

MODULE 1

ทักษะชีวิต

รอบรู้สุขภาพใจ ห่างไกลสารเสพติด

22 มีนาคม 2566



สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์

ทักษะชีวิต คือ อะไร

??



ทักษะชีวิต ในศตวรรษที่ 21
สำหรับเด็กอายุ 10-19 ปี

หมายถึง " ความรู้ ทักษะ และทักษะของวัยรุ่นที่สนับสนุนการเรียนรู้ การมีพฤติกรรมบวก และแก้ปัญหาในชีวิตได้อย่างสร้างสรรค์ "



**เด็กไทยมีทักษะชีวิต
เป็นอย่างไร ?
ในศตวรรษที่ 21**

ในปี 2564 กรมสุขภาพจิตสำรวจทักษะชีวิตเด็กและเยาวชนทั่วประเทศ จำนวน 3,369 คน พบว่า

**“ วัยรุ่น ร้อยละ 91.4 มีทักษะชีวิตภาพรวมดีเท่ากับคนส่วนใหญ่ขึ้นไป
แต่วัยรุ่น ประมาณ 1 ใน 10 ยังควรได้รับการส่งเสริมทักษะชีวิต
โดยเฉพาะด้านการมองเห็นตนเองเชิงบวกและด้านการคิด สร้างสรรค์ ”**

การส่งเสริมทักษะชีวิตในโรงเรียนมีผลดี

นักเรียนมีความ
ภาคภูมิใจในตัว
เอง (self
esteem)



นักเรียนมี
สุขภาพดี
(good
health)



นักเรียน
ปลอดภัยในชีวิต
และทรัพย์สิน
(safety)



การรังแกกัน (bullying) คืออะไร ??



การสื่อสารกับเด็กเพื่อปลูกฝังทัศนคติ ให้เด็กเพื่อการป้องกันการรังแกกัน

- การแกล้ง รังแก ไม่ใช่เรื่องปกติ ยอมรับไม่ได้
- ยอมรับความแตกต่างกันระหว่างบุคคล
ทั้งด้านรูปร่าง หน้าตา ความคิด ความเชื่อ พฤติกรรม
- ทุกคนมีความเท่าเทียมกัน
- การละเมิดสิทธิผู้อื่นถือเป็นความผิด
- การเห็นอกเห็นใจผู้อื่น เอาใจเขามาใส่ใจเราเป็นสิ่งสำคัญ

"การดูแลคุ้มครองความปลอดภัยเป็นหน้าที่ของ
ทุกคนช่วยกันในโรงเรียน"



ครูช่วยให้เด็กเข้าใจและมีทัศนคติที่ถูกต้อง ต่อการรังแกกันในชั้นเรียนได้อย่างไร



1

ครูมีความรู้
ความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับ
การรังแกกัน



2

ครูสามารถสอดแทรกความรู้ หรือเปิด
ประเด็นการพูดคุยในห้องเรียนเรื่องการ
รังแกกัน
ในช่วงโฮมรูม (Home room) หรือบูรณา
การในช่วงการเรียนการสอน



3

ครูและนักเรียนร่วมกันตั้งข้อตกลงหรือ
กติกาที่จะไม่ยอมรับการรังแกกันในชั้น
เรียน/โรงเรียน และการจัดการเมื่อมี
พฤติกรรมไม่พึงประสงค์

4

ครูสอดส่องพฤติกรรมนักเรียนที่มีความ
เสี่ยง ทั้งในและนอกชั้นเรียน เปิดช่องทางให้
นักเรียนสามารถเข้ามาปรึกษา แจ้งปัญหา
เกี่ยวกับพฤติกรรมกรรังแกกัน



5

ครูมีวิธีการป้องกันพฤติกรรมได้อย่าง
เหมาะสม เช่น การเรียกมาพูดคุยส่วนตัว
การให้เวลาออก (Time out) ออกจาก
ห้องเรียนเมื่อควบคุมตนเองไม่ได้



ครูช่วยให้เด็กเข้าใจและมีทัศนคติที่ถูกต้อง ต่อการรังแกกันในชั้นเรียนได้อย่างไร

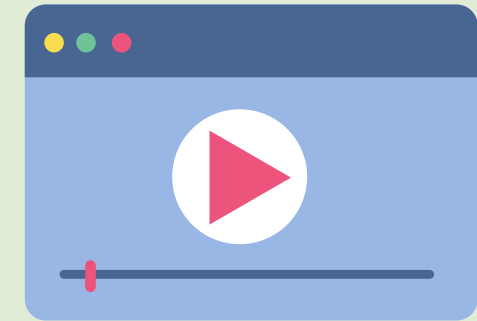
หลักการปรับพฤติกรรมเชิงบวก และการจัดการห้องเรียน



ครูเปิดโอกาสและรับฟัง
ให้เด็กได้แสดงความคิดเห็น
เกี่ยวกับการรังแกกันในโรงเรียน



ในการทำกิจกรรมครูต้องไม่เจาะจงตัว
บุคคลหรือพูดชื่อเด็กที่มีพฤติกรรม
การรังแกผู้อื่น



ควรมีกรณีตัวอย่างที่เป็นสื่อวิดีโอความรู้หรือ
ภาพ เรื่อง การรังแกกันเพื่อให้เด็กเห็น
ผลกระทบการรังแกกันที่มีต่อเพื่อน



ครูสังเกตพฤติกรรมของนักเรียนในขณะที่ทำ
กิจกรรมทั้งในและนอกห้องเรียน
เพื่อจะสามารถหยิบยกพฤติกรรมที่ไม่พึง
ประสงค์มาตักเตือนหรือคอยชี้แนะได้



ครูให้รางวัลหรือกล่าวชมเชยเมื่อ
นักเรียนแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสม
เพื่อส่งเสริมให้เด็กสร้างพฤติกรรมที่
ดียิ่งขึ้นไป

ป้องกันการรังแกกัน แล้วจะเกิดผลดีอย่างไร



โรงเรียนเป็นสถานที่ปลอดภัยทางสังคมสำหรับนักเรียนและครู



สุขภาพะทางอารมณ์ของนักเรียนดี ส่งผลดีต่อการเรียนรู้



ป้องกันความรุนแรง การทำร้ายตัวเอง และทำร้ายผู้อื่น

BuddyThai App



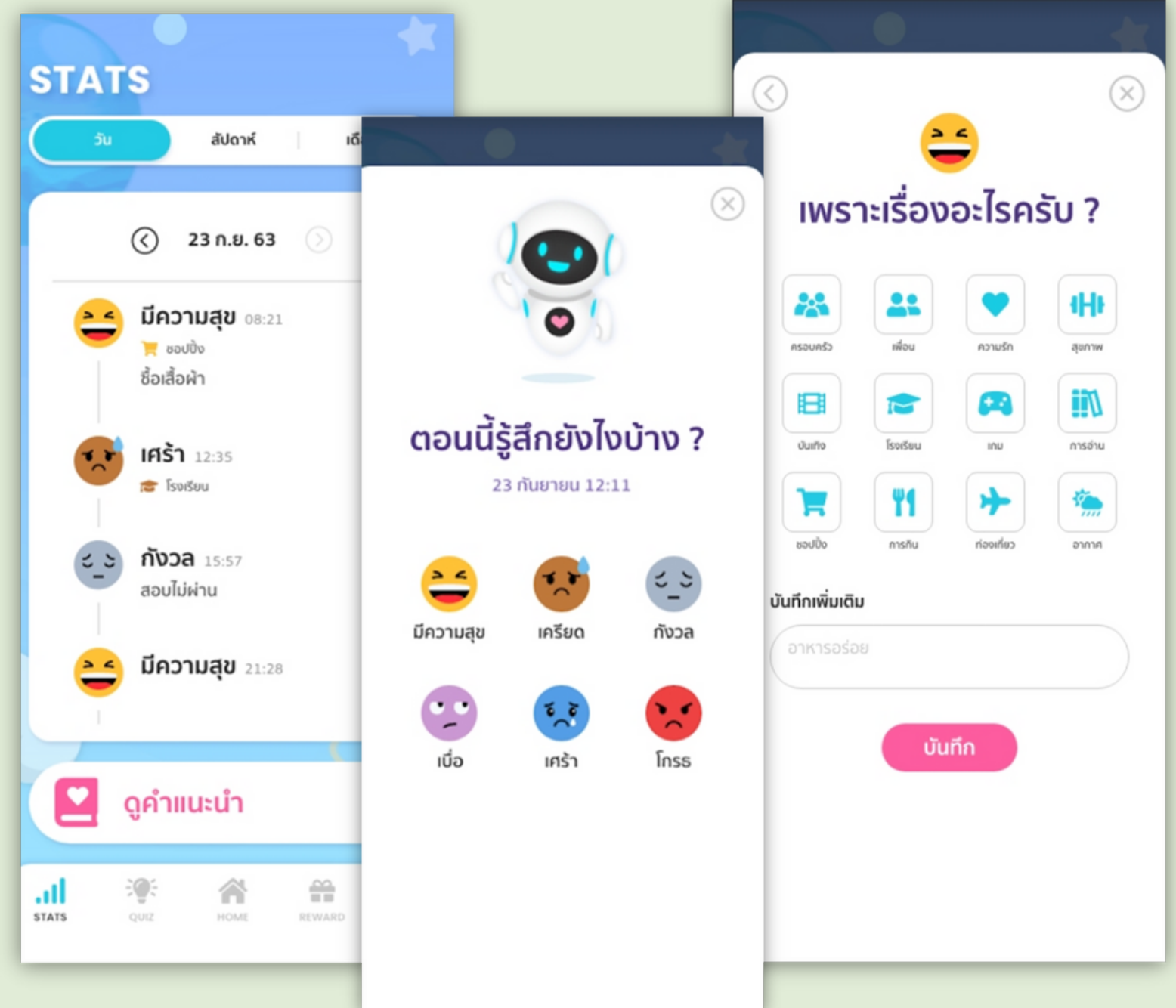
เป็นแอปพลิเคชันที่พัฒนาขึ้นเพื่อป้องกันและร่วมแก้ปัญหา
การรังแกกันในโรงเรียนและโลกออนไลน์
เพื่อช่วยเหลือนักเรียนที่โดนรังแก มีภาวะเครียด เรียนรู้ทักษะชีวิต
ทักษะการแก้ปัญหา และการจัดการอารมณ์ตนเองได้อย่างเหมาะสม



หากหาทางออกไม่ได้มีความเสี่ยงฆ่าตัวตาย
สามารถติดต่อขอช่วยเหลือ จากทีมนักจิตวิทยาได้

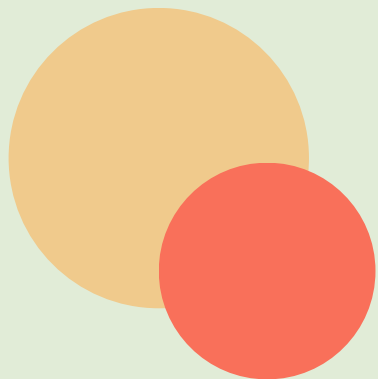
Review Buddy APP **การบันทึกอารมณ์**

สามารถบันทึกอารมณ์ในช่วงเวลานั้น ๆ ได้โดยเด็ก ๆ สามารถย้อนกลับมาดูข้อมูลที่เคยบันทึกไว้ได้ทั้งรายวัน รายเดือนและรายปี



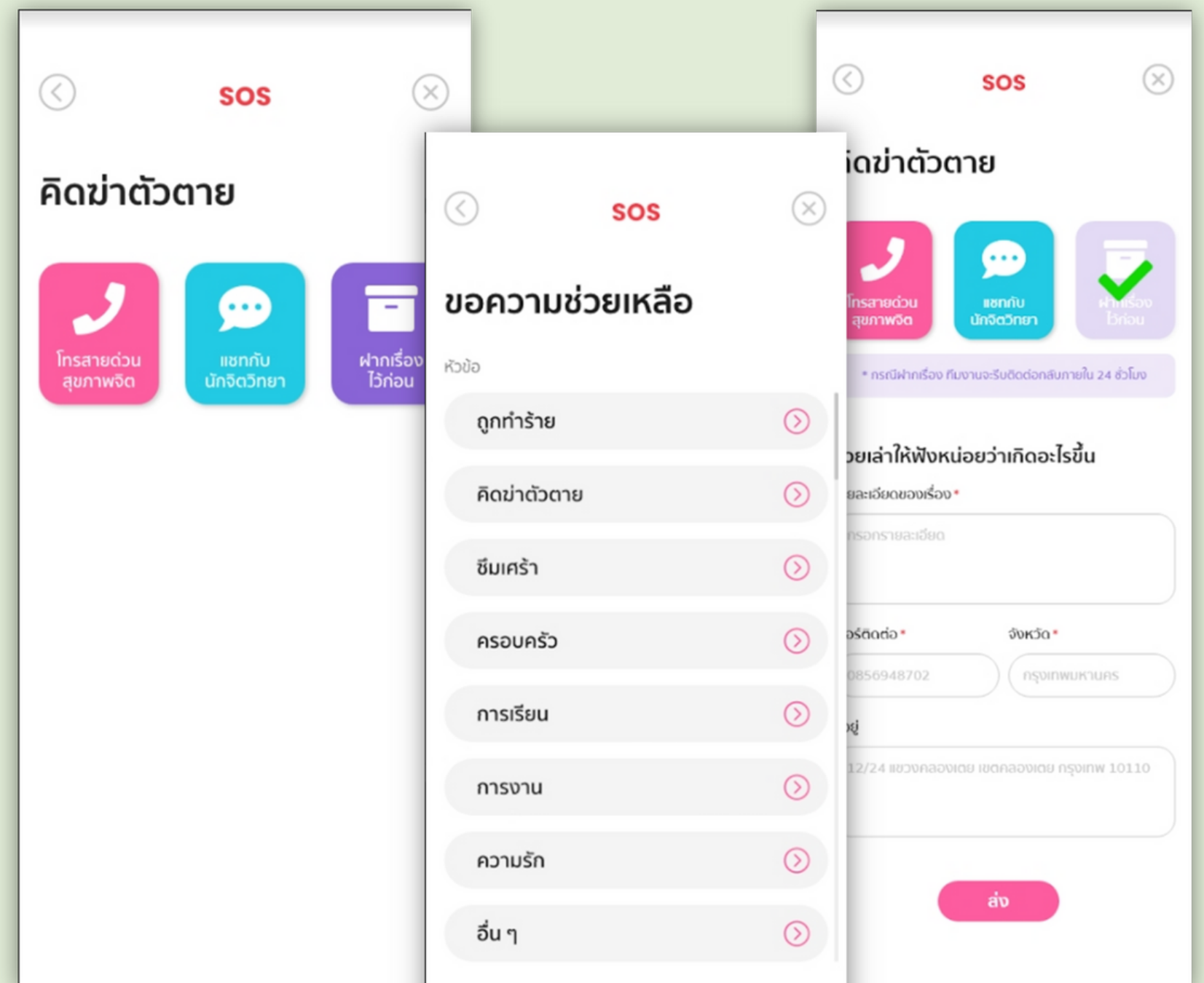
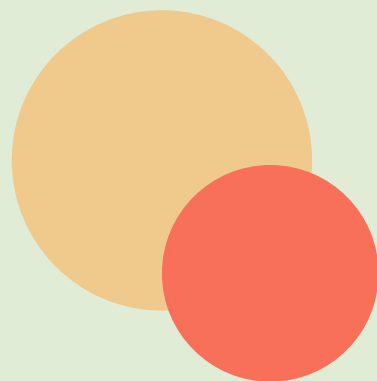
Review Buddy APP แบบประเมิน

เด็ก ๆ สามารถทำแบบประเมิน
และแบบทดสอบเพื่อรู้จักตัวเอง
มากขึ้นได้



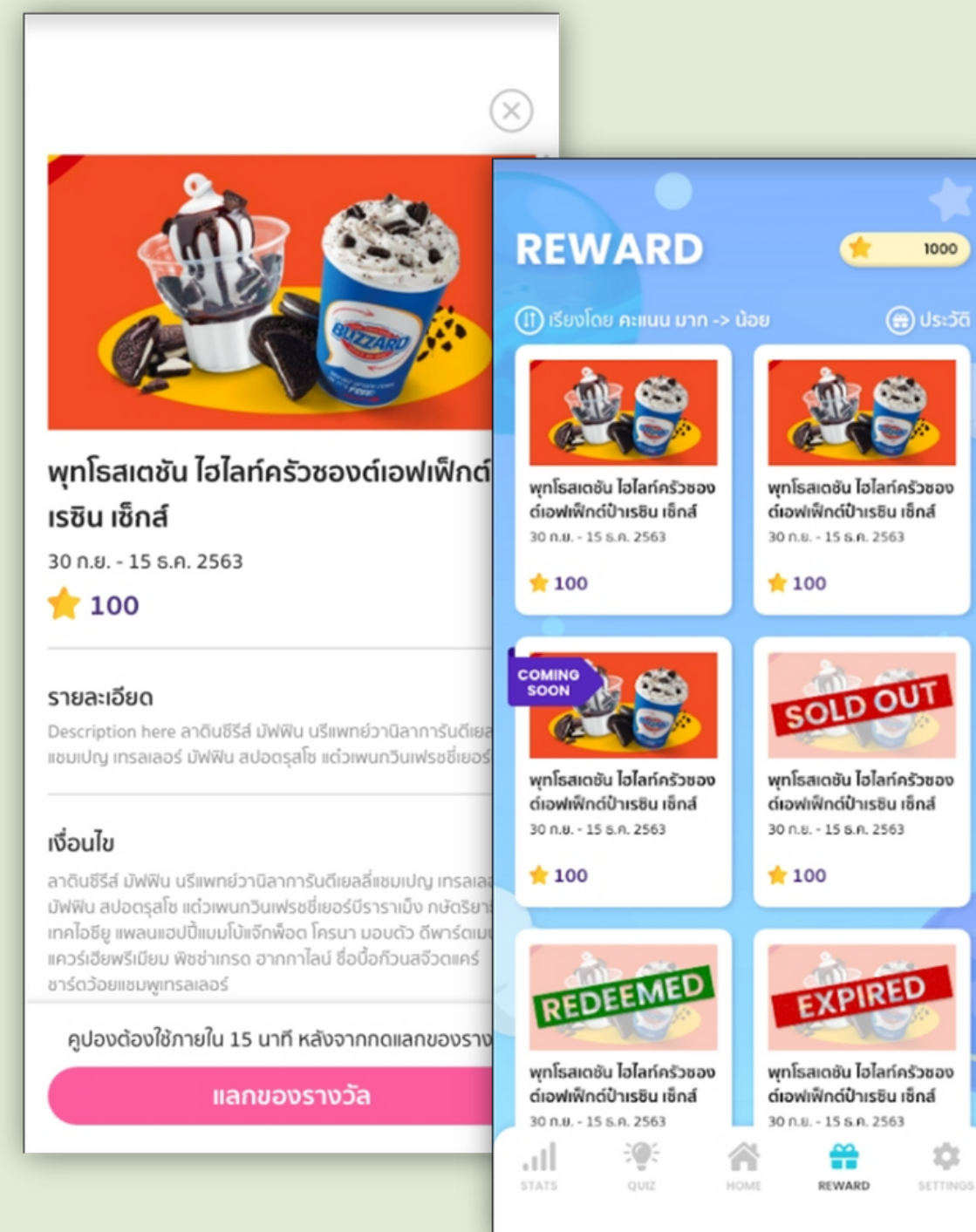
Review Buddy APP การติดต่อฉุกเฉิน

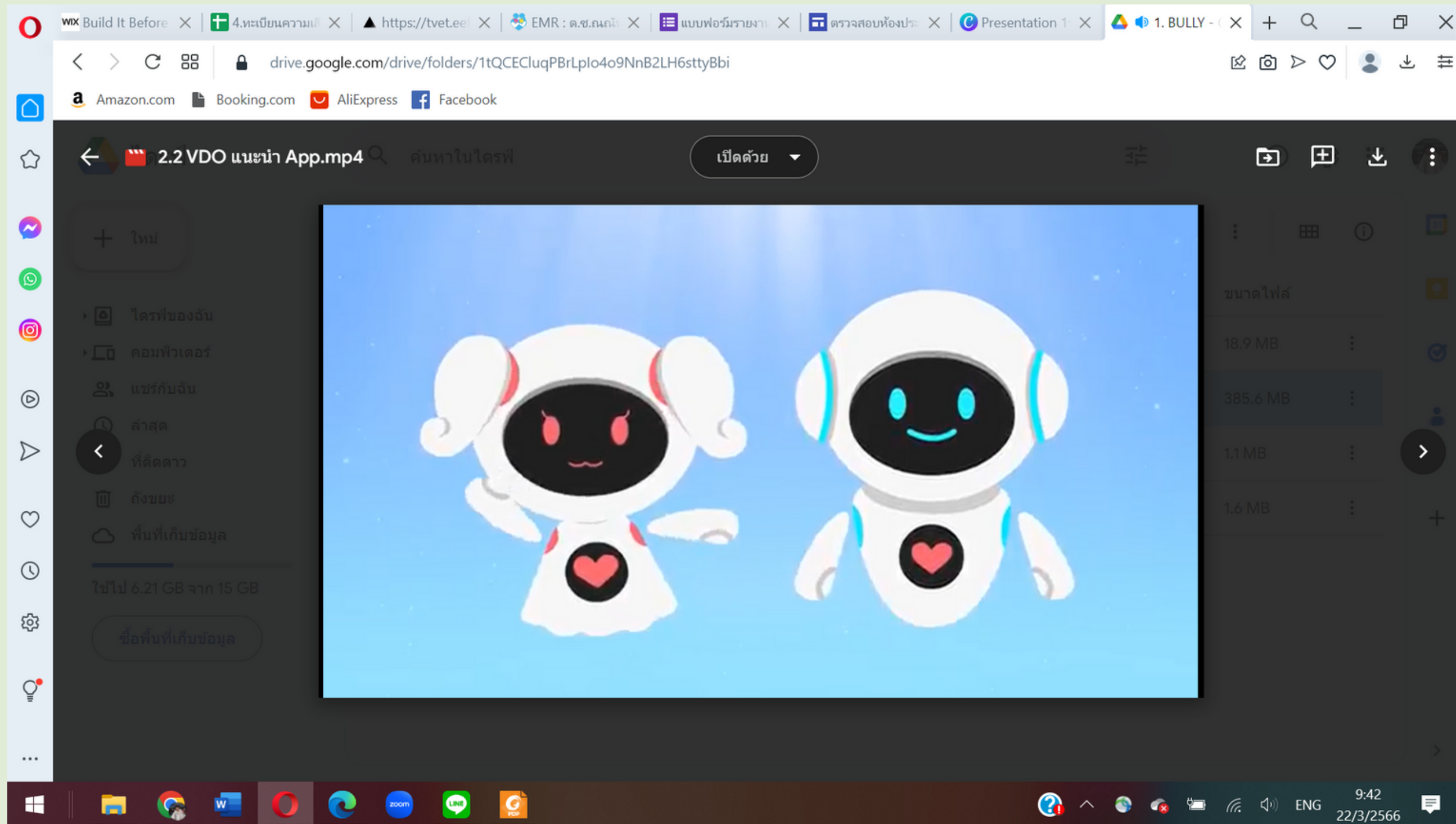
มีปุ่ม SOS เพื่อช่วยเหลือหรือให้คำปรึกษาสำหรับเด็กที่ต้องการความช่วยเหลือทั้งการโทรหา Call center, แชทกับผู้เชี่ยวชาญหรือฝากเรื่องให้ติดต่อกลับ



Review Buddy APP **คะแนนรางวัล**

เมื่อเด็ก ๆ มีการบันทึกอาการทำ
แบบประเมินจะมีคะแนนเพื่อที่จะนำไป
แลกรับ Reward ได้





<https://drive.google.com/drive/folders/1tQCECluqPBrLpIo4o9NnB2LH6sttyBbi>
วิดีโอแนะนำแอป

โรคซึมเศร้าในวัยรุ่น

อาการของโรคซึมเศร้า มักเริ่ม
พบ เมื่อเข้าสู่วัยรุ่น

ในประเทศไทย มีการสำรวจ
เมื่อปีพ.ศ.2561 พบวัยรุ่นอายุ
11-19 ปี มีภาวะซึมเศร้า
ร้อยละ 17.5 และพบในวัยรุ่นเพศ
หญิงมากกว่าเพศชาย





ความคิด (เชิงลบ)
 “ไม่มีทางออกแล้ว”
 “ฉันทนไม่ไหว” “ไม่มีใครช่วยได้”



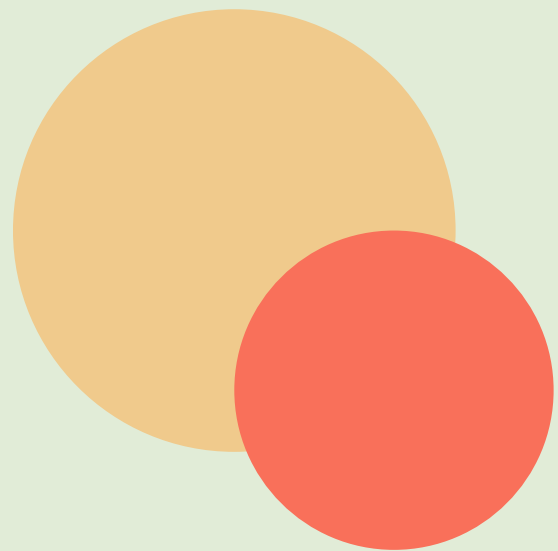
อาการทางร่างกาย
 อ่อนเพลีย ร้องไห้ง่าย
 ไม่อยากอาหารหรือกินมาก
 นอนไม่หลับหรือนอนมากเกินไป



อารมณ์ (เชิงลบ)
 ซึมเศร้า รู้สึกผิด
 รู้สึกคับข้องใจ โกรธเคือง



พฤติกรรม
 เฉื่อยชาหรือกระสับกระส่าย
 หลีกหนีสถานการณ์ และสังคม





การช่วยเหลือในครอบครัว และโรงเรียน (โดยไม่พึ่งพาผู้เชี่ยวชาญ)

- 1. ผู้ใหญ่จำเป็นต้องจัดการอารมณ์ของตัวเองก่อน โดยทำจิตใจตนเองให้สงบและพร้อมต่อการรับฟังเรื่องต่างๆของเด็กและวัยรุ่น
- 2. หายบรรยากาศที่สงบ ผ่อนคลาย พุดคุยถึงอาการที่ผู้ใหญ่สังเกตเห็นและสะท้อนให้เด็กเข้าใจถึงความห่วงใย
- 3. เปิดโอกาสให้เด็กพูดและระบายความรู้สึกโดยไม่โต้แย้งหรือรับสอน
- 4. กระตุ้นให้เด็กและวัยรุ่นทำกิจวัตรประจำวัน ลดการเก็บตัว และออกกำลังกายซึ่งจะช่วยให้อาการดีขึ้น



การพึ่งพาผู้เชี่ยวชาญ

- 1. รับการรักษาในสถานบริการทางสุขภาพจิต การรักษาภาวะซึมเศร้าประกอบด้วย 2 แบบ
 - 1.1 การรักษาโดยการใช้ยา ช่วยปรับสารเคมีในสมองให้สมดุลขึ้น ยาไม่ได้ออกฤทธิ์ทันที จำเป็นต้องกินยาต่อเนื่องหลายสัปดาห์จึงเห็นผล และการหยุดยาจึงควรอยู่ในดุลยพินิจของแพทย์ผู้ให้การรักษา
 - 1.2 การทำจิตบำบัด รายบุคคล รายกลุ่มหรือบำบัดครอบครัว โดยการทำจิตบำบัดต้องอาศัยผู้เชี่ยวชาญ ซึ่งต้องรับบริการอย่างสม่ำเสมอจึงจะเห็นผล



การช่วยเหลือในครอบครัว และโรงเรียน (โดยไม่พึ่งพาผู้เชี่ยวชาญ)

- 5. ฝ้าระวังพฤติกรรมเด็กใกล้ชิด
เก็บของมีคม สารเคมี ยาหรืออุปกรณ์ต่างๆ
ที่สามารถใช้ในการทำร้ายตนเองหรือฆ่าตัว
ตายได้ พยายามไม่ปล่อยเด็กไว้ตามลำพัง

การพึ่งพาผู้เชี่ยวชาญ



- 2. หากผู้ใหญ่สังเกตเห็นสัญญาณการทำร้าย
ตัวเอง หรือฆ่าตัวตาย สามารถพาเด็กและวัย
รุ่นไปรับการรักษาแบบผู้ป่วยใน (admission)
ในสถานพยาบาล เพื่อลดอันตรายที่จะเกิดขึ้น



<https://www.youtube.com/watch?v=xCN6zS4TLDI&t=17s>

ฉันมีหมาดำตัวหนึ่ง มันชื่อว่าซิมเศร้า

ระบบสุขภาพเพื่อโรงเรียนวิถีใหม่ บนระบบดิจิทัล



School Health HERO



School Health HERO เป็นแอปพลิเคชันบนเว็บไซต์ ซึ่งครูสามารถเข้าใช้งาน โดยไม่ต้องติดตั้ง ระบบลงบนอุปกรณ์ใดๆ โดยการสังเกต เฝ้าระวังและคัดกรอง ด้วยเครื่องมือต่างๆ ตลอดจนการดูแล ติดตาม ส่งต่อ ขอคำปรึกษา และเรียนรู้ วิธีการดูแลสุขภาพจิตนักเรียนได้ ครบจบผ่านการใช้งาน แอปพลิเคชัน School Health HERO

ครูเฝ้าระวังปัญหาพฤติกรรม อารมณ์ และทักษะสังคม ของเด็กและวัยรุ่น ผ่านข้อคำถาม 9 ข้อ (9 Symptoms หรือ 9S) ดังนี้

พฤติกรรม

อารมณ์

สังคม



ซนเกินไป



เศร้า/เครียด
หงุดหงิดง่าย



ถูกเพื่อนแกล้ง



ใจลอย



ท้อแท้เบื่อหน่าย



แกล้งเพื่อน



รอคอยไม่ได้



ไม่อยากไปโรงเรียน



ไม่มีเพื่อน

สพฐ. กรมสุขภาพจิต
กระทรวงสาธารณสุข
MINISTRY OF PUBLIC HEALTH

**คู่มือการใช้งาน
สำหรับครู "อับบย่อ"**

Call Us
02 248 8999

<https://schoolhealthhero.obec.go.th>

<https://shorturl.asia/56Cjl>



คู่มือ ใช้งาน School Health HERO
ระบบสุขภาพจิตโรงเรียนวิถีใหม่

**คู่มือ..
การใช้งานสำหรับครู
สังกัด..สพฐ.**

<https://schoolhealthhero.obec.go.th>

<https://shorturl.asia/ReUbN>



คู่มือ ใช้งาน School Health HERO
ระบบสุขภาพจิตโรงเรียนวิถีใหม่

กรมสุขภาพจิต
DEPARTMENT OF MENTAL HEALTH

**คู่มือการใช้งาน
สำหรับที่ปรึกษา +
HERO Consultant**

<https://schoolhealthhero.obec.go.th>

<https://shorturl.asia/ZMGyl>



คู่มือ ใช้งาน School Health HERO
ระบบสุขภาพจิตโรงเรียนวิถีใหม่

**คู่มือการใช้งาน
สำหรับแอดมินโรงเรียน
สังกัด สพฐ.**

<https://schoolhealthhero.obec.go.th>

<https://shorturl.asia/D5Xf3>



www.camri.go.th



<https://drive.google.com/drive/folders/1tD-Tjw6lrkLJPkfrN1KW9aHPdwyc-ZZx>
วิดีโอแนะนำ HERO-V



*Thank
you!*