

รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา)

รหัสวิชา พ๒๒๑๐๓

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

เรื่อง ทักษะการสื่อสาร
เพื่อสร้างสัมพันธภาพ

ครูผู้สอน ครูกิตติเทพ นิตिसมบัติกุล

ครูเอกชัย ณ พัทลุง



เรื่อง ทักษะการสื่อสาร เพื่อสร้างสัมพันธภาพ



จุดประสงค์การเรียนรู้

ด้านความรู้

นักเรียนสามารถอธิบายความหมายและลักษณะ
ของการสื่อสารได้

จุดประสงค์การเรียนรู้

ด้านทักษะกระบวนการ

๑. นักเรียนสามารถวิเคราะห์ทักษะการสื่อสารทางบวก ทางลบ และการสื่อสารที่ไม่ตรงไปตรงมาได้อย่างถูกต้อง
๒. นักเรียนสามารถฝึกปฏิบัติทักษะการสื่อสารในสถานการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม เพื่อสร้างสัมพันธภาพที่ดีและลดการขัดแย้งที่อาจจะเกิดขึ้น

จุดประสงค์การเรียนรู้

คุณลักษณะอันพึงประสงค์

๑. นักเรียนมีวินัย (ปฏิบัติตามข้อตกลงในชั้นเรียน และรับผิดชอบในการทำงาน)
๒. นักเรียนมีความใฝ่เรียนรู้ (ตั้งใจ เพียรพยายามในการเรียน และเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้ รวมทั้งแลกเปลี่ยนเรียนรู้ด้วยวิธีการต่าง ๆ และนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน)
๓. อยู่อย่างพอเพียง (ยอมรับและปรับตัวเพื่ออยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข และไม่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน พร้อมให้อภัยเมื่อผู้อื่นกระทำผิดพลาด)
๔. นักเรียนมีความมุ่งมั่นในการทำงาน (ตั้งใจ รับผิดชอบทำงานให้สำเร็จ ภูมิใจผลงานตนเอง)

จุดประสงค์การเรียนรู้

คุณลักษณะเฉพาะ

นักเรียนแสดงออกถึงการเห็นความสำคัญของทักษะ
การสื่อสารเพื่อสร้างสัมพันธภาพที่ดีในชีวิตประจำวัน

คำถาม

นักเรียนมีการสร้างสัมพันธที่ดี
ต่อผู้อื่นอย่างไรบ้าง



คำถาม

หากเพื่อนใช้ถ้อยคำที่ไม่สุภาพ
กับนักเรียนบ่อยครั้ง
นักเรียนจะรู้สึกอย่างไร



การสื่อสารที่ช่วยให้มีความสัมพันธ์ที่ดี ต่อผู้อื่นตามความคิดเห็นของนักเรียน



สัมพันธภาพ

ความผูกพัน ความเกี่ยวข้อง

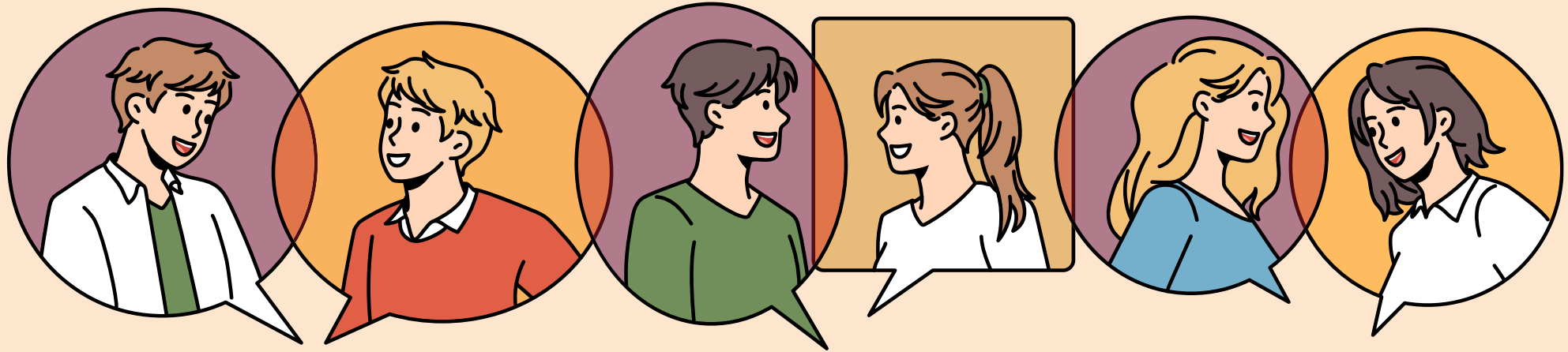


ความสำคัญของการสร้างสัมพันธภาพ

โดยธรรมชาติคนเราต้องการอาศัยอยู่ร่วมกันเป็นหมู่เหล่า เราไม่สามารถจะดำเนินชีวิตตามลำพังได้ ต้องพึ่งพาอาศัยกันไม่ทางกายก็ทางใจ เช่น พึ่งครอบครัว เพื่อนฝูงเพื่อความอบอุ่นทางใจไม่ทำให้รู้สึกโดดเดี่ยวอ้างว้าง หากเราสามารถเชื่อมโยงความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลได้ ก็จะสามารถนำความรู้ความสามารถและความถนัดของแต่ละคนมาใช้ให้เกิดประโยชน์ได้ ก่อให้เกิดความร่วมมือกัน การแลกเปลี่ยนซึ่งกันและกัน ช่วยให้เกิดความสำเร็จในสิ่งที่ทำ และเกิดความสงบสุขในการอยู่ร่วมกันด้วย ดังนั้น การสร้างเสริมสัมพันธภาพที่ดีระหว่างบุคคล จึงเป็นเรื่องจำเป็นสำหรับคนทุกคน ไม่ว่าจะเป็เด็กหรือผู้ใหญ่ก็ตาม



การสื่อสาร หมายถึง...



การสื่อความหมายด้วยภาษาพูดและภาษาท่าทาง เพื่อให้เกิดความเข้าใจระหว่างบุคคลตั้งแต่ ๒ คนขึ้นไป โดยการแลกเปลี่ยนถ่ายทอดเรื่องราวความรู้สึกรู้สึกนึกคิด ความเห็น ความต้องการ ความรู้ ความเชื่อ และทัศนคติ ซึ่งฝ่ายหนึ่งจะเป็นผู้ถ่ายทอดให้อีกฝ่ายหนึ่งทราบ และอีกฝ่ายหนึ่งเป็นผู้รับ โดยทั้งสองฝ่ายมีปฏิสัมพันธ์ต่อกันด้วย

สถานการณ์จำลอง

“วิทย์อยากเปลี่ยนทรงผม จึงปรึกษากับนภาว่า

วิทย์ : ตนเองจะเปลี่ยนทรงผมอย่างไร

นภาจึงตอบวิทย์ว่า

นภา : เธอก็ลองตัดผมหน้าม้าดูสิ น่าจะเข้ากับเธอดีนะ

วิทย์ครุ่นคิดสักครู่หนึ่งจึงตอบนภาไปว่า

วิทย์ : ก็ได้ เดี่ยวเราจะลองกลับไปตัดผมดูนะ

เมื่อวิทย์กลับไปถึงบ้าน จึงลองตัดผมหน้าม้าของตนเอง
ในขณะที่กำลังตัดผมอยู่นั้น แมวของวิทย์ก็วิ่งเข้ามาชนขา
ของวิทย์ จึงทำให้วิทย์ตกใจและตัดผมหน้าม้าเบี้ยวเล็กน้อย



สถานการณ์จำลอง

วันต่อมาวิทย์จึงมาเรียนอย่างไม่ค่อยมั่นใจกับหน้าม้าที่สั้นเต๋อ
ของตนเอง ทัศนเห็นวิทย์จึงพูดกับวิทย์ว่า

ทัศน : ไปทำอะไรกับผมมานะ

และหัวเราะกับทรงผมวิทย์ จึงทำให้วิทย์วิตกกังวล
กับทรงผมของตนเองมาก





ร่วมด้วยช่วยกัน

นักเรียนคิดว่าการสื่อสารของกรณ์
ตั้งกล่าวถูกต้อง หรือไม่ เพราะอะไร



ร่วมด้วยช่วยกัน

จากการสื่อสารของกรณ์

นักเรียนคิดว่าอาจมีผลอะไรตามมาบ้าง



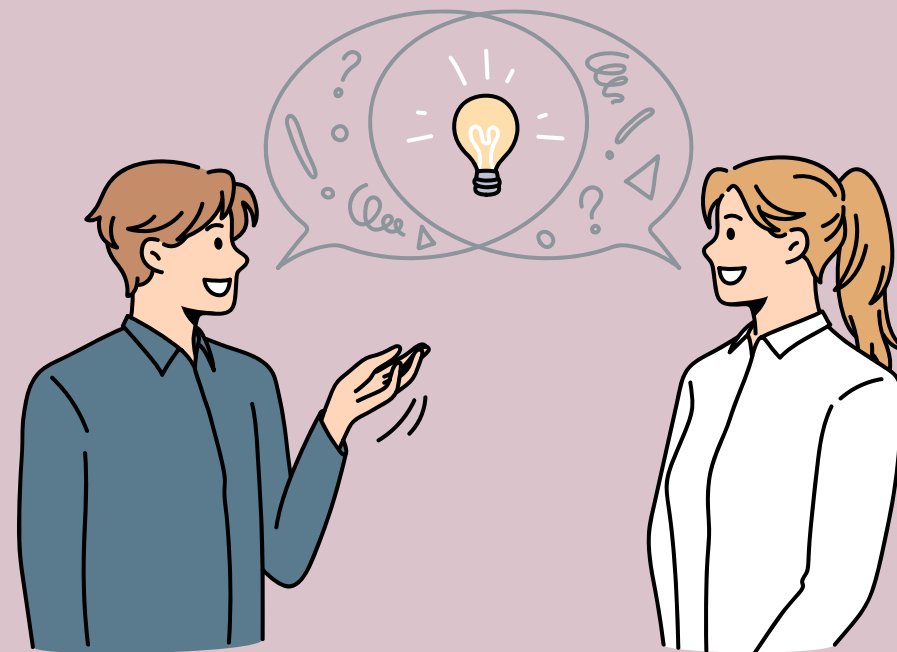
ร่วมด้วยช่วยกัน

หากเป็นนักเรียนจะสื่อสารกับวิสัย
อย่างไรไม่ให้วิสัยรู้สึกวิตกกังวลเพิ่มขึ้น

ลักษณะการสื่อสาร ที่พบได้บ่อย

การสื่อสารทางบวก

เป็นการสื่อสารแบบมิตร รับฟังซึ่งกันและกัน ส่งเสริมให้คู่สนทนาเกิดความพึงพอใจ มั่นใจ ภาคภูมิใจ เกิดกำลังใจ และกล้าที่จะแสดงความคิดเห็นอย่างเปิดเผยตรงไปตรงมา ทำให้เกิดสัมพันธภาพที่ดีระหว่างกัน



ลักษณะการสื่อสาร ที่พบได้บ่อย

การสื่อสารทางลบ

เป็นการสื่อสารที่ทำให้ผู้รับเกิดความไม่พอใจ เสียใจ หรือรู้สึกด้อยคุณค่า เช่น การดูว่า ต่ำหนิ ต่ำทอ ประชดประชัน บ่นว่ากระทบกระเทียบ เปรียบเปรยดูถูกดูหมิ่น ลำเลิก ไม่จริงใจ ฯลฯ ซึ่งอาจนำไปสู่ความขัดแย้งและไม่เข้าใจกันที่สุดในที่สุด



ลักษณะการสื่อสาร ที่พบได้บ่อย

การสื่อสารที่ไม่ตรงไปตรงมา

เป็นการสื่อสารที่มีความหมายอื่นแฝงหรือซ่อนอยู่ ผู้รับต้องอาศัยการแปลความตีความ ขยายความเพื่อทำความเข้าใจซึ่งอาจเป็นได้ทั้งการสื่อสารทางบวกและการสื่อสารทางลบ



ทักษะการสื่อสาร (COMMUNICATION SKILLS)



การสื่อสารที่ดีเป็นการสื่อสาร ๒ ทาง (TWOWAYS COMMUNICATION) ซึ่งต้องอาศัยทั้งภาษาพูด และภาษาท่าทางที่สอดคล้องกัน การฟังอย่างตั้งใจ การใส่ใจในกิริยาท่าทาง น้ำเสียง และการคาดเดาความรู้สึก ความต้องการของคู่สนทนา

หลักทั่วไปของการสื่อสาร

- ให้ข้อมูลชัดเจน บอกความรู้สึก ความคิดเห็น ความต้องการของตนเองอย่างตรงไปตรงมา
- มีอารมณ์สงบ ไม่ใช้อารมณ์ในการสนทนา
- สื่อสารทางบวก สร้างความรู้สึกที่ดีต่อคู่สนทนา
- มองสถานการณ์ตามความเป็นจริง ใช้เหตุผล ไม่ใช้อารมณ์
- ถูกกาลเทศะ ใช้เวลาในการสนทนาที่เหมาะสม ไม่เย็นเขี้ยวหรือรวบรัดตัดความจนเกินไป



ทักษะการฟังอย่างตั้งใจ



การฟังอย่างตั้งใจ นอกจากจะช่วยให้เราเข้าใจบทสนทนาได้ดียิ่งขึ้นแล้ว
การฟังอย่างตั้งใจยังทำให้คู่สนทนาเกิดความรู้สึกที่ดีต่อผู้ฟังอีกด้วย

หลักทั่วไปของการฟังอย่างตั้งใจ



- ฟังอย่างตั้งใจ พร้อมกับสังเกตสีหน้า น้ำเสียง กิริยาท่าทางของผู้พูด
- ตอบสนองด้วยภาษาพูด และภาษาท่าทางที่เหมาะสม

ทักษะการแสดงออกอย่างเหมาะสม



การแสดงออกต่อสถานการณ์หรือบุคคลต่าง ๆ ที่เหมาะสม
เป็นอีกปัจจัยหนึ่งที่จะช่วยให้เราสามารถสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับ
ผู้อื่นได้ และไม่เกิดความขัดแย้ง

หลักทั่วไปของการแสดงออกอย่างเหมาะสม



- กำหนดเนื้อหาและความต้องการที่จะแสดงออก
- วิเคราะห์ข้อดีและข้อเสียของการแสดงออกนั้น ๆ
- ตัดสินใจที่จะแสดงออก และหาทางแก้ไขข้อเสียที่อาจเกิดขึ้น
- แสดงออกด้วยภาษาพูดและภาษาท่าทางที่เหมาะสม

ทักษะการแสดงความเห็น และการรับฟังความเห็นที่ขัดแย้งอย่างสร้างสรรค์

- ฟังอย่างใส่ใจด้วยใจเปิดกว้าง ไม่ด่วนโต้แย้ง ปกป้องตนเอง
- แสดงความชื่นชมในแนวคิดที่ดีของอีกฝ่ายหนึ่ง
- บอกสิ่งที่ไม่เห็นด้วย พร้อมข้อเสนอแนะด้วยคำพูดที่สุภาพ
- พยายามทำใจเป็นกลาง รับฟังเหตุผลของอีกฝ่าย
- ถามความคิดเห็น เพื่อหาทางออกร่วมกัน
- รู้ว่าเมื่อใดควรหยุด หรือยุติการโต้แย้ง

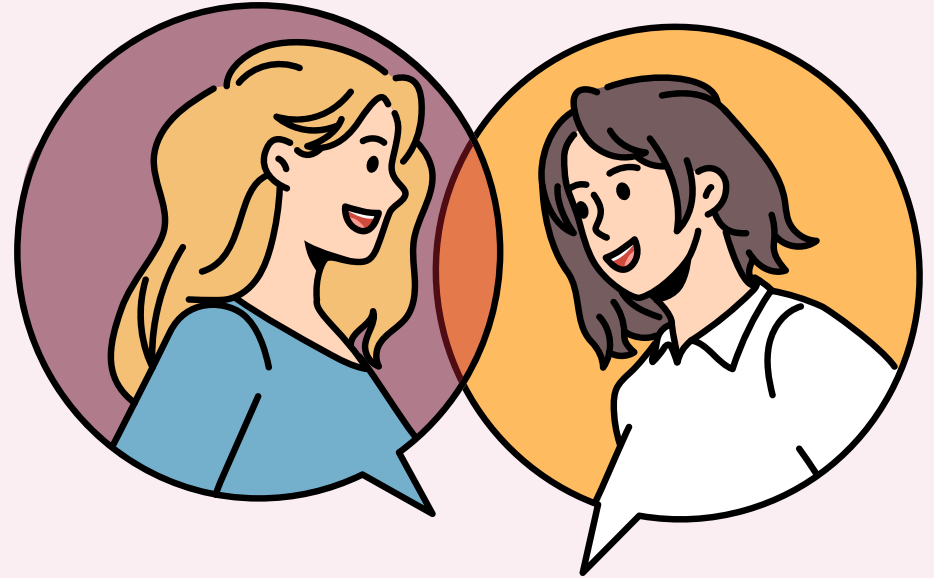


กิจกรรม บทสนทนา

๑. ครูให้นักเรียนแบ่งกลุ่ม (ตามความเหมาะสม)

๒. ให้นักเรียนแต่งบทสนทนาในหัวข้อ

- การสื่อสารทางบวก
- การสื่อสารทางลบ
- การสื่อสารที่ไม่ตรงไปตรงมา



๓. ให้นำทักษะที่ใช้การสื่อสารเพื่อสร้างสัมพันธภาพที่ดีมาใช้ประกอบเรื่องราวลงในกระดาษ A4 โดยให้นักเรียนศึกษาความรู้ในใบความรู้ที่ ๑ ประกอบการทำกิจกรรม

๔. ให้นักเรียนนำเสนอบทสนทนา (กลุ่มละไม่เกิน ๒ นาที) พร้อมสรุปถึงผลดี ผลเสียของบทสนทนานั้น ๆ และแนวทางการสื่อสารที่เหมาะสม

ใบงานที่ ๑ เรื่อง ทักษะการสื่อสารเพื่อสร้างสัมพันธภาพ
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง สุขภาพดี มีทักษะชีวิต รู้ป้องกันภัย
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๗ เรื่อง ทักษะการสื่อสารเพื่อสร้างสัมพันธภาพ
รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ ๒๒๑๐๓ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

คำชี้แจง ให้นักเรียนตอบคำถามต่อไปนี้ในช่องว่าง

๑. สัมพันธภาพ หมายถึงอะไร (๑ คะแนน)

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

๒. การสื่อสารเชิงบวก หมายถึงอะไร จงยกตัวอย่าง (๒ คะแนน)

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

๓. การสื่อสารเชิงลบ หมายถึงอะไร จงยกตัวอย่าง (๒ คะแนน)

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

๔. การสื่อสารไม่ตรงไปตรงมา หมายถึงอะไร จงยกตัวอย่าง (๒ คะแนน)

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

๕. ทักษะที่ใช้ในการสร้างสัมพันธภาพ มีทักษะอะไรบ้าง อธิบายพอสังเขป (๓ คะแนน)

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

ชื่อ - สกุล ชั้น..... เลขที่.....

ใบงานที่ ๑

เรื่อง “ทักษะการสื่อสาร เพื่อสร้างสัมพันธภาพ”

สรุปบทเรียน

การสื่อสาร เป็นจุดเริ่มต้นของ
การสร้างสัมพันธภาพ เราจึงควรสื่อสาร
ตรงไปตรงมาชัดเจน และเหมาะสมกับ
สถานการณ์





บทเรียนครั้งต่อไป

เรื่อง ทักษะการเตือน