



กตัญญู

[illegible]

ເບື້ອ ເຈິງ

[illegible]

ใบงานที่ 4/1 เรียนรู้อารมณ์

อารมณ์	สาเหตุที่ทำให้คุณรู้สึก	พฤติกรรมที่เกิดขึ้น	คุณคิดว่า
1. เสียใจ ที่ทะเลาะกับลูก			
2. มีความสุข ที่ลูกซื้อขนมมาฝาก			
3. โกรธ ที่ลูกไปไหนแล้วไม่ ยอมบอก			
4. ประหลาดใจ ที่สามี/ภรรยา ซื้อ ของขวัญกล่องใหญ่ให้ ในวันเกิด			
5. ก้าว ลูกประสบอุบัติเหตุ			
6. เบื่อ เซ็ง ที่คนในครอบครัวนัด ว่าจะไปเที่ยวกันแล้ว จู่ ๆ ก็ยกเลิกกะทันหัน			

ที่มา : Joseph Ciarrochi & John D. Mayer, (2007), p. 76. Applying Emotional Intelligence

ใบงานที่ 4/2 เรียนรู้อารมณ์

อารมณ์	สาเหตุที่ทำให้คุณรู้สึก	พฤติกรรมที่เกิดขึ้น	คุณคิดว่า
1. เสียใจ			
2. มีความสุข			
3. โกรธ			
4. ประหลาดใจ			
5. กลัว			
6. เบื่อ เซ็ง			

ที่มา : Joseph Ciarrochi & John D. Mayer, (2007), p. 76. Applying Emotional Intelligence

แบบบันทึก “บันทึกประสบการณ์การให้การปรึกษา” ครั้งที่ 4

คุณรู้สึกอย่างไร หลังจากการรับการศึกษา



คุณได้ประโยชน์อะไร จากการรับการศึกษา

ประโยชน์ที่คุณได้และจะนำไปใช้ คือ

สิ่งที่คุณบอกผู้ให้การปรึกษา คือ

แบบประเมิน หลังการให้คำปรึกษา ครั้งที่ 4

คำชี้แจง ให้ท่านทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องระดับความคิดเห็น ที่ตรงกับความเป็นจริงของท่านที่สุด

โดยระดับ 1 คะแนน หมายถึง น้อยที่สุด ← → ระดับ 10 คะแนน หมายถึงมากที่สุด

หัวข้อ	ระดับความคิดเห็น									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
ด้านกระบวนการให้การปรึกษา										
1. ผู้วิจัยมีบุคลิกภาพที่เป็นมิตร อบอุ่น และน่าไว้วางใจ										
2. ผู้วิจัยสามารถทำความเข้าใจกับความรู้สึก ความคิดของผู้อื่นได้ดี										
3. ผู้วิจัยยอมรับผู้อื่นอย่างไม่มีเงื่อนไข										
4. ผู้วิจัยใส่ใจ และจริงใจต่อผู้อื่น										
5. ผู้วิจัยสามารถสื่อสารด้วยภาษาถ้อยคำ และภาษาท่าทางที่เข้าใจง่าย										
6. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้ผู้อื่นได้ร่วมแสดงความคิดเห็น ชักถามข้อสงสัย และระบายอารมณ์ความรู้สึก										
ด้านผู้รับการปรึกษา										
1. ท่านมีความไว้วางใจและให้การยอมรับการให้การปรึกษา										
2. ท่านมีความใส่ใจในปัญหาของตัวเอง										
3. ท่านมีความหวังในการเปลี่ยนแปลงตนเองที่ดี										
4. ท่านตกลงใจและมีความมุ่งมั่นอย่างเต็มที่ในการเปลี่ยนแปลงตนเองในทางที่ดี										
5. ท่านแสดงอารมณ์ ความรู้สึก ความคิดของตนเองอย่างเปิดเผย										
6. ท่านรู้สึกว่าตนเองมีพลังในการเปลี่ยนแปลงชีวิตของตนเอง										
7. ท่านได้ระบายความรู้สึกที่เก็บกดไว้ในใจ										
8. ท่านรู้สึกว่าตนเองมีการเปลี่ยนความคิดในทางที่ดี										
9. ท่านรู้สึกว่าตนเองมีอิสระ เสรีในการทดลองแสดงพฤติกรรมใหม่ๆ										
10. ท่านรู้สึกว่าตนเองกล้าแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสม										
11. ท่านรู้สึกว่าตนเองได้รับประโยชน์จากการให้การปรึกษา										
12. ท่านคิดว่าการควบคุมอารมณ์เป็นสิ่งสำคัญ										
13. ท่านรู้สึกว่าตนเองมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในการควบคุมอารมณ์ในระดับ										

สิ่งที่อยากบอกเพิ่มเติม >>

ครั้งที่ 5

เรื่อง การพัฒนาพฤติกรรมควบคุมอารมณ์ด้านการยับยั้งอารมณ์ (Emotional Inhibition) (2)

เวลา 60 นาที

แนวคิดสำคัญ (Key Concepts)

Mikulas (1978, p.132) ได้กล่าวถึงเทคนิคการหยุดความคิด (Thought Stopping) ว่าเป็นเทคนิคที่ใช้ในการบำบัดบุคคลที่มีความผิดปกติทางอารมณ์ ซึ่งเป็นเทคนิคที่ง่าย แต่มีประสิทธิภาพในการยับยั้งความคิดที่ไม่พึงประสงค์อย่างได้ผล

การหยุดความคิด (Thought Stopping) เป็นอีกเทคนิคหนึ่งของการเปลี่ยนโครงสร้างทางปัญญาที่นิยมใช้กันมาก การหยุดความคิดนั้นควรใช้เมื่อปัญหานั้นอยู่ที่ระบบความคิดของบุคคลเป็นหลัก โดยเฉพาะการที่คนเราคิดหรือมีจินตนาการซ้ำ ๆ แล้วก่อให้เกิดความเจ็บปวด หรือนำไปสู่สภาวะอารมณ์ที่ไม่เป็นสุข ซึ่งเทคนิคการหยุดความคิดนี้ เหมาะที่จะใช้ในการบำบัดความคิดที่เป็นอัตโนมัติ ความวิตกกังวล เป็นต้น (สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต, 2550, หน้า 317)

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างที่เป็นบิดามารดาที่มีบุตรวัยรุ่น ได้เรียนรู้และฝึกการยับยั้งอารมณ์
2. เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างที่เป็นบิดามารดาที่มีบุตรวัยรุ่นสามารถหยุดยั้งการแสดงออก และสามารถกลับไปประพฤติใช้ในชีวิตประจำวันได้

กิจกรรม การหยุดความคิด (Thought Stopping)

สื่อ/อุปกรณ์

1. ใบงานที่ 5/1 เรื่อง “เมื่อควบคุมอารมณ์ไม่ได้”
2. ใบงานที่ 5/2 แบบบันทึกการยับยั้งอารมณ์
3. แบบประเมินหลังการให้การศึกษา ครั้งที่ 5

วิธีดำเนินการ

ในการให้การศึกษาครั้งนี้เป็นการพัฒนาพฤติกรรมควบคุมอารมณ์ของบิดามารดาด้านการยับยั้งอารมณ์ต่อจากครั้งที่แล้ว ซึ่งในการให้การศึกษาครบครันครั้งนี้ ผู้ให้การศึกษาใช้เทคนิคการให้การศึกษาเบื้องต้น และเทคนิคการให้การศึกษาครบครันตามทฤษฎีพฤติกรรมนิยม ได้แก่

1. เทคนิคการหยุดความคิด (Thought Stopping) ผู้วิจัยให้ผู้รับคำปรึกษาหลับตาและจินตนาการถึงสภาพเหตุการณ์ที่ทำให้เครียด หรือวิตกกังวล ขณะที่ผู้รับคำปรึกษาคิดอยู่นั้น ให้ผู้รับคำปรึกษาหยุดความคิดโดยการตะโกนด้วยเสียงที่ดังว่า “หยุด” การตะโกนว่า “หยุด” นั้นให้กระทำโดยไม่ให้รู้ตัว และให้กระทำทันทีเมื่อผู้รับคำปรึกษากำลังคิดถึงเหตุการณ์ หรือเรื่องราวที่กำลัง

กังวลอยู่ และกระทำซ้ำหลายครั้ง เมื่อหยุดความคิดได้แล้ว ขั้นตอนก็ให้พูดด้วยน้ำเสียงอันเบาจนสุดท้ายพูดในใจตนเองได้ และในการฝึกครั้งสุดท้ายของกระบวนการหยุดความคิดของตนเอง คือการนำเอาความคิดที่ตนเองชอบมาแทนความคิดเดิมที่หยุดไป ใช้รูปแบบของประโยคที่หลากหลาย แทนที่จะใช้ความคิดหรือประโยคที่ซ้ำซากจำเจ

2. เทคนิคการเปลี่ยนมุมมองเดิมเป็นด้านบวก (Reframing) เป็นวิธีการเปลี่ยนมุมมองการรับรู้สถานการณ์หรือพฤติกรรม ได้แก่ การช่วยให้ผู้รับคำปรึกษามองปัญหาในมุมมองที่แตกต่างไปจากเดิม ให้เห็นในทุกแง่มุมทั้งข้อดีและข้อเสีย ซึ่งจะช่วยให้มีมุมมองต่อปัญหาอย่างรอบด้าน

3. การมอบหมายการบ้าน (Homework) ผู้วิจัยจะมอบหมายการบ้านให้กับบิดาและมารดาที่มีบุตรวัยรุ่นไปทำเป็นการบ้าน ในการพบกันครั้งต่อไป บิดาและมารดาที่มีบุตรวัยรุ่นจะพบกับผู้วิจัยเพื่อพูดคุยกันว่า ได้ทำการบ้านที่ได้รับมอบหมายหรือไม่ มีอะไรเป็นอุปสรรคบ้าง เพื่อที่บิดาและมารดาที่มีบุตรวัยรุ่นแต่ละครอบครัวได้นำวิธีการหรือแนวทางจากการให้การปรึกษาไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน

ชั้นนำ

ผู้วิจัยกล่าวทักทายกลุ่มตัวอย่างที่เป็นบิดาและมารดาที่มีบุตรวัยรุ่น สร้างบรรยากาศที่เป็นกันเองและอบอุ่น เพื่อให้เกิดความรู้สึกไว้วางใจและปลอดภัย ปราศจากแรงกดดันในการทำกิจกรรมร่วมกัน และทบทวนการให้การปรึกษาในครั้งที่ผ่านมา โดยให้กลุ่มตัวอย่างที่เป็นบิดาและมารดาที่มีบุตรวัยรุ่นเล่าว่าเกิดการเปลี่ยนแปลงอะไรบ้าง

ขั้นตอนการ

1. ผู้วิจัยแจกใบงานที่ 5/1 เรื่อง “เมื่อควบคุมอารมณ์ไม่ได้” ให้กลุ่มตัวอย่างที่เป็นบิดาและมารดาที่มีบุตรวัยรุ่นอ่าน และตอบจากนั้นพูดคุยถึงประเด็นที่เขียน

2. ผู้วิจัยใช้เทคนิคการหยุดความคิด (Thought Stopping) ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างที่เป็นบิดาและมารดาที่มีบุตรวัยรุ่นหลับตาและจินตนาการถึงเหตุการณ์ที่ เคยทะเลาะ มีความขัดแย้ง ไม่พอใจ โกรธลูก ผู้วิจัยปล่อยให้กลุ่มตัวอย่างที่เป็นบิดาและมารดาที่มีบุตรวัยรุ่นคิดไปเรื่อย สักพัก จากนั้นผู้วิจัยก็ตะโกนด้วยเสียงที่ดังว่า “หยุด” การตะโกนว่า “หยุด” นั้นให้กระทำโดยไม่ให้รู้ตัว

3. ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างที่เป็นบิดาและมารดาที่มีบุตรวัยรุ่นทำซ้ำ ๆ และเปลี่ยนจากผู้วิจัยตะโกนว่า “หยุด” เป็นกลุ่มตัวอย่างที่เป็นบิดาและมารดาที่มีบุตรวัยรุ่นลองหยุดด้วยตนเอง โดยใช้วิธีดังต่อไปนี้ เช่น

- ตะโกนว่า “หยุด”
- ประบมือดัง ๆ
- หกที่อวัยวะภายในร่างกาย

➤ **ขั้นกระตุ้น**

4. ผู้วิจัยใช้เทคนิคการเปลี่ยนมุมมองเดิมเป็นด้านบวก (Reframing) โดยให้กลุ่มตัวอย่างที่เป็นบิดาและมารดาที่มีบุตรวัยรุ่นพูดหรือบอกตนเองด้วยคำพูดด้านบวกที่ตนเองต้องการ

ขั้นสรุป

1. ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างที่เป็นบิดาและมารดาที่มีบุตรวัยรุ่นบิดาและมารดาที่มีบุตรวัยรุ่นสรุปความรู้สึกและสาระสำคัญที่ได้จากการเข้าร่วมกิจกรรมในครั้งนี้ผ่าน แบบประเมินหลังการให้การปรึกษา ครั้งที่ 5

2. ผู้วิจัยมอบหมายการบ้าน (Homework) ให้กลุ่มตัวอย่างที่เป็นบิดาและมารดาที่มีบุตรวัยรุ่นเกี่ยวกับการยับยั้งอารมณ์ โดยให้บิดาและมารดาที่มีบุตรวัยรุ่นบันทึกเหตุการณ์ที่สามารถยับยั้งอารมณ์ได้และไม่สามารถยับยั้งอารมณ์ได้ ลงในใบงานที่ 5/2 แบบบันทึกการยับยั้งอารมณ์

3. ผู้วิจัยยุติการให้การปรึกษาครั้งที่ 5 และนัดวัน เวลา สถานที่ในการให้การปรึกษาครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. ผู้วิจัยสังเกตจากการให้ความร่วมมือในฝึกการหยุดความคิด และการแสดงความคิดเห็นของบิดามารดา และการซักถามในประเด็นต่าง ๆ

2. ใบงานที่ 5/1 “เมื่อควบคุมอารมณ์ไม่ได้”

3. แบบประเมินหลังการให้การปรึกษา ครั้งที่ 5

ใบงาน 5/1 เรื่อง “เมื่อควบคุมอารมณ์ไม่ได้”

ในเวลาสาย ๆ ของวันเสาร์ ขณะที่ชายคนหนึ่งกำลังขับขี้อย่าง
จะบ้าๆขมื่น
ถูกชายวัย 4 ขวบ ก้มลงเก็บก้อนหินขึ้นมาแล้วบรรจุขวดจิ๋ว ไหมยด้านข้างของ
ตัวรถ พักใหญ่ต่อมา...
เมื่อพ่อได้ยืมเสียงกรุดของหิน ก็เกิดความสนใจ โจรขึ้นหน้าต่างในไฟเงา
กระซอกมือลูกมา
ถล่มบนมือน้อย ๆ นัยครั้งไม่ถ่านโดยไม่มีทันนึกว่าตนได้ถืออะไรอยู่ในมือ
ณ โรงพยาบาล...
นิ้วถูกชาวบูดตัดออกเพราะกระดูกแตก จนหมอไม่สามารถเชื่อมต่อได้
ขณะที่พ่อเข้ามาดูลูกในห้อง ลูกมองพ่อด้วยสายตาปวดร้าว
แล้วถามพ่อว่า " เมื่อไร นิ้วหนูจึงจะยาวเหมือนเดิม ? "
คำถามนั้น...
เหมือนลมมิดกรีดลึกลงไปหัวใจผู้เป็นพ่อเขารู้สึกสะท้านใจ รู้สึกผิด
และเสียใจในการกระทำตนอย่างไม่อาจให้อภัยเข จึงกลับไปที่รถ
ตะมุ่นตุตตะเกิดโดยไม่ยั้งใจเห็นชอบแล้วทรุดตัวลงนั่งข้างรถอย่างเศร้าใจ
สายลมพัดลั่นเหลือบไปเห็นรอยขวดจิ๋ว เขาเบิกตากว้าง ! จ้องมองคำว่า "รักพ่อ"

เมื่ออ่านแล้วฉันรู้สึก.....

ทำให้ฉันนึกถึงเหตุการณ์ที่เคยทำกับลูก เช่น.....

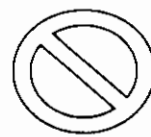
.....

ที่มา : Website Palungjit : <http://board.palungjit.com/f6/forwarded-mails-235358.html>





ใบงานที่ 5/2 แบบบันทึก
การยับยั้งอารมณ์



เหตุการณ์ที่เกิดขึ้น	อารมณ์	ควบคุมได้	ควบคุมไม่ได้
Ex. ลูกเถียง	โมโหอยากด่าแล้วก็คำออกไป		✓

😊😊😊 หมายถึง : ให้ขีดเครื่องหมาย ✓ ใน ☐ ควบคุมได้ในกรณีที่ยับยั้งอารมณ์ได้ และ ขีด
เครื่องหมาย ✓ ใน ☐ ควบคุมไม่ได้ในกรณีที่ยับยั้งอารมณ์ไม่ได้

แบบประเมิน หลังการให้คำปรึกษา ครั้งที่ 5

คำชี้แจง ให้ท่านทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องระดับความคิดเห็น ที่ตรงกับความเป็นจริงของท่านที่สุด

โดยระดับ 1 คะแนน หมายถึง น้อยที่สุด ← → ระดับ 10 คะแนน หมายถึงมากที่สุด

หัวข้อ	ระดับความคิดเห็น									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
ด้านกระบวนการให้การปรึกษา										
1. ผู้วิจัยมีบุคลิกภาพที่เป็นมิตร อบอุ่น และน่าไว้วางใจ										
2. ผู้วิจัยสามารถทำความเข้าใจกับความรู้สึก ความคิดของผู้อื่นได้ดี										
3. ผู้วิจัยยอมรับผู้อื่นอย่างไม่มีเงื่อนไข										
4. ผู้วิจัยใส่ใจ และจริงใจต่อผู้อื่น										
5. ผู้วิจัยสามารถสื่อสารด้วยภาษาถ้อยคำ และภาษาท่าทางที่เข้าใจง่าย										
6. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้ผู้อื่นได้ร่วมแสดงความคิดเห็น ชักชวนข้อสงสัย และระบายอารมณ์ความรู้สึก										
ด้านผู้รับการปรึกษา										
1. ท่านมีความไว้วางใจและให้การยอมรับการให้การปรึกษา										
2. ท่านมีความใส่ใจในปัญหาของตัวเอง										
3. ท่านมีความหวังในการเปลี่ยนแปลงตนเองที่ดี										
4. ท่านตกลงใจและมีความมุ่งมั่นอย่างเต็มที่ในการเปลี่ยนแปลงตนเองในทางที่ดี										
5. ท่านแสดงอารมณ์ ความรู้สึก ความคิดของตนเองอย่างเปิดเผย										
6. ท่านรู้สึกว่าตนเองมีพลังในการเปลี่ยนแปลงชีวิตของตนเอง										
7. ท่านได้ระบายความรู้สึกที่เก็บกดไว้ในใจ										
8. ท่านรู้สึกว่าตนเองมีการเปลี่ยนความคิดในทางที่ดี										
9. ท่านรู้สึกว่าตนเองมีอิสระ เสรีในการทดลองแสดงพฤติกรรมใหม่ๆ										
10. ท่านรู้สึกว่าตนเองกล้าแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสม										
11. ท่านรู้สึกว่าตนเองได้รับประโยชน์จากการให้การปรึกษา										
12. ท่านคิดว่าการควบคุมอารมณ์เป็นสิ่งสำคัญ										
13. ท่านรู้สึกว่าตนเองมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในการควบคุมอารมณ์ในระดับ										

สิ่งที่อยากบอกเพิ่มเติม >>

.....

ครั้งที่ 6

เรื่อง การพัฒนาพฤติกรรมการควบคุมอารมณ์ด้านการควบคุมความก้าวร้าว (Aggression Control) (1)

เวลา 60 นาที

แนวคิดสำคัญ (Key Concepts)

ซูซีฟ อ่อนโคกสูง (2552) ได้กล่าวถึงความก้าวร้าว หมายถึง การกระทำหรือพฤติกรรม การต่อสู้หรือทำร้ายผู้อื่น ตลอดจนทำลายสิ่งของหรือทำร้ายสัตว์อื่น ความก้าวร้าวเกิดจากความคับข้องใจซึ่งก็เกิดความรู้สึกผิดหวังที่ไม่สามารถไปถึงจุดหมายปลายทางได้ เนื่องจากมีอุปสรรคมาขัดขวาง นอกจากนี้ความก้าวร้าวอาจเกิดจากการถูกกลั่นแกล้ง หรืออาจเกิดจากการเลียนแบบ ความก้าวร้าวในสังคม ภาพยนตร์ หรือโทรทัศน์ก็ได้ ความก้าวร้าวอาจแบ่งได้เป็น 2 ลักษณะ คือ

1. ความก้าวร้าวโดยตรงคือความก้าวร้าวต่อบุคคลหรืออุปสรรคที่ทำให้เกิดความคับข้องใจขึ้น เช่น ทำร้ายบุคคลที่ขโมยกระเป๋าตังค์ของตนเอง เป็นต้น
2. ความก้าวร้าวแบบทดแทน คือความก้าวร้าวต่อบุคคลหรือสิ่งอื่น ๆ ที่ไม่ได้ทำให้เกิดความคับข้องใจโดยตรง เนื่องจากไม่สามารถก้าวร้าวโดยตรงได้ จึงก้าวร้าวผู้อื่นหรือสิ่งอื่นทดแทน เช่น ทำร้ายสุนัขของเพื่อนบ้าน (ไม่มีใครเห็น) เนื่องจากเพื่อนบ้านด่าว่าเพราะสุนัขของเราไปกัดข้าวของในบ้านเขาเสียหาย เป็นต้น

ตามความเป็นจริงแล้วความก้าวร้าวไม่ได้หมายถึง การทำลายหรือทำร้ายเสมอไป ความกล้าที่จะเผชิญหน้าอุปสรรคหรือปัญหาถือถือเป็นความก้าวร้าวเช่นกัน และความก้าวร้าวเช่นนี้จะประโยชน์ทำให้เราพยายามที่จะแก้ปัญหาให้ประสบความสำเร็จได้ในที่สุด

Roger, D. & Najarian, B. (1989, pp. 20-23) ได้กล่าวถึงการควบคุมความก้าวร้าว (Aggression Control) ว่าเป็นการรู้เท่าทันอารมณ์ที่หุนหันพลันแล่นโดยเกิดขึ้นอย่างรวดเร็วและค่อนข้างรุนแรง ซึ่งสามารถเข้าควบคุมและจัดการกับอารมณ์นั้นได้ก่อนที่จะส่งผลเสียให้แก่ตนเอง

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้บิคารมรดาที่มีบุตรวัยรุ่นเรียนรู้อารมณ์ของตนเองที่บางครั้งอาจจะเกิดขึ้นโดยหุนหันพลันแล่น และไม่สามารถควบคุมได้
2. เพื่อให้บิคารมรดาที่มีบุตรวัยรุ่นตระหนักถึงความโกรธและความหุนหันพลันแล่นได้
3. เพื่อให้บิคารมรดาที่มีบุตรวัยรุ่น เรียนรู้การควบคุมความก้าวร้าว

กิจกรรม กิจกรรม “เส้นเชือกอารมณ์”

- อุปกรณ์**
1. เชือกยาว 1 เมตร 1 เส้น
 2. ใบงานที่ 6/2 ภาพดึงเชือกกับอารมณ์
 3. ใบงานที่ 6/3 บันทึกการใช้คำสั่ง
 4. แบบบันทึก “บันทึกประสบการณ์หลังการให้การศึกษา” ครั้งที่ 6
 5. แบบประเมินหลังการให้การศึกษา ครั้งที่ 6

วิธีดำเนินการ

ในการให้การศึกษาครั้งนี้เป็นการพัฒนาพฤติกรรมการควบคุมอารมณ์ของบิดามารดาด้านการควบคุมความก้าวร้าว ซึ่งในการให้การศึกษาครอบครัวครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้เทคนิคการให้การศึกษาเบื้องต้น และเทคนิคการให้การศึกษาครอบครัวตามทฤษฎีพฤติกรรมนิยม ได้แก่

1. เทคนิคการแสดงบทบาทสมมติ (Role Play) โดยผู้วิจัยให้บิดาและมารดาที่มีบุตรวัยรุ่น นำสถานการณ์ที่เป็นปัญหาที่เกิดขึ้นในครอบครัวมาแสดงให้เห็นจริงในช่วงเวลาของการให้การศึกษา เพื่อให้ผู้วิจัยได้สังเกตพฤติกรรม ทำท่าง คำพูด การแสดงออกถึงความรับผิดชอบ และขณะเดียวกัน บิดาและมารดาที่มีบุตรวัยรุ่นจะได้เรียนรู้ความรู้สึกและท่าทางของตนเองด้วย ซึ่งจะทำให้เกิดการปรับเปลี่ยน และตระหนักในตนเองมากขึ้น

2. การมอบหมายการบ้าน (Homework) ผู้วิจัยจะมอบหมายการบ้านให้กับบิดาและมารดาที่มีบุตรวัยรุ่นไปทำเป็นการบ้าน ในการพบกันครั้งต่อไป บิดาและมารดาที่มีบุตรวัยรุ่นจะพบกับผู้วิจัย เพื่อพูดคุยกันว่า ได้ทำการบ้านที่ได้รับมอบหมายหรือไม่ มีอะไรเป็นอุปสรรคบ้าง เพื่อที่บิดาและมารดาที่มีบุตรวัยรุ่นแต่ละครอบครัวได้นำวิธีการหรือแนวทางจากการให้การศึกษาไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน

ขั้นนำ

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายกลุ่มตัวอย่างที่เป็นบิดาและมารดาที่มีบุตรวัยรุ่น สร้างบรรยากาศที่เป็นกันเองและอบอุ่น เพื่อให้เกิดความรู้สึกไว้วางใจและปลอดภัย ปราศจากแรงกดดันในการทำกิจกรรมร่วมกัน

2. ผู้วิจัยพูดคุยและซักถามถึงการบ้านที่ได้มอบหมายให้บิดาและมารดาที่มีบุตรวัยรุ่นไปทำ ว่าได้ผลอย่างไรบ้าง มีอุปสรรคอะไร มีความรู้สึกอย่างไรบ้าง มีการเปลี่ยนแปลงอะไรหรือไม่ และต้องการความช่วยเหลือเพิ่มเติมหรือไม่ อย่างไร

ขั้นตอนการ

1. ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างที่เป็นบิดาและมารดาที่มีบุตรวัยรุ่น เล่าถึงบุตรวัยรุ่นของคุณว่า มีอะไรบ้างที่พวกคุณรู้สึกจำเป็นต้อง “ดูแล” ให้ลูกวัยรุ่นทำหรือไม่ทำในแต่ละวัน ขอให้เริ่มต้นตั้งแต่ช่วงเช้า จนถึงก่อนเข้านอน

2. ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างที่เป็นบิดาและมารดาที่มีบุตรวัยรุ่นลองแสดงบทบาทสมมติ (Role Play) เป็นบุตรวัยรุ่นของคุณ โดยผู้วิจัยจะเล่นบทบาทสมมติเป็นผู้ปกครอง จากนั้นให้ขอให้คุณตอบ ผู้วิจัยด้วยคำพูดที่เล่นเข้ามาในหัวทันที ตัวอย่างเช่น

- ข้าวเช้ายังไม่กินอีก แล้วนี้จะไปโรงเรียนกี่โมง สายแล้วนะ โดจนปานนี้ยังไม่รู้จักรับผิดชอบตัวเองอีก
- กุญแจโทรศัพท์อีกแล้วคุยกะไรกันนักเจอกันที่โรงเรียนไม่พอรีไร
- เลิกเล่นเกมได้แล้ว ไปอาบน้ำ การบ้านเสร็จรึยัง ป่านนี้ยังเสร็จอีกแล้วจะนอนกี่โมง พรุ่งนี้ก็ต้องตื่นไปโรงเรียนอีก

3. ผู้วิจัยถามกลุ่มตัวอย่างที่เป็นบิดาและมารดาที่มีบุตรวัยรุ่น ว่ารู้สึกอย่างไรเมื่อเจอคำพูดลักษณะเช่นนี้

4. ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างที่เป็นบิดาและมารดาที่มีบุตรวัยรุ่นลองสำรวจคำสั่งที่เคยใช้กับบุตรวัยรุ่นแล้วก่อให้เกิดอารมณ์ทางลบ โกรธ โมโห ขึ้นมาทันทีทั้ง 2 ฝ่าย

5. ผู้วิจัยแจกเชือกให้กลุ่มตัวอย่างที่เป็นบิดาและมารดาที่มีบุตรวัยรุ่น 1 เส้น เพื่อทำกิจกรรม “เส้นเชือกอารมณ์” ผู้วิจัยตั้งให้กลุ่มตัวอย่างที่เป็นบิดาและมารดาที่มีบุตรวัยรุ่น จับเชือกคนละด้านจากนั้น สั่งให้บิดาและมารดาที่มีบุตรวัยรุ่นทำดังต่อไปนี้

4.1 ให้บิดามารดาที่มีบุตรวัยรุ่นออกแรงดึงทั้ง 2 ฝ่าย

4.2 ให้ฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งอีกฝ่ายอยู่เฉย ๆ

5. จากนั้นสรุปโดยใช้ใบงานภาพดึงเชือกกับอารมณ์ ในการพูดคุยระหว่างผู้วิจัยกับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นบิดาและมารดาที่มีบุตรวัยรุ่น ว่าการที่เราดึงดันในเรื่องอารมณ์ทั้งสองฝ่าย ก็จะไม่มีฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งชนะแต่จะทำให้เกิดการปะทะที่รุนแรงขึ้น แต่ถ้าในกรณีที่ฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งเกิดควบคุมอารมณ์ไม่ได้แต่อีกฝ่ายใช้ความสงบก็จะลดความรุนแรงที่เกิดขึ้นเหมือนดังภาพในใบงาน

6. ผู้วิจัยมอบหมายการบ้าน (Homework) ให้กลุ่มตัวอย่างที่เป็นบิดาและมารดาที่มีบุตรวัยรุ่น เป็นใบงานที่ 6/3 บันทึกการใช้คำสั่ง

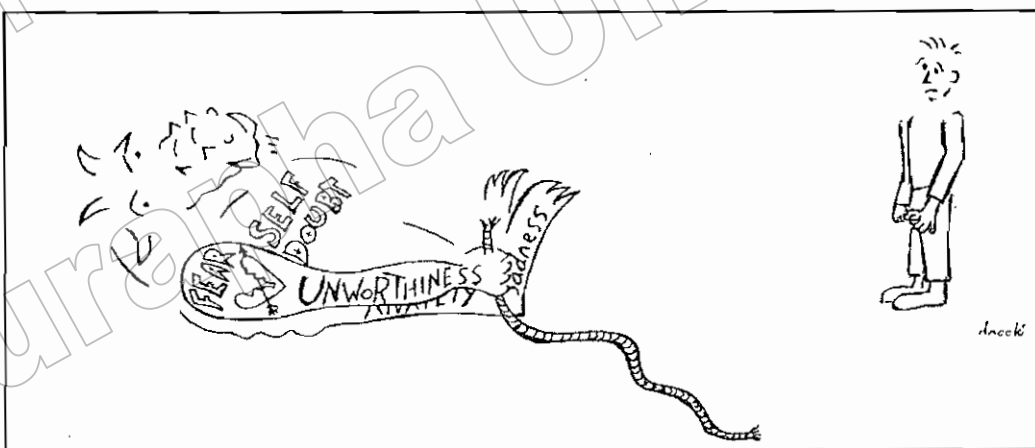
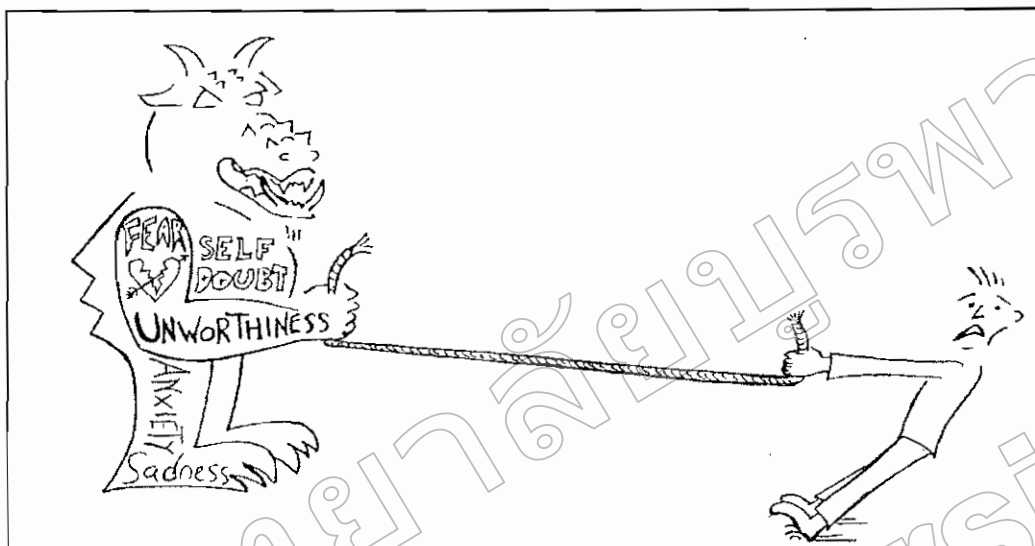
ขั้นสรุป

1. ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างที่เป็นบิดาและมารดาที่มีบุตรวัยรุ่นสรุปความรู้สึกละเอียดและสาระสำคัญที่ได้จากการเข้าร่วมกิจกรรมในครั้งนี้ผ่าน “บันทึกประสบการณ์หลังการให้การศึกษา” ครั้งที่ 6 และแบบประเมินหลังการให้การศึกษา
2. ผู้วิจัยยุติการให้การศึกษาครั้งที่ 6 และนัดวัน เวลา สถานที่ในการให้การศึกษาครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. ผู้วิจัยสังเกตจากการให้ความร่วมมือในการแสดงออกถึงสถานการณ์ตัวอย่างและการแสดงความคิดเห็นของกลุ่มตัวอย่างที่เป็นบิดามารดา และการซักถามในประเด็นต่าง ๆ
2. แบบบันทึก “บันทึกประสบการณ์หลังการให้การศึกษา” ครั้งที่ 6

ใบงานที่ 6/1 ภาพดึงเชือกกับอารมณ์



ที่มา : Joseph Ciarrochi & John D. Mayer, (2007), p. 99. Applying Emotional Intelligence

วัน/เวลา	คำสั่งที่ใช้	การตอบสนองของลูก	การตอบสนองของพ่อแม่
Ex. เสาร์/ 12.00	ปิด TV แล้วมากินข้าวได้แล้ว	นั่ง/เอน นิ่งดู TV ต่อ	- โมโห และ คำออกไปด้วยความเคียด - ใจเย็น และเดินไปบอกใกล้ ๆ อีกครั้ง

ข้อสังเกต.....

.....

ที่มา : จอม ชุมชัช, (2552), หน้า 54. พ่อแม่มือโปร

ข้อควรระวังเกี่ยวกับคำสั่งและกฎเกณฑ์มีดังนี้

- ❁ สร้างกฎเกณฑ์และลดคำสั่ง
(การสร้างกฎเป็นการกำหนดร่วมกันของสมาชิก)
- ❁ พยายามใช้คำสั่งเดียวในแต่ละครั้ง
- ❁ เน้นใจว่าเด็กฟัง
- ❁ เลือกคำสั่งให้เหมาะสมกับวัยและพัฒนาการของเด็ก
- ❁ ใช้คำสั่งที่ชัดเจน
- ❁ หลีกเลี่ยงการห้าม
- ❁ หลีกเลี่ยงการใช้อารมณ์
- ❁ ให้เวลาเด็ก
- ❁ เตือนก่อนสั่ง
- ❁ กระตุ้นให้คิด
- ❁ ให้ทางเลือก
- ❁ โน้มน้าวใจ
- ❁ บอกผลที่ตามมา

😊 พ่อแม่ไม่ขัดแย้งกันเอง 😊

แบบบันทึก “บันทึกประสบการณ์การให้การปรึกษา” ครั้งที่ 6

คุณรู้สึกอย่างไร หลังจากการรับการปรึกษา



คุณได้ประโยชน์อะไร จากการรับการปรึกษา

ประโยชน์ที่คุณได้และจะนำไปใช้ คือ

สิ่งที่ยากบอกผู้ให้การปรึกษา คือ

แบบประเมิน หลังการให้คำปรึกษา ครั้งที่ 6

คำชี้แจง ให้ท่านทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องระดับความคิดเห็น ที่ตรงกับความเป็นจริงของท่านที่สุด
โดยระดับ 1 คะแนน หมายถึง น้อยที่สุด ←————→ ระดับ 10 คะแนน หมายถึงมากที่สุด

หัวข้อ	ระดับความคิดเห็น									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
ด้านกระบวนการให้การปรึกษา										
1. ผู้วิจัยมีบุคลิกภาพที่เป็นมิตร อบอุ่น และน่าไว้วางใจ										
2. ผู้วิจัยสามารถทำความเข้าใจกับความรู้สึก ความคิดของผู้อื่นได้ดี										
3. ผู้วิจัยยอมรับผู้อื่นอย่างไม่มีเงื่อนไข										
4. ผู้วิจัยใส่ใจ และจริงจังต่อผู้อื่น										
5. ผู้วิจัยสามารถสื่อสารด้วยภาษาล้อล่คำ และภาษาท่าทางที่เข้าใจง่าย										
6. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้ผู้อื่นได้ร่วมแสดงความคิดเห็น ชักถามข้อสงสัย และระบายอารมณ์ความรู้สึก										
ด้านผู้รับการปรึกษา										
1. ท่านมีความไว้วางใจและให้การยอมรับการให้การปรึกษา										
2. ท่านมีความใส่ใจในปัญหาของตัวเอง										
3. ท่านมีความหวังในการเปลี่ยนแปลงตนเองที่ดี										
4. ท่านตกลงใจและมีความมุ่งมั่นอย่างเต็มที่ในการเปลี่ยนแปลงตนเองในทางที่ดี										
5. ท่านแสดงอารมณ์ ความรู้สึก ความคิดของตนเองอย่างเปิดเผย										
6. ท่านรู้สึกว่าตนเองมีพลังในการเปลี่ยนแปลงชีวิตของตนเอง										
7. ท่านได้ระบายความรู้สึกที่เก็บกดไว้ในใจ										
8. ท่านรู้สึกว่าตนเองมีการเปลี่ยนความคิดในทางที่ดี										
9. ท่านรู้สึกว่าตนเองมีอิสระ เสรีในการทดลองแสดงพฤติกรรมใหม่ๆ										
10. ท่านรู้สึกว่าตนเองกล้าแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสม										
11. ท่านรู้สึกว่าตนเองได้รับประโยชน์จากการให้การปรึกษา										
12. ท่านคิดว่าการควบคุมอารมณ์เป็นสิ่งสำคัญ										
13. ท่านรู้สึกว่าตนเองมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม การควบคุมอารมณ์ในระดับ										

สิ่งที่อยากบอกเพิ่มเติม >>

ครั้งที่ 7

เรื่อง การพัฒนาพฤติกรรมควบคุมอารมณ์ด้านการควบคุมความก้าวร้าว (Aggression Control) (2)

เวลา 60 นาที

แนวคิดสำคัญ (Key Concepts)

สังคมไทยชอบเด็กที่เชื่อฟังมีวินัย แต่หลายครั้งบิดามารดาใช้กฎเกณฑ์และคำสั่ง โดยไม่ได้ใส่ใจกับความสนใจ พัฒนาการความคิดอ่านของเด็กตลอดจนสถานการณ์ที่อยู่ตรงหน้า บิดามารดามักใช้คำสั่งที่ไม่มีประสิทธิภาพพอ หรืออาจไม่เหมาะสมกับบริบทในขณะนั้น (จอม ชุมช่วย, 2552, หน้า 52) ดังนั้นบิดามารดาต้องเรียนรู้ที่จะจัดการปรับปรุงเกี่ยวกับอารมณ์ของตนเองก่อนเพื่อเป็นแบบอย่างที่ดีในการแสดงอารมณ์ต่อไป

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างที่เป็นบิดามารดาวิเคราะห์ว่าถ้าตนเองไม่สามารถจัดการ หรือควบคุมความก้าวร้าวจะส่งผลเสียอย่างไรต่อตนเองและผู้อื่นอย่างไรและถ้าสามารถควบคุมความก้าวร้าวได้แล้วจะส่งผลดีอย่างไร
2. เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างที่เป็นบิดามารดาสามารถฝึกการใช้คำสั่งอย่างมีประสิทธิภาพได้

กิจกรรม

อุปกรณ์

1. ใบงานที่ 7/1 การออกคำสั่งที่ชัดเจน
2. ใบงานที่ 7/2 ผลของอารมณ์
3. ใบงานที่ 7/3 ข้อควรระวังเกี่ยวกับคำสั่งและกฎเกณฑ์ และ บันทึกการใช้คำสั่ง
4. แบบประเมินหลังการให้การศึกษา ครั้งที่ 7

วิธีดำเนินการ

ในการให้การศึกษาครั้งนี้เป็นการพัฒนาพฤติกรรมควบคุมอารมณ์ของกลุ่มตัวอย่างที่เป็นบิดามารดาด้านการควบคุมความก้าวร้าวต่อจากครั้งที่แล้ว ซึ่งในการให้การศึกษาครบครันครั้งนี้ ผู้ให้การศึกษาใช้เทคนิคการให้การศึกษาเบื้องต้น และเทคนิคการให้การศึกษาครบครันตามทฤษฎีพฤติกรรมนิยม ได้แก่

1. เทคนิคการแสดงบทบาทสมมติ (Role Play) โดยผู้วิจัยให้บิดาและมารดาที่มีบุตรวัยร่นนำสถานการณ์ที่เป็นปัญหาที่เกิดขึ้นในครอบครัวมาแสดงให้เห็นจริงในช่วงเวลาของการให้การศึกษา เพื่อให้ผู้วิจัยได้สังเกตพฤติกรรม ทำท่าง คำพูด การแสดงออกถึงความรับผิดชอบ และขณะเดียวกันบิดาและมารดาที่มีบุตรวัยร่นจะได้เรียนรู้ความรู้สึกและทำทางของตนเองด้วย ซึ่งจะทำให้เกิดการปรับเปลี่ยน และตระหนักรู้ในตนเองมากขึ้น

2. เทคนิคการปรับโครงสร้างความคิด (Cognitive Restructuring) เป็นการสนับสนุนให้ บิดามารดาที่มีบุตรวัยรุ่นปรับเปลี่ยนความคิดหรือการรับรู้ของตนเองที่มีต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น หรือ ปัญหาที่เกิดขึ้นในรูปแบบที่แตกต่างไปจากเดิม ในแงุ่มใหม่ที่ไม่เคยคิดมาก่อน เป็นไปโดยมี จุดมุ่งหมายที่ดีต่อการแก้ปัญหาพฤติกรรมควบคุมอารมณ์ โดยเฉพาะการพัฒนาด้านการยับยั้ง อารมณ์ ซึ่งจะช่วยให้บิดาและมารดาที่มีบุตรวัยรุ่นสามารถปรับตัวต่อปัญหาที่เกิดขึ้น

3. เทคนิคการสอน (Coaching) เทคนิคนี้ผู้วิจัยจะช่วยให้กลุ่มตัวอย่างที่เป็นบิดาและมารดา ที่มีบุตรวัยรุ่นสามารถตอบสนองสิ่งเร้าได้อย่างเหมาะสม โดยการสอนด้วยวาจา

4. เทคนิคแม่แบบ (Modeling Technique) เพื่อให้บิดาและมารดาที่มีบุตรวัยรุ่นได้เลียนแบบ พฤติกรรมที่พึงประสงค์ของตัวแบบ

ขั้นนำ

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายกลุ่มตัวอย่างที่เป็นบิดาและมารดาที่มีบุตรวัยรุ่น สร้างบรรยากาศที่ เป็นกันเองและอบอุ่น เพื่อให้เกิดความรู้สึกไว้วางใจและปลอดภัย ปราศจากแรงกดดันในการทำ กิจกรรมร่วมกัน

2. ผู้วิจัยพูดคุยและซักถามถึงการบ้านที่ได้มอบหมายให้บิดาและมารดาที่มีบุตรวัยรุ่นไปทำ ว่าได้ผลอย่างไรบ้าง มีอุปสรรคอะไร มีความรู้สึกอย่างไรบ้าง มีการเปลี่ยนแปลงอะไรหรือไม่ และ ต้องการความช่วยเหลือเพิ่มเติมหรือไม่ อย่างไร

ขั้นตอนการ

1. ผู้วิจัยใช้เทคนิคแม่แบบ (Modeling Technique) โดยนำไปงานที่ 7/1 การออกคำสั่งที่ จุนเจียว ให้บิดามารดาที่มีบุตรวัยรุ่นศึกษา

1.1 ผู้วิจัยแจกใบงานที่ 7/2 ผลของอารมณ์ ให้บิดาและมารดาที่มีบุตรวัยรุ่น วิเคราะห์ อารมณ์ที่เกิดขึ้นและเขียนใส่ในแต่ละช่อง ซึ่งจะเป็นการใช้ เทคนิคการปรับโครงสร้างความคิด (Cognitive Restructuring) ให้บิดาและมารดาที่มีบุตรวัยรุ่นได้ฝึกและพัฒนาโดยนำเหตุการณ์ในใบ งานที่ 7/1 ทั้งสองเหตุการณ์ให้บิดาและมารดาที่มีบุตรวัยรุ่นได้ปรับโครงสร้างความคิดใหม่

2. ผู้วิจัยและบิดามารดาที่มีบุตรวัยรุ่น ร่วมพูดคุยใบงานที่ 7/2 ว่าถ้าเกิดเหตุการณ์ที่ยากจะ ยับยั้งอารมณ์ที่เกิดขึ้นได้บิดาและมารดาจะมีวิธีเตือนสติตนเองและเตือนสติซึ่งกันและกันอย่างไร บ้าง

ขั้นสรุป

1. ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างที่เป็นบิดาและมารดาที่มีบุตรวัยรุ่นสรุปความรู้สึกละเอียดและสาระสำคัญที่ได้จากการเข้าร่วมกิจกรรมในครั้งนี้ผ่าน “บันทึกประสบการณ์หลังการให้การศึกษา” ครั้งที่ 7
2. ผู้วิจัยยุติการให้การศึกษาครั้งที่ 7 และนัดวัน เวลา สถานที่ในการให้การศึกษาครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. ผู้วิจัยสังเกตจากการให้ความร่วมมือในการแสดงออกถึงสถานการณ์ตัวอย่างและการแสดงความคิดเห็นของบิดามารดา และการชักถามในประเด็นต่าง ๆ
2. แบบประเมินหลังการให้การศึกษา ครั้งที่ 7

ใบงานที่ 7/1 การออกคำสั่งที่ดูนเฉียว



สถานที่ : ห้องของลูกวัยรุ่น



คุณพูดว่า.....

ลูกคุณพูดว่า.....

ใบงานที่ 7/2 ผลของอารมณ์

ก่อน

หลัง

อารมณ์

ความคิด

การกระทำ

ผลที่เกิดขึ้นทันที

ผลที่เกิดขึ้นในระยะยาว

ที่มา : Joseph Ciarrochi & John D. Mayer, (2007), p. 81. Applying Emotional Intelligence

แบบประเมิน หลังการให้คำปรึกษา ครั้งที่ 7

คำชี้แจง ให้ท่านทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องระดับความคิดเห็น ที่ตรงกับความเป็นจริงของท่านที่สุด โดยระดับ 1 คะแนน หมายถึง น้อยที่สุด $\longleftrightarrow$ ระดับ 10 คะแนน หมายถึงมากที่สุด

หัวข้อ	ระดับความคิดเห็น									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
ด้านกระบวนการให้การปรึกษา										
1. ผู้วิจัยมีบุคลิกภาพที่เป็นมิตร อ่อนน้อม และน่าไว้วางใจ										
2. ผู้วิจัยสามารถทำความเข้าใจกับความรู้สึก ความคิดของผู้อื่นได้ดี										
3. ผู้วิจัยยอมรับผู้อื่นอย่างไม่มีเงื่อนไข										
4. ผู้วิจัยใส่ใจ และจริงใจต่อผู้อื่น										
5. ผู้วิจัยสามารถสื่อสารด้วยภาษาที่เข้าใจง่าย และภาษาท่าทางที่เข้าใจง่าย										
6. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้ผู้อื่นได้ร่วมแสดงความคิดเห็น ชักถามข้อสงสัย และระบายอารมณ์ความรู้สึก										
ด้านผู้รับการปรึกษา										
1. ท่านมีความไว้วางใจและให้การยอมรับการให้การปรึกษา										
2. ท่านมีความใส่ใจในปัญหาของตัวเอง										
3. ท่านมีความหวังในการเปลี่ยนแปลงตนเองที่ดี										
4. ท่านตกลงใจและมีความมุ่งมั่นอย่างเต็มที่ในการเปลี่ยนแปลงตนเองในทางที่ดี										
5. ท่านแสดงอารมณ์ ความรู้สึก ความคิดของตนเองอย่างเปิดเผย										
6. ท่านรู้สึกว่าคุณมีพลังในการเปลี่ยนแปลงชีวิตของตนเอง										
7. ท่านได้ระบายความรู้สึกที่เก็บกดไว้นาน										
8. ท่านรู้สึกว่าตนเองมีการเปลี่ยนความคิดในทางที่ดี										
9. ท่านรู้สึกว่าตนเองมีอิสระ เสรีในการทดลองแสดงพฤติกรรมใหม่ๆ										
10. ท่านรู้สึกว่าตนเองกล้าแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสม										
11. ท่านรู้สึกว่าตนเองได้รับประโยชน์จากการให้การปรึกษา										
12. ท่านคิดว่า การควบคุมอารมณ์เป็นสิ่งสำคัญ										
13. ท่านรู้สึกว่าตนเองมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม การควบคุมอารมณ์ในระดับ										

สิ่งที่อยากบอกเพิ่มเติม >>

ครั้งที่ 8

เรื่อง การพัฒนาพฤติกรรมการควบคุมอารมณ์ด้านการควบคุมลักษณะอารมณ์ด้านดี

(Benign control) (1)

เวลา 60 นาที

แนวคิดสำคัญ (Key Concepts)

ซูซิฟ อ่อน โลกสูง (2552) กล่าวว่า อารมณ์ หมายถึง ความรู้สึกทั้งที่เกิดขึ้นภายในที่ ถูกกระตุ้น (เช่น หัวใจเต้นแรง) ประสบการณ์เกี่ยวกับสิ่งที่มากระตุ้น และแสดงออกทาง สีหน้าท่าทาง เช่น เมื่อเราทราบข่าวคนรักตาย เกิดอารมณ์เศร้าโศก การเต้นของหัวใจช้า ลดถึง ความรักที่เคยมีต่อกันจนถึงแก่ร้องไห้ เป็นต้น เมื่อเกิดอารมณ์ขึ้นจะมีการแสดงออกทางอารมณ์ ใน 3 รูปแบบ คือ การแสดงออกทางน้ำเสียง การแสดงออกด้วยการเคลื่อนไหวหรือเคลื่อนไหว ร่างกาย การแสดงออกทางสีหน้า ซึ่งอารมณ์มีทั้งเชิงบวกและเชิงลบ เช่น ความรู้สึกกระตือรือร้น และรู้สึกมีความสุขเป็นอารมณ์เชิงบวก ส่วนความรู้สึกเศร้าและรู้สึกโกรธเป็นอารมณ์เชิงลบ อารมณ์เชิงบวกทำให้เรามีความนับถือตนเองสูง มีความเชื่อมั่นและมีความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น แต่ อารมณ์เชิงลบทำให้เรามีความนับถือตนเองต่ำ ขาดความมั่นใจและความสัมพันธ์กับผู้อื่นแย่ไปด้วย (อุมาพร ตรังคสมบัติ, 2546, หน้า 35) อารมณ์ของบุคคลหนึ่งจะสามารถส่งผลกระทบต่อทั้งด้าน ร่างกาย จิตใจและการแสดงพฤติกรรมของตนเอง รวมทั้งส่งผลต่อผู้อื่นด้วย ดังนั้นในกรอบครัว อารมณ์ของบิดามารดาจึงสามารถส่งผลต่อทั้งตนเองและสมาชิกคนอื่นในกรอบครัว บิดามารดาจึง ต้องมีการพัฒนาด้านการควบคุมลักษณะอารมณ์ด้านดี การชื่นชมเพื่อให้บุตรมีพัฒนาการด้านต่าง ๆ ที่ดีขึ้น

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้บิดามารดาได้ตรงต่อทำความเข้าใจ และประเมินภาวะอารมณ์ด้านดี และ ด้านที่ไม่ดีของตนเอง
2. เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างที่เป็นบิดามารดาฝึกการแสดงพฤติกรรมใหม่ที่มีประสิทธิภาพ มากขึ้น

กิจกรรม กิจกรรม “ใจส่งถึงใจ...”

- อุปกรณ์**
1. ใบงานที่ 8/1
 2. กระดาษสี รูปหัวใจ
 3. แบบบันทึก “บันทึกประสบการณ์หลังการให้การศึกษา” ครั้งที่ 8
 4. แบบประเมินหลังการให้การศึกษา ครั้งที่ 8

วิธีดำเนินการ

ในการให้การปรึกษารั้งนี้เป็นการพัฒนาพฤติกรรมควบคุมอารมณ์ของบิดามารดาด้านการควบคุมลักษณะอารมณ์ด้านดี ซึ่งในการให้การปรึกษารอบครั้ครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้เทคนิคการให้การปรึกษาเบื้องต้น และเทคนิคการให้การปรึกษารอบครั้ตามทฤษฎีพฤติกรรมนิยม ได้แก่

1. เทคนิคการปรับโครงสร้างความคิด (Cognitive Restructuring) เป็นการสนับสนุนให้กลุ่มตัวอย่างที่เป็นบิดามารดาที่มีบุตรวัยรุ่นปรับเปลี่ยนความคิดหรือการรับรู้ของตนเองที่มีต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น หรือปัญหาที่เกิดขึ้นในรูปแบบที่แตกต่างไปจากเดิม ในแง่มุมใหม่ที่ไม่เคยคิดมาก่อน เป็นไปโดยมีจุดมุ่งหมายที่ดีต่อการแก้ปัญหาพฤติกรรมควบคุมอารมณ์ โดยเฉพาะการพัฒนาการยับยั้งอารมณ์ ซึ่งจะช่วยให้บิดาและมารดาที่มีบุตรวัยรุ่นสามารถปรับตัวต่อปัญหาที่เกิดขึ้นได้ดีขึ้น

2. การมอบหมายการบ้าน (Homework) ในการพบกันบางครั้ง ผู้วิจัยจะมอบหมายการบ้านให้กับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นบิดาและมารดาที่มีบุตรวัยรุ่นไปทำเป็นการบ้าน ในการพบกันครั้งต่อไป บิดาและมารดาที่มีบุตรวัยรุ่นจะพบกับผู้วิจัยเพื่อพูดคุยกันว่า ได้ทำการบ้านที่ได้รับมอบหมายหรือไม่ มีอะไรเป็นอุปสรรคบ้าง เพื่อที่บิดาและมารดาที่มีบุตรวัยรุ่นแต่ละครอบครัวได้นำวิธีการหรือแนวทางจากการให้การปรึกษาไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน

ขั้นนำ

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายกลุ่มตัวอย่างที่เป็นบิดาและมารดาที่มีบุตรวัยรุ่น สร้างบรรยากาศที่เป็นกันเองและอบอุ่น เพื่อให้เกิดความรู้สึกไว้วางใจและปลอดภัย ปราศจากแรงกดดันในการทำกิจกรรมร่วมกัน

2. ผู้วิจัยทบทวนการให้การปรึกษารั้งที่ผ่านมา บอกวัตถุประสงค์ของการพบกันครั้งนี้

ขั้นตอนการ

1. ผู้วิจัยแจกใบงานที่ 8/1 ให้กลุ่มตัวอย่างที่เป็นบิดาและมารดาที่มีบุตรวัยรุ่น ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างที่เป็นบิดาและมารดาที่มีบุตรวัยรุ่นเขียนความรู้สึกประทับใจ คำชื่นชมที่มีต่อคู่ของตนเอง

2. ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างที่เป็นบิดาและมารดาที่มีบุตรวัยรุ่นพูดและแสดงความรู้สึกที่ตนเองเขียนต่อคู่ของตน

3. ผู้วิจัยถามกลุ่มตัวอย่างที่เป็นบิดาและมารดาที่มีบุตรวัยรุ่น ดังนี้

- คุณรู้สึกอย่างไรที่คู่ของคุณพูดและแสดงความรู้สึกต่อคุณ
- คุณได้แสดงความรู้สึกแบบนี้ครั้งสุดท้ายเมื่อไหร่

4. ผู้วิจัยแจกกระดาษมีที่ตัดเป็นรูปหัวใจ ให้กลุ่มตัวอย่างที่เป็นบิดาและมารดาที่มีบุตรวัยรุ่นเพื่อเขียนถึงความชื่นชม ความประทับใจ ที่มีต่อลูก และให้นำกลับบ้านไปให้ลูก

ขั้นสรุป

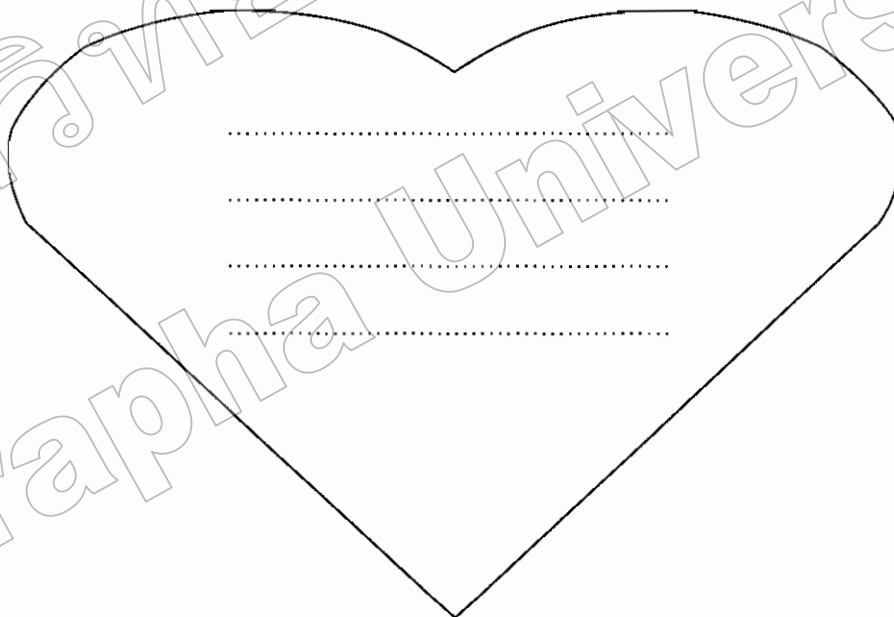
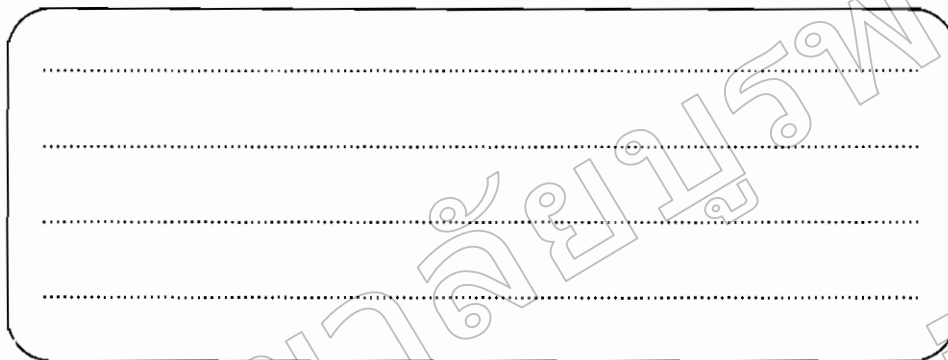
1. ผู้วิจัยให้บิดาและมารดาที่มีบุตรวัยรุ่นสรุปความรู้สึกและสาระสำคัญที่ได้จากการเข้าร่วมกิจกรรมในครั้งนี้ผ่าน “บันทึกประสบการณ์หลังการให้การศึกษา” ครั้งที่ 8
2. ผู้วิจัยมอบหมายการบ้าน (Homework) ให้บิดาและมารดาที่มีบุตรวัยรุ่น โดยให้นำหัวใจกลับไปบอกลูกพร้อมภาษาท่าทาง ว่ารักลูกมาก พร้อมกับถามลูกว่ารู้สึกอย่างไร จากนั้นให้นำกลับมาพูดคุยในครั้งต่อไป
3. ผู้วิจัยยุติการให้การศึกษาครั้งที่ 8 และนัดวัน เวลา สถานที่ในการให้การศึกษาครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. ผู้วิจัยสังเกตจากการให้ความร่วมมือในการแสดงออกถึงสถานการณ์ตัวอย่างและการแสดงความคิดเห็นของบิดามารดา และการซักถามในประเด็นต่าง ๆ
2. แบบบันทึก “บันทึกประสบการณ์หลังการให้การศึกษา” ครั้งที่ 8
3. แบบประเมินหลังการให้การศึกษา ครั้งที่ 8

ใบงานที่ 8/1 “ใจส่ง ถึงใจ...”

ให้เขียนความประทับใจ / คำชื่นชม / ต่อสามีหรือ ภรรยาของคุณ



แบบบันทึก “บันทึกประสบการณ์การให้การศึกษา” ครั้งที่ 8



คุณรู้สึกอย่างไร หลังจากการรับการศึกษา

.....

.....

.....

.....

คุณได้ประโยชน์อะไร จากการรับการศึกษา

.....

.....

.....

.....

ประโยชน์ที่คุณได้และจะนำไปใช้ คือ

.....

.....

.....

.....

สิ่งที่ยากบอกผู้ให้การศึกษา คือ

.....

.....

.....

.....

แบบประเมิน หลังการให้คำปรึกษา ครั้งที่ 8

คำชี้แจง ให้ท่านทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องระดับความคิดเห็น ที่ตรงกับความเป็นจริงของท่านที่สุด

โดยระดับ 1 คะแนน หมายถึง น้อยที่สุด ←————→ ระดับ 10 คะแนน หมายถึงมากที่สุด

หัวข้อ	ระดับความคิดเห็น									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
ด้านกระบวนการให้การศึกษา										
1. ผู้วิจัยมีบุคลิกภาพที่เป็นมิตร อ่อนน้อม และน่าไว้วางใจ										
2. ผู้วิจัยสามารถทำความเข้าใจกับความรู้สึกรวมทั้งความคิดของผู้อื่นได้ดี										
3. ผู้วิจัยยอมรับผู้อื่นอย่างไม่มีเงื่อนไข										
4. ผู้วิจัยใส่ใจ และจริงจังต่อผู้อื่น										
5. ผู้วิจัยสามารถสื่อสารด้วยภาษาถ้อยคำ และภาษาท่าทางที่เข้าใจง่าย										
6. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้ผู้อื่นได้ร่วมแสดงความคิดเห็น ซักถามข้อสงสัย และระบายอารมณ์ความรู้สึก										
ด้านผู้รับการปรึกษา										
1. ท่านมีความไว้วางใจและให้การยอมรับการให้การศึกษา										
2. ท่านมีความใส่ใจในปัญหาของตัวเอง										
3. ท่านมีความหวังในการเปลี่ยนแปลงตนเองที่ดี										
4. ท่านตกลงใจและมีความมุ่งมั่นอย่างเต็มที่ในการเปลี่ยนแปลงตนเองในทางที่ดี										
5. ท่านแสดงอารมณ์ ความรู้สึก ความคิดของตนเองอย่างเปิดเผย										
6. ท่านรู้สึกว่าคุณเองมีพลังในการเปลี่ยนแปลงชีวิตของตนเอง										
7. ท่านได้ระบายความรู้สึกที่เก็บกดไว้ในใจ										
8. ท่านรู้สึกว่าตนเองมีการเปลี่ยนความคิดในทางที่ดี										
9. ท่านรู้สึกว่าตนเองมีอิสระ เสรีในการทดลองแสดงพฤติกรรมใหม่ๆ										
10. ท่านรู้สึกว่าตนเองกล้าแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสม										
11. ท่านรู้สึกว่าตนเองได้รับประโยชน์จากการให้การศึกษา										
12. ท่านคิดว่าการควบคุมอารมณ์เป็นสิ่งสำคัญ										
13. ท่านรู้สึกว่าตนเองมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมควบคุมอารมณ์ในระดับ										

สิ่งที่อยากบอกเพิ่มเติม >>

.....

ครั้งที่ 9

เรื่อง การพัฒนาพฤติกรรมควบคุมอารมณ์ด้านการควบคุมลักษณะอารมณ์ด้านดี (Benign control) (2)

เวลา 60 นาที

แนวคิดสำคัญ (Key Concepts)

สิ่งที่บุตรเห็นจากบิดามารคานั้นมีอิทธิพลอย่างมากต่ออุปนิสัยของบุตร บุตรเรียนรู้จากการเห็นตัวอย่างมากกว่าจากการอ่านหนังสือหรือฟังคำเทศนาขาว ๆ นอกจากนี้การเห็นสิ่งที่เกิดขึ้นจริงในชีวิตจะกระตุ้นให้เกิดอารมณ์ความรู้สึกร่วมด้วย ข้อมูลที่มีอารมณ์ความรู้สึกร่วมอยู่ด้วยจะเก็บเป็นความทรงจำได้นานกว่าข้อมูลที่ไม่มีอารมณ์ความรู้สึก (อุบาพร ครุฑสมบัติ, 2546, หน้า 104) ดังนั้นการเป็นตัวอย่างที่ดีจึงเป็นสิ่งสำคัญมาก

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้บุตรสามารถตรวจสอบและปรับเปลี่ยน ความคิด ความรู้สึก การแสดงพฤติกรรมของตนเอง ที่มีต่อตนเองและผู้อื่น
2. เพื่อให้บุตรสามารถสามารถประเมินการกระทำ การแสดงออกทางอารมณ์ของตนเองที่มีต่อตนเองและผู้อื่น

กิจกรรม

- อุปกรณ์**
1. เทปวีดีทัศน์ เรื่อง “คำถามจากพ่อ”
 2. แบบประเมินหลังการให้การศึกษา ครั้งที่ 9

วิธีดำเนินการ

ในการให้การศึกษาครั้งนี้เป็นการพัฒนาพฤติกรรมควบคุมอารมณ์ของบิดามารคาด้านการควบคุมลักษณะอารมณ์ด้านดี ซึ่งในการให้การศึกษาครบครันครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้เทคนิคการให้การศึกษาเบื้องต้น และเทคนิคการให้การศึกษาครบครันตามทฤษฎีพฤติกรรมนิยม ได้แก่

เทคนิคการปรับโครงสร้างความคิด (Cognitive Restructuring) เป็นการสนับสนุนให้ กลุ่มตัวอย่างที่เป็นบิดามารดาที่มีบุตรวัยรุ่นปรับเปลี่ยนความคิดหรือการรับรู้ของตนเองที่มีต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น หรือปัญหาที่เกิดขึ้นในรูปแบบที่แตกต่างไปจากเดิม ในแง่มุมใหม่ที่ไม่เคยคิดมาก่อน เป็นไปโดยมีจุดมุ่งหมายที่ดีต่อการแก้ปัญหาพฤติกรรมควบคุมอารมณ์ โดยเฉพาะการพัฒนา ด้านการยับยั้งอารมณ์ ซึ่งจะช่วยให้กลุ่มตัวอย่างที่เป็นบิดาและมารดาที่มีบุตรวัยรุ่นสามารถปรับตัว ต่อปัญหาที่เกิดขึ้นได้ดีขึ้น

ชั้นนำ

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายกลุ่มตัวอย่างที่เป็นบิดาและมารดาที่มีบุตรวัยรุ่น สร้างบรรยากาศที่เป็นกันเองและอบอุ่น เพื่อให้เกิดความรู้สึกไว้วางใจและปลอดภัย ปราศจากแรงกดดันในการทำกิจกรรมร่วมกัน

2. ผู้วิจัยทบทวนการให้การศึกษาครั้งที่ผ่านมา ผู้วิจัยและกลุ่มตัวอย่างที่เป็นบิดามารดา ร่วมพูดคุยถึง การบ้าน (Homework) ที่ให้นำหัวใจกลับไปให้ลูกนั้น ในประเด็นดังต่อไปนี้

❖ เมื่อทำแล้วคุณรู้สึกอย่างไร

❖ ลูกคุณรู้สึกอย่างไร

ขั้นตอนการ

1. ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างที่เป็นบิดาและมารดาที่มีบุตรวัยรุ่น วิเคราะห์เรื่อง “คำถามจากพ่อ” จากนั้นให้บิดาและมารดาที่มีบุตรวัยรุ่นพูดคุยประเด็น ดังต่อไปนี้

1.1 เทปวิดีโอทำให้คุณคิดและรู้สึกอย่างไร

1.2 คุณคิดว่าวิธีการจัดการกับอารมณ์ของพ่อ เป็นอย่างไร

ขั้นสรุป

1. ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างที่เป็นบิดาและมารดาที่มีบุตรวัยรุ่นสรุปความรู้สึกและสาระสำคัญที่ได้จากการเข้าร่วมกิจกรรมในครั้งนี้ผ่าน “บันทึกประสบการณ์หลังการให้การศึกษา” ครั้งที่ 9

2. ผู้วิจัยยุติการให้การศึกษาครั้งที่ 9 และนัดวัน เวลา สถานที่ในการให้การศึกษาครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. ผู้วิจัยสังเกตจากการให้ความร่วมมือในการแสดงออกถึงสถานการณ์ตัวอย่างและการแสดงความคิดเห็นของบิดามารดา และการซักถามในประเด็นต่าง ๆ

2. แบบประเมินหลังการให้การศึกษา ครั้งที่ 9

แบบบันทึก “บันทึกประสบการณ์การให้การศึกษา” ครั้งที่ 9

คุณรู้สึกอย่างไร หลังจากการรับการศึกษา



คุณได้ประโยชน์อะไร จากการรับการศึกษา

ประโยชน์ที่คุณได้และจะนำไปใช้ คือ

สิ่งที่ยากบอกผู้ให้การศึกษา คือ

ครั้งที่ 10

เรื่อง ปัจจัยนิเทศและยุติการให้การปรึกษา

เวลา 60 นาที

แนวคิดสำคัญ (Key Concepts)

ประยูร ลิ้มหุตะเศรษฐี (2553) กล่าวถึง ขั้นตอนการยุติการให้การปรึกษา ว่าหลังจากที่ได้ข้อมูลจนเป็นที่แน่ใจแล้วว่าถูกต้องเพียงพอ ก็ถึงขั้นตอนยุติการให้การปรึกษาดังต่อไปนี้

1. การหาข้อสรุป เป็นการสรุปถึงสิ่งต่างๆ ที่ได้สนทนากันระหว่างการให้การปรึกษาครั้งหนึ่งๆ ควรใช้คำพูดสั้นๆ ให้ได้ใจความสำคัญทั้งหมด การสรุปความที่ดีที่สุด คือให้ผู้รับคำปรึกษาเป็นผู้สรุปเอง โดยมีผู้ให้การปรึกษาช่วยทวนซ้ำหรือเพิ่มเติมในประเด็นที่ขาดหายไป ในกรณีที่เป็นการให้การปรึกษาครั้งสุดท้าย หลังจากที่มีการให้การปรึกษาหลายครั้ง ควรสรุปสิ่งที่ได้ตั้งแต่แรกจนถึงครั้งสุดท้าย โดยเน้นความเข้าใจในตนเองและปัญหาที่เกิดขึ้นรวมทั้งแผนการปฏิบัติที่ได้กำหนดขึ้นในระหว่างการให้การปรึกษา

2. การหาแนวทางแก้ไข ทั้งนี้วิธีที่จะช่วยแก้ไขปัญหามีประสิทธิภาพมากที่สุดคือการเน้นถึงปัจจุบัน เพราะอดีตเป็นสิ่งที่เปลี่ยนแปลงไม่ได้ และอนาคตก็เป็นสิ่งที่ไม่แน่นอน ควรเน้นที่ตัวผู้รับคำปรึกษาเป็นหลัก เพราะการเน้นถึงผู้อื่นเป็นการหลีกเลี่ยงที่จะเผชิญปัญหาของตนเอง หรือเป็นการหลีกเลี่ยงปัญหา

3. การเสนอแนวทางทางป้องกัน โดยการให้ข้อมูลรายละเอียดที่จำเป็นแก่ผู้รับคำปรึกษาเพื่อประโยชน์ในการเข้าใจถึงปัญหาของตนเองและมีแนวทางในการปฏิบัติ รวมทั้งชี้ให้เห็นข้อดีและประโยชน์ที่จะได้รับและการชี้ผลในทางลบที่จะเกิดขึ้นจากการตัดสินใจหรือการปฏิบัติเพื่อป้องกันการตัดสินใจเลือกปฏิบัติในสิ่งที่จะก่อให้เกิดปัญหาอีก

4. การประเมินผล ประเมินผลว่าการให้การปรึกษาเกิดผลสำเร็จหรือล้มเหลว บุคคลที่ขอรับคำปรึกษาให้ความร่วมมือ และสามารถเข้าใจตนเองถูกต้องและเข้าใจพฤติกรรมต่าง ๆ ของตนเอง ยอมรับสภาพความเป็นจริง มีกำลังใจที่จะเผชิญปัญหา สามารถตัดสินใจเลือกแนวทางที่ถูกต้องในการแก้ปัญหา และปฏิบัติตามแนวทางในการแก้ไขปัญหา

5. การยุติการสนทนา แนวทางปฏิบัติโดยทั่วไปแล้วควรยุติการให้การปรึกษา เมื่อได้ให้การปรึกษาตามขั้นตอนของแต่ละครั้งอย่างสมบูรณ์แล้ว และเป็นไปตามข้อตกลงที่ทำไว้ด้วยกัน ทั้งนี้การยุติการสนทนา ควรเป็นไปในท่าทีที่อบอุ่น เป็นมิตร

วัตถุประสงค์ 1. เพื่อสรุปผลการให้การปรึกษารอบครัวแนวพฤติกรรมนิยม ในการพัฒนาพฤติกรรมการควบคุมอารมณ์ของบิดามารดาที่มีบุตรวัยรุ่น

2. ยุติการให้การปรึกษา

กิจกรรม สัญญาใจ

อุปกรณ์

1. เอกสารการทำสัญญากับตนเอง
2. แบบวัดพฤติกรรมการควบคุมอารมณ์ของบิดามารดาที่มีบุตรวัยรุ่น
3. แบบประเมินหลังการให้การปรึกษา ครั้งที่ 10
4. แบบบันทึกประสบการณ์การให้การปรึกษา ครั้งที่ 10

วิธีดำเนินการ

ในการให้การปรึกษารอบครั้บนี้เป็นการปัจฉิมนิเทศและยุติการให้การปรึกษา ซึ่งในการให้การปรึกษารอบครั้บครั้บนี้ ผู้วิจัยใช้เทคนิคการให้การปรึกษาเบื้องต้น และเทคนิคการให้การปรึกษารอบครั้บตามทฤษฎีพฤติกรรมนิยม ได้แก่

เทคนิคการทำสัญญากับตนเอง (Self-Contracting) ซึ่งจัดเป็นเทคนิคหนึ่งของกระบวนการควบคุมตนเอง เป็นวิธีการที่กลุ่มตัวอย่างที่เป็นบิดาและมารดาที่มีบุตรวัยรุ่นทำสัญญากับตนเองว่าจะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเองเช่นใดบ้าง เพื่อพัฒนาพฤติกรรมการควบคุมอารมณ์ของตนเอง

ขั้นนำ

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายกลุ่มตัวอย่างที่เป็นบิดาและมารดาที่มีบุตรวัยรุ่น สร้างบรรยากาศที่เป็นกันเองและอบอุ่น
2. ผู้วิจัยทบทวนการให้การปรึกษารอบครั้บที่ผ่านมา และชี้แจงวัตถุประสงค์ กิจกรรมของการพบกันครั้บนี้

ขั้นดำเนินการ

1. ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างที่เป็นบิดาและมารดาที่มีบุตรวัยรุ่นร่วมเล่าประสบการณ์ และความรู้สึกในการเข้าร่วมการพัฒนาพฤติกรรมการควบคุมอารมณ์โดยการให้การปรึกษารอบครั้บแบบพฤติกรรมนิยม
2. ผู้วิจัยแจกเอกสารสัญญาใจ เพื่อเขียนถึงพฤติกรรมของตนเองที่ต้องการเปลี่ยนแปลงหรือเลิก หรือเขียนถึงเป้าหมายในอนาคตที่ตนเองคิดจะทำต่อไปในอนาคต
3. ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างที่เป็นบิดาและมารดาที่มีบุตรวัยรุ่นเล่า และระบายความรู้สึกถึงสิ่งที่ตนเองเขียนไว้ในกระดาษสัญญาใจ ซึ่งเปรียบเสมือนสัญญาที่มีไว้ให้ตนเองและครอบครัว

4. ผู้วิจัยและกลุ่มตัวอย่างที่เป็นบิดามารดา ร่วมกันสรุปผลที่ได้รับจากการเข้าร่วมรับโปรแกรมการให้การปรึกษารอบครัว รวมทั้งข้อเสนอแนะในการพัฒนาพฤติกรรมการควบคุมอารมณ์

5. ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติมเกี่ยวกับพฤติกรรมการควบคุมอารมณ์ที่มีผลจากการแสดงออกและการปฏิบัติหน้าที่ตามบทบาทของตนเองกับสมาชิกในครอบครัว โดยเฉพาะกับบุตรอย่างมีประสิทธิภาพ

6. ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างที่เป็นบิดาและมารดาทำแบบวัดพฤติกรรมการควบคุมอารมณ์ของบิดามารดาที่มีบุตรวัยรุ่น (Post Test)

ขั้นสรุป

1. ผู้วิจัยนัดวัน เวลา สถานที่ในการติดตามผลการให้การปรึกษา (Follow up)

2. ผู้วิจัยกล่าวขอบคุณการให้การปรึกษารอบครัวในการพัฒนาพฤติกรรมการควบคุมอารมณ์ของบิดามารดาที่มีบุตรวัยรุ่น

การประเมินผล

ผู้วิจัยสังเกตจากการบิดามารดาให้ความสนใจ ให้ความร่วมมือ ในการเข้าร่วมกิจกรรมและการซักถามในประเด็นต่าง ๆ แบบประเมินหลังการให้การปรึกษา ครั้งที่ 10 และแบบบันทึกประสบการณ์การให้การปรึกษา ครั้งที่ 10

เอกสารการทำสัญญากับตนเอง

วันที่ _____
ชื่อ _____

เป้าหมาย : _____

ข้อตกลงสำหรับตนเอง : _____

หาก.....ทำตามสัญญา : _____

หาก.....ไม่ทำตามสัญญา : _____

วันที่ทำการทบทวนสัญญา _____

ลายเซ็น _____

