คู่มือการจัดกระบวนการเรียนรู้ เพศศึกษา

สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

คู่มือการจัดกระบวนการเรียนรู้

เพศศึกษา

สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

คู่มือการจัดกระบวนการเรียนรู้เพศศึกษา
สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

ISBN ๙๗๘-๙๗๔-๓๐๐-๗๘๕-๙

พิมพ์ครั้งที่ ๓ (ตุลาคม ๒๕๕๑) **จำนวนพิมพ์** ๕,๕๐๐ เล่ม

ปรับปรุงจาก คู่มือการจัดกระบวนการเรียนรู้เพศศึกษา
สำหรับเยาวชนช่วงชั้นที่ ๓ (มัธยมศึกษาปีที่ ๑-๓) (พิมพ์ครั้งที่ ๒ กรกฎาคม ๒๕๕๐)

พิมพ์ที่

บริษัท เออร์เจนท์ แทค จำกัด

ปก

นายบัณฑิต เอื้อวัฒนากุล

รูปเล่ม

นายวัฒนสินธุ์ สุวรัตนานนท์

จัดพิมพ์โดย

องค์การแพธ (PATH)

๓๗/๑ ซอยเพชรบุรี ๑๕ ถนนเพชรบุรี กรุงเทพฯ ๑๐๔๐๐

โทรศัพท์ ๐-๒๖๕๓-๗๕๖๓ ถึง ๖๕ โทรสาร ๐-๒๖๕๓-๗๕๖๘

ภายใต้การสนับสนุนของกองทุนโลก กระทรวงสาธารณสุข (GFATM)

องค์การแพธยินดีให้มีการเผยแพร่คู่มือฯ นี้อย่างแพร่หลายต่อไป อย่างไรก็ตาม หากบุคคลหรือหน่วยงานใดต้องการนำเนื้อหาจากคู่มือฯ นี้ไปใช้อ้างอิงในเอกสารหรือสื่ออื่นๆ ขอความกรุณาแจ้งให้องค์การแพธทราบล่วงหน้า และ/หรือขอความกรุณาอ้างอิงที่มาของข้อความนั้นๆ ตามมาตรฐานสากลด้วย ขอบพระคุณยิ่ง

สนใจดาวน์โหลดหลักสูตร หรือรายละเอียดเพศศึกษารอบด้านทางออนไลน์ ได้ที่ www.teenpath.net หรือบริการสุขภาพทางเพศและเอดส์สำหรับเยาวชน ได้ที่ www.lovecarestation.com หากต้องการเสนอแนะหรือแสดงความคิดเห็นต่อคู่มือฯ นี้ประการใด กรุณาติดต่อองค์การแพธโดยตรง หรือทางอีเมล์ pathbangkok@path.org

โครงการ "ก้าวอย่างอย่างเข้าใจ" ดำเนินการโดยองค์การแพธ (PATH) ร่วมกับองค์กรพันธมิตร ได้แก่ • คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนครศรีอยุธยา • คณะทำงานเพศศึกษาศูนย์ปฏิบัติการเอดส์ จ.นครสวรรค์ • คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ • มูลนิธิเข้าถึงเอดส์ (ACCESS) • โรงพยาบาลพระศรีมหาโพธิ์ จ.อุบลราชธานี • สำนักการศึกษาและสำนักอนามัย กรุงเทพมหานคร • สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา กรุงเทพฯ เขต ๑, ๒, ๓ • สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน • สำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ • สำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ ๕ (สคร.๕) นครราชสีมา • สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดลำปาง • สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดอุดรธานี • สำนักบริหารงานการศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย (กศน.) กระทรวงศึกษาธิการ • สำนักวิชาพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์ นครศรีธรรมราช • สำนักมาตรฐานการอาชีวศึกษาและวิชาชีพ • ศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน • องค์การแพลน ประเทศไทย • เครือข่ายเยาวชนด้านเอดส์ประเทศไทย (YouthNet) • สำนักงานที่ปรึกษาพันธมิตรสาธารณสุข (Health Counterparts Consulting-HCC)

สาส์นจากเลขาธิการ
คณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน
กระทรวงศึกษาธิการ

แม้ว่าจะมีการให้นโยบายเร่งรัดแก่สถานศึกษา ให้จัดการเรียนรู้เรื่องเพศศึกษาอย่างทั่วถึง อุปสรรคสำคัญยังคงอยู่ที่การพัฒนาครูผู้สอนให้เข้าใจถึงองค์ความรู้ในเรื่องเพศ รวมทั้งการพัฒนาทักษะให้สามารถจัดกระบวนการเรียนรู้ที่มีผู้เรียนเป็นศูนย์กลางอย่างแท้จริง ซึ่งอาศัยประสบการณ์และที่สำคัญคือทัศนะของผู้สอนที่พร้อมจะเปิดใจกว้าง ร่วมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ และยินดีที่จะรับฟังความเห็นและวิถีชีวิตที่แตกต่างของเยาวชนและผู้คนในสังคม ท่ามกลางการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วของยุคสมัยและเทคโนโลยี ซึ่งเปิดช่องทางของการรับรู้ และเรียนรู้มากมาย ที่ไม่ได้จำกัดอยู่แค่ในห้องเรียนเท่านั้น

การพัฒนาศักยภาพและฝึกอบรมเตรียมความพร้อมครูผู้สอน และผู้ปฏิบัติงานกับเยาวชน รวมทั้งการพัฒนาออกแบบหลักสูตร บทเรียน และกิจกรรมที่สามารถเป็นแนวทางตัวอย่างให้ผู้ที่มีหน้าที่ในการสอนได้สามารถนำไปใช้ควบคู่กัน ล้วนเป็นปัจจัยสำคัญที่จะเอื้อให้สถานศึกษาสามารถแปรนโยบายการจัดเพศศึกษาไปสู่การปฏิบัติอย่างมีประสิทธิภาพ

ในฐานะผู้บริหารการศึกษาของกระทรวงศึกษาธิการ ขอแสดงความยินดีที่ทางองค์การแพธ (PATH) ได้ร่วมกับบุคลากรผู้ปฏิบัติงานของสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน ทั้งครู ผู้บริหารสถานศึกษา ศึกษานิเทศก์ และบุคลากรจากเขตพื้นที่การศึกษา ดำเนินการจัดกระบวนการเรียนรู้เพศศึกษาอย่างเป็นระบบ ภายใต้โครงการ "ก้าวย่างอย่างเข้าใจ" โดยการสนับสนุนของโครงการกองทุนโลกเพื่อการแก้ไขปัญหาเอดส์ วัณโรค และมาลาเรีย (The Global Fund to Fight AIDS, Tuberculosis and Malaria - GFATM) ผ่านกระทรวงสาธารณสุข ตั้งแต่เดือนตุลาคม ๒๕๔๖ เป็นต้นมา จนสามารถพัฒนาคู่มือเพื่อเป็นแนวทางในการจัดการเรียนรู้เพศศึกษาให้กับเยาวชนในช่วงชั้น ๓ และ ๔

คู่มือการจัดกระบวนการเรียนรู้เพศศึกษาเล่มนี้จะช่วยให้ครู ผู้บริหาร และผู้มีหน้าที่เกี่ยวข้อง สามารถใช้เป็นทางเลือกในการจัดการเรียนการสอนเพศศึกษาในสถานศึกษา อันเป็นภารกิจที่กระทรวงศึกษาให้ความสำคัญ และกำลังเร่งรัดให้มีการดำเนินการอย่างเป็นระบบและต่อเนื่อง เพื่อให้สถานศึกษาภายใต้กำกับของกระทรวงศึกษาได้จัดการเรียนรู้เรื่องเพศศึกษาให้เป็นส่วนหนึ่งของหลักสูตรสถานศึกษาอย่างทั่วถึง

คุณหญิงกษมา วรวรรณ ณ อยุธยา
เลขาธิการคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน
กรกฎาคม ๒๕๕๐

<u>หมายเหตุ</u> คัดจาก สาส์นจากเลขาธิการคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ ในคู่มือการจัดกระบวนการเรียนรู้เพศศึกษา สำหรับเยาวชนช่วงชั้น ๓ และ ๔ ฉบับพิมพ์เมื่อ กรกฎาคม ๒๕๕๐

คำนำในการจัดพิมพ์ครั้งที่สาม

“คู่มือการจัดกระบวนการเรียนรู้เพศศึกษาแบบรอบด้าน (Comprehensive Sexuality Education) สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓” ที่ท่านถืออยู่ในมือเล่มนี้ ซึ่งปรับปรุงจาก “คู่มือการจัดกระบวนการเรียนรู้เพศศึกษาสำหรับเยาวชน ช่วงชั้นที่ ๓ (มัธยมศึกษาปีที่ ๑-๓)” และ “คู่มือการจัดกระบวนการเรียนรู้เพศศึกษาสำหรับเยาวชน ช่วงชั้นที่ ๔ (มัธยมศึกษาปีที่ ๔-๖)” ซึ่งมีการจัดพิมพ์ในเดือนกรกฎาคม ปี ๒๕๕๐ โดยในเล่มนี้ ได้มีการปรับปรุงให้แบ่งออกเป็นหกเล่มสำหรับแต่ละระดับชั้น มัธยมศึกษาปีที่ ๑ ถึง ๖ ของการศึกษาขั้นพื้นฐาน ตามคำเรียกร้องของครูผู้สอนที่เห็นว่าจะง่ายในการนำไปใช้มากขึ้น เพราะครูผู้สอนแต่ละคนมักจะสอนเป็นระดับชั้น

โดยในการจัดพิมพ์ใหม่ครั้งนี้ โครงการก้าวย่างอย่างเข้าใจ ได้นำเนื้อหาจากเล่ม ***“แนวคิดในการออกแบบการจัดการเรียนรู้สำหรับครู และผู้ปฏิบัติงานด้านเพศศึกษาสำหรับเยาวชน”*** ซึ่งเดิมเป็นเอกสารอ่านประกอบคู่มือการสอน เพราะเป็นเนื้อหาด้านแนวคิด ทฤษฎี เข้ามาผนวกด้วย คู่มือทั้งหกเล่มของแต่ระดับชั้นนี้ จึงกลายเป็นเนื้อหาที่ประกอบด้วย แนวคิดเรื่องเพศวิถี การพัฒนาเยาวชนเชิงบวก หลักการจัดการเรียนรู้แบบผู้เรียนเป็นสำคัญ รวมทั้งข้อคิดเห็นต่อวิธีจัดการเรียนรู้ของผู้สอน แผน และกิจกรรมการเรียนรู้ ประกอบกันไป

อนึ่ง สืบเนื่องจากการที่คณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน ได้ดำเนินการปรับปรุงหลักสูตรแกนกลางปี ๒๕๕๑ ซึ่งแม้จะยังไม่ได้ประกาศใช้เป็นทางการ เมื่อมีการจัดพิมพ์คู่มือทั้งหกระดับชั้นนี้ แต่โครงการก้าวย่างอย่างเข้าใจ เห็นเป็นโอกาสที่จะได้อิงแนวทาง และตัวชี้วัดของหลักสูตรแกนกลางดังกล่าว เพื่อวิเคราะห์ให้เห็นความสอดคล้องของสาระของเพศศึกษาที่โครงการจัดทำขึ้น กับหลักสูตรแกนกลางใหม่ โดยหวังจะเอื้อให้ครูผู้สอน โดยเฉพาะในสาระสุขศึกษาและกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน หมดกังวล และมั่นใจว่าแผนการเรียนรู้ทั้ง ๑๖ แผนในเล่ม สามารถตอบสนองต่อผลการเรียนรู้ที่คาดหวังในหลักสูตรแกนกลางใหม่ ปี ๒๕๕๑ ได้อย่างสมบูรณ์

องค์การแพธ (PATH) และภาคีในโครงการก้าวย่างอย่างเข้าใจ ซึ่งได้ร่วมกันพัฒนา ทดลองใช้ และสกัดประสบการณ์จากการจัดการเรียนรู้เรื่องเพศศึกษาอย่างรอบด้าน ในสถานศึกษากว่าเจ็ดร้อยแห่ง ในห้าปีที่ผ่านมา หวังเป็นอย่างยิ่งว่า ครูผู้สอนและผู้ที่สนใจในการจัดการเรียนรู้เรื่องเพศศึกษาแก่เยาวชน จะได้ประโยชน์จากคู่มือเล่มนี้ เพื่อช่วยกันขยายผลให้เยาวชนของเราได้เรียนรู้เพศศึกษาอย่างรอบด้านต่อเนื่องในทุกภาคการศึกษา และในทุกระดับชั้น เพื่อพัฒนาพลเมืองของประเทศให้มีสุขภาวะทางเพศอย่างแท้จริง

องค์การแพธ (PATH) ขอน้อมรับข้อผิดพลาดที่เกิดขึ้นในคู่มือเล่มนี้ และยินดีรับฟังความเห็น มุมมองที่แตกต่าง หรือกระทั่งตรงกันข้ามกับที่คู่มือนี้นำเสนอ เพื่อพัฒนางานเพศศึกษาในอนาคต

องค์การแพธ (PATH)

ตุลาคม ๒๕๕๑

คำนำในการจัดพิมพ์ครั้งที่สอง

คู่มือการจัดกระบวนการเรียนรู้เพศศึกษาสำหรับเยาวชนในช่วงชั้น ๓ (ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ถึง มัธยมศึกษาปีที่ ๓) เล่มนี้ จัดทำขึ้นภายใต้โครงการ "ก้าวอย่างอย่างเข้าใจ" อันเป็นโครงการภายใต้ความร่วมมือระหว่างกระทรวงศึกษาธิการ กระทรวงสาธารณสุข ภาคีจากองค์กรเอกชนสาธารณประโยชน์และภาคธุรกิจ ภายใต้การสนับสนุนงบประมาณจากกองทุนโลกเพื่อการแก้ไขปัญหาเอดส์ วัณโรค และมาลาเรีย (The Global Fund to Fight AIDS, Tuberculosis and Malaria - GFATM) ผ่านทางกระทรวงสาธารณสุข บริหารโครงการโดยองค์การแพธ (PATH)

คู่มือเล่มนี้สำเร็จลงได้ด้วยความร่วมมือจากหลายฝ่าย และความพยายามผลักดันให้เกิดการจัดการเรียนรู้เรื่องเพศศึกษาในระบบการศึกษาขั้นพื้นฐาน ไม่อาจเกิดขึ้นได้หากปราศจากการสนับสนุนด้านนโยบายจากกระทรวงศึกษาธิการ และความร่วมมือร่วมใจของเขตพื้นที่การศึกษา ๔๘ เขตใน ๒๖ จังหวัด ที่ร่วมดำเนินงานกับโครงการก้าวอย่างอย่างเข้าใจในช่วง ๓ ปีแรก (ตุลาคม ๒๕๔๖ - กันยายน ๒๕๔๙) ได้แก่ ลำปาง ลำพูน แพร่ น่าน อุบลราชธานี ศรีสะเกษ อำนาจเจริญ ยโสธร ราชบุรี เพชรบุรี นครปฐม กาญจนบุรี ฉะเชิงเทรา ชลบุรี สมุทรสาคร สมุทรสงคราม กรุงเทพฯ สงขลา นครศรีธรรมราช พัทลุง พังงา ปัตตานี ยะลา ตรัง ภูเก็ต สตูล

ขอขอบคุณคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ มูลนิธิเข้าถึงเอดส์ (แอคเซส) กาญจนบุรี สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดลำปาง ศูนย์ฝึกอบรมโรงพยาบาลพระศรีมหาโพธิ์ จังหวัดอุบลราชธานี ซึ่งเป็นหน่วยประสานงานหลักในพื้นที่ภูมิภาค และมีบทบาทประสานงานเพื่อสร้างความเข้าใจกับผู้บริหารสถานศึกษาและสนับสนุนด้านวิชาการให้กับครูในสถานศึกษาในพื้นที่รับผิดชอบ รวมทั้งคณะทำงานและวิทยากรหลัก (Master Trainers) ในระดับจังหวัดที่ร่วมกับโครงการในกระบวนการนิเทศติดตามครู ผู้จัดกระบวนการเรียนรู้ และให้ข้อคิดเห็นตลอดจนมีส่วนร่วมในการทำให้การดำเนินงานของโครงการปีที่ ๓ ลุล่วงมาได้ด้วยดี

ขอขอบคุณผู้บริหารสถานศึกษาในสังกัด สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (สพฐ.) ทั้ง ๓๐๙ แห่ง ที่เห็นความสำคัญของการพัฒนาเพศศึกษาเพื่อเยาวชน และเข้าร่วมโครงการ โดยเปิดโอกาสให้ "เพศศึกษา" ได้เริ่มก้าวเข้าสู่สถานศึกษา กระทั่งหลายแห่งก็สนับสนุนให้มีการบรรจุ "เพศศึกษา" เข้าไว้เป็นส่วนหนึ่งของหลักสูตรสถานศึกษา นับเป็นการสร้างโอกาส และความเข้าใจต่อการใช้ชีวิตทางเพศของเยาวชนให้รู้จักคิด วิเคราะห์ แยกแยะ รับผิดชอบกับวิถีชีวิตที่ตนเลือกได้อย่างเหมาะสมกับวัย รวมทั้งยังสนับสนุนและเอื้ออำนวยให้ครูและผู้จัดกระบวนการเรียนรู้เรื่องเพศมีความมั่นใจมากขึ้นในการทำงานเพศศึกษา

ในกระบวนการพัฒนาหลักสูตรเพศศึกษาสำหรับเยาวชน รวมทั้งการจัดทำคู่มือเล่มนี้ คณะผู้จัดทำได้ปรับปรุงจากหลักสูตรเล่มเดิม (เล่มม่วง) คือ คู่มือการจัดกระบวนการเรียนรู้ "เพศศึกษา" สำหรับเยาวชนในช่วงชั้น ๒ - ๔ (ประถมศึกษาปีที่ ๖ - มัธยมศึกษาปีที่ ๖) ทั้งนี้ คณะผู้จัดทำคู่มือฯ ประกอบด้วยนักวิชาการ

มหาวิทยาลัยและคณะครูซึ่งมีประสบการณ์การจัดการเรียนรู้เพศศึกษาอย่างต่อเนื่องในสถานศึกษาของตนเอง ร่วมกับเจ้าหน้าที่โครงการก้าวย่างอย่างเข้าใจ องค์การแพธ โดยมุ่งหวังว่า คู่มือฯ เล่มนี้จะเอื้อให้ผู้จัดกระบวนการเรียนรู้สามารถนำไปใช้เป็นแผนการเรียนรู้เรื่องเพศในชั้นเรียน สำหรับช่วงชั้น ๓ โดยแบ่งตามระดับชั้น ดังนี้

- ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ มี ๑๖ แผนการเรียนรู้/๑๖ ชั่วโมง/ปีการศึกษา
- ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ มี ๑๔ แผนการเรียนรู้/๑๖ ชั่วโมง/ปีการศึกษา
- ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ มี ๑๖ แผนการเรียนรู้/๑๖ ชั่วโมง/ปีการศึกษา

การออกแบบเนื้อหาคู่มือฯ โดยแยกตามระดับชั้นข้างต้นมีเป้าหมายสำคัญให้เยาวชนได้เรียนเพศศึกษาอย่างเป็นระบบ ต่อเนื่อง และสอดคล้องกับพัฒนาการตามวัยของผู้เรียนแต่ละระดับชั้น หากท่านใดพบว่ามีข้อบกพร่องที่ควรแก้ไขปรับปรุงเพิ่มเติม องค์การแพธโดยคณะผู้จัดทำยินดีรับฟังคำแนะนำ เพื่อนำมาใช้ปรับปรุงในคราวต่อไป

ขอขอบคุณ Global Fund ที่สนับสนุนให้เกิดโอกาสในการผลักดันงานเพศศึกษาในสังคมไทยได้คืบหน้าไปอีกหนึ่งก้าว และก่อให้เกิดเครือข่ายผู้ใหญ่ที่พร้อมจะเข้าใจและเรียนรู้ไปพร้อมกันกับเยาวชนมากขึ้น

ขอขอบคุณหน่วยงานต่างๆ และเพื่อนร่วมทางทั้งในงานเอดส์และงานส่งเสริมเพศศึกษาสำหรับเยาวชนซึ่งมิอาจเอ่ยนามได้ทั้งหมด ที่เป็นทั้งครู เพื่อน และแหล่งข้อมูล ทั้งแบ่งปัน ทั้งให้หยิบยืมประสบการณ์ และยังให้ข้อคิดเห็นตลอดจนข้อเสนอแนะในกระบวนการทำงานเพื่อพัฒนาหลักสูตรและคู่มือเล่มนี้

ขอขอบคุณคณะครูทุกคนจากสถานศึกษาในสังกัด สพฐ. ทั้ง ๓๐๙ แห่ง ที่ร่วมเป็นแนวหน้าในการจัดการเรียนรู้เพศศึกษาให้กับเยาวชน และได้ถ่ายทอดประสบการณ์ บทเรียน ปัญหาอุปสรรค และข้อเสนอแนะ ซึ่งเป็นประโยชน์ยิ่งต่อการปรับปรุงหลักสูตรและคู่มือเล่มนี้ ทั้งยังนำประสบการณ์การสอน ความเข้าใจในตัวเด็กและเยาวชน หัวใจที่เปิดกว้าง พร้อมเรียนรู้ ค้นหา และสร้างสรรค์สิ่งใหม่ๆ มาร่วมแรงร่วมใจให้งานในโครงการดำเนินลุล่วงสำเร็จมาได้ ๓ ปีอย่างน่ายินดี

และท้ายสุด ขอขอบคุณ "เด็กและเยาวชน" ที่เป็นแรงบันดาลใจ และเปิดโอกาสให้ผู้ใหญ่ร่วมกระบวนการเรียนรู้เรื่องเพศ และเรื่องราวชีวิตร่วมกัน

โครงการก้าวย่างอย่างเข้าใจ
กรกฎาคม ๒๕๕๐

คำนำในการจัดพิมพ์ครั้งที่หนึ่ง

คู่มือการจัดกระบวนการเรียนรู้เพศศึกษาสำหรับเยาวชนในช่วงชั้น ๒ - ๔ (ประถมศึกษาปีที่ ๖ ถึงมัธยมศึกษาปีที่ ๖) เล่มนี้ จัดทำขึ้นภายใต้โครงการ "ก้าวอย่างอย่างเข้าใจ" อันเป็นโครงการภายใต้ความร่วมมือระหว่างกระทรวงศึกษาธิการ กระทรวงสาธารณสุข ภาคีจากองค์กรเอกชนสาธารณประโยชน์และภาคธุรกิจ ภายใต้การสนับสนุนงบประมาณจากกองทุนโลกเพื่อการแก้ไขปัญหาเอดส์ วัณโรค และมาลาเรีย (The Global Fund to Fight AIDS, Tuberculosis and Malaria - GFATM) ผ่านทางกระทรวงสาธารณสุข บริหารโครงการโดยองค์การแพธ (PATH)

คู่มือเล่มนี้สำเร็จลงได้ด้วยความร่วมมือจากหลายฝ่าย และความพยายามผลักดันให้เกิดการจัดการเรียนรู้เรื่องเพศศึกษาในระบบการศึกษาขั้นพื้นฐาน ไม่อาจเกิดขึ้นได้หากปราศจากการสนับสนุนด้านนโยบายจากกระทรวงศึกษาธิการ และความร่วมมือร่วมใจของเขตพื้นที่การศึกษา ๒๒ เขต ใน ๑๐ จังหวัด ได้แก่ ราชบุรี เพชรบุรี นครปฐม กาญจนบุรี กรุงเทพฯ สงขลา พัทลุง ยะลา ลำปาง และลำพูน

ขอขอบคุณคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏลำปาง เขตพื้นที่การศึกษากรุงเทพมหานครทั้ง ๓ เขต มูลนิธิเข้าถึงเอดส์ (แอคเซส) ซึ่งเป็นหน่วยงานที่เป็นศูนย์ประสานงานหลัก และมีบทบาทในการ

ประสานงานเพื่อสร้างความเข้าใจกับผู้บริหารสถานศึกษาและสนับสนุนด้านวิชาการให้กับครูในสถานศึกษาในพื้นที่รับผิดชอบ รวมทั้งคณะทำงานและวิทยากรหลัก (Master Trainers) ในระดับจังหวัดที่ร่วมกับโครงการในกระบวนการนิเทศติดตามครู และให้ข้อคิดเห็นตลอดจนมีส่วนร่วมในการทำให้การดำเนินงานของโครงการปีที่ ๑ สำเร็จลงด้วยดี

ขอขอบคุณผู้บริหารสถานศึกษา ๑๑๘ แห่งที่เห็นความสำคัญของการพัฒนาเพศศึกษาเพื่อเยาวชน และเข้าร่วมโครงการโดยเปิดโอกาสให้ "เพศศึกษา" ได้เริ่มต้นก้าวที่หนึ่งขึ้นในสถานศึกษา ทั้งยังสนับสนุนและเอื้ออำนวยให้ครูดำเนินการจัดกระบวนการเรียนรู้เพศศึกษาได้อย่างมั่นใจ

ในกระบวนการพัฒนาหลักสูตรเพศศึกษาสำหรับเยาวชนและคู่มือเล่มนี้ คณะผู้จัดทำได้ศึกษา รวบรวม คิดค้น และดัดแปลงกิจกรรมต่างๆ จากหลักสูตรที่มีอยู่ จากคู่มือหรือเอกสารเกี่ยวกับการจัดการเรียนรู้เพศศึกษาและทักษะการดำเนินชีวิต ของหน่วยงานทั้งในและต่างประเทศ โดยคำนึงถึงความสอดคล้องกับวิถีชีวิตเยาวชนไทยในปัจจุบันเป็นหลัก แน่นอนว่าคู่มือนี้ยังอาจไม่สมบูรณ์ และต้องการการแก้ไขปรับปรุงอีกเป็นระยะๆ หลังจากได้ทดลองใช้ ทางองค์การแพธ (PATH) หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับคำแนะนำในการปรับปรุง แก้ไขคู่มือเพื่อให้สามารถรับใช้การจัดการเรียนรู้เรื่องเพศศึกษาเพื่อประโยชน์ของเยาวชนของเราต่อไป

ขอขอบคุณ Global Fund ที่สนับสนุนให้เกิดโอกาสในการผลักดันงานเพศศึกษาในสังคมไทยได้คืบหน้าไปอีกหนึ่งก้าว และก่อให้เกิดเครือข่ายผู้ใหญ่ที่พร้อมจะเข้าใจและเรียนรู้ไปพร้อมกันกับเยาวชนมากขึ้น

ขอขอบคุณ หน่วยงานต่างๆ และเพื่อนร่วมทางทั้งในงานเอดส์และงานส่งเสริมเพศศึกษาสำหรับเยาวชน ซึ่งมิอาจเอ่ยนามได้ทั้งหมด ที่เป็นทั้งครู เพื่อน และแหล่งข้อมูล ทั้งแบ่งปัน ทั้งให้หยิบยืมประสบการณ์ และยังให้ข้อคิดเห็นตลอดจนข้อเสนอแนะตลอดกระบวนการทำงานเพื่อพัฒนาหลักสูตรและคู่มือเล่มนี้

ขอขอบคุณคณะครูทุกคนจาก ๑๑๘ สถานศึกษาที่ร่วมเป็นแนวหน้าในการจัดการเรียนรู้เพศศึกษาให้กับเยาวชน และได้ถ่ายทอดประสบการณ์ บทเรียน ปัญหาอุปสรรค และข้อเสนอแนะ ซึ่งเป็นประโยชน์อย่างยิ่งต่อการปรับปรุงหลักสูตรและคู่มือครูเล่มนี้ ทั้งยังนำประสบการณ์การสอน ความเข้าใจในตัวเด็กและเยาวชน หัวใจที่เปิดกว้างพร้อมเรียนรู้ ค้นหา และสร้างสรรค์สิ่งใหม่ๆ มาร่วมแรงร่วมใจให้งานในปีที่ ๑ ลุล่วงอย่างน่ายินดี

และท้ายสุดขอขอบคุณ "เด็กและเยาวชน" ที่เป็นแรงบันดาลใจ และเปิดโอกาสให้ผู้ใหญ่ร่วมกระบวนการเรียนรู้เรื่องเพศและเรื่องราวของชีวิตด้วยกัน

โครงการก้าวย่างอย่างเข้าใจ

ตุลาคม ๒๕๔๗

สารบัญ

สาส์นจากเลขาธิการคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ ๓

คำนำในการจัดพิมพ์ครั้งที่ ๓ ๕

คำนำในการจัดพิมพ์ครั้งที่ ๒ ๗

คำนำในการจัดพิมพ์ครั้งที่ ๑ ๑๑

ความนำ จาก โครงการก้าวอย่างอย่างเข้าใจ ๑๘

บทนำ "เพศศึกษา" กับกระบวนการพัฒนาเยาวชน ๒๑

แนวทางการจัดการเรียนรู้เพศศึกษารอบด้าน ตามหลักสูตรแกนกลางฯ ๒๕๕๑ ๓๕

ตัวชี้วัดและสาระการเรียนรู้แกนกลาง ๔๒

สรุปตัวชี้วัดและแผนการเรียนรู้ ๔๗

การวัดและประเมินผล ๕๓

แผนการเรียนรู้เพศศึกษา "ก้าวอย่างอย่างเข้าใจ" ระดับมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ๖๓

- **แผนการเรียนรู้ที่ ๑** เปิดห้องวัยรุ่น ๗๓
- **แผนการเรียนรู้ที่ ๒** ไม่เท่ แต่เร้าใจ ๘๕
- **แผนการเรียนรู้ที่ ๓** คุยกันเรื่องเพศ ๙๑
- **แผนการเรียนรู้ที่ ๔** รักนะ..ตัวเอง ๙๗
- **แผนการเรียนรู้ที่ ๕** ร้อยแปดวิธีบอกรัก ๑๐๓
- **แผนการเรียนรู้ที่ ๖** ขอคิดดูก่อน ๑๐๙
- **แผนการเรียนรู้ที่ ๗** ความรู้แค่เอื้อม ๑๑๕
- **แผนการเรียนรู้ที่ ๘** ฉันคิดว่า... ๑๓๗
- **แผนการเรียนรู้ที่ ๙** อารมณ์โป๊ ๑๔๙

- **แผนการเรียนรู้ที่ ๑๐** ไขความรู้เรื่องเอดส์ ๑๕๕
- **แผนการเรียนรู้ที่ ๑๑** ตาดู หูฟัง ๑๗๓
- **แผนการเรียนรู้ที่ ๑๒** ช่วยแตงโมผ่าทางตัน ๑๘๑
- **แผนการเรียนรู้ที่ ๑๓** คู่มือถนอมรัก ๑๘๗
- **แผนการเรียนรู้ที่ ๑๔** ปัญหา (เรื่องเพศ) ปรึกษาใครดี ๑๙๓
- **แผนการเรียนรู้ที่ ๑๕** เส้นแบ่งแห่งเพศ ๑๙๙
- **แผนการเรียนรู้ที่ ๑๖** เราเป็นผู้ใหญ่หรือยัง ๒๐๕

บรรณานุกรม ๒๑๔

ภาคผนวก ๒๑๗

- ๖ มิติ เพศศึกษาแบบรอบด้านกับพฤติกรรมที่พึงประสงค์ ๒๑๘
- กระบวนการจัดการเรียนรู้ที่มีผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง เป็นหัวใจของเพศศึกษา ๒๒๒
- "เพศศึกษา" กับการเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ ๒๔๓
- บทเรียนการจัดเพศศึกษาเข้าสู่หลักสูตรสถานศึกษา ๒๕๒
- "พบกันทุกวันอังคาร" กับเลขาธิการคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน ๒๕๙
- แหล่งข้อมูลเพศศึกษา เอดส์ และหน่วยงานบริการสำหรับเด็กและเยาวชน ๒๖๓
- สรุปย่อโครงการก้าวย่างอย่างเข้าใจ ๒๗๘
- รายชื่อองค์กรภาคีทั้งภาครัฐและเอกชน ๒๘๗
- รายชื่อคณะกรรมการที่ปรึกษาโครงการ "ก้าวย่างอย่างเข้าใจ" ๒๘๙
- รายชื่อคณะผู้อ่านและให้ความเห็นต่อคู่มือฯ ในการจัดพิมพ์ครั้งที่ ๒ ๒๙๐
- รายชื่อคณะทำงาน การวิเคราะห์ตัวชี้วัดหลักสูตรแกนกลาง การศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑ กับแผนการเรียนรู้เพศศึกษารอบด้าน ๒๙๑
- รายชื่อสถานศึกษาระดับขั้นพื้นฐานที่ร่วมโครงการ ก้าวย่างอย่างเข้าใจ ในปี ๒๕๔๗-๒๕๕๑ ๒๙๓

คู่มือการจัดกระบวนการเรียนรู้เพศศึกษาสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

ความนำ
จาก “ก้าวย่างอย่างเข้าใจ” โครงการส่งเสริมเพศศึกษาเพื่อเยาวชน

“เพศศึกษา” ถือเป็นหนึ่งในหลายเรื่องที่ยากในการนำมาจัดกระบวนการเรียนรู้สำหรับสังคมโดยเฉพาะสังคมไทย เนื่องจากเรามักคิดเสมอว่า “เป็นเรื่องส่วนตัว” ไม่ควรนำมาเปิดเผยหรือพูดคุยในที่สาธารณะ แต่หลังจากที่มีตัวเลขของผู้ติดเชื้อเอชไอวีและผู้ป่วยเอดส์รวมถึงตัวเลขการตั้งครรภ์โดยไม่พึงประสงค์เพิ่มมากขึ้น ทำให้ความคิดในเรื่องการพูดถึง “เรื่องส่วนตัว” เริ่มเปลี่ยนไป

แม้ทุกฝ่ายจะตระหนักถึงความสำคัญของการให้ความรู้เรื่องเพศศึกษามากขึ้น แต่ความยากในการจัดการเรียนรู้เรื่องเพศก็ยังไม่ลดลงจากเดิม เนื่องจากเรื่องเพศเป็นเรื่องที่เกี่ยวพันกับทัศนคติ ค่านิยมที่แต่ละคนยึดถือ ทั้งนี้ แนวคิดในการจัดการเรียนรู้เรื่องเพศจึงต้องคำนึงถึงผู้เรียนเป็นสำคัญ และคิดถึงประโยชน์ที่ผู้เรียนจะได้รับ โดยคำนึงถึงการจัดให้เยาวชนเรียนรู้อย่างรอบด้านเพื่อนำไปสู่พฤติกรรมที่พึงประสงค์ ครูผู้จัดกระบวนการเรียนรู้ควรมีท่าทีและแนวคิดที่จะเอื้อให้เกิดการเรียนรู้ที่บังเกิดผลอย่างแท้จริง รวมไปถึงวิธีการจัดการเรียนรู้ซึ่งยังคงเป็น “เรื่องยาก” ด้วยเรื่องเพศเป็นเรื่องที่เราไม่เคยพูดคุยกันอย่างเปิดเผยตรงไปตรงมาในสังคมไทย การทำความเข้าใจต่อเรื่องเพศ (Sexuality) และการสำรวจทัศนะของตนเองต่อเรื่องเพศของครูจึงเป็นเรื่องสำคัญ เพราะเป็นสิ่งที่กำกับกระบวนการคิดและการปฏิบัติในการจัดการเรียนรู้เรื่องเพศศึกษา

ในการทำความเข้าใจถึงความต้องการด้านเพศศึกษาด้วยการพิจารณาจากวิถีชีวิตและการใช้ชีวิตทางเพศของเยาวชนในปัจจุบัน พบว่าสภาพเศรษฐกิจสังคมของการใช้ชีวิตยุคนี้เอื้อให้เยาวชนได้รับรู้ข้อมูลข่าวสารได้ง่ายและรวดเร็ว รวมถึงโอกาสการหาประสบการณ์ทางเพศก็มีมากขึ้น จากคำถามที่สะท้อนตรงมาจากเยาวชนผ่านโครงการภาคสนาม เว็บไซต์ต่างๆ ทางอินเทอร์เน็ต และเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในสังคมบ่งชี้ว่า เนื้อหาที่ระบบการศึกษาใช้เป็นแนวการเรียนการสอน "เรื่องเพศ" นั้นยังไม่สอดคล้องและไม่ครอบคลุมพฤติกรรมทางเพศที่เยาวชนในสังคมเผชิญหรือปฏิบัติอยู่จริง

แนวคิดในการจัดเนื้อหาการเรียนรู้ที่เป็นอยู่มุ่งเน้นถึงเรื่องที่เป็นรูปธรรม เช่น การเปลี่ยนแปลงของร่างกาย การทำงานของระบบต่างๆ การดูแลสุขอนามัย และความรู้เรื่องโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ต่างๆ รวมทั้งวิธีการวางแผนครอบครัว แต่ในส่วนที่ว่าด้วยทัศนคติในเรื่องเพศ พฤติกรรมทางเพศที่หลากหลาย ทักษะที่จำเป็นสำหรับการสร้างความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลยังยึดติดอยู่ในรูปแบบของการถ่ายทอด "ข้อห้าม" "คำสั่งสอน" ทางสังคมวัฒนธรรม มากกว่าการเตรียมผู้เรียนให้รู้จัก คิด วิเคราะห์ ตั้งคำถาม กับสิ่งรอบตัว เปิดโอกาสให้ค้นหาคำตอบที่เหมาะสมสำหรับตนเอง และเรียนรู้ที่จะรับผิดชอบในสิ่งที่ตนเองเลือกและกระทำ ความสัมพันธ์ระหว่างผู้สอนกับผู้เรียนจึงอยู่ในรูปของ "ผู้นำทาง" กับ "ผู้เดินตาม" ไม่ใช่การให้ผู้เรียนเป็นศูนย์กลางเหมือนนโยบายที่วางไว้

ดังนั้น แทนที่เราจะเริ่มต้นด้วยการตกลงกันให้ได้ก่อนว่า เราควรยอมรับทัศนะใด ซึ่งเป็นเรื่องที่แน่ใจได้เลยว่าไม่อาจหาข้อยุติได้โดยง่าย เราควรรักษาสิ่งที่เราเชื่อว่า "ถูกต้อง พึงปฏิบัติตาม" นี้ไว้เป็นค่านิยมส่วนบุคคล แล้วตั้งต้นจากความเป็นจริงของวิถีชีวิตกลุ่มเป้าหมายว่าปัจจุบันเยาวชนมีทัศนะในเรื่องที่เกี่ยวข้องกับเพศอย่างไร มีการตัดสินใจและพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องในเรื่องเพศเป็นแบบใด จากนั้นเราควรนำข้อเท็จจริงเหล่านี้มาเป็นกรอบในการคิดค้นต่อไปว่า ทักษะและวิธีคิดแบบใดบ้างที่จะเป็นประโยชน์อย่างแท้จริงสำหรับเยาวชน ขณะเดียวกันเราซึ่งเป็น "ผู้ใหญ่" จำเป็นต้องตรวจสอบการรับรู้ของตัวเองด้วยว่ามีความพร้อมเพียงใดที่จะทำความเข้าใจกับเรื่องราว

ในยุคสมัยนี้ตามที่เป็นอยู่จริง เพื่อแสวงหาทางที่จะเกิดประโยชน์ได้ตรงกับกลุ่มเป้าหมายที่สุด หรือเรายังยึดติดกับการมองความเป็นจริงด้วยสายตาของอดีต และมุ่งจัดการศึกษาเพื่อเปลี่ยนพฤติกรรมของเยาวชนให้เป็นไปตามทางที่เราเชื่อว่าเหมาะสม

นี่คือที่มาของหลักสูตรเพศศึกษา ซึ่งโครงการ "ก้าวย่างอย่างเข้าใจ" พัฒนาขึ้นมาด้วยตระหนักว่าการจัดการเรียนรู้แบบยึด "ผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง" นั้นต้องเริ่มจากความเข้าใจผู้เรียนอย่างแท้จริง ดังนั้นหากเราต้องการให้เยาวชนเข้าใจและรู้เท่าทันการใช้ชีวิตทางเพศ เราจำเป็นต้องหาเครื่องมือที่เหมาะสมและสามารถสื่อสารกับเยาวชนได้อย่างเข้าถึง เพื่อช่วยให้เยาวชนเข้าใจถึงสิ่งที่จำเป็นต้องรู้และทักษะที่พึงมี ทั้งนี้เพื่อให้เยาวชนได้รับการพัฒนาและเติบโตทางอารมณ์สังคมและทางเพศอย่างผู้ที่รู้คิด รู้รับผิดชอบในการเลือกใช้ชีวิต ถึงแม้ว่าพฤติกรรมหรือการใช้ชีวิตแบบที่เยาวชนเลือกอาจไม่เป็นไปตามค่านิยมส่วนบุคคลที่ "ผู้ใหญ่" แต่ละคนมีอยู่ก็ตาม

คู่มือการจัดการเรียนรู้เพศศึกษาเล่มนี้จึงมุ่งเสนอ "แผนการเรียนรู้" ที่ครูสามารถนำไปใช้ได้ทันทีหรือประยุกต์ใช้ให้สอดคล้องกับสภาพความเป็นจริงของผู้เรียนและท้องถิ่น หัวใจของหลักสูตรนี้อยู่ที่การเน้นบทบาทครูในฐานะ "ผู้จัดกระบวนการเรียนรู้" และ "ผู้อำนวยการเรียนรู้" มากกว่าการเป็น "ผู้ตัดสิน ชี้ถูกชี้ผิด" ดังนั้นการออกแบบกิจกรรมการเรียนรู้ในหลักสูตรก้าวย่างอย่างเข้าใจ จึงอยู่บนพื้นฐานแนวคิดของการให้ผู้เรียนมีโอกาสคิดวิเคราะห์ และหาทางเลือกที่เหมาะสมกับสภาพการณ์ของตนเอง จากการมีข้อมูลความรู้เรื่องสุขภาวะทางเพศที่รอบด้าน ทักษะที่จำเป็นและส่งเสริมการใช้ชีวิตอย่างมีสุขภาวะ เพื่อให้เยาวชนมีความพร้อมที่จะเลือกดำเนินชีวิตทางเพศอย่างมีสติ รับผิดชอบทั้งต่อตนเองและคนที่เกี่ยวข้อง ซึ่งแน่นอนว่าวิถีชีวิตดังกล่าวย่อมส่งผลดีต่อสังคมส่วนรวมและช่วยให้เราทุกคนอยู่ร่วมกันอย่างสันติได้

โครงการก้าวย่างอย่างเข้าใจ
องค์การแพธ (PATH)
ตุลาคม ๒๕๕๑

บทนำ
“เพศศึกษา” กับกระบวนการพัฒนาเยาวชน

เพศศึกษาเป็นกระบวนการจัดการเรียนรู้เกี่ยวกับเพศ (Sexuality) ที่ครอบคลุมพัฒนาการทางร่างกาย จิตใจ การทำงานของสรีระและการดูแลสุขอนามัย ทัศนคติ ค่านิยม สัมพันธภาพ พฤติกรรมทางเพศ มิติทางสังคมและวัฒนธรรมที่มีผลต่อวิถีชีวิตทางเพศ เป็นกระบวนการพัฒนาทั้งด้านความรู้ ความคิด ทัศนคติ อารมณ์ และทักษะที่จำเป็นสำหรับบุคคลที่จะช่วยให้สามารถเลือกดำเนินชีวิตทางเพศอย่างเป็นสุขและปลอดภัย สามารถพัฒนาและดำรงความสัมพันธ์กับผู้อื่นได้อย่างมีความรับผิดชอบและสมดุล

ทำไมจึงต้องพัฒนาการเรียนรู้เรื่องเพศศึกษา

อะไรเป็นสาเหตุที่ทำให้เราต้องหันมาพัฒนาการจัดกระบวนการเรียนรู้เพศศึกษาให้กับเยาวชน ทั้งที่ความจริงการจัดการเรียนการสอนในเนื้อหาที่เกี่ยวเนื่องกับเรื่องเพศนั้นมีอยู่ก่อนแล้ว แต่เมื่อพิจารณาสภาพการใช้ชีวิตทางเพศและผลกระทบที่เกิดขึ้นเปรียบเทียบกับเนื้อหาวิธีการอย่างเดิม พบว่าเยาวชนจำนวนมากได้ก้าวออกไปจากกรอบการใช้ชีวิตในแบบที่สังคมวัฒนธรรมไทยได้เคยกำหนดไว้ การเรียนการสอนเพศศึกษาตามกรอบความคิดเดิมจึงไม่ได้อยู่ในสถานะที่จะชี้นำ

เยาวชนได้อีกต่อไป โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อนำไปเปรียบเทียบกับอิทธิพลของเศรษฐกิจสังคม ซึ่งประการหลังนี้ไม่เพียงแค่เปิดทาง หากยังส่งเสริมชักนำให้เยาวชนได้รับรู้และมีโอกาสในเรื่องเพศมากยิ่งกว่ายุคก่อน

เราต้องยอมรับความจริงว่า ยังมีช่องว่างระหว่างเรื่องที่ครูสอนกับสิ่งที่นักเรียนปฏิบัติในชีวิตจริง เมื่อพิจารณาถึงสถิติการตั้งครรภ์ การทำแท้งและการติดเชื้อเอชไอวีในวัยรุ่น การล่วงละเมิดและความรุนแรงทางเพศ การใช้จ่ายและผลกระทบทางสุขภาพกายใจอันเนื่องมาจากความพยายามต่างๆ ที่จะเปลี่ยนแปลงรูปร่างหน้าตาให้สวยงามและดึงดูดทางเพศ ข้อเท็จจริงเหล่านี้เป็นแรงผลักดันการพัฒนาหลักสูตรเพศศึกษาให้สอดคล้องและตรงกับวิถีเพศ เพื่อที่ผู้เรียนจะได้ประโยชน์และสามารถนำไปปรับใช้ได้อย่างแท้จริง

จุดมุ่งหมายของการจัดเพศศึกษา

เมื่อเราคำนึงถึงผลลัพธ์สุดท้ายที่เราต้องการ คือ การสร้างเยาวชนที่มีคุณลักษณะที่พึงประสงค์ที่จะนำไปสู่สุขภาวะทางเพศ จุดมุ่งหมายของเพศศึกษาควรครอบคลุมถึงเรื่องต่อไปนี้

- เพื่อ**ให้ข้อมูลที่ถูกต้องและรอบด้าน**กับเยาวชนในเรื่องวิถีเรื่องเพศของมนุษย์ รวมถึงการเติบโต และพัฒนาการตามช่วงวัย การเจริญพันธุ์ การเรียนรู้เกี่ยวกับสรีระร่างกาย การจัดการอารมณ์เพศ การช่วยตัวเอง ชีวิตครอบครัว การตั้งครรภ์ การให้กำเนิดทารก การดูแลเลี้ยงดูเด็ก การตอบสนองทางเพศ อัตลักษณ์ทางเพศ การคุมกำเนิด การยุติการตั้งครรภ์ การใช้ความรุนแรงทางเพศ เอดส์ และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์อื่นๆ
- เพื่อ**จัดโอกาสที่เปิดกว้างและปลอดภัย** ให้เยาวชนได้ตั้งคำถาม สำรวจ แลกเปลี่ยนความคิด และประเมินทัศนคติของตนเองและสังคมในเรื่องเพศ เพื่อบ่มเพาะทัศนคติที่เปิดกว้าง ยอมรับความแตกต่าง ไม่ด่วนตัดสิน และเพื่อทำความเข้าใจการ

ให้คุณค่าในเรื่องต่างๆ จากครอบครัว การพัฒนาวิธีคิดในการให้คุณค่าของตนเอง การสร้างคุณค่าในตัวเอง การพัฒนาความเข้าใจในเรื่องความสัมพันธ์กับสมาชิกในครอบครัว และความสัมพันธ์กับคนแต่ละเพศ รวมทั้งการเรียนรู้และทำความเข้าใจถึงหน้าที่และความรับผิดชอบของตนเองที่มีต่อครอบครัวและผู้อื่น

- เพื่อ**พัฒนาทักษะ**ต่างๆ ที่จำเป็นในการสร้างความสัมพันธ์ มีปฏิสัมพันธ์ และการอยู่ร่วมกับผู้อื่น ได้แก่ ทักษะการสื่อสาร การตัดสินใจ การบอกความต้องการของตนเอง การยืนยันความคิดเห็น การต่อรอง การจัดการความขัดแย้งที่อาจมี การปฏิเสธ รวมถึงความสามารถในการสร้าง พัฒนา และรักษาสัมพันธไมตรีที่ทุกฝ่ายพึงพอใจ การแก้ปัญหา รวมทั้งการหาความช่วยเหลือ
- เพื่อ**พัฒนาและฝึกฝนความรับผิดชอบ**ในเรื่องสัมพันธภาพ และความสัมพันธ์ทางเพศทั้งต่อตัวเองและผู้อื่นในทุกแง่มุม ไม่ว่าจะเป็นการเลือกที่จะไม่มีเพศสัมพันธ์ หรือการมีเพศสัมพันธ์โดยมีการป้องกันโรคและการตั้งครรภ์โดยไม่พร้อม รวมถึงการคาดการณ์ และจัดการกับแรงกดดันที่จะนำไปสู่เพศสัมพันธ์ที่ไม่ได้เกิดจากความยินยอมพร้อมใจ

การให้การศึกษาเรื่องเพศศึกษาแบบรอบด้าน ควรเตรียมเยาวชนให้เข้าใจเรื่องวิถีชีวิตทางเพศเมื่อเข้าสู่วัยผู้ใหญ่อย่างสร้างสรรค์และมีประสิทธิภาพ ซึ่งรวมถึงการช่วยให้เยาวชนเรียนรู้และพัฒนาศักยภาพในการดูแลคนอื่น การสนับสนุนช่วยเหลือ การไม่ใช้ความรุนแรง หรือกำลังบังคับคนอื่น และการพัฒนาความสัมพันธ์ใกล้ชิดและสัมพันธภาพทางเพศที่ทั้งสองฝ่ายต่างพึงใจ ยินยอมและเคารพกัน นอกจากนั้น การจัดการศึกษาเรื่องเพศ ควรเป็นส่วนหนึ่งของการออกแบบการเรียนรู้เพื่อช่วยในการลดผลกระทบในทางลบจากเพศสัมพันธ์ ได้แก่ การตั้งครรภ์เมื่อไม่พร้อม การติดโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ การติดเชื้อเอชไอวี ตลอดจนการใช้ความรุนแรงทางเพศ

เพศศึกษาครอบคลุมเรื่องอะไรบ้าง

ไม่ว่าเราจะจัดการเรียนรู้เพศศึกษาหรือไม่ วัยรุ่นส่วนใหญ่ก็สนใจและพร้อมจะเรียนรู้เรื่องเพศจากเพื่อน สิ่งพิมพ์ ภาพยนตร์ วีซีดี และอินเทอร์เน็ตอยู่แล้ว แต่เราไม่อาจแน่ใจได้เลยว่าสิ่งที่วัยรุ่นเรียนรู้จากช่องทางเหล่านั้นเป็นข้อมูลหรือข้อเท็จจริงแบบใด ส่งผลต่อการรับรู้และทัศนะในเรื่องเพศของเยาวชนอย่างไร การจัดการเรียนรู้เรื่องเพศศึกษาจึงเป็นโอกาสที่จะแก้ไขความเข้าใจที่ผิด ให้ความรู้ที่ถูกต้องอย่างเพียงพอ และครอบคลุมเกี่ยวกับเรื่องต่างๆ ต่อไปนี้

๑. **พัฒนาการของมนุษย์ (Human Development)** การเปลี่ยนแปลงทางสรีระเมื่อเข้าสู่วัยหนุ่มสาว พัฒนาการทางเพศ การสืบพันธุ์ ภาพลักษณ์ต่อร่างกาย (body image) ตัวตนทางเพศและรสนิยมทางเพศ (sexual identity and orientation)

๒. **สัมพันธภาพ (Relationships)** ในมิติของครอบครัว เพื่อน การคบเพื่อนต่างเพศ ความรัก การใช้ชีวิตคู่ การแต่งงาน การเลี้ยงดูลูก

๓. **ทักษะที่จำเป็นในการดำเนินชีวิต (Personal Skills)** เพราะความรู้และข้อมูลที่ได้รับเกี่ยวกับเพศนั้นไม่เพียงพอที่จะช่วยให้เยาวชนสามารถรับมือกับเหตุการณ์และแรงกดดันต่างๆ ที่ประสบในชีวิตจริง เพศศึกษาควรนำไปสู่การพัฒนาให้เยาวชนเกิดกระบวนการวิเคราะห์และทักษะที่จำเป็นในการดำเนินชีวิต ได้แก่

- การให้คุณค่ากับสิ่งต่างๆ ซึ่งระบบการให้คุณค่านี้เป็นตัวชี้นำพฤติกรรม เป้าหมาย และการดำเนินชีวิตของเรา
- การสื่อสาร การรับฟัง การแลกเปลี่ยนความรู้สึกนึกคิดที่สอดคล้องหรือแตกต่างกัน
- การตัดสินใจ การต่อรอง การทำความตกลงเพื่อบรรลุความตั้งใจหรือทางเลือกที่ตนสามารถรับผิดชอบได้
- การรักษาและยืนยันในความเป็นตัวของตัวเอง สามารถแสดงความรู้สึก ความต้องการของตนเองโดยเคารพในสิทธิของผู้อื่น
- การจัดการกับแรงกดดันจากเพื่อน สิ่งแวดล้อม และอคติทางเพศ
- การแสวงหาคำแนะคำ ความช่วยเหลือ การจำแนกแยกแยะข้อมูลที่ถูกต้องออกจากที่ไม่ถูกต้อง

๔. **พฤติกรรมทางเพศ (Sexual Behavior)** ที่พัฒนาไปตามช่วงชีวิต การเรียนรู้อารมณ์เพศ การจัดการอารมณ์เพศ การช่วยตัวเอง จินตนาการทางเพศ การแสดงออกทางเพศ การละเว้นการมีเพศสัมพันธ์ การตอบสนองทางเพศ การเสื่อมสมรรถภาพทางเพศ

๕. **สุขภาพทางเพศ (Sexual Health)** เพื่อหลีกเลี่ยงผลกระทบที่ไม่พึงประสงค์จากความสัมพันธ์ทางเพศ เพศศึกษาควรให้ความรู้เกี่ยวกับการมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัย วิธีการคุมกำเนิด การทำแท้ง การป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์และเอดส์ การล่วงละเมิดทางเพศ ความรุนแรงทางเพศ และอนามัยเจริญพันธุ์

๖. **สังคมและวัฒนธรรม (Society and Culture)** วิธีการเรียนรู้และการแสดงออกในเรื่องเพศของบุคคลได้รับอิทธิพลจากสิ่งแวดล้อมและบรรยากาศทางสังคมและวัฒนธรรม เพศศึกษาจึงควรเปิดโลกทรรศน์ให้เข้าใจบทบาททางเพศ เรื่องเพศในบริบทของสังคม วัฒนธรรม กฎหมาย ศิลปะและสื่อต่างๆ

ทัศนะและความเชื่อในเรื่องเพศ

แต่ละครอบครัว แต่ละบุคคล รวมทั้งครูผู้จัดกระบวนการเรียนรู้เพศศึกษาต่างมีทัศนะต่อเรื่องเพศและให้คุณค่าต่อพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องซึ่งอาจเหมือนหรือแตกต่างกัน การจัดหลักสูตรเพศศึกษาควรเปิดโอกาสให้เยาวชนได้รับรู้ ทบทวนและตรวจสอบความคิดความเชื่อในเรื่องเพศอย่างเปิดกว้าง ไม่ด่วนตัดสินที่จะคล้อยตามความคิดใดๆ โดยปราศจากข้อมูลและการคิดไตร่ตรอง กระบวนการเช่นนี้จะช่วยให้เยาวชนมีความคิดเห็นที่เป็นตัวของตัวเอง สามารถดูแลตนเองตามวิถีเพศที่ตนเลือกให้มีผลทางบวกทั้งด้านสุขภาพกาย ใจ สังคม ของตนเองและคนที่เกี่ยวข้อง

การจัดการเรียนรู้เรื่องเพศศึกษาที่จะให้ผลเช่นนี้ จึงเป็นเรื่องจำเป็นที่ผู้จัดการเรียนรู้ต้องตระหนักและระมัดระวัง ไม่นำทัศนะ ความเชื่อเกี่ยวกับเพศของตนเองมากำหนดและชี้นำผู้เรียนซึ่งจะมีผลเชิงลบต่อการจัดการเรียนรู้ เช่น แม้ว่าครูมีความเชื่อส่วนตัวว่าไม่ควรมีเพศสัมพันธ์ก่อนแต่งงาน การเป็นเกย์หรือเลสเบี้ยนเป็นเรื่องผิด ฯลฯ แต่ครูยังคงต้องให้ข้อมูลเกี่ยวกับการมี

เพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัยและวิธีการคุมกำเนิด ไม่ใช้หรือแสดงท่าทีเชิงลบต่อพฤติกรรมดังกล่าว (ที่ขัดแย้งกับความเชื่อส่วนบุคคลของครู)

เราต้องไม่ลืมว่าสิ่งสำคัญที่สุดของการยึดผู้เรียนเป็นศูนย์กลางคือ การจัดการเรียนรู้ที่เกิดประโยชน์ต่อตัวผู้เรียน มากกว่ามุ่งเน้นที่จะหล่อหลอมเยาวชนให้มีวิถีเพศตามทัศนะความเชื่อของเรา ซึ่งอาจไม่สอดคล้องกับสภาพความเป็นจริงในสังคมและภาวะแวดล้อมที่ผู้เรียนต้องเผชิญ

เพศศึกษาที่มุ่งเน้นข้อห้ามทางสังคมและความผิดบาปนั้นพบว่า ไม่ประสบความสำเร็จในการช่วยเยาวชนให้มีชีวิตทางเพศที่ปลอดภัย ดังจะเห็นได้จากสถิติอายุเมื่อเริ่มมีเพศสัมพันธ์ จำนวนคู่นอนโดยเฉลี่ย อัตราการตั้งครรภ์และการทำแท้งที่ไม่ปลอดภัยของเยาวชน อัตราการติดเชื้อเอชไอวีที่เพิ่มขึ้นในกลุ่มเยาวชน ข้อมูลเหล่านี้ชี้ชัดว่าเราไม่อาจจัดการเรียนรู้เรื่องเพศศึกษาอย่างเดิมได้อีกแล้ว

เพศศึกษาจะเริ่มต้นเมื่อใด และอย่างไร

เพศศึกษาที่ได้ผลควรเริ่มต้นก่อนที่เยาวชนจะเข้าสู่วัยหนุ่มสาวและก่อนที่จะเกิดแบบแผนพฤติกรรมที่หยั่งลึก การจัดเพศศึกษาควรเป็นการให้ข้อมูลอย่างต่อเนื่องโดยเริ่มจากเรื่องพื้นฐานไปสู่ความรู้ความเข้าใจที่ซับซ้อน เพื่อให้ความรู้ ความเข้าใจที่สะสมต่อเนื่องช่วยชี้นำทางในยามที่เยาวชนต้องการใช้ในชีวิต

อันที่จริงนับว่าเป็นเรื่องยากที่จะรู้ได้ว่าควรเริ่มเรื่องใดเมื่อใดจึงจะเหมาะสม ไม่เร็วไปและไม่ช้าไป ประเด็นสำคัญจึงอยู่ที่การมีความสัมพันธ์ใกล้ชิด สร้างความไว้วางใจและเปิดกว้างพอที่ทำให้เกิดความกล้าที่จะพูดคุยซักถาม บทบาทท่าทีของครูจึงเป็นส่วนสำคัญอย่างยิ่งที่จะทำให้ผู้เรียนเกิดความรู้สึกไว้วางใจและกล้าพูดกล้าถาม ความรู้สึกอายและไม่สะดวกใจที่จะพูดคุยเรื่องเพศนั้นเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้กับทั้งตัวครูและผู้เรียน

แต่ถ้าเรามองว่า การจัดเพศศึกษาก็คือการพูดคุยแลกเปลี่ยนทัศนะ ค่านิยม รวมทั้งการให้ข้อเท็จจริงในเรื่องราวที่กำลังอยู่ในความสนใจก็จะช่วยทำให้การจัดการเรียนรู้นั้นเป็นธรรมชาติ ซึ่งเรื่องนี้ต้องอาศัยตัวครูเป็นผู้เริ่มต้นสร้างบรรยากาศและเป็นแบบอย่างในการทำให้เห็นว่าการพูดคุยในเรื่องเพศนั้นเป็นไปได้และเป็นเรื่องธรรมดา

สำหรับความกังวลใจว่า การพูดถึงเรื่องเพศจะเป็นการกระตุ้นความอยากรู้และเร่งให้เยาวชนเกิดการทดลองหาประสบการณ์ทางเพศ จากการศึกษาติดตามผลของการจัดเพศศึกษาชี้ว่า นอกจากจะช่วยเพิ่มความรู้ ความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับเรื่องเพศแล้ว การจัดให้มีการเรียนรู้เรื่องเพศยังส่งผลต่อการทำให้เยาวชนเริ่มมีเพศสัมพันธ์ช้าลง คือ อายุของการมีเพศสัมพันธ์ครั้งแรกสูงขึ้น นอกจากนี้ยังลดความเสี่ยงที่จะเกิดผลด้านลบจากการมีเพศสัมพันธ์ เช่น เยาวชนที่มีประสบการณ์ทางเพศแล้วมีการป้องกันตัวเองมากขึ้น

ดังนั้น การเริ่มจัดการเรียนรู้โดยให้ข้อมูลที่เหมาะสมกับแต่ละช่วงพัฒนาการของวัย การพัฒนาทักษะในการคิด วิเคราะห์ จะทำให้เยาวชนมีทักษะการจัดการสถานการณ์ในชีวิตและส่งผลในทางป้องกันและบรรเทาผลด้านลบ มากกว่าที่จะกระตุ้นให้อยากรู้และอยากทดลองดังที่ผู้ใหญ่กังวลใจ

คุณพร้อมไหมที่จะ “จัดการเรียนรู้” เรื่องเพศศึกษา

หากเรายอมรับได้ว่าสังคมไทยได้ก้าวสู่การใช้ชีวิตทางเพศในลักษณะที่บุคคลไม่ว่าหญิงหรือชายต่างก็มีโอกาสที่จะมีคู่เพศสัมพันธ์ในตลอดชีวิตได้มากกว่าหนึ่งคน และสภาพเศรษฐกิจสังคมที่กำลังเปลี่ยนไปได้ทำให้บทบาทหญิงชายเปลี่ยนแปลงไปจากที่กรอบทางวัฒนธรรม และค่านิยมในอดีตได้กำหนดขอบเขตไว้ การเรียนรู้และเข้าใจเรื่องเพศมีความจำเป็นยิ่งในการที่บุคคลจะสามารถพัฒนาสัมพันธภาพทางเพศกับผู้อื่น และรักษาความสัมพันธ์กับคู่ของตนไว้อย่างมั่นคง โดยมีความขัดแย้งน้อยที่สุดและมีความสุขในชีวิตทางเพศมากที่สุด

การให้การศึกษาในเรื่องดังกล่าวจำเป็นต้องเริ่มในวัยเยาว์ คนในรุ่นผู้ใหญ่ที่ปัจจุบันอายุเลย ๔๐ ปีไปแล้วคงมองเห็นได้ดีว่าในช่วงกว่า ๓๐ ปีมานี้ สังคมไทยได้เปลี่ยนแปลงการดำเนินชีวิตทางเพศไปอย่างมาก คนวัยนี้จึงรู้สึกวิตกกังวลมากมายที่เห็นเยาวชนช่วงอายุ ๑๐ - ๒๐ ปีมีการพัฒนาสัมพันธภาพกับเพื่อนหญิงชายในวัยเดียวกันในระดับที่ทำให้ผู้ใหญ่เกิดอาการ "ยอมรับไม่ได้" บ่อยครั้ง เพราะสิ่งที่มองเห็นขัดกับสิ่งที่ตนได้รับการปลูกฝังมาเมื่อครั้งเติบโตเป็นวัยรุ่น และกลุ่มคนวัยนี้เองซึ่งเป็นพ่อเป็นแม่ เป็นครูและมีหน้าที่บ่มเพาะเยาวชนให้เข้าใจเรื่องเพศและสามารถจะใช้ชีวิตทางเพศที่ปลอดภัยและมีความสุข แต่คนที่กำลังสับสน ขุ่นเคืองและ "ทำใจไม่ได้" เหล่านี้จะทำหน้าที่ข้างต้นได้อย่างไร

หลายคนอาจเห็นว่าแนวคิดพื้นฐานเรื่องเพศศึกษาที่นำมาพัฒนาหลักสูตรนี้มีอิทธิพลจากแนวคิดแบบ "ตะวันตก" แต่แท้จริงแล้ว คณะผู้พัฒนาหลักสูตรเห็นว่าปรัชญาพื้นฐานของแนวคิดดังกล่าวนั้นเป็นสากลและตั้งอยู่บนความเชื่อในเรื่องสิทธิการเรียนรู้เพื่อเข้าใจธรรมชาติทางเพศของมนุษย์โดยไม่ถูกปิดบังหรือกีดกัน

ผู้ดำเนินกิจกรรมการเรียนรู้เรื่องเพศศึกษาจำเป็นต้องยอมรับข้อตกลงพื้นฐานนี้อย่างจริงใจ ข้อตกลงเหล่านี้ท้าทายกรอบแนวคิดทางวัฒนธรรมที่เราได้รับการปลูกฝังมาอย่างแน่นหนาในอดีต ผู้สนใจจะจัดการเรียนรู้เรื่องเพศสำหรับเยาวชนจึงต้องเริ่มถามตนเองอย่างจริงจังก่อนว่า ยอมรับข้อตกลงพื้นฐานต่อไปนี้ได้หรือไม่ [๑]

[๑] แปลและเรียบเรียงจาก Life Planning Education: A Youth Development Program (revised edition 1995). USA. www.advocatesforyouth.org อ้างใน หนังสือแนวคิดในการออกแบบการจัดการเรียนรู้สำหรับครูและผู้ปฏิบัติงานด้านเพศศึกษาสำหรับเยาวชน. โครงการก้าวย่างอย่างเข้าใจ องค์การแพธ. กรุงเทพฯ: เออร์เจนท์ แทค., ๒๕๕๐.

การจัดการเรียนรู้เรื่องเพศศึกษาสำหรับเยาวชน ควรอยู่บนฐานความเชื่อและการให้คุณค่าในเรื่องต่อไปนี้

๑. เยาวชนมีความคิดเห็นและมีความสามารถในการตัดสินใจเลือกสิ่งที่เหมาะสมกับตนเองได้ หากได้รับข้อมูลที่เป็นจริงอย่างสมบูรณ์ รวมทั้งมีทัศนะที่เหมาะสม และมีทักษะในการจัดการกับทางเลือกเหล่านั้น

๒. เยาวชนควรได้รับโอกาสที่จะรับรู้ข้อมูลอย่างรอบด้าน รวมทั้งมีโอกาสแลกเปลี่ยนทัศนะให้สามารถมองโลกได้อย่างรู้จักคิดวิเคราะห์ และได้รับการฝึกฝนทักษะในการดำเนินชีวิต การมีความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น และการมีสุขภาวะทางเพศที่ดี

๓. การเรียนรู้จากประสบการณ์ (ทั้งประสบการณ์จริงและประสบการณ์จำลอง) ถือเป็นการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพยิ่ง ผู้ดำเนินกิจกรรมจึงควรมีทักษะที่เหมาะสมในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ให้เยาวชน

๔. ผู้ใหญ่ที่จะเป็นผู้ดำเนินกิจกรรมการเรียนรู้เรื่องเพศสำหรับเยาวชน จะต้องวางใจและเชื่อมั่นในศักยภาพของเยาวชน

๕. เรื่องเพศเป็นความต้องการตามธรรมชาติและเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตปกติของบุคคลที่มีสุขภาวะดีทั่วไป ทั้งยังเป็นความต้องการที่มีอยู่ตลอดช่วงชีวิต

๖. แต่ละบุคคลล้วนมีคุณค่าและศักดิ์ศรี จึงไม่สามารถแบ่งแยกกีดกันด้วยเพศ เชื้อชาติ ศาสนา วัฒนธรรม หรือรสนิยมทางเพศ

การจัดการเรียนรู้เรื่องเพศศึกษาสำหรับเยาวชน ควรอยู่บนฐานความเชื่อและการให้คุณค่าในเรื่องต่อไปนี้

๗. การบังคับทั้งทางกาย วาจา และใจ ทั้งโดยการใช้กำลังหรือการใช้วาจาบีบคั้น หรือการใช้อำนาจจากบทบาทที่ตนมีอยู่ให้ผู้อื่นปฏิบัติ คิด หรือเชื่อตาม โดยขัดเจตจำนงของบุคคลนั้น ถือว่าเป็นเรื่องที่ผิดจริยธรรม

๘. บุคคลย่อมต้องรับผิดชอบต่อการกระทำและผลของการกระทำของตน

๙. สัมพันธภาพระหว่างบุคคลที่ดีย่อมต้องมีการสื่อสารอย่างเปิดเผยและตรงไปตรงมา เยาวชนควรได้รับการส่งเสริมให้เปิดเผยและสามารถบอกเล่าหรือปรึกษาความคับข้องใจในชีวิต รวมถึงเรื่องเพศ ไม่ว่าจะกับเพื่อน ผู้ใหญ่ ผู้ปกครอง หรือคู่รักของตนโดยไม่มีการตัดสินคุณค่า

๑๐. เมื่อพูดถึงการป้องกันการตั้งครรภ์โดยไม่พึงประสงค์และการป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์แก่เยาวชน จะต้องมีทางเลือกมากกว่าการไม่มีเพศสัมพันธ์เท่านั้น

แปลและเรียบเรียงจาก
Life Planning Education: A Youth Development Program (revised edition 1995), Advocates for Youth, USA. www.advocatesforyouth.org

แม้จะไม่ใช่เรื่องง่ายที่ผู้ดำเนินกิจกรรมการเรียนรู้เรื่องเพศศึกษานั้นจะสามารถวิเคราะห์ตนเองหรือตั้งคำถามอย่างจริงจังว่าตนเองนั้น "รับได้" กับข้อตกลงพื้นฐานเพียงไร อย่างไรก็ตาม ผู้ดำเนินกิจกรรมควรคำนึงว่าการที่ผู้เรียนจะได้รับประโยชน์จากกิจกรรมคือ สามารถเรียนรู้ได้ตามวัตถุประสงค์ของคู่มือฯ ได้หรือไม่นั้นขึ้นอยู่กับการเปิดใจกว้าง ยอมรับความเห็นและรับฟังเยาวชน โดยไม่นำค่านิยมและความเชื่อส่วนตัวของผู้ดำเนินกิจกรรมมาเป็น "คำตอบ" หรือ "คำแนะนำ" ต่อผู้เรียน

จาก "ครูผู้รู้" สู่ "ผู้จัดการเรียนรู้"

เพศศึกษานั้นถือเป็น "วิชา" ที่ต้องอาศัยการเรียนรู้เช่นเดียวกับความรู้ด้านอื่นๆ แต่ต่างกันตรงที่ความสำเร็จของการเรียนรู้มิใช่การทำ "ข้อสอบ" แล้วผ่าน เพราะเนื้อหาเพศศึกษาที่ครอบคลุมมากกว่าการมีเพศสัมพันธ์นั้นมีมิติที่หลากหลายและเชื่อมโยงบุคคลกับสภาพแวดล้อมที่สังกัดอยู่ การสอบผ่านในเรื่องเพศศึกษาของแต่ละคนจึงแตกต่างกันโดยขึ้นอยู่กับภาวะและสถานการณ์ชีวิตของบุคคลนั้นๆ ตั้งแต่เกิดจนตาย เพศศึกษาจึงเป็นการเรียนรู้ตลอดชีวิต ที่สำคัญการเรียนรู้นั้นมิได้เกิดจากในห้องเรียนอย่างเดียว แต่เป็นผลจากสภาพแวดล้อมที่คนๆ หนึ่งเติบโตและมีชีวิตอยู่ เช่น การเลี้ยงดูในครอบครัว อิทธิพลของกลุ่มเพื่อน การเปิดรับข้อมูลข่าวสาร ฯลฯ

ความท้าทายของผู้จัดกระบวนการเรียนรู้เรื่องเพศศึกษาจึงมิได้อยู่ที่ "การเป็นผู้รู้เรื่องเพศ" และใช้การ "สั่งสอน" เหมือนวิชาอื่นๆ เพราะทุกคนมีประสบการณ์การเรียนรู้เรื่องเพศที่ต่างกันมาแล้ว และสั่งสมการเรียนรู้นั้นเป็นค่านิยมของตัวเอง จึงมีความคิด ความรู้สึกและตัดสินสิ่งที่ได้ยินหรือรับรู้ใหม่จากบรรทัดฐานของตัวเอง ซึ่งเป็นผลจากการอยู่ในครอบครัว ชุมชน และในสังคมที่มีค่านิยมประเพณีวัฒนธรรม และบรรทัดฐานใน "เรื่องเพศ" แตกต่างกัน

นอกจากนี้สังคมที่เปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว และมีความก้าวหน้าทางเทคโนโลยีต่างๆ จนถึงขั้นไร้พรมแดนนี้ ทำให้เยาวชนสามารถเข้าถึงความรู้และข้อมูลเรื่องเพศได้ด้วยตัวเอง โดย

เฉพาะการเข้าถึงสื่อกระตุ้นอารมณ์ทางเพศในหลายรูปแบบเพื่อสนองตอบความอยากรู้อยากลอง และสัญชาตญาณทางเพศของมนุษย์ เพศศึกษาจึงไม่มุ่งให้คำตอบตายตัว แต่ควรเปิดโอกาสให้เยาวชนคิดและตั้งคำถามกับสิ่งที่ได้ยินได้เห็น แสวงหาทางเลือกและตัดสินใจด้วยตัวเอง

ดังนั้นผู้จัดกระบวนการเรียนรู้ที่ต้องการให้เพศศึกษาส่งผลต่อพฤติกรรมของเด็กและเยาวชน ต้องสามารถเลือกวิธีการเรียนรู้ที่คำนึงถึงปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมและสอดคล้องกับกระบวนการเรียนรู้ของเด็กและเยาวชน การใช้วิธีการเรียนรู้หลากหลายรูปแบบเพื่อ "ดึงและคง" ความสนใจของผู้เรียนไว้ให้ได้ รวมทั้งการทบทวนหรือย้ำเนื้อหาเดียวกันในกิจกรรมหลายรูปแบบเช่นกัน

สิ่งที่ควรตระหนักอีกอย่างหนึ่งคือ ผู้เรียนสามารถประเมินทัศนะหรือค่านิยมของผู้จัดกระบวนการเรียนรู้ซึ่งสะท้อนจากวิธีการตั้งและตอบคำถาม การยกตัวอย่างที่ใช้ในการอธิบายบทเรียน รวมถึงสีหน้าท่าทางของผู้จัดการเรียนรู้ที่มีต่อคำพูดหรือการแสดงออกของผู้เรียน หากผู้เรียนประเมินได้ว่า ผู้จัดการเรียนรู้ไม่ยอมรับหรือไม่ชอบเรื่องใด ก็จะไม่กล้าแสดงความเห็นหรือความรู้สึกจริงๆ ต่อเรื่องนั้น เพราะคาดว่าผู้จัดการเรียนรู้อาจจะไม่พอใจ จึงทำให้ผู้จัดการเรียนรู้ไม่สามารถ "เข้าถึง" ผู้เรียนได้อย่างแท้จริง

คู่มือการจัดกิจกรรมเพศศึกษา "ก้าวย่างอย่างเข้าใจ" ประกอบด้วยแผนการเรียนรู้ที่เปิดโอกาสให้ทั้งผู้ใหญ่และเยาวชนได้เรียนรู้จากกัน ถ้าเป็นครูอาจารย์ก็จะปรับบทบาทจากการเป็นผู้สั่งสอนเป็น "ผู้ดำเนินกิจกรรมการเรียนรู้" หรือ "ผู้จัดการเรียนรู้" โดยอาศัยทักษะสำคัญ ได้แก่ การฟัง การตั้งคำถาม การจับประเด็น และการสรุปเนื้อหาเพื่อให้ผู้เรียนได้ตระหนักว่า ตนเองเป็นส่วนหนึ่งของกระบวนการเรียนรู้ มีศักยภาพในการคิดและตัดสินใจ สามารถเชื่อมโยงระหว่างการเรียนรู้เพศศึกษาในชั้นเรียนให้เข้ากับการเรียนรู้จากประสบการณ์ตรงในชีวิตประจำวันได้

ข้อแนะนำในการใช้คู่มือการจัดกระบวนการเรียนรู้เพศศึกษาแบบรอบด้าน (Comprehensive Sexuality Education) สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

๑. คู่มือการจัดกิจกรรมการเรียนรู้เพศศึกษาสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ประกอบด้วยแผนการเรียนรู้ ๑๖ แผน เพื่อให้ครูใช้เป็นแนวทางในการจัดการเรียนรู้เพศศึกษาอย่างสะดวก เป้าหมายที่สำคัญของหลักสูตรนี้คือ มุ่งหวังให้ผู้เรียนมีโอกาสเรียนรู้เพศศึกษาที่สอดคล้องกับพัฒนาการตามวัยอย่างต่อเนื่องเป็นระบบ และสามารถบรรลุเป้าหมายพฤติกรรมที่พึงประสงค์ของวัยรุ่นที่มีสุขภาวะทางเพศ

๒. เนื้อหาคู่มือประกอบด้วยแผนการเรียนรู้ที่ระบุแนวคิด จุดประสงค์การเรียนรู้ และสาระสำคัญ โดยจัดทำขึ้นอย่างสอดคล้องกับมาตรฐานการเรียนรู้และตัวชี้วัด ของกลุ่มสาระการเรียนรู้ที่เกี่ยวข้อง ในหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑ ทั้งนี้ แต่ละสถานศึกษาสามารถพิจารณา จัดสรร หรือบูรณาการแผนการเรียนรู้ให้เป็นไปตามมาตรฐานการเรียนรู้และตัวชี้วัดของแต่ละกลุ่มสาระการเรียนรู้ โดยคำนึงถึงปัจจัยทางสังคม วัฒนธรรม และสภาพแวดล้อมของเยาวชน

๓. แผนการเรียนรู้แต่ละแผน เน้นกระบวนการเรียนรู้ที่ให้ "ผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง" และเป็นการเรียนรู้ไปพร้อมๆ กันระหว่างครูกับนักเรียน ดังนั้น ครูควรให้ความสำคัญกับบรรยากาศในการดำเนินกิจกรรม โดยตระหนักถึงบทบาทของตนว่า คือ "ผู้จัดกระบวนการเรียนรู้" (Facilitator) มิใช่ "ผู้สั่งสอน" แต่เป็นผู้กระตุ้น ตั้งคำถาม สร้างบรรยากาศให้ผู้เรียนคิดวิเคราะห์ แสดงและแลกเปลี่ยนความคิดเห็น รวมทั้งช่วยเพิ่มเติมข้อมูลที่สำคัญ และเชื่อมโยงให้ผู้เรียนเห็นความคิดรวบยอดและสาระสำคัญ ผู้จัดกระบวนการเรียนรู้จำเป็นต้องวางใจและให้ความเชื่อมั่นในศักยภาพเยาวชน และต้องสามารถเลือกกระบวนการเรียนรู้ที่หลากหลาย เพื่อให้สอดคล้องกับพฤติกรรมการเรียนรู้ของผู้เรียนในช่วงวัยรุ่น

๔. ผู้สนใจนำแผนการเรียนรู้ในคู่มือฯ นี้ไปใช้ จำเป็นต้องสำรวจทัศนคติค่านิยมของตนในเรื่องเพศ และตระหนักถึงอิทธิพลของค่านิยมส่วนบุคคลที่อาจมีต่อการจัดการเรียนรู้ เนื่องจากบทบาทของผู้จัดกระบวนการเรียนรู้ต้องเปิดใจกว้าง ยอมรับฟังความคิดเห็นที่แตกต่างหลากหลาย โดย

ไม่ด่วนตัดสิน ไม่ยึดติดกับความคิดเห็นของตนเป็นสำคัญ สามารถสร้างความไว้วางใจและบรรยากาศผ่อนคลายระหว่างการเรียนรู้ เพื่อให้ผู้เรียนรู้สึกสะดวกใจที่จะแสดงความคิดเห็นหรือซักถามได้อย่างเต็มที่

ทั้งนี้ หากครูได้ผ่านกระบวนการอบรมเตรียมความพร้อมเพื่อเป็นผู้จัดกระบวนการเรียนรู้เพศศึกษาแล้ว จะทำให้เกิดความมั่นใจ และมีความรู้ความเข้าใจที่ชัดเจนขึ้นใน ๓ ประเด็น คือ เรื่องเพศวิถี (Sexuality) กระบวนการเรียนรู้แบบผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง (Learner-centered) และการพัฒนาเยาวชนเชิงบวก (Positive Youth Development)

๕. คู่มือการจัดกระบวนการเรียนรู้เพศศึกษานี้ นอกจากจะประกอบด้วยแผนการเรียนรู้ที่ครูสามารถนำไปปรับใช้ให้เข้ากับผู้เรียนแล้ว ในท้ายแผนยังมีข้อมูลความรู้เพิ่มเติมที่ครูสามารถใช้ตอบคำถามหรือแก้ไขความเข้าใจเรื่องเพศที่ผิดๆ ได้ แต่เนื่องจากปัจจุบันข้อมูลข่าวสารเปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว ดังนั้น จึงควรหาข้อมูลความรู้เพิ่มเติมอยู่เสมอ เพื่อให้ผู้เรียนมีความรู้ที่ถูกต้องและสอดคล้องกับสถานการณ์ปัจจุบัน

แนวทางการจัดการเรียนรู้เพศศึกษารอบด้าน ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑

หลักการสำคัญในหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พ.ศ.๒๕๕๑ คือการส่งเสริมให้ผู้เรียนได้พัฒนาและเรียนรู้ด้วยตนเองอย่างต่อเนื่องตลอดชีวิต โดยถือว่าผู้เรียนสำคัญที่สุด การจัดหลักสูตรในสถานศึกษาจึงมีความยืดหยุ่นทั้งด้านสาระ เวลา และการจัดการเรียนรู้

การจัดกระบวนการเรียนรู้เพศศึกษารอบด้าน ให้ความสำคัญกับการเรียนรู้ที่ต่อเนื่อง และเป็นระบบตามลำดับขั้นตอนของเนื้อหาและความเชื่อมโยงกับวิถีชีวิตของผู้เรียน เพื่อนำไปสู่การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของผู้เรียนในระยะยาว

จากการวิเคราะห์มาตรฐานการเรียนรู้ ตัวชี้วัดและสาระการเรียนรู้แกนกลาง ในหลักสูตรใหม่นี้ พบว่า เนื้อหาสาระของเพศศึกษารอบด้าน สอดคล้องกับตัวชี้วัดและสาระการเรียนรู้แกนกลางของกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ซึ่งจะเป็นประโยชน์ต่อครูผู้สอนที่จะนำแผนการเรียนรู้เพศศึกษาไปปรับใช้ได้

นอกจากนั้น ยังพบว่า เนื้อหาเพศศึกษารอบด้านมีความสอดคล้องกับแนวคิดและแนวทางการจัดกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน ดังนั้น สถานศึกษา จึงมีทางเลือกในการจัดการเรียนรู้เพศศึกษารอบด้านเข้าสู่หลักสูตรสถานศึกษาตามความพร้อมของสถานศึกษา อาทิ จัดให้เป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มสาระสุขศึกษา จัดไว้ในวิชาแนะแนว ชั่วโมงโฮมรูม หรือการเปิดสาระเพิ่มเติม เป็นต้น

จากการวิเคราะห์ความเกี่ยวข้องระหว่างตัวชี้วัด และสาระการเรียนรู้แกนกลาง ตามหลักสูตรแกนกลางฯ ๒๕๕๑ นี้ พบว่า เพศศึกษาสอดคล้องและสามารถบูรณาการกับกลุ่มสาระการเรียนรู้ ดังนี้

๑. กลุ่มสาระสุขศึกษาและพลศึกษา

สาระที่ ๑ การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

มาตรฐาน พ ๑.๑ เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

สาระที่ ๒ ชีวิตและครอบครัว

มาตรฐาน พ ๒.๑ เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต

สาระที่ ๔ การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพ และการป้องกันโรค

มาตรฐาน พ ๔.๑ เห็นคุณค่า และมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

สาระที่ ๕ ความปลอดภัยในชีวิต

มาตรฐาน พ ๕.๑ ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยาเสพติด และความรุนแรง

๒. กลุ่มสาระสังคมศึกษา ศาสนา และวัฒนธรรม

สาระที่ ๑ ศาสนา ศีลธรรม จริยธรรม

มาตรฐาน ส ๑.๑ รู้และเข้าใจประวัติ ความสำคัญ ศาสนา หลักธรรมของพระพุทธศาสนาหรือศาสนาที่ตนนับถือ และศาสนาอื่น มีศรัทธาที่ถูกต้อง ยึดมั่น และปฏิบัติตามหลักธรรม เพื่ออยู่ร่วมกันอย่างสันติสุข

สาระที่ ๒ หน้าที่พลเมือง วัฒนธรรม และการดำเนินชีวิตในสังคม

มาตรฐาน ส ๒.๑ เข้าใจและปฏิบัติตนตามหน้าที่ของการเป็นพลเมืองดี มีค่านิยมที่ดีงามและธำรงรักษาประเพณีและวัฒนธรรมไทย ดำรงชีวิตอยู่ร่วมกันในสังคมไทย และสังคมโลกอย่างสันติสุข

สาระที่ ๔ ประวัติศาสตร์

มาตรฐาน ส ๔.๒ เข้าใจพัฒนาการของมนุษยชาติจากอดีตจนถึงปัจจุบันในด้านความสัมพันธ์และการเปลี่ยนแปลงของเหตุการณ์อย่างต่อเนื่อง ตระหนักถึงความสำคัญ และสามารถวิเคราะห์ผลกระทบที่เกิดขึ้น

๓. กลุ่มสาระภาษาไทย

สาระที่ ๑ การอ่าน

มาตรฐาน ท ๑.๑ ใช้กระบวนการอ่าน สร้างความรู้และความคิด เพื่อนำไปใช้ตัดสินใจแก้ไขปัญหาในการดำเนินชีวิตและมีนิสัยรักการอ่าน

สาระที่ ๒ การเขียน

มาตรฐาน ท ๒.๑ ใช้กระบวนการเขียน เขียนสื่อสาร เขียนเรียงความ ย่อความ และเขียนในรูปแบบต่างๆ เขียนรายงานข้อมูลสารสนเทศและรายงานการศึกษาค้นคว้าอย่างมีประสิทธิภาพ

สาระที่ ๓ การฟัง การดู การพูด

มาตรฐาน ท ๓.๑ สามารถเลือกฟัง ดู และอ่าน อย่างมีวิจารณญาณ และพูดแสดงความเห็น ความคิด ความรู้สึกในโอกาสต่างๆ อย่างมีวิจารณญาณและสร้างสรรค์

สาระที่ ๕ วรรณคดีและวรรณกรรม วิพากษ์วรรณคดี และวรรณกรรมไทย อย่างเห็นคุณค่าและนำมาประยุกต์ใช้ในชีวิตจริง

มาตรฐาน ท ๕.๑ เข้าใจและแสดงความคิดเห็น วิจารณ์วรรณคดีและวรรณกรรมไทยอย่างเห็นคุณค่าและนำมาประยุกต์ใช้ในชีวิตจริง

๔. กลุ่มสาระวิทยาศาสตร์

สาระที่ ๑ สิ่งมีชีวิตกับกระบวนการดำรงชีวิต

มาตรฐาน ว ๑.๑ เข้าใจหน่วยพื้นฐานของสิ่งมีชีวิต ความสัมพันธ์ของโครงสร้าง และหน้าที่ระบบต่าง ๆ ของสิ่งมีชีวิตที่ทำงานสัมพันธ์กัน มีกระบวนการสืบเสาะหาความรู้ สื่อสารสิ่งที่เรียนรู้และนำความรู้ไปใช้ในการดำรงชีวิตของตนเองและดูแลสิ่งมีชีวิต

มาตรฐาน ว ๑.๒ เข้าใจกระบวนการและความสำคัญของการถ่ายทอดลักษณะทางพันธุกรรมและวิวัฒนาการของสิ่งมีชีวิต ความหลากหลายทางชีวภาพ การใช้เทคโนโลยีชีวภาพที่มีผลกระทบต่อมนุษย์และสิ่งแวดล้อม มีกระบวนการสืบเสาะหาความรู้และจิตวิทยาศาสตร์ สื่อสารสิ่งที่เรียนรู้และนำความรู้ไปใช้ประโยชน์

๕. กลุ่มสาระการเรียนรู้การงานอาชีพและเทคโนโลยี

สาระที่ ๑ การดำรงชีวิตและครอบครัว

มาตรฐาน ง ๑.๑ เข้าใจการทำงาน มีความคิดสร้างสรรค์ มีทักษะกระบวนการทำงาน ทักษะการจัดการ ทักษะกระบวนการแก้ปัญหา ทักษะการทำงานร่วมกัน และทักษะการแสวงหาความรู้ มีคุณธรรม และลักษณะนิสัยในการทำงาน มีจิตสำนึกในการใช้พลังงาน ทรัพยากร และสิ่งแวดล้อม เพื่อการดำรงชีวิตและครอบครัว

สาระที่ ๓ เทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร

มาตรฐาน ง ๓.๑ เข้าใจ เห็นคุณค่า และใช้กระบวนการเทคโนโลยีสารสนเทศในการสืบค้นข้อมูลการเรียนรู้ การสื่อสาร การแก้ปัญหา การทำงาน และอาชีพอย่างมีประสิทธิภาพ ประสิทธิผล และมีคุณธรรม

๖. กลุ่มสาระภาษาต่างประเทศ

สาระที่ ๓ ภาษากับความสัมพันธ์กับกลุ่มสาระการเรียนรู้อื่น

มาตรฐาน ต ๓.๑ ใช้ภาษาต่างประเทศในการเชื่อมโยงความรู้กับกลุ่มสาระการเรียนรู้อื่นและเป็นพื้นฐานในการพัฒนาและเปิดโลกทรรศน์ของตน

นอกจากเพศศึกษา จะสอดคล้องกับกลุ่มสาระการเรียนรู้ข้างต้นแล้ว ยังพบว่า กระบวนการเรียนรู้เพศศึกษายังสอดคล้องกับ **กิจกรรมพัฒนาผู้เรียน** ที่มุ่งให้ผู้เรียนได้พัฒนาตนเองตามศักยภาพ พัฒนาอย่างรอบด้าน เพื่อความเป็นมนุษย์สมบูรณ์ ทั้งร่างกาย สติปัญญา อารมณ์ และสังคม เสริมสร้างให้เป็นผู้มีศีลธรรม จริยธรรม มีระเบียบวินัย ปลูกฝังและสร้างจิตสำนึกของการทำประโยชน์เพื่อสังคม สามารถจัดการตนเองได้ และอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างมีความสุข โดยเนื้อหาสาระของเพศศึกษา สอดคล้องกับ**มาตรฐานการแนะแนวด้านผู้เรียน** ซึ่งกำหนดไว้โดยกลุ่มพัฒนามาตรฐานและการประกันคุณภาพภายใน สพฐ. เพื่อเป็นพื้นฐานในการวางแผนการเรียนรู้เพศศึกษาในสถานศึกษา ดังนี้

- **มาตรฐานที่ ๑** รู้จัก เข้าใจ และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น หมายถึง มีความสามารถในการรู้จักและเข้าใจตนเอง ทั้งในด้านความถนัด ความสนใจ ความสามารถ จุดเด่น จุดด้อย นิสัย อารมณ์ ความภูมิใจ และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น
- **มาตรฐานที่ ๒** รู้จักแสวงหาและใช้ข้อมูลสารสนเทศ หมายถึง มีทักษะ และวิธีการในการแสวงหาข้อมูลจากแหล่งต่างๆ รวบรวม และจัดระเบียบข้อมูล สามารถจัดระบบ กลั่นกรองเลือกใช้ข้อมูลอย่างฉลาด เหมาะสม และเห็นคุณค่าในการใช้ข้อมูลสารสนเทศ

- **มาตรฐานที่ ๓** ตัดสินใจและแก้ปัญหาได้ หมายถึง สามารถกำหนดเป้าหมายหรือปัญหา วางแผน วิเคราะห์ สังเคราะห์ และประเมินผล ตลอดจนปรับปรุงแผนการดำเนินงาน โดยใช้ข้อมูล คุณธรรมและจริยธรรมเป็นพื้นฐานในการตัดสินใจ
- **มาตรฐานที่ ๔** ปรับตัวและดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุข หมายถึง การเข้าใจยอมรับตนเองและผู้อื่น มีความมั่นคงทางอารมณ์ แสดงออกอย่างเหมาะสม มีมนุษยสัมพันธ์ สามารถทำงานร่วมกับผู้อื่น และดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

เมื่อพิจารณาเป้าหมายในการจัดการเรียนรู้เพศศึกษารอบด้าน ซึ่งมุ่งส่งเสริมให้เยาวชนได้เรียนรู้ตนเอง เรียนรู้ที่จะสร้างและรักษาความสัมพันธ์กับคนอื่นๆ เป็นสมาชิกที่มีคุณภาพของสังคม โดยมีสุขภาพทางเพศและคุณภาพชีวิตที่ดี และสามารถคิด วิเคราะห์ เท่าทัน สามารถเผชิญจัดการการดำเนินชีวิตอย่างรับผิดชอบต่อตนเองและผู้อื่น ในกระบวนการจัดการเรียนรู้เพศศึกษา จึงให้ความสำคัญกับการพัฒนาทักษะที่จำเป็นต่อการดำเนินชีวิตของเยาวชน ซึ่งสอดรับกับสมรรถนะสำคัญที่หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐานมุ่งพัฒนาให้เกิดกับผู้เรียน ดังตารางเปรียบเทียบ

สมรรถนะสำคัญของผู้เรียนเพศศึกษารอบด้าน	มุ่งพัฒนาทักษะที่จำเป็นต่อการดำเนินชีวิต (Personal Skills)
๑. ความสามารถในการสื่อสาร ๒. ความสามารถในการคิด ๓. ความสามารถในการแก้ปัญหา ๔. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต ๕. ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี	● เท่าทันการให้คุณค่ากับสิ่งต่าง ๆ ซึ่งเป็นตัวชี้นำพฤติกรรม เป้าหมายและการดำเนินชีวิต ● สามารถสื่อสาร รับฟัง แลกเปลี่ยนความคิดเห็น ความรู้สึก ทั้งที่สอดคล้อง และแตกต่างกัน ● สามารถคิด วิเคราะห์ ต่อรอง และเลือกตัดสินใจ รวมทั้งรับผิดชอบผลจากการตัดสินใจของตน ● สามารถยืนยันและรักษา ความเป็นตัวของตัวเอง โดยเคารพในสิทธิของผู้อื่น ● สามารถเผชิญและจัดการกับแรงกดดันจากเพื่อน สิ่งแวดล้อม และอคติทางเพศ ● แสวงหาคำแนะนำ ความช่วยเหลือ การจำแนกแยกแยะข้อมูลที่ถูกต้องออกจากที่ไม่ถูกต้อง

ตัวชี้วัดและสาระการเรียนรู้แกนกลาง
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พ.ศ.๒๕๕๑ และเพศศึกษา ระดับชั้น ม.๓

สาระที่ ๑ การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

มาตรฐาน พ ๑.๑ เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา		ม.๓
ตัวชี้วัด	**สาระการเรียนรู้แกนกลาง**	**แผนการเรียนรู้เพศศึกษา**
๑. เปรียบเทียบการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา แต่ละช่วงของชีวิต	● การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาในแต่ละวัย : วัยทารก, วัยก่อนเรียน, วัยเรียน, วัยรุ่น, วัยผู้ใหญ่, วัยสูงอายุ	+ เส้นชีวิต
๒. วิเคราะห์อิทธิพลและความคาดหวังของสังคมต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น	● อิทธิพลและความคาดหวังของสังคมที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น	แผน ๓ คุยกันเรื่องเพศ แผน ๔ รักนะตัวเอง แผน ๕ ร้อยแปดวิธีบอกรัก แผน ๑๖ เราเป็นผู้ใหญ่หรือยัง
๓. วิเคราะห์สื่อ โฆษณา ที่มีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยรุ่น	● สื่อ โฆษณา ที่มีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยรุ่น - โทรทัศน์, วิทยุ, สื่อสิ่งพิมพ์, อินเทอร์เน็ต	แผน ๑ เปิดห้องวัยรุ่น แผน ๒ ไม่เท่ แต่เร้าใจ แผน ๙ อารมณ์โป๊ แผน ๑๕ เส้นแบ่งแห่งเพศ

สาระที่ ๒ ชีวิตและครอบครัว

มาตรฐาน พ ๒.๑ เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา		ม.๓
ตัวชี้วัด	**สาระการเรียนรู้แกนกลาง**	**แผนการเรียนรู้เพศศึกษา**
๑. อธิบายอนามัยแม่และเด็ก การวางแผนครอบครัว และวิธีการปฏิบัติตนที่เหมาะสม	● องค์ประกอบของอนามัยเจริญพันธุ์ - อนามัยแม่และเด็ก - การวางแผนครอบครัว	แผน ๑๒ ช่วยแตงโมผ่าทางตัน
๒. วิเคราะห์ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการตั้งครรภ์	● ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการตั้งครรภ์ - แอลกอฮอล์, สารเสพติด, บุหรี่ - สภาพแวดล้อม, การติดเชื้อ - โรคที่เกิดจากภาวะการตั้งครรภ์	แผน ๑๐ ไขความรู้เรื่องเอดส์ แผน ๑๒ ช่วยแตงโมผ่าทางตัน
๓. วิเคราะห์สาเหตุ และเสนอแนวทางป้องกัน แก้ไขความขัดแย้งในครอบครัว	● สาเหตุความขัดแย้งในครอบครัว ● แนวทางป้องกัน แก้ไขความขัดแย้งในครอบครัว	แผน ๑๖ เราเป็นผู้ใหญ่หรือยัง

สาระที่ ๔ การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค

มาตรฐาน พ ๔.๑ เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา		ม.๓
ตัวชี้วัด	**สาระการเรียนรู้แกนกลาง**	**แผนการเรียนรู้เพศศึกษา**
๑. กำหนดรายการอาหารที่เหมาะสมกับวัยต่างๆ โดยคำนึงถึงความประหยัดและคุณค่าทางโภชนาการ	● การกำหนดรายการอาหารที่เหมาะสมกับวัยต่างๆ ● วัยทารก วัยเด็ก (วัยก่อนเรียน วัยเรียน) วัยรุ่น วัยผู้ใหญ่ วัยสูงอายุ โดยคำนึงถึงความประหยัดและคุณค่าทางโภชนาการ	
๒. เสนอแนวทางป้องกันโรคที่เป็นสาเหตุสำคัญของการเจ็บป่วยและการตายของคนไทย	● โรคที่เป็นสาเหตุสำคัญของการเจ็บป่วยและการตายของคนไทย โรคติดต่อ เช่น - โรคที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์ - โรคเอดส์ - โรคไข้หวัดนก ฯลฯ โรคไม่ติดต่อ เช่น - โรคหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคมะเร็ง ฯลฯ	แผน ๖ ขอคิดดูก่อน แผน ๗ ความรู้แค่เอื้อม แผน ๙ อารมณ์โป๊

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา		ม.๓
ตัวชี้วัด	**สาระการเรียนรู้แกนกลาง**	**แผนการเรียนรู้เพศศึกษา**
๓. รวบรวมข้อมูลและเสนอแนวทางแก้ไขปัญหาสุขภาพในชุมชน	● ปัญหาสุขภาพในชุมชน ● แนวทางแก้ไขปัญหาสุขภาพในชุมชน	แผน ๑๐ ไขความรู้เรื่องเอดส์ แผน ๑๒ ช่วยแตงโมผ่าทางตัน แผน ๑๔ ปัญหาเรื่องเพศปรึกษาใคร
๔. วางแผนและจัดเวลาในการออกกำลังกาย การพักผ่อนและการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย	● การวางแผนและจัดเวลาในการออกกำลังกาย การพักผ่อนและการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย	
๕. ทดสอบสมรรถภาพทางกายและพัฒนาได้ตามความแตกต่างระหว่างบุคคล	● การทดสอบสมรรถภาพทางกายแบบต่างๆ และการพัฒนาสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ	

สาระที่ ๕ ความปลอดภัยในชีวิต

มาตรฐาน พ ๕.๑ ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยาสารเสพติด และความรุนแรง

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา		ม.๓
ตัวชี้วัด	**สาระการเรียนรู้แกนกลาง**	**แผนการเรียนรู้เพศศึกษา**
๑. วิเคราะห์ปัจจัยเสี่ยง และพฤติกรรมเสี่ยงที่มีผลต่อสุขภาพและแนวทางป้องกัน	● ปัจจัยเสี่ยง และพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ ● แนวทางการป้องกันความเสี่ยงต่อสุขภาพ	แผน ๓ คุยกันเรื่องเพศ แผน ๕ ร้อยแปดวิธีบอกรัก แผน ๖ ขอคิดดูก่อน แผน ๗ ความรู้แค่เอื้อม

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา		ม.๓
ตัวชี้วัด	**สาระการเรียนรู้แกนกลาง**	**แผนการเรียนรู้เพศศึกษา**
		แผน ๑๐ ไขความรู้เรื่องเอดส์ แผน ๑๔ ปัญหาเรื่องเพศปรึกษาใคร
๒. หลีกเลี่ยงการใช้ความรุนแรงและชักชวนเพื่อนให้หลีกเลี่ยงการใช้ความรุนแรงในการแก้ปัญหา	● ปัญหาและผลกระทบจากการใช้ความรุนแรง ● วิธีหลีกเลี่ยงการใช้ความรุนแรง	แผน ๘ ฉันคิดว่า แผน ๑๑ ตาดู หูฟัง แผน ๑๓ คู่มือถนอมรัก แผน ๑๔ ปัญหาเรื่องเพศปรึกษาใคร
๓. วิเคราะห์อิทธิพลของสื่อต่อพฤติกรรมสุขภาพและความรุนแรง	● อิทธิพลของสื่อต่อพฤติกรรมสุขภาพและความรุนแรง (คลิปวิดีโอ การทะเลาะวิวาท อินเทอร์เน็ต เกม ฯลฯ)	แผน ๑ เปิดห้องวัยรุ่น แผน ๒ ไม่เท่ แต่เร้าใจ แผน ๙ อารมณ์โป๊
๔. วิเคราะห์ความสัมพันธ์ของการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ต่อสุขภาพและการเกิดอุบัติเหตุ	● ความสัมพันธ์ของการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ต่อสุขภาพและการเกิดอุบัติเหตุ	
๕. แสดงวิธีการช่วยฟื้นคืนชีพอย่างถูกวิธี	● วิธีการช่วยฟื้นคืนชีพ	

สรุปตัวชี้วัดและแผนการเรียนรู้
เพศศึกษารอบด้านสาระสุขศึกษาและพลศึกษา ระดับชั้น ม.๓

มาตรฐาน/ตัวชี้วัด	แผนการเรียนรู้เพศศึกษาระดับมัธยมศึกษาปีที่ ๓															
	๑	๒	๓	๔	๕	๖	๗	๘	๙	๑๐	๑๑	๑๒	๑๓	๑๔	๑๕	๑๖
มาตรฐาน พ ๑.๑ เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์																
๒. วิเคราะห์อิทธิพลและความคาดหวังของสังคมต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น			•	•	•											•
๓. วิเคราะห์สื่อ โฆษณา ที่มีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยรุ่น	•	•							•						•	
มาตรฐาน พ ๒.๑ เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต																
๑. อธิบายอนามัยแม่และเด็ก การวางแผนครอบครัว และวิธีการปฏิบัติตนที่เหมาะสม												•				
๒. วิเคราะห์ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการตั้งครรภ์										•		•				
๓. วิเคราะห์สาเหตุ และเสนอแนวทางป้องกัน แก้ไขความขัดแย้งในครอบครัว																•
มาตรฐาน พ ๔.๑ เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ																
๒. เสนอแนวทางป้องกันโรคที่เป็นสาเหตุสำคัญของการเจ็บป่วยและการตายของคนไทย						•	•			•						
๓. รวบรวมข้อมูลและเสนอแนวทาง แก้ไขปัญหาสุขภาพในชุมชน																
มาตรฐาน พ ๕.๑ ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยา สารเสพติด และความรุนแรง																
๑. วิเคราะห์ปัจจัยเสี่ยง และพฤติกรรมเสี่ยงที่มีผลต่อสุขภาพและแนวทางป้องกัน			•		•	•	•			•				•		
๒. หลีกเลี่ยงการใช้ความรุนแรงและชักชวนเพื่อนให้หลีกเลี่ยงการใช้ความรุนแรงในการแก้ปัญหา								•			•		•	•		
๓. วิเคราะห์อิทธิพลของสื่อต่อพฤติกรรมสุขภาพและความรุนแรง	•	•							•							

๑. เปิดห้องวัยรุ่น ๒. ไม่เท่ แต่เข้าใจ ๓. คุยกันเรื่องเพศ ๔. รักนะตัวเอง ๕. ร้อยแปดวิธีบอกรัก ๖. ขอคิดดูก่อน ๗. ความรู้แค่เอื้อม ๘. ฉันคิดว่า ๙. อารมณ์ปิ๊ ๑๐. ไขความรู้เรื่องเอดส์ ๑๑. ตาดู หูฟัง ๑๒. ช่วยแสงไม่ผ่าทางตัน ๑๓. คู่มือถนอมรัก ๑๔. ปัญหาเรื่องเพศปรึกษาใคร ๑๕. เส้นแบ่งแห่งเพศ ๑๖. เราเป็นผู้ใหญ่หรือยัง

หมายเหตุ มาตรฐาน ๔.๑ มีหนึ่งตัวชี้วัดที่เกี่ยวข้อง และพัฒนาเพิ่มเติมได้ คือ ๔.๑.๓. รวบรวมข้อมูลและเสนอแนวทาง แก้ไขปัญหาสุขภาพในชุมชน

การจัดการเรียนรู้เพศศึกษารอบด้าน การวิเคราะห์ตัวชี้วัด ชั้น ม.๓

แผน	ตัวชี้วัด		วัตถุประสงค์ (นักเรียนเรียนรู้อะไร/ทำอะไรได้)	ชิ้นงาน/ภาระงานที่ได้	สมรรถนะ	ทักษะการคิด
	หลัก	เพิ่มเติม*				
๑. **เปิดห้องวัยรุ่น**	**พ๑.๑ม๓/๓** วิเคราะห์สื่อ โฆษณาที่มีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยรุ่น **พ๕.๑ม๓/๓** วิเคราะห์อิทธิพลของสื่อต่อพฤติกรรมสุขภาพและความรุนแรง		๑. บอกวิธีการดูแลสุขอนามัยทางเพศอย่างถูกวิธี และปลอดภัยต่อร่างกายตนเอง ๒. บอกวิธีการเลือกใช้ และผลข้างเคียงของผลิตภัณฑ์ดูแลรักษาความสะอาดของร่างกายและผลิตภัณฑ์เสริมความงาม		การสื่อสาร **การคิด** การใช้เทคโนโลยี	การให้เหตุผล
๒. **ไม่เท่ แต่เข้าใจ**	**พ๑.๑ม๓/๓** วิเคราะห์สื่อ โฆษณาที่มีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยรุ่น **พ๕.๑ม๓/๓** วิเคราะห์อิทธิพลของสื่อต่อพฤติกรรมสุขภาพและความรุนแรง		๑. เข้าใจความแตกต่างโดยธรรมชาติในรูปลักษณ์ของแต่ละบุคคล ๒. ระบุอิทธิพลของโฆษณาที่มีผลต่อภาพลักษณ์ของหญิงชาย	ใบงาน ตาราง	การสื่อสาร **การคิด** การใช้เทคโนโลยี	การตั้งเกณฑ์
๓. **คุยกันเรื่องเพศ**	**พ๑.๑ม๓/๒** วิเคราะห์อิทธิพลและความคาดหวังของสังคมต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น **พ๕.๑ม๓/๑** วิเคราะห์ปัจจัยเสี่ยงและพฤติกรรมเสี่ยงที่มีผลต่อสุขภาพและแนวทางการป้องกัน	**พ๔.๑ม๓/๒** เสนอแนวทางป้องกันโรคที่เป็นสาเหตุสำคัญของการเจ็บป่วยและการตายของคนไทย	๑. ระบุคำถามสำคัญที่วัยรุ่นควรถามตนเองก่อนตัดสินใจมีเพศสัมพันธ์ ๒. บอกผลกระทบของการมีเพศสัมพันธ์ในช่วงวัยรุ่น	คำถามเกี่ยวกับความพร้อมของตนเองต่อการมีเพศสัมพันธ์	การสื่อสาร **การคิด** ทักษะชีวิต	การตั้งคำถาม
๔. **รักนะตัวเอง**	**พ๑.๑ม๓/๒** วิเคราะห์อิทธิพลและความคาดหวังของสังคมต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น	**พ๕.๑ม๓/๑** วิเคราะห์ปัจจัยเสี่ยงและพฤติกรรมเสี่ยงที่มีผลต่อสุขภาพและแนวทางการป้องกัน	๑. เข้าใจถึงอารมณ์ความรู้สึกสนใจ พึงใจอย่างพิเศษว่าเป็นเรื่องธรรมชาติและเปลี่ยนไปตามพัฒนาการของวัย ๒. สามารถบอกวิธีแสดงความรู้สึกพิเศษตามระดับความสัมพันธ์ ๓. ตระหนักว่าการแสดงออกควรเป็นไปตามความพร้อมและความยินยอมทั้ง ๒ ฝ่าย		การสื่อสาร **การคิด** ทักษะชีวิต การแก้ไขปัญหา	การจัดลำดับการให้เหตุผล
๕. **ร้อยแปดวิธีบอกรัก**	**พ๑.๑ม๓/๒** วิเคราะห์อิทธิพลและความคาดหวังของสังคมต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น **พ๕.๑ม๓/๑** วิเคราะห์ปัจจัยเสี่ยงและพฤติกรรมเสี่ยงที่มีผลต่อสุขภาพและแนวทางการป้องกัน		๑. ยกตัวอย่างการแสดงความรัก ความรู้สึกห่วงใยต่อผู้อื่นที่มีความสัมพันธ์ฉันเพื่อน/คนรัก ๒. บอกวิธีแสดงออกที่บอกถึงความรู้สึกแท้จริงของตัวเองเพื่อตอบสนองต่อเพื่อน/คนรัก	บทบาทสมมติ	การสื่อสาร **การคิด** ทักษะชีวิต การแก้ไขปัญหา	การให้เหตุผล
๖. **ขอคิดดูก่อน**	**พ๔.๑ม๓/๒** เสนอแนวทางป้องกันโรคที่เป็นสาเหตุสำคัญของการเจ็บป่วยและการตายของคนไทย **พ๕.๑ม๓/๑** วิเคราะห์ปัจจัยเสี่ยงและพฤติกรรมเสี่ยงที่มีผลต่อสุขภาพและแนวทางป้องกัน	**พ๒.๑ม๓/๒** วิเคราะห์ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการตั้งครรภ์ **พ๔.๑ม๓/๒** เสนอแนวทางป้องกันโรคที่เป็นสาเหตุสำคัญของการเจ็บป่วยและการตายของคนไทย	๑. บอกปัจจัยที่นำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่พร้อม ๒. ระบุผลทุกด้านที่อาจเกิดขึ้นจากการมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่พร้อม ๓. บอกวิธีหลีกเลี่ยงเมื่อไม่พร้อมจะมีเพศสัมพันธ์ และวิธีป้องกันไม่ให้เกิดผลกระทบจากการมีเพศสัมพันธ์		การสื่อสาร **การคิด** ทักษะชีวิต การแก้ไขปัญหา	การหาความเชื่อที่เป็นพื้นฐานคิดอย่างมีเหตุผล

การจัดการเรียนรู้เพศศึกษารอบด้าน การวิเคราะห์ตัวชี้วัด ชั้น ม.๓

แผน	ตัวชี้วัด		วัตถุประสงค์ (นักเรียนเรียนรู้อะไร/ทำอะไรได้)	ชิ้นงาน/ภาระงานที่ได้	สมรรถนะ	ทักษะการคิด
	หลัก	เพิ่มเติม*				
๗. **ความรู้แค่เอื้อม**	**พ๔.๑ม๓/๒** เสนอแนวทางป้องกันโรคที่เป็นสาเหตุสำคัญของการเจ็บป่วยและการตายของคนไทย **พ๕.๑ม๓/๑** วิเคราะห์ปัจจัยเสี่ยงและพฤติกรรมเสี่ยงที่มีผลต่อสุขภาพและแนวทางป้องกัน	**พ๒.๑ม๓/๑** อธิบายอนามัยแม่และเด็ก การวางแผนครอบครัว และวิธีการปฏิบัติตนที่เหมาะสม	๑. อธิบายวิธีคุมกำเนิดที่เป็นที่นิยมใช้ได้อย่างถูกต้อง ๒. ระบุผลกระทบที่เกิดจากความเข้าใจผิด หรือความเชื่อฉิดๆ ในเรื่องการคุมกำเนิดได้ ๓. บอกวิธีการคุมกำเนิดที่สามารถป้องกันได้ทั้งการตั้งครรภ์และการติดเชื้อโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์		การสื่อสาร **การคิด** การแก้ไขปัญหา	การทำให้กระจ่าง คิดละเอียด
๘. **ฉันคิดว่า**	**พ๕.๑ม๓/๒** หลีกเลี่ยงการใช้ความรุนแรงและชักชวนเพื่อนให้หลีกเลี่ยงการใช้ความรุนแรงในการแก้ปัญหา		๑. บอกความแตกต่างของวิธีการตอบสนองของบุคคลแต่ละแบบ ๒. สามารถเลือกใช้คำพูดบอกความต้องการได้อย่างสุภาพและหนักแน่น ๓. บอกวิธีพัฒนาความเป็นตัวของตัวเองได้ ๔. สาธิตการรับฟังที่แสดงถึงการเคารพความคิดเห็นของผู้อื่น	กลุ่มย่อยนำเสนอวิธีการยืนยันความต้องการโดยยังให้เกียรติและเคารพต่อผู้อื่น	การสื่อสาร **การคิด** ทักษะชีวิต การแก้ไขปัญหา	การประยุกต์ใช้ความรู้
๙. **อารมณ์ปิ๊**	**พ๑.๑ม๓/๓** วิเคราะห์สื่อ โฆษณาที่มีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยรุ่น **พ๕.๑ม๓/๓** วิเคราะห์อิทธิพลของสื่อต่อพฤติกรรมสุขภาพและความรุนแรง	**พ๑.๑ม๓/๒** วิเคราะห์อิทธิพลและความคาดหวังของสังคมต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น **พ๕.๑ม๓/๑** วิเคราะห์ปัจจัยเสี่ยงและพฤติกรรมเสี่ยงที่มีผลต่อสุขภาพและแนวทางป้องกัน	๑. บอกอาการเมื่อเกิดอารมณ์ความต้องการทางเพศว่าเป็นอย่างไร เมื่อได้เห็นภาพที่กระตุ้นความรู้สึก ๒. บอกวิธีการจัดการที่เหมาะสมเมื่อเกิดอารมณ์ทางเพศขึ้น ๓. ตระหนักว่าการช่วยตัวเองเป็นทางเลือกในการจัดการความต้องการทางเพศ		การสื่อสาร **การคิด** ทักษะชีวิต การแก้ไขปัญหา การใช้เทคโนโลยี	การให้เหตุผล

ชมพู Lay M75Y40 ดำ Lay
ปรู๊ฟกระดาษปอนด์
กลับในตัว A

การจัดการเรียนรู้เพศศึกษารอบด้าน การวิเคราะห์ตัวชี้วัด ชั้น ม.๓

แผน	ตัวชี้วัด		วัตถุประสงค์ (นักเรียนเรียนรู้อะไร/ทำอะไรได้)	ชิ้นงาน/ภาระงานที่ได้	สมรรถนะ	ทักษะการคิด
	หลัก	เพิ่มเติม*				
๑๔. **ปัญหาเรื่องเพศปรึกษาใคร**	**พ๕.๑ม๓/๑** วิเคราะห์ปัจจัยเสี่ยงและพฤติกรรมเสี่ยงที่มีผลต่อสุขภาพและแนวทางการป้องกัน **พ๕.๑ม๓/๒** หลีกเลี่ยงการใช้ความรุนแรงและชักชวนเพื่อนให้หลีกเลี่ยงการใช้ความรุนแรงในการแก้ปัญหา	**พ๔.๑ม๓/๓** รวบรวมข้อมูลและเสนอแนวทางแก้ไขปัญหาสุขภาพในชุมชน	๑. วิเคราะห์ปัญหาการล่วงละเมิดทางเพศที่อาจเกิดขึ้นในชีวิตวัยรุ่น ๒. รู้แหล่งบริการช่วยเหลือและสามารถหาความช่วยเหลือได้เมื่อเผชิญปัญหา		การสื่อสาร **การคิด** ทักษะชีวิต การแก้ไขปัญหา	การประยุกต์ใช้ความรู้
๑๕. **เส้นแบ่งแห่งเพศ**	**พ๑.๑ม๓/๒** วิเคราะห์อิทธิพลและความคาดหวังของสังคมต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น	**พ๑.๑ม๓/๓** วิเคราะห์สื่อ โฆษณาที่มีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยรุ่น	๑. บอกความหมายของคำว่า เพศสรีระ เพศสภาพ และอัตลักษณ์ทางเพศ ๒. ระบุถึงช่องทางการเรียนรู้และยกตัวอย่างการเรียนรู้เรื่องบทบาททางเพศในสังคมไทย ๓. วิเคราะห์ประโยชน์และข้อที่ควรแก้ไขเกี่ยวกับบทบาททางเพศที่สังคมกำหนด		การสื่อสาร **การคิด** ทักษะชีวิต การแก้ไขปัญหา	การสรุปอ้างอิง การให้เหตุผล
๑๖. **เราเป็นผู้ใหญ่หรือยัง**	**พ๑.๑ม๓/๒** วิเคราะห์อิทธิพลและความคาดหวังของสังคมต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น **พ๒.๑ม๓/๓** วิเคราะห์สาเหตุ และเสนอแนวทางป้องกัน แก้ไขความขัดแย้งในครอบครัว		๑. วิเคราะห์พฤติกรรมตัวเองในการมีปฏิสัมพันธ์กับคนรอบข้างว่าเรื่องใดที่ทำได้ดีและเรื่องใดที่ควรปรับเปลี่ยน ๒. อธิบายความคาดหวังของผู้ใหญ่และสังคมต่อวัยรุ่น ๓. ยกตัวอย่างแนวทางเพื่อปรับช่องว่างระหว่างผู้ใหญ่กับวัยรุ่นจากมุมมองของวัยรุ่น		การสื่อสาร **การคิด** ทักษะชีวิต การแก้ไขปัญหา	การให้เหตุผล

* ครูผู้สอน หรือผู้จัดกระบวนการเรียนรู้ สามารถพัฒนาหรือเพิ่มเติมขั้นตอนในกิจกรรมการเรียนรู้ให้สอดคล้องกับตัวชี้วัดเพิ่มเติมได้

การจัดการเรียนรู้เพศศึกษารอบด้าน การวิเคราะห์ตัวชี้วัด ชั้น ม.๓

แผน	ตัวชี้วัด		วัตถุประสงค์ (นักเรียนเรียนรู้อะไร/ทำอะไรได้)	ชิ้นงาน/ภาระงานที่ได้	สมรรถนะ	ทักษะการคิด
	หลัก	เพิ่มเติม*				
๑๔. **ปัญหาเรื่องเพศปรึกษาใคร**	**พ๕.๑ม๓/๑** วิเคราะห์ปัจจัยเสี่ยงและพฤติกรรมเสี่ยงที่มีผลต่อสุขภาพและแนวทางการป้องกัน **พ๕.๑ม๓/๒** หลีกเลี่ยงการใช้ความรุนแรงและชักชวนเพื่อนให้หลีกเลี่ยงการใช้ความรุนแรงในการแก้ปัญหา	**พ๔.๑ม๓/๓** รวบรวมข้อมูลและเสนอแนวทางแก้ไขปัญหาสุขภาพในชุมชน	๑. วิเคราะห์ปัญหาการล่วงละเมิดทางเพศที่อาจเกิดขึ้นในชีวิตวัยรุ่น ๒. รู้แหล่งบริการช่วยเหลือและสามารถหาความช่วยเหลือได้เมื่อเผชิญปัญหา		การสื่อสาร **การคิด** ทักษะชีวิต การแก้ไขปัญหา	การประยุกต์ใช้ความรู้
๑๕. **เส้นแบ่งแห่งเพศ**	**พ๑.๑ม๓/๒** วิเคราะห์อิทธิพลและความคาดหวังของสังคมต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น	**พ๑.๑ม๓/๓** วิเคราะห์สื่อ โฆษณาที่มีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยรุ่น	๑. บอกความหมายของคำว่า เพศสรีระ เพศสภาพ และอัตลักษณ์ทางเพศ ๒. ระบุถึงช่องทางการเรียนรู้และยกตัวอย่างการเรียนรู้เรื่องบทบาททางเพศในสังคมไทย ๓. วิเคราะห์ประโยชน์และข้อที่ควรแก้ไขเกี่ยวกับบทบาททางเพศที่สังคมกำหนด		การสื่อสาร **การคิด** ทักษะชีวิต การแก้ไขปัญหา	การสรุปอ้างอิง การให้เหตุผล
๑๖. **เราเป็นผู้ใหญ่หรือยัง**	**พ๑.๑ม๓/๒** วิเคราะห์อิทธิพลและความคาดหวังของสังคมต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น **พ๒.๑ม๓/๓** วิเคราะห์สาเหตุ และเสนอแนวทางป้องกัน แก้ไขความขัดแย้งในครอบครัว		๑. วิเคราะห์พฤติกรรมตัวเองในการมีปฏิสัมพันธ์กับคนรอบข้างว่าเรื่องใดที่ทำได้ดีและเรื่องใดที่ควรปรับเปลี่ยน ๒. อธิบายความคาดหวังของผู้ใหญ่และสังคมต่อวัยรุ่น ๓. ยกตัวอย่างแนวทางเพื่อปรับช่องว่างระหว่างผู้ใหญ่กับวัยรุ่นจากมุมมองของวัยรุ่น		การสื่อสาร **การคิด** ทักษะชีวิต การแก้ไขปัญหา	การให้เหตุผล

* ครูผู้สอน หรือผู้จัดกระบวนการเรียนรู้ สามารถพัฒนาหรือเพิ่มเติมขั้นตอนในกิจกรรมการเรียนรู้ให้สอดคล้องกับตัวชี้วัดเพิ่มเติมได้

การจัดการเรียนรู้เพศศึกษารอบด้าน การวิเคราะห์ตัวชี้วัด ชั้น ม.๓

แผน	ตัวชี้วัด		วัตถุประสงค์ (นักเรียนเรียนรู้อะไร/ทำอะไรได้)	ชิ้นงาน/ภาระงานที่ได้	สมรรถนะ	ทักษะการคิด
	หลัก	เพิ่มเติม*				
๑๐. **ไขความรู้เรื่องเอดส์**	**พ๒.๑ม๓/๒** วิเคราะห์ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการตั้งครรภ์ **พ๕.๑ม๓/๑** วิเคราะห์ปัจจัยเสี่ยงและพฤติกรรมเสี่ยงที่มีผลต่อสุขภาพและแนวทางป้องกัน **พ๔.๑ม๓/๒** เสนอแนวทางป้องกันโรคที่เป็นสาเหตุสำคัญของการเจ็บป่วยและการตายของคนไทย		๑. ระบุวิธีการติดต่อของเชื้อเอชไอวีได้ ๒. สามารถใช้หลัก ๑๑R ในการวิเคราะห์เพื่อประเมินโอกาสเสี่ยงต่อการติดเชื้อเอชไอวีได้	การประเมินระดับความเสี่ยงร่วมกัน	การสื่อสาร **การคิด** ทักษะชีวิต การแก้ไขปัญหา การใช้เทคโนโลยี	กระบวนการคิดอย่างมีวิจารณญาณ การประยุกต์ใช้ความรู้ การประเมิน
๑๑. **ตาดู หูฟัง**	**พ๕.๑ม๓/๒** หลีกเลี่ยงการใช้ความรุนแรงและชักชวนเพื่อนให้หลีกเลี่ยงการใช้ความรุนแรงในการแก้ปัญหา		๑. บอกปัจจัยที่ช่วยให้ทุกคนมีส่วนร่วมในการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นในกลุ่ม ๒. บอกอุปสรรคสำคัญที่ทำให้การอภิปรายไม่บรรลุวัตถุประสงค์ ๓. ระบุสิ่งที่ช่วยให้การสะท้อนความเห็นและการวิจารณ์เป็นไปอย่างสร้างสรรค์ ๔. บอกทักษะการสื่อสารที่ตนเองต้องการพัฒนาให้ดีขึ้น		การสื่อสาร **การคิด** ทักษะชีวิต การแก้ไขปัญหา การใช้เทคโนโลยี	กระบวนการคิดอย่างมีวิจารณญาณ การให้เหตุผล
๑๒. **ช่วยแดงไม่ผ่าทางตัน**	**พ๒.๑ม๓/๑** อธิบายอนามัยแม่และเด็ก การวางแผนครอบครัว และวิธีการปฏิบัติตนที่เหมาะสม **พ๒.๑ม๓/๒** วิเคราะห์ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการตั้งครรภ์	**พ๑.๑ม๓/๒** วิเคราะห์อิทธิพลและความคาดหวังของสังคมต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น **พ๒.๑ม๓/๓** วิเคราะห์สาเหตุและเสนอแนวทางป้องกัน แก้ไขความขัดแย้งในครอบครัว	๑. บอกวิธีแสดงความเห็นใจ ปลอบโยนผู้ที่อยู่ในภาวะวิกฤติทางอารมณ์ให้เกิดสติเพื่อคิดหาทางแก้ไข ๒. บอกแหล่งข้อมูลข่าวสารที่ให้คำปรึกษาปัญหาชีวิตวัยรุ่น ๓. บอกได้ว่ามีโอกาสใดบ้างที่จะทำให้เกิดการตั้งครรภ์ที่ไม่พึงประสงค์ และบอกวิธีป้องกัน	กลุ่มย่อยนำเสนอทางเลือกของแดงไม	การสื่อสาร **การคิด** ทักษะชีวิต การแก้ไขปัญหา	กระบวนการคิดเพื่อตัดสินใจ กระบวนการคิดอย่างมีวิจารณญาณ
๑๓. **คู่มือถนอมรัก**	**พ๕.๑ม๓/๒** หลีกเลี่ยงการใช้ความรุนแรงและชักชวนเพื่อนให้หลีกเลี่ยงการใช้ความรุนแรงในการแก้ปัญหา	**พ๒.๑ม๓/๓** วิเคราะห์สาเหตุและเสนอแนวทางป้องกัน แก้ไขความขัดแย้งในครอบครัว	๑. บอกวิธีการรักษาความสัมพันธ์ระหว่างคนสองคนให้ดำเนินไปด้วยดีได้ ๒. บอกวิธีการคลี่คลายอารมณ์เมื่อพบกับสัมพันธภาพที่ไม่เป็นไปตามคาดหวัง	กลุ่มนำเสนอวิธีการหลีกเลี่ยงความขัดแย้งและการรักษาสัมพันธภาพ	การสื่อสาร **การคิด** ทักษะชีวิต การแก้ไขปัญหา	การประยุกต์ใช้ความรู้

กลับในตัว B

ปรู๊ฟกระดาษปอนด์

การวัดและประเมินผล
การจัดการเรียนรู้เพศศึกษารอบด้าน

การจัดกระบวนการเรียนรู้เพศศึกษารอบด้าน มีเป้าหมายสอดคล้องกับหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พ.ศ.๒๕๕๑ คือการเสริมสร้างเยาวชนให้สามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมอย่างเป็นสุข การจัดการเรียนรู้เพศศึกษาจึงเป็นกระบวนการพัฒนาเยาวชน ให้ลดความเสี่ยงอันเนื่องจากพฤติกรรมทางเพศ เสริมสร้างคุณภาพความสัมพันธ์ และพัฒนาความสามารถในการคิด ตัดสินใจ และการสื่อสารที่จะช่วยให้ผู้เรียนดำเนินชีวิตอย่างเท่าทันตนเอง สามารถรับผิดชอบ และมีความสุขกับสิ่งที่ตนเองเลือก

แนวทางการวัดและประเมินผลผู้เรียน อยู่บนหลักการสำคัญคือการวัดและประเมินผลตามสภาพจริงของผู้เรียน ซึ่งสอดคล้องกับวิธีการจัดการเรียนรู้ที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ การวัดและประเมินผลต้องวัดให้ครอบคลุมทั้งด้านความรู้ เจตคติ ทักษะและกระบวนการ ซึ่งผู้จัดการเรียนรู้ควรจัดเก็บข้อมูลที่สะท้อนผลการเรียนรู้ของผู้เรียนเป็นรายบุคคล และนำผลที่ได้มาปรับปรุงกระบวนการจัดการเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง รวมทั้งพัฒนาเครื่องมือการวัดและประเมินผลให้มีความหลากหลายได้ โดยอาศัยเกณฑ์ เนื้อหา/สาระสำคัญในแต่ละด้าน และเครื่องมือวัดและประเมิน ซึ่งกำหนดไว้เป็นแนวทางเบื้องต้น ดังนี้

แนวทางการวัดและประเมินผล
การจัดการเรียนรู้เพศศึกษารอบด้าน
สำหรับผู้เรียนระดับชั้น ม.๓

สิ่งที่วัด	เนื้อหา/สาระสำคัญจากการเรียนรู้	เครื่องมือวัดและประเมิน
๑. ความรู้	• วิธีการเลือกใช้ผลิตภัณฑ์ดูแลรักษาสุขอนามัยที่สะดวก ปลอดภัย ประหยัดค่าใช้จ่าย • อิทธิพลของสื่อโฆษณาที่มีต่อผู้ใช้ • วิธีการเลือกใช้การคุมกำเนิดที่มีประสิทธิภาพและป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์หรือเอชไอวี • หลักการวิเคราะห์ความเสี่ยงต่อการติดเชื้อเอชไอวี • ปัจจัยและผลกระทบจากการมีเพศสัมพันธ์เมื่อไม่พร้อม • วิธีการจัดการอารมณ์เพศของตนเอง • แหล่งบริการและช่วยเหลือเมื่อเผชิญปัญหาการล่วงละเมิดทางเพศ • วิธีการแสดงออกถึงความสนใจ ความต้องการทางเพศที่ปลอดภัย • วิธีการสื่อสารเพื่อแก้ไขความขัดแย้งกับเพื่อน ผู้ใหญ่ แฟน • ความเป็นหญิงความเป็นชาย (Gender)	๑. คำถามท้ายบท ๒. การเขียนบทความ ๓. แบบประเมินทักษะและการทำงานกลุ่ม

สิ่งที่วัด	เนื้อหา/สาระสำคัญจากการเรียนรู้	เครื่องมือวัดและประเมิน
๒. เจตคติ	• ให้ความสำคัญกับการทบทวนตัวเองเพื่อดำเนินสัมพันธภาพที่ดีต่อเพื่อน แฟน ผู้ใหญ่ • ตระหนักถึงผลกระทบจากการมีเพศสัมพันธ์เมื่อไม่พร้อม • ให้ความสำคัญกับการพัฒนา/ปรับปรุงตัวเองเพื่อลดช่องว่าง/แก้ไขปัญหาความขัดแย้งกับผู้ใหญ่ • ให้ความสำคัญกับการรักษาสัมพันธภาพที่เน้นการยอมรับความคิดเห็นของอีกฝ่าย • เคารพความแตกต่างของบุคคล ผู้ติดเชื้อ คนรักเพศเดียวกัน	
๓. ทักษะ	• การคิดวิเคราะห์ • การตัดสินใจ • การประเมินความเสี่ยง • การสื่อสารเพื่อจัดการความสัมพันธ์ • การทำงานเป็นกลุ่ม	

เกณฑ์การให้คะแนน
คำถามท้ายบทและชิ้นงาน

๑. ความถูกต้องของข้อมูล/ข้อเท็จจริง

๒. การให้เหตุผลประกอบ ที่เป็นการสะท้อนทัศนคติของผู้เรียนที่มีต่อประเด็นนั้น

เกณฑ์	ระดับคะแนน/ตัวบ่งชี้	
เนื้อหาจากคำตอบและการให้เหตุผล	๓ (ดีมาก)	ตอบถูกต้อง มีเหตุผลสนับสนุน / เหตุผลสอดคล้อง
	๒ (ดี)	ตอบถูกต้อง ไม่มีเหตุผลสนับสนุน / เหตุผลไม่สอดคล้อง
	๑ (ผ่าน)	ตอบถูกต้องแต่ไม่ครบถ้วน ไม่มีเหตุผลสนับสนุน / เหตุผลไม่สอดคล้อง
	๐ (ไม่ผ่าน)	ไม่ตอบ / ตอบไม่ตรงประเด็น / ตอบไม่ถูก

เกณฑ์การให้คะแนนทักษะและการทำงานกลุ่ม

ทักษะ	ระดับคะแนน/เกณฑ์หรือตัวบ่งชี้			
	๓ (ดีมาก)	๒ (ดี)	๑ (ผ่าน)	๐ (ไม่ผ่าน)
๑. ทักษะการคิดวิเคราะห์	การแยกแยะข้อมูล/ข้อเท็จจริงได้ถูกต้อง	การแยกแยะข้อมูล/ข้อเท็จจริงได้ถูกต้อง	การแยกแยะข้อมูล/ข้อเท็จจริงได้	ไม่สามารถจำแนกข้อมูล/ข้อเท็จจริง หรือเชื่อมโยงเพื่อให้เหตุผลในการตอบคำถามได้
	การเชื่อมโยงเพื่อให้เหตุผลประกอบการตอบคำถามได้อย่างครบถ้วน	การเชื่อมโยงเพื่อให้เหตุผลประกอบการตอบคำถามถูกต้องหรือครบถ้วนเพียงบางส่วน	การเชื่อมโยงเพื่อให้เหตุผลประกอบการตอบคำถามได้ แต่ไม่ชัดเจนนัก	
๒. การตัดสินใจ	ระบุปัญหาได้ถูกต้อง	ระบุปัญหาได้ถูกต้อง	ระบุปัญหาได้	ไม่สามารถระบุปัญหา หรือวิเคราะห์ทางเลือก หรือพิจารณาผลกระทบด้านบวก/ลบในการแก้ไขปัญหา
	มีการประเมินหรือวิเคราะห์ทางเลือกอย่างรอบคอบ	มีการประเมินหรือวิเคราะห์ทางเลือกได้บางส่วน	มีการประเมินหรือวิเคราะห์ทางเลือกได้บางส่วน	
	การพิจารณาผลกระทบด้านบวก/ลบในการแก้ไขปัญหาอย่างรอบคอบ	การพิจารณาผลกระทบด้านบวก/ลบในการแก้ไขปัญหาได้บางส่วน	การพิจารณาผลกระทบด้านบวก/ลบในการแก้ไขปัญหายังไม่ชัดเจน	

ทักษะ	ระดับคะแนน/เกณฑ์หรือตัวบ่งชี้			
	๓ (ดีมาก)	๒ (ดี)	๑ (ผ่าน)	๐ (ไม่ผ่าน)
๓. การประเมินความเสี่ยง	แสวงหาข้อเท็จจริงหรือข้อมูลที่จำเป็นได้ครบถ้วน	แสวงหาข้อเท็จจริงหรือข้อมูลที่จำเป็นได้ครบถ้วน	แสวงหาข้อเท็จจริงหรือข้อมูลที่จำเป็นได้	ไม่มีข้อเท็จจริงและการพิจารณาความเป็นไปได้และแนวทางแก้ไขปัญหา
	การชั่งน้ำหนักหรือพิจารณาความเป็นไปได้อย่างรอบคอบ	การชั่งน้ำหนักหรือพิจารณาความเป็นไปได้ยังไม่รอบคอบ	การชั่งน้ำหนักหรือพิจารณา ความเป็นไปได้ไม่ชัดเจน	
	มีแนวทางการแก้ไขปัญหาที่อาจเกิดขึ้นชัดเจน	มีแนวทางการแก้ไขปัญหาที่อาจเกิดขึ้นอาจไม่ชัดเจน	มีแนวทางการแก้ไขปัญหาที่อาจเกิดขึ้นไม่ชัดเจน	
๔. การสื่อสารเพื่อจัดการความสัมพันธ์	ระบุความต้องการหรือเป้าหมายได้ชัดเจน	ระบุความต้องการหรือเป้าหมายได้ชัดเจน	ระบุความต้องการหรือเป้าหมายได้	ระบุความต้องการหรือเป้าหมาย แต่ไม่สามารถใช้ภาษาหรือสื่อความต้องการของตนเองได้ หรืออาจเกิดความขัดแย้งได้
	การใช้ภาษาหรือคำพูดเหมาะสม	การใช้ภาษาหรือคำพูดเหมาะสม	การใช้ภาษาหรือคำพูดยังต้องปรับปรุง	
	สื่อความหมายได้ถูกต้อง	สื่อความหมายได้ถูกต้อง	สื่อความหมายได้	
	รับฟังหรือเข้าใจเหตุผลและความต้องการของอีกฝ่ายได้ดี	รับฟังหรือเข้าใจเหตุผลและความต้องการของอีกฝ่ายได้บ้าง	ไม่รับฟังหรือไม่เข้าใจเหตุผลและความต้องการของอีกฝ่าย	

ทักษะ	ระดับคะแนน/เกณฑ์หรือตัวบ่งชี้			
	๓ (ดีมาก)	๒ (ดี)	๑ (ผ่าน)	๐ (ไม่ผ่าน)
	ทำให้เกิดผลที่เป็นความพึงพอใจทั้งสองฝ่าย	ทำให้เกิดผลที่เป็นความพึงพอใจทั้งสองฝ่าย	ต้องปรับปรุงเพื่อทำให้เกิดผลที่เป็นความพึงพอใจทั้งสองฝ่าย	
๕. การทำงานเป็นกลุ่ม	การแบ่งหน้าที่และมอบหมายงานชัดเจน มีการสลับเวียนหน้าที่รับผิดชอบ	การแบ่งหน้าที่และมอบหมายงาน ไม่มีการสลับบทบาทหน้าที่รับผิดชอบ	การแบ่งหน้าที่ และมอบหมายงานไม่ชัดเจน	ไม่มีการแบ่งหน้าที่ และมอบหมายงานดำเนินการไม่ครบทุกขั้นตอน และการเก็บข้อมูลขาดประเด็น และมีสมาชิกเพียงบางคนหรือมีจำนวนน้อยให้ความร่วมมือหรือแสดงความเห็น ตั้งใจปฏิบัติงาน
	ชี้แจงวัตถุประสงค์ เตรียมความพร้อมก่อนลงมือปฏิบัติงาน ติดตามงาน และสรุปร่วมกัน	ดำเนินงานตามขั้นตอน แต่มีความบกพร่องเพียงเล็กน้อยในบางขั้นตอน	ดำเนินการตามขั้นตอน แต่ขาดความชัดเจน หรือบกพร่องเป็นส่วนใหญ่	
	เก็บข้อมูลได้ครบถ้วนตามประเด็นที่กำหนด	เก็บข้อมูลได้แต่ไม่ครบถ้วน	เก็บข้อมูลได้บ้าง	
	สมาชิกให้ความร่วมมือ แสดงความคิดเห็น ตั้งใจปฏิบัติงานตามมอบหมาย	สมาชิกให้ความร่วมมือ แสดงความคิดเห็น ตั้งใจปฏิบัติงานเพียงบางส่วน	สมาชิกให้ความร่วมมือ แสดงความคิดเห็น ตั้งใจปฏิบัติงานมีจำนวนเพียงเล็กน้อย	

การประเมินเพื่อสรุปผลการเรียน

ผู้จัดการเรียนรู้สามารถพิจารณาจากการประเมินแต่ละกิจกรรมและงานที่มอบหมายในอัตราส่วนตามความเหมาะสมของแต่ละกิจกรรมหรืองานที่มอบหมายให้ดำเนิน และกำหนดการผ่านเกณฑ์โดยให้คะแนนตามนี้ (หรือปรับปรุงแก้ไขได้ตามความเหมาะสม)

งานหรือกิจกรรมที่ประเมิน	คะแนน
การตอบคำถามท้ายบท	๓๐ คะแนน
ทักษะและการทำงานกลุ่ม	๓๐ คะแนน
ชิ้นงานที่ได้รับมอบหมาย	๔๐ คะแนน
รวม	๑๐๐ คะแนน

เกณฑ์การประเมิน

"ผ่าน" และ "ไม่ผ่าน"

กรณี "ผ่าน" หมายถึง นักเรียนมีผลการประเมินผ่านผลการเรียนรู้ของหลักสูตรไม่ต่ำกว่า ๖๐ คะแนน ของผลการเรียนรู้ตามกลุ่มสาระเพิ่มเติมสุขศึกษา ในหลักสูตรเพศศึกษารอบด้าน

กรณี "ไม่ผ่าน" ครูผู้สอนสามารถเสริมด้วยกิจกรรมและวิธีการที่เหมาะสมเพื่อซ่อมให้นักเรียนผ่านตามเกณฑ์ที่กำหนด

ข้อคิดในเรื่องการจัดการเรียนรู้

ผู้จัดการเรียนรู้ควรออกแบบ และสร้างการเรียนรู้แก่ผู้เรียน โดยกระตุ้นให้ผู้เรียนนำสิ่งที่เป็นประสบการณ์ของผู้เรียน และการตั้งข้อสังเกตจากประสบการณ์ของผู้อื่นที่ได้เคยพบเห็น มาผนวกกับความคิดเห็น และความรู้สึกของผู้เรียน และส่งเสริมให้เกิดการเรียนรู้จากการเห็นแบบอย่างของพฤติกรรม การกระทำ ความแตกต่างหลากหลายทัศนะ และมุมมองที่มีต่อเรื่องเดียวกัน จึงจะทำให้ผู้เรียนฝึกคิด เปรียบเทียบ แยกแยะสิ่งที่ตนกระทำ หรือเชื่อ กับความคิด ความเชื่อแบบอื่นๆ จนสามารถเรียนรู้ และเข้าใจตนเองถ่องแท้ขึ้น

การเรียนรู้จะลึกซึ้ง ยั่งยืนเพียงใด ขึ้นอยู่กับว่าผู้เรียนจะมีโอกาสได้คิด วิเคราะห์ ใคร่ครวญ และเปรียบเทียบประสบการณ์ของตนกับผู้อื่น ทั้งในโรงเรียน บ้าน ที่ทำงาน และกลุ่มเพื่อนหรือเครือข่ายทางสังคมได้กว้างขวางเพียงไร และคนเรามักจะเรียนรู้ได้ลึกซึ้งมากขึ้นเมื่อข้อมูลใหม่ ความคิดใหม่ และทักษะใหม่ๆ เหล่านั้น สอดรับ และตอบสนองต่อความต้องการ หรือช่วยคลี่คลายปัญหาที่ผู้เรียนเผชิญอยู่ ซึ่งจะทำให้เกิดการลองนำไปใช้ และส่งผลตอบกลับให้เป็นการเรียนรู้ใหม่ได้

ต้องไม่ลืมว่า การศึกษาในห้องเรียน เป็นเพียงส่วนหนึ่งของการเรียนรู้เพื่อที่จะเกิดการเปลี่ยนแปลงตัวเองของผู้เรียน แต่ไม่ใช่ทั้งหมด การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมขึ้นอยู่กับปัจจัยและเงื่อนไขที่หลากหลาย เงื่อนไขบางอย่างต้องมีขึ้นก่อนที่บุคคลจะเปลี่ยนแปลงตนเอง (predispose) อาทิเช่น ต้องมีความรู้ หรือทัศนะบางอย่างต่อเรื่องนั้น ที่เอื้อต่อการเกิดพฤติกรรม นอกจากนั้นยังต้องอาศัยการเกื้อหนุน หรือการเข้าถึงของทรัพยากร อุปกรณ์ หรือบริการ ที่จำเป็นต่อการสร้างพฤติกรรมนั้น และที่สำคัญต้องมีสิ่งแวดล้อม หรือบุคคลแวดล้อมที่คอยส่งเสริม ตอกย้ำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมโดยสม่ำเสมอ เป็นต้น

ข้อเตือนใจเกี่ยวกับกระบวนการเรียนรู้ของมนุษย์

๑. เราเรียนรู้ที่จะทำได้ ก็ต่อเมื่อได้ลองลงมือทำ

๒. เราเรียนรู้ที่จะทำสิ่งนี้ได้ ก็ต่อเมื่อได้ลองทำสิ่งนี้

๓. เมื่อไม่พร้อมที่จะเรียน การเรียนรู้ก็ไม่เกิด การยัดเยียดให้เรียนโดยไม่พร้อมอาจเกิดผลร้ายมากกว่าดี

๔. หากไม่มีแรงจูงใจ ก็อาจไม่เกิดการเรียนรู้

๕. ถ้าจะให้เรียนรู้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ต้องมีปฏิกิริยาตอบรับกับสิ่งที่ผู้เรียนแสดงออกมาในระหว่างการเรียนอย่างทันท่วงที

๖. หากสาระที่เรียนนั้นมีความหมายต่อผู้เรียน การเรียนรู้ย่อมยั่งยืนกว่าเรื่องราวที่ไม่มีความหมายแก่ตัวผู้เรียน

๗. ถ้าต้องการให้การเรียนรู้เกิดการนำไปปฏิบัติ ควรจัดวางการเรียนรู้ให้สอดคล้องกับการนำไปใช้ในชีวิตจริง

๘. ผู้เรียนจะสนองตอบต่อการเรียนรู้อย่างไร มักขึ้นอยู่ว่าเขารับรู้เกี่ยวกับสถานการณ์นั้นๆ อย่างไร

๙. ผู้เรียนจะสนองตอบกับการเรียนรู้ได้ดีเพียงไร ขึ้นอยู่กับบรรยากาศของการจัดการเรียนรู้นั้นๆ

๑๐. คนเรามักตอบสนอง โดยการแสดงออกตามสิ่งที่ตนกระทำได้ หรือเคยทำ ตามเงื่อนไขทางกายภาพ ภูมิหลังที่ตนมี และตามแรงกระตุ้นที่ได้รับในขณะนั้น

แผนการเรียนรู้เพศศึกษา “ก้าวย่างอย่างเข้าใจ” ระดับมัธยมศึกษาปีที่ ๓

แผนการเรียนรู้เพศศึกษา “ก้าวย่างอย่างเข้าใจ”

ระดับมัธยมศึกษาปีที่ ๓

แผนการเรียนรู้ที่	ชื่อแผน	สาระสำคัญ	วัตถุประสงค์	หมวด
๑	**เปิดห้องวัยรุ่น**	วัยรุ่นเป็นกลุ่มเป้าหมายหนึ่งของการโฆษณาผลิตภัณฑ์ที่เกี่ยวกับการดูแลร่างกายและ/หรือเสริมความงาม การรู้จักประเมินคุณสมบัติ ผลข้างเคียงและความจำเป็นของการใช้ผลิตภัณฑ์ต่าง ๆ เพื่อไม่ตกเป็นเหยื่อของการโฆษณา จึงเป็นเรื่องสำคัญที่วัยรุ่นควรเรียนรู้เพื่อเท่าทัน	๑. บอกวิธีการดูแลสุขอนามัยทางเพศอย่างถูกวิธี และปลอดภัยต่อร่างกายตนเอง ๒. บอกวิธีการเลือกใช้ และผลข้างเคียงของผลิตภัณฑ์ดูแลความสะอาดของร่างกาย และผลิตภัณฑ์เสริมความงาม	พัฒนาการทางเพศ
๒	**ไม่เท่แต่เร้าใจ**	บุคคลล้วนมีรูปลักษณ์ภายนอกแตกต่างกัน และแต่ละคนมีความพิเศษเฉพาะตน การเข้าใจความแตกต่างโดยธรรมชาติ ตระหนักถึงคุณค่าของตนเอง รวมทั้งเข้าใจว่า ภาพลักษณ์ที่ปรากฏในการโฆษณาสินค้าเป็นภาพลักษณ์ที่สร้างขึ้นเพื่อให้เป็นกระแสนิยมและจูงใจให้ซื้อสินค้า	๑. เข้าใจความแตกต่างโดยธรรมชาติในรูปลักษณ์ของแต่ละบุคคล ๒. ระบุอิทธิพลของโฆษณาที่มีผลต่อภาพลักษณ์ของหญิงชาย	สังคมและวัฒนธรรม

แผนการเรียนรู้ที่	ชื่อแผน	สาระสำคัญ	วัตถุประสงค์	หมวด
๓	**คุยกันเรื่องเพศ**	วัยรุ่นเริ่มเรียนรู้เรื่องเพศผ่านการเปลี่ยนแปลงตามธรรมชาติทั้งทางร่างกายและจิตใจ ความรู้สึกทางเพศหรือความต้องการทางเพศ เป็นเรื่องหนึ่งที่วัยรุ่นเริ่มสนใจเรียนรู้และมีประสบการณ์ตรงจากการเปลี่ยนแปลงของร่างกายตนเอง ดังนั้น จึงเป็นเรื่องสำคัญที่วัยรุ่นควรเรียนรู้เรื่องการมีเพศสัมพันธ์เมื่อพร้อม และผลกระทบที่จะตามมาจากการมีเพศสัมพันธ์	๑. ระบุคำถามสำคัญที่วัยรุ่นควรถามตนเองก่อนตัดสินใจมีเพศสัมพันธ์ ๒. บอกผลกระทบของการมีเพศสัมพันธ์ในช่วงวัยรุ่น	พัฒนาการทางเพศ
๔	**รักนะ... ตัวเอง**	ความสนใจและความพึงใจพิเศษที่มีต่อคนที่ถูกตาต้องใจในช่วงวัยรุ่น เป็นเรื่องที่วัยรุ่นอยากแสดงออก และอยากรู้ว่าอีกฝ่ายคิดหรือรู้สึกอย่างไรต่อตนเอง วัยรุ่นจึงควรมีโอกาสเรียนรู้ที่จะทำความเข้าใจความรู้สึกดังกล่าว รวมทั้งการแสดงออกหรือการจัดการกับอารมณ์ความรู้สึกด้วย	๑. เข้าใจถึงอารมณ์ความรู้สึกสนใจพึงใจอย่างพิเศษ ว่าเป็นเรื่องธรรมชาติและเปลี่ยนไปตามพัฒนาการของวัย ๒. สามารถบอกวิธีแสดงความรู้สึกพิเศษตามระดับความสัมพันธ์ ๓. ตระหนักว่าการแสดงออกควรเป็นไปตามความพร้อมและความยินยอมของทั้ง ๒ ฝ่าย	สัมพันธภาพ

แผนการเรียนรู้ที่	ชื่อแผน	สาระสำคัญ	วัตถุประสงค์	หมวด
๕	**ร้อยแปดวิธีบอกรัก**	การเรียนรู้ที่จะแสดงความรู้สึกที่มีต่อกันและการตอบสนองเมื่อมีผู้มาแสดงความรู้สึกกับเรา จะช่วยให้วัยรุ่นสามารถพัฒนาความสัมพันธ์ในรูปแบบต่างๆ ให้เป็นไปด้วยดี	๑. ยกตัวอย่างการแสดงความรักความรู้สึกห่วงใยต่อผู้อื่นที่มีความสัมพันธ์ฉันเพื่อน/คนรัก ๒. บอกวิธีแสดงออกที่บอกถึงความรู้สึกแท้จริงของตัวเองเพื่อตอบสนองต่อเพื่อน/คนรัก ๓. ตระหนักว่าการมีเพศสัมพันธ์เป็นพฤติกรรมร่วมกันของคนสองคนซึ่งมีปัจจัยเกี่ยวข้องหลายอย่างที่มากกว่าความรู้สึกชอบพอกัน	พฤติกรรมทางเพศ
๖	**ขอคิดดูก่อน**	วัยรุ่นทุกคนสามารถป้องกันตนเอง และหลีกเลี่ยงการมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่พร้อม หรือไม่ปลอดภัยได้ ด้วยการคิดให้รอบคอบถึงโอกาสที่อาจเกิดขึ้น ผลที่จะตามมา และความพร้อมในการรับผิดชอบทั้งต่อตนเองและคู่	๑. บอกปัจจัยที่นำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่พร้อม ๒. ระบุผลทุกด้านที่อาจเกิดขึ้นจากการมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่พร้อม ๓. บอกวิธีหลีกเลี่ยงเมื่อไม่พร้อมจะมีเพศสัมพันธ์ และวิธีป้องกันไม่ให้เกิดผลกระทบจากการมีเพศสัมพันธ์	สุขภาพทางเพศ
๗	**ความรู้แค่เอื้อม**	การได้รับข้อมูลที่ถูกต้องชัดเจนในเรื่องวิธีการคุมกำเนิดเป็นความรู้พื้นฐานในการดูแลสุขภาพทางเพศสำหรับวัยรุ่น เพราะหากข้อมูลที่ได้รับจากแหล่งอื่นๆ เป็นข้อมูลที่ไม่ถูกต้อง หรือเป็นความเชื่อผิดๆ อาจส่งผลต่อสุขภาพทางเพศได้	๑. อธิบายวิธีคุมกำเนิดที่เป็นที่นิยมใช้ได้อย่างถูกต้อง ๒. ระบุผลกระทบที่เกิดจากความเข้าใจผิด หรือความเชื่อผิดๆ ในเรื่องการคุมกำเนิดได้ ๓. บอกวิธีการคุมกำเนิดที่สามารถป้องกันได้ทั้งการตั้งครรภ์และการติดโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์	สุขภาพทางเพศ

แผนการเรียนรู้ที่	ชื่อแผน	สาระสำคัญ	วัตถุประสงค์	หมวด
๘	**ฉันคิดว่า**	ในการใช้ชีวิตรวมกลุ่ม แต่ละคนต้องปรับตัวเพื่อตอบสนองความสนใจและความต้องการของกันและกัน บางคนอาจไม่ค่อยสนใจความต้องการของผู้อื่น ขณะที่บางคนไม่กล้าหรือไม่มั่นใจที่จะทำตามความรู้สึกหรือความต้องการของตัวเอง การฝึกแสดงความเห็นและการยืนยันความต้องการของตัวเองในสถานการณ์ต่าง ๆ เป็นพื้นฐานที่จะช่วยให้ผู้เรียนสามารถสร้างสัมพันธภาพกับคนรอบข้างได้โดยยังสามารถคงความเป็นตัวของตัวเองไป พร้อม ๆ กับการรับฟัง และเคารพความคิดเห็นของผู้อื่น	๑. บอกความแตกต่างของวิธีการตอบสนองของบุคคลแต่ละแบบ ๒. สามารถเลือกใช้คำพูดบอกความต้องการได้อย่างสุภาพและหนักแน่น ๓. บอกวิธีพัฒนาความเป็นตัวของตัวเองได้ ๔. สาธิตการรับฟังที่แสดงถึงการเคารพความคิดเห็นของผู้อื่น	ทักษะส่วนบุคคล
๙	**อารมณ์โป๊**	อารมณ์เพศหรือความต้องการทางเพศ เกิดขึ้นกับหญิงชายตามธรรมชาติ เกิดขึ้นได้ทั้งจากสิ่งเร้าภายนอก เช่น การมองเห็น ได้ยิน การสัมผัส หรือเกิดจากสิ่งเร้าภายในคือ จินตนาการ วัยรุ่นควรเท่าทันอารมณ์ความรู้สึก ความต้องการทางเพศของตนเองและรู้วิธีการจัดการหาทางออกที่เหมาะสมโดยไม่ส่งผลกระทบต่อตนเองและผู้อื่น	๑. บอกอาการเมื่อเกิดอารมณ์ความต้องการทางเพศว่าเป็นอย่างไรเมื่อได้เห็นภาพที่กระตุ้นความรู้สึก ๒. บอกวิธีจัดการที่เหมาะสมเมื่อเกิดอารมณ์ทางเพศขึ้น ๓. เข้าใจว่าวิธีการใดที่จะไม่ทำให้เกิดความเดือดเนื้อร้อนใจแก่ผู้อื่น	พฤติกรรมทางเพศ

แผนการเรียนรู้ที่	ชื่อแผน	สาระสำคัญ	วัตถุประสงค์	หมวด
๑๐	**ไขความรู้เรื่องเอดส์**	ความกังวลใจต่อเรื่องเอดส์ของคนส่วนใหญ่เป็นเรื่องเกี่ยวกับการติดต่อและไม่ติดต่อ ซึ่งเป็นผลจากการขาดข้อมูลที่ชัดเจนหรือได้รับข้อมูลที่ไม่ถูกต้อง อันอาจส่งผลให้เกิดการประเมินความเสี่ยงของตนผิดพลาดและก่อให้เกิดทัศนะเชิงลบต่อผู้ติดเชื้อเอชไอวี นำไปสู่การรังเกียจกีดกัน หลักการ QQR จะช่วยในการทำความเข้าใจเรื่องโอกาสเสี่ยงในการติดเชื้อได้อย่างถูกต้องมากขึ้น	๑. บอกวิธีการติดต่อของเชื้อเอชไอวีได้ ๒. สามารถใช้หลัก QQR ในการวิเคราะห์เพื่อประเมินโอกาสเสี่ยงต่อการติดเชื้อเอชไอวีได้	สุขภาพทางเพศ
๑๑	**ตาดู หูฟัง**	การอภิปรายแลกเปลี่ยนนอกจากจะช่วยให้ผู้เรียนฝึกแสดงความคิดเห็นแล้ว ยังช่วยในการเปิดมุมมองผ่านการรับฟังความคิดเห็นที่แตกต่างหลากหลายของคนอื่นๆ ที่ร่วมอภิปรายโดยเฉพาะในประเด็นที่อาจมีข้อคิดเห็นหลายด้าน รวมทั้งการฝึกเปิดใจกว้างรับฟังเสียงสะท้อน (feedback) หรือคำวิจารณ์จากเพื่อน จะช่วยในการพัฒนาทักษะการสื่อสารของตนเอง	๑. บอกปัจจัยที่ช่วยให้ทุกคนมีส่วนร่วมในการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นในกลุ่ม ๒. บอกอุปสรรคสำคัญที่ทำให้การอภิปรายไม่บรรลุวัตถุประสงค์ ๓. ระบุสิ่งที่ช่วยให้การสะท้อนความเห็น และการวิจารณ์เป็นไปอย่างสร้างสรรค์ ๔. บอกทักษะการสื่อสารที่ตนเองต้องการพัฒนาให้ดีขึ้น	ทักษะส่วนบุคคล

แผนการเรียนรู้ที่	ชื่อแผน	สาระสำคัญ	วัตถุประสงค์	หมวด
๑๒	**ช่วยแตงโมผ่าทางตัน**	การมีเพศสัมพันธ์และตั้งครรภ์ในวัยรุ่นเป็นเรื่องที่ใกล้ตัวผู้เรียน การเรียนรู้ที่จะวิเคราะห์โอกาสที่นำไปสู่การมีความสัมพันธ์ทางเพศของวัยรุ่น ผลที่ตามมาและทางออกหรือวิธีจัดการหากเป็นผลกระทบที่ไม่พึงประสงค์ จะช่วยให้วัยรุ่นสามารถคาดการณ์และเตรียมการที่จะควบคุม จัดการและแก้ไขสถานการณ์ได้ดีกว่าการไม่ได้เตรียมตัว	๑. บอกวิธีแสดงความเห็นใจ ปลอบโยนผู้ที่อยู่ในภาวะวิกฤตทางอารมณ์ให้เกิดสติเพื่อคิดหาทางแก้ไข ๒. บอกแหล่งข้อมูลข่าวสารที่ให้คำปรึกษาปัญหาชีวิตวัยรุ่น ๓. บอกได้ว่ามีโอกาสใดบ้างที่จะทำให้เกิดการตั้งครรภ์ที่ไม่พึงประสงค์ และบอกวิธีป้องกัน	ทักษะส่วนบุคคล
๑๓	**คู่มือถนอมรัก**	"สัมพันธภาพ" เป็นส่วนสำคัญในวิถีชีวิตมนุษย์ ความสัมพันธ์ส่วนใหญ่เกิดขึ้นพร้อมกับความคาดหวังสัมพันธภาพที่ดีอยู่บนฐานของการพยายามเรียนรู้ รับฟัง มองหาข้อดี เคารพความแตกต่างและให้เกียรติซึ่งกันและกัน ในขณะเดียวกันเราควรตระหนักด้วยว่าความสัมพันธ์เกิดขึ้นได้ ก็อาจยุติลงได้เช่นกัน วัยรุ่นจึงควรเรียนรู้ที่จะรักษาสัมพันธภาพที่ดี รวมทั้งรู้วิธีรับมือหากความสัมพันธ์ไม่เป็นไปตามที่เราคาดหวังและการรักตัวเอง	๑. บอกวิธีการรักษาความสัมพันธ์ระหว่างคนสองคนให้ดำเนินไปด้วยดีได้ ๒. บอกวิธีการคลี่คลายอารมณ์เมื่อพบกับสัมพันธภาพที่ไม่เป็นไปตามที่คาด	สัมพันธภาพ

แผนการเรียนรู้ที่	ชื่อแผน	สาระสำคัญ	วัตถุประสงค์	หมวด
๑๔	**เส้นแบ่งแห่งเพศ**	บทบาททางเพศ ความเป็นชาย ความเป็นหญิงของแต่ละบุคคล หรือ "เพศสภาพ" (Gender) เป็นเรื่องที่สังคมวัฒนธรรมกำหนด ผ่านกระบวนการเรียนรู้และหล่อหลอมจากการบอก สอน หรือปฏิสัมพันธ์ระหว่างกันในสังคม อัตลักษณ์ทางเพศคือ ตัวตนที่แท้จริงของแต่ละคนว่าต้องการทำหรือเป็นแบบไหน ซึ่งอาจต่างจากเพศสรีระที่ตนเองเป็นก็ได้	๑. บอกความหมายของคำว่า เพศสรีระ เพศสภาพ และอัตลักษณ์ทางเพศ ๒. ระบุถึงช่องทางการเรียนรู้ และยกตัวอย่างการเรียนรู้เรื่องบทบาททางเพศในสังคมไทย ๓. วิเคราะห์ประโยชน์และข้อที่ควรแก้ไขเกี่ยวกับบทบาททางเพศที่สังคมกำหนด	สังคมและวัฒนธรรม
๑๕	**ปัญหาเรื่องเพศปรึกษาใคร**	ปัญหาการล่วงละเมิดทางเพศอาจเกิดขึ้นได้หลายรูปแบบ วัยรุ่นควรเท่าทันสถานการณ์เพื่อเตรียมการป้องกัน และควรมีข้อมูลแหล่งบริการช่วยเหลือ เพื่อขอคำปรึกษา และเป็นทางเลือกในการจัดการหากเกิดปัญหาขึ้น	๑. วิเคราะห์ปัญหาการล่วงละเมิดทางเพศที่อาจเกิดขึ้นในชีวิตวัยรุ่น ๒. รู้แหล่งช่วยเหลือและสามารถหาความช่วยเหลือได้เมื่อเผชิญปัญหา	สุขภาพทางเพศ

แผนการเรียนรู้ที่	ชื่อแผน	สาระสำคัญ	วัตถุประสงค์	หมวด
๑๖	**เราเป็นผู้ใหญ่หรือยัง**	"วัยรุ่น" เป็นช่วงรอยต่อของความเป็นเด็กและผู้ใหญ่ วัยรุ่นต้องเผชิญภาวะการเปลี่ยนแปลงทั้งด้านร่างกาย อารมณ์ความรู้สึก และการตอบสนองจากคนรอบข้างเกี่ยวกับการเปลี่ยนวัย วัยรุ่นรู้สึกว่าตนเองไม่ใช่ "เด็ก" ที่จะต้องมีคนมาดูแล ช่วยเหลือ ควบคุม ต้องการแสดงความเป็นตัวของตัวเอง อยากให้คนยอมรับว่าเป็น "ผู้ใหญ่" แล้ว วัยรุ่นจึงต้องเรียนรู้ที่จะปรับตัวในการแสดงความเป็นตัวของตัวเองไปพร้อมๆ กับการมีปฏิสัมพันธ์กับคนรอบข้าง	๑. วิเคราะห์พฤติกรรมตัวเองในการมีปฏิสัมพันธ์กับคนรอบข้างว่าเรื่องใดที่ทำได้ดีและเรื่องใดที่ควรปรับเปลี่ยน ๒. อธิบายความคาดหวังของผู้ใหญ่และสังคมต่อวัยรุ่น ๓. ยกตัวอย่างแนวทางเพื่อปรับช่องว่างระหว่างผู้ใหญ่กับวัยรุ่นจากมุมมองของวัยรุ่น	สัมพันธภาพ

“เอกสารหลักสูตรและหนังสือเรียน
เป็นเพียง ๓๐ เปอร์เซ็นต์
ของการขับเคลื่อนการพัฒนาคุณภาพการศึกษา
ขั้นตอนที่สำคัญอย่างยิ่ง คือ การนำหลักสูตรไปใช้ในระดับชั้นเรียน
ผ่านการจัดทำหน่วยการเรียนรู้ที่มีการออกแบบ
ให้เหมาะสมกับสภาพพื้นฐานของนักเรียนและชุมชนที่นักเรียนอยู่
จึงจะสามารถต่อยอด หรือยกระดับนักเรียนให้ไปถึงมาตรฐาน
การเรียนรู้ที่กำหนดไว้ได้ เมื่อสภาพการณ์เปลี่ยนไป นักเรียนเปลี่ยนไป
การจัดการเรียนรู้ก็ย่อมเปลี่ยนแปลงตามไปด้วย
การจัดการเรียนรู้จึงไม่อาจเป็นสูตรสำเร็จตายตัว
ความสำเร็จของการใช้หลักสูตรอยู่ที่ครูเปลี่ยนแปลงการเรียนการสอน
และนักเรียนเกิดคุณภาพได้จริง และนั่นเป็นการเปลี่ยนแปลงที่สำคัญ
ของหลักสูตรใหม่ที่ต้องใช้ทั่วประเทศในปี ๒๕๕๓ ...”

ดร.เบญจลักษณ์ น้ำฟ้า
ผู้อำนวยการสำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา
สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน
กระทรวงศึกษาธิการ

แผนการเรียนรู้ที่ ๑

เปิดห้องวัยรุ่น

แผนการเรียนรู้ที่ ๑
เปิดห้องวัยรุ่น

สาระสำคัญ วัยรุ่นเป็นกลุ่มเป้าหมายหนึ่งของการโฆษณาผลิตภัณฑ์ที่เกี่ยวกับการดูแลร่างกายและ/หรือเสริมความงาม การรู้จักประเมินคุณสมบัติ ผลข้างเคียงและความจำเป็นของการใช้ผลิตภัณฑ์ต่างๆ เพื่อไม่ตกเป็นเหยื่อของการโฆษณา จึงเป็นเรื่องสำคัญที่วัยรุ่นควรเรียนรู้เพื่อเท่าทัน

จุดประสงค์

๑. บอกวิธีการดูแลสุขอนามัยทางเพศอย่างถูกวิธี และปลอดภัยต่อร่างกายตนเอง

๒. บอกวิธีการเลือกใช้ และผลข้างเคียงของผลิตภัณฑ์ดูแลรักษาความสะอาดร่างกาย และผลิตภัณฑ์เสริมความงาม

อุปกรณ์ และสื่อ

๑. ตัวอย่างผลิตภัณฑ์ต่างๆ สำหรับทำความสะอาดร่างกาย ผิวหน้า อวัยวะเพศ เช่น น้ำยาดับกลิ่นตัว น้ำยาแต้มสิว เจลล้างหน้า น้ำยาทำความสะอาดอวัยวะเพศ ผ้าอนามัย แป้ง ลิปสติก โลชั่นทาผิว ฯลฯ

๒. กระดาษฟลิปชาร์ท กระดาษกาว ปากกาเคมี

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

๑. ผู้ดำเนินกิจกรรมชี้แจงวัตถุประสงค์การเรียนรู้ "เปิดห้องวัยรุ่น" ว่า เพื่อให้ผู้เรียนรู้จักการดูแลสุขอนามัยทางเพศ สามารถหาข้อมูลเพื่อเลือกใช้ผลิตภัณฑ์ต่างๆ สำหรับวัยรุ่น

๒. ผู้ดำเนินกิจกรรมชวนผู้เรียนคุยเพื่อนำเข้าสู่บทเรียน ดังนี้ (ใช้เวลา ๕ นาที)
- ผลิตภัณฑ์เกี่ยวกับการดูแลร่างกาย ที่เป็นที่นิยมในกลุ่มวัยรุ่นในขณะนี้ มีอะไรบ้าง
- สาเหตุที่ผลิตภัณฑ์เหล่านั้น เป็นที่นิยมเป็นเพราะเหตุใด
- นักเรียนรู้จักผลิตภัณฑ์นั้นๆ จากที่ใด

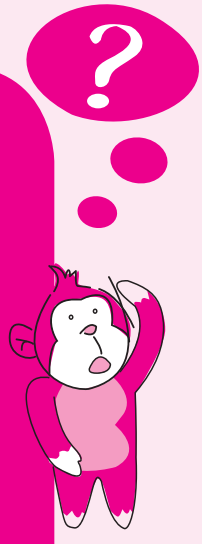
๓. แบ่งผู้เรียนออกเป็นกลุ่มชายล้วน หญิงล้วน (ไม่เกินกลุ่มละ ๗ คน) ให้กลุ่มช่วยกันระดมสมองเพื่อตอบคำถาม ๒ ข้อ และเขียนคำตอบลงในกระดาษฟลิปชาร์ท
- ๕ อันดับของผลิตภัณฑ์ในการดูแลสุขอนามัยทางเพศที่วัยรุ่นชอบใช้มากที่สุด เพราะอะไร

๔. ให้เวลา ๑๐ นาที และให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนออกมานำเสนอ กลุ่มละ ๒ นาที ระหว่างแต่ละกลุ่มนำเสนอ ผู้ดำเนินกิจกรรมสังเกตผลิตภัณฑ์ที่แต่ละกลุ่มระบุเหมือนกัน

๕. หลังจากนำเสนอครบทุกกลุ่ม ผู้ดำเนินกิจกรรมชวนคุย ดังนี้

คำถามชวนคิด

- สาเหตุที่เราเริ่มใช้ผลิตภัณฑ์เหล่านี้ คืออะไร
- แต่ละผลิตภัณฑ์มีหลายยี่ห้อ นักเรียนมีวิธีเลือกซื้ออย่างไร
- หากไม่ใช้ผลิตภัณฑ์ต่างๆ ที่แต่ละกลุ่มบอก จะมีผลอย่างไรต่อเราบ้าง และมีวิธีการอื่นๆ หรือไม่ในการดูแลตัวเอง
- ผลิตภัณฑ์เพื่อดูแลสุขภาพทางเพศที่มีขายในท้องตลาด มีผลิตภัณฑ์ประเภทใดบ้างที่คิดว่าไม่มีความจำเป็นต้องใช้ เพราะอะไร
- เมื่อคิดจะใช้ผลิตภัณฑ์เพื่อการดูแลสุขภาพทางเพศ คิดว่าต้องคำนึงถึงเรื่องอะไรบ้าง



๖. ผู้ดำเนินกิจกรรมเพิ่มเติมข้อมูลที่ผู้เรียนเข้าใจผิดหรือผลกระทบของการใช้ผลิตภัณฑ์บางอย่าง เช่น น้ำยาทำความสะอาดจุดซ่อนเร้น เป็นต้น และสรุปประเด็นสำคัญดังนี้

- วัยรุ่นมีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายอย่างรวดเร็ว รวมทั้งมีความต้องการทางอารมณ์ ทางสังคม เปลี่ยนไป จึงอาจเกิดความไม่มั่นใจในรูปลักษณ์ของตนเอง เช่น การเป็นสิว การมีกลิ่นตัว ซึ่งเป็นการทำงานของระบบร่างกายตามธรรมชาติ การดูแลทำความสะอาดอย่างสม่ำเสมอก็นับว่าเพียงพอแล้ว แต่ด้วยการโฆษณาและความต้องการที่จะสร้างความมั่นใจอาจทำให้วัยรุ่นไม่น้อย หันไปพึ่งผลิตภัณฑ์ต่างๆ ที่สามารถตอบสนองความต้องการทางกายและช่วยลดความกังวลของตน
- การเลือกใช้ผลิตภัณฑ์ทำความสะอาดร่างกาย ใบหน้า อวัยวะเพศ อาจก่อให้เกิดผลข้างเคียงได้หากใช้ไม่ถูกวิธี หรือใช้เพราะหลงเชื่อคำโฆษณา คำบอกต่อชักชวนของเพื่อนๆ เพราะผิวแต่ละคนไวต่อสิ่งแปลกปลอมต่างกัน

ข้อเสนอแนะสำหรับผู้ดำเนินกิจกรรม

การพูดคุยในแต่ละกลุ่มย่อยอาจมีทั้งคนที่ใช้ผลิตภัณฑ์ต่างๆ และคนที่ไม่สามารถซื้อหามาใช้ได้ ซึ่งอาจทำให้เกิดความรู้สึกต่างจากเพื่อน ผู้ดำเนินกิจกรรมจึงควรอธิบายในตอนต้นว่าทุกคนมีความชอบและวิธีการเฉพาะตัวในการดูแลตัวเอง

การวัดและประเมินผล

สังเกตการมีส่วนร่วมในกิจกรรมกลุ่ม และการอภิปรายแลกเปลี่ยน

คำถามท้ายบท

- บอกวิธีการดูแลสุขอนามัยทางเพศที่สะดวก ปลอดภัย ไม่เสียค่าใช้จ่ายมาก
- ผลิตภัณฑ์ดูแลสุขอนามัยทางเพศที่มีขายในท้องตลาดชนิดใดบ้าง ที่ไม่จำเป็นต้องใช้ เพราะอะไร

ข้อมูลเพิ่มเติม สำหรับผู้ดำเนินกิจกรรม

วิธีการดูแลผิวหน้าให้สะอาดเพื่อลดการมีสิว

การล้างหน้าด้วยน้ำสะอาดเพียงอย่างเดียว และซับหน้าให้แห้งอย่างเบามือ เป็นการถนอมผิวที่ได้ผลดี เป็นวิธีที่แพทย์ผิวหนังแนะนำให้ใช้ เพื่อลดการระคายเคืองและการกระตุ้นให้ต่อมไขมันทำงานมากเกินไปจากการล้างหน้าด้วยสบู่หรือครีมล้างหน้าบ่อยครั้ง ซึ่งจะไปชะล้างไขมันที่ผิวสร้างขึ้นตามธรรมชาติ เมื่อผิวแห้งตึง ก็จะกระตุ้นให้ต่อมไขมันยิ่งทำงานมากขึ้น

การทำความสะอาดอวัยวะเพศหญิง

ให้ล้างจากด้านหน้าไปด้านหลังด้วยสบู่และน้ำสะอาด ไม่จำเป็นต้องใช้สเปรย์หรือน้ำยาล้างทำความสะอาดช่องคลอดอีก เนื่องจากช่องคลอดมีระบบทำความสะอาดตามธรรมชาติอยู่แล้ว บางคนใช้แล้วอาจเกิดอาการระคายเคืองจากสารเคมีเหล่านั้น เพราะผิวบริเวณนั้นบอบบางมาก ระหว่างมีประจำเดือน ควรเปลี่ยนผ้าอนามัยทุก ๒ - ๓ ชั่วโมงเพื่อป้องกันกลิ่น

การทำความสะอาดอวัยวะเพศชาย

ที่บริเวณใต้หนังหุ้มปลายของผู้ชายจะมีเมือกขาวเหลืองขุ่นๆ เรียกว่า "ขี้เปียก" ซึ่งทำให้มีกลิ่น การล้างทำความสะอาดอวัยวะเพศชายจึงต้องดึงหนังหุ้มปลายอวัยวะเพศขึ้น เพื่อทำความสะอาดบริเวณส่วนหัวของอวัยวะเพศ (ถ้าหนังหุ้มปลายตึงเกินไป ให้ค่อยๆ ดึงขึ้นทีละน้อยในระหว่างอาบน้ำโดยใช้สบู่ช่วย)

อาการผิดปกติบริเวณอวัยวะเพศ

เช่น คันในช่องคลอด ตกขาวมากจนผิดสังเกต อวัยวะเพศมีกลิ่นเหม็นมาก มีสีผิดไปจากเดิม หรือเวลาปัสสาวะแล้วรู้สึกเจ็บเหมือนปัสสาวะไม่สุด สามารถขอคำปรึกษาจากหน่วยงานที่ให้บริการด้านสุขภาพวัยรุ่น หรือคลิกเข้าไปที่คลินิกสุขภาพ www.teenpath.net

ขั้นตอนการระงับกลิ่นกาย

พญ.เยาวเรศ นาคแจ้ง

หนุ่มสาวจำนวนหนึ่งมีความกังวลใจเรื่องกลิ่นตัว เพราะทำให้ขาดความมั่นใจในตัวเอง กลัวเพศตรงข้ามรังเกียจ คำถามเกี่ยวกับการขาดความมั่นใจในตัวเอง และคำถามเกี่ยวกับการขจัดกลิ่นตัว จึงมีถามมาเป็นระยะๆ หมอต้องตอบซ้ำบ่อยๆ อยากจะถือโอกาสนี้อธิบายขั้นตอนโดยละเอียด น่าจะมีประโยชน์แก่ท่านผู้อ่าน ก่อนอื่นต้องเข้าใจกระบวนการเกิดกลิ่นตัวเสียก่อนว่าเกิดขึ้นมาได้อย่างไรบ้าง

การมีกลิ่นตัว เริ่มด้วยการเข้าสู่วัยรุ่น ต่อมไขมันจะผลิตความมันออกมาตามรูขุมขนเพิ่มขึ้น ต่อมเหงื่อก็เช่นกันผลิตเหงื่อออกมามากโดยเฉพาะเวลาวิ่งเล่น เดินเร็ว อยู่ในอากาศร้อน เหงื่อออกมาจากรูเปิดของต่อมเหงื่อซึ่งอยู่ไม่ห่างจากรูเปิดขุมขนมากนัก เมื่อทั้งความมันและน้ำเหงื่อไหลซึมออกมาจากรูเปิดบนผิวพรรณสักระยะเวลาหนึ่ง และมีสภาพแวดล้อมที่อับชื้นนานพอเหมาะ บรรดาเชื้อจุลินทรีย์ต่างๆ ที่อาศัยอยู่ตามธรรมชาติบนผิวพรรณเราก็จะพากันดีใจที่มีอาหารอันโอชะจากต่อมไขมันและต่อมเหงื่อออกมา จึงพากันเจริญเติบโตแพร่พันธุ์ออกมาจำนวนมาก พร้อมทั้งส่งกลิ่นเหม็นอับออกมาเป็นกลิ่นตัวแรงๆ ทำให้เราเกิดความกังวลใจ นี่เป็นสาเหตุแรกของกลิ่นตัว

สาเหตุอันดับต่อไปของการมีกลิ่นตัวฉุนๆ ที่สำคัญคือ ประเภทอาหารที่รับประทาน เครื่องเทศ กระเทียม ทุเรียน วิตามินบีรวม ซึ่งเป็นอาหารที่มีกลิ่นแรง อาจระเหยออกมาจากลมหายใจ ขับถ่ายออกมาทางต่อมเหงื่อ ต่อมไขมัน ต่อมกลิ่น หรือเป็นบ่อเกิดในการสร้างสารประกอบมีกลิ่นได้แล้วจึงปลดปล่อยออกมาทางช่องระบายของร่างกายได้อีกทอดหนึ่ง การเลือกอาหารไร้กลิ่นไม่พึงปรารถนาจึงน่าจะเป็นทางดี หมอเคยมีเพื่อนๆ แพทย์ด้วยกันมาจากแถบเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ รุ่นละประมาณ ๑๖ คน มีชาว

ปากีสถาน เนปาล อาฟกานิสถาน ฟิจิ และอื่นๆ ประมาณ ๔ ประเทศนี้เมื่อเดินเหินไปไหนด้วยกันเป็นกลุ่ม เช่น ขึ้นลิฟท์ เข้าห้องสมุดขนาดเล็ก จะมีกลิ่นแขกรุนแรงมากอย่างชัดเจน พวกเราก็ไม่แสดงท่ารังเกียจ แต่ก็แนะนำให้พวกเขาฉีดน้ำหอมก่อนออกจากหอพักทุกวัน กลิ่นต่างๆ ก็หายไป จะเห็นว่า อาหารที่บรรดาแขกปากีสถาน เนปาล อาฟกานิสถาน ฟิจิ รับประทานนั้นมีกลิ่นเครื่องเทศรุนแรงมาก น่าจะมีการเปลี่ยนแปลงเครื่องเทศต่างๆ ภายใต้ขบวนการย่อยสลายในร่างกายของแต่ละคนส่งกลิ่นออกมาเป็นกลิ่นเฉพาะของแขกอย่างแน่นอน

สาเหตุของกลิ่นตัวอันดับสาม น่าจะเป็นเสื้อผ้า รองเท้า ที่ไม่ได้รับการทำความสะอาดที่เพียงพอ หรือเสื้อผ้าที่มีขนาดกว้างใหญ่มาก เช่น จีวรพระ โจงกระเบน ผ้านุ่ง เหล่านี้ทำความสะอาดยาก มักอับชื้นและเกิดกลิ่นขณะคลี่ผ้าออก รองเท้าหุ้มส้น รองเท้าผ้าใบ เป็นบ่อเกิดของกลิ่นเหม็นอับได้เป็นอย่างดี จึงควรหมั่นทำความสะอาด ถ้าเสื้อผ้าผืนใหญ่ต้องซักให้สะอาดทั่วถึง ผึ่งแดดหรือตากในที่ลมโกรกให้แห้งสนิท รองเท้าหุ้มส้นหรือผ้าใบควรตากแดดหรือซักอย่างน้อยสัปดาห์ละครั้ง

สิ่งแวดล้อมและบรรยากาศรอบกาย ก็เป็นอีกสาเหตุหนึ่งที่ทำให้มีกลิ่นต่างๆ ติดตัวมา ที่เห็นชัดเจนคือ ถ้าเราเข้าไปในผับหรือห้องอาหารที่มีการสูบบุหรี่และมีควันบุหรี่มากๆ ตัวเราและผมก็จะมีกลิ่นบุหรี่ติดมาด้วยหลายชั่วโมง ทำกับข้าวเป็นประจำ ถ้าทอดปลาเค็มก็จะมีกลิ่นปลาเค็มติดผิวกายอีกนาน เดินไปที่ใดก็จะมีคนได้กลิ่นปลาเค็มไปด้วย

จะเห็นว่าต่อมไขมัน ต่อมเหงื่อ อาหารการกิน เสื้อผ้า รองเท้า และบรรยากาศรอบตัว มีส่วนให้เรามีกลิ่นตัวรุนแรง เมื่อทราบเช่นนี้บรรดาคุณที่มีกลิ่นตัว คงจะต้องเลือกขั้นตอนการขจัดกลิ่นตัวที่เหมาะสมกับตนเอง

๑. ทำความสะอาดร่างกายอย่างถูกต้องตามหลักสุขภาพดี เริ่มด้วยการอาบน้ำฟอกสบู่ทุกครั้งที่มีเหงื่อออกมาก และผิวมัน ต้องหมั่นสระผม รักแร้เป็นจุดอับที่มักส่งกลิ่น

รุนแรงเสมอการถูด้วยสารส้มเป็นวิธีพื้นบ้านที่ได้ผลดี บางโรงแรมอย่างเช่นในสิงค์โปร์จะมีสารส้มชนิดผงวางไว้ในห้องน้ำให้ผู้ใช้บริการได้ใช้ การใช้โรลออนถูรักแร้ภายหลังอาบน้ำเป็นอีกวิธีที่นิยมในการขจัดกลิ่น แต่มีข้อเสียคือ ทำให้รักแร้มีสีดำคล้ำ ถ้าเป็นเช่นนี้ควรหลีกเลี่ยง และเปลี่ยนมาใช้น้ำหอมพรมบนเสื้อแทน ผู้ที่มีเหงื่อออกมากอาจใช้ยาทาระงับการไหลของเหงื่อ โดยยาชนิดนี้จะปิดรูเปิดของต่อมเหงื่อ ทำให้เหงื่อไม่สามารถจะไหลออกสู่ผิวบนๆ ของผิวพรรณเราได้ ถ้ายังไม่หายก็ควรปรึกษาแพทย์ เพราะปัจจุบันมียาฉีดบริเวณรักแร้เพื่อลดการผลิตเหงื่อ แต่ก็ต้องเจ็บตัวเป็นการแลกเปลี่ยนและต้องฉีดซ้ำทุก ๓-๖ เดือน

๒. งดอาหารที่มีกลิ่นแรง ตั้งแต่เครื่องเทศชนิดต่างๆ กระเทียม กะปิ ทุเรียน ปลาเค็ม สะตอ ควรรับประทานอาหารที่มีกลิ่นบางเบา หรือไร้กลิ่น

๓. ทำความสะอาดผม ร่างกาย และเปลี่ยนเสื้อผ้า ภายหลังอบกลิ่นบุหรี่หรือกลิ่นทำครัว

๔. ต้องทำความสะอาดเสื้อผ้า รองเท้าเสมอ ซักด้วยผงซักฟอก ตากแดดหรืออบแห้ง รีดด้วยเตารีดร้อนๆ เป็นครั้งคราว

๕. กลบกลิ่นเหม็น โดยใส่น้ำหอมตามร่างกาย เริ่มตั้งแต่ฉีดสเปรย์หอมบนศีรษะ ใส่น้ำหอมซอกหู รักแร้ หรือประพรมบนเสื้อผ้า ควรเลือกน้ำหอมที่หอมถูกใจและติดทนนาน หรือพกน้ำหอมติดตัวไปด้วย การใส่น้ำหอมบ่อยๆ จะเป็นการช่วยขจัดกลิ่นตัวได้เป็นอย่างดี ส่วนโรลออนทารักแร้ขจัดกลิ่นเต่า ก็เป็นวิธีที่ดีวิธีหนึ่งเพราะใช้ง่าย มีกลิ่นหอมให้เลือกได้มากมาย แต่อาการที่พบบ่อยๆ ในปัจจุบันคือรักแร้สีดำ ก็ไม่ต้องตกใจ เพราะเกิดจากการแพ้น้ำหอม หรือสารกันการเติบโตของเชื้อจุลินทรีย์ในผลิตภัณฑ์นั้นๆ ให้หายได้ โดยพบแพทย์ผิวหนังจะให้ยาลบรอยดำมาทาจนหายเป็นสีปกติได้ แต่ถ้าอยากใช้โรลออนอีกแนะนำให้เปลี่ยนยี่ห้อและเปลี่ยนกลิ่นหอม เพื่อให้ได้สารเคมีตัวใหม่ที่ไม่ก่อสีดำสำหรับผิวของคุณ

๖. อยู่ในสถานที่อากาศไม่ร้อนอบอ้าว อากาศถ่ายเทดี ห้องแอร์ยิ่งดีมาก เพราะจะไม่มีเหงื่อออก ไม่มีไขมันออกมาจากต่อมไขมัน ก็จะไม่มีการก่อกลิ่นตัวให้เป็นที่รำคาญของคนรอบข้าง วิธีนี้อาจยากสักหน่อย เพราะอาจเป็นการลำบากสำหรับบางอาชีพ ซึ่งจะทำไม่ได้

ขอให้เลือกวิธีที่เหมาะสมกับตัวเรา ตามความเหมาะสมกับฐานะการเงิน การงาน และความสะดวกสบายอย่างที่ต้องการ

เอกสารอ้างอิง

เยาวเรศ นาคแจ้ง. "ขั้นตอนการระงับกลิ่นกาย." *ใกล้หมอ* ปีที่ ๒๖ ฉบับที่ ๑๒ (ธ.ค. ๒๕๔๕ - ม.ค. ๒๕๔๖) : ๙๒ - ๙๓.

แรงผลักดันให้จัดสอนเรื่องนี้
เกิดจากระเบียบของกระทรวงฯ
บอกว่า สถานภาพของนักเรียนต้องโสด
ทำให้เด็กบางคนเรียนไม่จบเพราะต้องแต่งงาน
แต่ผมรู้อยู่แล้วว่าเราไม่มีทางสอน
เพื่อห้ามไม่ให้เด็กมีเพศสัมพันธ์หรอก
เรื่องนั้นทำยาก ผมอยากให้เด็กเอาตัวรอดจาก
สถานการณ์ปัจจุบันให้ได้มากกว่า

เดชาธร สมุทรเวช
ผู้อำนวยการโรงเรียนบ้านหนองไฮ
จ.อำนาจเจริญ

แผนการเรียนรู้ที่ ๒

ไม่เท่
แต่เร้าใจ

แผนการเรียนรู้ที่ ๒
ไม่เท่ แต่เร้าใจ

สาระสำคัญ บุคคลล้วนมีรูปลักษณ์ภายนอกแตกต่างกัน และแต่ละคนมีความเป็นพิเศษเฉพาะตน การเข้าใจความแตกต่างโดยธรรมชาติ ตระหนักถึงคุณค่าของตนเอง รวมทั้งเข้าใจว่าภาพลักษณ์ที่ปรากฏในการโฆษณาสินค้าเป็นภาพลักษณ์ที่สร้างขึ้นเพื่อให้เป็นกระแสนิยม เพื่อให้เกิดการซื้อสินค้า

จุดประสงค์

๑. เข้าใจความแตกต่างโดยธรรมชาติในรูปลักษณ์ของแต่ละบุคคล

๒. ระบุอิทธิพลของโฆษณาที่มีผลต่อภาพลักษณ์ของหญิงชาย

อุปกรณ์ และสื่อ

๑. ภาพโฆษณาที่ใช้นางแบบ/นายแบบที่เป็นคนสวย คนหล่อ อย่างละ ๓ ภาพ

๒. กระดาษฟลิปชาร์ท ปากกาเคมี กระดาษกาว

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

๑. ผู้ดำเนินกิจกรรมชี้แจงวัตถุประสงค์การเรียนรู้ "ไม่เท่แต่เร้าใจ" ว่าเป็นกิจกรรมที่ต้องการให้ผู้เรียนเข้าใจถึงความสวยงามโดยธรรมชาติของแต่ละบุคคล และภาพลักษณ์ของหญิงชายที่ถูกสร้างขึ้นในโฆษณา ซึ่งมักเป็นภาพเกินจริง ที่เจ้าของสินค้าต้องการใช้เป็นแรงจูงใจในการซื้อสินค้า

๒. ผู้ดำเนินกิจกรรมเริ่มด้วยการถามผู้เรียนว่า เราวัดความสวย ความหล่อจากอะไรได้บ้าง เขียนคำตอบที่ระดมได้ขึ้นกระดาน

๓. จากนั้น แบ่งกลุ่มผู้เรียนออกเป็นชายล้วน หญิงล้วน (กลุ่มละไม่เกิน ๗ คน) ให้ช่วยกันระดมลักษณะของคนที่หล่อ สวย โดย

- กลุ่มชายระดมลักษณะของคนสวย
- กลุ่มหญิงระดมลักษณะของคนหล่อ

๔. ให้แต่ละกลุ่มเขียนสิ่งที่ระดมได้ลงในกระดาษฟลิปชาร์ท โดยให้แบ่งเป็นตารางตามตัวอย่างและเขียนความเห็นลงเฉพาะช่องแรกเท่านั้น เว้นสองช่องด้านขวาไว้ก่อน ให้เวลากลุ่มย่อย ๑๕ นาที

ลักษณะคนสวย/คนหล่อ	พบบ่อยในโฆษณา	พบบ่อยในชีวิตจริง

๕. ให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนออกมานำเสนอ และติดกระดาษของกลุ่มไว้ที่หน้าห้อง ให้เวลานำเสนอกลุ่มละ ๒ นาที

๖. จากนั้น ถามผู้เรียนหญิงว่าต้องการเพิ่มเติมข้อมูลอะไรจากสิ่งที่กลุ่มชายเขียนไว้หรือไม่ และถามกลุ่มผู้เรียนชายว่าต้องการเพิ่มเติมข้อมูลที่กลุ่มหญิงเสนอหรือไม่ หากมี ให้เขียนลงไปในกระดาษที่ติดอยู่หน้าห้อง

๗. จากนั้น ผู้ดำเนินกิจกรรมแสดงภาพที่เตรียมไว้ให้ทุกกลุ่มเวียนกันดูให้ครบ

๘. หลังจากดูภาพจนครบทุกกลุ่ม ให้แต่ละกลุ่มเปรียบเทียบลักษณะที่เขียนลงในกระดาษกับที่เห็นในภาพ (๕ นาที)

- ขีดเครื่องหมาย ✔ ในช่อง **พบบ่อยในโฆษณา** หากลักษณะที่เขียนไว้นั้นพบบ่อยตามสื่อ แต่หากไม่ค่อยพบลักษณะนั้น ให้ขีดเครื่องหมาย ✗
- ขีดเครื่องหมาย ✔ ในช่อง **พบบ่อยในชีวิตจริง** หากลักษณะที่เขียนไว้นั้นพบได้จริงในชีวิตประจำวัน แต่หากไม่ค่อยพบลักษณะนั้น ให้ขีดเครื่องหมาย ✗

๙. จากนั้น ผู้ดำเนินกิจกรรมชวนคุยในกลุ่มใหญ่โดยใช้คำถามชวนคิดเชื่อมโยงกับประเด็นต่างๆ ของแต่ละกลุ่ม

คำถามชวนคิด

- ความสวย/หล่อที่พบเห็นในโฆษณากับชีวิตจริง แตกต่างกันอย่างไรบ้าง
- ความสวย/หล่อของคนเปลี่ยนแปลงตามยุคสมัยหรือไม่ อย่างไร
- การโฆษณามีอิทธิพลต่อการสร้างภาพลักษณ์ของชาย-หญิงในสังคมไทยปัจจุบันอย่างไรบ้าง
- ถ้าวัยรุ่นพยายามทำให้ตนเองมีความสวย/หล่อตามการโฆษณา จะเกิดผลดี/ผลเสียต่อตนเองอย่างไร ทำได้จริงหรือไม่
- คิดว่าการทำให้ตนเองมีภาพลักษณ์ตามโฆษณา จะช่วยทำให้เป็นที่ยอมรับของคนอื่นๆ หรือไม่ เพราะเหตุใด

๑๐. ผู้ดำเนินกิจกรรมสรุปประเด็นสำคัญดังนี้

- วัยรุ่น เป็นวัยที่มีความสดใสและความงามตามธรรมชาติของตนเอง ในขณะเดียวกัน วัยรุ่นก็เป็นวัยที่ให้ความสำคัญกับหน้าตา รูปร่างที่เปลี่ยนแปลงไปของตัวเอง เริ่มต้องการความสนใจและการยอมรับจากคนรอบข้าง ดังนั้น จึงเป็นกลุ่มที่กังวล และไม่มั่นใจกับรูปร่างหน้าตาตามธรรมชาติของตน ทำให้สนใจ อยากรู้ อยากลอง สิ่งที่คิดว่าจะช่วยให้ตัวเองดูดี

ขึ้น จึงกลายเป็นกลุ่มเป้าหมายหลักของสินค้าที่พยายามส่งเสริมให้คนซื้อ/ใช้สินค้า โดยใช้ภาพลักษณ์ความสวยงาม ที่ยากจะเป็นไปได้ในชีวิตจริง

- การทำให้ตนเองเป็นที่ยอมรับของคนอื่น เกิดจากการกระทำและจิตใจที่ดี มากกว่าการทำให้ตนเองมีภาพลักษณ์ตามกระแสนิยม ดังที่ปรากฏในโฆษณาสินค้าต่างๆ
- ลักษณะความสวย ความหล่อของคนในสังคมเปลี่ยนแปลงได้ตามยุคสมัย เช่นเดียวกับแฟชั่น
- การสร้างภาพลักษณ์สินค้าของโฆษณา ถูกสร้างให้กลายเป็นความเชื่อ ค่านิยมของสังคม เช่น การสร้างรูปลักษณ์ที่พึงปรารถนา หรือค่านิยมความสวย/หล่อ เช่น ผู้หญิงต้องผอมเพรียว หน้าอกโต จมูกโด่ง ผมยาวสลวย ผิวขาวนวล เป็นต้น หรือการสร้างว่า สิ่งใดยิ่งหายากยิ่งดี ของยิ่งแพงยิ่งมีคุณภาพ ดังนั้น ผู้หญิงผิวขาว จึงเป็นสุดยอดปรารถนาสำหรับชาวตะวันออกที่มีผิวเหลือง ดำแดง ขณะที่ผู้หญิงผิวสีแทน ก็กลายเป็นความสวยงามที่หายากสำหรับชาวตะวันตก

การวัดและประเมินผล

สังเกตการมีส่วนร่วมในกิจกรรมกลุ่ม และการอภิปรายแลกเปลี่ยน

คำถามท้ายบท

- การเลือกใช้ผลิตภัณฑ์ดูแลสุขอนามัยที่ปรากฏในโฆษณา ส่งผลกระทบอย่างไรต่อผู้ใช้
- การเลือกซื้อสินค้าดูแลสุขอนามัยทางเพศ และสรีระร่างกาย ต้องคำนึงถึงสิ่งใดบ้าง เพราะเหตุใด

ครูเพศศึกษามีหน้าที่
ถ่ายทอดความรู้ทั้งหมดที่มี
เพื่อให้ผู้เรียนมีความรู้ติดตัว
และสามารถถ่ายทอดต่อได้
แต่ใครจะนำไปใช้ได้จริงอย่างไร
ผมว่ามีปัจจัยอื่นๆ ที่เราควบคุมไม่ได้
ถ้าหากใครไม่สามารถนำไปใช้ได้ในชีวิตจริง
เกิดพลาดขึ้นมา ผมก็อยากเห็นเขาแก้ปัญหาได้
หาทางออกด้วยวิธีที่เหมาะสม

สังคม พรมมาศ
ครูสอนวิชาสุขศึกษา
โรงเรียนบ้านลาแล อ.สุไหงโกลก
จ.นราธิวาส

แผนการเรียนรู้ที่ ๓

คุยกันเรื่องเพศ

แผนการเรียนรู้ที่ ๓
คุยกันเรื่องเพศ

สาระสำคัญ วัยรุ่นเริ่มเรียนรู้เรื่องเพศผ่านการเปลี่ยนแปลงตามธรรมชาติทั้งทางร่างกายและจิตใจ ความรู้สึกทางเพศหรือความต้องการทางเพศเป็นเรื่องหนึ่งที่วัยรุ่นเริ่มสนใจเรียนรู้ และมีประสบการณ์ตรงจากการเปลี่ยนแปลงของร่างกายตนเอง ดังนั้น จึงเป็นเรื่องสำคัญที่วัยรุ่นควรเรียนรู้เรื่องการมีเพศสัมพันธ์เมื่อพร้อม และผลกระทบที่จะตามมาจากการมีเพศสัมพันธ์

จุดประสงค์

๑. ระบุคำถามสำคัญที่วัยรุ่นควรถามตนเองก่อนตัดสินใจมีเพศสัมพันธ์
๒. บอกผลกระทบของการมีเพศสัมพันธ์ในช่วงวัยรุ่น

อุปกรณ์ และสื่อ

๑. กระดาษฟลิปชาร์ท
๒. กระดาษเอสี่ตัดครึ่ง กลุ่มละ ๓ ใบ
๓. ปากกาเคมี กระดาษกาว

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

๑. ผู้ดำเนินกิจกรรมชี้แจงวัตถุประสงค์การเรียนรู้ว่า คุยกันเรื่องเพศเป็นกิจกรรมที่เปิดโอกาสให้ผู้เรียนตั้งคำถามเพื่อสร้างการเรียนรู้เกี่ยวกับเรื่องเพศของวัยรุ่น

๒. เข้าสู่บทเรียนโดยการถามผู้เรียนว่า

- สัญญาณที่บอกว่าผู้หญิงสามารถตั้งครรภ์ได้ คืออะไร *(เมื่อผู้หญิงเริ่มมีประจำเดือน)*
- สัญญาณที่บอกว่าผู้ชายสามารถทำให้ผู้หญิงตั้งครรภ์ได้ คืออะไร *(เมื่อผู้ชายผลิตอสุจิ และสามารถหลั่งน้ำอสุจิได้ หรือสังเกตจากการฝันเปียก)*

๓. ผู้ดำเนินกิจกรรมอธิบายเพิ่มเติมให้เห็นว่า การมีประจำเดือนในผู้หญิงและการฝันเปียกในผู้ชายเป็นการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายของมนุษย์ที่บ่งบอกว่าเข้าสู่วัยเจริญพันธุ์ ดังนั้น หากชายหญิงมีเพศสัมพันธ์กันโดยไม่ได้ป้องกันก็อาจทำให้ตั้งครรภ์ได้

๔. แบ่งผู้เรียนออกเป็นกลุ่มย่อย กลุ่มละ ๕ - ๗ คน ให้แต่ละกลุ่มช่วยกันระดมคำถามที่คิดว่าเราต้องถามตนเองก่อนที่จะตัดสินใจมีเพศสัมพันธ์ ให้กลุ่มช่วยกันระดมคำถามให้มากที่สุด แจกกระดาษฟลิปชาร์ทให้กลุ่มละ ๑ แผ่น และกระดาษเอสี่ตัดครึ่งกลุ่มละ ๓ ใบ

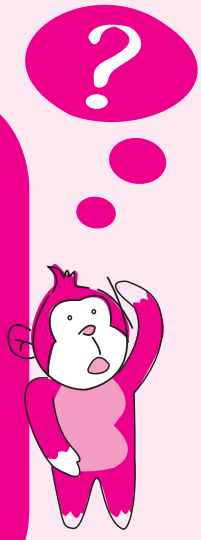
๕. ให้เวลากลุ่มย่อย ๑๐ นาที ก่อนนำเสนอ ให้แต่ละกลุ่ม เลือกคำถามสำคัญ ๓ คำถามที่คิดว่าวัยรุ่นควรคำนึงถึงมากที่สุด ให้เขียนลงบนกระดาษเอสี่ตัดครึ่ง *(เช่นคำถาม ถ้ามีเพศสัมพันธ์แล้ว เลิกกันจะทำอย่างไร)*

๖. ให้แต่ละกลุ่มผลัดกันนำเสนอกลุ่มละ ๑ คำถาม จนครบทั้ง ๓ คำถามของทุกกลุ่ม โดยแต่ละครั้งให้นำคำถามไปติดไว้บนกระดาน และผู้ดำเนินกิจกรรมถามว่า "เหตุใดจึงตั้งคำถามนั้นๆ"

๗. จากนั้น ให้แต่ละกลุ่มนำเสนอคำถามอื่นๆ ที่กลุ่มระดม ให้เวลากลุ่มละไม่เกิน ๒ นาที

๘. ผู้ดำเนินกิจกรรมชวนคุยตามคำถาม ดังนี้

คำถามชวนคิด



- นักเรียนรู้สึกอย่างไร เมื่อเห็นคำถามที่ควรถามตนเองก่อนตัดสินใจมีเพศสัมพันธ์ ที่แต่ละกลุ่มช่วยกันคิด
- คำถามที่นักเรียนมี ควรถามตัวเองฝ่ายเดียว หรือควรถามคู่/แฟนด้วย
- หากต้องคุยกับคู่/แฟนด้วย คิดว่าเป็นเรื่องง่ายหรือยาก เพราะเหตุใด
- หากมีคำถามที่นักเรียนตอบไม่ได้ และต้องการข้อมูล นักเรียนจะทำอย่างไร หรือปรึกษาใคร
- นักเรียนคิดว่า วัยรุ่นส่วนใหญ่จะคิดถึงคำถามเหล่านี้หรือไม่ เพราะเหตุใด

๙. ผู้ดำเนินกิจกรรมสรุปประเด็นสำคัญดังนี้

- การเข้าสู่วัยเจริญพันธุ์ของวัยรุ่น บอกถึงความพร้อมทางร่างกายของชายหญิงในการมีลูกได้ หากมีเพศสัมพันธ์โดยไม่ป้องกัน แต่ในขณะเดียวกัน การตัดสินใจมีเพศสัมพันธ์ยังต้องคำนึงถึงเรื่องอื่นๆ อีกหลายอย่าง เช่น ความพร้อมที่จะรับผิดชอบผลที่ตามมา ความปลอดภัยจากโรค ฯลฯ (อาจยกตัวอย่างจากคำถามและการอภิปรายระหว่างผู้เรียน)
- การตั้งครรภ์ควรเกิดขึ้นจากความพร้อมของชายหญิงที่จะมีลูก และพร้อมที่จะดูแลรับผิดชอบเลี้ยงดู หากยังไม่พร้อมมีลูก ขณะนี้มีวิธีคุมกำเนิดหลายวิธี ที่สามารถช่วยป้องกันการตั้งครรภ์ได้ แต่มีเพียงถุงยางอนามัยที่สามารถช่วยป้องกันการตั้งครรภ์และป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์รวมทั้งการติดเชื้อเอชไอวีด้วย
- การมีเพศสัมพันธ์ในช่วงวัยรุ่น จึงเป็นเรื่องที่ควรคิดให้รอบคอบก่อนตัดสินใจ และควรเป็นการตัดสินใจของทั้งสองฝ่ายที่พร้อมรับผิดชอบผลที่ตามมาร่วมกัน

การวัดและประเมินผล

สังเกตการมีส่วนร่วมในกิจกรรมกลุ่ม และการอภิปรายแลกเปลี่ยน

คำถามท้ายบท

- อธิบายความหมายของ "ความพร้อม" ในการมีเพศสัมพันธ์ ในมุมมองของนักเรียน
- ระบุ ๑ คำถามสำคัญที่ต้องทบทวนตนเองก่อนตัดสินใจมีเพศสัมพันธ์

ตราบใดที่เรายังเห็นว่า
การสอนเพศศึกษามีประโยชน์
ทั้งกับครูที่ได้ชั่วโมงสอนเพิ่มขึ้น
และเด็กเองก็ได้เรียนรู้ทักษะในการดูแลตนเอง
โรงเรียนเราก็จะสอนเพศศึกษาต่อไปแม้ว่า
โครงการจะมีต่อหรือไม่ก็ตาม

ว่าที่ร้อยตรีอนันต์ เอกเผ่าพันธุ์
ผู้อำนวยการโรงเรียนกรับใหญ่วองกุศลกิจพิทยาคม
จ.กาญจนบุรี

แผนการเรียนรู้ที่ ๔

รักนะ... ตัวเอง

แผนการเรียนรู้ที่ ๔
รักนะ..ตัวเอง

สาระสำคัญ ความสนใจและความพึงใจพิเศษที่มีต่อคนที่ถูกตาต้องใจในช่วงวัยรุ่น เป็นเรื่องที่วัยรุ่นต้องการแสดงออก และต้องการรู้ว่าอีกฝ่ายคิดหรือรู้สึกอย่างไรต่อตนเอง วัยรุ่นจึงควรมีโอกาสเรียนรู้ที่จะทำความเข้าใจความรู้สึกดังกล่าว รวมทั้งการแสดงออกหรือการจัดการกับอารมณ์ความรู้สึกด้วย

จุดประสงค์

๑. เข้าใจถึงอารมณ์ความรู้สึกสนใจ พึงใจอย่างพิเศษ ว่าเป็นเรื่องธรรมชาติและเปลี่ยนไปตามพัฒนาการของวัย

๒. สามารถบอกวิธีแสดงความรู้สึกพิเศษตามระดับความสัมพันธ์

๓. ตระหนักว่าการแสดงออกควรเป็นไปตามความพร้อมและความยินยอมของทั้ง ๒ ฝ่าย

อุปกรณ์ และสื่อ

แบบสำรวจรัก (เตรียมเท่าจำนวนผู้เรียน)

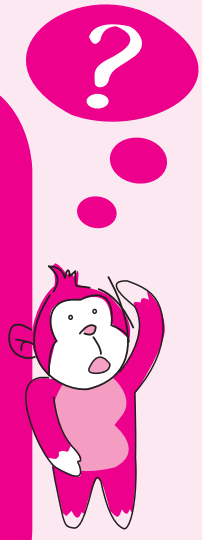
ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

๑. ผู้ดำเนินกิจกรรมแจก "แบบสำรวจรัก" ให้ผู้เรียนทุกคน

๒. ให้แต่ละคนใส่หมายเลข ที่บอกถึงลำดับการแสดงออกของตนเองที่มีต่อคนที่พึงใจ เริ่มจากเลข ๑ คือการแสดงออกครั้งแรกที่ได้รู้จักไปจนถึงขั้นคบหาตกลงปลงใจเป็นแฟนกัน ให้เวลา ๑๐ นาที

๓. หลังจากหมดเวลา ให้ผู้ดำเนินกิจกรรมสุ่มถามทั้งหญิงและชาย ถึงระยะเวลาของการแสดงออกในแต่ละช่วงจากลำดับแรกจนถึงลำดับสุดท้าย เช่น คบกันนานแค่ไหนตั้งแต่แรกรู้จักถึงจะจับมือกัน, พาไปให้พ่อแม่รู้จัก, มีเพศสัมพันธ์ ฯลฯ

๔. ผู้ดำเนินกิจกรรมชวนคุย



คำถามชวนคิด

- จาก ๒๒ พฤติกรรมการแสดงออก มีการแสดงออกข้อใดที่นักเรียนรู้แต่ไม่อยากทำ หรือลังเลใจที่จะทำ เพราะเหตุใด (ถามทั้งหญิง/ชาย)
- คิดว่าหญิงหรือชายที่เป็นฝ่ายเริ่มต้นก่อนในการแสดงออก
- เป็นไปได้หรือไม่ว่า บางข้อที่เราต้องการแสดงออก แต่อีกฝ่ายอาจไม่ยินยอม เพราะเหตุใด และจะทำอย่างไร
- มีพฤติกรรมการแสดงออกข้อใดบ้างที่อาจเกี่ยวข้องกับคนอื่น นอกจากเราสองคน ถ้ามี เกี่ยวข้องอย่างไร และมีผลต่อการตัดสินใจในการแสดงออกของเราอย่างไร

๕. ผู้ดำเนินกิจกรรมสรุปประเด็นสำคัญดังนี้

- ทุกคนล้วนต้องการให้อีกฝ่ายเข้าใจความรู้สึกนึกคิดของตน ขณะเดียวกัน เราก็ต้องการรู้ว่าคนที่เราใส่ใจรู้สึกแบบเดียวกับเราหรือไม่ ซึ่งเรื่องเหล่านี้ต้องใช้ความเข้าใจซึ่งกันและกันในการสร้างและสานต่อสัมพันธภาพ

- การแสดงให้อีกฝ่ายรู้ว่าเขา/เธอเป็นคนพิเศษของเราทำได้หลายแบบ แต่ควรเรียนรู้จากกันและกันด้วยว่าการแสดงออกแบบใดที่ผู้รับต้องการ ไม่จำเป็นว่าคนที่ชอบพอกันจะต้องแสดงออกเหมือนกัน
- การแสดงออกของคู่รักอาจเปลี่ยนแปลงไปตามพัฒนาการของความสัมพันธ์ และไม่มีสูตรสำเร็จตายตัว การพูดคุยถึงความต้องการของกันและกัน และเพื่อจัดการให้สมดุลระหว่างสิ่งที่เราต้องการทำกับแบบที่ผู้รับต้องการได้ โดยไม่ฝืนใจทั้งสองฝ่าย

การวัดและประเมินผล

สังเกตการมีส่วนร่วมในกิจกรรมกลุ่ม และการอภิปรายแลกเปลี่ยน

คำถามท้ายบท

- การแสดงออกหรือพฤติกรรมข้อใดบ้างจากแบบสำรวจรักที่จำเป็นต้องมีการพูดคุย และยินยอมจากทั้งสองฝ่ายล่วงหน้า เพราะเหตุใด

แบบสำรวจรัก

ใส่หมายเลขเรียงลำดับการแสดงออก
ต่อคนที่มีความรู้สึกพิเศษ ไว้หน้าข้อความ

..... บอกรัก
..... จับมือ
..... มีเพศสัมพันธ์
..... แนะนำให้พ่อแม่รู้จัก
..... จูบปาก
..... หอมแก้ม
..... แต่งงาน
..... เผยความลับส่วนตัวให้ฟัง
..... แลกของรักไว้ดูต่างหน้า
..... โทรหาทุกวัน
..... เล่าความฝันหรือแผนการในอนาคต
..... กอด
..... แนะนำให้เพื่อนรู้จักว่าเป็นแฟน
..... คลอเคลียไม่ห่างโดยยังสวมเสื้อผ้า
..... ดูหนังด้วยกันตามลำพัง
..... ตั้งฉายาให้กัน
..... นอนหนุนตัก
..... แบ่งเงินกันใช้
..... แสดงความคิดถึงกันผ่านสื่อต่าง ๆ
..... ไปต่างจังหวัดกัน ๒ คน

ผมกลายเป็นครูที่เตรียมการสอนมากขึ้น
จากเดิมสอนสุขศึกษามา ๒๐ กว่าปี ท่องได้หมด
แล้วรู้สึกว่าตัวเองสนใจเรื่องการสอนกว่าแต่ก่อน
ชอบถามเด็กมากขึ้น จากเดิมที่ชอบสั่ง
แต่ตอนนี้กลับชอบฟังเด็กมากกว่า

สมหมาย สำราญบำรุง
ครูสอนเพศศึกษา
โรงเรียนพิบูลย์รักษ์พิทยา
จ.อุดรธานี

แผนการเรียนรู้ที่ ๕

ร้อยแปด วิธีบอกรัก

แผนการเรียนรู้ที่ ๕
ร้อยแปดวิธีบอกรัก

สาระสำคัญ การเรียนรู้ที่จะแสดงความรู้สึกที่มีต่อกันและการตอบสนองเมื่อมีผู้มาแสดงความรู้สึกกับเรา จะช่วยให้วัยรุ่นสามารถพัฒนาความสัมพันธ์ในรูปแบบต่าง ๆ ให้เป็นไปด้วยดี

จุดประสงค์

๑. ยกตัวอย่างการแสดงความรัก ความรู้สึกห่วงใยต่อผู้อื่นที่มีความสัมพันธ์ฉันเพื่อน/คนรัก

๒. บอกวิธีแสดงออกที่บอกถึงความรู้สึกแท้จริงของตัวเองเพื่อตอบสนองต่อเพื่อน/คนรัก

๓. ตระหนักว่าการมีเพศสัมพันธ์ เป็นพฤติกรรมร่วมกันของคนสองคนซึ่งมีปัจจัยเกี่ยวข้องหลายอย่างที่มากกว่าความรู้สึกชอบหรือรัก

อุปกรณ์ และสื่อ

กระดาษฟลิปชาร์ท ปากกาเคมี กระดาษกาว

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

๑. ผู้ดำเนินกิจกรรมชี้แจงวัตถุประสงค์ของ "ร้อยแปดวิธีบอกรัก" ว่า เป็นการแลกเปลี่ยนเรื่องการแสดงความรู้สึกรัก ห่วงใยผูกพัน ในความสัมพันธ์ระยะต่างๆ รวมทั้งวิธีการตอบสนอง

๒. แบ่งกลุ่มผู้เรียนเป็นกลุ่มย่อย ๘ กลุ่มเพื่อเตรียมบทบาทสมมติ ตามสถานการณ์ ดังนี้

แฟน *เมื่อเริ่มถูกตาต้องใจ พยายามจีบเป็นแฟน ตกลงคบกันเป็นแฟน*

- กลุ่ม ๑-๒ ให้ระดมสมองว่ามีวิธีการแสดงความรักกับแฟนได้อย่างไรบ้าง
- กลุ่ม ๓-๔ ให้ระดมเรื่องการตอบสนองเมื่อมีผู้มาแสดงความรู้สึกรักกับเรา

เพื่อน *เมื่อเริ่มรู้สึกชอบ อยากเป็นเพื่อน สนิทสนมจนกลายเป็นเพื่อนซี้*

- กลุ่ม ๕-๖ ให้ระดมสมองว่ามีวิธีการแสดงความเป็นเพื่อน และการเป็นเพื่อนสนิทอย่างไร
- กลุ่ม ๗-๘ ให้ระดมเรื่องการตอบสนองเมื่อมีเพื่อนสนิท

๓. เมื่อหมดเวลา ให้แต่ละกลุ่มออกมาแสดง โดยจับคู่ระหว่างกลุ่มที่บอกรักกับกลุ่มที่แสดงการตอบสนอง (กลุ่มละ ๓ นาที หรืออาจให้แต่ละกลุ่มเลือกแสดงเฉพาะบางช่วงของความสัมพันธ์หากเวลาจำกัด)

๔. หลังจากแต่ละคู่แสดงจบ ผู้ดำเนินกิจกรรมชวนคุยโดยใช้คำถามชวนคิด ดังนี้

คำถามชวนคิด

- ในสถานการณ์ต่างๆ เช่น เมื่ออยู่ใกล้กัน เมื่ออยู่ไกลกัน เมื่ออยู่สองต่อสอง มีการแสดงออกแบบใดได้อีกบ้างนอกจากที่เห็นจากแต่ละกลุ่ม เมื่อมีผู้มาแสดงความรู้สึกที่ดีต่อเรา เรารู้สึกอย่างไรบ้าง
- การแสดงออกแบบไหนบ้างที่เราชอบ/ไม่ชอบ
- จะรู้ได้อย่างไรว่าอีกฝ่ายหนึ่งพอใจวิธีการที่เราแสดงออก และเข้าใจตรงกับเราว่าเราต้องการบอกอะไร
- มีกฎ กติกา อะไรบ้างหรือไม่ เมื่อมีความรู้สึกต้องการแสดงออกว่ารัก
- การแสดงความรักกับการมีเพศสัมพันธ์เป็นเรื่องเดียวกันหรือไม่ เพราะอะไร
- ระหว่างการแสดงออกอย่างซื่อสัตย์ต่อความรู้สึกของตัวเองกับการประนีประนอมไม่อยากให้อีกฝ่ายเสียใจ ควรเลือกทำสิ่งไหน เพราะเหตุใด

๕. สรุปประเด็นสำคัญ ดังนี้

- การแสดงออกถึงความรู้สึกสนใจ ชอบพอ และความรู้สึกอื่นๆ ที่เกิดขึ้นในความสัมพันธ์สามารถทำได้หลายแบบผ่านคำพูด ท่าทาง ข้อเขียน และพฤติกรรม
- พฤติกรรมการแสดงออกที่ฝ่ายหนึ่งต้องการสื่อสารความรู้สึกหรือตอบสนอง อาจไม่ใช่วิธีที่ผู้รับชอบหรือต้องการให้แสดง เพราะแต่ละคนมีความต้องการและความชอบเฉพาะตัว การแสดงความรู้สึกจึงไม่ใช่การสื่อสารทางเดียว แต่เป็นการเรียนรู้ระหว่างกัน ซึ่งจะช่วยให้เกิดความเข้าใจและปรับตัวเข้าหากัน
- เราต้องการแสดงออกก็เพื่อให้อีกฝ่ายหนึ่งเข้าใจ และอาจคาดหวังการตอบสนองในความรู้สึกแบบเดียวกัน แต่ถึงอย่างไรการแสดงออกต่อกันและกันควรคำนึงถึงการให้เกียรติและเคารพความคิด ความรู้สึกของแต่ละฝ่าย รวมทั้งการซื่อสัตย์ต่อความรู้สึกนึกคิดของตัวเอง การตอบสนองโดยปิดบังความรู้สึกที่แท้จริงไม่เป็นผลดีต่อความสัมพันธ์ เพราะเมื่ออีกฝ่ายรู้ภายหลังจะเป็นการทำร้ายความรู้สึกยิ่งกว่าการบอกให้รู้อย่างตรงไปตรงมา
- ความสัมพันธ์ทางเพศไม่ใช่สูตรสำเร็จของความรัก มีวิธีแสดงความรัก ความมั่นใจที่มีต่อกันอีกมากมายหลายวิธีขึ้นอยู่กับการเรียนรู้จากกันและกันว่าอีกฝ่ายชอบให้ปฏิบัติอย่างไร

ข้อเสนอแนะสำหรับผู้ดำเนินกิจกรรม

ควรระมัดระวังบรรยากาศการล้อเลียนระหว่างเพื่อนในห้องเวลาแสดงบทบาทสมมติ ผู้ดำเนินกิจกรรมควรอธิบายให้ผู้เรียนเข้าใจว่าเราควรให้ความสนใจที่การแสดง ไม่ควรสนใจว่าใครคือคนที่เคยทำหรือมีประสบการณ์เช่นนั้นหรือไม่

การวัดและประเมินผล

สังเกตการมีส่วนร่วมในกิจกรรมกลุ่ม และการอภิปรายแลกเปลี่ยน

คำถามท้ายบท

- เมื่อมีความรัก นักเรียนจะเลือกแสดงออกด้วยวิธีใด เพราะเหตุใด
- หากมีเพื่อนในห้องแสดงออกให้รู้ว่า “ชอบแบบแฟน” แต่นักเรียนไม่ชอบ จะปฏิบัติตัวอย่างไร
- หากเพื่อนสนิทปฏิเสธการชวนไปเที่ยวของนักเรียน นักเรียนรู้สึกอย่างไร และจะทำอย่างไร

เราไม่กังวลแล้วว่า
เด็กจะต้องตอบได้ตามวัตถุประสงค์
ที่แผนการเรียนตั้งไว้ไหม
เขาอาจจะเกิดความเข้าใจ หรือไม่เกิด
หรือไปเกิดอีกแบบ ก็ได้ทั้งนั้น
กลับเป็นเรื่องดีเสียอีก
จะได้ฟังสิ่งซึ่งต่างไปจากที่เราคาดไว้
และได้ทบทวนตัวเอง ว่าเป็น
เพราะเราพูดให้เด็กไม่เข้าใจหรือเปล่า

กาญจนา หลวงจอก
หัวหน้าหมวดวิชาแนะแนว
โรงเรียนบางแพปฐมวิทยา จ.ราชบุรี

แผนการเรียนรู้ที่ ๖

ขอคิดถูก่อน

แผนการเรียนรู้ที่ ๖
ขอคิดดูก่อน

สาระสำคัญ วัยรุ่นทุกคนสามารถป้องกันตนเอง และหลีกเลี่ยงการมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่พร้อม หรือไม่ปลอดภัยได้ ด้วยการคิดให้รอบคอบถึงโอกาสที่อาจเกิดขึ้น ผลที่จะตามมา และความพร้อมในการรับผิดชอบทั้งต่อตนเองและคู่

จุดประสงค์

๑. บอกปัจจัยที่นำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่พร้อม
๒. ระบุผลทุกด้านที่อาจเกิดขึ้นจากการมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่พร้อม
๓. บอกวิธีหลีกเลี่ยงเมื่อไม่พร้อมจะมีเพศสัมพันธ์ และวิธีป้องกันไม่ให้เกิดผลกระทบจากการมีเพศสัมพันธ์

อุปกรณ์ และสื่อ

๑. กระดาษฟลิปชาร์ท
๒. กระดาษเอสี่
๓. ปากกาเคมี กระดาษกาว

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

๑. ผู้ดำเนินกิจกรรมชี้แจงวัตถุประสงค์ว่า เป็นการเรียนรู้ถึงผลที่จะเกิดขึ้นจากการมีเพศสัมพันธ์เมื่อไม่พร้อม และวิธีหลีกเลี่ยงหากไม่พร้อมจะมีเพศสัมพันธ์

๒. แบ่งกลุ่มผู้เรียนเป็น ๖ กลุ่ม เพื่อระดมความเห็น (๑๐ นาที)

- กลุ่ม ๑-๓ ให้ระดมความเห็นหัวข้อ "จะเกิดอะไรขึ้นบ้างหากวัยรุ่นมีเพศสัมพันธ์" เขียนทุกคำตอบลงในกระดาษฟลิปชาร์ท เมื่อไม่มีความเห็นเพิ่มเติมจากกลุ่มแล้ว ให้กลุ่มช่วยกันเลือกเรื่องที่อยากให้เกิดมากที่สุด ๓ เรื่อง และเรื่องที่ไม่อยากให้เกิดมากที่สุด ๓ เรื่อง เขียนลงกระดาษเอสี่ แผ่นละ ๑ เรื่อง
- กลุ่ม ๔-๖ ให้ระดมความเห็นหัวข้อ "เพศสัมพันธ์ในวัยรุ่นเกิดจากอะไร" เขียนคำตอบลงในกระดาษฟลิปชาร์ท เมื่อไม่มีความเห็นเพิ่มเติมจากกลุ่มแล้ว ให้กลุ่มช่วยกันจัดลำดับปัจจัยที่ทำให้เกิดเพศสัมพันธ์ในวัยรุ่นมากที่สุด ๓ ลำดับ เขียนลงกระดาษแผ่นละ ๑ เรื่อง

๓. ระหว่างนั้น ผู้ดำเนินกิจกรรมเตรียมเขียนหัวข้อบนกระดาน ดังตัวอย่าง

เรื่องที่ไม่อยากให้เกิด	สาเหตุของการมีเพศสัมพันธ์	เรื่องที่อยากให้เกิด

๔. เมื่อหมดเวลาระดมความเห็น ให้แต่ละกลุ่มนำเรื่องที่ตนเขียนมาติดใต้หัวข้อที่เขียนบนกระดาน (เรียงเป็นแถวเดี่ยวยาวลงมา) ให้เลือกคำตอบที่เหมือนกันติดแผ่นเดียว โดยให้ขีดเครื่องหมายแสดงความถี่

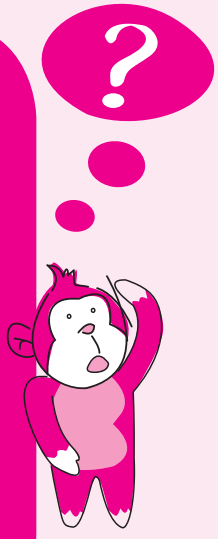
๕. ให้ผู้เรียนช่วยกันจับคู่ระหว่างปัจจัยที่มา (สาเหตุ) ของการมีเพศสัมพันธ์กับสิ่งที่เกิดตามมาซึ่งไม่ให้เกิน ๒ ข้อต่อ ๑ ปัจจัย พร้อมให้เหตุผลประกอบด้วย

(เช่น สาเหตุของการมีเพศสัมพันธ์คือ "กินเหล้า" ผลที่ตามมาคือ "ติดโรค", "กลุ้มใจ" เหตุผล

คือ มีเพศสัมพันธ์เนื่องจากกินเหล้า เมา ทำให้ไม่ได้ใช้ถุงยางป้องกันจึงติดโรค และกลุ้มใจเพราะกลัวพ่อแม่จะรู้ และไม่รู้จะปรึกษาใคร เป็นต้น)

๖. จากนั้น ผู้ดำเนินกิจกรรมตั้งข้อสังเกตและชวนคุย ดังนี้

คำถามชวนคิด



- สาเหตุการมีเพศสัมพันธ์ข้อใดบ้าง ที่จะนำไปสู่ผลกระทบในด้านลบ และสาเหตุข้อใดที่นำไปสู่ผลในด้านบวก
- เป็นไปได้หรือไม่ ที่ไม่ว่าด้วยสาเหตุใดๆ ที่ทำให้เกิดเพศสัมพันธ์ อาจนำมาซึ่งผลที่ไม่พึงประสงค์ เช่น การตั้งครรภ์ที่ไม่พร้อม การติดเชื้อเอชไอวี เพราะเหตุใด
- โอกาสที่วัยรุ่นจะมีเพศสัมพันธ์แบบไม่พร้อม มีความเป็นไปได้มากน้อยเพียงใด
- ให้แต่ละคนเสนอวิธีการ ๓ วิธี เพื่อหลีกเลี่ยงการมีเพศสัมพันธ์โดยไม่พร้อม ที่คิดว่าตัวเองสามารถทำได้จริง เขียนลงกระดาษ (๒ นาที)

๗. ขออาสาสมัคร ๓-๔ คน บอกวิธีการที่ตนเองเขียนเพื่อหลีกเลี่ยงการมีเพศสัมพันธ์โดยไม่พร้อม

๘. ผู้ดำเนินกิจกรรมชวนผู้เรียนสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ และเพิ่มเติมประเด็นสำคัญ ดังนี้

- เพศสัมพันธ์นำมาซึ่งผลหลายอย่าง**ทางร่างกาย** เช่น การตั้งครรภ์ การติดเชื้อเอชไอวี การติดเชื้อโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ ผลที่ตามมาจากการทำแท้ง เป็นต้น **ด้านจิตใจ** เช่น วิตกกังวล กลัวพ่อแม่รู้ กังวลกับความสัมพันธ์ว่าจะยั่งยืนหรือไม่ หากต้องเลิกกับคนนี้ แล้วเมื่อมีคนใหม่ ควรจะบอกเขาหรือไม่ และทาง**ด้านสังคม** เช่น ถ้าตั้งครรภ์แล้วจะทำอย่างไร จะแก้ปัญหาอย่างไรหากต้องออกจากโรงเรียน ดังนั้น หากตัดสินใจมีเพศสัมพันธ์เมื่อมีความพร้อมทั้งสองฝ่าย ก็จะทำให้เพศสัมพันธ์นั้นเป็นเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัย และนำมาซึ่งความพึงพอใจ

- โอกาสการเกิดเพศสัมพันธ์ที่ไม่พร้อมเกิดได้จากหลายปัจจัย ถ้าไม่มีการป้องกัน วิธีปลอดภัยที่สุดหากหลีกเลี่ยงไม่ได้คือ การเลือกมีเพศสัมพันธ์โดยใช้วิธีที่ไม่สอดใส่อวัยวะเพศเข้าไปในร่างกายของอีกฝ่าย
- ส่วนวิธีการป้องกันการตั้งครรภ์และการติดโรคที่ปลอดภัยที่สุดในการมีเพศสัมพันธ์คือ การใช้ถุงยางอนามัย แต่อุปสรรคสำคัญสำหรับการเลือกวิธีนี้คือ คู่รักมักไม่มีการพูดคุยตกลงกันก่อนในเรื่องนี้ รวมทั้งเรื่องใครจะเป็นฝ่ายจัดหาเตรียมไว้ ทำให้วัยรุ่นส่วนใหญ่เลือกใช้วิธีกินยาคุมฉุกเฉิน ซึ่งเป็นการแก้ปัญหาหลังจากมีเพศสัมพันธ์โดยไม่ป้องกัน การกินยาคุมฉุกเฉินต้องกินอย่างถูกวิธีจึงจะได้ผล และป้องกันได้เพียงการตั้งครรภ์ แต่ไม่สามารถป้องกันการติดเชื้อโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์และการติดเชื้อเอชไอวีได้
- วัยรุ่นทุกคนสามารถป้องกันตนเอง และหลีกเลี่ยงการมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่พร้อมหรือไม่ปลอดภัยได้ ด้วยการคิดดูให้รอบคอบก่อนตัดสินใจ รวมทั้งเริ่มต้นพูดคุยกับคู่ล่วงหน้าเพื่อช่วยกันหลีกเลี่ยงการมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่พร้อม หรือเตรียมการป้องกันล่วงหน้าหากโอกาสการมีเพศสัมพันธ์มาถึง

ข้อเสนอแนะสำหรับผู้ดำเนินกิจกรรม

แม้จะอยู่ร่วมสังคมเดียวกัน แต่ไม่ได้หมายความว่าทุกคนจะมีประสบการณ์ทางเพศเหมือนกัน ทัศนคติต่อความคิดเรื่องเพศก็แตกต่างกันได้ ผู้ดำเนินกิจกรรมจึงควรระมัดระวังท่าที คำพูดที่เป็นการตัดสินคุณค่า เพราะจะไม่ช่วยให้การเรียนรู้บรรลุวัตถุประสงค์ เนื่องจากผู้เรียนอาจไม่กล้าแลกเปลี่ยนความเห็น เพราะกลัวจะถูกตัดสินไปในทางเสียหาย ทำให้ขาดโอกาสแลกเปลี่ยนและเรียนรู้ทางเลือกอื่นๆ ที่สามารถนำไปใช้กับตนเองได้ ทางเลือกของคนหนึ่งอาจแตกต่างจากอีกคนได้ตามคุณค่าที่แต่ละคนยึดถือ

การวัดและประเมินผล

สังเกตการมีส่วนร่วมในกิจกรรมกลุ่ม และการอภิปรายแลกเปลี่ยน

คำถามท้ายบท

- อุปสรรคสำคัญของการไม่ใช้ถุงยางอนามัยในวัยรุ่น คืออะไร จะแก้ไขได้อย่างไร
- สำหรับวัยรุ่นที่ยังไม่พร้อมจะมีเพศสัมพันธ์ มีวิธีบอกหรือสื่อสารกับคู่อย่างไร ให้ยังคงรักษาสัมพันธภาพที่ดีต่อกันไว้

แผนการเรียนรู้ที่ ๗

ความรู้แค่เอื้อม

แผนการเรียนรู้ที่ ๗
ความรู้แค่เอื้อม

สาระสำคัญ การได้รับข้อมูลที่ถูกต้องชัดเจนในเรื่องวิธีการคุมกำเนิดเป็นความรู้พื้นฐานในการดูแลสุขภาพทางเพศสำหรับวัยรุ่น เพราะหากข้อมูลที่ได้รับจากแหล่งอื่นๆ เป็นข้อมูลที่ไม่ถูกต้อง หรือเป็นความเชื่อผิดๆ อาจส่งผลต่อสุขภาพทางเพศได้

จุดประสงค์

๑. อธิบายวิธีคุมกำเนิดที่เป็นที่นิยมใช้ได้อย่างถูกต้อง
๒. ระบุผลกระทบที่เกิดจากความเข้าใจผิด หรือความเชื่อผิดๆ ในเรื่องการคุมกำเนิดได้
๓. บอกวิธีการคุมกำเนิดที่สามารถป้องกันได้ทั้งการตั้งครรภ์และการติดเชื้อโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์

อุปกรณ์ และสื่อ

๑. ฉลากคำถาม ๗ คำถาม
๒. แผ่นเฉลยคำตอบ
๓. หุ่นหรือภาพจำลองสรีระและอวัยวะสืบพันธุ์เพศหญิง เพศชาย

๔. ตัวอย่างอุปกรณ์คุมกำเนิด หรือภาพอุปกรณ์ เช่น ถุงยางอนามัย ยาเม็ดคุมกำเนิด ยาเม็ดคุมกำเนิดฉุกเฉิน ฯลฯ (สามารถขออุปกรณ์คุมกำเนิดบางประเภทได้ตามสถานีอนามัย สถานบริการสาธารณสุข หรือหาซื้อจากร้านขายยา)

๕. ของรางวัลเล็กๆ น้อยๆ เช่น ลูกกวาด ขนม ฯลฯ

การเตรียมการ

- เตรียมฉลากคำถามล่วงหน้า ๗ คำถาม ดังนี้

คำถามที่ ๑ การมีเพศสัมพันธ์แบบหลั่งข้างนอกเป็นวิธีการป้องกันการตั้งครรภ์ที่ได้ผลแน่นอนหรือไม่ เพราะเหตุใด

คำถามที่ ๒ เมื่อเริ่มกินยาเม็ดคุมกำเนิด จะเริ่มกินเม็ดแรกเมื่อใด

คำถามที่ ๓ ถ้าลืมกินยาเม็ดคุมกำเนิด ๑ ครั้ง ให้เริ่มต้นกินยาแผงใหม่เลยทันที ใช่หรือไม่

คำถามที่ ๔ หากใช้การนับระยะปลอดภัย ถ้าประจำเดือนมาวันที่ ๑๑ และหมดวันที่ ๑๖ ถ้ามีเพศสัมพันธ์วันที่ ๒๓ จะมีโอกาสตั้งครรภ์หรือไม่

คำถามที่ ๕ ยาคุมกำเนิดฉุกเฉินให้กินทันที ๑ เม็ดหลังมีเพศสัมพันธ์ทุกครั้ง จึงจะได้ผลใช่หรือไม่ เพราะเหตุใด

คำถามที่ ๖ เราสามารถมีเพศสัมพันธ์ไปก่อน แล้วค่อยใส่ถุงยางอนามัยตอนใกล้จะหลั่งน้ำอสุจิ ก็สามารถช่วยป้องกันการตั้งครรภ์ได้ ใช่หรือไม่ เพราะเหตุใด

คำถามที่ ๗ เมื่อเริ่มกินยาเม็ดคุมกำเนิดเม็ดแรกของแผง ก็สามารถมีเพศสัมพันธ์ได้ โดยไม่ทำให้ตั้งครรภ์ ใช่หรือไม่ เพราะเหตุใด

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

๑. ผู้ดำเนินกิจกรรมชี้แจงวัตถุประสงค์ว่า กิจกรรม "ความรู้แค่เอื้อม" เป็นการทบทวนและเพิ่มเติมข้อมูลเรื่องวิธีการคุมกำเนิดที่เป็นที่นิยมใช้

๒. ถามผู้เรียนว่า วิธีการคุมกำเนิดที่คนส่วนใหญ่นิยมใช้มีอะไรบ้าง เขียนคำตอบขึ้นกระดาน และถามผู้เรียนว่าได้ยินหรือได้ข้อมูลเรื่องการคุมกำเนิดจากที่ใดบ้าง

๓. แบ่งกลุ่มผู้เรียนเป็น ๕ กลุ่มย่อย (กลุ่มละ ๖-๘ คน) ให้แต่ละกลุ่มเลือกหมายเลขประจำกลุ่ม ๑-๕

๔. ผู้ดำเนินกิจกรรมชี้แจงกติกาว่า ให้ตัวแทนแต่ละกลุ่มจับฉลากคำถามแล้วอ่านคำถามให้ทุกกลุ่มได้ยินกันทั่ว โดยกลุ่มที่จับฉลากมีสิทธิ์ตอบก่อน ให้เวลาสมาชิกกลุ่มช่วยกันคิดหาคำตอบ ๑ นาที

- ถ้าตอบถูกต้องจะได้ ๑ คะแนน
- แต่หากตอบผิด ต้องเปิดโอกาสให้กลุ่มอื่นได้ตอบโดยใช้วิธีให้ตัวแทนในกลุ่มยกมือเพื่อขอตอบ หากตอบถูกได้ ๑ คะแนน แต่หากตอบผิด จะถูกหัก ๑ คะแนน

๕. ให้แต่ละกลุ่มเลือกตัวแทนเพื่อยกมือตอบคำถามไว้ล่วงหน้า ผู้ดำเนินกิจกรรมควรย้ำว่า การแข่งขันครั้งนี้เป็นไปเพื่อความสนุกสนานเท่านั้น สิ่งสำคัญคือ การที่เราช่วยกันหาคำตอบและเรียนรู้ร่วมกัน

๖. จากนั้น เริ่มกิจกรรมโดยให้สมาชิกกลุ่มหมายเลข ๑ จับฉลากคำถามแล้วตอบตามกติกาข้างต้น และเวียนกันจับฉลากคำถามตามหมายเลขกลุ่มจนครบ ๕ กลุ่ม

๗. ผู้ดำเนินกิจกรรมควรเฉลยคำตอบแต่ละข้อให้ชัดเจน ก่อนจะเริ่มคำถามต่อไป (ขั้นตอนการถาม-ตอบ ทั้ง ๕ ข้อไม่ควรเกิน ๒๐ นาที) ดูแนวทางการตอบคำถามตามเอกสารแนบ ควรเปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมซักถามรายละเอียดในแต่ละข้อ และให้ผู้เรียนได้ทดลองสาธิตการใส่ถุงยางอนามัยให้หุ่นจำลอง

๘. เมื่อตอบคำถามครบ ๕ คำถามแล้ว หากมีกลุ่มที่ได้คะแนนเท่ากัน ให้ตัดสินโดยใช้คำถามสำรอง เมื่ออ่านคำถามจบ กลุ่มที่ยกมือก่อนกลุ่มอื่นจะได้สิทธิ์ในการตอบคำถามก่อน หากตอบถูกจะเป็นผู้ชนะ แต่หากตอบผิดต้องถูกหัก ๑ คะแนน ซึ่งทำให้กลุ่มที่เหลือกลายเป็นผู้ชนะไปในทันที

๙. ผู้ดำเนินกิจกรรมมอบของรางวัลแก่กลุ่มที่ได้คะแนนมากที่สุด ควรกล่าวชมเชยและขอบคุณผู้เข้าร่วมทุกกลุ่มที่พยายามช่วยกันหาคำตอบ (๕ นาที)

๑๐. จากนั้น ผู้ดำเนินกิจกรรมชวนคุยตามแนวคำถาม ดังนี้

คำถามชวนคิด

- มีเงื่อนไขอะไรบ้างที่ทำให้เราสามารถใช้วิธีการคุมกำเนิดอย่างได้ผล
- จะหาซื้อถุงยางอนามัย ยาคุมกำเนิดได้ที่ไหนบ้าง ในการซื้อหา มีข้อควรระวังอย่างไร
- อะไรบ้างที่จะเป็นอุปสรรคทำให้วัยรุ่นไม่สามารถป้องกันการตั้งครรภ์ได้
- เมื่อใช้อุปกรณ์คุมกำเนิดไม่ว่าจะเป็นประเภทใด ก็เท่ากับเป็นการป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ไปในตัวพร้อมกันแล้ว ใช่หรือไม่ เพราะอะไร

๑๑. ผู้ดำเนินกิจกรรมชวนผู้เรียนสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้และเพิ่มเติมประเด็นสำคัญว่า การเรียนรู้หรือแสวงหาข้อมูลเกี่ยวกับสุขภาพทางเพศไม่ได้หมายความว่า เรามีประสบการณ์ในเรื่องนั้นมาแล้ว หรือตั้งใจ หรือต้องการจะมีประสบการณ์ แต่ในทางกลับกัน เรื่องเหล่านี้เป็นเรื่องใกล้ตัวที่เราทุกคนควรรู้ไว้เพื่อประโยชน์ของตนเอง

ข้อเสนอแนะสำหรับผู้ดำเนินกิจกรรม

ผู้ดำเนินกิจกรรมควรพูดคุยเรื่องนี้อย่างมั่นใจ และทำให้ผู้เรียนรู้สึกสะดวกใจในการซักถาม รวมทั้งให้ความมั่นใจกับผู้เรียนว่า การซักถามเป็นการหาข้อมูลเพื่อการเรียนรู้ ไม่เกี่ยวข้องกับการมีประสบการณ์มาก่อนหรือไม่ และเป็นประโยชน์ต่อไปในการดูแลตัวเอง หากมีการล้อเลียน ควรทำความเข้าใจต่อเป้าหมายการเรียนรู้เรื่องนี้ให้ชัดเจนร่วมกันอีกครั้ง

การวัดและประเมินผล

สังเกตการมีส่วนร่วมในกิจกรรมกลุ่ม และการอภิปรายแลกเปลี่ยน

คำถามท้ายบท

- ในกรณีที่มีเพศสัมพันธ์ ควรเลือกวิธีการคุมกำเนิดแบบใดที่มีประสิทธิภาพมากที่สุด พร้อมให้เหตุผล

แนวทางการตอบคำถาม

คำถามที่ ๑ การมีเพศสัมพันธ์แบบหลั่งข้างนอก เป็นวิธีการป้องกันการตั้งครรภ์ที่ได้ผลแน่นอนหรือไม่ เพราะเหตุใด

- การมีเพศสัมพันธ์แบบหลั่งข้างนอกไม่สามารถป้องกันการตั้งครรภ์ได้ เพราะฝ่ายชายจะมีน้ำคัดหลั่งจำนวนหนึ่งออกมาก่อนที่จะหลั่งน้ำอสุจิเมื่อถึงจุดสุดยอด ซึ่งในน้ำคัดหลั่งนั้นอาจมีอสุจิปะปนออกมาด้วย การสอดใส่อวัยวะเพศในช่องคลอดก็นับว่าได้สัมผัสน้ำคัดหลั่งนั้นแล้ว และหากตัวอสุจิสามารถแหวกว่ายไปผสมกับไข่ของผู้หญิง โอกาสตั้งครรภ์ก็อาจเกิดขึ้นได้ก่อนที่ฝ่ายชายจะหลั่งน้ำอสุจิ
- ฝ่ายชายจะถอนอวัยวะเพศได้ยากเมื่อใกล้ถึงจุดสุดยอด เพราะเป็นช่วงที่มีความตื่นตัวทางเพศสูงจนอาจลืมตัว หรือไม่สามารถควบคุมร่างกายได้
- หากคนใดคนหนึ่งมีเชื้อเอชไอวีหรือเชื้อโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์อยู่ในร่างกาย การสัมผัสน้ำคัดหลั่งของกันและกันระหว่างการสอดใส่ก็มีโอกาสทำให้อีกฝ่ายหนึ่งติดเชื้อได้

คำถามที่ ๒ เมื่อเริ่มกินยาเม็ดคุมกำเนิด จะเริ่มกินเม็ดแรกเมื่อใด

- การกินยาเม็ดคุมกำเนิดเม็ดแรกต้องกินภายในวันที่ ๑ - ๕ ของการมีประจำเดือน สำหรับยาคุมชนิดแผง ๒๘ เม็ด เมื่อหมดยาแผงแรกให้กินแผงต่อไปได้เลย ส่วนยาคุมแบบ ๒๑ เม็ด ให้เว้น ๗ วัน แล้วค่อยเริ่มกินแผงต่อไป

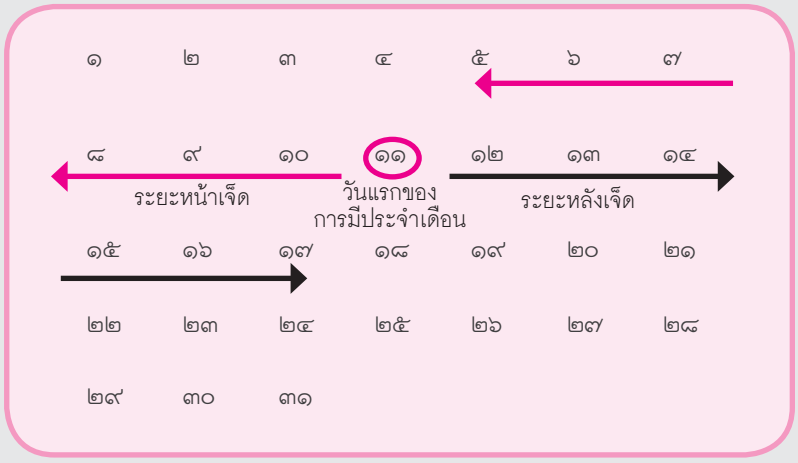
คำถามที่ ๓ ถ้าลืมกินยาเม็ดคุมกำเนิด ๑ ครั้ง ให้เริ่มต้นกินยาแผงใหม่เลยทันที ใช่หรือไม่

- ถ้าลืมกินยา ๑ ครั้ง ยังไม่ต้องเริ่มกินยาแผงใหม่ แต่ให้กินยาคุมเม็ดนั้นทันทีที่นึกได้ในวันนั้น และกินยาเม็ดต่อไปตามเวลาปกติ (หมายถึงกิน ๒ เม็ดในวันที่นึกได้)
- ถ้าลืมกินยา ๒ วัน ให้กินยาวันละ ๒ เม็ดติดต่อกัน ๒ วัน (๒ เม็ดในวันที่สาม และอีกสองเม็ดในวันที่ ๔) จากนั้น กินยาเม็ดต่อไปจนหมดแผง
- แต่ถ้าลืมกินเกิน ๓ วันขึ้นไป ให้หยุดยาแผงนั้นทันที และเลือกใช้วิธีการคุมกำเนิดวิธีอื่นไปก่อน เช่น ใช้ถุงยางอนามัย แล้วจึงเริ่มกินยาคุมแผงใหม่ภายใน ๕ วันแรกของการมีประจำเดือนในรอบถัดไป

คำถามที่ ๔ หากใช้การนับระยะปลอดภัย ถ้าประจำเดือนมาวันที่ ๑๑ และหมดวันที่ ๑๖ ถ้ามีเพศสัมพันธ์วันที่ ๒๓ จะมีโอกาสตั้งครรภ์หรือไม่

- การนับระยะปลอดภัย หรือนับหน้า ๗ หลัง ๗ ที่ถูกต้อง คือ
  - ให้นับวันแรกของการมีประจำเดือน เป็นวันที่ ๑ ของการนับทั้งหน้า ๗ และหลัง ๗ (เช่น วันแรกที่มีประจำเดือนคือวันที่ ๑๑)
  - หน้า ๗ ให้นับย้อนขึ้นไปจากวันแรกที่มีประจำเดือนอีก ๖ วัน (หน้า ๗ คือ วันที่ ๕ - ๑๑)
  - หลัง ๗ ให้นับตั้งแต่วันแรกที่มีประจำเดือนและนับต่อไปอีก ๖ วัน (หลัง ๗ คือ วันที่ ๑๑ - ๑๗)

การนับระยะปลอดภัย หน้า ๗ หลัง ๗



- ดังนั้น หากมีเพศสัมพันธ์ในวันที่ ๒๓ จะมีโอกาสตั้งครรภ์ เนื่องจากเป็นช่วงเวลาไข่สุกในรอบเดือนต่อไปพอดี ระยะไข่สุกนับตั้งแต่วันที่มีประจำเดือนวันแรกไป ๑๔ วัน (บวกลบ ๒ วัน) ช่วงเวลาไข่สุกจึงอยู่ระหว่างวันที่ ๒๒ - ๒๖
- วิธีนับหน้า ๗ หลัง ๗ เหมาะสำหรับคนที่มีรอบเดือนสม่ำเสมอเท่านั้น และวิธีนี้ไม่ช่วยป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์และการติดเชื้อเอชไอวี
- กรณีที่มักจะนับผิดคือ หลัง ๗ จะนับจากวันที่หมดประจำเดือนไปอีก ๗ วัน ซึ่งทำให้มีโอกาสเสี่ยงต่อการตั้งครรภ์ เนื่องจากจะอยู่ในช่วงไข่ตก

คำถามที่ ๕ ยาคุมกำเนิดฉุกเฉินให้กินทันที ๑ เม็ดหลังมีเพศสัมพันธ์ทุกครั้ง จึงจะได้ผล ใช่หรือไม่ เพราะเหตุใด

- การกินยาเม็ดคุมกำเนิดแบบฉุกเฉินทันที ๑ เม็ดหลังมีเพศสัมพันธ์ทุกครั้งเป็นวิธีที่ไม่ถูกต้อง
- วิธีกินยาคุมกำเนิดฉุกเฉินที่ถูกต้อง
  - ต้องกิน ๒ เม็ด จึงมีประสิทธิภาพในการคุมกำเนิด

    เม็ดแรก กินทันทีหรือภายใน ๗๒ ชั่วโมง (สามวัน) หลังการมีเพศสัมพันธ์ ประสิทธิภาพจะขึ้นกับเวลาที่กินภายหลังการมีเพศสัมพันธ์ หากกินได้เร็วเท่าไร ความสามารถในการป้องกันการตั้งครรภ์ก็จะสูงขึ้นเท่านั้น

    เม็ดที่สอง กินห่างจากการกินเม็ดแรก ๑๒ ชั่วโมง
  - ถ้ากินถูกวิธี มีประสิทธิภาพป้องกันการตั้งครรภ์ ๗๕%
  - การกินยาคุมฉุกเฉินมีประสิทธิภาพต่ำกว่าวิธีคุมกำเนิดแบบปกติทั่วๆ ไป ดังนั้น ควรใช้ในกรณีฉุกเฉินเท่านั้น ไม่ควรใช้เป็นวิธีการคุมกำเนิดประจำ

คำถามที่ ๖ เราสามารถมีเพศสัมพันธ์ไปก่อน แล้วค่อยใส่ถุงยางอนามัยตอนใกล้จะหลั่งน้ำอสุจิ ก็สามารถช่วยป้องกันการตั้งครรภ์ได้ ใช่หรือไม่ เพราะเหตุใด

- การสวมถุงยางอนามัยในเวลาที่ใกล้หลั่งนั้นไม่สามารถป้องกันการตั้งครรภ์ได้เช่นเดียวกับการหลั่งข้างนอก เพราะมีการสอดใส่และสัมผัสน้ำคัดหลั่งของฝ่ายชายแล้ว จึงควรสวมถุงยางอนามัยก่อนจะสอดใส่
- การสวมถุงยางอนามัยให้ถูกวิธี ควรบีบปลายถุงยางเพื่อไล่อากาศออกก่อน แล้วค่อยๆ สวม จากนั้น รูดถุงยางอนามัยให้สุดโคนอวัยวะเพศ หากไม่บีบปลายถุงยางก่อนสวม

อาจทำให้ถุงยางแตกได้ เมื่อใช้งานเสร็จแล้ว ให้ถอดถุงยางออกขณะที่อวัยวะเพศยังแข็งตัว โดยขณะถอด ให้จับที่ขอบถุงยาง แล้วค่อยๆ รูดลง หากถุงยางแตกหรือลื่นหลุดระหว่างใช้งาน ต้องเปลี่ยนสวมอันใหม่ทันที และทิ้งถุงยางอนามัยที่ใช้แล้วลงในถังขยะ

- การคุมกำเนิดโดยใช้ยาเม็ดคุมกำเนิดชนิดแผง ยาคุมฉุกเฉิน เป็นวิธีการที่ฝ่ายหญิงเป็นผู้รับผิดชอบใช้เพื่อปรับฮอร์โมนในร่างกาย แต่วิธีดังกล่าวสามารถป้องกันการตั้งครรภ์ได้เท่านั้น ไม่สามารถป้องกันการติดเชื้อเอชไอวีและเชื้อโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ มีเพียงการใช้ถุงยางอนามัยที่สามารถป้องกันได้ทั้งการตั้งครรภ์และการติดเชื้อโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์รวมทั้งการติดเชื้อเอชไอวี และเป็นอุปกรณ์คุมกำเนิดประเภทเดียวที่ส่งผลกระทบต่อร่างกายน้อยที่สุด

คำถามที่ ๗ เมื่อเริ่มกินยาเม็ดคุมกำเนิดเม็ดแรกของแผง ก็สามารถมีเพศสัมพันธ์ได้โดยไม่ทำให้ตั้งครรภ์ ใช่หรือไม่ เพราะเหตุใด

- ในสองสัปดาห์แรกของการเริ่มกินยาเม็ดคุมกำเนิด ต้องใช้ถุงยางอนามัยควบคู่ไปด้วย เพราะยายังไม่มีประสิทธิภาพเต็มที่ในการป้องกันการตั้งครรภ์

ข้อมูลเพิ่มเติมเรื่องยาเม็ดคุมกำเนิด

- ยาเม็ดคุมกำเนิดมีผลต่อฮอร์โมนในร่างกาย โดยจะไปยับยั้งไม่ให้ไข่สุก หรือยับยั้งการปฏิสนธิระหว่างไข่กับตัวอสุจิ เช่น ทำให้น้ำเมือกที่ปากมดลูกเหนียวข้นจนตัวอสุจิเข้าไปไม่ได้ แต่วิธีคุมกำเนิดแบบนี้ไม่สามารถป้องกันการติดเชื้อเอชไอวีและเชื้อโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ได้

๗ หน้า ๗ หลัง เจ็บมาแยะแล้ว

นายแพทย์รุ่งโรจน์ ตรีนิติ

ผมไม่รู้ใครเป็นคนบัญญัติสูตรนี้ขึ้นมา มันสร้างความเจ็บปวดมาแยะแล้ว สักแต่ได้ยินมาแล้วก็เอามาใช้ ใช้โดยไม่รู้ว่าจริงๆ แล้วเป็นอย่างไร บางคนก็ว่าหลังจากรอบเดือนหมดแล้วก็นับหนึ่ง

"ก็..บอกว่า "หลัง" หลังก็ต้องหมดแล้วซิ"

ใช่เลยครับ.....ก็..เรียบร้อยยยย... ท้องซิครับ

ก่อนอื่นคงต้องมาทำความเข้าใจก่อนว่า "ประจำเดือน" ชื่อก็บอกแล้วว่า มาประจำทุกเดือน นั่นก็หมายความว่า โดยประมาณหนึ่งเดือนก็จะมาที บางคนมาแน่นอน ๓๐ วันก็มาทีทุกครั้ง บางคน ๒๘ วันมาทีทุกครั้ง แต่บางคนก็เอาแน่ไม่ได้ บางที ๒๕ วันก็มา พอเดือนถัดมา ๒๙ วันจึงจะมา แต่ละรอบยาวไม่เท่ากัน แล้วจะนับกันอย่างไร

"วันที่ของรอบเดือน" (Cycle day) ให้นับวันแรกที่ประจำเดือนเป็นวันที่ ๑ แล้วนับไปเรื่อยๆ จนถึงวันสุดท้ายก่อนรอบเดือนครั้งต่อไปจะมา เรียกว่า วันที่ของรอบเดือน เช่น รอบเดือนมาวันที่ ๕ ๖ ๗ ๘ ๙ เมษายน วันที่ ๕ เมษายนก็เป็นวันที่ ๑ ของรอบเดือน วันที่ ๑๒ เมษายน ก็เป็นวันที่ ๘ ของรอบเดือน เป็นต้น

"๑ cycle" หรือ "๑ รอบเดือน" คือ จำนวนวันในแต่ละรอบ ให้นับจากวันแรกที่รอบเดือนมาเป็นวันที่ ๑ แล้วนับไปเรื่อยๆ จนถึงวันสุดท้าย ก่อนวันรอบเดือนรอบใหม่จะมา ถ้านับได้ ๓๐ วัน ก็เรียกว่า ๑ รอบ (๑ cycle) มี ๓๐ วัน ถ้านับได้ ๒๖ วัน ก็เรียกว่า ๑ รอบ (๑ cycle) มี ๒๖ วัน เป็นต้น

ถ้ารอบเดือนของคุณ ๑ รอบ (๑ cycle) มีจำนวนเท่ากันทุกครั้ง เรียกว่า รอบเดือนมา "แน่นอน" แต่ถ้าแต่ละรอบมีจำนวนวันไม่เท่ากัน เช่น รอบก่อนโน้นมี ๒๘ วัน

รอบที่แล้วมี ๒๓ วัน (๒๓ วันก็มาแล้ว) แต่พอมาเดือนนี้มี ๓๐ วัน (ตั้ง ๓๐ วัน จึงจะมา) อย่างนี้เรียกว่า รอบเดือนมา "ไม่แน่นอน"

ถามว่า ถ้ารอบเดือนของคุณมาวันที่ ๑๕ ทุกเดือน ไม่ว่าเดือนนั้นจะมีกี่วัน ก็จะมาวันที่ ๑๕ เสมอ เช่น เดือนมกราคม เลือดมาวันที่ ๑๕ เดือนกุมภาพันธ์เลือดก็มา ๑๕ เดือนมีนาคมรอบเดือนก็มาวันที่ ๑๕ คุณก็บอกว่ารอบเดือนมาตรงทุกเดือน (คือมาตรงวันที่ ๑๕ ทุกครั้ง) แต่อย่างนี้ถือว่า รอบเดือนมาไม่แน่นอนนะครับ เพราะแต่ละรอบ มีจำนวนวันไม่เท่ากัน ลองนับดูซิครับ ตรงนี้มีความสำคัญในการนับวันไข่สุก

ตัวอย่าง รอบเดือนของคน ๆ หนึ่งมาดังนี้

๑๔ ๑๕ ๑๖ ๑๗ ๑๘	มกราคม ๒๕๔๓
๑๒ ๑๓ ๑๔ ๑๕ ๑๖	กุมภาพันธ์ ๒๕๔๓
๑๓ ๑๔ ๑๕ ๑๖ ๑๗	มีนาคม ๒๕๔๓
๑๑ ๑๒ ๑๓ ๑๔ ๑๕	เมษายน ๒๕๔๓
๙ ๑๐ ๑๑ ๑๒ ๑๓	พฤษภาคม ๒๕๔๓

ช่วงมกราคม ถึงกุมภาพันธ์ มี ๒๙ วันต่อรอบ
ช่วงกุมภาพันธ์ ถึงมีนาคม มี ๓๐ วันต่อรอบ
ช่วงมีนาคม ถึงเมษายน มี ๓๐ วันต่อรอบ
ช่วงเมษายน ถึงพฤษภาคม มี ๒๙ วันต่อรอบ

จะเห็นว่า รอบเดือนของคนนี้ มาค่อนข้างสม่ำเสมอ คือ ๒๙ หรือ ๓๐ วัน ดังนั้น จึงสามารถที่จะนับวันปลอดภัยได้

สิ่งที่จำเป็นต้องรู้

๑. ในช่วงระหว่างรอบเดือน เราจะแบ่งออกเป็นสองช่วงคือ ช่วงก่อนไข่ตกกับช่วงหลังไข่ตก ช่วงหลังไข่ตกจะมีระยะแน่นอนคือประมาณ ๑๔ วัน ส่วนช่วงก่อนไข่ตก ระยะเวลาจะแตกต่างกันไปในแต่ละคน ด้วยเหตุนี้ที่ทำให้แต่ละคนมีวันรอบเดือนไม่เท่ากัน

๒. เมื่อไรก็ตามที่มีไข่ตก ถ้าไม่มีการปฏิสนธิ อีก ๑๔ วันรอบเดือนก็จะมา

ทีนี้คุณคงพอคำนวณวันไข่ตกได้แล้วใช่ไหมครับ เดือนมกราคม ไข่ตกวันที่ ๒๘ มกราคม ใช่ไหมครับ (นับถอยหลังจากวันที่ ๑๒ กุมภาพันธ์มา ๑๔ วัน) เดือนกุมภาพันธ์ ไข่ตกวันที่ ๒๘ ใช่ไหมครับ (นับถอยหลังจาก ๑๓ มีนาคมมา ๑๔ วัน กุมภาพันธ์มี ๒๙ วัน)

ดังนั้นถ้าคุณนับวันปลอดภัย ๗ หน้า ๗ หลัง วันปลอดภัยคือ ๑๔ ๑๕ ๑๖ ๑๗ ๑๘ ๑๙ ๒๐ มกราคม และ ๕ ๖ ๗ ๘ ๙ ๑๐ ๑๑ กุมภาพันธ์

ไข่ตกวันที่ ๒๘ มกราคม มีชีวิตถึง ๒๙ มกราคม อสุจิมีชีวิต ๒ วัน ๒๖ - ๒๗ มกราคม

ดังนั้นวันไม่ปลอดภัยจริงๆ คือ ๒๖ ๒๗ ๒๘ ๒๙ มกราคม เท่านั้น ถ้าคุณมีเพศสัมพันธ์ วันที่ ๒๑ ๒๒ หรือ ๒๓ มกราคม ซึ่งเลย ๗ วันแรกไปแล้ว ก็ยังปลอดภัยหรือมีเพศสัมพันธ์ ตอนต้นเดือนกุมภาพันธ์ เช่นวันที่ ๑ - ๒ - ๓ กุมภาพันธ์ ซึ่งยังไม่ถึง ๗ วันก่อน ก็ไม่ท้องใช่ไหมครับ

(ย้ำอีกครั้งว่ากำลังพูดถึงคนที่มีรอบเดือนมาตรงแน่นอน เช่น ๒๘ วันมาครั้งทุกเดือน หรือ ๒๔ วันมาครั้งทุกเดือน หรือ ๓๐ วันมาครั้งทุกเดือน)

- **กรณีถ้ารอบเดือนคุณมาสั้น เช่น ๒๑ วันมาครั้ง จะเป็นอย่างไร**

ในกรณีที่รอบเดือนสั้นแค่ ๒๑ วัน

๑๔ ๑๕ ๑๖ ๑๗ ๑๘ มกราคม ๒๕๔๓ มีรอบเดือน

๔ ๕ ๖ ๗ ๘ กุมภาพันธ์ มีรอบเดือน (๒๑ วันก็มาแล้ว)

ถ้าเป็นกรณีนี้ ถ้านับวันปลอดภัย ๗ หน้า ๗ หลัง

วันปลอดภัยคือ ๑๔ ๑๕ ๑๖ ๑๗ ๑๘ ๑๙ ๒๐ มกราคม ๒๘ ๒๙ ๓๐ ๓๑ มกราคม และ ๑ ๒ ๓ กุมภาพันธ์ วันไข่ตกคือ ๒๑ มีนาคม (นับถอยหลังมา ๑๔ วัน) จะเห็นว่า ถ้าคุณมีเพศสัมพันธ์วันที่ ๒๐ มกราคม เชื้ออสุจิยังมีฤทธิ์ที่จะสืบพันธุ์ได้ถึงวันที่ ๒๑

ดังนั้น ๗ วันแรกที่ว่าปลอดภัยจึงไม่จริงซะแล้ว ถ้าวันรอบเดือนคุณสั้น !!!

- **แล้วถ้ารอบเดือน ๒๕ วัน มาครั้งล่ะ (ยาวขึ้นอีกหน่อย) ก็แปลว่า**

๑๔ ๑๕ ๑๖ ๑๗ ๑๘ มกราคม ๒๕๔๓ มีรอบเดือน

๘ ๙ ๑๐ ๑๑ ๑๒ กุมภาพันธ์ มีรอบเดือน (ครบ ๒๕ วันก็มาแล้ว)

วันไข่ตกคือ ๒๕ มีนาคม (นับถอยหลังมา ๑๔ วัน)

ถ้าเป็นกรณีนี้ ถ้านับวันปลอดภัย ๗ หน้า ๗ หลัง วันปลอดภัยคือ ๑๔ ๑๕ ๑๖ ๑๗ ๑๘ ๑๙ ๒๐ มกราคม และ ๑ ๒ ๓ ๔ ๕ ๖ ๗ กุมภาพันธ์ ถ้าคุณมีเพศสัมพันธ์วันที่ ๒๑ หรือ ๒๒ ซึ่งเลย ๗ วันแรกไปแล้วก็ยังสบายใจได้ (แต่ก็เฉียดฉิว)

- **แล้วถ้ารอบเดือนมายาวๆ เช่น ๓๔ วันมาครั้งล่ะ (ต้อง ๓๔ วันมาครั้ง ทุกๆ เดือนนะครับ) ก็แปลว่า**

๑๔ ๑๕ ๑๖ ๑๗ ๑๘ มกราคม ๒๕๔๓ มีรอบเดือน

๑๗ ๑๘ ๑๙ ๒๐ ๒๑ กุมภาพันธ์ มีรอบเดือน (ครบ ๓๔ วันจึงจะมีประจำเดือน) วันไข่ตกคือ ๓ กุมภาพันธ์ (นับถอยหลังมา ๑๔ วัน)

กรณีนี้ ถ้านับวันปลอดภัย ๗ หน้า ๗ หลัง วันปลอดภัยคือ ๑๔ ๑๕ ๑๖ ๑๗ ๑๘ ๑๙ ๒๐ มกราคม และ ๑๐ ๑๑ ๑๒ ๑๓ ๑๔ ๑๕ ๑๖ กุมภาพันธ์ ถ้าคุณมีเพศสัมพันธ์หลังวันที่ ๒๐ มกราคมไปอีกหลายๆ วันจนสิ้นเดือนมกราคม ก็ยังสบายใจได้

เห็นไหมครับ ว่าถ้ารอบเดือนคุณยิ่งยาว ระยะปลอดภัย ๗ วันแรก ก็จะยาวออกไปได้อีกหลายวัน แต่ถ้ารอบเดือนคุณสั้น ยิ่งสั้นก็ยิ่งไม่ปลอดภัย ใน ๗ วันแรก แล้วถ้าคุณไปนับ ๗ วันหลังหมดประจำเดือน อะไรจะเกิดขึ้น พอนึกออกนะครับ

- **แล้วถ้ารอบเดือนคุณมาสะเปะสะปะล่ะ เดี๋ยวมาช้าเดี๋ยวมาเร็ว เอาแน่นอนไม่ได้ จะทำยังไงดี**

ถ้ารอบเดือนของคุณมาสะเปะสะปะ ก็แปลว่า การตกไข่ของคุณ เอาแน่นอนไม่ได้ คุณไม่สามารถกะวันตกไข่ได้เลย จะมานับวันแบบข้างต้นไม่ได้ คุณต้องใช้สูตรนี้หาช่วงไม่ปลอดภัย (Unsafe period) ครับ (ช่วงอันตราย)

First fertile (unsafe) day = Shortest cycle - ๑๘ (= วันแรกที่เริ่มไม่ปลอดภัย)

Last fertile (unsafe) day = Longest cycle - ๑๑ (= วันสุดท้ายที่ไม่ปลอดภัย)

แล้ว Shortest day กับ Longest day คืออะไร

คือ วันของรอบเดือนที่สั้นที่สุดและยาวที่สุดใน ๑๒ รอบสุดท้าย ๑๒ รอบมาจากไหน ก็มาจากที่คุณได้บันทึกวันรอบเดือนไว้ย้อนหลัง ดังนั้นสิ่งที่คุณต้องทำคือ บันทึกรอบเดือน ๑๒ เดือน เป็นอย่างน้อยเพื่อมาคำนวณ ยกตัวอย่างเช่น

วันที่เริ่มมีรอบเดือน	ระยะรอบเดือน
๑ มกราคม ๒๕๔๓	-
๑ กุมภาพันธ์	๓๑
๒๙ กุมภาพันธ์	๒๘
๒๘ มีนาคม	๒๘
๒๗ เมษายน	๓๐
๒๖ พฤษภาคม	๒๙
๒๒ มิถุนายน	๒๗
๑๙ กรกฎาคม	๒๗
๑๕ สิงหาคม	๒๗
๑๒ กันยายน	๒๗
๑๐ ตุลาคม	๒๗
๘ พฤศจิกายน	๒๙
๕ ธันวาคม	๒๗

รอบเดือนที่สั้นที่สุด = ๒๗ วัน : รอบเดือนที่ยาวที่สุด = ๓๑ วัน

First fertile day = ๒๗ - ๑๘ = ๙ th (วันที่ ๙ นับจากวันแรกที่รอบเดือนมา)

Last fertile day = ๓๑ - ๑๑ = ๒๐ th (วันที่ ๒๐ นับจากวันแรกที่รอบเดือนมา)

โปรดดูปฏิทินเดือนธันวาคม ๒๕๔๓

๕ = First mens day วันแรกที่รอบเดือนมา

๑๓ = First fertile day (๙ th ๙ วัน นับจากวันที่ ๕)

๒๔ = Last fertile day (๒๐ th ๒๐ วันนับจากวันที่ ๕)

อา	จ	อ	พ	พฤ	ศ	ส
๑	๒	๓	๔	๕	๖	๗
๘	๙	๑๐	๑๑	๑๒	๑๓	๑๔
๑๕	๑๖	๑๗	๑๘	๑๙	๒๐	๒๑
๒๒	๒๓	๒๔	๒๕	๒๖	๒๗	๒๘
๒๙	๓๐	๓๑				

ดังนั้นวันไม่ปลอดภัย (Fertile or unsafe period) คือ ๙th - ๒๐th cycle day ซึ่งก็คือวันที่ ๑๓ ธันวาคม ๒๔ ธันวาคม วันอันตราย การบันทึกรอบเดือน ๑๒ เดือนนี้ ต้องเป็น ๑๒ เดือนสุดท้ายเสมอ ดังนั้น พอขึ้นเดือนมกราคม ๒๕๔๔ คุณก็ต้องตัดของมกราคม ๒๕๔๓ ออก เอาเดือนมกราคม ๒๕๔๔ มาเป็นเดือนสุดท้าย รวมแล้วก็ยังเป็น ๑๒ เดือนเหมือนเดิม แล้วเอามาคำนวณตามสูตร ดังนั้นถ้าคุณจะใช้สูตรนี้ คุณต้องมีการจดบันทึกรอบเดือนไว้ก่อนแล้ว แล้วจะมีหญิงไทยสักกี่คนที่ได้บันทึกไว้ คุณจึงต้องเตรียมไว้อีก ๑ ปี จึงจะใช้ได้

แล้วสูตรนี้มาจากไหน

ถ้าอย่างนั้นสิ่งที่คุณต้องรู้เพิ่มเติม ก็คือ

๑. ไข่เมื่อตกออกมาแล้ว ความสามารถที่จะปฏิสนธิ มีระยะเวลาประมาณ ๒๔ ชั่วโมง

๒. เชื้ออสุจิเมื่อปล่อยออกมาแล้ว ความสามารถที่จะปฏิสนธิ มีระยะเวลาประมาณ ๔๘ ชั่วโมง

๓. วันที่ไข่ตก อาจคลาดเคลื่อนได้ ก่อนหรือหลัง ๒ วัน (บวกลบสองวัน)

สรุปวันไม่ปลอดภัย หรือวันมหาภัย มี ๘ วัน

อสุจิมีอายุ ๒ วัน	เผื่อตกก่อน ๒ วัน	วันไข่ตก	เผื่อตกช้าไป ๒ วัน	
๒ วัน	๒ วัน	๑ วัน	๒ วัน	๑ วัน ที่ไข่ยังผสมได้

หรือถ้าจะเขียนเป็นตัวเลข วันนับถอยหลังจากก่อนที่รอบเดือนจะมาครั้งต่อไป

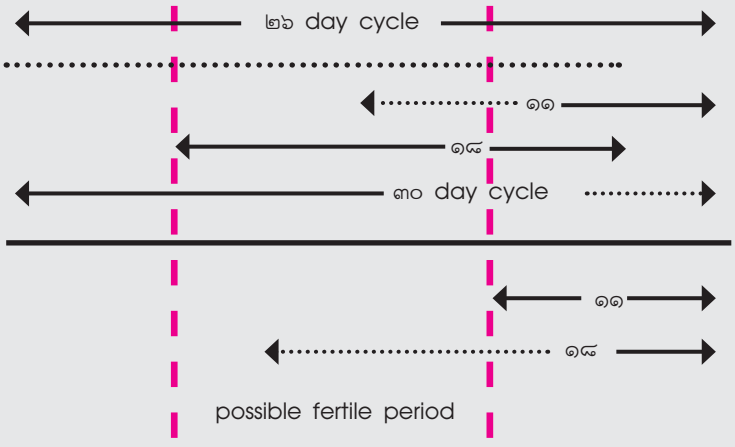
วันก่อนรอบเดือน	๑๘ ๑๗	๑๖ ๑๕ ๑๔ ๑๓ ๑๒	๑๑
ครั้งต่อไปจะมา	sperm survival	ovulation can occur	oval survival

ดังนั้นวันอันตราย หรือ Fertile period จึงอยู่ระหว่าง ๑๘ - ๑๑ วัน ก่อนวันแรกของรอบเดือนครั้งต่อไป จากหลักการนี้จะเห็นว่า ระยะไม่ปลอดภัย (Fertile period) ในรอบประจำเดือนที่สั้น และในรอบประจำเดือนที่ยาว จะไม่ตรงกัน

ต่อไปนี้เป็นตัวอย่าง Fertile period ในสตรีที่มีรอบประจำเดือนสั้นที่สุด ๒๖ วัน และยาวที่สุด ๓๐ วัน

mens cycle	first fertile day	last fertile day
๒๖	๒๖ - ๑๘ = ๘	๒๖ - ๑๑ = ๑๕
๓๐	๓๐ - ๑๘ = ๑๒	๓๐ - ๑๑ = ๑๙

ในรอบประจำเดือนสั้น จะถึงช่วงไม่ปลอดภัย (Fertile period) ก่อนรอบประจำเดือนยาว



เราไม่สามารถบอกได้ว่า ในเดือนต่อไปรอบประจำเดือนจะสั้นหรือยาว Possible fertile period หรือวันมหาภัย จึงต้องคิดดังนี้

First fertile day = shortest cycle - ๑๘

Lasts fertile day = longest cycle - ๑๑

ไข่ตกวันไหน รู้ไหมเอ่ย

เรามีหลายวิธีที่จะรู้วันไข่ตกแน่นอน

วัดอุณหภูมิวันไข่ตก

ตรวจฮอร์โมน LH

วัดอุณหภูมิวันไข่ตก การหาวันไข่ตก โดยการวัดอุณหภูมิ (Basal body temperature หรือ BBT) จะต้องใช้ Women's thermometer (มีขายพร้อมแผ่นจดบันทึกตามร้านขายยาใหญ่ๆ ราคาราว ๑๐๐ - ๒๐๐ บาท) ให้วัดตอนตื่นนอนทุกเช้าก่อนลุกจากเตียง โดยอมไว้ใต้ลิ้น ๕ นาที บางแห่งนิยมวัดทางช่องคลอด แต่ไม่สะดวกในทางปฏิบัติ และผลก็ไม่แตกต่างกันนัก จะวัดทางใดก็ได้ แต่จะต้องใช้ทางเดียวเสมอ และเมื่อใช้แล้วจะต้องล้างทำความสะอาด สลัดปรอทเพื่อพร้อมใช้ในครั้งต่อไปเสมอ ถ้ามีเหตุพิเศษ เช่น มีไข้ ไม่สบาย จะต้องบันทึกหมายเหตุไว้ด้วย

อุณหภูมิจะต่ำในช่วงก่อนไข่ตก (ผลจากฮอร์โมนเอสโตรเจน) และอุณหภูมิจะสูงขึ้นในช่วงหลังไข่ตก (ผลจากฮอร์โมนโปรเจสเตอโรน) ก่อนที่อุณหภูมิที่ต่ำในช่วงแรก จะเปลี่ยนเป็นระดับสูงขึ้นนั้น จะมีช่วงหนึ่งที่มันตกต่ำลงไปอีก (Drop) ประมาณ ๒๔ - ๔๘ ชั่วโมง (แต่บางรายอาจไม่พบ เพราะเราวัดเพียงวันละครั้งเท่านั้น) และไข่จะตกก่อนที่อุณหภูมิ drop หรือระหว่างอุณหภูมิเปลี่ยนจากต่ำไปสูง

ตรวจฮอร์โมน LH ปัจจุบันมีแผ่นตรวจหาฮอร์โมน LH ขาย ซึ่งคุณสามารถหาซื้อได้ตามร้านขายยาใหญ่ๆ ถ้าตรวจแล้วให้ผลบวก ก็แปลว่า อีก ๓๖ ชั่วโมงจะมีไข่ตก

สรุป

การนับวันปลอดภัย ถ้าคุณจะใช้จริงๆ ก็ใช้ได้ แต่ต้องใช้อย่างรู้จริง ใช้ร่วมกับการคุมกำเนิดวิธีอื่น เช่น ถุงยางอนามัย และที่สำคัญแต่ละรอบเดือนคุณต้องมาแบบ "แน่นอน" เท่านั้น

เอกสารอ้างอิง

รุ่งโรจน์ ตรีนิติ. *เจ็ดหน้า เจ็ดหลัง เจ็บมาแยะแล้ว*. ๒๕๔๗. จาก http://www.elib-online.com/doctors/lady_mensuation01.html.

ก่อนหน้านี้
เรานึกเหมือนคนอื่นว่า
มันเป็นเรื่องที่ควรปกปิด พอกลับจากอบรม
เราก็เข้าใจแล้วว่าเรื่องนี้ต้องคุยกัน
ความลำบากใจของการสอนเรื่องเพศ
พี่ว่าอยู่ที่ความไม่กล้า ถึงไปอบรมมาแล้ว
บางคนก็ยังไม่กล้าสอน
เพราะทัศนคติของเขาต่อเรื่องนี้ยังไม่เปลี่ยน
เรื่องบางเรื่องไม่ได้ลบออกจากใจได้ง่ายๆ นะ

อุไร โมระมัต
ครูสอนภาษาไทยและเพศศึกษา
โรงเรียนกำแพงแสนวิทยา จ.นครปฐม

แผนการเรียนรู้ที่ ๘

ฉัน คิดว่า...

แผนการเรียนรู้ที่ ๘
ฉันคิดว่า...

สาระสำคัญ ในการใช้ชีวิตรวมกลุ่ม แต่ละคนต้องปรับตัวเพื่อตอบสนองความสนใจและความต้องการของกันและกัน บางคนอาจไม่ค่อยสนใจความต้องการของผู้อื่น ขณะที่บางคนไม่กล้าหรือไม่มั่นใจที่จะทำตามความรู้สึกหรือความต้องการของตัวเอง การฝึกแสดงความเห็นและการยืนยันความต้องการของตัวเองในสถานการณ์ต่าง ๆ เป็นพื้นฐานที่จะช่วยให้ผู้เรียนสามารถสร้างสัมพันธภาพกับคนรอบข้างได้ โดยยังสามารถคงความเป็นตัวของตัวเองไปพร้อม ๆ กับการรับฟัง และเคารพความคิดเห็นของผู้อื่น

จุดประสงค์

๑. บอกความแตกต่างของวิธีการตอบสนองของบุคคลแต่ละแบบ
๒. สามารถเลือกใช้คำพูดบอกความต้องการได้อย่างสุภาพและหนักแน่น
๓. บอกวิธีพัฒนาความเป็นตัวของตัวเองได้
๔. สาธิตการรับฟังที่แสดงถึงการเคารพความคิดเห็นของผู้อื่น

อุปกรณ์ และสื่อ

๑. แผ่นกิจกรรม (มีสถานการณ์ต่างๆ ๑๕ ตัวอย่าง ให้ตัดแผ่นกิจกรรมเป็นข้อๆ ให้เท่าจำนวนผู้เรียน ใส่ซองเตรียมไว้)

๒. ใบความรู้

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

๑. ผู้ดำเนินกิจกรรมชี้แจงวัตถุประสงค์การเรียนรู้กิจกรรม "ฉันคิดว่า..." ว่าเป็นกิจกรรมที่ทำให้ผู้เรียนได้รู้ถึงวิธีการแสดงความเป็นตัวของตัวเอง สามารถทำตามความคิดได้โดยไม่ละเมิดสิทธิของผู้อื่น

๒. แจกซองให้ผู้เรียนหยิบกระดาษที่อยู่ในซองคนละ ๑ ชิ้น แล้วให้แต่ละคนเขียนคำตอบของตัวเองว่าถ้าต้องอยู่ในเหตุการณ์เช่นนั้น

- จะรู้สึกอย่างไร
- จะทำอย่างไร
- เพราะเหตุใดจึงเลือกที่จะทำเช่นนั้น

๓. ให้เวลาผู้เรียนในการตอบคำถาม ๕ นาที จากนั้นผู้ดำเนินกิจกรรมถามผู้เรียนว่า ในเหตุการณ์จริงๆ คิดว่าเราจะสามารถบอกคนอื่นตามที่เราเขียนได้ทุกครั้งหรือไม่ เพราะอะไร (สุ่มถามผู้เรียน ๓-๔ คน)

๔. อธิบายผู้เรียนถึงวิธีการตอบสนองต่อเหตุการณ์ต่างๆ ว่าขึ้นอยู่กับสไตล์ของแต่ละคนซึ่งอาจแบ่งได้เป็น ๓ แบบหลักๆ คือ

ก) สนใจความต้องการตัวเองเป็นหลัก

ข) อะไรก็ได้ตามใจคนอื่น

ค) พยายามตอบสนองความต้องการทั้งของตัวเองและผู้อื่น

๕. ชวนผู้เรียนแลกเปลี่ยนความคิดเห็นว่า วิธีตอบสนองแต่ละแบบมีผลต่อความรู้สึกและสัมพันธภาพของคนที่เรามีความสัมพันธ์ด้วยอย่างไร

๖. จากนั้น ผู้ดำเนินกิจกรรมแจกใบความรู้ และแนะนำวิธีแสดงความคิดความต้องการด้วยรูปประโยค "ฉันคิดว่า..." ตามใบความรู้ (๕ นาที)

๗. แบ่งกลุ่มย่อย กลุ่มละ ๕ - ๗ คน ให้แต่ละคนนำเหตุการณ์ที่ได้ในตอนแรกเล่าให้เพื่อนฟังว่าตัวเองเขียนคำตอบว่าอะไร จากนั้นให้กลุ่มระดมความคิดว่าในเหตุการณ์เหล่านั้นควรทำอย่างไรจึงจะเป็นการยืนยันความต้องการที่ได้ผลและขณะเดียวกันก็เคารพความต้องการและทางเลือกของผู้อื่นที่เกี่ยวข้อง

๘. ให้ตัวแทนนำเสนอกลุ่มละ ๓ นาที

๙. ชวนอภิปรายในกลุ่มใหญ่โดยใช้คำถามชวนคิด (๑๐ นาที)

คำถามชวนคิด

- การไม่สามารถ (หรือไม่กล้า หรือไม่ต้องการ) บอกให้คนอื่นรู้ว่าความคิด ความรู้สึกที่แท้จริงของเราคืออะไร มีผลกับความรู้สึกนึกคิดของตัวเราเองอย่างไร
- เกิดอะไรขึ้นกับเราบ้างเมื่อเราเป็นฝ่ายยอมเสมอ
- การเลี้ยงดูในวัฒนธรรมไทยส่งเสริมให้เรามีวิธีการตอบสนองแบบใด
- วิธีการตอบสนองทั้งสามแบบนั้น แต่ละแบบมีข้อดีและข้อเสียอะไรบ้าง
- คตินิยมความสัมพันธ์ของไทยบางอย่าง เช่น เดินตามผู้ใหญ่หมาไม่กัด หรือผู้ชายเปรียบเป็นช้างเท้าหน้า ผู้หญิงเป็นช้างเท้าหลัง ฯลฯ มีผลต่อพฤติกรรมการยืนยันความต้องการอย่างไร (ระหว่างเด็กกับผู้อาวุโสกว่า หรือระหว่างเพื่อน/แฟน)
- ถ้าเราต้องการพัฒนาความเป็นตัวของตัวเอง อะไรคือจุดเริ่มต้นที่สำคัญ อะไรเป็นสิ่งเกื้อหนุนให้เรารู้สึกมั่นใจมากขึ้น
- เราจะรู้จักตัวเองได้อย่างไรว่าเรามีสไตล์แบบไหน โดยไม่คิดเข้าข้างตัวเอง

๑๐. ผู้ดำเนินกิจกรรมสรุปการอภิปรายและเพิ่มเติมประเด็น ดังนี้

- มนุษย์ต้องการสังคม การอยู่ร่วมกับผู้อื่นและมีสัมพันธภาพที่ทำให้เกิดความพึงพอใจของทั้งสองฝ่ายขึ้นอยู่กับความต้องการและความรู้สึกนึกคิดของแต่ละฝ่ายที่ต่างมีการรับฟังและตอบสนองอย่างเท่าเทียมกัน ดังนั้นจึงเป็นเรื่องที่จำเป็นในการพัฒนาการสื่อสารกับผู้อื่นที่จะช่วยให้สามารถแสดงออกและยืนยันความต้องการของตัวเองโดยที่ให้ความสำคัญกับการเคารพและไม่ละเมิดสิทธิของผู้อื่น
- วัฒนธรรมและการเลี้ยงดูของครอบครัวมีผลกับพฤติกรรม แต่ละคนประเมินความเหมาะสมในการแสดงออกแตกต่างกันตามพื้นฐานที่ได้รับการอบรมมา เช่น วัฒนธรรมตะวันตกให้ความสำคัญกับความเป็นปัจเจกบุคคล ขณะที่ทางตะวันออกถือว่าการรวมกลุ่มเป็นเรื่องสำคัญ ดังนั้นความเหมาะสมของการแสดงออกในแต่ละสังคมจึงแตกต่างกัน แต่เรื่องที่นับว่าเป็นพื้นฐานในทุกสังคมร่วมกันคือ ความเท่าเทียมกันของบุคคลในสิทธิทางร่างกาย การแสดงความคิดเห็นและการแสดงออก
- การไม่สามารถเป็นตัวของตัวเองได้ จะทำให้อึดอัด โกรธและสูญเสียความมั่นใจ แต่การทำตามความต้องการของตัวเองเสมอ แม้จะบรรลุความต้องการแต่ก็อาจสร้างความขุ่นเคืองหรือความไม่พอใจให้ผู้อื่นด้วย
- บุคลิก ๓ แบบ ในการกล้าแสดงความคิดเห็น ความต้องการและการตอบสนองความต้องการของตัวเอง
  - **แบบที่หนึ่ง** ฉันจะเอาแบบนี้ ฉันไม่สนใจว่าเธออยากเลือกแบบไหน (Aggressive) ไม่ค่อยสนใจความต้องการของผู้อื่น กล้าแสดงออก กล้าทำเพื่อให้ได้ตามที่ต้องการ
  - **แบบที่สอง** ฉันรู้เธออยากได้อะไร และฉันเลือกได้ว่าฉันจะทำอะไร (Assertive) ยอมรับในสิทธิและความต้องการของผู้อื่น รู้จักปกป้องสิทธิและตอบสนองความต้องการของตัวเอง
  - **แบบที่สาม** สำหรับฉันอะไรก็ได้ (Passive) มักคล้อยตามผู้อื่น ไม่ค่อยกล้าแสดงความต้องการและความรู้สึกของตัวเองโดยเฉพาะเรื่องที่ต้องขัดใจผู้อื่น ปฏิเสธไม่เป็น

- การเป็นตัวของตัวเองเริ่มต้นที่
  - ซื่อสัตย์ต่อความคิด ความรู้สึกที่แท้จริงของตัวเอง ถามตัวเองว่าในเหตุการณ์นี้เรารู้สึกอย่างไร อยากทำอย่างไร
  - ตระหนักว่าความรู้สึกน้อยใจ โกรธ รู้สึกไม่ได้รับการยอมรับ เหล่านี้ เป็นความรับผิดชอบของเรามากกว่าเป็นความรับผิดชอบของผู้อื่น เพราะอันที่จริงเราเลือกการตอบสนองทางจิตใจของเราต่อเงื่อนไขต่างๆ ได้มากกว่าการไปบังคับควบคุมสิ่งอื่นๆ หรือบุคคลอื่น เรามักลืมไปว่าเราเองเป็นผู้เลือกที่จะให้ความโกรธ ความเสียใจเกิดขึ้นภายในใจ และเรามักคิดกล่าวโทษคนอื่นว่าเป็นผู้ก่อเหตุอยู่เสมอ แทนที่จะมองเห็นว่าตัวเองต่างหากที่เลือกเป็นอย่างนี้ ดังนั้นเราจึงควรเปลี่ยนแปลงแบบแผนการเลือกตอบสนองของตัวเองมากกว่าการไปพยายามเปลี่ยนแปลงคนอื่น
  - เริ่มจากเรื่องเล็กๆ ที่เกิดขึ้นบ่อยๆ ทบทวนเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นวางแผนว่าเราจะบอกยืนยันความต้องการของเราอย่างไร และลงมือทำ
  - คาดและเตรียมใจไว้ล่วงหน้าถึงปฏิกิริยาโต้ตอบ เราไม่สามารถเปลี่ยนตัวเองได้ด้วยคำพูดประโยคเดียว และการทำให้ผู้อื่นยอมรับก็เช่นเดียวกัน การยอมถอยกลับไปเป็นคนเดิมย่อมง่ายกว่าแต่นั่นก็หมายความว่าเราต้องรับบท "ยอมทน" คอยเก็บงำความรู้สึกผิดหวัง ความไม่พอใจเอาไว้โดยลำพัง
- การบอกยืนยันความต้องการของเราให้ใช้การบอกเล่าถึงตัวเองด้วยประโยคที่ขึ้นต้นด้วย "ฉันรู้สึก.." ไม่ควรใช้รูปประโยคต่อว่า "เธอทำให้ฉัน....." เพราะจะนำไปสู่การโต้เถียง

ข้อเสนอแนะสำหรับผู้ดำเนินกิจกรรม

ผู้เรียนอาจพาดพิงถึงพฤติกรรมของเพื่อนในห้อง นำมาล้อเล่นในระหว่างพูดคุยในกลุ่มย่อย ผู้ดำเนินกิจกรรมควรชี้ว่า แต่ละคนถูกเลี้ยงดูมาต่างกัน แต่กิจกรรมวันนี้จะช่วยให้เรารู้จักว่าเราควรจะติดต่อสัมพันธ์กับเพื่อนๆ อย่างไรให้เกิดความพึงพอใจทั้งสองฝ่าย

ในสังคมไทยที่ให้ความสำคัญกับอาวุโส ผู้เรียนอาจมีประเด็นข้องใจว่าใช้กับเพื่อนได้แต่ไม่แน่ใจในการใช้กับผู้ใหญ่ ผู้ดำเนินกิจกรรมควรชี้ว่าเราไม่อาจเปลี่ยนแปลงคนอื่นได้ ผู้ใหญ่มักทำด้วยความปรารถนาดีและต้องการปกป้องอันตรายจึงสวมบทบาทการเป็นผู้บอกให้เด็กทำตามโดยไม่โต้แย้ง แต่การชี้แจงด้วยท่าทีนุ่มนวล เข้าใจความตั้งใจดีของผู้ใหญ่ก็จะช่วยให้เกิดการรับฟังได้

การวัดและประเมินผล

สังเกตการมีส่วนร่วมในกิจกรรมกลุ่ม และการอภิปรายแลกเปลี่ยน

คำถามท้ายบท

- บอกสิ่งที่นักเรียนต้องการปรับปรุงตนเอง เพื่อให้รู้สึกมั่นใจในตนเองมากขึ้น และพัฒนาความสัมพันธ์กับเพื่อนได้ดีขึ้น

แผ่นกิจกรรม: การบอกความต้องการและการต่อรอง

๑. เพื่อนขอให้เราอยู่รอพบอาจารย์ด้วยกันหลังเลิกเรียน แต่เราอาจจะพลาดรถเที่ยวแรกที่จะกลับบ้าน ทำให้กลับบ้านค่ำกว่าเดิม
๒. เพื่อนนัดกันไปเที่ยวห้างหลังเลิกเรียนแล้วชวนอยู่กินข้าวต่อจนค่ำ แต่บ้านเราอยู่ไกลอยากรีบกลับก่อน
๓. ขณะที่กำลังเล่าเรื่องที่ทะเลาะกับแม่ให้เพื่อนฟัง มีเพื่อนคนหนึ่งพูดแทรกขึ้นมาชวนคุยไปเรื่องอื่น
๔. ขณะที่กำลังรีบทำการบ้านเพื่อส่งให้ทันเวลา เพื่อนมาแซวและเล่นกันเสียงดังอยู่ข้างๆ ทำให้เราทำได้ช้าลงจะทำอย่างไร
๕. ครูให้จับคู่ทำงานด้วยกัน เพื่อนไม่ยอมช่วยทำอ้างว่าไม่ว่าง บอกให้เราทำไปเลย
๖. เพื่อนโทรศัพท์มาหาตอนที่กำลังดูหนังและมีทีท่าว่าจะคุยนาน ถ้าเราอยากดูหนังเรื่องนี้มากจะทำอย่างไร
๗. ขณะยืนรอซื้ออาหารมีคนมาตัดหน้าสั่งอาหารบอกให้แม่ค้าทำให้เขาก่อน จะทำอย่างไร
๘. เพื่อนชอบขอยืมโทรศัพท์มือถือและโทรนาน จนบางครั้งต้องเติมเงินบ่อยๆ วันนี้เพื่อนมาขอยืมอีก
๙. แฟนชอบขอให้ช่วยทำรายงานให้ แล้วไปบอกคนอื่นว่ามีแฟนดีแสนสบายไม่ต้องทำอะไรเอง วันนี้แฟนมาขอให้ช่วยทำรายงานให้อีก
๑๐. แฟนมีกิ๊กและบอกว่าเป็นสิทธิของเขาที่จะทำได้ แต่เราไม่พอใจ
๑๑. สั่งก๋วยเตี๋ยวราดหน้า แต่แม่ค้าเอาผัดไทยมาให้ จะทำอย่างไร

แผ่นกิจกรรม: การบอกความต้องการและการต่อรอง

๑๒. เพื่อนชอบมาข้าหรือไม่มาเลยทั้งที่นัดกันแน่นอนแล้ว ครั้งนี้ก็เหมือนกันพอโทรตามหลังจากรออยู่นานเพื่อนบอกว่าไม่มาแล้ว

๑๓. เพื่อนในกลุ่มชอบเปลี่ยนแผนโดยไม่ค่อยถามความเห็นของเรา คราวนี้นัดไปดูหนังที่เราก็อยากดูแต่พอไปถึงพบว่ากำลังเตรียมเล่นโบว์ลิ่งซึ่งเราไม่อยากเล่น

๑๔. เมื่อความเห็นของเราไม่ตรงกับเพื่อน เราไม่ค่อยอยากขัดคอเพราะมักถูกว่าว่าความคิดไม่เข้าท่า

๑๕. เพื่อนชอบทำให้เราเสียใจด้วยคำพูดที่เราไม่ชอบ เช่น ล้อว่าแต่งตัวเชย หน้าไร้ปัญญา เราไม่ชอบเลยแต่ก็ได้แต่หัวเราะตามเพื่อนไป

ใบความรู้ “ฉันคิดว่า”

ใช้ประโยค “ฉันคิดว่า”

๑. เมื่อต้องการบอกความต้องการหรือเปิดเผยความรู้สึก

๒. เมื่อรู้สึกโกรธ หรือไม่พอใจในการกระทำของคนอื่น

ทบทวนเรื่อง + บอกความรู้สึก + บอกผลกระทบ + ระบุความต้องการ

“ที่แก้วชวนให้อยู่เป็นเพื่อนรออาจารย์ กี้ไม่อยากถึงบ้านค่ำ เดี๋ยวแม่จะว่า ก็เลยจะกลับก่อน”

“ที่ล้อเรื่องเสื้อ แก้วรู้สึกรำคาญ ไม่อยากได้ยินคำพูดแบบนี้อีก”

“เวลาข้าพูดแล้วพวกแกไม่สนใจฟัง ข้ารู้สึกแย่ ให้ข้าพูดจนจบก่อนได้ไหม”

“กี้เข้าใจว่ากล้วยรู้สึกน้อยใจเวลาที่ไม่มีคนอยู่รอ...(กล้วยหงุดหงิด มาบ่นว่าเพื่อนๆ ใจร้ายทิ้งเพื่อนไม่ยอมรอกัน)”

ข้อแตกต่างระหว่าง “ฉันคิดว่า...” กับ “เธอทำให้...”

๑. ประโยค “เธอทำให้...” เป็นการกล่าวโทษอีกฝ่ายหนึ่ง และไม่ได้แสดงถึงความรับผิดชอบต่ออารมณ์ความรู้สึกของตัวเอง

เธอควร/ไม่ควรพูด.....

เธออย่ามาทำให้.....

เป็นเพราะเธอทำ.....

ใบความรู้ “ฉันคิดว่า”

เธอไม่คิดหรือว่า.....
เธอผิดที่.....

๒. การพูดถึงตัวเองเป็นการบอกเล่าให้คนอื่นรู้ว่าเกิดอะไรขึ้น บอกความต้องการที่เรามี บอกความเข้าใจที่เกิดขึ้นจากการรับฟัง การใช้คำพูด “ฉันคิดว่า” เปิดโอกาสให้เพื่อนสามารถบอกได้ในทำนองเดียวกันว่าเขารู้สึกอย่างไรและไม่จำเป็นว่าต้องคิดเหมือนกันในเหตุการณ์เดียวกัน

ตามความคิดของฉัน.....
ฉันอยากให้.....
ฉันรู้สึกว่า.....
ฉันคิดว่า.....
ที่ฉันคิดก็คือ.....

๓. ภาษาท่าทางเป็นส่วนหนึ่งของการบอกเล่า ควรบอกความรู้สึกด้วยน้ำเสียงธรรมดาแทนการแสดงออกด้วยอารมณ์ขุ่นเคือง ควรพูดให้ชัดเจน สบตาผู้ฟัง และพร้อมที่จะตั้งใจฟังอีกฝ่ายหนึ่ง

แต่ก่อน
เราไม่ใส่ใจที่จะรับฟังความเห็น
เมื่อเด็กทำผิดกฎ ผิดระเบียบ
เราก็ว่าไปตามสิ่งที่เราตั้งไว้ว่าต้องทำโทษอย่างไร
แต่เดี๋ยวนี้ เราใช้ความอ่อนโยน
ใช้ไม้นวมกับเด็กมากกว่าใช้ไม้แข็ง

ไพศาล ลาภจรัสแสงโรจน์
รองผู้อำนวยการฝ่ายปกครองและฝ่ายวิชาการ
โรงเรียนเทศบาล ๔ (บ้านเชียงราย) จ.ลำปาง

แผนการเรียนรู้ที่ ๙

อารมณ์โป้

แผนการเรียนรู้ที่ ๙
อารมณ์โป๊

สาระสำคัญ อารมณ์เพศหรือความต้องการทางเพศเกิดขึ้นกับหญิงชายตามธรรมชาติ เกิดขึ้นได้ทั้งจากสิ่งเร้าภายนอก เช่น การมองเห็น ได้ยิน การสัมผัส หรือเกิดจากสิ่งเร้าภายในคือ จินตนาการ วัยรุ่นควรเท่าทันอารมณ์ ความรู้สึก ความต้องการทางเพศของตนเองและรู้วิธีการจัดการหาทางออกที่เหมาะสมโดยไม่ส่งผลกระทบต่อตนเองและผู้อื่น

จุดประสงค์

๑. บอกอาการเมื่อเกิดอารมณ์ความต้องการทางเพศว่าเป็นอย่างไร เมื่อได้เห็นภาพที่กระตุ้นความรู้สึก

๒. บอกวิธีจัดการที่เหมาะสมเมื่อเกิดอารมณ์ทางเพศขึ้น

๓. ตระหนักว่าการช่วยตัวเองเป็นทางเลือกในการจัดการความต้องการทางเพศที่ปลอดภัย

อุปกรณ์ และสื่อ

๑. กระดาษเอสี่แบ่งครึ่ง จำนวนเท่าผู้เรียน
๒. กล่องทึบใส่กระดาษคำตอบสองกล่อง
๓. กระดาษฟลิปชาร์ท ปากกาเคมี กระดาษกาว

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

๑. ผู้ดำเนินกิจกรรมชี้แจงวัตถุประสงค์การเรียนรู้กิจกรรมนี้ว่า เป็นการเรียนรู้เพื่อเท่าทันและจัดการความต้องการทางเพศ
๒. ผู้ดำเนินกิจกรรมเข้าสู่บทเรียนด้วยการถามผู้เรียนว่า
   - ในแต่ละวันเราเห็นภาพโป๊จากที่ใดบ้าง
   - ภาพที่ "โป๊" ในความรู้สึกของแต่ละคนเป็นอย่างไร
๓. ผู้ดำเนินกิจกรรมจดคำตอบที่ได้บนกระดาน และชี้ให้เห็นว่า "ภาพโป๊" เป็นสิ่งที่ปรากฏอยู่ในสังคม และความคิดเห็นที่มีต่อภาพโป๊ก็แตกต่างกันไป รวมทั้งแบบใดจึงถือว่าโป๊ด้วย (อาจหยิบคำตอบที่ได้รับจากผู้เรียนมาชี้ให้เห็นความหลากหลาย)
๔. จากนั้น ผู้ดำเนินกิจกรรมแจกกระดาษเอสี่ให้ทุกคนเขียนคำตอบลงในกระดาษ โดยให้บรรยายว่า
   - เมื่อเราดูภาพโป๊ หรือสื่อโป๊ เราเกิดอาการอย่างไรบ้าง
๕. ให้เวลา ๓ นาที เมื่อหมดเวลา ทุกคนพับกระดาษคำตอบ และหย่อนใส่ในกล่องที่เตรียมไว้แบ่งเป็นกล่องหญิงและกล่องชาย
๖. เมื่อทุกคนหย่อนคำตอบลงกล่องหมดแล้ว ให้ฝ่ายหญิงเลือกหยิบกระดาษคำตอบจากกล่องชาย และฝ่ายชายหยิบกระดาษคำตอบจากกล่องหญิง เมื่อทุกคนหยิบได้แล้ว ให้แต่ละคนอ่านคำตอบในกระดาษที่ตัวเองหยิบได้ให้ทุกคนฟัง
๗. ผู้ดำเนินกิจกรรมแบ่งกลุ่มผู้เรียนหญิง ๒ กลุ่ม ชาย ๒ กลุ่ม ให้แต่ละกลุ่มระดมความคิดเห็นเขียนลงในกระดาษฟลิปชาร์ท

- อารมณ์เพศ (ของหญิงสำหรับกลุ่มหญิง และของชายสำหรับกลุ่มชาย) เกิดขึ้นได้อย่างไรบ้าง
- เมื่อมีความต้องการทางเพศ จะสังเกตได้อย่างไร
- บอกวิธีจัดการอารมณ์ทางเพศ

๘. ให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนออกมานำเสนอต่อกลุ่มใหญ่ กลุ่มละ ๒ นาที

๙. ผู้ดำเนินกิจกรรมชวนคิดชวนคุยหลังจากการนำเสนอของทุกกลุ่ม

คำถามชวนคิด

- ภาพที่ให้ความรู้สึก "โป๊" ของแต่ละคนเหมือนหรือต่างกัน อย่างไร
- ทำไมเราถึงเกิดอารมณ์ทางเพศเมื่อเห็นภาพ "โป๊"
- ผู้หญิง ผู้ชาย มีการแสดงออกในเรื่องอารมณ์ทางเพศเหมือนหรือต่างกันอย่างไร
- วิธีจัดการกับอารมณ์ทางเพศของหญิงกับชายเหมือนหรือแตกต่างกันหรือไม่ อย่างไร
- มีวิธีใดบ้างที่แต่ละกลุ่มเสนอมา ซึ่งอาจส่งผลกระทบต่อผู้อื่น

๑๐. ผู้ดำเนินกิจกรรมสรุปการอภิปรายและเพิ่มเติมประเด็น ดังนี้

- เราอยู่ในสังคมที่นำภาพ/หนังโป๊มาเป็นจุดขาย สิ่งเหล่านี้มีผลต่อการกระตุ้นอารมณ์เพศ เราศึกษาเรื่องนี้เพื่อสามารถจัดการกับสิ่งเร้าเหล่านี้ได้อย่างเหมาะสม เนื่องจากการเกิดอารมณ์ของมนุษย์เป็นกลไกการตอบสนองต่อสิ่งเร้าตามธรรมชาติ เช่น อยากอาหารเมื่อได้กลิ่น ฯลฯ อารมณ์เพศก็เช่นเดียวกัน แต่เรื่องนี้สังคมไม่ได้เปิดให้เป็นเรื่องที่คุยกันโดยทั่วไป ทำให้เราขาดข้อมูลที่รอบด้านในการดูแลตัวเอง
- อารมณ์ความต้องการทางเพศเป็นเรื่องธรรมชาติที่เกิดขึ้นได้กับทุกคน ทั้งเพศหญิงเพศชาย แต่ละบุคคลมีระดับความต้องการทางเพศไม่เท่ากัน และแต่ละคนก็มีสิ่งกระตุ้นให้เกิดอารมณ์ทางเพศต่างกัน เช่น บางคนชอบดูหน้าอกใหญ่ บางคนชอบดูน่อง เอวหรือสะโพก มีกล้าม ผิวคล้ำ หน้าตี๋ ขาวสะอาด เป็นต้น

- ทั้งหญิงชายสามารถใช้จินตนาการต่อเติมจากสิ่งเร้าไปสู่ความต้องการที่จะมีเพศสัมพันธ์ จนเกิดปฏิกิริยาทางกาย เช่น ใจเต้นแรง หน้าแดง ร้อนวูบวาบบริเวณท้องน้อย ขนลุกเสียว อวัยวะเพศแข็งตัวในผู้ชาย หัวนมตึง มีน้ำหล่อลื่นบริเวณช่องคลอด เป็นต้น
- เมื่อแต่ละคนเกิดอารมณ์ทางเพศ มีวิธีการจัดการได้หลากหลาย เช่น หลีกเลี่ยงที่จะถูกกระตุ้นด้วยสิ่งเร้า หันเหความสนใจไปทำกิจกรรมอื่น หรือการช่วยตัวเอง (การสำเร็จความใคร่ด้วยตัวเอง)
- การช่วยตัวเอง หมายถึง การสัมผัสเนื้อตัวร่างกายบริเวณที่ทำให้เกิดความรู้สึกดี เช่น อวัยวะเพศ บวกกับจินตนาการ เป็นวิธีการระบายความต้องการทางเพศโดยไม่ต้องมีเพศสัมพันธ์ และไม่ทำให้เกิดผลกระทบอื่นๆ ตามมา
- หลายคนสงสัยและรู้สึกกังวลใจ เมื่อพูดถึงการช่วยตัวเอง เช่น ทำได้หรือไม่ ผิดปกติหรือไม่ ความถี่ในการช่วยตัวเอง ช่วยตัวเองแล้วจะเกิดผลกระทบต่อร่างกายหรือไม่ (หยุดสูง อวัยวะเพศจะใหญ่ขึ้น คล้ำขึ้น ฯลฯ) ซึ่งเรื่องราวที่ได้ยินมาเหล่านั้นเป็นความเชื่อไม่ใช่ข้อเท็จจริง เพราะทางการแพทย์ยืนยันว่าการช่วยตัวเองไม่มีผลใดๆ ต่ออวัยวะเพศและร่างกายส่วนอื่น อาจทำให้อ่อนเพลียบ้างหากช่วยตัวเองวันละหลายๆ ครั้ง แต่ก็ไม่ได้ส่งผลต่อสุขภาพ เมื่อได้นอนหลับพักผ่อนเพียงพอ
- การช่วยตัวเองเป็นทางเลือกในการจัดการอารมณ์ทางเพศสำหรับทั้งเพศชายและหญิง

ข้อเสนอแนะสำหรับผู้ดำเนินกิจกรรม

- ผู้ดำเนินกิจกรรมควรย้ำกติกาที่ตกลงกันไว้ และระวังท่าทีของตนที่จะไม่แสดงความเคอะเขินเมื่ออธิบายเรื่องอารมณ์ทางเพศและการช่วยตัวเอง เพื่อทำให้ผู้เรียนรู้สึกปลอดภัยและกล้าแลกเปลี่ยนความเห็นกันได้โดยไม่รู้สึกว่าอาจถูกล้อเลียนจากการแลกเปลี่ยนในกลุ่ม การเปิดกว้างสำหรับการแสดงความคิดเห็น แต่ไม่บังคับ ช่วยสร้างความรู้สึกปลอดภัยที่จะแสดงความคิดเห็น การเขียนเป็นวิธีหนึ่งที่นำมาใช้ได้
- ทางเลือกของกิจกรรมนี้คือ การนำภาพโป๊ที่วางขายอยู่ในท้องตลาด มาใช้เป็นสื่อการเรียนรู้ แต่ทั้งนี้อาจมีผลกระทบต่อครู/โรงเรียน หากมีการนำไปพูดต่อโดยให้ข้อมูลไม่ครบถ้วน ทำให้

เกิดความไม่เข้าใจในจุดประสงค์ ดังนั้น วิธีการที่กิจกรรมนี้นำเสนอคือ ไม่ใช้สื่อเลย เพราะประเมินว่าผู้เรียนส่วนใหญ่ล้วนแต่เคยดูมาก่อน อย่างไรก็ดี ควรทำความเข้าใจกับผู้เรียนให้ชัดเจนว่าการนำไปเล่าต่อควรพูดให้ข้อมูลอย่างครบถ้วน หลักการที่ควรชี้แจงกับผู้ที่เกี่ยวข้องคือ สื่อเหล่านี้มีทั่วไป จะเตรียมผู้เรียนอย่างไรให้รู้เท่าทันโดยหวังผลว่าจะช่วยให้เรียนรู้ว่าจะยับยั้งชั่งใจได้อย่างไรถ้าต้องอยู่ในเหตุการณ์ที่มีการกระตุ้นอารมณ์

การวัดและประเมินผล

สังเกตการมีส่วนร่วมในกิจกรรมกลุ่ม และการอภิปรายแลกเปลี่ยน

คำถามท้ายบท

- เมื่อเกิดความต้องการทางเพศขึ้นมา ระหว่างนั่งดูภาพยนตร์กับเพื่อนต่างเพศที่บ้าน จะทำอย่างไร

แผนการเรียนรู้ที่ ๑๐

ไขความรู้เรื่องเอกส์

แผนการเรียนรู้ที่ ๑๐
ไขความรู้เรื่องเอดส์

สาระสำคัญ ความกังวลใจต่อเรื่องเอดส์ของคนส่วนใหญ่เป็นเรื่องเกี่ยวกับการติดต่อและไม่ติดต่อ ซึ่งเป็นผลจากการขาดข้อมูลที่ชัดเจนหรือได้รับข้อมูลที่ไม่ถูกต้อง อันอาจส่งผลให้เกิดการประเมินความเสี่ยงของตนผิดพลาดและก่อให้เกิดทัศนะเชิงลบต่อผู้ติดเชื้อเอชไอวี นำไปสู่การรังเกียจกีดกัน หลักการ QQR จะช่วยในการทำความเข้าใจเรื่องโอกาสเสี่ยงในการติดเชื้อได้อย่างถูกต้องมากขึ้น

จุดประสงค์

๑. ระบุวิธีการติดต่อของเชื้อเอชไอวีได้

๒. สามารถใช้หลัก QQR ในการวิเคราะห์เพื่อประเมินโอกาสเสี่ยงต่อการติดเชื้อเอชไอวีได้

อุปกรณ์ และสื่อ

๑. บัตรระบุระดับความเสี่ยงจำนวน ๖ ชุด แต่ละชุดประกอบด้วย
   - บัตรระดับความเสี่ยง ๔ ใบ คือ เสี่ยงมาก เสี่ยงปานกลาง เสี่ยงน้อยมาก และไม่เสี่ยง

- บัตรพฤติกรรมต่างๆ จำนวน ๖ ชุดๆ ละ ๑๓ ใบ

- เพศสัมพันธ์ที่มีการสอดใส่โดยไม่ใช้ถุงยางอนามัย
- การใช้เข็มฉีดยาเสพติดร่วมกับผู้อื่น
- การจูบปาก
- การดูแลปฐมพยาบาลเบื้องต้น
- การใช้กรรไกรตัดเล็บ มีดโกนร่วมกัน
- การจับมือ โอบกอดกัน
- เพศสัมพันธ์โดยใช้ถุงยางอนามัย
- การช่วยตัวเอง
- การใช้ชีวิตประจำวันในบ้านด้วยกัน
- การเล่นกีฬาด้วยกัน
- ยุงกัด
- การสัมผัส แผล เลือด น้ำเหลืองของผู้ติดเชื้อ
- เด็กทารกที่ดูดน้ำนมแม่ที่มีเชื้อเอชไอวี

๒. กระดาษฟลิปชาร์ท ปากกาเคมี กระดาษกาว

๓. เอกสารประกอบ ๑ หลักการ QQR (ผู้ดำเนินกิจกรรมควรเตรียมเขียนลงบนแผ่นใส หรือกระดาษฟลิปชาร์ทเพื่อใช้ประกอบการอธิบาย)

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

๑. ผู้ดำเนินกิจกรรมชี้แจงวัตถุประสงค์การเรียนรู้กิจกรรมนี้ว่าเป็นการทบทวนความเข้าใจในเรื่องเอดส์

๒. แบ่งผู้เรียนออกเป็น ๕ กลุ่ม อธิบายว่าแต่ละกลุ่มจะได้รับบัตรคำกลุ่มละ ๑ ชุด (๑๓ ใบ) และกระดาษฟลิปชาร์ทที่ติดบัตรความเสี่ยงทั้ง ๔ ระดับไว้แล้ว

เสี่ยงมาก	เสี่ยงปานกลาง	เสี่ยงน้อยมาก	ไม่เสี่ยง

๓. ก่อนที่จะแจกบัตรคำ ให้ผู้ดำเนินกิจกรรมอธิบายการเล่นกิจกรรมก่อน ดังนี้

- ให้แต่ละกลุ่มช่วยกันพิจารณาข้อความบนบัตร ๑๓ ใบที่ได้รับ ว่าหากเรากระทำหรือมีพฤติกรรมดังกล่าวกับผู้มีเชื้อเอชไอวี จะทำให้เรามีโอกาสเสี่ยงต่อการได้รับเชื้อเอชไอวีในระดับใด เช่น หากเราจูบปากกับผู้ที่มีเชื้อเอชไอวี เราจะมีความเสี่ยงต่อการได้รับเชื้อเอชไอวีระดับใด
- อธิบายความหมายของระดับความเสี่ยงแต่ละระดับ ดังนี้

เสี่ยงมาก มีความเสี่ยงในระดับที่มีโอกาสได้รับเชื้อสูงมากและคนส่วนใหญ่ได้รับเชื้อเอชไอวีจากความเสี่ยงนั้นๆ

เสี่ยงปานกลาง มีความเสี่ยงที่จะได้รับเชื้อเอชไอวีอยู่บ้าง แต่ไม่มากเท่ากับเสี่ยงมาก

เสี่ยงน้อยมาก มีความเสี่ยงในเชิงทฤษฎี แต่ในทางเป็นจริง โอกาสและความเป็นไปได้ที่จะได้รับเชื้อเอชไอวีจากการกระทำนั้นๆ แทบไม่มีเลยและไม่ปรากฏ หรือมีกรณีน้อยมากๆ ว่ามีคนได้รับเชื้อเอชไอวีจากช่องทางนั้นๆ

ไม่เสี่ยง เป็นการกระทำหรือช่องทางที่ไม่มีโอกาสเสี่ยงต่อการรับเชื้อเอชไอวีเลย

๔. จากนั้น แจกบัตรคำให้กลุ่มละ ๑ ชุด (๑๓ ใบ) และกระดาษฟลิปชาร์ทที่ติดบัตรความเสี่ยงทั้ง ๔ ระดับไว้แล้ว ย้ำว่าให้สมาชิกในกลุ่มช่วยกันพิจารณาและอภิปรายถึงเหตุผลว่า เพราะเหตุใดจึงคิดว่าแต่ละการกระทำหรือพฤติกรรมมีความเสี่ยงอยู่ในระดับนั้นๆ ก่อนที่จะวางบัตรลงในช่องที่ทุกคนเห็นร่วมกัน ให้เวลาแต่ละกลุ่ม ๑๐ นาที

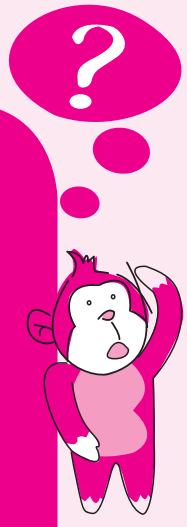
๕. เมื่อหมดเวลา ผู้ดำเนินกิจกรรมนำบัตรคำที่เตรียมไว้อีก ๑ ชุดมาอธิบาย โดยอ่านบัตรคำทีละใบ และถามความคิดเห็นของแต่ละกลุ่มว่า วางบัตรคำนั้นไว้ในความเสี่ยงระดับใด พร้อมขอเหตุผล จนครบทั้ง ๑๓ ใบ ในกรณีที่ทุกกลุ่มมีความเห็นตรงกัน ให้ติดบัตรคำในช่องระดับความเสี่ยงนั้น แต่ในกรณีที่แต่ละกลุ่มเห็นไม่ตรงกัน ให้ติดบัตรคำนั้นแยกไว้ต่างหาก

๖. เมื่อถามครบ ๑๓ ใบแล้ว ผู้ดำเนินกิจกรรมอธิบายหลักการประเมินระดับความเสี่ยง QQR ให้กับผู้เรียน (เอกสารประกอบ ๑)

๗. หลังจากนั้นให้ช่วยกันใช้หลักการ QQR เพื่ออธิบายบัตรคำแต่ละใบ โดยเริ่มจากใบที่ผู้เรียนทุกคนเห็นตรงกัน ส่วนบัตรคำที่เห็นไม่ตรงกัน ให้ผู้เรียนใช้หลักการ QQR ช่วยในการหาคำตอบร่วมกัน โดยผู้ดำเนินกิจกรรมช่วยให้ความกระจ่างและให้ข้อมูลเพิ่มเติม

๘. เมื่อครบทั้ง ๑๓ บัตรคำ ถามผู้เรียนว่ามีคำถามเกี่ยวกับเรื่องการติดต่อของเชื้อเอชไอวีอื่นๆ อีกหรือไม่ หากมีให้กลุ่มช่วยกันใช้หลัก QQR ในการอธิบาย

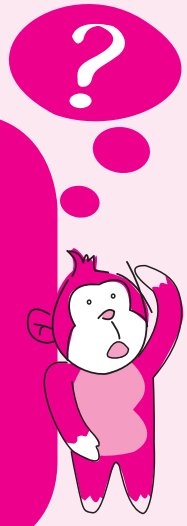
๙. ผู้ดำเนินกิจกรรมชวนคุย โดยใช้คำถามดังนี้



คำถามชวนคิด

- จากกิจกรรมนี้ นักเรียนคิดว่า การติดเชื้อเอชไอวี เป็นเรื่องง่ายหรือยากอย่างไร
  (คนทั่วไปมักคิดว่าเชื้อเอชไอวีติดต่อกันได้ง่าย แต่จากกิจกรรมนี้ชี้ให้เห็นว่า เอชไอวีมิได้ติดต่อกันง่ายเลย ช่องทางการติดต่อมีเพียง ๓ ช่องทาง และยังจำเป็นต้องมีองค์ประกอบอื่นๆ ดังที่ได้อธิบายในหลักการ QQR)
- คนส่วนใหญ่ที่ได้รับเชื้อไปแล้ว ส่วนใหญ่ได้รับเชื้อจากช่องทางใด
  (โอกาสเสี่ยงที่สำคัญต่อการได้รับเชื้อเอชไอวี โดยเฉพาะในประเทศไทยคือ การมีเพศสัมพันธ์แบบสอดใส่โดยไม่มีการป้องกันกับคนที่เราไม่ทราบว่ามีเชื้อหรือไม่ และการใช้เข็มฉีดยาเสพติดร่วมกัน)
- นักเรียนคิดว่าคนส่วนใหญ่กังวลว่าตนเองจะติดเชื้อ จากการกระทำที่ไม่มีโอกาสทำให้ติดได้ (ในช่องไม่เสี่ยง หรือเสี่ยงน้อยมาก) หรือจากพฤติกรรมที่มีโอกาสเสี่ยงต่อการติดเชื้อสูง (ในช่องเสี่ยงมาก)
  (การใช้ชีวิตประจำวันร่วมกันกับผู้มีเชื้อเอชไอวีที่บ้าน ที่โรงเรียน ที่ทำงาน หรือชุมชน ไม่สามารถทำให้เราได้รับเชื้อ แต่เรามักลืมคิดว่า การมีเพศสัมพันธ์ของเราอาจนำไปสู่โอกาสเสี่ยงต่อการรับเชื้อหากเราไม่ป้องกัน)

คำถามชวนคิด



- นักเรียนคิดว่าการรังเกียจ กีดกัน และเลือกปฏิบัติต่อผู้ติดเชื้อ เกิดขึ้นเพราะเหตุใด

  (ความกังวลใจเรื่องเอดส์ของคนส่วนใหญ่ เป็นเรื่องเกี่ยวกับการติดต่อและไม่ติดต่อ ซึ่งเป็นผลมาจากการขาดข้อมูลที่ชัดเจนและได้รับข้อมูลที่ไม่ถูกต้อง ทำให้รู้สึกว่าเชื้อเอชไอวีติดต่อง่าย และยังก่อให้เกิดความรู้สึกและทัศนะที่ไม่ดีต่อผู้ติดเชื้อ ซึ่งนำไปสู่การรังเกียจกีดกัน)

๑๐. ผู้ดำเนินกิจกรรมสรุปการอภิปรายและเพิ่มเติมประเด็น ดังนี้

- คนทั่วไปมักคิดว่าเชื้อเอชไอวีติดต่อกันได้ง่าย แต่จากกิจกรรมนี้ชี้ให้เห็นว่า ช่องทางการติดต่อของเชื้อนี้มีเพียง ๓ ทาง และยังจำเป็นต้องมีองค์ประกอบอื่นๆ ดังที่อธิบายในหลักการ QQR การใช้ชีวิตร่วมกันจึงไม่ทำให้ติดเชื้อได้ง่ายๆ
- โอกาสเสี่ยงที่สำคัญต่อการได้รับเชื้อเอชไอวี (โดยเฉพาะในประเทศไทย) คือ การมีเพศสัมพันธ์แบบสอดใส่โดยไม่มีการป้องกันกับคนที่เราไม่รู้ว่ามีเชื้อหรือไม่ รวมทั้งการใช้เข็มฉีดยาเสพติดร่วมกัน
- การใช้ชีวิตประจำวันร่วมกันกับผู้มีเชื้อเอชไอวีที่บ้าน ที่โรงเรียน ที่ทำงาน หรือในชุมชนไม่สามารถทำให้เราได้รับเชื้อได้
- ความกังวลใจต่อเรื่องเอดส์ของคนส่วนใหญ่เป็นเรื่องเกี่ยวกับการติด และไม่ติด ซึ่งเป็นผลจากการขาดข้อมูลที่ชัดเจน ได้รับข้อมูลที่ไม่ถูกต้อง ตลอดจนข้อมูลที่ได้ปะปนกันระหว่างข้อเท็จจริงกับทัศนะและความเชื่อของผู้ให้ข้อมูล ซึ่งมีผลทำให้ข้อมูลบิดเบือนจากความเป็นจริง

- ผลของการได้รับข้อมูลที่ไม่ชัดเจน อาจส่งผลให้เกิดการประเมินความเสี่ยงของตนเองพลาด ขาดข้อมูล ขาดทางเลือกและความมั่นใจในการเลือกวิธีการป้องกันหรือลดโอกาสเสี่ยงต่อการติดเชื้อเอชไอวี รวมทั้งยังอาจก่อให้เกิดทัศนะเชิงลบ และความรู้สึกไม่ดีต่อผู้ติดเชื้อ ซึ่งนำไปสู่การรังเกียจกีดกัน

ข้อเสนอแนะสำหรับผู้ดำเนินกิจกรรม

ขณะดำเนินกิจกรรม ควรกระตุ้นให้ผู้เรียนที่ไม่ค่อยแสดงความคิดเห็นได้มีโอกาสพูดบ้าง หากมีคนที่แสดงความคิดเห็นมากอยู่ไม่กี่คน อาจทำให้บางคนไม่กล้าแลกเปลี่ยน

การวัดและประเมินผล

สังเกตการมีส่วนร่วมในกิจกรรมกลุ่ม และการอภิปรายแลกเปลี่ยน

คำถามท้ายบท

- ถ้ามีเพื่อนมาขอคำปรึกษาว่ามีผู้ติดเชื้อเอชไอวีอาศัยอยู่ร่วมบ้านเดียวกัน จึงกลัวติดเชื้อ นักเรียนจะอธิบายให้เพื่อนคลายความกังวลใจได้อย่างไร

เอกสารประกอบ ๑

หลักการ QQR เพื่ออธิบายโอกาสเสี่ยงในการรับเชื้อเอชไอวี

การที่คนๆ หนึ่ง จะรับเชื้อเอชไอวี (HIV) เข้าสู่ร่างกายได้จะต้องประกอบด้วย ๓ ปัจจัย ดังนี้

๑. **ปริมาณและแหล่งที่อยู่ของเชื้อ** (Quantity and Source)

- ต้องมีจำนวนเชื้อ HIV ในปริมาณมากพอในสารคัดหลั่งที่เป็นที่อยู่ของเชื้อ
- เชื้อ HIV (Human Immune-deficiency Virus) อยู่ในคนเท่านั้น
- เชื้อ HIV จะอยู่ในสารคัดหลั่งบางอย่างในร่างกายของคนที่มีเชื้อ HIV ได้แก่ เลือด น้ำอสุจิ น้ำในช่องคลอด และน้ำนมแม่ ตามลำดับ

๒. **คุณภาพของเชื้อ** (Quality)

- เชื้อ HIV ต้องมีคุณภาพมากพอ
- เชื้อ HIV ไม่สามารถมีชีวิตอยู่นอกร่างกายคนได้
- สภาพในร่างกายและสภาพแวดล้อมบางอย่าง มีผลทำให้เชื้อไม่สามารถอยู่ได้ เช่น กรดน้ำลาย/ในกระเพาะอาหาร สภาพอากาศ ความร้อน ความแห้ง ความชื้น ฯลฯ

๓. **ช่องทางการติดต่อ** (Route of Transmission)

ไวรัส HIV จะต้องถูกส่งผ่านจากคนที่มีเชื้อไปยังอีกคนหนึ่ง โดยเชื้อจะต้องตรงเข้าสู่กระแสเลือดใน ๓ ช่องทาง คือ

- ทางเพศสัมพันธ์แบบสอดใส่โดยไม่ได้ป้องกัน
- ทางการใช้เข็มฉีดยาเสพติดร่วมกัน
- ทางการติดต่อจากแม่สู่ลูก

เอกสารประกอบ ๑

หลักการ QQR เพื่ออธิบายโอกาสเสี่ยงในการรับเชื้อเอชไอวี

ในการอธิบายเรื่องโอกาสเสี่ยง นอกจากหลักการ QQR แล้ว ผู้ดำเนินกิจกรรมต้องอธิบายหรือชวนให้ผู้เรียนคำนึงถึง

ช่องทางเข้า - ช่องทางออก เนื่องจากการติดเชื้อจำเป็นต้องมีเชื้อ HIV ออกจากร่างกายของผู้มีเชื้อ และคนที่จะได้รับเชื้อจะต้องมีช่องทางที่จะให้เชื้อเข้าสู่ร่างกายจนทำให้เกิดการติดเชื้อได้

ความเป็นไปได้ที่จะเกิดขึ้น เนื่องจากคำถามและความกังวลใจในเรื่องเอดส์มักเป็นเรื่องจินตนาการหรือสมมติในสิ่งที่เกิดขึ้นได้ยากในชีวิตจริง ผู้ดำเนินกิจกรรมจึงจำเป็นต้องกระตุ้นให้คิดถึงความเป็นไปได้ที่จะเกิดขึ้น

แนวทางการพูดคุยสำหรับแต่ละบัตรคำ

๑. เพศสัมพันธ์ที่มีการสอดใส่โดยไม่ใช้ถุงยางอนามัย

จากองค์ประกอบ QQR เมื่อดูแต่ละองค์ประกอบ พบว่า

- ปริมาณและแหล่งที่อยู่ เชื้ออยู่ที่น้ำอสุจิ และน้ำในช่องคลอด
- คุณภาพยังดีเพราะยังอยู่ภายในร่างกายยังไม่ได้ออกนอกร่างกาย
- ช่องทางเข้าก็คือเมื่อมีการสอดใส่อวัยวะเพศ น้ำอสุจิหรือน้ำในช่องคลอดอีกฝ่ายก็จะเข้าสู่ร่างกายโดยไม่ต้องออกนอกร่างกายเลย และเชื้อจะผ่านเยื่อบุอ่อนเข้าสู่กระแสเลือด โดยผู้ชายเชื้อเข้าตรงปลายอวัยวะเพศและในท่อปัสสาวะผ่านเยื่อบุอ่อนเข้าสู่กระแสเลือด ส่วนผู้หญิงก็จะซึมผ่านผนังช่องคลอดและเข้าสู่กระแสเลือด

๒. การใช้เข็มฉีดยาเสพติดร่วมกับผู้อื่น

เชื้อจะอยู่ที่เลือดและเลือดส่วนใหญ่ก็จะค้างอยู่ในกระบอกฉีด ไม่ใช่ตรงปลายเข็ม เพราะการใช้ยาเสพติดชนิดฉีดต้องมีการดึงเลือดเข้ามาผสมกับยาเสพติดและดึงเข้าดึงออก หรือที่เรียกว่า "โช๊ก" และถึงแม้เลือดออกนอกร่างกายแล้ว แต่ส่วนใหญ่ผู้ใช้ยามักจะใช้เข็มและกระบอกฉีดต่อกันทันที ทำให้เชื้อยังมีคุณภาพและเข้าสู่กระแสเลือดโดยตรง

๓. การจูบปาก

ชวนคุยทีละองค์ประกอบ

- ปริมาณและแหล่งที่อยู่ของเชื้อ เชื้อไม่มีในน้ำลายหรือมีน้อยมากจนไม่สามารถทำให้ติดได้
- คุณภาพ กรดในน้ำลายก็เป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้เชื้อด้อยคุณภาพ
- ช่องทางเข้า เชื้อเข้าสู่ปากลงกระเพาะ ซึ่งกรดในกระเพาะก็มีผลต่อเชื้อ และไม่ใช่ช่องทางในการติดต่อ

ข้อสงสัยในประเด็น "จูบปาก" คือ ถ้ามีแผลในปากหรือเลือดออกตามไรฟัน สิ่งที่ต้องชวนคุยคือ

- หากเป็นแผลในปาก นึกถึงแผลแบบไหน มีปริมาณเลือดมากน้อยแค่ไหน มากขนาดทำให้น้ำลายเจือจางไม่ได้เลยหรือไม่
- และที่สำคัญคือ มีแผลสดขนาดที่มีเลือดออกในปริมาณมาก แล้วจะจูบปากกันได้อย่างไร (เมื่อพิจารณา "ความเป็นไปได้ที่จะเกิดขึ้น" ประกอบ)

นอกจากนั้น ยังไม่พบว่ามีการติดเชื้อจากการจูบปากแต่พบว่า การจูบปากจะนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์

๔. การดูแลปฐมพยาบาลเบื้องต้น

ชวนคิดทีละข้อว่า

- การปฐมพยาบาลนึกถึงอะไรบ้าง
- สิ่งที่นึกจะเข้าองค์ประกอบครบปัจจัยเสี่ยง ๓ ข้อหรือไม่
- หากนึกถึง "การทำแผล" ให้ชวนคิดถึงวิธีการทำแผลว่าทำอย่างไรและจะมีโอกาสเสี่ยงอย่างไร เราจะมีโอกาสสัมผัสแผลโดยตรงหรือไม่
- แต่ถ้านึกถึงการไปสัมผัสเลือด ให้ชวนคุยในข้อสัมผัสเลือด

๕. การใช้กรรไกรตัดเล็บ มีดโกนร่วมกัน

ชวนคิดทีละข้อว่า

- แหล่งที่อยู่ของเชื้ออยู่ที่ไหน ถ้าตอบว่าเลือดก็ต้องชวนคุยกันว่าถ้าโกนหนวดหรือตัดเล็บบาดเข้าเนื้อ เลือดจะอยู่ที่ไหน และถ้าจะโกนให้เลือดติดใบมีดต้องโกนอย่างไร (ซึ่งข้อเท็จจริงคือ เลือดจะออกมาทันทีหลังจากการเกิดบาดแผล ซึ่งหมายความว่า

กว่าเลือดจะออก มีดโกนหรือกรรไกรก็ผ่านไปแล้ว) และหากมีเลือดติดที่ใบมีดโกนจริง ปริมาณเลือดมากหรือน้อย

- คุณภาพของเชื้อที่อยู่ในเลือดบนมีดโกนมีหรือไม่เพราะว่าอะไร และถ้าเป็นเลือดที่มีคุณภาพต้องมีลักษณะอย่างไร (ต้องเป็นเลือดสด) และหากมองเห็นเลือดบนใบมีดได้ เราจะใช้ใบมีดนั้นเลยหรือไม่ และเลือดที่ติดบนใบมีดจะเข้าสู่ร่างกายได้อย่างไร
- โอกาสที่จะเกิดขึ้นจริง ที่จะทำให้เกิดความเสี่ยงก็คือต้องโกนหนวดช้าๆ เพื่อให้มีดบาดและมีเลือดติดอยู่ที่ใบมีด โดยต้องมีปริมาณที่มองเห็นหรือมากพอ และต้องใช้ใบมีดนั้นต่อเนื่องทันทีเพื่อให้เชื้อมีคุณภาพ และต้องโกนแบบให้เกิดบาดแผลลึกเพื่อที่จะเปิดช่องทางเข้า ซึ่งต้องถามว่าในชีวิตจริงของเราจะเกิดเหตุการณ์แบบนี้ขึ้นหรือไม่

๖. การจับมือ โอบกอดกัน

ถามทีละข้อเรื่องปริมาณแหล่งที่อยู่ของเชื้อ คุณภาพ และช่องทางเข้าว่ามีหรือไม่

๗. เพศสัมพันธ์โดยใช้ถุงยางอนามัย

- ปริมาณและแหล่งที่อยู่ เชื้ออยู่ในอสุจิและน้ำในช่องคลอด
- คุณภาพ ยังดีเพราะอยู่ในร่างกาย
- ช่องทางเข้า เข้าสู่ร่างกายอย่างไร (ไม่มีช่องเข้า เพราะมีถุงยางกั้น)

อย่างไรก็ดี คนมักจะกังวลใจกับถุงยางว่าปลอดภัยแต่ไหน โดยคุณภาพถุงยางป้องกันได้ แต่มักจะมีปัญหาเรื่อง "การใช้" ที่พบบ่อยก็คือ จะใช้ถุงยางเมื่อใกล้จะถึงจุดสุดยอด เพื่อป้องกันการตั้งครรภ์เท่านั้นไม่ได้ใช้ตั้งแต่เริ่มสอดใส่ในช่วงแรกๆ หรือเมื่อถึงจุดสุดยอดแล้ว ก็ไม่ถอนอวัยวะเพศออกในขณะที่ยังแข็งตัวทำให้อวัยวะเพศอ่อนตัวและถุงยางหลุดในช่องคลอด

๘. การช่วยตัวเอง

เป็นทางเลือกในการผ่อนคลายอารมณ์เพศที่ไม่มีความเสี่ยงอะไรเลยและปลอดภัยด้วย

๙. การใช้ชีวิตประจำวันในบ้านด้วยกัน

- ชีวิตประจำวันนึกถึงอะไรบ้าง (กินข้าว กอดคอ เข้าห้องน้ำ ใช้เสื้อผ้าด้วยกัน ฯลฯ)
- และชวนดูว่าสิ่งที่เรานึกถึงเข้าองค์ประกอบครบทั้ง ๓ องค์ประกอบหรือไม่
- หากพูดถึงเรื่องแผล ให้ไปคุยถึงเรื่องสัมผัสเลือด

๑๐. การเล่นกีฬาด้วยกัน

ชวนคิดถึงกีฬาอะไรบ้างที่เราจะเสี่ยงและสถานการณ์ใดบ้างที่จะทำให้มีโอกาส โดยใช้องค์ประกอบ ๓ ปัจจัยมาเทียบเคียงว่าเป็นอย่างไร และจะมีโอกาสเกิดขึ้นได้จริงมากน้อยในชีวิตอย่างไร

(เมจิก จอนสัน นักกีฬาบาสเกตบอล NBA ของอเมริกาก็ติดเชื้อแต่ก็ยังเล่นบาสฯ ได้ปกติ ปัจจุบันเป็นผู้ฝึกสอนบาสเกตบอลและก็ยังเล่นกีฬาอยู่บ้าง)

๑๑. ยุงกัด

- ปริมาณและแหล่งที่อยู่ ไม่มี เพราะเชื้อไม่สามารถอยู่ในสัตว์ได้

๑๒. การสัมผัส แผล เลือด น้ำเหลืองของผู้ติดเชื้อ

- ปริมาณและแหล่งที่อยู่ของเชื้อ คือ เลือด
- คุณภาพ ต้องถามว่าเลือดที่สัมผัสเป็นอย่างไร สดหรือไม่ ถ้าเป็นเลือดที่แห้งเชื้อก็ไม่มีคุณภาพ ไม่สามารถทำให้ติดต่อได้
- ช่องทางเข้า จะเข้าร่างกายเราได้อย่างไร เพราะผิวหนังสภาพปกติสามารถป้องกันได้ ๑๐๐%
- ถ้าเป็นบาดแผล
  - ลักษณะแผลต้องเปิด ลึกและสด (โดยกลไกธรรมชาติของร่างกาย ร่างกายจะสร้าง NET คล้ายตาข่าย ขึ้นมาคลุมเมื่อเกิดบาดแผลเพื่อปิดป้องกันเชื้อโรคไม่ให้เข้าและป้องกันไม่ให้เลือดออก)
  - แผลต้องเปิดลึก เพราะเมื่อเกิดบาดแผล โดยธรรมชาติของร่างกาย เลือดเราจะไหลออก และไม่ได้ดูดเลือดอีกฝ่ายเข้ามา ดังนั้น ถ้าจะเกิดความเสี่ยง จะต้องไปสัมผัสแผลลึก สด และต้องมีปริมาณเลือดมาก รวมทั้งจะเข้าร่างกายอีกฝ่ายหนึ่งได้ อีกฝ่ายต้องมีแผลลึก สด เช่นกัน เป็นลักษณะแผลชนแผลเพื่อมีโอกาสในการนำเลือดเข้าสู่ร่างกาย
  - โอกาสดังกล่าวเกิดขึ้นในชีวิตจริงได้หรือไม่ อย่างไรบ้าง

๑๓. เด็กทารกที่ดูดน้ำนมแม่ที่มีเชื้อเอชไอวี

- โอกาสเด็กที่อยู่ในครรภ์แม่ที่ติดเชื้อถ้าคลอดตามธรรมชาติปกติจะมีโอกาสรับเชื้อประมาณ ๓๐% ทั้งนี้ โอกาสการติดเชื้อของทารกอาจเกิดขึ้นได้ในช่วงใดช่วงหนึ่งใน ๓ ระยะต่อไปนี้
  - ระหว่างตั้งครรภ์ เกิดจาก "รก" ที่ผิดปกติทำให้เลือดแม่สามารถซึมผ่านเข้าไปถึงทารกได้ (เลือดแม่กับเลือดลูกไม่ได้ปนกัน เด็กสร้างเลือดด้วยตนเอง เห็นได้จากเลือดแม่และลูกคนละกรุ๊ปกันก็มี เด็กจะได้รับอาหาร ออกซิเจนและภูมิต้านทานผ่านทางรก)
  - ระหว่างคลอด การสัมผัสเลือด (ทารกเป็นผู้สัมผัสเลือดมากที่สุดในโลกคืออาบเลือดขณะคลอดธรรมชาติ) เลือดจะมีโอกาสผ่านเข้าทางเยื่อบุอ่อนได้ เช่น เยื่อบุตา หรือจมูก เป็นต้น
  - หลังคลอด การดื่มนมแม่ ซึ่งมักจะเกิดความเสี่ยงในระหว่างเด็กที่ดื่มนมและซึมผ่านเยื่อบุอ่อนในช่องปากเด็กที่ยังไม่ได้พัฒนาอย่างเต็มที่เหมือนผู้ใหญ่

ปัจจุบันมีวิธีลดความเสี่ยงคือ

- ใช้ยาต้านไวรัสเอชไอวีให้แม่ในขณะตั้งครรภ์และระหว่างคลอด รวมทั้งให้ยาต้านฯ กับเด็กทารกต่อเนื่องระยะหนึ่ง ทำให้ลดการติดเชื้อเหลือประมาณ ๕%
- คลอดโดยวิธีผ่าตัด เพื่อลดการสัมผัสเลือดให้น้อยที่สุด
- การให้กินนมผงแทนนมแม่

บัตรระดับความเสี่ยง

เสี่ยงมาก	เสี่ยงปานกลาง
เสี่ยงน้อยมาก	ไม่เสี่ยง

บัตรคำ

เพศสัมพันธ์ที่มีการสอดใส่โดยไม่ใช้ถุงยางอนามัย	การใช้เข็มฉีดยาเสพติดร่วมกับผู้อื่น
การจูบปาก	การดูแลปฐมพยาบาลเบื้องต้น
การใช้กรรไกรตัดเล็บมีดโกนร่วมกัน	การจับมือโอบกอดกัน

บัตรคำ

เพศสัมพันธ์โดยใช้ถุงยางอนามัย	การช่วยตัวเอง
การใช้ชีวิตประจำวันในบ้านด้วยกัน	การเล่นกีฬาด้วยกัน
ยุงกัด	การสัมผัส แผล เลือด น้ำเหลืองของผู้ติดเชื้อ
เด็กทารกที่ดูดน้ำนมแม่ที่มีเชื้อเอชไอวี	

ไม่เหนื่อยนะ
กับการที่ต้องมาสอน
เพศศึกษาเพิ่มอีกวิชา
เพราะแผนทุกอย่างก็มีมาให้แล้ว
ไม่ยุ่งยากอะไร

ปรียา แสนทวีสุข
ครูสอนเพศศึกษา
โรงเรียนสอนแก้วว่องไววิทยา จ.ยโสธร

แผนการเรียนรู้ที่ ๑๑
ตาดู หูฟัง

แผนการเรียนรู้ที่ ๑๑
ตาดู หูฟัง

สาระสำคัญ การอภิปรายแลกเปลี่ยน นอกจากจะช่วยให้ผู้เรียนฝึกแสดงความคิดเห็นแล้ว ยังช่วยในการเปิดมุมมองผ่านการรับฟังความคิดเห็นที่หลากหลายแตกต่างของคนอื่นๆ ที่ร่วมอภิปรายโดยเฉพาะในประเด็นที่อาจมีข้อคิดเห็นหลายด้าน รวมทั้งการฝึกเปิดใจกว้างรับฟังเสียงสะท้อน (Feedback) หรือคำวิจารณ์จากเพื่อน จะช่วยในการพัฒนาทักษะการสื่อสารของตนเอง

จุดประสงค์

๑. บอกปัจจัยที่ช่วยให้ทุกคนมีส่วนร่วมในการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นในกลุ่ม
๒. บอกอุปสรรคสำคัญที่ทำให้การอภิปรายไม่บรรลุวัตถุประสงค์
๓. ระบุสิ่งที่ช่วยให้การสะท้อนความเห็น และการวิจารณ์เป็นไปอย่างสร้างสรรค์
๔. บอกทักษะการสื่อสารที่ตนเองต้องการพัฒนาให้ดีขึ้น

อุปกรณ์ และสื่อ

๑. แบบบันทึกการสังเกต เท่าจำนวนผู้เรียน
๒. ประเด็นสำหรับการอภิปรายแลกเปลี่ยน

ประเด็นตัวอย่างสำหรับการแลกเปลี่ยน

ก. ข้อเสนอต่อโรงเรียนเพื่อให้นักเรียนต้องการมาโรงเรียน และสนุกกับการเรียนหนังสือมีอะไรบ้าง เพราะเหตุใด

ข. นักเรียนมีความคิดเห็นอย่างไรต่อระเบียบการบังคับให้ตัดผมสั้นของโรงเรียน และห้ามทำสีผม

ค. เห็นด้วยหรือไม่กับการห้ามเยาวชนอายุต่ำกว่า ๒๐ ซื้อเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เพราะเหตุใด

ง. หากพบว่ามีนักเรียนในโรงเรียนได้รับเชื้อเอชไอวี ใครควรจะได้รับแจ้งบ้าง (ครูประจำชั้น, ผู้บริหาร, ครูพยาบาล, ครูแนะแนว, นักเรียนในห้องเดียวกันกับนักเรียนที่ติดเชื้อ, นักเรียนคนอื่นๆ, ผู้ปกครองของนักเรียนที่เรียนห้องเดียวกับนักเรียนที่ติดเชื้อ ฯลฯ) เพราะเหตุใด

จ. เห็นด้วยหรือไม่ หากโรงเรียนจัดให้มีถุงยางอนามัยสำหรับนักเรียนที่ต้องการใช้ เพราะเหตุใด และคิดว่าจะมีปัญหาอะไรเกิดขึ้นบ้างทั้งในกรณีที่โรงเรียนจัดให้ และโรงเรียนไม่จัดให้

ฉ. ในการลงคะแนนเลือกตั้งประธานนักเรียน มีผู้ที่มีคุณสมบัติใกล้เคียงกัน ๓ คน นักเรียนจะเลือกใคร ผู้สมัครที่เป็นชาย ผู้สมัครที่เป็นหญิง ผู้สมัครที่บอกชัดเจนว่าตนเองเป็นกะเทย เพราะเหตุใด

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

๑. ผู้ดำเนินกิจกรรมชี้แจงวัตถุประสงค์การเรียนรู้ว่า เป็นการฝึกการแสดงความคิดเห็น อภิปรายแลกเปลี่ยน รวมทั้งการรับฟังความเห็นและคำวิจารณ์จากผู้อื่น

๒. แบ่งกลุ่มผู้เรียนเป็น ๒ กลุ่มเท่าๆ กัน โดยการนับ ๑ และ ๒

๓. ให้ผู้เรียนจัดเก้าอี้เป็นวงกลมสองวงซ้อนกัน โดยให้วางเก้าอี้วงในและวงนอกให้ตรงกัน

๔. ให้คนที่นับหมายเลข ๑ นั่งวงใน และคนที่นับหมายเลข ๒ นั่งวงนอก

๕. ผู้ดำเนินกิจกรรมอธิบายว่า วงในจะเป็นกลุ่มที่พูดคุยสนทนาแลกเปลี่ยนกันในประเด็นที่ได้รับมอบหมาย ในขณะที่คนวงนอกจะคอยสังเกตเพื่อนซึ่งนั่งตรงกัน และบันทึกสิ่งที่สังเกตไว้ในแบบสังเกต โดยที่คนสังเกตวงนอกไม่มีสิทธิ์เข้าร่วมการสนทนาแลกเปลี่ยนกับคนวงใน

๖. ผู้ดำเนินกิจกรรมเริ่มรอบที่ ๑ โดยเลือก ๑ ประเด็นให้กลุ่มสนทนากัน ให้เวลาสมาชิกกลุ่มที่นั่งวงในอภิปรายแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกัน ๑๕ นาที และแจกแบบสังเกตให้คนวงนอก

๗. เมื่อหมดเวลา ให้แต่ละคู่คุยกันโดยให้ผู้สังเกตสะท้อนสิ่งที่สังเกตเพื่อนระหว่างการสนทนาตามประเด็นที่บันทึกไว้ ให้เวลาคุยกัน ๕ นาที

๘. ผู้ดำเนินกิจกรรมเสริมการสังเกตการณ์ของตนเองและสะท้อนเพิ่มเติมให้กับกลุ่มที่ ๑

๙. ผู้ดำเนินกิจกรรมเริ่มรอบที่ ๒ โดยให้คนนับ ๒ ซึ่งเดิมเป็นผู้สังเกต ไปนั่งวงใน และคนนับ ๑ สลับมานั่งวงนอกเป็นผู้สังเกตแทน แจกแบบบันทึกการสังเกตให้กับคนวงนอก จากนั้นผู้ดำเนินกิจกรรมมอบหมายประเด็นใหม่สำหรับการอภิปรายแลกเปลี่ยนในรอบที่ ๒ ให้เวลา ๑๕ นาที

๑๐. เมื่อหมดเวลารอบที่ ๒ ให้แต่ละคู่คุยกันโดยให้ผู้สังเกตสะท้อนสิ่งที่สังเกตเพื่อนระหว่างการสนทนาตามประเด็นที่บันทึกไว้ ให้เวลาคุยกัน ๕ นาที

๑๑. ผู้ดำเนินกิจกรรมเสริมการสังเกตการณ์ของตนเองและสะท้อนเพิ่มเติมให้กับกลุ่มที่ ๒

๑๒. เมื่อจบทั้ง ๒ รอบ ผู้ดำเนินกิจกรรมชวนผู้เรียนพูดคุย ตามแนวคำถามดังนี้

คำถามชวนคิด

- ความคิดเห็นที่แต่ละคนแสดงและแลกเปลี่ยนกันทั้ง ๒ รอบ มีความคิดเห็นใดถูก ความคิดเห็นใดผิดหรือไม่ อย่างไร
- นักเรียนมีข้อสังเกตอย่างไรต่อการอภิปรายรอบที่ ๑ และรอบที่ ๒ บ้าง
- การอภิปรายรอบใดที่สมาชิกมีส่วนร่วมในการแสดงความเห็น หรือร่วมแลกเปลี่ยนมากกว่ากัน คิดว่าเป็นเพราะเหตุใด
- หากเรามีประเด็นที่แตกต่างจากความเห็นที่คนส่วนใหญ่อภิปราย นักเรียนจะทำอย่างไร
- บรรยากาศการสนทนาแบบใด ที่คนไม่ต้องการ หรือทำให้ไม่กล้าแสดงความคิดเห็น
- มีวิธีใดบ้าง ที่เราจะช่วยให้ทุกคนในวงอภิปรายได้มีส่วนร่วมแสดงความคิดเห็น

๑๓. ผู้ดำเนินกิจกรรมสรุปโดยการถามผู้เรียนว่า ได้เรียนรู้อะไรจากกิจกรรมวันนี้บ้าง และเพิ่มเติมประเด็น ดังนี้

- ทุกคนมีความคิดเห็นเป็นของตนเองในเรื่องต่างๆ ซึ่งไม่จำเป็นต้องเหมือนกัน การแลกเปลี่ยนความคิดเห็น เปิดใจรับฟังมุมมองที่แตกต่าง เพื่อนำไปขบคิดต่อ จะช่วยให้เรามองเรื่องต่างๆ ได้กว้างขึ้นหรือช่วยกันวิเคราะห์ประเด็นต่างๆ ได้รอบด้านมากขึ้น
- ทักษะการเรียบเรียงความคิด การใช้เหตุผลในการแสดงความเห็น รวมทั้งการรู้จักรับฟังผู้อื่น การเคารพความคิดเห็นที่แตกต่างกัน การแสดงข้อโต้แย้งโดยใช้เหตุผล มากกว่าการใช้อารมณ์เพื่อเอาชนะ เป็นทักษะการสื่อสารพื้นฐานที่สามารถฝึกฝนได้ และจะช่วยในการใช้ชีวิต หรือทำงานร่วมกับผู้อื่นอย่างสร้างสรรค์
- การสะท้อนความเห็น (Feedback) หรือวิพากษ์วิจารณ์ผู้อื่น ควรเป็นไปอย่างสร้างสรรค์และเจตนาดี โดยอยู่บนฐานของการพูดในสิ่งที่เกิดขึ้น ชี้ให้เห็นข้อดี ข้อที่ควรปรับปรุง และสามารถเสนอทางเลือกอื่นๆ ให้เพื่อนพิจารณาได้

- การเปิดใจรับฟังเสียงสะท้อน หรือคำวิจารณ์จากผู้อื่น และเก็บไปพิจารณาจะช่วยให้เราเห็นสิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อการปรับปรุงแก้ไข และพัฒนาตนเองได้

ข้อเสนอแนะสำหรับผู้ดำเนินกิจกรรม

ผู้ดำเนินกิจกรรมควรสังเกตการมีส่วนร่วมของผู้เรียนอย่างตั้งใจ และกระตุ้นให้ผู้เรียนที่ไม่มั่นใจ หรือไม่กล้าแสดงความคิดเห็นได้ลองแสดงออก เช่น "ครูเห็นว่าพลมีท่าทีสนใจ และคิดตามประเด็นที่เพื่อนๆ อภิปรายกัน แต่ยังไม่มีโอกาสแสดงความคิดเห็น คราวหน้าครูอยากให้พลร่วมอภิปรายกับเพื่อนๆ ด้วย" หรือ "ครูเห็นแพรวอยากอภิปราย แต่พูดไม่ทันเพื่อน ถ้าเราช่วยกันสังเกต เราก็จะได้ฟังความเห็นจากแพรวด้วย" หรือการชี้ให้เห็นการให้โอกาสเพื่อนหรือช่วยเพื่อนในการแสดงความคิดเห็น เช่น "ครูเห็นเจนแสดงความคิดเห็นตลอดการอภิปราย บางช่วงก็มีเจนให้ความเห็นอยู่คนเดียว เจนรู้สึกอย่างไรที่เป็นแบบนั้น ครูคิดว่าเจนสามารถช่วยกระตุ้นเพื่อนๆ หรือตั้งคำถามให้เพื่อนๆ ร่วมแสดงความคิดเห็นได้ด้วย" เป็นต้น

ผู้ดำเนินกิจกรรมอาจพิจารณาใช้กิจกรรมนี้ได้อีก เพื่อเปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้ฝึกทักษะการสื่อสารมากขึ้น และมีโอกาสปรับปรุงตนเองจากการได้รับฟังความคิดเห็นจากเพื่อนๆ และครู ทั้งนี้ผู้ดำเนินกิจกรรมอาจเลือกประเด็นอภิปรายอื่นๆ จากสถานการณ์ปัจจุบัน ที่มีการถกเถียงกันในสังคม หรือประเด็นที่เกี่ยวข้องกับผู้เรียนในช่วงเวลานั้นๆ

การวัดและประเมินผล

สังเกตการมีส่วนร่วมในกิจกรรมกลุ่ม และการอภิปรายแลกเปลี่ยน

คำถามท้ายบท

- จากการได้ร่วมกิจกรรม "ตาดู หูฟัง" ทักษะการสื่อสารที่นักเรียนต้องการพัฒนาตนเองมากขึ้นคือเรื่องใด เพราะเหตุใด

แบบบันทึกการสังเกต

ชื่อผู้สังเกต _____

ชื่อเพื่อนที่เราสังเกต _____

ในวงสนทนาแลกเปลี่ยน เพื่อนของเรา ทำสิ่งต่อไปนี้หรือไม่	ทำ	ไม่ทำ
๑. ให้ข้อคิดเห็น หรือข้อเสนอแนะในประเด็นที่คุยกัน		
๒. หยอกล้อ เพื่อนในวงสนทนา หรือนำเพื่อนออกนอกเรื่อง		
๓. แสดงการเห็นด้วยกับคนอื่นๆ ในวง (เช่น พยักหน้า หรือพูดสนับสนุน หรือเสริมประเด็นที่ตนเห็นด้วย)		
๔. แสดงท่าทีอยากมีส่วนร่วม แต่ไม่กล้าหรือไม่มั่นใจที่จะแสดงความคิดเห็น		
๕. ช่วยคนอื่นๆ ในการอธิบาย หรือขยายความสิ่งที่เขาพูดให้ชัดเจนขึ้น		
๖. แสดงความรู้สึก หรือความคิดเห็นของตนเอง		
๗. ตั้งคำถามในวงสนทนา		
๘. ถามความคิดเห็นของคนอื่นๆ ในวงสนทนา		
๙. ไม่มีส่วนร่วมในการพูดคุยแลกเปลี่ยน		
๑๐. แสดงความไม่เห็นด้วยกับคนอื่นๆ บ่อยครั้ง		
๑๑. แสดงความคิดเห็นหรือพูดจาเสียดสีคนอื่นหรือทำให้คนอื่นรู้สึกแย่		

ผมเคยได้รับคำถามว่าก่อนหน้านี้
ไม่เห็นได้ยินว่ามีเรื่องพวกนี้ในโรงเรียนเลย
แล้วพอสอน ทำไมถึงมีปัญหาเกิดขึ้น
ผมว่าเพราะความอาย
ทำให้เราไม่รู้มาก่อนว่ามีเรื่องแบบนี้
แต่พอเราได้พูดคุยกัน จึงดูเหมือนปัญหาเรื่องเพศ
เพิ่งเกิดขึ้นหลังจากสอนเพศศึกษาในโรงเรียน

สุธรรม ใส้เพี้ย
ผู้อำนวยการโรงเรียนน้ำผุด จ.ตรัง

แผนการเรียนรู้ที่ ๑๒

ช่วยแตงโมผ่าทางตัน

แผนการเรียนรู้ที่ ๑๒
ช่วยแตงโมผ่าทางตัน

สาระสำคัญ การมีเพศสัมพันธ์และตั้งครรภ์ในวัยรุ่นเป็นเรื่องที่ใกล้ตัวผู้เรียน การเรียนรู้ที่จะวิเคราะห์โอกาสที่นำไปสู่การมีความสัมพันธ์ทางเพศของวัยรุ่น ผลที่ตามมาและทางออกหรือวิธีจัดการหากเป็นผลกระทบที่ไม่พึงประสงค์ จะช่วยให้วัยรุ่นสามารถคาดการณ์และเตรียมการที่จะควบคุม จัดการ และแก้ไขสถานการณ์ได้ดีกว่าการไม่ได้เตรียมตัว

จุดประสงค์

๑. บอกวิธีแสดงความเห็นใจ ปลอบโยนผู้ที่อยู่ในภาวะวิกฤติทางอารมณ์ให้เกิดสติเพื่อคิดหาทางแก้ไข

๒. บอกแหล่งข้อมูลข่าวสารที่ให้คำปรึกษาปัญหาชีวิตวัยรุ่น

๓. บอกได้ว่ามีโอกาสใดบ้างที่จะทำให้เกิดการตั้งครรภ์ที่ไม่พึงประสงค์ และบอกวิธีป้องกัน

อุปกรณ์ และสื่อ

๑. แผ่นกิจกรรม "ช่วยแตงโมผ่าทางตัน"

๒. กระดาษฟลิปชาร์ท ปากกาเคมี กระดาษกาว

(ดูแหล่งข้อมูลข่าวสารและบริการปรึกษาสำหรับวัยรุ่นในภาคผนวกท้ายเล่ม)

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

๑. ผู้ดำเนินกิจกรรมชี้แจงวัตถุประสงค์การเรียนรู้กิจกรรมนี้ว่า เป็นการช่วยกันคิดหาทางออกและแสวงหาความช่วยเหลือให้กับรุ่นน้องที่กำลังเผชิญปัญหาจากการมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่ป้องกันว่าจะมีทางออกให้กับปัญหาได้อย่างไรบ้าง

๒. ผู้ดำเนินกิจกรรมขออาสาสมัครอ่านเรื่อง "ช่วยแตงโมผ่าทางตัน" ให้ผู้เรียนทุกคนฟัง

๓. จากนั้น แบ่งผู้เรียนเป็นกลุ่มย่อย (กลุ่มละไม่เกิน ๗ คน) ให้แต่ละกลุ่มระดมสมองตอบคำถามดังนี้ (๒๐ นาที)

- ถ้าแตงโมเป็นน้องสาวเรา เราจะรู้สึกอย่างไร
- แตงโมมีทางออกอย่างไรบ้าง
- หากจะป้องกันไม่ให้เกิดเหตุการณ์นี้ตั้งแต่ต้น แตงโมมีทางเลือกอย่างไรบ้าง

๔. เมื่อหมดเวลา ให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนนำเสนอทางออกในการแก้ปัญหาชีวิตของแตงโม (กลุ่มละไม่เกิน ๒ นาที)

๕. หลังจากทุกกลุ่มนำเสนอครบแล้ว ผู้ดำเนินกิจกรรมใช้คำถามชวนคิดเพื่อเปิดโอกาสให้มีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกันในกลุ่มใหญ่

คำถามชวนคิด

- เหตุการณ์ของแตงโมอาจเกิดขึ้นจริงกับเราหรือเพื่อนของเราได้หรือไม่อย่างไร
- หากประสบปัญหาเดียวกับแตงโม เราจะสามารถขอความช่วยเหลือจากที่ใดได้บ้าง นอกจากการปรึกษาคนใกล้ชิด หรือทำตามที่แต่ละกลุ่มเสนอแล้ว
- เมื่อรู้ว่าแตงโมไม่เห็นทางออกคิดแต่จะทำร้ายตัวเอง เราจะปลอบใจแตงโมอย่างไร

๖. ผู้ดำเนินกิจกรรมสรุปการอภิปรายและเพิ่มเติมประเด็นดังนี้

- รูปแบบความสัมพันธ์ของชายหญิงในวัยเรียน มีได้หลากหลายระดับ เริ่มตั้งแต่คบกัน เป็นแฟนกัน และสามารถพัฒนาไปจนมีความสัมพันธ์แบบแตงโม คือ มีเพศสัมพันธ์กัน ขึ้นอยู่กับการตัดสินใจของทั้งคู่
- ถ้าหากมีเพศสัมพันธ์กันแล้วไม่ได้เตรียมตัวป้องกัน ก็อาจจะเกิดปัญหาต่างๆ ขึ้น เช่น การตั้งครรภ์ที่ไม่ได้ตั้งใจ ทำแท้ง ถูกทิ้ง เลิกลากันแม้จะมีเพศสัมพันธ์กันแล้ว ฯลฯ
- ถ้าหากเราสามารถนำปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นจากการมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่ได้ป้องกัน หรือปัญหาอื่นๆ ที่เกี่ยวกับเพศไปปรึกษากับบุคคลรอบข้าง (พ่อแม่ ผู้ปกครอง ผู้ใหญ่ที่สนิทด้วย) ได้เหมือนกับปัญหาชีวิตอื่น ก็จะทำให้เราสามารถเผชิญปัญหาที่เกิดขึ้นและหาทางออกในการจัดการปัญหานั้นได้
- มีหน่วยงานที่มีข้อมูลบริการให้ความช่วยเหลือวัยรุ่นที่ประสบปัญหาจากการมีเพศสัมพันธ์ สามารถให้คำแนะนำ ช่วยจัดการปัญหาที่เหมาะสมและปลอดภัยหากไม่พร้อมจะพูดคุยเรื่องเหล่านี้กับคนใกล้ชิด ไม่ว่าจะด้วยเหตุผลใด จึงเป็นเรื่องสำคัญที่เราควรรู้จักหน่วยงานเหล่านี้ ซึ่งมีทั้งหน่วยงานรัฐและเอกชนในพื้นที่ใกล้เคียงกับชุมชนของเรา
- เมื่อเกิดเรื่องที่ไม่ได้คาดคิด อย่าเพิ่งตระหนกเสียขวัญ คิดแต่ทางร้ายจนไม่เห็นทางคลี่คลายปัญหา ควรเริ่มจากการทำใจให้หนักแน่นว่าทุกปัญหามีทางออก เพียงแต่เรายังมีข้อมูลไม่พอที่จะเห็นทางเลือกที่เหมาะที่สุด ให้มองหาคนที่เราไว้ใจ สามารถให้คำปรึกษาได้ทั้งที่เป็นผู้ใหญ่ใกล้ตัว หรือพึ่งหน่วยงานต่างๆ อย่ารีบด่วนสรุปว่าไม่มีใครจะช่วยได้

ข้อเสนอแนะสำหรับผู้ดำเนินกิจกรรม

กรณีศึกษานี้อาจใกล้เคียงกับชีวิตจริงของผู้เรียนบางคน ดังนั้น ผู้ดำเนินกิจกรรมต้องระมัดระวังและแสดงท่าทีต่อ "เรื่องของแตงโม" ว่า เป็นเรื่องที่เกิดขึ้นได้ ไม่ด่วนตัดสินว่าเป็นการกระทำที่ผิด เพราะจะทำให้ผู้เรียนที่มีปัญหาคล้ายคลึงกันไม่กล้ามาขอคำปรึกษา

การวัดและประเมินผล

สังเกตการมีส่วนร่วมในกิจกรรมกลุ่ม และการอภิปรายแลกเปลี่ยน

คำถามท้ายบท

- การรักษาสัมพันธภาพระหว่างคู่รักควรคำนึงถึงสิ่งใดบ้าง

แผ่นกิจกรรม ช่วยแตงโม ผ่าทางตัน

แตงโม เป็นนักเรียนหญิง ม.๒ ของโรงเรียนมัธยมแห่งหนึ่งในกรุงเทพฯ แตงโมอายุ ๑๔ ปี กำลังแตกเนื้อสาว มีประจำเดือนแล้ว แตงโมเป็นลูกสาวคนเดียวของพ่อแม่ พ่อแตงโมไม่ค่อยอยู่บ้านเพราะต้องไปรับของจากต่างจังหวัดมาขาย แตงโมมีน้าชาย น้าสาว ซึ่งเป็นสามีภรรยากันมาอาศัยอยู่ที่บ้านและช่วยพ่อแม่ขายของวันเสาร์ - อาทิตย์ แตงโมพอรู้ว่าน้าชาย น้าสาวทำอะไรกันตอนกลางคืนเพราะเคยแอบได้ยิน

แตงโมมีรุ่นพี่ ม.๓ ชอบมาเดินตามจนเพื่อนๆ ล้อ ตอนแรกแตงโมก็ไม่ชอบใจ ต่อมารุ่นพี่คนนี้เอาของมาฝาก มาพูดคำหวานบ่อยๆ มาดักรับแตงโมชวนไปดูหนัง แตงโมจึงต้องโกหกแม่ว่ามีเรียนพิเศษ วันหนึ่งแตงโมไปกับรุ่นพี่คนนี้แล้วรถมอเตอร์ไซค์เสียต้องไปอู่รถด้วยกันจนดึก รุ่นพี่ให้แตงโมโทรศัพท์ไปบอกแม่ว่าอยู่ทำรายงานถ้าเสร็จดึกอาจจะค้างบ้านเพื่อน แตงโมตามใจเพราะคิดว่าจะอยู่เป็นเพื่อนจนซ่อมรถให้เสร็จ พอซ่อมรถเสร็จ รุ่นพี่พาแตงโมไปที่บ้านเพื่อนและขอให้ค้างที่นั่น ในที่สุดแตงโมก็มีเพศสัมพันธ์กับรุ่นพี่คนนั้นและมีต่อมาอีกบ่อยๆ แตงโมกังวลใจว่าตนเองจะท้อง แต่รุ่นพี่บอกว่าไม่ต้องกลัว เพราะเขารู้จักวิธีป้องกันโดยให้แตงโมกินยาหลังมีเพศสัมพันธ์กัน แตงโมไม่แน่ใจนักว่าเป็นยาอะไรแต่ก็กินตามที่เขาแนะนำ

ต่อมา แตงโมก็พบว่าประจำเดือนขาดไปกว่า ๒ เดือนแล้ว จึงปรึกษารุ่นพี่ รุ่นพี่บอกว่าไม่ท้องแน่นอนเพราะกินยาแล้ว แตงโมกลุ้มใจมาก หลังจากนั้น ก็เริ่มมีอาการคลื่นไส้ ไม่สบาย น้าสาวของแตงโมถามว่าแตงโมท้องใช่หรือไม่ แตงโมปฏิเสธเพราะเกรงว่าน้าจะบอกแม่และพ่อ น้าสาวแตงโมบอกว่า ถ้าท้องแตงโมต้องออกจากโรงเรียนและโดนไล่ออกจากบ้านแน่ เพราะพ่อแตงโมรับเรื่องนี้ไม่ได้แน่นอน

แตงโมจึงหาทางปรับทุกข์กับรุ่นพี่ แต่เขาบอกว่าเขากำลังจะย้ายไปเรียนหนังสือที่วิทยาลัยต่างจังหวัด และคงช่วยอะไรไม่ได้ ขอให้แตงโมพูดกับน้าสาวให้พาไปทำแท้ง แตงโมกลุ้มใจร้องไห้ เพื่อนร่วมห้องมาเห็นก็ถามว่าแตงโมท้องใช่ไหมเพราะได้ยินคนเอาไปพูดกัน แถมยังบอกให้แตงโมระวังตัวด้วย เพราะรุ่นพี่คนนี้มีสาวเยอะอาจติดเอดส์ได้ แตงโมอับอาย เสียใจมาก คิดว่าอนาคตคงมืดมนแล้ว คิดออกอยู่อย่างเดียวว่าจะไปโดดน้ำตาย

แผนการเรียนรู้ที่ ๑๓

คู่มือ ถนอมรัก

แผนการเรียนรู้ที่ ๑๓
คู่มือถนอมรัก

สาระสำคัญ "สัมพันธภาพ" เป็นส่วนสำคัญในวิถีชีวิตมนุษย์ ความสัมพันธ์ส่วนใหญ่เกิดขึ้นพร้อมกับความคาดหวัง สัมพันธภาพที่ดีอยู่บนฐานของการพยายามเรียนรู้ รับฟัง มองหาข้อดี เคารพความแตกต่างและให้เกียรติซึ่งกันและกัน ในขณะเดียวกันเราควรตระหนักด้วยว่าความสัมพันธ์เกิดขึ้นได้ ก็อาจยุติลงได้เช่นกัน วัยรุ่นจึงควรเรียนรู้ที่จะรักษาสัมพันธภาพที่ดี รวมทั้งรู้วิธีรับมือหากความสัมพันธ์ไม่เป็นไปตามที่เราคาดหวัง และการรักตัวเอง

จุดประสงค์

๑. บอกวิธีการรักษาความสัมพันธ์ระหว่างคนสองคนให้ดำเนินไปด้วยดีได้
๒. บอกวิธีการคลี่คลายอารมณ์เมื่อพบกับสัมพันธภาพที่ไม่เป็นไปตามที่คาดหวัง

อุปกรณ์ และสื่อ

กระดาษฟลิปชาร์ท ปากกาเคมี กระดาษกาว

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

๑. ผู้ดำเนินกิจกรรมชี้แจงวัตถุประสงค์ของ "คู่มือถนอมรัก" ว่าจะเป็นการเรียนรู้วิธีดูแลความสัมพันธ์ที่เรามี รวมทั้งการดูแลตัวเองหากความสัมพันธ์ไม่เป็นไปตามที่เราคาดหวัง

๒. ถามผู้เรียนทีละคำถาม โดยให้แต่ละคนเขียนคำตอบของตนเองในสมุด/กระดาษ ให้เวลาเขียนคำตอบแต่ละข้อ ๒ นาที จากนั้น ขออาสาสมัครบอกคำตอบ โดยผู้ดำเนินกิจกรรมจดประเด็นคำตอบของแต่ละข้อไว้บนกระดาน และกระตุ้นให้ผู้เรียนบอกคำตอบที่แตกต่างจากคนอื่นๆ ให้ได้คำตอบที่หลากหลายที่สุด

คำถาม ๑ เมื่อเรามีความรักกับใครสักคน สิ่งที่เราคาดหวังในความสัมพันธ์ คือ....

คำถาม ๒ สิ่งที่เรากลัว เมื่อมีความรัก คือ.....

๓. ผู้ดำเนินกิจกรรมชวนให้ผู้เรียนดูคำตอบที่ได้รับและถามผู้เรียนว่า รู้สึกอย่างไรเมื่อเห็นคำตอบของพวกเราทั้งห้องในประเด็นคำถาม ๒ ข้อ

๔. จากนั้น แบ่งผู้เรียนออกเป็นกลุ่มย่อย ชายล้วน ๒ กลุ่ม และหญิงล้วน ๒ กลุ่ม และให้โจทย์ว่า หลังจากที่เราเห็นความคาดหวังและความกลัวของพวกเราเมื่อมีความรักแล้ว ขอให้แต่ละกลุ่มช่วยกันคิดข้อเสนอเรื่องความรัก โดยให้คิดข้อเสนอให้ได้มากที่สุด ดังนี้

- กลุ่มชาย ๑ หญิง ๑ เรื่อง "วิธีทำให้ความรักของเราอยู่ได้นานๆ"
- กลุ่มชาย ๒ หญิง ๒ เรื่อง "หากเจ็บเพราะรัก จะมีวิธีจัดการความรู้สึกตัวเองอย่างไร"

๕. ให้เวลากลุ่มย่อย ๑๕ นาที และให้ตัวแทนกลุ่มนำเสนอ กลุ่มละ ๒ นาที

๖. เมื่อทุกกลุ่มนำเสนอ ผู้ดำเนินกิจกรรมชวนคุยว่า ข้อเสนอที่แต่ละกลุ่มเสนอ ทำได้จริงหรือไม่ ยากง่ายเพียงใด ทำได้หรือไม่ได้ขึ้นอยู่กับปัจจัยอะไรบ้าง

๗. จากนั้น ชวนคุยดังนี้

คำถามชวนคิด

- ความคาดหวังในความสัมพันธ์ของหญิงชายมีความเหมือนและความต่างอย่างไร
- หากความคาดหวังของหญิงชายต่างกัน คิดว่าจะส่งผลต่อความสัมพันธ์หรือไม่ อย่างไร
- มีวิธีใดที่จะเรียนรู้ถึงความคาดหวังของแต่ละฝ่าย เมื่อเป็นแฟนหรือคนรักกัน
- ความกลัวที่แต่ละกลุ่มเสนอมา มีความเป็นไปได้ที่จะเกิดขึ้นหรือไม่ (เช่น การเลิกรากัน การทะเลาะกัน การไม่ไว้ใจกัน หมดความรู้สึกรักแล้ว ฯลฯ) หากเป็นไปได้ คิดว่าสาเหตุที่ทำให้เกิดขึ้น คืออะไร
- ให้ผู้เรียนลงคะแนนว่า ชอบข้อเสนอข้อใดมากที่สุด ของแต่ละคำถาม

๘. ผู้ดำเนินกิจกรรมชวนผู้เรียนสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรมวันนี้ และเพิ่มเติมประเด็น ดังนี้

- ความรักในวัยรุ่นเป็นเรื่องของสองฝ่าย เมื่อเป็นฝ่ายเริ่มรักเขาก็ต้องการให้เขารักตอบ เมื่อตกลงเป็นคู่รักแล้วก็กลัวอีกฝ่ายจะเปลี่ยนใจ เมื่อตัวเองเปลี่ยนใจก็กลัวอีกฝ่ายจะไม่ยอมเลิก ความรักจึงมีความกลัวที่จะไม่ได้ดังใจติดตามมาเป็นเงาด้วยเสมอ หรือเรียกได้ว่าความรักมาพร้อมกับความคาดหวังให้อีกฝ่ายเป็นไปดังใจปรารถนาของเรา แต่เราจะเห็นแค่ด้านของความรัก และไม่ได้เตรียมที่จะรับมือกับความคาดหวัง/ความกลัวที่ติดตามมาคู่กัน
- การเตรียมใจคิดไว้บ้างว่าความสัมพันธ์อาจเปลี่ยนแปลงได้ และอาจมีวันที่จะยุติหรือเลิกรากัน ไม่ว่าจะเป็นฝ่ายขอเลิกหรือเป็นฝ่ายถูกบอกเลิก หากเกิดขึ้นกับเรา เราจะทำอย่างไร คนที่เรารักจะทำอย่างไร เพราะการคิดในขณะที่ไม่มีอารมณ์ จะใช้เหตุผลได้มากกว่าขณะที่กำลังหลงใหล/ผิดหวัง/เสียใจ ซึ่งเมื่อมีการคิดเผื่อไว้บ้าง อาจช่วยให้เราเผชิญกับอารมณ์ความรู้สึกได้มากขึ้น หากต้องตกอยู่ในสภาวะนั้น และนึกได้ว่ามีทางจัดการกับอารมณ์ของตัวเองอย่างไร

- ความผิดหวังก็เช่นเดียวกับความรัก คือเกิดขึ้นได้ ลดลงได้ หากเราเข้าใจถึงอารมณ์รุนแรงที่กำลังเกิดขึ้นเมื่อผิดหวัง ก็อาจให้เวลาตัวเองได้ใคร่ครวญถึงความรู้สึกที่เกิดขึ้น และบอกตัวเองได้ว่าความรู้สึกนั้นก็จะดีขึ้นหรือหายไป เมื่อเวลาผ่านไป สิ่งสำคัญคือเราต้องรู้จักรักตัวเองด้วย ไม่ปล่อยให้อารมณ์ผิดหวังทำร้ายตัวเราเอง

การวัดและประเมินผล

สังเกตการมีส่วนร่วมในกิจกรรมกลุ่ม และการอภิปรายแลกเปลี่ยน

คำถามท้ายบท

- คิดอย่างไรกับข้อความต่อไปนี้

๑. ความรักเป็นสิ่งสวยงาม ต้องการการดูแลอย่างเข้าใจ ☐ เห็นด้วย ☐ ไม่เห็นด้วย
เพราะ.....

๒. ความรักมีเกิดก็มีดับ ☐ เห็นด้วย ☐ ไม่เห็นด้วย
เพราะ.....

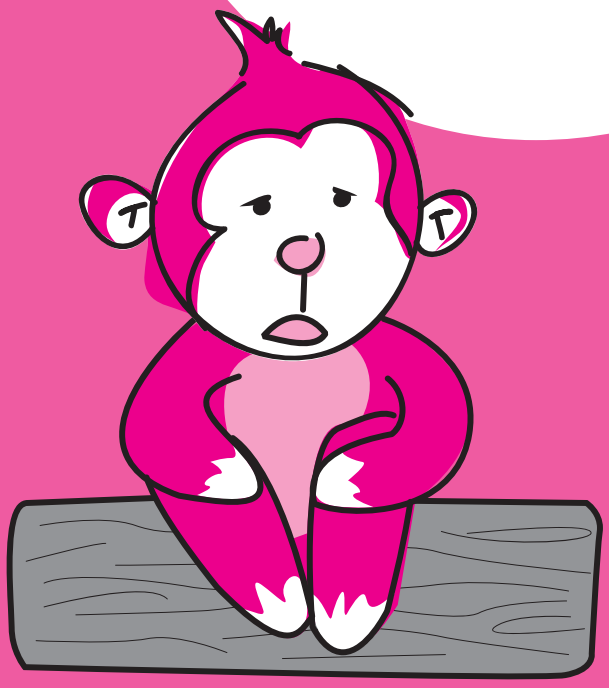
๓. ความรักเป็นศัตรูของความสำเร็จ ☐ เห็นด้วย ☐ ไม่เห็นด้วย
เพราะ.....

๔. ความรักเป็นเครื่องชี้ถึงความสุขเมื่อมีเพศสัมพันธ์ ☐ เห็นด้วย ☐ ไม่เห็นด้วย
เพราะ.....

๕. ผู้ชายกับผู้หญิงมองความรักต่างกัน ☐ เห็นด้วย ☐ ไม่เห็นด้วย
เพราะ.....

ครั้งแรก
ก็ไม่อยากรับโครงการนี้เข้าโรงเรียนหรอกนะ
เพราะคิดว่าอยู่บ้านนอก เด็กเราคงไม่มีปัญหา
แต่พอครูคุยให้ฟังว่าเพศศึกษา
ที่ได้รับการอบรมมาเป็นอย่างไร
เราจึงเข้ามาเล่นเต็มที่ เพื่อหวังให้เกิดความยั่งยืน
ให้ครูทุกคนเห็นความสำคัญของเรื่องนี้
และเห็นเป็นเรื่องธรรมชาติ

จินตนา จิตนารินทร์
รองผู้อำนวยการ โรงเรียนธีรกานท์บ้านโฮ่ง จ.ลำพูน



แผนการเรียนรู้ที่ ๑๔

ปัญหา (เรื่องเพศ) ปรึกษาใครดี

แผนการเรียนรู้ที่ ๑๔
ปัญหา (เรื่องเพศ) ปรึกษาใครดี

สาระสำคัญ ปัญหาการล่วงละเมิดทางเพศอาจเกิดขึ้นได้หลายรูปแบบ วัยรุ่นควรเท่าทันสถานการณ์เพื่อเตรียมการป้องกัน และควรมีข้อมูลแหล่งบริการช่วยเหลือ เพื่อขอคำปรึกษา และเป็นทางเลือกในการจัดการหากเกิดปัญหาขึ้น

จุดประสงค์

๑. วิเคราะห์ปัญหาการล่วงละเมิดทางเพศที่อาจเกิดขึ้นในชีวิตวัยรุ่น
๒. รู้แหล่งช่วยเหลือและสามารถหาความช่วยเหลือได้เมื่อเผชิญปัญหา

อุปกรณ์ และสื่อ

๑. กระดาษฟลิปชาร์ท ปากกาเคมี กระดาษกาว
๒. รายชื่อแหล่งบริการสุขภาพและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับวัยรุ่นเมื่อเผชิญปัญหาการถูกล่วงละเมิดทางเพศ (ดูภาคผนวกท้ายเล่ม)

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

๑. ผู้ดำเนินกิจกรรมนำเข้าสู่บทเรียนโดยชวนคุยว่า ในคาบที่เรียนเรื่องสัมผัสดี สัมผัสไม่ดี (แผนกิจกรรมระดับชั้น ม.๑) มีข้อสรุปว่าการสัมผัสแบบใด ที่ถือเป็นการล่วงละเมิดทางเพศ เพราะเหตุใด

๒. ผู้ดำเนินกิจกรรมชี้แจงว่า วันนี้เราจะคุยกันถึงวิธีการจัดการ หากเกิดสถานการณ์การล่วงละเมิดทางเพศขึ้น

๓. แบ่งผู้เรียนเป็นกลุ่มย่อย ๔ กลุ่ม และแจกหัวข้อของการถูกล่วงละเมิดทางเพศให้แต่ละกลุ่ม ดังนี้

(ทั้ง ๔ สถานการณ์อาจเกิดขึ้นได้กับวัยรุ่นทั้งหญิงชาย)

กลุ่มที่ ๑ สถานการณ์ที่ถูกโลมเลียด้วยสายตาและพูดจาแทะโลมทางเพศ

กลุ่มที่ ๒ สถานการณ์ที่ถูกลูบไล้ เล้าโลม หรือสัมผัสร่างกาย

กลุ่มที่ ๓ สถานการณ์ที่ถูกหว่านล้อมหรือบังคับให้ยินยอมมีเพศสัมพันธ์ด้วย

กลุ่มที่ ๔ สถานการณ์ที่ถูกบังคับให้มีเพศสัมพันธ์โดยไม่ได้ป้องกัน (และตั้งครรภ์ขึ้น - กรณีผู้ถูกล่วงละเมิดเป็นวัยรุ่นหญิง)

๔. ให้เวลากลุ่มย่อย ๑๕ นาที ในการแลกเปลี่ยนและหาคำตอบสำหรับแต่ละสถานการณ์ ดังนี้

- สำหรับวัยรุ่น โอกาสที่จะเกิดสถานการณ์ตามที่กลุ่มได้รับ มีมากน้อยเพียงใด เกิดได้อย่างไรบ้าง และอาจเกิดขึ้นที่ใดได้บ้าง และผู้กระทำล่วงละเมิดทางเพศต่อวัยรุ่นเป็นใครได้บ้าง
- บุคคลที่ถูกกระทำในแต่ละสถานการณ์ รู้สึกอย่างไรกับสิ่งที่เกิดขึ้น และอาจเกิดผลกระทบอย่างไรบ้าง
- หากนักเรียนเป็นคนที่อยู่ในสถานการณ์นั้นๆ นักเรียนจะปรึกษาใครหรือไม่ เพราะอะไร
- ให้กลุ่มช่วยกันบอกชื่อแหล่งบริการสุขภาพและหน่วยงานในพื้นที่ที่สามารถให้การช่วยเหลือได้ หากวัยรุ่นเผชิญปัญหาการถูกล่วงละเมิดทางเพศ

๕. จากนั้น ให้ตัวแทนแต่ละกลุ่มนำเสนอกลุ่มละ ๓ นาที และผู้ดำเนินกิจกรรมใช้คำถามชวนคุยดังนี้

คำถามชวนคิด

- มีสถานการณ์ปัญหาการล่วงละเมิดทางเพศแบบใดอีกที่อาจเกิดขึ้นกับวัยรุ่น
- หากมีเพื่อนมาปรึกษาว่าเขากำลังอยู่ในสถานการณ์ที่ถูกล่วงละเมิดทางเพศ นักเรียนจะให้คำปรึกษาหรือให้คำแนะนำกับเพื่อนอย่างไร
- หากต้องไปใช้บริการจากแหล่งบริการสุขภาพและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับวัยรุ่นเมื่อเผชิญปัญหาการถูกล่วงละเมิดทางเพศในพื้นที่ สิ่งที่ควรระวังหรือต้องเตรียมตัวล่วงหน้าคืออะไร
- หากเราเผชิญปัญหาการถูกล่วงละเมิดทางเพศ แต่เลือกที่จะไม่ปรึกษาใครหรือไม่ไปรับการช่วยเหลือจากแหล่งบริการสุขภาพและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องอาจมีผลตามมาอย่างไรบ้าง

๖. ผู้ดำเนินกิจกรรมสรุปการเรียนรู้เรื่องการถูกล่วงละเมิดทางเพศ โดยเน้นประเด็นดังนี้ (๕ นาที)

- ปัญหาการถูกล่วงละเมิดทางเพศ ยังคงเป็นเรื่องที่ผู้ถูกกระทำ โดยเฉพาะผู้หญิง ยังรู้สึกเป็นเรื่องน่าอายและอาจไม่กล้าปรึกษาหรือหาความช่วยเหลือ ทั้งนี้ปัญหาเหล่านี้อาจมีผลกระทบตามมาหลายอย่าง และอาจเกิดขึ้นได้อีก จึงมีหน่วยงานหลายแห่งที่ให้บริการปรึกษาและให้ความช่วยเหลือในปัญหาเหล่านี้
- หากวัยรุ่นเผชิญกับปัญหาการถูกล่วงละเมิดทางเพศ ควรเลือกปรึกษาผู้ใหญ่ที่ไว้ใจ เพื่อหาทางจัดการแก้ไขและป้องกันปัญหาไม่ให้เกิดขึ้นอีก หรือเลือกปรึกษากับหน่วยงานที่ให้บริการด้านนี้
- ให้ข้อมูลเรื่องหน่วยบริการในพื้นที่และแนะนำเรื่องขั้นตอนกระบวนการในการเตรียมตัวก่อนที่จะไปใช้บริการ เช่น เรื่องการเตรียมอารมณ์ความรู้สึกของผู้ถูกล่วงละเมิดทางเพศ เมื่อถูกเจ้าหน้าที่ซักถามรายละเอียดของเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น เป็นต้น

ข้อเสนอแนะสำหรับผู้ดำเนินกิจกรรม

- หากมีนักเรียนที่เคยถูกล่วงละเมิดทางเพศ อาจทำให้รู้สึกสะเทือนใจ ครูจึงควรสังเกตอารมณ์ความรู้สึกของนักเรียนและระวังเรื่องการล้อเลียนกัน
- ครูผู้ดำเนินกิจกรรมควรเตรียมหาและศึกษาข้อมูลล่วงหน้าเกี่ยวกับแหล่งบริการสุขภาพและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับวัยรุ่นเมื่อเผชิญปัญหาการถูกล่วงละเมิดทางเพศในพื้นที่ หมายเลขโทรศัพท์ ช่วงเวลาการให้บริการ และคำแนะนำในการเตรียมตัวก่อนรับบริการ

การวัดและประเมินผล

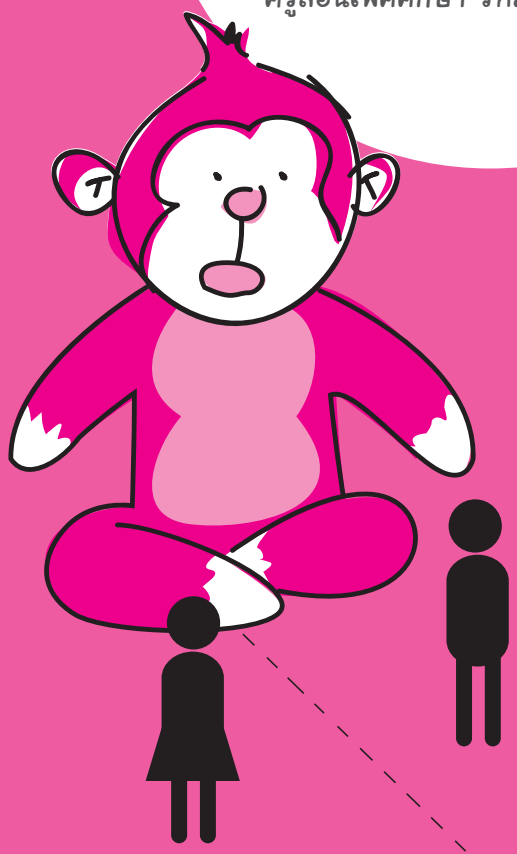
สังเกตการมีส่วนร่วมในกิจกรรมกลุ่ม และการอภิปรายแลกเปลี่ยน

คำถามท้ายบท

- นักเรียนมีวิธีป้องกันตนเองไม่ให้ตกอยู่ในสถานการณ์การถูกล่วงละเมิดทางเพศ อย่างไรบ้าง
- ระบุแหล่งบริการหรือสถานที่ที่มั่นใจว่าจะไปปรึกษาหรือขอความช่วยเหลือได้ หากพบปัญหาทางเพศในชุมชนที่นักเรียนอาศัยอยู่

เมื่อเด็กเห็นว่าเรากล้าพูด
กล้าตอบตรงไปตรงมา ก็ส่งผลให้เด็กไว้ใจ
กล้าปรึกษาเราก่อนที่จะตัดสินใจทำอะไร
ทำให้เราได้โอกาสให้คำแนะนำ
ให้ทางเลือกแก่เขารอบด้าน

พรรณรัตน์ รอดสร้าง
ครูสอนเพศศึกษา วิทยาลัยอาชีวสงขลา



แผนการเรียนรู้ที่ ๑๕

เส้นแบ่งแห่งเพศ

แผนการเรียนรู้ที่ ๑๕
เส้นแบ่งแห่งเพศ

สาระสำคัญ บทบาททางเพศ ความเป็นชาย ความเป็นหญิงของแต่ละบุคคล หรือ "เพศสภาพ" (Gender) เป็นเรื่องที่สังคมวัฒนธรรมกำหนด ผ่านกระบวนการเรียนรู้และหล่อหลอมจากการบอก สอน หรือปฏิสัมพันธ์ระหว่างกันในสังคม อัตลักษณ์ทางเพศคือ ตัวตนที่แท้จริงของแต่ละคนว่าต้องการทำหรือเป็นแบบไหน ซึ่งอาจต่างจากเพศสรีระที่ตนเองเป็นก็ได้

จุดประสงค์

๑. บอกความหมายของคำว่า เพศสรีระ เพศสภาพ และอัตลักษณ์ทางเพศ
๒. ระบุถึงช่องทางการเรียนรู้ และยกตัวอย่างการเรียนรู้เรื่องบทบาททางเพศในสังคมไทย
๓. วิเคราะห์ประโยชน์และข้อที่ควรแก้ไขเกี่ยวกับบทบาททางเพศที่สังคมกำหนด

อุปกรณ์ และสื่อ

๑. กระดาษเอสี่ เท่าจำนวนผู้เรียน
๒. กระดาษฟลิปชาร์ท ปากกาเคมี กระดาษกาว

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

๑. ผู้ดำเนินกิจกรรมชี้แจงวัตถุประสงค์กิจกรรม "เส้นแบ่งแห่งเพศ" ว่าเป็นการเรียนรู้บทบาทหญิงชาย ความคาดหวังของสังคมต่อความเป็นหญิง ความเป็นชาย และผลกระทบที่มีต่อบุคคล

๒. อธิบายความหมายของคำว่า เพศสรีระ เพศสภาพ และอัตลักษณ์ทางเพศ ให้ผู้เรียนได้เข้าใจก่อนเริ่มกิจกรรม

เพศสรีระ (sex) หมายถึง สิ่งที่บ่งบอกว่าเราเกิดมาเป็นผู้หญิงหรือผู้ชาย โดยดูจากโครโมโซม ฮอร์โมน และอวัยวะที่เกี่ยวข้องกับระบบสืบพันธุ์ในร่างกาย เช่น เมื่อทารกแรกเกิดคลอดออกมา หมอจะระบุเพศของเด็กโดยดูว่าเด็กคนนั้นมี จู๋ หรือ จิ๋ม เพศสรีระจึงเป็นสิ่งที่ติดตัวเรามาแต่กำเนิด

เพศสภาพ (gender) หมายถึง ไม่ว่าเราจะเกิดมาเป็นผู้หญิงหรือผู้ชาย แต่เพศสภาพของเราคือการแสดงบทบาทความเป็นหญิงชายออกมา ซึ่งบทบาทดังกล่าวเป็นสิ่งที่สังคมคาดหวัง เช่น ผู้ชายต้องเข้มแข็ง กล้าหาญ ผู้หญิงต้องอ่อนหวาน นุ่มนวล เพศสภาพเป็นสิ่งที่เปลี่ยนแปลงได้ เพราะขึ้นอยู่กับปัจจัยภายนอกตามบริบททางสังคมวัฒนธรรมที่ต่างกัน หรือตามเวลาที่เปลี่ยนไป

อัตลักษณ์ทางเพศ (gender identity) คือสำนึกทางเพศที่แต่ละคนรู้สึกต่อตัวเอง บางคนเกิดมามีเพศสรีระเป็นชาย จึงควรมีเพศสภาพเป็นชายตามสายตาของผู้พบเห็น แต่กลับรู้สึกว่าตัวเองมีความเป็นผู้หญิง เช่นที่เราเคยได้ยินกันเสมอว่า "กายเป็นชาย ใจเป็นหญิง" เป็นต้น

๓. จากนั้นแจกกระดาษเอสี่ให้ผู้เรียนทุกคน แบ่งกระดาษเป็นสองส่วนตามแนวนอน ช่องซ้ายแทนอดีต และช่องขวาแทนปัจจุบัน ให้ผู้เรียนเขียนเหตุการณ์ ๓ เหตุการณ์ในอดีตและปัจจุบันที่ทำให้รู้ว่าตนเองมีเพศสภาพใด โดยไม่ต้องระบุช่วงอายุ ผู้ดำเนินกิจกรรมอาจยกตัวอย่างเพื่อให้ผู้เรียนเข้าใจได้เร็วขึ้น เช่น

อดีต	ปัจจุบัน
• (ข) ตอนเด็กๆ ถูกสั่งห้ามไม่ให้อาบน้ำร่วมกันกับลูกพี่ลูกน้องที่เป็นผู้หญิง • (ญ) ถูกสอนว่าต้องรับผิดชอบเรื่องงานบ้าน เพราะเป็นหน้าที่ของผู้หญิง	• (ข) ถูกบอกว่าลูกผู้ชายอกสามศอกร้องไห้ไม่ได้ • (ญ) พ่อแม่สั่งห้ามไม่ให้กลับบ้านเกินหนึ่งทุ่ม หากกลับดึกกว่านั้น ต้องให้มีคนออกไปรับที่ปากซอย เพราะอันตรายสำหรับผู้หญิง

๔. ให้เวลาแต่ละคนเขียน ๕ นาที เมื่อหมดเวลา ให้แบ่งกลุ่มผู้เรียนกลุ่มละไม่เกิน ๗ คน ให้แต่ละคนในกลุ่มแลกเปลี่ยนประสบการณ์จากที่บันทึกไว้ และรวบรวมนำเสนอต่อกลุ่มใหญ่ตามประเด็นต่อไปนี้

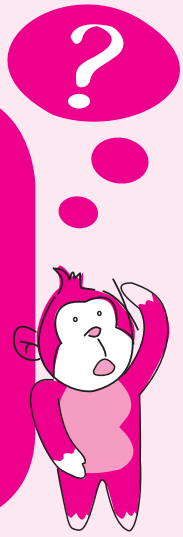
- ความเป็นหญิงชายที่สมาชิกในกลุ่มถูกบอกหรือถูกสอนคล้ายๆ กัน คือเรื่องใดบ้าง
- คนที่บันทึกเหตุการณ์คล้ายคลึงกัน มีความเป็นมาเหมือนหรือแตกต่างกันอย่างไรบ้าง
- อะไรคือสิ่งที่มีอิทธิพลมากที่สุดในการกำหนดบทบาทความเป็นหญิงชายของคนในกลุ่ม (ครอบครัว ศาสนา สังคม สื่อ หรืออื่นๆ)

๕. จากนั้น ให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนออกมานำเสนอความคิดเห็น (กลุ่มละ ๒ นาที) ระหว่างตัวแทนแต่ละกลุ่มนำเสนอ ให้ผู้ดำเนินกิจกรรมจดคำตอบที่ได้ขึ้นบนกระดาน

๖. หลังจากนำเสนอครบทุกกลุ่มแล้ว ผู้ดำเนินกิจกรรมชวนคุยด้วยคำถามชวนคิด ดังนี้

คำถามชวนคิด

- ความคาดหวังทางสังคมในเรื่องความเป็นหญิง ความเป็นชาย ก่อให้เกิดปัญหาต่อเราบ้างหรือไม่ อย่างไร
- เพศสภาพหรือบทบาทหญิงชายที่เราได้รับรู้มาส่วนใดบ้างที่เรารู้สึกว่าเป็นด้านบวก และอะไรบ้างเป็นด้านลบที่เราไม่ต้องการปฏิบัติตาม
- ความคาดหวังต่อหญิงชายในสังคมข้อใด ที่นักเรียนคิดว่าควรมีการปรับเปลี่ยน เพราะเหตุใด



๗. ผู้ดำเนินกิจกรรมสรุปการอภิปรายและเพิ่มเติมประเด็น ดังนี้

- ประสบการณ์ในเรื่องเพศสภาพเป็นผลจากการเลี้ยงดูอบรมในครอบครัว สังคม วัฒนธรรม รวมทั้งสื่อประเภทต่าง ๆ ทุกคนล้วนมีประสบการณ์บางส่วนที่คล้ายคลึงกับผู้อื่น และบางส่วนที่เป็นประสบการณ์เฉพาะตัว ประสบการณ์ที่ได้รับก็มีทั้งด้านบวกและด้านลบ
- เพศสภาพหรือความเป็นหญิง ความเป็นชาย เป็นเรื่องที่สังคมสิ่งแวดล้อมกำหนดอัตลักษณ์ทางเพศคือ ตัวตนที่แท้จริงของแต่ละคนว่าต้องการทำหรือเป็นแบบไหน การเลือกตัวตนของเรานั้นเป็นสิทธิส่วนบุคคล ถ้าเลือกเป็นในสิ่งที่ค้านกับการถูกบอกหรือถูกสอน เราก็ต้องเผชิญกับการโต้แย้งหรือคัดค้านของคนรอบข้าง ถ้าเลือกทำตามสิ่งที่ถูกบอกโดยที่เราไม่ได้เห็นด้วย เราก็ต้องเผชิญกับความขัดแย้งภายในใจตัวเอง
- เราแต่ละคนมิได้เป็นเพียงผลิตผลของการขัดเกลาเรื่องเพศสภาพ แต่เราเป็นส่วนหนึ่งของการขัดเกลานั้นด้วย ดังนั้น แง่มุมใดที่ไม่ก่อให้เกิดประโยชน์ ไม่ได้ทำให้บุคคลได้เรียนรู้และใช้ศักยภาพของความเป็นมนุษย์อย่างเต็มที่ เราก็ควรกล้าที่จะแก้ไขเปลี่ยนแปลง จุดตั้งต้นที่สำคัญก็คือ ที่ตัวเราเอง ซึ่งสามารถทำได้ในแง่การคิดใคร่ครวญ ตั้งคำถาม หาข้อมูลและแลกเปลี่ยนทัศนะกับผู้อื่น รวมทั้งการนำเสนอหรือโต้แย้งในกาลเทศะที่ทำได้

การวัดและประเมินผล

สังเกตการมีส่วนร่วมในกิจกรรมกลุ่ม และการอภิปรายแลกเปลี่ยน

คำถามท้ายบท

- ยกตัวอย่างของความเป็นหญิง ความเป็นชายที่สังคมกำหนด
- คนที่มี “กายเป็นชาย ใจเป็นหญิง” เป็นคนผิดปกติหรือไม่ เพราะเหตุใด

แผนการเรียนรู้ที่ ๑๖

เราเป็นผู้ใหญ่หรือยัง

แผนการเรียนรู้ที่ ๑๖
เราเป็นผู้ใหญ่หรือยัง

สาระสำคัญ "วัยรุ่น" เป็นช่วงรอยต่อของความเป็นเด็กและผู้ใหญ่ วัยรุ่นต้องเผชิญภาวะการเปลี่ยนแปลงทั้งด้านร่างกาย อารมณ์ความรู้สึก และการตอบสนองจากคนรอบข้างเกี่ยวกับการเปลี่ยนวัย วัยรุ่นรู้สึกว่าตนเองไม่ใช่ "เด็ก" ที่จะต้องมีคนมาดูแล ช่วยเหลือ ควบคุม ต้องการแสดงความเป็นตัวของตัวเอง ต้องการให้คนยอมรับว่าตัวเองเป็น "ผู้ใหญ่" แล้ว วัยรุ่นจึงต้องเรียนรู้ที่จะปรับตัว ในการแสดงความเป็นตัวของตัวเองไปพร้อมๆ กับการมีปฏิสัมพันธ์กับคนรอบข้าง

จุดประสงค์

๑. วิเคราะห์พฤติกรรมตัวเองในการมีปฏิสัมพันธ์กับคนรอบข้างว่าเรื่องใดที่ทำได้ดี และเรื่องใดที่ควรปรับเปลี่ยน

๒. อธิบายความคาดหวังของผู้ใหญ่และสังคมต่อวัยรุ่น

๓. ยกตัวอย่างแนวทางเพื่อปรับช่องว่างระหว่างผู้ใหญ่กับวัยรุ่นจากมุมมองของวัยรุ่น

อุปกรณ์ และสื่อ

๑. แบบสำรวจตัวเอง จำนวนเท่าผู้เรียน
๒. กระดาษฟลิปชาร์ท ปากกาเคมี กระดาษกาว

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

๑. ผู้ดำเนินกิจกรรมชี้แจงวัตถุประสงค์ว่า เป็นการคุยกันเรื่องวัยรุ่นกับผู้ใหญ่เพื่อให้เข้าใจตัวเองและได้ทบทวนปฏิสัมพันธ์ระหว่างวัยว่าเกิดอะไรขึ้นและเราควรทำอย่างไรบ้าง
๒. แบ่งผู้เรียนออกเป็นกลุ่มย่อย กลุ่มละ ๔-๖ คน ให้แต่ละกลุ่มช่วยกันแสดงความคิดเห็นต่อคำถามต่อไปนี้
   - สิ่งที่อยากบอกผู้ใหญ่ให้เข้าใจที่สุดเกี่ยวกับการเป็นวัยรุ่นคืออะไร เพราะเหตุใด
   - การปฏิบัติของผู้ใหญ่ (พ่อแม่/ครู/ผู้ใหญ่คนอื่นๆ) ต่อเราในฐานะวัยรุ่น ซึ่งเป็นสิ่งที่เราไม่ชอบที่สุด คือการปฏิบัติต่อเราแบบไหน ในเรื่องใด
๓. ให้เวลากลุ่มย่อย ๑๐ นาที จากนั้น ผู้ดำเนินกิจกรรมถามคำถามทีละข้อ โดยขออาสาสมัครกลุ่มแรกนำเสนอ และให้กลุ่มอื่นๆ เพิ่มเติมในประเด็นที่ไม่ซ้ำกัน และขออาสาสมัครกลุ่มใหม่ในข้อต่อไป จนครบทั้งสองข้อ
๔. ผู้ดำเนินกิจกรรมทบทวนประเด็นที่เป็นช่องว่างระหว่างผู้ใหญ่กับวัยรุ่น และความเป็นวัยรุ่นที่ต้องการให้ผู้ใหญ่เข้าใจ และให้กลุ่มช่วยกันระดมความเห็นอีกครั้งหนึ่งในประเด็น "เราสามารถลดช่องว่างและสร้างความเข้าใจกับผู้ใหญ่ได้หรือไม่ อย่างไร"
๕. ให้เวลา ๕ นาที และขอให้ทุกกลุ่มนำเสนอความเห็นต่อประเด็นคำถามข้างต้น
๖. จากนั้น ผู้ดำเนินกิจกรรมแจก "แบบสำรวจตัวเอง" ให้ผู้เรียนทุกคน ให้เวลาทำ ๕ นาที
๗. เมื่อหมดเวลา ถามผู้เรียนว่ามีใครที่ตอบ "ทำได้" ทุกข้อหรือไม่ พร้อมทั้งอธิบายว่า แบบสำรวจ ๗ ข้อนี้เป็นตัวอย่างของสถานการณ์และวิธีการเผชิญหรือจัดการในสถานการณ์นั้นๆ ซึ่งสะท้อนถึงวุฒิภาวะทางอารมณ์หรือที่มักจะเรียกว่า "ความเป็นผู้ใหญ่" ว่า เป็นส่วนหนึ่งของกระบวนการเติบโตและการมีความสัมพันธ์กับคนอื่นๆ ในสังคมที่ทุกคนต้องเรียนรู้ และการมี

วุฒิภาวะทางอารมณ์ไม่ได้เป็นไปตามอายุเท่านั้น เราอาจเคยเห็นคนที่อายุมากบางคนก็แสดงออกแบบเอาแต่ใจตัวเอง ไม่รับฟังคนอื่น เป็นต้น

๘. ผู้ดำเนินกิจกรรมชวนผู้เรียนพูดคุยถึงการสำรวจทั้ง ๗ ข้อ เพื่อให้เห็นว่าแต่ละข้อเกี่ยวกับการเรียนรู้ตัวเอง ความรับผิดชอบ และการมีสัมพันธภาพที่ดีกับคนอื่นๆ อย่างไร (ดูแนวทางการพูดคุยแต่ละข้อในเอกสารแนบ)

๙. ถามผู้เรียนว่า มีเรื่องอะไรอีกบ้างที่สามารถแสดงให้เห็นว่าเราเป็นผู้ใหญ่ที่ควรได้รับความไว้วางใจจากพ่อแม่

๑๐. ผู้ดำเนินกิจกรรมสรุปการอภิปรายและเพิ่มเติมประเด็น ดังนี้

- วัยรุ่นมีความคาดหวังให้คนอื่นปฏิบัติต่อตัวเองแตกต่างจากเดิม เพราะเกิดจากความรู้สึกว่าตัวเองโตเป็นผู้ใหญ่แล้ว ต้องการตัดสินใจด้วยตัวเอง ไม่ชอบให้มีใครมาบอกว่าต้องทำอะไร
- การเป็นผู้ใหญ่ไม่ใช่เป็นเพียงการเปลี่ยนแปลงทางสรีระและอายุที่เพิ่มขึ้น แต่เป็นการเปลี่ยนแปลงในแง่ความคิด ความรับผิดชอบ และการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นอย่างมีเหตุผลและเป็นตัวของตัวเอง เมื่อเราต้องการให้สังคมยอมรับและปฏิบัติต่อเราแตกต่างไปจากเดิม เราก็ควรเป็นฝ่ายเริ่มสร้างความแตกต่างด้วยการเปลี่ยนแปลงตัวเองทั้งในแง่ความคิด ความรับผิดชอบ การเริ่มต้นที่ตัวเองนี้นับว่าเป็นเรื่องที่เราสามารถควบคุมได้มากที่สุดเมื่อเทียบกับการเรียกร้องให้ผู้อื่นเป็นฝ่ายเปลี่ยนแปลง
- สังคมและผู้ใหญ่คาดหวังวัยรุ่นให้คิดและปฏิบัติตัวในแนวทางที่ผู้ใหญ่เห็นว่าปลอดภัย เหมาะสมสอดคล้องกับค่านิยมที่มีอยู่ ซึ่งอยู่บนพื้นฐานของความหวังดีและปกป้อง ความแตกต่างของค่านิยมในแต่ละยุคจึงเป็นที่มาของความเห็นที่ไม่ตรงกันว่า การปฏิบัติตัวอย่างไรที่เรียกว่า "เหมาะสม"
- ความแตกต่างที่แสดงถึงพลวัตของการเปลี่ยนแปลงค่านิยมสังคมเช่นนี้เกิดขึ้นทุกยุคสมัย และเป็นเรื่องสำคัญในความสัมพันธ์ระหว่างวัยรุ่นกับผู้ใหญ่ วัยรุ่นควรเปิดกว้างกับความคิดที่แตกต่าง เพื่อเลือกรับความคิดเห็นที่จะช่วยให้เรามีทางเลือกมากขึ้น

- สิ่งที่จะช่วยสร้างการยอมรับจากผู้ใหญ่คือ
  - ท่าทีรับฟังอย่างเอาใจใส่โดยไม่ด่วนปฏิเสธหรือมุ่งแสดงความเห็นของตนทันที
  - ไม่ปฏิบัติต่อผู้ที่มีความคิดแตกต่างราวกับเป็นปฏิปักษ์
  - ต้องไม่ลืมว่าหากเราต้องการให้ผู้ใหญ่ปฏิบัติต่อเราอย่างไร เราก็ต้องปฏิบัติต่อเขาแบบนั้น
- การสำรวจตัวเองอยู่เสมอเพื่อมองหาจุดที่เราสามารถปรับตัว เปลี่ยนแปลงวิธีการที่จะสร้างการยอมรับ ไว้วางใจจากผู้อื่น เป็นสิ่งที่ช่วยให้วัยรุ่นสามารถผ่านจาก "ความเป็นเด็ก" ในสายตาของผู้ใหญ่ได้

การวัดและประเมินผล

สังเกตการมีส่วนร่วมในกิจกรรมกลุ่ม และการอภิปรายแลกเปลี่ยน

คำถามท้ายบท

- ยกตัวอย่างพฤติกรรมที่แสดงว่า เป็นการปรับตัวหรือร่วมมือในการแก้ไขปัญหาของวัยรุ่น เมื่อเกิดความขัดแย้งกับผู้ใหญ่

แบบสำรวจตัวเอง เราเป็นผู้ใหญ่หรือยัง

ฉันทำเรื่องต่อไปนี้ ได้หรือไม่	ทำได้	ทำไม่ได้
๑. ฉันทำตามข้อตกลงที่ตั้งไว้ หรือรักษาสัญญาที่ให้ไว้		
๒. เมื่อมีปัญหา ฉันจะปรึกษาคนอื่นที่ช่วยได้		
๓. ฉันทำให้พ่อแม่เชื่อถือ และไว้วางใจในตัวฉัน		
๔. ฉันสามารถยอมรับการวิพากษ์วิจารณ์จากคนอื่นๆ		
๕. ฉันสามารถปฏิเสธสิ่งที่ฉันไม่ต้องการหรือไม่เห็นด้วย		
๖. ฉันเป็นทั้งคนให้และคนรับ		
๗. ฉันพร้อมจะอธิบายให้คนอื่นเข้าใจ หากเพื่อนของฉันถูกเข้าใจผิด		

แนวทางการพูดคุยแต่ละข้อ

ฉันทำเรื่องต่อไปนี้ ได้หรือไม่	เราจะทำให้คนอื่นรู้และเห็นว่า “เราโตแล้ว” ได้อย่างไร
๑. ฉันทำตามข้อตกลงที่ตั้งไว้ หรือรักษาสัญญาที่ให้ไว้	การทำตามข้อตกลงหรือสิ่งที่สัญญาไว้ เป็นการแสดงความรับผิดชอบต่อคำพูดและการกระทำของตัวเอง เป็นการสร้างความเชื่อถือให้กับคนที่เรามีความสัมพันธ์ด้วย ไม่ว่าจะเป็นพ่อแม่ของเรา เพื่อน หรือคนที่เรารัก
๒. เมื่อมีปัญหา ฉันจะปรึกษาคนอื่นที่ช่วยได้	การปรึกษาคนอื่นเมื่อมีปัญหา หลายคนไม่ว่าวัยรุ่นหรือคนที่อายุมากแล้ว คิดว่าตัวเองโตแล้ว สามารถจัดการและแก้ปัญหาเองได้ตามความคิดความเชื่อของตัวเอง คิดว่าไม่จำเป็นต้องพึ่งคนอื่น ซึ่งหลายครั้งอาจทำให้ปัญหาแย่ลง หรือไม่สามารถแก้ปัญหาได้ การพูดคุยกับคนอื่นๆ ไม่ได้หมายถึงการพึ่งพาคนอื่น หรือเป็นการแสดงถึงความอ่อนแอ แต่การปรึกษาคนอื่น เป็นการรับฟังความคิดเห็น หรือพูดคุยเพื่อให้ตัวเราเองเห็นปัญหาในแง่มุมอื่นๆ มากขึ้น เพื่อจะหาทางออกในการแก้ปัญหาได้มากขึ้น
๓. ฉันทำให้พ่อแม่เชื่อถือและไว้วางใจในตัวฉัน	การทำให้พ่อแม่เชื่อถือและไว้วางใจ เป็นการแสดงถึงการได้รับความยอมรับในสิ่งที่เราคิด เราทำจากคนที่ใกล้ชิดเรา และห่วงเรามากที่สุด

ฉันทำเรื่องต่อไปนี้ ได้หรือไม่	เราจะทำให้คนอื่นรู้และเห็นว่า “เราโตแล้ว” ได้อย่างไร
๔. ฉันสามารถยอมรับการวิพากษ์วิจารณ์จากคนอื่นๆ	การยอมรับคำวิพากษ์วิจารณ์จากคนอื่นได้ เป็นการแสดงให้เห็นว่า เราสามารถรับฟัง และยอมรับความคิดเห็นที่แตกต่างจากเราได้ และยอมรับได้ว่าสิ่งที่เราทำอาจมีทั้งคนเห็นด้วยหรือไม่เห็นด้วย หรือเห็นว่าการวิพากษ์วิจารณ์ เป็นการเปิดมุมมองให้เราเห็นถึงด้านที่เราอาจไม่ได้คิดมาก่อน การยอมรับฟังไม่ได้หมายถึงการต้องเห็นด้วยหรือคล้อยตามเสมอไป แต่ก็ไม่ได้หมายความว่า เราจะต้องโกรธ หรือไม่พอใจที่มีคนวิจารณ์เรา
๕. ฉันสามารถปฏิเสธสิ่งที่ฉันไม่ต้องการหรือไม่เห็นด้วย	การปฏิเสธสิ่งที่เราไม่ต้องการหรือไม่เห็นด้วย เป็นการแสดงถึงการรู้จักความต้องการของตัวเอง และการได้คิดถึงสิ่งที่จะเกิดขึ้นหากเราทำโดยเราไม่เห็นด้วย หรือไม่ต้องการ รวมทั้งแสดงถึงการมีความคิดเห็นเป็นของตนเอง และไม่ปล่อยให้การชักชวนมามีอิทธิพลเหนือเรา ยังแสดงถึงการมีเหตุผลต่อสิ่งที่เราคิดและทำ
๖. ฉันเป็นทั้งคนให้และคนรับ	การเป็นคนให้และรับ เป็นการสะท้อนถึงการเอาใจเขามาใส่ใจเรา การรู้จักคิดถึงความรู้สึกของคนอื่นๆ ด้วย การไม่เอาเปรียบกัน

ฉันทำเรื่องต่อไปนี้ ได้หรือไม่	เราจะทำให้คนอื่นรู้และเห็นว่า “เราโตแล้ว” ได้อย่างไร
๗. ฉันพร้อมจะอธิบายให้คนอื่นเข้าใจ หากเพื่อนของฉันถูกเข้าใจผิด	การอธิบายให้คนอื่นเข้าใจถ้าเพื่อนของเราถูกเข้าใจผิด เป็นการแสดงถึงความเชื่อมั่นและกล้าที่จะอธิบายข้อเท็จจริงและเหตุผล เพื่อก่อให้เกิดความเข้าใจที่ถูกต้อง โดยไม่ผ่านเลยเรื่องต่างๆ ด้วยความรู้สึกว่า ไม่ใช่เรื่องของเราแต่อย่างเดียว

บรรณานุกรม

กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ. *หนังสือสาระและมาตรฐานการเรียนรู้ กลุ่มสาระการเรียนรู้วิทยาศาสตร์.* กรุงเทพฯ: องค์การรับส่งสินค้าและพัสดุภัณฑ์, ๒๕๔๕.

กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ. *หนังสือสาระและมาตรฐานการเรียนรู้ กลุ่มสาระการเรียนรู้สังคมศึกษา ศาสนา และวัฒนธรรม.* กรุงเทพฯ: องค์การรับส่งสินค้าและพัสดุภัณฑ์, ๒๕๔๕.

กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ. *หนังสือสาระและมาตรฐานการเรียนรู้ กลุ่มสาระการเรียนรู้ภาษาไทย.* กรุงเทพฯ: องค์การรับส่งสินค้าและพัสดุภัณฑ์, ๒๕๔๕.

กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ. *หนังสือสาระและมาตรฐานการเรียนรู้ กลุ่มสาระการเรียนรู้การงานอาชีพและเทคโนโลยี.* กรุงเทพฯ: องค์การรับส่งสินค้าและพัสดุภัณฑ์, ๒๕๔๕.

กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ. *หนังสือสาระและมาตรฐานการเรียนรู้ กลุ่มสาระการเรียนรู้ศิลปะ.* กรุงเทพฯ: องค์การรับส่งสินค้าและพัสดุภัณฑ์, ๒๕๔๕.

กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ. *หนังสือสาระและมาตรฐานการเรียนรู้ กลุ่มสาระการเรียนรู้ภาษาต่างประเทศ.* กรุงเทพฯ: องค์การรับส่งสินค้าและพัสดุภัณฑ์, ๒๕๔๕.

กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ. *หนังสือสาระและมาตรฐานการเรียนรู้ กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา.* กรุงเทพฯ: องค์การรับส่งสินค้าและพัสดุภัณฑ์, ๒๕๔๕.

กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ. *การจัดสาระการเรียนรู้กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ตามหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๔๔.* กรุงเทพฯ: กรมวิชาการ, ๒๕๔๖.

ไตรรงค์ เจนการ. *นิยาม : การประเมินผลการเรียนรู้.* กรุงเทพฯ: สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน, ๒๕๔๙.

ภาวนา เหวียนระวี. เยาวชนไม่มีปัญหา แต่อยากมีโอกาส. ใน *ไขความลับ รุ่นเรา เราเลือก เรารับผิดชอบได้ บันทึกประสบการณ์สองปีแรกของเยาวชนและคนทำงานในโครงการก้าวย่างอย่างเข้าใจ.* ๗๓-๗๘. องค์การแพธ โครงการก้าวย่างอย่างเข้าใจ. กรุงเทพฯ: พี.เอส.ซัพพลาย, ๒๕๔๙.

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ และกรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข. *แนวทางการจัดกิจกรรมการเรียนรู้เพศศึกษา ช่วงชั้นที่ ๓ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑-๓.* กรุงเทพฯ: ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด, ๒๕๕๐.

สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน. *การประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์ ตามหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๔๔.* กลุ่มส่งเสริมการเรียนการสอนและประเมินผล สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน, ๒๕๔๘.

องค์การแพธ โครงการก้าวย่างอย่างเข้าใจ. *คู่มือการจัดกระบวนการเรียนรู้ "เพศศึกษา" สำหรับเยาวชนในช่วงชั้น ๒-๔ ประถมศึกษาปีที่ ๖ ถึง มัธยมศึกษาปีที่ ๖.* กรุงเทพฯ: ณัฐรันต์การพิมพ์, ๒๕๔๗.

องค์การแพธ โครงการก้าวย่างอย่างเข้าใจ. *คู่มือการจัดกิจกรรมเยาวชนเสริมหลักสูตรเพศศึกษา.* กรุงเทพฯ: ม.ป.พ., ๒๕๕๐.

องค์การแพธ โครงการก้าวย่างอย่างเข้าใจ. *แนวคิดในการออกแบบการจัดการเรียนรู้สำหรับครูและผู้ปฏิบัติงานด้านเพศศึกษาสำหรับเยาวชน.* กรุงเทพฯ: ม.ป.พ., ๒๕๕๐.

องค์การแพธ โครงการก้าวย่างอย่างเข้าใจ. *แนวทางการจัดการเรียนรู้เพศศึกษารอบด้านในสถานศึกษา สำหรับผู้บริหารสถานศึกษา.* กรุงเทพฯ: เออร์เจนท์ แทค จำกัด, ๒๕๕๐.

The Sexuality Information and Education Council of the United States. *Guidelines for Comprehensive Sexuality Education*. 2nd ed. New York: 1996.

เว็บไซต์

สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ. อ้างอิง ณ ๗ พฤษภาคม ๒๕๕๐. http://academic.obec.go.th.

องค์การแพธ โครงการก้าวย่างอย่างเข้าใจ. อ้างอิง ณ ๗ พฤษภาคม ๒๕๕๐. จาก www.teenpath.net

ภาคผนวก

๖ มิติ เพศศึกษาแบบรอบด้าน กับพฤติกรรมที่พึงประสงค์

การจัดการเรียนรู้เรื่องเพศศึกษาโดยใช้หลักสูตรที่พัฒนามาจากมิติทั้ง ๖ ด้านในเรื่องเพศของมนุษย์ ที่พัฒนาโดย *SIECUS Comprehensive Sexuality Education*[๑] โดยจัดให้เป็นการเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง และสอดคล้องกับช่วงวัย มีเป้าประสงค์เพื่อพัฒนาผู้เรียนให้สามารถเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีสุขภาวะทางเพศ โดยสาระที่พัฒนาขึ้นต้องสอดรับกับวัตถุประสงค์ของการเรียนรู้ ที่เน้นการบ่มเพาะคุณลักษณะ และพฤติกรรมที่พึงประสงค์ของเยาวชน ให้เติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีสุขภาวะทางเพศในมิติต่างๆ อย่างรอบด้าน ดังนี้

มิติการพัฒนาตามธรรมชาติของช่วงวัยมนุษย์ (Human Development) เราคาดหวังให้

- บุคคลรู้สึกพอใจ ภูมิใจ ไม่เกิดปมด้อยกับเรือนร่าง สรีระของตน
- รู้จักแสวงหาความรู้ ความเข้าใจ ในเรื่องเพศ และการขยายเผ่าพันธุ์ ได้ตามประสงค์
- เห็นคุณค่าว่าเรื่องเพศเป็นพัฒนาการธรรมชาติของชีวิตมนุษย์ และไม่จำเป็นว่าจะต้องเป็นไปเพื่อการสืบเผ่าพันธุ์หรือไม่ และไม่จำเป็นว่ามนุษย์ทุกคนจะต้องผ่านประสบการณ์การมีเพศสัมพันธ์ในชีวิต
- มีปฏิสัมพันธ์กับทุกเพศอย่างเหมาะสม และเคารพในคุณค่าของแต่ละบุคคล โดยปราศจากอคติต่อความแตกต่างระหว่างเพศ
- ยอมรับรสนิยม และความพึงใจทางเพศที่ตนเองเป็นอยู่ โดยเคารพความพึงใจทางเพศของผู้อื่น ซึ่งอาจเหมือนหรือแตกต่างจากตน

---

[๑] The Sexuality Information and Education Council of the United States. Guidelines for Comprehensive Sexuality Education: Kindergarten - 12th Grade. 3rd ed. New York: SIECUS, 2004.

- ยอมรับความเป็นตัวตนทางเพศและเพศสภาพของตน เคารพความเป็นตัวตนและเพศสภาพของผู้อื่นเช่นกัน

มิติของการมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น (Relationship) เราคาดหวังให้

- บุคคลสามารถแสดงออกถึงความรัก และความผูกพันลึกซึ้งที่ตนมีได้ตามความเหมาะสม
- บุคคลสามารถพัฒนา และรักษาสัมพันธภาพในความสัมพันธ์ที่ตนให้คุณค่า
- บุคคลสามารถหลีกเลี่ยงที่จะถูกกระทำจากสัมพันธภาพที่เอาเปรียบ หลอกลวง ทำร้าย
- บุคคลสามารถจะตัดสินใจโดยมีข้อมูลรอบด้านในการสร้างครอบครัว และสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น
- บุคคลสามารถใช้ทักษะต่างๆ ที่จะเอื้อให้ตนเกิดสัมพันธภาพที่ดี และมั่นคงกับผู้อื่น

มิติของการพัฒนาทักษะส่วนบุคคล (Personal Skills) เราคาดหวังให้

- บุคคลมีทักษะในการรู้จัก เข้าใจตนเอง และใช้ชีวิตที่สอดคล้องกับความปรารถนา และค่านิยมของตน
- บุคคลสามารถรับผิดชอบกับพฤติกรรม และสิ่งที่ตนได้กระทำ
- บุคคลได้ฝึกฝนการตัดสินใจอย่างมีประสิทธิภาพ
- บุคคลได้พัฒนาทักษะของการคิด วิเคราะห์ แยกแยะ อย่างรอบด้าน
- บุคคลสามารถสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพกับครอบครัว คนใกล้ชิด เพื่อนฝูง และคนรัก

มิติของพฤติกรรมทางเพศ (Sexual Behavior) เราคาดหวังให้

- บุคคลได้รับความพึงใจ และสามารถแสดงตัวตนในเรื่องเพศของตนตลอดการดำเนินชีวิต
- บุคคลสามารถแสดงออกในวิถีเพศตามที่ตนเองให้คุณค่า
- บุคคลสามารถสร้างความรู้สึกสุขใจ พอใจทางเพศ โดยไม่จำเป็นว่าจะต้องลงมือปฏิบัติตามความรู้สึก ความคิดเหล่านั้น

- บุคคลสามารถแยกแยะการกระทำทางเพศที่ทำให้ชีวิตมีสุขภาวะกับการกระทำที่เป็นผลร้ายต่อตนเองและผู้อื่น
- บุคคลสามารถแสดงออกในเรื่องเพศของตน โดยเคารพต่อสิทธิของผู้อื่น
- บุคคลสามารถแสวงหาข้อมูล และการเรียนรู้ เพื่อพัฒนาสุขภาวะทางเพศของตน
- บุคคลมีความสัมพันธ์ทางเพศกับคู่ โดยความยินยอมพร้อมใจ และสุขใจทั้งสองฝ่ายอย่างปลอดภัย จริงใจ ไม่หลอกลวง เอาเปรียบ ทำร้าย

มิติของสุขภาพทางเพศ (Sexual Health) เราคาดหวังให้

- บุคคลมีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพที่เอื้อต่อสุขภาวะทางเพศ อาทิ การตรวจสุขภาพอย่างสม่ำเสมอ ทั้งการตรวจเต้านม ต่อมลูกหมาก ด้วยตนเอง และสามารถบอกได้ถึงสัญญาณของความผิดปกติได้แต่เนิ่นๆ
- บุคคลสามารถเลือกที่จะคุมกำเนิดได้ตามปรารถนา เมื่อไม่พร้อมจะมีบุตร
- บุคคลสามารถป้องกันตนเองจากโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ และโรคเอดส์
- บุคคลสามารถเลือกที่จะจัดการกับชีวิต ตามค่านิยมของตนในกรณีที่ตั้งครรภ์โดยไม่พร้อม
- บุคคลสามารถแสวงหาการดูแลที่เหมาะสมเมื่อเริ่มตั้งครรภ์
- บุคคลช่วยกันป้องกัน และระงับการทำร้าย การล่วงละเมิดทางเพศ

มิติของสังคม วัฒนธรรม (Society and Culture) เราคาดหวังให้

- บุคคลมีความเคารพต่อความแตกต่างของค่านิยมในเรื่องเพศ
- บุคคลใช้สิทธิตามกระบวนการประชาธิปไตย ในการสร้างกติกาทางสังคม และกฎหมายที่เอื้อต่อการสร้างสุขภาวะทางเพศแก่สมาชิกของสังคมที่ตนเป็นส่วนหนึ่ง
- บุคคลสามารถประเมินได้ว่า การเลี้ยงดูในครอบครัว วัฒนธรรม สื่อ และข้อมูลข่าวสารที่ตนได้รับจากสังคมที่ตนอยู่ ส่งผลต่อความคิด ความรู้สึก ความเชื่อ ค่านิยม และการกระทำในเรื่องเพศของตนอย่างไร

- บุคคลสามารถวิเคราะห์ความเป็นไปของโลก และสิ่งแวดล้อมทางสังคมของตน ที่ก่อให้เกิดอคติในเรื่องเพศ อันเนื่องมาจากความแตกต่างทางความคิดต่อบทบาทหญิงชายในเรื่องเพศ รสนิยมทางเพศ วัฒนธรรม ประเพณี เชื้อชาติ เผ่าพันธุ์ ผิวสี
- บุคคลส่งเสริมให้เกิดการได้รับข้อมูลข่าวสารในเรื่องเพศที่ถูกต้อง และชัดเจน
- บุคคลไม่แสดงพฤติกรรมที่เหยียดหยาม ดูแคลนผู้อื่นที่คิดเห็น หรือปฏิบัติตนในเรื่องเพศที่แตกต่างจากตน
- บุคคลไม่ยอมรับต่อการตีตรา ปรักปรำ หรือเหมารวม ว่ากลุ่มประชากรใดมีแนวปฏิบัติในเรื่องเพศอย่างนั้น อย่างนี้ เพราะเรื่องเพศเป็นวิถีของปัจเจกไม่อาจเหมารวม

กระบวนการจัดการเรียนรู้ที่มีผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง เป็นหัวใจของเพศศึกษา

แม้จะเป็นเรื่องที่พูดถึงกันอยู่มากมายมาโดยตลอดว่า ปัจจัยสำคัญของการปฏิรูปการศึกษาไทยให้สำเร็จ ก็คือการเปลี่ยนแปลงปรัชญา แนวคิดของการจัดการศึกษาที่ได้ยึดเอาผู้เรียนเป็นศูนย์กลางอย่างแท้จริง โดยเฉพาะเมื่อพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ.๒๕๔๒ ในหมวดที่ ๔ แนวทางการจัดการศึกษา มาตรา ๒๒ ได้ให้ความสำคัญในเรื่องนี้ โดยระบุว่า

"การจัดการศึกษาต้องยึดหลักว่า ผู้เรียนทุกคนมีความสามารถเรียนรู้และพัฒนาตนเองได้ และถือว่าผู้เรียนมีความสำคัญที่สุด กระบวนการจัดการศึกษาต้องส่งเสริมให้ผู้เรียนสามารถพัฒนาตามธรรมชาติและเต็มศักยภาพ"

แม้แนวคิดดังกล่าวจะเสมือนเป็นที่ยอมรับกันอย่างกว้างขวาง แต่ความเข้าใจถึงแนวทางปฏิบัติว่าการจัดการเรียนรู้ที่มีผู้เรียนเป็นศูนย์กลางว่าต้องทำอย่างไร ยังไม่มีความชัดเจน ความพยายามเชิงระบบที่จะดำเนินการพัฒนาครูให้เกิดความสามารถดังกล่าวอย่างเป็นเอกภาพและทั่วถึง ยังเผชิญความท้าทายหลายประการ โดยเฉพาะการก้าวข้ามความท้าทายที่สำคัญ คือการเปลี่ยนบทบาทของผู้สอน จากการเป็นผู้บอกความรู้ให้จบไปในแต่ละครั้งที่เข้าสอน มาเป็นผู้เอื้ออำนวย (Facilitator) ในการเรียนรู้ให้แก่ผู้เรียน กล่าวคือเป็นผู้กระตุ้น ส่งเสริม สนับสนุน จัดสิ่งเร้าและจัดกิจกรรมให้ผู้เรียนเกิดการพัฒนาให้เต็มตามศักยภาพ ความสามารถ ความถนัด และความสนใจของแต่ละบุคคล ซึ่งมีการพิสูจน์มาจากประสบการณ์ของการจัดการศึกษาในหลายประเทศทั่วโลกว่า กระบวนการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพ ต้องเป็นการจัดกิจกรรมที่ผู้เรียนได้คิดวิเคราะห์ วิจารณ์ สร้างสรรค์ ศึกษา ค้นคว้า และได้ลงมือปฏิบัติจนเกิดการเรียนรู้และค้นพบความรู้ด้วยตนเอง รักที่จะค้นคว้า รักการเรียนรู้อันจะนำไปสู่การเรียนรู้ตลอดชีวิต (Long-life Education) และเป็นบุคคล

แห่งการเรียนรู้ (Learning Man) ผู้สอนจึงต้องสอนวิธีการแสวงหาความรู้ (Learn how to learn) มากกว่าสอนตัวความรู้ สอนการคิดมากกว่าสอนให้ท่องจำ สอนโดยเน้นผู้เรียนเป็นสำคัญมากกว่าเน้นที่เนื้อหาวิชา

การจัดกระบวนการเรียนรู้เรื่องเพศศึกษาคือ การเรียนรู้ร่วมกันระหว่างผู้จัดการเรียนรู้และผู้เรียน เพื่อสามารถนำไปใช้ในการดำเนินชีวิตทางเพศที่มีสุขภาวะ และสัมพันธภาพที่สร้างสรรค์ระหว่างบุคคล ดังนั้น ผู้จัดการเรียนรู้จึงต้องมีทักษะ มีความเข้าใจ และสามารถออกแบบการเรียนรู้เพื่อสร้างให้ผู้เรียนเกิดการคิด วิเคราะห์ แยกแยะ ใคร่ครวญในเรื่องเพศวิถี ทัศนะ ค่านิยม วัฒนธรรม การหล่อหลอมทางสังคมที่มีต่อ "อคติ" ทางเพศทั้งหลายที่ปรากฏอยู่ในสังคม สร้างความเข้าใจในเรื่องสิทธิเยาวชน สร้างความเชื่อมั่นต่อศักยภาพของเยาวชนที่จะเรียนรู้ และตัดสินใจในสิ่งที่เป็นผลดีต่อชีวิต และจิตใจของตน โดยไม่ถูกล้อมกรอบ กดดัน จากความคาดหวังของครอบครัว หรือสังคม จนไม่สามารถพัฒนาศักยภาพในตัวเอง หรือสูญเสียความเคารพตนเอง

ครูผู้จัดการเรียนรู้เรื่องเพศศึกษามีหน้าที่เช่นเดียวกับผู้จัดการเรียนรู้ (Facilitator) คือการติดตามกระบวนการเรียนรู้ของผู้เรียน ซึ่งไม่ได้หมายความว่า จะต้องนำพาผู้เรียนไปสู่ข้อสรุปที่ผู้จัดการเรียนรู้ต้องการให้เป็นไป แต่เป็นบทบาทของการสร้างพื้นที่ หรือบรรยากาศแห่งการเรียนรู้ให้ผู้เรียนมีโอกาสได้แลกเปลี่ยนถกเถียง ความคิดเห็น ประสบการณ์ระหว่างกัน และสร้างข้อสรุปร่วมกัน ในทั้งความเห็นร่วม และเห็นต่าง

หน้าที่สำคัญของผู้จัดการเรียนรู้คือ การสร้างบรรยากาศให้ผู้เรียนรู้สึกปลอดภัย พึงใจที่จะแลกเปลี่ยนเรียนรู้ระหว่างกัน โดยพร้อมจะรับฟังซึ่งกันและกัน ไม่ต้องเกรงการถูกตัดสินว่าดี ว่าด้อย โง่ หรือฉลาด กว่ากัน แต่รับรู้ร่วมกันว่า ทุกความคิดเห็นมีคุณค่า และพร้อมที่จะบอกความคิดเห็น ความรู้สึกของตนแก่ผู้อื่น

ผู้จัดการเรียนรู้จึงไม่จำเป็นต้องเป็นผู้เชี่ยวชาญ หรือมีคำตอบในทุกคำถามที่เกี่ยวกับเรื่องเพศศึกษา แต่สามารถสร้างคำถาม กระตุ้นให้เกิดการแลกเปลี่ยนแสดงความเห็น และเมื่อมีความเห็นที่ขัดแย้งกัน ก็สามารถกระตุ้นให้เกิดการวิเคราะห์ถึงเหตุและผล หรือที่มาที่ไปของความเห็นต่างเหล่านั้น ด้วยบรรยากาศแห่งความเป็นมิตร รับฟัง และเคารพในทุกความเห็น

ในหลายครั้ง ความเงียบในระหว่างการเรียนรู้ไม่ใช่เรื่องแปลกหรือน่าอึดอัดใจ หากความเงียบนั้นเกิดขึ้นในระหว่างการเผชิญคำถามที่สำคัญ ที่ผู้เรียนอาจยุ่งยากใจในการให้ความเห็น เพราะต้องอาศัยการใช้ความคิดเพื่อจะตรวจสอบความคิดความรู้สึกของผู้เรียนเอง หรืออาจกำลังเงียบเพื่อจะใคร่ครวญ รวบรวม เรียบเรียง เพื่อจะแสดงความเห็นของตน ผู้จัดการเรียนรู้ไม่ควรกังวลกับความเงียบที่เกิดขึ้นในห้องเรียนจนเกินไป โดยพยายามจะพูดเพื่อไม่ให้ห้องเงียบ ซึ่งอาจไม่เป็นผลดีสำหรับการเรียนรู้

การเรียนรู้โดยการใช้หลักสูตรนี้ เน้นการใช้คำถามเพื่อให้เกิดการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและความรู้สึก ผู้จัดการเรียนรู้จึงต้องใช้ **การฟังอย่างตั้งใจ** (Active Listening) เมื่อมีการแลกเปลี่ยนเกิดขึ้นในระหว่างผู้เรียน และต้องไม่เคร่งครัด ตัดบท เมื่อการอภิปรายแลกเปลี่ยนกำลังดำเนินไปอย่างออกรสชาติ ซึ่งน่าจะสังเกตได้จากบรรยากาศของการแลกเปลี่ยนที่เกิดขึ้น และต้องอาศัยความเข้าใจที่จะเชื่อมโยงเรื่องที่กำลังมีการสื่อสาร อภิปรายกัน เข้าสู่ประเด็นหลักๆ ของสิ่งที่เป็นคำถามของแต่ละแผนการเรียน หากเป็นเรื่องที่อยู่ในหัวข้อที่ผ่านไปแล้ว ก็เชื่อมให้เห็น หรือหากเป็นเรื่องที่เกี่ยวพันกับแผนที่กำลังจะเรียนรู้ต่อไป ก็อาจชี้แจงว่าจะมีการนำประเด็นนี้มาพิจารณาถกเถียงกันอีกครั้ง หรือบางครั้งหากเรื่องที่กำลังถกเถียงเกี่ยวพันอย่างมากกับเรื่องที่อยู่ถัดไปข้างหน้า ก็อาจพิจารณาสลับเอาหัวข้อ หรือกิจกรรมที่มีความเกี่ยวพันนั้น มาไว้ในช่วงนั้นเลย เพื่อความต่อเนื่อง หรือลื่นไหลของการเรียนรู้ จัดการ ลำดับการเรียนรู้ และเวลา โดยพยายามกระจายบทบาทความรับผิดชอบสู่ผู้เรียน เปิดโอกาสให้มีการแสดงความเห็นในห้องให้มากที่สุด สังเกตคนที่พูดน้อยที่สุด เพื่อกระตุ้นให้มีส่วนในการแสดงความเห็น

การเปลี่ยนแปลงจาก “ครูผู้สอน” เป็น “ผู้จัดกระบวนการเรียนรู้” เรื่องเพศ

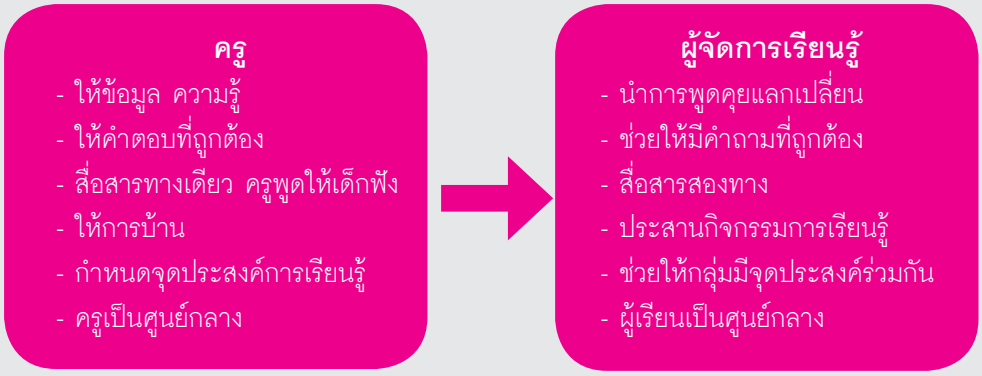
กระบวนการที่จะเปลี่ยนแปลงครูผู้สอน ให้มาเป็นผู้จัดการเรียนรู้ที่ยึดเอาผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง ไม่ใช่เรื่องง่าย การฝึกอบรมในห้องอบรมก็เป็นได้เพียงการนำครูเข้าสู่เนื้อหาสาระ และกระบวนการ โดยผู้ฝึกอบรมหลักได้สาธิตจากกระบวนการที่ได้ทำให้เห็น แต่การเรียนรู้ของครู โดยเฉพาะเรื่องทัศนคติในเรื่องเพศ และความเชื่อมั่นต่อศักยภาพของเยาวชน จะเกิดขึ้นได้จริงก็ต่อเมื่อครูผู้สอนเองได้ผ่าน “กระบวนการเรียนรู้ผ่านประสบการณ์” จากการได้ลงสอนจริง ซึ่งหากทำได้จริงตามทักษะที่เน้น “ให้ผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง” ผู้สอนก็จะเกิดการเรียนรู้ไปพร้อมกับผู้เรียน ก็จะเกิดเป็นการเรียนรู้ร่วมกัน (Participatory Learning) อย่างแท้จริง

กระบวนการช่วยเหลือเพื่อให้ครูเกิดการเรียนรู้ต่อเนื่องเมื่อลงสนามสอนจริงคือ การ Coaching หรือการนิเทศติดตามซึ่ง **ไม่ใช่** การไปประเมินการสอนของครู แต่ไปช่วยสะท้อน และช่วยกันมองหาวิธีที่จะเปลี่ยนแปลงเพื่อพัฒนาการจัดการเรียนรู้ให้ดีขึ้น

ถ้าเราถามเด็กนักเรียนว่าไปโรงเรียนเพื่ออะไร คำตอบที่มักได้รับก็คือ ไปเรียนหนังสือ ถ้าผู้ตอบเป็นครูอาจารย์ คำตอบที่ได้ก็อาจเป็น ไปสอนหนังสือ แต่สิ่งที่แฝงอยู่ในคำตอบของทั้งสองฝ่ายคือ การเปลี่ยนแปลง ครูเปลี่ยนแปลง (หรือที่มักเรียกว่าพัฒนา) ลูกศิษย์จากที่ไม่เคยรู้ไม่เคยทำให้กลายเป็นคนอ่านออกเขียนได้ คิดเลขได้ รู้เรื่องต่างๆ ทั้งใกล้ตัวและไกลตัว สามารถทำสิ่งใหม่ๆ ที่ไม่เคยทำ **ดังนั้นเป้าหมายของการสอนไม่ว่าเรื่องใดก็มีจุดมุ่งหมายเดียวกัน นั่นคือ สร้างการเปลี่ยนแปลงในตัวผู้เรียน และการเปลี่ยนแปลงนี้คือ การเรียนรู้นั่นเอง**

การสร้างการเรียนรู้สำหรับเยาวชนในยุคปัจจุบันมีอะไรต่างจากยุคก่อนหรือไม่ แม้ว่าจุดหมายของการเรียนรู้ในทุกยุคสมัยคือ การเปลี่ยนแปลงในตัวผู้เรียน แต่บทบาทของครูในการสร้างการเรียนรู้ต้องปรับเปลี่ยนไปตามสภาพสังคมและเทคโนโลยีในขณะนั้น เทคโนโลยีของโลกปัจจุบันเปิดให้คนเข้าถึงความรู้ ข้อมูลและข่าวสารได้อย่างไร้พรมแดนและตลอดเวลา ครูจึงไม่ใช่คนที่รู้มากและรู้มาก่อนในทุกๆ เรื่องอีกต่อไป สถานภาพเช่นนั้นได้มาถึงตัวเราแล้วไม่ว่าจะทำงานอยู่ในพื้นที่ใด

ถ้าเยาวชนใฝ่รู้ อ่านออก เข้าถึงแหล่งข้อมูล เขาก็สามารถค้นคว้าเองได้ ปัจจุบัน**ครูไม่ได้เป็นผู้ที่รู้มากกว่าเด็ก**ในทุกๆ เรื่องอีกแล้ว **ครูไม่ได้เป็นแหล่งข้อมูลความรู้ที่สำคัญ**ยิ่งอีกต่อไปแล้ว แต่การเข้ามาของเทคโนโลยีและข้อมูลข่าวสารไม่ได้ทำให้คุณค่าและความสำคัญของครูหมดไป แต่กลับทำให้ครูมีอิสระจากการเป็น "คลังความรู้" และสามารถก้าวไปสู่บทบาทใหม่ที่ท้าทายและเป็นบทบาทที่จำเป็นอย่างยิ่งสำหรับการพัฒนาเยาวชน นั่นคือบทบาทที่เรียกกันว่า "ผู้จัดการเรียนรู้"



ในการจัดเพศศึกษาที่เน้นหลักการของ experiential learning ที่กล่าวมาในตอนต้น หัวใจสำคัญอยู่ที่การปรับบทบาทของครูไปเป็นผู้จัดการเรียนรู้ เพราะผู้จัดการเรียนรู้เป็นกลไกสำคัญที่จะทำให้เกิดการผันประสบการณ์จากกิจกรรมไปสู่การ "รู้แจ้ง" ของแต่ละบุคคล ขั้นตอนของ reflection ในวงจรการเรียนรู้แบบ experiential learning จะขาดประสิทธิภาพ ถ้าไม่มีผู้ทำหน้าที่เป็นกระจกส่องให้เกิดการพิจารณาแต่ละแง่มุมอย่างรอบคอบ โดยเฉพาะเมื่อเป็นการเรียนรู้ของกลุ่ม ซึ่งหัวใจสำคัญอยู่ที่การแลกเปลี่ยนความคิด ผู้จัดการเรียนรู้จึงต้องเป็นผู้ที่ช่วยทำประเด็นให้ชัดขึ้น คอยจัดลำดับเรื่องเพื่อไม่ให้สับสนหรือตกหล่น คอยเปิดโอกาสให้คนที่อยากพูดได้มีโอกาสพูดบ้าง ช่วยให้กลุ่มสรุปถึงสิ่งที่ต้องการจะบรรลุ ช่วยสร้างบรรยากาศที่เป็นมิตรและทุกคนรู้ว่าตนเองได้รับการยอมรับ รวมไปถึงการแนะแหล่งข้อมูลที่ผู้เรียนควรค้นคว้าหาความรู้ต่อไป

ด้วยบทบาทของผู้จัดการเรียนรู้ สิ่งที่ต้องเน้นมากที่สุดจึง**ไม่ใช่เนื้อหา** แต่เป็นเรื่อง**กระบวนการ**ที่จะช่วยให้ผู้เรียนแปรเนื้อหาไปสู่วิธีการเรียนรู้ และไม่ได้หมายความว่าครูไม่ต้องมี

ความรู้มาก ความรู้ยังเป็นเรื่องจำเป็น แต่สิ่งที่ครูต้องมีมากกว่าคือ ต้อง “เก่ง” ในการทำให้ผู้เรียนตระหนักถึง “กระบวนการเรียนรู้” เพราะจะติดตัวไปภายหน้า ช่วยให้เขาสามารถพึ่งสติปัญญาของตัวเองในการรับมือกับสถานการณ์ต่างๆ ได้เมื่อไม่มีครูหรือพ่อแม่กำกับอยู่ข้างๆ

การเป็นผู้จัดการเรียนรู้จึงเป็นบทบาทที่คู่กันไปกับการจัดเพศศึกษาแบบอาศัยประสบการณ์ แต่การเปลี่ยนบทบาทนี้ไม่ใช่เรื่องที่สามารถเปลี่ยนได้ชั่วข้ามคืน แต่ต้องปีนข้ามภูเขาสามลูกนี้ให้ได้

ภูเขาลูกแรก เกิดจากความยึดมั่นว่าครูรู้ดีกว่า ครูจึงสามารถคิดแทนและบอกทางเลือกที่ดีที่สุดให้กับเด็ก ครูไม่เชื่อมากนักว่าเด็กคิดเองได้ โดยเฉพาะการรู้ซึ้งถึงผลด้านลบที่จะเกิดขึ้น เพราะเด็กมีประสบการณ์จำกัด ความยึดมั่นนี้มาในรูปของความหวังดี ต้องการปกป้องไม่ให้เด็กต้องเผชิญกับเรื่องร้ายๆ จึงเป็นด่านที่สำคัญที่สุดเพราะเมื่อคิดว่าเป็นเจตนาดี ก็ไม่ตระหนักว่าต้องเปลี่ยนแปลง

ภูเขาลูกที่สอง เป็นมรดกของการกล่อมเกลาทางสังคมให้เราเชื่อว่า เรื่องเพศเป็นเรื่องที่น่าอาย เป็นเรื่องที่ต้องควบคุมให้รู้สึกผิดบาป ผู้ชายกับผู้หญิงแตกต่างกันทางสรีระและควรที่ผู้หญิงต้องเป็นฝ่ายตาม รวมถึงมีข้อจำกัดเรื่องเพศมากกว่าผู้ชาย การปลูกฝังและขัดเกลานี้มีผลฝังลึกเสียจนผู้คนจำนวนไม่น้อยไม่เคยฉุกคิดว่าทำไมจึงต้องเป็นเช่นนั้น

ภูเขาลูกที่สาม เป็นเรื่องของทักษะ การฟังและจับประเด็น การตั้งคำถามให้เกิดการแลกเปลี่ยนความคิด เหล่านี้เป็นทักษะที่ใช้น้อยในการสอนที่เน้นเนื้อหาเป็นหลัก

อันที่จริงการทำงานเพศศึกษา ไม่ได้เป็นเพียงการสร้างการเปลี่ยนแปลงให้กับเยาวชน แต่เป็นการเรียนรู้ที่จะเปลี่ยนแปลงตัวเองด้วย เป็นการเปลี่ยนแปลงที่เปรียบเหมือนการปีนข้ามภูเขาซึ่งอยู่ภายในตัวเราเองทั้งสามลูก เรื่องที่ถาม - ตอบต่อไปนี้เป็นเสบียงความคิดที่จะช่วยให้การปีนข้ามเขาไม่ลำบากจนเกินไป

ภูเขาลูกที่หนึ่ง ครูคือผู้ที่รู้ดีที่สุดที่ต้องชี้แนะคำตอบที่ถูกต้องให้กับเยาวชน

เรื่องเพศ เด็กไม่ได้มีความรู้และประสบการณ์ชีวิตมากพอที่จะคิดเองเลือกเองในทางที่ปลอดภัย ถ้าครูไม่บอกสิ่งที่ถูกต้อง เด็กก็จะไปเชื่อสื่อหรือเห็นดีเห็นงามกับสิ่งที่เพื่อนทำ แนวทางการสอนแบบนี้ไม่เห็นว่าจะช่วยเด็กตรงไหน	๑. เพราะเหตุนี้จึงต้องจัดใหม่ ให้เกิดความรู้และได้ประสบการณ์ภายใต้การจัดการของเรา เพื่อให้เยาวชนสามารถเลือกได้เมื่อเหตุการณ์ทำนองนั้นเกิดขึ้นกับเขา เราอยากเห็นเด็กเลือกได้และปลอดภัย เราก็ต้องพัฒนาไปให้ถึงจุดนั้น แต่ถ้าเรากลัวว่าเด็กเลือกเองไม่ได้ ก็เลยเลือกให้ เราไม่ได้ช่วยให้เขาพึ่งตัวเอง เมื่อเขาอ่อนแอทางความคิดและในขณะเดียวกันเขาก็ไม่ได้เชื่อฟัง เหมือนที่เราก็เคยไม่เชื่อผู้ใหญ่ ชีวิตทางเพศของเยาวชนก็ไม่มีวันปลอดภัย ๒. ประสบการณ์ชีวิตในที่นี้ ควรสะท้อนเรื่องจริงในสังคมของเด็ก ไม่ใช่เรื่องในสมัยที่ครูเป็นเด็ก เพราะสังคมและสิ่งแวดล้อมได้เปลี่ยนไป เราจะเอาตัวเองเป็นที่ตั้งไม่ได้ เพราะเท่ากับเราไปจำกัดการให้ประสบการณ์ที่จำเป็นกับเด็ก ๓. การให้ความรู้ที่ชัดเจนถูกต้องเป็น**หน้าที่ที่ไม่เคยเปลี่ยนแปลง แต่วิธีการเปลี่ยนไป** จากการบอก - สั่งสอน มาเป็นการถาม - สร้างความอยากรู้ สร้างความสามารถในการค้นหาคำตอบด้วยตัวเอง ๔. ระหว่างผู้ใหญ่กันเอง ทางเลือกที่ถูกต้องที่สุดของครูคนหนึ่งในเรื่องเพศอาจจะไม่ใช่เรื่องที่เหมาะสมที่สุดของครูคนอื่น ประเด็นสำคัญอยู่ที่ว่า จะทำอะไรก็ตาม ต้องรับผิดชอบได้ มีความสุขพอใจ และไม่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน
ถ้าเด็กยังไปไม่ถึงจุดนั้น เราก็ต้องห้ามปราม แต่ถ้าเขามีประสบการณ์แล้วก็ต้องทำใจให้ยอมรับ เราต้องมีจุดยืนด้วย ไม่ใช่อะไรก็ปล่อยให้เด็กเลือกเอง	เราต้องการอะไรจากความพยายามห้ามปราม - รักษาพรหมจรรย์ (เฉพาะผู้หญิงเท่านั้นหรือ) ไม่มีเพศสัมพันธ์ก่อนแต่งงาน - ไม่มีปัญหาตั้งครรภ์ในวัยเรียน ทำแท้ง ติดโรคเอดส์ - ไม่มีเรื่องมารบกวนสมาธิในการศึกษาเล่าเรียน

	- ดำรงรักษาเอกลักษณ์ของสังคมไทยที่กุลสตรีต้องรักนวลสงวนตัว - ความสบายใจว่าได้ทำหน้าที่แล้ว ทุกคนย่อมมีค่านิยมหรือสิ่งสำคัญในชีวิตที่ยึดถือ เป็นสิทธิส่วนบุคคลที่จะเลือกเชื่อเรื่องใด ครูสามารถรักษาจุดยืนตามทัศนะของครูได้ และครูก็ควรเคารพสิทธิของเด็กด้วยเช่นกัน
เรื่องเพศเป็นกระแสแรง การที่เราไม่ห้ามปราม แต่ให้ข้อมูลแนวทางให้เด็กเลือกเองก็เท่ากับส่งเสริมให้เป็นไปตามกระแส ครู/ระบบการศึกษาเป็นแกนสำคัญในการรักษาเอกลักษณ์และค่านิยมไทย เราไม่ควรตามกระแสไปเหมือนคนอื่น	๑. เรากำลังไม่เชื่อว่าเด็กคิดเองได้ และเรายังเชื่อว่าเราห้ามได้อยู่ (ทั้งที่เราเห็นความจริงแล้วว่าห้ามไม่ได้ผล) ๒. เรากำลังเข้าใจผิดว่ากระบวนการเรียนรู้เรื่องเพศแบบที่เปิดโอกาสให้คิดวิเคราะห์เองจะเร่งให้คนมีประสบการณ์ทางเพศเร็วขึ้น ๓. จริงๆ แล้วเรายังรู้สึกรับไม่ได้ถ้าเด็กเลือกที่จะมีเพศสัมพันธ์ แม้ว่าจะเป็นการเลือกที่รับผิดชอบได้ มีความสุข ไม่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน เราอธิบายอาการรับไม่ได้ของเราว่าเป็นการช่วยกันรักษาเอกลักษณ์ไทย ๔. ทุกคนต่างมีสิทธิในการเลือกรับหรือให้คุณค่ากับเรื่องต่างๆ ในชีวิต สิทธินี้เท่าเทียมกันไม่แตกต่างตามเพศและวัย แม้ส่วนตัวเรายึดถือและเห็นคุณค่าเอกลักษณ์ไทย แต่เราต้องไม่ปิดกั้นการเรียนรู้ที่จะช่วยให้เยาวชนสามารถเลือกมีความสัมพันธ์อย่างผู้รู้รับผิดชอบ และเราควรเคารพสิทธิในการเลือก ซึ่งแสดงออกโดยการยอมให้เขาเลือกต่างจากเราได้ เพียงแค่การเลือกมีรูปแบบความสัมพันธ์ต่างจากเรา ไม่ได้หมายความว่าเขาไม่รู้จักรับผิดชอบ

ภูเขาลูกที่สอง เรื่องเพศเป็นเรื่องน่าอาย ต้องควบคุมไม่ให้หมกมุ่น

พูดไม่ได้ กระดาก เมื่อก่อนไม่เคยต้องสอนขนาดนี้ บางเรื่องรู้ได้เองทำไมต้องเอามาพูด เช่น ช่วยตัวเอง การเล้าโล้ม จุดสัมผัส คนโสดยังไม่แต่งงานพูดไปก็เข้าเนื้อ คนจะนินทา

๑. ก็เพราะไม่เคยบอกให้หมด เยาวชนจึงได้เรียนรู้เรื่องเพศจากสื่อสารพัดรูปแบบ ข้อมูลเหล่านั้นถูกรับเข้ามาโดยไม่สามารถกลั่นกรองได้ ก็เพราะเราไม่เคยช่วยให้เขากลั่นกรอง การที่เราไม่เป็นฝ่ายให้ข้อมูลก็เท่ากับเราผลักไสหน้าที่นี้ไปให้กับผู้ผลิตซีดี สิ่งพิมพ์ โฆษณาต่างๆ เรามัวแต่กล่าวโทษสื่อเหล่านี้ ทั้งที่ความจริงเราควรโทษตัวเองมากกว่าที่อยู่ใกล้ชิดเด็กมากกว่าใครๆ แต่กลับไม่ทำอะไร

๒. ก็เพราะเราสบายใจที่จะพูดแค่วิธีการคุมกำเนิด แต่ละเว้นที่จะทำความเข้าใจถึงพฤติกรรมทางเพศซึ่งต้องเกิดขึ้นก่อนการคุมกำเนิดด้วยซ้ำ เยาวชนจึงคาดการณ์ไม่ได้ว่าแค่อยากอยู่ด้วยกันนั้นจะนำไปสู่อะไรได้อีก ลำพังแค่ความยึดมั่นว่าจะรักนวลสงวนตัวไม่ได้ช่วยให้เอาตัวรอดได้ เมื่อตกอยู่ในเหตุการณ์ที่นึกไม่ถึงก็ยากที่จะรู้จักป้องกันหรือหาทางออกเราเองนั่นแหละที่ติดกับดักตัวเอง....

...ไม่กล้าบอกให้รู้

...ก็เลยไม่เชื่อว่าเด็กจะรู้ นึกออกล่วงหน้า

...ก็เลยไม่แน่ใจว่าเด็กจะรอด

...ก็เลยต้องห้ามปราม สั่งสอน รวมทั้งให้ท่องจำ !!!

๓. เมื่อไม่รู้วิธี ทางเลือกก็เลยมีจำกัด แม้แต่การพูดถึง safe sex ก็ให้ข้อมูลแค่การใช้ถุงยางอนามัย กลายเป็นว่าวิธีการให้ข้อมูลของเราเองไปชี้ช่องว่า เมื่อมีอารมณ์ก็ต้องถุงยางอนามัย ทั้งที่อาจจะมีทางเลือกอื่นๆ ที่เขาจะดูแลกันอย่างผู้ที่รับผิดชอบได้ มีความสุข และไม่สร้างความเดือดร้อนให้ใคร

๔. เรื่องเพศรส วิธีการหาความสุขทางเพศ เป็นเรื่องต้องห้ามที่พูดกันไม่ได้แม้ระหว่างสามีภรรยา นี่เป็นอีกบทหนึ่งที่เราถูกปลูกฝังให้เห็นว่าการคิดหาความสุขทางเพศเป็นเรื่องน่าละอาย ทัศนะทางเพศจึงมีแต่ด้านลบ ใช้ความรู้สึกอาย ผิดบาปมากำกับควบคุมธรรมชาติด้านนี้ของมนุษย์ไว้ แม้ว่าการ

ปลูกฝังเช่นนี้ช่วยรักษาสังคมให้อยู่เย็นเป็นสุข แต่เราก็ต้องมองให้เห็นรายละเอียดข้างใน เช่น

- ผู้ชายเที่ยวหาความสุขทางเพศได้ - ผล : ผู้หญิงก็เลยไม่รู้เดียงสา เป็นฝ่ายถูกกระทำ และอาจจะไม่มีความสุขทางเพศในชีวิตสมรส ผู้หญิงกลายเป็นสินค้าทางเพศเพื่อให้ผู้ชายเที่ยวหาความสุขได้
- ผู้ชายแสดงออกทางเพศได้ - ผล : ผู้หญิงแม้จะห่วงตัวเองแต่ก็ไม่กล้าพกถุงยางอนามัยเพราะจะดูแย่ ไม่กล้าเป็นฝ่ายเริ่มพูดก่อนตั้งแต่เป็นแฟนว่าจะป้องกันอย่างไร แม้แต่ไปซื้อยาคุมกำเนิดก็ต้องให้แฟนซื้อให้
- การมีความสุขในชีวิตคู่ เรื่องเพศเป็นเพียงส่วนเดียว ระวังคนจะเอาแต่หมกมุ่นในกาม - ผล : ความจริงคือ เรื่องเพศเป็นเพียงส่วนเดียวของชีวิตคู่ที่ถูกปล่อยให้เป็นไปตามยถากรรม เพศศึกษาไม่ได้ทำให้องค์ประกอบนี้กลายเป็นเรื่องสำคัญกว่าอย่างอื่น เพียงแต่ทำให้ไม่ถูกละเลย และมีการดูแลแก้ไขให้ทำหน้าที่ของมันในชีวิตคู่ได้ตามฐานะ
- คนโสดโดยเฉพาะผู้หญิงต้องไร้เดียงสาทางเพศ ไม่ควรทำตัวว่ารู้เรื่อง - ผล : ครูสตรีก็เลยสอนเพศศึกษาได้บางเรื่อง พูดได้บางด้านทั้งที่เข้าใจดีว่าควรจัดการเรียนรู้อย่างไร เรื่องที่ลำบากใจอยากให้ครูผู้ชายพูด เรื่องนี้เป็นตัวอย่างที่ชัดเจนของทัศนะทางเพศที่เราถูกปลูกฝังมา ไม่มีใครมา "unlearn" ให้เราได้นอกจากตัวเราต้องทำความเข้าใจและขัดเกลาทัศนะเรื่องนี้ให้แจ่มชัด เยาวชนเรียนรู้จากที่เราทำมากกว่าที่เราพูด การปรับทัศนะของเราและการปฏิบัติตัวของเราคือ การจัดประสบการณ์การเรียนรู้ที่มีค่าให้เยาวชน เพศศึกษาเน้นความจำเป็นของการสื่อสาร แต่ครูเองยังไม่กล้าพูดเลย !!

ภูเขาลูกที่สาม ทักษะในการเป็นผู้จัดการเรียนรู้

ผู้จัดการเรียนรู้มีบทบาทในการนำการพูดคุยแลกเปลี่ยน กระตุ้นให้เกิดคำถาม ช่วยให้คำถามกระจ่างชัด และทำให้คำตอบเกิดจากการค้นหาร่วมกัน โดยครูเป็นส่วนหนึ่งของการให้ข้อมูล การสลัดความเคยชินที่เดิมเคยเป็นผู้พูด ผู้ให้คำตอบ (ซึ่งมักเป็นการถามเองตอบเอง) น่าจะไม่ใช่เรื่องยากสำหรับผู้ที่ทำงานคลุกคลีกับเยาวชน เพียงแต่ต้องเริ่มต้นด้วยการ "รู้จักตัวเอง" ก่อนว่าแบบแผนในการสื่อสารของเราเป็นแบบใด และการจะรู้จักตัวเองได้นั้นคงต้องอาศัยผู้อื่นเป็นกระจกส่อง คำถามต่อไปนี้จะช่วยให้รู้ว่าลักษณะเฉพาะในการสื่อสารของท่านเป็นแบบใด

แบบแผนการฟังและการสื่อสารของท่าน

ทบทวนตัวเองว่าโดยส่วนใหญ่ท่านมักตอบเพื่อนของท่านตามข้อใด

๑. วันนี้อากาศร้อนมาก ไม่อยากออกไปซื้อของเลย

ก. จริงด้วย เดินกลางแดดร้อนๆ น่าปวดหัว

ข. ไม่ร้อนมากเท่าไหร่หรอก เป่าพัดลมเดี๋ยวก็หายร้อน

ค. อ้าวไม่ซื้อวันนี้แล้วจะไปวันไหน

ง. เธอก็ชอบผลัดวันประกันพรุ่ง ไม่เห็นทำซะที

จ. ไปซื้อซะให้เสร็จๆ ไป จะได้ไม่ต้องรอไปวันหลัง

๒. เบื่อทำรายงานจัง ตั้งสองอาทิตย์มาแล้วที่ต้องนั่งเขียนแต่รายงานพวกนี้ ฉันทนทำต่อไปไม่ไหวแล้ว

ก. เพราะอะไรเธอถึงใช้เวลาทำนานตั้งสองอาทิตย์

ข. พักก่อนสิแล้วค่อยกลับมาทำทีหลัง

ค. มันก็น่าเบื่ออยู่ที่ต้องมาทำอะไรแบบนี้ตั้งนานแล้วก็ยังไม่เสร็จ

ง. เออน่า ใครๆ ก็เบื่อทั้งนั้น

จ. พวกชอบดินพอกหางหมู นี่ถ้าทำมาตั้งแต่เปิดเทอมเธอก็ไม่ต้องเป็นแบบนี้

๓. ไม่รู้ว่าจะทำอะไรก่อนดี หัวหน้าให้ทำงานเพิ่มอีกสองอย่าง นี่ก็แทบจะไม่มีเวลาทำอะไรอยู่แล้ว

ก. ไปถามหัวหน้าว่าชิ้นไหนสำคัญต้องทำก่อน

ข. ดูท่าคุณเครียดนะ งานก็เร่ง เวลาก็ไม่พอ

ค. จริงๆ แล้วจะต้องทำอะไรก่อนล่ะ

ง. เธอก็ขี้กังวล ทำไปเดี๋ยวก็เสร็จเองแหละ

จ. บางทีคนเรามันก็ต้องยุ่งๆ อย่างนี้แหละ ทำไปเถอะเดี๋ยวก็เสร็จ

๔. หัวหน้าสายให้สอนเพศศึกษา อาทิตย์หน้าต้องสอนแล้ว ฉันต้องเตรียมไม่ทันแน่

ก. สองสามอาทิตย์แรกก็คงต้องเตรียมหนักหน่อย จากนั้นก็คงอยู่ตัว

ข. เธอไม่น่ายอมรับมาสอนเลย

ค. เธอไม่เคยสอนวิชานี้มาก่อนหรือ

ง. เธอควรเตรียมตัวตั้งแต่เดี๋ยวนี้เลยล่ะ

จ. ดูเธอกังวลใจว่าจะเตรียมตัวไม่ทัน

๕. เขาลือกันว่าปีนี้กระทรวงจะเอาจริงเรื่องตัดคนออก ๕ เปอร์เซ็นต์ ผมต้องมาตกงานตอนแก่นี่มันแย่ที่สุดในชีวิตเลยนะ

ก. คนตั้งใจทำงานแบบคุณเขาไม่เอาออกหรอก

ข. ทำไมคุณถึงคิดว่าคุณจะอยู่ในพวก ๕ เปอร์เซ็นต์นั้น

ค. ไปถามอาจารย์ใหญ่เลยว่าเขาจัดคุณไว้ในพวกที่จะคัดออกหรือเปล่า

ง. ท่าทางคุณเป็นกังวลกับเรื่องนี้มากนะ

จ. อย่าคิดมาก คุณไม่มีทางโดนหรอก

๖. ถ้าผมอยากได้ซีแปด ผมต้องย้ายไปสอนต่างจังหวัด แต่ถ้าผมไม่เอาก็ไม่รู้จะมีโอกาสอีกไหม ผมไม่รู้จะเลือกอะไรดี

ก. ดูเป็นเรื่องที่ตัดสินใจยากสำหรับคุณ คุณกลัวว่าจะเสียโอกาสใช่ไหม

ข. ไปลองคิดดูก่อนว่าการไปอยู่ต่างจังหวัดดีหรือไม่ดียังไง

ค. หาโอกาสแบบนี้ไม่ได้อีกแล้วนะ

ง. คุณคิดว่าไปสอนต่างจังหวัดไม่ดีตรงไหน

จ. เลือกอะไรก็ตามแต่ เดี๋ยวเรื่องก็คลี่คลายไปในทางที่ดี

๗. คุณตู่ขี้บ่นเหลือเกิน ถ้าไม่บ่นเรื่องนักเรียนก็บ่นเรื่องเพื่อนร่วมงาน ฉันรำคาญเขาที่สุดเลย

ก. นี่นะ คราวต่อไปถ้าเขามาบ่นอีกล่ะก็ เธอก็บอกให้เขาหยุดแล้วกลับไปทำงาน

ข. ก็เพราะเธอชอบทำตัวเป็นศิราณี คนถึงมาบ่นให้ฟัง

ค. เข้าใจว่าเธอรำคาญที่คุณตู่มาบ่นด้วยบ่อย ๆ

ง. อย่าไปสนใจ ที่ไหน ๆ ก็มีคนขี้บ่นแบบนี้ทั้งนั้น

จ. คุณคิดว่าอะไรทำให้คุณตู่มีแต่เรื่องน่าบ่น

๘. ฉันดีใจที่ได้เรียนต่อ แต่ก็กลัวว่าจะเรียนไม่ไหว

ก. มีอะไรยากหรือในเรื่องที่ต้องเรียน

ข. เรื่องเรียนต่อนี้ทำให้คุณทั้งดีใจทั้งกังวลใจเลยนะ

ค. คนที่ทำงานด้วยเรียนด้วยก็รู้สึกกังวลอย่างนี้ทั้งนั้น

ง. ไปถามรุ่นพี่ที่เคยเรียนสิว่าต้องทำยังไง

จ. รอมาตั้งนานกว่าจะได้เรียน จะกลัวไปทำไม

๙. เอาอีกแล้ว ต้องไปสัมมนาต่างจังหวัดอีกแล้ว เพิ่งจะกลับมากระเป๋ายังไม่ทันเก็บ ที่บ้านต้องบ่นอีกแน่ ๆ

ก. แฟนคุณน่าจะรู้นะว่าเป็นหัวหน้าก็ต้องเดินทางบ่อยแบบนี้ทุกคน

ข. เดี๋ยวก็หมดหน้าสัมมนาแล้วล่ะ พอกลับมาคุณก็อยู่กับที่บ้างไม่ต้องออกไปไหน

ค. ชวนให้เขาลาหยุดไปกับคุณสิจะได้ไม่บ่น

ง. มันก็น่าปวดหัวนะ ที่ต้องรักษาสมดุลเรื่องงานกับครอบครัวให้ได้

จ. ทำไมต้องไปสัมมนาบ่อย ๆ

ข้อ	สั่งสอน กำกับ	ตัดสิน	ชอบซักไซ้	ปลอบใจ	เห็นอกเห็นใจ
๑	จ	ง	ค	ข	ก
๒	ข	จ	ก	ง	ค
๓	ก	ง	ค	จ	ข
๔	ง	ข	ค	ก	จ
๕	ค	ก	ข	จ	ง
๖	ข	ค	ง	จ	ก
๗	ก	ข	จ	ง	ค
๘	ง	จ	ก	ค	ข
๙	ค	ก	จ	ข	ง
รวม					

นับเฉพาะข้อที่คุณทำวงกลมไว้เท่านั้น

สั่งสอน กำกับ (directing)

ผู้ที่มีแบบแผนการตอบสนองในการพูดคุยแบบสั่งสอน มักเป็นผู้ควบคุมและทำให้การสนทนาเป็นไปในทิศทางที่ตนเองเป็นผู้บอกชี้แนะในเรื่องที่คุยกัน เมื่อผู้พูดแสดงความคิดเห็นหรือความรู้สึกในเรื่องใด แม้ไม่ได้ต้องการคำชี้แนะหรือไม่ได้พูดเพื่อขอคำแนะนำ แต่ก็มักได้รับการตอบสนองในเชิงชี้แนะมากกว่าเป็นการแลกเปลี่ยนความคิด

...ชวนให้เขาลาหยุดไปกับคุณสิจะได้ไม่บ่น

...ไปซื้อซะให้เสร็จๆ ไป จะได้ไม่ต้องรอไปวันหลัง

ตัดสิน (judgemental)

ผู้ที่มีแบบแผนการตอบสนองในการพูดคุยแบบตัดสิน จะนำค่านิยม แนวคิด หลักการของตนเองไปใช้ในการโต้ตอบหรือแนะนำ มักฟังและตัดสินเรื่องที่คุยกันนั้นว่าเป็นการกระทำหรือการตัดสินใจที่ถูกหรือผิด

...เธอก็ขี้กังวล ทำไปเดี๋ยวก็เสร็จเองแหละ

...เธอก็ชอบผลัดวันประกันพรุ่ง ไม่เห็นทำซะที

ซักไซ้ (probing)

ผู้ที่มีแบบแผนการตอบสนองในการพูดคุยแบบชอบซักไซ้ เป็นคนชอบซักถามเพื่อให้ตนเข้าใจและพอใจในคำตอบในแง่มุมที่ตัวเองสนใจใคร่รู้ มากกว่าจะสนใจว่าจริงๆ แล้วผู้พูดต้องการบอกอะไร หรือกำลังรู้สึกอย่างไร

...ทำไมคุณถึงคิดว่าคุณจะอยู่ในพวก ๕ เปอร์เซ็นต์นั้น

...คุณคิดว่าไปสอนต่างจังหวัดไม่ดีตรงไหน

ปลอบใจ (smoothing)

ผู้ที่มีแบบแผนการตอบสนองในการพูดคุยแบบปลอบใจจะไม่แตะต้องตัวปัญหา ไม่ชอบยุ่งกับความขัดแย้ง แต่จะช่วยให้รู้สึกว่าเรื่องที่เกิดขึ้นเป็นเรื่องเล็ก คลี่คลายได้

...เดี๋ยวเรื่องก็คลี่คลายไปในทางที่ดี

...อย่าไปสนใจ ที่ไหนๆ ก็มีคนขี้บ่นแบบนี้ทั้งนั้น

เห็นอกเห็นใจ (empathetic)

ผู้ที่มีแบบแผนการตอบสนองในการพูดคุยแบบเห็นอกเห็นใจ จะแสดงให้เห็นว่าเข้าใจทั้งเรื่องและความรู้สึกของผู้พูด มักใช้การจับใจความ การทวนความ เพื่อสะท้อนความเข้าใจ

...มันก็น่าปวดหัวนะ ที่ต้องรักษาสมดุลเรื่องงานกับครอบครัวให้ได้

...ดูเป็นเรื่องที่ตัดสินใจยากสำหรับคุณ คุณกลัวว่าจะเสียโอกาสใช่ไหม

แบบแผนการตอบสนองข้างต้นนี้ไม่อาจกล่าวได้ว่าแบบใดดีที่สุด เพราะแต่ละแบบมีประโยชน์และเหมาะสมกับเหตุการณ์เฉพาะอย่าง เมื่อมีผู้แสดงความทุกข์ใจและต้องการเพียงคนปลอบใจ แบบแผนการตอบสนองที่เหมาะสมคือ ปลอบใจ เห็นใจ แต่เมื่อมีคนต้องการคำแนะนำเพื่อนำไปแก้ไขปรับปรุง การสั่งสอนกำกับก็เป็นประโยชน์ การซักไซ้เพื่อให้เกิดความเข้าใจและได้ข้อมูลก็เป็นประโยชน์เช่นกัน แต่ถ้าหากเราใช้การปลอบใจก็จัดว่าไม่เหมาะสม การที่เราใช้วิธีใดวิธีหนึ่งบ่อยๆ ก็จะกลายเป็นลักษณะประจำตัวของเรา ในการเป็นผู้จัดการเรียนรู้ที่ต้องมีบทบาทนำการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและช่วยให้กลุ่มหาข้อสรุปได้ด้วยตัวเอง แบบแผนการตอบสนองที่ควรนำมาใช้**ให้น้อย**ที่สุดคือ แบบสั่งสอนกำกับ และแบบตัดสิน ส่วนแบบแผนการตอบสนองที่น่าจะเป็นประโยชน์มากคือ การซักไซ้และการเห็นอกเห็นใจ ดังนั้นการจะเป็นผู้จัดการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพจึงเริ่มต้นที่การรู้จักตัวเองว่าลักษณะการตอบสนองที่เราใช้บ่อยๆ เป็นแบบใด และเลือกใช้แต่ละแบบให้เหมาะสมกับเหตุการณ์

ทักษะที่จำเป็นของผู้จัดการเรียนรู้

๑. การฟังอย่างตั้งใจ (Active Listening) และการสร้างความหมายของสิ่งที่รับรู้ร่วมกัน (Shared meaning)

การฟังไม่ได้หมายถึง การได้ยิน หรือรับฟังสิ่งที่ถูกพูดถึงเท่านั้น แต่ยังหมายรวมไปถึง การแสดงออกถึงการให้ความสำคัญต่อความคิดเห็น ความรู้สึก ประสบการณ์ และข้อมูลที่ได้ยิน และตระหนักถึงการเรียนรู้ที่เกิดขึ้นกับตัวเอง จากการได้ยิน ได้ฟังเหล่านั้น

ประเด็นสำคัญของการฟังอย่างตั้งใจคือ การไม่ตั้งสมมติฐานไว้ล่วงหน้าว่าผู้เรียนต้องคิดอย่างนั้น หรือพูดอย่างนี้ ควรฟังโดยไม่ด่วนตัดสินว่า ผู้พูดคงจะเป็นคนอย่างนั้น หรือน่าจะคิดอย่างนี้ แต่ฟังโดยการติดตามความคิดของผู้พูด และจินตนาการตามมุมมองของผู้พูด ขณะเดียวกันพยายามเข้าใจบริบท และภูมิหลัง หรือสถานการณ์ที่ผู้พูดเผชิญอยู่ เพื่อเข้าใจมุมมองที่ผู้พูดสะท้อนออกมา

ผู้จัดการเรียนรู้อาจใช้เทคนิค การทวนความ หรือย่อความ (paraphrasing) เพื่อสะท้อนสิ่งสำคัญที่ถูกพูดถึงออกมา เพื่อให้สมาชิกในชั้นสามารถติดตามความคิด หรือมองเห็นเรื่องสำคัญ ๆ ที่ถูกสะท้อนออกมาระหว่างการอภิปราย เช่น

"อืม..น่าสนใจมากทีเดียวที่....บอกว่า รู้สึกรับไม่ได้กับสิ่งที่วัยรุ่นทำ.... แล้วคนอื่นคิดอย่างไร"

๒. การสังเกต

รับรู้ถึงบรรยากาศที่เกิดขึ้นของการเรียนรู้ สังเกตการมีส่วนร่วม หรือไม่มีส่วนร่วมของผู้เรียนแต่ละคน หรือแต่ละกลุ่มย่อย

๓. การถาม

การใช้คำถามเพื่อกระตุ้นให้เกิดการอภิปรายอย่างกว้างขวาง หลายคนอาจคิดว่า เป็นเรื่องไม่ยากในการที่จะถามคำถาม แต่แท้จริงแล้ว การถามเพื่อสร้างการเรียนรู้ เป็นทักษะที่ลึกซึ้ง ผู้จัดการเรียนรู้ต้องสามารถติดตามความคิดของผู้เรียนจากสิ่งที่แสดงออกมา และมีความเข้าใจวัตถุประสงค์ของแผนการเรียนอย่างแจ่มชัด จึงจะสามารถสร้างคำถามที่เกี่ยวข้องและต่อเนื่อง จนกระทั่งผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ จากการถกเถียงและแลกเปลี่ยนมุมมองที่ลึกซึ้งยิ่งขึ้น ไม่ใช่เพียงการถามคำถามไปเรื่อยอย่างไม่มีจุดหมาย ถามไปแล้วเมื่อมีคำตอบ หรือมีข้อมูลที่ถูกนำเสนอออกมา ก็ไม่สามารถนำมาเชื่อมโยง สร้างคำถามที่ต่อเนื่องและเกี่ยวพันกับการเรียนรู้ในเรื่องนั้น คำถามที่เกิดขึ้นอาจไม่มีประโยชน์ หากวัตถุประสงค์ของคำถามกับวัตถุประสงค์ของการเรียนรู้ในบทเรียนนั้นไม่เกี่ยวข้องกัน

ตัวอย่างคำถามที่ผู้จัดการเรียนรู้อาจเลือกใช้ให้สอดคล้องกับบริบทของหัวข้อ และสาระที่ต้องการให้เกิดการสื่อสารแลกเปลี่ยนกัน ในระหว่างการชวนคุย เพื่อกระตุ้นให้เกิดการแลกเปลี่ยนสนทนา สำรวจทัศนะ สะท้อนการรับรู้ หรือเรียนรู้ของผู้เรียน

- พวกเรารู้สึกอย่างไรกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นกับ ..... (อาจเจาะจงเรื่องราว ตัวละครในกรณีศึกษา หรือเรื่องเล่าจากสมาชิก)
- ถ้าเป็นเรา เราจะเลือกจัดการ หรือมีความเห็นต่อเรื่องนี้อย่างไร
- ความคิดเห็นที่แตกต่างกันนี้ เราคิดว่ามีฐานมาจากอะไร
- ลองเปลี่ยนมุมมอง ให้เราลองเป็นคนที่ไม่เห็นด้วย หรือรู้สึกต่างไปจากเรา เราคิดว่าเขามีเหตุผลอย่างไรที่คิด หรือรู้สึกอย่างนั้น
- ถ้าเราเป็นพ่อแม่ เราจะต้องการแบบเดียวกันนี้ไหม
- ในอนาคตข้างหน้า สถานการณ์เหล่านี้อาจเกิดขึ้นอีกไหม หรือสถานการณ์เหล่านี้เปลี่ยนไปอย่างไร เมื่อเทียบกับอดีตที่ผ่านมาหรือเทียบกับปัจจุบัน
- ถ้าเราเป็นคนที่สวมบทบาทเช่นนี้ในเรื่อง เราจะทำแบบเดียวกันไหม หรือจะทำต่างไปอย่างไร
- มีความคิดเห็นอะไรที่ได้ยินจากเพื่อนที่ทำให้เราประหลาดใจ หรือผิดคาด ทำไมถึงรู้สึกประหลาดใจ
- ผลจากแบบฝึกหัด หรือกิจกรรมที่ทำไปนี้ เราจะเอาไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างไรบ้าง
- เราคิดว่ายังขาดอะไรอีกบ้างที่จะทำให้การเรียนรู้เรื่องนี้ของเราสมบูรณ์ขึ้น
- หากต้องสรุปการเรียนรู้ที่สำคัญจากกิจกรรมที่ผ่านไปนี้ เราจะสรุปว่าอะไรบ้าง

เมื่อโยนคำถามเหล่านี้เข้าไปในกลุ่ม และมีผู้แสดงความคิดเห็นขึ้นมา ผู้จัดการเรียนรู้ต้องพยายามชักชวนให้สมาชิกคนอื่นร่วมออกความเห็นในประเด็นเดียวกันนี้ และพยายามถามหาความเห็นที่แตกต่างออกไป

หัวใจสำคัญคือ ต้องไม่คิดหรือเชื่อหรือแสดงออกว่า คำถามเหล่านั้นมีคำตอบที่ “ถูกต้อง” หรือ “ถูกที่สุด” อยู่ แต่แสดงให้เห็นว่าทุกความเห็นไม่ว่าจะเหมือนหรือต่างก็ล้วนน่าสนใจ

๔. การเชื่อมโยงแต่ละบทเรียน

ผู้จัดการเรียนรู้จะต้องเข้าใจในภาพรวมของหลักสูตรการจัดการเรียนรู้ แม้เมื่อสอนเป็นทีม และมีการแบ่งบทบาทว่าใครจะเป็นตัวหลักในแต่ละบท เพื่อเชื่อมโยงการเรียนรู้ในแต่ละแผนให้ต่อเนื่องกัน เพราะหลักสูตรที่ออกแบบไว้นี้ เน้นความต่อเนื่อง เชื่อมโยงของแต่ละประเด็นไปด้วยกัน ผู้รับผิดชอบในการดำเนินการเรียนรู้ในแต่ละเรื่อง จำเป็นต้องนำสู่บทเรียนโดยชี้ให้เห็นว่า ก่อนหน้านี้เราเรียนรู้ร่วมกันว่าอย่างไร และเกี่ยวพันกับบทเรียนที่กำลังจะดำเนินการ หรือทำแบบฝึกหัดกิจกรรมนี้อย่างไร รวมทั้งเมื่อดำเนินการเรียนรู้ไปจนสิ้นสุด ต้องสรุปเชื่อมโยงอีกครั้ง และ/หรือเชื่อมเข้าสู่บทเรียนถัดไป

การสรุปความ คือการประมวลผลจากการอภิปรายแลกเปลี่ยน เห็นจุดร่วม จุดต่างของประเด็นหลัก สร้างความเห็นร่วม ตระหนักถึงความเห็นต่าง และเหตุผลที่มาของความต่าง

การระบุวัตถุประสงค์ก่อนเข้าสู่กิจกรรมมีความจำเป็นอย่างยิ่ง เพื่อเตรียมความพร้อมให้แก่ผู้เรียน เหมือนการเดินทางที่มีจุดมุ่งหมายชัดเจน และรู้ว่าขณะนี้ถึงไหนแล้ว อีกไกลเท่าไหร่ หรือต้องผ่านอะไรอีกบ้าง เป็นเวลาเท่าใดจะถึงที่หมาย ซึ่งจะทำให้ผู้เดินทางรู้สึกผ่อนคลาย ลดความกระวนกระวายใจ และจะเรียนรู้ได้ดีขึ้น เช่นเดียวกับการเดินทาง ในกระบวนการเรียนรู้ที่จัดขึ้น การบอกวัตถุประสงค์ที่ชัดเจนทั้งในภาพรวม และแต่ละบทเรียนมีความจำเป็นและส่งผลต่อการเรียนรู้

การบอกวัตถุประสงค์ของการเรียนรู้ ไม่ใช่การบอกข้อสรุปของบทเรียน (เพราะบทสรุปย่อมมาจากการแลกเปลี่ยนร่วมกันระหว่างผู้เรียน) แต่เป็นการบอกถึงเหตุผล ที่มาที่ไปของการจัดการเรียนรู้เรื่องนี้ และแบบฝึกหัดที่จะดำเนินการ เกี่ยวข้องกับเรื่องที่กำลังเรียนรู้อย่างไร ตัวอย่างเช่น

"ตอนนี้เราก็ได้เข้าใจแล้ว ความรู้สึกนึกคิดในเรื่องเพศของเรา มีอิทธิพลมาจากปัจจัยอะไรบ้าง ที่สำคัญปัจจัยเหล่านั้น สามารถกำหนดให้เราซึมซับรับเอา เสมือนว่าเป็นความจริงที่ปฏิเสธไม่ได้ ทั้งๆ ที่จริงๆ แล้วเราอาจตรวจสอบ และพิจารณาด้วยเหตุผล เพื่อท้าทายว่าสิ่งที่คิด ที่เชื่อนั้นเป็นผลดีกับตัวเรา และคนใกล้ชิดแท้จริงหรือไม่ (สรุปเพื่อเชื่อมโยง)"

"เอาล่ะค่ะ ในเรื่องต่อไปเราจะได้ลองสำรวจเพิ่มเติมในเรื่องทัศนะของเราต่อเรื่องเพศ คราวนี้เราจะลองเจาะจงลงไปเกี่ยวกับเรื่องความเป็นหญิงชาย หรือที่เรียกว่าเพศสภาพนั้น มันมีความจริง ความลวง ความเชื่อ อย่างไร จะได้เห็นความคิด ความเชื่อของเพื่อนของเรา ว่าเหมือนว่าต่าง หรือมีที่ไปที่มาอย่างไร ลองทำแบบฝึกหัดนี้กันเลยค่ะ....." (บอกวัตถุประสงค์เพื่อเข้าสู่กิจกรรมใหม่)

การใช้กิจกรรมจะมีประสิทธิภาพและสร้างการเรียนรู้ได้ จำเป็นต้องมีความเข้าใจชัดเจนว่ากิจกรรมที่ทำเกี่ยวข้องเทียบเคียงกับประเด็นของการเรียนรู้อย่างไร จุดอ่อนที่สำคัญในการทำกิจกรรมเพื่อเข้าสู่บทเรียน มักจะอยู่ที่คำสั่งของการทำกิจกรรมไม่ชัดเจน ไม่ได้ระบุวัตถุประสงค์ของกิจกรรมที่ทำว่าต้องการจำลองสถานการณ์อะไร สิ่งที่ทำเกี่ยวข้องกับประเด็นที่จะสร้างการเรียนรู้ต่อไปอย่างไร นอกจากนั้น การละเลยไม่ให้ความสำคัญของการให้คำสั่งที่ชัดเจนในการทำกิจกรรมหรือระบุบทบาท กำหนดระยะเวลา และรักษาเวลาที่กำหนดให้ผู้เรียน มักนำไปสู่การใช้เวลาที่เกินจำเป็น และกลายเป็นจุดอ่อนของบทเรียนไป เพราะไปเสียเวลากับการทำกิจกรรมจนขาดเวลาที่จะถกเถียงถึงความหมาย สาระสำคัญที่เกิดจากการทำกิจกรรมนั้น

ตัวอย่างของการให้คำสั่งที่ชัดเจนเพื่อเข้าสู่บทเรียน

"เอาล่ะค่ะ ต่อไปเราจะได้เรียนรู้เกี่ยวกับเรื่องของทัศนะของเราที่มีต่อ..... ก่อนที่จะได้ถกเถียงแลกเปลี่ยนเรื่องนี้ เรามีกิจกรรมที่จะจำลองสถานการณ์ที่เกี่ยวข้องกับเรื่องนี้มาให้ลองทำกัน เพื่อจะดูกระบวนการเลือก และตัดสินใจของเรา เมื่อเทียบกับเพื่อน (หรือเยาวชน หรือ.....ฯลฯ) เราจะใช้

เวลาไม่เกิน xxx นาที (ระบุเวลา) โดยเราจะแบ่งกลุ่มออกเป็น xxx กลุ่ม อย่างนี้นะคะ (จัดการแบ่งกลุ่มอย่างรวดเร็ว) ฟังคำสั่งก่อนนะคะ กลุ่มที่หนึ่ง จะต้องทำดังนี้

ส่วนกลุ่มที่สองจะต้องทำดังนี้ ให้เวลาในกลุ่มถึง xxx (ระบุเวลา) หลังจากนั้นเราจะมารวมกลุ่ม และแต่ละกลุ่มต้องบอกผล xxxx ระหว่างอยู่ในกลุ่ม (หรือเมื่อมาเสนอผล) เรามีกติกาดังนี้นะคะ xxxx เอาล่ะค่ะ เริ่มทำงานในกลุ่มได้เลยค่ะ"

“เพศศึกษา” กับการเรียนรู้ผ่านประสบการณ์

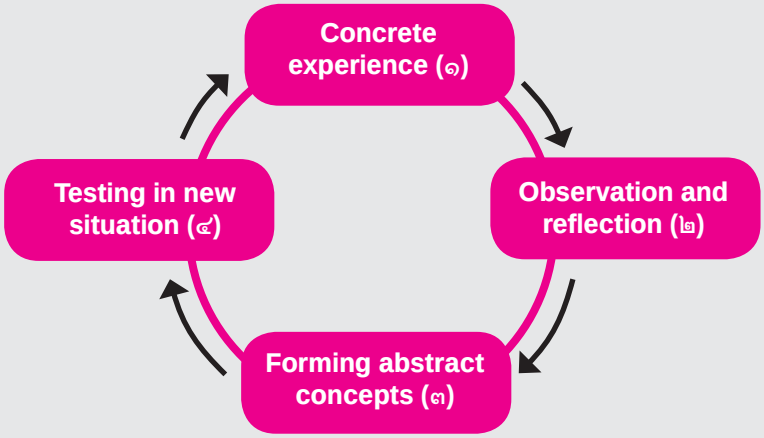
ถ้าเปรียบเทียบกับข้อสอบ เพศศึกษาจะเป็นข้อสอบแบบปรนัยหรืออัตนัย หรือถ้าเปรียบเทียบกับการสอนทำอาหารและการสอนคณิตศาสตร์ เพศศึกษาคล้ายกับการสอนทำอาหารหรือคล้ายกับการสอนคณิตศาสตร์

ถ้าคิดถึงข้อสอบปรนัย ทุกข้อคำถามมีหนึ่งคำตอบที่ถูกที่สุด คนทำข้อสอบต้องหาข้อนั้นให้เจอเพื่อจะได้สอบผ่านข้อนั้นไป ข้อสอบปรนัยมีตัวเลือกจัดวางให้แล้ว สิ่งที่เราทำได้คือ เลือกหนึ่งอย่างจากตัวเลือกที่มีให้ แม้ว่าบางครั้งเราไม่แน่ใจในตัวเลือกเลยสักข้อเดียว แต่เราก็จะต้องเลือกหนึ่งข้อจากรายการที่มีให้เสมอ ถ้าหากเพศศึกษาเป็นเหมือนข้อสอบปรนัย เราก็คือ คนที่กำหนดทางเลือก และเราก็คือ ผู้ที่กำหนดว่าทางเลือกที่ถูกต้องที่สุดคืออะไร ลองจินตนาการถึงเรื่องที่ผู้สอนอยากพูดกับนักเรียนว่า เป็นผู้หญิงต้องรักนวลสงวนตัว กุลสตรีต้องรักษาพรหมจรรย์ไปจนถึงวันแต่งงาน ใจความสำคัญของคำพูดเหล่านี้ก็คือ ข้อ ก. ห้ามมีเพศสัมพันธ์ก่อนแต่งงาน เป็นข้อที่ถูก ส่วนข้ออื่นๆ เป็นคำตอบที่ผิด

ถ้าเป็นข้อสอบอัตนัย ผู้เรียนคิดสร้างคำตอบของตัวเองขึ้นมาจากข้อมูลความรู้ที่ได้รับ แม้ว่าจะเรียนเรื่องเดียวกันจากผู้สอนคนเดียวกัน แต่คำตอบของผู้เรียนแต่ละคนย่อมแตกต่างไปตามการวิเคราะห์และการเรียบเรียงคำตอบซึ่งเป็นแบบแผนเฉพาะตัว เพศศึกษาจึงมีส่วนคล้ายคลึงกับข้อสอบอัตนัย เพราะการนำความรู้ไปใช้เป็นเรื่องของปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล เป็นการตอบสนองของบุคคลกับสิ่งแวดล้อม คนที่อยู่ในเหตุการณ์เดียวกันก็ยังมีพฤติกรรมตอบสนองต่อเหตุการณ์ต่างกัน ยากที่จะมีเพียงทางเลือกเดียวที่ถูกที่สุด ข้อสอบอัตนัยกระตุ้นให้ผู้เรียนได้ทบทวนและเรียบเรียงความคิดว่าจะใช้ความรู้จัดการเรื่องนั้นๆ อย่างไร การสอนเพศศึกษาก็เป็นเช่นเดียวกัน

การสอนทำอาหารแตกต่างชัดเจนกับการสอนคณิตศาสตร์ ผู้ที่เรียนทำอาหารเมื่อรู้จักส่วนประกอบและวิธีการปรุงที่เป็นสูตรของครูแล้ว ในท้ายที่สุดก็ปรับไปทำตามวัตถุดิบที่พอหาได้และตามรสชาติที่ตัวเองหรือคนในครอบครัวชอบ การสอนทำอาหารนั้นเป็นการช่วยให้รู้องค์ประกอบและขั้นตอน รู้ว่าเมื่อทำอย่างนั้นแล้วจะเกิดอะไรขึ้นและต้องทำอะไรต่อไป แต่การสอนคณิตศาสตร์แม้จะสอนให้รู้จักวิธีทำหลายวิธี แต่สุดท้ายแล้วทุกวิธีต้องได้คำตอบเดียว เพศศึกษาจึงน่าจะคล้ายกับการสอนทำอาหารมากกว่าการสอนคณิตศาสตร์ เพราะคำตอบของแต่ละคน หรือทางเลือกของแต่ละคนในเหตุการณ์หนึ่งๆ ย่อมต่างกันไป โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อการเลือกนั้นเป็นเรื่องของคนสองคนหรือมากกว่านั้น การที่เราพยายามจะกำหนดสูตรสำเร็จในการใช้ชีวิตทางเพศให้กับเยาวชนเหมือนกับการสอนคณิตศาสตร์ที่มีคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงคำตอบเดียว เป็นเรื่องที่ไม่น่าจะทำให้เกิดประโยชน์อย่างแท้จริงกับตัวผู้เรียน

แนวคิดในการจัดการเรียนรู้ของนักการศึกษามีหลายแนวทาง David A. Kolb ได้เสนอแนวคิดในการจัดการเรียนรู้ที่เรียกว่า experiential learning ซึ่งอธิบายว่ากระบวนการเรียนรู้ที่เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องตลอดชีวิตเกิดจากการเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ เมื่อบุคคลได้กระทำการอย่างหนึ่งและได้เห็นผลของการกระทำนั้นๆ ก็จะเกิดความเข้าใจและนำไปสู่การคาดการณ์ในคราวต่อไปว่าหากมีเหตุอย่างนี้ก็จะมีผลเกิดตามมาอย่างนั้น บุคคลจะสั่งสมความเข้าใจถึงเหตุและผลของการกระทำที่เกิดต่างกรรมต่างวาระไปจนกระทั่งสามารถสรุปเชื่อมโยงเป็นหลักการที่นำไปอธิบายปรากฏการณ์อื่นๆ ที่ใกล้เคียงกัน และนำไปสู่การ “ลอง” เพื่อทดสอบหลักการนั้นว่าจะได้ผลอย่างไรในสถานการณ์ใหม่ๆ หัวใจของวงจรการเรียนรู้แบบนี้จึงอยู่ที่การได้มีประสบการณ์ตรง ซึ่งจะเป็นวัตถุดิบที่จำเป็นสำหรับการก่อรูปเป็นองค์ความรู้ และถึงแม้ว่าการเรียนรู้ในบางเรื่องตั้งต้นจากการเรียนรู้แนวคิดจากห้องเรียนหรือจากการอบรมขัดเกลา แต่ “ความรู้และแนวคิด” นั้นยังต้องการการลงมือทำ ได้มองเห็นผลที่เกิดขึ้น จึงจะเกิดเป็นความเข้าใจที่ลึกซึ้งที่จะนำไปขยายผลต่อยังเหตุการณ์อื่นๆ



ลองคิดถึงตอนที่เราสอนเด็กเล็กไม่ให้เข้าใกล้เตารีด สิ่งที่ทำให้เด็กเกิดพฤติกรรมที่จะหลบหลีกไม่จับต้องเตารีดและคอยระมัดระวังเมื่อเข้าใกล้ไม่ใช่คำอธิบาย แต่เป็นประสบการณ์ตรงที่สัมผัสแล้วรู้ว่าร้อน ต่อมาเมื่อบอกว่าอย่าจับหม้อเพราะยังร้อนอยู่ เด็กก็จะนึกถึงความรู้สึกร้อนที่ตัวเองเคยประสบและเลี่ยงที่จะไปสัมผัส คำว่าร้อนจะถูกทดสอบและขยายผลไปยังเหตุการณ์อื่นๆ เช่น กองไฟ น้ำร้อน ถูปร้อน เป็นต้น และเมื่อใดที่ต้องสัมผัสก็จะหาทางออกที่จะไม่ทำให้ร้อนเกินไป

ฉันได้ยิน...จากนั้นก็ลืม (จำได้ ๒๐% จากที่ได้ยิน)
ฉันได้เห็น...จากนั้นก็ยังจำได้ (จำได้ ๕๐%)
ฉันได้ทำ...และฉันเกิดความเข้าใจ (จำได้ ๘๐%)

I hear and I forget,
I see and I remember,
I do and I understand.
(Confuscious)

การจัดการเรียนรู้ที่เน้นประสบการณ์จำเป็นมากน้อยเพียงใดสำหรับเพศศึกษา

ถ้ามองจากมุมของผลลัพธ์สุดท้ายที่ต้องการ เราคงอยากเห็นเยาวชนที่ผ่านการเรียนรู้เรื่องเพศศึกษาแล้วสามารถหลบหลีกเอาตัวรอดจาก "ของร้อน" ได้ด้วยตัวเอง โดยไม่ต้องมีผู้ใหญ่คอยปกป้องหรือควบคุม (เพราะชีวิตความเป็นอยู่ในทุกวันนี้ ผู้ใหญ่ก็ไม่สามารถที่จะรู้เห็นและควบคุมได้มากนัก)

แต่ถ้ามองจากวิธีการเรียนรู้ที่ยึดหลักการได้รับประสบการณ์ตรง เราลองตอบคำถามข้างล่างนี้ว่าเรายอมได้หรือไม่ เพราะอะไร คำตอบสำหรับเยาวชนหญิงแตกต่างจากคำตอบสำหรับเยาวชนชายหรือไม่ เพราะเหตุใด

ประสบการณ์ตรง	นักเรียนหญิง		นักเรียนชาย	
	รับได้	รับไม่ได้	รับได้	รับไม่ได้
ฝึกใช้อุปกรณ์คุมกำเนิด				
ให้หาซื้ออุปกรณ์คุมกำเนิดจากร้านค้าในชุมชน				
อยู่สองต่อสองกับแฟนในที่รโหฐาน				
ดูหนังโป๊				
ให้ดูขั้นตอน วิธีการสร้างความสุขทางเพศโดยไม่ต้องสอดใส่				
ให้รู้วิธีสำเร็จความใคร่ด้วยตัวเอง				
ให้รู้การเกิดอารมณ์เพศเมื่อได้รับสิ่งเร้า				

ท่านยอมรับได้หรือไม่ที่จะให้เยาวชนทำในเรื่องต่อไปนี้

ความยุ่งยากใจที่จะตอบว่ายอมรับได้สำหรับตารางในข้างต้น น่าจะมีพื้นฐานมาจากความเชื่อและค่านิยมต่อไปนี้

- เป็นเรื่องที่ขัดเขินและน่าอายมากที่จะนำมาพูดสอนกันในโรงเรียน พูดไม่ได้แน่
- ทำแบบนี้ก็เท่ากับเป็นการชี้โพรงให้กระรอก เรื่องแบบนี้เมื่อได้รู้ก็อยากลองกันทั้งนั้น
- เท่ากับส่งเสริมทางอ้อมให้ละเมิดวัฒนธรรมประเพณีอันดีงามของไทย ครูกับโรงเรียนทำแบบนั้นไม่ได้เด็ดขาด
- ผู้หญิงผู้ชายในสังคมไทยเลี้ยงดูมาต่างกัน สังคมยอมรับให้ผู้ชายมีประสบการณ์ทางเพศมากกว่า ในบางเรื่องผู้หญิงก็ไม่จำเป็นต้องมีประสบการณ์
- เสี่ยงเกินไปที่จะยอมให้เยาวชนได้มีโอกาสสัมผัส เรียนรู้จากประสบการณ์ตรง
- สิ่งที่จะเกิดตามมาจากการให้โอกาสนั้นเป็นเรื่องร้ายแรง สังคมรับไม่ได้ เช่น มีเพศสัมพันธ์ ตั้งครรภ์ ทำแท้ง ถูกให้ออกจากโรงเรียน เสื่อมเสียชื่อเสียงวงศ์ตระกูล

แต่ถ้าเราลองคิดนอกกรอบ ลองคาดการณ์ถึงสิ่งที่อาจเป็นไปได้ถ้าหากเยาวชนได้มีโอกาสสัมผัสเรื่องข้างต้น เป็นไปได้ไหมว่าพวกเขาจะได้เรียนรู้ในเรื่องต่อไปนี้

เป็นไปได้ไหมว่า

๑. การดูหนังโป๊ทำให้รู้จักว่าอารมณ์เพศเป็นอย่างไร ได้รู้จักตัวเอง รู้แล้วก็จะได้หลบหลีกบ้างถ้าหากว่ากลัวจะควบคุมไม่อยู่ (น่าจะดีด้วย ถ้ามีคนสอนว่าที่ทำกันอย่างนั้นมีอะไรที่ต้องระวังบ้าง มีอะไรที่ทำให้อีกฝ่ายเดือดร้อน ไม่ได้มีความสุขอย่างที่เขาแกล้งทำในหนัง เราจะไปรู้ได้อย่างไรว่าที่เขาแสดงบางทีเป็นเรื่องทำร้ายร่างกาย ถ้าไม่มีคนมาบอก)

๒. รู้วิธีการสร้างความสุขทางเพศหลายๆ แบบ ช่วยให้มีทางเลือกที่จะมีความสุขทางเพศได้โดยที่ไม่ต้องเสี่ยง เพราะเวลาพูดถึง safe sex ก็ยกตัวอย่างแค่การใช้ถุงยางเหมือนว่าทำได้แบบเดียว

๓. ก่อนไปซื้อยาคุมก็คิดอยู่ว่าคงอายเหมือนกัน กิจกรรมนี้ทำให้รู้เลยว่าทำไมเพื่อนถึงต้องไปทำแท้ง ทั้งที่ก็รู้อยู่ว่าคุมกำเนิดทำยังไง ทำให้ "ปิ๊ง" เลยว่าถ้ามีแฟนแล้วใกล้ชิดกันมากๆ จะต้องคุยตกลงกันเรื่องนี้

๔. การได้เคยอยู่ด้วยกันสองต่อสองทำให้รู้ว่าอารมณ์ในยามใกล้ชิดเป็นไปอย่างไร เราอยากทำอะไรเขา อยากให้เขาทำอะไรกับเรา คนไม่เคย เวลาครูพูดเรื่องการป้องกันไม่มีทางเข้าใจซาบซึ้งหรอก ถ้ามีแฟนแล้วจะอยากฟังมากเลยว่ามีวิธีไหนบ้างที่จะทำให้เราไม่ต้องเสียใจทีหลัง ความจริงคนชอบกันก็อยากอยู่ใกล้ชิดกันอยู่แล้ว ผู้ใหญ่น่าจะเข้าใจ อยู่ด้วยกันไม่ได้แปลว่าเราต้องมีอะไรกันเสมอไป

๕. ดีจังที่ครูพูดเรื่องนี้ ทำให้รู้ว่าที่เราช่วยตัวเองอยู่เรื่อยๆ นั้นไม่ผิดบาป เป็นเรื่องธรรมชาติที่ใครๆ ก็เกิดและทำได้ ทำให้เราปลอดภัยด้วย

๖. ครูช่วยทำให้เราเห็นว่าการตอบสนองทางเพศเป็นกลไกธรรมชาติ ทำให้รู้สึกมั่นใจในตัวเองว่าเมื่อมีแฟนเราจะดูแลตัวเองให้ปลอดภัยได้แน่ๆ

การจัดเพศศึกษาตามแนวทางของ Kolb คือ การสร้างเงื่อนไขให้ผู้เรียนได้เรียนรู้จากประสบการณ์ตรงหรือสถานการณ์จำลองที่คล้ายคลึง หรือจากเรื่องราวที่จะต้องประสบพบเห็นต่อไปในชีวิตจริง ดังนั้นความถนัด ความชำนาญในเรื่องใดเรื่องหนึ่งรวมถึงความเชื่อส่วนตัวของผู้สอนเหล่านี้จึงไม่ใช่ปัจจัยกำหนดกิจกรรมและเนื้อหาการสอน

เพศศึกษาควรจะถูกกำหนดจากบริบททางสังคมมากกว่าความรู้สึกหรือทัศนะของผู้สอน เช่น ในขณะที่วัยรุ่นเรียนรู้เรื่องเพศจากสิ่งรอบตัว และเริ่มมีเพศสัมพันธ์ตั้งแต่อายุ ๑๓ - ๑๕ ปี ซึ่งจำเป็นต้องได้รับการเรียนรู้เรื่องเพศศึกษา แต่ผู้ใหญ่ไม่เห็นด้วยกับการมีเพศสัมพันธ์ก่อนแต่งงาน จึงไม่ต้องการนำเรื่องนี้มาเป็นเนื้อหา การนำ experiential learning มาใช้กับเพศศึกษาทำให้กิจกรรมการสร้างการเรียนรู้เป็นไปในแนวทางต่อไปนี้

๑. ให้ข้อมูลที่ครอบคลุม ครบถ้วน ไม่ปิดบังหรือเปิดให้รับรู้เพียงบางส่วน

๒. ต้องสร้างการมีส่วนร่วมอย่างมากจากทุกคนในการแสดงความคิด แสดงบทบาทสมมติ ตั้งคำถาม ตอบคำถาม หาข้อมูลมาเล่า ช่วยสรุปประเด็น ช่วยจด ฯลฯ ครูไม่ใช่นักแสดงตัวเอกของห้องเรียนอีกต่อไป

๓. ชวนให้คิด ช่วยให้แต่ละคนได้ข้อสรุป และข้อสรุปไม่จำเป็นต้องตรงกับความคิดเห็นของครู ผู้จัดกระบวนการเรียนรู้ ครูไม่ใช่ผู้ที่รู้คำตอบที่ถูกต้องที่สุดสำหรับทุกเรื่องอีกต่อไป (ครูยังเป็นผู้ที่ต้องให้ข้อมูลที่ถูกต้อง แต่ต้องขยับไปสวมบทผู้ที่ชี้แนะแหล่งข้อมูลและให้แนวทางไปค้นคว้าด้วย)

ประสบการณ์จะแปรเป็นการเรียนรู้ก็ต่อเมื่อเจ้าของประสบการณ์ได้ใคร่ครวญถึงอารมณ์ความนึกคิดและการกระทำของตัวเองในเหตุการณ์นั้น (reflection) ไม่ปล่อยให้สิ่งที่เกิดขึ้นเพียงแค่ผ่านพ้นและจบลงไป การจัดการเรียนรู้แบบนี้จึงต้องการ "ผู้ดำเนินการ" มาขับเคลื่อนความคิดหลังจากที่ผู้เรียนได้ทำกิจกรรมไปแล้ว ขั้นตอนของการคิดทบทวนนี้เป็นจุดสำคัญอย่างยิ่ง เปรียบเหมือนกับช่วงที่นักประดิษฐ์รื้อชิ้นส่วนออกมาพินิจพิเคราะห์ว่าชิ้นใดทำหน้าที่แบบไหน อะไรทำให้สิ่งประดิษฐ์แสดงอาการแบบนั้น ในการพินิจพิจารณา นักประดิษฐ์อาจมีข้อสงสัยใหม่ที่ใครรู้ และอยากหาคำตอบให้กับข้อสงสัยนั้นๆ เมื่อเขากลับไปทดลองการทำงานของสิ่งประดิษฐ์นั้นอีกภายใต้ข้อสังเกตที่ตั้งไว้ ก็จะได้ข้อมูลใหม่เข้ามาประกอบการพินิจพิเคราะห์ วงล้อของการเรียนรู้ก็จะหมุนไปข้างหน้า จนกระทั่งนักประดิษฐ์สามารถสรุปเป็นหลักเกณฑ์ที่นำมาอธิบายการทำงานและการเปลี่ยนแปลงที่เขาเฝ้าสังเกตมา (forming abstract concept) ดังนั้น "ความรู้ ความเข้าใจ" ที่เราหวังให้เกิดกับผู้เรียนเพื่อจะได้สามารถจัดการกับ "ของร้อน" ได้นั้น "การชวนคิด" หลังกิจกรรมจึงมีความสำคัญอย่างยิ่ง สำคัญยิ่งกว่าการได้พูดสรุปตามที่เตรียมไว้ล่วงหน้า ถ้าขั้นตอนของการคิดพิจารณาเกิดขึ้นดีแล้ว ข้อสรุปของแต่ละบทเรียนย่อมผุดกระจ่างขึ้นเองในสมองผู้เรียน ดังนั้นบทบาทของผู้สอนในกระบวนการเช่นนี้จึงเปลี่ยนไปอย่างมาก เราไม่ใช่ผู้ที่จะชี้ว่าสิ่งใดถูกผิด แต่เราเป็นผู้ชี้ให้มองในมุมที่ถูกมองข้ามไป ช่วยให้คำถามหรือข้อสงสัยที่ยังคลุมเคลือเป็นคำถามที่ชัดเจนยิ่งขึ้น เพื่อให้การคิดหาคำตอบนั้นเป็นไปอย่างไม่สับสน

๔. ต้องสร้างบรรยากาศที่ทุกคนรู้สึกปลอดภัย รู้สึกว่าได้รับการยอมรับในแบบที่เขาเป็น การพูดตามที่คิดจะได้รับการรับฟังอย่างเข้าใจ ไม่ถูกตัดสินคุณค่าเพียงเพราะว่ามีความคิดเห็นที่แตกต่างไปจากค่านิยม ความเชื่อของครูหรือผู้จัดกระบวนการเรียนรู้

๕. ครูในฐานะผู้จัดกระบวนการเรียนรู้ต้องเชื่อมั่นว่าเยาวชนสามารถเลือกทางที่ดีที่สุดสำหรับตัวเขาเองได้ เมื่อเขาได้รับข้อมูลที่เพียงพอ ได้ฝึกคาดการณ์ถึงผลกระทบ ได้ฝึกทักษะที่ต้องใช้ในแต่ละสถานการณ์ ได้รับรู้อารมณ์ ความต้องการของตัวเอง ได้ทบทวนค่านิยมที่ตัวเองต้องการยึดถือ

สำหรับความเชื่อที่เราเคยมีจากพื้นฐานของความรักและห่วงใยที่ว่า

- เด็กควรได้รับการปกป้องจากสิ่งยั่วยุ
- เด็กคิดไม่ได้หรอกว่าผลที่เกิดขึ้นนั้นจริงๆ แล้วเขาจัดการไม่ได้
- เรามีหน้าที่ที่ต้องสอนให้รู้ว่าอะไรคือ สิ่งที่ถูกที่ควร เมื่อเด็กคิดผิด เราก็ต้องพยายามชักจูงแก้ไข

ถึงแม้เกิดความรักและห่วงใยแต่ก็เป็นความเชื่อที่ไม่สอดคล้องกับการจัดการศึกษาแบบนี้ ให้คิดถึงข้อเท็จจริงที่เราเองก็รู้อยู่เต็มอกว่า

.....มีหนังโป๊ หนังสือโป๊ การ์ตูนปกขาว ขายกันทั่วไป ใครๆ ก็เห็นและซื้อได้ด้วยเงินไม่กี่บาท แต่ครูก็ทำเหมือนว่าเด็กคงมองไม่เห็น และคงไม่อยากดู

....เยาวชนเข้าถึงอินเทอร์เน็ตได้ง่ายขึ้น มีเรื่องโป๊ในเว็บมากมายที่ยังกักไม่ได้ จะมีสักกี่คนที่หลุดรอดไม่เคยได้เห็น...นอกจากครู

....เพื่อนเขาอยู่กันเป็นคู่ๆ เวลาไปไหนด้วยกันเขาก็กอดกันกลมให้ใครๆ เห็นจนเป็นเรื่องธรรมดา ครูทำเหมือนว่าทุกคนยังไร้เดียงสาทางเพศ

ดังนั้นเราอาจจะข้าไปด้วยซ้ำถ้าเรายังจัดการศึกษาบนข้อสันนิษฐานที่ว่าเยาวชนยังไม่มีความสนใจและยังไม่มีประสบการณ์ทางเพศ และเราไม่ควรรีบสร้างเงื่อนไขไปกระตุ้นให้มาสนใจ

เรื่องเพศ ความจริงเรากำลังทอดทิ้งหน้าที่ด้วยซ้ำไป เมื่อคิดถึงว่าเยาวชนที่เห็นหน้ากันอยู่ทุกวันนั้น พวกเขามีกิจกรรมทางเพศโดยที่ไม่เคยมีใครช่วยให้รู้ว่าความสัมพันธ์นั้นมีหลายแบบและหลายวิธี และสิ่งที่พวกเขาทำอยู่อาจเป็นไปโดยรู้เท่าไม่ถึงการณ์ แล้วเรายังจะปล่อยให้ "ความรู้เท่าไม่ถึงการณ์" นี้เกิดต่อไปเช่นนี้หรือ

การจัดเพศศึกษาด้วยการให้ประสบการณ์ตรงนั้น จึงไม่ใช่การชี้โพรงให้กระรอก หรือเปิดหูเปิดตาให้ผู้ที่ยังไม่รู้เดียงสาได้ก้าวกระโดด แต่เป็นการทำงานที่หวังให้เกิดผลดีอย่างแท้จริงกับผู้เรียน ด้วยการเริ่มต้นที่สถานการณ์จริงของผู้เรียน ร่วมคิด ร่วมวิเคราะห์กับผู้เรียนเพื่อให้พวกเขามีความเข้าใจถึงสิ่งที่จะเกิดขึ้น ได้มองเห็นทางเลือกที่หลากหลายมากขึ้น และได้ทบทวนค่านิยมของยุคสมัย ให้รู้เท่าทันก่อนที่จะถูกโน้มน้าวไปด้วยวิธีการทางการตลาด การจัดการศึกษาแบบนี้สิ่งเดียวที่สำคัญที่สุดที่ผู้สอนต้องเปลี่ยนแปลงคือ ให้ผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง ไม่ใช่ผู้สอนเป็นศูนย์กลาง จากนั้น เนื้อหาและวิธีการเป็นเรื่องที่อยู่ในวิสัยที่เราจะค้นคว้าหาทางไปด้วยกันกับผู้เรียนและผู้ร่วมวิชาชีพในที่ต่างๆ ซึ่งไม่น่าจะมีสิ่งใดที่ยากเกินกำลัง

บทเรียนการจัดเพศศึกษาเข้าสู่หลักสูตรสถานศึกษา

จากประสบการณ์การทำงานร่วมกับสถานศึกษาในโครงการก้าวอย่างอย่างเข้าใจ พบว่า เป้าหมายในการจัดการเรียนรู้เพศศึกษาอย่างเป็นระบบเพื่อให้เยาวชนทุกคนและทุกระดับชั้นได้เรียนรู้อย่างต่อเนื่อง โดยนำ "เพศศึกษาเป็นส่วนหนึ่งของหลักสูตรสถานศึกษา" [๑] คือ จัดให้มีการเรียนรู้หรือชั่วโมงเพศศึกษาในทุกระดับชั้นๆ ละไม่น้อยกว่า ๑๖ ชั่วโมงต่อปีการศึกษา โดยจัดให้มีชั่วโมงเพศศึกษาอย่างชัดเจน หรือเปิดเป็นสาระเพิ่มเติม รวมทั้งสนับสนุนกิจกรรมการเรียนรู้เรื่องเพศสำหรับเยาวชนนอกหลักสูตรหรือนอกห้องเรียนควบคู่ไปด้วย ซึ่งในคู่มือฯ นี้ได้เสนอแผนการเรียนรู้ขั้นละ ๑๖ ชั่วโมงไว้แล้ว

อย่างไรก็ตาม ความสนใจของผู้บริหารและความร่วมมือจากครูในสถานศึกษาเป็นจุดเริ่มต้นสำคัญที่จะวางแผนและเตรียมความพร้อมในการจัดการเรียนรู้เพศศึกษาสู่การปฏิบัติจริง และสอดคล้องกับสถานการณ์เยาวชนในแต่ละพื้นที่

จากประสบการณ์โครงการก้าวอย่างอย่างเข้าใจตั้งแต่ปี พ.ศ.๒๕๔๖ จนถึง ๒๕๕๑ พบว่าปัจจัยที่ช่วยให้สถานศึกษามีความพร้อมและความสามารถในการจัดให้มีกระบวนการเรียนรู้เพศศึกษาสำหรับเยาวชนในสถานศึกษาได้จริง มีดังนี้

---

[๑] สนใจตัวอย่างและประสบการณ์การจัดเพศศึกษาในโครงสร้างหลักสูตรสถานศึกษา สามารถดูได้ที่ www.teenpath.net

๑. ความเข้าใจและการสนับสนุนของผู้บริหารสถานศึกษา [๒]

การบริหารจัดการเชิงนโยบายเรื่องเพศศึกษาของผู้บริหาร จะเกิดขึ้นได้เมื่อผู้บริหารเข้าใจเป้าหมายและสาระสำคัญของเพศศึกษาแบบรอบด้านว่าครอบคลุมทั้งการให้ข้อมูลเรื่องเพศที่ถูกต้องรอบด้าน การส่งเสริมให้เยาวชนสำรวจทัศนคติที่แตกต่าง การสร้างคุณค่า ความมั่นใจในตนเอง การจัดการความสัมพันธ์กับคนรอบข้าง การมีทักษะการสื่อสาร และทักษะอื่นๆ ที่ช่วยให้เยาวชนสามารถดำเนินชีวิตอย่างรับผิดชอบต่อตนเองและผู้อื่น

การประชุมชี้แจงผู้บริหารสถานศึกษาเป็นขั้นตอนสำคัญ เพื่อให้ผู้บริหารรับทราบเป้าหมายของเพศศึกษารอบด้าน เห็นขอบเขตเนื้อหาหลักสูตรและความจำเป็นในการจัดกระบวนการเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง รวมทั้งเพื่อปรึกษาหารือเกี่ยวกับแนวทางการจัดเพศศึกษา ให้เป็นส่วนหนึ่งของการเรียนการสอน และการนำเสนอตัวอย่างประสบการณ์ด้านบริหารจัดการเพศศึกษาในสถานศึกษาอื่นๆ

การสร้างความเข้าใจที่ชัดเจนตั้งแต่แรกของผู้บริหารเช่นนี้ จะนำไปสู่ความร่วมมือและการสนับสนุนอื่นๆ ตามมา

๒. การประชุมชี้แจงปรึกษาระหว่างผู้บริหารกับครูในสถานศึกษา

นอกจากจะเป็นสัญญาณที่ดีในการสร้างการมีส่วนร่วมของคณะครูในการทำงานเพศศึกษาแล้ว การประชุมร่วมกับคณะครูภายในสถานศึกษายังเป็นการเตรียมความพร้อมในการวางแผนหลักสูตร และช่วยให้การวางแผนเนื้อหาเพศศึกษามี “ที่ทาง” ในหลักสูตรสถานศึกษาอย่างชัดเจนขึ้น ส่งผลต่อการคัดเลือกครูที่เหมาะสมและสนใจเข้าอบรมการเป็นผู้จัดกระบวนการเรียนรู้เรื่องเพศศึกษาต่อไป

---

[๒] โครงการก้าวย่างอย่างเข้าใจ องค์การแพธ, แนวทางการจัดการเรียนรู้เพศศึกษารอบด้านในสถานศึกษา สำหรับผู้บริหารสถานศึกษา (กรุงเทพฯ, ๒๕๕๐).

นอกจากนี้ การประชุมปรึกษาหารือกับครูแต่ละสาระวิชาว่า จะมีบทบาทหรือสนับสนุนการจัดการเรียนรู้เพศศึกษาให้เกิดประโยชน์ต่อผู้เรียนมากที่สุดได้อย่างไร จะช่วยให้ทุกฝ่ายในสถานศึกษามีส่วนร่วมและช่วยกันดำเนินงานไปในทิศทางเดียวกัน

๓. การพัฒนาศักยภาพครูผู้จัดกระบวนการเรียนรู้เพศศึกษา

ผู้บริหารควรคัดเลือกครูที่มีความพร้อมและสนใจ รวมทั้งเป็นผู้รับผิดชอบการจัดการเรียนรู้เพศศึกษาโดยตรงเข้าอบรมด้วย "หลักสูตรการเตรียมความพร้อมครูในการจัดกระบวนการเรียนรู้เพศศึกษา" [๓]

ในโครงการก้าวย่างอย่างเข้าใจ การอบรมครูใช้เวลา ๔ วัน ครอบคลุมเนื้อหา ๓ ประเด็น คือ เพศวิถี (Sexuality) การจัดการเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ (Experiential Learning) และการพัฒนาเยาวชนในเชิงบวก (Positive Youth Development) เพื่อให้ครูตระหนักถึงบทบาทที่ต้องเปลี่ยนแปลงจาก "ครูผู้สอน" เป็น "ผู้จัดกระบวนการเรียนรู้" เรื่องเพศ

อย่างไรก็ตาม การอบรมเป็นเพียงการนำครูเข้าสู่เนื้อหาและกระบวนการในเบื้องต้น แต่การเรียนรู้ของครูโดยเฉพาะทัศนคติเรื่องเพศ และความเชื่อมั่นต่อศักยภาพของเยาวชน จะเกิดขึ้นได้จริงก็ต่อเมื่อครูผู้สอนผ่าน "กระบวนการเรียนรู้ผ่านประสบการณ์" จากการได้ลงจัดการเรียนรู้จริง

นอกจากนี้ ยังพบว่า การให้รองผู้อำนวยการฝ่ายวิชาการ หัวหน้ากลุ่มสาระ และหัวหน้ากลุ่มนิเทศการสอนเข้าร่วมการอบรมเรื่องการจัดกระบวนการเรียนรู้และการโคชครูเพศศึกษาจะช่วยให้การผลักดันและการสนับสนุนการจัดกระบวนการเรียนรู้เพศศึกษาในสถานศึกษาเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น

---

[๓] โครงการก้าวย่างอย่างเข้าใจ องค์การแพธ, แนวคิดในการออกแบบการจัดการเรียนรู้สำหรับครูและผู้ปฏิบัติงานด้านเพศศึกษาสำหรับเยาวชน (กรุงเทพฯ, ๒๕๕๐).

๔. การวางแผนหลักสูตรเพศศึกษาในสถานศึกษา

เมื่อบุคลากรในสถานศึกษามีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับแนวคิด เนื้อหา และกระบวนการจัดการเรียนรู้เรื่องเพศอย่างทั่วถึงแล้ว การประชุมเพื่อวางผังหลักสูตรถือเป็นขั้นตอนสำคัญที่ผู้บริหารฝ่ายวิชาการและครูจะช่วยกันศึกษา วิเคราะห์ และจัดวางแผนการเรียนรู้แต่ละแผนว่าสอดคล้องกับสาระและมาตรฐานการเรียนรู้รายกลุ่มสาระใดบ้าง

กรณีสถานศึกษาไม่พร้อมที่จะจัดการเรียนรู้เรื่องเพศ ๑๖ ชั่วโมงต่อปีการศึกษาแก่เยาวชนทุกระดับชั้น จำเป็นอย่างยิ่งที่ครูแต่ละสาระซึ่งผ่านการอบรมมาแล้วจะปรึกษาวางแผนว่า แต่ละคนจะจัดแบ่งแผนการเรียนรู้ใดให้เหมาะกับพัฒนาการของผู้เรียนแต่ละวัย เพื่อให้การเรียนรู้เป็นไปอย่างต่อเนื่อง และเพื่อป้องกันการซ้ำซ้อนระหว่างสาระ พร้อมวางแนวทางประเมินผลการเรียนรู้ของผู้เรียนแต่ละระดับชั้นไว้ด้วย

๕. การติดตามสนับสนุนวิชาการแก่ครูเพื่อพัฒนาการเรียนรู้และทักษะ (Coaching)

เป็นกระบวนการช่วยเหลือเพื่อให้ครูเกิดการเรียนรู้อย่างต่อเนื่องเมื่อมีประสบการณ์การจัดการเรียนรู้เรื่องเพศกับเยาวชนแล้ว ทั้งนี้ การติดตามมิใช่การประเมินการสอนของครู แต่ผู้ติดตาม/โคช (ผู้นิเทศ) จะช่วยสะท้อนกระบวนการจัดการเรียนรู้ว่าทำให้ผู้เรียนบรรลุวัตถุประสงค์มากน้อยเพียงใด และทำงานร่วมกับครูเพื่อค้นหาวิธีที่พัฒนาการจัดการเรียนรู้ให้ดีขึ้น ผู้นิเทศ (Coach) อาจเป็นบุคลากรภายนอก เช่น ศึกษานิเทศก์ ฯลฯ หรือจากภายในสถานศึกษา เช่น รองผู้อำนวยการกลุ่มบริหารวิชาการ หัวหน้ากลุ่มสาระวิชา ฯลฯ ซึ่งควรผ่านการอบรมทั้งในด้านการจัดกระบวนการเรียนรู้เพศศึกษาและทักษะการเป็นผู้นิเทศมาแล้ว

๖. การสร้างสภาพแวดล้อมในสถานศึกษา และนอกสถานศึกษากับผู้ปกครอง

การประชุมชี้แจงครูทั้งหมดในสถานศึกษา เพื่อให้รับทราบแผนการดำเนินงานจัดการเรียนรู้เพศศึกษาอย่างทั่วถึงกัน และเพื่อสร้างความเข้าใจเบื้องต้นร่วมกันเกี่ยวกับเป้าหมายและสาระสำคัญของเพศศึกษาที่จะจัดให้มีขึ้นแก่เยาวชนในสถานศึกษา จะนำไปสู่การประสานความร่วมมือระหว่างครูแต่ละกลุ่มสาระวิชาต่างๆ ที่จะทำให้แผนงานดังกล่าวดำเนินไปด้วยดี

ความเข้าใจและการสนับสนุนของผู้ปกครองก็เป็นอีกปัจจัยหนึ่งที่ผู้บริหารสถานศึกษาและครูผู้จัดกระบวนการเรียนรู้ควรให้ความสำคัญ โดยจัดกิจกรรมตามความพร้อมของสถานศึกษา เช่น การประชุมชี้แจงคณะกรรมการสถานศึกษาหรือสมาคมผู้ปกครอง - ครู หรือการอบรมเพศศึกษาแก่ผู้ปกครองที่สนใจ การส่งจดหมายแจ้งให้ผู้ปกครองทราบ ฯลฯ

๗. การเปิดโอกาสและสนับสนุนให้เยาวชนมีบทบาทและศักยภาพ

นอกเหนือจากการเรียนรู้เพศศึกษาในชั้นเรียนจากครูผู้จัดกระบวนการเรียนรู้แล้ว เยาวชนควรได้รับการสนับสนุนส่งเสริมศักยภาพการเรียนรู้ผ่านกิจกรรมพัฒนาผู้เรียนที่เกิดจากความสมัครใจของผู้เรียน และมุ่งพัฒนาคุณลักษณะที่พึงประสงค์เพิ่มเติมจากกิจกรรมในกลุ่มสาระ เช่น การมีชุมนุมหรือชมรม เป็นต้น

แนวทางการทำงานเพื่อส่งเสริมศักยภาพเยาวชนในโครงการก้าวย่างอย่างเข้าใจมีพื้นฐานจากแนวคิด "การพัฒนาเยาวชนเชิงบวก" [๔] (Positive Youth Development) ที่มองว่าเยาวชนเป็นทรัพยากรบุคคลที่สำคัญของการพัฒนาสังคม ผู้ใหญ่หรือผู้ดูแลเยาวชนจึงมีหน้าที่สนับสนุนให้เยาวชนมีบทบาทเข้าถึงทรัพยากร และมีความเป็นหุ้นส่วนที่เท่าเทียมกัน โดยเปิดโอกาสให้เยาวชนมีส่วนร่วมและได้แสดงศักยภาพตามที่เขาถนัดและสนใจ แม้ว่าสิ่งที่เยาวชนคิดหรือแสดงออกมาอาจจะไม่สอดคล้องกับความคิด ความเห็น ความเชื่อที่ผู้ใหญ่มีอยู่

ดังนั้น การเตรียมความพร้อมของครูหรือผู้ปฏิบัติงานกับเยาวชนจึงเป็นเรื่องจำเป็นเช่นกัน เพื่อให้ครูหรือคนทำงานได้พัฒนาความเชื่อมั่นของตนเองต่อศักยภาพเยาวชน พร้อมมีทักษะพื้นฐานในการเรียนรู้และทำงานควบคู่ไปกับเยาวชนอย่างเต็มที่ [๕]

---

[๔] ภาวนา เหวียนระวี, "เยาวชนไม่มีปัญหา แต่อยากมีโอกาส," ไขความลับ รุ่นเรา เราเลือก เรารับผิดชอบได้ บันทึกประสบการณ์สองปีแรกของเยาวชนและคนทำงาน โครงการก้าวย่างอย่างเข้าใจ (กรุงเทพฯ: พี.เอส.ซัพพลาย, ๒๕๔๙), หน้า ๗๓-๗๘.

[๕] โครงการก้าวย่างอย่างเข้าใจ องค์การแพธ, คู่มือการจัดกิจกรรมเยาวชนเสริมหลักสูตรเพศศึกษา (กรุงเทพฯ, ๒๕๕๐).

๘. การประสานงานกับหน่วยงานบริการสุขภาพสังคมสำหรับเยาวชน

ก่อนเริ่มดำเนินการจัดการเรียนรู้เพศศึกษา ควรมีการสำรวจแหล่งบริการสุขภาพและสวัสดิภาพสำหรับเยาวชนที่มีอยู่ในชุมชนทั้งภาครัฐและเอกชน เช่น โรงพยาบาล สถานีอนามัย ศูนย์บริการสาธารณสุข หน่วยงานรับเรื่องราวร้องทุกข์ บ้านพัก ฯลฯ ว่ามีมากน้อยเพียงใด มีคุณภาพและลักษณะการบริการเป็นอย่างไร

ทั้งนี้ หากสถานศึกษาได้ทำความรู้จักกับบุคลากรในหน่วยงานต่างๆ ไว้ล่วงหน้า จะทำให้การประสานงานเป็นไปอย่างสะดวกรวดเร็วขึ้นเมื่อต้องการความช่วยเหลือหรือกรณีฉุกเฉิน ความร่วมมือระหว่างสถานศึกษาและองค์กรในชุมชนเช่นนี้เป็นจุดเริ่มต้นที่อาจพัฒนาเป็นเครือข่ายการทำงานเพื่อสนับสนุนและช่วยเหลือให้เยาวชนได้เข้าถึงบริการต่างๆ อย่างปลอดภัย

นอกจากการประสานงานกับองค์กรภายนอกแล้ว สถานศึกษาควรจัดบริการหรือสร้างสภาพแวดล้อมภายในสถานศึกษาเอง เพื่อส่งเสริมให้เยาวชนตระหนักว่า ความสนใจและการดูแลสุขภาวะทางเพศเป็นความรับผิดชอบของทุกคน มิใช่เรื่องน่าอายที่จะหาข้อมูลหรือขอคำแนะนำจากผู้ใหญ่ที่ไว้วางใจหรือจากหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง โดยไม่ต้องรอให้มีปัญหาก่อน เช่น การจัดบริการปรึกษาโดยครูหรือเยาวชนด้วยกัน มุมสื่อส่งเสริมการเรียนรู้ด้วยตนเอง กิจกรรมรณรงค์เพศศึกษาโดยเยาวชนในสถานศึกษา เป็นต้น

๙. การประสานงานช่วยเหลือระหว่างสถานศึกษากับหน่วยงานต่างๆ

การพัฒนากระบวนการเรียนรู้เพศศึกษาสำหรับเยาวชนจะมีประสิทธิภาพมากขึ้น เมื่อองค์กรต่างๆ ในชุมชนเข้ามามีส่วนร่วมสนับสนุนช่วยเหลือสถานศึกษา เช่น องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น หน่วยงานราชการที่มีหน้าที่ดูแลคุ้มครองเด็กและเยาวชน กลุ่มผู้ปกครอง ฯลฯ

อย่างไรก็ตาม ความร่วมมือจะเกิดขึ้นได้จริงก็ต่อเมื่อ ผู้บริหารสถานศึกษาและครูเห็นความสำคัญของการพัฒนาเยาวชนในมิติที่รอบด้านมากขึ้น และเชื่อมั่นว่า เมื่อเยาวชนได้ผ่านกระบวนการเรียนรู้เรื่องเพศศึกษาที่มีคุณภาพและต่อเนื่องจะทำให้เยาวชนเติบโตอย่างมีความสุขและมีสุขภาวะที่ดี โดยผ่านการมีส่วนร่วมและการสนับสนุนของผู้ใหญ่ที่เกี่ยวข้องทั้งในและนอกสถานศึกษา

๑๐. การประเมินผลการจัดกระบวนการเรียนรู้เพศศึกษา

ในคู่มือฯ นี้ได้ระบุรูปแบบการประเมินผลในชั้นเรียนไว้ คือ ให้ผู้จัดกระบวนการฯ สังเกตการมีส่วนร่วม การใช้เหตุผล ในการคิด วิเคราะห์ แยกแยะ และทักษะการสื่อสารของผู้เรียน ในการอธิบาย พูดคุยแลกเปลี่ยน รวมทั้งใช้คำถามท้ายแผนการเรียนรู้แต่ละแผนให้ผู้เรียนช่วยกันหาคำตอบ

นอกจากการประเมินผลผู้เรียนในชั้นเรียนแล้ว ครูผู้จัดกระบวนการเรียนรู้เพศศึกษาควรช่วยกันวางแผนการประเมินผลในลักษณะรวบยอด ที่สามารถประเมินการเปลี่ยนแปลงหรือวัดผลที่มีต่อผู้เรียนหลังผ่านกระบวนการเรียนรู้เพศศึกษาในแต่ละปีการศึกษา หรือติดตามผลระยะยาว ที่เกิดกับผู้เรียนที่ได้เรียนแบบต่อเนื่องในทุกปีการศึกษา

พบกันทุกวันอังคาร [๑]
กับเลขาธิการคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน

คุณหญิงกษมา วรวรรณ ณ อยุธยา

วันอังคารที่ ๒๑ ตุลาคม พ.ศ.๒๕๕๑

"...จากเรื่องประวัติศาสตร์ขอเปลี่ยนบรรยากาศมาที่ **เรื่องเพศศึกษา** ซึ่งมีสถานการณ์เกือบตรงกันข้ามกันคือ นักเรียนสนใจมาก แต่โรงเรียนไม่ค่อยสอน องค์การแพธ (PATH) ที่ได้เป็นพันธมิตรกับ สพฐ. และหน่วยงานทางการศึกษามาช้านาน ได้ช่วยขับเคลื่อนงานเพศศึกษามาตั้งแต่ยังเป็นหัวข้อที่ไม่มีใครกล้าพูดกล้าจัดในโรงเรียน คงมีแต่ครูแนะแนว ครูวิทยาศาสตร์ หรือครูกลุ่มสาระอื่นที่เข้าใจและเห็นปัญหาของนักเรียนจัดในรูปแบบของชมรม หรือค่ายสำหรับนักเรียนที่สนใจ

ดิฉันจำได้ว่าเมื่อมารับตำแหน่งอธิบดีกรมสามัญศึกษา ได้ไปเยี่ยมโรงเรียนสตรีมหาพฤฒารามช่วงปิดเทอม และได้เห็นนักเรียนมาที่โรงเรียนจำนวนหนึ่ง สอบถามได้ความว่า จะไปเข้าค่ายเพศศึกษา จึงตามไปดู จำได้ว่าเป็นค่ายที่ครูแนะแนวจัดร่วมกับองค์การ PATH สิ่งที่เห็นแล้วต้องกลับมาคิดคือ ความสนใจของนักเรียนทุกระดับทั้ง เก่ง ไม่เก่ง เกเร ไม่เกเร และคำถามที่นักเรียนถามล้วนแต่ลึก จนคนแก่ๆ อย่างเราคาดไม่ถึง ทั้งยังมีกิจกรรมเรียนรู้ที่แปลกใหม่ เช่น กิจกรรมแลกน้ำที่สมัยโน้นยังไม่เคยได้เห็นได้ยินมาก่อน นับเนื่องจากนั้น กรมสามัญศึกษาจึงส่งเสริมให้มีการจัดกิจกรรมเข้าค่ายเพศศึกษา ซึ่งก็จัดด้วยความกล้าๆ กลัวๆ เพราะความเห็นที่ขัดแย้งยังมีมาก ขนาดอาจารย์นคร สันธิโยธิน ผู้เปิดห้องกุหลาบขาวสอนเรื่องเพศศึกษาที่โรงเรียนสวนกุหลาบวิทยาลัย อย่างได้ผล ยังเคยถูกวิพากษ์วิจารณ์ขึ้นหน้าหนึ่งทางหนังสือพิมพ์ แต่สิ่งที่ทำให้มั่นใจว่าเรามาถูกทางคือ กระแสการตอบรับจากผู้ปกครองที่โทรศัพท์มาสอบถามและนำลูกหลานมาสมัครเข้าค่ายด้วยตนเองอย่างล้นหลาม

---

[๑] จากคอลัมน์ในเว็บไซต์สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน www.obec.go.th

จากนั้น เมื่อไปอยู่ที่สำนักงานปลัดกระทรวงศึกษาธิการ ก็ได้พยายามผลักดันให้มีการสอนเพศศึกษา โดยพัฒนาจากการจัดเป็นค่ายหรือเป็นชุมนุม โดยได้มีโครงการนำร่องในทุกเขตพื้นที่การศึกษา แต่ความกล้าๆ กลัวๆ ก็ยังไม่คลาย แม้แต่ในระดับนโยบาย ท่านรัฐมนตรีช่วยว่าการกระทรวงศึกษาธิการ (นายอารีย์ วงศ์อารยะ) ก็ให้การสนับสนุนโครงการเป็นอย่างดี แต่ผู้บริหารท่านต่อมาบอกว่า ถ้าทำ ก็ทำเงียบๆ ไม่ต้องขยายวงกว้างขวางในการนำร่อง จึงมีการอบรมทำความเข้าใจกับกรรมการสถานศึกษา และผู้ปกครองไปพร้อมกับครู และก็ต้องแปลกใจอีกเช่นกัน ที่ผู้ปกครองและกรรมการสถานศึกษาต่างตอบรับเป็นอย่างดี หลายคนปรารภว่า น่าจะทำมานานแล้ว ปัจจุบันทราบว่าได้ขยายไป ๗,๐๐๐ กว่าโรงเรียนแล้ว แต่ก็ยังมีปัญหาอีกพอสมควร ดังที่เพื่อนครูได้เล่าให้ฟัง

ความก้าวหน้าระยะต่อไป เกิดขึ้นเมื่อองค์การ PATH สามารถสนับสนุนให้สถานศึกษา ในสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษา เปิดสอนเป็นรายวิชา และดิฉันได้ไปเยี่ยมที่จังหวัดนครศรีธรรมราช จำได้ว่าเคยเล่าใน "พบกันทุกวันอังคาร" ว่า ครูผู้สอนเป็นสาวโสด แต่ได้รับการพัฒนาอย่างดี จึงสอนได้ไม่ติดขัด อาจารย์เล่าว่า เป็นวิชาเดียวที่นักศึกษาไม่ขาดเลย มาวันนี้ด้วยความร่วมมือช่วยเหลือจากองค์การ PATH เรามีโรงเรียนต้นแบบที่สามารถสอนเพศศึกษา จำนวน ๑๖ ชั่วโมงต่อปี บางแห่งสอน ๑๖ ชั่วโมงต่อภาคเรียน หลาย สพท. สามารถเปิดสอนได้ในโรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลาม โดยเชื่อมโยงกับการสอนในศาสนา มีโรงเรียนที่ผ่านการประเมินขององค์การ PATH ถึง ๓๗ โรง แต่ก็น่าหนักใจที่มีหลาย สพท. ยังไม่มีโรงเรียนต้นแบบเลยถึง ๑๐๗ สพท. ใน ๕๐ จังหวัด

นอกจากขยายจำนวนโรงเรียนอย่างกว้างขวาง องค์การ PATH ได้มีบทบาทสำคัญในการสร้างความรู้ความเข้าใจในเรื่องเพศศึกษาว่า มิใช่เรื่องพฤติกรรมทางเพศเท่านั้น แต่ได้ครอบคลุมเรื่องพัฒนาการของมนุษย์ เรื่องสัมพันธภาพ ทักษะส่วนบุคคล เช่น การให้คุณค่า การตัดสินใจ การสื่อสาร เรื่องพฤติกรรมและสุขภาพทางเพศ ตลอดจนบทบาทของภาคส่วนต่างๆ ในสังคมที่จะสร้างความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับเรื่องเพศศึกษา องค์การ PATH ยังได้ริเริ่มรูปแบบที่น่า

สนใจมากมายที่เปิดโอกาสให้เด็กและชุมชนเข้ามามีส่วนร่วม ดังจะเห็นได้จากการไปชมนิทรรศการมีทั้งการจัดการเรียนการสอนแบบบูรณาการ วิทยาลัยเทคนิคแห่งหนึ่งบูรณาการเพศศึกษากับการสอนวิชาไฟฟ้า!!

จากการไปร่วมประชุมได้รับทราบถึง ความมุ่งมั่นตั้งใจของโรงเรียนแกนนำที่จะทำงานเรื่องนี้ หลายโรงเรียน เช่น โรงเรียนบ้านเม็กใหญ่ จังหวัดอุบลราชธานี เล่าว่า หลังจากทำเรื่องระบบดูแลนักเรียน ทำให้เห็นปัญหาและตระหนักดีว่าจะต้องปลูกฝังในเรื่องเพศศึกษา แต่ก็เตือนว่า ถ้าสอนแบบครึ่งๆ กลางๆ อาจเป็นภัยได้ ผู้บริหารมีบทบาทสำคัญ แต่ปัญหาอยู่ที่ผู้บริหารเปลี่ยนบ่อย ทำให้งานไม่ต่อเนื่อง หลายโรงเรียนที่ทำได้ดี มีการอบรมผู้บริหารทั้งโรงเรียนทำให้การต่อต้านน้อยลง มีการบูรณาการและเชื่อมโยงมากขึ้น

มูลนิธิเข้าถึงเอดส์ ฝากให้ สพฐ. ให้ความสำคัญแก่ทีมงานที่ทำเรื่องเพศศึกษา เพราะโรงเรียนมักจะเน้นครูที่สอนวิชาที่จะนำไปสู่การคัดเลือกเข้ามหาวิทยาลัยมากกว่า มีข้อเสนอให้จัดโอกาสให้ครูที่ทำงานด้านนี้ได้พบกันอย่างต่อเนื่อง ส่งเสริมให้เด็กๆ มีส่วนร่วมมากยิ่งขึ้น และพยายามส่งเสริมให้โรงเรียนจัดเวทีให้ความรู้ผู้ปกครองเรื่องต่างๆ เช่น เรื่องแก้ปัญหาการติดเกม เรื่องเพศศึกษาสำหรับวัยรุ่น ฯลฯ ซึ่งจะดึงดูดผู้ปกครองมาโรงเรียนได้มาก เพราะผู้ปกครองมักจะบ่นว่ามาทีไรก็พูดแต่เรื่องของโรงเรียน แต่ถ้าหากมาโรงเรียนแล้วพูดเรื่องของลูกๆ จะได้รับความสนใจกว่ามาก

ปัญหาใหญ่ที่ถามกันมากคือ หลักสูตรแกนกลางจะทำให้ความคล่องตัว ในการสอนเพศศึกษาลดไปหรือไม่? อาจารย์ธนิมา เจริญสุข หัวหน้ากลุ่มพัฒนาระบบการแนะแนว สวก. ได้แจ้งให้ทราบว่า หลักสูตรแกนกลางดังกล่าว ไม่ทำให้ความคล่องตัวในการสอนเพศศึกษาลดลง โดยเนื้อหาได้ครอบคลุมตามแนวทางการเรียนรู้เพศศึกษาของ สพฐ. และเอื้อให้โรงเรียนใส่เนื้อหาสาระที่เห็นว่ามีความจำเป็นมาก ทั้งยังส่งเสริมกิจกรรมการเรียนการสอนที่เป็นบูรณาการ...”

วันอังคารที่ ๑๑ พฤศจิกายน พ.ศ.๒๕๕๑

"...ในปี ๒๕๕๒ นอกจากการดำเนินงานตามนโยบายของ สพฐ. ที่ได้ปรับให้สอดคล้องกับนโยบายของรัฐบาล ดิฉันได้ฝากเรื่องดังต่อไปนี้...

...ระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียน ดิฉันได้ขอบคุณทุก สพท. รวมทั้งเพื่อนข้าราชการใน สพฐ. กว่า ๘๐ คน ที่ได้เดินทางไปเยี่ยมบ้านและช่วยเหลือดูแลอย่างต่อเนื่อง ทั้งยังได้เล่าให้ฟังถึงนักเรียนที่โรงเรียนพระตำหนักสวนกุหลาบที่เคยนำเสนอในพบกันทุกวันอังคารหลายเดือนมาแล้วว่าอาศัยอยู่กับปู่ - ย่า ที่เป็นอัมพาต ทำให้ต้องขาดเรียน เมื่อครูไปเยี่ยมบ้านและพบเหตุการณ์ ได้นำเสนอต่อที่ประชุมคณะกรรมการโรงเรียนที่สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ทรงเป็นองค์ประธาน และทรงมีรับสั่งให้ช่วยเหลือ เมื่อพวกเราได้ไปรับเสด็จฯ ที่จังหวัดชัยภูมิ ทรงรับสั่งขึ้นว่า ปัจจุบันสามารถแก้ปัญหาเด็กคนนี้ได้แล้ว ด้วยการนำปู่ - ย่า ไปรับการรักษาที่โรงพยาบาล และฝากเด็กไว้กับพระที่วัดข้างบ้าน พระองค์ท่านยังมีพระเมตตาเช่าบ้านไว้ให้ต่อเนื่องเผื่อว่าปู่ - ย่า อาการดีขึ้นแล้ว จะได้มีบ้านอยู่ ได้ทราบเรื่องนี้แล้ว พวกเราคงมีความซาบซึ้งในน้ำพระราชหฤทัย และถือเป็นแบบอย่างที่จะช่วยเหลือเด็กอย่างครบวงจร นอกจากการเยี่ยมบ้านและการพัฒนาระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียนแล้ว ดิฉันได้ฝากเรื่องการศึกษาสำหรับผู้ปกครอง รวมทั้งเด็กในวัยเล็กที่อาจใช้รูปแบบคาราวานสร้างเด็ก หรือการพัฒนาผู้ปกครองให้เข้าใจในเรื่องจิตวิทยาวัยรุ่น และสามารถร่วมแก้ปัญหาที่วัยรุ่นเผชิญ **รวมทั้งขอให้ สพท. ให้ความสำคัญแก่เรื่องเพศศึกษา การแก้ปัญหาความรุนแรง การติดเกม และเสริมสร้างวินัยเชิงบวกให้มากขึ้น...**"

แหล่งข้อมูลเพศศึกษา เอดส์ และหน่วยงานบริการสำหรับเด็กและเยาวชน

รายชื่อหน่วยงานให้บริการปรึกษาและบริการต่างๆ

ปรึกษาด้านกฎหมาย

ศูนย์บริการประชาชน กระทรวงยุติธรรม
เคาน์เตอร์เซอร์วิส บริเวณชั้นลอย อาคารกระทรวงยุติธรรม
๙๙ ถ.แจ้งวัฒนะ ต.คลองเกลือ อ.ปากเกร็ด จ.นนทบุรี ๑๑๑๒๐
โทรศัพท์ ๐-๒๕๐๒-๐๘๐๐ บริการตลอด ๒๔ ชั่วโมง
หรือเขียนจดหมายร้องเรียนส่งไปที่ ตู้ ปณ.๓๒ ปณจ.หลักสี่ กรุงเทพฯ ๑๐๒๑๐

สมาคมบัณฑิตสตรีทางกฎหมายแห่งประเทศไทยในพระบรมราชินูปถัมภ์
ถ.สุโขทัย เขตดุสิต กรุงเทพฯ ๑๐๓๐๐
โทรศัพท์ ๐-๒๒๔๑-๐๗๓๗ (จันทร์-ศุกร์ ๐๙.๐๐-๑๖.๐๐ น.)

สภาทนายความแห่งประเทศไทย
เลขที่ ๗/๘๙ อาคาร ๑๐ ถ.ราชดำเนินกลาง แขวงบวรนิเวศ เขตพระนคร กรุงเทพฯ ๑๐๒๐๐
โทรศัพท์ ๐-๒๖๒๙-๑๔๓๐ กด ๒ (เวลาราชการ)

ศูนย์ปรึกษาปัญหากฎหมายทางโทรศัพท์
สำนักงานคุ้มครองสิทธิและช่วยเหลือทางกฎหมายแก่ประชาชน สำนักงานอัยการสูงสุด
ถ.รัชดาภิเษก แขวงจตุจักร เขตจตุจักร กรุงเทพฯ ๑๐๙๐๐
โทรศัพท์ ๑๑๕๗ (เวลาราชการ ไม่พักเที่ยง) ๐-๒๕๑๕-๔๐๔๒

มูลนิธิทองใบ ทองเปาด์
๑๕/๑๓๘-๑๓๙ ซ.เสือใหญ่อุทิศ ถ.รัชดาภิเษก เขตจตุจักร กรุงเทพฯ ๑๐๙๐๐
โทรศัพท์ ๐-๒๕๔๑-๖๔๑๖, ๐-๒๕๔๑-๖๕๖๘ (เวลาราชการ)

ปรึกษาปัญหาครอบครัว เด็ก วัยรุ่น สุขภาพอนามัยทั่วไป

สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์

๗๕/๑ ถ.พระราม ๖ (ตรงข้าม รพ.รามาธิบดี) แขวงพญาไท เขตราชเทวี กรุงเทพฯ ๑๐๔๐๐
บริการปรึกษา โทรศัพท์ ๐-๒๓๕๔-๘๓๐๐ (เวลาราชการ)
Teenline โทรศัพท์ ๐๘-๑๙๒๐-๒๕๒๑ (๑๖.๓๐-๐๘.๐๐ น.)

Hotline วัยรุ่น คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี

โรงพยาบาลรามาธิบดี ถ.พระราม ๖ เขตราชเทวี กรุงเทพฯ ๑๐๔๐๐
โทรศัพท์ ๐๘-๙๐๕๓-๕๕๐๐ (ตลอด ๒๔ ชั่วโมง)

คลินิกเพื่อนใจวัยทีน

สถาบันสุขภาพเด็กแห่งชาติมหาราชินี โรงพยาบาลเด็ก
ชั้น ๓ ถ.ราชวิถี เขตราชเทวี กรุงเทพฯ ๑๐๔๐๐
โทรศัพท์ ๐-๒๓๕๔-๘๓๓๓-๔๔ ต่อ ๒๓๒๕ (เวลาราชการ)

ศูนย์พึ่งได้ : ช่วยเหลือเด็กหญิงชายถูกทำร้ายทางกายและทางเพศ

สถาบันสุขภาพเด็กแห่งชาติมหาราชินี
ถ.ราชวิถี เขตราชเทวี กรุงเทพฯ ๑๐๔๐๐
โทรศัพท์ ๐-๒๓๕๔-๘๓๓๓-๔๔ ต่อ ๒๒๓๑, ๒๓๑๔ และ ๐-๒๓๕๔-๘๒๙๙ (เวลาราชการ)

คลินิกวัยรุ่น ศิริราช

๒ ถ.พรานนก แขวงศิริราช เขตบางกอกน้อย กรุงเทพฯ ๑๐๗๐๐
โทรศัพท์ ๐-๒๔๑๙-๗๐๐๐ ต่อ ๕๙๙๖ (จันทร์-ศุกร์ ๐๘.๐๐-๑๖.๐๐ น.)

สถาบันกัลยาราชนครินทร์ กรมสุขภาพจิต

ถ.พุทธมณฑลสาย ๔ เขตทวีวัฒนา กรุงเทพฯ ๑๐๑๗๐
โทรศัพท์ ๐-๒๘๘๙-๙๑๙๑ (ตลอด ๒๔ ชั่วโมง)

ศูนย์วิจัยและพัฒนาเพศศาสตร์ศึกษา

สถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์การแพทย์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
อาคารสถาบัน ๒ ซ.จุฬา ๖๒ ถ.พญาไท เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ ๑๐๓๓๐
โทรศัพท์ ๐-๒๒๑๘-๘๔๓๔-๕ (จันทร์-ศุกร์ ๐๙.๐๐-๑๕.๓๐ น.)

มูลนิธิศูนย์ฮอตไลน์

โทรศัพท์ ๐-๒๒๗๗-๗๖๙๙, ๐-๒๒๗๗-๘๘๑๑ (จันทร์-ศุกร์ ๐๙.๐๐-๑๘.๐๐ น.)
๑๙๐๐-๑๑๑-๑๑๗, ๑๙๐๐-๑๑๑-๑๗๕ (ตลอด ๒๔ ชั่วโมง)

โรงพยาบาลราชวิถี - ปรึกษาสุขภาพทั่วไป

๒ ถ.พญาไท แขวงทุ่งพญาไท เขตราชเทวี กรุงเทพฯ ๑๐๔๐๐

โทรศัพท์ ๐-๒๓๕๔-๘๑๖๔, ๐-๒๖๔๔-๗๐๐๐-๑๓ ต่อ ๒๖๐๗ (จันทร์-ศุกร์ ๐๘.๓๐-๑๖.๐๐ น.)

ศูนย์ประชาบดี

กระทรวงพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์

๑๐๓๔ ถ.กรุงเกษม แขวงมหานาค เขตป้อมปราบศัตรูพ่าย กรุงเทพฯ ๑๐๑๐๐

โทรศัพท์ ๑๓๐๐ (ตลอด ๒๔ ชั่วโมง)

กองสังคมสงเคราะห์ สำนักสวัสดิการสังคม กรุงเทพมหานคร

โทรศัพท์ ๐-๒๒๔๗-๘๑๘๔

คลินิกกามโรค โรงพยาบาลบางรัก

๑๘๙ ถ.สาธรใต้ เขตสาธร กรุงเทพฯ ๑๐๑๒๐

โทรศัพท์ ๐-๒๒๘๖-๐๔๓๑, ๐-๒๒๘๖-๐๖๐๘

นนทบุรี

โรงพยาบาลศรีธัญญา

ถ.ติวานนท์ ต.ตลาดขวัญ อ.เมือง จ.นนทบุรี ๑๑๐๐๐

โทรศัพท์ ๐-๒๕๒๖-๓๓๔๒ (เวลาราชการ)

สำนักพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข

ถ.ติวานนท์ ต.ตลาดขวัญ อ.เมือง จ.นนทบุรี ๑๑๐๐๐

โทรศัพท์ ๐-๒๕๒๕-๒๙๗๙, ๐-๒๕๒๗-๐๒๘๘-๙๙ ต่อ ๘๒๐๘-๙

สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

ถ.ติวานนท์ ต.ตลาดขวัญ อ.เมือง จ.นนทบุรี ๑๑๐๐๐

โทรศัพท์ ๐-๒๕๙๐-๔๑๒๑, ๐-๒๕๙๐-๔๔๔๗

กองวางแผนครอบครัวและประชากร กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข
ถ.ติวานนท์ ต.ตลาดขวัญ อ.เมือง จ.นนทบุรี ๑๑๐๐๐
โทรศัพท์ ๐-๒๕๙๐-๔๑๖๙

นครปฐม

สถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว มหาวิทยาลัยมหิดล
ถ.พุทธมณฑลสาย ๔ อ.พุทธมณฑล จ.นครปฐม ๗๓๑๗๐
โทรศัพท์ ๐-๒๔๔๑-๐๖๐๖-๙

นครสวรรค์

โรงพยาบาลจิตเวชนครสวรรค์ ราชนครินทร์
๒ หมู่ที่ ๔ ต.ท่าน้ำอ้อย อ.พยุหะคีรี จ.นครสวรรค์ ๖๐๑๓๐
โทรศัพท์ ๐๕๖-๒๖๗-๒๘๐ (เวลาราชการ), ๐๕๖-๒๖๗-๒๗๙ (นอกเวลาราชการทุกวัน)

โรงพยาบาลสวรรค์ประชารักษ์
๔๓ ถ.อรรถกวี ต.ปากน้ำโพ อ.เมือง จ.นครสวรรค์ ๖๐๐๐๐
โทรศัพท์ ๐๕๖-๒๒๘-๖๘๗ ต่อ ๕๒๐๒ (เวลาราชการ)

เชียงใหม่

โรงพยาบาลสวนปรุง
๑๓๑ ถ.ช่างหล่อ ต.หายยา อ.เมือง จ.เชียงใหม่ ๕๐๐๐๐
โทรศัพท์ ๐๕๓-๒๗๖-๗๕๐ (ตลอด ๒๔ ชั่วโมง)

สถาบันพัฒนาการเด็กราชนครินทร์
ถ.พัฒนาการ ต.ดอนแก้ว อ.แม่ริม จ.เชียงใหม่ ๕๐๑๘๐
โทรศัพท์ ๐๕๓-๘๙๐-๒๔๕ (ตลอด ๒๔ ชั่วโมง)

สุราษฎร์ธานี

โรงพยาบาลสวนสราญรมย์

ถ.พุนพิน ต.ท่าข้าม อ.พุนพิน จ.สุราษฎร์ธานี ๘๔๑๓๐

โทรศัพท์ ๐๗๗-๓๑๒-๑๔๖ (ตลอด ๒๔ ชั่วโมง)

โรงพยาบาลสุราษฎร์ธานี

ถ.ศรีวิชัย ต.มะขามเตี้ย อ.เมือง จ.สุราษฎร์ธานี ๘๔๐๐๐

โทรศัพท์ ๐๗๗-๒๗๒-๒๓๑ ต่อ ๒๐๕๓, ๒๐๕๔ (เวลาราชการ)

สงขลา

โรงพยาบาลจิตเวชสงขลานครินทร์

ถ.ไทรบุรี อ.เมือง จ.สงขลา ๙๐๐๐๐

โทรศัพท์ ๑๓๒๓ (ตลอด ๒๔ ชั่วโมง)

อุบลราชธานี

โรงพยาบาลพระศรีมหาโพธิ์

๒๑๒ ถ.แจ้งสนิท อ.เมือง จ.อุบลราชธานี ๓๔๐๐๐

โทรศัพท์ ๐๔๕-๒๘๑-๐๔๘ (ตลอด ๒๔ ชั่วโมง)

๐๔๕-๓๑๓-๕๕๐, ๐๔๕-๓๑๕-๐๖๐ (เวลาราชการ)

โครงการเพื่อนวัยใสเข้าใจเอดส์

คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี

ต.เมืองศรีไค อ.วารินชำราบ จ.อุบลราชธานี ๓๔๑๙๐

โทรศัพท์ ๐๔๕-๒๘๘-๕๒๓ (เวลาราชการ)

นครราชสีมา

โรงพยาบาลจิตเวชนครราชสีมาราชนครินทร์

ถ.ข้างเผือก ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครราชสีมา ๓๐๐๐๐

โทรศัพท์ ๐๔๔-๓๔๒-๖๘๘ (เวลาราชการ)

โรงพยาบาลมหาราช นครราชสีมา
ถ.ข้างเผือก ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครราชสีมา ๓๐๐๐๐
โทรศัพท์ ๐๔๔-๒๓๕-๐๕๒ (เวลาราชการ)

ขอนแก่น

โรงพยาบาลจิตเวชขอนแก่นราชนครินทร์
ถ.ชาตะผดุง ต.ในเมือง อ.เมือง จ.ขอนแก่น ๔๐๐๐๐
โทรศัพท์ ๐๔๓-๒๒๗-๔๒๒ ต่อ ๒๓๑๔ (ตลอด ๒๔ ชั่วโมง)

นครพนม

โรงพยาบาลจิตเวชนครพนม
ถ.นครพนม-ท่าอุเทน ต.อาจสามารถ อ.เมือง จ.นครพนม ๔๘๐๐๐
โทรศัพท์ ๐๔๒-๕๙๓-๑๓๖ (เวลาราชการ)
๐๔๒-๕๙๓-๑๑๐-๑๒ (นอกเวลาราชการทุกวัน)

เลย

โรงพยาบาลจิตเวชเลยราชนครินทร์
หมู่ที่ ๔ ต.นาอาน อ.เมือง จ.เลย ๔๒๐๐๐
โทรศัพท์ ๐๔๒-๘๑๔-๘๙๓ (ตลอด ๒๔ ชั่วโมง)

ปรึกษาปัญหาด้านสิทธิผู้หญิง และเด็ก

กองคุ้มครองสวัสดิการแรงงานเด็ก
โทรศัพท์ ๑๕๔๖

มูลนิธิปวีณา หงสกุล เพื่อเด็กและสตรี
๘๔/๑๔ ถ.รังสิต-นครนายก (คลอง ๗) ต.ผักกูด อ.ธัญบุรี จ.ปทุมธานี ๑๐๑๒๐
หรือที่ ตู้ ปณ. ๒๒๒ ธัญบุรี
โทรศัพท์ ๑๑๓๔ (เฉพาะกรุงเทพฯ และปริมณฑล)
๐-๒๕๙๗-๐๕๐๐-๑, ๐-๒๕๙๗-๐๔๓๖-๘ (จันทร์-ศุกร์ ๐๙.๐๐-๑๘.๐๐ น.)

มูลนิธิผู้หญิง

๒๙๕ ซ.จรัญสนิทวงศ์ ๖๒ เขตบางพลัด กรุงเทพฯ ๑๐๗๐๐

โทรศัพท์ ๐-๒๔๓๓-๕๑๔๙, ๐-๒๔๓๕-๑๒๔๖ (จันทร์-ศุกร์ ๐๙.๐๐-๑๖.๐๐ น.)

มูลนิธิศูนย์พิทักษ์สิทธิเด็ก

๑๘๕/๑๖ ถ.จรัญสนิทวงศ์ ๑๒ แขวงท่าพระ เขตบางกอกใหญ่ กรุงเทพฯ ๑๐๖๐๐

โทรศัพท์ ๐-๒๔๑๒-๑๑๙๖, ๐-๒๔๑๒-๐๗๓๙ (จันทร์-ศุกร์ ๐๙.๐๐-๑๗.๐๐ น.)

ปรึกษาปัญหาด้านยาเสพติด

บ้านอบอุ่นใจ

๓๒/๑๒ หมู่บ้านพฤกษชาติ ซ.๓๒ ถ.สุขาภิบาล ๓ แขวงสะพานสูง เขตบึงกุ่ม กรุงเทพฯ ๑๐๒๔๐

โทรศัพท์ ๐-๒๓๗๓-๘๓๗๕ (เวลาราชการ)

มูลนิธิกลุ่มแสงเทียน

๕๔๗ วัดบางไส้ไก่ ซ.วิทยาลัยครูบ้านสมเด็จฯ ถ.อิสรภาพ แขวงหิรัญรูจิ เขตธนบุรี กรุงเทพฯ ๑๐๖๐๐

โทรศัพท์ ๐-๒๔๖๕-๖๑๖๕, ๐-๒๔๗๒-๔๒๑๒ (เวลาราชการ)

เครือข่ายผู้ใช้ยา ประเทศไทย

๒๐๕/๘ ซ.ขัยเกียรติ ๑ ถ.งามวงศ์วาน แขวงทุ่งสองห้อง เขตหลักสี่ กรุงเทพฯ ๑๐๒๑๐

โทรศัพท์ ๐-๒๙๕๔-๐๘๗๑ (เวลาราชการ)

เชียงราย

บ้านฟื้นฟูผู้ติดยาเสพติดและสงเคราะห์คนยากจน

๙๕/๗ หมู่ ๑ ต.แม่สลอก อ.แม่ฟ้าหลวง จ.เชียงราย ๕๗๑๑๐

โทรศัพท์ ๐๕๓-๗๖๕-๓๘๖ (ตลอด ๒๔ ชั่วโมง), ๐๘-๖๑๙๕-๒๒๕๑

ชลบุรี

บ้านสันติสุข

๗๗ ต.ห้างสูง อ.หนองใหญ่ จ.ชลบุรี ๒๐๑๙๐

โทรศัพท์ ๐๓๘-๒๑๙-๒๔๑

ปรึกษาด้านวางแผนครอบครัว

คลินิกของสมาคมวางแผนครอบครัวแห่งประเทศไทย (สวท)

คลินิก สวท เวชกรรม บางเขน

๘ ซ.วิภาวดีรังสิต ๔๔ ถ.วิภาวดีรังสิต แขวงลาดยาว เขตจตุจักร กรุงเทพฯ ๑๐๙๐๐
โทรศัพท์ ๐-๒๙๔๑-๒๓๒๐ ต่อ ๑๘๑, ๑๘๒ (เวลาราชการ)

คลินิก สวท เวชกรรม ดินแดง

๒/๑๑-๑๓ อาคารพาณิชย์ ๑ ถ.ประชาสงเคราะห์ เขตดินแดง กรุงเทพฯ ๑๐๔๐๐
โทรศัพท์ ๐-๒๒๔๕-๑๘๘๘, ๐-๒๒๔๕-๙๓๘๒-๕ (เวลาราชการ)

คลินิก สวท เวชกรรม ปิ่นเกล้า

๓/๒๐-๒๑ ถ.อรุณอัมรินทร์ แขวงอรุณอัมรินทร์ เขตบางกอกน้อย กรุงเทพฯ ๑๐๗๐๐
โทรศัพท์ ๐-๒๔๓๓-๙๐๙๗ (เวลาราชการ)

คลินิก สวท เวชกรรม หาดใหญ่

๒๔๐-๒๔๒ ถ.นิพัทธ์อุทิศ ๓ อ.หาดใหญ่ จ.สงขลา ๙๐๑๑๐
โทรศัพท์ ๐๗๔-๒๔๖-๓๔๓ (เวลาราชการ)

คลินิก สวท เวชกรรม ขอนแก่น

๗๕๒-๗๕๔ ถ.ศรีจันทร์ อ.เมือง จ.ขอนแก่น ๔๐๐๐๐
โทรศัพท์ ๐๔๓-๒๒๓-๖๒๗ (เวลาราชการ)

คลินิก สวท เวชกรรม เชียงใหม่

๒๐๐/๓ ถ.บำรุงราษฎร์ อ.เมือง จ.เชียงใหม่ ๕๐๐๐๐
โทรศัพท์ ๐๕๓-๒๔๖-๓๔๗ (เวลาราชการ)

คลินิก สวท เวชกรรม อุบลราชธานี

๑๕๔-๑๕๖ ถ.ศรีณรงค์ อ.เมือง จ.อุบลราชธานี ๓๔๐๐๐
โทรศัพท์ ๐๔๕-๒๔๓-๓๘๐ (เวลาราชการ)

สมาคมพัฒนาประชากรและชุมชน (PDA)

๖ สุขุมวิท ๑๒ เขตคลองเตย กรุงเทพฯ ๑๐๑๑๐

โทรศัพท์ ๐-๒๒๒๙-๔๖๑๑-๒๘ ต่อ ๕๑๐, ๕๑๒, ๕๒๔, ๕๒๖ (จันทร์-ศุกร์ ๐๘.๓๐-๑๖.๓๐ น.)

สมาคมสุขภาพจิตแห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์

๓๕๖/๑๐ ถ.ศรีอยุธยา เขตราชเทวี กรุงเทพฯ ๑๐๔๐๐

โทรศัพท์ ๐-๒๒๔๗-๙๒๙๒, ๐-๒๒๔๕-๒๗๓๓ (เวลาราชการ)

ปรึกษา / ช่วยเหลือผู้หญิงที่ท้องเมื่อไม่พร้อม

บ้านพักฉุกเฉิน สมาคมส่งเสริมสถานภาพสตรีฯ

๕๐๑/๑ ถ.เดชะตุงคะ เขตดอนเมือง กรุงเทพฯ ๑๐๒๑๐

โทรศัพท์ ๐-๒๙๒๙-๒๒๒๒ (ตลอด ๒๔ ชั่วโมง)

สหทัยมูลนิธิ

๘๕๐/๓๓ ถ.สุขุมวิท ๗๑ เขตวัฒนา กรุงเทพฯ ๑๐๑๑๐

โทรศัพท์ ๐-๒๓๘๖-๘๘๓๔-๖, ๐-๒๓๘๑-๑๓๑๘, ๐-๒๓๙๒-๙๓๙๗ (จันทร์-ศุกร์ ๐๘.๓๐-๑๗.๐๐ น.)

บ้านพระคุณ

๑๕/๔๒๕ หมู่บ้านกัลยาเฮ้าส์ ซ.๒ ถ.สุขุมวิท ๑๐๗ ต.สำโรงเหนือ อ.เมือง จ.สมุทรปราการ ๑๐๒๗๐

โทรศัพท์ ๐-๒๗๕๙-๗๒๐๑, ๐-๒๗๕๙-๑๒๓๘ (จันทร์-ศุกร์ ๐๙.๐๐-๑๗.๐๐ น.)

บ้านสายสัมพันธ์ เสถียรธรรมสถาน

เสถียรธรรมสถาน ซ.วัชรพล ถ.รามอินทรา เขตลาดพร้าว กรุงเทพฯ ๑๐๒๓๐

โทรศัพท์ ๐-๒๕๐๙-๐๐๘๕, ๐-๒๕๑๐-๖๖๙๗ (ทุกวัน ๐๘.๐๐-๑๗.๐๐ น.)

มูลนิธิผู้หญิง

๒๙๕ ซ.จรัญสนิทวงศ์ ๖๒ เขตบางพลัด กรุงเทพฯ ๑๐๗๐๐

โทรศัพท์ ๐-๒๔๓๓-๕๑๔๙, ๐-๒๔๓๕-๑๒๔๖ (จันทร์-ศุกร์ ๐๙.๐๐-๑๖.๐๐ น.)

มูลนิธิเพื่อนหญิง

๓๘๖/๖๑-๖๒ ซ.รัชดาภิเษก ๔๒ (ซ.เฉลิมสุข) ถ.รัชดาภิเษก แขวงลาดยาว เขตจตุจักร กรุงเทพฯ ๑๐๙๐๐

โทรศัพท์ ๐-๒๕๑๓-๒๗๐๘, ๐-๒๕๑๓-๑๐๐๑ (จันทร์-ศุกร์ ๐๙.๐๐-๑๗.๐๐ น.)

ปรึกษาด้านเอชไอวี/เอดส์

ชมรมเพื่อนวันพุธ ศูนย์วิจัยโรคเอดส์ สภากาชาดไทย

๑๐๔ อาคาร ๒ ชั้น ๑ ถ.ราชดำริ แขวงปทุมวัน เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ ๑๐๓๓๐

โทรศัพท์ ๐-๒๒๕๓-๒๖๖๖, ๐-๒๒๕๕-๙๘๙๓ (จันทร์-ศุกร์ ๐๘.๓๐-๑๖.๓๐ น.)

คลินิกนิรนาม สภากาชาดไทย

๑๘๗๓ ถ.พระราม ๔ แขวงปทุมวัน เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ ๑๐๓๓๐

โทรศัพท์ ๐-๒๒๕๖-๔๑๐๗-๙ ต่อ ๒๐๗ (จันทร์-ศุกร์ ๐๘.๓๐-๑๖.๓๐ น.)

ศูนย์วิจัยโรคเอดส์ (ถามปัญหา รักษาเอดส์)

โทรศัพท์ ๑๖๖๓

มูลนิธิเข้าถึงเอดส์

๔๘/๒๘๒ โครงการเซ็นเตอร์เพลส ถ.รามคำแหง (สุขาภิบาล ๓) เขตสะพานสูง กรุงเทพฯ ๑๐๒๔๐

โทรศัพท์ ๐-๒๓๗๒-๒๒๒๒ (ทุกวัน ๑๐.๐๐-๒๐.๐๐ น.)

สมาคมแนวร่วมภาคธุรกิจไทยต้านภัยเอดส์

๓๕๑/๒๕ หมู่บ้านพระรามเก้าวิลล์ ถ.พระราม ๙ ซ.๑๑ แขวงบางกะปิ เขตห้วยขวาง กรุงเทพฯ ๑๐๓๑๐

โทรศัพท์ ๐-๒๗๑๖-๘๗๕๐-๗ (จันทร์-ศุกร์ ๐๘.๐๐-๑๗.๐๐ น.)

๑๖๔๕ สายด่วนให้ความรู้/ให้คำปรึกษาเรื่องเอดส์ ๒๔ ชั่วโมง

มูลนิธิศูนย์คุ้มครองสิทธิด้านเอดส์

๑๓๓/๒๓๕ หมู่บ้านรื่นฤดี ๓ ถ.หทัยราษฎร์ แขวงมีนบุรี เขตมีนบุรี กรุงเทพฯ ๑๐๕๑๐

โทรศัพท์ ๐-๒๑๗๑-๕๑๓๕-๖ (จันทร์-ศุกร์ ๐๙.๐๐-๑๗.๐๐ น.)

สายด่วนเอดส์และวัคซีน

โทรศัพท์ ๐-๒๓๗๒-๓๒๘๙ (เวลาราชการ)

มูลนิธิศูนย์ฮอตไลน์

ปรึกษาปัญหาโรคเอดส์ โทรฟรีทั่วประเทศ

โทรศัพท์ ๐-๒๒๗๗-๘๘๑๑, ๐-๒๒๗๗-๗๖๙๙ (จันทร์-ศุกร์ ๐๙.๐๐-๑๘.๐๐ น.)

๑๙๐๐-๑๑๑-๑๑๗, ๑๙๐๐-๑๑๑-๑๗๕ (ตลอด ๒๔ ชั่วโมง)

บ้านพักใจ

๓๕๓/๒๒-๒๔ ซ.ข้างธนาคารกสิกรไทย สะพานใหม่ ถ.พหลโยธิน เขตบางเขน กรุงเทพฯ ๑๐๒๒๐
โทรศัพท์ ๐-๒๕๕๑-๓๒๕๔ (จันทร์-ศุกร์ ๐๘.๐๐-๑๖.๐๐ น.)

องค์กรหมอไร้พรมแดน-เบลเยี่ยม

ปรึกษาการดูแลสุขภาพผู้ติดเชื้อเอชไอวีและผู้ป่วยเอดส์
๕๒๒ หมู่บ้านนครไทย ๑๔ ซ.ลาดพร้าว ๑๐๑/๑ ถ.ลาดพร้าว เขตบางกะปิ กรุงเทพฯ ๑๐๒๔๐
โทรศัพท์ ๐-๒๓๗๐-๓๐๘๗-๙๐ (จันทร์-ศุกร์ ๐๙.๐๐-๑๘.๐๐ น.)

สถาบันสุขภาพเด็กแห่งชาติมหาราชินี

ปรึกษาการดูแลสุขภาพเด็กที่มีเชื้อเอชไอวี
ถ.ราชวิถี เขตราชเทวี กรุงเทพฯ ๑๐๔๐๐
โทรศัพท์ ๐-๒๓๕๔-๘๓๓๓-๔๔ ต่อ ๒๓๒๕ (เวลาราชการ)

ปรึกษาด้านความหลากหลายทางเพศ/รักเพศเดียวกัน

สมาคมฟ้าสีรุ้งแห่งประเทศไทย

๑๕๙ อาคารเดอะบีส เรซิเด้นซ์ ชั้น ๘ ซ.โชคชัยร่วมมิตร (ถ.รัชดาภิเษก ๑๙) ถ.วิภาวดีรังสิต
แขวงดินแดง เขตดินแดง กรุงเทพฯ ๑๐๓๒๐
โทรศัพท์ ๐-๒๖๙๑-๕๙๕๗-๘ (ทุกวัน ๑๐.๐๐-๒๒.๐๐ น.)

บางกอกเรนโบว์

๓๗ ถ.ประดิพัทธ์ ๒๑ แขวงสามเสนใน เขตพญาไท กรุงเทพฯ ๑๐๔๐๐
โทรศัพท์ ๐-๒๖๑๘-๕๖๓๕ (ทุกวัน ๑๐.๐๐-๒๐.๐๐ น.)

กลุ่มสะพาน (เน้นหญิงรักหญิง)

ตู้ ปณ. ๑๖๒ ปทจ.ดุสิต กรุงเทพฯ ๑๐๓๐๐
โทรศัพท์ ๐๘-๕๐๔๑-๘๔๗๗ (จันทร์-ศุกร์ ๐๙.๐๐-๑๗.๓๐ น.)

แนะนำเว็บไซต์สำหรับคนทำงานเพศศึกษา

เว็บไซต์ไทย

www.teenpath.net

เว็บไซต์ที่ส่งเสริมการเรียนรู้เพศศึกษา และเป็นแหล่งข้อมูลเรื่องเพศสำหรับเยาวชน ครู และพ่อแม่ ดำเนินงานโดยโครงการก้าวย่างอย่างเข้าใจ องค์การแพธ (PATH) ซึ่งเป็นองค์กรที่ทำงานคลุกคลีกับวัยรุ่นมากว่า ๑๐ ปี

www.aidsaccess.com

รวบรวมสาระน่ารู้เกี่ยวกับเอดส์ รายงานข่าวสาร ความเคลื่อนไหวในกิจกรรมแก้ปัญหาเอดส์ของมูลนิธิตอบปัญหา และแลกเปลี่ยนความคิดเห็นเรื่องเอดส์

www.anamai.moph.go.th

เว็บไซต์กรมอนามัย ในหมวดสุขภาพ เรื่องเพศศึกษาและสุขภาพเพศ มีหัวข้อว่าด้วยเพศศึกษา รักออกแบบได้ ยาและผลิตภัณฑ์เกี่ยวกับสุขภาพเพศ แหล่งบริการสำหรับวัยรุ่น เรียนรู้เรื่องเพศ และเรื่องน่ารู้เกี่ยวกับเอดส์ในหมวด Friend Corner เพื่อนใจวัยรุ่น มีมุม Health Corner ซึ่งเป็นเว็บที่มีเนื้อหาเกี่ยวข้องกับเรื่องเพศในวัยรุ่น

www.anjaree.net

เว็บไซต์ของกลุ่มอัญจารี องค์กรสนับสนุนและปกป้องสิทธิคนรักเพศเดียวกันสำหรับผู้หญิง ซึ่งมีบทความข่าวสาร ที่เป็นประโยชน์ต่อการทำความเข้าใจในเรื่องความหลากหลายทางเพศ และบทบาทความเป็นหญิงชาย

www.bangkokhealth.com

เว็บไซต์ที่ให้ข้อมูลด้านสุขภาพ จัดทำขึ้นเพื่อเผยแพร่ข้อมูลข่าวสาร บทความเกี่ยวกับสุขภาพ สำหรับประชาชนทั่วไป และข่าวสารที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ โดยเน้นความถูกต้องแม่นยำ เชื่อถือได้ รวมทั้งการให้บริการถามตอบปัญหาด้านสุขภาพฟรี โดยแพทย์ผู้เชี่ยวชาญเฉพาะทางด้านต่าง ๆ ซึ่งปฏิบัติงานในโรงพยาบาลกรุงเทพ

www.budpage.com

เว็บไซต์ที่ให้ความรู้ความเข้าใจและแนวทางการแก้ไขปัญหาในการดำเนินชีวิตตามแนวพุทธศาสนา

www.clinicrak.com

เว็บไซต์ที่รวบรวมบทความจากนายแพทย์และผู้เชี่ยวชาญในเรื่องที่เกี่ยวข้องกับวัยรุ่น เช่น วัยรุ่นกับเพศศึกษา ยาเสพติด การเลี้ยงลูกวัยรุ่น ฯลฯ ดูแลโดย นายแพทย์รุ่งโรจน์ ตรีนิติ แพทย์เวชศาสตร์ครอบครัว

www.fasiroong.org

เว็บไซต์ของสมาคมฟ้าสีรุ้งแห่งประเทศไทย ซึ่งเป็นสมาคมที่ทำหน้าที่เป็นศูนย์กลางในการเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ด้านสิทธิเสรีภาพ ปกป้องศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์และความเท่าเทียมกันในสังคมของกลุ่มคนที่เป็นชายรักเพศเดียวกัน

www.formumandme.com

สาระน่ารู้เกี่ยวกับบทความที่น่าสนใจ รวมทั้งแนะนำเว็บไซต์ที่น่าสนใจสำหรับคุณแม่ที่มีลูกในวัยต่างๆ ทั้งผู้ที่อยากเป็นคุณแม่ คุณแม่ลูกอ่อน คุณแม่เด็กเล็ก คุณแม่เด็กโต วัยรุ่น หรือคุณแม่เด็กพิเศษ

www.jitjai.com

จิตใจดอทคอม มีจุดประสงค์เพื่อให้ข้อมูลเกี่ยวกับการศึกษา การปฏิบัติตน เพศศึกษา และความรู้ด้านสุขภาพกายและสุขภาพจิตแก่เยาวชน เพื่อให้สามารถใช้ชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข โดยสมาคมสุขภาพจิตแห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์

www.kapook.com

ศูนย์รวมทุกกิจกรรมเด่นน่าสนใจ ข่าวสารใหม่สดทันใจ สาระความรู้รอบตัว ครอบคลุมเนื้อหาภาพยนตร์ ละคร/ทีวี ท่องเที่ยว กีฬา การศึกษา เทคโนโลยี เกม และเรื่องราวที่วัยรุ่นควรรู้

www.muslimthai.com

เว็บไซต์มุสลิมไทยแห่งแรกในประเทศไทย มีหัวข้อว่าด้วยเพศศึกษาและวัยรุ่น บริหารงานโดยชาวมุสลิม

www.raklukefamilygroup.com

เว็บไซต์ของบริษัทแปลน พับลิชชิ่ง จำกัด หรือที่มักเรียกกันติดปากคนทั่วไปว่าทีมงานรักลูก ซึ่งเป็นผู้นำและเชี่ยวชาญในงานสื่อ ด้านการพัฒนาเด็ก และครอบครัว ซึ่งสร้างสรรค์งานด้วยอุดมคติเพื่อสร้างสรรค์สังคม เป็นที่น่าเชื่อถือได้ในทางวิชาการและเข้าถึงได้ง่าย

www.thaimental.com

เว็บไซต์นี้ได้รับรางวัลชนะเลิศ The Nation's Thailand Web Awards ๒๐๐๒ ในสาขา Best Public

Service จัดทำโดยบริษัท ไทยเมดิคัลเว็บ จำกัด ผู้นำทางด้านการพัฒนาเว็บไซต์ทางการแพทย์ โดยมีวัตถุประสงค์หลัก เพื่อเผยแพร่ความรู้ด้านสุขภาพจิตที่ถูกต้องด้วยภาษาที่อ่านเข้าใจง่าย โดยทีมแพทย์ผู้เชี่ยวชาญเฉพาะทางด้านจิตเวช ที่จะมาให้ความรู้ในด้านวิชาการ และให้คำปรึกษา

www.thaisexuality.ihr.chula.ac.th

แนะนำชมรมเพศศาสตร์ศึกษา บริการตอบปัญหาทางเพศ ศูนย์ปรึกษาคุณภาพชีวิต ปัญหาเรื่องเพศที่พบบ่อย กิจกรรมของชมรม และนานาสาระเรื่องเพศ โดยศูนย์วิจัยและพัฒนาเพศศาสตร์ศึกษา

เว็บไซต์ต่างประเทศ

www.advocatesforyouth.org

เว็บไซต์ที่ให้ความรู้เรื่องสุขภาวะทางเพศแก่เยาวชนและผู้ปกครอง โดยองค์กรที่ทำงานเพื่อเยาวชนในสหรัฐอเมริกาและในประเทศที่กำลังพัฒนา

www.boysunderattack.com

เว็บไซต์ซึ่งให้ข้อมูลและตอบคำถามที่เกี่ยวข้องกับการเป็นวัยรุ่นชาย

www.diaryproject.com

เว็บไซต์ที่เปิดโอกาสให้วัยรุ่นเขียนระบายความในใจถึงปัญหาที่ตัวเองพบ พร้อมทั้งให้ผู้อ่านร่วมแนะนำและแสดงความคิดเห็น

www.familiesaretalking.org/teen

เว็บไซต์ที่แนะนำวัยรุ่นในการพูดคุยปัญหาเกี่ยวกับเรื่องเพศว่าควรทำอย่างไร

www.iwannaknow.org

เว็บไซต์เพื่อวัยรุ่นโดยสมาคมสุขภาพสังคมอเมริกัน

www.kff.org

เว็บไซต์ให้บริการข้อมูลงานวิจัยเกี่ยวกับพฤติกรรมทางเพศของวัยรุ่นสหรัฐอเมริกา

www.kidshealth.org/teen

มูลนิธินีมูรส์ของสหรัฐอเมริกาให้บริการความรู้พื้นฐานในเรื่องร่างกาย อาหาร และความปลอดภัยแก่เด็กวัยรุ่น

www.plannedparenthood.org
เว็บไซต์ของสหพันธ์การวางแผนครอบครัวแห่งสหรัฐอเมริกา

www.scarleteen.com
เว็บไซต์ที่เน้นการให้ความรู้เรื่องเพศกับเด็กผู้หญิง

www.sxetc.org
เว็บไซต์สำหรับวัยรุ่น จัดทำโดย เครือข่ายชีวิตครอบครัวศึกษา

www.teengrowth.com
เว็บไซต์ที่ให้ความรู้เกี่ยวกับการเติบโตของวัยรุ่น

www.teenwire.com
เว็บไซต์เรื่องน่ารู้สำหรับวัยรุ่น จัดทำโดย สหพันธ์วางแผนครอบครัวแห่งสหรัฐอเมริกา

www.youthresource.com
เว็บไซต์สำหรับวัยรุ่นเกย์ และเลสเบี้ยน

www.siecus.org
เว็บไซต์ให้ข้อมูลเรื่องเพศศึกษา และกระบวนการจัดการเรียนรู้เพศศึกษา

สรุปย่อโครงการก้าวย่างอย่างเข้าใจ

๑. ความเป็นมา

ภายใต้สถานการณ์เอดส์ในช่วงกว่าสิบปีที่ผ่านมา หน่วยงานต่างๆ ในประเทศไทยได้ดำเนินงานเพื่อการป้องกันเอดส์ในกลุ่มเยาวชน และเกิดบทเรียนการทำงานหลายรูปแบบ ทั้งโครงการการจัดอบรมเรื่องเอดส์ โครงการทักษะชีวิต โครงการเพื่อนช่วยเพื่อน โครงการเพศศึกษา เป็นต้น ทว่า โครงการที่ผ่านมาโดยส่วนใหญ่ เป็นโครงการนำร่อง หรือโครงการทดลองเพื่อพัฒนารูปแบบในพื้นที่เฉพาะ โดยอาจมีการขยายผลในบางพื้นที่

ดังนั้น องค์การแพธ (PATH) ซึ่งมีประสบการณ์การทำงานเพื่อการป้องกันเอดส์ในกลุ่มต่างๆ รวมทั้งกลุ่มเยาวชนมากว่า ๑๕ ปี ทั้งนี้ ในช่วง ๑๐ ปีที่ผ่านมา องค์การแพธ (PATH) ได้เริ่มดำเนินงานเรื่องเพศศึกษาในกลุ่มเยาวชนกับสถาบันการศึกษาทั้งในกรุงเทพฯ และจังหวัดบางแห่ง จึงร่วมกับกรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข พัฒนาโครงการเพื่อขยายผลการทำงานเรื่องเพศศึกษาและเอดส์ อย่างเป็นระบบให้ครอบคลุมเยาวชนได้ทั่วถึงมากขึ้น นำเสนอโครงการป้องกันเอดส์ในกลุ่มเยาวชนในระบบการศึกษา หรือภายใต้ชื่อ "โครงการก้าวย่างอย่างเข้าใจ" โดยมีองค์การแพธ (PATH) เป็นหน่วยงานรับผิดชอบในการดำเนินงานร่วมกับองค์กรภาคีทั้งภาครัฐและเอกชน ได้รับการสนับสนุนจากกองทุนโลกเพื่อการแก้ไขปัญหาเอดส์ วัณโรคและมาลาเรีย (The Global Fund to Fight AIDS, Tuberculosis and Malaria - GFATM) เพื่อดำเนินงานกับกระทรวงศึกษาธิการ และองค์กรพัฒนาเอกชน โดยมีเป้าหมายเป็นเยาวชนในระบบการศึกษา

ทั้งนี้ ได้สิ้นสุดโครงการในระยะแรกของการดำเนินงานเป็นเวลา ๕ ปี ซึ่งเริ่มตั้งแต่ ๑ ตุลาคม ๒๕๔๖ ถึง ๓๐ กันยายน ๒๕๕๑ และกองทุนโลกได้พิจารณาอนุมัติให้ประเทศไทยดำเนินงานป้องกันและดูแลแก้ไขปัญหาเอดส์ต่ออีก ๖ ปี (ตุลาคม ๒๕๕๑ - กันยายน ๒๕๕๗)

การดำเนินงานห้าปีที่ผ่านมาของโครงการก้าวย่างอย่างเข้าใจ ได้ขยายแนวคิดการทำงานเพศศึกษารอบด้านให้กับภาคีเครือข่ายการทำงานเอดส์ และภาคการศึกษาไทย ซึ่งได้รับการตอบรับและเห็นการมีส่วนร่วมที่จะพัฒนาการดำเนินงานให้สอดคล้องกับบริบทของแต่ละหน่วยงาน ทั้งนี้ แนวคิดเพศศึกษารอบด้าน (Comprehensive Sexuality Education) ที่องค์การแพธ (PATH) นำเสนอและมุ่งผลักดันให้เกิดการจัดการเรียนรู้ให้กับเยาวชน มีองค์ประกอบที่มากกว่าความรู้ความเข้าใจในเรื่องการป้องกันและการอยู่ร่วมกับเอดส์ แต่รวมถึงความเข้าใจในเพศวิถีของมนุษย์อย่างรอบด้าน และเน้นการพัฒนาทักษะที่จำเป็นในเรื่องการสร้างและพัฒนาสัมพันธภาพ การใช้ชีวิตอย่างรับผิดชอบ โดยมุ่งหวังให้เยาวชนมีสุขภาวะทางเพศ

ยุทธศาสตร์การดำเนินงานของโครงการ คือ

- การผลักดันให้เกิดพันธสัญญาในการพัฒนานโยบายด้านเพศศึกษาและการดำเนินการสู่การปฏิบัติทั้งในระบบการศึกษาและนโยบายระดับท้องถิ่น
- การสนับสนุนให้เกิดการจัดกระบวนการทำงานและกิจกรรมด้านเพศศึกษา รวมทั้งการป้องกันการติดเชื้อเอชไอวีและความเข้าใจเรื่องเอดส์ที่มีประสิทธิภาพสำหรับเยาวชนในสถานศึกษา
- การเปิดพื้นที่ทางสังคมเพื่อให้เยาวชนได้แสดงศักยภาพและบทบาท รวมทั้งการส่งเสริมให้เยาวชนใช้ชีวิตทางเพศอย่างรับผิดชอบ
- การส่งเสริมบรรยากาศทางสังคม ผ่านการทำงานรณรงค์กับเครือข่าย ผู้ปกครอง ชุมชน องค์กรท้องถิ่น และการสื่อสารสาธารณะเพื่อสร้างความเข้าใจเรื่องเพศและเอดส์

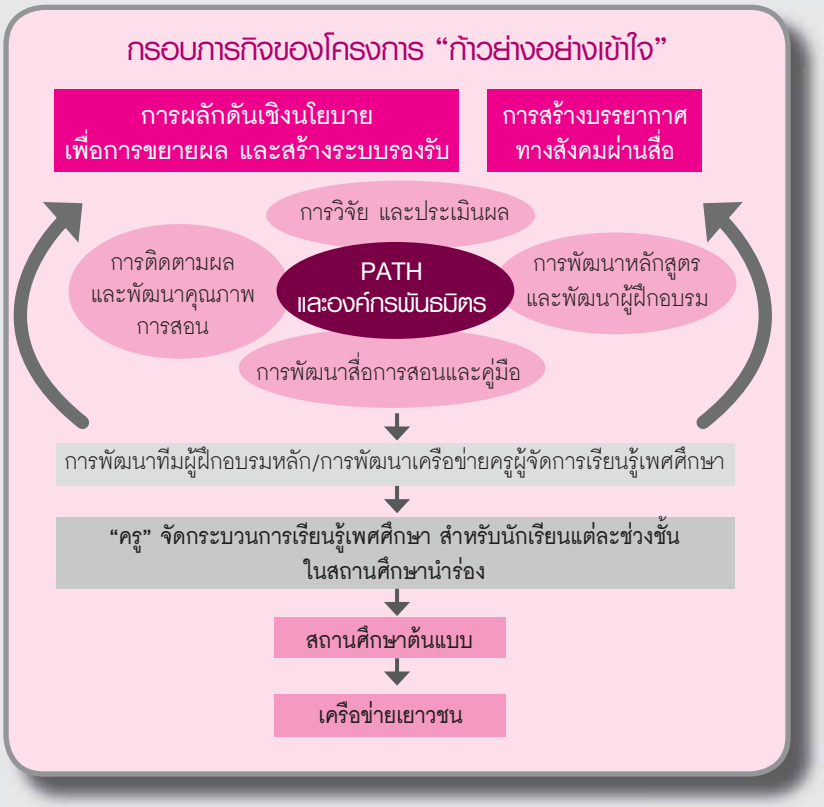
๒. วัตถุประสงค์

วัตถุประสงค์ทั่วไป

เพื่อผลักดันให้สถานศึกษาจัดกระบวนการเรียนรู้เพศศึกษารอบด้านและการป้องกันเอดส์ในหลักสูตรอย่างเป็นระบบและต่อเนื่องให้กับเยาวชนทุกคนในสถานศึกษาได้เรียน

วัตถุประสงค์เฉพาะ

- เพื่อผลักดันให้สถานศึกษามีนโยบายและสนับสนุนให้เกิดการจัดการเรียนรู้เรื่องเพศศึกษาและเอดส์สำหรับเยาวชนในสถานศึกษาอย่างเป็นระบบและต่อเนื่อง อย่างน้อย ๑๖ ชั่วโมงต่อปีการศึกษา รวมทั้งจัดสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการมีสุขภาวะทางเพศที่ดีของเยาวชน
- เพื่อพัฒนากระบวนการทำงานเพศศึกษาในสถานศึกษาอย่างเป็นระบบ พัฒนาชุดกิจกรรม/แผนการเรียนรู้เพศศึกษาที่สอดคล้องกับเยาวชน รวมทั้งพัฒนาและขยายเครือข่ายผู้จัดกระบวนการเรียนรู้เรื่องเพศศึกษาให้มีข้อมูล ความรู้ ทัศนคติ และทักษะที่จะช่วยให้จัดการเรียนรู้เรื่องเพศศึกษาได้อย่างมีประสิทธิภาพ
- เพื่อส่งเสริมให้เกิดพื้นที่สำหรับเยาวชนในการแสดงศักยภาพ และส่งเสริมให้เยาวชนใช้ชีวิตทางเพศอย่างรับผิดชอบ โดยสามารถเข้าถึงอุปกรณ์การป้องกันและบริการสุขภาพ
- เพื่อสนับสนุนให้เกิดเครือข่ายทางสังคม รวมทั้งสื่อสาธารณะ ให้มีส่วนร่วมในการสร้างบรรยากาศส่งเสริมการเรียนรู้เรื่องเพศศึกษา และการใช้ชีวิตทางเพศที่รับผิดชอบของเยาวชน



๓. รายละเอียดโครงการ

ใน ๕ ปีที่ผ่านมา โครงการ “ก้าวย่างอย่างเข้าใจ”[๑] ได้พัฒนาแผนการเรียนรู้เพศศึกษาที่สอดคล้องกับเยาวชนในแต่ละช่วงวัย เพื่อส่งเสริมความเข้าใจเรื่องเอดส์ เพศวิถี และการใช้ชีวิตทางเพศอย่างรับผิดชอบ รวมทั้งได้พัฒนาระบบการพัฒนาศักยภาพและฝึกอบรมครูให้เข้าใจแนวคิดเรื่องเพศวิถี การพัฒนาเยาวชนเชิงบวก และการจัดการเรียนรู้ และเกิดเครือข่ายครูที่เข้าใจการจัดกระบวนการเรียนรู้เพศศึกษา

---

[๑] รายละเอียดเพิ่มเติม โครงการก้าวย่างอย่างเข้าใจ องค์การแพธ. รัก ใคร่ และเรียนรู้: ๓ ปีของเส้นทางโครงการก้าวย่างอย่างเข้าใจสู่ปีที่ ๔ และ ๕ เพศศึกษาเพื่อเยาวชน เอกสารการประชุมวิชาการเพศศึกษาเพื่อเยาวชนครั้งที่ ๓ (๒๕-๒๗ ตุลาคม ๒๕๔๙) กรุงเทพฯ: พี.เอส.ซัพพลาย, ๒๕๔๙.

ในปีที่ ๓ ของการดำเนินงาน แนวคิดเรื่องการจัดเพศศึกษาอย่างเป็นระบบเพื่อให้เยาวชนที่อยู่ในสถานศึกษาได้เรียนอย่างต่อเนื่องและสอดคล้องกับพัฒนาการตามช่วงวัยเริ่มก่อรูปชัดเจนขึ้น โดยเกิดสถานศึกษาต้นแบบ ที่จัดการเรียนรู้เพศศึกษาให้เป็นส่วนหนึ่งของหลักสูตรสถานศึกษา มีแผนการเรียนรู้สำหรับแต่ละระดับชั้นอย่างชัดเจน และสนับสนุนให้ครูได้รับการฝึกอบรมเพื่อเตรียมความพร้อมในการจัดการเรียนรู้เพศศึกษา

โครงการเน้นการพัฒนาหลักสูตรเพศศึกษาสำหรับเยาวชนในระดับการศึกษาขั้นพื้นฐาน และในระดับอาชีวศึกษาในปีที่ ๑-๒ และในปลายปีที่ ๓ โครงการได้ขยายการจัดการเรียนรู้เพศศึกษาไปยังนักศึกษาในระบบการศึกษานอกโรงเรียน และในระดับอุดมศึกษา โดยดำเนินงานร่วมกับมหาวิทยาลัยราชภัฏ ๑๐ แห่ง มุ่งเน้นการพัฒนาให้เกิดสถาบันฝึกอบรมเรื่องการจัดกระบวนการเรียนรู้เพศศึกษาสำหรับท้องถิ่น โดยเน้นให้นักศึกษาสายครูได้เรียนและฝึกฝนประสบการณ์วิชาชีพในฐานะครูเพศศึกษา และการจัดฝึกอบรมให้กับครูประจำการจากสถานศึกษาที่สนใจเปิดวิชาเพศศึกษา

นอกจากนั้น โครงการยังสนับสนุนการจัดกิจกรรมส่งเสริมการเรียนรู้ของเยาวชนผ่านกิจกรรมนอกหลักสูตรอย่างต่อเนื่อง อาทิ ค่ายเยาวชน และสนับสนุนให้สถานศึกษาสนับสนุนการทำกิจกรรมเชิงสร้างสรรค์ของเยาวชนในการส่งเสริมความเข้าใจเรื่องเพศศึกษาในกลุ่มเยาวชนด้วยกัน ผลการดำเนินงานทำให้เกิดกลุ่มและเครือข่ายเยาวชนด้านเพศศึกษาขึ้น

ในช่วง ๕ ปีของการดำเนินงาน โครงการสามารถเข้าถึงสถานศึกษา ๗๖๓ แห่ง ครอบคลุมพื้นที่ ๗๓ จังหวัดแยกเป็น

- สถานศึกษาระดับการศึกษาขั้นพื้นฐาน ๔๕๙ แห่ง (จาก ๗๘ เขตพื้นที่การศึกษาใน ๓๓ จังหวัด)
- ระดับอาชีวศึกษา ๒๔๒ แห่ง
- ระดับอุดมศึกษา ๑๒ แห่ง
- การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย ๔๘ แห่ง
- ศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน ๒ แห่ง

ส่วนการศึกษาขั้นพื้นฐาน โครงการดำเนินงานร่วมกับสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา (สพท.) ๗๑ เขตใน ๓๓ จังหวัด (จาก ๑๘๕ เขตใน ๗๖ จังหวัด) โดยสามารถแยกสถานศึกษาขั้นพื้นฐานที่เข้าร่วมโครงการจำนวน ๔๕๙ แห่งได้ ดังนี้

- สถานศึกษาระดับมัธยมศึกษา จำนวน ๓๒๖ แห่ง
- สถานศึกษาระดับขยายโอกาส จำนวน ๑๐๙ แห่ง
- สถานศึกษาระดับประถมศึกษา จำนวน ๒๔ แห่ง

พื้นที่ดำเนินงานโครงการวิจัยอย่างเข้าใจ ๕ ปี

(ศุลกสถาน ๒๕ - กันยายน ๒๕๓๐)

๑. ภาคเหนือตอนบน

๑.๑ จังหวัดเชียงใหม่

๑.๒ จังหวัดลำพูน

๑.๓ จังหวัดลำปาง

๑.๔ จังหวัดแม่ฮ่องสอน

๒. ภาคตะวันตก

๒.๑ จังหวัดตาก

๒.๒ จังหวัดกาญจนบุรี

๒.๓ จังหวัดราชบุรี

๒.๔ จังหวัดเพชรบุรี

๓. ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ

๓.๑ จังหวัดขอนแก่น

๓.๒ จังหวัดนครราชสีมา

๓.๓ จังหวัดอุบลราชธานี

๓.๔ จังหวัดสกลนคร

๔. ภาคใต้ฝั่งอันดามัน

๔.๑ จังหวัดภูเก็ต

๔.๒ จังหวัดพังงา

๔.๓ จังหวัดกระบี่

๔.๔ จังหวัดสตูล

๕. ภาคใต้ฝั่งอ่าวไทย

๕.๑ จังหวัดสุราษฎร์ธานี

๕.๒ จังหวัดนครศรีธรรมราช

๕.๓ จังหวัดสงขลา

๕.๔ จังหวัดปัตตานี

ศูนย์ประสานงานโครงการ

ที่ตั้ง ๒๓๒ ศูนย์วิจัยฯ

ถนนศุลกสถาน ๒๕ แขวงสัมพันธวงศ์

เขตสัมพันธวงศ์ กรุงเทพมหานคร ๑๐๑๐๐

โทรศัพท์ ๐๒๒๑๔๕๖๗ ต่อ ๓๑๐

อีเมล: coordination@sunsetlab.th

ห้องปฏิบัติการวิเคราะห์ตัวอย่างน้ำ

ที่ตั้ง ๒๓๒ ศูนย์วิจัยฯ

ถนนศุลกสถาน ๒๕ แขวงสัมพันธวงศ์

เขตสัมพันธวงศ์ กรุงเทพมหานคร ๑๐๑๐๐

โทรศัพท์ ๐๒๒๑๔๕๖๗ ต่อ ๓๒๐

อีเมล: lab@sunsetlab.th

ศูนย์ประสานงานภาคสนาม

ที่ตั้ง ๑๗ ถนนเจริญประเทศ

ตำบลในเมือง อำเภอเมืองขอนแก่น

จังหวัดขอนแก่น ๔๐๐๐๐

โทรศัพท์ ๐๔๓๓๐๑๒๗ ต่อ ๑๐๔

อีเมล: fieldoffice@sunsetlab.th

ศูนย์ประสานงานภาคสนาม

ที่ตั้ง ๔๑ ถนนเจริญประเทศ

ตำบลในเมือง อำเภอเมืองขอนแก่น

จังหวัดขอนแก่น ๔๐๐๐๐

โทรศัพท์ ๐๔๓๓๐๑๒๗ ต่อ ๑๐๕

อีเมล: fieldoffice@sunsetlab.th

ศูนย์ประสานงานภาคสนาม

ที่ตั้ง ๑๗ ถนนเจริญประเทศ

ตำบลในเมือง อำเภอเมืองขอนแก่น

จังหวัดขอนแก่น ๔๐๐๐๐

โทรศัพท์ ๐๔๓๓๐๑๒๗ ต่อ ๑๐๕

อีเมล: fieldoffice@sunsetlab.th

ศูนย์ประสานงานภาคสนาม

ที่ตั้ง ๔๑

ที่ผ่านมา โครงการฯ ได้พยายามผลักดันให้เกิด “สถานศึกษาต้นแบบ” ในการจัดเพศศึกษาอย่างเป็นระบบต่อเนื่องทุกช่วงชั้นในสถานศึกษาที่เข้าร่วมโครงการใน ๓ ปีแรก โดยโครงการได้จัดกลุ่มสถานศึกษาระดับการศึกษาขั้นพื้นฐานที่เข้าร่วมการดำเนินงานเพศศึกษาเป็น ๔ รูปแบบ ดังนี้

รูปแบบการจัดเพศศึกษาในสถานศึกษา

รูปแบบที่ ๑ “เพศศึกษา” เต็มรูปแบบ
เป็นสถานศึกษาที่จัดแผนเพศศึกษาอย่างเป็นระบบ โดยจัดให้มีชั่วโมงการเรียนเพศศึกษาสำหรับ**นักเรียนทุกคนในทุกระดับชั้นอย่างต่อเนื่อง** และจัดให้เรียนเพศศึกษา**ปีการศึกษาละไม่น้อยกว่า ๑๖ ชั่วโมง** (หรือไม่น้อยกว่า ๘ ชั่วโมงต่อภาคเรียน) รวมทั้งผลักดันให้เพศศึกษาเป็นส่วนหนึ่งของหลักสูตรสถานศึกษา

รูปแบบที่ ๒ “เพศศึกษา” โดยบูรณาการในกลุ่มสาระ
เป็นสถานศึกษาที่มีแผนการจัดเพศศึกษาให้นักเรียน โดยมอบหมายให้ครูที่รับผิดชอบกลุ่มสาระที่เกี่ยวข้อง และ/หรือ ครูกลุ่มสาระที่ผ่านการอบรมเพศศึกษา ใช้แผนการเรียนรู้เพศศึกษาในสาระที่รับผิดชอบตามเวลาที่จัดสรรได้ ทั้งนี้ ในการจัดแผนเพศศึกษา อาจจัดได้**น้อยกว่าปีการศึกษาละ ๑๖ ชั่วโมง** ในแต่ละระดับชั้น และยังไม่ได้บรรจุเพศศึกษาเป็นส่วนหนึ่งของหลักสูตรสถานศึกษา

รูปแบบที่ ๓ “เพศศึกษา” ตามความพร้อม/ความสนใจของครู
เป็นสถานศึกษาที่ยังไม่มีแผนการจัดเพศศึกษาสำหรับนักเรียนทุกระดับชั้นอย่างเป็นระบบ แต่สนับสนุนให้ครูที่ผ่านการอบรม และ/หรือ ครูที่สนใจ จัดการเรียนรู้เพศศึกษาโดยใช้**แผนการเรียนรู้เพศศึกษาเต็มรูปแบบ** ในกลุ่มสาระหรือกิจกรรมพัฒนาผู้เรียนที่ครูเป็นผู้รับผิดชอบ โดยไม่มีแผนความต่อเนื่องในแต่ละระดับชั้น

รูปแบบที่ ๔ “เพศศึกษา” แบบสอดแทรก
เป็นสถานศึกษา ที่ครู**ยังไม่ใช้แผนการเรียนรู้เพศศึกษาเต็มรูป** แต่ใช้วิธีการสอดแทรกเนื้อหา โดยการพูดถึงก่อนเข้าเนื้อหาสาระวิชาต่างๆ หรือการพูดสอดแทรกในกิจกรรมอื่นๆ ของสถานศึกษา

และในปีที่ ๔ - ๕ โครงการฯ เน้นการสนับสนุนสถานศึกษาในรูปแบบที่ ๑ เพื่อให้เกิดสถานศึกษาต้นแบบในการดำเนินงานเพศศึกษา โดยส่งเสริมและสนับสนุนให้สถานศึกษาพัฒนาการดำเนินงานเพศศึกษาอย่างเป็นระบบ อันประกอบด้วย

- จัดเพศศึกษาเป็นหลักสูตรสถานศึกษา โดยมีแผนการเรียนรู้ไม่น้อยกว่า ๑๖ ชั่วโมงต่อระดับชั้น และจัดอย่างต่อเนื่อง
- จัดระบบสนับสนุนการพัฒนาครูเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพการจัดการเรียนรู้เพศศึกษา ทั้งการส่งเสริมให้ครูได้รับการฝึกอบรม การจัดระบบโคช นิเทศติดตาม
- สนับสนุนให้มีกิจกรรมส่งเสริมบทบาทและศักยภาพเยาวชน
- จัดกิจกรรมสร้างการมีส่วนร่วมของผู้ปกครอง คณะกรรมการเครือข่ายผู้ปกครอง และชุมชน
- จัดให้มีการวัดและประเมินผลผู้เรียน

ในอีก ๖ ปีข้างหน้า โครงการก้าวย่างอย่างเข้าใจยังมุ่งเน้นการขยายผลการดำเนินงานเพศศึกษาในสถานศึกษาทุกระดับ ได้แก่ ระดับการศึกษาขั้นพื้นฐาน (มัธยมศึกษา และโรงเรียนขยายโอกาส) อาชีวศึกษา อุดมศึกษา และการศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย โดยเน้นให้เกิดสถานศึกษาต้นแบบในการจัดการเรียนรู้เพศศึกษาอย่างเป็นระบบ นอกจากนั้น โครงการจะมุ่งเน้นการสร้างความเข้มแข็งให้กับเครือข่ายเยาวชน และผู้ปฏิบัติงานด้านเพศศึกษาในระดับจังหวัด และการขับเคลื่อนให้เกิดการสนับสนุนการดำเนินงานจากองค์กรท้องถิ่น และเครือข่ายผู้ปกครองและชุมชน รวมทั้งการปรับปรุงเนื้อหาคู่มือ และพัฒนาสื่อประกอบการเรียนรู้เพศศึกษาเพิ่มเติม การรณรงค์สร้างบรรยากาศทางสังคมโดยอาศัยการประสานงานและความร่วมมือระหว่างเครือข่ายต่างๆ ในท้องถิ่น และการติดตามประเมินการดำเนินงาน

สนใจรายละเอียดโครงการเพิ่มเติม รู้จักสถานศึกษาต้นแบบ เครือข่ายครูเพศศึกษา และหลักสูตรเพศศึกษาระดับมัธยมศึกษา อาชีวศึกษา และสื่อเพศศึกษาอื่นๆ ได้ที่ www.teenpath.net

และกิจกรรมในโครงการนำร่อง “เลิฟแคร์ กล้ารัก กล้าเช็ค” เพื่อจัดบริการที่เป็นมิตรกับเยาวชน
www.lovecarestation.com

องค์การแพธ ซ.เพชรบุรี ๑๕ ถ.เพชรบุรี กรุงเทพฯ ๑๐๔๐๐ โทร ๐-๒๖๕๓-๗๕๖๓-๖๕ โทรสาร ๐-๒๖๕๓-๗๕๖๘

โครงการก้าวย่างอย่างเข้าใจ
รายชื่อองค์กรภาคีทั้งภาครัฐและเอกชน
(ตุลาคม ๒๕๔๖ - ธันวาคม ๒๕๕๑)

องค์กรภาคีหลัก ที่ร่วมดำเนินงานโครงการก้าวย่างอย่างเข้าใจ กับองค์การแพธ ได้แก่

๑. คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
๒. มูลนิธิเข้าถึงเอดส์ (ACCESS)
๓. สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดลำปาง
๔. มหาวิทยาลัยราชภัฏลำปาง
๕. โรงพยาบาลพระศรีมหาโพธิ์ จ.อุบลราชธานี
๖. สำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ ๕ (สคร.๕) นครราชสีมา
๗. สำนักมาตรฐานการอาชีวศึกษาและวิชาชีพ สำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ
๘. สำนักบริหารงานการศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย (กศน.) กระทรวงศึกษาธิการ
๙. คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนครศรีอยุธยา และเครือข่ายมหาวิทยาลัยราชภัฏ ๙ แห่ง (มรภ.ยะลา, มรภ.นครศรีธรรมราช, มรภ.จันทรเกษม, มรภ.กาญจนบุรี, มรภ.เพชรบุรี, มรภ.หมู่บ้านจอมบึง, มรภ.อุบลราชธานี, มรภ.ลำปาง, มรภ.เชียงราย)
๑๐. สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา กรุงเทพมหานคร เขต ๑, ๒, ๓
๑๑. สำนักการศึกษาและสำนักอนามัย กรุงเทพมหานคร
๑๒. สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดอุดรธานี

นอกจากนี้ ยังมีหน่วยงานที่เข้ามาร่วมดำเนินงานเป็นภาคีเฉพาะกิจ

๑. เครือข่ายเยาวชนด้านเอดส์ประเทศไทย (YouthNet)

๒. กลุ่มละครเพื่อการเรียนรู้บางเพลย์

๓. บัณฑิตเซ็นเตอร์/ปลาวาฬบราวเซอร์

๔. สำนักงานที่ปรึกษาพันธมิตรสาธารณสุข (Health Counterparts Counsulting-HCC)

๕. บริษัทที่ปรึกษาด้านประชาสัมพันธ์ JWT Public Relations

๖. องค์การแพลน ประเทศไทย สำนักงานสาขาศรีสะเกษ

รายชื่อคณะกรรมการที่ปรึกษา โครงการ “ก้าวย่างอย่างเข้าใจ”

๑. คุณหญิงกษมา วรวรรณ ณ อยุธยา	เลขาธิการคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน
๒. จอน อึ๊งภากรณ์	อดีตสมาชิกวุฒิสภา กทม.
๓. รศ.ดร.ชลิดาภรณ์ ส่งสัมพันธ์	มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์
๔. ธวัชชัย ไทยเขียว	อธิบดีกรมพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน
๕. ศ.ดร.นิธิ เอียวศรีวงศ์	มหาวิทยาลัยเที่ยงคืน
๖. พ.ญ.เพชรศรี ศิรินิรันดร์	ผู้แทนกรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข
๗. พ.ญ.เพ็ญศรี กระหม่อมทอง	สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข
๘. น.พ.ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานติ์	ผู้เชี่ยวชาญกระทรวงสาธารณสุข
๙. ดร.สิริกร มณีรินทร์	ผู้ทรงคุณวุฒิด้านเด็กและเยาวชน
๑๐. สมหมาย ปาริฉัตร	หนังสือพิมพ์มติชน
๑๑. สุริยนต์ จองลีพันธุ์	บริษัท ป่าใหญ่ครีเอชั่น

รายชื่อคณะผู้อ่านและให้ความเห็น ต่อคู่มือฯ ในการจัดพิมพ์ครั้งที่ ๒

๑. อ.เพ็ญนิภา นรินทรกุล ณ อยุธยา	โรงเรียนเขมะสิริอนุสสรณ์
๒. อ.อัญชลี เทศวงศ์	โรงเรียนสตรีวิทยา ๒ ในพระราชูปถัมภ์ฯ
๓. อ.พิชชา พ้องพงษ์ศรี	โรงเรียนกุนนทีรุทธารามวิทยาคม
๔. อ.กนิษฐ์เพ็ญ ทานประสิทธิ์	โรงเรียนสีกัน (วัฒนานันท์อุปถัมภ์)
๕. อ.สุวรรณ ทองบัวงาม	โรงเรียนวัดปากน้ำวิทยาคม
๖. อ.วิภา เกตุเทพา	โรงเรียนสตรีวิทยา ๒ ในพระราชูปถัมภ์ฯ
๗. อ.สุวิมล จันทร์เปรมปรุง	โรงเรียนนวมินทราชินูทิศ สตรีวิทยา พุทธมณฑล
๘. อ.สุจิตรา โปร่งแสง	สำนักมาตรฐานการอาชีวศึกษาและวิชาชีพ
๙. ดร.ชะนวนทอง ธนสุกาญจน์	มหาวิทยาลัยมหิดล
๑๐. คณะทำงานโครงการก้าวย่างอย่างเข้าใจ	องค์การแพธ (PATH)

รายชื่อคณะทำงาน

การวิเคราะห์ตัวชี้วัดหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑ กับแผนการเรียนรู้เพศศึกษารอบด้าน*

๑.	กมลมาลย์ แสงธำรง	ศึกษานิเทศก์ หัวหน้าฝ่ายหลักสูตร สพท. นครสวรรค์ เขต ๑
๒.	จรินทร์ โฮ่สกุล	ศึกษานิเทศก์ กลุ่มสาระสุขศึกษาและพลศึกษา สพท. กทม. เขต ๓
๓.	สุขใจ ดวงประเสริฐ	ศึกษานิเทศก์ กลุ่มสาระสุขศึกษาและพลศึกษา สพท. ฉะเชิงเทรา เขต ๒
๔.	สุรีย์ อรรถกร	ครูสุขศึกษา โรงเรียนสายน้ำผึ้ง กทม.
๕.	ดลนภา บูรณธัญญ์	ครูสุขศึกษา โรงเรียนสันติราษฎร์วิทยาลัย กทม.
๖.	วิเนตร์ พวงสอาด	ครูสุขศึกษา โรงเรียนแจงร้อนวิทยา กทม.
๗.	อรุณี ชาญด้วยกิจ	ครูแนะแนว โรงเรียนสตรีอัปสรสวรรค์ กทม.
๘.	สุนันทา พุ่มวารี	ครูแนะแนว โรงเรียนเบญจมราชูทิศ ราชบุรี
๙.	สมเกียรติ สุขรัตน์	ครูภาษาไทย (อดีต) โรงเรียนกำแพงแสนวิทยา นครปฐม
๑๐.	สมวงศ์ อุไรวัฒนา	รองผู้อำนวยการมูลนิธิเข้าถึงเอดส์ องค์กรภาคีเพศศึกษารอบด้าน ภาคตะวันตก/ออก

* การประชุมเชิงปฏิบัติการวิเคราะห์ตัวชี้วัดหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑ กับแผนการเรียนรู้เพศศึกษารอบด้าน จัดขึ้นเมื่อวันที่ ๒๕ - ๒๖ ธันวาคม ๒๕๕๑ ณ ห้องประชุมองค์การ PATH

เจ้าหน้าที่โครงการส่งเสริมการจัดกระบวนการเรียนรู้เพศศึกษารอบด้าน องค์การแพธ

๑. วรานุช ชินวรโสภาค	ผู้จัดการโครงการ
๒. อุษาสินี ริ้วทอง	ผู้ประสานงานโครงการ กรุงเทพฯ และสมุทรปราการ
๓. หทัยรัตน์ สุดา	ผู้ประสานงานโครงการ ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ
๔. พรนุช สถาผลสวัสดิ์	ผู้ประสานงานโครงการ อาชีวศึกษา และการศึกษานอกโรงเรียน
๕. ชูไชย นิจไตรรัตน์	ผู้ประสานงานโครงการ ภาคเหนือตอนล่าง
๖. สุทิศา ศรีบุตรวงษ์	ผู้ประงานงานโครงการ ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ
๗. พรพรรณ ทองทนงศักดิ์	ผู้ประสานงานโครงการ กรุงเทพฯ และสมุทรปราการ
๘. แสงจันทร์ เมธาตระกูล	ผู้ประสานงานโครงการ ภาคเหนือตอนบนและเครือข่าย มหาวิทยาลัยราชภัฏ

รายชื่อสถานศึกษาระดับขั้นพื้นฐาน ที่ร่วมโครงการก้าวอย่างอย่างเข้าใจ ในปี ๒๕๔๗-๒๕๕๑

ลำดับ	จังหวัด	ชื่อสถานศึกษา	สังกัด
๑	กระบี่	โรงเรียนวัดโพธิ์เรียง	สพท. กระบี่ ๑
๒		โรงเรียนสินปุ่นคุณวิชญ์	สพท. กระบี่ ๑
๓	กรุงเทพฯ	โรงเรียนกุนนทีรุทธารามวิทยาคม	สพท. กทม. ๑
๔		โรงเรียนเกษมพิทยา	สช.
๕		โรงเรียนเขมะสิริอนุสสรณ์	สช.
๖		โรงเรียนแจงร้อนวิทยา	สพท. กทม. ๓
๗		โรงเรียนไชยฉิมพลีวิทยาคม	สพท. กทม. ๓
๘		โรงเรียนเตรียมอุดมศึกษาน้อมเกล้า	สพท. กทม. ๒
๙		โรงเรียนทวีธาภิเศก	สพท. กทม. ๓
๑๐		โรงเรียนเทพลีลา	สพท. กทม. ๒
๑๑		โรงเรียนไทยนิยมสงเคราะห์	กทม.
๑๒		โรงเรียนนนทรีวิทยา	สพท. กทม. ๑
๑๓		โรงเรียนนวมินทราชินูทิศ บดินทรเดชา	สพท. กทม. ๒
๑๔		โรงเรียนนวมินทราชินูทิศ สตรีวิทยา พุทธมณฑล	สพท. กทม. ๓
๑๕		โรงเรียนนวลนรดิศวิทยาคม รัชมังคลาภิเษก	สพท. กทม. ๓
๑๖		โรงเรียนบดินทรเดชา (สิงห์ สิงหเสนี) ๒	สพท. กทม. ๒
๑๗		โรงเรียนบางกะปิ	สพท. กทม. ๒
๑๘		โรงเรียนบางบัว (เพ่งตั้งตรงจิตรวิทยาคาร)	สพท. กทม. ๒
๑๙		โรงเรียนผะดุงศิษย์พิทยา	สช.
๒๐		โรงเรียนพิบูลประชาสรรค์	สพท. กทม. ๑

ลำดับ	จังหวัด	ชื่อสถานศึกษา	สังกัด
๒๑	กรุงเทพฯ	โรงเรียนพิบูลอุปถัมภ์	สพท. กทม. ๒
๒๒		โรงเรียนพุทธจักรวิทยา	สพท. กทม. ๑
๒๓		โรงเรียนพูนสิน (เพชรสุขอุปถัมภ์)	กทม.
๒๔		โรงเรียนมักกะสันพิทยา	สพท. กทม. ๑
๒๕		โรงเรียนมัธยมนาคนาวาอุปถัมภ์	กทม.
๒๖		โรงเรียนมัธยมบ้านบางกะปิ	กทม.
๒๗		โรงเรียนมัธยมประชานิเวศน์	กทม.
๒๘		โรงเรียนมัธยมวัดดุสิตาราม	สพท. กทม. ๓
๒๙		โรงเรียนมัธยมวัดธาตุทอง	สพท. กทม. ๑
๓๐		โรงเรียนมัธยมวัดเบญจมบพิตร	สพท. กทม. ๑
๓๑		โรงเรียนมัธยมวัดสิงห์	สพท. กทม. ๓
๓๒		โรงเรียนมัธยมสุวิทย์เสรีอนุสรณ์	กทม.
๓๓		โรงเรียนยานนาเวศวิทยาคม	สพท. กทม. ๑
๓๔		โรงเรียนรัตนโกสินทร์สมโภช บางขุนเทียน	สพท. กทม. ๓
๓๕		โรงเรียนรัตนโกสินทร์สมโภช ลาดกระบัง	สพท. กทม. ๒
๓๖		โรงเรียนราชดำริ	สพท. กทม. ๒
๓๗		โรงเรียนราชวินิตบางเขน	สพท. กทม. ๒
๓๘		โรงเรียนราชวินิตบางแคปานขำ	สพท. กทม. ๓
๓๙		โรงเรียนรุ่งเรืองอุปถัมภ์	กทม.
๔๐		โรงเรียนลาดปลาเค้าพิทยาคม	สพท. กทม. ๒
๔๑		โรงเรียนวัดชัยมงคล	กทม.
๔๒		โรงเรียนวัดนวลนรดิศ	สพท. กทม. ๓
๔๓		โรงเรียนวัดบวรมงคล	สพท. กทม. ๓
๔๔		โรงเรียนวัดประดู่ในทรงธรรม	สพท. กทม. ๓

ลำดับ	จังหวัด	ชื่อสถานศึกษา	สังกัด
๔๕	กรุงเทพฯ	โรงเรียนวัดปากน้ำวิทยาคม	สพท. กทม. ๓
๔๖		โรงเรียนวัดราษฎร์บำรุง (งามศิริวิทยาคาร)	กทม.
๔๗		โรงเรียนวัดลาดกระบัง (ศีลาภิรัตอุปภัมภ์)	กทม.
๔๘		โรงเรียนวัดเวตวันธรรมาวาส	สพท. กทม. ๑
๔๙		โรงเรียนวัดสามง่าม	กทม.
๕๐		โรงเรียนวัดอินทาราม	สพท. กทม. ๓
๕๑		โรงเรียนศีลาจารพิพัฒน์	สพท. กทม. ๑
๕๒		โรงเรียนสตรีวัดระฆัง	สพท. กทม. ๓
๕๓		โรงเรียนสตรีวัดอัปสรสวรรค์	สพท. กทม. ๓
๕๔		โรงเรียนสตรีวิทยา ๒ ในพระราชูปถัมภ์ฯ	สพท. กทม. ๒
๕๕		โรงเรียนสายน้ำทิพย์	สพท. กทม. ๑
๕๖		โรงเรียนสายปัญญา ในพระบรมราชินูปถัมภ์	สพท. กทม. ๑
๕๗		โรงเรียนสีกัน (วัฒนานันท์อุปถัมภ์)	สพท. กทม. ๒
๕๘		โรงเรียนสีตบุตรบำรุง	สช.
๕๙		โรงเรียนสุวรรณารามวิทยาคม	สพท. กทม. ๓
๖๐		โรงเรียนสุเหร่าทรายกองดิน	กทม.
๖๑		โรงเรียนเสสะเวชวิทยา	สช.
๖๒		โรงเรียนหอวัง	สพท. กทม. ๒
๖๓		โรงเรียนอนุบาลพิบูลเวศม์	สพท. กทม. ๑
๖๔		โรงเรียนอำนวยศิลป์	สช.
๖๕	กาญจนบุรี	โรงเรียนเขาดินวิทยาคาร	สพท. กาญจนบุรี ๑
๖๖		โรงเรียนด่านมะขามเตี้ยวิทยา	สพท. กาญจนบุรี ๑
๖๗		โรงเรียนท่าม่วงราษฎร์บำรุง	สพท. กาญจนบุรี ๑
๖๘		โรงเรียนเทพมงคลรังษี	สพท. กาญจนบุรี ๑

ลำดับ	จังหวัด	ชื่อสถานศึกษา	สังกัด
๖๙	กาญจนบุรี	โรงเรียนเทพศิรินทร์ลาดหญ้ากาญจนบุรี	สพท. กาญจนบุรี ๑
๗๐		โรงเรียนบ่อพลอยรัชดาภิเษก	สพท. กาญจนบุรี ๔
๗๑		โรงเรียนบ้านเก่าวิทยา	สพท. กาญจนบุรี ๑
๗๒		โรงเรียนบ้านตลุงเหนือ	สพท. กาญจนบุรี ๔
๗๓		โรงเรียนบ้านท่าทุ่ม	สพท. กาญจนบุรี ๑
๗๔		โรงเรียนบ้านพุเลียบ	สพท. กาญจนบุรี ๑
๗๕		โรงเรียนบ้านหนองประดู่	สพท. กาญจนบุรี ๔
๗๖		โรงเรียนพนมทวนชนูปถัมภ์	สพท. กาญจนบุรี ๒
๗๗		โรงเรียนพังตรุราษฎร์รังสรรค์	สพท. กาญจนบุรี ๑
๗๘		โรงเรียนวัดพังตรุ	สพท. กาญจนบุรี ๒
๗๙		โรงเรียนหนองปรือพิทยาคม	สพท. กาญจนบุรี ๔
๘๐		โรงเรียนหนองรีประชานิมิต	สพท. กาญจนบุรี ๔
๘๑		โรงเรียนอนุบาลวัดลูกแกประชาชนูทิศ	สพท. กาญจนบุรี ๒
๘๒	ฉะเชิงเทรา	โรงเรียนกาญจนาภิเษกวิทยาลัย ฉะเชิงเทรา	สพท. ฉะเชิงเทรา ๒
๘๓		โรงเรียนบ้านเขาหินซ้อน	สพท. ฉะเชิงเทรา ๒
๘๔		โรงเรียนบ้านห้วยตะปอก	สพท. ฉะเชิงเทรา ๒
๘๕		โรงเรียนแปลงยาวพิทยาคม	สพท. ฉะเชิงเทรา ๒
๘๖		โรงเรียนพนมสารคาม (พนมอดุลวิทยา)	สพท. ฉะเชิงเทรา ๒
๘๗		โรงเรียนมัธยมสิริวัณวรี ๓ ฉะเชิงเทรา	สพท. ฉะเชิงเทรา ๒
๘๘		โรงเรียนวัดคลอง ๑๘	สพท. ฉะเชิงเทรา ๑
๘๙		โรงเรียนวัดนครเนื่องเขต (ศรีไพจิตร)	สพท. ฉะเชิงเทรา ๑
๙๐		โรงเรียนวัดบางวัว (สายเสริมวิทย์)	สพท. ฉะเชิงเทรา ๑
๙๑		โรงเรียนวัดประชาบำรุงกิจ	สพท. ฉะเชิงเทรา ๑
๙๒		โรงเรียนวัดเปี่ยมนิโครธาราม	สพท. ฉะเชิงเทรา ๒

ลำดับ	จังหวัด	ชื่อสถานศึกษา	สังกัด
๙๓	ฉะเชิงเทรา	โรงเรียนวัดหนองเสือ	สพท. ฉะเชิงเทรา ๒
๙๔		โรงเรียนสนามชัยเขต	สพท. ฉะเชิงเทรา ๒
๙๕		โรงเรียนหมอนทองวิทยา	สพท. ฉะเชิงเทรา ๑
๙๖	ชลบุรี	โรงเรียนชุมชนวัดหนองรี	สพท. ชลบุรี ๑
๙๗		โรงเรียนบ้านบึง "มนูญวิทยาคาร"	สพท. ชลบุรี ๑
๙๘		โรงเรียนบ้านสวน (จั่นอนุสรณ์)	สพท. ชลบุรี ๑
๙๙		โรงเรียนบ้านสวนอุดมวิทยา	สพท. ชลบุรี ๑
๑๐๐		โรงเรียนบ้านหนองเขิน	สพท. ชลบุรี ๑
๑๐๑	ชัยภูมิ	โรงเรียนจัตุรัสวิทยาคาร ชัยภูมิ	สพท. ชัยภูมิ ๓
๑๐๒		โรงเรียนซับใหญ่วิทยาคม	สพท. ชัยภูมิ ๓
๑๐๓		โรงเรียนโนนคูณวิทยาคาร รัชมังคลาภิเษก	สพท. ชัยภูมิ ๒
๑๐๔		โรงเรียนบำเหน็จณรงค์วิทยาคม	สพท. ชัยภูมิ ๓
๑๐๕		โรงเรียนภักดีชุมพลวิทยา	สพท. ชัยภูมิ ๑
๑๐๖		โรงเรียนภูเขียว	สพท. ชัยภูมิ ๒
๑๐๗		โรงเรียนหนองบัวแดงวิทยา	สพท. ชัยภูมิ ๑
๑๐๘	ตรัง	โรงเรียนคันธพิทยาคาร	สพท. ตรัง ๑
๑๐๙		โรงเรียนตรังคริสเตียนศึกษา	สช.
๑๑๐		โรงเรียนตรังรังสฤษฎ์	สพท. ตรัง ๑
๑๑๑		โรงเรียนทุ่งยาวผดุงศิษย์	สพท. ตรัง ๑
๑๑๒		โรงเรียนนาโยงวิทยาคม	สพท. ตรัง ๑
๑๑๓		โรงเรียนน้ำผุด	สพท. ตรัง ๑
๑๑๔		โรงเรียนปะเหลียนผดุงศิษย์	สพท. ตรัง ๑
๑๑๕		โรงเรียนวิเชียรมาตุ	สพท. ตรัง ๑
๑๑๖		โรงเรียนวิเชียรมาตุ ๒	สพท. ตรัง ๑

ลำดับ	จังหวัด	ชื่อสถานศึกษา	สังกัด
๑๑๗	ตรัง	โรงเรียนวิเชียรมาตุ ๓	สพท. ตรัง ๑
๑๑๘		โรงเรียนสภาราชินี จังหวัดตรัง	สพท. ตรัง ๑
๑๑๙		โรงเรียนสวัสดิ์รัตนาภิมุข	สพท. ตรัง ๑
๑๒๐		โรงเรียนหาดสำราญวิทยาคม	สพท. ตรัง ๑
๑๒๑	นครปฐม	โรงเรียนกำแพงแสนวิทยา	สพท. นครปฐม ๑
๑๒๒		โรงเรียนบางเลนวิทยา	สพท. นครปฐม ๒
๑๒๓		โรงเรียนบ้านกระทุ่มล้ม	สพท. นครปฐม ๒
๑๒๔		โรงเรียนบ้านหนองกระโดน	สพท. นครปฐม ๑
๑๒๕		โรงเรียนพระปฐมวิทยาลัย	สพท. นครปฐม ๑
๑๒๖		โรงเรียนโพรงมะเดื่อวิทยาคม	สพท. นครปฐม ๑
๑๒๗		โรงเรียนภัทรญาณวิทยา	สพท. นครปฐม ๒
๑๒๘		โรงเรียนราชินีบูรณะ	สช.
๑๒๙		โรงเรียนวัดกงลาด	สพท. นครปฐม ๑
๑๓๐		โรงเรียนวัดดอนหวาย	สพท. นครปฐม ๒
๑๓๑		โรงเรียนวัดตาก้อง (รัฐราษฎร์บำรุง)	สพท. นครปฐม ๑
๑๓๒		โรงเรียนวัดทัพหลวง	สพท. นครปฐม ๑
๑๓๓		โรงเรียนวัดบึงลาดสวาย	สพท. นครปฐม ๒
๑๓๔		โรงเรียนวัดมะเกลือ (กาญจนลักษณ์วิทยา)	สพท. นครปฐม ๒
๑๓๕		โรงเรียนวัดวังน้ำเขียว	สพท. นครปฐม ๑
๑๓๖		โรงเรียนวัดศรีมหาโพธิ์	สพท. นครปฐม ๒
๑๓๗		โรงเรียนวัดศีรษะทอง	สพท. นครปฐม ๒
๑๓๘		โรงเรียนวัดหนองศาลา	สพท. นครปฐม ๑
๑๓๙		โรงเรียนศรีวิชัยวิทยา	สพท. นครปฐม ๑
๑๔๐		โรงเรียนสหบำรุงวิทยา	สพท. นครปฐม ๑

ลำดับ	จังหวัด	ชื่อสถานศึกษา	สังกัด
๑๔๑	นครปฐม	โรงเรียนสามพรานวิทยา	สพท. นครปฐม ๒
๑๔๒		โรงเรียนสิรินธรราชวิทยาลัย	สพท. นครปฐม ๑
๑๔๓	นครราชสีมา	โรงเรียนขามทะเลสอวิทยา	สพท. นครราชสีมา ๕
๑๔๔		โรงเรียนจระเข้หินสังฆกิจวิทยา	สพท. นครราชสีมา ๓
๑๔๕		โรงเรียนโชคชัยสามัคคี	สพท. นครราชสีมา ๒
๑๔๖		โรงเรียนนครราชสีมาวิทยาลัย	อบจ.
๑๔๗		โรงเรียนมัธยมวชิราลงกรณวราราม	สพท. นครราชสีมา ๔
๑๔๘		โรงเรียนเมืองคง	สพท. นครราชสีมา ๖
๑๔๙	นครศรีธรรมราช	โรงเรียนกรุงหยันวิทยาคาร	สพท. นครศรีธรรมราช ๒
๑๕๐		โรงเรียนชุมชนใหม่	สพท. นครศรีธรรมราช ๔
๑๕๑		โรงเรียนเชียรใหญ่	สพท. นครศรีธรรมราช ๓
๑๕๒		โรงเรียนเชียรใหญ่สามัคคีวิทยา	สพท. นครศรีธรรมราช ๓
๑๕๓		โรงเรียนทรายขาววิทยา	สพท. นครศรีธรรมราช ๓
๑๕๔		โรงเรียนท่าศาลาประสิทธิ์ศึกษา	สพท. นครศรีธรรมราช ๔
๑๕๕		โรงเรียนทุ่งสง	สพท. นครศรีธรรมราช ๒
๑๕๖		โรงเรียนนบพิตำวิทยา	สพท. นครศรีธรรมราช ๔
๑๕๗		โรงเรียนนางเอื้อยวิทยา	สพท. นครศรีธรรมราช ๒
๑๕๘		โรงเรียนปากพนัง	สพท. นครศรีธรรมราช ๓
๑๕๙		โรงเรียนปากพูน	สพท. นครศรีธรรมราช ๑
๑๖๐		โรงเรียนโมคลานประชาสรรค์	สพท. นครศรีธรรมราช ๔
๑๖๑		โรงเรียนร่อนพิบูลย์เกียรติวิสุนธราภิวัฒก์	สพท. นครศรีธรรมราช ๓
๑๖๒		โรงเรียนสตรีทุ่งสง	สพท. นครศรีธรรมราช ๒
๑๖๓		โรงเรียนสระแก้วรัตนวิทย์	สพท. นครศรีธรรมราช ๔
๑๖๔		โรงเรียนสิชลคุณาธารวิทยา	สพท. นครศรีธรรมราช ๔

ลำดับ	จังหวัด	ชื่อสถานศึกษา	สังกัด
๑๖๕	นนทบุรี	โรงเรียนสวนกุหลาบวิทยาลัย นนทบุรี	สพท. นนทบุรี ๑
๑๖๖	นราธิวาส	โรงเรียนตากใบ	สพท. นราธิวาส ๒
๑๖๗		โรงเรียนนราธิวาส	สพท. นราธิวาส ๑
๑๖๘		โรงเรียนบ้านลาแล	สพท. นราธิวาส ๑
๑๖๙		โรงเรียนศึกษาสงเคราะห์นราธิวาส	สพท. นราธิวาส ๑
๑๗๐		โรงเรียนสุไหงโก-ลก	สพท. นราธิวาส ๑
๑๗๑	น่าน	โรงเรียนเชียงกลาง (ประชาพัฒนา)	สพท. น่าน ๒
๑๗๒		โรงเรียนท่าวังผาพิทยาคม	สพท. น่าน ๒
๑๗๓		โรงเรียนน่านนคร	สพท. น่าน ๑
๑๗๔		โรงเรียนนาหมื่นพิทยาคม	สพท. น่าน ๑
๑๗๕		โรงเรียนปัว	สพท. น่าน ๒
๑๗๖		โรงเรียนพระธาตุพิทยาคม	สพท. น่าน ๒
๑๗๗		โรงเรียนศรัทธาศิลาเพชรรังสรรค์	สพท. น่าน ๒
๑๗๘		โรงเรียนศรีสวัสดิ์วิทยาคารจังหวัดน่าน	สพท. น่าน ๑
๑๗๙		โรงเรียนศึกษาสงเคราะห์น่าน	สพท. น่าน ๑
๑๘๐		โรงเรียนสันติสุขพิทยาคม	สพท. น่าน ๑
๑๘๑		โรงเรียนสารธรรมวิทยาคาร	สพท. น่าน ๒
๑๘๒	บุรีรัมย์	โรงเรียนพนมรุ้ง	สพท. บุรีรัมย์ ๓
๑๘๓		โรงเรียนพลับพลาชัยพิทยาคม	สพท. บุรีรัมย์ ๒
๑๘๔		โรงเรียนพุทไธสง	สพท. บุรีรัมย์ ๔
๑๘๕		โรงเรียนรมย์บุรีพิทยาคม รัชมังคลาภิเษก	สพท. บุรีรัมย์ ๑
๑๘๖		โรงเรียนละหานทรายรัชดาภิเษก	สพท. บุรีรัมย์ ๓
๑๘๗		โรงเรียนลำปลายมาศ	สพท. บุรีรัมย์ ๑
๑๘๘	ปัตตานี	โรงเรียนจ้องฮั้ว	สช.

ลำดับ	จังหวัด	ชื่อสถานศึกษา	สังกัด
๑๘๙	ปัตตานี	โรงเรียนบ้านตรัง	สพท. ปัตตานี ๒
๑๙๐		โรงเรียนบ้านน้ำดำ	สพท. ปัตตานี ๒
๑๙๑		โรงเรียนโพธิ์คีรีราชศึกษา	สพท. ปัตตานี ๒
๑๙๒		โรงเรียนมายอ (สถิตย์ภูผา)	สพท. ปัตตานี ๒
๑๙๓		โรงเรียนมูลนิธิอาซิซสถาน	สช.
๑๙๔		โรงเรียนอิสลามศาสน์วิทยา	สช.
๑๙๕	พังงา	โรงเรียนดีบุกพังงาวิทยายน	สพท. พังงา
๑๙๖		โรงเรียนบ้านเขาเฒ่า	สพท. พังงา
๑๙๗		โรงเรียนบ้านบ่อแสน	สพท. พังงา
๑๙๘		โรงเรียนเมืองพังงา	สพท. พังงา
๑๙๙		โรงเรียนวัดโคกสวย	สพท. พังงา
๒๐๐		โรงเรียนวัดปัจจันตคาม	สพท. พังงา
๒๐๑		โรงเรียนสตรีพังงา	สพท. พังงา
๒๐๒	พัทลุง	โรงเรียนเขาชัยสน	สพท. พัทลุง ๒
๒๐๓		โรงเรียนควนขนุน	สพท. พัทลุง ๑
๒๐๔		โรงเรียนชะรัดชนูปถัมภ์	สพท. พัทลุง ๒
๒๐๕		โรงเรียนดอนศาลานำวิทยา	สพท. พัทลุง ๑
๒๐๖		โรงเรียนตะโหมด	สพท. พัทลุง ๒
๒๐๗		โรงเรียนเทศบาลจุ่งฮั่ว	เทศบาล
๒๐๘		โรงเรียนเทศบาลวัดนิโครธาราม	เทศบาล
๒๐๙		โรงเรียนนาขยาดวิทยาคาร	สพท. พัทลุง ๑
๒๑๐		โรงเรียนนิคมควนขนุนวิทยา	สพท. พัทลุง ๑
๒๑๑		โรงเรียนบางแก้วพิทยาคม	สพท. พัทลุง ๒
๒๑๒		โรงเรียนบ้านควนขนุน	สพท. พัทลุง ๑

ลำดับ	จังหวัด	ชื่อสถานศึกษา	สังกัด
๒๑๓	พัทลุง	โรงเรียนบ้านท่ามิหรำ	สพท. พัทลุง ๑
๒๑๔		โรงเรียนประภัสสรรังสิต	สพท. พัทลุง ๑
๒๑๕		โรงเรียนป่าบอนพิทยาคม	สพท. พัทลุง ๒
๒๑๖		โรงเรียนป่าพะยอมพิทยาคม	สพท. พัทลุง ๑
๒๑๗		โรงเรียนพนางตุง	สพท. พัทลุง ๑
๒๑๘		โรงเรียนพัทลุง	สพท. พัทลุง ๑
๒๑๙		โรงเรียนวชิรธรรมสถิต	สพท. พัทลุง ๑
๒๒๐		โรงเรียนศรีบรรพตพิทยาคม	สพท. พัทลุง ๑
๒๒๑		โรงเรียนศึกษาสงเคราะห์พัทลุง	สพท. พัทลุง ๑
๒๒๒		โรงเรียนสตรีพัทลุง	สพท. พัทลุง ๑
๒๒๓		โรงเรียนหานโพธิ์พิทยาคม	สพท. พัทลุง ๒
๒๒๔	เพชรบุรี	โรงเรียนแก่งกระจานวิทยา	สพท. เพชรบุรี ๒
๒๒๕		โรงเรียนเขาย้อยวิทยา	สพท. เพชรบุรี ๑
๒๒๖		โรงเรียนชะอำคุณหญิงเนื่องบุรี	สพท. เพชรบุรี ๒
๒๒๗		โรงเรียนท่ายางวิทยา	สพท. เพชรบุรี ๒
๒๒๘		โรงเรียนบ้านท่ายาง (ประชาสรรค์)	สพท. เพชรบุรี ๒
๒๒๙		โรงเรียนบ้านแม่ประจันต์	สพท. เพชรบุรี ๒
๒๓๐		โรงเรียนบ้านยางน้ำกลัดใต้	สพท. เพชรบุรี ๑
๒๓๑		โรงเรียนบ้านลาดวิทยา	สพท. เพชรบุรี ๒
๒๓๒		โรงเรียนบ้านหนองปืนแตก	สพท. เพชรบุรี ๒
๒๓๓		โรงเรียนบ้านห้วยกวางจริง	สพท. เพชรบุรี ๒
๒๓๔		โรงเรียนบ้านแหลมวิทยา	สพท. เพชรบุรี ๑
๒๓๕		โรงเรียนปริยัติรังสรรค์	สพท. เพชรบุรี ๑
๒๓๖		โรงเรียนวชิรธรรมโศภิต	สพท. เพชรบุรี ๑

ลำดับ	จังหวัด	ชื่อสถานศึกษา	สังกัด
๒๓๗	เพชรบุรี	โรงเรียนวัดจันทราวาส (ศุขประสารราษฎร์)	สพท. เพชรบุรี ๑
๒๓๘		โรงเรียนวัดนาพรม	สพท. เพชรบุรี ๑
๒๓๙		โรงเรียนหนองจอกวิทยา	สพท. เพชรบุรี ๒
๒๔๐		โรงเรียนหนองชุมแสงวิทยา	สพท. เพชรบุรี ๒
๒๔๑		โรงเรียนหนองหญ้าปล้องวิทยา	สพท. เพชรบุรี ๑
๒๔๒		โรงเรียนห้วยทรายประชาสรรค์	สพท. เพชรบุรี ๒
๒๔๓	แพร่	โรงเรียนถิ่นโอภาสวิทยา	สพท. แพร่ ๑
๒๔๔		โรงเรียนนารีรัตน์จังหวัดแพร่	สพท. แพร่ ๑
๒๔๕		โรงเรียนบ้านน้ำริน (คุรุราษฎร์รังสรรค์)	สพท. แพร่ ๒
๒๔๖		โรงเรียนบ้านแม่ทราย (คุรุราษฎร์เจริญวิทย์)	สพท. แพร่ ๑
๒๔๗		โรงเรียนร้องกวางอนุสรณ์	สพท. แพร่ ๑
๒๔๘		โรงเรียนลองวิทยา	สพท. แพร่ ๒
๒๔๙		โรงเรียนวังชิ้นวิทยา	สพท. แพร่ ๒
๒๕๐		โรงเรียนสรอยเสรีวิทยา	สพท. แพร่ ๒
๒๕๑		โรงเรียนสองพิทยาคม	สพท. แพร่ ๑
๒๕๒		โรงเรียนสูงเม่นชนูปถัมภ์	สพท. แพร่ ๒
๒๕๓	ภูเก็ต	โรงเรียน อบจ.บ้านตลาดเหนือ (วันครู ๒๕๐๒)	อบจ.
๒๕๔		โรงเรียนกะทู้วิทยา	สพท. ภูเก็ต ๑
๒๕๕		โรงเรียนเกาะสิเหร่	สพท. ภูเก็ต ๑
๒๕๖		โรงเรียนเฉลิมพระเกียรติสมเด็จพระศรีนครินทร์ ภูเก็ต	สพท. ภูเก็ต ๑
๒๕๗		โรงเรียนเชิงทะเลวิทยาคม (จุติ-ก้องอนุสรณ์)	สพท. ภูเก็ต ๑
๒๕๘		โรงเรียนถลางพระนางสร้าง	สพท. ภูเก็ต ๑
๒๕๙		โรงเรียนพิบูลสวัสดี	สพท. ภูเก็ต ๑

ลำดับ	จังหวัด	ชื่อสถานศึกษา	สังกัด
๒๖๐	ภูเก็ต	โรงเรียนวิชิตสงคราม	สพท. ภูเก็ต ๑
๒๖๑	ยโสธร	โรงเรียนกุดชุมวิทยาคม	สพท. ยโสธร ๒
๒๖๒		โรงเรียนทรายมูลวิทยา	สพท. ยโสธร ๒
๒๖๓		โรงเรียนมหาชนะชัยวิทยาคม	สพท. ยโสธร ๑
๒๖๔		โรงเรียนยโสธรพิทยาสรรค์	สพท. ยโสธร ๑
๒๖๕		โรงเรียนเลิงนกทา	สพท. ยโสธร ๒
๒๖๖		โรงเรียนสอนแก้ววัดองไววิทยา	สพท. ยโสธร ๑
๒๖๗	ยะลา	โรงเรียนคณะราษฎรบำรุง ๒	สพท. ยะลา ๑
๒๖๘		โรงเรียนเฉลิมพระเกียรติสมเด็จพระศรีนครินทร์ ยะลา	สพท. ยะลา ๑
๒๖๙		โรงเรียนเทศบาล ๒ (บ้านมลายูบางกอก)	เทศบาล
๒๗๐		โรงเรียนเทศบาล ๕ (บ้านตลาดเก่า)	เทศบาล
๒๗๑		โรงเรียนธีรวิทยา	สช.
๒๗๒		โรงเรียนบ้านตลาดลำใหม่	สพท. ยะลา ๑
๒๗๓		โรงเรียนบ้านตาเซะ	สพท. ยะลา ๑
๒๗๔		โรงเรียนบ้านเบญญา (บุญชอบ สาครินทร์)	สพท. ยะลา ๑
๒๗๕		โรงเรียนบ้านสาคอ	สพท. ยะลา ๑
๒๗๖		โรงเรียนเบตง "วีระราษฎร์ประสาน"	สพท. ยะลา ๒
๒๗๗		โรงเรียนยะลาบำรุงผดุงประชา	สช.
๒๗๘		โรงเรียนยะหาศิรยานุกูล	สพท. ยะลา ๒
๒๗๙		โรงเรียนรังสีอนุสรณ์	สช.
๒๘๐		โรงเรียนลำพะยาประชานุเคราะห์	สพท. ยะลา ๑
๒๘๑		โรงเรียนวัดชมพูสถิต	สพท. ยะลา ๑
๒๘๒	ราชบุรี	โรงเรียนกรับใหญ่ว่องกุศลกิจพิทยาคม	สพท. ราชบุรี ๒

ลำดับ	จังหวัด	ชื่อสถานศึกษา	สังกัด
๒๘๓	ราชบุรี	โรงเรียนคุรุราษฎร์รังสฤษฎ์	สพท. ราชบุรี ๑
๒๘๔		โรงเรียนแคทรายวิทยา	สพท. ราชบุรี ๑
๒๘๕		โรงเรียนด่านทับตะโกราษฎร์อุปถัมภ์	สพท. ราชบุรี ๑
๒๘๖		โรงเรียนท่ามะขามวิทยา	สพท. ราชบุรี ๒
๒๘๗		โรงเรียนเนกขัมวิทยา	สพท. ราชบุรี ๒
๒๘๘		โรงเรียนบรมราชินีนาถราชวิทยาลัย	สพท. ราชบุรี ๑
๒๘๙		โรงเรียนบางแพปฐมพิทยา	สพท. ราชบุรี ๒
๒๙๐		โรงเรียนบ้านคาวิทยา	สพท. ราชบุรี ๑
๒๙๑		โรงเรียนบ้านรางสีหมอก	สพท. ราชบุรี ๒
๒๙๒		โรงเรียนบ้านลำพระ	สพท. ราชบุรี ๑
๒๙๓		โรงเรียนเบญจมราชูทิศ	สพท. ราชบุรี ๑
๒๙๔		โรงเรียนปากท่อพิทยาคม	สพท. ราชบุรี ๑
๒๙๕		โรงเรียนโพธาวัฒนาเสนี	สพท. ราชบุรี ๒
๒๙๖		โรงเรียนโพหัก "วงศ์สมบูรณ์ราษฎร์อุปถัมภ์"	สพท. ราชบุรี ๒
๒๙๗		โรงเรียนมหาราช ๗	สพท. ราชบุรี ๑
๒๙๘		โรงเรียนรัฐราษฎร์อุปถัมภ์	สพท. ราชบุรี ๑
๒๙๙		โรงเรียนรัตนราษฎร์บำรุง	สพท. ราชบุรี ๒
๓๐๐		โรงเรียนวัดเขาวัง (แสง ช่วงสุวนิช)	สพท. ราชบุรี ๑
๓๐๑		โรงเรียนวัดจันทาราม (ตั้งตรงจิตร ๕)	สพท. ราชบุรี ๒
๓๐๒		โรงเรียนวัดชาวเหนือ	สพท. ราชบุรี ๒
๓๐๓		โรงเรียนวัดดอนตูม	สพท. ราชบุรี ๒
๓๐๔		โรงเรียนวัดบ้านโป่ง "สามัคคีคุณูปถัมภ์"	สช.
๓๐๕		โรงเรียนวัดบ้านไร่ ราชบุรี	สพท. ราชบุรี ๒
๓๐๖		โรงเรียนวัดพิกุลทอง	สพท. ราชบุรี ๑

ลำดับ	จังหวัด	ชื่อสถานศึกษา	สังกัด
๓๐๗	ราชบุรี	โรงเรียนวัดสันติการามวิทยา ราชบุรี	สพท. ราชบุรี ๑
๓๐๘		โรงเรียนวัดหุบกระทิง	สพท. ราชบุรี ๒
๓๐๙		โรงเรียนสวนผึ้งวิทยา	สพท. ราชบุรี ๑
๓๑๐		โรงเรียนสายธรรมจันทร์	สพท. ราชบุรี ๒
๓๑๑		โรงเรียนโสภณศิริราษฎร์	สพท. ราชบุรี ๑
๓๑๒		โรงเรียนอนุบาลโพธาราม	สพท. ราชบุรี ๒
๓๑๓		โรงเรียนอนุบาลราชบุรี	สพท. ราชบุรี ๑
๓๑๔	ลำปาง	โรงเรียนเกาะคาวิทยาคม	สพท. ลำปาง ๒
๓๑๕		โรงเรียนแจ้ซ้อนวิทยา	สพท. ลำปาง ๓
๓๑๖		โรงเรียนแจ้ห่มวิทยา	สพท. ลำปาง ๓
๓๑๗		โรงเรียนเถินวิทยา	สพท. ลำปาง ๓
๓๑๘		โรงเรียนทุ่งกว๋าววิทยาคม	สพท. ลำปาง ๓
๓๑๙		โรงเรียนทุ่งหนองขามวิทยา	สพท. ลำปาง ๑
๓๒๐		โรงเรียนทุ่งอุดมวิทยา	สพท. ลำปาง ๓
๓๒๑		โรงเรียนเทศบาล ๔ (บ้านเชียงราย)	เทศบาล
๓๒๒		โรงเรียนบ้านนาแก้วประชารัฐ	สพท. ลำปาง ๒
๓๒๓		โรงเรียนบ้านปงยางคก	สพท. ลำปาง ๑
๓๒๔		โรงเรียนประชารัฐธรรมคุณ	สพท. ลำปาง ๑
๓๒๕		โรงเรียนประชาราชวิทยา	สพท. ลำปาง ๑
๓๒๖		โรงเรียนเมืองปานพัฒนวิทย์	สพท. ลำปาง ๓
๓๒๗		โรงเรียนเมืองปานวิทยา	สพท. ลำปาง ๓
๓๒๘		โรงเรียนแม่ถอดวิทยา	สพท. ลำปาง ๒
๓๒๙		โรงเรียนแม่ทะพัฒนศึกษา	สพท. ลำปาง ๒
๓๓๐		โรงเรียนแม่ทะวิทยา	สพท. ลำปาง ๒

ลำดับ	จังหวัด	ชื่อสถานศึกษา	สังกัด
๓๓๑	ลำปาง	โรงเรียนแม่มอกวิทยา	สพท. ลำปาง ๒
๓๓๒		โรงเรียนแม่เมาะวิทยา	สพท. ลำปาง ๑
๓๓๓		โรงเรียนแม่สันวิทยา	สพท. ลำปาง ๑
๓๓๔		โรงเรียนลำปางกัลยาณี	สพท. ลำปาง ๑
๓๓๕		โรงเรียนวังเหนือวิทยา	สพท. ลำปาง ๓
๓๓๖		โรงเรียนศรีลังกาวิทยา	สพท. ลำปาง ๒
๓๓๗		โรงเรียนศาลาวิทยา	สพท. ลำปาง ๒
๓๓๘		โรงเรียนศึกษาสงเคราะห์จิตต์อารีย์ ลำปาง	สพท. ลำปาง ๑
๓๓๙		โรงเรียนสบปราบพิทยาคม	สพท. ลำปาง ๒
๓๔๐		โรงเรียนเสด็จวนชยางค์กูลวิทยา	สพท. ลำปาง ๑
๓๔๑		โรงเรียนเสริมงามวิทยาคม	สพท. ลำปาง ๒
๓๔๒		โรงเรียนห้างฉัตรวิทยา	สพท. ลำปาง ๑
๓๔๓	ลำพูน	โรงเรียนชุมชนบ้านป่าไผ่	สพท. ลำพูน ๒
๓๔๔		โรงเรียนทาขุมเงินวิทยาคาร	สพท. ลำพูน ๑
๓๔๕		โรงเรียนทุ่งหัวข้างพิทยาคม	สพท. ลำพูน ๒
๓๔๖		โรงเรียนเทศบาลสันป่ายางหน่อม	เทศบาล
๓๔๗		โรงเรียนธีรกานท์บ้านโฮ่ง	สพท. ลำพูน ๒
๓๔๘		โรงเรียนน้ำดิบวิทยาคม	สพท. ลำพูน ๑
๓๔๙		โรงเรียนบ้านปวง	สพท. ลำพูน ๒
๓๕๐		โรงเรียนบ้านแป้นพิทยาคม	สพท. ลำพูน ๑
๓๕๑		โรงเรียนบ้านไม้ตะเคียน	สพท. ลำพูน ๒
๓๕๒		โรงเรียนบ้านห้วยไซ	สพท. ลำพูน ๑
๓๕๓		โรงเรียนบ้านโฮ่งรัตนวิทยา	สพท. ลำพูน ๒
๓๕๔		โรงเรียนป่าซาง	สพท. ลำพูน ๑

ลำดับ	จังหวัด	ชื่อสถานศึกษา	สังกัด
๓๕๕	ลำพูน	โรงเรียนป่าตาลบ้านธิพิทยา	สพท. ลำพูน ๑
๓๕๖		โรงเรียนแม่ตีนวิทยา	สพท. ลำพูน ๒
๓๕๗		โรงเรียนแม่ทาวิทยาคม	สพท. ลำพูน ๑
๓๕๘		โรงเรียนราชประชานุเคราะห์ ๒๖	สพท. ลำพูน ๑
๓๕๙		โรงเรียนวชิรป่าซาง	สพท. ลำพูน ๑
๓๖๐		โรงเรียนวัดบ้านดง	สพท. ลำพูน ๒
๓๖๑		โรงเรียนวัดบ้านม้า	สพท. ลำพูน ๑
๓๖๒		โรงเรียนเวียงเจดีย์วิทยา	สพท. ลำพูน ๒
๓๖๓		โรงเรียนส่วนบุญโญปถัมภ์	สพท. ลำพูน ๑
๓๖๔		โรงเรียนอนุบาลลำพูน	สพท. ลำพูน ๑
๓๖๕		โรงเรียนอุโมงค์วิทยาคม	สพท. ลำพูน ๑
๓๖๖	ศรีสะเกษ	โรงเรียนไกรภักดีวิทยาคม	สพท. ศรีสะเกษ ๑
๓๖๗		โรงเรียนดงรักวิทยา	อบจ.
๓๖๘		โรงเรียนโนนปูนวิทยาคม	สพท. ศรีสะเกษ ๓
๓๖๙		โรงเรียนบึงมะลูวิทยา	สพท. ศรีสะเกษ ๔
๓๗๐		โรงเรียนยางชุมน้อยพิทยาคม	สพท. ศรีสะเกษ ๑
๓๗๑		โรงเรียนราษีไศล	สพท. ศรีสะเกษ ๒
๓๗๒	สงขลา	โรงเรียนจะนะชนูปถัมภ์	สพท. สงขลา ๓
๓๗๓		โรงเรียนจะโหนงพิทยาคม	สพท. สงขลา ๓
๓๗๔		โรงเรียนชุมชนนิคมสร้างตนเองเทพา	สพท. สงขลา ๓
๓๗๕		โรงเรียนท่าจีนอุดมวิทยา	สพท. สงขลา ๒
๓๗๖		โรงเรียนเทพพิทยาภาณุมาศ	สพท. สงขลา ๓
๓๗๗		โรงเรียนเทพา	สพท. สงขลา ๓
๓๗๘		โรงเรียนเทศบาล ๑ (เอ็งเสียงสามัคคี)	เทศบาล

ลำดับ	จังหวัด	ชื่อสถานศึกษา	สังกัด
๓๗๙	สงขลา	โรงเรียนเทศบาล ๒ (บ้านหาดใหญ่)	เทศบาล
๓๘๐		โรงเรียนเทศบาล ๓ (โศภนพิทยาคุณานุสรณ์)	เทศบาล
๓๘๑		โรงเรียนเทศบาล ๔ (วัดคลองเรียน)	เทศบาล
๓๘๒		โรงเรียนเทศบาล ๕ (วัดหาดใหญ่)	เทศบาล
๓๘๓		โรงเรียนธรรมโฆสิต	สพท. สงขลา ๑
๓๘๔		โรงเรียนบ้านเขาพระ	สพท. สงขลา ๒
๓๘๕		โรงเรียนบ้านป่าโอน	สพท. สงขลา ๓
๓๘๖		โรงเรียนบ้านพระพุทธ	สพท. สงขลา ๓
๓๘๗		โรงเรียนบ้านสะพานหัก	สพท. สงขลา ๓
๓๘๘		โรงเรียนพะตงประธานคีรีวัฒน์	สพท. สงขลา ๒
๓๘๙		โรงเรียนมหาปัญญา	กรมการศาสนา
๓๙๐		โรงเรียนมหาวชิราวุธ	สพท. สงขลา ๑
๓๙๑		โรงเรียนมัธยมสิริวัณวรี ๒ สงขลา	สพท. สงขลา ๒
๓๙๒		โรงเรียนระโนดวิทยา	สพท. สงขลา ๑
๓๙๓		โรงเรียนรัตภูมิวิทยา	สพท. สงขลา ๒
๓๙๔		โรงเรียนวรนารีเฉลิม	สพท. สงขลา ๑
๓๙๕		โรงเรียนวัดท่าแซ	สพท. สงขลา ๒
๓๙๖		โรงเรียนสทิงพระชนูปถัมภ์	สพท. สงขลา ๑
๓๙๗		โรงเรียนสทิงพระวิทยา	สพท. สงขลา ๑
๓๙๘		โรงเรียนสะเดา "ขรรค์ชัยกัมพลานนท์อนุสรณ์"	สพท. สงขลา ๓
๓๙๙		โรงเรียนสะบ้าย้อยวิทยา	สพท. สงขลา ๓
๔๐๐		โรงเรียนแสงทองวิทยา	สช.
๔๐๑		โรงเรียนโสตศึกษาจังหวัดสงขลา	สพท. สงขลา ๒
๔๐๒		โรงเรียนหาดใหญ่เทคโนโลยี	สช.

ลำดับ	จังหวัด	ชื่อสถานศึกษา	สังกัด
๔๐๓	สงขลา	โรงเรียนหาดใหญ่พิทยาคม	สพท. สงขลา ๒
๔๐๔		โรงเรียนหาดใหญ่รัฐประชาสรรค์	สพท. สงขลา ๒
๔๐๕		โรงเรียนหาดใหญ่วิทยาลัย ๒	สพท. สงขลา ๒
๔๐๖	สตูล	โรงเรียนกำแพงวิทยา	สพท. สตูล
๔๐๗		โรงเรียนควนโดนวิทยา	สพท. สตูล
๔๐๘		โรงเรียนจุฬาภรณราชวิทยาลัย สตูล	สพท. สตูล
๔๐๙		โรงเรียนดารุลมาอาเรฟ	สช.
๔๑๐		โรงเรียนท่าแพผดุงวิทย์	สพท. สตูล
๔๑๑		โรงเรียนเทศบาล ๒ (วัดชนาธิปเฉลิม)	เทศบาล
๔๑๒		โรงเรียนบ้านเกตรี	สพท. สตูล
๔๑๓		โรงเรียนบ้านเขาจีน	สพท. สตูล
๔๑๔		โรงเรียนบ้านไทรงาม	สพท. สตูล
๔๑๕		โรงเรียนปาล์มพัฒนวิทย์	สพท. สตูล
๔๑๖		โรงเรียนพิมานพิทยาสรรค์	สพท. สตูล
๔๑๗		โรงเรียนสตูลวิทยา	สพท. สตูล
๔๑๘	สมุทรสงคราม	โรงเรียนถาวรานุกูล	สพท. สมุทรสงคราม
๔๑๙		โรงเรียนเทพสุวรรณชาญวิทยา	สพท. สมุทรสงคราม
๔๒๐		โรงเรียนเมธีชุณหะวัณวิทยาลัย	สพท. สมุทรสงคราม
๔๒๑		โรงเรียนวัดโคกเกตุ (เสริมสมบูรณ์วงศ์)	สพท. สมุทรสงคราม
๔๒๒		โรงเรียนวัดบางน้อย (แจ่มประชานุกูล)	สพท. สมุทรสงคราม
๔๒๓		โรงเรียนวัดศรัทธาธรรม	สพท. สมุทรสงคราม
๔๒๔		โรงเรียนศรัทธาสมุทร	สพท. สมุทรสงคราม
๔๒๕		โรงเรียนอัมพวันวิทยาลัย	สพท. สมุทรสงคราม
๔๒๖	สมุทรสาคร	โรงเรียนกระทุ่มแบน "วิเศษสมุทคุณ"	สพท. สมุทรสาคร

ลำดับ	จังหวัด	ชื่อสถานศึกษา	สังกัด
๔๒๗	สมุทรสาคร	โรงเรียนเฉลิมพระเกียรติสมเด็จพระศรีนครินทร์ สมุทรสาคร	สพท. สมุทรสาคร
๔๒๘		โรงเรียนวัดธรรมจริยาภิรมย์	สพท. สมุทรสาคร
๔๒๙		โรงเรียนวัดนางสาว	สพท. สมุทรสาคร
๔๓๐		โรงเรียนวัดยกกระบัตร	สพท. สมุทรสาคร
๔๓๑		โรงเรียนวัดราษฎร์รังสรรค์	สพท. สมุทรสาคร
๔๓๒		โรงเรียนวัดหลักสี่พิพัฒน์ราษฎร์อุปถัมภ์	สพท. สมุทรสาคร
๔๓๓		โรงเรียนวัดใหญ่บ้านบ่อ (บ้านบ่อราษฎร์บำรุง)	สพท. สมุทรสาคร
๔๓๔		โรงเรียนสมุทรสาครบูรณะ	สพท. สมุทรสาคร
๔๓๕		โรงเรียนสมุทรสาครวิทยาลัย	สพท. สมุทรสาคร
๔๓๖		โรงเรียนสมุทรสาครวุฒิชัย	สพท. สมุทรสาคร
๔๓๗	สุรินทร์	โรงเรียนโคกตะเคียนวิทยา	สพท. สุรินทร์ ๓
๔๓๘		โรงเรียนจอมพระประชาสรรค์	สพท. สุรินทร์ ๑
๔๓๙		โรงเรียนท่าตูมประชาเสริมวิทย์	สพท. สุรินทร์ ๒
๔๔๐		โรงเรียนโนนแท่นพิทยาคม	สพท. สุรินทร์ ๒
๔๔๑		โรงเรียนประสาทวิทยาคาร	สพท. สุรินทร์ ๓
๔๔๒		โรงเรียนรัตนบุรี	สพท. สุรินทร์ ๒
๔๔๓		โรงเรียนรามวิทยา รัชมังคลาภิเษก	สพท. สุรินทร์ ๑
๔๔๔		โรงเรียนศีขรภูมิพิสัย	สพท. สุรินทร์ ๑
๔๔๕		โรงเรียนสนมวิทยาคาร	สพท. สุรินทร์ ๒
๔๔๖		โรงเรียนสุรพินท์พิทยา	สพท. สุรินทร์ ๑
๔๔๗	อำนาจเจริญ	โรงเรียนชานุมานวิทยาคม	สพท. อำนาจเจริญ
๔๔๘		โรงเรียนนายมวิทยาคาร	สพท. อำนาจเจริญ
๔๔๙		โรงเรียนบ้านหนองไฮ	สพท. อำนาจเจริญ

ลำดับ	จังหวัด	ชื่อสถานศึกษา	สังกัด
๔๕๐	อำนาจเจริญ	โรงเรียนพนาศึกษา	สพท. อำนาจเจริญ
๔๕๑		โรงเรียนลืออำนาจวิทยาคม	สพท. อำนาจเจริญ
๔๕๒	อุบลราชธานี	โรงเรียนเกษมสีมาวิทยาคาร	สพท. อุบลราชธานี ๒
๔๕๓		โรงเรียนบ้านเม็กใหญ่	สพท. อุบลราชธานี ๕
๔๕๔		โรงเรียนเบ็ตตี้ดูเมน ๒ ช่องเม็ก	สพท. อุบลราชธานี ๓
๔๕๕		โรงเรียนปทุมพิทยาคม	สพท. อุบลราชธานี ๑
๔๕๖		โรงเรียนวิจิตราพิทยา	สพท. อุบลราชธานี ๔
๔๕๗		โรงเรียนเวตวันวิทยา	สพท. อุบลราชธานี ๕
๔๕๘		โรงเรียนสหธาตุศึกษา	สพท. อุบลราชธานี ๑
๔๕๙		โรงเรียนห้วยขะยุงวิทยา	สพท. อุบลราชธานี ๔

เป็นไปได้ไหมว่า การแก้โจทย์ของเยาวชนกับเรื่องเพศ คำตอบอาจแตกต่างตามยุคสมัย และผู้ใหญ่อาจจะต้องเรียนรู้ไปพร้อมกับเยาวชน

เป็นไปได้ไหมว่า การเรียนรู้เรื่องเพศ คือการเรียนรู้ชีวิต และแบบแผนของเพศสัมพันธ์ ที่ผันแปรไปตามการเปลี่ยนแปลงทางสังคม

เป็นไปได้ไหมว่า ความถูกต้องของวิถีเพศ อาจไม่มีคำตอบที่ถูกที่สุดเพียงคำตอบเดียว และคำตอบที่ถูกของกรณีหนึ่ง และสถานการณ์หนึ่ง อาจใช้ไม่ได้กับกรณีอื่น และสถานการณ์อื่น

บางที คำตอบอาจมาจากการให้โอกาส เปิดใจที่จะเรียนรู้กันและกัน ระหว่างคนที่เติบโตมาต่างยุคสมัยของสังคมที่เปลี่ยนแปลงไปอย่างไม่หยุดยั้ง

บางที คำตอบอาจจะพบได้ในสังคมที่ผู้คน แม้ต่างรุ่น ต่างวัย ยินดีที่จะอยู่ร่วมกับความแตกต่างในวิถีเพศโดยไม่ด่วนตัดสิน ถูกผิด ดีชั่วจากสิ่งที่เห็น

บางที คำตอบอาจอยู่ที่ การร่วมเดินทางย่างก้าวไปด้วยกัน เพื่อค้นหา เรียนรู้ และเข้าใจ

โครงการก้าวย่างอย่างเข้าใจ

กระทรวงศึกษาธิการ

PR-DDC
Principal Recipient
Administrative Office

สนับสนุนโดย โครงการกองทุนโลก

teenpath
www.teenpath.net
เพศศึกษาเพื่อเยาวชน

PATH
A catalyst for global health