

**ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง ทักษะในการชักชวนผู้อื่นให้ลด ละ เลิก สารเสพติด**  
**หน่วยการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง การป้องกันภัยจากสารเสพติด**  
**แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง ทักษะในการชักชวนผู้อื่นให้ลด ละ เลิกสารเสพติด ตอนที่ ๑**  
**รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ ๒๑๑๐๓ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑**

**ทักษะในการชักชวนผู้อื่นให้ลด ละ เลิก สารเสพติด**

ความสามารถในการชักชวนผู้อื่นให้ลด ละ เลิก สารเสพติด ต้องเกิดจากความเข้าใจในทักษะชีวิต และมีการฝึกฝนทักษะต่างๆ ให้เกิดความชำนาญ จึงจะสามารถช่วยผู้อื่นให้ลด ละ เลิก สารเสพติดได้ ซึ่งมีทักษะที่ต้องใช้ ดังนี้

**๑. ทักษะการคิดวิเคราะห์**

เมื่อประสบปัญหาใดๆ ก็แล้วแต่ กระบวนการคิดวิเคราะห์มักถูกนำมาใช้ในการแก้ปัญหาเสมอ ซึ่งในการชักชวนผู้อื่นให้ลด ละ เลิกสารเสพติด สามารถนำทักษะการคิดวิเคราะห์มาใช้ ดังนี้

- ๑) ประเมินปัญหาและปัจจัยต่างๆ ที่มีอิทธิพลต่อทัศนคติและพฤติกรรมของวัยรุ่นซึ่งส่งผลถึงการเสพยาเสพติด เช่น ค่านิยม กลุ่มเพื่อน สิ่งแวดล้อมรอบตัว สื่อต่างๆ เป็นต้น เพื่อนำมาใช้เป็นข้อมูลในการวิเคราะห์ปัญหา
- ๒) ใช้ทักษะการคิดวิเคราะห์ในการแก้ปัญหาอย่างมีวิจารณญาณ พยายามคิดหาเหตุผลที่มีน้ำหนักในการชักชวนให้ผู้อื่นลด ละ เลิก สารเสพติด เช่น การชี้แจง การให้ข้อมูล ผลดีผลเสียที่เห็นได้ชัด เพื่อให้ผู้อื่นคล้อยตาม
- ๓) ใช้ความคิดในทางสร้างสรรค์เพื่อเป็นทางเลือกให้ผู้ที่เราชักชวนเห็นข้อดีที่จะปฏิบัติตาม เช่น การชักชวนผู้อื่นไปทำกิจกรรมสร้างสรรค์ เช่น การเล่นกีฬา เล่นดนตรี ทบพทวนบทเรียน ทำกิจกรรมนันทนาการต่างๆ เป็นต้น

**๒. ทักษะการสื่อสาร**

เป็นความสามารถในการใช้ภาษาพูดหรือภาษาท่าทาง เพื่อแสดงออกถึงความรู้สึกนึกคิดของตนในสถานการณ์ต่างๆ เพื่อให้สามารถแก้ไขสถานการณ์ได้อย่างเหมาะสม ซึ่งการสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพต้องมีความสามารถในการเป็นผู้ถ่ายทอดและผู้รับสารที่ดี มีคำพูด กิริยา ท่าทาง ที่ทำให้ผู้ฟังรู้สึกอบอุ่นและเป็นมิตร ทักษะการสื่อสารที่ดีในการชักชวนผู้อื่นให้ลด ละ เลิก สารเสพติด มีดังนี้

- ๑) **การแสดงความคิดเห็น** เป็นการแสดงออกให้เห็นว่าเราชื่นชมคนที่ไม่ยุ่งเกี่ยวกับสารเสพติด และชื่นชมคนเหล่านั้นว่ามีอนาคตที่ดี ตัวอย่างคำพูด เช่น เราอยากเป็นแบบอย่างมานะจังเลย นอกจากจะเล่นกีฬาเก่งแล้วยังเป็นแกนนำเยาวชนต่อต้านสารเสพติดอีกด้วย เป็นต้น
- ๒) **การขอร้อง** เป็นการขอร้องให้ผู้อื่นเลิกยุ่งเกี่ยวกับสารเสพติด โดยการขอร้องด้วยคำพูดที่มีความสุภาพ นุ่มนวล มีเหตุมีผล เพื่อมิให้ผู้อื่นคิดว่าเป็นการออกคำสั่งมากกว่าการขอร้อง เช่น เราขอร้องนะ เธออย่าดื่มเหล้าเลย เพราะมันไม่ดีต่อสุขภาพของเธอเอง และพ่อแม่เธอรู้ท่านจะเสียใจนะ

๓) **การเจรจาต่อรอง** ควรใช้ถ้อยคำที่มีเหตุ มีผล ใช้ภาษาที่สุภาพ ไม่เป็นการขู่บังคับ หรือขู่ว่าจะบอกคนอื่น เพราะอาจทำให้เกิดอันตรายต่อตัวเองได้ เช่น ถ้าเธอเลิกเสพยา เราจะช่วยพูดกับเพื่อนๆ ให้กลับมาคบเธออีกครั้งนะ

๔) **การตักเตือน** เมื่อเห็นเพื่อน หรือคนใกล้ชิดมีแนวโน้มว่าจะเสพยาเสพติด เราควรตักเตือนด้วยคำพูดที่มีเหตุผล ชี้ให้เห็นถึงผลเสียที่มีต่อร่างกาย ต่อการเรียน อนาคตและครอบครัว รวมถึงการใช้คำพูดโน้มน้าวให้เกิดความรู้สึกสำนึก และไม่ไปยุ่งเกี่ยวกับสารเสพติด เช่น อย่าสูบบุหรี่เลยนะมันไม่ดีต่อสุขภาพ ถ้าพ่อกับแม่รู้ท่านจะเสียใจมากนะ

๕) **การขอความช่วยเหลือ** เมื่อตกอยู่ในสถานการณ์อันตราย เราควรตั้งสติ และคิดหาทางออกที่ดี โดยอาจแจ้งไปยังสถานีตำรวจ หรือแจ้งสำนักงานคณะกรรมการการป้องกันและปราบปรามยาเสพติด (สำนักงานป.ป.ส.)

### ๓. ทักษะการตัดสินใจ

เป็นความสามารถที่ต้องใช้เหตุผล ความเหมาะสมในแต่ละสถานการณ์มาคิดวิเคราะห์และหาทางออกที่ดีที่สุด เพื่อให้การตัดสินใจนั้น เป็นไปตามเป้าหมาย และมีแนวทางการแก้ไขที่ดีที่สุดสำหรับตนเองและผู้อื่นด้วย การฝึกทักษะการตัดสินใจจึงมีความจำเป็นอย่างมาก โดยฝึกฝนตามลักษณะ ดังนี้

๑) เรียนรู้กระบวนการตัดสินใจโดยนำปัญหามาหาสาเหตุ แนวทางแก้ไข และตัดสินใจที่จะแก้ปัญหา  
นั้น

๒) ฝึกค้นหาตนเอง ทำความเข้าใจตนเอง หาข้อดี ข้อเสียของตนเอง

๓) พิจารณาตนเองว่าต้องการอะไร ไม่ต้องการอะไร

๔) เมื่อพบปัญหาหรือสถานการณ์ต่างๆ ให้นำปัญหามาฝึกคิดวิเคราะห์หาสาเหตุ แนวทางการแก้ไข ปล่อยให้ตัดสินใจแก้ปัญหาด้วยตนเอง แต่หากไม่สามารถแก้ปัญหาได้ ควรขอคำปรึกษาจากผู้ใหญ่ที่ไว้ใจได้ เช่น หากนักเรียนทราบมาว่าเพื่อนสนิทของตนเองสูบบุหรี่ไฟฟ้า และนักเรียนอยากช่วยเพื่อน จึงหาสาเหตุว่าอะไรคือสาเหตุให้เพื่อนสูบบุหรี่ไฟฟ้า เมื่อทราบสาเหตุแล้วว่าเกิดจากการรลองสูบบุหรี่ตามเพื่อนที่มาชักชวน นักเรียนจึงคิดหาทางแก้ไขด้วยการไปตักเตือนเพื่อน และชี้ให้เห็นโทษของการสูบบุหรี่ไฟฟ้า แต่เพื่อนไม่เชื่อ นักเรียนจึงตัดสินใจบอกครูที่ปรึกษาเพื่อช่วยกันแก้ปัญหาที่เกิดขึ้น

ที่มา : พรสุข หุ่นนิรันดร์, ประภาเพ็ญ สุวรรณ , สุรีย์พันธุ์ วรพงศธร,

อนันต์ มาลารินทร์ (๒๕๖๕).หนังสือรายวิชาพื้นฐานสุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑. (พิมพ์ครั้งที่ ๕). อักษรเจริญทัศน์