

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 โดยไม่ให้เสียความสัมพันธ์ และไม่ทำให้อีกฝ่ายรู้สึกเสียหน้า หรือรู้สึกว่าคุณถูกตำหนิ เพราะอาจทำให้เกิดผลกระทบต่อความสัมพันธ์ในอนาคตของเรากับอีกฝ่ายก็ได้ เช่น หากมีผู้อื่นชวนให้ดื่มเหล้า ควรตอบด้วยน้ำเสียงจริงจังแต่นุ่มนวลว่า “ขอบคุณ แต่เราไม่ดื่ม” และให้เหตุผลว่า เป็นสิ่งที่ไม่ดีต่อสุขภาพ ถ้าหากถูกคะยั้นคะยออีก ให้เหตุผลเพิ่มเติมว่า การดื่มเหล้าเป็นสิ่งไม่ดี ไปออกกำลังกายหรือทำกิจกรรมอื่นที่เกิดประโยชน์กันดีกว่า เป็นต้น
- ๔) เมื่อตอบปฏิเสธแล้ว ควรออกไปจากสถานที่นั้นโดยเร็ว เพื่อไม่ให้ถูกเข้าซ้ำอีก ซึ่งควรใช้การบอกลาที่นุ่มนวล เช่น เราไปก่อนนะ พ่อเรามารับแล้ว หรือเราไปก่อนนะ ต้องไปห้องสมุดพอดี แล้วรีบออกไปจากสถานที่นั้น

๒. ทักษะการแก้ปัญหา

เป็นความสามารถในการนำความรู้และประสบการณ์ต่างๆ ไปใช้ในการเผชิญ และจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสม โดยนำข้อสรุปของทักษะการคิดวิเคราะห์ การตัดสินใจมาลงมือแก้ปัญหาตามแนวทางที่วางไว้ ซึ่งทักษะการแก้ปัญหานี้ จะทำให้เรามีประสบการณ์เพิ่มขึ้นและรู้จักปรับเปลี่ยนหาวิธีที่เหมาะสม

การตัดสินใจในการแก้ปัญหา จึงเป็นทักษะที่ต้องใช้ควบคู่กัน โดยเป็นการผสมผสานระหว่างความคิดและความรู้สึกในการใช้เหตุผลตัดสินใจ

กระบวนการตัดสินใจและแก้ปัญหา มีอยู่ ๕ ขั้นตอน

- ๑) กำหนดปัญหา โดยใช้พื้นฐานสังเกตพฤติกรรมบุคคล สถานการณ์ ประเด็นที่อยู่ในความสนใจ เพื่อกำหนดไว้ให้ว่า อะไรเป็นปัญหาที่แท้จริง

๒) การค้นหาสาเหตุของปัญหา เป็นการพิจารณาสาเหตุของปัญหา เช่น การหาสาเหตุต่างๆ และคิดหาทางเลือกที่เป็นไปได้ในการแก้ปัญหา

๓) การวิเคราะห์ข้อดี ข้อเสีย รวบรวมข้อมูล การวิเคราะห์ข้อดี ข้อเสียของแต่ละทางเลือก เป็นการประเมินทางเลือกแต่ละทางเลือกว่าจะเกิดผลดี ผลเสียอะไรบ้าง เพื่อเป็นการรวบรวมข้อมูลที่เป็นประโยชน์ต่อการตัดสินใจและการช่วยประเมิน

๔) การตัดสินใจเลือก การตัดสินใจเลือกทางใดทางหนึ่ง ด้วยเหตุผลอย่างเหมาะสม จะต้องอาศัยหลักความรู้ทั้งศาสตร์และศิลป์ คุณธรรม กฎ ระเบียบ มาเป็นแนวทางในการตัดสินใจ ซึ่งการตัดสินใจเลือกในทางที่ถูกต้องและเหมาะสมที่สุด ตามความคิดของตนเอง

๕) การหาแนวทางการแก้ปัญหา โดยการคิดหาข้อเสนอแนะ วิธีการแก้ไขข้อเสียที่เกิดจากทางเลือกที่เลือกนั้นก่อนทดลองใช้ ถ้าเห็นว่าสามารถใช้แก้ผลเสียนั้นได้ ก็จะนำไปเป็นแนวทางปฏิบัติต่อไป

๓. ทักษะการให้กำลังใจ

เป็นความสามารถในการให้กำลังใจ อาจเป็นการให้กำลังใจทั้งตนเองและผู้อื่น ตัวอย่างคำพูดโดยการใช้ทักษะการให้กำลังใจ เช่น ฉันเชื่อว่าเธอสามารถเลิกสูบบุหรี่ได้อย่างแน่นอน เราเป็นกำลังใจให้นะ ทักษะการให้กำลังใจที่ดีในการชักชวนผู้อื่นให้ลดละเลิกสารเสพติดนั้น ประกอบไปด้วย

๑) ความตระหนักในตนเอง เป็นความสามารถในการเข้าใจถึงจุดดีจุดด้อยของตนเองและความแตกต่างของแต่ละบุคคล ซึ่งสามารถใช้ชีวิตปกติสุขได้ภายใต้แรงกดดันต่างๆในชีวิต เช่น รู้ว่าตนเองชอบอะไร และสามารถทำอะไรได้ดี

๒) ความเห็นใจผู้อื่น เป็นความสามารถในการเข้าใจถึงความรู้สึก และความเห็นใจบุคคลอื่น ซึ่งจะช่วยให้เกิดความเข้าใจ ยอมรับถึงความแตกต่างระหว่างบุคคลได้ และไม่ควรแสดงความเยาะเย้ย แต่ควรให้กำลังใจแทน

๓) ความภาคภูมิใจในตนเอง เป็นความรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่าในลักษณะของการนับถือตนเอง เชื่อในคุณประโยชน์ของตนเองที่มีต่อตนเอง ครอบครัว สังคม ประเทศชาติ ทั้งแสดงถึงการมีน้ำใจ รู้จักให้รู้จักรับการเกิดการค้นพบและภาคภูมิใจในตนเอง เกิดการเห็นคุณค่าในตนเอง ช่วยทำให้รักตัวเอง และจะไม่ทำร้ายตัวเองด้วยการเสพสารเสพติด เป็นแบบอย่างที่ดีทางด้านสุขภาพ มีสุขภาพจิตดี มองผู้อื่นในด้านบวก

๔) ความรับผิดชอบต่อสังคม เป็นความรู้สึกว่าตนเองเป็นส่วนหนึ่งของสังคม ซึ่งเราควรมีส่วนในการรับผิดชอบในการพัฒนาสังคม เพื่อให้เกิดความภาคภูมิใจในตนเอง ถือเป็นแรงจูงใจให้เราปฏิบัติดี ปฏิบัติชอบต่อผู้อื่นและสังคมต่อไป โดยให้ความร่วมมือในการเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ

นักเรียนควรรู้จักให้กำลังใจตนเองและผู้อื่น ในลักษณะ “คิดบวก คิดดี มีจิตใจร่าเริงแจ่มใส มองโลกน่าอยู่” เมื่อนักเรียนมีความตระหนักในตนเอง มีความเห็นใจผู้อื่น ย่อมทำให้นักเรียนเกิดทักษะในการให้กำลังใจทั้งตนเองและผู้อื่นได้ในที่สุด

ที่มา : พรสุข หุ่นรินทร์, ประภาเพ็ญ สุวรรณ , สุรีย์พันธุ์ วรพงศธร,
อนันต์ มาลารันต์ (๒๕๖๕).หนังสือรายวิชาพื้นฐานสุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑. (พิมพ์ครั้งที่ ๕).
อักษรเจริญทัศน์