

## แผนการจัดกิจกรรมแนะแนวที่ 10

หน่วยการจัดกิจกรรม ส่วนตัวและสังคม  
เรื่อง การแสดงออกอย่างเหมาะสม

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 - 6  
จำนวน 2 ชั่วโมง

### 1. สาระสำคัญ

พฤติกรรมการแสดงออกอย่างเหมาะสมเป็นทักษะที่สำคัญที่จะช่วยให้นักเรียนสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น และยังช่วยส่งเสริมให้ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลเป็นไปในทางที่ดีมากยิ่งขึ้น

### 2. สมรรถนะการแนะแนว : ด้านส่วนตัวและสังคม

ข้อ 4 ปรับตัวและดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

### 3. จุดประสงค์การเรียนรู้

- 3.1 เสนอรูปแบบและตัวอย่างของการแสดงออกอย่างเหมาะสม
- 3.2 ปฏิบัติตนต่อผู้อื่นได้อย่างเหมาะสม
- 3.3 ปฏิบัติตนเป็นผู้นำและผู้ตามได้

### 4. สาระการเรียนรู้

รูปแบบและตัวอย่างของการแสดงออกอย่างเหมาะสม การปฏิบัติตนต่อผู้อื่นได้อย่างเหมาะสม รวมทั้งการปฏิบัติตนเป็นผู้นำและผู้ตาม

### 5. ชิ้นงาน / ภาระงาน

ใบงาน เรื่อง การแสดงออกอย่างเหมาะสม

### 6. วิธีการจัดกิจกรรม

#### ชั่วโมงที่ 1

6.1 ครูสนทนากับนักเรียนเกี่ยวกับความสำคัญของการแสดงออกที่จะนำไปสู่การสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่น

6.2 ให้นักเรียนอภิปรายแต่ละประเด็น โดยครูตั้งคำถาม เช่น

- พบกันครั้งแรกอยากทักทายเขา จะพูดอย่างไร
- อยากขอยืมดูรายงานของเพื่อน จะพูดอย่างไร
- เพื่อนยืมหนังสือ (วิดีโอ) ไปดูแล้วส่งคืนช้า เราไม่พอใจ จะพูดอย่างไร

- เพื่อนชวนไปซื้อของ ที่ห้างสรรพสินค้า เราไม่อยากไปเพราะบอกแม่ว่าจะรีบกลับบ้าน เราจะบอกเพื่อนอย่างไร

6.3 ครูและนักเรียนช่วยกันสะท้อนคิดและช่วยกันสรุปถึงการแสดงออกที่เหมาะสมในแต่ละสถานการณ์ และชี้ให้นักเรียนได้ตระหนักถึงความสำคัญของการสื่อสารและการแสดงออกในรูปแบบต่าง ๆ

### ชั่วโมงที่ 2

6.4 ครูแจกใบความรู้ เรื่อง การแสดงออกอย่างเหมาะสม ให้นักเรียนศึกษา ครูอธิบายเพิ่มเติม

6.5 ให้นักเรียนรวมกลุ่มละ 5 - 7 คน แจกใบงานเรื่อง การแสดงออกอย่างเหมาะสม มอบหมายให้กลุ่มช่วยกันระดมสมองตามใบงาน และส่งตัวแทนนำเสนอหน้าชั้น

6.6 นักเรียนและครูให้ข้อเสนอแนะ อภิปรายเพิ่มเติมและช่วยกันสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้

6.7 ให้นักเรียนจับคู่กัน 2 คน ฝึกการแสดงออกอย่างเหมาะสม โดยให้คิดสถานการณ์และผลัดกันแสดงบทบาทสมมุติ

6.8 ให้นักเรียนออกไปแสดงบทบาทสมมุติที่ละคู่จนครบ โดยเพื่อน ๆ และครูเสนอแนะและร่วมอภิปราย

6.9 ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ และแนวทางนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน

## 7. สื่อ/อุปกรณ์

7.1 ใบความรู้ เรื่อง การแสดงออกอย่างเหมาะสม

7.2 ใบงาน เรื่อง การแสดงออกอย่างเหมาะสม

## 8. การวัดและประเมินผล

### 8.1 วิธีการวัดและประเมินผล

8.1.1 สังเกตความสนใจในการฟัง การตอบคำถาม และการร่วมอภิปรายแสดงความคิดเห็น

8.1.2 ตรวจสอบความถูกต้อง ครบถ้วน และความเรียบร้อยของใบงาน

### 8.2 เครื่องมือ

-

### 8.3 เกณฑ์การประเมิน

8.3.1 สังเกตการปฏิบัติกิจกรรม

เกณฑ์	ตัวบ่งชี้
ผ่าน	มีความสนใจในการฟัง การตอบคำถาม การร่วมอภิปรายแสดงความคิดเห็น
ไม่ผ่าน	ขาดสิ่งใดสิ่งหนึ่ง

8.3.2 ตรวจใบงาน

เกณฑ์	ตัวบ่งชี้
ผ่าน	ทำใบงานถูกต้อง ครบถ้วน และส่งงานตามกำหนด
ไม่ผ่าน	ขาดสิ่งใดสิ่งหนึ่ง

## ใบความรู้

### เรื่อง ทำอย่างไรให้กล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม

#### ทำอย่างไรให้กล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม (Assertiveness in action)

**Assertiveness** หรือ การแสดงออกอย่างเหมาะสมคือพฤติกรรมหรือการแสดงออกด้วยคำพูดหรือกิริยาอาการว่าเรามีความคิดเห็นในเรื่องใดเรื่องหนึ่งโดยไม่ปิดบังหรือ อ้อมค้อม ด้วยความสุภาพตรงไปตรงมาในเวลาที่เหมาะสมโดยไม่ก้าวร้าว การแสดงออกอย่างเหมาะสมเป็นการรักษาสิทธิหรือเป็นการแสดงสิทธิของมืออาชีพ ที่พึงกระทำในโลกของการจัดการสมัยใหม่หากจะพูดถึง Assertiveness เราต้องเข้าใจถึงระดับการแสดงออกก่อนว่ามึนมืออยู่สามระดับคือ Passive คือ ไม่กล้าแสดงออก Assertive คือ แสดงออกอย่างเหมาะสม Aggressive คือ การแสดงออกอย่างก้าวร้าว

ขอยกตัวอย่างให้เห็นภาพเช่น เย็นวันศุกร์หัวหน้าให้สมศักดิ์มาทำงานสำคัญในวันอาทิตย์นี้โดยไม่บอกล่วงหน้า ในขณะที่สมศักดิ์นัดหมายกับลูกสาวแล้วว่าจะไปมอตัวโรงเรียนใหม่ซึ่งนัดล่วงหน้ามาสองสัปดาห์แล้ว ทั้งๆที่ไม่เต็มใจหากสมศักดิ์แสดงออกแบบ Passive เขาจะตอบด้วยสีหน้าเพื่อน ๆ ว่า “ตกลงครับ” หากเขาเลือกแสดงออกแบบ Assertive เขาจะบอกว่า “ขอโทษครับผมต้องพาลูกไปมอตัวโรงเรียนใหม่ซึ่งนัดกันมาสองอาทิตย์แล้ว อย่างไรก็ตามผมขอเชื่ภรรยาก่อนว่าเธอพอจะไปแทน ได้ไหมหัวหน้าหากคนอื่นสำรองไว้ด้วยครับหากจำเป็นผมคงต้องไปด้วยตนเอง” สุดท้ายหากเขาเลือกแสดงแบบ Aggressive เขาจะบอกด้วยกิริยาก้าวร้าวว่า “ไม่ได้ครับวันอาทิตย์เป็น เวลาส่วนตัว หากจะให้มาทำงานต้องบอกล่วงหน้าเนิ่นกว่านี้สิครับ”

เริ่มต้นเราต้องตระหนักก่อนว่าการแสดงออกอย่างเหมาะสมนั้นเป็นเรื่องจำเป็น ตัวอย่างง่ายๆ เช่น เวลาประชุมเรามีความเห็นที่แตกต่างกับคนอื่นเราก็สามารถพูดออกมาได้ไม่จำเป็นต้องเห็นด้วยไปทุกอย่างที่สำคัญแม้ว่าเราเห็นด้วยกับคนอื่นเราก็ต้องพูดออกมาเพราะเขาจะได้ทราบว่าเราคิดอะไรในสังคมการทำงานสมัยใหม่ที่เรามีเพื่อนร่วมงานจำนวนมากที่จบการศึกษาจากต่างประเทศหรือระดับปริญญาโทคนเหล่านี้เขาค้นเคยกับการแสดงออกอย่างเหมาะสมมาแล้วทั้งนั้นยิ่งชาวต่างชาติละก็ยากให้คนไทยกล้า

แนวทางในการพัฒนาทักษะการกล้าแสดงออกก็คือ **ฝึกฝน** การฝึกฝนหลากหลายรูปแบบ จะทำให้เกิดความเชื่อมั่นในตัวเองมากขึ้น หลังจากนั้นเริ่มพูดแสดงความคิดเห็นในที่ประชุมให้มากขึ้น ขอให้เชื่อมั่นในตนเองและเชื่อมั่นในเพื่อนร่วมงานและฝ่ายตรงข้ามว่าเขายินดีรับฟังเราและควรเตรียมข้อมูลและเหตุผลพอสมควรแต่ไม่จำเป็นต้องรจนมีข้อมูลมากมายจนสายเกินไประมัดระวังภาษากายและน้ำเสียงตรงไปตรงมาอย่างสุภาพมีคำพูดสำหรับมือใหม่ที่เรียกว่าการออกตัวแบบนอบน้อมเช่น “ผมอาจจะผิดก็ได้ ขอแสดงความคิดเห็นว่า” “ขอผมช่วยคิดตั้งๆหน่อยนะครับ ผมคิดว่า” “ขออนุญาตแสดงความคิดเห็นหน่อยครับ ผมคิดว่า” “ขอคิดแบบเร็วๆครับผมเสนอว่า” “อย่าถือสาถึงกันนะครับหากความเห็นผมอาจจะไม่ตรงกันผมคิดว่า” ที่สำคัญก็คือคนที่กล้าแสดงออกอย่างเหมาะสมแล้วนั้น ควรสนับสนุนและให้กำลังใจกับเพื่อนที่ยังไม่กล้าแสดงออก โดยการรอให้คนอื่นแสดงความคิดเห็นก่อน ชมเชยความคิดเขาเช่นบอกว่า “น่าสนใจครับ” “ความเห็นนี้ดีมากเลย” อย่าด่วน

ตัดหน้าแสดงความคิดเห็นอยู่คนเดียว คนที่ Assertive อยู่แล้วนั้น ต้องยกระดับโดยทำหน้าที่เป็น Coach คอยกระตุ้นให้คนอื่นกล้าแสดงความคิดเห็นมากขึ้น เพราะท่านพูดมากอยู่แล้ว และหากยังพูดมากต่อไปก็จะเหนื่อยอยู่คนเดียว ผู้ฝึกเพื่อนเราให้กล้าแสดงออกมากขึ้น แล้วท่านก็ไปปรับภารกิจที่ยากขึ้นไปอีก ซึ่งหมายถึงคุณค่าในตัวท่านมากขึ้น และพร้อมจะรับผลตอบแทนที่มากขึ้นได้

**การฝึกพูดที่เหมาะสม** ในการฝึกพูดให้เหมาะสมประกอบด้วย 4 ขั้นตอนด้วยกัน คือ

**1.การอธิบายเหตุการณ์** เป็นการยกสถานการณ์ที่เกิดขึ้นจริง เช่นพูดถึงพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ของอีกฝ่ายหนึ่งอย่างตรงไปตรงมา และอย่างจริงใจ โดยไม่เอาอารมณ์ของตนเองมาตัดสิน ใช้ภาษาที่ง่าย ชัดเจน อธิบายถึงเวลา สถานที่ และความถี่ของพฤติกรรมนั้นอย่างเฉพาะเจาะจงไป หลีกเลี่ยงที่จะพูดคลุม ๆ ไปทั้งหมด

**2.แสดงความรู้สึก** เป็นการบอกความรู้สึกที่มีต่อเหตุการณ์นั้น ให้อีกฝ่ายหนึ่งทราบโดยการใช้คำพูดว่า “ฉันมีความรู้สึกว่า...” และเมื่อจะพูดแสดงความรู้สึกนั้นให้อยู่ในลักษณะที่ไม่แสดงอาการ โกรธหรือกระแทกกระทั้นให้หลีกเลี่ยงที่จะพูดในลักษณะที่ทำให้อีกฝ่ายหนึ่งรู้สึกด้อยลงไปหรือเป็นการพูดโจมตีอีกฝ่ายหนึ่ง

**3.บอกความต้องการอย่างตรงไปตรงมา** เป็นการพูดออก มาอย่างชัดเจนถึงพฤติกรรมที่ต้องการให้อีกฝ่ายหนึ่งเปลี่ยนแปลงโดยที่อีกฝ่ายหนึ่งสามารถกระทำตามที่ขอได้โดยปราศจากความรู้สึกเจ็บใจหรือได้สูญเสียอะไรอย่างใหญ่หลวงไปแต่ในการขอร้องให้เปลี่ยนแปลงพฤติกรรมนั้นจะต้องไม่มากไปและมีเหตุผลเพียงพอ เช่น อาจจะพูดว่า “คุณจะกรุณาหยุดเล่นกีตาร์ในวันนี้ก่อนได้ไหมคะ เพราะดิฉันกำลังดูหนังสือสอบพรุ่งนี้ค่ะ” แทนที่จะพูดว่า “หยุดเล่นเสียทีรู้สึกเกรงใจคนอื่นบ้างได้ไหม”

**4.บอกผลที่เกิดขึ้น** เป็นการบอกให้อีกฝ่ายทราบผลดีหากเขาทำได้ และผลเสียหากเขาทำไม่ได้ เช่นการเปลี่ยนพฤติกรรมของเขาจะมีผลอะไรตามมา หรือเป็นการให้รางวัลอีกฝ่ายหนึ่ง ซึ่งรางวัลนี้ไม่จำเป็นจะต้องเป็นวัตถุสิ่งของ แต่อาจจะความรัก คำชมเชย หรือเรียกว่า “Social reward” มักจะใช้คำพูดว่า...”ฉันจะรู้สึกสบายใจ ขึ้น...” ดังเช่นบอกว่า “ฉันจะรู้สึกสบายใจขึ้น ถ้าหากว่าคุณเลิกทำเสียงรบกวนฉัน” ตามปกติการให้รางวัลนี้จะมีลักษณะที่เป็นผลทั้งในทางบวก (Positive sequence) และในทางลบ (Negative sequence) แต่โดยมากมักจะนิยมใช้การให้รางวัลในทางบวกมากกว่าทางลบ ส่วนทางลบนั้นถ้าไม่จำเป็นจริงๆ แล้วจะไม่ใช้กัน เพราะจะไม่ช่วยให้อีกฝ่ายหนึ่งเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของเขาเลยสรุปว่าบุคคลที่มีพฤติกรรมกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม จะสามารถแสดงพฤติกรรมต่อไปนี้ได้

- การยอมรับการชมเชย
- การแสดงออกทางสีหน้าที่เหมาะสม
- การแสดงความไม่เห็นด้วยอย่างสุภาพ
- การขอร้องผู้อื่นให้แสดงความกระจำง หรือให้ความชัดเจนมากขึ้น
- การถามถึงเหตุผล
- การแสดงความไม่เห็นด้วย
- การแสดงความมั่นคง หลีกเลี่ยงที่จะต้องแสดงเหตุผลในทุก ๆ ความเห็น

ใบงาน  
เรื่อง การแสดงออกที่เหมาะสม

ให้นักเรียนยกประโยคตัวอย่างในแต่ละขั้นตอนของการแสดงออกที่เหมาะสม  
(ขั้นตอนละ 3 ตัวอย่าง)

1. อธิบายเหตุการณ์

ประโยคที่ 1 .....

ประโยคที่ 2 .....

ประโยคที่ 3 .....

2. แสดงความรู้สึก

ประโยคที่ 1 .....

ประโยคที่ 2 .....

ประโยคที่ 3 .....

3. บอกความต้องการอย่างตรงไปตรงมา

ประโยคที่ 1 .....

ประโยคที่ 2 .....

ประโยคที่ 3 .....

4. บอกผลที่เกิดขึ้น

ประโยคที่ 1 .....

ประโยคที่ 2 .....

ประโยคที่ 3 .....