



× มูลนิธิรางวัลสมเด็จเจ้าฟ้ามหาจักรี

ครูเข้าใจ ใจเด็ก

เห็นสัญญาณ เข้าใจต้นเหตุ ลดความรุนแรง:
จิตวิทยาและการดูแลเด็กและวัยรุ่นในโรงเรียน

วันที่

อาทิตย์ที่ 6 กันยายน 2569

เวลา

08.30 – 11.30 น. (3 ชั่วโมง)

รูปแบบ

Online Training ผ่าน Zoom



วิทยากรผู้บรรยาย



จิตแพทย์

นายแพทย์ศิระ กิตติวัฒน โชติ

จิตแพทย์ และ CEO กลุ่มโรงพยาบาล
และคลินิกจิตเวช Morning Mind



นักจิตวิทยา

คุณอัสภา จงอุดมสุข

นักจิตวิทยา และผู้จัดการโครงการ
Morning Mind Work Heart

● เป้าหมายของ 3 ชั่วโมงนี้

ออกจากห้องนี้ ครูจะได้ 5 อย่างติดตัวไป

1

มองเห็น

แยก "พฤติกรรมตามวัย" ออกจาก "สัญญาณที่ต้องเฝ้าระวัง" ได้เร็วขึ้น

2

เข้าใจ

อ่าน "เบื้องหลังพฤติกรรม" ก้าวร้าว/เจียบ/ถอยห่าง แทนการตัดสินใจจากสิ่งที่เห็น

3

มีเครื่องมือ

ใช้ 5Ps Risk Assessment วิเคราะห์ปัจจัยเสี่ยง—ปัจจัยปกป้องอย่างเป็นระบบ

4

สื่อสารเป็น

คุยกับเด็กที่กำลังไม่ไหว ด้วยการรับฟังที่ไม่ตัดสิน และคำพูดที่ไม่ทำร้ายซ้ำ

5

รู้เส้นทาง

ตัดสินใจได้ว่าเมื่อไหร่เฝ้าระวัง—ช่วยเหลือ—ส่งต่อ และประสานใครต่อ



01

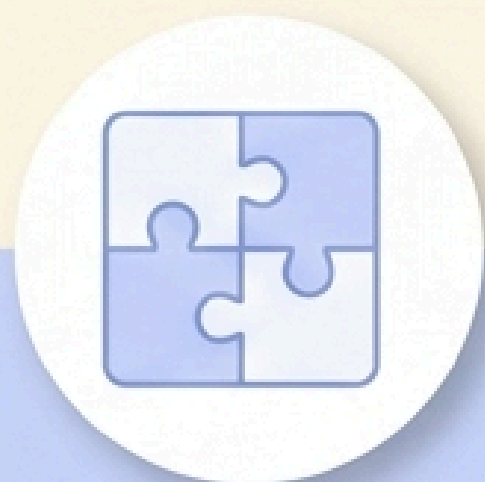


เข้าใจพัฒนาการ ก่อนเข้าใจพฤติกรรม

พฤติกรรมเดียวกัน ในวัยต่างกัน มีความหมายไม่เหมือนกัน — เล่นครั้งแรกของครูคือเล่น
พัฒนาการ

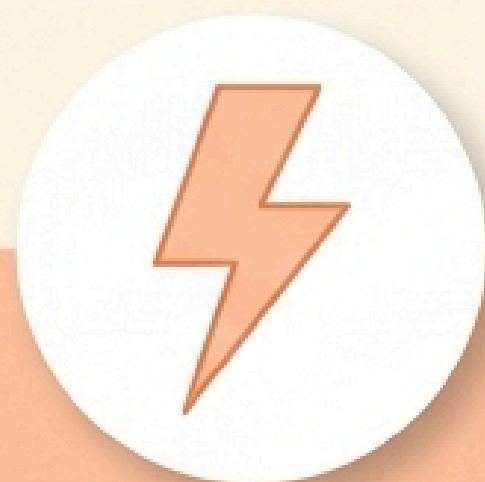
08.40 – 09.10 น.

พฤติกรรมของเด็กถูกหล่อหลอมผ่านพัฒนาการ 3 ช่วงวัยและสภาพแวดล้อมรอบตัว



1. ประถมศึกษา (6-12 ปี)

พัฒนาการทางตรรกะ
และการยอมรับ



2. วัยรุ่นตอนต้น (13-15 ปี)

พายุอารมณ์และการ
ค้นหาตัวตน



3. วัยรุ่นตอนปลาย (16-18 ปี)

ความคิดนามธรรมและ
การวางแผนชีวิต



4. ปัจจัยแวดล้อม (Ecological Systems)

ระบบนิเวศที่กำหนด
พฤติกรรม

วัยประถม (ประมาณ 6–12 ปี): โลกยังหมุนรอบผู้ใหญ่ที่ไว้ใจ

ลักษณะตามวัย

- ต้องการการยอมรับจากครู/พ่อแม่สูง
- คิดเป็นรูปธรรม — เข้าใจกติกาที่ชัดเจน ตรงไปตรงมา
- อารมณ์มาไว ไปไว แต่ฟื้นเร็วเมื่อรู้สึกปลอดภัย
- เริ่มเปรียบเทียบตัวเองกับเพื่อน

ปกติของวัย — ไม่ต้องตกใจ

- งอแง ฟ้อง แกล้งกันเล็กน้อยเป็นครั้งคราว
- กลัวการแยกจาก อยากให้ครูสนใจ
- สวมสิทธิ์ลงเมื่อเหนื่อย/หิว/เบื่อ

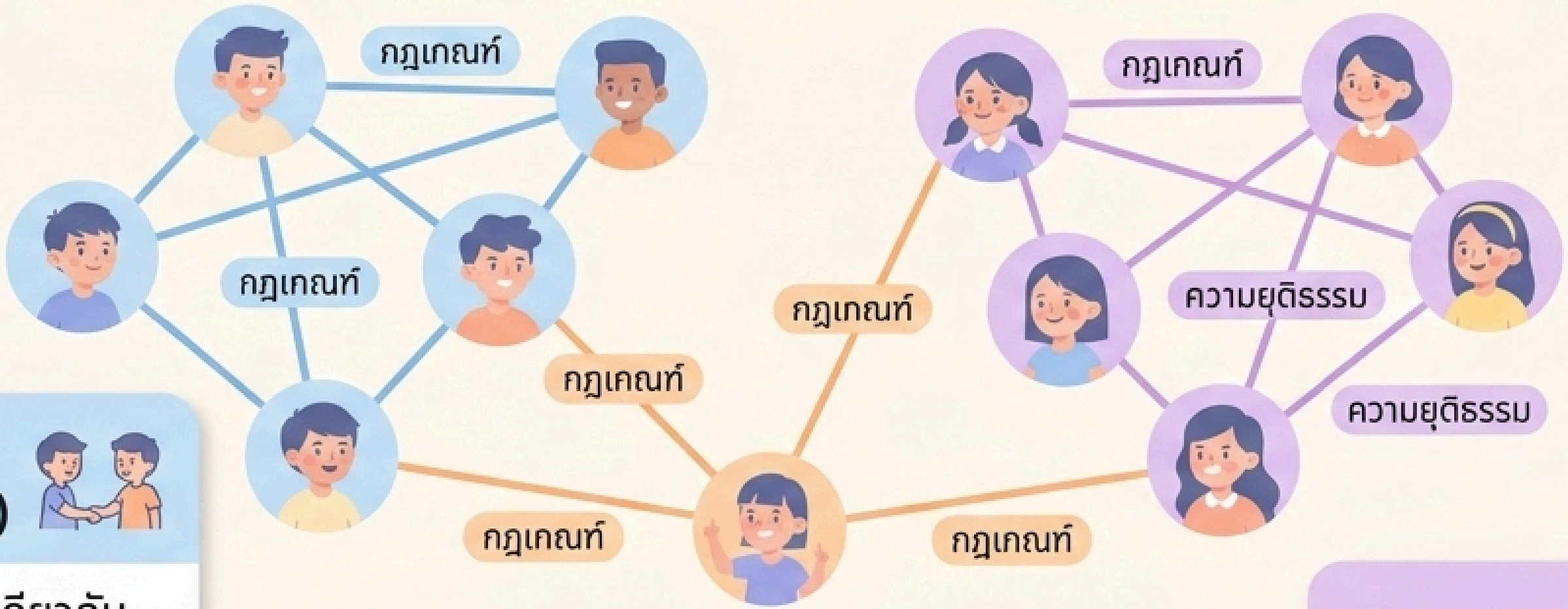
ที่ควรสังเกต

- ก้าวร้าวรุนแรง ทำร้ายเพื่อน/สัตว์ ช้ำ ๆ
- ถดถอย: นอนหลับไม่สนิท พฤติกรรมเด็กเล็ก กลับผิดปกติ
- แยกตัวตลอด ไม่เล่นกับใครเลย
- รอยขีด/บาดแผลที่อธิบายไม่ได้



โลกของเด็กวัย 6-12 ปี

ขยายตัวสู่สังคมเพื่อนเพศเดียวกันและระบบกฎเกณฑ์



การจับกลุ่ม (Peer Dynamics)

เริ่มจับกลุ่มเพื่อนเพศเดียวกัน
เดียวกันอย่างชัดเจน
(Same-sex peer groups)

ความสำคัญของกติกา

กฎเกณฑ์ในกลุ่มมีความสำคัญสูงสุด
สนใจเกมที่มีกฎกติกาชัดเจน และ
ชอบความท้าทาย

ทักษะสังคม

เป็นวัยที่เริ่มเรียนรู้การเจรจาต่อรอง
การแบ่งปัน และให้ความสำคัญกับ
ความยุติธรรมอย่างมาก

วัยรุ่นตอนต้น (ประมาณ 13 - 15 ปี): ร่างกายมาก่อน ใจตามหลัง

ลักษณะตามวัย

- ฮอร์โมนเปลี่ยน ร่างกายเปลี่ยนเร็วกว่าใจ
- อ่อนไหวกับสายตาคนอื่นสูงมาก — "ใครๆ ก็มองฉัน"
- เพื่อนเริ่มสำคัญกว่าครอบครัว
- ต่อด้านกติกามาเพื่อทดสอบขอบเขต

ปกติของวัย — ไม่ต้องตกใจ

- อารมณ์ขึ้นลงแรงในวันเดียว
- อยากมีพื้นที่ส่วนตัว ไม่เล่าทุกเรื่อง
- เชนอาย กังวลรูปร่างหน้าตา
- เถียงเก่งขึ้น มีเหตุผลของตัวเอง

ที่ควรสังเกต

- ถูกล้อ/กลั่นแกล้งเรื่องร่างกาย แล้วเปลี่ยนไปชัดเจน
- หยุดกิจกรรมที่เคยชอบแบบสิ้นเชิง
- พฤติกรรมเสี่ยงเกินวัย: สารเสพติด การพนัน ภาวะหลับ
- ร้องร่ำการทำร้ายตัวเอง



วัยรุ่นตอนกลาง–ปลาย (ประมาณ 16 - 18 ปี): กำลังสร้าง "ตัวตน"

ลักษณะตามวัย

- คำถามใหญ่: ฉันคือใคร ฉันเก่งอะไร ใครยอมรับฉัน
- คิดเชิงนามธรรม วางแผนอนาคตได้ แต่ยังประเมินความเสี่ยงพลาด
- ความรัก/ความสัมพันธ์มีน้ำหนักมาก
- ต้องการถูกปฏิบัติแบบผู้ใหญ่

ปกติของวัย — ไม่ต้องตกใจ

- ตั้งคำถามกับอำนาจ กติกา และความเชื่อเดิม
- เครียดเรื่องเส้นทางอนาคต/การสอบเป็นช่วง ๆ
- ผูกพันกับกลุ่มเพื่อน อัตลักษณ์กลุ่มชัด

ที่ควรสังเกต

- ลั่นหวังกับอนาคต "อยู่ไปก็เท่านั้น"
- ความสัมพันธ์แบบควบคุม/ความรุนแรงในคู่รัก
- ใช้สารเสพติดต่อเนื่อง
- พุด/เขียน/โพสต์เชิงอยากหายไปหรือแก้แค้น



● บทที่ 1 • สมองวัยรุ่น

เครื่องยนต์แรงเต็มพิกัด แต่เบรคยังติดตั้งไม่เสร็จ

ระบบอารมณ์

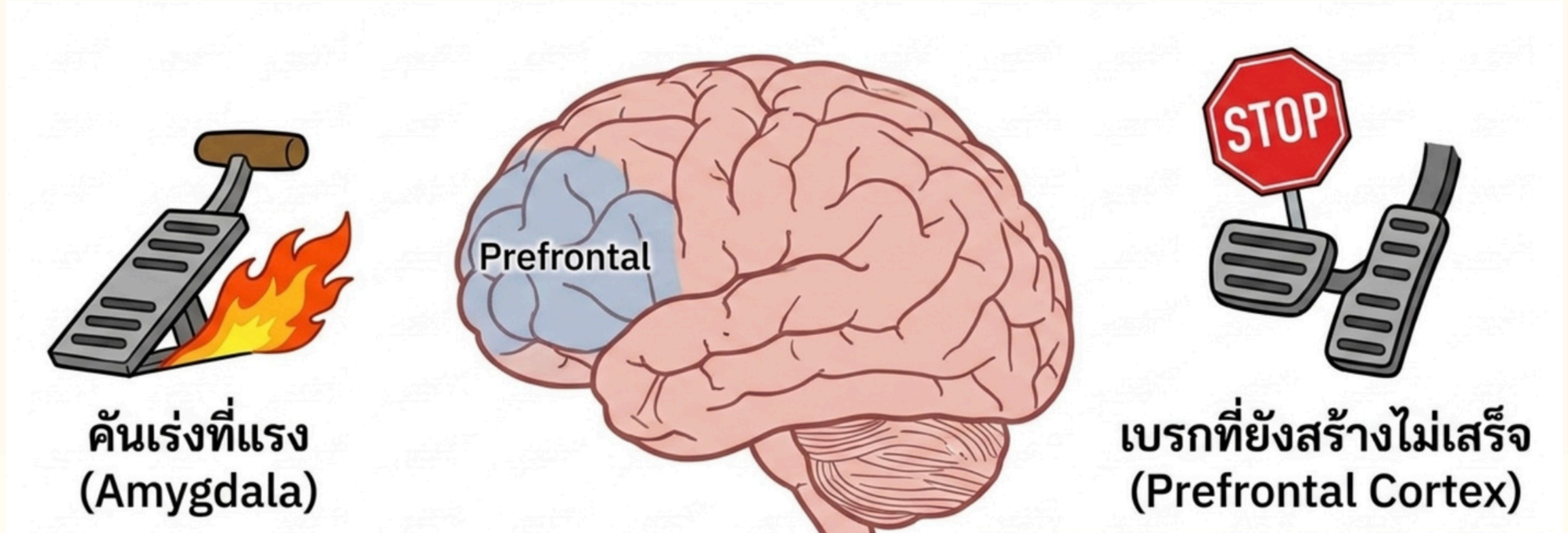
พัฒนาเร็ว มาก่อน

สมองส่วนอารมณ์และแรงขับ (ระบบลิมบิก) ทำงานเข้มข้นในวัยรุ่น — ความรู้สึกจึง "จริงและแรง" มาก ทั้งสุข เศร้า โกรธ อาย

ระบบเบรค

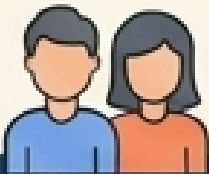
พัฒนาช้า มาทีหลัง

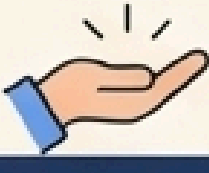
สมองส่วนหน้า (prefrontal cortex) ที่ใช้ยั้งคิด วางแผน ประเมินผล ระยะยาว จะพัฒนาเต็มที่ราวอายุกลาง 20 — วัยรุ่นจึงรู้ว่าอะไรผิด แต่เบรคไม่ทันในวินาทีที่อารมณ์พุ่ง



ตารางสรุปการเปลี่ยนแปลงและแนวทางการดูแลเด็กทั้ง 3 ช่วงวัย


สมองและการคิด


สังคมและตัวตน


สิ่งที่ผู้ใหญ่ควรทำ

ประถมศึกษา
(6-12 ปี)

คิดแบบรูปธรรม
(Concrete)

Industry /
ต้องการคำชม

ให้โครงสร้างชัดเจนและ
คำชมเฉพาะเจาะจง

วัยรุ่นตอนต้น
(13-15 ปี)

อารมณ์นำเหตุผล
(Mismatch)

Identity /
แคร์สายตาเพื่อนสุดขีด

ไม่หักหน้า
ระวังการใช้อำนาจกดทับ

วัยรุ่นตอนปลาย
(16-18 ปี)

คิดนามธรรม /
วิเคราะห์ล่วงหน้าได้

Achievement /
หาเป้าหมายชีวิตและ
Intimacy

ให้สิทธิขาด (Autonomy)
และคุยด้วยเหตุผล

02

จับสัญญาณให้ทัน

พฤติกรรมทั่วไป vs. พฤติกรรมที่ควรเฝ้าระวัง — หลักแยกแยะที่ใช้ได้กับทุกวัย

09.10 – 09.35 น.



● บทที่ 1 · สี่แรงหล่อหลอม

พฤติกรรมหนึ่งอย่าง มีแรงผลักดันอย่างน้อยสี่ทาง

พัฒนาการ + อารมณ์

วัย ฮอร์โมน อุดหนุนอารมณ์พื้นฐาน ทักษะกำกับอารมณ์ การนอน

ครอบครัว

ความอบอุ่น/ขัดแย้ง การหย่าร้าง เศรษฐกิจ ความคาดหวัง วิธีลงโทษ ความรุนแรงในบ้าน

เพื่อน

การยอมรับ/ถูกกีดกัน การกลั่นแกล้ง แรงกดดันกลุ่ม ความรัก

สิ่งแวดล้อม + ออนไลน์

บรรยากาศโรงเรียน ชุมชน โลกโซเชียล การเปรียบเทียบ ไซเบอร์บูลลี่ เนื้อหารุนแรง



ชวนคิด: เวลาเจอพฤติกรรมที่เปลี่ยนไป ลองไล่เช็คทั้ง 4 ช่อง — บ่อยครั้งคำตอบไม่ได้อยู่ในห้องเรียน

เราเห็นแค่ยอด — งานของครูคือสงสัยในสิ่งที่อยู่ใต้น้ำ

เหนือน้ำ — พฤติกรรมที่เห็น

ก้าวร้าว เถียง ทำทนาย

เจียบ แยกตัว ซึม

หนีเรียน มาสาย หลับในห้อง

เกรดตก ไม่ส่งงาน

เล่นมือถือตลอดเวลา

ใต้น้ำ — สิ่งที่ขับเคลื่อนอยู่

ความเครียด ความกังวล ความเศร้า

ปัญหาครอบครัว / การเงินที่บ้าน

ถูกกลั่นแกล้ง — ที่โรงเรียนหรือออนไลน์

บาดแผลใจ การสูญเสีย ความรู้สึกไร้ค่า

ทักษะที่ยังขาด: จัดการอารมณ์ ขอความช่วยเหลือ



● บทที่ 1 · หลักคิดประจำบท

"เด็กที่ทำตัวน่ารักน้อยที่สุด มักเป็นเด็กที่ต้องการเรามากที่สุด"



เปลี่ยนคำถามอัตโนมัติในใจ จาก "ทำไมเธอทำแบบนี้!" → "เกิดอะไรขึ้นกับเขา呢?" — คำถามเดียวนี้
เปลี่ยนทั้งท่าที น้ำเสียง และผลลัพธ์ของการช่วยเหลือ

● บทที่ 1 · ฟังเสียงจากอีกฝั่ง

สิ่งที่วัยรุ่นมักอยากบอกผู้ใหญ่ (แต่ไม่กล้าพูด)

"อย่าเพิ่งสั่งสอน ฟังหนูก่อน"

สิ่งแรกที่เด็กต้องการมักไม่ใช่ทางออก แต่คือการถูกรับฟังจนจบโดยไม่ถูกขัด

"เรื่องของหนูไม่ใช่เรื่องเล็ก"

เรื่องที่ผู้ใหญ่มองว่าเล็ก (เพื่อน ความรัก เกม) คือทั้งโลกของเขาในวัยนี้ — ขนาดของปัญหาวัดจากใจเจ้าของ

"หนูกลัวทำให้ผิดหวัง"

เด็กจำนวนมากซ่อนปัญหา เพราะกลัวพ่อแม่/ครูเสียใจ — ยิ่งรัก ยิ่งซ่อน

"ถามหนูเถอะ หนูรอให้ถาม"

การทักก่อนหนึ่งครั้งของครู อาจเป็นประตูที่เด็กรอมานาน — อย่างกลัวการทักผิดจังหวะ



4 คำถามคัดกรอง: เมื่อไหร่ที่ "เรื่องธรรมดา" ไม่ธรรมดาแล้ว

Change

เปลี่ยนจากเดิมไหม?

เทียบเด็กกับ "ตัวเขาเอง" ไม่ใช่กับเพื่อน — เด็กเงียบที่เงียบมาตลอด ต่างจากเด็กรำเริงที่เพิ่งเงียบ

Cluster

มาหลายด้านพร้อมกันไหม?

สัญญาณเดียวอาจไม่มีความหมาย แต่ อารมณ์+การเรียน+สังคม เปลี่ยนพร้อมกัน = น่าหนักมาก

Duration

นานและถี่แค่ไหน?

เศร้า 2—3 วันหลังผิดหวัง = ปกติ · ต่อเนื่องเกิน 2 สัปดาห์ หรือถี่ขึ้น แรงขึ้น = ฝ้าระวัง

Impact

กระทบชีวิตไหม?

กิน นอน เรียน เพื่อน กิจกรรมที่เคยชอบ — ถ้าฟังก์ชันหลักของชีวิตเริ่มพัง คือสัญญาณสำคัญ



● บทที่ 2 · สัญญาณ 4 ด้าน (1/2)

ด้านอารมณ์ และ ด้านสังคม

ด้านอารมณ์ emotion

- เศร้า ซึม ร้องไห้ง่าย ต่อเนื่อง
- หงุดหงิด โกรธระเบิดบ่อยผิดปกติ
- วิดกกังวลมาก กลัวมาโรงเรียน
- เฉยชา ไร้ความรู้สึก "ไม่รู้สึกละอะไรแล้ว"
- พูดถึงตัวเองในแง่ลบซ้ำ ๆ "ฉันไร้ค่า ฉันเป็นภาระ"

ด้านสังคม social

- ถอนตัวจากกลุ่มเพื่อนที่เคยสนิท
- ถูกแกล้ง ถูกล้อ ถูกกีดกัน (รวมถึงในแชท/โซเชียล)
- เปลี่ยนกลุ่มเพื่อนกะทันหัน + พฤติกรรมเปลี่ยน
- ขัดแย้งกับเพื่อน/ครูถี่ขึ้นชัดเจน
- หายไปจากกิจกรรมที่เคยเป็นตัวเอง



ด้านการเรียน academic

- ผลการเรียนตกฮวบโดยไม่มีเหตุซัด
- ขาดเรียน มาสาย หินคาบ ถี่ขึ้น
- หลับในห้องประจำ (เช็กการนอน/มือถือ/งานพิเศษ)
- ไม่ส่งงานทั้งที่เคยรับผิดชอบ
- สมาธิหลุด เหม่อลอยผิดจากเดิม

- รอยแผล รอยกรีด รอยชำ ที่อธิบายวน ๆ / ปกปิด (เลื้อยแขนยาวผิวดำ)
- น้ำหนักเปลี่ยนเร็ว กิน/นอนผิดปกติ
- เสียง: สารเสฟติด ขโมย หนีออกจากบ้าน
- แจกของรักของหวง ล้างเสียเป็นนัย
- โปสต์/ข้อความลึ้นหวัง อำลา หรือรุนแรง



● บทที่ 2 · สัญญาณในโลกออนไลน์

ห้องเรียนที่สองของเด็ก — และจุดบอดที่ใหญ่ที่สุดของผู้ใหญ่

- โพสต์/สตอรี่โทนลึนหวัง — เพลงเศร้าซ้ำ ๆ ข้อความเป็นนัย "เหนื่อยแล้ว" "ขอโทษที่เกิดมา" การลบรูปทั้งหมดกะทันหัน
- ภาษารำคาญ — ขอบคุณทุกคน ลั้งเลียย บอกรหัสผ่าน แยกไอเทมเกม/ของสะสมออนไลน์
- ร่องรอยไซเบอร์บูลลี่ — ถูกล้อในกลุ่มแชท มีมล้อเลียน แอคหลุม โพสต์ประจาน — เด็กมักไม่บอกเพราะกลัวถูกยึดมือถือ
- พฤติกรรมหน้าจอเปลี่ยนชั่ว — จากติดหนึบเป็นทิ้งมือถือ หรือสะดุ้ง/ซ่อนจอเมื่อมีแจ้งเตือน
- ครูไม่รู้จาก "เพื่อน" — สร้างช่องทางให้เพื่อนรายงานได้อย่างปลอดภัยและไม่ถูกเปิดเผยตัว คือเซนเซอร์ที่ดีที่สุดของโรงเรียน



หลักปฏิบัติ: เมื่อได้เห็นโพสต์เสี่ยง — บันทึกภาพไว้เป็นข้อเท็จจริง อย่าแชร์ต่อ อย่าคอมเมนต์ประจาน แจ้งผู้รับผิดชอบตามระบบ แล้วเข้าหาเด็กแบบห่วงใย ไม่ใช่จับผิด

● บทที่ 2 · RED FLAGS

สัญญาณที่ "ไม่รอดก่อน" — ดำเนินการภายในวันนี้

- พูด/เขียน/โพสต์ถึงการอยากตาย อยากหายไป หรือการทำร้ายตัวเอง — แม้พูดในเชิง "ล้อเล่น"
- พบร่องรอยการทำร้ายตัวเอง ไม่ว่าจะเป็นใหม่หรือเก่า
- ชู่จะทำร้ายผู้อื่นแบบเจาะจง — ระบุคน วิธี หรือมีการเตรียมการ
- มีเหตุให้สงสัยว่าถูกทำร้าย ถูกลวงลະเมิด หรือถูกทอดทิ้ง
- อาการเปลี่ยนแปลงรุนแรงเฉียบพลัน — ลับสัน หวาดระแวง ไม่รับรู้ความจริง



หลักปฏิบัติ: อยู่กับเด็ก อย่าปล่อยให้ยู่ลำพัง → แจ้งผู้รับผิดชอบตามระบบของโรงเรียนทันที → บันทึกข้อเท็จจริง — การรายงานไม่ใช่การ "ฟ้อง" แต่คือการช่วยชีวิต

4 ประโยคที่ทำให้เรามองข้ามเด็กที่กำลังจม

"เด็กเรียนเก่ง ไม่มีปัญหาหรอก"

เด็กเก่งจำนวนมากซ่อนความทุกข์เก่งที่สุด — ความกดดันจากความคาดหวังคือน้ำหนักที่มองไม่เห็น

"แค่เรียกร้องความสนใจ"

ถ้าเด็กต้อง "เรียกร้อง" ขนาดนี้ แปลว่ามีบางอย่างที่เขาไม่ได้รับ — พฤติกรรมเรียกร้องคือสัญญาณ ไม่ใช่ข้อสรุป

"เดี๋ยวก็หายเอง วัยรุ่นก็แบบนี้"

ใช้ 4 คำถามคัดกรอง: เปลี่ยนไหม-หลายด้านไหม-นานไหม-กระทบไหม
ถ้าใช่หลายข้อ อ่ยารอ

"เรื่องที่บ้าน เราไม่เกี่ยว"

เด็กเอาบ้านมาโรงเรียนทุกวันในรูปแบบของพฤติกรรม — ครูไม่ต้องแก้ปัญหบ้าน แต่เป็นผู้ใหญ่ที่ปลอดภัยหนึ่งคนให้เขาได้



3 เคสสั้น — "ปกติของวัย" หรือ "เฝ้าระวัง"?

สถานการณ์	ชวนวิเคราะห์
ป.5 ทะเลาะแย่งของกับเพื่อนสนิท <u>งอนกัน 2 วัน แล้วกลับมาเล่นด้วยกัน</u>	ปกติของวัย — ขัดแย้งสั้น ฟื้นตัวได้ <u>ยังใช้ชีวิตต่อไปได้ตามปกติ</u>
ม.1 ถูกล้อเรื่องรูปร่างในกลุ่มไลน์ห้อง <u>เริ่มไม่กินข้าวเที่ยง อ้วกป่วยหยุดเรียนถึงขึ้น 3 สัปดาห์</u>	เฝ้าระวัง+ช่วยเหลือ — เปลี่ยนจากเดิม · หลายด้าน (กิน+เรียน+สังคม) · ต่อเนื่อง · มีตัวกระตุ้นชัด (ไซเบอร์บูลลี่)
ม.5 โพสต์สตอรี่ "ขอบคุณทุกคนสำหรับทุกอย่าง <u>แล้วเจอกันชาติหน้า</u> " พร้อมแจกของสะสมให้เพื่อน	RED FLAG — ทำทันที — <u>ภาษาอำลา + แจกของรัก = ต้องมีผู้ใหญ่เข้าถึงตัว</u> <u>วันนั้น ห้ามรอ</u>



03



เข้าใจความก้าวร้าวและความรุนแรง

สาเหตุ ปัจจัยกระตุ้น และวงจรของพฤติกรรม — เพื่อเลือกวิธีรับมือให้ถูกจังหวะ

09.35 – 10.00 น.

● บทที่ 3 · สาเหตุ 3 ชั้น

ความก้าวร้าวไม่เคยมีสาเหตุเดียว

ชีวภาพ

ร่างกายและสมอง

- สมองวัยรุ่น: เปรกยังไม่เสร็จ (บทที่ 1)
- อदनอนเรื้อรัง หิว ความเจ็บป่วย
- ภาวะทางพัฒนาการ/สมาธิ ที่ยังไม่ถูกดูแล
- ผลจากสารเสพติด

จิตใจ

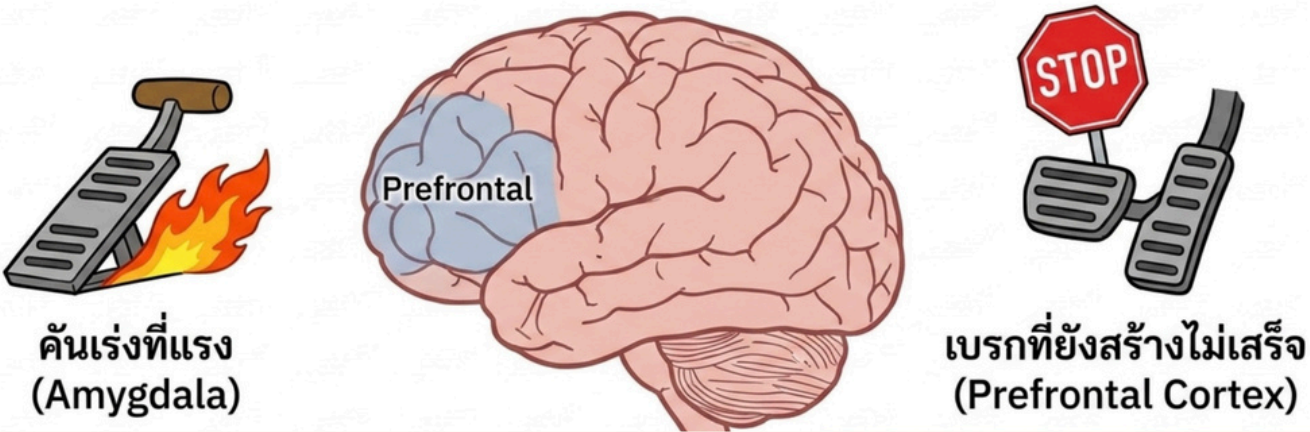
โลกภายใน

- ความเครียด ซึมเศร้า วิตกกังวล ที่แสดงออกเป็นความหงุดหงิด
- บาดแผลใจ (trauma) — ระบบป้องกันตัวไวเกิน
- ความรู้สึกไร้ค่า ถูกปฏิเสธ อับอาย
- ขาดทักษะจัดการอารมณ์/แก้ปัญหา

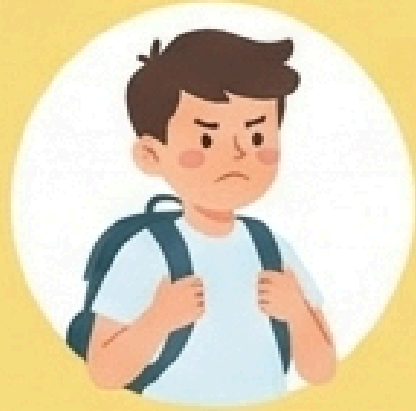
สังคม

โลกรอบตัว

- เห็น/โดนความรุนแรงในบ้านจนชิน — "ความรุนแรงคือวิถีแก้ปัญหา"
- ถูกกลั่นแกล้ง แล้วสะสมจนตอบโต้
- กลุ่มเพื่อนที่ยกย่องความแรง
- เนื้อหารุนแรงออนไลน์ + วัฒนธรรมประจาน



ระยะที่ 1: สะสมสิ่งกระตุ้น (Trigger Phase)



พฤติกรรมเด็ก - สัญญาณเตือน

ร่างกายตึงเครียด นั่งไม่สุข

ถอนหายใจ กุมมือ

เริ่มเจียบพิตปกติ



การตอบสนองของครู - วิธีรับมือ

- เข้าช่วยเหลือทันที (Early Intervention)

- ดึงความสนใจไปทำสิ่งอื่น (Redirection)

- ชวนคุยแบบเป็นกันเองก่อนอารมณ์ไต่ระดับ

ระยะที่ 2: เริ่มต้นและเริ่มปะทุ (Escalation Phase)



พฤติกรรมเด็ก - สัญญาณอันตราย

กีดฟัน มือเกร็ง เดินไปมา

ใช้คำพูดประชดประชัน ก้าวร้าวทางวาจา

ไม่ยอมปฏิบัติตามคำสั่ง (อารมณ์อยู่เหนือเหตุผล)



การตอบสนองของครู - วิธีรับมือ

พูดด้วยน้ำเสียงนิ่ง สั้น กระชับ / ลดสิ่งกระตุ้น

ห้าม โต้เถียง ใช้คำสั่งเชิงอำนาจ หรือต้อนเด็กเข้ามุม

ให้ตัวเลือกง่ายๆ (Choice Provision) เช่น
“จะมานั่งพักมุมห้อง หรือออกไปต้อนน้ำก่อนดี?”

ระยะที่ 3: ระเบิดอารมณ์ (Crisis Phase)



พฤติกรรมเด็ก

สูญเสียการควบคุมตนเองโดยสิ้นเชิง มองส่วนคิดหยุดทำงาน
(ทำร้ายร่างกาย, ทำลายข้าวของ, ตะโกนรุนแรง)

การตอบสนองของครู – SAFETY FIRST

- ✓ เน้นความปลอดภัยสูงสุด!
- ✓ ห้าม พยายามสั่งสอนหรืออธิบายเหตุผลในระยะนี้เด็ดขาด
- ⚠️ กันเด็กคนอื่นให้อยู่ในระยะปลอดภัย
- ⚠️ นำวัตถุอันตรายออก ยื่นเว้นระยะห่าง และเรียกทีมสนับสนุนทันที

ระยะฟื้นฟู (De-escalation & Post-Crisis)

ระยะที่ 4 อารมณ์เริ่มสงบ (De-escalation)



สภาวะเด็ก

ร่างกายเหนื่อยล้า หายใจแรง เริ่มนิ่ง
(ระวัง: หากถูกกระตุ้นซ้ำจะระเบิดอีกได้ง่าย)



หน้าที่ครู

ใช้เวลาและพื้นที่ ให้น้ำดื่ม
ห้ามรับชกถามหรือต่อว่า คงท่าที่สงบ

ระยะที่ 5 ฟื้นฟูและทบทวน (Post-Crisis)



สภาวะเด็ก

อารมณ์ปกติ อาจรู้สึกผิด ซึมเศร้า
ร้องไห้ หรืออับอาย



หน้าที่ครู

ทบทวนเรียนรู้ (Restorative Conversation)
สะท้อนความรู้สึก หากทางแก้ไขร่วมกัน
เน้นการซ่อมแซมความสัมพันธ์ ไม่ใช่
การลงโทษด้วยอารมณ์

● บทที่ 3 · โรงเรียนป้องกันอะไรได้

ก่อนถึงตัวเหตุการณ์ โรงเรียนคือระบบภูมิคุ้มกัน

- บรรยากาศที่เด็กกล้าบอกผู้ใหญ่ — ตัวป้องกันเหตุรุนแรงที่ทรงพลังที่สุดคือ "มีเด็กคนหนึ่งกล้าบอก และผู้ใหญ่รับฟังจริง"
- ช่องทางแจ้งที่ปลอดภัย — กล่องข้อความ แบบฟอร์มออนไลน์ ครูที่ถูกระบุว่า "คุยได้" โดยไม่ต้องเปิดเผยตัว
- จัดการการกลั่นแกล้งอย่างจริงจัง — เพราะมันคือทั้งเชื้อเพลิงและตัวกระตุ้นในเส้นทางความรุนแรง
- ไม่ใช่ความอับอายเป็นเครื่องมือลงโทษ — การประจานสร้างความคับข้องรอบใหม่เสมอ
- ครูทุกคนรู้เส้นทางส่งต่อ — เห็นสัญญาณแล้วรู้ว่าบอกใคร ภายในกี่ชั่วโมง (บทที่ 6)



พัก 10 นาที

กลับมา 10.10 น. — ช่วงต่อไป: ฝึกใช้เครื่องมือ 5Ps กับเคสจริง (ดัดแปลง)





04

5Ps Risk Assessment Framework

เปลี่ยน "ความรู้สึกว่าเด็กคนนี้น่าเป็นห่วง" ให้กลายเป็นภาพที่เป็นระบบ สื่อสารต่อได้

10.10 – 10.45 น.

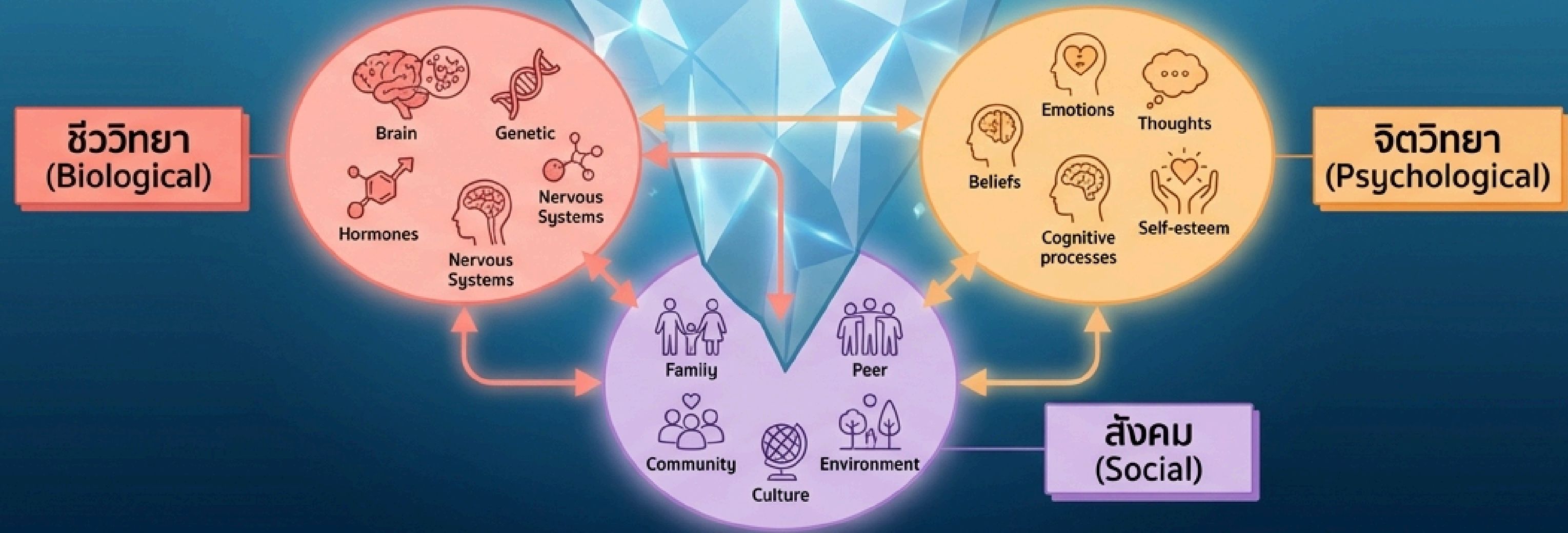
พฤติกรรมคือยอดภูเขาน้ำแข็ง:
สิ่งที่แสดงออกเป็นเพียงผลลัพธ์ของปัจจัยซ่อนเร้น



“เด็กเกเร”
“เด็กมีปัญหา”

Biopsychosocial Model: โครงสร้างการมองภาพรวม
ที่เชื่อมโยงร่างกาย จิตใจ และสภาพแวดล้อม

สิ่งที่มองเห็น



การประเมิน 5Ps ช่วยให้เราดำดิ่งลงไปทำความเข้าใจรากฐานของปัญหา

5 คำถาม 5 ช่อง ใช้กับปัญหาของเด็กแบบไหนก็ได้

P1

Presenting

เกิดอะไรอยู่ตอนนี้?
ปัญหา/พฤติกรรม
ปัจจุบัน ความถี่ ความ
รุนแรง ผลกระทบ

P2

Predisposing

อะไรคือพื้นฐานความ
เสี่ยง?
ประวัติครอบครัว
บาดแผลวัยเด็ก
พัฒนาการ โรคประจำ
ตัว

P3

Precipitating

อะไรจุดชนวน?
เหตุการณ์ก่อนปัญหา
ปะทุ: สูญเสีย อกหัก ถูก
แกล้ง ย้ายบ้าน

P4

Perpetuating

อะไรหล่อเลี้ยงให้
ปัญหายู่ต่อ?
สิ่งแวดล้อมเดิม การ
ตอบสนองรอบตัว การ
นอน โซเชียล

P5

Protective

อะไรคือต้นทุนที่ช่วย
ได้?
ผู้ใหญ่ที่ไวใจ เพื่อนดี
จุดแข็ง กิจกรรม ค่า
นิยม





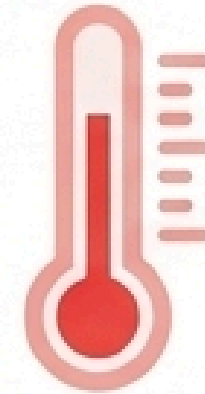
1. Presenting Problem (ปัญหาปัจจุบัน)

อะไรคือพฤติกรรมเป้าหมายที่เป็นปัญหาในตอนนี้?



1. Frequency (ความถี่)

เกิดขึ้นบ่อยแค่ไหน?

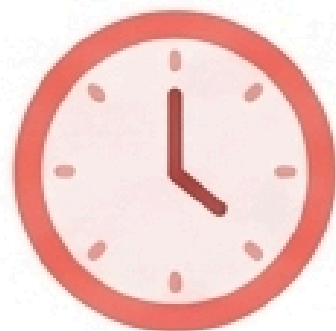


2. Severity (ความรุนแรง)

รุนแรงระดับใด?

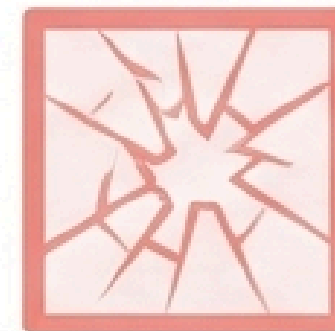


ปัญหาที่ต้องจัดการ



3. Duration (ระยะเวลา)

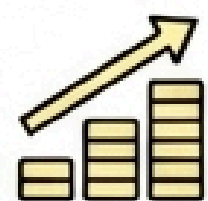
เป็นมานานเท่าไรแล้ว?



4. Functional Impairment (ผลกระทบ)

กระทบการเรียนรู้ เพื่อน หรือชีวิตอย่างไร?

2. Predisposing Factors (ปัจจัยพื้นฐาน / ปัจจัยสั่งสม) รอยร้าวและช่องโหว่ที่มีอยู่เดิม



การสะสม (Accumulation)

ปัจจัยที่สะสมมาเป็นเวลานานในตัวเด็กหรือ
สภาพแวดล้อม



ความเปราะบาง (Vulnerability)

ทำให้เด็กคนนี้มีความเสี่ยงสูงกว่าเด็กคนอื่นเมื่อ
เผชิญกับความเครียดระดับเดียวกัน



โครงสร้างชีว-จิต-สังคม ของปัจจัยพื้นฐาน



มิติทางชีววิทยา (Biological)

- ประวัติโรคจิตเวช/สารเสพติดในครอบครัว
- บกพร่องทางการเรียนรู้ (LD), ADHD, พัฒนาการล่าช้า
- ประวัติเจ็บป่วยเรื้อรัง/สมองกระทบกระเทือน



มิติทางจิตวิทยา (Psychological)

- บาดแผลทางใจวัยเด็ก (Trauma / ACEs) เช่น ถูกทำร้าย
- ทักษะรับมือปัญหาต่ำ (Poor Coping Skills)
- มองโลกแง่ร้าย, เห็นคุณค่าในตนเองต่ำ (Low Self-Esteem)



มิติทางสังคม (Social & Env.)

- การเลี้ยงดูแบบบังคับ (Authoritarian) หรือละเลย (Uninvolved)
- ความผูกพันที่ไม่มั่นคง (Insecure Attachment)
- ยากจนข้นแค้น, ชุมชนที่มีความรุนแรง

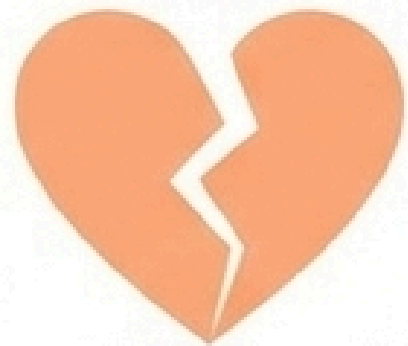
3. Precipitating Factors (ปัจจัยกระตุ้นจับพลัน)

ฟางเส้นสุดท้าย ที่ทำให้ปะทุ



- มีเหตุการณ์อะไรเกิดขึ้นไม่นานก่อนที่เด็ก
จะแสดงพฤติกรรมนี้? (Triggers)
- ปัจจัยที่ทำให้ช่องโหว่เดิม (Predisposing)
กลายเป็นปัญหาปัจจุบัน (Presenting) กันที

ตัวอย่างปัจจัยกระตุ้นฉับพลัน (Triggers)



การสูญเสีย/ผิดหวัง

- พ่อแม่เพ่งหย่าร้าง
- สัตว์เลี้ยงตาย
- เพิ่งเลิกกับแฟน



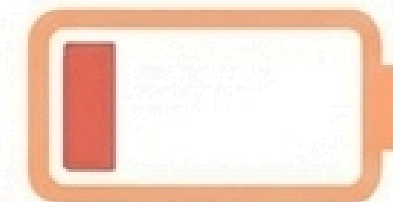
ความสัมพันธ์และสังคม

- ถูกบูลลี่อย่างหนัก
- ถูกประจานให้อับอาย
- ทะเลาะกับเพื่อนสนิท



การเรียน

- สอบตกวิชาสำคัญ
- ถูกครูต่อว่าต่อหน้าเพื่อน
- กดดันสอบเข้า

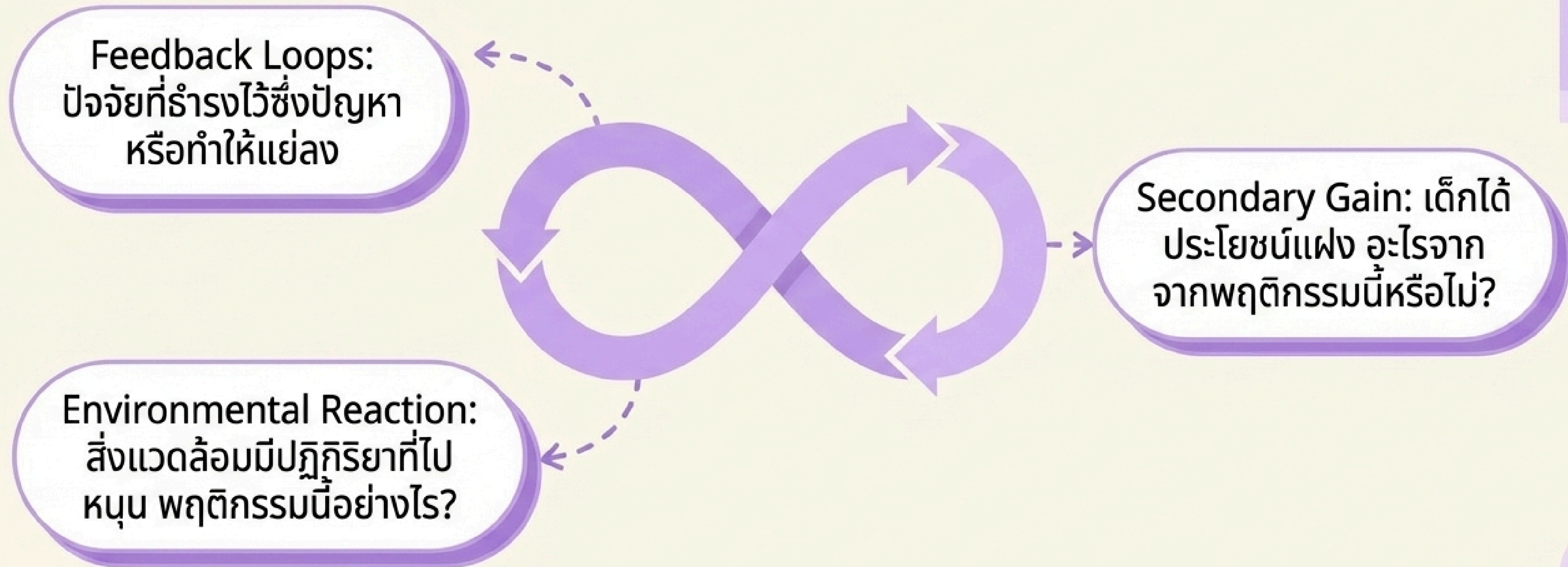


ทางร่างกาย

- อดนอนสะสม
- ภาวะถอนสารเสพติด/บุหรี่

4. Perpetuating Factors (ปัจจัยที่ทำให้ปัญหายืดเยื้อ)

ทำไมปัญหถึงไม่ยอมหายไป?

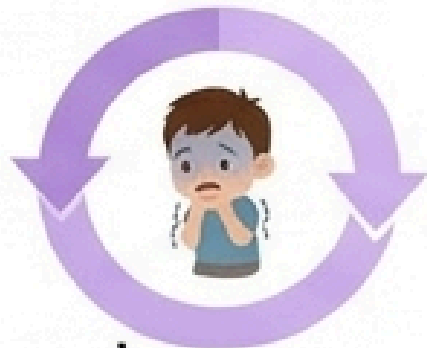


4 กับดักที่ทำให้ปัญหายืดเยื้อ

การตอกย้ำ (Reinforcement)



ก้าวร้าว



เพื่อนกลัว/
ยอมให้



ได้ตามต้องการ
(เรียกร้องความ
สนใจสำเร็จ)

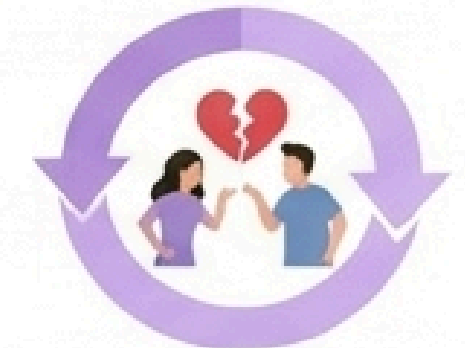
สภาพแวดล้อมเดิม (Unchanging)



อยู่ใน
ชุมชนเสี่ยง



ยาเสพติด
หาง่าย



พ่อแม่ทะเลาะ
รุนแรงทุกวัน

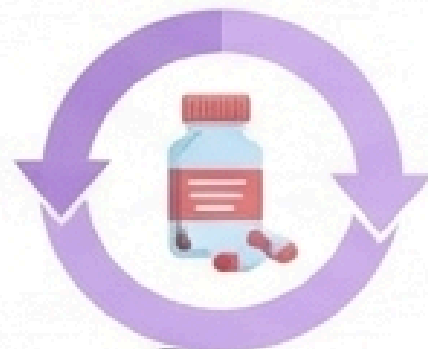
ขาดการช่วยเหลือ (Lack of Help)



ไม่มีระบบ
ลงโทษเชิงบวก



ละเลยการพบ
จิตแพทย์



กินยา
ไม่ต่อเนื่อง

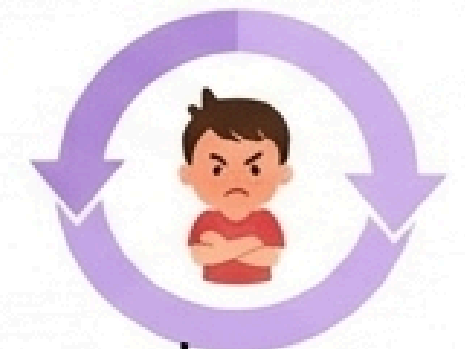
กีดขวางทางสังคม (Stigma)



ถูกเพื่อน
ตราบาป



กีดกัน
ออกจากกลุ่ม



เด็กยิ่งต่อต้าน

P5: Protective Factors (ปัจจัยปกป้อง / จุดแข็งเพื่อฟื้นตัว)

มิตภายในตัวเด็ก (Internal Assets)

ระดับสติปัญญาดี
มีทักษะแก้ไขปัญห

ความสามารถเฉพาะด้าน
(กีฬา ดนตรี วาดรูป)

ตระหนักรู้ในตนเอง
(Self-Awareness) / มีอารมณ์ขัน

มิตภายนอก (External Assets)

ผู้ใหญ่ที่ไวใจได้อย่างน้อย 1 คน
(ครู ป้า น้า)

เพื่อนสนิทที่คอยช่วยเหลือ

ครอบครัวพร้อมให้ความร่วมมือ

เข้าถึงสวัสดิการสังคมและจิตแพทย์



○ บทที่ 4 · ฝึกวิเคราะห์เคส (ดัดแปลง)

"น้องภูมิ" ม.3 — ชกเพื่อนในห้อง หลังโดนล้อเรื่องพ่อ



ช่อง	ข้อมูลจากเคส
P1 ปัญหาปัจจุบัน	ชกเพื่อน 1 ครั้ง · เดือนที่ผ่านมาหงุดหงิดง่าย มีปากเสียงกับเพื่อน 3–4 ครั้ง · การบ้านค้าง · หลับในห้อง
P2 พื้นฐาน	พ่อแม่แยกทางตั้งแต่ประถม · อยู่กับแม่ซึ่งทำงานกะดึก · เศรษฐกิจบ้านตึงตัว
P3 ปัจจัยกระตุ้นฉับพลัน	พ่อเพิ่งมีครอบครัวใหม่เมื่อ ~1 เดือนก่อน · เพื่อนรู้และเอามาล้อซ้ำ ๆ ในห้องและในแชท
P4 ปัจจัยที่ทำให้ปัญหายืดเยื้อ	ยังถูกล้อต่อเนื่อง · นอนดึกเพราะอยู่คนเดียว/เล่นมือถือ · ถูกครูหลายวิชาดุเรื่องงานค้าง → ยิ่งต่อต้าน · ไม่เคยเล่าให้ใครฟัง
P5 ปัจจัยปกป้อง	เตะบอลเก่ง เพื่อนร่วมทีมยอมรับ · สนทนากับครูพลละ · รักน้องสาว รับส่งทุกวัน · เคยพูดว่าอยากเป็นนักกีฬา

ลองคิดตาม: ถ้าไม่มีตาราง เราจะเห็นแค่ "เด็กชกเพื่อน = ลงโทษ" — พอเห็นทั้ง 5 ช่อง แผนจะเปลี่ยนเป็น: หยุดการล้อ (P4) + ใช้ครูพลละและฟุตบอลเป็นสะพาน (P5) + วินัยที่เป็นธรรมชาติแบบไม่ประจาน

● บทที่ 4 · จาก 5Ps สู่แผน

กรอกตารางเสร็จแล้ว — ตัดสินใจอย่างไรต่อ



อ่านผล 1

P5 แข็งแรง + ความเสี่ยงต่ำ

ครูดูแลเองได้: ลดตัวกระตุ้น เสริมจุดแข็ง นัดติดตามเป็นระยะ

อ่านผล 2

P4 หนาแน่น / ปัญหาหลายด้าน

ยกระดับเป็นทีม: ครูแนะแนว + ผู้ปกครอง + ปรับสิ่งแวดล้อม (จัดการการล้อ ที่นั่ง ภาระงาน)

อ่านผล 3

มี red flag / P2+P3 รุนแรง / ไม่ดีขึ้นใน 2-4 สัปดาห์

ส่งต่อผู้เชี่ยวชาญ (นักจิตวิทยา/จิตแพทย์เด็กและวัยรุ่น) — โดยครูยังคงบทบาท P5 ต่อไประหว่างรอ

ย้ำอีกครั้ง: ตาราง 5Ps ที่ครูทำ = ของขวัญล้ำค่าสำหรับผู้เชี่ยวชาญที่รับช่วงต่อ — ข้อมูลนางานแบบนี้ไม่มีใครเก็บแทนครูได้

Worksheet: นึกถึงเด็กหนึ่งคนที่กำลังเป็นห่วง แล้วลองกรอก 5 ช่องนี้

ช่อง	คำถามนำ	เขียนสั้น ๆ 1–3 ข้อ
P1 ปัญหาปัจจุบัน	เห็นพฤติกรรมอะไร บ่อยแค่ไหน กระทบอะไร	
P2 พื้นฐาน	รู้อะไรบ้างเกี่ยวกับบ้าน ประวัติ สุขภาพ — ช่องที่ว่างคือคำถามไว้หาต่อ	
P3 ปัจจัยกระตุ้นฉับพลัน	2–8 สัปดาห์ก่อนเปลี่ยนไป เกิดอะไรขึ้นบ้าง	
P4 ปัจจัยที่ทำให้ปัญหายืดเยื้อ	อะไรยังกระตุ้น/ตอกย้ำอยู่ทุกวัน — อะไรที่โรงเรียนเปลี่ยนได้	
P5 ปัจจัยปกป้อง	ใคร/อะไรคือจุดแข็งของเด็กคนนี้ — และครูจะเป็นส่วนหนึ่งได้อย่างไร	



05



เมื่อเด็กกำลังไม่ไหว ครูควรสื่อสารอย่างไร

การรับฟัง การตั้งคำถาม การสร้างพื้นที่ปลอดภัย และการช่วยเหลือเบื้องต้น

10.45 – 11.10 น.



เป้าหมายของบทสนทนาแรก ไม่ใช่การแก้ปัญหา — แต่คือการทำให้เด็กรู้ว่า เขาไม่ได้อยู่คนเดียว

ครูไม่ต้องมีคำตอบ ไม่ต้องวินิจฉัย ไม่ต้องเทศนา — แค่ทำให้การ "เปิดปาก" ครั้งแรกของเด็กเป็นประสบการณ์ที่ปลอดภัย เด็กจะกลับมาอีก และนั่นคือชัยชนะที่แท้จริง

ก่อนคำพูดแรก — จัดเวที ให้ใจเปิด

- **เลือกเวลาและที่** — สองต่อสอง ไม่เร่งรีบ ไม่ใช่หน้าห้องหรือกลางโถง ("ครูขอยืมตัวช่วยงานแป๊บหนึ่ง" ดีกว่า "ตามครูมาห้องปกครอง")
- **ท่าที่เสมอกัน** — นั่งระดับเดียวกัน เยื้องมุม ไม่ปะจันหน้า น้ำเสียงเบา ช้า มือว่างจากมือถือและปากกาแดง
- **เปิดด้วยการสังเกต ไม่ใช่ข้อกล่าวหา** — "ครูสังเกตว่าช่วงนี้ดูเหนื่อย ๆ เลยอยากมาถามไถ่" ไม่ใช่ "เธอเป็นอะไร ทำไมทำตัวแบบนี้"
- **ความลับมีขอบเขต** — บอกตรง ๆ ตั้งแต่ต้น — "เรื่องที่คุยกันครูเก็บเป็นส่วนตัว ยกเว้นเรื่องที่เป็นอันตรายกับหนูหรือคนอื่น อันนั้นครูต้องหาคนมาช่วยเพิ่ม และจะบอกหนูก่อนเสมอ"



● บทที่ 5 · การรับฟังโดยไม่ตัดสิน

ฟังให้ได้ยิน "ความรู้สึก" ไม่ใช่แค่ "ข้อมูล"



- **ใช้เวลาและความเงียบทำงาน** — เด็กหลายคนต้องใช้เวลากว่าจะพูด อย่ารีบเติมช่องว่างด้วยคำถามถัดไป
- **สะท้อนความรู้สึก (reflect)** — "ฟังดูเหมือนหนูแบกรับเรื่องนี้มาคนเดียวมานานเลยนะ" — เด็กจะรู้สึกว่ามีคนได้ยินฉันจริงๆ"
- **ยอมรับความรู้สึกว่าจริง (validate)** — "ถ้าครูโดนแบบนั้นก็คงโกรธเหมือนกัน" — validate ความรู้สึก ไม่เท่ากับเห็นด้วยกับพฤติกรรม
- **อย่าเพิ่งปิดจบด้วยการปิด** — "ไม่เป็นไรหรอก" "คิดบวกสิ" "คนอื่นแย่กว่าเราอีก" = ประตูปิดทันที
- **ทนความอึดอัดให้ได้** — เรื่องที่เด็กเล่าอาจหนัก อย่ารีบเปลี่ยนเรื่องเพื่อให้ "ครูสบายใจ"



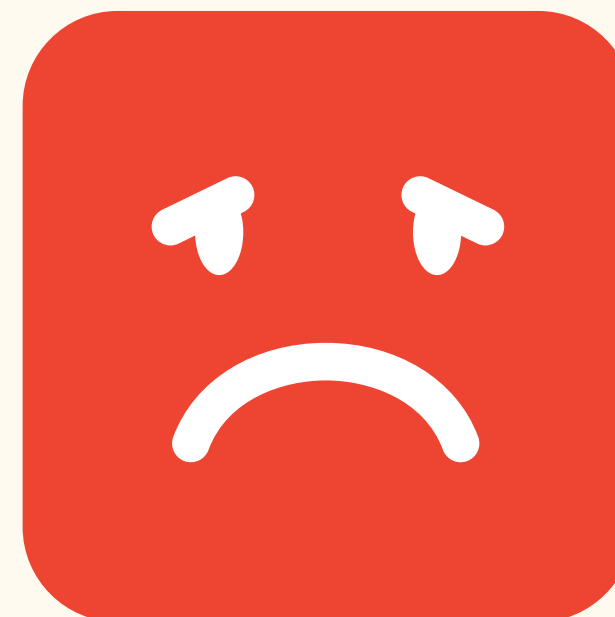
เทียบกันชัด ๆ — พูดแบบไหนเปิดใจ แบบไหนปิดประตู

พูดแบบนี้ — ประตูเปิด

- ✓ "ครูสังเกตเห็นว่าช่วงนี้หนูดูเจี๊ยบลง ครูเป็นห่วงนะ"
- ✓ "ขอบคุณที่กล้าเล่าให้ครูฟัง มันไม่ง่ายเลย"
- ✓ "มันฟังดูหนักจริง ๆ ไม่แปลกที่หนูจะเหนื่อย"
- ✓ "หนูไม่ต้องผ่านเรื่องนี้คนเดียว เราค่อย ๆ หาทางด้วยกัน"
- ✓ "ตอนนี้อยากให้ครูช่วยอะไรมากที่สุด?"

เลี่ยงคำพูดแบบนี้ — ประตูปิด

- ✗ "คิดมากไปเอง เรื่องแค่นี้เอง"
- ✗ "อย่าอ่อนแอสิ สมัยครูหนักกว่านี้อีก"
- ✗ "ทำไมไม่ตั้งใจเรียน เดียวก็เอ็นดูตัวเองแหละ"
- ✗ "ใครใช้ให้ทำแบบนี้ล่ะ ก็สมควรแล้ว"
- ✗ (รับปากว่าจะเก็บเป็นความลับทุกกรณี — ห้ามสัญญาในสิ่งที่ไม่ได้)



● บทที่ 5 · ศิลปะการตั้งคำถาม

ถามให้เด็กได้เล่า ไม่ใช่ถามให้เด็กจนมุม



- คำถามปลายเปิด — "ช่วงนี้ที่โรงเรียนเป็นยังไงบ้าง" ดีกว่า "มีปัญหากับเพื่อนใช่ไหม"
- ทีละคำถาม — ยิ่งชัด "ใคร? ทำไม? แล้วทำไมไม่บอก?" = การสอบสวน ไม่ใช่การชวนคุย
- ถามที่พฤติกรรมและเหตุการณ์ ไม่ถามหาคนผิด — "เกิดอะไรขึ้นก่อนหน้านี้" ดีกว่า "ใครเริ่มก่อน"
- ใช้มาตรวัดง่าย ๆ — "ถ้า 0 คือแย่มาก 10 คือโอเคมาก วันนี้หนูอยู่ประมาณเท่าไหร่" — เปิดทางคุยต่อ: "อะไรจะช่วยให้ขยับจาก 3 ไป 4 ได้บ้าง"
- จบด้วยคำถามแห่งความหวัง — "อะไรที่ยังพอทำให้ยิ้มได้อยู่บ้าง" (กำลังเก็บ P5 ไปในตัว)



● บทที่ 5 · การช่วยเหลือเบื้องต้น 3 ขั้น

สูตรพหุพา: มั่นคง – เชื่อมต่อ – ติดตาม

ขั้น 1 · มั่นคง (Stabilize)

ทำให้ "ตอนนี้" ปลอดภัยและเบาลง

รับฟังจนจบ · ช่วยจัดการเรื่องเฉพาะหน้าที่ทำได้จริง (เจรจาภาระงาน แยกจากคู่กรณี จัดที่นั่งใหม่) · ตกลงกันว่า "ถ้าแย่ขึ้นมาก จะบอกใคร ช่องทางไหน"

ขั้น 2 · เชื่อมต่อ (Connect)

ขยายวงผู้ช่วยอย่างมีชั้นเชิง

ชวนเด็กมีส่วนตัดสินใจว่าจะบอกใคร อย่างไร · เชื่อมครูแนะแนว/ระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียน · สื่อสารผู้ปกครองแบบ "ชวนมาเป็นทีมเดียวกัน" ไม่ใช่ "ฟ้องผู้ปกครอง"

ขั้น 3 · ติดตาม (Follow up)

นัดหมายที่เด็กมองเห็น

"คู่กรณีนี้จะมาถามอีกทีนะ" แล้วมาจริง · การติดตามที่คงเส้นคงวา = ข้อความว่า "เธอสำคัญ" ที่ดังกว่าคำพูดใด · บันทึกข้อเท็จจริงสั้น ๆ ทุกครั้ง (วันที่ สิ่งที่ทำ สิ่งที่ทำ)



06



เมื่อเกิดเหตุรุนแรง: ฝ่าระว่าง—ช่วยเหลือ— ส่งต่อ

แนวทางจัดการสถานการณ์วิกฤต และการประสานทีมที่เกี่ยวข้อง

11.10 – 11.25 น.

● บทที่ 6 · หลักใหญ่ 3 ข้อ

เมื่อเหตุตรงหน้ากำลังเดือด

หลัก 1

ความปลอดภัยมาก่อนทุกอย่าง
 ของนักเรียนคนอื่น ของครู และของตัวเอง — พาคนออกจากรัศมี ดีกว่าพยายาม
 หยุดเด็กด้วยกำลัง

หลัก 2

ครูไม่ใช่ฮีโร่เดี่ยว
 ส่งสัญญาณขอกำลังเสริมทันที (เพื่อนครู ผู้
 บริหาร) — การเรียกคนช่วยคือความเป็นมืออาชีพ ไม่ใช่ความล้มเหลว

หลัก 3

เดือดไม่ใช่เวลาสอน
 ระหว่างพายุ ห้ามเทศนา ห้ามถามหาเหตุผล
 ห้ามตัดสินโทษ — ทุกอย่างนั้นไว้หลังจาก
 สงบแล้วหลายชั่วโมง



เทคนิคลดระดับความเดือด — ใช้ได้ทั้งเหตุเล็กและใหญ่

- เสียงต่ำ ช้า ลั่น — น้ำเสียงครูคือเทอร์โมสแตทของสถานการณ์ เสียงดัง = เร่งไฟ
- ระยะห่างพอดี + ท่าที่เปิด — ไม่ประชิด ไม่ชี้หน้า ไม่ยืนค้ำ มือเปิดให้เห็น เยื้องตัวเล็กน้อย
- ลดผู้ชม — พาเพื่อน ๆ ออก หรือพาเด็กออก — ผู้ชมคือเชื้อเพลิงของการรักษาฟอร์ม
- ให้ทางเลือกเล็ก ๆ แทนคำสั่ง — "จะนั่งพักตรงนี้ หรือเดินไปห้องแนะแนวกับครูก็ได้" — ทางเลือกคืนความรู้สึกควบคุมให้เด็ก
- ยอมรับความรู้สึกก่อน — "ครูเห็นว่าตอนนี้โกรธมากจริง ๆ" — การถูกมองเห็นทำให้ไฟลดเร็วกว่าการถูกสั่ง
- รอได้ ให้รอ — ความเงียบและเวลาเป็นเครื่องมือ ไม่ใช่ความพ่ายแพ้



เฝ้าระวัง — ช่วยเหลือ — ส่งต่อ: ใครทำอะไร เมื่อไหร่

ระดับ	เมื่อไหร่	ใครทำอะไร
1 · เฝ้าระวัง	สัญญาณเบา เพิ่งเริ่ม P5 ยังแข็งแรง	ครูประจำชั้น/ครูที่เด็กไว้ใจ: สังเกต บันทึก ชวนคุย เสริมจุดแข็ง นัดติดตาม
2 · ช่วยเหลือ	สัญญาณหลายด้าน ต่อเนื่อง กระทบการใช้ชีวิต	ทีมระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียน + ครูแนะแนว + ผู้ปกครอง: ทำ 5Ps ร่วมกัน ปรับสิ่งแวดล้อม วางแผน ติดตามผล 2–4 สัปดาห์
3 · ส่งต่อ	Red flags · ความเสี่ยงต่อชีวิต/ความปลอดภัย · ระดับ 2 แล้วไม่ดีขึ้น	ผู้บริหาร + ผู้ปกครอง ประสานผู้เชี่ยวชาญ (นักจิตวิทยา/จิตแพทย์เด็กและวัยรุ่น) — ครูส่งข้อมูล 5Ps และคงบทบาท "ผู้ใหญ่ที่ไว้ใจได้" ต่อระหว่างรักษา



ส่งต่อไม่ใช่การผลักภาระ: เด็กหนึ่งคนต้องการทั้งผู้เชี่ยวชาญ "และ" ครูที่ยังทักทายเขาทุกเช้า — สองอย่างนี้แทนกันไม่ได้

แผนผังการช่วยเหลือหนึ่งเคส — ต่อเนื่อง ไม่หลุดมือ

ครูผู้พบสัญญาณ

จุดเริ่มของทุกอย่าง

สังเกต บันทึกข้อเท็จจริง คอยป้องกัน → แจ้งครูประจำชั้น/แนะแนว "ภายในวันเดียวกัน" หากมีความเสี่ยง



ทีมโรงเรียน

ครูแนะแนว + ฝ่ายปกครอง + ผู้บริหาร

รวมข้อมูล ทำ 5Ps ตัดสินระดับ 1/2/3 มอบหมายเจ้าภาพเคสหนึ่งคน (case owner) — ทุกเคสต้องมีชื่อคนรับผิดชอบ



ผู้ปกครอง

ทีมเดียวกัน ไม่ใช่จำเลย

สื่อสารด้วยความห่วงใย+ข้อเท็จจริง ไม่ใช่รายการความผิด · ตกลงแผนบ้าน—โรงเรียนให้ไปทางเดียวกัน



ผู้เชี่ยวชาญภายนอก

เมื่อถึงระดับ 3

ส่งต่อพร้อมข้อมูล 5Ps · นัดติดตามสองทาง (โรงเรียน↔ผู้รักษา ผ่านผู้ปกครอง) · โรงเรียนวางแผนรองรับตอนเด็กกลับมาเรียน



● บทที่ 6 · ดูแลใจคนดูแล

ครูช่วยเด็กได้ ก็ต่อเมื่อครูยังไหว

งานนี้หนักจริง — ยอมรับได้

การรับฟังความทุกข์ของเด็กทั้ง รอยไว้ในใจผู้ฟังเสมอ (ความล้า จากความเห็นใจ) — เหลือๆ ไม่ได้แปลว่าไม่เก่ง

อย่าแบกเคสคนเดียว

ทุกเคสหนักต้องมียังน้อย สองคนรู้ — การปรึกษาเพื่อน ร่วมงานคือมาตรฐานวิชาชีพ ไม่ใช่การเอาเรื่องเด็กไปเล่า

มีขอบเขตที่ชัด

ครูคือ "ผู้ใหญ่ที่ไว้วางใจได้" ไม่ใช่ นักบำบัด 24 ชม. — กำหนด ช่องทาง/เวลาที่เด็กติดต่อได้ และเวลาที่ครูพัก

เช็กสัญญาณตัวเอง

นอนไม่หลับ คิดถึงเคสตลอด หมดแรง เจ็บขา หงุดหงิดกับ คนใกล้ตัว — ครูก็ใช้ 4 คำถาม คัดกรองกับตัวเองได้ และขอ ความช่วยเหลือได้เช่นกัน



● สรุป · 5 ประเด็นกลับบ้าน

ถ้าจำอะไรไม่ได้เลย ขอให้จำ 5 ข้อนี้

1

ถามใหม่

"เกิดอะไรขึ้นกับเขา?"
แทน "ทำไมทำแบบนี้!"
— พฤติกรรมคือยอด
ภูเขาน้ำแข็ง

2

จับสัญญาณด้วย 4 คำถาม

เปลี่ยนจากเดิม? หลาย
ด้าน? นาน/แรงขึ้น?
กระทบชีวิต? — และ
red flags = ทำทันที ไม่
รอ

3

ก้าวร้าวคือภาษา

อ่านเชื้อเพลิงได้
ประกายไฟ · ยิ่งเดือด
ยิ่งพุดน้อย · เหตุผล
ใช้ได้ตอนสงบเท่านั้น

4

คิดเป็นระบบด้วย 5Ps

โดยเฉพาะ P4
(โรงเรียนแก้ได้) และ
P5 (ครูเป็นเองได้ทันที)

5

ฟังก่อน เชื่อมต่อ ติดตาม

เป้าหมายแรกคือ "เธอ
ไม่ได้อยู่คนเดียว" · กล้า
ถามเรื่องยาก · ส่งต่อ =
ช่วยชีวิต ไม่ใช่ผลักภาระ



● ก่อนจากกัน

ครูไม่จำเป็นต้องเป็นนักจิตวิทยา แค่เป็นผู้ใหญ่หนึ่งคน ที่เห็นเด็ก และไม่เดินผ่าน



งานวิจัยด้านความเข้มแข็งทางใจ (resilience) ชี้ตรงกันมาตลอด: ตัวแปรป้องกันที่ทรงพลังที่สุดในชีวิตเด็กที่เผชิญความยากลำบาก คือความสัมพันธ์ที่มั่นคงกับผู้ใหญ่ที่ใส่ใจอย่างน้อยหนึ่งคน — และวันนี้ ผู้ใหญ่คนนั้นอาจเป็นคุณ



× มูลนิธิรางวัลสมเด็จเจ้าฟ้ามหาจักรี

คำถาม—แลกเปลี่ยน Q&A

ขอบคุณคุณครูทุกท่านที่มาเป็น "ผู้ใหญ่ที่เห็นเด็ก" ด้วยกันในวันนี้

โครงการ

ครูเข้าใจ ใจเด็ก

โดย

Morning Mind — โรงพยาบาลและคลินิกจิตเวช

สำหรับ

ครูเครือข่ายมูลนิธิรางวัลสมเด็จเจ้าฟ้ามหาจักรี