

คู่มือการเรียนรู้การสอน

เรื่อง เพศศึกษาและทักษะชีวิต ในหนังสือแบบบูรณาการ

Handbook for Integrated
Sex Education and life Skills

คู่มือการเรียนรู้แบบบูรณาการ เรื่อง เพศศึกษาและทักษะชีวิตในหนังสือแบบบูรณาการ



สุขภาพดี
เริ่มต้นที่นี่



คู่มือการเรียนการสอน

เรื่อง **เพศศึกษาและทักษะชีวิต**
ในหนังสือเรียนแบบบูรณาการ

Handbook for Integrated
Sex Education and Life Skills

สุขภาพดี
เริ่มต้นที่นี่ 


สสส
สำนักงานกองทุนสนับสนุน
การสร้างเสริมสุขภาพ



กรมอนามัย
DEPARTMENT OF HEALTH

คู่มือการเรียนการสอนเรื่องเพศศึกษาและทักษะชีวิตในนักเรียนแบบบูรณาการ

Handbook for Integrated Sex Education and Life Skills

รายนามที่ปรึกษา

- นายแพทย์วชิระ เพ็งจันทร์
- นายแพทย์ณัฐพร วงษ์ศุทธิภากร
- นายแพทย์ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานติ์
- ผศ.นายแพทย์พันธ์ศักดิ์ ศุกระฤกษ์
- นายแพทย์วิวัฒน์ โรจนพิทยากร
- นายแพทย์กิตติพงศ์ แซ่เจ็ง
- นายแพทย์บุญฤทธิ สุขรัตน์
- นางสาวสิริมน วิไลรัตน์

บรรณาธิการ

- ดร.ละมัย มั่นคง
- นายวัชรกร เรียบร้อย
- นายวรุฒ โยธา
- ว่าที่ร้อยตรีภัทรพงศ์ ชูเศษ

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของสำนักหอสมุดแห่งชาติ

National Library of Thailand Cataloging in Publication Data

คู่มือการเรียนการสอนเรื่องเพศศึกษาและทักษะชีวิตในนักเรียนแบบบูรณาการ.--นนทบุรี:

สำนักอนามัยการเจริญพันธุ์ กรมอนามัย, 2558. 169 หน้า.

1. เพศศึกษา--การศึกษาและการสอน. I. ละมัย มั่นคง. II. ชื่อเรื่อง

613.95

ISBN 978-616-11-2522-6

พิมพ์ครั้งที่ 2

มีนาคม 2559

จำนวนที่พิมพ์

2,000 เล่ม

พิมพ์ที่

ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด

จัดพิมพ์และเผยแพร่

สำนักอนามัยการเจริญพันธุ์ กรมอนามัย ถ.ติวานนท์ ต.ตลาดขวัญ

อ.เมือง จ.นนทบุรี 11000

คำนำ

ในช่วงทศวรรษที่ผ่านมา การดำเนินชีวิตของวัยรุ่นไทยได้เปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็วตามการเปลี่ยนแปลงทางด้านเทคโนโลยีการสื่อสารที่พัฒนาไปอย่างไม่หยุดนิ่ง ได้แก่ การติดต่อสื่อสารทางสังคมออนไลน์ การท่องเที่ยวอินเทอร์เน็ต การเลียนแบบเพื่อให้ทันสมัยที่เน้นวัตถุนิยมมากกว่าจิตใจ จากผลของการเปลี่ยนแปลงไปนี้ ทำให้เด็กในวัยเรียนและวัยรุ่นมีแนวโน้มที่จะมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร ส่งผลให้เกิดการตั้งครรภ์ไม่พร้อม การป่วยด้วยโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ รวมทั้งการทำแท้งที่ไม่ปลอดภัยจนกลายเป็นวิกฤตของประเทศไทยไปแล้ว จากการศึกษาที่ผ่านมาพบว่าสาเหตุส่วนใหญ่เกิดจากการไม่ได้คุมกำเนิดหรือการมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่ได้ป้องกันและขาดความรู้ในเรื่องเพศศึกษา ปัจจุบันมีหลักสูตรการเรียนการสอนเพศศึกษาที่หลากหลาย แต่อุปสรรคสำคัญของการสอนเรื่องเพศศึกษาในโรงเรียนมีหลายประการ เช่น เวลาเรียนไม่พอ เนื้อหาวิชาที่เรียนมีมากเกินไป ไม่สอดคล้องกับความต้องการของกลุ่มเป้าหมาย นอกจากนี้ยังมีความคิดเห็นที่แตกต่าง โดยฝ่ายหนึ่งเห็นว่าเป็นสิ่งจำเป็นที่เด็กจะต้องได้เรียนเพื่อให้รู้เท่าทันและเป็นกระแสมัน ส่วนอีกฝ่ายมองว่าเป็นการชี้นำให้กระทำความผิด อาจเป็นการส่งเสริมให้มีการชิงสุกก่อนห่าม จึงทำให้มีครูจำนวนหนึ่งไม่กล้าสอนหรือขาดความมั่นใจในการสอนเพศศึกษา นอกจากเรื่องเพศศึกษาแล้ว ทักษะชีวิตก็มีส่วนสำคัญเพราะเป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมให้วัยรุ่นเกิดการเรียนรู้และเป็นการพัฒนาขั้นพื้นฐาน เป็นทักษะที่มีความเหมาะสมกับนักเรียนและวัยรุ่น ซึ่งนอกจากจะช่วยในการแก้ไขปัญหาในสถานการณ์วิกฤตแล้ว ยังใช้เป็นแนวทางในการป้องกันปัญหาที่อาจเกิดขึ้นได้ในอนาคต สำนักอนามัยการเจริญพันธุ์ กรมอนามัย จึงได้พัฒนาคู่มือและสื่อการเรียนการสอนที่จำเป็นสำหรับนักเรียนและวัยรุ่น เพื่อเป็นแนวทางการสอนให้กับครูและเจ้าหน้าที่ที่เกี่ยวข้อง โดยบูรณาการงานส่งเสริมสุขภาพแบบองค์รวม ซึ่งจะช่วยในการแก้ไขปัญหาของนักเรียนและวัยรุ่นในการปรับตัวเพื่อเตรียมความพร้อมในการเป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพต่อไป

สำนักอนามัยการเจริญพันธุ์
กรมอนามัย

คำแนะนำการใช้คู่มือ

คู่มือการเรียนรู้การสอนเรื่องเพศศึกษาและทักษะชีวิตในนักเรียนแบบบูรณาการ จัดทำเพื่อให้ครู อาจารย์ นักวิชาการ เจ้าหน้าที่สาธารณสุข หรือผู้รับผิดชอบงานเรื่องเพศศึกษาและอนามัยการเจริญพันธุ์ในวัยรุ่น ทั้งภาครัฐ เอกชน รวมถึงหน่วยงานต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง ใช้เป็นแนวทางในการสอนเรื่องเพศศึกษาและทักษะชีวิตให้กับนักเรียน นักศึกษา และกลุ่มวัยรุ่นทั่วไป เนื่องจากปัจจุบันสังคมออนไลน์ทำให้วัยรุ่นสามารถเข้าถึงสื่อต่าง ๆ โดยเฉพาะสื่อทางเพศศึกษาที่ไม่เหมาะสม ทำให้เด็กวัยรุ่นและวัยรุ่นมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร ส่งผลให้เกิดปัญหาตามมามากมาย อาทิเช่น การตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์ การป่วยด้วยโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ รวมทั้งการทำแท้งที่ไม่ปลอดภัย ปัจจุบันมีหลักสูตรการเรียนการสอนเพศศึกษาที่หลากหลาย แต่อุปสรรคสำคัญของการสอนเรื่องเพศศึกษาในโรงเรียนมีหลายประการ เช่น เวลาเรียนไม่พอ เนื้อหาวิชาที่เรียนมีมากเกินไป ไม่สอดคล้องกับความต้องการของกลุ่มเป้าหมาย ครูไม่กล้าสอนหรือขาดความมั่นใจในการสอนเพศศึกษา คู่มือฉบับนี้ ได้บูรณาการเนื้อหาเรื่องเพศศึกษาและทักษะชีวิตเข้าด้วยกัน โดยคัดเลือกเฉพาะประเด็นที่เหมาะสมสำหรับเด็กวัยรุ่นในแต่ละระดับชั้นที่ควรรู้ และรวมทุกระดับชั้นไว้ด้วยกัน เพราะบางโอกาสเด็กชั้นประถมศึกษาอาจต้องเรียนในหัวข้อของชั้นมัธยมศึกษา ตัวอย่างเช่น ในเรื่องการจัดการอารมณ์เพศ และการป้องกันการตั้งครรภ์ (ในกรณีที่เกิดอยู่ในกลุ่มเสี่ยงหรือมีการเจริญเติบโตเร็วกว่าปกติ) นอกจากนี้ยังได้จัดทำสื่อ animation ประกอบคู่มือฯ เพื่อช่วยในการสอน รวมถึงเนื้อหาประกอบการสอน อันจะก่อให้เกิดประโยชน์กับผู้คู่มือฯ สามารถนำไปปรับใช้ในการเรียนการสอนได้อย่างมีประสิทธิภาพต่อไป

กระบวนการสอน

ใช้การเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม / เกมส์ / ยกตัวอย่างสถานการณ์ประกอบและบรรยาย ซึ่งจะช่วยให้ผู้เรียนสามารถเข้าใจเนื้อหาและกิจกรรมได้อย่างมีประสิทธิภาพ

อุปกรณ์ที่จำเป็นสำหรับการสอนและชม animation

1. เครื่องเล่นวีซีดี
2. โทรทัศน์หรือเครื่องคอมพิวเตอร์
3. เครื่องฉาย (LCD)
4. ลำโพง
5. แผ่นดีวีดีในแต่ละระดับชั้น
6. กระดาษ flip chart
7. ปากกาเคมี

ก่อนเข้าสู่กิจกรรม / ชม animation

1. วิทยากร / ผู้นำกิจกรรม ควรชม animation เรื่องที่จะฉายก่อน เพื่อทำความเข้าใจกับเนื้อหา หรือศึกษาจังหวะต่าง ๆ เพื่อกระตุ้นให้ผู้ฟังหรือผู้ที่ศึกษาสนใจมากยิ่งขึ้น
2. ก่อนที่จะมีการฉาย animation ควรมีการตรวจสอบอุปกรณ์ที่จะใช้ฉายว่าอยู่ในสภาพที่พร้อมใช้งานหรือไม่
3. การจัดที่นั่งให้เหมาะสม สอดคล้องกับสถานที่ และเพียงพอต่อผู้เรียน ไม่ควรจัดเรียงแน่นจนเกินไป
4. ก่อนจะเริ่มบทเรียนหรือชม animation เรื่องนั้น ๆ ควรมีการเกริ่นนำ เรื่องย่อ หรือคำถามก่อน บทเรียนที่เกี่ยวข้องกับสิ่งที่จะฉาย เพื่อกระตุ้นให้ผู้เรียนสนใจ

หลังจบกิจกรรม / ชม animation

1. วิทยากร / ผู้นำกิจกรรม ต้องสังเกตปฏิกิริยาความรู้สึกหรือท่าทีของผู้ชม / ผู้เรียน
 2. ตั้งคำถามชวนคุยเพื่อกระตุ้นให้เกิดการเรียนรู้
 3. สรุปประเด็นสำคัญที่เกี่ยวข้องกับ animation และเนื้อหาในบทนั้น ๆ พร้อมทั้งบรรยายความรู้เพิ่มเติม
 4. วิทยากร / ผู้นำกิจกรรมควรทบทวนว่า ระหว่างดำเนินกิจกรรมมีอุปสรรคหรือข้อสังเกตใด ๆบ้าง และควรจะปรับปรุงแก้ไขอย่างไรหากต้องใช้คู่มือเล่มนี้ในคราวต่อไป
 5. แบ่งกลุ่มทำกิจกรรมอื่น ๆ เช่น
 - การแสดงบทบาทสมมุติในหัวข้อนั้น ๆ
 - ตั้งเวทีโต้วาทีโดยแบ่งผู้ชมออกเป็น 2 ฝ่าย
 - เล่นเกมส์
 - ยกตัวอย่างสถานการณ์
- หมายเหตุ** กิจกรรมสามารถปรับได้ตามความเหมาะสม
6. วิทยากร / ผู้นำกิจกรรม ให้ผู้เรียนแสดงความคิดเห็น / แลกเปลี่ยนความคิดเห็นเกี่ยวกับกิจกรรม หรือหลังจากชม animation

วิทยากร / ผู้นำกิจกรรม

- ต้องมีทัศนคติที่ดี ไม่ตำหนิ หรือมีอคติ ถ้านักเรียนมีความคิดเห็นที่แตกต่างออกไปหรือมีความคิดเห็นในด้านลบ
- ต้องศึกษารายละเอียดเนื้อหาของแต่ละกิจกรรมให้เข้าใจก่อนทุกครั้ง เพราะเมื่อผู้เรียนถามจะได้ไม่ประหม่า หรือไม่กล้าที่จะตอบ
- สร้างบรรยากาศการเรียนการสอนให้เป็นแบบสบาย ๆ ไม่เครียด เพื่อให้เด็กมีส่วนร่วมและรู้สึกสนุก

ผู้เรียน

- นักเรียน นักศึกษา วัยรุ่นทั่วไป

ระยะเวลา

- 30 - 60 นาที ต่อกิจกรรม (สามารถปรับได้ตามความเหมาะสม)
- ถ้าจัดแบบเข้าค่าย ใช้ระยะเวลาประมาณ 3 วัน (สามารถปรับได้ตามความเหมาะสม)

สถานที่

- ในห้องเรียน ห้องประชุม หรือสถานที่ที่มีบรรยากาศสบาย ๆ และมีอุปกรณ์ประกอบการสอน ไม่ควรมีเสียงรบกวน

การประเมินผล

- จากการสังเกตพฤติกรรม / การมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม
- การตอบไขความรู้
- การแลกเปลี่ยนแนวคิดและข้อคิดเห็นต่าง ๆ



สารบัญ

หน้า

■ คำนำ

ก

■ คำแนะนำการใช้คู่มือ

ข

■ สารบัญ

ง

■ สารบัญตาราง

ช

■ สารบัญสถานการณ์

ฉ

■ บทที่ 1 กิจกรรมชุดการเรียนรู้การสอนเรื่องเพศศึกษาตามระดับชั้น

ชั้นประถมศึกษาตอนปลาย (ป.4 - ป.6)

- | | |
|---|----|
| 1. กิจกรรมที่ 1 พัฒนาการทางเพศและสุขอนามัยทางเพศ
เรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายของเด็กชายและเด็กหญิง /
การดูแลรักษาความสะอาด | 1 |
| 2. กิจกรรมที่ 2 พฤติกรรมทางเพศ
เรื่อง การแสดงออกทางเพศที่เหมาะสม / การแยกแยะ /
การหลีกเลี่ยงการสัมผัสร่างกายที่ผิดปกติ | 3 |
| 3. กิจกรรมที่ 3 ทักษะส่วนบุคคล
เรื่อง การป้องกันการถูกล่วงละเมิดทางเพศ / การขอความช่วยเหลือ | 6 |
| 4. กิจกรรมที่ 4 สัมพันธภาพระหว่างบุคคล
เรื่อง การสื่อสารเรื่องเพศ / สัมพันธภาพในครอบครัว | 8 |
| 5. กิจกรรมที่ 5 สังคมและวัฒนธรรม
เรื่อง บทบาทหญิงชาย / การเห็นคุณค่าในตนเอง | 10 |

ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น (ม.1 - ม.3)

- | | |
|--|----|
| 1. กิจกรรมที่ 6 พัฒนาการทางเพศและสุขอนามัยทางเพศ
เรื่อง พัฒนาการทางเพศ / ผื่นเปื่อย / การมีประจำเดือน และการตั้งครรภ์ | 12 |
|--|----|

	หน้า
2. กิจกรรมที่ 7 พฤติกรรมทางเพศ	20
เรื่อง รู้เท่าทันอารมณ์ทางเพศ / วิธีการจัดการอย่างเหมาะสม / สถานการณ์และพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ	
3. กิจกรรมที่ 8 ทักษะส่วนบุคคล	23
เรื่อง ทักษะการปฏิเสธ / การเจรจาต่อรอง / การป้องกันการตั้งครรภ์	
4. กิจกรรมที่ 9 สัมพันธภาพระหว่างบุคคล	25
เรื่อง ความเชื่อที่ผิดในเรื่องเพศ / การเข้าใจความต้องการของเพศตรงข้าม	
5. กิจกรรมที่ 10 สังคมและวัฒนธรรม	28
เรื่อง การรู้เท่าทันสื่อ / การใช้สื่อให้เกิดประโยชน์	
ชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย (ม.4 - ม.6 และ ปวช.)	
1. กิจกรรมที่ 11 พัฒนาการทางเพศและสุขอนามัยทางเพศ	31
เรื่อง โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ / ความแตกต่างระหว่าง sex and love	
2. กิจกรรมที่ 12 พฤติกรรมทางเพศ	33
เรื่อง ความหลากหลายทางเพศ / เพศทางเลือก	
3. กิจกรรมที่ 13 ทักษะส่วนบุคคล	35
เรื่อง การตัดสินใจและการแก้ไขปัญหา / การตระหนักในการมีเพศสัมพันธ์ที่รับผิดชอบ	
4. กิจกรรมที่ 14 สัมพันธภาพระหว่างบุคคล	37
เรื่อง สัมพันธภาพระหว่างเพศ / การเลือกคู่ครอง	
5. กิจกรรมที่ 15 สังคมและวัฒนธรรม	39
เรื่อง กฎหมายที่ควรรู้ในเรื่องเพศ / การสร้างเป้าหมายให้ตนเอง	
บทที่ 2 การปรับแนวคิดเพื่อพิชิตปัญหาและสร้างทักษะชีวิต	
วิธีการสอนเรื่องของการคิด	42
ทฤษฎีการเรียนรู้ประสบการณ์ตนเอง (Cognitive - Experiential Self - Theory)	42



	หน้า
ทักษะชีวิต	44
กิจกรรมที่ 1 แซร์ประสบการณ์	45
กิจกรรมที่ 2 ปรับแนวคิดและความเข้าใจให้ตรงกัน	46
กิจกรรมที่ 3 เกี่ยวข้องกันได้อย่างไร	49
กิจกรรมที่ 4 คนเรามีความคิด 2 ด้าน	52
กิจกรรมที่ 5 ฝึกเทคนิคการคิดเป็น (เชิงสร้างสรรค์และเชิงวิเคราะห์)	56
กิจกรรมที่ 6 เราคือคนสำคัญ	58
กิจกรรมที่ 7 การสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ	62
กิจกรรมที่ 8 การให้คำปรึกษา	65
กิจกรรมที่ 9 การตัดสินใจและการแก้ไขปัญหา	68
กิจกรรมที่ 10 การควบคุมอารมณ์	71
กิจกรรมที่ 11 การเข้าใจผู้อื่นและการรับผิดชอบต่อสังคม	75
กิจกรรมที่ 12 สมาธิ การตระหนักรู้ในตน	79
กิจกรรมที่ 13 เทคนิคการคลายเครียด	81
กิจกรรมที่ 14 ทักษะการปฏิเสธ	85
เอกสารอ้างอิง	87
ภาคผนวก	95
ภาคผนวก ก เนื้อหาประกอบการสอน	
ชั้นประถมศึกษาตอนปลาย (ป.4 - ป.6) กิจกรรมที่ 1-5	96
ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น (ม.1 - ม.3) กิจกรรมที่ 6-10	109
ชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย (ม.4 - ม.6 และ ปวช.) กิจกรรมที่ 11-15	142

	หน้า
ภาคผนวก ข (บัตรใบคำ)	153
ภาคผนวก ค กิจกรรมที่ 10 (2)	163
ภาคผนวก ง ภาพกิจกรรมที่ 10 (3)	164
ภาคผนวก จ - รายชื่อองค์กรภาคีเครือข่ายที่ร่วมจัดทำโครงสร้างเนื้อหา เพศศึกษาตามระดับชั้น - รายละเอียดเนื้อหาการเรียนการสอนเพศศึกษาในนักเรียนระดับชั้นต่าง ๆ	165
ภาคผนวก ฉ รายงานที่ปรึกษาและคณะผู้จัดทำ	167
ภาคผนวก ช หน่วยงานให้คำปรึกษาแก่วัยรุ่น เรื่องสุขภาพทางเพศและอนามัยวัยรุ่น	168

สารบัญตาราง

บทที่ 1

ตารางที่ 1 ตัวอย่างบัตรคำ (การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายของวัยรุ่น)	2
ตารางที่ 2 การสัมผัสในแบบต่าง ๆ	3
ตารางที่ 3 ตัวอย่างบัตรคำพฤติกรรมการล่วงละเมิดทางเพศ	5
ตารางที่ 4 ตัวอย่างบทบาทหญิงชายและการสร้างคุณค่าให้ตนเอง	11
ตารางที่ 5 การเปลี่ยนแปลงร่างกายเมื่อเข้าสู่วัยรุ่นในเพศชายและเพศหญิง	14
ตารางที่ 6 การประเมินความเสี่ยงตามสถานการณ์	21
ตารางที่ 7 ความเข้าใจเรื่องเพศ	26
ตารางที่ 8 การเรียนรู้เพศตรงข้าม	27



สารบัญสถานการณ์

สถานการณ์ที่		หน้า
สถานการณ์ที่ 1	พิสูจน์สิ่งของ	48
สถานการณ์ที่ 2	ความเห็นของเด็กคนหนึ่ง	50
สถานการณ์ที่ 3	ชายศีรษะล้าน / ช่างก่อสร้างฝีมือดี / ชายตาดี กับชายตาบอด	54
สถานการณ์ที่ 4	รถเสียกลางทาง	54
สถานการณ์ที่ 5	พระ 2 รูป ติดตามหลวงปู่ชาออกธุดงค์	55
สถานการณ์ที่ 6	จะตัดสินใจอย่างไรดี	55
สถานการณ์ที่ 7	ซังน้ำหนักซัง	57
สถานการณ์ที่ 8	พังผืด	64
สถานการณ์ที่ 9	ตอนที่ 1 ทำไม่ถึงต้องเป็นฉันทันด้วย (สถานการณ์ลบ / บวก) ตอนที่ 2 ข่าวหนังสือพิมพ์ความขัดแย้งที่เกิดจากการสื่อสาร	64 64
สถานการณ์ที่ 10	เข้าใจแต่ไม่เข้าใจ	67
สถานการณ์ที่ 11	มีปัญหาไม่ยอมปรึกษาใคร	67
สถานการณ์ที่ 12	ข่าวหนังสือพิมพ์ถูกผู้อำนวยการโดดตึกตาย	70
สถานการณ์ที่ 13	นายพักรบ	73
สถานการณ์ที่ 14	หมูปิ้ง	73
สถานการณ์ที่ 15	เหตุเกิดเพราะใคร	74
สถานการณ์ที่ 16	ใครเอาไป	75
สถานการณ์ที่ 17	หากินง่ายแต่เสียหายมหาศาล	76
สถานการณ์ที่ 18	เด็กชายชายขวิด	76

	หน้า
สถานการณ์ที่ 19 ทหารกล้า	78
สถานการณ์ที่ 20 ทำอย่างไรดี	84
สถานการณ์ที่ 21 เบื่อบ้าน	84
สถานการณ์ที่ 22 ไม่ดีกว่า	86



บทที่ 1

กิจกรรมชุดการเรียนการสอน
เรื่องเพศศึกษาตามระดับชั้น

กิจกรรมที่ 1 พัฒนาการทางเพศและสุขอนามัยทางเพศ (ชั้นประถมศึกษาตอนปลาย ป.4 - ป.6)

เรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายของเด็กชายและเด็กหญิง / การดูแลรักษาความสะอาด

• วัตถุประสงค์

เพื่อให้ผู้เรียนมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับเรื่องการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายของเด็กชายและเด็กหญิง / การดูแลรักษาความสะอาด

•สาระสำคัญ

เมื่อเข้าสู่วัยรุ่น ร่างกายของเด็กชายและเด็กหญิงจะมีการเปลี่ยนแปลงทั้งภายในและภายนอกจากอิทธิพลของฮอร์โมนเพื่อเตรียมพร้อมสำหรับการสืบพันธุ์ การเข้าใจถึงความเปลี่ยนแปลงที่จะเกิดขึ้นจะช่วยให้วัยรุ่นปรับตัวและปฏิบัติตัวได้เหมาะสมเมื่อการเปลี่ยนแปลงนั้นมาถึง

• ระยะเวลา 50 นาที

• ขั้นตอนในการดำเนินกิจกรรม

1. นำเข้าสู่บทเรียนโดยการสนทนาเรื่องความเป็นหนุ่มเป็นสาวว่ามีเปลี่ยนแปลงหลายอย่างซึ่งเป็นเรื่องปกติไม่ใช่เรื่องน่าอาย (สนทนาเพื่อให้เกิดความผ่อนคลาย)
2. ขออาสาสมัครชายหญิงอย่างละ 1 คน ให้วาดภาพ เด็กชาย เด็กหญิง บนกระดานดำ หรือกระดาษ flip chart
3. แบ่งกลุ่มผู้เรียนออกเป็น กลุ่มชาย กลุ่มหญิง แจกบัตรคำ “การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายของวัยรุ่น” กลุ่มละ 1 ชุด ขอให้ช่วยกันนำบัตรคำไปติดตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกายจนหมดทุกใบ
4. จัดกลุ่มแยกนักเรียนชายกับนักเรียนหญิง (หน้าห้อง-หลังห้อง) รวมกลุ่มกัน 5-6 คน ให้ช่วยกันคิดว่าวัยรุ่นชาย-วัยรุ่นหญิง จะดูแลความสะอาดของร่างกายทั่ว ๆ ไป และทำความสะอาดอวัยวะเพศของตนเองได้อย่างไรบ้าง
5. ให้นักเรียนชม animation เรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายของเด็กชายและเด็กหญิง / การดูแลรักษาความสะอาด อยู่ในชุด พัฒนาการทางเพศและสุขอนามัยทางเพศ (ชั้นประถมศึกษาตอนปลาย ป.4 - ป.6)
6. วิทยากรบรรยายเรื่อง อวัยวะสืบพันธุ์เพศชาย-หญิง และการดูแลความสะอาดของร่างกายทั่ว ๆ ไป
7. ตัวแทนกลุ่มนักเรียนชายรายงานเรื่อง “การดูแลความสะอาดอวัยวะเพศชาย” ต่อจากนั้นวิทยากรและนักเรียนช่วยกันสรุป (ถ้าไม่มีการพูดถึงเรื่องการรู้หนังสือคุมกำเนิดเพื่อทำความสะอาด วิทยากรควรถามนำ) คีถษารายละเอียดจากเนื้อหาประกอบการสอนของกิจกรรมที่ 1

8. ตัวแทนกลุ่มนักเรียนหญิงรายงานเรื่อง “การดูแลความสะอาดอวัยวะเพศหญิง” ต่อจากนั้นวิทยากรและนักเรียนช่วยกันให้นักเรียนเขียนคำถามส่วนตัว เรื่อง วัยรุ่นมีความกังวลใจเรื่องอะไรบ้าง (ถ้ามี)
9. วิทยากรตอบคำถามและสรุปว่า เมื่อมีปัญหาวัยรุ่นควรถามพ่อแม่หรือผู้ใหญ่ที่ไว้ใจได้ เด็กหญิงอาจถามคุณแม่หรือครู เด็กชายถามคุณพ่อหรือครู โดยไม่ต้องอาย เพราะสิ่งเหล่านี้เป็นธรรมชาติของเราทุกคน



• อุปกรณ์ และสื่อ

1. บัตรคำ 2 ชุด (ชายสีฟ้า หญิงสีชมพู)
2. แลกเปลี่ยนเรียนรู้เรื่อง
 - การเปลี่ยนแปลงร่างกายเมื่อเข้าสู่วัยรุ่น
 - การทำความสะอาดอวัยวะเพศชาย-หญิง
3. กระดาษ flip chart ปากกาเคมี กระดาษขาว
4. สื่อ DVD animation เรื่อง การเปลี่ยนแปลง

ทางด้านร่างกายของเด็กชายและเด็กหญิง / การดูแลรักษาความสะอาด อยู่ในชุด พัฒนาการทางเพศและสุขอนามัยทางเพศ (ชั้นประถมศึกษาตอนปลาย ป.4 - ป.6)

• การประเมินผล

สังเกตการมีส่วนร่วมในกิจกรรมกลุ่ม และการอภิปรายแลกเปลี่ยน

ตารางที่ 1 ตัวอย่างบัตรคำ (การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายของวัยรุ่น)

สีชมพู (หญิง)	สีฟ้า (ชาย)
ขนในที่ลับ	ขนในที่ลับ
ขนรักแร้	ขนรักแร้
ผิวมีน้ำมันมากขึ้น	ผิวมีน้ำมันมากขึ้น
มีกลิ่นตัว	มีกลิ่นตัว
เหงื่อมากขึ้น	เหงื่อมากขึ้น
สูงขึ้น ดูแก่ง้าง	สูงขึ้น ดูแก่ง้าง
เสียงแหลมต่ำลง	เสียงทุ้มต่ำ (ห้าว)
สะโพกขยายออก	ไหล่จะกว้างขึ้น
เต้านมเพิ่มขนาด	อวัยวะเพศเพิ่มขนาด อาจแข็งตัวเมื่อถูกระตุ้น
อาจสังเกตเห็นตกขาวจากช่องคลอด มีประจำเดือน	มีฝันเปียก

กิจกรรมที่ 2. พฤติกรรมทางเพศ (ชั้นประถมศึกษาตอนปลาย ป.4 - ป.6)

เรื่อง การแสดงออกทางเพศที่เหมาะสม / การแยกแยะ / การหลีกเลี่ยงการสัมผัสร่างกายที่ผิดปกติ

• วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เรียนสามารถทราบถึงการแสดงออกทางเพศ และความแตกต่างระหว่างเพศชายและเพศหญิง
2. เพื่อให้ผู้เรียนสามารถแยกแยะได้ว่าสัมผัสแบบใดเป็นการจูงใจล่อลวงละเมิดทางเพศ และแบบใดเป็นสัมผัสธรรมดาที่ไม่เจตนาแอบแฝง
3. เพื่อให้ผู้เรียนสามารถบอกวิธีจัดการ วิธีการป้องกัน หากเผชิญกับการกระทำหรือสถานการณ์ที่ล่อลวงละเมิดทางเพศ

•สาระสำคัญ

ความอยากรู้อยากเห็นในเรื่องเพศเป็นเรื่องปกติตามวัย แต่ควรแสดงออกอย่างเหมาะสมและตระหนักถึงสิทธิในร่างกายของตนเองและผู้อื่น การสัมผัสร่างกายอาจเกิดขึ้นจากเจตนาหลายแบบ วัยรุ่นจึงควรเรียนรู้ว่าการสัมผัสแบบใดเป็นสิ่งที่กระทำได้ และแบบใดที่ควรหลีกเลี่ยงและป้องกัน

• ระยะเวลา 50 นาที

• ขั้นตอนในการดำเนินกิจกรรม

1. ชี้แจงวัตถุประสงค์ของการดำเนินกิจกรรม การแสดงออกทางเพศ และความแตกต่างระหว่างเพศชายและเพศหญิง
2. การแยกแยะสัมผัสที่แสดงถึงความหวังใจ และสัมผัสที่มีเจตนาล่อลวงเกินทางเพศ
3. แบ่งกลุ่มผู้เรียนออกเป็นกลุ่มย่อย กลุ่มละไม่เกิน 7 คน แจกกระดาษ flip chart และปากกาเคมี กลุ่มละ 1 ชุด
4. ให้แต่ละกลุ่มแข่งขันกันเขียนคำลงในกระดาษ flip chart ที่แจกให้ในตารางหัวข้อ การแสดงออกทางเพศ และความแตกต่างระหว่างเพศชายและเพศหญิง หากกลุ่มใดเขียนคำได้จำนวนมากที่สุด และถูกต้อง ถือว่าเป็นผู้ชนะ
5. ต่อจากนั้น ผู้ดำเนินกิจกรรมแจกบัตรคำเกี่ยวกับการสัมผัสในแบบต่าง ๆ โดยแจกทีละใบ และให้แต่ละกลุ่มวางไว้ในหมวดหมู่ตามที่กำหนด (เช่น อาจจะแบ่งตามตารางที่กำหนดให้ หรือจัดหมวดหมู่เองตามแต่สะดวก) ดังนี้ 1. สัมผัสทั่วไป 2. สัมผัสผิดปกติ และ 3. ไม่แน่ใจ หากคำตอบจากแต่ละกลุ่มต่างกัน ให้ยกตัวอย่างหรือให้เหตุผลว่าเหตุใดจึงวางบัตรนั้นไว้ในหมวดนั้น ๆ

ตารางที่ 2 การสัมผัสในแบบต่าง ๆ

1. สัมผัสทั่วไป	2. สัมผัสผิดปกติ	3. ไม่แน่ใจ

6. เมื่อครบทุกบัตรแล้ว ผู้ดำเนินกิจกรรมชวนดูบัตรคำที่จัดหมวดหมู่บนกระดาน แล้วชวนคุยโดยเน้นบัตรคำที่แต่ละกลุ่มจัดไว้ในหมวดที่แตกต่างกัน โดยใช้แนวคำถามดังนี้
 - เราใช้อะไรเป็นตัวตัดสินว่าสัมผัสแบบใดธรรมดา และแบบใดผิดปกติ
 - บริเวณใดของร่างกายที่เราคิดว่า คนอื่นไม่ควรสัมผัส โดยที่เราไม่ได้ยินยอมพร้อมใจ เพราะอะไร
 - บางสัมผัสที่เราไม่แน่ใจนั้น คิดว่าเป็นเพราะอะไร หากจะจัดให้อยู่ในหมวดทั่วไป หรือผิดปกติ จะต้องดูองค์ประกอบอะไรเพิ่มเติมอีกบ้าง
 - หากเกิดเหตุการณ์ที่เป็นสัมผัสแบบผิดปกติกับเรา เราจะรู้สึกอย่างไร และจะจัดการอย่างไร คิดว่าจะบอกให้ใครรู้หรือไม่ เพราะอะไร
 - หากมีเพื่อนมาปรึกษาว่าพบเจอเหตุการณ์ที่เป็นสัมผัสแบบผิดปกติ เราจะให้คำแนะนำและช่วยเหลือเพื่อนได้อย่างไรบ้าง
 - ถ้าไม่ต้องการให้เกิดเหตุการณ์สัมผัสแบบผิดปกติกับตัวเราและเพื่อน ๆ มีวิธีการป้องกันอย่างไรบ้าง
7. ให้นักเรียนชม animation เรื่อง การแสดงออกทางเพศที่เหมาะสม / การแยกแยะ / การหลีกเลี่ยงการสัมผัสร่างกายที่ผิดปกติ อยู่ในชุด *พฤติกรรมทางเพศ (ชั้นประถมศึกษาตอนปลาย ป.4 - ป.6)*
8. สรุปประเด็นที่สำคัญ ดังนี้
 - ศึกษารายละเอียดจากเนื้อหาประกอบการสอนของกิจกรรมที่ 2
 - การตัดสินว่าสัมผัสใดสะอาดอย่างไร เป็นการล่วงละเมิดทางเพศหรือไม่ ขึ้นอยู่กับหลายปัจจัย ทั้งสถานะของผู้กระทำว่ามีความสัมพันธ์กับเราแบบใด เวลา สถานที่ และสภาพแวดล้อมที่กระทำ รวมทั้งการสัมผัสนั้นเป็นการยินยอมพร้อมใจของทั้งสองฝ่ายจริงหรือไม่
 - ทุกคนต่างมีสิทธิในเนื้อตัวร่างกายของตนเองที่จะเลือกได้ว่าต้องการให้ตนได้รับการปฏิบัติในรูปแบบไหน หากเราอึดอัด ลำบากใจ ไม่ชอบการปฏิบัติของผู้อื่นที่กระทำกับร่างกายของเรา หรือแม้เพียงแค่สับสน ไม่แน่ใจกับการกระทำที่เกิดขึ้น เราก็ควรบอกปฏิเสธ หรือแสดงออกให้ชัดเจนว่าเราไม่ชอบ และไม่ต้องการให้เกิดขึ้น
 - เมื่อเกิดความรู้สึกไม่สบายใจกับการถูกสัมผัส ควรปรึกษาผู้ใหญ่ที่ไว้ใจได้ และคิดหาทางป้องกันล่วงหน้า เพื่อหลีกเลี่ยงสถานการณ์ที่จะทำให้เกิดเหตุการณ์ซ้ำเติมอีก
 - ในทางกลับกัน เมื่อเรารู้ว่าการปฏิบัติแบบใดที่เราไม่ชอบ เราก็ไม่ควรปฏิบัติแบบนั้นกับคนอื่น หากมีเพื่อนบอกเราว่าไม่ชอบการปฏิบัติของเราก็ควรรับฟังและเคารพสิ่งที่เพื่อนบอกและไม่ถือวิสาสะในการสัมผัสหรือแสดงออกเพียงเพราะสนิทกัน



• อุปกรณ์ และสื่อ

1. กระดาษ flip chart
2. ปากกาเคมี
3. กระดาษขาว
4. บัตรคำ 27 ใบ
5. สื่อ DVD animation เรื่อง การแสดงออกทางเพศที่เหมาะสม / การแยกแยะ / การหลีกเลี่ยงการสัมผัสร่างกายที่ผิดปกติ อยู่ในชุด *พฤติกรรมทางเพศ (ชั้นประถมศึกษาตอนปลาย ป.4 - ป.6)*

• การประเมินผล

สังเกตการมีส่วนร่วมในกิจกรรมกลุ่ม และการอภิปรายแลกเปลี่ยน

ตารางที่ 3 ตัวอย่างบัตรคำพฤติกรรมการณ์ลวงละเมิดทางเพศ

บัตรคำ		
จับมือไปลูบคลำ	ตบไหล่เบาๆ	จับหน้าอก
ชนไหล่	ดึงตัวให้นั่งลงบนตัก	กระชับข้างหู
ลูบไล้หัวเข้า	ลูบหลัง ลูบไหล่	เดินเบียดเสียดสี่สัปดาห์
ใช้อวัยวะเพศถูไถ	หอมแก้ม	จูบที่หน้าผาก
ลูบคลำอวัยวะเพศ	ใช้มือแตะหลังระหว่างเดินคู่กัน	นั่งเบียด
โอบไหล่	เล่นผม ลูบผม	ดึงตัวเราเข้าไปกอด
ดึงมือไปวางบนตัก	เดินคล้องแขนคลอเคลีย	จูบปาก
จับมือไปแตะริมฝีปาก	เอามือพาดหลังระหว่างนั่งคู่กัน	ลูบไล้แก้ม
ดึงมือไปวางบริเวณอวัยวะเพศ	ยืนเบียดด้านหลังจนชิดตัว	จับมือ



กิจกรรมที่ 3 ทักษะส่วนบุคคล (ชั้นประถมศึกษาตอนปลาย ป.4 - ป.6)

เรื่อง การป้องกันการถูกล่วงละเมิดทางเพศ / การขอความช่วยเหลือ

• วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เรียนทราบวิธีป้องกันการถูกล่วงละเมิดทางเพศในรูปแบบต่าง ๆ ได้
2. เพื่อให้ผู้เรียนสามารถขอความช่วยเหลือจากผู้ใหญ่ได้เมื่อเกิดเหตุการณ์ที่รู้สึกว่าจะไม่ปลอดภัยได้อย่างทันท่วงที

•สาระสำคัญ

สถานการณ์หรือเหตุการณ์บางอย่างที่เกิดขึ้นกับนักเรียนอาจนำไปสู่ภัยอันตราย การถูกล่วงละเมิดทางเพศทั้งในเด็กชายและเด็กหญิง โดยที่เด็ก ๆ คาดไม่ถึงและไม่สามารถวิเคราะห์สถานการณ์นั้นได้ว่าจะเป็นภัยหรือไม่ การสอนให้นักเรียนเชื่อมั่นในความรู้สึกว่าเหตุการณ์นั้นอาจไม่ปลอดภัย มีความตระหนักถึงภัยในเรื่องนี้ แล้วรีบขอความช่วยเหลือโดยบอกแก่ผู้ใหญ่ที่ไว้ใจได้ในทันที จะช่วยป้องกันตนเองไม่ให้เกิดภัยอันตรายนั้นได้



• ระยะเวลา 50 นาที

• ขั้นตอนในการดำเนินกิจกรรม

1. วิทยากร / ผู้นำกิจกรรม นำเข้าสู่บทเรียนโดยสนทนาเรื่องภัยต่าง ๆ รอบตัวว่ามีอะไรบ้าง (อาจจะยกตัวอย่างจากข่าวหรือสถานการณ์ที่เกิดขึ้นในปัจจุบันประกอบ)
2. วิทยากร / ผู้นำกิจกรรม ชี้แจงวัตถุประสงค์ของการดำเนินกิจกรรม
3. ให้นักเรียนชม animation เรื่อง การป้องกันการถูกล่วงละเมิดทางเพศ / การขอความช่วยเหลือ อยู่ในชุด *ทักษะส่วนบุคคล (ชั้นประถมศึกษาตอนปลาย ป.4 - ป.6)*
4. ให้นักเรียนแลกเปลี่ยนความคิดเห็นเกี่ยวกับภัยรอบ ๆ ตัว
5. ให้นักเรียนแบ่งกลุ่ม 3-4 คน แจกสถานการณ์กลุ่มละ 1 เรื่อง โดยวิเคราะห์ว่าสถานการณ์นั้นเป็นสถานการณ์ที่ปลอดภัย หรืออาจมีอันตรายอะไรได้บ้าง

ใบงาน ตัวอย่างสถานการณ์สมมติ

1. หนุงหนิงเดินผ่านชายแปลกหน้าคนหนึ่งที่กำลังถือของหลายถุง ชายคนนั้นจึงพูดขึ้นมาว่า “หนูช่วยถือของไปส่งลุงหน่อยได้มั๊ย ลุงหิ้วไม่ไหว เดี่ยวลุงให้ตั้งค้กินขนม”
2. เก่งยืนอยู่หน้าร้านเกมส์ อยู่ ๆ ก็มีผู้ชายคนหนึ่งเดินมาหาแล้วถามว่า “อยากเข้าไปเล่นมั๊ยหนุมาลี น่าจะพาไปเล่น เดี่ยวจ่ายเงินให้เอง”
3. ในขณะที่นั่งกำลังนั่งดูเพื่อนเตะฟุตบอลอยู่ริมสนาม มีชายแปลกหน้าคนหนึ่งเดินเข้ามาหาแล้วบอกว่า “แม่ของหนูไม่สบายมาก ตอนนี้อยู่ที่โรงพยาบาล พ่อให้มารับไปเยี่ยมแม่”
4. น้องชัชชวณบอยไปเที่ยวที่บ้าน บอยเห็นว่าน้องชัชชวณบอยเป็นน้องของเพื่อนเลยตามน้องชัชชวณบอยไป พอไปถึงบ้าน ไม่มีใครอยู่เลย น้องชัชชวณบอยเข้าไปในห้องนอนแล้วบอกว่า “ทำตัวตามสบายนะ เดี่ยวหน้า

ขอไปอาบน้ำก่อนแล้วจะมาคุยด้วย รอเดี๋ยวนะครับ” พอพูดจบ น้ำซัยก็ถอดเสื้อถอดกางเกงออกจนล่อนจ้อน บอยตกใจมากไม่รู้จะทำอย่างไรดี

5. ลุงยุทธเป็นญาติมาจากต่างจังหวัด มาอยู่ที่บ้านก๊กไก่เพื่อทำธุระ ก๊กไก่สนิทกับลุงยุทธเพราะชอบเล่าเรื่องตลกให้ฟัง บางทีก็มาช่วยสอนการบ้าน คำวันหนึ่งพ่อแม่ยังไม่กลับบ้าน ลุงยุทธเข้ามาในห้องก๊กไก่ แล้วนั่งลงข้าง ๆ ก้มหน้าลงมาใกล้ ๆ โอบไหล่ก๊กไก่ และบอกว่า “เดี๋ยววันนี้ลุงช่วยสอนการบ้านให้นะจ๊ะ” ก๊กไกรู้สึกอึดอัดและแปลกใจ ไม่รู้จะทำอย่างไรดี
6. บ้านหลังใหม่สุดชอย มีคนย้ายเข้ามาอยู่ในบ้าน วันหนึ่งแชมป์ถีบจักรยานผ่านไปแถวนั้นผู้ชายที่อยู่ในบ้านนั้นเรียกไปสอบถามว่า “บ้านหนูอยู่ในชอยนี้หรือ เป็นลูกเต้าเหล่าใคร พ่อแม่ทำงานที่ไหน อยู่ด้วยกันกี่คน” แล้วก็ชวนแชมป์เข้าไปนั่งเล่นในบ้านกันดีกว่า มีขนมให้กินเยอะเลย
7. วันอาทิตย์โบว์อยู่บ้านคนเดียว มีคนมากดกริ่งหน้าบ้าน โบว์วิ่งออกไปเห็นผู้ชายคนหนึ่งยืนอยู่หน้าประตู และทักโบว์ว่า “ลูกสาวคุณสมชายใช่ไหม” โบว์ตอบว่า “ใช่ค่ะ” เขาบอกโบว์ว่า “มาคุยธุระกับคุณพ่อ” โบว์ตอบว่า “คุณพ่อไม่อยู่” เขาจึงบอกว่า “เมื่อกี้โทรคุยกับคุณพ่อแล้วคุณพ่อให้อาเข้าไปในบ้านก่อน เดี่ยวคุณพ่อจะตามมา”
6. ให้ตัวแทนกลุ่มอ่านสถานการณ์ให้เพื่อนฟังและรายงานข้อสรุปของกลุ่ม โดยเปิดโอกาสให้เพื่อนซักถาม หรือเพิ่มเติมความคิดเห็นทุกครั้ง จนครบทุกกลุ่ม
7. วิทยากร / ผู้นำกลุ่ม สรุปรายคำถามว่า “สถานการณ์แบบไหนที่เป็นภัย” และ “คนแบบไหนที่เป็นภัยต่อเด็ก ๆ” โดยสรุปว่าเด็ก ๆ ควรระมัดระวังไม่ไปไหนกับคนแปลกหน้า แต่บางครั้งคนรู้จักก็อาจทำอันตรายเด็ก ๆ ได้เช่นกัน
8. บรรยาย “วิธีป้องกันตนเองจากภัยที่ไม่คาดคิด” (ศึกษารายละเอียดจากเนื้อหาประกอบการสอนของกิจกรรมที่ 3)
9. เปิดโอกาสให้ซักถาม อภิปราย จนได้ข้อสรุปที่เข้าใจตรงกัน



• อุปกรณ์ และสื่อ

1. ใบงานตัวอย่างสถานการณ์สมมุติ
2. สื่อ DVD animation เรื่อง การป้องกันการถูกล่วงละเมิดทางเพศ / การขอความช่วยเหลือ อยู่ในชุด *ทักษะส่วนบุคคล (ชั้นประถมศึกษาตอนปลาย ป.4 - ป.6)*

• การประเมินผล

สังเกตการมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น การวิเคราะห์สถานการณ์ และการอภิปรายแลกเปลี่ยนความคิดเห็น เพื่อหาทางออกจากสถานการณ์ที่ไม่ปลอดภัย

กิจกรรมที่ 4 สัมพันธภาพระหว่างบุคคล (ชั้นประถมศึกษาตอนปลาย ป.4 - ป.6)

เรื่อง การสื่อสารเรื่องเพศ / สัมพันธภาพในครอบครัว

• วัตถุประสงค์

เพื่อให้ผู้เรียนได้เรียนรู้เรื่องการสื่อสารเรื่องเพศในครอบครัว และการสร้างสัมพันธภาพในครอบครัว

•สาระสำคัญ

การมีความสัมพันธ์อันดีกับผู้อื่นเป็นสิ่งจำเป็นในการมีชีวิตอยู่ของมนุษย์ พัฒนาการทางสังคมและความคิดความเข้าใจของบุคคล บุคคลจะได้รู้จุดเด่นและจุดด้อยของตนเอง รู้และเข้าใจถึงความแตกต่างระหว่างบุคคล มีการยอมรับและเข้าใจสิ่งที่เกิดขึ้นอย่างเป็นจริง

การสื่อสารเรื่องต่าง ๆ ในครอบครัวนั้นควรเป็นไปในทางสร้างสรรค์ เป็นกันเอง และเปิดให้ทุกคนได้มีโอกาสแสดงความคิดเห็น ไม่ควรไปครอบงำความคิดของคนในครอบครัวให้เห็นด้วยกับตนเอง แต่ควรแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน เรื่องเพศก็เช่นกัน



• ระยะเวลา 50 นาที

• ขั้นตอนในการดำเนินกิจกรรม

1. วิทยากร / ผู้ดำเนินกิจกรรมชวนพูดคุยว่า มีใครเคยคุยเรื่องเพศกับพ่อ แม่ หรือผู้ปกครองบ้างไหม / ส่วนใหญ่คุยเกี่ยวกับอะไร / ใครรู้บ้างว่าเราเกิดมาได้อย่างไร
2. วิทยากร / ผู้ดำเนินกิจกรรมชี้แจงวัตถุประสงค์ของการเรียนรู้
3. ให้ผู้เรียนชม animation เรื่อง การสื่อสารเรื่องเพศ / สัมพันธภาพในครอบครัว อยู่ในชุด สัมพันธภาพระหว่างบุคคล (ชั้นประถมศึกษาตอนปลาย ป.4 - ป.6)
4. แบ่งนักเรียนเป็น 4 กลุ่มเท่า ๆ กัน แล้วให้ตอบคำถาม 4 ข้อ คือ
 1. สัมพันธภาพระหว่างครอบครัวมีผลต่อการสื่อสารเรื่องเพศในครอบครัวหรือไม่ อย่างไร
 2. ทำอย่างไรจึงจะสามารถสื่อสารเรื่องเพศในครอบครัวได้อย่างสบายใจ
 3. หากถูกถามว่า หนูเกิดมาได้อย่างไร นักเรียนจะตอบคำถามนี้อย่างไร
 4. นักเรียนจะเลือกปรึกษาเรื่องเพศกับใครเป็นอันดับแรก เพราะอะไร



5. ให้แต่ละกลุ่มออกมานำเสนอหน้าชั้นเรียน
6. วิทยากร / ผู้ดำเนินกิจกรรมบรรยายสรุป เรื่องการสื่อสารเรื่องเพศ / สัมพันธภาพในครอบครัว (ศึกษารายละเอียดจากเนื้อหาประกอบการสอนของกิจกรรมที่ 4 สัมพันธภาพระหว่างบุคคล (ชั้นประถมศึกษาตอนปลาย ป.4 - ป.6) เรื่อง การสื่อสารเรื่องเพศ / สัมพันธภาพในครอบครัว)

• อุปกรณ์ และสื่อ

1. กระดาษ flip chart
2. ปากกาเคมี
3. สื่อ DVD animation เรื่อง การสื่อสารเรื่องเพศ / สัมพันธภาพในครอบครัว อยู่ในชุด สัมพันธภาพระหว่างบุคคล (ชั้นประถมศึกษาตอนปลาย ป.4 - ป.6)

• การประเมินผล

จากการอภิปรายและการแลกเปลี่ยนแสดงความคิดเห็น

กิจกรรมที่ 5 สังคมและวัฒนธรรม (ชั้นประถมศึกษาตอนปลาย ป.4 - ป.6)

เรื่อง บทบาทหญิงชาย / การเห็นคุณค่าในตนเอง

• วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับเรื่อง บทบาทหญิงชาย / การเห็นคุณค่าในตนเอง

•สาระสำคัญ

บทบาทหญิงชาย

เพศสภาวะ หมายถึง เพศทางสังคม หรือเพศที่ถูกกำหนดโดยเงื่อนไขทางสังคมหรือวัฒนธรรม ให้แสดงบทบาทหญิงหรือบทบาทชาย ดังนั้นเพศที่ถูกกำหนดโดยสังคมจึงอาจเปลี่ยนแปลงได้ในแต่ละสังคม ตามสถานการณ์ และเงื่อนไขของสังคมที่เปลี่ยนไป บทบาทหญิงชายหรือบทบาทเพศจึงเปลี่ยนแปลงขึ้นกับสังคม และวัฒนธรรมแวดล้อมอันได้แก่ สถานะของบุคคลในสังคม การศึกษา วัฒนธรรมท้องถิ่นหรือวัฒนธรรมภูมิภาค เป็นต้น

ความเสมอภาคหรือความเท่าเทียมกัน คือ การที่หญิงและชายมีความเท่าเทียมกันในสังคม โดยที่เงื่อนไขทางสังคมจะเอื้อต่อการมีและการใช้สิทธิความเป็นมนุษย์ที่เท่าเทียมกันทั้งสองเพศ รวมถึงการเอื้อต่อการมีส่วนร่วมในการสร้างประโยชน์ทั้งทางด้านเศรษฐกิจ สังคม และการเมืองที่ไม่แตกต่างกัน ผู้หญิงและผู้ชาย แม้มีเพศที่แตกต่างกัน ก็ควรได้รับความเป็นธรรมและความยุติธรรมในการเข้าถึงบริการและการใช้ทรัพยากรตามความต้องการและการสนองตอบ ทั้งในด้านส่วนตัว ครอบครัว ชุมชน และในระดับประเทศ

การเห็นคุณค่าในตนเอง

การเห็นคุณค่าในตนเองมีความสำคัญอย่างยิ่งในการปรับตัวทางอารมณ์ สังคม และการเรียนรู้ เพราะเป็นพื้นฐานของการมองชีวิต ยกตัวอย่างเช่น บุคคลที่เห็นคุณค่าในตนเองมักจะมีการประเมินตนเองในด้านดี แต่หากบุคคลได้รู้สึกว่ามีใครสนใจ ไม่ได้รับการยอมรับ จะทำให้รู้สึกว่าตนเองไร้คุณค่า เมื่อเกิดความรู้สึกเช่นนี้ก็จะทำให้บุคคลนั้นขาดความเชื่อมั่นในตนเอง

• ระยะเวลา 50 นาที

• ขั้นตอนในการดำเนินกิจกรรม

1. นำเข้าสู่บทเรียนโดยเปิดการสนทนาเรื่อง บทบาทหญิงชายและการเห็นคุณค่าในตนเอง พร้อมชี้แจงวัตถุประสงค์ของกิจกรรม
2. ให้นักเรียนชม animation เรื่อง บทบาทหญิงชาย / การเห็นคุณค่าในตนเอง อยู่ในชุด สังคมและวัฒนธรรม (ชั้นประถมศึกษาตอนปลาย ป.4 - ป.6)



3. แบ่งกลุ่มนักเรียนเป็น กลุ่มหญิง กลุ่มชาย แล้วให้แสดงความคิดเห็นบนบอร์ดที่จัดให้เกี่ยวกับ บทบาทหญิงชายที่พึงมี และวิธีการสร้างคุณค่าให้ตนเอง และให้ตัวแทนกลุ่มออกมารายงาน

ตารางที่ 4 ตัวอย่างบทบาทหญิงชายและการสร้างคุณค่าให้ตนเอง

บทบาทเพศหญิงและชายในอดีต	
เพศชาย	เพศหญิง
บทบาทเพศหญิงและชายในปัจจุบัน	
เพศชาย	เพศหญิง
วิธีการสร้างคุณค่าให้ตนเอง	
เพศชาย	เพศหญิง

4. วิทยากร / ผู้นำกิจกรรม บรรยายสรุปความสำคัญของบทบาทหญิงชาย และความเสมอภาคของหญิงชาย รวมถึงวิธีการสร้างคุณค่าให้กับตนเอง (ศึกษารายละเอียดจากเนื้อหาประกอบการสอนของกิจกรรมที่ 5 สังคมและวัฒนธรรม เรื่อง บทบาทหญิงชายและการเห็นคุณค่าในตนเอง ในชุดการเรียนรู้การสอนเพศศึกษาชั้นประถมศึกษาตอนปลาย ป.4 - ป.6)

• อุปกรณ์ และสื่อ

1. กระดาษ flip chart
2. ปากกาเคมี
3. บอร์ดขนาดใหญ่ 2 บอร์ด
4. สื่อ DVD animation เรื่อง บทบาทหญิงชาย/ การเห็นคุณค่าในตนเอง อยู่ในชุด สังคมและวัฒนธรรม (ชั้นประถมศึกษาตอนปลาย ป.4 - ป.6)

• การประเมินผล

จากการอภิปรายและการแลกเปลี่ยนแสดงความคิดเห็น

กิจกรรมที่ 6 พัฒนาการทางเพศและสุขอนามัยทางเพศ (ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ม.1 - ม.3)

เรื่อง พัฒนาการทางเพศ / ผันเปี่ยง / การมีประจำเดือน และการตั้งครรภ์

• วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เรียนเข้าใจเรื่องพัฒนาการทางเพศของหญิงชายเมื่อเข้าสู่วัยรุ่น ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และพฤติกรรม
2. เพื่อให้ผู้เรียนเข้าใจความหมายการมีประจำเดือน ผันเปี่ยง การมีเพศสัมพันธ์ และการตั้งครรภ์

•สาระสำคัญ

พัฒนาการตามธรรมชาติของมนุษย์เมื่อเข้าสู่วัยรุ่นทั้งหญิงและชายมีการเปลี่ยนแปลงหลายด้านทั้งทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และพัฒนาการทางเพศ การเปลี่ยนแปลงที่ส่งสัญญาณการเป็นหนุ่มสาวคือ ผู้ชายมีผันเปี่ยง และผู้หญิงมีประจำเดือน ซึ่งหมายถึงการเข้าสู่ภาวะเจริญพันธุ์ ซึ่งหากชายหญิงมีเพศสัมพันธ์โดยไม่ป้องกันก็อาจนำไปสู่การตั้งครรภ์ได้ การเข้าใจพัฒนาการและการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น จะช่วยให้บุคคลสามารถดูแลตนเองและดำรงตนในช่วงวัยรุ่นได้อย่างปกติสุขและมีสุขภาวะทางเพศที่ดี

• ระยะเวลา 50 นาที

• ขั้นตอนในการดำเนินกิจกรรม

1. ชี้แจงวัตถุประสงค์ของการเรียนรู้กิจกรรม เพื่อให้ผู้เรียนเข้าใจธรรมชาติของการเปลี่ยนแปลงเมื่อเข้าสู่วัยรุ่นทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และความรู้สึก เข้าใจความหมายการมีประจำเดือน ผันเปี่ยง การมีเพศสัมพันธ์ และการตั้งครรภ์
2. นำเข้าสู่บทเรียน แบ่งกลุ่มผู้เรียนตามเพศ (กลุ่มละ 5-10 คน) และแจกกระดาษ flip chart หรือกระดาษ A4 พร้อมปากกาเคมี ให้กลุ่มละ 1 ชุด ให้เวลาระดมสมองในเรื่องต่อไปนี้

โจทย์สำหรับกลุ่มหญิง

- เมื่อเข้าสู่วัยรุ่นมีการเปลี่ยนแปลงอะไรบ้างในด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม ที่ทำให้รู้ว่า “เป็นสาวแล้ว”
- นักเรียนรู้อะไรเกี่ยวกับประจำเดือน (ความรู้ และข้อปฏิบัติเมื่อมีประจำเดือน)
- ยกตัวอย่างพฤติกรรมการใช้ชีวิตในวัยสาวที่ต่างไปจากวัยเด็ก

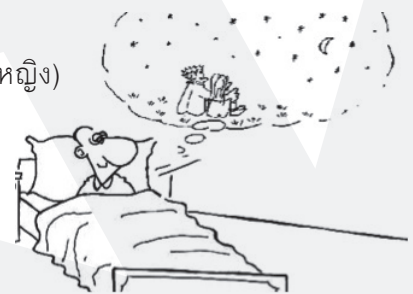
โจทย์สำหรับกลุ่มชาย

- เมื่อเข้าสู่วัยรุ่นมีการเปลี่ยนแปลงอะไรบ้างในด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม ที่ทำให้รู้ว่า “เป็นหนุ่มแล้ว”
- นักเรียนรู้อะไรเกี่ยวกับผันเปี่ยง (ความรู้ และข้อปฏิบัติเมื่อมีผันเปี่ยง)
- ยกตัวอย่างพฤติกรรมการใช้ชีวิตในวัยหนุ่มที่ต่างไปจากวัยเด็ก

3. หลังจากหมดเวลา ให้ตัวแทนกลุ่มนำเสนอความเห็นของกลุ่ม หรือขออาสาสมัครนำเสนอ 2 กลุ่ม โดยนำเสนอกลุ่มละ 2-5 นาที
 - ผู้ดำเนินกิจกรรมทบทวนประเด็นหลัก ๆ ที่แต่ละกลุ่มเสนอ และชวนคุยโดยใช้คำถามชวนคิดดังนี้
 - วัยรุ่นหญิงสามารถตั้งครรรภ์ได้หรือไม่ มีปัจจัยใดเกี่ยวข้องบ้าง
 - วัยรุ่นชายสามารถทำให้ผู้หญิงตั้งครรรภ์ได้หรือไม่ มีปัจจัยใดที่เกี่ยวข้องบ้าง
 - วิธีการจัดการอารมณ์เพศของหญิงชายที่เคยได้ยินมีอะไรบ้าง
4. จากนั้นให้ผู้เรียนชม DVD animation เรื่อง พัฒนาการทางเพศ / ผันเปี้ยว / การมีประจำเดือน และการตั้งครรรภ์ อยู่ในชุด พัฒนาการทางเพศและสุขอนามัยทางการเพศ (ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ม.1 - ม.3)
5. ผู้ดำเนินกิจกรรมสรุปการเรียนรู้ โดยอาจเพิ่มเติมบางประเด็นที่ไม่ปรากฏในการนำเสนอ (ศึกษารายละเอียดจากเนื้อหาประกอบการสอนของกิจกรรมที่ 6)
 - การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายในช่วงวัยรุ่นเกิดจากฮอร์โมนเพศ (โดยใช้โมเดลหรือภาพอวัยวะสืบพันธุ์ประกอบการอธิบาย และ / หรือ แจกใบความรู้เรื่องอวัยวะสืบพันธุ์ของชาย-หญิง และวงจรการเกิดประจำเดือน)
 - ด้านจิตใจ ทั้งวัยรุ่นชายและวัยรุ่นหญิงจะเริ่มมีความสนใจในคนพิเศษ และมีความรู้สึทางเพศเกิดขึ้น
 - การมีประจำเดือนในผู้หญิง และผันเปี้ยวในผู้ชาย เป็นสัญญาณบอกถึงภาวะร่างกายที่พร้อมเจริญพันธุ์ หมายถึงหากหญิงชายมีเพศสัมพันธ์กันโดยไม่มีกำบังกัน จะทำให้เกิดการตั้งครรรภ์ได้
 - การช่วยตนเองถือเป็นเรื่องปกติ และเป็นทางออกหนึ่งของหญิงชายในการผ่อนคลายความต้องการทางเพศที่ปลอดภัย

• อุปกรณ์ และสื่อ

1. โมเดลอวัยวะสืบพันธุ์ / ภาพอวัยวะสืบพันธุ์
2. ใบความรู้ (สำหรับนักเรียนทุกคน หรือทำเป็นแผ่นขนาดใหญ่สำหรับติดไว้ที่ห้อง)
 - ใบความรู้ที่ 1 พัฒนาการทางเพศ (การเปลี่ยนแปลงร่างกาย เมื่อเข้าสู่วัยรุ่น อวัยวะสืบพันธุ์เพศชาย / อวัยวะสืบพันธุ์เพศหญิง)
 - ใบความรู้ที่ 2 ประจำเดือน
 - ใบความรู้ที่ 3 ผันเปี้ยว
 - ใบความรู้ที่ 4 การปฏิสนธิ และการตั้งครรรภ์
3. กระดาษ flip chart ปากกาเคมี กระดาษขาว
4. สื่อ DVD animation เรื่อง พัฒนาการทางเพศ / ผันเปี้ยว / การมีประจำเดือน และการตั้งครรรภ์ อยู่ในชุด พัฒนาการทางเพศและสุขอนามัยทางการเพศ (ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ม.1 - ม.3)



• การประเมินผล

สังเกตการมีส่วนร่วมในกิจกรรมกลุ่ม และการอภิปรายแลกเปลี่ยน

ใบความรู้

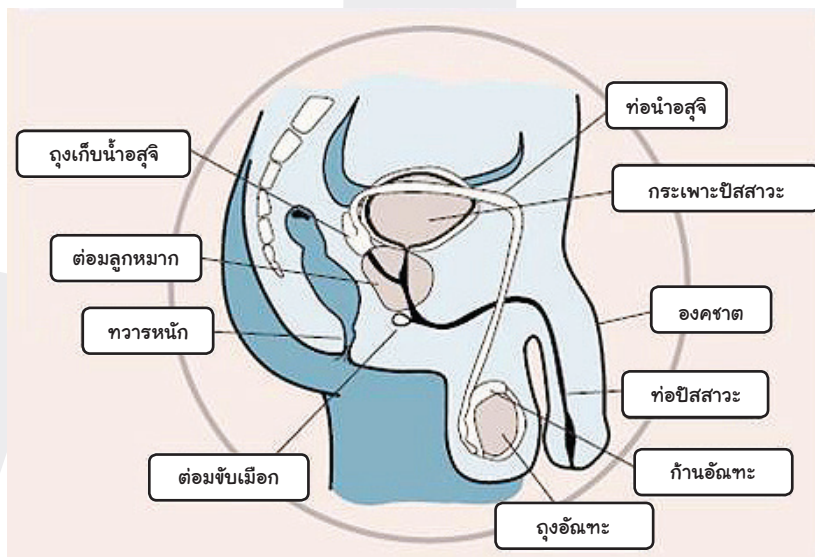
ใบความรู้ที่ 1 พัฒนาการทางเพศ

1.1 การเปลี่ยนแปลงร่างกายเมื่อเข้าสู่วัยรุ่น

ตารางที่ 5 การเปลี่ยนแปลงร่างกายเมื่อเข้าสู่วัยรุ่นในเพศชายและเพศหญิง

การเปลี่ยนแปลงร่างกาย	หญิง	ชาย
ขน	- ในที่ลับ รักแร้	- ในที่ลับ รักแร้ หน้าอก หน้าแข้ง หนวดเครา
ผิว	- ผิวและผมมีน้ำมันมาก บางคนอาจมีสิว	- ผิวและผมมีน้ำมันมากขึ้น บางคนอาจมีสิว
กลิ่นตัว	- มีกลิ่นตัว มีเหงื่อมากขึ้น	- มีกลิ่นตัว มีเหงื่อมากขึ้น
ความสูง/น้ำหนัก	- เพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว	- เพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว
เสียง	- เสียงแหลมต่ำลง	- เสียงทุ้มต่ำ
รูปร่าง	- ไหล่ สะโพก ขยายออก น้ำหนักตัวจะเพิ่มขึ้น จนรูปร่างสมส่วนถ้ารับประทานอาหารถูกหลักโภชนาการและออกกำลังกาย	- ไหล่จะกว้างขึ้น น้ำหนักตัวเพิ่มขึ้น รูปร่างสมส่วนถ้ารับประทานอาหารถูกหลักโภชนาการและออกกำลังกาย
หน้าอก	- มีการเปลี่ยนแปลง และเพิ่มขนาด	- เริ่มมีขนขึ้นที่หน้าอก
อวัยวะเพศ	- แคมของอวัยวะเพศจะใหญ่ขึ้น เปลี่ยนรูปร่างเล็กน้อย ภายในของแคมและช่องคลอดจะเปียกชื้นขึ้นกว่าตอนเป็นเด็กเพราะมีน้ำหล่อลื่นมากขึ้น จะเริ่มสังเกตเห็นมีตกขาวออกจากช่องคลอด	- เพิ่มขนาดใหญ่ขึ้น และมีการแข็งตัวเมื่อถูกกระตุ้น
ประจำเดือน (หญิง) ฝันเปียก (ชาย)	- เลือดออกจากช่องคลอด เริ่มมีตั้งแต่ 8-17 ปี ระยะเวลาที่มีประมาณ 2-3 วัน	- มีฝันเปียกเมื่อเกิดอารมณ์เพศ

ใบความรู้ที่ 2 อวัยวะสืบพันธุ์เพศชาย



ภาพแสดงอวัยวะสืบพันธุ์เพศชาย

<http://www.teenpath.net/content.asp?ID=14#.VQaRNtKUfBk>

องคชาติ ลักษณะเป็นท่อนยาว อยู่ภายนอกร่างกายของเพศชาย ตรงบริเวณหัวหน่าวทำหน้าที่เป็นทางผ่านของปัสสาวะและน้ำกาม ประกอบไปด้วยกล้ามเนื้อที่ยึดหดตัวได้ ภายในมีหลอดเลือดมากมาย คล้ายฟองน้ำ 1 คู่ และท่อปัสสาวะบางส่วน กล้ามเนื้อลักษณะคล้ายฟองน้ำนี้ทำหน้าที่ในการกักเก็บเลือด เมื่อมีอารมณ์ทางเพศ ทำให้เกิดการแข็งตัวขององคชาติ เพื่อให้สามารถสอดใส่องคชาติเข้าไปภายในช่องคลอดของเพศหญิง ที่ปลายองคชาติเป็นจุดรวมของเส้นประสาทซึ่งไวต่อการกระตุ้นความรู้สึกทางเพศ ส่วนนี้เปรียบได้กับคลิตอริสของเพศหญิง องคชาตินี้สามารถยืดหดและขยายตัวตั้งขึ้นได้เอง และจะมีขนาดใหญ่ขึ้นตามการเจริญเติบโตของร่างกาย นอกจากนี้เมื่อเข้าสู่วัยรุ่นจะมีขนขึ้นมาปกคลุมบริเวณรอบโคนขององคชาติ ขนนี้จะช่วยลดการกระแทกและการเสียดสีในขณะที่มีเพศสัมพันธ์

ลูกอัณฑะ มีลักษณะคล้ายไข่ใบเล็ก มี 2 ข้างซึ่งมีขนาดใกล้เคียงกัน มีหน้าที่ในการผลิตตัวอสุจิ และฮอร์โมนเพศชาย (androgen และ testosterone) อยู่ภายในถุงอัณฑะที่ห้อยอยู่ภายนอกร่างกาย ผิวของลูกอัณฑะนี้จะบางและเป็นรอยย่น เพื่อปรับอุณหภูมิให้ต่ำกว่าในช่องท้อง 3-5 องศาเซลเซียสซึ่งเป็นอุณหภูมิที่เหมาะสมกับการเจริญเติบโตของอสุจิ

ก้านอัณฑะ มีลักษณะเป็นท่อเล็ก ๆ ขดไปมาอยู่ในลูกอัณฑะ เป็นที่พักชั่วคราวของอสุจิที่เจริญเต็มที่ซึ่งผลิตจากอัณฑะก่อนที่จะเดินทางไปยังท่อนำอสุจิ

ท่อนำอสุจิ มี 2 ท่ออยู่ถัดจากก้านอัณฑะ ท่อนี้จะผ่านเข้าสู่ช่องท้องแล้วออกมาพร้อมกับถุงเก็บน้ำอสุจิ ผ่านต่อมลูกหมากออกไปต่อกับท่อปัสสาวะ สำหรับน้ำอสุจิออกสู่ภายนอก ซึ่งการทำหมันชายจะผูกท่อนำอสุจิจากอัณฑะทั้ง 2 ข้างไว้

ถุงเก็บน้ำอสุจิ เป็นถุงเล็ก ๆ 2 ถุง อยู่ระหว่างกระเพาะปัสสาวะและทวารหนัก ทำหน้าที่ในการสร้างอสุจิและน้ำกาม ที่เป็นเมือกสีขาวขุ่นและข้น น้ำกามที่สร้างนี้จะทำให้อสุจิเคลื่อนไหวได้

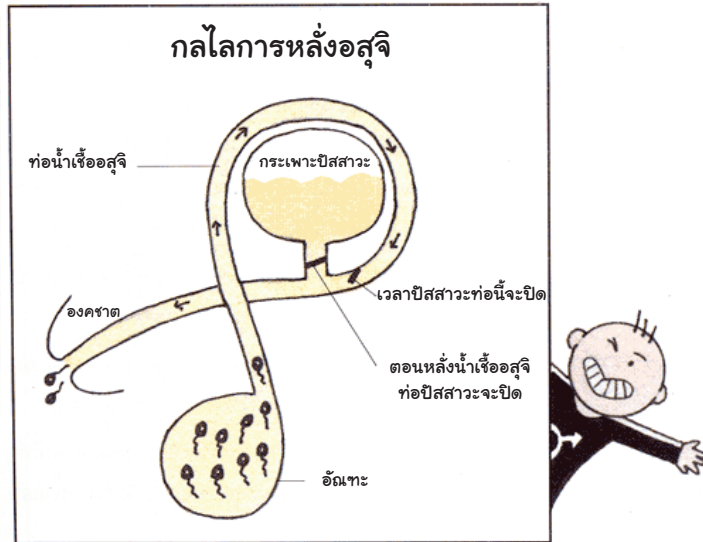
ต่อมลูกหมาก ทำหน้าที่สร้างสารที่เป็นต่างอย่างอ่อน เพื่อปรับความเป็นกรดต่างเมื่อผ่านเข้าภายในช่องคลอด เพื่อรวมกับน้ำอสุจิที่มีลักษณะข้นเหลวสีขาว เพื่อช่วยให้ตัวอสุจิแข็งแรง และเคลื่อนไหวว่องไวเข้าไปในท่อปัสสาวะปนกับน้ำเลี้ยงอสุจิ น้ำอสุจิที่หลังออกมาแต่ละครั้งประมาณ 1 ช้อนโต๊ะ จะมีตัวอสุจิประมาณ 200 - 300 ล้านตัว

ต่อมขับเมือก เป็นต่อมที่มีรูปร่างกลมเท่าเม็ดถั่ว มีอยู่ 2 ต่อม มีท่อไปคู่กับท่อนำอสุจิโดยอยู่ตอนกลางของต่อมลูกหมากและจะมีรูเล็ก ๆ เปิดเข้าสู่ผนังของท่อปัสสาวะ มีหน้าที่ในการขับน้ำหล่อลื่น เป็นเมือกใส ๆ ไปยังองคชาติเมื่อมีความรู้สึกทางเพศ ทำให้ไม่เป็นอุปสรรคในการมีเพศสัมพันธ์ และยังทำหน้าที่ในการชำระล้างกรดในท่อปัสสาวะ เพื่อไม่ให้เป็นอันตรายต่ออสุจิ

กระเพาะปัสสาวะ ทำหน้าที่บรรจูปัสสาวะ

ท่อปัสสาวะ เป็นท่อต่อออกจากกระเพาะปัสสาวะ และยังเป็นท่อขับน้ำอสุจิด้วย โดยมีลิ้นปิดเปิดได้เมื่อมีการปัสสาวะหรือหลังน้ำอสุจิ

ทวารหนัก เป็นทางออกของอุจจาระ

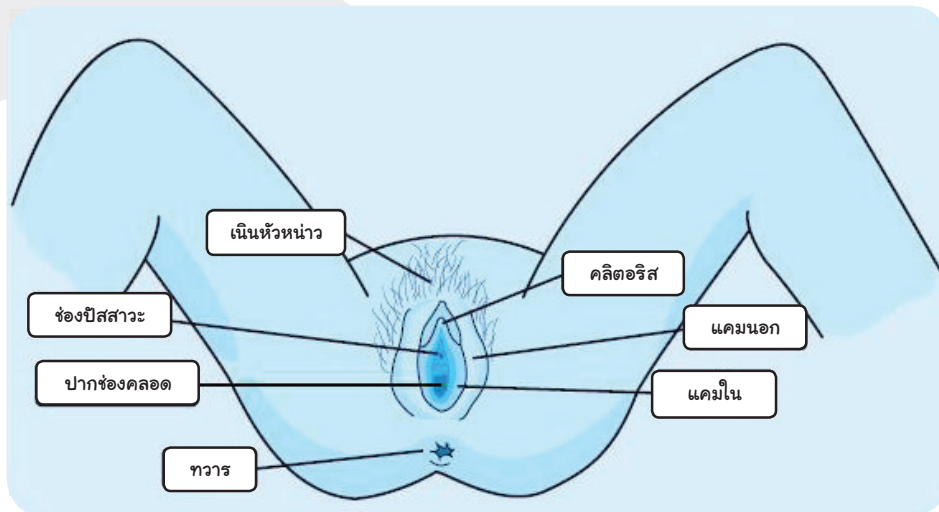


ภาพแสดงกลไกการหลังอสุจิ

<http://www.teenpath.net/content.asp?ID=17#.VQZYxTKUfBk>

ใบความรู้ที่ 3 อวัยวะสืบพันธุ์เพศหญิง

3.1 อวัยวะสืบพันธุ์ภายนอกเพศหญิง



ภาพแสดงอวัยวะสืบพันธุ์ภายนอกเพศหญิง

อวัยวะสืบพันธุ์ภายนอกเพศหญิง เป็นส่วนของอวัยวะสืบพันธุ์ที่อยู่ภายนอกและสามารถมองเห็นได้ มีขนาดและรูปร่างแตกต่างกันตามบุคคลและเชื้อชาติ

เนินอวัยวะเพศ หรือเนินหัวหน่าว เป็นส่วนที่ตั้งอยู่หน้ากระดูกหัวหน่าวใต้บริเวณท้องน้อย ส่วนนอกเป็นผิวหนัง ภายในเป็นไขมัน มีลักษณะเป็นรูปสามเหลี่ยมโดยมีฐานอยู่ด้านบนและยอดอยู่ด้านล่าง เมื่อเริ่มเข้าสู่วัยรุ่นจะมีขนขึ้นมากคลุม

แคมนอก มีลักษณะเป็นกลีบเนื้อนุ่มข้างละกลีบต่อจากเนินหัวหน่าว ปกคลุมด้วยผิวหนังมีขน ใต้ลงไปประกอบด้วยไขมันจำนวนมาก และมีกล้ามเนื้อเรียบ เส้นประสาท เส้นโลหิตมาเลี้ยงมากมาย แคมนอกปิดบริเวณปากช่องคลอดเพื่อป้องกันอวัยวะต่าง ๆ ที่ละเอียดอ่อนภายใน กลีบทั้งสองข้างนี้จะเรียวยาวขีดที่ฝึย

แคมใน อยู่ด้านในของแคมนอก บางกว่าแคมนอก และมีผิวอ่อนนุ่มไม่มีขน ตอนบนจะบรรจบกัน และล้อมคลิตอริสไว้ สีสันของแคมนอกจะแตกต่างกันออกไปในแต่ละคน ตั้งแต่สีชมพูอ่อนจนถึงน้ำตาลเข้ม และผู้หญิงบางคนอาจมีแคมในห้อยออกมาได้แคมนอกก็ได้

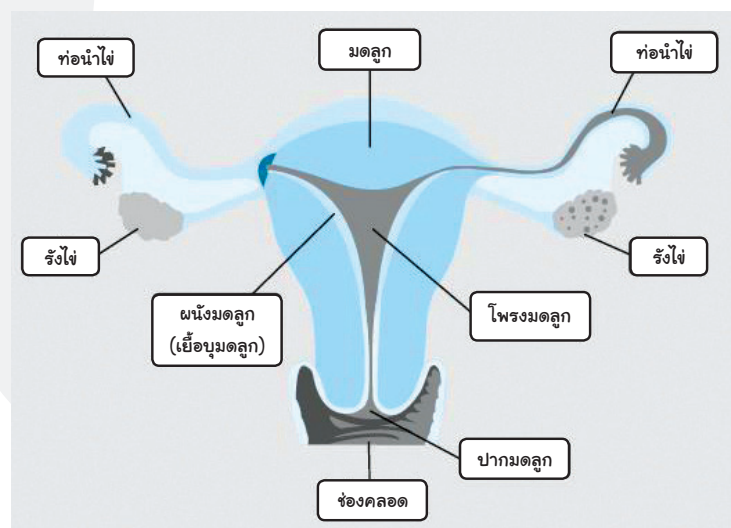
คลิตอริส เป็นติ่งเนื้อเล็ก ๆ รูปร่างคล้ายกำหนัด มีผิวหนังโอบหุ้มอยู่ส่วนบนของแคมในที่มาบรรจบกัน ประกอบด้วยเนื้อแข็งตัวขึ้นได้ มีเส้นเลือด เส้นประสาทมาเลี้ยงมากมาย จึงเป็นจุดที่ไวต่อความรู้สึก ซึ่งเทียบได้กับองคชาตของผู้ชาย

เยื่อพรหมจรรย์ เป็นเนื้อเยื่อสีชมพูปิดปากช่องคลอด ยึดหดได้ มีรูอยู่ตรงกลางเพื่อให้ประจำเดือนผ่าน เยื่อพรหมจรรย์นี้อาจฉีกขาดได้จากการเล่นกีฬา การคลอดบุตร หรือการมีเพศสัมพันธ์

ปากช่องคลอด เป็นทางออกของเลือดประจำเดือน เป็นบริเวณที่รองรับการสอดใส่ขององคชาตขณะมีเพศสัมพันธ์ และเป็นช่องทางออกของทารกหากคลอดตามธรรมชาติ

ช่องปัสสาวะ อยู่ด้านหลังคลิตอริส ใกล้ปากช่องคลอด หากมีการติดเชื้อที่ช่องคลอดเชื้ออาจลามมาติดช่องปัสสาวะ

3.2 อวัยวะสืบพันธุ์ภายในเพศหญิง



ภาพแสดงอวัยวะสืบพันธุ์ภายในเพศหญิง

ช่องคลอด เป็นท่อยาวประมาณ 3-4 นิ้วจากปากช่องคลอดถึงปากมดลูก อยู่ระหว่างช่องปัสสาวะและทวารหนัก มีความยืดหยุ่นได้ดี สามารถยืดหดตัวได้ตามแนวกว้างและแนวยาว ช่องคลอดเป็นทางออกของประจำเดือน เป็นทางผ่านของเชื้ออสุจิเข้าสู่ภายใน เป็นบริเวณที่รองรับการสอดใส่ขององคชาตขณะมีเพศสัมพันธ์ และเป็นทางผ่านของเด็กตอนคลอด

มดลูก มีรูปร่างคล้ายชมพู่ขนาดเท่ากำปั้น โดยส่วนที่มีขนาดใหญ่จะอยู่ข้างบน ส่วนที่มีขนาดเล็กจะอยู่ข้างล่างติดต่อกับช่องคลอด มีหน้าที่สำคัญคือทำให้เกิดประจำเดือนและเป็นที่พักตัวของไข่และเลี้ยงตัวอ่อน (เมื่อไข่ผสมกับอสุจิ) เพื่อการเจริญเติบโตเป็นทารกในครรภ์ต่อไป และเมื่อมีการตั้งครรภ์ มดลูกจะขยายตามขนาดของทารกที่เจริญเติบโตในครรภ์ด้วย



ปีกมดลูกหรือท่อหน้าไข่ มีอยู่ 2 ข้าง ขวา-ซ้าย ออกจากตอนบนของมดลูก ทอดออกไปทางด้านข้าง ยาวประมาณ 3 นิ้ว ตรงปลายมีรูปร่างคล้ายนิ้วมือกางออก ไข่จะเคลื่อนตัวผ่านเข้ามาทางท่อหน้าไข่ ถ้ามี อสุจิเข้าไปในท่อจะเกิดการปฏิสนธิกันในบริเวณนี้ จากนั้นไข่ที่ถูกอสุจิผสมแล้วจะเคลื่อนไปฝังตัวที่เยื่อบุมดลูก ในโพรงมดลูก ส่วนไข่ที่ไม่ได้รับการผสมจะหลุดลอกออกไปพร้อมกับเยื่อบุด้านในของผนังมดลูกกลายเป็น ประจำเดือน

รังไข่ มีลักษณะคล้ายเม็ดมะม่วงหิมพานต์ ยาวประมาณ 1 นิ้ว อยู่ 2 ข้าง ขวา-ซ้ายของมดลูก และมีเยื่อบางยึดตรึงไข่ให้ติดกับมดลูกทางด้านหน้า ด้านหลังติดกับผนังช่องท้อง ด้านนอกอยู่ติดกับปากท่อหน้าไข่ ในรังไข่จะมีไข่เล็ก ๆ จำนวนมาก เมื่อเข้าสู่วัยสาวไข่ที่เจริญเต็มที่ จะค่อย ๆ แตกปริออกและปล่อยไข่ให้ตก ออกมาเดือนละ 1 ฟอง เรียกว่าระยะไข่ตก ซึ่งจะตรงกับวันที่ 14 ของรอบประจำเดือน นอกจากนี้รังไข่ยังมี หน้าที่ผลิตฮอร์โมนเพศหญิงที่ทำให้มีการเปลี่ยนแปลงของเยื่อบุมดลูกให้มีสภาพที่เหมาะสมสำหรับการฝังตัวของไข่ที่ได้รับการผสมแล้ว

ปากมดลูก เป็นส่วนที่เล็กที่สุดของมดลูก มีลักษณะเป็นแท่งเนื้อที่มีโพรงเล็กมากเรียกว่าช่องปากมดลูก ความยาวประมาณ 1-1.5 นิ้ว ที่ปลายสุดมีรูเปิดติดต่อกับช่องคลอด โดยปกติแล้วจะมีเยื่อเมือกจุกอยู่ตลอดเวลา และเมือกนี้จะเปลี่ยนแปลงตามระดับฮอร์โมนของรังไข่ ในระยะเวลาใกล้ไข่สุกเมือกนี้จะใสกว่าปกติ และจะหลุดลอก ออกเฉพาะตอนมีประจำเดือน ดังนั้นจึงต้องระวังการติดเชื้อขณะมีประจำเดือน เมือกนี้จะเกิดขึ้นจากต่อมต่าง ๆ ภายในของปากมดลูก ส่วนปลายบนสุดของช่องปากมดลูกติดต่อกับโพรงมดลูก ซึ่งเวลาปกติจะปิดและจะเปิด เมื่อมีประจำเดือนและเวลาคลอดเท่านั้น

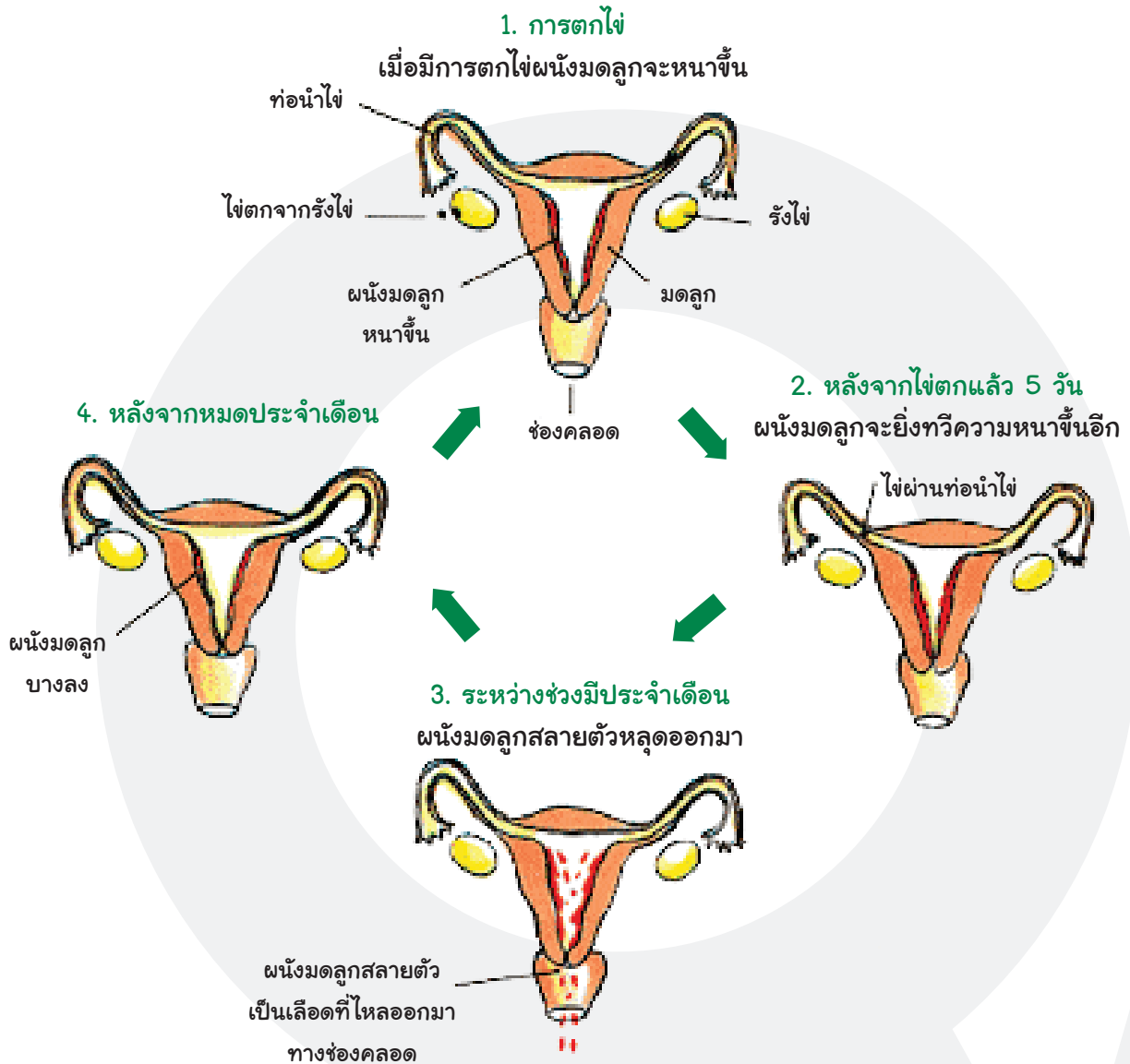
โพรงมดลูก เป็นช่องที่อยู่ตรงกลางมดลูก ในโพรงมดลูกมีเนื้อที่ประมาณ 3-4 ลูกบาศก์เมตร แต่ในเวลา ตั้งครรภ์โพรงมดลูกสามารถขยายได้ถึง 3,000-5,000 ลูกบาศก์เมตร

เยื่อบุมดลูก มีลักษณะบาง ๆ ประกอบไปด้วยต่อมต่าง ๆ เป็นจำนวนมาก และมีเส้นเลือดฝอยมาเลี้ยง เมื่อเยื่อบุมดลูกถูกทำลาย จะมีการฉีกขาดของเส้นเลือดฝอยทำให้เลือดไหลออกมาเป็นประจำเดือน และจะมีการเจริญงอกขึ้นมาใหม่ แต่ถ้าเกิดการตั้งครรภ์เยื่อบุมดลูกจะหนาขึ้นกว่าเดิมหลายเท่าเพื่อให้ตัวอ่อนเจริญเติบโตต่อไป

ใบความรู้ที่ 4 วงจรการเกิดประจำเดือน

ผู้หญิงเมื่อเริ่มเข้าสู่วัยสาว รังไข่ทั้งสองข้างที่ติดกับมดลูกจะเจริญเติบโตเต็มที่และพร้อมที่จะผลิตไข่ ออกมาทุกเดือน โดยปกติจะมีไข่ตกจากรังไข่เดือนละ 1 ฟองสลับกันเดือนละข้าง เมื่อไข่ตกจะเคลื่อนตัวเข้าสู่ ท่อหน้าไข่และไปฝังตัวที่ผนังมดลูก ซึ่งจะมีลักษณะหนาขึ้นเพราะสะสมสารอาหารต่าง ๆ เอาไว้สำหรับเลี้ยง ตัวอ่อน หากไข่ไม่ได้ผสมกับเชื้ออสุจิ (ซึ่งอาจเป็นเพราะไม่ได้มีเพศสัมพันธ์ หรือมีเพศสัมพันธ์โดยมี การป้องกันการตั้งครรภ์) จะทำให้ผนังมดลูกนี้เกิดการหลุดลอกออกมาพร้อมกับไข่และจะมีเลือดปนออกมากด้วย เราเรียกว่า “ประจำเดือน” ประจำเดือนจึงไม่ใช่เลือดเสียที่ร่างกายขับถ่ายออกมาอย่างที่หลายคนเข้าใจ แต่กลับเป็นสิ่งที่บ่งชี้ให้เห็นว่า ระบบสืบพันธุ์ของเราทำงานเป็นปกติ รวมทั้งเป็นเครื่องบ่งชี้ให้รู้ว่าเราไม่ได้ ตั้งท้องด้วย โดยการเกิดประจำเดือนในแต่ละเดือนนั้น จะมีลักษณะเป็นวงจรดังรูป

วงจรการเกิดประจำเดือน



ภาพแสดงวงจรการเกิดประจำเดือน

<http://www.teenpath.net/content.asp?ID=8#.VQZR3tKUfBk>

ข้อปฏิบัติเมื่อมีประจำเดือน

ระหว่างมีประจำเดือนควรเปลี่ยนผ้าอนามัยทุก 3-4 ชั่วโมง และทำความสะอาดอวัยวะเพศภายนอก เพื่อป้องกันการหมักหมมและกลิ่นไม่พึงประสงค์ เพราะเลือดประจำเดือนที่ออกมามากมักจะมึกลิ่นเมื่อสัมผัสกับอากาศภายนอก (<http://www.teenpath.net/content.asp?ID=10#.VQZTtxtKUfBk>)

กิจกรรมที่ 7 พฤติกรรมทางเพศ (ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ม.1 - ม.3)

เรื่อง รู้เท่าทันอารมณ์ทางเพศ / วิธีการจัดการอย่างเหมาะสม / สถานการณ์และพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ

• วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เรียนสามารถเข้าใจกลไกการเกิดอารมณ์ทางเพศ
2. เพื่อให้ผู้เรียนสามารถบอกวิธีจัดการเมื่อเกิดอารมณ์ทางเพศได้อย่างเหมาะสมได้
3. เพื่อให้ผู้เรียนสามารถระบุพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศได้อย่างถูกต้อง

•สาระสำคัญ

อารมณ์เพศเป็นเรื่องธรรมชาติที่เกิดขึ้นในมนุษย์ทุกคนมาช้านานตั้งแต่โบราณจนถึงปัจจุบัน และจะมีต่อไปในอนาคตตราบที่ยังมีมนุษย์อยู่ อารมณ์เพศเกิดขึ้นเพราะเมื่อเข้าสู่วัยรุ่น ร่างกายก็จะสร้างฮอร์โมนเพศขึ้น ร่วมกับการกระตุ้นจากภายนอก เช่น เห็นภาพวาบหวิว ได้ยินเสียงไพเราะเสนาะหู ได้รับกลิ่นรัญจวนใจ การสัมผัสส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ตลอดจนความนึกคิด จินตนาการต่าง ๆ ช่วยกระตุ้นให้เราเกิดความรู้สึกทางเพศได้



• ระยะเวลา 50-60 นาที

• ขั้นตอนในการดำเนินกิจกรรม

1. ชี้แจงวัตถุประสงค์ของการดำเนินกิจกรรม
2. แจกกระดาษ A4 ให้ทุกคนตอบคำถามในกระดาษ
 - ความรู้สึกทางเพศเป็นเรื่องธรรมชาติ หรือผิดปกติ พร้อมบอกเหตุผล
 - สาเหตุของการเกิดอารมณ์ทางเพศมีอะไรบ้าง
3. วิทยากรตรวจสอบคำตอบ โดยดูแนวคำตอบจากใบความรู้ หากตอบผิดมาก ต้องอธิบายให้เข้าใจมากยิ่งขึ้น
4. แบ่งกลุ่มเพศเดียวกัน 5-6 คน หรือกลุ่มเดิม ระดมสมองแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและหาข้อสรุป ในประเด็นต่อไปนี้ แล้วให้ตัวแทนแต่ละกลุ่มนำเสนอ
 - เมื่อเกิดอารมณ์ทางเพศจะมีทางออกที่เหมาะสมอย่างไร
 - หากเลือกทางออกที่ไม่เหมาะสม จะมีผลกระทบอะไรบ้าง
5. ให้ผู้เรียนชม DVD animation เรื่อง รู้เท่าทันอารมณ์ทางเพศ / วิธีการจัดการอย่างเหมาะสม / สถานการณ์และพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ อยู่ในชุด พฤติกรรมทางเพศ (ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ม.1 - ม.3)
6. ให้นักเรียนแลกเปลี่ยนความคิดเห็นหลังจากชม animation เปรียบเทียบความคิดเห็นกับที่นำเสนอมา
7. ฝึกการประเมินความเสี่ยงตามสถานการณ์ที่กำหนดให้ตามตาราง ดังนี้

ตารางที่ 6 การประเมินความเสี่ยงตามสถานการณ์

สถานการณ์	เสี่ยง	ไม่เสี่ยง
1. อยู่ตามลำพังสองต่อสอง		
2. คู่มือยั่วยุทางเพศ		
3. เทียวกลางคืน / สถานบันเทิง		
4. เสพสิ่งเสพติดและของมีนเมา		
5. ใส่เสื้อรัดรูป เสื้อสายเดี่ยว		
6. จับมือถือแขน		
7. ไปในสถานที่เปลี่ยว ที่ห่างไกลผู้คน		
8. แชทไลน์กับแฟน		
9. ซ็อกุหลาบให้กันในวันวาเลนไทน์		
10. แสดงความห่วยใยโดยการกอด		

8. วิทยากรและนักเรียนร่วมแลกเปลี่ยนความคิดเห็น
9. วิทยากรบรรยายสรุป เรื่องการจัดการอารมณ์ทางเพศ มี 3 วิธี
 1. ระวังอารมณ์
 2. สำเร็จความใคร่ด้วยตนเอง
 3. มีเพศสัมพันธ์

โดยวิธีที่ 1 และ 2 เหมาะสมกับวัยรุ่น และวิธีที่ 3 อาจมีผลกระทบตามมา คือ ติดโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ เอดส์ ตั้งครรภ์ ไม่ได้รับการยอมรับจากครอบครัวและสังคม เสี่ยงอนาคตทางการศึกษา ฯลฯ (ศึกษารายละเอียดจากเนื้อหาประกอบการสอนของกิจกรรมที่ 7) เรื่อง รู้เท่าทันอารมณ์ทางเพศ / วิธีการจัดการอย่างเหมาะสม / สถานการณ์และพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ อยู่ในชุด *พฤติกรรมทางเพศ (ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ม.1 - ม.3)*

10. เรียนรู้กรณีศึกษา เรื่องสมศักดิ์และสมศรี

สมศักดิ์เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่มีผลการเรียนอยู่ในเกณฑ์ดี และชอบอ่านหนังสือทุกประเภท สมศักดิ์มีแฟนชื่อสมศรี เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนเดียวกัน ไปมาหาสู่กันเป็นประจำ วันหนึ่งสมศักดิ์ไปเจอคลิปโป๊ ด้วยความอยากรู้อยากเห็นของวัยรุ่น สมศักดิ์จึงเปิดดูและเกิดอารมณ์ทางเพศตามมา สมศักดิ์จึงชวนสมศรีไปที่หอพัก และอดอดอ้อนจนสมศรีใจอ่อนยอมมีเพศสัมพันธ์ด้วย หลังจากนั้นทั้งสองก็มีเพศสัมพันธ์กันอีกเมื่อมีโอกาส ในที่สุดสมศรีประจำเดือนขาดหายไป สมศรีตกใจมาจึงปรึกษาสมศักดิ์ สมศักดิ์เองก็ไม่ทราบจะทำอย่างไร จึงคอยหลบหน้า สมศรีก็ลุ่มใจมาก ถ้านักเรียนเป็นสมศรีและสมศักดิ์จะทำอย่างไร

กลุ่มนักเรียนชาย

- จะทำตัวเหมือนสมศักดิ์หรือไม่ เพราะเหตุใด
- จะทำอย่างไรต่อไป เพราะเหตุใด

กลุ่มนักเรียนหญิง

- จะทำตัวเหมือนสมศรีหรือไม่ เพราะเหตุใด
- จะหาทางออกอย่างไร เพราะเหตุใด

11. วิทยากรดำเนินการสรุป

ปัญหาของสมศักดิ์และสมศรี ถ้าทั้งสองรู้จักหาทางออกทางเพศที่เหมาะสม ผลที่ตามมาก็คงสามารถป้องกันไม่ให้เกิดปัญหาขึ้นได้โดยไม่มีเพศสัมพันธ์กัน หรือมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัย แต่ในเมื่อมีปัญหาต้องหาทางออกต่อไป ปัญหาทุกอย่างสามารถแก้ไขได้ โดยผู้ประสบปัญหาต้องตั้งสติค่อย ๆ คิด ถ้าคิดไม่ได้จริง ๆ ก็สามารถปรึกษาผู้รู้ หาแหล่งช่วยเหลือให้คำปรึกษาและแนะนำได้

• อุปกรณ์ และสื่อ

1. กระดาษ A4
2. ปากกา
3. ไบงาน
4. DVD animation เรื่อง รู้เท่าทันอารมณ์ทางเพศ / วิธีการจัดการอย่างเหมาะสม / สถานการณ์และพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ อยู่ในชุดพฤติกรรมทางเพศ (ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ม.1 - ม.3)



• การประเมินผล

สังเกตการมีส่วนร่วมในกิจกรรมกลุ่ม และการอภิปรายแลกเปลี่ยน

กิจกรรมที่ 8 ทักษะส่วนบุคคล (ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ม.1 - ม.3)

เรื่อง ทักษะการปฏิเสธ / การเจรจาต่อรอง / การป้องกันการตั้งครรภ์

• วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เรียนมีทักษะการปฏิเสธและการเจรจาต่อรอง โดยสามารถนำไปใช้ได้เมื่อเกิดพฤติกรรมเสี่ยงและสถานการณ์ที่ไม่น่าไว้วางใจต่าง ๆ
2. เพื่อให้ผู้เรียนมีทักษะการป้องกันการตั้งครรภ์ และสามารถนำไปใช้ได้เหมาะสม

•สาระสำคัญ

การปฏิเสธเป็นสิทธิพื้นฐานของทุกคน การปฏิเสธที่ดีและไม่เสียมิตรภาพมี 3 ขั้นตอน คือ การบอกความรู้สึก การบอกปฏิเสธ และการถามความเห็น การรู้จักปฏิเสธจะช่วยให้สามารถหลีกเลี่ยงการมีพฤติกรรมเสี่ยงต่าง ๆ อย่างได้ผล นอกจากนี้การเรียนรู้การป้องกันการตั้งครรภ์ จะช่วยลดปัญหาการตั้งครรภ์ในวัยรุ่นได้



• ระยะเวลา 50 นาที

• ขั้นตอนในการดำเนินกิจกรรม

1. ชี้แจงวัตถุประสงค์ของการดำเนินกิจกรรม
2. ให้นักเรียนลองคิดทบทวนดูว่า เคยถูกชักชวนไปทำอะไรบ้าง (ใครก็ได้ที่เคยชวน) โดยใช้เทคนิคระดมสมองสอบถามทุกคน ให้ได้สถานการณ์มากที่สุดภายในเวลาที่กำหนด โดยบันทึกไว้บนกระดาษ flip chart หรือกระดานดำ
3. ให้รวมกลุ่ม 5-6 คน ช่วยกันวิเคราะห์สถานการณ์ที่คิดไว้ โดยแยกเป็น 3 กลุ่ม คือ **“ทำได้”** **“ไม่แน่ใจ”** และ **“ไม่ควรทำ”**
4. วิทยากร / ผู้นำกิจกรรมควรตรวจสอบสถานการณ์ตามกลุ่มที่แยกไว้ โดยพิจารณาว่าถูกต้องหรือไม่ หากมีสถานการณ์เสี่ยงรวมอยู่ในกลุ่ม **“ทำได้”** **“ไม่แน่ใจ”** ผู้สอนควรอธิบาย (ตามใบความรู้) และช่วยจัดหมวดหมู่ให้ถูกต้อง
5. ให้ผู้เรียนชม DVD animation เรื่อง ทักษะการปฏิเสธ / การเจรจาต่อรอง / การป้องกันการตั้งครรภ์ อยู่ในชุด **ทักษะส่วนบุคคล (ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ม.1 - ม.3)**
6. วิทยากร / ผู้นำกิจกรรมตั้งคำถาม **“กรณีที่ไม่ควรทำ เราจะปฏิเสธเพื่อนอย่างไรไม่ให้เพื่อนโกรธ”** โดยยกสถานการณ์มา 1 ตัวอย่าง ให้ทุกกลุ่มช่วยกันคิดประโยคปฏิเสธ และบันทึกประโยคปฏิเสธของทุกกลุ่มไว้บนกระดาษ flip chart หรือบนกระดานดำ
7. บรรยาย **“หลักการปฏิเสธ”** พร้อมยกตัวอย่างประโยคปฏิเสธ (ศึกษารายละเอียดจากเนื้อหาประกอบการสอนของกิจกรรมที่ 8)



8. มอบหมายให้แต่ละกลุ่มเลือกสถานการณ์กลุ่มละ 1 ตัวอย่าง เช่น แฟนขอมีเพศสัมพันธ์ด้วย แฟนชวนไปเที่ยวบ้านตอนไม่มีคนอยู่ และช่วยกันคิดประโยคปฏิเสธ โดยฝึกทักษะการปฏิเสธ ในกลุ่ม และผลัดกันเป็นคนชวน - คนปฏิเสธ คนที่สังเกตการณ์คอยประเมินการฝึกของเพื่อน (เปิดโอกาสให้ทุกคนในกลุ่มฝึกโดยเวียนกันจนครบทุกคน)
9. สุ่ม 1 กลุ่ม ให้ออกมาแสดงบทบาทสมมติหน้าชั้นเรียน เมื่อแสดงจบแล้วให้มีการประเมินว่า ปฏิเสธได้ถูกต้องตามขั้นตอนหรือไม่
10. วิทยากร / ผู้นำกิจกรรมสรุปขั้นตอนการปฏิเสธและบรรยายเพิ่มเติมเรื่อง **“การหาทางออก เมื่อถูกเข้าขี้”** ยกตัวอย่างการหาทางออกโดยใช้สถานการณ์เดิม ช่วยกันสรุปขั้นตอนการปฏิเสธ และหาทางออกโดยเปิดโอกาสให้ซักถามและปิดการสอน

• อุปกรณ์ และสื่อ

1. กระดาษ flip chart หรือกระดานดำ
2. ปากกาเคมี หรือชอล์ก
3. สื่อ DVD animation เรื่อง ทักษะการปฏิเสธ / การเจรจาต่อรอง / การป้องกันการตั้งครรภ์ อยู่ในชุด **ทักษะส่วนบุคคล (ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ม.1 - ม.3)**

• การประเมินผล

สังเกตการแสดงความคิดเห็นในกลุ่ม การฝึกปฏิบัติในแต่ละกลุ่ม และการแสดงบทบาทสมมติหน้าชั้นเรียน ที่ถูกต้อง

เทคนิคระดมสมอง คือ การรวบรวมความคิดเห็นอย่างรวดเร็ว โดยให้ทุกคนตอบ โดยไม่มีการอภิปรายหรือตัดสิน

กิจกรรมที่ 9 สัมพันธภาพระหว่างบุคคล (ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ม.1 - ม.3)

เรื่อง ความเชื่อที่ผิดในเรื่องเพศ / การเข้าใจความต้องการของเพศตรงข้าม

• วัตถุประสงค์

เพื่อปรับทัศนคติ ความเชื่อที่ผิด ๆ ในเรื่องเพศของผู้เรียน และเรียนรู้ความต้องการของเพศตรงข้าม

•สาระสำคัญ

ในปัจจุบันพบว่าเด็กวัยรุ่นชายและหญิงส่วนใหญ่ยังมีความเข้าใจผิดในเรื่องเพศอยู่มาก สาเหตุอาจเนื่องมาจากการที่ไม่ได้รับการสอนเรื่องเพศศึกษาอย่างครอบคลุมและถูกต้อง อาจไม่กล้าปรึกษาใคร พ่อแม่หรือครอบครัวจะตำหนิได้หากปรึกษาเรื่องเพศ เป็นต้น ความเชื่อที่ผิดในเรื่องเพศส่งผลกระทบต่อสังคมไทยในปัจจุบัน เช่น การตั้งครรภ์ในวัยรุ่น อาจเป็นเพราะความเชื่อผิด ๆ และความประมาทที่ว่าหากมีเพศสัมพันธ์กันและหลังนั้นจะไม่ตั้งครรภ์ หรือทั้งหญิงและชายต้องถึงจุดสุดยอดทั้งคู่ถึงจะตั้งครรภ์ เป็นต้น ดังนั้นการปลูกฝังหรือการให้คำแนะนำที่ถูกต้องจะช่วยแก้ปัญหาเรื่องการตั้งครรภ์ในวัยรุ่นได้

• ระยะเวลา 50 นาที

• ขั้นตอนในการดำเนินกิจกรรม

1. วิทยากร / ผู้ดำเนินกิจกรรมตั้งคำถาม “ใครเคยมีความสงสัยหรือไม่เข้าใจในด้านใดเกี่ยวกับเรื่องเพศบ้าง” (บางครั้งเกี่ยวกับเรื่องเพศก็อธิบายยาก เพราะสังคมเราในปัจจุบันบางกลุ่มยังไม่เปิดกว้างมากนักในเรื่องนี้) ชี้แจงวัตถุประสงค์ของการทำกิจกรรมร่วมกันในวันนี้
2. ให้ผู้เรียนชม DVD animation เรื่อง ความเชื่อที่ผิดในเรื่องเพศ / การเข้าใจความต้องการของเพศตรงข้าม อยู่ในชุด สัมพันธภาพระหว่างบุคคล (ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ม.1 - ม.3)
3. ให้นักเรียนแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกันเกี่ยวกับเรื่องที่ชมไป
4. ผู้ดำเนินกิจกรรมแบ่งนักเรียนออกเป็น 2 กลุ่มใหญ่ โดยแบ่งเป็นหญิง 1 กลุ่ม และชาย 1 กลุ่ม
5. ผู้ดำเนินกิจกรรมแจกใบงานและปากกาเคมีที่จัดเตรียมไว้ให้แต่ละกลุ่ม โดยให้แต่ละกลุ่มตอบคำถามหรือแบบใบงานที่จัดเตรียมไว้ให้ เมื่อครบเวลาที่กำหนดแล้ว ผู้ดำเนินกิจกรรมให้สัญญาณและให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนออกมานำเสนอใบงานความเข้าใจเรื่องเพศ ผู้เข้าร่วมกิจกรรมที่เหลือสามารถแสดงความคิดเห็นในส่วนของตนเองได้
6. ให้แต่ละกลุ่มออกมาสรุปภาพรวมของกลุ่มตนเอง
7. วิทยากร / ผู้นำกิจกรรมบรรยายสรุป ความเชื่อที่ผิดในเรื่องเพศ / การเข้าใจความต้องการของเพศตรงข้าม (ศึกษารายละเอียด จากเนื้อหาประกอบการสอนของกิจกรรมที่ 9)



ตารางที่ 7 ความเข้าใจเรื่องเพศ

เรื่อง	ใช่	ไม่ใช่
ผู้ชายไม่ควรแสดงอารมณ์และความรู้สึกเกี่ยวกับความรัก		
การถูกเนื้อต้องตัวจะนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์		
การมีเพศสัมพันธ์ที่รุนแรงจะนำไปสู่การสุขสมที่มากกว่า		
การมีความสัมพันธ์ทางเพศก็คือการร่วมรัก		
ผู้ชายควรเป็นผู้นำในการร่วมรัก		
ผู้หญิงไม่ควรจะเป็นฝ่ายเริ่มต้นก่อน		
ผู้ชายนึกถึงแต่เรื่องเซ็กส์ตลอดเวลา		
ผู้หญิงต้องพร้อมเสมอที่จะมีเซ็กส์		
เซ็กส์เป็นเรื่องธรรมชาติ		
เซ็กส์เป็นเรื่องธรรมชาติ ไม่ต้องเรียนรู้		
ผู้หญิงจะต้องไม่ทำ... ต้องไม่ช่วยตนเอง		
การมีเซ็กส์จะต้องไปถึงจุดสุดยอดทุกครั้ง		
การหลั่งนอกป้องกันการตั้งครรภ์ได้		
การมีประจำเดือนเป็นอาการผิดปกติหรือเป็นโรคอย่างหนึ่งของผู้หญิง		
ถ้าเซ็กส์ไม่ตีแล้ว สัมพันธภาพจะไม่ตีตามไปด้วย		
หากมีเพศสัมพันธ์กันโดยสวมถุงยางอนามัยจะรู้สึกที่ไม่สนุก		
หากไม่มีการระบายออกของอารมณ์เพศจะทำให้จิตใจผิดปกติ		
การได้มีความสัมพันธ์กับสาวรุ่นบริสุทธ์จะทำให้อายุยืนยาว		
ผู้หญิงที่ไม่มีคนรักจะสูญเสียอารมณ์เพศไป		
อวัยวะเพศชายจะแข็งตัวได้ด้วยการถูกระตุ้น 2 ทาง กระตุ้นที่สมองและกระตุ้นโดยตรงที่องคชาต		
การช่วยตนเองบ่อย ๆ สำหรับเพศชายทำให้มีอวัยวะเพศใหญ่และยาวขึ้น		
การช่วยตนเองบ่อย ๆ สำหรับเพศหญิงทำให้น้องสาวหรืออวัยวะเพศมีขนาดใหญ่ขึ้น		
จุดสุดยอดของผู้หญิงมีได้หลายครั้ง		
ชายหนุ่มที่มีหนวดเคราขึ้นน้อย แสดงว่ามีความรู้สึกทางเพศหรือกามารมณ์น้อย		
หญิงสาวที่มีหน้าอกหรือทรวงอกใหญ่ แสดงว่ามีความรู้สึกทางเพศหรือกามารมณ์สูงมาก		

ตำราที่ 8 การเรียนรู้เพศตรงข้าม

คิดว่าเพศตรงข้ามเรามีนิสัยอย่างไร และเราควรวางตัวกับเพศตรงข้ามอย่างไรจึงจะเหมาะสม	
อุปนิสัย	การวางตัวต่อเพศตรงข้าม

ความเชื่อและความเข้าใจที่ผิดเกี่ยวกับเรื่องเพศ

<http://www.clinicrak.com>



• อุปกรณ์และสื่อ

1. กระดาษ flip chart หรือกระดานดำ
2. ปากกาเคมี หรือชอล์ก
3. สื่อ DVD animation เรื่อง ความเชื่อที่ผิดในเรื่องเพศ / การเข้าใจความต้องการของเพศตรงข้าม อยู่ในชุด สัมพันธภาพระหว่างบุคคล (ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ม.1 - ม.3)

• การประเมินผล

จากการอภิปรายและการตอบคำถามของนักเรียน

กิจกรรมที่ 10 สังคมและวัฒนธรรม (ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ม.1 - ม.3)

เรื่อง การรู้เท่าทันสื่อ / การใช้สื่อให้เกิดประโยชน์

• วัตถุประสงค์

เพื่อให้ผู้เรียนมีความรู้ความเข้าใจในเรื่องการใช้สื่อในยุคดิจิทัล

•สาระสำคัญ

ในปัจจุบันพบว่าเทคโนโลยีเข้ามามีบทบาทต่อชีวิตประจำวันเป็นอย่างมาก ไม่ว่าจะเป็นการใช้เพื่อการติดต่อสื่อสาร หาข้อมูล ฟังเพลง ดูภาพยนตร์ และอื่น ๆ แต่ถึงอย่างไรทุกสิ่งทุกอย่างย่อมมีทั้งข้อดีและข้อเสีย บางคนใช้เทคโนโลยีในการหาข้อมูลด้านการศึกษา แต่บางคนใช้เทคโนโลยีในการหาสื่อลามก หรือใช้ในทางที่ผิดกฎหมายซึ่งบางครั้งผู้ใช้เองไม่รู้ตัวเลยด้วยซ้ำ เหตุเพราะรู้ไม่เท่าทันสื่อ และมีข้อมูลไม่เพียงพอและมีขีดจำกัดด้านภาษาอยู่

• ระยะเวลา 60 นาที

• ขั้นตอนในการดำเนินกิจกรรม

1. วิทยากร / ผู้ดำเนินกิจกรรมถามนักเรียนว่ามีใครบ้างถ้าจะดูหนังไปต้องเข้า web อะไร (ดูว่ามีนักเรียนมากน้อยเท่าใดที่ตอบคำถาม)
2. วิทยากร / ผู้ดำเนินกิจกรรมชี้แจงวัตถุประสงค์การเรียนรู้และการใช้สื่อในยุคดิจิทัล
3. ให้นักเรียนชม animation เรื่อง การรู้เท่าทันสื่อ / การใช้สื่อให้เกิดประโยชน์ อยู่ในชุด สังคมและวัฒนธรรม (ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ม.1 - ม.3)
4. ให้นักเรียนแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกันเกี่ยวกับเรื่องที่ชอบไป

กิจกรรมที่ 1

- แบ่งกลุ่มนักเรียนออกเป็น 3 กลุ่ม โดยให้จำนวนนักเรียนเป็นเลขคี่ พร้อมทั้งแจกปากกาเคมีและกระดาษ flip chart

ให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทน 2 คน มาไปคำจากบัตรคำหรือบัตรรูปภาพ โดยใช้เวลาแต่ละบัตรคำไม่เกิน 10 วินาที เป็นจำนวน 20 บัตรคำ โดยผู้ไปคำจะได้เห็นข้อความหรือรูปในบัตรคำพร้อมกัน และต้องสื่อสารพร้อมกันโดยไม่ใช้เสียง สื่อสารด้วยท่าทางอย่างเดียวเท่านั้น นักเรียนที่เหลือในกลุ่มเขียนคำตอบลงไปบนกระดาษ flip chart ที่แจกไว้ให้

ตัวอย่างคำกิจกรรม อยู่ในภาคผนวก ก.



- หลังจากเสร็จสิ้นกิจกรรม วิทยากร / ผู้ดำเนินกิจกรรมเก็บรวบรวมกระดาษ flip chart ในแต่ละกลุ่ม และประกาศผลคะแนนพร้อมสรุปผลกิจกรรม

กิจกรรมที่ 2

- วิทยากร / ผู้ดำเนินกิจกรรมอธิบายรูปแบบกิจกรรมที่ 2 แบ่งกลุ่มนักเรียนออกเป็น 3 กลุ่ม โดยแต่ละกลุ่มนั่งเรียงแถวกระดาน โดยให้จำนวนนักเรียนในแถวเป็นเลขคี่ หรือจะเป็นกลุ่มเดิมจากกิจกรรมที่ 1 ก็ได้

ให้ตัวแทนที่อยู่หัวแถวและท้ายแถวออกมารับบัตรคำ (แต่ละกลุ่มจะได้บัตรคำไม่เหมือนกัน) ผู้ที่อยู่หัวแถวส่งสารในบัตรคำไปให้คนที่อยู่ถัดไปจนถึงคนกลาง และผู้ที่อยู่ท้ายแถวส่งสารในบัตรคำให้กับคนที่อยู่ถัดไปจนถึงคนกลาง เมื่อคนกลางได้รับสารในบัตรคำทั้ง 2 ด้านแล้วให้ออกมาเขียนบน flip chart

หมายเหตุ : ถ้าจะเล่นรอบต่อไปให้สลับเปลี่ยนตำแหน่งคนที่นั่งตรงกลาง

ตัวอย่างคำกิจกรรมอยู่ใน ภาคผนวก ข

รูปแบบกิจกรรมที่ 2

ผู้ส่งสาร (หัวแถว)

ผู้รับสาร (คนกลาง)

ผู้ส่งสาร (ท้ายแถว)



*แต่ละกลุ่มจะได้รับบัตรคำไม่เหมือนกัน

**คนกลางจะเป็นคนรับสาร

***ต้องมีการเปลี่ยนแปลงคนรับสารและคนส่งสารทุกรอบ

- วิทยากร / ผู้ดำเนินกิจกรรมประกาศผลคะแนนพร้อมสรุปผล

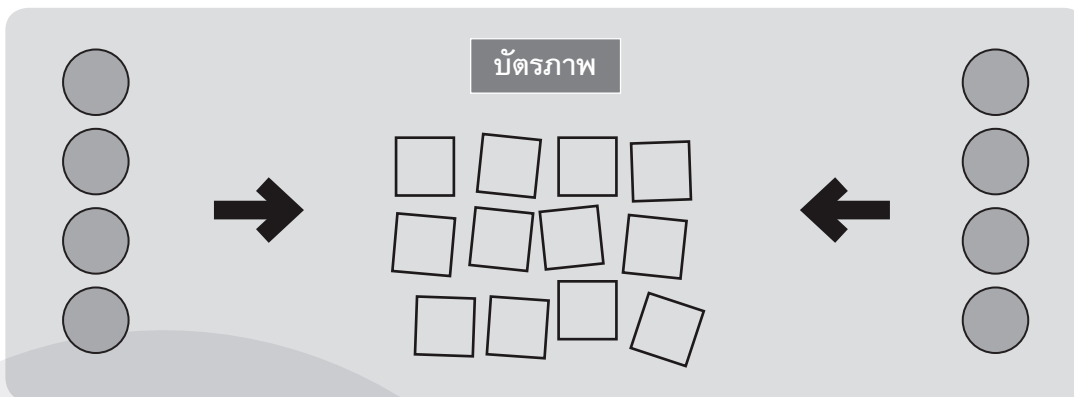


กิจกรรมที่ 3

- ผู้ดำเนินกิจกรรมอธิบายรูปแบบกิจกรรมที่ 3

แบ่งกลุ่มนักเรียนออกเป็น 3 กลุ่ม หรือจะเป็นกลุ่มเดิมจากกิจกรรมที่ 1 ก็ได้ นำบัตรภาพวางไว้กลางห้อง โดยให้แต่ละกลุ่มมาคัดเลือกไป 2 บัตร หลังจากที่นักเรียนในที่ช่วยกันคิดแล้วส่งตัวแทนกลุ่มละ 1-2 คน มานำเสนอว่าภาพที่เลือกไปสามารถนำไปใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อชีวิตเราได้อย่างไร และผู้ดำเนินกิจกรรมสรุปผล

ตัวอย่างภาพกิจกรรมอยู่ในภาคผนวก ค



• การประเมินผล

จากการอภิปรายและการตอบคำถามของนักเรียนเกี่ยวกับการรับรู้ของบุคคลต่อภาพปริศนา

วิทยากร / ผู้นำกิจกรรมบรรยายสรุปเกี่ยวกับกิจกรรมที่เล่นเรื่องการสื่อสาร ยังมีข้อผิดพลาดได้หลายกรณี ดังนั้นการใช้สื่อควรจะต้องระวังและทำความเข้าใจให้ถูกต้อง (ศึกษารายละเอียดจากเนื้อหาประกอบการสอนของกิจกรรมที่ 10)

• อุปกรณ์ และสื่อ

1. กระดาษ flip chart หรือกระดานดำ
2. ปากกาเคมี หรือชอล์ก
3. บัตรคำหรือรูปภาพ
4. สื่อ DVD animation เรื่อง การรู้เท่าทันสื่อ / การใช้สื่อให้เกิดประโยชน์ อยู่ในชุด *สังคมและวัฒนธรรม (ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ม.1 - ม.3)*

• การประเมินผล

จากการอภิปรายและการตอบคำถามของนักเรียน

กิจกรรมที่ 11 พัฒนาการทางเพศและสุขอนามัยทางเพศ (ชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ม.4 - ม.6 และ ปวช.)

เรื่อง โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ / ความแตกต่างระหว่าง sex and love

• วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับเรื่องโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ และความแตกต่างระหว่าง sex and love

• สารสำคัญ

อารมณ์เพศเป็นปฏิกิริยาตามธรรมชาติของมนุษย์ที่เกิดจากการเปลี่ยนแปลงฮอร์โมนในร่างกาย หากปล่อยให้อารมณ์ทางเพศเติบโตไปไกล จนนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์โดยขาดการไตร่ตรอง ขาดการป้องกัน และขาดความพร้อมของวัยแล้ว จะตามมาด้วยปัญหาต่าง ๆ มากมาย ทั้งการตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์ การทำแท้ง และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ ซึ่งเราไม่มีสิทธิ์รู้เลยว่า เขา หรือ เธอ คนนั้นที่กำลังจะมีเพศสัมพันธ์ด้วย แม้หน้าตาจะสวย หล่อ ใสซื่อ จริงใจ หน้าตาและเนื้อตัวสะอาดสะอ้าน แข็งแรง สุขภาพดี อาจจะมีเชื้อโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ ซึ่งก่อให้เกิดโรคหนองใน / ซิฟิลิส / เริม / แผลริมอ่อน / หูดหงอนไก่ / ฝีมะม่วง และเอ็ดส์ ดังนั้นจึงไม่ควรพาตนเองไปอยู่ในภาวะเสี่ยงในการมีเพศสัมพันธ์ หากหลีกเลี่ยงไม่ได้ ควรป้องกันโดยใช้ถุงยางอนามัย

• ระยะเวลา 50 นาที

• ขั้นตอนในการดำเนินกิจกรรม

1. นำเข้าสู่บทเรียนโดยเปิดการสนทนาเรื่อง ถ้าฉันจะมีรักเสี่ยงไหม โดยให้นักเรียนช่วยกันแสดงความคิดเห็น
2. ให้นักเรียนชม animation เรื่อง โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ / ความแตกต่างระหว่าง sex and love อยู่ในชุด พัฒนาการทางเพศและสุขอนามัยทางเพศ (ชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ม.4 - ม.6 และ ปวช.)
3. แบ่งกลุ่มนักเรียนออกเป็น กลุ่ม ชาย กลุ่ม หญิง ให้แต่ละกลุ่ม แสดงความคิดเห็นของตนเองบนบอร์ดที่จัดให้ ในหัวข้อความแตกต่างระหว่าง sex and love และให้ตัวแทนกลุ่มออกมารายงาน
4. วิทยากรบรรยายสรุป เรื่องโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ที่ควรรู้ โดยศึกษารายละเอียดจากเนื้อหาประกอบการสอนของกิจกรรมที่ 11 พร้อมยกตัวอย่างภาพของโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ให้นักเรียนดูเพื่อสร้างความตระหนักในการป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์
5. ให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นอีกรอบ เรื่องถ้าฉันจะมีรักเสี่ยงไหม (ดูว่าเหมือนหรือต่างจากครั้งแรกอย่างไร)

6. วิทยากรบรรยายสรุป เรื่องความแตกต่างระหว่าง sex and love ความรัก คือความรู้สึกด้านจิตใจที่ปรารถนาดีต่อทุกสิ่งให้เกิดความสงบสุข และสร้างสรรค์สิ่งสวยงามเกิดขึ้นบนโลก และในความรักของคู่รัก คือการแสดงออกซึ่งความจริงใจ ห่วงใย ช่วยเหลือเกื้อกูล และอยากใกล้ชิดคอยให้กำลังใจซึ่งกันและกัน ในขณะที่ sex คือ อารมณ์ทางเพศ หรือความใคร่ที่ติดใจในรูปร่างสัมผัส ต้องการปลดปล่อยอารมณ์ทางเพศซึ่งจะแสดงโดยการมีเพศสัมพันธ์ และส่วนใหญ่จะตามมาด้วยปัญหาท้องไม่พร้อม ทำแท้ง ติดเชื้อโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ และอาจทำให้หมดอนาคตได้

• อุปกรณ์ และสื่อ

1. บอร์ดขนาดใหญ่ 2 บอร์ด
2. กระดาษ flip chart ปากกาเคมี กระดาษขาว
3. สื่อ DVD animation เรื่อง โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ / ความแตกต่างระหว่าง sex and love อยู่ในชุด พัฒนาการทางเพศและสุขอนามัยทางเพศ (ชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ม.4 - ม.6 และ ปวช.)
4. ตัวอย่างภาพโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์



• การประเมินผล

สังเกตการมีส่วนร่วมในกิจกรรมกลุ่ม และการอภิปรายแลกเปลี่ยน

กิจกรรมที่ 12 พฤติกรรมทางเพศ (ชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ม.4 - ม.6 และ ปวช.)

เรื่อง ความหลากหลายทางเพศ / เพศทางเลือก

• วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับเรื่องความหลากหลายทางเพศ / เพศทางเลือก

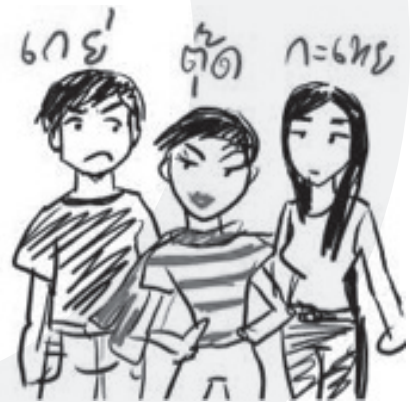
•สาระสำคัญ

ความหลากหลายทางเพศเป็นการแสดงออกทางเพศตามค่านิยม ความเชื่อ และโลกทัศน์ ที่หล่อหลอมให้มนุษย์แสดงอัตลักษณ์ทางเพศ ความแปรปรวนในเอกลักษณ์ทางเพศของตนเองนั้น พุดง่าย ๆ ก็คือ การที่คน ๆ นั้นมีพฤติกรรมทางเพศที่ไม่ตรงกับเพศของตนเองตั้งแต่กำเนิด เช่น ชายอยากเป็นหญิง หรือ หญิงอยากเป็นชาย ซึ่งสังคมปัจจุบันพบว่ามีมากขึ้น ดังนั้นการทำความเข้าใจ “ความหลากหลายทางเพศ” จึงเป็นสิ่งที่มีความสำคัญเพราะจะช่วยให้เข้าใจถึงความแตกต่างที่มีอยู่จริง นอกจากนี้วงการแพทย์และนักจิตวิทยาต่าง ๆ ให้ความเห็นตรงกันเป็นสากลแล้วว่าการเป็นเกย์ ทอม ดี เลสเบี้ยน กะเทย ไม่ใช่สิ่งผิดปกติ สามารถมีเพื่อน และมีความรักที่จริงใจได้

• ระยะเวลา 40 นาที

• ขั้นตอนในการดำเนินกิจกรรม

1. นำเข้าสู่บทเรียน (ให้นักเรียนลองนึกถึงเพื่อน ๆ หรือคนรู้จัก ที่เป็นเพศทางเลือก และให้บอกข้อดีของเขา) ช่วยกันแสดงความคิดเห็น
2. ให้นักเรียนชม animation เรื่อง ความหลากหลายทางเพศ / เพศทางเลือก อยู่ในชุด พฤติกรรมทางเพศ (ชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ม.4 - ม.6 และ ปวช.)
3. ให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นของตนเองบนบอร์ดที่จัดให้ในหัวข้อ คิดอย่างไรกับความหลากหลายทางเพศ คัดเลือกตัวแทน ผู้ชาย 1 คน ผู้หญิง 1 คน ออกมาสรุป



4. ให้นักเรียนบอกรายชื่อผู้ที่เป็นเพศทางเลือกแล้วประสบความสำเร็จในชีวิต วิชยากรบรรยายสรุปเรื่องความหลากหลายทางเพศ / เพศทางเลือก

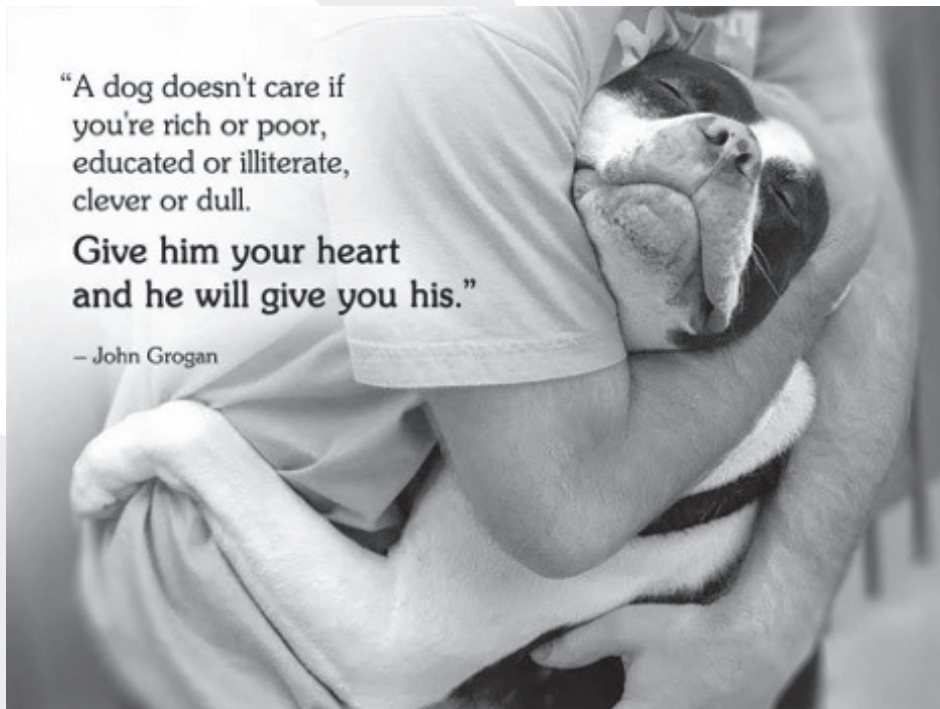
สาเหตุของการเบี่ยงเบนทางเพศอาจเกิดจากการอบรมเลี้ยงดู / การมีบุคลิกภาพที่แปรปรวนอันเนื่องมาจากจิตใต้สำนึกของตนเอง เช่น การมีปมด้อยเรื่องใดเรื่องหนึ่ง / ความรู้สึกเกียดทางเพศ / สภาพแวดล้อม / การเลียนแบบพฤติกรรมที่แสดงออกถึงการเปลี่ยนแปลงทางเพศ หรือเป็นรสนิยมทางเพศของตนเอง ตามค่านิยม ความเชื่อ และโลกทัศน์ ที่หล่อหลอมให้มนุษย์แสดงอัตลักษณ์ทางเพศ นอกจากนี้วงการแพทย์และนักจิตวิทยาต่าง ๆ ให้ความเห็นตรงกันเป็นสากลแล้วว่าการเป็นเกย์ ทอม ดีเลสเบียน กะเทย ไม่ใช่เรื่องผิดปกติ สามารถมีเพื่อนและมีความรักที่จริงใจได้ สามารถทำงานสร้างชื่อเสียงให้กับตนเอง ครอบครัว และประเทศชาติได้ ดังจะเห็นได้จากบุคคลต่าง ๆ ในสังคมบ้านเรา นักเรียนควรให้การยอมรับ และควรมีที่ให้กับบุคคลเหล่านี้ได้อยู่ในสังคมอย่างมีศักดิ์ศรีเช่นเดียวกับคนทั่วไป (รายละเอียดศึกษาได้จากเนื้อหาประกอบการสอนกิจกรรมชุดที่ 12)

• อุปกรณ์ และสื่อ

สื่อ DVD animation เรื่อง ความหลากหลายทางเพศ / เพศทางเลือก อยู่ในชุด *พฤติกรรมทางเพศ (ชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ม.4 - ม.6 และ ปวช.)*

• การประเมินผล

สังเกตการมีส่วนร่วมในกิจกรรมกลุ่ม และการอภิปรายแลกเปลี่ยน



กิจกรรมที่ 13 ทักษะส่วนบุคคล (ชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ม.4 - ม.6 และ ปวช.)

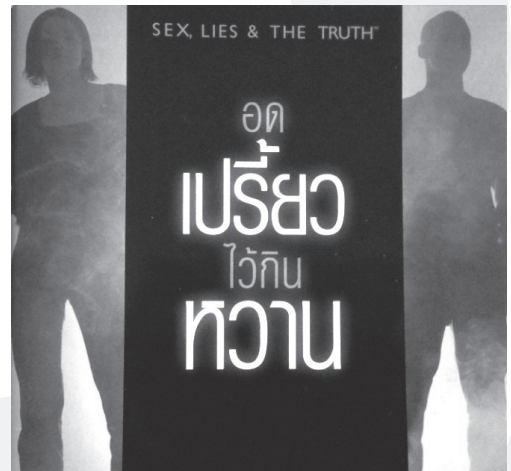
เรื่อง การตัดสินใจและการแก้ไขปัญหา / การตระหนักในการมีเพศสัมพันธ์ที่รับผิดชอบ

• วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการตัดสินใจและการแก้ไขปัญหา รวมถึงการตระหนักในการมีเพศสัมพันธ์ที่รับผิดชอบ
2. เพื่อให้นักเรียนมีทักษะด้านการตัดสินใจและการแก้ไขปัญหาในเรื่องการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร

•สาระสำคัญ

การตัดสินใจที่หุนหันพลันแล่น อยู่ในภาวะอารมณ์สับสน รู้สึกกังวลและหวาดระแวง ทำให้ขาดสติ ไตร่ตรองแนวทางการแก้ไขปัญหาอย่างรอบคอบ จึงเลือกตัดสินใจไปยังทางออกที่คิดว่าเร็วที่สุด หรือจบปัญหาเร็วที่สุด ดังนั้นเมื่อนักเรียนเกิดปัญหา การตัดสินใจเลือกแนวทางหรือวิธีการแก้ปัญหาที่ดีที่สุด ต้องอาศัยความมีเหตุผล ความละเอียดรอบคอบในการตัดสินใจ การตัดสินใจใดก็ตามทุกครั้งจะมีผลต่อชีวิตของผู้ตัดสินใจเสมอ เพราะฉะนั้นการตัดสินใจจึงมีความสำคัญมาก และการตัดสินใจที่ดีควรเป็นการตัดสินใจที่รอบคอบเป็นกระบวนการ โดยคำนึงถึงผลดีผลเสียอย่างละเอียด เพื่อจะได้เลือกทางแก้ปัญหาให้กับชีวิตตนเองได้อย่างเหมาะสมและปลอดภัย



• ระยะเวลา 50 นาที

• ขั้นตอนในการดำเนินกิจกรรม

1. นำเข้าสู่บทเรียนโดยให้ชมวีดิทัศน์ เรื่องการทำแท้ง
2. ให้นักเรียนร่วมแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับการตั้งครรภ์ในนักเรียน
3. ให้นักเรียนชม animation เรื่อง การตัดสินใจและการแก้ไขปัญหา / การตระหนักในการมีเพศสัมพันธ์ที่รับผิดชอบ อยู่ในชุด ทักษะส่วนบุคคล (ชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ม.4 - ม.6 และ ปวช.)
4. ให้นักเรียนหาวิธีการหลีกเลี่ยงการมีเพศสัมพันธ์โดยให้เขียนลงกระดาษแล้วปะติดที่บอร์ด
5. ให้นักเรียนยกตัวอย่างการปฏิเสธการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร โดยให้เขียนลงกระดาษแล้วปะติดที่บอร์ด
6. ขอบทสาสมัครในการแสดงบทบาทสมมุติวิธีการปฏิเสธการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร
7. วิทยากรบรรยายสรุปเรื่อง การตัดสินใจและการแก้ไขปัญหา / การตระหนักในการมีเพศสัมพันธ์ที่รับผิดชอบ

วัยรุ่นจะมีแรงขับทางเพศ (sex drive) ซึ่งเกิดขึ้นตามธรรมชาติอยู่แล้ว ถ้าไม่รู้จักควบคุมตนเองทั้งทางร่างกายและจิตใจจะทำให้เกิดปัญหาตามมาได้ การมีแนวทางในการตัดสินใจที่ดีจะช่วยคลี่คลายปัญหาให้หนักเป็นเบาได้ แต่การตัดสินใจใดก็ตาม ทุกครั้งจะมีผลต่อชีวิตของผู้ตัดสินใจเสมอ เพราะฉะนั้นการตัดสินใจจึงมีความสำคัญมาก นอกจากนี้การมีเพศสัมพันธ์ที่รับผิดชอบและปลอดภัยเป็นเรื่องที่วัยรุ่นควรตระหนักให้มาก ๆ เพราะเมื่อมีปัญหาต่าง ๆ เกิดขึ้นมา ผู้ชายส่วนใหญ่มักจะหนีปัญหา ส่วนผู้หญิงจะมีความกลัวใจและความกังวลสูง เช่น อาจนำไปสู่การทำแท้ง หรือเกิดปัญหาลูกไม่มีพ่อ หรือกลายเป็นภาระให้กับพ่อแม่ ญาติผู้ใหญ่ ที่ต้องช่วยเลี้ยงดูเด็กที่คลอดมาจากความไม่พร้อมของวัยรุ่นหญิงชาย หรืออาจติดโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ได้ ทั้งหมดนี้ฝากเตือนใจไว้ให้นักเรียนได้คิดไตร่ตรองกันให้ดีก่อนคิดจะมีเพศสัมพันธ์กัน (รายละเอียดศึกษาได้จากเนื้อหาประกอบการสอน กิจกรรมชุดที่ 13)



• อุปกรณ์และสื่อ

1. ภาพยนตร์สั้นเรื่องการทำแท้ง ใน Youtube (เลือกมา 1 เรื่อง)
2. กระดาษปอนด์สี ตัดเป็นสี่เหลี่ยม ใช้สำหรับเขียนข้อความ
3. บอร์ดขนาดปานกลาง - ใหญ่ ใช้สำหรับติดข้อความ 2 บอร์ด
4. สื่อ DVD animation เรื่อง การตัดสินใจและการแก้ไขปัญหา / การตระหนักในการมีเพศสัมพันธ์ที่รับผิดชอบ อยู่ในชุด *ทักษะส่วนบุคคล (ชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ม.4 - ม.6 และ ปวช.)*

• การประเมินผล

สังเกตการมีส่วนร่วมในกิจกรรมกลุ่ม และการอภิปรายแลกเปลี่ยน



กิจกรรมที่ 14 สัมพันธภาพระหว่างบุคคล (ชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ม.4 - ม.6 และ ปวช.)

เรื่อง สัมพันธภาพระหว่างเพศ / การเลือกคู่ครอง

• วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจในเรื่องสัมพันธภาพระหว่างเพศ และแนวทางในการเลือกคู่ครอง

•สาระสำคัญ

เพื่อนต่างเพศที่คบกัน ใช่ว่าจะต้องมีความรักกันแบบหนุ่มสาวเสมอไป เป็นเพื่อนที่คอยช่วยเหลือเกื้อกูลกันก็ได้ ผู้หญิง ผู้ชาย เมื่อมีความพึงพอใจซึ่งกันและกัน ก็จะสานสัมพันธ์ให้พัฒนาองงามต่อไป โดยมักจะแบ่งเป็น 3 ขั้นตอน คือ ขั้นมิตรภาพ ขั้นความรัก และขั้นความสัมพันธ์ทางเพศ ซึ่งจะเป็นขั้นสุดท้ายสำหรับการตกลงที่จะใช้ชีวิตอยู่ด้วยกัน และความรักกับวัยรุ่นช่วงเป็นช่วงเวลาที่สดใส ตื่นเต้น และความรู้สึกในใจ วูบวาบไปหมด แต่วัยรุ่นชายและหญิงจะตัดสินใจเลือกคบใครเป็นแฟนในตอนนี้ ยังไม่ใช่คำตอบของคู่ชีวิตในอนาคต

• ระยะเวลา 50 นาที

• ขั้นตอนในการดำเนินกิจกรรม

1. นำเข้าสู่บทเรียน โดยให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นในหัวข้อรักในวัยเรียนควรมีหรือไม่ เพราะเหตุใด
2. แบ่งกลุ่ม แยกนักเรียนชายกับนักเรียนหญิง ให้แต่ละกลุ่มวางแผนการเลือกคู่ครองในอนาคต
3. ให้นักเรียนชม animation เรื่อง สัมพันธภาพระหว่างเพศ / การเลือกคู่ครอง อยู่ในชุด สัมพันธภาพระหว่างบุคคล (ชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ม.4 - ม.6 และ ปวช.)
4. วิทยากรให้นักเรียนแต่ละกลุ่มสรุปเรื่องการวางแผนการเลือกคู่ครองของนักเรียน โดยใช้ตัวอย่างในวิดีโอทัศน์
5. วิทยากรบรรยายสรุป เรื่องความแตกต่างทางความคิดระหว่างชายและหญิงในเรื่องความสัมพันธ์ทางเพศและการมีเพศสัมพันธ์

ความสัมพันธ์ระหว่างชายหญิง

- ผู้หญิงคิดว่า : การที่ผู้ชายมาใกล้ชิด พูดคุย แปลว่า “เขาชอบเรา” ถ้าความถี่ในการมาพูดคุยมากขึ้น จำต้องเนื้อตัว อาจแปลความว่า “เขารักเราแล้ว” ผู้หญิงไม่คิดเรื่องการมีเพศสัมพันธ์ แต่ผู้ชายคิด (นี่คืออันตรายที่ผู้หญิงไม่รู้)
- ผู้ชายคิดว่า : การแสดงออกกับผู้หญิงไม่ได้หมายถึง “ความรัก” เสมอไป อาจเกิดจากแรงกระตุ้นทางเพศหรือเป็นแค่ “พึงพอใจ” “น่าสนใจ” “ลองดูนะ เผื่อได้” การจับเนื้อต้องตัวรู้สึกไปเรื่อย ๆ จนยากจะควบคุม ถ้าผู้หญิงเล่นด้วย ผู้ชายจะแปลความว่าเธอพร้อมจะมีอะไรกับเราแน่ เพราะเพศชายอารมณ์เพศถูกกระตุ้นง่าย ไปเร็ว หยุดยาก (นี่คืออันตรายที่ผู้ชายไม่รู้)

ผู้หญิงยึดถือ “ความรัก” เป็นตัวตั้ง ขณะที่ผู้ชายนั้น “ความใคร่” มาก่อน เมื่ออยู่ใกล้ชิดกัน จึงยากจะหักห้ามการมีเพศสัมพันธ์ ธรรมชาติกำหนดมาอย่างนั้น แต่เราสามารถสอนได้ ชัดเกล้าได้ โดยทำให้ชายหญิงรู้จักธรรมชาติของแต่ละฝ่าย

การมีเพศสัมพันธ์

- ผู้ชายคิดว่า : นอนกับผู้หญิงเป็นเพียงความสนุกชั่วคราว เธอเองก็ OK นี่นา (ตอนนั้น) นอนกันแล้วก็จบ ต่างคนต่างแยกกัน ต้องการเมื่อใดก็มาเจอกันอีก เราก็อึด ๆ กันแล้ว คิดเองรับผิดชอบตนเองได้นี่นะ
- ผู้หญิงคิดว่า : ฉันทอมมีอะไรกับเธอเพราะรักนะ เรามีอะไรกันแล้ว เราเป็นของกันและกัน เป็นความสุขทางใจ ความรัก ผูกพัน และความรับผิดชอบ

แต่ในความเป็นจริง เพื่อนต่างเพศที่คบกัน ใช่ว่าจะต้องมีความรักกันแบบหนุ่มสาวเสมอไป เป็นเพื่อนที่คอยช่วยเหลือเกื้อกูลกันก็ได้ รู้รีเปล่าว่า ผู้หญิง ผู้ชาย เมื่อมีความพึงพอใจซึ่งกันและกัน ก็จะสานสัมพันธ์ให้พัฒนาองกงามต่อไป (โดยมักจะแบ่งเป็น 3 ขั้นตอน คือ ชั้นมิตรภาพ ชั้นความรัก และชั้นความสัมพันธ์ทางเพศ ซึ่งจะเป็นขั้นสุดท้ายสำหรับการตกลงที่จะใช้ชีวิตอยู่ด้วยกัน)

ชั้นมิตรภาพ เป็นขั้นเริ่มต้นที่ต่างฝ่ายต่างเกิดความสนใจกัน เป็นการมอบความรู้สึกที่ดีให้แก่กัน ช่วยเหลือซึ่งกันและกันและสานความสัมพันธ์ไปอย่างต่อเนื่อง / ชั้นความรัก เป็นขั้นที่ต่างฝ่ายต่างรู้สึกผูกพันทางใจ มีความรู้สึกที่ต่างก็มุ่งจะทำอะไรก็ตามให้อีกฝ่ายได้รับความสุข ความพอใจ เชื่อมมันและไว้วางใจซึ่งกันและกัน แต่ขั้นนี้ต้องใช้เวลานานกว่าที่จะเกิดความรู้สึก และชั้นความสัมพันธ์ทางเพศ เป็นขั้นสุดท้ายที่ผู้ชายอาจจะใช้ทางลัดข้ามชั้นมิตรภาพมาเป็นขั้นนี้ได้เลยแม้จะไม่มีความรัก แต่ผู้หญิงมักจะมาเป็นขั้นตามลำดับ เพราะผู้หญิงให้ความสำคัญกับความรักมากกว่าความสัมพันธ์ทางเพศ (รายละเอียดศึกษาได้จากเนื้อหาประกอบการสอน กิจกรรมชุดที่ 14)

เรียนรู้ชาย...
เข้าใจหญิง
น.บ. นันทวัฒน์ สุริยะกุล



• อุปกรณ์และสื่อ

1. บอร์ดขนาดปานกลาง - ใหญ่ 2 บอร์ด
2. กระดาษ flip chart ปากกาเคมี กระดาษขาว
3. สื่อ DVD animation เรื่อง สัมพันธภาพระหว่างเพศ / การเลือกคู่ครอง อยู่ในชุด สัมพันธภาพระหว่างบุคคล (ชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ม.4 - ม.6 และ ปวช.)

• การประเมินผล

สังเกตการมีส่วนร่วมในกิจกรรมกลุ่ม และการอภิปรายแลกเปลี่ยน

กิจกรรมที่ 15 สังคมและวัฒนธรรม

(ชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ม.4 - ม.6 และ ปวช.)

เรื่อง กฎหมายที่ควรรู้ในเรื่องเพศ / การสร้างเป้าหมายให้ตนเอง

• วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจในเรื่องการวางแผนเกี่ยวกับอนาคตของตนเองและเรียนรู้เรื่องกฎหมายที่เกี่ยวข้องในเรื่องเพศ

•สาระสำคัญ

เป้าหมายในชีวิตจะเป็นการตั้งทิศทางที่มุ่งไปสู่บางสิ่งที่เราเห็นว่าสำคัญหรือมีความหมายต่อตนเอง เป้าหมายในชีวิตที่ชัดเจนจะเป็นตัวกำหนดทิศทางการเลือกความเป็นไปได้ต่าง ๆ และนำไปสู่การกระทำกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิต ซึ่งจะมีทั้งเป้าหมายระยะสั้นและระยะยาว ซึ่งแน่นอนหลายคนไม่สามารถไปถึงเป้าหมายที่วางไว้ได้ อาจด้วยเหตุผลหลายประการ อาทิเช่น ขาดการวางแผน หรือมีอุปสรรค เช่น ไม่ได้เรียนต่อ หรือทำผิดกฎหมาย ซึ่งกฎหมายเกี่ยวกับเรื่องเพศก็นับว่ามีความสำคัญ ซึ่งนักเรียนควรมีความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้อง

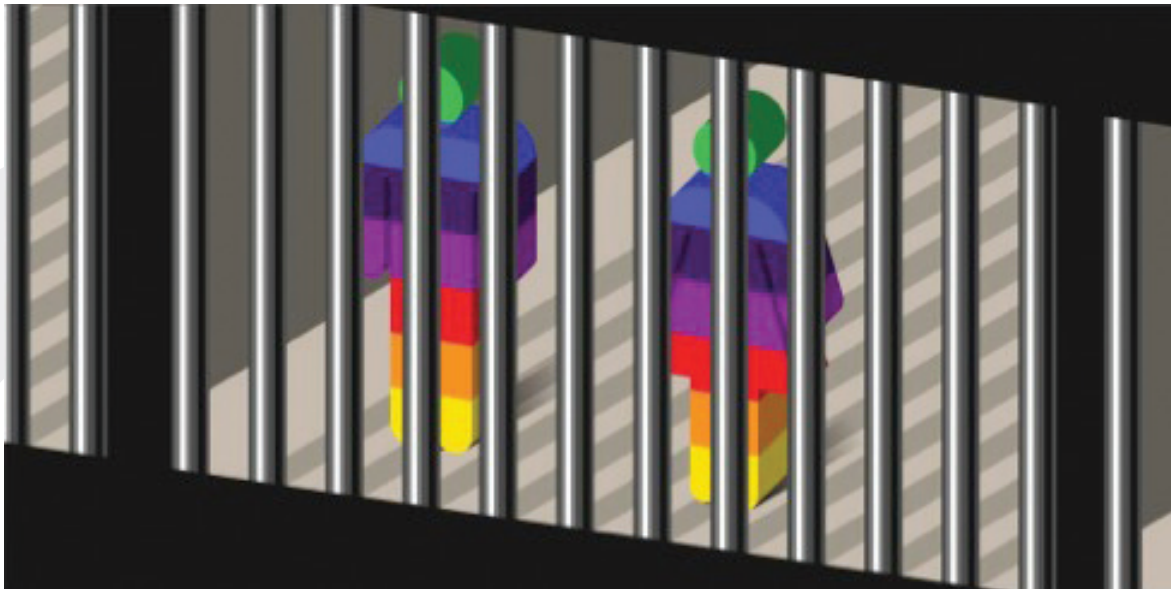
• ระยะเวลา 50 นาที

• ขั้นตอนในการดำเนินกิจกรรม

1. นำเข้าสู่บทเรียน พูดคุย เกี่ยวกับเรื่องความคิด ความฝัน เป้าหมายในอนาคตของบุคคล
2. ให้นักเรียนเขียนเป้าหมายของตนเอง รวมถึงแนวทางที่จะไปสู่เป้าหมายและอุปสรรค
3. แบ่งกลุ่มแยกนักเรียนชายกับนักเรียนหญิง ให้แต่ละกลุ่มระดมความคิด ว่ากฎหมายเกี่ยวกับเรื่องเพศมีอะไรบ้าง
4. ให้นักเรียนชม animation เรื่อง กฎหมายที่ควรรู้ในเรื่องเพศ / การสร้างเป้าหมายให้ตนเอง อยู่ในชุด สังคมและวัฒนธรรม (ชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ม.4 - ม.6 และ ปวช.)



5. วิเคราะห์บรรยายสรุป เรื่องกฎหมายที่ควรรู้ในเรื่องเพศ และความสำคัญของการวางแผนในชีวิตร (รายละเอียดศึกษาได้จากเนื้อหาประกอบการสอน กิจกรรมชุดที่ 15)



• การประเมินผล

จากการอภิปรายและการตอบคำถามของนักเรียน

บทที่ 2

.....

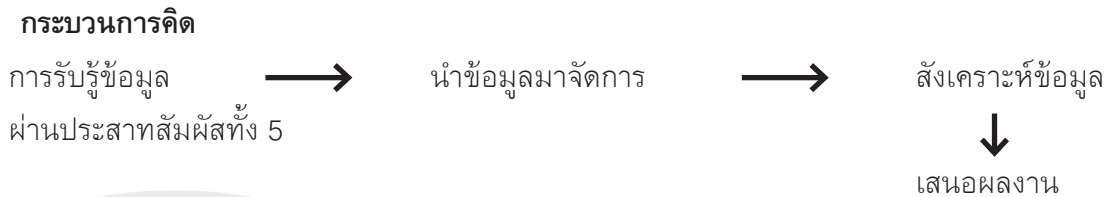
การปรับแนวคิดเพื่อพิชิตปัญหา และสร้างทักษะชีวิต

วิธีการสอนเรื่องของการคิด

เมื่อคราวใดที่ปัญหาโถมเข้ามาอย่างไม่คาดคิด ถ้าคุณคิดเป็นและควบคุมอารมณ์ได้ คุณจะรู้วิธีแก้ไข ปัญหา และสามารถตัดสินใจหรือทำอะไรได้ดีเกินคาด แต่น่าเสียดายที่ไม่มีขายที่ใดในโลก คุณต้องฝึกเอาเอง เท่านั้นจึงจะสามารถสร้างเป็นทักษะขึ้นมาได้ ดังนั้นการพัฒนากระบวนการคิดจึงเป็นเรื่องที่สำคัญ

กระบวนการคิด (Cognitive)

กระบวนการคิดเป็นขั้นตอนการรับข้อมูลและจัดการข้อมูล นำมาสังเคราะห์และสร้างองค์ความรู้ใหม่ โดยกำหนดเป้าหมายและทิศทางในการคิด สามารถคิดสร้างสรรค์สิ่งใหม่ใช้ในการแก้ปัญหา พัฒนาคุณภาพชีวิตได้ดังรูป



วิธีการสอนในเรื่องของการคิดแบ่งออกได้ 2 ลักษณะ

1. วิธีการสอนให้คิดเป็น โดยการฝึกหาคำตอบด้วยตนเอง กระตุ้นให้ได้คิดโดยใช้จินตนาการรวมทั้ง การศึกษาค้นคว้าจากตำรา
2. สอนขั้นตอนกระบวนการคิดและการประยุกต์ใช้ซึ่งผู้เรียนสามารถนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้

ทฤษฎีการเรียนรู้ประสบการณ์ตนเอง (Cognitive - Experiential Self - Theory)

ทฤษฎีนี้มีพื้นฐานมาจากความคิด ความรู้สึก แรงจูงใจ และผลของการกระทำโดยมาจากพื้นฐาน ประสบการณ์ในชีวิตประจำวัน ซึ่งประกอบด้วยความคิด 2 ด้าน คือ ความคิดในเชิงเหตุผล (Rational Thinking) และความคิดในเชิงประสบการณ์ (Experiential Thinking) การที่คนเราจะประสบความสำเร็จทั้ง ในชีวิตส่วนตัวและการทำงานหรือไม่ ขึ้นอยู่กับความสามารถที่จะใช้ความคิดทั้ง 2 ด้านผสมผสานกันอย่าง เหมาะสมหรือไม่ อย่างไร คนที่ประสบความสำเร็จในการทำงานและในความสัมพันธ์กับผู้อื่นรู้ว่าเมื่อใดควรจะใช้ ความคิดเชิงประสบการณ์ เมื่อใดควรจะใช้ความคิดเชิงเหตุผล หรือเมื่อใดควรจะใช้ความคิดทั้ง 2 สนับสนุน กันอย่างไร และเมื่อใดก็ตามที่บุคคลสามารถใช้ความคิดได้ทั้ง 2 ด้านประสานผสมกลมกลืนกันก็จะก่อให้เกิด ประโยชน์สูงสุด พวกเขาจะมีความพอใจในตนเอง มีพลัง มีความกังวลและความเครียดน้อย สุขภาพก็จะดีได้ ทั้งกายและใจ รวมถึงจิตวิญญาณจะอ่อนโยน / ตัวอย่างเช่น

1. ใช้ความคิดเชิงประสบการณ์มากกว่าเหตุผล
 - ชายศิระชะล้านสูงวัยท่านหนึ่งเป็นคนที่ไม่ค่อยมีความสุขในชีวิตเพราะเขาคอยแต่จะคิดว่าเขามีปมด้อยที่ศิระชะล้าน มีอยู่วันหนึ่ง ลูกน้องได้ซื้อเต่างโมมาฝาก เขาก็โกรธเป็นการใหญ่คิดว่า ลูกน้องประชดประชัน จึงทำให้การทำงานเกิดปัญหาไม่ลงรอยกัน

- ช่างก่อสร้างฝีมือดีรับเหมาก่อสร้างกำแพงวัด ใช้เวลาก่อสร้างประมาณ 5 - 6 เดือน เมื่อสร้างเสร็จ ปรากฏว่ามีก้อนอิฐอยู่ 2 ก้อนวางเอียงไม่เข้ารูป เมื่อมองดูแล้วทำให้ดูไม่เรียบร้อย และขาดความสวยงามในสายตาของช่าง ทำให้ช่างก่อสร้างทุกซึกใจมาก เขาจึงบอกกับเจ้าอาวาสว่าจะขอรื้อทิ้งแล้วสร้างใหม่ เจ้าอาวาสบอกไม่ต้องหรอก เสียทั้งเวลาและวัสดุอุปกรณ์ ช่างก่อสร้างก็ยิ่งทุกซึกใจจนเวียนมาดูกำแพงอยู่ทุกวัน วันหนึ่งขณะที่ช่างยืนดูกำแพงอยู่นั้น มีคนที่มาทำบุญที่วัดพูดคุยกับช่างว่า ท่านเห็นด้วยไหมกับกำแพงวัดนี้สร้างได้สวยงามมาก ช่างก็โกรธแล้วตอบกลับไปว่า ไฉนท่านแกล้งพูดเช่นนั้น ท่านไม่เห็นหรือว่ามีก้อนอิฐอยู่ 2 ก้อนวางเอียงไม่เข้ารูป คู่สนทนาตอบว่าเห็น แต่คุณลองพิจารณาดูให้ดี อิฐเป็นพัน ๆ วางเรียงอย่างได้รูป สวยงามอย่างยิ่ง ไฉนคุณจึงมองเพียงแค่ 2 ก้อนล่ะ ช่างเริ่มเห็นด้วย หลังจากนั้นเขาก็ไม่ทุกซึกใจอีกเลย

2. ใช้เหตุผลมากกว่าประสบการณ์

ชายตาดีคนหนึ่งมีเพื่อนเป็นชายตาบอด ทั้งสองพากันไปทำบุญที่วัด ชายคนที่ตาดีมองเห็นก็กราบพระ ในขณะที่ชายตาบอดกราบสุนัขเพราะมองไม่เห็น ชายตาดีจึงดูชายตาบอดว่าทำไมทำเช่นนั้น หันมาทางนี้กราบพระใหม่ ชายตาบอดกล่าวว่า ไม่เป็นไรหรอกเพราะเวลาเขากราบ เขาก็กราบพระทุกครั้งแหละ ชายตาดีโมโหแล้วตวาดว่า จะบ้าหรือ สุนัขก็คือสุนัข พระก็คือพระ จะเหมือนกันได้อย่างไร ชายตาบอดกล่าวว่าถ้าหากเขาคิดแบบชายตาดี ชีวิตเขาคงไม่มีความสุข เพราะตามองไม่เห็นต้องคอยกังวลอยู่ว่าทำถูกหรือไม่

3. ความคิดเชิงประสบการณ์สามารถช่วยแก้ปัญหาได้

มีชายผู้หนึ่งขับรถยนต์ไปทำธุระที่ต่างจังหวัดซึ่งทุรกันดาร สองข้างทางเป็นป่า การขนส่งหรือการสื่อสารยังไม่ก้าวหน้า ยังไม่มีโทรศัพท์มือถือ ไม่มีไฟฟ้า ขากลับเมื่อเขาขับรถมาได้ประมาณครึ่งทาง ปรากฏว่ายางรถรั่ว เขาจึงจำเป็นต้องเปลี่ยนยาง ในขณะที่กำลังเปลี่ยนยางอยู่นั้นก็มีลมพายุพัดแรงพัดเอากระดาษหนังสือพิมพ์ที่เขาวางนอตและสกูไว้ หายเข้าไปในป่าข้างทาง เขาเพียรหาอยู่หลายรอบแต่ไม่พบ ทำอย่างไรดี เพราะถ้าล้อรถขาดนอต ก็จะใส่เข้าที่เดิมไม่ได้ ซึ่งหมายความว่า เขาต้องนอนค้างที่บริเวณนี้ เขาคิดอยู่หลายรอบ เขาก็คิดว่าต้องถอนนอตจากล้อรถที่เหลือข้างละหนึ่งตัว รวมเป็นสามตัวมาใส่อันที่ยางรั่ว ก็จะสามารถขับรถต่อไปได้

ทั้งหมดนี้ก็เป็นตัวอย่างที่แสดงให้เห็นถึงวิถีคิดและการใช้ความคิดให้เกิดประโยชน์สูงสุด การคิดแบบสุดโต่งด้านใดด้านหนึ่งจึงไม่เกิดผลดี ฉะนั้นเพื่อความสมดุลและประสิทธิภาพ จึงควรต้องฝึกใช้ความคิดให้ได้ถูกต้องและเหมาะสม ยืดหยุ่นได้ จะทำให้ชีวิตดีขึ้นทั้งสำหรับตนเองและคนรอบข้าง

ทักษะชีวิต (Life skills)

ทักษะชีวิต หมายถึง ความสามารถขั้นพื้นฐานของบุคคลที่จะจัดการกับปัญหาต่าง ๆ รอบตัวที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันในสภาพสังคมและสิ่งแวดล้อมนั้นได้อย่างถูกต้องเหมาะสม มีประสิทธิภาพ สามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างปกติสุข

ความรู้ ทักษะ ค่านิยม เป็นองค์ประกอบสำคัญที่นำไปใช้ในการป้องกันพฤติกรรมสุขภาพ แต่ไม่สามารถทำนายได้ว่า จะเปลี่ยนพฤติกรรมได้เสมอ การมีทักษะชีวิตจึงเปรียบเสมือนตัวเชื่อมเป็นแรงจูงใจให้เกิดพฤติกรรมได้ โดยถ่ายทอดความรู้ ทักษะ และค่านิยม ถ่ายทอดออกมาว่าสิ่งใดควรทำ และมีความสามารถที่จะทำอะไร ดังนั้นทักษะชีวิตจะก่อให้เกิดพฤติกรรมและเกิดความสามารถทางจิตสังคม (Psychosocial Competence) ซึ่งหมายถึงการที่บุคคลมีสุขภาพจิตที่ดีและมีความสามารถในการปรับตัว และการมีพฤติกรรมที่ดีในทุกสภาวะแวดล้อม อีกด้านหนึ่งความสามารถทางจิตสังคมเป็นสิ่งที่สำคัญในการส่งเสริมสุขภาพกาย จิตสังคม โดยเฉพาะอย่างยิ่งเป็นปัญหาที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมหรือพฤติกรรมที่สัมพันธ์กับการที่ไม่สามารถเผชิญกับความเครียด หรือแรงกดดันในชีวิต ความคิดความสามารถในการเผชิญและทักษะทางสังคมจะรวมกันเป็นทักษะชีวิต ซึ่งเมื่อมีการฝึกฝนจะทำให้บุคคลสามารถจัดการกับสิ่งที่ท้าทายในชีวิต ดังนั้นการส่งเสริมทักษะชีวิตจึงเป็นวิธีการป้องกันปัญหาต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพวิธีหนึ่ง

ดังนั้น เมื่อผู้เรียนสามารถเรียนรู้และฝึกวิธีคิดรวมทั้งฝึกปฏิบัติเป็นการใช้ปัญญาผนวกกับการเพิ่มทักษะพื้นฐานของชีวิตจะมีชีวิตอยู่อย่างชาญฉลาด (Life Smart) รู้วิธีการดำเนินชีวิตและรู้จักควบคุมอารมณ์ก็จะสามารถเข้ากับผู้อื่นและสามารถแก้ปัญหาในเชิงปฏิบัติได้อย่างมีประสิทธิภาพต่อไป


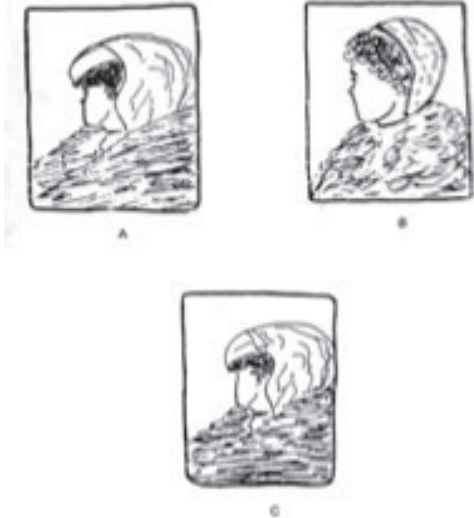
กิจกรรมที่ 1 แשר์ประสบการณ์

• วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนเรียนรู้ว่าความรู้ เจตคติ ความเชื่อแตกต่างกันในแต่ละบุคคลตามประสบการณ์ที่มีมา
2. เพื่อให้นักเรียนยอมรับความรู้ เจตคติ ความเชื่อของบุคคลอื่นได้

• เวลา 30 นาที

• วิธีดำเนินกิจกรรม

วิธีดำเนินการ	สื่ออุปกรณ์
<ol style="list-style-type: none"> 1. เสนอภาพปริศนาเกี่ยวกับการรับรู้ของบุคคลให้นักเรียนดู (ภาพ A) 2. ให้นักเรียนแต่ละคนบอกว่าภาพนั้นคืออะไร..... 3. นักเรียนอภิปรายร่วมกันถึงความคิดเห็นที่แตกต่างกัน 4. นักเรียนช่วยกันสรุปข้อคิดที่ได้จากการร่วมกิจกรรม 5. สรุป ภาพ A คือ B กับ C (อาจเพิ่มรูปโคมไฟ ที่มองได้หลายแบบ) 	<p>ภาพปริศนาเกี่ยวกับการรับรู้ของบุคคล / ภาพที่ 1</p> 

• สรุปแนวคิดที่ได้จากกิจกรรม

การรับรู้และแนวคิดของแต่ละบุคคลจะแตกต่างกันออกไปตามความรู้และประสบการณ์ที่ได้รับมา ไม่มีใครถูก ไม่มีใครผิด แต่เป็นการเปิดมุมมองในสิ่งเดียวกันว่ามีความหลากหลายได้ การยอมรับและปรับเปลี่ยนแง่คิดมุมมองสามารถทำได้

• การประเมินผล

จากการอภิปรายและการตอบคำถามของนักเรียนเกี่ยวกับการรับรู้ของบุคคลต่อภาพปริศนา

กิจกรรมที่ 2 ปรับแนวคิดและความเข้าใจให้ตรงกัน

• วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนเรียนรู้ถึงความเชื่อ / ความจริง / ถูกต้อง / ไม่ถูกต้องเป็นอย่างไร
2. เพื่อให้นักเรียนเข้าใจความจริงและความเชื่อ บางครั้งไม่ใช่เรื่องเดียวกัน
3. อย่าเชื่อในสิ่งที่เห็น / รับรู้มาโดยมิได้ไตร่ตรอง

• เวลา 60 นาที

• วิธีดำเนินกิจกรรม

วิธีดำเนินการ	สื่ออุปกรณ์
<p>1. ตั้งคำถามให้นักเรียนตอบ</p> <ul style="list-style-type: none"> - กินวิตามินซีมาก ๆ ช่วยป้องกันไข้หวัดได้ ใช่ ไม่ใช่ เพราะอะไร..... - แต่งตัวไปมีโอกาจะถูกข่มขืนได้ง่าย ใช่ ไม่ใช่ เพราะอะไร..... - คนติดเกาะที่ไม่มีน้ำจืด ไม่สามารถมีชีวิตอยู่ได้เกินเจ็ดวัน เพราะตามหลักวิทยาศาสตร์คนขาดน้ำเกินเจ็ดวันจะเสียชีวิต ถูก ไม่ถูก เพราะเหตุใด..... <p>2. เล่าเรื่องเด็กชาย 2 คน ตรวจสอบสิ่งของในกล่อง</p> <p>3. บรรยาย</p> <p>ความเชื่อเกิดจากประสบการณ์ที่ได้รับทั้งทางตรงและทางอ้อมซึ่งได้จากประสาทสัมผัสและได้เห็นจริง หรือถ้าสัมผัสไม่ได้ อยู่ไกล อาจใช้เครื่องมือช่วย เช่น เรดาร์ หรือ อาศัยจิตสัมผัส</p> <p>ความเชื่อที่ถูกต้องต้องใช้ปัญญาพิจารณา ดังพระพุทธเจ้าได้กำหนดไว้ไม่ให้เชื่ออะไรโดยง่ายตามกาลามสูตร 10 ประการ</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. อย่าปลงใจเชื่อโดยฟังตามกันมา 2. อย่าปลงใจเชื่อโดยถือว่าเป็นของเก่าเล่าสืบ ๆ กันมา 3. อย่าปลงใจเชื่อเพราะข่าวเล่าลือ 4. อย่าปลงใจเชื่อโดยอ้างคัมภีร์หรือตำรา 5. อย่าปลงใจเชื่อโดยคิดเดาเอาเอง 6. อย่าปลงใจเชื่อโดยคิดคาดคะเนอนุมานเอา 7. อย่าปลงใจเชื่อโดยตริก (นึก) เอาตามอาการที่ปรากฏ 8. อย่าปลงใจเชื่อเพราะเห็นว่าต้องกับความเห็นของตน 9. อย่าปลงใจเชื่อว่ามีผู้ควรเชื่อถือได้ 10. อย่าปลงใจเชื่อว่ามีผู้นั้นเป็นครูของเรา <p>ความถูกต้อง / ไม่ถูกต้อง การพิจารณาความถูกต้องหรือไม่ขึ้นอยู่กับองค์ประกอบหลายประการ เช่น ใช้เครื่องมืออะไรวัด / ใครเป็นผู้วัด และวัดเพื่อวัตถุประสงค์อะไร สิ่งที่ถูกต้องที่นี้แต่อาจไม่ถูกต้องในอีกสถานที่แห่งหนึ่งก็เป็นได้ ดังนั้นต้องพิจารณาให้รอบคอบ</p>	<p>ใบกิจกรรม</p> <p>สถานการณ์ตัวอย่างที่ 1 พิสูจน์สิ่งของ</p>

วิธีดำเนินการ	สื่ออุปกรณ์
<p>ความจริงตามหลักตามพระพุทธศาสนา มี 3 แบบ คือ</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. จริงสมมุติ / จริงบัญญัติ เช่น คน โต๊ะ เก้าอี้ ฯลฯ 2. จริงชีวิต / จริงสภาวะ เช่น ยาเพนนิซิลินสามารถฆ่าเชื้อโรคได้ทุกชนิด / กินวิตามินซีมาก ๆ ช่วยป้องกันโรคไข้หวัดได้ 3. จริงแท้ / จริงปรมัต เช่น คำสอน หรือการเกิด แก่ เจ็บ ตาย <p>ความจริงในข้อที่ 1 ที่ 2 สามารถเปลี่ยนแปลงได้ตลอดเวลา</p> <p>4. เมื่อบรรยายจบแล้วถามนักเรียนว่าจะแก้ไขคำตอบของตนเองที่ตอบในครั้งแรกหรือไม่เพราะเหตุใด.....</p>	

• สรุปแนวคิดที่ได้จากกิจกรรม

ความถูกต้อง / ความเชื่อ / และความจริง ที่ไม่ใช่จริงแท้ สามารถเปลี่ยนแปลงได้ตามกาลเวลา สถานที่ และสิ่งแวดล้อมนั้น ๆ แต่ประการสำคัญไม่ใช่คิดว่าไม่มีความถูกต้องที่แท้จริงในโลกนี้แล้วเราจะทำอะไรได้ มนุษย์เป็นสัตว์สังคมต้องเคารพกฎและกติกาต่าง ๆ ของสังคมนั้น ๆ

• การประเมินผล

1. สังเกตจากการมีส่วนร่วมและอภิปราย
2. พิจารณาจากการตอบคำถามในใบกิจกรรม



ภาพสิ่งของรูปทรงกลม / เหลี่ยม

ใบกิจกรรมที่ 2 ปรับแนวคิดและความเข้าใจให้ตรงกัน

- กินวิตามินซีมาก ๆ ช่วยป้องกันไข้หวัดได้ ใช่ / ไม่ใช่ เพราะอะไร.....
- แต่งตัวไปมีโอกาสนจะถูกข่มขืนได้ง่าย ใช่ / ไม่ใช่ เพราะอะไร.....
- คนติดเกาที่ไม่เมื่อน้ำจืด ไม่สามารถมีชีวิตอยู่ได้เกินเจ็ดวันเพราะตามหลักวิทยาศาสตร์คนขาดน้ำเกินเจ็ดวันจะเสียชีวิต ถูก / ไม่ถูก เพราะเหตุใด.....

สถานการณ์ที่ 1 พิสูจน์สิ่งของ

ครูต้องการให้เด็ก 2 คน พิสูจน์ของในกล่องว่ามีอะไรบ้าง

โดย เด็กคนที่ 1 ใช้มือคลำลงไปในกลุ่ม แล้วก็พบว่ามีลูกบอลกลม ๆ ขนาดเล็กอยู่หลายลูก

เด็กคนที่ 2 ใช้มือคลำลงไปในกลุ่ม แล้วก็พบว่ามีลูกบอลกลม ๆ ขนาดเล็กอยู่หลายลูกเช่นกัน แต่เด็กคนนี้คิดว่าน่าจะมีสิ่งของที่มีลักษณะเป็นรูปสามเหลี่ยมและสี่เหลี่ยมปนอยู่ด้วย เพราะเขาเห็นครูหยิบมันใส่ลงไปในกล่อง เขาจึงบอกเด็กชายคนที่ 1 ว่า ในกล่องไม่ได้มีเฉพาะลูกบอลกลม ๆ ขนาดเล็กอยู่หลายลูกเท่านั้น แต่ยังมีสิ่งของที่มีลักษณะเป็นรูปสามเหลี่ยมและสี่เหลี่ยมปนอยู่

เด็กคนที่ 1 ตอบว่าเป็นไปไม่ได้ก็เขาพิสูจน์ด้วยตนเองแล้วมีแต่ลูกบอลกลม ๆ ขนาดเล็กเท่านั้น

เด็กคนที่ 2 ตอบว่าไม่ใช่ กล่องนี้อาจจะเป็นกล่องปริศนามีการสร้างกลไกไม่ให้เข้าถึงสิ่งของรูปทรงสี่เหลี่ยม และสามเหลี่ยม

เด็กคนที่ 1 ตอบว่าเป็นไปไม่ได้ก็เขาพิสูจน์แล้ว กล่องนี้ก็เป็นกล่องธรรมดาแน่ละ

คำตอบคือ.....เด็กคนที่ 2 ถูก เป็นไปตามที่เขาเห็น ตอนครูทำกล่องปริศนา

กิจกรรมที่ 3 เกี่ยวข้องกันได้อย่างไร

• วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ให้นักเรียนได้เกิดการเรียนรู้ว่าการกระทำอย่างหนึ่งอาจส่งผลกระทบต่อหรือเป็นสาเหตุของสถานการณ์อื่น ๆ ได้
2. เพื่อเป็นการเตือนให้นักเรียนคิดก่อนจะกระทำอย่างหนึ่งอย่างใด

• เวลา 60 นาที

• วิธีดำเนินกิจกรรม

วิธีดำเนินการ	สื่ออุปกรณ์
1. สอบถามความเห็นของนักเรียนว่าปัญหาของวัยรุ่นมีอะไรบ้าง	ใบกิจกรรม
2. คิดว่าปัญหาใดบ้างที่รุนแรง.....เพราะเหตุใด	
3. มีความคิดเห็นอย่างไรกับคำพูดที่ว่ามันเป็นสิทธิส่วนบุคคล ฉันจะทำอะไรก็ได้ หนีโรงเรียน / เทียบเตร / จะท้อง / จะทำแท้ง / จะติดยา ค้ายา ไม่เห็นเกี่ยวกับใคร...	สถานการณ์ที่ 2
4. เล่าประสบการณ์ตรงความคิดเห็นของเด็กคนหนึ่ง	
5. ถามนักเรียนว่าใครเห็นด้วย.....ไม่เห็นด้วย.....เพราะเหตุใด.....	
6. ถ้าปัญหายูว์รุ่นไม่ได้รับการแก้ไข เช่น ท้องแล้วทำแท้ง / คลอดลูกแล้วทิ้ง / นักเรียน หนีโรงเรียนไม่ยอมเรียนหนังสือ ตั้งแก๊งรวมกลุ่มทะเลาะกัน หรืออื่น ๆ อีกหลายเรื่อง นักเรียนคิดว่าจะทำให้ประเทศชาติสูญเสียอะไรได้บ้าง เพราะเหตุใด.....	ความเห็นของเด็กคนหนึ่ง
- หินหนึ่งก้อนสามารถทำให้คนตายได้หรือไม่ - การขโมยนอตเสาไฟฟ้าคิดว่าผลเสียหายที่เกิดขึ้นมีหรือไม่ มากน้อยเพียงใด....	
7. ดูภาพการลั้มของโดมิโน ภาพข่าวต่าง ๆ ที่เกี่ยวกับปัญหาของวัยรุ่นและผลกระทบ ที่เกิดขึ้น อธิบายเพิ่มเติมว่าวัยรุ่นทำอะไรก็สามารถทำได้เพราะเป็นสิทธิส่วนบุคคล แต่ผลของการกระทำสามารถเกี่ยวข้องกับคนอื่น เช่น สังคม ชุมชน ประเทศชาติ ได้รับผลกระทบอย่างกว้างขวาง เด็กถูกทอดทิ้งเพิ่มมากขึ้นเป็นภาระของสังคม ที่จะต้องดูแลและประชากรของประเทศก็จะขาดประสิทธิภาพ หรือถ้าคนในชาติติดยา เสพติดจะเกิดอาการคุ้มคลั่ง และก่ออาชญากรรมได้ง่าย ถ้าเป็นดังนี้ประเทศชาติ ก็จะไม่พัฒนา เศรษฐกิจล่มจมอาจสูญเสียดอกชาติได้	ภาพการลั้มของโดมิโน ภาพข่าวเกี่ยวกับ คนติดยาบ้า วัยรุ่นทำแท้ง

• สรุปแนวคิดที่ได้จากกิจกรรม

ปัญหาทุกปัญหาเกี่ยวเนื่องกัน ผลกระทบจะส่งต่อกันคล้ายลูกโซ่ รวมถึงผลเสียหายที่ตามมารุนแรงจนบางครั้งเราคาดไม่ถึง ฉะนั้นเราจะต้องช่วยกันป้องกันและแก้ไขปัญหาต่าง ๆ โดยในส่วนตัวของนักเรียนเองถ้าจะทำอะไรก็ขอให้คิดถึงผลกระทบที่จะตามมาด้วย

• การประเมินผล

1. สังเกตจากพฤติกรรมในระหว่างการทำกิจกรรม
2. พิจารณาจากการตอบคำถามในใบกิจกรรม

ใบกิจกรรมที่ 3 เกี่ยวข้องกันได้อย่างไร

- สอบถามความเห็นของนักเรียนว่าปัญหาของวัยรุ่นมีอะไรบ้าง.....
- คิดว่าปัญหาใดบ้างที่รุนแรง.....เพราะเหตุใด.....
- มีความคิดเห็นอย่างไรกับคำพูดที่ว่ามันเป็นสิทธิส่วนบุคคล ฉันจะทำอะไรก็ได้ หนีโรงเรียน / เทียบเตร / จะท้อง / จะทำแท้ง / จะติดยา ค้ายา ไม่เห็นเกี่ยวกับใคร.....
- ถามนักเรียนว่าใครเห็นด้วย.....ไม่เห็นด้วย.....เพราะเหตุใด.....
- ถ้าปัญหาวัยรุ่นไม่ได้รับการแก้ไข เช่น ท้องแล้วทำแท้ง / คลอดลูกแล้วทิ้ง / นักเรียนหนีโรงเรียน ไม่ยอมเรียนหนังสือ ตั้งแก๊งรวมกลุ่มทะเลาะกัน หรืออื่น ๆ อีกหลายเรื่อง นักเรียนคิดว่าจะทำให้ประเทศชาติสูญเสียอะไรได้บ้าง เพราะ เหตุใด.....
- หินหนึ่งก้อนสามารถทำให้คนตายได้หรือไม่
- การขโมยนอตเสาไฟฟ้าคิดว่าผลเสียหายที่เกิดขึ้นมีหรือไม่ มากน้อยเพียงใด.....

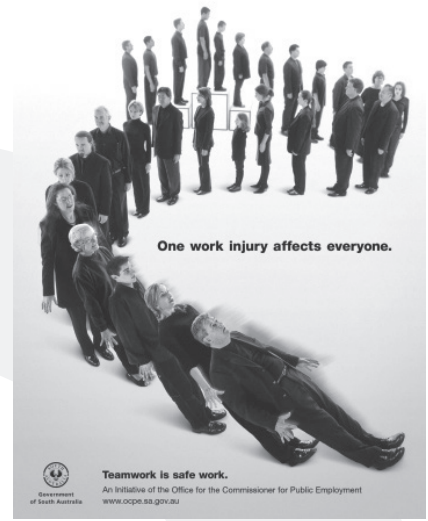
(ตอบ ตายได้ กรณีขวางหินใส่หน้ารถ แล้วรถเสียหลักพลิกคว่ำ / การขโมยนอตเสาไฟฟ้าทำให้เสาไฟฟ้าล้ม เป็นแนวยาวเสียหายทั้งเมือง)

สถานการณ์ที่ 2 ความคิดเห็นของเด็กคนหนึ่ง

ในระหว่างการจัดค่ายให้กับผู้หลงผิด คำและเสพยาเสพติดเข้าโครงการทำความดีเพื่อแผ่นดิน โดยการจะคืนคนดีสู่สังคมนั้น มีเด็กคนหนึ่งเข้ามาบอกว่า ผมทำไม่ได้หรอก เพราะถึงผมไม่ค้ำก็มีคนอื่นค้ำอีกเยอะไปทำไมผมถึงต้องรับผิดชอบสังคมด้วย ที่บ้านผมมีปัญหาไม่เห็นมีใครช่วยได้เลย เงินไม่มีจะซื้ออาหารหรือยารักษาโรคมานเจ็บไข้ แถมถูกมองด้วยความดูถูกเหยียดหยาม ผิดกับคนขายอื่นที่เป็นขาใหญ่ มีเงิน มีรถกินอาหารภัตตาคาร มีคนยกมือไหว้กันให้สลอนไม่เห็นมีใครว่าอะไรเลย.....



ภาพคนติดยาบ้า และภาพปัญหาสังคม



ภาพปัญหาวัยรุ่น / การล้มแบบโดมิโน


กิจกรรมที่ 4 คนเรามีความคิด 2 ด้าน

• **วัตถุประสงค์**

1. เพื่อให้นักเรียนเรียนรู้ว่าคนเรามีความคิด 2 ด้านคือด้านเหตุผล และด้านประสบการณ์
2. เพื่อให้นักเรียนสามารถประยุกต์ใช้ความคิดทั้ง 2 ด้าน ในการดำเนินชีวิตในปัจจุบันอย่างสมดุล

• **เวลา 60 นาที**

• **วิธีดำเนินกิจกรรม**

วิธีดำเนินการ	สื่ออุปกรณ์
<p>1. ถามนักเรียนว่าคนที่เรียนเก่งที่สุด ได้เกียรตินิยมอันดับ 1 จะประสบความสำเร็จในชีวิตทุกคนหรือไม่ อย่างไร....</p> <p>2. คนที่เรียนไม่ดีสอบตกบ้างบางครั้งจะประสบความสำเร็จในชีวิตได้หรือไม่ เพราะเหตุใด.....</p> <p>3. ให้นักเรียนอภิปรายร่วมกัน</p> <p>4. ให้นักเรียนดูข้อมูลการรับสมัครงาน นักเรียนเห็นหรือไม่ว่าการรับสมัครงานนอกจากความรู้แล้วสิ่งสำคัญอีกอย่างคือเรื่องประสบการณ์เพราะถ้ามีความรู้อย่างเดียวขาดประสบการณ์การทำงานเมื่อเจออุปสรรค/ปัญหา จะไม่สามารถแก้ปัญหาได้ หรือมีประสบการณ์อย่างเดียวแต่ไม่มีความรู้ก็จะทำงานแบบเดิม ๆ การคิดหรือพัฒนางานใหม่จะมีน้อย หรือถ้าต้องเจอกับสิ่งใหม่ ๆ จะไม่รู้วิธีในการปฏิบัติงาน ฉะนั้นความรู้จึงต้องคู่ประสบการณ์ ในด้านความคิดก็เหมือนกันความคิดทางด้านเหตุผลคือ 1+1=2 ความคิดด้านประสบการณ์ 1+1 ไม่เป็น 2 เสมอไป อาจเป็น 3, 4, 5 ก็ได้</p> <p>ถามนักเรียนว่าจริงหรือไม่.....ในด้านการทำงานใช้ความรู้คู่ประสบการณ์ ในด้านความคิดก็ต้องใช้ความคิดเชิงเหตุผล + ความคิดเชิงประสบการณ์ซึ่งเราต้องใช้ให้เหมาะสมว่าช่วงไหนต้องใช้เหตุผล ช่วงไหนควรใช้ประสบการณ์ หรือช่วงไหนต้องใช้ร่วมกัน ยกตัวอย่างเช่น</p> <p>สถานการณ์ที่ 3 เรื่องชายศิระชะลำนและเรื่องช่างก่อสร้างฝีมือดี และเรื่องชายตาดีกับชายตาบอด</p> <p>สรุป ฉะนั้นถ้าเราฝึกใช้ความคิดทั้ง 2 ด้านให้เป็นจะเกิดประโยชน์สูงสุด สามารถแก้ปัญหาในชีวิตประจำวันได้ ตัวอย่างเช่น ความคิดเชิงประสบการณ์สามารถช่วยท่านได้ (เรื่องรถเสียกลางทาง)</p>	<p>ใบกิจกรรม</p> <p>ข้อมูลการรับสมัครงานทั่วไป</p>  <p>สถานการณ์ที่ 3 เรื่องชายศิระชะลำน / ช่างก่อสร้างฝีมือดี ชายตาดีกับชายตาบอด</p> <p>สถานการณ์ที่ 4 รถเสียข้างทาง</p>

วิธีดำเนินการ	สื่ออุปกรณ์
แบบฝึกหัดที่ 1 เล่าสถานการณ์ที่ 5 พระ 2 รูป ติดตาม หลวงปู่ชาออกธุดงค์ เมื่อเล่าจบแล้วสอบถามนักเรียนว่าจะแก้ปัญหาอย่างไร.....	สถานการณ์ที่ 5 พระ 2 รูป ติดตาม หลวงปู่ชาออกธุดงค์ ใบกิจกรรม
แบบฝึกหัดที่ 2 เล่าสถานการณ์ที่ 6 จะตัดสินใจอย่างไรดี เมื่อเล่าจบแล้วสอบถามนักเรียนว่าจะแก้ปัญหาอย่างไร.....	สถานการณ์ที่ 6 จะตัดสินใจอย่างไรดี ใบกิจกรรม

• สรุปแนวคิดที่ได้จากกิจกรรม

ในการดำเนินชีวิต บุคคลที่ประสบความสำเร็จในด้านการทำงานและความสัมพันธ์กับผู้อื่นจะต้องรู้จักใช้ความคิดทั้ง 2 ด้าน คือด้านเหตุผลและด้านประสบการณ์อย่างเหมาะสมกลมกลืนกันเพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุด

• การประเมินผล

1. สังเกตจากการมีส่วนร่วมและอภิปราย
2. พิจารณาจากการตอบคำถามในใบกิจกรรม

ภาพการปะยางรถ



ใบกิจกรรมที่ 4 เรื่องคนเรามีความคิด 2 ด้าน

- ถามนักเรียนว่าคนที่เรียนเก่งที่สุด ได้เกียรติยศอันดับ 1 จะประสบความสำเร็จในชีวิตทุกคนหรือไม่ อย่างไร.....
- คนที่เรียนไม่ดีสอบตกบ้างบางครั้งจะประสบความสำเร็จในชีวิตได้หรือไม่ เพราะเหตุใด.....
- แบบฝึกหัดที่ 1 เล่าสถานการณ์ที่ 5 พระ 2 รูปติดตามหลวงปู่ชาออกธุดงค์ เมื่อเล่าจบแล้วสอบถามนักเรียนว่าจะแก้ปัญหาอย่างไร.....
- แบบฝึกหัดที่ 2 เล่าสถานการณ์ที่ 6 จะตัดสินใจอย่างไรดี เมื่อเล่าจบแล้วสอบถามนักเรียนว่าจะแก้ปัญหาอย่างไร....



สถานการณ์ที่ 3 ชายศิระล้าน ช่างก่อสร้างฝีมือดี ชายตาดีกับชายตาบอด

- ชายศิระล้านสูงวัยท่านหนึ่งเป็นคนที่ไม่ค่อยมีความสุขในชีวิตเพราะเขาคอยแต่จะคิดว่าเขามีปมด้อยที่ศิระล้าน มีอยู่วันหนึ่ง ลูกน้องได้ซื้อเตียงโมมาฝากเขาก็โกรธเป็นการใหญ่คิดว่าลูกน้องประชดประชัน จึงทำให้การทำงานเกิดปัญหาไม่ลงรอยกัน
- ช่างก่อสร้างฝีมือดีรับเหมาก่อสร้างกำแพงวัด ใช้เวลาก่อสร้างประมาณ 5-6 เดือน เมื่อสร้างเสร็จปรากฏว่ามีก้อนอิฐอยู่ 2 ก้อนวางเอียงไม่เข้ารูป เมื่อมองดูแล้วทำให้ดูไม่เรียบร้อยและขาดความสวยงามในสายตาของช่าง ทำให้ช่างก่อสร้างทุกซี้ใจมาก เขาจึงบอกกับเจ้าอาวาสว่าจะขอรื้อทิ้งแล้วสร้างใหม่ เจ้าอาวาสบอกไม่ต้องหรอก เสียทั้งเวลาและวัสดุอุปกรณ์ ช่างก่อสร้างก็ยิ่งทุกซี้ใจ วันเวียนมาดูกำแพงอยู่ทุกวัน วันหนึ่งขณะที่ช่างยืนดูกำแพงอยู่นั้น มีคนที่มาทำบุญที่วัดพูดคุยกับช่างว่า ท่านเห็นด้วยไหมกำแพงวัดนี้สร้างได้สวยงามมาก ช่างก็โกรธแล้วตอบกลับไปว่า ไฉนท่านแกล้งพูดเช่นนั้น ท่านไม่เห็นหรือว่ามีก้อนอิฐอยู่ 2 ก้อนวางเอียงไม่เข้ารูป คู่สนทนาตอบว่าเห็น แต่คุณลองพิจารณาดูให้ดี อิฐเป็นพัน ๆ วางเรียงอย่างได้รูป สวยงามอย่างยิ่ง ไฉนคุณจึงมองเพียงแค่ 2 ก้อนล่ะ ช่างเริ่มเห็นด้วย หลังจากนั้นเขาก็ไม่ทุกซี้ใจอีกเลย
- ชายตาดีคนหนึ่งมีเพื่อนเป็นชายตาบอด ทั้งสองพากันไปทำบุญที่วัด ชายตาดีมองเห็นก็กราบพระ ในขณะที่ชายตาบอดกราบสุนัขเพราะมองไม่เห็น ชายตาดีจึงดุชายตาบอดว่าทำไมทำเช่นนั้น หันมาทางนี้กราบพระใหม่ ชายตาบอดกล่าวว่า ไม่เป็นไรหรอกเพราะเวลาเขากราบทุกครั้งเขาก็กราบพระทุกครั้งแหละ ชายตาดีโมโหแล้วตวาดว่า จะบ้าหรือ สุนัขก็คือสุนัข พระก็คือพระ จะเหมือนกันได้อย่างไร ชายตาบอดกล่าวว่าถ้าหากเขาคิดแบบชายตาดี ชีวิตเขาคงไม่มีความสุข เพราะตามองไม่เห็นต้องคอยกังวลอยู่ว่าทำถูกหรือไม่

สถานการณ์ที่ 4 รถเสียกลางทาง

ชายผู้หนึ่งขับรถยนต์ไปทำธุระที่ต่างจังหวัดซึ่งทุรกันดาร สองข้างทางเป็นป่า การขนส่งหรือการสื่อสารยังไม่ก้าวหน้า ยังไม่มีโทรศัพท์มือถือ ไม่มีไฟฟ้า ขากลับเมื่อเขาขับรถมาได้ประมาณครึ่งทางปรากฏว่ายางรถรั่ว เขาจึงจำเป็นต้องเปลี่ยนยาง ในขณะที่กำลังเปลี่ยนยางอยู่นั้นก็มีลมพายุพัดแรง พัดเอากระดาษหนังสือพิมพ์ที่เขาวางนอตและสกรูไว้ หายเข้าไปในป่าข้างทาง เขาเพียรหาอยู่หลายรอบแต่ไม่พบ ทำอย่างไรดี เพราะถ้าล้อรถขาดนอต ก็จะไม่ใส่เขาที่เดิมไม่ได้ ซึ่งหมายความว่าเขาคงต้องนอนค้างที่บริเวณนี้ เขาคิดอยู่หลายรอบ เขาก็คิดว่า ต้องถอดนอตจากล้อรถที่เหลือข้างละหนึ่งตัว รวมเป็นสามตัวมาใส่ล้อที่ยางรั่วก็จะสามารถขับรถต่อไปได้

ทั้งหมดนี้ก็เป็นตัวอย่างที่แสดงให้เห็นถึงวิธีคิดและการใช้ความคิดให้เกิดประโยชน์สูงสุด การคิดแบบสุดโต่งด้านใดด้านหนึ่งจึงไม่เกิดผลดี ฉะนั้น เพื่อความสมดุลและประสิทธิภาพ จึงต้องควรฝึกใช้ความคิดให้ได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม ยืดหยุ่นได้ จะทำให้ชีวิตดีขึ้นทั้งสำหรับตนเองและคนรอบข้าง

สถานการณ์ที่ 5 พระ 2 รูปติดตามหลวงปู่ชาออกธุดงค์

ในเช้าวันหนึ่ง พระภิกษุรูปที่ 1 ลูกเดินไปเข้าห้องน้ำ ในเวลานั้นยังมีตอยู่จึงเดินไปตะหมอนของพระภิกษุรูปที่ 2 และนี่ก็อยู่ในใจว่าทำไมท่านลุกจากที่นอนแล้วจึงไม่เก็บให้เรียบร้อย เมื่อเจอพระภิกษุรูปที่ 2 ข้างนอก พระภิกษุรูปที่ 1 จึงกล่าวว่าท่านทำไมถึงไม่เก็บที่นอนของท่านให้เรียบร้อย ดูซิที่เราลูกเดินจะไปเข้าห้องน้ำจึงเดินเตะถูกหมอนของท่าน พระภิกษุรูปที่ 2 ตอบว่าถ้าท่านมีสติและสำรวมอยู่ตลอดเวลา ท่านจะเดินเตะหมอนของเราได้อย่างไร พระภิกษุรูปที่ 1 ก็ไม่ยอม ต่อว่าพระภิกษุรูปที่ 2 เป็นฝ่ายผิด พระภิกษุรูปที่ 2 ก็ไม่ยอมต่อว่าพระภิกษุรูปที่ 1 เป็นฝ่ายผิด พระทั้งสองรูปเถียงกันไม่มีใครยอมใคร จึงพากันไปหาหลวงปู่ชาให้ช่วยตัดสินให้.....

ผิดทั้ง 2 รูป

สถานการณ์ที่ 6 จะตัดสินใจอย่างไรดี

ชายคนหนึ่งขับรถฝ่าสายฝนที่กำลังตกอย่างหนัก ณ ทางสายเปลี่ยวแห่งหนึ่ง ขณะที่กำลังจะขับรถผ่านเพิงพักข้างทางเขาก็เลี้ยวไปเห็นคน 3 คนซึ่งทุกคนเปียกฝนทั้งตัว นั่งหลบฝนอยู่ในเพิงแห่งนี้ คนที่หนึ่งเป็นหญิงสาว นั่นก็คือหญิงคนที่เขาแอบชอบ คนที่ 2 เป็นชายวัยกลางคน นั่นคือหมอกที่เคยผ่าตัดช่วยชีวิตเขาไว้ คนที่ 3 เป็นหญิงชราที่มีลักษณะบ่งบอกว่าป่วย ไอตลอดเวลา มีอาการหอบร่วมด้วย ดูเหมือนว่าจะไม่รอดถ้ายังขืนนั่งส่นอยู่อย่างนี้ รถของท่านสามารถรับไปได้เพียง 1 คนเท่านั้นท่านจะตัดสินใจเลือกรับใครไป..... เพราะเหตุใด.....

รับใครไปก็ได้เพราะทุกคนมีเหตุผลของตนเอง แต่บางคน มีวิธีคิดที่จะให้คุณหมอขับรถพาคนป่วยไปด้วยตัวท่านจะได้นั่งอยู่กับหญิงที่ตนเองสนใจอยู่



ภาพรถ 1 คัน

กิจกรรมที่ 5 ฝึกเทคนิคการคิดเป็น (เชิงสร้างสรรค์และเชิงวิเคราะห์)

• วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนเรียนรู้เทคนิคการคิดเป็น
2. เพื่อให้นักเรียนนำเทคนิคของการคิดเป็นไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน

• เวลา 60 นาที

• วิธีดำเนินกิจกรรม

วิธีดำเนินการ	สื่ออุปกรณ์
<p>การคิดเป็นเป็นสิ่งสำคัญของชีวิต เพราะพฤติกรรมหรือการกระทำที่แสดงออกล้วนมาจากความคิดแทบทั้งนั้น ดังคำพังเพยที่ว่าใจเป็นนาย กายเป็นบ่าว ซึ่งสิ่งทั้งหลายมีใจเป็นใหญ่ สำเร็จด้วยใจ</p> <p>การรู้จักคิดหรือคิดเป็นจะช่วยให้การดำเนินชีวิตเป็นไปในทางที่เหมาะสมเพราะเมื่อคิดเป็นแล้วก็จะช่วยให้พูดเป็น ทำเป็น แก้ปัญหาเป็น และเมื่อพัฒนาขึ้นเรื่อย ๆ จะเป็นคนที่มีความคิดทั้งในเชิงสร้างสรรค์และเชิงวิเคราะห์ได้</p> <p><u>ความคิดเชิงสร้างสรรค์</u> เป็นการมองในภาพรวม มีความยืดหยุ่นปรับเปลี่ยนความคิดตามสถานการณ์ เช่น การคิดประดิษฐ์สิ่งต่าง ๆ โดยทำสิ่งที่มีอยู่แล้วให้ดีขึ้นกว่าเดิม หรือทำสิ่งที่ยังไม่มีให้เกิดมีขึ้นมาใหม่</p> <p><u>ความคิดเชิงวิเคราะห์</u> เป็นความคิดแบบแยกส่วนโดยมุ่งเน้นในเรื่องรายละเอียด ตัวอย่างเช่น ขณะที่มารถวิ่งผ่าน 1 คัน เมื่อคิดในเชิงวิเคราะห์จะดูออกมาในลักษณะเป็นรถรุ่นไหน สีอะไร ป้ายทะเบียนที่ไหน วิ่งเร็วไหม</p> <p>เทคนิคในการคิดมี 4 ลักษณะคือ</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. คิดไปข้างหน้า / คิดถูกทาง 2. คิดถูกวิธี 3. คิดมีเหตุผล 4. คิดแง่บวกและเป็นกุศล <p>คิดถูกทาง เป็นการมองภาพตลอดตั้งแต่ต้นจนจบ จะวาดภาพในมโนทัศน์และสามารถพูดหรือพยากรณ์ได้ว่าจะเป็นอย่างไร ดังเช่นผู้ที่ชอบเล่นหมากรุกจนชำนาญ เมื่อมองกระดานหมากรุกทั้งหมดแล้วจะสามารถมองเห็นการเคลื่อนไหวหน้าได้ 5 - 6 ตา โดยรู้ว่าฝ่ายตรงข้ามจะเดินตาใด แล้วตนเองจะแก้ไขอย่างไร ซึ่งจะประสบผลสำเร็จอย่างน่าประหลาด</p> <p>คิดถูกวิธี คือการคิดให้ถูกเรื่องถูกกับสถานการณ์ เช่น การเดินทางไปเชียงใหม่มีได้หลายวิธี ทางรถยนต์ รถไฟ เครื่องบิน หรือขับรถไปเอง ท่านต้องเลือกให้เหมาะสมกับเวลาและงบประมาณที่มีอยู่ หรือลักษณะการเดินทางต้องพักทำธุระระหว่างทางหรือไม่</p>	

วิธีดำเนินการ	สื่ออุปกรณ์
<p>คิดมีเหตุผล เป็นการคิดแบบสมเหตุสมผล หรือใช้เหตุผลในการคิด ไม่ใช่อารมณ์หรือความชอบส่วนตัวในการตัดสินใจ เช่น จะเกิดรูงูกินน้ำ ต้องมีฝนตกหรือมีละอองน้ำในอากาศ</p> <p>คิดแบ่งบวกและเป็นกุศล เมื่อคนเราคิดในแง่บวก ผลรับทางบวกก็จะเกิดขึ้น ง่ายๆ ๑ คิดดี อารมณ์ดี ทำอะไรก็ตามทำด้วยความตั้งใจ ทำด้วยความสุข ผลรับที่เกิดขึ้นดีแน่นอน เช่น ครูใช้เราทำงานสารพัดอย่าง ถ้าเรามัวแต่คิดว่าเพื่อนคนอื่นมีตั้งเยอะแยะทำไมมาใช้เราคนเดียว เราก็จะไม่โหดหงุดหงิด งานก็จะออกมาไม่ดี แต่ถ้าเราคิดว่าครูเห็นความสามารถของเรา แล้วเราจะได้ประสบการณ์จากงานนี้ด้วย เมื่อคิดแบบนี้อารมณ์ก็จะดี ทำด้วยความตั้งใจ งานก็จะออกมาดี</p> <p>แบบฝึกหัด สถานการณ์ที่ 7 ชั่งน้ำหนักช้าง นักเรียนคิดว่าเด็กชายซุนจะมีวิธีการชั่งน้ำหนักช้างได้อย่างไร</p>	<p>สถานการณ์ที่ 7 ชั่งน้ำหนักช้าง</p>

• **สรุปแนวคิดที่ได้จากกิจกรรม**

การคิดเป็น เป็นการคิดทั้งในเชิงสร้างสรรค์และในเชิงวิเคราะห์ มองทั้งภาพรวมและรายละเอียด เป็นการฝึกสร้างความคิดให้มีพลัง ให้มีคุณภาพ และสามารถปรับตามสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลงไปได้ ทำให้เข้าใจสิ่งต่าง ๆ รอบตัวมากขึ้น

• **การประเมินผล**

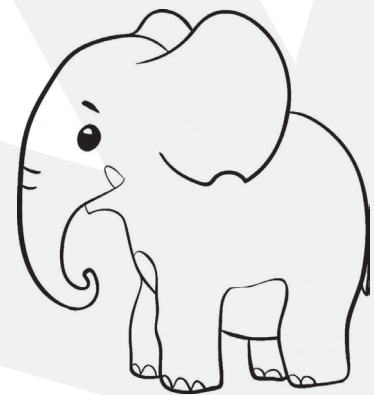
พิจารณาจากการตอบคำถามในใบกิจกรรม

ใบกิจกรรมที่ 5 ฝึกเทคนิคการคิดเป็น (เชิงสร้างสรรค์และเชิงวิเคราะห์)

สถานการณ์ที่ 7 ชั่งน้ำหนักช้าง

ในสมัยก่อนเมืองจีนมีอำนาจมาก มีหลายเมืองที่ต้องส่งเครื่องบรรณาการไปถวายกษัตริย์จีนทุกปี มีอยู่ปีหนึ่งจีนได้รับเครื่องบรรณาการเป็นช้างตัวใหญ่หนึ่งเชือก หลายคนก็มีความสงสัยว่าช้างตัวนี้ใหญ่โตนัก จะมีน้ำหนักเท่าไร แต่ในสมัยก่อนไม่มีเครื่องชั่งชนิดใดจะสามารถชั่งน้ำหนักช้างตัวนี้ได้ ณ เวลานั้นมีเด็กชายซุน ลูกของเสนาบดีท่านหนึ่งอาสาชั่งน้ำหนักช้างโดย..

ใช้หลักการทดแทน โดยเอาช้างลงเรือแล้วเรือจมไปเท่าใด ทำเครื่องหมายไว้ แล้วเอาทรายหรือก้อนหินก้อนเล็กใส่ลงไปให้เรือจมเท่าที่ทำเครื่องหมายไว้ นำทรายหรือก้อนหินใส่ถุงเล็ก แบ่งชั่ง จะได้น้ำหนักช้าง



ภาพช้าง



กิจกรรมที่ 6 เราคือคนสำคัญ

• วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นต่อบุคคลที่เป็นฮีโร่ของตนเองได้
2. เพื่อให้นักเรียนสำรวจและเห็นคุณค่าในตนเอง
3. เพื่อให้นักเรียนยอมรับคุณค่าของผู้อื่นได้

• เวลา 60 นาที

• วิธีดำเนินกิจกรรม

วิธีดำเนินการ	สื่ออุปกรณ์
<ol style="list-style-type: none"> 1. ให้นักเรียนเขียนชื่อฮีโร่ในดวงใจของตนเอง 1 ชื่อ..... และให้บอกเหตุผลด้วยว่า เพราะเหตุใด..... 2. ให้นักเรียนสำรวจและระบุว่าในตัวนักเรียนแต่ละคน มีความภูมิใจในเรื่องใดมากที่สุด.....เพราะเหตุใด..... สรุปภาพรวมลักษณะของฮีโร่คือ..... 3. ให้นักเรียนอ่านเรื่อง ฮีโร่ของผมคือขอทาน เขียนด้วยชีวิต ให้นักเรียนดูภาพ ความเป็นจริงของชีวิตที่แตกต่างกัน <div style="text-align: center;">  <p>www.dek-d.com, มีนาคม 2558</p> </div> <p>อยากให้ทุกคนตั้งใจเรียน อย่าท้อ คนที่มีความพร้อมทุกอย่างอย่าทำให้พ่อแม่ผิดหวัง ภาพผู้ประสบความสำเร็จในด้านต่าง ๆ</p> <ol style="list-style-type: none"> 4. ให้นักเรียนอภิปรายร่วมกัน ถึงเรื่องที่นักเรียนได้เรียนรู้ในวันนี้ 	<p>ใบกิจกรรม</p> <p>ข่าวหนังสือพิมพ์ ฮีโร่ของผมคือขอทาน และข่าวเขียนด้วยชีวิต ภาพความเป็นจริงของชีวิต</p> <div style="text-align: center;">  </div>

• สรุปแนวคิดที่ได้จากกิจกรรม

ทุกคนมีคุณค่าในตนเอง อย่าดูถูกตนเอง พยายามค้นหาให้พบ และพัฒนาต่อไปเรื่อย ๆ สิ่งนี้จะเป็นกำลังใจให้นักเรียนก้าวต่อไปในชีวิตอย่างภาคภูมิใจ และในทางกลับกันเราต้องไม่ดูถูกผู้อื่น เพราะแต่ละคนมีความถนัดและความสามารถที่ต่างกันไป

• การประเมินผล

จากการอภิปรายร่วมกัน

จากการพิจารณาคำตอบในใบกิจกรรม

ใบกิจกรรมที่ 6 เราคือคนสำคัญ

1. ให้นักเรียนเขียนชื่อฮีโร่ในดวงใจของตนเอง 1 ชื่อ.....
และให้บอกเหตุผลด้วยว่า เพราะเหตุใด.....
2. ให้นักเรียนสำรวจและระบุว่าในตัว of นักเรียนแต่ละคน
ท่านภูมิใจในเรื่องใดมากที่สุด.....เพราะเหตุใด.....

สรุปภาพรวมลักษณะของฮีโร่คือ.....



ภาพฮีโร่ของผมคือ ขอทาน

ข่าวหนังสือพิมพ์ ฮีโร่ของผมคือ ขอทาน (คม ชัด ลึก 13 มกราคม 2551)

เขา (อัษฎายุทธ อินทยน) อายุ 23 ปี นักศึกษาวิทยาการคอมพิวเตอร์ เป็นเยาวชนตัวอย่างโครงการสานรัก คนเก่ง หัวใจแกร่ง เมื่อยังเด็กอาศัยอยู่กับตา ยาย และเมื่อเขาอายุได้ 12 ปี ตา ยายก็จากไป เขาทำทุกอย่างเพื่อหาเลี้ยงตนเอง เป็นขโมย เสพสิ่งเสพติด คຸຍชะหาของกิน วันหนึ่งเขาเห็นขอทานซึ่งไม่มีแขนขายังสามารถดำรงชีวิตอยู่ได้ แต่ตัวเขาเองมีอาการครบ 32 จะยอมแพ้ขอทานได้อย่างไร นับแต่นั้นมาเขาเลิกทุกอย่าง ตั้งใจสู้ชีวิต ไปรับจ้างดูแลสวน หาเงินส่งตนเองเรียนและต่อมาก็ได้ทุนเรียนต่อและไม่กี่ปีเขาก็จะจบปริญญาตรี

ข่าวจากหนังสือพิมพ์ เขียนด้วยชีวิต (คม ชัด ลึก 22 กรกฎาคม 2550)

เด็กหญิงเมย์ ประมงกิจ ชาวมอญแกม อาศัยอยู่เกาะเหลา จังหวัดระนอง ญาติโดนจับที่อินเดีย 19 คน ซึ่งทั้งหมดนามสกุล ประมงกิจ เป็นนามสกุลที่ได้รับพระราชทานจากสมเด็จพระเจ้า แต่พวกเขาไม่กล้าเรียกร้อง เพราะไม่มีสัญชาติ ไม่มีบัตรประชาชน มีอาชีพจับปลิงขาย ซึ่งตกลงกับนายจ้างตัวละ 50 บาท (เพราะต้องดำน้ำลงทะเลลึก 30 เมตร ครั้งละ 2 - 3 ชั่วโมง เสี่ยงกับปลาดุกร้า และเมื่ออยู่ในน้ำลึกมาก ๆ นาน ๆ ก็จะมีโดนน้ำบิบตายหรือไม่ก็พิการ โชคดีหน่อยอาจแค่ปากแข็ง ขากรรไกรแข็งอยู่ระยะหนึ่ง) แต่พอขึ้นมานบกกกลับได้ราคาลดเหลือ 30 บาท 20 บาท หรือบางครั้งได้ 7 บาท พวกเขาก็ต้องยอมเพราะไม่มีอะไรจะกิน จึงขอให้ท่านผู้ว่าฯ ช่วยญาติที่โดนจับกลับมาด้วย และขอให้ทางราชการช่วยออกบัตรให้พวกเขาด้วย
หมายเหตุ พวกผู้ใหญ่และญาติพี่น้องไม่รู้หนังสือ เด็กหญิงเมย์จึงเขียนจดหมายแทนความรู้สึกของพวกเขาทุกคน



ภาพเขียนด้วยชีวิต



ภาพหัวใจยิ่งใหญ่กว่าความพิการ

ข่าวจากหนังสือพิมพ์ หัวใจยิ่งใหญ่กว่าความพิการ (เดลินิวส์ 18 มีนาคม 2551)

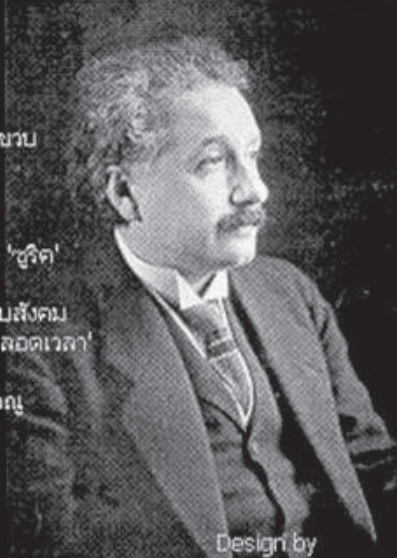
พอร์เตอร์ เอลเล็ตต์ เขาเป็นนักบาสเกตบอลชายประจำโรงเรียนแห่งหนึ่ง และเขาเป็นคนหนึ่งที่ทำแต้มสูงสุดของทีม และเป็นผู้เล่นที่ทรงคุณค่าระดับเยาวชน ซึ่งไม่ใช่เรื่องแปลกที่จะมีนักเรียนเก่งบาสเกตบอลแต่ที่แปลก คือ เขามีแขนเดียว ซึ่งเขาคิดว่าหากคิดว่าคนอื่นคิดว่าเขาทำไม่ได้ เขาก็พร้อมจะพิสูจน์ให้เห็นว่าเขาทำได้ สำหรับบางคนคิดว่า ความพิการเป็นเรื่องใหญ่ แต่ตราบใดที่คุณไม่ยอมแพ้ ก็จะไม่ทำอะไรที่คุณทำไม่ได้



ภาพจากสามสลึงสู่เศรษฐีพันล้าน

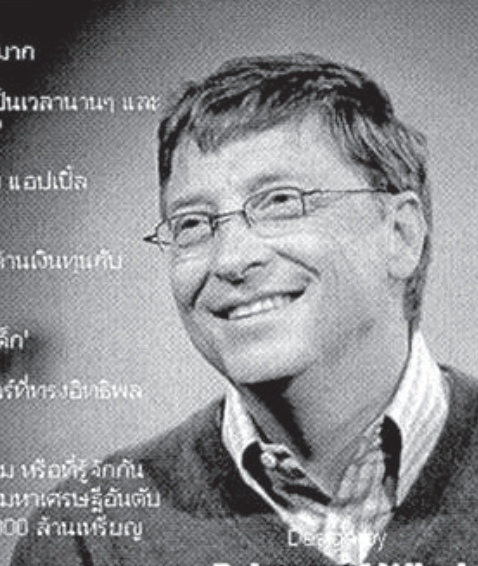
ข่าวจากหนังสือพิมพ์ จากสามสลึงสู่เศรษฐีพันล้าน (คม ชัด ลึก 18 มีนาคม 2551)

เขาเล่าว่าตอนเด็ก ผมมีเงินแค่สามสลึงแต่ผมใช้ความพยายามปั้นเงินที่มาจากน้ำพักน้ำแรงจนมีพันล้านบาท หากไร้ความทุ่มเทตั้งใจจริง คงจะมาถึงจุดนี้ได้ยาก เมื่อก่อนต้องปากกัดตีนถีบมาโดยตลอด เป็นเด็กเลิฟ เด็กเข็นผัก เด็กวิ่งเอกสาร บางครั้งไม่มีเงินกินข้าว ต้องเอากระดาษทิชชูไปละลายน้ำแล้วกินเพื่อประทังชีวิตเพราะยากจนมาก แต่ด้วยใจสู้ และเก็บออมโดยมีโอกาสเข้าหุ้นกับเพื่อนตั้งบริษัท จนทุกวันนี้มีพอแล้ว เพราะทรัพย์สินที่มีมีมูลค่านับพันล้านบาท ทุกวันนี้ผมเย็นหยัดได้เพราะความตั้งใจ ความดี และความมีน้ำใจที่มอบให้คนอื่น โดยไม่หวังผลตอบแทน



ชายคนหนึ่งเพิ่งจะมาพูดได้ตอนอายุ 4 ขวบ
 ชายคนนั้น...เพิ่งจะมาอ่านหนังสือออกตอนอายุ 8 ขวบ
 ชายคนนั้น...เคยถูกไล่ออกจากโรงเรียน
 ชายคนนั้น...เคยถูกปฏิเสธจากโรงเรียนอาชีวฯ แห่ง 'ซูริค'
 ชายคนนั้น...เคยถูกอาจารย์ระบุว่า 'สมองช้าไม่ชอบสังคม และส่องลอบอยู่ในความฝันอันโง่เขลาของตัวเองตลอดเวลา'
 ชายคนนั้น...ชื่อ 'อัลเบิร์ต "ไอสไตน์" บิดาแห่งปรมาณู

Design by



ชายคนหนึ่ง หลงใหลในคอมพิวเตอร์อย่างมาก
 ชายคนนั้น...ชอบหมกตัวกับคอมพิวเตอร์เป็นเวลานานๆ และถูกเพื่อนมองว่า 'สกปรก - บ้าคอมพิวเตอร์'
 ชายคนนั้น...เคยเสนอซอฟต์แวร์ระบบให้กับ แอปเปิลคอมพิวเตอร์ และถูกปฏิเสธอย่างไม่ใยดี
 ชายคนนั้น...ปัจจุบันคือผู้ให้การช่วยเหลือด้านเงินทุนกับ แอปเปิลคอมพิวเตอร์
 ชายคนนั้น...เคยถูก 'ไอบีเอ็ม' มองว่า 'แค่เด็ก'
 ชายคนนั้น...ปัจจุบันเป็นผู้นำบริษัทซอฟต์แวร์ที่ทรู เอธิคัล มากที่สุดในโลก
 ชายคนนั้น...ชื่อ วิลเลียม เอนรี เกตส์ ที่สาม หรือที่รู้จักกันในนาม 'บิลล์ เกตส์' ผู้ก่อตั้งไมโครซอฟต์ มหาเศรษฐีอันดับหนึ่งของโลก ผู้ถือครองสินทรัพย์กว่า 46,000 ล้านดอลลาร์

Design by



ชายคนหนึ่งเป็นนักร้อง
 ชายคนนั้น...เคยถูกผู้จัดการของ แกรนด์โอเสโอเพอรั 'ไล่ออก'
 ชายคนนั้น...เคยโดนดูถูกว่า 'แกมันไปไม่ถึงไหนเลย แกควรกลับไปขับรถบรรทุกมากกว่า'
 ชายคนนั้น...ชื่อ 'เอลวิส เพรสลีย์'

ภาพผู้ประสบความสำเร็จด้านต่าง ๆ (ผ่านอุปสรรคมาแล้วทั้งนั้น)

กิจกรรมที่ 7 การสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ

• วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนเรียนรู้ถึงการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ
2. เพื่อให้นักเรียนมีทักษะการสื่อสารได้อย่างเหมาะสมกับกาลเทศะ

• เวลา 60 นาที

• วิธีดำเนินกิจกรรม

วิธีดำเนินการ	สื่ออุปกรณ์
<ol style="list-style-type: none"> 1. เล่าเรื่อง ฟังผิดให้นักเรียนฟัง 2. ให้นักเรียนร่วมกันอภิปรายถึง สาเหตุของการฟังผิดและผลเสียของการฟังผิด (การสื่อสารที่ไม่มีประสิทธิภาพ) 3. อธิบายวิธีการสื่อสาร <div style="text-align: center;"> </div> <p>การสื่อสารประกอบด้วย ผู้ส่งสาร / ผู้รับสาร / สารที่จะส่ง (อะไรก็ได้ที่ต้องการจะส่งไปให้ผู้รับ เช่น ข้อความหรือภาษากาย บางครั้งจะมีสื่อหรือตัวกลางช่วยในการส่งสาร การสื่อสารจะมีประสิทธิภาพ องค์ประกอบของการสื่อสารจะต้องครบและสมบูรณ์ เช่น ตัวผู้ส่งสารต้องส่งสารที่ชัดเจน กิริยาวาจาดต้องนุ่มนวล เหมาะสม อารมณ์ปกติ ไม่โกรธหรือโมโห และต้องเหมาะสมกับกาลเทศะ ฯลฯ</p> <p>ในบางประเด็น ผู้ส่งสารจะต้องมีไหวพริบในการที่จะให้ผู้รับสารไม่โกรธ กรณีที่ข้อความนั้นอาจกระทบอารมณ์หรือความรู้สึกของผู้รับสารโดยตรง ตัวอย่างเช่น เล่าสถานการณ์ที่ 9 ตอนที่ 1 ให้นักเรียนฟัง (ทำไม่ถึงต้องเป็นฉันด้วย)</p> <p>นักเรียนมีความคิดเห็นอย่างไร.....</p> <p>เล่าสถานการณ์ที่ 9 ตอนที่ 2 ให้นักเรียนฟัง</p> <p>นักเรียนมีความคิดเห็นอย่างไร.....</p> <p>เล่าข่าวหนังสือพิมพ์ เรื่องความขัดแย้งที่เกิดจากการสื่อสาร</p> <p>สรุปภาพรวมของเทคนิคการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ</p>	<p>สถานการณ์ที่ 8 ฟังผิด</p> <p>สถานการณ์ที่ 9 ตอนที่ 1 ทำไม่ถึงต้องเป็นฉันด้วย</p> <p>สถานการณ์ที่ 9 ตอนที่ 2 ข่าวหนังสือพิมพ์ ความขัดแย้งที่เกิดจากการสื่อสาร</p>

วิธีดำเนินการ	สื่ออุปกรณ์
<p>ข้อควรระวังเมื่อจะสื่อสาร</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. อารมณ์ 2. สารที่จะสื่อ (ส่งผลกระทบต่อใครหรือไม่) 3. ต้องระวังความรู้สึกของผู้รับสาร โดยเอาตนเองเป็นหลัก (แค่ความรู้สึกของผู้อื่น เช่น ไม่พูดว่าคุณโง่จัง / พ่อแม่เป็นเต่าล้านปี / ชีบ่น / ไม่เข้าใจลูก / ทำไมถึงทำตัวแยะอย่างนี้ ฯลฯ) <p>สรุป จงคิดทุกคำที่พูด แต่อย่าพูดทุกคำที่คิด</p> <p>แบบฝึกหัด ขณะที่ถูกเดินเข้ามาในบ้านแม่ถามว่าทำไมวันนี้กลับดึกจัง แล้วทำไมไม่โทรมาบอกแม่ก่อน</p> <p>ลูกควรตอบว่า.....</p>	

• สรุปแนวคิดที่ได้จากกิจกรรม

การสื่อสารเป็นสิ่งสำคัญช่วยให้ได้ข้อมูล ความรู้ และสัมพันธภาพกับผู้อื่น รวมถึงการช่วยเหลือ ในสิ่งที่ต้องการ แต่ถ้าใช้การสื่อสารที่ไม่เหมาะสม อาจก่อให้เกิดความขัดแย้งหรือรุนแรงถึงขั้นเสียชีวิตได้

• การประเมินผล

จากการอภิปรายร่วมกัน

จากการพิจารณาคำตอบในใบกิจกรรม



ภาพการสื่อสาร

**สถานการณ์ที่ 8** พังผืด

โทรศัพท์ดังขึ้นในตอนเย็นที่สำนักสงฆ์แห่งหนึ่ง “พระอาจารย์พรหมอยู่ไหม” คนที่โทรมาเสียงเครียด ผู้รับสายตอบว่า เสียใจค่ะ ท่านกำลังพักผ่อนอยู่ในห้อง กรุณาโทรกลับมาอีกครั้งภายใน 30 นาทีนะคะ คนโทรมาตำรามก่อนที่จะวางหูไปว่า “เขาก็จะตายภายใน 30 นาทีนี้แหละ” ผู้รับสายนั่งตัวสั่นงันงกด้วยความกลัว ใครถามอะไรก็ตอบไม่ได้ พุดไม่ออก เมื่อเวลาผ่านไป 20 นาที พระอาจารย์พรหมเดินออกมาจากห้อง และเห็นเธอผู้นั่งตัวสั่นอยู่ จึงพุดคุยปลอบโยนและได้ความว่า “มีใครจะมาฆ่าท่าน รีบหนีเร็ว” ท่านถามว่าเขาว่าอย่างไร เธอตอบว่า มีคนโทรมาหาท่านและบอกว่า เขาก็จะตายภายใน 30 นาทีนี้แหละ พระอาจารย์พรหมนั่งนึกดูจะมีการตายภายใน 30 นาทีนี้ ขณะนั้นท่านก็นึกออกว่าเคยให้คำแนะนำชายคนหนึ่งป่วยเป็นเอดส์โดยสอนให้นั่งสมาธิ คงเป็นเขาแน่เลย เพื่อนเขาคงโทรมา ท่านอาจารย์พรหมจึงอธิบายให้เธอผู้รับโทรศัพท์เข้าใจ และรีบไปยังบ้านชายคนนั้น และได้ทันพบเขาก่อนตายพอดี

สถานการณ์ที่ 9 ตอนที่ 1 ทำไมถึงต้องเป็นฉันด้วย

สถานการณ์ลบบ เย็นวันหนึ่งสามีกลับมาบ้านไม่พบภรรยาจึงนั่งดูทีวีรออยู่ จากนั้นไม่นานภรรยาก็กลับมาบ้านด้วยท่าที่เหนื่อยมากเนื่องจากเธอเพิ่งมีปัญหาเกี่ยวกับเจ้านายมา แถมยังต้องหอบเอางานมาทำต่อที่บ้าน สามีไม่ทันสังเกต จึงพุดกับภรรยาว่า ทำไมกลับเย็นจัง ผมหิวข้าวจะแยะอยู่แล้ว ในตู้เย็นไม่มีอะไรกินเลย ช่วยรีบ ๆ ทำอะไรให้กินหน่อยนะ ภรรยาโกรธลมออกหู ตอบไปว่า จะบ้าหรือไง คนเหนื่อยจะตายอยู่แล้วไม่เห็นหรือ หิวมากนึกทำไมไม่ทำกินเองล่ะ รออยู่ได้ วันนี้ฉันไม่มีอารมณ์ ไม่ทำแล้ว ไปหา...(คำไม่สุภาพ) ...ที่อื่น สามีก็โกรธจนลมออกหูเพราะโมโหหิว

สถานการณ์บวก เย็นวันหนึ่งสามีกลับมาบ้านไม่พบภรรยาจึงนั่งดูทีวีรออยู่ จากนั้นไม่นานภรรยาก็กลับมาบ้านด้วยท่าที่เหนื่อยมากเนื่องจากเธอเพิ่งมีปัญหาเกี่ยวกับเจ้านายมา แถมยังต้องหอบเอางานมาทำต่อที่บ้าน สามีไม่ทันสังเกต จึงพุดกับภรรยาว่า ทำไมกลับเย็นจัง ผมหิวข้าวจะแยะอยู่แล้ว ในตู้เย็นไม่มีอะไรกินเลย ช่วยรีบ ๆ ทำอะไรให้กินหน่อยนะ ภรรยาตอบว่า ขอโทษที่ที่รัก วันนี้ที่ทำงานยุ่งมากเลย และก่อนกลับบ้านเพิ่งทะเลาะกับหัวหน้ามา แถมวันนี้ยังต้องหอบงานกลับมาทำอีกคงไม่มีเวลาดูแลคุณ คุณช่วยทำอาหารเย็นวันนี้หน่อยได้ไหมคะ หรือจะออกไปทานข้างนอกกันดี

สถานการณ์ที่ 9 ตอนที่ 2 ข่าวหนังสือพิมพ์ ความขัดแย้งที่เกิดจากการสื่อสาร (คม ชัด ลึก 14 มีนาคม 2551)

มีตำรวจสายสืบ 2 นาย ได้เข้าจับกุมแผงขายซีดีละเมิดลิขสิทธิ์ในตลาดแห่งหนึ่งซึ่งเป็นเขตพื้นที่ทหาร โดยมีการใช้ความรุนแรงเกินกว่าเหตุกับพ่อค้า 2 คน เป็นจังหวะเดียวกับที่มีทหาร 2 นาย ยศ ส.ต. และ จ.ส.อ. เห็นเหตุการณ์ก็เดินไปสอบถามเรื่องราว แต่ตำรวจ 2 นายเลิกขายซีดีโชว์ปืนพกที่เอวและหันมาตะคอกใส่ว่า “กูเป็นตำรวจมึงไม่ต้องมายุ่ง” เมื่อได้ยินดังนั้นฝ่ายทหารจึงเสียดังเข้าไป พวกผมก็เป็นทหารเหมือนกัน ทั้งหมดเถียงกันซุลมุน ขณะนั้น มีนายทหารยศ ร.ต. เข้าห้ามปรามให้แยกกัน ลักพักตำรวจหนึ่งใน 2 นายชักปืนมายิงทหารยศ ส.ต. ตาย โดยคนอื่นไม่สามารถช่วยได้เพราะตำรวจอีกคนยืนถือปืนขู่อยู่ด้วย

กิจกรรมที่ 8 การให้คำปรึกษา

• วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนสามารถเลือกคนที่จะขอรับคำปรึกษาเมื่อมีปัญหาได้อย่างเหมาะสม
2. เพื่อให้นักเรียนได้สามารถที่จะเป็นที่ปรึกษาในเบื้องต้นของเพื่อนและผู้อื่นได้

• เวลา 60 นาที

• วิธีดำเนินกิจกรรม

วิธีดำเนินการ	สื่ออุปกรณ์
<ol style="list-style-type: none"> 1. ถามนักเรียน ใครเคยฟังเพลง หรือดูโฆษณาที่บุคคลหนึ่งอยู่ท่ามกลางฝูงชน แต่รู้สึกเหมือนอยู่คนเดียวในโลก นักเรียนคิดว่าเพราะเหตุใด..... 2. เล่าเรื่องจริงจากประสบการณ์ (เข้าใจแต่ไม่เข้าใจ) 3. เล่าเรื่องจริงจากประสบการณ์ มีปัญหาไม่ยอมปรึกษาใคร ถามนักเรียนว่า เพราะเหตุใดบุคคลเมื่อมีปัญหาจึงไม่ยอมปรึกษาใคร..... 4. เปิดอภิปรายร่วมกันถึงความจำเป็นของการขอรับคำปรึกษา..... 5. บรรยายเรื่องการให้คำปรึกษา <p>การให้คำปรึกษาเป็นกระบวนการให้การช่วยเหลือ ให้ผู้รับคำปรึกษาได้คิด ได้สำรวจ และทำความเข้าใจถึงปัญหาของตนเอง และสามารถที่จะตัดสินใจแก้ไขปัญหของตนเองได้ โดยอาศัยเทคนิคและการสร้างสัมพันธภาพ</p> <p>การให้คำปรึกษาที่มีประสิทธิภาพ ผู้ให้คำปรึกษาต้องมีความรู้ในเรื่องนั้น ๆ และประการสำคัญต้องมีความเข้าใจและมีความรู้สึกรักอยากช่วย แต่ที่ผ่านมาผู้ให้คำปรึกษาบางคน เช่น ผู้ใหญ่จะมีเพียงข้อเดียว คือ อยากช่วยแต่ไม่มีความเข้าใจ วัยรุ่นจึงหันไปปรึกษาเพื่อนเป็นส่วนใหญ่ เพราะเพื่อนเข้าใจและอยากช่วย แต่ในบางครั้งเพื่อนยังขาดความรู้ในเรื่องนั้น ๆ จึงทำให้การให้คำปรึกษาไม่บรรลุตามวัตถุประสงค์เท่าที่ควร</p> <p>เทคนิคการให้คำปรึกษา</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. เริ่มต้นสร้างสัมพันธภาพที่ดี พูดคุยแบบเป็นกันเอง ใช้ภาษาแบบง่าย ๆ ห้องควรมีความเป็นสัดส่วน ไม่มีเสียงรบกวน / สงบ ทำนองควรมีลักษณะตั้งฉากเยื้องกันเล็กน้อย ใกล้กันพอที่จะแตะไหล่กันได้ <p>สำรวจลงไปปัญหาหรือสาเหตุที่มาขอรับคำปรึกษา โดยสังเกตความร่วมมือว่าจะเปิดเผยข้อมูลหรือไม่อย่างไร ผู้ให้คำปรึกษาควรสร้างความมั่นใจให้ผู้รับคำปรึกษา โดยบอกว่าข้อมูลนี้จะเป็นความลับระหว่างเรา</p> <p>ตัวอย่างคำพูดที่ใช้ในการสำรวจปัญหา..... ช่วยเล่าให้ฟังหน่อยได้ไหมว่าเกิดอะไรขึ้น..... / ในความคิดของเราปัญหาคืออะไร.....</p>	<p>สถานการณ์ที่ 10 เข้าใจแต่ไม่เข้าใจ</p> <p>สถานการณ์ที่ 11 มีปัญหาไม่ยอมปรึกษาใคร</p>

วิธีดำเนินการ	สื่ออุปกรณ์
<p>คำถามที่ใช้ส่วนใหญ่ ใช้คำถามปลายเปิด เพราะผู้พูดรับคำปรึกษาจะตอบได้หลากหลาย เช่น เรื่องอะไรที่ทำให้ไม่สบายใจ...../ อยากให้ช่วยอะไรไหม....</p> <p>คำถามปลายปิดควรใช้เท่าที่จำเป็น เช่น ใช่ /ไม่ใช่ ใช้ถามเพื่อตรวจสอบข้อความที่ผู้รับคำปรึกษาพูดมา แต่ผู้ให้คำปรึกษาไม่แน่ใจ เช่น ท้อแท้ใช่ไหม ถ้าผู้รับคำปรึกษาบางคนต้องกระตุ้นให้พูดบางครั้ง เช่น คิดอย่างไรอยู่ รู้สึกอย่างไร... และต้องยอมรับในบางเรื่องที่ผู้รับคำปรึกษาอาจมีความลำบากใจในการเล่า ซึ่งผู้ให้คำปรึกษาต้องบอกว่า บางทีมันเป็นการยากที่จะเล่า เอาไว้พร้อมแล้วค่อยเล่าก็ได้ แต่เรื่องนี้ก็เป็นเรื่องสำคัญพอสมควร เราจะย้อนกลับมาคุยที่หลังอีกทีไหม</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. สรุปและเลือกประเด็น เช่น วันนี้เราคุยกันถึงเรื่อง..... 3. ตั้งเป้าหมายและหาทางแก้ไขปัญหาร่วมกัน โดยให้ผู้รับคำปรึกษาเป็นผู้ตัดสินใจในการเลือก 4. สรุปและยุติการให้คำปรึกษา 5. ให้นักจิตวิทยาสาธิตการให้คำปรึกษาเบื้องต้นอย่างง่าย 6. ให้นักเรียนฝึกปฏิบัติตาม 	

• สรุปแนวคิดที่ได้จากกิจกรรม

การให้คำปรึกษานั้น นับได้ว่ามีความสำคัญ เพราะจะเป็นกระบวนการที่จะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษา หรือผู้ที่กำลังมีปัญหา ได้คิด ทบทวน และทำความเข้าใจในปัญหาของตนเอง และสามารถมองเห็นแนวทางการแก้ไขปัญหาหรือหาทางออกที่เหมาะสมได้

• การประเมินผล

จากการอภิปรายร่วมกัน

จากการพิจารณาคำตอบในใบกิจกรรม



ภาพการให้คำปรึกษา

ใบประเมินกิจกรรมที่ 8 การให้คำปรึกษา

1. ถ้ามักเรียน ใครเคยฟังเพลง หรือดูโฆษณาที่บุคคลหนึ่งอยู่ท่ามกลางฝูงชน แต่รู้สึกเหมือนอยู่คนเดียวในโลก
นักเรียนคิดว่าเพราะเหตุใด.....
2. เล่าเรื่องจริงจากประสบการณ์ มีปัญหาไม่ยอมปรึกษาใคร
ถ้ามักเรียนว่า เพราะเหตุใดบุคคลเมื่อมีปัญหาจึงไม่ยอมปรึกษาใคร.....

สถานการณ์ที่ 10 เข้าใจแต่ไม่เข้าใจ

ในระหว่างจัดค่ายให้ผู้ทีหลงผิด คำและเสพยาเสพติดเข้าโครงการทำความดีเพื่อแผ่นดิน โดยจะคืนคนดีสู่สังคมนั้น ก็มีเด็กคนหนึ่งเข้ามาบอกว่า เขาทำไม่ได้หรอก เพราะถึงเขาไม่ค้า คนอื่นที่ค้าก็มีอีกเยอะไปทำไมถึงต้องรับผิดชอบสังคมด้วยละ ที่บ้านผมมีปัญหาไม่เห็นมีใครช่วยได้เลย เงินไม่มีจะซื้ออาหาร ยา คนมองผมเหมือนตัวอะไรก็ไม่รู้ ที่คนขายอื่นที่เป็นขาใหญ่ มีเงิน มีรถ กินอาหารภัตตาคาร มีคนยกมือไหว้กันให้สลอนไม่เห็นมีใครว่าอะไรเลย...อาจารย์ก็เลยบอกไปว่า เออใช่ อาจารย์เข้าใจในความรู้สึกของนักเรียน รู้ดีว่าความจนมันทำให้ลำบาก แต่เด็กกลับตอบมาว่า “อาจารย์เข้าใจ แต่ไม่เข้าใจหรอก” อาจารย์ก็ยืนยันว่า ก็มีประสบการณ์พอสมควร เรียนรู้มาก เจอผู้ที่มาปรึกษาปัญหาแบบนี้หลายราย ทำไมอาจารย์จะไม่เข้าใจ แต่เขาก็กังขี้ขี้ว่า “อาจารย์เข้าใจ แต่ไม่เข้าใจ...”

สถานการณ์ที่ 11 มีปัญหาแต่ไม่ยอมปรึกษาใคร

มีชายผู้หนึ่งเป็นเพื่อนรุ่นน้องซึ่งสนิทสนมกันแต่ไม่ค่อยได้เจอกัน เขาแต่งงานและย้ายไปอยู่ต่างจังหวัด มีลูก 2 คนแล้ว ชายผู้นี้เป็นคนที่จริงจังต่อชีวิต ไม่ชอบเอาเปรียบใคร และไม่ชอบให้ใครเอาเปรียบ ตั้งใจทำงาน ใครไม่ทำงานเขาจะว่า จึงไม่มีใครชอบขึ้นหน้าสักเท่าไร และปกติเขาเป็นคนพูดน้อยจึงมีเพื่อนน้อยไปโดยปริยาย วันหนึ่งเป็นวันเกิดเขา ก็โทรไป คำถามแรกที่ถาม คือ เป็นอย่างไรบ้างสบายดีไหม เขาตอบมาเสียงเครียด ๆ ว่า ไม่สบาย ดินะเนี่ยที่ยังคิดได้ ไม่งั้นพี่ไม่ได้ยินเสียงผมตลอดไปแล้ว ก็ตกใจถามกลับไปว่า เฮ้ย ! มีอะไร เขาก็เล่ามา มีปัญหามากมาย เรื่องงาน ครอบครั้ว หัวหน้า ฯลฯ เลยคิดอยากตาย แต่พอดีมีเพื่อนคนหนึ่งโทรมาให้ข้อคิดเลยยังอยู่ เลยถามว่า เอ้าทำไมไม่โทรมาปรึกษาพี่ละเขาตอบว่า ผมไม่ยอมปรึกษาใคร ก็ถามกลับไปว่า เพราะเหตุใด.....

กิจกรรมที่ 9 การตัดสินใจและการแก้ไขปัญหา

• วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนเรียนรู้แนวทางในการแก้ไขปัญหา
2. เพื่อให้นักเรียนฝึกแก้ไขปัญหาหรือสถานการณ์ที่อาจเกิดขึ้นในการดำเนินชีวิต

• เวลา 60 นาที

• วิธีดำเนินกิจกรรม

วิธีดำเนินการ	สื่ออุปกรณ์
<p>1. ถามนักเรียนในการดำเนินชีวิตหรือช่วงชีวิตที่ผ่านมาใครบ้างที่ไม่เคยมีปัญหาหรือไม่เคยต้องตัดสินใจอะไรเลย</p> <p>โดยปกติทุก ๆ คนจะพบกับปัญหาในชีวิต มากบ้าง น้อยบ้างต่างกันออกไป บางปัญหาก็แก้ได้ บางปัญหาก็แก้ไม่ได้ ในส่วนที่แก้ปัญหาไม่ได้บ่อยครั้งเป็นผลมาจากปัญหานั้นรุนแรงเกินไป ปัญหานั้นเกี่ยวข้องกับบุคคลหลายคน หรือเจ้าของปัญหาอาจจะขาดประสบการณ์ เทคนิคที่จะมีส่วนช่วยในการแก้ไขปัญหา หรือการตัดสินใจอย่างหนึ่งอย่างใด</p>	
<p>2. ถามนักเรียนว่าคนบ้า (คนไข้โรคจิตเวช) ถูกมัดมือและเท้าทั้งหมด 4 ข้างกับเตียง นักเรียนคิดว่าเขาจะสามารถแก้มัดตนเองได้หรือไม่..... เพราะเหตุใด</p> <p>เล่าเรื่องจากข่าวหนังสือพิมพ์เกี่ยวกับการฆ่าตัวตายของวัยรุ่นเนื่องจากเครียดทะเลาะกับแฟน</p>	ใบกิจกรรม
<p>3. ถามนักเรียน คิดว่าเพราะเหตุใดทำให้คนในข่าวถึงคิดสั้นฆ่าตัวตาย</p> <p>ถ้านักเรียนประสบปัญหาเดียวกันจะทำอย่างไร.....</p> <p>ให้นักเรียนช่วยกันอภิปราย</p> <p>จากข้ออภิปรายพบว่า คนในข่าวฆ่าตัวตายเพราะความเครียด หาทางออกไม่ได้ แต่จากการที่นักเรียนอภิปรายร่วมกันจะเห็นว่ายังมีทางออกที่เหมาะสมกว่าการฆ่าตัวตาย แต่เราจะต้องมีข้อมูลและรู้จักเทคนิคในการหาทางออกนั้น ซึ่งขั้นตอนของการตัดสินใจในการแก้ปัญหานับว่าเป็นเรื่องสำคัญซึ่งจะได้เรียนรู้กันต่อไป</p> <p>ขั้นตอนการตัดสินใจและแก้ไขปัญหา</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. วิเคราะห์ว่าปัญหานั้นคืออะไร 2. สาเหตุของปัญหานั้นมาจากอะไร 	ข่าวจากหนังสือพิมพ์.....

วิธีดำเนินการ	สื่ออุปกรณ์
<p>3. ผลกระทบและความรุนแรงของปัญหาต่อตนเองในด้านอารมณ์ ความรู้สึก ความคิด พฤติกรรม การดำเนินชีวิตประจำวัน การเรียน และความสัมพันธ์กับบุคคลรอบข้างอย่างไร</p> <p>4. กำหนดทางเลือกในการแก้ไข้ปัญหา</p> <p>5. วิเคราะห์ข้อดีและข้อเสียของแต่ละทางเลือก</p> <p>6. ตัดสินใจเลือกวิธีการแก้ไข้ปัญหาและหาทางแก้ไข้ข้อเสียที่อาจเกิดขึ้น</p> <p>7. ประเมินผลการแก้ไข้ปัญหา</p> <p>หมายเหตุ 1 กรณีมีหลายปัญหา ให้นำปัญหาที่สำคัญเร่งด่วนมาแก้ไข้ก่อน เช่น อาจจะเป็นภัยถึงชีวิต หรือส่งผลถึงอนาคต</p> <p>หมายเหตุ 2 ให้พิจารณาให้รอบคอบในการเลือกแก้ไข้ปัญหา เพราะถ้าเราเลือกถูกต้องและเราสามารถแก้ไข้ปัญหาหนึ่งได้ อาจจะช่วยลดความรุนแรงในปัญหาที่ 2 ได้เช่นกัน</p> <p>แบบฝึกหัด ศึกษาถึงปัญหาคนฆ่าตัวตาย</p>	

• สรุปแนวคิดที่ได้จากกิจกรรม

ทุกคนล้วนมีปัญหา จะแตกต่างกันบ้างในเรื่องของระดับความรุนแรงมากน้อย ปัญหาส่วนใหญ่สามารถที่จะแก้ไข้ได้ถ้าเรารู้ถึงเทคนิคและขั้นตอนในการที่จะแก้้ปัญหา หรือถ้าเป็นปัญหาที่แก้้ไม่ได้เราก็สามารถหาทางออกที่เหมาะสมเพื่อลดระดับความรุนแรงได้

• การประเมินผล

1. จากการอภิปรายร่วมกันในระหว่างดำเนินกิจกรรม
2. พิจารณาคำตอบจากใบกิจกรรม

ใบกิจกรรมที่ 9 การตัดสินใจและการแก้ไข้ปัญหา

- ถามนักเรียนว่าคนบ้า (คนไข้โรคจิตเวช) ถูกมัดมือและเท้าทั้งหมด 4 ข้างกับเตียง นักเรียนคิดว่าเขาจะสามารถแก้้มัดตนเองได้หรือไม่..... เพราะเหตุใด แก้้ได้โดยค่อย ๆ ขยับมือทีละข้าง

สถานการณ์ที่ 12 ชาวหนังสือพิมพ์ลักผู้อำนวยความสะดวกโตตตีตกตาย
นักเรียนคิดว่าปัญหาคืออะไรจะมีวิธีแก้ไขอย่างไร

ปัญหาคือ	สาเหตุมาจาก	ผลกระทบและความรุนแรง	ทางเลือก	ข้อดี	ข้อเสีย

แนวทางการแก้ไขข้อเสียของทางเลือกนั้น



ชาวหนังสือพิมพ์ลักผู้อำนวยความสะดวกทะเลาะกับแฟนโตตตีตกตาย

นาย...ก...บุตรชายคนเดียวของ...ผู้อำนวยความสะดวก สถานศึกษาแห่งหนึ่งในกรุงเทพฯ กระโดดตึกลงมา
เสียชีวิต แฟนสาวให้การว่าก่อนเกิดเหตุผู้ตายกลับจากเที่ยวสถานบันเทิง ระยะเวลาประมาณ 02.00 น. จากนั้นมี
ปากเสียงกันแล้วจู่ ๆ ผู้ตายก็พูดว่าไม่รักก็ไม่เป็นไรไว้เจอกันชาติหน้า


กิจกรรมที่ 10 การควบคุมอารมณ์

• วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนเรียนรู้ในเรื่องอารมณ์ และผลกระทบของอารมณ์ต่อพฤติกรรม
2. เพื่อให้นักเรียนเรียนรู้วิธีการควบคุมอารมณ์ของตนเองให้เหมาะสมกับสถานการณ์

• เวลา 60 นาที

• วิธีดำเนินกิจกรรม

วิธีดำเนินการ	สื่ออุปกรณ์
<p>1. สอบถามนักเรียนว่า อารมณ์เกี่ยวข้องกับชีวิตประจำวันอย่างไรบ้าง..</p> <p>2. เล่นเกมส์ลูกโป่ง</p> <p>3. เล่าสถานการณ์ที่ 13 นายพักรบ</p> <p>สอบถามนักเรียนว่า เพราะเหตุใด พักรบจึงถูกสุนัขกัด...</p> <p>4. บรรยายเพิ่มในเรื่องของอารมณ์</p> <p>อารมณ์และความคิดมีความเกี่ยวข้องกันอยู่เสมอ แยกออกจากกันได้ยาก เมื่อมีอารมณ์มาก / รุนแรง เช่น โกรธ เกลียด มักจะลืมหู ทำพฤติกรรมต่าง ๆ ขาดการไตร่ตรอง เมื่อเป็นเช่นนี้ เรียกว่าอารมณ์นำความคิด แต่เมื่อเราสามารถควบคุมอารมณ์ของเราได้ เราจะมีสติ เรียกว่า ความคิดนำอารมณ์ ดังคำพระที่ว่า “สติมา ปัญญาเกิด สติเตลิดมักจะมีปัญหา” ดังนั้น เราจึงควรมาทำความรู้จักเข้าใจในเรื่องอารมณ์ทั้งของตนเองและผู้อื่น เพราะอารมณ์มีความสำคัญต่อมนุษย์อย่างมาก ทั้งด้านผลดีและผลเสีย และส่งผลต่อสุขภาพร่างกายและการอยู่รอดของคนเราในสังคม คนเราต้องมีปฏิสัมพันธ์กับคนอื่น ดังนั้นการควบคุมอารมณ์จึงมีความจำเป็น</p> <p>การเกิดของอารมณ์มีองค์ประกอบที่ซับซ้อน ทั้งยังเกี่ยวข้องกับความรู้สึกนึกคิด ลักษณะนิสัย และสามารถเกิดขึ้นได้กับทุกคน สรุปโดยง่าย ๆ อารมณ์เกิดขึ้นเนื่องจากมีสิ่งเร้าเข้ามากระทบอินทรีย์ (ร่างกาย) หลังจากนั้น มีสมองส่วนไฮโปทาลามัส (Hypothalamus) ควบคุมการเกิดของอารมณ์ โดยทั่ว ๆ ไป อารมณ์พื้นฐานของมนุษย์มีทั้งทางบวกและทางลบ</p> <p>ทางบวก เช่น รัก สนุก ตีใจ</p> <p>ทางลบ เช่น โกรธ กลัว เศร้า อิจฉา ริษยา ฯลฯ</p> <p>การเกิดอารมณ์ทางลบ มักจะเกิดผลเสียหลายประการ</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ทางด้านร่างกาย หัวใจเต้นเร็ว / หายใจเร็ว / ขนลุก / ปวดท้อง (อารมณ์มีผลต่อการทำงานของกระเพาะอาหาร / ตัวสั้น) 2. การเรียน / ทำงาน เบื่อ หงุดหงิด เรียนไม่รู้เรื่อง งานออกมาไม่ดี 3. ทัศนคติ มีความคิดในแง่ลบ มองโลกในแง่ร้าย อาจเป็นโรคจิตได้ 4. สังคม คนที่มีอารมณ์รุนแรงอยู่เสมอ มักจะเข้ากับใครไม่ค่อยได้ ไม่มีใครอยากคบหาสมาคมด้วย 	<p>ใบกิจกรรม</p> <p>เกมส์ลูกโป่ง</p> <p>สถานการณ์ที่ 13</p> <p>เรื่องนายพักรบ</p> <p>ภาพลูกโป่ง</p> 



วิธีดำเนินการ	สื่ออุปกรณ์
<p>การควบคุมอารมณ์โกรธ</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. พิจารณายอมรับว่า เรามีอารมณ์โกรธ 2. ตั้งสติทำให้สงบลงก่อน อาจจะใช้การนับเลข / กำหนดลมหายใจ / ผ่อนคลาย / ท่องไว้ว่า เย็นเข้าไว้ ฉันตั้งใจจะไม่ให้เรื่องรุนแรงเกิดขึ้น 3. แสดงความรู้สึกของเราได้แต่ต้องไม่ก้าวร้าว และไม่ละเมิดสิทธิผู้อื่น 4. พิจารณาสาเหตุโดยพยายามเปิดใจให้กว้าง และยืดหยุ่น 5. หาทางออก หรือแก้ปัญหาที่เหมาะสม <p>หมายเหตุ 1. อย่าเก็บความโกรธเพราะจะทำให้เป็นคนเครียดง่าย ระบายความโกรธออกมา ถ้าว่าคนอื่นไม่ได้ ให้เขียนกระดาษหรือเล่นกีฬาที่ออกแรง เช่น แบดมินตัน ฟุตบอล วายน้ำ (ห้ามแข่งขันเพราะจำทำให้เครียดมากขึ้น) หรือหางานอดิเรกทำ เช่น ปลูกต้นไม้ ดูหนัง ฟังเพลง</p> <p>แบบฝึกหัด ผลเสียของการควบคุมอารมณ์ไม่ได้</p> <p>แบบฝึกหัดที่ 1 สถานการณ์ที่ 14 หมูบึ้ง</p> <p>นักเรียนจะปฏิบัติอย่างไรเพื่อไม่ให้เกิดเหตุการณ์คล้ายกับหมูบึ้ง....</p> <p>แบบฝึกหัดที่ 2 สถานการณ์ที่ 15 เหตุเกิดเพราะใคร</p> <p>นักเรียนจะปฏิบัติอย่างไรเพื่อไม่ให้เกิดเหตุการณ์คล้ายเรื่องเหตุเกิดเพราะใคร....</p> <p>หมายเหตุ 2 ไม่มีการสร้างสถานการณ์หรือสมมุติเหตุการณ์ได้เหมือนจริง ในด้านการฝึกปฏิบัติการควบคุมอารมณ์ นักเรียนจึงต้องอาศัยการเรียนรู้ และเทคนิคและนำไปฝึกฝนเอง โดยนักเรียนต้องฝึกภาคปฏิบัติและลงบันทึกในแบบบันทึกเหตุการณ์ประจำวันทุกครั้ง</p>	<p>สถานการณ์ที่ 14 หมูบึ้ง</p> <p>สถานการณ์ที่ 15 เหตุเกิดเพราะใคร</p>

• สรุปแนวคิดที่ได้จากกิจกรรม

อารมณ์สามารถเกิดขึ้นได้กับทุกคน ซึ่งเป็นเรื่องธรรมดา แต่อารมณ์ในทางลบจะมีผลเสียต่อมนุษย์อย่างมากทั้งด้านร่างกายและจิตใจ รวมถึงการอยู่รอดในสังคม ดังนั้น บุคคลจึงควรรู้เท่าทันอารมณ์ และฝึกควบคุมอารมณ์ของตนเอง ตลอดจนวิธีการแสดงออกที่เหมาะสม เพื่อหลีกเลี่ยงและป้องกันสถานการณ์ที่รุนแรง เช่น การทำร้ายผู้อื่น ซึ่งถือเป็นการก่ออาชญากรรม

• การประเมินผล

1. จากการอภิปรายร่วมกันในระหว่างดำเนินกิจกรรม
2. พิจารณาคำตอบจากใบกิจกรรม

ใบกิจกรรมที่ 10 การควบคุมอารมณ์

1. สอบถามนักเรียนว่า อารมณ์เกี่ยวข้องกับชีวิตประจำวันอย่างไรบ้าง..
2. เล่าสถานการณ์ที่ 13 นายพักรบ
สอบถามนักเรียนว่า เพราะเหตุใด พักบจึงถูกสุนัขกัด...
3. นักเรียนจะปฏิบัติอย่างไรเพื่อไม่ให้เกิดเหตุการณ์คล้ายกับหมูπίง....
4. นักเรียนจะปฏิบัติอย่างไร เพื่อไม่ให้เกิดเหตุการณ์คล้ายเรื่อง เหตุเกิดเพราะใคร..



ภาพสุนัข

สถานการณ์ที่ 13 นายพักรบ

พักรบเดินหัวเสียออกจากบ้านเพราะโดนแม่ที่ผลการเรียนของเขาตกต่ำลงมาก ระหว่างทางพบกับเด็กกลุ่มหนึ่งกำลังไล่ตีสุนัขอยู่ จนมันวิ่งหนีติดกำแพงและไม่มีทางหนีไปไหนเพราะเด็กกลุ่มล้อมพร้อมกับถือไม้จะตีมัน ทันใดนั้นสุนัขที่ไม่มีทางสู้ตัวนั้นก็เห่าและขู่ด้วยเสียงอันดัง ตั้งท่าจะกัด ทำให้เด็กกลุ่มนั้นชะงัก ไม่กล้าเข้าใกล้ แต่พักรบตะโกนบอกว่า ไม่ต้องกลัวเราจัดการเอง ว่าแล้วพักรบก็เดินเข้าไปหาสุนัขพร้อมไม้อันยาว แต่ขณะที่พักรบไม่ทันระวังตัวสุนัขก็กระโจนเข้ากัดพักรบหลายที่ และวิ่งหนีอย่างรวดเร็ว เด็กทุกคนตกใจร้องหาคคนช่วย ในขณะที่พักรบล้มลง และนอนร้องด้วยความเจ็บปวด



ภาพหมูπίง

สถานการณ์ที่ 14 หมูπίง

ชายคนหนึ่งพักอยู่ในย่านชุมชนเขตกรุงเทพมหานคร ทุกเช้าเขาต้องซื้อข้าวเหนียวหมูπίงไปให้ครอบครัว จำนวน 15 ไม้ทุกวัน จนเป็นที่สนิทสนมกับแม่ค้าเป็นอย่างดี โดยทุกวันแม่ค้าจะเตรียมไว้ให้เขาเสมอ วันหนึ่ง มีเด็กคนหนึ่งมาซื้อหมูπίง บอกกับคนขายหมูπίงว่า วันนี้ผมสอบ รีบมากเลย ยังไม่ได้กินข้าวเช้า ขอซื้อหมูπίง 5 ไม้ก่อนนะ แต่ขณะนั้นหมูπίงยังไม่สุก ซึ่งเป็นขณะเดียวกับที่ชายผู้นั้นมารับหมูπίงพอดี แม่ค้าหมูπίง เมื่อทราบว่าเป็นเด็กยังไม่ได้อินข้าวและจะรีบไปสอบ แม่ค้าจึงดึงหมูπίงจำนวน 5 ไม้จากในถาด

ของชายคนนั้นส่งให้เด็กน้อยไป แล้วบอกว่า คุณกรรณารอสักแป็บหนึ่งนะ ประมาณ 5 นาที วันนี้หมูสุกไม่ทัน ชายผู้นั้นโมโหมาก ทำไมแม่ค้าเอาหมูของตนให้คนอื่นไป ผมเป็นลูกค้าประจำ ซื้อทุกวันมาเป็นปี ๆ แล้วไม่เอาแล้ว ไม่ซื้ออีกแล้ว และเขาก็ขับรถออกไป เขาขับรถวนอยู่หลายรอบเพราะไม่มีที่จอดรถพอที่จะหาซื้อหมูปิ้งที่อื่นได้ เวลาผ่านไป 20 นาที เขาจึงต้องซื้อน้ำเต้าหู้กลับบ้าน ชายผู้นั้นหลังจากหายโมโหแล้ว กลับมานั่งนึกดูอีกที่เขาทำอะไรลงไป.....เขาทำถูกแล้วหรือ.....ต่อไปจะซื้อหมูปิ้งได้ที่ไหน

สถานการณ์ที่ 15 เหตุเกิดเพราะใคร

หลังงานกีฬาของโรงเรียนมัธยมแห่งหนึ่ง มีนักเรียนชายสองคนชกต่อยกัน ระหว่างต่อสู้กันอยู่นั้น คนหนึ่งถูกยิงและเสียชีวิตขณะนำส่งโรงพยาบาล ตำรวจจับกุมคู่กรณีและตั้งข้อหาฆ่าผู้อื่น จากปากคำของผู้เห็นเหตุการณ์ การต่อสู้เกิดขึ้นเพราะผู้ตายได้กล่าวล้อเลียนคู่กรณีว่าซีแพ็ค แข่งฟุตบอลก็แพ้อ่า ว่าไม่เอาไหน และผู้เห็นเหตุการณ์ยังกล่าวอีกว่า ทั้งคู่ดื่มสุรามาด้วย



ภาพคนทะเลาะกัน

กิจกรรมที่ 11 การเข้าใจผู้อื่นและการรับผิดชอบต่อสังคม

• วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนเรียนรู้ที่จะเข้าใจผู้อื่น และร่วมรับผิดชอบต่อสังคม
2. เพื่อให้นักเรียนเข้าใจพุทธสุภาษิตที่ว่า “เมตตาเป็นเครื่องค้ำจุนโลก”

• เวลา 60 นาที

• วิธีดำเนินกิจกรรม

วิธีดำเนินการ	สื่ออุปกรณ์
1. เล่าสถานการณ์ที่ 16 ใครเอาไป ให้นักเรียนร่วมกันอภิปรายว่าใครผิด....	ใบกิจกรรม สถานการณ์ที่ 16 ใครเอาไป
2. เล่าสถานการณ์ที่ 17 หากินง่ายแต่เสียหายมหาศาล	สถานการณ์ที่ 17 หากินง่ายแต่เสียหาย มหาศาล
3. เล่าสถานการณ์ที่ 18 เด็กชายขายขวด	สถานการณ์ที่ 18 เด็กชายขายขวด
4. เล่าสถานการณ์ที่ 19 ทหารกล้า ให้นักเรียนร่วมกันอภิปรายว่า มีความคิดเห็นอย่างไรกับ 4 เรื่องที่ได้รับรู้ใน วันนี้.....	สถานการณ์ที่ 19 ทหารกล้า

• สรุปแนวคิดที่ได้จากกิจกรรม

มนุษย์เป็นสัตว์สังคม การที่จะอยู่ร่วมกันอย่างสงบสุขต้องมีความเข้าใจ และเห็นใจผู้อื่น เอาใจเขา มาใส่ใจเรา เพราะเมตตาเป็นเครื่องค้ำจุนโลก การมีโอกาสได้ช่วยเหลือผู้อื่นหรือทำคุณต่อประเทศนับได้ว่า มีประโยชน์มาก ถึงแม้เราไม่มีโอกาสช่วยเหลือผู้อื่นแต่ก็ต้องไม่สร้างปัญหา หรือก่อความเดือดร้อนให้สังคม ถ้าทำได้ดังนี้ ก็นับว่าทำคุณประโยชน์ต่อสังคมอย่างหนึ่ง

• การประเมินผล

1. จากการอภิปรายร่วมกันในระหว่างดำเนินกิจกรรม
2. พิจารณาคำตอบจากใบกิจกรรม

สถานการณ์ที่ 16 ใครเอาไป

มาลีกับสมใจเป็นเพื่อนร่วมชั้นเรียนเดียวกัน นั่งโต๊ะใกล้กันแต่ไม่สนิทกันมากนัก วันหนึ่งเวลาใกล้เที่ยง มาลีเห็นสมใจยังนั่งอ่านหนังสืออยู่ที่โต๊ะ จึงลุกไปเข้าห้องน้ำ และวางกระเป๋าตังค์ใบเล็กไว้บนโต๊ะ แต่เมื่อกลับ

ออกมาจากห้องน้ำ ก็ไม่เห็นกระเป๋าสของเธอแล้ว มาลีจึงถามสมใจว่า เห็นกระเป๋าใบเล็กของฉันหรือไม่ สมใจตอบว่าไม่เห็น เพราะเมื่อมาลีไปเข้าห้องน้ำ สมใจก็ลุกไปหาเพื่อนพอดิ แต่มาลียืนยันว่าวางของไว้ และเมื่อถามเพื่อนในห้องแล้ว เพื่อนบอกว่าไม่เห็น มาลีจึงโทษสมใจว่าขโมยไป สมใจบอกว่าไม่ได้เอาไป ทั้งสองจึงทะเลาะกันอย่างรุนแรง พอดิอาจารย์ผ่านมาเห็นเหตุการณ์เข้า ให้เพื่อนทั้งห้องช่วยกันหา ปรากฏว่ากระเป๋าตั้งกล้วตกอยู่ในซอกของโตะตัวหนึ่ง ครูให้มาลีขอโทษสมใจ แต่มาลียก็ไม่ขอโทษเพราะโกรธที่สมใจทำของเธอ ตกแล้วไม่ยอมเก็บให้ ครูถามว่า ถ้าสมใจไม่ได้ทำของตกลงมา มาลียบอกจะขอโทษ (ดูผลจากกล้องวงจรปิด เห็นเด็กผู้ชายวิ่งชนโตะของก็ล้วยลงไป มาลียจึงขอโทษสมใจ)

สถานการณ์ที่ 17 หากินง่ายแต่เสียหายมหาศาล.....



ภาพหากินง่ายแต่เสียหายมหาศาล

สถานการณ์ที่ 18 เด็กชายขายขวด เก็บขวดขายได้ 80,000 บาท บริจาคช่วยเด็กเอดส์หมด

เด็กชายชุน อู่ยี่ อายุ 12 ปี อยู่โรงเรียนเสีหิง ในเขตชางไค ซึ่งเมืองนี้มีสถานที่เลี้ยงเด็กกำพร้าที่ติดเอดส์อยู่ ในเบื้องต้นเขานำเงินในกระปุกออมสิน 920 บาท ไปบริจาค และคิดหาวิธีจะหาเงินไปบริจาคเพิ่มได้อย่างไร เขาได้ไปเก็บขวดขายและสะสมอดออมเป็นเวลา 2 ปี ได้เงินทั้งสิ้น 83,000 บาท เขาบริจาคเงินให้เด็กกำพร้าที่ติดเอดส์หมด มีหลายคนถามว่าเขาทำทำไม เขาตอบว่า ผมเสียใจเหมือนกันในเมื่อผมทำดีทำไม่เพื่อนถึงไม่เห็นด้วย ผมแค่อยากจะให้ความรักความเอื้ออาทรต่อเด็กกำพร้า พวกเขาจะรู้สึกภูมิใจตายถ้าเห็นว่ามีพวกเราห่วงใยอยู่ บางครั้งผมอยากใช้เงินซื้อของเล่นเหมือนกันแต่คิดว่าไม่จำเป็น แต่สำหรับเด็กกำพร้าแล้วเงินนี้ช่วยซื้ออาหารให้พวกเขาได้ (ภาพอยู่หน้า 77)



สถานการณ์ที่ 19 ทหารกล้า

ร้อยตำรวจเอก ธรณิศ ศรีสุข ผู้บังคับหมวด (สัญญาบัตร 1) กองร้อยรบพิเศษที่ 1 กองกำกับการ 1 กองบังคับการสนับสนุนทางอากาศ กองบัญชาการตำรวจตระเวนชายแดน

เมื่อวันที่ 29 กันยายน 2550 เวลาประมาณ 08.00 น. ได้นำกำลังออกลาดตระเวนโดยรถจักรยานยนต์ตามยุทธวิธีเพื่อตรวจพื้นที่รับผิดชอบ และป้องกันผู้ก่อความไม่สงบดักซุ่มโจมตีขบวนรถยนต์ของทางราชการที่ขนส่งหีบบัตรเลือกตั้งนักเรียนสภาเทศบาล ต.บันนังสตา จ.ยะลา ขณะลาดตระเวนตามถนนสายสุราษฎร์-บ้านนากดี มาถึง ม.5 ต.เขื่อนบางลาง อ.บันนังสตา จ.ยะลา ซึ่งเป็นทางโค้งลงเขา ด้านข้างเป็นเนินดินสูง ประกอบกับมีป่ารกทึบทั้งสองข้างทาง ได้ถูกกลุ่มผู้ก่อความไม่สงบ ดักซุ่มโจมตี ร.ต.อ.ธรณิศ ศรีสุข หัวหน้าชุดลาดตระเวน ได้ตอบโต้การซุ่มโจมตีและไล่ติดตาม ระหว่างที่ไล่ติดตามฝ่ายกลุ่มก่อความไม่สงบได้ใช้อาวุธปืนยิงตอบโต้ ถูก ร.ต.อ.ธรณิศ ศรีสุข บริเวณศีรษะ เสียชีวิตในที่เกิดเหตุวันที่ 7 ตุลาคม 2550

สมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินีนาถ ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ เสด็จพระราชดำเนินมาเป็นองค์ประธาน ในพิธีพระราชทานเพลิง ร.ต.อ.ธรณิศ ศรีสุข ณ จังหวัดขอนแก่นและมีพระราชเสาวนีย์ต่อครอบครัวดังนี้

“ร้อยตำรวจเอกธรณิศ ศรีสุข เป็นผู้ที่เสียสละและรักษาชาติอย่างมาก บุคคลอื่นควรนำมาเป็นแบบอย่าง เวลาที่ประเทศชาติต้องการคนอย่างนี้ เพราะสถานการณ์ภาคใต้ยังมีความรุนแรงและอันตรายมาก จึงอยากให้ทุกคนทุ่มเทการปฏิบัติหน้าที่ ขอให้ทุกคนช่วยกัน” นอกจากนั้นพระองค์ท่านได้ตรัสว่า “เรามางานนี้เพื่อให้เกียรติแก่เขา และขอใจต่อครอบครัวของผู้กองแดนที่เลี้ยงลูกให้เป็นคนดี”

ใบกิจกรรมที่ 11 การเข้าใจผู้อื่นและการรับผิดชอบต่อสังคม

1. เล่าสถานการณ์ที่ 16 ใครเอาไป ให้นักเรียนร่วมกันอภิปรายว่าใครผิด...
2. ให้นักเรียนร่วมอภิปรายว่า มีความคิดเห็นอย่างไรกับ 4 เรื่องที่ได้รับรู้ในวันนี้.....

กิจกรรมที่ 12 สมาธิ การตระหนักรู้ในตน

• **วัตถุประสงค์**

1. เพื่อให้นักเรียนเข้าใจถึงประโยชน์ของการทำสมาธิ
2. เพื่อให้นักเรียนสามารถปฏิบัติสมาธิได้ด้วยตนเอง

• **เวลา 60 นาที**

• **วิธีดำเนินกิจกรรม**

วิธีดำเนินการ	สื่ออุปกรณ์
<p>1. ถามนักเรียนว่าสมาธิคืออะไร..... ประโยชน์ของสมาธิคืออะไร..... ใครเคยฝึกสมาธิมาบ้างแล้ว.....</p> <p>2. บรรยายสรุปเกี่ยวกับสมาธิ สมาธิ คือ การตั้งใจทำจิตใจให้สงบแน่วแน่อยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่งไม่ฟุ้งซ่าน อยู่กับปัจจุบัน</p> <p>ประเภทของสมาธิ สมาธิแบ่งตามวัตถุประสงค์ของการปฏิบัติ มี 2 ประเภทคือ</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. สัมมาสมาธิ มุ่งนิพพาน คือการตั้งจิตทำสมาธิ ช่มอารมณ์หรือกิเลสให้ระงับชั่วคราว 2. วิปัสสนากรรมฐาน มุ่งสร้างปัญญา ให้เห็นตามจริง ไม่ยึดติด กำหนดอารมณ์ให้อยู่กับปัจจุบัน <p>ประโยชน์ของสมาธิ</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ทางด้านร่างกาย ชีพจรเต้นช้า สมองผ่อนคลาย มีผลดีต่อระบบภูมิคุ้มกัน 2. ด้านสุขภาพ ช่วยลดอาการปวดศีรษะและอาการอื่น ๆ ได้ 3. ด้านครอบครัว ลดความขัดแย้งในครอบครัว 4. ด้านสังคม เมื่อสมาธิดี มีความคิดสร้างสรรค์ผลงานดี มีความเจริญก้าวหน้าในการทำงาน 5. ด้านจิตใจ ทำให้ผ่อนคลาย ลดความเครียด นอกจากนี้ การปฏิบัติสมาธิยังทำให้ร่างกายหลั่งสารเอ็นโดรฟิน มีผลทำให้สดชื่น สุขสบาย <p>3. ฝึกปฏิบัตินั่งสมาธิ</p>	<p>ใบกิจกรรม</p> <p>พระครูนำฝึก</p>

• **สรุปแนวคิดที่ได้จากกิจกรรม**

จิตที่เป็นสมาธิเป็นจิตที่มีพลัง สามารถนำไปใช้ประโยชน์ต่าง ๆ ได้ เช่น ความคิดสร้างสรรค์ เมื่อจิตสงบใจเย็น ไม่หงุดหงิด ไม่ฟุ้งซ่าน ลดความเครียดได้

• การประเมินผล

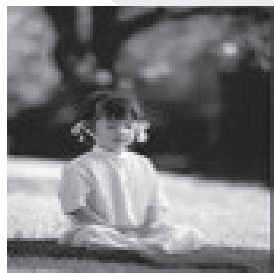
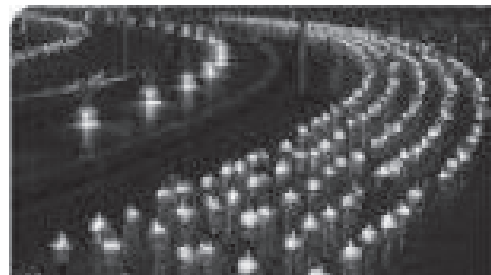
จากการฝึกภาคปฏิบัติ

ใบกิจกรรมที่ 12 สมานธิ / การตระหนักรู้ในตน

ถามนักเรียนว่าสมานธิคืออะไร.....

ประโยชน์ของสมานธิคืออะไร.....

ใครเคยฝึกสมานธิมาบ้างแล้ว.....



ภาพการนั่งสมานธิ

กิจกรรมที่ 13 เทคนิคการคลายเครียด

• วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนเรียนรู้สาเหตุของความเครียด
2. เพื่อให้นักเรียนสามารถเลือกแนวทางการจัดการกับความเครียดได้
3. เพื่อให้นักเรียนปฏิบัติและลงมือจัดการกับปัญหา หรือความเครียดของตนเองและผู้อื่นได้

• เวลา 60 นาที

• วิธีดำเนินกิจกรรม

วิธีดำเนินการ	สื่ออุปกรณ์
<ol style="list-style-type: none"> 1. ถามนักเรียนว่า “ใครไม่เคยมีความเครียดเลย” 2. แล้วเราจะรู้ได้อย่างไรว่า อย่างไรไหนเครียดมากเครียดน้อย สถานการณ์ ก. ครูใหญ่แจ้งให้เด็กชายแดงเข้าพบภายในครึ่งชั่วโมง สถานการณ์ ข. ครูใหญ่แจ้งให้เด็กชายแดงเข้าพบในวันพรุ่งนี้ สถานการณ์ ก. หรือ ข. เครียดมากกว่ากัน เพราะอะไร..... 3. นักเรียนคิดว่ามีวิธีคลายเครียดอย่างไรบ้าง .. 4. เล่าสถานการณ์ที่ 20 ทำอย่างไรดี ในสถานการณ์นี้ เด็กชายแดงเครียดมากน้อยเพียงไร... ถ้านักเรียนเป็นเด็กชายแดงจะทำอย่างไร <p>เรียนรู้เรื่องความเครียด</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ความเครียดเป็นส่วนหนึ่งในชีวิตประจำวันที่ทุกคนต้องประสบ ความเครียดเป็นสภาวะจิตใจของคนในด้านอารมณ์และความรู้สึกที่เกิดขึ้นเมื่อเผชิญกับสิ่งต่าง ๆ ที่มาคุกคามทั้งภายนอกและภายในตัวบุคคล รวมทั้งสภาพแวดล้อมต่าง ๆ ที่ทำให้เกิดความกดดัน / วิดกกังวล / ความขัดแย้ง / ความคับข้องใจ ซึ่งทำให้อารมณ์และจิตใจเกิดการปรับตัวเพื่อรักษาสมดุลไว้ โดยแสดงออกทางด้านร่างกาย จิตใจ และพฤติกรรม เช่น หัวใจเต้นเร็ว / หายใจเร็ว / ความดันเลือดสูง / มือสั่น / เหงื่อออกมาก / นอนไม่หลับ / ไม่มีสมาธิ / หงุดหงิดง่าย / วิดกกังวล ฯลฯ ซึ่งจะแตกต่างกันไปแต่ละบุคคล 2. ระดับของความเครียด แบ่งได้เป็น 3 ระดับ <ol style="list-style-type: none"> 1. เล็กน้อย ส่วนใหญ่มักเกิดในชีวิตประจำวัน และเกิดขึ้นในเวลาสั้น ๆ เช่น รถติด ขับรถเร็วเกินกำหนด สัมภาษณ์งาน เป็นต้น 2. ปานกลาง ระยะเวลาของความเครียดจะนานกว่า อาจกินเวลาเป็นชั่วโมงเป็นวัน เช่น ความขัดแย้งระหว่างเพื่อน การทำงานหนัก 3. รุนแรง ความเครียดจะกินเวลานานเป็นเดือนเป็นปี และส่งผลต่อการดำเนินชีวิต เช่น เป็นโรคร้ายแรง / ถูกให้ออกจากงาน เป็นต้น <p>หมายเหตุ 1 ระดับความเครียดจะแตกต่างกันในแต่ละบุคคลขึ้นอยู่กับ การปรับตัว และการจัดการกับความเครียดนั้น</p>	<p>ใบกิจกรรม</p> <p>สถานการณ์ที่ 20 ทำอย่างไรดี</p>



วิธีดำเนินการ	สื่ออุปกรณ์
<p>หมายเหตุ 2 ความเครียดถ้ามีในระดับไม่รุนแรง สามารถเป็นแรงผลักดันให้มีพลังในการต่อสู้ หรือแก้ไขปัญหา เช่น การถูกเอาไว้มาก / เด็กคนนี้เอาดีไม่ได้ / เด็กคนนี้ก็จะพยายามทำทุกวิธีทางเพื่อลบคำสบประมาทนั้น</p> <p>3. สาเหตุความเครียดในวัยรุ่น</p> <ul style="list-style-type: none"> - ทางด้านร่างกาย มีโรคประจำตัว / เจ็บป่วยบ่อย / พิกัดไม่สมส่วน / ร่างกายมีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว / อ้วนไป / ผอมไป / ไม่หล่อ / ไม่สวย - ทางด้านจิตใจ อารมณ์ไม่มั่นคง / อ่อนไหวง่าย / เจ็บระบียบบางครั้ง / จริงจังกับชีวิต / อยากรู้ / อยากรอง / ยังต้องพึ่งพาคนอื่น / รู้สึกด้อยกว่าผู้อื่น / ต้องการอิสระและการยอมรับ - ทางด้านครอบครัว สังคม สิ่งแวดล้อม เข้าโรงเรียนใหม่ เรียนต่อ แฟน การเลี้ยงดูที่เข้มงวดเกินไป สภาพครอบครัวแตกแยก ติดสิ่งเสพติด สูญเสียของรัก ฐานะทางเศรษฐกิจของพ่อแม่ สัมพันธภาพที่ไม่ดีระหว่างเพื่อน ครู และพ่อแม่ <p>4. การจัดการกับความเครียด เป็นกลวิธีที่บุคคลลงมือดำเนินการเพื่อจัดการและควบคุมสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด และเพื่อลดระดับความเครียดนั้น แบ่งได้ 2 แบบ คือ</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. มุ่งจัดการที่อารมณ์ คือพยายามที่จะควบคุมหรือบรรเทาอารมณ์ที่ไม่พึงประสงค์ที่มีสาเหตุมาจากสถานการณ์นั้น โดยไม่ได้เปลี่ยนแปลงหรือจัดการกับสถานการณ์นั้น เช่น ความเครียดที่คิดว่าตนเองไม่มีค่า โดยเมื่อทักทายคนรู้จักแล้วไม่มีการตอบสนอง และคิดว่าเขาไม่อยากจะพูดกับเราหรือเปล่า ถ้าเป็นในลักษณะนี้ ก็ต้องเปลี่ยนวิธีคิด เช่น เขาอาจไม่ทันเห็นเรา 2. มุ่งเน้นที่การจัดการกับปัญหา คือ พยายามทำความเข้าใจกับปัญหาว่าปัญหาคืออะไร สาเหตุเป็นอย่างไร มีทางออกไหม โดยใช้เกณฑ์และเทคนิคการตัดสินใจมาช่วย และเลือกวิธีที่ดีที่สุด <p>5. เทคนิคของการคลายเครียด</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ใช้เทคนิคการผ่อนคลายที่เหมาะสมกับตนเอง เช่น การกำหนดลมหายใจ / การนับเลข / โยคะ / ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ / สวดมนต์ / ทำสมาธิ / ปล่อยวาง และฝึกการให้อภัย ฯลฯ 2. หางานอดิเรกทำ เช่น ปลูกต้นไม้ นอน ดูหนัง ฟังเพลง ฯลฯ 3. ดูแลสุขภาพร่างกายให้แข็งแรง ทั้งเรื่องอาหาร ออกกำลังกาย และการพักผ่อนที่เพียงพอ 4. ระบายออกโดยการเล่นกีฬาที่ต้องออกแรง เช่น วิ่ง บาสเกตบอล ฟุตบอล ฯลฯ 5. หลีกเลี้ยงการแข่งขัน 6. ใช้กลไกในการป้องกันตนเองในบางครั้ง เช่น นิน หรือเลี้ยง 7. พูดคุยกับคนที่ไว้ใจได้ เป็นการเปิดโอกาสให้เราได้มีโอกาสแลกเปลี่ยนความเห็นของเรากับบุคคลอื่น และเป็นการช่วยให้เราได้ระบายความรู้สึก อึดอัดออกมา 8. เรียนรู้ที่จะอยู่กับความเครียดและหาบุคคลที่สามารถพอที่ช่วยเราได้ 9. ปรับความคิดและอารมณ์ ฝึกคิดในแง่บวก เพราะความคิดเป็นปัจจัยที่จะช่วยให้เราปรับเปลี่ยนพฤติกรรม 10. ใช้เหตุผลในการแก้ไขปัญหา รวมถึงทักษะในการตัดสินใจ 	<p>ใบกิจกรรม</p> <p>สถานการณ์ที่ 20 ทำอย่างไรดี</p>

วิธีดำเนินการ	สื่ออุปกรณ์
<p>แบบฝึกหัดสถานการณ์ที่ 21 เบื่อบ้าน</p> <p>นักเรียนคิดว่า สายรุ้ง มีความเครียดอยู่ในระดับใด...</p> <p>นักเรียนมีวิธีใดช่วยสายรุ้งได้บ้าง.....</p> <p>หมายเหตุ สถานการณ์ในแบบฝึกหัดเป็นการสร้างหรือสมมุติขึ้น ใช้เป็นกรณีศึกษาได้เพียงฝึกทักษะ การจะปรับหรือประยุกต์ใช้จริงในชีวิตประจำวัน นักเรียนต้องเรียนรู้ด้วยตนเอง โดยนักเรียนต้องบันทึกเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่ประสบ และนักเรียนได้จัดการโดยใช้วิธีใด ลงในแบบบันทึก เหตุการณ์ประจำวันทุกครั้ง</p>	<p>สถานการณ์ที่ 21</p> <p>เบื่อบ้าน</p>

• สรุปแนวคิดที่ได้จากกิจกรรม

ในโลกนี้ ไม่มีที่ไหนที่ความเครียดไปไม่ถึง ความเครียดในระดับพอเหมาะเป็นสิ่งที่ทำลาย ช่วยกระตุ้นให้มุ่งมั่น ทำงานให้สำเร็จตามเป้าหมาย แต่ความเครียดในระดับสูงจะเป็นอันตราย อาจนำไปสู่ความเจ็บป่วยทางจิตที่รุนแรง การเรียนรู้และฝึกที่จะจัดการกับความเครียดเป็นการสร้างความพร้อมในการที่จะสามารถเผชิญกับปัญหาและหาทางออกได้อย่างเหมาะสม

• การประเมินผล

- จากการอภิปรายร่วมกัน
- จากการพิจารณาคำตอบในใบกิจกรรม

ใบกิจกรรมที่ 13 เทคนิคการคลายเครียด

สถานการณ์ ก. หรือ ข. เครียดมากกว่ากัน..... เพราะอะไร.....

ในสถานการณ์นี้ เด็กชายแดงเครียดมากน้อยเพียงไร...

ถ้านักเรียนเป็นเด็กชายแดงจะทำอย่างไร

- นักเรียนคิดว่า สายรุ้ง มีความเครียดอยู่ในระดับใด....
- นักเรียนมีวิธีใดช่วยสายรุ้งได้บ้าง.....

สถานการณ์ที่ 20 ทำอย่างไรดี

น.ส.ชมพูกำลังศึกษาชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 และเสาร์อาทิตย์นี้ น.ส.ชมพู่และกลุ่มเพื่อนวางแผนจะไปเที่ยวบ้านเพื่อนที่ชื่ออ้อ ซึ่งจะจัดงานประจำปี พอถึงวันศุกร์ น.ส.ชมพู่ ซึ่งเป็นผู้นำรายงานของกลุ่มไปส่งอาจารย์ ขณะเดินจะไปโรงเรียนซึ่งต้องผ่านคลอง น.ส.ชมพู่พบสุนัขกำลังกัดกันอยู่ และทันใดนั้นสุนัขทั้งสองก็กระโจนมาทาง น.ส.ชมพู่ น.ส.ชมพู่ตกใจจึงวิ่งหนีและสะดุดก้อนหินล้มลง สมุดรายงานกระเด็นตกลงไปในคลองเปียกหมดทั้งเล่ม น.ส.ชมพู่เครียดและกลุ่มใจมากไม่รู้จะทำอย่างไร จะเอางานที่ไหนไปส่งอาจารย์ จะบอกอาจารย์ว่าอย่างไร และวันเสาร์จะไปเที่ยวกับเพื่อนได้อย่างไร
ให้นักเรียนหาวิธีช่วย น.ส.ชมพู่ด้วย (หมายเหตุในเวลานั้นยังไม่มีคอมพิวเตอร์ใช้)

สถานการณ์ที่ 21 เบื่อบ้าน

สายรุ้งเป็นลูกสาวคนเดียวซึ่งอยู่ตามลำพัง พ่อ แม่ ลูก แต่พ่อกับแม่มีปากเสียงกันเป็นประจำ เนื่องจากแม่สืบรู้ว่าพ่อมีเมียชื่อน้อยและนำเงินบางส่วนไปให้บ้านเมียชื่อน้อย ทำให้รายได้ที่มีอยู่ของครอบครัวไม่พอใช้ เหตุการณ์นี้ทำให้สายรุ้งเบื่อบ้านมากไม่อยากอยู่บ้านเห็นพ่อกับแม่ทะเลาะกัน



ภาพวิถีคลายเครียด

• **สรุปแนวคิดที่ได้จากกิจกรรม**

ทักษะการปฏิเสธเป็นวิธีการที่เรามักจะใช้เลี่ยงหรือไม่ปฏิบัติในสิ่งที่ไม่ชอบ ซึ่งถ้ารู้ถึงหลักการปฏิเสธที่เหมาะสม ก็สามารถที่จะเอาตัวรอดได้ และยังเป็นการรักษาสัมพันธ์ภาพที่ดีต่อเพื่อนหรือบุคคลรอบข้างได้ด้วย แต่ต้องผ่านการฝึกฝนจึงจะสามารถนำไปใช้ในยามคับขันได้อย่างมีประสิทธิภาพ

• **การประเมินผล**

- จากการฝึกปฏิบัติทักษะการปฏิเสธ
- จากการพิจารณาคำตอบในใบกิจกรรม

ใบกิจกรรมที่ 14 ทักษะการปฏิเสธ

ให้นักเรียนยกตัวอย่างสถานการณ์ที่ไม่อยากปฏิบัติ หรือสถานการณ์ที่คับข้องใจ ซึ่งนักเรียนอยากจะปฏิเสธ / ไม่อยากกระทำกิจกรรมนั้น ๆ.....

1. มดจะอย่างไร.....

สถานการณ์ที่ 22 ไม่ดีกว่า

มดเป็นหญิงสาววัยรุ่น ครอบครัวมีฐานะปานกลางและยึดถือขนบธรรมเนียมประเพณี ว่ากุลสตรีต้องวางตัวเหมาะสมซึ่งเธอปฏิบัติได้ดี ในขณะที่เดียวกันเธอก็ชอบแสวงหาประสบการณ์ใหม่ ๆ ของชีวิต เมื่อเธอมาเรียนต่ออาชีวะในจังหวัดพร้อมเพื่อนสนิทชื่อไก่ โดยพักอยู่หอพักซึ่งมีคนหลายประเภท ไก่ชอบสนุกเที่ยวเตร่และแนะนำให้เธอรู้จักเพื่อนชายคนหนึ่งชื่อหนุ่มซึ่งสนิทสนมกัน ไปเที่ยวด้วยกันหลายครั้งและทุกครั้งมีไก่ไปด้วยเสมอ วันหนึ่งไก่และเพื่อนที่หอชวนไปเที่ยวเธม มดปฏิเสธแต่ทนเพื่อนรบเร้าไม่ไหวและกลัวเพื่อนว่าไม่เปิดหูเปิดตาบ้าง จึงตกลงไปโดยมีหนุ่มไปด้วย ในดิสโก้เธคเพื่อน ๆ ชวนดื่มเหล้า แต่มดปฏิเสธขอติมน้ำผลไม้แทน เมื่อเพื่อน ๆ เมา รวมทั้งหนุ่มก็เริ่มเมาแล้วพยายามจับมือและใกล้ชิด โดยแรงยุของเพื่อน ๆ มดก็อดพยายามปฏิเสธ บอกว่ายังไม่ถึงเวลา ครูจะลงโทษ พ่อแม่รู้ไม่ดี หนุ่มบอกว่าไม่เห็นเป็นไรไม่มีใครรู้หรอก ยิ่งพ่อแม่อยู่ต่างจังหวัดไม่รู้ใหญ่เลย เพื่อน ๆ ก็ยุอีก หนุ่มจึงพยายามลวนลามมดอยู่เรื่อย ๆ
มดจะอย่างไรดี



ภาพในบาร์แห่งหนึ่ง

เอกสารอ้างอิง

กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, กองทุนประชากรแห่งสหประชาชาติ. **วัยรุ่นยุคใหม่ เข้าใจชีวิต.**
กรุงเทพฯ: วิสคอมเซนเตอร์; 2548.

กฤตยา อาชวนิจกุล. **“เพศวิถีที่กำลังเปลี่ยนไปในสังคมไทย” ในจุดเปลี่ยนประชากร จุดเปลี่ยนสังคมไทย.**
นครปฐม: สำนักพิมพ์ประชากรและสังคม; 2554.

กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา โรงเรียนนครสวรรค์. **การเลือกคู่ครอง** [อินเทอร์เน็ต]. (ม.ป.ท.).
[เข้าถึงเมื่อ 1 เม.ย. 2558]. เข้าถึงได้จาก: http://www.vimanloy.com/lesson/lesson5_2.php

การปรับตัวของวัยรุ่น [อินเทอร์เน็ต]. (ม.ป.ท.). [เข้าถึงเมื่อ 10 เม.ย. 2558]. เข้าถึงได้จาก:
http://arts.kmutt.ac.th/ssc210/Group%20Project/G244/G07/pages/know_teen.html

การมีเพศสัมพันธ์ที่รับผิดชอบและปลอดภัย [อินเทอร์เน็ต]. (ม.ป.ท.). [เข้าถึงเมื่อ 5 เม.ย. 2558]. เข้าถึงได้จาก:
http://www.aekitsystem.com/_portfolio/_sex/safesex.html

การวางตัวต่อเพศตรงข้ามและการเลือกคู่ครอง [อินเทอร์เน็ต]. (ม.ป.ท.). [เข้าถึงเมื่อ 2 เม.ย. 2558]. เข้าถึงได้
จาก: <http://www.school.net.th/library/create-web/10000/generality/10000-5211.html>

กำหนดเป้าหมาย...ง่ายกว่าที่คิด [อินเทอร์เน็ต]. 2557 [เข้าถึงเมื่อ 10 เม.ย. 2558]. เข้าถึงได้จาก:
<http://th.jobsdb.com/th-th/articles/กำหนดเป้าหมาย-ง่ายกว่า>

กิตติยา ธนกาลมารวย. **หนูเกิดมาจากไหน? พ่อแม่ตอบอย่างไรดี** [อินเทอร์เน็ต]. 2553
[เข้าถึงเมื่อ 10 เม.ย. 2558]. เข้าถึงได้จาก: <http://talkaboutsex.thaihealth.or.th/knowledge/849>

คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเวสเทิร์น เขตกาญจนบุรี. **การป้องกันการมีเพศสัมพันธ์และวิธีการคุมกำเนิด**
[อินเทอร์เน็ต]. 2555 [เข้าถึงเมื่อ 9 เม.ย. 2558]. เข้าถึงได้จาก: <http://5405g3.blogspot.com/2012/02/blog-post.html>

คณะอนุกรรมการและชมรมสุขภาพวัยรุ่น ราชวิทยาลัยกุมารแพทย์แห่งประเทศไทย. **ผู้ชาย...วัยแรกรุ่น.**
ม.ป.ท.: ม.ป.ป.. (แผ่นพับ)

คณะอนุกรรมการและชมรมสุขภาพวัยรุ่น ราชวิทยาลัยกุมารแพทย์แห่งประเทศไทย. **ผู้หญิง...วัยแรกรุ่น.**
ม.ป.ท.: ม.ป.ป.. (แผ่นพับ)

คณะอนุกรรมการและชมรมสุขภาพวัยรุ่น ราชวิทยาลัยกุมารแพทย์แห่งประเทศไทย. **เพศสัมพันธ์ความสุขหรือความเสี่ยง.** ม.ป.ท.: ม.ป.ป.. (แผ่นพับ)

คณะอนุกรรมการและชมรมสุขภาพวัยรุ่น ราชวิทยาลัยกุมารแพทย์แห่งประเทศไทย. **เพศหลากหลายกับวัยรุ่น.** ม.ป.ท.: ม.ป.ป.. (แผ่นพับ)

ความเข้าใจผิดเรื่องเซ็กซ์ รู้ก่อนแสนจะได้เปรียบ [อินเทอร์เน็ต]. 2558 [เข้าถึงเมื่อ 15 เม.ย. 2558]. เข้าถึงได้จาก: <http://board.postjung.com/845877.html>

ความเชื่อผิด ๆ เกี่ยวกับเซ็กซ์ (Woman's Story) [อินเทอร์เน็ต]. 2553 [เข้าถึงเมื่อ 17 เม.ย. 2558]. เข้าถึงได้จาก: <http://women.kapook.com/view13252.html>

ความเชื่อผิด ๆ ความเข้าใจผิด ๆ ทางเพศ 12 ประการ [อินเทอร์เน็ต]. 2555 [เข้าถึงเมื่อ 17 เม.ย. 2558]. เข้าถึงได้จาก: <http://guru.google.co.th/guru/thread?tid=052bce8514e47ce0>

ความสัมพันธ์ระหว่างเพศ [อินเทอร์เน็ต]. (ม.ป.ท.). [เข้าถึงเมื่อ 17 เม.ย. 2558]. เข้าถึงได้จาก: http://arts.kmutt.ac.th/ssc210/Group%20Project/G244/G07/pages/know_relate.html

จันทร์รัตน์ ระเบียบโลก, ภาวดี ชาญสมร, ลีริมน วิไลรัตน์. **บทบาทหญิงชายกับงานอนามัยการเจริญพันธุ์.** พิมพ์ครั้งที่ 6. นนทบุรี: สำนักอนามัยการเจริญพันธุ์ กรมอนามัย; 2557.

จารุวรรณ สติสุขสมบูรณ์. **ความเข้าใจผิด ๆ เกี่ยวกับเรื่องเพศของวัยรุ่น** [อินเทอร์เน็ต]. 2554 [เข้าถึงเมื่อ 17 เม.ย. 2558]. เข้าถึงได้จาก: <http://talkaboutsex.thaihealth.or.th/knowledge/1582>

เจษฎา เจือจันทิก. **3 วิธีค้นหาเป้าหมายชีวิต เพื่อเติมที่กับชีวิตที่มากกว่า** [อินเทอร์เน็ต]. 2556 [เข้าถึงเมื่อ 2 เม.ย. 2558]. เข้าถึงได้จาก: <http://www.succeedlifestyle.com/3-steps-life-purpose/>

ชนวนทอง ธนสุกาญจน์, มณฑา เก่งการพาณิชย์, ชวัลณเมือง แก้งดำเกิง. **โครงการวิจัยประเมินผล การจัดการเรียนรู้เพศศึกษารอบด้าน ในสถานศึกษาระดับการศึกษาขั้นพื้นฐาน.** ภาควิชาสุขศึกษาและพฤติกรรมศาสตร์ คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล; 2555.

ฐปนัท ศรีธรราริคุณ. **เลือกคู่อย่างไร** [อินเทอร์เน็ต]. (ม.ป.ท.). [เข้าถึงเมื่อ 5 เม.ย. 2558]. เข้าถึงได้จาก: <http://www.love4home.com/index.php?lay=show&ac=article&id=108093&Ntype=3>

ธาม เชื่อสถาปนศิริ. **เปิด 5 แนวคิดรู้เท่าทันสื่อ-รู้ทันตนเอง ก่อนโพสต์ ไลค์** [อินเทอร์เน็ต]. 2557 [เข้าถึงเมื่อ 5 เม.ย. 2558]. เข้าถึงได้จาก: http://isranews.org/isranews-article/item/27634-media_27634.html

นฤพนธ์ ดั่งวิเศษ. **แนวคิดทฤษฎีเรื่อง “ความหลากหลายทางเพศ”** [อินเทอร์เน็ต]. (ม.ป.ท.). [เข้าถึงเมื่อ 10 เม.ย. 2558]. เข้าถึงได้จาก: <http://www.sac.or.th/main/uploads/article/Sexual-diversity.pdf>

แผนงานเยาวชนสร้างสรรค์เพื่อการเรียนรู้สู่สุขภาวะ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. **วัยมันส์ เท่าทันสื่อ**. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ ปิ่นโต พับลิชชิง; 2552.

แผนงานสร้างเสริมสุขภาวะทางเพศ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. **จาก ด.ช. เป็น “นาย” เต็มตัว**. ม.ป.ท.: ม.ป.ป.. (แผ่นพับ)

ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล. **สร้างสัมพันธภาพที่ดีในครอบครัว** [อินเทอร์เน็ต]. 2553 [เข้าถึงเมื่อ 11 เม.ย. 2558]. เข้าถึงได้จาก: <http://www.si.mahidol.ac.th/sidoctor/e-pl/article/detail.asp?id=280>

มานะ อะมะมุล. **การป้องกันและการถูกล่วงละเมิดทางเพศ** [อินเทอร์เน็ต]. (ม.ป.ท.). [เข้าถึงเมื่อ 8 เม.ย. 58]. เข้าถึงได้จาก: http://www.pathumrat.ptpk.ac.th/mana_Online/m1/unit2/n2-2.html

มูลนิธิแพथทูเฮลท์ (PATH). **คู่มือการจัดกระบวนการเรียนรู้เพศศึกษาสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1**. พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพฯ: เออร์เจนท์ แทค; 2553.

มูลนิธิแพथทูเฮลท์ (PATH). **คู่มือการจัดกระบวนการเรียนรู้เพศศึกษาสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2**. พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพฯ: เออร์เจนท์ แทค; 2553.

มูลนิธิแพथทูเฮลท์ (PATH). **คู่มือการจัดกระบวนการเรียนรู้เพศศึกษาสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3**. พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพฯ: เออร์เจนท์ แทค; 2553.

มูลนิธิแพथทูเฮลท์ (PATH). **คู่มือการจัดกระบวนการเรียนรู้เพศศึกษาสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4**. พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพฯ: เออร์เจนท์ แทค; 2553.

มูลนิธิแพथทูเฮลท์ (PATH). **คู่มือการจัดกระบวนการเรียนรู้เพศศึกษาสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5**. พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพฯ: เออร์เจนท์ แทค; 2553.

มูลนิธิแพธทูเฮลท์ (PATH). **คู่มือการจัดกิจกรรม การสื่อสารระหว่างพ่อแม่ ผู้ปกครอง กับบุตรหลาน เพื่อส่งเสริมสุขภาพทางเพศในเยาวชน.** พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพฯ: พี.เอส. ซัพพลาย; 2557.

มูลนิธิแพธทูเฮลท์ (PATH). **โครงการก้าวอย่างอย่างเข้าใจ** [อินเทอร์เน็ต]. (ม.ป.ท.). [เข้าถึงเมื่อ 11 เม.ย. 2558]. เข้าถึงได้จาก: www.teenpath.net

มูลนิธิแพธทูเฮลท์ (PATH). **ผู้ใหญ่เปิดใจ ลูกหลาน (รัก) ปลอดภัย.** พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: พี.เอส.ซัพพลาย; 2554.

มูลนิธิแพธทูเฮลท์ (PATH). **ฝันเปียก : สัญญาณความเป็นหนุ่มที่ไม่ธรรมดา** [อินเทอร์เน็ต]. (ม.ป.ท.) [เข้าถึงเมื่อ 11 เม.ย. 2558]. เข้าถึงได้จาก: <http://www.teenpath.net/content.asp?ID=18#VQZW69KUfBk>

มูลนิธิแพธทูเฮลท์ (PATH). **เพศวิถีศึกษา สำหรับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1.** กรุงเทพฯ: พี.เอส. ซัพพลาย; 2556.

มูลนิธิแพธทูเฮลท์ (PATH). **เพศวิถีศึกษา สำหรับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2.** กรุงเทพฯ: พี.เอส. ซัพพลาย; 2556.

มูลนิธิแพธทูเฮลท์ (PATH). **เพศวิถีศึกษา สำหรับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3.** กรุงเทพฯ: พี.เอส. ซัพพลาย; 2556.

เมเปิ้ลฤดูใบไม้ผลิ [นามแฝง]. **ความเชื่อและเข้าใจผิดเกี่ยวกับเรื่องเพศ 1** [อินเทอร์เน็ต]. 2554 [เข้าถึงเมื่อ 8 เม.ย. 2558]. เข้าถึงได้จาก: http://writer.dek-d.com/pin_pin200/story/viewlongc.php?id=653-183&chapter=17

รินลักษณ์ รักษาแก้ว, รัฐศาสตร์ ยุกตะทัต, เตชณ์ จริตงาม, ภาดา ชาวขำ. **หนังสือรวมชุดสาระการเรียนรู้พื้นฐาน สุขศึกษา 2** [อินเทอร์เน็ต]. (ม.ป.ท.) [เข้าถึงเมื่อ 11 เม.ย. 2558]. เข้าถึงได้จาก: <http://61.19.202.164/works/smtweb52/A01/Page9.html>

รู้จัก "มาสเตอร์เบซัน" กันรึยัง.. มันก็คือ "การช่วยตนเอง" [อินเทอร์เน็ต]. 2555 [เข้าถึงเมื่อ 5 เม.ย. 2558]. เข้าถึงได้จาก: <http://webboard.yenta4.com/topic/514759>

เรณูมาศ มาอุ่น. **การสร้างสัมพันธภาพระหว่างเพศ** [อินเทอร์เน็ต]. 2552 [เข้าถึงเมื่อ 5 เม.ย. 58]. เข้าถึงได้จาก: <https://sites.google.com/site/healthgrade6/hnwy-kar-reiyn-ru-thi-1/hnwy-kar-reiyn-ru-thi-3/kar-srang-samphanthphaph-rahwang-phes>

ศูนย์ปฏิบัติการต่อต้านการค้ามนุษย์ มูลนิธิกระจกเงา. **ความผิดเกี่ยวกับเพศ** [อินเทอร์เน็ต]. (ม.ป.ท.). [เข้าถึงเมื่อ 10 เม.ย. 2558]. เข้าถึงได้จาก: http://www.notforsale.in.th/autopagev4/show_page.php?topic_id=29&auto_id=3&TopicPk=

สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์. **มาฝึกให้เด็กรู้จัก “ปฏิเสธ” กันเถอะ.** ม.ป.ท.: ม.ป.ป.. (แผ่นพับ)

สมาคมวางแผนครอบครัวแห่งประเทศไทยในพระราชูปถัมภ์สมเด็จพระศรีนครินทร์ทราบรมราชชนนี, สำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ. **หยุดปัญหาท้องไม่พร้อม.** ม.ป.ท.: ม.ป.ป.. (แผ่นพับ)

สมาคมวางแผนครอบครัวแห่งประเทศไทยในพระราชูปถัมภ์สมเด็จพระศรีนครินทร์ทราบรมราชชนนี, สำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ. **ไร้เตียงสา แต่ไม่ได้รับความรับผิดชอบ.** ม.ป.ท.: ม.ป.ป.. (แผ่นพับ)

สำนักงานคณะกรรมการกิจการกระจายเสียง กิจการโทรทัศน์ และกิจการโทรคมนาคมแห่งชาติ. **ทำไมเราถึงต้องรู้เท่าทันสื่อ** [อินเทอร์เน็ต]. 2556 [เข้าถึงเมื่อ 10 เม.ย. 2558]. เข้าถึงได้จาก: <http://bcp.nbtc.go.th/knowledge/detail/307>

สำนักงานคณะกรรมการกิจการกระจายเสียง กิจการโทรทัศน์ และกิจการโทรคมนาคมแห่งชาติ. **“รู้เท่าทัน” คืออะไร** [อินเทอร์เน็ต]. 2556 [เข้าถึงเมื่อ 11 เม.ย. 2558]. เข้าถึงได้จาก: <http://bcp.nbtc.go.th/knowledge/detail/306>

สำนักงานคณะกรรมการกิจการกระจายเสียง กิจการโทรทัศน์ และกิจการโทรคมนาคมแห่งชาติ. **หัวใจสำคัญของการรู้เท่าทันสื่อคืออะไร** [อินเทอร์เน็ต]. 2556 [เข้าถึงเมื่อ 1 เม.ย. 2558]. เข้าถึงได้จาก: <http://bcp.nbtc.go.th/knowledge/detail/308>

สำนักงานคณะกรรมการกิจการกระจายเสียง กิจการโทรทัศน์ และกิจการโทรคมนาคมแห่งชาติ. **ทำอย่างไรจึงจะรู้เท่าทันสื่อ** [อินเทอร์เน็ต]. 2556 [เข้าถึงเมื่อ 1 เม.ย. 2558]. เข้าถึงได้จาก: <http://bcp.nbtc.go.th/knowledge/detail/313>

สำนักงานคณะกรรมการกิจการกระจายเสียง กิจการโทรทัศน์ และกิจการโทรคมนาคมแห่งชาติ. **การรู้เท่าทันสื่อ มีเทคนิคอะไรบ้าง** [อินเทอร์เน็ต]. 2556 [เข้าถึงเมื่อ 1 เม.ย. 2558]. เข้าถึงได้จาก: <http://bcp.nbtc.go.th/knowledge/detail/315>



สำนักงานคณะกรรมการกิจการกระจายเสียง กิจการโทรทัศน์ และกิจการโทรคมนาคมแห่งชาติ. **การรู้เท่าทันสื่อ
มีมิติอะไรบ้าง** [อินเทอร์เน็ต]. 2556 [เข้าถึงเมื่อ 1 เม.ย. 2558]. เข้าถึงได้จาก: <http://bcp.nbt.go.th/knowledge/detail/318>

สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. **คู่มือการสอนเพศศึกษาสำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษา
ปีที่ 1 ถึง มัธยมศึกษาปีที่ 3**. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย; 2546.

สำนักอนามัยการเจริญพันธุ์ กรมอนามัย. **การวางแผนครอบครัว [ภาพพลิก]**. ม.ป.ท.: ม.ป.ป.

สำนักอนามัยการเจริญพันธุ์ กรมอนามัย. **การให้บริการอนามัยการเจริญพันธุ์ คู่มือสำหรับเจ้าหน้าที่สาธารณสุข.
พิมพ์ครั้งที่ 4**. กรุงเทพฯ: องค์การค้ำของ สกสค.; 2557.

สำนักอนามัยการเจริญพันธุ์ กรมอนามัย. **คิดจะรัก น่าจะรู้**. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์
ทหารผ่านศึก; 2556. (แผ่นพับ)

สำนักอนามัยการเจริญพันธุ์ กรมอนามัย. **คู่มือการจัดการอบรม เรื่องเพศคุยได้ในครอบครัว**. พิมพ์ครั้งที่ 2.
กรุงเทพฯ: ศูนย์สื่อและสิ่งพิมพ์แก้วเจ้าจอม; 2558.

สำนักอนามัยการเจริญพันธุ์ กรมอนามัย. **คู่มือเตรียมพร้อมน้องหนู เรียนรู้เรื่องเพศ**. พิมพ์ครั้งที่ 10. กรุงเทพฯ:
โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย; 2556.

สำนักอนามัยการเจริญพันธุ์ กรมอนามัย. **คู่มือ...วัยรุ่นและเยาวชน การป้องกันการตั้งครรภ์ที่ไม่พร้อม**.
พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย; 2556.

สำนักอนามัยการเจริญพันธุ์ กรมอนามัย. **คู่มือเรียนรู้เรื่องเพศ เล่ม 1 หญิง-ชาย เรียนรู้ไว้ไม่ให้เกิดปัญหา**.
พิมพ์ครั้งที่ 15. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย; 2557.

สำนักอนามัยการเจริญพันธุ์ กรมอนามัย. **คู่มือเรียนรู้เรื่องเพศ เล่ม 2 หยุดไว้ก่อน**. พิมพ์ครั้งที่ 15. กรุงเทพฯ:
โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย; 2557.

สำนักอนามัยการเจริญพันธุ์ กรมอนามัย. **คู่มือเรียนรู้เรื่องเพศ เล่ม 3 ดูแลลูกสาวอย่างเข้าใจ**. พิมพ์ครั้งที่ 7.
กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย; 2556.

สำนักอนามัยการเจริญพันธุ์ กรมอนามัย. **คู่มือเรียนรู้เรื่องเพศ เล่ม 4 ดูแลวัยรุ่นผู้ชาย.** พิมพ์ครั้งที่ 7. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย; 2556.

สำนักอนามัยการเจริญพันธุ์ กรมอนามัย. **แนวทางการจัดการบริการคุมกำเนิด สำหรับวัยรุ่น และหญิง-ชาย ที่มีเพศสัมพันธ์โดยไม่ได้แต่งงาน.** พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ: องค์การค้ำของ สกสค.; 2557.

สำนักอนามัยการเจริญพันธุ์ กรมอนามัย. **ผมเป็นหนุ่ม...เป็นสาวแล้วนะ เรื่องวุ่น ๆ ของวัยรุ่นหนุ่มสาว.** พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพฯ: สำนักงานกิจการโรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก; 2557.

สำนักอนามัยการเจริญพันธุ์ กรมอนามัย. **รายงานการศึกษาวิจัย เรื่อง การสื่อสารเรื่องเพศในครอบครัวไทย.** กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย; 2557.

สำนักอนามัยการเจริญพันธุ์ กรมอนามัย. **รู้ไว้ ห่างไกล โรคทางเพศสัมพันธ์.** พิมพ์ครั้งที่ 2. ม.ป.ท.: 2556. (แผ่นพับ)

สำนักอนามัยการเจริญพันธุ์ กรมอนามัย. **เรื่องเพศคุยได้ในครอบครัว.** ม.ป.ท.: ม.ป.ป.. (แผ่นพับ)

สำนักอนามัยการเจริญพันธุ์ กรมอนามัย. **วิธีคุมกำเนิดชนิดต่าง ๆ.** ม.ป.ท.: ม.ป.ป.. (แผ่นพับ)

สุชาติ โสมประยูร, วรณิ โสมประยูร. **ความเชื่อและความเข้าใจที่ผิดเกี่ยวกับเรื่องเพศ** [อินเทอร์เน็ต]. 2553 [เข้าถึงเมื่อ 5 เม.ย. 2558]. เข้าถึงได้จาก: <http://www.stock2morrow.com/showthread.php/14399>

สุณิชชา ขอบชัย. **การสร้างคุณค่าของตนเอง เพื่อพัฒนาตนเองด้วยการเปลี่ยนแปลง** [อินเทอร์เน็ต]. (ม.ป.ท.). [เข้าถึงเมื่อ 5 เม.ย. 2558]. เข้าถึงได้จาก: <http://www.entaining.net/article-suniticha08.php>

สุตานันท์ ธนาธัญนิ. **ประมวลกฎหมายอาญาความผิดเกี่ยวกับเพศของไทย** [อินเทอร์เน็ต]. 2557 [เข้าถึงเมื่อ 10 เม.ย 2558]. เข้าถึงได้จาก: <http://www.vcharkarn.com/varticle/61053>

สุพร เกิดสว่าง. **มองเพศที่สามอย่างเข้าใจ** [อินเทอร์เน็ต]. 2550 [เข้าถึงเมื่อ 10 เม.ย. 2558]. เข้าถึงได้จาก: http://www.ppat.or.th/th/article/understand_third_gender

เสรี วงษ์มณฑา, อุดมศิลป์ ศรีแสงนาม. **เลี้ยงลูกอย่างไรไม่ผิดเพศ** [อินเทอร์เน็ต]. 2530 [เข้าถึงเมื่อ 5 เม.ย. 2558]. เข้าถึงได้จาก: <http://www.doctor.or.th/article/detail/4982>

เสาวลักษณ์ พัวพัฒนกุล. **บทเรียนครั้งสำคัญของลูกผู้หญิง : กรณีศึกษาเรื่องเพศสัมพันธ์ที่รับผิดชอบ** [อินเทอร์เน็ต]. 2553 [เข้าถึงเมื่อ 11 เม.ย. 2558]. เข้าถึงได้จาก: <https://www.gotoknow.org/posts/395721>

อภิญา คำยัง. **ประโยชน์ที่ได้รับจากการสื่อสารในเรื่องเพศในครอบครัว** [อินเทอร์เน็ต]. (ม.ป.ท.). [เข้าถึงเมื่อ 10 เม.ย.58]. เข้าถึงได้จาก: <https://sites.google.com/site/30293mint/home/prayochn-thi-di-rab-cakkar-suxsar-ni-reuxng-phes-ni-khrxbkhrav>

อรัญญา ต้อยคำภีร์. **“เป้าหมาย...ในชีวิตของคุณ คืออะไร”** [อินเทอร์เน็ต]. 2557 [เข้าถึงเมื่อ 17 เม.ย. 2558]. เข้าถึงได้จาก: <http://www.youthonlinecps.com/14683703/>

อะไรคือการถูกล่วงละเมิดทางเพศ [อินเทอร์เน็ต]. (ม.ป.ท.). [เข้าถึงเมื่อ 17 เม.ย. 2558]. เข้าถึงได้จาก: <https://www.1800respect.org.au/languages/thai/what-is-sexual-assault/>

เอมอร กฤษณะรังสรรค์. **คู่มือการฝึกทักษะให้การปรึกษา** [อินเทอร์เน็ต]. (ม.ป.ท.). [เข้าถึงเมื่อ 17 เม.ย. 2558]. เข้าถึงได้จาก: <http://www.novabizz.com/NovaAce/Relationship/การสร้างสัมพันธภาพ.htm>

13 ข้อที่คนมักหลงผิด ระหว่าง Sex กับ Love [อินเทอร์เน็ต]. 2555 [เข้าถึงเมื่อ 17 เม.ย. 2558]. เข้าถึงได้จาก: <http://women.mthai.com/women-variety/77386.html>

5 ความเชื่อผิด ๆ เรื่องเซ็กส์ [อินเทอร์เน็ต]. 2557 [เข้าถึงเมื่อ 11 เม.ย. 2558]. เข้าถึงได้จาก: <http://www.manager.co.th/Marsmag/ViewNews.aspx?NewsID=9570000116089>

Mika Rain [นามแฝง]. **เพศที่แตกต่าง** [อินเทอร์เน็ต]. 2556 [เข้าถึงเมื่อ 10 เม.ย. 2558]. เข้าถึงได้จาก: http://sweet-water2.blogspot.com/2013_08_01_archive.html

Monkong L. **The effectiveness of program developed from cognitive-experiential self-theory and life skill technique on adolescent coping with stress** [Doctor of Philosophy]. Bangkok: Chulalongkorn University; 2009.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

เนื้อหาประกอบการสอน



กิจกรรมที่ 1 พัฒนาการทางเพศและสุขอนามัยทางเพศ (ชั้นประถมศึกษาตอนปลาย ป.4 - ป.6) เรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายของเด็กชายและเด็กหญิง / การดูแลรักษาความสะอาด

เรื่องของหนุ่ม ร่างกายเปลี่ยนแปลง

ร่างกายของบรรดาหนุ่มน้อยเริ่มเปลี่ยนแปลงมาตั้งแต่วัย 10-12 ขวบ บางคนช้า บางคนเร็ว แล้วแต่กรรมพันธุ์ การเลี้ยงดู อาหารการกิน และสิ่งแวดล้อมของแต่ละคน ส่วนใหญ่เมื่อถึงวัย 13-14 ปี จะเห็นได้ชัด

รูปร่างสูงใหญ่ขึ้น จากที่ลีบ ๆ ยาว ๆ หรืออ้วนกลมแบบเด็กกลายเป็นรูปร่างแบบผู้ใหญ่ที่ช่วงไหล่กว้างขึ้น เริ่มมีกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ เช่น กล้ามเนื้อแขน มีขนขึ้นตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย เช่น หนวด เครา ขน ขา หน้าอก รักแร้ และที่อวัยวะเพศ ส่วนของใครจะขึ้นดกดำหรือหริ่อมหริ่มก็ขึ้นอยู่กับกรรมพันธุ์

เริ่มมีสิ่วขึ้นมาตามใบหน้า บางคนลามไปถึงแผ่นหลัง หน้าอก ลำคอ ฯลฯ สิ่วเป็นเรื่องธรรมชาติ มีมากมีน้อย กรรมพันธุ์ก็มีส่วนสำคัญ การรักษาความสะอาดและขจัดความวิตกกังวลช่วยได้ไม่น้อยทีเดียว

เสียงแตกมาพร้อม ๆ กับการปรากฏของลูกกระเดือกที่ลำคอ การเปลี่ยนแปลงของร่างกายจะดำเนินไปเรื่อย ๆ จนถึงช่วงปลายวัยรุ่นประมาณ 18-19 ปี หรือบางคนอาจจะเลยไปถึงช่วงต้นยี่สิบก็เป็นได้

ผิวและผมมีน้ำมันมากขึ้น มีกลิ่นตัว มีเหงื่อมากขึ้น

อวัยวะเพศมีขนาดใหญ่ขึ้นและมีการแข็งตัวเมื่อถูกกระตุ้น ขี้เปียกเป็นส่วนผสมของเซลล์ที่ตายแล้วและมูกเมือกซึ่งมักจะติดอยู่บริเวณคอคอดใต้ผิวหนังองคชาตและเป็นแหล่งสะสมของเชื้อแบคทีเรีย ดังนั้นจึงควรทำความสะอาดด้วยการล้างทำความสะอาดให้ร้อนขึ้นมาจนถึงคอคอดและใช้สบู่ถูให้ครบขี้เปียกหลุดออกและล้างด้วยน้ำสะอาด หรือจะทำความสะอาดไปพร้อมกับการอาบน้ำทุกครั้งก็ได้

เรื่องของสาว ร่างกายเปลี่ยนแปลง

เข้าวัยสาว สาวน้อยจะมีการเปลี่ยนแปลงมากมายอย่างเห็นได้ชัดในร่างกายตนเอง ตามธรรมชาติจะเปลี่ยนในช่วงวัยรุ่นหรือ 12-13 ปีขึ้นไป ซึ่งจะเร็วกว่าเด็กผู้ชายเล็กน้อย ช่วงนี้สาวน้อยจึงชอบเฝ้ามองกระจกดูรูปร่างหน้าตาของตนเองมากกว่าปกติ

ช่วงที่เริ่มเป็นสาว จะเริ่มสูงขึ้น มีไขมันและกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ของร่างกายมากขึ้น ออกใหญ่ขึ้น ตะโพกผายใหญ่ขึ้น ต้นขาและก้นมีเนื้อมากขึ้น มีขนขึ้นที่อวัยวะเพศและรักแร้ ทั้งหมดนี้เป็นผลจากฮอร์โมนเพศหญิง

หน้าอกของสาว ๆ ทั่วไป ไม่ว่าเล็กหรือใหญ่ถือว่าปกติทั้งสิ้น และเมื่อมีลูก ไม่ว่าอกเล็กอกใหญ่ก็สามารถผลิตน้ำนมให้ลูกดูดดื่มได้เพียงพอเช่นกัน

อวัยวะเพศก็เช่นเดียวกับส่วนอื่น ๆ เมื่อโตเป็นสาว ผู้หญิงแต่ละคนควรที่จะสำรวจร่างกายและอวัยวะเพศของตนเอง เพื่อที่จะเรียนรู้จักตนเองให้ละเอียดขึ้น จะได้ดูแลรักษาได้อย่างถูกสุขลักษณะ

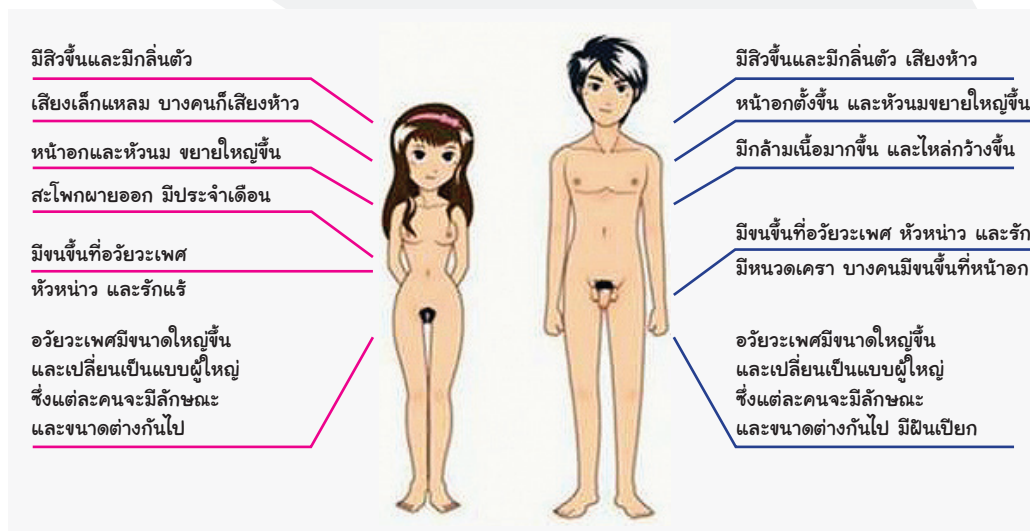
เนื้อตัว ตอนนี้ก็เริ่มมีกลิ่นตัวกันแล้ว กลิ่นตัวอันไม่พึงปรารถนานี้จะอยู่แถวทรวงอกและรักแร้ ขนที่รักแร้จะเป็นตัวกักเก็บแบคทีเรีย ควรงูโกนหรือถอนออก และใช้สาร์ส้มหรือโรลออนดับกลิ่นกาย

ตกขาว คือ สิ่งที่ขับออกมาตามธรรมชาติจากอวัยวะสืบพันธุ์ภายในทั้งหมดมารวมอยู่ภายในช่องคลอด ถ้าปกติตกขาวจะมีสีใส สีขาวขุ่นหรือเหลืองอ่อน มีกลิ่นเฉพาะที่ไม่เหม็น แต่ถ้าเกิดสีเขียว เหลืองเข้ม หรือมีกลิ่นเหม็นและรู้สึกคันบริเวณนั้นหรืออาจมีอาการอื่นร่วมด้วย เช่น ปัสสาวะแสบขัด ปวดท้องน้อย ก็แสดงว่าไม่ปกติแล้ว ให้รีบไปพบแพทย์

1. การเปลี่ยนแปลงร่างกายเมื่อเข้าสู่วัยรุ่น

ตารางที่ 1 การเปลี่ยนแปลงร่างกายเมื่อเข้าสู่วัยรุ่นในเพศชายและเพศหญิง

การเปลี่ยนแปลงร่างกาย	หญิง	ชาย
ขน ผิว กลิ่นตัว ความสูง/น้ำหนัก เสียง รูปร่าง	<ul style="list-style-type: none"> - ใในที่ลับ รักแร้ - ผิวและผมมีน้ำมันมาก บางคนอาจมีสิว - มีกลิ่นตัว มีเหงื่อมากขึ้น - เพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว - เสียงแหลมต่ำลง - ไหล่ สะโพก ขยายออก น้ำหนักตัวจะเพิ่มขึ้น จนรูปร่างสมส่วนถ้ารับประทานอาหารถูกหลักโภชนาการและออกกำลังกาย 	<ul style="list-style-type: none"> - ใในที่ลับ รักแร้ หน้าอก หน้าแข้ง หนวดเครา - ผิวและผมมีน้ำมันมากขึ้น บางคนอาจมีสิว - มีกลิ่นตัว มีเหงื่อมากขึ้น - เพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว - เสียงทุ้มต่ำ - ไหล่จะกว้างขึ้น น้ำหนักตัวเพิ่มขึ้น รูปร่างสมส่วนถ้ารับประทานอาหารถูกหลักโภชนาการและออกกำลังกาย
หน้าอก อวัยวะเพศ	<ul style="list-style-type: none"> - มีการเปลี่ยนแปลง และเพิ่มขนาด - แคมของอวัยวะเพศจะใหญ่ขึ้น เปลี่ยนรูปร่างเล็กน้อย ภายในของแคมและช่องคลอดจะเปียกชื้นขึ้นกว่าตอนเป็นเด็กเพราะมีน้ำหล่อลื่นมากขึ้น จะเริ่มสังเกตเห็นมีตกขาวออกจากช่องคลอด 	<ul style="list-style-type: none"> - เริ่มมีขนขึ้นที่หน้าอก - เพิ่มขนาดใหญ่ขึ้น และมีการแข็งตัวเมื่อถูกกระตุ้น
ประจำเดือน (หญิง) ฝันเปียก (ชาย)	<ul style="list-style-type: none"> - เป็นเลือดออกจากช่องคลอด เริ่มมีตั้งแต่ 8-17 ปี ระยะเวลาที่มีประมาณ 2-3 วัน 	<ul style="list-style-type: none"> - มีฝันเปียกเมื่อเกิดอารมณ์เพศ





2. การทำความสะอาดอวัยวะเพศชายและเพศหญิง

2.1 การดูแลรักษาความสะอาดอวัยวะเพศชาย

1. ควรชำระล้างอวัยวะเพศให้สะอาดด้วยน้ำและสบู่ทุกวันอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง โดยรดน้ำหรือล้างองคชาตขึ้นมาให้หัวอวัยวะเพศโผล่เพื่อล้างซี่เปียกที่ติดอยู่ออกให้สะอาดด้วยสบู่ เช็ดให้แห้ง

2. ไม่ควรสวมกางเกงหรือกางเกงในที่รัดแน่นจนเกินไป ควรเป็นผ้าเบาบางและระบายอากาศได้ดี ควรเปลี่ยนกางเกงในทุกวัน และพยายามไม่ใช้กางเกงในที่เปียกน้ำ

3. ถ้ามีผื่นเปียกเกิดขึ้น คือ มีน้ำอสุจิสลี่ยื่นตัวและแห้งออกมาขณะนอนหลับทำให้เปราะเปื้อนเสื้อผ้าหรือเครื่องนอน ควรรีบซักทำความสะอาดอย่าปล่อยให้แห้งให้หมักหมม

4. ถ้าสงสัยว่าตนเองมีอาการผิดปกติ เช่น ผื่นคัน ปวด บวมบริเวณอวัยวะเพศ ปัสสาวะแสบขัด มีหนองออกจากท่อปัสสาวะ ควรรีบปรึกษาผู้ใหญ่หรือพบแพทย์ทันที



2.2 การดูแลรักษาความสะอาดอวัยวะเพศหญิง

1. ควรอาบน้ำชำระล้างอวัยวะเพศทุกครั้งด้วยสบู่ แล้วจึงซับให้แห้งด้วยผ้าสะอาดและอ่อนนุ่ม เพราะผิวหนังบริเวณนี้บอบบาง หากเช็ดแรงเกินไปจะทำให้เป็นแผลหรือระคายเคืองได้

2. ไม่ควรใช้น้ำยาสวอนหรือล้างช่องคลอด เพราะส่วนภายในช่องคลอดจะมีแบคทีเรียชนิดหนึ่งคอยช่วยป้องกันเชื้อโรคอื่น ๆ ที่จะแปลกปลอมเข้าสู่ช่องคลอด ซึ่งเป็นกลไกการป้องกันตามธรรมชาติ หากใช้น้ำยาล้างจุดซ่อนเร้น สารเคมีในน้ำยาจะไปฆ่าเชื้อแบคทีเรียที่มีประโยชน์ บริเวณจุดซ่อนเร้นจะอ่อนแอและติดเชื้อได้ง่าย (บริเวณซอกหลังและรอยพับของกลีบเนื้อ ถ้ามีคราบโคลมาหมักหมม ก็ให้ชะล้างออกด้วยน้ำอุ่น ๆ หรือใช้สำลีชุบน้ำอุ่นช่วยเช็ดก็จะทำให้สะอาดขึ้น)

3. การดูแลจุดซ่อนเร้นระหว่างมีประจำเดือน ต้องรักษาความสะอาดมากกว่าปกติ ควรล้างทำความสะอาดด้วยน้ำ ซับให้แห้งและหมั่นเปลี่ยนผ้าอนามัยบ่อย ๆ วันละ 3-4 ครั้ง เพื่อความสะอาดและจะได้ไม่เกิดการระคายเคืองและกลิ่นไม่พึงประสงค์

4. หลังการขับถ่ายปัสสาวะและอุจจาระ ควรทำความสะอาดทุกครั้ง โดยทำความสะอาดอวัยวะเพศให้เสร็จก่อนแล้วค่อยทำความสะอาดกันภายหลัง ใช้กระดาษชำระซับให้แห้ง

5. ไม่สวมเสื้อผ้า กางเกงใน เสื้อชั้นใน ที่อับชื้นและรัดแน่นเกินไป

6. ถ้าสงสัยว่าตนเองมีอาการผิดปกติ เช่น อากาโรคัน มีระดูขาวผิดปกติ รอบเดือนผิดปกติ ควรรีบปรึกษาผู้ใหญ่หรือพบแพทย์ทันที



กิจกรรมที่ 2 พฤติกรรมทางเพศ (ชั้นประถมศึกษาตอนปลาย ป.4 - ป.6)

เรื่อง การแสดงออกทางเพศที่เหมาะสม / การแยกแยะ การหลีกเลี่ยงการสัมผัสร่างกายที่ผิดปกติ

เพศหญิงเพศชายเท่าเทียมกัน

ปัจจุบันนี้ ความคิดที่ว่าผู้ชายเป็นเพศที่เข้มแข็งต้องเป็นผู้นำ ผู้หญิงเป็นเพศที่อ่อนแอต้องเป็นผู้ตามนั้นเป็นความคิดที่ล้าสมัยไปแล้ว เพราะไม่ว่าจะเป็นเพศไหน ชายหรือหญิง ต่างก็มีสิทธิเสมอภาคเท่าเทียมกันตามกฎหมายและสังคมนิยม ถึงแม้ผู้ชายจะมีร่างกายที่แข็งแรงกว่า ใช้ว่าจะใช้กำลังรังแกหรือแกล้งผู้หญิงได้ตามใจชอบ ผู้ชายที่ทำอย่างนั้นน่าจะถือว่าไม่เป็นลูกผู้ชายจริง



เพราะลูกผู้ชายที่แท้จริง ต้องรู้จักให้เกียรติเพศตรงข้าม ไม่ทำร้ายรังแกผู้หญิงหรือคนที่อ่อนแอกว่า ไม่บังคับข่มเหงจิตใจให้ทำในสิ่งที่เขาไม่เต็มใจ ผู้ชายส่วนใหญ่มักคิดว่าตนเองแข็งแรงกว่า จึงใช้พลังกำลังทำร้ายข่มเหงหัวใจผู้หญิง แล้วผลที่ได้รับคือ ต้องถูกจับ เสียชื่อเสียง ไม่มีใครรัก ไม่มีใครนับถือ และไม่มีใครให้เกียรติ

ต้องอย่าลืมว่าการเห็นอกเห็นใจเพศตรงข้าม ยกย่องให้เกียรติซึ่งกันและกันระหว่างผู้ชายและผู้หญิง เป็นสิ่งที่ดีที่จะทำให้ผู้ชายและผู้หญิงอยู่ร่วมกันในสังคมได้อย่างมีความสุข แม้แต่เรื่องในบ้านก็เช่นเดียวกัน ลูกผู้ชายก็ต้องช่วยคุณแม่ทำงานบ้านเช่นเดียวกับลูกผู้หญิง

การแสดงออกทางเพศที่เหมาะสม

สำหรับผู้ชาย ควรแสดงถึงความอ่อนน้อมถ่อมตน ไม่พูดจาหยาบค้าย ให้เกียรติผู้หญิง

สำหรับผู้หญิง ควรรักษานวลสงวนตัว ห้ามไม่ให้ใครจับของสงวนได้ง่าย ๆ

ใบความรู้ที่ 1 ตารางแสดง การแสดงออกทางเพศ และความแตกต่างระหว่างเพศชายและเพศหญิง

ชาย	หญิง
1.1 ความรู้สึกนึกคิด	
<ul style="list-style-type: none"> - ส่วนมากเห็นแก่ตัว - ชอบคุยเรื่องความสำเร็จของตน - ไม่ชอบคุยเรื่องจุกจิก - เรื่องความรู้สึก ความรัก ผู้ชายจะแสดงออกตรง ๆ กับบุคคลนั้น - ชอบการแข่งขัน ชอบล้ำหน้า ชอบความเสี่ยง 	<ul style="list-style-type: none"> - ชอบซุบซิบนินทา - ชอบคุยเรื่องบุคคลและเรื่องส่วนตัว - ชอบวางตนสนิทสนมกับผู้อื่น ผูกมิตรกับผู้อื่น - เรื่องความรู้สึก ความรัก ผู้หญิงไม่ได้บอกตรง ๆ กับบุคคลนั้น แต่จะบอกเล่าให้ผู้อื่นฟัง - ชอบเปรียบเทียบกับเพื่อน ๆ วิจารณ์ด้วยกัน
1.2 ทางร่างกาย	
<ul style="list-style-type: none"> - อวัยวะเพศมีความซับซ้อนน้อยกว่าผู้ชาย - ขนาดร่างกายและกล้ามเนื้อโตกว่าผู้หญิง - ผิวหนังกระด้างและไวต่อการสัมผัสน้อยกว่าผู้หญิง - มีความอดทนน้อยกว่าผู้หญิงและทนความเหน็ดเหนื่อยได้น้อยกว่าผู้หญิง 	<ul style="list-style-type: none"> - อวัยวะเพศมีความซับซ้อนกว่าผู้ชาย - ขนาดร่างกายและกล้ามเนื้อเล็กกว่าผู้ชาย - ผิวหนังอ่อนนุ่มและไวต่อการสัมผัสกว่าผู้ชาย - มีความอดทนสูงกว่าผู้ชายและทนความเหน็ดเหนื่อยได้มากกว่าผู้ชาย

ชาย	หญิง
1.3 ทางอารมณ์	
<ul style="list-style-type: none"> - มีความแกร่งต่อชีวิตมากกว่าผู้หญิง - อยู่ในโลกแห่งความจริง มีความทะเยอทะยาน - เป็นคนก้าวร้าว ชอบต่อสู้ - เป็นคนมีความอดกลั้น - ใช้เหตุผลในการตัดสินใจ - ภูมิใจในสิ่งที่ตนกระทำ - แสดงออกด้วยการแสดงความรู้สึก - มีความมั่นคงทางอารมณ์น้อยกว่าผู้หญิง - เมื่อเกิดเหตุการณ์รุนแรง - มีความเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์น้อยกว่าผู้หญิง - มีการฆ่าตัวตายมากกว่าผู้หญิงในกรณีชีวิตผิดหวัง - รักษาให้หายจากโรคประสาทได้ยากกว่าผู้หญิง 	<ul style="list-style-type: none"> - มีความละเอียดอ่อนต่อชีวิต - อยู่ในโลกแห่งความคิดฝัน - เป็นคนเจ้าอารมณ์ - เป็นคนมีความอดทน - ใช้สัญชาตญาณในการตัดสินใจ - มีความเพ้อฝัน - ภูมิใจในสิ่งที่ตนเป็น - แสดงออกด้วยการร้องไห้ - ความมั่นคงทางอารมณ์สูงกว่าผู้ชายเมื่อเกิดเหตุการณ์รุนแรง - มีความเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ในระหว่างมีประจำเดือน ตั้งครรภ์ และระยะหมดประจำเดือน - มีการฆ่าตัวตายน้อยกว่าผู้ชายในกรณีชีวิตผิดหวัง - รักษาให้หายจากโรคประสาทได้ง่ายกว่าผู้ชาย
1.4 ทางสังคม	
<p>มีผู้กำหนดบทบาทของผู้หญิงกับผู้ชายให้ต่างกันตั้งแต่เล็ก โดยขนบธรรมเนียมประเพณีแต่โบราณจนกระทั่งปัจจุบัน โดยให้ผู้ชายเป็นผู้นำและให้ผู้หญิงเป็นผู้ตาม แม้ลักษณะสังคมในปัจจุบันจะเปลี่ยนแปลงไป ผู้หญิงต้องออกทำงานนอกบ้าน เข้าไปมีส่วนมีในตำแหน่งหน้าที่การงานที่ผู้ชายเคยทำมาก่อน บทบาทของผู้หญิงและผู้ชายในสังคมเมืองใหญ่มีลักษณะโน้มเอียงใกล้เคียงกันมากขึ้น</p>	

ใบความรู้ที่ 2 การหลีกเลี่ยงการสัมผัสร่างกายที่ผิดปกติ

จุดสวมนที่ไม่สมควรแตะต้องกันก่อนถึงเวลาอันควร ซึ่งเหมือนกันทั้งหญิงและชาย ถ้าทั้งสองฝ่ายรู้จักรักษาวลสวนวนตัว

- | | |
|--------------------|--------------------|
| 1) แก้ม | 6) แขน |
| 2) ริมฝีปากและลิ้น | 7) ฝ่ามือ |
| 3) ต้นคอ | 8) หน้าท้อง |
| 4) ต้นแขน | 9) อวัยวะสืบพันธุ์ |
| 5) หน้าอก | 10) ต้นขา |



จุดสำคัญดังกล่าวข้างต้นเป็นจุดอันตรายของทั้งหญิงและชาย ไม่ว่าจะเป็นเด็กหรือผู้ใหญ่ ถ้าถูกล้ำลิมสัมผัสจะทำให้มีปฏิกิริยาของร่างกายตอบสนองการมีเพศสัมพันธ์ทันที พร้อมเสนอและสนองตัณหาหากไม่สามารถหยุดยั้งได้ ถึงแม้ใจจะต่อต้านไม่ยอมปฏิบัติแต่ปฏิกิริยาของร่างกายตอบสนองทันทีที่ถูกเร้า ไม่มีเรี่ยวแรงต่อสู้ ฉะนั้นนักเรียนสามารถคบเพื่อนชายหญิงได้ แต่ให้อยู่ห่าง ๆ กันไว้ก่อนจนกว่าจะถึงเวลาอันควร

ข้อเสนอแนะสำหรับผู้ดำเนินกิจกรรม

บางครั้ง การสัมผัสระหว่างผู้ใหญ่กับเด็กเป็นเรื่องยากที่จะชี้ชัดว่าสัมผัสใดสื่อเจตนาผิดปกติ เพราะขึ้นกับมุมมองและการตีความของผู้กระทำและผู้ถูกกระทำด้วย ทำให้เด็ก ๆ มักไม่กล้าขอคำปรึกษา เพราะกลัวจะถูกหาว่าเข้าใจผิดไปเอง และจะรู้สึกผิดสืบสนยิ่งขึ้น

ในการให้คำแนะนำ ผู้ให้คำปรึกษาควรยึดถือความรู้สึกของผู้ถูกกระทำเป็นหลัก พยายามให้ผู้ถูกกระทำทบทวนว่ารู้สึกอย่างไรกับการถูกสัมผัส และแนะนำให้หลีกเลี่ยงสถานการณ์ที่จะทำให้ตกอยู่ในเหตุการณ์ เช่นนั้นอีก หรือต้องช่วยประเมินศักยภาพและความมั่นใจของผู้ถูกกระทำว่า สามารถหลีกเลี่ยงสถานการณ์ดังกล่าวได้ด้วยตนเองหรือไม่ หรือต้องการความช่วยเหลือจากผู้ให้คำปรึกษาและหน่วยงานที่ให้บริการเฉพาะ

ผู้ดำเนินกิจกรรมควรรหาข้อมูลหน่วยงานและแหล่งบริการให้ความช่วยเหลือที่มีอยู่ในพื้นที่เพื่อเป็นข้อมูลสำหรับแนะนำผู้เรียน และสามารถใช้เป็นแหล่งเรียนรู้ให้กับผู้เรียน เพื่อศึกษาปัญหาที่หน่วยงานเหล่านั้นพบ และลักษณะบริการความช่วยเหลือที่มี

กิจกรรมที่ 3 ทักษะส่วนบุคคล (ชั้นประถมศึกษาตอนปลาย ป.4 - ป.6) เรื่อง การป้องกันการถูกล่วงละเมิดทางเพศ / การขอความช่วยเหลือ

การถูกล่วงละเมิดทางเพศเกิดขึ้นได้ในหลายรูปแบบ

การทำความเข้าใจในเรื่องการถูกล่วงละเมิดทางเพศจะช่วยให้เราสามารถปฏิบัติตนได้อย่างเหมาะสมเมื่อเพื่อน หรือคนในครอบครัวเปิดเผยให้รู้ว่าพวกเขาได้ถูกทำร้าย ตัวอย่างเช่น

- การล่วงละเมิดทางเพศ
- สัมผัสที่ไม่พึงประสงค์หรือการจู่โจม
- ช่มชู้หรือบังคับให้มีเพศสัมพันธ์ หรือกิจกรรมทางเพศที่เกี่ยวข้อง รวมทั้งกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับการใช้ความรุนแรงหรือทำให้เกิดความเจ็บปวด
- การแสดงอวัยวะเพศ เช่น 'เปิดโชว์ของลับ'
- การสะกดรอยตาม
- พฤติกรรมถ้ามอง และแอบถ่ายรูปขณะทำกิจส่วนตัว
- การโพสต์รูปภาพทางเพศบนอินเทอร์เน็ตโดยปราศจากความยินยอม
- การถูกบังคับหรือช่มชู้ให้ดูหรือมีส่วนร่วมในสื่อลามก
- การใส่ยาหรือสารเสพติดในเครื่องดื่ม / แอลกอฮอล์ เพื่อทำให้เสียความสามารถในการควบคุมตนเอง
- การลักหลับ
- การพูดลามกหรือแสดงลักษณะเกี่ยวกับเพศ หรือเป็นในรูปแบบ การช่มชู้ บังคับ ทำให้อับอาย
- การข่มขืน
- การกระทำทางเพศในรูปแบบต่าง ๆ กับเด็ก



ข้อเท็จจริงเกี่ยวกับการถูกล่วงละเมิดทางเพศ

สิ่งสำคัญที่ควรรู้เกี่ยวกับการถูกล่วงละเมิดทางเพศ:

- การถูกล่วงละเมิดทางเพศส่วนใหญ่เป็นการกระทำที่ผู้ชายกระทำต่อผู้หญิงและเด็ก
- การถูกล่วงละเมิดทางเพศยังเกิดขึ้นกับผู้ชายโดยการกระทำจากผู้ชายอีกคน
- คนส่วนใหญ่รู้เกี่ยวกับการทำร้ายทางเพศ หรือเคยพบกับผู้กระทำผิด
- บางเหตุการณ์ของการทำร้ายทางเพศถือเป็นการทำผิดกฎหมายอาญาทางเพศด้วย
- การแจ้งความกับตำรวจอาจเป็นการตัดสินใจที่ยาก เนื่องจากข้อจำกัดในระบบยุติธรรมและวิธีการเก็บพยานหลักฐาน
- ผู้ถูกทำร้ายทางเพศมีปฏิกิริยาที่แตกต่างกันไป เช่น หวาดกลัว อับอาย ไม่กล้าแจ้งความ หรือคิดว่าเป็นเวรกรรม ทนยอมรับความเจ็บปวดไว้
- หากพบเหตุการณ์ในลักษณะนี้สามารถโทรแจ้งขอความช่วยเหลือได้ที่ 191, 1300

วิธีป้องกันตนเองจากภัยที่ไม่คาดคิด

หลาย ๆ ครั้งเด็ก ๆ มักถูกชักชวนไปในที่ต่าง ๆ หรือเกลี้ยกล่อมให้ทำในสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ก่อนที่จะตัดสินใจไป หรือยอมทำตามคำชักชวนนั้น ขอให้เด็ก ๆ ตั้งคำถาม 3 ข้อ ต่อไปนี้



1. **เรารู้สึกดีหรือไม่ดี** ความรู้สึกดี คือ ความรู้สึกที่ปลอดภัย ความรู้สึกไม่ดี คือ ความรู้สึกไม่แน่ใจ ไม่ไว้วางใจ น่ากลัว
2. **ถ้าเราทำตามคำชักชวนนั้น พ่อแม่ผู้ปกครองจะรู้หรือไม่**
3. **ถ้าเกิดเหตุร้ายขึ้น จะมีใครสามารถช่วยเหลือเราได้หรือไม่**

ถ้ามีคำตอบว่า “ไม่” เพียงข้อเดียว นักเรียนไม่ควรทำตามคำชักชวนหรือคำเกลี้ยกล่อมนั้นเพื่อความปลอดภัยของตนเอง และให้หาทางหนีออกจากเหตุการณ์นั้นทันที หรือควรบอกผู้ใหญ่ที่ไว้วางใจ เช่น พ่อ แม่ ญาติผู้ใหญ่ ครู ฯลฯ

จำคำถาม 3 ข้อ ให้ขึ้นใจ เพื่อการวิเคราะห์ภัยที่ใกล้ตัว ว่า.....

ถามความรู้สึกตนเอง - บอกผู้ใหญ่ - ใครจะช่วยเรา

การหาทางออกจากสถานการณ์ที่เป็นภัย

เมื่อใดที่นักเรียนรู้สึกว่าอยู่ในสถานการณ์อย่างหนึ่งอย่างใดต่อไปนี้ รู้สึกไม่ดี / ไม่ปลอดภัย / มีการสัมผัสที่ไม่ดี คือ มีการจับต้องร่างกาย ที่ทำให้รู้สึกไม่ชอบ กลัว ตกใจ หรืออึดอัด

ปฏิเสธทันที ด้วยคำพูดที่หนักแน่น เสียงดังว่า

“อย่างนะ หนูไม่ชอบ” หรือ “อย่างนะ ผมไม่ชอบ” หรือ “ไม่นะ”

หนีออกจากสถานการณ์ โดยไม่ชักช้า หรือพูดคุยใด ๆ

รีบขอความช่วยเหลือ โดยรีบไปเล่าให้ พ่อ แม่ ครู ตำรวจ เพื่อขอความช่วยเหลือ

จำให้ขึ้นใจ เมื่อรู้สึกว่าภัยกำลังจะมาถึง ว่า.....

ปฏิเสธทันที - หนีจากเหตุการณ์ - รีบขอความช่วยเหลือ

กิจกรรมที่ 4 สัมพันธภาพระหว่างบุคคล (ชั้นประถมศึกษาตอนปลาย ป.4 - ป.6) เรื่อง การสื่อสารเรื่องเพศ / สัมพันธภาพในครอบครัว

ความรู้เกี่ยวกับเรื่องเพศ พัฒนาการทางเพศ และการรู้จักธรรมชาติของชายหญิงเป็นสิ่งจำเป็นที่ต้องทำความเข้าใจ การสอนเพศศึกษาในสังคมไทยต้องเปลี่ยนแนวคิดใหม่ โดยที่ครู / พ่อแม่และผู้ปกครองต้องกล้าที่จะพูดเรื่องเพศกับเด็ก ถ้าเด็กตั้งคำถามก็ต้องตอบ ตัวอย่างเช่น

หนูเกิดมาจากไหน...ตอบยังไง

คำถาม “หนูมาจากไหน” เป็นคำถามที่บางบ้านถูกลูกซักไซ้บ่อยจนบางครั้งพ่อแม่หลายคนอึ้ง และบางคนก็อายที่จะตอบลูก การจัดการสิ่งแรกก็คือ ปรับทัศนคติของพ่อแม่เองให้ดี ว่าลูกไม่ได้ลามก แต่เค้าอยากรู้ เราจะตอบให้เป็นลักษณะ *เพศศึกษา ไม่ใช่ เพศสัมพันธ์*

คำตอบ “หนูมาจากในท้องแม่เอง โตในท้องแม่ จนพร้อมจะออกมาจึงคลอดออกมาโตข้างนอกไง”

แล้วถ้าลูกต้องการรู้ต่อว่าออกจากท้องแม่ได้อย่างไร

คำตอบ “พอหนูตัวโตในท้องแม่ก็คลอดหนูออกมาโดยหมอเค้าช่วย”

ถ้าลูกถามต่อว่าคลอดออกมาทางไหน

คำตอบ “แม่ทุกคนจะมีช่องคลอดเป็นช่องทางพิเศษให้ลูกออกมา ซึ่งอยู่ใกล้ ๆ ช่องปัสสาวะ”

ถ้าเด็กอยากรู้ต่อและขอดู

คำตอบ “ช่องนี้จะเปิดเฉพาะเวลาจะคลอดเท่านั้น เวลานี้จะปิดแล้วมองไม่เห็น”

คำถาม “หนูเข้าไปอยู่ในนั้นได้อย่างไร” ให้ตอบง่าย ๆ ที่เด็กเข้าใจได้อาจมีภาพประกอบ “โดยเริ่มจากไข่ในตัวแม่ ผสมกับตัวอสุจิจากพ่อ แล้วไข่จะเริ่มโตขึ้นจนกลายเป็นเด็ก ฉะนั้นเด็กทุกคนจึงต้องมีพ่อด้วย”
ถ้าเด็กยังเล็กมักต้องการรู้แค่นี้

ถ้าเด็กโตขึ้นอีกเขาอาจอยากรู้มากขึ้น เช่น อาจถามว่า “แล้วตัวอสุจิของพ่อไปผสมกับไข่ของแม่ได้อย่างไร?”

คำตอบ “ผู้ชายและผู้หญิงที่รักกัน แต่งงานกันเหมือนกับพ่อและแม่ตกลงกันอยากมีลูก เช่น หนูเกิดมาจากการที่พ่อกับแม่มีเพศสัมพันธ์กันแล้วตัวอสุจิจากพ่อจะเข้าไปในตัวแม่ไปผสมกับไข่ ซึ่งเป็นการแสดงความรักแบบใกล้ชิด และทำให้ครอบครัวเราสมบูรณ์ขึ้น”



เด็กบางคนอาจถามต่ออีกว่า “หนูขอดูได้ไหมว่าทำยังไง” ซึ่งพ่อแม่อาจจะตกใจ ต้องตั้งสติให้ดี เพราะเด็กเป็นคนอยากรู้อยากเห็นเป็นสิ่งที่ดี เขาใฝ่รู้ และเป็นการดีที่เขากล้าถามไม่มีความหะเลิงหรือหยาบโหล่นอะไรทั้งสิ้น

ควรตอบว่า “การแสดงความรัก เช่น การกอดจูบยังถือเป็นเรื่องที่ต้องทำในส่วนตัว หนูจึงไม่ค่อยเห็นพ่อแม่กอดจูบกันตามที่นอกบ้าน ส่วนเพศสัมพันธ์ยิ่งเป็นการแสดงความรักที่ใกล้ชิดพิเศษที่ไม่ต้องการให้ใครเห็นเลย แม้แต่เด็กก็ไม่ต้องการให้เห็นนะ”

ถ้าเด็กโตแล้วไม่ถามคำถามเอง เมื่อไม่ได้สอนลูกตั้งแต่ยังเล็กลูกจะไม่ถาม ซึ่งไม่ได้หมายความว่าเขาไม่สนใจเรื่องเพศ แต่เขาจะไปพยายามเรียนรู้ด้วยวิธีอื่น ๆ เช่น จากเพื่อน จากหนังสือลามก จากภาพยนตร์ แล้วอาจเข้าใจผิดได้ ในกรณีนี้พ่อแม่ต้องกระตุ้นให้ถามคำถามเรื่องพวกนี้ในการพูดคุยกันในชีวิตประจำวัน เช่น เวลาทานอาหารด้วยกัน ให้เด็กรู้ว่าเรื่องเพศเป็นเรื่องที่พูดคุยกันได้ ไม่ใช่เรื่องน่าเกลียด แต่เป็นเรื่องที่ต้องรู้ เป็นเรื่องธรรมชาติ

สัมพันธภาพในครอบครัว

การได้อยู่ในครอบครัวที่มีสัมพันธภาพอบอุ่นเป็นความสุขอย่างหนึ่งที่คนทุกเพศทุกวัยและทุกฐานะปรารถนา และเป็นกุญแจสำคัญของการมีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่แข็งแรงสมบูรณ์

ไม่ว่าจะเป็นสามี ภรรยา หรือลูกก็ตามที่ได้อยู่ในครอบครัวอันอบอุ่นจะรู้สึกว่ามีเพื่อนที่เข้าใจ อยากกลับบ้านเมื่อเลิกงานหรือเลิกเรียน อยากมีกิจกรรมกับคนที่บ้าน เช่น รับประทานอาหารเย็นร่วมกัน เล่นกีฬา ร่วมกัน มีข่าวร้ายข่าวดีอยากบอกคนที่บ้าน เพื่อให้ความช่วยเหลือหรือร่วมแสดงความยินดี

ส่วนครอบครัวที่มีสัมพันธภาพไม่ดีนั้น ไม่มีใครอยากอยู่บ้าน จะเหมือนขาดเพื่อน ไม่มีใครอยากปฏิบัติกิจกรรมร่วมกับใคร ทุกคนไขว่คว้าหาความสุขนอกบ้าน จะกลับบ้านเมื่อจำเป็น เช่น เงินหมด หรือต้องการพักผ่อนนอนหลับเท่านั้น สัมพันธภาพในครอบครัวเริ่มต้นจากความรักความอบอุ่นของสามีภรรยาที่ดีต่อกัน เมื่อมีลูกสัมพันธภาพนั้นจะขยายไปสู่ลูก เป็นความสัมพันธ์ระหว่าง พ่อ แม่ ลูก ซึ่งทุกคนเป็นทั้งผู้ให้และผู้รับ ประกอบกับมีความผูกพันทางสายเลือดของพ่อแม่ที่มีต่อลูก ครอบครัวจึงเป็นแหล่งความรัก ความอบอุ่นที่สำคัญ และยั่งยืนกว่าสัมพันธภาพใด ๆ



กิจกรรมที่ 5 สังคมและวัฒนธรรม (ชั้นประถมศึกษาตอนปลาย ป.4 - ป.6)

เรื่อง บทบาทหญิงชาย / การเห็นคุณค่าในตนเอง

บทบาทหญิงชาย

Gender หมายถึง เพศทางสังคม หรือเพศที่ถูกกำหนดโดยเงื่อนไขทางสังคมหรือวัฒนธรรม ให้แสดงบทบาทหญิงหรือบทบาทชาย ดังนั้นเพศที่ถูกกำหนดโดยสังคมจึงอาจเปลี่ยนแปลงได้ในแต่ละสังคม ตามสถานการณ์ และเงื่อนไขของสังคมที่เปลี่ยนไป เช่น ผู้หญิงอาจต้องเข้ามารับภาระต่าง ๆ ซึ่งเคยเป็นงานของผู้ชาย และผู้ชายอาจจะต้องรับบทบาทการดูแลบ้านเรือน เลี้ยงดูบุตร ซึ่งเคยเป็นหน้าที่ของผู้หญิง ต่างกับ sex ซึ่งหมายถึงเพศทางสรีระที่เป็นไปตามธรรมชาติ เปลี่ยนแปลงไม่ได้ เช่น บุคคลเกิดมามีเพศเป็นหญิงหรือเป็นชาย มีบุคลิกภาพที่แตกต่างกันอย่างชัดเจน และหน้าที่ในการให้กำเนิดสืบทอดเผ่าพันธุ์ก็แตกต่างกัน กล่าวคือมนุษย์เพศหญิงเท่านั้นที่สามารถตั้งครรภ์และคลอดบุตรได้ ขณะที่เพศชายมีส่วนร่วมในการให้กำเนิดโดยเป็นผู้ผลิตตัวอสุจิที่จะมาผสมกับไข่ของเพศหญิงในการก่อกำเนิดทารก

บทบาทหญิงชายหรือบทบาทเพศ (Gender Roles) นอกจากจะเปลี่ยนแปลงขึ้นกับสังคมและวัฒนธรรมแวดล้อมอันได้แก่ สถานะของบุคคลในสังคม การศึกษา วัฒนธรรมท้องถิ่นหรือวัฒนธรรมภูมิภาค เป็นต้น ยังผันแปรไปตามช่วงชีวิตหรือตามวัยของแต่ละบุคคลด้วย ดังนั้น หากเข้าใจลักษณะความผันแปรดังกล่าว ก็จะเห็นภาพที่แท้จริงของบทบาทความเป็นหญิงชายได้ชัดเจน

ความเสมอภาคทางเพศหรือความเท่าเทียมกันทางเพศ หมายถึง การที่หญิงและชายมีความเท่าเทียมกันในสังคม โดยที่เงื่อนไขทางสังคมจะเอื้อต่อการมีและการใช้สิทธิความเป็นมนุษย์ที่เท่าเทียมกันทั้งสองเพศ รวมถึงการเอื้อต่อการมีส่วนร่วมในการสร้างประโยชน์ทั้งทางด้านเศรษฐกิจ สังคม และการเมืองที่ไม่แตกต่างกัน การที่ผู้หญิงและผู้ชาย แม้มีเพศที่แตกต่างกัน ก็ควรได้รับความเป็นธรรมและความยุติธรรมในการเข้าถึงบริการและการใช้ทรัพยากรตามความต้องการและการสนองตอบ ทั้งในด้านส่วนตัว ครอบครัว ชุมชน และในระดับประเทศ



ศัพท์ที่เกี่ยวข้องกับความเป็นหญิงชาย

Gender Equality การที่หญิงและชายมีความเท่าเทียมกันในสังคม โดยที่เงื่อนไขทางสังคมจะเอื้อต่อการมีสิทธิและการใช้สิทธิความเป็นมนุษย์ที่เท่าเทียมกันทั้งสองเพศ รวมถึงการเอื้อต่อการมีส่วนร่วมในการสร้างประโยชน์ทั้งทางด้านเศรษฐกิจสังคมและการเมืองที่ไม่แตกต่างกัน

Gender Equity การที่หญิงผู้หญิงและผู้ชาย แม้มีเพศที่แตกต่างกัน ก็ควรได้รับความเป็นธรรมและความยุติธรรมในการเข้าถึงบริการและการใช้ทรัพยากรตามความต้องการและการสนองตอบ ทั้งในด้านส่วนตัว ครอบครัว ชุมชนและในระดับประเทศ

Gender Sensitivity การเข้าใจและการตระหนักที่จะยอมรับในความแตกต่างทางสังคมของหญิงชาย ที่นำไปสู่ความไม่เท่าเทียมกัน รวมถึงการมีส่วนร่วมในบริการด้านเศรษฐกิจและสังคม

Sexuality ความเป็นเพศของตนเองและของเพศตรงข้าม ได้แก่ ความแตกต่างทางสรีระของหญิงชาย อารมณ์ ความรู้สึก การแสดงออก ความเชื่อ ทักษะคติที่หญิงชายมีต่อเพศของตนเองและเพศตรงข้าม ซึ่งหล่อหลอมให้หญิงชายรับรู้ถึงบทบาทที่สังคมกำหนดไว้ให้ ตามที่ได้ถูกขัดเกลาในส่วนที่เกี่ยวกับความเป็นเพศนั้น ๆ



คุณค่าในตนเอง

• การเห็นคุณค่าในตนเอง

การเห็นคุณค่าในตนเอง หรือ Self-esteem เป็นความรู้สึกยอมรับตนเอง มองตนในทางบวก หรือการให้ภาพพจน์ต่อตนเองว่าเป็นบุคคลที่มีคุณค่า การรับรู้นี้นำมาซึ่งความรู้สึกมั่นคงและเป็นสุขทางใจ “ความภาคภูมิใจในตนเองหรือไม่จึงเป็นกุญแจดอกสำคัญให้บุคคลพบกับความสำเร็จหรือล้มเหลว” คนที่มีความภาคภูมิใจในตนเอง จะยอมรับธรรมชาติความรู้สึกของตนเอง พร้อมทั้งจะอยู่ร่วมกับผู้อื่น สามารถให้ความรักเอื้ออาทรกับบุคคลอื่น มีความมั่นใจในตนเอง และมีความมานะความพยายาม ความอดทนในการทำสิ่งต่าง ๆ จึงมักประสบความสำเร็จในการเรียนและการงาน ตรงกันข้ามกับคนที่มีความภาคภูมิใจในตนเองต่ำ มองตนเองในแง่ลบ ถูกความสามารถของตนเอง แม้จะอยู่ในสภาพครอบครัวที่มีความพร้อมทางเศรษฐกิจหรือความเป็นอยู่ที่ดี ก็อาจมีปัญหาในการปรับตัวในการอยู่ในสังคม มีการเรียนต่ำกว่าความสามารถ คบเพื่อนเกเร มีพฤติกรรมก้าวร้าวทำลาย และมีการศึกษาที่พบว่า ความภาคภูมิใจในตนเองต่ำนั้นมีผลต่อเนื่องกับปัญหาต่าง ๆ อีกมากมาย ไม่ว่าจะเป็นโรคซึมเศร้า พฤติกรรมการกินที่ผิดปกติ พฤติกรรมกระทำผิด และปัญหาด้านการปรับตัว เป็นต้น

ดังนั้นจึงเป็นหน้าที่ของผู้ใกล้ชิดโดยเฉพาะครอบครัว ที่ควรเปิดโอกาสให้เด็กอย่างเต็มที่ เร่งกระตุ้นมองหาศักยภาพที่เด็กผู้นั้นมี ทำให้เด็กมีโอกาสทดลองเพื่อหาประสบการณ์ และเร่งพัฒนาความภาคภูมิใจของเขา ก็จะทำให้เด็กปรับตัวได้อย่างไม่มีปัญหา และสามารถแก้ปัญหาของตนเองได้

• วิธีสร้างคุณค่าให้ตนเอง

1. หาจุดเด่นของตนเอง (เรื่องที่ชอบ เรื่องที่ถนัด เรื่องที่เพื่อน ๆ ยอมรับให้เราทำบ่อย ๆ) อาจเขียนให้ได้ประมาณ 5-10 ข้อแล้วค่อยมาตัดออกแล้วเลือกที่เจ๋งที่สุด เป็นเรื่องที่เราเลือกทำแล้วมีความสุขและสนุก ไม่ท้อถอยแม้ยามมีอุปสรรค ที่สำคัญคือเราอยากพัฒนาโดยที่ไม่ต้องมีใครมาสั่งด้วยการทำผลงานอย่างไม่รู้จักเหน็ดเหนื่อย

2. นำเรื่องนี้มาเขียนเป็นเป้าหมาย เช่น ภายใน 6 เดือน จะทำเรื่อง.....ให้มีผลคือ..... (เขียนติดไว้จุดที่เห็นง่าย และอ่านทุกวันก่อนออกจากบ้าน)

3. วางแผนการทำให้บรรลุเป้า เป็นกำหนดการที่ชัดเจนโดยวางเป็นเดือน สัปดาห์ และวัน จาก 6 เดือน โดยระบุแผนงานย่อยให้ชัดเจน เช่น กิจกรรม ขั้นตอน เพื่อให้เป็นแผนที่ชัดเจนที่สุด

4. ฝึกฝนทุกวัน ด้วยการกำหนดเป็นกติกาสำหรับตนเอง สำคัญต้องเขียนให้ชัดเจน แล้วเล่าให้เพื่อนหรือบุคคลที่เราไว้ใจที่สามารถเตือนเราได้ เพื่อจะได้ช่วยกระตุ้นให้เรามองเป้าหมาย โดยไม่ลดละเลิก

5. คิดบวกเข้าไว้ (หากวันไหนลืมก็ไม่ต้องกังวล นึกได้ก็ทำ ไม่ต้องโทษตนเอง) เพราะหากท่านรู้สึกผิด อาจเลิกได้ง่าย

6. ถ้าถามบุคคลรอบข้างว่าเราเปลี่ยนไปอย่างไรบ้าง ไม่ต้องกลัวคำตอบ (หากเราสามารถฝึกฟังได้เราจะได้เลือกฟังแต่ข้อเท็จจริง แยกจินตนาการออกได้แสดงว่าเราใกล้สำเร็จ) แต่ที่สำคัญเราจะได้ข้อมูลในการพัฒนาตนเองต่อได้อย่างดี

เมื่อสามารถฝึกฝนได้ 1 เรื่องแล้ว เชื่อมั่นว่าจะมีพลังมหาศาลในการอยากพัฒนาเรื่องอื่น ๆ ต่อไปได้อย่างไม่ยาก เพียงแค่เริ่มต้นให้ได้ ไม่ช้าความสำเร็จในการเห็นคุณค่าของตนเองจะส่งผลต่อพลังในการพัฒนาอย่างไม่หยุดยั้งกับศักยภาพภายในตัวคุณจริง ๆ (โดย อาจารย์สุณิษา ชอบชัย)



คุณค่าสามารถสร้างขึ้นได้ด้วยตัวเรา เราฝึกบ่อย ๆ คุณค่าของเราก็ชัดเจนขึ้น สามารถนำคุณค่าที่มีไปใช้ประโยชน์ได้เหมาะสมกับสถานที่ เวลา เหตุการณ์อย่างเหมาะสม

กิจกรรมที่ 6 พัฒนาการทางเพศ และสุขอนามัยทางเพศ (ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ม.1 - ม.3)

เรื่อง พัฒนาการทางเพศ ผันแปร การมีประจำเดือน และการตั้งครรภ์

วัยรุ่น ช่วงอายุระหว่าง 8-18 ปี เป็นวัยที่ร่างกายเปลี่ยนจากเด็กไปเป็นผู้ใหญ่ เรียกว่า วัยรุ่นหรือ วัยเจริญพันธุ์ มีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นหลายอย่างทั้งทางร่างกายและจิตใจโดยมีฮอร์โมนเป็นตัวกระตุ้น การที่จะบอกให้แน่ชัดลงไปว่าเด็กชายและเด็กหญิงเข้าสู่วัยรุ่นเมื่อใดนั้นเป็นเรื่องค่อนข้างยาก เพราะนอกจากจะแตกเนื้อหนุ่มสาวไม่พร้อมกันแล้ว คนเพศเดียวกันก็ยังแตกเนื้อหนุ่มสาวไม่พร้อมกันอีกด้วย แต่พอจะกล่าวโดยทั่วไปได้ว่า เด็กหญิงจะเข้าสู่วัยรุ่นในช่วงอายุ 13-15 ปี และเด็กชายจะเริ่มเมื่ออายุ 15 ปี โดยเด็กหญิงจะมีอัตราการเจริญเติบโตทางด้านร่างกายในช่วงนี้เร็วกว่าเด็กชายประมาณ 1-2 ปี แต่ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับลักษณะการเจริญเติบโตของแต่ละคน

ฮอร์โมนเพศ หญิงและชายเมื่อเข้าสู่ช่วงวัยรุ่น ต่อมไฮโปทาลามัส (Hypothalamus) ซึ่งเป็นต่อมเล็ก ๆ ในสมอง เริ่มส่งสัญญาณผ่านต่อมใต้สมองพิทูอิทารี (Pituitary gland หรือ Master gland) ซึ่งเป็นต่อมไร้ท่อที่สำคัญที่สุดของร่างกาย มีหน้าที่ผลิตฮอร์โมนที่แตกต่างกัน เพื่อไปกระตุ้นและควบคุมการทำงานของอวัยวะต่าง ๆ รวมถึงอวัยวะที่เกี่ยวข้องกับเพศ คือ รังไข่สำหรับผู้หญิงในการผลิตฮอร์โมนเพศ เอสโตรเจน (Estrogen) และลูกอัณฑะสำหรับผู้ชายผลิตฮอร์โมนเพศ เทสโทสเทอโรน (Testosterone) ฮอร์โมนเอสโตรเจนและฮอร์โมนเทสโทสเทอโรน ซึ่งเป็นฮอร์โมนเพศนี้ ทำให้ร่างกายวัยรุ่นเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว มีไขมันและกล้ามเนื้อเพิ่มขึ้น ตัวสูงขึ้น มีขนขึ้นบริเวณอวัยวะเพศ รักแร้ และส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย มีกลิ่นตัว มีสิวน ผู้หญิงจะมีสโปกผาย ต้นขา หน้าอกและก้นใหญ่ขึ้น และมีประจำเดือน ส่วนผู้ชาย เสียงจะแตกห้าว มีฟันเป็ยก และทั้งหญิงชายจะเริ่มมีความรู้สึกต้องการทางเพศ หรือมีอาการเพศ

นอกจากการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายแล้ว วัยรุ่นหญิงชายยังมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจ อารมณ์ และความรู้สึก โดยเริ่มมีความสนใจหรือความรู้สึกพึงพอใจเป็นพิเศษต่อบางคนที่อาจเป็นทั้งเพศเดียวกันและต่างเพศ

วัยรุ่นเป็นวัยที่ร่างกายมีความพร้อมของเซลล์ในการสืบพันธุ์ คนทั่วไปจึงตัดสินใจการเข้าสู่วัยรุ่น โดยพิจารณาจากการมีประจำเดือนครั้งแรก (เด็กหญิงราว 13 ปี) และการหลั่งน้ำอสุจิลึกครั้งแรก (เด็กชายอายุประมาณ 11 ปี) แต่ปรากฏการณ์ทั้งสองไม่ค่อยแน่นอนนัก เช่น การหลั่งน้ำอสุจิลึกอาจเกิดช้ากว่าการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายด้านอื่น ๆ สำหรับการมาของประจำเดือนครั้งแรกของเด็กหญิงก็เช่นกัน การสุกของไข่ (ไข่ตก) ในบางคนอาจไม่มีความสัมพันธ์กับการมีประจำเดือนเสมอไป และการตกไข่ฟองแรก ๆ อาจไม่ทำให้เกิดประจำเดือนก็เป็นได้ รวมทั้งการมีประจำเดือนครั้งแรกอาจเกิดขึ้นก่อนหรือหลังการเปลี่ยนแปลงของร่างกายส่วนอื่น ๆ เมื่อเข้าสู่วัยรุ่นแล้วได้เป็นเวลานาน

การมีประจำเดือนครั้งแรก ปกติเด็กผู้หญิงจะมีประจำเดือนครั้งแรกเมื่ออายุประมาณ 11-15 ปี โดยขณะแรกคลอด รังไข่ของเด็กหญิงจะมีไข่ที่ยังไม่เจริญอยู่แล้วหลายพันใบ เมื่อนับจากช่วงวัยรุ่นเป็นต้นไป



ทุก ๆ 28 วันจะมีไข่ 1 ใบที่เจริญเต็มที่แล้วหลุดออกมาเข้าสู่ท่อไข่ เรียกว่า การตกไข่ ขณะเดียวกัน เยื่อบุโพรงมดลูกจะมีหลอดเลือดงอกมาหล่อเลี้ยงมากมายเพื่อเตรียมรับไข่ที่ผสมกับอสุจิ หากไม่ได้รับการผสม เยื่อบุโพรงมดลูกจะลอกหลุดออกมาเป็นเศษเนื้อเยื่อและมีเลือดไหลออกมาทางช่องคลอดเรียกว่า ประจำเดือน อายุของเด็กหญิงที่ประจำเดือนมาครั้งแรกย่อมแตกต่างกัน ส่วนมากจะมีอายุ 12-13 ปี แต่บางคนอาจเริ่มตั้งแต่อายุ 10 ปี บางคนก็ล่าช้าไปถึง 16 ปี ซึ่งยังไม่ถือว่าเป็นเรื่องผิดปกติ การมีประจำเดือนครั้งแรก นอกจากจะเป็นสัญญาณบอกถึงการก้าวย่างเข้าสู่วัยสาวแล้ว ยังหมายถึงว่าผู้หญิงคนนั้นสามารถตั้งท้องหรือมีลูกได้เมื่อได้รับเชื้ออสุจิหรือมีเพศสัมพันธ์กับผู้ชาย (<http://www.teenpath.net/content.asp?ID=7#.VQZQqNKUfBk>)

ผื่นเปื่อยก การหลั่งน้ำอสุจินั้นจะเริ่มเกิดขึ้นในช่วงอายุประมาณ 11 ปี แต่ก็อาจเกิดขึ้นเร็วหรือช้ากว่านี้ ดังที่กล่าวมาแล้วข้างต้นขึ้นอยู่กับแต่ละคน ผื่นเปื่อยกเป็นลักษณะทางธรรมชาติของเด็กผู้ชายที่แตกเนื้อหนุ่ม เมื่อร่างกายผลิตน้ำอสุจิและเก็บสะสมไว้ เมื่อมีปริมาณมากเกินไปร่างกายจะขับออกมาตามกลไกธรรมชาติ มักเกิดขึ้นในช่วงที่กำลังผัดผับโดยอาจนึกถึงสิ่งที่กระตุ้นอารมณ์ทางเพศ เช่น ผื่นเห็นผู้หญิงที่ตนชอบ หรือผู้หญิงไปหรือการร่วมเพศ เมื่อตื่นขึ้นมาก็พบว่ามือของเหลวเปื่อยกขึ้นตรงเป้ากางเกงนอน หรือเปื้อนบนที่นอน ของเหลวนั้นก็คือ "น้ำอสุจิ" นั่นเอง

ผื่นเปื่อยกนั้นไม่ใช่สิ่งที่น่าอายหรือผิดปกติ แต่สิ่งที่ควรคำนึงถึงคือการดูแลรักษาความสะอาดของเสื้อผ้า กางเกง และเครื่องนุ่งห่มที่อาจมีคราบอสุจิตติดอยู่ เพื่อสุขอนามัยที่ดี ผื่นเปื่อยกนั้นนอกจากจะหมายถึงการเข้าสู่วัยหนุ่มแล้ว ยังบ่งบอกให้รู้ว่าชายหนุ่มผู้นั้นพร้อมที่จะมีเพศสัมพันธ์ได้แล้ว และสามารถทำให้ผู้หญิงตั้งท้องได้ด้วยหากมีเพศสัมพันธ์อย่างไม่ป้องกันหรือไม่ใช้ถุงยางอนามัย (<http://www.teenpath.net/content.asp?ID=18#.VQZW69KUfBk>)

การตั้งครรภ์ เกิดขึ้นจากการมีเพศสัมพันธ์ระหว่างชายและหญิง เมื่อมีการหลั่งน้ำอสุจิในช่องคลอด ตัวอสุจิจะว่ายเข้าไปในมดลูกจนถึงท่อไข่และพบไข่ของฝ่ายหญิงพอดี ก็จะมีการผสมระหว่างอสุจิกับไข่ หรือที่เรียกว่า “การปฏิสนธิ” แต่ถ้าไม่มีไข่ อสุจิจะตายไปเองภายในเวลา 2-3 วัน

กิจกรรมที่ 7 พฤติกรรมทางเพศ (ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ม.1 - ม.3)

เรื่อง รู้เท่าทันอารมณ์ทางเพศ / วิจารณ์อย่างเหมาะสม / สถานการณ์และพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ

รู้เท่าทันอารมณ์ทางเพศและการจัดการอย่างเหมาะสม

อารมณ์เพศกับวัยรุ่น

อารมณ์เพศเป็นเรื่องธรรมชาติที่เกิดขึ้นในมนุษย์ทุกคนและจะอยู่กับมนุษย์ตลอดไป เมื่อเข้าสู่วัยรุ่นร่างกายก็จะสร้างฮอร์โมนเพศในวัยรุ่นสูงกว่าวัยเด็กร่วมกับการกระตุ้นภายนอก เช่น ได้เห็นรูปวามหาวมได้ยินเสียงไฟเราะเสนาะหู ได้รับกลิ่นรัญจวนใจ การสัมผัสส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ตลอดจนความนึกคิดจินตนาการต่าง ๆ เป็นตัวกระตุ้นที่ทำให้เราเกิดความรู้สึกทางเพศได้ ซึ่งจะเป็นเช่นนี้ทุกคน เพียงแต่อาจจะมี ความแตกต่างในเรื่องรายละเอียด เช่น บางคนเห็นขาของหญิงก็จะเกิดอารมณ์เพศ ในขณะที่อีกคนมีอารมณ์เมื่อเห็นเนินอก เห็นผมยาว ๆ หรือบางคนได้กลิ่นนี้แล้วจะเกิดความชุ่มซ่า ฯลฯ ความแตกต่างนี้ไม่มีหลักเกณฑ์หรือมาตรฐานใด ๆ เป็นไปโดยรสนิยมของแต่ละบุคคล

การจัดการอารมณ์เพศ

วัยรุ่นหญิงชายต่างก็เริ่มมีความรู้สึกหรืออารมณ์ทางเพศเพิ่มมากขึ้นตามลำดับ (วัยรุ่นเป็นวัยที่มีความรู้สึกต้องการทางเพศสูงสุด)

ทางออกทางเพศสำหรับวัยรุ่น มีดังนี้

1. ระวังอารมณ์ โดยการออกกำลังกาย หรือหากิจกรรมที่ชอบทำ เช่น เล่นกีฬา ทำงานศิลปะ เล่นดนตรี เป็นต้น
2. สำเร็จความใคร่ด้วยตนเอง รวมถึงการสำเร็จความใคร่ให้แก่กัน หรือเรียกสั้น ๆ ว่า “small sex” หรือ mutual masturbation” ถือว่าเป็นเรื่องปกติที่สามารถปฏิบัติได้ จะทำมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับความต้องการทางเพศในแต่ละคนซึ่งไม่เท่ากัน การช่วยตนเองเป็นวิธีการจัดการเพื่อผ่อนคลายอารมณ์เพศ ซึ่งเป็นเรื่องปกติธรรมดาของทั้งหญิงและชาย โดยการลูบคลำอวัยวะเพศของตนเองจนถึงจุดสุดยอด แต่ละคนอาจมีวิธีการแตกต่างกันไป
3. การมีเพศสัมพันธ์ แต่วิธีนี้อาจจะเสี่ยงต่อการติดโรคทางเพศสัมพันธ์ได้ง่ายโดยเฉพาะเอดส์ การมีเพศสัมพันธ์จึงควรใช้ถุงยางอนามัยทุกครั้งเพื่อป้องกันโรคและการตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์ และฝ่ายหญิงกินยาคุมกำเนิดประกอบกันไปเพื่อเป็นการป้องกันการตั้งครรภ์ และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ได้ด้วย

Masturbation คืออะไร

ทางการแพทย์อธิบายว่าเป็นการสำเร็จความใคร่ด้วยตนเองตามลำพัง แต่ถ้าเป็นการผลัดกันช่วยจะเรียกว่า mutual masturbation ซึ่งเป็นลักษณะที่คนตั้งแต่สองคนขึ้นไปต่างช่วยเหลือซึ่งกันและกัน

โดยทั่วไป Masturbation หมายถึงการจงใจกระตุ้นให้เกิดความรู้สึกทางเพศในตนเอง (autoerotism) ซึ่งจะเป็นการกระตุ้นบนส่วนหนึ่งส่วนใดของร่างกายก็ได้ ไม่จำเป็นต้องทำที่อวัยวะเพศเพียงที่เดียว ทั้งนี้เพื่อ



หาความสุขให้กับตนเองด้วยการกระตุ้นให้เกิดอารมณ์ทางเพศ และไม่จำเป็นต้องมีการแข็งตัวขององคชาต หรือจะต้องถึงจุดสุดยอดทุกครั้งไป

การทำ Masturbation ในชายและหญิงนั้นจะมีวิธีการตามที่ภาษาชาวบ้านเรียกอย่างง่าย ๆ ว่า ชักว่าว และ ตกเบ็ด นั่นเอง

ปัจจุบันทางสมาคมเพศศึกษานานาชาติได้ออกมาชี้แจงว่า Masturbation เป็นเรื่องปกติตามธรรมชาติ ถือเป็นกิจกรรมทางเพศที่ปลอดภัย ถือเป็นเรื่องส่วนตัวที่ชายและหญิงพึงปฏิบัติกันในส่วนตัว ไม่เป็นเรื่องที่ผิดศีลธรรม

สิ่งที่ไม่ควรทำใน Masturbation

ในกรณีของฝ่ายชายไม่ควรดูโทรทัศน์หรือวีดีโอต่าง ๆ อย่างรุนแรง ไม่ควรรูดหนังหุ้มองคชาตอย่างแรง ไม่แหยงองคชาตเข้าไปในช่องหรือวัสดุที่แข็งกระด้าง เพราะอาจเกิดอุบัติเหตุได้

ในกรณีของฝ่ายหญิงไม่ควรสอดนิ้วมือหรือวัตถุใด ๆ เข้าไปในช่องคลอด เพราะอาจทำให้เยื่อพรหมจารี (hymen) ฉีกขาด หรือเกิดการติดเชื้อได้

สถานการณ์และพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ

1. การป้องกันในสภาวะเสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์

1. หลีกเลี่ยงการอยู่ร่วมกันตามลำพังสองต่อสอง เช่น ทำการบ้าน ดิวหนังสือด้วยกัน ไปเที่ยวด้วยกัน ดูวิดีโอด้วยกันในบ้าน ห้องเรียน บ้านเพื่อน ในที่ลับหูลับตาคน
2. ไม่ควรไปในสถานที่ที่เปลี่ยว ที่ห่างไกลผู้คน
3. หลีกเลี่ยงการดูสื่อลามกทางเพศ เช่น วิดีโอโป๊ เว็บโป๊ อาจจะเป็นการมีเพศสัมพันธ์แบบหมู่ และท่าแปลก ๆ ไม่ควรเลียนแบบภาพยนตร์รักโรแมนติก หนังสือโป๊ การ์ตูนลามก นวนิยายรัก
4. ไม่เที่ยวกลางคืน / สถานบันเทิง
5. ไม่เสพสิ่งเสพติดและของมีเมา อาจทำให้ขาดสติได้
6. ไม่ควรแต่งกายที่ทำให้อีกฝ่ายเกิดอารมณ์ทางเพศ เช่น ใส่เสื้อรัดรูป เสื้อสายเดี่ยว ใส่เสื้อโชว์หน้าอก (โป๊) นุ่งสั้นเกินไป เป็นต้น
7. หลีกเลี่ยงการสัมผัสเนื้อตัว หรือนั่งใกล้กับเพศตรงข้าม เช่น การจับมือถือแขน การกอดจูบ เป็นต้น



2. โอกาสเสี่ยงของชายหญิงในการมีเพศสัมพันธ์ มีดังนี้

- การจับมือถือแขน มีโอกาสเสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์ ร้อยละ 10
- การกอดจูบ มีโอกาสเสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์ ร้อยละ 60
- การลูบคลำ มีโอกาสเสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์ ร้อยละ 80
- การเฝ้าโลม มีโอกาสเสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์ ร้อยละ 100
- การอยู่กันสองต่อสอง มีโอกาสเสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์ ร้อยละ 100



กิจกรรมที่ 8 ทักษะส่วนบุคคล (ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ม.1 - ม.3)

เรื่อง ทักษะการปฏิเสธ / การเจรจาต่อรอง / การป้องกันการตั้งครรภ์

ทักษะชีวิต การปฏิเสธ และการเจรจาต่อรอง

ทักษะชีวิต

เป็นความสามารถของบุคคลด้านสังคมและจิตวิทยา นั่นคือ ความสามารถของบุคคลในการจัดการอย่างมีประสิทธิภาพกับความต้องการและสิ่งท้าทายต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน สามารถที่จะรักษาสภาพจิตใจที่สมบูรณ์ รู้จักแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมเมื่อมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นในสภาพแวดล้อมและวัฒนธรรมที่แตกต่าง ทักษะชีวิตเป็นสิ่งที่วัยรุ่นต้องฝึก ต้องปฏิบัติ พร้อมทั้งมีความรู้ เจตคติ และทักษะในการจัดการกับปัญหารอบ ๆ ตัว ในสภาพสังคมปัจจุบัน เตรียมความพร้อมสำหรับการปรับตัวและแก้ปัญหา ทักษะชีวิต 10 ทักษะ ดังนี้

1. ความคิดสร้างสรรค์ วัยรุ่นต้องฝึกคิด โดยไม่ยึดติดอยู่ในกรอบ การคิดสร้างสรรค์เพื่อค้นหาทางเลือกต่าง ๆ รวมทั้งผลที่จะเกิดขึ้นในแต่ละทางเลือก และสามารถนำประสบการณ์มาปรับใช้ในชีวิตจริงได้อย่างเหมาะสม

2. การคิดวิเคราะห์วิจารณ์ วัยรุ่นต้องฝึกให้มีการคิดวิเคราะห์ แยกแยะข้อมูลต่าง ๆ และประเมินปัญหาหรือสถานการณ์ที่อยู่รอบตัวได้

3. การตระหนักรู้ในคน วัยรุ่นพยายามค้นหาข้อดี ข้อเสียของตนเอง และความแตกต่างจากคนอื่น นอกจากนี้ต้องรู้ความต้องการและสิ่งที่ไม่ต้องการของตนเอง การตระหนักรู้ในตนเองยังเป็นพื้นฐานของการพัฒนาทักษะอื่น ๆ เช่น การสื่อสาร การสร้างสัมพันธภาพ การตัดสินใจ และความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น

4. การเห็นใจผู้อื่น วัยรุ่นควรทำความเข้าใจ รู้สึกและเห็นอกเห็นใจผู้อื่น การสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคล วัยรุ่นควรสร้างความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างกันและกัน และสามารถรักษาสัมพันธภาพไว้ได้ยืนยาว

5. การสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ วัยรุ่นต้องฝึกการใช้คำพูด ภาษา และท่าทางเพื่อสื่อสารความรู้สึกนึกคิดของตนเองและรับรู้ความรู้สึกนึกคิดของผู้อื่นได้อย่างเหมาะสมกับวัฒนธรรม และสถานการณ์ต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นการแสดงความคิดเห็น การแสดงความต้องการ การแสดงความชื่นชม การขอร้อง การเจรจาต่อรอง การตักเตือน การช่วยเหลือ และการปฏิเสธ ฯลฯ

6. การตัดสินใจ วัยรุ่นต้องฝึกเรื่องการรับรู้ปัญหา สาเหตุ หาทางเลือก วิเคราะห์ ข้อดี ข้อเสียของทางเลือก ประเมินทางเลือก ตัดสินใจเกี่ยวกับเรื่องราวต่าง ๆ ในชีวิตได้อย่างมีระบบ การตัดสินใจ มี 4 ขั้นตอน ดังนี้ 1. กำหนดทางเลือกเพื่อตัดสินใจ กระทำหรือไม่กระทำ 2. วิเคราะห์ผลดี ผลเสียของทางเลือก 3. ตัดสินใจเลือกหนึ่งทางเลือกที่มีผลเสียน้อยที่สุด 4. ต้องคิดหาทางแก้ไขข้อเสียที่อาจเกิดขึ้นจากการตัดสินใจก่อน ถ้ากระทำหรือไม่กระทำจะต้องมีผลเสียตามมาเสมอ ดังนั้นควรฝึกการตัดสินใจด้วยกระบวนการเช่นนี้บ่อย ๆ ทุกครั้งที่มีโอกาสตัดสินใจจะทำให้การตัดสินใจรวดเร็ว จนสามารถตัดสินใจได้ทันทีทุกสถานการณ์

7. การแก้ปัญหา วัยรุ่นต้องฝึกในการจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิตได้อย่างมีระบบ ไม่เกิดความเครียดทางกายและใจ



8. การจัดการกับอารมณ์ วัยรุ่นต้องรู้จักอารมณ์ของตนเองและผู้อื่น รู้ว่าอารมณ์มีผลต่อการแสดงพฤติกรรมของคน รู้วิธีการจัดการกับอารมณ์โกรธและความเศร้าโศกที่ส่งผลทางลบต่อร่างกายและจิตใจได้อย่างเหมาะสม

9. การจัดการกับความเครียด ต้องรู้จักสาเหตุของความเครียด รู้วิธีผ่อนคลายความเครียด และแนวทางในการควบคุมระดับความเครียด เพื่อให้เกิดการเบี่ยงเบนพฤติกรรมไปในทางที่ถูกต้องเหมาะสมและไม่เกิดปัญหาด้านสุขภาพ

10. ทักษะการปฏิเสธ การปฏิเสธ หมายถึง การพูดปฏิเสธผู้อื่นเพื่อหลีกเลี่ยงการไปทำกิจกรรมหรือพฤติกรรมที่เสี่ยงต่าง ๆ โดยไม่เสียสัมพันธภาพ การปฏิเสธเป็นสิทธิพื้นฐานของบุคคลที่ควรได้รับการเคารพ ผู้ปฏิเสธจึงไม่ควรรู้สึกผิดที่ได้ปฏิเสธในสิ่งที่ตนเองไม่ต้องการ การปฏิเสธที่ดีจะต้องปฏิเสธอย่างจริงจังทั้งท่าทาง คำพูดและน้ำเสียง เพื่อแสดงความตั้งใจอย่างชัดเจนที่จะขอปฏิเสธ สถานการณ์ที่ควรปฏิเสธ มี 3 กรณี ดังนี้

- การชวนโดยคนแปลกหน้าทุกกรณี
- ชวนให้ไปทำในสิ่งที่คิดว่าจะเป็นภัยอันตรายต่อร่างกายหรือสุขภาพ
- การฝ่าฝืนกฎเกณฑ์ ระเบียบ กฎหมาย

ขั้นตอนการปฏิเสธ มี 3 ขั้นตอน ดังนี้

1. บอกความรู้สึก เป็นการบอกให้รู้ถึงความกังวลใจ ความห่วงใย ซึ่งอาจมีเหตุผลประกอบด้วยก็ได้ เพื่อให้หนักแน่น การบอกความรู้สึกทำให้คู่สนทนาไม่สามารถหาข้อโต้แย้งได้ แต่การใช้เหตุผลสามารถหาเหตุผลอื่นมาลบล้างได้เสมอ

2. บอกปฏิเสธ โดยพูดให้ชัดเจน เช่น “ผมไม่ไปนะครับ” หรือ “หนูไม่อยากไป”

3. ถามความเห็น เพื่อถนอมน้ำใจผู้ชวน เช่น “เธอคงเข้าใจนะ” “เธอคิดว่าไง” หรือ “เธอคงไม่โกรธนะ” เป็นต้น

เมื่อเพื่อนยังไม่หยุดจะทำอย่างไร

บางครั้งเพื่อนชวนโดยการเข้าซื้อ การเข้าเหย้าให้เสียหน้าเพื่อชวนให้สำเร็จ วัยรุ่นไม่ควรหวั่นไหวไปกับคำพูด เพราะจะทำให้ขาดสมาธิในการหาทางออก ควรยืนยันการปฏิเสธด้วยท่าทีที่มั่นคง และต้องหาทางออกโดยวิธีใดวิธีหนึ่ง ดังต่อไปนี้

ปฏิเสธซ้ำหรือยืนยันการปฏิเสธแล้วเดินจากไปทันที จากนั้นใช้วิธีต่อรอง โดยการชวนไปทำกิจกรรมอื่นแทน เป็นทางเลือกอีกทางหนึ่ง หรือผิดผ่อนโดยขอยืดระยะเวลาออกไปก่อนเพื่อให้เพื่อนที่ชวนเปลี่ยนความตั้งใจหรือรอคอย

เทคนิคปฏิเสธสำหรับวัยรุ่นที่ควรนำไปใช้กับชีวิตประจำวัน

1. อย่าเปิดโอกาสอยู่สองต่อสองในบรรยากาศที่เป็นใจ ถ้าไม่มีบรรยากาศเป็นใจทุกอย่างก็ยังไม่เกิดขึ้น
2. ปลุกจิตสำนึกความเป็นสุภาพบุรุษของวัยรุ่นผู้ชาย เช่น “เธอคงไม่ภูมิใจใช้ไหม ถ้าฉันยอมเป็น

ของเธอก่อนแต่งงาน ยังไงฉันก็พร้อมจะเป็นของเธออยู่แล้ว ฉันมีเพียงเธอคนเดียวในใจ รอก่อนนะจะ ไว้ถึงเวลาค่อยมีความสุขด้วยกัน” เป็นการให้ความหวังและยกย่องเขาไปแล้ว

3. ใช้ข้ออ้างที่ปฏิเสธได้ยาก เช่น “ถ้าเป็นของกันและกันตอนนี้ถ้าพ่อแม่ฉันรู้เข้าท่านคงจะเสียใจนะ เป็นลูกสาวที่ไม่รู้จักกตัญญูกตเวทิต ทำให้พ่อแม่เสียใจ คงเป็นบาปติดตัวฉันไปตลอดชีวิต เธอไม่กลัวหรือหากวันข้างหน้าลูกสาวของเราจะเป็นของใครง่าย ๆ แบบนี้” หรือ “ฉันคงรู้สึกหมดค่าถ้าเรามีอะไรกันตอนนี้ เธอคงไม่ว่าอะไรใช่ไหม ถ้าจะรอไปก่อนจนกว่าเราจะเป็นผู้ใหญ่พร้อมรับผิดชอบกันและกันกว่านี้”

- **ตัวอย่างสถานการณ์** เพื่อนชวนไปเที่ยวต่อหลังเลิกเรียน

A : ไปเที่ยวต่อกันเถอะ B

B : กลัวแม่เป็นห่วง ไม่ไปละนะ ไม่ว่ากันนะ

“กลัวแม่เป็นห่วง” เป็น การบอกความรู้สึก

“ไม่ไปละนะ” เป็น การบอกปฏิเสธ

“ไม่ว่ากันนะ” เป็น การถามความเห็น

- เมื่อปฏิเสธได้สำเร็จ คือ ผู้ชวนไม่เข้าชี้ต่อ ให้ผู้ปฏิเสธกล่าวคำ “ขอบคุณ” ทุกครั้ง ซึ่งเป็นมารยาททางสังคม และจะรักษาสัมพันธภาพที่ดีเอาไว้ได้

• การหาทางออกเมื่อถูกเข้าชี้

- บางครั้งผู้ชวนจะเข้าชี้ไปให้ได้ เราต้องหาทางออก โดยเลือกวิธีหนึ่งวิธีใดต่อไปนี้

• ปฏิเสธซ้ำ แล้วเดินจากไปทันที

• สถานการณ์ เพื่อนชวนไปเที่ยวต่อหลังเลิกเรียน

A : ไปเที่ยวต่อกันเถอะ B

B : กลัวแม่เป็นห่วง ไม่ไปละนะ ไม่ว่ากันนะ

A : ไปนำ นาน ๆ เทียวที ไม่เป็นไรหรอก B

B : บอกแล้วไงว่าไม่ไป กลับบ้านดีกว่า (เดินไปทันที)

• ตอรอง คือ การไปทำอย่างอื่นที่เหมาะสมกว่า

A : ไปนำ นาน ๆ เทียวที ไม่เป็นไรหรอก B

B : เอาใจ ไปนั่งกินไอติมคนละถ้วย แล้วแยกย้ายกันกลับบ้าน

• ผัดผ่อน คือ การขอยืดเวลาไปก่อน

A : ไปนำ นาน ๆ เทียวที ไม่เป็นไรหรอก B

B : วันหลังแล้วกัน (เดินไปทันที)

ทักษะการปฏิเสธและตอรองเรื่องเพศ

วัยรุ่นควรทราบหลักคิดของเพศวิถี สิทธิทางเพศ และแนวทางการตอรอง เพื่อช่วยไตร่ตรองในการตัดสินใจเลือกว่าจะมีเพศสัมพันธ์หรือไม่ ดังนี้

- ชายและหญิงมีสิทธิที่จะสื่อสารและตอรองเรื่องเพศอย่างเท่าเทียมกัน

- ควรเป็นการสื่อสารตอรองเพื่อให้เป็นเพศสัมพันธ์ที่รับผิดชอบ ยินยอมพร้อมใจ ปลอดภัย ไม่บังคับ

- การสื่อสารต่อรองให้แสดงความต้องการ ความรู้สึกของตนเองให้ชัดเจน เช่น “ฉันไม่เอาหรือกลัวท้อง กลัวพ่อแม่เสียใจ”
- แสดงความขอบคุณเมื่ออีกฝ่ายยอมรับการปฏิเสธด้วยความนุ่มนวล เช่น “ขอโทษมากที่เข้าใจเรา”
- หากต้องการปฏิเสธ ต้องมีความจริงจังกังคำพูดและท่าทาง ให้ปฏิเสธโดยไม่ใช้ข้ออ้าง เช่น “เราไม่เอายกทำจริง ๆ” ไม่จำเป็นต้องขอร้องให้อีกฝ่ายเข้าใจหรือเห็นใจ เพราะอาจทำให้มีการหักล้างเหตุผลที่แจ้งไว้ จนนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ เมื่อปฏิเสธแล้วต้องเดินจากไปจริง ๆ



ทักษะการป้องกันการตั้งครรภ์

• หลักในการป้องกันการตั้งครรภ์ในวัยรุ่น มีดังนี้

- o การงด / ป้องกันการร่วมเพศเป็นวิธีที่ดีที่สุด ซึ่งทำได้ยาก
- o ถ้ามีการร่วมเพศ ควรมีการป้องกันการตั้งครรภ์ไม่ปรารถนาทุกครั้ง
- o วิธีคุมกำเนิดที่เหมาะสมกับวัยรุ่นควรหาได้ง่าย ราคาถูก ใช้ง่าย
- o ก่อนใช้ไม่จำเป็นต้องไปพบเจ้าหน้าที่สาธารณสุข
- o หลังจากหยุดใช้ควรกลับสู่การเจริญพันธุ์ได้รวดเร็ว
- o มีภาวะแทรกซ้อนน้อยหรือไม่มีเลย

การคุมกำเนิด (contraception / birth control) หมายถึง การป้องกัน / ชัดขวางไม่ให้ตัวอสุจิในน้ำเชื้อของฝ่ายชายมีโอกาสเข้าไปผสมกับไข่ที่สุกของฝ่ายหญิงภายในปีกมดลูกและป้องกันไข่ที่ผสมแล้วมาฝังตัวที่เยื่อบุโพรงมดลูก

วิธีคุมกำเนิดมี 2 แบบ คือ แบบชั่วคราว และแบบถาวร (หมันชาย-หญิง) วิธีคุมกำเนิดที่เหมาะสมสำหรับวัยรุ่นหญิง-ชายที่มีเพศสัมพันธ์โดยไม่ได้แต่งงาน คือ แบบชั่วคราว

ชนิดของการคุมกำเนิด

1. ยาฝังคุมกำเนิด (contraceptive implants)

ยาฝังคุมกำเนิด เป็นวิธีการคุมกำเนิดแบบกึ่งถาวร โดยการฝังหลอดบรรจุฮอร์โมนสังเคราะห์เข้าไปใต้ผิวหนังบริเวณท้องแขนส่วนบน สามารถออกฤทธิ์ป้องกันการตั้งครรภ์ได้นาน 3 ปี และ 5 ปี ตามชนิดของยาฝังคุมกำเนิด

ชนิดของยาฝังคุมกำเนิดมี 2 ชนิดคือ

ชนิด 1 หลอดคุมกำเนิดได้นาน 3 ปี

ชนิด 2 หลอดคุมกำเนิดได้นาน 5 ปี

อาการข้างเคียงที่เกิดขึ้นภายหลังฝังยาคุมกำเนิด

ประจำเดือนไม่สม่ำเสมอ มีเลือดออกกะปริดกะปรอย และอาการจะลดน้อยลงหลังฝังยาไปแล้วประมาณ 6 เดือน

อาการข้างเคียงที่อาจพบได้ แต่ไม่บ่อย เช่น น้ำหนักตัวเพิ่ม เป็นสิว ปวดศีรษะ
ข้อดีของยาฝังคุมกำเนิด

เป็นวิธีคุมกำเนิดที่มีประสิทธิภาพสูงที่สุด / ไม่มีผลรบกวนต่อการมีเพศสัมพันธ์
ฝังครั้งเดียว ใช้ได้นาน 3 ปี และ 5 ปี / สามารถใช้ในสตรีระยะให้นมบุตรโดยไม่มีผลไปรบกวนปริมาณและคุณภาพของน้ำนม / เมื่อหยุดใช้ยาแล้วสามารถมีบุตรได้ตามปกติ



2. ห่วงอนามัย (intrauterine device)

ห่วงอนามัยเป็นวิธีคุมกำเนิดชนิดชั่วคราวที่วิธีหนึ่งและนิยมใช้กันแพร่หลาย เนื่องจากมีประสิทธิภาพในการป้องกันการตั้งครรภ์สูง ประหยัด สามารถคุมกำเนิดได้ระยะเวลานาน ซึ่งสามารถป้องกันการตั้งครรภ์ได้เป็นเวลานาน 3-10 ปี ขึ้นอยู่กับชนิดของห่วงอนามัยที่ใส่ เหมาะสำหรับสตรีที่มีบุตรแล้ว

ห่วงอนามัยแบ่งออกเป็น 2 ชนิด ดังนี้

1. ห่วงอนามัยชนิดธรรมดา (non-medicated or inert) หมายถึง ห่วงอนามัยที่ไม่มีสารช่วยส่งเสริมประสิทธิภาพในการป้องกันการตั้งครรภ์ ได้แก่ Lippes Loop ซึ่งเป็นห่วงรูปร่างคล้ายอักษร “S” ต่อกัน ทำมาจากสารจำพวกพลาสติก คือ โพลีเอทิลีน (polyethylene)

2. ห่วงอนามัยชนิดมีสารช่วยส่งเสริมประสิทธิภาพในการป้องกันการตั้งครรภ์ (active or bioactive or medicated) หมายถึง ห่วงอนามัยที่มีสารบางอย่างที่ออกฤทธิ์ช่วยป้องกันการตั้งครรภ์ หรือช่วยลดอาการข้างเคียง ได้แก่

2.1 ห่วงอนามัยทองแดง (copper bearing IUD) เป็นห่วงอนามัยที่มีสารทองแดงประกอบอยู่ด้วย

2.2 ห่วงอนามัยฮอร์โมน (hormone-releasing IUD) เป็นห่วงอนามัยที่มีสารฮอร์โมนโปรเจสเตอโรนสังเคราะห์อยู่ด้วย



อาการข้างเคียงจากการใส่ห่วงอนามัย

เป็นลม (syncope) หลังจากใส่ห่วงอนามัย อาการคล้ายจะเป็นลม วิงเวียนศีรษะ เหงื่อออก หัวใจเต้นช้า และความดันโลหิตต่ำ กลุ่มอาการทั้งหมดนี้เป็นผลของ vagal response ที่เกิดจากการที่ช่องปากมดลูกถูกขยายขณะทำการสอดใส่ห่วงอนามัย

ห่วงหลุด (expulsion) การที่ห่วงอนามัยหลุดออกจากโพรงมดลูกมาอยู่ในช่องคลอด พบได้บ่อยในระยะ 3 เดือนแรกของการใส่ และมักจะเกิดในขณะที่มีประจำเดือน พบประมาณร้อยละ 5

เลือดออกผิดปกติ (bleeding) เป็นอาการข้างเคียงที่พบบ่อยที่สุด และเป็นสาเหตุที่ทำให้สตรีมาขอให้อาหารห่วงออกมากที่สุด เนื่องจากมีปริมาณเลือดระดูที่ออกในแต่ละเดือนมากขึ้น จำนวนวันของการมีระดูจะนานขึ้นอีกประมาณ 1-2 วันในแต่ละเดือนและมีเลือดออกกะปริดกะปรอยระหว่างรอบระดู

ปวดท้องน้อย อาการปวดอาจเป็นแบบ cramping pain ที่บริเวณท้องน้อยส่วนกลาง หรืออาจปวดร้าวไปบริเวณหลังส่วนล่างสาเหตุเนื่องจากมดลูกบีบตัว

ตกขาว หลังใส่ห่วงอนามัยอาจมีตกขาวออกมากขึ้น อาการตกขาวนี้เชื่อว่าเกิดจากปฏิกิริยาของเยื่อมดลูกที่มีต่อห่วงอนามัยซึ่งเป็นวัตถุแปลกปลอม แต่มักจะเป็นอยู่เพียงในเดือนแรก ๆ หลังใส่ อาการจะกลับเป็นปกติเองโดยไม่ต้องให้การรักษา แต่ถ้าตกขาวบ่อยและมีอาการคัน มักจะเกิดอาการอักเสบจากเชื้อรา ต้องไปรับการรักษา

ข้อห้ามในการใช้ห่วงอนามัย

- การอักเสบของอวัยวะภายในอุ้งเชิงกรานที่ยังไม่ได้รับการรักษา ถ้ารักษาหายแล้วก็ใส่ได้ ทั้งนี้รวมทั้งการอักเสบภายในช่องคลอดและบริเวณปากมดลูกด้วย
- เมื่อสงสัยว่าตั้งครรภ์
- เลือดออกผิดปกติทางช่องคลอดที่ยังไม่ได้หาสาเหตุ
- ประจำเดือนผิดปกติ โดยเฉพาะมีเลือดประจำเดือนออกมาก และมีอาการปวดประจำเดือนมาก
- เนื้องอกของกล้ามเนื้อมดลูก ในรายที่มี myoma uteri ขนาดใหญ่ หรือมีเนื้องอกยื่นเข้าไปในโพรงมดลูก
- มดลูกผิดปกติมาแต่กำเนิด

3. ยาเม็ดคุมกำเนิด (oral contraceptive pill)

เป็นยาเม็ดที่ฝ่ายหญิงใช้กินทุกวันเพื่อป้องกันการตั้งครรภ์ ปัจจุบันมีการสังเคราะห์ฮอร์โมนชนิดใหม่ มีการลดขนาดของฮอร์โมนยาเม็ดคุมกำเนิด และการหาสูตรผสมที่แตกต่างกันไป ทั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อให้ได้ยาที่มีประสิทธิภาพในการป้องกันการตั้งครรภ์สูงสุด โดยมีผลข้างเคียงน้อยที่สุดทั้งผลทางด้านคลินิกและผลเกี่ยวกับชีวเคมีตลอดจนกระบวนการเมตาโบลิซึมต่าง ๆ

ชนิดของยาเม็ดคุมกำเนิด

1. ชนิดที่มีฮอร์โมนรวม (combined form) ยาแต่ละเม็ดมีฮอร์โมน 2 ชนิดรวมกัน คือ มีทั้งเอสโตรเจนและโปรเจสโตเจน มีทั้งชนิดที่ฮอร์โมนเท่ากันทุกเม็ด (monophasic) และชนิดที่ฮอร์โมนไม่เท่ากันทุกเม็ดแบบ 2 ช่วง (biphasic) และแบบ 3 ช่วง (triphasic) โดย 2 แบบหลังลดขนาดของโปรเจสโตเจน เพื่อลดผลข้างเคียงทางเมตาโบลิซึม

2. ชนิดที่ฮอร์โมนตัวเดียว (progestogen only pills, estrogen-free pills) ได้แก่ minipill ประกอบด้วยโปรเจสโตเจนขนาดน้อย ๆ เท่ากันทุกเม็ด รับประทานติดต่อกันทุกวัน ยากลุ่มนี้มีประสิทธิภาพในการป้องกันการตกไข่ได้ร้อยละ 50 ถ้าตั้งครรรค์จะมีอุบัติการณ์ตั้งครรรค์นอกมดลูกเพิ่มเล็กน้อย และมีเลือดออกกะปริดกะปรอยระหว่างใช้ยานี้ได้บ่อย ดังนั้นจึงเลือกใช้เฉพาะในกรณีที่มีข้อห้ามในการใช้เอสโตรเจนหรือกรณีที่ได้รับประทานยาชนิดฮอร์โมนรวมแล้วมีอาการคลื่นไส้อาเจียนมาก และกรณีนี้เสี่ยงลูกตายนมมารดาเพราะไม่ทำให้น้ำนมแห้ง ปัจจุบันมียาคุมกำเนิดชนิดฮอร์โมนเดี่ยวชนิดใหม่ที่มีโปรเจสโตเจนซึ่งสามารถยับยั้งการตกไข่ได้สูงถึงร้อยละ 97



ยาคุมกำเนิดที่นิยมใช้มากที่สุด คือ ฮอร์โมนรวมชนิด monophasic เป็นยาคุมกำเนิดที่มีปริมาณฮอร์โมนในแต่ละเม็ดเท่ากันทุกเม็ด มีทั้ง 21, 24, 21+7, 24+4 เม็ด, 4 และ 7 เม็ดหลังเป็นแป่งหรือยาบำรุงเพื่อกั้นระหว่างมีเลือดออก ยาเม็ดคุมกำเนิดในปัจจุบันที่มีขายในร้านขายยาทั่วไปจะมีปริมาณฮอร์โมนรวมในปริมาณต่ำ มีประสิทธิภาพในการคุมกำเนิดสูง และยังมีคุณสมบัติพิเศษเพิ่มในบางชนิด คือ รักษาสิว รักษากลุ่มอาการก่อนมีประจำเดือน เช่น ปวดท้องน้อย ตึงคัดเต้านม เจ็บเต้านม ท้องอืด บวม หงุดหงิดและซึมเศร้า และไม่มีผลกระทบต่อน้ำหนักตัว

วิธีรับประทาน

1. ยาเม็ดคุมกำเนิดแบบฮอร์โมนรวม

ให้เริ่มรับประทานยาเม็ดแรกภายในวันที่ 1-5 ของรอบเดือน (นับจากวันแรกที่มีประจำเดือน) กินยาเรียงไปตามลูกศรวันละ 1 เม็ดหลังอาหารหรือก่อนนอนทุกวันในเวลาใกล้เคียงกันจนหมดแผง ชนิด 28 เม็ด หรือ ชนิด 24+4 เม็ด ให้รับประทานจนหมดแผงแล้วเริ่มแผงใหม่ที่โดยไม่ต้องรอให้ประจำเดือนมาหรือไม่ส่วนชนิด 21-22 เม็ด รับประทานหมดแล้วให้หยุดยา 7 และ 6 วัน (รวมกันเป็น 28 วัน) แล้วจึงเริ่มยาแผงใหม่

การลืมกินยา

หากลืมกินยา 1 เม็ด ให้กินทันทีที่นึกได้แล้วกินต่อไปเวลาเดิม

หากลืมกินยา 2 เม็ด ให้กิน 1 เม็ดหลังอาหารเช้า 2 วัน และกินหลังอาหารเย็นหรือก่อนนอนตามเดิม และอาจจะมีเลือดออกกะปริดกะปรอย ควรใช้ถุงยางอนามัยร่วมด้วยเมื่อมีเพศสัมพันธ์ในรอบเดือนนั้น



หากลิ่มรับประทานยามากกว่า 2 เม็ด ให้หยุดยา ในระหว่างนี้ให้คุมกำเนิดโดยใช้ถุงยางอนามัย และเริ่มรับประทานยาแผงใหม่เมื่อมีประจำเดือนมา หากไม่มีประจำเดือนให้ปรึกษาแพทย์

2. ยาเม็ดคุมกำเนิดชนิดฮอร์โมนเดี่ยว

เริ่มรับประทานภายในวันที่ 1-5 ของรอบประจำเดือนเช่นกัน รับประทานครั้งละ 1 เม็ดหลังอาหารเย็น รับประทานติดต่อกันโดยไม่ต้องหยุดยาเลยจนหมดแผง 28 เม็ด แล้วรับประทานแผงใหม่ต่อได้เลย (exluton ไม่ควรรับประทานยาช้ากว่าเวลาที่กำหนดเกิน 3 ชั่วโมง เพราะจะทำให้ประสิทธิภาพลดลง สำหรับ cerazette สามารถรับประทานยาได้ล่าช้าจากเวลาที่กำหนดได้ถึง 12 ชั่วโมง)

อาการข้างเคียงของยาเม็ดคุมกำเนิด

1. คลื่นไส้ อาเจียน อาจเกิดได้ในระยะแรก ๆ ของการใช้ 1-2 แผงแรก ควรแนะนำให้รับประทานยาหลังอาหารเย็นหรือก่อนนอน ถ้าหากมีอาการมากหรือเป็นอยู่นาน ควรพิจารณาเปลี่ยนมาใช้ยาเม็ดคุมกำเนิดที่มีปริมาณของเอสโตรเจนต่ำลง การคลื่นไส้ อาเจียนไม่ใช่การแพ้ยาเม็ดคุมกำเนิด ดังนั้นควรแนะนำให้ผู้รับบริการรับประทานยาต่อไป อาการคลื่นไส้ อาเจียนจะลดลง
2. เลือดออกกะปริดกะปรอยขณะกินยา โดยเฉพาะยาชนิด progestogen only
3. เป็นฝ้า ฝ้าที่ใบหน้าอาจจะเป็นที่โหนกแก้ม ที่ริมฝีปากบน พบได้ในผู้มีผิวคล้ำ ผู้ที่ตากแดดมาก และผู้ที่มีประวัติว่าเมื่อตั้งครรภ์เคยเป็นฝ้า พบว่าหลังหยุดยาแล้วจะค่อย ๆ จางลง
4. น้ำหนักตัวเพิ่ม พบว่าผู้ใช้บางคนจะมีน้ำหนักเพิ่มทั้งนี้อาจเป็นผลจากฮอร์โมนที่ใช้ ฉะนั้นต้องระวังเรื่องอาหารที่อาจจะทำให้อ้วนด้วย ส่วนยาเม็ดคุมกำเนิดที่มี drospirenone จะไม่มีน้ำคั่งในร่างกาย น้ำหนักตัวมักจะไม่เพิ่ม
5. ปวดศีรษะ ควรจะวัดความดันโลหิตให้ด้วยในรายที่มีอาการปวดศีรษะ เพื่อให้แน่ใจว่าไม่ได้เป็นโรคความดันโลหิตสูง
6. เลือดประจำเดือนน้อยลง ส่วนมากจะค่อย ๆ ลดลงจนถึงระดับหนึ่งเท่านั้น ต่อไปก็คงที่หรืออาจจะเปลี่ยนแปลงอีกเล็กน้อย
7. เจ็บตึงเต้านม

ข้อห้ามใช้ยาเม็ดคุมกำเนิด

ก่อนใช้ยาเม็ดคุมกำเนิดทุกครั้งควรพิจารณาถึงภาวะที่เป็นข้อห้ามใช้ยานี้ เช่น โรคเส้นโลหิตอุดตัน เส้นเลือดขดที่เป็นมาก ๆ / โรคความดันโลหิตสูงชนิดรุนแรง / มะเร็งเต้านม / โรคตับที่กำลังมีการทำงานของตับผิดปกติ / โรคเบาหวาน / มะเร็งอวัยวะสืบพันธุ์ / โรคหัวใจ / โรคไตวายที่มีอาการรุนแรง

ข้อดีของยาเม็ดคุมกำเนิดชนิดฮอร์โมนรวม

- ลดอาการปวดประจำเดือน / ประจำเดือนมาสม่ำเสมอ / ลดโอกาสเกิดภาวะเลือดจาง
- ลดโอกาสการเกิดมะเร็งรังไข่ และมะเร็งเยื่อบุโพรงมดลูก
- ลดโอกาสการเกิดเนื้องอกเต้านมชนิดไม่ใช่มะเร็ง

4. ยาฉีดคุมกำเนิด

ยาฉีดคุมกำเนิดที่ใช้แพร่หลายในปัจจุบันเป็นยาฉีดทุก ๆ 3 เดือนหรือ 12 สัปดาห์ ที่ให้บริการทั่วไปคือ ดีเอ็มพีเอ (Depo Medroxy Progesterone Acetate หรือ DMPA) ประกอบด้วยฮอร์โมนเพศหญิงสังเคราะห์ คือ โปรเจสเตอโรน อย่างเดียว

ต่อมามีการพัฒนา ยาฉีดคุมกำเนิดเพื่อกำจัดข้อด้อยของยาฉีดคุมกำเนิด 3 เดือน โดยฮอร์โมนเอสโตรเจน ใช้ฉีดเดือนละ 1 เข็ม มีรอบประจำเดือนออกกลาง ๆ ระหว่างช่วงที่ฉีดยา ส่วนใหญ่รอบเดือนมาเป็นรอบตีกว่า DMPA แต่ไม่ดีเท่ายาเม็ดคุมกำเนิดชนิดฮอร์โมนรวม ในประเทศไทยมีการวางตลาดยาฉีดคุมกำเนิดชนิด 1 เดือน โดยบริษัท Diethelm ใช้ชื่อ cyclofem ตัวยาเป็นสารแขวนลอยในน้ำ หนึ่งขวดมีปริมาณ 0.5 มล.



วิธีใช้ยาฉีดคุมกำเนิด

1. ยาฉีด DMPA เป็นยาฉีดทุก 3 เดือนเริ่มต้นฉีดเข็มแรกภายใน 5 วันแรกของรอบประจำเดือนปกติ ในหญิงหลังคลอดอาจจะเริ่มต้นฉีดยานี้ภายหลังคลอดก่อนที่จะกลับบ้าน ฉีดติดต่อกันไป จะฉีดห่างกันทุก ๆ 12 สัปดาห์ โดยสามารถฉีดยาเข็มต่อไปช้ากว่าที่เจ้าหน้าที่นัดได้ถึง 4 สัปดาห์ อย่างไรก็ตามในทางปฏิบัติขอให้เจ้าหน้าที่ยังคงนัดผู้รับบริการฉีดยาเข็มต่อไปตามเคยปฏิบัติมา คือ 12 สัปดาห์
2. ยาฉีดคุมกำเนิดชนิด 1 เดือน นัดฉีดทุก ๆ 30 วัน เริ่มต้นฉีดเข็มแรกภายใน 5 วันแรกของรอบเดือน โดยอาจเลื่อนวันฉีดครั้งต่อไปได้ก่อนหรือหลังกำหนดไม่เกิน 2 วัน

อาการข้างเคียงจากยาฉีดคุมกำเนิด DMPA

- ประจำเดือนไม่แน่นอนเป็นอาการข้างเคียงที่สำคัญที่สุด ลักษณะเลือดออกอาจพบได้ 3 แบบดังนี้
- เลือดออกกะปริดกะปรอย / หลาย ๆ เดือนมีเลือดออกครั้งหนึ่ง / ไม่มีประจำเดือนเลย
 - น้ำหนักตัวอาจจะเพิ่มขึ้น
 - ปวดศีรษะ

ข้อห้ามในการใช้ยาฉีดคุมกำเนิด

- เหมือนยาเม็ดคุมกำเนิด
- ผู้ที่มีเลือดออกกะปริดกะปรอย ก่อนฉีดยาควรจะต้องให้การวินิจฉัยให้แน่นอนก่อนว่าเกิดจากอะไร

ข้อดีของการใช้ยาฉีดคุมกำเนิด

- มีประสิทธิภาพป้องกันการตั้งครรภ์สูง
- สามารถคุมกำเนิดได้นานถึง 3 เดือน
- ไม่มีผลกับการมีเพศสัมพันธ์ อาจจะทำให้ดีขึ้นเพราะไม่ต้องกังวลว่าจะตั้งครรภ์
- ไม่ต้องรับประทานยาคุมกำเนิดทุกวัน
- สามารถใช้ได้แม้อาการให้นมบุตรโดยคุณภาพน้ำนมไม่มีการเปลี่ยนแปลง

- ป้องกันการตั้งครรภ์นอกมดลูก
- ไม่เกิดโรคโลหิตจาง เพราะส่วนใหญ่ผู้รับบริการยาฉีดคุมกำเนิดนาน ๆ มักไม่มีประจำเดือน

ข้อดีของยาฉีดคุมกำเนิด DMPA นอกเหนือไปจากการคุมกำเนิด

- ลดอาการปวดประจำเดือน ลดอาการของ endometriosis
- ลดโอกาสเกิดภาวะเลือดจาง
- ลดโอกาสเกิดมะเร็งเยื่อบุโพรงมดลูก
- ลดโอกาสเกิดมะเร็งรังไข่

5. แผ่นแปะคุมกำเนิด (patch)

แผ่นยาประกอบด้วยฮอร์โมน 2 ตัว คือ เอสโตรเจนและโปรเจสโตเจน โดยแผ่นยามีลักษณะเป็นแผ่นสี่เหลี่ยมจัตุรัสสีเนื้อ ยึดหยุ่นได้ดี ขนาด 20 ตารางเซนติเมตร ขอบทั้งสี่มน มีสามชั้น หลังจากลอกชั้นนอกออก ชั้นในจะเป็นตัวยาและกาวยึดตัวหนึ่ง



การป้องกันการตั้งครรภ์

เมื่อแปะแผ่นยาที่ผิวหนังตัวยาจะค่อย ๆ ซึมผ่านผิวหนังเข้าสู่กระแสเลือดโดยตรง ไม่ต้องผ่านตับ และไม่รบกวนระบบทางเดินอาหาร ระดับฮอร์โมนในกระแสเลือดคงที่สม่ำเสมอไม่ขึ้น ๆ ลง ๆ เป็นเหมือนยาเม็ดคุมกำเนิด กลไกการป้องกันการตั้งครรภ์เหมือนยาเม็ดคุมกำเนิดชนิดฮอร์โมนรวม

วิธีใช้

เริ่มแปะแผ่นแรกในวันแรกที่ประจำเดือนมา หรือไม่เกินวันที่ 5 เมื่อครบ 7 วันให้แกะออกแล้วแปะแผ่นใหม่ที่ตำแหน่งใหม่ หลังจากแปะยาครบ 3 สัปดาห์ให้เว้น 1 สัปดาห์ แต่ถ้าเริ่มแปะหลังจาก 5 วันแรกไปแล้วควรใช้การคุมกำเนิดอย่างอื่นร่วมด้วย 7 วัน

ยาแผ่นใหม่จะแปะตรงกับวันเดิมในแต่ละสัปดาห์ เรียกว่า “วันเปลี่ยนแผ่นยา”

สัปดาห์ที่ 4 เว้นการแปะ 7 วัน เมื่อเว้นครบ 7 วันแล้ว ไม่ว่าจะรอบเดือนจะมาหรือไม่มาก็ให้แปะแผ่นแรกของรอบใหม่ทันที

ตำแหน่งแปะแผ่นยา

สามารถแปะแผ่นยาได้ทุกส่วนของร่างกาย ยกเว้นเต้านม เพราะฮอร์โมนอาจดูดซึมเข้าเต้านมโดยตรง

และอาจหลุดลอกได้ง่าย ตำแหน่งที่นิยม ได้แก่ หัวไหล่ด้านหน้า ด้านหลังส่วนสะบัก ท้องน้อยด้านซ้ายหรือขวา แก้มก้นส่วนบน

อาการข้างเคียง

คลื่นไส้ อาเจียน / เต้านมคัด / ปวดศีรษะ / ฝ้าที่หน้า / ผื่นคันที่ผิวหนังบริเวณที่แปะยา

ข้อดีที่เหนือกว่ายาเม็ดคุมกำเนิด

- ไม่ต้องรับประทานยาทุกวัน
- ระดับฮอร์โมนในเลือดสม่ำเสมอกว่า ประสิทธิภาพใช้จริงสูงกว่า
- ไม่ถูกกระทบด้วยภาวะท้องเดิน ท้องเสียหรืออาหารไม่ย่อย หรือมีปฏิกิริยาอื่นในกระเพาะอาหาร

6. วงแหวนคุมกำเนิด (nuva ring)

วงแหวนคุมกำเนิด มีลักษณะใส ไม่มีสี มีขนาดเส้นผ่าศูนย์กลาง 54 มิลลิเมตร มีความหนา 4 มิลลิเมตร ผลิตด้วยวัสดุเอทิลีนไวนิลอะซิเตทโคโพลีเมอร์ ซึ่งเป็นวัสดุที่มีความนุ่ม ยืดหยุ่น อ่อนตัว แต่ไม่ละลายในร่างกาย ภายในบรรจุฮอร์โมน 2 ชนิด คือ เอสโตรเจน และโปรเจสโตรเจน

การใช้วงแหวนคุมกำเนิด

แพทย์จะเป็นผู้แนะนำวิธีการใส่และถอดวงแหวนคุมกำเนิดเมื่อใช้เป็นที่ครั้งแรก หลังจากนั้นสามารถใส่และถอดได้ด้วยตนเอง โดยการใส่วงแหวนคุมกำเนิดในวันแรกของการมีประจำเดือนหรือไม่เกินวันที่ 5 ของการมีประจำเดือน โดยปล่อยให้วงแหวนคุมกำเนิดอยู่ในช่องคลอดเป็นเวลา 3 สัปดาห์ หลังครบกำหนดให้ถอดวงแหวนคุมกำเนิดออก และพักการใช้เป็นเวลา 1 สัปดาห์ ซึ่งประจำเดือนจะมาในช่วงนี้ โดยปกติประจำเดือนจะมาภายหลังถอดวงแหวนคุมกำเนิดออกประมาณ 2-3 วัน และเริ่มใส่อันใหม่ทันทีเมื่อครบกำหนด 1 สัปดาห์ แม้จะยังมีประจำเดือนอยู่ก็ตาม



Press the opposite sides of NuvaRing[®] together and gently insert it.



NuvaRing[®] can be positioned anywhere inside the vagina.

วิธีใส่และถอดวงแหวนคุมกำเนิด

- ตรวจสอบวันหมดอายุของวงแหวนที่ข้างกล่องและบนซองบรรจุ
- ล้างมือให้สะอาดก่อนการใส่และถอดวงแหวนคุมกำเนิดทุกครั้ง

- เลือกท่าที่สะดวกและถนัดในการใส่ เช่น ท่ายืนบนขาข้างเดียว ท่านั่งยองๆ หรือท่านอนราบชั้นเข่า
- นำวงแหวนคุมกำเนิดออกจากช่องที่บรรจุ โดยสังเกตถ้าสีของวงแหวนเปลี่ยนไป (ปกติใส) ไม่ควรนำมาใช้

หลังจากครบ 3 สัปดาห์ ทำการถอดวงแหวนคุมกำเนิดโดยล้างมือให้สะอาด อยู่ในท่าที่ถนัดและใช้นิ้วชี้เกี่ยวขอบของวงแหวนคุมกำเนิดแล้วดึงวงแหวนออกมา วงแหวนคุมกำเนิดที่ถอดออกมาควรใส่ซองหรือถุงก่อนทิ้ง แต่ไม่ควรทิ้งลงชักโครก

อาการข้างเคียง

- อาการปวดท้องน้อย / ปวดศีรษะข้างเดียว / เจ็บเต้านม / น้ำหนักตัวเพิ่ม
- ติดเชื้อที่ช่องคลอดเป็นอาการที่พบได้แต่ไม่บ่อย

ข้อห้ามใช้

- เหมือนยาเม็ดคุมกำเนิดชนิดฮอร์โมนรวม



7. ถุงยางอนามัย

เป็นถุงที่คลุมอวัยวะเพศชายในขณะร่วมเพศเพื่อป้องกันไม่ให้น้ำอสุจิสัมผัสช่องคลอดขณะหลั่งน้ำกาม นอกจากนี้ยังเป็นวิธีคุมกำเนิดที่ใช้ป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์และเอดส์ได้อย่างดีอีกด้วย

แบบของถุงยางอนามัย

ถุงยางอนามัยที่นิยมใช้กันสมัยนี้ส่วนมากเป็นชนิดที่ผลิตจากน้ำยางธรรมชาติ (latex condom) ซึ่งมีคุณภาพดี คือ บาง แต่เหนียวยืดได้มาก ไม่ขาดง่าย ใช้ได้ครั้งเดียวมี 2 แบบ คือ

- แบบปลายเรียบมน (plain end)
- แบบปลายเป็นกระเปาะ หรือเป็นดิงยื่นออกมา (pocket end or reservoir)

ทั้ง 2 แบบมีทั้งชนิดที่ขลิบด้วยสารหล่อลื่น (lubricated) และบางชนิดที่เคลือบน้ำยาฆ่าตัวอสุจิ (condom with spermicides) หรือเพิ่มประสิทธิภาพในการคุมกำเนิด โดยทั่วไปมี 3 ขนาด คือ

- ขนาดเล็ก หรือขนาด 49 มิลลิเมตร
- ขนาดใหญ่ หรือขนาด 52 มิลลิเมตร
- ขนาดใหญ่พิเศษ หรือขนาด 54 มิลลิเมตร

วิธีใช้ถุงยางอนามัย

- เก็บถุงยางอนามัยไว้ใกล้มือ สะดวกในการหยิบใช้ทุกครั้งที่ต้องการ ควรเก็บไว้ในที่แห้งและเย็น
- ก่อนใช้ควรตรวจสอบวันหมดอายุของถุงยางอนามัย ซองไม่มีรอยฉีกขาด ฉีกมุมซองโดยระมัดระวังไม่ให้เล็บมือเกี่ยวถุงยางอนามัยขาด

- ดึงถุงยางอนามัยออกจากช่อง ใช้มือบีบปลายถุงยางแล้วครอบไปบนอวัยวะเพศชาย ให้ขอบที่ม้วนอยู่ด้านนอก ถ้าถุงยางชนิดปลายมนต้องเหลือปลายไว้ประมาณ 1 เซนติเมตร เพื่อรับน้ำอสุจิและกันไม่ให้ถุงยางแตก
- รูดให้ขอบถุงยางอนามัยถึงโคนอวัยวะเพศ แล้วจึงสอดอวัยวะเพศเข้าไปในช่องคลอด
- การถอดถุงยางอนามัย ภายหลังจากหลั่งอสุจิแล้ว ให้รีบนอนอวัยวะเพศออกจากช่องคลอดทันทีที่ก่อนที่อวัยวะเพศชายจะอ่อนตัว ไม่ให้ถุงยางอนามัยหลุดตกค้างอยู่ในช่องคลอด โดยใช้กระดาษทิชชูพันรอบโคนถุงยางอนามัย โดยไม่ให้สัมผัสกับน้ำจากช่องคลอดที่ด้านนอกถุงยางอนามัย (เพราะอาจติดโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์จากฝ่ายหญิงได้) เมื่อจับที่ขอบถุงยางเพื่อกันหลุด รูดถุงยางออกหรืออาจใช้นิ้วก้อยเกี่ยวด้านในของถุงยางอนามัยก็ได้ ระวังอย่าให้น้ำอสุจิไหลออกมาเประอะเปื้อนที่ปากช่องคลอด ควรห่อให้เรียบร้อยก่อนทิ้งลงในถังขยะ และห้ามนำถุงยางมาใช้ใหม่

อาการข้างเคียง

- อาจมีอาการแพ้ถุงยางอนามัยหรือสารที่ใช้หล่อลื่น

ข้อดี

- หาซื้อง่าย หากปฏิบัติถูกต้องจะมีประสิทธิภาพสูง
- ช่วยป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์
- ให้โอกาสฝ่ายชายเป็นผู้คุมกำเนิด
- ไม่รบกวนการเจริญพันธุ์ หรือประจำเดือน
- อาจช่วยป้องกันมะเร็งปากมดลูก

ข้อด้อย

- อาจเกิดอาการแพ้ถุงยางอนามัยหรือสารที่ใช้หล่อลื่น
- เกิดการฉีกขาด หรือฉีกขาดโดยเฉพาะหากฉีกของถุงยางอนามัยโดยไม่ระวัง หรือถุงยางหมดอายุ
- ทำให้ขั้นตอนการมีเพศสัมพันธ์ไม่ต่อเนื่อง ไม่เป็นธรรมชาติ
- เมื่อเสร็จกิจฝ่ายชายต้องรีบนอนอวัยวะเพศออก และต้องถอดถุงยางด้วยความระมัดระวัง มิฉะนั้นน้ำอสุจิอาจเประอะเปื้อน

8. ถุงอนามัยสตรี (female condom)

ถุงอนามัยสตรีถ้าใช้อย่างถูกวิธีและสม่ำเสมอจะมีประสิทธิภาพในการป้องกันการตั้งครรภ์ได้สูง ผลิตจากสารโพลีเอทรีเทน (Polyurethane) มีลักษณะเป็นถุงบางใส กว้าง 7 เซนติเมตร และยาว 15 เซนติเมตร มีวงแหวนยาง 2 อัน วงแหวนอันแรก เรียกว่า วงแหวนภายนอก จะติดกับขอบถุงด้านปลายเปิด ซึ่งจะยื่นออกมาอยู่นอกปากช่องคลอด เพื่อรองรับการสอดของอวัยวะเพศชาย วงแหวนอีกอัน เรียกว่า วงแหวนภายใน มีขนาดเล็กกว่า วางอยู่ในก้นถุง วงแหวนอันเล็กนี้จะช่วยให้การสอดถุงยางเข้าไปในช่องคลอดเป็นไปได้ง่ายและ



ช่วยให้ถุงยางอยู่ในช่องคลอดได้ถูกต้องไม่เลื่อนหลุด ถ้าใส่ได้ถูกต้องวงแหวนภายในจะครอบปากมดลูกคล้ายขอบของหมวกยางกั้นช่องคลอด มีสารหล่อลื่นเคลือบด้วยยาฆ่าอสุจิ อยู่ด้านในของถุงยาง

วิธีใช้ถุงอนามัยสตรี

1. ตรวจสอบถุงอนามัยสตรีว่ามีรูรั่ว รอยฉีกขาดหรือไม่ อายุการใช้งานและวันหมดอายุก่อนใส่
2. ขั้นตอนการใส่ถุงอนามัยสตรีสำหรับผู้หญิง ดังนี้
 - ล้างมือให้สะอาด และจัดท่าให้เหมาะสมกับการสอดใส่ ปกติจะใช้ท่านอนหงายชันเข่าหรือท่านั่งยอง ๆ
 - เมื่อแกะถุงอนามัยสตรีออกจากซอง ให้ตรวจดูว่าวงแหวนภายในอยู่ที่ก้นถุง
 - ใช้มือข้างที่ถนัดจับวงแหวนภายในจากภายนอกของถุงอนามัยสตรี ซึ่งอยู่บริเวณก้นถุง ใช้นิ้วหัวแม่มือกับนิ้วกลางบีบวงแหวนภายในเข้าหากันเป็นรูปวงรี วางนิ้วชี้ทาบบนวงแหวนระหว่างนิ้วหัวแม่มือและนิ้วกลาง เพื่อช่วยในการสอดเข้าช่องคลอดโดยที่ปลายเปิดซึ่งติดกับวงแหวนภายในให้ห้อยลง
 - ใช้มืออีกข้างหนึ่งแยกปากช่องคลอด จากนั้นสอดวงแหวนภายในที่อยู่ก้นถุงเข้าสู่ช่องคลอด
 - ใช้นิ้วชี้ของมือข้างที่ถนัด สอดผ่านปลายเปิดเข้าไปดันวงแหวนภายในถุงโดยตรง ให้เข้าไปในช่องคลอดให้ลึกที่สุดเท่าที่จะทำได้ ถ้าใส่ได้ถูกต้องวงแหวนภายในจะครอบปากมดลูก
 - เมื่อสอดใส่เสร็จวงแหวนภายนอกจะอยู่ภายนอกช่องคลอดและอาจห่างจากปากช่องคลอดประมาณ 1 นิ้ว เมื่อมีเพศสัมพันธ์ช่องคลอดจะยืดขยายตัว ทำให้ส่วนของถุงที่ยื่นออกมาหดสั้นลงจนวงแหวนนอกชิดกับปากช่องคลอดได้

ในขณะที่สอดอวัยวะเพศชายเข้าช่องคลอด สตรีอาจช่วยโดยใช้มือจับวงแหวนภายนอกให้ชิดกับปากช่องคลอด เพื่อป้องกันการสอดเข้าด้านข้างของถุงอนามัยสตรี

หลังการมีเพศสัมพันธ์ให้เอาถุงอนามัยสตรีออกจากช่องคลอดก่อนลุกนั่งหรือยืน โดยการบีบและหมุนวงแหวนภายนอกเพื่อไม่ให้น้ำอสุจิไหลออกทางปลายเปิด จากนั้นจึงดึงออกจากช่องคลอดอย่างนุ่มนวล ห่อด้วยกระดาษและทิ้งในถังขยะให้มิดชิด

3. ถ้ามีการร่วมเพศซ้ำ ต้องใช้ถุงอนามัยสตรีอันใหม่ ห้ามนำถุงอนามัยสตรีที่ใช้แล้วกลับมาใช้ใหม่ เพราะอาจทำให้รั่ว แตก หรือ ฉีกขาด ในระหว่างการมีเพศสัมพันธ์ได้

อาการข้างเคียง

- อาจมีอาการแพ้ถุงอนามัยสตรีหรือสารที่ใช้หล่อลื่น

ข้อดี

- ใช้ง่าย พกพาสะดวก ผู้ใช้สามารถใส่และถอดได้เอง ไม่ต้องอยู่ภายใต้การดูแลของแพทย์
- ใส่ไว้รอก่อนได้ โดยไม่ต้องใส่ขณะจะมีเพศสัมพันธ์เหมือนถุงยางอนามัยชายที่ต้องรอใส่ตอนอวัยวะเพศชายแข็งตัว จึงไม่ขัดจังหวะการร่วมเพศ
- ไม่ต้องรีบถอนอวัยวะเพศชายออกจากช่องคลอดทันทีหลังการหลั่งน้ำอสุจิ

- ป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ได้ เช่น กามโรค เอชดี
- ให้ความรู้สึกสัมผัสขณะมีเพศสัมพันธ์ดีกว่าถุงยางอนามัยชาย
- มีความทนทานกว่าถุงยางอนามัยชาย ทนทานต่อเจลหล่อลื่นทุกชนิด

9. ยาเม็ดคุมกำเนิดฉุกเฉิน (emergency contraceptive pill)

หญิง-ชาย หากมีเพศสัมพันธ์เกิดขึ้นโดยบังเอิญ หรือมีการใช้วิธีการคุมกำเนิดแต่เกิดความผิดพลาดหรือล้มเหลว เช่น ถุงยางอนามัยรั่ว / ขาดขณะมีเพศสัมพันธ์ ทำให้เกิดความเสี่ยงต่อการตั้งครรภ์ได้ อย่างไรก็ตามต้องทำความเข้าใจกับผู้รับบริการว่ายาเม็ดคุมกำเนิดฉุกเฉินมีประสิทธิภาพในการคุมกำเนิดต่ำกว่าวิธีคุมกำเนิดแบบปกติทั่ว ๆ ไป

ยาเม็ดคุมกำเนิดแบบฉุกเฉินมี 2 แบบ

1. ชนิดฮอร์โมนเดี่ยว เป็นยาที่ผลิตขึ้นเพื่อการคุมกำเนิดฉุกเฉินโดยเฉพาะ หาซื้อได้ง่ายตามร้านขายทั่วไป ยา 1 แผงมีจำนวนเม็ดยา 2 เม็ด มีแต่ฮอร์โมนโปรเจสโตเจนแต่เพียงอย่างเดียวในปริมาณที่สูงถึง 750 ไมโครกรัม ที่มีขายในเมืองไทยมี 2 ยี่ห้อ คือ Madonna และ Postinor



วิธีรับประทานยา รับประทานครั้งแรก 1 เม็ด ทันทีที่สะดวก แต่ต้องไม่เกิน 120 ชั่วโมง หลังจากมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่ได้ป้องกันการตั้งครรภ์ และ 12 ชั่วโมงต่อมารับประทานครั้งที่ 2 อีก 1 เม็ด เนื่องจากผู้รับบริการหลายรายมักจะลืมรับประทานยาเม็ดที่ 2 หรือบางครั้งเวลาไม่เหมาะสม จึงแนะนำให้รับประทานยาครั้งเดียว 2 เม็ด

2. ชนิดฮอร์โมนรวม คือ ยาเม็ดคุมกำเนิดชนิดฮอร์โมนรวมที่มีส่วนประกอบของฮอร์โมนเอสโตรเจน 30 ไมโครกรัม

วิธีรับประทานยา รับประทานครั้งแรก 4 เม็ด ทันทีที่สะดวก แต่ต้องไม่เกิน 120 ชั่วโมง หลังจากมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่ได้ป้องกันการตั้งครรภ์ และ 12 ชั่วโมงต่อมารับประทานครั้งที่ 2 อีก 4 เม็ด ไม่แนะนำให้รับประทานครั้งเดียว 8 เม็ด เพราะจะมีอาการคลื่นไส้ อาเจียนมาก

อาการข้างเคียง

คลื่นไส้ เป็นอาการที่พบบ่อย บางรายอาจมีอาการอาเจียนด้วย ดังนั้นควรกินยาพร้อมอาหารหรือก่อนเข้านอนหรือกินยาแก้อาเจียนร่วมด้วย / เลือดออกกะปริดกะปรอย

ข้อควรระวัง

สำหรับสตรีที่มีอาการอาเจียนเกิดขึ้นภายใน 2 ชั่วโมงหลังกินยา ควรกินซ้ำอีก 1 ชุด จึงจะป้องกันการตั้งครรภ์ได้ ภายหลังจากใช้ยาคุมกำเนิดฉุกเฉินอาจจะมีเลือดออกเหมือนประจำเดือนหรืออาจจะมากะปริดกะปรอยก็ได้ แต่ถ้าไม่มีเลือดออกภายใน 3 สัปดาห์หลังรับประทานยา ต้องไปตรวจดูว่าตั้งครรภ์หรือไม่

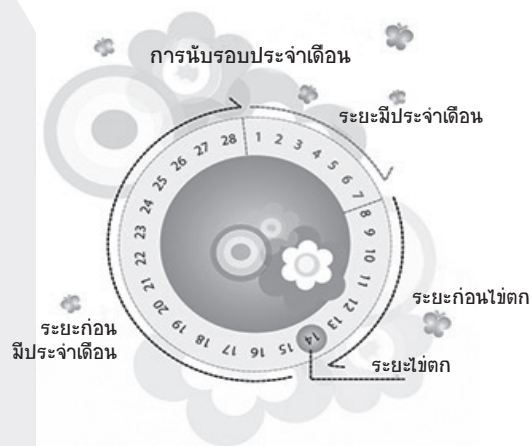
10. การนับระยะปลอดภัย

เป็นวิธีการคุมกำเนิดแบบธรรมชาติโดยอาศัยการนับระยะปลอดภัยของการตกไข่ของผู้หญิงซึ่งหากมีเพศสัมพันธ์กันในช่วงเวลานี้จะไม่ทำให้ตั้งครรภ์ ซึ่งวิธีการนับหน้า 7 หมายถึง 7 วันก่อนที่ประจำเดือนจะมา และ 7 วันหลังประจำเดือนมา หมายถึง 7 วันนับตั้งแต่วันที่ที่มีประจำเดือนมาวันแรก นั่นคือระยะปลอดภัย เหมาะกับผู้หญิงที่มีประจำเดือนมาตรงเวลาและสม่ำเสมอเท่านั้น (วิธีนี้ไม่แนะนำเพราะมีโอกาสในการตั้งครรภ์สูง)

11. การหลั่งภายนอก (Coital interruption)

การหลั่งน้ำอสุจินอกช่องคลอด หรือเรียกกันทั่วไปว่า หลั่งภายนอก (withdrawal) เป็นการคุมกำเนิดวิธีธรรมชาติอีกวิธีหนึ่ง หมายถึง การคุมกำเนิดโดยฝ่ายชายถอนอวัยวะเพศออกจากช่องคลอดก่อนที่จะมีการหลั่งน้ำอสุจิและให้หลั่งน้ำอสุจิห่างจากบริเวณอวัยวะสืบพันธุ์ภายนอกของฝ่ายหญิง เพื่อมิให้น้ำอสุจิเข้าไปในช่องคลอดได้

ปัญหาที่พบของวิธีนี้คือ ฝ่ายชายไม่สามารถถอนอวัยวะเพศออกได้ทันเวลา นอกจากนี้ในระยะที่มีการเส้าโลม (foreplay) ฝ่ายชายอาจมีน้ำ forewater จากต่อมเคาเปอร์ (cowper's gland fluid) ออกมาโดยที่ยังไม่ต้องถึงจุดสุดยอด จึงสามารถเกิดการตั้งครรภ์ได้แม้จะไม่ได้หลั่งน้ำอสุจิในช่องคลอด ข้อเสียอีกอย่างคือ ฝ่ายหญิงอาจไม่ถึงจุดสุดยอดถ้าฝ่ายชายหลั่งไว (วิธีนี้ไม่แนะนำเพราะมีโอกาสในการตั้งครรภ์สูง)





ทางกายภาพแล้วองคชาติไม่ใช่กล้ามเนื้อแต่ประกอบไปด้วยเส้นเลือดเป็นจำนวนมากถูกห่อหุ้มไว้ด้วยชั้นเนื้อ และผิวหนัง เวลาที่มีอารมณ์ทางเพศเลือดจะคั่งจนมีลักษณะใหญ่ยาวขึ้นตึงจนขนาดของผิวหนัง

ตั้งนั้นถึงคุณจะช่วยตนเองสามเวลาหลังอาหารก็ไม่มีผลใด ๆ นอกจากทำให้ร่างกายอ่อนเพลีย และ ขอแถมอีกนิดในข้อนี้คือการช่วยตนเองไม่ได้ทำให้เกิดภาวะสมองเสื่อมตามที่มิข้อมูลออกมาทำเอาบรรดาหนุ่ม ๆ โลกสวยด้วยมือเรา

ออร์ลเซ็กซ์คือยาขมสำหรับสาว ๆ

อย่าเพิ่งด่วนตัดสินใจ... ปฏิเสธทำให้ในครั้งแรกไม่ได้หมายความว่าไม่ชอบ เพราะเธอเหล่านั้นก็อยากเอาใจคุณสุภาพบุรุษไม่ยิ่งหย่อนไปกว่ากัน ผู้ชายเองก็ยังเพลินกับการใช้ลิ้นสยบส่วนนั้นของเธอมิใช่หรือ การให้ผู้หญิงทำออร์ลเซ็กซ์ในครั้งแรกนั้นเป็นเรื่องปกติที่จะมีอาการขวยเขินอยู่บ้าง อีกทั้งหนุ่ม ๆ เองต้องรู้จักทำความสะอาดอวัยวะก่อนใช้งาน ไม่ใช่หมักหมมมาทั้งวันพอขึ้นสมรรถภูมิก็จับยัดลูกเดียว นอกจากทั้งกลิ่นและรสชาติไม่พึงประสงค์ที่เอาต้องกลไกลิ้นฝืนอมแล้ว ผู้หญิงอาจติดภาพลบ อดคิดกับการใช้ปากไปแล้ว

จุดสุดยอดของผู้หญิงมีได้หลายครั้ง

เป็นความเชื่อที่มีเค้าความจริง เนื่องจากโดยทั่วไปผู้หญิงถึงจุดสุดยอดได้บ่อยแต่ผู้ชายเรายอมรับเสียเถอะว่าจะทำให้พวกเธอเข้าเส้นออกัสซั่มได้สักกี่ครั้งกันเชียว และผู้หญิงที่สามารถถึงได้บ่อยก็มีจำนวนน้อยมากเอาเป็นว่าจะถึงจุดสุดยอดครั้งเดียว หรือหลายครั้งผู้ชายต้องเป็นฝ่ายสร้างขึ้นมาเอง ทั้งลีลา ความอึด ที่ต้องฝึกฝนอย่างตั้งใจ

ผู้หญิงจะไม่ปลื้มในเซ็กซ์หากไม่ถึงจุดสุดยอด

อ่านหัวข้อแล้วหยุดความคิดสักครู่เพื่อชั่งใจเสียก่อน การทำให้สาว ๆ ถึงฝั่งฝันได้เป็นเรื่องที่อยู่ยามองว่าอ่านข้อนี้ผ่าน ๆ เลยไม่ต้องทำให้เธอเสิร์จก็ได้ ความสุขของการมีเซ็กซ์เป็นช่วงเวลาของคนสองคนที่อ่านความต้องการระหว่างกันผ่านสายตา ท่าทาง พร้อมหยิบยื่นความเสียวให้จดจำรสรัก ตั้งนั้นผู้ชายจึงไม่ต้องกังวลว่าเธอจะถึงจุดสุดยอดไหม ทำให้เต็มที่มีเซ็กซ์ให้เต็มอารมณ์ หากทำงานเธอตัวเกร็งสั้นเพราะออกัสซั่มได้ให้นับเป็นโบนัสมอบแต่คนรักก็แล้วกัน

การเกิดผื่นเปียกและการสำเร็จความใคร่ด้วยตนเอง แสดงถึงความต้องการทางเพศสูงหรือเซ็กซ์จัด

ไม่จริง เพราะความจริงแล้วผื่นเปียกเป็นการระบายเชื้ออสุจิที่เก่าเก็บโดยธรรมชาติ เพื่อให้มีพื้นที่สำหรับเชื้ออสุจิที่ถูกผลิตขึ้นมาใหม่ ส่วนการสำเร็จความใคร่คือวิธีหนึ่งในการดูแลอารมณ์ทางเพศเท่านั้น

ผู้ชายแต่ละคนมีน้ำกามและตัวอสุจิจำนวนจำกัด

ไม่จริง เพราะอันทะของผู้ชายผลิตอสุจิตลอดไม่หยุด แต่เมื่ออายุมากขึ้น ร่างกายเริ่มเสื่อมไปตามวัยจึงทำให้ระบบสืบพันธุ์ผลิตอสุจิได้น้อยลง

การมีอวัยวะเพศใหญ่เป็นสิ่งที่แสดงถึงความเป็นชายมากกว่า

ไม่จริง เพราะผู้ชายแต่ละคนมีขนาดและรูปร่างของอวัยวะเพศที่แตกต่างกัน เล็กใหญ่ไม่เท่ากัน ตามลักษณะกรรมพันธุ์ของร่างกายที่ต่างกัน ต่างพ่อแม่ ต่างเชื้อชาติพันธุ์ แต่ไม่ได้แสดงถึงความสามารถในการสืบพันธุ์ที่ต่างกัน หรือความเป็นชายที่มากกว่ากันแต่อย่างใด

ผู้หญิงชอบผู้ชายที่มีอวัยวะเพศใหญ่กว่า

ไม่จริง ผู้หญิงมีจุดรับความรู้สึกทางเพศที่เรียกว่า “คลิตอริส” เป็นตั้งเนื้ออยู่ด้านบนของอวัยวะเพศ และ “จีสปอต” อยู่ลึกจากปากช่องคลอด เข้าไปประมาณสองนิ้วเท่านั้น อวัยวะเพศชายที่ใหญ่ยาว จึงไม่จำเป็นต่อความสุขทางเพศของผู้หญิงเลย

การมีเพศสัมพันธ์ตั้งแต่ยังเป็นวัยรุ่น แสดงถึงความโดดเด่นเป็นชายเหนือกว่าคนอื่น

ไม่จริง เพราะความเป็นชายไม่ได้แสดงออกด้วยการมีเพศสัมพันธ์ แถมการมีเพศสัมพันธ์โดยไม่รู้วิธีป้องกันให้ปลอดภัย อาจทำให้ติดโรคหรือทำให้ต้องกลายเป็น “พ่อ” ในวัยที่ยังไม่พร้อมอีกด้วย

เรื่องเพศเป็นเรื่องที่น่าอาย ไม่ควรบอกให้พ่อ แม่ ผู้ปกครองรู้ ปรึกษาเพื่อนดีที่สุด

ไม่จริง พ่อแม่เป็นบุคคลที่เราควรขอคำปรึกษาในเรื่องเพศมากที่สุด เพราะมีประสบการณ์มากกว่าเพื่อน ๆ ในวัยเดียวกันที่อาจรู้มาแบบผิด ๆ ถูก ๆ

ผู้ชายไม่ควรแสดงอารมณ์และความรู้สึกเกี่ยวกับความรัก

เพราะคำร่ำลือที่ว่า ผู้ชายไม่ควรแสดงอารมณ์และความรู้สึกเกี่ยวกับความรักให้ออกนอกหน้า ไม่อย่างนั้นจะไม่เป็นชายสมชาย ผู้ชายจึงแสดงออกถึงความรักผ่านการมีเพศสัมพันธ์ จนเหมือนว่าผู้ชายเกิดมาเพื่อที่จะมีเซ็กส์ ทั้ง ๆ ที่เขาต้องการจะระบายความรักออกไปเท่านั้นเอง แท้จริงแล้ว ผู้ชายสามารถจะแสดงอารมณ์รักออกมาทางสีหน้าแววตา การกระทำอะไรต่อมิอะไรได้เช่นผู้หญิง และการมีเพศสัมพันธ์ก็เป็นส่วนหนึ่งของการบอกรัก ด้วยภาษากายเท่านั้น

การมีเพศสัมพันธ์ที่รุนแรงจะนำไปสู่การสุขสมที่มากกว่า

เป็นความเข้าใจผิดกันมานานนักแล้วว่า ผู้ชายที่มีพลังกำลังมาก ๆ จะสามารถมีเพศสัมพันธ์กับหญิงสาวได้รวดเร็วรุนแรง และทำให้เธอไปถึงจุดสุดยอดได้ง่าย รวมทั้งมีความเข้าใจผิดเสมอ ๆ ว่าอาวุธประจำกายของฝ่ายชายที่ใหญ่เท่านั้น ที่จะทำให้ผู้หญิงมีความสุขได้

แท้จริงแล้ว การมีสัมพันธ์สาวที่อบอุ่น เน้นนาน เข้าใจกัน สามารถนำความสุขสมมาสู่คนทั้งสองได้มากกว่า สัมพันธ์สาวที่จืดจางที่จะเกิดขึ้นในบรรยากาศที่แสนจะผ่อนคลายและโรแมนติก

การมีความสัมพันธ์ทางเพศก็คือการร่วมรัก

จริงไหมครับ เวลาที่คุณ ๆ นึกถึงการมีเพศสัมพันธ์ที่เรียกกันสั้น ๆ ว่าเซ็กส์นั้น คุณนึกถึงแค่กระบวนการที่ฝ่ายชายนำเอาอาวุธประจำกายของเขาผ่านเข้าไปในส่วนสงวนของฝ่ายหญิง แต่เพียงอย่างเดียวเท่านั้น...?



ซึ่งเป็นความเข้าใจผิดอย่างยิ่ง และสมควรได้รับการแก้ไขให้ถูกต้อง เพราะเซ็กส์ ก็คือการร่วมรัก การแสดงความรักผ่านภาษากาย เป็นสัมผัสรักที่คนสองคนถ่ายทอดให้แก่กันจากการสัมผัสทางผิวกาย... ส่วนไหนก็ได้ ไม่ใช่เฉพาะส่วนนั้น

การจูบกันอย่างดูดดื่ม การจุมพิตเบา ๆ ที่ริมฝีปาก และชอกคอ การกอดรัดสัมผัสทุกส่วนของกันและกัน การใช้ปากและมีอวัยวะอื่น กับส่วนสวมนของกันและกัน ก็เป็นสัมผัสรักทางภาษากายที่เรียกว่า “เซ็กส์” ได้ทั้งนั้น จำไว้เลยว่า SEX IS NOT JUST AN INTERCOURSE

ผู้ชายควรเป็นผู้นำในการร่วมรัก

เรื่องนี้ก็ยังคงเป็นความเชื่อผิด ๆ ที่ติดต่อกันมาในทุกยุคจริง ๆ เลย ไม่ว่าจะผู้หญิงหรือผู้ชายที่มีหัวอนุรักษ์นิยมมักจะคิดเสมอ ๆ ว่า การจะมีอะไรกันนั้น ผู้ชายต้องเป็นคนกระทำ และผู้หญิงเป็นฝ่ายรองรับการกระทำนั้น... โดยคุณฎี เป็นมาตรฐานต่างระดับ หรือ DOUBLE STANDARD จริง

แท้จริงแล้ว การร่วมรักเป็นกระบวนการที่คนสองคนสามารถปรับเปลี่ยนเป็นฝ่ายนำในการกระทำได้ โดยเสมอภาคซึ่งกันและกัน ไม่ได้หมายความว่า ถ้าผู้หญิงจะเริ่มสะกิดก่อน และเป็นฝ่ายอยู่ด้านบนแล้ว ผู้ชายจะเสียเปรียบเสียศักดิ์ศรี ผู้ชายหลายรายอยากได้แสดงท่วงท่า WOMAN ON TOP ออกจะตาย ขอให้เธอยอมเท่านั้นก็พอ

ผู้หญิงไม่ควรจะเป็นฝ่ายเริ่มต้นก่อน

เซ็กส์เป็นการสื่อสาร 2 ทางระหว่างคน 2 คน ที่จะร่วมมือกันบรรเลงบทเพลงแห่งความพิศวาส ซึ่งต้องผลัดกันนำผลัดกันตาม สามารถไปยังจุดหมายปลายทางแห่งความสุขสมร่วมกันได้

ผู้ชายนึกถึงแต่เรื่องเซ็กส์ตลอดเวลา

มีคำกล่าวผิด ๆ ที่พูดกันต่อเนื่องมาว่า ผู้ชายนึกถึงแต่เรื่องของการมีเพศสัมพันธ์ที่เรียกกันสั้น ๆ ว่า เซ็กส์ อยู่ตลอดเวลา ทั้ง ๆ ที่ความเป็นจริงก็คือ ผู้ชายไม่ได้คิดถึงเรื่องเซ็กส์อยู่ตลอดเวลา เขาคิดถึงเรื่องอื่นอยู่เหมือนกัน ไม่ว่าจะเป็นเรื่องงาน เรื่องครอบครัว เพียงแต่ผู้ชายพร้อมที่จะมีเซ็กส์เสมอ และไม่ได้หมายความว่า เมื่อเขาพร้อมที่จะมีเซ็กส์แล้ว เขาจำเป็นจะต้องมีเสมอไป

หลาย ๆ ครั้งที่ผู้ชายบอกสาวคนรักว่า “คืนนี้เราแค่กอดกันก็พอแล้วนะจ๊ะ ที่รัก”

ผู้หญิงต้องพร้อมเสมอที่จะมีเซ็กส์ เมื่อสามีต้องการ

ที่จริงในยุคนี้ไม่มีความจำเป็นแบบนั้นเลย ในอดีตนะใช่ แต่ไม่ใช่ในยุคไอทีแบบนี้ ที่ผู้ชายและผู้หญิงเท่าเทียมกัน และการจะมีเซ็กส์กันก็เป็นกิจกรรมร่วมที่คนสองคนจะต้องใจตรงกันก่อน ไม่ใช่แค่ฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งต้องการ แล้วอีกฝ่ายจะต้องยอม

เซ็กส์ เป็นเรื่องธรรมชาติ ไม่ต้องเรียนรู้

ผู้เฒ่าผู้แก่มักจะพยายามพูดเสมอ ๆ ว่า เพศศึกษาไม่สำคัญ ทำไมรู้นก่อน ๆ ไม่เห็นต้องเตรียมตัวเรียนรู้เลย ก็สามารรถที่จะมีเซ็กส์กัน จนมีลูกเต็มบ้าน มีหลานเต็มเมืองได้

จริงนะจริงไม่เถียง แต่ยุคสมัยมันเปลี่ยนไปแล้วมั้ง...คุณปู่ ใคร ๆ ก็รู้ว่าการเตรียมตัวที่ดีย่อมมีชัยไปกว่าครึ่ง เรื่องราวเกี่ยวกับความสัมพันธ์ของคนสองคนก็เช่นกัน สามารถเรียนรู้วิธีการที่จะเพิ่มความสุขให้แก่กันและกันได้ก่อนที่จะเกิดเหตุการณ์นั้น

ผู้หญิงจะต้องไม่ทำ...

ต้องไม่ช่วยตนเอง ต้องไม่ใช่เครื่องมือช่วย เช่น ไวเบอร์เตอร์ อวัยวะเทียม ต้องไม่แสดงอาการมีความสุขในระหว่างมีเซ็กส์ ห้ามส่งเสียงครวญคราง ฯลฯ ...นั่นเป็นความเชื่อผิด ๆ และเป็นข้อห้ามผิด ๆ ที่ควรจะต้องขจัดบำบัดไปเป็นอย่างยิ่ง เพราะผู้หญิงมีสิทธิทางเพศ อันเป็นสิทธิพื้นฐานที่สามารถกระทำได้ตามความต้องการตามธรรมชาติ

การมีเซ็กส์ จะต้องไปถึงจุดสุดยอดทุกครั้ง

บางความเชื่อบอกว่า ถ้าจะร่วมรักแล้ว ต้องมีอะไรกันเท่านั้นเท่านั้น ต้องไปถึงดวงดาวทุกครั้ง ต้องถึงพร้อมกัน โถ... ในความเป็นจริง ใครจะทำได้! เซ็กส์ เป็นธรรมชาติ มีการปรับเปลี่ยน ปรับปรุง เป็นการร่วมรัก ไม่ใช่การบ้าน จึงไม่มีข้อจำกัด

ถ้าเซ็กส์ไม่ดีแล้ว สัมพันธภาพจะไม่ดีตามไปด้วย

ที่จริงแล้ว สัมพันธภาพที่ดี จะทำให้มีเซ็กส์ที่ไม่สุขสมมากกว่า แต่คู่รักที่มีสัมพันธภาพที่ดี แม้เซ็กส์จะไม่สุขสมมากนัก ก็ยังคงรักกันอยู่ได้ เพราะคนเราที่มีชีวิตคู่ ไม่ใช่จะอยู่ด้วยกันเพื่อที่จะมีเซ็กส์

การเข้าใจเพศตรงข้าม

วัยรุ่นเป็นวัยที่เริ่มสนใจและชอบคบหาสมาคมกับเพื่อนต่างเพศ แต่เนื่องด้วยยังไม่เข้าใจความเปลี่ยนแปลงและอีกฝ่ายหนึ่งยังไม่เข้าใจเพศตรงข้ามดีเพียงพอ จึงเป็นการยากที่จะปฏิบัติตนให้ได้รับความพอใจในการสัมพันธ์กับผู้อื่น ความสัมพันธ์ระหว่างเพศที่ดีนั้น ทั้งสองฝ่ายควรจะได้เรียนรู้และเข้าใจเพศตรงข้ามในเรื่องต่อไปนี้คือ

1. ความแตกต่างระหว่างเพศ

เรื่อง	ชาย	หญิง
ความรู้สึกนึกคิด	ส่วนมากเห็นแก่ตัว	ชอบซุบซิบนินทา
	ชอบคุยเรื่องความสำเร็จของตน	ชอบคุยเรื่องบุคคล
	ชอบการแข่งขัน	ชอบวางตนสนิทสนมกับผู้อื่น
	แสดงออกในเรื่องรักกับบุคคลนั้น ๆ	ไม่แสดงออกความรักแบบตรง ๆ
ทางร่างกาย	ไม่ชอบคุยเรื่องบุคคล	
	อวัยวะมีความซับซ้อนน้อยกว่าผู้หญิง	อวัยวะมีความซับซ้อนมากกว่าผู้ชาย
	ขนาดกล้ามเนื้อและร่างกายโตกว่าผู้หญิง	ขนาดร่างกายและกล้ามเนื้อเล็กกว่าผู้ชาย
	ผิวหนังกระด้างและไวต่อการสัมผัสน้อยกว่าผู้หญิง	ผิวหนังอ่อนนุ่มและไวต่อการสัมผัส

เรื่อง	ชาย	หญิง
ทางอารมณ์	อยู่ในโลกความเป็นจริง	อยู่ในโลกแห่งความคิดฝัน
	เป็นคนก้าวร้าว ชอบต่อสู้	เป็นคนเจ้าอารมณ์
	เป็นคนมีความอดกลั้น	เป็นคนมีความอดทน
	ใช้เหตุผลในการตัดสินใจ	ใช้สัญชาตฐานในการตัดสินใจ
	มีความทะเยอทะยาน	มีความเพ้อฝัน
	ภูมิใจในสิ่งที่ตนกระทำ	มีการแสดงออกด้วยการร้องไห้
	มีความเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์น้อยกว่า	มีความเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์สูง
	ผู้หญิง	ผู้ชาย
	รักษาให้หายจากโรคประสาทได้ยากกว่า	รักษาให้หายจากโรคประสาทได้ง่ายกว่า
ทางสังคม	อดีต ผู้นำ	อดีต ผู้ตาม
	ปัจจุบันมีความเท่าเทียมกันทั้งหญิงและชาย	

2. การแข่งขันระหว่างคนต่างเพศ การที่บทบาทของผู้หญิงกับผู้ชายมีลักษณะใกล้เคียงกันยิ่งขึ้น ก่อให้เกิดผลร้ายต่อความสัมพันธ์ของทั้งสองฝ่าย ในชีวิตรัก ชีวิตสมรสไม่ต้องการการแข่งขันเพื่อเอาชนะกัน แต่ต้องการมีส่วนร่วม มีความเข้าใจ การให้อภัย และเมตตาปรานีซึ่งกันและกัน

3. ความสัมพันธ์ระหว่างเพศตรงข้าม แบ่งได้เป็น 3 ขั้นตอน คือ

- มิตรภาพ
- ความรัก
- ความสัมพันธ์ทางเพศ

สาเหตุของความขัดแย้งระหว่างเพศ

ความขัดแย้งระหว่างเพศนั้นอาจเกิดจากหลากหลายปัจจัยด้วยกัน สรุปได้ดังนี้



1. ทักษะคติ ความเชื่อ และค่านิยมที่สังคมปลูกฝัง

กำหนดว่าผู้ชายเป็นอย่างไรและผู้หญิงเป็นอย่างไร เช่น ผู้หญิงชอบการแสดงความรู้สึก ผู้ชายชอบเก็บความรู้สึก ผู้ชายต้องเข้มแข็ง ผู้หญิงต้องอยู่กับเหย้าเฝ้าเรือน ผู้ชายเป็นช่างเท้าหน้า ผู้หญิงต้องเป็นช่างเท้าหลัง เป็นต้น ทักษะคติและค่านิยมต่าง ๆ เหล่านี้ก่อให้เกิดภาพลักษณ์ของผู้ชายและผู้หญิงที่ควรจะเป็น หากแต่ละฝ่ายแสดงออกหรือมีพฤติกรรมที่ผิดไปจากค่านิยมเหล่านั้นก็จะทำให้เกิดความขัดแย้งได้ เช่น ปัญหาระหว่างเจ้านายที่เป็นผู้หญิงกับลูกน้องที่เป็นผู้ชาย เนื่องจากค่านิยมของสังคมไทย ยังคงมีความคิดว่าผู้ชายต้องเก่งกว่าผู้หญิงอยู่เสมอ ดังนั้นเมื่อผู้หญิงอยู่ในตำแหน่งหน้าที่การงานที่สูงกว่า อาจทำให้ลูกน้องที่เป็นผู้ชายไม่พอใจ และกลายเป็นบ่อเกิดของความขัดแย้งต่อไปได้

2. ความต้องการที่แตกต่างกัน

ด้วยพื้นฐานความคิดที่ต่างกัน ทำให้คนเรามีความต้องการที่แตกต่างไปด้วย ในความสัมพันธ์แบบคนรักหรือสามีภรรยา บางครั้งความต้องการที่ต่างกันในเรื่องเล็กน้อยก็อาจเป็นชนวนให้เกิดความขัดแย้งได้ เช่น สามีอาจต้องการให้ภรรยาอยู่บ้าน เลี้ยงลูก ตามแบบภรรยาในอดีต แต่ภรรยาอาจต้องการออกไปทำงานนอกบ้านเพื่อช่วยเหลือจุนเจือครอบครัว เป็นต้น

3. ความคาดหวังที่มีต่อเพศตรงข้าม

เนื่องจากทัศนคติและค่านิยมของสังคมได้กำหนดภาพของผู้ชายและผู้หญิงที่ควรจะเป็นเอาไว้ ดังนั้นเมื่อเรามีปฏิสัมพันธ์กัน ไม่ว่าจะร่วมงาน เป็นเพื่อนกัน ศึกษาคบหาดูใจกัน หรือใช้ชีวิตร่วมกัน แต่ละฝ่ายย่อมมีความคาดหวังว่าฝ่ายตรงข้ามจะเป็นไปแบบที่ตนคิด เป็นไปในตามกรอบที่สังคมกำหนด เช่น ผู้ชายคาดหวังว่าผู้หญิงที่ดีควรจะเรียบร้อย ทำอาหารเป็น ในขณะที่ผู้ชายที่ดีควรจะเอาใจใส่ผู้หญิง ช่วยถือของ แต่ในความเป็นจริงทุกคนไม่ว่าจะเป็นผู้ชายหรือผู้หญิง ก็ไม่สามารถเป็นอย่างที่เราคาดหวังได้

4. การไม่เข้าใจความต้องการ และความแตกต่างของเพศตรงข้าม

เนื่องจากทุกคนมีความแตกต่างกันทั้งความคิด อุปนิสัยใจคอ และพฤติกรรม หากเราไม่พยายามเข้าใจความต้องการ ไม่พยายามสื่อออกมา หรือเข้าใจผิด ก็อาจทำให้เกิดความขัดแย้งได้ เช่น วันครบรอบแต่งงาน คู่รักหลาย ๆ คู่ มักจะทะเลาะกันเนื่องจากผู้ชายจำวันครบรอบไม่ได้ทำให้ผู้หญิงเสียใจ เพราะโดยธรรมชาติผู้ชายจะไม่ใส่ใจรายละเอียดเท่ากับผู้หญิง ดังนั้นการที่ต่างฝ่ายต่างไม่เข้าใจธรรมชาติของอีกฝ่ายย่อมทำให้เกิดความขัดแย้งนี้ขึ้นได้ จะเห็นได้ว่าสาเหตุของความขัดแย้งนั้นไม่อาจแยกออกจากกันได้ แต่จะส่งผลกันเป็นทอด ๆ จากค่านิยมที่สังคมปลูกฝังให้เกิดทัศนคติต่อเพศตรงข้าม

แนวทางการป้องกันและแก้ไขความขัดแย้งในเรื่องเพศ

1. ทักษะการเข้าใจผู้อื่น

พยายามเข้าใจ และยอมรับความแตกต่างของเพศตรงข้าม เนื่องจากเพศชายและหญิงมีธรรมชาติที่ต่างกัน ถูกเลี้ยงดูมาในกรอบที่ต่างกัน เมื่อต้องมาอยู่ร่วมกัน ย่อมมีความเห็นที่แตกต่างกันเป็นธรรมดา

2. ทักษะการตระหนักรู้ในตน

สำหรับประเด็นเรื่องเพศสัมพันธ์นั้น วัยรุ่นควรตระหนักว่าเราอยู่ในสังคมไทย ดังนั้นจึงควรปฏิบัติตนให้อยู่ในกรอบจารีตประเพณีของสังคมไทย ทำความเข้าใจ รู้เท่าทันค่านิยม และวัฒนธรรมต่างชาติที่ไม่เข้ากับลักษณะสังคมไทย





3. ทักษะการคิดอย่างมีวิจารณญาณ

วัยรุ่นควรคิดไตร่ตรองด้วยเหตุผล และเปิดใจให้กว้าง ปรับเปลี่ยนทัศนคติบางประการที่อาจนำไปสู่ความขัดแย้งได้ เช่น ผู้ชายมีสิทธิในตัวผู้หญิง การมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียนเป็นเรื่องที่แสดงความเก่งของตน ความรักคือการยอมให้มีเพศสัมพันธ์ด้วย เป็นต้น

4. ทักษะการสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคล

ในการสร้างและรักษาสัมพันธภาพกับผู้อื่นให้ยั่งยืน เราควรมีความรักและความปรารถนาดีให้แก่กันเสมอ เนื่องจากความรักและความปรารถนาดีนั้น ย่อมส่งผลให้เราแสดงออกแก่กันในทางที่ดี และหากฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งพลาดพลั้งหรือไม่สามารถทำได้อย่างที่คาดหวัง ก็ควรให้อภัยแก่กันและกัน

5. ทักษะการแก้ไขปัญหา

หากเกิดความขัดแย้งขึ้นมาแล้ว ก็ไม่ควรปล่อยให้ความขัดแย้งนั้นดำรงอยู่ยาวนาน หรือปล่อยเลยตามเลย และหวังให้เวลาเยียวยาความขัดแย้ง แต่ควรจะหันหน้าเข้าหากันร่วมมือกันแก้ไขปัญหา

6. ทักษะการจัดการกับอารมณ์

ต้องรู้จักปล่อยวางหากเพศตรงข้ามเราต้องติดต่อสัมพันธ์ด้วยมีพฤติกรรมหรืออุปนิสัยที่เราไม่สามารถยอมรับได้ ก็พยายามมองข้ามและปล่อยวาง ไม่ควรเก็บเอาอุปนิสัยหรือพฤติกรรมนั้นมาเป็นสาเหตุของความไม่พอใจซึ่งจะนำไปสู่ความขัดแย้งได้

7. ทักษะการสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ

หันหน้าเข้าหากัน และพยายามพูดคุยกันโดยใช้เหตุผล พยายามหาสาเหตุของความขัดแย้งนั้นว่าเกิดจากอะไร มีความเข้าใจผิดอะไรหรือไม่ พยายามถึงความต้องการ ความคาดหวังและความรู้สึกที่แท้จริงของแต่ละฝ่าย

8. ทักษะการคิดสร้างสรรค์

พยายามคิดในเชิงสร้างสรรค์ มองว่าทุกปัญหาความขัดแย้งทุกความขัดแย้งย่อมมีทางออก ช่วยกันมองหาทางออกที่ทั้งสองฝ่ายพอใจ

กิจกรรมที่ 10 สังคมและวัฒนธรรม (ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ม.1 - ม.3)
เรื่อง การรู้เท่าทันสื่อ / การใช้สื่อให้เกิดประโยชน์

Google

การรู้เท่าทันสื่อในยุคสื่อเก่า มักพูดถึงการรู้เท่าทันสื่อในแบบ “เท่าทันผลกระทบ จิตวิทยา การถูกรบกวน ครอบงำ” และการตั้งคำถามว่าสื่อเหล่านั้นต้องการอะไรจากเรา

ทว่าการรู้เท่าทันสื่อใหม่ในยุคคอนเวอร์เจนซ์นั้น “แตกต่างกัน” เพราะสื่อใหม่นั้นก้าวเข้าสู่ความเป็น “โลกของผู้ใช้สื่อ” (user generated content) ซึ่งหมายความว่าเราเป็นทั้งผู้ชม ผู้อ่าน ผู้ฟัง และกลายเป็นผู้คิดเขียนบอกเล่าแชร์ส่งต่อออกไปด้วย

ดังนั้นการรู้เท่าทันสื่อในยุคปัจจุบัน จึงควรพูดถึงการรู้เท่าทัน “ตัวเราเอง” มากกว่า

ยุคสื่อใหม่ ที่เราควรจะทำทัน มีดังนี้

1. มิติพื้นที่ (space): เราใช้มันบนพื้นที่แบบไหน?

คือความตระหนักว่าพื้นที่ของสื่อใหม่นั้น มิใช่พื้นที่ส่วนตัวหรือสาธารณะอย่างใดอย่างหนึ่ง แต่มันคือ “พื้นที่ส่วนตัวบนพื้นที่สาธารณะ”

เหมือนเรานั่งร้านกาแฟในห้างสรรพสินค้า หรือทานอาหารในร้านอาหารสถานที่แห่งนั้น “เราแต่มีความรู้สึกว่าเป็นส่วนตัวของเรา” ทว่าที่จริงแล้วไม่ใช่ พื้นที่นั้นมีคนสร้างขึ้นมาให้เราใช้ต่างหาก เราเพียงแค่อุบัติเป็นเจ้าของเท่านั้น

เพราะฉะนั้น ทุก ๆ อย่างที่เราคิด โพสต์ขึ้นไปจึงไม่ใช่ในขอบเขตพื้นที่ส่วนตัว แต่เป็นพื้นที่สาธารณะ มาร์ค ซัคเคอร์เบิร์ก เจ้าของเฟซบุ๊ก เคยเขียนไว้ว่า “ตอนที่ผมสร้างเฟซบุ๊กขึ้นมาใหม่ ๆ ก็คิดว่าใครจะมาพูดเรื่องส่วนตัวบนเฟซบุ๊ก แต่ในภายหลังก็เข้าใจได้ว่า ผู้คนต้องการพูดเรื่องส่วนตัวนั้น ๆ ให้คนทั้งโลก หรืออย่างน้อยก็เพื่อน ๆ ในสังคมเขาได้ยินกัน มิเช่นนั้นเขาก็คงไม่เขียนและโพสต์มันหรอก”

2. มิติเวลา (time) : เราใช้มันมากน้อยเพียงใด?

มนุษย์ในยุคสังคมสารสนเทศใช้เวลากับสื่อมากขึ้น ทั้งในพฤติกรรมการใช้สื่อหลากหลายช่องทางในเวลาเดียวกัน และทำกิจกรรมหลายอย่างพร้อม ๆ กัน (multi-platform & multi-tasking) ดังนั้นการรู้เท่าทันสื่อใหม่จึงหมายความว่า “คุณรู้ว่าใช้เวลาของมันมากเกินไป หรือควรรู้ว่าเวลาใดควรใช้หรือควรใส่ใจกับกิจกรรมอื่น ๆ บ้าง”

ผู้คนในโลกสื่อใหม่หลายล้านคนเป็นโรคเสพติดอินเทอร์เน็ท ติดเกมส์ ติดแชท และติดเครือข่ายสังคม พวกเขา “ใช้เวลามากเกินไป” และ “ใช้มันอย่างพร่ำเพรื่อ” จนลดทอนความสำคัญของกิจกรรมอื่น ๆ ในชีวิตไปมาก



ไม่ใช่แค่นั้น แต่เรายังต้องรู้เท่าทัน “มิตินี้เวลา” ของมันด้วย เพราะสื่อใหม่ได้เข้ามากำหนดความเร็ว และการแข่งขันให้ผู้คน “ตกหลุมพรางความเร็ว / ซ้ำ” เช่น รีบกดแชร์ กดไลค์หรือปล่อยให้ข่าวลือไปเร็ว เพราะต้องการแข่งกับสื่ออื่น ๆ หรือเพราะเราอยากจะเป็นส่วนหนึ่งของการส่งต่อข่าวที่เราเชื่อว่ามันจริง

บางครั้งผู้คนที่ซ้ำที่รับรู้ข่าวสารหนึ่งที่เกิดขึ้นมานานแล้ว ยุคสมัยปัจจุบันจึงเป็นยุคที่ “เวลากลายเป็นปัจจุบัน” (now) ที่เวลาของผู้คนไม่เท่ากันและเป็นปัจจุบันกันทั้งหมด

เราจึงควรรู้เท่าทันว่า เส้นแบ่งเวลา และกับดักความเร็วนั้น เหล่านี้มากำหนดปัจจัยสำคัญของความถูกต้องของข่าวสาร และความเร่งรีบกลัวตกข่าวของเราให้เรากระวนกระวายใจ เหมือนที่เขาเรียกว่าเป็น โรค “FOMO” ที่แปลว่า “Fear Of Missing Out” หรือ “โรคกลัวตกข่าว / พลาดข่าว”

3. มิติตัวตน (self) : เราใช้ มอง สร้าง ปฏิบัติ และวางกรอบตัวตนเราอย่างไร?

อันนี้หมายความว่า :

(1) **เรารู้สึกว่าตัวตนที่แท้จริงของเรานั้นคือตัวไหน?** ระหว่างในโลกออนไลน์ ในเกมออนไลน์ ในเฟซบุ๊ก หรือตัวเราที่เป็นตัวเนื้อร่างกายที่แท้จริง

อันนี้หมายถึง “ตัวตน ภายนอก ภายจิต” เราวางตำแหน่งแห่งที่มันไว้ตรงไหนอย่างไร?

(2) **เรามีตัวตนเดียว หรือ หลาย ๆ ตัวตน?** วัยรุ่นสมัยนี้ หรือผู้ใหญ่บางคนรู้สึกว่าตนเองสามารถสร้างตัวตนจำลอง ราวอวตารได้หลาย ๆ ตัว นั่นอาจเป็นข้อดีและข้อเสีย เพราะคนในปัจจุบันจะมีอัตลักษณ์บุคคลหลากหลายมากขึ้น ซึ่งมันแย่งแย่ง ๆ ถ้าคุณเริ่มที่จะ “สับสน” กับการสร้างอัตลักษณ์ของคุณในเฟซบุ๊ก ถ้ามันแตกต่างกันมาก มันก็ย่อมส่งผลเชิงจิตวิทยาอัตลักษณ์ตัวตนของคุณ

(3) **เรามีความสับสนเรื่องอัตลักษณ์ตัวตนหรือไม่** ระหว่างตัวตนที่เราอยากจะเป็นตัวตนที่คนอื่นมองเราจริง ๆ ตัวตนที่เราอยากให้คนอื่นมองและตัวตนที่เราเป็นจริง ๆ

ผู้คนในโลกปัจจุบันให้ความสำคัญว่า “การสร้างอัตลักษณ์และการสร้างชื่อเสียงและสถานะ” นั้นกลายเป็นเรื่องเดียวกัน

อันตรายเป็นอยู่ที่ว่า “ตัวตนและชื่อเสียง สถานะทางสังคมในโลกสื่อใหม่นั้น อาจร่อนทำลาย อัตลักษณ์ที่แท้จริงของความเป็นคุณ”

คนที่ไม่ระมัดระวังเพียงพอจะถูก “ผู้คนในโลกสื่อใหม่/สื่อสังคมครอบงำ” และคุณอาจจะพยายามทำทุกอย่างเพื่อให้ “คนอื่น ๆ ที่คุณไม่รู้จักชื่นชอบ” นำเสียดายที่ตัวคุณจะโดนครอบงำจากคนอื่น คนที่พวกเขาเหล่านี้ก็พยายามสร้างตัวตนหลอก ๆ จำลองขึ้นมาเหมือนกัน

ปัญหานี้ยังมีเรื่องง่าย ๆ เช่น ผู้คน “ใช้อัตลักษณ์บุคคลเทียม/นิรนาม” เพื่อหวังผลก่อการร้าย ล่อลวง และอาชญากรรมอื่น ๆ ซึ่งเป็นสิ่งที่คุณควรระวังว่า “เห็นหน้าไม่รู้จักชื่อ เจอกันไม่รู้จักใจ” ไว้ใจใคร ๆ ก็ลำบากในโลกออนไลน์!

4. มิติความเป็นจริง (reality) : คุณรู้ แน่ใจหรือว่าที่คุณรับรู้ นั่นคือ ความจริง ข้อเท็จจริง หรือความเป็นจริง?

ในโลกของสื่อเก่า 3 คำข้างต้นคือสิ่งที่นักรู้เท่าทันสื่อต้องเร่งเรียนรู้เท่าทัน เพราะสื่อเก่านั้นมีอำนาจประกอบสร้างความจริงได้อย่างร้ายกาจ สิ่งที่คุณรู้นั้นอาจไม่ใช่ความจริง แต่เป็นข้อเท็จจริงบางส่วนที่ประกอบสร้างความจริงขึ้นมากล่อมเกลาคูณให้หลงเชื่อ เช่น ข่าวหรือโฆษณาต่าง ๆ นั้นเอง

แต่ในโลกของสื่อใหม่ ต้องบอกว่า “มันยากยิ่งขึ้นไปอีก” เพราะความจริงในโลกคอมพิวเตอร์ คือความจริงเสมือนแบบหนึ่ง (virtuality) เช่น ภาพกราฟฟิกจำลองคอมพิวเตอร์ หรือเกมส์โลกออนไลน์ต่าง ๆ ที่พาคุณเข้าไปสู่จินตนาการเหลือเชื่อ

หรือมากไปกว่า เราก็จะอยู่ในโลก “ความจริงเพิ่มขยาย” (augmented reality) เช่น แว่นตาถูกเพิ่ม หรือ กล้องโทรศัพท์มือถือที่เพิ่มเติมข้อมูลจากภาพหน้าจอเข้าทับซ้อนกับโลกจริง ๆ เข้าด้วยกัน

และมากกว่านั้น ลองนึกถึงโลกของความจริงเหนือจริง (surrealism) เช่น เราเป็น “นีโอ” ในหนัง เดอะเมทริกซ์ ที่เราอาจจะตายจริง ๆ ถ้าเราตายในเกมส์ หรือ โลกภาพยนตร์ “inception” ที่เราเข้าไปสู่โลกแห่งความฝัน ผจญภัย ล้วงลึก ก่อความรัก และอาชญากรรมกระทั่งสร้างความฝัน ปมขัดแย้งในชีวิตสู่โลกของตัวคุณจริง ๆ

สื่อใหม่ได้ทำให้ความจริงมีหลายชั้น ซับซ้อนและเป็นความจริงเสมือนจริงทับกันวนวนไปหมด ปัญหา ก็คือ คุณเสพติดความจริงแบบไหน ระดับใดอยู่ และที่มากกว่านั้น คุณกลับอาจคิดว่า ความเป็นจริงในโลกออนไลน์ คือ ความจริงที่คุณมีชีวิตอยู่ด้วยซ้ำไป

5. มิติสังคม (social) : เรารู้หรือไม่ว่าเรามีส่วนสร้างและส่งผลกระทบต่อสังคมอย่างไรบ้าง?

ในโลกยุคอิทธิพลอำนาจสื่อเก่า สื่อนั้นมีผลส่งผลกระทบต่อชีวิต ทัศนคติ ความรู้ พฤติกรรมและ จิตวิญญาณของเรา เรากลายเป็นผู้ตั้งรับรอบกระบวนการกล่อมเกลารวบรวมประกอบสร้าง

แต่ในสื่อใหม่ ผู้คนมีอำนาจที่จะสื่อสารกับโลก ทุกคนหันมาพูดเรื่องตนเองมากขึ้น ไม่มีใครใส่ใจจะฟัง เรื่องของคนอื่น ๆ

ทั้งความโกรธ อวดเก่ง ขี้โอ้อวด ความรุนแรง อคติ ความเกลียดชัง ต่างถูกโยนทิ้งลงมาที่เครือข่ายสังคมออนไลน์ แนวว่ามีพลังทั้งด้านบวกด้านลบ มีพลังสร้างสรรค์และทำลาย

เราทุกคนเป็นผู้ที่สามารถสร้างผลกระทบต่อสังคมได้ทั้งหมด ด้วยเนื้อหา เวลาและสถานการณ์แวดล้อมที่เอื้ออำนวย

คำตำ คำชม ข่าวลือ ข่าวจริง ความรัก ความชัง สันติและสงคราม เกิดขึ้นได้ด้วยการใช้สื่อของเรา ทุก ๆ คน

โดยรู้ตัวหรือไม่ก็ตาม นี่คือนโลกที่ผู้คนทุก ๆ คนเริ่มที่จะมีส่วนร่วมสร้างพร้อม ๆ กันไม่มีใครเป็นผู้มีอำนาจกำหนดความรู้ ความจริง และผูกขาดอำนาจอีกต่อไปเราทุกคนได้กลายมาเป็นนักปฏิวัติ และ นักโฆษณาชวนเชื่อไปพร้อม ๆ กัน

การรู้เท่าทันสื่อในแง่นี้จึงหมายถึงว่า คุณแคร์ ใส่ใจคนรอบข้าง เพื่อนคุณ สังคมคุณเพียงพอหรือเปล่า คุณเข้าใจกฎเกณฑ์ กติกาการอยู่ร่วมกันในโลกออนไลน์หรือไม่ ถ้าสื่อใหม่เป็นที่ ๆ ทุกคนเอาระเบิดมาวางใส่โลกก็จะไม่น่าอยู่ แต่ถ้าทุกคนเอาสติ เอาปัญญาความรู้ ความจริง และเจตนาดี หวังดีต่อกัน โลกก็จะน่าอยู่มากขึ้น

ทั้งหมดทั้งปวงนี้ เป็นสิ่งที่ผมคิดว่า “เราทุกคน” ในฐานะเป็นผู้ใช้สื่อสังคมข้อมูลข่าวสารควรที่จะ “รู้เท่าทันอำนาจของตนเอง”



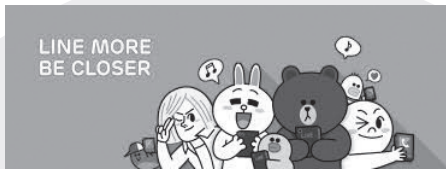
ลักษณะที่เท่าทันของสื่อ คือ

1. สื่อทั้งหมดถูกประกอบสร้างขึ้น

หลักการนี้เป็นหลักการสำคัญของการเรียนรู้สื่อ เราต้องเข้าใจว่าสื่อไม่ใช่กระจกเงาสท้อนเรื่องราวของโลกอย่างตรงไปตรงมา แต่สื่อทุกสื่อล้วนถูกมนุษย์สร้างขึ้นมาโดยมีการผสมผสานทัศนคติและค่านิยมของผู้สร้างลงไปด้วย ไม่ว่าจะตั้งใจหรือไม่ตั้งใจก็ตาม

2. สื่อสร้างภาพความจริง

สิ่งที่เราคิดและรู้สึกเกี่ยวกับโลกส่วนมากมักมาจากการที่เราเรียนรู้ผ่านสื่อ เนื้อความในสื่อโดยปกติจะเป็นส่วนผสมของข้อมูล ค่านิยม และโลกทัศน์นะ ที่ถูกจัดลำดับความสำคัญก่อนหลัง และเน้นย้ำโดยสื่อ ดังนั้นสื่อจึงมีอิทธิพลอย่างกว้างขวางต่อการกลมกลืนความรู้สึกเกี่ยวกับความจริงและค่านิยมทางสังคมของเรา การเรียนรู้สื่อจึงเป็นตัวกระตุ้นให้เราอยากตั้งคำถามกับความจริงที่สื่อต้องการนำเสนอ



3. สื่อมักจะสร้างความหมายและเนื้อหาในเชิงการค้า (สื่อคือธุรกิจ)

สื่อมวลชนเกือบทั้งหมดมีเป้าหมายเพื่อสร้างผลกำไร ผู้ชมจะถูกกำหนดให้เป็น “กลุ่มเป้าหมาย” เนื่องจากเป็นกลุ่มผู้บริโภคที่มีกำลังซื้อสินค้าหรือบริการ บางครั้งผู้ชมเองก็ตกอยู่ในฐานะสินค้าที่ถูกขายให้ผู้โฆษณา เงื่อนไขทางธุรกิจจะเป็นตัวกำหนดว่าเนื้อเรื่องใดที่ควรนำมาสร้างมีเทคนิคการนำเสนอ และช่องทางการเผยแพร่ควรเป็นอย่างไร ดังนั้นการเรียนรู้สื่อจึงทำให้เราได้คิดพิจารณาถึงประเด็นเรื่องกระบวนการผลิตและองค์กรที่เป็นเจ้าของสื่อด้วย

คนส่วนใหญ่รับสื่อโดยไม่เคยคิดหรือตั้งถาม ว่าสื่ออะไร มีบทบาทอย่างไร การที่จะเท่าทันสื่อได้ต้องตระหนักและเข้าใจเรื่องหลัก ๆ เกี่ยวกับสื่อ ดังนี้

1. สื่อทั้งหลายล้วนแต่ถูกประกอบสร้างขึ้น ซึ่งไม่ได้สะท้อนความจริงของโลกแบบเรียบง่ายตรงไปตรงมา ด้วยเทคนิค กลวิธีบางอย่าง เช่น มุมกล้อง สี เสียง หรือการตัดต่อ

2. สื่อสร้างภาพความเป็นจริง ซึ่งสื่อสร้างขึ้น ดีความ สรูป และสร้างให้เราเห็นภาพดังกล่าว ดังนั้นสื่อจึงเป็นแหล่งสร้างภาพความเป็นจริง (ที่อาจไม่จริงเสมอไป)



3. เราสามารถต่อรองกับสื่อ ซึ่งขึ้นกับความต้องการส่วนตัว ความพึงพอใจตามเชื้อชาติ เพศ วัฒนธรรม จุดยีนทางศีลธรรม และปัจจัยอื่น ๆ ที่แต่ละคนอาจเข้าใจ ตีความหมาย หรือมีการโต้ตอบต่อสื่อสารต่างกันไป

4. สื่อมีนัยทางการค้าแอบแฝงอยู่ การผลิตสื่อส่วนหนึ่งเพื่อธุรกิจและกำไร เราจึงควรพิจารณาถึงอิทธิพลทางการค้าที่มีในสื่อ และพิจารณาว่าการนำเสนอและเผยแพร่ออกไป เพื่อต้องการให้เลือกใช้สินค้าหรือบริการใช่หรือไม่

5. สื่อมีนัยทางอุดมการณ์และค่านิยม สื่อทุกสื่อล้วนนำเสนอวิถีการดำเนินชีวิตและคุณค่าบางอย่าง เช่น สื่อทางธุรกิจก็มักจะถ่ายทอดค่านิยม ไม่ว่าจะโดยทางตรงหรือทางอ้อมให้เราเห็นว่าสินค้าหรือบริการนั้นเป็นเรื่องน่านิยม ความขาวใสเป็นค่านิยมของความสวยเท่านั้น ฯลฯ

6. สื่อมีนัยทางสังคมและการเมือง สื่อมีอิทธิพลสูงมากในทางการเมืองและสามารถทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางสังคม เช่น โทรทัศน์มีอิทธิพลต่อการเลือกตั้ง การตระหนักถึงสิทธิของพลเมือง

7. รูปแบบและเนื้อหาของสื่อมีความแตกต่างตามแบบฉบับของตนเอง การใช้สื่อต่างประเภทเพื่อสื่อสารเรื่องเดียวกัน ความหมายที่ออกมา นั้นย่อมแตกต่างกันไปในแต่ละสื่อ หรือแม้แต่สื่อประเภทเดียวกันยังมีรูปแบบการนำเสนอที่แตกต่างกันได้

8. สื่อแต่ละประเภทมีรูปแบบทางสุนทรียภาพเฉพาะตัว การรู้เท่าทันสื่อมิได้หมายความว่าเพียงการดูความหมายของสาร และนัยต่าง ๆ ที่อยู่ในสังคมและวัฒนธรรมของเรา แต่ยังหมายถึงการรู้จักชื่นชมกับสุนทรียภาพต่าง ๆ ในสื่อด้วย



กิจกรรมที่ 11 พัฒนาการทางเพศและสุขอนามัยทางเพศ
(ชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ม.4 - ม.6 และ ปวช.)
เรื่อง โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ / ความแตกต่างระหว่าง sex and love.

รู้ไว้ ห่างไกลโรคทางเพศสัมพันธ์

โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ (Sexually Transmitted Diseases) หมายถึง โรคซึ่งติดต่อถึงกันจากการมีเพศสัมพันธ์ ซึ่งโรคที่พบบ่อยได้แก่

โรคหนองใน (Gonorrhoea)

อาการที่พบบ่อย

ในผู้ชาย มีอาการปัสสาวะขัด แสบ มีหนองไหลจากท่อปัสสาวะ บางรายอาจมีอาการแทรกซ้อน เช่น ต่อมน้ำเหลืองอักเสบ เป็นฝีที่ผนังของท่อปัสสาวะ ท่อปัสสาวะตีบตัน อัณฑะอักเสบ จนทำให้เป็นหมันได้

ในผู้หญิง จะมีตกขาว มีกลิ่นเหม็น ไม่คัน มีการอักเสบที่ท่อปัสสาวะ ปากมดลูก ทวารหนัก บางรายมีอาการแทรกซ้อน เช่น ปีกมดลูกอักเสบ ถ้ามีอาการอักเสบรุนแรงเมื่อหายแล้วอาจทำให้ท่อรังไข่ตีบตันกลายเป็นหมันหรือท้องนอกมดลูกได้

โรคซิฟิลิส (Syphilis)

มีแผลที่อวัยวะเพศ และอาจเกิดที่อื่น ๆ แผลไม่เจ็บ ถ้าไม่ได้รับการรักษาก็หายเองได้

มีผื่นขึ้นทั่วตัว ที่ฝ่ามือ ฝ่าเท้า ไม่เจ็บ ไม่คัน ผมร่วง คิ้วร่วง ฯลฯ อาการเหล่านี้จะหายได้เอง แต่เข็วยังคงอยู่ในร่างกายถ้าตรวจเลือดจะพบว่า “เลือดบวก”

หากปล่อยทิ้งไว้ไม่ได้รับการรักษา โรคจะลุกลามทำลายอวัยวะที่สำคัญของร่างกาย เช่น หัวใจ หลอดเลือด สมอง กระดูกทำให้พิการและตายได้

โรคหนองในเทียม (Nongonococcal Urethritis)

ในผู้ชาย จะมีอาการแสบที่ปลายท่อปัสสาวะ ปัสสาวะขัดมีหนองไหล หนองมักจะเป็นมูกใสหรือมูกขุ่น ๆ ไม่เป็นหนองชั้นแบบหนองใน บางรายอาจมีอาการแสบที่ท่อปัสสาวะและมีมูกออกเล็กน้อยโดยเฉพาะในช่วงเช้า

สำหรับผู้หญิง ส่วนมากมักไม่มีอาการ ส่วนน้อยอาจมีตกขาว แต่ส่วนมากแล้วผู้ป่วยที่มีอาการจากการติดเชื้อหนองในเทียมมักจะถูกวินิจฉัยเมื่อเชื้อลามเข้าไปในมดลูกและปีกมดลูกแล้ว โดยมีการปวดหลังปวดท้อง มีไข้และมีตกขาวเป็นมูก

โรคแผลริมอ่อน (Chancroid)

ในผู้ชาย จะมีตุ่มหนองเกิดขึ้นที่อวัยวะเพศต่อมาแตกเป็นแผลมักมีหลายแผล ขอบไม่แข็งและไม่เรียบ มีเลือดออก เจ็บปวดมาก บางรายต่อมน้ำเหลืองที่ขาหนีบบวมเป็นฝี เมื่อฝีแตกจะเป็นแผลใหญ่

ในผู้หญิง ส่วนใหญ่จะมีอาการเช่นเดียวกับผู้ชายแต่ถ้าแผลอยู่ที่ผนังช่องคลอดหรือปากมดลูกก็อาจไม่มีอาการ หรือมีตกขาว ปัสสาวะขัด หรือเจ็บเวลาร่วมเพศ

กามโรคของต่อมและท่อน้ำเหลืองหรือเรียกว่า โรคฝีมะม่วง (Lymphogranuloma venereum)

จะมีตุ่มหรือเป็นแผลตื้น ๆ เกิดขึ้นที่อวัยวะเพศ และหายได้เองภายใน 2 - 3 วัน ต่อมาต่อมน้ำเหลืองที่ขาหนีบจะบวมเป็นฝี เจ็บมาก ผิวหนังบริเวณที่เป็นฝี จะมีอาการอักเสบ บวม แดง ร้อน บางรายฝีอาจยุบหายได้เองภายใน 2 - 3 สัปดาห์ หรือเป็นเดือน แต่บางรายฝีอาจแตกมีหนองไหลกลายเป็นแผลเรื้อรัง ลูกกลมจนทำให้ทวารหนักอักเสบ ตีบตัน ถ่ายอุจจาระไม่ออก

โรคหูดหงอนไก่ (Condyloma Acuminata)

อาการ เป็นติ่งเนื้ออ่อน สีชมพูคล้ายหงอนไก่ชอบขึ้นตรงบริเวณที่อับชื้นและอุ่น ในผู้ชาย มักพบที่อวัยวะเพศ ส่วนที่อยู่ใต้หนังหุ้มปลายท่อปัสสาวะและอัณฑะ ในผู้หญิง พบที่ปากช่องคลอด ผนังช่องคลอด ปากมดลูก ทวารหนัก และฝีเย็บ หูดจะเริ่มจากขนาดเล็ก ๆ และโตขึ้นเรื่อย ๆ

เชื้อราช่องคลอด (Vaginal candidiasis)

ในผู้หญิง จะมีอาการคันมากน้อยต่างกัน บางคนมีอาการปวดแสบปวดร้อน ระคายเคือง มีปัสสาวะขัด หรือบ่อยกว่าปกติ เจ็บในช่องคลอดระหว่างร่วมเพศ อาจมีตกขาวใส ๆ หรือขาวข้น เป็นหนอง อาการที่พบบ่อยที่สุด คือ บริเวณปากช่องคลอด มีสีแดงจัด บางรายพบได้ที่ขาหนีบ ต้นขารอบทวารหนัก และหัวหน้า

ในผู้ชาย จะมีอาการคัน ปวดแสบปวดร้อน หรือเจ็บที่อวัยวะเพศ บางครั้งมีเมือกขาว หรือหนองเล็กน้อยออกจากท่อปัสสาวะ ฤกษ์อัณฑะ ขาหนีบ อาจมีผื่นแดงเป็นขุย

หากติดเชื้อระหว่างตั้งครรภ์ จากโรคติดเชื้อแบคทีเรีย BV และพยาธิ Trichomonas ทำให้ลูกน้ำหนักรตัวน้อยและเกิดก่อนกำหนดได้ โรคหนองในแท้ และหนองในเทียม ทำให้ลูกติดเชื้อและมีอาการรุนแรงได้ โรคซิฟิลิสทำให้ดวงตาติดเชื้อพิการแต่กำเนิดและมีอาการรุนแรงได้ เริ่มที่อวัยวะเพศ ทำให้แห้ง เกิดก่อนกำหนด ลูกมีความผิดปกติแต่กำเนิด หรือเป็นโรคเรื้อรังรุนแรงได้

หลายโรครักษาหายได้ แต่การติดเชื้อเริ่มที่อวัยวะเพศ และ HIV เป็นแล้วไม่หาย แต่ควบคุมอาการได้ด้วยยาต้านไวรัส

เชื้อ HIV และเอดส์

หลังได้รับเชื้ออาจไม่มีอาการเป็น 10 - 20 ปีได้ เชื้อจะค่อย ๆ ทำลายภูมิคุ้มกันของร่างกายจนภูมิคุ้มกันบกพร่อง ทำให้ติดเชื้อได้ง่าย มีโอกาสเป็นมะเร็งบางชนิดได้มากขึ้น และเกิดภาวะสมองเสื่อมได้ ปัจจุบันมียารักษาควบคุมอาการได้แต่ต้องกินยาตลอด หากติดเชื้อขณะตั้งครรภ์ ลูกอาจติดเชื้อไปด้วยและมีอาการเช่นเดียวกัน หากได้รับยาระหว่างตั้งครรภ์และก่อนคลอดจะลดอัตราการถ่ายทอดเชื้อไปสู่ลูกได้



การป้องกัน

งดการมีเพศสัมพันธ์ที่มีภาวะเสี่ยง

ใช้ถุงยางอนามัยทุกครั้งเมื่อมีเพศสัมพันธ์

รักษาความสะอาดของร่างกายและอวัยวะเพศสม่ำเสมอ

ถ้าสงสัย รีบไปรักษา

หากมีอาการใดอาการหนึ่งของโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ดังกล่าวข้างต้น ควรพบแพทย์และควรอยู่ในความดูแลของแพทย์เท่านั้น

ไม่มีวิธีไหนที่จะป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ และการตั้งครรภ์ได้ 100% มีเพียงการไม่มีเพศสัมพันธ์เท่านั้นที่มั่นใจได้ 100%

ความแตกต่างระหว่าง sex and love

ความรักไม่ใช่ sex และการมี sex ไม่ได้หมายความว่า เขาหรือเธอจะรักเราอย่างจริงจัง

“เพราะความรัก คือความรู้สึกด้านจิตใจที่ปรารถนาดีต่อทุกสิ่งให้เกิดความสงบสุข และสร้างสรรค์สิ่งสวยงามเกิดขึ้นบนโลก และในความรักของคู่รัก คือการแสดงออกซึ่งความจริงใจ ห่วงใย ช่วยเหลือเกื้อกูลและอยากใกล้ชิด คอยให้กำลังใจซึ่งกันและกัน ในขณะที่ sex คือ อารมณ์ทางเพศ หรือความใคร่ที่ติดใจในรูปร่างสัมผัส ต้องการปลดปล่อยอารมณ์ทางเพศซึ่งจะแสดงโดยการมีเพศสัมพันธ์ และส่วนใหญ่จะนำมาด้วยปัญหาท้องไม่พร้อม ทำแท้ง ติดเชื้อโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ และอาจทำให้หมดอนาคตได้”

“ในเรื่องความรักของผู้ชายกับผู้หญิงจะต่างกัน ผู้หญิงมีความรักที่สดใส มีความรู้สึกอบอุ่น และภูมิใจที่ตนเองมีคุณค่าเมื่อมีใครมารักเรา จะมีความพอใจและอบอุ่นกับการได้อยู่ใกล้ชิดกับคนที่รัก อีกทั้งไม่ได้คิดหาโอกาสให้เกิดความสัมพันธ์ที่เกินเลย”

แต่ความรักของผู้ชาย เป็นความรักที่ผสมผสานกับเรื่องของเพศไว้ด้วย นอกจากผู้ชายอยากจะเข้ามาใกล้ชิด อยากเป็นเจ้าของ ก็จะก้าวต่อไปถึงความรู้สึกเรื่องเพศ และพยายามที่จะรุดล้าไปสู่การมีเพศสัมพันธ์กับผู้หญิง ผู้ชายส่วนใหญ่รักง่ายหน่ายเร็วและพร้อมที่จะเปลี่ยนแปลงไปรักคนอื่นได้ในขณะเดียวกันที่ยังคบหากับเราอยู่ “ฉะนั้น ถ้าจะเป็นแฟนกันและรักกันจริงก็ไม่จำเป็นจะต้องรีบผูกพันด้วยการมี sex เสมอไป ยังมีการแสดงออกว่ารักกันอีกหลายรูปแบบ เช่น การห่วงใยกัน ดูแลและแนะนำสิ่งดี ๆ ให้แก่กัน และช่วยกันเรียนให้ดีขึ้น เหล่านี้เป็นสิ่งสำคัญที่ควรคำนึงถึงมากกว่าการมี sex นะครับน้อง ๆ”

กิจกรรมที่ 12 พฤติกรรมทางเพศ (ชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ม.4 - ม.6 และ ปวช.)

เรื่อง ความหลากหลายทางเพศ / เพศทางเลือก

ความหลากหลายทางเพศ

ความหลากหลายทางเพศ (sexual diversity) มีความหมายที่กว้าง โดยรวมถึงทุกรสนิยมทางเพศ (sexual orientation) หรือบทบาททางเพศ เช่น ดี ทอม กะเทย เกย์ คนรักสองเพศ (ไบ, bisexuality) ผู้ชาย ผู้หญิง ฯลฯ ซึ่งในแนวคิดของความหลากหลายทางเพศทุกรสนิยมทางเพศคือหนึ่งในความหลากหลายเหมือนกันและไม่ยึดเพศตามเพศสรีระ นอกจากนี้ ในความหมายทางเพศ ย่อมมีความลึกลับทางเพศ คือ ไม่มี ความตายตัวในรสนิยมทางเพศแบบใดแบบหนึ่งเสมอไป ไม่ว่าจะเป็นผู้หญิง ผู้ชาย คนรักเพศเดียวกัน หรือ คนรักสองเพศ ฯลฯ เราต่างก็สามารถมีส่วนร่วมที่ดีได้เหมือนกันเราควรเข้าใจตนเอง รู้สึกรักกับตนเอง การเคารพ และยอมรับความแตกต่างของบุคคล และมองเห็นข้อดีหรือความสามารถของบุคคลอื่นมากกว่าที่จะมองว่า คน ๆ นั้นเป็นเพศอะไร จะทำให้เราสามารถเรียนรู้และมีความสัมพันธ์กับคนอื่นอย่างสร้างสรรค์มากขึ้น

บุคคลที่มีวิถีทางเพศเป็นคนที่รักเพศเดียวกัน บางครั้งถูกเรียกว่า เกย์ หรือเลสเบี้ยน วิถีทางเพศแตกต่าง จากพฤติกรรมทางเพศ (sexual behavior) เพราะรสนิยมทางเพศ หมายถึงความรู้สึกนึกคิดว่าตนเองเป็นใคร ซึ่งคนเราแต่ละคนอาจมีพฤติกรรมในการแสดงความรู้สึกนั้นออกมาหรือไม่ก็ได้

ความสำคัญของความหลากหลายทางเพศ

ความคิดเรื่อง “ความหลากหลายทางเพศ” เกี่ยวข้องกับแนวคิดทฤษฎีที่ใช้ทำความเข้าใจพฤติกรรม อัตลักษณ์ และการปฏิบัติทางเพศของมนุษย์ ซึ่งสิ่งเหล่านี้มีการถกเถียงกันมายาวนานในประวัติศาสตร์ เท่าที่ ผ่านมาความคิดเรื่อง “ความหลากหลายทางเพศ” เป็นความคิดที่ต้องการเปิดพื้นที่ให้กับการแสดงตัวตนหรือ อัตลักษณ์ทางเพศของมนุษย์ซึ่งไม่จำเป็นต้องเป็นไปตามบรรทัดฐานและกฎเกณฑ์ของสังคม เช่น การแสดง อัตลักษณ์ของคนรักเพศเดียวกันและคนข้ามเพศ ทั้งนี้การแสดงอัตลักษณ์ทางเพศในแบบที่ต่างไปจาก “ผู้ชาย” และ “ผู้หญิง” เป็นสิ่งที่พบเห็นได้ในหลายวัฒนธรรม นักมานุษยวิทยาได้ศึกษาเรื่องราวของกลุ่มคน ที่แสดงอัตลักษณ์แบบคนข้ามเพศ หรือ transgender ที่ผู้ชาย (ตามเพศสรีระ) จะแสดงบทบาทเป็นผู้หญิง การแสดงอัตลักษณ์เหล่านี้สะท้อนให้เห็นว่ามนุษย์มีความหลากหลายในการแสดงออกทางเพศ ซึ่งสืบเนื่องมา จากวิถีคิดและความเชื่อทางวัฒนธรรมที่แตกต่างกัน

ดังนั้น การทำความเข้าใจ “ความหลากหลายทางเพศ” จึงเป็นสิ่งที่มีความสำคัญเพราะจะช่วยทำให้เข้าใจ ถึงค่านิยม ความเชื่อ โลกทัศน์ และขนบธรรมเนียมประเพณีที่หล่อหลอมให้มนุษย์แสดงอัตลักษณ์ทางเพศ

สิทธิทางสังคมกับบุคคลเพศที่สาม

แต่ไหนแต่ไรมาสังคมในอดีตเหมือนจะมีกันแค่สองเพศคือ เพศชาย และเพศหญิง โดยที่ใช้อยู่จะเพศ ที่ถือกำเนิดขึ้นมาเป็นเกณฑ์ในการแบ่งแยก แต่ในปัจจุบันนี้ได้ปรากฏว่ามีเพศทางเลือกถือกำเนิดขึ้นมา ซึ่งคำว่า “เพศทางเลือก” นี้หมายความว่า เพศที่ถูกกำหนดขึ้นโดยผู้ที่ต้องการเลือกเองว่าตนต้องการเป็น เพศใดหรือที่คนในสังคมเรียกว่า “เพศที่สาม” หรือ “กลุ่มรักร่วมเพศ” นั่นเอง ซึ่งคนในกลุ่มนี้ไม่ว่าจะเป็น กะเทยตุ๊ด เกย์ ทอม ดี เลสเบี้ยน ก็ย่อมหมายถึงกลุ่มคนที่มีความพึงพอใจหรือความรักใคร่กับคนเพศเดียวกัน

กิจกรรมที่ 13 ทักษะส่วนบุคคล (ชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ม.4 - ม.6 และ ปวช.)

เรื่อง การตัดสินใจและการแก้ไขปัญหา / การตระหนักในการมีเพศสัมพันธ์ที่รับผิดชอบ

การตัดสินใจเป็นสิทธิขั้นพื้นฐานที่ติดตัวคนเรามาตั้งแต่เกิด เพียงแต่ในวัยเด็กเรายังตัดสินใจด้วยตนเองไม่ได้ แต่เมื่อเราก้าวสู่วัยรุ่นมีความเจริญเติบโตทั้งร่างกายและจิตใจ เราต้องเริ่มเรียนรู้ที่จะตัดสินใจในเรื่องต่าง ๆ ด้วยตนเอง ยิ่งถ้าเติบโตจนเป็นผู้ใหญ่ขึ้นก็ยิ่งต้องตัดสินใจเรื่องสำคัญ ๆ ในชีวิตมากขึ้น และไม่สามารถใช้อารมณ์มาตัดสินใจเหมือนในวัยเด็กอีกต่อไป

การตัดสินใจที่ดีควรเริ่มด้วยการแสวงหาข้อมูลเปรียบเทียบหาเหตุผลหลาย ๆ ด้านมาประกอบ ไม่ควรตัดสินใจเพราะคนส่วนใหญ่ทำเช่นนั้น การตัดสินใจเรื่องเพศสัมพันธ์ก็เช่นกันไม่ใช่สิ่งที่ควรกระทำตามอย่างกันโดยปราศจากการคิดไตร่ตรอง ควรใช้วิจรรย์ญาณอย่างรอบคอบในการตัดสินใจว่าสมควรหรือไม่ที่จะกระทำเช่นนั้น หากเพื่อนของเราหรือคนที่อยู่ในวัยใกล้เคียงกับเรามีเพศสัมพันธ์กับคนรักแล้ว ก็ไม่จำเป็นที่เราจะต้องตัดสินใจทำตามอย่างเพื่อน เพราะเพื่อนตัดสินใจผิดไปแล้ว แล้วเรายังจะผิดตามเพื่อนไปด้วยหรือการตัดสินใจที่ดีเกิดขึ้นหากเรารู้จักตนเองทั้งทางร่างกาย อารมณ์และความรู้สึก และเรียนรู้วิธีที่ถูกต้องว่าจะทำอย่างไรหากเราเกิดอารมณ์ทางเพศขึ้นมา และต้องตระหนักถึงผลที่อาจเกิดขึ้นหลังจากการมีเพศสัมพันธ์

การตระหนักในการมีเพศสัมพันธ์ที่รับผิดชอบ

“การมีเพศสัมพันธ์เป็นความรับผิดชอบร่วมกันทั้งหญิงชาย เมื่อตัดสินใจที่จะมีเพศสัมพันธ์ขณะยังไม่พร้อมจะต้องนึกถึงผลที่จะตามมา ถ้ายังไม่พร้อมที่จะรับผลที่เกิดขึ้นควรใช้ถุงยางอนามัยเพื่อป้องกัน”

การมีเพศสัมพันธ์ที่รับผิดชอบ

ความรับผิดชอบทางเพศ

- ควรเป็นความรับผิดชอบต่อตนเอง คู่และผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับตน และคู่ของตน
- ควรเป็นความรับผิดชอบทั้งในช่วงเวลาปัจจุบันและอนาคต
- ควรครอบคลุมถึงสุขภาวะความยินยอมพร้อมใจ ความปลอดภัย การป้องกันการตั้งครรภ์ และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ การเคารพคุณค่าศักดิ์ศรี และความสัมพันธ์



กิจกรรมที่ 14 สัมพันธภาพระหว่างบุคคล (ชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ม.4 - ม.6 และ ปวช.)

เรื่อง สัมพันธภาพระหว่างเพศ / การเลือกคู่ครอง

ความสัมพันธ์ระหว่างเพศ ความหมายของความสัมพันธ์ระหว่างเพศ คือ การที่ชายหญิงมีปฏิสัมพันธ์ต่อกันหรือมาร่วมกันแสดงกิจกรรมอย่างใดอย่างหนึ่งหรือหลาย ๆ อย่าง เพื่อแสดงออกถึงการชดเชยกันหรือช่วยเหลือเกื้อกูลกันระหว่างเพศ ความสัมพันธ์ระหว่างเพศไม่จำเป็นจะต้องมีเป้าหมายเพื่อให้ได้มาซึ่งการร่วมเพศเสมอไป นั่นคือการปฏิบัติตนหรือการคบค้าสมาคมระหว่างเพื่อนต่างเพศไม่จำเป็นต้องทำการเพื่อการ “จีบมาเป็นแฟน” เสมอไป แต่เป็นมรรยาททางสังคม ที่มนุษย์ต่างเพศจะปฏิบัติด้วยดีต่อกัน ความจริงแล้วความสัมพันธ์ไม่ได้จำกัดไว้เฉพาะระหว่างเพศเท่านั้น แม้แต่ในเพศเดียวกันก็มีความจำเป็นเช่นกัน



พื้นฐานในการติดต่อสัมพันธ์ระหว่างชายหญิง

การที่มนุษย์จะมีความสัมพันธ์กันนั้น แกรี เอฟ. เคลลี (Gary F. Kelly) กล่าวว่า จะมีพื้นฐานสำคัญ 3 ประการคือ

1. ความรู้สึกเท่าเทียมกัน

คือความรู้สึกที่มีต่อผู้อื่นในแง่ความเป็นมนุษย์เท่าเทียมกับตนเอง ความสัมพันธ์ที่ดีจะเกิดขึ้นไม่ได้เลย ถ้าเริ่มต้นความสัมพันธ์ด้วยความรู้สึกดูถูกอีกฝ่ายหนึ่ง ผลของความสัมพันธ์ประเภทนี้จะมีลักษณะต่อต้านกันและขัดแย้งโดยปราศจากเป้าหมาย ดังนั้นถ้าต้องการความสัมพันธ์ที่ดีงามแล้ว ทั้งคู่จะต้องเคารพซึ่งกันและกัน ปฏิบัติต่อกันอย่างให้เกียรติ

2. ต้องมีความรู้สึกต้องการติดต่อสัมพันธ์กัน

แน่นอนว่าทั้งสองฝ่ายไม่ปรารถนาจะมีความสัมพันธ์หรือไม่ต้องการติดต่อกันแล้ว ความสัมพันธ์ไม่ว่าจะเป็นชนิดใดก็ตามก็จะเกิดขึ้นไม่ได้ หรืออีกฝ่ายหนึ่งมีความกลัว ขาดความพยายามอย่างจริงจัง โดยเฉพาะบางรายที่มีอุปสรรค เมื่อไม่พยายามต่อเนืองก็ยากที่จะเกิดความสัมพันธ์ต่อกันได้ หรือเกิดขึ้นแล้วก็จะละลายไม่ดูแลเอาใจใส่ความสัมพันธ์ต่อกันและกันจะไม่มีประสิทธิภาพ

3. การลงมือติดต่อสัมพันธ์

การที่จะบรรลุเป้าหมายที่จะสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่นนั้นจำเป็นจะต้องใช้พลังพอสมควร การพบอุปสรรคในขั้นแรก ๆ นั้นอาจทำให้ความกล้าลดน้อยลงไปบ้างถ้ายังปรารถนาที่มีความสัมพันธ์อย่างจริงจังแล้วก็ต้องพยายาม และดำเนินการอย่างต่อเนื่องด้วยความตั้งใจสูง ซึ่งปัญหาที่เกิดขึ้นก็เหมือนกันกับการทำงานชนิดอื่น ๆ นั่นเอง ต้องใช้ความอดทนและพยายาม



การเลือกคู่ครอง

การเลือกคู่ครอง เป็นจุดเริ่มต้นที่สำคัญของชีวิตคู่ เป็นการตัดสินใจที่สำคัญที่สุดครั้งหนึ่งของชีวิตทั้งชายและหญิง เพราะผลของการตัดสินใจย่อมหมายถึง การเปลี่ยนแปลงสถานภาพ บทบาทและความรับผิดชอบต่าง ๆ ในสังคม

ปัจจัยที่ทำให้ต้องมีการเลือกคู่ครองของตนเอง

การเลือกคู่ครองเป็นความปรารถนาของชีวิตของทุกคนเมื่ออย่างเข้าวัยหนุ่มสาว ซึ่งจะมีเหตุผลและจริงจังมากขึ้นเมื่อเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ ปัจจัยที่ทำให้ต้องมีการเลือกคู่ครองของคนเรา มีดังนี้

1. เพื่อความรักความอบอุ่น เนื่องจากความรักเป็นพัฒนาการทางเพศ โดยมีพื้นฐานมาจากแรงขับทางเพศหรือความต้องการทางเพศ เมื่อความสัมพันธ์ที่มาถึงระดับหนึ่ง กลายเป็นความรักอันจะเป็นแรงส่งไปถึงระดับของการมีสัมพันธ์ทางเพศ ความสัมพันธ์ของชายหญิงที่เรียกว่าความรักนั้น จะทำให้มีความเข้าใจกัน เห็นอกเห็นใจกัน อยากใกล้ชิดกัน อยากใช้ชีวิตร่วมกัน การมีชีวิตคู่จึงมีส่วนช่วยให้สมหวังในความรักและช่วยเหลือให้เกิดความรู้สึกอบอุ่นที่ได้อยู่ร่วมชีวิตกับผู้คนที่ตนรัก

2. เพื่อดำรงเผ่าพันธุ์ นอกจากความรักแล้ว โดยทั่วไปคนต้องการที่จะมีคู่ครองเพื่อมีลูกสืบสกุลต่อไป ซึ่งถือว่าเป็นการทำหน้าที่ของความเป็นมนุษย์ในการดำรงเผ่าพันธุ์ตามธรรมชาติ

3. เพื่อสร้างฐานะทางครอบครัว บางคนมีปัญหาในเรื่องฐานะทางครอบครัวที่ให้เกิด อาจมีความคิดว่าการมีคู่ครองจะทำให้พ้นจากสภาพที่ไม่พึงปรารถนา ไปสู่สภาพครอบครัวใหม่ที่มีฐานะที่ดีกว่าเดิม หรือการมีคู่ครองจะช่วยให้ฐานะที่มีอยู่เดิมนั้นดีขึ้น ซึ่งผู้ใช้เหตุผลนี้ในการเลือกคู่ครองมักคำนึงถึงฐานะทางเศรษฐกิจของอีกฝ่ายหนึ่งเป็นสำคัญ

หลักในการเลือกคู่ครอง

แนวทางในการพิจารณานำมาใช้ในการเลือกคู่ครอง มีดังนี้

1. **มีความรักเป็นพื้นฐาน** ความรักเป็นอารมณ์ที่แสดงความรู้สึกถึงความสัมพันธ์ของบุคคลหรือโดยมีความรู้สึกผูกพัน ห่วงแหน ปรารถนาดี ห่วงใย ซึ่งบางครั้งอาจจะมาจากความพึงพอใจในรูปลักษณ์ภายนอกอันได้แก่ รูปร่างหน้าตา บุคลิกภาพ นิสัยใจคอ และอื่น ๆ ซึ่งเมื่อพัฒนามาเป็นความรักแล้วจะทำให้มีความผูกพันยิ่งกว่าความพึงพอใจ ดังนั้นหลักในข้อแรกควรเป็นข้อสำคัญในการเลือกคู่ครองคือ จะต้องมีความรักในคู่ครองที่เราเลือก และควรเลือกคู่ครองที่รักเรา

2. **มีสภาวะด้านต่าง ๆ เหมาะสม** ในการพิจารณาเลือกคู่ครองควรคำนึงถึงสภาวะด้านต่าง ๆ ดังนี้

1) **อายุ** ควรอยู่ในเกณฑ์ที่บรรลุนิติภาวะแล้ว เช่น ชายควรมีอายุตั้งแต่ 25 - 30 ปี และหญิงควรมีอายุตั้งแต่ 20 - 25 ปี แต่มีได้หมายความว่าผู้ที่มีอายุสูงหรือต่ำกว่านี้จะเป็นคู่ครองที่ไม่ประสบความสำเร็จในชีวิตการแต่งงาน จำเป็นต้องพิจารณาเหตุผลอื่น ๆ ประกอบอีกหลายด้าน โดยทั่วไปแล้วผู้ชายควรมีอายุมากกว่าผู้หญิง เพราะในสังคมไทยยังมีความเชื่อกันว่าผู้ชายเป็นหลักของครอบครัว จึงควรจะมีการรับผิดชอบและมีวุฒิภาวะทางอารมณ์สูงกว่าผู้หญิง แต่ปัจจุบันพบว่าคู่สมรสหญิงมีอายุมากกว่าฝ่ายชายก็สามารถอยู่ด้วยกันอย่างมีความสุขได้

2) สุขภาพทางกาย การที่ร่างกายของชายและหญิงเติบโต และพัฒนาการเป็นผู้ใหญ่พร้อมที่จะให้กำเนิดลูกได้ ไม่ได้หมายความว่าพร้อมที่จะแต่งงานได้เสมอไป จำเป็นจะต้องพิจารณาเรื่องอื่น ๆ ด้วย เช่น โรคประจำตัว โรคทางพันธุกรรม เป็นต้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งโรคเกี่ยวกับพันธุกรรมซึ่งอาจมีผลกระทบต่อชีวิตสมรส และอาจนำมาซึ่งปัญหาชีวิตคู่ได้ ดังนั้นก่อนที่จะแต่งงานจึงควรให้แพทย์ตรวจสุขภาพ และถ้าพบว่าโรคภัยไข้เจ็บควรได้รับการรักษาให้หายเสียก่อน

3) วุฒิภาวะทางอารมณ์ ถือว่าเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่งในการครองเรือน ผู้ที่บรรลុ่วุฒิภาวะทางอารมณ์มักจะทำให้ครอบครัวมีความสุข ปรับตัวเข้ากับสังคมและสิ่งแวดล้อมได้ดี สามารถเข้าใจอารมณ์ของผู้อื่นและตนเอง มีความสุขุมรอบคอบ มีเหตุผล รู้จักรับผิดชอบหน้าที่ มองโรคในแง่ดียอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคล และสามารถประเมินผลการกระทำของตนเองได้

4) ระดับสติปัญญา คู่สมรสที่มีระดับสติปัญญาหรือสมองแตกต่างกันมาก อาจทำให้เกิดความไม่เข้าใจกัน หรือแลกเปลี่ยนความคิดเห็นระหว่างกันไม่รู้เรื่อง จะทำให้อีกฝ่ายรู้สึกว่าคุณมีปมด้อยเป็นสาเหตุให้ครอบครัวไม่มีความสุข

5) บุคลิกภาพลักษณะต่าง ๆ ที่รวมกันเป็นบุคลิกภาพ หรือบุคลิกลักษณะ เช่น กิริยา ท่าทาง หน้าตา รูปร่าง ท่วงที วาจา ความประพฤติ อุปนิสัยใจคอ ค่านิยม และความสนใจ เป็นต้น ซึ่งลักษณะเหล่านี้ได้มาจากการถ่ายทอดทางพันธุกรรมและสิ่งแวดล้อมตลอดจนประสบการณ์ของบุคคลนั้น ๆ การศึกษาถึงบุคลิกภาพของคู่ครองก่อนการแต่งงานเป็นสิ่งสำคัญ เพราะชีวิตสมรสที่มีความสุขได้ทั้งหญิงและชายต้องมีบุคลิกภาพที่ดีเยี่ยมจะนำมาซึ่งความสำเร็จของชีวิตในด้านการงานตลอดจนครอบครัวด้วย

6) ศาสนา ทุกศาสนามุ่งสั่งสอนอบรมให้เป็นคนดี และศาสนายังเป็นบ่อเกิดของประเพณีและวัฒนธรรม แต่ละศาสนาจะมีพิธีกรรมและการปฏิบัติแตกต่างกันไป ถ้าคู่สมรสนับถือศาสนาต่างกันควรมีการตกลงเกี่ยวกับการปฏิบัติตนในพิธีกรรมของศาสนาของแต่ละฝ่ายเสียก่อน เพื่อจะได้ไม่เกิดปัญหาในการดำเนินชีวิตร่วมกัน

7) วัฒนธรรม เป็นวิธีการดำเนินชีวิตของบุคคลในแต่ละสังคมที่ปฏิบัติสืบต่อกันมา ถ้าคู่สมรสมาจากวัฒนธรรมที่คล้ายคลึงกัน ก็ย่อมจะสามารถปรับตัวเข้ากันได้ง่ายกว่าคู่สมรสที่มาจากวัฒนธรรมที่แตกต่างกัน

8) ฐานะทางเศรษฐกิจ หญิงชายที่แต่งงานกันใหม่ ๆ และแต่งงานที่อายุน้อย มักไม่ค่อยคำนึงถึงเรื่องฐานะทางเศรษฐกิจเท่าใดนัก เพราะถือว่ามีความรักเป็นรากฐานที่สำคัญในการครองชีวิตคู่ เมื่อแยกครอบครัวออกมาทำให้มีปัญหาต้องใช้จ่ายมากขึ้น และต้องเตรียมพร้อมสำหรับชีวิตใหม่ที่จะเกิดมา ดังนั้นคู่สมรสจึงต้องเรียนรู้เรื่องความรับผิดชอบร่วมกัน ปรีกษากันวางแผนรายรับรายจ่ายให้เพียงพอในครอบครัว มีการประหยัดและอดออมมากขึ้น จะช่วยให้ครอบครัวดำเนินไปด้วยความราบรื่นและมีความสุขได้



กิจกรรมที่ 15 สังคมและวัฒนธรรม (ชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ม.4 - ม.6 และ ปวช.)

เรื่อง กฎหมายที่ควรรู้ในเรื่องเพศ / การสร้างเป้าหมายให้ตนเอง

ความผิดเกี่ยวกับเพศ

***มาตรา 276** ผู้ใดข่มขืนกระทำชำเราผู้อื่นโดยขู่เข็ญด้วยประการใด ๆ โดยใช้กำลังประทุษร้าย โดยผู้อื่นนั้นอยู่ในภาวะที่ไม่สามารถขัดขืนได้ หรือโดยทำให้ผู้อื่นนั้นเข้าใจผิดว่าตนเป็นบุคคลอื่น ต้องระวางโทษจำคุกตั้งแต่สี่ปีถึงยี่สิบปี และปรับตั้งแต่แปดพันบาทถึงสี่หมื่นบาท

มาตรา 277 ผู้ใดกระทำชำเราเด็กอายุยังไม่เกินสิบห้าปี ซึ่งมีใช้ภริยาหรือสามีของตน โดยเด็กนั้นจะยินยอมหรือไม่ก็ตามต้องระวางโทษจำคุกตั้งแต่สี่ปีถึงยี่สิบปี และปรับตั้งแต่แปดพันบาทถึงสี่หมื่นบาท

ถ้าการกระทำความผิดตามวรรคหนึ่งเป็นการกระทำแก่เด็กอายุยังไม่เกินสิบสามปี ต้องระวางโทษจำคุกตั้งแต่เจ็ดปีถึงยี่สิบปีและปรับตั้งแต่หนึ่งหมื่นสี่พันบาทถึงสี่หมื่นบาท หรือจำคุกตลอดชีวิต

***มาตรา 277 ทวิ** ถ้าการกระทำความผิดตามมาตรา 276 วรรคหนึ่ง หรือ มาตรา 277 วรรคหนึ่งหรือวรรคสาม เป็นเหตุให้ผู้ถือกระทำ

(1) รั้งอันตรายสาหัส ผู้กระทำได้ระวางโทษจำคุกตั้งแต่สิบห้าปีถึงยี่สิบปีและปรับตั้งแต่สามหมื่นบาทถึงสี่หมื่นบาท หรือจำคุกตลอดชีวิต

(2) ถึงแก่ความตาย ผู้กระทำได้ระวางโทษประหารชีวิตหรือจำคุกตลอดชีวิต

มาตรา 277 ตริ ถ้าการกระทำความผิดตามมาตรา 276 วรรคสาม หรือมาตรา 277 วรรคสี่ เป็นเหตุให้ผู้ถูกระทำ

(1) รั้งอันตรายสาหัส ผู้กระทำได้ระวางโทษประหารชีวิตหรือจำคุกตลอดชีวิต

(2) ถึงแก่ความตาย ผู้กระทำได้ระวางโทษประหารชีวิต

มาตรา 278 ผู้ใดกระทำอนาจารแก่เด็กอายุยังไม่เกินสิบห้าปี โดยขู่เข็ญด้วยประการใด ๆ โดยใช้กำลังประทุษร้าย โดยบุคคลนั้นอยู่ในภาวะที่ไม่สามารถขัดขืนได้ หรือโดยทำให้บุคคลนั้นเข้าใจผิดว่าตนเป็นบุคคลอื่น ต้องระวางโทษจำคุกไม่เกินสิบปี หรือปรับไม่เกินสองหมื่นบาท หรือทั้งจำทั้งปรับ

มาตรา 279 ผู้ใดกระทำอนาจารแก่เด็กอายุยังไม่เกินสิบห้าปี โดยเด็กนั้นจะยินยอมหรือไม่ก็ตามต้องระวางโทษจำคุกไม่เกินสิบปี หรือปรับไม่เกินสองหมื่นบาท หรือทั้งจำทั้งปรับ

มาตรา 280 ถ้าการกระทำความผิดตามมาตรา 274 หรือมาตรา 279 เป็นเหตุให้ผู้ถูกระทำ

(1) รั้งอันตรายสาหัส ผู้กระทำได้ระวางโทษจำคุกตั้งแต่ห้าปีถึงยี่สิบปีและปรับตั้งแต่หนึ่งหมื่นบาทถึงสี่หมื่นบาท

(2) ถึงแก่ความตาย ผู้กระทำได้ระวางโทษประหารชีวิตหรือจำคุกตลอดชีวิต

มาตรา 281 การกระทำความผิดตามมาตรา 276 วรรคแรก และมาตรา 278 นั้น ถ้ามิได้เกิดต่อหน้าธารกำนัล ไม่เป็นเหตุให้ผู้ถูกระทำรับอันตรายสาหัสหรือถึงแก่ความตาย หรือมิได้เป็นการกระทำแก่บุคคลดังระบุไว้ในมาตรา 285 เป็นความผิดอันยอมความได้

มาตรา 282 ผู้ใดเพื่อสนองความใคร่ของผู้อื่น เป็นธุระจัดหา ล่อไป หรือพาไปเพื่อการอนาจารซึ่งชายหรือหญิง แม้ผู้นั้นจะยินยอมก็ตาม ต้องระวางโทษจำคุกตั้งแต่หนึ่งปีถึงสิบปี และปรับตั้งแต่สองพันบาทถึงสองหมื่นบาท

มาตรา 283 ผู้ใดเพื่อสนองความใคร่ของผู้อื่น เป็นธุระจัดหา ล่อไป หรือพาไปเพื่อการอนาจารซึ่งชายหรือหญิง โดยใช้อุบาย หลอกลวง ชูเชิญ ใช้กำลังประทุษร้าย ใช้อำนาจครอบงำผิดครองธรรม หรือใช้วิธีข่มขืนใจด้วยประการอื่นใด ต้องระวางโทษจำคุกตั้งแต่ห้าปีถึงยี่สิบปี และปรับตั้งแต่หนึ่งหมื่นบาทถึงสี่หมื่นบาท

ถ้าการกระทำความผิดตามวรรคแรกเป็นการกระทำแก่เด็กอายุยังไม่เกินสิบห้าปี ผู้กระทำต้องระวางโทษจำคุกตั้งแต่สิบปีถึงยี่สิบปี และปรับตั้งแต่สองหมื่นบาทถึงสี่หมื่นบาท หรือจำคุกตลอดชีวิต หรือประหารชีวิต

มาตรา 283 ทวิ ผู้ใดพาบุคคลอายุเกินสิบห้าปีแต่ยังไม่เกินสิบแปดปีไปเพื่อการอนาจาร แม้ผู้นั้นจะยินยอมก็ตามต้องระวางโทษจำคุกไม่เกินห้าปี หรือปรับไม่เกินหนึ่งหมื่นบาทหรือทั้งจำทั้งปรับ

มาตรา 284 ผู้ใดพาผู้อื่นไปเพื่ออนาจาร โดยใช้อุบายหลอกลวงชูเชิญ ใช้กำลังประทุษร้าย ใช้อำนาจครอบงำผิดครองธรรม หรือใช้วิธีข่มขืนใจด้วยประการอื่นใด ต้องระวางโทษจำคุกตั้งแต่หนึ่งปีถึงสิบปี และปรับตั้งแต่สองพันบาทถึงสองหมื่นบาท

ผู้ใดซ่อนเร้นบุคคลซึ่งถูกพาไปตามวรรคแรก ต้องระวางโทษเช่นเดียวกับผู้พาไปนั้น ความผิดตามมาตรา 284 นี้ เป็นความผิดยอมความได้

มาตรา 285 ถ้าการกระทำความผิดตามมาตรา 276 มาตรา 277 มาตรา 277 ทวิ มาตรา 277 ตรี มาตรา 278 มาตรา 279 มาตรา 280 มาตรา 282 หรือมาตรา 283 เป็นการกระทำแก่ผู้สืบสันดาน ศิษย์ซึ่งอยู่ในความดูแล ผู้อยู่ในความควบคุมตามหน้าที่ราชการหรือผู้อยู่ในความปกครอง ในความพิทักษ์ หรือในความอนุบาล ผู้กระทำต้องระวางโทษหนักกว่าที่บัญญัติไว้ในมาตรานั้น ๆ หรือในสาม

มาตรา 286 ผู้ใดอายุกว่าสิบหกปีดำรงชีพอยู่แม้เพียงบางส่วนจากรายได้ของผู้ซึ่งค่าประเวณี ต้องระวางโทษจำคุกตั้งแต่เจ็ดปีถึงยี่สิบปี และปรับตั้งแต่หนึ่งหมื่นสี่พันบาทหรือจำคุกตลอดชีวิต

ผู้ใดไม่มีปัจจัยอย่างอื่นอันปรากฏสำหรับดำรงชีพ หรือไม่มีปัจจัยอันพอเพียงสำหรับดำรงชีพ และมีพฤติการณ์อย่างหนึ่งอย่างใดต่อไปนี้ ให้ถือว่าผู้นั้นดำรงชีพอยู่จากรายได้ของผู้ซึ่งค่าประเวณี เว้นแต่พิสูจน์ให้เป็นที่พอใจได้ว่ามิได้เป็นเช่นนั้น

- (1) อยู่ร่วมกับผู้ค่าประเวณี หรือสมาคมกับผู้ซึ่งค่าประเวณีคนเดียวหรือหลายคนเป็นอาจิน
- (2) กินอยู่หลับนอน หรือรับเงิน หรือประโยชน์อย่างอื่นโดยผู้ซึ่งค่าประเวณีเป็นผู้จัดให้

(3) เข้าแทรกแซงเพื่อช่วยผู้ซึ่งค่าประเพณีในการทะเลาะวิวาทกับผู้ที่ยึดค้ำกับผู้ซึ่งค่าประเพณีนั้น บทบัญญัติแห่งมาตรานี้มิให้ใช้บังคับแก่ผู้รับค่าเลี้ยงดูจากผู้ซึ่งค่าประเพณีซึ่งพึงให้ค่าเลี้ยงดูนั้นตามกฎหมายหรือตามธรรมเนียมจรรยา



เป้าหมายชีวิตเป็นสิ่งที่เรากำหนดขึ้นเพื่อให้มีจุดหมาย มีทิศทาง เปรียบดังแผนที่ชีวิตที่เราก้าวเดินโดยไม่หลงทาง วัยรุ่นเป็นวัยที่ต้องกำหนดเป้าหมายชีวิตว่า อนาคตอยากเป็นอะไร จะเตรียมตัวและเวลาในการเดินทางไปสู่เป้าหมายอย่างไร บนพื้นฐานที่ว่า ตนเองเป็นคนอย่างไร สนใจ ชอบและถนัดเรื่องใด ต้องการเรียนและทำงานอะไรในอนาคต แล้วสานฝันจากเป้าหมายให้เป็นจริงด้วยตัวของเราเอง

วัยรุ่นเป็นวัยที่มีความกังวลและสับสนทางอารมณ์ในการก้าวผ่านสู่ผู้ใหญ่ที่พึงตนเองได้ พื้นฐานสำคัญในการตัดสินใจเลือกเป้าหมายชีวิตคือ การเข้าใจธรรมชาติของตนเองและการเลี้ยงดูจากครอบครัว ที่เข้าใจและให้กำลังใจสนับสนุนให้คิดและตัดสินใจในสิ่งที่เหมาะสม ลองวิเคราะห์ประเมินตนเอง แล้วกำหนดเป้าหมายในด้านการเรียน การทำงาน ความรัก ครอบครัว เพื่อน และสิ่งที่ใฝ่ฝัน กำหนดแนวทางที่จะไปสู่เป้าหมายในแต่ละเรื่อง คิดด้วยว่าอาจพบบางปัญหาอุปสรรคในระหว่างทาง หากเกิดขึ้นจะมีแนวทางแก้ไขอย่างไร ทบทวนเป็นระยะและปรับเปลี่ยนให้ดีขึ้น เมื่อเกิดปัญหาให้ตั้งสติ ปล่อยให้กำลังใจตนเอง คิดว่าปัญหาที่แท้จริงคืออะไร สามารถแก้ไขได้ด้วยตนเองหรือต้องให้ใครช่วย มีวิธีใดบ้างในการแก้ปัญหา และเลือกตัดสินใจแก้ไขปัญหาด้วยตัวเอง เพื่อให้ประสบความสำเร็จตามเป้าหมายที่มุ่งหวังไว้ ตั้งความหวังตั้งเป้าหมายชีวิตที่ดี อาจจะมีอุปสรรค สิ่งผิดพลาดบ้างก็ให้อภัยตนเอง วัยรุ่นควรมีเป้าหมายชัดเจน ตั้งใจเรียนเพื่อให้สอบได้คะแนนดีเป็นใบเบิกทางนำไปสู่การศึกษาต่อ การทำงานตามที่ต้องการ และประสบความสำเร็จในอนาคต

ตารางผนวก ข. (บัตรใบ้คำ)

กลางคืน



กะลาสี



กั๊บดัก



โกหก



ใช้หัวदनก



ฉาบฉวย



ซอฮู้



ซีโครง



ดัชนี



คูถูก



เด็กดูได้ ผู้ใหญ่ดูดี



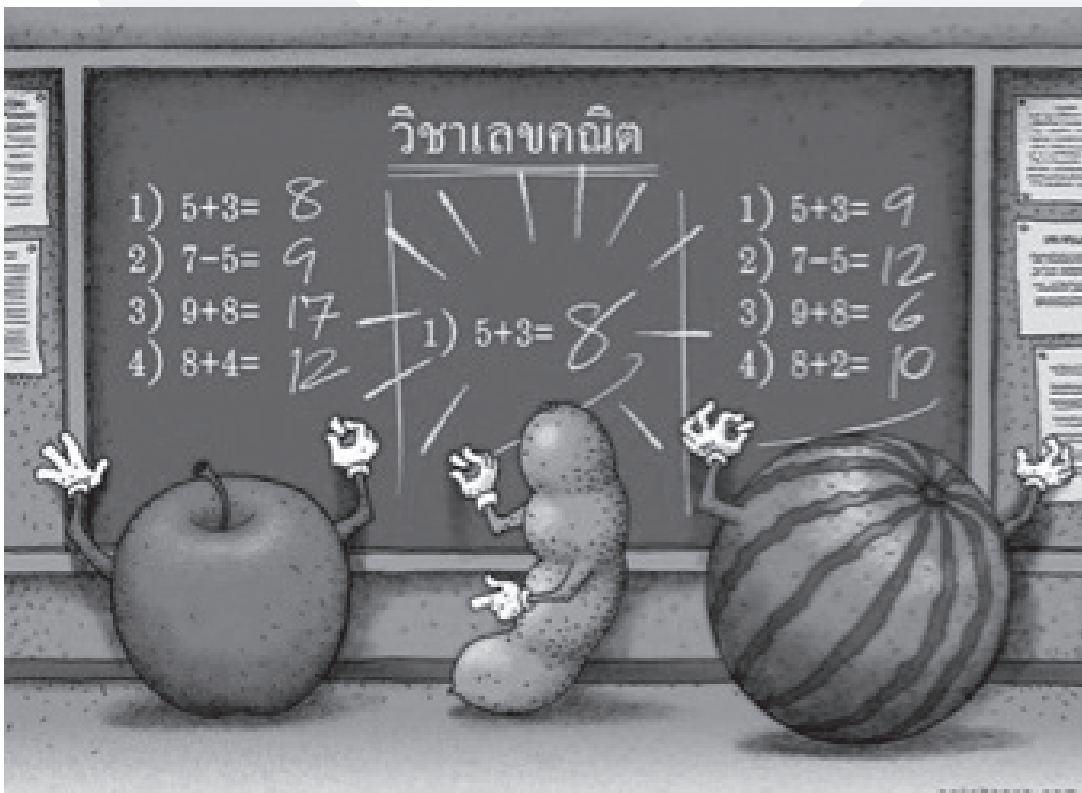
ถูกทุกข้อ



ปัตตานี



มะขามข่อยเดี่ยว



แม่ทัพ



แยกแยะ



สเก็ตบอร์ด



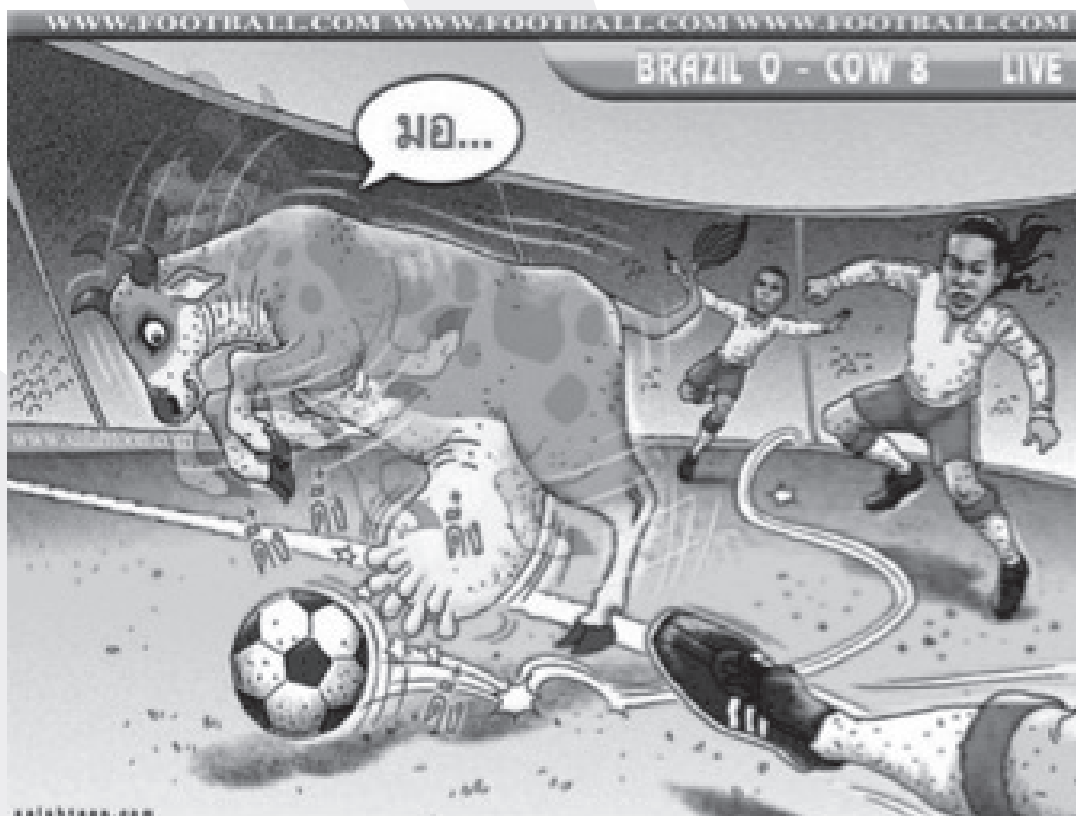
สังกะสี



แออัด



สัตว์เลี้ยงลูกด้วยนม



ภาคผนวก ค. กิจกรรมที่ 10 (2)

ยายกินลำไยน้ำลายยายไหลย่อย

หมอนลอยน้ำมาว่ายน้ำไปถอยหมอน

ยักษ์รักลิง ลิงรักยักษ์ ลิงน่ารัก ยักษ์รักลิง

เอาหุหมีมาใส่หุหมี เอาหุหมีมาใส่หุหมี หุหมีหุหมี เอาหุหมีมาใส่หุหมี

ยายมอยชายหมี ยายมีชายหอย หมียายมอยแห่หอยยายมี หอยยายมีกัดหมียายมอย

กินมันติดเหงือก กินเผือกติดฟัน กินทั้งมันกินทั้งเผือก ติดทั้งเหงือกติดทั้งฟัน

ยานัดหมอมมีแก้ผีแก้หิด ยานัดหมอชิตแก้หิดแก้ผี

ดอกคำปู้จู้เสียบหุอีพ่อ ดอกคำปู้จู้เสียบหุอีแม่

หมี หมึก กุ้ง หุจ อุ่น ตุ่ม ต้ม นิ่ง

หมึกหกเลอะมุ้ง มุ้งเลอะหมึกหมด

ลิงใหญ่ ยกลำไยเล็ก ลิงเล็ก ยกลำไยใหญ่

เด็กเล็กเล่นเหล็กตัด เหล็กตัดเด็กเล็กเล่น

สำลีชายหอม สำรวยชายสี สำลีเล่นหวย สำรวยเล่นปี

น้ำมันหอยตาหมี น้ำมันหมีตาหอย

ดาตีตกต้นตาล ตอตำตูดดาตีตายใต้ต้นตาล

หมาหันมา หามู เห็นหุหมา หุหมาหนา หมูนี้ หมีเห็นหมู

อาเฮียหลีไปหาอาหลีเฮีย อาหลีเฮียไม่อยู่เจอแต่เมียของอาเฮียหลี

ภาคผนวก ง. ภาพกิจกรรมที่ 10 (3)



Instagram



ภาคผนวก จ.

รายชื่อองค์กรภาคีเครือข่ายที่ร่วมจัดทำโครงสร้างเนื้อหาเพศศึกษาตามระดับชั้น

ประถมศึกษาตอนปลาย (ป.4 - ป.6) ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น (ม.1 - ม.3) และชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย
ม.4 - ม.6 และ ปวช.

1. กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข
2. กรมประชาสัมพันธ์
3. กรมพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน กระทรวงยุติธรรม
4. กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข
5. กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข
6. กระทรวงเทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร
7. กองสุกศึกษา กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ กระทรวงสาธารณสุข
8. คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล
9. คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล
10. บริษัทบีทีเอส
11. สำนักงานพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์จังหวัดนนทบุรี
12. มูลนิธิสร้างความเข้าใจเรื่องสุขภาพผู้หญิง
13. ราชวิทยาลัยสูตินรีแพทย์แห่งประเทศไทย
14. โรงพยาบาลบำรุงราษฎร์ อินเตอร์เนชั่นแนล
15. โรงเรียนกองทัพบกูปถัมภ์ ช่างกล ขส.ทบ.
16. โรงเรียนวัดปากน้ำ (พิบูลสงคราม)
17. โรงเรียนโยธินบูรณะ 2
18. โรงเรียนสวนกุหลาบวิทยาลัย
19. โรงเรียนสตรีวิทยา 2
20. วิทยาลัยเทคโนโลยีพงษ์สวัสดิ์
21. ศูนย์วิจัยและพัฒนาเพศศาสตร์ศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
22. สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์ กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข
23. สถาบันสุขภาพเด็กแห่งชาติมหาราชินี กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข
24. สถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว มหาวิทยาลัยมหิดล
25. สภาเด็กและเยาวชนแห่งประเทศไทย
26. สมาคมพัฒนาประชากรและชุมชน
27. สมาคมวางแผนครอบครัวแห่งประเทศไทยในพระราชูปถัมภ์สมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี
28. สำนักการลูกเสือ ยุวกาชาด และกิจการนักเรียน กระทรวงศึกษาธิการ

29. สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ
30. สำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ
31. สำนักงานปลัดกระทรวงวัฒนธรรม
32. สำนักงานเลขาธิการคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ
33. สำนักงานส่งเสริมสวัสดิภาพพิทักษ์เด็ก เยาวชน ผู้ด้อยโอกาสและผู้สูงอายุ กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์
34. สำนักบริหารงานการศึกษานอกโรงเรียน กระทรวงศึกษาธิการ
35. สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย
37. สำนักอนามัยการเจริญพันธุ์ กรมอนามัย
38. องค์การแพธแห่งประเทศไทย

รายละเอียดเนื้อหาการเรียนการสอนเพศศึกษาในนักเรียนระดับชั้นต่าง ๆ

หัวเรื่อง	ชั้นประถมศึกษาตอนปลาย (ป.4 - ป.6)	ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น (ม.1 - ม.3)	ชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย (ม.4 - ม.6 และ ปวช.)
1. พัฒนาการทางเพศและสุขอนามัยทางเพศ	การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายของเด็กชายและเด็กหญิง / การดูแลรักษาความสะอาด	พัฒนาการทางเพศ / ผื่นเปื่อยก / การมีประจำเดือน และการตั้งครรภ์	โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ / ความแตกต่างระหว่าง sex and love
2. พฤติกรรมทางเพศ	การแสดงออกทางเพศที่เหมาะสม / การแยกแยะ / การหลีกเลี่ยงการสัมผัสร่างกายที่ผิดปกติ	รู้เท่าทันอารมณ์ทางเพศ / วิธีการจัดการอย่างเหมาะสม / สถานการณ์และพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ	ความหลากหลายทางเพศ / เพศทางเลือก
3. ทักษะส่วนบุคคล	การป้องกัน การถูกล่วงละเมิดทางเพศ / การขอความช่วยเหลือ	ทักษะการปฏิเสธ / การเจรจาต่อรอง / การป้องกันการตั้งครรภ์	การตัดสินใจและแก้ไขปัญหา / การตระหนักในการมีเพศสัมพันธ์ที่รับผิดชอบ
4. สัมพันธภาพระหว่างบุคคล	สัมพันธภาพในครอบครัว / การสื่อสารเรื่องเพศ	ความเชื่อที่ผิดในเรื่องเพศ / การเข้าใจความต้องการของเพศตรงข้าม	สัมพันธภาพระหว่างเพศ / การเลือกคู่ครอง
5. สังคมและวัฒนธรรม	บทบาทหญิงชาย / การเห็นคุณค่าในตนเอง	การรู้เท่าทันสื่อ / การใช้สื่อให้เกิดประโยชน์	กฎหมายที่ควรรู้ในเรื่องเพศ การสร้างเป้าหมายให้ตนเอง

ภาคผนวก จ.

รายนามที่ปรึกษาและคณะผู้จัดทำ

ที่ปรึกษา

- | | |
|------------------------------------|---|
| • นายแพทย์วชิระ เพ็งจันทร์ | อธิบดีกรมอนามัย |
| • นายแพทย์ณัฐพร วงษ์ศุทธิภากร | รองอธิบดีกรมอนามัย |
| • นายแพทย์ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานติ์ | ที่ปรึกษา กรมสุขภาพจิต |
| • ผศ.นายแพทย์พันธ์ศักดิ์ ศุกระฤกษ์ | ผู้อำนวยการศูนย์สุขภาพสตรี โรงพยาบาลบำรุงราษฎร์
อินเตอร์เนชั่นแนล / วิทยากรประจำรายการซัวร์ซุรอส
สถานีโทรทัศน์ไทยทีวีสีช่อง 3 |
| • นายแพทย์วิวัฒน์ โรจนพิทยากร | ผู้อำนวยการศูนย์นโยบายและการจัดการสุขภาพ
คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี |
| • นายแพทย์กิตติพงศ์ แซ่เจ็ง | ผู้อำนวยการสำนักอนามัยการเจริญพันธุ์ กรมอนามัย |
| • นายแพทย์บุญฤทธิ สุขรัตน์ | นายแพทย์ชำนาญการพิเศษ สำนักอนามัยการเจริญพันธุ์
กรมอนามัย |
| • นางสาวสิริมน วิไลรัตน์ | ที่ปรึกษาสำนักอนามัยการเจริญพันธุ์ กรมอนามัย |

คณะผู้จัดทำ (ทีมงานสำนักอนามัยการเจริญพันธุ์ กรมอนามัย)

- | | |
|--------------------------|-------------------------------|
| • ดร.ละมัย มั่นคง | • นางสาวสุพร ทวีสิทธิ์ |
| • นางกอบกุล ไพศาลอัชพงษ์ | • นางสาวพัชรีวรรณ เจนสาริกรณ์ |
| • นางปติมา หิริสัจจะ | • นางนารีรัตน์ ฉัตรนุกูล |
| • นายวัชรกร เรียบร้อย | • นายวรุฒ โยธา |
| • นางอรอุมา ทางดี | • ว่าที่ร้อยตรีภัทรพงศ์ ชูเศษ |
| • นางสาวนภาพระไพ สาระ | • นายภาณุวัตร ศรีสุวรรณ |
| • นางสาวลดาวัลย์ จิตขาว | • นางสาวอารีรัตน์ จันทร์ลำภู |
| • นางจินตนา ประชา | • นางสาวเสาวนีย์ สิทธิโน |
| • นางสาววรรณิ ร่อนแก้ว | • นายอำพล มุ่งคิด |
| • นางสาวเจนจิรา อุ่นแก้ว | • นางสาวสาลินี อุ่นมี |
| • นางสาวนภัทชา สมพงษ์ | • นายพงษ์ศักดิ์ เลิศบุรุษ |
| • นายวรุฒ กรเกษม | • นายสุรัตน์ อารีมิตร |
| • นางสาวพิมลพรรณ ทรงม่วง | • นางสาวกานตา ทรงม่วง |

ภาคผนวก ข.

หน่วยงานให้คำปรึกษาแก่วัยรุ่น เรื่องสุขภาพทางเพศและอนามัยวัยรุ่น

ชื่อหน่วยงาน	ช่องทางติดต่อ (ในเวลาราชการ)
สำนักอนามัยการเจริญพันธุ์ กรมอนามัย	0 2590 4168, 0 2590 4238, 0 2590 4265
โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ศูนย์อนามัยที่ 1 บางเขน กรุงเทพฯ	08 6655 1583
โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ศูนย์อนามัยที่ 2 สระบุรี	0 3630 0830-32 ต่อ 154, 08 9826 8628 (Health Plaza วันจันทร์-วันศุกร์ เวลา 10.00-20.00 น. วันเสาร์ เวลา 10.00-18.00 น.)
โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ศูนย์อนามัยที่ 3 ชลบุรี	08 7781 6071
โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ศูนย์อนามัยที่ 4 ราชบุรี	0 3231 0368-71, 08 9204 8295, 08 1942 7936
โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ศูนย์อนามัยที่ 5 นครราชสีมา	0 4430 5101
โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ศูนย์อนามัยที่ 6 ขอนแก่น	0 4324 3210, 08 7373 9990
โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ศูนย์อนามัยที่ 7 อุบลราชธานี	08 8595 5706
โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ศูนย์อนามัยที่ 8 นครสวรรค์	0 5632 5093-5 ต่อ 124, 127
โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ศูนย์อนามัยที่ 10 เชียงใหม่	0 5327 6856 ต่อ 662
โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ศูนย์อนามัยที่ 11 นครศรีธรรมราช	0 7539 9460-4 ต่อ 117
โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ศูนย์อนามัยที่ 12 ยะลา	0 7321 6752
มูลนิธิปวีณาหงสกุลเพื่อเด็กและสตรี	0 2577 0500-1, 0 2577 0496-8
สายด่วนท้องไม่พร้อม	1663
สายด่วนกรมสุขภาพจิต	1323, 1667
สายด่วนประชาธิปไตย	1300
มูลนิธิผู้หญิง	0 2433 5149, 0 2435 1246
สหทัยมูลนิธิ	0 2381 8834-6
สมาคมวางแผนครอบครัวแห่งประเทศไทยฯ (สวท)	0 2941 2320 ต่อ 181
สวท เชียงใหม่	0 5324 9406
สวท เชียงราย	0 5371 3090
สวท ภูเก็ต	0 7623 5348, 08 5585 9580
สวท หาดใหญ่	0 7424 6343, 08 9468 4309
สมาคมพัฒนาประชากรและชุมชน (PDA) กรุงเทพฯ	0 2229 4611-28 ต่อ 512
สมาคมพัฒนาประชากรและชุมชน สาขานครราชสีมา	0 4425 8100-1
สมาคมพัฒนาประชากรและชุมชน สาขาเชียงใหม่	0 5327 7805-6

ชื่อหน่วยงาน	ช่องทางติดต่อ (ในเวลาราชการ)
ศูนย์พิทักษ์สิทธิเด็กและสตรี	0 2232 1336
มูลนิธิเครือข่ายครอบครัว	0 2954 2346-7
คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลธรรมศาสตร์เฉลิมพระเกียรติ	0 2926 9999
โครงการก้าวอย่างเข้าใจ (PATH)	0 2653 7563-5
ในกรณีท้องไม่พร้อม	
บ้านพักฉุกเฉิน สมาคมส่งเสริมสถานภาพสตรี	0 2929 2222, 0 2566 2707
บ้านพระคุณ มูลนิธิคริสตจักรลูเธอรันในประเทศไทย	0 2759 1201, 0 2759 1238, 08 6600 5307
บ้านสุขฤทัย คณะภคินีศรีชุมบาล	0 2642 8949
มูลนิธิคุ้มครองเด็ก	0 2538 6227, 0 2539 4041
มูลนิธิสร้างสรรค์เด็ก	0 2574 1381
มูลนิธิพิทักษ์สิทธิเด็ก	0 2412 1196

