



คู่มือการจัดกิจกรรมเพศวิถีศึกษา และอนามัยการเจริญพันธุ์
(ระบบการเรียนรู้ชีวิต)

โครงการเตรียมความพร้อมเด็กและเยาวชนออกสู่สังคมอย่างมีความสุข

โดย

สมาคมวางแผนครอบครัวแห่งประเทศไทย
ในพระราชูปถัมภ์สมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี

ดำเนินการร่วมกับ

กรมกิจการเด็กและเยาวชน
กระทรวงพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์

สนับสนุนโดย

สำนักงานสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)
โครงการเตรียมความพร้อมเด็กและเยาวชนออกสู่สังคมอย่างมีความสุข

คำนำ

ปัญหาของเยาวชนที่สำคัญปัญหาหนึ่งคือปัญหาพฤติกรรมในเรื่องเพศ เช่น การคบเพื่อนต่างเพศที่ไม่เหมาะสม การมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่ปลอดภัย การตั้งครรรภ์ไม่พร้อม ปัญหาการถูกล่วงละเมิด เป็นต้น สาเหตุของปัญหาล้วนหนึ่งมาจากการขาดความรู้ความเข้าใจเรื่องเพศวิถีศึกษา ซึ่งควรจะเป็นส่วนหนึ่งของ การสอนในครอบครัว ในโรงเรียน รวมทั้งการจัดกิจกรรมนอกหลักสูตรที่ส่งเสริมการเรียนรู้ในเรื่องดังกล่าว ทั้งนี้ เพราะการเรียนรู้เรื่องเพศวิถีศึกษานั้น มีความหมายกว้างกว่าการสอนสรีระ พัฒนาการทางเพศ และอนามัยการเจริญพันธุ์เท่านั้น แต่รวมความไปถึงความรู้ความเข้าใจเรื่องอารมณ์เพศและการจัดการ ความรู้สึกนึกคิดเรื่องเพศ อัตลักษณ์ทางเพศ การคบเพื่อนเพศเดียวกันและต่างเพศ บทบาททางเพศ ความรุนแรง ความเชื่อและค่านิยมในสังคมปัจจุบันที่เกี่ยวกับเรื่องเพศ รวมถึงการฝึกฝนทักษะต่าง ๆ ที่จำเป็น เช่น ทักษะการสื่อสารและการคาดการณ์ เป็นต้น

คู่มือเล่มนี้ เรียบเรียงขึ้น สำหรับวิทยากรใช้จัดกิจกรรมในสถานสงเคราะห์เด็กและเยาวชน กรมกิจการเด็กและเยาวชน กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ในโครงการเตรียมความพร้อมเด็กและเยาวชนออกสู่สังคมอย่างมีความสุข กลุ่มเป้าหมายเป็นเด็กและเยาวชน 3 ช่วงวัย คือ อายุ 6 – 10 ปี 11 – 14 ปี และ 15 – 18 ปี เพื่อเป็นแนวทางให้วิทยากรใช้จัดกิจกรรมการเรียนรู้สำหรับเด็กและเยาวชนในสถานสงเคราะห์ต่อไป

สมาคมวางแผนครอบครัวแห่งประเทศไทยฯ ขอขอบคุณคณะวิทยากรประจำโครงการฯ ของสมาคมฯ และทีมงานจากสถานสงเคราะห์ 5 แห่งประกอบด้วย สถานสงเคราะห์เด็กชายบ้านปากเกร็ด สถานสงเคราะห์เด็กชายบ้านราชสีมา สถานสงเคราะห์เด็กหญิงอุดรธานี สถานสงเคราะห์เด็กชายบ้านเชียงใหม่ และ สถานสงเคราะห์เด็กปัตตานี ที่ช่วยเหลือให้ข้อมูลที่เป็นประโยชน์ ทีมงานประเมินผล จากสถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล รวมทั้งวิทยากรจากกรมสุขภาพจิต

หวังว่าคู่มือเล่มนี้จะเป็นประโยชน์ต่อวิทยากรของสถานสงเคราะห์ในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้เรื่องเพศวิถีศึกษาให้เกิดขึ้นกับเด็กและเยาวชนในสถานสงเคราะห์กรมกิจการเด็กและเยาวชน กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ต่อไป

สมาคมวางแผนครอบครัวแห่งประเทศไทยฯ

สารบัญ

	หน้า
บทนำ ระบบการเรียนรู้ชีวิต	1
คู่มือการจัดกิจกรรมเพศวิถีศึกษา และอนามัยการเจริญพันธุ์ (ระบบการเรียนรู้ชีวิต)	3
คู่มือการจัดกิจกรรมเพศวิถีศึกษา และอนามัยการเจริญพันธุ์ (ระบบการเรียนรู้ชีวิต)	4
กิจกรรมสำหรับเด็กและเยาวชน อายุ 6 – 10 ปี	
กิจกรรมที่ 1 หนูเป็นผู้หญิง – ผมเป็นผู้ชาย	5
กิจกรรมที่ 2 พ่อนกผู้แสนดี	7
กิจกรรมที่ 3 เพื่อนที่ฉันอยากคบ	10
กิจกรรมที่ 4 สัมผัสที่ดี – สัมผัสที่ไม่ดี	12
กิจกรรมที่ 5 อย่างนะ หนูไม่ชอบ	14
กิจกรรมที่ 6 ไม่ล้อเลียนกันได้ไหม	18
กิจกรรมที่ 7 ขอร้อง เลิกแกล้งกันนะ	21
คู่มือการจัดกิจกรรมเพศวิถีศึกษา และอนามัยการเจริญพันธุ์ (ระบบการเรียนรู้ชีวิต)	24
กิจกรรมสำหรับเด็กและเยาวชน อายุ 11 – 14 ปี	
กิจกรรมที่ 1 เข้าใจ...วัยแรกรุ่น	25
กิจกรรมที่ 2 สุขอนามัยเพศชาย	31
กิจกรรมที่ 3 สุขอนามัยเพศหญิง	33
กิจกรรมที่ 4 ฟังพอใจในเพศของตนเอง	39
กิจกรรมที่ 5 การคบเพื่อน	42
กิจกรรมที่ 6 ความรุนแรง	45
กิจกรรมที่ 7 รู้เท่าทันแพชชั่น “สวยหล่อไม่ขอเสี่ยง”	53
กิจกรรมที่ 8 รู้เท่าทันสื่อ	56
กิจกรรมที่ 9 สื่อสัมพันธ์อันตราย	59
กิจกรรมที่ 10 โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์และโรคเอดส์	66
กิจกรรมที่ 11 อารมณ์เพศและการจัดการ	72
กิจกรรมที่ 12 ผันเพื่อง...เรื่องรัก	76
กิจกรรมที่ 13 เข้าใจอย่างไร...ในเรื่องเพศ	81
กิจกรรมที่ 14 การล่วงละเมิดทางเพศ	88

	หน้า
กิจกรรมที่ 15 ผลของการล่วงละเมิดทางเพศ	93
คู่มือการจัดกิจกรรมเพศวิถีศึกษา และอนามัยการเจริญพันธุ์ (ระบบการเรียนรู้ชีวิต)	98
กิจกรรมสำหรับเด็กและเยาวชน อายุ 15 – 18 ปี	
กิจกรรมที่ 1 ความเป็นหญิง - ความเป็นชาย ใครกำหนด	99
กิจกรรมที่ 2 ข้างหลังภาพ	104
กิจกรรมที่ 3 หญิงชายคิดอย่างไรเมื่อใกล้กัน	107
กิจกรรมที่ 4 เพื่อนแท้ - เพื่อนเทียม	111
กิจกรรมที่ 5 คบเพื่อนอย่างไรที่ไม่เสี่ยง	114
กิจกรรมที่ 6 หญิง ชายในดวงใจ	118
กิจกรรมที่ 7 เสี่ยง...ไม่เสี่ยง รู้ได้อย่างไร	121
กิจกรรมที่ 8 ตัดสินใจอย่างไรดี	129
กิจกรรมที่ 9 ความเชื่อในเรื่องเพศ	134
กิจกรรมที่ 10 อย่างนี้ติดเอดส์หรือไม่	145
กิจกรรมที่ 11 ป้องกันไว้ก่อน	154
กิจกรรมที่ 12 พฤติกรรมเสี่ยง	160
กิจกรรมที่ 13 ผลจากการมีเพศสัมพันธ์ในวัยรุ่น	162
ภาคผนวก	168

บทนำ

ระบบการเรียนรู้ชีวิต

ระบบการเรียนรู้ชีวิต เป็น 1 ใน 4 ของระบบหลัก ที่สถานรองรับจัดเตรียมไว้สำหรับเด็กและเยาวชน อันเกี่ยวข้องกับ เรื่องการศึกษาทั้งในระบบและนอกระบบ รวมทั้งกิจกรรมต่าง ๆ เพื่อให้เด็กเกิดการเรียนรู้ตามความเหมาะสม

ในระบบนี้ โครงการเตรียมความพร้อมเด็กและเยาวชนออกสู่สังคมอย่างเป็นสุข ได้จัดทำโปรแกรม เพื่อเสริมศักยภาพในการพัฒนาเด็กและเยาวชนเข้าไป 3 โปรแกรม ประกอบด้วย (1) โปรแกรมทักษะชีวิตทั่วไป (2) โปรแกรมทักษะชีวิตเฉพาะ และ (3) โปรแกรมเพศวิถีศึกษาและอนามัยการเจริญพันธุ์ เพื่อให้เด็กมีภูมิคุ้มกันด้านจิตใจและสังคม และเตรียมพร้อมสำหรับออกไปใช้ชีวิตในสังคมภายนอก ดังนี้

3.1 ทักษะชีวิตทั่วไป (life skills)

ทักษะชีวิต เป็นความสามารถในการปรับตัวกับปัญหาต่าง ๆ รอบตัว ซึ่งประกอบด้วยองค์ประกอบที่สำคัญๆ เช่น ความภูมิใจในตนเอง ความรับผิดชอบต่อตนเองและสังคม ความตระหนักรู้ในตน (รู้จักตนเอง) ความเห็นใจผู้อื่น ทักษะการสื่อสารและสร้างสัมพันธ์กับผู้อื่น ทักษะการตัดสินใจและแก้ไขปัญหา ทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียด สำหรับเด็กและเยาวชนในสถานสงเคราะห์ การออกแบบกิจกรรม เน้นเรื่อง ความภูมิใจในตนเอง ความตระหนักรู้ในตน (รู้จักตัวเองและจุดอ่อนของตนเอง) และความรับผิดชอบต่อตนเองและสังคม ทักษะการสื่อสารและสร้างสัมพันธ์กับผู้อื่นความเห็นใจผู้อื่น ทักษะการตัดสินใจและแก้ไขปัญหา ทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียด ฯ ซึ่งทักษะเหล่านี้มีพื้นฐานมาจากความสามารถในการ คิดวิเคราะห์และคิดสร้างสรรค์ ที่จะเพิ่มความสามารถของเด็กและเยาวชนในการออกไปใช้ชีวิตในสังคมได้อย่างปกติสุข

3.2 ทักษะชีวิตเฉพาะ

เป็นกิจกรรมเสริมสร้างทักษะชีวิตที่จัดทำเพิ่มขึ้นโดยเฉพาะ สำหรับใช้จัดกิจกรรมกับเด็กและเยาวชนในสถานสงเคราะห์เพื่อให้สอดคล้องกับบริบทของกลุ่มเป้าหมาย ที่ต้องการเสริมสร้างความสามารถทางจิตสังคมให้เข้มแข็งเป็นพิเศษ เน้นเรื่องการคิดวิเคราะห์ การเสริมสร้างความรู้ในตนเอง และความรู้ในตนเอง เป็นต้น โดยแบ่งเนื้อหาออกเป็นกิจกรรมเสริมสร้างทักษะชีวิตประจำวัน ประจำสัปดาห์ ประจำเดือน และ ประจำปีดังต่อไปนี้

- กิจกรรมเสริมทักษะชีวิตประจำวัน ประกอบด้วย กิจกรรมส่งพลังรัก และ กิจกรรมบันทึกก่อนนอน

- กิจกรรมเสริมสร้างทักษะชีวิตประจำสัปดาห์ ประกอบด้วย กิจกรรม Home room กิจกรรมการวิเคราะห์ข่าวและเหตุการณ์ปัจจุบัน และกิจกรรม ขบคิด ตีความ
- กิจกรรมเสริมสร้างทักษะชีวิตประจำวันสุดสัปดาห์ ประกอบด้วย กิจกรรม นันทนาการ และ กิจกรรมชมภาพยนตร์
- กิจกรรมเสริมสร้างทักษะชีวิตประจำเดือน ได้แก่ กิจกรรมเขียนจดหมายถึงตัวเอง
- กิจกรรมเสริมสร้างทักษะชีวิตประจำปีได้แก่ กิจกรรมเปิดใจในบ้าน

โปรแกรมเสริมสร้างทักษะชีวิตเฉพาะ พัฒนามาจากแผนการจัดกิจกรรมของบ้านกาญจนาภิเษก แต่ปรับให้สอดคล้องกับธรรมชาติ และวิถีของเด็กและเยาวชนในสถานรองรับ โดยแบ่งเนื้อหาออกเป็นกิจกรรมเสริมสร้างทักษะชีวิตเฉพาะ ประจำวัน ประจำสัปดาห์ ประจำเดือน และ ประจำปี โดยคณะวิทยากรจากกรมสุขภาพจิต และวิทยากรจากสถานรองรับนำร่องทั้ง 5 แห่ง รวมทั้งทีมวิทยากรหลักของโครงการฯ

3.3 เพศวิถีศึกษาและอนามัยการเจริญพันธุ์

เป็นโปรแกรมที่โครงการฯ พัฒนาขึ้นสำหรับเด็กและเยาวชนในสถานรองรับ ซึ่งเป็นเด็กที่ต้องการการเสริมพลัง (Empowerment) เพื่อให้มีความรู้ความเข้าใจในเรื่องเพศวิถีศึกษาอย่างรอบด้าน นอกเหนือจากความรู้เรื่องสรีระ พัฒนาการทางเพศ และอนามัยทางเพศที่ได้เรียนในโรงเรียนตามปกติ แต่มุ่งให้เกิดความรู้ความเข้าใจเรื่องอารมณ์เพศและการจัดการความรู้สึกนึกคิดเรื่องเพศตามธรรมชาติของเพศชายหญิง อัตลักษณ์ทางเพศ การคบเพื่อนเพศเดียวกันและต่างเพศ ความหลากหลายทางเพศ บทบาททางเพศ ความรุนแรง ความเชื่อและค่านิยมในสังคมปัจจุบันที่เกี่ยวกับเรื่องเพศ รวมถึงการฝึกฝนทักษะต่าง ๆ ที่จำเป็น เช่น ทักษะการสื่อสารและการคาดการณ์ถึงสถานการณ์ต่าง ๆ ที่อาจนำไปสู่ความเสี่ยงเรื่องเพศและวิธีการป้องกัน ความรู้เรื่องการป้องกันและแก้ไขการตั้งครรภ์ไม่พร้อม และวิธีการคุมกำเนิดสำหรับวัยรุ่น รวมทั้ง การป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ด้วย โดยแบ่งออกเป็น 3 ช่วงวัย ตามหลักจิตวิทยาพัฒนาการ คือ อายุ 6 - 10 ปี อายุ 11- 14 ปี และ 15-18 ปี

ทั้งนี้ เนื้อหาในบทที่ 3 จะกล่าวถึงแผนการจัดกิจกรรม ทักษะชีวิตทั่วไป (life skills) ทักษะชีวิตเฉพาะ และ 3.3 เพศวิถีศึกษาและอนามัยการเจริญพันธุ์ ดังแนวทางต่อไปนี้

**คู่มือการจัดกิจกรรมเพศวิถีศึกษา และอนามัยการ
เจริญพันธุ์ (ระบบการเรียนรู้ชีวิต)
ประกอบไปด้วยกิจกรรม**

**คู่มือการจัดกิจกรรมเพศวิถีศึกษา และอนามัยการ
เจริญพันธุ์ (ระบบการเรียนรู้ชีวิต)**

➤ **กิจกรรมสำหรับเด็กและเยาวชน อายุ 6 – 10 ปี**

กิจกรรมที่ 1 หนูเป็นผู้หญิง – ผมเป็นผู้ชาย

วัตถุประสงค์

เพื่อให้เด็กมีความรู้ ความเข้าใจในความแตกต่างระหว่างเด็กชาย และเด็กหญิง ทั้งทางด้าน สรีระร่างกายภายนอก การแสดงออก และบทบาทหน้าที่ในสังคม

กระบวนการ

1. ฝึกสมาธิและฐานสติก่อนจัดกิจกรรม
2. ผู้จัดกิจกรรมตั้งคำถาม “เราจะรู้ได้อย่างไร ว่าใครเป็นผู้หญิง และใครเป็นผู้ชาย” เปิดโอกาสให้เด็ก ๆ ตอบให้มากที่สุด
3. แบ่งกลุ่มเพศเดียวกัน กลุ่มละ 3-4 คน กลุ่มเด็กหญิงให้วาดภาพ เด็กหญิงไม่สวมเสื้อผ้า กลุ่มเด็กชายให้ช่วยกันวาดภาพเด็กชายไม่สวมเสื้อผ้า กลุ่มละ 1 ภาพ (ถ้ามีแต่เพศเดียวกันทั้งหมด ให้แบ่งวาดภาพเด็กหญิง และวาดภาพเด็กชายอย่างละครึ่ง) ผู้จัดกิจกรรมเดินดูและกำชับให้วาดภาพอวัยวะเพศด้วย
4. ให้แต่ละกลุ่ม นำภาพของตนให้ดูในกลุ่มใหญ่ และอธิบายภาพว่าในร่างกายมีอวัยวะอะไรบ้าง
5. ผู้จัดกิจกรรมและเด็ก ๆ ช่วยกันสรุป ว่า
 - 5.1 “เด็กชายและเด็กหญิงมีอวัยวะในร่างกายเหมือนกันทุกอย่าง ยกเว้นเด็กชาย “จู๋” และ เด็กหญิงมี “จิม”
 - 5.2 ผู้หญิงกับผู้ชายต่างก็มีบทบาทหน้าที่ที่สำคัญเท่าเทียมกัน และช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ผู้ชายต้องมีผู้หญิงช่วยในสิ่งที่ผู้ชายทำไม่ได้ และผู้หญิงต้องให้ผู้ชายช่วยในสิ่งที่ผู้หญิงทำไม่ได้ โลกเราจึงจำเป็นต้องมีทั้งผู้หญิงและผู้ชาย
6. ผู้จัดกิจกรรมตั้งคำถามให้เด็กแต่ละคนรายงานว่าตนเองเป็นผู้หญิงหรือผู้ชาย
7. ให้เด็กบันทึกในสมุดบันทึกกิจกรรม
8. ฝึกสมาธิและฐานสติหลังจัดกิจกรรม

ใบความรู้ “พัฒนาการทางเพศในเด็ก วัย 6 - 12 ปี

เด็กวัยนี้ยังไม่มีอารมณ์เพศหรือความรู้สึกทางเพศ เด็กจะเล่นเป็นกลุ่มเฉพาะเพศเดียวกัน เรียนรู้บทบาททางเพศจากการสังเกตและเลียนแบบพ่อแม่ญาติพี่น้องในครอบครัว เพื่อน ครู เพื่อนบ้าน และคนอื่น ๆ ในสังคม เด็กผู้ชายที่มีลักษณะค่อนข้างไปทางหญิง เช่น เรียบร้อย ไม่เล่นชน มักถูกกีดกันจากกลุ่มเด็กผู้ชาย จะหันไปสนิทสนมกับเด็กผู้หญิง และอาจมีพฤติกรรมเป็นหญิงมากขึ้น ทำให้ถูกกีดกันจากเด็กผู้ชายมากขึ้น ในตอนปลายวัยนี้เด็กบางคนเข้าสู่วัยรุ่นเร็วกว่าเด็กอื่น ๆ การเรียนรู้เรื่องการเข้าสู่วัยรุ่นจึงควรเริ่มมีเพื่อเตรียมตัวเด็กต่อการเปลี่ยนแปลงเช่น การมีประจำเดือนในเด็กผู้หญิง

พ่อแม่ผู้ปกครอง จึงควรส่งเสริมกิจกรรมที่เหมาะสมกับเพศ ให้เด็กเป็นที่ยอมรับของเพื่อนเพศเดียวกัน เด็กที่มีพฤติกรรมผิดเพศ ควรแก้ไขโดยเร็ว โดยการให้เด็กอยู่และร่วมกิจกรรมในกลุ่มเพศเดียวกันเอง ให้พ่อแม่เพศเดียวกันใกล้ชิดเด็กมากขึ้น พ่อแม่ต่างเพศให้ห่างออกไปไม่ควรใกล้ชิดมากเหมือนเดิม จัดกิจกรรม หรือส่งเสริมกิจกรรมเหมาะสมตามเพศ

กิจกรรมที่ 2 ฟอนกผู้แสนดี

วัตถุประสงค์

เพื่อให้ตระหนักถึงบทบาทหน้าที่ในการช่วยเหลือเกื้อกูลกันระหว่างชาย - หญิงในครอบครัว

กระบวนการ

1. ฝึกสมาธิและฐานสติก่อนจัดกิจกรรม
2. ให้เด็กแบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 5 - 6 คน แต่ละกลุ่มมีทั้งเด็กโต (8 - 10 ปี) และเด็กเล็ก (5 - 7 ปี) อยู่รวมในทุกกลุ่ม ให้นั่งตามกลุ่มตนเอง
3. ผู้จัดกิจกรรมนำเสนอ “บ้านของเรานี้เป็นครอบครัวที่ใหญ่มาก ๆ มีลูก ๆ หลายคน มี พ่อ-แม่ ซึ่งถึงจะไม่ได้เป็นผู้ให้กำเนิด ทำให้เด็ก ๆ เกิดมาในโลก แต่ก็ดูแลทำหน้าที่พ่อ - แม่ ให้ลูก ๆ ทุกคนในบ้านหลังนี้ วันหนึ่งข้างหน้า เมื่อเด็ก ๆ โตขึ้นเป็นผู้ใหญ่ ก็จะไปสร้างครอบครัวของตัวเอง เด็ก ๆ อยากจะมีครอบครัวแบบไหน ก็จะได้ทำในอนาคตถ้าตั้งใจวางแผนเอาไว้”
4. ตั้งคำถาม “เด็ก ๆ มีใครรู้จักนกเงือกบ้าง” ผู้สอนให้ดูรูปนกเงือก อธิบายต่อว่า นกเงือกเป็นนกขนาดใหญ่ที่ใกล้สูญพันธุ์ และมีส่วนสำคัญต่อการรักษาป่าช่วยกระจายพันธุ์ไม้ในป่า ดังนั้น ป่าที่มีนกเงือกอาศัยอยู่ จึงมีความอุดมสมบูรณ์มาก พฤติกรรมการใช้ชีวิตของนกเงือกเป็นแบบผัวเดียวเมียเดียวคู่กันไปตลอดชีวิต นกเงือกจึงเป็นตัวแทนของความรักแท้ที่มั่นคง ประเทศไทยได้กำหนดวันที่ 13 กุมภาพันธ์ของทุกปีเป็นวันรักนกเงือก เรามาฟังเรื่องราวของพ่อนกเงือกตัวหนึ่งกัน
5. ผู้จัดกิจกรรมอ่านสื่อ เรื่อง “พ่อนกผู้แสนดี” ให้ทุกคนฟัง เมื่อจบแล้วจึงถามว่า “ฟังเรื่อง พ่อนกผู้แสนดีแล้วรู้สึกอย่างไร” เปิดโอกาสให้เด็ก ๆ ได้ตอบ โดยไม่ต้องสรุป
6. ผู้จัดกิจกรรมตั้งคำถามให้ช่วยกันคิดในกลุ่มย่อย “พ่อนกเงือกในเรื่องนี้ทำหน้าที่อะไร และ ถ้าพ่อนกเงือกไม่ทำหน้าที่ของตนเองจะเกิดอะไรขึ้น”
7. ให้แต่ละกลุ่มตอบ แล้วสรุปว่า “พ่อนกทำหน้าที่ดูแลแม่กับลูกนก ถ้าพ่อนกไม่ทำหน้าที่ แม่กับลูกนกจะตาย
8. ผู้จัดกิจกรรมกระตุ้นให้แต่ละกลุ่มช่วยกันคิดต่อว่า “ในอนาคตเมื่อโตขึ้น และสร้างครอบครัวของตนเอง เด็ก ๆ คิดว่าถ้าเด็ก ๆ เป็นพ่อควรทำหน้าที่อะไร และถ้าเด็ก ๆ เป็นแม่ควรทำหน้าที่อะไร ถ้าต่างคนต่างไม่ทำหน้าที่จะเกิดอะไรขึ้น”
9. ผู้จัดกิจกรรมให้แต่ละกลุ่มตอบ เปิดโอกาสให้เด็กได้พูดคุยซักถาม แล้วสรุปร่วมกันสรุปว่า “ทุกคนในครอบครัวต่างมีหน้าที่ของตนเองที่ต้องทำ ไม่ว่าจะเป็นพ่อ แม่ หรือเป็นลูก ถ้าคนใดคนหนึ่งหรือหลายคน ในครอบครัว ต่างไม่ทำหน้าที่ของตน ในครอบครัวนั้นจะมีความ

เดือดร้อนเกิดขึ้น ในบ้านหลังนี้ก็เช่นกัน เราทุกคนที่อยู่ที่นี่จึงต้องทำหน้าที่ของตนให้ดีที่สุด เพื่อทุกคนจะมีความสุข ไม่มีความเดือดร้อนเกิดขึ้น”

10. ให้แต่ละกลุ่มวาดภาพ “ครอบครัวในฝัน” แล้วนำภาพออกมาเล่าให้กลุ่มใหญ่ฟัง
11. ให้เด็กบันทึกสิ่งที่เรียนรู้ในสมุดบันทึกกิจกรรม
12. ฝึกสมาธิและฐานสติหลังจัดกิจกรรม



สื่อ เรื่อง “พ่อนกผู้แสนดี”

ในป่าอันห่างไกล นกเงือกหนุ่มกับนกเงือกสาวทำรังอยู่ในโพรงไม้ บนต้นยางที่สูงใหญ่ ทุกเช้านกทั้งคู่จะพากันบินออกไปหาอาหาร กลับเข้ามาถึงรังในยามค่ำ นกทั้งคู่ไปด้วยกันตลอดไม่แยกกันเลย ชีวิตเป็นอยู่เช่นนี้จนกระทั่งใกล้เวลาที่แม่นกจะวางไข่

แม่นกหยุดบินไปหาอาหาร มันอยู่กับบ้านของมัน ทำความสะอาดรัง คาบเศษใบไม้และเศษอาหารออกทิ้ง ฝ่ายพ่อนกนอกจากจะบินไปหาอาหารมาฝากแม่นกแล้ว มันยังหาหญ้าและใบไม้ที่อ่อนนุ่มมาปูรังเพื่อรองรับลูกน้อย

ใกล้วันออกไข่เข้าไปทุกที แม่นกผู้มีความสุขใช้ปากค่อย ๆ เคลี่ยดินที่ผสมกับมูลของตัวเองสร้างเป็นฝาชั้นที่ละน้อย จนปิดปากโพรงเกือบมิดเพื่อป้องกันสัตว์ร้ายมารังแกลูกของมัน เหลือเพียงช่องเล็ก ๆ พอที่พ่อนกจะคาบอาหารส่งเข้ามาได้

ฝาโพรงเสร็จทันเวลาพอดี แม่นกออกไข่มา 2 ฟอง แม่นกพักไข่อยู่แต่ในโพรงตลอดเวลา 3 สัปดาห์

ทุก ๆ วัน พ่อนกจะออกไปหาอาหารมาแบ่งกันกินกับแม่นก รอวันที่จะได้ยินเสียงร้องของลูกนก ที่จะฟักออกจากไข่ในไม่ช้า นอกจากบินไปหาอาหารแล้ว พ่อนกจะเกาะกิ่งไม้อยู่ใกล้ ๆ กับรังคอยปกป้องครอบครัวของมันตลอดเวลา

เช้าตรู่วันหนึ่ง พ่อนกคาบผลไม้มาให้แม่นก มันได้ยินเสียงเล็ก ๆ ของลูกนก 2 ตัว มันดีใจมากบอกกับตัวเองว่า “ฉันต้องทำงานให้หนักขึ้น จะบินหาผลไม้อร่อย ๆ มาให้ครอบครัวของฉัน ต้องหาอาหารมาบำรุงสุขภาพแม่นกด้วยจะได้มีกำลังดูแลลูก” มันจึงไปเสาะหากิ่งก่าตัวเล็ก ๆ มาคอยบำรุงแม่นกด้วย

พ่อนกไม่เคยรู้สึกเหนื่อย ใจมันคอยจดจ่อกับการหาอาหารมาให้ครอบครัวของมัน การที่ใช้ปากคาบมาได้ทีละไม่มาก มันต้องบินหลายเที่ยวมากในแต่ละวัน ยิ่งลูกนกโตขึ้นความต้องการอาหารก็มากขึ้น ลูกนกหิวร้องกินทุกชั่วโมง จนพ่อนกฝ่ายผอมเหลือแต่ซี่โครง ส่วนแม่นกได้แต่กินกับดูแลลูกอยู่แต่ในโพรงไม่ได้ออกบิน ขนปีกขนหางจึงหลุดร่วงหมด จนแม่นกคิดว่าตนเองจะบินไม่ได้แล้ว

เวลาผ่านไป ลูกนกแข็งแรงพอจะหัดบิน ขนปีกขนหางของแม่นกก็งอกยาวเหมือนเดิม แม่นกค่อย ๆ จิกปากโพรงให้กว้างออก ทันทีที่ได้เห็นแม่นกกับลูก ๆ พ่อนกดีใจมาก มันบินประคบหัดให้แม่นกบินระยะใกล้ ๆ ก่อน จนมันใจว่าแม่นกกลับมาบินได้แข็งแรงแล้ว ทั้งพ่อนกและแม่นกจึงช่วยกันสอนให้ลูกนกทั้ง 2 ตัว หัดบิน

กิจกรรมที่ 3 เพื่อนที่ฉันอยากคบ

วัตถุประสงค์

เพื่อให้เด็กตระหนักถึงคุณสมบัติของการเป็นเพื่อนที่ดี ที่ใคร ๆ ก็อยากคบด้วย

กระบวนการ

1. ฝึกสมาธิและฐานสติก่อนจัดกิจกรรม
2. ให้เด็กแบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 5 – 6 คน แต่ละกลุ่มมีทั้งเด็กโต (9 – 10ปี) และเด็กเล็ก (5 – 8ปี) อยู่รวมในทุกกลุ่ม ให้นั่งตามกลุ่มตนเอง
3. ผู้จัดกิจกรรมแจกบัตรคำ “เพื่อนน่ารัก – เพื่อนไม่น่ารัก” กลุ่มละ 1 ชุด ให้แต่ละกลุ่ม ช่วยกันวิเคราะห์คุณสมบัติของเพื่อนในบัตรคำแต่ละใบ แล้ววางแยกเป็น 2 กอง คือ เพื่อนน่ารัก และเพื่อนไม่น่ารัก โดยบอกเหตุผลด้วยว่า ทำไมคุณสมบัตินั้น ๆ จึง “น่ารัก” และ “ไม่น่ารัก”
4. ผู้จัดกิจกรรมเดินดู แนะนำให้เด็ก ๆ เข้าใจและทำกิจกรรมได้ถูกต้องตามที่บอก ทุกกลุ่ม จนแยกบัตรคำครบทุกใบ
5. ผู้จัดกิจกรรมยกบัตรคำขึ้นทีละใบ นำอภิปรายว่าคุณสมบัติในบัตรคำนั้น “น่ารัก” หรือ “ไม่น่ารัก” เพราะอะไร จนครบทุกใบ
6. ผู้จัดกิจกรรมนำอภิปรายในกลุ่มใหญ่จนได้ข้อสรุปในประเด็น
 - 6.1 “เด็ก ๆ อยากจะเลือกคบเพื่อนแบบใด” เพราะอะไร
 - 6.2 “เด็ก ๆ เองอยากจะเป็นเพื่อนแบบใด” เพราะอะไร
7. ผู้จัดกิจกรรมและเด็กร่วมกันอภิปรายสรุปว่า “เมื่อเราเองอยากคบเพื่อนที่ดี ๆ คนอื่นที่เขาคบกับเราเขาก็อยากจะมีเพื่อนดี ๆ ด้วยเช่นกัน เด็ก ๆ จึงควรทำตัวเป็นเพื่อนดี ที่น่ารักด้วยเช่นกัน”
8. ให้เด็กบันทึกกิจกรรมในสมุดบันทึก
9. ฝึกสมาธิและฐานสติหลังจัดกิจกรรม

บัตรคำ
“เพื่อนน่ารัก - เพื่อนไม่น่ารัก”

ตลก คยสนุก อยู่ด้วยแล้วไม่เครียด	เอาแต่ใจตัวเอง
ตั้งใจเรียน	ชอบโกหก
ช่วยเหลือเพื่อน	หยิบของเพื่อนไปใช้ ไม่ขอยืม
ใจดี แบ่งขนมให้เพื่อน	ชอบแกล้งเพื่อน
พูดเพราะ	พูดจาไม่สุภาพ
รู้จักขอบคุณ, ขอโทษ เพื่อน	ไม่ยอมรับว่าตัวเองผิด
ใจเย็น	ไม่เคยขอโทษ หรือ ขอขอบคุณเพื่อน
มีเหตุผล	ไม่ช่วยงานกลุ่ม เอาเปรียบเพื่อน
รับผิดชอบช่วยงานกลุ่มจนเสร็จ	โกรธง่าย ขี้โมโห
เก็บความลับของเพื่อน	เอาความลับของเพื่อนไปบอกคนอื่น

กิจกรรมที่ 4 สัมผัสที่ดี - สัมผัสที่ไม่ดี

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้เด็กเข้าใจความรู้สึกของคนที่เกิดขึ้น เมื่อมีการสัมผัสและต้องหรือการกระทำที่มีเจตนาไม่ดีต่อตนเอง
2. เพื่อให้เด็กตระหนักถึงสิทธิในร่างกายของตนเองที่ต้องปกป้อง และเคารพสิทธิในร่างกายผู้อื่น

กระบวนการ

1. ฝึกสมาธิและฐานสติก่อนจัดกิจกรรม
2. ผู้จัดกิจกรรมชวนเด็ก ๆ เล่นเกม “ทักทายกันด้วยการสัมผัส” โดยให้จับคู่ ออกมาแสดงการทักทายด้วยการสัมผัส ทีละคู่ (เช่น แต่ละฝ่ายยกฝ่ามือขึ้นแปะกัน คล้องแขนเอานิ้วโป้งชนกัน หันหลังเอากันชนกัน ฯลฯ)
3. ผู้จัดกิจกรรมตั้งคำถามว่า “เด็ก ๆ รู้สึกอย่างไร” เปิดโอกาสให้เด็ก ๆ ตอบให้มากที่สุด
4. ผู้จัดกิจกรรมสรุปว่า “การสัมผัสที่ผู้ถูกสัมผัสรู้สึกดี สบายใจ ปลอดภัย ไม่อึดอัด เรียกว่า “สัมผัสที่ดี” แต่บางครั้งเมื่อมีคนมาสัมผัสเรา เรากลับรู้สึกไม่ดี ไม่ชอบ อึดอัดใจ ไม่ปลอดภัย เจ็บ อยากหนีไปให้ไกล แบบนี้เรียกว่า “สัมผัสที่ไม่ดี”
5. ให้เด็กจับคู่ ช่วยกันยกตัวอย่าง “สัมผัสที่ไม่ดี” ที่เด็ก ๆ ควรระวังและหลีกเลี่ยง
6. ผู้จัดกิจกรรมอธิบายเพิ่มเติม (ใบความรู้) ในเรื่องต่อไปนี้
 - 6.1 สิทธิในร่างกายตนเอง
 - 6.2 การละเมิดสิทธิในร่างกายเรา และการเคารพสิทธิในร่างกายผู้อื่น
 - 6.3 การระมัดระวังตนเอง ไม่ยอมให้ใครสัมผัสอวัยวะปกปิด เช่น ไม่อยู่ใกล้ชิดคนแปลกหน้า ไม่เข้าไปอยู่ในที่ลับตาตามลำพังกับใคร ไม่ยอมให้ใครเปิดกระโปรงหรือถอดเสื้อผ้าเรา
 - 6.4 การปกป้องสิทธิในร่างกายตนเอง เมื่อเกิดเหตุการณ์ที่คิดว่าอาจจะไม่ปลอดภัย (ปฏิเสธทันที/รีบหนีออกมา /ไปหาผู้ใหญ่)
7. ผู้จัดกิจกรรมและเด็กร่วมกันสรุปกิจกรรมและให้เด็กพูดประโยคว่า “ปฏิเสธทันที รีบหนีออกมา ไปหาผู้ใหญ่” พร้อมกัน 3 ครั้ง
8. ให้เด็กบันทึกกิจกรรมในสมุดบันทึก
9. ฝึกสมาธิและฐานสติหลังจัดกิจกรรม

ใบความรู้

1. การสัมผัส หมายถึงการที่คนอื่นเอาวัยวะส่วนใดส่วนหนึ่งของเขามาโดน หรือแตะต้องอวัยวะส่วนใดส่วนหนึ่งของเรา

1.1 สัมผัสที่ดี หมายถึงการที่คนอื่นมาสัมผัสเราแล้วทำให้เกิดความรู้สึกที่ดี เช่น สบายใจ อบอุ่น ปลอดภัย

1.2 สัมผัสที่ไม่ดี หมายถึงการสัมผัสที่ทำให้เกิดความรู้สึกแปลก ๆ ไม่ชอบมาพากล ไม่ปลอดภัย อึดอัด ไม่สบาย ไม่ชอบ โกรธ เจ็บ รำคาญ ฯลฯ เพราะคนเรามีสัญชาตญาณเป็นตัวบ่งบอก เช่น การกอดที่ใจต่างจากที่ควรจะเป็น การลูบคลำจำเป็นต้องอวัยวะปกปิด การพยายามพาไปในที่ลับตา การพูดจาด้วยคำพูดที่หยาบคาย ลามก ฯลฯ

2. สิทธิในร่างกายของเรา หมายถึง เราเป็นเจ้าของร่างกายของเรา ผู้อื่นไม่สามารถที่จะมาสัมผัสหรือ แตะต้องร่างกายเรา โดยเราไม่ยินยอม แม้จะมีเจตนาที่ดี แต่ถ้าเราไม่ชอบ ไม่ยินยอมก็ทำไม่ได้

3. การละเมิดสิทธิร่างกายเรา หมายถึง การที่ผู้อื่นมารังแก สัมผัสแตะต้องเรา สร้างความรู้สึกที่ไม่ดีให้เรา หรือกระทำในสิ่งที่ไม่สมควร เช่น สัมผัสอวัยวะปกปิด บังคับให้เราทำในสิ่งเขาต้องการ จับมือเราให้ไปสัมผัสอวัยวะปกปิดของเขา พูดจาหยาบคาย ลามก เปิดของลับ ฯลฯ

4. การเคารพสิทธิของผู้อื่น หมายถึง ไม่รังแกผู้อื่น ไม่กระทำกับผู้อื่นในสิ่งที่เขาไม่ยินยอม ไม่ชอบ ถ้าเราไม่ชอบให้ใครทำกับเราอย่างไร ก็ไม่ควรทำสิ่งที่เราไม่ชอบกับคนอื่นเช่นกัน และ เมื่อทำแต่สิ่งที่ดีกับคนอื่นเขาก็จะทำดีตอบเราเช่นกัน

5. การปกป้องสิทธิในร่างกายเรา สามารถทำได้ดังนี้

5.1 ปฏิเสธทันที โดยพูดว่า “อย่านะ หรือ อย่านะหนูไม่ชอบ หรือ อย่านะ ผมไม่ชอบ

5.2 รีบหนีออกมา ไม่ต้องรอพูดจบ พร้อม ๆ กับการพูดปฏิเสธ ให้รีบวิ่งหนีออกมาอย่าให้เขาทัน ตั้งตัวยึดจับเราไว้ได้ เพื่อความปลอดภัย เพราะเราไม่รู้ว่าเขาจะทำอะไรเราอีก

5.3 ไปหาผู้ใหญ่ รีบไปขอความช่วยเหลือจากผู้ใหญ่ที่ไวใจได้ คนที่คอยดูแลปกป้องเรา เช่น พ่อแม่ ผู้ปกครอง ครูประจำชั้น แล้วเล่าเรื่องที่เกิดขึ้นให้ฟังโดยเร็วที่สุด เพื่อให้ผู้ใหญ่จะได้หาทางป้องกัน

กิจกรรมที่ 5 อย่างนะ หนูไม่ชอบ

จุดประสงค์การเรียนรู้

เพื่อให้นักเรียนตระหนักถึงสิทธิในร่างกายของตนเอง และสามารถปกป้องสิทธิในร่างกายตนเองได้

สาระสำคัญ

ทุกคนมีสิทธิที่จะปกป้องร่างกายของตนเองไม่ให้ผู้อื่นมาละเมิดไม่ว่าจะเป็นการละเมิดด้วยการสัมผัส คำพูด แอบดู และหาประโยชน์จากร่างกายด้วยวิธีอื่นใด และจะต้องเคารพสิทธิในร่างกายผู้อื่นด้วยการไม่ละเมิดร่างกายผู้อื่นเช่นเดียวกัน

เงื่อนไขการสอน

แผนการสอนนี้ควรสอนต่อจากแผนการสอน “สิทธิในร่างกายตนเอง 1 : สัมผัสที่ดี-สัมผัสที่ไม่ดี”

กิจกรรมการเรียนรู้

1. ทบทวนความหมาย “สัมผัสที่ดี-สัมผัสที่ไม่ดี” “สิทธิในร่างกายของเรา” และ “การละเมิดสิทธิร่างกายของเรา” (ใบความรู้สำหรับวิทยากร)
2. ให้นักเรียนเป็นกลุ่ม 5 - 6 คน ช่วยกันคิดว่า “เด็กมักถูกรังแกด้วยวิธีไหนบ้าง และมีใครบ้างที่รังแกเด็ก ๆ (ให้เวลากลุ่มคิดประมาณ 3 - 5 นาที)
3. รวบรวมความคิดเห็นของกลุ่มต่าง ๆ แล้วสรุปว่า “การรังแก” หรือ “การละเมิดสิทธิร่างกายของเรา” อาจแบ่งเป็น 3 ลักษณะ ได้แก่
 - * ทำให้เจ็บ เช่น ผลักออก ตี ดึงผม
 - * ล้อเลียน ด้วยคำพูด และการกระทำ
 - * การสัมผัสที่ไม่ดี

บุคคลที่รังแกหรือละเมิดสิทธิของเรา อาจเป็นครูรู้จักหรือคนแปลกหน้าก็ได้
4. ให้นักเรียนช่วยกันคิดว่า “เราจะปกป้องตัวเองอย่างไรไม่ให้คนอื่นรังแก” (ให้เวลา 3 - 5 นาที)
5. ถามความคิดเห็นของกลุ่ม แล้วสรุปแนวทางการปกป้องสิทธิของตัวเอง (ใบความรู้สำหรับวิทยากร)
6. มอบหมายสถานการณ์ให้นักเรียนละ 1 สถานการณ์ แล้วฝึกปฏิบัติด้วยคำพูด “อย่างนะ หนู (ผม) ไม่ชอบ” แล้วช่วยกันคิดว่า กรณีแบบนี้จะไปขอความช่วยเหลือจากใคร
7. ช่วยกันสรุป “การปกป้องสิทธิในร่างกายของเรา”

สื่อ/ อุปกรณ์การเรียนรู้

1. ใบความรู้สำหรับวิทยากร
2. ใบงาน

การประเมินผล

สังเกตการณ์มีส่วนร่วม ทำกิจกรรมการสอน

ใบความรู้สำหรับวิทยากร

การสัมผัส หมายถึง การที่คนอื่นเอาอวัยวะส่วนใดส่วนหนึ่งของเขามาโดน หรือแตะต้องอวัยวะส่วนใดส่วนหนึ่งของเรา

สัมผัสที่ดี หมายถึง การที่คนอื่นมาสัมผัสเราแล้วทำให้เกิดความรู้สึกที่ดี เช่น สบายใจ อบอุ่น ใจ ปลอดภัย เป็นต้น

ตัวอย่าง การสัมผัสที่ดี และ ความรู้สึกที่ดี

การสัมผัสที่ดี	ความรู้สึกที่ดี
จู๋มมือข้ามถนน ลูบศีรษะเพื่อปลอบใจ จับมือแสดงความยินดี	ปลอดภัย อบอุ่น สบายใจ

สัมผัสที่ไม่ดี หมายถึง การที่คนอื่นมาสัมผัสเราแล้วทำให้เกิดความรู้สึกที่ไม่ดี เช่น ไม่ชอบ กลัว โกรธ เกลียด ไม่สบายใจ อึดอัดใจ เป็นต้น

ตัวอย่าง การสัมผัสที่ไม่ดี และ ความรู้สึกที่ไม่ดี

การสัมผัสที่ไม่ดี	ความรู้สึกที่ไม่ดี
ตี เตะ เขย่า ดึงผม ลูบคลำ จับต้องอวัยวะปกปิด	ไม่ปลอดภัย เจ็บ โกรธ ไม่ชอบ อึดอัดใจ

สิทธิในร่างกายของเรา หมายถึง ร่างกายของเรา เราเป็นเจ้าของ ผู้อื่นไม่มีสิทธิที่จะมารังแก หรือสัมผัสร่างกายของเราแล้วทำให้เรารู้สึกไม่ดี

การละเมิดสิทธิในร่างกายของเรา หมายถึง การที่ผู้อื่นมารังแก หรือสัมผัสร่างกายของเราแล้วทำให้เรารู้สึกไม่ดี โดยเฉพาะการสัมผัสอวัยวะปกปิด

การปกป้องสิทธิในร่างกายของเรา

1. ปฏิเสธทันทีโดยพูดว่า “อย่านะ หนูไม่ชอบ” หรือ “อย่านะ ผมไม่ชอบ” หรือ “ไม่นะ”
2. รับผิดชอบต่อความช่วยเหลือ โดยไปหาผู้ใหญ่ที่ไว้ใจ เช่น พ่อ แม่ ครู แล้วเล่าเรื่องให้ฟังโดยเร็วที่สุด
3. เคารพสิทธิของผู้อื่น คือ ไม่รังแกผู้อื่น เพราะ “ถ้าเราไม่รังแกผู้อื่น ผู้อื่นก็จะไม่รังแกเรา”

ใบงาน

คำแนะนำสำหรับวิทยากร

แบ่งนักเรียนเป็นกลุ่มประมาณ 5-6 คน อธิบายการฝึกให้เข้าใจว่า แต่ละกลุ่มจะได้รับมอบหมายสถานการณ์กลุ่มละ 1 สถานการณ์ แล้วช่วยกันคิดว่าจะปฏิเสธด้วยคำพูดอะไร (อย่านะ หนูไม่ชอบ) และจะไปขอความช่วยเหลือจากใคร

ให้ทดลองแสดงทีละคู่ โดยสมมติว่าคนหนึ่งเป็น “ผู้รังแก” และ อีกคนเป็น “ผู้ถูกรังแก” เช่น คนหนึ่งผลักอก แล้วอีกคน พูดปฏิเสธเสียงดังว่า “อย่านะ หนูไม่ชอบ”

สถานการณ์

1. ต่อดึงผมแอม
2. กริชจับแก้มหนิง
3. ภัทรผลักกต้อ
4. นนท์โอบไหล่หุญ
5. เบิร์ทจับมือฝ้าย

กิจกรรมที่ 6 ไม่ล้อเลียนกันได้ไหม

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้เด็กตระหนักถึงผลเสียของการล้อเลียนกัน ซึ่งอาจนำไปสู่ความรุนแรงได้
2. เพื่อให้เด็กมีทักษะในการสื่อสารเพื่อแก้ไขปัญหาถูกล้อเลียน

กระบวนการ

1. ฝึกสมาธิและฐานสติก่อนจัดกิจกรรม
2. แบ่งกลุ่ม ๆ ละ 5 – 6 คน แต่ละกลุ่มมีทั้งเด็กโต (9 – 10 ปี) และเด็กเล็ก (5 – 8 ปี) อยู่รวมในทุกกลุ่ม ให้นั่งตามกลุ่มตนเอง
3. ผู้จัดกิจกรรมนำสนทนาด้วยคำถาม “ใครเคยถูกเพื่อนล้อเลียนบ้าง” ขออาสาสมัคร 1 คน เล่าให้ทุกคนฟังว่า “ถูกล้อว่าอย่างไร” และ “รู้สึกอย่างไรเมื่อถูกล้อ” เปิดโอกาสให้เล่า โดยไม่ต้องสรุป
4. ผู้จัดกิจกรรมหรือเด็ก 1 คน อ่านสื่อ เรื่อง “ไม่ล้อเลียนกันได้ไหม” ให้ทุกคนฟัง สุ่มถาม 2 – 3 คนว่า “ฟังเรื่องของตุ้มแล้วรู้สึกอย่างไร” โดยไม่ต้องสรุป
5. ผู้จัดกิจกรรมตั้งคำถามให้เด็กช่วยกันคิดในกลุ่มย่อย แล้วส่งตัวแทนรายงาน
 - 5.1 ทำไมคนบางคนจึงชอบล้อเลียนคนอื่น เขาทำเพราะอะไร (สนุกอยากแกล้งให้อาย)
 - 5.2 เรื่องที่เอามาล้อเลียนกัน มักเป็นเรื่องเกี่ยวกับอะไร (จุดอ่อน ปมด้อยของคนอื่น)
 - 5.3 คนที่ถูกล้อเลียนจะเป็นอย่างไรบ้าง เขาสนุกหรือไม่ (ไม่สนุก/ไม่ชอบ/อายจนไม่อยากมาโรงเรียน/หรือโกรธจนมีเรื่องทะเลาะหรือใช้กำลัง)
 - 5.4 คิดว่าการล้อเลียนเล่นกันในหมู่เพื่อนควรมีขอบเขตอย่างไร (ควรสังเกตว่าเพื่อนรู้สึกอย่างไร ไม่ทำในสิ่งที่เพื่อนไม่ชอบเช่นไม่ตอกย้ำจุดอ่อนหรือปมด้อย ไม่ทำให้เพื่อนเสียใจ หรืออับอายขายหน้า)
6. ผู้จัดกิจกรรมทวนคำถามให้ตัวแทนกลุ่มรายงานแล้วอภิปรายสรุปที่ละคำถาม จนครบทั้ง 4 คำถาม
7. ผู้จัดกิจกรรมตั้งคำถามให้เด็กช่วยกันคิดในกลุ่มย่อย “สมมติว่าตนเองเป็น “ตุ้ม” ซึ่งถูกเพื่อนล้อและไม่ชอบ คิดว่าควรจะมีวิธีบอกเพื่อนอย่างไรให้เขาเข้าใจและเลิกล้อเลียนเรา
8. ผู้จัดกิจกรรมสุ่มถาม 2 – 3 กลุ่ม แล้วให้กลุ่มที่เหลือร่วมกันอภิปรายเพิ่มเติม
9. ผู้จัดกิจกรรมสรุปแนวทางการสื่อสารกับเพื่อน เพื่อให้เด็กเลิกล้อเลียน 4 ขั้นตอน โดย 3 ขั้นตอนแรกให้พูดติดต่อกันไปในครั้งเดียว
 - 9.1 บอกความรู้สึกต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น “ไม่ชอบเลย ฉันอายมากที่เธอมาล้อฉัน แบบนี้”

9.2 บอกความต้องการของเรา เช่น “ขอร้องละ เลิกล้อฉัน สักที”

9.3 ถามความเห็นเขา เช่น “นะ” หรือ “ได้ไหมจะ” หรือ “เธอจะทำได้ไหม”
ตัวอย่างประโยคคำพูดจะเป็น “รู้ไหมว่าฉันไม่ชอบเลย ฉันอายมากที่เธอมาล้อฉันแบบนี้ ขอร้อง
ละ เลิกล้อฉันสักที ได้ไหมจะ”

9.4 เมื่อเด็กตอบรับ ให้ขอบคุณที่เขาเข้าใจและจะเลิกล้อเลียนเรา

10. ผู้จัดกิจกรรมและเด็กร่วมกันสรุป “แนวทางการสื่อสารเพื่อให้เพื่อนเลิกล้อเลียน 4
ขั้นตอน”

11. ให้เด็กบันทึกกิจกรรมในสมุดบันทึก

12. ฝึกสมาธิและฐานสติหลังจัดกิจกรรม

สื่อ เรื่อง “ไม่ล้อเลียนกันได้ไหม”

ต๋มเป็นนักเรียน ป.4 ที่ โรงเรียนแห่งหนึ่ง ต๋มเป็นเด็กตัวใหญ่มาตั้งแต่เกิด ตอนคลอดออกมาก็มี น้ำหนักมากกว่าเด็กแรกเกิดทั่วไป ต๋มเป็นเด็กเลี้ยงง่าย ชอบกิน ดังนั้นจึงโตมาเป็นเด็กอ้วน

ตั้งแต่ชั้น ป. 2 ก็เริ่มมีเพื่อนล้อ เรียกว่าต๋มอ้วน เพราะมีเพื่อนอีกคนชื่อต๋มเหมือนกันแต่เขาผอมกว่า ต๋มไม่ชอบ แต่ก็ไม่รู้จะทำอะไร ได้แต่ปล่อยไป คิดว่าเดี๋ยวเขาเบื่อก็คงเลิกล้อไปเอง แต่เพื่อนก็ไม่เลิก ต๋มถูกล้อมาตลอด เพื่อน ๆ ป. 4 พวกนี้เรียกว่า ต๋มแตก เพราะเขามาจากกลอนที่ล้อต๋ม “ต๋มแตกมาแลกต๋มดี ต๋มใส่ชู้ไม่มีคนเอา” ยิ่งเห็นต๋มโกรธเขายิ่งสนุก ล้อกันมากขึ้น

บางครั้งต๋มไม่อยากมาโรงเรียน เพราะไม่ชอบถูกล้อ ต๋มเองก็อยากผอม อยากสวย เหมือนกับคนอื่น แต่ต๋มก็เป็นของต๋มอย่างนี้มาตั้งแต่เกิดแล้ว อยากจะตะโกนใส่หน้าเพื่อน ๆ ทุกคนว่า “เลิกล้อต๋มเสียที่ได้ไหม”

กิจกรรมที่ 7 ขอร้อง เลิกแก้งกันนะ

วัตถุประสงค์

เพื่อส่งเสริมให้เด็กมีทักษะในการสื่อสารเพื่อแก้ไขปัญหาถูกล้อเลียน หรือ ถูกแก้ง

กระบวนการ

1. ฝึกสมาธิและฐานสติก่อนจัดกิจกรรม
2. แบ่งกลุ่มเด็ก กลุ่มละ 5-6 คน แต่ละกลุ่มมีทั้งเด็กโต (9-10 ปี) และเด็กเล็ก (5-8 ปี) อยู่รวมในทุกกลุ่ม ให้นั่งตามกลุ่มตนเอง
3. ผู้จัดกิจกรรมนำสนทนาด้วยคำถาม “ใครเคยถูกเพื่อนแก้งบ้าง ยกมือหน่อย” สุ่มถาม 1 คนว่า “ตอนนี้เขายังแก้งเราอยู่ไหม” และ “ทำอะไรเขาจึงเลิกแก้ง” เปิดโอกาสให้ตอบ โดยไม่ต้องสรุป (ถ้าตอบว่ายังโดนแก้งอยู่ ให้เปลี่ยนถามคนที่ตอนนี้ไม่ถูกแก้งแล้ว) บอกเด็ก ๆ ว่า “วันนี้เด็ก ๆ จะได้ฝึก ว่าควรพูดอย่างไร เขาจึงจะเลิกแก้งเรา”
4. ผู้จัดกิจกรรมอธิบาย แนวทางการสื่อสารเพื่อขอให้เพื่อนเลิกแก้งหรือล้อเลียนเรา 4 ขั้นตอน (ใบความรู้)
5. แจกใบงาน ให้แต่ละกลุ่มฝึกคิดประโยคคำพูด ในสถานการณ์ที่กำหนดให้ เขียนลงตารางในใบงาน แล้วส่งตัวแทนรายงานในกลุ่มใหญ่
6. ตัวแทนกลุ่มรายงาน กลุ่มที่ได้สถานการณ์เดียวกันให้รายงานต่อกันไป ผู้สอนนำอภิปรายที่ละสถานการณ์ว่าถูกต้องตามขั้นตอนการสื่อสารที่ได้เรียนรู้ไหม ถ้าไม่ถูกต้องให้ช่วยกันปรับแก้จนถูกต้อง จนครบทุกสถานการณ์
7. ผู้จัดกิจกรรมและเด็กร่วมกันสรุป “แนวทางการสื่อสารเพื่อขอให้เพื่อนเลิกแก้งหรือล้อเลียน 4 ขั้นตอน”
8. ให้เด็กบันทึกกิจกรรมในสมุดบันทึก
9. ฝึกสมาธิและฐานสติหลังจัดกิจกรรม

ใบงาน

ให้แต่ละกลุ่มช่วยกันคิดคำพูดตามขั้นตอนการสื่อสาร เพื่อขอให้เพื่อนเลิกแกล้งหรือล้อเลียนเรา 4 ขั้นตอน กลุ่มละ 1 สถานการณ์ที่กำหนดให้ เขียนลงในตารางด้านล่าง แล้วส่งตัวแทนกลุ่มรายงานในกลุ่มใหญ่

กลุ่มที่ 1 และ กลุ่มที่ 4 อ้อถูกเพชรแอบมาดิงผมเปียบ่อย ๆ อ้อควรจะพูดอย่างไร เพชรจึงจะเลิกแกล้งอ้อ

กลุ่มที่ 2 และ กลุ่มที่ 5 นวลเป็นเด็กขี้ตกใจ เวลาตกใจจะอุทานเสียงดังเป็นที่ขบขันของเพื่อน ๆ จึงถูกแกล้งทำให้ตกใจบ่อย ๆ คนที่ชอบแกล้งนวลมากที่สุดคือต่อ นวลควรจะพูดอย่างไร ต่อจึงจะเลิกแกล้งนวล

กลุ่มที่ 3 และ กลุ่มที่ 6 น้ำหวานกลัวแมลงสาบมาก อันจึงชอบหลอกว่าเอาแมลงสาบมาโยนใส่ บางครั้งก็มีแมลงสาบจริง ๆ บางครั้งก็ไม่มี น้ำหวานเคยกลัวจนร้องไห้ น้ำหวานควรจะพูดอย่างไร อันจึงจะเลิกแกล้งน้ำหวาน

ขั้นตอน	คำพูด
1. บอกความรู้สึก	
2. บอกความต้องการ	
3. ถามความเห็น	
รวม 3 ขั้นตอนแรก จะพูดกับเพื่อนว่า....	
4. ขอขอบคุณเมื่อเขายอมรับ	

ใบความรู้

แนวทางการสื่อสารเพื่อขอให้เพื่อนเลิกแกล้งหรือล้อเลียน 4 ขั้นตอน โดย 3 ขั้นตอนแรกให้พูดติดต่อกันไปในครั้งเดียว เมื่อเขายอมรับจึงพูดต่อในขั้นตอนที่ 4

1. บอกความรู้สึกต่อเหตุการณ์ที่เกิดเช่น “รู้ไหมว่าฉันไม่ชอบเลย ฉันตกใจมากเวลาโดนแกล้ง” เพราะเพื่อนอาจไม่เคยรู้ว่าเรารู้สึกอย่างไร แต่คิดว่าสนุกเหมือนกันกับเขา และ เพื่อนที่รักกันย่อมจะห่วงใยในความรู้สึกของเพื่อน

2. บอกความต้องการของเราอย่างตรงไปตรงมา เช่น “ขอร้องละ เลิกแกล้งฉันซะที”

3. ถามความเห็นเขา เป็นการแสดงว่าเราเองก็ห่วงความรู้สึกของเขา ซึ่งเป็นเพื่อนเรา เช่น “นะ” หรือ “ได้ไหมจ๊ะ” หรือ “เธอจะทำได้ไหม”

ตัวอย่าง ประโยคคำพูด

“รู้ไหมว่าฉันไม่ชอบเลย ฉันตกใจมากเวลาโดนแกล้ง ขอร้องละ เลิกแกล้งฉันซะทีได้ไหมจ๊ะ”

4. เมื่อเขาตอบรับ ให้ขอบคุณที่เขาเข้าใจและจะเลิกแกล้งเรา เช่น “ขอบคุณมากนะที่เข้าใจเรา”

**คู่มือการจัดกิจกรรมเพศวิถีศึกษา และอนามัยการ
เจริญพันธุ์ (ระบบการเรียนรู้ชีวิต)**

➤ **กิจกรรมสำหรับเด็กและเยาวชน อายุ 11 - 14 ปี**

กิจกรรมที่ 1 เข้าใจ...วัยแรกรุ่น

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้เด็กมีความรู้ ความเข้าใจในการเปลี่ยนแปลงตามธรรมชาติเมื่อเข้าสู่วัยรุ่นของตนเอง
2. เพื่อให้เด็กมีทักษะในการจัดการกับปัญหาและความกังวลที่เกิดขึ้น ซึ่งเป็นผลมาจากการเปลี่ยนแปลงและพัฒนาการตามวัย

กระบวนการ

1. ฝึกสมาธิและฐานสติก่อนจัดกิจกรรม
2. ผู้จัดกิจกรรมนำสนทนาโดยถามว่า “เด็ก ๆ คิดว่า ตนเองในขณะนี้มียอะไรที่แตกต่างจากตอนเป็นเด็กเล็กบ้าง” เปิดโอกาสให้เด็ก ๆ ได้ตอบมากที่สุด
3. ผู้จัดกิจกรรมรวบรวมคำตอบ เขียนบนกระดานหรือกระดานฟลิปชาร์ต แยกเป็น 4 ด้าน คือ ด้านร่างกายโดยทั่วไป ด้านสติปัญญาและการเข้าสังคม ด้านอารมณ์จิตใจ และการเปลี่ยนแปลงทางเพศ
4. แบ่งกลุ่มเด็ก กลุ่มละ 5 – 6 คน (หญิงล้วน หรือ ชายล้วน) แจกใบงาน “เรื่อง วัยแรกรุ่น”
5. ให้ตัวแทนกลุ่มนำเสนอข้อสรุปของกลุ่ม ครั้งละ 1 ด้าน เมื่อเสนอจบแต่ละด้านผู้สอนนำอภิปราย ให้กลุ่มอื่นช่วยกันเพิ่มเติมข้อสรุปของกลุ่มตนที่แตกต่างจากกลุ่มอื่น ๆ ในด้านนั้น ๆ จนครบทุกกลุ่ม จากนั้นจึงให้แต่ละกลุ่มนำเสนอด้านต่อไป ทำเช่นนี้จนครบทั้ง 4 ด้าน
6. ผู้จัดกิจกรรมอธิบายเพิ่มเติม เกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงในวัยรุ่นทั้ง 4 ด้าน ที่ส่งผลต่อการปรับตัว และอาจนำไปสู่ปัญหาต่าง ๆ สรุปแนวทางในการดูแลตนเอง และ การขอคำปรึกษา (ใบความรู้ “การเปลี่ยนแปลงในวัยรุ่น”)
7. ผู้จัดกิจกรรมและเด็กร่วมกันสรุป
8. ให้เด็กบันทึกกิจกรรมในสมุดบันทึก
9. ฝึกสมาธิและฐานสติหลังจัดกิจกรรม

คำแนะนำสำหรับผู้จัดกิจกรรม

ไม่ควรให้เวลากับการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายโดยทั่วไปมากนัก แต่ ควรเน้นและให้ความสำคัญกับการเปลี่ยนแปลงทางสติปัญญา การเข้าสังคม อารมณ์จิตใจ และการเปลี่ยนแปลงทางเพศ ซึ่งส่งผลต่อการปรับตัวของวัยรุ่นและอาจนำไปสู่ปัญหาต่าง ๆ ได้มากกว่าการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายโดยทั่วไป

ใบงาน เรื่อง วัยแรกรุ่น

ให้เด็ก ๆ รวมกลุ่มเพศเดียวกัน กลุ่มละ 5-6 คน แลกเปลี่ยนความคิดเห็นเพื่อให้ได้ข้อสรุปตามประเด็นต่อไปนี้ เขียนข้อสรุปของกลุ่ม แล้วส่งตัวแทนนำเสนอในกลุ่มใหญ่ (ใช้เวลา 15 นาที)

คำถามสำหรับกลุ่มเด็กหญิง

1. เมื่อเข้าสู่การเป็นวัยรุ่นแล้ว วัยรุ่นหญิงมีการเปลี่ยนแปลงอย่างไรบ้าง ในด้านร่างกาย โดยทั่วไป ด้านสติปัญญาและการเข้าสังคม ด้านอารมณ์จิตใจ และ ด้านการเปลี่ยนแปลงทางเพศ
2. ในแต่ละด้าน วัยรุ่นหญิงมีปัญหา หรือ ความกังวลอะไรบ้าง และมีวิธีปรับตัวอย่างไร
3. คิดว่าควรมีแนวทางการช่วยเหลือ หรือให้คำแนะนำ ต่อน้อง ๆ ที่กำลังจะเข้าเป็นวัยรุ่นอย่างไร

คำถามสำหรับกลุ่มเด็กชาย

1. เมื่อเข้าสู่การเป็นวัยรุ่นแล้ว วัยรุ่นชายมีการเปลี่ยนแปลงอย่างไรบ้าง ในด้านร่างกาย โดยทั่วไป ด้านสติปัญญาและการเข้าสังคม ด้านอารมณ์จิตใจ และด้านการเปลี่ยนแปลงทางเพศ
2. ในแต่ละด้าน วัยรุ่นชายมีปัญหา หรือ ความกังวลอะไรบ้าง และมีวิธีปรับตัวอย่างไร
3. คิดว่าควรมีแนวทางการช่วยเหลือ หรือให้คำแนะนำ ต่อน้อง ๆ ที่กำลังจะเข้าเป็นวัยรุ่นอย่างไร

ใบความรู้ การเปลี่ยนแปลงในวัยรุ่น

การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายโดยทั่วไป

ความสูง/น้ำหนักเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว อาจดูรูปร่างแข็งแรง
ผิวหนังและผมมีน้ำมันมากขึ้น บางคนอาจมีสิวขึ้น
มีกลิ่นตัว และมีเหงื่อมากขึ้น
ผู้หญิงสละโพงขยายออก
ผู้ชายไหล่กว้างขึ้นเสียง เสียงแตก ทุ่ม และต่ำลง แต่มักสังเกตได้ยาก

คำแนะนำสำหรับวัยรุ่นในการปรับตัวทางร่างกาย

การรับประทานอาหารถูกหลักโภชนาการ พักผ่อนเพียงพอ แต่งกายเหมาะสม และออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ จะมีรูปร่างสมส่วน แข็งแรง สมบูรณ์ และส่งผลต่ออารมณ์จิตใจให้ดีขึ้นด้วย

การเปลี่ยนแปลงทางสติปัญญาและการเข้าสังคม

1. มีความคิดกว้างขวางลึกซึ้งขึ้น จนบางครั้งคิดถูกดูแคลนพ่อแม่และผู้ใหญ่
2. เข้าใจเรื่องที่เป็นนามธรรมได้ดี
3. ต้องการเป็นอิสระและเป็นตัวของตัวเอง ค้นหาตนเอง มองชีวิตตนเองในอดีต ปัจจุบัน และกังวลถึงอนาคต
4. อุดมคติสูง ต้องการความยุติธรรมและความเสมอภาคในสังคม
5. มีพลังมาก มักสนใจและเข้าไปมีส่วนร่วมในเรื่องต่าง มีความเชื่อมั่นที่รุนแรง และทู่แท้ ซึ่งมีทั้งประโยชน์และโทษ เพราะถ้าเชื่อมั่นในสิ่งที่ดีจะเกิดประโยชน์อย่างมาก แต่ถ้าเชื่อมั่นในสิ่งที่ไม่ดีก็อาจก่อให้เกิดความเสียหายได้
6. อยากรู้ อยากเห็น ต้องการทดลองและหาคำตอบ จึงอาจถูกชักนำให้เกิดความรู้สึก อยากรู้ อยากลองทั้งในทางที่ดีและไม่ดีได้ง่าย ๆ
7. ต้องการการยอมรับจากเพื่อนและผู้ใหญ่ ต้องการมีส่วนร่วมออกความคิดเห็นในเรื่องที่เกี่ยวข้องกับตนเอง
8. เชื่อถือและรับฟังเพื่อนมากกว่าพ่อแม่
9. ชอบเปรียบเทียบตนเองกับเพื่อน ทำให้รู้สึกมีปมด้อยและท้อแท้ได้ง่าย

คำแนะนำสำหรับวัยรุ่นในการปรับตัวทางสติปัญญาและการเข้าสังคม

1. คบเพื่อนให้หลากหลายทั้งเพศเดียวกันและต่างเพศ วางตัวอย่างเหมาะสม
2. สังเกตการปฏิบัติตัวทางสังคม กริยามารยาทจากผู้อื่น หรือจากผู้ใหญ่ที่เป็นแบบอย่างที่ดี
3. ฝึกทักษะทางสังคม ตามโอกาส และสถานการณ์ เช่น การแสดงความเคารพ การรู้จักกาลเทศะ
4. หาโอกาสพูดคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็นในเรื่องต่าง ๆ ทั้งกับเพื่อนและผู้มีอายุสูงกว่า
5. ศึกษาหาข้อมูล ความรู้ และสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น ในชีวิตประจำวัน เช่น อ่านหนังสือพิมพ์ ดูข่าว ติดตาม เรื่องเกิดขึ้นในชุมชนและสังคม เพื่อเข้าใจชีวิตจริงมากขึ้น
6. ฝึกฝนวิธีการแสดงความคิดเห็นที่สุภาพ ตรงไปตรงมา และเป็นตัวของตัวเอง

การเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์จิตใจ

อารมณ์ เป็นความรู้สึกที่เกิดขึ้นต่อสิ่งเร้า/สิ่งแวดล้อมที่มากกระทบ อารมณ์ประกอบด้วย ความคิดและจิตใจ การแสดงออกที่ตามมาจะขึ้นกับว่า ถ้าจิตใจเป็นใหญ่ปราศจากความคิดควบคุม อาจพบการแสดงออกที่ไม่สมควรได้ แต่ถ้าส่วนความคิดได้ควบคุมก็จะมีแสดงออกที่เหมาะสมแก่กาลเทศะ

อารมณ์ของวัยรุ่นมักเป็นอารมณ์ที่รุนแรงและฉับพลัน เต็มไปด้วยความเชื่อมั่นในตนเอง บางครั้งจึงเกิดความขัดแย้งได้ง่าย ซึ่งอาจมีผลเสียเพราะง่ายต่อการถูกยุแหย่ และแสดงออกตามความคิดหรืออารมณ์ชั่ววูบ ซึ่งอาจก่อผลกระทบที่ร้ายแรงต่อชีวิตและอนาคตของตนเอง

อารมณ์ของวัยรุ่นแบ่งออกได้ 3 ประเภท

1. อารมณ์ก้าวร้าวรุนแรง เช่น โกรธ อิจฉาเกลียดชัง
2. อารมณ์เก็บกด เช่น กลัว วิดกกังวล เศร้า เสียใจ กระอักกระอ่วนใจ สลดหดหู่
3. อารมณ์ทางบวก เช่น สนุก รัก ชอบ สุขสบาย พึงพอใจ

อารมณ์ที่มักส่งผลกระทบกับ วัยรุ่น ได้แก่

1. ความกลัว เป็นความรู้สึกว่าตนเองไม่มั่นคง ไม่ปลอดภัย ขาดความสามารถที่จะรับมือกับสถานการณ์ตรงหน้า มักเกี่ยวข้องกับ การปรับตัวเข้ากับสังคม ความสัมพันธ์กับครอบครัว เพื่อนและคนใกล้ชิด รูปลักษณ์ทางกาย ขาดความมั่นใจ/ภูมิใจตนเอง ความเข้าใจความเชื่อ ที่ผิด ๆ ความรุนแรงจากภายนอก ฯลฯ ความกลัวยังส่งผลให้เกิดอารมณ์อื่น ๆ ตามมา อีกด้วย
2. ความวิตกกังวล มักเกิดในผู้ที่ขาดความมั่นใจ ย้ำคิดย้ำทำ ส่วนมากเป็นผลมาจากความกลัว แล้วเก็บเอาเรื่องต่าง ๆ เหล่านั้นมาคิดวนเวียน และคาดการณ์ทางลบ แม้เรื่องนั้นจะเกิดแล้วหรือยังไม่เกิดก็ตาม

3. ความโกรธ และความเกลียดชัง เป็นอารมณ์ในกลุ่มเดียวกัน มีการแสดงออกได้หลากหลาย ทั้งแบบรุนแรง และ ไม่รุนแรง เช่น เก็บตัว/แยกตัว ไม่พูดจากับใคร ความรุนแรง และระยะเวลาของความโกรธขึ้นอยู่กับความคับแค้นใจที่เกิดขึ้น และความสามารถในการควบคุมตนเอง

4. ความรัก ความรักของวัยรุ่น แบ่งออกเป็น

- รักตนเอง ส่วนใหญ่มักเอาใจใส่เรื่องรูปลักษณ์ภายนอก ความสวยงาม การแต่งกาย
- รักเพื่อน วัยรุ่นชอบรวมกลุ่มเพื่อนเพศเดียวกัน ที่มีลักษณะนิสัยใจคอและความชอบคล้ายกัน จะรัก ช่วยเหลือ และสนับสนุนเพื่อนในกลุ่ม
- รักเพศตรงข้าม วัยรุ่นที่มีความพึงพอใจเพื่อนต่างเพศมักจะรักแบบทุ่มเท จนอาจไม่คำนึงถึงเหตุผล เมื่อผิดหวังก็จะมีผลที่รุนแรง จนอาจมีผลต่อชีวิตและอนาคตได้
- รักและชื่นชมคนที่ชอบเป็นพิเศษ วัยรุ่นจะรักและชื่นชมคนเก่ง หรือมีความสามารถพิเศษด้านใดด้านหนึ่ง เช่น ดารา นักร้อง วัยรุ่นจะยึดถือเป็นแบบอย่างที่จะปรับบุคลิกภาพของตนเองให้เป็นไปตามแบบอย่างนั้น ๆ

5. ความอิจฉาริษยา มักเกิดจากการแย่งความรักความสนใจ การเปรียบเทียบรู้สึกว่าคุณเองด้อย

ภาพรวมอารมณ์ของวัยรุ่น คือมีอารมณ์เปลี่ยนแปลงง่าย รุนแรง ทำให้วัยรุ่นที่ยังปรับตัวและควบคุมอารมณ์ตนเองไม่ได้ มีความขัดแย้งในตนเองมากมาย บางคนกลายเป็นคนช่างคิดเพื่อฝัน สร้างวิมานในอากาศอารมณ์เสีย โมโหง่าย จุนเจียว รุนแรงปึงปึง มีปมด้อย แยกตัว ซึมเศร้า ไม่รับผิดชอบ หนีปัญหา ซึ่กแล้ว วิตกกังวล ฯลฯ

คำแนะนำสำหรับวัยรุ่นในการปรับตัวทางอารมณ์จิตใจ

1. ฝึกสำรวจอารมณ์ตนเองรับรู้ว่าคุณตอนนี้ตนเองรู้สึกอย่างไร มีอารมณ์แบบไหน
2. เมื่อรู้ตัวว่าเกิดอารมณ์ที่อาจเกิดอันตรายตัวเองหรือผู้อื่น ให้พยายามควบคุมอารมณ์ด้วยวิธีต่าง ๆ เช่น นับ 1 – 10 เพื่อหันเหความสนใจไปทางอื่น ออกไปเดินให้ผ่อนคลาย เดินจวงกลม เขียนระบายอารมณ์ ตะโกนดัง ๆ เป็นต้น
3. พยายามหลีกเลี่ยงสถานการณ์ที่เร้าอารมณ์ โดยเฉพาะอารมณ์โกรธ เศร้า ตกใจ และกลัว
4. เรียนรู้อารมณ์ให้มาก โดยการหาความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้อง การสังเกตผู้อื่นหรือตัวละครที่แสดงว่าอะไรดีอะไรไม่ดี ขอคำปรึกษาจากผู้รู้
5. ฝึกการคิดบวก มองโลกแง่ดี มีอารมณ์ทางบวก
6. ฝึกนิสัยจัดตารางเวลา ใช้เวลาให้เกิดประโยชน์สูงสุด ไม่ปล่อยตนเองให้อยู่ว่าง ปล่อยตัวไปตามอารมณ์

การเปลี่ยนแปลงทางเพศในวัยรุ่น

พัฒนาการทางเพศตามวัยของวัยรุ่น ทำให้มีลักษณะของเพศหญิงและเพศชายต่างกันเด่นชัดขึ้น

เกณฑ์การเจริญเติบโตที่แสดงว่าเด็กเข้าสู่วัยรุ่น

เด็กหญิง	เด็กชาย
- มีขนในที่ลับและรักแร้ - เต้านมมีการเปลี่ยนแปลงและเพิ่มขนาด ใหญ่ สะโพกขยายออก เอวคอด - มีกลิ่นตัว มีสิว - หลุดเสียงพัฒนาขึ้น น้ำเสียงแบบ “หญิงสาว” - อวัยวะเพศโตขึ้น ช่องคลอดมีมีน้ำหล่อลื่น จนอาจมีตกขาวออกจากช่องคลอด เริ่มมีประจำเดือน	- มีขนในที่ลับ รักแร้ หน้าอก (บางคน) และมีขนาดเตรา - อก ใหญ่ กว้างขึ้น มีกล้ามเนื้อ - มีกลิ่นตัว มีสิว - เสียงแตกห้าว และทุ้มต่ำ - อวัยวะเพศเพิ่มขนาด และอาจมีการแข็งตัวเมื่อถูกกระตุ้น อาจมีการน้ำสุจิไหลออกเป็นครั้งแรกตอนหลับ

คำแนะนำสำหรับวัยรุ่นในการปรับตัวทางเพศ

1. ยอมรับว่าการเปลี่ยนแปลงเป็นเรื่องธรรมชาติ ที่ควรทำความเข้าใจและปรับตัวให้ได้ โดยควรมีที่ปรึกษาที่รู้จักจริง การปรึกษากันเองในกลุ่มเพื่อน ซึ่งต่างก็ค่อยๆ ประสบการณ์ อาจได้คำแนะนำที่ไม่ถูกต้อง การคบเพื่อนต่างเพศเป็นพัฒนาการปกติ แต่ต้องอยู่ในขอบเขตที่ผู้ปกครองและสังคมยอมรับได้

2. ควรดูแลรักษาความสะอาดร่างกายให้มากขึ้น เพื่อลดกลิ่นตัว สารกำจัดกลิ่นตัวอาจทำให้เกิดการแพ้ได้ ไม่ควรแนะนำให้ใช้ ควรดูแล รักษาความสะอาดร่างกายตนเองอย่างเต็มที่ก่อน

3. สิวเป็นเรื่องธรรมชาติ จะเป็นอยู่ชั่วระยะเวลาหนึ่ง โดยมากจะพบในวัยเกิน 14 ปีขึ้นไป เมื่ออายุมากขึ้นก็จะค่อย ๆ หายไป ควรล้างหน้าให้สะอาดอยู่เสมอ ไม่ควรใช้ผลิตภัณฑ์รักษาสิวที่โฆษณาขายทั่วไปเพราะอาจแพ้หรือมีผลเสียมากขึ้นจากสารอันตรายที่ใส่มาในผลิตภัณฑ์ ถ้าเป็นมากควรปรึกษาแพทย์

4. ประจำเดือนคือเลือดออกทางช่องคลอด เริ่มมีตั้งแต่อายุประมาณ 8-17 ปี ระยะเวลาที่มีประจำเดือนครั้งละ 2-3 วัน แต่ละคนจะมีประจำเดือนไม่เหมือนกัน ถ้ามีประจำเดือนครั้งละ 1-7 วัน และรอบประจำเดือน (นับจากวันแรกของการมีประจำเดือนในเดือนนั้นจนถึงก่อนวันแรกของการมีประจำเดือนในเดือนถัดไป) 21 - 35 วัน ถือเป็นเรื่องปกติ

กิจกรรมที่ 2 สุขอนามัยเพศชาย

วัตถุประสงค์

เพื่อให้เด็กมีความรู้ความเข้าใจ ในการดูแลสุขอนามัยเพศชายอย่างถูกต้อง

กระบวนการ

1. ฝึกสมาธิและฐานสติก่อนจัดกิจกรรม
2. ผู้จัดกิจกรรมนำสนทนาด้วยคำถาม “ใครเป็นสิวบ้าง ยกมือหน่อย” และ “ขอแสดงความยินดี นี่เป็นสัญญาณว่าลูกกำลังจะเป็นหนุ่มแล้ว ไม่ใช่เด็กอีกต่อไป”
3. แบ่งกลุ่มชายล้วน กลุ่มละ 5 – 6 คน นั่งล้อมวง ให้แต่ละกลุ่มวาดภาพโครงร่าง “ชายหนุ่ม” ไม่สวมเสื้อผ้าในกระดาดซิปชาร์ท ให้มีขนาดใหญ่เกือบเต็มกระดาด ผู้สอนเดินดูให้ทุกกลุ่มวาดอวัยวะต่าง ๆ ให้ครบและมีอวัยวะเพศด้วย
4. ผู้จัดกิจกรรมแจก บัตรคำ “แตกเนื้อหนุ่ม” ให้กลุ่มละ 1 ชุด ให้ทำกิจกรรมในกลุ่ม โดยหยิบบัตรคำขึ้นมาทีละ 1 ใบ อ่านข้อความในบัตรคำ วางลงในตำแหน่งของร่างกาย “ชายหนุ่ม” ที่ได้วาดไว้ แล้วช่วยกันคิดว่าสิ่งที่อยู่ในบัตรคำจะทำให้เกิดปัญหาอะไรได้บ้าง และจะทำอย่างไร เพื่อที่เราจะไม่ต้องวิตกกังวลกับปัญหาเหล่านั้น
ทำเช่นเดียวกันจนครบทุกบัตรคำ ผู้สอนเดินดูให้แต่ละกลุ่มทำกิจกรรมครบถ้วนถูกต้องตามที่กำหนด
5. ผู้จัดกิจกรรมหยิบบัตรคำขึ้นทีละใบ นำอภิปรายให้แต่ละกลุ่มได้รายงาน และแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกัน ว่า “สิ่งที่อยู่ในบัตรคำจะทำให้เกิดปัญหาอะไรได้บ้าง และจะทำอย่างไร เพื่อที่เราจะไม่ต้องวิตกกังวลกับปัญหาเหล่านั้น” โดยผู้สอนช่วยเพิ่มเติมในสิ่งที่ยังขาดอยู่จนครบทุกใบ
6. ผู้จัดกิจกรรมอธิบายเพิ่มเติมความรู้เรื่อง “อวัยวะสืบพันธุ์ชาย” และการดูแลรักษาความสะอาด เพื่อให้เกิดความเข้าใจที่ชัดเจนขึ้น (ใบความรู้)
7. ผู้จัดกิจกรรมและเด็กร่วมกันอภิปรายและสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ในครั้งนี้
8. ให้เด็กบันทึกกิจกรรมในสมุดบันทึก
9. ฝึกสมาธิและฐานสติหลังจัดกิจกรรม

บัตรคำ “แตกเนื้อหนุ่ม”

ผิวมัน มีน้ำมันมาก	สูงเร็ว, เก้งก้าง, ไม่น่าดู
หน้ามัน สิวขึ้น	เสียงห้าว แตก
เหงื่อออกมาก	นมแตกพาน
มีกลิ่นตัว	อวัยวะเพศใหญ่ขึ้น
ขนในที่ลับ	อวัยวะเพศแข็งตัว
ขนหน้าอก	ฝันเปียก
ขนรักแร้	หนังหุ้มปลายองคชาติตีบ

กิจกรรมที่ 3 สุขอนามัยเพศหญิง

วัตถุประสงค์

เพื่อให้เด็กมีความรู้ความเข้าใจในการดูแลสุขอนามัยเพศหญิงอย่างถูกต้อง

กระบวนการ

1. ฝึกสมาธิและฐานสติก่อนจัดกิจกรรม
2. ผู้จัดกิจกรรมนำเสนอสนทนาด้วยคำถาม “ใครมีประจำเดือนแล้วบ้าง ยกมือหน่อย” และ “ขอแสดงความยินดีด้วย นี่เป็นสัญญาณว่าลูก ๆ เริ่มเป็นสาวแล้ว ไม่ใช่เด็กอีกต่อไป”
3. แบ่งกลุ่มหญิงล้วน กลุ่มละ 5-6 คน นั่งล้อมวง ให้แต่ละกลุ่มวาดภาพโครงร่าง “หญิงสาว” ไม่สวมเสื้อผ้าในกระดาดพลิกชาร์ท ให้มีขนาดใหญ่เกือบเต็มกระดาด ผู้สอนเดินดูให้ทุกกลุ่มวาดอวัยวะต่าง ๆ ให้ครบและมีอวัยวะเพศด้วย
4. ผู้จัดกิจกรรมแจก บัตรคำ “แตกเนื้อสาว” ให้กลุ่มละ 1 ชุด ให้ทำกิจกรรมในกลุ่ม โดยหยิบบัตรคำขึ้นมาทีละ 1 ใบ อ่านข้อความในบัตรคำ วางลงในตำแหน่งของร่างกาย “หญิงสาว” ที่ได้วาดไว้ แล้วช่วยกันคิดว่าสิ่งที่อยู่ในบัตรคำจะทำให้เกิดปัญหาอะไรได้บ้าง และจะทำอย่างไรเพื่อที่เราจะไม่ต้องวิตกกังวลกับปัญหาเหล่านั้น
ทำเช่นเดียวกันจนครบทุกบัตรคำ ผู้สอนเดินดูให้แต่ละกลุ่มทำกิจกรรมครบถ้วนถูกต้องตามที่กำหนด
5. ผู้จัดกิจกรรมหยิบบัตรคำขึ้นมาทีละใบ นำอภิปรายให้แต่ละกลุ่มได้รายงาน และแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกัน ว่า “สิ่งที่อยู่ในบัตรคำจะทำให้เกิดปัญหาอะไรได้บ้าง และจะทำอย่างไร เพื่อที่เราจะไม่ต้องวิตกกังวลกับปัญหาเหล่านั้น” โดยผู้สอนช่วยเพิ่มเติมในสิ่งที่ยังขาดอยู่จนครบทุกใบ
6. ผู้จัดกิจกรรมอธิบายเพิ่มเติมความรู้เรื่อง “ประจำเดือนมาจากไหน” และ “การดูแลรักษาความสะอาดอวัยวะเพศหญิง” เพื่อให้เกิดความเข้าใจที่ชัดเจนขึ้น (ใบความรู้)
7. ผู้จัดกิจกรรมและเด็กร่วมกันอภิปรายและสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ในครั้งนี้
8. ให้เด็กบันทึกกิจกรรมในสมุดบันทึก
9. ฝึกสมาธิและฐานสติหลังจัดกิจกรรม

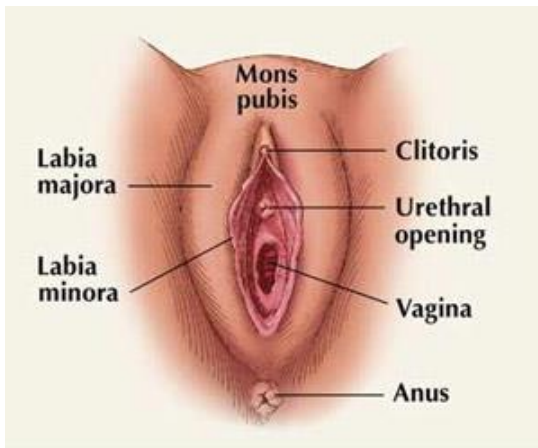
บัตรคำ “แตกเนื้อสาว”

ผิวมัน มีน้ำมันมาก	สูงเร็ว, เก้งก้าง, ไม่น่าดู
หน้ามัน ลิวขึ้น	เสียงแหลมน้อยลง ไพเราะขึ้น
เหงื่อออกมาก	เต้านมมีขนาดใหญ่ขึ้น
มีกลิ่นตัว	อวัยวะเพศขยายใหญ่ขึ้น
ขนในที่ลับ	มีประจำเดือน
ขนรักแร้	ตกขาว
สะโพกผายออก เอวคอดลง	ปัสสาวะแสบ/ปัสสาวะขัด

ใบความรู้เรื่อง ประจำเดือนมาจากไหน

ระบบสืบพันธุ์เพศหญิง หมายถึง ระบบอวัยวะในเพศหญิงที่มีหน้าที่สืบพันธุ์ ประกอบด้วยอวัยวะสืบพันธุ์ภายนอก และอวัยวะสืบพันธุ์ภายใน

อวัยวะสืบพันธุ์ภายนอก



อวัยวะสืบพันธุ์ภายนอก มีหน้าที่ปกคลุมอวัยวะเพศของหญิงไว้ทั้งหมด ได้แก่ หัวเหน่ แคมใหญ่ แคมเล็ก คลิตอริส และรูเปิดของท่อปัสสาวะ

1. หัวเหน่ (Mons Pubis) อยู่ใต้ท้องน้อยบนกระดูกหัวหน่าวระหว่างขาหนีบทั้งสองข้าง มีลักษณะเป็นผิวหนังหนูน ประกอบด้วย ไขมันเป็นจำนวนมาก เมื่ออย่างเข้าสู่วัยรุ่นจะเกิดขนปกคลุม ขนมีลักษณะหยิกงอ สีดำปกคลุมเป็นรูปสามเหลี่ยมตามลักษณะของหัวเหน่

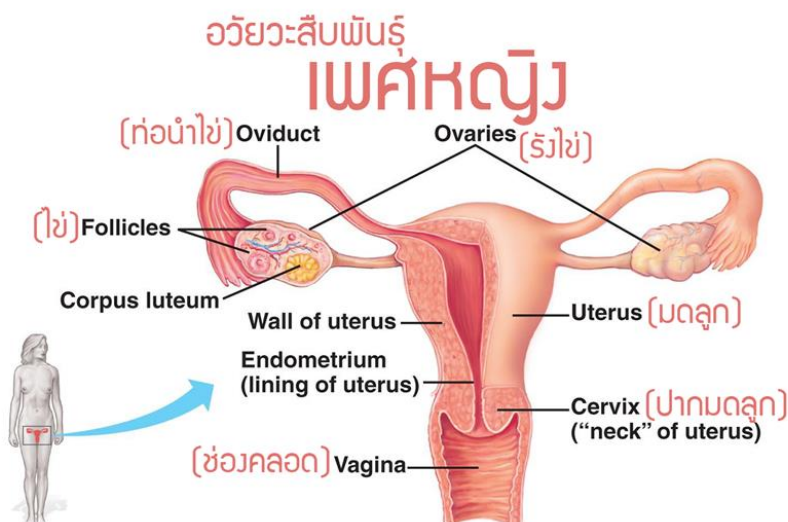
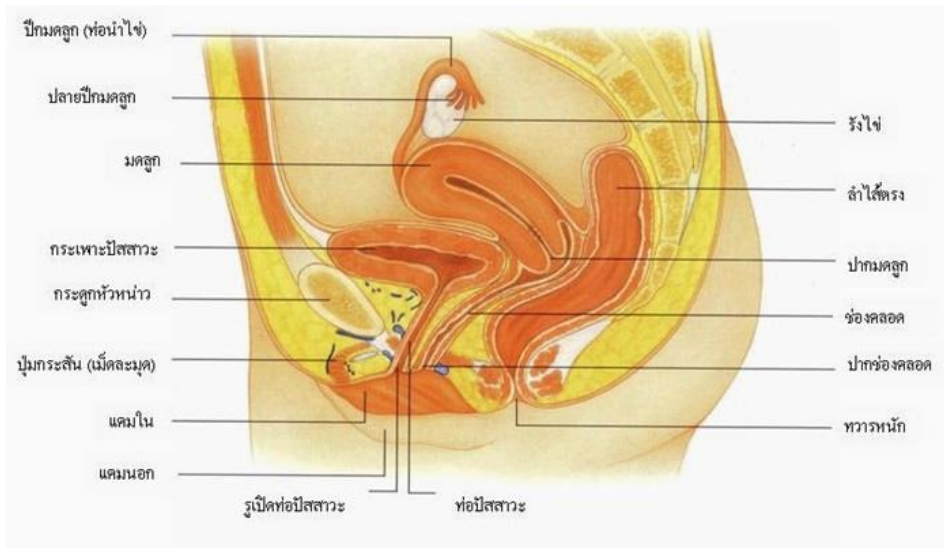
2. แคมใหญ่ (Labia Majora) เป็นผิวหนังที่ต่อมาจากทางด้านล่างของเนินหัวเหน่ มีลักษณะเป็นเนื้อนุ่มแยกเป็น 2 กลีบ ปิดช่องคลอด และอวัยวะภายใน แล้วลงไปบรรจบกันทางด้านหลังใกล้รูเปิดทวารหนัก

3. แคมเล็ก (Labia Minora) เป็นชั้นผิวหนังที่ยกตัวขึ้นเป็นกลีบเล็ก ๆ สีแดง 2 กลีบ ทางด้านในของแคมใหญ่และถูกแคมใหญ่ปิดทับอยู่ มีต่อมไขมันมาก มีหน้าที่ป้องกันการติดเชื้อจากภายนอกเข้าสู่ช่องคลอด

4. คลิตอริส (Clitoris) เป็นอวัยวะที่เทียบกับองคชาตของเพศชาย ตั้งอยู่เหนือรูเปิดท่อปัสสาวะ มีลักษณะเป็นตุ่มเนื้อขนาดเล็ก ขนาดประมาณ 0.5-1 ซม. เป็นส่วนที่มีเส้นเลือดมาเลี้ยงจำนวนมาก มีความไวต่อการสัมผัส และทำให้เกิดความรู้สึกทางเพศ

5. รูเปิดของท่อปัสสาวะ (Urethra) อยู่ด้านบนของปากช่องคลอด เป็นตุ่มยื่นขนาดเล็กมีรูเปิดของท่อปัสสาวะสำหรับถ่ายปัสสาวะออกนอกร่างกาย

อวัยวะสืบพันธุ์ภายใน



1. ช่องคลอด (Vaginal Canal) อยู่ระหว่างช่องปัสสาวะกับช่องทวารหนัก ยาวประมาณ 7 – 8 เซนติเมตร ทำหน้าที่เป็นทางผ่านของตัวอสุจิเพื่อเข้าไปปฏิสนธิกับไข่บริเวณปีกมดลูกหรือท่อนำไข่ และเป็นทางออกของทารกในขณะคลอด และเป็นทางออกของประจำเดือน ผนังภายในของช่องคลอด สามารถยืดหดได้มาก ในภาวะปกติ ช่องคลอดจะมีสภาพเป็นกรด เพื่อช่วยป้องกันการติดเชื้อจุลินทรีย์

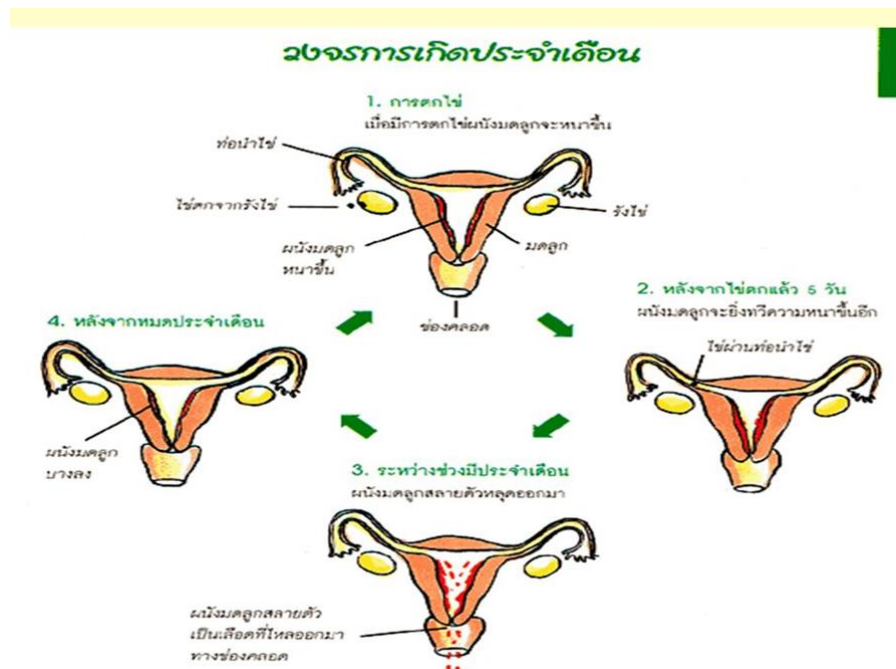
2. มดลูก (Uterus) เป็นอวัยวะที่มีรูปร่างคล้ายผลชมพู่ ตั้งอยู่ในอุ้งเชิงกราน และอยู่หลังกระเพาะปัสสาวะและอยู่หน้าทวารหนัก ส่วนที่ติดต่อกับช่องคลอดเรียกว่าปากมดลูก (Cervix) ผนังมดลูกเป็นกล้ามเนื้อหนา ภายในมีลักษณะเป็นโพรง มีเยื่อบุโพรงมดลูกสำหรับรองรับการฝังตัวของตัวอ่อนจนถึงกำหนดคลอด แต่ถ้าไม่มีการฝังตัวของตัวอ่อน เยื่อบุมดลูกจะหลุดลอกออก มีการฉีกขาดของเส้นเลือด ทำให้เลือดไหลออก เรียกว่า การมีประจำเดือน

3. รังไข่ (Ovary) มี 2 ข้าง ขนาดเล็ก สีขาวมัน มีลักษณะเป็นรูปไข่แบน ขนาด 3 x 1.5 x 1 เซนติเมตร เชื่อมติดกับมดลูกด้วยปีกมดลูกหรือท่อนำไข่ ทำหน้าที่สร้างไข่และฮอร์โมนเพศหญิง ซึ่งเป็นตัวกระตุ้นให้ร่างกายมีพัฒนาการทางเพศเด่นชัดขึ้น ปกติจะมีการตกไข่ทุก ๆ 28 วัน คือ การที่ไข่สุกและออกจากรังไข่เข้าสู่ท่อนำไข่ แต่แต่ละครั้งจะตกเพียงใบเดียวจากรังไข่แต่ละข้าง สลับกันทุกเดือน รังไข่ จะเสื่อมสภาพ และฝ่อไป เมื่อผู้หญิงมีอายุประมาณ 50 ปี ทำให้เพศหญิงเข้าสู่วัยหมดประจำเดือนหรือบางครั้ง เรียกว่า วัยทอง

4. ท่อนำไข่ (Oviduct) หรือ ปีกมดลูก (Fallopian Tube) เป็นท่อยาวประมาณ 4 นิ้ว ภายในท่อนำไข่มีเซลล์ที่มีขนสั้น ๆ ปลายท่อนำไข่หนึ่งเปิดสู่ช่องท้อง ส่วนปลายอีกข้างหนึ่งเปิดเข้าสู่โพรงมดลูก ทำหน้าที่พัดโบกไข่ที่ตกจากรังไข่ให้เข้าไปในปีกมดลูก เป็นตำแหน่งที่สperm จะเข้าปฏิสนธิกับไข่ และนำไข่ที่ผสมแล้วเดินทางเข้าสู่โพรงมดลูก

การมีประจำเดือน (Menstruation)

หลังการตกไข่ มดลูกจะขยายขนาดจากการกระตุ้นของฮอร์โมนเอสโตรเจน และโปรเจสเตอโรน ทำให้ผนังมดลูกด้านในหนาตัวขึ้น และมีหลอดเลือดมาหล่อเลี้ยงมากขึ้นเพื่อเตรียมพร้อมสำหรับการฝังตัวของไข่ที่ผสมแล้ว แต่หากไข่ไม่ได้รับการผสม ไข่ก็จะสลายตัวไป ทำให้ผนังมดลูกด้านใน และหลอดเลือดเกิดการสลายตัวตามมา และไหลออกมาทางช่องคลอดเป็นเลือดเสียหรืออาจมีก้อนเลือดหลุดออกมาด้วย ซึ่งเรียกว่า การเป็นประจำเดือน และการตกไข่ครั้งต่อไปจะเกิดหลังจากวันที่มีประจำเดือนวันแรกประมาณ 13 - 15 วัน



การดูแลสุขอนามัยเพศหญิง

ผู้หญิงจะมองไม่เห็นอวัยวะเพศของตนเองได้ชัดเจน

1. ผู้หญิงควรจะยืนอาบน้ำ และอาบน้ำจากฝักบัวเป็นวิธีที่ดีที่สุด อนุญาตให้ทั่ว และทำความสะอาดอวัยวะเพศด้วยน้ำสะอาดหรือสบู่อ่อน ๆ ให้สะอาด ซับให้แห้งด้วยผ้าเช็ดตัวที่สะอาด

2. ภายในช่องคลอดโดยปกติแล้วจะมีแบคทีเรียที่ทำหน้าที่ไม่ให้เชื้อโรคจากภายนอกเข้าไปทำอันตราย ดังนั้นจึงไม่ควรสวนล้างภายในช่องคลอดด้วยน้ำยาล้างช่องคลอด เพราะจะทำลายแบคทีเรียดังกล่าว ทำให้เชื้อโรคจากภายนอกเข้าสู่ร่างกายได้ง่าย และยังสามารถทำให้เกิดการอักเสบได้ด้วย

3. หลังถ่ายปัสสาวะทุกครั้งควรชำระด้วยน้ำสะอาด ซับให้แห้ง เพื่อป้องกันการหมักหมมอับชื้น ซึ่งจะทำให้เกิดกลิ่นเหม็นอับได้

4. เมื่อใช้ห้องน้ำ ห้องส้วมสาธารณะควรราดน้ำ ทำความสะอาดก่อนใช้ทุกครั้ง เพื่อป้องกันไม่ให้เชื้อโรคกระเด็นมาสัมผัสอวัยวะเพศ

5. ขณะมีประจำเดือน ควรเปลี่ยนผ้าอนามัยบ่อย ๆ เช่น ทุก 2-3 ชั่วโมง อย่าปล่อยให้ชุ่มโชก เพราะจะเกิดการหมักหมม เป็นบ่อเกิดของเชื้อโรค และทำให้คันมีกลิ่นเหม็นอับได้ และควรจดบันทึกวันมา และวันหมดประจำเดือนไว้

6. อาการปวดประจำเดือน เป็นเรื่องปกติที่พบได้บ่อย ถ้ามีอาการปวดท้องน้อย เนื่องจากการบีบตัวของมดลูกเพื่อให้เยื่อเมือกหลุดลอกตัว ให้นอนคว่ำแล้วใช้หมอนหนุนหน้าท้องน้อย หรือใช้กระเป๋าน้ำร้อนวางบนหน้าท้อง หลัง หรือต้นขาที่รู้สึกปวด ถ้าไม่ดีขึ้นรับประทานยาแก้ปวดเพื่อบรรเทาอาการปวดได้ แต่ถ้าปวดมากจนรบกวน ไม่สามารถดำเนินชีวิตประจำวันได้ตามปกติ ควรปรึกษาแพทย์

7. การทำความสะอาดหลังขับถ่ายอุจจาระต้องระมัดระวัง เนื่องจากช่องปัสสาวะ ช่องคลอดและทวารหนักอยู่ใกล้กัน เพื่อป้องกันเชื้อโรคจากทวารหนักติดต่อยังช่องคลอด ควรชำระล้างจากด้านหน้าไปด้านหลัง เช่น ใช้กระดาษเช็ดก็ต้องเช็ดจากด้านหน้าไปทางด้านหลัง การฉีdn้ำ และการใช้มือล้างทำความสะอาดก็ต้องล้างจากหน้าไปทางข้างหลังเช่นกัน

8. สวมกางเกงในที่สะอาด แห้ง ไม่เปียกชื้น ไม่รัดแน่นจนเกินไป เปลี่ยนกางเกงในทุกวัน และไม่ควรใส่กางเกงในบริเวณอวัยวะสืบพันธุ์ เพราะอาจเกิดการเกาะเป็นก้อนติดกับขนอ่อน ๆ จนเกิดความไม่สะอาดได้ และผลการศึกษายังพบว่ากางเกงในดังกล่าวอาจจะถูกดูดเข้าไปในช่องคลอด เข้าไปในโพรงมดลูก ผ่านท่อนำไข่ และไปตกลงบนรังไข่ ทำให้มีโอกาสเป็นมะเร็งของรังไข่มากกว่าคนที่ไม่ได้ใส่กางเกงใน

9. ไม่ใช้ชุดชั้นใน เสื้อผ้า ผ้าเช็ดตัว เสื้อคลุม ปะปนคนอื่น ไม่คลุกคลีหรือใช้สิ่งของร่วมกับผู้ป่วยที่อาจเป็นกามโรคหรือโรคผิวหนัง

10. หากมีสิ่งผิดปกติเกี่ยวกับอวัยวะเพศ หรือปัญหาเรื่องเพศ ควรปรึกษาแพทย์ ผู้ปกครอง หรือผู้ที่เราไว้วางใจ

กิจกรรมที่ 4 พึ่งพอใจในเพศของตนเอง

วัตถุประสงค์

เพื่อให้เด็กเห็นคุณค่าและพึงพอใจในเพศของตนเอง

กระบวนการ

1. ฝึกสมาธิและฐานสติก่อนจัดกิจกรรม
2. ผู้จัดกิจกรรมนำเข้าสู่บทเรียนโดยถามว่า “ใครเคยได้ไปทำจิตอาสา หรือบำเพ็ญประโยชน์มาแล้วบ้าง ช่วยยกมือหน่อย” ขออาสาสมัครเล่าว่าไปทำอะไร ที่ไหน ทำแล้วรู้สึกอย่างไร 1-2 คน ถามคนอื่น ๆ ที่ยกมือ แต่ไม่ได้เล่า ว่ารู้สึกเหมือน ๆ กันไหม ผู้จัดกิจกรรมสรุปว่า “การที่เราทำสิ่งดี ๆ ทั้งกับคนอื่นหรือกับตัวเอง จะทำให้เรารู้สึกว่าตัวเรามีคุณค่า และเกิดความภูมิใจในตัวเอง และอยากจะทำสิ่งดี ๆ มากขึ้น”
3. แบ่งกลุ่มเพศเดียวกัน กลุ่มละ 5-6 คน ให้อภิปรายแลกเปลี่ยนความคิดเห็น ตามประเด็นในใบงาน เขียนข้อสรุปที่ได้ลงกระดาษ แล้วส่งตัวแทนรายงานในกลุ่มใหญ่
4. ตัวแทนแต่ละกลุ่มรายงานที่ละประเด็น ผู้จัดกิจกรรมนำอภิปรายจนได้แนวคิดหลักครบถ้วน ที่ละประเด็น จนครบทุกประเด็น (ดูใบความรู้สำหรับผู้สอน)
5. ผู้จัดกิจกรรมให้เด็กแต่ละคน เขียนสิ่งที่ตนเองภาคภูมิใจคนละ 1 อย่าง ติดบนบอร์ดให้ทุกคนได้อ่าน
6. ผู้จัดกิจกรรมลู่อัดร่วมกันสรุป และให้ทุกคนบอกกับตนเองว่า “ฉันมีคุณค่า ฉันภูมิใจตัวเอง”
7. ให้เด็กบันทึกกิจกรรมในสมุดบันทึก
8. ฝึกสมาธิและฐานสติหลังจัดกิจกรรม

ใบงาน

เรื่อง ฟังพอใจในเพศของตนเอง

แบ่งกลุ่มเพศเดียวกัน กลุ่มละ 5-6 คน ให้อภิปรายแลกเปลี่ยนความคิดเห็น จนได้ข้อสรุป แล้วเขียนข้อสรุปที่ได้ลงกระดาษ และส่งตัวแทนรายงานในกลุ่มใหญ่ ตามประเด็นต่อไปนี้

1. “คนเราทุกคน ย่อมจะมีสิ่งดี ๆ ในตัวเขาที่ทำให้เขารู้สึกภูมิใจได้” เห็นด้วยหรือไม่ เพราะอะไร

2. คุณค่าของคน ไม่ว่าจะเป็นหญิง หรือชาย ควรจะพิจารณาจากอะไรบ้าง เราจะสามารถสร้างคุณค่าให้ตนเองได้หรือไม่ เพราะอะไร

3. ความเป็นผู้หญิง หรือผู้ชาย มีผลทำให้คุณค่าของคนต่างกันหรือไม่ เพราะอะไร

4. เหตุใดบางคนจึงไม่พอใจที่ตัวเองเกิดมาเป็นผู้หญิง และบางคนก็ไม่พอใจที่ตนเองเกิดมาเป็นผู้ชาย เด็ก ๆ คิดว่า เขาควรปรับเปลี่ยนความคิดอย่างไร จึงจะมีความสุขและพอใจกับเพศของตนเอง

ใบความรู้

“แนวคิดหลัก เรื่อง พึงพอใจในเพศของตนเอง”

ประเด็นอภิปราย	แนวคิดหลัก
1. “คนเราทุกคน ย่อมจะมีสิ่งดี ๆ ในตัวเขาที่ทำให้เขารู้สึกภูมิใจได้” เห็นด้วยหรือไม่ เพราะอะไร	- เห็นด้วย เพราะเป็นธรรมชาติของคนทุกคน ที่จะมีทั้งสิ่งดี ๆ และสิ่งไม่ดีในชีวิต การช่วยให้เขาค้นพบและเห็นคุณค่าในสิ่งที่ดี ๆ ที่เขามี จะช่วยให้เขาเกิดความภูมิใจและอยากหันมาทำดีมากขึ้น และทิ้งสิ่งที่ไม่ดีไป
2. คุณค่าของคน ไม่ว่าจะเป็นหญิง หรือชาย ควรจะพิจารณาจากอะไรบ้าง เราจะสามารถสร้างคุณค่าให้ตนเองได้หรือไม่ เพราะอะไร	- พิจารณาจากคุณสมบัติภายในที่เขามีอยู่ เช่น เป็นคนขยัน อดทน มุมนานะพยายาม ซื่อสัตย์ รับผิดชอบ แบ่งปัน มีน้ำใจ ไม่เห็นแก่ตัว เสียสละ ให้อภัย ฯลฯ เราสามารถสร้างคุณค่าให้ตนเองได้เพราะคุณสมบัติ ดี ๆ เหล่านี้ทุกคนสามารถสร้างได้เองในตัวของคน
3. ความเป็นผู้หญิง หรือผู้ชาย มีผลทำให้คุณค่าของคนต่างกันหรือไม่ เพราะอะไร	- ความเป็นผู้หญิง หรือผู้ชาย ไม่มีผลทำให้คุณค่าของคนต่างกัน เพราะการเป็นผู้หญิงและผู้ชายเป็นเพียงคุณลักษณะอย่างหนึ่งในอีกหลาย ๆ อย่างที่ประกอบกันเป็นตัวเรา ซึ่งไม่เกี่ยวข้องกับการที่คนเราจะทำอะไรดีหรือไม่ดี ดังนั้นการทำให้สิ่งดี ๆ สร้างคุณค่าให้ตนเอง จึงทำได้ทั้งผู้หญิงและผู้ชาย ไม่แตกต่างกัน
4. เหตุใดบางคนจึงไม่พอใจที่ตัวเองเกิดมาเป็นผู้หญิง และบางคนก็ไม่พอใจที่ตนเองเกิดมาเป็นผู้ชาย เด็ก ๆ คิดว่า เขาควรปรับเปลี่ยนความคิดอย่างไร จึงจะมีความสุขและพอใจกับเพศของตนเอง	- สาเหตุที่บางคนไม่พอใจในเพศตนเอง มีหลากหลาย เช่น ธรรมชาติของเขาที่ติดตัวมาตั้งแต่เกิดที่มองว่าตนเองเป็นเพศหนึ่งแต่ร่างกายเป็นตรงกันข้าม, การเลี้ยงดู, แบบอย่างสภาพแวดล้อม, ความเชื่อในบางวัฒนธรรม ที่ให้ความสำคัญกับลูกชายเพื่อการสืบสกุล ฯลฯ - แต่ไม่ว่าจะมีสาเหตุใด จะแก้ไขได้หรือไม่ก็ไม่ได้ก็ตาม ประเด็นคือควรจะยอมรับตนเองตามที่เป็นอยู่และปรับตัวอยู่กับปัจจุบันให้ได้ก็จะเกิดความพอใจได้ในที่สุด

กิจกรรมที่ 5 การคบเพื่อน

วัตถุประสงค์

เพื่อให้เด็กตระหนักถึงคุณสมบัติของการเป็นเพื่อนที่ดี ที่ใคร ๆ ก็อยากคบด้วย

กระบวนการ

1. ฝึกสมาธิและฐานสติก่อนจัดกิจกรรม
2. ผู้จัดกิจกรรมแบ่งกลุ่มเด็ก กลุ่มละ 5-6 คน ให้นั่งตามกลุ่มตนเอง
3. ผู้จัดกิจกรรมแจกบัตรคำ “เพื่อนน่าคบ – เพื่อนไม่น่าคบ” กลุ่มละ 1 ชุด ให้แต่ละกลุ่มช่วยกันวิเคราะห์ลักษณะนิสัยของเพื่อน ในบัตรคำแต่ละใบ แล้ววางแยกเป็น 2 กอง คือ เพื่อนน่าคบ และเพื่อนไม่น่าคบ โดยบอกเหตุผลด้วยว่า ทำไมลักษณะนิสัยนั้น ๆ จึง “น่าคบ” และ “ไม่น่าคบ”
4. ผู้จัดกิจกรรมเดินสังเกตและให้คำแนะนำให้ทุกกลุ่มทำกิจกรรมได้ถูกต้องและแยกบัตรคำครบทุกใบ จากนั้นจึงให้แต่ละกลุ่มเลือกลักษณะนิสัยของเพื่อนที่น่าคบมากที่สุด ออกมา กลุ่มละ 3 ใบ และเลือกลักษณะนิสัยของเพื่อนที่ไม่น่าคบมากที่สุดออกมากลุ่มละ 3 ใบ
5. ผู้จัดกิจกรรมยกบัตรคำขึ้นทีละใบ นำให้เด็กร่วมกันอภิปรายว่าในบัตรคำนั้น “น่าคบ” และ “ไม่น่าคบ” เพราะอะไร จนครบทุกใบ (ตัดใบที่มีลักษณะนิสัยซ้ำกันออก)
6. ให้แต่ละกลุ่มร่วมกันอภิปรายแสดงความคิดเห็น จนได้ข้อสรุป แล้วส่งตัวแทนรายงานในกลุ่มใหญ่ในประเด็นต่อไปนี้
 - 6.1 เหตุใด คนส่วนใหญ่จึงต้องการมีเพื่อน
 - 6.2 ลักษณะนิสัยของเพื่อนที่เราคบด้วย จะทำให้การคบกันเป็นเพื่อน เกิดผลดีหรือผลเสียได้อย่างไรบ้าง
 - 6.3 ลักษณะนิสัยเพื่อนที่น่าคบส่วนใหญ่ เป็นคุณสมบัติที่เราสามารถสร้างขึ้นในตัวเองได้หรือไม่ เพราะอะไร
 - 6.4 เราควรเลือกคบเพื่อนที่มีลักษณะนิสัยแบบใด และเราเองจะเป็นเพื่อนที่มีลักษณะนิสัยแบบใด
7. ให้แต่ละกลุ่มรายงานที่ละประเด็น ผู้จัดกิจกรรมและเด็กร่วมกันสรุปจนครบทุกประเด็น
8. ผู้จัดกิจกรรมสรุปว่า “เมื่อเราเลือกคบเพื่อนที่ดี และเราเองก็ทำตัวเป็นเพื่อนที่ดีด้วยการคบกันเป็นเพื่อนก็จะมีแต่ความสุข ความสบายใจ รักและพึ่งพาช่วยเหลือซึ่งกันและกันได้ยาวนานยั่งยืน ไม่ชักชวนกันไปในทางที่ไม่ดี”
9. ให้เด็กบันทึกกิจกรรมในสมุดบันทึก
10. ฝึกสมาธิและฐานสติหลังจัดกิจกรรม

บัตรคำ

“เพื่อนน่าคบ – เพื่อนไม่น่าคบ”

ตลก คุยสนุก อยู่ด้วยแล้วไม่เครียด	เอาความคิดตนเองเป็นใหญ่ เพื่อนต้องยอมตาม
นิสัยดี ตั้งใจเรียน	ชอบชวนให้หนีเรียน
เอาใจใส่ คอยช่วยเหลือเพื่อน	บ้านรวย ใช้ของราคาแพง
มองโลกแง่ดี ไม่ว่าร้ายใคร	เอาของมาแจกเพื่อน เพื่อนจะได้ชอบตนเอง
พูดจาดี รู้จักเตือนและให้กำลังใจเพื่อน	แต่งตัวดี สวยเสมอ/หล่อเสมอ
อารมณ์ดี	ไม่เคยยอมรับว่าตัวเองผิด
รักเพื่อน จริงใจ	ไม่สนใจใคร
รับผิดชอบ มีเหตุผล	ไม่ช่วยงานกลุ่ม เอาเปรียบเพื่อน
รู้จักแบ่งปัน เสียสละ	โกรธง่าย ใช้อำนาจ
เก็บความลับของเพื่อน	ชอบนินทา

ใบความรู้ แนวคิดที่ควรได้

ประเด็น	แนวคิดที่ควรได้
1. เหตุใด คนส่วนใหญ่จึงต้องการมีเพื่อน	- เพราะธรรมชาติของคนเราต้องการ การยอมรับ การได้พูดคุยแบ่งปันเรื่องราว ประสบการณ์กับคนที่เข้าใจและยอมรับเราอย่างที่เราเป็น โดยเฉพาะในวัยรุ่นเป็นวัยที่เพื่อนจะให้ความเข้าใจและรับฟังเขาได้ดีกว่าผู้ใหญ่ วัยรุ่นจึงให้ความสำคัญกับเพื่อนมาก
2. ลักษณะนิสัยของเพื่อนที่เราคบด้วย จะทำให้การคบกันเป็นเพื่อน เกิดผลดีหรือผลเสียได้อย่างไรบ้าง	- การเลือกคบเพื่อนที่ดี จะช่วยส่งเสริมกันไปในทางที่ดีทำให้คบกันมีความสุขและสบายใจ รักและพึ่งพาช่วยเหลือซึ่งกันและกันได้ยาวนานยั่งยืน แต่การคบเพื่อนที่ไม่ดี อาจชักชวนพากันไปในทางที่เสียหายได้
3. ลักษณะนิสัยเพื่อนที่น่าคบส่วนใหญ่ เป็นคุณสมบัติที่เราสามารถสร้างขึ้นในตัวเองได้หรือไม่ เพราะอะไร	- ได้ เพราะส่วนใหญ่เป็นคุณสมบัติที่อยู่ภายในตัวบุคคล ไม่ต้องอาศัยปัจจัยภายนอก จึงสามารถสร้างขึ้นเองได้ถ้าตั้งใจและให้ความสำคัญในการเปลี่ยนแปลงตนเอง
4. เราควรเลือกคบเพื่อนที่มีลักษณะนิสัยแบบใด และเราเองจะเป็นเพื่อนที่มีลักษณะนิสัยแบบใด	- เราควรเลือกคบเพื่อนที่มีลักษณะนิสัยแบบเพื่อนที่น่าคบ และเราเองก็ควรเปลี่ยนแปลงตนเองให้เป็นเพื่อนที่น่าคบด้วย

กิจกรรมที่ 6 ความรุนแรง

จุดประสงค์

เพื่อให้เด็กตระหนักถึงอิทธิพลของสื่อ ค่านิยม และพฤติกรรมต่าง ๆ ที่นำไปสู่ความรุนแรง

กระบวนการ

1. ฝึกสมาธิและฐานสติก่อนจัดกิจกรรม
2. ผู้จัดกิจกรรมแบ่งกลุ่มเด็ก กลุ่มละ 5-6 คน ให้นั่งล้อมวงตามกลุ่มตน
3. ผู้จัดกิจกรรมนำสนทนาด้วยคำถาม “พฤติกรรมอย่างไร จึงเรียกว่าพฤติกรรมความรุนแรง” แล้วขอให้ช่วยกันยกตัวอย่าง เปิดโอกาสให้ตอบ โดยไม่ต้องสรุป
4. ผู้จัดกิจกรรมบรรยายเรื่อง ความรุนแรง ในหัวข้อ “ความหมายและระดับของความรุนแรง” และ “ความขัดแย้งกับความรุนแรง” (ใบความรู้ เรื่อง ความรุนแรง)
5. ผู้นำกิจกรรมนำสนทนาถึงข่าวต่าง ๆ ที่เกี่ยวกับความรุนแรง
6. อ่านข่าวต่าง ๆ ที่ละข่าว จนจบ (ข่าว เกี่ยวกับความรุนแรง)
7. ถามในกลุ่มใหญ่ว่า “พวกเราารู้สึกอย่างไรบ้างต่อข่าวเหล่านี้” เปิดโอกาสให้แต่ละคนบอกความรู้สึก โดยไม่ต้องสรุป
8. แจกใบงานให้แต่ละกลุ่มร่วมกันอภิปรายแสดงความคิดเห็นจนได้ข้อสรุปตามประเด็นในใบงาน แล้วส่งตัวแทนรายงานในกลุ่มใหญ่
9. ตัวแทนแต่ละกลุ่มรายงานที่ละประเด็น ผู้สอนนำอภิปรายจนได้ข้อสรุปที่ละประเด็นจนครบ (ใบความรู้ แนวคิดที่ควรได้)
10. ผู้จัดกิจกรรมและเด็กร่วมกันสรุปในประเด็น “เราทุกคนต้องช่วยกันลดความรุนแรงในสังคมโดยเริ่มที่ตนเองก่อน คือ
 - 1) รู้จักเอาใจเขามาใส่ใจเรา ไม่ทำในสิ่งที่แม้ตัวเราเองก็ไม่ชอบ เช่น การล้อเจตอ้อน และปมด้อยของเพื่อน การแกล้งเพื่อน การเล่นจนเกินขอบเขตของความสนุกสนาน และการละเมิด/ล่วงเกินทางเพศผู้อื่น ฯลฯ
 - 2) รู้จักเลือกรับสื่อที่เหมาะสม ไม่กระตุ้นความรุนแรง
 - 3) รู้เท่าทันและหลีกเลี่ยงค่านิยมและพฤติกรรมที่นำไปสู่ความรุนแรง โดยหลีกเลี่ยงจากกลุ่มเพื่อนที่มีพฤติกรรมความรุนแรง”
11. ให้เด็กบันทึกกิจกรรมในสมุดบันทึก
12. ฝึกสมาธิและฐานสติหลังจัดกิจกรรม

ใบงาน

ให้แต่ละกลุ่มร่วมกันอภิปรายแสดงความคิดเห็นจนได้ข้อสรุปตามประเด็นต่อไปนี้ แล้ว
ส่งตัวแทนรายงานในกลุ่มใหญ่

1. คิดว่าพฤติกรรมความรุนแรงเหล่านี้ ส่งผลกระทบอย่างไรบ้าง ต่อ
 - 1.1 ผู้ถูกระทำ
 - 1.2 ผู้กระทำความรุนแรง
 - 1.3 พ่อแม่และครอบครัวของ ทั้งผู้ถูกระทำ และผู้กระทำความรุนแรง
 - 1.4 สังคมโดยรวม
2. ทำไมคนบางคนจึงนิยมใช้ความรุนแรง
3. ทำอย่างไร เราทุกคนจึงจะช่วยกันลดความรุนแรงเหล่านี้ลงได้

ข่าวเกี่ยวกับความรุนแรง

1. 5 วัยรุ่นชาย อายุไม่ถึง 16 ปี ก่อเหตุสลด รุมโทรมเด็กหญิง อายุ 12 ปี ยายของเด็กหญิงเผย หลังเกิดเหตุหลานมีอาการเซื่องซึม และนอนป่วยจากการติดเชื้อที่อวัยวะเพศ
2. ตำรวจรวบตัววัยรุ่นชาย อายุ 17 ปี 3 คน ก่อเหตุรุมทำร้ายเด็กชายวัย 14 ปี คู่อริ แล้วหลบหนีไป เด็กชาย ถูกนำตัวส่ง รพ. มีอาการบาดเจ็บสาหัสและเสียชีวิตในที่สุด
3. ตะลึง สำรวจพบ เด็กไทยถูกรังแกในสถานศึกษาปีละประมาณ 600,000 คน ประเทศไทยอยู่ในอันดับ 2 ของโลก รองจากประเทศญี่ปุ่น นักเรียนถูกเพื่อนรังแกสูงถึงร้อยละ 40 ขณะที่การสำรวจนักเรียนนักศึกษาในสถาบันการศึกษาทั่วประเทศ พบว่าร้อยละ 33 เคยรังแกผู้อื่นทางออนไลน์ และ ร้อยละ 43 บอกเคยถูกคนอื่นรังแก

ใบความรู้ เรื่อง ความรุนแรง

ความหมายและระดับของความรุนแรง

ความรุนแรง หมายถึง การทำให้เกิดความเสียหายต่อ ร่างกาย จิตใจ และศักยภาพหรือความสามารถที่มีอยู่ บางครั้งอาจรุนแรงถึงขั้นเสียชีวิต และรวมไปถึงความเสียหายต่อทรัพย์สินด้วย

พฤติกรรมความรุนแรงนั้นมี 3 ระดับ ได้แก่

รุนแรงน้อยที่สุดคือความรุนแรงในจินตนาการ เช่น การเล่นเกม อ่านการ์ตูน ดูภาพยนตร์ ประเภทบู๊ล้างผลาญ ไล่ล่า ทรมาน ฆ่ากันเป็นว่าเล่น

รุนแรงมากขึ้น ได้แก่ ความรุนแรงทางใจ เช่น การที่แฟนนอกใจไปมีคนใหม่ การทำร้ายจิตใจด้วยคำพูด :-การดู คำว่า ประชดประชัน ประจาน หรือ ล้อปมด้อยให้อับอาย

ความรุนแรงทางกาย ซึ่งรุนแรงที่สุด เช่น การทำร้ายร่างกาย การทอดทิ้งเด็กที่ช่วยเหลือตนเองไม่ได้ การล่วงละเมิดทางเพศ ฯลฯ

พฤติกรรมที่พบบ่อย ได้แก่ การล้อเลียน การทำร้ายจิตใจด้วยวาจา เขี่ยยดหยามเชื้อชาติ ผิวพรรณ และการคุกคามทางเพศ การนิทา การใส่ร้าย บางแห่ง ยังพบวัยรุ่นอันธพาล รีดไถเงิน และใช้วาจาที่ไม่เหมาะสมกับเด็กอีกด้วย

ความขัดแย้งกับความรุนแรง

การแก่งแย่งและหยอกล้อกันเป็นเรื่องธรรมดา แต่ต้องมีขอบเขตระหว่างความสนุกของเรา กับความทุกข์ของผู้อื่น ความสนุกของเราต้องไม่ก่อความทุกข์ให้ผู้อื่น เด็กทุกคนจึงต้องเรียนรู้ที่จะควบคุมพฤติกรรมตนเองให้อยู่ในขอบเขตที่เหมาะสม

ความขัดแย้งก็เป็นเรื่องธรรมชาติของคนที่อยู่ร่วมกันในสังคม ซึ่งมีความคิดเห็นที่แตกต่างกันได้ การแลกเปลี่ยนและยอมรับความคิดเห็นที่แตกต่าง ยังเป็นรากฐานสำคัญในการสร้างองค์ความรู้ใหม่ ๆ ขึ้นอย่างต่อเนื่อง และเป็นการแก้ไขความขัดแย้งแบบสร้างสรรค์ ดังนั้นความขัดแย้งจึงสามารถแก้ไขได้ โดยไม่ต้องใช้ความรุนแรง

แต่ความรุนแรงไม่ใช่เรื่องธรรมชาติ แต่เป็นพฤติกรรมของผู้นิยมความรุนแรงเอง ในกรณีที่เกิดร่วมกับความขัดแย้งก็เป็นเพราะผู้นิยมความรุนแรง ใช้ความรุนแรงมาแก้ไขความขัดแย้ง ด้วยอารมณ์ และความคิดความเชื่อที่ไม่ถูกต้อง ซึ่งมีผลทำให้ความขัดแย้งบานปลายมากขึ้น

ทำไมเด็กบางคนจึงนิยมใช้ความรุนแรง

เกิดจากการบ่มเพาะและปลูกฝังในเรื่องความรุนแรง จนชิน เห็นความรุนแรงเป็นเรื่องปกติ ไม่รู้สึกว่าเป็นสิ่งผิด ไม่ยับยั้งชั่งใจ ไม่ควบคุมตนเอง และกระทำความรุนแรงโดยเลียนแบบพฤติกรรมจากประสบการณ์ที่เคยได้รับ สื่อต่าง ๆ และพฤติกรรมความรุนแรงในกลุ่มเพื่อน ตัวอย่างประสบการณ์ความรุนแรงในเด็ก ได้แก่

- เด็กในครอบครัวแตกแยก พ่อแม่ทะเลาะทำร้ายร่างกายกันให้เด็กเห็นเป็นประจำ
- เด็กที่ถูกทอดทิ้ง ได้รับการเลี้ยงดูไม่เหมาะสม ถูกทำร้ายร่างกาย ถูกทำโทษรุนแรง เป็นประจำ จะรู้สึกว่าตนเองไม่เป็นที่ต้องการขาดความรัก รักคนอื่นไม่เป็น ไม่ผูกพันกับใคร
- เด็กที่ได้เห็น การใช้ความรุนแรงจากตัวอย่างในสังคม เกม การ์ตูนและสื่อต่าง ๆ อยู่เป็นประจำ เช่น หนังสือการ์ตูนญี่ปุ่น หนังสือ ละคร ข่าว เกม และสื่อออนไลน์ต่าง ๆ ที่เข้าถึงได้โดยง่าย
- เด็กที่เลียนแบบกลุ่มเพื่อนที่มีพฤติกรรมรุนแรง เพื่อต้องการการยอมรับในกลุ่มเพื่อน
- เด็กที่มีพื้นฐานอารมณ์รุนแรง เลี้ยงดูแบบ ตามใจ ทำอะไรตามอารมณ์และสิ่งเร้าที่เข้ามา ไม่เคยฝึกการควบคุมตนเอง ไม่ยับยั้งชั่งใจ อาจก่อความรุนแรงโดยไม่รู้ตัว
- การดื่มสุราและเสพสารเสพติด ทำให้ขาดความยับยั้งชั่งใจ และนำไปสู่การใช้ความรุนแรงได้
- เด็กที่ถูกเพื่อนแกล้ง รังแก ล้อเลียน เกิดความรู้สึกโกรธ อับอายและเก็บกดเป็นเวลานาน อาจระเบิดอารมณ์โกรธแค้นออกมา เป็นการกระทำความรุนแรงต่อคนอื่นได้หรือใช้ความรุนแรงเพื่อปกป้องตนเอง
- การแอบถ่ายคลิปเรื่องส่วนตัวของผู้อื่น แล้วไปเปิดเผย ประจาน หรือใช้ข่มขู่เพื่อทรัพย์สิน
- การนินทา การใส่ร้าย ทำให้ผู้อื่นเสื่อมเสียชื่อเสียง

สื่อกับความรุนแรง

สื่อทีวี และ สื่อออนไลน์ มีอิทธิพลสูงมากในการชักนำความคิด ความเชื่อ และค่านิยมของสังคม เพราะเข้าถึงได้ง่าย และรวดเร็ว สื่อ ต่าง ๆ นิยมนำเสนอแต่สิ่งที่อยู่ในความสนใจของสังคม ทำนอง “ข่าวร้ายฟรีข่าวดีต้องจ้าง” ทำให้เด็ก ได้ เห็นภาพความรุนแรง จนชินตั้งแต่เป็นเด็กเล็ก ๆ

สื่อจึงเป็นแหล่งเรียนรู้และส่งเสริมความรุนแรงในเด็กและเยาวชนที่สำคัญที่สุด เพราะเด็กและเยาวชนยังขาดประสบการณ์ และวิจักษ์ญาณในการเลือกรับสื่อ รวมทั้งความสามารถในการวิเคราะห์แยกแยะเนื้อหาสาระที่สื่อนำเสนออย่างมีเหตุผล

นอกจากนี้เด็กและเยาวชนยังไม่มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับความเป็นมาและเบื้องหลังของสื่อ จึงยอมรับสิ่งที่สื่อเสนอโดยไม่มีข้อสงสัย และคิดเองว่าสิ่งที่สื่อเสนอนั้นถูกต้องเหมาะสม

สื่อจึงมีผลต่อความคิดและพฤติกรรมของผู้ที่ไม่รู้เท่าทัน ทำให้เกิดผลกระทบต่อสุขภาพทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ ดังนั้นเด็กและเยาวชนจึงควรรู้เท่าทันว่าสื่อต่าง ๆ นั้น ล้วนสร้างขึ้นเพื่อผลประโยชน์ทางธุรกิจ จึงควรเหตุผล ไตร่ตรอง ในเรื่องความถูกต้องเหมาะสมเสมอ และรู้จักเลือกรับสื่อที่ไม่กระตุ้นความรุนแรง

การรังแกกันมีผลนำไปสู่พฤติกรรมนิยมความรุนแรงอย่างคาดไม่ถึง

การรังแกกัน เป็นจุดเริ่มต้นการปลูกฝังเรื่องความรุนแรงให้ทั้ง 2 ฝ่าย คนที่ถูกรังแกจะมีผลในระยะยาว คือเครียด ซึมเศร้า มีปัญหาการเข้าสังคมจนโต หากถูกกดดันรุนแรงหรือเรื้อรัง จะนำไปสู่การทำร้ายคนอื่นเพื่อแก้แค้น หรือทำร้ายตนเอง รุนแรงถึงฆ่าตัวตาย ส่วนคนที่รังแกคนอื่นจะมีนิสัยเคยชิน เกิดปัญหาบุคลิกภาพแบบใช้ความก้าวร้าว ความรุนแรงต่อผู้อื่น ไม่มีความรู้สึกผิด ใช้ความรุนแรงแก้ปัญหา เป็นอันธพาล และอาชญากรได้

เด็กกลุ่มที่เสี่ยงต่อการถูกรังแกมากที่สุดคือ เด็กเพศทางเลือก เด็กที่มีปัญหาพัฒนาการล่าช้า และเด็กพิการ ส่วนเด็กที่รังแกผู้อื่น พบว่าเป็นเด็กกลุ่มที่พื้นฐานครอบครัวมีการใช้ความรุนแรง และเด็กที่ป่วยโรคทางจิตเวช อาทิ สมาธิสั้น

ดังนั้นทุกคนซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของสังคม จึงต้องช่วยกันใส่ใจ เร่งสร้างวัฒนธรรมความปลอดภัยทั้งที่บ้านและโรงเรียน เพื่อลดการสูญเสียคุณภาพประชากรในสังคมที่เกิดจากผลกระทบปัญหานี้ในระยะยาว

ใบความรู้ แนวคิดที่ควรได้

ประเด็น	แนวคิดที่ควรได้
1. คิดว่าพฤติกรรมความรุนแรงเหล่านี้ ส่งผลกระทบอย่างไรบ้าง ต่อ 1.1 ผู้ถูกกระทำ 1.2 ผู้กระทำความรุนแรง 1.3 พ่อ แม่ และครอบครัวของ ทั้งผู้ถูกกระทำและผู้กระทำความรุนแรง 1.4 สังคมโดยรวม	1.1 ผู้ถูกกระทำ ผลกระทบทางร่างกาย:- ร่างกายอาจถูกทำร้ายบาดเจ็บจนถึงเสียชีวิต หรือถูกล่วงละเมิดทางเพศ ซึ่งอาจติดโรคต่าง ๆ ตามมา ในผู้หญิงอาจตั้งครรภ์ได้ ผลกระทบทางจิตใจ :- อาจหวาดกลัว ซึมเศร้า เก็บกด เข้าสังคมไม่ได้ บางคนถึงขั้นฆ่าตัวตาย บางคนโกรธแค้น ทำร้ายตัวเอง และทำร้ายคนอื่น กลายเป็นผู้กระทำความรุนแรงเสียเอง 1.2 ผู้กระทำความรุนแรง มีนิสัยเคยชิน เกิดปัญหาบุคลิกภาพแบบใช้ความก้าวร้าว ใช้ความรุนแรงต่อผู้อื่น ไม่มีความรู้สึกผิด ใช้ความรุนแรงแก้ปัญหา กลายเป็นอันธพาล และอาชญากรได้ 1.3 พ่อแม่และครอบครัวของทั้ง 2 ฝ่าย ต้องเดือดร้อน เสียใจ เสียเวลา และเงิน เพื่อแก้ไขผลกระทบที่เกิดจากการกระทำความรุนแรงนั้น 1.4 สังคมโดยรวม สังคมตกอยู่ในความเครียด ความหวาดกลัว ไม่ต้องการให้ปัญหาลามมาถึงลูกหลานของตน ประชากรไม่มีคุณภาพ
2. ทำไมคนบางคนจึงนิยมใช้ความรุนแรง	- ได้รับการปลูกฝังจากประสบการณ์ตรงของตัวเอง ที่เคยเป็นผู้ถูกกระทำ ได้รับแบบอย่างจากสื่อต่าง ๆ และกลุ่มเพื่อน
3. ทำอย่างไร เราทุกคนจึงจะช่วยกันลด ความรุนแรง เหล่านี้ลงได้	เริ่มที่ตนเองก่อนโดย 1) รู้จักเอาใจเขามาใส่ใจเรา ไม่ทำในสิ่งที่แม้ตัวเราเองก็ไม่ชอบ เช่น การล้อจู่ต่อนและปมด้อยของเพื่อน การแกล้งเพื่อน การเล่นจนเกินขอบเขตของความสนุกสนาน และการละเมิด/ล่วงเกินทางเพศผู้อื่น ฯลฯ 2) รู้เท่าทันสื่อ รู้ว่าสื่อสร้างข่าวขึ้นเพื่อผลประโยชน์ทางธุรกิจ รู้จักเลือกรับสื่อที่เหมาะสม ไม่กระตุ้นความรุนแรง 3) หลีกเลี่ยงพฤติกรรม

ประเด็น	แนวคิดที่ควรได้
	รู้เท่าทันและหลีกเลี่ยงค่านิยมและพฤติกรรมที่นำไปสู่ความรุนแรง เช่น ไม่สร้างความสนุกสนานบนความทุกข์ของผู้อื่น โดยหยอกล้อหรือแกล้งกันจนเกินพอดี และ หลีกเลี่ยงจากกลุ่มเพื่อนที่มีพฤติกรรมความรุนแรง

กิจกรรมที่ 7 รู้เท่าทันแพชั่น “สวยหล่อไม่ขอเสี่ยง”

สาระสำคัญ

วัยรุ่นเป็นวัยที่เชื่อมต่อระหว่างวัยเด็กและวัยผู้ใหญ่ ต้องการการยอมรับจากกลุ่ม และอยากดูดี โดดเด่นกว่าคนอื่น ๆ จึงนิยมตามกระแสแฟชั่น หลงใหลและเลียนแบบในตัวบุคคลที่ตนเองชอบ ไม่ว่าจะเป็นเสื้อผ้า หน้าผม เทคโนโลยี และวิถีชีวิต ซึ่งปัจจุบันสื่อสมัยใหม่ได้เข้ามามีอิทธิพลต่อคนทุกเพศทุกวัย ทำให้เกิดการบริโภคนิยมตามกระแส ดังนั้นวัยรุ่นมักจะแสวงหาข้อมูลจากเพื่อนหรือจากสื่อออนไลน์ต่าง ๆ ทำให้มีโอกาสที่จะถูกหลอกลวงให้บริโภคสินค้าและบริการที่ไม่ได้มาตรฐาน อาจทำให้เกิดผลเสียต่อสุขภาพหรือถึงแก่ชีวิตได้

วัตถุประสงค์การเรียนรู้

1. เพื่อรู้เท่าทันสื่อออนไลน์ต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับกระแสแฟชั่นนิยมวัยรุ่น
2. สามารถตัดสินใจเลือกบริโภคสินค้าและบริการที่เหมาะสม
3. เพื่อให้มีความรู้ด้านการบริโภคอาหารที่เหมาะสม

รูปแบบกิจกรรม

การคิดวิเคราะห์จากกิจกรรมกลุ่ม

สื่ออุปกรณ์

1. กระดาษฟลิปชาร์ต
2. สีเมจิก
3. สีชอล์ค
4. ปากกาเคมี
5. บัตรภาพอาหาร (สามารถใช้ภาพอาหารตามภูมิภาคได้ตามความเหมาะสม)
6. วิดิทัศน์เรื่องความเสี่ยงจากแฟชั่นวัยรุ่น (เวลา 5 นาที) (หลักสูตรเตรียมให้)
7. ตัวอย่างสื่อโฆษณา

แนวคิดที่ผู้เรียนควรได้

1. วัยรุ่นมีความรู้ความเข้าใจและรู้เท่าทันแฟชั่นนิยม การเลือกบริโภคอาหารที่ถูกต้องและความเสี่ยงจากผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร รวมทั้งแหล่งข้อมูลที่เชื่อถือได้
2. วัยรุ่นสามารถตัดสินใจเลือกบริโภคสินค้าและบริการที่เหมาะสม ทั้งในส่วนที่จำเป็น (Need) ต่อการใช้ชีวิต และส่วนที่ตอบสนองต่อความต้องการ (Want) ของตนเอง

ขั้นตอนการจัดกิจกรรม

กิจกรรมเชื่อมโยงนำเข้าสู่บทเรียน

1) ชมวิดีโอเกี่ยวกับผลกระทบของแฟชั่นนิยาม เช่น คลิปข่าว/ภาพข่าว เกี่ยวกับผลิตภัณฑ์เร่งผิวขาว การจัดฟันแฟชั่น ผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนัก เป็นต้น (ปรับตามความเหมาะสมของพื้นที่)

2) วิทยากรสุ่มถามผู้เข้ารับการอบรม ชมวิดีโอแล้วรู้สึกอย่างไร

การคิดวิเคราะห์จากกิจกรรมกลุ่ม

1) แจกกระดาษฟลิปชาร์ต สีเมจิก สีชอล์ค กลุ่มละ 1 ชุด
2) ให้แต่ละกลุ่มระดมสมองเขียนสิ่งที่อยากได้ (สินค้าหรือบริการ)ที่กำลังเป็นที่นิยมในวัยรุ่น

3) เลือกคนที่ตัวเล็กในกลุ่ม 1 คน นอนทาบบนกระดาษฟลิปชาร์ต ช่วยกันวาดรูปโครงร่างเพื่อนบนกระดาษ

4) ให้แต่ละกลุ่มวาดรูปวัยรุ่น โดยเขียนสิ่งที่ทุกคนอยากได้ในภาพ แต่งสีสันทาสวยงาม พร้อมทั้งตั้งชื่อผลงาน

5) ส่งตัวแทนกลุ่มเพื่อนำเสนอผลงาน

6) วิทยากรสรุปว่าสิ่งที่ต้องการหรือใช้จายนั้นแบ่งเป็นสิ่งที่ “จำเป็น” ต่อการดำรงชีวิต หรือสิ่งที่ “ต้องการ” ตามกระแสแฟชั่น เป็นความต้องการที่เกินความจำเป็น และทางเลือกที่เหมาะสมคืออะไร

กิจกรรมการเรียนรู้ กิจกรรมละ 20 นาที (รวม 40 นาที)

กิจกรรมการเรียนรู้ที่ 1

รู้เท่าทันสื่อและแพชั่น

1. วิทยากร ใช้คำถามชวนคิด เคยซื้อสินค้าและบริการเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์สุขภาพตามคำชวนเชื่อในโฆษณาหรือไม่ โดยมาเรียนรู้จากกิจกรรมดังต่อไปนี้
2. ชมวิดีโอ โฆษณาผลิตภัณฑ์ชวนเชื่อ
3. วิทยากรชวนพูดคุยในประเด็น
 - 3.1 ชมวิดีโอแล้วรู้สึกอย่างไร
 - 3.2 ข้อดี ข้อเสีย ของโฆษณานี้คืออะไร
 - 3.3 ควรเลือกใช้ผลิตภัณฑ์ตามโฆษณาหรือไม่
4. วิทยากรอธิบายเพิ่มเติมหลักการพิจารณาสื่อโฆษณาเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์สุขภาพ
5. ให้แต่ละกลุ่มระดมสมองในประเด็น แพชั่นที่เป็นที่นิยมของวัยรุ่นปัจจุบัน (เช่น การจัดฟันแพชั่น การใส่บิกาย ผลิตภัณฑ์เสริมความงาม หรือประเด็นอื่นๆ ตามบริบทของพื้นที่)
6. วิเคราะห์ ข้อดี ข้อเสีย จากแพชั่นที่เป็นที่นิยมตามที่กลุ่มได้ระดมสมอง
7. อาสาสมัครนำเสนอ
8. วิทยากร สรุปและอธิบายให้เห็นว่าแพชั่นสมัยนิยมมีทั้งข้อดีข้อเสีย และหลักในการเลือกใช้ผลิตภัณฑ์ หากวัยรุ่นเลือกที่จะใช้ ควรใช้บริการกับผู้เชี่ยวชาญหรือสถานบริการที่ได้มาตรฐาน

สรุปการเชื่อมโยงกับแผนต่อไป

วิทยากรควรชี้ให้เห็นว่า ทุกคนมีความสวยงามตามธรรมชาติและสดใสตามวัยอยู่แล้ว ทั้งนี้การดูแลสุขภาพของตนเองให้สวยและหล่อตามวัย ต้องเลือกกินอาหารที่มีประโยชน์และออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

กิจกรรมที่ 8 รู้เท่าทันสื่อ

จุดประสงค์การเรียนรู้

เพื่อให้ผู้เรียนตระหนักถึงภัยจากสื่อที่ชั่วร้ายทางเพศ

สาระสำคัญ

สื่อต่าง ๆ โดยเฉพาะสื่อที่มีจุดมุ่งหมายทางการค้าผลิตขึ้นเพื่อโน้มน้าวจิตใจผู้บริโภคให้เกิดอารมณ์ต่าง ๆ ตามจุดประสงค์ที่ต้องการ สื่อบางประเภทมีความล่อแหลมต่อการยั่วให้เกิดอารมณ์เพศ โดยเฉพาะกลุ่มเยาวชนวัยเรียน การมีความตระหนักและเข้าใจจุดมุ่งหมายที่แฝงอยู่นั้น จะช่วยให้วัยรุ่นรับสื่ออย่างรู้เท่าทัน

กิจกรรมการเรียนรู้

1. นำเข้าสู่บทเรียน โดยเปิดการสนทนาด้วยคำถาม “เพราะเหตุใดสื่อโฆษณาจึงจูงใจให้เราซื้อสินค้า นั้น ๆ ได้สำเร็จ”

(คำตอบ : สวยงาม น่าสนใจ ดึงดูดใจ ฯลฯ)

2. ให้นั่งรวมกลุ่ม 5-6 คน แจกภาพสื่อโฆษณาที่สวยงามกลุ่มละ 5-6 ภาพ ให้หมุนเวียนกันดู แล้วตั้งคำถามว่า “ภาพโฆษณาเหล่านี้ให้ความรู้สึกอย่างไรบ้าง”

3. รวบรวมคำตอบให้มากที่สุด แล้วสรุปว่า “ผู้ผลิตสื่อโฆษณาผลิตสื่อขึ้นด้วยจุดมุ่งหมายสำคัญ 2 ประการ คือ ใช้ภาพเพื่อสร้างอารมณ์ให้อ่อนไหวคล้อยตาม และเกิดความรู้สึกอยากใช้สินค้าตัวนั้น”

4. วิทยากรตั้งคำถาม “รอบตัวเรามีสื่ออะไรอีกบ้างที่สร้างอารมณ์ให้แก่ผู้บริโภคโดยหวังผลทางการค้า” แล้วรวบรวมคำตอบ (เช่น ภาพยนตร์ เพลงโฆษณาประกอบเพลง ฯลฯ) และให้ยกตัวอย่างอารมณ์ที่เกิดขึ้น (เช่น สงสาร เศร้า โกรธ สนุกสนาน ตื่นเต้น ฯลฯ)

5. ให้กลุ่มช่วยกันคิดว่า “เรื่องราวหรือสิ่งที่สื่อบอกเรานั้นสามารถเชื่อถือได้ทั้งหมดหรือไม่เพราะเหตุใด” (ใช้เวลา 5 นาที)

6. สุ่มถามคำตอบจากกลุ่ม (แนวคำตอบ เชื่อไม่ได้ทั้งหมด เพราะสื่อต่าง ๆ มีจุดมุ่งหมายทางการค้า จึงบอกแต่สิ่งดี ๆ ผู้บริโภคจึงควรตรวจสอบก่อน ถ้าสื่อนั้นส่งผลกระทบในทางไม่ดี ควรไตร่ตรองให้รอบคอบก่อนเชื่อ)

7. บรรยายนำว่า “สื่อต่าง ๆ มุ่งสร้างอารมณ์คล้อยตามให้แก่ผู้บริโภค รวมทั้งอารมณ์ตื่นเต้นทางเพศ” บรรยายเรื่อง “อารมณ์ และอารมณ์เพศ” (ตามใบความรู้สำหรับวิทยากร)

8. มอบหมายให้กลุ่มแลกเปลี่ยนความคิดเห็นในประเด็นต่อไปนี้ “รอบ ๆ ตัวเรามีสื่ออะไรบ้างที่เราควรหลีกเลี่ยง เพราะเหตุใดจึงคิดเช่นนั้น เราจะมีหลักในการเลือกรับสื่ออย่างไร” (ใช้เวลา 5 นาที)

9. สุ่มถามความคิดเห็นของกลุ่ม แล้ววิทยากรสรุปตามแนวคิดเรื่อง “หลักในการเลือกรับสื่อ” (ตามแนวคิดในใบความรู้สำหรับวิทยากร)

สื่อ/ อุปกรณ์การเรียนรู้

1. ภาพสื่อ โฆษณาที่สวยงามเท่าจำนวนผู้เรียน (ถ้าหาได้ครบ) หรือ อาจเป็นมิวสิควิดีโอเพลงที่มีภาพสวยงาม
2. ใบความรู้สำหรับวิทยากร

คำแนะนำสำหรับวิทยากร

ถ้ามีเวลาเหลือ ให้นักเรียนแบ่งกลุ่มช่วยกันทำสื่อโฆษณา โดยสมมุติสินค้า ตามความคิดเห็นของกลุ่ม

ใบความรู้สำหรับวิทยากร

อารมณ์และอารมณ์เพศ

อารมณ์ คือสภาวะของจิตหรือความรู้สึกที่ตอบสนองต่อสิ่งเร้าต่าง ๆ เช่น เห็นภาพธรรมชาติสวยงามก็จะเกิดความรู้สึกสบายใจ เห็นภาพน้ำตก และมีเสียงประกอบ ก็เกิดความรู้สึกสดชื่น เห็นภาพขมก่ายเตี้ยว ควันลอยกรุ่น เกิดความรู้สึกหิว เห็นภาพผู้หญิงเปลือยผู้ชายเกิดอารมณ์ตื่นเต้นทางเพศ เป็นต้น

อารมณ์เกิดขึ้นได้อย่างไร อารมณ์เกิดจากสิ่งเร้าภายนอก ได้แก่ รูป (สิ่งที่ลายตามอบเห็น) รส (ที่รับสัมผัสจากลิ้น) กลิ่น เสียง สัมผัส

อารมณ์เพศ หรือ ความตื่นเต้นทางเพศ เป็นอารมณ์อย่างหนึ่งที่ตอบสนองต่อสิ่งเร้าทางเพศเมื่อเกิดอารมณ์เพศขึ้นแล้วมนุษย์ต้องการระบายออกเช่นเดียวกับอารมณ์อื่น ๆ

หลักในการเลือกรับสื่อ

1. รับสื่อหลายๆ อย่างเพื่อที่จะได้จำแนกแยกแยะว่าข้อมูลประเภทใดน่าเชื่อถือมากกว่ากัน
2. พิจารณาเจ้าของหรือผู้ผลิตสื่อนั้น ๆ เช่น หน่วยงานราชการมักมีความน่าเชื่อถือสูง เพราะไม่มุ่งหวังการค้า สื่อที่ไม่ระบุผู้ผลิตหรือเจ้าของมักเป็นสื่อที่ต้องระมัดระวังเป็นพิเศษเพราะอาจมีเจตนาแอบแฝงที่ไม่น่าไว้วางใจ
3. ไม่เจาะจงหรือหมกมุ่นเฉพาะเรื่องหนึ่งเรื่องใด
4. หากรับสื่อแล้วเกิดอารมณ์คล้อยตาม ควรหาวิธีระบายออกที่เหมาะสม
5. ถ้าไม่แน่ใจควรปรึกษาหาหรือผู้ใหญ่ที่ไว้วางใจ เช่น พ่อ แม่ ครู

กิจกรรมที่ 9 สื่อสัมพันธ์อันตราย

จุดประสงค์การเรียนรู้

เพื่อให้ผู้เรียนเกิดความตระหนักถึงภัยจากสื่อสัมพันธ์ต่าง ๆ

สาระสำคัญ

การหาเพื่อนสนทนผ่านทางสื่อต่าง ๆ เช่น ทางจดหมาย อินเทอร์เน็ต การใช้บริการคุยกัน โทรศัพท์ ฯลฯ เป็นหนทางที่วัยรุ่นใช้ติดต่อกัน บางครั้งอาจพบกับผู้ที่แฝงเข้ามาด้วยเจตนาไม่บริสุทธิ์ นักเรียนจึงควรเข้าใจและตระหนักในเรื่องนี้ เพื่อป้องกันอันตรายที่อาจเกิดขึ้น

กิจกรรมการเรียนรู้

1. นำเข้าสู่บทเรียน โดยตั้งคำถามว่า “ทำไมวัยรุ่นจึงชอบคุยกับเพื่อนวัยเดียวกัน มีวิธีไหนบ้างที่วัยรุ่นหาเพื่อนคุย” รวบรวมความคิดเห็น
2. อ่านเรื่อง “สื่อสัมพันธ์อันตราย” ให้ฟัง จบแล้วให้คุยกับเพื่อนที่นั่งใกล้กันว่า “ฟังเรื่องนี้แล้วรู้สึกอย่างไร” วิทยากรสุ่มถาม 5-6 คู่ได้คำตอบแล้วไม่ต้องสรุป
3. ให้นักเรียนรวมกลุ่มกัน 5-6 คน ร่วมกันอภิปรายประเด็นที่มอบหมายในใบงาน 1
4. วิทยากรเชิญตัวแทนกลุ่มให้เล่าข้อสรุปของกลุ่มให้เพื่อนฟังหน้าชั้น วิทยากรเปิดโอกาสให้นักเรียนกลุ่มอื่นๆ ได้แสดงความคิดเห็นอย่างกว้างขวาง ก่อนที่จะสรุปให้ครบถ้วนตาม “แนวคิดหลัก” ในใบความรู้สำหรับวิทยากร
5. วิทยากรขอให้กลุ่มเดิมช่วยกันคิดว่า “เราควรจะมีหลักในการปฏิบัติอย่างไรในการติดต่อกับมิตรทางไกลที่ยังไม่รู้จักกันดีพอ”
6. วิทยากรสุ่มถาม 2 - 3 กลุ่ม แล้วสรุปให้ครบถ้วนตามใบความรู้

สื่อ/ อุปกรณ์การเรียนรู้

1. กรณีศึกษาเรื่อง “สื่อสัมพันธ์อันตราย”
2. ใบงาน 1
3. ใบความรู้สำหรับวิทยากร “แนวคิดหลัก”
4. ใบความรู้เรื่อง “การติดต่อกับเพื่อนใหม่”

การประเมินผล

สังเกตการมีส่วนร่วมแสดงความคิดเห็น และข้อสรุปจากความคิดเห็นของกลุ่ม

สำหรับวิทยากร

1. ประเด็นอภิปรายในใบงาน 1 สามารถปรับเปลี่ยนให้สอดคล้องกับสภาพความเป็นจริง หรือเพิ่มเติมให้ครอบคลุมปัญหาที่พบในพื้นที่
 2. Chat Call คือการสนทนากันทางหน้าจอคอมพิวเตอร์ โดยผู้ใช้งานจะต้องเข้าไปทางอินเทอร์เน็ต แล้วนัดเวลาเพื่อนที่ต้องการคุยให้เข้ามาสนทนาพร้อมกันในห้องสนทนา (Chat Room)
- Party Line หรือ Chat Line เป็นบริการที่บริษัทเอกชนจัดขึ้นเพื่อให้ผู้ที่ต้องการคุยโทรศัพท์เข้าไป เพื่อหาเพื่อนคุย โดยที่ไม่เคยรู้จักกันมาก่อน คิดค่าบริการโทรศัพท์นาทีละ 9 บาท

กรณีศึกษาเรื่อง “สื่อสัมพันธ์อันตราย”

“ผมกำลังศึกษามหาวิทยาลัยปีที่ 1 เป็นคนรูปร่างค่อนข้างเตี้ย ผิวคล้ำเกือบดำ ริมฝีปากหนา ฟันหน้าห่าง รักต้นไม้และสายน้ำ แต่เกลียดสัตว์เป็นชีวิตจิตใจ โดยเฉพาะสุนัข เจอเมื่อไรเป็นแต่กระเด็นต้องการมีเพื่อนสตรีไว้เป็นเพื่อนคุยยามเหงา ขอเพียงเป็นคนซื่อสัตย์ และเชื่อมาก ผมยินดีตอบจดหมายทุกฉบับ และตามไปพันทุกคนครับ”

หากชายหนุ่มผู้นั้น เขียนคำโฆษณาตัวเองลงในคอลัมน์สื่อหามิตรด้วยความจริงใจ เช่นนี้ “เกต” ก็คงไม่สนใจและไม่ต้องพบกับความซ้ำซากดังเช่นทุกวันนี้ แต่นี่คำโฆษณาของเขามันช่างน่าเชื่อถือเหลือเกิน

“ผมกำลังเรียนมหาวิทยาลัยปีที่ 1 สูง 168 เซนติเมตร อายุ 18 ปี ผิวสีแทน เป็นคนรักธรรมชาติ ต้องการมีเพื่อนสุภาพสตรีไว้เป็นเพื่อนคุยยามเหงา หรือจะเป็นเพื่อนใจได้ยิ่งดี ขอเพียงไม่เป็นคนหลอกลวง และมอบความจริงใจให้ผม รูปร่างหน้าตาไม่สำคัญ สนใจติดต่อกัน.....ยินดีตอบจดหมายทุกฉบับครับ”

เกตสาวน้อยวัย 15 ปี เช่นเดียวกับสาวน้อยวัยหวานทั่วไป เธอต้องการมีเพื่อนชายไว้พูดคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็นในเรื่องต่างๆ โดยที่ยังไม่ต้องการเห็นหน้าเห็นตา เพราะจะทำให้เธอสะดวกใจ มากกว่าเพราะสามารถคุยอะไรก็ได้สำหรับสาวน้อยซื่อๆและเรียบร้อยเช่นเธอ ไว้คุยกันถูกใจจึงค่อยนัดพบกัน

เพื่อนเกตบางคนคุยกับเพื่อนทางอินเทอร์เน็ต หรือ นัดเวลาคุยกันทางแชทรวม บางคนโทรศัพท์คุยกันทางแชทไลน์ เพื่อนๆ บอกว่าสนุกดี คุยอะไรก็ได้ไม่ต้องเห็นหน้ากัน เพื่อนบางคนคุยกันนานเป็นชั่วโมง เกตไม่กล้าคุยแบบนั้น และที่บ้านไม่มีอินเทอร์เน็ต

เกตอ่านพบข้อความของผู้ชายคนหนึ่งคอลัมน์สื่อหามิตรทางจดหมาย เกตจึงเขียนจดหมายไปถึงเขาตามที่อยู่ที่เขาลงไว้ ไม่นานนักก็มีจดหมายตอบมา เขียนคุยกันถูกใจเพียง 2 ฉบับ เขาก็ขอร้องเธอให้ไปพบเขาที่สถานีรถไฟเวลา 10 โมงเช้า ในอีก 5 วันข้างหน้า

เกตแต่งตัวออกจากบ้านไปถึงที่นัดหมายตามกำหนดเวลา และได้พบกับชายแปลกหน้าสองคนที่มาคอยเธออยู่ เขาตรงเข้ามาทักทายและแนะนำตัว เขาแนะนำชายที่มาด้วยว่าเป็นเพื่อนของเขา

เขาชวนให้เธอไปนั่งเล่นที่ชายทะเล โดยชวนมอเตอร์ไซด์ไปด้วยกันสามคน พอไปถึงก็หาที่นั่งคุยกันอยู่นานพอสมควร เขาจึงขอตัวไปซื้อบุหรี่ ทั้งสองหายไปกับพิกไหญ่ก็กลับมาพร้อมถุงน้ำส้ม

เกตดื่มน้ำส้มของฝากจากมิตรใหม่ทางจดหมาย โดยมีได้เฉลียวใจเลยว่าน้ำส้มในถุงนั้นผสมยานอนหลับฤทธิ์ของยาทำให้เธอมึนกลับไปโดยไม่รู้ตัวเลยว่าเกิดอะไรขึ้นกับเธอบ้าง

เกตตื่นขึ้นมาอย่างมึนงง พบว่า ตัวเองกำลังนอนอยู่ในป่าละเมาะใกล้ๆ กับทะเลที่เธอไปนั่งคุยกับผู้ชายสองคนนั้น เสื้อผ้าของเธอถูกถอดออกจากร่างกายและโยนทิ้งไว้ข้างๆ

เกิดได้สติ เธอรีบใส่เสื้อผ้าและออกจากป่าละเมาะตรงกลับบ้านทันที เธอกลับถึงบ้านประมาณหนึ่งทุ่ม พ่อโกรธมากที่เธอกลับผิดเวลา เธอถูกดุด่าและคาดหวังต่าง ๆ นานาแต่เกิดไม่กล้าเล่าความจริงที่เกิดขึ้นให้พ่อฟัง

กระทั่งเวลาผ่านไปหลายเดือน เกิดตัดสินใจเล่าเรื่องทั้งหมดให้พี่สาวฟังเพราะเกิดสงสัยว่าตัวเองจะตั้งครรภ์ พี่สาวพาเธอไปพบแพทย์ หลังตรวจอาการแล้วจึงพบว่า เกิดตั้งครรภ์ได้เกือบ 5 เดือน เมื่อกลับถึงบ้านพี่สาวตัดสินใจเล่าเรื่องให้พ่อฟัง

พ่อพาเธอไปขอความช่วยเหลือจากบ้านพักฉุกเฉิน เกิดพักการเรียนและเข้าไปพักเพื่อรอคลอดลูก

- หมายเหตุ 1) เรียบเรียงจากเรื่อง “คบมิตรทางจดหมาย อันตรายของผู้หญิง” ในนิตยสาร คู่สร้าง – คู่สม ปีที่ 17 ฉบับที่ 278 ประจำเดือน กรกฎาคม ปีแรก 2539
- 2) ข้อมูลทั้งหมดเป็นเรื่องราวจริงของผู้หญิงที่เข้าไปขอความช่วยเหลือจากบ้านฉุกเฉิน หญิงสาวคนนี้เข้าไปพักเพื่อรอคลอดลูก

ใบงาน

ให้นักเรียนรวมกลุ่มกัน 5-6 คน ร่วมกันแลกเปลี่ยนความคิดเห็น เพื่อให้ได้ข้อสรุปตามประเด็นที่ได้รับมอบหมายกลุ่มละ 1 ประเด็น เสร็จแล้วให้เตรียมส่งตัวแทนกลุ่มรายงานข้อสรุปให้เพื่อนฟังทั้งชั้น

ประเด็นที่ 1

การคบเพื่อนใหม่ที่ยังไม่รู้จักคุ้นเคย ยังไม่เคยเห็นหน้ากัน เช่น การติดต่อกันทางจดหมาย มีผลดี ผลเสียอะไรบ้าง

ประเด็นที่ 2

การติดต่อหาเพื่อนคุยกันทางอินเทอร์เน็ต เช่น แชทรูม อี-เมล ซึ่งเป็นวิธีการที่วัยรุ่นจำนวนหนึ่งใช้ติดต่อพูดคุยกัน โดยที่ยังไม่เคยรู้จักกันมาก่อน นักเรียนคิดว่าการติดต่อกันด้วยวิธีนี้ มีผลดี ผลเสียอย่างไรบ้าง

ประเด็นที่ 3

มีความคิดเห็นอย่างไรต่อการที่วัยรุ่นปัจจุบันบางคนใช้บริการปาร์ตี้คลายเฮง ซึ่งเป็นบริการที่เปิดสายโทรศัพท์ให้วัยรุ่นโทรศัพท์เข้าไปคุยกัน และมีวัยรุ่นจำนวนไม่น้อยโทรศัพท์เข้าไปคุยทั้งๆ ที่ค่าบริการแพงมากถึงนาทีละ 9 บาท การคุยกันแบบนี้ มีผลดี ผลเสียอย่างไรบ้าง

ใบความรู้เรื่อง “การติดต่อกับเพื่อนใหม่”

การติดต่อกับเพื่อนใหม่ๆ นั้นเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้เสมอ เช่น การติดต่อทางจดหมาย ามิตรทางไปรษณีย์ การติดต่อกันทาง E-mail การนัดพูดคุยกันทาง chat room ในอินเทอร์เน็ต ที่เรียกว่า Chat Call การใช้บริการโทรศัพท์ที่จัดบริการเป็นการเฉพาะที่เรียกว่า Chat Line หรือ Party Line เป็นต้น คนส่วนใหญ่ที่เข้ามาใช้บริการเหล่านี้จะไม่ใช้ชื่อจริงในการติดต่อ ความสัมพันธ์ที่มีกันจึงเป็นความฉาบฉวย เล่นๆ ไม่จริงจัง ข้อมูลที่ให้อาจจริงบ้าง เล่นบ้าง

การติดต่อดังนี้จึงมีทั้งข้อดีและข้อเสียหลายประการ เช่น

ข้อดี ได้แก่

- * ได้พูดคุยเพื่อความสนุกสนานโดยไม่ต้องระมัดระวังตัว
- * ได้แลกเปลี่ยนข้อมูล ความรู้ที่เป็นประโยชน์ หากคนที่ติดต่อกันมีความ

สุจริตใจในการติดต่อ

ข้อเสีย ได้แก่

- * เพราะการที่ไม่รู้จักกันจริง ๆ บางครั้งข้อมูลที่ให้แก่กันอาจเป็นการ หลอกลวงด้วยจุดมุ่งหมายที่ไม่สุจริตบางอย่าง
- * วิเคราะห์ได้ยากว่าผู้ติดต่อกันมีความจริงใจหรือไม่
- * อาจตกเป็นเหยื่อของผู้ไม่ประสงค์ดีที่แฝงเข้ามาติดต่อ

คำแนะนำในการติดต่อมิตรทางไกล

การติดต่อมิตรทางไกลเป็นสิ่งที่ควรปฏิบัติด้วยความระมัดระวัง เพื่อป้องกันบุคคลที่มี เจตนาแอบแฝงเข้ามาทำอันตราย ต่อไปนี้เป็นคำแนะนำสำหรับการติดต่อมิตรทางไกล

การติดต่อที่เป็นการพูดคุยโดยตรง

การพูดคุยกันโดยตรง เช่น การสนทนาทางห้อง Chat Room ในอินเทอร์เน็ต, การโทรศัพท์ เข้าไปพูดคุยกันทางบริการ Chat Line หรือ Party Line ซึ่งเป็นการติดต่อระยะสั้น ๆ ที่ยังไม่รู้จักกันดีพอ มีหลักในการปฏิบัติดังนี้

1. ไม่ให้ข้อมูลส่วนตัว เช่น ชื่อพ่อแม่ บ้านเลขที่
2. ถ้าเริ่มใช้คำพูดที่รุกร้าเข้ามาในเรื่องส่วนตัว เช่น ถามเรื่อง รูปร่าง หน้าตา สัดส่วน ชู้ตั้นใน เป็นต้น ให้หยุดสนทนาทันที และไม่จำเป็นต้องตอบ
3. การนัดพบดูตัวกันเป็นสิ่งที่มักเกิดขึ้นตามมาเสมอ จึงควรหลีกเลี่ยงการนัดพบ ดูตัว ถ้ายังเพิ่งคบกันใหม่ ๆ และยังไม่แน่ใจว่าจะปลอดภัย
4. ถ้าตัดสินใจนัดพบดูตัวกัน ควรนัดพบในสถานที่ที่เปิดเผยในเวลากลางวัน และควรมีเพื่อนไปด้วยหลายคน ถ้าจะให้ดียิ่งขึ้นควรบอกพ่อแม่ให้รู้ว่าจะไปไหนกับใคร จะกลับ เมื่อไร

การติดต่อมิตรทางจดหมายหรือ E-mail มีหลักในการปฏิบัติดังนี้

1. ระมัดระวังไม่ให้ข้อมูลที่เป็นเรื่องส่วนตัว เช่น รูปถ่าย หน้าตา ฯลฯ ควรสนทนาเรื่องต่างๆ ไปมากกว่า
2. ถ้ามีการรุกร้าเรื่องส่วนตัวควรหยุดการติดต่อทันที
3. หลีกเลี่ยงการนัดดูตัว การส่งรูปให้แกกัน ในกรณีที่เพิ่งรู้จักกันใหม่ๆ
4. ถ้าตัดสินใจนัดพบดูตัวกัน ควรนัดพบในสถานที่ที่เปิดเผยในเวลากลางวัน และควรมีเพื่อนไปด้วยหลายคน ถ้าจะให้ดียิ่งขึ้นควรบอกพ่อแม่ให้รู้ว่าจะไปไหนกับใคร จะกลับเมื่อไร

กิจกรรมที่ 10 โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์และโรคเอดส์

จุดประสงค์การเรียนรู้

เพื่อให้นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจเรื่อง โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ และโรคเอดส์

สาระสำคัญ

โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์อาจแบ่งง่าย ๆ เป็น 2 กลุ่มตามสาเหตุ คือเกิดจากเชื้อไวรัส ซึ่งบางชนิดรักษาหายได้ บางชนิดรักษาไม่ได้ กับโรคที่เกิดจากเชื้อแบคทีเรียซึ่งมียารักษาให้หายได้ การมีความรู้ความเข้าใจจะช่วยให้เกิดความตระหนักถึงอันตรายจากโรคเหล่านี้

กิจกรรมการเรียนรู้

1. นำเข้าสู่บทเรียน
2. คำถาม “โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์คืออะไร ให้ยกตัวอย่างโรคที่รู้จัก”
3. รวบรวมคำตอบ สรุปความหมายของ “โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์” บรรยายสั้น ๆ เรื่องโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ (แจกใบความรู้)
4. แจกบัตรคำคนละ 1 ใบ ทุกคนศึกษาบัตรคำในมือ วิทยากรเรียกชื่อโรคทีละโรค ให้คนที่ถือโรคเดียวกันรวมกลุ่มกันจนครบทุกโรค (คนที่ไม่ได้บัตรคำให้ไปรวมกับเพื่อนตามความสนใจ) สมาชิกกลุ่มศึกษาโรคที่อยู่ในกลุ่ม
5. วิทยากรอ่านประเด็นคำถามทีละข้อ ถ้าตรงกับโรคของกลุ่มก็ให้สมาชิกกลุ่มทั้งหมดออกมายืนหน้าชั้น และอ่านรายละเอียดทั้งหมดต่าง ๆ ให้เพื่อน ๆ ฟัง
6. ช่วยกันสรุปอาการสำคัญ ๆ ของโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ (สรุปโดยรวม ไม่ต้องสรุปทีละโรค เช่น เกิดจากเชื้อโรค มีเลือดหรือหนอง มีแผลบริเวณอวัยวะเพศ ปวดท้องน้อย ปัสสาวะแสบขัด มีไข้ เป็นต้น) และคำแนะนำเพื่อป้องกันการติดโรค (หลีกเลี่ยงการมีเพศสัมพันธ์ และมีเพศสัมพันธ์โดยการป้องกัน)

สื่อ/ อุปกรณ์การเรียนรู้

1. ใบความรู้
2. ประเด็นคำถามสำหรับวิทยากร
3. บัตรคำโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ 1 ชุด จำนวน 36 ใบ

การประเมินผล

สังเกตการณ์มีส่วนร่วมแสดงความคิดเห็น และการสรุปเนื้อหาของกลุ่ม

สำหรับวิทยากร

1. บัตรคำมี 36 แผ่น ถ้านักเรียนมีจำนวนมากกว่านี้ อาจมีบางคนไม่ได้ เปิด โอกาสให้ไปรวมกลุ่มกับเพื่อนกลุ่มไหนก็ได้ ตามความสมัครใจ
2. ประเด็นคำถามเป็นลักษณะเด่น ๆ เฉพาะโรค อาจนำไปใช้ทุกข้อหรือเลือกใช้ตามความเหมาะสมของเวลา
3. ควรมีภาพอวัยวะเพศภายนอก-ภายใน ของชายหญิงประกอบการสอนด้วย

บัตรคำ “โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์”

<u>ซิฟิลิส</u> 1. สาเหตุ จากเชื้อแบคทีเรีย	<u>ซิฟิลิส</u> 2. อาการ เป็นแผลที่ไม่เจ็บบริเวณอวัยวะเพศ ระยะแรก ๆ มีผื่นที่ฝ่ามือฝ่าเท้า ถ้าไม่รักษา เชื้อจะเข้าสู่อวัยวะภายใน เช่น หัวใจ ตับ สมอง ทำให้เจ็บป่วยรุนแรงขึ้น	<u>ซิฟิลิส</u> 3. การ รักษา รักษา หายด้วย ยา ปฏิชีวนะ	<u>ซิฟิลิส</u> 4. ภาวะแทรกซ้อน ซิฟิลิสขึ้นสมอง โรคหัวใจและ หลอดเลือด เสียชีวิต
<u>ภาวะอักเสบใน ท่อน้อย</u> 1. สาเหตุ จากเชื้อแบคทีเรีย	<u>ภาวะอักเสบในท่อน้อย</u> 2. อาการ ในเพศหญิง เจ็บในท่อน้อย เจ็บเวลามี เพศสัมพันธ์ ปวดประจำเดือนเลือดออกทาง ช่องคลอด กระปรีกระปรอยมีไข้ในเพศชาย ลูกอัณฑะบวม ต่อมลูกหมากบวม	<u>ภาวะ อักเสบใน ท่อน้อย</u> 3. การ รักษา รักษา หายด้วย ยา ปฏิชีวนะ	<u>ภาวะอักเสบใน ท่อน้อย</u> 4. ภาวะแทรกซ้อน เป็นหมัน
<u>หนองใน</u> 1. สาเหตุ จากเชื้อแบคทีเรีย	<u>หนองใน</u> 2. อาการ หญิง มักไม่มีอาการ ชาย ปัสสาวะแสบขัด มีหนอง ข้นเหลือง	<u>หนองใน</u> 3. การ รักษา รักษาหาย ด้วยยา ปฏิชีวนะ	<u>หนองใน</u> 4. ภาวะแทรกซ้อน ชาย เชื้อ กระจายสู่อวัยวะ เนื้อเยื่อรอบอวัยวะ และต่อมลูกหมาก หญิง อักเสบ ในท่อน้อย ท่อนอกมดลูก เป็นหมัน

บัตรคำ “โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์”

ภาวะอักเสบในท้องน้อย 1. สาเหตุ จากเชื้อแบคทีเรีย	ภาวะอักเสบในท้องน้อย 2. อาการ หญิง ตกขาว ปัสสาวะขัด เลือดออกทางช่องคลอดกะปริบกะปรอย แต่ส่วนใหญ่มักไม่มีอาการ ชาย ท่อปัสสาวะอักเสบ แสบขัดล่ากลั่ง หนองไหล บางรายไม่มีอาการ	ภาวะอักเสบในท้องน้อย 3. การรักษา รักษาหายด้วยยาปฏิชีวนะ	ภาวะอักเสบในท้องน้อย 4. ภาวะแทรกซ้อน ชาย อาจเป็นหมัน หญิง ภาวะอักเสบในท้องน้อย ท่อนอกมดลูกเป็นหมัน
ท่อปัสสาวะอักเสบ 1. สาเหตุ จากเชื้อแบคทีเรีย	ท่อปัสสาวะอักเสบ 2. อาการ หญิง ไม่พบ ชาย มีเมือกใสไหลออกจากอวัยวะเพศ และขัดล่ากลั่งเวลาถ่ายปัสสาวะ	ท่อปัสสาวะอักเสบ 3. การรักษา รักษาหายด้วยยาปฏิชีวนะ	ท่อปัสสาวะอักเสบ 4. ภาวะแทรกซ้อน แพร่เชื้อสู่คู่นอนหญิงได้ หนองใน, หนองในเทียม
ช่องคลอดอักเสบจากแบคทีเรีย 1. สาเหตุ จากเชื้อแบคทีเรีย	ช่องคลอดอักเสบจากแบคทีเรีย 2. อาการ หญิง ตกขาวเป็นหนองสีเขียวยาวมูก กลิ่นเหม็น คันในช่องคลอด ชาย ไม่พบ	ช่องคลอดอักเสบจากแบคทีเรีย 3. การรักษา รักษาหายด้วยยาปฏิชีวนะ	ช่องคลอดอักเสบจากแบคทีเรีย 4. ภาวะแทรกซ้อน ไม่พบ

บัตรคำ “โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์”

เริ่มที่อวัยวะเพศ 1. สาเหตุ จากเชื้อไวรัส	เริ่มที่อวัยวะเพศ 2. อาการ มีตุ่มน้ำพองใส ปวดแสบปวดร้อน คันที่บริเวณอวัยวะเพศ มีไข้ ครั่นเนื้อครั่นตัว	เริ่มที่อวัยวะเพศ 3. การรักษา หายได้ เอง เชื้อจะ ยังอยู่ใน ร่างกายและ กลับเป็นซ้ำ ได้อีก	เริ่มที่อวัยวะเพศ 4. ภาวะแทรกซ้อน ไม่พบ
หูดหงอนไก่ 1. สาเหตุ จากเชื้อไวรัส	หูดหงอนไก่ 2. อาการ ก้อนขรุขระเหมือนดอกกระหล่ำ บริเวณปากช่องคลอดในเพศหญิงและ บริเวณส่วนหัวองคชาติหรือล้ากลอง ในเพศชาย นอกจากนี้ยังพบบริเวณ ทวารหนักด้วย บางครั้งไม่มีอาการให้สังเกตได้	หูดหงอนไก่ 3. การรักษา ใช้ยาทา หรือฉีดด้วย ความเย็น เชื้อจะยังคง อยู่ใน ร่างกาย และกลับ เป็นซ้ำได้ อีก	หูดหงอนไก่ 4. ภาวะแทรกซ้อน เพศหญิง มีการ เปลี่ยนแปลงของ เซลล์ ปากมดลูกจนอาจ กลายเป็นมะเร็งได้ เพศชาย เสี่ยงต่อ มะเร็งของอวัยวะเพศ

บัตรคำ “โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์”

เริ่มที่อวัยวะเพศ	เริ่มที่อวัยวะเพศ	เริ่มที่อวัยวะเพศ	เริ่มที่อวัยวะเพศ
1. สาเหตุ จากเชื้อไวรัส	2. อาการ ระยะที่ 1 ระยะติดเชื้อที่ไม่ปรากฏ อาการ ดูจากลักษณะภายนอกจะไม่รู้จนกว่าจะ ตรวจเลือด ผู้ติดเชื้ออาจมีชีวิตได้ 5-6 ปี โดยไม่มีอาการผิดปกติใดๆ แต่สามารถ แพร่เชื้อเอชไอวีได้ ระยะที่ 2 เริ่มมีอาการของโรคเอชไอวี ปรากฏให้เห็น ที่เรียกว่าการสัมผัสกับ เอชไอวี เช่น ต่อมน้ำเหลืองโต มีไข้ ท้องเสียเรื้อรัง มีเชื้อราในปาก ถ้าผู้ป่วย มีร่างกายอ่อนแอและมีโรคแทรกซ้อน มากอาจเสียชีวิตได้ ระยะเอชไอวีเต็มขั้น ผู้ป่วยมีอาการของ โรคติดเชื้อต่างๆ โรคมะเร็งแทรกซ้อน และเสียชีวิตในที่สุด	3. การ รักษา รักษา เพื่อ ทุเลา อาการ แต่ไม่ หายขาด มัก เสียชีวิต ด้วยโรค แทรก ซ้อน	4. ภาวะแทรกซ้อน ช่วงที่ร่างกาย อ่อนแอ ผู้ป่วยมี โรคแทรกซ้อน เช่น วัณโรค มะเร็ง ผิวหนัง มะเร็งในสมอง และเสียชีวิต

กิจกรรมที่ 11 อารมณ์เพศและการจัดการ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้เด็กมีความรู้และเข้าใจธรรมชาติของการเกิดอารมณ์เพศ
2. เพื่อให้เด็กสามารถจัดการกับอารมณ์เพศของตนเองได้อย่างเหมาะสม

กระบวนการ

1. ฝึกสมาธิและฐานสติก่อนจัดกิจกรรม
2. ผู้จัดกิจกรรมแบ่งกลุ่มเด็ก กลุ่มละ 5-6 คน ให้นั่งล้อมวงตามกลุ่มตน
3. ผู้จัดกิจกรรมนำสนทนาด้วยคำถามว่า “คิดว่า อารมณ์เพศคืออะไร” สุ่มถาม 3 - 4 คน แล้วสรุปความหมายของ อารมณ์เพศ และบรรยายเพิ่มเติมเรื่องอารมณ์เพศ (ใบความรู้เรื่อง อารมณ์เพศ)
4. ให้แต่ละกลุ่มร่วมกันอภิปรายแสดงความคิดเห็น จนได้ข้อสรุป แล้วส่งตัวแทนรายงานในกลุ่มใหญ่ในประเด็นต่อไปนี้
 - 4.1 มีความคิดเห็นอย่างไรในเรื่องที่ คนจำนวนไม่น้อยยังมีความคิดความเชื่อว่า อารมณ์ความรู้สึกทางเพศ เป็นเรื่องสกปรก น่าอาย
 - 4.2 ช่วยกันคิดว่าสิ่งเร้า หรือสิ่งยั่วๆ ที่มักเป็นตัวกระตุ้นอารมณ์เพศในวัยรุ่น มีอะไรบ้าง วัยรุ่นควรมีทัศนคติอย่างไรต่อสิ่งเหล่านี้
 - 4.3 มีความคิดเห็นอย่างไร ในเรื่องการมีเพศสัมพันธ์ในวัยรุ่น ซึ่งยังเป็นวัยศึกษาเล่าเรียนอยู่
 - 4.4 คิดว่าวัยรุ่นทั่ว ๆ ไป มีการจัดการกับอารมณ์เพศของตนเองอย่างไร
5. ให้แต่ละกลุ่มรายงานที่ละประเด็น ผู้จัดกิจกรรมนำอภิปรายจนได้ข้อสรุปที่ละประเด็น จนครบทุกประเด็น (ใบความรู้แนวคิดที่ควรได้)
6. ผู้จัดกิจกรรมบรรยายเรื่องแนวทางในการจัดการกับอารมณ์เพศสำหรับวัยรุ่น (ใบความรู้ เรื่อง การจัดการกับอารมณ์เพศ ในวัยรุ่น)
7. ผู้จัดกิจกรรมเล็งเด็กร่วมกันสรุปว่า “อารมณ์เพศเป็นเรื่องธรรมชาติ ไม่ใช่เรื่องสกปรก หรือน่าอาย แต่ก็เป็นเรื่องส่วนตัวที่ไม่ควรประเจิดประเจ้อให้คนอื่นได้รู้เห็น และไม่ควรถกมุ่นจนเกินไป
8. ให้เด็กบันทึกกิจกรรมในสมุดบันทึก
9. ฝึกสมาธิและฐานสติหลังจัดกิจกรรม

ใบความรู้ แนวคิดที่ควรได้

ประเด็น	แนวคิดที่ควรได้
1. มีความคิดเห็นอย่างไรในเรื่องที่คนจำนวนไม่น้อยยังมีความคิดความเชื่อว่าอารมณ์ความรู้สึกทางเพศ เป็นเรื่องสกปรก น่าอาย	- อารมณ์เพศเป็นเรื่องธรรมชาติ ไม่ใช่เรื่องสกปรก หรือน่าอาย แต่ก็เป็นเรื่องส่วนตัวที่ไม่ควรประเจิดประเจ้อ ให้คนอื่นได้รู้เห็น (ในประเด็นนี้ควรเปิดโอกาสให้เด็ก ๆ ได้แสดงความคิดเห็นอย่างอิสระและตรวจสอบความคิดความเชื่อของตนเอง กับความคิดเห็นของคนส่วนใหญ่ โดยไม่มีการโต้แย้งกัน)
2. ช่วยกันคิดว่าสิ่งเร้า หรือสิ่งยั่วๆ ที่มักเป็นตัวกระตุ้นอารมณ์เพศในวัยรุ่น มีอะไรบ้าง วัยรุ่นควรมีทัศนคติอย่างไรต่อสิ่งเหล่านี้	- ในประเด็นนี้ควรเปิดโอกาสให้เด็ก ๆ ได้ตรวจสอบว่ามีอะไรบ้างที่เป็นตัวกระตุ้นอารมณ์เพศพวกเขา ให้มากที่สุด - ทัศนคติคือควรหลีกเลี่ยงจากสิ่งเหล่านี้ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง พวกสื่อลามก ที่ทำขึ้นเพื่อการค้า จะยั่วอารมณ์เพศอย่างมากและสร้างความเข้าใจผิด ๆ ในเรื่องพฤติกรรมทางเพศด้วย
3. มีความคิดเห็นอย่างไร ในเรื่อง การมีเพศสัมพันธ์ในวัยรุ่น ซึ่งยังเป็นวัยศึกษาเล่าเรียนอยู่	- เพศสัมพันธ์เป็นเรื่องสวยงาม และละเอียดอ่อน ควรเกิดจากความรัก ทั้งสองฝ่ายมีความพร้อม เป็นที่ยอมรับของครอบครัวและสังคม มีความปลอดภัย ไม่ติดโรค และไม่ตั้งครรภ์เมื่อไม่พร้อมจะมีลูก - ในวัยศึกษาเล่าเรียนจึงไม่ควรจะมีเพศสัมพันธ์ แต่ควรศึกษาซึ่งกันและกันไปก่อน เมื่อเวลาผ่านไป แน่ใจแล้วว่าเป็นคนที่ใช่ พร้อมจะมีชีวิตคู่ ร่วมกัน จึงมีเพศสัมพันธ์
4. คิดว่าวัยรุ่นทั่ว ๆ ไป มีการจัดการกับอารมณ์เพศของตนเองอย่างไร	- เปิดโอกาสให้แสดงความคิดเห็นที่หลากหลาย แล้วจึงสรุปด้วยการบรรยาย เรื่อง แนวทางในการจัดการกับอารมณ์เพศสำหรับวัยรุ่น

ใบความรู้ เรื่อง อารมณ์เพศ

อารมณ์เพศ เป็นความรู้สึกที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติเมื่อเติบโตเข้าวัยรุ่น เพื่อการดำรงเผ่าพันธุ์ของมนุษย์ เป็นผลเนื่องจากอิทธิพลของฮอร์โมนเพศ ที่ร่างกายเริ่มสร้างขึ้นในวัยนี้ และการกระตุ้นจากสิ่งเร้าภายนอก

เมื่อถูกกระตุ้นหรือปลุกเร้าทางเพศ จะเกิดการตื่นตัวทางเพศขึ้น มีการเปลี่ยนแปลงทั้งทางร่างกายและอารมณ์ความรู้สึก หัวใจเต้นแรง เร็ว กล้ามเนื้อตื่นตัวโดยเฉพาะที่บริเวณอวัยวะเพศและหน้าอก บางคนอาจรู้สึกวาบหวิว อธิบายไม่ถูก โดยธรรมชาติแล้วผู้ชายจะมีอารมณ์เพศมากกว่า และถูกกระตุ้นได้ง่ายกว่าผู้หญิง

อารมณ์เพศในแต่ละคนไม่เหมือนกัน บางคนเกิดความรู้สึกทางเพศง่าย บางคนไม่เคยรู้สึกมาก่อน บางคนสามารถสร้างความพึงพอใจทางเพศให้ตนเอง แต่บางคนก็อาจไม่ใส่ใจต่อความรู้สึกเหล่านี้ ดังนั้นจึงไม่อาจบอกได้ว่าใครจะมีอารมณ์ความรู้สึกทางเพศอย่างไร นอกจากตัวของเขาจะรู้สึกเอง

การมีอารมณ์เพศ ไม่ได้หมายความว่า เราพร้อมแล้วที่จะมีเพศสัมพันธ์ เพราะการมีเพศสัมพันธ์เป็นเรื่องเพศสัมพันธ์เป็นเรื่องสวยงาม และละเอียดอ่อน ควรเกิดจากความรัก ทั้งสองฝ่ายมีความพร้อมทางอาชีพการงาน เป็นที่ยอมรับของครอบครัวและสังคม มีความปลอดภัย ไม่ติดโรค และไม่ตั้งครรภ์เมื่อไม่พร้อมจะมีลูก สามารถรับผิดชอบผลที่จะเกิดจากการมีเพศสัมพันธ์ได้

ใบความรู้ เรื่อง การจัดการกับอารมณ์เพศในวัยรุ่น

วัยรุ่นเป็นวัยอยากรู้อยากเห็น อยากรทดลอง จึงควรต้องรู้เท่าทันธรรมชาติของตนเอง ไม่อยากรู้อยากเห็นในสิ่งที่กระตุ้นอารมณ์ทางเพศ ไม่ทดลองมีเพศสัมพันธ์โดยไม่คิดไตร่ตรองให้รอบคอบถึงผลเสียที่อาจเกิดตามมา อารมณ์ทางเพศเป็นเรื่องของธรรมชาติ เมื่อเกิดได้ก็ต้องดับ หรือทำให้ลดน้อยลงได้เช่นกัน ดังนั้นจึงควรใช้วิธีจัดการอย่างเหมาะสมกับวัยของตนเอง และไม่ทำให้เกิดปัญหาตามมา

การหลีกเลี่ยงจากสิ่งกระตุ้นและสถานการณ์แวดล้อมที่กระตุ้นอารมณ์เพศ เช่น อ่านหนังสือโป๊

ดูสื่อลามก อ่านการ์ตูนหรือนิยายที่ยั่วยุอารมณ์ เก็บตัวอยู่คนเดียวหมกมุ่นครุ่นคิดเรื่องเพศ การอยู่ใกล้เพื่อนหญิงตามลำพังในที่ลับตาคนอื่น การสัมผัสถูกต้องร่างกายกัน ฯลฯ การหลีกเลี่ยงสิ่งกระตุ้นเพื่อป้องกันการเกิดอารมณ์เพศเป็นเรื่องสำคัญที่ช่วยได้อย่างมาก อย่างไรก็ตาม เมื่อมีอารมณ์เพศเกิดขึ้นแล้วยังมีการจัดการกับอารมณ์เพศได้ 3 วิธี คือ

1. การควบคุมระงับอารมณ์เพศ คือ เช่น การใช้สมาธิ การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ไม่ใส่ใจกับอารมณ์เพศ ให้อารมณ์เพศผ่อนคลายลงไปเรื่อย ๆ จนหมดไป

2.เบนความสนใจไปทำกิจกรรมที่สร้างสรรค์อื่น ๆ เช่น การออกกำลังกาย การเล่นกีฬาต่าง ๆ ศิลปะและดนตรี การพักผ่อนและนันทนาการ การวาดภาพ การเลี้ยงสัตว์ ปลูกต้นไม้ เป็นต้น

3. การสำเร็จความใคร่ด้วยตนเอง เป็นการปลดปล่อยอารมณ์เพศที่เกิดขึ้น โดยไม่ต้องมีเพศสัมพันธ์ โดยต้องคำนึงถึงความสะอาด ความเป็นส่วนตัว ไม่ประเจิดประเจ้อ และไม่ใช้วิธีรุนแรงที่อาจเกิดบาดเจ็บ หรือการติดเชื้อ อักเสบ การสำเร็จความใคร่ด้วยตนเอง เป็นเรื่องธรรมชาติที่วัยรุ่นชายส่วนใหญ่จะมีประสบการณ์ช่วยตัวเองด้วยวิธีนี้

กิจกรรมที่ 12 ผั้นเฟื่อง...เรื่องรัก

จุดประสงค์การเรียนรู้

เพื่อให้ นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจเรื่องพัฒนาการของความสัมพันธ์ระหว่างวัยรุ่นชายและหญิง ซึ่งจะนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์โดยไม่ตั้งใจ

สาระสำคัญ

เมื่อเข้าสู่ช่วงวัยรุ่น ทั้งชาย-หญิงจะเริ่มสนใจเพศตรงข้าม และพัฒนาความสัมพันธ์ระหว่างกันไปในขั้นต่าง ๆ ซึ่งในที่สุดอาจมีเพศสัมพันธ์กันโดยที่ไม่ได้คาดคิด ดังนั้นการที่นักเรียนได้เรียนรู้ว่าความสัมพันธ์ระหว่างวัยรุ่นชาย-หญิงจะเป็นไปอย่างไรได้บ้าง จะช่วยให้สามารถคาดคิดคาดคะเนได้ว่าตนเองจะเลือกให้ความสัมพันธ์เป็นไปเช่นใด

สื่อ/ อุปกรณ์การเรียนรู้

1. ภาพ “พัฒนาการของความสัมพันธ์” จำนวน 3 ภาพ
 - * ภาพที่ 1 หญิงชายปิ้งกัน
 - * ภาพที่ 2 จีบกัน / โทรมุขกัน / เดินด้วยกัน / กินข้าวด้วยกัน (ฉากสาธารณะ ไม่ใช่อยู่สองต่อสอง)
 - * ภาพที่ 3 ผู้ชายนั่งโอบไหล่ผู้หญิง ในสวนสาธารณะ
2. กระดาษวาดเขียนขนาดใหญ่ กลุ่มละ 2 แผ่น
3. ดินสอสี หรือปากกาเมจิกหลาย ๆ สี กลุ่มละ 1 ชุด
4. ใบความรู้ “พัฒนาการของความสัมพันธ์ระหว่างวัยรุ่นชายและหญิง”

กิจกรรม

1. นำเข้าสู่บทเรียน โดยถามว่า “เคยเห็นหนุ่ม-สาวที่ชอบพอกัน เขาปฏิบัติต่อกันอย่างไรบ้าง” สุ่มถาม 3-4 คน
2. ให้อ่านภาพ “พัฒนาการของความสัมพันธ์” ที่ละภาพพร้อม ๆ กัน ให้นักเรียนอภิปรายในประเด็นต่อไปนี้

ภาพที่ 1 หญิงชายปิ้งกัน

ประเด็นอภิปราย

- * นักเรียนคิดว่าชายหญิงคู่นี้มีความรู้สึกอย่างไรต่อกัน
- * เหตุการณ์แบบนี้ อาจเกิดขึ้นในช่วงอายุเท่าไร

ภาพที่ 2 จีบกัน / โทรมุขกัน / เดินด้วยกัน / กินข้าวด้วยกัน (ฉากสาธารณะ ไม่ใช่อยู่สองต่อสอง)

- * นักเรียนคิดว่าความสัมพันธ์ของคนคู่นี้เป็นอย่างไร

- * เมื่อ “ปิ้งกัน” วัยรุ่นจะแสดงให้อีกฝ่ายรู้ได้อย่างไรบ้าง
- * ถ้า “ปิ้ง” ใครสักคน จะเล่าให้ใครฟัง บ้างหรือไม่

ภาพที่ 3 ผู้ชายนั่งโอบไหล่ผู้หญิง ในสวนสาธารณะ

* นักเรียนคิดว่า “ใช้เวลาคบกันนานเท่าไร จึงจะเกิดความสัมพันธ์ตามภาพนี้”

- * การแสดงออกเวลาอยู่สองต่อสอง กับอยู่ต่อหน้าคนอื่น เหมือนกันหรือต่างกันอย่างไร เพราะเหตุใด

3. เมื่อครบทั้ง 3 ภาพ แบ่งกลุ่ม 6 กลุ่ม แยกกลุ่มชาย กลุ่มหญิง (กลุ่มชาย 3 กลุ่ม กลุ่มหญิง 3 กลุ่ม) แจกกระดาษวาดเขียนกลุ่มละ 2 แผ่น และดินสอสี ให้แต่ละกลุ่มวาดภาพความสัมพันธ์ของหนุ่มสาวคู่หนึ่งที่คาดว่าจะเกิดขึ้นต่อไป เป็นลำดับที่ 4 และ 5

4. ตัวแทนกลุ่มนำเสนอภาพที่วาดพร้อมคำอธิบาย ควรสังเกตความแตกต่างของภาพและเรื่องราวที่นำเสนอระหว่างกลุ่มชายและหญิง

5. ครูสรุปพัฒนาการของความสัมพันธ์ของวัยรุ่นชายหญิง ตามใบความรู้ “พัฒนาการของความสัมพันธ์ระหว่างวัยรุ่นชายและหญิง

6. ให้แต่ละกลุ่มวิเคราะห์ผลที่จะเกิดขึ้นจากภาพที่ 4 และ 5 ที่กลุ่มวาดไว้

7. ตัวแทนนำเสนอ ครูสรุปผลการนำเสนอของนักเรียน

8. จบกิจกรรม

การประเมินผล

สังเกตการมีส่วนร่วมแสดงความคิดเห็น ภาพที่แต่ละกลุ่มวาดพร้อมคำอธิบาย และการสรุปเนื้อหาของกลุ่ม

คำแนะนำสำหรับครู

แผนการเรียนรู้นี้มุ่งเน้นให้นักเรียนได้เข้าใจพัฒนาการของความสัมพันธ์ที่เกิดขึ้นระหว่างวัยรุ่นหนุ่มสาวที่ชอบพอกัน ครูไม่ควรตัดสินว่าถูก-ผิด เพราะจะเป็นการปิดกั้นความคิดของนักเรียน ทำให้นักเรียนไม่กล้าแสดงความคิดเห็น

ใบความรู้ พัฒนาการของความสัมพันธ์ระหว่างวัยรุ่นชายและหญิง

เมื่ออย่างเข้าสู่วัยรุ่น ทั้งชายและหญิงจะเริ่มสนใจเพศตรงข้าม ซึ่งเกิดจากอิทธิพลของฮอร์โมนเพศ เมื่อเกิดความพึงพอใจกัน ความรู้สึกอยากใกล้ชิด อยากสัมผัส อยากมีเวลาเป็นส่วนด้วย่อมเกิดขึ้น จึงหาโอกาสอยู่กันตามลำพังสองต่อสอง ความใกล้ชิดดังกล่าวจะก่อให้เกิดความสัมพันธ์ที่ลึกซึ้งขึ้น จนถึงขั้นมีเพศสัมพันธ์กัน จากการศึกษาพบว่า การสัมผัสระหว่างชาย-หญิงในลักษณะต่างๆ จะสามารถพัฒนาไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ได้ดังนี้

จับมือถือแขน	โอกาสมีเพศสัมพันธ์	60%
กอด จูบ	โอกาสมีเพศสัมพันธ์	80%
เล้าโลม	โอกาสมีเพศสัมพันธ์	100%

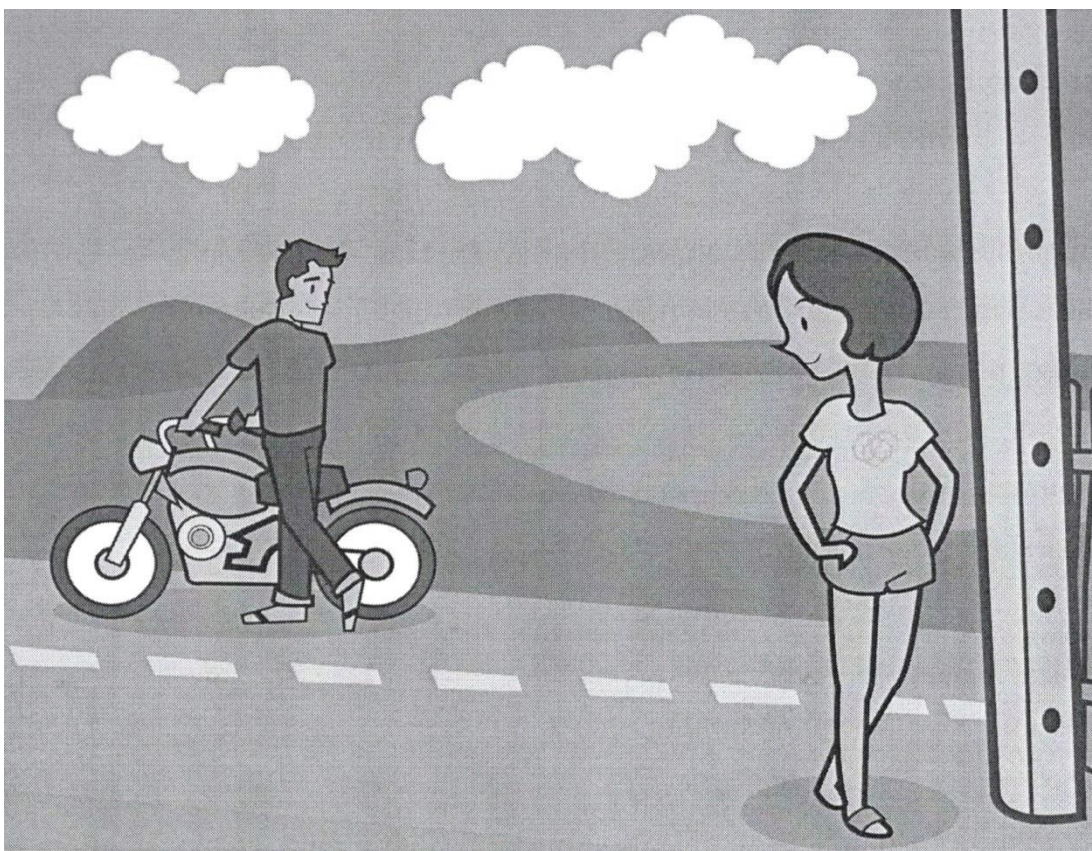
ถ้าความสัมพันธ์ของวัยรุ่นชาย-หญิงพัฒนาไปถึงขั้นมีเพศสัมพันธ์กัน อาจทำให้เกิดปัญหาต่างๆ ตามมา เช่น มีอุปสรรคด้านการเรียน พ่อแม่เสียใจ การตั้งครรภ์ที่ไม่พร้อม ติดเชื้อโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์และโรคเอดส์ เป็นต้น

การที่นักเรียนได้เรียนถึงความสัมพันธ์ระหว่างวัยรุ่นชาย-หญิงว่าจะมีความคืบหน้าไปได้อย่างไรบ้างนั้น จะช่วยให้สามารถคาดคะเนได้ว่าตนเองจะเลือกมีความสัมพันธ์อย่างไรจึงจะเกิดผลดีต่อชีวิตของทั้งสองฝ่าย

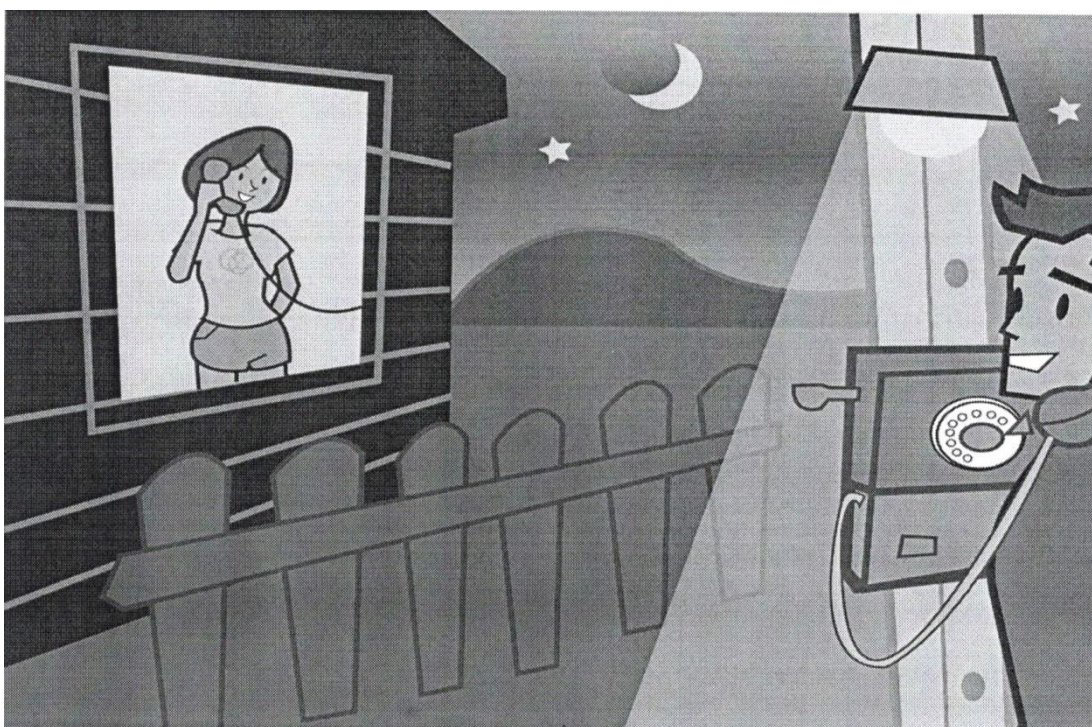
คำอธิบายเพิ่มเติม

วัยรุ่นเป็นวัยช่วงผ่านมีจินตนาการที่ไกลและจริงจัง คนในวันนี้จึงตัดสินใจอย่างคาดไม่ถึง การพูดถึงลักษณะของวัยรุ่นจึงควรแยกประเด็นให้เห็นถึงการเข้าใจชีวิตซึ่งมีทั้งสมหวังและไม่สมหวัง เพื่อจะได้ทำใจได้ในกรณีที่ผิดหวัง และสามารถแก้ไขได้หากว่าเขามีความอดทน อดกลั้น และถือว่า ทุกอย่างจะเป็นไปตามกฎที่พระเจ้าได้กำหนดแล้ว

การที่จะให้ชายหนุ่มหญิงสาวพบกันได้นั้น ก็ควรมีกิจกรรมร่วมกันเป็นระยะๆ และมีโอกาสใกล้ชิดกัน ซึ่งจะแนบเนียนและเหมาะสมกับวัฒนธรรมที่อยู่ทางภาคใต้ โดยเฉพาะกลุ่มมุสลิมมากกว่าวิธีอื่นๆ ส่วนจะมีกิจกรรมอะไรนั้น ก็ควรดูโอกาสและความเหมาะสม



ภาพที่ 1



ภาพที่ 2



ภาพที่ 3

กิจกรรมที่ 13 เข้าใจอย่างไร...ในเรื่องเพศ

จุดประสงค์การเรียนรู้

เพื่อให้เยาวชนมีความรู้ความเข้าใจและสามารถวิเคราะห์ความเชื่อที่ไม่ถูกต้องเกี่ยวกับเรื่องเพศตลอดจนผลกระทบที่อาจเกิดขึ้นจากการปฏิบัติตามความเชื่อเหล่านั้น

สาระสำคัญ

ข้อมูลเกี่ยวกับเรื่องเพศมีทั้งเป็นข้อเท็จจริงและความเชื่อที่บอกต่อกันมา ข้อมูลที่เป็นข้อเท็จจริงจะเป็นประโยชน์ต่อการดูแลสุขภาพทางเพศที่ถูกต้อง แต่ความเชื่อที่บอกต่อกันมาอาจเป็นข้อมูลที่ไม่ถูกต้องเพราะไม่สามารถอ้างอิงหลักวิทยาศาสตร์ได้ หากปฏิบัติตามความเชื่อนั้น ๆ อาจเกิดผลกระทบเชิงลบต่อสุขภาพทางเพศได้

สื่อ/ อุปกรณ์

1. บัตรคำ 1 ชุดมี 8 บัตร
2. ใบงาน “คุณเชื่อหรือไม่”
3. ใบความรู้ “ความเชื่อเรื่องเพศ” สำหรับเยาวชนชาย และเยาวชนหญิง

กิจกรรม

1. ให้ผู้เรียนยืนหันหน้าเข้าหากันเป็นวงกลม ครูติดบัตรคำที่ด้านหลังผู้เรียน คนละ 1 บัตร
2. ให้ผู้เรียนแข่งขันวิ่งเข้ากลุ่มตามบัตรคำที่ได้
3. ให้ผู้เรียนอภิปรายหัวข้อตามบัตรคำที่เข้ากลุ่ม ตามประเด็นในใบงาน “คุณเชื่อหรือไม่”
4. ตัวแทนกลุ่มนำเสนอข้อสรุปของกลุ่ม ครูนำอภิปรายและอธิบายเพิ่มเติมความเชื่อที่ไม่ถูกต้องในเรื่องเพศและผลกระทบที่อาจเกิดขึ้นจากการปฏิบัติตามความเชื่อนั้น ๆ (ใบความรู้ “ความเชื่อเรื่องเพศ”)
5. จบกิจกรรม

การประเมินผล

สังเกตการมีส่วนร่วมแสดงความคิดเห็น และการสรุปเนื้อหาของกลุ่ม

คำแนะนำสำหรับครู

ข้อความในบัตรคำเป็นตัวอย่างความเชื่อเรื่องเพศที่ไม่ถูกต้องและอาจส่งผลกระทบต่อสุขภาพทางเพศที่พบในกลุ่มวัยรุ่น ซึ่งอาจปรับเปลี่ยนข้อความในบัตรคำให้สอดคล้องกับสถานการณ์ของผู้เรียน และไม่จำเป็นต้องใช้ทั้ง 8 คำถาม ให้พิจารณาตามความเหมาะสม

ใบงาน

“คุณเชื่อหรือไม่”

ให้ผู้เรียน แลกเปลี่ยนความคิดเห็นเพื่อให้ได้ข้อสรุปตามประเด็นในบัตรคำ

1. สมาชิกกลุ่ม เคยได้ยิน เรื่องนั้น ๆ ในบัตรคำ บ้างหรือไม่ (เคยได้ยินที่คน / ไม่เคย / ได้ยินที่คน)
2. สมาชิกกลุ่ม เชื่อหรือไม่เชื่อ กับข้อความในบัตรคำใบนั้นหรือไม่ (เชื่อกับคน / ไม่เชื่อกับคน)
3. ให้นำข้อสรุปของกลุ่มว่าเพราะเหตุใดจึงเชื่อ และไม่เชื่อกับข้อความในบัตรคำนั้น ๆ
4. หาข้อสรุปของกลุ่มว่าถ้าปฏิบัติตามข้อความในบัตรคำนั้นจะเกิดผลอะไรตามมา

(เวลา 15 นาที)

เมื่อได้ข้อสรุปของกลุ่มแล้ว ให้เตรียมผู้แทนรายงานหน้าชั้น

ใบความรู้

โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์

หมายถึง โรคติดเชื้อของอวัยวะสืบพันธุ์ ติดต่อกันโดยการมีเพศสัมพันธ์กับผู้ป่วยหรือผู้ที่มีเชื้อโรคอยู่

โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ อาจแบ่งตามสาเหตุเป็น 2 กลุ่ม ดังนี้

1. สาเหตุจากเชื้อไวรัส ซึ่งบางชนิดรักษาให้หายได้ แต่บางชนิดเชื้อไวรัสจะฝังตัวอยู่ และกลับเป็นซ้ำได้หลายหน ได้แก่ เริมที่อวัยวะเพศ หูดหงอนไก่ ไวรัสตับอักเสบบี ไวรัสตับอักเสบซี
2. สาเหตุจากเชื้อแบคทีเรีย ซึ่งรักษาหายด้วยยาปฏิชีวนะ ได้แก่ ซิฟิลิส ภาวะอักเสบในท่อนำไข่ หนองใน หนองในเทียม ท่อน้ำเชื้ออักเสบ ช่องคลอดอักเสบจากแบคทีเรีย

การติดต่อ

ติดต่อโดยการมีเพศสัมพันธ์กับชายหรือหญิงที่เป็นโรค

ประเด็นคำถามสำหรับวิทยากร

ช่วยกันคิดว่าโรคอะไร

1. มักพบโรคเฉพาะในผู้ชาย คือ มีเมือกใสไหลออกจากอวัยวะเพศ และขัดลำกล้องเวลาถ่ายปัสสาวะ

(เฉลย ท่อปัสสาวะอักเสบ)

2. มีภาวะแทรกซ้อน คือ ขึ้นสมอง โรคหัวใจ และหลอดเลือด เสียชีวิต

(เฉลย ซิฟิลิส)

3. ไม่มีอาการในผู้หญิง แต่มีภาวะแทรกซ้อนที่อันตรายคือมีการอักเสบในท้องน้อย ท่อนอกมดลูก เป็นหมัน อาการในผู้ชาย คือ มีหนองขับเหลืองไหลออกมาจากท่อปัสสาวะ ปัสสาวะขัดแสบ

(เฉลย หนองใน)

4. มีอาการตุ่มน้ำพองใส ปวดแสบปวดร้อน คันบริเวณอวัยวะเพศ มีไข้ครั้งตัว ทั้งหญิงและชายที่เป็น

(เฉลย เริ่มที่อวัยวะเพศ)

5. ภาวะแทรกซ้อน คือ หญิงจะมีการเปลี่ยนแปลงของเซลล์ปากมดลูก กลายเป็นมะเร็งได้ ชายเสี่ยงต่อมะเร็งอวัยวะเพศ

(เฉลย หูดหงอนไก่)

6. มีอาการโรคเป็น 3 ระยะ ระยะแรกอาจมีชีวิตอยู่ได้หลายปี แต่ระยะสุดท้ายจะเสียชีวิตด้วยโรคมะเร็ง หรือ โรคติดเชื้อ เช่น วัณโรค

(เฉลย เอ็ดส์)

7. ไม่พบโรคในผู้ชาย ผู้หญิงจะมีตกขาวเป็นหนองสีเขียวยาวมเทา กลิ่นเหม็น คันในช่องคลอด

(เฉลย ช่องคลอดอักเสบจากแบคทีเรีย)

8. อาการในผู้หญิงคือมีเลือดออกทางช่องคลอดกะปริบกะปรอย มีไข้ ผู้ชายลูกอักเสบ บวม ต่อมลูกหมากบวม

(เฉลย ภาวะอักเสบในท้องน้อย)

9. ผู้หญิงมีอาการตกขาว ปัสสาวะขัด เลือดออกทางช่องคลอดกะปริบกะปรอย ผู้ชาย ปัสสาวะแสบ ขัดลำกล้อง หนองไหล

(เฉลย หนองในเทียม)

บัตรคำ “คุณเชื่อหรือไม่” สำหรับ เยาวชนชาย - หญิงอายุ 12 - 16 ปี

* การช่วยเหลือตัวเอง” บ่อย ๆ
จะทำให้เป็นโรคจิตได้

* ประจำเดือนคือเลือดเสีย

* ผู้ชายมีความต้องการทาง
เพศมากกว่าผู้หญิง

* ผู้หญิงมีตกขาวเป็นสิ่งที่
ผิดปกติ

* การฉีกเปื่อยเป็นการแสดง
ว่ามีความต้องการ

* ผู้หญิงควรใช้น้ำยาทำ
ความสะอาดล้างในช่อง

* ผักมุก / ผ่าเบ้นท์ / ฉีดน้ำ
มันมะกอก จะทำให้
ผู้หญิงประทับใจ มีความสุข

* ประจำเดือนคือเลือดเสีย

ใบความรู้

ความเชื่อเรื่องเพศ สำหรับ เยาวชนชาย – หญิง อายุ 12 – 16 ปี

* “การช่วยตัวเอง” บ่อยๆ จะทำให้เป็นโรคจิตได้

เป็นความเชื่อที่ไม่ถูกต้อง

“การช่วยตัวเอง” เป็นวิธีปลดปล่อยอารมณ์เพศที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติ โดยไม่ต้องมีเพศสัมพันธ์ทุกคนทั้งชายและหญิงสามารถทำได้หากยังไม่พร้อมที่จะมีเพศสัมพันธ์ ไม่ใช่เรื่องผิดปกติ วัยรุ่นหลายคนมักถูกบอกเล่าแบบผิดๆ เกี่ยวกับการช่วยตัวเอง เช่น การช่วยตัวเองเป็นสิ่งไม่ดี บาป ทำให้ตัวเตี้ย สายตาสั้น โง่ หรือการช่วยตัวเองบ่อยๆ จะทำให้จิตใจไม่ปกติ เป็นโรคจิต โรคประสาทได้ หรืออาจเสื่อมสมรรถภาพทางเพศ เป็นต้น ความเชื่อเหล่านี้จึงส่งผลต่อพฤติกรรม ทำให้เกิดความกังวล รู้สึกละอายใจ ไม่กล้าจะช่วยตัวเอง เกือบทุกความต้องการทางเพศนั้นไว้หรืออาจเลือกที่จะมีเพศสัมพันธ์แทน ซึ่งจะก่อให้เกิดปัญหาต่างๆ ตามมา เช่น การมีเพศสัมพันธ์และตั้งครรภ์เมื่อไม่พร้อม การติดเชื่อเอดส์

* ผู้ชายมีความต้องการทางเพศมากกว่าผู้หญิง

เป็นความเชื่อที่ไม่ถูกต้อง

ความต้องการทางเพศเป็นเรื่องธรรมชาติของคนเรา การมีความต้องการทางเพศมากหรือน้อยเป็นเรื่องของแต่ละบุคคล ไม่เกี่ยวกับความเป็นหญิงหรือชาย แต่ความคาดหวังของสังคมและวัฒนธรรมไทยต่อเรื่องเพศของหญิงและชายแตกต่างกัน เช่น ผู้ชายจะต้องมีประสบการณ์ทางเพศ ผู้ชายช่วยตัวเองเป็นเรื่องธรรมดา ผู้ชายเที่ยวชอ้งได้เป็นเรื่องปกติ ผู้ชายมีแฟนหลายคนถือว่าเก่ง แต่สำหรับผู้หญิงสังคมคาดหวังว่าผู้หญิงที่ดีต้องไร้อะไรในเรื่องเพศ รักนวลสงวนตัว รักเดียวใจเดียว ช่วยตัวเองเป็นเรื่องไม่ดี ดังนั้นผู้ชายเมื่อมีความต้องการทางเพศจึงสามารถปลดปล่อยได้ แต่ผู้หญิงต้องเก็บกดความรู้สึกไว้ไม่แสดงออก จึงดูราวกับผู้ชายมีความต้องการทางเพศมากกว่าผู้หญิง และความเชื่อนี้เองเป็นการส่งเสริมให้ผู้ชายมีเพศสัมพันธ์ที่มีความเสี่ยงต่างๆ ได้ ซึ่งจะก่อให้เกิดปัญหาตามมา เช่น การมีเพศสัมพันธ์ที่ทำให้ผู้หญิงตั้งครรภ์เมื่อไม่พร้อม การติดเชื่อเอดส์ เป็นต้น จึงควรปรับเปลี่ยนความเชื่อเหล่านี้ให้เกิดผลดีด้วยกันทั้งฝ่ายหญิงและชาย

* การฉันทันเป็นกการแสดงว่ามีความต้องการทางเพศสูง

เป็นความเชื่อที่ไม่ถูกต้อง

การฉันทัน คือ การที่น้ำอสุจิเคลื่อนออกมาในเวลนอนหลับ เกิดขึ้นเฉพาะกับผู้ชายเท่านั้น กล่าวคือฝันว่าได้มีพฤติกรรมทางเพศหรือได้ร่วมเพศกับนางในฝันจนถึงจุดสุดยอดแล้วน้ำอสุจิก็เคลื่อนออกมา การที่ผู้ชายฉันทันไม่ได้หมายความว่า มีความต้องการทางเพศสูงแต่อย่างใดเป็นเพียงปรากฏการณ์ตามธรรมชาติของชายหนุ่ม เนื่องจากอิทธิพลของฮอร์โมนเพศเท่านั้น กล่าวคือฮอร์โมนเพศไปกระตุ้นให้อวัยวะเพศต่างๆ เช่น ลูกอัณฑะทำหน้าที่สร้างตัวอสุจิ ต่อมา

ลูกหมากสร้างน้ำอสุจิ ตัวอสุจิที่สร้างขึ้นมาจะถูกนำไปเก็บในถุงเก็บอสุจิจนเต็มถุง และมีกลไกไปกระตุ้นที่สมองส่วนที่ควบคุมอารมณ์เพศทำให้เกิดอารมณ์เพศ เมื่อเกิดอารมณ์เพศขึ้นและไม่สามารถมีพฤติกรรมทางเพศในชีวิตจริงได้ก็จะไประบายออกทางความฝัน คนที่มีสุขภาพกายและสุขภาพจิตดีมีโอกาที่จะฝันเปียกมากกว่าผู้ที่มีสุขภาพไม่ดี

สำหรับผู้หญิงไม่มีการฝันเปียก อาจมีเพียงแต่ฝันในเชิงกามารมณ์ได้เท่านั้น กล่าวคือ ในช่วงไขก้างสูกฮอร์โมนในหญิงจะสูงขึ้น จะมีผลให้มีอารมณ์เพศมากขึ้นเมื่อไม่สามารถมีเพศสัมพันธ์ตามธรรมชาติในชีวิตจริงได้ ก็จะผลักดันให้ฝันเชิงกามารมณ์ และอาจถึงจุดสุดยอดก็ได้ แต่ไม่มีการหลั่งเหมือนฝ่ายชาย

*** ผังมุก / ผ่าเบ้นท์ / จิตน้ำมันมะกอก จะทำให้ผู้หญิงประทับใจ มีความสุขเป็นความเชื่อที่ไม่ถูกต้อง**

ความสุขทางเพศ เป็นเรื่องระหว่างคนสองคนที่จะเรียนรู้และสื่อสารถึงความพึงพอใจของทั้งสองฝ่าย เพื่อให้เกิดความสุขทางเพศร่วมกัน ขนาดของผู้ชายไม่สำคัญมากนักแต่มันประกอบด้วยปัจจัยอื่นๆ เช่น การแสดงความรัก การเล้าโลม การพยายามดูแลความรู้สึกของฝ่ายหญิง ผู้หญิงส่วนใหญ่จะพอใจที่ผู้ชายร่วมรักด้วยความรู้สึกละเอ้อและอารมณ์ที่สวยงามมากกว่า

ความเชื่อในเรื่องขนาดของอวัยวะเพศ ส่งผลให้ผู้ชายส่วนหนึ่งต้องการตัดแปลงอวัยวะเพศของตน เช่น เสริมซิลิโคน ผังมุก โดยเชื่อว่าอวัยวะเพศที่มีขนาดใหญ่หรือผิวขรุขระ จะช่วยเพิ่มความสุขในการร่วมเพศได้ ซึ่งการผังมุกคือการฝังเม็ดแก้วขนาดเล็กไว้ใต้ผิวหนัง อาจทำให้หลุดหรือเป็นแผลติดเชื้อได้ ความเชื่อเรื่องขนาดอวัยวะเพศยังส่งผลให้ผู้ชายให้ความสำคัญกับรูปลักษณ์ภายนอกมากกว่าคุณค่า ศักดิ์ศรีในตนเอง นอกจากนี้ยังทำให้ผู้ชายเกิดความไม่มั่นใจในตนเอง ซึ่งบางคนมีปัญหาในการมีเพศสัมพันธ์กับคู่ แล้วเข้าใจผิดว่าสาเหตุมาจากขนาดของอวัยวะเพศของตนเล็กเกินไป

*** ประจำเดือนคือเลือดเสีย**

เป็นความเชื่อที่ไม่ถูกต้อง

เมื่อเด็กหญิงเข้าสู่วัยรุ่น อายุประมาณ 10-12 ปี รังไข่จะผลิตไข่ เมื่อไข่เจริญเต็มที่ (สุก) ไข่จะหลุดออกจากรังไข่เดินทางอยู่ในปีกมดลูก เรียกว่า การตกไข่ เมื่อใกล้วันตกไข่ ภายในมดลูกจะเริ่มมีเลือดมาหล่อเลี้ยงทำให้เยื่อบุโพรงมดลูกหนาขึ้นพร้อมที่จะรับการฝังตัวของตัวอ่อนระหว่างที่ไข่กำลังเดินทางอยู่ในปีกมดลูก ถ้าไม่เกิดการปฏิสนธิ คือ ไม่มีตัวอสุจิเข้าไปผสมกับไข่ ไข่จะสลายตัวไป เยื่อบุโพรงมดลูกที่หนาขึ้นนั้นจะลอกตัวไหลออกมาเป็นประจำเดือน ดังนั้น ประจำเดือนจึง ไม่ใช่เลือดเสีย

โดยทั่วไประยะเวลาการมีประจำเดือนแต่ละครั้งนาน 3-5 วัน ไม่เกิน 7 วัน รอบประจำเดือน (ระยะเวลาระหว่างวันแรกของประจำเดือนครั้งหนึ่ง กับวันแรกของประจำเดือนครั้งต่อไป) ประมาณ 28 วัน ซึ่งแต่ละคนจะมีประจำเดือนแตกต่างกัน บางคนมีมากบางคนมีน้อย

กิจกรรมที่ 14 การล่องละเมิดทางเพศ

จุดประสงค์การเรียนรู้

เพื่อให้เยาวชนมีความรู้ ความเข้าใจ ความหมาย และประเภทของการล่องละเมิดทางเพศ ตลอดจนการหาทางออกเมื่อต้องเผชิญกับเหตุการณ์นั้น ๆ

สาระสำคัญ

การล่องละเมิดทางเพศเป็นปัญหาที่เกิดขึ้นเสมอๆ ในสังคม มีทั้งการล่องละเมิดด้วยคำพูด สัมผัส การมอง และหาประโยชน์จากร่างกายด้วยวิธีต่าง ๆ นอกจากนี้ยังมีการกระทำที่รุนแรง เช่น การข่มขืน เป็นต้น ผู้ที่ถูกล่องละเมิดจึงควรรู้วิธีหาทางออกเมื่อต้องเผชิญกับเหตุการณ์นั้นๆ รวมทั้งการขอความช่วยเหลือจากบุคคลหรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง

สื่อ / อุปกรณ์

1. กระดาษ A4 แบ่งเป็น 4 ส่วนตามขวาง
2. กรณีศึกษา “การล่องละเมิดทางเพศ”
3. ใบความรู้ “การล่องละเมิดทางเพศ”

กิจกรรม

1. นำเข้าสู่บทเรียน โดยถามว่า “การกระทำอะไรบ้างที่คิดว่าเป็นการล่องละเมิดทางเพศ” ให้ทุกคนเขียนคำตอบลงกระดาษให้มากที่สุด แผ่นละ 1 ข้อความ แล้วนำมาใส่กล่องที่หน้าชั้น ครูอ่านทีละข้อความแล้วช่วยกันพิจารณาว่าเป็นการกระทำแบบไหน เลือกติดให้ตรงกับหัวข้อที่สอดคล้องบนกระดาษปຽףที่เขียนหัวกระดาษไว้ 3 เรื่อง คือ “ทางคำพูด” “ทางการกระทำที่ไม่ถูกเนื้อต้องตัว” และ “ทางการกระทำที่ถูกเนื้อต้องตัว”
2. ครูสรุปความหมายและตัวอย่างการล่องละเมิดทางเพศที่ติดไว้บนกระดาษปຽף ตามใบความรู้ “การล่องละเมิดทางเพศ”
3. แบ่งกลุ่มๆ 5 กลุ่ม แจกกรณีศึกษากลุ่มละ 1 เรื่อง ให้ช่วยกันคิดว่า “ถ้าต้องตกอยู่ในสถานการณ์เช่นนั้นเราจะหาทางออกอย่างไร” และส่งตัวแทนกลุ่มออกมารายงานทีละกลุ่มจนครบ
4. ช่วยกันสรุปวิธีการหาทางออกเมื่อต้องเผชิญเหตุการณ์ล่องละเมิดทางเพศ ครูเพิ่มเติมการหาทางออก กรณีเผชิญสถานการณ์ที่รุนแรงและวิกฤติ ตามใบความรู้
5. จบกิจกรรม

การประเมินผล

สังเกตการณ์มีส่วนร่วมแสดงความคิดเห็น และการสรุปเนื้อหาของกลุ่ม

คำแนะนำสำหรับครู

อาจปรับเปลี่ยนกรณีศึกษาให้สอดคล้องกับวิถีชีวิตของผู้เรียนได้

กรณีศึกษา

ความเชื่อเรื่องเพศ สำหรับ เยาวชนชาย – หญิง อายุ 12 – 16 ปี

กรณีที่ 1

แสงดาว สาวโรงงานทอผ้า หน้าตาสะสวย ทุก ๆ เย็นหลังเลิกงานเธอต้องเดินผ่านอุ้งรถเมล์เพื่อขึ้นรถประจำทางกลับบ้าน ช่วงเดินผ่านอุ้งรถเมล์มักจะมีเสียงเป่าปากบ้าง ตะโกนแซวชมว่า สวยบ้าง, น่อง ๆ มีแฟนแล้วยัง รับพี่เป็นแฟนซักคนได้ไหม หรือบางครั้งก็ร้องเพลงแซวบ้าง แสงดาวรู้สึกอึดอัดและอายมาก

กรณีที่ 2

วิทย์ชวนดาวไปเล่นอินเทอร์เน็ตที่ร้านใกล้ๆ โรงงานหลังเลิกงานแล้ว วิทย์เรียกดาวให้เข้าไปดูที่หน้าจอของเขาพร้อมกับบอกว่ามีเรื่องน่าสนใจให้ดู สักครู่ก็ปรากฏภาพลามกขึ้นที่จอ เป็นภาพการร่วมเพศของชายหญิง ดาวตกใจและโกรธมาก

กรณีที่ 3

โอ เป็นเด็กชายวัยรุ่น หน้าตาดี ตอนเย็นหลังเลิกเรียนโอกับเพื่อนๆ มักจะไปเล่นกีตาร์ที่หลังโรงเรียน วันหนึ่งขณะที่โอกำลังนั่งเล่นกีตาร์อยู่มีเพื่อนรุ่นพี่ผู้ชายคนหนึ่ง มายืนอยู่ใกล้ๆ แล้วโอโบยไหล่ของโอไว้ เมื่อโอยังเฉยๆ อยู่ พี่ผู้ชายคนนั้นก็ขยับเข้ามาชิด แล้วใช้อวัยวะเพศเข้าไปมาบริเวณด้านข้างของโอ โอตกใจมาก

กรณีที่ 4

ภพชวนแอนสาวแว่นท์ ไปดูบ้านร้างที่มีข่าวว่ามีผีดูมาก แอนกลัวแต่ก็ยอมไปเพราะเพื่อนๆ หลายคนไปกันมาแล้วและนำมาเล่าสู่กันฟังว่าเห็นผีด้วย เธอกลัวจะอายหน้าเพื่อนๆ จึงตัดสินใจไปกับภพ ภพนัดเพื่อนชายอีก 6 คนไปด้วย บอกว่าจะได้ช่วยกันจับผี พอไปถึงบ้านร้างหลังนั้น ภพกับเพื่อนชายทั้ง 6 ช่วยกันจับแอนแล้วผลัดกันข่มขืน แอนต่อสู้ เธอถูกแทงเสียชีวิต

กรณีที่ 5

ทิม และเพื่อนชาย 4 คน ชวนกันไปดื่มเหล้าหลังจากสอบปลายภาคเสร็จสิ้น นัดเจอกันที่บ้านตุ้ย ทิมพาเพื่อนสาวรุ่นน้องไปด้วย 2 คน ทั้งหมดสนุกสนานกับการร้องเพลงและดื่มสุราจนได้ที่ ตูยจึงวางแผนแยกสาวรุ่นน้องออกจากกัน โดยพาอีก 1 สาวไปบ้านเพื่อนอีกคนหนึ่งที่อยู่ใกล้ๆ กัน ทิมและเพื่อนๆ ผลัดเวียนกันข่มขืน 2 สาว จนครบทุกคน

ใบความรู้ เรื่อง การล่วงละเมิดทางเพศ

* ความหมายของการล่วงละเมิดทางเพศ

การล่วงละเมิดทางเพศ หมายถึงพฤติกรรมที่ละเมิดสิทธิของผู้อื่นในเรื่องเพศไม่ว่าจะเป็นทางคำพูดและการกระทำทั้งที่มีและไม่มี การถูกเนื้อต้องตัวโดยผู้ที่ถูกกระทำไม่ยินยอม

* ประเภทของการล่วงละเมิดทางเพศ มี 3 ประเภท คือ

① การล่วงละเมิดทางคำพูด ได้แก่

- * การวิพากษ์วิจารณ์เกี่ยวกับรูปร่างหน้าตา การแต่งกาย ที่สื่อในทางลามก
- * การเล่าเรื่องตลกลามกสองแง่สองง่าม
- * การตามตื้อ ตามจิบ เกี้ยวพาราสีต่างๆ ที่รู้ว่าอีกฝ่ายไม่ชอบ
- * การพูดเสียดสีเล้าโลมในที่สาธารณะ
- * การกล่าวถึงหญิงหรือชายในทางลามก
- * การใช้คำพูดเพื่อกระตุ้นอารมณ์เพศ ฯลฯ

② การล่วงละเมิดทางการกระทำที่ไม่ถูกเนื้อต้องตัว ได้แก่

- * การจ้องมองอย่างกรุ่มกริม
- * การล่วงเกินด้วยสายตา
- * การแสดงสีหน้าท่าทางเจ้าชู้
- * การแสดงท่าทางหรือการเคลื่อนไหวร่างกายที่สื่อถึงเจตนาการล่วงเกินทางเพศ เช่น ผีวปาก แฉว ส่งจูบ
- * ยักคิ้วหล่วตา
- * การโชว์ภาพโป๊ หรือภาพที่สื่อไปในทางเพศหรือลามก
- * การส่งจดหมาย ข้อความ ภาพ ที่สื่อไปในทางเพศหรือลามก
- * การแอบดูตามห้องน้ำ
- * การติดวิดีโอวงจรปิดในห้องน้ำ ห้องเปลี่ยนเสื้อผ้า
- * การโชว์อวัยวะเพศ ฯลฯ

③ การล่วงละเมิดทางเพศโดยการกระทำที่มีการถูกเนื้อต้องตัว ได้แก่

- * การแตะเนื้อต้องตัว รวมทั้งการจับต้องเสื้อผ้า ร่างกาย ผม คอ แขน ฯลฯ
- * การกอด จูบ หอมแก้ม ตีกัน สะโพก จับหน้าอก กอดรัดพิ๊ตเหวี่ยง
- * การยืน เดิน หรือนั่งใกล้ชิดเกินความจำเป็น ใช้บางส่วนของร่างกายสัมผัสโดยจงใจ
- * การข่มขืน ฯลฯ

* การหาทางออกเมื่อเผชิญเหตุการณ์ล่วงละเมิดทางเพศ

กรณีเหตุการณ์ไม่รุนแรงควรหาทางออกด้วยการใช้วิธีต่อไปนี้ โดยอาจใช้วิธีใดวิธีหนึ่งหรือหลายวิธีร่วมกันแล้วแต่เหตุการณ์ คือ

- ๑ ปฏิเสธทันที
- ๒ หนีออกจากเหตุการณ์
- ๓ รีบขอความช่วยเหลือ

กรณีเหตุการณ์รุนแรงหรือตกอยู่ในภาวะวิกฤติ ควรใช้วิธีการต่อไปนี้

1. **ควบคุมอารมณ์ตนเองให้ได้** สิ่งแรกที่สำคัญที่สุดคือการควบคุมอารมณ์และร่างกายให้อยู่ในภาวะสงบนิ่งให้มากที่สุด รวบรวมสติให้มั่น เพื่อให้ตนเองเกิดการรับรู้ที่มีประสิทธิภาพ และมีไหวพริบปฏิภาณในการแก้ปัญหาเฉพาะหน้า

2. **ประเมินสถานการณ์** ว่ามีอันตรายใดที่อาจเกิดแก่ตนเองได้บ้างเพื่อนหาทางหลบเลี่ยง และมีสิ่งใดที่จะใช้ประโยชน์ได้บ้างในการป้องกันตัว และขอความช่วยเหลือ

3. **มองหาโอกาสหลบหนี** ขณะขอความช่วยเหลือ และมองหาโอกาสหรือจังหวะเหมาะในการหลบหนี ให้ทำใจดีสู้เสือ คล้อยตามเป็นพวกเดียวกันก่อน พยายามถ่วงเวลาโดยไม่ปะทะห้ำหั่นโดยตรง และไม่ยั่วแหย่ให้เกิดความรุนแรง อาจใช้วิธีเบนความสนใจ ต่อรอง หรือตั้งเงื่อนไขต่างๆ เพิ่มขึ้น ขวนคุ้ยเพื่อประวิงเวลาให้นานที่สุด เช่น ตัวอย่างต่อไปนี้

สถานการณ์ กำลังจะถูกข่มขืน อาจใช้ประโยคคำพูดต่อไปนี้เพื่อประวิงเวลา

“เดี๋ยวนะ...กำลังกลัวมากเลย (ยกมือไหว้) ขอหายใจก่อนนะ”

“ตรงนี้มีोजงเลย ยุงกัด ไปสว่างๆ หน่อยดีไหม”

“ปวดฉี่ ขอเข้าห้องน้ำหน่อย”

ทั้งนี้ เพราะการพูดและการลงมือทำร้ายเป็นพฤติกรรมที่ไม่ค่อยเกิดขึ้น
พร้อมกัน

4. **ต่อรองเมื่อจวนตัว** เมื่อจวนตัวให้ต่อรองหรือบอกเงื่อนไขใหม่ๆ เพื่อให้คู่กรณีเปลี่ยนใจ หรือลดความรุนแรง หรือลดความเสียหายลง เช่น ต่อรองช่วยสำเร็จความใคร่ให้แทนการร่วมเพศ เป็นต้น

5. **หาทางป้องกัน** ปัญหาที่อาจตามมาจากเหตุการณ์ เช่น กรณีถูกข่มขืน ต้องรีบพบแพทย์โดยด่วน เพื่อป้องกันการตั้งครรภ์และการติดเชื้อโรคทางเพศสัมพันธ์ รวมทั้งโรคเอดส์ ฯลฯ

กิจกรรมที่ 15 ผลของการล่วงละเมิดทางเพศ

จุดประสงค์การเรียนรู้

เพื่อให้เยาวชนตระหนักถึงผลกระทบของการล่วงละเมิดทางเพศ ทั้งของผู้ที่ถูกกระทำและผู้กระทำและมีแนวทางในการป้องกันตนเองจากปัญหานั้น ๆ

สาระสำคัญ

สถานการณ์การล่วงละเมิดทางเพศเป็นปัญหาที่พบในสังคมไทยมีหลากหลายรูปแบบและอาจเกิดขึ้นได้กับทุกเพศ ทุกวัย หลายครั้งเกิดขึ้นได้ในการดำเนินชีวิตประจำวันและสังคมก็มักจะมองเป็นเรื่องปกติธรรมดา ผู้ที่ถูกล่วงละเมิดมักจะได้รับผลกระทบทั้งทางร่างกายและจิตใจ และผู้กระทำการล่วงละเมิดก็จะได้รับโทษทางกฎหมาย

สื่อ / อุปกรณ์

1. กรณีศึกษา “เรื่องของโอ”
2. ใบความรู้ “ผลกระทบของการล่วงละเมิดทางเพศ”
3. ใบงาน

กิจกรรม

1. นำเข้าสู่บทเรียนโดยถามว่าใครเคยได้ยินเรื่องการล่วงละเมิดทางเพศอะไรมาบ้าง
ให้นักเรียนเตรียมพร้อมด้วยการหลับตาทำใจให้สงบแล้วครูอ่านกรณีศึกษา “เรื่องของโอ”
2. ถามว่า “มีความรู้สึกอย่างไรเมื่อได้ยินเรื่องของโอ” รวบรวมความคิดเห็นเขียนบนกระดานดำ
3. แบ่งกลุ่ม 5-6 คน อภิปรายประเด็นในใบงาน
4. ตัวแทนกลุ่มรายงาน ครูสรุปประเด็นตามใบความรู้ และเพิ่มเติม เรื่อง “การเคารพสิทธิในร่างกายผู้อื่น”
5. จบกิจกรรม

การประเมินผล

สังเกตการณ์มีส่วนร่วมแสดงความคิดเห็น และการสรุปเนื้อหาของกลุ่ม

คำแนะนำสำหรับครู

อาจปรับเปลี่ยนกรณีศึกษาให้สอดคล้องกับวิถีชีวิตของผู้เรียนได้

กรณีศึกษา

เรื่อง ของโอ

โอ หญิงสาววัย 17 ปี เป็นลูกคนโตในจำนวนพี่น้อง 3 คน เธอเป็นเด็กเรียบร้อย เรียนดี และขยัน ครอบครัวของโอมีอยู่ด้วยกัน 4 คน คือ แม่ โอ และน้องอีก 2 คน ซึ่งกำลังอยู่ในวัยเรียน หนังสือ ฐานะทางบ้านยากจน แม่เป็นโอประสบอุบัติเหตุโดนรถชนเมื่อ 2 ปีที่แล้ว ผลจากอุบัติเหตุทำให้ร่างกายพิการเดินไม่ได้ไม่สามารถทำงานโรงงานได้ดังเดิม จึงหันไปรับจ้างซักรีดเสื้อผ้าซึ่งมีรายได้ไม่มากนัก เมื่อโอเรียนจบชั้นมัธยมต้นต้องออกจากโรงเรียน เธอตั้งใจว่าจะทำงานเก็บเงินสักระยะแล้วจะไปเรียน กศน. ต่อ ความฝันสูงสุดของโอ อ การเข้ารับพระราชทานปริญญาบัตรเพื่อเป็นใบเบิกทางไปสู่การทำงานที่ดี ๆ

โอต้องช่วยแม่ซักผ้าในช่วงเช้าและไปทำงานที่ร้านอาหารในตอนเย็น โอทำงานที่ร้านจนกระทั่งดึกทุกคืน เมื่อจะกลับบ้านต้องเดินผ่านวัดที่มีดและเปลี่ยว แต่ด้วยความเคยชินที่เป็นถิ่นบ้านเกิดจึงไม่ได้หวาดระแวงอันตรายใด ๆ

วันหนึ่งแม้ว่าจะเป็นเวลาเลิกงานของโอแล้ว แต่แขกในร้านอาหารยังเต็มร้าน ด้วยความมีน้ำใจ โอบอกเจ้าของร้านว่าเธอจะอยู่ช่วยทำงานจนกว่าแขกจะหมดร้าน หลังจากเลิกงานเธอเดินกลับบ้านตามลำพังเช่นทุกวันพอมาถึงบริเวณหน้าวัดมีรถตู้ สีขาว มาจอดเทียบและชายในรถตู้ 5 คน ได้เข้ามาพูดจาตะลุม และจุดเธอขึ้นรถตู้ไป มันผลัดกันข่มขืนเธออย่างทารุณคนละหลายเที่ยว โอร้องขอความเมตตา มันกลับหัวเราะอย่างสนุกสนาน โอเจ็บปวดทั้งกายและใจอย่างสุดพรรณนา เธอชมชานกลับบ้านนอนร้องไห้คิดไม่ตกว่าจะทำอย่างไรต่อไปจะแจ้งความก็ไม่กล้า เพราะกลัวว่าเรื่องของเธอยุ่กันไปทั่ว เธอหวาดวิตกไปต่าง ๆ นานา กลัวว่าตั้งครรรภ์ กลัวว่าจะติดโรคภัย กลัวจะติดเอดส์ และที่สำคัญเธอจะหวาดผวาทุกครั้งที่มีผู้ชายมาใกล้ ๆ เธอ

โอไม่กล้าเล่าเรื่องที่เกิดขึ้นให้แม่ฟัง เธอกลัวว่าแม่จะเสียใจเพราะแม่ได้ตั้งความหวังไว้ที่เธอมาก เธอเก็บความเจ็บช้ำเอาไว้ในใจคนเดียว โอเลิกไปทำงานที่ร้านอาหารและบอกกับแม่เพียงว่าจะรับจ้างซักผ้าให้มากขึ้น และแล้วสิ่งที่เธอกลัวก็อุบัติขึ้น โอที่เคยเข้มแข็งกลับกลายเป็นคนอ่อนเพลียไม่มีแรง เป็นหวัดและท้องเสียบ่อยขึ้น เธอคิดว่าเป็นเพราะเธอคิดมาก พักผ่อนไม่เพียงพอ สุดท้ายเธอมีไข้ขึ้นสูง หายใจหอบ ทานยาลดไข้ ไข้ก็ไม่ลด ต้องเข้ารับการรักษาในโรงพยาบาล หมอตรวจพบว่าเธอปอดบวม และผลการตรวจเลือดพบว่าเธอติดเชื้อเอดส์...

โอรับรู้ข่าวร้ายด้วยความรู้สึกปวดร้าว ท้อแท้ สิ้นหวัง เธอหมดกำลังใจที่จะมีชีวิตอยู่ต่อไป แต่...เมื่อนึกถึงแม่และน้อง ๆ เธอก็ไม่สามารถตัดสินใจทำในสิ่งที่คิดเอาไว้ โอนอนร้องไห้ด้วยความทุกข์ทรมานใจอย่างแสนสาหัส เธอคิดว่าทำไม...โลกช่างโหดร้ายกับเธอเหลือเกิน

ใบงาน

แบ่งกลุ่มๆ ละ 5-6 คน ร่วมกันอภิปรายจนได้ข้อสรุปในประเด็นต่อไปนี้

1. คิดว่า “สาเหตุที่ทำให้เกิดเหตุร้ายครั้งนี้มีอะไรบ้าง และโอ้ได้รับผลกระทบอย่างไร”
2. ท่านคิดว่าเพราะอะไรบุคคลกลุ่มนี้จึงกระทำเช่นนี้ และควรได้รับผลตอบแทนอย่างไรให้สาสมกับการกระทำผิดในครั้งนี้
3. ถ้าบุคคลกลุ่มนี้เป็นเพื่อนของท่าน “ท่านจะเตือนพวกเขาอย่างไร”

(เวลา 15 นาที)

เมื่อได้ข้อสรุปแล้ว ให้เตรียมตัวแทนรายงาน

ใบความรู้

เรื่อง ผลกระทบของการล่วงละเมิดทางเพศ

* ผลกระทบของการล่วงละเมิดทางเพศ

① ต่อผู้ถูกรกระทำ

ผลกระทบทางร่างกาย ผู้หญิงที่ถูกข่มขืนอาจตั้งครรภ์โดยไม่พึงประสงค์ นำไปสู่การทำแท้งอันตราย การติดเชื้อทางเพศสัมพันธ์ ได้แก่ โรคเอดส์ กามโรค บางคนถูกทำร้ายขณะตั้งครรภ์ ทำให้ต้องคลอดก่อนกำหนด เด็กอาจพิการหรือมีปัญหาด้านอนามัยการเพศ และพัฒนาการต่าง ๆ

ผลกระทบทางจิตใจ เมื่อสูญเสียความบริสุทธิ์และถูกกระทำร้าย ผู้หญิงจะรู้สึกหมดคุณค่าในตนเอง มีการประชดชีวิต เช่น มีพฤติกรรมทางเพศกับหลายคน บางคนมีแนวโน้มจะขายบริการทางเพศ หรือมีปัญหาเกี่ยวกับภาวะเครียด อารมณ์หงุดหงิด วิกลจริต และคิดฆ่าตัวตายได้

ผลกระทบทางเพศ เด็กที่ยังไม่พร้อมจะมีบุตรย่อมเกิดปัญหาระหว่างตั้งครรภ์ การคลอดและเลี้ยงดูเมื่อมีลูกที่ไม่ได้ตั้งใจให้เกิดมักใช้อารมณ์ในการเลี้ยงดูเพราะขาดวุฒิภาวะ หากบุคคลในครอบครัวกระทำการล่วงละเมิด จะมีผลกระทบที่มากกว่าบุคคลภายนอกกระทำเป็นหลายเท่าตัว รุนแรงบางคนแม้จะปรับตัวได้แต่ต่อไป เมื่อมีครอบครัวก็อาจมีปัญหาด้านเพศกับสามีได้

ผลกระทบต่อครอบครัวและสังคม เด็กที่ถูกข่มขืน อาจต้องย้ายโรงเรียน ย้ายที่อยู่ ขาดโอกาสในการพัฒนา ครอบครัวที่กลัวเสียชื่อเสียงมักไม่กล้าแจ้งความ เพราะหากมีการดำเนินการพิจารณาในกระบวนการยุติธรรมต้องใช้เวลา ใช้งบประมาณและใช้ความอดทนในการดำเนินการ

② ต่อผู้กระทำ

- * เป็นที่รังเกียจของคนทั่วไป
- * อาจถูกทำร้ายร่างกายได้
- * ถูกให้ออกจากงาน
- * ถูกดำเนินคดี

* การป้องกันการถูกล่วงละเมิดทางเพศ

1. ปกป้องสิทธิในร่างกายของเราโดยการแสดงออกให้ผู้กระทำรู้ในทันทีว่า เราเป็น “เจ้าของ” ร่างกายของเรา เราไม่ชอบในสิ่งที่เขาทำและเขาไม่มีสิทธิที่จะทำเช่นนั้นโดยการปฏิเสธทันทีหนีจากเหตุการณ์ และรีบขอความช่วยเหลือ

2. หลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงต่างๆ เช่น การเดินตามลำพังในที่เปลี่ยว การอยู่ตามลำพังในที่ลับตากับเพศตรงข้าม

3. เชื่อความรู้สึกตนเองเมื่อรู้สึกผิดปกติหรือไม่ชอบมาพากล ให้รีบเสี่ยงออกจากสถานการณ์

*** การเคารพสิทธิในร่างกายผู้อื่น**

หมายถึง การแสดงออกว่าเราเคารพในสิทธิร่างกายของผู้อื่น ซึ่งทำได้โดย

1. ไม่ละเมิดสิทธิร่างกายผู้อื่น ทั้งคำพูดและการกระทำ ที่จะทำให้เขาไม่ชอบ โกรธ เจ็บปวด หรืออับอาย
2. ให้เกียรติผู้อื่น ทั้งคำพูดและการกระทำ เช่น การกล่าวคำ “ขออนุญาต” “ขอโทษ” “ขอบคุณ”
3. รักษา มารยาทสังคม คือ การปฏิบัติต่อผู้อื่นด้วยความสุภาพตามที่คนในสังคมพึงปฏิบัติต่อกัน

**คู่มือการจัดกิจกรรมเพศวิถีศึกษา และอนามัยการ
เจริญพันธุ์ (ระบบการเรียนรู้ชีวิต)**

- กิจกรรมสำหรับเด็กและเยาวชน อายุ 15 - 18 ปี

กิจกรรมที่ 1 ความเป็นหญิง - ความเป็นชาย ใครกำหนด

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้เด็กเข้าใจความแตกต่างในความเป็นหญิงและความเป็นชาย ที่เกิดตามธรรมชาติ และที่กำหนดโดยสังคม วัฒนธรรม การเลี้ยงดู และสภาพแวดล้อม
2. เพื่อให้เด็กสามารถปรับตัวอยู่ในสังคมและมีพัฒนาการทางเพศที่เหมาะสม

กระบวนการ

1. ฝึกสมาธิและฐานสติก่อนจัดกิจกรรม
2. ผู้จัดกิจกรรมแบ่งกลุ่มเด็ก กลุ่มละ 5-6 คน ให้นั่งล้อมวงตามกลุ่มตน
3. ผู้จัดกิจกรรมแจกบัตรคำ “หญิง-ชาย ใครกำหนด” กลุ่มละ 1 ชุด ให้แต่ละกลุ่มช่วยกันวิเคราะห์ข้อความในบัตรคำแต่ละใบ แล้ววางแยกเป็น 2 กอง คือ “ธรรมชาติกำหนด” และ “สังคมกำหนด”
4. ผู้จัดกิจกรรมสังเกตการทำกิจกรรมของกลุ่มให้คำแนะนำให้ทำกิจกรรมได้ถูกต้องและแยกบัตรคำครบทุกใบ จึงให้แต่ละกลุ่ม นำบัตรคำกลุ่ม “สังคมกำหนด” มาช่วยกันวิเคราะห์ต่อ โดยแยกออกเป็น 2 กอง “เห็นด้วย” และ “ไม่เห็นด้วย” พร้อมบอกเหตุผลที่เห็นด้วยและไม่เห็นด้วย
5. ผู้จัดกิจกรรมยกบัตรคำกลุ่ม “เห็นด้วย” ทีละใบ นำอภิปรายให้ได้ข้อสรุปว่าเห็นด้วยเพราะอะไร จนครบทุกใบ แล้วต่อด้วยการยกบัตรคำกลุ่ม “ไม่เห็นด้วย” ทีละใบ อภิปรายเหตุผลที่ไม่เห็นด้วยจนครบทุกใบ
6. ให้แต่ละกลุ่มร่วมกันอภิปรายแสดงความคิดเห็น จนได้ข้อสรุป แล้วส่งตัวแทนรายงานในกลุ่มใหญ่ในประเด็นต่อไปนี้
 - 6.1 กิจกรรมนี้ทำให้เกิดแนวคิดอย่างไร
 - 6.2 ความเป็นหญิงและความเป็นชายโดยธรรมชาติกำหนด เราสามารถแก้ไขเปลี่ยนแปลงได้หรือไม่ และ เราควรมีทัศนคติอย่างไรต่อเพศของตน
 - 6.3 ความเป็นหญิงและความเป็นชายที่กำหนดโดยสังคม วัฒนธรรม การเลี้ยงดู และสภาพแวดล้อม ทำให้เกิดปัญหาในชีวิตของหญิงชายอย่างไรบ้าง และเราสามารถแก้ไขเปลี่ยนแปลงได้หรือไม่ โดยพิจารณาแยกตามระดับ
 - 6.3.1 ระดับบุคคลเช่นเปลี่ยนที่ตัวเราเอง
 - 6.3.2 ในครอบครัวเมื่อเราสร้างครอบครัวของเราเอง
 - 6.3.3 ในชุมชนที่เราอาศัยอยู่
 - 6.3.4 ในสังคมโดยรวม

7. ให้แต่ละกลุ่มรายงานที่ละประเด็น ผู้สอนนำอภิปรายจนได้ข้อสรุปที่ละประเด็นจนครบทุกประเด็น (ไปความรู้แนวคิดที่ควรได้)

8. ผู้จัดกิจกรรมและเด็กร่วมกันสรุปว่า “ความเป็นหญิงและความเป็นชาย ไม่ว่าจะกำหนดด้วยอะไรก็ตาม ไม่สามารถแบ่งแยก หรือขีดคั่นความเป็นมนุษย์ที่เท่าเทียมกันได้ ทุกคนจึงควรเห็นคุณค่าซึ่งกันและกัน ช่วยเหลือเกื้อกูลกัน ตามกำลังความสามารถ และตามบริบทที่เหมาะสมในครอบครัว ชุมชน และสังคมที่เราอยู่นั้น”

9. ให้เด็กบันทึกกิจกรรมในสมุดบันทึก

10. ฝึกสมาธิและฐานสติหลังจัดกิจกรรม

บัตรคำ “หญิง - ชาย ใครกำหนด”

ผู้หญิงมีมดลูก ตั้งท้อง คลอดลูกได้	ผู้ชายไม่มีเต้านมที่จะสามารถให้นมลูกได้
ผู้หญิงอ่อนแอ ร้องไห้ได้	ผู้ชายต้องเข้มแข็ง ห้ามร้องไห้เด็ดขาด
ผู้หญิงต้องอยู่บ้านทำงานบ้านเลี้ยงลูกเท่านั้น	ผู้ชายมีหน้าที่ต้องทำงานหาเลี้ยงครอบครัว
ผู้หญิงเรียนไปก็เท่านั้น ไม่จำเป็นต้องส่งเสียให้เรียนสูง ๆ	ผู้ชายต้องเรียนสูง ๆ แม้ต้องยอมเป็นหนี้กู้ยืมมาส่งเรียน ก็ยอม
มีลูกสาวเหมือนมีส้วมอยู่หน้าบ้าน	มีลูกชายได้มีผู้สืบสกุล
ผู้หญิงที่ดีต้องอินโนเซนต์ ไม่รู้อะไรเรื่องเพศเลย	ผู้ชายเรียนรู้และหาประสบการณ์ทางเพศได้
ผู้หญิงแม้จะเอาใจใส่ดูแลพ่อแม่ แต่ก็ไม่ได้ทดแทน คุณเหมือนการบวช	ผู้ชายบวชทดแทนบุญคุณพ่อแม่ได้
การดูแลบ้าน ซักรีดเสื้อผ้า ทำครัว เลี้ยงลูก ไม่ถือว่าเป็นงาน เพราะไม่ได้หาเงินเลี้ยงครอบครัว	ห้ามผู้ชายช่วยงานบ้าน โดยเฉพาะการซักเสื้อผ้าหรือ ชุดชั้นในผู้หญิง เพราะไม่เป็นมงคลกับชีวิต
ผู้หญิงต้องคอยเป็นฝ่ายรอมีผู้ชายมาชอบก่อน เท่านั้น จะชอบใครก็ห้ามแสดงออก ต้องเก็บ ความรู้สึก	ผู้ชายมีแฟนหลายคนถือว่ามีเสน่ห์ มากความสามารถ
ผู้หญิงทำงานนอกบ้านสู้ผู้ชายไม่ได้ จึงมีการ กีดกัน เลือกปฏิบัติ ไม่รับผู้หญิงเข้าทำงาน	ผู้นำ ต้องเป็นผู้ชายเท่านั้น ผู้หญิงเป็นผู้นำไม่ได้

ใบความรู้ แนวคิดที่ควรได้

ประเด็น	แนวคิดที่ควรได้
1. กิจกรรมนี้ทำให้เกิดแนวคิดอย่างไร	- ทำให้เห็นความแตกต่าง และไม่เท่าเทียมกันในสังคม ระหว่างผู้ชาย และผู้หญิง ซึ่งจะสร้างปัญหาให้ทั้งกับผู้ชายและผู้หญิง เพราะทั้งสองเพศต้องอยู่ร่วมกันในสังคม และต่างก็ต้องพึ่งพาอาศัยกัน
2. ความเป็นหญิงและความเป็นชาย โดยธรรมชาติกำหนด เราสามารถแก้ไขเปลี่ยนแปลงได้หรือไม่ และ เราควรมีทัศนคติอย่างไรต่อเพศของตน	- แก้ไขไม่ได้ ควรพอใจ ยอมรับ และสร้างทัศนคติที่ดีต่อเพศของตน สร้างคุณค่าให้เกิดขึ้นภายในตนเอง เพราะทุกคนมีคุณค่า ไม่ขึ้นกับว่าจะเกิดมาเป็นเพศชายหรือเพศหญิง
3. ความเป็นหญิงและความเป็นชายที่กำหนดโดยสังคม วัฒนธรรม การเลี้ยงดู และสภาพแวดล้อม ทำให้เกิดปัญหาในชีวิตของหญิงชายอย่างไรบ้าง และเราสามารถแก้ไขเปลี่ยนแปลงได้หรือไม่ โดยพิจารณาแยกตามระดับ คือ 3.1 ระดับบุคคลเช่นเปลี่ยนที่ตัวเราเอง 3.2 ในครอบครัวเมื่อเราสร้างครอบครัวของเราเอง 3.3 ในชุมชนที่เราอาศัยอยู่ 3.4 ในสังคมโดยรวม	สังคมส่วนมาก มักให้ความสำคัญกับเพศชายมากกว่าเพศหญิง บางสังคมมีการเลือกปฏิบัติจนเป็นเรื่องธรรมดาทำให้เพศหญิงขาดโอกาสทางการศึกษา และได้รับความไม่เท่าเทียมในสังคม เมื่อชายหญิงมาอยู่ด้วยกันเป็นครอบครัว ค่านิยมดังกล่าวจะทำให้เกิดปัญหาครอบครัว เช่น 1) ผู้หญิงต้องรับภาระมากกว่าผู้ชาย เพราะสังคมปัจจุบันต้องช่วยกันทำมาหากิน ผู้หญิงจึงต้องรับผิดชอบทั้งงานทั้งในบ้านและนอกบ้าน ความเหนื่อยล้า ความเครียด ทำให้ชีวิตคู่ ไม่มีความสุข 2) ภรรยาที่เรียนน้อย ไม่มีรายได้ของตนเอง ต้องยอมทน และอยู่ใต้อำนาจของสามี 3) สามีบางคนเคยชินกับการใช้อำนาจเหนือกว่า มีการใช้ความรุนแรงทั้งต่อร่างกายและจิตใจของภรรยา 4) การหนีปัญหาโดยออกไปหาความสุขนอกบ้าน ไม่ว่าจะเป็นฝ่ายชายหรือหญิง อาจสร้างปัญหาซ้ำเติมมากขึ้นไปอีก เช่น สามี ไปมีเพศสัมพันธ์นอกสมรส และติดเชื้อเอดส์ นำเชื้อมาติดภรรยาและลูกในท้องเราสามารถแก้ไขเปลี่ยนแปลงได้ในส่วนที่เกี่ยวข้องกับตัวเราเอง ระดับบุคคล ควรยกย่องให้เกียรติเพศตรงข้าม เห็นคุณค่าเท่าเทียมกับเรา ไม่เอาเปรียบ ฉวยโอกาส ให้ความร่วมมือ และช่วยเหลือตามความเหมาะสม

ประเด็น	แนวคิดที่ควรได้
	ระดับครอบครัว ช่วยเหลือกัน แบ่งเบาภาระทุกอย่างในครอบครัว สามารถปรับเปลี่ยนหน้าที่ได้ตามสถานการณ์ที่เข้ามา ไม่แยกหน้าที่ของผู้หญิงหรือผู้ชาย ระดับชุมชน และสังคม แม้ไม่อาจทำอะไรได้ แต่ครอบครัวเป็นหน่วยหนึ่งของชุมชนและสังคม เมื่อเวลาผ่านไป เด็กรุ่นใหม่ที่ได้เห็นตัวอย่างที่ดีจากรุ่นพ่อแม่ มีมากขึ้น ชุมชนและสังคมโดยรวมก็จะค่อย ๆ เปลี่ยนแปลงในที่สุด

กิจกรรมที่ 2 ข้างหลังภาพ

วัตถุประสงค์

เพื่อให้เด็กตระหนักถึงอารมณ์และความรู้สึกนึกคิดที่แตกต่างในเรื่องเพศ ของผู้ชายและผู้หญิง

กระบวนการ

1. ฝึกสมาธิและฐานสติก่อนจัดกิจกรรม
2. ผู้จัดกิจกรรมแบ่งกลุ่มเด็ก กลุ่มละ 5 – 6 คน ให้นั่งล้อมวงตามกลุ่มตน
3. ผู้จัดกิจกรรมนำสนทนาคำถามว่า “ใครมีแฟนแล้วบ้าง ยกมือหน่อย” วันนี้เราจะมาทำความเข้าใจถึงธรรมชาติความรู้สึกนึกคิดของผู้ชายและของผู้หญิง ที่ชอบพอกัน ว่าจะเหมือนกัน หรือต่างกันอย่างไร
4. ผู้จัดกิจกรรมบรรยายภาพให้ทุกคนจินตนาการตามไปด้วย

ภาพที่ 1 วิทย์อาศัยอยู่ในห้องเช่าเพียงลำพัง พรุ่งนี้แล้ว ที่วิทย์จะต้องย้ายไปอยู่ต่างจังหวัดกับผู้ปกครอง วรรณมาหาวิทย์ที่ห้องเช่า เพื่อช่วยเก็บของ และร่ำลากัน ทั้งสองเป็นเพื่อนนักเรียนห้องเดียวกัน และเริ่มชอบพอกันมาหลายเดือนแล้ว

ภาพที่ 2 วรรณกับวิทย์พูดคุยหยอกล้อกันไป เก็บของไปอย่างใกล้ชิด อยู่ ๆ วิทย์ก็วางของลง หันมาโอบกอดวรรณ
5. ผู้จัดกิจกรรมถามในกลุ่มใหญ่ว่า “คิดว่าในขณะนั้น วิทย์ มีความรู้สึกนึกคิดอย่างไร” เปิดโอกาสให้ตอบโดยไม่ต้องสรุป
6. ถามในกลุ่มใหญ่ว่า “คิดว่าในขณะนั้น วรรณ มีความรู้สึกนึกคิดอย่างไร” เปิดโอกาสให้ตอบโดยไม่ต้องสรุป
7. ให้แต่ละกลุ่มร่วมกันอภิปรายแสดงความคิดเห็น จนได้ข้อสรุปแล้วส่งตัวแทนรายงานในกลุ่มใหญ่ในประเด็นต่อไปนี้
 - 7.1 คิดว่าในขณะนั้น วิทย์ และ วรรณ แต่ละคนมีความรู้สึกนึกคิดที่แตกต่างกันอย่างไร
 - 7.2 คิดว่าหลังจากที่วิทย์โอบกอดวรรณ เหตุการณ์จะดำเนินต่อไปอย่างไรได้บ้าง
 - 7.3 ถ้าทั้งสองเกิดมีเพศสัมพันธ์กัน หลังจากนั้นจะเกิดอะไรตามมาได้บ้างกับทั้ง 2 คน
 - 7.4 การคบเพื่อนต่างเพศ ในวัยเรียน ซึ่งเป็นวัยที่ยังไม่มีความพร้อมที่จะรับผิดชอบปัญหาต่าง ๆ ควรมีแนวทางอย่างไร เพื่อป้องกันปัญหาต่าง ๆ ที่อาจเกิดตามมา
8. ให้แต่ละกลุ่มรายงานที่ละประเด็น ผู้จัดกิจกรรมนำอภิปรายจนได้ข้อสรุปที่ละประเด็น จนครบทุกประเด็น (ใบความรู้แนวคิดที่ควรได้)

9. ผู้จัดกิจกรรมและเด็กร่วมกันสรุปว่า “เมื่อชายหญิงที่ชอบพอกัน มีโอกาสอยู่ใกล้ชิดกัน ผู้หญิงจะมีธรรมชาติของความรู้สึกนึกคิดเพียงแค่ว่าต้องการความอบอุ่นใกล้ชิดเท่านั้น แต่ผู้ชายจะมีธรรมชาติที่แตกต่างจากผู้หญิงคือมีอารมณ์และความต้องการทางเพศเกิดขึ้นด้วย ความเข้าใจถึงธรรมชาติที่ต่างต่างกันนี้ จะช่วยให้ผู้หญิงระวังตนเอง ไม่ปล่อยให้สถานการณ์เกินเลยจนควบคุมไม่ได้ และผู้ชายควรตระหนุณยอม ให้เกียรติคนรัก รู้จักยับยั้งชั่งใจตนเอง ไม่ทำให้สถานการณ์เกินเลย โดยไม่คำนึงถึงผลเสียที่จะเกิดขึ้นตามมา”

10. ให้เด็กบันทึกกิจกรรมในสมุดบันทึก

11. ฝึกสมาธิและฐานสติหลังจัดกิจกรรม

ใบความรู้ แนวคิดที่ควรได้

ประเด็น	แนวคิดที่ควรได้
1. คิดว่าในขณะนั้น วิทย์ และ วรรณ แต่ละคนมีความรู้สึกนึกคิดที่แตกต่างกันอย่างไร	- ทั้งสองต่างชอบพอกัน มีความสุขที่ได้ใกล้ชิดกัน วรรณรู้สึกอบอุ่นที่ได้ใกล้ชิดคนรัก แต่วิทย์จะมีอารมณ์เพศและความต้องการมีเพศสัมพันธ์เกิดขึ้น ด้วย เพราะความใกล้ชิด การสัมผัส และบรรยากาศที่เป็นใจ ซึ่งเป็นธรรมชาติของความรู้สึกนึกคิดในเรื่องเพศที่แตกต่างกัน ระหว่างเพศหญิงและเพศชาย
2. คิดว่าหลังจากที่วิทย์โอบกอดวรรณ เหตุการณ์จะดำเนินต่อไปอย่างไรได้บ้าง	- เป็นไปได้ 3 ทาง 1) วิทย์รู้สึกยับยั้งชั่งใจ คิดถึงผลเสียที่อาจเกิดขึ้นตามมา ซึ่งจะเป็นผลเสียอย่างมากต่อคนที่ตนรัก จึงเพียงแค่ออด เพื่อสร้างกำลังใจให้กันและกัน ในการที่จะต้องอยู่ห่างกัน 2) วิทย์ไม่ยับยั้งชั่งใจตนเอง ไม่คิดถึงผลเสียที่อาจตามมา รุกคืบต่อไป แต่วรรณได้คิดถึงผลเสียที่อาจเกิดตามมา จึงปฏิเสธ ไม่ได้คล้อยตาม และขอร้องวิทย์ ในการให้เกียรติตน ไม่ทำอะไรที่จะเกิดความเสียหายแก่ตนเอง 3) วิทย์ไม่ยับยั้งชั่งใจตนเอง ไม่คิดถึงผลเสียที่อาจตามมา รุกคืบต่อไปและวรรณเองก็ไม่อาจต้านทานความรู้สึกของตนเองที่มีต่อวิทย์ ไม่ได้คิดถึงผลเสียที่อาจเกิดตามมา คล้อยตามวิทย์จนเกิดการมีเพศสัมพันธ์ขึ้น
3. ถ้าทั้งสองเกิดมีเพศสัมพันธ์กัน หลังจากนี้จะเกิดอะไรตามมาได้บ้างกับทั้ง 2 คน	1) วิทย์ รู้สึกมีความสุข สมหวัง ในขณะที่วรรณจะ รู้สึกวิตกกังวล กลัวคนอื่นรู้ กลัวพ่อแม่เสียใจ กลัวตั้งครรภ์ กลัววิทย์จะทิ้ง หมดคุณค่า ฯลฯ (สังคมส่วนมาก ถือว่าผู้หญิงที่มีเพศสัมพันธ์แล้วหมดคุณค่า) 2) เพศสัมพันธ์ที่ไม่ได้คาดคิด จะไม่มีการป้องกัน ถ้าวรรณตั้งครรภ์หรือติดเชื้อโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์/เอดส์ ก็จะมีปัญหาตามมา มีผลกระทบต่อวรรณและครอบครัวของวรรณ ทั้งหมด ทำนองเดียวกัน ถ้าวรรณเคยมีเพศสัมพันธ์มาก่อน และติดเชื้ออยู่ วิทย์ก็ติดเชื้อโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ / เอดส์ ได้ เช่นกัน 3) ถ้าการตั้งครรภ์นำไปสู่การแต่งงาน ก็อาจมีผลเสียตามมา จากความไม่พร้อมในการมีชีวิตคู่ และการเป็นพ่อแม่ก่อนวัยอันควร

กิจกรรมที่ 3 หญิงชายคิดอย่างไรเมื่อใกล้กัน

จุดประสงค์การเรียนรู้

เพื่อให้นักเรียนตระหนักถึงความรู้สึกนึกคิดในเรื่องเพศที่แตกต่างกันระหว่างชายหญิง

สาระสำคัญ

ชายและหญิงมีธรรมชาติในเรื่องความรู้สึกนึกคิดในเรื่องเพศที่แตกต่างกัน ชายมีธรรมชาติในเรื่องอารมณ์ใคร่ที่นำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ ส่วนหญิงมีธรรมชาติที่เป็นความรักความอบอุ่น ซึ่งอาจจะยังไม่คาดคิดถึงการมีเพศสัมพันธ์ เมื่อวัยรุ่นชายหญิงอยู่ใกล้ชิดกัน อาจเกิดเพศสัมพันธ์ที่ไม่คาดคิด และส่งผลกระทบตามมาได้ เช่น เสียการเรียน มีปัญหาทางด้านอารมณ์ และจิตใจ การตั้งครรภ์ที่ไม่พร้อม การติดเชื้อเอชไอวี และการติดโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ เป็นต้น นักเรียนจึงควรตระหนักในเรื่องนี้ เพื่อป้องกันปัญหาดังกล่าว

สื่อ/ อุปกรณ์

1. ภาพชายหญิงนั่งอยู่ด้วยกันตามลำพังในที่ลับตาอย่างสนิทสนมใกล้ชิด
2. ใบงาน
3. ใบความรู้ “แนวคิดหลักที่ควรได้ตามประเด็นในใบงาน”

กิจกรรม

1. นำเข้าสู่บทเรียนโดยถามว่า “วัยรุ่นเมื่อพบคนที่ถูกต้องจะรู้สึกอย่างไร”
2. ให้นักเรียนจับคู่กับเพื่อนเพศเดียวกัน แล้วให้ดูภาพชาย-หญิงอยู่ด้วยกันตามลำพังในที่ลับตาอย่างสนิทสนมใกล้ชิดเพื่อแลกเปลี่ยนความคิดเห็นดังนี้

* นักเรียนหญิงคุยกันว่า “คิดว่าผู้หญิงในภาพ กำลังคิดและรู้สึกอย่างไร”

* นักเรียนชายคุยกันว่า “คิดว่าผู้ชายในภาพ กำลังคิดและรู้สึกอย่างไร”

3. สุ่มถามความคิดและความรู้สึกภาพละ 2-3 คู่ โดยไม่ต้องสรุป
4. แบ่งกลุ่ม 5-6 คน เพื่ออภิปรายประเด็นตามใบงาน
5. ตัวแทนกลุ่มรายงานที่ละกลุ่ม ครูนำอภิปรายจนได้แนวคิดหลักตามใบความรู้ครบถ้วน
6. ให้นักเรียนช่วยกันกำหนดแนวทางในการคบเพื่อนต่างเพศ เขียนใส่กระดาษนำไปติดบอร์ด

7. สุ่มอ่านให้เพื่อนฟัง 1-2 กลุ่มและเปิดโอกาสให้ทุกคนได้เดินอ่าน

การประเมินผล

สังเกตการณ์มีส่วนร่วมแสดงความคิดเห็น และการสรุปเนื้อหาของกลุ่ม

ใบงาน

แบ่งกลุ่มๆ ละ 5-6 คน ร่วมกันอภิปรายจนได้ข้อสรุปตามประเด็นต่อไปนี้

1. จากภาพคิดว่าผู้หญิงคิดและรู้สึกอย่างไร
2. ผู้ชายในภาพคิดและรู้สึกอย่างไรต่อผู้หญิง
3. คิดว่า การมีแฟนในวัยรุ่น มีผลดีและสิ่งที่ต้องระมัดระวังอะไรบ้าง
4. คิดว่าควรมีแนวทางในการคบเพื่อนต่างเพศอย่างไร จึงจะเกิดผลดีต่อทั้งสอง

ฝ่าย

(เวลา 10 นาที)

เมื่อได้ข้อสรุปของกลุ่มแล้ว ให้เตรียมตัวแทนรายงานหน้าชั้น

ใบความรู้

“แนวคิดหลักประเด็นใบงาน”

ประเด็นอภิปราย	แนวคิดหลัก
1. ผู้หญิงคิดและรู้สึกอย่างไร	ธรรมชาติของเพศหญิงคือ เมื่ออยู่ใกล้ผู้ชายที่พึงพอใจจะรู้สึกอบอุ่นและเมื่อผู้ชายเอาใจก็คิดว่านั่นคือความรักซึ่งอาจจะเป็นการเข้าใจผิด เมื่อเกิดเพศสัมพันธ์ที่ไม่คาดคิดและไม่มีการเตรียมพร้อม อาจทำให้เกิดปัญหาตามมาได้ เช่น การตั้งครรภ์ ติดโรค และมีผลกระทบต่อการเรียน
2. ผู้ชายคิดและรู้สึกอย่างไร	ธรรมชาติของเพศชายเมื่ออยู่ใกล้ผู้หญิง จะเกิดอารมณ์เพศ และขาดความยับยั้งชั่งใจ มักนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่มีการเตรียมพร้อมและอาจเกิดผลตามมา เช่น ทำให้ฝ่ายหญิงตั้งครรภ์ ตนเองหรือฝ่ายหญิงติดโรค และมีผลกระทบต่อการเรียน และอาจต้องรับผิดชอบผู้หญิงโดยที่ตนเองไม่พร้อม
3. นักเรียนคิดว่าการมีแฟนในวัยเรียนมีผลดีและสิ่งที่ต้องระมัดระวังมีอะไรบ้าง	* ผลดีคือทำให้มีความสุขและได้เรียนรู้การสร้างความสัมพันธ์กับเพศตรงข้ามตั้งแต่วัยรุ่น เป็นการฝึกทักษะชีวิตเช่น การตระหนักรู้ในตน การเห็นอกเห็นใจผู้อื่นและการสื่อสารเป็นต้น * สิ่งที่ต้องระมัดระวัง ได้แก่ 1. อาจมีผลกระทบเรื่องการเรียนและกิจวัตรปกติ เพราะไม่รู้จักแบ่ง เวลา หมกมุ่น ครุ่นคิดโดยไม่มีขอบเขต 2. ปัญหาทางอารมณ์และจิตใจ เช่น วิตกกังวลเกรงว่ารักไม่สมหวัง อาจมีอารมณ์หึงหวง นำไปสู่ความขัดแย้งกับคนรอบข้างได้ 3. เสี่ยงสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น โดยเฉพาะครอบครัวและเพื่อน เพราะมักชอบแยกตัวคบกันอยู่ 2 คน 4. ตัดโอกาสตนเองในการศึกษาและคบเพื่อนต่างเพศกับคนอื่น ๆ 5. อาจมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่ปลอดภัย และเกิดปัญหาตามมาได้ เช่น การตั้งครรภ์ไม่พร้อม การติดโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์และเอดส์

ประเด็นอภิปราย	แนวคิดหลัก								
4. นักเรียนคิดว่าควรมีแนวทางในการคบเพื่อนต่างเพศอย่างไร จึงเกิดผลดีต่อชีวิตวัยรุ่น	แนวทางในการคบเพื่อนต่างเพศ 1. มีขอบเขต ควรคบกันในฐานะเพื่อนไปก่อน โดยมีผู้ใหญ่รับรู้ แบ่งเวลาให้ถูกต้องไม่รบกวนการเรียน ไม่เสียสัมพันธภาพกับครอบครัวและเพื่อนคนอื่น ๆ พยายามดึงใจตนเองไว้ไม่ให้วอกแวกจนขาดสมาธิในการเรียนและการทำกิจกรรมประจำวัน 2. มีความปลอดภัย ทั้งร่างกายและจิตใจ ต้องหลีกเลี่ยงสถานการณ์ต่างๆ ที่อาจนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ เช่น อยู่ด้วยกันตามลำพังในที่ลับตา มีการใช้สุรา ยาเสพติด มีการกระตุ้นด้วยสื่อหรือมีการเล้าโลมทางเพศ ฯลฯ จากการศึกษาพบว่า การสัมผัสระหว่างชายหญิงในลักษณะต่างๆ จะสามารถพัฒนาไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ได้ ดังนี้ <table data-bbox="678 920 1045 1122"> <tbody> <tr> <td>จับมือถือแขน</td><td>10%</td></tr> <tr> <td>กอดจูบ</td><td>60%</td></tr> <tr> <td>ลูบคลำ</td><td>80%</td></tr> <tr> <td>เล้าโลม</td><td>100%</td></tr> </tbody> </table> ส่วนความปลอดภัยทางจิตใจ เมื่อรักไม่สมหวังอาจเกิดความวิตกกังวล เศร้า เสียใจ หรือระแวงหึงหวงจนเกิดเรื่องทะเลาะเบาะแว้งหรือใช้ความรุนแรงต่อกันได้ จึงควรจำกัดขอบเขตในการคบกันไว้ในระดับเพื่อนก่อน เพื่อศึกษานิสัยใจคอกันให้ถ่องแท้ และป้องกันปัญหาด้านจิตใจเมื่อไม่เป็นไปตามคาดหวัง	จับมือถือแขน	10%	กอดจูบ	60%	ลูบคลำ	80%	เล้าโลม	100%
จับมือถือแขน	10%								
กอดจูบ	60%								
ลูบคลำ	80%								
เล้าโลม	100%								

กิจกรรมที่ 4 เพื่อนแท้ - เพื่อนเทียม

วัตถุประสงค์

เพื่อให้เด็กตระหนักถึงคุณสมบัติของการเป็นเพื่อนที่ดี ที่ใคร ๆ ก็อยากคบด้วย

กระบวนการ

1. ฝึกสมาธิและฐานสติก่อนจัดกิจกรรม
2. ผู้จัดกิจกรรมแบ่งกลุ่มเด็ก กลุ่มละ 5-6 คน ให้นั่งล้อมวงตามกลุ่มตน
3. ผู้จัดกิจกรรมแจกบัตรคำ “เพื่อนแท้ - เพื่อนเทียม” กลุ่มละ 1 ชุด ให้แต่ละกลุ่มช่วยกันวิเคราะห์ลักษณะนิสัยของเพื่อน ในบัตรคำแต่ละใบ แล้ววางแยกเป็น 2 กอง คือ “เพื่อนแท้” และ “เพื่อนเทียม” โดยบอกเหตุผลด้วยว่า ทำไมลักษณะนิสัยนั้น ๆ จึงเป็น “เพื่อนแท้” และ “เพื่อนเทียม”
 4. ผู้จัดกิจกรรมให้คำแนะนำและกำกับติดตามให้ ทำกิจกรรมได้ถูกต้องและแยกบัตรคำครบทุกใบ จึงให้แต่ละกลุ่ม เลือกลักษณะนิสัยของเพื่อนที่ดีที่สุด ออกมากลุ่มละ 3 ใบ และเลือกลักษณะนิสัยของเพื่อนแย่ที่สุดออกมากลุ่มละ 3 ใบ
 5. ผู้จัดกิจกรรมยกบัตรคำขึ้นทีละใบ นำอภิปรายว่าในบัตรคำนั้น “ดีที่สุด” และ “แย่ที่สุด” เพราะอะไร จนครบทุกใบ (ตัดใบที่มีลักษณะนิสัยซ้ำกันออก)
 6. ให้แต่ละกลุ่มร่วมกันอภิปรายแสดงความคิดเห็น จนได้ข้อสรุป แล้วส่งตัวแทนรายงานในกลุ่มใหญ่ในประเด็นต่อไปนี้
 - 6.1 เพื่อนมีความสำคัญต่อเราอย่างไร
 - 6.2 ลักษณะนิสัยของเพื่อนที่เราคบด้วย จะมีอิทธิพลต่อชีวิตของเราอย่างไร เกิดผลดีหรือผลเสียได้อย่างไรบ้าง
 - 6.3 จะรู้ได้อย่างไรว่าใครเป็นเพื่อนแท้และเพื่อนเทียม
 - 6.4 เราควรทำอย่างไรกับเพื่อนเทียม
 7. ให้แต่ละกลุ่มรายงานที่ละประเด็น ผู้จัดกิจกรรมนำอภิปรายจนได้ข้อสรุปที่ละประเด็นจนครบทุกประเด็น (ใบความรู้แนวคิดที่ควรได้)
 8. ผู้จัดกิจกรรมและเด็กร่วมกันสรุป การมี “เพื่อนแท้” เป็นสิ่งดีมีคุณค่าในชีวิต ที่ควรทะนุถนอมความสัมพันธ์ไว้ให้ยั่งยืน และเราเองก็ต้องทำตัวเป็น “เพื่อนแท้” ด้วย
 9. ให้เด็กบันทึกกิจกรรมในสมุดบันทึก
 10. ฝึกสมาธิและฐานสติหลังจัดกิจกรรม

บัตรคำ “เพื่อนแท้ – เพื่อนเทียม”

จริงใจ ไม่เคยโกหกเพื่อน	เข้าไม่ถึงตัวตนแท้จริงของเขา เหมือนมีบางอย่างปิดบังไว้
อยู่เคียงข้างให้กำลังใจเสมอเมื่อเรามีปัญหา	ปัญหาตนเองเรื่องใหญ่แต่ของคนอื่นไม่สำคัญ
ยอมรับเราอย่างที่我们是 เราเป็นตัวของตัวเองได้ รู้สึกดีเสมอ เมื่ออยู่กับเพื่อนคนนี้	เอาความคิดตนเองเป็นใหญ่ เพื่อนต้องยอมตาม
ให้อภัยเมื่อเราผิดพลาดเพราะมิตรภาพมีค่ามากกว่า	ชอบเปรียบเทียบ ชอบตัดสินคนอื่น
กล้าที่จะเตือนเราในเรื่องไม่ดี	ไม่สนใจ ไม่เป็นห่วงใคร ชอบอยู่สบาย ๆ
รู้ใจเรา ชอบอะไร ไม่ชอบอะไร	ไม่รักษาคำพูด ผิดนัดเสมอ
ไม่คาดหวังการตอบแทน	คาดหวังคนอื่น ใจน้อย ชอบต่อว่าเร้ากร้าว
เชื่อมั่นในเรา ยินดีกับความสำเร็จของเราอย่างจริงใจ	ไม่เชื่อมั่นในตัวเรา พร้อมจะเกทับความสำเร็จของเรา ไม่อยากเห็นเราดีกว่า
พร้อมที่จะแบ่งปัน เสียสละ รู้จักการให้และการรับ	ชอบเป็นฝ่ายรับ ไม่ยอมเสียเปรียบใคร คิดเล็กคิดน้อย
เก็บความลับของเพื่อนมิดชิด	ดีต่อหน้า นินทาลับหลัง

ใบความรู้ แนวคิดที่ควรได้

ประเด็น	แนวคิดที่ควรได้
1. เพื่อนมีความสำคัญต่อเราอย่างไร	ทุกคนต้องการ การยอมรับ การได้พูดคุยแบ่งปันเรื่องราว ทั้งทุกข์และสุข แบ่งปันประสบการณ์กับคนที่เข้าใจและยอมรับ เราอย่างที่เราเป็น ได้รับกำลังใจ ความช่วยเหลือยามมีปัญหา ผลัดกันเป็นฝ่ายให้และฝ่ายรับ การมีเพื่อนจึงสร้างคุณค่าและ สีสันให้ชีวิต
2. ลักษณะนิสัยของเพื่อนที่เราคบ ด้วย จะมีอิทธิพลต่อชีวิตของเราอย่างไร เกิดผลดีหรือผลเสียได้อย่างไรบ้าง	เพื่อนแท้ จะช่วยส่งเสริมกันไปในทางที่ดี คบกันอย่างมี ความสุขและสบายใจ รักและพึ่งพาช่วยเหลือซึ่งกันและกันได้ ยาวนานยั่งยืน แต่เพื่อนเทียม นอกจากไม่จริงใจช่วยเหลือแล้ว ยังอาจทำให้เราท้อแท้ผิดหวัง หรือซ้ำเติมเรายามทุกข์ด้วย
3. จะรู้ได้อย่างไรว่าใครเป็นเพื่อนแท้ และเพื่อนเทียม	จากการสังเกต การกระทำของเขาต่อเราและต่อคนอื่น ๆ
4. เราควรทำอย่างไรกับเพื่อนเทียม	ควรระมัดระวังตัว ไม่เปิดเผยความลับ ทั้งระยะห่างในใน ความสัมพันธ์พอสมควร ไม่ผิดหวังเสียใจกับการกระทำของ เขา ซึ่งเป็นการทำร้ายตัวเราเองมากขึ้น แต่ควรให้อภัยและ ยอมรับว่าเขาเป็นคนแบบนั้น เมื่อเขาไม่เป็นเพื่อนแท้ให้ใคร เขาเองก็ จะไม่มีเพื่อนแท้เช่นกัน

กิจกรรมที่ 5 คบเพื่อนอย่างไรที่ไม่เสี่ยง

วัตถุประสงค์

เพื่อฝึกให้เด็กคิดวิเคราะห์ในสถานการณ์ที่อาจนำไปสู่ความเสี่ยงทางเพศ/การมีเพศสัมพันธ์โดยไม่คาดคิด

เพื่อฝึกให้เด็กมีทักษะในการแก้ปัญหาในเหตุการณ์เฉพาะหน้า

กระบวนการ

1. ฝึกสมาธิและฐานสติก่อนจัดกิจกรรม
2. ผู้จัดกิจกรรมแบ่งกลุ่มเด็ก กลุ่มละ 5-6 คน ให้นั่งล้อมวงตามกลุ่มตน
3. ผู้จัดกิจกรรมนำเสนอสนทนา ตั้งคำถาม “คิดว่า วัยรุ่นเป็นวัยที่ควรจะมีเพศสัมพันธ์หรือไม่” “ใครคิดว่าควร ไหยกมือ” “ใครคิดว่าไม่ควร ไหยกมือ”.... แล้วสรุปว่า การมีเพศสัมพันธ์นั้น ควรเกิดจากความรัก เป็นเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัย มีความพร้อมที่จะใช้ชีวิตคู่เป็นครอบครัว สังคมและคนรอบข้างยอมรับ และสามารถรับผิดชอบผลที่จะเกิดขึ้นตามมาได้ เช่น การตั้งครรภ์
4. ผู้จัดกิจกรรมนำเสนอสนทนาต่อ ถามว่า “การมีเพศสัมพันธ์โดยไม่คาดคิดมาก่อนว่าอาจเกิดขึ้นได้ จะมีปัญหาอะไรตามมาได้บ้าง” ให้ตอบ 3-4 คนแล้วสรุปว่า “เพศสัมพันธ์ที่ไม่คาดคิด มักจะไม่ได้มีการป้องกัน จึงมักมีปัญหาตามมาภายหลัง เช่น ตั้งครรภ์ ติดเชื้อมากโรค/เอดส์ กรณีข่มขืนก็อาจมีการทำร้ายร่างกายด้วย ดังนั้นเราจึงควรป้องกันแต่เนิ่น ๆ”
5. นำสนทนาในประเด็นต่าง ๆ เช่น
 - 5.1 ในการคบเพื่อน เรามีกิจกรรมกับเพื่อนมากมายที่เราคิดว่าปลอดภัยไม่มีอันตราย ใด ๆ แต่เราไม่เคยคิดว่าบางกิจกรรมที่ปลอดภัยนั้นก็อาจนำไปสู่กิจกรรมอื่นซึ่งไม่ปลอดภัย ตามมาที่หลังได้
 - 5.2 วันนี้เราจะมาฝึกคิดวิเคราะห์สถานการณ์ต่าง ๆ ว่า โดยตัวสถานการณ์เองเสี่ยงหรือไม่ และสถานการณ์นั้นอาจนำไปสู่สถานการณ์ต่อไปที่มีความเสี่ยงหรือไม่ เพื่อที่เราจะรู้เท่าทันว่าสถานการณ์ใดที่อาจนำไปสู่ความเสี่ยงทางเพศได้ จะช่วยให้ตัดสินใจได้อย่างถูกต้อง ว่ากิจกรรมใดบ้างที่ควรหลีกเลี่ยงตั้งแต่แรก
6. ผู้จัดกิจกรรมบรรยายให้ความรู้เรื่อง “ขั้นตอนการประเมินความเสี่ยงในเรื่องเพศ”
7. แจกใบงาน กลุ่มละ 1 สถานการณ์ ให้ช่วยกันวิเคราะห์ และเขียนข้อสรุปลงในตารางที่กำหนดให้
8. ให้ตัวแทนกลุ่มรายงาน ผู้สอนนำอภิปรายให้กลุ่มอื่นแสดงความเห็น และสรุปที่ละสถานการณ์จนครบ

9. ผู้จัดกิจกรรมและได้ร่วมกันสรุปขั้นตอนการประเมินความเสี่ยงทางเพศ
และเกณฑ์การประเมินความเสี่ยงทางเพศ

10. ให้เด็กบันทึกกิจกรรมในสมุดบันทึก

11. ฝึกสมาธิและฐานสติหลังจัดกิจกรรม

ใบงาน สถานการณ์ที่ 1

เดชา หนุ่มน้อยวัย 18 ปี เขาแอบชอบสาวรุ่นพี่ที่อายุมากกว่าเขาถึง 6 ปี เธอให้ความเอ็นดู มองเห็นเขาเป็นน้อง เดชาได้แต่บอกเธอในใจว่า ผมไม่อยากเป็นน้องพี่ ผมอยากเป็นแฟนพี่ต่างหาก แต่ความเป็นน้องก็ทำให้เขาได้ใกล้ชิดเธอ จึงได้แต่เก็บไว้ในใจ

วันนี้เดชาแวะเอาอาหารเย็นมาฝาก เจอพี่อีฟในสภาพสะลึมสะลือคล้ายคนเมาหรือคนกินยานอนหลับ เดชารู้ว่าเธอเพิ่งอกหักจากแฟน จึงพยายามจะเรียกให้ตื่นเพื่อทานอาหาร อีฟไม่ยอมลืมตา แต่ดึงเดชาลงไปนอนด้วยแล้วกอดเดชาไว้นั่น

คิดว่าเดชาควรทำอะไร

ขั้นตอนประเมินความเสี่ยง	ผลการวิเคราะห์
1. วิเคราะห์สถานการณ์ปัจจุบันว่ามีปัจจัยเสี่ยงทางเพศอะไรบ้าง (วิเคราะห์ตามเกณฑ์ประเมินความเสี่ยง 6 ข้อ) เดชาเอาอาหารไปให้อีฟที่ห้องของเธอ มีปัจจัยเสี่ยงทางเพศอะไรบ้าง	
2. เทียบสถานการณ์ปัจจุบัน กับ เกณฑ์ประเมิน ความเสี่ยง 1) อยู่ในที่ลับตา 2) อยู่ลำพังสองต่อสอง 3) มีการสัมผัส และเนื้อต้องตัว 4) มีสิ่งยั่วยุ (สื่อโป๊/ลามกต่าง ๆ เช่น หนังสือ วีดีโอ ฯลฯ การแต่งกายที่ล่อแหลมของผู้หญิง) 5) อยู่ในยามวิกาล (กลางคืน) 6) มี แอลกอฮอล์ / สิ่งเสพติด ถ้าเข้าเกณฑ์ข้อใดข้อหนึ่งถือว่าเสี่ยง	
3. ถ้าเสี่ยง ตัดสินใจอย่างหนึ่งอย่างใด หรือทำ 2 - 3 อย่างพร้อม ๆ กัน ดังต่อไปนี้ 3.1 ปฏิเสธ 3.2 ปลีกตัวออกจากเหตุการณ์ 3.3 เดินหนี 3.4 ขอความช่วยเหลือ	

กิจกรรมที่ 6 หญิง ชายในดวงใจ

จุดประสงค์การเรียนรู้

เพื่อให้นักเรียนตระหนักถึงแนวคิดที่ไม่ตรงกันระหว่างหญิงชายในการเลือกคู่ครอง

สาระสำคัญ

หญิง ชายมีทัศนคติที่แตกต่างกันในการเลือกคุณสมบัติของคู่ครอง หญิงให้ความสำคัญกับคุณสมบัติที่เป็นคุณค่าภายในตนเป็นอันดับแรกๆ แต่ชายมักเลือกคู่ครองโดยมองที่รูปลักษณ์ภายนอกเป็นอันดับแรกๆ แต่เมื่อทั้งสองฝ่ายได้พิจารณาอย่างรอบคอบแล้วพบว่า ทั้งหญิงและชาย มักมีความเห็นที่ไม่แตกต่างกัน จริง ๆ แล้วการเลือกคู่ครองมักจะเลือกคนที่คุณสมบัติที่มีความดีงาม ซึ่งเป็นคุณค่าที่แท้จริงภายในตัวตนของหญิงและชายมากกว่ารูปลักษณ์ภายนอก การเลือกคู่ครองที่เหมาะสมจะทำให้ชีวิตครอบครัวมีความสุข

สื่อ/ อุปกรณ์

1. กระดาษปรู๊ฟ
2. ปากกาเคมี

กิจกรรม

1. ครูนำสนทนาด้วยคำถาม “ใครมีแฟนแล้วบ้าง” , “ชอบแบบไหน”
2. แบ่งกลุ่มๆ ละ 5-6 คน แจกกระดาษปรู๊ฟ, ปากกาเคมี เตรียมตัวแข่งขัน
3. ให้เวลา 5 นาที
 - * นักเรียนหญิง – เขียนคุณสมบัติของชายในดวงใจที่ต้องการให้มากที่สุด
 - * นักเรียนชาย – เขียนคุณสมบัติของหญิงในดวงใจที่ต้องการให้มากที่สุด
4. ครูให้ตัวแทนกลุ่มอ่านคุณสมบัติของหญิงและชายในดวงใจที่ต้องการ
5. ครูประเมินว่ากลุ่มชายและกลุ่มหญิงให้ความสำคัญกับรูปลักษณ์ภายนอกและคุณสมบัติภายในเหมือนกันหรือไม่อย่างไร
6. ให้เวลา 5 นาที
 - * นักเรียนหญิง – เขียนคุณสมบัติของชายที่ไม่ต้องการ / ไม่ชอบ
 - * นักเรียนชาย – เขียนคุณสมบัติของหญิงที่ไม่ต้องการ / ไม่ชอบ
7. ให้แต่ละกลุ่มนำเสนอ ครูและนักเรียนช่วยกันสรุปคุณสมบัติของหญิงหรือชายที่ไม่ต้องการ / ไม่ชอบ
8. กลุ่มเดิม ให้กลุ่มพิจารณาเลือกคุณสมบัติของชาย (หรือหญิง) ในดวงใจที่ต้องการมากที่สุด กลุ่มละ 1 คุณสมบัติ

9. ครูรวบรวมคุณสมบัติของชาย (หรือหญิง) ที่ผู้เรียนต้องการให้เป็นหนึ่งในดวงใจและให้ข้อคิดเพิ่มเติมถึงหลักในการเลือกคู่ครอง
10. ครูตั้งคำถาม “จากการทำกิจกรรมนี้ ผู้เรียนได้ข้อคิดอะไรบ้าง” (ดูแนวคิดในใบความรู้)
11. จบกิจกรรม

การประเมินผล

สังเกตการมีส่วนร่วมแสดงความคิดเห็น และการสรุปเนื้อหาของกลุ่ม

คำอธิบายเพิ่มเติม

ข้อเท็จจริงของชีวิตคู่ก็คือ ไม่มีใครสมบูรณ์แบบที่สุด ทั้งชายและหญิงต่างมีข้อบกพร่องและจุดอ่อน ซึ่งทั้งคู่จะต้องมองข้ามมันไปบ้าง ไม่เอาเรื่องเล็กน้อยเหล่านี้มาทำให้จุกจิกหัวใจ ในการใช้ชีวิตร่วมกัน สิ่งที่อยู่ใกล้กันมักจะกระทบกระทั่งกัน เหมือนลื่นกับพื้น หัวหน้าครอบครัวต้องกล้าหาญในการที่จะทำให้ปัญหาทุกปัญหาล่วงไป ศาสดาเน้นเสมอว่าการปรึกษาหารือเพื่อแก้ไขปัญหาดัง ๆ เป็นวิธีที่ดีที่สุด ศาสดาเรียกว่า มุขาวาเราะเฮ ทั้งนี้เพื่อให้เกียรติคนที่ใช้ชีวิตในครอบครัวเดียวกัน และสร้างความภาคภูมิใจให้แก่ภรรยาด้วย เพราะความรับผิดชอบร่วมกันจะทำให้ความเสมอภาคหรือเอกภาพเกิดขึ้นได้

ใบความรู้

หญิงชายวัยรุ่นมีแนวคิดในเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างเพศที่แตกต่างกัน เพราะธรรมชาติของเพศหญิงต้องการความรัก ความอบอุ่น ความใกล้ชิด ในระยะแรกๆ อาจไม่ได้นึกถึงเรื่องเพศสัมพันธ์ แต่เพศชายนอกจากต้องการความรัก ความอบอุ่น ความใกล้ชิดแล้ว ยังต้องการมีเพศสัมพันธ์ด้วยจึงมักเป็นฝ่ายเริ่มต้น เพราะเข้าใจกันผิดว่าฝ่ายหญิงก็คิดเหมือนกับตนเอง หญิงชายให้ความสำคัญกับคุณสมบัติของคู่ครองที่แตกต่างกัน

หญิง – ให้ความสำคัญกับคุณสมบัติที่เป็นคุณค่าภายในคนเป็นอันดับแรกๆ

ชาย – เลือกคู่ครองโดยมองที่รูปลักษณ์ภายนอกเป็นอันดับแรกๆ

เมื่อให้เลือกคุณสมบัติที่ดีที่สุดเพียง 1 ประการ ทั้งหญิง ชาย มักมีความเห็นที่ไม่แตกต่างกันจริงๆ แล้วการเลือกคู่ครองมักจะเลือกคนที่มีคุณสมบัติที่มีความดีงาม ซึ่งเป็นคุณค่าที่แท้จริงภายในตัวตนของหญิงและชายมากกว่ารูปลักษณ์ภายนอก

คุณสมบัติของผู้ชายที่หญิงเลือก เช่น นิสัยดี มีความรับผิดชอบ และมีความมั่นคงทางอารมณ์ เป็นต้น

คุณสมบัติของผู้หญิงที่ชายเลือก เช่น น่ารัก สุภาพ ยิ้มแย้ม และขยัน เป็นต้น

ในการเลือกคู่ครองควรมีแนวทางในการพิจารณาดังนี้

- มีความรักซึ่งกันและกัน เป็นความรู้สึกที่ต่างก็ต้องการให้อีกฝ่ายมีความสุข ขณะเดียวกัน ตนเองก็มีความสุขด้วย ต้องการอยู่ร่วมกัน ร่วมทุกข์ร่วมสุขกันเป็นครอบครัวที่ยั่งยืน
- นิสัยใจคอ เข้ากันได้มีแตกต่างกันมาก สามารถช่วยเหลือประคับประคองกันได้ และมีความเป็นผู้ใหญ่ทางอารมณ์ คือ มีความหนักแน่นเยือกเย็น รู้จักควบคุมอารมณ์ตนเองและสามารถจัดการกับปัญหาทางอารมณ์ของตนเองและของคู่รักได้
- อายุ ไม่ควรมีความแตกต่างกันมากเนื่องจากอายุที่ต่างกันมากจะมีความสนใจและมีกิจกรรมที่ต่างกันมาก รวมทั้งความเป็นอยู่และสุขภาพก็จะต่างกันด้วย อาจเกิดปัญหาความขัดแย้งตามมาได้
- การศึกษาและสติปัญญา ควรมีระดับใกล้เคียงกัน ถ้าแตกต่างกันมากจะปรับตัวเข้าหากันลำบาก ทั้งคู่ควรมีความเชื่อในเรื่องความเสมอภาคทางเพศ ฝ่ายชาย ควรให้โอกาสฝ่ายหญิงได้พัฒนาศักยภาพได้อย่างเต็มที่ โดยไม่อ้างสาเหตุเรื่องความเป็นเพศหญิงมาตัดโอกาสของเธอ
- เชื้อชาติ ศาสนา ถ้ามีคู่ครองที่ต่างเชื้อชาติหรือต่างศาสนากัน ควรเปิดใจกว้างทำความเข้าใจและพร้อมที่จะปรับตัวเข้าหากันให้มากกว่าปกติ
- ครอบครัวเดิม ควรได้มีโอกาสทำความเข้าใจกับครอบครัวของแต่ละฝ่ายเพื่อการปรับตัวในการอยู่ร่วมกัน

กิจกรรมที่ 7 เสี่ยง...ไม่เสี่ยง รู้ได้อย่างไร

จุดประสงค์การเรียนรู้

เพื่อให้นักเรียนมีความสามารถในการประเมินสถานการณ์เสี่ยงต่าง ๆ ในเรื่องเพศที่นำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่คาดคิด

สาระสำคัญ

สถานการณ์ต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันอาจเป็นสถานการณ์ที่นำไปสู่ความเสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่คาดคิด และนำไปสู่ปัญหาต่าง ๆ ตามมา เช่น การตั้งครรภ์ที่ไม่พร้อม เสียอนาคตในการเรียน การติดเชื้อเอดส์ เป็นต้น ความสามารถที่จะประเมินสถานการณ์เสี่ยงจะทำให้นักเรียนโดยเฉพาะนักเรียนหญิงเกิดความระมัดระวังตัวไม่พาตัวเองไปสู่สถานการณ์ที่ไม่ปลอดภัย

สื่อ/ อุปกรณ์

1. ใบงานที่ 1 “ทายใจแก้วกับหนุ่ม”
2. ใบงานที่ 2 “สถานการณ์ฝึกประเมินความเสี่ยง”
3. ใบความรู้ที่ 1 “ขั้นตอนการประเมินความเสี่ยง”
4. ใบความรู้ที่ 2 “แนวทางการวิเคราะห์และประเมินความเสี่ยง”

กิจกรรม

1. นำเข้าสู่บทเรียน โดยถามว่า “นักเรียนคิดว่ามีสถานการณ์อะไรบ้างที่นำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ของวัยรุ่น”
2. จับคู่เพศเดียวกัน พูดคุยกันถึงกรณีศึกษา “ทายใจแก้วกับหนุ่ม” ในใบงานที่ 1
3. ครูรวบรวมความคิดเห็นที่นำไปสู่ข้อสรุปว่า “สถานการณ์บางอย่างในชีวิตประจำวันอาจนำไปสู่สถานการณ์เสี่ยงในเรื่องเพศ”
4. ครูบรรยายเรื่อง “สถานการณ์เสี่ยงในเรื่องเพศของวัยรุ่นและขั้นตอนการประเมินความเสี่ยง” ตามใบความรู้ที่ 1 พร้อมสาธิตการวิเคราะห์และประเมินความเสี่ยง “กรณีศึกษาจับกับจอม” ตามใบความรู้ที่ 2
5. แบ่งกลุ่ม 6 กลุ่มมีทั้งชายและหญิง ฝึกวิเคราะห์สถานการณ์และประเมินความเสี่ยงตามสถานการณ์ที่ได้รับมอบหมาย (ใบงานที่ 2)
6. ตัวแทนกลุ่มรายงานหน้าชั้น ครูนำอภิปรายที่ละสถานการณ์เพื่อชี้ให้เห็นความเสี่ยงของสถานการณ์ต่าง ๆ
7. สรุปขั้นตอนการประเมินความเสี่ยง
8. จบกิจกรรม

การประเมินผล

สังเกตการมีส่วนร่วมแสดงความคิดเห็นของกลุ่ม และผลการวิเคราะห์สถานการณ์เสี่ยงของกลุ่ม

คำแนะนำสำหรับครู

ครูอาจปรับเปลี่ยนตัวอย่างสถานการณ์เสี่ยงในเรื่องเพศที่ให้นักเรียนฝึกทักษะวิเคราะห์ และประเมินความเสี่ยง ให้สอดคล้องกับวิถีชีวิตจริงของนักเรียน

แผนการเรียนรู้นี้เป็นการฝึกทักษะที่จำเป็นในการป้องกันความเสี่ยงในเรื่องเพศ ทักษะที่จำเป็นได้แก่ทักษะการประเมินความเสี่ยง (แผนการเรียนรู้ “ทักษะการประเมินความเสี่ยง”) ทักษะการตัดสินใจ (แผนการเรียนรู้กิจกรรม “ตัดสินใจอย่างไรดี”) และทักษะปฏิเสธ (แผนการเรียนรู้ “ทักษะปฏิเสธ”) ดังนั้นในการนำแผนการเรียนรู้ทั้งสามไปสอนนักเรียนนั้น เพื่อความต่อเนื่องควรเรียงลำดับการสอนโดยจาก ทักษะการประเมินความเสี่ยง ทักษะการตัดสินใจ และ ทักษะปฏิเสธ ตามลำดับ

คำอธิบายเพิ่มเติม

1. คำโบราณที่ว่า “อดเปรี้ยวไว้กินหวาน” ก็ยังนำมาใช้ได้เช่นกัน หลักศาสนานั้น หากผิดพลาดมีท่อนก่อนแต่ง ลูกไม่มีสิทธิในมรดก เพราะพ่อแม่มิได้แต่งงานกันตามหลักของศาสนาอิสลาม
2. ลักษณะของเพศหญิง มักจะเสียหายได้ง่ายกว่าเพศชาย และเสียหายได้ทุกโอกาส การอยู่กับเพศตรงข้ามจึงเป็นข้อห้ามในทางศาสนาจะเห็นได้จากการขอ VISA เพื่อไปประกอบพิธีฮัจญ์ ก็ไม่ยอมให้ ผู้หญิงเดินทางไป ยกเว้นไปกับเพศชายที่เป็นเครือญาติที่แต่งงานกันไม่ได้เท่านั้น เนื่องจากโอกาสและความผิดพลาดเกิดขึ้นได้ตลอดเวลา

ใบงานที่ 1

กรณีศึกษา “หายใจแกว่กับหนุ่ม”

แกว่กับหนุ่มอยู่ด้วยกันตามลำพังที่บ้านของหนุ่ม หนุ่มชวนแกว่ไปดูวิดีโอที่ห้องรับแขก นั่งดูสักครู่ หนุ่มขยับตัวไปใกล้ๆ แกว่ แล้วยกแขนขึ้นโอบไหล่แกว่...

จากกรณีศึกษานี้ ให้นักเรียนพูดคุยกับเพื่อนว่า “เหตุการณ์ต่อจากนี้จะเป็นอย่างไรต่อไป”

(เวลา 5 นาที)

ใบงานที่ 2

“สถานการณ์ฝึกประเมินความเสี่ยง”

ให้แบ่งกลุ่ม 6 กลุ่ม ร่วมกันวิเคราะห์สถานการณ์ที่ได้รับมอบหมายและประเมินความเสี่ยง แล้วเขียนผลการวิเคราะห์ลงตาราง

ขั้นตอนประเมินความเสี่ยง	ผลการวิเคราะห์
1. วิเคราะห์สถานการณ์ปัจจุบัน	1. สถานการณ์ปัจจุบันคือ.....
2. เทียบสถานการณ์ปัจจุบันกับเกณฑ์ประเมินความเสี่ยง	2. เข้าเกณฑ์เสี่ยงข้อที่.....
3. ถ้าเสี่ยง ตัดสินใจอย่างไรอย่างหนึ่งต่อไปนี้	3. ควรตัดสินใจดังนี้.....

สถานการณ์ที่ 1 “งานวันเกิดพี่ชายเพื่อน”

คืนวันเสาร์ อ้อยไปงานวันเกิดพี่ชายเพื่อนที่บ้าน ในงานมีวัยรุ่นชายหญิงมากมายจับคู่คุยกัน บ้างเต้นรำ บ้างดูวิดีโออยู่ในบ้าน อ้อยไม่เห็นพ่อแม่ของเพื่อนในบ้านมีคนบอกว่าไปต่างจังหวัด อ้อยเดินรำกับพี่ชายเพื่อนอย่างสนุกสนาน รายๆ 4 หุ่มี พี่ชายไปหยิบเหล้าจากในตู้ออกมาเปิดรินแจกพวกผู้ชาย บางคนไม่ยอมดื่ม บางคนดื่ม มีการปิดไฟในสนาม บางดวง พี่ชายบอกว่าเพื่อสร้างบรรยากาศ

สถานการณ์ที่ 2 “ปาร์ตี้ชายโสด”

อ่อง หนุ่มน้อยวัยย่าง 15 ปี ถูกพี่ไกรชวนไปงานปาร์ตี้ชายโสดที่บ้าน ในงานมีแต่ชายโสดจริง ๆ อ่องแปลกใจที่บางคนอายุมากกว่าพี่ไกรเยอะแต่ก็ยังมางาน ที่อ่องไม่เข้าใจคือแขกในงานพี่ไกรบางคนแต่งหน้าทั้งที่เป็นผู้ชาย แล้วยังนั่งจับมือถือแขนใกล้ชิดกันอีกราวกับชายหนุ่มหญิงสาว ในงานมีทั้งเหล้าทั้งบุหรี่ ราว ๆ 3 หุ่มี อ่องบอกพี่ไกรว่าจะกลับบ้านแล้วกลัวแม่เป็นห่วง พี่ไกรแนะนำว่าให้โทร. ไปบอกแม่ว่าจะนอนก้นพี่ไกร แม่คงไม่ว่าเพราะแม่รักพี่ไกรดี

สถานการณ์ที่ 3 “ไปเที่ยวเรค”

ตั้งแต่โตมาน้อยไม่เคยเห็นว่าเรคเป็นอย่างไร เพื่อนๆ บอกว่าควรหัดไปเปิดตัวบ้าง ไปกันเฉพาะเพื่อนผู้หญิงไม่มีอะไรน่ากลัว วันหนึ่งน้อยบอกแม่ว่าขอไปนอนค้างบ้านเพื่อนสนิทในเมือง แม่จึงอนุญาต คืนนั้นน้อยได้ไปเที่ยวเรคสนใจ ไปกับเพื่อนผู้หญิงอีก 5 คน ในเรคน่าตื่นตาตื่นใจ พวกเพื่อนๆ ล้วนน่าสัมผัสกันคนละแก้ว เสียงดนตรีเร้าใจมาก น้อยเห็นเพื่อนผู้หญิงออกไปเต้นด้วยกันซึ่งไม่แปลกเพราะเห็นหลายคู่ น้อยออกไปเต้นหลายเพลง บางทีพวกผู้ชายบนฟลอร์เข้ามายุ้มทักทายและชวนคุย น้อยได้แต่ยิ้มแต่ไม่ยอมคุยด้วย เต้นจนเหนื่อย พอกลับเข้าไปที่โต๊ะน้อยเห็นวัยรุ่น 2 คนจากโต๊ะข้างๆ ถือแก้วเบียร์มานั่งคุยกับแจ่มอย่างสนุกสนาน แจ่มแนะนำให้น้อยรู้จักด้วย น้อยไม่สบายใจนักเพราะท่าทางสองคนนั้นแจ่มพูดไม่ค่อยรู้เรื่องดี

สถานการณ์ที่ 4 “แะสักเดียวคงไม่เป็นไร”

อ๊วกกับโก้อยู่ทำงานกลุ่มที่โรงเรียนจนค่ำ ทั้งสองคนเดินกลับบ้านทางเดียวกัน แต่ถึงบ้านโก้ก่อน โก้ชวนอ๊วกให้แะไปที่บ้านหาอะไรทานกันก่อน อ๊วกลังเล โก้บอกอ๊วกว่า “ไปเถอะ ที่บ้านไม่มีใครหรอก”

สถานการณ์ที่ 5 “สายเดี่ยวสุดเซ็กซี่”

ดาหวันชอบแต่งตัวตามสมัย วันนั้นดาหวันนุ่งกระโปรงสั้นແມ່ผ้าหลังสูง สวมเสื้อบาง ๆ แะวลอยเห็นหน้าท้อง เส้นทางกลับบ้านต้องเข้าซอยซึ่งไม่ค่อยมีบ้านคน ดาหวันเดินผ่านกลุ่มวัยรุ่นชายกลุ่มใหญ่ที่กำลังนั่งดื่มเหล้าอยู่หน้าบ้าน พวกนั้นหันมามองอย่างสนใจ คนหนึ่งลุกขึ้นเดินตามมาใกล้ ๆ แล้วพูดว่า “วันนี้แต่งตัวสวยเป็นพิเศษ แะคยกันหน่อยสิน้อง”

สถานการณ์ที่ 6 “ดูหนังกันเถอะ”

ชายชวนนิคิดว่า “วันนี้บ้านเกียรติฉายหนังที่เพิ่งซื้อมาใหม่ตั้งสองม้วน ไปดูกันนะ ค่ำ ๆ ผมจะพาไปส่งบ้าน” นิดตอบตกลง ดูหนังเรื่องแรกจบไปแล้วก็สนุกดี พอเริ่มฉายเรื่องที่สองไปนิดเดียว นิดก็รู้ว่าหนังที่ฉายเป็นหนังโป๊ นิดตกใจมาก

ใบความรู้ที่ 1

“ขั้นตอนการประเมินความเสี่ยง”

ความเสี่ยง หรือ สถานการณ์เสี่ยงในเรื่องเพศ หมายถึง สถานการณ์ เหตุการณ์ หรือ พฤติกรรมใด ๆ ที่อาจนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์โดยไม่คาดคิด

ตัวอย่างสถานการณ์เสี่ยงโดยไม่คาดคิด

- * ตุ่มไปนอนค้างบ้านเพื่อนขณะที่พ่อแม่เพื่อนไม่อยู่บ้าน
- * หญิงกับเดชไปนั่งคุยกันในสวนสาธารณะในจุดที่ไม่ค่อยมีคนผ่านไปมา
- * แอนกับนนท์แยกตัวจากกลุ่มเพื่อนไปเที่ยวตามลำพังสองต่อสอง
- * จุ่มไปเที่ยวเธคกับเพื่อน
- * นิดไปงานเลี้ยงวันเกิดบ้านพี่ชายเพื่อนที่มีการเลี้ยงเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

ขั้นตอนการประเมินความเสี่ยง

1. วิเคราะห์สถานการณ์ปัจจุบัน คือ วิเคราะห์ว่าสถานการณ์เป็นอย่างไร
2. เทียบสถานการณ์ปัจจุบันกับ “เกณฑ์ประเมินความเสี่ยง”
3. ถ้าเสี่ยง ตัดสินใจอย่างหนึ่งอย่างใด ต่อไปนี้
 - 3.1 ปฏิเสธ
 - 3.2 ถอยห่าง (ปลีกตัว) จากเหตุการณ์
 - 3.3 เดินหนี
 - 3.4 ขอความช่วยเหลือ

เกณฑ์ประเมินความเสี่ยง

ถ้าเข้าเกณฑ์ข้อใดข้อหนึ่งต่อไปนี้ถือว่าเสี่ยง

1. ลับตา
2. สองต่อสอง
3. สัมผัส
4. สิ่งยั่วยุ (สื่อต่างๆ เช่น หนังสือ วิดีโอ ฯลฯ การแต่งกายที่ล่อแหลมของ
ผู้หญิง)
5. แอลกอฮอล์ / สิ่งเสพติด

ใบความรู้ที่ 2

“แนวทางการวิเคราะห์และประเมินความเสี่ยง”

แนวทางการวิเคราะห์สถานการณ์ และประเมินความเสี่ยงกรณีศึกษา “จ๊ับกับจอม”

สถานการณ์

หลังเรียนพิเศษราวๆ 5 โมงเย็น จอมชวนจ๊ับซ้อนมอเตอร์ไซด์บอกว่าจะไปส่งบ้าน ชับไปสักพัก จอมบอกว่า จะขับเลยไปเที่ยวเล่นแถวริมเขื่อน จ๊ับไม่ว่าอะไร พอไปถึง จอมจอดรถที่ศาลาริมเขื่อน แถวนั้นไม่มีใครเลย จอมบอกว่า “เราไปนั่งคุยกันดีกว่า”

ผลการประเมินความเสี่ยง

ขั้นตอนประเมินความเสี่ยง	ผลการวิเคราะห์
1. วิเคราะห์สถานการณ์ปัจจุบัน 2. เทียบสถานการณ์ปัจจุบันกับเกณฑ์ประเมินความเสี่ยง 3. ถ้าเสี่ยง ตัดสินใจอย่างใดอย่างหนึ่งต่อไปนี้ 3.1 ปฏิเสธ 3.2 ถอยห่าง(ปลีกตัว) จากเหตุการณ์ 3.3 เดินหนี 3.4 ขอความช่วยเหลือ	1. สถานการณ์ปัจจุบันของจ๊ับ คือ “อยู่ตามลำพังสองต่อสองในที่ลับตาคน ในเวลาใกล้ค่ำ” 2. เข้าเกณฑ์เสี่ยง 2 ข้อ คือ ลับตา กับ สองต่อสอง 3. จ๊ับควรตัดสินใจ “ปลีกตัวจากเหตุการณ์” โดยบอกกับจอมตรงๆ ว่าต้องกลับบ้าน หรือเสนอว่าควรไปนั่งคุยที่อื่น

กิจกรรมที่ 8 ตัดสินใจอย่างไรดี

จุดประสงค์การเรียนรู้

เพื่อให้นักเรียนมีความสามารถในการตัดสินใจในสถานการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างรอบคอบ

สาระสำคัญ

การตัดสินใจเป็นสิทธิส่วนบุคคลในการเลือกที่จะทำหรือไม่ทำสิ่งใดสิ่งหนึ่ง โดยเฉพาะการตัดสินใจในสถานการณ์หรือพฤติกรรมที่อาจเสี่ยงต่อการเกิดปัญหาต่างๆ เช่น การมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่คาดคิด นำมาซึ่งการติดเชื้อเอชไอวี การตั้งครรภ์ที่ไม่พร้อม เป็นต้น การได้รับข้อมูลและเรียนรู้ผลที่อาจเกิดขึ้นกับตัวเองและคนที่เรารักหรือคนที่มีความสัมพันธ์ด้วย อย่างรอบด้านจะช่วยให้วัยรุ่นสามารถคิด วิเคราะห์เพื่อประกอบการตัดสินใจได้มากขึ้น

สื่อ/ อุปกรณ์

1. กรณีศึกษา “ท้อปกับกีฟ” สานิตขั้นตอนการตัดสินใจ
2. กรณีศึกษา “พงษ์” สำหรับกลุ่มนักเรียนชาย
3. กรณีศึกษา “การะเกด” สำหรับกลุ่มนักเรียนหญิง
4. ใบความรู้ “การตัดสินใจ”

กิจกรรม

1. นำเข้าสู่บทเรียนโดยถามว่า “เมื่อนักเรียนต้องตัดสินใจจะทำหรือไม่กระทำในสถานการณ์ใดสถานการณ์หนึ่ง นักเรียนจะอย่างไร”
2. ครูอ่านกรณีศึกษา “ท้อปกับกีฟ” แล้วให้นักเรียนจับคู่ วิเคราะห์กรณีศึกษาและการตัดสินใจของกีฟ
3. สุ่มถาม 2-3 คู่ถึงขั้นตอนการคิดวิเคราะห์เพื่อตัดสินใจ และผลของการตัดสินใจ
4. ครูบรรยาย “ขั้นตอนตัดสินใจ” ตามใบความรู้ “การตัดสินใจ” พร้อมสาธิต ขั้นตอนการตัดสินใจใน “กรณีศึกษาท้อปกับกีฟ”
5. แบ่งกลุ่มชาย-หญิงกลุ่มละ 5-6 คน ฝึกทักษะการตัดสินใจ โดยแจกกรณีศึกษา
6. ตัวแทนกลุ่มรายงานหน้าชั้น ครูนำอภิปรายที่ละกรณีศึกษา
7. สรุปขั้นตอนการตัดสินใจ
8. จบกิจกรรม

การประเมินผล

สังเกตการมีส่วนร่วมแสดงความคิดเห็น และความถูกต้องในการฝึกทักษะการตัดสินใจของกลุ่ม

คำแนะนำสำหรับครู

ครูอาจปรับเปลี่ยนกรณีศึกษาให้ใกล้เคียงกับวิถีชีวิตของนักเรียนได้

แผนการเรียนรู้เป็นการฝึกทักษะที่จำเป็นในการป้องกันการตั้งครรภ์ที่ไม่พร้อมและการติดเชื้อเอชไอวี ทักษะที่จำเป็นได้แก่ ทักษะการประเมินความเสี่ยง (แผนการเรียนรู้ “ทักษะการประเมินความเสี่ยง”) ทักษะการตัดสินใจ (แผนการเรียนรู้กิจกรรม “ตัดสินใจอย่างไรดี”) และทักษะปฏิเสธ (แผนการเรียนรู้ “ทักษะปฏิเสธ”) ดังนั้นในการนำแผนการเรียนรู้ทั้งสามไปสอนนักเรียนนั้น เพื่อความต่อเนื่องควรเรียงลำดับการสอนโดยจาก ทักษะการประเมินความเสี่ยง ทักษะการตัดสินใจ และทักษะปฏิเสธ ตามลำดับ

กรณีศึกษา “ท้อปกับกีฟ”

หลังจากที่ได้รู้จักกันสามเดือน กีฟรู้สึกชอบท้อปมาก บ่ายวันหนึ่งท้อปขี่มอเตอร์ไซด์มาชวนกีฟไปเที่ยวน้ำตกซึ่งอยู่ห่างจากบ้านประมาณ 35 กิโลเมตร น้ำตกแห่งนี้เงียบสงบ ผู้คนไม่พลุกพล่าน กีฟอยากชวนน้องสาวไปด้วย แต่ท้อปบอกว่าอย่าเลย จะได้คุยกันสบายๆ กีฟลังเลว่าจะไปดีหรือไม่

ลำดับขั้นตอนการตัดสินใจ ขั้นตอนการตัดสินใจ กรณีศึกษา “ท้อปกับกีฟ”

1. กำหนดทางเลือกของกีฟ คือ ไปหรือไม่ไปเที่ยวน้ำตกกับท้อป
2. วิเคราะห์ ผลดี-ผลเสียของทางเลือก ทั้งไปและไม่ไปเที่ยวน้ำตกกับท้อป

ทางเลือก	ผลดี	ผลเสีย
ถ้าไป	ได้เที่ยว สนุก ได้อยู่ใกล้ๆ ท้อป เอาใจท้อป	ถูกพ่อแม่ดู อาจมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่พร้อม เสียเวลา เกิดอุบัติเหตุ
ถ้าไม่ไป	ไม่ถูกพ่อแม่ดู ไม่เสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์ ไม่เสียเวลา ปลอดภัย	ไม่ได้เที่ยว ไม่ได้อยู่ใกล้ชิดกับท้อป ท้อปโกรธ

3. ตัดสินใจ กีฟตัดสินใจที่จะไม่ไป

4. หาทางแก้ไขผลเสียที่เกิดขึ้นจากการตัดสินใจนั้นๆ กีฟจะแก้ผลเสียที่อาจเกิดขึ้นโดยชวนท้อปคุยที่บ้านขณะที่พ่อแม่อยู่ ชวนท้อปไปเดินซื้อของที่ตลาด เป็นต้น

กรณีศึกษา “พงษ์”

ให้วิเคราะห์กรณีศึกษา และฝึกทักษะการตัดสินใจ โดยเติมข้อความลงในขั้นตอนการตัดสินใจต่อไปนี้

กรณีศึกษา “พงษ์”

พงษ์ เด็กหนุ่มวัย 14 ปี ย้ายโรงเรียนตามพ่อที่รับราชการมาจากต่างจังหวัดเมื่อสองเดือนที่แล้ว พงษ์ยังมีเพื่อนน้อย เขาต้องการจะเป็นที่ยอมรับของเพื่อนๆ พงษ์ได้ที่นั่งหลังห้อง ใกล้กับเพื่อนกลุ่มหนึ่งที่ชอบขี่มอเตอร์ไซด์ไปแข่งกันตอนกลางคืน เพื่อนกลุ่มนี้บอกพงษ์ว่าถ้าอยากจะเข้ากลุ่ม จะต้องไปแข่งมอเตอร์ไซด์ด้วยกัน พงษ์ไม่รู้จะทำอย่างไรดีเพราะพ่อแม่สั่งห้ามไม่ให้ขี่มอเตอร์ไซด์

ขั้นตอนการตัดสินใจ กรณีศึกษา “พงษ์”

1. กำหนดทางเลือกของพงษ์ คือ

.....

2. วิเคราะห์ ผลดี-ผลเสียของทางเลือก

ทางเลือก	ผลดี	ผลเสีย
ถ้าไป		
ถ้าไม่ไป		

3. ตัดสินใจ พงษ์ตัดสินใจที่จะ

4. หาทางแก้ไขผลเสียที่เกิดขึ้นจากการตัดสินใจนั้นๆ พงษ์จะแก้ผลเสียที่อาจเกิดขึ้นโดย ...

.....

กรณีศึกษา “การกระโดด”

ให้วิเคราะห์กรณีศึกษา และฝึกทักษะการตัดสินใจ โดยเติมข้อความลงในขั้นตอนการตัดสินใจต่อไป

กรณีศึกษา “การกระโดด”

การะเกต และ พวงชมพู เป็นเพื่อนสนิทกัน ทั้งคู่เรียนชั้น ม.3 พวงชมพูอยากเข้าไปเที่ยวห้างสรรพสินค้าและดูหนังในเมือง โดยไปค้างบ้านโต้งแฟนของพวงชมพู การะเกตไม่รู้ว่าจะไปดีหรือไม่ เพราะที่บ้านของโต้งมีเพียงโต้งกับต๋อง (น้องชายของโต้ง) ที่แอบชอบการะเกตอยู่บ้านกันตามลำพัง 2 คน

ขั้นตอนการตัดสินใจ กรณีศึกษา “การกระโดด”

1. กำหนดทางเลือกของการกระโดด คือ

.....

2. วิเคราะห์ ผลดี - ผลเสียของทางเลือก

.....

ทางเลือก	ผลดี	ผลเสีย
ถ้าไป		
ถ้าไม่ไป		

3. ตัดสินใจ การกระโดดตัดสินใจที่จะ

.....

4. หาทางแก้ไขผลเสียที่เกิดขึ้นจากการตัดสินใจนั้น ๆ การะเกตจะแก้ผลเสียที่อาจเกิดขึ้นโดย

.....

ใบความรู้ การตัดสินใจ

การตัดสินใจ เป็นสิทธิส่วนบุคคลในการเลือกที่จะทำหรือไม่ทำสิ่งใดสิ่งหนึ่ง โดยเฉพาะการตัดสินใจในสถานการณ์หรือพฤติกรรมที่อาจเสี่ยงต่อการเกิดปัญหาต่างๆ เช่น การมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่พร้อม อาจทำให้ติดเชื้อเอดส์ การตั้งครรภ์ไม่พร้อม เป็นต้น การได้รับข้อมูลและเรียนรู้ผลที่อาจเกิดขึ้นกับตัวเองและคนที่เรารักหรือคนที่มีความสัมพันธ์ด้วย อย่างรอบด้านจะช่วยให้วัยรุ่นสามารถคิด วิเคราะห์เพื่อประกอบการตัดสินใจได้มากขึ้น

การตัดสินใจ มี 4 ขั้นตอนคือ

1. กำหนดทางเลือกในการตัดสินใจ เช่น ไป/ไม่ไป ทำ/ไม่ทำ
2. วิเคราะห์ ผลดี-ผลเสียของทางเลือก
3. ตัดสินใจเลือกทางเลือกหนึ่ง
4. หาทางแก้ไขผลเสียที่เกิดขึ้นจากการตัดสินใจนั้น

กิจกรรมที่ 9 ความเชื่อในเรื่องเพศ

จุดประสงค์การเรียนรู้

เพื่อให้เยาวชนมีความรู้ความเข้าใจและสามารถวิเคราะห์ความเชื่อในเรื่องเพศ ที่มีผลกระทบต่อการดูแลสุขภาพ และการติดเชื้อโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์และโรคเอดส์

สาระสำคัญ

ข้อมูลเกี่ยวกับเรื่องเพศมีทั้งเป็นข้อเท็จจริงและความเชื่อที่บอกต่อกันมา ข้อมูลที่เป็นข้อเท็จจริงจะเป็นประโยชน์ต่อการดูแลสุขภาพทางเพศที่ถูกต้อง แต่ความเชื่อที่บอกต่อกันมาอาจเป็นข้อมูลที่ไม่ถูกต้องเพราะไม่สามารถอ้างอิงหลักวิทยาศาสตร์ได้ หากปฏิบัติตามความเชื่อนั้น ๆ อาจเกิดผลกระทบเชิงลบต่อสุขภาพทางเพศได้ โดยเฉพาะการติดเชื้อโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ และโรคเอดส์

สื่อ/อุปกรณ์

1. บัตรคำ 1 ชุดมี 8 บัตร (แบ่งผู้เรียนเป็น 8 กลุ่ม โดยเอาจำนวนผู้เรียนหาร 8 จะได้จำนวนสมาชิกแต่ละกลุ่ม ฉะนั้นบัตรคำในข้อความเดียวกันจะเท่ากับจำนวนนักเรียนในกลุ่มย่อย)
2. ใบงาน “คุณเชื่อหรือไม่”
3. ใบความรู้ “ความเชื่อเรื่องเพศ” สำหรับเยาวชนชาย และเยาวชนหญิง

กิจกรรม

1. ให้ผู้เรียนยืนหันหน้าเข้าหากันเป็นวงกลม ครูติดบัตรคำที่ด้านหลังผู้เรียน คนละ 1 บัตร
2. ให้ผู้เรียนแข่งขันวิ่งเข้ากลุ่มตามบัตรคำที่ได้
3. ให้ผู้เรียนอภิปรายหัวข้อตามบัตรคำที่เข้ากลุ่ม ตามประเด็นใบงาน “คุณเชื่อหรือไม่”
4. ตัวแทนกลุ่มนำเสนอข้อสรุปของกลุ่ม ครูนำอภิปรายและอธิบายเพิ่มเติมความเชื่อที่ไม่ถูกต้องในเรื่องเพศและผลกระทบที่อาจเกิดขึ้นจากการปฏิบัติตามความเชื่อนั้น ๆ (ใบความรู้ “ความเชื่อเรื่องเพศ”)
5. จบกิจกรรม

การประเมินผล

สังเกตการณ์มีส่วนร่วมแสดงความคิดเห็น และการสรุปเนื้อหาของกลุ่ม

คำแนะนำสำหรับครู

ข้อความในบัตรคำเป็นตัวอย่างความเชื่อเรื่องเพศที่ไม่ถูกต้องและอาจส่งผลกระทบต่อสุขภาพทางเพศที่พบในกลุ่มวัยรุ่น ซึ่งอาจปรับเปลี่ยนข้อความในบัตรคำให้สอดคล้องกับสถานการณ์ของผู้เรียน และไม่จำเป็นต้องใช้ทั้ง 8 คำถาม ให้พิจารณาตามความเหมาะสม

ใบงาน

“คุณเชื่อหรือไม่”

ให้ผู้เรียน แลกเปลี่ยนความคิดเห็นเพื่อให้ได้ข้อสรุปตามประเด็นในบัตรคำ

1. สมาชิกกลุ่ม เคยได้ยิน เรื่องนั้น ๆ ในบัตรคำ บ้างหรือไม่ (เคยได้ยินที่คน / ไม่เคยได้ยินที่คน)
2. สมาชิกกลุ่ม เชื่อหรือไม่เชื่อ กับข้อความในบัตรคำใบนั้นหรือไม่ (เชื่อกี่คน / ไม่เชื่อกี่คน)
3. ให้นำข้อสรุปของกลุ่มว่าเพราะเหตุใดจึงเชื่อ และไม่เชื่อกับข้อความในบัตรคำนั้น ๆ
4. หาข้อสรุปของกลุ่มว่าถ้าปฏิบัติตามข้อความในบัตรคำนั้นจะเกิดผลอะไรตามมา

(เวลา 15 นาที)

เมื่อได้ข้อสรุปของกลุ่มแล้ว ให้เตรียมผู้แทนรายงานหน้าชั้น

บัตรคำ “คุณเชื่อหรือไม่” สำหรับ เยาวชนชาย

* มีเซ็กซ์ครั้งเดียวไม่ทำให้ท้อง

มีเซ็กซ์ใส่ถุงยางมีความสุข
พอๆ กับไม่ใส่

* “หลังนอก” ไม่ท้อง
และไม่ติดเอดส์

* คนที่ดูเรียบร้อย
สะอาดสะอาด ปลอดภัยจากเอดส์

* มีเซ็กซ์โดยใช้ปากไม่ติดเอดส์

* การฉันทะเทียมเป็นการแสดงว่ามี
ความต้องการทางเพศสูง

* มีวิธีดูได้ว่า “ผู้หญิงคนไหน
ผ่านการมีเซ็กซ์มาแล้ว”

* ผักมูก / ผ่าเบ้นท์ / จี๊ดน้ำมัน
มะกอก จะทำให้ผู้หญิง
ประทับใจ มีความสุข

ใบความรู้ ความเชื่อเรื่องเพศ สำหรับ “เยาวชนชาย”

* มีเช็ช้ครั้งเดียว ไม่ทำให้ท้อง

เป็นความเชื่อที่ไม่ถูกต้อง เพราะถ้ามีเพศสัมพันธ์ในระยะเวลาที่ผู้หญิงอยู่ในช่วงเวลาที่ไข่สุก เรียกว่า “ระยะไข่ตก”

ของรอบประจำเดือนก็มีโอกาสท้องได้ถ้าไม่ป้องกัน เช่น ฝ่ายชายไม่ได้สวมถุงยางอนามัย ฝ่ายหญิงไม่ได้คุมกำเนิด

* มีเช็ช้ใส่ถุงยางมีความสุขพอๆ กับไม่ใส่

เป็นความเชื่อที่ถูกต้อง การสวมถุงยางอนามัยก็สามารถทำให้ฝ่ายหญิงมีความสุขได้ และเป็นการดีเสียอีกที่ฝ่ายหญิงไม่ต้องวิตกกังวลว่าจะท้องหรือไม่ ซึ่งการวิตกกังวลจะทำให้ความสุขในขณะมีเพศสัมพันธ์ลดลง ถุงยางอนามัยเป็นอุปกรณ์ชนิดเดียวที่ใช้ป้องกันการตั้งครรภ์ และลดอัตราเสี่ยงจากโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์และโรคเอดส์ การใช้ถุงยางอนามัยต้องเป็นความรับผิดชอบร่วมกันทั้งหญิงและชายในการป้องกันปัญหาที่จะเกิดขึ้น ไม่ใช่ฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งเป็นผู้รับผิดชอบเพียงฝ่ายเดียว แม้ว่าฝ่ายหญิงจะเป็นฝ่ายตั้งครรภ์ก็ตาม ฝ่ายชายควรมีส่วนร่วมรับผิดชอบด้วย

* “หลังนอก” ไม่ท้อง และไม่ติดเอดส์

เป็นความเชื่อที่ไม่ถูกต้อง เพราะขณะที่สอดใส่ ฝ่ายชายจะมีน้ำคัดหลั่งจำนวนหนึ่งนำออกมา ก่อน ซึ่งมีอสุจิปะปนอยู่ด้วย ตัวอสุจินั้นสามารถว่ายไปผสมกับไข่ การตั้งครรภ์จึงเกิดขึ้นได้ ก่อนผู้ชายจะหลั่งน้ำอสุจิเสียอีก จึงไม่แนะนำให้ใช้การคุมกำเนิดด้วยวิธีนี้

เชื้อเอดส์ติดต่อกันได้โดยการสัมผัสกับน้ำอสุจิ น้ำในช่องคลอด เลือด น้ำเหลือง น้ำหนองของผู้ติดเชื้อเอดส์ ดังนั้นในการสอดใส่อวัยวะเพศชายเข้าไปในช่องคลอดย่อมมีการสัมผัสกับน้ำในช่องคลอดของผู้หญิง และน้ำอสุจิของผู้ชาย ถ้าอวัยวะเพศของฝ่ายใดฝ่ายหนึ่ง มีบาดแผลก็มีโอกาสติดเชื้อเอดส์ได้ ถ้าคุณอนติติดเชื้อเอดส์

* คนที่เรียบร้อย สะอาด สะอ้าน ปลอดภัยจากเอดส์

เป็นความเชื่อที่ไม่ถูกต้อง ผู้ติดเชื้อเอดส์ในระยะที่ยังไม่ปรากฏอาการ จะเหมือนปกติธรรมดา ไม่สามารถสังเกตเห็นได้จากลักษณะภายนอก ต้องตรวจเลือดเท่านั้นจึงจะบอกได้ว่าติดเชื้อเอดส์หรือไม่ ดังนั้นคนที่เรียบร้อย สะอาด สะอ้าน อาจจะติดเชื้อเอดส์ก็ได้ ขึ้นอยู่กับการใช้ชีวิตทางเพศของแต่ละคน

* มีเช็ทซ์โดยใช้ปาก ไม่ติดเอดส์

เป็นความเชื่อที่ไม่ถูกต้อง Oral Sex หรือ การร่วมเพศทางปาก มีโอกาสเสี่ยงติดเอดส์ได้ เนื่องจากเยื่อบุผนังในปากเป็นเนื้อเยื่อที่บางและฉีกขาดได้ง่าย นอกจากนี้ในปากอาจมีบาดแผลที่เกิดจากการแปรงฟัน เหงือกอักเสบ เลือดออกตามไรฟัน ทำให้มีบาดแผลในปาก ซึ่งเป็นช่องทางรับเชื้อเอดส์จากน้ำคัตหลังจากอวัยวะเพศของคู่ของตน ถ้าคู่ของตนมีเชื้อเอดส์ก็ทำให้ติดเชื้อเอดส์ได้

สรุป การติดเชื้อเอดส์ไม่ได้เกิดจากการมีร่วมเพศอย่างเดียว การทำ Oral Sex ถ้ามีแผลที่ปากก็อาจติดเชื้อได้ รวมไปถึงการจูบด้วย แต่นั่นต้องแปลว่ามีการแลกเปลี่ยนน้ำลายในปริมาณที่มาก โอกาสติดเชื้อจากการจูบจึงน้อยกว่าการติดเชื้อจากการร่วมเพศ แต่การร่วมเพศทางทวารหนักเสี่ยงสูงที่สุดเพราะทวารมีความบอบบางและง่ายต่อการฉีกขาด เชื้อโรคเข้าไปได้ง่าย

* การฉีกเป็นเป็นการแสดงว่ามีความต้องการทางเพศสูง

เป็นความเชื่อที่ไม่ถูกต้อง การฉีกเป็น คือ การที่น้ำอสุจิเคลื่อนออกมาในเวลานอนหลับเกิดขึ้นเฉพาะกับผู้ชายเท่านั้น กล่าวคือ ฉีกว่าได้มีพฤติกรรมทางเพศหรือได้ร่วมเพศกับนางในฝันจนถึงจุดสุดยอดแล้ว น้ำอสุจิก็เคลื่อนออกมา การที่ผู้ชายฉีกเป็นไม่ได้หมายความว่า มีความต้องการทางเพศสูงแต่อย่างใดเป็นเพียงปรากฏการณ์ตามธรรมชาติของชายหนุ่ม เนื่องจากอิทธิพลของฮอร์โมนเพศเท่านั้น กล่าวคือฮอร์โมนเพศไปกระตุ้นให้อวัยวะเพศต่างๆ เช่น ลูกอัณฑะทำหน้าที่สร้างตัวอสุจิ ต่อมลูกหมากสร้างน้ำอสุจิ ตัวอสุจิที่สร้างขึ้นจะถูกนำไปเก็บในถุงเก็บอสุจิจนเต็มถุง และมีกลไกไปกระตุ้นที่สมองส่วนที่ควบคุมอารมณ์เพศทำให้เกิดอารมณ์เพศเมื่อเกิดอารมณ์เพศมากขึ้นและไม่สามารถมีพฤติกรรมทางเพศในชีวิตจริงได้ก็จะไประบายออกทางความฉีก คนที่มีสุขภาพกายและสุขภาพจิตดีมีโอกาสที่จะฉีกเป็นมากกว่าผู้ที่มีสุขภาพไม่ดี

สำหรับผู้หญิงไม่มีการฉีกเป็น อาจมีเพียงแต่ฉีกในเชิงกามารมณ์ได้เท่านั้น กล่าวคือในช่วงไข่กำลังสุกฮอร์โมนในหญิงจะสูงขึ้น จะมีผลให้มีอารมณ์เพศมากขึ้นเมื่อไม่สามารถมีเพศสัมพันธ์ตามธรรมชาติในชีวิตจริงได้ ก็จะผลักดันให้ฉีกเชิงกามารมณ์ และอาจถึงจุดสุดยอดก็ได้ แต่ไม่มีการหลั่งเหมือนฝ่ายชาย

* มีวิธีดูได้ว่า “ผู้หญิงคนไหนฝ่ายการมีเช็ทซ์มาแล้ว”

เป็นความเชื่อที่ไม่ถูกต้อง ผู้ชายส่วนใหญ่ต้องการจะเป็นคนแรกของผู้หญิง จึงพยายามหาวิธีที่จะบอกต่อๆ กันในหมู่ผู้ชายถึงวิธีดูว่าผู้หญิงบริสุทธิ์หรือไม่ เช่น หน่อกตั้ง สะโพกไม่หย่อน หัวนมไม่ดำ เดินหนีบขาทำทางเรียบบ่อย ไร้เตี้ยสา เป็นต้น แต่จากข้อมูลทางการแพทย์ยืนยันว่า ไม่มีทางรู้ได้ว่าผู้หญิงเคยมีเพศสัมพันธ์มาแล้ว หากผู้หญิงไม่บอก ความเชื่อนี้จะส่งผลให้ผู้ชายไม่ป้องกันเมื่อมีเพศสัมพันธ์กับผู้หญิงที่ตัวเองมั่นใจว่าบริสุทธิ์ผิดมอง โดยใช้ความเชื่อที่บอกต่อกันมา ในขณะที่เดียวกันผู้หญิงที่เคยมีเพศสัมพันธ์มาแล้วจะปิดบังความจริงกับคู่ของตน ทำให้ทั้งคู่มีโอกาสเสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์โดยไม่ป้องกัน

แม้ว่าความเชื่อนี้ดูเหมือนลดความสำคัญลง แต่ก็ยังคงมีอยู่ในส่วนลึกของจิตใจผู้ชายอยู่ไม่น้อย อย่างไรก็ตามการจะมีชีวิตคู่ที่ราบรื่นมีความสุข ปัจจัยสำคัญอยู่ที่คุณสมบัติที่ดีงามภายในจิตใจที่แสดงออกให้ผู้อื่นได้รับรู้มากกว่าเงื่อนไขอื่น ๆ

*** ผักมุก / ผ่าเบ้นท์ / ฉีดน้ำมันมะกอก จะทำให้ผู้หญิงประทับใจ มีความสุข**
เป็นความเชื่อที่ไม่ถูกต้อง ความสุขทางเพศ เป็นเรื่องระหว่างคนสองคนที่จะเรียนรู้และสื่อสารถึงความพึงพอใจของทั้งสองฝ่ายเพื่อให้เกิดความสุขทางเพศร่วมกัน ขนาดของผู้ชายไม่สำคัญมากนักแต่มันประกอบด้วยปัจจัยอื่น ๆ เช่น การแสดงความรัก การเล้าโลม การพยายามดูแลความรู้สึกของฝ่ายหญิง ผู้หญิงส่วนใหญ่จะพอใจที่ผู้ชายร่วมรักด้วยความรู้สึกละเอารมณ์ที่สวยงามมากกว่า

บัตรคำ “คุณเชื่อหรือไม่” สำหรับ เยาวชนหญิง

* ใช้ถุงยางอนามัยปลอดภัยจากท้อง
และเอดส์

* ผู้หญิงมีตกขาวเป็นสิ่งที่ผิดปกติ

* มีเชื้กซ์โดยใช้ปากไม่ติดเอดส์

* ผู้หญิงควรใช้น้ำยาทำความสะอาด
สอาดล้างในช่องคลอด

* มีเชื้กซ์ตอนมีประจำเดือนจะมี
ความสุขมากกว่าปกติ
และไม่เป็นอันตราย

* ประจำเดือนคือเลือดเสีย

* กินน้ำอสุจิแล้วร่างกายจะอวบ อิ่ม
ขาว หน้าอกใหญ่ขึ้น

* ถ้ายอมมีเชื้กซ์ด้วยจะมัดใจผู้ชายได้

ใบความรู้

ความเชื่อเรื่องเพศ สำหรับ “เยาวชนหญิง”

* ใช้ถุงยางอนามัยปลอดภัยจากท้องและเอ็ดส์

เป็นความเชื่อที่ถูกต้อง ถุงยางอนามัยเป็นอุปกรณ์ชนิดเดียวที่ใช้ป้องกันการตั้งครรภ์ และลดอัตราเสี่ยงจากโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์และโรคเอ็ดส์ การใช้ถุงยางอนามัยต้องเป็นความรับผิดชอบร่วมกันทั้งหญิงและชายในการป้องกันปัญหาที่จะเกิดขึ้น ไม่ใช่ฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งเป็นผู้รับผิดชอบเพียงฝ่ายเดียว แม้ว่าฝ่ายหญิงจะเป็นฝ่ายตั้งครรภ์ก็ตาม ฝ่ายชายควรมีส่วนร่วมรับผิดชอบด้วย และการสวมถุงยางอนามัยก็สามารถทำให้ฝ่ายหญิงมีความสุขได้ และเป็นการดีเสียอีกที่ฝ่ายหญิงไม่ต้องวิตกกังวลว่าจะท้องหรือไม่

* ผู้หญิงที่มีตกขาว เป็นสิ่งผิดปกติ

เป็นความเชื่อที่ไม่ถูกต้อง ตกขาวคือการมีน้ำออกมาจากช่องคลอด อาจจะมีลักษณะสีขาวคล้ายแป้งเปียกหรือมูกใส บางครั้งมีสีเหลือง ตกขาวมีทั้งที่เป็นปกติและผิดปกติ

ตกขาวปกติมักจะมีในระยะกลางระหว่างรอบประจำเดือนที่มีไข่มูก และระยะก่อนและหลังประจำเดือน ตกขาวปกติเกิดจากการขับน้ำเมือก ซึ่งออกมาหล่อเลี้ยงระบบสืบพันธุ์

ตกขาวผิดปกติ มักจะมีกลิ่นเหม็นและคันช่องคลอด สาเหตุของตกขาวผิดปกติ เกิดจากการอักเสบภายในการติดเชื้อต่างๆ และสิ่งแปลกปลอมตกค้างภายในช่องคลอด การติดเชื้อจากโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ ทำให้เกิดอาการตกขาวได้บ่อยๆ ถ้ามีอาการตกขาวผิดปกติควรไปพบแพทย์เพื่อตรวจภายในหาสาเหตุและรักษาอย่างรวดเร็ว

* มีเชื็กซี้โดยใช้ปากไม่ติดเอ็ดส์

เป็นความเชื่อที่ไม่ถูกต้อง Oral Sex หรือ การร่วมเพศทางปาก มีโอกาสเสี่ยงติดเอ็ดส์ได้ เนื่องจากเยื่อหุ้มในปากเป็นเนื้อเยื่อที่บางและฉีกขาดได้ง่าย นอกจากนี้ในปากอาจมีบาดแผลที่เกิดจากการแปรงฟัน เหงือกอักเสบ เลือดออกตามไรฟันทำให้มีบาดแผลในปาก ซึ่งเป็นช่องทางรับเชื้อเอ็ดส์จากน้ำคัตหลังจากอวัยวะเพศของคู่ของตน ถ้าคู่ของตนมีเชื้อเอ็ดส์ก็ทำให้ติดเชื้อเอ็ดส์ได้

สรุป การติดเชื้อเอ็ดส์ไม่ได้เกิดจากการมีร่วมเพศอย่างเดียว การทำ Oral Sex ถ้ามีแผลที่ปากก็อาจติดเชื้อได้ รวมไปถึงการจูบด้วย แต่นั่นต้องแปลว่ามีการแลกเปลี่ยนน้ำลายในปริมาณที่มาก โอกาสติดเชื้อจากการจูบจึงน้อยกว่าการติดเชื้อจากการร่วมเพศ แต่การร่วมเพศทางทวารหนักเสี่ยงสูงที่สุดเพราะทวารมีความบอบบางและง่ายต่อการฉีกขาด เชื้อโรคเข้าไปได้ง่าย

* ผู้หญิงควรใช้น้ำยาทำความสะอาดในช่องคลอด

เป็นความเชื่อที่ไม่ถูกต้อง ในช่องคลอดของผู้หญิงมีแบคทีเรียธรรมชาติที่รักษาความสมดุลของช่องคลอดอยู่แล้ว หากใช้น้ำยาที่มีส่วนผสมของกรดหรือด่างมากเกินไป จะทำลาย

แบคทีเรียธรรมชาติที่นั่นจะเสียความสมดุล และส่วนผสมของน้ำหอมในน้ำยาทำความสะอาดยังอาจก่อให้เกิดการระคายเคืองบริเวณช่องคลอด เป็นผื่นคันและทำให้ติดเชื้อโรคได้ง่าย นอกจากนี้ยังทำให้สิ้นเปลืองเงินเพิ่มขึ้นเพื่อซื้อน้ำยาทำความสะอาด ทั้ง ๆ ที่การใช้สบู่และน้ำสะอาดทำความสะอาดอวัยวะเพศภายนอกโดยไม่ต้องล้างภายในช่องคลอด แล้วซับให้แห้ง ก็เพียงพอและเป็นวิธีที่ถูกต้อง

*** มีเซ็กซ์ตอนมีประจำเดือนจะมีความสุขมากกว่าปกติและไม่เป็นอันตราย**

การร่วมเพศขณะที่ฝ่ายหญิงมีประจำเดือน.....ไม่มีข้อห้าม แต่มีข้อระวังเพราะในช่วงนี้ฝ่ายหญิงจะติดเชื้อได้ง่ายโดยเฉพาะเรื่องความสะอาด การร่วมเพศจะทำให้พวกแบคทีเรียต่าง ๆ ที่อยู่ภายนอกช่องคลอดเข้าไปภายในได้ง่าย ในระยะนั้นปากมดลูกจะขยายเปิดเพื่อให้เลือดประจำเดือนไหลออกและเลือดยังเป็นอาหารอย่างดีสำหรับเชื้อแบคทีเรียอีกด้วย ฉะนั้นในช่วงมีประจำเดือนก่อนมีเซ็กซ์กันทั้งหญิงและชายต้องทำความสะอาดเป็นอย่างดี และเพื่อความมั่นใจในความสะอาดผู้ชายควรสวมถุงยางอนามัย

*** ประจำเดือนคือเลือดเสีย**

เป็นความเชื่อที่ไม่ถูกต้อง เมื่อเด็กหญิงย่างเข้าสู่วัยรุ่น อายุประมาณ 10-12 ปี รังไข่จะผลิตไข่ เมื่อไข่เจริญเต็มที่(สุก) ไข่จะหลุดออกจากรังไข่เดินทางอยู่ในปีกมดลูก เรียกว่า การตกไข่ เมื่อใกล้วันตกไข่ ภายในมดลูกจะเริ่มมีเลือดมาหล่อเลี้ยงทำให้เยื่อบุโพรงมดลูกหนาขึ้นพร้อมที่จะรับการฝังตัวของตัวอ่อน ระหว่างที่ไข่กำลังเดินทางอยู่ในปีกมดลูก ถ้าไม่เกิดการปฏิสนธิ คือ ไม่มีตัวอสุจิเข้าไปผสมกับไข่ ไข่จะสลายตัวไป เยื่อบุโพรงมดลูกที่หนาขึ้นนั้น จะลอกตัวไหลออกมาเป็นประจำเดือน ดังนั้นประจำเดือนจึงไม่ใช่เลือดเสีย

โดยทั่วไประยะเวลาการมีประจำเดือนแต่ละครั้งนาน 3-5 วัน ไม่เกิน 7 วัน รอบประจำเดือน (ระยะเวลาระหว่างวันแรกของประจำเดือนครั้งหนึ่ง กับวันแรกของประจำเดือนครั้งต่อไป) ประมาณ 28 วัน ซึ่งแต่ละคนจะมีประจำเดือนแตกต่างกัน บางคนมีมากบางคนมีน้อย

*** กินน้ำอสุจิแล้วร่างกายจะอวบ อิ่ม ขาว หน้าอกใหญ่ขึ้น**

เป็นความเชื่อที่ไม่ถูกต้อง เพราะในน้ำอสุจิที่ประกอบด้วยตัวอสุจิและน้ำเลี้ยงอสุจิ ในน้ำเลี้ยงอสุจิจะมีส่วนที่เป็นโปรตีนอยู่เพียงเล็กน้อยเท่านั้น ถ้ากินเข้าไปก็ไม่สามารถไปกระตุ้นให้เพิ่มขนาดให้ใหญ่ขึ้นได้ ขนาดของเต้านมเป็นเรื่องของพันธุกรรม อาหารที่รับประทานตั้งแต่เด็กจนถึงวัยรุ่น การออกกำลังกาย การบริหารบริเวณทรวงอก และฮอร์โมนเพศหญิงที่มีอยู่ในแต่ละคน การที่อวบ อ้วน ขาวขึ้น น่าจะเป็นเรื่องของความสบายใจ ความสุขจากการได้ร่วมเพศที่มีความสุข

การทำ Oral Sex มีโอกาสติดเชื้อโรคต่าง ๆ ได้ เช่น เริม รา หนองใน โดยเฉพาะถ้ามีการหลั่งน้ำอสุจิในช่องปากก็ยังมีโอกาสเสี่ยงต่อการติดเชื้อ HIV สูงมาก เชื้ออาจเข้าทางแผลในช่องปาก

*** ถ้ายอมมีเซ็กซ์ด้วย จะมัดใจผู้ชายได้**

เป็นความเชื่อที่ไม่ถูกต้อง หนุ่มสาวที่เป็นแฟนกันตราบไต่ที่ยังไม่มีเรื่องเซ็กซ์ ผู้หญิงจะอยู่เหนือผู้ชายเสมอ แฟนหนุ่มจะคอยเอาอกเอาใจ....แต่หลังมีความสัมพันธ์กันแล้ว ผู้หญิงหลายคนรู้สึกถึงความเป็นเจ้าของ กลับต้องเป็นฝ่ายตามงอนง้อผู้ชาย การมีกิจกรรมทางเพศผู้หญิงมักจะสงวนไว้สำหรับชายที่เธอรักเมื่อมีแล้วความรักก็ยิ่งลึกซึ้งมากขึ้น...แต่สำหรับผู้ชายสามารถมีกิจกรรมทางเพศกับผู้หญิงคนไหนก็ได้ที่เซ็กซ์มีเสน่ห์ ไม่จำเป็นต้องมีความรัก โดยทั่วไปเมื่อผู้ชายรักผู้หญิงก็มักต้องการมีเซ็กซ์กับหญิงคนรักนั้น และเมื่อผู้ชายรู้สึกสนใจแล้วกับสิ่งที่ตัวเองอยากได้ก็จะแสวงหาเซ็กซ์ครั้งใหม่ต่อไป

เพศสัมพันธ์มี 2 ความหมาย

* หากตั้งอยู่บนพื้นฐานของความรัก เพศสัมพันธ์นั้นคือการแสดงความรักด้วยภาษากายที่ลึกซึ้งที่สุดเท่าที่มนุษย์ 2 คนจะกระทำต่อกันได้ เรียกว่าร่วมรักกัน (make love)

* หากไม่มีความรักเป็นพื้นฐาน เพศสัมพันธ์นั้นคือการใช้ร่างกายของอีกฝ่ายเป็นเครื่องมือในการระบายความต้องการทางเพศของตนเอง เรียกว่ามีเซ็กซ์กัน (have sex)

ฝ่ายหญิงอย่ามั่นใจว่าหลัง make love แล้วจะเป็นเครื่องคำประกันว่าความสัมพันธ์ระหว่างเรายังยืน ไม่เบื่อหน่าย ไม่ทอดทิ้ง ในโลกนี้ไม่มีอะไรเป็นเครื่องยืนยันความมั่นคงของความรักได้เลย

กิจกรรมที่ 10 อย่างนี้ติดเอดส์หรือไม่

จุดประสงค์การเรียนรู้

เพื่อให้เยาวชนมีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับการติดต่อของโรคเอดส์

สาระสำคัญ

ความกังวลใจต่อเรื่องการติดหรือไม่ติดเชื้อเอดส์ของคนส่วนใหญ่เป็นผลจากการขาดข้อมูลและขาดความรู้ที่ถูกต้อง ชัดเจน ดังนั้นการให้ข้อมูลที่ถูกต้อง ชัดเจนจะทำให้เยาวชนเกิดความเข้าใจ สามารถป้องกันตนเองจากการติดเชื้อเอดส์ได้ และยังช่วยให้การอยู่ร่วมกันระหว่างผู้ติดเชื้อผู้ป่วยเอดส์กับผู้ที่ไม่ได้ติดเชื้อเป็นไปอย่างปกติสุข

สื่อ/อุปกรณ์

1. บัตรระดับความเสี่ยงขนาด 12 x 6 นิ้ว ชุดละ 4 บัตร (เสี่ยงมาก เสี่ยงปานกลาง เสี่ยงน้อย ไม่เสี่ยง)
2. บัตรคำ “เสี่ยง-ไม่เสี่ยง” ชุดละ 12 บัตร

กิจกรรม

1. นำเข้าสู่บทเรียน โดยถามว่า “เอดส์ติดต่อกันได้ทางใดบ้าง”
2. แบ่งกลุ่มๆ ละ 8-10 คน แจกบัตรระดับความเสี่ยง กลุ่มละ 1 ชุด (4 บัตร) อธิบายความหมายของบัตรระดับความเสี่ยงแต่ละระดับ ดังนี้
 - * **เสี่ยงมาก** มีโอกาสได้รับเชื้อเอดส์สูงมาก และได้รับเชื้อเอดส์จากความเสี่ยงนั้นๆ
 - * **เสี่ยงปานกลาง** มีโอกาสได้รับเชื้อเอดส์ค่อนข้างสูง แต่ไม่มากเท่ากับ “เสี่ยงมาก”
 - * **เสี่ยงน้อย** ตามทฤษฎี มีโอกาสได้รับเชื้อเอดส์ แต่ในความเป็นจริง ความเป็นไปได้ที่จะรับเชื้อเอดส์จากการกระทำนั้นๆ แทบไม่มีเลย และไม่ปรากฏว่าคนคนนั้นจะได้รับเชื้อเอดส์จากการกระทำนั้นๆ
 - * **ไม่เสี่ยง** ไม่มีโอกาสเสี่ยงต่อการรับเชื้อเอดส์เลย
3. ให้แต่ละกลุ่มวางบัตรระดับความเสี่ยงทั้ง 4 บัตรกลางกลุ่ม
4. แจกบัตรคำ “เสี่ยง-ไม่เสี่ยง” กลุ่มละ 1 ชุด (12 บัตร) ให้สมาชิกกลุ่มอ่านข้อความบนบัตรคำแล้วช่วยกันวิเคราะห์ เมื่อได้ข้อสรุปให้นำบัตรคำนั้นๆ ไปวางเรียงตรงข้อความ เสี่ยงมาก เสี่ยงปานกลาง เสี่ยงน้อย ไม่เสี่ยง ตามความคิดเห็นของกลุ่ม

5. ครูอ่านบัตรคำที่ละบัตร ให้แต่ละกลุ่มบอกว่า กลุ่มคิดว่าการกระทำในบัตรคำนั้น มีโอกาสเสี่ยงต่อการติดเชื้อเอ็ดส์มาก ปานกลาง น้อย หรือ ไม่เสี่ยง นำอภิปรายจนได้ข้อสรุปในแต่ละบัตรคำ จนครบทุกบัตร

6. จบกิจกรรม

การประเมินผล

สังเกตการณ์มีส่วนร่วมแสดงความคิดเห็น และการสรุปเนื้อหาของกลุ่ม

คำแนะนำสำหรับครู

บัตรคำและตัวอักษรในบัตรคำควรมีขนาดใหญ่พอที่ทุกคนในกลุ่มจะเห็นได้ชัด ควรให้ทุกคนได้แสดงความคิดเห็นกับบัตรคำทุกใบ เพื่อให้เกิดการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกัน ไม่มีถูกมีผิดหรือมีคำตอบที่ตายตัวว่าบัตรคำใดอยู่ในระดับความเสี่ยงไหน ขึ้นอยู่กับเหตุผลที่ให้

บัตรระดับความเสี่ยง

เสี่ยงมาก

เสี่ยงปานกลาง

เสี่ยงน้อย

ไม่เสี่ยง

บัตรคำ “เสียงไม่เสียงเอดส์”

* มีเซ็กซ์โดยไม่ใช้ถุงยางอนามัย

* มีคู่นอนไม่ซ้ำหน้า

* มีเซ็กซ์ ทางทวารหนัก

* มีเซ็กซ์ ทางปาก

* หลังภายนอก

* มีเซ็กซ์ ขณะมีประจำเดือน

* มีเซ็กซ์โดยไม่ใช้* ใช้กรรไกรตัดเล็บ
มีดโกนหนวด ร่วมกันดูยางอนามัย

* สัมผัสเลือดเพื่อน
ที่ได้รับบาดเจ็บ

* สัมผัส กอด จูบกับแฟน

* ใช้ชีวิตประจำวันในบ้าน
เดียวกับผู้ป่วย/ผู้ติดเชื้อเอดส์

* สักลาย

* ผังมุก

ใบความรู้ แนวคิดที่ควรได้

* มีเช็ทซ์โดยไม่ใช้ถุงยางอนามัย

มีโอกาสเสี่ยงสูงมาก ถุงยางอนามัยเป็นอุปกรณ์ชนิดเดียวที่ใช้ป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์และโรคเอดส์ การใช้ถุงยางอนามัยเป็นความรับผิดชอบร่วมกันทั้งหญิงและชายในการป้องกันปัญหาที่จะเกิดขึ้นไม่ใช่ฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งเป็นผู้รับผิดชอบเพียงฝ่ายเดียว

* มีคู่นอนไม่ซ้ำหน้า

มีโอกาสเสี่ยงสูงมาก เพราะถ้าเขาเคยมีเพศสัมพันธ์มาก่อนก็มีโอกาสที่เขาจะมีเชื้อเอดส์อยู่ในตัวได้

* มีเช็ทซ์ ทางทวารหนัก

การมีเพศสัมพันธ์ทางทวาร เสี่ยงต่อการติดเอดส์มากที่สุด เพราะทวารมีความบอบบางและง่ายต่อการฉีกขาด เชื้อโรคเข้าไปได้ง่าย

* มีเช็ทซ์ ทางปาก

Oral Sex หรือ การร่วมเพศทางปาก มีโอกาสเสี่ยงติดเอดส์ในระดับน้อยถึงปานกลาง (การร่วมเพศ ถือว่าเสี่ยงมาก และการร่วมเพศทางช่องทวารหนักถือว่าเสี่ยงสูงสุด) เนื่องจากเยื่อบุผนังในปากเป็นเนื้อเยื่อที่บางและฉีกขาดได้ง่าย อาจมีบาดแผลที่เกิดจากการแปรงฟัน เหงือกอักเสบ เลือดออกตามไรฟันทำให้มีบาดแผลในปาก ซึ่งเป็นช่องทางรับเชื้อเอดส์จากน้ำคัตหลังจากอวัยวะเพศของคู่ของตน ถ้าคู่ของตนมีเชื้อเอดส์ก็ทำให้ติดเชื้อเอดส์ได้ รวมไปถึงการจูบด้วย แต่นั่นต้องแปลว่ามีการแลกเปลี่ยนน้ำลายในปริมาณที่มาก โอกาสติดเชื้อจากการจูบจึงน้อยกว่าการติดเชื้อจากการร่วมเพศ

* หลังภายนอก

เชื้อเอดส์ติดต่อกันได้โดยการสัมผัสกับน้ำอสุจิ น้ำในช่องคลอด เลือด น้ำเหลือง น้ำหนองของผู้ติดเชื้อเอดส์ ดังนั้นในการสอดใส่อวัยวะเพศชายเข้าไปในช่องคลอดย่อมมีการสัมผัสกับน้ำในช่องคลอดของผู้หญิง และน้ำอสุจิของผู้ชาย ถ้าอวัยวะเพศของฝ่ายใดฝ่ายหนึ่ง มีบาดแผลก็มีโอกาสติดเชื้อเอดส์ได้ ถ้าคู่นอนติดเชื้อเอดส์

* มีเช็ทซ์ ขณะมีประจำเดือน

การติดเอดส์ได้หรือไม่ได้นั้นขึ้นอยู่กับว่าคู่ของเรามีเชื้อเอดส์หรือไม่ ถ้ามีก็มีโอกาสเสี่ยงติดเอดส์ได้

การร่วมเพศขณะที่ฝ่ายหญิงมีประจำเดือน มีข้อควรระวังเพราะในช่วงนี้ฝ่ายหญิงจะรับเชื้อโรคต่างๆ ได้ง่าย เพราะปากมดลูกจะขยายเปิดเพื่อให้เลือดประจำเดือนไหลออก การร่วมเพศ

จะทำให้พวกแบคทีเรียต่าง ๆ รวมทั้งโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์และโรคเอดส์ ล่วงล้ำเข้าไปภายในได้โดยง่าย

* ใช้กรรไกรตัดเล็บ มีดโกนหนวด ร่วมกัน

การใช้กรรไกรตัดเล็บ มีดโกนร่วมกัน มีโอกาสเสี่ยง “ถ้า” เกิดบาดแผล มีเลือดติด และใช้ติดต่อกันทันที

* สัมผัสเลือดเพื่อน ที่ได้รับบาดเจ็บ

การสัมผัสเลือด น้ำเหลือง ของเพื่อน มีโอกาสเสี่ยง “ถ้า” ถ้าคนที่สัมผัสมีแผล หรือเพื่อนที่ได้รับบาดเจ็บมีเชื้อเอดส์

* สัมผัส กอด จูบกับแฟน

การสัมผัส กอด จูบกับแฟนมีโอกาสเสี่ยงน้อยมากหรือไม่เสี่ยงเลย แต่ถ้า..กิจกรรมเหล่านั้นจบลงด้วยการมีเพศสัมพันธ์แบบสอดใส่ จะมีการป้องกันหรือไม่

* ใช้ชีวิตประจำวันในบ้านเดียวกับผู้ป่วย / ผู้ติดเชื้อเอดส์

ถ้ามีคนในครอบครัวติดเชื้อเอดส์ ยังคงสามารถใช้ชีวิตประจำวันได้ตามปกติ เพียงแต่ป้องกันการสัมผัสกับเลือด น้ำเหลือง น้ำหนองและการมีเพศสัมพันธ์ เพราะเอดส์ไม่ติดต่อทาง น้ำ ตุ่ม อาหาร สัมผัส และการหายใจ ยกเว้นผู้ที่มียาโรคแทรกซ้อน เช่น วัณโรค ท้องเสีย อาจต้องระวังเชื้อวัณโรคและเชื้อท้องเสียเพราะอาจติดต่อกันได้โดยการสัมผัส การกินอาหารร่วมกัน นอกจากนี้การให้กำลังใจผู้ติดเชื้อเอดส์ไม่แสดงท่าทีรังเกียจจะเป็นการให้กำลังใจและไม่ทำร้ายจิตใจเขา

* สักลาย

มีโอกาเสี่ยงสูงมาก เนื่องจากการสักต้องใช้อุปกรณ์ที่มีปลายแหลม เช่น เข็ม เวลาสักจะมีเลือดออกหากนำเข็มไปสักคนต่อ ๆ ไปโดยไม่ทำความสะอาดก็จะมีโอกาสติดเชื้อเอดส์ได้ ถ้าคนใดคนหนึ่งสักก่อนหน้านี้มีเชื้อเอดส์

* ผักมูก

มีโอกาเสี่ยงสูงมาก เพราะหลังผิงมูกแล้วหากมีเพศสัมพันธ์ โอกาสที่จะเกิดแผลในฝ่ายตรงข้ามมีได้สูง เพราะมูกมกมีส่วนคม หากฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งติดเชื้อเอดส์ก็จะติดต่อกันได้

ครูควรช่วยสร้างความเข้าใจเรื่องความเสี่ยงต่อการติดเชื้อเอชไอวี ว่า

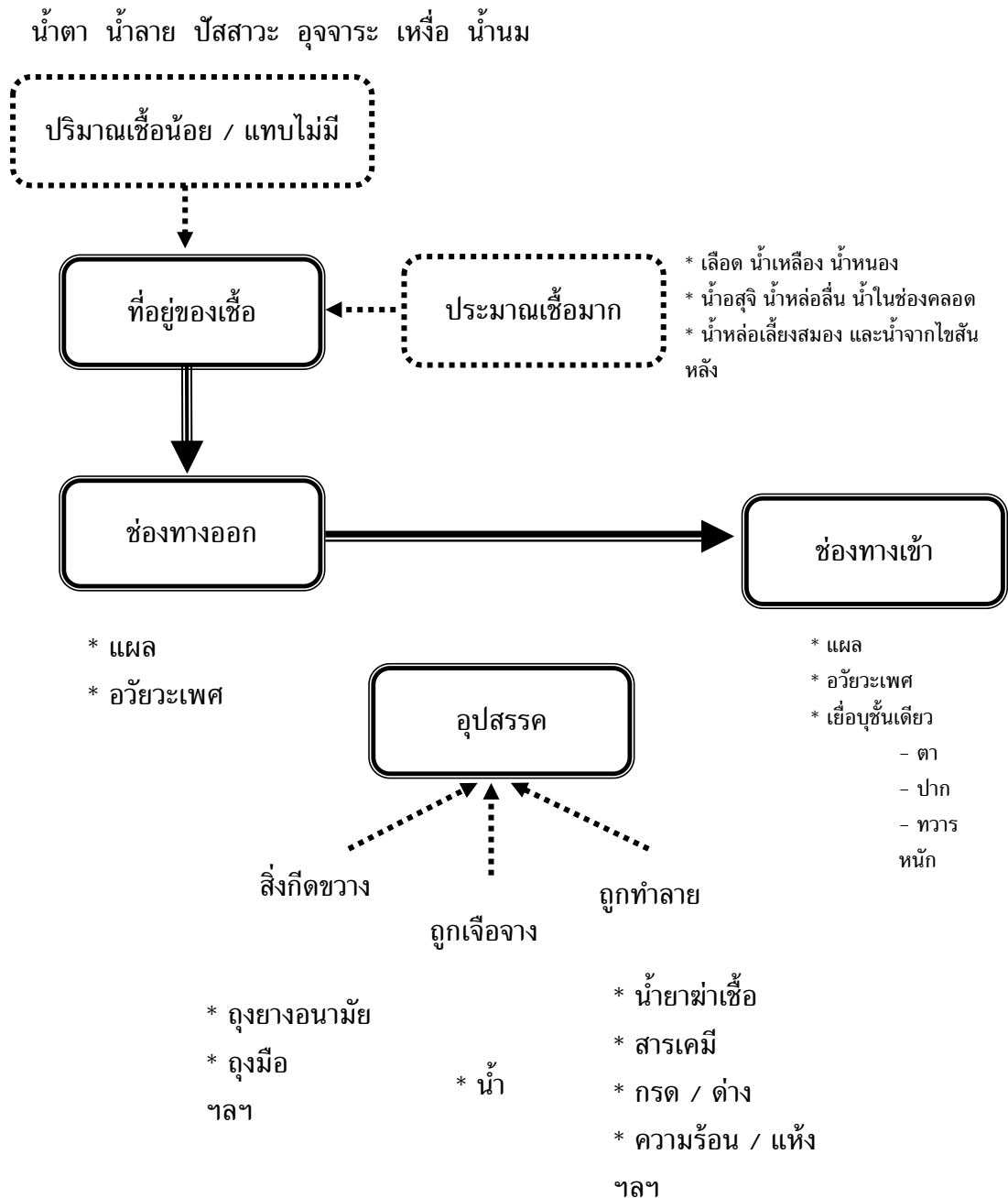
* ความเสี่ยงต่อการติดเชื้อเอชไอวี เป็นเรื่องที่ขึ้นอยู่กับปัจจัยและเงื่อนไขที่เกี่ยวข้อง ไม่อาจบอกได้ว่า “ติด” หรือ “ไม่ติด” จะสังเกตว่า คำที่ใช้ในกิจกรรม คือ “ความเสี่ยง” ในระดับต่างๆ ซึ่งขึ้นอยู่กับเงื่อนไขที่เกี่ยวข้อง

* ส่วนที่มีโอกาเสี่ยงแล้ว จะติดเชื้อหรือไม่นั้น วิธีเดียวที่จะบอกได้ หรือ กรตรวจเลือด

* นอกจากนั้น ความเสี่ยงของพฤติกรรมหนึ่ง ๆ อาจมากขึ้นหรือน้อยลงหากเงื่อนไขเปลี่ยนและจะเห็นวิธีที่สามารถลดความเสี่ยงได้ เช่น หากยังเลือกมีเพศสัมพันธ์กัน และใช้ถุงยาง ความเสี่ยงก็จะลดลงจากเสี่ยงมากเป็นไม่เสี่ยง เป็นต้น

* ประเด็นที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมทางเพศ เช่น จูบปาก การสัมผัส หรือ การทำ oral sex ครูควรชี้ให้เห็นว่า แม้กิจกรรมเหล่านั้นมีโอกาสเสี่ยงน้อยมากหรือไม่เสี่ยงเลย แต่กิจกรรมเหล่านั้นมักเป็นส่วนหนึ่งของกระบวนการมีเพศสัมพันธ์ ซึ่งมักจบลงด้วยการมีเพศสัมพันธ์แบบสอดใส่ ประเด็นสำคัญจึงอยู่ที่ มีการป้องกันหรือไม่เมื่อเพศสัมพันธ์แบบสอดใส่

การวิเคราะห์ความเสี่ยงต่อการติดเชื้อเอชไอวี



กิจกรรมที่ 11 ป้องกันไว้ก่อน

จุดประสงค์การเรียนรู้

เพื่อให้เยาวชนได้เรียนรู้วิธีคุมกำเนิด ประสิทธิภาพของวิธีคุมกำเนิดแต่ละวิธี และเห็นว่าการคุมกำเนิดเป็นความรับผิดชอบต่อตนเองและคู่ของตนเช่นเดียวกับการดูแลสุขภาพทั่วไป

สาระสำคัญ

การคุมกำเนิดเป็นการป้องกันการตั้งครรภ์ ซึ่งเป็นความรับผิดชอบของแต่ละบุคคลในการดูแลตัวเองและคู่ของตน เช่นเดียวกับการดูแลสุขภาพทั่วไป ไม่ใช่การส่งเสริมให้วัยรุ่นมีเพศสัมพันธ์ แต่เป็นการให้วัยรุ่นได้เรียนรู้วิธีป้องกันตนเองจากการตั้งครรภ์เมื่อไม่พร้อม จะช่วยลดปัญหาการตั้งครรภ์เมื่อไม่พร้อมของวัยรุ่นได้

สื่อ/อุปกรณ์

1. อุปกรณ์คุมกำเนิด ได้แก่ หลังภายนอก นักระยะปลอดภัย ยาคุมกำเนิดฉุกเฉิน ถุงยางอนามัย ยาเม็ดคุมกำเนิด
2. ใบงาน “การคุมกำเนิดสำหรับวัยรุ่น”

กิจกรรม

1. แบ่งผู้เรียนออกเป็น 5 กลุ่ม จำนวนฐานความรู้มี 5 ฐาน
2. ให้แต่ละกลุ่มเข้าประจำฐาน
 - กลุ่ม 1 เข้าฐาน 1 เป็นจุดเริ่มเข้าฐาน และเวียนไปฐาน 2, 3, 4 และ 5 ตามลำดับ
 - กลุ่ม 5 เข้าฐาน 5 เป็นจุดเริ่มเข้าฐาน และเวียนไปฐาน 1, 2, 3 และ 4 ตามลำดับ
3. แต่ละกลุ่มจะได้รับใบเข้าฐานประจำกลุ่มของตนเองติดตัวไปด้วย เพื่อให้ครูประจำฐานลงชื่อกำกับเป็นหลักฐานและป้องกันการเข้าฐานผิด
4. ครูประจำฐานให้ความรู้เรื่อง “การคุมกำเนิดสำหรับวัยรุ่น” ตามหัวข้อฐานละ 1 เรื่อง
5. เมื่อผู้เรียนเข้าฐานครบ 5 ฐานแล้ว ให้ผู้แทนแต่ละกลุ่มจับฉลาก และสรุปความรู้ในเรื่องที่จับฉลากได้ตามหัวข้อ “การคุมกำเนิดสำหรับวัยรุ่น” (ใบความรู้ “การคุมกำเนิดสำหรับวัยรุ่น”)
6. จบกิจกรรม

การประเมินผล

สังเกตการณ์มีส่วนร่วม และการสรุปเนื้อหาของกลุ่ม

คำแนะนำสำหรับครู

แผนการเรียนรู้นี้มุ่งเน้นให้ผู้เรียนได้เรียนรู้ว่าการคุมกำเนิดเป็นความรับผิดชอบในการดูแลตนเองและคู่ของตน โดยการใช้วิธีการคุมกำเนิดเพื่อป้องกันการตั้งครรภ์เมื่อไม่พร้อม

ใบความรู้ การคุมกำเนิดสำหรับวัยรุ่น

การคุมกำเนิด เป็นความรับผิดชอบของบุคคลในการดูแลสุขภาพตัวเอง และเป็นความรับผิดชอบร่วมกันของทั้งหญิงและชาย ในการป้องกันปัญหาที่จะเกิดขึ้นตามมา เช่น การตั้งครรภ์เมื่อไม่พร้อม ไม่ใช่ฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งต้องรับผิดชอบเพียงฝ่ายเดียว แม้ว่าฝ่ายหญิงจะเป็นฝ่ายตั้งครรภ์ แต่ฝ่ายชายควรรับผิดชอบด้วย เพราะปัญหาที่เกิดขึ้นกระทบต่อทั้งสองฝ่าย การคุมกำเนิดสามารถทำได้หลายวิธี ในแผนการเรียนรู้เน้นวิธีการคุมกำเนิดแบบชั่วคราวที่วัยรุ่นนิยมใช้กัน 5 วิธี ไม่รวมการทำหมัน ฉีดยาคุม ผังยาคุม และใส่ห่วงอนามัย

❶ ถุงยางอนามัย

เป็นวิธีที่ฝ่ายชายเป็นผู้ใช้สามารถป้องกันทั้งการตั้งครรภ์และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์รวมทั้งโรคเอดส์

วิธีเลือกซื้อ

1. สังเกตวัน เดือน ปีที่หมดอายุ ดูจากวันผลิต หรือวันหมดอายุ โดยทั่วไปถุงยางอนามัยมีอายุการใช้งาน 3 ปี นับจากวันผลิต
2. การบรรจุ และการเก็บรักษาต้องไม่ชำรุด ฉีกขาดหรือรั่วซึม
3. เลือกขนาดที่เหมาะสม โดยทั่วไปชายไทยควรใช้ขนาด 49

ขั้นตอนการใช้ถุงยางอนามัย

1. ตรวจสอบวันหมดอายุที่ซอง
2. ใช้มือรีดถุงยางอนามัยให้ไปอยู่ด้านใดด้านหนึ่ง ฉีกช่องอย่างระมัดระวังไม่ให้เล็บ/แหวนเกี่ยวถุงยางอนามัย
3. ตรวจสอบดูขอบถุงยางอนามัยหาขอบด้านที่รูตลง
4. รูดหนังหุ้มปลายอวัยวะเพศลง
5. บีบปลายกระเปาะถุงยางอนามัยเพื่อไล่อากาศโดยใช้หัวแม่มือกับนิ้วชี้
6. วางถุงยางอนามัยบนส่วนหัวอวัยวะเพศขณะแข็งตัว ค่อย ๆ รูดถุงยางอนามัยจนถึงส่วนโคน
7. สอดใส่อวัยวะเพศในช่องคลอด
8. ถอนอวัยวะเพศออกทันทีหลังการหลั่ง
9. ใช้กระดาษชำระหรือผ้าพันรอบองคชาตและค่อย ๆ รูดถุงยางอนามัย
10. ใช้กระดาษห่อถุงยางอนามัยให้มิดชิดแล้วนำไปทิ้งในที่ที่เหมาะสม

ข้อดี

1. หาง่าย ราคาถูก
2. ไม่มีอาการข้างเคียง
3. สามารถป้องกันทั้งการตั้งครรภ์และโรคเอดส์ได้

ข้อจำกัด

1. ต้องเตรียมถุงยางอนามัยไว้ล่วงหน้า
2. อาจเสี่ยงที่จะการมีเพศสัมพันธ์

๒ ยาเม็ดคุมกำเนิด

เป็นฮอร์โมนสังเคราะห์คล้ายฮอร์โมนธรรมชาติของเพศหญิง ผลิตเป็นเม็ดบรรจุแผงมีทั้งแบบ 21 เม็ด และ 28 เม็ด ชนิด 28 เม็ด 7 เม็ดสุดท้ายจะมีสีต่างออกไปเพราะเป็นยาบำรุงเลือดไม่มีฮอร์โมน ยาเม็ดคุมกำเนิดออกฤทธิ์โดยการยับยั้งการตกไข่และทำให้มูกปากมดลูกเหนียว อสุจิไม่สามารถผ่านเข้าสู่โพรงมดลูกได้

1. กินทุกวันๆ ละ 1 เม็ด ก่อนนอน (ควรกินเวลาเดียวกันทุกวัน)
2. กินยาเม็ดแรกของแผงแรกภายใน 5 วันแรกของการเริ่มมีประจำเดือน (แม้ว่าประจำเดือนจะหยุดหรือไม่ก็ตาม) เม็ดต่อไปกินตามลูกศรจนหมดแผง

* ชนิด 28 เม็ดขึ้นแผงใหม่ต่อทันทีเมื่อแผงแรกหมด

* ชนิด 21 เม็ดให้หยุดยาครบ 7 วันแล้วจึงเริ่มแผงใหม่

กรณีลืมกินยา

- * ถ้าลืม 1 เม็ด ให้ กินทันทีที่นึกได้ แล้วกินเม็ดต่อไปตามเวลาปกติ
- * ถ้าลืม 2 เม็ดติดต่อกันในช่วง 2 สัปดาห์แรกของแผง ต้องคุมกำเนิด โดยถุงยางอนามัยร่วมด้วยนานอย่างน้อย 7 วันและ กินยารวันละ 2 เม็ด ติดต่อกัน 2 วัน แล้วกินเม็ดต่อไปตามปกติ ไม่ต้องกังวลเรื่องเลือดออก เพราะจะหยุดได้เอง
- * ถ้าลืม 2 เม็ด ในช่วงสัปดาห์ที่ 3 หรือลืมกินยา 3 เม็ดขึ้นไปในช่วงเวลาใดๆ ก็ตาม ให้หยุดกินยาแผงนั้น แล้วเริ่มกินยาแผงใหม่ได้ทันทีโดยไม่ต้องกังวลเรื่องเลือดออกและต้องคุมกำเนิดโดยใช้ถุงยางอนามัยร่วมด้วยนานอย่างน้อย 7 วัน

ข้อดี

1. ใช้ง่าย สะดวก ใช้ได้ทุกกลุ่มอายุ
2. ให้ความรู้สึกเหมือนธรรมชาติเพราะยังมีประจำเดือนทุกเดือนโดยอาจมาน้อยลงและช่วงสั้นขึ้น
3. ช่วยลดอาการปวดประจำเดือน
4. บางชนิดช่วยให้สิวน้อยลง

ข้อจำกัด

1. อาจล้มเพราะต้องกินทุกวัน
2. อาจมีประจำเดือนกระปริกระปรอยโดยเฉพาะใน 2 เดือนแรกที่กินยา
3. อาจมีผลข้างเคียงซึ่งหายได้เอง เช่น คลื่นไส้ เจ็บตึงเต้านม น้ำหนักขึ้น ฯลฯ
4. ต้องรับคำแนะนำจากบุคลากรทางการแพทย์ในการใช้แผงแรก
5. ไม่ป้องกันการติดเชื้อโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์และโรคเอดส์

③ ยาป้องกันการตั้งครรภ์หลังมีเพศสัมพันธ์ (ยาคุมกำเนิดฉุกเฉิน)

เป็นฮอร์โมนคล้ายฮอร์โมนเพศธรรมชาติที่ผลิตจากรังไข่ของสตรี (โปรเจสเตอโรน) ใ้กับผู้หญิง เป็นทางเลือกในการป้องกันการตั้งครรภ์ที่ไม่พร้อมกรณีฉุกเฉิน เท่านั้น เช่น ถูกข่มขืน ป้องกันด้วยวิธีอื่นแล้วพลาด มีเพศสัมพันธ์โดยไม่คาดคิดและไม่ได้ป้องกัน ฯลฯ ไม่เหมาะสมอย่างยิ่งในการใช้แทนวิธีคุมกำเนิดแบบปกติ เพราะประสิทธิภาพต่ำและผลข้างเคียงสูง ออกฤทธิ์โดยการป้องกันการฝังตัวของไข่ที่ผนังมดลูก

วิธีใช้

กิน 1 เม็ดทันที ภายใน 72 ชั่วโมงแรกหลังการมีเพศสัมพันธ์ และกินเม็ดที่ 2 ห่างจากเม็ดแรก 12 ชั่วโมง มีเพศสัมพันธ์ครั้งต่อไปต้องสวมถุงยางอนามัยทุกครั้ง เดือนหนึ่งไม่ควรกินเกิน 4 เม็ด เพราะการกินบ่อย ๆ จะส่งผลเสียต่อร่างกายในระยะยาว

ข้อดี

เป็นทางเลือกในกรณีฉุกเฉินช่วยแก้ปัญหาเฉพาะหน้า

ข้อจำกัด

1. ประสิทธิภาพต่ำและผลข้างเคียงสูง
2. ไม่สามารถใช้ได้เหมือนการป้องกันการตั้งครรภ์แบบปกติ
3. ไม่สามารถป้องกันการติดเชื้อโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์และโรคเอดส์

④ หลังภายนอก

เป็นวิธีคุมกำเนิดแบบธรรมชาติที่ได้ผลไม่แน่นอน เพราะขณะที่สอดใส่ฝ่ายชายจะมีน้ำคัดหลั่งจำนวนหนึ่งนำออกมาก่อน ซึ่งมีอสุจิปะปนอยู่ด้วย ตัวอสุจินั้นสามารถว่ายไปผสมกับไข่ การตั้งครรภ์จึงเกิดขึ้นได้ก่อนผู้ชายจะหลั่งน้ำอสุจิกายนอกเสียอีก จึงไม่แนะนำให้ใช้การคุมกำเนิดด้วยวิธีนี้

๕) นักระยะปลอดภัย (หน้าเจ็ดหลังเจ็ด)

เป็นวิธีคุมกำเนิดแบบธรรมชาติอีกวิธีหนึ่ง วิธีนี้จะใช้ได้เฉพาะผู้หญิงที่มีรอบเดือนสม่ำเสมอเท่านั้น ถ้าผู้หญิงที่มีรอบเดือนไม่สม่ำเสมอจะเกิดการผิดพลาดหรือตั้งครรภ์ได้ การนับหน้าเจ็ดจะนับล่วงหน้า 7 วันก่อนวันที่คาดว่าจะประจำเดือนจะมา และหลังเจ็ดวันนับตั้งแต่วันแรกที่ประจำเดือนมาไป 7 วัน ตัวอย่างเช่น มีประจำเดือนวันที่ 7-11 มกราคม ระยะปลอดภัยช่วงหน้าเจ็ด คือระหว่างวันที่ 1-7 มกราคม ส่วนช่วงหลังเจ็ดคือระหว่างวันที่ 7-13 มกราคม หากรอบเดือนมาไม่ตรงเวลาหรือไม่สม่ำเสมอวิธีนี้จะมีโอกาสพลาดสูง และวิธีนี้ไม่ป้องกันการติดเชื้อโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์และโรคเอดส์ จึงไม่แนะนำให้ใช้การคุมกำเนิดด้วยวิธีนี้

กิจกรรมที่ 12 พฤติกรรมเสี่ยง

จุดประสงค์การเรียนรู้

เพื่อให้เยาวชนมีความรู้ความเข้าใจและสามารถวิเคราะห์พฤติกรรมที่อาจเสี่ยงต่อการติดเชื้อเอดส์

สาระสำคัญ

มีพฤติกรรมบางอย่างไม่เสี่ยงต่อการติดเชื้อเอดส์โดยตรงแต่นำไปสู่พฤติกรรมที่เสี่ยง จึงจำเป็นต้องเรียนรู้และวิเคราะห์ให้ได้ว่าพฤติกรรมใดเสี่ยงและพฤติกรรมใดที่อาจนำไปสู่พฤติกรรมที่เสี่ยงเพื่อป้องกันตนเองให้ปลอดภัยจากการติดเชื้อเอดส์ โดยเฉพาะการตี๋มเหล้าจะส่งผลทำให้คนติดเชื้อเอดส์มากที่สุดถ้ามีเพศสัมพันธ์หลังการตี๋มเหล้าและไม่ได้ป้องกัน

สื่อ/อุปกรณ์

1. กระดาษปรีฟ
2. ปากกาเคมี 3 สี (ดำ แดง เขียว)

กิจกรรม

1. แบ่งกลุ่มชาย-หญิง กลุ่มละ 5-6 คน แจกกระดาษปรีฟ กลุ่มละ 1 แผ่น และปากกาเคมี กลุ่มละ 3 สี
2. ใช้ปากกาสีดำ เขียนพฤติกรรมที่ “วัยรุ่นชอบทำ” ให้มากที่สุด (กลุ่มชายให้คิดถึงพฤติกรรมของวัยรุ่นชาย, กลุ่มหญิงให้คิดถึงพฤติกรรมของวัยรุ่นหญิง) โดยเขียนเรียงลงมาตามแนวตั้ง ตรงกลางของกระดาษปรีฟ
3. ใช้ปากกาสีแดง ให้คะแนนตามความเสี่ยงต่อการติดเชื้อเอดส์ ทางด้านซ้ายมือ ของแต่ละพฤติกรรม พฤติกรรมใดเสี่ยงมากที่สุดให้ 10 คะแนน และพฤติกรรมที่ไม่เสี่ยงเลย ให้ 0 คะแนน
4. ใช้ปากกาสีเขียว ลากเส้นโยงใยระหว่างพฤติกรรมแต่ละอย่าง ที่อาจมีความเกี่ยวเนื่องถึงกันได้ ทางด้านขวาของพฤติกรรม โดยให้เหตุผลด้วยว่าเพราะเหตุใดจึงเชื่อมโยงกัน
5. ให้กลุ่มช่วยกันสรุปข้อคิดที่ได้เรียนรู้จากการทำกิจกรรมนี้ และเขียนคำขวัญ เพื่อเตือนใจตนเองเกี่ยวกับข้อสรุปที่ได้เรียนรู้
6. ให้แต่ละกลุ่มนำเสนอข้อคิดที่ได้ และคำขวัญของกลุ่มตน ครูอธิบายเพิ่มเติมตามสาระสำคัญ
7. จบกิจกรรม

การประเมินผล

สังเกตการณ์มีส่วนร่วมแสดงความคิดเห็น การสรุปเนื้อหาของกลุ่ม และคำขวัญเตือนใจ

คำแนะนำสำหรับครู

ควรชี้ชวนให้ผู้เรียนเขียนพฤติกรรมของวัยรุ่นให้ได้มากที่สุด กระตุ้นให้ผู้เรียนได้คิดถึงความเสี่ยงต่อการติดเชื้อเอดส์ของพฤติกรรมแต่ละอย่าง โดยคิดให้มากกว่าผลของพฤติกรรมนั้นๆ โดยตรง ควรคิดถึงผลที่จะตามมาจากพฤติกรรมนั้น เช่น โดดเรียน ถ้าวิเคราะห์เฉพาะการโดดเรียน ก็ไม่น่าเสี่ยงต่อการติดเชื้อเอดส์ แต่เมื่อโดดเรียนแล้ว อาจไปมั่วสุม ดื่มของมึนเมาและมีเพศสัมพันธ์ จึงมีความเสี่ยงในการติดเชื้อเอดส์ นอกจากนี้ การลากเส้นโยงพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกันนั้น ควรพิจารณาทุกพฤติกรรมว่าเชื่อมโยงกันหรือไม่เพราะเหตุใด

กิจกรรมที่ 13 ผลจากการมีเพศสัมพันธ์ในวัยรุ่น

จุดประสงค์การเรียนรู้

เพื่อให้วัยรุ่นตระหนักถึงปัญหาและผลกระทบจากการมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่พร้อม และสามารถหาแนวทางป้องกันแก้ไขได้

สาระสำคัญ

การมีเพศสัมพันธ์เป็นเรื่องที่มีความสุขหากทั้งคู่มีความรัก ยินยอมพร้อมใจ และมีความพร้อมที่จะรับผิดชอบต่อสิ่งที่เกิดขึ้นตามมาได้ เช่น การตั้งครรภ์ แต่การมีเพศสัมพันธ์ที่ยังไม่พร้อมที่จะรับผิดชอบต่อสิ่งที่อาจเกิดขึ้น ไม่ได้คิดและเตรียมตัวอย่างรอบคอบอาจนำมาซึ่งปัญหาและความยุ่งยากหลายด้านทั้งในด้านสุขภาพกาย สุขภาพจิต และด้านสังคม ตลอดจนผลกระทบในระยะยาว เช่น การตั้งครรภ์ที่ไม่พร้อม การติดโรคทางเพศสัมพันธ์และโรคเอดส์ และการไม่เป็นที่ยอมรับของสังคม ทั้งด้านการเรียน การทำงาน ดังนั้นการสร้างความรู้ความตระหนักถึงปัญหาและผลกระทบจากการมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่พร้อมจะช่วยป้องกันปัญหาที่อาจเกิดขึ้นได้

สื่อ/อุปกรณ์

1. กรณีศึกษา ข่าว “คลอดลูกแล้วทั้ง ประชดแพน”
2. ใบงาน
3. ใบความรู้ “แนวคิดตามประเด็นในใบงาน”

กิจกรรม

1. นำเข้าสู่บทเรียน โดยให้เล่นเกมสัจจข้อว์
 - * พ่อวัยรุ่นรำคาญเสียงลูกน้อยร้องไห้ กระทั่งกระเพาะแตก
 - * วัยรุ่นใจแตกทั้งลูกไม่หน้าใจยังฆ่าอีก
 - * บุกละลายแหล่งทำแท้ง แม่วัยรุ่นวิ่งหนีอุตุลุด
2. อ่านกรณีศึกษา “คลอดลูกแล้วทั้ง ประชดแพน”
3. ถามความคิดเห็นว่า “ฟังแล้วรู้สึกอย่างไร” เปิดโอกาสให้พูด 2-3 คน โดยไม่ต้องสรุป
4. แบ่งกลุ่ม 5-6 คน อภิปรายประเด็นในใบงาน
5. ตัวแทนกลุ่มรายงาน ครูสรุปประเด็นตามใบความรู้
6. จบกิจกรรม

การประเมินผล

สังเกตการณ์มีส่วนร่วมแสดงความคิดเห็น และการสรุปเนื้อหาของกลุ่ม

คำแนะนำสำหรับครู

ครูควรระมัดระวังการตัดสินคุณค่า ผิดถูกในการพูดถึงการมีเพศสัมพันธ์ในวัยรุ่น เพราะอาจมีบางคนมีประสบการณ์ทางเพศมาก่อน และควรเน้นให้ทั้งหญิงและชายมีความรับผิดชอบในการป้องกันการตั้งครรภ์และการติดเชื้อโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์และโรคเอดส์ และมีความรับผิดชอบต่อสิ่งที่อาจเกิดตามมาจากการมีเพศสัมพันธ์

วัตถุประสงค์ของแผนการเรียนรู้นี้ คือ การสร้างความตระหนักถึงผลที่จะตามมาจากการมีเพศสัมพันธ์ เพื่อใช้เป็นเหตุผลประกอบในการคิดและตัดสินใจ และหาทางป้องกันแก้ไขไม่ให้เกิดปัญหาดังกล่าว

กรณีศึกษา

ข่าว “คลอดลูกแล้วทิ้ง ประชดแฟน”

บาปบริสุทธิ์ แม่วัยรุ่นคลอดลูกทิ้งถังขยะในห้องน้ำปั๊มน้ำมัน เดชะบุญแม่บ้านเข้าไปเจอทารกน้อยดวงแข็งยังมีชีวิตรีบพาส่งโรงพยาบาลรอดตายหวุดหวิด ส่วนแม่วัยรุ่นชมชานหนีไม่รอด ถูกหัวส่งโรงพยาบาลเพราะตกเลือดหนัก แลชีวิตรันทตฉันทนาสาววัย 18 ปี

จากการบอกเล่าของแม่บ้านปั๊มน้ำมันว่า พบ น.ส.เอ (นามสมมติ) เดินออกจากห้องน้ำหญิงโดยมีเลือดไหลเปรอะเปื้อนเสื้อผ้า เมื่อสอบถามว่าเป็นอะไร น.ส.เอ ไม่ยอมตอบ กลับหลบหน้ารีบเดินหนีไป ก็ได้เะใจเพราะคิดว่าเป็นเลือดประจำเดือนธรรมดา แต่เมื่อเดินไปถึงหน้าห้องน้ำ พบคราบเลือดจำนวนมากไหลนองเต็มพื้นจึงเปิดประตูเข้าไปดู ตกใจแทบช็อก ครั้งแรกคิดว่าเป็นตุ๊กตาทิ้งอยู่ในถังขยะข้างโถส้วม จึงเอื้อมมือไปดึงขึ้นมา ปรากฏว่าเด็กร้องไห้จ้าดังลั่น จึงรู้ว่าไม่ใช่ตุ๊กตาแต่เป็นทารกแรกคลอด เลยรีบอุ้มทารกไปบอกผู้จัดการปั๊มน้ำมันก่อนนำส่งโรงพยาบาลและไปแจ้งความที่สถานีตำรวจ

หลังรับแจ้งเหตุ เจ้าหน้าที่ตำรวจไปที่โรงพยาบาล พบทารกแรกคลอดเพศหญิง มีสายรกติดยาวประมาณ 30 ซม. สภาพเนื้อตัวซีดขาว มีรอยเขียวช้ำที่เท้าทั้ง 2 ข้าง แพทย์ช่วยชีวิตจนพ้นขีดอันตรายแต่ยังต้องนอนในตู้อบเพราะเด็กเกิดมาผิดปกติเนื่องจากถูกบีบรัดอย่างแรกหลังคลอด และในเวลาไล่เลี่ยกันมีรถปิกอัพขับเข้ามาที่โรงพยาบาลโดยมีวัยรุ่นหนุ่มอายุประมาณ 20 ปี ประครองร่าง น.ส.เอ ซึ่งอยู่ในสภาพอิดโรย มีเลือดไหลทะลักออกมาจำนวนมาก แพทย์จึงนำเข้าห้องไอซียูช่วยชีวิตเป็นการด่วน

ใบงาน

ให้แบ่งกลุ่ม 5-6 คน แลกเปลี่ยนความคิดเห็นตามประเด็นต่อไปนี้

1. อะไรเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดเหตุการณ์ในครั้งนี้
2. ใครบ้างที่ได้รับผลกระทบจากการกระทำดังกล่าว และมีผลอย่างไร
3. บุคคลใดบ้างที่ต้องรับผิดชอบในเรื่องนี้ และรับผิดชอบอย่างไร
4. ท่านคิดว่าเหตุการณ์นี้จะเกิดขึ้นกับท่านได้หรือไม่ เพราะอะไร และจะมีวิธี

ป้องกันอย่างไร

(เวลา 15 นาที)

เมื่อได้ข้อสรุปของกลุ่มแล้ว ให้เตรียมผู้แทนรายงานหน้าชั้น

ใบความรู้

แนวคิดตามประเด็นในใบงาน

ประเด็น	แนวคิด
1. อะไรเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดเหตุการณ์ในครั้งนี้	1. ขาดการยับยั้งชั่งใจ 2. เป็นกรารู้เท่าไม่ถึงการณ์ของวัยรุ่นทั้งคู่ 3. ขาดความรู้ที่ถูกต้องเรื่องการคุมกำเนิด การวางแผนชีวิต 4. ฝ่ายชายขาดความรับผิดชอบ
2. ใครบ้างที่ได้รับผลกระทบจากการกระทำในครั้งนี้ และมีผลอย่างไร	<u>น.ส.เอ</u> ได้รับผลกระทบด้าน * สุขภาพกาย เช่น การตั้งครรภ์ที่ไม่พร้อม อาจเกิดอันตรายจากการตกเลือดจำนวนมาก หรืออาจติดโรคทางเพศสัมพันธ์และโรคเอดส์ * สุขภาพจิต เช่น มีความทุกข์ รู้สึกผิด เสียใจ วิตกกังวล * ด้านสังคม เช่น ถูกสังคมประณาม ถูกตำหนิติเตียนตามกฎหมาย พ่อแม่เสียใจในการกระทำของลูก
	<u>ลูกของเอ</u> * ถ้าแม่บ้านไม่มาพบอาจเสียชีวิตได้ หรืออาจต้องเป็นเด็กกำพร้า * การที่เด็กเกิดมาจากความไม่พร้อมของพ่อแม่ จะทำให้ไม่ได้รับความรัก การดูแลเอาใจใส่ที่ดี อาจทำให้เป็นเด็กที่ไม่สมบูรณ์ทั้งร่างกายและจิตใจ และอาจสร้างปัญหาให้สังคมต่อไป <u>ความรักของเอ</u> * ถูกสังคมประณาม รู้สึกบาปในใจไปตลอด * อาจติดโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์และโรคเอดส์
3. บุคคลใดบ้างที่ต้องรับผิดชอบในเรื่องนี้ และรับผิดชอบอย่างไร	* เอและคนรักต้องรับผิดชอบต่อผลการกระทำของเขา * ครอบครัวของเอ และคนรักควรให้การช่วยเหลือเท่าที่สามารถจะทำได้

ประเด็น	แนวคิด
4. ท่านคิดว่าเหตุการณ์นี้จะเกิดขึ้นกับท่านได้หรือไม่ เพราะอะไร และจะมีวิธีป้องกันอย่างไร	มีโอกาสเกิดขึ้นได้กับทุกคน ถ้าขาดความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับธรรมชาติในเรื่องเพศของวัยรุ่น เช่น * อารมณ์/ความต้องการทางเพศของวัยรุ่น * ความแตกต่างในความรู้สึกนึกคิดในเรื่องเพศของชายหญิง * ปัจจัยย่อยที่จะทำให้เกิดอารมณ์เพศ เช่น สื่อบรรยากาศที่กระตุ้น * อารมณ์ทางเพศ เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ยาเสพติด ฯลฯ * โอกาสเสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์ <u>ดังนั้นถ้าจะป้องกันไม่ให้เกิดเหตุการณ์เช่นนี้ต้อง</u> * รู้เท่าทันอารมณ์ตัวเองและคนรัก คติวิเคราะห์ถึงผลดี ผลเสียที่อาจเกิดขึ้นหากมีเพศสัมพันธ์ ตัดสินใจด้วยเหตุผลไม่ใช่อารมณ์ * กล้าปฏิเสธหากไม่ต้องการมีเพศสัมพันธ์ * หลีกเลี่ยงสถานการณ์ที่จะนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่คาดคิด ถ้ายังไม่พร้อม * หากตัดสินใจว่าพร้อมที่จะมีเพศสัมพันธ์ที่รับผิดชอบและปลอดภัย ควรศึกษาเรื่องการป้องกันปัญหาที่จะตามมา เช่น ใช้ถุงยางอนามัย ทุกครั้งที่มีเพศสัมพันธ์

ภาคผนวก

รายชื่อสถานรองรับ ผู้มีส่วนร่วม และวิทยากรที่เล็งประจำโครงการฯ ในการร่าง คู่มือการจัดกิจกรรมเสริมสร้างทักษะชีวิตทั่วไป (ระบบการเรียนรู้ชีวิต)

รายชื่อสถานรองรับ

1. สถานสงเคราะห์เด็กชายบ้านปากเกร็ด
2. สถานสงเคราะห์เด็กชายบ้านราชสีมา
3. สถานสงเคราะห์เด็กหญิงบ้านอุดรธานี
4. สถานสงเคราะห์เด็กชายบ้านเชียงใหม่
5. สถานสงเคราะห์เด็กหญิงบ้านปัตตานี

รายชื่อผู้มีส่วนร่วม

- | | |
|----------------------------|--|
| 1. นายวิทยา บุตรเพชรรัตน์ | ผู้ปกครองสถานสงเคราะห์เด็กชายบ้านปากเกร็ด |
| 2. นางสาวกาญจนา เอมดิษฐ์ | สถานสงเคราะห์เด็กชายบ้านปากเกร็ด |
| 3. นายทรงศักดิ์ จินะภาส | ผู้ปกครองสถานสงเคราะห์เด็กชายบ้านราชสีมา |
| 4. นางสาวสุภาพร ลือชา | สถานสงเคราะห์เด็กชายบ้านราชสีมา |
| 5. นางอรนุช เลิศไกล | ผู้ปกครองสถานสงเคราะห์เด็กหญิงบ้านอุดรธานี |
| 6. พิสมัย ลิพฤติ | หัวหน้าฝ่ายการศึกษาและวิชาชีพสถานสงเคราะห์
เด็กหญิงบ้านอุดรธานี |
| 7. นางอนงค์ เจริญวัย | ผู้ปกครองสถานสงเคราะห์เด็กชายบ้านเชียงใหม่ |
| 8. นายณัฐธิดี เตชะบุญ | สถานสงเคราะห์เด็กชายบ้านเชียงใหม่ |
| 9. นางสาวขอเฟีย จรัสศาสตร์ | สถานสงเคราะห์เด็กหญิงบ้านปัตตานี |

รายชื่อวิทยากรที่เล็งประจำโครงการฯ

- | | |
|---------------------------------|---|
| 1. นายแพทย์ยงยุทธ วงศ์ภิรมศานต์ | ที่ปรึกษากนมนสุขภาพจิต |
| 2. อาจารย์วิชาน กาญจนไพโรจน์ | วิทยากรที่เล็งประจำสถานสงเคราะห์เด็กหญิงบ้าน
ปัตตานี |
| 3. อาจารย์โสภณ จุโลหก | วิทยากรที่เล็งประจำสถานสงเคราะห์เด็กชายบ้าน
เชียงใหม่ |
| 4. อาจารย์อมร ชุมศรี | วิทยากรที่เล็งประจำสถานสงเคราะห์เด็กชายบ้าน
ปากเกร็ด |
| 5. อาจารย์จุฑามาส ชุ่มเมืองปัก | วิทยากรที่เล็งประจำสถานสงเคราะห์เด็กชายบ้าน
ราชสีมา |
| 6. อาจารย์ชัยรัตน์ สุขพันธ์ | วิทยากรที่เล็งประจำสถานสงเคราะห์เด็กหญิงบ้าน
อุดรธานี |
| 7. อาจารย์ลัดดา จิตรวัฒนแพทย์ | ผู้จัดการโครงการเตรียมความพร้อมเด็กและเยาวชน
ออกสู่สังคมอย่างเป็นสุข |