

## ใบความรู้เรื่อง ทักษะการปฏิเสธ

ในสังคมปัจจุบัน มีสิ่งยั่วยุมากมายที่ทำให้วัยรุ่นมีพฤติกรรมไม่เหมาะสมกับวัย ปัญหาทั้งเรื่อง บุหรี่ สุรา ยาเสพติด การมีเพศสัมพันธ์ รวมไปถึงเรื่องของการติดเกม จนทำให้เกิดปัญหาตามมาอีกหลายเรื่อง ทั้งทะเลาะวิวาท อาชญากรรม เหล่านี้ดูเหมือนว่าจะมีเพิ่มมากขึ้นเรื่อย ๆ โดยเฉพาะในกลุ่มของเด็กๆ และวัยรุ่น นักวิชาการหลายแขนงต่างออกมาวิเคราะห์และให้เหตุผลร่วมกันว่า ส่วนหนึ่งมีเหตุมาจากเด็กขาดทักษะที่เรียกว่า ทักษะการปฏิเสธ เพราะวัยรุ่นนี้เป็นวัยที่ให้ความสำคัญต่อเพื่อน ในบางครั้งเมื่อมีเพื่อนมาชักชวน ก็ไม่ได้คิดให้รอบคอบ เพราะเกรงใจ หรือรู้เท่าไม่ถึงการณ์หรือไม่รู้จะปฏิเสธอย่างไร กลัวเพื่อนโกรธ ดังนั้นทักษะปฏิเสธ จึงจำเป็นสำหรับวัยรุ่น โดยจะต้องวิเคราะห์สถานการณ์ ว่ามีความเสี่ยงต่อการที่จะเดือดร้อนหรือได้รับอันตราย โดยวิธี ดังต่อไปนี้

### ขั้นตอนการตัดสินใจ

การตัดสินใจเป็นสิทธิส่วนบุคคล ในการเลือกที่จะทำหรือไม่ทำ มี 4 ขั้นตอน คือ

1. กำหนดทางเลือกเพื่อตัดสินใจ
2. วิเคราะห์ผลดี-ผลเสียของทางเลือกทั้งสองทาง
3. ตัดสินใจเลือกทางใดทางหนึ่ง
4. หาทางแก้ไขข้อเสียที่เกิดขึ้นจากการตัดสินใจนั้น

และเมื่อวิเคราะห์สถานการณ์ ว่าต่อไปจะเป็นอย่างไร(คาดเหตุการณ์)แล้ว ตัดสินใจที่จะไม่ทำแล้วจึงบอกให้คนที่มาชวนรับรู้การตัดสินใจของเรา

การปฏิเสธเป็นสิทธิส่วนบุคคลที่ทุกคนควรเคารพ และยอมรับ การปฏิเสธที่ใช้ได้ผลมักเป็นการปฏิเสธในสถานการณ์ที่ถูกชวนไปกระทำในสิ่งที่ไม่เกิดประโยชน์หรือเกิดผลกระทบในแง่ลบตามมา จึงมีหลักในการปฏิเสธเพื่อให้ได้ผลและไม่เสียเพื่อน ดังนี้

### หลักการปฏิเสธ

1. ปฏิเสธอย่างจริงจังทั้งท่าทางคำพูดและน้ำเสียง เพื่อแสดงความตั้งใจอย่างชัดเจน
2. ใช้ความรู้สึกเป็นข้ออ้างประกอบเหตุผลเพราะการใช้เหตุผลอย่างเดียวมักถูกโต้แย้งด้วยเหตุผลอื่น การอ้างความรู้สึกจะทำให้โต้แย้งได้ยากขึ้นเช่น ฉันไม่สบายใจเลยเพราะอาจทำให้คนเข้าใจผิดได้
3. การบอกปฏิเสธให้ชัดเจน เช่น ฉันไม่ไปด้วยหรอก ฉันขอไม่ไป ผมไม่ชอบ ... ฯลฯ
4. การขอความเห็นชอบและแสดงอาการขอขอบคุณเมื่อผู้ชวนยอมรับและเป็นการรักษาน้ำใจของผู้ชวน เช่น คุณคงไม่ว่านะ คุณคงเข้าใจนะ ฯลฯ
5. เมื่อถูกเข้าซื้อ หรือสบประมาท ไม่ควรหวั่นไหวไปกับคำพูดเหล่านั้น เพราะจะทำให้ขาดสมาธิ ควรยืนยันการปฏิเสธและหาทางออกโดยเลือกวิธีต่อไปนี้

- 5.1 ปฏิเสธซ้ำโดยไม่ต้องใช้ข้ออ้างพร้อมทั้งบอกลาแล้วเดินจากไปทันที

5.2 การต่อรอง โดยการชักชวนให้ทำกิจกรรมอื่นทดแทน เช่น เรากลับบ้านกันดีกว่าเดี๋ยวพ่อ แม่จะเป็นห่วง เราไปเล่นกีฬาด้วยกันดีกว่า ไปห้องสมุดกันไหม พร้อมทั้งบอกไปแล้วเดินจากไปทันที

5.3 การตัดพ้อ โดยการขอยืดระยะเวลาออกไป เพื่อให้ผู้ชวนเปลี่ยนความตั้งใจ เช่น เอาไว้วันหลังดีกว่า ไว้โอกาสหน้าก็แล้วกัน ตอนนี้อย่างไรก็ไม่ว่างไว้ให้มีเวลาว่างก่อนนะ ฯลฯ พร้อมทั้งบอกไปแล้วเดินจากไปทันที

## 6. ออกจากสถานการณ์นั้น

หมายเหตุ หากเป็นสถานการณ์ที่เกี่ยวข้องกับบุคคลอื่นที่ไม่น่าไว้วางใจมากๆ และอาจเป็นอันตราย ไม่จำเป็นต้องรักษาน้ำใจเพียงแต่ปฏิเสธให้สุภาพแล้วออกมาจากสถานการณ์โดยเร็ว

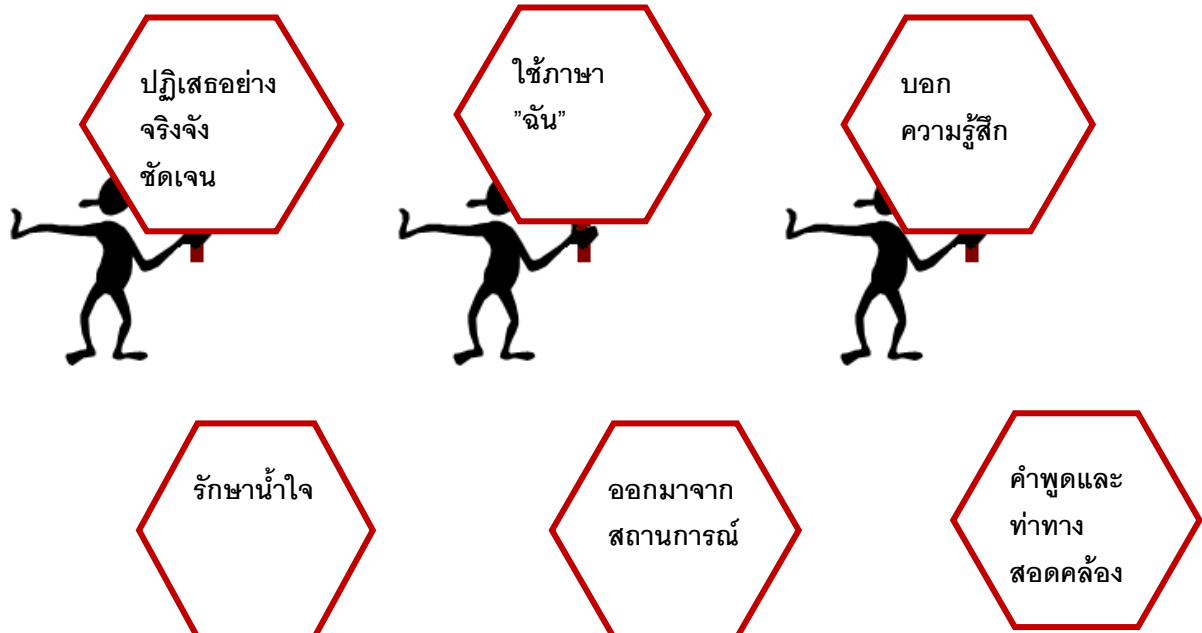
### ตัวอย่างประโยคปฏิเสธ

สถานการณ์-เพื่อนชวนหนีเรียน

ขั้นตอนการปฏิเสธ	ตัวอย่างคำพูด
1. พูดยุติให้ชัดเจน	“ฉันไม่โดดด้วยหรอคะ”
2. บอกความรู้สึก (ไม่ใช่เหตุผล)	“ฉันรู้สึกกลัวอาจารย์จับได้และเป็นการกระทำที่ผิดด้วย”
3. การถามความเห็น	“เธอคงเข้าใจนะ” “ขอบคุณมาก ที่เธอเข้าใจ”

แต่ถ้าเขายังเข้าชื่ออยู่ควรยืนยันการปฏิเสธ

1. หาทางออก (ทางใดทางหนึ่งต่อไป)	
- ปฏิเสธซ้ำ	“ฉันไม่โดดจริงๆ ไปก่อนนะ”
- ต่อรอง	“เอาเป็นว่าไปกินน้ำแล้วรีบเข้าเรียน จะได้เข้าใจมากขึ้น
- ตัดพ้อ	“เอาไว้วันหลังดีกว่า”
2. ออกจากสถานการณ์	





บางครั้งผู้ชักชวนจะมีการสร้างความสับสนให้คู่สนทนา มี 6 แบบ ดังนี้

1. การดูถูก : เอ็งกลัวใช้ใหม่, ไม่กล้านี่
2. การโต้แย้ง : ทำไมละ ใครๆเขาก็ทำกันทั้งนั้น, คนรุ่นใหม่เขาทำกันอย่างนี้ทุกคนละ
3. การข่มขู่ : จะทำหรือไม่ทำ ไป..ไปเดี๋ยวนี้, นี่ถ้าแกไม่ทำ..เจ็บแน่
4. การพยายามมองไม่เห็นปัญหา : ไม่มีอะไรร้ายแรงหรอก, พ่อไม่ว่าหรอก, ไม่มีใครเห็นหรอก, ไม่มีใครรู้หรอก
5. การอ้างเหตุผล : เธอโตแล้วนะ อย่าเป็นเด็กอยู่เลย, ผมรักคุณจริงๆนะ มาเถอะ, ไม่มีใครทำอะไรคุณนะ..ผมอยู่ทั้งคน, ทำไมต้องแคร์คนอื่นนี่เป็นเรื่องของเราสองคนเท่านั้น
6. การพยายามออกนอกเรื่อง : เพิ่งรู้ว่า..เธอโมโหแล้วสวยจังเลย

คำพูดเพื่อยุติการสร้างควมสับสนให้คู่สนทนา มีดังนี้

1. ขอให้ฉันพูดให้จบก่อน
2. เดี่ยวฉันพูดก่อนซิ
3. อย่าเพิ่งขัดจังหวะซิ..ฉันยังพูดไม่จบเลย
4. ดี..ขอเสนอเธอ..แต่ฟังฉันก่อนนะ
5. ฉันเข้าใจ..แต่ให้ฉันพูดให้จบก่อนนะ

(ปรับปรุงจาก <http://www.icamtalk.com>)



ปฏิเสธเพื่อ ความปลอดภัย  
รู้สึกดีกับตนเอง  
และไม่เดือดร้อน

ชื่อ-สกุลนักเรียน.....ชั้น ม.3/.....เลขที่.....

## ใบงานเรื่อง การฝึกทักษะการปฏิเสธ

ให้นักเรียนฝึกทักษะการปฏิเสธ และให้เพื่อนประเมินตามแบบประเมินและให้ข้อเสนอแนะ

สถานการณ์ที่ฝึก
-----------------

### ผลการประเมินทักษะการปฏิเสธ

พฤติกรรมการปฏิเสธ	ระดับคุณภาพ			ข้อเสนอแนะ
	ดี	พอใช้	ปรับปรุง	
1. การพูดปฏิเสธให้ชัดเจน				
2. การบอกความรู้สึก (ไม่ใช่เหตุผล)				
3. การถามความเห็น				

### การยืนยันการปฏิเสธเมื่อถูกเข้าชี้

พฤติกรรมการปฏิเสธ	ระดับคุณภาพ			ข้อเสนอแนะ
	ดี	พอใช้	ปรับปรุง	
1. การหาทางออก (ทางใดทางหนึ่งต่อไปนี้)				
- ปฏิเสธซ้ำ				
- ต่อรอง				
- ผัดผ่อน				
2. การออกจากสถานการณ์				

### ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

.....

.....

.....

ลงชื่อผู้ประเมิน.....