

กิจกรรมพัฒนาผู้เรียน

กิจกรรมแนะแนว

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 

ใบงาน

เรื่อง ระบุเหตุการณ์สำคัญ

ชื่อ-สกุล..... ชั้น..... เลขที่.....

คำชี้แจง ให้นักเรียนบันทึกปัญหาที่เกิดขึ้นในครอบครัว ในชั้นเรียน ในโรงเรียน พร้อมบอกเหตุผลที่เกิด และจัดลำดับความสำคัญของปัญหา

[illegible]

ใบงาน
เรื่อง รัชปญหา รัชจัดการ

ชื่อ-สกุล..... ชั้น..... เลขที่.....

คำชี้แจง ให้นักเรียนเลือกปัญหาที่สำคัญที่สุดของตนเองบันทึกลงในใบงานพร้อมบอกวิธีการแก้ไขปัญห
ที่เหมาะสมกับสภาพของปัญหาที่เกิดขึ้น

[illegible]

ใบงาน

เรื่อง อารมณ์สดใสในทุกสถานการณ์

คำชี้แจง

[illegible]

สลากสถานการณ์สมมติ

สถานการณ์ ที่ 1	เมื่อเพื่อนขอลอกการบ้าน จุ่มไม่ยอมให้ลอก จุ่มพูดว่า “มีปัญญาก็ทำเอาเองบ้างเถอะขอลอกอยู่ได้”
สถานการณ์ ที่ 2	กอล์ฟกำลังต่อแถวซื้ออาหาร มีเด็กคนอื่นมาแซงคิว กอล์ฟรู้สึกไม่พอใจ ไม่ยอมให้ เขาทำเช่นนั้น กอล์ฟพูดว่า “อะไรวะ ทำไมไม่ไปต่อแถว ไม่เห็นหรือว่าเค้าเข้าคิวอยู่”
สถานการณ์ ที่ 3	เซอรีกำลังจะรับหนังสือหลายเล่มไปคืนที่ห้องสมุด น้อยบอกให้เซอรีนำรายงานของน้อย ไปส่งที่ห้องพักครูก่อน เซอรีไม่สะดวกที่จะต้องนำรายงานของน้อยไปส่ง เซอรีพูดว่า “เออ...ที่จริงเราต้องไปห้องสมุด แต่ไม่เป็นไร เราไปส่งรายงานให้เธอด้วยก็ได้”
สถานการณ์ ที่ 4	ต้องยืมรถจักรยานยนต์ของณัฐไปใช้ และส่งคืนเช้า ณัฐไม่พอใจ “เราหยุดหิดที่นายคืนรถเราช้า เพราะเราต้องรีบไปธุระ ต่อไปเราอยากให้นายคืนให้ ตรงเวลานะ”
สลากใบที่ 5	บอยอยากกลับบ้าน แต่เป้ชวนไปร้านเกมก่อน “เออ...ไปก็ได้ แต่สงสัยเราจะโดนแม่ดุอีกนะเนี่ย”
สลากใบที่ 6	แป้งเรียกนิดว่า ยายอ้วน นิดบอกว่า “เวลาเธอเรียกฉันว่า ยายอ้วน ฉันรู้สึกไม่ดีเลย เธอเรียกชื่อฉันได้มัย”

ใบงาน
เรื่อง การวิเคราะห์สถานการณ์

ชื่อ-สกุล..... ชั้น เลขที่

คำชี้แจง ให้นักเรียนช่วยกันวิเคราะห์สถานการณ์ตามประเด็นที่จับสลากได้และบันทึกผลการวิเคราะห์ลงในใบงานตามหัวข้อที่กำหนดให้

1. พิจารณาว่า ผู้พูด (ผู้ส่งสาร) อยู่ในสภาวะ มีความคิด ความรู้สึกในลักษณะใด

.....

.....

.....

.....

.....

2. ผู้พูดมีความคิด ความรู้สึกเช่นไรต่อผู้ฟัง (ผู้รับสาร)

.....

.....

.....

.....

.....

3. พิจารณาแนวโน้มความสัมพันธ์ของคนในสถานการณ์ว่าเป็นเช่นไร

.....

.....

.....

.....

.....

4. ถ้านักเรียนเป็นผู้พูดในสถานการณ์นี้ นักเรียนจะใช้คำพูดแบบใดจึงจะเหมาะสมที่สุด

.....

.....

.....

.....

.....

ใบความรู้

เรื่อง การแสดงออกอย่างเหมาะสมตามบทบาทหน้าที่

การแสดงออกอย่างเหมาะสม (Assertive Behavior)

เป็นความสามารถของบุคคลที่จะแสดงออกถึงความรู้สึกนึกคิด ความเชื่อ ความสนใจ อารมณ์ ค่านิยมและความต้องการที่แท้จริงของตนเองได้อย่างเปิดเผยและจริงใจตามความเป็นจริงด้วยความรู้สึกสบายใจทั้งด้านบวกและด้านลบ ปราศจากความวิตกกังวลและเคารพในสิทธิของตนเอง ไม่ไปละเมิดสิทธิของบุคคลอื่น ถ้าที่จะปฏิบัติหรือเริ่มการติดต่อสื่อสารกับบุคคลอื่น กล่าวคำขอหรือ หรือกล่าวปฏิเสธต่อบุคคลอื่น การมีพฤติกรรมแสดงออกอย่างเหมาะสมนั้นจะทำให้บุคคลเกิดความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง สามารถควบคุมตนเองได้ ลดความรู้สึกประหม่า อาย ลดความกลัวหรือความวิตกกังวล ความเครียด หรือความรู้สึกกดดันลง ช่วยให้เกิดการมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกันกับบุคคลอื่น ตลอดจนช่วยให้บุคคลมีความเสมอภาคกัน และลดความขัดแย้ง

การตอบสนองอย่างไม่กล้าแสดงออก (Passive)

พฤติกรรมไม่กล้าแสดงออกหรือการยอมตาม เป็นความหวาดกลัวที่ไม่กล้าแสดงออกถึงความรู้สึก ความต้องการที่แท้จริงของตน รวมทั้งไม่สามารถจะรักษาสีทธิของตนเองได้ เป็นบุคคลที่มีความอาย ไม่กล้าแสดงออกถึงความไม่สบายใจ หรือความไม่เห็นด้วยกับบุคคลอื่น ไม่กล้าปฏิเสธ มีความเชื่อฟัง สอนง่าย มักจะเก็บความรู้สึกขุ่นมัวเอาไว้ หากถูกเอาเปรียบก็มักจะถอยหนีหรือหลบตัว มักจะมีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองต่ำหากต้องการแสดงออกถึงความต้องการของตนก็มักจะมี ความวิตกกังวลหรือความไม่สบายใจ จึงมีท่าทางที่ระมัดระวัง และกล่าวคำขอโทษอยู่เสมอพร้อมทั้งมีภาษาท่าทางที่ไม่เหมาะสม เช่น การไม่กล้าสบตาผู้สนทนา พูดเสียงเบา พูดเร็วเกินไป เป็นต้น ตัวอย่างเช่น ในกรณีของการยืมรถ บุคคลประเภทไม่กล้าแสดงออก จะต้องยอมให้เพื่อนยืมรถไปทั้งๆ ที่ใจไม่ต้องการให้เลย แต่ด้วยความที่ปฏิเสธใครไม่เป็นและกลัวว่า ถ้าไม่ให้ยืมรถแล้วจะถูกเพื่อนมองว่า ขี้เหนียว หรือ “งก” จึงต้องจำใจให้รถเพื่อนไป แต่ก็ไม่มีความสุขตลอดวันเพราะห่วงรถ

การสื่อสารด้วยความก้าวร้าว (Aggression)

พฤติกรรมก้าวร้าว เป็นการแสดงออกถึงการยึดตัวเองเป็นศูนย์กลาง เรียกร้องถึงสิทธิของตนโดยไม่สนใจว่าจะไปละเมิดสิทธิของผู้อื่นหรือไม่ ไม่เห็นความสำคัญของกฎกติกา ความรู้สึก และความคิดเห็นที่บุคคลอื่นได้แสดงออกมา รวมทั้งไม่มีความเคารพนับถือบุคคลอื่นด้วย บุคคลที่มีพฤติกรรมก้าวร้าว จึงมักแสดงออกถึงความรู้สึก ความต้องการ และความคิดเห็นที่ตนมีในลักษณะของการข่มขู่ บังคับ เรียกร้อง พูดโต้เถียงให้ชนะ พูดกล่าวโทษผู้อื่น พูดเสียงดัง พูดจาเลียดสี พูดเหยียดหยาม ข่มขู่ หรือพูดในสิ่งที่แสดงถึง

ความมีอำนาจของตน หรือทำให้ตนเองมีความสำคัญมากขึ้น และอาจแสดงความหยาบคายต่อบุคคลอื่น มักจะทำให้บุคคลอื่นไม่สบายใจหรือขัดใจ หรือโกรธอยู่เสมอ ซึ่งมีผลทำให้สัมพันธภาพระหว่างบุคคลเปลี่ยนแปลงไป ถึงแม้ผู้ที่มีพฤติกรรมก้าวร้าวจะมีความรู้สึกผิด แต่บรรลุเป้าหมายที่ตนต้องการก็เหมือนได้รับการเสริมแรงต่อพฤติกรรมก้าวร้าว นั้นจึงมีแนวโน้มการกระทำก้าวร้าวต่อไปอีก

โดยทั่วไปแล้ว การตอบโต้ในลักษณะไม่กล้าแสดงออก หรือความก้าวร้าว ล้วนนำไปสู่ผลลบทั้งสิ้น ผู้ที่ไม่กล้าแสดงออกจะไม่มีวันได้สิ่งที่เขาต้องการ เพราะเขาไม่กล้าบอกผู้อื่นว่าเขาต้องการอะไร พวกเขาเหล่านั้นมักเป็นบุคคลที่ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง คิดว่าความคิด ความรู้สึกของพวกเขาหนึ่งไม่สำคัญ และไม่มีค่าสำหรับผู้อื่น ไม่กล้าขัดใจผู้อื่นกลัวว่า ถ้าปฏิเสธผู้อื่นแล้ว จะทำให้เขาไม่ชอบตน สิทธิของเขามักจะถูกผู้อื่นเหยียบย่ำตลอดเวลา ในขณะเดียวกัน บุคคลก้าวร้าวก็มักจะไม่สนใจความรู้สึก หรือสิทธิของผู้อื่น นอกจากสิ่งที่ตัวเองต้องการ เนื่องจากไม่เคยคำนึงถึงผู้อื่น เขาจึงมีเพื่อนน้อยและสูญเสียเพื่อนไปเรื่อย ๆ ยิ่งกว่านั้นบุคคลที่เขาล่วงเกินก็มักจะจดจำและแสวงหาวิธีการที่จะกลับมาแก้แค้นเขาอยู่เสมอ ดังนั้นบุคคลที่ก้าวร้าวเหล่านั้นจึงมักจะเป็น **“ผู้แพ้”** ในอนาคต ในทางตรงข้าม บุคคลที่มีบุคลิกภาพกล้าแสดงออก (Assertive) นั้น มักจะมีการแสดงออกที่เหมาะสม แม้ว่าเขาจะโกรธใคร เขาก็จะไม่เหยียบย่ำบุคคลที่เขาโกรธ แต่การโกรธของเขาจะมุ่งไปที่เรื่องที่เกิดขึ้นมากกว่าตัวบุคคล และเขาจะมีวิธีการสื่อสารที่จะทำให้ผู้ถูกโกรธรู้ว่าเขาต้องการอะไร หรือไม่ต้องการอะไร มิใช่เป็นการโกรธ “เหมา” ไปหมด หรือโกรธกับคนหนึ่งไปหาทางระบายออกอย่างรุนแรงกับคนอื่น

ดังนั้นจะเห็นได้ว่า การฝึกสื่อสารแบบกล้าแสดงออก เป็นส่วนหนึ่งของการฝึกให้เราเคารพบุคคลทุกคนที่เรามีสัมพันธด้วย รักษาสัมพันธภาพของบุคคลเอาไว้ และยังทำให้บุคคลเรียนรู้ที่จะเป็น **“ผู้ชนะ”** ในสถานการณ์ต่าง ๆ อย่างแท้จริง

การฝึกพูดที่เหมาะสม

ในการฝึกพูดให้เหมาะสมประกอบด้วย 4 ขั้นตอนด้วยกัน คือ

1. การอธิบายเหตุการณ์ เป็นการยกสถานการณ์ที่เกิดขึ้นจริง เช่น พูดถึงพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ของอีกฝ่ายหนึ่งตรงไปตรงมา และอย่างจริงใจโดยไม่เอาอารมณ์ของตนเองมาตัดสิน ใช้ภาษาที่ง่าย ชัดเจน อธิบายถึงเวลา สถานที่และคุณลักษณะของพฤติกรรมนั้นอย่างเฉพาะเจาะจงไป หลีกเลี่ยงที่จะพูดคลุม ๆ ไปทั้งหมด
2. แสดงความรู้สึก เป็นการบอกความรู้สึกนั้นให้อีกฝ่ายหนึ่งทราบ โดยการใช้คำพูดว่า **“ฉันมีความรู้สึกที่.....”** และเมื่อจะพูดแสดงความรู้สึกนั้นให้อยู่ในลักษณะที่ไม่แสดงอาการโกรธหรือกระแทก กระตุ้นให้หลีกเลี่ยงที่จะพูดในลักษณะที่ทำให้อีกฝ่ายหนึ่งรู้สึกด้อยลงไปหรือเป็นการพูดโจมตีอีกฝ่ายหนึ่ง
3. บอกความต้องการอย่างตรงไปตรงมา เป็นการพูดออกมาอย่างชัดเจนจนถึงพฤติกรรมที่ต้องการให้อีกฝ่ายหนึ่งเปลี่ยนแปลง โดยที่อีกฝ่ายสามารถกระทำตามที่ขอได้ โดยปราศจากความรู้สึกเจ็บใจ หรือได้สูญเสียอะไรอย่างใหญ่หลวงไป แต่ในการขอร้องให้เปลี่ยนแปลงพฤติกรรมนั้นจะต้องไม่มากไป และมี

เหตุผลเพียงพอ เช่น อาจจะพูดว่า “คุณจะกรุณาหยุดเล่นกีตาร์ในวันนี้ก่อนได้ไหมคะ เพราะดิฉันกำลังดูหนังสือสอบพรุ่งนี้คะ” แทนที่จะพูดว่า “หยุดเล่นเสียที รู้สึกเกรงใจคนอื่นบ้างได้ไหม”

4. บอกผลที่เกิดขึ้นเป็นการบอกให้อีกฝ่ายทราบผลดีหากเขาทำได้และผลเสียหากเขาทำไม่ได้ เช่น การเปลี่ยนพฤติกรรมของเขาจะมีผลอะไรตามมา หรือเป็นการให้รางวัลอีกฝ่ายหนึ่ง ซึ่งรางวัลนี้ไม่จำเป็นต้องเป็นวัตถุ สิ่งของ แต่อาจจะเป็นความรัก คำชมเชย หรือเรียกว่า **“Social reward”** ซึ่งมักจะใช้คำพูดว่า **“...ฉันจะรู้สึกสบายใจขึ้น....”** ดังเช่นบอกว่า **“ฉันจะรู้สึกสบายใจขึ้น ถ้าหากว่าคุณเลิกทำเสียงรบกวนฉัน”** ตามปกติการให้รางวัลนี้จะมีลักษณะที่เป็นผลทั้งในทางบวก (Positive sequence) และในทางลบ (Negative sequence) แต่โดยมากมักจะนิยมใช้การให้รางวัลในทางบวกมากกว่าทางลบ ส่วนทางลบนั่นถ้าไม่จำเป็นจริง ๆ แล้วจะไม่ใช้กัน เพราะจะไม่ช่วยให้อีกฝ่ายหนึ่งเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของเขาเลย

ตัวอย่าง

นนท์ชอบมาสายเวลานัดกับส้ม ทำให้ส้มเป็นห่วงว่านนท์เกิดอันตรายหรือเปล่า การใช้คำพูดที่เหมาะสม เช่น ส้มไม่สบายใจเลยที่นนท์มาสายหลายครั้งแล้วส้มโทรบอกส้ม เพราะส้มเป็นห่วงว่ารถเสียหรือเกิดเรื่องไม่ดีกลางทางหรือเปล่า อยากให้นนท์โทรมาบอกส้มวันที่ต้องมาสายหรือโทรมาเลื่อนนัดก็ได้

สรุปว่า บุคคลที่มีพฤติกรรมกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม จะสามารถแสดงพฤติกรรมต่อไปนี้ได้

- การยอมรับการชมเชย
- การแสดงออกทางสีหน้าที่เหมาะสม
- การแสดงความไม่เห็นด้วยอย่างสุภาพ
- การขอร้องผู้อื่นให้แสดงความกระจำ หรือให้ความชัดเจนมากขึ้น
- การถามถึงเหตุผล
- การกล่าววาจาเพื่อรักษาสีตของตนเอง
- การแสดงความไม่เห็นด้วย
- การแสดงความมั่นคง หลีกเลี้ยงที่จะต้องแสดงเหตุผลในทุก ๆ ความเห็น

ใบงาน

เรื่อง อยู่อย่างปลอดภัยในสังคม

คำชี้แจง รวบรวมภาพข่าวภัยสังคม พร้อมรายละเอียด และวิเคราะห์สาเหตุที่เกิดขึ้น
รวมทั้งบอกวิธีปฏิบัติตนเพื่อให้ปลอดภัยจากภัยสังคม

ภาพข่าว

รายละเอียด

.....

.....

.....

.....

.....

บทวิเคราะห์ สาเหตุการเกิดภัยอันตราย/วิธีปฏิบัติตนให้ปลอดภัย

.....

.....

.....

.....

.....