รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา

(สุขศึกษา)

รหัสวิชา พ๒๒๑๐๓

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

เรื่อง ทักษะการเตือน

ครูผู้สอน ครูกิตติเทพ นิติสมบัติกุล

ครูวนิดา เรืองอยู่

เรื่อง ทักษะการเตือน

จุดประสงค์การเรียนรู้

ด้านความรู้

๑. นักเรียนสามารถบอกความหมายของทักษะการเตือนได้อย่างถูกต้อง

๒. นักเรียนสามารถระบุประเภทและขั้นตอนการเตือนได้อย่างถูกต้อง

จุดประสงค์การเรียนรู้

ด้านทักษะกระบวนการ

นักเรียนสามารถนำทักษะการเตือนมาใช้ได้อย่างเหมาะสมกับสถานการณ์ในชีวิตประจำวัน

จุดประสงค์การเรียนรู้

คุณลักษณะอันพึงประสงค์

๑. นักเรียนมีความซื่อสัตย์สุจริต (ประพฤติตรงตามความเป็นจริงต่อผู้อื่นทั้งทางกาย วาจา ใจ)

๒. นักเรียนมีวินัย (ปฏิบัติตามข้อตกลงในชั้นเรียน และรับผิดชอบในการทำงาน)

๓. นักเรียนมีความใฝ่เรียนรู้ (ตั้งใจ เพียรพยายามในการเรียน และเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้)

๔. นักเรียนมีความมุ่งมั่นในการทำงาน (ตั้งใจ รับผิดชอบทำงานให้สำเร็จ ภูมิใจผลงานตนเอง)

จุดประสงค์การเรียนรู้

คุณลักษณะเฉพาะ

นักเรียนแสดงให้เห็นถึงคุณค่าความสำคัญของทักษะการเตือนในการดำเนินชีวิต โดยการอภิปรายถึงประโยชน์การนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้

อย่างไรกันดี

“หากนักเรียนเห็นเพื่อนลืม
รูดซิบกางเกง นักเรียนจะปฏิบัติ
กับเพื่อนอย่างไร”

ฉันจะรู้สึก

“หากนักเรียนลืมรูดซิบกางเกง
แล้วเพื่อนของนักเรียนตะโกนเตือน
นักเรียนเสียงดังด้วยความตกใจ
นักเรียนจะรู้สึกอย่างไร”

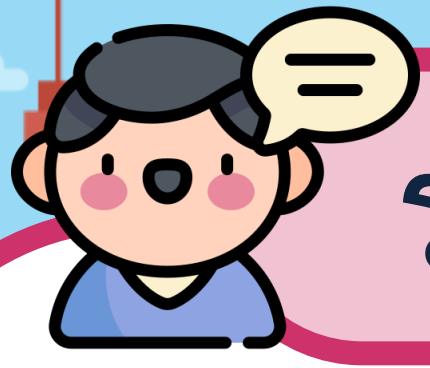
เพราะอะไร

- ทักษะการเตือนที่ดีสำคัญหรือไม่เพราะอะไร

- ทักษะการเตือนสำหรับนักเรียนมีความหมายว่าอย่างไร

ร่วมกันแลกเปลี่ยนเรียนรู้

นักเรียนคิดว่ามีสถานการณ์ใดบ้างที่ต้องใช้ทักษะการเตือน หรือส่วนใหญ่นักเรียนจะใช้ทักษะการเตือนกับบุคคลใดในชีวิตประจำวัน



ร่วมด้วยช่วยกันคิด

“สำหรับนักเรียนทักษะการเตือน
มีความจำเป็นหรือไม่อย่างไร”

การเตือน

เป็นการสื่อสารที่ดีและสามารถถ่ายทอดความรู้สึกนึกคิดความต้องการและความเข้าใจ เพื่อให้ผู้อื่นมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมทำให้อยู่ในสังคมได้อย่างเป็นสุข

สมมติว่า...!?

- เพื่อนอยากเป็นนักร้อง
  แต่...เพื่อนร้องเพลงเพี้ยน
- เพื่อนหักโหมลดน้ำหนักจนเสียสมดุล
  โดยการอดข้าวและออกกำลังกายอย่างหนัก
- เพื่อนจู้จี้และจริงจังเรื่องงานกลุ่มมากเกินไป

ประเภททักษะการเตือน

การเตือนแบบตรงไปตรงมา

- การบอกว่าการกระทำนั้นไม่ดี ไม่ถูกต้อง ไม่เหมาะสม
- การแสดงคำสั่ง

ประเภททักษะการเตือน

การเตือนแบบลดน้ำหนักความรุนแรง

- การใช้ถ้อยคำลดน้ำหนักความรุนแรง
- การอ้างสิ่งหรือบุคคลอื่น
- การแสดงการถาม
- การบอกผลร้ายของการกระทำนั้น
- การเสนอแนะ
- การแสดงความเป็นห่วง
- การกล่าวชมก่อนแสดงการตักเตือน

การเตือนแบบตรงไปตรงมา

๑.๑ การบอกว่าการกระทำนั้นไม่ดี ไม่ถูกต้อง ไม่เหมาะสม

ตัวอย่าง “ฉันว่าการทำแบบนี้มันไม่ควรนะ”

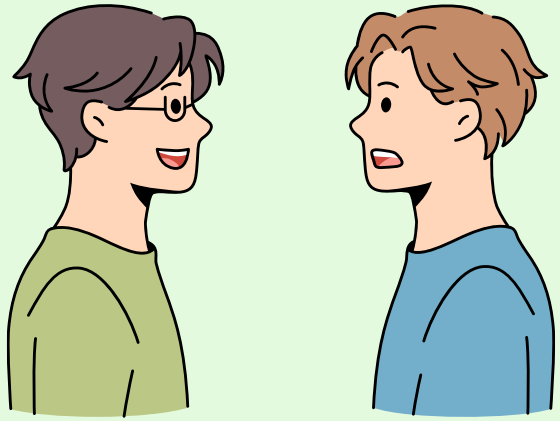
“มันไม่ดีนะถ้าทำแบบนี้” เป็นต้น

๑.๒ การแสดงคำสั่ง

ตัวอย่าง “ห้ามทำนิสัยแบบนี้กับคนอื่นอีกนะ”

“อย่าสูบบุหรี่อีกนะ” เป็นต้น

การเตือนแบบลดน้ำหนักความรุนแรง



๒.๑ การใช้ถ้อยคำลดน้ำหนักความรุนแรง

ตัวอย่าง “ที่เธอทำแบบนี้ฉันว่ามันเกินไปนิดนึงนะ” เป็นต้น

๒.๒ การอ้างสิ่งหรือบุคคลอื่น

ตัวอย่าง “อาจารย์ไม่ให้ขาดเกิน ๓ ครั้งนะไม่งั้นแกจะไม่มีสิทธิ์เข้าสอบวิชานี้” เป็นต้น

๒.๓ การแสดงการถาม

ตัวอย่าง “แกยังสูบบุหรี่อยู่อีกเหรอ นึกว่าแกเลิกตั้งนานแล้วมันไม่ดีนะ” เป็นต้น

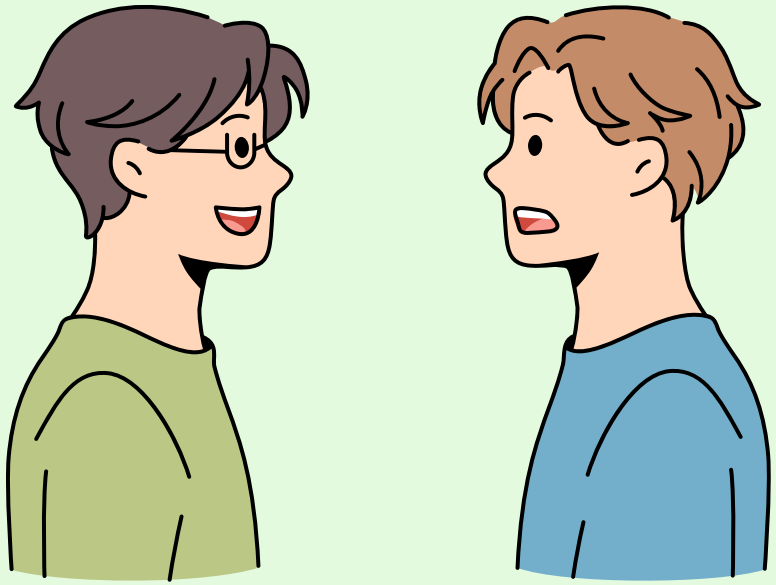
การเตือนแบบลดน้ำหนักความรุนแรง

๒.๔ การบอกผลร้ายของการกระทำนั้น

ตัวอย่าง “สูบมากอย่างนี้ มันไม่ดีต่อปอดแกนะ”

“ถ้าอาละวาดคนอื่นอย่างนี้

จะเสียภาพลักษณ์หมดนะ” เป็นต้น



๒.๕ การเสนอแนะ

ตัวอย่าง “ลองเปลี่ยนพฤติกรรมท่องราตรีเป็นออกกำลังกายดีกว่านะ” เป็นต้น

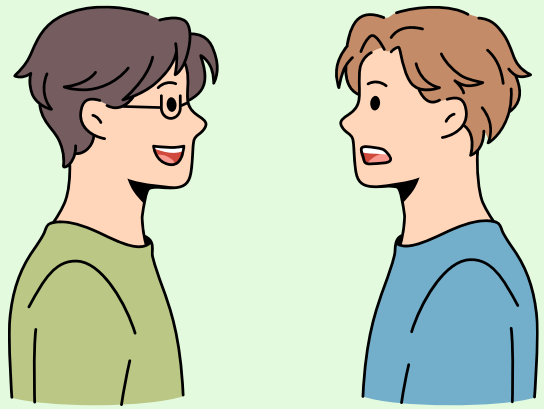
การเตือนแบบลดน้ำหนักความรุนแรง

๒.๖ การแสดงความเป็นห่วง

ตัวอย่าง “สูบบุหรี่มากไม่ดีนะ ฉันเป็นห่วงสุขภาพแก” เป็นต้น

๒.๗ การกล่าวชมก่อนแสดงการตักเตือน

ตัวอย่าง “ฉันว่าเรื่องที่เธอเสนอก็น่าสนใจนะ แต่ว่าเพื่อนเห็นตรงกันว่าอยากทำเรื่องนี้มากกว่า” เป็นต้น



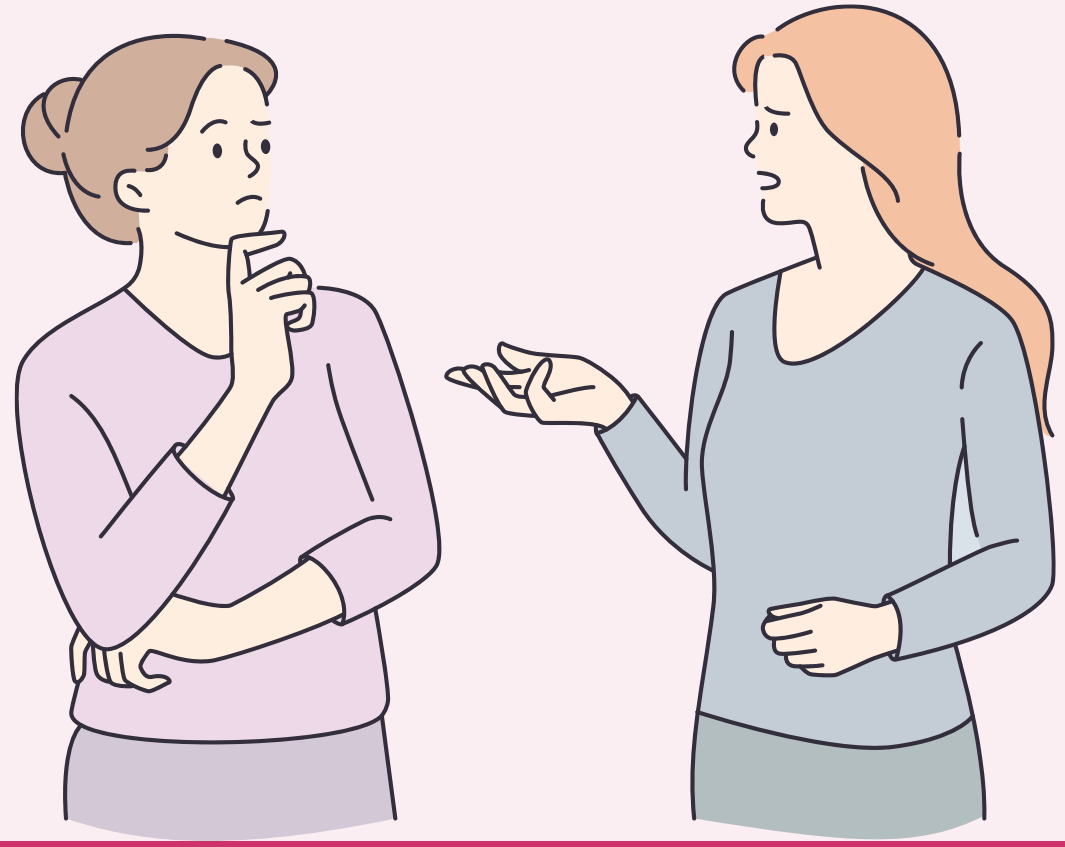
หลักการเตือน

แบ่งออกเป็น ๓ ส่วน ดังนี้

๑. ก่อนการเตือน

๒. ขั้นตอนการเตือน

๓. หลังการเตือน



ก่อนการเตือน

สังเกตอารมณ์ของตนเอง และอารมณ์ของผู้ถูกเตือนก่อน

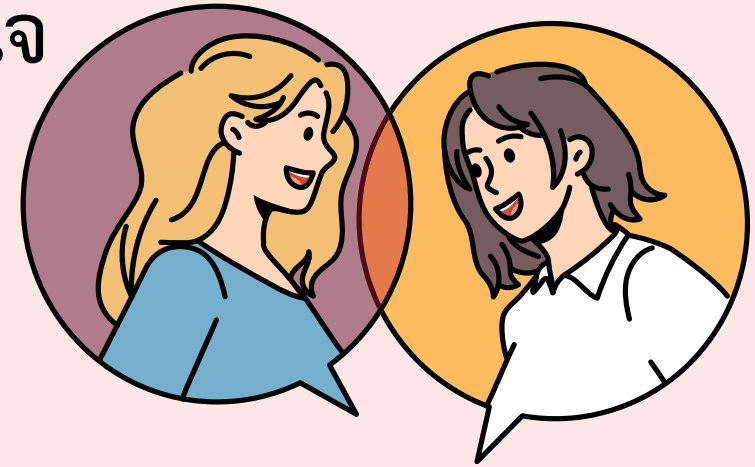
ถ้าพบว่ากำลังมีอารมณ์ ควรจัดการกับอารมณ์เสียก่อน

ขั้นตอนการเตือน

๑. บอกความรู้สึกของตนเองอย่างจริงใจ โดยอาจมีหรือไม่มีเหตุผลประกอบ (การบอกความรู้สึกทำให้ถูกโต้แย้งได้ยากกว่าการใช้เหตุผล)

๒. บอกพฤติกรรมที่ต้องการเตือนของผู้เตือนอย่างตรงไปตรงมา

๓. ถามความเห็นของอีกฝ่าย เพื่อเป็นการรักษาน้ำใจของอีกฝ่าย แสดงถึงความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน



หลังการเตือน

สังเกตอยู่ห่าง ๆ ว่า ผู้ถูกเตือนเปลี่ยนพฤติกรรมไปในทางที่เหมาะสมกว่าหรือไม่ ทำให้การเตือนไม่ได้ผล อาจต้องใช้การช่วยเหลืออย่างอื่น ๆ

ใบงานที่ ๑ เรื่อง ทักษะการเตือน
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง สุขภาพดี มีทักษะชีวิต รู้ป้องกันภัย
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๘ เรื่อง ทักษะการเตือน
รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ ๒๒๑๐๓ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

คำชี้แจง จงเขียนขั้นตอนทักษะการเตือนโดยเลือกสถานการณ์ที่กำหนดมาให้ ดังนี้

จงทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง ☐ ตามสถานการณ์ที่นักเรียนเลือก

สถานการณ์

☐ ๑. เพื่อนอยากเป็นนักร้องแต่เพื่อนร้องเพลงเพี้ยน

☐ ๒. เพื่อนหักโหมลดน้ำหนักจนเสียสมดุลย์โดยการอดข้าวและออกกำลังกายอย่างหนัก

☐ ๓. เพื่อนจู้จี้และจริงจังเรื่องงานกลุ่มมากเกินไป

๑.ก่อนเตือน :

.....

.....

๒.ขั้นเตือน (ประเภทการเตือน) ยกตัวอย่างการเตือน :

.....

.....

๓.หลังเตือน :

.....

.....

๔.เพราะอะไรจึงใช้การเตือนนี้ :

.....

.....

๕.ผลลัพธ์ของการเตือนที่คาดว่าจะเกิดขึ้น :

.....

.....

ชื่อ - สกุล ..... ชั้น..... เลขที่.....

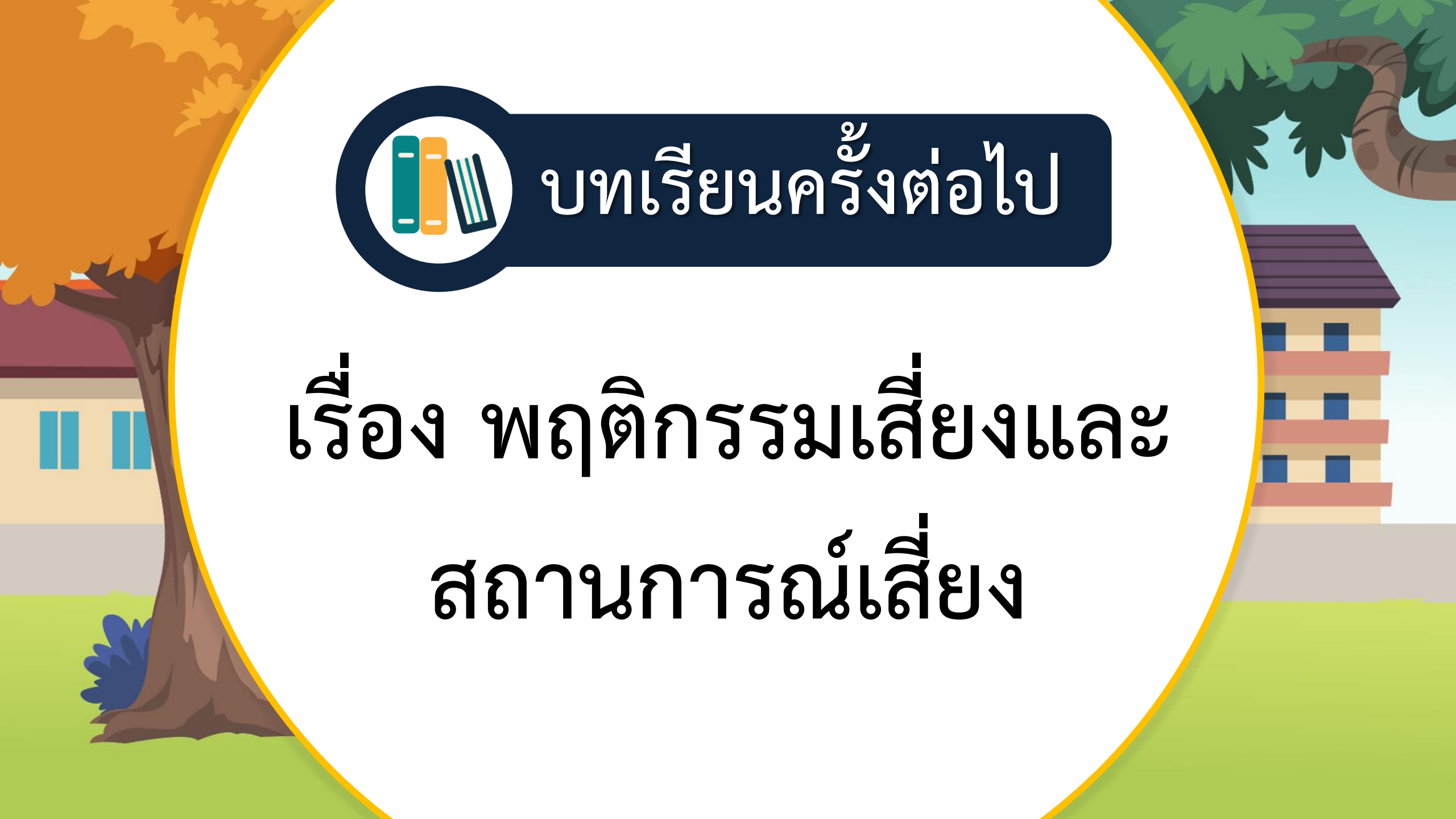
ใบงานที่ ๑

เรื่อง “ทักษะการเตือน”

สามารถดาวน์โหลดได้ที่ www.dltv.ac.th

สรุปบทเรียน

ความเข้าใจของนักเรียน
ต่อทักษะการเตือน



บทเรียนครั้งต่อไป

เรื่อง พฤติกรรมเสี่ยงและสถานการณ์เสี่ยง