



คู่มือการจัดกิจกรรม

การสื่อสารระหว่างพ่อแม่ ผู้ปกครอง กับบุตรหลาน เพื่อส่งเสริมสุขภาพทางเพศในเยาวชน





คู่มือการจัดกิจกรรม

การสื่อสารระหว่างพ่อแม่ ผู้ปกครอง กับบุตรหลาน
เพื่อส่งเสริมสุขภาวะทางเพศในเยาวชน

ISBN ๙๗๘-๖๑๖-๙๒๐๗๖-๐-๓

พิมพ์ครั้งที่ ๑	มิถุนายน ๒๕๕๔	จำนวน ๑,๐๐๐ เล่ม
พิมพ์ครั้งที่ ๒	กุมภาพันธ์ ๒๕๕๕	จำนวน ๔,๕๐๐ เล่ม
พิมพ์ครั้งที่ ๓	มีนาคม ๒๕๕๕	จำนวน ๕๐๐ เล่ม
พิมพ์ครั้งที่ ๔	พฤศจิกายน ๒๕๕๕	จำนวน ๕๐๐ เล่ม
พิมพ์ครั้งที่ ๕	เมษายน ๒๕๕๗	จำนวน ๓,๐๐๐ เล่ม

พิมพ์ที่ บริษัท พี.เอส. ซัพพลาย จำกัด

รูปเล่ม วัฒนธรรม สุวรรตนานนท์

ภาพประกอบ ฉันทนันท์ ฉัพพรรณรังษี

จัดทำโดย โครงการก้าวอย่างเข้าใจ

มูลนิธิแพथทูเฮลท์

๒๙๔/๑ อาคารเอเชีย ชั้น ๑ ถ.พญาไท เขตราชเทวี กรุงเทพฯ ๑๐๔๐๐

โทรศัพท์ ๐-๒๖๑๑-๓๐๐๑-๕ โทรสาร ๐-๒๖๑๑-๓๐๐๖

เว็บไซต์ : www.teenpath.net และ www.lovecaresation.com

สนับสนุนการจัดพิมพ์โดย

บริษัท เชฟรอนประเทศไทยสำรวจและผลิต จำกัด

อาคาร ๓ ไทยพาณิชย์ปาร์คพลาซ่า

๑๙ ถ.รัชดาภิเษก แขวงจตุจักร เขตจตุจักร กรุงเทพฯ ๑๐๙๐๐

โทรศัพท์ ๐-๒๕๔๕-๕๕๕๕๕

เว็บไซต์ : <http://www.chevronthailand.com>

คำนำ

มูลนิธิแพथทูเฮลท์ (path2health foundation) เป็นองค์กรพัฒนาเอกชนสาธารณประโยชน์ที่จดทะเบียนในประเทศไทยเมื่อวันที่ ๒ พฤษภาคม ๒๕๕๖ ก่อนหน้านี้ดำเนินงานในนามองค์กรแพธ (PATH) ประเทศไทย มาตั้งแต่ปี ๒๕๒๘ โดยได้ร่วมมือกับภาครัฐ อาทิ กระทรวงสาธารณสุข กระทรวงศึกษาธิการ กระทรวงแรงงาน ฯลฯ สถานศึกษา มหาวิทยาลัย องค์กรพัฒนาเอกชนสาธารณประโยชน์ ตลอดจนภาคธุรกิจเอกชน และองค์กรชุมชน ในการพัฒนาความรู้ เสริมสร้างศักยภาพและความช่วยเหลือด้านเทคโนโลยีและวิชาการสาธารณสุข เพื่อพัฒนาสุขภาพและคุณภาพชีวิตของประชากรกลุ่มต่างๆ

มูลนิธิแพथทูเฮลท์ได้ดำเนินงานเกี่ยวกับการจัดการเรียนรู้เรื่องเพศศึกษารอบด้านสำหรับเยาวชนในระบบการศึกษา ในระดับมัธยมศึกษา อาชีวศึกษา และอุดมศึกษา ตลอดจนหลักสูตรการพัฒนาครู และวิทยากรหลักเพศศึกษา ภายใต้การสนับสนุนของกองทุนโลกฯ และ สสส. โดยดำเนินการในทุกจังหวัดทั่วประเทศ เพื่อผลักดันให้สถานศึกษาจัดการเรียนรู้เพศศึกษารอบด้านให้เป็นส่วนหนึ่งของหลักสูตรสถานศึกษาอย่างเป็นระบบและต่อเนื่อง

ด้วยตระหนักว่า การส่งเสริมสุขภาวะทางเพศของเยาวชน ไม่อาจดำเนินการผ่านสถานศึกษาเท่านั้น มูลนิธิแพथทูเฮลท์จึงได้พัฒนาหลักสูตรการ

สื่อสารระหว่างพ่อแม่ ผู้ปกครอง กับบุตรหลาน โดยมุ่งหวังให้พ่อแม่ที่มีลูกวัยรุ่น มีความรู้ ความเข้าใจ มีทัศนคติที่ดีในเรื่องเพศ และมีทักษะในการสื่อสารเรื่องเพศอย่างสร้างสรรค์ภายในครอบครัว

คู่มือการจัดกิจกรรมการสื่อสารระหว่างพ่อแม่ ผู้ปกครอง กับบุตรหลาน เพื่อส่งเสริมสุขภาพทางเพศในเยาวชนเล่มนี้ พัฒนาขึ้นเพื่อประกอบการจัดอบรมวิทยากรเพื่อทำหน้าที่จัดกระบวนการเรียนรู้ให้แก่พ่อแม่ และ/หรือผู้ใหญ่ที่รับผิดชอบดูแลลูกหลานที่กำลังเข้าสู่วัยรุ่น โดยโครงการก้าวอย่างอย่างเข้าใจมุ่งเน้นการพัฒนาที่วิทยากรให้กับเครือข่ายคนทำงานที่มีหน้าที่รับผิดชอบในเรื่องการจัดการศึกษา จัดกระบวนการอบรม การทำงานกับชุมชน ด้านสาธารณสุข และการพัฒนาเยาวชนเพื่อให้เกิดการทำงานที่ต่อเนื่อง และสามารถขยายผลในรูปเครือข่าย ตลอดจนการเชื่อมประสานกับหน่วยงานอื่นๆ ที่สามารถสนับสนุนด้านงบประมาณ ทั้งหมดก็เพื่อให้เกิดความยั่งยืนและสร้างการมีส่วนร่วมของชุมชนอย่างแท้จริง

หากท่านมีโอกาสนำคู่มือเล่มนี้ไปปรับใช้ และมีข้อเสนอแนะประการใด โครงการฯ ยินดีรับฟังความเห็น เพื่อนำไปปรับปรุงแก้ไขให้คู่มือฉบับนี้ สมบูรณ์ต่อไป

ขอขอบคุณ
โครงการก้าวอย่างอย่างเข้าใจ

เมษายน ๒๕๕๗

ก่อนจะเดินทางไกล
เธอต้องเดินทางใกล้ก่อน
ใกล้ที่สุดนั่นคือ “ตัวเธอ”
ก่อนจะทำสิ่งใดๆ
เธอต้องเข้าใจ “ตัวเอง”

กฤษณะมูรติ :
นักปราชญ์ชาวอินเดีย

หลักสูตร การสื่อสารระหว่างพ่อแม่ ผู้ปกครอง กับบุตรหลาน เพื่อส่งเสริมสุขภาพทางเพศในเยาวชน

วัตถุประสงค์การอบรม

เมื่อผ่านการจัดการเรียนรู้สองวัน ผู้เข้าร่วมจะได้

๑. วิเคราะห์สถานการณ์และสภาพแวดล้อมในปัจจุบันที่ส่งผลต่อการดำเนินชีวิตของวัยรุ่น
๒. ระบุช่องว่างทางความคิด วิธีชีวิต ระหว่างคนต่างรุ่นและผลกระทบ ต่อความสัมพันธ์และการสื่อสาร
๓. สำรวจทัศนนะ และการให้คุณค่าเรื่องเพศวิถีของตนเอง รวมทั้งรับฟังมุมมองที่แตกต่างหลากหลาย
๔. วิเคราะห์ผลกระทบของการตัดสินคุณค่าของแนวคิดหรือการปฏิบัติ ของผู้อื่นที่ต่างจากที่ตนยึดถือ

๕. ระบุอุปสรรคของผู้ใหญ่ในการสื่อสารเรื่องเพศกับวัยรุ่น และวิธีการสื่อสารในมุมมอง
๖. ฝึกทักษะการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพระหว่างผู้ใหญ่กับวัยรุ่น และฝึกการสร้างบทสนทนาเรื่องเพศกับวัยรุ่น

ผลที่คาดว่าจะได้รับจากการอบรม

พ่อแม่/ผู้ปกครองจะ

๑. เกิดการวิเคราะห์ตนเองและสิ่งแวดล้อม และเห็นช่องว่างทางความคิดและวิถีชีวิตระหว่างคนต่างรุ่น รวมถึงเห็นผลที่ตามมา
๒. เกิดทัศนคติที่เปิดกว้างในเรื่องเพศวิถี และรับฟังมากขึ้น จากการได้เห็นมุมมองที่แตกต่างหลากหลาย และลดการตัดสินคุณค่าของแนวคิดหรือการปฏิบัติที่ต่างจากที่ตนยึดถือ
๓. เกิดทักษะในการสื่อสาร ที่รับฟังและเรียนรู้ระหว่างกันระหว่างผู้ใหญ่กับวัยรุ่น และสะดวกใจที่จะพูดถึงเรื่องเพศมากกว่าเดิม

หลักสูตร การสื่อสารระหว่างพ่อแม่ ผู้ปกครอง กับบุตรหลาน เพื่อส่งเสริมสุขภาวะทางเพศในเยาวชน

กำหนดการ

วันที่ ๑

๐๘.๓๐-๐๙.๐๐ น.	ลงทะเบียน
๐๙.๐๐-๑๐.๐๐ น.	แนะนำตัว ขี้แจ่ววัตถุประสงค์ ความคาดหวัง และข้อตกลงการเรียนรู้
๑๐.๐๐-๑๐.๔๕ น.	แนะนำตัวผ่านภาพ
๑๐.๔๕-๑๑.๐๐ น.	อาหารว่าง
๑๑.๐๐-๑๒.๐๐ น.	สำรวจชุมชน
๑๒.๐๐-๑๓.๐๐ น.	อาหารกลางวัน
๑๓.๐๐-๑๔.๐๐ น.	เส้นชีวิต
๑๔.๐๐-๑๕.๐๐ น.	เลือกข้าง
๑๕.๐๐-๑๕.๑๕ น.	อาหารว่าง
๑๕.๑๕-๑๖.๑๕ น.	ย้อนรอยวัยรุ่น
๑๖.๑๕-๑๖.๓๐ น.	สรุปการเรียนรู้ท้ายวัน

วันที่ ๒

๐๙.๐๐-๐๙.๓๐ น.	ทบทวนการเรียนรู้ของวันแรก
๐๙.๓๐-๑๐.๓๐ น.	คำถามเรื่องเพศ
๑๐.๓๐-๑๐.๕๕ น.	อาหารว่าง
๑๐.๕๕-๑๒.๐๐ น.	เราทำแบบนี้กับลูกบ่อยไหม
๑๒.๐๐-๑๓.๐๐ น.	อาหารกลางวัน
๑๓.๐๐-๑๔.๓๐ น.	ฝึกฟังอย่างตั้งใจ
๑๔.๓๐-๑๔.๕๕ น.	อาหารว่าง
๑๔.๕๕-๑๖.๐๐ น.	เจอแบบนี้.. ทำอย่างไรดี
๑๖.๐๐-๑๖.๓๐ น.	สรุปการเรียนรู้-ประเมินผล
๑๖.๓๐ น.	ปิดการอบรม

วันที่ ๑

การนำเข้าสู่การอบรม

- แนะนำตัว
- กิจกรรมสร้างความคุ้นเคย
- ชี้แจงวัตถุประสงค์การอบรม และกำหนดการ
- สสำรวจความคาดหวังต่อการอบรม
- กำหนดข้อตกลงการเรียนรู้ร่วมกัน

กิจกรรมที่ ๑ แนะนำตัวผ่านภาพ

กิจกรรมที่ ๒ สสำรวจชุมชน

กิจกรรมที่ ๓ เส้นชีวิต

กิจกรรมที่ ๔ เลือกข้าง

กิจกรรมที่ ๕ ย้อนรอยวัยรุ่น

การนำเข้าสู่การอบรม

วัตถุประสงค์ เพื่อให้ผู้เข้าร่วมทำความรู้จักกันและรับรู้ถึงวัตถุประสงค์ของการอบรม

เวลา ๖๐ นาที

อุปกรณ์ ป้ายชื่อ กระดาษฟลิปชาร์ต ปากกาเคมี กระดาษขาว

ขั้นตอน

๑. กล่าวต้อนรับผู้เข้าร่วมสู่การอบรม
๒. แนะนำทีมผู้ดำเนินการ และให้ผู้เข้าร่วมแต่ละคนแนะนำตัว โดยให้บอกชื่อ ชื่อเล่นและบอกว่า มีลูกกี่คน อายุเท่าไร (๓๐ นาที)
๓. ชวนทำกิจกรรม/เกม เพื่อสร้างความรู้สึกร่วมกัน (๑๐ นาที)
๔. ผู้ดำเนินการชี้แจงวัตถุประสงค์การอบรม และกำหนดการ ๒ วัน และสอบถามความคาดหวังต่อการอบรมของผู้เข้าร่วม (๑๐ นาที)
๕. สร้างข้อตกลงการเรียนรู้ร่วมกัน (๑๐ นาที)
 - ผู้ดำเนินการอธิบายว่า การอบรมสองวันนี้ เป็นกระบวนการที่เน้นการแลกเปลี่ยนความคิดเห็น ประสบการณ์ ความรู้สึกที่เกี่ยวข้องกับเรื่องเพศ เพื่อหาวิธีการสื่อสารพูดคุยกับลูกวัยรุ่นของเรา
 - ถามผู้เข้าร่วมว่า **บรรยากาศการเรียนรู้แบบไหนบ้างที่จะช่วยให้เราเรียนรู้ พูดคุย แลกเปลี่ยน และกล้าแสดงความคิดเห็นกันอย่างเต็มที่**

- จัดข้อเสนอของผู้เข้าร่วมขึ้นเป็นข้อๆ เพื่อใช้เป็นข้อตกลงในการเรียนรู้ร่วมกัน
- กระตุ้นให้ผู้เข้าร่วมคิดถึงปัจจัยสำคัญที่จะส่งผลต่อการเรียนรู้ร่วมกัน และความระมัดระวังในการแสดงความคิดเห็น
- หากประเด็นสำคัญ เช่น การพร้อมรับฟังความเห็นผู้อื่น การเปิดใจต่อกัน การเก็บรักษาความลับ การไม่ตัดสินคุณค่าของคนอื่น การไม่ล้อเลียนกัน ฯลฯ ไม่ปรากฏในข้อเสนอหรือคำตอบของผู้เข้าร่วม ให้ผู้ดำเนินการนำประเด็นเหล่านี้เสนอให้ผู้เข้าร่วมพิจารณาเพิ่มเติม
- ทวนข้อตกลงทั้งหมดอีกครั้งและชักชวนให้ผู้เข้าร่วมช่วยกันใช้ข้อตกลงที่ทุกคนร่วมกันเสนอนี้ตลอดระยะเวลาการอบรม ซึ่งแผ่นข้อตกลงจะติดไว้ให้ทุกคนเห็นตลอดเวลาการอบรม



กิจกรรมที่ ๑ แนะนำตัวผ่านภาพ

วัตถุประสงค์ เพื่อให้ผู้เข้าร่วม

๑. รู้จักกันมากขึ้นและคุ้นเคยกับการแสดงความคิดเห็น
๒. สำรวจความรู้สึกของตนเองต่อการเป็นพ่อแม่

เวลา ๓๐ นาที

อุปกรณ์ ภาพสิ่งของต่างๆ จำนวนเท่ากับผู้เข้าร่วมการอบรม

ขั้นตอนการทำกิจกรรม

๑. วางภาพที่เตรียมไว้บนพื้นห้อง ให้ผู้เข้าร่วมเห็นอย่างทั่วถึง
๒. ให้ผู้เข้าร่วมแต่ละคนเลือกภาพที่ตนเองคิดว่า บอกถึงหน้าที่ของความเป็นพ่อแม่ที่ตรงกับใจของตัวเอง คนละ ๑ ภาพ อธิบายเพิ่มเติมว่า ทุกครั้งที่พูดคำว่า “พ่อแม่” ในการอบรมนี้ จะหมายถึงใครก็ตามที่มีบทบาทในการดูแลลูกหลานที่กำลังเข้าสู่วัยรุ่น มิใช่หมายถึงเพียงพ่อแม่เท่านั้น (ยกตัวอย่าง ภาพดวงอาทิตย์ แทนความหมายของการเป็นแสงสว่างให้ความอบอุ่นแก่ลูก, ภาพต้นไม้ แทนความหมายของการเป็นร่มโพธิ์ร่มไทร ให้ความร่มเย็นแก่ลูก, ภาพกระเป๋าสตางค์ แทนความหมายการเลี้ยงดู ให้ลูกมีเงินมีทองใช้เป็นต้น)

๓. เมื่อทุกคนเลือกภาพครบแล้ว ให้แต่ละคนอธิบายเหตุผลที่ตนเลือกภาพนั้นว่าแทนความหมายของการเป็นพ่อแม่อย่างไร
๔. ระหว่างที่ผู้เข้าร่วมแต่ละคนให้เหตุผล ผู้ดำเนินการจดข้อความที่แสดงถึงความรู้สึกและบทบาทการเป็นพ่อแม่ในเหตุผลของแต่ละคนไว้บนกระดาน
๕. เมื่ออธิบายครบทุกคนแล้ว ผู้ดำเนินการชวนดูบทบาทพ่อแม่ โดยถามว่า
 - เห็นความรู้สึก บทบาท หน้าที่ของ “พ่อแม่” แล้ว รู้สึกอย่างไร
 - ถ้าให้ลูกเลือกภาพแทนความหมายการเป็นพ่อแม่ คิดว่าลูกจะเลือกภาพใด เพราะอะไร
๖. สรุปประเด็นสำคัญของกิจกรรม
 - พ่อแม่ทุกคนต่างมีความปรารถนาดีต่อลูก ต้องการจะให้แต่สิ่งดี ๆ แก่ลูก จะเห็นได้จากภารกิจหลายอย่างที่มิต่อลูก การที่จะทำหน้าที่พ่อแม่ได้อย่างที่อยากเป็น ต้องอาศัยปัจจัยมากมาย
 - การอบรมครั้งนี้ เป็นอีกส่วนหนึ่งที่จะได้เรียนรู้ร่วมกันว่า ในฐานะพ่อแม่ เราจะมีวิธีการอย่างไรบ้าง ที่จะช่วยให้เรากับลูกมีสัมพันธภาพที่ดี เพื่อที่จะทำให้เรากับลูกพูดคุยสื่อสารกันได้มากขึ้นในทุกเรื่อง รวมทั้งเรื่องเพศ

กิจกรรมที่ ๒ สำรวาชุมชน

วัตถุประสงค์ เพื่อให้ผู้เข้าร่วม

๑. ทบทวนสถานการณ์เยาวชนในชุมชนของตน
๒. ตระหนักถึงปัญหาที่แวดล้อมเยาวชน ซึ่งพ่อแม่อาจไม่เท่าทัน โดยเฉพาะสถานการณ์เรื่องเพศ

เวลา ๔๕ นาที

- อุปกรณ์
๑. แบบสำรวจชุมชน ๒๐ ข้อ ขยายขนาดใหญ่ เท่าผืนผ้าใบ
 ๒. สติกเกอร์หรือปากกาเคมี สำหรับผู้เข้าร่วมการอบรมทุกคน

ขั้นตอนการทำกิจกรรม

๑. วางแบบสำรวจทั้ง ๒๐ ข้อไว้ให้ทุกคนเห็นได้ชัดเจน และแจกสติกเกอร์หรือปากกาเคมีให้ผู้เข้าร่วมทุกคน
๒. อธิบายว่า ขอให้ทุกคนอ่านแบบสำรวจซึ่งมี ๒๐ ข้อ และแสดงความเห็น โดยการติดสติกเกอร์หรือใช้ปากกาเคมีเขียนสัญลักษณ์ในช่องที่ตรงกับความคิดเห็นของตนเอง (มี/ไม่มี/ไม่แน่ใจ) และขอให้แสดงความเห็นทุกข้อ ย้ำว่า เป็นการช่วยกันประเมินสถานการณ์ในชุมชนตามมุมมองของเรา ไม่ต้องกังวลว่าจะผิดหรือถูก

๓. เมื่อทุกคนทำครบทุกข้อแล้ว รวมจำนวนความเห็นในแต่ละข้อ และเขียนตัวเลขกำกับไว้ในแต่ละช่อง
๔. ขวนผู้เข้าอบรมดูผลการแสดงความคิดเห็น โดยขวนให้ดูว่า ข้อใดบ้างที่ตอบว่า “มี” มากที่สุด, ข้อใดบ้างที่ตอบว่า “ไม่มี” มากที่สุดและข้อใดที่ตอบว่า “ไม่แน่ใจ” มากที่สุด
๕. ขวนกลุ่มวิเคราะห์ โดยใช้คำถามต่อไปนี้
 - จากความคิดเห็นต่อปัญหาของเยาวชนในชุมชนของเรา ๒๐ เรื่อง มีข้อสังเกตอย่างไรบ้าง
 - ข้อที่ตอบว่า “ไม่มี” เรายืนยันหรือไม่ว่า ไม่มีปัญหานั้นในชุมชนจริงๆ
 - หากเปรียบเทียบปัญหาเรื่องเพศกับปัญหาอื่น ๆ ในชุมชน ดูเหมือนว่า**ปัญหาเรื่องเพศมีน้อยกว่า** คิดว่าเป็นเพราะสาเหตุใด
 - เป็นไปได้ไหมที่ลูกเราจะเป็นหนึ่งในวัยรุ่นที่กำลังเผชิญปัญหาในแบบสำรวจ เพราะอะไร
 - จากข้อมูลจะเห็นว่าเยาวชนเผชิญกับปัญหาหลายอย่าง คิดว่าเยาวชนได้รับการดูแลจากผู้ใหญ่ในชุมชนมากพอหรือไม่ อย่างไร
 - ใครบ้างที่สามารถป้องกันไม่ให้เกิดปัญหาเหล่านี้กับวัยรุ่น และจะทำได้อย่างไรบ้าง

- ในฐานะพ่อแม่สามารถป้องกันไม่ให้เกิดปัญหาเหล่านี้กับลูกหลานได้อย่างไรบ้าง
๖. สรุปประเด็นสำคัญของกิจกรรม
- ปัญหาเรื่องเพศ เป็นปัญหาหนึ่งที่พบในกลุ่มวัยรุ่น แต่อาจไม่ปรากฏชัดเจนเหมือนปัญหาอื่นๆ เช่น เรื่องติดเกม ติดพนัน หรือดื่มสุรา ทั้งนี้ เนื่องจากเรื่องเพศ ยังคงเป็นเรื่องปกปิดในสังคม ถูกมองว่าเป็นเรื่องไม่ดีและน่าอายที่จะพูดคุยกัน
 - เมื่อวัยรุ่นประสบปัญหาในเรื่องเพศ มักมีแนวโน้มที่จะไม่กล้าเปิดเผย หรือปรึกษากับพ่อแม่ หรือผู้ใหญ่ ด้วยเกรงว่าจะไม่ได้รับการยอมรับ หรือเข้าใจ ตลอดจนอาจถูกต่อว่าจากผู้ใหญ่
 - อย่างไรก็ดี ปัญหาเรื่องเพศในวัยรุ่นสามารถป้องกันและจัดการได้ หากพ่อแม่สามารถสร้างความไว้วางใจ และทำให้ลูกเห็นว่าพ่อแม่พร้อมคุยกับลูกในเรื่องเหล่านี้ ซึ่งกิจกรรมในสองวันนี้ จะช่วยให้พ่อแม่ที่อาจยังไม่สะดวกใจที่จะคุยเรื่องเพศช่วยกันหาวิธีที่จะพูดคุยกับลูกในเรื่องเพศ เพื่อป้องกันปัญหาที่อาจเกิดขึ้น



ผลสำรวจเรื่อง บทบาทสำคัญของ “พ่อแม่”

- ผลสำรวจของเอแบคโพลล์ เมื่อเดือนกุมภาพันธ์ ๒๕๕๓ พบว่า พ่อแม่ ผู้ปกครอง คือบุคคลที่เยาวชนคาดหวัง ในการให้ความรู้ความเข้าใจเรื่องเพศมากที่สุด โดยคุณลักษณะของผู้ให้คำปรึกษา ควรให้คำปรึกษาได้ทุกเรื่อง ไม่ตำหนิที่อยากรู้เรื่องเพศหรือมีเพศสัมพันธ์ และรักษาความลับ
- วัยรุ่นไทย เชื่อว่า ข้อมูลเกี่ยวกับการป้องกันและการคุมกำเนิดที่ได้จาก “แพทย์และแม่” มีความน่าเชื่อถือมากที่สุด แต่กลับเลือกปรึกษาเรื่องนี้กับคุณอนและเพื่อนมากที่สุด เพราะอายไม่กล้าปรึกษาแม่ (*Taylor Nelson Sofres หรือ TNS บริษัทผู้ให้บริการด้านการวิจัยระดับโลก, ๓ ตุลาคม ๒๕๕๒*)

แบบสำรวจชุมชน

ในชุมชนของฉัน	มี	ไม่มี	ไม่แน่ใจ
๑. ปีที่ผ่านมา มีคนท้องโดยไม่พร้อมในหมู่บ้าน/ชุมชนของฉัน			
๒. ปีที่ผ่านมา มีวัยรุ่นทะเลาะวิวาทจนถึงขั้นทำร้ายร่างกายกัน กันในหมู่บ้าน/ชุมชนของฉัน			
๓. ปีที่ผ่านมา มีวัยรุ่นในหมู่บ้าน/ชุมชนของฉันทำร้าย ร่างกายกันเพราะแย่งแฟนหรือเรื่องชู้สาว			
๔. ปีที่ผ่านมา ฉันคิดว่ามีวัยรุ่นที่เป็นโรคติดต่อทางเพศ สัมพันธ์ในหมู่บ้าน/ชุมชนของฉัน			
๕. ปีที่ผ่านมา ฉันคิดว่ามีวัยรุ่นติดเชื้อเอชไอวีในหมู่บ้าน/ ชุมชนของฉัน			
๖. ปีที่ผ่านมา มีเด็กในหมู่บ้าน/ชุมชนของฉันอายุน้อยกว่า ๑๕ ปี มีเพศสัมพันธ์แล้ว			
๗. ปีที่ผ่านมา มีเด็กหรือวัยรุ่นในหมู่บ้าน/ชุมชนของฉัน ถูกคนในครอบครัวล่วงละเมิดทางเพศ			
๘. ปีที่ผ่านมา มีผู้เมียทำร้ายร่างกายกันในหมู่บ้าน/ ชุมชนของฉัน			
๙. ปีที่ผ่านมา มีพ่อแม่ทำร้ายร่างกายลูกตนเอง ในหมู่บ้าน/ชุมชนของฉัน			
๑๐. ปีที่ผ่านมา มีวัยรุ่นติดการพนันหรือติดเกมจนส่งผล ต่อชีวิตตัวเองและคนในหมู่บ้าน/ชุมชนของฉัน			

ในชุมชนของฉัน	มี	ไม่มี	ไม่แน่ใจ
๑๑. ปีที่ผ่านมา ฉันคิดว่ามีวัยรุ่นที่คิดเรื่องฆ่าตัวตาย ในหมู่บ้าน/ชุมชนของฉัน			
๑๒. ปีที่ผ่านมา มีวัยรุ่นหายในหมู่บ้าน/ชุมชนของฉันที่ จุดผู้หญิงไปข่มขืน หรือถ่ายคลิปตอนมีเพศสัมพันธ์ ไว้เพื่อข่มขู่			
๑๓. ปีที่ผ่านมา มีวัยรุ่นหญิงในหมู่บ้าน/ชุมชนของฉัน ถูกข่มขืนหรือถูกถ่ายคลิปไว้			
๑๔. ปีที่ผ่านมา ในหมู่บ้าน/ชุมชนของฉัน มีวัยรุ่นหนี ออกจากบ้าน			
๑๕. ปีที่ผ่านมา ในหมู่บ้าน/ชุมชนของฉัน มีวัยรุ่นก่อคดี รุนแรง (ค้ายาบ้า ฆ่าผู้อื่น)			
๑๖. ปีที่ผ่านมา มีวัยรุ่นติดยาเสพติดในหมู่บ้าน/ชุมชนของฉัน			
๑๗. ปีที่ผ่านมา มีวัยรุ่นติดเหล้าจนส่งผลกระทบต่อชีวิตตัวเอง และคนในหมู่บ้าน/ชุมชนของฉัน			
๑๘. ปีที่ผ่านมา มีวัยรุ่นในหมู่บ้าน/ชุมชนของฉันที่ถูก ลวนลามหรือล่อลวงทางเพศ โดยคนที่รู้จักกันผ่านมือถือ			
๑๙. ปีที่ผ่านมา มีวัยรุ่นในหมู่บ้าน/ชุมชนของฉันที่แสดงออก ว่าเป็นกะเทย ทอม ดี เกย์ มากขึ้น			
๒๐. ปีที่ผ่านมา ในหมู่บ้าน/ชุมชนของฉันมีสถานที่ที่วัยรุ่น รวมตัวกันเพิ่มขึ้น เช่น สวนสาธารณะ, ร้านเกม, ร้านคาราโอเกะ ฯลฯ			

กิจกรรมที่ ๓ เส้นชีวิต

วัตถุประสงค์ เพื่อให้ผู้เข้าร่วม

๑. เข้าใจว่า “เรื่องเพศ” คือส่วนหนึ่งของวิถีชีวิตตั้งแต่เกิดจนตายและมีพัฒนาการตามธรรมชาติของแต่ละช่วงวัย
๒. เข้าใจว่า “เรื่องเพศ” มีความหมายมากกว่า “การร่วมเพศ”
๓. ตระหนักว่า สังคม วัฒนธรรมมีส่วนในการกำหนดบทบาท ความคาดหวัง ในเรื่องเพศของคนในแต่ละช่วงวัยและแต่ละเพศ
๔. เห็นความสำคัญของการที่พ่อแม่ต้องสื่อสารเรื่องเพศกับลูกมากขึ้นและตระหนักว่ายิ่งพูดเร็วยิ่งส่งผลดีต่อชีวิต

เวลา

๖๐ นาที

อุปกรณ์

๑. บัตรคำเรื่องเพศ ๒ ชุด (ใช้สีต่างกัน) ตัดเป็นข้อๆ ละ ๑ แผ่น (ขนาดครึ่งเอสี่ แนวนอน)
๒. ป้ายช่วงอายุ (แรกเกิด, ๕, ๑๐, ๒๐, ๓๐, ๔๐, ๕๐, ๖๐, ๗๐ ปีขึ้นไป)
๓. กระดาษขาว

บัตรคำชุดที่ ๑ ชุดพัฒนาการทางเพศ

- ✓ เริ่มมีความรู้สึกทางเพศ
- ✓ สำรวจและสัมผัสอวัยวะเพศเป็นครั้งแรก
- ✓ รับรู้ลักษณะทางเพศตนเอง
- ✓ รับรู้บทบาทหญิงและชาย
- ✓ รู้รสนิยมทางเพศของตนเอง
- ✓ เริ่มตั้งคำถามเรื่องเพศ
- ✓ เริ่มมีความสนใจ รู้สึกอยากใกล้ชิด
คนพิเศษ
- ✓ เริ่มผลิตอสุจิ
- ✓ เริ่มมีประจำเดือน
- ✓ เริ่มแสดงออกด้านอารมณ์รักหรือความรู้สึกพิเศษ
- ✓ มีความต้องการทางเพศ
- ✓ ตั้งท้อง หรือทำให้ผู้หญิงท้อง
- ✓ หมดประจำเดือน
- ✓ ความต้องการทางเพศลดลง
- ✓ หมดความต้องการทางเพศ
- ✓ เสื่อมสมรรถภาพทางเพศ

บัตรคำชุดที่ ๒ ชุดพฤติกรรมทางเพศ

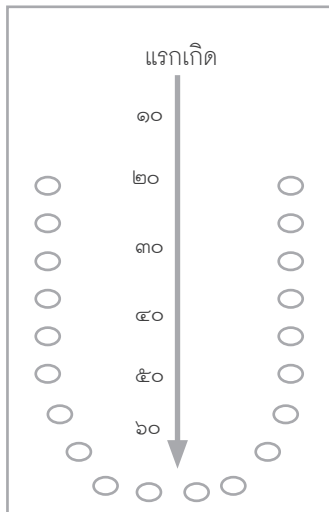
- ✗ มีแฟนคนแรก
- ✗ ออกหัก
- ✗ มีเพศสัมพันธ์ครั้งแรก
- ✗ การมีคู่นอนคนอื่น นอกจากคู่ประจำ
- ✗ แต่งงาน
- ✗ มีลูก
- ✗ เริ่มต้นชีวิตคู่ใหม่
- ✗ รู้จักวิธีคุมกำเนิด
- ✗ ติดเชื้อเอชไอวี
- ✗ ติดเชื้อโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์
- ✗ ท้องไม่พร้อม
- ✗ มีเชื้อสตีโดยไม่ได้ป้องกัน
- ✗ ใช้อุปกรณ์ป้องกันการตั้งท้อง
- ✗ ใช้อุปกรณ์ป้องกันการติดเชื้อเอชไอวี
- ✗ ไปรับบริการตรวจสุขภาพทางเพศ
เป็นครั้งแรก
- ✗ ปรึกษาปัญหาที่เกี่ยวข้องกับเรื่องเพศ
เป็นครั้งแรก
- ✗ กังวลเรื่องขนาดรูปร่างของตนเอง
- ✗ ทำแท้ง

ขั้นตอนก่อนเริ่มกิจกรรม

ผู้ดำเนินการเตรียมติดกระดาษขาวหรือเชือกซึ่งเป็นแนวยาวกลางห้อง (จากหน้าห้องไปหลังห้อง) และติดช่วงอายุบนกระดาษขาวหรือเชือก ดังภาพ

ขั้นตอนการทำกิจกรรม

1. ให้ผู้เข้าร่วมช่วยกันระดมว่า **เมื่อพูดถึงคำว่า “เพศ” นึกถึงอะไรบ้าง** โดยจดคำตอบทั้งหมดที่ได้ไว้บนกระดาษฟลิปชาร์ต
2. เมื่อระดมได้พอสมควรแล้ว ขวนผู้เข้าร่วมดูคำตอบต่างๆ ที่จดไว้ และชวนตั้งข้อสังเกตว่า คำตอบที่ได้สะท้อนถึงเรื่องเพศในเรื่องใดบ้าง
3. ผู้ดำเนินการสรุปให้เห็นว่า เรื่องเพศครอบคลุมเรื่องอะไรบ้าง และที่สำคัญคือ เรื่องเพศมีความหมายมากกว่าเรื่องการมีเพศสัมพันธ์
4. จากนั้นอธิบายว่า แต่ละคนจะได้รับบัตรคำเรื่องเพศอย่างน้อยคนละ ๑ ใบ ให้แต่ละคนพิจารณาว่า เรื่องเพศในบัตรคำที่ได้รับ เป็นเรื่องที่จะเกิดขึ้นในช่วงวัยใด เพื่อจะนำบัตรคำไปติดไว้ในช่วงวัยนั้นๆ ตามเส้นชีวิตที่ติดเตรียมไว้กลางห้อง โดยให้ติดบัตรแต่ละสี แยกระหว่างฝั่งชายและขวา



๕. แจกบัตรคำที่โคลงทั้งสองสี ให้ผู้เข้าร่วมอย่างน้อยคนละ ๑ ใบ (บางคนอาจได้มากกว่า ๑ ใบ)
๖. อธิบายว่า แต่ละคนจะนำบัตรไปวางทีละคน โดยก่อนวางให้อ่านบัตรคำให้เพื่อนๆ ได้ยินด้วย เพื่อรับรู้ไปพร้อมๆ กัน
๗. เมื่อทุกคนวางบัตรทั้งหมดแล้ว ขวนดูบัตรคำและขวนพูดคุยโดยใช้คำถามต่อไปนี้
- มีข้อสังเกตอะไรบ้าง ในเรื่องเพศ
 - จากกิจกรรมนี้ เมื่อพูดถึงเรื่องเพศ ครอบคลุมถึงเรื่องอะไรบ้าง
 - มีบัตรคำใบบ้างที่อยากสลับที่วาง เพราะอะไร
 - บัตรคำส่วนใหญ่ เกิดขึ้นในช่วงวัยใดมากที่สุด เพราะอะไร
 - เห็นความแตกต่างระหว่างบัตรคำสองสีอย่างไร
 - สำหรับพ่อแม่ในการพูดคุยเรื่องเพศกับลูก เรื่องใดคุยง่าย เรื่องใดคุยยาก เพราะเหตุใด
 - เมื่อเห็นเรื่องเพศในแต่ละช่วงชีวิตแล้ว คิดว่าลูกหลานของเราได้เรียนรู้เรื่องเหล่านี้เพียงพอหรือไม่ และเรียนรู้จากที่ใด
 - หากไม่ได้เรียนรู้เรื่องเพศ หรือเรียนรู้อย่างไม่ถูกต้อง อาจส่งผลกระทบต่อได้บ้าง
 - เราควรเริ่มพูดคุยเรื่องเพศกับลูกตั้งแต่เมื่อใด

๘. ขวนผู้เข้าร่วมช่วยกันสรุปกิจกรรมว่า

- เมื่อทำกิจกรรมเส้นชีวิตแล้ว รู้สึกอย่างไรต่อการพูดคุยเรื่องเพศกับลูก
- อะไรจะช่วยให้พ่อแม่สามารถพูดคุยกับลูกในเรื่องเพศได้ง่ายขึ้น

๙. ผู้ดำเนินการสรุปประเด็นสำคัญเพิ่มเติม ดังนี้

- เรื่องเพศเป็นเรื่องวิถีชีวิต ไม่ใช่แค่เรื่องการร่วมเพศ และเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตตั้งแต่เกิดจนตาย พัฒนาการทางเพศเป็นเรื่องธรรมชาติของมนุษย์ ในขณะที่เดียวกัน เรื่องเพศยังเป็นเรื่องของอารมณ์ ความรู้สึก สัมพันธภาพ พฤติกรรมการแสดงออก สุขภาพ เพศสภาพ รวมทั้งมีเรื่องสังคม วัฒนธรรม ค่านิยม กฎหมาย เข้ามาเกี่ยวข้องด้วย
- เรื่องเพศมีทั้งมิติที่เป็นเรื่องส่วนบุคคล และส่วนรวม
- “เส้นชีวิต” นอกจากสะท้อนให้เห็น “ธรรมชาติ” ของแต่ละช่วงวัยในเรื่องเพศแล้ว ยังทำให้เห็นว่ามี “การให้คุณค่า” ในเรื่องเพศโดยสังคม ผ่านการสั่งสอนหรือกำหนดว่าวัยไหนควรทำหรือไม่ควรทำอะไร รวมทั้งมีความคาดหวังต่อเรื่องเพศและพฤติกรรมทางเพศของคนในสังคม “สังคม” จึงมีบทบาทในการหล่อหลอม เปลี่ยนแปลงการรับรู้ การเรียนรู้เรื่องเพศของคน

หมายเหตุสำหรับผู้ดำเนินการ

กิจกรรมเส้นชีวิต เป็นกิจกรรมที่ออกแบบเพื่อช่วยในการปรับวิธีคิด และความเข้าใจของผู้เข้ารับการอบรมใน “เรื่องเพศ” และ “เพศศึกษา”

เมื่อพูดถึงเรื่องเพศ คนส่วนใหญ่มักคิดว่าเป็นเรื่องเพศสัมพันธ์ ซึ่งเชื่อว่าเป็นเรื่องน่าอาย ควรปกปิด ไม่ควรนำมาพูดคุย จึงกังวลว่า การพูดหรือสอนเรื่องเพศ/เพศศึกษา จะเป็นการชี้โพรงให้กระรอก และเห็นว่าเรื่องเพศไม่ใช่เรื่องของเด็กหรือวัยรุ่น ในขณะที่บางส่วนคิดว่า เรื่องเพศเป็นเรื่องธรรมชาติ ถึงเวลาคนก็จะเรียนรู้เอง

กิจกรรม “เส้นชีวิต” ทำให้เห็นว่า

- เรื่องเพศเป็นเรื่องธรรมชาติเกี่ยวข้องกับทุกช่วงชีวิตตั้งแต่เกิดจนตาย
- เรื่องเพศครอบคลุมหลายมิติ มากกว่าเรื่องการร่วมเพศ
- สังคม วัฒนธรรม มีส่วนกำหนดความคิด ความเชื่อ บทบาท การแสดงออก/พฤติกรรม ของสมาชิกในสังคม
- เรื่องเพศจึงจำเป็นต้องได้รับการเรียนรู้ เพื่อให้รู้จักดูแลตนเอง เรียนรู้ที่จะอยู่กับคนอื่น ๆ และเพื่อป้องกันผลกระทบในทางลบ

กิจกรรมที่ ๔ เลือกข้าง

วัตถุประสงค์ เพื่อให้ผู้เข้าร่วม

๑. สำรวจการให้คุณค่า ทักษะ และความเชื่อของตนเองในเรื่องเพศ
๒. เปิดใจรับฟังและตระหนักว่าแต่ละคนอาจมีความเชื่อและให้คุณค่าในเรื่องเพศแตกต่างกัน
๓. วิเคราะห์ผลของความคิด ความเชื่อเรื่องเพศ ที่มีต่อการสื่อสารและเลี้ยงดูลูก

เวลา ๖๐ นาที

อุปกรณ์ ป้าย “เห็นด้วย” และ “ไม่เห็นด้วย”

ขั้นตอนการทำกิจกรรม

๑. ผู้ดำเนินกรอธิบายว่า มีข้อความที่จะอ่านให้แต่ละคนพิจารณา โดยขอให้ทุกคนคิดว่าตนเองเห็นด้วยหรือไม่เห็นด้วยกับข้อความนั้นๆ ย้ำว่าไม่มีคำตอบที่ผิดหรือถูก แต่เป็นเรื่องการแสดงความคิดเห็นหรือทักษะของเราเอง เมื่อฟังข้อความแต่ละข้อแล้ว ให้เดินไปยืนในฝั่งที่ตรงกับความเห็นของตนเอง ซึ่งมีสองข้างคือ “เห็นด้วย” และ “ไม่เห็นด้วย”
๒. บอกให้ผู้เข้าร่วมทุกคนยืนขึ้น รวมตัวกันตรงกลางห้อง เพื่อเตรียมเข้าสู่กิจกรรม

๓. อ่านข้อความทีละข้อความ และให้ผู้เข้าร่วมเลือกยืนตามความเห็นของตนเอง ว่า “เห็นด้วย” หรือ “ไม่เห็นด้วย”

๑. ฉันทยอมรับได้ ถ้าลูกชายวัยรุ่นที่กำลังเรียน ม.ต้น

มีเพศสัมพันธ์

เมื่อทุกคนตอบและให้เหตุผลแล้ว ให้ถามต่อว่า

- ▶ ฉันทอมรับได้ ถ้าลูกสาววัยรุ่นที่กำลังเรียน ม.ต้น มีเพศสัมพันธ์

๒. ฉันทอมรับได้ ถ้าเห็นลูกวัยรุ่น ที่เรียนชั้นมัธยมพกถุงยาง

อนามัย

เมื่อทุกคนตอบและให้เหตุผลแล้ว ให้ถามต่อว่า

- ▶ ถ้าลูกจะไปงานปาร์ตี้และมาขอถุงยาง ฉันท้อมจะให้

๓. ฉันทอมรับได้ ถ้าลูกสาววัยรุ่นที่ยังเรียนหนังสือตัดสินใจ

ไปทำแท้ง

เมื่อทุกคนตอบและให้เหตุผลแล้ว ให้ถามต่อว่า

- ▶ ฉันทอมรับได้ ถ้าลูกชายวัยรุ่นที่ยังเรียน ตัดสินใจพาแฟนไปทำแท้ง

๔. ถ้าลูกสาว/ลูกชาย อายุ ๑๒ ถามเรื่องยาคุมกำเนิด

ฉันท้อมจะตอบ

๔. ในแต่ละข้อ เมื่อผู้เข้าร่วมเลือกยื่นเรียบร้อยแล้ว ให้สุ่มถามความคิดเห็นและเหตุผลของแต่ละฝ่ายๆ ละ ๒-๓ คน โดยพยายามถามคนที่อาจมีเหตุผลต่างจากเพื่อนที่แสดงความคิดเห็นไปแล้ว
- การถามอาจเริ่มจากถามฝ่ายที่มีคนยื่นอยู่น้อยกว่าก่อน เพื่อให้เห็นว่าความคิดเห็นของคนส่วนน้อยก็มีความสำคัญเช่นเดียวกับคนส่วนใหญ่ และย้ำว่าระหว่างที่เพื่อนแสดงความคิดเห็นขอให้ทุกคนช่วยกันฟัง
 - ในแต่ละข้อ ไม่ควรใช้เวลาซักถามเหตุผลนานเกินไป เพราะจะทำให้ผู้ฟังคนอื่นขาดสมาธิ เมื่อได้ฟังเหตุผลที่หลากหลายพอสมควรแล้ว ให้ทุกคนกลับมาเขียนรวมกันตรงกลางห้อง เพื่อรอดูคำถามข้อต่อไป
๕. ระหว่างที่ผู้เข้าร่วมอบรมให้เหตุผลครบจุดประเด็นสำคัญของเหตุผลแต่ละข้อไว้บนกระดาน เพื่อนำมาทบทวนและชวนพูดคุยในตอนท้ายของกิจกรรม
๖. เมื่อถามครบทุกคำถามแล้ว ผู้ดำเนินการทบทวนคำตอบและเหตุผลที่มีการแสดงความคิดเห็นของแต่ละข้อ พร้อมชวนพูดคุย ตั้งข้อสังเกตตามแนวทางการพูดคุย ดังนี้

แนวทางการชวนคุยในแต่ละข้อ สำหรับผู้ดำเนินการ

• ข้อแรก เรื่องการมีเพศสัมพันธ์ของวัยรุ่น

- มีข้อสังเกตเรื่องความแตกต่างในการยอมรับเรื่องเพศสัมพันธ์ ระหว่างลูกชายและลูกสาวหรือไม่ อย่างไร
- คิดว่า ลูกของเรารู้หรือไม่ ว่าเราคิดเห็นในเรื่องนี้อย่างไร เพราะเหตุใด
- ทักษะต่อการมีเพศสัมพันธ์ของวัยรุ่นของเราในฐานะพ่อแม่ จะส่งผลกระทบต่อการพูดคุยกับลูกในเรื่องเพศอย่างไร

• ข้อสอง เรื่องการพกถุงยางอนามัยของวัยรุ่น

- เห็นทักษะเรื่องถุงยางอนามัยอย่างไรบ้าง
- เป็นเรื่องยากหรือง่ายสำหรับวัยรุ่น หากคิดจะให้ถุงยางเพื่อป้องกัน
- พ่อแม่ควรคุยเรื่องถุงยางกับลูกวัยรุ่นอย่างไร

• ข้อสาม เรื่องการทำแท้ง

- มีข้อสังเกตเรื่องความแตกต่างในการยอมรับเรื่องการทำแท้งระหว่างลูกชายและลูกสาวหรือไม่ อย่างไร
- หากวัยรุ่นสาวท้องโดยไม่พร้อม และต้องการเรียนหนังสือต่อจะมีทางเลือกอะไรบ้าง
- ทำอย่างไรให้ลูกวัยรุ่นของเรามารับรู้เรา หากเกิดกรณีท้องไม่พร้อม

• ข้อสี่ เรื่องการสอนเรื่องวิธีการคุมกำเนิด

- พ่อแม่สะดวกใจในการสอนเรื่องวิธีการป้องกันท้อง มากน้อยเพียงใด
- พ่อแม่ควรจะเริ่มพูดคุยหรือสอนเรื่องนี้ตั้งแต่เมื่อใด

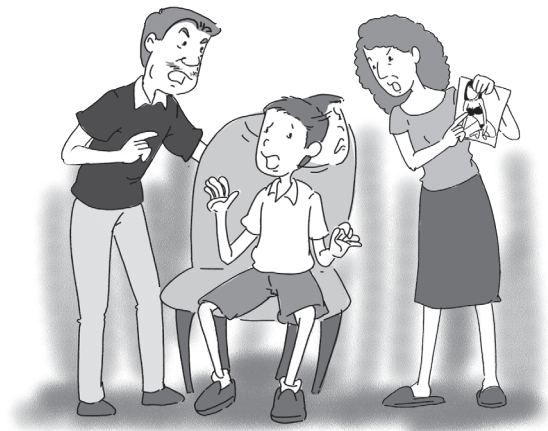
๗. ผู้ดำเนินการชวนผู้เข้าร่วมช่วยกันสรุป โดยใช้คำถาม ดังนี้

- จากกิจกรรม “เลือกข้าง” เราเห็นความรู้สึกหรือมุมมองของพ่อแม่ต่อเรื่องเพศของวัยรุ่นอย่างไรบ้าง
- คิดว่าลูกของเราจะมีความคิดเห็นที่เหมือนหรือต่างจากเราในสิ่งเรื่องนี้อย่างไร เพราะอะไร
- การที่เราคิดเรื่องเพศต่างจากลูกจะส่งผลต่อการพูดคุยอย่างไรบ้าง
- ถ้าต้องคุยเรื่องเพศกับลูกในเรื่องที่ลูกคิดต่างจากเรา จะต้องคำนึงถึงอะไรบ้าง
- จากกิจกรรม “เลือกข้าง” ได้แก้มคิดอะไรบ้าง

๘. ผู้ดำเนินการสรุปประเด็นสำคัญเพิ่มเติม ดังนี้

- ในเรื่องเพศ-พฤติกรรมทางเพศ คนแต่ละคนอาจมีความคิดเห็นและการให้คุณค่าที่แตกต่างกัน ด้วยประสบการณ์ การเรียนรู้ และกระบวนการหล่อหลอมทางสังคมที่แตกต่างกัน จึงไม่ใช่เรื่องผิดหรือถูก
- คนส่วนใหญ่มีแนวโน้มที่จะใช้กรอบสังคม ค่านิยม หรือวัฒนธรรม ในการกำหนด/ตัดสินพฤติกรรมของคนอื่น โดยขาดการทำความเข้าใจถึงที่มาที่ไป และความคิดความเชื่อที่แตกต่างกัน จึงเป็นเรื่องสำคัญที่เราควรจะทำทันความรู้สึก ความเชื่อของตนเอง

- คนต่างรุ่น เช่น ระหว่างพ่อแม่และลูก อาจมีความเห็น ความเชื่อ และการให้คุณค่าในเรื่องเพศที่แตกต่างกัน ด้วยเติบโตในสภาพแวดล้อมทางสังคมคนละแบบ ดังนั้นการเปิดใจเรียนรู้ และรับฟังความเห็นที่แตกต่าง โดยไม่ด่วนตัดสิน จะช่วยให้พ่อแม่มีมุมมองที่กว้างขวางขึ้น และเป็นผลดีต่อการพูดคุยสื่อสารกับลูก เพื่อหาวิธีป้องกัน และแก้ไขปัญหาได้ลุ่มลึกขึ้น
- “เรื่องเพศ” เป็นเรื่องยากสำหรับวัยรุ่นที่จะคุยกับพ่อแม่ จึงเป็นเรื่องจำเป็นที่พ่อแม่จะต้องเป็นฝ่ายเริ่มต้น และแสดงให้เห็นว่าพ่อแม่พร้อมรับฟัง และพูดคุยด้วย



หมายเหตุสำหรับผู้ดำเนินการ

- * กิจกรรม “เลือกข้าง” ต้องการให้เกิดการสำรวจทัศนคติความเชื่อของตัวเองในเรื่องเพศ พร้อมๆ กับการรับฟังความคิดเห็นที่แตกต่างของคนอื่นๆ ในเรื่องเดียวกัน รวมทั้งให้เกิดการวิเคราะห์เปรียบเทียบมุมมองที่มีต่อหญิงชายในพฤติกรรมแบบเดียวกัน และวิเคราะห์สาเหตุและผลกระทบที่มี จากการใช้มาตรฐานคนละแบบสำหรับหญิงชายในเรื่องเพศ
- * ในขณะที่ถามคำถาม ผู้ดำเนินการต้องระวังที่จะไม่แสดงทัศนคติว่าตนเองเข้าข้างฝ่ายใดฝ่ายหนึ่ง หรือแสดงท่าที คำพูดที่ไม่เป็นกลาง เพราะอาจทำให้ผู้เข้าร่วมไม่กล้าหรือไม่อยากแสดงความคิดเห็นจริงๆ ซึ่งอาจแตกต่างจากผู้ดำเนินการได้
- * ผู้ดำเนินการควรกระตุ้นการมีส่วนร่วม เพื่อให้ผู้เข้าร่วมรู้สึกสบายใจที่จะเลือกยืนในฝั่ง “เห็นด้วย” หรือ “ไม่เห็นด้วย” ตามความรู้สึกของตนเองแม้จะเป็นเสียงส่วนน้อย โดยย้ำให้เคารพกติกาการเรียนรู้ร่วมกัน

กิจกรรมที่ ๕ ย้อนรอยวัยรุ่น

วัตถุประสงค์ เพื่อให้ผู้เข้าร่วม

๑. ทบทวนความรู้สึกรู้สึกของตนเองในวัยรุ่น และวิเคราะห์เปรียบเทียบความเป็นวัยรุ่นในแต่ละยุคสมัย
๒. วิเคราะห์ช่องว่างระหว่างผู้ใหญ่กับวัยรุ่น และระบุวิธีการลดช่องว่างในการสื่อสารกับวัยรุ่น

เวลา ๔๕ นาที

- อุปกรณ์
๑. กระดาษฟลิปชาร์ต ปากกาเคมี กระดาษขาว
 ๒. โจทย์สำหรับกลุ่มย่อย
 ๓. ไฟล์วิดีโอ “เสียงจากวัยรุ่น”
 ๔. เครื่องเล่นที่สามารถเล่นแผ่นซีดีได้ และลำโพง

ขั้นตอนการทำกิจกรรม

๑. แบ่งผู้เข้าร่วมออกเป็น ๔ กลุ่มย่อย อธิบายว่า แต่ละกลุ่มจะได้โจทย์ เพื่อให้สมาชิกในกลุ่มช่วยกันระดมความเห็น
๒. แจกโจทย์ให้แต่ละกลุ่ม พร้อมกระดาษฟลิปชาร์ตและชี้แจงว่าให้เวลา ระดมความเห็น ๑๐ นาที

โจทย์สำหรับกลุ่มที่ ๑ และกลุ่มที่ ๒

“ช่วยกันนึกถึงเรื่องที่เราทำในสมัยที่เราเป็นวัยรุ่น
ซึ่งเป็นเรื่องที่พ่อแม่ ผู้ใหญ่ไม่พอใจ ไม่ชอบใจ”

โจทย์สำหรับกลุ่มที่ ๓ และกลุ่มที่ ๔

“ช่วยกันนึกถึงเรื่องที่ยุវรุ่นสมัยนี้ทำ
ซึ่งเป็นเรื่องที่เราในฐานะพ่อแม่ ผู้ใหญ่ไม่ชอบ ไม่พอใจ”

๓. เมื่อหมดเวลา ให้กลุ่มที่ ๑ นำเสนอและกลุ่มที่ ๒ ช่วยเพิ่มเติมประเด็นที่ต่างออกไป
๔. จากนั้น ให้กลุ่มที่ ๓ นำเสนอความเห็นที่ระดมได้ โดยกลุ่มที่ ๔ นำเสนอเพิ่มเติมหากมีเนื้อหาที่ต่างกัน
๕. เมื่อนำเสนอครบทั้ง ๔ กลุ่มแล้ว ผู้ดำเนินการขวนควย ดังนี้
 - ยุวรุ่นสมัยก่อนกับสมัยนี้ เหมือนหรือต่างกันอย่างไร
 - สังคมและสภาพแวดล้อมสมัยนี้กับสมัยก่อน เหมือนหรือต่างกันอย่างไบบ้าง และส่งผลอย่างไร
 - อะไรทำให้เรายอมรับพฤติกรรมบางอย่างของยุวรุ่นสมัยนี้ไม่ได้ ทั้งที่ตอนเป็นวัยรุ่น เราก็เคยทำคล้ายๆ กัน

- หากเราเกิดเป็นวัยรุ่นยุคนี้ เราจะทำเหมือนหรือต่างไปจากที่วัยรุ่นยุคนี้ทำ
 - จากกิจกรรม “ย้อนรอยวัยรุ่น” เราได้เรียนรู้อะไรบ้าง
 - ในฐานะ “พ่อแม่” เมื่อเราเข้าใจ “ความเป็นวัยรุ่น” และสภาพแวดล้อมของสังคมที่เปลี่ยนไป เราจะช่วยเตรียมวัยรุ่นให้อยู่ในสังคมปัจจุบันได้อย่างไรบ้าง
๖. ผู้ดำเนินการสรุปประเด็นสำคัญเพิ่มเติม ดังนี้
- ธรรมชาติของวัยรุ่นไม่ว่าจะยุคใด สมัยใด ก็ล้วนไม่ต่างกัน คืออยากรู้ อยากลอง ชอบท้าทาย ยิ่งห้ามเหมือนยิ่งยุ และมีความสนใจในเรื่องเพศ ซึ่งเป็นผลมาจากการเติบโตและเปลี่ยนแปลงไปของร่างกายตามธรรมชาติ
 - สิ่งที่เปลี่ยนคือ สภาพแวดล้อมและสังคม รวมทั้งเทคโนโลยี การสื่อสาร การคมนาคมที่รวดเร็วขึ้น วัยรุ่นในยุคนี้จึงเรียนรู้และปรับตัวไปตามสภาพแวดล้อม เป็นไปได้หรือไม่ว่า หากเราเกิดเป็นวัยรุ่นยุคนี้ เราก็คงทำอะไรที่ไม่ต่างไปจากวัยรุ่นยุคนี้ทำ
 - สังคมที่เปลี่ยนแปลง ส่งผลให้การแสดงออกของวัยรุ่นเปลี่ยนตามไปด้วย เช่น ใจร้อน อยากมี อยากได้ มีค่านิยมทางวัตถุสูง แต่งกายตามแฟชั่น เลียนแบบดารา ฯลฯ

- ประเด็นสำคัญกว่า คือ เราจะช่วยกันเตรียมเด็กให้สามารถใช้ชีวิตอย่างเท่าทันและเอาตัวรอดในสังคมทุกวันนี้ได้อย่างมีความสุข ปลอดภัย รับผิดชอบทั้งตัวเองและคนที่เกี่ยวข้องได้อย่างไร เพราะการกล่าวโทษสังคม สื่อ หรือกระทั่งโทษว่าเด็กไม่ดี ไม่ช่วยแก้ปัญหาได้
๗. ผู้ดำเนินการชี้แจงว่า จะเปิดซีดี ความยาวประมาณ ๕ นาที เพื่อชวนดูและฟังเสียงของเด็ก ๆ ที่ต้องการบอกความรู้สึกที่ตัวเองมีต่อพ่อแม่ ว่าพวกเขาารู้สึกอย่างไร เมื่อได้ยินคำพูดต่างๆ จากพ่อแม่
 ๘. เมื่อดูจบแล้ว ถามผู้เข้าร่วมว่า
 - รู้สึกอย่างไรบ้างกับสิ่งที่วัยรุ่นพูดในซีดี
 - คิดว่าเด็ก ๆ จะบอกความรู้สึกที่เราได้ยินกับพ่อแม่ของเขาหรือไม่ เพราะเหตุใด
 - ในฐานะพ่อแม่ เราจะทำอะไรกันบ้างเพื่อให้เรากับลูกเข้าใจกัน
 ๙. ผู้ดำเนินการสรุปประเด็นสำคัญ อาจเพิ่มเติมข้อมูลสถานการณ์เรื่องเพศของเยาวชนในพื้นที่ หรือของสังคมไทยเพื่อให้เห็นถึงความจำเป็นของพ่อแม่ในการเริ่มต้นสื่อสารกับลูกวัยรุ่น

กิจกรรม สรุปการเรียนรู้ท้ายวัน

เวลา ๑๕ นาที

๑. ถามผู้เข้าร่วมว่า

- รู้สึกอย่างไร หลังจากทำกิจกรรม และแลกเปลี่ยนร่วมกัน ๑ วัน
- มีเรื่องอะไรบ้าง ที่คิดว่าอยากกลับไปลองใช้กับลูกวันนี้
- มีข้อเสนอแนะต่อการอบรม หรือข้อเสนอสำหรับวันที่สอง อย่างไรบ้าง

๒. แจกหนังสือ “ผู้ใหญ่เปิดใจ ลูกหลาน (รัก) ปลอดภัย” ให้ผู้เข้าร่วมและเชิญชวนให้อ่าน เพื่อนำมาพูดคุยกันในวันที่สอง

การให้ปลาเขาสักหนึ่งตัว
คุณก็จะเลี้ยงดูเขาได้สักหนึ่งวัน
วันรุ่งขึ้นเขาก็อาจเป็นของท่าน

สอนให้เขารู้จักหาปลา
คุณก็จะเลี้ยงดูเขาได้ตลอดชีพ

วันรุ่งขึ้น...หากว่าสอนไว้ดี
เขาก็จะสอนผู้อื่นด้วย

หนังสือ : ชื่อของฉันคือวันนี้
เขียนโดย เดวิด มอร์เลย์ และเฮอริมีเยน โลเวล
แปลโดย จรรยา สุวรรณทัต และคณะ

วันที่ ๒

ทบทวนการเรียนรู้ของวันแรก

- | | |
|----------------|--------------------------|
| กิจกรรมที่ ๖ | เรื่องเพศของวัยรุ่น |
| กิจกรรมที่ ๖.๑ | เรื่องของแอน |
| กิจกรรมที่ ๖.๒ | คำถามเรื่องเพศ |
| กิจกรรมที่ ๗ | เราทำแบบนี้กับลูกป๋อยไหม |
| กิจกรรมที่ ๘ | ฝึกฟังอย่างตั้งใจ |
| กิจกรรมที่ ๙ | เจอแบบนี้.. ทำอย่างไรดี |
| กิจกรรมที่ ๑๐ | สรุปการเรียนรู้ |
- ประเมินผลการอบรม



กิจกรรม ทบทวนการเรียนรู้ของวันแรก

วัตถุประสงค์ เพื่อให้ผู้เข้าร่วมทบทวนสิ่งที่ได้เรียนรู้ในวันแรกและสิ่งที่จะนำไปปรับใช้ได้

เวลา ๒๐ นาที

อุปกรณ์ กระดาษฟลิปชาร์ต ปากกาเคมี กระดาษขาว

ขั้นตอนการทำกิจกรรม

๑. ขวนผู้เข้าร่วมการอบรมทบทวนว่า เมื่อวานได้ทำกิจกรรมอะไรบ้าง จดสิ่งที่ผู้เข้าร่วมพูดทั้งหมดขึ้นกระดาน
๒. จากนั้น จับกลุ่ม ๓ คน ให้เวลา ๑๐ นาที เพื่อพูดคุยกันว่า จากกิจกรรม และการแลกเปลี่ยนกันเมื่อวานนี้...สิ่งที่ได้เรียนรู้ และสิ่งที่เราอยากนำไปปรับใช้ในการเลี้ยงลูก มีเรื่องอะไรบ้าง
๓. เมื่อหมดเวลา ขออาสาสมัครเล่าถึงสิ่งที่แลกเปลี่ยนกับเพื่อนในกลุ่ม และจดประเด็นสำคัญไว้บนกระดาน
 - หากมีข้อมูลที่ผู้เข้าร่วมเข้าใจคลาดเคลื่อน หรือไม่ถูกต้อง ผู้ดำเนินการควรเพิ่มเติมหรือแก้ไขก่อนเริ่มกิจกรรมของวันที่สอง
๔. ถามผู้เข้าร่วมว่า มีใครได้อ่านหนังสือ “ผู้ใหญ่เปิดใจ ลูกหลาน (รัก) ปลอดภัย” บ้าง มีประเด็นอะไรที่น่าสนใจที่อยากเล่าให้เพื่อนฟัง
๕. จากนั้น ชี้แจงกับผู้เข้าร่วมว่า กิจกรรมวันที่สอง เป็นการเน้นเรื่องการฝึกทักษะการสื่อสารที่จำเป็นสำหรับการพูดคุยเรื่องเพศกับลูกวัยรุ่น

กิจกรรมที่ ๖ เรื่องเพศของวัยรุ่น

กิจกรรมที่ ๖.๑ เรื่องของแอน

วัตถุประสงค์ เพื่อให้ผู้เข้าร่วมรู้สึกถึงความซับซ้อนของสถานการณ์และปัญหาทางเพศของวัยรุ่น

เวลา ๒๐ นาที

อุปกรณ์

๑. เอกสารเรื่องของแอน และบทสัมภาษณ์แอน
๒. ไฟล์เสียง “ชีวิตของแอน” (ความยาว ๕ นาที)
๓. เครื่องเล่นที่สามารถเล่นแผ่นซีดีได้ หรือคอมพิวเตอร์
ลำโพงและสายเสียง

ขั้นตอนการทำกิจกรรม

๑. ผู้ดำเนินการชี้แจงว่าจะให้ฟังเสียงสัมภาษณ์เด็กวัยรุ่นคนหนึ่ง ซึ่งใช้ชื่อสมมติว่า “แอน” และแจกใบข้อมูล “เรื่องของแอน” และบทสัมภาษณ์แอนให้ทุกคน
๒. ให้เวลาผู้เข้าร่วมอ่านใบข้อมูล หรือขออาสาสมัครอ่านเรื่องของแอน ให้เพื่อนทุกคนได้ยิน
๓. เมื่ออ่านจบแล้ว เล่าให้ฟังว่า ทีมงานได้มีโอกาสสัมภาษณ์ “แอน” และจะเปิดไฟล์เสียง “ชีวิตของแอน” ให้ทุกคนฟังด้วยกัน ระหว่างฟังขอให้ทุกคนลองคิดตามว่า ฟังแล้วเรารู้สึกอย่างไร และเกิดคำถามอะไรขึ้นในใจบ้าง

๔. เมื่อฟังจบแล้ว ใช้คำถามชวนคุย ดังนี้

- ได้ฟังเรื่องของแอนแล้ว รู้สึกอย่างไร
- มีคำถามอะไรเกิดขึ้นในใจบ้างระหว่างที่ฟังเรื่องของแอน
- มีเรื่องอะไรบ้างที่แอนเลือกจะไม่คุยกับพ่อแม่ เพราะอะไร
- จากกรณีของแอน การที่ลูกไม่คุยกับพ่อแม่ ส่งผลอย่างไร
- คิดว่าสถานการณ์แบบแอน อาจเกิดขึ้นกับลูกของเราได้หรือไม่อย่างไร
- ถ้าอยากให้ลูกคุยเรื่องเพศกับเรา พ่อแม่ต้องทำอย่างไร

๕. ผู้ดำเนินการชวนตั้งข้อสังเกตจากเรื่องของแอนว่า

- พ่อแม่อาจจะคุยกับลูกได้ทุกเรื่อง แต่ไม่แน่ว่าจะคุยเรื่องเพศได้
- “เด็กดี” ในความรู้สึกของ “พ่อแม่” ที่เรียนเก่ง กลับบ้านตรงเวลา พูดคุยกับเราดีอาจไม่ได้แปลว่าจะไม่เจอ/มีปัญหาเรื่องเพศ
- เด็ก ๆ เรียนรู้ความคาดหวังของพ่อแม่ได้ดี โดยเฉพาะเรื่องเพศ ดังนั้น ท่าทีของพ่อแม่จึงต้องทำให้ลูกรู้สึกว่า คุยกับพ่อแม่ได้ และจะไม่ถูกตำหนิ

เรื่องของแอน

แอน เป็นเด็กสาวที่เพิ่งจบปริญญาตรีจากมหาวิทยาลัยในจังหวัดแห่งหนึ่ง ระหว่างกำลังรอรับปริญญา เธอก็พบว่าตัวเองเป็นโรคหนองใน เนื่องจากแฟนไปพบหมอที่คลินิกามโรค เพื่อรักษาอาการหนองในและหมอได้บอกให้พาแอนไปตรวจ

แอนตกใจเมื่อหมอแจ้งว่าตนเองเป็นโรคหนองในด้วยทั้งที่ร่างกายเธอไม่ได้แสดงอาการใดๆ ออกมา

แต่นี้ไม่ใช่ครั้งแรกที่แอนต้องเผชิญกับผลที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์โดยไม่ป้องกัน ตั้งแต่โตเป็นสาวและเริ่มรู้จักกับอารมณ์ทางเพศและความรัก แอนมีแฟนผู้ชายที่คบหาและมีเพศสัมพันธ์ด้วยกันก่อนหน้านี้มาสองคน

ผู้ชายคนแรกที่ทำให้แอนรู้จักกับความรักและความรู้สึกทางเพศ เป็นเพื่อนที่อยู่หมู่บ้านใกล้เคียงกัน ตอนนั้นแอนยังเรียนอยู่ชั้น ม.๔

ความรักในครั้งนั้นทำให้แอนหันเหความสนใจจากเด็กที่เคยตั้งใจเรียนสนใจการทำกิจกรรมของโรงเรียน มาเป็นการเฝ้ารอคอยที่จะได้ใช้เวลาอยู่กับคนรักให้มากที่สุด

แอนยอมโกหกพ่อแม่ว่าไปเรียนกวดวิชาในตอนเย็น เพื่อจะได้ไปอยู่กับแฟนแทน และหาทางกลับบ้านให้ตรงเวลาทุกวัน เพื่อไม่ให้พ่อแม่ผิตสังเกตรับความประพฤติของเธอ

ในช่วงของการคบหากับแฟนคนแรก แอนให้แฟนใช้ถุงยางอนามัยเป็นครั้งคราว ความรักครั้งนั้นจบลงเมื่อต่างคนต้องไปเรียนคนละจังหวัดหลังจากจบชั้น ม.๖ โดยไม่มีเหตุการณ์ใดๆ ที่เป็นผลจากการมีเพศสัมพันธ์ไม่ป้องกัน

แอนตัดสินใจมาเรียนต่อในจังหวัดในระดับอุดมศึกษา เธอได้ทุนการศึกษาจากมหาวิทยาลัย สร้างความภูมิใจให้กับพ่อแม่ของเธออย่างมาก

การใช้ชีวิตในรั้วมหาวิทยาลัย ห่างไกลสายตาพ่อแม่ เพราะมาอยู่หอพักในจังหวัดกับน้องชายทำให้แอนเปลี่ยนไป เธอสารภาพว่าเธอสนใจการเที่ยวกลางคืน การใช้ชีวิตที่สนุกสนานมากกว่าการเรียน จึงทำให้เกรดตกไปมาก และระหว่างนั้น เธอก็มีความรักครั้งใหม่กับแฟนคนที่สอง

เมื่อตัดสินใจใช้ชีวิตอยู่ร่วมกับแฟนคนที่สองโดยไม่บอกให้พ่อแม่รู้ แอนจึงต้องหาทางออกเองเมื่อเงินขาดมือ เพราะฐานะทางบ้านแฟนก็ไม่ดีเท่าไร เขาต้องอาศัยเธออยู่เสมอในเรื่องค่าใช้จ่าย และเนื่องจากช่วงนั้น พ่อเธอป่วยกระเสาะกระแสะ ทำให้เธอเกรงใจ ไม่กล้าขอเงินจากครอบครัวเพิ่ม แอนจึงตัดสินใจขายบริการทางเพศโดยได้รับคำแนะนำจากเพื่อนในกลุ่มที่เกี่ยวข้องกันด้วยกันว่าเป็นทางที่หาเงินได้ง่ายและไวที่สุด แอนปิดบังเรื่องนี้ไม่ให้แฟนที่อยู่ด้วยกันรับรู้ว่าเธอหาเงินมาให้เขาใช้อย่างไร

ระหว่างที่คบกับแฟนคนที่สอง ทั้งแอนและแฟนเลือกใช้การหลังข้างนอก และการนับวันในการคุมกำเนิดแทนการใช้ถุงยางอนามัย

แล้วแอนก็ท้องโดยที่เธอยังเรียนอยู่ชั้นปีที่สองในมหาวิทยาลัย เธอจึงตัดสินใจทำแท้งโดยใช้ยาเพื่อขับเลือดออก แต่ผลจากการทำแท้งโดยตนเอง

ทำให้เธอตกเลือดไม่หยุดและทำให้แม่เพิ่งได้รับรู้ความจริงในการใช้ชีวิตทางเพศของเธอเมื่อโรงพยาบาลโทรไปแจ้งให้แม่รู้ว่าลูกสาวต้องเข้ามานอนที่โรงพยาบาลด้วยเหตุผลอะไร

แอนยอมรับว่าเธอไม่พร้อมที่จะเป็นฝ่ายบอกเล่าเรื่องราวส่วนตัวในชีวิตของเธอให้พ่อแม่รับรู้ แม้ว่าเธอกับพ่อแม่จะมีความสนิทสนมกันมากก็ตาม เหตุผลสั้นๆ ที่แอนให้การปิดบังเรื่องราวชีวิตทางเพศของเธอก็คือ

“หนูกลัวพ่อแม่เสียใจ”

ถอดเสียงสัมภาษณ์ “ชีวิตของแอน”

ผู้สัมภาษณ์ ปกติ หนูเรียนหนังสืออย่างเดียว หรือทำกิจกรรมด้วยคะ

แอน ทำกิจกรรมด้วยคะ หนูจะเป็นเชียร์ลีดเดอร์เป็นตัวแทนของสาขา ทำอะไรตลอดคะ

ผู้สัมภาษณ์ อืม ก็คือเรียนไปด้วย ทำกิจกรรมไปด้วย แล้วหนูเรียนดีไหม เกรดเป็นยังไงคะ

แอน อะไรนะคะ

ผู้สัมภาษณ์ เกรด ได้เกรดเป็นยังไงบ้าง เรียนดีมั๊ย

แอน เกรด ถ้าตั้งแต่ตอนเด็กๆ หนูเรียนดีคะแต่พอมามาหาเลี้ยงชีพ แบบ หนูชักเริ่มเหนื่อย ชักเริ่มมีแฟน อะไรยังงี้อะคะ มันก็เลยลดลงเรื่อยๆ ตั้งแต่ ป.๑ มาแล้ว หนูสอบได้ที่ ๑ ตลอด และ

พอช่วงมัธยมต้นนี่ ก็อยู่ห้องเก่งๆ ของโรงเรียนอะค่ะ ก็สามกว่า
สามจุดห้า พอมา ม.๔ หนูเริ่มมีแฟนอะค่ะ

ผู้สัมภาษณ์ แล้วแฟนคนแรกนี่ คือคบกันตอน ม.๔ ใช่ปะ

แอน ใช่ค่ะ

ผู้สัมภาษณ์ เป็นเด็กในโรงเรียนเดียวกันหรือเปล่า

แอน เป็นเด็กแถวบ้าน เขาอยู่แถวบ้านค่ะ

ผู้สัมภาษณ์ คือรู้จักกันมาตั้งแต่เล็กๆ หรือยัง

แอน เขาเรียนคนละโรงเรียนค่ะ หมู่บ้านเขาต้องขี่รถผ่านหน้าบ้านหนู
เพื่อที่จะไปต่อรถไปโรงเรียน แล้วเขาก็เล่นบอลล เป็นนักกีฬา
ยังงี้ค่ะ เด็กแถวบ้านหนูก็พอรู้จักกับเขา วันที่มีอะไรกัน
ครั้งแรกนี่คือ เค้าโทรมาชวนดูหนังอะค่ะ พอมาดูหนังที่แรก
ก็ยังไม่มื่ออะไรกัน แค่ออด หอม อะไรยังงี้ แรกๆ นะคะ หลัง
จากนั้น หนูมาเรียนกวตวิชาเิงคะคือมามีอะไรกันช่วงที่มาเรียน
กวตวิชา

ผู้สัมภาษณ์ ใช้สถานที่ไหน บ้านเขาหรือที่ไหน

แอน ที่ห้อง ที่หอพักนะค่ะ

ผู้สัมภาษณ์ หอพักของใครคะ ของหนูหรือ

แอน ของหนูค่ะ พี่เชื่่อมัย ตอนที่หนูรู้จักกับแฟนครั้งแรกใช่มี
พอเริ่มขึ้น ม.๔ ขึ้นมาเนี่ยหนูกลายเป็นคนที่ติดโทรศัพท์มาก
เลย หนูจะนั่งทำการบ้านเพื่อที่จะรอโทรศัพท์ค่ะ ตอนนั้น

โทรศัพท์มือถือยังไม่มี มีแต่โทรศัพท์บ้าน ก็มานั่งทำการบ้าน หรือทำอะไรสักอย่างนึงเพื่อที่จะรอโทรศัพท์นะคะ เพื่อที่จะได้คุยกับเค้า หนูรอโทรศัพท์เค้านะพี อ่านหนังสือก็อ่านไม่รู้เรื่อง แล้วก็เริ่มหนีเรียนคะ เพราะว่าพอขึ้น ม.๔ แพนมาเรียนอีกทีหนึ่งแล้ว มาเรียนพาณิชย์ที่นครสวรรค์ แต่ตัวหนูเองยังเรียนที่อุทัยธานีอยู่ หนูก็เริ่มหนีโรงเรียนพี หนีมาหาแพนอะไรี๊คะ

ผู้สัมภาษณ์ หนักันแบบเป็นวันๆ ไปกลับ หรือยังง

แอน ค่ะ

ผู้สัมภาษณ์ อ้าว แล้วตอนนั้น หนูก็ต้องกลับบ้านทุกวันใช่ไหม

แอน กลับบ้านทุกวันคะ ตอนเช้าก็คือนั่งรถไปถึงนครสวรรค์ไปี่รถอุทัย-นครสวรรค์

ผู้สัมภาษณ์ แล้วมันไม่ไกลกันหรือ

แอน ไม่ไกลคะ ปกติแล้ว ตอนช่วงหนูอยู่ ม.ปลาย เนี่ย ตกเย็นหนูจะเรียนพิเศษงคะ แต่คือไม่ได้เรียน หนูบอกกับแม่ว่าไปเรียนพิเศษ แต่จริงๆ หนูไม่ได้เรียน หนูไปหาแพนคือก็ต้องอยู่แถวบ้านเพื่อนแถวโรงเรียนอะไรี๊อะคะเพื่อให้ถึงเวลาที่จะนั่งรถกลับ เพื่อให้ทันเวลากับที่เราโกหกกับแม่ว่าเราไปเรียนพิเศษ

ผู้สัมภาษณ์ แล้วทำไมหนูถึงไม่รู้สึกสนิทกับพ่อแม่เลยถ้าเป็นเรื่องชีวิตส่วนตัวของหนู หนูจะไม่พูดเลยหรือ

แอน จริงๆ นะพี หนูไม่เคยพูดเลยคะ

ผู้สัมภาษณ์ เพราะอะไร ตอนเด็กๆ พ่อแม่เลี้ยงมาอย่างไร เธอ หนูถึงไม่รู้สึกลำบากใจ ไม่คุ้นเคย ไม่กล้าคุยกับเขา เพราะอะไรอะ

แอน ถ้าอยู่ในบ้านนี้ พุดนะพี่ หนูก็คุยเรื่องทั่วไป กับพ่อกับแม่ก็สนิทกันค่ะ แต่ถ้าเป็นเรื่องส่วนตัว บัญญัติๆ หนูไม่กล้าบอกค่ะ แม่กระทั่งเรื่องแฟนนี่ค่ะ พอมาเรียนที่นครสวรรค์ เรื่องที่เกิดขึ้นที่นี่ที่แม่รู้ก็คือ แบบแม่ค่อยๆ พุดแบบเป็นกันเอง มีแฟนหรือยังเล่า มาเรียนนะ หล่อเปล่า เด็กที่ไหนเธอ อะไร

ผู้สัมภาษณ์ แม่ต้องคอยหลอกถามไหม๊ หนูถึงพุด

แอน ค่ะ แม่ต้องคอยหลอกถามหนูถึงจะบอกแต่ถ้าให้หนูเล่าเอง หนูจะไม่เล่าเลยค่ะ หนูกลัวเค้าเสียใจ



กิจกรรมที่ ๖.๒ คำถามเรื่องเพศ

วัตถุประสงค์ เพื่อให้ผู้เข้าร่วม

๑. สำรวจความรู้สึกของตนเองเมื่อเห็นคำถามเรื่องเพศของลูกวัยรุ่น
๒. สามารถเผชิญคำถามเรื่องเพศด้วยท่าทีที่เป็นมิตร

เวลา

๖๐ นาที

อุปกรณ์

๑. แผ่นคำถามเรื่องเพศ แผ่นละ ๑ คำถาม รวม ๑๐ ข้อ
๒. แผ่นคำถามทั้ง ๑๐ ข้อบนกระดาษฟลิปชาร์ท ที่มองเห็นได้ทั้งห้อง
๓. ใบเฉลยคำถามเรื่องเพศ จำนวนเท่าผู้เข้าร่วมการอบรม
๔. เอกสาร “เรื่องที่พ่อแม่ควรคำนึงถึง เมื่อต้องตอบคำถามเรื่องเพศกับลูก” จำนวนเท่าผู้เข้าร่วมการอบรม

ขั้นตอนการทำกิจกรรม

๑. เกริ่นนำว่าจากที่เราคุยกันมา มีข้อสรุปร่วมกันว่าการพูดคุยเรื่องเพศกับลูกนั้น ควรพูดคุยตั้งแต่ลูกยังเล็ก ขณะเดียวกัน ท่าทีในการพูดคุยก็มีส่วนสำคัญอย่างมากที่จะสร้างความไว้วางใจระหว่างพ่อแม่กับลูก การจะพูดคุยเรื่องเหล่านี้ต้องอาศัยการสร้าง ความคุ้นเคย
๒. ถามผู้เข้าร่วมว่า ตอนที่เราเป็นวัยรุ่น เรามีคำถามเรื่องเพศอะไรบ้างจดคำถามขึ้นบนฟลิปชาร์ท

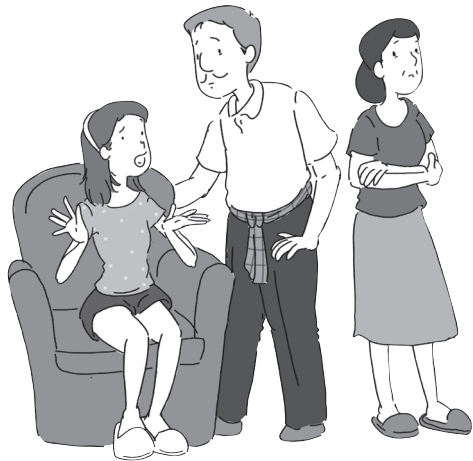
๓. เมื่อได้คำถามจำนวนหนึ่ง ถามต่อว่าตอนที่อยากรู้เรื่องเหล่านี้ เราหาคำตอบอย่างไร
๔. อธิบายว่า กิจกรรม “คำถามเรื่องเพศ” นี้ เป็นการชวนกันสำรวจคำถามเรื่องเพศที่เด็ก ๆ สมัยนี้สนใจ โดยคำถามที่นำมาให้ดูนี้มาจากเว็บไซต์ของโครงการก้าวอย่างอย่างเข้าใจชื่อ www.teenpath.net ซึ่งเป็นเว็บไซต์เกี่ยวกับการให้ความรู้ ความเข้าใจในเรื่องการสอนเพศศึกษาอย่างรอบด้านและมีเด็กมาตั้งกระทู้ถามคำถามที่อยากรู้จำนวนมาก
๕. นำเสนอคำถามยอดฮิต ๑๐ ข้อของวัยรุ่นและถามความรู้สึกต่อคำถามที่เห็น
๖. จากนั้นให้ผู้เข้าร่วมจับคู่ โดยผู้ดำเนินการอธิบายว่าจะเป็นการลองแสดงบทบาทสมมติ โดย
 - ให้แต่ละคู่ตกลงกันว่าใครจะสวมบทบาทเป็นพ่อหรือแม่และใครจะเป็นลูก
 - จากนั้น แจกคำถามให้กับคนที่เป็นลูก
 - ลองเล่นบทบาทสมมติ โดยให้คนที่เป็นลูกถามคำถามที่ได้รับกับพ่อหรือแม่ ส่วนพ่อหรือแม่ให้ลองพยายามตอบคำถามลูก
 - ให้เวลาลองบทบาทสมมติ ๗ นาที

๙. ผู้ดำเนินการชวนคุย
- ถามคนที่เป็นพ่อแม่ว่ารู้สึกอย่างไรกับคำถามและการตอบคำถาม
 - ถามคนที่เป็นลูกว่า รู้สึกอย่างไรกับคำตอบที่ได้รับ
๑๐. จากนั้น ให้เวลาแต่ละคู่ลองช่วยกันหาวิธีตอบคำถามที่ได้รับ ให้เวลา ๕ นาที
๑๑. ขอให้แต่ละคู่ออกมาแสดงบทบาทสมมติว่าจะตอบคำถามแต่ละข้ออย่างไร ให้เวลา ๓ นาทีต่อคู่ (หากเวลาไม่พอให้ขออาสาสมัคร หรือ สุ่มเลือกบางกลุ่ม)
๑๒. เมื่อแต่ละกลุ่มแสดงจบ ผู้ดำเนินการชวนคุย โดยใช้คำถามต่อไปนี้
- การคุย/ตอบคำถามเหล่านี้ คิดว่ามีความยากง่ายอย่างไร
 - ถ้าต้องตอบคำถามลูกในสถานการณ์จริงๆ เราจะมีท่าที และให้คำตอบแบบเดียวกับที่แสดงบทบาทสมมติหรือไม่ เพราะอะไร
 - ถ้าเราไม่สามารถตอบคำถามลูกได้ จะทำอย่างไรได้บ้าง
๑๓. แจกแผ่นแนวทางการตอบคำถามทั้ง ๑๐ ข้อให้ผู้เข้าร่วมทุกคน ชวนให้แต่ละคนดูคำตอบของคำถามที่คู่ตัวเองได้รับ และให้ลองเปรียบเทียบว่า แนวทางการตอบที่แจกให้ กับคำตอบที่เราลองช่วยกันตอบ มีความเหมือนหรือต่างกันอย่างไรบ้าง
๑๔. ผู้ดำเนินการชวนผู้เข้าร่วมสรุปประเด็นสำคัญในการคุยเรื่องเพศกับลูก โดยถามว่า
- สิ่งที่ควรนึกถึงเมื่อตอบคำถามเรื่องเพศกับลูก มีอะไรบ้าง**

๑๓. ผู้ดำเนินการอาจเพิ่มเติมประเด็นสำคัญ ดังนี้

- การให้ข้อมูล ความรู้ที่ถูกต้อง และรอบด้าน เป็นเรื่องสำคัญ
- **ควรตั้งใจฟังคำถามหรือฟังลูกพูด** ตอบคำถามด้วยท่าที่สบายๆ
ไม่ควรแสดงความวิตกกังวลหรือความกลัวให้ลูกเห็น
- ควรตอบคำถามลูกทันทีเมื่อถูกถาม **ไม่ควรตำหนิ หรือบ่น** เบี่ยง
หลีกเลี่ยง เปลี่ยนเรื่องคุย **ไม่ควรหัวเราะ** ล้อเลียนหรือแสดง
ให้เห็นเป็นเรื่องตลก เมื่อลูกถาม
- **ตอบคำถามตรงไปตรงมา** อย่าอธิบายยืดเยื้อ โดยที่คำอธิบาย
นั้นไม่ได้ตอบคำถามของลูก

๑๔. แจกเอกสาร “แนวทางการตอบคำถามเรื่องเพศและเรื่องที่มีพ่อแม่
ควรคำนึงถึงเมื่อต้องตอบคำถามเรื่องเพศกับลูก” จำนวนเท่าผู้เข้า
ร่วมการอบรม



แนวทางการตอบคำถามเรื่องเพศ-๑

เป็นผู้หญิง หากเกิดอารมณ์ทางเพศขึ้นมาจะอย่างไร?

ตอบ ผู้หญิงสามารถเกิดอารมณ์ทางเพศได้หากเราได้รับสิ่งเร้า เช่น ดูภาพโป๊ อยู่ใกล้ชิดเพศชาย หรือได้รับการเล้าโลม ความรู้สึกเหล่านี้เป็นเรื่องธรรมชาติและหายไปเองได้หากไม่ได้รับการกระตุ้นต่อเนื่อง แต่ก็มีผู้หญิงจำนวนไม่น้อย ที่จะคลี่คลายความรู้สึกทางเพศด้วยการช่วยตัวเอง การช่วยตัวเองทำให้เราได้เรียนรู้อารมณ์ทางเพศของตัวเอง ทำได้โดยการสัมผัสอวัยวะส่วนต่างๆ ของร่างกาย เช่น หน้าอก หน้าท้อง ลำแขน ต้นขา แก้ม แผ่นหลัง สัมผัสเบาๆ ที่คลิตอริส ใช้นิ้วลูบไล้อย่างอ่อนโยนบริเวณรอบๆ แคม หรือใช้นิ้วมือเคลื่อนไหวเข้าออกบริเวณช่องคลอด ที่สำคัญต้องทำอย่างระมัดระวังและทะนุถนอมนะคะ มิฉะนั้นของรักของหวงของเราอาจบอบช้ำหรือถูกขีดข่วนได้

ทำไมอวัยวะเพศชายถึงแข็งตัว?

ตอบ เมื่อมีสิ่งมากระตุ้นเร้าอารมณ์ทางเพศปฏิกิริยาที่เกิดขึ้นกับร่างกายของเราก็คือ เกิดการเปลี่ยนแปลงขนาดของอวัยวะเพศจากขนาดปกติ จะขยายตัวและแข็งตัว เนื่องจากมีเลือดเข้าไปหล่อเลี้ยงเนื้อพรุณของอวัยวะเพศมากขึ้น แต่การไหลกลับของเลือดน้อยกว่าการไหลเข้าจะสังเกตได้ว่าอวัยวะเพศจะเปลี่ยนเป็นสีชมพูหรืออมเลือด

ตกขาวคืออะไร?

ตอบ ตกขาว คือ มูกใสหรือขุ่น สีขาวๆ เหลืองๆ ที่ออกมาจากช่องคลอด ซึ่งลักษณะของตกขาวนี้จะแตกต่างกันไปในระหว่างช่วงของเดือน คือ ตกขาวที่เกิดในช่วงประจำเดือนหมดใหม่ๆ จะมีลักษณะขุ่นหรือหนืดเล็กน้อยแล้วก็จะค่อยๆ ใสขึ้น จนถึงหลังประจำเดือนมาวันแรกไปแล้ว ๑๔ วัน ก็คือวันที่มีไข่ตกก็จะมีตกขาวเป็นมูกเหมือนไข่ขาวดิบ จากนั้นก็จะลดลงจนถึงประจำเดือนมาอีกครั้ง ซึ่งวงจรนี้จะหมุนเวียนไปทุกๆ รอบเดือนตามธรรมชาติ

ถ้าช่วยตัวเองบ่อยๆ จะทำให้จู๋ใหญ่ขึ้นจริงไหม?

ตอบ การช่วยตัวเองเป็นเพียงการปลดปล่อยอารมณ์ทางเพศที่เป็นสุขด้วยตัวเราเองเท่านั้น ไม่สามารถทำให้อวัยวะเพศใหญ่ขึ้นได้

แนวทางการตอบคำถามเรื่องเพศ-๒

ชนตรงนั้นของผู้หญิงมีลักษณะยังไง นุ่มรีเปล้า ขนของหนูมันหยาบ เป็นเพราะอะไร?

ตอบ เป็นลักษณะโดยเฉพาะของชนบริเวณนั้น จริงๆ แล้วคนที่อวัยวะเพศมีประโยชน์ต่อเราไม่น้อยเลย เช่น ปกคลุมเพื่อป้องกันเชื้อโรค ลดแรงเสียดสีเวลามีเพศสัมพันธ์ และป้องกันกลิ่นอับขึ้นภายในไม่ให้ระเหยออกมาภายนอก ใครๆ ก็เป็นกัน เป็นเรื่องธรรมชาติ

จุดสุดยอดคืออะไร?

ตอบ จุดสุดยอด คือความรู้สึกที่เสียวซ่าที่สุดของการช่วยตัวเองหรือการมีเพศสัมพันธ์ โดยในเวลานี้อารมณ์ทางเพศของเราจะพุ่งขึ้นสูงสุดชีพจรเต้นเร็ว กล้ามเนื้อเกร็งทั่วตัว รู้สึกผ่อนคลาย หากเป็นในผู้ชาย การถึงจุดสุดยอดมักจะมีพร้อมๆ กับการหลั่งน้ำอสุจิ แต่ถ้าหากเป็นในผู้หญิงช่องคลอดก็จะบีบรัดเป็นจังหวะมีน้ำหล่อลื่นจำนวนมากที่อวัยวะเพศ

เราจะรู้ได้ยังไงว่าผู้หญิงคนไหนบริสุทธ์หรือไม่บริสุทธ์?

ตอบ ผู้หญิงบริสุทธ์หรือไม่บริสุทธ์จะวัดแค่มีเลือดออกหรือไม่เวลามีเพศสัมพันธ์ เรื่องแค่นี้เอามาตัดสินกันไม่ได้หรอก เพราะเพียงแค่เราชี้จักรยานหรือทำกิจกรรม เล่นกีฬาที่หนัก เยื่อพรหมจรรย์ก็สามารถขาดได้แล้ว จะบริสุทธ์หรือไม่มันไม่สำคัญเลย เรื่องนี้มันอยู่ที่ใจของเราว่าเรามีความรู้สึกยังไงกับเธอ ความรู้สึกดี ๆ ที่สองคนมีให้กันและกัน บางครั้งมันมีคุณค่ามากกว่าความบริสุทธ์ของร่างกายที่เราหมั่นยึดติดเสียอีก

ถ้าเกิดท้องขึ้นมาแล้วกินยาสตรีเพ็ญภาค จะทำให้แท้งไหม?

ตอบ ยาประเภทนี้มักจะมีแอลกอฮอล์เป็นส่วนประกอบหลัก สรรพคุณของยาจะเพิ่มการไหลเวียนของเลือด เพราะแอลกอฮอล์จะเพิ่มอัตราเผาผลาญพลังงานในร่างกาย มีผลทำให้หัวใจของเราต้องทำงานมากขึ้น เส้นเลือดส่วนปลายจะขยายตัว ใบหน้าจะมีสีแดง ในหญิงที่ตั้งครรภ์หากกินยานี้มาก ๆ จะมีผลทำให้เกิดความผิดปกติต่อทารกในครรภ์ ในผู้หญิงที่มีประจำเดือนหากทานยานี้เข้าไปจะทำให้เลือดออกมากกว่าปกติ เนื่องจากการขยายตัวของหลอดเลือด ซึ่งทำให้ร่างกายเสียเลือดมากไปโดยไม่จำเป็น ยาประเภทนี้จึงไม่สามารถทำแท้งได้

แนวทางการตอบคำถามเรื่องเพศ-๓

ใส่ถุงยางอนามัยซ้อนกันสองชั้นจะปลอดภัยกว่าจริงหรือเปล่า?

ตอบ ถุงยางอันเดียวนี่ละ ช่วยชีวิตใครต่อใครมามากมายนับไม่ถ้วนแล้ว ไม่ว่าจะช่วยจากการตั้งท้องที่ไม่พร้อมหรือช่วยป้องกันการติดเชื้อทางเพศสัมพันธ์ หรือการติดเชื้อเอชไอวี หากเราใส่อย่างถูกวิธี คือ บีบไล่ลมทุกครั้งก่อนใช้งาน เพื่อป้องกันการแตกกระหว่างใช้ และ ถุงยางไม่หมดอายุ หรือเสื่อมสภาพ แค่นี้ก็ปลอดภัยหายห่วงไม่ต้องกังวลเวลามีเพศสัมพันธ์ ที่สำคัญถุงยางใส่แค่ชั้นเดียวก็พอ ไม่ต้องใส่สองชั้น เพราะหากใส่สองชั้นโอกาสที่ถุงยางจะเสียดสีกันและเกิดการรั่วซึมได้

หนุ่มมักจะคุยเล่นกับเพื่อนผู้ชายคนหนึ่งเป็นประจำยิ่งคุยก็ยิ่งชอบเขา แต่เวลาเพื่อนล้อกลับปฏิเสธ นึกถึงเขาที่ไรใจเต้นแรงทุกที อย่างนี้เรียกว่า “รัก” ไหม?

ตอบ ความรู้สึกรักกับชอบนี่มันใกล้เคียงกันเหลือเกิน จนบางครั้งเราแทบจะแยกความรู้สึกนี้ไม่ออก เราแน่ใจหรือยังว่าเรารู้จักเขาดีพอแล้ว และความรู้สึกที่มีให้ นั่นคือความรัก หรือเป็นเพียงความปลื้มที่มีคนมาสนใจในตัวเราเท่านั้น ความชอบนี้เกิดได้บ่อย กับใครก็ได้ที่เรามีบางสิ่งบางอย่างที่ทำให้เราพึงพอใจ อาจจะเป็นหน้าตา นิสัย ฯลฯ แต่ความรักนี้ต้องใช้เวลากับมันสักหน่อย ยังไงลองถามตัวเองดู

เรื่องที่พ่อแม่ควรคำนึงถึง เมื่อต้องตอบคำถามเรื่องเพศกับลูก

สิ่งที่ต้องระวัง	ลองพยายามทำสิ่งนี้
ไม่ควรหลีกเลี่ยง ป้ายเบี่ยงหรือเปลี่ยนเรื่องคุย	<ul style="list-style-type: none">• ตั้งใจฟังคำถามลูก และฉวยโอกาสพูดคุย โดยยกตัวอย่างจากสถานการณ์ต่างๆ ในขณะนั้น เช่น ระหว่างดูโฆษณาละครทีวี เดินเล่นในห้าง นั่งรถ ฯลฯ• ให้คำตอบสั้นๆ ถ้ายังไม่สะดวกใจจะคุย เช่น อยู่ในที่สาธารณะ หรืออยู่ในช่วงเวลาที่ยังไม่เหมาะสมว่า “เดี๋ยวเราค่อยคุยเรื่องนี้กันที่บ้าน” หรือ “รอให้แม่/พ่อว่างก่อนนะ เดี่ยวจะคุยให้ฟัง”
ไม่ควรไล่ให้ไปถามพ่อหรือถามแม่แทน	<ul style="list-style-type: none">• บอกลูกตรงๆ ว่า “ไม่รู้” แต่จะลองไปหาคำตอบให้” หรือชวนลูกให้ช่วยกันหาคำตอบว่าเพราะอะไร• หากคุณลำบากใจ อายที่จะพูดก็ควรให้ลูกรับรู้ ว่า “แม่/พ่อกระตาคปาก ยังไม่กล้าพูด ขอเวลาหน่อย แล้วจะตอบ”

สิ่งที่ต้องระวัง	ลองพยายามทำสิ่งนี้
<p>ไม่ควรหัวเราะ ล้อเลียน หรือแสดงให้ลูกเห็นว่าคำถามของคุณเป็นเรื่องตลก เพราะจะทำให้ลูกเกิดความสับสนและกังวลใจส่งผลให้ในอนาคต เมื่อลูกเกิดปัญหาในเรื่องเพศลูกจะไม่สามารถตัดสินใจได้ว่าควรทำอย่างไร</p>	<p>สิ่งที่ควรทำ คือ การสนับสนุนหรือแสดงออกทั้งน้ำเสียง กิริยาวาจาในทางที่ทำให้ลูกรู้ว่าเมื่อไหร่ที่มีคำถามในเรื่องเพศ ให้มาปรึกษาหรือถามกับพ่อแม่ได้เสมอ</p>
<p>ไม่ใช้น้ำเสียงตำหนิ ห้ามปราม เมื่อได้ยินคำถามที่แสดงความอยากรู้อยากเห็นในเรื่องเพศของลูก</p>	<p>เปิดใจรับฟัง แสดงให้ลูกเห็นว่าพ่อแม่มีความสนใจเรื่องต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับเรื่องเพศและเห็นว่าเป็นเรื่องธรรมชาติ ไม่ใช่เรื่องผิดปกติ</p>
<p>ไม่ควรใช้คำเรียกอวัยวะต่างๆ ด้วยน้ำเสียงดูถูก ตีเตียน</p>	<p>ใช้คำเรียกอวัยวะต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับเรื่องเพศที่ถูกต้องตามความเป็นจริง</p>
<p>ไม่ควรให้ลูกฟังข้อมูลต่างๆ มากมายในคราวเดียว</p>	<p>การพูดคุยเรื่องเพศกับลูก ต้องเลือกใช้คำศัพท์ที่สอดคล้องกับวัยของลูก ไม่ใช่ศัพท์ที่ยากเกินกว่าลูกจะเข้าใจ เช่น การตอบคำถามว่าเด็กเกิดมาจากไหน การตอบคำถามเด็กวัย ๕ ปี ต้องใช้การอธิบายที่ต่างจากการตอบคำถามเด็กวัย ๘ ปี และ ๑๑ ปี</p>

กิจกรรมที่ ๗ เราทำแบบนี้กับลูกบ่อยไหม

วัตถุประสงค์ เพื่อให้ผู้เข้าร่วม

๑. สำนักรววิธีกรสื่อสารของตนเองกับบุตรหลานและคนในครอบครัว
๒. ตระหนักถึงผลกระทบของการสื่อสารในเชิงลบหรือการตำหนิ
๓. ฝึกการสื่อสารในเชิงบวกที่ทำให้ผู้ฟังรู้สึกถึงการแสดงความห่วงใย
๔. เห็นความสำคัญของการสื่อสารแบบสองทางว่าเป็นผลดีกว่าการสื่อสารแบบทางเดียว

เวลา

๖๐ นาที

อุปกรณ์

๑. แผ่นประโยคตัวอย่าง ตัดเป็นข้อๆ ละ ๑ แผ่น ขนาดเอสี่
๒. กระดาษฟลิปชาร์ตแผ่นใหญ่ที่มีประโยคทั้ง ๑๐ ข้อ
๓. กระดาษฟลิปชาร์ต ปากกาเคมี กระดาษขาว
๔. ไฟล์วิดีโอ “ประโยคที่วัยรุ่นไม่ชอบ”
๕. เครื่องเล่นที่สามารถเล่นแผ่นซีดีได้ พร้อมจอฉาย

รู้สึกอย่างไรหากมีคนพูดประโยคเหล่านี้กับเรา

๑. เออ ถ้าเกิดปัญหาขึ้น ก็อย่ามาให้พ่อ/แม่แก้ให้แล้วกัน
๒. ทำไมขี้เกียจ เหลวไหลแบบนี้ บอกก็หนแล้วเรื่องให้รู้จักเก็บกวาดห้องให้สะอาด
๓. กล้าดียังไงเอาเงินที่พ่อแม่ทำให้ เอาไปเลี้ยงไปเที่ยวกับแฟน ทั้งที่ตัวเองยังไม่มีปัญญาหาเงินเอง
๔. ถึงเวลาก็รู้เองแหละ ไม่ต้องถาม
๕. จะบ้าหรือเปล่า เป็นผู้หญิงใส่กระโปรงสั้นๆ จู้ดจู้แบบนั้น แล้วจะออกไปข้างนอกได้อย่างไร
๖. ทำเป็นรู้ดี ว่าอะไรก็เถียงตลอด
๗. ทำไมเพิ่งกลับ ไปไหนมาไหน ไม่เคยบอกกล่าวกันเลย
๘. บ้านช่องอยู่ไม่เป็นเลย งานบ้านก็ไม่เคยช่วยทำ
๙. อย่าให้รู้เสียว่าโกหก
๑๐. พ่อไม่สนใจหรอกว่าเพื่อนลูกจะทำอะไรกันบ้าง แต่ลูกห้ามทำ

ช่วยกันเปลี่ยนประโยคเหล่านี้
ให้เป็นประโยคที่สื่อสารเชิงบวก

ขั้นตอนการทำกิจกรรม

๑. ผู้ดำเนินการเกริ่นนำโดยใช้คำถามว่า
 - จากประสบการณ์ของเราตอนเป็นวัยรุ่นมีคำพูดหรือท่าทีของพ่อแม่แบบไหนบ้างที่เราฟังแล้วรู้สึกไม่ชอบให้ผู้เข้าร่วมยกตัวอย่างว่า พ่อแม่พูดอะไร/แบบใด และทำให้เรารู้สึกอย่างไร ขอตัวอย่างจากผู้เข้าร่วม ๓-๔ คน จากนั้นถามว่า
 - ในฐานะพ่อแม่ เรารู้หรือไม่ว่า คำพูดหรือการพูดแบบใดของเรา ที่ลูกเราไม่ชอบให้ผู้เข้าร่วมยกตัวอย่าง โดยขอตัวอย่างจากพ่อ/แม่ ๓-๔ คน
๒. จากนั้น ผู้ดำเนินการขอให้ผู้เข้าร่วมช่วยกันอธิบายความแตกต่างระหว่าง
 - ลักษณะคำพูดหรือท่าทีการพูด ที่เป็นกรตำหนิ และลักษณะคำพูดหรือท่าทีการพูด ที่เป็นกรเตือนด้วยความหวังดี
๓. ชี้แจงผู้เข้าร่วมว่ามีไฟล์วิดีโอ “ประโยคที่วัยรุ่นไม่ชอบ” ความยาวประมาณ ๔ นาที จะเปิดให้ดูร่วมกัน
๔. หลังจากวิดีโอจบ ขวนผู้เข้ารับการอบรมพูดคุย ดังนี้
 - จากการชมวิดีโอ รู้สึกอย่างไร
 - หากเด็ก ๆ รู้สึกว่า พ่อแม่ไม่รับฟังตัวเอง อาจส่งผลอย่างไรได้บ้าง

๕. ผู้ดำเนินการนำเสนอประโยค ๑๐ ประโยค แล้วขวนขวายว่าเราจะรู้สึกอย่างไร หากมีคนพูดประโยคแบบนี้กับเรา
๖. แบ่งกลุ่มผู้เข้าร่วมเป็น ๑๐ กลุ่มย่อย แต่ละกลุ่มจะได้รับประโยคกลุ่มละ ๑ ประโยค ให้กลุ่มช่วยกันเปลี่ยนประโยคเป็นการสื่อสารในเชิงบวก โดยให้

- วิเคราะห์ **เจตนาของ “พ่อแม่”** ในประโยคที่ได้รับว่าต้องการสื่อว่าอะไร
- หากเราเป็น “ลูก” เราจะ**รู้สึกอย่างไร**กับประโยคที่ได้รับ
 - “คำพูด” ใดบ้างในประโยคที่ได้รับ ทำให้ผู้ฟังรู้สึกว่าเป็นการตำหนิ และส่งผลให้ปิดกั้นการสื่อสาร หรือทำให้คนฟังเสียใจน้อยใจได้
- **ช่วยกันเปลี่ยนประโยค**ที่ได้รับให้เป็นการสนทนาหรือเตือนด้วยความหวังดี เพื่อช่วยให้ผู้ฟังเกิดความรู้สึกที่ดี และผู้พูดเองก็ยังสามารถสื่อความต้องการตามเจตนาของตนเองได้

๗. จากนั้น แต่ละกลุ่มนำเสนอ โดยให้อ่านประโยคเดิม เปรียบเทียบกับประโยคที่แก้ไขใหม่และชวนให้คนอื่น ๆ รับฟัง และร่วมกันแสดงความคิดเห็นว่า ประโยคที่เพื่อนแก้ไขใหม่นั้น ฟังแล้วรู้สึกอย่างไร ให้ความรู้สึกในทางบวกมากขึ้นหรือไม่ อย่างไร

๘. เมื่อทุกกลุ่มนำเสนอครบแล้ว ถามผู้เข้าร่วมว่า

- รู้สึกอย่างไรกับการสื่อสารในเชิงบวก
- การพูดในเชิงบวกสำหรับพ่อแม่เป็นเรื่องง่ายหรือยากอย่างไร
- องค์ประกอบของการสื่อสารเชิงบวก ที่ทำให้เกิดการสนทนากันในทางที่เปิดใจ รับฟังกันและกัน มีอะไรบ้าง

๙. ผู้ดำเนินการอาจเพิ่มเติมประเด็น หากยังไม่ครอบคลุม ดังนี้

การพูดในเชิงบวก

- ไม่เริ่มจากการตำหนิ
- บอกความรู้สึก (ห่วงใย) ของพ่อแม่
- บอกสิ่งที่เราอยากให้เรา เสนอทางเลือก ชี้ให้เห็นประโยชน์
- ใช้คำถามเพื่อเปิดช่องให้ลูกได้บอกความรู้สึก/อธิบายเหตุผลด้วย เพื่อจะได้คุยกันต่อ



ข้อมูลเพิ่มเติมสำหรับผู้ดำเนินการ

ในการพูดคุยกับลูกวัยรุ่น ควรคำนึงถึงเรื่องเหล่านี้ เพื่อช่วยให้การสื่อสารเป็นไปในแบบสองทางและสร้างความไว้วางใจให้เกิดขึ้น

- เป็นเรื่องธรรมดาของวัยรุ่นที่ต้องการเป็นตัวของตัวเอง คิดในมุมมองของลูกบ้างว่าทำไมถึงทำเช่นนั้น **พยายามเอาใจวัยรุ่นมาใส่ใจเรา** ดูบ้าง โดยเตือนตัวเองไว้ว่า “ฟังลูกก่อนสิ”
- ความรู้สึกของพ่อแม่ในขณะที่กำลังจะดักเตือนลูกจะมีสองอารมณ์ร่วมกันเสมอ คือ **โกรธ** และ **ยังงี้ก็รัก**
- ความหวังดีและห่วงใยของพ่อแม่เป็นความรู้สึกดี ๆ ที่ควรสื่อสารให้ลูกรับรู้ แต่ควรมีเทคนิคในการสื่อสารหรือดักเตือนโดยใช้ “ปิยวาจา” คือ แสดงความหวังดีที่มาจากใจ เพราะทุกครั้งที่พ่อแม่ติลูกก็เพื่อสร้างพฤติกรรมที่ดีให้กับลูก ไม่ใช่การโยนความผิดว่า “ลูกไม่เอาถ่าน”
- คิดให้ดีกว่าถ้าแสดงออกกับลูกไปอย่างนั้น จะส่งผลให้เกิดอะไรตามมาบ้างกับความสัมพันธ์กับลูก อย่าลืมว่าความใกล้ชิด ความไว้วางใจที่ลูกมีต่อเรานั้นสำคัญมากและจะช่วยให้คุณปลอดภัยจากพฤติกรรมเสี่ยงได้ คำพูดว่ากล่าวจะยิ่งทำให้ลูกวัยรุ่นแยกตัวจากพ่อแม่มากกว่าจะเข้ามาพูดคุยด้วย และแทนที่จะเป็นฝ่ายพูดเองทั้งหมด พ่อแม่ควรหาวิธีทำให้ลูกเป็น

ฝ่ายคิด ตัวอย่างเช่น หากลูกขายนำสมุดรายงานผลการเรียนที่ไม่ดีกลับมาบ้าน ให้ถามว่าลูกคิดจะจัดการอย่างไรกับสถานการณ์นั้น พูดเพียงสั้นๆ และแสดงให้ลูกรู้ว่าพ่อแม่เชื่อมั่นในความสามารถของเขา

- ยอมรับว่า บางครั้งพ่อแม่ก็อาจทำเกินไป ให้เวลาตัวเองสงบสติอารมณ์ และเข้าไปคุยกับลูกใหม่ ด้วยน้ำเสียง ท่าทีที่อ่อนโยนขึ้น และถ้าสามารถพูดขอโทษลูกได้ก็บอกให้ลูกรู้
- เวลาที่อยู่กับครอบครัวจะนำพอใจยิ่งขึ้นหากเป็นที่เข้าใจร่วมกันว่าต้องไม่มีการทู่เถียงกัน ฉะนั้น เมื่อพูดจบแล้ว ก็คือจบจริงๆ อย่ารื้อฟื้นหรือพูดถึงภายหลังอีก เช่น เรื่องการเรียนของลูกที่ได้คะแนนต่ำ พ่อแม่ต้องไม่พูดถึงผลการเรียนคะแนนต่ำของลูกที่โต๊ะอาหาร
- ให้ลูกมีเวลาเป็นส่วนตัวบ้าง เพื่อให้ลูกได้ทบทวนถึงเรื่องที่เกิดขึ้น
- มองหาเพื่อน ญาติพี่น้อง คนข้างๆ ที่เข้าใจเรา เพื่อปรับทุกข์ เมื่อรู้สึกเหนื่อยหรือหงุดหงิดกับพฤติกรรมลูก และเรียนรู้จากคนเหล่านั้นว่าเขามีวิธีจัดการกับความหงุดหงิดอย่างไร

ข้อมูลเพิ่มเติมสำหรับผู้ดำเนินการ

ความหมายของการ “ตำหนิ”

เป็นการใช้ถ้อยคำรุนแรง แสดงท่าที น่าเสียง อารมณ์ ที่ทำให้ผู้ฟัง รู้สึกไม่ดี หรือรู้สึกว่าถูกตัดสินไปแล้ว โดยไม่ได้ต้องการคำอธิบาย เช่น

- ใช้คำพูดจับผิด ใช้คำพูดดักคอ ใช้ประโยคคำสั่ง เช่น “บอกมานะว่า...” “อย่าให้รู้เขียว...”
- ใช้การถามนำ ซึ่งไม่เปิดโอกาสให้อีกฝ่ายอธิบาย เช่น ประโยคที่ลงท้ายว่า “...ใช่หรือเปล่า”
- ท่าที กิริยาอาการแสดงออกชัดเจนว่า “ไม่อยอมรับฟัง”

องค์ประกอบเหล่านี้ เป็นการปิดกั้น ทำให้ไม่เกิด “การสนทนา” เพราะผู้พูดยึดกุมการพูดไว้ฝ่ายเดียว ลักษณะของการใช้คำพูดและการแสดงออกทำให้อีกฝ่ายไม่กล้าสื่อสารหรือบอกความจริง

ความหมายของการ “ตักเตือน”

ในที่นี้คือการใช้คำพูดที่ทำให้เกิดการสื่อสารสองทาง ซึ่งเป็นการสื่อสารในเชิงบวก เป็นการเปิดโอกาสให้มีการพูดคุย ได้ตอบกัน องค์ประกอบสำคัญของการสื่อสารสองทาง คือ

- ใช้คำพูดที่แสดงความเป็นห่วง โดยแทนด้วยความรู้สึกของผู้พูดเอง เช่น “แม่เสียใจที่...” “พ่อไม่สบายใจเลยที่...”
- ใช้คำถามปลายเปิดเพื่อให้โอกาสอีกฝ่ายตอบแบบอธิบาย หรือเปลี่ยนจากประโยคบอกเล่าเป็นคำถาม เพื่อเปิดให้มีการสนทนา เช่น “...ลูกไม่เข้าใจตรงไหนที่แม่พูดไป” “ไหนลองบอกเหตุผลสิว่าเป็นเพราะอะไร” “อะไรทำให้คิดแบบนี้”
- สื่อสารโดยบอกความต้องการชัดเจนว่าผู้พูดต้องการเห็นพฤติกรรมอะไร เช่น “ถ้าจะกลับบ้านดึก ต้องโทรบอกก่อนล่วงหน้า”
- ให้เหตุผลที่ชัดเจนเมื่อไม่เห็นด้วยกับการกระทำของอีกฝ่าย เช่น “พ่อไม่สบายใจที่ลูกกลับบ้านดึก เพราะ...”
- ขอความเห็นจากอีกฝ่ายว่าต้องการเห็นทางออกอย่างไรบ้าง เช่น “ลองบอกสิว่าอยากให้พ่อแม่ทำยังไงกับเรื่องที่คุณไม่โทรมาบอกล่วงหน้าว่าจะกลับบ้านดึก” “มาช่วยกันทำห้องให้สะอาดดีไหม”
- ควบคุมน้ำเสียงให้อยู่ในโทนฟังแล้ว “รึหนู” รวมทั้งแสดงสีหน้า สายตา น้ำเสียง ที่ชวนให้อยากสนทนาด้วย

ข้อมูลเพิ่มเติมสำหรับผู้ดำเนินการ

รู้สึกอย่างไรหากมีคนพูด ประโยคเหล่านี้กับเรา	เจตนา/ ความตั้งใจ/ อยากให้ลูกรู้ว่า
๑. เออ ถ้าเกิดปัญหาขึ้น ก็อย่ามาให้ พ่อแม่แก้ให้แล้วกัน	สิ่งที่ลูกจะทำ มันอาจสร้างปัญหาได้ และเมื่อเกิดปัญหาขึ้นมา ลูกจะต้อง เป็นคนรับผิดชอบกับผลที่ตามมา
๒. ทำไมขี้เกียจเหลวไหลแบบนี้ บอก ก็หนแล้วเรื่องให้รู้จักเก็บกวาด ห้องให้สะอาด	อยากให้ลูกเก็บกวาดห้องให้สะอาด
๓. กล้าดียังไงเอาเงินที่พ่อแม่หาให้ เอาไปเลี้ยงไปเที่ยวกับแฟน ทั้งที่ ตัวเองยังไม่มีปัญญาหาเงินเอง	ไม่อยากให้ลูกใช้เงินฟุ่มเฟือย เพราะ พ่อแม่หาเงินมาด้วยความยากลำบาก
๔. ถึงเวลาก็รู้เองแหละ ไม่ต้องถาม	ยังไม่พร้อมจะตอบคำถามนี้เพราะ.... (หรือไม่รู้ แต่จะไปหาคำตอบมาให้)
๕. จะบ้าหรือเปล่า เป็นผู้หญิง ใส่กระโปรงสั้นจู้จู้แบบนี้ แล้วจะออกไปข้างนอกได้อย่างไร	เป็นห่วงลูก เกรงว่าจะเกิดอันตราย กับลูก
๖. ทำเป็นรู้ดี ว่าอะไรก็เถียงตลอด	อยากให้ลูกฟังให้จบก่อนจะได้รู้ว่า สิ่งที่อยากบอกคืออะไร

รู้สึกอย่างไรหากมีคนพูด ประโยคเหล่านี้กับเรา	เจตนา/ ความตั้งใจ/ อยากให้ลูกรู้ว่า
๗. ทำไมเพิ่งกลับ ไปไหนมาไหน ไม่เคยบอกกล่าวกันเลย	อยากให้บอกว่า จะไปไหน จะกลับ ตอนไหน เพราะเป็นห่วงถ้าลูกกลับ ผิดเวลา
๘. บ้านช่องอยู่ไม่เป็นเลย งานบ้าน ก็ไม่เคยช่วยทำ	อยากให้ช่วยทำงานบ้าน กวาดบ้าน ถูบ้าน พ่อแม่ทำงานเหนื่อยแล้ว อยากให้ลูกช่วยดูแลบ้าน
๙. อย่าให้รู้เขี้ยวโกหก	เป็นห่วงลูก อยากให้พูดความจริง มีอะไรก็บอก เพราะหากเกิดอะไรขึ้น จะได้หาทางแก้ไขได้ทัน
๑๐. พ่อไม่สนใจหรอกว่าเพื่อนลูก จะทำอะไรกันบ้าง แต่ลูกห้ามทำ	อยากให้ลูกเป็นคนดี ไม่อยากให้ ทำตัวไม่ดีเหมือนคนอื่น

ช่วยกันเปลี่ยนประโยคเหล่านี้ ให้เป็นประโยคที่สื่อสารเชิงบวก

กิจกรรมที่ ๘ ฟังฟังอย่างตั้งใจ

วัตถุประสงค์ เพื่อให้ผู้เข้าร่วม

๑. ระบุองค์ประกอบของการฟังอย่างตั้งใจ
๒. ฝึกทักษะของการฟังอย่างตั้งใจ
๓. ตระหนักว่า “ทักษะการฟัง” เป็นองค์ประกอบสำคัญในการสื่อสารสองทาง และทำให้การสื่อสารเป็นไปอย่างราบรื่น

เวลา ๖๐ นาที

อุปกรณ์ โจทย์สถานการณ์ (สำหรับฝึกในรอบที่สาม)

สถานการณ์ที่ลูกได้รับ:

ลูกเอาค่านมรายอาทิตย์ไปให้เพื่อนยืม ตัวเองเลยไม่มีเงิน เลยแอบหยิบเงินของพ่อแม่ที่วางทิ้งไว้ในลิ้นชัก กะว่าพอเพื่อนคืนแล้วจะเอามาคืนพ่อแม่ สาเหตุที่ไม่อยากบอกพ่อแม่ก่อนเพราะรู้ว่าพ่อแม่ไม่ให้คบเพื่อนคนนี้ เพราะเพื่อนเคยถูกจับว่าใช้ยาเสพติด

สถานการณ์ที่พ่อแม่ได้รับ:

พ่อแม่สังเกตว่าเงินในลิ้นชักหายไป ถามลูกตอนแรกบอกไม่รู้เรื่อง แต่จำเบงค์ห้าร้อยซึ่งมีตำหนิอยู่ที่มุมเบงค์ได้ และเห็นเบงค์ใบนั้น อยู่ในกระเป๋า ลูก พ่อแม่รู้สึกผิดหวังที่ลูกโกหกและกังวลใจมากเพราะ เพิ่งจ่ายค่าขนมรายสัปดาห์ไปหนึ่งพัน กลัวเหลือเกินว่าลูกจะใช้จ่าย เสพติด เพราะลูกเคยคบกับเพื่อนที่ใช้จ่าย

ขั้นตอนการทำกิจกรรม

๑. ชี้แจงผู้เข้าร่วมว่า กิจกรรมนี้จะเป็นการฝึก “การฟังอย่างตั้งใจ”
๒. ถามผู้เข้าร่วมว่า การฟังอย่างตั้งใจต่างจากการฟังโดยทั่วไปอย่างไรบ้าง
๓. ผู้ดำเนินการชี้ให้เห็นประเด็นสำคัญของการฟังอย่างตั้งใจ ดังนี้
 - คนฟังต้องมีความพร้อมและความตั้งใจที่จะรับฟัง
 - คนฟังต้องแสดงความสนใจต่อผู้เล่า ทั้งสีหน้า สายตา ท่าทาง
 - คนฟังต้องฟังเพื่อเข้าใจทั้งเรื่องเล่า และอารมณ์ ความรู้สึกของผู้เล่า
๔. ให้ผู้เข้าร่วมจับคู่ และอธิบายว่าเราจะลองฝึกการฟังอย่างตั้งใจ โดยแบ่งเป็น ๓ รอบ

๕. ฝึกการฟัง รอบที่ ๑

- จับคู่ โดยให้ผลัดกันเป็นผู้ฟัง และผู้เล่า
- ให้ผู้เล่า เล่าเรื่อง “**ความรู้สึกภาคภูมิใจ**” ในตัวลูก
 - ▶ ผู้ดำเนินการอาจอธิบายเพิ่มเติมว่า ให้เล่ารายละเอียดว่า เป็นเรื่องอะไร อะไรที่ทำให้รู้สึกภูมิใจและเรื่องนั้นๆ ของลูก ส่งผลกับเราอย่างไร
- ผู้ฟังให้ฟังเพื่อนอย่างตั้งใจ **โดยไม่ต้องถามคำถามใดๆ**
- ใช้เวลาแต่ละคนเล่า ๓ นาที ก่อนสลับกัน

๖. เมื่อทั้งคู่ได้ผลัดกันเล่าและฟังแล้ว ถามผู้เข้าร่วม ดังนี้

- ในฐานะผู้เล่า รู้สึกอย่างไรที่มีคนฟังเราอย่างตั้งใจ ผู้ฟังแสดงท่าทีอย่างไรที่ทำให้รู้สึกว่ากำลังตั้งใจฟัง
- ในฐานะผู้ฟังรู้สึกอย่างไรที่ต้องฟังเพียงอย่างเดียวโดยห้ามถาม

๗. ฝึกการฟัง รอบที่ ๒

- จับคู่เดิม โดยให้ผลัดกันเป็นผู้ฟังและผู้เล่าและรอบนี้ให้ผู้ฟังสะท้อนสิ่งที่ได้ยิน และซักถามได้
- ให้ผู้เล่า เล่าเรื่อง “**ความรู้สึกกังวลใจ**” ในตัวลูกขณะนี้ยังจัดการไม่ได้ หรือได้จัดการไปแล้ว แต่ยังไม่ค่อยสบายใจ
 - ▶ ผู้ดำเนินการอาจอธิบายเพิ่มเติมว่า ให้เล่าเรื่องที่กังวลว่าเป็นเรื่องอะไร สาเหตุที่ทำให้กังวลคืออะไร เราคิดอยากจะทำ

จัดการเรื่องนั้น หรือได้จัดการเรื่องนั้นไปแล้วอย่างไร รู้สึก
อย่างไรกับการจัดการของตัวเอง คิดว่าจะเกิดอะไรขึ้นได้บ้าง

- คนฟัง ให้ฟังอย่างตั้งใจ สะท้อนสิ่งที่ได้ยินให้กับผู้เล่า (ทั้งเนื้อหาและความรู้สึก) และตั้งคำถาม เพื่อให้เพื่อนได้ทบทวนหรือคิดถึงมุมอื่นๆ หรือคิดถึงทางเลือกในการจัดการความกังวลใจ
 - ให้เวลาแต่ละคนเล่า ๕ นาที ก่อนสลับกัน
๘. เมื่อทั้งคู่ผลัดกันเล่าและฟังแล้วในรอบที่ ๒ ถามผู้เข้าร่วม ดังนี้
- ในรอบนี้ ผู้เล่ารู้สึกต่างจากรอบแรกอย่างไร และรู้สึกอย่างไรกับการสะท้อนและตั้งคำถามของผู้ฟัง
 - ในฐานะผู้ฟัง รู้สึกต่างจากรอบแรกอย่างไร
 - ในสถานการณ์จริงของการคุยระหว่างพ่อแม่-ลูก พ่อแม่สามารถฟังลูกได้เหมือนกับที่เราฝึกในสองรอบนี้หรือไม่ เพราะเหตุใด
๙. ฝึกการฟัง รอบที่ ๓
- **ขออาสาสมัคร ๒ คน** โดยผู้ดำเนินการนำอาสาสมัครทั้ง ๒ คนออกไปนอกห้อง ให้อาสาสมัครตกลงกันว่า ใครจะสวมบทบาทเป็นลูก และใครจะสวมบทบาทเป็นพ่อหรือแม่
 - ✦ แยกคุยกับอาสาสมัคร ที่เป็นลูกและพ่อแม่ แยกไปสถานการณ์ และทำความเข้าใจบทบาทและสถานการณ์ตามโจทย์ของแต่ละคน โดยไม่ให้อีกฝ่ายรู้

๙ สำหรับอาสาสมัครที่ได้ใบสถานการณ์พ่อแม่

○ อธิบายให้อาสาสมัครเข้าใจว่า เมื่อกลับเข้าไปในห้องอบรมขอให้เป็นฝ่ายเริ่มถามอีกคนก่อนตามสถานการณ์ที่ได้รับ โดยให้แสดงความกังวลใจว่ากลัวลูกจะเอาเงินไปใช้เกี่ยวกับยาเสพติด เนื่องจากจับได้ว่าลูกเอาเงินไปเพราะจำต่าหน้าที่เบงค์ห้าร้อย ซึ่งอยู่ในกระเป๋าได้

๙ สำหรับอาสาสมัครที่ได้ใบสถานการณ์ลูก

○ อธิบายว่า เมื่อกลับเข้าไปในห้อง ขอให้รอก่อนอย่าเพิ่งเริ่มพูดอะไร จนกว่าอีกฝ่ายจะพูดขึ้นมาและให้พยายามปฏิบัติในสิ่งที่ตนเองทำตามสถานการณ์ที่ได้รับ ด้วยความกลัวว่าจะถูกลงโทษ

- ระหว่างที่ผู้ดำเนินการนำอาสาสมัครทั้งสองคนออกไปอธิบายนอกห้อง ให้ทีมผู้ดำเนินการอีกคนอ่านสถานการณ์ที่ทั้งสองคนได้รับให้ผู้เข้าร่วมทั้งหมดฟัง โดยชี้แจงว่าขอให้ทุกคนทำหน้าที่เป็นผู้สังเกตการณ์และดูว่าปฏิกริยาและคำพูดของอาสาสมัครทั้งสองคนเป็นอย่างไร มีการใช้ทักษะการฟังอย่างไรบ้างระหว่างที่ทั้งสองสนทนากัน

๑๐. เมื่อพร้อมแล้วให้อาสาสมัครทั้งสองคนออกมาแสดงบทบาทสมมติ โดยผู้เข้าร่วมที่เหลือทำหน้าที่ผู้สังเกตการณ์

๑๑. ระหว่างที่อาสาสมัครทั้งสองคนแสดงบทบาทสมมติ ผู้ดำเนินการจด
ประโยคสำคัญที่ทั้งสองพูดไว้เพื่อใช้ชวนพูดคุยหลังจากการแสดงจบ
๑๒. ผู้ดำเนินการชวนพูดคุยโดยใช้คำถาม ดังนี้

ถามผู้สังเกตว่า

- บรรยายภาพของการพูดคุยเป็นอย่างไร
- มีข้อสังเกตเรื่องการฟังของพ่อ/แม่-ลูก อย่างไรก็ตาม อย่างไรบ้าง

ถามอาสาสมัครที่รับบทบาทพ่อ/แม่

- รู้สึกอย่างไรกับการพูดคุยกับลูก
- ระหว่างพูดคุย ได้ใช้ทักษะการฟังลูก หรือไม่อย่างไร
- สิ่งที่คุณรู้สึกอึดอัด หรือรู้สึกยากระหว่างการพูดคุยคืออะไร

ถามอาสาสมัครที่รับบทบาทลูก

- รู้สึกอย่างไรกับการพูดคุยกับพ่อ/แม่
- ระหว่างพูดคุย ได้ใช้ทักษะการฟังพ่อ/แม่ หรือไม่อย่างไร
- สิ่งที่คุณรู้สึกอึดอัด หรือรู้สึกยากระหว่างการพูดคุยคืออะไร

๑๓. ผู้ดำเนินการชวนสรุปกิจกรรม โดยใช้คำถาม ดังนี้

- ประโยชน์ของการฟังอย่างตั้งใจ คืออะไร
- เราต้องเตรียมตัวเองอย่างไร ในการฟังอย่างตั้งใจ
- จะนำไปใช้กับลูกอย่างไร

๑๔. ผู้ดำเนินการอาจเพิ่มเติมประเด็นเรื่อง “ทักษะการฟังอย่างตั้งใจ” ดังนี้

- ทักษะการฟัง เป็นทักษะที่สำคัญที่สุดในการสื่อสาร เพราะทำให้ผู้พูดรู้สึกมั่นใจ เกิดความไว้วางใจที่จะพูดคุยหรือปรึกษากับเราเมื่อมีปัญหา โดยเฉพาะกับลูก
- หัวใจสำคัญของการพูดคุยกับลูกคือ การเปิดโอกาสให้ลูกได้พูดมากกว่าพ่อแม่ ซึ่งจะเกิดได้ต้องอาศัยทั้งบรรยากาศ การใช้คำพูด ท่าทาง สีหน้า อากัปกิริยา โดยเฉพาะการฝึกใช้ประโยคคำถามปลายเปิด แทนประโยคคำสั่ง เพื่อให้ผู้พูดรู้สึกสบายใจที่จะพูดความจริง
- ไม่ว่าสถานการณ์จะคลี่คลายออกมาอย่างไร ไม่ว่าลูกจะบอกหรือไม่บอก ก็ไม่ใช่ประเด็นหลัก แต่ที่สำคัญคือ ต้องชวนคุยให้เห็นว่าเหตุที่ลูกบอกหรือไม่บอกนั้น เป็นเพราะอะไร หากลูกไม่บอกแล้วพ่อแม่อยากให้บอก ควรทำอย่างไรหรือพูดอะไรที่จะทำให้คลี่คลายสถานการณ์ได้
- ทวนองค์ประกอบสำคัญของการฟังอย่างตั้งใจ
 - ✦ ตั้งเป้าไว้เสมอก่อนการสนทนาทุกครั้งว่าเราจะตั้งใจฟังลูกพูดให้จบ

- ๑ ฟังโดยแสดงท่าทางสนใจ เช่น สบตาลูก หรือพยักหน้าเป็นระยะ และแสดงอาการตอบรับ เช่น อืม จ๊ะ เพื่อให้ลูกรู้ว่าเรากำลังตั้งใจฟังเขาอยู่
- ๑ ไม่พูดขัดจังหวะหรือพูดแทรกในขณะที่ลูกยังพูดไม่จบ
- ๑ สะท้อนสิ่งที่ลูกพูดเป็นระยะ เพื่อตรวจสอบความเข้าใจ ทั้งเรื่องที่ได้และความรู้สึกของลูก และแสดงให้เห็นว่าเรากำลังตั้งใจฟังลูก
- ๑ ใช้คำถามเปิด เพื่อขอให้อธิบาย หรือขยายความเพิ่มเติมในส่วนที่ไม่ชัดเจน



กิจกรรมที่ ๙ เอาจแบบนี้...ทำอย่างไรดี

วัตถุประสงค์ เพื่อให้ผู้เข้าร่วม

1. ฝึกทักษะผ่านสถานการณ์จำลองในการสื่อสารเรื่องเพศกับลูก
2. ฝึกการใช้คำถาม เพื่อเปิดโอกาสให้อธิบายและฝึกทำทีในการรับฟังอย่างเป็นมิตร

เวลา ๔๕ นาที

อุปกรณ์ ใบสถานการณ์ ๒ สถานการณ์ สถานการณ์ละ ๓ ชุด สำหรับ ๓ กลุ่ม

สถานการณ์ที่ ๑

พ่อแม่สงสัยว่า ลูกชายอายุ ๑๕ พาเพื่อนสาวมาที่บ้านตอนพ่อและแม่ไปต่างจังหวัดและบ้านไม่มีใครอยู่ เพราะเพื่อนบ้านมาเล่าให้ฟังว่า เห็นลูกชายพาเด็กสาววัยเดียวกันซ้อนท้ายเข้าบ้านมาตอนค่ำ และเห็นอีกครั้งก็ตอนที่ออกไปด้วยกันตอนสายของอีกวัน

สถานการณ์ที่ ๒

ลูกสาวอายุ ๑๕ ปี ขอลไปนอนค้างบ้านเพื่อนในเมือง (คนละอำเภอ) ในช่วงวันหยุดสุดสัปดาห์ เมื่อกลับมา คุณเห็นชิตีโป้ในกระเป๋าที่ลูกถือไปค้างบ้านเพื่อน

ขั้นตอนการทำกิจกรรม

๑. อธิบายผู้เข้าร่วมว่า กิจกรรมนี้จะเป็นการลองนำสิ่งที่เราเรียนรู้มาทั้งหมดใน ๒ วันนี้มาใช้ ชื่อกิจกรรมว่า “เจอแบบนี้ ทำอย่างไรดี”
๒. ถามผู้เข้าร่วมว่า ในฐานะพ่อแม่ สถานการณ์หรือเหตุการณ์อะไรบ้างที่หากเกิดขึ้นกับลูกแล้วเราต้องตั้งหลักคิดว่า จะทำอย่างไรดี
๓. ชี้แจงว่า กิจกรรมนี้ ได้เตรียมสถานการณ์สมมติ ๒ เรื่อง ให้ลองฝึกว่าเราจะทำอย่างไร หากเจอเหตุการณ์แบบนั้น
๔. แบ่งกลุ่มผู้เข้ารับการอบรมเป็นกลุ่มย่อย ๖ กลุ่ม แจกใบสถานการณ์ที่ ๑ ให้กลุ่ม ๑, ๒, ๓ และแจกใบสถานการณ์ที่ ๒ ให้กลุ่ม ๔, ๕, ๖
๕. ให้เวลา ๕ นาที สำหรับแต่ละกลุ่มปรึกษา แต่งบทสนทนา พร้อมทั้งแบ่งบทบาทกันในกลุ่มตามสถานการณ์ที่ได้รับ โดยย้ำว่าให้ใช้ทักษะและความรู้ที่ได้ฝึกมาแล้วจากกิจกรรมที่ผ่านมา ได้แก่
 - จะใช้ท่าที สีหน้าที่ทำให้บรรยากาศการพูดคุยเป็นไปในแบบที่พร้อมจะเปิดใจรับฟังกันอย่างไร
 - จะใช้ทักษะการฟังอย่างไร
 - จะใช้ประโยคแบบไหนที่เอื้อให้เกิดการสนทนาที่เป็นการแสดงความห่วงใย หรือเตือนด้วยความหวังดี
 - มีประเด็นเรื่องเพศอะไรบ้างที่ต้องหยิบยกขึ้นมาคุยกับลูกในสถานการณ์นั้นๆ

๖. เมื่อหมดเวลา ให้แต่ละกลุ่มออกมาแสดงบทบาทตามที่เตรียมไว้ให้กลุ่มใหญ่ดู โดยเริ่มจากกลุ่มที่ได้รับสถานการณ์ที่ ๑ และตามด้วยกลุ่มที่ได้รับสถานการณ์ที่ ๒ และขอให้ผู้รับการอบรมสังเกตและเปรียบเทียบท่าที คำพูด และท่าทีการรับฟังกันและกันของพ่อแม่และลูกในแต่ละกลุ่มว่าเป็นอย่างไร
๗. เมื่อทุกกลุ่มแสดงจบ ขวนคุยโดยใช้คำถามต่อไปนี้
- หากเจอสถานการณ์ทั้ง ๒ กรณี พ่อแม่ต้องไข่ทักชะอะไรบ้าง
 - หากเกิดเรื่องแบบนี้ในชีวิตจริง คิดว่าทั้งพ่อแม่และลูกจะมีปฏิกริยาเหมือนหรือต่างจากที่แสดงบทบาทสมมติอย่างไรบ้าง
 - จากสถานการณ์สมมติ ทั้ง ๒ กรณี เราได้เรียนรู้อะไรบ้าง
 - อะไรที่จะทำให้เกิดการสื่อสารที่ดีมีประสิทธิภาพระหว่างพ่อแม่-ลูก
๘. ผู้ดำเนินการสรุปประเด็นสำคัญ ดังนี้
- ปัญหาที่เกี่ยวข้องกับเรื่องเพศของลูกวัยรุ่น พ่อแม่มักรู้สึกว่าเป็นเรื่องใหญ่ จึงเป็นเรื่องสำคัญที่พ่อแม่ต้องตั้งสติ และสำรวจใจตนเองก่อนว่ารู้สึกอย่างไร รับผิดชอบหรือไม่ได้ เพราะอะไร
 - การเปิดโอกาสให้ลูกอธิบายเป็นเรื่องสำคัญในการแสดงให้เห็นว่า พ่อแม่เข้าใจธรรมชาติของวัยรุ่น ที่มีความสนใจและอยากรู้ในเรื่องเพศ
 - ในขณะเดียวกัน เป็นเรื่องสำคัญที่พ่อแม่จะแสดงความห่วงใย โดยการอธิบายให้ลูกเห็นถึงผลที่ตามมาจากการมีเพศสัมพันธ์

และการทำให้ลูกมีความรู้ในเรื่องการป้องกันตัวเองเพื่อความปลอดภัยในการมีเพศสัมพันธ์ และให้คำแนะนำด้วยท่าทีที่ทำให้ลูกวางใจและมั่นใจว่าลูกสามารถคุยเรื่องนี้กับพ่อแม่ได้ พ่อแม่ยินดีรับฟังเสมอ

- พยายามฟังลูกพูดให้จบก่อน เมื่อถึงเวลาตอบ พูดให้สั้นกระชับ ตรงประเด็น หากไม่มีข้อมูล บอกกับลูกตรงๆ และชวนลูกค้นหาข้อมูลด้วยกัน และควรพูดคุยเรื่องนี้บ่อยๆสม่ำเสมอ สั้น กระชับ ไม่ใช้เวลานานในการพูดคุยแต่ละครั้ง

ข้อมูลเพิ่มเติมสำหรับผู้ดำเนินการ

ประเด็นสำคัญของสถานการณ์ที่ ๑

- ควรให้ข้อมูลเพิ่มเติมแก่ลูกในเรื่องกฎหมายพรากผู้เยาว์ เพื่อให้ลูกได้รับรู้ถึงผลของการกระทำจากความรู้เท่าไม่ถึงการณ์ของตนเอง ดังนี้

มาตรา ๓๑๘

ผู้ใดพรากผู้เยาว์อายุกว่า ๑๕ ปี แต่ยังไม่เกิน ๑๘ ปี ไปเสียจากบิดา มารดา ผู้ปกครองหรือผู้ดูแล โดยผู้เยาว์นั้นไม่เต็มใจไปด้วยต้องระวางโทษจำคุกตั้งแต่ ๒ ปีถึง ๑๐ ปี และปรับตั้งแต่ ๔,๐๐๐ บาท ถึง ๒๐,๐๐๐ บาท

ผู้ใดโดยทุจริต ชื่อ จำหน่าย หรือรับตัวผู้เยาว์ซึ่งถูกพรากตาม
วรรคแรก ต้องระวางโทษเช่นเดียวกับผู้พรากนั้น

ถ้าความผิดตามมาตรานี้ ได้กระทำเพื่อหากำไรหรือเพื่อการ
อนาจาร ผู้กระทำต้องระวางโทษจำคุกตั้งแต่ ๓ ปีถึง ๑๕ ปีและ
ปรับตั้งแต่ ๖,๐๐๐ บาท ถึง ๓๐,๐๐๐ บาท

มาตรา ๓๑๙

ผู้ใดพรากผู้เยาว์อายุกว่า ๑๕ ปี แต่ยังไม่เกิน ๑๘ ปี ไปเสีย
จากบิดามารดา ผู้ปกครองหรือผู้ดูแล เพื่อหากำไรหรือเพื่อการ
อนาจาร โดยผู้เยาว์นั้นเต็มใจไปด้วยต้องระวางโทษจำคุกตั้งแต่ ๒ ปี
ถึง ๑๐ ปี และปรับตั้งแต่ ๔,๐๐๐ บาทถึง ๒๐,๐๐๐ บาท

ผู้ใดโดยทุจริต ชื่อ จำหน่าย หรือรับตัวผู้เยาว์ซึ่งถูกพรากตาม
วรรคแรก ต้องระวางโทษเช่นเดียวกับผู้พรากนั้น

- ไม่ว่าลูกจะยินยอมอย่างไร ควรถือโอกาสนี้ให้ข้อมูลในเรื่องการมี
เพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัยแก่ลูก เพื่อให้ลูกรู้ถึงผลกระทบที่จะเกิดขึ้น

ประเด็นสำคัญของสถานการณ์ที่ ๒

การที่ลูกสาวสนใจในเรื่องสื่อโป๊ ย่อมหมายความว่าลูกกำลังอยากรู้อยากเห็นในเรื่องเพศ จึงถือเป็นโอกาสดีที่คุณควรจะพูดคุยในเรื่องของอารมณ์ ความรู้สึกทางเพศของวัยรุ่นและผลที่อาจเกิดขึ้นจากการดูสื่อโป๊ โดยใช้คำถามเช่น

- “ดูแล้ว สังเกตเห็นว่าตัวเองมีความรู้สึกอะไรบ้าง”
- “เคยรู้สึกแบบนี้มาก่อนหรือเปล่า แล้วคิดว่าควรหาทางออกอย่างไร”
- “ถ้าหากดูสื่อนี้กับเพื่อนต่างเพศ คิดว่าจะเกิดอะไรได้บ้าง”



กิจกรรมที่ ๑๐ สรุปการเรียนรู้-ประเมินผล

วัตถุประสงค์ เพื่อให้ผู้เข้าร่วม

๑. ทบทวน สำรองคุณสมบัติที่จำเป็นสำหรับการสื่อสารเรื่องเพศ
๒. แลกเปลี่ยนความเห็น ความรู้สึกจากการเข้าร่วมอบรม

เวลา ๓๐ นาที

- อุปกรณ์
๑. แบบสำรวจ “คุณเป็นพ่อแม่ที่ลูกถามได้ คุณได้หรือเปล่า”
 ๒. ปากกา

ขั้นตอนการทำกิจกรรม

๑. แจกแบบสำรวจ **คุณเป็นพ่อแม่ที่ลูกถามได้ คุณได้หรือเปล่า** ให้ทุกคน คนละ ๒ แผ่น พร้อมปากกา
๒. อธิบายให้ผู้รับการอบรมเข้าใจถึงการให้คะแนนตนเองในแต่ละข้อว่าเป็นการสำรวจตนเองว่าที่ผ่านมา ตนเองมีความคิดอย่างไร มีทัศนคติอย่างไรกับการเลี้ยงลูก โดยไม่ต้องกังวลว่าจะผิด หรือถูก ขอให้ทำตามความเป็นจริง ให้เวลา ๑๐ นาที
๓. เมื่อทำเสร็จแล้ว ให้ทุกคนเก็บแบบสำรวจไว้กับตัวเองและให้นำแบบสำรวจอีกใบที่แจกให้กลับบ้าน เพื่อให้ลูก หรือคนใกล้ชิดจัดทำแบบสำรวจแผ่นนี้ โดยขอให้เขาหรือเธอคิดว่าเราควรได้คะแนนเท่าไรในแต่ละข้อและลองเปรียบเทียบกับใบที่เราให้คะแนนตนเองว่าแตกต่างกันอย่างไร

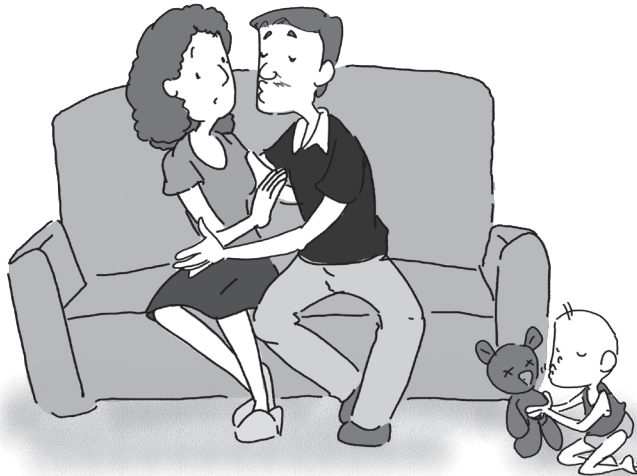
๔. ก่อนกลับให้ฝากข้อคิดเตือนใจพ่อแม่ ผู้ปกครอง ด้วยการเปิดคลิปวิดีโอสั้นๆ ๓ นาที ซึ่งเป็นการสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญที่ทำงานด้านสุขภาวะวัยรุ่น มาให้คำแนะนำว่าควรพูด ไม่ควรพูด ควรทำหรือไม่ควรทำอะไรกับลูกหลานวัยรุ่นบ้าง
๕. ผู้ดำเนินการขอให้ผู้รับการอบรมช่วยแสดงความคิดเห็น ความรู้สึกที่ได้รับจากการอบรม โดยขอให้ทุกคนบอกว่า จากที่ได้เรียนรู้ในการอบรม ๒ วัน
- สิ่งที่เราจะทำมากขึ้น คือ
 - สิ่งที่เราจะทำน้อยลง คือ
๖. แจกแบบประเมินผลหลังการอบรมให้ทุกคนทำพร้อมทั้งเก็บคืนเพื่อนำมาใช้ประเมินผล และกล่าวคำขอบคุณผู้รับการอบรมก่อนปิดการอบรม



แบบสำรวจ
คุณเป็นพ่อแม่ที่ลูกถามได้ คุยได้หรือเปล่า

วิธีการให้คะแนน

ทำสม่ำเสมอ	= ๓
นานๆ ครั้ง	= ๒
ไม่เคยทำเลย	= ๑



คุณคิดว่าตัวเองทำเรื่องต่อไปนี้กับลูก	คะแนน		
	๓	๒	๑
๑. คุณเปิดโอกาสให้ลูกได้ลองทำในสิ่งที่ลูกชื่นชอบ			
๒. คุณทำให้ลูกเชื่อมั่นว่าทุกปัญหาล้วนมีทางออก			
๓. คุณทำให้ลูกมั่นใจว่าคุณยินดีรับฟังลูกทุกเรื่อง หยอกล้อ หัวเราะกับเรื่องตลกที่ลูกเล่า และลูกสามารถคุยกับคุณได้แม้ในเรื่องที่คุณไม่เห็นด้วย			
๔. คุณทำให้ลูกรู้ว่าการรับฟังเป็นสิ่งสำคัญในการพูดคุยระหว่างคุณกับลูก			
๕. คุณเลือกที่จะเป็นฝ่ายถามลูกก่อนว่าคิดอย่างไร รู้สึกอย่างไร			
๖. คุณตอบคำถามลูกอย่างตรงไปตรงมา โดยไม่ทำให้ลูกรู้สึกว่าเป็นคำถามที่ตลกไร้สาระหรือไม่เข้าท่า			

คุณคิดว่าตัวเองทำเรื่องต่อไปนี้กับลูก	คะแนน		
	๓	๒	๑
๗. คุณเลือกที่จะตักเตือนลูกตรงๆ เมื่อคุณไม่พอใจในการกระทำของลูก โดยไม่ต่อความยาวสาวความยืดถึงเรื่องของอดีตหรือนิสัยของลูก			
๘. คุณทำให้ลูกรู้ว่า ความผิดคือบทเรียนที่มีค่าของชีวิตและไม่มีใครที่สมบูรณ์แบบ			
๙. คุณกล้าบอกความรู้สึกของตนเองกับลูกตรงๆ ว่าอาย หรืออึดอัด			
๑๐. คุณเปิดโอกาสให้ลูกพูดคุย ปรีक्षा เมื่อลูกเริ่มมีความรัก สนใจฟัง “เรื่องแฟน” หรือ “คนที่ลูกชอบ”			

พ่อแม่ที่พาลูกวัยรุ่นมาปรึกษาปัญหา
ส่วนใหญ่จะบอกตรงกันว่า ตอนที่เขาอายุ ๖ ปี ๗ ปี ๘ ปี
เขาเป็นเด็กที่น่ารัก เขาเชื่อฟัง
พอเขาเข้าสู่มัธยมต้น
เขาเปลี่ยนไปเป็นคนละคน เขาดื้อ เขาไม่เชื่อฟัง...

...เพราะคนไทยจะมีธรรมเนียมอย่างหนึ่งคือ
ลูกจะต้องเชื่อฟังคุณพ่อคุณแม่
แต่ผมบอกได้เลยครับ ในฐานะที่ผมเลี้ยงลูกด้วยตนเอง
และในฐานะที่ผมเป็นจิตแพทย์คือ
ตอนนั้นพ่อแม่จะต้องฟังลูกให้มากขึ้น
ฟังว่าเขาคิดอะไรฟังเขาก่อนครับ

นายแพทย์สุกมล วิภาวิพลกุล
จิตแพทย์

พัฒนาต้นแบบโดย โครงการก้าวอย่างเข้าใจ

