



ຫຼັກສູດ ສໍາລັບອົບຮົມ ອາສາສະມັກ ໄວໜຸ່ມ “ເພື່ອນຊ່ວຍເພື່ອນ”

ສະມາຄົມສົ່ງເສີມສຸຂະພາບຄອບຄົວ, 2016



ບົດທີ 10 (85 ນາທີ)

ທັກສະຊີວິດ 3 ຢ່າງ ທີ່ຊ່ວຍໃຫ້ໄວລຸ້ນ ຫຼີກເວັ້ນຈາກຄວາມສ່ຽງຕໍ່ສຸຂະພາບ:

1. ທັກສະ ການຕັດສິນໃຈ (ການປະຕິເສດ)
2. ທັກສະ ການຕໍ່ລອງ
3. ທັກສະ ການປ້ອງກັນຕົວເອງໃນສະຖານະການທີ່ສ່ຽງ



1. ທັກສະ ການຕັດສິນໃຈ

⇒ ໄວລຸ້ນ

- ບໍ່ຄວນໃຫ້ມີອຳນາດໃດມາບັງຄັບ ຫຼື ປ່ຽນແປງຄວາມຄິດຂອງເຮົາ
- ບໍ່ໃຫ້ຖືເອົາຄວາມກົດດັນຈາກກຸ່ມໝູ່ເພື່ອນ ມາເປັນສິ່ງຕັດສິນ
- ໃຫ້ຄິດໄຕ່ຕອງ ເຖິງຜົນສະທ້ອນ ຂອງພຶດຕິກຳ ຫຼື ກິດຈະກຳນັ້ນໆ ວ່າ ມີຜົນດີ ແລະ ຜົນເສັຍ? ຄວາມຮຸນແຮງ? ອັນຕະລາຍ?
- ຖ້າໄວລຸ້ນ ມີຂໍ້ມູນ ທີ່ຊັດເຈນ ໂດຍສະເພາະ ກ່ຽວກັບ ສຸຂະພາບທາງເພດ ແລະ ການຈະເລີນພັນ ໄວລຸ້ນຈະມີຄວາມໝັ້ນໃຈສູງ ແລະ ກ້າຕັດສິນໃຈ ກ່ຽວກັບ ເລື່ອງ ເພດສຳພັນຂອງຕົນເອງ
- ເມື່ອກໍລະນີ ມີການຍົວຍູ່ໃຫ້ມີເພດສຳພັນ ຕ້ອງ ຕັດສິນໃຈໂລດ ແຕ່ຫົວຫົວວ່າ ຈະມີ ຫຼື ບໍ່ມີ (Yes ຫຼື No) ບໍ່ໃຫ້ຄຸມເຄືອ ສອງຈິດ ສອງໃຈ
- ຄຳຕອບຕ້ອງຊັດເຈນ ບໍ່ໃຫ້ ສະຖິກສະຖານ



ໃຫ້ຕົວຢ່າງ 3- 4 ກໍລະນີ:



2. ທັກສະ ການຕໍ່ລອງ

⇒ ໃຫ້ຕົວຢ່າງ 3- 4 ກໍລະນີ:

⇒ ໄວລຸ້ນ

- ທັກສະນີ ແຕກຕ່າງຈາກ ທັກສະການຕັດສິນໃຈ ມັນແມ່ນ ການປະຕິເສດ ທີ່ບໍ່ໃຫ້ມີຄວາມແຂງກະດ້າງ ຫຼື ເຮັດໃຫ້ສະຖານະການນັ້ນ ບໍ່ເຄັ່ງຕຶງ
- ແມ່ນ ການປະຕິເສດທີ່ຜ່ອນຜັນກັນໄດ້ ໂດຍເອົາເງື່ອນໄຂອື່ນມາຜູກມັດ
- ແຕ່ວ່າ ເຈົ້າຈະຖືກທົດສອບ ແລະ ຍິ່ວຍູ ຕື່ມອີກໃນໂອກາດໜ້າ ແລ້ວເຈົ້າຈະຕ້ອງໄດ້ໃຊ້ທັກສະ ການຕໍ່ລອງຂອງເຈົ້າແບບເດັດຂາດ ແລະ ກາຍເປັນຂໍ້ສະເໜີຂອງເຈົ້າຕະລອດໄປ
- ສະນັ້ນ ຄໍາສະເໜີຂອງເຈົ້າຈະຕ້ອງ ຈິງຈັງ

☞ ໃຫ້ຕົວຢ່າງ 3- 4 ກໍລະນີ:



3. ທັກສະ ການປ້ອງກັນຕົວເອງ ໃນສະຖານະການທີ່ສ່ຽງ

- ໃນສະຖານະການທີ່ມີຄວາມສ່ຽງ ໄວລຸ້ນ ຕ້ອງຕັ້ງສະຕິ ແລະ ທວນທວນກ່ອນວ່າ ໄດ້ມີການກັນໄວ້ແລ້ວບໍ່ ຖ້າບໍ່ມີຕ້ອງໄດ້ຫາທາງອອກທີ່ດ່ວນ ແລະ ປອດໄພ
- ຊອກຫາຄົນທີ່ໄວ້ໃຈ ແລະ ຈະຊ່ວຍເຮົາໄດ້
- ເຮັດສັນຍາ ຂໍການຊ່ວຍເຫຼືອ
- ຫຼີກອອກຈາກສະຖານນະການ ແຕ່ຫົວທີ່ ເມື່ອເຫັນວ່າ ບໍ່ໜ້າໄວ້ໃຈ

↪ ໃຫ້ຕົວຢ່າງ 3 - 4 ກໍລະນີ: