากร ช่วยให้ CL เป็นคนที่แตกต่างไปจากเดิม มิใช่เพียงแค่เกิดความรู้สึกที่ต่างไปจากเดิมหรือประพจน์แตกต่างไปจากเดิมเท่านั้น ตัวอย่าง เช่น

- เปลี่ยนผลกระทบจากสภาพกลางเป็นบวก
- เปลี่ยนลบเป็นแหล่งทรัพยากร
- Client
 1. Raise self-Esteem
 2. Responsible
 3. Making choices
 4. Congruent

Meta Goal

ระยะที่ 5 การบูรณาการ (Integration)

ระยะนี้มุ่งเน้นการนำความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นมาทำให้สอดคล้องกลมกลืนกับตัวตน ภารกิจคือการนำความเปลี่ยนแปลงไปหลอมรวมบูรณาการให้เกิดเป็นองค์รวมมากขึ้น และยึดตรึงหรือหยั่งราก (Anchoring) การเปลี่ยนแปลงให้มั่นคงขึ้น ในระยะนี้ CL จะมีประสบการณ์ต่อตนเองแตกต่างไปจากเดิม จึงจำเป็นอย่างยิ่งที่ต้องสนใจ ทำให้ความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นนี้เป็นส่วนหนึ่งของตัวตนใหม่ CL ต้องการเวลาและการประคับประคองการหลอมรวมรูปแบบใหม่ ภาพลักษณ์ของตนเอง ความหวัง การรับรู้ และการตอบสนองแบบใหม่ ทั้งภายในตนเอง และภายนอก (ด้วยการใช้ชีวิตและความสัมพันธ์กับผู้อื่นที่ราบรื่น) ตัวอย่าง เช่น

- Anchoring
- Identity, Hope, Self-Awareness
- Intra-Psychic สอดคล้องกับ Interactive (Systemic)

ระยะที่ 6 การปฏิบัติ: การทำให้การเปลี่ยนแปลงสำเร็จ (Practice: Implementing the changes)

เมื่อสิ้นสุดการพบกันในแต่ละครั้ง CL จะได้รับมอบหมายการบ้านเพื่อนำไปฝึกปฏิบัติให้เกิดการเปลี่ยนแปลงใหม่ๆ และใช้ชีวิตกับความรู้สึกรูปแบบใหม่ๆ ที่เกิดขึ้น การให้การบ้านนั้นจะอยู่บนพื้นฐานของความสามารถและการยอมรับที่จะนำไปปฏิบัติ ตัวอย่าง เช่น

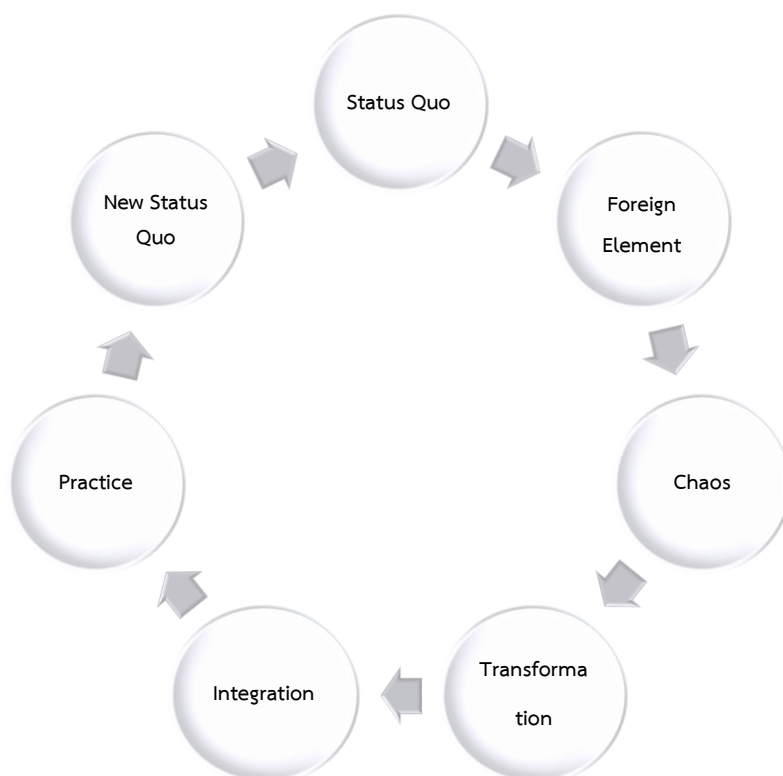
- Homework สอดคล้องกับความเป็นจริง มีความเป็นไปได้
- นัดพบ

ระยะที่ 7 สถานภาพคงที่ใหม่: ระยะการมีสุขภาพที่ดีและมีความสอดคล้องกลมกลืนภายใน (New status quo: A stage of health and congruence)

ในระยะนี้ CL จะมีความรู้สึกสบายมาแทนสิ่งที่รู้สึกคุ้นเคย คือ เครื่องวัดของการมีสุขภาพที่ดีขึ้น มีรูปแบบการมองตนเองความเชื่อ ความรู้สึก และการกระทำใหม่ๆ ที่เห็นได้ชัด ทั้งภายในตนเองและสัมพันธ์กับคนอื่น ตัวอย่าง เช่น

- Client รู้สึกสบายใจ แทนที่สิ่งคุ้นชิน
- Healthy มองตนเอง มีความเชื่อที่สอดคล้องกันและสัมพันธ์กับคนอื่นได้ดีขึ้น

ระยะการเปลี่ยนแปลง ประกอบด้วย 7 ระยะ ดังภาพ



ใบงาน เรื่อง ระยะการเปลี่ยนแปลงตามแนวแซทเทียร์ (Stages of change)

1. ให้ผู้เข้ารับการอบรมวิเคราะห์กรณีศึกษาตามระยะการเปลี่ยนแปลงตามแนวแซทเทียร์ 7 ขั้นตอน
2. วิทยากรสุ่มถามผู้เข้ารับการอบรม 5 คน
3. อภิปรายและซักถามในกลุ่มใหญ่

กรณีศึกษาคุณสมพร (นามสมมุติ)

รายละเอียดกรณีศึกษา

หญิงไทย อายุ 24 ปี จบการศึกษาชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 อาชีพ แม่บ้าน ไม่มีรายได้ ป่วยเป็นโรคหัวใจ มีบุตรชายสมองพิการและพัฒนาการล่าช้า อายุ 2 ปี 10 เดือน สถานภาพสมรส หย่า เลิกกับสามีตั้งแต่ผู้ป่วยแรกเกิด พักอาศัยอยู่บ้านยายและป้า ซึ่งประกอบอาชีพค้าขายอาหารตามสั่ง มีความเครียดและวิตกกังวลเรื่องการเลี้ยงดูบุตร และปัญหาครอบครัว (นัดทำครอบครัวบำบัด ครั้งที่ 2)

- | | |
|----|--|
| TP | สวัสดีค่ะ คุณสมพร (นามสมมุติ) |
| CL | สวัสดีค่ะ |
| TP | หลังจากที่คุยกันไปวันนั้น เป็นอย่างไรบ้าง |
| CL | รู้สึกดีมาก |
| TP | นั่นเป็นสิ่งที่ดี อยากให้ทุกคนที่ได้เข้าร่วมครอบครัวบำบัด ได้เห็นตัวตนที่แท้จริงของแต่ละคน เช่นเดียวกับคุณ |
| CL | ก่อนหน้านี้จะมามีความรู้สึกเหมือนนอนทุกข์ |
| TP | แล้วหลังจากที่ได้พูดคุยกันมีความรู้สึกที่เปลี่ยนแปลงไหม (ประเมินการเปลี่ยนแปลง) |
| CL | มีความรู้สึกที่มีการเปลี่ยนแปลงภายในตัวเอง |
| TP | เปลี่ยนแปลงอย่างไรบ้าง |
| CL | ถ้าเราไม่มีโอกาสได้มาเฝ้าอยู่ตรงนี้ ก็คงที่จะไม่เกิดสิ่งดีๆ ขึ้น ถ้าลูกไปเกิดกับคนอื่นก็คงไม่มีโอกาสได้มาฝึกเหมือนกับเรา |
| TP | คุณมีความรู้สึกถ้าไม่มีเหตุการณ์นี้ขึ้น ก็คงจะไม่มีวันนี้ |
| CL | รู้สึกว่า สิ่งที่เราทำให้เขาก็น่าดีที่สุดแล้ว |
| TP | พอมีความรู้สึกดีๆ เกิดขึ้น มีอะไรอยากบอกกับตัวเองอย่างไร (Anchoring expectation) |
| CL | คิดว่าหายใจได้เต็มท้อง เราได้สัมผัสกับความโชคดี ที่นี่เป็นที่ที่ดีสำหรับหนู ถ้าไปที่อื่นคนเขาคงไม่เข้าใจและทำหน้าเครียดใส่ |
| TP | สิ่งดีๆ ที่มีอยู่ในตัวเอง เราสามารถหาเจอได้ด้วยตัวเอง (Anchoring yearning) |
| CL | ที่นี่เหมือนปืมน้ำมัน ที่ทำให้หนูมีแรงเดินต่อไป เหมือนหยอดเงินใส่กระปุก หนูมีความรู้สึกว่า เราอยากกินอะไรเหมือนคนอื่นๆ เขา ไม่ต้องวิเศษอะไรมากมาย ก่อนหน้านี้คาดหวังกับคำว่า |

“พี่น้อง”เป็นอย่างมากแต่ความจริงมันไม่ใช่เลย เราภูมิใจที่ได้มาที่นี่ ก่อนหน้าที่จะมาปรึกษากับแม่ แม่ก็ส่งเงินมาให้ใช้

- TP แล้วที่นี่เราจะต้องออกไปจากการอยู่ที่นี่ รู้สึกอย่างไรและอยากบอกอะไรกับตนเองไหม (Anchoring perception)
- CL อยากบอกกับแม่ว่า แม่ทำดีที่สุดแล้ว
- TP ดูเหมือนกับว่า คุณเริ่มสัมผัสได้กับการยืนด้วยตัวเอง
- CL พยักหน้า
- TP รู้สึกอะไรอีกบ้างไหม (Anchoring feeling)
- CL ที่นี้มีเพื่อน พี่ และมีลูกที่น่ารัก ก่อนหน้านี้นี้ไม่เคยคิดว่าชีวิตจะเป็นอย่างนี้ เคยพูดกับลูกแรงๆ พอได้มาอยู่ตรงนี้รู้สึกว่าเขามีความหมาย แต่พออยู่ที่บ้านเหมือนเรากับเขาเป็นภาระ เราโหยหาสิ่งที่ดีที่สุดให้แก่ลูก ทำไมเราต้องมานั่งกินข้าวไข่เจียว แต่คนอื่นได้กินอย่างอื่น อยากให้ลูกได้สัมผัสกับทุกอย่างเหมือนคนอื่น ๆ เหมือนกับที่มาที่นี่ให้ลูกนอนห้องแอร์ เพราะเราเบิกได้
- TP อันนั้นเป็นความเก่ง ความฉลาดของตัวคุณเอง เมื่อเรามีโอกาสที่เหมาะสมเราก็สมควรที่จะได้รับ
- CL ก่อนหน้านี้นี้เราเคยมองว่า การที่เราเลิกอยู่กับแฟนเขาไม่ได้หลงเหลืออะไรไว้ให้ลูกเลย แต่มาตอนนี้ก็รู้สึกว่าเขายังหลงเหลือสิทธิเบิกด้านการรักษาให้แก่เราและลูก
- TP อยากบอกอะไรกับแฟนบ้างไหม (Anchoring expectation)
- CL อยากขอบคุณและก็ไหว้เขา ปกติไม่เคยไหว้กัน รู้สึกปลดปล่อย อยากให้เขา รู้การเปลี่ยนแปลงของเรา (New status quo)
- TP พอมาฝึกแล้วได้สังเกตเกี่ยวกับตัวเราและลูกอะไรบ้างไหม
- CL การที่มาฝึกทำให้ทั้งเราและลูกเป็นคนอ่อนโยนขึ้น
- TP อันนั้นเป็นความน่ารักที่มีอยู่ในตัวที่ได้ถูกปิดบังเอาไว้ ตอนนี้รู้สึกว่าสิ่งที่ไม่ดีที่ทับถมอยู่เป็นอย่างไรบ้าง สัมผัสกับความรู้สึกนั้นอย่างไร
- CL ก่อนหน้าที่จะมาเจอคุณ รู้สึกว่ามองทางข้างหน้าไม่เห็น แต่พอมาเจอคุณก็ทำให้รู้สึกว่าเราอยู่ด้วยตนเองได้ อยู่ที่นี่มีความสุข ได้หัวผมทุกวัน ได้ส่องกระจก ปกติไม่เคยได้หัว
- TP เหมือนกับว่าเราได้ดูแลตัวเองทางจิตใจและข้างนอก
- CL เราก็เปลี่ยน ลูกก็เปลี่ยน เขารู้จักการรอคอย (Transformation)
- TP เหมือนกับว่าพอเราเปลี่ยนข้างใน ลูกก็เปลี่ยนด้วย
- CL ค่ะ ถึงเสียเงินก็คุ้ม ปกติไม่เคยยิ้มให้ลูกหรือว่าร้องไห้ให้เขาเห็น แต่พอเรายิ้มเขาก็มีความสุข
- TP ตอนนี้รู้สึกอย่างไรบ้าง
- CL ก่อนหน้าจะได้เจอคุณ หนูรู้สึกว่าโล้นบ้วนใกล้หมดความสบาย พรุ่งนี้ต้องกลับเหลือแค่วันเดียว อาจจะดูวุ่นวาย แต่ปัจจุบันถ้านับเป็นชั่วโมงหรือนาทีได้ตั้งนานไม่เสียใจที่พรุ่งนี้ต้องกลับ โชคดีที่ได้เจอครูฝึกที่ดี เขาก็พูดว่าที่นี่ต้อนรับเสมอ

- TP หนูมองเห็นคุณค่าตัวเองและลูกก็มีความเท่าเทียมกับคนอื่น มีชีวิตจิตใจเหมือนคนอื่น
- CL ก่อนหน้านี้หนูรู้สึกว่าคุณอื่นมองเราไม่ดี แต่คิดว่าถ้าเดินออกไป คนอื่นเขาจะมองอย่างไรก็ไม่สำคัญ
- TP การให้เกียรติตัวเองเป็นสิ่งที่ดีที่สุด
- CL หนูก็ไม่อยากเชื่อ อยู่ห่างจากแม่ที่รักที่สุดในโลก
- TP เห็นความเก่ง ความสามารถของตัวเองไหม
- CL เห็นความดีงามรอบๆ ข้าง ปกติจะชมตัวเองน้อย แต่มาอยู่ที่นี่หนูมองว่าคนรอบข้างใจดี เขาทำให้เราเปลี่ยนแปลง (Integration)
- TP แล้วจะชมตัวเองได้เมื่อไหร่
- CL อยากเป็นคนที่เก่งของลูก
- TP คิดว่าลูกจะพูดได้ไหม
- CL มีโอกาสที่จะพัฒนาได้
- TP ในสายตาของลูกที่สัมผัสได้ เป็นอย่างไร
- CL ลูกไม่เข้าหาเลย บางครั้งก็คิดไปว่า “เขามาเกิดกับเราทำไม” เหมือนเป็นคนที่ทำให้ชีวิตเปลี่ยน
- TP อยากบอกกับเขาว่าอะไร
- CL แม่ทำดีที่สุดแล้ว เขาชอบบางกิจกรรมมาก พยายามหาให้ลูกได้เอาไปเล่นที่บ้าน
- TP ถ้าคิดว่ากลับไปอยู่บ้าน จะดูแลได้เหมือนที่อยู่ที่นี่ไหม ทั้งทางด้านความรู้สึกและทางด้านกายภาพ
- CL ได้แต่ทางกายภาพ คงได้แค่ 3 เวลา
- TP ความรู้สึกมีผลต่อตัวเขามาก
- CL หนูโทษตัวเอง วันที่ 2-3 ที่มาฝึก ลูกรู้สึกสนุกกับกิจกรรมมาก ปกติเราจะรังเกียจเขา
- TP เราสามารถที่จะจัดการความรู้สึกที่จะแสดงออกกับลูกได้
- CL ไฟที่เคยคิดจะทำร้ายลูก หนูสามารถที่จะดับได้ แค่มองหน้าจะได้ไม่เสียใจกับสิ่งที่ทำลงไป (Making choice)
- TP อยากบอกอะไรกับตัวเองไหม
- CL อยากให้กำลังใจตัวเอง “ขอให้ทำในสิ่งที่พูดว่า จะดับไฟในใจ”
- TP ถ้าเผลอหลุดปากจะเป็นอย่างไร
- CL อาจจะแรงกว่าเดิมขึ้นอยู่กับสิ่งที่เผชิญ
- TP ถ้าเผลอหลุดปากไปบ้างจะยอมรับได้ไหม
- CL กลัวว่าจะเข้าไปทำร้ายเขา พยายามเตือนตนเอง สิ่งที่ดีที่สุดคือตัวเรา (Responsible) หนูอยากเก็บภาพในวันนี้ไว้เพื่อเตือนใจเวลาที่หนูรู้สึกไม่ดี จะได้หยิบรูปในวันนี้ขึ้นมาดู
- TP อยากที่จะเก็บความทรงจำดีๆ ที่เกิดขึ้นในวันนี้ไว้ (TP ถ่ายรูปภาพ TP และ CL ไว้ตามที่ CL ร้องขอ)
- TP ให้ดูภาพนี้ไว้จะได้ระลึกถึงเรื่องราวในวันนี้
- CL ชีวิตหนูไม่เคยโชคดีอะไร ถ้าทบทวนจริงแล้วอาจจะมีแต่เราไม่เคยทบทวน

- TP ข้อดีของหนูมีอะไรบ้าง (ค้นหา Resource)
- CL มองสิ่งที่ไม่ดีให้ได้ เพราะชีวิตคนเราไม่ได้ตรงตลอด (Raise self - esteem)
- TP ทุกอย่างมันยืดหยุ่นได้
- CL คุณทำให้นึกถึงคนๆ หนึ่ง คือ คุณหมอมณีที่โรงพยาบาลฉะเชิงเทรา ตอนที่แม่มีความทุกข์ ถ้าไม่ได้ คุณหมอมณี ครอบครัวคงจะได้กินยาเบื่อหนูฆ่าตัวตายกัน พอมานั่งคิดแล้วรู้สึกที่เคยเจอคน อย่างคุณที่ไหน
- TP มีคนดีๆ อีกตั้งหลายคน ขอขอบคุณที่ให้ความรู้สึกดีๆ กับพี่ ขอขอบคุณมาก อยากให้เก็บความรู้สึกดีๆ ของหมอมณี พี่และครูฝึกเอาไว้ให้ดีที่สุด สิ่งเหล่านี้คือความน่ารักที่มีอยู่ในตัวเอง
- CL เพราะคุณทำให้หนูรู้ว่าชีวิตไม่ได้ต้องการอะไรมากมาย
- TP เพราะคุณเองหรือพี่
- CL ตัวเอง เคยถามหมอมณีว่า ถ้าเกษียณแล้วจะทำอะไร หมอตอบว่า จะมารักษาคนไข้ฟรี เราทำอะไรก็ได้ที่มีความสุข โดยไม่ต้องเกี่ยวข้องกับเงิน
- TP อันนั้นเป็นสิ่งที่หนูที่มีอยู่ในตัวหนูเอง คนที่ค้นพบสิ่งดีเหล่านี้คือใคร
- CL ตัวเอง เคยโทรไปหาแม่ แม่บอกว่าให้จำใบหน้าพี่ไว้ให้ดีๆ
- TP มีอะไรอยากจะบอกพี่ในครั้งนี้นะ
- CL อยากบอกว่า ขอขอบคุณค่ะ ที่ฟ้าขีดเส้นให้หนูกับคุณได้มาเจอกัน หนูขอถอดพี่หน่อยค่ะ
- TP ได้ค่ะ (เติมเต็มความรู้สึกดีๆ ให้ CL ควรระวังถ้าเป็นต่างประเทศ)
- CL พยักหน้า
- TP คุณก็ต้องดูแลตัวเอง พี่เป็นกำลังใจให้ตลอด
- CL ในความโศกเศร้า แค่หนูได้เจอคุณก็เป็นกำลังใจของชีวิต (Congruent)
- TP พี่เป็นพลังเพียงคนเดียวที่ให้คุณได้ค้นพบตัวเอง ถ้าเปิดใจก็จะเจอคนดีๆ อีกเยอะ และตัวคุณเป็นพลังสำคัญที่สุด
- CL หนูรู้สึกเหมือนชีวิตมีชีวิตใหม่ (New status quo)
- TP ดีใจด้วยค่ะ ขอให้มีความสุขตลอดไป
- CL ขอขอบคุณ

แผนกิจกรรมหลักสูตรครอบครัวบำบัด
สำหรับนักสังคมสงเคราะห์ผู้ปฏิบัติงานในกระบวนการยุติธรรม
หัวข้อเรื่องที่ 13 สมาธิเพื่อการบำบัด (Meditation)

วัตถุประสงค์:

1. เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมสำรวจอารมณ์ความรู้สึกภายในเมื่อมีเหตุการณ์มากระทบปัจจุบัน
2. เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมสัมผัสความรู้สึกสุขสงบภายในจิตใจ

เวลา: 1 ชั่วโมง 30 นาที

สื่อการสอน:

1. คู่มือหลักสูตรครอบครัวบำบัดสำหรับนักสังคมสงเคราะห์ในกระบวนการยุติธรรม
2. ใบความรู้ เรื่อง สมาธิ (Meditation)
3. ใบความรู้ เรื่อง สมาธิเพื่อการบำบัด (Meditation)
4. ใบงาน เรื่อง สมาธิเพื่อการบำบัด (Meditation)

วิธีดำเนินกิจกรรม: บรรยายและฝึกปฏิบัติ

ใบความรู้ เรื่อง สมาธิ (Meditation)

ความหมายของสมาธิ

- สมาธิ หรือความตั้งมั่นแห่งจิต คืออาการสำรวจภายในใจให้แน่วแน่เพื่อเพ่งเล็งในสิ่งใดสิ่งหนึ่ง (Focus) โดยพิจารณาสิ่งนั้นอย่างเคร่งครัดเพื่อให้เกิดปัญญารู้แจ้งในสิ่งนั้น
- พระราชวรมุนี (ประยุทธ์ ปยุตฺโต) สมาธิเป็นความตั้งมั่นของจิตหรือภาวะจิตใจที่แน่วแน่ต่อสิ่งที่กำหนดหรือจิตที่มีอารมณ์เป็นหนึ่งไม่มีความฟุ้งซ่านหรือส่ายไป (เอกัคคตา)
- ความหมายเชิงปฏิบัติ คือการทำใจให้หนึ่ง ซึ่งต่างจากร่างกายที่เรายิ่งเคลื่อนไหวยิ่งแข็งแรง แต่หากจิตใจเข้าสู่ภาวะที่หยุดนิ่งเฉยได้แล้วยังมีพลัง มันเหมือนกับการรวมโฟกัสของแสงให้เป็นจุดเดียวกัน ย่อมมีพลังที่จะจุดไฟให้ติดได้และต้องใช้เวลาที่เหมาะสมให้นานพอ

ผลของสมาธิ

1. ผลทางบุคลิกภาพ จิตใจสงบเยือกเย็น หนักแน่น มีเหตุมีผลไม่โกรธง่าย รู้จักอารมณ์ได้ดี มีจิตใจงาม มีความพอใจ อิ่มเอิบ มองตัวเองและผู้อื่นตามความเป็นจริง ง่ายต่อการได้รับการอบรมสั่งสอน มีวุฒิภาวะ นำส่วนดีของตัวเองมาใช้ประโยชน์ ไม่นำประสบการณ์เลวร้ายมาทำร้ายจิตใจตนเอง
2. ผลชีวิตประจำวัน ทำให้จิตใจผ่อนคลาย มีสมาธิในการทำงาน ลดความเครียด เกิดความสงบ จิตใจไม่กระวนกระวาย ไม่วิตกกังวล
3. ผลทางด้านสุขภาพ คนที่จิตใจเข้มแข็งมีความสมบูรณ์ทางจิต ส่งผลให้ร่างกายแข็งแรง อิ่มเอิบ ผิวพรรณดี สุขภาพดี มีภูมิคุ้มกันโรค มีพลังจิตเข้มแข็งบรรเทาอาการเจ็บปวดทางร่างกายได้ ผลด้านจิตใจ มีพลังจิตที่แข็งแรง ต่อสู้โรคร้าย ลดความหวาดกลัวในอาการและลักษณะของโรคได้
4. ผลทางด้านกายภาพ การฝึกสมาธิส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย เช่น ระบบประสาท การทำงานของหัวใจ การหายใจ ระบบย่อยอาหารดีขึ้นโดยอัตโนมัติ
 - ระบบการสั่งการทางประสาท (Sympathetic nervous system) การฝึกสมาธิส่งผลให้ร่างกายตอบสนองทางลบได้น้อยลง ร่างกายทำงานช้าลง เพราะจิตมีการตรึงตรอง คิด และชะลอการหลั่งสารต่างๆ ที่ส่งผลให้หัวใจเต้นช้าลง เช่น โกรธง่าย เปลี่ยนเป็นคนใจเย็น
 - ระบบการพักผ่อนของร่างกาย (Parasympathetic nervous system) ระบบนี้ช่วยสร้างความรู้สึกอยากพักผ่อนและดูแลเรื่องการย่อยอาหาร และจะทำงานสัมพันธ์กับระบบสั่งการประสาท (Sympathetic nervous system) เมื่อใดก็ตามที่ระบบแรกทำงานผิดปกติ ร่างกายเกิดอาการเครียด หัวใจสูบฉีดเลือดรวดเร็ว กล้ามเนื้อตึงแน่น ย่อมส่งผลต่อการย่อยอาหารและระบบพักผ่อน การที่ร่างกายทำงานหนักกว่าเดิมทำให้อาหารไม่ย่อยและเกิดการนอนไม่หลับ
 - การใช้สมาธิเข้าช่วยจะส่งผลต่อระบบการพักผ่อนของร่างกายเป็นไปได้อย่างปกติ หรือดำเนินไปได้ อย่างเต็มที่ การได้ตอบของร่างกายก็จะมีสัมพันธ์กับการทำงานมากขึ้น ร่างกายกลับไปทำงานตามปกติ เช่น

จากที่ไม่ค่อยขบถายจะขบถายได้มากขึ้น นอกจากนั้นยังส่งผลต่อระบบประสาทและทำให้การนอนหลับเป็นไปอย่างได้ผล

การใช้สมาธิเพื่อการเข้าใจ เข้าไปสำรวจภายในจิตใจของบุคคลผ่านเรื่องราวประสบการณ์ของบุคคลภายในครอบครัว โดยใช้การสำรวจชั้นของภูเขาน้ำแข็ง (Explore iceberg) ในแต่ละชั้น เช่น พฤติกรรม (Behavior) ความรู้สึกและความรู้สึกต่อความรู้สึกต่างๆ (Feeling and feeling about feelings) การรับรู้ (Perceptual) ความคาดหวัง (Expectations) ความปรารถนา (Yearning) และตัวตน (Self) จะเป็นการช่วยสำรวจให้เห็นภาพของตนเองและครอบครัวที่มีผลกระทบ (Impact) ซึ่งกันและกัน และช่วยให้บุคคลเข้าใจตนเอง ครอบครัว มากขึ้น ตลอดจนมองเห็นพลังชีวิต (Life energy) ภายในตนเองที่มีอยู่และได้รับพลังเหล่านี้มาจากครอบครัว

ใบความรู้ เรื่อง สมาธิเพื่อการบำบัด (Meditation)

การมีสมาธิเพื่อสำรวจตนเองโดยกลับไปมีประสบการณ์ในอดีต หรือกลับไปสู่ครอบครัวเดิมเพื่อจะได้รับความรู้ ประสบการณ์ภายในจิตใจของตนเอง เพื่อจะเชื่อมโยงกับครอบครัวของตนเอง การนึกภาพของคุณพ่อคุณแม่ ที่สร้างครอบครัวของเราขึ้นมา ท่านสร้างมาด้วยความรักความอบอุ่น ความปลอดภัย ความมั่นคง นึกถึงเด็ก ตัวน้อยๆ ของคุณพ่อคุณแม่ เด็กคนนั้นเป็นเหมือนของขวัญพิเศษ ของขวัญที่ยิ่งใหญ่ เป็นของขวัญของครอบครัว

เด็กน้อยคนนั้นเป็นตัวเรา มองเห็นภาพเด็กตัวน้อยคนนั้น เขาเป็นยังไงบ้าง เขามีความสุข หรือมีความสุข ทุกข์ เขาร้องไห้ เขาหัวเราะ เขาเป็นคนหนึ่งในครอบครัว ขอให้เรารับรู้กับเหตุการณ์ตรงนั้น และอยู่กับเหตุการณ์ นั้นสักพักหนึ่ง เด็กน้อยคนนั้นเขาโตมาเป็นตัวเราหรือยัง

ลองมองที่ตัวเราที่โตมาจากเด็กน้อยคนนั้น เขาเป็นคนยังไง เขาคาดหวังอะไรกับตัวเอง เขารับรู้ว่าตนเอง เป็นคนอย่างไร มองตัวเองให้คุณค่าตัวเอง คาดหวังตัวเอง รับรู้ถึงความปรารถนาเล็กๆ ที่ตัวเองมีอยู่ ลองสังเกต ดูว่ามีอะไรขัดขวางพลังตัวเอง พลังชีวิตที่มีในตัวเอง ลองพิจารณา เราจะก้าวผ่านก้าวข้ามสิ่งที่มาขัดขวาง พลังชีวิตของเราไปได้อย่างไร ลองเข้าไปจัดการความรู้สึกตรงนี้อีกครั้ง มันเข้าไปตอบสนองความต้องการเล็กๆ ที่เราตั้งเป้าหมายใหม่ เข้าไปดูอย่างอิสระ เบาสบาย ปราศจากความกดดัน ทำเท่าที่พลังตัวเราจะสามารถทำได้

ถ้าเราจัดการได้สำเร็จแล้ว คิดว่ามีทางออกได้พบตัวเอง ความต้องการ ความเข้าใจตัวเอง แล้วให้ลิ้มตาขึ้น และคิดว่าตัวเองพร้อมแล้ว ลิ้มตาขึ้น แล้วหันไปสัมผัสส่งสายตากับเพื่อนรอบๆตัวเรา แล้วให้แลกเปลี่ยน ประสบการณ์ตรงนี้กับเพื่อน

ใบงาน เรื่อง สมาธิเพื่อการบำบัด (Meditation)

1. วิทยากรให้ผู้เข้ารับการอบรมนั่งนิ่งๆ และอยู่กับตนเองหายใจเข้า-ออก อยู่กับตนเอง ประมาณ 5 นาที
3. วิทยากรผู้เข้ารับการอบรมเข้าสู่สำรวจชั้นของภูเขาน้ำแข็ง (Iceberg) ในแต่ละชั้น จากการบรรยายของวิทยากรตามใบความรู้ เรื่อง สมาธิเพื่อการบำบัด (Meditation)
4. วิทยากร สุ่มถาม ประสบการณ์ภายใน (Experiential) ของบุคคลและใช้กระบวนการถามเพื่อประเมินผลการเรียนรู้ ตลอดจนสาธิตการถามเพื่อการบำบัด (Intervention)
5. อภิปราย แลกเปลี่ยนกันในกลุ่มใหญ่

แผนกิจกรรมหลักสูตรครอบครัวบำบัด
สำหรับนักสังคมสงเคราะห์ผู้ปฏิบัติงานในกระบวนการยุติธรรม
หัวข้อเรื่องที่ 14 การบำบัดแบบ Self mandala

วัตถุประสงค์:

เพื่อให้ผู้เข้าอบรมมีความรู้ เรื่องระบบ Mandala แห่งตัวตนของแซทเทียร์ (Satir's self mandala) พลังแต่ละด้านมีความสำคัญเท่าๆ กัน เข้าใจถึงความสัมพันธ์ที่มีผลกระทบต่อกันระหว่างพลังแต่ละด้าน เพื่อจะได้ปรับเปลี่ยนให้สมดุลในการดำเนินชีวิต

เวลา: 1 ชั่วโมง 30 นาที

สื่อการสอน:

1. คู่มือหลักสูตรครอบครัวบำบัดสำหรับนักสังคมสงเคราะห์ในกระบวนการยุติธรรม
2. ใบความรู้ เรื่อง ระบบ Mandala แห่งตัวตนของแซทเทียร์ (Satir's self mandala)
3. ใบงาน เรื่อง ระบบ Mandala แห่งตัวตนของแซทเทียร์ (Satir's self mandala)

วิธีดำเนินกิจกรรม: บรรยายและฝึกปฏิบัติ

ใบความรู้ เรื่อง ระบบ Mandala แห่งตัวตนของแซทเทียร์ (Satir's self mandala)

แมนดาลาแห่งตัวตนของแซทเทียร์ (Satir's self mandala)

เวอร์จิเนีย แซทเทียร์ (Virginia Satir) อธิบายการแสดงออกอันหลากหลายของพลังที่ระดับตัวตน (Self) ในรูปแบบแมนดาลาแห่งตัวตน (Self mandala) พลังเหล่านี้รวมกันเป็นพลังทั้งหมดของตัวตน ประกอบด้วย พลัง 8 ด้าน ที่อยู่ในระดับตัวตน (Self) ทำงานอย่างมีปฏิสัมพันธ์ต่อกันโดยมีหลักการทำงาน คือ ทุกส่วน เป็นองค์รวม ไม่แยกส่วน (Holistic) แต่ละส่วนจะส่งผลถึงกัน (Effect) เป็นภาพการทำงานที่เป็นระบบ (Systemic diagnosis) มีความผสมกลมกลืน (Harmonize) มีความสมดุล (Balance) แต่ละส่วนมีความสำคัญเท่าเทียมกัน (Equally important) และภายในตัวตนของบุคคลประกอบพลัง 8 ด้าน ดังนี้

1. พลังทางกาย (Physical)

พลังร่างกายและการเคลื่อนไหว การทำหน้าที่ของร่างกาย การที่บุคคลสร้างสุขภาพและความแข็งแรงให้กับร่างกายของตน และใช้พลังทางกายอย่างสร้างสรรค์เพื่อสร้างความมั่นใจและความสัมพันธ์ที่ดี

2. พลังทางสติปัญญา (Intellectual)

พลังของจิตใจ ความสามารถที่จะคิด เชื่อ สันนิษฐาน การมีความหมายในตนเอง คนอื่น บริบท การที่บุคคลยอมรับความสามารถทางสติปัญญาของตน ใช้ความสามารถทางสติปัญญาอย่างสร้างสรรค์และในทางบวก และจัดการควบคุมกระบวนการการเรียนรู้และความเข้าใจตน

3. พลังทางอารมณ์ (Emotional)

พลังทางอารมณ์ เป็นสะพานเชื่อมระหว่างพลังทางกายและพลังทางสติปัญญา การที่บุคคลยอมรับพลังทางอารมณ์ของตน ทั้งปัญหาที่แฝงอยู่ภายใต้แต่ละอารมณ์ ใช้ในทางสร้างสรรค์และในทางบวกและจัดการควบคุมกระบวนการทางอารมณ์ของตน

4. พลังทางประสาทสัมผัส (Sensory)

ความสามารถของร่างกายที่จะรับข้อมูลจากสิ่งแวดล้อมในรูปแบบของการใช้ประสาทสัมผัสทั้ง 5 ได้แก่ รสชาติ การสัมผัส กลิ่น การมองเห็น และการได้ยิน

5. พลังทางจิตวิญญาณ (Spiritual)

พลังความดีงามที่รับรู้ได้ภายในตนเองและสัมผัสถึงความดีงามของตนเองและผู้อื่น สามารถเชื่อมโยงความดีงามนั้นได้ และเผยแพร่ออกสู่สาธารณชนอย่างเป็นที่ประจักษ์ เช่น การทำความดีเพื่อความดี ไม่หวังผลตอบแทน

6. พลังทางปฏิสัมพันธ์ (Interaction)

พลังของความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล การเปิดโอกาสตนเองให้มีความสัมพันธ์กับคนอื่น ๆ หรือการปกป้องตนเองจากภาวะคุกคามต่างๆ และแสดงพลังออกมา

7. พลังทางบริบท (Contextual)

พลังของความสัมพันธ์ของบุคคลกับสิ่งแวดล้อม สิ่งแวดล้อมไม่เพียงแต่รวมถึงสภาพแวดล้อมทางกายภาพโดยตรงของบุคคล แต่หมายรวมถึงบทบาทและความคาดหวังของผู้คนในบริบท วัฒนธรรมของกลุ่ม และพลังภายในบริบทต่างๆ

8. พลังทางการบำรุงเลี้ยง (Nutritional)

เป็นพลังของการป้อนและการบำรุงสิ่งที่บุคคลมีความจำเป็นต้องการ ณ เวลานั้นให้แก่ตนเอง เช่น

- พลังทางกาย (Physical) บำรุงเลี้ยงด้วยการให้อาหารให้ครบ 5 หมู่อย่างเหมาะสม เพื่อเพิ่มพลังด้านสุขภาพและอนามัยให้แข็งแรง
- พลังทางสติปัญญา (Intellectual) บำรุงเลี้ยงด้วยการเรียนรู้ การเล่าเรื่อง และการสนทนา แลกเปลี่ยนความรู้ ประสบการณ์และความคิดเห็น
- พลังทางอารมณ์ (Emotional) บำรุงเลี้ยงด้วยการยอมรับ ความรู้สึกร่วม ความเห็นอกเห็นใจ และความหวัง
- พลังทางประสาทสัมผัส (Sensory) บำรุงเลี้ยงด้วยเสียงไพเราะและดนตรี ทิวทัศน์อันสวยงามและศิลปะ อาหารและเครื่องดื่ม การสัมผัสที่กระตุ้น กลิ่นหอม
- พลังทางจิตวิญญาณ (Spiritual) บำรุงเลี้ยงด้วยความสงบ สันติสุข ความรัก ความชื่นชมยินดี และความสัมพันธ์
- พลังทางปฏิสัมพันธ์ (Interaction) บำรุงเลี้ยงด้วยความสัมพันธ์ทางใจ การช่วยเหลือผู้อื่น การสนับสนุนจากผู้อื่น การกระเช้าเข้าหยาและการแบ่งปัน
- พลังทางบริบท (Contextual) บำรุงเลี้ยงให้ด้วยความปลอดภัย ความอบอุ่น ความสวยงาม การเข้าร่วมกลุ่ม

ถ้าพลังด้านใดด้านหนึ่ง ไม่ทำงาน จะส่งผลต่อพลังด้านอื่นๆ ภายในตัวตน และบุคคลนั้นจะอยู่ในภาวะหมดพลัง สิ้นหวัง ท้อแท้ ฟุ้งซ่าน วิตกกังวล ฯลฯ ควรหาทางเพิ่มพลังชีวิตให้ตนเองเพื่อดำเนินชีวิตอยู่ในครอบครัว สังคมได้อย่างมีความสุข และสมดุล

ใบงาน เรื่อง ระบบ Mandala แห่งตัวตนของแซทเทียร์ (Satir's self mandala)

1. วิทยากรให้ผู้เข้ารับการอบรมนั่งนิ่งสงบอยู่กับตนเอง และสำรวจอารมณ์ตนเอง (Explore iceberg)

สำรวจพลังที่ขาดหายไปจากการละลาย ไม่ทำหน้าที่ ของตนเองในแต่ละด้าน และสำรวจว่าพลังที่ขาดหายไปจะส่งผลกระทบต่อพลังอื่นๆ ในร่างกายอย่างไร และเขียนรายละเอียดแต่ละด้าน

 - ด้าน Contextual ไฟฟ้าในห้องดับในเวลากลางคืน/กลางวัน ภายในตัวตนเป็นอย่างไร
 - ด้าน Emotion โกรธเพื่อนร่วมงาน ภายในตัวตนเป็นอย่างไร
 - ด้าน Physical มีปัญหาสุขภาพ ภายในตัวตนเป็นอย่างไร
 - ด้าน Interactive ขาดการติดต่อพูดคุยกับเพื่อน ภายในตัวตนเป็นอย่างไร
 - ด้าน Sensory ได้ยินเสียงคนใกล้ขีดทะเลากัน ภายในตัวตนจะเป็นอย่างไร
 - ด้าน Intellectual เรียนหนังสือยากๆ ไม่รู้เรื่อง ภายในตัวตนเป็นอย่างไร
 - ด้าน Nutritional ละเลยการทานอาหาร ออกกำลังกาย พักผ่อน ภายในตัวตนเป็นอย่างไร
 - ด้าน Spiritual ไม่รับรู้ความดีงามของตนเองและคนอื่น ภายในตัวตนเป็นอย่างไร
2. วิทยากรสุ่มถามผู้เข้ารับการอบรม จากการตรวจสอบพลังในแต่ละด้านของตนเอง
3. กิจกรรมการเคลื่อนไหว (Self mandala) วิทยากรให้ผู้เข้าอบรมเคลื่อนไหวดังนี้
 - ลองเดินตามเข็มนาฬิกา ทวนเข็มนาฬิกา ถ้าหยุดเดิน ส่งผลต่อ Self อย่างไร
 - ลองเดิน “Step by step” Self รู้สึกอย่างไร
 - บางส่วนภายในตัวตนไม่ Function ส่งผลต่อ Self อย่างไร เช่น เจ็บป่วย เดินไม่ไหว
 - ลองเดินหมุนตามเข็มนาฬิกา และทุกส่วน เคลื่อนไหวตาม Self รู้สึกอย่างไร และเขียน บันทึกในกระดาษ
4. วิทยากรให้ผู้เข้ารับการอบรมจับคู่ประเมินตัวเองทั้ง 8 ด้าน และนำผลการประเมินมาพูดคุยแลกเปลี่ยนกัน วางแผนปรับเปลี่ยนให้เกิดความสมดุลกันในแต่ละด้านของตนเอง
5. วิทยากรสาธิตการบำบัด (Intervention) และแลกเปลี่ยนการเรียนรู้ในกลุ่มใหญ่

การบำบัดแบบ Self mandala



ระดับการประเมินค่า Self mandala

	ไม่พึงพอใจ			พึงพอใจ		Comment
จิตวิญญาณ	1	2	3	4	5	
อารมณ์	1	2	3	4	5	
ประสาทสัมผัส	1	2	3	4	5	
ปฏิสัมพันธ์	1	2	3	4	5	
บริบท	1	2	3	4	5	
การบำรุงเลี้ยง	1	2	3	4	5	
กาย	1	2	3	4	5	
สติปัญญา	1	2	3	4	5	

ข้อสังเกต / สรุป

.....

การตัดสินใจ / การวางแผน

.....

แผนกิจกรรมหลักสูตรครอบครัวบำบัด
สำหรับนักสังคมสงเคราะห์ผู้ปฏิบัติงานในกระบวนการยุติธรรม
หัวข้อเรื่องที่ 15 สาธิตการทำครอบครัวบำบัด (Demonstration family therapy)

วัตถุประสงค์:

เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมมีความรู้และทักษะในการทำครอบครัวบำบัดจากการสาธิต

เวลา: 3 ชั่วโมง

สื่อการสอน:

1. คู่มือหลักสูตรครอบครัวบำบัดสำหรับนักสังคมสงเคราะห์ผู้ปฏิบัติงานในกระบวนการยุติธรรม
2. กรณีศึกษาจากการสาธิตของวิทยากร
3. ใบความรู้ เรื่อง การทำครอบครัวบำบัด (Demonstration family therapy)
4. ใบงาน เรื่อง กระบวนการทำครอบครัวบำบัด (Demonstration family therapy)

วิธีดำเนินกิจกรรม: บรรยาย เรียนรู้จากกรณีศึกษาและฝึกปฏิบัติ

ใบความรู้ เรื่อง กระบวนการทำครอบครัวบำบัด (Demonstration family therapy)

อ้างอิง

1. ใบความรู้ เรื่อง เป้าหมายหลักในการบำบัด (Meta goal) ในหัวข้อเรื่องที่ 8
2. ใบความรู้ เรื่อง องค์ประกอบสำคัญในการบำบัดตามแนวเซทเทียร์ 5 ประการ (Five essential elements) ในหัวข้อเรื่องที่ 9
3. ใบความรู้ เรื่อง ขั้นตอนการทำ Therapy ในหัวข้อเรื่องที่ 10
4. ใบความรู้ เรื่อง ระยะเวลาเปลี่ยนแปลงตามแนวเซทเทียร์ (Stages of change) ในหัวข้อเรื่องที่ 12

ใบงาน เรื่อง กระบวนการทำครอบครัวบำบัด (Demonstration family therapy)

1. วิทยาการให้ผู้เข้ารับการอบรม ดูการสาธิตกระบวนการบำบัด
2. วิทยาการให้ผู้เข้ารับการอบรมสังเกตภูเขาน้ำแข็ง (Iceberg) ของ TP และ CL (Channel 1)
3. วิทยาการให้ผู้เข้ารับการอบรมสังเกตการเปลี่ยนแปลงของ CL เป็นอย่างไร (5 Essential elements) (Channel 2)
4. วิทยาการให้ผู้เข้ารับการอบรมสังเกตกระบวนการบำบัด 10 ขั้นตอน, เป้าหมายหลักในการบำบัด (Meta goal) และระยะของการเปลี่ยนแปลงตามแนวเซทเทียร์ (Stages of change) (Channel 3)

แผนกิจกรรมหลักสูตรครอบครัวบำบัด
สำหรับนักสังคมสงเคราะห์ผู้ปฏิบัติงานในกระบวนการยุติธรรม
หัวข้อเรื่องที่ 16 การวิเคราะห์กรณีศึกษา (Case study analysis)

วัตถุประสงค์:

เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมมีความรู้และทักษะในการทำและวิเคราะห์กรณีศึกษา (Case study analysis)

เวลา: 3 ชั่วโมง

สื่อการสอน:

1. คู่มือหลักสูตรครอบครัวบำบัดสำหรับนักสังคมสงเคราะห์ผู้ปฏิบัติงานในกระบวนการยุติธรรม
2. กรณีศึกษาคุณสมหญิง (นามสมมุติ)
3. ใบงาน เรื่อง การทำครอบครัวบำบัด (Demonstration family therapy)

วิธีดำเนินกิจกรรม: บรรยาย เรียนรู้จากกรณีศึกษาและฝึกปฏิบัติ

กรณีศึกษาคุณสมหญิง (นามสมมุติ)

รายละเอียดกรณีศึกษา

หญิงไทยอายุ 44 ปี อาชีพแม่บ้าน มีบุตรชายป่วยเป็นออทิสติก อายุ 9 ปี มีปัญหาครอบครัว ทะเลาะกับสามีเป็นประจำถึงขั้นทำร้ายร่างกาย สามีดื่มสุรา มีความเครียดในระดับสูง นอนไม่หลับ วิตกกังวล หวาดกลัว

- TP สวัสดีค่ะ
- CL สวัสดีค่ะ
- TP ตอนนี้ลูกฝึกอยู่ตึกไหนคะ
- CL ชาย 1 ค่ะ
- TP รักษามานานหรือยัง
- CL ตั้งแต่ 3 ขวบกว่าที่ติดออทิสติก พอ 5 ขวบไปเข้าศูนย์การศึกษาพิเศษ 1 ปี จึงมาฝึกที่นี่ต่อ
- TP พี่ชื่อ พี่..... แล้วคุณชื่ออะไร
- CL ชื่อ สมหญิง (นามสมมุติ) ค่ะ
- TP รู้ไหมวันนี้มาคุยเรื่องอะไร
- CL ปัญหาที่ไม่สบายใจ ความเครียด
- TP เท่าที่ฟังดู คุณใช้ชีวิตในการดูแลลูกมาพอสมควร คุณมีลูกคนเดียว ตอนที่จะมีลูกคุณมีความตั้งใจที่จะมีหรือเปล่า
- CL ค่ะ
- TP แล้วแฟนอยากจะมีลูกไหม
- CL ค่ะ ตอนนั้นแฟนเขาก็ตามใจ
- TP ลูกชื่ออะไรคะ
- CL น้องเอ (นามสมมุติ)
- TP พอทราบว่าเขาไม่ปกติรู้สึกอย่างไร
- CL ตั้งแต่แรกคลอดหมอบอกไม่ปกติ ตัวเล็กเกิน ชักเกร็งตลอด พอคลอด 2 วัน เราก็เห็นว่าลูกไม่ปกติ แต่ไม่รู้ว่าเป็นออทิสติก
- TP แล้วมารู้ตอนไหนว่าเป็นออทิสติก
- CL ตอน 2 ขวบครึ่ง แต่ไม่รู้ว่าเป็นออทิสติกเป็นยังไง รู้แต่ว่าพัฒนาการไม่ปกติ
- TP ความรู้สึกตอนนั้นกับตอนนี้มันต่างกันยังไง
- CL ตอนนี้นำใจได้ ยอมรับ
- TP ทำใจได้ ผ่านจุดที่ยอมรับมาแล้ว อะไรที่ทำให้มันสะดวก แยก
- CL พ่อเขาไม่เข้าใจ เอาแต่ใจ ไม่ฟังความคิด ทำร้ายร่างกาย จะมาฆ่า
- TP มันเกิดมานานหรือยัง

- CL แต่ก่อนก็คอยเตือนเขา เขาบอกว่าไม่ต้องมาเตือน เหมือนว่าฉันรู้ดีทุกอย่าง
- TP เป็นมาตั้งแต่แต่งงาน
- CL ตอนแต่งงานก็ไม่เท่าไร มาเป็นตั้งแต่มีลูก เริ่มคบเพื่อน กินเหล้า พอเราเถียงก็ใช้กำลัง
- TP เขากินเหล้า จนติด
- CL เขาบอกเขาไม่ติด แต่เขาก็กิน บางวันไม่กินก็อยู่ได้ เขาบอกถ้าจะเลิกก็เลิกได้ แต่ก็ไม่เห็นเลิก
- เรานึกถึงลูก เราต้องอยู่ให้ได้
- TP เรื่องงานที่เขาทำเป็นยังไง
- CL ตัดผมรายได้ไม่ดี ชวนเขาทำอย่างอื่น เขาก็บอกอยากทำก็ไปทำเอง
- TP รู้สึกยังไง
- CL อึดอัด
- TP เขาไม่เป็นไปตามทิศทางที่อยากจะเป็น เราารู้สึกอึดอัด จริงๆ ในส่วนของครอบครัวมันมีอย่างอื่นอีกไหม
- CL น้องสาวบอกจะพาเรากับลูกหนีไป เขาบอกจะตามไปเอาลูกไปอยู่ต่างจังหวัดกับป้า เราขอหย่า
- เขาขอเงิน 60,000 บาท
- TP คิดถึงขั้นที่จะหย่า
- CL ขอหย่าเพราะทนไม่ไหว อยู่อย่างนี้ไม่ไหว ถ้าหนีต่อหน้าเขาจะฆ่า เมื่อคืนเขาเมามากถึงหนีออกไป
- นอนบ้านหลานได้ ถ้าเมาไม่มากหนีไม่ได้
- TP คุณแม่รู้สึกไม่ปลอดภัย
- CL ค่ะ เมื่อวันอาทิตย์เขาพาไปตีข้างถนน บอกชาวบ้านไม่ให้ยุ่ง เขากระชากลูกไป ห่วงลูก ถ้าไม่ห่วง
- คงสู้ตาย ตายเป็นตาย เราขอหย่า เขาจะเอาเงิน หนูไม่มีเงิน
- TP เรื่องนี้เคยแจ้งตำรวจไหม
- CL ไม่เคยแจ้งตำรวจ ปรีक्षाหลาน หลานว่าเขาแค่ลงบันทึไว้
- TP สามีเขาดูแลลูกดีไหม
- CL เขาไม่ค่อยห่วงใย เราพาลูกเข้านอน ตื่นมาไม่รู้เขาไปไหน บางทีกลับเที่ยงคืน
- TP คิดว่าในส่วนเขามีปัญหาอะไร
- CL มีปัญหาเรื่องลูกนี้แหละ
- TP เกิดอะไรขึ้นที่เขาไม่รัก ไม่ผูกพันกับลูก
- CL เขาก็ผูกพันกับลูก รัก เล่นหยอก แต่พอโมโหเขาก็เป็นแบบนี้ เขาชอบดนตรี ดูน่าจะใจเย็น
- แต่พอเมาพูดซัดหุไม่ได้เลย
- TP เป็นเฉพาะเวลาเมา
- CL ถึงไม่กินเหล้าแต่ถ้าพูดอะไรซัดใจก็ไม่ได้ เตือนอะไรก็ไม่ได้ เขาจะถูกอยู่คนเดียว
- TP ถ้าไม่เตือนเขาล่ะ ถ้าเขาจะไปทำอะไรอิสระ คุณจะเป็นยังไง (Explore Impact)
- CL อิสระของเขา เขาก็ไปหาเพื่อน เล่นดนตรี หมากรอส เขาก็บอกทำอย่างนั้นเงินจะไม่พอ

- TP คำพูดของคุณอย่างนี้ ทำให้เขารู้สึกยังไง
- CL เขาอยากให้ลูกอยู่บ้านเฉยๆ เขาคิดว่าโตขึ้นก็ดีเอง
- TP เขาไม่รับรู้ความเป็นไปของอะไร คุณแม่รู้สึกยังไงที่ต้องตามเขาตลอด (Explore feeling)
- CL เหนื่อยมาก แทบไม่มีเวลาของตัวเอง ข้าวของต้องคอยเก็บ
- TP คาดหวังให้เขาเป็นยังไง (Explore expectation)
- CL กระตือรือร้น
- TP เขาหวังให้คุณแม่เป็นยังไง รู้ไหม
- CL ไม่รู้
- TP เขาไม่เคยบอก มีแต่คุณแม่ที่หวัง จึงผิดหวัง ยิ่งหวังก็ยิ่งผิดหวัง ใครผิดหวัง
- CL ตัวแม่
- TP อยากตั้งความหวังอีกไหม
- CL ยังไม่ค่อยอยาก
- TP ยังไม่ค่อย แสดงว่ายังมีอยู่
- CL มีแต่ก็กลัว
- TP กลัวอะไร
- CL กลัวเขาทำร้าย แต่ก็อยากหวังให้เขามาสื่อสาร
- TP ทำไมต้องหวังให้เขามาสื่อสาร เราต้องการอะไร (Explore yearning)
- CL แม่อยากไปพันๆ
- TP หวังให้ตัวเองเป็นยังไง
- CL ให้ครอบครัวมีความอบอุ่น ให้เขาดูแลเรา ปกป้องหรือกัน ช่วยกัน
- TP คุณแม่คาดหวังกับตัวเองยังไง
- CL อยากทำงาน อยากให้ลูกอยู่โรงเรียนประจำ
- TP ทำงานแล้วได้อะไร
- CL ได้เงินส่งบ้าน ใช้ในครอบครัว
- TP ทุกวันนี้คุณแม่ก็ได้ทำงานคืองานเลี้ยงลูก แต่ก็อยากทำงานอย่างอื่นที่ไม่ต้องเลี้ยงลูก
- CL เลี้ยงด้วยค่ะ
- TP ยังไม่ได้คำตอบว่า แม่หวังจากตัวเองยังไง สำหรับตัวของแม่ แม่อยากได้อะไร
- CL ให้ครอบครัวอบอุ่น คุยกัน
- TP อยากได้งานทำ อยากให้ครอบครัวอบอุ่น พอครอบครัวอบอุ่นมันเกิดอะไร คุณแม่เกิดอะไรข้างในตัวเอง
- CL มันจะไม่แย่นขนาดนี้ ทุกอย่างก็ดีกว่านี้
- TP จะไปถึงจุดนี้ จะต้องทำยังไง

- CL ต้องร่วมมือกัน คนเดียวทำไม่ได้
- TP สภาพแฟนเป็นอย่างนี้จะทำยังไง
- CL เขาก็คงทำไม่ได้
- TP แล้วแฟนอย่างนี้จะทำได้ไหม
- CL เขาเหมือนคนมีปัญหา
- TP มันเป็นไปได้ไหม
- CL คุกกับเขาที่ไรไม่ได้สักที
- TP ปัจจุบันมันเป็นไปได้ไหม แล้วจะทุกข์ต่อไปไหม ในใจจะตัดได้ไหม หย่ามันหย่าเมื่อไรก็ได้
- CL หย่าได้ แต่เขาก็ช่วยด้านเงิน อยู่คนเดียวเราก็กลำบาก
- TP ก็ยังมีแต่ ลูกก็ยังพึ่งตรงนี้อยู่
- CL ค่ะ
- TP นึกออกไหม ตัวเองคาดหวังให้ตัวเองเป็นยังไง เราได้แต่คาดหวังแฟน ลูก ครอบครัวย
- CL เอาใจดีละ หาเงินเองไม่ได้ มันก็หวังอะไรไม่ได้
- TP ทุกวันนี้เขาก็ดูร้านค้า
- CL แต่ไม่ได้ผล
- TP เขาดูร้านค้า ก็ยังมีค่ารถพาลูกมาได้ แต่อยากให้เราหาเงินให้มากกว่านี้ และอย่าดูฉัน อย่าทำร้ายฉัน (Explore yearning)
- CL ดูได้ เตือนได้ แต่อย่าทำร้าย เราพูดอะไรไม่ได้ เตือนไปก็ถูกทำร้าย (Double)
- TP ก็ต้องปล่อยเขาไป คุณต้องมาดูแลตัวเอง จะทำยังไง ไม่ต้องเป็นทาสอารมณ์ของคนที่เราอยากให้เป็น แต่ไม่เป็นอย่างหวัง
- CL อยากอิสระ สบายใจ อยากให้เขาฟังความคิดเห็นเราบ้าง (Yearning)
- TP ถ้าเขาฟังแล้วไม่ทำ มีประโยชน์อะไรไหม มีประโยชน์อะไรที่จะเอาความคิดไปให้คนที่ไม่ฟัง
- CL ไม่มี
- TP แล้วยังอยากจะทำไหม ฉะนั้นการที่เราไม่พูด ไม่ตักเตือนละ จะเป็นยังไง
- CL ก็ยังจะหวังว่าเขาจะคิดได้เองไหม
- TP ถ้าเราไม่ไปยุ่ง ตักเตือนเขา ตัวคุณแม่ว่ารู้สึกยังไง (Explore feeling)
- CL อึดอัด
- TP อึดอัด ถ้าได้เตือนเขาหน่อยก็สบายใจ
- CL อึดอัดถ้าไม่เตือน เขาไม่ฟังก็อึดอัด
- TP มองดูตัวเองสิว่าเกิดอะไรข้างใน อยากเตือนขนาดนั้นทั้งๆ ที่รู้ว่าเตือนแล้วก็ถูกตบ ถูกทำร้ายขนาดนั้น
- CL อยากให้เขาเปลี่ยน
- TP เขาอายุเท่าไร

- CL 52
- TP อายุขนาดนั้น คุณจะเปลี่ยนเขาได้ไหม
- CL ไม่ได้
- TP คุณก็ยังคงคิดจะเปลี่ยนเขา เปลี่ยนคนอื่นยากไหม
- CL ยาก
- TP และยิ่งคนนี้ยากไหม ยิ่งอยากเปลี่ยนก็ยิ่งทุกข์ มองเห็นภาพนี้ มองเห็นตัวเองที่อยากเปลี่ยนแล้วทุกข์
- CL ก็ไม่ต้องเปลี่ยนเขา ต้องเปลี่ยนตัวเองใช่ไหม
- TP พอเราบอกว่า ไม่ต้องเปลี่ยนเขา ตัวเองเบาไหม
- CL เบา แต่กังวลลึกๆ ว่าเราจะปลอดภัยไหม
- TP แค่ว่าเราไม่ไปยุ่งตรงนี้ เราเคยมีประสบการณ์ใหม่ที่ว่าปล่อยเขาแล้วเรารู้สึกเบาสบาย
- CL มี เขาจะไปไหน กลับตอนไหน ก็ช่างเขา เขาไปติดพัน เราพาลูกกลับไปถึงก็กินข้าว (Experiential)
- TP มันเกิดมานานหรือยัง
- CL หลายเดือนแล้ว
- TP ทำอย่างนั้นไม่ยุ่งเหยิง เรายุ่งจัดการกับข้างนอก กับงานในบ้าน แต่ในใจสบายไหม
- CL ก็สบาย แต่สุขภาพหนูก็ไม่ไหว ถ้ากินยา ก็จะแยะ ดูลูกไม่ได้
- TP ความรู้สึกสบายปลอดภัยกับความรู้สึกที่สบายตัว จะเอาอย่างไร
- CL สบายข้างใน แต่ก็ยังกลัวไม่ปลอดภัย
- TP ทำไมไม่มั่นใจเรื่องความปลอดภัย ลองดูสมัยเล็กๆ มันมีเหตุการณ์อะไรที่ทำให้รู้สึกไม่ปลอดภัยแบบนี้ไหม
- CL ไม่มี อยู่กับพ่อแม่ตลอด เข้ามาทำงานเย็บผ้าโหลตอนอายุ 20 กว่าๆ ก็สอบเรียนต่อสวนดุสิต แต่งงาน ตอน 30 กว่า เขาก็ไม่ให้เรียนต่อ ออกมาช่วยกันทำงาน
- TP เขากินเหล้าสูบบุหรี่ไหมตอนนั้น
- CL อยู่ใหม่ๆ เขาไม่กินเหล้าสูบบุหรี่
- TP รู้สึกกลัว ไม่ปลอดภัยเมื่อไหร่
- CL คลอดลูกแล้วเขาเริ่มมีผู้หญิง ก็ไม่มั่นใจ แต่เขาก็เลิกไป พอลูกโต เริ่มกินเหล้าเขาก็เปลี่ยนจากเมื่อก่อน
- TP เหตุการณ์ที่ไม่ปลอดภัยคืออยู่กับแฟน ถ้าเราปล่อย เขาจะเป็นอย่างไรก็ช่างเขา แม้จะรู้สึกสบาย ปลอดภัยข้างในใจ แต่ข้างนอกเหนื่อย
- CL ห่วงสุขภาพตัวเอง อุ้มลูกบ่อย นอนน้อย สู้แรงลูกไม่ไหว ไม่นิ่งเลย
- TP พอมีลูก ชีวิตเราก็ทุ่มเทให้ลูกหมด จนไม่ดูแลแฟน
- CL คอยกันแล้ว อย่างเรื่องซักผ้า เขาก็ยอมรับให้เขาซักผ้าเอง
- TP ครอบครัวถ้าปกติเหมือนคนอื่นก็คงพากันไปได้ แต่เขากินเหล้าเขาก็เปลี่ยนจากเดิม
- CL ใครยุ่งกับเขาไม่ได้

- TP เป็นเรื่องที่เรเอาตัวไปผูกอยู่โดยการบอกให้เขาต้องเป็นอย่างโน้นอย่างนี้ คุณแม่จะปรับตัวเอง จากความรู้สึก อยากให้เธอเป็นอย่างโน้นอย่างนี้ คุณแม่จะยังหวังไหม (ทักษะ De-enmeshment)
- CL ถ้าปรับตัวเองแล้วเขาจะดีขึ้นไหม ก็ยังกลัวไม่ปลอดภัย
- TP แต่มันมีอะไรเล็กๆ ที่ยังกลัว
- CL กลัวทำอะไรไม่ถูกใจเขา ขายของเขาต้องขายเอง ก็ไปทะเลาะกับลูกค้า ไม่ไว้ใจใครที่มาซื้อของ แต่บางครั้งก็ปล่อยให้ลูกค้าหยิบเอง ทองเงินเอง ส่วนเขานอนดูทีวี แม่ต้องเข้ามาทำให้
- TP ยิ่งแม่เข้ามารับผิดชอบมาก เขายังรู้สึกไม่มีค่าลงทุกวัน คุณแม่ดูแลทุกอย่าง เป็นคนดีมากในสายตา คนอื่น เขายังรู้สึกแย่ง
- CL เขาไม่รู้สึกว่าตัวเองแย่ เขาก็ยังอวดตัวเองกับคนอื่น
- TP นั่นคือการแสดงออกภายนอก คุณแม่ยังต้องหวังเขาไหม ให้เป็นอย่างที่เราหวัง
- CL ไม่
- TP เขามีญาติที่จะพาไปรักษาไหม
- CL เขาไม่ยอมไปรักษา พี่ชายเขาเตือนว่าให้หนๆ เอา เขาประสาทไม่ดี แต่ว่าเขา ขวนขวายหาหมอไม่ได้เลย
- TP เป็นที่รู้ข้างในใจ คุณจะหวังเขาไหม
- CL ไม่
- TP พอไม่หวังรู้สึกยังไง (ลด Expectation)
- CL มันก็โล่ง
- TP เราจะปรับยังไง (Let goal)
- CL ก็ต้องปล่อยวาง ก็พาเขาไปรักษา
- TP ลองปรับตัวคุณเองก่อนดีไหม ปล่อยเขาไป อย่าไปจุกจิก เพิ่มความหวังความกดดันมากก็ยิ่งทำให้ เขาเครียด เขาไม่รู้จะแสดงออกยังไง ก็ดีซะเลย พอปรับตรงนี้อีกได้นะ (Let go)
- CL ค่ะ
- TP ยังมีความหวังยังไงกับใครอีกไหม
- CL หวังให้ลูกปกติ ให้ช่วยตัวเองได้ พุดจารู้เรื่อง
- TP ทราบใช้ไหมว่าเขาต้องค่อยเป็นค่อยไป
- CL ค่ะ
- TP มีความหวังให้มีความสุขเล็กๆ ในใจได้ คาดหวังตามความเป็นจริง ถ้าวันไหนเขาช่วยตัวเองไม่ได้ รู้สึกยังไง
- CL โโทษตัวเอง มีเวรมีกรรมเยอะ
- TP สามีเขาโทษแม่หรือเปล่า
- CL ค่ะ
- TP แม้ก็เลยยังโทษตัวเองไปอีก มันได้เวลาที่จะไม่ลงโทษตัวเองได้หรือยัง ลงโทษตัวเองมากี่ปี

- CL ตั้งแต่มีลูกคนนี้ ก็คิดว่าโทษตัวเองมาตลอด ไม่ได้ดูแลพ่อแม่ (Incremental goal)
- TP ผู้หญิงคนหนึ่งทรมานให้ลูก ทำครอบครัวให้สมบูรณ์ ทุกวินาทีมีแต่เรื่องลูก แฟน จะเอาเวลาที่ไหนไปดูแลแม่
- CL ญาติบางคนชอบว่า ไม่ดูแลแม่บ้าง (Explore perception)
- TP มองตัวเองเป็นคนยังไง
- CL ไม่มีเวลาไปหาแม่
- TP แสดงว่าคนไม่มีเวลาหาแม่ก็เป็นคนไม่ดี
- CL ไม่ใช่
- TP การที่จะเป็นคนที่ดีได้ ต้องทำให้สมบูรณ์ทุกอย่างใหม่
- CL ไม่ได้ทุกอย่าง
- TP การที่ต้องดูแลลูก แฟนก็เป็นอย่างนี้ ผิดไหม
- CL ไม่ผิด
- TP ไม่มีเวลาไปดูแม่ ผิดไหม
- CL (เงียบ ร้องไห้) (Experiential)
- TP คิดถึงตัวเองด้วย ทั้งวันทรมานให้ลูกจนไม่ดูแลตัวเองเลย ยังจะโทษตัวเองอีก ยุติธรรมสำหรับตัวเองไหม
- CL ไม่ (ส่ายหน้า)
- TP ใครเป็นคนไม่ให้ความสำคัญเป็นธรรม
- CL ตัวเอง (Yearning คือ ความยุติธรรม)
- TP คนอื่นไม่ให้ความสำคัญเจ็บปวดกับเรานอกจากตัวเอง พร้อมจะเห็นว่าตัวเองมีค่าพอ มองเห็นความดีมีค่า ของตัวเองไหม (Raise self-Esteem)
- CL ค่ะ
- TP ดูแลลูก ครอบครัว รับผิดชอบทุกคนในครอบครัวมาถึงจุดนี้ ภูมิใจไหม (ค้นหา Resource)
- CL ภูมิใจแต่มันไม่เต็มที่
- TP เต็มที่ยังไง ต้องได้ครอบครัวที่สมบูรณ์เหรอ สู้มาขนาดนี้ยังไม่เต็มที่อีก ยังไม่ดีพอเหรอ คุณเคยคิดนอกใจแฟนไหม
- CL ไม่เคยค่ะ
- TP ดูแลลูกตลอด ทำหน้าที่สมบูรณ์แบบ คิดถึงแม่อยากกตัญญู แค่นี้ก็เป็นกุศลแล้ว เรามีเงื่อนไขเยอะแยะ ยอมรับว่าตนเองเป็นคนดีพร้อมได้หรือยัง เป็นคนผิดที่ทำให้เรื่องทั้งหลายเกิดขึ้นไหม
- CL (ส่ายหน้า)

- TP ไม่ใช่ตัวคุณ มันอะไรไม่รู้ตอบไม่ได้ การที่แพนลงโทษ คุณค่า จำเป็นต้องเอาคำพูดเขามาซ้ำเติม
อีกไหม เเท่านี้ก็เจ็บปวดแยะแล้ว ยังต้องมาทำตัวเองซ้ำอีก ถึงเวลาที่จะไม่ลงโทษตัวเองได้หรือยัง
มันมีเหตุอะไรถึงต้องลงโทษตัวเอง
- CL ไม่รู้ (ส่ายหน้า ร้องไห้ เกิด Experiential)
- TP ได้เวลาไม่ลงโทษตัวเองแล้ว ตอนนี้รู้สึกยังไง (Anchoring feeling)
- CL มันโล่ง
- TP โลงตรงไหน ลองจับดูสิ อยากให้อยู่กับความรู้สึกตรงนี้นิดนึง (Connect self)
- CL (มือจับตรงท้อง)
- TP อยากบอกตัวเองยังไง
- CL อยากหยุด อยากปล่อยวาง
- TP ลองจับไว้ แล้วทำดู บอกตัวเองอย่างไร
- CL ปล่อยวาง (Let go)
- TP (แนะนำท่าทาง มือลูบท้องขึ้นลง สูดลมหายใจเข้าออกลึกๆ ช้าๆ) ทำจนกว่าตัวเองจะรู้สึกพอใจ
- CL (ทำท่าทาง พร้อมพูด ปล่อยวางๆ)
- TP รู้สึกปล่อยวางมันทำให้ความกลัวน้อยลง
- CL ความกลัวมันมีอยู่บ้าง (Acceptance ความกลัว)
- TP ให้นั้นมีอยู่บ้างเพื่ออะไร
- CL มีเพื่อให้ระวัง แก่ไข (เปลี่ยน Negative เป็น Positive)
- TP แต่จะไม่มีมาก เรามีความปล่อยวาง ความอิสระ มากกว่าความกลัว พอเราปล่อย ไม่ยุ่งอะไรมาก เขา
ก็ไม่มาทำอะไร ความกลัวเราลดน้อย เรารู้สึกมั่นใจปลอดภัย ตอนนี้ยังคิดว่าต้องทำอะไรได้ทุก
เรื่องไหม (Metaphor)
- CL ทำเท่าที่ทำได้ (Status quo)
- TP ที่ผ่านมามาเยอะแล้ว ภูมิใจไหม
- CL ค่ะ
- TP ภูมิใจในความเป็นแม่ ภรรยาที่ดีไหม
- CL ค่ะ
- TP หวังว่าตัวเองจะสบายขึ้น มีความกลัวน้อยลง ได้พบกับมันหรือยัง ลองสำรวจดูสิคะ (Systemic)
- CL รู้สึกดีขึ้นมากๆ (Congruent)
- TP พอมันตัดได้ ไม่ยึดกับเขามากๆ มันเป็นอย่างนี้
- CL รู้สึกโล่ง

- TP เขาจะทำอะไรก็ปล่อยเขาทำไป เรายอมเหนื่อยกาย การบ้านคือหากมีความรู้สึกไม่ปลอดภัยให้ปล่อยวาง ทำที่ไหนเมื่อไหร่ก็ได้ ทำไป หายใจเข้าลึกๆ ปล่อยวาง (พร้อมทำท่าทาง) เขาจะเป็นอย่างไร ให้ปล่อยไป (Homework)
- CL ค่ะ
- TP กลัวไหมที่จะกลับบ้านวันนี้
- CL ไม่ค่อยกลัว
- TP เก่งนะ ผ่านเหตุการณ์อย่างนั้นมาแล้ว แสดงว่ามีความเข้มแข็งในใจมากเลย พี่ชื่นชมนะ ที่ผ่านเหตุการณ์มาแล้วเราไม่รู้สึกกลัว แสดงว่าวิธีที่เราปล่อยวางจะได้ผล
- CL ใช่ค่ะ
- TP เธอจะเป็นอะไรก็เป็นเรื่องของเธอ แต่เธอก็เป็นพ่อของลูก แต่เธอก็หาเงินให้ฉันมาฝึกลูก มีหลายครอบครัวที่ไม่มีคนช่วยหาเงินมาฝึกลูก พอเราบอกจะเอาลูกไป เขายังรู้สึกแย่ ทำงานมาตั้งเยอะที่เขาต้องการคือความเข้าใจกับแฟน อย่าไปยุ่งกับเขามาก เขามีปัญหาทางอารมณ์ด้วย เรื่องของแฟนอาจเชิญมาคุยหรือไปเยี่ยมบ้าน บางทีเขาเครียดก็ไปกินเหล้า ทำให้คุณตัวเองไม่ได้
- CL เขาคงไม่มาแน่
- TP ให้เราปรับที่ตัวเรา ถ้ายังเครียดก็ต้องคุย เขาก็ต้องมีข้อดีบ้าง
- CL คารมเขาดี แต่อย่าพูดขัดใจ มีความคิดแตกต่างกับเขาไม่ได้ เอาตัวเองเป็นใหญ่
- TP วันนี้คุยกันแล้ว กลับบ้านได้ไหม อยากให้นักสังคมฯ ไปเป็นเพื่อนไหม
- CL กลับได้
- TP ดีแล้ว แฟนจะคิดว่าเป็นเรื่องใหญ่ ยิ่งทำให้การมีคุณค่าของตัวเองของเขายิ่งต่ำ ลองกุมมือสิ (ทำท่ากุมมือ) แต่ก่อนเขาคุมเราอยู่ ตอนนี้เราอยู่ของเราอย่างนี้ (กำมือแยกออกจากกัน) กุมมือแล้วมือเรามีพลังไหม
- CL ไม่มี
- TP ตอนนี้เราแยกออกมาแล้ว เรามีพลังไหม (Metaphor, De-enmeshment)
- CL มีค่ะ
- TP ปลอดภัยด้วยไหม
- CL ค่ะ
- TP เราจะไปให้เขามั้ยอยู่ไหม
- CL ไม่ค่ะ
- TP ภายในใจคุณรู้สึกอย่างไร (Anchoring yearning)
- CL โโล่ง สบาย อิสระ
- TP พอเราบอกอิสระ รู้สึกอย่างไร
- CL มีความสุขดีค่ะ

- TP ลองทำที่บ้านดู ลองปรับที่ตัวเรา ถ้าปรับแล้วเขายังเหมือนเดิมอยู่ ก็ให้กลับมาคุยกันอีก
- CL ค่ะ
- TP ลองเจียบคุณะ ทำวิธีของเรา ทำใจของเรา ถ้าเราเปลี่ยน ตัวเราจะดีขึ้นไหม
- CL ดีค่ะ
- TP ไม่ใช่ไปสู้กับเขา ให้เราสู้ข้างในใจของเรา ปล่อยวางข้างใน ส่วนข้างนอกไม่ต้องไปยุ่งกับเขา ถ้าลองใช้วิธีนี้จะมีอะไรเกิดขึ้นไหม
- CL คิดว่าไม่
- TP คิดว่าไม่น่าจะเกิดอะไรขึ้น เพราะเท่าที่ฟังมาเขาก็อยู่ของเขาไป ถ้าไม่ดีขึ้นยังไง เราจะลงไปเยี่ยมบ้านนะค่ะ
- CL ค่ะ ขอบคุณมากค่ะ

ใบงาน เรื่อง การทำครอบครัวบำบัด (Demonstration family therapy)

1. วิทยาการให้ผู้เข้ารับการอบรม สังเกตกระบวนการบำบัด
2. วิทยาการให้ผู้เข้ารับการอบรมสังเกตภูเขาน้ำแข็ง (Iceberg) ของ TP และ CL (Channel 1)
3. วิทยาการให้ผู้เข้ารับการอบรมสังเกตการเปลี่ยนแปลง ของ CL เป็นอย่างไร (5 Essential elements) (Channel 2)
4. วิทยาการให้ผู้เข้ารับการอบรมสังเกตกระบวนการบำบัด 10 ขั้นตอน, เป้าหมายหลักในการบำบัด (Meta goal) และระยะของการเปลี่ยนแปลงตามแนวเซทเทียร์ (Stages of change) (Channel 3)

แผนกิจกรรมหลักสูตรครอบครัวบำบัด
สำหรับนักสังคมสงเคราะห์ผู้ปฏิบัติงานในกระบวนการยุติธรรม
หัวข้อเรื่องที่ 17 กฎของครอบครัว (Family rules)

วัตถุประสงค์:

เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมมีความรู้และมีทักษะการใช้กฎครอบครัวในการบำบัด

เวลา: 1 ชั่วโมง 30 นาที

สื่อการสอน:

1. คู่มือหลักสูตรครอบครัวบำบัดสำหรับนักสังคมสงเคราะห์ผู้ปฏิบัติงานในกระบวนการยุติธรรม
2. ใบความรู้ เรื่อง กฎของครอบครัว (Family rules)
3. ใบงาน เรื่อง ฝึกปฏิบัติการเปลี่ยนแปลงผลกระทบที่มาจากกฎครอบครัว

วิธีดำเนินกิจกรรม: บรรยายและฝึกปฏิบัติ

ใบความรู้ เรื่อง กฎของครอบครัว (Family rules)

กฎครอบครัว (Family rules)

- หมายถึง กฎหรือข้อบังคับในการอยู่ร่วมกันของสมาชิกในครอบครัว เพื่อให้ครอบครัวมีความสุข ทำหน้าที่ได้อย่างเหมาะสม ไม่ละเมิดสิทธิของสมาชิกคนอื่นๆ เช่น ทานข้าวเย็นร่วมกันเวลา 18.00 น. เด็กๆ ห้ามวิ่งเล่นในบ้าน เด็กอย่าพูดแข่งผู้ใหญ่ พี่ต้องเสียสละให้น้อง เด็กต้องเชื่อฟังผู้ใหญ่ แยกมาบ้านต้องต้อนรับ ห้ามกลับบ้านดึก เวลาทานอาหารห้ามพูดคุย ฯลฯ

- กฎครอบครัวต้องชัดเจน ง่ายต่อการปฏิบัติ ณ เวลานั้น และเจาะจง (Specific) กฎครอบครัวต้องเป็นจริง (Realistic) เหมาะสม (Suitable) และนำไปปฏิบัติได้จริง (Practical) เช่น เด็กควรพูดสุภาพกับคนอื่น อย่าแกล้งน้อง ต้องแบ่งปันขนมให้เพื่อน อย่าส่งเสียงดังเวลาพ่อนอน

- เราเรียนรู้กฎครอบครัวมาตั้งแต่ตอนอายุก่อน 18 ปี เรียนรู้จากครอบครัว เรียนรู้ว่ากฎใดสำคัญ และควรปฏิบัติตาม เพื่อตอบสนองตนเอง

- ทำให้รู้สึกมีคุณค่า (Raise self- Esteem) ด้วยตัวตนภายใน (Inner-self) และเกิดเป็นคุณค่าของครอบครัว (Family value) ซึ่งจะอยู่ภายใต้กฎครอบครัว ได้แก่ ความดีงาม (Goodness) ความมีเหตุผล (Reasonable) ความคิดสร้างสรรค์ (Creative) ความสงสัยใคร่รู้ (Curiosity) ความมีคุณค่า ช่วยให้เราให้ความหมายต่อตนเองในทางที่ดีงาม

- แต่มีบางคนเรียนรู้กฎครอบครัวจากข้อจำกัดและความรู้สึกของตนเอง เช่น แม่มักจะพูดว่า “อย่าพูดโต้ตอบกับพ่อนะ” เด็กจะเรียนรู้และไม่ทำเพื่อไม่ให้แม่เสียใจ เด็กจะบอกกับตนเองว่า “ฉันจะไม่ทำให้แม่เสียใจ” ที่จริงแล้วไม่มีใครบอกเช่นนี้ แต่เด็กจะคิดเองและเก็บกฎข้อนี้ไว้เอง กฎครอบครัวไม่ได้บอกว่า อย่าทำเด็ดขาด แต่เขาจะเก็บมันไว้กับตัวตลอดไป

- กฎครอบครัวจะแตกต่างกันไปแต่ละครอบครัว เช่น “พ่อแม่ดีกว่าต้องทำได้ดีกว่าคนอื่น” แต่แม่มีกฎว่า “ทำพ่อกว่าไม่ต้องดีกว่าคนอื่น” เด็กจะรู้สึกขัดแย้ง (Conflict) ภายในตนเอง เพื่อจะทำตามกฎทั้ง 2 อย่าง กฎเช่นนี้ที่จริงแล้วพ่อแม่เรียนรู้มาจากพ่อแม่ของเขาอีกเช่นกัน และส่งต่อกันมาสู่รุ่นลูกหลาน

- กฎครอบครัวบางครั้งมาจากความเชื่อ ศาสนา วัฒนธรรม และความคาดหวังของครอบครัว เช่น “พระเจ้าจะลงโทษเธอ ถ้าเธอพูดโกหก” “คนพูดโกหกต้องตกนรก” ถ้าเด็กไม่ทำตามกฎครอบครัว เด็กจะรู้สึกถูกลดค่าลงไป และรู้สึกตนเองมีค่าน้อยลงไป

- การสร้างกฎครอบครัวของพ่อแม่ จะมีความตั้งใจที่ดีซ่อนอยู่ภายในเพื่อช่วยให้เด็กอยู่รอดในสังคม เช่น “อย่าทำให้คนอื่นเสียใจนะ” เป็นความตั้งใจที่จะสอนเด็กให้ยอมรับและซื่อสัตย์ต่อคนอื่น มีความซื่อสัตย์และเห็นอกเห็นใจคนอื่น มีความเมตตาต่อคนอื่น ผลที่ตามมาจะทำให้คนอื่นดีต่อเขา แต่ถ้าผลตอบกลับเป็นทางตรงกันข้าม คนอื่นทำให้เด็กเสียใจ กฎนี้จะทำให้เขาเสียใจมาก เจ็บปวดมาก เขาจะไม่ชื่นชมและต่อต้านกฎนี้

กฎครอบครัว (Family rules) เกิดจาก

- การขัดเกลาทางสังคม (Socialize) เช่น การให้คำแนะนำ การสร้างแรงจูงใจ และข้อจำกัดบางอย่าง
- อารมณ์ ความรู้สึก กฎบางอย่างในครอบครัว เช่น “อย่าแสดงความรู้สึกกลัว โกรธ เงา สบายอ่อนโยน” “เป็นเด็กต้องเข้มแข็งไม่ร้องไห้” “ทุกคนจะไม่แสดงความโกรธออกมา”
- เพศและบทบาท เช่น “ลูกผู้ชายต้องไม่ร้องไห้” “ลูกสาวต้องทำกับข้าวได้”
- ความรักที่มีเงื่อนไข (Conditioned love) เช่น “ถ้าลูกรักแม่ ลูกจะต้องรู้ว่าแม่หมายถึงอะไร”
- ทศนคติของพ่อแม่ที่สร้างกฎครอบครัวอาจกลายมาเป็นข้อจำกัดในการเปลี่ยนแปลงอย่างมีอิสระเป็นตราบาปที่ยากในการเปลี่ยนแปลง แม้ว่าเด็กจะโตขึ้นแต่ก็ยังคงอยู่เหมือนเดิม

การยึด แบกกฏครอบครัว (Family rules)

- การยึดหรือแบกกฏนี้มาจนโต บางครั้งเกิดเป็นปัญหาได้ เช่น “อย่าพูดโต้ตอบกับคนมีอำนาจนะ” เมื่อโตขึ้นอาจกลายเป็นคนมีปัญหาในการดำเนินชีวิตร่วมกับผู้อื่น
- การยึดหรือแบกกฏครอบครัวไว้นานๆ ทำให้เกิดความทุกข์ได้ ทำอย่างไรถึงจะปรับเปลี่ยน (Transforming) ความรู้สึกทุกข์ทรมานกับกฎครอบครัวที่เราสร้างขึ้นมาเอง บางครั้งเราอาจต้องการแหกกฎ (Break the rules) แต่เป็นสิ่งที่ยากและเจ็บปวด

การปรับเปลี่ยนผลกระทบจากกฎครอบครัว (Transforming rules) Virginia Satir (1991) ประกอบด้วย 5 อย่าง

1. กระบวนการเปลี่ยนแปลง (Process)
2. ทางเลือกใหม่ (New choice) ความเป็นไปได้ (Possibilities)
3. การปรับเปลี่ยนผลกระทบ (Transforming)
4. การเติมเต็ม (Adding)
5. การเปลี่ยนแปลง (Change)

ขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงผลกระทบที่มาจากกฎครอบครัว 3 ข้อ

1. เปลี่ยนคำว่า ต้องทำ (Should) เป็นสามารถทำได้ (Can) เช่น “ฉันต้องไม่ถามคำถาม” เปลี่ยนเป็น “ฉันสามารถถามคำถามได้”
2. เปลี่ยนคำว่า ไม่เคยเลย (Never) เป็นบางครั้ง (Sometimes) เช่น “ฉันไม่เคยถามคำถามเลย” เปลี่ยนเป็น “ฉันสามารถถามคำถามได้บางครั้ง”
3. ขยายคำว่า “ฉันสามารถถามคำถามได้” ออกไปอีก 3 ช่องทางหรือความเป็นไปได้ เช่น ฉันสามารถถามคำถามได้เมื่อฉันอยู่ในชั้นเรียนหรือในเหตุการณ์ปัจจุบัน ฉันสามารถถามคำถามได้เมื่อฉันไม่เข้าใจ ฉันสามารถถามคำถามได้เมื่อฉันต้องการสำรวจบางสิ่งบางอย่าง

ขอบคุณกฎครอบครัว

เมื่อกฎครอบครัวได้รับการปรับเปลี่ยนแล้ว คุณจะพบว่ากฎนั้นมีเหตุผลที่ดีสำหรับตัวคุณเหมาะสม และส่งผลให้คุณเป็นคนที่มีคุณค่าในปัจจุบัน

ปรับเปลี่ยน.. family rules  Family values

ผลของการเปลี่ยนแปลง ผลกระทบของกฎของครอบครัวต่อ CL

1. มีทางเลือก
2. สามารถตัดสินใจด้วยตนเองได้
3. มีการพัฒนาตามเป้าหมายของการบำบัด

ใบงาน เรื่อง ฝึกปฏิบัติการเปลี่ยนแปลงผลกระทบที่มาจากกฎครอบครัว

1. ให้ผู้เข้ารับการอบรมเขียนกฎครอบครัวของตนเองมา 6-12 ข้อ
2. กฎอะไรที่ยังคงใช้อยู่ ที่ทำให้ตนเองอยู่รอดมาถึงปัจจุบัน ดูข้อดีของกฎนั้น
3. ให้ผู้เข้ารับการอบรมเขียนกฎที่ตนเองจะนำมาใช้เป็นแนวทางในการดำเนินชีวิต ลองเปลี่ยนให้เกิด 3 แนวทาง
4. ให้ผู้เข้ารับการอบรมเขียนกฎที่ตนเองคิดว่าจะเก็บไว้ และลองพิจารณาว่าต้องสูญเสียอะไรบ้าง (Pay off)
5. ให้ผู้เข้ารับการอบรมเขียนกฎที่ตนเองรับไว้เมื่อยังเด็กและนำมาใช้กับคนอื่น เมื่อเปลี่ยนแปลงเป็นกฎที่มีคุณค่าจะแนะนำให้คนอื่นไปใช้อย่างมีคุณค่าอย่างไร

แผนกิจกรรมหลักสูตรครอบครัวบำบัด
สำหรับนักสังคมสงเคราะห์ผู้ปฏิบัติงานในกระบวนการยุติธรรม
หัวข้อเรื่องที่ 18 การประเมินเป้าหมายส่วนบุคคล เป้าหมายวิชาชีพ และเป้าหมายการบำบัด

วัตถุประสงค์:

เพื่อประเมินผลการบรรลุเป้าหมายส่วนบุคคล เป้าหมายวิชาชีพ และเป้าหมายการบำบัด

เวลา: 1 ชั่วโมง 30 นาที

สื่อการสอน:

1. คู่มือหลักสูตรครอบครัวบำบัดสำหรับนักสังคมสงเคราะห์ผู้ปฏิบัติงานในกระบวนการยุติธรรม
2. ใบความรู้ เรื่อง การตั้งเป้าหมายส่วนบุคคล เป้าหมายวิชาชีพ และเป้าหมายการบำบัด
3. ใบงาน เรื่อง การประเมินเป้าหมายส่วนบุคคล เป้าหมายวิชาชีพ และเป้าหมายการบำบัด

วิธีดำเนินกิจกรรม: บรรยายและฝึกปฏิบัติ

ใบความรู้ เรื่อง การตั้งเป้าหมายส่วนบุคคล เป้าหมายวิชาชีพ และเป้าหมายการบำบัด

เป้าหมายชีวิต →



เป้าหมายชีวิต (Life goals)

1. สิ่งที่เราให้ความสำคัญ และปรารถนาจะเกิดขึ้นในอนาคต
2. เป็นแรงจูงใจให้คนเรามีพลังมุ่งไปสู่อนาคต การมีเป้าหมายในชีวิตจะช่วยให้คนเราใช้ชีวิตอย่างมีความหมาย มีความหวัง และมีทิศทางมุ่งสู่อนาคต
3. การมีเป้าหมายจะเป็นตัวบ่งชี้ว่า เราต้องการอะไรบ้าง เราจะมีชีวิตอยู่เพื่ออะไร เพื่อใคร และเพื่อที่จะทำอะไร
4. การมีเป้าหมายในชีวิต สามารถกำหนด หรือทำให้คนเราเป็นเจ้าของชีวิตของตนเองอย่างแท้จริง

เป้าหมายส่วนบุคคล (Personal goals)

เป็นการรับรู้เข้าใจว่าตนเองมีคุณสมบัติ (Adjectives) ซึ่งมีอยู่ในตัวบุคคล เป็นจุดแข็งที่รับรู้ว่าเป็นของตัวเองและตั้งเป้าหมายส่วนบุคคลว่าจะพัฒนา หรือเปลี่ยนแปลงไปในทิศทางที่ตนเองมุ่งหวัง เช่น ความมุ่งมั่น การมองโลกในแง่ดี การรู้จักรับฟัง ความคิดสร้างสรรค์ ความมั่นใจ ความเสียสละ สัมพันธภาพที่ดี มีแรงจูงใจ มีกำลังใจ ยอมรับตนเอง ชื่นชมตนเอง จัดการความโกรธ จัดการความผิดหวัง ไวต่อความรู้สึก (Sensibility) ฯลฯ

เป้าหมายวิชาชีพ (Professional goals)

เป้าหมายในการทำงานด้านครอบครัวบำบัด คือ เป็นนักครอบครัวบำบัดที่ดี นำความรู้ไปช่วยเหลือ บำบัดผู้ที่มีปัญหาด้านอารมณ์ จิตใจ สุขภาพจิต จิตเวช:

- รับฟังเรื่องราวของ CL (Deep listening)
- ใช้คำถาม (Process question)
- ประเมิน CL (Assessment)
- ประมวลระบบของ CL (Conceptualization)
- มองความเป็นมนุษย์ (Humanity)
- สำรวจอารมณ์ตนเอง (Explore iceberg)
- นิ่งสงบขณะบำบัด (Congruent) ฯลฯ

สรุปการตั้งเป้าหมาย

1. หมั่นทบทวนเป้าหมายส่วนบุคคล เป้าหมายวิชาชีพ
2. ปรับเป้าหมายให้ตรงกับความต้องการและเป็นไปได้
3. เป้าหมายควรเป็นไปได้และปฏิบัติได้ด้วยตนเอง
4. เป้าหมายควรสอดคล้องกับความเป็นจริง

เป้าหมายครอบครัวบำบัด

1. ปรับปรุงการติดต่อสื่อสารในครอบครัว
2. พัฒนาให้สมาชิกแต่ละคนในครอบครัวเป็นตัวของตัวเอง
3. ลดความขัดแย้งในครอบครัว
4. มุ่งให้เกิดการเปลี่ยนแปลงภายในจิตใจ
5. ลดความทุกข์ใจของสมาชิกในครอบครัว

Therapeutic goal

1. Sessional goal เป้าหมายในการบำบัดแต่ละครั้ง
2. Incremental goal เป้าหมายการบำบัดที่เพิ่มขึ้น
3. Therapeutic goal เป้าหมายการบำบัดแต่ละ Case

เป้าหมายหลัก (Meta goal) ของครอบครัวบำบัดแนวเซทเทียร์

1. เพิ่มความรู้สึกความมีคุณค่าของตน (Raising self-Esteem)
2. ช่วยให้เป็นคนเลือกเอง ตัดสินใจเอง (Making choice)
3. ช่วยให้เป็นคนรับผิดชอบ (Responsible)
4. ช่วยให้เป็นคนที่สอดคล้องกลมกลืน (Congruent)

ใบงาน เรื่อง การประเมินเป้าหมายส่วนบุคคล เป้าหมายวิชาชีพ และเป้าหมายการบำบัด

1. ให้ผู้เข้ารับการอบรมประเมินเป้าหมายส่วนบุคคล และเป้าหมายวิชาชีพ ที่ตั้งไว้ในหัวข้อเรื่องที่ 2 การตั้งเป้าหมายส่วนบุคคลและเป้าหมายวิชาชีพ
2. วิทยากรสุ่มถามผู้เข้ารับการอบรมว่าบรรลุถึงเป้าหมายหรือไม่ อย่างไร
3. ให้ผู้เข้ารับการอบรมสรุปประเด็นการศึกษาที่ตนเองได้ไปฝึกการบำบัด ดังนี้
 - 3.1 เป้าหมายในการบำบัด (Therapeutic goal) คืออะไร เป้าหมายการบำบัดเพิ่มขึ้น (Incremental goal) คืออะไร เป้าหมายในการบำบัดแต่ละครั้ง (Sessional goal) คืออะไร
 - 3.2 ทัศนศึกษาสามารถบรรลุเป้าหมายหลักในการบำบัด (Meta goal) ใน 4 ประเด็นนี้ อย่างไรบ้าง
 - เพิ่มความรู้สึกคุณค่าของตน (Raising self – esteem)
 - ช่วยให้เป็นคนเลือกเอง ตัดสินใจเอง (Making choice)
 - ช่วยให้เป็นคนรับผิดชอบ (Responsible)
 - ช่วยให้เป็นคนที่สอดคล้องกลมกลืน (Congruent)
4. วิทยากรประเมินทักษะการตั้งเป้าหมายการบำบัดของผู้เข้าอบรมทุกคน

แผนกิจกรรมหลักสูตรครอบครัวบำบัด
สำหรับนักสังคมสงเคราะห์ผู้ปฏิบัติงานในกระบวนการยุติธรรม
หัวข้อเรื่องที่ 19 การบำบัดส่วนต่างๆ ภายในจิตใจตามแนวแซทเทอร์
(Internal parts party of Satir Model)

วัตถุประสงค์:

เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมมีความรู้และทักษะในการบำบัดส่วนต่างๆ ภายในจิตใจ (Parts, Adjectives)

เวลา: 3 ชั่วโมง

สื่อการสอน:

1. คู่มือหลักสูตรครอบครัวบำบัดสำหรับนักสังคมสงเคราะห์ผู้ปฏิบัติงานในกระบวนการยุติธรรม
2. ใบความรู้ เรื่อง การบำบัดส่วนต่างๆ ภายในจิตใจ (Parts party)
3. ใบงาน เรื่อง การบำบัดส่วนต่างๆ ภายในจิตใจ (Parts party)

วิธีดำเนินกิจกรรม: บรรยาย สาธิตการบำบัด และฝึกปฏิบัติ

ใบความรู้ เรื่อง การบำบัดส่วนต่างๆ ภายในจิตใจ (Parts party)

การบำบัดส่วนต่างๆ ภายในจิตใจ (Parts party) มีเป้าหมายเพื่อช่วยให้บุคคลได้ตระหนักรู้และเข้าใจในส่วนต่าง ๆ (Part, Adjective) เกี่ยวกับการกระทำที่ประกอบในตัวบุคคล และเรียนรู้ที่จะยอมรับการเปลี่ยนแปลง เพื่อให้สอดคล้องเป็นเนื้อเดียวกัน (Harmonize) ตลอดจนบูรณาการได้อย่างดี (Integrated)

บุคคลจะมีส่วนต่าง ๆ ที่แตกต่างกันภายในมากมาย ส่วนต่าง ๆ เหล่านี้ย่อมมีอิทธิพลเชื่อมโยงต่อส่วนอื่น ๆ อย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ เมื่อบุคคลต้องการจะพัฒนาตนเอง จะคาดหวังที่จะเติมเต็มแต่ละส่วนให้ขัดสมบูรณ์ ในส่วนที่ตนเองชอบและจะพิสูจน์ว่ามันมีประโยชน์ จึงต้องการให้มีมากยิ่งขึ้น สำหรับส่วนที่ไม่ชอบก็จะพยายามเปลี่ยนแปลงให้เป็นประโยชน์สำหรับตนเอง นอกจากนี้อาจมีบางส่วนที่ตนเองไม่รู้ว่า จะจัดการกับมันอย่างไร

การทำ Parts party เป็นกระบวนการที่เปิดโอกาสให้บุคคลได้สังเกต Part ต่าง ๆ ภายในร่างกายเหล่านี้ และเรียนรู้วิธีการที่จะทำหน้าที่ได้อย่างผสมกลมกลืนและให้ CL ได้จัดการ Part ต่าง ๆ ภายในร่างกายได้อย่างลงตัวมากกว่าเปรียบเทียบกับ Part อื่น ๆ ในแต่ละ Part ของบุคคล กระบวนการทำ Parts party เป็นการตีความ (Interpretation) ที่จิตใจเพื่อให้ CL ได้เกิดประสบการณ์ภายใน ซึ่งพัฒนาจากประสบการณ์ที่ CL มี และจะทราบเรื่องราวได้เป็นอย่างดี ผลลัพธ์ของการทำ Parts party จะทำให้แต่ละ Part ของบุคคลได้เห็นคุณค่าของ Part ที่เป็นด้านบวกและ Part ที่เป็นด้านลบที่บุคคลนั้นเป็นเจ้าของ

ตัวอย่างเช่น ความโกรธมักจะรับรู้สึกด้านลบไว้มาก เพราะว่าการสื่อสารแรกๆ ที่ได้รับรู้คือการแสดงออกของความรู้สึกในขณะที่ความก้าวร้าวอาจมีมุมมองเชิงบวกหรือเชิงลบ ขึ้นอยู่กับประสบการณ์และการตีความของประสบการณ์ของแต่ละบุคคล ความก้าวร้าวอาจเป็นความปรารถนา เมื่อบุคคลต้องการอุทิศตนเพื่อความพยายามที่จะประสบความสำเร็จหรือไปสู่เป้าหมาย ตัวอย่างเช่น ในการแข่งขันกีฬาในทางตรงข้ามนั้นอาจมีมุมมองที่เป็นคุณลักษณะด้านลบ คือ ความก้าวร้าวเพื่อให้เกิดความสำเร็จ

นอกจากนี้ทุกๆ Part จะนำพาไปสู่พลังงานซึ่งช่วยส่งเสริมให้เกิดการเปลี่ยนแปลง บุคคลควรเข้าใจว่าเรามีทางเลือกและรู้วิธีการที่จะนำมาให้เกิดประโยชน์และจัดการกับส่วนต่างๆ โดยดี มากกว่าจะไปต่อสู้ต่อต้านความรู้สึกไม่ชอบกับเรื่องราวเหล่านั้น

หลักการทำ Parts party

ขนาดของกลุ่มที่เหมาะสมในการทำ Parts party ควรมีสมาชิก 5-10 คน TP ควรหาผู้สมัครใจที่จะเป็น Star มาเป็นแต่ละ Part ของความรู้สึกของ Star ที่จะมาแสดงเป็น Adjective (Part) ของ Star และให้ Star เลือกสมาชิกในกลุ่มมาเป็น Adjective ซึ่งบุคคลเหล่านั้นควรเข้าใจความหมายของแต่ละ Adjective ที่ Star เลือกให้ เพื่อที่เขาจะได้แสดงเป็น Part นั้น เมื่อสมาชิกเข้าใจบทบาทของตนเอง TP ถามผู้แสดงร่วมให้มาเป็นส่วนหนึ่งของ Star แสดงบทบาทเป็น Adjective นั้น เช่น ความฉลาด ความโกรธ ความอ่อนน้อม ความซื่อสัตย์ ความทะเยอทะยาน ประสบการณ์ที่ผู้แสดงร่วมได้แสดงออกมา TP ต้องถามให้ Star ได้เข้าใจความขัดแย้งและเปลี่ยนแปลงบูรณาการความรู้สึกนั้นได้กลมกลืนยอมรับในตัวตนของ Star และนำ Part

ส่วนอื่นๆ ภายในตัวตนของ Star มาช่วยสร้างความเข้าใจให้แก่ Star เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงภายในที่เป็นส่วนเนื้อเดียวกัน (Harmony)

ขั้นตอนการทำ Parts Party

1. การเตรียมบุคคลที่จะเข้ารับการบำบัด ให้ Star พบแต่ละ Part ภายในตนเอง และรู้จักสมาชิกสังเกตการณ์ปฏิสัมพันธ์กันอย่างไร ให้ Star บรรยาย Adjective ในตนเอง TP จัดสมาชิกที่แสดง Adjective ในท่าทางรอบ ๆ ตัว Star

2. พัฒนาความขัดแย้งในแต่ละ Part TP จะไม่ตำหนิความขัดแย้ง และให้ Star มองเห็นความขัดแย้งใน Part นั้น สมาชิกต้องจำบทบาทของ Adjective นั้นไว้ TP ถาม Star เกี่ยวกับอารมณ์ความรู้สึก และถามสมาชิกที่แสดง Adjective นั้นว่ามีส่วนได้อย่างไร เพื่อช่วยให้ Star เข้าใจตนเอง

3. การเปลี่ยนแปลงแต่ละส่วนเพื่อแก้ไขความขัดแย้ง ส่วนต่าง ๆ ตระหนักว่าตนเองต้องการอะไรจากส่วนอื่น ๆ เพื่อให้ Star ได้ทราบความต้องการของร่างกาย (Needs) TP ถามเพื่อหาทางช่วยเหลือในแต่ละส่วน ค้นหาคุณค่าในตนเอง และเจ้าของเพื่อให้เกิดพลังด้านบวก ทำแต่ละส่วนของ Adjective นั้นๆ ให้รู้สึกสบาย และชัดเจนในประเด็นที่คับข้องใจและให้ส่วนอื่น ๆ เติมเต็มแก้ไขส่วนที่เป็นปัญหา การทำแบบนี้ Star จะมีโอกาสพบกับความต้องการของตนเองอย่างเกิดปัญญา (Wisdom) ในการเข้าใจตนเอง

4. การบูรณาการแต่ละส่วน เมื่อส่วนหนึ่งดีจะช่วยกลมกลืนให้ส่วนอื่น ๆ ดีด้วย ขั้นตอนนี้ Star จะจัดการความรู้สึกที่ Conflict ให้ Harmony กับส่วนอื่น โดย TP จะถามจากส่วนอื่นๆ ที่เป็นสมาชิกในวงกลม Star จะถูกถามถึงความรู้สึกและพูดออกมาโดยการถามสมาชิกจากส่วนอื่นๆ ด้วย และสมาชิกที่แสดงเป็น Adjective จะออกมาบอกสถานะหน้าที่ของตนเอง เช่น “ฉันเป็นความสามารถตัดสินใจ” หลังจากได้รับการพูดบอกแล้ว Star จะยอมรับส่วนนี้อย่างราบรื่นปกติ ในแต่ละ Part และให้ Star กลับมาสัมผัสความรู้สึก คำพูดดี ๆ ที่มีแต่ละส่วนภายใน ซึ่งเป็นตัวตนของ Star โดยตรง และอีกส่วนให้ Star เข้าไปแตะมือสัมผัสกับแต่ละ Part ทุก ๆ Part อย่างช้าๆ เจริญๆ TP บอกให้แต่ละส่วนค่อยๆ ปล่อยมือออกจาก Star ส่วนตาของ Star ยังคงปิดอยู่และ Star TP จะถามความรู้สึกทั้งคำพูดที่มีต่อ Adjective แต่ละ Part ทุก ๆ ส่วนในร่างกายถูกนำมาใช้ใน Parts party ขึ้นอยู่กับเขา Star เลือกสิ่งนั้นขึ้นมา เป็นไปได้ที่มีหลายๆ ส่วนอยู่ในร่างกาย ความคิดพื้นฐาน TP ช่วยให้ Star ตระหนักรู้ในทรัพยากรของเขา และหาทางให้เขาเชื่อมั่นอย่างมีประสิทธิภาพแม้ในสถานการณ์ปัจจุบันและเปลี่ยนแปลงมัน Star จะรู้ว่าเขามีทางเลือก และรู้ว่าจะใช้เมื่อไหร่อย่างไร เพราะว่าพลังงานได้เปลี่ยนแปลงเป็นคุณสมบัติที่มีคุณค่าของเขามากกว่าความน่าเชื่อถือภายนอก

ใบงาน เรื่อง การบำบัดส่วนต่างๆ ภายในจิตใจ (Parts party)

1. วิทยากรให้ผู้เข้ารับการอบรมเขียนข้อดีและข้อเสียที่เป็นคุณสมบัติของตนเอง (Adjectives, Parts) อย่างละ 7- 10 ข้อ
2. วิทยากรเตรียมผู้เข้ารับการอบรม (Star) เพื่อสาธิตการบำบัด
3. วิทยากรให้ Star บรรยายส่วนต่างๆ ภายในจิตใจ (Parts party)
4. วิทยากรให้ Star หาผู้แสดงร่วมเพื่อมาแสดงบทบาทสมมติเป็นส่วนต่างๆ ภายในจิตใจ (Parts party)
5. วิทยากรใช้กระบวนการบำบัดส่วนต่างๆ ภายในจิตใจ (Parts party) แก้ไขความขัดแย้งในแต่ละ Part ของ Star โดยให้ Star บอกข้อดีของคุณสมบัตินั้น และให้ผู้แสดงร่วม ยืนยันข้อดีของตนเองเพื่อตอกย้ำ (Anchoring) การเปลี่ยนแปลงภายในตนเอง และเสริมพลัง (Empower) ให้ Star มองเห็นคุณค่าตนเอง มีความผสมกลมกลืนและเป็นหนึ่งเดียวในตนเอง
6. วิทยากร ให้ CL (Star) บอกประสบการณ์ การเปลี่ยนแปลงภายใน (Change-focused) และผู้แสดงร่วม เกิดการเรียนรู้ / เปลี่ยนแปลงอย่างไรในแต่ละบทบาท และออกจากบทบาทที่แสดงร่วม
7. สรุปผลการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ในกลุ่มใหญ่

แผนกิจกรรมหลักสูตรครอบครัวบำบัด
สำหรับนักสังคมสงเคราะห์ผู้ปฏิบัติงานในกระบวนการยุติธรรม
หัวข้อเรื่องที่ 20 การจัดการเรื่องค้างคาใจ (Unfinished-business)

วัตถุประสงค์:

เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมจัดการประเด็นปัญหาเรื่องราวที่ค้างคาใจ (Unfinished-business) โดยการสื่อสารผ่านจดหมาย (Letter therapy)

เวลา: 3 ชั่วโมง

สื่อการสอน:

1. คู่มือหลักสูตรครอบครัวบำบัดสำหรับนักสังคมสงเคราะห์ผู้ปฏิบัติงานในกระบวนการยุติธรรม
2. ใบความรู้ เรื่อง การจัดการเรื่องค้างคาใจ (Unfinished-business)
3. ใบงาน เรื่อง การจัดการเรื่องค้างคาใจ: Letter therapy จดหมายบำบัด

วิธีดำเนินกิจกรรม: บรรยาย สาธิต และฝึกปฏิบัติ

ใบความรู้ เรื่อง การจัดการเรื่องค้างคาใจ (Unfinished-business)

เหตุการณ์ในอดีตที่บุคคลคิดเสียดาย เพราะไม่อาจย้อนกลับไปแก้ไขอะไรได้ เป็นสิ่งที่ค้างคาอยู่ในจิตใจได้สำนึก ซึ่งไม่อาจสลัดทิ้งหรือลบเลือนให้หายไปจากใจได้โดยง่าย บางครั้งสิ่งที่เสียดายยังทำร้ายจิตใจให้รู้สึกเศร้า โกรธ หรือเกลียดตัวเองทุกครั้งที่หวนไปคิดถึงเรื่องราวในอดีต เช่น เรื่องที่ทำให้เสียใจ รู้สึกผิดกับสิ่งที่คิด ทำ และพูดออกไปในตอนนั้น หรือเรื่องเกี่ยวกับความใฝ่ฝัน ความต้องการปรารถนาที่ยังไม่เคยทำ หรือไม่มีโอกาสได้ลงมือทำให้สำเร็จเสร็จสิ้น เรียกว่า เรื่องค้างคาใจ (Unfinished business)

ผลกระทบต่อการดำเนินชีวิต

ถ้ามีเรื่องค้างคาใจอยู่ มันก็เข้ามาขวางทางที่จะก้าวไปข้างหน้า บุคคลอาจรู้สึกหดหู่ วิตกกังวล โกรธ หรือสิ้นหวังเป็นนิสัยโดยไม่ได้ตระหนักถึงปัญหาที่ค้างคาใจ และไม่รู้ว่าจะเกิดอะไรขึ้น อาจพยายามหลีกเลี่ยงจากความรู้สึกไม่สบายโดยใช้กลยุทธ์ต่างๆ ตั้งแต่สิ่งที่ไม่เป็นอันตราย เช่น โซเชียลมีเดีย การทำงานหนักเกินไป การออกกำลังกายมากเกินไป การเล่นเกม ไปจนถึงสิ่งที่เป็นอันตราย เช่น ยาเสพติด เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ สื่อลามก การพนัน ตลอดเวลานั้นเราเริ่มเหินห่างจากตัวเองมากขึ้น เมื่อแถมมุดใน ชีวิตของบางคนถูกแขวนไว้ เรียกว่า เรื่องค้างคาใจ (Unfinished business) ซึ่งสภาพนี้สามารถทำร้ายบุคคลและส่งผลกระทบอย่างมากต่อคุณภาพของความสัมพันธ์และวิธีที่มองโลก เมื่อเวลาผ่านไป ความเจ็บปวดอาจจะลดลง แต่ไม่เคยหายหรือหมดสิ้นไปได้

ความรู้สึกเศร้าโศกกับการสูญเสีย (Grief)

การจากไปของบุคคลในครอบครัวส่งผลต่อตัวบุคคล เช่น ความเจ็บปวด เหน็ดเหนื่อย อ่อนล้า และแทบจะทนไม่ไหว แต่สิ่งเหล่านั้นคือสิ่งที่เหลืออยู่ของคนที่ยากไป การรักษาความรู้สึกให้คงอยู่จะรักษาความสัมพันธ์ให้คงอยู่ สิ่งที่ต้องจดจำเมื่อมันเกิดขึ้นกับคุณ และจะเกิดขึ้นหากไม่เป็นเช่นนั้น ก็คือ คุณจะไม่มีวันลืมว่าคุณสูญเสียใครไป และความรักที่คุณมีต่อพวกเขาจะไม่วันลดลง ดูเหมือนจะไม่ยุติธรรมเลย แต่ยิ่งเรารักลึกซึ้งและจริงใจมากขึ้นเท่าไร เราก็ยิ่งรู้สึกเจ็บปวดมากขึ้นเมื่อเป้าหมายแห่งความรักของเราถูกพรากไปจากเรา

สิ่งสำคัญของการฟื้นคืนความโศกเศร้าคือการไปถึงจุดที่บุคคลสามารถก้าวไปข้างหน้าได้อย่างอิสระโดยไม่เสียใจ เก็บทุกสิ่งที่ได้รับจากคนที่สูญเสียไป และใช้ประสบการณ์เหล่านี้เพื่อสร้างความสัมพันธ์ที่มีความหมายใหม่ๆ สำหรับตัวเอง “หากพวกเขารักคุณเหมือนที่คุณรักพวกเขา พวกเขาคงอยากให้คุณก้าวต่อไป และสามารถมีชีวิตที่เต็มเปี่ยมและมีความสุขได้ ลองนึกภาพสิ่งที่พวกเขาจะพูดกับคุณ หากพวกเขาเห็นคุณเศร้าโศก เสียใจ พวกเขาจะรู้สึกอย่างไร คุณคงไม่ต้องการให้เป็นเช่นนั้น”

การสื่อสารเป็นส่วนสำคัญในการจัดการเรื่องค้างคาใจ การสื่อสารกับใครก็ตามที่ตัวเราใส่ใจมากที่สุด และบอกพวกเขาว่า “พวกเขามีความหมายกับคุณมากแค่ไหนก่อนที่มันจะสายเกินไป แม้ว่าพวกเขาจะสูญเสียคุณไป แต่ก็ไม่ใช่สายเกินไปที่จะสื่อสารว่าคุณรู้สึกอย่างไร” การจากลาเป็นเรื่องน่าเศร้า แต่โปรดจำไว้เสมอว่าเราจะนำบรรพบุรุษและคนที่เรารักอยู่เคียงข้างเรา พวกเขาเป็นส่วนหนึ่งของเราและเราให้เกียรติความทรงจำของพวกเขาด้วยการใช้ชีวิตที่เต็มเปี่ยมและมีความหมายด้วยการเชื่อมโยงซึ่งกันและกัน

การสื่อสารในครอบครัว: การจัดการเรื่องค้างคาใจ

ปัญหาการสื่อสารในครอบครัวที่ค้างคาใจเกิดจากประเด็นปัญหาความขัดแย้งต่างๆ หลากหลายประเด็น ได้แก่ ช่วงเวลาที่อยู่ด้วยกันยาวนาน ใช้การสื่อสารไม่เหมาะสม ขอบข่ายของกิจกรรมและความสนใจที่กว้าง และหลากหลาย ความเข้มข้นของความสัมพันธ์ กิจกรรมที่มีความขัดแย้งกัน สิทธิในการกำหนดพฤติกรรม ความแตกต่างทางด้านอายุและเพศ บทบาทที่ได้รับมาแต่กำเนิด ความเป็นส่วนตัวของครอบครัว การเป็นสมาชิกโดยไม่สมัครใจ และระดับความเครียดสูง ฯลฯ

การสื่อสาร (Communication): ความหมาย

กระบวนการติดต่อสัมพันธ์ ถ่ายทอดข้อมูล ความคิด ความรู้สึก ทศนคติ และค่านิยมระหว่างบุคคล เพื่อให้เกิดความรู้ ความเข้าใจ และเกิดพฤติกรรมตามวัตถุประสงค์ การสื่อสารที่นำไปใช้ในการสอน ประชาสัมพันธ์ การให้การปรึกษา (Counseling) การบำบัด (Therapy)

การสื่อสารในครอบครัว: ความหมาย

- กระบวนการถ่ายทอดข่าวสารข้อมูล ความรู้ ประสบการณ์ความรู้สึก ความคิดเห็น ความต้องการจากผู้ส่งสารโดยผ่านสื่อต่าง ๆ
- เป็นการพูด การเขียน สัญลักษณ์อื่นใด การแสดงหรือการจัดกิจกรรมต่าง ๆ ไปยังผู้รับสาร ใช้กระบวนการสื่อสารที่แตกต่างกันไปตามความเหมาะสม หรือความจำเป็นของตนเองและคู่สื่อสาร
- มีวัตถุประสงค์ให้เกิดการรับรู้ร่วมกันและมีปฏิริยาตอบสนองต่อกัน บริบททางการสื่อสารที่เหมาะสมเป็นปัจจัยสำคัญที่จะช่วยให้การสื่อสารสัมฤทธิ์ผล

รูปแบบของการสื่อสาร มี 2 รูปแบบ คือ

1. การสื่อสารด้วยคำพูด (Verbal communication) เป็นการใช้ คำพูด เสียง และภาษา เสียงสูงต่ำ ตามธรรมชาติแต่ละคน แต่มุ่งเน้นการแสดงออกทางอารมณ์ เช่น ร้องไห้ ตีใจ หรือการใช้คำพูดแต่ละคำหรือประโยค เป็นการสื่อถึงความหมายของอารมณ์ที่แสดงออกไปถึงการพูด
2. การสื่อสารแบบไม่ใช้คำพูด (Non-verbal communication) การใช้ภาษากาย (Body language) ในการสื่อสาร หรือ การเขียนจดหมาย บอกเล่าอารมณ์ ความรู้สึกต่างๆ ที่ไม่กล้าบอก หรือหมดโอกาสบอกสิ่งที่ค้างคาใจ (Unfinished – business)

การสื่อสารทางบวก (Positive communication) ในการปฏิบัติงาน

การสื่อสารในการบำบัด มีวัตถุประสงค์ให้เกิดปฏิสัมพันธ์ที่ดีระหว่างบุคคล ครอบครัว สังคม ช่วยเสริมสร้างความเข้าใจอันดีระหว่างบุคคล ครอบครัว กลุ่ม องค์กร สังคมเพื่อช่วยให้ใช้ชีวิตอยู่ร่วมกันอย่างปกติสุข เป็นวิธีการสื่อสารที่ TP สร้างเสริม พัฒนา CL ให้มีทักษะทางการสื่อสารที่ดีที่เหมาะสมในการดำเนินชีวิตให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี และจงใจให้ CL ร่วมมือ ยอมรับและเกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเหมาะสมสำหรับผู้ที่ต้องสื่อสารกับผู้มีปัญหาในการดำรงชีวิตโดยการการพูดคุย แนะนำ ตักเตือน และปรับเปลี่ยน

หรือให้การปรึกษาอย่างมีทัศนคติที่ดี (Good attitudes) เพื่อช่วยให้เกิดความรู้สึกไว้วางใจ ร่วมมือ เปิดเผย ยอมรับได้ง่าย

องค์ประกอบการสื่อสาร

องค์ประกอบการสื่อสารที่ช่วยให้การสื่อสารในการทำงานประสบความสำเร็จ มีดังนี้
 ท่าทีด้านบวกแบบยอมรับโดยไม่มีเงื่อนไข (Unconditioned positive regard) มองในแง่ดี (Positive thinking) ความเป็นกลาง (Neutral) ไม่มีอคติ (Bias) มีความเข้าใจ (Understanding) มีเมตตา กรุณา (Compassion) เอาใจเขามาใส่ใจเรา (Empathy) วิธีการสื่อสาร ความรู้สึกดีๆ ถ่ายทอดทางสีหน้า แววตา ท่าทีและท่าทางที่รับรู้ได้ ทำให้เกิดการยอมรับ การสื่อสารทางภาษากาย (Body language) การสัมผัส (Touching) การจับ สัมผัส อย่างเหมาะสม สื่อแสดงถึงความเมตตา อ่อนโยน นุ่มนวล สัมผัสต้นแขนหรือไหล่ แตะฝ่ามือ (อย่าสัมผัสต่ำจากเอว) และการเปิดช่องทางการสื่อสารสองทาง (Two-way communication)

ทักษะการสื่อสารที่ดีในงานครอบครัวบำบัด (Communication skills)

ทักษะการสื่อสารที่ดีในงานครอบครัวบำบัด ประกอบด้วย ความชัดเจน (Clear) สั้นกระชับ (Concise) เป็นจริง จับต้องได้ (Concrete) ถูกต้อง (Correct) สอดคล้อง (Coherent) สมบูรณ์ (Complete) สุภาพ (Courteous) นอกจากนี้การสื่อสารในงานครอบครัวบำบัดเป็นการสื่อสารในการปฏิบัติงานเพื่อให้การช่วยเหลือบุคคล กลุ่ม สังคม ชุมชน ที่ประสบปัญหาในการดำรงชีวิต หรือมีปัญหาค้างคาใจ กับบุคคลสำคัญในครอบครัว

การจัดสถานที่สื่อสารในงานครอบครัวบำบัด

สถานที่พูดคุยสื่อสารได้ดีควรเป็นส่วนตัว สงบ ผ่อนคลาย ไม่มีเสียงรบกวน ท้องเสียงพูดและเสียงโทรศัพท์เพื่อส่งเสริมให้บรรยากาศสงบ ปลอดภัย ช่วยให้ผู้ใช้บริการ พร้อมจะเปิดเผยเรื่องราวต่างๆ ได้ง่าย ท่าที่นั่งที่ดี ทิศทางของการนั่งควรเป็นมุมฉากเอียงกัน (Square position) ในกรณีให้การปรึกษา (Counseling) ถ้าเป็นการทำครอบครัวบำบัด (Family therapy) ให้นั่งหันหน้าชนกันตรงๆ แต่มีระยะห่างที่เหมาะสม ไม่ควรมีสิ่งของกั้นระหว่างกัน ไม่ควรยืนคุยกับผู้ใช้บริการ

ปัญหาการสื่อสารระหว่างคู่สมรส

การสื่อสารเป็นการแลกเปลี่ยนข้อมูลระหว่างกันมี 2 แบบ คือ โดยใช้คำพูด (Verbal communication) โดยไม่ใช้คำพูด (Non-Verbal communication) การสื่อสารที่ไม่เหมาะสม หมายถึง คู่สมรสทั้ง 2 ฝ่าย ไม่ยอมสื่อสารกัน จะสื่อสารผ่านบุคคลที่ 3 ฝ่ายหนึ่งพยายามสื่อสารแต่อีกฝ่ายหนึ่งพยายามหลีกเลี่ยง สื่อสารเชิงลบ พูดคำหยาบ สองแง่สองง่าม ดุหมั่น เยาะเย้ย บังคับ ด่า บ่น กำกวม คลุมเครือ และความเจ็บ เป็นการไม่แสดงออกทางอารมณ์ ทำให้อีกฝ่ายโกรธและเป็นปัญหา

ความหมายของความรุนแรงในครอบครัว

ความรุนแรง (Violence) หมายถึง พฤติกรรมและการกระทำใด ๆ ที่เป็นการล่วงละเมิดสิทธิส่วนบุคคล ทั้งร่างกาย วาจา จิตใจ ทางเพศ โดยการบังคับขู่เข็ญ ทำร้าย ทุบตี เตะต่อย ตลอดจนคุกคาม จำกัด และกีดกัน

เสรีภาพ ทั้งในที่สาธารณะและในการดำเนินชีวิตส่วนตัว ซึ่งเป็นผลหรืออาจจะเป็นผลให้เกิดความทุกข์ทรมานทั้งทางร่างกายและจิตใจของผู้กระทำ (อรอนงค์ อินทรจิตร และคณะ, 2542: 1)

ประเภทความรุนแรงในครอบครัว

- การใช้ความรุนแรงกับสมาชิกในครอบครัวเดียวกัน
- ความรุนแรงต่อเด็ก (Child abuse)
- ความรุนแรงระหว่างสามีภรรยา (Intimate partner violence)
- ความรุนแรงต่อผู้สูงอายุ (Elder abuse)

วิธีการสื่อสาร เรื่องค้างคาใจ ในครอบครัว

1. สำรวจภายในตนเองโดยอยู่กับตนเองให้ค้นหาสิ่งที่ค้างคาใจ (Unfinished - Business) กับบุคคลในครอบครัวจะเป็นเรื่องราว เหตุการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นและยังคงติดค้างอยู่ในใจ
2. สำรวจตนเองว่าตั้งแต่เด็กจนถึงปัจจุบันมีความสัมพันธ์กับใครในครอบครัวบ้าง เหตุการณ์นั้นเป็นอย่างไร แล้วส่งผลกระทบต่อโลกภายใน (ภูเขาน้ำแข็งหรือ Iceberg) ของตัวเองอย่างไร
3. สำรวจว่ายังมีเรื่องใดที่สำคัญสำหรับตัวเองและต้องการบอกบุคคลคนนั้น เขาอาจมีชีวิตอยู่หรือจากไปแล้ว และต้องการบอกเขาจริงๆ

การสื่อสารภายใน Iceberg

- สำรวจภูเขาน้ำแข็งในแต่ละชั้นของภูเขาน้ำแข็ง (Explore iceberg) เช่น ตัวเรารู้สึกอย่างไร ต่อเหตุการณ์นั้น รู้สึกต่อความรู้สึกอย่างไร มีมุมมองหรือรับรู้ว่าเป็นคนอย่างไร คนอื่นๆ เขามีมุมมองหรือรับรู้ว่าเป็นคนอย่างไร เราคาดหวังอะไรกับตัวเอง คนอื่นคาดหวังเราอย่างไร เราคาดหวังคนอื่นอย่างไร
- สำรวจให้ลึกลงไปอีกว่า ความปรารถนาของตัวเราเป็นอย่างไร ถ้าเราสมปรารถนา เราจะเป็นอย่างไร หรือถ้าเราไม่สมปรารถนา เราจะเป็นอย่างไร

ใบงาน เรื่อง การจัดการเรื่องค้างคาใจ: Letter therapy จดหมายบำบัด

1. วิทยากรให้ผู้เข้ารับการอบรมนั่งนิ่งๆ อยู่กับตนเอง นึกถึงสิ่งที่ค้างคาใจ และนึกถึงบุคคลในครอบครัวที่เราอยากจะบอกสิ่งต่างๆ เหล่านี้เป็นชีวิต เป็นตัวตนของเรา ที่มีอยู่ในปัจจุบันนี้ให้กับใครบ้าง
 - ใครที่เป็นบุคคลที่หนุนช่วยให้เรามีชีวิตอยู่ในปัจจุบันนี้ เราอยากจะขอบคุณ หรือขออภัย ขอโทษ บุคคลสำคัญที่เราเลือกจะบอกเขา คนๆ นั้นมีความสำคัญต่อตัวเรามากๆ อยากจะบอกเขาว่าอย่างไร
 - บอกเขาว่า ปัจจุบันนี้เราสุข ทุกข์ อย่างไร เราเป็นคนอย่างไร เราคาดหวังสิ่งใดแล้วเราประสบผลสำเร็จ หรือเรายังไม่สมหวัง บอกทุกๆ อย่างที่เราพร้อมจะบอก
2. วิทยากรให้ผู้เข้ารับการอบรมเขียนจดหมายบอกเล่าเรื่องราวนี้ เป็นเวลา 15 นาที
3. จับคู่พูดคุยแลกเปลี่ยนกับเพื่อน ถามโดยใช้ Process question
4. วิทยากรสุ่มถามและแลกเปลี่ยนกันในกลุ่มใหญ่

**แผนกิจกรรมหลักสูตรครอบครัวบำบัด
สำหรับนักสังคมสงเคราะห์ผู้ปฏิบัติงานในกระบวนการยุติธรรม
หัวข้อเรื่องที่ 21 การเพิ่มคุณค่าในตนเอง**

วัตถุประสงค์:

เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมมีความรู้ในการเพิ่มคุณค่าในตนเองและผู้อื่น

เวลา: 1 ชั่วโมง 30 นาที

สื่อการสอน:

1. คู่มือหลักสูตรครอบครัวบำบัดสำหรับนักสังคมสงเคราะห์ผู้ปฏิบัติงานในกระบวนการยุติธรรม
2. ใบความรู้ เรื่อง การเพิ่มคุณค่าในตนเอง
3. ใบงาน เรื่อง การเพิ่มคุณค่าในตนเอง

ขั้นตอนดำเนินกิจกรรม: บรรยายและฝึกปฏิบัติ

ใบความรู้ เรื่อง การเพิ่มคุณค่าในตนเอง

ความมีคุณค่าในตนเอง เป็นมุมมองที่บุคคลนั้นมีต่อตนเองในทางที่ดี มองภาพตนเองไปในทางบวก มีความรู้สึกว่าคนรอบข้างรักตนเอง

คุณสมบัติของคนมีคุณค่าในตนเอง

เป็นคนดี มีความสามารถ มีความสุข ยอมรับนับถือตนเอง มีความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง มีความเชื่อมั่นในตนเอง เคารพในตนเองและผู้อื่น มีชีวิตอยู่อย่างมีเป้าหมายสามารถปรับตัวในการดำเนินชีวิตได้ดี ไม่เปรียบเทียบตนเองกับผู้อื่น สามารถยอมรับความสามารถของตนเองได้อย่างที่เป็น ยอมรับผู้อื่นตามที่เขาเป็น ยอมรับได้ทั้งความผิดหวังและความสมหวัง

พฤติกรรมของคนที่มีคุณค่าในตนเองสูง

การมีอารมณ์ดี มีอารมณ์ขัน หัวเราะ ร่าเริง ยิ้มแย้มแจ่มใส ไม่น้อยใจง่าย ไม่ท้อใจง่าย กล้าตัดสินใจ ในสิ่งที่ถูกต้องด้วยความมั่นใจ กล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม

ข้อดีของความมีคุณค่าในตนเอง

1. เป็นบุคคลที่น่าคบหาสมาคมเหมาะสมที่จะเป็นกัลยาณมิตร
2. เป็นผู้ร่วมงานที่สามารถผลักดันให้งานประสบผลสำเร็จ
3. เปรียบเหมือนเป็นผู้ที่มีสุขภาพจิตดี
4. มีความภาคภูมิใจเป็นส่วนหนึ่งของความมีคุณค่าในตนเอง
5. การช่วยให้ตนเองมีคุณค่าเป็นสิ่งสำคัญสำหรับมนุษย์ทุกคน

หลักการฝึกความมีคุณค่าในตนเอง

1. ฝึกการยอมรับความแตกต่างของบุคคล การยอมรับความรู้สึกของตนเองอย่างเป็นกลาง ไม่มีอคติ การยอมรับทุกอย่างที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง
2. การเป็นตัวอย่างที่ดีและมีประสิทธิภาพในการเผชิญปัญหา การพัฒนาวิธีการแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ เพื่อเพิ่มความเข้มแข็งในการที่จะแก้ปัญหา
3. สร้างความรู้สึกเป็นอิสระทางจิตใจ ไม่เป็นทาสอารมณ์ของคนอื่น
4. สร้างความภาคภูมิใจในสิ่งที่ทำทั้งอดีตและปัจจุบัน

องค์ประกอบของบุคคลที่มีคุณค่าในตนเอง

1. เปิดใจกว้าง ยอมรับความคิดเห็นคนอื่นและยอมรับอดีต
2. ยอมรับความเป็นอยู่และความจำเป็นในการดำรงชีวิต
3. มีความเชื่อมั่นในตนเอง
4. ความเป็นอิสระ

5. มีความคิดสร้างสรรค์

วิธีการเพิ่มคุณค่าให้ตนเอง

- ชื่นชมความสำเร็จเล็กน้อยๆ ไปจนถึงความสำเร็จที่ตั้งเป้าหมายไว้
- ตั้งความหวังอยู่บนพื้นฐานความจริง อย่าคาดหวังว่าจะต้องสำเร็จตามเวลาที่กำหนดหรือต้องได้รับรางวัลที่ยิ่งใหญ่ จะทำให้รู้สึกเครียด
- ปรับวิกฤตเป็นโอกาส ความผิดพลาดเป็นโอกาสให้เรียนรู้ อย่าลงโทษตนเองและท้อใจเมื่อไม่ประสบความสำเร็จ
- สำรวจตรวจสอบอารมณ์ของตนเองบ่อยๆ ช่วยให้มีความสุข มีความมั่นคงทางอารมณ์
- ปรับความคิด อารมณ์ ความรู้สึกอยู่กับความเป็นจริงปัจจุบัน ไม่โทษหาอดีต และไม่กังวลกับอนาคต
- ให้กำลังใจตนเองทุกวัน อย่าเปรียบเทียบตนเองกับผู้อื่น
- ปรับวิกฤตเป็นโอกาส เผชิญหน้ากับความกลัว เกิดการเรียนรู้จากความกลัวและความล้มเหลว ความกลัวเป็นสัญญาณเตือนให้เราระมัดระวังตัวเมื่อมีเหตุการณ์รุนแรงเกิดขึ้น
- มีความคิดเชิงบวก มองทุกอย่างตามความจริง เมื่อใดที่มีความคิดเชิงลบจะทำให้ท้อถอย ให้หาสิ่งดีๆ ในความคิดเชิงลบให้ได้ และหยุดคิดเชิงลบทันที
- อย่าสนใจคำว่า สมบูรณ์แบบ ตัวเราไม่สมบูรณ์แบบ ไม่มีใครสมบูรณ์แบบ ไม่เช่นนั้นเราจะไม่รู้สึกภาคภูมิใจได้เลย
- ให้รางวัลตนเองเมื่อประสบความสำเร็จ และมั่นใจในตนเองเมื่อทำสิ่งที่มีคุณค่าต่อตนเองและส่วนรวม ความสำเร็จเกิดขึ้นทุกวัน ไม่ต้องรอชื่นชมตนเองเมื่อถึงเป้าหมาย

ใบงาน เรื่อง การเพิ่มคุณค่าในตนเอง

1. วิทยากรให้ผู้เข้ารับการอบรมนั่งสงบอยู่กับตนเอง เขียนบรรยายความรู้สึกตามที่สัมผัสได้จริง โดยวิทยากรจะบอกให้ผู้เข้ารับการอบรมเขียนความรู้สึกตามความจริง ดังนี้
 - เขียนความสำเร็จเล็กๆ น้อยๆ ไปจนถึงความสำเร็จที่ตั้งเป้าหมายไว้ จำนวน 3 ข้อ
 - ตั้งความหวังอยู่บนพื้นฐานความจริง จำนวน 3 ข้อ
 - เขียนประสบการณ์ การปรับวิกฤตเป็นโอกาสสั้นๆ 1 เรื่อง
 - สำรวจตรวจสอบอารมณ์ของตนเองว่า ขณะนี้รู้สึกอย่างไร
 - ปัจจุบันรู้สึกอย่างไร ท่านเคยโยยหาข้อดีอะไรบ้าง และกังวลกับอนาคตอะไรบ้าง
 - ท่านเคยให้กำลังใจตนเองทุกวันด้วยคำพูดอะไรบ้าง
 - ท่านเคยมีความกลัวอะไรบ้าง ลองสำรวจประสบการณ์จากความกลัวว่าเป็นอย่างไร และท่านได้ปรับเปลี่ยนอย่างไร
 - สำรวจว่าท่านเคยมีความคิดเชิงลบอะไรบ้าง และได้ปรับเปลี่ยนเป็นเชิงบวกอย่างไร
 - ท่านเข้าใจคำว่า “สมบูรณ์แบบ” อย่างไร และรับรู้ว่าคุณค่าตนเองเป็นคนอย่างไร
 - เขียนชื่นชมตนเอง (ไม่ต้องรอให้สำเร็จตามเป้าหมาย) จำนวน 5 ข้อ
2. วิทยากรให้ผู้เข้ารับการอบรมรายงานผลการเขียน/การบันทึก จากการถามผู้เข้ารับการอบรมทุกคน
3. วิทยากรให้การบำบัด (Intervention) และเสริมพลัง (Empowerment) เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมมองเห็นคุณค่าตนเอง
4. วิทยากรสรุปการเรียนรู้ และแลกเปลี่ยนในกลุ่มใหญ่

แผนกิจกรรมหลักสูตรครอบครัวบำบัด
สำหรับนักสังคมสงเคราะห์ผู้ปฏิบัติงานในกระบวนการยุติธรรม
หัวข้อเรื่องที่ 22 สื่อภาษารักในครอบครัว

วัตถุประสงค์:

เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมมีความรู้ในการสื่อสารภาษารักให้กับสมาชิกในครอบครัว

เวลา: 1 ชั่วโมง 30 นาที

สื่อการสอน:

1. คู่มือหลักสูตรครอบครัวบำบัดสำหรับนักสังคมสงเคราะห์ผู้ปฏิบัติงานในกระบวนการยุติธรรม
2. ใบความรู้ เรื่อง สื่อภาษารักในครอบครัว (The five love languages)
3. ใบงาน เรื่อง สื่อภาษารักในครอบครัว (The five love languages)

ขั้นตอนดำเนินกิจกรรม: บรรยายและฝึกปฏิบัติ

ใบความรู้ เรื่อง สื่อภาษารักในครอบครัว (The five love languages)

สื่อภาษารักในครอบครัว (The five love languages) ของ Dr. Gary Chapman ประกอบด้วย 5 อย่าง ดังนี้

1. คำพูดชื่นชม (Words of affirmation)

คำพูดไพเราะ อ่อนหวาน ไม่ตำหนิ ดุถูก เหยียดหยาม เปรียบเทียบ กระแทกกระเทียบ คำพูดต้องสร้างความเชื่อมั่น ไว้วางใจ ชื่นชม ให้เกียรติ อบอุ่น มั่นคงในรัก

2. ใช้เวลาคุณภาพ (Quality time)

การบริหารเวลาให้มีคุณภาพเมื่ออยู่ร่วมกันอย่างมีคุณค่า ให้ความสำคัญซึ่งกันและกัน พูดคุย แสดงอารมณ์ความรู้สึกที่ดีต่อกัน ให้ความสนใจซึ่งกันและกันอย่างจริงใจ บริหารเวลาให้มีคุณภาพเมื่ออยู่ร่วมกันอย่างมีคุณค่า ให้ความสำคัญซึ่งกันและกัน พูดคุย แสดงอารมณ์ความรู้สึกที่ดีต่อกัน ให้ความสนใจซึ่งกันและกันอย่างจริงใจ

3. การให้ของขวัญ (Gifts)

การจดจำวันเกิดได้และจัดหาของขวัญ สื่อถึงความรักความห่วงใยที่มีต่อกัน ผู้รับรู้สึกลึกซึ้งไม่ถูกทอดทิ้ง รู้สึกมีคุณค่า

4. การบริการ (Acts of service)

การสร้างสรรค์งานบริการที่ทำจากใจให้แก่คนที่รัก เช่น ทำอาหาร ดูแล เสื้อผ้า การแต่งกาย ยามเจ็บป่วย ไม่ทอดทิ้ง เป็นต้น สร้างสรรค์ งานบริการที่ทำจากใจให้แก่คนที่รัก เช่น ทำอาหาร ดูแล เสื้อผ้า การแต่งกาย ยามเจ็บป่วย ไม่ทอดทิ้ง

5. การสัมผัส (Physical touch)

การสัมผัสทางกายแสดงถึงความใกล้ชิดที่มีต่อกัน เช่น การจับมือ การกอด แสดงถึงมิตรภาพ ความอบอุ่นใจ และถ่ายทอดความรู้สึกที่ดี ๆ ให้แก่กัน เป็นต้น การสัมผัสทางกายแสดงถึงความใกล้ชิดที่มีต่อกัน เช่น การจับมือ การกอด แสดงถึงมิตรภาพ ความอบอุ่นใจ และถ่ายทอดความรู้สึกที่ดี ๆ ให้แก่กัน

สื่อภาษารักในคู่สมรส (Intimacy)

คู่สมรสและตัวฉันเชื่อมโยงและแบ่งปันกันในระดับ Self ประกอบด้วยความสัมพันธ์ 8 ด้าน ได้แก่

1. Emotional intimacy แบ่งปันเชื่อมโยงอารมณ์ความรู้สึกร่วมกัน การเปิดรับความเสี่ยงร่วมกัน
2. Intellectual intimacy เชื่อมโยงความคิดเห็น ความรู้ใหม่ๆ แบ่งปัน ตื่นเต้น สนใจ กระตือรือร้นร่วมกัน
3. Social intimacy มีความสุขด้านสังคมร่วมกัน เชื่อมโยงกันได้ดีในระดับลึก ไม่เสแสร้ง
4. Reactively intimacy เชื่อมโยงแลกเปลี่ยนกิจกรรม เช่น ทำงานบ้าน นันทนาการ ออกกำลังกาย

ไปท่องเที่ยว ทานอาหาร ฯลฯ

5. Aesthetic intimacy มีอารมณ์สุนทรีย์เชื่อมโยงในระดับลึกร่วมกัน เช่น ฟังเพลง ดูภาพยนตร์ ภาพวาด ศิลปะ ธรรมชาติ ฯลฯ

6. Physical intimacy เชื่อมโยงทางกายภาพ เช่น การกอดสัมผัส ที่ผูกพันกันอย่างลึกซึ้ง (Deep bond)

7. Spiritual intimacy แบ่งปันประสบการณ์ด้านความดีงาม เช่น ไปทำบุญ บริจาคทรัพย์ ช่วยเหลือคนทุกข์ยากลำบาก ฯลฯ

8. Sexual intimacy มีความหมายลึกซึ้งกว่าเพศสัมพันธ์ และเชื่อมโยงความรู้สึกได้ในระดับลึก

หลักการสื่อสารในครอบครัว

1. การบอกความรู้สึกนึกคิดของตนเอง หรือ I message
2. การถามและการรับฟังความคิดเห็นของอีกฝ่าย เป็นการสื่อสาร 2 ทาง (Two-way communication)
3. มีการแสดงความชื่นชมและขอบคุณกันในโอกาสที่เหมาะสม

เทคนิคการสื่อสารทางบวกในครอบครัว

ผู้สื่อสารควรมีทัศนคติเชิงบวก ซึ่งจะส่งผลต่อทิศทางการสื่อสารทั้งภาษาพูดและภาษากาย ผลลัพธ์จะก่อให้เกิดสัมพันธภาพที่ดีต่อกันในครอบครัว ประกอบด้วย การมีทัศนคติที่ดี มีความรักต่อกัน (Good attitudes) ท่าทีด้านบวกแบบยอมรับโดยไม่มีเงื่อนไข (Unconditioned positive regard) มองในแง่ดี (Positive thinking) ความเป็นกลาง (Neutral) ไม่มีอคติ (Bias) มีความเข้าใจ (Understanding) มีเมตตา กรุณา (Compassion) เอาใจเขามาใส่ใจเรา (Empathy) การสื่อสารภาษากาย (Body sensation) สื่อสารความรู้สึกดีๆ ถ่ายทอดทางสีหน้า แววตา ท่าทีและท่าทางที่รับรู้ได้ ทำให้เกิดการยอมรับ การสัมผัส (Touching) การจับ สัมผัสอย่างเหมาะสม สื่อถึงความเมตตา อ่อนโยน นุ่มนวล สัมผัสต้นแขนหรือไหล่แตะฝ่ามือ (อย่าสัมผัสต่ำจากเอว) เปิดช่องทางการสื่อสารสองทาง (Two-way communication)

ใบงาน เรื่อง สื่อภาษารักในครอบครัว (The five love languages)

1. วิทยากรให้ผู้เข้ารับการอบรมประเมินรูปแบบการสื่อภาษารักในครอบครัว (The five love languages) ของตนเองว่ามีอะไรบ้างและเป็นอย่างไร
2. วิทยากรให้ผู้เข้ารับการอบรมประเมิน Happy marriage โดยพิจารณาจาก Intimacy 8 รูปแบบ ของตนเองว่ามีอะไรบ้างและเป็นอย่างไร และเขียนบันทึกในกระดาษ
3. วิทยากรให้ผู้เข้ารับการอบรมจับคู่แลกเปลี่ยนข้อมูลในข้อ 1 และข้อ 2
4. วิทยากรให้ผู้เข้ารับการอบรม จับคู่ ฝึกการสื่อสารแบบบอกความรู้สึก (I-message) ถ้ามองความคิดเห็น และขอบคุณ
5. วิทยากรให้ผู้เข้ารับการอบรมแลกเปลี่ยนสิ่งที่ได้เรียนรู้เรื่องสื่อภาษารักในครอบครัว (The five love languages) ในกลุ่มใหญ่

แผนกิจกรรมหลักสูตรครอบครัวบำบัด
สำหรับนักสังคมสงเคราะห์ผู้ปฏิบัติงานในกระบวนการยุติธรรม
หัวข้อเรื่องที่ 23 เทคนิคทักษะการทำครอบครัวบำบัด

วัตถุประสงค์:

เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมมีความรู้และทักษะการนำเทคนิคต่างๆ มาใช้ในการทำครอบครัวบำบัด

เวลา: 6 ชั่วโมง

สื่อการสอน:

1. คู่มือหลักสูตรครอบครัวบำบัดสำหรับนักสังคมสงเคราะห์ผู้ปฏิบัติงานในกระบวนการยุติธรรม
2. กรณีศึกษาคุณแพนด้า (นามสมมุติ) และกรณีศึกษาคุณสมพร (นามสมมุติ)
3. ใบความรู้ เรื่อง เทคนิคทักษะการทำครอบครัวบำบัด
4. ใบงาน เรื่อง เทคนิคทักษะการทำครอบครัวบำบัด

ขั้นตอนดำเนินกิจกรรม: บรรยาย สาธิตการบำบัด และฝึกปฏิบัติ

ใบความรู้ เรื่อง เทคนิคทักษะการทำครอบครัวบำบัด

ความหมายของเทคนิคทักษะครอบครัวบำบัดแนวแซทเทียร์

เทคนิคทักษะครอบครัวบำบัดแนวแซทเทียร์ เป็นการผสมผสานเทคนิคจากทฤษฎีต่างๆ ที่หลากหลาย และนำมาใช้ในการบำบัดตามจังหวะช่วงเวลาที่เหมาะสมของแต่ละ Case ขึ้นอยู่กับดุลยพินิจของ TP และ ประเด็น (Issue) ปัญหาของ CL เช่น เก้าอี้ว่างเปล่า (Empty chair) ละครจิตบำบัด (Psychodrama) จินตนาการ (Imagination) อุปมาอุปไมย (Metaphor) ปรับเปลี่ยนมุมมอง (Reframe) การปั้นภาพ (Sculping) การบำบัดภายในเมื่อยังเด็ก (Healing the inner child) การปล่อยวาง (Let go) ฯลฯ

เก้าอี้ว่างเปล่า (Empty chair)

เป็นกระบวนการบำบัดที่ใช้เก้าอี้เป็นอุปกรณ์แทนคน และให้ผู้เข้ารับการบำบัดสลับบทบาท (Role Reversal) และแสดงความรู้สึกที่ค้างคาในใจ (Unfinished business) เพื่อให้เกิดความเข้าใจในตนเอง มากขึ้น ส่งผลให้เกิดปฏิสัมพันธ์ที่ดีของ CL กับบุคคลที่เป็นปมประเด็นปัญหา

การบำบัดส่วนต่างๆ ภายในจิตใจ (Parts' party)

เป็นวิธีการบำบัดแต่ละส่วนภายในจิตใจให้ CL ได้สำรวจคุณสมบัติ (Adjectives) ด้านดีและด้านไม่ดี ของตนเอง แล้วทำความเข้าใจ ตระหนักรู้ในส่วนต่างๆ ให้คุณสมบัติทั้งสองด้านผสมผสานสอดคล้อง เป็นเนื้อเดียวกัน (Harmonize) และบูรณาการ (Integrated) กันอย่างลงตัว ตามที่ CL จะมีศักยภาพ ในการจัดการ โดย TP เป็นผู้ช่วยอำนวยความสะดวกให้เกิดการปรับเปลี่ยนประสบการณ์ภายใน

การสร้างสัมพันธ์ภาพภายใน (Making contact)

เป็นขั้นตอนแรกที่มีความสำคัญให้ CL มีความไว้วางใจและถ่ายทอดประสบการณ์ให้ TP ได้รับทราบ เรื่องราวภายในจิตใจ โดยจะต้องเน้นให้ CL เกิดความรู้สึกมีคุณค่า มีความเชื่อมโยงกันและกัน ระหว่าง TP และ CL เพื่อให้เกิดการตระหนักรู้ในคุณค่าตนเอง และคนอื่น ให้คุณค่าผู้อื่น ใช้ทักษะการสังเกต อ่านภาษากาย เอาใจเขามาใส่ใจเรา (Empathy) เชื่อมโยงพลังตนเองกับคนอื่น และมีศักยภาพของตนเอง ซึ่งจะนำไปสู่ ความสัมพันธ์ที่ดีในทิศทางบวกต่อไป

การบำบัดโดยใช้พลังงานภายในตนเอง (Self mandala)

เป็นวิธีการบำบัดที่ช่วยให้ CL เข้าใจพลังภายในตัวตนที่ประกอบด้วย 8 ด้าน ได้แก่ พลังทางกาย (Physical) พลังทางสติปัญญา (Intellectual) พลังทางประสาทสัมผัส (Sensory) พลังทางจิตวิญญาณ (Spiritual) พลังทางปฏิสัมพันธ์ (Interaction) พลังทางบริบท (Contextual) และพลังของการบำรุงเลี้ยง (Nutrition) ซึ่งพลังแต่ละด้านมีความสำคัญเท่าๆ กัน ให้ CL ได้ตระหนักรู้พลังเหล่านี้ และเข้าใจถึงความสัมพันธ์

ที่มีผลกระทบต่อกันระหว่างพลังแต่ละด้าน เพื่อจะได้ดำเนินชีวิตได้อย่างสมดุล โดยการดูแลพลังชีวิตทั้ง 8 ด้าน ให้มีปฏิสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน

การปั้นภาพ (Sculpting)

การปั้นภาพเป็นวิธีการแสดงออกถึงประสบการณ์ภายในออกมาเป็นท่าทางจาก Coping stances หรือระยะห่าง เพื่อดูความสัมพันธ์ เช่น ภาพของครอบครัวที่สมาชิกรับรู้ในด้านความสัมพันธ์ การจัดระยะห่าง ใกล้ชิดระหว่างสมาชิก และให้สมาชิกแสดงการสื่อสารความสัมพันธ์ให้ TP ได้รับรู้ และตีความสัมพันธ์ภาพ การสื่อสารภายในครอบครัว ซึ่ง TP ต้องตรวจสอบท่าทางที่แสดงออกมา จากความเป็นจริงที่อยู่ภายในจิตใจ (inner reality) (Satir V., Balderin M, 1983) เป้าหมายในการปั้นภาพ ไม่ใช่การทำให้เห็นภาพจริงของสมาชิก แต่ละคนในครอบครัว แต่เป็นภาพที่สะท้อนถึงการรับรู้ภายในจิตใจ (Inner self) ของสมาชิกเป็นบุคลิกภาพและ บทบาทที่แสดงออกของครอบครัว

แผนที่ครอบครัว (Family map)

เป็นเครื่องมือสำหรับการวางแผนการบำบัดเพื่อให้เข้าใจกลไกของครอบครัว เข้าใจลักษณะ หรือโครงสร้างของครอบครัวที่มีผลกระทบต่อกัน CL และให้ CL เข้าใจตนเอง ยอมรับคุณสมบัติด้านดีและด้านไม่ดี ของตนเอง เข้าใจครอบครัวและสมาชิกในครอบครัวมากขึ้น

ละครจิตบำบัด (Psycho drama)

ละครจิตบำบัด เป็นการแสดงบทบาทตัวละครที่เป็นเรื่องค้างคาใจ เจ็บปวด และมีผลกระทบถึงปัจจุบัน โดยกำหนดตัวเอกและตัวรอง โดย TP ทำหน้าที่เหมือนผู้กำกับ และ CL เป็นตัวเอก สามารถเลือกผู้แสดง เป็นตัวรองสวมบทบาทตามบทที่เป็นเหตุการณ์ในชีวิตจริง จนเกิดการเรียนรู้ใหม่และเปลี่ยนแปลงภายในจิตใจ จากการแสดงบทบาทของตนเองและผู้ร่วมแสดง

จินตนาการ (Imagination)

การจินตนาการให้ CL จินตนาการสิ่งที่ตนเองฝันปรารถนา ให้เกิดขึ้นในชีวิตจริงที่เป็นพลังบวก เพื่อสร้างความรู้สึกดีๆ จนเกิดพลังในการเปลี่ยนแปลง

อุปมาอุปไมย (Metaphor)

อุปมาอุปไมยเป็นการเปรียบเทียบประเด็นต่างๆ ที่เป็นนามธรรม (Abstract) ให้เป็นรูปธรรม (Concrete) เพื่อให้ CL เห็นภาพชัดเจนยิ่งขึ้นและมีความเข้าใจสถานการณ์ที่กระทบต่อตนเอง พร้อมจะเปลี่ยนแปลง เช่น ความรู้สึกเย็นยะเยือกเหมือนน้ำแข็ง ถูกเลี้ยงดูเหมือนลูกสุนัข อยู่ในบ้าน เหมือนอากาศธาตุ ปรับเปลี่ยนให้เป็นความรู้สึกที่เป็นบวก จากประสบการณ์ภายใน (Experience)

ปรับเปลี่ยนมุมมอง (Reframe)

การปรับเปลี่ยนมุมมองให้ CL คิดเชิงลบเป็นบวก จะช่วยให้ CL เกิดพลังในการดูแลตนเอง สามารถชื่นชมตนเองได้และเห็นคุณค่าตนเอง เช่น การไม่ได้ไปเล่นกับเพื่อนในวัยเด็ก เพราะต้องช่วยแม่ขายของ ปรับมุมมองใหม่ เป็นความอดทนเข้มแข็งเมื่อเผชิญปัญหา

การบำบัดภายในเมื่อยังเด็ก (Healing the inner child)

การบำบัดภายในเมื่อยังเด็ก เป็นการเข้าไปสู่โลกภายในของ CL ให้ CL สัมผัสกับความรู้สึกที่เจ็บปวดในวัยเด็ก เห็นภาพตนเองในวัยเด็กและส่งผลกระทบมาถึงปัจจุบัน (Post trauma stress disorders) ให้เข้าใจยอมรับ จนเกิดความเข้มแข็งในการต่อสู้กับปัญหา และเติบโตเป็นผู้ใหญ่ในปัจจุบัน

การปล่อยวาง (Let go)

เป็นเทคนิคที่ช่วยให้ CL มองเห็นผลกระทบของความเจ็บปวด ความไม่สมหวัง ความทุกข์ทรมานที่มีอยู่ และส่งผลให้ไม่สามารถมีความสุขตามที่ใจปรารถนาได้ จน CL มองเห็นความทุกข์นั้น จนยอมปล่อยความทุกข์นั้นด้วยตนเอง

กรณีตัวอย่าง: การบำบัดคู่สมรส ปัญหาสัมพันธ์ภาพของสามี-ภรรยา ที่ไม่เข้าใจพฤติกรรมกัน ภรรยาจะน้อยใจสามี ไม่ให้ความสำคัญโดยไม่ยอมบอกปัญหาให้รับรู้ และสามีจะไม่พอใจภรรยาที่โมโหแล้วทุบตี

- Intervention: Set goal คู่สมรสมอบความยุติธรรมให้ตนเอง เกิดความสุขสงบในครอบครัว
- TP ทำให้ภรรยาเกิด Self-awareness ถึง Event ที่กระทบ
- Reframe โดยให้คุณค่าตนเองและจะไม่ Abuse ตนเอง/ลูก
- Let-go ความโกรธตนเองจนเกิดความสุข
- TP ทำให้สามีมองเห็นคุณค่าตนเองโดยจัดสรรพื้นที่ภายในจิตใจของตนเองให้เสมอภาคกับภรรยา (Metaphor)
- สามีตระหนักว่าตนเองมีคุณค่า หันกลับมาดูแลตนเองจากการเสียสละออกจากงาน การทุ่มเทเงินเก็บเพื่อใช้หนี้สินให้กับพี่ชายที่เล่นการพนัน เป็นบทเรียนที่ต้อง Reframe ใหม่ (จากการเสียสละจนลืมตนเอง)
- TP เชื่อมโยง (Connection) ความรักที่สามี-ภรรยามีต่อกันให้ทั้งคู่ได้สัมผัส และให้สามีสัมผัสความรักที่ตนเองควรมอบให้ตนเองและปรับเปลี่ยน Perception ใหม่ เกิดการเรียนรู้ เข้าใจ ดูแลตนเองดีจนมีแรงมีพลังดูแลลูก เป็นพ่อแม่ที่ดีได้
- ปรับเปลี่ยน Perception ใหม่ เกิดการเรียนรู้ เข้าใจ ดูแลตนเองดีจนมีแรงมีพลังดูแลลูก เป็นพ่อแม่ที่ดีได้

ใบงาน เรื่อง เทคนิคทักษะการทำครอบครัวบำบัด

1. วิทยากรให้ผู้เข้ารับการอบรมจับคู่ ช่วยกันวิเคราะห์กรณีศึกษา โดยนำเทคนิคและทักษะจากใบความรู้มาใช้
 - กรณีศึกษาที่ 1 อ้างถึง กรณีศึกษาคุณแพนด้า (นามสมมุติ) ในหัวข้อเรื่องที่ 8 เป้าหมายในการบำบัดตามแนวแซทเทียร์ (The therapeutic goal of the Satir model)
 - กรณีศึกษาที่ 2 อ้างถึง กรณีศึกษาคุณสมพร (นามสมมุติ) ในหัวข้อเรื่องที่ 12 ระยะของการเปลี่ยนแปลงตามแนวแซทเทียร์ (Stages of change)
 กรณีศึกษา จากการสาธิต การบำบัด ใน Session การอบรมที่ผ่านมา
2. วิทยากรสุ่มถามผู้เข้ารับการอบรม เรื่องเทคนิค/ทักษะ การทำครอบครัวบำบัดแนวแซทเทียร์
3. สรุปการเรียนรู้เรื่องเทคนิคทักษะการทำครอบครัวบำบัด ในกลุ่มใหญ่

แผนกิจกรรมหลักสูตรครอบครัวบำบัด
สำหรับนักสังคมสงเคราะห์ผู้ปฏิบัติงานในกระบวนการยุติธรรม
หัวข้อเรื่องที่ 24 การปั้นภาพ (Sculpting)

วัตถุประสงค์:

เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมเข้าใจการแสดงออกของ CL และสมาชิกในครอบครัวที่มีความสัมพันธ์แบบห่างเหินหรือใกล้ชิด โดยใช้ท่าทีการรับมือ (Coping stances) ที่แตกต่างและสามารถปรับท่าทีการรับมือให้เหมาะสมได้จากการปั้นภาพ (Sculpting)

เวลา: 1 ชั่วโมง 30 นาที

สื่อการสอน:

1. คู่มือหลักสูตรครอบครัวบำบัดสำหรับนักสังคมสงเคราะห์ผู้ปฏิบัติงานในกระบวนการยุติธรรม
2. ใบความรู้ เรื่อง การปั้นภาพ (Sculpting)
3. ใบงาน เรื่อง การปั้นภาพ (Sculpting)

ขั้นตอนดำเนินกิจกรรม: บรรยายและฝึกปฏิบัติ

ใบความรู้ เรื่อง การปั้นภาพ (Sculpting)

ความหมายของการปั้นภาพ (Sculpting)

การปั้นภาพ หมายถึง ภาพของครอบครัวที่สมาชิกรับรู้ในด้านความสัมพันธ์ การจัดระยะห่างใกล้ชิดกันระหว่างสมาชิก และให้สมาชิกแสดงการสื่อสารความสัมพันธ์ให้ TP ได้รับรู้และตีความสัมพันธ์ภาพ การสื่อสารภายในครอบครัว ซึ่ง TP ต้องตรวจสอบท่าทางที่แสดงออกมาจากความเป็นจริงที่อยู่ภายในจิตใจ (Inner reality) (Satir V., Balderin M, 1983)

การปั้นภาพ เป็นเทคนิคทักษะของกระบวนการทำกลุ่มครอบครัวบำบัด เพื่อแก้ไขปัญหาความสัมพันธ์ในครอบครัว ปัญหาสุขภาพกาย และสุขภาพจิตส่วนบุคคล เช่น ความผิดปกติของการรับประทานอาหาร ความเศร้าโศก ความขัดแย้งในชีวิตสมรส การเลี้ยงดูลูก ความวิตกกังวลทางสังคม ความผิดปกติทางจิต โรคทางกาย เช่น โรคหอบหืด โรคกระเพาะอาหาร ฯลฯ และการบาดเจ็บจากความเครียดซ้ำๆ

การปั้นภาพ เป็นการสร้างความชัดเจนในการรับรู้และกฎเกณฑ์ของความสัมพันธ์ ขอบเขต บทบาท การแข่งขัน มิตรภาพ ความรัก ปัญหาทางเพศ และปัญหาด้านอาชีพ ฯลฯ สามารถฉายภาพการเปลี่ยนแปลงภายในได้โดยเน้นการใช้วิธีแก้ปัญหาลักษณะต่างๆ วิธีนี้จะทำให้บุคคลสามารถดึงตัวเองออกจากภาพที่เป็นเพื่อให้ได้มุมมองที่เป็นกลางมากขึ้น และเปิดโอกาสในการรับรู้ประสบการณ์ใหม่ๆ

ประโยชน์การปั้นภาพ

ช่วยให้บุคคลมีทางเลือกใหม่ มีความสามารถและอิสระในการแสดงความคิดเห็น มอบคุณค่าในตนเอง ศักดิ์ศรีให้กับตนเองและเกิดสัมพันธ์ภาพที่ดีในครอบครัว สามารถฉายภาพการเปลี่ยนแปลงภายในได้โดยเน้นการใช้วิธีแก้ปัญหาลักษณะต่างๆ วิธีนี้จะทำให้บุคคลสามารถดึงตัวเองออกจากภาพที่เป็นเพื่อให้ได้มุมมองที่เป็นกลางมากขึ้น และเปิดโอกาสในการรับรู้ประสบการณ์ใหม่ๆ

สมาชิกในครอบครัวส่วนใหญ่จะมีประสบการณ์หรือรูปแบบการปฏิสัมพันธ์ที่ซ่อนอยู่ภายใน การปั้นภาพเป็นวิธีการแสดงออกถึงประสบการณ์ภายในออกมาเป็นท่าทาง จาก Coping stances for survival หรือระยะห่าง เพื่อดูความสัมพันธ์ พลัంగాจ ที่สมาชิกในครอบครัวแสดงออกมา TP ทำหน้าที่เหมือนปฏิมากร จัดตกแต่งภาพความสัมพันธ์ในครอบครัวที่สมดุล

ดังนั้นการปั้นภาพจึงเป็นเทคนิค และทักษะหนึ่งของการบำบัดแนวแซทเทียร์ที่ช่วยให้สมาชิกจัดการปั้นภาพครอบครัวที่เป็นอยู่ในปัจจุบัน และค้นหาความปรารถนาภายใน (Yearning) ที่ต้องการ สมาชิกช่วยกันปั้นภาพใหม่ที่เป็นเป้าหมายร่วมกันของสมาชิกในครอบครัว เป็นภาพความสัมพันธ์ การปรับเปลี่ยนการรับมือเพื่ออยู่รอด (Coping stances for survival) และปรับระยะห่างให้อยู่ในความเหมาะสมของสมาชิกในครอบครัว

เป้าหมายของการปั้นภาพ (Sculpting)

เป้าหมายในการปั้นภาพ ไม่ใช่การทำให้เห็นภาพจริงของสมาชิกแต่ละคนในครอบครัว แต่เป็นภาพที่สะท้อนถึงความรู้สึกภายในจิตใจ (Inner self) ของสมาชิก เป็นบุคลิกภาพและบทบาทที่แสดงออกของครอบครัว (ความสัมพันธ์ ปฏิสัมพันธ์) เมื่อสมาชิกทุกคนในครอบครัวได้เห็นภาพสมบูรณ์แล้ว

สมาชิกในครอบครัวจัดการฟื้นฟูภาพความสัมพันธ์และปฏิสัมพันธ์ใหม่ ตามที่ต้องการในความปรารถนาภายใน (Yearning) ของตนและครอบครัว

ใบงาน เรื่อง การปั้นภาพ (Sculpting)

1. วิทยากรให้ผู้เข้ารับการอบรมจับกลุ่ม 4 คน สวมบทบาทสมาชิกในครอบครัวเป็น พ่อ แม่ ลูกชาย ลูกสาว
 - ผู้สวมบทบาทเป็นพ่อ ใช้ Coping stances แบบ Placating
 - ผู้สวมบทบาทเป็นแม่ ใช้ Coping stances แบบ Blaming
 - ผู้สวมบทบาทเป็นลูกชาย ใช้ Coping stances แบบ Irrelevant
 - ผู้สวมบทบาทเป็นลูกสาว ใช้ Coping stances แบบ Super reasonable
2. วิทยากรให้ผู้เข้ารับการอบรมที่สวมบทบาทเป็นสมาชิกในครอบครัว จัดรูปแบบปฏิสัมพันธ์ที่ซ่อนอยู่ภายใน เป็นการปั้นภาพ (การแสดงออกถึงประสบการณ์ภายในออกมาเป็นท่าทางจาก Coping stances) และจัดระยะห่างตามที่ทุกคนเห็นเหมาะสม โดยสมาชิกแต่ละกลุ่มพูดคุย สวมบทบาท และตั้งเป้าหมายของครอบครัว เพื่อให้เกิดความสุข ของสมาชิกทุกคนในครอบครัวร่วมกัน
3. วิทยากรให้ผู้เข้ารับการอบรมตรวจสอบอารมณ์ใน Iceberg ว่ามีการเปลี่ยนแปลงอย่างไร ปฏิสัมพันธ์ของสมาชิกในครอบครัวเป็นอย่างไร และสุ่มถามสมาชิก ถึงความรู้สึกภายใน Iceberg เป้าหมายของครอบครัวร่วมกันเป็นอย่างไร
4. วิทยากรสรุปการเรียนรู้และแลกเปลี่ยนเรียนรู้ในกลุ่มใหญ่

บรรณานุกรม

- จุฑารัตน์ เอื้ออำนวย. (2543). ครอบครัวของเด็กและเยาวชนกระทำผิด: จำแนกตามกลุ่มชาติพันธุ์ ในกรุงเทพมหานคร. รายงานการวิจัย, กรุงเทพมหานคร: จามจุรีโปรดักท์, ภาควิชาสังคมวิทยาและมานุษยวิทยา, คณะรัฐศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ดุลา จิตตะยโสธร.(2552, ตุลาคม - ธันวาคม) “ รูปแบบการอบรมเลี้ยงดู: แนวคิดของ Diana Baumrind Diana Baumrind’s Parenting Styles” วารสารวิชาการ มหาวิทยาลัยหอการค้าไทย, 29(4), 175-176
- ธีรภัทร ลีโอ บัวคำศรี.(2551).การตั้งเป้าหมายในชีวิต,สืบค้นจากเว็บไซต์: <https://www.gotoknow.org/posts.207298.url>
- พรณทิพย์ ศิริวรรณบุษย์ และคณะ. (2545). รายงานการวิจัย เรื่อง การศึกษารูปแบบความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมของคนไทยกับกระบวนการทางสังคมประติของครอบครัวในปัจจุบันที่เอื้อต่อการพัฒนาประเทศ. กรุงเทพมหานคร: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, (รายงานฉบับที่1)
- สดใส คุ่มทรัพย์อนันต์. (2561). กลุ่มครอบครัวบำบัดแนวแซทเทียร์. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- สดใส คุ่มทรัพย์อนันต์. (2554). คู่มือครอบครัวบำบัดสำหรับผู้ปฏิบัติงานด้านครอบครัวและเด็ก กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- สดใส คุ่มทรัพย์อนันต์ และคณะ, (2553). รายงานการวิจัยการใช้โปรแกรมครอบครัวบำบัดแนวแซทเทียร์ในการดูแลสุขภาพจิตของผู้ปกครองผู้บกพร่องทางสติปัญญา. กรุงเทพฯ: สถาบันราชานุกูล กรมสุขภาพจิต.
- สดใส คุ่มทรัพย์อนันต์ และคณะ, (2558). รายงานการวิจัย เรื่องประสิทธิผลของการใช้รูปแบบครอบครัวบำบัดแบบผสมผสาน ในผู้ปกครองผู้บกพร่องทางสติปัญญา (The Effective of family therapy based on Integrated Model for Parents of People with Intellectual Disability). กรุงเทพฯ: สถาบันราชานุกูล กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข
- สดใส คุ่มทรัพย์อนันต์, (2551). การให้การปรึกษาเด็กถูกรุกละเมิดในครอบครัวหลักสูตรป.วอาญา [เอกสารประกอบการสอน].
- สดใส คุ่มทรัพย์อนันต์, (2555).“หลักสูตรครอบครัวบำบัดแนว Satir”[เอกสารประกอบการสอน] สืบค้นเมื่อวันที่ จากเว็บไซต์:<http://www.ipesp.ac.th/learning/thai/chapter1-1.html>
- Baumrind, D.(1971) .“Current Patterns of Parental Authority.” Developmental Psychology Monographs 4: p 1-103.
- Baumrind,D . (1980). “New Directions in Socialization Research.” American Psychologist 35: p 639-652.
- Maccoby, E.E., and Martin, J.(1983). “Socialization in the Context of Family: Parent-Child Interaction.” In P.H. Mussen (ed.), Handbook of Child Psychology, Vol. 4 Socialization, Personality, and Social Development, pp. 1-101. New York: Wiley.

- Pardini, D. A., Waller, R., & Hawes, S.W., O. P. (2014). Familial influences on the development of serious conduct problems and delinquency. In Morizot, J. & Kazemian, L. (Eds.), *The Development of Criminal and Antisocial Behavior* (pp. 201-220). Springer International Publishing Switzerland. DOI 10.1007/978-3-319-08720-7_13
- Satir, V., Banmen, J., & Gomori, M. (1991). *The Satir's Model: Family therapy and Beyond*. U.S.A.: Science and Behavior books, Palo Alto California inc.
- Satir, V., Banmen, J., & Gomori, M. (1991). *The Satir's Model: Family therapy and Beyond*. U.S.A.: Science and Behavior books, Palo Alto California inc.

ภาคผนวก

เครื่องมือที่ใช้ในการทำครอบครัวบำบัด

1. เครื่องมือประเมินความพร้อมของครอบครัว (Family Readiness Assessment) ตัวย่อ F.R.A.

(ดร.สตีล คัมพรีพอนันต์ และคณะ, 2554)

ชื่อ – นามสกุลของผู้ให้ข้อมูล..... อายุ.....ปี เกี่ยวข้องเป็น.....

ชื่อ – นามสกุลของผู้ป่วย HN. อายุ ปี

คำชี้แจง ใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง □ ตามการประเมินครอบครัว ทั้งนี้แบบประเมินนี้ไม่สามารถใช้โดยการซักถาม / สัมภาษณ์ข้อมูลจากผู้ป่วยหรือผู้ให้ข้อมูลโดยตรง แต่ต้องมาจากการเก็บรวบรวมข้อมูลรอบด้านในกระบวนการปฏิบัติงานของนักสังคมสงเคราะห์

1. ระดับรายได้ของครอบครัว		คะแนนที่ได้**
ไม่มีรายได้ทั้งจากตนเองหรือได้รับจากผู้อื่น	☐ 1. ไม่มีรายได้ของตนเอง (มีหนี้สิน ไม่มีเงินออม) 1 คะแนน	นับคะแนนตามตัวเลขหน้าข้อที่ตอบ คะแนน
	☐ 2. มีรายได้น้อยกว่ารายจ่าย (มีหนี้สิน ไม่มีเงินออม) 2 คะแนน	
	☐ 3. มีรายได้เท่ากับรายจ่าย (ไม่มีเงินออมและไม่มีปัญหาหนี้สิน) 3 คะแนน	
	☐ 4. มีรายได้สูงกว่ารายจ่าย แต่ไม่มีเงินออม (ไม่มีเงินออม และไม่มีปัญหาหนี้สิน) 4 คะแนน	
	☐ 5. มีรายได้สูงกว่ารายจ่าย (มีเงินออม ไม่มีปัญหาหนี้สิน) 5 คะแนน	
2. สภาพแวดล้อมภายในบ้าน (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ) ข้อละ 1 คะแนน		
ไม่มีที่อยู่แน่นอน เร่ร่อน ไร้บ้าน	☐ 1. มีที่อยู่แน่นอน แต่สภาพแวดล้อมไม่เหมาะสม	คะแนน
	☐ 2. ที่อยู่มีความเป็นสัดส่วน	
	☐ 3. ที่อยู่ถูกสุขลักษณะ สะอาด อากาศถ่ายเท	
	☐ 4. ที่อยู่มีความปลอดภัยทางกายภาพ	
	☐ 5. ที่อยู่มีพื้นที่ว่างในการทำกิจกรรม	
3. ความรักใคร่ผูกพันในครอบครัว (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ) ข้อละ 1 คะแนน		
ไม่ได้รับความรัก	☐ 1. ดูแลเอาใจใส่ เอื้ออาทร	คะแนน
	☐ 2. ส่งเสริม สนับสนุนทางจิตใจ กล่าวชื่นชม	
	☐ 3. มีการสัมผัสทางกาย	

	☐ 4. ทำกิจกรรมร่วมกันสม่ำเสมอ	
4. ความสามารถในการแก้ไขปัญหาของสมาชิกในครอบครัว (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ) ข้อละ 1 คะแนน		คะแนนที่ได้**
ไม่มีความสามารถในการแก้ไขปัญหา	☐ 1. เผชิญปัญหาร่วมกัน	
	☐ 2. รับรู้ปัญหาและหารือร่วมกัน	คะแนน
	☐ 3. รับผิดชอบปัญหาร่วมกัน	
	☐ 4. ช่วยกันแก้ไขปัญหา	
	☐ 5. ยอมรับความเจ็บป่วย	
5. ความสามารถของสมาชิกในครอบครัวต่อการจัดการพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมของเด็กและเยาวชน (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ) ข้อละ 1 คะแนน		 คะแนน
ไม่มีความสามารถจัดการพฤติกรรม	☐ 1. ทักษะการควบคุมพฤติกรรม	
	☐ 2. การให้แรงเสริมที่เหมาะสม	
	☐ 3. ฝึกระเบียบวินัย	
	☐ 4. สมาชิกในครอบครัวรู้วิธีการดูแลเมื่อผู้ป่วยมีปัญหา พฤติกรรม	
	☐ 5. ยอมรับกฎ กติกาของครอบครัว	
6. การยอมรับและให้อภัยของสมาชิกในครอบครัวเมื่อเด็กและเยาวชนทำผิดหรือมีพฤติกรรมไม่เหมาะสม (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ) ข้อละ 1 คะแนน		 คะแนน
ไม่มีการยอมรับหรือให้กำลังใจ	☐ 1. ยอมรับความแตกต่างส่วนบุคคล	
	☐ 2. ให้อภัยและให้โอกาสแก้ไข	
	☐ 3. ยอมรับโดยไม่มีเงื่อนไข	
	☐ 4. ให้กำลังใจ	
7. การสื่อสารระหว่างกันของสมาชิกในครอบครัว (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ) ข้อละ 1 คะแนน		 คะแนน
ไม่มีการสื่อสารใดๆ	☐ 1. มีการรับรู้ความรู้สึก	
	☐ 2. พูดคุย/แสดงความรู้สึกและความต้องการได้อย่างเปิดเผย	
	☐ 3. มีอิสระในการแสดงความคิดเห็น	
	☐ 4. มีสัมผัส โอบกอด ระหว่างสมาชิก	

	☐ 5. มีการสื่อสารเพื่อลดการขัดแย้ง	
8. การตระหนักและสามารถทำหน้าที่ตามบทบาทของตนอย่างเหมาะสมของสมาชิกในครอบครัว (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ) ข้อละ 1 คะแนน		คะแนนที่ได้**
ไม่มีการทำหน้าที่ตามบทบาท	☐ 1. ตระหนักรู้ มีความชัดเจนในบทบาทของตน	
	☐ 2. การแบ่งเบาภาระ	คะแนน
	☐ 3. การมีส่วนร่วมในกิจกรรมของครอบครัว	
	☐ 4. การมอบหมายหน้าที่ในครอบครัว	
	☐ 5. รับผิดชอบตามบทบาท หน้าที่	
9. ความรู้ ความเข้าใจของสมาชิกในครอบครัวต่อการดูแลเด็กและเยาวชน (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ) ข้อละ 1 คะแนน		 คะแนน
ไม่มีความรู้ความเข้าใจในการดูแล	☐ 1. มีความรู้ ความเข้าใจเรื่องโรคที่ผู้ป่วยเป็น	
	☐ 2. มีความรู้ ความเข้าใจในการดูแลผู้ป่วย	
	☐ 3. มีความสามารถในการดูแลผู้ป่วย	
	☐ 4. มีความสามารถในการสังเกตอาการเปลี่ยนแปลง อาการกำเริบของผู้ป่วยได้	
	☐ 5. มีความเข้าใจในสภาพจิตใจของผู้ป่วย	
10. การมีเครือข่ายทางสังคมของสมาชิกในครอบครัว เพื่อขอรับการช่วยเหลือ (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ) ข้อละ 1 คะแนน		 คะแนน
ไม่มีเครือข่าย	☐ 1.ญาติ (ที่ไม่ได้อยู่ในครอบครัว)	
	☐ 2. เพื่อนบ้าน	
	☐ 3. ผู้นำชุมชน/อาสาสมัครในชุมชน	
	☐ 4. หน่วยงานภาครัฐ/เอกชน	
รวมคะแนนที่ได้		 คะแนน

* การให้คะแนนการประเมินข้อที่ 2 - 10 นับคะแนนตามจำนวนข้อที่เลือกตอบความพร้อมของครอบครัวอยู่ในระดับ นักสังคมสงเคราะห์ผู้ประเมิน วันที่

หมายเหตุ คะแนนน้อยกว่าหรือเท่ากับ 10 หมายถึงระดับความพร้อม น้อยที่สุด ใช้วิธี Family therapy
 คะแนน 11 – 20 หมายถึง ระดับความพร้อมน้อย ใช้วิธี Family therapy / Family counseling
 คะแนน 21 – 30 หมายถึง ระดับความพร้อมปานกลาง ใช้วิธี Counseling

คะแนน 31 – 40 หมายถึง ระดับความพร้อมมาก ใช้วิธี Psycho-Social support

คะแนน 41 – 47 หมายถึง ระดับความพร้อมมากที่สุด ใช้วิธี Psycho-Social education

* ถ้าคะแนนอยู่ในระดับปานกลาง – มากที่สุด (21 คะแนนขึ้นไป) หมายถึง ครอบครัวมีความพร้อมในการดูแลผู้ป่วย

* ถ้าคะแนนอยู่ในระดับน้อย – น้อยที่สุด (น้อยกว่าหรือเท่ากับ 20 คะแนน) หมายถึง ครอบครัวไม่มีความพร้อมในการดูแลผู้ป่วย

นักสังคมสงเคราะห์ต้องพิจารณาให้ความช่วยเหลือตามข้อที่มีคะแนนการประเมินน้อย

2. แบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียด 20 ข้อ (กรมสุขภาพจิต, กระทรวงสาธารณสุข)

ในระยะเวลา 2 เดือนที่ผ่านมา ท่านมีอาการ พฤติกรรมหรือความรู้สึกต่อไปนี้มากน้อยเพียงใด โปรดขีดเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องแสดงระดับอาการที่เกิดขึ้นกับตัวท่าน ตามความเป็นจริงมากที่สุด

อาการ พฤติกรรม หรือ ความรู้สึก	ระดับอาการ			
	0	1	2	3
	ไม่เคยเลย	เป็นครั้งคราว	เป็นบ่อย	เป็นประจำ
1. นอนไม่หลับเพราะคิดมากหรือกังวลใจ				
2. รู้สึกหงุดหงิด รำคาญใจ				
3. ทำอะไรไม่ได้เลยเพราะประสาทตึงเครียด				
4. มีความวุ่นวายใจ				
5. ไม่อยากพบปะผู้คน				
6. ปวดหัวข้างเดียวหรือปวดบริเวณขมับทั้ง 2 ข้าง				
7. รู้สึกไม่มีความสุขและเศร้าหมอง				
8. รู้สึกหมดหวังในชีวิต				
9. รู้สึกว่าชีวิตตนเองไม่มีค่า				
10. กระวนกระวายอยู่ตลอดเวลา				
11. รู้สึกว่าตนเองไม่มีสมาธิ				
12. รู้สึกเพลียไม่มีแรงที่จะทำอะไร				
13. รู้สึกเหนื่อยไม่อยากทำอะไร				
14. มีอาการหัวใจเต้นแรง				
15. เสียงสั่น ปากสั่นหรือมือสั่นเวลาไม่พอใจ				
16. รู้สึกกลัวผิดพลาดในการทำสิ่งต่างๆ				
17. ปวด หรือเกร็งกล้ามเนื้อ บริเวณท้ายทอย หลัง หรือไหล่				
18. ตื่นเต้นง่ายกับเหตุการณ์ที่ไม่คุ้นเคย				
19. มึนงงหรือเวียนศีรษะ				
20. มีความสุขทางเพศลดลง				
รวม				

รวม.....คะแนน

ผู้ประเมิน.....

วัน/เดือน/ปี ที่ประเมิน.....

หมายเหตุ	0-5	คะแนน แสดงว่า ผู้ตอบไม่จริงจัง ไม่สนใจในคำถาม
	6-17	คะแนน แสดงว่า ปกติ/ไม่เครียด
	18-25	คะแนน แสดงว่า เครียดสูงกว่าปกติเล็กน้อย
	26-29	คะแนน แสดงว่า เครียดปานกลาง
	30	คะแนน แสดงว่า เครียดมาก

3. เครื่องมือประเมินการดูแลสุขภาพจิตตนเอง (Mental Health Self Care Assessment: M.H.S.C.A.)

(ดร.สตีล คัมพรีพ็อนันต์ และคณะ, 2554)

ข้อ	คำถาม	ระดับ				
		มากที่สุด 5	มาก 4	ปานกลาง 3	น้อย 2	น้อยที่สุด 1
1	ท่านรู้สึกภูมิใจในตนเองเมื่อนึกถึงสิ่งที่ดีๆที่ท่านได้สำเร็จ					
2	ท่านสามารถทำสิ่งต่างๆได้ดีต่างจากคนอื่นและรู้สึกเท่าเทียมกับผู้อื่น					
3	ท่านแก้ไขคลี่คลายเรื่องราวยุ่งยากลำบากใจได้					
4	ท่านเคารพและเชื่อมั่นในศักดิ์ศรีของตนเองและผู้อื่น					
5	ท่านเลือกแนวทางดำเนินชีวิตได้ด้วยตนเอง					
6	ท่านมีทางเลือกในการตัดสินใจแก้ปัญหาได้หลายทาง					
7	ท่านสามารถวางแผนดำเนินชีวิตตนเองได้อย่างเหมาะสม					
8	ท่านสามารถยอมรับเรื่องราวที่เกิดขึ้นในชีวิตไม่ว่าดีหรือไม่ดีได้					
9	ท่านเป็นผู้สร้างความสุขความทุกข์ให้ตนเอง					
10	ท่านรู้สึกจิตใจสงบเป็นสุขและอิสระ					
11	ท่านเคารพการตัดสินใจของตนเองและผู้อื่น					
12	ท่านใช้ชีวิตอย่างเหมาะสมตามความต้องการแท้จริงของตนเอง					
13	ท่านมีความหวังในการแก้ไขปัญหาเสมอ					
14	ท่านยอมรับความรู้สึกไม่ดีของตนเองและผู้อื่นได้					
15	ท่านชื่นชมตนเองรู้สึกมีคุณค่าให้กำลังใจตนเองและผู้อื่นได้					

รวม.....คะแนน อยู่ในระดับ.....

ผู้ประเมิน.....

วัน/เดือน/ปีที่ประเมิน.....

- หมายเหตุ 15-27 คะแนน หมายถึงดูแลสุขภาพจิตได้น้อยที่สุด ใช้วิธี Family therapy
- 28-39 คะแนน หมายถึงดูแลสุขภาพจิตได้น้อย ใช้วิธี Family therapy
- 40-51 คะแนน หมายถึงดูแลสุขภาพจิตได้ปานกลาง ใช้วิธี Empowerment, Education, Counseling, Support
- 52-63 คะแนน หมายถึงดูแลสุขภาพจิตได้มาก ใช้วิธี Empowerment, Education, Counseling, Support
- 64-75 คะแนน หมายถึงดูแลสุขภาพจิตได้มากที่สุด ใช้วิธี Empowerment, Education, Counseling, Support

* คะแนนการดูแลสุขภาพจิตต่ำกว่าระดับปานกลางลงไป (การดูแลสุขภาพจิตตั้งแต่ 39 คะแนนลงมา ให้นัดทำครอบครัวบำบัดอีกครั้ง)

แบบบันทึกการฝึกปฏิบัติ

แบบบันทึกการฝึกปฏิบัติครอบครัวบำบัด Satir Transformational Systemic Therapy

Case summary Record Sheet

ผู้ให้การบำบัด: _____ Case ลำดับที่: _____

วันที่/เวลา:	พบครั้งที่:
--------------	-------------

ปัญหาที่พบในปัจจุบัน (Presenting Problems)

ผลกระทบหรือปัญหาที่แท้จริง (Issues underneath the presenting problems)

เป้าหมายในการบำบัดครั้งนี้ (Goal(s) of session)

การเปลี่ยนแปลง (Changes worked on)

ทักษะที่ใช้ในการบำบัด (Professional skills applied)

การบ้าน (Homework assignment)

การประเมินของTP (Counselor's assessment on client)

การเรียนรู้ของTPครั้งนี้

รายงานกรณีศึกษา Case study

ชื่อ.....

เพศ.....

อายุ.....

กระบวนการบำบัด.....

ปัญหาที่พบในปัจจุบัน Presenting problems:

1. การเตรียมตัวของผู้ให้การบำบัด Prepare self
2. การ Making contact
3. การรับฟังปัญหาของผู้รับการบำบัด
4. Set goals
5. Commitment to change
6. Explore iceberg

Feeling:

Feeling about feeling:

Perception:

Expectation:

Yearning:

Self:

Family of origin map ของ Client

7. Change/Interventions เทคนิคที่ใช้ในการบำบัด
8. Anchoring
9. การบ้าน Homework
10. Closure

แบบบันทึกการฝึกปฏิบัติครอบครัวบำบัด Satir transformational systemic therapy

ชื่อ-สกุล :

ที่	วันเดือนปี	เวลาเริ่ม	เวลาจบ	รวม (นาที)	หมายเหตุ
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					

ลงชื่อผู้ปฏิบัติ:

วันที่:

รับรองการปฏิบัติงาน:

ลงนามผู้บังคับบัญชา:

วันที่:

