

ไม่เป็นไรที่จะพูดว่า 'ไม่'

It's Okay to Say 'NO'

จิตใจ
แข็งแกร่ง



15 นาที



ทุกเมื่อที่ต้องการ



1 คน



ทุกวัย

คำอธิบาย

เครื่องมือนี้จะช่วยให้คุณกล้าที่จะพูดว่า 'ไม่' มากขึ้นผ่านหลักการ Assertive Communication ซึ่งเป็นการสื่อสารในรูปแบบที่ผู้สื่อสารสามารถคำนึงถึงความต้องการของอีกฝ่ายและยืนหยัดเพื่อปกป้องความต้องการของตัวเองไปพร้อมกัน โดยการสื่อสารลักษณะนี้มีประโยชน์ต่อทุกฝ่าย และ ควรฝึกซ้อมกับคนที่เรารู้สึกสบายใจก่อนพูดในสถานการณ์จริง

วิธีการใช้งาน

1. เขียนถึงเหตุการณ์น่าอึดอัดใจที่เราไม่กล้าพูดปฏิเสธ สำหรับผู้ที่ไม่ค่อยกล้าปฏิเสธใคร อยากให้ลองเริ่มจากเรื่องเล็กๆ ก่อน แล้วค่อยๆ เพิ่มความมั่นใจเพื่อปฏิเสธเรื่องที่สำคัญขึ้น
2. คิดทบทวนและเขียนว่าอีกฝ่ายต้องการสิ่งใดจากเรา เพราะอะไร
3. เขียนถึงความรู้สึกของเราต่อคำขอนั้นและความต้องการที่แท้จริงของเรา
4. คิดวิเคราะห์ว่าการปฏิเสธคำขอนี้จะมีข้อดีต่อเราอย่างไร
5. เขียนคำพูดปฏิเสธที่มีความต้องการของเราอยู่ในนั้น แบบที่ฟังแล้วไม่ทำร้ายใจใคร และคำนึงถึงความต้องการของอีกฝ่ายด้วย
6. เมื่อเขียนเสร็จแล้ว ลองหาเพื่อนที่เราสบายใจจะฝึกพูดด้วย โดยสามารถสลับบทบาทเพื่อช่วยเหลือและแลกเปลี่ยนมุมมองกัน
7. นำสิ่งที่เราเขียนในใบงานและที่ซ้อมมาคุยกับเพื่อนไปใช้ในชีวิตรจริง
8. เขียนสะท้อนความรู้สึกของเราเมื่อได้ลองปฏิเสธสำเร็จแล้วในใบงานหน้าที่ 2
9. ให้คะแนนความยึดมั่นในความต้องการของตัวเองเต็ม 5 โดยการระบายสีลงดาว

เป้าหมาย

1. เพื่อช่วยให้เรากล้าที่จะปฏิเสธคนอื่นมากขึ้น
2. เพื่อช่วยให้เราเรียนรู้วิธีปฏิเสธคนอื่นอย่างมีประสิทธิภาพ
3. เพื่อให้เรามีความยึดมั่นในความต้องการของตัวเองและมีจิตใจที่แข็งแกร่ง

อ้างอิง

1.Lonczak, H. (2020, September 3). What is Assertive Communication? 10 Real-Life Examples. PositivePsychology.com. <https://positivepsychology.com/assertive-communication/>

2.Pipaş, M., & Jaradat, M. (2010). Assertive communication skills. Annales Universitatis Apulensis Series Oeconomica, 12, 649–656.



สำนักงานกองทุนสนับสนุน
การสร้างเสริมสุขภาพ

IT'S OKAY TO SAY 'NO'

ไม่เป็นไรที่จะพูดว่า 'ไม่'

1

เหตุการณ์ที่เราไม่กล้าปฏิเสธ คือ

2

เราคิดว่าอีกฝ่ายต้องการอะไร
เพราะอะไร

3

คำขอร้องนั้นทำให้เรารู้สึก...

4

ความต้องการของเราที่จริงแล้ว คือ

5

การปฏิเสธจะมีผลดีต่อเราอย่างไร

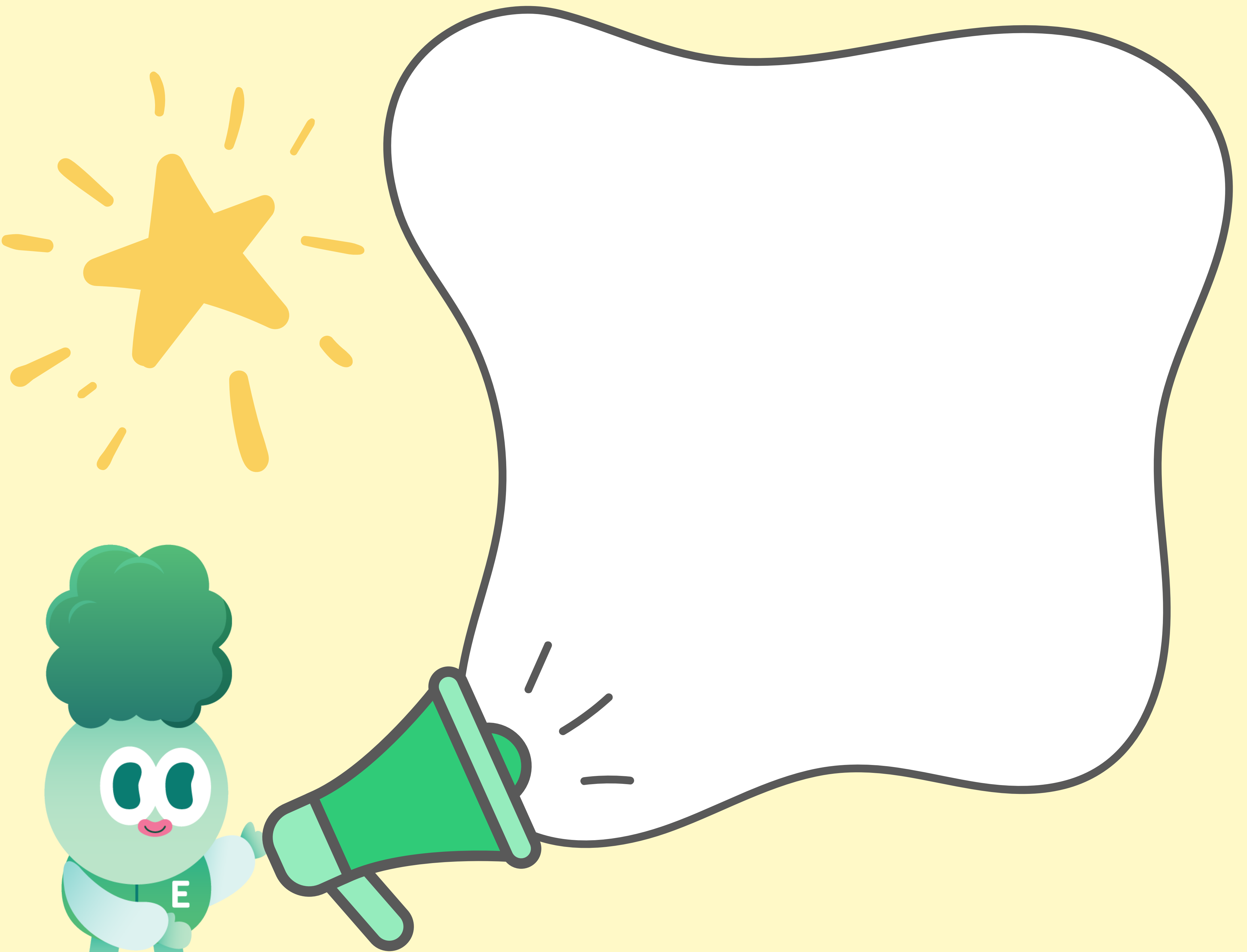
6

คำพูดที่เราจะใช้ในการปฏิเสธ



REFLECTION

เมื่อได้ลองปฏิบัติแล้ว... คุณรู้สึกอย่างไร?



มาให้คะแนนความยืดหยุ่นในความต้องการของตัวเองกัน!



IT'S OKAY TO SAY 'NO'

ไม่เป็นไรที่จะพูดว่า 'ไม่'

1

เหตุการณ์ที่เราไม่กล้าปฏิเสธ คือ

ไม่อยากให้เพื่อนลอกการบ้าน

2

เราคิดว่าอีกฝ่ายต้องการอะไร
เพราะอะไร

ลอกการบ้านของเราเพราะตัวเองลืมหืม
ทำมา

3

คำขอร้องนั้นทำให้เรารู้สึก...

ลำบากใจ อยากช่วยเพื่อน
แต่เราก็ตูตส่าห์ทำมาเอง
และกังวลว่าถ้าไม่ช่วยเพื่อนอาจจะโกรธ

4

ความต้องการของเราที่จริงแล้ว คือ

อยากให้เพื่อนพยายามทำเอง
ถ้าทำไม่ได้ตรงไหน
ค่อยมาขอให้เราช่วย

5

การปฏิเสธจะมีผลดีต่อเราอย่างไร

- เราไม่ต้องรู้สึกลำบากใจ
หรือไม่แฟร์
- ลดความเสี่ยงของการ
โดนคุณครูจับได้

6

คำพูดที่เราจะใช้ในการปฏิเสธ

การบ้านนั้นหมายถึงวิชาไหนหรอ.. ถ้าวิชานั้นเราทำ
เสร็จแล้ว เธอได้ลองทำเองข้อไหนบ้างรึยัง เราไม่
อยากให้เธอลอกทั้งหมด
เพราะถ้าเธอต้องเจอในข้อสอบเธอก็จะทำได้นะ
แล้วถ้ามันเหมือนกันปะแล้วครูจับได้เราก็จะโดน
ลงโทษด้วย เธอลองทำเองก่อนสิ ถ้าติดตรงไหน
เดี๋ยวเราช่วย



REFLECTION

เมื่อได้ลองปฏิเสธแล้ว... คุณรู้สึกอย่างไร?

รู้สึกกังวลนิดหน่อยว่าเพื่อนจะเคืองหรือโกรธ
แต่ก็รู้สึกดีที่มีจุดยืน และ รู้สึกว่าทำแบบนี้
สบายใจกว่า ไม่ต้องทำอะไรที่ไม่อยากทำ และ
เราก็คอยช่วยเพื่อนถ้าเค้ามีคำถามแล้ว เราทำ
หน้าที่เพื่อนที่ดีแล้ว



มาให้คะแนนความยืดหยุ่นในความต้องการของตัวเองกัน!

