สถานรับบริการ/ศูนย์ที่ดูแล แหล่งข้อมูลในการส่งต่อ

สายด่วนการติดต่อที่สำคัญ

1323	สายด่วนสุขภาพจิต (กรมสุขภาพจิต)	1780	ป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย (ปภ.)
1669	บริการแพทย์ฉุกเฉินแห่งชาติ	1677	ร่วมด้วยช่วยกันประสานความร่วมมือ
1196	แจ้งอุบัติเหตุทางน้ำ	191	แจ้งเหตุด่วนเหตุร้ายกับเจ้าหน้าที่ตำรวจ
199	แจ้งเหตุไฟไหม้/ดับเพลิง	1195	กองปราบ (สายด่วนแจ้งเหตุอาชญากรรม คดีร้ายแรง)
1300	แจ้งคนหาย	1323	Line Hope1323
1677	ร่วมด้วยช่วยกัน	1808	สายด่วนอุ่นใจ (ศูนย์ประสานงานด้านเด็กและสตรีในจังหวัดชายแดนภาคใต้ -ศป.ดส.)
1111	กด 5-ศูนย์ปฏิบัติการช่วยเหลือผู้ประสบภัย (ศปภ.)		

ช่องทางติดต่อ

การขอความช่วยเหลือเฉพาะด้าน

1) กลุ่มบัวแก้ว (ปัตตานี) Facebook : Baokae Pattani

2) บ้านพักเด็กและครอบครัวจังหวัด โทร. 1300 หรือ สำนักงาน พมจ. จังหวัด

3) สายด่วนสุขภาพจิต โทร. 1323 (ระบุว่าต้องการปรึกษาเรื่อง 1.GBT0+)

4) ศูนย์คุ้มครองสิทธิฯ สสส. โทร. 02-34343-1500 (ต่อหน่วยสิทธิกลุ่มเปราะบาง)

5) มูลนิธิเอ็มพลัส (ประสานต่อในพื้นที่ได้) Line / Facebook : Mplus Foundation

การติดต่อหน่วยงานราชการ

แหล่งรับเรื่องส่งต่อกรณีเด็กและเยาวชนในสามจังหวัดชายแดนใต้

1) สำนักงานพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์จังหวัดปัตตานี : 073-333762-3

2) สำนักงานพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์จังหวัดยะลา : 073-203509 / 073-243004

3) สำนักงานพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์จังหวัดนราธิวาส : 073-532105-6

4) ศูนย์ประสานงานด้านเด็กและสตรีในจังหวัดชายแดนภาคใต้ -ศป.ดส. ภายใต้ ศูนย์อำนวยการบริหารจังหวัดชายแดนภาคใต้ (ศอ.บต.) : ccwc.sbpac@gmail.com

การขอความช่วยเหลือ (Help Channels)

สายด่วนเด็ก : 1387, 1300



คู่มือ การพัฒนาศักยภาพแกนนำผู้มีความหลากหลายทางเพศ

เรียบเรียง ดวงรักษ์ เลิศมั่งมี (มูลนิธิวายไอวาย why i why Foundation)

ดำเนินการโดย โครงการพัฒนาศักยภาพแกนนำและสร้างสภาพแวดล้อม เพื่อหนุนเสริมงานสร้างเสริมสุขภาวะทางเพศ กาย และจิต ให้กับเยาวชนผู้มีความหลากหลายทางเพศในสามจังหวัดชายแดนใต้

รับผิดชอบโดย สมาคมเด็กและเยาวชนเพื่อสันติภาพชายแดนใต้ (กลุ่มลูกเหรียง)

สนับสนุนโดย สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ สสส. (สำนัก 2)

รู้ Young : รู้จักแกนนำเยาวชนผู้มีความหลากหลายทางเพศ

ที่เราเรียกในชื่อ “Look South Peace”

“ครั้งหนึ่ง ผมเคยรู้สึกเหมือนถูกโลกทั้งใบกดทับ เพียงเพราะผมกล้าที่จะเป็นตัวเอง คนรอบข้างมองว่าสิ่งที่ผมเป็นมันผิด มันไม่ปกติ จนผมแทบจะลืมไปแล้วว่าตัวเองมีค่าแค่ไหน แต่แล้วโอกาสหนึ่งก็มาถึง ผมได้เข้าร่วมโครงการ Look South Peace และที่นั่น ผมได้พบกับมิตรภาพและกำลังใจที่แท้จริง

Look South Peace คือ กลุ่มที่ไม่เพียงแค่ให้ความรู้และสร้างความเท่าเทียม แต่ยังเป็น “บ้าน” เป็น “ครอบครัว” ที่ปลูกฝังความเข้าใจและเห็นคุณค่าความแตกต่างเป็นที่เติมพลัง เป็นพื้นที่ปลอดภัยของแกนนำผู้มีความหลากหลาย ซึ่งทำให้พวกเราที่เป็นแกนนำ กล้าที่จะพัฒนาศักยภาพของตัวเอง โดยเข้าใจว่าเราทุกคนมีความถนัดและคุณค่าในแบบของเรา



แนวทางการสนับสนุนและพัฒนา แกนนำเยาวชนผู้มีความหลากหลายทางเพศ

การสร้างแกนนำเยาวชนผู้มีความหลากหลายทางเพศต้องอาศัยความตั้งใจจริงจากสังคม โดยสามารถทำได้ผ่านแนวทางต่างๆ เช่น:

- **สร้างพื้นที่ปลอดภัยและเปิดกว้าง :** จัดกิจกรรมหรือโครงการที่ออกแบบมาเพื่อให้เยาวชนทุกคนรู้สึกปลอดภัยที่จะเป็นตัวของตัวเองและแสดงความคิดเห็น
- **จัดหาพี่เลี้ยง (Mentorship) :** เชื่อมโยงเยาวชนกับรุ่นพี่ หรือผู้ใหญ่ที่มีประสบการณ์จากพื้นที่หลากหลาย เพื่อให้คำปรึกษาและเป็นแบบอย่าง
- **มอบโอกาสในการเรียนรู้และพัฒนาทักษะ :** จัดอบรมให้ความรู้และทักษะที่จำเป็น เช่น สิทธิพื้นฐานกฎหมายที่เกี่ยวข้อง Gender ทักษะการสื่อสาร การทำงานร่วมกับผู้อื่น การคิดเชิงวิพากษ์ และการเป็นผู้นำ
- **ให้โอกาสในการลงมือทำจริง :** เปิดโอกาสให้เยาวชนเหล่านี้ได้นำเสนอโครงการเข้าร่วมในกระบวนการตัดสินใจของชุมชนหรือองค์กร และได้บริหารจัดการโครงการด้วยตนเอง

ทำความรู้จัก SOGIE

: รู้จักแกนนำเยาวชนผู้มีความหลากหลายทางเพศ

SOGIE (โซจี) คือ กรอบแนวคิดที่ใช้ทำความเข้าใจองค์ประกอบต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับอัตลักษณ์และความเป็นมนุษย์ในมิติทางเพศ เป็นเครื่องมือที่ช่วยให้เราแยกแยะและเข้าใจความซับซ้อนที่มากกว่าแค่เพศชายและหญิง สิ่งสำคัญคือทุกคนมี SOGIE ไม่ได้จำกัดอยู่แค่กลุ่มผู้มีความหลากหลายทางเพศ (LGBTQIAN+) เท่านั้น การเข้าใจ SOGIE ช่วยให้เราเคารพในความแตกต่างหลากหลายของแต่ละบุคคล และสร้างสังคมที่เท่าเทียมและปลอดภัยสำหรับทุกคน

SOGIE ย่อมาจากองค์ประกอบ 3 ส่วนหลัก ดังนี้

SO : Sexual Orientation (รสนิยมทางเพศ)

รสนิยมทางเพศ คือ ความรู้สึกดึงดูดทางอารมณ์ ความรู้สึกรักใคร่ หรือความดึงดูดทางเพศที่บุคคลหนึ่งมีต่อบุคคลอื่น เป็นเรื่องของ "เราชอบใคร" หรือ "เรารักใคร" ซึ่งไม่เกี่ยวข้องกับเพศสภาพของตัวเองเลย

- Heterosexual (รักต่างเพศ) : ผู้ที่มีแรงดึงดูดต่อเพศตรงข้าม
- Homosexual (รักร่วมเพศ) : ผู้ที่มีแรงดึงดูดต่อเพศเดียวกัน (เช่น เกย์ เลสเบี้ยน)
- Bisexual (รักสองเพศ) : ผู้ที่มีแรงดึงดูดต่อคนได้มากกว่าหนึ่งเพศ
- Pansexual (รักทุกเพศ) : ผู้ที่มีแรงดึงดูดต่อผู้อื่นโดยไม่จำกัดอยู่ที่เพศสภาพหรืออัตลักษณ์ทางเพศ
- Asexual (ไม่ฝักใฝ่ทางเพศ) : ผู้ที่ไม่มีแรงดึงดูดทางเพศต่อบุคคลอื่น

GI : Gender Identity (อัตลักษณ์ทางเพศ)

อัตลักษณ์ทางเพศ คือ ความรู้สึกรับรู้จากภายในของบุคคลว่าตนเองเป็นเพศอะไร ซึ่งอาจจะตรงหรือไม่ตรงกับเพศที่ถูกกำหนดเมื่อแรกเกิด (Sex Assigned at Birth) ก็ได้ เป็นเรื่องของ "เราคือใคร"

- Cisgender (ซิสเจนเดอร์) : ผู้ที่มีอัตลักษณ์ทางเพศตรงกับเพศที่ถูกกำหนดเมื่อแรกเกิด
- Transgender (ทรานส์เจนเดอร์) : ผู้ที่มีอัตลักษณ์ทางเพศไม่ตรงกับเพศที่ถูกกำหนดเมื่อแรกเกิด
- Non-binary (นอนไบนารี) : ผู้ที่ไม่มีแรงดึงดูดทางเพศต่อบุคคลอื่น

GE : Gender Expression (การแสดงออกทางเพศ)

การแสดงออกทางเพศ คือ วิธีที่บุคคลแสดงอัตลักษณ์ทางเพศของตนเองให้โลกภายนอกรับรู้ผ่านการกระทำต่างๆ เช่น การแต่งกาย ทรงผม น้ำเสียง กิริยาท่าทาง การใช้สรรพนามเรียกตนเองและผู้อื่น เป็นเรื่องของ "เราแสดงออกอย่างไร"

สิ่งสำคัญ : การแสดงออกทางเพศของคนคนหนึ่ง ไม่จำเป็นต้องตรงกับอัตลักษณ์ทางเพศหรือรสนิยมทางเพศของเขาเสมอไป เช่น ผู้ชายอาจจะชอบแต่งหน้า (การแสดงออก) แต่ก็ยังคงมีอัตลักษณ์ทางเพศเป็นชายและมีรสนิยมทางเพศที่ชอบผู้หญิงได้ การทำความเข้าใจ SOGIE เป็นก้าวแรกที่สำคัญในการยอมรับและเคารพในตัวตนของผู้อื่น ช่วยลดอคติและการเลือกปฏิบัติ และเป็นรากฐานของการสร้างสังคมที่ทุกคนสามารถเป็นตัวของตัวเองได้อย่างภาคภูมิใจและปลอดภัย

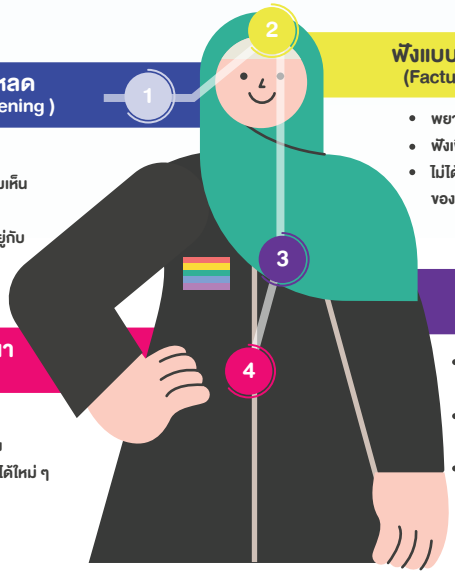
ทักษะและความรู้ที่แกนนำควรมี

ทักษะและความรู้ที่แกนนำผู้มีความหลากหลายได้รับการพัฒนาศักยภาพ ส่งเสริม และสนับสนุนจากโครงการฯ ในนามกลุ่ม “Look South Peace” ตลอด 3 ปีที่ผ่านมา ทักษะและชุดความรู้ที่เหล่าแกนนำต่างบอกเป็นเสียงเดียวกันว่า ได้นำมาใช้กับการดำเนินชีวิตประจำวันของตัวเอง การรับมือและเอาตัวรอดจากสถานการณ์ที่มีความเสี่ยงต่างๆ และใช้กับเพื่อนที่เผชิญกับเรื่องยาก ๆ ในแบบที่เราเป็น ส่วนใหญ่จะพบว่าผู้มีความหลากหลายยังมีปัญหาด้านความมั่นคงที่ภายใน (Mental Health)

รวมถึงการนำทักษะและความรู้ไปปรับใช้ในการจัดกิจกรรมกับพี่น้องผองเพื่อนในระดับพื้นที่ต่อ หากต้องการศึกษาข้อมูลเพิ่มเติมที่มีรายละเอียดในการนำไปปรับใช้งาน สามารถแสกนใน QR code นี้ได้เลย >>>

1. ทักษะการฟัง

1.1 ทฤษฎีตัวยู (Theory U) หรือการฟัง 4 ระดับ ว่าด้วยเรื่องเครื่องมือ เพื่อเพิ่มทักษะการฟัง มีหลายหลายแนวคิดที่จะสามารถนำมาปรับใช้ได้ แต่ในที่นี้เราขอนำเสนอ ทฤษฎีตัวยู (Theory U) หรือการฟัง 4 ระดับ โดย อ็อตโต ชาร์เมอร์ (OTTO SCHARMER) ได้แก่



1 ฟังแบบดาวน์โหลด (Downloading Listening)

- ตัดสินสิ่งที่ฟัง ใช้ตนเองเป็นที่ตั้ง
- เลือกฟังเฉพาะสิ่งที่ตรงกับความเห็นของตนเอง
- ดูเหมือนรับฟัง แต่ใจอาจไม่ได้อยู่กับคนตรงหน้า
- โต้ตอบเร็ว

2 ฟังแบบเปิดความคิด (Factual Listening)

- พยายามจับประเด็น เช็คถูกผิด
- ฟังเพื่อโต้แย้ง ฟังเพื่อตอบ
- ไม่ได้ฟังเพื่อเข้าใจ แต่เช็คเหตุผลของตัวเอง

3 ฟังแบบเข้าอกเข้าใจ (Empathic Listening)

- พยายามเข้าอกเข้าใจ และรับรู้ความรู้สึกของอีกฟัง
- ฟังจากมุมมองของตนเอง ไม่ใช่ตัวฉัน (Open Heart)
- สังเกตในสิ่งที่เขาไม่ได้พูด เช่น ภาษากาย สีหน้า น้ำเสียง

4 ฟังเพื่อการเติบโตพัฒนา (Generative Listening)

- ฟังอย่างไม่ตัดสิน
- ฟังด้วยความกะตือรือร้น มีพลัง
- ผู้ฟังมองหาโอกาส ความเป็นไปได้ใหม่ ๆ

1.2 สุนทรียสนทนา (Dialogue) : หลักการและหัวใจสำคัญ ไม่ใช่แค่การพูดคุยหรือการประชุมทั่วไป แต่เป็นกระบวนการสนทนากลุ่มที่ลึกซึ้ง โดยมีเป้าหมายเพื่อสร้างความเข้าใจร่วมกัน สำรวจประเด็นที่ซับซ้อน และสร้างสรรค์ความหมายใหม่ๆ ร่วมกัน มากกว่าการหาข้อสรุป หรือหาผู้แพ้ผู้ชนะเหมือนในการโต้แย้ง (Debate) หัวใจของสุนทรียสนทนา คือ การสร้างพื้นที่ปลอดภัยที่ทุกคนสามารถแสดงความคิดเห็นและความรู้สึกได้อย่างอิสระ โดยไม่ถูกตัดสิน เพื่อให้เกิดการเรียนรู้และค้นพบมุมมองใหม่ ๆ ที่ซ่อนอยู่

องค์ประกอบสำคัญของสุนทรียสนทนา

เพื่อให้วงสนทนากลายเป็น "สุนทรียสนทนา" อย่างแท้จริง ผู้เข้าร่วมจำเป็นต้องยึดถือและฝึกฝนองค์ประกอบสำคัญ 4 ประการ ดังนี้

1 การฟังอย่างลึกซึ้ง (Deep Listening)

คือ การฟังที่มากกว่าแค่การได้ยินเสียง แต่เป็นการฟังเพื่อทำความเข้าใจถึงแก่นของสิ่งที่อีกฝ่ายต้องการจะสื่อทั้งความคิด ความรู้สึก และความหมายที่ซ่อนอยู่เบื้องหลังคำพูด โดยไม่รีบตัดสิน ถูก-ผิด หรือคิดหาคำตอบโต้ในใจ

2 การแขวนข้อสมมติฐาน (Suspending Assumptions)

คือการ "ตระหนักรู้" ว่าเรากำลังมองผ่านแว่นตานี้อยู่ และลอง "ถอดมันออก" ชั่วคราว เพื่อเปิดใจรับฟังมุมมองอื่นที่อาจแตกต่างออกไป ไม่ได้หมายความว่าต้องละทิ้งความเชื่อของตนเอง แต่เป็นการยอมรับว่ามันเป็นเพียง "มุมมองหนึ่ง" ไม่ใช่ "ความจริงทั้งหมด"

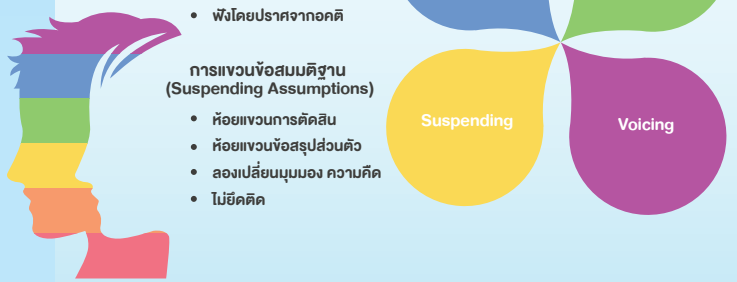
3 การเคารพซึ่งกันและกัน (Respecting Others)

คือ การให้เกียรติและยอมรับในคุณค่าของทุกคนในวงสนทนาอย่างเท่าเทียมกัน มองว่าทุกคนมีความสำคัญ และมีมุมมองที่เป็นประโยชน์ต่อกลุ่ม ไม่ว่าความคิดเห็นนั้นจะเหมือนหรือแตกต่างจากเรามากเพียงใด

4 การพูดจากใจจริง (Voicing)

คือ การกล้าที่จะพูดสิ่งที่อยู่ในใจอย่างซื่อสัตย์และตรงไปตรงมา เป็นการแบ่งปันประสบการณ์และความรู้สึกส่วนตัว ไม่ใช่การพูดในนามของตำแหน่งหน้าที่ หรือพูดตามทฤษฎีที่ท่องจำมา

4 หลักปฏิบัติของสุนทรียสนทนา



การฟังอย่างลึกซึ้ง (Deep Listening)

- รับรู้ความคิด ความรู้สึก
- อยู่กับความเป็นจริง
- ใส่ใจทั้งภาษากาย และน้ำเสียง
- ฟังโดยปราศจากอคติ

การแขวนข้อสมมติฐาน (Suspending Assumptions)

- ห้อยแขวนการตัดสิน
- ห้อยแขวนข้อสรุปส่วนตัว
- ลองเปลี่ยนมุมมอง ความคิด
- ไม่ยึดติด

การเคารพซึ่งกันและกัน (Respecting Others)

- ให้เกียรติและยอมรับในคุณค่าของทุกคน
- มั่นคงแต่ยืดหยุ่นในมุมมองและบรรยากาศ
- เคารพความเงียบ

การพูดจากใจจริง (Voicing)

- เผยเสียงที่ใส่ใจ / พูดจากใจจริง
- หาความเสี่ยง หากพูดหรือไม่พูด
- ค้นหาความกล้า ท้าทาย ความกลัว
- แบ่งปันประสบการณ์และความรู้สึกส่วนตัว

2. ทักษะด้านการให้คำปรึกษาแก่เพื่อน

เป็นทักษะสำหรับแกนนำ ที่จะมีส่วนร่วมในการช่วยเหลือทางจิตใจเบื้องต้นกับเพื่อนผู้มีความหลากหลาย การที่แกนนำมีมทักษะนี้ จะช่วยให้คำปรึกษาแบบ “เพื่อนช่วยเพื่อน” ได้ ทำให้เพื่อนผู้มีความหลากหลายรู้สึกมีพื้นที่ปลอดภัยในการได้พูดถึงปัญหาที่ตนเองกำลังเผชิญ ช่วยให้เพื่อนเข้าใจอารมณ์ ความรู้สึก และความคิดของตัวเองมากยิ่งขึ้น ได้ฝึกทักษะการเยียวยาและฟื้นฟูตัวเอง ได้เข้าสู่กระบวนการการให้คำปรึกษาที่ถูกต้องตามหลักจิตวิทยา ได้เรียนรู้มุมมองต่อปัญหาในเชิงบวกมากขึ้น หรือมองเห็นในมุมที่แตกต่างออกไป โดยหากมีข้อบ่งชี้ หรือสัญญาณที่ต้องส่งต่อผู้เชี่ยวชาญ (ที่นอกเหนือไปจากที่เราที่เป็นแกนนำรับมือได้) แกนนำต้องมีความรู้และประสานงานไปยังหน่วยงานที่เกี่ยวข้องอย่างทันที

เพื่อนจะสามารถช่วยเพื่อนได้โดยใช้การตั้งคำถาม :

- คำถามเพื่อทำให้เขามองเห็นตัวของเขาเอง (ส่องกระจก)
- คำถามเพื่อทำให้เขาปรับเปลี่ยนสภาวะที่เป็นประโยชน์ต่อเขา (Transform)
- คำถามให้เลือกวิธีการใหม่ๆ ที่ดีขึ้น (Option)
- คำถามจูงใจให้ตัดสินใจเลือกปฏิบัติตามที่เหมาะสม (Way)

กระบวนการให้คำปรึกษา



หลักการพื้นฐานของการให้คำปรึกษา

นี่คือ หลักจรรยาบรรณและหัวใจสำคัญที่ผู้ให้คำปรึกษาทุกคนต้องยึดถือ เพื่อสร้างความสัมพันธ์ที่เปี่ยมด้วยความไว้วางใจและนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงในเชิงบวก

1 การรักษาความลับ

นี่คือ หลักการที่สำคัญที่สุด ผู้ให้คำปรึกษาต้องเก็บเรื่องราวและข้อมูลทั้งหมดของผู้รับบริการไว้เป็นความลับ จะไม่นำไปเปิดเผยที่ใดโดยไม่ได้รับอนุญาตโดยเด็ดขาด (ยกเว้นกรณีที่มีความเสี่ยงต่อชีวิตของผู้รับบริการหรือผู้อื่นตามที่กฎหมายกำหนด) หลักการนี้สร้างพื้นที่ปลอดภัยที่ทำให้ผู้รับบริการกล้าเปิดเผยเรื่องราวของตนเองได้อย่างเต็มที่

2 การยอมรับผู้รับบริการอย่างไม่มีเงื่อนไข

ผู้ให้คำปรึกษาต้องให้เกียรติและยอมรับในคุณค่าความเป็นมนุษย์ของผู้รับบริการอย่างแท้จริง โดยไม่นำเอาค่านิยม ความเชื่อ หรือทัศนคติส่วนตัวมาตัดสิน ไม่ว่าผู้รับบริการจะมีพื้นเพชีวิต ความคิด หรือพฤติกรรมอย่างไร การยอมรับนี้จะช่วยให้ผู้รับบริการรู้สึกมีคุณค่าและกล้าที่จะเป็นตัวของตัวเอง

3 ความเข้าอกเข้าใจ

คือ ความสามารถในการรับรู้และเข้าใจโลกภายในของผู้รับบริการ ราวกับว่าเป็นโลกของตนเอง แต่ไม่หลอมรวมไปกับความรู้สึกนั้น (ยังคงความเป็นตัวเองอยู่) ผู้ให้คำปรึกษาจะพยายามเข้าใจมุมมอง ความรู้สึก และประสบการณ์ของผู้รับบริการ เพื่อสะท้อนความเข้าใจนั้นกลับไปให้ผู้รับบริการได้ตระหนักรู้ในตนเองมากขึ้น ไม่ใช่การ "สงสาร" แต่เป็นการ "เข้าใจ" จากมุมของเขา

4 ความจริงใจและสอดคล้อง

ผู้ให้คำปรึกษาต้องมีความจริงใจและเป็นธรรมชาติ ไม่เสแสร้งหรือสวมบทบาท ความคิด ความรู้สึก และการแสดงออกควรมีความสอดคล้องกันเป็นหนึ่งเดียว

5 ทัศนคติที่ไม่ตัดสิน

ผู้ให้คำปรึกษาต้องวางตัวเป็นกลางและรับฟังเรื่องราวของผู้รับบริการโดยไม่ตัดสินว่าสิ่งใดถูก-ผิด ดี-ชั่ว หรือควร-ไม่ควร การตัดสินจะปิดกั้นการสำรวจตนเองของผู้รับบริการทันที

6 การเคารพในการตัดสินใจและเสริมสร้างพลังอำนาจ

เป้าหมายสูงสุดของการให้คำปรึกษา คือ การทำให้ผู้รับบริการสามารถยืนหยัดและจัดการปัญหาได้ด้วยตนเอง ผู้ให้คำปรึกษาจะไม่ใช่ผู้ชี้แนะหรือสั่งการ

หลักการเหล่านี้เป็นรากฐานสำคัญที่ทำให้กระบวนการให้คำปรึกษาแตกต่างจากการให้คำแนะนำทั่วไป เพราะมันมุ่งเน้นที่การสร้างความสัมพันธ์ที่เกื้อหนุนให้บุคคลได้เติบโตจากภายในอย่างแท้จริง

ประโยชน์การให้คำปรึกษา

1. ช่วยให้บุคคลสามารถเข้าใจปัญหาและตัดสินใจในการแก้ปัญหาของเขา
2. ทำให้เกิดผลลัพธ์ในการตัดสินใจ
3. ทำให้บุคคลมีพัฒนาการคิดและตัดสินใจด้วยตนเอง
4. ผู้ขอความช่วยเหลือสามารถปรับตัวเข้ากับสภาพแวดล้อม



3. ซาเทียร์ (Satir)

คือ ทฤษฎีทางจิตวิทยาซึ่งให้คำตอบว่าความสุขที่แท้นั้น ย่อมเริ่มต้นจากภายในจิตใจของตน ยอมรับตนเอง รัก เข้าใจ เมตตาตนเอง แล้วเผื่อแผ่ การยอมรับ ความรัก เข้าใจ และเมตตาสู่เพื่อนร่วมโลก

แนวคิดและหลักการของซาเทียร์ ทฤษฎี Iceberg (ระดับชั้นต่าง ๆ ของภูเขาน้ำแข็ง)

โดยสำรวจผลกระทบต่อจิตใจของคนในทุกระดับ ทั้งพฤติกรรม ความรู้สึก (โกรธ เกลียด กลัว รู้สึกผิด รู้สึกต่ำต้อยด้อยค่า) การรับรู้ (ประสาทสัมผัสที่ 5) ความคาดหวัง และตัวตนที่แท้จริง กระทั่ง แก่นแท้ของจิตวิญญาณ

*ซึ่งการนำไปปรับใช้ ต้องอาศัยการฝึกฝนบ่อยๆ เพื่อให้ตัวเราสามารถมีแกนหลัก มีสติ เท่าทันการรับรู้ อารมณ์ ความรู้สึกภายในจิตใจ

จะไม่ชิงชังตนเอง	1.จะไม่ชิงชังตนเอง หากเรารู้สึกโกรธ เกลียด รัก หรือรู้สึกใดๆก็ตาม จงยอมรับว่ามันคือปกติ คือธรรมชาติของมนุษย์ และตามดูมันเพื่อศึกษาอย่างมีสติ โดยไม่ตกเป็นเหมือนทาสที่โดนบงการ
ไม่ลงโทษตนเอง	2.ไม่ลงโทษตนเอง เพราะชีวิตของทุกคนย่อมผิดพลาดได้ ดังนั้นจงอภัยให้ตนเอง
ไม่มีอะไรที่สมบูรณ์แบบที่สุด	3.ไม่มีอะไรที่สมบูรณ์แบบที่สุด เพราะว่าความสมบูรณ์แบบไม่มีในโลก
ไม่ต้องยิ่งใหญ่หรือสูงส่ง	4.ไม่ต้องยิ่งใหญ่หรือสูงส่ง เพราะนั่นรังแต่นำความหนักหน่วงมาให้หนำซ้ำยังจะทำให้พบความสุขแท้ได้ยากยิ่ง เราพะชีวิตที่มีความสุขที่แท้ก็คือ ความพอเพียเรียบง่าย เบาสบาย และ สุขเย็น
ไม่ต้องเลียนแบบใคร	5.ไม่ต้องเลียนแบบใคร หรือพยายามใช้ชีวิตให้เหมือนใคร เพราะนั่นคือการฝืนธรรมชาติของตนเอง เพราะเหตุว่า ไม่มีอะไรดีกว่าการเป็น “ตัวเรา”
เลือกเกิดไม่ได้	6.แม้ทุกคนจะเลือกเกิดไม่ได้ แต่จงมั่นใจว่าคนเราเปลี่ยนแปลงได้ เลือกได้ เลือกที่จะมีความสุข เปลี่ยนแปลง พัฒนา และเติบโตได้อยู่เสมอ
มั่นใจในศักยภาพแห่งตน	7.มั่นใจในศักยภาพแห่งตน ทุกคนล้วนมีคุณค่าในตนเอง และค้นให้พบขุมพลังอันยิ่งใหญ่ในตัวเรา

4. ทักษะการเป็นวิทยากรและการออกแบบกิจกรรม

การเป็นวิทยากรเป็นบทบาทที่สำคัญในการถ่ายทอดความรู้ สร้างแรงบันดาลใจ และส่งเสริมการเรียนรู้ให้กับผู้เข้าร่วม ไม่ว่าจะเป็นการบรรยายในห้องเรียน การนำเสนอในที่ประชุม หรือการฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการ

โดยแกนนำ สามารถออกแบบกิจกรรมที่มีจุดประสงค์ชัดเจน เชื่อมโยงกับความต้องการของกลุ่มเป้าหมาย และมีขั้นตอนที่ส่งเสริมการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมได้

ทักษะสำคัญของวิทยากรที่ดี

การเป็นวิทยากรที่มีประสิทธิภาพต้องอาศัยการผสมผสานทักษะหลายด้านเข้าด้วยกัน :

ความเชี่ยวชาญในเนื้อหา
แกนนำต้องมีความรู้ความเข้าใจอย่างลึกซึ้งในหัวข้อที่จะนำเสนอ เพื่อให้ข้อมูลที่ถูกต้องครบถ้วน และสามารถตอบคำถามของผู้เข้าร่วมได้

ทักษะการสื่อสาร
พูดให้ชัดเจน มีจังหวะจะโคน น้ำเสียงน่าฟัง ใช้ท่าทาง ดวงตา และการเคลื่อนไหวที่เหมาะสม ใช้ภาษาที่เข้าใจง่าย หลีกเลี่ยงการใช้คำศัพท์เฉพาะที่ไม่จำเป็น และปรับให้เข้ากับกลุ่มผู้เข้าร่วม



ทักษะการนำเสนอ
จัดลำดับเนื้อหาให้เป็นระบบ มีการเปิดประเด็นหลัก และบทสรุปที่ชัดเจน สร้างสไลด์ หรือสื่อประกอบที่ดึงดูด น่าสนใจ เข้าใจง่าย และควบคุมเวลาในการนำเสนอ

ทักษะการดึงดูดความสนใจ
กระตุ้นให้ผู้ฟังมีส่วนร่วม ใช้เรื่องเล่า ประสบการณ์ หรือตัวอย่างที่เกี่ยวข้องมาประกอบการอธิบาย อาจใช้มุกตลกที่เหมาะสมเพื่อผ่อนคลายบรรยากาศและสร้างความเป็นกันเอง หรือมีเกมนำเข้าเนื้อหาหลัก

ทักษะการแก้ปัญหาเฉพาะหน้า
สามารถจัดการกับสถานการณ์ที่ไม่คาดฝันได้ เช่น อุปกรณ์มีปัญหา ผู้เข้าร่วมซักถามในประเด็นที่ซับซ้อน หรือบรรยากาศการเรียนรู้ไม่ราบรื่น

การเป็นวิทยากรเป็นทั้งศิลปะและวิทยาศาสตร์ที่ต้องอาศัยการเรียนรู้และฝึกฝนอย่างต่อเนื่อง เมื่อคุณพัฒนาทักษะเหล่านี้ คุณจะสามารถสร้างผลกระทบเชิงบวกและเป็นแรงบันดาลใจให้กับผู้คนมากมายได้



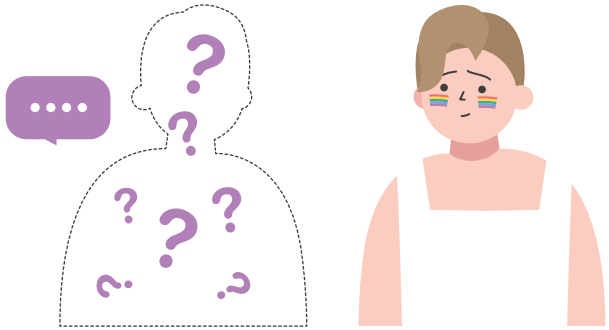
5. ทักษะการสื่อสารเชิงบวก

คือ ทักษะที่มุ่งเน้นการสร้างความเข้าใจ ความไว้วางใจ และความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างผู้คน เป็นการสื่อสารที่เน้นการใช้ถ้อยคำ น้ำเสียง และภาษากายที่สร้างสรรค์และให้กำลังใจ เพื่อให้การพูดคุยเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพและราบรื่น ช่วยลดความขัดแย้ง หลีกเลี่ยงการตัดสิน กล่าวโทษ หรือประชดประชัน และสร้างบรรยากาศที่ดีในการทำงานหรือในชีวิตประจำวัน เพื่อสามารถพูดให้กำลังใจ พูดอย่างไม่ตัดสิน และลดความขัดแย้งในการสื่อสารกับกลุ่มเปราะบาง



6. ทักษะการจัดการความขัดแย้ง

คือ ความสามารถในการรับมือกับความขัดแย้งที่เกิดขึ้นระหว่างบุคคลหรือกลุ่ม เพื่อนำไปสู่การแก้ไขปัญหาอย่างสร้างสรรค์และเป็นที่ยอมรับของทุกฝ่าย ทักษะนี้ไม่ได้มุ่งเน้นแค่การหลีกเลี่ยงหรือทำให้ความขัดแย้งหายไป แต่เป็นการเปลี่ยนสถานการณ์ความตึงเครียดให้เป็นโอกาสในการทำความเข้าใจและพัฒนาความสัมพันธ์ให้ดีขึ้น



7. ทักษะความเป็นผู้นำแบบมีส่วนร่วม

ภาวะผู้นำแบบมีส่วนร่วม หรือ Participatory Leadership เป็นรูปแบบความเป็นผู้นำที่ให้ความสำคัญกับการมีส่วนร่วมของสมาชิกในทีม ผู้นำไม่ได้เป็นเพียงผู้สั่งการ แต่เป็นผู้ที่เปิดโอกาสให้ทุกคนได้แสดงความคิดเห็น มีส่วนร่วมในการตัดสินใจ และร่วมกันรับผิดชอบในผลลัพธ์ที่เกิดขึ้น ผู้นำในรูปแบบนี้จะทำหน้าที่เป็นผู้สนับสนุน (Facilitator) มากกว่าผู้ควบคุม โดยเชื่อว่าการดึงศักยภาพและความคิดที่หลากหลายของทีมมาใช้ จะนำไปสู่ผลลัพธ์ที่ดีกว่าและสร้างความรู้สึกเป็นเจ้าของร่วมกัน



8. ทักษะการส่งต่อและประสานงานกับผู้เชี่ยวชาญ

เป็นความสามารถในการเชื่อมโยงบุคคลหรือผู้รับบริการไปยังผู้เชี่ยวชาญหรือหน่วยงานที่เหมาะสม เพื่อให้ได้รับความช่วยเหลือหรือการบริการที่ตรงจุดและมีประสิทธิภาพที่สุด ทักษะนี้ไม่ได้จำกัดอยู่แค่ในวงการแพทย์ แต่ยังรวมถึงงานด้านสังคมสงเคราะห์ การให้คำปรึกษา หรือการประสานงานในองค์กรต่างๆ ที่ต้องอาศัยความร่วมมือจากผู้เชี่ยวชาญหลายฝ่าย

การมีทักษะนี้ช่วยให้มั่นใจได้ว่าผู้ที่ต้องการความช่วยเหลือจะได้รับการดูแลอย่างต่อเนื่องและครบถ้วน โดยไม่ถูกละเลยหรือได้รับบริการที่ไม่ตรงกับความต้องการ



หากน้อง ๆ คนไหนสนใจ มีคำถาม อยากได้รับคำแนะนำ หรือต้องการพัฒนาศักยภาพ และอยากเป็นส่วนหนึ่งในการเป็นแกนนำผู้มีความหลากหลายทางเพศ ติดต่อได้ที่เพจ FB: Look south Peace ได้เลย...