

รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา

รหัสวิชา พ๒๒๑๐๒ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ สุขภาพดี มีทักษะชีวิต รู้ป้องกันภัย

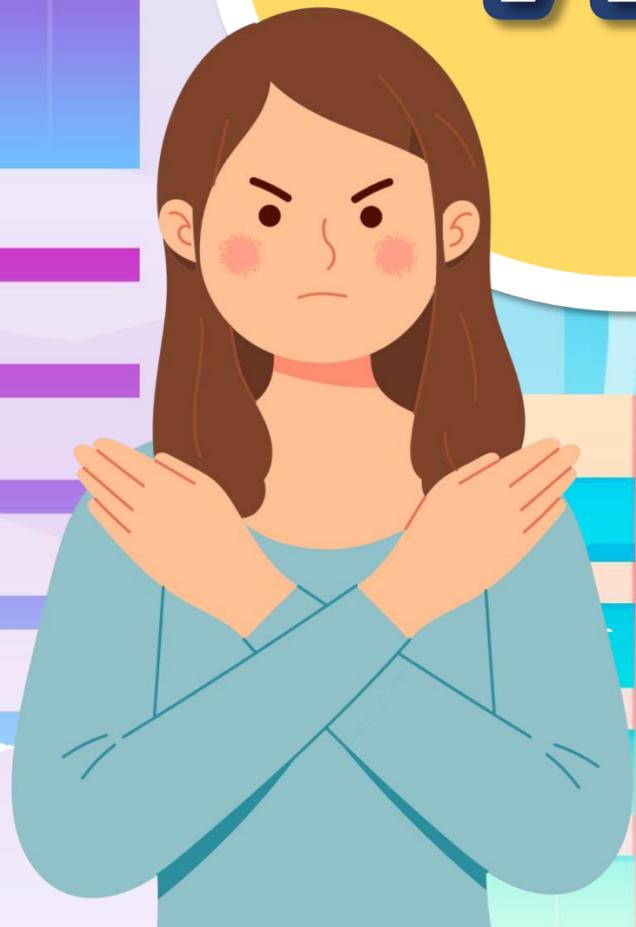
เรื่อง ทักษะการปฏิเสธ

ครูผู้สอน ครูกิตติเทพ นิตिसมบัติกุล





ห้ากษชะการปฏิเสช





จุดประสงค์การเรียนรู้

ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K)

- บอกหลักการการปฏิเสธที่ดีได้
- บอกวิธีการปฏิเสธแบบประนีประนอมและการปฏิเสธเมื่อถูกรุกเร้าหรือสร้างแรงกดดันที่เหมาะสมได้

ด้านทักษะ/กระบวนการ (P)

- ใช้ทักษะปฏิเสธตามสถานการณ์ที่กำหนดได้อย่างถูกต้องเหมาะสมตามหลักการปฏิเสธ

ด้านคุณลักษณะ เจตคติ ค่านิยม (A) (ของแต่ละวิชา)

- เห็นถึงความสำคัญของการปฏิเสธในสิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์และไม่เกิดผลดีในชีวิตประจำวันได้





นักเรียนเห็นอะไร



ที่มา : บริษัท เนรมิตรหนังฟิล์ม. (2565). 4 Kings อาชีวะยุค 90.

ที่มา : บริษัท เนรมิตรหนังฟิล์ม. (๒๕๖๕). ๔ Kings อาชีวะยุค ๙๐.



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

ที่มา : สจ. นัมเบอร์วัน. (๒๕๖๔). แวนเต็มระบบ โดนรวบยกแก๊ง ยึดปรับจับติดคุกจริง ยุทธการเด็ดหัวดแมว.



ที่มา : บริษัท เนรมิตรหนังฟิล์ม. (2565). 4 Kings อาชีวะยุค 90.

ที่มา : บริษัท เนรมิตรหนังฟิล์ม. (๒๕๖๕). ๔ Kings อาชีวะยุค ๙๐.

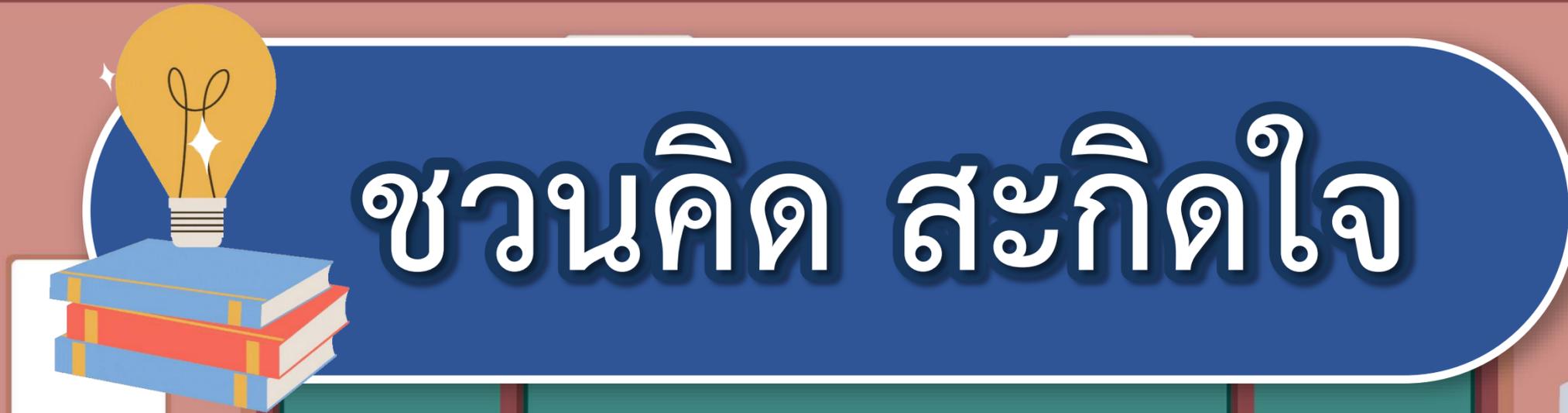




คำถามชวนคิด

หากนักเรียนถูกเพื่อนชักชวนให้ไปทำ
พฤติกรรมตามสถานการณ์ข้างต้น
นักเรียนจะทำอย่างไร





ชวนคิด สะกิดใจ

การปฏิเสธนั้น

ไม่ใช่เพียงแต่การพูดคำว่า “ไม่”



หลักกาปฏิบัติเสธ

หลักกาปฏิบัติเสธ

๑. ปฏิเสธอย่างจริงจั่งทั้งท่าทางคำพูดและน้ำเสียง
๒. ใช้ความรู้สีกเป็นข้ออ้างประกอบเหตุผล
๓. การขอความเห็นชอบและแสดงการขอขอบคุณ
เมื่อผู้ชวนยอมรับ



ตัวอย่างขั้นตอนการปฏิเสธ

แสดงความรู้สึกของตนเองประกอบเหตุผล



การอ้างความรู้สึกประกอบเหตุผล



ฉันไม่สบายใจกลัวคุณแม่จะเป็นห่วงถ้ากลับบ้านช้า



ตัวอย่างขั้นตอนการปฏิเสธ

การถามความเห็น



คำนึงถึงความรู้สึกของอีกฝ่าย



เธอคงเข้าใจนะ



ตัวอย่างขั้นตอนการปฏิเสธซ้ำและเมื่อถูกซ้ำ

ขั้นตอน	คำอธิบาย	ตัวอย่างคำ
ปฏิเสธซ้ำ	ยืนยันการปฏิเสธตอกย้ำสิทธิ์ ของตนเอง	ฉันไปไม่ได้จริง ๆ
การต่อรอง	หากิจกรรมที่ดีกว่ามาทดแทน	ไปกินข้าวกันดีกว่า
การผัดผ่อน	ยืดระยะเวลาเพื่อให้ผู้ชวน เปลี่ยนความตั้งใจ	เอาไว้วันหลังค่อยพูดกันใหม่



การปฏิเสธอย่างประนีประนอม

เป็นการเจรจาเพื่อรักษาจุดยืนของเรา ในเรื่องที่เราไม่อยากกระทำ แต่ยังคงจะรักษาสัมพันธภาพที่ดีระหว่างกัน

การเจรจา ๔ ขั้นตอน

๑. บอกความรู้สึกของตนเองต่อเรื่องที่ถูกรบกวน
๒. เสนอแนะแนวทางที่เราอยากจะให้คู่เจรจากับเราปฏิบัติ
๓. สอบถามความรู้สึกกับคู่เจรจากับข้อเสนอของเรา
๔. กล่าวสรุปและขอบคุณเมื่อคู่เจรจาเห็นด้วยกับข้อเสนอแนะของเรา



๖ รูปแบบการสร้างความลับสน

๑. การดูถูก เช่น เธอไม่กล้านี้
๒. การโต้แย้ง เช่น ทำไมล่ะใคร ๆ เขาก็ทำกัน
๓. การข่มขู่ เช่น จะทำหรือไม่ทำ
๔. การพยายามมองไม่เห็นปัญหา เช่น ไม่มีอะไรร้ายแรงหรอก
๕. การอ้างเหตุผล เช่น คุณโตแล้วนะอย่าเป็นเด็กอยู่เลย
๖. การพยายามออกนอกเรื่อง เช่น เวลาคุณต่อคุณน่ารักจัง





คำถามชวนคิด

นักเรียนคิดว่า การปฏิเสธ

ที่ได้ผลดีและเหมาะสมนั้น

สามารถปฏิเสธอย่างไรได้บ้าง





คำถามชวนคิด

หากปฏิเสธคนที่มาชักชวนไปทำ
พฤติกรรมที่ไม่ดีด้วยคำพูดที่ไม่เหมาะสม
นักเรียนคิดว่า จะเกิดอะไรขึ้น





คำถามชวนคิด

- นักเรียนถูกเพื่อนชักชวนให้ใช้สารเสพติด นักเรียนจะปฏิเสธเพื่อนคนนั้นอย่างไรถึงจะเหมาะสม
- เมื่อปฏิเสธเพื่อนแล้วถูกรบเร้าหรือถูกกดดันจากเพื่อนนักเรียน จะทำอย่างไร





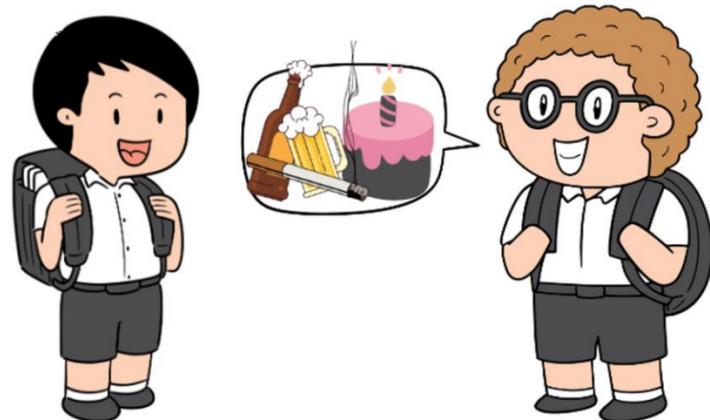
กิจกรรมการใช้ทักษะการปฏิบัติ

๑. ให้นักเรียนทำกิจกรรมการใช้ทักษะการปฏิบัติผ่านใบงาน
๒. จัดเป็นกิจกรรมกลุ่ม แบ่งกลุ่มตามความเหมาะสม
๓. นักเรียนแต่ละกลุ่มเขียนวิธีการปฏิบัติสถานการณ์ที่กลุ่มตนเองได้รับตามหลักการการปฏิบัติลงในใบงานที่ได้รับมอบหมาย
๔. ครูให้นักเรียนแต่ละกลุ่มนำเสนอใบงาน โดยการแสดงสถานการณ์จำลองและบทบาทสมมติตามที่กลุ่มตนเองได้รับ



ใบงานที่ ๑ 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 แต่เด็กชายมานพไม่อยากจะไปและไม่อยากให้เพื่อนเสียใจ เด็กชายมานพควรปฏิเสธเพื่อนอย่างไร?

การปฏิเสธทั่วไป

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

การปฏิเสธเมื่อถูกเข้าซื้อและกดดัน

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



ใบงานที่ ๑

เรื่อง ทักษะการปฏิเสธ (สถานการณ์ที่ ๑-๕)

สามารถดาวน์โหลดใบงานและใบความรู้ได้ที่ www.dltv.ac.th



ใบงานที่ ๑ เรื่อง ทักษะการปฏิเสธ (สถานการณ์ที่ ๑)

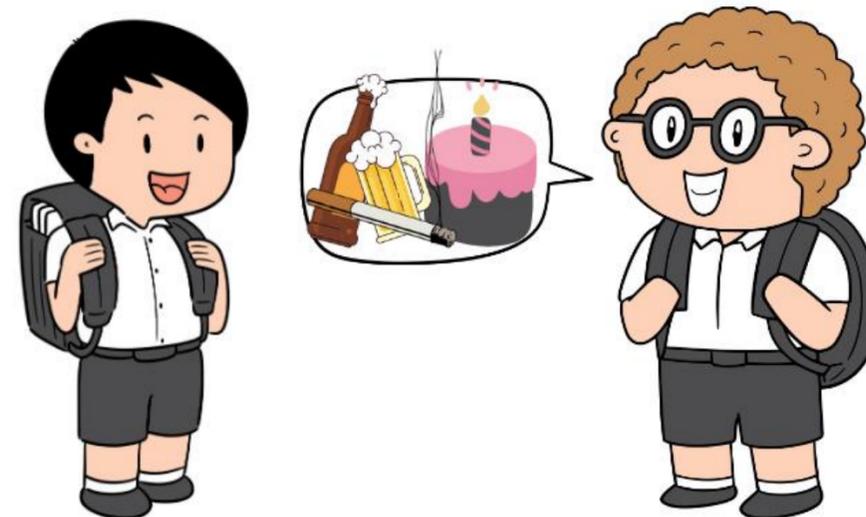
คำชี้แจง ให้นักเรียนเขียนตอบคำถามลงในช่องว่างต่อไปนี้ให้ถูกต้องตามหลักการปฏิเสธที่ถูกต้องและเหมาะสม พร้อมนำเสนอผ่านการแสดงสถานการณ์จำลองและบทบาทสมมติหน้าชั้นเรียน

สถานการณ์

เด็กชายมานพกำลังเดินออกจากห้องเรียนเพื่อจะไปรอพ่อมารับกลับบ้านที่หน้าโรงเรียน แต่พบเจอเด็กชายมาวินระหว่างทาง เลยถูกชักชวนให้ไปร่วมงานวันเกิด ซึ่งมีอาหารและเครื่องดื่มมากมาย รวมไปถึงเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์และบุหรี่ฟรี ๆ ในงานด้วย แต่เด็กชายมานพไม่อยากไปและไม่อยากให้เพื่อนเสียใจ เด็กชายมานพควรปฏิเสธเพื่อนอย่างไร?

การปฏิเสธทั่วไป.....

การปฏิเสธเมื่อถูกเข้าซื้อและกดดัน.....



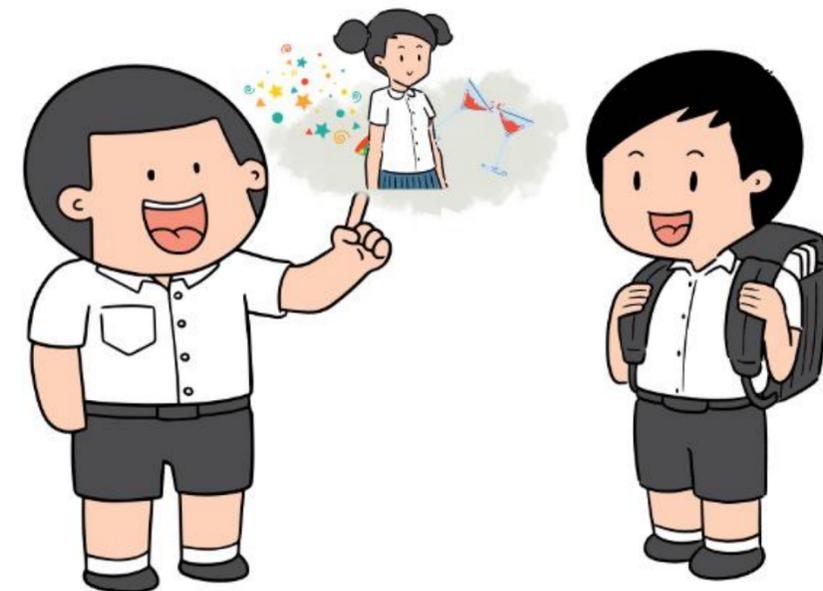
ใบงานที่ ๑ เรื่อง ทักษะการปฏิเสธ (สถานการณ์ที่ ๒)

สถานการณ์

ขณะเด็กชายมานพเดินไปเข้าห้องเรียนในตอนเช้า มีเด็กชายพาวุธเดินเข้ามาทักและชักชวนไปเที่ยวต่างจังหวัด โดยให้ตนชวนเพื่อนผู้หญิงไปด้วย ๑ คน จะมีการทำกิจกรรมต่าง ๆ ร่วมกัน มีเครื่องดื่มแอลกอฮอล์โดยทุกคนจะต้องดื่ม และพักค้างคืนที่นั่นอีกด้วย แต่เด็กชายมานพไม่อยากไป ไม่อยากให้เพื่อนผู้หญิงไปและไม่อยากให้พาวุธเสียใจ เด็กชายมานพควรปฏิเสธเพื่อนอย่างไร?

การปฏิเสธทั่วไป.....

การปฏิเสธเมื่อถูกเข้าซื้อและกดดัน.....



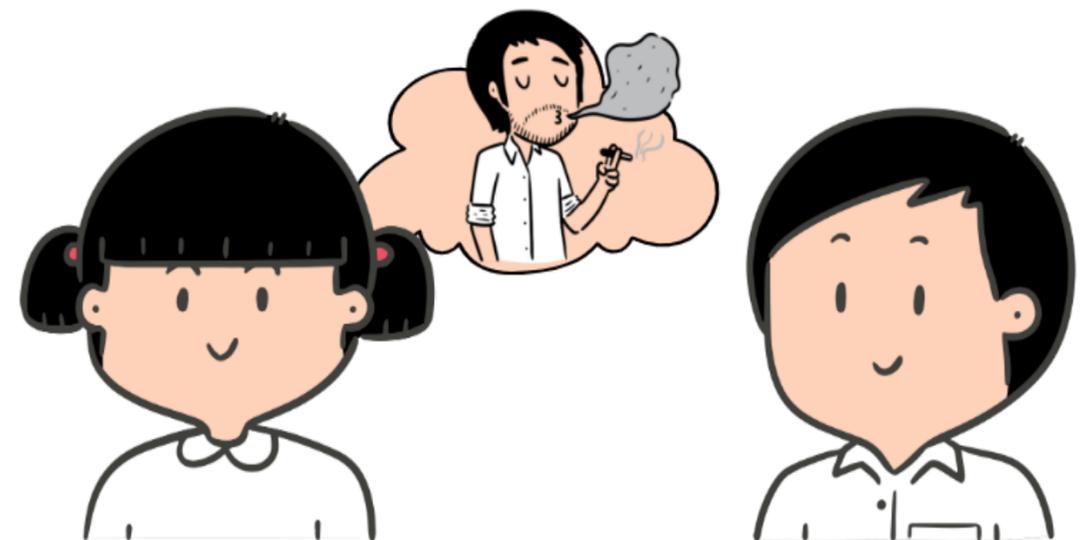
ใบงานที่ ๑ เรื่อง ทักษะการปฏิเสธ (สถานการณ์ที่ ๓)

สถานการณ์

หลังจากเด็กชายมานพเล่นเตะฟุตบอลร่วมกับเพื่อนเสร็จ และพร้อมที่จะกลับบ้าน มีนักเรียนเด็กหญิงมะปรางเข้ามาพูดคุยและบอกว่าตนเองได้รับบุหรี่ยี่ห้อจากเพื่อนมาอยากจะลองดูและชักชวนมานพให้มาลองด้วยกัน เด็กหญิงมะปรางยังบอกกับมานพอีกว่าเพื่อนบอกว่าบุหรี่ยี่ห้อนี้จะช่วยเราหายใจสะตวยิ่งหลังจากเล่นกีฬาแล้วยิ่งรู้สึกดี เด็กชายมานพควรปฏิเสธเพื่อนอย่างไรเพื่อไม่ให้เพื่อนเสียใจ?

การปฏิเสธทั่วไป.....

การปฏิเสธเมื่อถูกเข้าซื้อและกดดัน.....



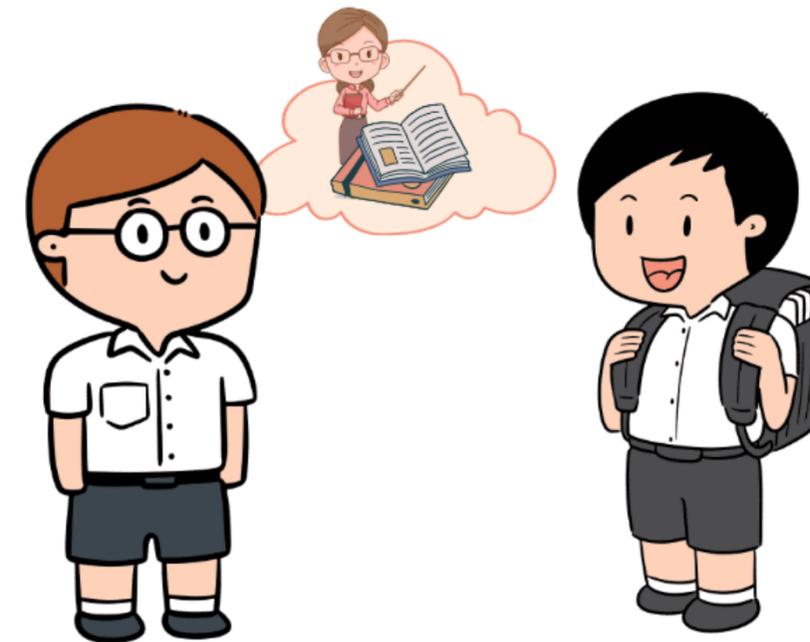
ใบงานที่ ๑ เรื่อง ทักษะการปฏิเสธ (สถานการณ์ที่ ๔)

สถานการณ์

เด็กชายมานพเป็นเด็กเรียนดี มีวินัย ตั้งใจเรียน และมีผลการเรียนดีตลอด จึงมีคนเข้าหาตลอด วันนี้มีเด็กชายกล้ามาขอให้มานพช่วยทำงานให้เพื่อแลกกับเงินและเหล้าราคาแพงที่บ้านของตนเอง เพราะตนเองมีผลการเรียนที่ไม่ค่อยดี ครูจึงให้งานเพิ่มเติมในการช่วยเหลือและหากตนเองผ่านจะพากลับไปเลี้ยงฉลองกับกลุ่มวัยรุ่นของตนเอง แต่เด็กชายมานพอยากให้กล้าทำเอง เด็กชายมานพควรปฏิเสธเพื่อนอย่างไรเพื่อไม่ให้เพื่อนเสียใจ?

การปฏิเสธทั่วไป.....

การปฏิเสธเมื่อถูกเข้าซื้อและกดดัน.....



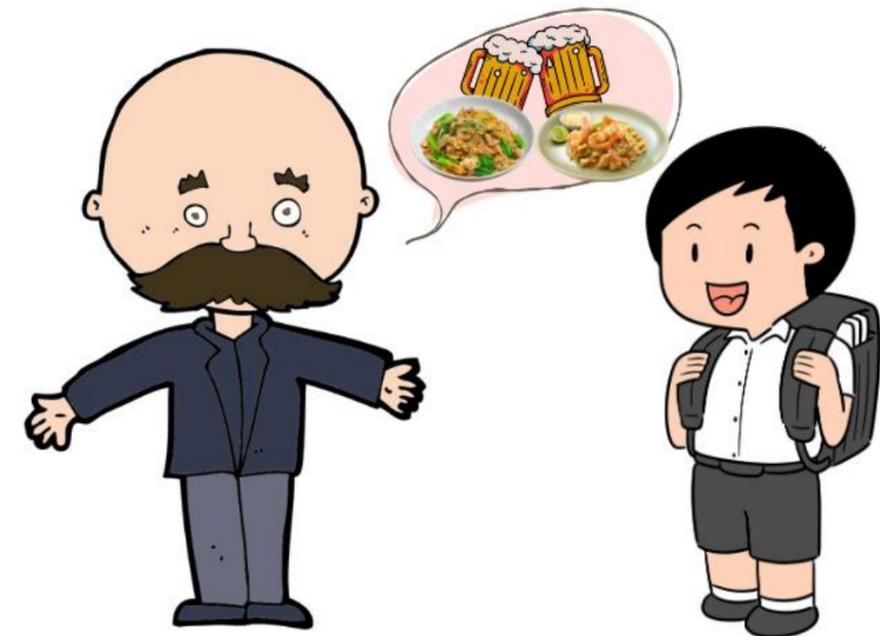
ใบงานที่ ๑ เรื่อง ทักษะการปฏิเสธ (สถานการณ์ที่ ๕)

สถานการณ์

ระหว่างทางขณะเด็กชายมานพยืนรอคุณพ่อมารับกลับบ้าน มีคุณลุงที่มานพไม่เคยพบเจอมาก่อนเดินเข้ามาทักทายและพูดคุยด้วย พร้อมกับชวนให้มานพพาตนเองไปที่ร้านอาหารที่มีเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และบอกกับมานพว่าตนเองจะเลี้ยงตอบแทน มานพสามารถสั่งอะไรมากินก็ได้โดยตนเองจะเป็นคนจ่ายเองทั้งหมด แต่เด็กชายมานพไม่ออกไป เด็กชายมานพควรปฏิเสธคุณลุงคนนั้นอย่างไร?

การปฏิเสธทั่วไป.....

การปฏิเสธเมื่อถูกเข้าซื้อและกดดัน.....







สรุปบทเรียน

- การปฏิเสธเป็นสิทธิส่วนบุคคลที่ทุกคนควรเคารพซึ่งกันและกัน
- ปฏิเสธในสิ่งที่ปฏิบัติแล้วไม่เกิดประโยชน์หรือเกิดผลในแง่ลบ
จึงควรกล้าที่จะปฏิเสธ

