

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

การเตือน เป็นการสื่อสารที่ดีและสามารถถ่ายทอดความรู้สึกนึกคิด ความต้องการ และความเข้าใจ เพื่อให้ผู้อื่นมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมทำให้อยู่ในสังคมได้อย่างเป็นสุข

ประเภทของการเตือน สามารถแบ่งได้ ๒ ประเภท ดังนี้

๑. การเตือนแบบตรงไปตรงมา หมายถึง การใช้ถ้อยคำที่ผู้พูดตักเตือน ผู้ฟังอย่างตรงไปตรงมาไม่มีการ ตกแต่งถ้อยคำ หรือใช้ถ้อยคำที่ไม่สามารถตีความเป็นเจตนาอื่นได้ เช่น

๑.๑ การบอกว่าการกระทำนั้นไม่ดี ไม่ถูกต้อง ไม่เหมาะสม

ตัวอย่าง “ฉันว่าการทำแบบนี้มันไม่ควรนะ” “มันไม่ดีนะถ้าทำแบบนี้” เป็นต้น

๑.๒ การแสดงคำสั่ง

ตัวอย่าง “ห้ามทำนิสัยแบบนี้กับคนอื่นอีกนะ” “อย่าสูบบุหรี่อีกนะ” เป็นต้น

๒. การเตือนแบบลดน้ำหนักความรุนแรง หมายถึง การใช้ ถ้อยคำที่ผู้พูดไม่ได้แสดงการตักเตือนผู้ฟัง อย่างตรงไปตรงมา แต่ใช้ถ้อยคำลดน้ำหนัก ความรุนแรงหรือใช้ถ้อยคำที่ต้องอาศัยการตีความ เช่น

๒.๑ การใช้ถ้อยคำลดน้ำหนักความรุนแรง

ตัวอย่าง “ที่เธอทำแบบนี้ฉันว่ามันเกินไปนิดนึงนะ” เป็นต้น

๒.๒ การอ้างสิ่งหรือบุคคลอื่น

ตัวอย่าง “อาจารย์ไม่ให้ขาดเกิน ๓ ครั้งนะ ไม่งั้นแกละไม่มีสิทธิ์เข้าสอบวิชานี้” เป็นต้น

๒.๓ การแสดงการถาม

ตัวอย่าง “แกละสูบบุหรี่อยู่อีกหรือ นี่ก็ว่าแกละเลิกตั้งนานแล้วมันไม่ดีนะ” เป็นต้น

๒.๔ การบอกผลร้ายของการกระทำนั้น

ตัวอย่าง “สูบบุหรี่อย่างนี้ มันไม่ดีต่อปอดแกละนะ” “ถ้าอาละวาดคนอื่นอย่างนี้ จะเสียภาพลักษณ์ หมดนะ” เป็นต้น

๒.๕ การเสนอแนะ

ตัวอย่าง “ลองเปลี่ยนพฤติกรรมท่องเที่ยวเป็นออกกำลังกายดีกว่านะ” เป็นต้น

๒.๖ การแสดงความเป็นห่วง

ตัวอย่าง “สูบบุหรี่มากไม่ดีนะ ฉันเป็นห่วงสุขภาพแกละ” เป็นต้น

๒.๗ การกล่าวชมก่อนแสดงการตักเตือน

ตัวอย่าง “ฉันว่าเรื่องที่เธอเสนอก็น่าสนใจนะ แต่ว่าเพื่อนเห็นตรงว่าอยากทำเรื่องนี้มากกว่า”

เทคนิคและขั้นตอนการเตือน ประกอบไปด้วย

ก่อนเตือน

สังเกตอารมณ์ของตนเอง และอารมณ์ของผู้ถูกเตือนก่อน ถ้าพบว่ากำลังมีอารมณ์ ควรจัดการกับอารมณ์เสียก่อน

ขั้นตอนการเตือน

๑. บอกความรู้สึกของตนเองอย่างจริงใจ โดยอาจมีหรือไม่มีเหตุผลประกอบ (การบอกความรู้สึกทำให้ถูกโต้แย้งได้ยากกว่าการใช้เหตุผล)
๒. บอกพฤติกรรมที่ต้องการเตือนของผู้เตือนอย่างตรงไปตรงมา
๓. ถามความเห็นของอีกฝ่าย เพื่อเป็นการรักษาน้ำใจของอีกฝ่าย แสดงถึงความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน

หลังเตือน

สังเกตอยู่ห่างๆ ว่า ผู้ถูกเตือนเปลี่ยนพฤติกรรมไปในทางที่เหมาะสมกว่าหรือไม่ ทำให้การเตือนไม่ได้อผล อาจต้องใช้การช่วยเหลืออย่างอื่นๆ



แหล่งอ้างอิง :

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (๒๕๖๓). *คู่มือการจัดการกิจกรรมฝึกคิด แก้ปัญหา พัฒนา EQ.*

กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด.

สิทธิธรรม อ่องวุฒิวัฒน์. (๒๕๕๙). กลวิธีทางภาษาที่ใช้ในการตักเตือนใน ภาษาไทยและข้อคำนึงที่เป็นเหตุจูงใจ. *วารสารร่มพญักษ์ มหาวิทยาลัยเกริก.* ๓๔ (๓), ๑๘๗-๑๙๔.

file:///C:/Users/Nitro๕/Downloads/mako,+Journal+manager,+Chap๙+๓๔-๓.pdf