

# รายวิชา สุขศึกษา

รหัสวิชา พ๒๑๑๐๓

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑

เรื่อง ทักษะในการชักชวนผู้อื่นให้ลด  
ละ เลิก สารเสพติด ตอนที่ ๒

ครูผู้สอน ครูกฤษณา แก้วพิพัฒน์  
ครูวนิดา เรืองอยู่



ทักษะในการชักชวนผู้อื่น

ให้ลด ละ เลิกสารเสพติด

ตอนที่ ๒





## จุดประสงค์การเรียนรู้

### ด้านความรู้

นักเรียนสามารถอธิบายและวิเคราะห์ทักษะ  
ในการชักชวนผู้อื่นให้ลด ละ เลิกสารเสพติดได้





## จุดประสงค์การเรียนรู้

ด้านทักษะกระบวนการ

นักเรียนแสดงทักษะต่าง ๆ ในการชักชวนผู้อื่น  
ให้ลด ละ เลิกสารเสพติดได้





## จุดประสงค์การเรียนรู้

### คุณลักษณะอันพึงประสงค์

๑. นักเรียนใฝ่เรียนรู้
๒. นักเรียนมีความมุ่งมั่นในการทำงาน





## จุดประกายคิด

ให้นักเรียนยกตัวอย่างการใช้ทักษะ  
ในการชักชวนให้ผู้อื่น ลด ละ เลิก สารเสพติด





ทักษะในการชักชวนผู้อื่น  
ให้ลด ละ เลิกสารเสพติด





# ทักษะในการชักชวนผู้อื่นให้ลด ละ เลิกสารเสพติด

ความสามารถในการชักชวนผู้อื่นให้ลด ละ เลิก สารเสพติด ต้องเกิดจากความเข้าใจในทักษะชีวิตและมีการฝึกฝนทักษะต่าง ๆ ให้เกิดความชำนาญจึงจะสามารถช่วยผู้อื่นได้ ซึ่งทักษะที่จำเป็น ต้องใช้มีดังนี้

๑. ทักษะการแก้ไข้ปัญหา



๒. ทักษะการให้กำลังใจ



๓. ทักษะการปฏิเสธ







## คำถามชวนคิด

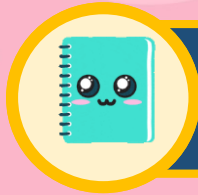
เราควรใช้คำพูดและถ้อยคำในลักษณะใด  
ในการแสดงทักษะต่าง ๆ เพื่อชักชวน  
ผู้อื่นให้ลด ละ เลิก สารเสพติด

## การแก้ไขปัญหาอย่างสร้างสรรค์



- พยายามคิดนอกกรอบประสบการณ์และความชำนาญที่เรามีอยู่  
ให้ความสำคัญกับทุกความคิดหรือทุก ๆ วิธีการแก้ปัญหา
- หลีกเลี่ยงการวิพากษ์วิจารณ์หรือตัดสินความคิดใหม่ ๆ ที่เริ่ม  
คิดออก แต่ใช้ความคิดนั้นเป็นการกระตุ้นความคิดสร้างสรรค์  
เพื่อหาวิธีแก้ปัญหา
- ไม่ควรหยุดความคิดที่จะพยายามแก้ปัญหาคต่อไป





# ใบความรู้

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

## ทักษะในการชักชวนผู้อื่นให้ลด ละ เลิก สารเสพติด

ความสามารถในการชักชวนผู้อื่นให้ลด ละ เลิก สารเสพติด ต้องเกิดจากความเข้าใจในทักษะชีวิต และมีการฝึกฝนทักษะต่างๆ ให้เกิดความชำนาญ จึงจะสามารถช่วยผู้อื่นให้ลด ละ เลิก สารเสพติดได้ ซึ่งมีทักษะที่ต้องใช้ดังนี้

### ๑. ทักษะการปฏิเสธ

การปฏิเสธที่ดีจะต้องปฏิเสธอย่างจริงจังทั้งท่าทางและน้ำเสียงเพื่อแสดงความตั้งใจที่จะปฏิเสธอย่างชัดเจน ซึ่งหลักการปฏิเสธอย่างเหมาะสม มีดังนี้

- ๑) ตั้งสติและใช้คำพูดที่สุภาพ เพื่อแสดงให้ผู้ชักชวนรู้ว่า เรามีเหตุผลและมีอิทธิพลเหนือเขา
- ๒) แสดงความรู้สึกของตนเองด้วยเหตุผล ไม่ต้องใช้เหตุผลอื่นมากกล่าวอ้าง เพราะผู้ชักชวนจะหาข้อโต้แย้งที่จะทำให้หลงเชื่อได้
- ๓) ใช้การปฏิเสธที่เป็นการถนอมน้ำใจ โดยไม่ทำให้เสียความสัมพันธ์ และไม่ทำให้อีกฝ่ายรู้สึกเสียหน้า หรือ

รู้สึกว่าการตนเองถูกตำหนิ เพราะอาจทำให้เกิดผลกระทบต่อความสัมพันธ์ในอนาคตของเรากับอีกฝ่ายก็ได้ เช่น หากมีผู้อื่นชวนให้ดื่มเหล้า ควรตอบด้วยน้ำเสียงจริงจังแต่นุ่มนวลว่า “ขอบคุณ แต่เราไม่ดื่ม” และให้เหตุผลว่า เป็นสิ่งที่ไม่ดีต่อสุขภาพ ถ้าหากถูกขยี้นคะยออีก ให้เหตุผลเพิ่มเติมว่า การดื่มเหล้าเป็นสิ่งไม่ดี ไปออกกำลังกายหรือทำกิจกรรมอื่นที่เกิดประโยชน์กันดีกว่า เป็นต้น

# เรื่อง ทักษะในการชักชวนผู้อื่นให้ลด ละ เลิก สารเสพติด





## ทักษะการแก้ปัญหา

เป็นความสามารถในการนำความรู้และประสบการณ์ต่าง ๆ ไปใช้ในการเผชิญและจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสม โดยนำข้อสรุปทักษะการคิดวิเคราะห์การตัดสินใจมาลงมือแก้ไข ปัญหาตามแนวทางที่วางไว้ซึ่งทักษะการแก้ไขปัญหานี้จะทำให้เรามีประสบการณ์เพิ่มขึ้นและรู้จักปรับเปลี่ยนหาวิธีที่เหมาะสมที่สุด



## ทักษะการแก้ปัญหา

นับเป็นการฝึกให้เรา มีความอดทนมีเหตุผลและเป็นคนที่สามารถแก้ไขปัญหิต่าง ๆ ได้อย่างดี พร้อมทั้งเรียนรู้วิธีการป้องกันปัญหาที่จะเกิดขึ้นอีกด้วยการตัดสินใจในการแก้ไขปัญหิจึงเป็นทักษะที่ต้องใช้ควบคู่กันด้วยการผสมผสานระหว่างความคิด ความรู้สึกและการใช้เหตุผลในการตัดสินใจ



## ทักษะการให้กำลังใจ

เป็นความสามารถในการให้กำลังใจ อาจเป็นการให้กำลังใจทั้งตนเองและผู้อื่น ตัวอย่างคำพูดโดยการใช้ทักษะการให้กำลังใจ

เช่น ฉันเชื่อว่าเธอสามารถเลิกสูบบุหรี่ได้อย่างแน่นอน  
เราเป็นกำลังใจให้นะ



## ทักษะการให้กำลังใจ

ความตระหนัก  
ในตนเอง

ความเห็นใจ  
ผู้อื่น

ความภาคภูมิใจ  
ในตนเอง

ความรับผิดชอบ  
ต่อสังคม



## ทักษะการปฏิเสธ

- ตั้งสติและใช้คำพูดที่สุภาพ เพื่อแสดงให้ผู้ชักชวนรู้ว่าเรามีเหตุผลและมีอิทธิพลเหนือเขา
- แสดงความรู้สึกของตนเองด้วยเหตุผล ไม่ต้องใช้เหตุผลอื่นมากกว่าอ้าง เพราะผู้ชักชวนจะหาข้อโต้แย้งที่จะทำให้หลงเชื่อได้





## ทักษะการปฏิเสธ

- ใช้การปฏิเสธที่เป็นการถนอมน้ำใจ โดยไม่ให้เสียความสัมพันธ์ และไม่ทำให้อีกฝ่ายรู้สึกเสียหน้า หรือรู้สึกว่าคุณทำผิด





## คำถามชวนคิด

นักเรียนคิดว่าทักษะใด  
มีความสำคัญที่สุดในการชักชวน  
ให้ผู้อื่นลด ละ เลิก สารเสพติด



## คำถามชวนคิด

ให้นักเรียนยกตัวอย่างการชักชวน  
เพื่อนให้เลิกดื่มเหล้าและเครื่องดื่ม  
ที่มีแอลกอฮอล์



กิจกรรมฝึกทักษะในการชักชวน  
ผู้อื่นให้ลด ละ เลิก สารเสพติด





# ทักษะในการชักชวนผู้อื่นให้ลด ละ เลิกสารเสพติด



ทักษะการแก้ปัญหา



ทักษะการให้กำลังใจ



ทักษะการปฏิเสธ



ให้นักเรียนแสดงทักษะในการชักชวนผู้อื่นให้ลด ละ เลิก สารเสพติด ตามหัวข้อที่ได้รับ โดยมีเวลาในการแสดงกลุ่มละไม่เกิน ๓ นาที



### เหตุการณ์

ชมพู่เป็นนักเรียนชั้น ม.๓ ที่ย้ายโรงเรียนจากต่างจังหวัดเข้ามาเรียน ในกรุงเทพฯ โดยเช่าหอพักอยู่ใกล้ ๆ กับโรงเรียน วันหนึ่งเพื่อน ๆ ทั้งชายและหญิงมาหาชมพู่ที่หอพัก และชักชวนชมพู่ให้ดื่มเครื่องดื่ม ที่มีแอลกอฮอล์ ชมพู่เกิดความลังเลใจ เพราะไม่อยากดื่ม แต่ก็กลัวว่า เพื่อน ๆ จะไม่พอใจ แต่อีกใจหนึ่งก็กลัวว่าพ่อและแม่จะรู้



# ทักษะในการชักชวนผู้อื่นให้ลด ละ เลิกสารเสพติด



ทักษะการแก้ปัญหา



ทักษะการให้กำลังใจ



ทักษะการปฏิเสธ



ตัวแทนนักเรียนนำเสนอ  
แลกเปลี่ยนเรียนรู้







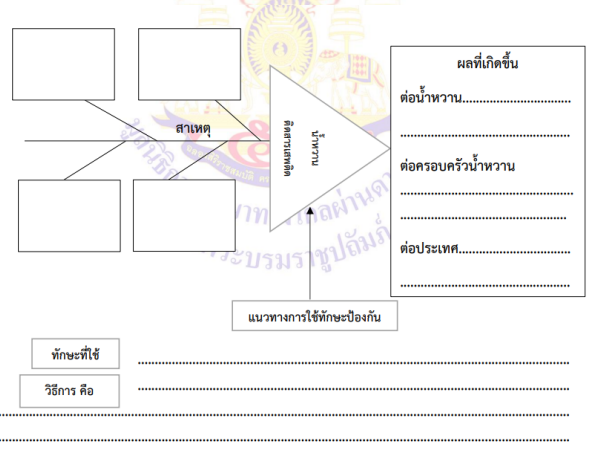
# ใบงาน

## เรื่อง ทักษะในการชักชวนผู้อื่น ให้ลด ละ เลิก สารเสพติด

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

คำชี้แจง ให้นักเรียนเลือกใช้ทักษะในการชักชวนผู้อื่นให้ลด ละ เลิก สารเสพติด ให้เหมาะสมกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้น และเขียนลงในใบงานให้ถูกต้องเหมาะสม

น้ำหวานเป็นเด็กดี สอบได้ลำดับต้นๆและได้เกรดในเกณฑ์ดีของชั้นเรียนอยู่เสมอ เป็นที่ชื่นชมของเพื่อน ครู พ่อแม่ และผู้ปกครอง แต่ปีนี้ น้ำหวานทำผลสอบออกมาไม่ดีนัก ได้ลำดับที่กลางๆ และเกรดเฉลี่ยระดับดี จึงถูกผู้ปกครองตำหนิที่ทำความไม่ได้น้อยลง ทำให้ น้ำหวานเกิดความเครียด กัดฟันตนเอง เก็บตัวอยู่ในห้องทั้งวัน อยู่มาวันหนึ่ง น้ำหวานได้พูดคุยปรึกษารุ่นพี่ที่เคยเกิดปัญหาในลักษณะคล้ายๆกับตนเอง รุ่นพี่จึงชักชวนให้น้ำหวานทดลองใช้สารเสพติด โดยอ้างว่าจะช่วยทำให้คลายเครียดได้ น้ำหวานหลงเชื่อและเสพยาเสพติดนั้นเรื่อยมา แต่ผลที่ได้รับคือนอกจากผลการเรียนจะไม่ดีขึ้นแล้ว น้ำหวานยังติดสารเสพติดจนถึงขั้นแอบขโมยเงินของผู้ปกครองไปซื้อยาบ้าอีกด้วย





## บทเรียนสะท้อนคิด

นักเรียนร่วมกันสรุปถึงวิธีป้องกันและแก้ไข  
ปัญหาสารเสพติด รวมทั้งวิธีการชักชวนผู้อื่น  
ให้ลด ละ เลิก สารเสพติด

