



กองพัฒนาคุณภาพนิสิตและนิสิตพิการ

DIVISION OF STUDENT QUALITY DEVELOPMENT AND STUDENTS WITH DISABILITIES

งานพัฒนาคุณภาพนิสิตพิการ



๙ เคล็ดลับการพิทักษ์สิทธิตนเองสำหรับนิสิตพิการ

(9 SELF ADVOCACY TIPS FOR STUDENTS WITH DISABILITIES)

www.presentationgo.com

๙ เคล็ดลับการพิทักษ์สิทธิตนเองสำหรับนิสิตพิการ 9 SELF ADVOCACY TIPS FOR STUDENTS WITH DISABILITIES

A

Adaptation

เรียนรู้การปรับตัว
การใช้ชีวิต
ในมหาวิทยาลัย

ใส่ใจและสังเกตสิ่งที่
ตัวเองต้องการ

สามารถพิทักษ์
สิทธิตนเองได้
ด้วยตัวเอง

สามารถพึ่งพา
ตัวเองได้
อย่างอิสระ

D

Different Life

ให้ตัวคุณ...
เป็นมุมมองที่ชีวิต
ที่แตกต่าง

เป็นกำลังใจ
เป็นแรงบันดาลใจ
ให้แก่ผู้อื่น

D

Don't limit !

อย่าตีกรอบให้ตนเอง

อนาคตไม่มีขีดจำกัด
สำหรับใครคนใด
คนหนึ่ง...
...อย่าให้ความพิการ
มาหยุดฝันและ
เป้าหมายของคุณ



“**คนพิการคือคนปกติ**
ถึงร่างกายจะไม่สมบูรณ์
แต่สามารถมีความฝันได้ไม่ว่าจะวัยใด”

บรินท์ เปี่ยมไทย
คนพิการทาง การเห็น นิสิตวิศวะฯ จุฬาฯ

กรมส่งเสริมและพัฒนาคุณภาพชีวิตคนพิการ

YouTube f กรมส่งเสริมและพัฒนาคุณภาพชีวิตคนพิการ @dep.go.th

๙ เคล็ดลับการพิทักษ์สิทธิตนเองสำหรับนิสิตพิการ (ต่อ) 9 SELF ADVOCACY TIPS FOR STUDENTS WITH DISABILITIES

A

Ask for help

ขอความช่วยเหลือ

- ขอรับบริการและความช่วยเหลืออื่นใดทางศึกษาสำหรับนิสิตพิการได้ที่งานพัฒนาคุณภาพนิสิตพิการ

- เปิดเผยตนเองและบอกความต้องการได้รับความช่วยเหลืออำนวยความสะดวกตามความจำเป็นอย่างสมเหตุสมผลแก่อาจารย์ผู้สอนและผู้อื่นอย่างสุภาพ

P

Plan Transition

วางแผนการเปลี่ยนผ่าน

รายงานตัวขึ้นทะเบียนนิสิตพิการกับ DSS

จัดทำแผนบริการเฉพาะบุคคล (ISP)

P

Participant

มีส่วนร่วมในทุกกิจกรรม

มีความกระตือรือร้น

บอกผู้อื่นอย่างสุภาพได้ว่า
- ไม่...มันไม่ควรเป็นเช่นนี้
- ผม/ฉันทำงานแบบนี้ได้เยี่ยมที่สุด

- ผม/ฉันคิดว่า...
- ผม/ฉัน ต้องการการบริการเหล่านี้

S

Self - acceptance

เข้าใจและยอมรับตนเอง

มนุษย์ทุกคนมีความแตกต่าง มีความสามารถที่ต่างกันไป

คุณมีในสิ่งที่คนอื่นไม่มี
คนอื่นมีในสิ่งที่คุณไม่มี

ไม่มีใครสมบูรณ์แบบ
ไปทุกสิ่งทุกอย่าง



#NoLegsNoLimits

๙ เคล็ดลับการพิทักษ์สิทธิของตนเองสำหรับนิสิตพิการ (ต่อ) 9 SELF ADVOCACY TIPS FOR STUDENTS WITH DISABILITIES

A

Activities

ทำกิจกรรมร่วมกับเพื่อน

- ชวนไปทานอาหารที่ชอบ
- ออกกำลังกาย เล่นกีฬา เดินเล่น
- ดูหนัง ดูคอนเสิร์ต
- เพื่อสร้างมิตรภาพระหว่างเพื่อน


C

Challenge

ท้าทายตัวเอง

เปิดใจ พร้อมรับกับสิ่งใหม่ ประสบการณ์ใหม่

พาตัวเองเดินออกจาก comfort zone & fear zone



comfort zone

โซนปลอดภัย เป็นสิ่งที่เราถนัด เคยทำมาแล้วซ้ำๆ หลับตาก็เห็นภาพ และทำได้เลย

fear zone

โซนความกลัว ทำไม่เป็น ไม่เคยทำ ไม่มีมั่นใจ วิตกกังวลสิ่งที่คิด/สร้างขึ้นมาเอง



Folio
LIVE PROFESSIONAL

ครูโอ๋ ดำเกิง มุ่งธัญญา
ครูตาบอด สอนนักเรียนตาดี

“ หากลองมือทำ ไม่มีสิ่งใด...ที่จะเกิน ความพยายามของเรา ”

Activate V



ดำรงชีวิตด้วยปัญญาประเสริฐที่สุด
(*A Life of Wisdom Is the Most Wondrous of All*)



DISABILITY SUPPORT SERVICES

กองพัฒนาคุณภาพนิสิตและนิสิตพิการ (DSQ)
งานพัฒนาคุณภาพนิสิตพิการ ห้อง D 104
อาคารสงวนเสริมศรี มหาวิทยาลัยพะเยา
โทร. 0 5446 6666 ต่อ 6268-6269
www.dsqa.up.ac.th



Cr. INCLUDEnyc 10 Self-Advocacy Tips for Young People with Disabilities

Cr. ไม่ใช่แค่เพียง แต่นันพิเศษ” สุดยอดแรงใจใจ“ ไอคอลลไร่หาระดับโลก” !! โดย: ผู้จัดการออนไลน์