

รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา  
(สุขศึกษา)

รหัสวิชา พ๒๒๑๐๓

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

## เรื่อง ทักษะการปฏิเสธ

ครูผู้สอน ครูกิตติเทพ นิติสมบัติกุล

ครูเอกชัย ณ พัทลุง



# เรื่อง ทักษะการปฏิเสธ

NO



# จุดประสงค์การเรียนรู้

## ด้านความรู้

๑. นักเรียนสามารถบอกหลักการการปฏิเสธที่ดีได้
๒. นักเรียนสามารถบอกวิธีการปฏิเสธแบบประนีประนอมและการปฏิเสธเมื่อถูกรุกเร้าหรือสร้างแรงกดดันที่เหมาะสมได้

# จุดประสงค์การเรียนรู้

ด้านทักษะกระบวนการ

นักเรียนสามารถปฏิบัติสถานการณ์ที่กำหนดได้  
อย่างถูกต้องเหมาะสมตามหลักการปฏิบัติ

# จุดประสงค์การเรียนรู้

คุณลักษณะอันพึงประสงค์

๑. นักเรียนมีความซื่อสัตย์สุจริต (ให้ข้อมูลที่ถูกต้องและเป็นจริง คำนึงถึงความถูกต้อง)
๒. นักเรียนมีความใฝ่เรียนรู้ (ตั้งใจ เพียรพยายามในการเรียนและเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้ รวมทั้งแลกเปลี่ยนเรียนรู้ด้วยวิธีการต่าง ๆ เพื่อนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน)
๓. นักเรียนมีความมุ่งมั่นในการทำงาน (ตั้งใจและรับผิดชอบในการปฏิบัติงานที่ได้รับมอบหมาย)

# จุดประสงค์การเรียนรู้

คุณลักษณะเฉพาะ

นักเรียนแสดงออกให้เห็นถึงความสำคัญของการปฏิเสธในสิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์และไม่เกิดผลดีในชีวิตประจำวันได้

# คำถามชวนคิด



ที่มา : บริษัท เนรมิตรหนัง فیلم. (2565). 4 Kings อาชีวะยุค 90.

ที่มา : สจ.นัมเบอร์วัน. (2564). วันเต็มระบบ โดนรวบยกแก๊ง ยึดปรับจับติดคุกจริง ยุทธการเด็ดหัวดแมว.

# คำถามชวนคิด

หากนักเรียนถูกเพื่อนชักชวน  
ให้ไปทำพฤติกรรมตามสถานการณ์ข้างต้น  
นักเรียนจะทำอย่างไร





ชวนคิด สะกิดใจ

การปฏิเสธนั้น

ไม่ใช่เพียงแต่การพูดคำว่า

“ไม่”



# หลักการปฏิเสธ

๑. ปฏิเสธอย่างจริงจังทั้งท่าทางคำพูดและน้ำเสียง
๒. ใช้ความรู้สึกเป็นข้ออ้างประกอบเหตุผล
๓. การขอความเห็นชอบและ  
แสดงการขอบคุณเมื่อผู้ชวนยอมรับ



# ตัวอย่างขั้นตอนการปฏิเสธ

แสดงความรู้สึกของตนเองประกอบเหตุผล



การอ้างความรู้สึกประกอบเหตุผล



ฉันไม่สบายใจกลัวคุณแม่จะเป็นห่วงถ้ากลับบ้านช้า



# ตัวอย่างขั้นตอนการปฏิเสธซ้ำและเมื่อถูกซ้ำ

ขั้นตอน	คำอธิบาย	ตัวอย่างคำ
ปฏิเสธซ้ำ	ยืนยันการปฏิเสธตอกย้ำสิทธิ์ ของตนเอง	ฉันไปไม่ได้จริงๆ
การต่อรอง	หากิจกรรมที่ดีกว่ามาทดแทน	ไปกินข้าวกันดีกว่า
การผ่อนผัน	ยืดระยะเวลาเพื่อให้ผู้ชวน เปลี่ยนความตั้งใจ	เอาไว้วันหลังค่อยพูดกันใหม่



# การปฏิเสธอย่างประนีประนอม

เป็นการเจรจาเพื่อรักษาจุดยืนของเรา ในเรื่องที่เราไม่อยากกระทำ แต่ยังคงจะรักษาสัมพันธ์ภาพที่ดีระหว่างกัน

การเจรจา ๔ ขั้นตอน

๑. บอกความรู้สึกของตนเองต่อเรื่องที่ถูกชวน
๒. เสนอแนะแนวทางที่เราอยากจะทำให้คู่เจรจាកับการปฏิบัติ
๓. สอบถามความรู้สึกกับคู่เจรจាកับข้อเสนอของเรา
๔. กล่าวสรุปและขอบคุณเมื่อคู่เจรจาเห็นด้วยกับข้อเสนอแนะของเรา



## ๖ รูปแบบการสร้างความลับสน

๑. การดูถูก เช่น เธอไม่กล้านี่
๒. การโต้แย้ง เช่น ทำไมล่ะใคร ๆ เขาก็ทำกัน
๓. การข่มขู่ เช่น จะทำหรือไม่ทำ
๔. การพยายามมองไม่เห็นปัญหา เช่น ไม่มีอะไรร้ายแรงหรอก
๕. การอ้างเหตุผล เช่น คุณโตแล้วนะ อย่าเป็นเด็กอยู่เลย
๖. การพยายามออกนอกเรื่อง เช่น เวลาคุณดื้อคุณน่ารักจัง



# คำถามชวนคิด

นักเรียนคิดว่า การปฏิเสธ  
ที่ได้ผลดีและเหมาะสมนั้น  
สามารถปฏิเสธอย่างไรได้บ้าง



# คำถามชวนคิด

หากปฏิเสธคนที่มาชักชวน  
ไปทำพฤติกรรมที่ไม่ดี  
ด้วยคำพูดที่ไม่เหมาะสม  
นักเรียนคิดว่า จะเกิดอะไรขึ้น





# คำถามชวนคิด

นักเรียนถูกเพื่อนชักชวน

ให้ใช้สารเสพติด

นักเรียนจะปฏิเสธเพื่อนคนนั้นได้อย่างไร

ถึงจะเหมาะสม



# คำถามชวนคิด

เมื่อปฏิเสธเพื่อนแล้วถูกรบเร้า  
หรือถูกกดดันจากเพื่อน  
นักเรียนจะทำอย่างไร



## กิจกรรมการใช้ทักษะการปฏิเสธ

๑. ให้นักเรียนทำกิจกรรมการใช้ทักษะการปฏิเสธผ่านใบงาน
๒. จัดเป็นกิจกรรมกลุ่ม แบ่งกลุ่มตามความเหมาะสม
๓. นักเรียนแต่ละกลุ่มเขียนวิธีการปฏิเสธสถานการณ์ที่กลุ่มตนเองได้รับตามหลักการการปฏิเสธลงในใบงานที่ได้รับมอบหมาย
๔. ครูให้นักเรียนแต่ละกลุ่มนำเสนอใบงาน โดยการแสดงสถานการณ์จำลองและบทบาทสมมติตามที่กลุ่มตนเองได้รับ

ใบงานกิจกรรมกลุ่ม เรื่อง ทักษะการปฏิเสธ (สถานการณ์ที่ ๑)  
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง สุขภาพดี มีทักษะชีวิต รู้ป้องกันภัย  
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๕ เรื่อง ทักษะการปฏิเสธ  
รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ ๒๒๑๐๓ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

คำชี้แจง : ให้นักเรียนเขียนตอบคำถามลงในช่องว่างต่อไปนี้ให้ถูกต้องตามหลักการปฏิเสธที่ถูกต้องและเหมาะสม พร้อมนำเสนอผ่านการแสดงสถานการณ์จำลองและบทบาทสมมติหน้าชั้นเรียน



#### สถานการณ์

เด็กชายมานพกำลังเดินออกจากห้องเรียนเพื่อจะไปรอพ่อมารับกลับบ้านที่หน้าโรงเรียน แต่พบเจอเด็กชายมาวินระหว่างทาง เลยถูกชักชวนให้ไปร่วมงานวันเกิด ซึ่งมีอาหารและเครื่องดื่มมากมาย รวมไปถึงเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์และบุหรี่ฟรีๆในงานด้วย แต่เด็กชายมานพไม่อยากไปและไม่อยากให้เพื่อนเสียใจ เด็กชายมานพควรปฏิเสธเพื่อนอย่างไร?

การปฏิเสธทั่วไป

.....  
.....  
.....  
.....

การปฏิเสธเมื่อถูกเข้าซื้อและกดดัน

.....  
.....  
.....  
.....

# ใบงานกิจกรรมกลุ่ม

## เรื่อง “ทักษะการปฏิเสธ”



# สรุปบทเรียน

- การปฏิเสธเป็นสิทธิส่วนบุคคลที่ทุกคนควรเคารพซึ่งกันและกัน
- ปฏิเสธในสิ่งที่ปฏิบัติแล้วไม่เกิดประโยชน์หรือเกิดผลในแง่ลบจึงควรกล้าที่จะปฏิเสธ





บทเรียนครั้งต่อไป

เรื่อง

ทักษะการต่อเรียง