

☀️ การให้คำปรึกษา

แบบใช้ความเข้มแข็งเป็นฐาน

STRENGTH BASED COUNSELING : SBC

โดย สำนักวิชาการสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต

Presented By: คณะทำงานในการดำเนินงานส่งเสริมคุณธรรม ศรม. ส.ป.ก.





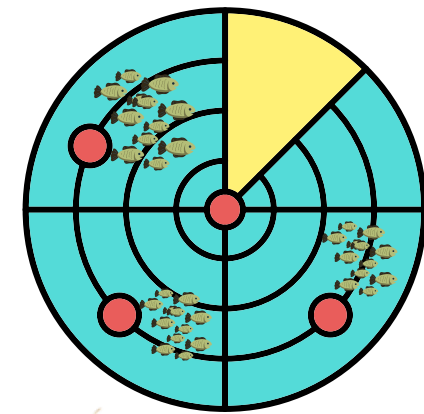
- มุมมอง **STRENGTH**
- หัวใจสำคัญและกระบวนการ **SBC**
- ชมให้ได้ใจ..ถามให้ได้ทางเลือก
- การนำ **STRENGTH** ไปใช้แก้ปัญหา



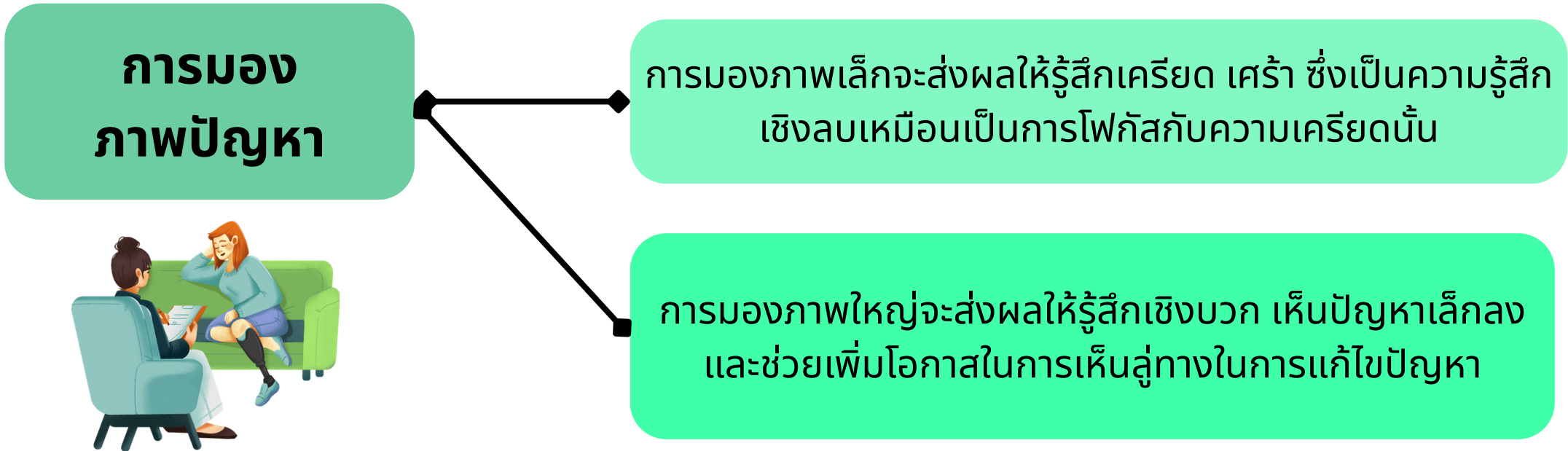
มุมมอง STRENGTH



“เศร้า...ปลาไปอยู่ไหนกันนะ”



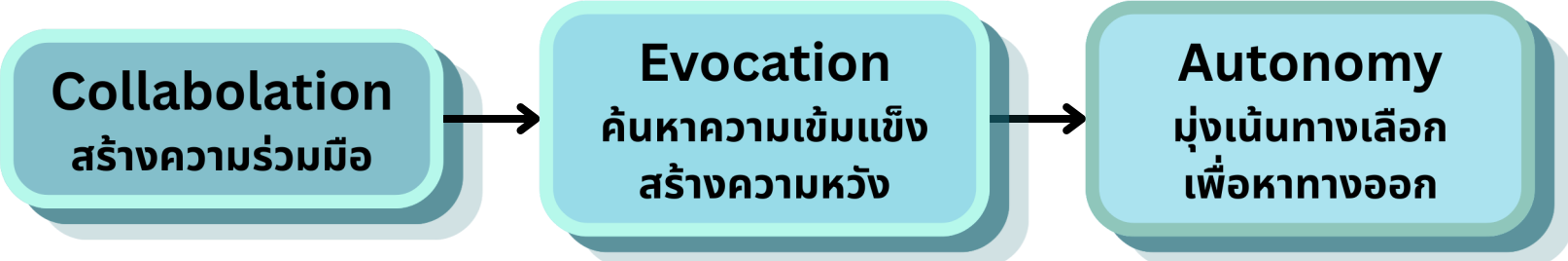
“มุมมองภาพใหญ่จากเรดาร์ตรวจจับฝูงปลา
สุขใจ...เพราะจับปลาได้เยอะเงินยิ่งเยอะ”



ปรัชญาของความเข้มแข็ง

“เป็นเรื่องยากที่จะแก้ไขจุดอ่อน แต่เป็นเรื่องง่ายมากกว่า หากเราเสริมจุดแข็ง เพื่อให้ใช้งานได้มากขึ้น”

หลักการให้คำปรึกษาโดยใช้ความเข้มแข็งเป็นฐาน



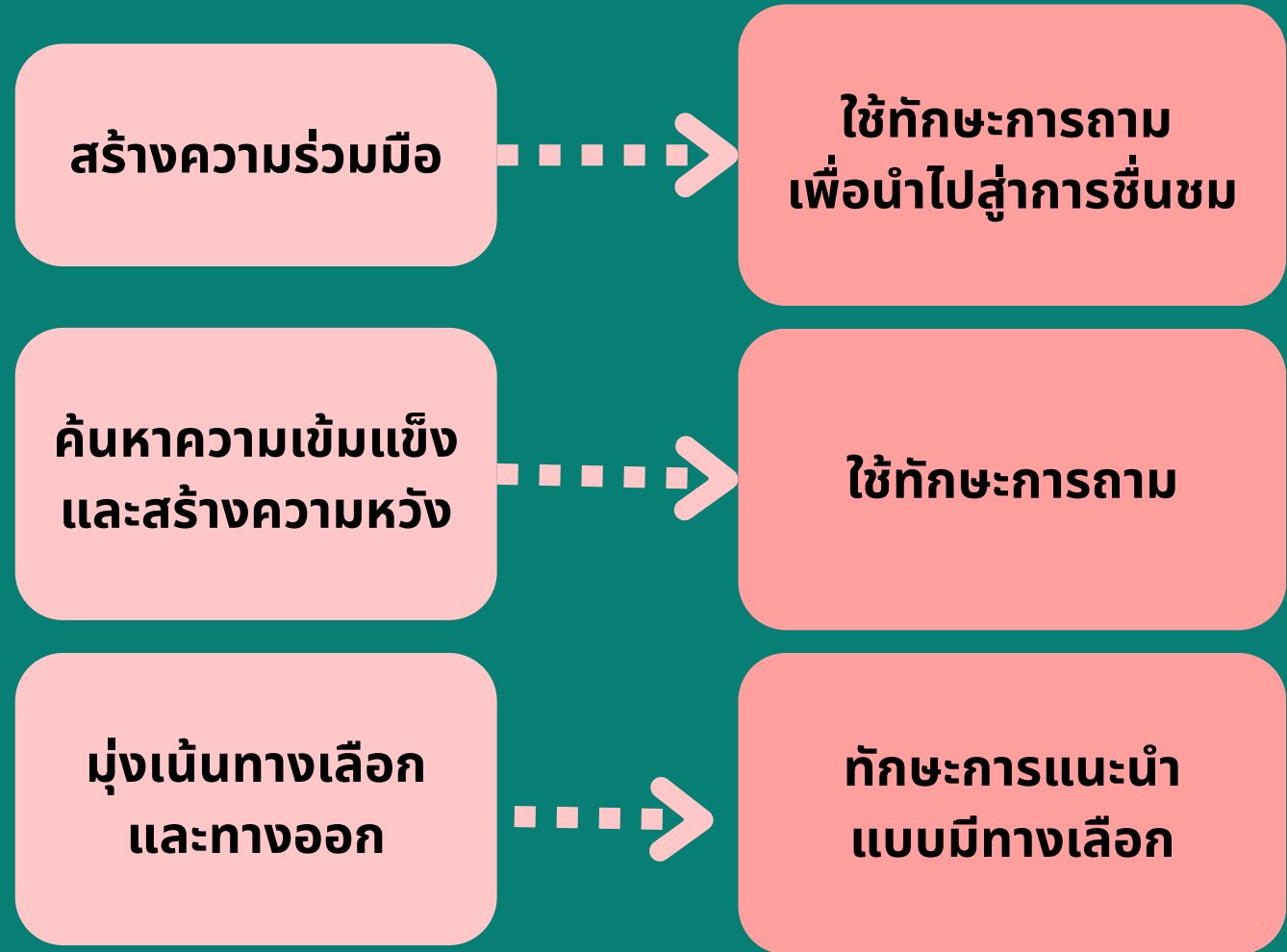
แนวคิดกอร์ทเบอร์ก

(Grotberg, 1995, 2003) ซึ่งได้ศึกษากับเด็กที่เผชิญกับความยากลำบากในชีวิตกว่า 30 ประเทศ รวมถึงประเทศไทย ที่พบว่าเด็กที่ประสบปัญหาและความยุ่งยากในชีวิตนั้นจะสามารถปรับตัวได้ เผชิญกับปัญหาต่าง ๆ ได้เมื่อมีองค์ประกอบสำคัญ 3 องค์ประกอบ และเมื่อนำแนวคิดดังกล่าวมาผสานกับการให้คำปรึกษาแบบ SBC จะช่วยให้ถึงความเข้มแข็งจากตัวตนสู่การสร้างพลัง (พลังใจ) ฝ่าฟันอุปสรรคได้ดี





หัวใจสำคัญและกระบวนการ SBC



กระบวนการให้คำปรึกษารายบุคคล

1. **เกริ่นนำ** : แนะนำตัวและวัตถุประสงค์ การสนทนา (เพื่อตกลงบริการ และสร้างสัมพันธภาพ)

2. **ให้คำปรึกษา** : ดำเนินการตามแนวทาง SBC ดังนี้

ขั้นตอน	วัตถุประสงค์	ตัวอย่างคำพูด/ คำถาม
1. การสร้าง สัมพันธภาพ (Engagement and Collaboration)	เพื่อสร้างร่วมมือและแสดงความชื่นชม (สิ่งที่ทำ/สิ่งที่ชอบ งาน กีฬา งานอดิเรก ฯลฯ)	"คุณทำงานอะไรอยู่ ทำงานได้หลาย ปีแบบนี้ก็ต้องมีความตั้งใจมาก" "เรียนอยู่ปีไหนแล้วเรียนมาได้ถึงปี 3 แสดงว่ามีความตั้งใจพอสมควรนะ"
2. การถาม (Ask for Strength Finding strength and Creating hope)	เพื่อค้นหาทักษะ/คุณสมบัติที่เป็น ความเข้มแข็ง (สิ่งที่ทำได้ดี/เก่ง ทำบ่อย ประสบการณ์ที่เคยมี) โดยมีประเด็นสำคัญ 3 ด้าน 1. ความคิด/การมองโลก/เป้าหมาย 2. สัมพันธภาพ เช่น พ่อแม่ คนรัก เพื่อน สัตว์เลี้ยง 3. ทักษะ/ความสามารถ	"ช่วยเล่ากิจกรรมที่มักทำกับ ครอบครัวในช่วงเวลาว่างให้ฟังหน่อย" "ช่วยเล่าความพยายามในการหา งานทำของคุณให้ฟังหน่อย" "นี่ไม่ใช่ครั้งแรกที่คุณออกหัก/มีปัญหาชีวิต ครั้งก่อนคุณผ่านพ้นอุปสรรคมาได้ยังไงบ้าง"
3. การให้ข้อมูล/ เสนอแนะแบบมีทางเลือก (Making Choices and Solution)	เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาทราบข้อมูลและทางเลือกที่เป็นไปได้	"เท่าที่ประเมิน คุณมีความสามารถและผ่านพ้นปัญหาแบบนี้มาแล้ว และทางเลือกที่เป็นไปได้คือ การอดทนและรอเวลา หรือเรียนรู้ทักษะเพิ่ม"

3. **สรุป/ประเมินผล** : สรุปสิ่งที่เป็นความเข้มแข็งของผู้รับคำปรึกษา โดยความเข้มแข็งมักเกิดในการสนทนาครั้งที่ 2 เป็นต้นไป (ตามสภาพปัญหา) โดยผู้ให้คำปรึกษาจำเป็นต้องมีการบันทึกจุดแข็ง (สิ่งที่ชอบ/ทักษะ/ความสามารถ/ครอบครัว) เพื่อเชื่อมต่อการให้คำปรึกษาในครั้งถัดไป



ผู้ให้คำปรึกษาต้องมีทักษะ ดังนี้

- ทักษะการชื่นชม
- ทักษะการตั้งคำถาม
- ทักษะการให้คำแนะนำ



ชมให้ได้ใจ..ถามให้ได้ทางเลือก



“คำชมที่จริงใจเป็นพลังที่ดีที่สุด”



การชม

เป็นส่วนหนึ่งในการชี้นำให้เกิดพลัง ทั้งการชมความคิดและการชมพฤติกรรม ซึ่งชมแล้วได้ผลดีทั้งผู้ชมและผู้ได้รับคำชม

กระบวนการ SBC

Affirmation

การชื่นชมในความคิด ผู้พูดชวนให้เห็น มุมมองด้านบวก ความพยายาม

แสดงความชื่นชม ในความตั้งใจ ความพยายาม เพื่อให้เกิดการมีส่วนร่วม

Collaboration

การสร้างความร่วมมือให้เกิดขึ้นระหว่างผู้รับ คำปรึกษาและผู้ให้คำปรึกษา เน้นเป็นมิตร

Ask (Questioning)

ถามในสิ่งที่ดี/ทำได้ดี/ชอบ
ถามประสบการณ์ ทางออก (coping) ถามชวนคิด

เน้นถามเกี่ยวเหตุการณ์/ ประสบการณ์ เพื่อค้นหาปัจจัย หรือทักษะที่ช่วยแก้ไขปัญหาคิด

Evocation

ค้นหาความเข้มแข็ง สร้างความหวัง



ผู้ให้คำปรึกษาต้องระมัดระวังและต้องมีสติ
ไม่ถามซ้ำเติมบาดแผลของผู้รับคำปรึกษา



Advice with menu

การแนะนำแบบมีทางเลือก เน้นไปที่ความสามารถ และความเข้มแข็งของผู้รับคำปรึกษา เกิดความมุ่งมั่นในการนำทางเลือกนั้นไปใช้

การนำเสนอทางออก ให้ผู้รับคำปรึกษาเลือกทาง เลือกที่เหมาะสมให้กับตนเอง

Autonomy

มุ่งเน้นทางเลือก เพื่อหาทางออก จูงใจให้เกิดความมุ่งมั่นในการแก้ไขปัญหาคิด



การนำ **STRENGTH** ไปใช้แก้ปัญหา

สิ่งที่ได้จากการให้คำปรึกษาแบบใช้ความเข้มแข็งเป็นฐาน เป็นข้อมูล หรือข้อเสนอแนะแบบมีทางเลือกเพื่อให้ผู้รับคำปรึกษารับทราบข้อมูล และทางเลือกที่เป็นไปได้ โดยผู้ให้คำปรึกษาควรเปลี่ยนความกังวลให้เป็นความท้าทาย เป็นการปรับมุมมอง (Reframe)

ระยะที่ 1 การสร้างความร่วมมือ : เน้นการเป็นมิตร ใช้คำถามเชิงบวก ถามความตั้งใจ ความพยายาม ไปสู่เพื่อให้เกิดการคิดในด้านดีของผู้รับคำปรึกษาเองและนำไปสู่การแสดงการชื่นชมต่อไป

ระยะที่ 2 ค้นหาความเข้มแข็งและสร้างความหวัง : เน้นถามเกี่ยวกับประสบการณ์ที่เคยเผชิญปัญหา เพื่อค้นหาทักษะ/ปัจจัยที่ช่วยได้ และสร้างความหวังผ่านการสร้างความรู้สึกว่าเป็นไปได้และอนาคตที่ดีขึ้น

ระยะที่ 3 การมุ่งเน้นทางเลือกและทางออก : การนำเสนอทางออก ซึ่งอาจมีการให้ข้อมูล คำแนะนำด้วยลักษณะของทางเลือก รวมถึงการตั้งเป้าหมายและแก้ปัญหาตามทางที่เลือก

การให้คำปรึกษาแบบนี้มักใช้เวลา 15-20 นาที และอาจมีจำนวน 2-4 ครั้ง ตามสภาพปัญหา โดยมีเป้าหมายในการเสริมสร้างพลังใจ ความมั่นใจ และมีแนวทางในการแก้ไขปัญหาด้วยตนเอง



“ มาแวะเยี่ยมเพื่อนที่ปลอดภัยทางใจได้ที่ ”

คลินิกใจใจล้น

BY

ศรณ. องค์กรคุณธรรม

