

คู่มือการฝึกอบรม หลักสูตรการให้การปรึกษาคู่สมรส

สำหรับวิทยากร



คู่มือการฝึกอบรม
หลักสูตรการให้การปรึกษาสู่สมรส
สำหรับวิทยากร



กรมสุขภาพจิต
กระทรวงสาธารณสุข



สำนักงานกองทุนสนับสนุนการ
สร้างเสริมสุขภาพ



มูลนิธิเครือข่ายครอบครัว

คู่มือการฝึกอบรมหลักสูตรการให้การปรึกษาคู่สมรสสำหรับวิทยากร

พิมพ์ครั้งแรก ธันวาคม 2553

ผลิตโดย สำนักพัฒนาสุขภาพจิต

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข

โทรศัพท์ 02 590 8577 โทรสาร 02 149 5533

สงวนสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติ

ห้ามลอกเลียนแบบส่วนหนึ่งส่วนใดของหนังสือเล่มนี้

โดยไม่ได้รับอนุญาตจากเจ้าของลิขสิทธิ์

ข้อมูลทางบรรณานุกรมสำหรับห้องสมุด

เสาวลักษณ์ สุวรรณไมตรี. บรรณาธิการ

คู่มือการฝึกอบรมหลักสูตรการให้การปรึกษาคู่สมรสสำหรับวิทยากร

เสาวลักษณ์ สุวรรณไมตรี. พิมพ์ครั้งที่ 1 สำนักพัฒนาสุขภาพจิต

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.2553

หน้า 97 จำนวน 50 เล่ม

1.คู่มือการฝึกอบรม 2.หลักสูตรการให้การปรึกษา 3.คู่มือสมรส 4. สำหรับวิทยากร

บริษัท บีคอนด์ พับลิชชิง จำกัด

คำนำ

ครอบครัวเป็นสถาบันพื้นฐานที่เป็นหลักสำคัญที่สุดของสังคม ทำหน้าที่ในการหล่อหลอม ชัดเกลตาอบรมเลี้ยงดู ให้ความรู้ ความเอื้ออาทร ความช่วยเหลือเกื้อกูล พร้อมทั้งปลูกฝังคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และถ่ายทอดวัฒนธรรมของสังคมให้แก่สมาชิกในครอบครัว เพื่อให้เป็นบุคคลที่เป็นคุณภาพ พร้อมทั้งจะเป็นพลังสำคัญในการทำงานอย่างสร้างสรรค์ให้แก่สังคม แต่ปัจจุบันพบว่าครอบครัวไทยต้องเผชิญกับสภาวะการเปลี่ยนแปลงอันเนื่องมาจากปัจจัยภายในครอบครัว สภาพเศรษฐกิจ สังคม สิ่งแวดล้อม ซึ่งเปลี่ยนแปลงตามกระแสโลกาภิวัตน์และความก้าวหน้าของเทคโนโลยีสมัยใหม่ ส่งผลให้เกิดความสั่นคลอนของสถาบันครอบครัว โดยเฉพาะอย่างยิ่งด้านโครงสร้างของครอบครัวที่มีขนาดเล็กลง ครอบครัวมีเวลาอยู่ด้วยกันน้อย ทำให้มีผลต่อความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในครอบครัว อัตราการจดทะเบียนสมรสน้อยลงแต่อัตราการหย่าร้างและจำนวนครอบครัวเลี้ยงเดี่ยวเพิ่มมากขึ้น เด็กถูกทอดทิ้ง เกิดปัญหาการใช้ความรุนแรงในครอบครัวและปัญหาอื่นๆ ในสังคมตามมาอีกมากมาย

กรมสุขภาพจิตจึงได้พัฒนานวัตกรรมทำให้การปรึกษาคู่สมรส โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้บุคลากรสาธารณสุขและผู้เกี่ยวข้องใช้ในการให้การปรึกษา แก้ไขปัญหาและเป็นการป้องกันปัญหาสุขภาพจิตครอบครัว ทำให้ครอบครัวเกิดภูมิคุ้มกันต่อปัญหา และส่งผลให้ปัญหาครอบครัวลดลง

คณะทำงาน

สารบัญ

หน้า

คำนำ	ก
สารบัญ	ข
คำชี้แจงแผนการสอน	ค
ตารางการฝึกอบรม	จ
แผนการสอนที่ 1 เรื่อง ปัญหาคู่สมรส...ปัญหาของใคร?	1
แผนการสอนที่ 2 เรื่อง เปิดมุมมองชีวิตคู่ คู่การเป็นผู้ให้การปรึกษา	14
แผนการสอนที่ 3 เรื่อง การประเมินปัญหาของคู่สมรส	24
แผนการสอนที่ 4 เรื่อง เมื่อรักริ้วจะก้าวผ่านอย่างไร	39
แผนการสอนที่ 5 เรื่อง หย่าไม่หย่า...จะแก้ปัญหอย่างไร?	60
แผนการสอนที่ 6 เรื่อง การเตรียมตัวหย่าอย่างสร้างสรรค์	75
บรรณานุกรม	87
รายชื่อที่ปรึกษาและคณะทำงาน	88
คณะผู้วิพากษ์หลักสูตรการให้การปรึกษาคู่สมรส	90

คำชี้แจง
แผนการสอน
หลักสูตรการให้การปรึกษาคูสมรส

แผนการสอนหลักสูตรการให้การปรึกษาคูสมรสจัดทำขึ้นเพื่อใช้ในการเพิ่มพูนศักยภาพในด้านการให้การปรึกษาคูสมรสที่มีปัญหาความขัดแย้งและปัญหาสัมพันธภาพ ซึ่งอาจนำไปสู่การหย่าร้างแก่ผู้ให้การปรึกษาในระบบบริการสาธารณสุขและเครือข่ายในพื้นที่ที่เคยผ่านการอบรมหลักสูตรการให้การปรึกษาขั้นพื้นฐาน (Basic Counseling) หลักสูตรนี้ใช้สำหรับผู้รับการปรึกษารายบุคคลที่มีปัญหากับคูสมรส ใช้เวลาในการเรียนรู้ 3 วัน โครงสร้างหลักสูตรประกอบด้วย 6 แผนการสอน ดังต่อไปนี้

แผนการสอนที่ 1 ปัญหาคูสมรส...ปัญหาของใคร (เวลา 1 ชั่วโมง 30 นาที) เป็นแผนการสอนด้านทัศนคติเพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมมีทัศนคติที่ดีเกี่ยวกับเรื่องครอบครัวและการหย่าร้าง

แผนการสอนที่ 2 เปิดมุมมองชีวิตคู่ ผู้การเป็นผู้ให้การปรึกษา (เวลา 1 ชั่วโมง 30 นาที) เป็นแผนการสอนเพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมสามารถประเมินทัศนคติของตนเองต่อการใช้ชีวิตคู่และทบทวนความรู้เกี่ยวกับกระบวนการและทักษะการให้การปรึกษา

แผนการสอนที่ 3 การประเมินปัญหาของคูสมรส (เวลา 3 ชั่วโมง) เป็นแผนการสอนด้านความรู้และฝึกทักษะการประเมินปัญหาของคูสมรส ก่อนนำไปสู่การวางแผนการช่วยเหลือ

แผนการสอนที่ 4 เมื่อริ้วรอยจะก้าวผ่านอย่างไร (เวลา 3 ชั่วโมง) เป็นแผนการสอนด้านความรู้ความเข้าใจเพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมมีแนวทางในการให้การปรึกษาคูสมรสที่มีปัญหาและฝึกทักษะการให้การปรึกษา คูสมรสในปัญหาต่างๆ เพื่อให้สามารถคงความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน

แผนการสอนที่ 5 หย่าไม่หย่า...จะแก้ปัญหอย่างไร ? (เวลา 2 ชั่วโมง) เป็นแผนการสอนเพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมได้ตระหนักถึงความสำคัญของทัศนคติของตนเองที่มีผลต่อการให้การปรึกษาคูสมรส มีความรู้ความเข้าใจและฝึกทักษะการให้การปรึกษาคูสมรสในระยะที่กำลังตัดสินใจจะหย่าร้าง

แผนการสอนที่ 6 การเตรียมตัวหย่าอย่างสร้างสรรค์ (เวลา 3 ชั่วโมง) เป็นแผนการสอนด้านความรู้และฝึกทักษะการให้การปรึกษาคูสมรสในระยะที่ตัดสินใจหย่าร้างแล้ว เพื่อเตรียมความพร้อมต่อการใช้ชีวิตหลังหย่าร้าง

หมายเหตุ องค์ความรู้เรื่องกฎหมายครอบครัวและแหล่งการช่วยเหลือ สามารถเพิ่มเติมได้โดยเชิญวิทยากรที่มีความรู้มาบรรยาย ซึ่งขึ้นอยู่กับดุลพินิจของพื้นที่ เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมมีความรู้ในเรื่องดังกล่าว

คุณสมบัติของผู้เข้ารับการอบรม

1. ผ่านการอบรมหลักสูตรการให้การศึกษาระดับต้น
2. ปฏิบัติงานด้านการให้การศึกษาคู่สมรส
3. สามารถเข้าร่วมประชุมปฏิบัติการได้ตลอดหลักสูตร

รูปแบบการฝึกอบรม ประกอบด้วย

1. การบรรยาย
2. การอภิปราย
3. การสวมบทบาทสมมติ
4. การฝึกปฏิบัติโดยการแบ่งกลุ่มย่อย

สื่อ/อุปกรณ์

1. คู่มือการให้การศึกษาคู่สมรส
2. คู่มือการฝึกอบรมหลักสูตรการให้การศึกษาคู่สมรสสำหรับวิทยากร
3. Flip Chart
4. ปากกาเคมี
5. ภาพประกอบการเรียนการสอน
6. คู่มือการเรียนรู้ด้วยตนเองของอาสาสมัคร เรื่อง การช่วยเหลือคู่สมรสที่เสี่ยงต่อการหย่าร้าง :

คู่มือประสานใจ ก่อนกายห่าง

7. คู่มือการให้ความรู้สุขภาพจิตครอบครัวทางระบบโทรศัพท์อัตโนมัติ 1667

ตารางการฝึกอบรมหลักสูตรการให้การศึกษาคู่สมรส

วันที่	08.30น.-09.00น.	09.00น.-10.00น.	10.00น.-11.00น.	11.00น.-12.00น.	13.00น.-14.00น.	14.00น.-15.00น.	15.00น.-16.00น.	16.00น.-16.30น.
1	ลงทะเบียน และ พิธีเปิด การอบรม	ปัญหาคู่สมรส...ปัญหา ของใคร	เปิดมุมมองชีวิตคู่ สู่การเป็นผู้ให้การปรึกษา		การประเมินปัญหาของคู่สมรส และฝึกปฏิบัติ			
2	ทบทวน บทเรียน	เมื่อรื้อราวจะก้าวผ่านอย่างไร			หย่าไม่หย่า....จะแก้ปัญหอย่างไร ? และฝึกปฏิบัติ			
3	ทบทวน บทเรียน	การเตรียมตัวหย่าอย่างสร้างสรรค์ และฝึกปฏิบัติ			การเตรียมตัวหย่า อย่างสร้างสรรค์ และฝึกปฏิบัติ(ต่อ)		อภิปราย/ซักถาม และพิธีปิด	

- หมายเหตุ - พักรับประทานอาหารว่างและเครื่องดื่มเวลา 10.30-10.45 น. และเวลา 14.30 – 14.45 น.
- พักรับประทานอาหารกลางวันเวลา 12.00 – 13.00 น.

แผนการสอนที่ 1

เรื่อง ปัญหาคู่สมรส...ปัญหาของใคร?

1. จุดประสงค์การเรียนรู้ เมื่อสิ้นสุดการอบรมแล้ว ผู้เข้ารับการอบรม

1.1 มีทัศนคติที่ดีต่อการเป็นผู้ให้การปรึกษาคู่สมรส

1.2 มีความรู้ความเข้าใจ เรื่องสภาพปัญหาของคู่สมรส ผลกระทบที่เกิดขึ้นต่อครอบครัว ชุมชน และสังคม และธรรมชาติของการหย่าร้าง

1.3 ตระหนักถึงความสำคัญของปัญหาคู่สมรส

2. ระยะเวลา เวลา 1 ชั่วโมง 30 นาที

3. สาระสำคัญ

บุคลากรสาธารณสุขทุกระดับมีบทบาทสำคัญในการช่วยเหลือคู่สมรสที่มีปัญหา และผลกระทบที่จะเกิดขึ้นกับครอบครัว ชุมชนและสังคม เพื่อป้องกันการหย่าร้างผู้ให้การปรึกษา จึงจำเป็นต้องมีความรู้ความเข้าใจ และทัศนคติทางบวกต่อปัญหาคู่สมรส รวมทั้งตระหนักถึง ความรับผิดชอบในการช่วยเหลือคู่สมรสที่มีปัญหา

4. ขอบเขตเนื้อหา

4.1 ความสำคัญของปัญหาคู่สมรสและการเป็นผู้ให้การช่วยเหลือคู่สมรส

4.2 สภาพปัญหาของคู่สมรสและผลกระทบที่เกิดขึ้นต่อครอบครัว ชุมชนและสังคม

- สถานการณ์ปัญหาครอบครัวและการหย่าร้าง

- ผลกระทบของการหย่าร้าง

4.3 ธรรมชาติการหย่าร้าง

- ลักษณะการหย่าร้าง

- ปฏิกริยาทางจิตใจภายหลังการหย่าร้าง

- วงจรชีวิตของครอบครัวที่หย่าร้าง

5. กิจกรรมการฝึกอบรม

ขั้นตอนการทำกิจกรรมและระยะเวลา	สื่อ / อุปกรณ์
1. วิทยากรสุ่มถามผู้เข้ารับการอบรมในประเด็นความสุข ความทุกข์ของกลุ่มสมรสมีอะไรบ้าง	- กระดาษการ์ดสี 2 สี สีชมพู เป็นความสุข สีเทา เป็นความทุกข์ - สก็อตเทป
2. วิทยากรสรุป ความสุข ความทุกข์ของกลุ่มสมรสเป็นเรื่องธรรมดาที่เกิดขึ้นได้ทุกครอบครัว	
3. วิทยากรฉายภาพ/สื่อที่ 1 สามีภรรยากำลังทะเลาะกัน และให้แต่ละคนตอบคำถามตามใบงาน 1	- ภาพ/สื่อที่ 1 สามีภรรยากำลังทะเลาะกัน - ใบงาน 1
4. วิทยากรฉายภาพ/สื่อที่ 2 สามีภรรยากำลังทะเลาะกัน และมีบุคลากรสาธารณสุขเข้าไปไกล่เกลี่ย ให้แต่ละคนตอบคำถามตามใบงาน 2	- ภาพ/สื่อที่ 2 สามีภรรยากำลังทะเลาะกัน และมีบุคลากรสาธารณสุขเข้าไป ไกล่เกลี่ย - ใบงาน 2
5. วิทยากรแบ่งผู้เข้ารับการอบรมเป็นกลุ่มย่อย กลุ่มละ 5 - 6 คน ให้แลกเปลี่ยนความคิดเห็น/ความรู้สึทักของตนเองตามใบงาน 3	- ใบงาน 3
6. วิทยากรให้ตัวแทนกลุ่มนำเสนอและสรุปเน้นถึงบทบาทของบุคลากรสาธารณสุขที่มีต่อการให้การช่วยเหลือปัญหาผู้สมรส	
7. วิทยากรบรรยายเรื่องสภาพปัญหาของผู้สมรส และผลกระทบที่เกิดขึ้นต่อครอบครัว ชุมชนและสังคม และธรรมชาติการหย่าร้าง	- ใบความรู้ เรื่อง สภาพปัญหาของ คู่สมรส และผลกระทบที่เกิดขึ้นต่อครอบครัว ชุมชน และสังคม และธรรมชาติการหย่าร้าง

ขั้นตอนการทำกิจกรรมและระยะเวลา	สื่อ / อุปกรณ์
<p>8. วิทยากรให้ผู้เข้ารับการอบรมเขียนตอบในประเด็น “ปัญหาชีวิตคู่แก้ได้ถ้า...” ลงในกระดาษ และสลับกันอ่าน</p> <p>9. วิทยากรสรุปย้ำถึงปัญหาชีวิตคู่ที่ต้องรีบแก้ไข อย่าปล่อยให้ปัญหามานปลาย และเปิดโอกาสให้ผู้เข้ารับการอบรมซักถามและสรุปจบ</p>	

ภาพ/สื่อที่ 1 ตามีภรรยากำลังทะเลาะกัน



ใบงาน 1
(แผนการสอนที่ 1 ปัญหาคู่สมรส...ปัญหาของใคร?)

คำชี้แจง

ให้สมาชิกแต่ละคนดูภาพ/สื่อสามีภรรยาทะเลาะกัน และตอบคำถามต่อไปนี้

1. ท่านดูภาพแล้วรู้สึกอย่างไร

.....
.....
.....
.....
.....

2. ท่านคิดว่าสามีภรรยาคู่นี้ เมื่อทะเลาะกันแล้วจะส่งผลกระทบต่อใครบ้าง และส่งผลกระทบต่อ
อย่างไร

.....
.....
.....
.....
.....

3. ท่านคิดว่าเหตุการณ์นี้จะลงเอยอย่างไร

.....
.....
.....
.....
.....

- ภาพ/สื่อที่ 2 สามีภรรยากำลังทะเลาะกันและมีบุคลากรสาธารณสุขเข้าไปไกล่เกลี่ย



ใบงาน 2
(แผนการสอนที่ 1 ปัญหาคู่สมรส...ปัญหาของใคร?)

คำชี้แจง

ให้สมาชิกแต่ละคนดูภาพ/สื่อสามีภรรยาทะเลาะกัน มีบุคลากรสาธารณสุขเข้าไปใกล้เกลี่ย
และตอบคำถามต่อไปนี้

1. ถ้าท่านเป็นบุคลากรที่ต้องเข้าไปช่วยเหลือ ท่านจะรู้สึกอย่างไร

.....
.....
.....
.....
.....

2. หากท่านเข้าไปช่วยเหลือ และมีคนพูดว่า “ เรื่องของพี่เมียคนอื่นไม่เกี่ยว” “ พี่เมียตีกัน เวลา เขาคิดกัน
เราเป็นหมา” ท่านจะรู้สึกอย่างไร ผลดีผลเสียของการเข้าไปช่วยเหลือคืออะไร

.....
.....
.....
.....
.....

3. ในฐานะที่ท่านเป็นบุคลากรสาธารณสุขสิ่งที่ท่านควรช่วย และช่วยได้คืออะไร

.....
.....
.....
.....
.....

ใบงาน 3
(แผนการสอนที่ 1 ปัญหาคู่สมรส...ปัญหาของใคร?)

คำชี้แจง

1. วิทยากรแบ่งกลุ่มผู้เข้ารับการอบรมเป็นกลุ่มย่อย กลุ่มละ 5 - 6 คน ให้แลกเปลี่ยนความคิดเห็น/ความรู้สึกของตนเอง ตามใบงาน 1 และ 2 พร้อมสรุปเป็นความคิดเห็นของกลุ่ม
2. ให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนออกมานำเสนอ

ใบความรู้

เรื่อง สภาพปัญหาของกลุ่มสมรสและผลกระทบที่เกิดขึ้นต่อครอบครัว

ชุมชนและสังคมและธรรมชาติการหย่าร้าง

(แผนการสอนที่ 1 ปัญหาคู่สมรส...ปัญหาของใคร?)

สถานการณ์ปัญหาครอบครัวไทย

ปัจจุบันครอบครัวไทยทั่วประเทศมีจำนวน 17.9 ล้านครอบครัว จากข้อมูลการจดทะเบียนสมรสและหย่าร้าง พบว่า การหย่าร้างมีจำนวนเพิ่มสูงขึ้น ในปี พ.ศ. 2536 มีผู้จดทะเบียนหย่าเพียงร้อยละ 9.7 (46,953 คู่) จากจำนวนผู้ที่จดทะเบียนสมรส 484,569 คู่ในปีเดียวกัน แต่หลังจากปี พ.ศ. 2536 เป็นต้นมา จำนวนและสัดส่วนของผู้ที่จดทะเบียนหย่าเพิ่มสูงขึ้นจนถึงร้อยละ 36.3 (109,277 คู่) ในปี พ.ศ. 2552 หากจะอธิบายให้ชัดเจนมากขึ้นคือ ย้อนหลังไป 16 ปีที่แล้ว พบว่า ผู้ที่จดทะเบียนสมรสกันถึง 10 คู่ จะสิ้นสุดชีวิตคู่ด้วยการหย่าร้างกันเพียง 1 คู่ แต่ในปัจจุบันในจำนวนผู้ที่สมรสกันเพียง 3 คู่ จะมีอย่างน้อย 1 คู่ที่หย่าร้างกัน จากครอบครัวหย่าร้างประมาณ 870,000 ครอบครัว จะมีเด็กและเยาวชนประมาณ 1,479,000 คน

ปัญหาสำคัญครอบครัวเด็ยต้องเผชิญ คือ ปัญหาทางเศรษฐกิจ ไม่มีงานทำ ไม่มีที่อยู่อาศัยหลังการหย่าร้าง และต้องรับภาระเลี้ยงดูลูกตามลำพัง จากการศึกษาพบว่า การหย่าร้างของพ่อแม่สามารถส่งผลกระทบต่อลูกได้ยาวนานถึง 25 ปี ทั้งต่อสภาวะทางอารมณ์ในการดำรงชีวิตในช่วงวัยเด็ก เพราะเด็กเหล่านี้จะรู้สึกว่าคุณได้รับการปกป้องน้อยลง ต้องดำเนินชีวิตอยู่ด้วยความกลัว เด็กและเยาวชน 1 ใน 4 มีโอกาสที่จะหันไปใช้สารเสพติดและเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์เพื่อลดความกลัวและสร้างความมั่นใจให้กับตนเอง เมื่อเติบโตเป็นผู้ใหญ่ พบว่า คนกลุ่มนี้มักไม่คิดที่จะแต่งงานหรือถ้าแต่งงานก็จะมีแนวโน้มที่จะหย่าร้างสูงกว่าคนที่เติบโตมาจากครอบครัวที่สมบูรณ์

วงจรชีวิตคู่

เมื่อเวลาเปลี่ยนแปลงไป เกิดเหตุการณ์ต่างๆ ขึ้นในชีวิต ความสัมพันธ์ของคู่รัก / คู่สมรสก็เปลี่ยนแปลงไปด้วย คู่ที่สามารถปรับตัวตามการเปลี่ยนแปลงของชีวิตได้ก็จะอยู่ร่วมกันได้ ยืนยาว วงจรของชีวิตคู่แบ่งตามเหตุการณ์สำคัญได้ ดังนี้

1. **ระยะหวานชื่น** เป็นระยะที่คู่สมรสเริ่มพอใจกัน ซึ่งอาจจะเป็นรูปร่างหน้าตา นิสัยใจคอ ความเป็นเพื่อน ความประทับใจในคุณลักษณะบางประการ หรือพอใจในเพศสัมพันธ์ ทำให้ต้องการอยู่ใกล้ชิดกัน มองทุกอย่างสอดคล้องต้องกัน ส่วนใหญ่สัมพันธ์ภาพหรือความรับผิดชอบ ที่มีต่อกันเป็นจุดให้มีการตัดสินใจใช้ร่วมชีวิตกัน

2. **ระยะสร้างครอบครัวใหม่** เป็นระยะที่คู่สมรสอยู่ด้วยกันทำให้รู้จักนิสัยใจคอกันมากขึ้น ได้รู้จักครอบครัวของอีกฝ่ายมากขึ้น คู่สมรสที่ตั้งความคาดหวังต่ออีกฝ่ายตามความเป็นจริง แก้ปัญหา ร่วมกัน คิดร่วมกันได้ จะมีความสุขมากกว่าคู่สมรสที่คิดเรื่องต่างๆ บนความคาดหวัง

ขณะที่คู่สมรสยังหนุ่มสาว การสร้างความมั่นคงให้ชีวิตคู่เป็นเรื่องที่มีความสำคัญ คู่สมรสที่วางแผนด้านการเงินดี คิดร่วมกัน ทำร่วมกัน มีเป้าหมายเดียวกัน จะรับภาระและสร้างครอบครัวได้ดี สำหรับคู่ที่มีอายุน้อยหรืออยู่ในวัยเรียน คู่สมรสเหล่านี้จะดำเนินชีวิตครอบครัวได้รอด หากได้รับการสนับสนุนจากครอบครัวเดิมหรือคนใกล้ชิดช่วยเหลือเรื่องเงินทอง การศึกษาหรือ หาอาชีพ การเลี้ยงดูลูก การดูแลชีวิตความเป็นอยู่ จนสามารถพึ่งตัวเองได้

3. ระยะเวลาเล็ก สำหรับคู่สมรสที่ไม่เคยมีประสบการณ์การเลี้ยงเด็กมาก่อน การมีลูกคนแรก อาจจะเป็นเรื่องยากและเหน็ดเหนื่อย ต้องขอความช่วยเหลือจากญาติผู้ใหญ่ นอกจากนี้คู่สมรสส่วนใหญ่ ต้องใช้เวลาในการสร้างความมั่นคงให้ครอบครัวรวมทั้งหาเงินมาเป็นค่าใช้จ่ายในการดูแลลูก ความเหน็ดเหนื่อยและภาระในช่วงนี้อาจทำให้คู่สมรสเครียด มีปากเสียงกันได้ง่าย บางคน หันไปหาสุรา การพนัน คู่สมรสที่ไม่อดทน /ความรักประบาง/ไม่รู้จักพูดจากันอย่างไร /ใช้ความรุนแรง หรือมีความไม่พอใจกันหลายเรื่อง ก็อาจเลิกรากันไป สัมพันธภาพของคู่สมรสในช่วงนี้ จะเป็นอย่างไรมักขึ้นอยู่กับมุมมองที่ทั้งคู่มีต่อการสร้างฐานะครอบครัวและต่อลูก การมองแง่ลบ ทำให้ไม่อยากอดทน เช่น มองว่าเหน็ดเหนื่อยในช่วงนี้วันหน้าจะได้สบาย หรือมองแง่ลบว่าแต่งงานแล้วเหนื่อยยากอยู่ตัวคนเดียวสบายกว่า ลูกน่ารักน่าเลี้ยงหรือมองแง่ลบว่ามีลูกเป็นภาระกวนตัวและทำให้ยากจน เป็นต้น

4. ระยะเวลาวัยรุ่น /วัยรุ่น ช่วงนี้ลูกเริ่มพึ่งตัวเองได้มากแล้ว แต่ค่าใช้จ่ายของลูกวัยรุ่นและวัยรุ่นก็เพิ่มขึ้นไม่น้อย มีการศึกษาวิจัย พบว่า ช่วงวัยรุ่นเป็นช่วงที่พ่อแม่ต้องใช้จ่ายเงินสำหรับลูกเป็นจำนวนมากกว่าวัยอื่นๆ บางครั้งทำให้พ่อแม่ต้องมีหนี้สิน ความสัมพันธ์ของคู่สมรสมักจะมีลูกเข้ามาเกี่ยวข้องเป็นส่วนหนึ่งด้วย คู่สมรสที่ลูกมีปัญหา เช่น ดิดเกม เกเร ไม่รับผิดชอบ ปัญหาเหล่านี้อาจจะทำให้คู่สมรสขัดแย้งกันบ่อยๆ ได้ง่าย

เมื่ออายุมากขึ้นคู่สมรสก็ต้องมีหน้าที่รับผิดชอบในการทำงานมากขึ้น ความเหน็ดเหนื่อยความเครียดจากหน้าที่การงานอาจทำให้คู่สมรสไม่ค่อยใส่ใจกับสัมพันธภาพที่มีต่อกัน เมื่อมีช่องว่างเกิดขึ้นก็อาจทำให้อีกฝ่ายรู้สึกว่าคุณไม่มีค่า เกิดเรื่องนอกใจหรือการหาความสุขอย่างอื่นมาทดแทน การป้องกันปัญหานี้ อาจทำได้โดยถือว่าชีวิตคนเรามี 2 ส่วน คือ หน้าที่การงาน และชีวิตครอบครัว ซึ่งทั้งสองส่วนเป็นเรื่องสำคัญ คนเราจึงจำเป็นต้องมีการแบ่งเวลาให้อย่างพอเพียง นอกจากนี้ความเห็นอกเห็นใจซึ่งกันและกัน ความเข้าใจถึงผลกระทบทางด้านจิตใจที่จะเกิดขึ้นกับอีกฝ่ายและลูก ความเดือดร้อนต่างๆ ที่จะตามมา รวมทั้งการรู้เท่าทันและควบคุมจิตใจตนเองได้ สิ่งเหล่านี้จะช่วยประคับประคองชีวิตครอบครัวผ่านปัญหานี้ไปได้

5. ระยะเวลาเป็นผู้ใหญ่ เมื่อลูกเติบโตมีอาชีพการงานหาเลี้ยงตัวเองได้ ภาระที่ต้องดูแล ก็ลดลง คู่สมรสมีเวลาให้กันและกันมากขึ้น หากคู่สมรสหากิจกรรมที่สนใจร่วมกันทำ ชีวิตคู่ก็จะมีความสุขและมีความสุขค่ามากขึ้น ความสัมพันธ์ของคู่สมรสที่เกิดขึ้นในช่วงนี้มักเป็นความผูกพันทางใจที่มีความห่วงใย เห็นอกเห็นใจกัน เป็นเพื่อนที่ทุกข์ยากด้วยกันมา ปัญหาที่เกิดขึ้นในช่วงนี้คือเรื่องของความเจ็บป่วย เงินทองที่ต้องใช้จ่าย ความเหงา และการตายจากของอีกฝ่าย

สาเหตุที่ทำให้หย่าร้าง

สาเหตุที่ทำให้คู่สมรสตัดสินใจหย่าร้างกัน เช่น

1. ปัจจัยเกี่ยวกับคู่สมรส ลักษณะบุคลิกภาพหรือคุณสมบัติที่อาจทำให้ชีวิตคู่ล้มเหลว

- มีบุคลิกภาพที่ยอมรับกันไม่ได้หรือเข้ากันไม่ได้
- มีความแตกต่างกันทางการศึกษา ศาสนา เชื้อชาติ หรือฐานะ ก่อนข้างมาก
- มีค่านิยม ทักษะคติไม่ตรงกันในการดำเนินชีวิต ความสนใจและการใช้เวลาว่างอื่นๆ
- ภูมิหลังแตกต่างกันมาก มีปัญหาในวัยเด็ก โดยเฉพาะความสัมพันธ์กับพ่อแม่ไม่ดี
- ไม่ซื่อสัตย์ มีหญิงหรือชายอื่น
- ดิตสุรา สารเสพติด และเล่นการพนัน

2. ปัจจัยเกี่ยวกับความสัมพันธ์ที่มีต่อกัน

- ทำดีต่อกันน้อย แต่ตำหนิกันมากกว่า
- ฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งใช้อำนาจมากเกินไป มีการทารุณทั้งร่างกายและจิตใจ
- เข้ากัน ไม่ได้เรื่องเพศสัมพันธ์
- จัดการกับความขัดแย้งหรือปัญหาระหว่างกันอย่างไม่มีประสิทธิภาพ
- สื่อสารพูดคุยกันไม่ดี เช่น พูดไม่เข้าใจกัน หรือไม่ยอมพูดคุยกัน
- มีความคาดหวังต่อกันในแบบที่เป็นไปไม่ได้
- มีปฏิภริยารุนแรง ตอบสนองกันในเชิงลบอยู่เรื่อย
- พยายามเปลี่ยนพฤติกรรมของอีกฝ่ายหนึ่งโดยวิธีที่ไม่เหมาะสม เช่น บังคับควบคุม หรือใช้วิธี

เชิงลบอื่นๆ

3. ปัจจัยอื่นๆ

- ปัญหาเศรษฐกิจ เป็นเรื่องที่ทำให้เกิดการทะเลาะเบาะแว้งและจบด้วยการหย่าร้างได้บ่อย
- ความขัดแย้งเรื่องการเลี้ยงดูลูก การทำงาน การเงิน ฯลฯ
- มีลูกมากเกินไป หรือไม่มีลูกเลย
- มีปัญหาเกี่ยวกับครอบครัวเดิมอย่างมาก เช่น ปัญหาระหว่างแม่สามีกับลูกสะใภ้ หรือครอบครัวเดิม

เข้ามายุ่งเกี่ยวมากเกินไป

- มีบุคคลที่สามเข้ามาเกี่ยวข้อง

จะเห็นได้ว่าปัจจัยที่นำไปสู่ความขัดแย้ง และการหย่าร้างในชีวิตคู่นั้น ไม่ได้มีเพียงปัจจัยใดปัจจัยหนึ่ง แต่มีหลายปัจจัยร่วมกัน ทั้งนี้ เพราะชีวิตคู่เป็นเรื่องของความสัมพันธ์ เรื่องของจิตใจ ทั้งฝ่ายชายและฝ่ายหญิง และพื้นฐานบุคลิกภาพ รวมทั้งปัจจัยแวดล้อมของทั้งสองฝ่ายที่มี ความแตกต่างกัน

ลักษณะการหย่าร้าง

1. การหย่าร้างโดยความยินยอม หมายถึง การที่คู่สมรสตกลงใจหย่าขาดจากการเป็นสามีภรรยา กันด้วยความสมัครใจ และพร้อมใจกัน ไปจดทะเบียนหย่าที่อำเภอหรือเขต
2. การหย่าโดยคำพิพากษาของศาล หมายถึง การที่คู่สมรสคนใดคนหนึ่งมีความประสงค์ จะหย่าขาดจากกัน แต่ไม่ได้รับการยินยอมจากอีกฝ่ายหนึ่ง จึงดำเนินการฟ้องร้องต่อศาลและศาล ได้พิจารณาให้หย่าขาดจากกันได้แล้ว จึงนำคำสั่งศาลไปจดทะเบียนหย่าอีกทีหนึ่ง

ปฏิกิริยาทางจิตใจภายหลังการหย่าร้าง

1. ความรู้สึกสูญเสีย ถูกทอดทิ้ง รู้สึกไร้คุณค่า ทำให้เกิดอารมณ์ซึมเศร้า เหงา หวาดกลัว สับสน เสียใจ โกรธ หงุดหงิด มองโลกในแง่ลบ ความรู้สึกจะผันผวนเปลี่ยนแปลงอยู่เกือบตลอดเวลาในช่วงเพิ่งแยกทางกันและจะเป็นเช่นนี้ไประยะหนึ่ง หลังจากนั้นเวลาจะช่วยคลี่คลาย เกิดการเรียนรู้และความเข้มแข็งเพิ่มมากขึ้น
2. ภาวะเครียด วิตกกังวล เกี่ยวกับการเลี้ยงชีพ การหารายได้ การเลี้ยงลูก เพราะการขาดหายไปของอีกฝ่ายหนึ่ง จะต้องแบกรับภาระในการส่งเสียลูก การดูแลลูกและอบรมสั่งสอนลูก เป็นต้น
3. ความรู้สึกเจ็บปวดเสียใจกับความหลัง หรือยังคงโกรธแค้นอดีตสามี/ภรรยาที่แยกจากไป ซึ่งความรู้สึกด้านลบต่างๆ นี้ อาจแสดงออกทางการกระทำหรือวาจา ทั้งโดยตั้งใจหรือไม่ตั้งใจก็ได้ และสิ่งนี้เองเป็นผลร้ายต่อการเลี้ยงดูลูกอย่างมาก เพราะจะทำให้เด็กขาดความมั่นคงทางอารมณ์ เห็นคุณค่าในตนเองต่ำ มองโลกในแง่ลบ มีทัศนคติที่ไม่ดีต่อตนเองและชีวิตครอบครัวได้ ดังนั้น การดูแลอารมณ์ตนเองของพ่อ/แม่เลี้ยงเดี่ยวจึงเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่ง หากพ่อ/แม่สามารถดูแลอารมณ์ตนเองได้ ก็จะมีสติในการเลี้ยงดูลูก ทำให้เด็กเห็นต้นแบบการดูแลอารมณ์ตนเองอย่างเหมาะสม และช่วยลูกให้จัดการอารมณ์ได้

วงจรชีวิตของครอบครัวที่หย่าร้าง

ครอบครัวที่หย่าร้างมีวงจรชีวิตและภารกิจต่อครอบครัว เพื่อให้การหย่าร้างเป็นการแยกจากกันด้วยดี สามารถจัดการปัญหาได้ดี และลดผลกระทบที่จะเกิดขึ้นได้จากการหย่าร้างจึงต้องทำความเข้าใจวงจรชีวิตของครอบครัวที่หย่าร้าง ดังนี้

1. ระยะก่อนการหย่าร้าง ระยะนี้คู่สมรสพยายามรักษาชีวิตสมรสเอาไว้ให้นานที่สุดด้วยวิธีการต่างๆ เช่น ขอให้ผู้ใหญ่ที่เคารพช่วยไกล่เกลี่ย หรือขอรับคำปรึกษาจากผู้เชี่ยวชาญ แต่ในที่สุด เมื่อไม่สามารถแก้ไขปัญหาได้ สามีและภรรยา รู้สึกทนไม่ได้ ก็จะมีการตัดสินใจว่าการแยกจากกัน เป็นสิ่งที่ดีที่สุด
2. ระยะแยกทางกัน ในระยะนี้สามีและภรรยาต่างก็ตัดสินใจแน่นอนที่จะแยกจากกัน ความผูกพันทางอารมณ์ที่เคยมีต่อกันจะสิ้นสุดลงหลังจากที่คู่สมรสเคยพยายามคงความสัมพันธ์เดิมด้วยวิธีต่างๆ แต่ไม่ใช่ว่าเป็นผล หากคู่สมรสยอมรับว่าชีวิตสมรสล้มเหลว และตนเองก็มีส่วนในความล้มเหลวนั้น ก็จะนำมาสู่การวางแผนการแยกทางกันและร่วมมือกันในการจัดการเพื่อให้การแยกจากกันเป็นไปด้วยดี ซึ่งคู่สมรสต้องมี

การดำเนินการในเรื่องต่างๆ ได้แก่ การทำความเข้าใจกับลูกและเครือญาติเกี่ยวกับการหย่าร้าง การตกลงกันเกี่ยวกับสิทธิในการดูแลลูก การเยี่ยมเยียนลูก การแบ่งทรัพย์สินและการเงิน

ระยะที่มีการแยกทางกันแล้ว ก็ต้องมีการจัดการให้ความผูกพันในฐานะคู่สมรสสิ้นสุดอย่างเหมาะสม โดยยอมรับความโศกเศร้าที่ต้องสูญเสียครอบครัวที่เคยเป็นปีกแผ่น ปรับตัวกับสภาพชีวิตใหม่ที่ต้องแยกกันอยู่ และคงความสัมพันธ์ที่มีต่อเครือญาติของอดีตคู่สมรส

3. ระยะปรับตัว ในระยะนี้เป็นช่วงที่คู่สมรสที่หย่าร้างต้องมีการปรับตัวในการดำเนินชีวิต การงานอาชีพ และปรับความสัมพันธ์ในครอบครัวใหม่ ปัจจัยที่จะช่วยให้คู่สมรสปรับตัวได้ดี คือ พื้นฐานบุคลิกภาพเดิมที่เป็นผู้มีสุขภาพจิตที่ดี มีการยืดหยุ่น ปรับตัวได้ดี มีการเข้าใจความรู้สึกของลูกและอดีตคู่สมรส การที่ยังคงความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างคู่หย่าร้างได้ รวมทั้งมีเครือญาติและ เพื่อนฝูงช่วยประคับประคองช่วยเหลือก็จะเอื้อต่อการปรับตัวได้ดี สำหรับเด็กนั้นหากพ่อแม่ยังคงความสัมพันธ์ที่ดีต่อกันได้ ยังคงร่วมมือกันในการดูแลลูกก็จะช่วยให้พ่อแม่สามารถเลี้ยงดูลูกได้ดี และลูกจะปรับตัวได้ง่ายขึ้น พ่อแม่จะช่วยให้เด็กปรับตัวให้ดีขึ้นได้ ควรกระทำสิ่งต่อไปนี้

- จัดการกับความรู้สึกทางลบได้สำเร็จ
- เข้าใจความรู้สึกของลูกและอดีตคู่สมรส
- มองอดีตคู่สมรสว่า เป็นพ่อ/แม่ที่มีสิทธิร่วมกันในการปกครองลูก
- ไม่ใช้อารมณ์ในการแก้ไขความขัดแย้งที่มีต่อกัน
- สร้างขอบเขตที่เหมาะสมกับบทบาทใหม่ของตน เช่น ไม่จู้จี้จ้านในเรื่องที่เป็นหน้าที่รับผิดชอบของอีกฝ่ายหนึ่ง ไม่วุ่นวายกับการที่อดีตคู่สมรสจะมีความรักครั้งใหม่
- มีความยืดหยุ่น และพร้อมที่จะรับความช่วยเหลือจากเครือญาติ หรืออดีตคู่สมรสในเรื่องที่เกี่ยวข้อง
- สนับสนุนการคงความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน ระหว่างลูกกับพ่อ แม่ และระหว่างคู่หย่าร้าง

4. ระยะฟื้นตัว เป็นระยะของการจัดระบบครอบครัวใหม่ จากครอบครัวเดี่ยวที่มีพ่อแม่ลูกมาเป็นครอบครัวเดี่ยวสองครอบครัว คือ เป็นบ้านของพ่อฝ่ายหนึ่ง และบ้านของแม่ฝ่ายหนึ่ง มีการปรับตัวให้เหมาะสมกับสถานการณ์และรูปแบบครอบครัวที่เปลี่ยนแปลงไป เช่น แม่ที่ต้องเลี้ยงลูกตามลำพังอาจต้องปรับเวลาในการทำงานเพื่อให้มีเวลาดูแลลูกมากขึ้น นอกจากนี้คู่หย่าร้าง ต้องมี การปรับด้านอารมณ์และสังคม เช่น การเรียนรู้การพึ่งพิงตนเองมากขึ้น การเอาชนะความรู้สึกโดดเดี่ยวและวิตกกังวล เอาชนะความขมขื่น ความโกรธ ความรู้สึกผิด สร้างความหวัง และเป้าหมายสำหรับชีวิตใหม่ได้

แผนการสอนที่ 2
เรื่อง เปิดมุมมองชีวิตคู่ ผู้การเป็นผู้ให้การปรึกษา

1. จุดประสงค์การเรียนรู้ เมื่อสิ้นสุดการฝึกอบรมแล้ว ผู้เข้ารับการอบรม

- 1.1. สามารถประเมินทัศนคติของตนเองต่อการใช้ชีวิตคู่
- 1.2. ทบทวนความรู้เกี่ยวกับกระบวนการและทักษะการให้การปรึกษา

2. ระยะเวลา เวลา 1 ชั่วโมง 30 นาที

3. สาระสำคัญ

พื้นฐานการให้การปรึกษายึดถือผู้รับการปรึกษาเป็นศูนย์กลาง Client-centered ตามหลักมนุษยนิยม (Humanistic Approach) ให้ความสำคัญแก่เพื่อนมนุษย์และเชื่อว่ามนุษย์ทุกคนมีศักยภาพในตนเองมีความรับผิดชอบ และสามารถจัดการกับปัญหาของตนเองได้

การให้การปรึกษาเป็นกระบวนการที่อาศัยสัมพันธภาพที่ดีต่อกันระหว่างผู้ให้การปรึกษากับผู้รับการปรึกษาด้วยการสื่อสารสองทางจนเกิดความร่วมมือ โดยผู้ให้การปรึกษาเป็นผู้ช่วยเหลือด้วยการใช้ทักษะต่างๆ เพื่อเอื้ออำนวยให้ผู้รับการปรึกษาได้สำรวจตัวเองเพื่อทำความเข้าใจ สามารถค้นหาปัญหาที่แท้จริง สาเหตุของปัญหา และความต้องการ ตลอดจนสามารถหาวิธีการแก้ไขปัญหา และปรับเปลี่ยนพฤติกรรมจนปรับตัวให้ดีขึ้นได้ด้วยศักยภาพของตนเอง

4. ขอบเขตเนื้อหา

ทบทวนความรู้เกี่ยวกับกระบวนการให้การปรึกษา 5 ขั้นตอน และทักษะพื้นฐานของการให้การปรึกษา

5. กิจกรรมการฝึกอบรม

ขั้นตอนการทำกิจกรรมและระยะเวลา	สื่อ / อุปกรณ์
1. วิทยากรแบ่งผู้เข้ารับการอบรมเป็นกลุ่มย่อย กลุ่มละ 3 คน ให้ทำใบงานที่ 1	- ใบงาน 1
2. วิทยากรสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการฝึกกลุ่มย่อย และบรรยายตามใบความรู้ 1	- ใบความรู้ 1

ขั้นตอนการทำกิจกรรมและระยะเวลา	สื่อ / อุปกรณ์
3. วิทยากรแบ่งผู้เข้ารับการอบรมเป็นกลุ่มย่อย กลุ่มละ 3 คนให้ทำใบงานที่ 2	- ใบงาน 2
4. วิทยากรสรุปบทเรียน และทบทวนกระบวนการตามใบความรู้ 2	- ใบความรู้ 2
5. วิทยากรสุ่มถามผู้เข้ารับการอบรมจากการสวมบทบาทเป็น A B C ในกลุ่มย่อยว่าผู้เข้ารับการอบรมมีมุมมองข้อคิดต่อการใช้ชีวิตคู่อย่างไร	
6. วิทยากรให้กลุ่มใหญ่ อภิปราย ชักถาม และสรุป	

ใบงาน 1
(แผนการสอนที่ 2 เปิดมุมมองชีวิตคู่ ผู้การเป็นผู้ให้การปรึกษา)

คำชี้แจง

1. วิทยากรแบ่งผู้เข้ารับการอบรมเป็นกลุ่มย่อย กลุ่มละ 3 คน เป็น A B C โดยกำหนดบทบาทให้ A เป็นผู้เล่าเรื่องราว B เป็นผู้ให้การปรึกษา C เป็นผู้สังเกตการณ์

2. ให้ A เล่าเรื่อง “กว่าจะมาเป็นชีวิตคู่” (เล่าเรื่องความรักของตนเอง / ประสบการณ์ที่เคยเห็น/ ความคิดของตนเอง) ให้ B เป็นผู้ให้การปรึกษาโดยใช้ทักษะการฟัง และให้ C เป็นผู้สังเกตการณ์ ในประเด็นต่อไปนี้

- สังเกต A ในขณะที่เล่าเรื่องราวสีหน้า ท่าทาง และความรู้สึกเป็นอย่างไร
- สังเกต B ว่าในขณะที่ A เล่า B มีสีหน้า ท่าทางและปฏิกิริยาอย่างไร

เรื่องเล่า	A	B	C
กว่าจะมาเป็นชีวิตคู่	เล่าเรื่อง	ใช้ทักษะการฟัง	สังเกตการณ์

3. วิทยากรสุ่มถาม A B C ถึงสิ่งที่ได้เรียนรู้ และเปิดโอกาสให้ซักถาม

ใบความรู้ 1
ทักษะการให้การปรึกษาขั้นพื้นฐาน
(แผนการสอนที่ 2 เปิดมุมมองชีวิตคู่ ผู้การเป็นผู้ให้การปรึกษา)

การฟัง

การฟัง หมายถึง การที่ผู้ให้การปรึกษารับฟังและรับรู้ความคิด อารมณ์ ความรู้สึกที่มีต่อปัญหาของผู้รับการปรึกษา ในขณะที่ให้การปรึกษา

แนวทางการฟัง

การฟังถือว่าเป็นการรักษา เป็นการฟังแบบ two way communication คือ ลักษณะการฟังอย่างใส่ใจ (Active Listening) คือ ตั้งใจฟังต่อเนื้อหาสาระ และรับรู้อารมณ์ ความรู้สึกของผู้รับ การปรึกษาที่แสดงออกมา

การฟังอย่างตั้งใจ หรือ (LADDER) หมายถึง

L = LOOK มองประสานสายตา ตั้งใจฟัง มีสติ และพยายามจับประเด็นสำคัญในปัญหาของผู้รับการปรึกษา

A = ASK ชักถามในจุดที่สงสัยในประเด็นปัญหา และแกะรอยตามประเด็นปัญหาของผู้รับการปรึกษา

D = DON'T INTERRUPT ไม่แทรกหรือขัดจังหวะ ถ้าในกรณีผู้รับการปรึกษาพูดมากและวกวน ใช้การสรุปประเด็นปัญหาเป็นช่วง ๆ เพื่อให้เกิดความเข้าใจ

D = DON'T CHANGE THE SUBJECT ไม่เปลี่ยนเรื่อง ให้แกะรอยตามประเด็นปัญหาของผู้รับการปรึกษาไปแต่ละประเด็นไม่เปลี่ยนเรื่องไปมา

E = EMOTION ใส่ใจการแสดงออกทางอารมณ์ของผู้รับการปรึกษาทั้ง verbal และ nonverbal

R = RESPONSE แสดงสีหน้า ท่าทางตอบสนอง

นอกจากนี้ยังมีทักษะอื่นๆ อีก ได้แก่

การถาม

ความหมาย

การถาม เป็นทักษะสำคัญในการให้โอกาสผู้รับการปรึกษาได้บอกถึงความรู้สึกและเรื่องราวต่างๆ ที่ต้องการจะปรึกษา เป็นการช่วยให้ผู้รับการปรึกษาเข้าใจถึงปัญหาของผู้รับการปรึกษามากยิ่งขึ้น ตลอดจนผู้รับการปรึกษาได้ใช้เวลาคิดคำนึงเข้าใจปัญหาของตนเอง

แนวทางปฏิบัติ

โดยทั่วไปแล้วควรใช้คำถามเปิดมากที่สุดเท่าที่จะทำได้ เพื่อให้โอกาสผู้รับการปรึกษา ได้สำรวจถึงความรู้สึกนึกคิดของตนเองอย่างกว้างขวาง คำถามเปิดยังมีประโยชน์ในแง่ที่ผู้รับการปรึกษาจะไม่มีรู้สึกรำคาญจากการถาม ส่วนคำถามปิดควรใช้ตามความจำเป็นเมื่อต้องการทราบคำตอบเฉพาะ เพราะคำถามปิดไม่ค่อยเอื้อให้เกิดการเปิดเผยตนเอง ได้ข้อมูลน้อย และมักจะได้อำตอบเพียง “ใช่” หรือ “ไม่ใช่”

หมายเหตุ

การใช้คำถามที่ขึ้นต้นด้วย “ทำไม” มักทำให้ผู้รับการศึกษาเกิดความรู้สึกว่าตนเอง ถูกซักแบบ รุกเร้า ถูกกล่าวหา หรือถูกตำหนิ ซึ่งอาจจะทำให้กระทบกระเทือนความสัมพันธ์ระหว่างผู้ให้การศึกษาและผู้รับการศึกษาได้ นอกจากนั้นการใช้คำถามลักษณะนี้ มักจะนำไปสู่การหาเหตุผลต่างๆ ซึ่งเหตุผลนั้นอาจมีส่วนที่ไม่เป็นจริงก็ได้ ดังนั้น คำถามว่า “ทำไม” จึงไม่ค่อยเหมาะสมที่จะนำมาใช้ในระหว่างการปรึกษา

การเจียบ

ความหมาย

เป็นช่วงระยะเวลาระหว่างการปรึกษาที่ไม่มี การสื่อสารด้วยวาจา ระหว่างผู้ให้การศึกษาและผู้รับ การปรึกษา การเจียบระหว่างการปรึกษามี 2 ลักษณะ

1. การเจียบที่ไม่มีเสียงใดๆ จากทั้งสองฝ่าย เป็นการเจียบที่แสดงให้เห็นว่าผู้พูดต้องการเวลา เพื่อคิด หรือ แสดงความต้องการที่จะหลีกเลี่ยงการพูดถึงประเด็นนั้นๆ
2. การเจียบที่มีเสียงบางอย่าง เช่น เสียงอึม..... เสียงพูดที่ขาดๆ หายๆ ตะกุกตะกัก ซึ่งแสดงถึง อารมณ์และอาการวิตกกังวล

แนวทางปฏิบัติ

ในการปฏิบัตินั้นต้องพิจารณาว่า การเจียบที่เกิดขึ้นนั้น เป็นการเจียบทางบวกหรือทางลบ

● การเจียบทางบวก

เป็นการเจียบที่ช่วยให้ผู้รับการศึกษาได้ใช้ความคิด ได้ระบายความรู้สึกมากขึ้น

- การเว้นจังหวะของการพูด
- การเจียบด้วยความรู้สึกเจ็บหรือเสียใจ
- การเจียบเพื่อรอคอยให้ผู้ให้การศึกษาพูดอะไรบางอย่าง
- การเจียบเพื่อคิด
- การเจียบเพื่อพักฟื้นจากความเหน็ดเหนื่อย

● การเจียบทางลบ

เป็นการเจียบที่แสดงถึงความขลาดอาย ความไม่สบายใจ ความกลัว หรือต่อต้าน ปฏิเสธ โดยทั่วไปแล้ว การเจียบในช่วงระยะแรกของการปรึกษามักจะสะท้อนถึงความไม่สบายใจหรือสับสน ผู้ให้ การปรึกษาควรให้การยอมรับและใช้การเจียบในลักษณะที่แสดงถึงการร่วมรับรู้ และเข้าใจ

- การเจียบที่แสดงถึงความไม่สบาย
- การเจียบไม่ยอมยกพูดเรื่องตนเอง

การทวนซ้ำ

ความหมาย

เป็นการพูดในสิ่งที่ผู้รับการศึกษาได้บอกเล่าอีกครั้งหนึ่ง โดยไม่ได้มีการเปลี่ยนแปลง ไม่ว่าในแง่ ของภาษาหรือ ความรู้สึกที่แสดงออกมา

การทวนซ้ำ แบ่งออกเป็น 4 ประเภท คือ

1. ทวนซ้ำอย่างเดียวกับสิ่งที่ผู้รับการปรึกษาพูด เป็นการทวนซ้ำทุกคำ
2. ทวนซ้ำแบบเปลี่ยนหรือเพิ่มสรรพนามของผู้รับการปรึกษาด้วย
3. ทวนซ้ำเฉพาะประเด็นที่สำคัญเพียงส่วนเดียว
4. ทวนซ้ำแบบสรุป

แนวทางปฏิบัติ

1. ผู้ให้การปรึกษาจะทวนซ้ำหรือให้ข้อมูลย้อนกลับเฉพาะสาระสำคัญที่ผู้รับการปรึกษาได้ออกมาเท่านั้นและหลีกเลี่ยงที่จะเพิ่มเติมความคิดเห็นของผู้ให้การปรึกษาเอง
2. ในขณะที่ผู้รับการปรึกษาแสดงความคิดเห็นและความรู้สึก ผู้ให้การปรึกษาอาจแทรกคำพูดที่เป็นการทวนซ้ำเฉพาะส่วนสำคัญสั้นๆ ถึงสิ่งที่รับรู้ก็ได้
3. การทวนซ้ำอาจจะรวมเอาความรู้สึกเข้าไปด้วยก็ได้ ความรู้สึกเป็นสาระสำคัญของผู้รับการปรึกษา
4. การทวนซ้ำตลอดเวลาจะทำให้ผู้รับการปรึกษารู้สึกอึดอัดไม่แน่ใจในความสามารถของผู้ให้การปรึกษา ฉะนั้นจึงอาจใช้ลักษณะการทวนซ้ำแบบต่างๆ สลับกันไปในการสนทนา
5. ถ้าผู้ให้การปรึกษาทวนซ้ำอย่างถูกต้อง ผู้รับการปรึกษาก็จะตอบสนองด้วยการพยักหน้าหรือการตอบรับ และบ่อยครั้งก็จะพูดต่อหรือขยายความในสิ่งที่ได้กล่าวมาแล้ว ในกรณีที่ผู้รับการปรึกษาไม่มีปฏิกิริยาตอบสนอง ผู้ให้การปรึกษาอาจจะถามด้วยคำถามเปิดโดยการรวบรวมเรื่องสำคัญๆ ที่ทวนซ้ำมาเป็นคำถาม

การสะท้อนความรู้สึก

ความหมาย

การสะท้อนความรู้สึกเป็นการรับรู้ความรู้สึกและอารมณ์ต่างๆ ที่ผู้รับการปรึกษาได้แสดงออกมาไม่ว่าด้วยวาจา หรือกิริยาท่าทาง และเป็นการให้ข้อมูลย้อนกลับอย่างชัดเจนด้วยภาษาพูดให้ผู้รับการปรึกษาได้รับฟัง เพื่อช่วยให้ผู้รับการปรึกษาเกิดความเข้าใจในสิ่งที่เป็นปัญหาที่แท้จริง ของตนเอง เนื่องจากว่าปัญหาของผู้รับการปรึกษามักเกิดจากความรู้สึกที่มีต่อประสบการณ์ต่างๆ เป็นส่วนใหญ่ การสะท้อนความรู้สึกจะช่วยขยายขอบเขตในการมองสภาพการณ์ของตนเอง ได้ชัดเจนและเป็นจริงมากขึ้น

แนวทางปฏิบัติ

1. พยายามสังเกตพฤติกรรมที่แสดงออกมา ลักษณะคำพูด น้ำเสียงและท่าทางที่สะท้อนความรู้สึก
2. หาคำศัพท์เกี่ยวกับความรู้สึกที่ตรงกับความรู้สึกของเขามากที่สุด เพื่อสามารถสื่อความรู้สึกได้อย่างเด่นชัดโดยใช้ภาษาง่ายๆ
3. ไม่ควรใช้คำว่า “รู้สึก” บ่อยครั้ง และไม่ใช้คำศัพท์เกี่ยวกับ ความรู้สึกซ้ำๆ ควรหาวิธีเปลี่ยนลักษณะคำพูด

4. การใช้ทักษะนี้ต้องทำในทันที ผู้รับการปรึกษาแสดงความรู้สึกของเขาออกมาเพื่อให้เขาได้รับรู้ตนเองอย่างชัดเจนและเป็นจริง

การสรุปความ

ความหมาย

การสรุปความ เป็นการรวบรวมสิ่งที่เกิดขึ้นในระหว่างการให้การปรึกษา หรือเมื่อยุติ การให้การปรึกษา โดยใช้คำพูดสั้นๆ ให้ได้ใจความสำคัญทั้งหมด ซึ่งจะมีทั้งการสรุปเนื้อหา ความรู้สึก และกระบวนการให้การปรึกษา

แนวทางปฏิบัติ

1. ในกรณีที่ผู้รับการปรึกษาพูดยาว ผู้ให้การปรึกษาสมควรที่จะสรุปเนื้อหา และความรู้สึกสำคัญที่ผู้รับการปรึกษาได้แสดงออกมา เพื่อให้การปรึกษาเป็นไปในทิศทางที่ชัดเจนยิ่งขึ้น สามารถจับประเด็นสำคัญได้
2. ในระหว่างการให้การปรึกษาต้องมีการสรุปประเด็นต่างๆ เป็นระยะ เพื่อให้เกิดความเข้าใจที่ตรงกัน
3. เมื่อมีการปรึกษาหลายครั้ง ก่อนเริ่มกระบวนการให้การปรึกษาในครั้งที่สองและ ครั้งต่อไป ผู้ให้การปรึกษาอาจจะสรุปสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นในครั้งก่อน
4. ในกรณีที่การปรึกษาใช้เวลามากกว่าหนึ่งครั้ง ในครั้งสุดท้ายควรจะสรุปสิ่งต่างๆ ทั้งหมดของการปรึกษาที่ผ่านมามาตั้งแต่ครั้งแรกจนถึงครั้งสุดท้าย

ใบงาน2
(แผนการสอนที่ 2 เปิดมุมมองชีวิตคู่ ผู้การเป็นผู้ให้การศึกษา)

คำชี้แจง

1. วิทยากรแบ่งผู้เข้ารับการอบรมเป็นกลุ่มย่อย กลุ่มละ 3 คน เป็น A B C โดยกำหนดบทบาทให้ A B C สวมบทบาทที่กำหนดตามตาราง ดังนี้

รอบที่	เรื่องเล่า	A	B	C
1	“ความแตกต่างในชีวิตคู่” หรือ “ความขัดแย้งในชีวิตคู่”	สังเกตการณ์	ผู้เล่า	ผู้ให้การศึกษา (ควรเน้นทักษะการ ถามทวนความ)
2	“ความทุกข์ใจในชีวิตคู่”	ผู้ให้การศึกษา (เน้นทักษะสะท้อน ความรู้สึก)	สังเกตการณ์	ผู้เล่า

2. วิทยากรสุ่มถาม A B C ถึงสิ่งที่ได้เรียนรู้ และเปิดโอกาสให้ซักถาม

กระบวนการให้การปรึกษา มี 5 ขั้นตอน ดังนี้

1. การสร้างสัมพันธภาพและตกลงบริการ

การสร้างสัมพันธภาพ

เพื่อให้เกิดความไว้วางใจ คู่กันเคย อบอุ่นใจ มีความรู้สึกที่ดีและเชื่อมั่นในผู้ให้การปรึกษาเพื่อนำไปสู่การเปิดเผยปัญหา และความรู้สึกที่แท้จริง โดยใช้ทักษะการทักทาย (Greeting) การพูดเรื่องทั่วไป (Smalltalk) การให้ความใส่ใจ (Attending) และการเปิดประเด็น (Opening)

ตกลงบริการ

เพื่อมีความเข้าใจตรงกันในองค์ประกอบต่าง ๆ ของการให้การปรึกษา (ระยะเวลา/ประเด็น/บทบาท/ความลับ) ทำให้การให้การปรึกษามีทิศทางนำไปสู่การเข้าใจปัญหา สาเหตุ และความต้องการ

2. การสำรวจปัญหา

เป็นขั้นตอนที่ผู้ให้การปรึกษาเปิดโอกาสให้ผู้รับการปรึกษาเล่าถึงปัญหาต่างๆ ทำให้ผู้รับการปรึกษาได้เรียนรู้ถึง ความคิด อารมณ์ ความรู้สึกและพฤติกรรมของตนเอง เป็นการสำรวจตนเองเห็นปัญหาที่แท้จริง พบสาเหตุของปัญหาและรับรู้ความต้องการของตนเอง

3. การวางแผนแก้ไขปัญหา สาเหตุ และความต้องการ

เป็นขั้นตอนที่ผู้ให้การปรึกษาจัดหมวดหมู่ ลำดับความสำคัญและเชื่อมโยงข้อมูลต่างๆ ที่ได้จากการสำรวจปัญหาร่วมกับผู้รับการปรึกษาเพื่อให้ผู้รับการปรึกษาเข้าใจถึงปัญหา สาเหตุ และความต้องการของตนเอง เพื่อประกอบในการวางแผนแก้ไขปัญหา

4. การวางแผนแก้ไขปัญหา

เพื่อลำดับความสำคัญของปัญหา ช่วยให้ผู้รับการปรึกษาวิเคราะห์ว่าปัญหาไหนเป็นปัญหาเร่งด่วนของเขาและวางแผนแก้ไขตามลักษณะของปัญหา

5. การยุติบริการ

เป็นการยุติการปรึกษาในแต่ละครั้ง (ยุดิ Session) และการยุติเพื่อสิ้นสุด การให้การปรึกษา (ยุดิ Case) การตรวจสอบความเข้าใจร่วมกันระหว่างผู้ให้และผู้รับการปรึกษาในสิ่งที่ได้พูดคุยกัน กำหนดแนวทางปฏิบัติและการนัดหมาย

แผนการสอนที่ 3

เรื่อง การประเมินปัญหาของกลุ่มสมรส

1. จุดประสงค์การเรียนรู้ เมื่อสิ้นสุดการฝึกอบรมแล้ว ผู้เข้ารับการอบรม
 - 1.1 มีความรู้ ความเข้าใจเรื่องการประเมินปัญหาของกลุ่มสมรส
 - 1.2 สามารถประเมินและค้นหาปัญหาของกลุ่มสมรสได้
 - 1.3 สามารถวิเคราะห์ปัญหา สรุปและวางแผนแก้ไขปัญหากลุ่มสมรสเบื้องต้นได้

2. ระยะเวลา เวลา 3 ชั่วโมง 30 นาที

3. สาระสำคัญ

การประเมินปัญหาเป็นขั้นตอนแรกที่สำคัญในการค้นหาปัญหาของกลุ่มสมรส เพราะจะทำให้ได้ข้อมูลเกี่ยวกับสาเหตุของปัญหา ความต้องการที่แท้จริงของกลุ่มสมรส ปัจจัยแวดล้อมและเพื่อใช้เป็นแนวทางวางแผนการแก้ไขปัญหาที่มีประสิทธิภาพ

4. ขอบเขตเนื้อหา

- 4.1 แนวทางการประเมินปัญหาของกลุ่มสมรส
- 4.2 การใช้ทักษะการประเมินปัญหาของกลุ่มสมรส
- 4.3 การวิเคราะห์ปัญหา สรุปและวางแผนแก้ไขปัญหากลุ่มสมรสเบื้องต้น

5. กิจกรรมการฝึกอบรม

ขั้นตอนการทำกิจกรรมและระยะเวลา	สื่อ / อุปกรณ์
1. วิทยากรสุ่มถามผู้เข้ารับการอบรมว่า ในฐานะที่ท่านเป็นผู้ให้การศึกษา ท่านมีวิธีการประเมินอย่างไรที่ทำให้ทราบได้ว่ากลุ่มสมรสคู่นี้เริ่มมีปัญหา	
2. วิทยากรสรุปตามใบความรู้ 1 เรื่อง วิธีการประเมินปัญหาของกลุ่มสมรส	- ใบความรู้ 1 เรื่อง วิธีการประเมินปัญหาของกลุ่มสมรส
3. วิทยากรสาธิตกระบวนการประเมินปัญหาร่วมกับวิทยากรผู้ช่วย	- ใบความรู้ 2 บทสาธิต กรณีตัวอย่าง

ขั้นตอนการทำกิจกรรมและระยะเวลา	สื่อ / อุปกรณ์
4. วิทยากรสุ่มถามผู้เข้ารับการอบรมเกี่ยวกับกระบวนการที่ได้สาธิตข้างต้นและให้วิทยากรผู้ช่วยจดคำตอบของผู้เข้ารับการอบรมลงในกระดาษฟลิปชาร์ต และสรุปตามใบความรู้ 3	<ul style="list-style-type: none"> - กระดาษฟลิปชาร์ต - ใบความรู้ 3 เรื่อง กระบวนการประเมินปัญหาของกลุ่มสมรส
5. วิทยากรแบ่งผู้เข้ารับการอบรมเป็นกลุ่มย่อย กลุ่มละ 3 คน และฝึกปฏิบัติการประเมินปัญหาตามกรณีศึกษาที่กำหนดโดยใช้แบบสัมภาษณ์เพื่อประเมินปัญหาชีวิตสมรสและแบบสำรวจสัญญาณเตือนชีวิตคู่เริ่มมีปัญหา	<ul style="list-style-type: none"> - โจทย์กรณีศึกษา 3 กรณี พร้อมคำเฉลย - แบบสัมภาษณ์เพื่อประเมินปัญหาชีวิตสมรส - แบบสำรวจสัญญาณเตือนชีวิตคู่เริ่มมีปัญหา
6. วิทยากรสุ่มถามผู้เข้ารับการอบรม 2-3 กลุ่มเกี่ยวกับปัญหาที่พบจากการใช้แบบสำรวจและแนวทางการแก้ไข	
7. วิทยากรยกตัวอย่าง การวิเคราะห์ปัญหา สรุปและวางแผนแก้ไขปัญหาของกลุ่มสมรสเบื้องต้น จากกรณีที่สาธิตในข้อ 5	
8. วิทยากรให้ผู้เข้ารับการอบรมทดลองวิเคราะห์ปัญหา สรุปและวางแผนแก้ไขปัญหาของกลุ่มสมรส โดยใช้กรณีศึกษาจากข้อ 5	<ul style="list-style-type: none"> - แบบฟอร์มการวิเคราะห์ปัญหา สรุปและวางแผนแก้ไขปัญหาของกลุ่มสมรสเบื้องต้น
9. วิทยากรสุ่มถามผู้เข้ารับการอบรม 2-3 กลุ่มเกี่ยวกับปัญหาที่พบจากการใช้แบบฟอร์มการวิเคราะห์ปัญหาสรุปและวางแผนแก้ไขปัญหาของกลุ่มสมรสเบื้องต้น	
10. วิทยากรเปิดโอกาสให้ผู้เข้ารับการอบรมอภิปรายซักถามและสรุป	

ใบความรู้ 1
เรื่อง วิธีการประเมินปัญหาผู้สมรส
(แผนการสอนที่ 3 การประเมินปัญหาของผู้สมรส)

ผู้ให้การศึกษาสามารถประเมินปัญหาของผู้สมรสได้ 4 วิธี คือ

1. การสังเกต ได้แก่ สังเกตสีหน้า สายตา ท่าทาง น้ำเสียงของผู้สมรสที่มารับการปรึกษาว่า มีความเครียด ความทุกข์ ความวิตกกังวลมากน้อยเพียงใด สังเกตร่องรอยบาดแผลฟกช้ำตามร่างกาย ว่าถูกทำร้ายหรือไม่ สังเกตสีหน้าท่าทางกับเรื่องที่เล่าว่าสอดคล้องกันหรือไม่

กรณีที่ผู้สมรสมาเป็นคู่ ให้สังเกตท่าที หรือปฏิสัมพันธ์ในช่วงระหว่างรอและช่วงกำลัง ปรึกษาบริการ เช่น นั่งห่างกัน หันหน้าไปคนละทาง ต่างคนต่างนั่งกอดอก หรือแยกกันนั่งคนละมุม

2. การถามคำถามหรือการสัมภาษณ์ ซึ่งมีได้ 2 ลักษณะ คือ

2.1 การถามโดยไม่มีโครงสร้าง ได้แก่ การถามเจาะลึกเพื่อให้ได้ข้อมูลในเรื่องสำคัญ ที่เป็นปัญหาของผู้สมรส เช่น เคยปรึกษาเรื่องนี้กับพ่อแม่บ้างหรือไม่ ท่านแนะนำว่าอย่างไร ทะเลาะกันบ่อยแค่ไหนที่ผ่านมากับปัญหานี้อย่างไรบ้าง เป็นต้น

2.2 การถามโดยมีโครงสร้าง ได้แก่ การถามโดยใช้แบบสอบถาม แบบสัมภาษณ์ (แบบสัมภาษณ์เพื่อประเมินปัญหาชีวิตสมรส)

3. การใช้แบบสำรวจ/แบบสัมภาษณ์/แบบคัดกรอง เช่น แบบสัมภาษณ์เพื่อประเมินปัญหาชีวิตสมรส แบบสำรวจสัญญาณเตือนชีวิตคู่เริ่มมีปัญหา ฯลฯ

4. การหาข้อมูลจากแหล่งอื่นๆ เช่น แบบฟอร์มการส่งตัว การซักถามญาติ การสอบถามเพื่อนบ้าน เพื่อนร่วมงาน อสม. หรือ อสส. ที่รับผิดชอบพื้นที่นั้น

ใบความรู้ 2
บทสาธิต กรณีตัวอย่าง
เรื่อง ปัญหาคู่สมรสนอกใจ
(แผนการสอนที่ 3 การประเมินปัญหาของคู่สมรส)

- ผู้ให้การปรึกษา : สวัสดิ์ค่ะ คุณอร เชิญนั่งค่ะ ดิฉันชื่อสุชีรา เป็นผู้ให้การปรึกษานะคะ ยินดีให้ความช่วยเหลือค่ะ
- อร : ขอบคุณค่ะ ไม่รู้เป็นอย่างไร พักนี้นอนไม่ค่อยหลับเลย ปวดหัว รู้สึกเหมือนชิมๆ ไม่อยากทำอะไรเลย (นั่งก้มหน้า)
- ผู้ให้การปรึกษา : มีอะไรเกิดขึ้นบ้างก่อนที่คุณจะเริ่มมีอาการแบบนั้น
- อร : (เงิบ นั่งก้มหน้า)
- ผู้ให้การปรึกษา : ไม่เป็นไรค่ะ ค่อยๆ นึกแต่ดิฉันอยากให้คุณมั่นใจว่าทุกอย่างที่เราพูดคุยกันจะเป็นความลับ บางอย่างอาจต้องมีการซักถามรายละเอียดบ้าง เพื่อประโยชน์ในการช่วยเหลือคุณเอง
- อร : (น้ำตาคลอ) ดิฉันได้ระแคะระคายว่าสามีคงไปมีผู้หญิงอื่น.....(เงิบ)
- ผู้ให้การปรึกษา : เพราะอะไรจึงคิดเช่นนั้น
- อร : ดิฉันเคยรับโทรศัพท์มือถือของเขาตอนเขาอยู่ในห้องน้ำ เป็นเสียงผู้หญิง โทรมาพอได้ยินเสียงดิฉันรับ ก็วางหูไปเลย ถามสามีเขาก็ไม่พูด เดินหนี พักหลังจะโทรมาบ่อยขึ้น และเป็นเสียงคนเดิม
- ผู้ให้การปรึกษา : มีอะไรอีกมั๊ยคะ ที่ทำให้คุณมั่นใจว่าสามีคุณจะไปมีผู้หญิงอื่น
- อร : ก็...เค้าเปลี่ยนไป กลับบ้านดึกขึ้นบางครั้งก็ไม่กลับ บอกว่างานเร่ง ต้องนอนที่ทำงาน อยู่บ้านพอดิฉันถามหรือพูดอะไร ก็หงุดหงิด things ที่เมื่อก่อนเค้าจะเป็นคนอารมณ์ดี บางเดือนต้องมาขอเงินดิฉันใช้ บอกว่ามีภาษีสังคมมาก ยิ่งระยะ 2 เดือนหลัง เงินที่เคยให้ดิฉันก็ขอไม่ให้ บอกว่ามีค่าใช้จ่ายมาก
- ผู้ให้การปรึกษา : สรุปว่าที่คุณเห็นเขาเปลี่ยนแปลงไปเป็นเวลานานเท่าไร
- อร : ก็ประมาณ 5-6 เดือนมาแล้ว
- ผู้ให้การปรึกษา : แล้วคุณได้แก้ไขอย่างไรมาแล้วบ้าง
- อร : เคยถามเค้าว่าเค้ามีผู้หญิงอื่นไหม แต่เขาก็หงุดหงิด ทำให้ดิฉันโกรธมากหลังๆ ก็จะทะเลาะกันทุกครั้ง หลังสุด 2 วันที่แล้วเราทะเลาะกันรุนแรงมาก เค้าบอกว่าเค้าจัดการได้ เรื่องของเค้าไม่ต้องยุ่ง เขาก็ผลุนผลันออกจากบ้านไปแล้วไม่กลับมาอีกเลย ดิฉันโทรไปก็ไม่ยอมรับ ดิฉันเครียดเหลือเกินค่ะ ยิ่งคิดยิ่งนอนไม่หลับ ฉันทำผิดอะไร เค้าถึงทำกับฉันแบบนี้

ผู้ให้การศึกษา : ดิฉันเข้าใจค่ะ ช่วงนี้คุณทั้งโกธ ทั้งเสียว น้อยใจ เพราะเท่าที่คุณเล่ามา ตลอดเวลาที่
แต่งงานกันมา คุณกับสามีจะรักกันดีมาตลอด

อร : ใช่ค่ะ ถ้าเป็นสามีที่ดี รับผิดชอบมาก ยิ่งกับลูกเขาจะรักมาก ดิฉันไม่เคย คิดเลยว่าจะมี
เหตุการณ์แบบนี้เกิดขึ้น

ผู้ให้การศึกษา : แล้วคุณคิดว่าจะทำอะไรต่อไป

อร : ดิฉัน...อยากให้เขากลับมาพูดคุยกันว่าเอาอย่างไร

ใบความรู้ 3

เรื่อง การประเมินปัญหาของกลุ่มสมรส

(แผนการสอนที่ 3 การประเมินปัญหาของกลุ่มสมรส)

การประเมินปัญหากลุ่มสมรสเป็นส่วนหนึ่งของขั้นตอนการสำรวจปัญหาในกระบวนการให้การปรึกษาก่อนที่จะเข้าสู่การประเมินปัญหาจะต้องผ่านขั้นตอนการสร้างสัมพันธภาพ และการตกลงบริการคือ

1. สร้างสัมพันธภาพและตกลงบริการ การสร้างสัมพันธภาพ โดยการพูดคุยเรื่องต่างๆ ไป ด้วยท่าทีที่เป็นกันเอง เช่น รอนานไหม บ้านอยู่ไกลไหม กินข้าวมาหรือยัง เพื่อให้ ผู้รับการปรึกษาคลายความ ดึงเครียด ความอึดอัดใจและรู้สึกไว้วางใจและให้ความร่วมมือที่จะเล่าเรื่องส่วนตัว ส่วนการตกลงบริการ นั้นเพื่อให้ผู้รับการปรึกษาทราบถึงกฎกติกา เงื่อนไขของการให้บริการปรึกษา เช่น การรักษาความลับ กำหนดระยะเวลาของการให้บริการแต่ละครั้ง การมีส่วนร่วมในการแก้ไขปัญหา การตัดสินใจแก้ปัญหา เป็นความรับผิดชอบของผู้รับการปรึกษา เป็นต้น

จากนั้นผู้ให้การปรึกษาส่งปัญหาตามขั้นตอนในข้อ 2 โดยการใช้ขั้นตอน การสำรวจปัญหา ในกระบวนการให้การปรึกษาซึ่งต้องมีการรวบรวมข้อมูล ด้วยวิธีการต่างๆ เช่น การใช้ทักษะ การสำรวจ ปัญหาพร้อมกับแบบสัมภาษณ์เพื่อประเมินปัญหาชีวิตสมรส และแบบสำรวจสัญญาณเตือนชีวิตคู่เริ่มมีปัญหา

2. สำรวจและประเมินปัญหา (การรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับกลุ่มสมรสในแง่ต่างๆ) เมื่อพบว่าเป็น ปัญหาความสัมพันธ์ระหว่างคู่สมรส ให้ใช้แบบสำรวจ/สัมภาษณ์เพื่อประเมินปัญหาชีวิตสมรส และ สัญญาณเตือนชีวิตคู่เริ่มมีปัญหา หรือหาข้อมูลจากผู้รับการปรึกษาโดยตรงและจากแหล่งอื่นๆ ที่ไม่ใช่ ความคิดเห็นหรือการคาดคะเนของผู้ให้การปรึกษาเพื่อรวบรวมข้อมูลทั้งหมด

3. วิเคราะห์ปัญหา เมื่อรวบรวมข้อมูลจากการสังเกตและการสัมภาษณ์เป็นที่เรียบร้อยแล้ว ผู้ให้การปรึกษาจะได้คำตอบว่าอะไรคือปัญหาที่แท้จริง / ปัญหาเร่งด่วนต้องรีบแก้ไข อะไรเป็นสาเหตุที่สำคัญ และอะไรเป็นความต้องการของผู้ที่มารับบริการ รวมทั้งแนวทางแก้ไขเบื้องต้น โดยใช้แบบฟอร์มการ วิเคราะห์ปัญหา

4. สรุปและวางแผนแก้ไขปัญหา โปรดระลึกเสมอว่า การให้การปรึกษากลุ่มสมรส จะได้ผลก็ต่อเมื่อ ผู้รับการปรึกษามีความเข้าใจในปัญหาของตนเอง และยอมรับผลการวิเคราะห์ ดังนั้น เมื่อผู้ประเมินได้ ข้อสรุปจากการวิเคราะห์แล้วควรนำข้อมูลที่ได้นำเสนอให้ผู้รับการปรึกษาทราบ เพื่อให้เกิดการยอมรับ และร่วมกันวางแผนแก้ไขต่อไป แผนการแก้ไขปัญหาที่ควรเลือกปัญหาที่เด่นชัดที่สุดเพียงปัญหาเดียว ที่เป็นไปได้เพื่อทำให้เกิดผลสำเร็จ และเกิดกำลังใจในการแก้ปัญหาอื่นๆ ต่อไป

กรณีศึกษาที่ 1
ปัญหาคู่สมรสใช้ความรุนแรง
(แผนการสอนที่ 3 การประเมินปัญหาของคู่สมรส)

สุดา อายุ 27 ปี มารับบริการปรึกษาโดยการส่งต่อจากรพ.สต. เนื่องจากถูกสามีทำร้าย มีบาดแผล ฟกช้ำตามร่างกาย และแขนซ้ายหัก เพิ่งใส่เฝือก ทำทางซึมเศร้า ใ้บส่งตัวระบุว่าถูกสามีทำร้ายร่างกายเป็นประจำ สามีชื่อชัย อายุ 35 ปี มีอาชีพรับจ้าง อยู่กินกันมาเป็นเวลา 7 ปี มีลูก 2 คน ชัย ชอบดื่มเหล้ากับเพื่อน ทุกเย็น เมื่อเมาก็จะทำร้ายร่างกายสุดาเสมอ

สุดา อยากจะเลิกกับชัยแต่มีปัญหาการเงิน เพราะไม่มีรายได้แน่นอน

กรณีศึกษาที่ 2
ปัญหาการทะเลาะเบาะแว้ง
(แผนการสอนที่ 3 การประเมินปัญหาของกลุ่มสมรส)

สุวิทย์ มาขอรับบริการปรึกษาเกี่ยวกับปัญหาการทำงาน มีอาการเครียด นอนไม่หลับ หงุดหงิด อารมณ์เสียบ่อย

สุวิทย์ อายุ 28 ปี ภรรยาชื่อ มาลินี อายุ 25 ปี ทั้งสองเป็นเจ้าของอพาร์ทเมนต์ให้เช่า แต่งงานกัน มา 2 ปี ไม่มีบุตร สุวิทย์อยากขายกิจการอพาร์ทเมนต์แต่มาลินีไม่เห็นด้วย

ตอนนี้สุวิทย์กับมาลินีไม่พูดกัน เนื่องจากพูดกันที่ไรต้องทะเลาะกันทุกที

กรณีศึกษาที่ 3
ปัญหาบุคลิกภาพ
(แผนการสอนที่ 3 การประเมินปัญหาของกลุ่มสมรส)

พิม มาขอรับบริการปรึกษาเรื่องกลุ่มสมรสมีนิสัยเฉื่อยชา ไร้ระเบียบ ขาดความรับผิดชอบ

พิม อายุ 30 ปี แต่งกายสะอาด เรียบร้อย ทำทางเจ้าระเบียบ แต่งงานกับยุทธ ซึ่งเป็นหนุ่มหน้าตาดี มาเป็นเวลา 2 ปี โดยไม่รู้มาก่อนว่า ยุทธเป็นคนขี้เกียจ ไม่กระตือรือร้น รักความสบาย ปัญหาที่กวนใจพิมมากที่สุด คือ เรื่องที่ยุทธบิขยาสีฟันจากตรงกลางหลอด และไม่ปิดจุกยาสีฟัน ทุกวัน พิม รู้สึกทนไม่ได้ จนอยากหย่ากับยุทธ

แบบสัมภาษณ์เพื่อประเมินปัญหาชีวิตสมรส
(แผนการสอนที่ 3 การประเมินปัญหาของกลุ่มสมรส)

ชื่อ-นามสกุล..... สามี ภรรยา อายุ.....ปี

ความสัมพันธ์ระหว่างคู่สมรส

1. ใช้ชีวิตคู่มานาน.....ปี

2. เหตุผลในการตัดสินใจแต่งงาน

.....
.....
.....

3. จุดเริ่มต้นของความสัมพันธ์ที่เริ่มเปลี่ยนแปลงไป

.....
.....
.....

4. ช่วงเวลาที่ใช้ชีวิตคู่ร่วมกันเป็นอย่างไร

: การสื่อสาร (การพูดคุย ปรีกษา ปฏิกริยาโต้ตอบระหว่างกัน)

.....
.....

: การแสดงอารมณ์

.....
.....

: ความรัก / ความเอื้ออาทร

.....
.....

: ความสัมพันธ์ทางเพศ

.....
.....

5. ความขัดแย้ง

: เรื่องใดบ้าง

.....

: ความถี่บ่อยของความขัดแย้ง

.....

: วิธีจัดการกับความขัดแย้งที่ผ่านมา

.....

: การทำร้ายร่างกาย มี ไม่มี

6. แหล่งช่วยเหลือทางสังคม

มี ใครบ้าง

.....

ไม่มี

7. บทบาทของกลุ่มสมรสในครอบครัว

- การตัดสินใจเรื่องสำคัญ

.....

- การเลี้ยงดูลูก

.....

- การเงิน

.....

- การแก้ปัญหาสำคัญ/วิกฤตชีวิต

.....

**แบบสำรวจสัญญาณเตือนชีวิตคู่เริ่มมีปัญหา
(แผนการสอนที่ 3 การประเมินปัญหาของคู่สมรส)**

ในช่วง 3 เดือนที่ผ่านมา คู่สมรสมีพฤติกรรมดังต่อไปนี้หรือไม่

สัญญาณบ่งบอก	มี	ไม่มี
1. เริ่มมีการทำร้ายร่างกาย		
2. นอกใจคู่สมรส เช่น ติดพันคนอื่น		
3. แยกไปอยู่ที่อื่น/ฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งกลับไปอยู่กับครอบครัวของตนเอง		
4. ไม่เอาใจใส่ครอบครัว / ไม่ส่งเสียเงินทอง		
5. ทะเลาะกันบ่อยมากขึ้น		
6. ดูถูก / ไม่ให้เกียรติ / ข่ม อีกฝ่ายหนึ่ง		
7. ความประพฤติเปลี่ยนไป (กลับบ้านดึกบ่อยขึ้น ดื่มสุรา ติดยาเสพติด เล่นการพนัน สร้างหนี้สิน ปิดบัง ทำลับๆ ล่อๆ ออกนอกบ้านบ่อยๆ / พุด โทก ฯลฯ)		
8. โกรธและไม่พูดกันนานเกิน 1 สัปดาห์		
9. ระแวงและมักกล่าวหาอีกฝ่ายหนึ่ง		
10. พ่อแม่ไม่ชอบอีกฝ่ายหนึ่ง		
11. คู่สมรสที่อายุน้อยทั้งคู่		
12. ไม่มีอาชีพ / ยากจน		

ถ้าตอบว่า “ มี ” ในข้อ 1-5 ให้ผู้ให้การศึกษาให้ความสนใจช่วยเหลือเป็นพิเศษ เช่น ให้การศึกษา และถ้ามีปัญหาากจนเกินความสามารถให้พิจารณาส่งต่อผู้เชี่ยวชาญด้านครอบครัวต่อไป

ถ้าตอบว่า “ มี ” ในข้อ 6-12 ให้ถือเป็นกลุ่มเสี่ยงที่ควรเฝ้าระวังไม่ให้มีปัญหามากขึ้นกว่าเดิมเช่น หมั่นไปเยี่ยมเยียน พุดคุย รับฟังปัญหาบ่อยๆ ช่วยกันวางแผนแก้ไขปัญหา หรือเป็นเพื่อนปลอบใจ เป็นต้น

แบบฟอร์มการวิเคราะห์ปัญหา สรุปและวางแผนแก้ไขปัญหาคู่สมรสเบื้องต้น
(แผนการสอนที่ 3 การประเมินปัญหาคู่สมรส)

ปัญหา	สาเหตุที่มาพบ ผู้ให้การศึกษา	ความต้องการ	แนวทางแก้ไขเบื้องต้น
1.....			
2.			
3.			
4.			

เฉลย กรณีศึกษา การวิเคราะห์ปัญหา สรุปและวางแผนแก้ไขปัญหาคู่สมรสเบื้องต้น

ปัญหา	สาเหตุที่มาพบ ผู้ให้การปรึกษา	ความต้องการ	แนวทางแก้ไขเบื้องต้น
1. คู่สมรสนอกใจ	<ul style="list-style-type: none"> - สามีนอกใจ กลับบ้าน ดึกบางคืนไม่กลับบ้าน - เงินไม่พอใช้ - เครียด ปวดศีรษะ กินไม่ได้ นอนไม่หลับ 	<ul style="list-style-type: none"> - ให้เลิกกับผู้หญิงคนใหม่ - ให้สามีกลับบ้าน - มาตกลงกันว่าจะทำอย่างไรต่อไป 	<ul style="list-style-type: none"> - ผู้ให้การปรึกษาแสดงให้เห็นว่าเข้าใจในความรู้สึกของผู้รับการปรึกษา - ผู้รับการปรึกษาหาโอกาสพูดคุยกับสามี และพยายามควบคุมอารมณ์

เฉลย กรณีศึกษา 3 กรณี การวิเคราะห์ปัญหา สรุปและวางแผนแก้ไขปัญหาคู่สมรสเบื้องต้น

ปัญหา	สาเหตุที่มาพบ ผู้ให้การศึกษา	ความต้องการ	แนวทางแก้ไขเบื้องต้น
1. คู่สมรสใช้ความรุนแรง	- สามีเมาเหล้าแล้วทำร้ายร่างกายภรรยาเป็นประจำ	- ต้องการเลิกกับสามี - ต้องการรายได้ที่แน่นอน เพื่อเลี้ยงดูตนเองและลูก	- ให้ผู้รับการศึกษาสังเกตเมื่อสามี เมาเหล้าหรือโกรธให้หลีกเลี่ยงจากสถานการณ์ชั่วคราว
2. คู่สมรสทะเลาะเบาะแว้งกัน	- สามีเครียด หงุดหงิด - สามีพูดจาดกกลองเรื่องการขายอพาร์ทเมนต์กับภรรยาไม่ได้	- ต้องการพูดคุยตกลงกับภรรยาในเรื่องนี้ให้ได้	- ผู้ให้การศึกษาให้แนวทางการสื่อสารเพื่อลดความขัดแย้งและแก้ไขปัญห
3. คู่สมรสมีปัญหาบุคลิกภาพ	- คู่สมรสมีนิสัยไม่มีระเบียบ ขาดความรับผิดชอบ ไม่กระตือรือร้น ไม่ช่วยเหลืองานบ้าน	- ต้องการหย่าขาดกับสามี - ต้องการให้สามีเปลี่ยนนิสัย	- ผู้รับการศึกษา ยอมรับความแตกต่างของบุคลิกภาพ ลดความคาดหวังและยืดหยุ่นให้มากขึ้น - ผู้ให้การศึกษาให้แนวทางในการสื่อสารเพื่อหาทางประนีประนอม

แผนการสอนที่ 4 เรื่อง เมื่อร้กร้าวจะก้าวผ่านอย่างไร

1. จุดประสงค์การเรียนรู้ เมื่อสิ้นสุดการฝึกอบรมแล้ว ผู้เข้ารับการอบรม

- 1.1 มีความรู้ความเข้าใจและมีแนวทางในการให้การปรึกษาคู่สมรสที่มีปัญหา
- 1.2 มีทักษะในการให้การปรึกษาคู่สมรสเพื่อคงความสัมพันธ์

2. ระยะเวลา เวลา 3 ชั่วโมง

3. สาระสำคัญ

การให้การปรึกษาคู่สมรส เป็นการให้การช่วยเหลือและดูแลคู่สมรสที่มีปัญหาไม่สบายใจ ทุกข์ใจ เศรียด มีการทะเลาะเบาะแว้ง หรือคู่สมรสที่กำลังมีความคิดที่จะหย่าร้าง ฯลฯ เพื่อให้ผู้มีปัญหาและ/หรือคู่สมรสได้พูดระบายความทุกข์ คิดทบทวนหาสาเหตุ ให้เกิดความเข้าใจในปัญหา ผลกระทบที่จะเกิดขึ้นทั้งกับตัวเองและสมาชิกในครอบครัวและได้มีการสื่อสารที่เหมาะสม อันจะนำไปสู่การวางแผนเพื่อหาแนวทางในการแก้ไขปัญหของครอบครัวต่อไป

4. ขอบเขตเนื้อหา

แนวทางและตัวอย่างการให้การปรึกษาคู่สมรสที่มีความขัดแย้งในเรื่องต่างๆ เช่น ปัญหาการนอกใจ ปัญหาการใช้ความรุนแรง ปัญหาเรื่องเพศ ปัญหาบุคลิกภาพเดิมของคู่สมรส ฯลฯ

5. กิจกรรมการฝึกอบรม

ขั้นตอนการทำกิจกรรมและระยะเวลา	สื่อ / อุปกรณ์
1. วิทยากรนำเข้าสู่บทเรียนโดยใช้คำถามว่า “ ที่ผ่านมาเคยให้การปรึกษาคู่สมรสที่มีปัญหาหรือไม่อย่างไร” แล้วขออาสาสมัครออกมาเล่าให้ฟัง ตามใบงาน 1	- ใบงาน 1
2. วิทยากรถามกลุ่มใหญ่ว่าจากตัวอย่างที่นำเสนออาสาสมัครใช้กระบวนการอย่างไรและใช้ทักษะอะไรบ้างในการให้การปรึกษาคู่สมรส และวิทยากรสรุป	

ขั้นตอนการทำกิจกรรมและระยะเวลา	สื่อ / อุปกรณ์
3. วิทยากรแบ่งผู้เข้ารับการอบรมเป็นกลุ่มย่อย กลุ่มละ 5-6 คน ให้แต่ละกลุ่มอภิปรายในประเด็น ปัญหาที่พบบ่อย ซึ่งนำไปสู่ความขัดแย้งของกลุ่มสมมติอะไรบ้าง(3 ปัญหา) พร้อมวิเคราะห์สาเหตุของปัญหา ตามใบงาน 2	- ใบงาน 2
4. ผู้แทนกลุ่มนำเสนอผลการอภิปรายกลุ่มย่อย	
5. วิทยากรบรรยายหลักการสำคัญของการให้การปรึกษากลุ่มสมมติที่มีปัญหาโดยยกตัวอย่างปัญหากลุ่มสมมติที่พบบ่อยที่ได้จากกลุ่มต่างๆ รวมทั้งแนวทางในการให้ความช่วยเหลือ ตามใบความรู้ 1	- ใบความรู้ 1
6. สาธิตการให้การปรึกษาโดยวิทยากรผู้ช่วยสวมบทบาทเป็นผู้ให้การปรึกษาและขออาสาสมัครมาสวมบทบาทเป็นผู้รับการปรึกษา ตามใบความรู้ 2	- ใบความรู้ 2
7. ฝึกปฏิบัติโดยการแบ่งกลุ่มย่อย กลุ่มละ 6-8 คนให้ 2 คนสวมบทบาทเป็นผู้ให้การปรึกษาและผู้รับการปรึกษาที่เหลือเป็นผู้สังเกตการณ์ ตามใบงาน 3	- ใบงาน 3
8. วิทยากรสุ่มสัมภาษณ์ผู้ที่สวมบทบาทต่างๆ ว่าเกิดการเรียนรู้อย่างไรบ้าง อภิปรายซักถาม และสรุปผลการเรียนรู้	

ใบงาน 1
(แผนการสอนที่ 4 เมื่อร่ำไรจะก้าวผ่านอย่างไร)

คำชี้แจง

1. วิทยากรถามกลุ่มใหญ่ว่า “ที่ผ่านมาเคยให้การปรึกษาคู่สมรสที่มีปัญหาหรือไม่ อย่างไร”
2. วิทยากรผู้ช่วยบันทึกคำตอบ
3. ขออาสาสมัครออกมาเล่าประสบการณ์ในการให้การปรึกษาคู่สมรสที่มีปัญหาตามกระบวนการขั้นตอนการให้การปรึกษาอย่างละเอียด (วิทยากรถามเพิ่มเพื่อให้ได้รายละเอียดเกี่ยวกับกระบวนการและทักษะการให้การช่วยเหลือ)
4. วิทยากรถามกลุ่มใหญ่ว่าจากตัวอย่างที่นำเสนอ อาสาสมัครใช้กระบวนการอย่างไร และใช้ทักษะอะไรบ้าง ในการให้การปรึกษาคู่สมรส
5. วิทยากรสรุป

ใบงาน 2
(แผนการสอนที่ 4 เมื่อร็กร้าวจะก้าวผ่านอย่างไร)

คำชี้แจง

1. วิทยากรแบ่งผู้เข้ารับการอบรมเป็นกลุ่มย่อย กลุ่มละ 5-6 คน
2. ให้แต่ละกลุ่มอภิปรายในประเด็น ปัญหาที่พบบ่อยซึ่งนำไปสู่ความขัดแย้งของกลุ่มสมมติอะไรบ้าง (3 ปัญหา) พร้อมวิเคราะห์สาเหตุของปัญหา ตามตารางด้านล่าง
3. ผู้แทนกลุ่มนำเสนอ
4. วิทยากรผู้ช่วยบันทึกปัญหาและสาเหตุ และจัดลำดับปัญหาที่พบบ่อย

ลำดับ	ปัญหา	สาเหตุ
1		
2		
3		

ใบความรู้ 1

เรื่อง หลักการและแนวทางในการให้การปรึกษาคู่สมรสที่มีปัญหา

(แผนการสอนที่ 4 เมื่อรักร้างจะก้าวผ่านอย่างไร)

หลักการสำคัญในการให้การปรึกษาคู่สมรสที่มีปัญหา

1. การรักษาความลับและการสร้างความไว้วางใจ บอกย้าคู่สมรสแต่ละคนให้มีความไว้วางใจว่าเรื่องของตนจะเป็นความลับ
2. การวางตัวเป็นกลาง ไม่เข้าข้างฝ่ายใดฝ่ายหนึ่ง เพื่อให้ทั้งสองฝ่ายรู้สึกว่าได้รับการยอมรับและได้รับความเป็นธรรม
3. ยอมรับทั้งสองฝ่าย โดยไม่มีเงื่อนไข ไม่ตัดสินว่าใครถูกใครผิด เพราะจะทำให้เกิดอคติและไม่สามารถเป็นกลางได้
4. ไม่เป็นผู้ให้คำแนะนำหรือตัดสิน แต่ใช้คำถามเพื่อให้คู่สมรสเป็นผู้ตัดสินใจ เพื่อสร้างให้เกิดความรู้สึกเป็นผู้รับผิดชอบต่อชีวิตคู่ของตนเอง

แนวทางในการให้การปรึกษาคู่สมรสที่มีปัญหา

1. การจัดการกับอารมณ์ ขั้นตอนนี้สำคัญมากเพราะจะช่วยให้ผู้รับการปรึกษาตระหนักถึงอารมณ์ของตนและผลกระทบที่เกิดขึ้นต่อการตัดสินใจ เป็นการเปิดประตูใจของผู้รับปรึกษาให้มีความไว้วางใจและยอมรับและเชื่อมั่นว่าผู้ให้การปรึกษาจะช่วยเหลือเขาได้ และพร้อมที่จะสำรวจตัวเองในขั้นตอนต่อไป

ไม่ว่าผู้รับการปรึกษาจะมาด้วยปัญหาใดก็ตาม สิ่งสำคัญคือให้ผู้รับการปรึกษาระบายและบอกเล่าเรื่องราว ที่ทำให้ทุกข์ใจ ทักษะสำคัญคือ การฟังอย่างใส่ใจ และเข้าใจ

ตัวอย่างคำถาม

- การที่เขามีทำที่พิรุณคงยิ่งทำให้คุณรู้สึกกังวลมากขึ้น
- คุณรู้สึกอย่างไรเมื่ออยู่ในสถานการณ์ความขัดแย้ง
- คุณตอบเขาเช่นนั้นด้วยความรู้สึกอย่างไร
- หลังจากทำร้ายเขาแล้ว คุณรู้สึกอย่างไร..ความโกรธครั้งนั้นน่าจะรุนแรงมาก..
- คุณเคยเสร้านานี้ในสถานการณ์ใดอีกบ้าง..ความเสร้านั้นรบกวนคุณนานแค่ไหน
- ความโกรธอาจทำให้แต่ละฝ่ายแสดงสิ่งที่ไม่น่าทำออกมา เจ้าเคยมีทำที่แยๆต่อคุณเพราะความโกรธบ้างไหม..อย่างไร..และคุณเองเคยหลุดความโกรธออกไปอย่างไรบ้างตอนนี้คุณรู้สึกอย่างไรกับเรื่องนี้..
- ฯลฯ

หลุมพราง

- ระวังการเสริมหรือชี้นำอารมณ์ของผู้รับการปรึกษาด้วยอคติหรือประสบการณ์เดิมของผู้ให้การปรึกษา
- ระวังการตัดสินไม่เป็นกลางต่ออารมณ์ของผู้รับการปรึกษา
- ในผู้รับการปรึกษาที่มีความเสี่ยงต่อปัญหาความก้าวร้าวรุนแรงหรือปัญหาทางจิต จะต้องใช้เทคนิคนี้อย่างระมัดระวัง

2. การทบทวนความรู้สึกและการกระทำของตนเองที่มีผลกระทบต่อชีวิตคู่ ขั้นตอนนี้เป็น การถามเพื่อให้ผู้รับการปรึกษาได้หันกลับมามองพฤติกรรมของตนเองตามความเป็นจริง และให้มองลึก ไปถึงความเป็นตัวตนของอีกฝ่ายด้วยความเข้าใจ โดยไม่ตัดสิน

ตัวอย่างคำถาม

- คุณต้องทนกับอะไรบ้างที่ผ่านมา และเขาต้องทนกับอะไรบ้าง
- มีอะไรบ้างที่ทำให้เขาเสียใจ
- คุณอยากให้เขาปฏิบัติต่อคุณอย่างไร
- การที่คุณรู้สึกโกรธ น้อยใจมีผลอย่างไรกับชีวิตของคุณ
- เวลาที่มีเรื่องขัดแย้งคุณจัดการอย่างไร
- เขาเคยรู้สึกไม่ดีจากการกระทำของคุณบ้างไหม
- คุณคิดว่าเพราะอะไรเขาถึงทำอย่างนั้น
- มีอะไรบ้างที่เขาทำดีแต่เราไม่เห็น
- เคยมีบ้างไหมที่เขาทำอะไรเพื่อชีวิตคู่
- คนอื่นมองว่าเขาเป็นคนอย่างไรบ้าง
- เป็นเรื่องน่าแปลกใจที่เขาเป็นคนดีในสายตาคนอื่น แต่กลับทำสิ่งที่ไม่ดีต่อคุณ ความแตกต่างนี้ น่าจะเป็นจากอะไรได้บ้าง
- ระหว่างที่อยู่ด้วยกันเขามีดีอะไรบ้าง
- คุณคิดว่ามีสาเหตุอื่นอีกบ้างไหมที่ทำให้เขาเปลี่ยนไป
- ฯลฯ

หลุมพราง

- ระวังการถามที่แสดงถึงการเข้าข้างฝ่ายใดฝ่ายหนึ่ง ควรเป็นการถามที่เป็นกลางและกระตุ้นให้ ผู้รับการปรึกษาได้สำรวจตนเองและคู่สมรสตามความเป็นจริง ขั้นตอนนี้ต้องทำหลังจากที่ผู้รับการปรึกษา มีอารมณ์ที่สงบลงแล้ว

- ทำที่ในระหว่างการถามเป็นเรื่องสำคัญ ผู้ให้การปรึกษาควรมีท่าทีที่แสดงถึงความเห็นใจและ เข้าใจ ถามอย่างนุ่มนวล ไม่ไปกดดันหรือทำให้รู้สึกว่าคุณกล่าวหา

- ระวังการพูดแบบเข้าข้าง เช่น เขาเป็นผู้ชาย การไปกินเหล้ากับเพื่อนเป็นเรื่องธรรมดา
- ระวังการซักถามเพราะความอยากรู้ เช่น แฟนคุณเคยมีคนรักมาก่อนหรือเปล่า

3. การค้นหาสาเหตุที่แท้จริงของปัญหา โดยมองทั้งตนเองและคู่สมรส ใช้คำถามเพื่อให้ผู้รับการปรึกษาได้ค้นพบสาเหตุของปัญหาที่แท้จริงและยอมรับสาเหตุของปัญหาที่เกิดขึ้น พิจารณาสาเหตุทั้งจากตนเองและคู่สมรส

ตัวอย่างคำถาม

- ก่อนเกิดเหตุการณ์นี้ขึ้น มีเหตุการณ์อะไรเกิดขึ้นก่อน แล้วคุณทำอะไร(เช่น ปฏิบัติตาม คำพูดตอบโต้) หลังจากนั้นอะไรเกิดขึ้น
- คุณเคยเผลอทำพฤติกรรมที่เขาไม่ชอบอย่างไรบ้าง
- ก่อนที่เขาจะทำในสิ่งที่คุณไม่ชอบ เช่น การที่เขาอาละวาดส่วนใหญ่เกิดจากอะไร...คุณมีส่วนเกี่ยวข้องในเรื่องนั้นอย่างไรบ้าง
- การกระทำของคุณมีผลต่อความสัมพันธ์อย่างไรบ้าง มีเรื่องไหนที่ทำให้สถานการณ์ดีขึ้น เรื่องไหนที่ทำให้คุณแย่ลงหรือมีปัญหามากขึ้น
- นอกจากสาเหตุที่คุณเล่าแล้ว ยังมีสาเหตุอื่น ๆ อีกบ้างหรือเปล่า
- เคยมีช่วงเวลาดีๆ พวกกันได้อย่างเปิดใจตรงไปตรงมาโดยไม่ทะเลาะกันไหม
- ฯลฯ

หลุมพราง ระวังจังหวะในการถามให้ไม่รุกรานมากเกินไป เพราะจะทำให้ผู้รับการปรึกษาดต่อต้าน ปกป้องตนเอง และไม่ยอมรับ และระวังการทำให้ผู้รับการปรึกษา รู้สึกว่าถูกกล่าวหา เช่น เป็นเพราะคุณหรือเปล่าที่ทำให้เขาไม่อยากกลับบ้าน คุณคิดไปเองหรือเปล่า

4. เปิดมุมมองให้กว้างขึ้น เพื่อนำไปสู่การตัดสินใจแก้ปัญหาชีวิตคู่ ขั้นตอนนี้เป็นขั้นตอนที่จะช่วยให้ผู้รับการปรึกษาได้เห็นความจริงของชีวิตคู่ที่หลากหลาย

ตัวอย่างคำถาม

- มีอะไรบ้างที่จะพบกันครึ่งทาง
 - สมมุติว่าถ้าไม่มีเขาจริงๆจะเป็นอย่างไร
 - เป็นไปได้ไหมที่เราต่างก็มีส่วนผิดทั้งคู่
 - เป็นไปได้ไหมที่จะคิดเป็นอย่างอื่น
 - เป็นไปได้ไหมที่จะเปิดโอกาสให้คุณทั้งคู่ได้เริ่มต้นกันใหม่
 - การอยู่กับเขา อาจทำให้คุณไม่ได้เลือกสิ่งที่คุณต้องการหรือเสียโอกาสบางอย่างไปบ้างไหม
- ..มีอะไรบ้าง

- การมีมือที่สามเข้ามาเกี่ยวข้องเป็นเรื่องเจ็บปวด มักจะมีปัญหาต่างๆตามมารวมถึงสิ่งที่คุณเล่า.. แต่ปัญหานี้ยังอาจจะเกิดจากสาเหตุอื่นๆอะไรได้อีกบ้าง

- การที่คุณเลือกใช้ชีวิตกับเค้า คุณคงมีเหตุผลอยู่ไม่น้อย..ตั้งแต่อยู่ด้วยกันมาลองชั่งน้ำหนัก ได้ไหมว่า สิ่งที่เขาทำให้คุณรู้สึกเจ็บช้ำมีอะไรบ้าง...กับสิ่งที่เขาทำให้คุณรู้สึกมีความสุขคืออะไร... อย่างไหนมากกว่ากัน (ควรค่อยๆถามตามลำดับ ไม่โยนคำถามมากมายในเวลาเดียวกัน)

- สิ่งที่เขาทำดีหรือเรื่องที่คุณเคยชื่นชมในตัวเขา คืออะไรบ้าง..อะไรที่น่าจะทำให้สิ่งดีๆเหล่านั้น หายไป

- อะไรบ้างที่คุณพอจะเสียดสละหรือยอมรับได้

- คิดให้ดีๆเราต่างคนต่างผลอหรือตั้งใจมีส่วนทำร้ายจิตใจซึ่งกันและกันหรือไม่

- ฯลฯ

หลุมพราง ระวังการทำให้ผู้รับการปรึกษา รู้สึกว่าเราไม่เข้าใจเขา หรือการเปิดมุมมอง ใ้กว้างเร็วเกินไป ผู้รับการปรึกษายังไม่พร้อมที่จะเปิดมุมมอง เช่น ถ้าคุณเป็นเขาคุณจะคิดหรือทำอะไร

5. การมองไปข้างหน้า เพื่อก้าวผ่านปัญหาชีวิตคู่ ให้ผู้รับการปรึกษาได้วิเคราะห์และสรุปข้อมูลที่พูดคุยกันทั้งหมด เพื่อใช้ในการวางแผนใช้ชีวิตคู่ต่อไป ใช้คำถามเพื่อให้คิดถึงแนวทางแก้ปัญหาหลาย ๆ ทางและพิจารณาทางเลือก รวมทั้งการสะท้อนข้อเท็จจริงอย่างนุ่มนวล

ตัวอย่างคำถาม

- มีวิธีการอื่นอีกบ้างไหมที่จะแก้ปัญหานี้

- มีทางเลือกอื่นอีกบ้างไหม

- ถ้าอยู่กันต่อไปคุณจะทำอะไรและอยากให้เราทำอะไร

- สิ่งที่คุณเลือกคุณจะได้อะไร เสียอะไร และคุณยอมรับมันได้หรือไม่

- จะทำอะไรเพื่อแก้ปัญหาคู่ชีวิตคู่ให้สามารถเดินต่อไปได้

- มีใคร หรืออะไรที่จะมีส่วนช่วยเหลือให้ชีวิตคู่ของคุณดีขึ้นไหม

- การเปลี่ยนแปลงมักทำให้เรากลัวหรือกังวลใจ ..หากต้องแยกกัน..คุณจะหนักใจในเรื่องอะไรบ้าง...เราจะลองช่วยกันมองว่า จะจัดการปัญหาที่อาจเกิดขึ้นนั้น ได้อย่างไรบ้าง

- ฯลฯ

หลุมพราง

- ระวังการสะท้อนความจริงเชิงตำหนิ เช่น ผู้ชายไม่ชอบผู้หญิงจู้จี้ขี้นหรือก ถ้าคุณยอมรับว่ามีส่วนผิดจะเสียหน้ามากไหม เป็นเพราะคุณหรือเปล่าที่ทำให้เกิดปัญหามากขึ้น

- ระวังการชี้แนะหรือตัดสินปัญหาโดยใช้ความคิดของผู้ให้การปรึกษา เช่น คุณควรทำอย่างนั้น ดีไหม

6. เสริมและชักซ้อมทักษะที่ต้องใช้เพื่อแก้ปัญหาเพื่อสร้างความมั่นใจ เช่น ฝึกทักษะการสื่อสารหรือพูดคุยกับคู่สมรส วิธีการเปิดใจกับคู่สมรส ซึ่งปัญหาที่เกิดขึ้น คือ สื่อสารกันอย่างไม่สร้างสรรค์ ไม่ชัดเจน ใช้น้ำเสียงหรือท่าทีที่รุนแรง ต่างฝ่ายต่างไม่ฟังกัน ดังนั้น ต้องฝึกทักษะ ต่อไปนี้

- การทำความเข้าใจในเรื่องการสื่อสารของแต่ละฝ่ายโดยใช้น้ำเสียงที่นุ่มนวล เช่น ลองอธิบายสิ่งที่คุณพูดซึ่งหมายความว่าอย่างไร หรือทวนคำพูดของอีกฝ่ายหนึ่งที่คุณพูดมาหมายความว่าอย่างไร.....ใช้หรือเปล่า

- สื่อสารบอกความรู้สึกของเรามากกว่าการหาสาเหตุ ประชดประชันหรือพูด แข่งตำหนิ เช่น ฉันรู้สึก... ไม่สบายใจที่คุณกลับบ้านดึก ฉันเสียใจมากนะถ้าคุณไปมีคนอื่น

- สื่อสารความต้องการอย่างนุ่มนวลโดยไม่ตำหนิแต่ให้ถามความสมัครใจหรือความเป็นไปได้จากอีกฝ่ายหนึ่งด้วย เช่น ฉันอยากให้คุณกลับบ้านเร็วขึ้นได้หรือไม่

จากนั้น ให้ลองฝึกซ้อมโดยให้ผู้ให้การปรึกษาสวมบทบาทเป็นคู่สมรส เนื่องจาก การซ้อมจะทำให้เกิดความมั่นใจในการนำไปใช้ในชีวิตจริง มากกว่าการไม่ได้ซักซ้อม

7. การบ้านสำหรับคู่สมรส ในการให้การศึกษาชีวิตคู่อาจมีการบ้านสำหรับคู่สมรส เพื่อให้ได้ ทบทวนความรู้สึก ความคิดของตนเองในการใช้ชีวิตคู่ เพื่อสร้างเจตคติที่ดีต่อชีวิตคู่ เช่น ใช้ไคอาร์ชีวิต คือ ทบทวนความหลังที่ก่อให้เกิดความรัก ความประทับใจ ความดี ความเอื้ออาทร ความสุข ของคู่สมรสที่ร่วมฝ่าฟันอุปสรรคร่วมกันมา (เป็นทัศนคติที่ดีต่อกัน)

ใบความรู้ 2
บทสาธิตการให้การปรึกษาคู่สมรส
(แผนการสอนที่ 4 เมื่อรักร้างจะก้าวผ่านอย่างไร)

ผู้พูด	บทสนทนา	ขั้นตอน/ทักษะของCo.
Co.	สวัสดีค่ะ ดิฉันชื่อ.....(ชื่อCo.) เป็นผู้ให้การปรึกษา คุณ.....(ชื่อCl.) มีอะไรจะให้ดิฉันช่วยเหลือ/หรือดิฉันจะช่วยเหลืออะไรคุณได้บ้างคะ	การสร้างสัมพันธภาพ แนะนำตนเองและทักทาย คำถามเปิดประเด็น
Cl.	ฉันรู้สึกไม่สบายใจ นอนไม่หลับมาหลายคืนแล้ว พอจะมีอะไรช่วยดิฉันได้บ้าง	
Co.	ที่นอนไม่หลับมาหลายคืน คุณมีเรื่องไม่สบายใจอะไรคะ	ถามเพื่อสำรวจปัญหา
Cl.	ไม่แน่ใจว่าฉันจะคิดไปเองหรือเปล่า แต่รู้สึกว่ามีไม่เหมือนเดิม	
Co.	คุณรู้สึกว่ามีไม่เหมือนเดิม ลองเล่าให้ฟังหน่อยได้ไหมคะ	ทวนความและถามเพื่อให้เกิดความกระจ่างชัด
Cl.	สามีดิฉันมีพฤติกรรมน่าสงสัย ไม่เหมือนเดิม กลับบ้านดึก ๆ ฉันต้องคอยเฝ้าทั้งคืน กลับมาบ้านก็ไม่สนใจเลยมาฉันจะรู้สึกอย่างไร แคมช่วงนี้ก็ไม่ว่างไปไหนมาไหนกับฉัน มักอ้างว่ามีงานนอกเวลาประจำไม่รู้จะมีงานอะไรกันนักกันหนา อาทิตย์ก่อนเพื่อนบ้านมาเล่าว่าเห็นสามีไปทานข้าวกับกลุ่มเพื่อน แล้วมีคนเห็นผู้หญิงนั่งใกล้ๆสามีฉันและดูสนิทสนมกันมาก ฉันคิดว่าสามีฉันมีกิ๊กแน่ๆ อย่างนี้แล้วจะมาบอกทำงานหนัก	ฟังอย่างใส่ใจเพื่อจัดการกับ อารมณ์ ความรู้สึก
Co.	พฤติกรรมของสามีคุณทำให้คุณ โกรธ ระวังในความซื่อสัตย์ของเขา และทำให้ที่เขาไม่สนใจความรู้สึกคุณทำให้คุณน้อยใจด้วย	สะท้อนความรู้สึก
Cl.	ใช่ ฉันเชื่อว่าเขาต้องมีกิ๊กแน่ๆ ถ้าหากันมา 10 ปี พอเริ่มสบายก็มาทรยศกันซะแล้ว ฉันไม่คิดเลยว่ามันจะเกิดขึ้นกับฉัน	
Co.	ค่ะ ดิฉันเข้าใจว่าถ้าเรื่องนี้เกิดกับใครก็คงมีความรู้สึกเหมือนคุณ แต่เราลองค่อยๆคิดกันใหม่คะว่าเราจะแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นอย่างไร ซึ่งอาจจะต้องมีการถามเรื่องส่วนตัวคุณบ้าง คงไม่ว่าอะไรนะคะ	แสดงความเห็นอกเห็นใจ และตกลงบริการ

Cl.	ฉันเคยคุยกับเขาเรื่องผู้หญิงคนนั้น แต่เราก็ทะเลาะกันรุนแรง ฉันบอกเขาว่าฉันทนไม่ไหวแล้ว เราหย่ากันดีกว่า(น้ำตาคลอ เสียงเครือ)	
Co.	ฟังแล้วคุณคงอัดอั้นตันใจกับเรื่องที่เกิดขึ้น แล้วสามีคุณว่าอย่างไรคะ	สะท้อนความรู้สึกและถาม
Cl.	เขาทำท่าหงุดหงิด รำคาญ ตะคอกฉันว่า “เชิญบ้าไปคนเดียวเถอะ” แล้วก็เดินเข้าห้องไป	
Co.	แล้วคุณทำอะไรต่อไป	<u>ค้นหาสาเหตุของปัญหา</u>
Cl.	ฉันก็เข้าไปตบประตูบอกว่า “ออกมาพูดกันให้รู้เรื่อง” แต่เขาก็ไม่ออกมา หลังจากนั้นเราก็ไม่ได้พูดกันเลยจนถึงวันนี้ เขาก็พยายามมาพูดกับฉัน แต่ฉันก็ไม่พูดด้วย	
Co.	การที่ไม่พูดกันทำให้คุณรู้สึกอย่างไร หลังจากนั้นเกิดอะไรขึ้นกับตัวคุณบ้าง	
Cl.	(เงิบ...ไปชั่วคราว) ฉันก็ไม่สบายใจ คิดว่าเขาคงไม่รักฉันแล้ว ยิ่งคิดก็ยิ่งทำให้ออนไม่หลับ	
Co.	ถ้าอย่างนั้นคุณคิดว่าวิธีแก้ปัญหานั้นผ่านมาจากคุณเป็นอย่างไร	
Cl.	มันก็ไม่ได้ทำให้อะไรดีขึ้น ซ้ำร้ายยังทำให้เขากลับบ้านดึกกว่าเดิมขึ้นเรื่อยๆ บางวันก็ไม่กลับบ้านเลย แต่ใจจริงฉันก็ยังเป็นห่วงเขาอยู่	
Co.	คุณเคยบอกความรู้สึกของคุณให้เขารู้หรือเปล่า	
Cl.	ไม่บอกหรอก อยู่กันมาตั้งนานเขาน่าจะรูใจฉันดี	
Co.	ดูคุณจะค่อนข้างมั่นใจว่าเขาจะรูใจคุณ แล้วตัวคุณเองล่ะคะ คิดว่ารูใจสามีดีไหม	
Cl.	(เงิบ...ได้ทบทวนตนเอง) ฉันก็ไม่แน่ใจเหมือนกัน	
Co.	จากที่ฟังมาคุณก็ยังไม่แน่ใจว่าสามีคุณมีความรู้สึกอย่างไร แล้วคุณคิดใหม่คะว่าสามีคุณจะรับรู้ความรู้สึกของคุณได้ทั้งหมด	

Cl.	(พยักหน้า)	
Co.	ถ้าอย่างนั้นคุณลองทบทวนถึงสิ่งที่ผ่านมาว่าขณะที่คุณเป็นห่วงสามีที่กลับบ้านดึก แต่พอเขาเข้าบ้านมาแล้วมีปากเสียงกันถึงขั้นตบประตูดู ถ้าคุณเป็นเขา จะรู้สึกอย่างไร	สรุปประเด็นปัญหา
Cl.	ฉันอาจจะรู้สึกโกรธ ไม่พอใจ ทำงานมาเหนื่อย ๆ กลับมาถึงบ้านยังมาชวนทะเลาะกันอีก	
Co.	การที่สามีกลับบ้านดึกอาจจะเป็นเพราะสาเหตุอื่นได้ไหม	การถามเพื่อเปิดมุมมองให้กว้างขึ้น
Cl.	อาจจะเป็นไปได้ แต่ฉันก็รู้สึกแฉะเพราะเพื่อนบ้านเห็นว่าเขาไปกินข้าวและสนิทสนมกับผู้หญิงอื่น	
Co.	แล้วคุณมั่นใจไหมคะว่าสิ่งที่เพื่อนบ้านพูดเป็นความจริง	
Cl.	อืม...ฉันก็ยังไม่แน่ใจเหมือนกัน เพราะนอกจากเรื่องที่สามีกลับบ้านดึกก็ไม่มีเรื่องอื่น ตั้งแต่แต่งงานกันมา10ปี เขาก็ดูแลครอบครัวดีเพียงแต่เราไม่ได้แต่งงานเพราะความรัก ผู้ใหญ่จัดทำให้เพราะเห็นว่าเหมาะสม มีลูกชายอายุ 8 ขวบหนึ่งคน โดยปกติสามีเป็นคนเงียบๆ ไม่พูด ไม่ค่อยชอบคนจู้จู้จุกจิก แต่เขาก็รับผิดชอบครอบครัวดี ช่วยดิฉันเลี้ยงลูก แต่ก็มีระยะนี้ที่เปลี่ยนไป ฉันไม่รู้จะทำอะไร อย่างที่ว่าเขาหงุดหงิดง่าย ถ้าฉันซักถาม (เงียบ.....น้ำตาคลอ)	
Co.	ฟังดูคุณรู้สึกหนักใจและกังวลใจในเรื่องนี้มาก แล้วคุณคิดจะทำอย่างไรต่อไป	การสะท้อนความรู้สึกรู้สึก และถามถึงการวางแผนแก้ปัญหา
Cl.	ฉันคิดอยากจะถามเขาอยู่เหมือนกันว่าเขามีผู้หญิงอื่นหรือเปล่า แต่ก็ยังไม่แน่ใจว่าจะได้คำตอบที่แท้จริง แล้วฉันก็ไม่รู้เหมือนกันว่าจะพูดกับเขาอย่างไร จะได้ไม่ทะเลาะกัน เดี่ยวเขาจะหาว่าฉันจับผิดเขา ฉันกลัวว่าเขาจะไปมีผู้หญิงอื่น แล้วฉันจะอยู่อย่างไร กลัวเขาจะไม่ดูแลฉันและลูก ฉันก็ไม่มีอาชีพและไม่มีรายได้จากที่ไหน ก็อาศัยเขานี้แหละ	
Co.	คุณเคยปรึกษาเรื่องนี้กับใครหรือเปล่า อะไรทำให้คุณตัดสินใจมารับการศึกษาในวันนี้	ถามถึงแหล่งช่วยเหลืออื่นๆ

Cl.	ฉันไม่กล้าปรึกษาอะ กลัวพ่อแม่ไม่สบายใจ ได้แต่คิดวนเวียนอยู่คนเดียว ก็คิดอยู่นานเหมือนกัน แต่มันไม่ไหว ฉันนอนไม่หลับมาหลายวัน รู้สึกตนเองหงุดหงิดมากขึ้น อารมณ์เสียบอกบ่นยิ่งขึ้น เลยตัดสินใจมารับการปรึกษาเพราะกลัวว่าจะมีผลต่อลูก	
Co.	เท่าที่ฟังมา คุณมีความกังวลใจที่สามีมีพฤติกรรมเปลี่ยนไปจากเดิม กลัวว่าเขาจะไปมีผู้หญิงอื่น และทอดทิ้งคุณและลูก และคุณก็ไม่กล้าถามเขาเพราะกลัวจะทะเลาะกัน	สรุปความ
Cl.	อะ ฉันจะอย่างไรดี	
Co.	คุณก็มีความคิดว่าอยากจะพูดคุยกับสามีให้เข้าใจ แต่คุณไม่รู้ว่าจะพูดอย่างไรดีที่จะทำให้ต่างฝ่ายต่างไม่หงุดหงิดใส่กัน ถ้าอย่างนั้นเราลองมาช่วยกันคิดว่าจะพูดอย่างไรดี	
Cl.	ฉันจะถามเขาตรงๆไปเลยได้ไหม ว่าทำไมถึงกลับดึก	
Co.	สมมติว่าคุณเป็นสามี คุณได้ฟังประโยคแบบนี้ คุณจะรู้สึกอย่างไร	
Cl.	(Cl.เงิบเพื่อทบทวนความรู้สึก) ฉันอาจจะรู้สึกไม่ดีมั้ง ถ้าไม่ได้ทำอะไรผิดจะรู้สึกว่าเป็นโดนตำหนิ ทำให้รู้สึกผิดที่ไม่มีเวลาให้เมียและลูก	
Co.	ถ้าอย่างนั้น จะมีวิธีการพูดกับสามีอย่างไรที่จะทำให้ไม่เกิดความรู้สึกแบบนี้	
Cl.	ฉันก็ไม่รู้ค่ะ ที่ผ่านมาก็พูดอย่างนี้มาตลอด คิดอย่างไรก็พูดอย่างนั้น	
Co.	การคิดอย่างไรก็พูดอย่างนั้นก็ไม่ผิดอะไร แต่เราลองมาปรับวิธีการพูดกับสามีดีไหม ที่จะทำให้เขาไม่รู้สึกว่าถูกตำหนิ จนรู้สึกหงุดหงิด	
Cl.	แล้วจะพูดอย่างไร	
Co.	การพูดที่ไม่ทำให้คนฟังหงุดหงิดควรเป็นการพูดที่บอกถึงความรู้สึกของตนเอง บอกว่าเราอยากให้เขาทำอะไร แต่ต้องถามความคิดเห็นของเขาด้วยว่าเขาทำให้เราได้ไหม เช่น “ฉันรู้สึกไม่สบายใจที่คุณ กลับบ้านดึก เป็นห่วงว่าจะเกิดอันตราย เป็นไปได้ไหมถ้าคุณจะ	ให้ข้อมูลเรื่องการสื่อสารทางบวก

	<p>กลับบ้านให้เร็วกว่านี้ จะได้มีเวลาทานข้าวด้วยกัน และเล่นกับลูกบ้าง หรือถ้ากลับบ้านดึกช่วยโทรมาบอกด้วยจะได้ไม่ต้องเป็นห่วง” ถ้าพูดอย่างนี้คุณคิดว่าสามีจะรู้สึกอย่างไร</p> <p>CI. ก็น่าจะดึกกว่านะ แต่ไม่รู้ว่าจะพูดได้หรือเปล่า เพราะไม่เคยพูด</p> <p>Co. เอาอย่างนี้แล้วกัน สมมติว่าฉันเป็นสามีของคุณ คุณลองซ้อมพูดความรู้สึกที่แท้จริงและบอกถึงความต้องการของคุณกับสามีสิคะ (ให้ CI. คิดคำพูดและซ้อมพูด) ดังประโยคต่อไปนี้</p> <ul style="list-style-type: none"> - ฉันรู้สึกไม่สบายใจและเป็นห่วงที่คุณกลับบ้านดึก เป็นไปได้ไหมที่จะกลับบ้านเร็วกว่านี้ จะได้มาทานข้าวด้วยกัน ลูกก็บ่นคิดถึงพ่อด้วย - ถึงแม้ว่าตอนแต่งงานเราจะไม่ได้อีกกัน แต่ตอนนี้ฉันก็รักคุณมากนะ ฉันอยากได้อยู่กับคุณนานๆ ถ้าคุณมีคนอื่นฉันคงเสียใจ - ฉันรู้สึกว่าช่วงนี้เราทั้งคู่ค่อนข้างเครียด ไม่ค่อยได้คุยกันเท่าไร เราลองมานั่งคุยกันดีไหมว่ามีอะไรเกิดขึ้นกับชีวิตคู่ของเราตอนนี้ <p>Co. คุณคิดว่าสามีจะมีปฏิกิริยาอย่างไรบ้าง ถ้าคุณพูดแบบนี้กับเขา</p> <p>CI. เขาก็น่าจะฟังฉัน ไม่หงุดหงิดใส่ฉัน เราคงไม่ต้องทะเลาะกัน</p> <p>Co. คุณก็พูดได้ดี ฉันเชื่อว่าคุณสามารถทำได้ ลองนำวิธีการนี้ไปใช้ดูเพื่อจะได้ไม่ขัดแย้งหรือทะเลาะกัน แล้วคราวหน้ามาคุยกันใหม่ดูว่าจะช่วยให้คุณรู้สึกสบายใจขึ้นได้บ้างหรือไม่ และยังมีความรู้สึกกังวลใจเรื่องสามีมีผู้หญิงอื่นอีกหรือไม่ แล้วคุณจะทำอย่างไร</p> <p>CI. ขอบคุณมากนะคะ อย่างน้อยก็มีวิธีที่จะคุยกับเขาโดยไม่ให้เขารู้สึกหงุดหงิด</p>	<p><u>ซ้อมเพื่อฝึกทักษะการสื่อสาร</u></p> <p>การพูดให้กำลังใจ ยุติการให้การปรึกษาใน session นี้ และนัดหมายครั้งต่อไป</p>
--	---	--

ใบงาน 3 (แผนการสอนที่ 4 เมื่อร่ำไรจะก้าวผ่านอย่างไร)

คำชี้แจง

1. วิทยากรแบ่งผู้เข้ารับการอบรมเป็นกลุ่มย่อย กลุ่มละ 6-8 คน
2. ให้แต่ละกลุ่มฝึกปฏิบัติโดยการจับคู่กันสวมบทบาทเป็นผู้ให้การปรึกษาและผู้รับการปรึกษาที่เหลือเป็นผู้สังเกตการณ์ ฝึกปฏิบัติทีละคู่จนครบ แล้วจึงสลับบทบาทกันฝึกปฏิบัติต่อ (จนหมดเวลา) แต่ละคู่สามารถเลือกกรณีศึกษา 1-5 ได้ หรือใช้กรณีศึกษาจากประสบการณ์
3. วิทยากรสุ่มสัมภาษณ์ผู้ที่สวมบทบาทเป็นผู้ให้การปรึกษา ผู้รับการปรึกษา และผู้สังเกตการณ์ว่าเกิดการเรียนรู้อย่างไรบ้าง
4. อภิปรายซักถาม และสรุปผลการเรียนรู้

คำแนะนำสำหรับการสวมบทบาทสมมติ (Role Play)

การสวมบทบาทสมมติ (Role Play) เป็นวิธีการฝึกปฏิบัติที่ทำให้ผู้ฝึกได้เข้าใจความคิด อารมณ์ ความรู้สึกของผู้รับการปรึกษา และเรียนรู้กระบวนการ และทักษะการให้การปรึกษาได้ โดยผู้สวมบทบาทสมมติทำความเข้าใจในบทบาทที่ตนเองได้รับ ดังนี้

1. ผู้รับการปรึกษา แสดงบทบาทสมมติให้เป็นธรรมชาติทั้งความรู้สึกและการแสดงออกโดยกำหนดเรื่องราวที่จะมาขอรับการปรึกษา
2. ผู้ให้การปรึกษา ทำความเข้าใจเกี่ยวกับกระบวนการและทักษะการให้การปรึกษา
3. ผู้สังเกตการณ์ สังเกตผู้ให้การปรึกษา ในประเด็น
 - ภาษาท่าทาง น้ำเสียง การติดตามเรื่องราว
 - การใช้ทักษะ
 - กระบวนการให้การปรึกษา
 - การตอบสนองความต้องการของผู้รับการปรึกษา
 - มีจุดเด่นอย่างไรและควรปรับปรุงอย่างไรบ้าง
 - สังเกตผู้รับการปรึกษา ในประเด็น
 - การแสดงออก และการตอบสนองต่อผู้ให้การปรึกษาอย่างไร
 - ความต้องการในส่วนลึกของผู้รับการปรึกษา

การ Feedback ในการฝึกปฏิบัติ 3 คน

1. ผู้สวมบทบาทเป็นผู้ให้การปรึกษายกความรู้สึกขณะสวมบทบาท การใช้ทักษะและขั้นตอนการให้การปรึกษา
2. ผู้สวมบทบาทเป็นผู้รับการปรึกษายกความรู้สึกที่มีต่อภาษาท่าทาง การใช้ทักษะของผู้ให้การปรึกษา
3. ผู้สวมบทบาทเป็นผู้สังเกตการณ์ บอกสิ่งที่สังเกตเห็น การใช้ทักษะ และขั้นตอนการให้การปรึกษาของผู้ให้การปรึกษาและการตอบสนองของผู้รับการปรึกษา

กรณีศึกษาที่ 1

ปัญหาคู่สมรสนอกใจ

อร เป็นเลขานุการบริษัทเอกชนแห่งหนึ่ง อายุ 35 ปี แต่งงานกับสุเทพซึ่งมีอายุเท่ากัน อยู่ด้วยกันมา 13 ปี มีลูก 2 คน เป็นชาย 1 คน หญิง 1 คน สุเทพรับราชการตำรวจยศพันตำรวจตรี อรมาพบผู้ให้การรักษาด้วยปัญหาปวดศีรษะ นอนไม่หลับ รับประทานอาหารไม่ได้ น้ำหนักลด มีอารมณ์ซึมเศร้า จากการพูดคุยพบว่าอรมีความเครียดเพราะทราบว่าสามีไปมีความสัมพันธ์กับหญิงอื่นที่อายุน้อยกว่า ระยะเวลาหลัง ๆ สุเทพไม่ค่อยกลับบ้าน ใช้จ่ายเงินสิ้นเปลือง ต่อมาเริ่มมีผู้หญิงแปลกหน้ามักโทรหาตอนกลางดึก ถ้าสุดอร์รู้ มาว่าผู้หญิงคนนั้นกำลังตั้งครรภ์อ่อนๆ

กรณีศึกษาที่ 3

ปัญหาการทะเลาะเบาะแว้ง

วิทย์ เป็นสถาปนิกอายุ 28 ปี แต่งงานกับสุมาลี อายุ 25 ปี เป็นเจ้าของอพาร์ทเมนต์แห่งหนึ่งในย่านธุรกิจ แต่งงานกันมา 2 ปี แต่มีปากเสียงระหองระแหงกันเป็นประจำ ต่างก็ไม่ยอมกัน ส่วนใหญ่จะเป็นเรื่องความคิดเห็นที่ไม่ตรงกัน และต้องการให้อีกฝ่ายตามใจ ทั้งคู่ชอบเอาชนะคะคานกัน จนถึงจุดแตกหัก ไม่ยอมพูดคุยกัน ราวกับต่างคนต่างอยู่ ในที่สุดภรรยาทำให้หย่า วิทย์จึงมาขอรับการปรึกษา

กรณีศึกษาที่ 4 ปัญหาทางเพศ

บุญสมเป็นกระเป๋ารถเมล์ปรับอากาศ อายุ 26 ปี สามีเป็นคนขับรถ อายุ 32 ปี ทั้งสองอยู่กินกันมาเป็นเวลา 5 ปี มีลูกเล็กๆ 1 คน อายุขวบเศษ ภรรยาพบผู้ให้บริการปรึกษาด้วยเรื่องสามี มีความต้องการทางเพศสูง ในขณะที่เธอรู้สึกเหน็ดเหนื่อยจากการทำงานทั้งงานประจำและงานพิเศษ ที่ต้องทำเพื่อหารายได้เพิ่มเติม อีกทั้งมีลูกเล็กที่ต้องดูแล เมื่อเธอปฏิเสธสามีก็ไม่พอใจ และขู่ว่าจะไปมีเพศสัมพันธ์กับคนอื่น

กรณีศึกษาที่ 5

ปัญหาคุณภาพและนิสัยเดิมของกลุ่มสมรส

พิม กับ ภูมิ รักกันมาตั้งแต่เรียนมหาวิทยาลัยฯ หลังจากเรียนจบทั้งคู่ต่างแยกย้ายกันไปทำงาน จนกระทั่งเมื่อสองปีก่อนได้กลับมาเจอกัน ทั้งคู่จึงตัดสินใจแต่งงานกัน พิมไม่เคยรู้มาก่อนเลยว่า การที่ภูมิ เดิมโตะมาในครอบครัวที่ถูกเลี้ยงมาอย่างตามใจ มีคนรับใช้คอยทำให้ทุกอย่าง ไม่เคยทำอะไรด้วยตัวเอง ทำให้ภูมิเป็นคนที่ไม่มีความรับผิดชอบและขาดความรับผิดชอบต่อตนเอง พิมเคย บอกให้ภูมิถอดเสื้อผ้าที่ใช้แล้วลง ตะกร้าให้เรียบร้อยแต่เขาก็ไม่เคยทำ ไม่เคยเก็บอะไรเข้าที่เข้าทาง พิมต้องคอยเก็บให้อยู่เสมอ

ตอนนี้พิมได้รับเลื่อนตำแหน่งใหม่เป็นหัวหน้าต้องมีความรับผิดชอบมากขึ้น ทำให้มีเวลาทำงาน บ้านน้อยลง เวลาอยู่ที่ทำงานพิมสามารถจัดการให้ลูกน้องทำงานได้ตามความต้องการ แต่พอกลับมาถึงบ้าน พิมกลับไม่สามารถจัดการกับความไร้ระเบียบของภูมิได้ ทำให้พิมรู้สึกเบื่อหน่ายไม่อยากกลับบ้าน

แผนการสอนที่ 5

เรื่อง หย่าไม่หย่า...จะแก้ปัญหาอย่างไร ?

1. จุดประสงค์การเรียนรู้ เมื่อสิ้นสุดการฝึกอบรมแล้ว ผู้เข้ารับการอบรม
 - 1.1 ตระหนักถึงความสำคัญของทัศนคติของตนเองที่มีผลต่อการให้บริการลูกค้าสมรส
 - 1.2 มีความรู้ความเข้าใจในเรื่องความรู้สึกลูกของผู้รับบริการ และมีความรู้ความเข้าใจต่อกระบวนการให้บริการลูกค้าสมรส ในช่วงระหว่างกำลังตัดสินใจ
 - 1.3 มีทักษะในการให้บริการลูกค้าสมรส ในช่วงระหว่างกำลังตัดสินใจ
2. ระยะเวลา เวลา 3 ชั่วโมง 30 นาที
3. สาระสำคัญ
การให้บริการแก่ลูกค้าสมรส ในช่วงที่กำลังตัดสินใจว่าจะหย่าร้างหรือไม่ ผู้ให้บริการควรระมัดระวังในการใช้ทัศนคติของตนเองไปตัดสินลูกค้าสมรส ควรมีวิธีการจัดการกับสภาวะอารมณ์รุนแรง สับสนของผู้มารับบริการ ให้สามารถตัดสินใจเลือกวิธีการและแนวทางในการแก้ไขปัญหาครอบครัวด้วยตนเอง
4. ขอบเขตเนื้อหา ประกอบด้วย
 - 4.1 การประเมินทัศนคติของผู้ให้บริการที่มีต่อการหย่าร้าง
 - 4.2 แนวทางการให้บริการ ระยะเวลาที่กำลังตัดสินใจ
 - กรณีที่ลูกค้าสมรสยังตัดสินใจไม่ได้
 - กรณีที่ลูกค้าสมรสมีการตัดสินใจไม่ตรงกัน
5. กิจกรรมการฝึกอบรม

ขั้นตอนการทำกิจกรรมและระยะเวลา	สื่อ / อุปกรณ์
1. วิทยากรนำเข้าสู่บทเรียน โดยการให้ผู้เข้ารับการอบรมเขียนตอบคำถามตามใบงาน 1 และวิทยากรสรุปตามใบความรู้ 1	- ใบงาน 1 - ใบความรู้ 1

ขั้นตอนการทำกิจกรรมและระยะเวลา	สื่อ / อุปกรณ์
2. วิทยากรบรรยายเรื่องการให้การปรึกษาคู่สมรส ระยะกำลังตัดสินใจ ตามใบความรู้ 2	- ใบความรู้ 2
3. วิทยากรแบ่งผู้เข้ารับการอบรมออกเป็นกลุ่มย่อย กลุ่มละ 5 - 6 คน เพื่อฝึกปฏิบัติ ตามใบงาน 2	- ใบงาน 2
4. วิทยากรเปิดโอกาสให้ผู้เข้ารับการอบรม อภิปราย ซักถามหลังการฝึกปฏิบัติ	

ใบงาน 1
(แผนการสอนที่ 5 หย่าไม่หย่า....จะแก้ปัญหอย่างไร ?)

คำชี้แจง

1. วิทยากรบอกผู้เข้ารับการอบรมว่าจะอ่านคำต่อไปนี้ ให้แต่ละคนเขียนสิ่งที่คิดขึ้นได้ทันทีที่ฟังวิทยากรอ่านจบในแต่ละคำ
 - การหย่าร้าง
 - การนอกใจ
 - พ่อแม่เลี้ยงเดี่ยว
2. วิทยากรสุ่มถามคำตอบที่ละเอียด พร้อมทั้งให้เหตุผลและถามถึงผลกระทบจากทัศนคติของผู้ให้การศึกษาที่มีต่อการให้การศึกษา
3. วิทยากรสรุปตามใบความรู้ 1

ใบความรู้ 1

ทัศนคติของผู้ให้การปรึกษาที่มีผลต่อการปรึกษา (แผนการสอนที่ 5 หย่าไม่หย่า....จะแก้ปัญหาอย่างไร ?)

การให้การปรึกษาแต่ละรายไม่เหมือนกัน การหย่าร้างอาจเป็นทางออกที่ดีสำหรับครอบครัวหนึ่ง แต่อาจเป็นทางออกที่ไม่ดีสำหรับอีกครอบครัวหนึ่งก็ได้ ในการให้การปรึกษา ทัศนคติของผู้ให้ การปรึกษา ย่อมมีอิทธิพลต่อบรรยากาศและกระบวนการให้การปรึกษาไม่มากนักน้อย หากผู้ให้การปรึกษามี ประสบการณ์ทางลบต่อการหย่าร้าง อาจส่งผลให้เกิดความลำเอียงต่อการให้การปรึกษา การที่ผู้ให้การ ปรึกษาได้มีโอกาสสำรวจทัศนคติและค่านิยมของตนเองที่มีต่อการหย่าร้างก็จะช่วยให้เกิดการตระหนักรู้ใน ตนเอง รู้เท่าทันความคิดและค่านิยมของตนเอง เกิดความระมัดระวัง ไม่นำความคิดเห็นส่วนตัวของตนไปใช้ ในการปรึกษา ซึ่งจะมีส่วนช่วยให้คู่สมรสได้สำรวจความต้องการที่แท้จริงของตนเอง ดังนั้น ผู้ให้การ ปรึกษาต้องคำนึงถึงผู้มารับการปรึกษาเป็นหลัก ไม่เอาทัศนคติ หรือความคิดเห็น หรือประสบการณ์ของ ตนเองมาใช้ในการให้การปรึกษา

ใบความรู้ 2

การให้การปรึกษาคู่สมรสระยะกำลังตัดสินใจ (แผนการสอนที่ 5 หย่าไม่หย่า...จะแก้ปัญหาอย่างไร ?)

เมื่อคู่สมรสมีความขัดแย้งที่รุนแรงจนกระทั่งความขัดแย้งนั้นดำเนินถึงจุดที่คู่สมรสคิดว่าการแยกทางหรือหย่าร้างกันอาจเป็นทางออกในการแก้ไขปัญหา แต่การตัดสินใจในการแยกทางหรือการหย่าร้างนี้ไม่ใช่เป็นเรื่องง่ายที่คู่สมรสทั้งคู่จะคิดเห็นตรงกัน หรือสามารถพูดคุยตกลงกันได้ด้วยดี ส่วนมากแล้วคู่สมรสมักจะมีข้อโต้แย้ง หรือไม่สามารถตัดสินใจได้ตรงกัน โดยข้อโต้แย้ง ที่ไม่ลงค้ำนี้ จำเป็นต้องหาบุคคลที่สาม ที่เป็นกลางหรือเป็นวิชาชีพที่สามารถให้การช่วยเหลือได้ ซึ่งปัญหาในการตัดสินใจที่มาพบผู้ให้การปรึกษามีหลายกรณี ได้แก่

- กรณีที่ทั้งสองฝ่ายตัดสินใจไม่ได้ว่าการหย่าร้างจะเป็นการแก้ปัญหาที่ดีหรือไม่ และยังมีแรงจูงใจที่อยากจะทำใจปัญหาความสัมพันธ์ที่จะนำไปสู่การหย่าร้าง กรณีนี้คู่สมรสจะเปิดเผยและพร้อมที่จะสำรวจสัมพันธ์ภาพที่เขามีต่อกันขณะนั้น
- กรณีที่ทั้งสองฝ่ายมีความต้องการไม่ตรงกัน ฝ่ายที่ต้องการหย่า มีความต้องการให้ผู้ให้การปรึกษาช่วยให้อีกฝ่ายยอมหย่า ในกรณีนี้แรงจูงใจของฝ่ายที่ไม่ยอมหย่าจะมีน้อยมาก และอาจมองการให้การปรึกษาไม่คืนัก
- กรณีที่ทั้งสองฝ่ายมีความต้องการตรงกันแล้วว่าต้องการหย่าขาดจากกัน แต่มาพบผู้ให้การปรึกษาเพื่อต้องการคำพูดสนับสนุนการตัดสินใจของเขา

วัตถุประสงค์ของการให้การปรึกษาคู่สมรสระยะกำลังตัดสินใจ

1. ช่วยให้ผู้รับการปรึกษาตัดสินใจได้ว่าอะไรคือทางออกในการแก้ไขปัญหาที่เหมาะสม ระหว่างการหย่าร้างหรือการใช้ชีวิตร่วมกันต่อไป
2. ช่วยให้ผู้รับการปรึกษาสามารถเผชิญกับสถานการณ์การหย่าร้างได้อย่างมีความสุข

เป้าหมายของการให้การปรึกษาคู่สมรสระยะกำลังตัดสินใจ

1. สร้างสัมพันธภาพที่น่าไว้วางใจและสถานที่ที่เหมาะสม เพื่อให้ผู้รับการปรึกษายินดีที่จะพูดคุยหาแนวทางและแก้ไขปัญหา
2. ให้ระบายความรู้สึก อารมณ์ออกมาจนจิตใจสงบ มิฉะนั้นความรู้สึกเหล่านี้จะโยกโยไปมีผลต่อการตัดสินใจและปัญหาของลูกด้วย
3. ทบทวนความสัมพันธ์ระหว่างคู่สมรสและในครอบครัวที่ผ่านมาทั้งด้านบวกและด้านลบ เพื่อให้ผู้รับปรึกษาเข้าใจตนเองและคู่สมรส
4. ให้ผู้รับการปรึกษาตระหนักถึงการตัดสินใจ และมีความรับผิดชอบต่อการตัดสินใจ

สภาวะทางจิตใจของกลุ่มสมรส

ระยะกำลังตัดสินใจหย่าร้างนี้เป็นช่วงที่คู่สมรสมีความขัดแย้งรุนแรง คู่สมรสจะเต็มไปด้วยความโกรธ เกลียด ผิดหวัง เสียใจ ท้อแท้ หรือกำลังทุกอย่างที่สุด ทั้งคู่อาจรู้สึกเครียดที่ชีวิตคู่ไม่เป็นไปตามคาดหวัง และรู้สึกว่าตัวเองล้มเหลว อีกทั้งมีความโกรธอีกฝ่ายหนึ่ง คู่สมรสจะเริ่มคิดว่า การหย่าร้างอาจเป็นทางออกที่จะช่วยแก้ไขปัญหาชีวิตคู่ได้ และอาจนำพาความสุขให้กลับสู่ชีวิตของแต่ละฝ่ายได้อีกครั้ง แต่กระนั้นคู่สมรสก็อาจมีความลังเลใจ และมีความวิตกกังวลต่อการตัดสินใจที่จะยุติชีวิตคู่

ทางเลือกและการตัดสินใจ

การตัดสินใจในแต่ละทางเลือกว่าจะอยู่กันต่อไป หรือหย่าร้าง ต่างก็มีข้อดี ข้อเสียทั้งสองทางเลือก เช่น ช่วยยุติความขัดแย้งระหว่างกัน ไม่ต้องมานั่งทะเลาะกันทุกวัน ไม่ต้องมีการดูแลปรนนิบัติอีกฝ่ายทำให้มีเวลามากขึ้น มีเวลาที่จะทำในสิ่งที่ตนเองชอบ มีโอกาสเป็นโสด เป็นอิสระอีกครั้งหนึ่งที่จะได้เริ่มต้นชีวิตใหม่และพบเจอคนใหม่ๆ ที่อาจจะดีและเหมาะสมกว่าคนเก่าด้วย แต่ในทางตรงข้ามการหย่าก็มีข้อเสียอยู่หลายอย่างด้วยกัน เช่น ต้องได้ชื่อว่าเป็นหม้าย มีเรื่องยุ่งยากกับการแบ่งทรัพย์สิน การแย่งสิทธิในการดูแลลูก ฝ่ายที่ไม่มีงานทำ ไม่มีรายได้ ก็จะเสียเปรียบ อาจต้องหางานทำ ต้องหาที่อยู่ใหม่ เกิดความเครียดระหว่างดำเนินเรื่องหย่า เกิดความรู้สึกเศร้า เหงา โดดเดี่ยวเพราะขาดคู่คิด บางคนอาจต้องหวาดกลัวว่าอีกฝ่ายจะมาทำร้ายเพราะไม่อยากหย่า ที่สำคัญ คือ การหย่าจะมีความสำคัญกับลูกด้วย ถ้าลูกไม่เข้าใจ เสียใจ ผิดหวัง อาจมีการเปลี่ยนแปลงทางพฤติกรรม เช่น กลายเป็นเด็กเกเร ก้าวร้าว ดิขยาเสพติด หรือไม่มีสมาธิ การเรียนตกต่ำลงและยังเกิดปัญหาของการเป็นพ่อแม่เลี้ยงเดี่ยวด้วย สำหรับการอยู่ด้วยกันต่อไป ข้อดี คือ ลูกไม่มีปมด้อย ไม่ต้องเสี่ยงในการเผชิญชีวิตตามลำพัง และทั้งสองฝ่ายได้ฝึกที่จะอดทนและยอมรับกันและกัน เป็นที่ยอมรับของสังคม ดังนั้น ก่อนตัดสินใจจะหย่ากัน ควรช่วยกัน คิดไตร่ตรองให้รอบครอบเสียก่อน หันหน้าเข้าหากัน รอให้อารมณ์สงบก่อนแล้วจึงค่อยพูดจากันด้วยเหตุด้วยผล โดยเฉพาะการพิจารณาถึงข้อเสียของการหย่าให้มาก ถ้ายังไม่แน่ใจที่จะหย่าขาดจากกันก็ควรชะลอการตัดสินใจไว้ก่อน อาจขอความเห็นจากคนใกล้ชิด เช่น พ่อแม่ของแต่ละฝ่าย เพื่อนฝูงที่เคยหย่าร้างกันมาก่อนที่สำคัญอย่าลืมคิดถึงจิตใจและความต้องการของลูกด้วยเพราะลูกจะต้องได้รับผลกระทบโดยตรงจากการหย่าของพ่อแม่อย่างแน่นอน

ประเด็นที่เป็นปัญหาในระยะนี้ที่ต้องการให้การศึกษา คือ การที่คู่สมรสตัดสินใจไม่ได้ว่าจะหย่าร้างหรือไม่ และในกรณีคู่สมรสมีการตัดสินใจไม่ตรงกัน เช่น อีกฝ่ายหนึ่งไม่อยากหย่า ตามประเด็นดังต่อไปนี้

● **กรณีที่ตัดสินใจไม่ได้ว่าจะหย่าร้างดีหรือไม่** มีแนวทางการให้การปรึกษา ดังนี้

1. ในตอนแรกควรให้ผู้รับการปรึกษาได้พูดให้ตรงกับความคิด ความรู้สึกและมองสัมพันธภาพ ที่มีต่อคู่สมรสอย่างยุติธรรม ไม่เข้าข้างตนเอง และโทษว่าเป็นความผิดของอีกฝ่ายหนึ่ง
2. ให้หาทางเลือกในการแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นอย่างเป็นระบบอีกครั้ง เช่น ปรับปรุงบทบาทหน้าที่ของตนเอง ใช้การสื่อสารทางบวก เป็นต้น
3. ในกรณีเลือกที่จะหย่าร้าง ผู้ให้การปรึกษาควรให้ผู้รับการปรึกษาทดลองแยกกันอยู่ เป้าหมายเพื่อให้ต่างฝ่ายต่างได้มีโอกาสทำความเข้าใจและทบทวนความสัมพันธ์ที่มีต่อกัน ได้แก่ ปัญหาความขัดแย้งในใจ มีโอกาสพิจารณาอนาคตของตนที่จะอยู่ร่วมกันต่อไป หรือจะอยู่โดยลำพัง ระยะเวลาที่แยกกันอยู่อาจประมาณ 6 สัปดาห์ หรือนานถึง 3 เดือน ในช่วงดังกล่าวนี้ ผู้รับการปรึกษาต้องไม่ดำเนินเรื่องที่เกี่ยวข้องกับกฎหมาย เช่น การพบทนายเพื่อแบ่งทรัพย์สิน เป็นต้น
4. ควรมีการติดตามประเมินผลการตัดสินใจของผู้รับการปรึกษาเพื่อการให้การปรึกษาต่อเนื่อง

● **กรณีคู่สมรสมีการตัดสินใจไม่ตรงกัน** มีแนวทางการให้การปรึกษา ดังนี้

1. สสำรวจความพร้อมในการหย่าร้างของแต่ละฝ่าย ทั้งฝ่ายที่ต้องการหย่าร้างและฝ่ายที่ไม่ต้องการหย่าร้าง โดยช่วยให้ฝ่ายที่ต้องการหย่าเข้าใจและเห็นใจถึงความไม่พร้อมที่จะหย่าของอีกฝ่ายหนึ่ง อันเนื่องมาจากสาเหตุต่าง ๆ เช่น เกิดความรู้สึกเสียหน้า อับอาย เสียความรู้สึกที่ถูกทิ้ง สูญเสียความภาคภูมิใจในตนเอง รู้สึกหวั่นไหวเพราะไม่สามารถเลี้ยงตัวเองได้ เพื่อให้ผู้ที่ต้องการหย่ามีความเข้าใจและเห็นใจอีกฝ่ายหนึ่ง ไม่พูดหรือทำอะไรที่ยั่วความโกรธของอีกฝ่าย นึกถึงสมัยที่รักกันใหม่ ๆ หรือมองให้เห็นส่วนที่ดีของอีกฝ่ายหนึ่ง เพื่อคำนึงถึงเยื่อใย ไม่คิดจะตัดสินใจ ทำอะไรที่รุนแรงหรือทำให้อีกฝ่ายเจ็บช้ำน้ำใจ
2. ช่วยให้เกิดความพร้อมในการตัดสินใจ ขั้นตอนนี้ควรทำหลังจากสามารถสงบสติอารมณ์ได้ พูดคุยรับฟังปัญหาและความต้องการแล้วในขั้นตอนแรก และยอมรับว่าไม่ควรปล่อยให้เรื่องราวความขัดแย้งผ่านไปโดยไม่มีการแก้ไข แต่ควรเริ่มต้นยอมรับและร่วมกันตัดสินใจว่าจะจัดการกับความสัมพันธ์ที่มีต่อคู่สมรสอย่างไรต่อไปด้วยการคิดพิจารณาในรายละเอียดต่าง ๆ เช่น ถามความรู้สึกของกันและกันว่ามีความสุขกับการอยู่ร่วมกันหรือไม่ การอยู่ด้วยกันทำให้ลูกได้รับผลกระทบอย่างไร ถ้าต้องแยกกันมีอะไรที่อีกฝ่ายต้องการให้ช่วยเหลือ การเลี้ยงดูและให้ความรักกับลูกๆ กรณีที่ต้องแยกจากกัน การแยกจากกันครั้งนี้ไม่ใช่เพราะอีกฝ่ายไม่ดีหรือไม่มีคุณค่า แต่เป็นเพราะปัญหาบางอย่างที่ทำให้อยู่ร่วมกันแล้วต่างก็ไม่มีความสุข และถึงแม้ว่าทั้งคู่จะตัดสินใจหย่าร้างกัน การหย่าร้างก็สามารถเป็นไปอย่างสร้างสรรค์หากทั้งคู่เข้าใจกันและยังคงดูแลช่วยเหลือซึ่งกันและกัน เป็นเพื่อนที่ดีต่อกัน

ข้อพึงระวัง ในกรณีที่ฝ่ายที่ขอหย่ามีคนใหม่ ฝ่ายที่ถูกขอหย่าข่มขู่รู้สึกโกรธ สับสน และไม่เข้าใจว่าตนเองทำผิดอะไร รู้สึกเหมือนถูกทรยศ ทำให้ประวิงเวลาเพื่อลงโทษคู่ครอง ซึ่งเป็นกรณีที่อันตรายเพราะอาจก่อให้เกิดเหตุการณ์รุนแรงขึ้นได้ ผู้ให้การปรึกษาควรเสนอทางเลือก ในเรื่องของระยะเวลา

ควรพยายามทอเวลาเจรจาขอหย่าให้ยาวนานออกไปเพื่อลดอารมณ์โกรธของอีกฝ่ายหนึ่ง ในกรณีที่อีกฝ่ายมีอารมณ์รุนแรงอาจต้องหาที่พึ่งที่ปลอดภัย เช่น ฝ่ายหญิงอาจไปอาศัยที่มูลนิธิผู้หญิงหรือบ้านพักฉุกเฉิน ฝ่ายชายอาจอยู่ที่บ้านพักเด็กและครอบครัวกลาง หรือ หาบุคคลที่สามที่อีกฝ่ายเกรงใจมาช่วยไกล่เกลี่ยหรือขอความคุ้มครองจากศาลเป็นต้น เมื่อคู่ครอง ไม่ยอมหย่า ถือเป็นเรื่องละเอียดอ่อนที่อาจนำไปสู่ความรุนแรงในครอบครัวได้จึงควรใช้ชีวิตระมัดระวัง คิดถึงใจเขาใจเราให้มากๆ และเตรียมหาที่พักพิงที่ปลอดภัยไว้ล่วงหน้าด้วย

แนวทางให้การปรึกษาคู่สมรสในระยะกำลังตัดสินใจ

การให้การปรึกษาคู่สมรส ระยะกำลังตัดสินใจ จำแนกออกได้เป็น 2 กรณี คือ กรณีทั้งคู่ตัดสินใจไม่ได้ว่าจะหย่าร้างดีหรือไม่ กรณีที่คู่สมรสมีการตัดสินใจไม่ตรงกัน ซึ่งทั้ง 2 กรณี มีขั้นตอนสำคัญดังต่อไปนี้

1. การจัดการกับอารมณ์ ขั้นตอนนี้ ถ้าเป็นกรณีที่ตัดสินใจไม่ได้ว่าจะหย่าร้างดีหรือไม่จะรู้สึกสับสน ลังเลใจ ซัดแย้งในตนเอง วิดกกังวล กลัวอนาคต/ความล้มเหลว ส่วนกรณีที่ คู่สมรสมีการตัดสินใจไม่ตรงกัน จะเต็มไปด้วยอารมณ์โกรธ เกลียด ผิดหวัง ท้อแท้ เสียใจ เสียหน้า อับอาย ความรู้สึกถูกทิ้ง ไร้ค่า สูญเสียความมั่นใจในตนเอง คับข้องใจ ดังนั้น ผู้ให้การปรึกษา ควรจัดการกับอารมณ์ดังกล่าวให้สงบเสียก่อน

ตัวอย่างคำถาม

- เขาทำร้ายจิตใจคุณอย่างไรบ้าง
- ความโกรธอาจทำให้แต่ละฝ่ายแสดงสิ่งที่ไม่น่าทำออกมา เคยเคยมีท่าทีแยๆ ต่อคุณ เพราะความโกรธบ้างไหม..อย่างไร..และคุณเองเคยหลุดความโกรธออกไปอย่างไรบ้าง.. ตอนนี้ คุณรู้สึกอย่างไรกับเรื่องนั้น..
- การที่อีกฝ่ายคิดและตัดสินใจไม่เหมือนคุณ คุณรู้สึกอย่างไร
- การหย่าหรือไม่หย่าจะมีผลต่อความรู้สึกของคุณอย่างไร
- การตัดสินใจของอีกฝ่ายมีผลต่อความรู้สึกคุณอย่างไร
- ฯลฯ

2. การทบทวนความรู้สึกและการกระทำของตนเองที่มีผลกระทบต่อชีวิตคู่ ขั้นตอนนี้เป็นการถามเพื่อให้ผู้รับการปรึกษาได้หันกลับมามองพฤติกรรม/ความรู้สึกของตนเองตามความเป็นจริง และให้มองลึกไปถึงความเป็นตัวตนของอีกฝ่ายด้วยความเข้าใจ โดยไม่ตัดสิน

ตัวอย่างคำถาม

- คุณอยากให้เขาปฏิบัติต่อคุณอย่างไร และที่ผ่านมามีคุณได้ปฏิบัติต่อเขาอย่างไร
- คุณต้องทนกับอะไรบ้างที่ผ่านมามี และเขาต้องทนกับอะไรบ้าง

- มีอะไรบ้างที่ทำให้เขาเสียใจ
- การที่คุณรู้สึกโกรธ น้อยใจมีผลอย่างไรกับชีวิตของคุณ
- เวลาที่มีเรื่องขัดแย้งคุณจัดการอย่างไร
- เขาเคยรู้สึกไม่ดีจากการกระทำของคุณบ้างไหม
- มีอะไรบ้างที่เขาทำดีแต่เราไม่เห็น
- เป็นเรื่องน่าแปลกใจที่เขาเป็นคนดีในสายตาคนอื่น แต่กลับทำสิ่งที่ไม่ดีต่อคุณ ความแตกต่างนี้

น่าจะเป็นจากอะไรได้บ้าง

- ระหว่างที่อยู่ด้วยกันเขามีอะไรบ้าง
- คุณคิดว่ามีสาเหตุอื่นอีกบ้างไหมที่ทำให้เขาเปลี่ยนไป
- ฯลฯ

3. การค้นหาสาเหตุที่แท้จริงของการตัดสินใจไม่ได้และการตัดสินใจไม่ตรงกัน ใช้คำถามเพื่อให้ผู้รับการปรึกษาได้ค้นพบสาเหตุของปัญหาที่แท้จริงและยอมรับสาเหตุของปัญหาที่เกิดขึ้น พิจารณาสถานะเหตุทั้งจากตนเองและคู่สมรส

ตัวอย่างคำถาม

- เหตุการณ์อะไรหรือมีสิ่งใดที่ทำให้คุณไม่สามารถตัดสินใจได้
- อะไรที่ทำให้คุณรู้สึกลังเลใจ
- คุณคิดว่าการตัดสินใจของเขามีสาเหตุมาจากอะไร
- ที่คุณยังตัดสินใจไม่ได้ คุณกลัว/กังวลอะไร
- คุณคิดว่าอะไรที่ทำให้เขาคิดต่างไปจากคุณ
- ฯลฯ

4. เปิดมุมมองให้กว้างขึ้น เพื่อนำไปสู่การตัดสินใจแก้ปัญหาชีวิตคู่ ขึ้นตอนนี้เป็นขั้นตอนที่จะช่วยให้ผู้รับการปรึกษาได้เห็นความจริงของชีวิตคู่ที่หลากหลาย และช่วยให้ผู้รับการปรึกษามีมุมมองที่กว้างต่อปัญหา มองใกล้ มองไกล มองรอบด้านต่อปัญหา และเกิดความพร้อมในการตัดสินใจ

ตัวอย่างคำถาม

- ให้คุณคิดว่าสิ่งที่เลวร้ายที่สุดที่จะเกิดขึ้นในชีวิตของคุณหลังจากการตัดสินใจ คืออะไร...แล้วคุณคิดว่าจะจัดการกับสิ่งนั้นได้อย่างไร
- คุณเคยพยายามแก้ปัญหาดังกล่าวอย่างไรบ้าง และบทเรียนที่ได้จากการแก้ไขคืออะไร
- มีวิธีการอื่นที่คุณได้คิดไว้บ้างไหม แต่ละวิธีมีข้อดี ข้อเสียอย่างไรบ้าง
- คุณเคยได้พูดคุยกับคนมีประสบการณ์คล้ายคลึงกับคุณ แต่เขามีทางออกแตกต่างจากคุณบ้างไหม แล้วผลลัพธ์ที่ได้เป็นอย่างไร

- สมมุติว่าถ้าไม่มีเขาจริงๆจะเป็นอย่างไร
- ถ้ายังอยู่กันแบบนี้อีกไปเรื่อยๆ คุณคิดว่าชีวิตครอบครัวจะเป็นอย่างไร และจะเกิดผลกระทบอย่างไรกับคนในครอบครัว
- ฯลฯ

5. การมองไปข้างหน้า เพื่อก้าวผ่านปัญหาชีวิตคู่ ให้ผู้รับการปรึกษาได้วิเคราะห์และสรุปข้อมูลที่พูดคุยกันทั้งหมด เพื่อใช้ในการวางแผนใช้ชีวิตคู่ต่อไป ใช้คำถามเพื่อให้คิดถึงแนวทางแก้ปัญหา หลาย ๆ ทางและพิจารณาทางเลือก รวมทั้งการสะท้อนข้อเท็จจริงอย่างนุ่มนวล

ตัวอย่างคำถาม

- ถ้าคุณตัดสินใจอย่างนี้ คุณคิดว่าอีก 5 ปีข้างหน้า ชีวิตคุณจะเป็นอย่างไร
- จากประสบการณ์ชีวิตของคุณ เคยผ่านเหตุการณ์ที่เลวร้ายมาบ้างไหม และครั้งนี้คุณจะผ่านมันไปได้อย่างไร
- หลังจากนั้นไปแล้ว คุณวางแผนชีวิตของคุณอย่างไร (รายได้ อาชีพ ที่อยู่อาศัย การดูแลลูก ฯลฯ) และจะจัดการเรื่องที่คุณกังวลอย่างไร
- คุณเตรียมคำพูดหรือวิธีบอกคนรอบข้างอย่างไรถึงสิ่งที่คุณได้ตัดสินใจ
- คุณเตรียมรับมือกับสิ่งที่จะเกิดขึ้นจากการตัดสินใจของคุณอย่างไร
- คุณพร้อมที่จะเผชิญกับสิ่งที่ดีและไม่ดีหลังจากการที่คุณตัดสินใจได้อย่างไร
- คุณมีที่พึ่งพาได้บ้างหรือไม่
- ฯลฯ

6. ซักซ้อมทักษะที่ต้องใช้เพื่อบอกถึงการตัดสินใจ

● กรณีที่ผู้รับบริการตัดสินใจไม่ตรงกับคู่สมรส ผู้รับการปรึกษาจะต้องมีทักษะในการสื่อสาร บอกถึงการตัดสินใจของตนเองเพื่อไม่ให้ส่งผลกระทบต่อความรู้สึกและการเสียหายของอีกฝ่ายหนึ่ง หรือเพื่อต่อรองและขอยืดเวลา หลักการสำคัญในการสื่อสาร ระยะนี้ คือ

1. ความรู้และความรู้สึกของคู่สมรสว่าพร้อมที่จะรับฟังหรือไม่ ก่อนที่จะให้ผู้รับการปรึกษาไปสื่อสาร
2. ผู้รับการปรึกษาต้องระมัดระวังและควบคุมอารมณ์และความรู้สึกของตนเอง ซึ่งบางครั้งต้องใช้ความอดทนเป็นอย่างมาก และพยายามหลีกเลี่ยงการโต้เถียงซึ่งจะนำไปสู่ความรุนแรงได้
3. ขณะเดียวกันต้องรับฟังความคิดเห็นของอีกฝ่ายด้วย เพราะการรับฟังจะช่วยลดอารมณ์ของอีกฝ่ายให้สงบลงได้
4. ถ้าเป็นไปได้อาจหาบุคคลที่ทั้งสองฝ่ายให้ความเคารพมาเป็นคนกลางไกล่เกลี่ย

ตัวอย่างคำพูด

- ที่ผ่านมาระหว่างคนต่างผ่านช่วงเวลาที่เราเหนื่อยและเจ็บปวดมามากพอแล้ว เป็นไปได้ไหมที่เราจะช่วยกันหาทางเพื่อยุติความเจ็บปวดของเราทั้งสอง (กรณีและผู้รับบริการตัดสินใจอย่าแต่คู่สมรสไม่อย่ากหย่า)

- ฉันเข้าใจความรู้สึกของคุณ แต่ในช่วงนี้นั้นขอเวลาที่จะทำใจและวางแผนชีวิตต่อไป (กรณีและผู้รับบริการไม่อย่ากหย่าแต่คู่สมรสอย่ากหย่า)

● **กรณีที่ตัดสินใจไม่ได้** หลักการสำคัญในการสื่อสาร ระยะเวลา นี้ คือ

1. พยายามค้นหาจุดที่ทำให้ตัดสินใจไม่ได้ เช่น เรื่องของลูก รายได้ หรือสถานะทางสังคม

2. เมื่อค้นหาจุดที่ทำให้ตัดสินใจไม่ได้แล้ว ให้พยายามหาทางออกที่ทั้งสองฝ่ายต่างยอมรับได้มากที่สุด โดยไม่จำเป็นจะต้องเป็นการหย่าเสมอไป เช่น การทดลองแยกกันอยู่ชั่วคราวหรือแบ่งวันกันรับผิดชอบเลี้ยงดูลูก เป็นต้น

ตัวอย่างคำพูด

- เป็นไปได้ไหมที่เราจะลองแยกกันอยู่สักพัก เพื่อให้เราสองคนได้มีเวลาทบทวนตนเองถึงสิ่งที่ผ่านมา เพื่อวางแผนว่าชีวิตข้างหน้าจะอย่างไรดี/เพื่อลองดูว่าถ้าแยกกันอยู่จริงๆจะสามารถอยู่ได้ด้วยตัวเองหรือไม่

- ก่อนที่เราจะตัดสินใจอะไรลงไป เราลองมาคุยกันก่อนว่ามีเรื่องอะไรที่เรายังกังวลและเป็นห่วงอยู่ เพื่อเราจะได้ช่วยกันคิดและวางแผนว่าจะทำอย่างไรต่อไป สิ่งสำคัญลูกของเราจะได้ไม่เกิดผลกระทบจากการตัดสินใจของเรา

- ฯลฯ

ในกรณีที่ต้องตอบคำถามคนรอบข้างเกี่ยวกับปัญหาชีวิตคู่ ซึ่งอาจจะเป็นการตัดสินใจแยกกันอยู่ชั่วคราว หรือยังตัดสินใจไม่ได้ว่าจะหย่าหรือไม่หย่า หลักการสำคัญ คือ จะต้องมีความมั่นใจในตนเอง เอาชนะความรู้สึกเสียหน้าและไม่อ่อนไหวต่อคำพูดของคนอื่น

7. การบ้านสำหรับผู้มารับบริการ

ในการให้การศึกษาชีวิตคู่อาจมีการบ้านสำหรับผู้มารับการปรึกษา ให้ทบทวนถึงผลดีผลเสียของการหย่าร้าง โดยการพิจารณาทางเลือกและซักซ้อมวิธีการสื่อสารกับคู่สมรส

ใบงาน 2

(แผนการสอนที่ 5 หย่าไม่หย่า....จะแก้ปัญหอย่างไร ?)

คำชี้แจง

1. วิทยากรแบ่งผู้เข้ารับการอบรมเป็นกลุ่มย่อย กลุ่มละ 6 – 8 คน
2. ให้แต่ละกลุ่มฝึกปฏิบัติ โดยการจับคู่กันสวมบทบาทเป็นผู้ให้การปรึกษาและผู้รับการปรึกษาที่เหลือเป็นผู้สังเกตการณ์ ฝึกปฏิบัติที่ละคู่จนครบ แล้วจึงสลับบทบาทกันฝึกปฏิบัติต่อ (จนหมดเวลา) แต่ละคู่สามารถเลือกกรณีศึกษา 1 หรือ 2 ได้
3. วิทยากรสุ่มสัมภาษณ์ผู้ที่สวมบทบาทเป็นผู้ให้การปรึกษา ผู้รับการปรึกษาและผู้สังเกตการณ์ว่าเกิดการเรียนรู้อย่างไรบ้าง
4. อภิปรายซักถาม และสรุปผลการเรียนรู้

คำแนะนำสำหรับการสวมบทบาทสมมติ (Role Play)

การสวมบทบาทสมมติ (Role Play) เป็นวิธีการฝึกปฏิบัติที่ทำให้ผู้ฝึกได้เข้าใจความคิด อารมณ์ ความรู้สึกของผู้รับการปรึกษา และเรียนรู้กระบวนการ และทักษะการให้การปรึกษาได้ โดย ผู้สวมบทบาทสมมติทำความเข้าใจในบทบาทที่ตนเองได้รับ ดังนี้

1. ผู้รับการปรึกษา แสดงบทบาทสมมติให้เป็นธรรมชาติทั้งความรู้สึกและ การแสดงออก โดยกำหนดเรื่องราวที่จะมาขอรับการปรึกษา
2. ผู้ให้การปรึกษา ทำความเข้าใจเกี่ยวกับกระบวนการและทักษะการให้การปรึกษา
3. ผู้สังเกตการณ์ สังเกตผู้ให้การปรึกษา ในประเด็น
 - ภาษาท่าทาง น้ำเสียง การติดตามเรื่องราว
 - การใช้ทักษะ
 - กระบวนการการให้การปรึกษา
 - การตอบสนองความต้องการของผู้รับการปรึกษา
 - มีจุดเด่นอย่างไรและควรปรับปรุงอย่างไรบ้าง
4. สังเกตผู้รับการปรึกษา ในประเด็น
 - การแสดงออก และการตอบสนองต่อผู้ให้การปรึกษาเป็นอย่างไร
 - ความต้องการในส่วนลึกของผู้รับการปรึกษา

การ Feedback ในการฝึกปฏิบัติ

1. ผู้สวมบทบาทเป็นผู้ให้การปรึกษายกความรู้สึกขณะสวมบทบาท การใช้ทักษะและขั้นตอนการให้การปรึกษา
2. ผู้สวมบทบาทเป็นผู้รับการปรึกษายกความรู้สึกที่มีต่อภาษาท่าทาง การใช้ทักษะของผู้ให้การปรึกษา
3. ผู้สวมบทบาทเป็นผู้สังเกตการณ์ บอกสิ่งที่สังเกตเห็น การใช้ทักษะ และขั้นตอนการให้การปรึกษาของผู้ให้การปรึกษาและการตอบสนองของผู้รับการปรึกษา

กรณีศึกษาที่ 1 ช่วงตัดสินใจว่าจะหย่าหรือไม่

วนิดาและประจักษ์เป็นสามีภรรยาที่อยู่กินร่วมกันมาได้ 8 ปี ชีวิตคู่ของทั้ง 2 เป็นไปอย่าง ที่เรียกว่า “ คู่กรรม ” นับแต่อยู่ร่วมกันมาทั้งคู่ก็มีเรื่องทะเลาะเบาะแว้งหรือมีปากเสียงกันไม่เว้น แต่ละวัน ไม่ว่าจะ เป็นเรื่องของการอบรมเลี้ยงดูลูก ค่าใช้จ่ายของครอบครัว ความรังเกียจที่มี ต่อญาติของแต่ละฝ่าย ดังนั้น ไม่ว่าจะหยิบยกเรื่องใดขึ้นมาหารือกัน ก็จะไม่มีการฟังใคร ต่างฝ่ายต่างตำหนิฝ่ายตรงข้ามว่ามีข้อบกพร่อง และเป็นสาเหตุให้ครอบครัวเกิดปัญหา เช่น ประจักษ์มัก บ่นว่าวนิดาใช้เงินเปลือง ใช้จ่ายสุรุ่ยสุร่าย ไม่รู้จัก คำนวณ เศรษฐกิจพอเพียง ในขณะที่วนิดาก็ต่อว่าประจักษ์ว่าไม่เคยสนใจเรื่องในครอบครัว ไม่เคยรู้ว่าลูก ๆ ต้องใช้จ่ายอะไรบ้าง ค่าเรียนพิเศษของลูกก็ไม่ยอมจ่าย รับผิดชอบเพียงค่ากินค่าอยู่ในครอบครัว ที่เหลือเธอ ต้องดูแลหมดทุกอย่างเพราะสงสารลูก ๆ ที่อาจรู้สึกน้อยหน้าเพื่อนๆ แข่งขันกับเพื่อนไม่ได้ การทะเลาะกัน ครั้งสุดท้ายเป็นเหมือนฟางเส้นสุดท้าย เนื่องจากประจักษ์นำเงิน ค่าเรียนพิเศษของลูกไปช่วยค่ารักษาของ น้องชายคนที่ประสบอุบัติเหตุทางรถยนต์ ทำให้ลูกผิดหวังเสียใจที่ไม่ได้ไปเรียนพิเศษและกังวลว่าจะ สอบแข่งขันเข้ามหาวิทยาลัยไม่ได้ มาบ่นน้อยใจกับวนิดาว่า พ่อไม่รัก ไม่เคยคิดถึงลูกเลย มักคิดถึงคนอื่น ก่อนเสมอ วนิดาก็รู้สึกสุดจะทนกับพฤติกรรมของสามี จึงคิดว่า การที่ตนจะแยกกันอยู่กับสามีน่าจะเป็น ทางออกที่ดีที่สุด ส่วนประจักษ์ก็เบื่อหน่ายกับการจ้องจ้องภรรยา คิดว่าภรรยาตามใจลูกมากเกินไปและมัก สอนให้ลูกไม่เคารพนับถือพ่อ ต่างฝ่ายต่างรู้สึกโกรธแค้นและไม่พอใจฝ่ายตรงข้าม ประกอบกับทั้งคู่ได้แยก ห้องนอนกันมาเป็นเวลา 3-4 ปีแล้ว เนื่องจากวนิดาระแวงว่าประจักษ์จะไปเที่ยวผู้หญิงบริการ ก้าวคิดเฮดส์ ส่วนประจักษ์ก็คิดว่า วนิดาไปสนใจชายอื่นจึง ไม่ยอมมีความสัมพันธ์กับตน ทั้งคู่จึงไม่พูดคุยกันมาเป็นเวลา หลายเดือนและมีแนวโน้มจะเลิกรากัน แต่ประจักษ์มักเป็นฝ่ายปฏิเสธการหย่าร้างเพราะ ไม่อยากล้มเหลวใน ชีวิตคู่เหมือนกับพ่อ แต่ถ้าจะอยู่ด้วยกันก็รู้สึกว่าตนไม่เคยมีความสุขสักวัน เมื่อเพื่อนร่วมงานบอกว่าการหย่าร้างอาจเป็นทางออกที่ดี ทั้งคู่จึงตัดสินใจมาขอคำปรึกษา

กรณีศึกษาที่ 2

ฝ่ายหนึ่งฝ่ายใดไม่ยอมหย่า

เหมยมีอาชีพเป็นสาวพริตตี้ที่มีตำแหน่งนางงามประจำจังหวัดรับรอง ตอนรับตำแหน่งใหม่ๆ เธอมีความใฝ่ฝันว่าจะต้องเข้าแข่งขันประกวดมิสไทยแลนด์เวิลด์ให้ได้เพื่อเป็นการได้เข้าไปสู่การเป็นดาราคง แต่เธอก็พลาดโอกาสดังกล่าวจากการพลาดพลังตั้งท้องกับฟิล์ม สามีที่อยู่กินด้วยกันมาได้ 2 ปีแล้ว เธอจึงต้องเปลี่ยนเส้นทางชีวิตจากการเป็นนางงามมาเป็นพริตตี้หลังจากคลอดลูกได้ 1 ปี โดยปกปิดไม่ให้เพื่อนร่วมงานรู้ว่าเธอแต่งงานมีลูกแล้ว ทำให้มีชาย มากหน้าหลายตามาคิดพัน ในบรรดาชายหนุ่มทั้งหมดมีเป๊ก ลูกเสี่ยชัยที่เป็นเจ้าของกิจการเดินทัวร์อยู่ด้วย ทำให้เธอเริ่มเปลี่ยนใจ อยากเลิกกับฟิล์มที่ไม่เป็นโล้เป็นพาย เข้าออกงานเป็นว่าเล่นและ คบเพื่อนเที่ยวกลางคืนไม่เว้นแต่ละวัน ไม่สนใจดูแลครอบครัว เธอต้องรับผิดชอบในการเลี้ยงลูกเพียงลำพัง แต่ความที่ฟิล์มเป็นคนใจร้อน ใจกว้างและมักใช้ความรุนแรงในการแก้ไขปัญหาก็ทำให้เธอพบเห็นว่าเขาพูดโทรศัพท์กับชายอื่นก็ไม่พอใจ ใช้วิธีด่าว่าและมีทีท่าว่าจะคบดีทำร้ายเธอ เสมอ ยิ่งทำให้เธออยากเลิกกับฟิล์มแต่ฟิล์มขู่ว่าถ้ารู้ว่าเธอมีชายอื่นมีหวังตายทั้งคู่ เธอจึงได้แต่หวานอมขมกลืน แต่เมื่อถูกเป๊กกรบเร้ามากขึ้น เธอก็ยังอยากบอกเลิกกับฟิล์มและได้ไปขอความช่วยเหลือ จากเสี่ยอู๊ด ซึ่งเป็นคนที่ฟิล์มเคารพนับถือ เพื่อขอให้ช่วยพูดกับฟิล์ม เสี่ยอู๊ดจึงได้ขอความช่วยเหลือจากเจ้าหน้าที่ รพ.สต ให้ช่วยให้การปรึกษากับคนทั้งคู่

แผนการสอนที่ 6

เรื่อง การเตรียมตัวหย่าอย่างสร้างสรรค์

1. จุดประสงค์การเรียนรู้ เมื่อสิ้นสุดการฝึกอบรมแล้ว ผู้เข้ารับการอบรม
 - 1.1 มีความรู้ความเข้าใจในประเด็นการพูดคุยเพื่อให้การปรึกษาคู่สมรสระยะตัดสินใจหย่าร้างแล้ว
 - 1.2 มีทักษะในการให้การปรึกษาคู่สมรสระยะตัดสินใจหย่าร้างแล้ว

2. ระยะเวลา 4 ชั่วโมง 30 นาที

3. สาระสำคัญ

การมีความรู้และทักษะในเรื่องการให้การปรึกษาคู่สมรสระยะตัดสินใจหย่าร้างแล้ว จะช่วยให้ผู้ให้การปรึกษาสามารถช่วยเหลือคู่สมรสที่ตัดสินใจแล้วว่า จะหย่าร้างกัน มีแนวทางในการวางแผนการใช้ชีวิตหลังการหย่าร้างอย่างสร้างสรรค์ ลดปฏิกิริยาทางจิตใจและผลกระทบที่อาจเกิดขึ้นหลังการหย่าร้าง

4. ขอบเขตเนื้อหา
 - 4.1 การหย่าร้างอย่างสร้างสรรค์
 - 4.2 ประเด็นในการให้การปรึกษาระยะตัดสินใจหย่าร้างแล้ว
 - 4.3 การช่วยเหลือภาวะอารมณ์
 - 4.4 การวางแผนเรื่องการดูแลลูก
 - 4.5 การวางแผนชีวิตหลังการหย่าร้าง
 - 4.6 ทบทวนตนเองสำหรับการมีความสัมพันธ์ครั้งต่อไป

5. กิจกรรมการฝึกอบรม

ขั้นตอนการทำกิจกรรมและระยะเวลา	สื่อ/อุปกรณ์
<p>1. วิทยากรแบ่งกลุ่มผู้เข้ารับการอบรมเป็นกลุ่มย่อย กลุ่มละ 5-6 คน และให้แต่ละกลุ่มระดมสมองในประเด็น ดังนี้</p> <ul style="list-style-type: none">- จากประสบการณ์ของท่าน ท่านเคยพบคู่สมรสที่หย่าร้างกันด้วยดี โดยไม่มีปัญหาตามมา หรือคู่สมรสนั้นมีวิธีการจัดการการหย่าร้างอย่างไร จึงไม่มีปัญหา (หรือหากิจกรรมเพื่อเรียนรู้เกี่ยวกับการหย่าร้างอย่างสร้างสรรค์) หลังจากนั้นวิทยากรสุ่มบางกลุ่มนำเสนอรวบรวมคำตอบ และบรรยายสรุปการหย่าร้างอย่างสร้างสรรค์ ตามใบความรู้ 1	<p>- ใบงาน 1</p> <p>- ใบความรู้ 1 เรื่องการหย่าร้างอย่างสร้างสรรค์</p>
<p>2. วิทยากรแบ่งกลุ่มย่อยเดิม ให้แต่ละกลุ่มอภิปรายและตอบคำถามในประเด็นตามใบงาน 2 วิทยากรรวบรวมคำตอบ</p>	<p>- ใบงาน 2 กรณีศึกษา 1 และ 2</p>
<p>3. วิทยากรบรรยาย เรื่อง</p> <ul style="list-style-type: none">- ประเด็นสำคัญในการให้การปรึกษาระยะตัดสินใจหย่าร้างแล้ว : สภาวะทางอารมณ์ บทบาทของพ่อแม่ที่มีต่อลูก ทรัพย์สินหรือเรื่องราวทางเศรษฐกิจ และสถานะทางสังคม- แนวทางการให้การปรึกษาระยะตัดสินใจหย่าร้างแล้ว : การช่วยเหลือภาวะอารมณ์ การวางแผนเรื่องการดูแลลูก การวางแผนชีวิตหลังการหย่าร้าง และการทบทวนตนเองสำหรับการมีความสัมพันธ์ในครั้งต่อไป ตามใบความรู้ 2	<p>- ใบความรู้ 2</p>
<p>4. วิทยากรแบ่งผู้เข้ารับการอบรม เป็นกลุ่มย่อย กลุ่มละ 3 คน ฝึกปฏิบัติ ตามใบงาน 3</p>	<p>- ใบงาน 3</p>
<p>5. อภิปรายซักถามหลังการฝึกปฏิบัติ</p>	

ใบงาน 1
(แผนการสอนที่ 6 การเตรียมตัวหยาอย่างสร้างสรรค์)

คำชี้แจง

1. วิทยากรแบ่งผู้เข้ารับการอบรมเป็นกลุ่มย่อย กลุ่มละ 5-6 คน
2. ให้แต่ละกลุ่มระดมสมอง ในประเด็นดังนี้ จากประสบการณ์ของท่าน ท่านเคยพบคู่สมรสที่หย่าร้างกันด้วยดีโดยไม่มีปัญหาตามมาหรือไม่ คู่สมรสนั้นมีวิธีการจัดการการหย่าร้างอย่างไร จึงไม่มีปัญหา
3. วิทยากรสุ่มบางกลุ่มนำเสนอและรวบรวมคำตอบ
4. อภิปรายซักถาม

ใบความรู้ 1
เรื่อง การหย่าร้างอย่างสร้างสรรค์
(แผนการสอนที่ 6 การเตรียมตัวหย่าอย่างสร้างสรรค์)

การหย่าร้างอาจเป็นทางออกที่ดี และไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ หากคู่สมรสพิจารณาว่าการอยู่ด้วยกัน จะสร้างปัญหา ทำให้ทั้งสองฝ่ายไม่มีความสุข และไม่สามารถปรับความสัมพันธ์ หรือไม่สามารถแก้ไขปัญหาดังกล่าวด้วยวิธีการอื่น ๆ ได้ การหย่าร้างอาจเป็นทางออกที่ดีกว่าการทนอยู่ด้วยกัน ซึ่งสร้างความทุกข์ยากใจแก่ทั้งสองฝ่าย หากจำเป็นจะต้องหย่าร้างโดยหลีกเลี่ยงไม่ได้ โดยพิจารณาเห็นแล้วว่า การหย่าร้างเป็นทางออกสุดท้ายของปัญหา คู่สมรสพึงเตือนตนเองไว้เสมอว่าแม้ชีวิตสมรสจะสิ้นสุดได้ แต่ครอบครัวจะสิ้นสุดมิได้ ครอบครัวจะดำรงอยู่ต่อไป โดยทั้งคู่ยังคงดำรงความเป็นพ่อแม่ตลอดไป ทั้งสองจะต้องทำหน้าที่ความเป็นพ่อแม่ที่ดีที่สุด เพื่อลดปัญหาที่อาจตามมา ซึ่งเป็นผลพวงของการหย่าร้างให้เกิดผลกระทบต่อลูกน้อยที่สุด

การหย่าร้างไม่ควรเกิดจากอารมณ์ชั่ววูบด้วยความโกรธ ความน้อยใจ ความคับแค้นใจของคู่สมรส เพราะในภาวะที่เต็มไปด้วยอารมณ์ด้านลบเช่นนั้น คู่สมรสมีโอกาสตัดสินใจผิดพลาดอย่างมาก เมื่อเกิดปัญหาในชีวิตสมรส ก่อนอื่นคู่สมรสควรเจรจาด้วยความรู้สึกและความคิดซึ่งกันและกัน ช่วยกันหาทางแก้ไข หากไม่สามารถพูดคุยกันได้ ก็ควรปรึกษาผู้รู้/ผู้เชี่ยวชาญ/ผู้ทำงานด้านการให้การปรึกษารอบครัวในกรณีสุดวิสัย และคิดว่าการหย่าร้างเป็นทางออกในการแก้ปัญหานั้น ผู้รับการปรึกษาควรยอมรับว่าการไม่สามารถอยู่ร่วมกันได้ ไม่ใช่ความผิดของฝ่ายใดฝ่ายหนึ่ง และแยกจากกันด้วยความเข้าใจ ร่วมกันคิดวางแผนในการเตรียมตัว และเตรียมลูกให้พร้อมก่อนการหย่าร้างมากกว่าการจมอยู่กับอารมณ์โกรธแค้นเกลียดชังกัน การเตรียมตัวที่ดีจะช่วยลดปัญหาจากผลกระทบที่อาจเกิดแก่ลูกให้เหลือน้อยที่สุด

แนวทางการหย่าอย่างสร้างสรรค์

1. หยุดการตำหนิหรือโทษว่าเป็นความผิดของฝ่ายใดฝ่ายหนึ่ง ไม่กล่าวโทษฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งให้ลูกฟัง เพื่อลดผลกระทบที่ส่งผลต่อสภาพจิตใจของลูกและตนเอง
2. รักษาความเป็นครอบครัวโดยคงบทบาทของความเป็นพ่อ แม่ ลูก อย่างต่อเนื่อง
3. เปิดโอกาสให้ทำหน้าที่ของความเป็นพ่อหรือแม่กับลูก มีความรับผิดชอบร่วมกันในการดูแลลูก
4. ควรลดทิวขีของตนเองและทำกิจกรรมร่วมกันในวันสำคัญของลูก เช่น วันเกิดเพื่อความสุขของลูก
5. มองเห็นข้อดีของอีกฝ่ายเพื่อรักษาความรู้สึกที่ดีต่อกัน เช่น ยังสามารถพูดคุยกัน ปรึกษากัน โดยเฉพาะเรื่องลูก เป็นเพื่อนกัน
6. แต่ละฝ่ายสามารถดำเนินชีวิตของตนเองได้อย่างมีสุขภาพจิตที่ดี และไม่รู้สึกล้มเหลว ต่ำหนิตนเอง กับการใช้ชีวิตที่ผ่านมา

ใบงาน 2 (แผนการสอนที่ 6 การเตรียมตัวหยาอย่างสร้างสรรค์)

คำชี้แจง

1. แบ่งกลุ่มย่อย กลุ่มเดิม
2. ให้แต่ละกลุ่มเลือกศึกษากรณีศึกษา 1 หรือ 2 เพื่ออภิปรายและตอบคำถามตามประเด็นต่อไปนี้
ในฐานะที่ท่านเป็นผู้ให้การปรึกษา
 - 2.1 กระบวนการช่วยเหลือด้านอารมณ์ของกลุ่มสมรส
 - 2.2 การวางแผนการดูแลลูก
 - 2.3 การวางแผนด้านการจัดการทรัพย์สินและการใช้ชีวิตภายหลังการหย่าร้าง
3. ให้ตัวแทนแต่ละกลุ่มนำเสนอผลการระดมสมอง

กรณีศึกษาที่ 1

สามี อายุ 40 ปี อาชีพ เป็นเซลล์ขายประกัน ภรรยา อายุ 38 ปี อาชีพ รับจ้างเป็นลูกจ้างชั่วคราว ในหน่วยงานราชการ ทั้งคู่จดทะเบียนสมรสด้วยกัน มีบุตร 2 คน คนโตเป็นหญิง อายุ 13 ปี คนเล็กเป็นชาย อายุ 7 ปี รายได้หลักของครอบครัวมาจากรายได้ของสามี ส่วนด้านการดูแลความเป็นอยู่ในครอบครัวส่วนใหญ่เป็นภาระของภรรยา ตลอดเวลาที่อยู่ด้วยกันมา ทั้งคู่ทะเลาะกันบ่อย ๆ และการทะเลาะยิ่งรุนแรงขึ้นใน ระยะ 10 ปีที่ผ่านมา และตัดสินใจว่าจะหย่าขาดจากกัน สาเหตุที่นำมาสู่ความขัดแย้ง คือ เรื่องสามีชอบดื่มสุรา คิดเพื่อน มักจะมือเติบเลี้ยงเพื่อน และไม่ค่อยมีเวลาให้ครอบครัว ภรรยาเริ่มมาตั้งแต่งานแล้ว ว่าสามีชอบดื่มเหล้า แต่คิดว่าหลังแต่งงานสามีจะดีขึ้น เมื่อสามีกลับบ้านภรรยา มักจะบ่นว่าในช่วงแรกๆ ของชีวิตสมรสภรรยา ก็พยายามอดทน ต่อมาเมื่อมีลูกและภาระในครอบครัวมากขึ้น ครอบครัวจึงเริ่มฝืดเคือง ด้านเศรษฐกิจ ภรรยาเริ่มมีความอดทนน้อยลง ภรรยาเคยขอร้องให้สามีเลิกดื่มเหล้ามาตลอด 10 ปี สามีดีขึ้นบ้าง แต่ภรรยา รู้สึกว่าตนเองต้องใช้ความอดทนมาตลอด และขณะนี้ภรรยา รู้สึกว่าความอดทนสิ้นสุดแล้ว ในขณะที่สามีเองก็รำคาญที่ภรรยาเป็นคนที่จู้จี้จู้ปน วิตกกังวล และเจ้าอารมณ์ มักจะบ่นแม่ในเรื่องเล็กๆ น้อยๆ ทั้งบ่นสามีและลูก เวลาทะเลาะกัน ภรรยา มักใช้คำพูดหยาบคาย ขูดค้ำความผิดเก่าๆ ของสามีมาพูดถึง และมักจะพูดต่อว่าสามีอย่างรุนแรงต่อหน้าลูกและญาติๆ จนทำให้สามีอับอาย หลายครั้งที่สามีพยายามทำตัวดี ดื่มเหล้าลดลง และพยายามช่วยดูแลลูก แต่ภรรยา ก็ยังไม่พูดถึงความดี สามีอยากให้ภรรยาพูดดีๆ ด้วย ยิ่งภรรยาบังคับและเจ้ากี้เจ้าการมากเท่าใด สามีจะยิ่งต่อต้าน โดยไปดื่มเหล้ามากขึ้นเท่านั้น ในระยะ 6 เดือนที่ผ่านมา ทั้งคู่ทะเลาะกันรุนแรง ภรรยาเคยออกจากบ้านไปอยู่บ้านญาติระยะหนึ่ง ลูกๆ เครียดที่พ่อแม่ทะเลาะกัน ลูกสาวเริ่มไม่มีสมาธิในการเรียน ส่วนลูกชายก็คิดแม่ไม่ยอมไปโรงเรียน เพราะกลัวแม่จะหนีออกจากบ้านอีก ทั้งคู่ตกลงกันว่าควรจะหย่าขาดจากกัน แต่ก็กังวลต่อการจัดการชีวิตหลังการหย่าร้าง

กรณีศึกษาที่ 2

ภรรยา อายุ 30 ปี เป็นคนหน้าตาดี ประกอบอาชีพค้าขายเสื้อผ้า เป็นคนรักสวยรักงาม ใช้จ่ายเงินฟุ่มเฟือย ไม่เป็นระเบียบ เจ้าอารมณ์ ควบคุมอารมณ์ไม่ค่อยได้ ครอบครัวเดิมฐานะร่ำรวย และพ่อแม่เป็นคน มีหน้ามีตาในสังคม

สามี อายุ 40 ปี ประกอบอาชีพทำธุรกิจท่องเที่ยวเกี่ยวกับครอบครัว เป็นคนมีระเบียบ ปกติใจเย็น แต่ถ้าโกรธ ก็จะมีอารมณ์รุนแรง จี้หึง และจู้จี้ขี้บ่น

มีบุตร 2 คน คนโต เป็นหญิง อายุ 6 ปี คนเล็ก เป็นชาย อายุ 3 ปี อยู่ในความดูแลของตาและยาย ตั้งแต่อยู่ด้วยกันมาทั้งคู่ทะเลาะกันบ่อยๆ สามีไม่พอใจที่ภรรยาทำอะไรไม่เป็นระเบียบ ไม่เป็นแม่บ้านแม่เรือน และใช้จ่ายเงินฟุ่มเฟือย เงินที่สามีให้ใช้มักจะไม่พอใช้จ่าย ต้องขอเงินเพิ่มเติม สามีอยากให้ภรรยาอยู่บ้านดูแลลูก แต่ภรรยาเบื่อกว่าที่จะอยู่บ้าน ชอบไปเข้าสังคม พบปะเพื่อนฝูง และชอบไปเปิดร้านขายเสื้อผ้า แต่ก็ขาดทุน ภรรยาไม่พอใจที่สามีจู้จี้ ขี้บ่น คิดว่าสามีจี้เหนียว ไม่ค่อยเอาใจใส่ตนเอง และยังคงคอยตามหึงหวง มักจะใช้คำพูดตำหนิติเตียนภรรยาต่อหน้าญาติๆ ทำให้รู้สึกอับอาย และภรรยายังยึดอัดใจต่อการอยู่ร่วมกับเครือญาติของสามี ที่มักจะมีเรื่องกระทบกระทั่งกันในครอบครัวเป็นประจำ ทั้งคู่ทะเลาะกันเสมอ จนกระทั่งภรรยาแก้ปัญหาโดยการพาลูกแยกไปอยู่บ้านพ่อแม่ของตนเองที่กรุงเทพฯ ขณะที่สามีทำงานกับครอบครัวตนเองที่พัทยา โดยทั้งสามีและภรรยายังไปๆ มาๆ อยู่ที่บ้านตายายบ้าง และบ้านของครอบครัวสามีบ้างแต่การแยกกันอยู่บ้างก็ไม่ทำให้สถานการณ์ความขัดแย้งดีขึ้น ทั้งคู่มักจะทะเลาะกันทุกครั้งที่พบกัน โดยต่างฝ่ายต่างใช้อารมณ์ต่อกัน ในที่สุดทั้งคู่ตัดสินใจจะหย่าขาดกัน

ใบความรู้ 2

เรื่อง ประเด็นในการให้การปรึกษาคู่สมรสระยะตัดสินใจหย่าร้างแล้ว

(แผนการสอนที่ 6 การเตรียมตัวหย่าอย่างสร้างสรรค์)

การให้การปรึกษาคู่สมรสระยะตัดสินใจหย่าร้างแล้ว ในระยะแรกมีหลายคู่ที่ต้องการกลับมา มีความสัมพันธ์กันอีก บางคู่จะอยู่ในภาวะซึมเศร้าและโกรธ ผู้ให้การปรึกษาจะต้องตระหนักถึงกระบวนการเหล่านี้ เพื่อช่วยให้ทั้งคู่ผ่านภาวะนี้ไปได้ด้วยดี ประเด็นสำคัญ ที่ผู้ให้การปรึกษาต้องพูดคุยให้ผู้รับการปรึกษา พิจารณามี 4 ประเด็น ดังนี้

1. สภาพทางอารมณ์

การหย่าร้างทุกกรณีมีผลกระทบต่ออารมณ์และจิตใจ ไม่ว่าจะคนจะเป็นฝ่ายใดก็ตาม คนที่หย่าร้างใหม่ๆ จะมีความรู้สึกคล้ายๆ กัน กล่าวคือ รู้สึกสูญเสียอะไรบางอย่าง รู้สึกพ่ายแพ้ รู้สึกว่าตนเองไร้ค่าหรือล้มเหลวแม้ว่าจะชนะคดีก็ตาม ทั้งนี้ เพราะเมื่อแต่งงานเคยรู้สึกว่า “ได้” เขา หรือ เธอ มาเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต และไม่ว่าฝ่ายหนึ่งฝ่ายใดจะเลวร้ายเพียงใด เขาก็เป็นส่วนหนึ่งของครอบครัว ความรู้สึกสูญเสียอาจทำให้รู้สึกเศร้า เหนง ว่าเหว เป็นปฏิกิริยาทางจิตใจ ซึ่งในคนปกติมักใช้เวลาเพียงไม่กี่เดือนก็จะค่อยๆ ทุเลาลง ในบางรายอาจมีความรู้สึกซึมเศร้ารุนแรงมากและกินเวลายาวนาน ผู้ให้การปรึกษาควรแนะนำให้ปรึกษาผู้เชี่ยวชาญ เพื่อให้การช่วยเหลือต่อไป

สำหรับอารมณ์ ความรู้สึก ความคิดด้านลบที่อาจเกิดขึ้น มีดังนี้

- ความรู้สึกตนเองไร้ค่า ไร้ความหมาย
- ความรู้สึกล้มเหลวในชีวิต
- ความรู้สึกอับอาย
- วิตกกังวลเกี่ยวกับ ความรู้สึกของคนอื่นที่มีต่อความเป็นหม้ายจากการหย่าร้าง
- ความรู้สึกว่าครอบครัวแตกสลาย กระจัดกระจาย และไม่รู้ว่าจะเริ่มจัดการอะไรก่อนดี
- ความรู้สึกสงสารลูก ที่ไม่มีพ่อ-แม่ครบเหมือนคนอื่น
- ความรู้สึกเหงา/เศร้า ที่ขาดคู่ชีวิตไป
- ความรู้สึกสูญเสียความเชื่อมั่นในเพศตรงข้าม
- ความรู้สึกกลัวว่าเมื่อมีความสัมพันธ์ครั้งใหม่อาจจะล้มเหลวอีกครั้ง
- ฯลฯ

2. บทบาทของพ่อแม่ที่มีต่อลูก

เมื่อทั้งคู่ตัดสินใจที่จะหย่าร้าง ผู้ให้การปรึกษาควรให้คู่สมรสทบทวนบทบาทของความเป็นพ่อแม่ที่ต้องดูแลเลี้ยงดูลูก เตรียมการสื่อสารกับลูกเพื่อลดผลกระทบด้านจิตใจที่จะตามมา โดยพูดคุยสอบถามลูกว่า ลูกมีความรู้สึกอย่างไรต่อการที่พ่อแม่หย่าร้างกัน ตลอดจนตอบปัญหาข้อข้องใจของเขาให้ชัดเจน เพื่อลูกจะได้เข้าใจเหตุผลที่พ่อแม่ต้องหย่าร้างกัน และอย่าให้ลูกเกิดความมั่นใจว่าลูกไม่ได้เป็นต้นเหตุ

ของการหย่าร้าง ถึงแม้ว่าพ่อแม่จะหย่าร้างแต่ก็ไม่ได้หมายความว่าลูกจะต้องจากฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งไปโดยไม่มีโอกาสได้พบกันอีก ความรักที่พ่อแม่มีต่อลูกก็ยังคงเหมือนเดิม ทั้งสองฝ่ายไม่มีใครรักลูกน้อยลง เพียงแค่บทบาทในครอบครัวที่เคยมีพ่อหรือแม่อยู่ด้วยกันอาจแตกต่างกันไปจากเดิม นั่นคือ ลูกอาจต้องอยู่กับฝ่ายใดฝ่ายหนึ่ง เพียงลำพังและในบางเวลาก็อาจได้พบเจอกับอีกฝ่ายบ้างเท่านั้น ซึ่งพ่อแม่ต้องพูดคุยอธิบายถึงเหตุผลและบทบาทหน้าที่ของพ่อแม่ที่เปลี่ยนไป อย่างไรก็ตามทั้งสองฝ่ายก็ไม่ได้โกรธเกลียดกัน ทั้งพ่อและแม่ยังรักลูกเหมือนเดิม ความรักของพ่อแม่เป็นสิ่งสำคัญต่อลูก เพราะลูกอาจไม่ได้ต้องการเหตุผลอะไรมากมาย แต่อาจจะเกิดความรู้สึกกลัวว่าถ้าพ่อแม่หย่าร้างกันแล้วจะไม่รักเขาเหมือนเดิม พ่อแม่ควรอธิบายให้ลูกเข้าใจ และอย่าให้เกิดความมั่นใจว่า พ่อและแม่ยังมีบทบาทหน้าที่เหมือนเดิม

3. ทรัพย์สินหรือเรื่องราวทางเศรษฐกิจ

ผู้ให้การศึกษาควรพูดคุยให้ผู้สมรสคิดวางแผนเกี่ยวกับทรัพย์สิน และเศรษฐกิจหลังการหย่าร้าง เพราะเรื่องนี้เป็นเรื่องสำคัญมาก คู่สมรสฝ่ายที่มีรายได้น้อยกว่า จะเกิดค่าใช้จ่ายในการเลี้ยงตนเองและลูก ควรทำความเข้าใจเกี่ยวกับทรัพย์สินและค่าเลี้ยงดูเสียก่อน ในขณะที่เดียวกันควรมีการวางแผนเพิ่มรายได้ให้สามารถพึ่งตนเองได้อย่างเต็มที่ เช่น ทำงานพิเศษ โดยคำนึงถึงเวลาที่ต้องใช้ในการอบรมเลี้ยงดูลูกด้วย มิฉะนั้น ลูกจะยังรู้สึกถูกทอดทิ้ง ถ้าลูกยังเล็กมากควรหางานที่รับมาทำที่บ้านได้ เช่น การรับปักเสื้อโหล การประดิษฐ์ดอกไม้ เป็นต้น

4. สถานะทางสังคม

ผู้ให้การศึกษาควรพูดคุยทำความเข้าใจกับคู่สมรสที่ตัดสินใจหย่าร้างถึงสถานะทางสังคมที่จะเปลี่ยนไปภายหลังการหย่าร้าง โดยเฉพาะฝ่ายหญิงเพราะอยู่ในสังคมไทยถ้าปรึกษาผู้ใหญ่มักจะถูกคัดค้านเสมอ ทั้งนี้เพราะผู้ใหญ่มีเจตคติในทางลบต่อการหย่าร้าง การหย่าร้างจึงไม่เป็นที่ยอมรับของสังคมไทยเท่าที่ควร ผู้ที่คิดจะหย่าร้างจึงควรเตรียมใจให้พร้อม วิธีเตรียมใจที่คืออย่างหนึ่ง คือ การบอกตนเองว่า “ฉันได้พิจารณาอย่างรอบคอบแล้ว ฉันได้ตัดสินใจถูกต้องแล้ว คนอื่นอาจไม่เข้าใจสถานการณ์ และอาจไม่รู้ว่าฉันได้พยายามแก้ปัญหาอย่างดีที่สุดแล้ว ความจริงคนอื่นมีเจตนาคืออยากเห็นคู่สมรสอยู่ด้วยกันอย่างมีความสุข ” นอกจากนี้ ภายหลังการหย่าร้างใหม่ๆ คู่หย่าร้างมักจะถูกถามคำถามต่างๆ ซึ่งอาจรบกวนจิตใจหรือทำให้รู้สึกรำคาญ คู่สมรสควรเตรียมคำตอบในเรื่องนี้ไว้ด้วย

ใน 4 ประเด็นนี้มีความสำคัญมาก เพราะมีส่วนทำให้ทั้งคู่ต่างก้าวเดินไปข้างหน้าอย่างมั่นใจ ลูกมีการพัฒนาด้านอารมณ์และจิตใจในทางที่ดี รู้วิธีดำเนินชีวิตอย่างสร้างสรรค์ และมีประโยชน์ต่อไป

แนวทางการให้การปรึกษาคู่สมรสระยะตัดสินใจหย่าร้างแล้ว

1. การช่วยเหลือภาวะทางอารมณ์

1.1 แม้จะอยู่ในช่วงระยะตัดสินใจหย่าแล้ว แต่คู่สมรสยังคงมีปฏิกิริยาทางจิตใจภายหลังการหย่าร้าง ดังนั้น ผู้ให้การปรึกษาควรเปิดโอกาสให้ผู้รับการปรึกษาได้พูดระบายความรู้สึกของตนเองในบรรยากาศที่ปลอดภัย โดยไม่พูดถึงฝ่ายตรงข้าม

1.2 หาวิธีการจัดการกับอารมณ์ด้านลบของตนเอง โดยหากิจกรรมหรือวิธีการที่ทำให้หยุดคิดถึงสิ่งทำให้เกิดความรู้สึกไม่สบายใจ เช่น ออกกำลังกาย ไปพักผ่อน ทำงานอดิเรก ไปสังสรรค์กับเพื่อน ฯลฯ ซึ่งเป็นกิจกรรมที่ไม่ก่อให้เกิดความเดือดร้อนต่อตนเองและผู้อื่น หรือทำลายสุขภาพ เช่น ดื่มเหล้า สูบบุหรี่ ขับรถเร็ว เป็นต้น

1.3 ให้คู่สมรสยอมรับสถานภาพการหย่าร้างว่า ไม่ใช่เรื่องเสียหายหรือทำให้ชีวิตล้มเหลว แต่เป็นทางออกที่ดีที่ทั้งสองฝ่ายได้ตัดสินใจร่วมกันแล้ว โดยบอกกับตนเองว่า “ฉันได้พิจารณาอย่างรอบคอบแล้ว ฉันได้ตัดสินใจถูกต้องแล้ว คนอื่นอาจไม่เข้าใจสถานการณ์ และอาจไม่รู้ว่าฉันได้พยายามแก้ปัญหาอย่างดีที่สุดแล้ว ความจริงคนอื่นมีเจตนาคืออยากเห็นคู่สมรสอยู่ด้วยกันอย่างมีความสุข”

1.4 เสริมสร้างกำลังใจ และทำให้ตระหนักถึงคุณค่าของตนเองต่อบุคคลอื่นๆ รอบข้าง เช่น ลูก พ่อแม่หรือคนใกล้ชิด อาจบอกกับตนเองว่า “ฉันต้องดูแลลูกและเป็นที่พึ่งของคนในครอบครัวต่อไป”

2. การวางแผนเรื่องการดูแลลูก

2.1 ผู้ให้การปรึกษาควรแนะนำให้พ่อแม่ปฏิบัติต่อลูกด้วยความรัก ความอบอุ่นต่อลูกเหมือนเดิม ไม่ว่าเราจะเป็นผู้อยู่หรือผู้จากไป ถ้าเป็นฝ่ายจากไปลูกอาจมีปฏิกิริยาบ้าง เมื่อพบกันให้เข้าใจว่าเป็นเรื่องธรรมดา อย่าแสดงปฏิกิริยาโต้ตอบต่อลูกในทางลบเป็นอันขาด เด็กจะค่อย ๆ เข้าใจเอง และรับรู้ว่าคุณพ่อคุณแม่ยังรักเขาเหมือนเดิม สิ่งสำคัญพ่อแม่ไม่ควรห้ามลูกพูดถึงอีกฝ่ายหนึ่ง ลูกมีสิทธิคิดถึงพ่อหรือแม่ และคิดอยากให้อีกฝ่ายมา ควรให้ออกาสลูกได้ระบายความรู้สึก เห็นอกเห็นใจในความต้องการของลูก

2.2 ผู้ให้การปรึกษาให้พ่อแม่ได้พูดคุยตกลงกันถึงบทบาทในการดูแลลูกว่าทั้งคู่จะร่วมกันดูแลลูกอย่างไร ไม่ว่าจะในด้านความเป็นอยู่ ด้านเศรษฐกิจ ด้านจิตใจ ฯลฯ ตลอดจนการแบ่งหน้าที่ความรับผิดชอบต่อลูก

2.3 ผู้ให้การปรึกษาควรให้พ่อแม่เข้าใจธรรมชาติของลูกที่ต้องเผชิญกับภาวะครอบครัวหย่าร้างว่า การที่พ่อแม่หย่าร้างกันอาจส่งผลถึงอารมณ์ พฤติกรรม การแสดงออกของลูกแตกต่างกันไปตามแต่ละช่วงวัย เช่น มีพฤติกรรมถดถอย โกรธ หงุดหงิด ก้าวร้าว ผลการเรียนตกต่ำ ซึม เหม่อลอย ฯลฯ เพื่อพ่อแม่จะได้เข้าใจและให้การดูแลช่วยเหลือ

3. การวางแผนชีวิตหลังการหย่าร้าง

3.1 ผู้ให้การปรึกษาควรให้ผู้รับการปรึกษาทบทวนประสบการณ์ที่ผ่านมา เพื่อเป็นบทเรียนในการดำเนินชีวิต ไม่โทษตนเอง เพราะการหย่าร้างเกิดได้กับคนทั่วไป

3.2 ให้ผู้รับการปรึกษาได้คิดวางแผนการดำเนินชีวิตหลังการหย่าร้าง โดยอยู่บนพื้นฐานของการพึ่งพาตนเอง เช่น ด้านการเงิน ทรัพย์สิน ที่อยู่อาศัย และการเลี้ยงดูลูก

3.3 ให้ผู้รับการปรึกษาค้นหาศักยภาพของตนเองในการดำเนินชีวิต การเลี้ยงดูลูกต่อไป

3.4 ควรมีการติดตามประเมินผลหลังการหย่าร้างของผู้รับการปรึกษาเพื่อทำให้การปรึกษาต่อเนื่อง

ตัวอย่างคำถาม/คำพูดในการให้การปรึกษาคู่สมรส

- ชีวิตคู่ที่ผ่านมาเป็นอย่างไร
- เมื่อไหร่ที่มีการพูดถึงการหย่าร้าง ใครเป็นคนเริ่มต้นพูดก่อน และเหตุการณ์เป็นอย่างไร
- คุณคิดและรู้สึกอย่างไรกับเรื่องการหย่าร้าง
- เล่าให้ใครรู้บ้างหรือยัง เขาว่าอย่างไรกันบ้าง
- คุณคิดจะแก้ปัญหอย่างไรให้สามารถกลับไปใช้ชีวิตคู่ร่วมกันได้
- เกิดอะไรขึ้นบ้างหลังพูดเรื่องหย่าร้าง เริ่มแยกกันอยู่บ้างหรือยัง เริ่มบอกลูกหรือยัง ลูกมีปฏิกิริยาเป็นอย่างไร

- วางแผนการหย่าร้างไว้อย่างไร
- จะอยู่กันอย่างไรหลังหย่าร้าง เรื่องที่อยู่ เรื่องเงินทอง เรื่องเลี้ยงลูก เรื่องการดูแลลูกถ้าฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งไปแต่งงานใหม่จะเป็นอย่างไร

- มันคงเป็นช่วงเวลาที่ยากมากสำหรับคุณ ทั้งเจ็บทั้งเครียดมาก กระทบชีวิตคุณไปหมดแต่มันก็เกิดขึ้นแล้วจริง ๆ ขอให้คุณผ่านมันไปได้ด้วยดี แม้ว่ามันจะยากและใช้เวลาสักหน่อย แต่เชื่อว่า你能ทำได้ และจะทำให้ได้ดีเหมือนทุกครั้งที่คุณแก้ปัญหาผ่านมา

- คงไม่มีการตัดสินใจไหนที่ดีที่สุดสำหรับทุกคน แต่คิดว่า你会ตัดสินใจได้ดีที่สุดสำหรับสถานการณ์ของตนเอง ขอเป็นกำลังใจให้

ทบทวนตนเองสำหรับการมีความสัมพันธ์ในครั้งต่อไป

หลังจากการหย่าร้างผ่านพ้นไป บางคนอาจรู้สึกสบายใจ โโล่งอกที่เรื่องวุ่นวายผ่านไปได้แต่อาจมีบางคนยังคงมีความเครียดหลังหย่าร้าง อาจยังเพิ่มความรู้สึกเจ็บปวดใจ โกรธ เสียใจและยังต้องเผชิญกับเรื่องยุ่งยากที่เกี่ยวข้องหลังการหย่าร้าง เช่น เรื่องการเลี้ยงดูบุตร เรื่องทรัพย์สิน ฯลฯ ที่ยังไม่ลงตัว

ในช่วงที่จะเริ่มมีความสัมพันธ์ครั้งใหม่ สิ่งที่น่าจะเกิดขึ้น คือ ความรู้สึกกลัว วิตกกังวลว่าประวัติศาสตร์จะซ้ำรอย กลัวชีวิตคู่ล้มเหลว กลัวญาติของอีกฝ่ายจะไม่ยอมรับ กลัวกระทบความรู้สึกของลูก กลัวว่าคนใหม่จะเข้ากับลูกไม่ได้ มีความคาดหวังต่อการมีความสัมพันธ์ครั้งใหม่ว่าต้องดีกว่า ความสัมพันธ์ครั้งที่ผ่านมา ผู้ให้การปรึกษาสามารถช่วยให้ผู้รับการปรึกษาทบทวนอารมณ์ความรู้สึกของตนเอง เพื่อหาแนวทางในการจัดการกับความรู้สึกด้านลบ ก่อนที่จะเริ่มต้นความสัมพันธ์ครั้งใหม่ ซึ่งจะต้องมีการปรับความคิดและทัศนคติเกี่ยวกับตนเองและการมีชีวิตร่วมกัน ดังนี้

- จัดการกับอารมณ์ความรู้สึก ในประเด็นต่อไปนี้
 - ความรู้สึกผูกพันอาลัยอาวรณ์ที่มีต่อคู่สมรสเก่า
 - ความรู้สึกฝังใจกับประสบการณ์ด้านลบที่มีกับคู่สมรสเก่า เช่น พฤติกรรมการนอกใจ ก้าวร้าว ทำร้ายร่างกาย จู้จี้ขี้บ่น
 - ความรู้สึกด้านลบทั้งหลายก่อนมีความสัมพันธ์ครั้งใหม่
 - ความรู้สึกของลูกที่มีต่อความสัมพันธ์ครั้งใหม่ของพ่อแม่
- การแต่งงานครั้งใหม่ไม่ควรเกิดขึ้นเพื่อชดเชยความรู้สึกด้อยค่าหรือเพื่อผู้หน้าการหย่าร้าง มีกิจกรรมผู้หน้าอีกมากมายที่สร้างสรรค์มากกว่า โดยไม่ต้องดึงบุคคลอื่นมาเป็นเครื่องมือ มีอะไรดีงามน่าทำมากมายเสียจนทำไม่หมด อาจรู้สึกเหงาหรือว่าเหว่ในบางเวลา แต่ไม่ใช่ตลอดเวลาหรือตลอดชีวิต
 - ไม่ควรคาดหวังว่าความสัมพันธ์ครั้งใหม่จะต้องเป็นความสัมพันธ์ที่สมบูรณ์แบบหรือดีกว่าครั้งที่ผ่านมา หรือนำไปเปรียบเทียบกับความสัมพันธ์ครั้งเก่า เช่น การเป็นสามีภรรยาที่ดีไม่ทะเลาะกัน อาจเกิดความรู้สึกเสียใจและล้มเหลวอีกครั้งได้ นอกจากนี้ไม่ควรนำคนใหม่ไปเปรียบเทียบกับคนเก่า เพราะจะทำให้ลายความรู้สึกของคนใหม่ซึ่งจะนำไปสู่ความริ้วฉานในด้านสัมพันธ์ภาพได้
 - การสร้างความสัมพันธ์ครั้งใหม่เป็นสิ่งที่ต้องใช้เวลาตามสมควร เนื่องจากมีปัจจัยที่เกี่ยวข้องเพิ่มมากขึ้นกว่าเดิม เช่น ความรู้สึกล้มเหลวกับการแต่งงานครั้งก่อน การเลี้ยงดูลูก การสร้างการยอมรับของการเป็นพ่อ/แม่เลี้ยง และครอบครัวใหม่ทั้งสองฝ่าย บางครั้งการรีบร้อนมีความสัมพันธ์ครั้งใหม่จะทำให้เกิดปัญหา เพราะสมาชิกในครอบครัวใหม่อาจต้องใช้เวลาในการทำจิตใจให้พร้อมด้วย
 - ทำความเข้าใจและแยกแยะความรู้สึกผูกพันของลูกระหว่างพ่อแม่จริงกับพ่อ/แม่เลี้ยง เพราะลูกอาจกลัวว่าหากสนิทสนมกับพ่อ/แม่เลี้ยงมากเกินไป ก็อาจทำให้พ่อแม่จริงเสียใจ ช่วยลูกให้สามารถปรับตัวอยู่ในสองครอบครัว รวมทั้งลูกรู้ว่าพ่อ/แม่เลี้ยงไม่ได้มาแทนที่พ่อแม่จริง พ่อแม่จริงยังคงเป็นพ่อและแม่ของตนเสมอ
 - ตำรวจข้อดีข้อเสียของตนเองจากความสัมพันธ์ครั้งเก่าเพื่อเป็นบทเรียนในการเริ่มต้นความสัมพันธ์ในครั้งต่อไป
 - การเลี้ยงดูลูกจากครอบครัวเดิมนั้น มีความสำคัญมาก ความขัดแย้งระหว่างพ่อแม่อาจทำให้เกิดปัญหาทางอารมณ์และพฤติกรรม ส่งผลกระทบต่อการปรับตัวในครอบครัวใหม่ ความสัมพันธ์ที่เหมาะสม ความร่วมมือกันในการดูแลเลี้ยงดูลูกจะช่วยให้ลูกไม่เกิดปัญหา ชีวิตครอบครัวใหม่จะดำเนินไปได้นั้น พึงระลึกไว้เสมอว่า หน้าที่ความรับผิดชอบในการเลี้ยงดูลูกนั้นยังคงต้องมีส่วนร่วมถึงแม้การสมรสจะสิ้นสุดลง

ใบงาน 3
(แผนการสอนที่ 6 การเตรียมตัวอย่างไรอย่างสร้างสรรค์)

คำชี้แจง

1. วิทยากรแบ่งผู้เข้ารับการอบรมกลุ่มละ 3 คน
2. แต่ละกลุ่มฝึกปฏิบัติโดยสวมบทบาทเป็นผู้รับการปรึกษา ผู้ให้การปรึกษา ผู้สังเกตการณ์ในการให้การปรึกษาเพื่อช่วยเหลือทางด้านอารมณ์ การวางแผนดูแลลูก การจัดการทรัพย์สิน และชีวิตภายหลังการหย่าร้าง โดยเลือกใช้กรณีศึกษา 1 หรือ 2 ตามใบงาน 2 หรือกรณีศึกษาจากประสบการณ์ของตนเอง
3. สลับบทบาทเป็นผู้รับการปรึกษา ผู้ให้การปรึกษา ผู้สังเกตการณ์ให้ครบทุกบทบาท
4. หลังฝึกปฏิบัติวิทยากรให้โอกาสอภิปรายซักถาม

บรรณานุกรม

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. **คู่มือการให้การปรึกษาขั้นพื้นฐาน**. กรุงเทพมหานคร : สำนักกิจการ
โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก. พิมพ์ครั้งที่ 3. 2547

กลุ่มการวิจัยและสารสนเทศ สำนักงานกิจการสตรีและสถาบันครอบครัว. **ทำเนียบนามองค์กรด้าน
ครอบครัว กรุงเทพมหานคร**: โรงพิมพ์ สกสค. ลาดพร้าว, 2548.

ขงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานติ์. **หนังสือชุดการพัฒนาสถาบันครอบครัว เรื่อง “การสื่อสารในครอบครัว”**.
กรุงเทพมหานคร : สำนักงานกิจการสตรีและสถาบันครอบครัว กระทรวงการพัฒนาสังคมและ
ความมั่นคงของมนุษย์, บริษัท ราไทยเพรส จำกัด, 2546

สำนักงานกิจการสตรีและสถาบันครอบครัว. **“คู่มือการเสริมสร้างชีวิตคู่”** กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์
สกสค. ลาดพร้าว, 2548.

อุมาพร ตรังคสมบัติ. **สร้าง E.Q ให้ชีวิตคู่**. กรุงเทพมหานคร : ชันตำการพิมพ์, 2547

อุมาพร ตรังคสมบัติ. **จิตวิทยาชีวิตคู่และการบำบัดคู่สมรส (The Psychology of Marriage and Marital
Therapy)**. กรุงเทพมหานคร : ศูนย์วิจัยและบำบัดครอบครัว, 2545

อุมาพร ตรังคสมบัติ. **จิตบำบัดและการให้คำปรึกษาครอบครัว**. 2541. กรุงเทพฯ : บริษัทเฟื่องฟ้า
พรินท์ติ้ง จำกัด.

ศูนย์สุขวิทยาจิต . **วารสารศูนย์สุขวิทยาจิต** ปีที่ 2 มกราคม - ธันวาคม 2541 หน้า 37-42

<http://www2.djop.moj.go.th/download2/upload/download-9-1248147657.doc> สืบค้นเมื่อวันที่

การหย่าร้างอย่างสร้างสรรค์/ทบทวนตนเองสำหรับการมีความสัมพันธ์ในครั้งต่อไป
(บทความโดย พญ.สุพัฒนา เดชาดิวงษ์ ณ อรุณา สถาบันจิตเวชศาสตร์สมเด็จพระเจ้าพระยา)

รายชื่อที่ปรึกษาและคณะทำงาน

ที่ปรึกษา

1. นายแพทย์อภิชัย	มงคล	อธิบดีกรมสุขภาพจิต
2. นายแพทย์ทวี	ตั้งเสรี	รองอธิบดีกรมสุขภาพจิต
3. นายแพทย์เกียรติภูมิ	วงศ์จรจิต	รองอธิบดีกรมสุขภาพจิต
4. นายแพทย์อิทธิพล	สูงแข็ง	รองอธิบดีกรมสุขภาพจิต
5. นายแพทย์สุจริต	สุวรรณชีพ	ที่ปรึกษากรมสุขภาพจิต
6. นายแพทย์วิวัฒน์	ชลาภูพานนท์	ที่ปรึกษากรมสุขภาพจิต
7. แพทย์หญิงอัมพร	เบญจพลพิทักษ์	ผู้อำนวยการสำนักพัฒนาสุขภาพจิต

คณะทำงาน

● สำนักพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต

1. นางสาวลลักษณ์	สุวรรณไมตรี	นักจิตวิทยาคลินิกชำนาญการพิเศษ ประธานคณะทำงาน
2. นางสาวอมรากล	อิน โฆษานนท์	นักจิตวิทยาคลินิกชำนาญการพิเศษ
3. นางสาวกาญจนา	วณิชรมย์มณี	นักจิตวิทยาคลินิกชำนาญการพิเศษ
4. นางเขาวนาฏ	ผลิตนนท์เกียรติ	นักจิตวิทยาคลินิกชำนาญการพิเศษ
5. นางอรวรรณ	ดวงจันทร์	นักสังคมสงเคราะห์ชำนาญการพิเศษ
6. นางสาวชิตชนก	โอภาสวัฒนา	นักสังคมสงเคราะห์ชำนาญการพิเศษ
7. นางสาวสิริกฤ	จุลคีรี	นักจิตวิทยาคลินิกชำนาญการพิเศษ
8. นางสาวนันทน์ภัส	ประสานทอง	นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ
9. นางสาวพัชริน	คุณคำชู	นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ
10. นางจิตร์รัตน์	ชุนประเสริฐ	นักสังคมสงเคราะห์ชำนาญการ
11. นางรัชฎลักษณ์	แก้วเมือง	นักกิจกรรมบำบัดชำนาญการ
12. นางสาวอุษา	ลิมชีว	นักจิตวิทยาคลินิกชำนาญการ
13. นางสาวธนเนตร	จันทลักษณ์วงศ์	นักสังคมสงเคราะห์ชำนาญการ
14. นางสาวพัชรินทร์	ศิริวิสุทธีรัตน์	นักสังคมสงเคราะห์ปฏิบัติการ
15. นางสาวศจี	แซ่ตั้ง	นักจิตวิทยาคลินิกปฏิบัติการ
16. นายทวี	เมฆวิสัย	นักจิตวิทยาคลินิกปฏิบัติการ
17. นายนพพล	ศรีประทุมทอง	นักศึกษาศึกษาปริญญาโทมหาวิทยาลัยศรีนครินทร
18. นางจินตนา	สุขเกษม	นักจัดการงานทั่วไปปฏิบัติการ
19. นางสาวนิตญา	จันทร์เสถียร	เจ้าพนักงานธุรการปฏิบัติงาน

- | | | | |
|------------------|---------|-----------------------|-------------------|
| 20. นางสาวสุวิมล | อุ๋เงิน | พนักงานพิมพ์ดีดชั้น 3 | |
| 21. นายฉัฐวุฒิ | รุ่งทอง | เจ้าพนักงานธุรการ | |
| 22. นางชาดา | ประจง | นักจิตวิทยาชำนาญการ | เลขานุการคณะทำงาน |

● กองแผนงานกรมสุขภาพจิต

นางสาวอินทรา ปัทมินทร หัวหน้าฝ่ายวิเทศสัมพันธ์

● กลุ่มที่ปรึกษากรมสุขภาพจิต

นางภมริน เชาวนจินดา นักสังคมสงเคราะห์เชี่ยวชาญ

● สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์

1. นางสาวศศกร วิชัย นักจิตวิทยาคลินิกชำนาญการพิเศษ
2. นางสาววิวรรณ ศรีสุชาติ นักสังคมสงเคราะห์ชำนาญการพิเศษ

● สถาบันจิตเวชศาสตร์สมเด็จเจ้าพระยา

1. นางสาวสุพิน พรพิพัฒน์กุล นักจิตวิทยาคลินิกชำนาญการพิเศษ
2. นางสาวรัตนวรรณ มอบนรินทร์ นักสังคมสงเคราะห์ชำนาญการ

● โรงพยาบาลศรีธัญญา

นางสาวสมศรี กิตติพงษ์พิศาล นักจิตวิทยาคลินิกชำนาญการพิเศษ

● ศูนย์สุขภาพจิตที่ 4

นางเทียนทอง หาระบุตร นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการพิเศษ

● สำนักส่งเสริมสถาบันครอบครัว

นางนภารัตน์ เจริญรัตน์ นักพัฒนาสังคมปฏิบัติการ

● สำนักอนามัย กรุงเทพมหานคร

1. นางสาวจุฑาทิพ วงษ์สุวรรณ นักจิตวิทยาชำนาญการ
2. นางสาวพัทยา ศรีระยศ นักจิตวิทยาปฏิบัติการ

● มูลนิธิเครือข่ายครอบครัว

1. คุณฐานิษา ลิ้มพานิช ผู้ประสานงาน โครงการมูลนิธิเครือข่ายครอบครัว
2. คุณวันดี คะพิมพ์ ผู้ประสานชมรมครอบครัวเลี้ยงเดี่ยว
3. คุณดวงดล รงค์เดชประทีป ผู้ช่วยผู้ประสานงานเครือข่ายครอบครัวในภาวะยากลำบาก

คณะผู้วิพากษ์หลักสูตรการให้การศึกษาคู่สมรส

● หน่วยงานในสังกัดกรมสุขภาพจิต

1. นพ. สุจริต สุวรรณชีพ	ที่ปรึกษากรมสุขภาพจิต	กรมสุขภาพจิต
2. นพ. วิวัฒน์ ขตาภูพานนท์	ที่ปรึกษากรมสุขภาพจิต	กรมสุขภาพจิต
3. นพ. ทวี ตั้งเสรี	รองอธิบดีกรมสุขภาพจิต	กรมสุขภาพจิต
4. นพ. ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานติ์	หัวหน้ากลุ่มที่ปรึกษากรมสุขภาพจิต	กลุ่มที่ปรึกษากรมสุขภาพจิต
5. พญ. สุภรัตน์ เอกอัศวิน	นายแพทย์ทรงคุณวุฒิ	กลุ่มที่ปรึกษากรมสุขภาพจิต
6. พญ. พรรณพิมล วิปุลากร	ผู้อำนวยการ	สถาบันราชานุกูล
7. พญ. อัมพร เบญจพลพิทักษ์	ผู้อำนวยการ	สำนักพัฒนาสุขภาพจิต
8. พญ. วิมลรัตน์ วันเพ็ญ	รองผู้อำนวยการฝ่ายการแพทย์	สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่น ราชนครินทร์
9. พญ. รัชณี นลองเกื้อกุล	ผู้อำนวยการ	ศูนย์สุขภาพจิตที่ 1
10. นางภัทรา ธีรลาภ	ผู้อำนวยการ	ศูนย์สุขภาพจิตที่ 3
11. นพ. วิเชียร ดีเป็นธรรม	ผู้อำนวยการ	ศูนย์สุขภาพจิตที่ 4

● หน่วยงานนอกสังกัดกรมสุขภาพจิต

12. ศ. เกียรติคุณศิริกุล อิศรานุรักษ์	ประธานคณะกรรมการ	คณะกรรมการส่งเสริมและพัฒนาครอบครัว
13. น. ส. เรณู ไชยวุฒิ	ผู้ช่วยผู้อำนวยการ ฝ่ายพัฒนากระบวนการฯ	รพ. ตูลาการเฉลิมพระเกียรติ
14. นพ. สมชาติ สุทธิกาญจน์	นายแพทย์	รพ. ตูลาการเฉลิมพระเกียรติ
15. นางจิตณาพร รักธรรม	หัวหน้าศูนย์ชุมชนบูรณาการ	รพ. ตูลาการเฉลิมพระเกียรติ
16. นายวันชัย บุญประชา	ผู้จัดการมูลนิธิเครือข่ายครอบครัว	มูลนิธิเครือข่ายครอบครัว
17. คุณฐาณิษา ลิ้มพานิช	ผู้ประสานงานโครงการ	มูลนิธิเครือข่ายครอบครัว
18. นายชนากร คมกฤส	หัวหน้าฝ่ายพัฒนาเครือข่าย	มูลนิธิเครือข่ายครอบครัว

