



กรมสุขภาพจิต
DEPARTMENT OF MENTAL HEALTH

แผนเผชิญเหตุ กรณีเกิดเหตุความรุนแรง ในสถานศึกษา

SCHOOL VIOLENCE EMERGENCY RESPONSE PLAN

โดยประยุกต์หลัก “หนี – ช่อน – สู้”
และ “SAFE – CALM – HOPE – CARE”



SAFE

ปลอดภัยไว้ก่อน



CALM

ตั้งสติ
ลดต้นตอระลอก



HOPE

ให้ความหวัง
เชื่อมต่อความช่วยเหลือ



CARE

ดูแล ช่วยเหลือ
เยียวยา ฟ้นฟู

แผนเผชิญเหตุ กรณีเกิดเหตุความรุนแรงในสถานศึกษา

School Violence Emergency Response Plan

โดยประยุกต์หลัก “หนี – ซ่อน – สู้” และ “SAFE – CALM – HOPE – CARE”



คู่มือแผนเผชิญเหตุกรณีเกิดเหตุความรุนแรงในสถานศึกษา

คำนำ

เหตุความรุนแรงในสถานศึกษาเป็นสถานการณ์ฉุกเฉินที่อาจเกิดขึ้นอย่างรวดเร็วและส่งผลกระทบต่อชีวิตความปลอดภัย และความเป็นอยู่ของนักเรียน ครู บุคลากร ครอบครัว ตลอดจนชุมชนโรงเรียน การเตรียมความพร้อมให้ทุกฝ่ายมีความเข้าใจร่วมกัน รู้บทบาท และสามารถปฏิบัติได้อย่างเหมาะสมเมื่อเกิดเหตุ จึงเป็นองค์ประกอบสำคัญของการสร้างสถานศึกษาที่ปลอดภัย

แผนเผชิญเหตุกรณีเกิดเหตุความรุนแรงในสถานศึกษา (School Violence Emergency Response Plan) ฉบับนี้ จัดทำขึ้นเพื่อเป็น **กรอบกลาง (Framework)** สำหรับสถานศึกษานำไปประยุกต์ใช้ในการเตรียมพร้อมป้องกัน ตอบสนอง และฟื้นฟู โดยเชื่อมโยงการรักษาความปลอดภัยทางกายกับการดูแลด้านจิตใจและสังคม ตั้งแต่ก่อนเกิดเหตุ ขณะเกิดเหตุ จนถึงระยะหลังเหตุการณ์

แผนให้ความสำคัญกับการเตรียมระบบและการฝึกซ้อมที่สามารถนำไปใช้ได้จริง ตลอดจนการประสานการทำงานระหว่างสถานศึกษา ครอบครัว ตำรวจ การแพทย์ฉุกเฉิน หน่วยบริการสาธารณสุข สุขภาพจิต และเครือข่ายที่เกี่ยวข้อง โดยแต่ละสถานศึกษาควรนำกรอบดังกล่าวไปปรับให้เหมาะสมกับช่วงวัยและจำนวนของนักเรียน ลักษณะอาคารและพื้นที่ ทรัพยากร และบริบทความเสี่ยงของตนเอง

หวังเป็นอย่างยิ่งว่าแผนฉบับนี้จะเป็นเครื่องมือสนับสนุนให้ผู้บริหาร ครู บุคลากร นักเรียน ครอบครัว และหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง **รู้บทบาท รู้วิธีปฏิบัติ และสามารถทำงานร่วมกันได้อย่างเป็นระบบ** เพื่อลดความสูญเสีย ดูแลผู้ได้รับผลกระทบอย่างเหมาะสม และสนับสนุนให้สถานศึกษาสามารถฟื้นกลับเข้าสู่การเรียนรู้ได้อย่างปลอดภัยและมั่นคง

กองบริหารระบบบริการสุขภาพจิต

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข

สิงหาคม 2569

สารบัญ

หน้า

คำนำ	3
แผนภาพแผนเผชิญเหตุกรณีเกิดเหตุความรุนแรงในสถานศึกษา	4
หลักการและเหตุผล	5
วัตถุประสงค์	7
ขอบเขตของแผน	8
หลักการสำคัญของแผน	8
กรอบการดำเนินงาน	10
○ ระยะที่ 1 ก่อนเกิดเหตุ PREPARE & PREVENT	11
○ ระยะที่ 2 ขณะเกิดเหตุ SAFE → CALM → HOPE	13
○ ระยะที่ 3 หลังเกิดเหตุ CARE → RECOVERY	15
ตัวอย่าง Scenario สำหรับการฝึกซ้อมแผน	17
เกณฑ์ประเมินการฝึก	23
การยุติการฝึกและ AAR	23
ภาคผนวก	25
○ แบบฟอร์มการบันทึกการทบทวนหลังการปฏิบัติงาน (After Action Review: AAR)	26
○ เครื่องมือประเมิน/คัดกรองภาวะสุขภาพจิต สำหรับเด็กและวัยรุ่น	29
■ การประเมินอาการสำหรับเด็กตามกลุ่มอายุ (Symptoms checklist)	30
■ แบบประเมินผลกระทบจากเหตุการณ์ต่อเด็ก (Children's Revised Impact of Event Scale: CRIES-8)	31
■ แบบประเมินภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่น (Patient Health Questionnaire, Adolescent: PHQ-A)	32
○ เครื่องมือประเมิน/คัดกรองภาวะสุขภาพจิตเบื้องต้น สำหรับผู้ใหญ่	34
■ Visual Analog Scale (VAS)	35
■ แบบคัดกรองโรคซึมเศร้า 2Qplus	36
■ แบบคัดกรองโรคซึมเศร้าด้วย 9 คำถาม (9Q)	37
infographic คำแนะนำด้านสุขภาพจิต	38
เอกสารอ้างอิง	48

แผนเผชิญเหตุกรณีเกิดเหตุความรุนแรงในสถานศึกษา

SCHOOL VIOLENCE EMERGENCY RESPONSE PLAN

โดยประยุกต์หลัก “หนี – ซ่อน –สู้” และ “SAFE – CALM – HOPE – CARE”



เป้าหมายสูงสุด

รักษาชีวิต ลดการบาดเจ็บ ลดผลกระทบทางจิตใจ และฟื้นฟูความปลอดภัยเพื่อให้สถานศึกษากลับสู่ภาวะปกติ

1

ก่อนเกิดเหตุ

PREPARE & PREVENT



รู้ภัย

- ✓ ประเมินความเสี่ยง
- ✓ วิเคราะห์ภัยคุกคาม
- ✓ จัดทำ Risk Map



รู้พื้นที่

- ✓ เส้นทางหนี/จุดเสี่ยง
- ✓ เส้นทางหนี
- ✓ พื้นที่หลบภัย/ปลอดภัย
- ✓ จุดบัญชาการ



รู้บทบาท

- ✓ กำหนดบทบาท/หน้าที่
- ✓ ผู้บัญชาการเหตุการณ์
- ✓ ทีมปฏิบัติการ
- ✓ ผู้ทดแทน



รู้การสื่อสาร

- ✓ ระบบแจ้งเตือน
- ✓ ช่องทางสื่อสารสำรอง
- ✓ รหัส/สัญญาณเตือน



รู้การประสาน

- ✓ 191 / 1669
- ✓ หน่วยงานในพื้นที่
- ✓ เครือข่ายผู้ปกครอง



ฝึกซ้อม

- ✓ อบรมให้ความรู้
- ✓ ฝึกซ้อมเป็นประจำ
- ✓ ทบทวนแผน

เครื่องมือสำคัญ : แผนผังอาคาร • เส้นทางหนี • พื้นที่หลบภัย/พื้นที่ปลอดภัย • รายชื่อนักเรียน/บุคลากร • ช่องทางสื่อสาร • อุปกรณ์ฉุกเฉิน

2

ขณะเกิดเหตุ

SAFE → CALM → HOPE

หลักคิดสำคัญ

“รักษาชีวิตให้มากที่สุด”

2.1 เห็น/ได้ยินสิ่งผิดปกติ



- ประเมินอย่างรวดเร็ว
- ไม่พิสูจน์ความเสี่ยง
- ไม่เข้าไปใกล้ผู้ก่อเหตุ

2.2 หลบภัยทันที



- ลดการเปิดเผยตัว
- หากทำบัง/หลบซ่อน
- หากเด็กไปอยู่ที่ปลอดภัย

2.3 แจ้งเหตุ



- แจ้ง 191 และ 1669 (หากมี/คาดว่าจะมีผู้บาดเจ็บ)
- แจ้งเฉพาะที่รู้
- ไม่ต้องเสียชีวิต
- เพื่อหาข้อมูล

SAFE : เอาชีวิตรอด (หนี – ซ่อน – สู้)



หนี (RUN)

- หนีออกจากพื้นที่อันตรายทันที
- อันตรายทันที
- ช่วยผู้อื่นเท่าที่ทำได้
- ไม่กลับเข้าไป



ซ่อน (HIDE)

- ล็อก (ปิด)ห้อง
- หลบให้พ้นสายตา
- เงียบ
- ลดเสียง



สู้ (FIGHT)

- เป็นทางเลือกสุดท้ายเมื่อภัยคุกคามถึงชีวิต
- หนีไม่ได้ ซ่อนไม่ได้
- ป้องกันชีวิตตนเองและผู้อื่น



CALM : ตั้งสติ ลดความตื่นตระหนก

- ใช้ท่าที่สงบ / อยู่กับเด็ก ไม่ทิ้งเด็ก
- สื่อสารโดยยึดหลัก “สั้น – ชัดเจน – น้ำเสียงมั่นคง – บอกสิ่งที่ต้องทำทันที”

HOPE : ข้อมูลจริง เชื่อมความช่วยเหลือ

- การสื่อสารที่ช่วยให้ผู้ได้รับผลกระทบรับรู้ “ความช่วยเหลือมาถึงแล้ว”
- สิ่งที่ต้องปฏิบัติต่อไป



All Clear : ยืนยันความปลอดภัย

- รอกายยืนยอกจากเจ้าหน้าที่เท่านั้น
- ห้ามออกจากที่ซ่อนก่อน
- พื้นที่ต้องได้รับการตรวจสอบแล้ว

3

หลังเกิดเหตุ

CARE → RECOVERY

หลักคิดสำคัญ

“ไม่ทิ้งใครไว้ข้างหลัง”

CARE : ดูแล ช่วยเหลือ เยียวยา

ตรวจสอบความปลอดภัย



- ตรวจสอบนักเรียน/บุคลากร
- แยกผู้ได้รับบาดเจ็บ
- ประเมินความต้องการ

Safe Area



- จัดพื้นที่ปลอดภัย
- นำดื่ม อาหาร หอผ้า
- อากาศถ่ายเท

PFA / 3ส.



- สอดส่อง
- ใส่ใจ รับฟัง
- ส่งต่อ เชื่อมโยง

Family Reunification



- จัดรวมครอบครัว
- ตรวจสอบตัวตน
- บันทึกการส่งมอบเด็ก

สื่อสารที่เหมาะสม



- สื่อสารข้อเท็จจริงผ่านช่องทางที่กำหนด
- ไม่เผยแพร่ข้อมูลสื่อ

RECOVERY : ฟื้นฟูและกลับสู่ภาวะปกติ

ติดตามและสังเกต



- ติดตามกลุ่มเสี่ยง
- ส่งต่อบริการสุขภาพจิต
- ติดตามเป็นระยะ

ดูแลครูและบุคลากร



- ให้ PFA / Peer Support
- ลดภาระความเครียด
- ดูแลผู้ช่วยเหลือ

ดูแลครอบครัวและชุมชน



- ให้ข้อมูลและคำแนะนำ
- เสริมพลังครอบครัว
- เชื่อมโยงชุมชน

ประเมินความพร้อมก่อนเปิดเรียน



- ความปลอดภัยทางกาย
- ความพร้อมทางจิตใจ
- ความพร้อมของระบบ

คืนสู่การเรียนรู้



- ปรับกิจกรรมการเรียนรู้
- ส่งเสริมความเชื่อมั่น
- บรรยากาศปลอดภัย

4

เรียนรู้และพัฒนา

(AAR → Improvement Plan)

- สิ่งที่เกิดเหตุ
- สิ่งที่เกิดขึ้นจริง
- สิ่งที่ได้ดี
- สิ่งที่ต้องปรับปรุง

Improvement Plan

- กำหนดแนวทางปรับปรุง
- จัดลำดับความสำคัญ
- ผู้รับผิดชอบ/กรอบเวลา



ปรับแผน / SOP

ฝึกซ้อมใหม่

- ฝึกซ้อมตามระดับ
- ทดสอบระบบจริง
- ฟื้นฟูความพร้อมต่อเนื่อง

หลักปฏิบัติสำคัญ

- ✓ ชีวิตและความปลอดภัย มากกว่าเสมอ
- ✓ ไม่เสี่ยงชีวิตเพื่อหาข้อมูล
- ✓ ไม่วิ่งตามข่าวลือ
- ✓ สื่อสารสั้น ชัดเจน ถูกต้อง
- ✓ ร่วมมือ เชื่อสัณย ใสใจกัน

ข้อจำ

- แผนนี้เป็นแผนกลาง ให้สถานศึกษาปรับใช้ตามบริบทของตนเอง
- ข้อมูลอาจเปลี่ยนแปลงได้ตามสถานการณ์และข้อกำหนดของหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง

คำขวัญ

“หนีให้เร็ว • ซ่อนให้ดี • สู้เมื่อจำเป็น”
“ปลอดภัยไว้ก่อน • ตั้งสติ • มีความหวัง • ช่วยเหลือกัน”

1. หลักการและเหตุผล

สถานศึกษาเป็นพื้นที่ที่มีนักเรียน ครู บุคลากร ผู้ปกครอง และบุคคลภายนอกอยู่ร่วมกันเป็นจำนวนมาก จึงมีความจำเป็นต้องเตรียมความพร้อมรองรับเหตุการณ์ที่อาจเป็นภัยต่อชีวิตและความปลอดภัย โดยเฉพาะเหตุความรุนแรง เช่น บุคคลใช้อาวุธ บุคคลลี้ภัยหรือมีพฤติกรรมรุนแรง การทำร้ายร่างกาย เหตุกราดยิง การจับตัวประกัน การบุกกรุสถานศึกษา หรือการคุกคามในลักษณะอื่นที่อาจนำไปสู่อันตรายต่อชีวิต เหตุการณ์ดังกล่าว อาจเกิดขึ้นอย่างรวดเร็ว และมีความไม่แน่นอนสูง จึงจำเป็นต้องมีแผนเผชิญเหตุที่กำหนดแนวทางการเตรียมพร้อม การตัดสินใจ การสื่อสาร การประสานงาน และการตอบสนองอย่างเป็นระบบ เพื่อให้สามารถลดความสูญเสียและผลกระทบที่อาจเกิดขึ้นได้

การตอบสนองในช่วงที่มีภัยคุกคามต้องยึดหลัก **“ชีวิตและความปลอดภัยมาก่อน (Life Safety First)”** โดยนักเรียน ครู และบุคลากรต้องสามารถประเมินสถานการณ์จากตำแหน่งที่ตนเองอยู่ และเลือกวิธีเอาชีวิตรอดที่เหมาะสมตามหลัก **หนี (RUN) – ซ่อน (HIDE) –สู้ (FIGHT)** ทั้งนี้ การสู้เป็นทางเลือกสุดท้ายเฉพาะเมื่อเผชิญภัยคุกคามต่อชีวิตโดยตรง ไม่สามารถหนีหรือหลบซ่อนได้ และไม่มีทางเลือกอื่นที่ปลอดภัยกว่า ขณะที่การควบคุมผู้ก่อเหตุ อาวุธ และพื้นที่อันตรายเป็นหน้าที่ของตำรวจหรือหน่วยงานที่มีอำนาจตามกฎหมาย

อย่างไรก็ตาม การจัดการเหตุความรุนแรงไม่ควรสิ้นสุดเพียงการควบคุมภัยคุกคาม เนื่องจากผู้ที่อยู่ในเหตุการณ์อาจได้รับผลกระทบทั้งทางร่างกาย จิตใจ สังคม ความรู้สึกปลอดภัย การเรียนรู้ และการดำเนินชีวิต แผนจึงประยุกต์กรอบ **SAFE – CALM – HOPE – CARE** เพื่อเชื่อมโยงการตอบสนองอย่างต่อเนื่อง โดย **SAFE** มุ่งรักษาชีวิตและสร้างความปลอดภัย **CALM** ช่วยให้ตั้งสติและลดความตื่นตระหนก **HOPE** ลดความไม่แน่นอนด้วยข้อมูลที่เป็นจริงและเชื่อมต่อกับความช่วยเหลือ และ **CARE** มุ่งดูแล เยียวยา ติดตาม และฟื้นฟูผู้ได้รับผลกระทบ

ดังนั้น แผนฉบับนี้จึงมุ่งให้สถานศึกษามี **ระบบที่พร้อมก่อนเกิดเหตุ สามารถรักษาชีวิตและประสานการตอบสนองได้อย่างเหมาะสมขณะเกิดเหตุ และมีระบบดูแลผู้ได้รับผลกระทบอย่างต่อเนื่องหลังเหตุการณ์** เพื่อให้สถานศึกษาสามารถกลับเข้าสู่การเรียนรู้และการดำเนินงานได้อย่างปลอดภัย มั่นคง และเหมาะสมกับความพร้อมของผู้ได้รับผลกระทบ

เพื่อให้การบริหารจัดการเหตุการณ์มีความชัดเจนและครอบคลุมตั้งแต่การเตรียมพร้อมจนถึงการฟื้นฟู แผนฉบับนี้จึงกำหนดกรอบการดำเนินงานออกเป็น 3 ช่วงเวลาสำคัญ ได้แก่

1) ก่อนเกิดเหตุ — PREPARE & PREVENT มุ่งเตรียมความพร้อม ป้องกัน และลดความเสี่ยง โดยให้สถานศึกษารู้ภัย รู้พื้นที่ รู้บทบาท รู้ช่องทางการสื่อสาร และมีการฝึกซ้อมอย่างปลอดภัย

2) ขณะเกิดเหตุ — SAFE → CALM → HOPE มุ่งรักษาชีวิตและลดความสูญเสีย โดยให้ผู้ประสบเหตุสามารถเลือกปฏิบัติตามหลัก หนี-ซ่อน-สู้ อย่างเหมาะสม ควบคู่กับการตั้งสติ ลดความตื่นตระหนกการสื่อสารที่สั้นและชัดเจน และการเชื่อมต่อกับเจ้าหน้าที่และระบบความช่วยเหลือ

3) หลังเกิดเหตุ — CARE → RECOVERY มุ่งดูแลผู้ได้รับผลกระทบทั้งทางกายและจิตใจ เชื่อมโยงครอบครัว ให้การปฐมพยาบาลทางจิตใจ ติดตามและส่งต่อเมื่อจำเป็น ตลอดจนฟื้นฟูนักเรียน ครู บุคลากร ครอบครัว และสถานศึกษาให้สามารถกลับเข้าสู่การเรียน การทำงาน และการดำเนินชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสมและปลอดภัย

กรอบดังกล่าวจึงทำให้แผนเผชิญเหตุไม่ได้มุ่งเพียง “การหยุดเหตุ” แต่ครอบคลุมตั้งแต่ การเตรียมพร้อมก่อนเกิดเหตุ การเอาชีวิตรอดและจัดการสถานการณ์ขณะเกิดเหตุ ไปจนถึงการดูแลคนและฟื้นฟูโรงเรียนภายหลังเหตุการณ์ เพื่อให้สถานศึกษามีความพร้อม สามารถตอบสนองต่อเหตุความรุนแรงได้อย่างเป็นระบบ และลดผลกระทบต่อชีวิต ร่างกาย จิตใจ และการดำเนินชีวิตของผู้เกี่ยวข้องให้ได้มากที่สุด

2. วัตถุประสงค์

1. เพื่อกำหนดแนวทางการเตรียมพร้อม ป้องกัน ตอบสนอง และฟื้นฟูกรณีเกิดเหตุความรุนแรงในสถานศึกษาอย่างเป็นระบบ
2. เพื่อกำหนดระบบบัญชาการ การแจ้งเตือน การสื่อสาร การประสานงาน และบทบาทหน้าที่ของผู้เกี่ยวข้องเมื่อเกิดเหตุความรุนแรงในสถานศึกษา
3. เพื่อให้นักเรียน ครู และบุคลากรสามารถประเมินสถานการณ์และปฏิบัติตามเพื่อเอาชีวิตรอดตามหลักหนี (RUN) – ซ่อน (HIDE) – สู้ (FIGHT) ได้อย่างเหมาะสมและปลอดภัย
4. เพื่อให้สถานศึกษาสามารถแจ้งเหตุและประสานการช่วยเหลือกับตำรวจ การแพทย์ฉุกเฉิน สุขภาพจิต และหน่วยงานที่เกี่ยวข้องได้อย่างรวดเร็วและมีประสิทธิภาพ
5. เพื่อจัดระบบช่วยเหลือผู้บาดเจ็บ ตรวจสอบสถานะของนักเรียนและบุคลากร รวมทั้งการส่งมอบนักเรียนแก่ผู้ปกครองหรือครอบครัวอย่างปลอดภัยและเป็นระบบ
6. เพื่อป้องกันและลดผลกระทบทางจิตใจ และจัดระบบดูแลช่วยเหลือ ติดตาม ส่งต่อ และฟื้นฟูนักเรียน ครู บุคลากร ครอบครัว และชุมชนโรงเรียน โดยประยุกต์หลัก SAFE – CALM – HOPE – CARE
7. เพื่อใช้เป็นกรอบสำหรับการฝึกซ้อม การทบทวนบทเรียน และการปรับปรุงแผนเผชิญเหตุให้มีความเหมาะสมเป็นปัจจุบัน และสามารถนำไปใช้ได้จริงอย่างต่อเนื่อง

3. ขอบเขตของแผน

แผนเผชิญเหตุฉบับนี้ใช้เป็นกรอบแนวทางสำหรับการ เตรียมพร้อม ป้องกัน ตอบสนอง และฟื้นฟู กรณีเกิดเหตุ ความรุนแรงภายในสถานศึกษา รวมถึงเหตุที่เกิดขึ้นบริเวณใกล้เคียงหรือภายนอกสถานศึกษา ซึ่งอาจส่งผลกระทบหรือ เป็นภัยคุกคามต่อชีวิตและความปลอดภัยของนักเรียน ครู บุคลากร และบุคคลที่อยู่ภายในสถานศึกษา

เหตุการณ์ที่อยู่ในขอบเขตของแผน ได้แก่

- บุคคลใช้อาวุธ หรือข่มขู่ว่าจะใช้อาวุธ
- เหตุกราดยิง (Active Shooter)
- บุคคลลี้ภัยหรือมีพฤติกรรมรุนแรงที่อาจเป็นอันตรายต่อตนเองหรือผู้อื่น
- การทำร้ายร่างกายหรือการก่อเหตุรุนแรงที่อาจเป็นอันตรายต่อชีวิต
- การจับตัวประกัน
- การบุกรุกสถานศึกษาโดยมีพฤติกรรมหรือเจตนาก่อความรุนแรง
- เหตุความรุนแรงหรือภัยคุกคามอื่นที่ผู้บริหารสถานศึกษา เจ้าหน้าที่ตำรวจ หรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง

ประเมินว่า อาจส่งผลกระทบต่อชีวิตและความปลอดภัยของบุคคลภายในสถานศึกษา

ทั้งนี้ การนำแผนไปใช้ให้พิจารณาตามลักษณะและระดับของภัยคุกคาม สถานที่เกิดเหตุ และสถานการณ์ที่เกิดขึ้นจริง โดยให้ความสำคัญสูงสุดกับการรักษาชีวิตและความปลอดภัย และประสานการดำเนินงานกับตำรวจ การแพทย์ฉุกเฉิน และหน่วยงานที่เกี่ยวข้องตามอำนาจหน้าที่

4. หลักการสำคัญของแผน

การดำเนินงานตามแผนเผชิญเหตุกรณีเกิดเหตุความรุนแรงในสถานศึกษา ให้ยึดหลัก “ชีวิตและความปลอดภัย มาก่อน” (Life Safety First) เป็นหลักสูงสุดในการตัดสินใจและปฏิบัติงานทุกช่วง ตั้งแต่ก่อนเกิดเหตุ ขณะเกิดเหตุ และ หลังเกิดเหตุ โดยมุ่งลดความเสี่ยงต่อชีวิต ป้องกันการเกิดอันตรายเพิ่มเติม และจัดให้มีการดูแลช่วยเหลือผู้ได้รับผลกระทบ อย่างเหมาะสมและต่อเนื่อง

เมื่อเกิดภัยคุกคามต่อชีวิต เป้าหมายลำดับแรกมิใช่การรักษาทรัพย์สิน การถ่ายภาพหรือบันทึกเหตุการณ์ การรวบรวมข้อมูลให้ครบถ้วน หรือการพยายามเข้าควบคุมผู้ก่อเหตุ แต่คือ “การทำให้ตนเองและผู้อื่นออกจากอันตราย และอยู่ในพื้นที่ที่ปลอดภัยโดยเร็วที่สุด” ครูและบุคลากรของสถานศึกษาไม่ควรออกค้นหา ติดตาม หรือเข้าระงับผู้ก่อเหตุ แทนเจ้าหน้าที่ตำรวจ แต่ให้มุ่งนำตนเองและนักเรียนไปสู่ความปลอดภัย เว้นแต่เป็นสถานการณ์เฉพาะหน้าที่เผชิญ ภัยคุกคามต่อชีวิตโดยตรง ไม่สามารถหนีหรือหลบซ่อนได้ และจำเป็นต้องป้องกันชีวิตตนเองหรือผู้อื่น

การดำเนินงานตามแผนให้ยึดหลักสำคัญร่วมกัน 4 ประการ ดังนี้

1. Safety First — ความปลอดภัยมาก่อน ให้ความสำคัญสูงสุดกับการรักษาชีวิตและความปลอดภัยของนักเรียน ครู บุคลากร และบุคคลที่อยู่ในสถานศึกษา การตัดสินใจทุกขั้นตอนต้องพิจารณาว่าวิธีใดช่วยลดการสัมผัสภัยและไม่ทำให้มีผู้ได้รับอันตรายเพิ่มขึ้น

2. Do No Harm — ไม่เพิ่มอันตรายหรือผลกระทบ หลีกเลี่ยงการกระทำที่อาจเพิ่มความเสี่ยงหรือสร้างผลกระทบซ้ำทั้งทางร่างกายและจิตใจ เช่น การเข้าไปในพื้นที่อันตรายโดยไม่จำเป็น การเผยแพร่ตำแหน่งของผู้หลบซ่อน การเผยแพร่ภาพหรือข้อมูลที่กระทบต่อผู้ประสบเหตุ รวมถึงการบังคับให้ผู้ได้รับผลกระทบเล่าหรือทบทวนเหตุการณ์รุนแรงเมื่อยังไม่พร้อม

3. Age & Need Appropriate — เหมาะสมกับวัยและความต้องการ การแจ้งเตือน การสื่อสาร การอพยพ และการช่วยเหลือต้องคำนึงถึงอายุ ระดับพัฒนาการ และความต้องการที่แตกต่างกัน โดยให้ความสำคัญเป็นพิเศษกับเด็กเล็ก นักเรียนพิการ ผู้มีข้อจำกัดด้านการเคลื่อนไหวหรือการสื่อสาร และผู้ที่ต้องการความช่วยเหลือเป็นพิเศษ

4. Continuity of Care — ดูแลอย่างต่อเนื่อง การช่วยเหลือไม่สิ้นสุดเมื่อสามารถควบคุมเหตุหรือยุติภัยคุกคามได้ แต่ต้องเชื่อมต่อการดูแลตั้งแต่การช่วยให้ปลอดภัยในระยะเกิดเหตุ การดูแลความต้องการพื้นฐานและจิตใจ การเชื่อมโยงครอบครัว การติดตามและส่งต่อ ไปจนถึงการฟื้นฟูและกลับเข้าสู่การเรียนและการดำเนินชีวิตประจำวัน โดยประสานความร่วมมือระหว่างสถานศึกษา ครอบครัว ชุมชน ระบบสาธารณสุข สุขภาพจิต และหน่วยงานที่เกี่ยวข้องตามความจำเป็น

ดังนั้น การดำเนินงานทุกขั้นตอนของแผนจึงต้องคำนึงถึง “ความปลอดภัยของคน” เป็นศูนย์กลาง และเชื่อมโยงการดูแลอย่างต่อเนื่องตามกรอบ SAFE – CALM – HOPE – CARE เพื่อให้สามารถรักษาชีวิต ลดความสูญเสีย ลดผลกระทบทางจิตใจ และสนับสนุนให้บุคคลและสถานศึกษาสามารถฟื้นกลับได้อย่างเหมาะสมและปลอดภัย

5. กรอบการดำเนินงาน



การตอบสนองต่อเหตุความรุนแรงในสถานศึกษามีเป้าหมายสูงสุดเพื่อ รักษาชีวิต ลดการบาดเจ็บและความสูญเสีย ลดผลกระทบทางจิตใจ และสนับสนุนให้นักเรียน ครู บุคลากร ครอบครัว และสถานศึกษาสามารถฟื้นกลับได้อย่างเหมาะสม

แผนฉบับนี้จึงกำหนดการดำเนินงานตามลำดับเวลาของเหตุการณ์ แบ่งเป็น 3 ระยะสำคัญ ได้แก่

ระยะที่ 1 ก่อนเกิดเหตุ — PREPARE & PREVENT เตรียมพร้อม ป้องกัน และลดความเสี่ยง

ระยะที่ 2 ขณะเกิดเหตุ — SAFE → CALM → HOPE เอาชีวิตรอด ตั้งสติ และเชื่อมต่อกับความช่วยเหลือ

ระยะที่ 3 หลังเกิดเหตุ — CARE → RECOVERY ดูแล เยียวยา ติดตาม และฟื้นฟู

ทั้งนี้ หลัก SAFE – CALM – HOPE – CARE เป็นกระบวนการต่อเนื่อง ไม่ได้แยกออกจากกันอย่างตายตัว แต่สามารถดำเนินการควบคู่หรือปรับเปลี่ยนตามสถานการณ์ โดยมี ความปลอดภัย (Safety) เป็นพื้นฐานสำคัญในทุกระยะ

ระยะที่ 1 ก่อนเกิดเหตุ PREPARE & PREVENT

“รู้ภัย – รู้พื้นที่ – รู้บทบาท – รู้ช่องทางสื่อสาร – ซ้อมอย่างปลอดภัย”

เป้าหมายของระยะก่อนเกิดเหตุ คือ ลดโอกาสเกิดเหตุ ลดความรุนแรงของผลกระทบ และทำให้นักเรียน ครู และบุคลากรรู้ว่าต้องปฏิบัติอย่างไรเมื่อเกิดเหตุจริง โดยสถานศึกษาควรดำเนินการ ดังนี้

5.1 ประเมินความเสี่ยงและภัยคุกคาม

สำรวจและประเมินความเสี่ยงอย่างสม่ำเสมอ ครอบคลุมทั้งลักษณะภัย พื้นที่เสี่ยง ทางเข้า-ออก จุดอับ พื้นที่ที่บุคคลภายนอกสามารถเข้าถึงได้ ตลอดจนสถานการณ์หรือพฤติกรรมที่อาจนำไปสู่ความรุนแรง ควรจัดทำแผนที่ความเสี่ยง (Risk Map) และทบทวนให้เป็นปัจจุบันเมื่อมีการเปลี่ยนแปลงอาคาร สภาพแวดล้อม การใช้พื้นที่ หรือบริบทความเสี่ยงของสถานศึกษา

5.2 กำหนดพื้นที่และเส้นทางสำคัญ

จัดทำแผนผังสถานศึกษาและกำหนดพื้นที่สำคัญล่วงหน้า ได้แก่ ทางออกหลักและทางออกสำรอง เส้นทางหลบหนี พื้นที่หลบภัย จุดที่สามารถล็อกหรือกีดขวางได้ จุดรวมพลสำรอง จุดรับผู้บาดเจ็บ จุดบัญชาการ จุดประสานผู้ปกครอง ทางเข้า-ออกสำหรับตำรวจและรถพยาบาล รวมถึงพื้นที่รองรับผู้ที่ต้องการความช่วยเหลือเป็นพิเศษ

5.3 กำหนดโครงสร้างและบทบาทหน้าที่

กำหนดผู้บัญชาการเหตุการณ์ของสถานศึกษา (School Incident Commander) และผู้ปฏิบัติหน้าที่แทน พร้อมกำหนดผู้รับผิดชอบภารกิจสำคัญ เช่น การแจ้งเหตุและการสื่อสาร ความปลอดภัยและการอพยพ การตรวจสอบสถานะบุคคล (Accountability) การช่วยเหลือทางการแพทย์ การดูแลด้านจิตใจและสังคม การช่วยเหลือครอบครัว (Family Assistance) การสื่อสารสาธารณะ และการสนับสนุนทรัพยากร (Logistics) แต่ละภารกิจควรกำหนดผู้รับผิดชอบหลัก ผู้ปฏิบัติหน้าที่แทน และช่องทางติดต่อ ให้ชัดเจน

(ตัวอย่าง) ระบบบัญชาการเหตุการณ์ของโรงเรียน

School Incident Command System (SICS)



เมื่อเกิดเหตุ ให้โรงเรียนจัดระบบบริหารเหตุการณ์



ผู้บัญชาการเหตุการณ์ของสถานศึกษา
(School Incident Commander)

โดยทั่วไปคือผู้อำนวยการโรงเรียนหรือผู้ได้รับมอบหมาย

หน้าที่

- ✓ กำกับภาพรวม
- ✓ ตัดสินใจเชิงบริหาร
- ✓ ประสานหน่วยงานภายนอก
- ✓ สนับสนุนทรัพยากร
- ✓ กำกับการสื่อสารของโรงเรียน

ข้อสำคัญ : เมื่อเป็นพื้นที่ปฏิบัติการด้านการระงับภัย ผู้ก่อเหตุ อาวุธ หรือพื้นที่อันตราย ให้เป็นการควบคุมตามยุทธวิธี โดยเจ้าหน้าที่ตำรวจ

ชุดภารกิจที่ควรกำหนดไว้ล่วงหน้า (Functional Units)



การประสานงาน



หลักสำคัญ ในการปฏิบัติ



Life Safety First
ชีวิตและความปลอดภัยมาก่อน



Do No Harm
ไม่เพิ่มอันตรายหรือผลกระทบ



Age & Need Appropriate
เหมาะสมกับวัยและความต้องการ



Continuity of Care
ดูแลอย่างต่อเนื่อง เชื่อมโยงทุกภาคส่วน



เป้าหมายสูงสุด

รักษาชีวิต ลดการบาดเจ็บและความสูญเสีย ลดผลกระทบทางจิตใจ และสนับสนุนให้โรงเรียนสามารถฟื้นตัวกลับได้อย่างเหมาะสม

5.4 เตรียมระบบแจ้งเตือนและการสื่อสาร

กำหนด Emergency Code หรือข้อความแจ้งเตือนที่นักเรียน ครู และบุคลากรเข้าใจตรงกัน โดยข้อความควรตอบให้ได้อย่างน้อย 3 เรื่อง คือ เกิดอะไรขึ้น → ที่ไหน → ต้องทำอะไร เตรียมทั้งช่องทางการสื่อสารหลักและช่องทางสำรอง รวมทั้งกำหนดผู้มีอำนาจในการแจ้งเตือน การสื่อสารกับเจ้าหน้าที่ การแจ้งผู้ปกครอง และการประกาศ All Clear เมื่อได้รับการยืนยันว่าปลอดภัย

5.5 เตรียมการช่วยเหลือผู้ที่ต้องการความช่วยเหลือเป็นพิเศษ

จัดทำข้อมูลและแนวทางช่วยเหลือเด็กเล็ก นักเรียนพิการ ผู้มีข้อจำกัดด้านการเคลื่อนไหว การมองเห็น การได้ยิน หรือการสื่อสาร ผู้ที่ต้องใช้ยาและอุปกรณ์ทางการแพทย์ รวมถึงบุคคลที่อาจไม่สามารถปฏิบัติตามคำสั่งทั่วไปได้ อาจกำหนด Buddy System พร้อมผู้ช่วยหลักและผู้ช่วยสำรอง เพื่อให้สามารถช่วยเหลือได้อย่างต่อเนื่องเมื่อเกิดเหตุจริง

5.6 ฝึกอบรมและฝึกซ้อม

พัฒนาการฝึกตามระดับความพร้อม ตั้งแต่การสร้างความรู้ความเข้าใจ (Orientation) การฝึกซ้อมบนโต๊ะ Tabletop Exercise: TTX การฝึกเฉพาะหน้าที่ (Functional Exercise) ไปจนถึง Drill หรือ Full-scale Exercise ตามความเหมาะสม

การฝึกซ้อมกับเด็กต้องยึดหลัก “ฝึกทักษะ ไม่ใช่สร้างความกลัว” หลีกเลี่ยงการจำลองที่รุนแรงเกินความจำเป็น เช่น เสียงปืน เลือดปลอม ภาพผู้บาดเจ็บ หรือสถานการณ์ที่อาจทำให้เด็กเข้าใจว่าเป็นเหตุจริง โดยการฝึกควรเหมาะสมกับวัยและคำนึงถึงความปลอดภัยทางจิตใจของผู้เข้าร่วม

ระยะที่ 2 ขณะเกิดเหตุ SAFE → CALM → HOPE

“เอาชีวิตรอด – ตั้งสติ – เชื่อมต่อความช่วยเหลือ” ระยะนี้เริ่มตั้งแต่ พบหรือสงสัยว่ามีภัยคุกคาม จนกระทั่งเจ้าหน้าที่สามารถควบคุมสถานการณ์และยืนยันว่าพื้นที่ปลอดภัย โดยเป้าหมายลำดับแรกคือการรักษาชีวิต ลดการสัมผัส ภัย และป้องกันไม่ให้เกิดผู้ได้รับอันตรายเพิ่มเติม

5.7 พบหรือสงสัยเหตุ

ผู้พบหรือสงสัยว่ามีเหตุความรุนแรง ให้ยึดหลัก เห็น/ได้ยิน → หลบภัย → แจ้งเหตุ ไม่จำเป็นต้องเข้าไปตรวจสอบด้วยตนเองเพื่อให้แน่ใจ หากการตรวจสอบนั้นอาจทำให้ตนเองหรือผู้อื่นมีความเสี่ยงเพิ่มขึ้น เมื่อสามารถแจ้งได้อย่างปลอดภัย ให้โทร 191 ตำรวจ และหากมีหรือคาดว่าจะมีผู้บาดเจ็บ ให้แจ้ง 1669 การแพทย์ฉุกเฉิน แจ้งข้อมูลเท่าที่ทราบ เช่น ชื่อสถานศึกษา จุดเกิดเหตุ ลักษณะเหตุ ตำแหน่งล่าสุด และจำนวนผู้ก่อเหตุ ลักษณะหรืออาวุธ จำนวนผู้บาดเจ็บโดยประมาณ และช่องทางติดต่อกลับ โดยยึดหลักว่า “ไม่ต้องเสี่ยงชีวิตเพื่อหาข้อมูลที่ยังไม่ทราบ”

5.8 SAFE — เอาชีวิตรอดและทำให้ปลอดภัย

เมื่อมีภัยคุกคาม ให้แต่ละบุคคลประเมินสถานการณ์จากตำแหน่งที่ตนเองอยู่และเลือกวิธีที่ปลอดภัยที่สุด โดยไม่จำเป็นที่ทุกคนในสถานศึกษาต้องเลือกวิธีเดียวกันในเวลาเดียวกัน

1) **หนี (RUN)** หากมีเส้นทางที่สามารถออกจากพื้นที่อันตรายได้อย่างปลอดภัย ให้หนีเป็นทางเลือกแรก ออกจากพื้นที่ไปในทิศทางที่ห่างจากภัย ไม่เสียเวลาเก็บสัมภาระ ไม่ย้อนกลับเข้าพื้นที่ และช่วยผู้อื่นเท่าที่สามารถทำได้ โดยไม่เพิ่มความเสี่ยงต่อตนเอง

2) **ซ่อน (HIDE)** หากไม่สามารถหนีได้อย่างปลอดภัย ให้หลบซ่อนในพื้นที่ที่ช่วยลดโอกาสถูกพบหรือได้รับอันตราย ล็อกหรือกีดขวางประตู ปิดไฟ ปิดเสียงและระบบสั่นของโทรศัพท์ อยู่ให้พ้นแนวประตูและหน้าต่าง ลดเสียงและการเคลื่อนไหว และไม่เปิดเผยตำแหน่งผ่านสื่อสังคมออนไลน์ ให้อยู่ในพื้นที่หลบซ่อนจนกว่าจะได้รับการยืนยันผ่านระบบที่กำหนดหรือจากเจ้าหน้าที่ว่าปลอดภัย

3) **สู้ (FIGHT)** ใช้เป็นทางเลือกสุดท้าย เฉพาะเมื่อเผชิญภัยคุกคามต่อชีวิตโดยตรง ไม่สามารถหนี และไม่มีพื้นที่ปลอดภัยสำหรับหลบซ่อน เป้าหมายคือการป้องกันชีวิตและเปิดโอกาสให้ตนเองหรือผู้อื่นสามารถเอาชีวิตรอดหรือหลบหนีได้ มิใช่การออกค้นหา ติดตาม หรือเข้าควบคุมผู้ก่อเหตุแทนตำรวจ

หลักสำคัญของ SAFE คือ “ไม่จำเป็นต้องรู้ทุกอย่างเกี่ยวกับเหตุการณ์ก่อนจึงจะทำให้ตนเองปลอดภัย แต่ต้องตัดสินใจจากข้อมูลที่มีและเลือกวิธีที่ลดความเสี่ยงต่อชีวิตมากที่สุดในขณะนั้น”

5.9 CALM — ตั้งสติและลดความตื่นตระหนก

SAFE และ CALM ควรดำเนินควบคู่กัน การช่วยให้ตั้งสติไม่ได้หมายถึงการทำให้บุคคล “ไม่กลัว” แต่เป็นการช่วยให้ความกลัวและความตื่นตระหนกอยู่ในระดับที่ยังสามารถรับรู้สถานการณ์ ฟังคำสั่ง ตัดสินใจ และปฏิบัติตามเพื่อความปลอดภัยได้ ครูและบุคลากรควรใช้ท่าทีสงบและสื่อสารโดยยึดหลัก “สั้น – ชัดเจน – น้ำเสียงมั่นคง – บอกสิ่งที่ต้องทำทันที” เช่น “อยู่ตรงนี้ก่อน” “ทุกคนเงียบและปิดเสียงโทรศัพท์” “อยู่ด้วยกันและทำตามคำสั่งที่ละอย่าง” หรือ “รอก่อนว่าเจ้าหน้าที่จะยืนยันว่าปลอดภัย” หลีกเลี่ยงการตำหนิ เร่งรัด หรือบังคับให้ผู้ที่กำลังกลัวหยุดแสดงความรู้สึก และควรลดการรับข่าวลือ ภาพเหตุการณ์ หรือข้อมูลที่ยังไม่ได้รับการยืนยัน

5.10 แจ้งเตือนและ Activate ระบบตอบสนอง

เมื่อได้รับข้อมูลที่น่าเชื่อถือ ให้สถานศึกษา Activate แผนเผชิญเหตุและระบบแจ้งเตือนโดยเร็ว ไม่ควรรออนข้อมูลครบถ้วนหากการรอทำให้การตอบสนองล่าช้า ในขณะที่ผู้ก่อเหตุหรือภัยคุกคามยังไม่ถูกควบคุม ไม่ควรสั่งให้ทุกคนเคลื่อนย้ายไปยังจุดรวมพลเดียวกันโดยอัตโนมัติ เนื่องจากความปลอดภัยของแต่ละพื้นที่อาจแตกต่างกัน

5.11 ประสานตำรวจและการแพทย์ฉุกเฉิน

เมื่อเจ้าหน้าที่มาถึง สถานศึกษาควรสนับสนุนข้อมูลที่จำเป็น เช่น แผนผังอาคาร จุดเกิดเหตุ ตำแหน่งล่าสุดของผู้ก่อเหตุ จำนวนบุคคลในพื้นที่ จุดที่อาจมีผู้ติดค้าง และข้อมูลผู้ที่ต้องการความช่วยเหลือเป็นพิเศษ การควบคุมทางยุทธวิธี การเข้าพื้นที่อันตราย และการจัดการผู้ก่อเหตุหรืออาวุธ เป็นหน้าที่ของตำรวจหรือหน่วยงานที่มีอำนาจตามกฎหมาย ขณะที่สถานศึกษามีหน้าที่สนับสนุนข้อมูลและดูแลนักเรียน ครู บุคลากร และผู้เกี่ยวข้อง

5.12 HOPE — สร้างความมั่นใจและเชื่อมต่อความช่วยเหลือ

เมื่อเจ้าหน้าที่เข้าควบคุมสถานการณ์ ให้เปลี่ยนจากการสื่อสารเพื่อการเอาชีวิตรอด ไปสู่การสื่อสารที่ช่วยให้ผู้ได้รับผลกระทบรับรู้ “ความช่วยเหลือมาถึงแล้ว สถานการณ์กำลังได้รับการจัดการ และไม่ได้เผชิญเหตุการณ์นี้เพียงลำพัง”

การสื่อสารควรใช้หลัก สิ่งที่ทราบ → สิ่งที่กำลังดำเนินการ → สิ่งที่ต้องปฏิบัติต่อไป ให้ข้อมูลตามข้อเท็จจริง ไม่คาดเดา ไม่ให้คำมั่นในสิ่งที่ยืนยันไม่ได้ และกำหนดช่องทางข้อมูลหลักเพื่อลดข่าวลือและความไม่แน่นอน

5.13 การยืนยัน All Clear และการเคลื่อนย้าย

ผู้ที่อยู่ในพื้นที่หลบซ่อนไม่ควรออกจากพื้นที่เพียงเพราะข่าวลือ ข้อความในสื่อสังคมออนไลน์ หรือคำบอกต่อ แต่ให้รอการยืนยัน All Clear ผ่านระบบที่สถานศึกษากำหนดร่วมกับเจ้าหน้าที่ เมื่อได้รับการยืนยันแล้ว จึงเคลื่อนย้ายตามคำสั่งและเส้นทางที่เจ้าหน้าที่กำหนดไปยังพื้นที่ปลอดภัย

ระยะที่ 3 หลังเกิดเหตุ CARE → RECOVERY

“ดูแลคน – เชื่อมครอบครัว – ติดตาม – พัฒนา” การประกาศว่าพื้นที่ปลอดภัย ไม่ใช่จุดสิ้นสุดของแผน แต่เป็นการเปลี่ยนจากเป้าหมาย “ช่วยให้รอดจากเหตุการณ์” ไปสู่ “ช่วยให้บุคคล ครอบครัว และสถานศึกษาฟื้นกลับจากเหตุการณ์” การดำเนินงานหลังเหตุควรเชื่อมโยงตามลำดับ Safety → Accountability → CARE/PFA → Family Reunification → Follow-up → Recovery

5.14 Accountability — ตรวจสอบสถานะบุคคล

ตรวจสอบและจัดทำข้อมูลให้ทราบว่า ใครปลอดภัย → ใครบาดเจ็บ → ใครถูกส่งโรงพยาบาล → ใครยังไม่พบหรือไม่สามารถติดต่อได้ กำหนดผู้รับผิดชอบข้อมูลกลางอย่างชัดเจน และประสานข้อมูลกับเจ้าหน้าที่ที่เกี่ยวข้องเพื่อลดความสับสน การรายงานซ้ำ และข้อมูลที่ไม่ตรงกัน

5.15 CARE — ดูแลช่วยเหลือเบื้องต้น

จัด Safe Area ในพื้นที่ที่ได้รับการยืนยันว่าปลอดภัย ดูแลความต้องการพื้นฐาน ลดสิ่งกระตุ้น และให้การปฐมพยาบาลทางจิตใจ Psychological First Aid (PFA) โดยประยุกต์หลัก 3ส.

สอดส่องมองหา (Look) — สังเกตความปลอดภัย ความต้องการพื้นฐาน ความทุกข์ใจ และผู้ที่ต้องการความช่วยเหลือเป็นพิเศษ

ใส่ใจรับฟัง (Listen) — เข้าหาด้วยท่าทีสงบ รับฟังโดยไม่ตัดสิน ไม่บังคับให้เล่าเหตุการณ์ และหลีกเลี่ยงการสัมภาษณ์ซ้ำโดยไม่จำเป็น

ส่งต่อเชื่อมโยง (Link) — ให้ข้อมูลที่จำเป็น เชื่อมโยงครอบครัว แหล่งสนับสนุน และบริการด้านการแพทย์ หรือสุขภาพจิตตามความจำเป็น

การดูแลต้องครอบคลุม ครูและบุคลากร ด้วย เนื่องจากอาจเป็นทั้ง “ผู้ช่วยเหลือ” และ “ผู้ได้รับผลกระทบ” ในเหตุการณ์เดียวกัน

5.16 Family Reunification — การส่งมอบนักเรียนแก่ครอบครัว

จัดพื้นที่รับ-ส่งนักเรียนแก่ผู้ปกครองในพื้นที่ปลอดภัย แยกออกจากพื้นที่ปฏิบัติการของตำรวจ และการแพทย์ โดยจัดกระบวนการอย่างเป็นระบบ ได้แก่ ลงทะเบียน → ตรวจสอบตัวตน → ตรวจสอบนักเรียน → ส่งมอบ → บันทึกการรับตัว ไม่ควรให้ผู้ปกครองเข้าไปรับนักเรียนจากพื้นที่เกิดเหตุโดยตรง

5.17 การสื่อสารกับครอบครัวและสาธารณะ

กำหนดผู้ให้ข้อมูลหลักของสถานศึกษา ใช้ข้อมูลที่ได้รับการยืนยัน และแยกการสื่อสารกับครอบครัวออกจาก การสื่อสารสาธารณะตามความเหมาะสม คำนึงความเป็นส่วนตัวและศักดิ์ศรีของผู้ได้รับผลกระทบ หลีกเลี่ยงการเปิดเผยข้อมูลส่วนบุคคล ภาพผู้บาดเจ็บหรือเสียชีวิต และข้อมูลที่อาจสร้างผลกระทบซ้ำต่อเด็กและครอบครัว

5.18 Follow-up — ติดตามอย่างต่อเนื่อง

การดูแลหลังเหตุไม่ควรมุ่งเพียงการประเมินในช่วงแรก แต่ควร สังเกตและติดตามตามความต้องการและการเปลี่ยนแปลงของแต่ละบุคคล ให้ความสำคัญกับผู้ที่ยังมีความทุกข์ใจต่อเนื่อง หรือมีการเปลี่ยนแปลงที่ส่งผลกระทบต่อ การเรียน พฤติกรรม ความสัมพันธ์ การเข้าสังคม หรือการดำเนินชีวิต และเชื่อมโยงเข้าสู่บริการที่เหมาะสมเมื่อจำเป็น

5.19 RECOVERY — ฟื้นฟูและกลับเข้าสู่การเรียนรู้

การกลับมาเปิดเรียนควรพิจารณามากกว่าความปลอดภัยของสถานที่ โดยประเมินร่วมกันทั้ง Physical Safety + Psychological Safety + ความพร้อมของนักเรียน + ความพร้อมของครูและบุคลากร + ความพร้อมของ ครอบครัว + ระบบสนับสนุน + การสื่อสารของสถานศึกษา การฟื้นฟูไม่จำเป็นต้องมุ่งให้ทุกอย่าง “กลับไปเหมือนเดิมทันที” แต่ควรช่วยให้สถานศึกษาค่อย ๆ กลับเข้าสู่การเรียนรู้ การทำงาน และกิจวัตรประจำวันอย่าง ปลอดภัย มั่นคง และเหมาะสมกับความพร้อมของผู้ได้รับผลกระทบ

ตัวอย่าง Scenario สำหรับการฝึกซ้อมแผน

กรณี “เหตุบุคคลใช้อาวุธในสถานศึกษา” School Violence Emergency Response Exercise

1. แนวคิดการฝึกซ้อม

การฝึกซ้อมมีวัตถุประสงค์เพื่อให้สถานศึกษาสามารถนำแผนเผชิญเหตุไปปฏิบัติได้จริง โดยพัฒนาการฝึกตามระดับความพร้อมของสถานศึกษา ตั้งแต่การสร้างความรู้เข้าใจ การฝึกตัดสินใจ การทดสอบระบบ ไปจนถึงการฝึกปฏิบัติร่วมกับหน่วยงานภายนอก

การฝึกควรพัฒนาเป็น 4 ระดับ ได้แก่

ระดับ	รูปแบบ	จุดเน้น
1	Orientation	สร้างความเข้าใจว่าเมื่อเกิดเหตุ ใครต้องทำอะไร และปฏิบัติตนอย่างไร
2	Tabletop Exercise: TTX	ฝึกการประเมินสถานการณ์ การตัดสินใจ การบัญชาการ และการประสานงาน
3	Functional Exercise	ทดสอบระบบแจ้งเหตุ การสื่อสาร การบัญชาการ Accountability, Medical, Family Reunification และการประสานหน่วยงาน
4	Drill / Full-scale Exercise	ฝึกปฏิบัติจริงและทดสอบการทำงานร่วมกันทั้งระบบตามความพร้อมและความเหมาะสมของสถานศึกษา

การฝึกทุกระดับต้องคำนึงถึงวัยและความพร้อมของนักเรียน โดยเฉพาะเด็กเล็ก ไม่จำเป็นต้องสร้างความสมจริงด้วยเสียงปืน เลือดปลอม การจำลองผู้ก่อเหตุไต่เถียง หรือภาพรุนแรง เพราะเป้าหมายของการฝึกคือ “ฝึกทักษะ ไม่ใช่สร้างความกลัว”

2. วัตถุประสงค์การฝึก

เพื่อทดสอบความสามารถของสถานศึกษาและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องในประเด็นสำคัญ ได้แก่ การรับรู้และแจ้งเหตุ การ Activate แผน การบัญชาการเหตุการณ์ การแจ้งเตือนภายใน การประสาน 191 และ 1669 การตัดสินใจตามหลักหนี-ซ่อน-สู้ การดูแลตามหลัก SAFE-CALM-HOPE-CARE การตรวจสอบสถานะบุคคล (Accountability) การช่วยเหลือผู้บาดเจ็บ การสื่อสารกับผู้ปกครอง การจัด Family Reunification การสื่อสารสาธารณะ ตลอดจนการดูแลและฟื้นฟูหลังเหตุการณ์

3. ขอบเขตการฝึก

การฝึกครอบคลุมตั้งแต่ พบภัยคุกคาม → แจ้งเหตุ → Activate แผน → SAFE/หนี-ซ่อน-สู้ → CALM → ประสานตำรวจ/1669 → HOPE → All Clear → Accountability → CARE/PFA → Family Reunification → Follow-up → Recovery → AAR

สถานศึกษาสามารถเลือกฝึกเฉพาะบางส่วนหรือฝึกทั้งระบบตามระดับความพร้อม โดยไม่จำเป็นต้องนำนักเรียนเข้าร่วมทุกขั้นตอน

4. ผู้เข้าร่วมการฝึก

ประกอบด้วยผู้บริหารสถานศึกษา ครูและบุคลากร นักเรียนตามความเหมาะสม เจ้าหน้าที่รักษาความปลอดภัย ตำรวจ การแพทย์ฉุกเฉิน/1669 โรงพยาบาลหรือหน่วยบริการสาธารณสุข ทีมสุขภาพจิต/MHPSS ผู้แทนผู้ปกครอง และหน่วยงานสนับสนุนในพื้นที่

สำหรับการฝึกระดับ Functional Exercise หรือ Full-scale Exercise ควรกำหนด Exercise Control/Evaluator แยกจากผู้เล่น เพื่อควบคุม Inject สังเกตการปฏิบัติ และประเมินผลตามวัตถุประสงค์การฝึก

5. กติกาและข้อควรระวังในการฝึก

ก่อนเริ่มฝึกต้องแจ้งผู้เข้าร่วมอย่างชัดเจนว่าเป็น “การฝึกซ้อม” กำหนดคำสำหรับเริ่ม-หยุดการฝึก และช่องทางแจ้งเหตุจริงระหว่างการฝึก

หากเกิดเหตุฉุกเฉินจริงระหว่างการฝึก ให้ยุติการฝึกทันทีและเข้าสู่การปฏิบัติตามเหตุจริง

ไม่ใช่อาวุธจริง ไม่สร้างสถานการณ์ที่ทำให้ผู้เข้าร่วมเข้าใจผิดว่าเป็นเหตุจริง และไม่เผยแพร่ภาพหรือข้อความเกี่ยวกับการฝึกในลักษณะที่อาจทำให้ประชาชนภายนอกเกิดความตื่นตระหนก

6. ข้อมูลพื้นฐานของสถานการณ์

วันพุธ เวลา 13.30 น. โรงเรียนกำลังจัดการเรียนการสอนตามปกติ มีนักเรียนประมาณ 1,200 คน ครูและบุคลากร 90 คน พื้นที่ประกอบด้วยอาคารเรียน A อาคารเรียน B อาคารอเนกประสงค์ โรงอาหาร สนามกีฬา และประตูทางเข้า-ออก 2 จุด ในช่วงเวลาดังกล่าว นักเรียนส่วนใหญ่อยู่ในห้องเรียน มีนักเรียนบางส่วนทำกิจกรรมในอาคารอเนกประสงค์และสนามกีฬา ขณะที่ครูและบุคลากรกระจายอยู่ตามอาคารต่าง ๆ

7. ลำดับสถานการณ์การฝึก (Master Scenario Events)

Inject 1 : พบภัยคุกคาม

เวลา 13.30 น. — “เห็น/ได้ยิน → หลบภัย → แจ้งเหตุ”

เจ้าหน้าที่บริเวณประตูโรงเรียนพบชายบุคคลหนึ่งมีพฤติกรรมผิดปกติ เดินเข้ามาในพื้นที่โดยไม่มียอมปฏิบัติตามระบบการเข้า-ออกของโรงเรียน ต่อมามีผู้สังเกตเห็นวัตถุต้องสงสัยว่าอาจเป็นอาวุธ แต่ยังไม่สามารถยืนยันได้

คำถามสำหรับผู้ฝึก: ใครเป็นผู้รับแจ้ง ใครมีอำนาจ Activate แผน ต้องแจ้งใครบ้าง โรงเรียนจะแจ้งเตือนภายในอย่างไร และข้อมูลใดที่ต้องแจ้ง 191

Expected Action: ผู้พบเหตุไม่เข้าไปตรวจสอบหรือเผชิญหน้าหากมีความเสี่ยง เคลื่อนตนเองไปสู่พื้นที่ปลอดภัย แจ้งเหตุผ่านระบบที่กำหนด แจ้ง 191 ด้วยข้อมูลเท่าที่ทราบ และผู้มีอำนาจพิจารณา Activate แผนโดยไม่รอข้อมูลครบถ้วนจนทำให้ล่าช้า

ประเด็นประเมิน: SAFE, Recognition, Notification, Activation และความรวดเร็วในการสื่อสาร

Inject 2 : ยืนยันว่ามีภัยคุกคาม

เวลา 13.33 น. — SAFE

มีเสียงดังคล้ายอาวุธบริเวณอาคาร A นักเรียนจำนวนหนึ่งวิ่งออกจากบริเวณดังกล่าว ยังไม่ทราบตำแหน่งที่แน่นอนของผู้ก่อเหตุ

ผู้ฝึกต้องตัดสินใจว่าแต่ละพื้นที่ควร หนี ซ่อน หรือปฏิบัติอย่างไรตามสถานการณ์ โดยไม่จำเป็นต้องมีคำสั่งเดียวสำหรับทุกพื้นที่ของโรงเรียน

Expected Action: ผู้ที่มีเส้นทางปลอดภัยสามารถหนีออกจากพื้นที่ ผู้ที่ไม่สามารถหนีได้ให้ซ่อนและลดการเปิดเผยตำแหน่ง ส่วนการสู้เป็นทางเลือกสุดท้ายเฉพาะกรณีเผชิญภัยต่อชีวิตโดยตรงและไม่มีทางเลือกอื่น โรงเรียนต้องไม่สั่งให้นักเรียนทุกคนออกมารวมตัว ณ จุดรวมพลเดียวกันในขณะที่ภัยคุกคามยังไม่ได้รับการควบคุม

ประเด็นประเมิน: การตัดสินใจตามสถานการณ์ ความเข้าใจ RUN-HIDE-FIGHT และ Life Safety First

Inject 3 : นักเรียนเกิดความตื่นตระหนก

เวลา 13.36 น. — CALM

ห้อง ม.2/1 อยู่ในพื้นที่หลบซ่อน นักเรียนคนหนึ่งร้องไห้ หายใจเร็ว พยายามโทรหาผู้ปกครอง และเพื่อนหลายคนเริ่มตื่นตระหนก

คำถาม: ครูจะอย่างไรโดยยังคงรักษาความปลอดภัยของทุกคน?

Expected Action: ครูรักษาท่าที่สงบ ลดเสียงและสิ่งกระตุ้น ใช้คำสั่งสั้นและชัดเจน ช่วยให้นักเรียนอยู่ในตำแหน่งปลอดภัย ช่วยให้ผู้ที่ตื่นตระหนกค่อย ๆ ตั้งสติ ไม่ตำหนิหรือบังคับให้หยุดร้องไห้ และไม่ให้อายุที่ยังไม่ได้รับการยืนยัน

ประเด็นประเมิน: CALM และความสามารถของครูในการดูแลนักเรียนโดยไม่ลดทอนความปลอดภัย

Inject 4 : Social Media และ Digital Safety

เวลา 13.40 น. มีนักเรียนโพสต์ข้อความว่า “พวกเราซ่อนอยู่ห้อง ม.2/1 ช่วยด้วย” พร้อมเปิด Location แบบ Real-time ขณะเดียวกันเริ่มมีข้อความและข่าวลือหลายรูปแบบเผยแพร่ใน Social Media

Expected Action: ผู้ที่อยู่ในพื้นที่หลบซ่อนไม่เผยแพร่ตำแหน่งแบบ Real-time โรงเรียนใช้ช่องทางสื่อสารที่กำหนดเป็นช่องทางหลัก และติดตามข้อมูลที่อาจส่งผลกระทบต่อความปลอดภัย

ประเด็นประเมิน: Digital Safety, Information Management และ Crisis Communication

Inject 5 : ผู้ปกครองเดินทางมาที่โรงเรียน

เวลา 13.45 น. ข่าวเหตุการณ์แพร่กระจายใน Social Media ผู้ปกครองประมาณ 100 คนเดินทางมาบริเวณหน้าโรงเรียน หลายคนต้องการเข้าไปรับบุตรหลานทันที ส่งผลให้บริเวณทางเข้าเริ่มหนาแน่น

คำถาม: ใครสื่อสารกับผู้ปกครอง จะกำหนดพื้นที่อย่างไร Family Reunification Area อยู่ที่ไหน และจะรักษาเส้นทางตำรวจ/รถพยาบาลอย่างไร?

Expected Action: กำหนดผู้รับผิดชอบสื่อสารกับครอบครัว แจ้งข้อมูลที่ยืนยันแล้ว จัดพื้นที่รอที่ปลอดภัย ไม่ให้ผู้ปกครองเข้าสู่พื้นที่ปฏิบัติการ และรักษา Emergency Access Route สำหรับตำรวจและการแพทย์ฉุกเฉิน

ประเด็นประเมิน: Family Assistance, Crowd Management และ Communication

Inject 6 : ตำรวจเข้าควบคุมพื้นที่

เวลา 13.48 น. — HOPE

ตำรวจเดินทางถึงโรงเรียนและเริ่มปฏิบัติการควบคุมพื้นที่ โรงเรียนต้องสามารถสนับสนุนข้อมูลสำคัญ ได้แก่ แผนผังอาคาร ตำแหน่งล่าสุดที่พบภัยคุกคาม จำนวนโดยประมาณของนักเรียนและบุคลากรแต่ละพื้นที่ จุดที่อาจมีผู้ติดค้าง และข้อมูลกลุ่มที่ต้องการความช่วยเหลือเป็นพิเศษ

Expected Action: การควบคุมทางยุทธวิธีเป็นหน้าที่ของตำรวจ โรงเรียนสนับสนุนข้อมูลและดูแลประชาคมโรงเรียน พร้อมเริ่มสื่อสารตามหลัก HOPE คือ ให้ข้อมูลจริง ลดความไม่แน่นอน และทำให้ผู้ได้รับผลกระทบทราบถึงความช่วยเหลือกำลังดำเนินการ

ประเด็นประเมิน: การเปลี่ยนผ่านการควบคุมพื้นที่ การประสานงานระหว่างหน่วยงาน และ HOPE

Inject 7 : พบผู้บาดเจ็บ

เวลา 13.55 น. มีรายงานว่าพบผู้บาดเจ็บหลายราย แต่จำนวนและความรุนแรงยังไม่แน่นอน

คำถาม: ใครประสาน 1669 จุติผู้บาดเจ็บอยู่ที่ใด ใครรวบรวมข้อมูล ใครประสานครอบครัว และข้อมูลใดสามารถเปิดเผยได้?

Expected Action: ประสาน 1669 จัดพื้นที่สำหรับการแพทย์ในเขตที่ได้รับการยืนยันว่าปลอดภัย สนับสนุนเส้นทางโรงพยาบาล จัดระบบข้อมูลผู้บาดเจ็บและการส่งต่อ และประสานครอบครัวผ่านช่องทางที่กำหนด

ประเด็นประเมิน: Medical Coordination, Accountability, Data Management และ Privacy

Inject 8 : ควบคุมภัยคุกคามได้

เวลา 14.20 น. — All Clear ยังไม่สมบูรณ์

ตำรวจแจ้งว่าสามารถควบคุมภัยคุกคามได้แล้ว แต่ยังต้องตรวจสอบความปลอดภัยของพื้นที่และอาคาร

จุดตัดสินใจสำคัญ: การ “ควบคุมผู้ก่อเหตุได้” ยังไม่เท่ากับ “ทุกพื้นที่ปลอดภัยและสามารถออกจากที่ซ่อนได้ทันที”

Expected Action: ผู้ที่อยู่ในพื้นที่ซ่อนยังคงรอคำสั่ง ไม่ออกจากพื้นที่ตามข่าว Social Media หรือคำบอกต่อและโรงเรียนประกาศ All Clear หรือคำสั่งเคลื่อนย้ายผ่านระบบที่กำหนดร่วมกับเจ้าหน้าที่ เมื่อได้รับการยืนยันว่าพื้นที่นั้นสามารถเคลื่อนย้ายได้

ประเด็นประเมิน: All Clear Protocol และการป้องกันการเคลื่อนย้ายก่อนเวลา

Inject 9 : เคลื่อนย้ายสู่พื้นที่ปลอดภัย

เวลา 14.30 น. — CARE

นักเรียนและบุคลากรถูกนำออกจากอาคารไปยังพื้นที่ปลอดภัย พบว่านักเรียนมีปฏิกิริยาหลากหลาย บางคนร้องไห้ ตัวสั่น เงียบผิดปกติ หรือถามซ้ำว่าเพื่อนและครอบครัวอยู่ที่ใด

Expected Action: จัด Safe Area + Accountability + PFA/3ส. + Family Reunification ตรวจสอบว่าใครปลอดภัย ใครบาดเจ็บ ใครถูกส่งโรงพยาบาล และใครยังไม่พบ พร้อมดูแลความต้องการพื้นฐาน ใช้ PFA/3ส. คือ สอดส่องมองหา-ใส่ใจรับฟัง-ส่งต่อเชื่อมโยง ไม่บังคับให้เด็กเล่าเหตุการณ์ ไม่สัมภาษณ์ซ้ำโดยไม่จำเป็น ไม่ให้สื่อเข้าถึงเด็กโดยตรง ช่วยเชื่อมต่อครอบครัว และส่งมอบเด็กตามระบบ

ประเด็นประเมิน: CARE, Accountability, PFA, Family Reunification และ Child Protection

Inject 10 : วันถัดมา

RECOVERY

มีคลิปและข้อมูลเกี่ยวกับเหตุการณ์เผยแพร่ใน Social Media นักเรียนบางคนไม่ต้องการกลับมาโรงเรียน ผู้ปกครองจำนวนหนึ่งกังวลเรื่องความปลอดภัย ขณะที่ครูบางคนรู้สึกผิดหรือไม่มั่นใจว่าตนเองดูแลนักเรียนได้ดีเพียงพอ

คำถามสำคัญ: โรงเรียนพร้อมเปิดเรียนหรือไม่ และจะใช้เกณฑ์อะไรในการตัดสินใจ?

Expected Action: การตัดสินใจไม่ควรพิจารณาเพียงว่าพื้นที่ได้รับการคืนจากตำรวจแล้ว แต่พิจารณาร่วมกันทั้ง Physical Safety, Psychological Safety, ความพร้อมของนักเรียน ความพร้อมของครูและบุคลากร ความพร้อมของครอบครัว ระบบสนับสนุน และการสื่อสารของโรงเรียน จัดระบบติดตามนักเรียน ครู และบุคลากรตามความต้องการ เชื่อมโยงบริการสาธารณสุข/สุขภาพจิตเมื่อจำเป็น และวางแผนกลับเข้าสู่กิจวัตรและการเรียนอย่างเหมาะสม

ประเด็นประเมิน: Follow-up, Staff Care, Recovery และ Continuity of Care

8. Inject เพิ่มเติมสำหรับการทดสอบขั้นสูง

สำหรับ TTX หรือ Functional/Full-scale Exercise สามารถเพิ่ม Inject เพื่อทดสอบ “ช่องว่างของระบบ” เช่น ผู้อำนวยการไม่อยู่โรงเรียนในขณะเกิดเหตุ เพื่อทดสอบผู้ปฏิบัติหน้าที่แทน, ระบบประกาศเสียงตามสายใช้ไม่ได้ เพื่อทดสอบช่องทางสำรอง, รายชื่อนักเรียนไม่ตรงกับจำนวนที่ตรวจพบ เพื่อทดสอบ Accountability, ผู้ปกครองได้รับข่าวลือว่ามีนักเรียนเสียชีวิต เพื่อทดสอบ Crisis Communication หรือ นักเรียนที่ใช้รถเข็นอยู่ในพื้นที่ที่ต้องเคลื่อนย้าย เพื่อทดสอบ Buddy System และการช่วยเหลือกลุ่มที่มีความต้องการเฉพาะ

หลักของ Inject เพิ่มเติมคือ สร้างปัญหาให้ระบบแก้ ไม่ใช่สร้างความหวาดกลัวให้ผู้เข้าร่วม

9. เกณฑ์ประเมินการฝึก

ผู้ประเมินควรพิจารณาอย่างน้อย 8 ด้าน ได้แก่ การตรวจพบและแจ้งเหตุ, การ Activate และบัญชาการ, การแจ้งเตือนและสื่อสาร, SAFE/หนี-ซ่อน-สู้, CALM-HOPE, การประสานตำรวจและการแพทย์, Accountability-CARE-Family Reunification และ Recovery

การประเมินไม่ควรมุ่งเพียงว่า “ทำครบตาม Checklist หรือไม่” แต่ควรพิจารณาว่า การตัดสินใจนั้นเหมาะสมกับสถานการณ์ ปลอดภัย ทันเวลา และสามารถเชื่อมโยงการทำงานระหว่างหน่วยงานได้หรือไม่

10. การยุติการฝึกและ AAR

หลังเหตุการณ์จริงหรือการฝึกซ้อม ให้สถานศึกษาดำเนินการ AAR (After Action Review) เพื่อทบทวนสิ่งที่เกิดขึ้น ค้นหาจุดแข็ง ช่องว่าง และประเด็นที่ต้องปรับปรุง โดยเน้นบรรยากาศเปิดใจ ไม่กล่าวโทษกัน และมุ่งเน้นการเรียนรู้เพื่อปรับปรุงแผนให้ดีขึ้น

ขั้นตอนและแนวทางปฏิบัติ

1. **ทำทันที** จัดประชุมสรุปผลโดยเร็วที่สุดขณะที่ทุกคนยังจำเหตุการณ์และรายละเอียดการซ้อมได้ดีสัปดาห์
2. **บรรยากาศอิสระ** เปิดโอกาสให้ทุกคนทุกระดับชั้นแสดงความคิดเห็นได้อย่างเท่าเทียม ปราศจากการใช้อำนาจหรือการจับผิดหาคนผิด
3. **ใช้คำถามหลัก 5 ข้อ**
 - 1) **วันนี้เราตั้งใจมาฝึกและพัฒนาอะไร?** ชวนผู้เข้าร่วมกลับมามอง เป้าหมายร่วมกัน ก่อนพิจารณาผลการฝึก
 - 2) **วันนี้เราเห็นอะไรเกิดขึ้นจริง?** สรุปเหตุการณ์และผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นในทางปฏิบัติ โดยใช้ข้อเท็จจริงจากสิ่งที่เกิดขึ้น ไม่ตัดสิน “ถูก-ผิด” หรือ “ดี-ไม่ดี”
 - 3) **อะไรที่เราทำได้ดี และควรรักษาไว้?** เช่น การตัดสินใจที่เหมาะสม การสื่อสารที่ชัดเจน การทำงานเป็นทีม การประสานหน่วยงาน หรือวิธีปฏิบัติที่ช่วยเพิ่มความปลอดภัย
 - 4) **เราได้เรียนรู้อะไร และมีอะไรที่สามารถทำให้ดีขึ้นได้อีก?**
 - 5) **ครั้งต่อไปเราจะทำอะไรให้ดีขึ้น?** จะทำอะไร – ใครรับผิดชอบ – เมื่อใด – จะรู้ได้อย่างไรว่าดีขึ้น
4. **บันทึกและนำไปใช้:** สรุปผลเป็นรายงานและปรับปรุงคู่มือปฏิบัติงานหรือแผนเผชิญเหตุให้เป็นปัจจุบัน



ภาคผนวก

แบบฟอร์มการบันทึกการทบทวนหลังการปฏิบัติงาน (After Action Review: AAR)
การซ้อมแผนเผชิญเหตุความรุนแรงในสถานศึกษา (Active Shooter / School Violence Simulation)

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของการฝึกซ้อม

ชื่อการฝึกซ้อม

สถานศึกษา

วัน/เดือน/ปี เวลา ถึง

สถานที่/พื้นที่ฝึกซ้อม

ระดับการฝึก

☐ Orientation ☐ Tabletop Exercise (TTX)

☐ Functional Exercise ☐ Drill / Full-scale Exercise

จำนวนผู้เข้าร่วม คน ประกอบด้วย

☐ ผู้บริหารสถานศึกษา ☐ ครู/บุคลากร ☐ นักเรียน

☐ ตำรวจ ☐ การแพทย์ฉุกเฉิน/1669 ☐ สาธารณสุข

☐ ทีมสุขภาพจิต/MHPSS ☐ ผู้ปกครอง ☐ อื่น ๆ

ผู้นำ AAR

ผู้บันทึก

ส่วนที่ 2 ทบทวนร่วมกันด้วย “5 คำถามเชิงบวก”

1. วันนี้เราตั้งใจมาฝึกและพัฒนาอะไร? ให้ชวนผู้เข้าร่วมมอง เป้าหมายร่วมกัน ก่อนพิจารณาผลการฝึก

.....

2. วันนี้เราเห็นอะไรเกิดขึ้นจริง? ใช้ข้อเท็จจริงจากสิ่งที่เกิดขึ้น โดยยังไม่ตัดสินว่า “ถูก-ผิด” หรือ “ดี-ไม่ดี”

.....

**3. อะไรที่เราทำได้ดี และควรรักษาไว้? เช่น การตัดสินใจที่เหมาะสม การสื่อสารที่ชัดเจน การทำงานเป็นทีม การประสาน
หน่วยงาน หรือวิธีปฏิบัติที่ช่วยเพิ่มความปลอดภัย**

.....

4. เราได้เรียนรู้อะไร และมีอะไรที่สามารถทำให้ดีขึ้นได้อีก? เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกล้าแลกเปลี่ยนและมองไปที่ระบบมากกว่าตัวบุคคล

.....

.....

5. ครั้งต่อไป เราจะทำอะไรให้ดีขึ้น? ระบุให้ชัดว่า จะทำอะไร – ใครรับผิดชอบ – เมื่อใด – จะรู้ได้อย่างไรว่าดีขึ้น

.....

.....

ส่วนที่ 3 ทบทวนตามกระบวนการของแผน

ประเด็นทบทวน	สิ่งที่ทำได้ดี/ควรรักษา	สิ่งที่ได้เรียนรู้/โอกาสพัฒนา	สิ่งที่จะทำให้ดีขึ้น
1. พบเหตุและแจ้งเหตุ Recognition / Notification			
2. Activate และระบบบัญชาการ			
3. การแจ้งเตือนและสื่อสาร			
4. SAFE — หนี/ซ่อน/สู้			
5. CALM — ตั้งสติ ลดความตื่นตระหนก			
6. ประสานตำรวจ / 191			
7. ประสานการแพทย์ / 1669			
8. HOPE — ข้อมูลจริงและเชื่อมความช่วยเหลือ			
9. All Clear / การเคลื่อนย้าย			
10. Accountability			
11. CARE / PFA / 3ส.			
12. Family Reunification			
13. การสื่อสารกับผู้ปกครอง/สาธารณชน			
14. Follow-up / Staff Care / Recovery			

ส่วนที่ 4 สิ่งที่เราควร “รักษา – พัฒนา – ต่อยอด”

 **KEEP** — สิ่งที่ทำได้ดีและควรรักษาไว้ [ตัวอย่าง: ครูประจำเป็นศูนย์รวมสติของนักเรียนได้ดี, การล็อกห้องเรียน ทำได้อย่างรวดเร็ว]

1.
2.
3.

 **IMPROVE** — สิ่งที่สามารถพัฒนาให้ดีขึ้น

1.
2.
3.

 **BUILD** — สิ่งที่เราควรเพิ่มเติมหรือต่อยอด

1.
2.
3.

ส่วนที่ 5 Improvement Plan “จากบทเรียน →สู่การเปลี่ยนแปลง”

ลำดับ	สิ่งที่พัฒนา/ปรับปรุง	วิธีดำเนินการ	ผู้รับผิดชอบ	กำหนดเสร็จ	วิธีติดตามผล
1					
2					
3					
4					
5					

ส่วนที่ 6 การนำบทเรียนไปใช้

จากผล AAR ครั้งนี้ เห็นควรดำเนินการ

- ☐ ปรับปรุงแผนเผชิญเหตุ
- ☐ ปรับ SOP / Checklist
- ☐ ปรับระบบแจ้งเตือน
- ☐ ปรับระบบบัญชาการ/บทบาทหน้าที่
- ☐ ปรับแผนผัง/เส้นทาง/พื้นที่ปลอดภัย

- ☐ ปรับระบบ Accountability
- ☐ ปรับระบบ Family Reunification
- ☐ พัฒนาทักษะครูและบุคลากร
- ☐ พัฒนาการประสานตำรวจ/1669/หน่วยงานภายนอก
- ☐ พัฒนาระบบ MHPSS / PFA / Staff Care
- ☐ ปรับ Scenario การฝึกครั้งต่อไป
- ☐ อื่น ๆ

กำหนดการฝึก/ทบทวนครั้งต่อไป

การรับรองผลการทบทวน

ลงชื่อ ผู้บันทึก AAR

(.....)

ตำแหน่ง

ลงชื่อ ผู้นำการทบทวน/AAR

(.....)

ตำแหน่ง

ลงชื่อ ผู้บริหารสถานศึกษา

(.....)

ตำแหน่ง

เครื่องมือประเมิน/คัดกรองภาวะสุขภาพจิต สำหรับเด็กและวัยรุ่น

การประเมินอาการสำหรับเด็กตามกลุ่มอายุ (Symptoms checklist)

ถ้าพบตั้งแต่ 1 อาการขึ้นไป ถือว่ามีความเสี่ยง

- เด็กอายุแรกเกิด – 5 ปี
- | | |
|--|---|
| ☐ ไม่พบ | ☐ มีท่าที่หวาดกลัว/หลีกเลี่ยงที่เกิดเหตุ |
| ☐ ร้องไห้โยเยง่าย | ☐ ไม่ยอมนอน |
| ☐ ติดแม่หรือผู้ดูแลหรือครูมากกว่าปกติ | |
| ☐ พฤติกรรมเด็กกว่าวัย เช่น กลับไปดูนิ้ว ปัสสาวะรดที่นอน ดื้อ/ก้าวร้าวกว่าปกติ | |

- เด็กอายุ 6 – 12 ปี
- | | | |
|---|--|--|
| ☐ ไม่พบ | ☐ นอนหลับยาก | ☐ เศร้า/แยกตัว/ไม่ร่าเริง |
| ☐ ก้าวร้าว/อาละวาด | ☐ การเรียนแย่ลง | |
| ☐ ฝันร้าย/กรีดร้อง/ผวาตื่น/นอนละเมอกลางคืน | | |
| ☐ พฤติกรรมเด็กกว่าวัย เช่น กลับไปดูนิ้ว ปัสสาวะรดที่นอน/ติดผู้ใหญ่ | | |
| ☐ มีความคิดเกี่ยวกับความตาย/วางแผนหรือมีพฤติกรรมทำร้ายตัวเอง | | |
| ☐ วิดกกังวล/หวาดกลัว/หลีกเลี่ยงที่เกิดเหตุ | | |

- เด็กอายุ 13 – 17 ปี
- | | | |
|---|---|--|
| ☐ ไม่พบ | ☐ วิดกกังวล/หวาดกลัว/หลีกเลี่ยงที่เกิดเหตุ | |
| ☐ พุดน้อยลง/แยกตัว | ☐ กินไม่ได้/นอนไม่หลับ | |
| ☐ หงุดหงิด/ฉุนเฉียวง่าย/ก้าวร้าว/ทะเลาะกับผู้อื่นบ่อย | | |
| ☐ สัมพันธภาพที่ไม่ดีกับคนในครอบครัวหรือเพื่อน | ☐ การเรียนแย่ลง | |
| ☐ ฝันร้าย/กรีดร้อง/ผวาตื่น/นอนละเมอกลางคืน | | |
| ☐ มีความคิดเกี่ยวกับความตาย/วางแผนหรือมีพฤติกรรมทำร้ายตัวเอง | | |

สรุปผลการประเมินตามช่วงอายุ ☐ เสี่ยง (มีอาการ≥1อาการ) ☐ ไม่เสี่ยง (ไม่มีอาการ)

แบบประเมินผลกระทบจากเหตุการณ์ต่อเด็ก
(Children's Revised Impact of Event Scale: CRIES-8)

อาการต่อไปนี้รวบรวมจากสิ่งที่เกิดขึ้นกับผู้เคยประสบเหตุการณ์อันน่าสะพรึงกลัว โปรดอ่านและเลือกว่า
อาการในแต่ละข้อนั้น ตรงกับของตัวหนู ในช่วง 7 วันที่ ขนาดไหน ถ้าหนูไม่ได้มีอาการเหล่านั้น ในช่วง 7 วันที่
ให้เลือกช่อง “ไม่เลย”

ชื่อ

วันที่

	ไม่เลย 0	นานๆ ครั้ง 1	บางครั้ง 3	บ่อยๆ 5
1. นึกถึงเหตุการณ์นั้นขึ้นมาโดยไม่ได้ตั้งใจ				
2. พยายามลืมเหตุการณ์นั้น				
3. ยังรู้สึกผวาเหตุการณ์นั้นขึ้นมาเป็นพัก ๆ				
4. พยายามหลีกเลี่ยงสิ่งที่ทำให้นึกถึงเหตุการณ์นั้น (เช่น ไม่เข้าใกล้สถานที่เกิดเหตุ)				
5. พยายามไม่พูดถึงเหตุการณ์นั้น				
6. มีภาพเหตุการณ์นั้นผุดขึ้นในใจ				
7. มีบางสิ่งที่ทำให้ยังคิดถึงเหตุการณ์นั้น				
8. พยายามที่จะไม่คิดถึงเหตุการณ์นั้น				

≥ 17 ถือว่ามีความเสี่ยงต่อ PTSD ในเด็ก

© Children and War Foundation, 1998

Translated by Nuttorn Pityaratstian, MD. Faculty of Medicine, Chulalongkorn University
Bangkok 10330, THAILAND

แบบประเมินภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่น
(Patient Health Questionnaire, Adolescent: PHQ-A)

อายุ _____ ปี เพศ: ☐ ชาย ☐ หญิง วันที่ _____

คำชี้แจง: ในช่วง **2 สัปดาห์ที่ผ่านมา** คุณมีอาการต่อไปนี้บ่อยแค่ไหน?

โปรดกาเครื่องหมาย “/” ลงในช่องว่างที่ตรงกับความรู้สึกของคุณมากที่สุด

	(0) ไม่มี เลย	(1) มีบางวัน	(2) มีมากกว่า 7 วัน	(3) มีแทบทุก วัน
1. รู้สึกซึม เศร้า หดหู่ หงุดหงิด หรือสิ้นหวัง				
2. เบื่อ ไม่ค่อยสนใจหรือไม่เพลิดเพลินเวลาทำสิ่งต่างๆ				
3. นอนหลับยาก รู้สึกง่วงทั้งวันหรือนอนมากเกินไป				
4. ไม่อยากอาหาร น้ำหนักลด หรือกินมากกว่าปกติ				
5. รู้สึกเหนื่อยล้า หรือไม่ค่อยมีพลัง				
6. รู้สึกแย่กับตัวเอง หรือรู้สึกว่าตัวเองล้มเหลว หรือทำให้ตัวเอง หรือครอบครัวผิดหวัง				
7. จดจ่อกับสิ่งต่างๆ ได้ยาก เช่น ทำการบ้าน อ่านหนังสือ หรือดูโทรทัศน์				
8. พุดหรือทำอะไรช้าลงมากจนคนอื่นสังเกตเห็นได้ หรือในทาง ตรงกันข้ามคือ กระสับกระส่ายหรือกระวนกระวายจนต้อง เคลื่อนไหวไปมามากกว่าปกติ?				
9. คิดว่าถ้าตายไปเสียจะดีกว่า หรือคิดจะทำร้ายตัวเองด้วยวิธีใดวิธีหนึ่ง				

ใน **1 เดือน**ที่ผ่านมา มีช่วงไหนที่คุณมีความคิดอยากตาย หรือไม่อยากมีชีวิตอยู่อย่างจริงจังหรือไม่

☐ ใช่

☐ ไม่ใช่

ตลอดชีวิตที่ผ่านมา คุณเคยพยายามที่จะทำให้ตัวเองตาย หรือลงมือฆ่าตัวตายหรือไม่

☐ ใช่

☐ ไม่ใช่

การแปลผล

คะแนนรวม	ระดับภาวะซึมเศร้า	คำแนะนำ
0 – 4	ไม่มีภาวะซึมเศร้า	ขณะนี้ยังไม่พบภาวะซึมเศร้าที่ชัดเจน
5 - 9	มีภาวะซึมเศร้าเล็กน้อย	ควรหากิจกรรมที่ช่วยผ่อนคลายอารมณ์ หรือปรึกษาบุคคลใกล้ชิดที่ไวใจ
10 - 14	มีภาวะซึมเศร้าปานกลาง	ควรปรึกษาแพทย์ เพื่อวินิจฉัยและ บำบัดรักษา
15 - 19	มีภาวะซึมเศร้ามาก	
20 – 27	มีภาวะซึมเศร้ารุนแรง	

พัฒนาโดย กลุ่มงานวิจัยและพัฒนา กลุ่มภารกิจพัฒนาสู่ความเป็นเลิศ สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์

เครื่องมือประเมิน/คัดกรองภาวะสุขภาพจิตเบื้องต้น สำหรับผู้ใหญ่

Visual Analog Scale (VAS)

ตอนนี้...ใจของคุณเป็นอย่างไรบ้าง

“ขอให้เลือกระดับความเครียดของคุณ ณ ปัจจุบัน”



แบบคัดกรองโรคซึมเศร้าด้วย 2Qplus

วันที่.....

ชื่อ-สกุล.....อายุ.....ปี

คำถาม	ไม่ใช่	ใช่
1. ใน 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา รวมวันนี้ท่านรู้สึก ไม่สบายใจ เซ็ง ทุกข์ใจ เศร้า ท้อแท้ ซึม หงอย	0	1
2. ใน 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา รวมวันนี้ท่านรู้สึกเบื่อ ไม่อยากพูด ไม่อยากทำอะไรหรือทำอะไรก็ไม่สนุกเพลิดเพลินเหมือนเดิม	0	1
3. ใน 1 เดือนที่ผ่านมาจนถึงวันนี้ท่านมีความรู้สึกทุกข์ใจจนไม่อยากมีชีวิตอยู่หรือไม่	0	1

การแปลผล

- ถ้าตอบ **ไม่ใช่** ทั้ง 3 ข้อ ถือว่า **ปกติ** ไม่เป็นโรคซึมเศร้า
- ถ้าคำตอบ **ใช่** ข้อใดข้อหนึ่งหรือทั้ง 2 ข้อ (มีอาการใดๆ ในคำถามที่ 1 หรือ 2 หมายถึง “เป็นผู้มีความเสี่ยง” หรือ “มีแนวโน้มที่จะเป็นโรคซึมเศร้า” ให้ประเมินด้วยแบบ 9Q แต่ถ้าตอบไม่ใช่ ทั้ง 2 ข้อไม่ต้องทำแบบประเมิน 9Q
- ถ้าตอบ **ใช่** ในข้อที่ 3 แสดงว่ามีความเสี่ยงในการฆ่าตัวตาย ให้ขอรับคำปรึกษาจากสถานบริการสาธารณสุขใกล้บ้าน

แบบคัดกรองโรคซึมเศร้าด้วย 9 คำถาม (9Q)

ในช่วง 2 สัปดาห์ที่ผ่านมารวมทั้งวันนี้ ท่านมีอาการเหล่านี้ บ่อยแค่ไหน	ไม่มีเลย	เป็นบางวัน 1-7 วัน	เป็นบ่อย > 7 วัน	เป็นทุกวัน
1. เบื่อ ไม่สนใจอยากทำอะไร	0	1	2	3
2. ไม่สบายใจ ซึมเศร้า ท้อแท้	0	1	2	3
3. หลับยากหรือหลับๆตื่นๆหรือหลับมากไป	0	1	2	3
4. เหนื่อยงานหรือไม่ค่อยมีแรง	0	1	2	3
5. เบื่ออาหารหรือกินมากเกินไป	0	1	2	3
6. รู้สึกไม่ดีกับตัวเอง คิดว่าตัวเองล้มเหลว หรือครอบครัวผิดหวัง	0	1	2	3
7. สมาธิไม่ดี เวลาทำอะไร เช่น ดูโทรทัศน์ ฟังวิทยุ หรือทำงานที่ต้องใช้ความตั้งใจ	0	1	2	3
8. พุดซา ทำอะไรซ้ำลงจนคนอื่นสังเกตเห็นได้ หรือ กระสับกระส่ายไม่สามารถอยู่นิ่งได้เหมือนที่เคยเป็น	0	1	2	3
9. คิดทำร้ายตนเอง หรือคิดว่าถ้าตายไปคงจะดี	0	1	2	3
รวมคะแนน				



กรมสุขภาพจิต
DEPARTMENT OF MENTAL HEALTH



คำแนะนำในการดูแลเด็ก

• เมื่อทราบข่าวหรือเห็นภาพ • ความรุนแรง

ที่มา : สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์



เมื่อทราบข่าวหรือ
เห็นภาพความรุนแรง

ผู้ใหญ่ควร"



จัดการอารมณ์

ตนเองให้สงบ และรู้สึกสบาย
ก่อนคุยกับเด็ก



พูดคุยกับเด็ก

ด้วยน้ำเสียงเบา ราบเรียบ
เพื่อให้บรรยากาศสงบ



อธิบายความจริง

ให้เด็กฟัง ด้วยคำที่เข้าใจง่าย
ไม่เล่ารายละเอียดหรือบรรยายภาพ
ที่อาจทำให้เด็กหวาดกลัว



ระมัดระวัง

การเห็นภาพสื่อนที่น่ากลัวมากเกินไป

“

หากผู้ปกครองรู้สึก **เครียดมาก**
คุณควรได้รับการดูแล
เพราะจิตใจของคุณเองส่งผล
ต่อการปรับตัวของเด็กอย่างมาก ”



สายด่วนสุขภาพจิต 1323

ฟรี ตลอด 24 ชั่วโมง

คำแนะนำ "ดูแลเด็กเล็ก"

เมื่อทราบข่าวหรือเห็นภาพความรุนแรง



ข้อ.. ควรรู้



เด็กไม่สามารถสื่อสารอารมณ์
ความเครียด ไม่สามารถเข้าใจ
ได้เท่าผู้ใหญ่



เด็กซึมซับ และมี
พฤติกรรมเลียนแบบ
เร็วกว่าผู้ใหญ่หลายเท่า

ควรทำ



สังเกต อารมณ์และ
พฤติกรรมของเด็ก



พูดคุยถึงเหตุการณ์นี้ **ด้วยน้ำเสียงสงบ**
และสอบถามความคิดเห็นและความรู้สึก



เปิดโอกาส ให้เด็กได้สะท้อนความรู้สึก
และซักถาม



ยืนยันให้เด็ก **ได้ความมั่นใจ** ว่าตนเอง
ปลอดภัยและผู้ที่เกี่ยวข้องได้รับการช่วยเหลือ



ให้เด็ก **ได้ใช้ชีวิตตามปกติ** และมีกิจกรรม
ผ่อนคลายตามวัย

สัญญาณ เตือน



ร้องไห้งอแงง่าย เร็วหรือ
ความสนใจมากกว่าปกติ แยกตัว
ไม่ยอมไปโรงเรียน



นอนไม่หลับ หลับยากมากขึ้น
ฝันร้าย



หวาดผวา กลัวการแยก
จากผู้ปกครอง

ไม่ควรทำ



การแสดง **ท่าที่ตื่นตระหนก**



การแสดงพฤติกรรมอารมณ์หรือ
คำพูดที่ **ไม่เหมาะสม** ต่อเหตุการณ์
ที่เกิดขึ้นเช่น ด่าทอ ฯลฯ



การพูดถึงเหตุการณ์ซ้ำๆ ลงราย
ละเอียดมากเกินไปหรือนำเหตุการณ์
มา **ขู่เด็ก**



คำแนะนำ “ดูแลเด็กโต”

เมื่อทราบข่าวหรือเห็นภาพความรุนแรง



ข้อ.. ควรรู้



เด็กโตอาจจะมีความรู้สึกกลัวหรือกังวลได้



ไม่ใช่เด็กโตทุกคนที่จะรับมือต่อเหตุการณ์รุนแรงได้

ผลกระทบที่มีต่อ เด็ก



หงุดหงิด ซึมเศร้า วิตกกังวล
หวาดกลัว



พฤติกรรมเปลี่ยนแปลงไป
เช่น ขาดสมาธิ ก้าวร้าว
มีปัญหาการนอน ฯลฯ



เก็บตัว หลีกเลี้ยง
การเข้าสังคม

ควรทำ



เปิดโอกาส ให้เด็กได้พูดคุยถึงเหตุการณ์ และความรู้สึก



สอบถามความรับรู้และความเข้าใจต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น โดย **รับฟังอย่างใส่ใจ**



ตอบคำถามที่เด็กยังสงสัย และให้ความมั่นใจว่าเด็ก **รู้สึกปลอดภัย**



ชี้ชวนให้เด็กมองเห็นถึง **ความร่วมมือร่วมใจกันในการช่วยเหลือ** มากกว่าความรุนแรงที่เกิดขึ้น

ไม่ควรทำ



การโต้เถียงเพราะ **ทัศนคติที่ไม่ตรงกัน**



การแสดงออกถึงความกังวลจน **ส่งผลกระทบต่ออารมณ์ของเด็ก**





ปฏิกิริยาทางใจ



เมื่อเกิดความรู้สึกเสีย

เมื่อเกิดความรู้สึกเสีย ไม่ว่าจะเป็นคนที่รักหรือของสำคัญ
ทุกคนล้วนมีปฏิกิริยาทางใจ ซึ่งมักเกิดเป็น 5 ระยะ

1



การปฏิเสธ

รู้สึกช็อก ไม่เชื่อ ไม่ยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้น
สิ่งที่ช่วยได้ : ให้ข้อมูลที่ถูกต้อง
และสร้างความรู้สึกปลอดภัยให้กัน



2



ความโกรธ

โกรธตัวเอง โกรธคนอื่น หรือโกรธสถานการณ์
สิ่งที่ช่วยได้ : เข้าใจว่า “ความโกรธเป็นเรื่องปกติ”
แต่ควรแสดงออกอย่างเหมาะสม ผู้ช่วยเหลือต้องรับฟัง
เตือนสติ และไม่ใช้คำพูดกระตุ้นให้โกรธเพิ่ม



3

การต่อรอง



รู้สึกผิด โทษตัวเอง หรือคิดทบทวนว่า
“ถ้าทำแบบนั้น...จะไม่เกิดเรื่องนี้”
บางคนเกิดความรู้สึกผิดที่ตัวเองรอด
สิ่งที่ช่วยได้ : พยายามให้เห็นว่าตนเองทำดีที่สุดแล้ว
และแยกข้อเท็จจริงออกจากความรู้สึก

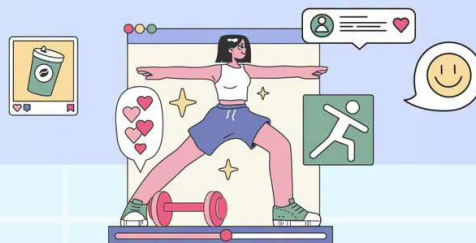


4



ภาวะซึมเศร้า

รู้สึกหมดแรง เบื่อหน่าย เศร้า
เพราะต้องเผชิญความจริงอย่างลึก
สิ่งที่ช่วยได้ : ดูแลตัวเองด้วยกิจวัตรพื้นฐาน การนอน
อาหาร ออกกำลังกาย หากอาการหนักควรพบผู้เชี่ยวชาญ



5

การยอมรับ

เริ่มอยู่กับความจริงได้
ไม่ได้แปลว่าหายเศร้า
แต่สามารถใช้ชีวิตต่อไปได้อย่างสงบ



“เข้าใจอารมณ์ตัวเอง
เข้าใจอารมณ์คนอื่น
เพื่อช่วยดูแลใจกันให้ดีขึ้น”





หลักการรับมือเบื้องต้น สำหรับครูผู้สอน (3L Framework)



กรมสุขภาพจิต
DEPARTMENT OF MENTAL HEALTH


1
LOOK

สังเกต
สังเกตการเปลี่ยนแปลงเล็ก ๆ น้อย ๆ
ของนักเรียน ทั้งท่าทาง อารมณ์
และผลการเรียนอย่างใกล้ชิด


2
LISTEN

รับฟัง
เปิดพื้นที่ปลอดภัยให้นักเรียนพูดคุย
รับฟัง ด้วยความเข้าใจ ไม่ตัดสิน
ไม่ขัดจังหวะ และยอมรับอารมณ์
ความรู้สึกของเด็ก


3
LINK

ส่งต่อ
ครูไม่จำเป็นต้องสวมบทบาทจิตวิทยา
หากพบสัญญาณอันตราย
หรือเด็กดูมีความทุกข์รุนแรง
ให้ประสานส่งต่อครูแนะแนวทันที

ขั้นตอนการทำงาน 4 ระยะ สำหรับครูผู้สอน (SOP)

ระยะที่ 1



เตรียมพร้อม
(ก่อนเข้าสอน)

สำรวจความพร้อม
ทางอารมณ์ของตนเอง
จัดห้องเรียนให้สงบ
อากาศถ่ายเท และไม่มี
สถานการณ์ที่ทำให้เกิด
เสียงดังตกใจ

ระยะที่ 2



สังเกตและรับฟัง
(ขณะสอน)

ยึดหยุ่นวิชาการขั้นสุด
งดสอบชั่วคราว
และใช้หลัก 3L เพื่อดูแล
นักเรียนอย่างใกล้ชิด

ระยะที่ 3



คัดกรอง
(สัปดาห์ที่ 1-2)

ให้นักเรียนทำแบบประเมิน
เครื่องมือ Mental Health
Check-In (MHCI)



ระยะที่ 4



ส่งต่อ
(ประสานทีมเชี่ยวชาญ)

กรอกแบบฟอร์มส่งต่อ
ดิจิทัล เสียงปานกลาง
ให้ครูแนะแนวดูแล
หากเสียงสูงหรือวิกฤต
ส่งต่อทีมแพทย์
(MCATT) ทันที



สำนักความรู้สุขภาพจิต #MHL@DMH

www.สุขภาพจิต.com



กรมสุขภาพจิต

1323 ปรึกษาปัญหาสุขภาพจิต



สัญญาณเตือน ⚠️

ที่ต้องเฝ้าระวังในนักเรียน

... (Warning Signs) ...



ด้านพฤติกรรม

- แยกตัว ไม่พูดคุยกับเพื่อน หรือขาดเรียนบ่อยๆ กระทั่งหนี
- มีพฤติกรรมก้าวร้าวผิดปกติ หรือเหม่อลอยตลอดเวลา



ด้านอารมณ์

- ร้องไห้หรือสะอื้นโดยไม่มีสาเหตุชัดเจน
- วิตกกังวลรุนแรงเมื่อได้ยินเสียง หรือเห็นสิ่งกระตุ้น
- อารมณ์แปรปรวนง่าย ควบคุมอารมณ์ไม่ได้



ด้านการเรียน

- สมาธิลดลงอย่างเห็นได้ชัด
- ไม่สามารถทำงานส่งได้ หรือ ผลการเรียนตกกระทันหัน



ด้านร่างกาย

- บ่นปวดหัว หรือปวดท้องบ่อย ๆ โดยไม่พบสาเหตุทางร่างกาย
- อ่อนเพลีย ง่วงนอนในห้องเรียน ตลอดเวลา หรือนอนไม่หลับ



สัญญาณวิกฤตที่ต้องส่งต่อทันที



(Emergency Red Flags)



การทำร้ายตนเอง

พูดถึงการอยากตาย เขียน หรือทำสัญลักษณ์เกี่ยวกับการไม่อยากมีชีวิตอยู่หรือการจากลา



อาการพานิกกรุนแรง (Panic Attack)

หายใจไม่ทัน หอบเกร็ง สั่น ตัวเกร็ง หรือควบคุมสติและร่างกายไม่ได้



ภาวะทางจิต (Psychosis)

สื่อสารไม่รู้เรื่อง มีอาการคล้ายเห็น ภาพหลอน หูแว่ว หรือแสดงอาการหวาดระแวงรุนแรง



พฤติกรรมก้าวร้าว

แสดงพฤติกรรมรุนแรง ที่อาจก่อให้เกิดอันตรายต่อตนเอง หรือผู้อื่นรอบข้าง



FAST TRACK!

หากพบสัญญาณใดสัญญาณหนึ่งเหล่านี้ ไม่ต้องรอทำแบบประเมิน ให้แจ้งครูแนะแนว ฝ่ายปกครอง หรือทีมแพทย์ (MCATT) เพื่อเข้าแทรกแซงทันที





ข้อควรทำ และ ข้อควรหลีกเลี่ยง ในการรับฟังนักเรียน



สิ่งที่ควรทำ (Do's)



**รับฟังด้วยความสงบ ใสใจ
และไม่ขัดจังหวะ**



**สะท้อนอารมณ์และยอมรับ
ความรู้สึกเด็ก
(เช่น 'ครูเข้าใจว่าหนูกลัว/เสียใจ')**



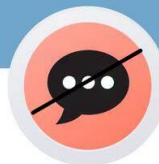
**สังเกตพฤติกรรม
ที่เปลี่ยนแปลงไปอย่างเจียมๆ**



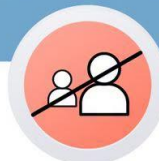
**รักษาความลับข้อมูลสุขภาพจิต
ของนักเรียนอย่างเคร่งครัด**



สิ่งที่ควรหลีกเลี่ยง (Don'ts)



**ห้ามพูดให้รับลม
เช่น 'อย่าคิดมาก' 'เรื่องมันผ่านไปแล้ว'
'เข้มแข็งไว้'**



**ห้ามกดดันให้เด็กเล่ารายละเอียด
ของเหตุการณ์หากเด็กไม่พร้อม**



**ห้ามเปิดคลิป ภาพ หรือ
เปิดประเด็นถกเถียง
เรื่องเหตุการณ์ในห้องเรียน**



**ห้ามนำเรื่องของนักเรียน ไปพูดคุย
หรือโพสต์ลงโซเชียลมีเดียส่วนตัว**





กรมสุขภาพจิต
DEPARTMENT OF MENTAL HEALTH

7 Checklist

เมื่อพ่อแม่กังวลใจ ในการพาลูกไปโรงเรียน



1 ยอมรับและเข้าใจ ความกลัวของตัวเอง

ความกังวลเป็นเรื่องปกติ
ของคนเป็นพ่อแม่
ไม่โทษตัวเองที่รู้สึก
แพนิคหรือกลัว



2 แสดงท่าทางและน้ำเสียง ที่มั่นคงต่อหน้าลูก

เด็กรับรู้อารมณ์ได้ไว
ความนิ่งและมั่นคงของพ่อแม่
คือเกราะป้องกันใจ
ที่ดีที่สุดของลูก



3 เปิดใจรับฟังสิ่งที่ลูก คิดและรู้สึก

ชวนลูกคุยว่าได้ยินอะไรมาบ้าง
รับฟังโดยไม่ตัดสิน
เพื่อช่วยคลายความกังวล
ให้ตรงจุด



4 เปลี่ยนความกังวลเป็นการสอน ทักษะความปลอดภัย

สอนวิธีเอาตัวรอดตามวัย
เช่น การฟังคุณครู
การมองหาที่ปลอดภัย
และการจำเบอร์ติดต่อฉุกเฉิน



5 พักสายตาและหยุด เสพข่าวสะท้อนขวัญซ้ำ ๆ

หลีกเลี่ยงการเปิดภาพ
หรือเสพข่าวเดิมนวนไปวนมา
เพื่อไม่เพิ่มความเครียดสะสม
ให้ตัวเองและลูก



6 ตรวจสอบมาตรการ ความปลอดภัยของโรงเรียน

ติดตามประกาศและระบบ
รักษาความปลอดภัยของโรงเรียน
ความชัดเจนช่วยสร้างความมั่นใจ
ในการส่งลูกไปเรียน



7 บันทึกช่องทางขอคำปรึกษา เมื่อรู้สึกไม่ไหว

มีเบอร์สายด่วนสุขภาพจิต 1323
ติดไว้ พร้อมโทรปรึกษา
เมื่อความกังวลลกระทบ
ชีวิตประจำวัน



"โรงเรียนยังคงเป็นที่ที่ลูกต้องไปเติบโต
เรา**ตระหนักได้** แต่**ไม่ตระหนัก**
เพราะชีวิตยังคงต้องเดินหน้าต่อไป"



หากรู้สึกเครียด โกรธ เศร้า หรือทำให้รู้สึกไม่สบายใจ
ปรึกษาสายด่วนสุขภาพจิต **1323**

และศึกษาข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ www.สุขภาพจิต.com



สำนักความรอบรู้สุขภาพจิต #MHL@DMH

www.สุขภาพจิต.com

f i X d y

กรมสุขภาพจิต

1323 ปรึกษาปัญหาสุขภาพจิต

COPYCAT EFFECT

"พฤติกรรมเลียนแบบ"

ที่ควรระวังหลังเหตุการณ์รุนแรง



กรมสุขภาพจิต
DEPARTMENT OF MENTAL HEALTH



เมื่อเกิดเหตุการณ์รุนแรงที่ได้รับความสนใจอย่างมาก
การนำเสนอ ภาพ รายละเอียด และเรื่องราวของผู้ก่อเหตุซ้ำ ๆ
อาจเพิ่มการรับรู้และความสนใจต่อเหตุการณ์
และอาจมีส่วนเพิ่มความเสี่ยงต่อ พฤติกรรมเลียนแบบ



อะไรที่ควรระวัง?

ยิ่งขยาย ยิ่งเพิ่มความสนใจ



การเผยแพร่ภาพหรือคลิป
เหตุการณ์ซ้ำ ๆ



การนำเสนอผู้ก่อเหตุเป็นจุดเด่น
หรือจุดสนใจ



การขยายรายละเอียดที่ไม่จำเป็น
เกี่ยวกับเหตุการณ์



การคาดเดาหรือขยายแรงจูงใจ
โดยไม่มีข้อมูลยืนยัน



การแชร์เนื้อหาที่สร้างความหวาดกลัว
หรือความตื่นตระหนก

ลดความเสี่ยงการเลียนแบบ ได้อย่างไร?

"ลดการให้พื้นที่กับผู้ก่อเหตุ"
เพิ่มพื้นที่ให้กับการช่วยเหลือและการป้องกัน



ไม่แชร์ภาพหรือคลิปความรุนแรง



ไม่ขยายรายละเอียดที่ไม่จำเป็น



ไม่ทำให้ผู้ก่อเหตุเป็นจุดสนใจ



ตรวจสอบข้อมูลก่อนแชร์



เลือกสื่อสารข้อมูลที่ช่วยให้ประชาชน
ปลอดภัย



ให้ความสำคัญกับการดูแล
ผู้ได้รับผลกระทบ

ก่อนกดแชร์ ลองถามตัวเอง

ข้อมูลนี้ช่วยให้คนปลอดภัยขึ้น
หรือเพียงเพิ่มความสนใจ
ต่อเหตุการณ์?

หากไม่จำเป็นต่อการรับรู้หรือการป้องกัน

ไม่แชร์

คือการช่วยลดความเสี่ยง

สื่อสารอย่างรับผิดชอบ

ไม่ขยายความรุนแรง
ไม่สร้างความสนใจให้ผู้ก่อเหตุ
แต่ขยายข้อมูลเพื่อการป้องกัน
และการช่วยเหลือ



ร่วมกันลดความเสี่ยงพฤติกรรมเลียนแบบ และสร้างสังคมที่ปลอดภัยขึ้น



สำนักความรอบรู้สุขภาพจิต #MHL@DMH

www.สุขภาพจิต.com



เอกสารอ้างอิง

- กองบัญชาการตำรวจภูธรภาค 9. (ม.ป.ป.). *หนี ช่อน ลู้ : หลักการเอาชีวิตรอดจากเหตุกราดยิง (Active Shooter)*. สืบค้นเมื่อ 16 สิงหาคม 2569, จาก [เว็บไซต์ตำรวจภูธรภาค 9 – หนี ช่อน ลู้](#)
- กองบริหารระบบบริการสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต. (2561). *คู่มือการปฏิบัติงานที่ช่วยเหลือเยียวยาจิตใจผู้ประสบภาวะวิกฤต MCATT (2561)*. กรมสุขภาพจิต.
- กองสาธารณสุขฉุกเฉิน สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข. (2566). *แนวทางการบริหารจัดการสถานการณ์ฉุกเฉิน กรณีเหตุการณ์ผู้ก่อเหตุมุ่งทำร้ายผู้อื่น/เหตุกราดยิง (Hostile/Mass Violence/Active Shooter)*. กระทรวงสาธารณสุข.
- กองส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต. (2563). *แนวทางการสร้างวัคซีนใจในชุมชน (Community Vaccines) ภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของ COVID-19*. กรมสุขภาพจิต.
- โรงเรียนประสารัฐประชาภิจ. (ม.ป.ป.). *แผนเผชิญเหตุฉุกเฉินกรณีโจรผู้ร้ายบุกเข้าโรงเรียน (หนี ช่อน ลู้)*. สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาราชบุรี สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน.

“

ชีวิตและความปลอดภัย
ของนักเรียน ครู และบุคลากร
คือเป้าหมายสูงสุดของเรา”

”



SAFE

ปลอดภัยไว้ก่อน



CALM

ตั้งสติ ลดตื่นตระหนก



HOPE

ให้ความหวัง
เชื่อมต่อความช่วยเหลือ



CARE

ดูแล ช่วยเหลือ
เยียวยา ฟื้นฟู

หนี – ช่อน – สู้ อย่างรู้วิธี เพื่อเอาชีวิตรอด

ร่วมมือ ร่วมใจ ร่วมสร้างสถานศึกษาที่ปลอดภัย



จัดทำโดย

กองบริหารระบบบริการสุขภาพจิต
กรมสุขภาพจิต

กระทรวงสาธารณสุข