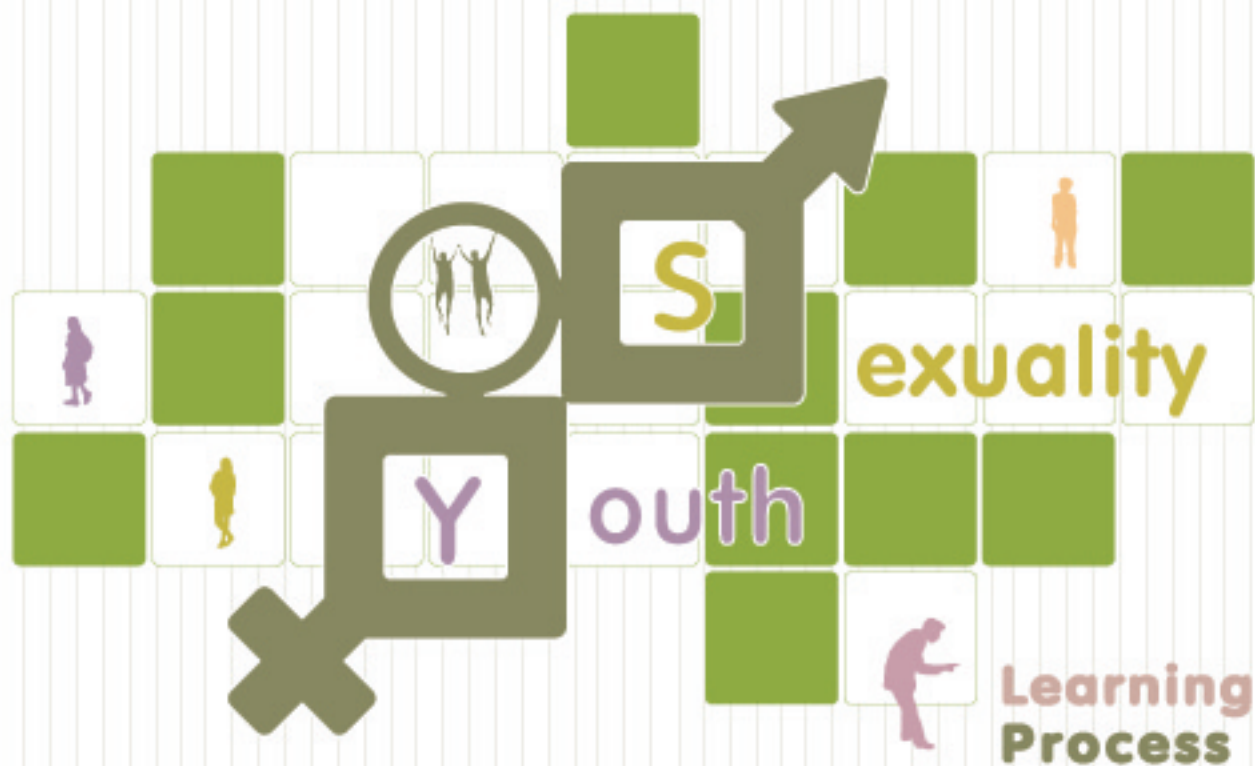


คู่มือฝึกอบรมผู้จัดการเรียนรู้เพศศึกษาแบบรอบด้าน



คู่มือฝึกอบรมผู้จัดการเรียนรู้เพศศึกษาแบบรอบด้าน



จัดทำโดย

องค์การแพธ (PATH)

ภายใต้โครงการก้าวอย่างเข้าใจ สนับสนุนโดย โครงการกองทุนโลก



สนับสนุนโดย โครงการกองทุนโลก



กระทรวงศึกษาธิการ



กสม.
เพื่อคนไทย



A catalyst for global health

โครงการ “ก้าวอย่างเข้าใจ” ดำเนินการโดยองค์การแพธ (PATH) ร่วมกับองค์กรพันธมิตร ได้แก่ สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาในพื้นที่ ดำเนินการ สำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษา สำนักงานบริหารงานการศึกษานอกโรงเรียน มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนครศรีอยุธยา กรมควบคุมโรค โรงพยาบาลพระศรีมหาโพธิ์ อุบลราชธานี สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดลำปาง มูลนิธิเข้าถึง เอดส์ (แอคเซส) กาญจนบุรี และศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน

คู่มือฝึกอบรมผู้จัดการเรียนรู้เพศศึกษาแบบรอบด้าน

ISBN

๙๗๘-๙๗๔-๐๙-๕๓๕๙-๓

พิมพ์ครั้งที่

๑ (พฤศจิกายน ๒๕๕๐)

จำนวนพิมพ์

๗,๐๐๐ เล่ม

พิมพ์ที่

บริษัท เออร์เจนท์ แทค จำกัด

จัดพิมพ์โดย

องค์การแพธ (PATH)

๓๗/๑ ซ.เพชรบุรี ๑๕ ถ.เพชรบุรี กรุงเทพฯ ๑๐๔๐๐

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

ภายใต้การสนับสนุนของกองทุนโลก กระทรวงสาธารณสุข (GFATM)

องค์การแพธยินดีให้มีการเผยแพร่เนื้อหาในเอกสารนี้อย่างแพร่หลายต่อไป อย่างไรก็ตาม หากบุคคล หรือหน่วยงานใดต้องการนำเนื้อหาจากเอกสารไปใช้อ้างอิงในเอกสาร หรือสื่ออื่นๆ ขอความกรุณาแจ้งให้องค์การแพธทราบล่วงหน้า และ/หรือขอความกรุณาอ้างอิงที่มาของข้อความนั้นๆ ตามมาตรฐานสากลด้วย ขอพระคุณยิ่ง

สนใจดาวน์โหลดไฟล์เอกสาร ได้ที่ www.teenpath.net หรือต้องการเสนอแนะหรือแสดงความคิดเห็นในประเด็นที่เกี่ยวข้อง กรุณาติดต่อทางองค์การแพธ หรือทางอีเมล pathbangkok@path.org

สาส์นจากผู้บริหารกระทรวงศึกษาธิการ

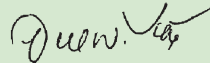
แม้ว่าจะมีการให้นโยบายเร่งรัดแก่สถานศึกษา ให้จัดการเรียนรู้เรื่องเพศศึกษาอย่างทั่วถึง อุปสรรคสำคัญยังคงอยู่ที่การพัฒนาครูผู้สอนให้เข้าใจถึงองค์ความรู้ในเรื่องเพศ รวมทั้งการพัฒนาทักษะให้สามารถจัดกระบวนการเรียนรู้ที่มีผู้เรียนเป็นศูนย์กลางอย่างแท้จริง ซึ่งอาศัยประสบการณ์ และที่สำคัญคือทัศนคติของผู้สอนที่พร้อมจะเปิดใจกว้าง ร่วมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ และยินดีที่จะรับฟังความเห็น และวิถีชีวิตที่แตกต่างของเยาวชนและผู้คนในสังคม ท่ามกลางการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วของยุคสมัยและเทคโนโลยี ซึ่งเปิดช่องทางของการรับรู้ และเรียนรู้มากมายที่ไม่ได้จำกัดอยู่แค่ในห้องเรียนเท่านั้น การพัฒนาแนวทางการจัดการฝึกอบรมครู และผู้ปฏิบัติงานกับเยาวชนในเรื่องดังกล่าวจึงมีความสำคัญ ควบคู่ไปกับการออกแบบหลักสูตร บทเรียน และกิจกรรมที่สามารถจะให้ผู้ที่มีหน้าที่ในการสอนได้สามารถนำไปใช้ควบคู่กัน

ในฐานะผู้บริหารการศึกษาของกระทรวงศึกษาธิการ ขอแสดงความยินดีที่ทางองค์การแพธ (PATH) ภายใต้ **“โครงการก้าวอย่างเข้าใจ”** โดยการสนับสนุนของกองทุนโลก (Global Fund to Fight AIDS, Tuberculosis and Malaria-GFATM) ผ่านกระทรวงสาธารณสุข ที่ได้ร่วมกับผู้ปฏิบัติงานของกระทรวงศึกษาธิการ ทั้งในสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน สำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษา และสำนักงานบริหารการศึกษานอกโรงเรียน ภายใต้สำนักปลัดกระทรวงศึกษาธิการ พัฒนาคู่มือการทำงาน **“แนวคิดในการออกแบบการจัดการเรียนรู้สำหรับครูและผู้ปฏิบัติงานด้านเพศศึกษาสำหรับเยาวชน”** เพื่อเสนอองค์ความรู้พื้นฐาน แนวคิดในเรื่องเพศวิถี และมุมมองในการพัฒนาเยาวชนที่เน้นการค้นหาและพัฒนาศักยภาพของเยาวชนในการเรียนรู้จากประสบการณ์ชีวิต ควบคู่กับวิธีการปฏิบัติอย่างเป็นทางการ ใน **“คู่มือฝึกอบรมผู้จัดการเรียนรู้เพศศึกษาแบบรอบด้าน”** ซึ่งจัดทำคู่ขนานกัน

คู่มือทั้งสองเล่มนี้จะช่วยให้ ครู ผู้บริหาร และผู้มีส่วนที่เกี่ยวข้อง สามารถใช้เป็นทางเลือก ในการดำเนินการพัฒนาครูและผู้ที่มีหน้าที่เกี่ยวกับการจัดการเรียนรู้เรื่องเพศศึกษาแก่เยาวชนในสถานศึกษาอันเป็นภารกิจที่กระทรวงศึกษาธิการให้ความสำคัญ และกำลังเร่งรัดให้มีการดำเนินการอย่างเป็นระบบและต่อเนื่อง เพื่อให้สถานศึกษาภายใต้กำกับของกระทรวงศึกษาธิการได้จัดการเรียนรู้เรื่องเพศศึกษาให้เป็นส่วนหนึ่งของหลักสูตรสถานศึกษาอย่างทั่วถึง



คุณหญิงกษมา วรวรรณ ณ อยุธยา
เลขาธิการ
คณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน



ดร. จรยพร ธรณินทร์
ปลัดกระทรวงศึกษาธิการ



วีระศักดิ์ วงษ์สมบัติ
เลขาธิการ
คณะกรรมการการอาชีวศึกษา

คำนำ

โครงการก้าวอย่างอย่างเข้าใจ เป็นโครงการที่มีเป้าหมายที่จะสร้างสุขภาวะในเรื่องเพศแก่เยาวชน ผ่านการสร้างการเรียนรู้เรื่องเพศศึกษา แก่ผู้ปฏิบัติงานที่เป็นผู้ใหญ่ และเยาวชน ทั้งในแวดวงการศึกษา การสาธารณสุข และการพัฒนาเยาวชนเพื่อขยายความเข้าใจเรื่องเพศวิถี และส่งเสริมการใช้ชีวิตทางเพศอย่างปลอดภัยและรับผิดชอบ โดยเฉพาะการบ่มเพาะเยาวชนแต่เยาว์วัย ให้เติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพทางเพศ ให้ได้รับการเรียนรู้ ทั้งในสถานศึกษา ครอบครัว ชุมชน พื้นที่สาธารณะ และสื่อสารมวลชน

โครงการก้าวอย่างอย่างเข้าใจมีระยะเวลาในการดำเนินงานห้าปี (พ.ศ. ๒๕๔๗-๒๕๕๑) ภายใต้การสนับสนุนอย่างต่อเนื่องจาก กองทุนโลกเพื่อการแก้ไขปัญหาเอดส์ วัณโรค และมาลาเรีย (Global Fund to Fight AIDS, Tuberculosis and Malaria-GFATM) ผ่านทางกรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข โดยเป็นความร่วมมือระหว่างองค์การแพธ กับ ภาศิจจากสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา หน่วยงานในสังกัดกระทรวงศึกษา จำนวน ๑๔๙ หน่วยงาน หน่วยงานภายใต้กำกับกระทรวงสาธารณสุข องค์กรพัฒนาเอกชน และองค์กรธุรกิจ รวมกันกว่า ๓๐ หน่วยงาน โดยร่วมมือกันพัฒนาหลักสูตร พัฒนาผู้ฝึกอบรมหลัก (Master Trainers-MT) และฝึกอบรม และติดตามพัฒนาศักยภาพครูผู้สอน หรือผู้จัดการเรียนรู้เพศศึกษา และพัฒนาศักยภาพของสถานศึกษาให้เอื้ออำนวยต่อการจัดการเรียนรู้เพศศึกษาแก่เยาวชนในสถานศึกษา กว่าหกร้อยแห่งทั่วประเทศ

โครงการก้าวอย่างอย่างเข้าใจ ได้พัฒนาคู่มือฝึกอบรมผู้จัดการเรียนรู้เพศศึกษาแบบรอบด้านสำหรับสถานศึกษา เพื่อให้ผู้มีหน้าที่ในการฝึกอบรมผู้จัดการเรียนรู้เรื่องเพศศึกษา และครูที่จะสอนเพศศึกษาในสถานศึกษา นำไปใช้ประกอบกับหลักสูตรเพศศึกษาต่างๆ ที่โครงการฯ ได้พัฒนาขึ้นสำหรับสถานศึกษา ไม่ว่าจะเป็นในสังกัดของสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน สำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษา สำนักงานบริหารการศึกษานอกโรงเรียน

สถาบันอุดมศึกษา และศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนในสังกัดกระทรวงยุติธรรมที่เข้าร่วมโครงการ อย่างไรก็ตามคู่มือนี้ อาจเป็นประโยชน์กับผู้ปฏิบัติงานด้านเพศศึกษา และการพัฒนาสุขภาวะทางเพศของเยาวชนที่ไม่ได้ปฏิบัติงานในสถานศึกษาด้วยเช่นกัน

คู่มือเล่มนี้เป็นการร่วมกันเขียนขึ้นโดยคนหลายคน โดยถอดบทเรียนจากการดำเนินการในช่วงกว่าสิบปี ที่องค์การแพธ และภาคีที่ได้เคยร่วมมือกันจากงานป้องกันเอดส์ จนมาเป็นกรณีศึกษาเรื่องเพศศึกษาในวงกว้าง ควบคู่ไปกับการอ้างอิงประสบการณ์แนวคิด และงานวิจัยในต่างประเทศที่มีการพัฒนางานเพศศึกษามาอย่างจริงจัง ยาวนานกว่าบ้านเรา รวมไปถึงการหยิบยืมบทเรียนประสบการณ์ของการพัฒนาบุคลากรที่ใช้กันอยู่ในแวดวงธุรกิจ หากคู่มือนี้จะมีประโยชน์ต่อผู้ปฏิบัติงานด้านเอดส์ เพศศึกษา และการพัฒนาสุขภาวะของเยาวชน องค์การแพธก็ถือว่าได้ทำหน้าที่ของตนในการถ่ายทอดบทเรียน ของ “ผู้ใหญ่ใจดี” และ “เยาวชนใจงาม” ทั้งหลายที่ทุ่มเททำงานในด้านเอดส์ และเพศศึกษา แก่มิตรสหายผู้เกี่ยวข้อง และผู้มีหน้าที่ที่ยังมุ่งมั่นทำงานสร้างสรรค์สุขภาวะทางเพศแก่สังคมไทย

องค์การแพธ ขอขอบรับข้อผิดพลาดที่มีในคู่มือ พร้อมยินดีรับฟังความคิดเห็น และมุมมองที่แตกต่าง หรือตรงกันข้ามกับแนวคิดที่คู่มือนี้นำเสนอ



องค์การแพธ
พฤศจิกายน ๒๕๕๐

สารบัญ

สารบัญจากผู้บริหารกระทรวงศึกษาธิการ

คำนำ

หัวข้อ ๑	แนะนำตัว ชี้แจงโครงการ และวัตถุประสงค์การอบรม	๙
หัวข้อ ๒	สร้างความคุ้นเคย และกำหนดข้อตกลงการเรียนรู้ร่วมกัน กิจกรรม ๒.๑ ตู๊กตาล้มลุก	๑๑
หัวข้อ ๓	สำรวจสถานการณ์วัยรุ่นกับเรื่องเพศ และเพศศึกษา กิจกรรม ๓.๑ สถานีรู้ใจ รู้เรา	๑๗
หัวข้อ ๔	ความเข้าใจเรื่องเพศ/เพศวิถี และแนวคิดเพศศึกษา กิจกรรม ๔.๑ เส้นชีวิต กิจกรรม ๔.๒ เรื่องเพศกับตัวฉัน	๒๕
หัวข้อ ๕	ห้วงส่วนการเรียนรู้ระหว่างเยาวชนและผู้ใหญ่ กิจกรรม ๕.๑ ย้อนรอยวัยรุ่น กิจกรรม ๕.๒ ญัฐกับเมย์	๔๗
หัวข้อ ๖	ข้อมูลเรื่องเพศ: องค์ความรู้ และทักษะความเชื่อ กิจกรรม ๖.๑ ไครเอ่ย กิจกรรม ๖.๒ คำถาม ๙ ข้อ	๖๓
หัวข้อ ๗	ความเข้าใจเรื่องเอชไอวี/เอดส์ และตัวอย่างการออกแบบการเรียนรู้ กิจกรรม ๗.๑ แลกหน้า กิจกรรม ๗.๒ ระดับความเสี่ยง (QQR)	๙๓

หัวข้อ ๘	<p>ทักษะและการให้คุณค่าเรื่องเพศ และแนวคิดเรื่องเพศ และเพศสภาพ (Gender)</p> <p>กิจกรรม ๘.๑ เลือกข้าง</p> <p>กิจกรรม ๘.๒ ปรับ</p> <p>กิจกรรม ๘.๓ เส้นสมมติ</p>	๑๒๗
หัวข้อ ๙	<p>การสร้างการเรียนรู้ที่สอดคล้องกับกระบวนการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม</p> <p>กิจกรรม ๙.๑ รู้ว่าเสี่ยง แต่...</p> <p>กิจกรรม ๙.๒ เราเรียนรู้ได้อย่างไร</p> <p>กิจกรรม ๙.๓ อนุমান</p>	๑๕๗
หัวข้อ ๑๐	<p>การสื่อสารเรื่องเพศ</p> <p>กิจกรรม ๑๐.๑ ชองสนทนา</p> <p>กิจกรรม ๑๐.๒ คำถามชีวๆ</p> <p>กิจกรรม ๑๐.๓ เจาะใจวัยรุ่น</p>	๑๗๕
หัวข้อ ๑๑	<p>เป้าหมายเพศศึกษา และปัจจัยที่ส่งผลต่อสุขภาวะทางเพศของเยาวชน</p> <p>กิจกรรม ๑๑.๑ เยาวชนที่อยากเห็น</p> <p>กิจกรรม ๑๑.๒ เรื่องของ “รั้นรั้น”</p>	๑๘๙
หัวข้อ ๑๒	<p>แนะนำชุดกิจกรรมการเรียนรู้ “เพศศึกษาแบบรอบด้าน” และการบริหารจัดการจัดการเรียนรู้</p> <p>กิจกรรม ๑๒.๑ กลุ่มย่อยศึกษาแผนการเรียนรู้เพศศึกษา และบริหารจัดการจัดการเรียนรู้</p>	๒๐๑
หัวข้อ ๑๓	<p>สรุปกระบวนการอบรม</p> <ul style="list-style-type: none"> ● แนวคิดหลักในการพัฒนาหลักสูตร ● ประเด็นสำคัญและการออกแบบกระบวนการอบรม ● ประเมินผลการอบรม 	๒๑๓

S e x u a l i t y

A circular graphic containing two white silhouettes of people with their arms raised in celebration, positioned between the 'x' and 'u' of the word 'Sexuality'.

L e a r n i n g **P** r o c e s s

A graphic consisting of three concentric circles with a white silhouette of a person walking in the center, positioned between the words 'Learning' and 'Process'.

Y o u t h

A graphic consisting of three concentric circles with a white silhouette of a person standing in the center, positioned between the 'Y' and 'o' of the word 'Youth'.



หัวข้อ ๑

แนะนำตัว ชี้แจงโครงการ และวัตถุประสงค์การอบรม

วัตถุประสงค์

๑. เพื่อแนะนำให้ผู้เข้าร่วมการอบรม และทีมผู้ดำเนินการได้รู้จักกัน
๒. เพื่อชี้แจงความเป็นมา และวัตถุประสงค์โครงการก้าวอย่างอย่างเข้าใจ
๓. เพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์ กำหนดการ และกระบวนการอบรมเตรียมความพร้อมผู้จัดกระบวนการเรียนรู้เพศศึกษา

เวลา

๔๕ นาที

อุปกรณ์ และสื่อ

๑. ป้ายชื่อสำหรับทุกคน
๒. สไลด์ - ๑ หรือแผ่นใส แนะนำโครงการก้าวอย่างอย่างเข้าใจ
๓. สไลด์ - ๒ หรือแผ่นใส กรอบเนื้อหาและกระบวนการเตรียมความพร้อมผู้จัดกระบวนการเรียนรู้เพศศึกษา

การเตรียมตัว

ผู้ดำเนินการควรเตรียมกิจกรรมเพื่อทำความรู้จัก/กิจกรรมละลายพฤติกรรม (หรือเลือกกิจกรรม/เกม จากเอกสาร “เล่นสนุกมุขก้าวอย่างฯ” ประกอบ)

ขั้นตอนการดำเนินการ

๑. ทำความรู้จักกัน

- กล่าวต้อนรับผู้เข้าอบรม และแนะนำทีมผู้ดำเนินการอบรม
- ให้ผู้เข้าอบรมแนะนำตัว โดยบอกชื่อ หน่วยงานที่สังกัด และบทบาทที่จะเกี่ยวข้องในเรื่องเพศศึกษา
- จัดกิจกรรมละลายพฤติกรรม ๑-๒ กิจกรรมสั้นๆ ให้ทุกคนได้รู้จักกัน

๒. แนะนำโครงการก้าวอย่างอย่างเข้าใจ

- ผู้ดำเนินการเล่าความเป็นมาของโครงการ และชี้แจงวัตถุประสงค์และกระบวนการทำงานของโครงการก้าวอย่างอย่างเข้าใจ ที่มุ่งพัฒนาและสนับสนุนการจัดกระบวนการเรียนรู้เพศศึกษาให้เยาวชนในสถานศึกษา
- ใช้สไลด์ -๑ แนะนำโครงการก้าวอย่างอย่างเข้าใจประกอบ

๓. ชี้แจงวัตถุประสงค์ กำหนดการ และกระบวนการอบรม

- อธิบายวัตถุประสงค์ของการอบรมในครั้งนี้ และนำเสนอกรอบเนื้อหาและกระบวนการอบรมที่จะใช้ตลอดระยะเวลาการอบรมครั้งนี้ (ใช้สไลด์ -๒ กรอบเนื้อหาและกระบวนการเตรียมความพร้อมผู้จัดการเรียนรู้เพศศึกษาประกอบ)
- ชี้แจงกำหนดการ

๔. เปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมการอบรมซักถาม ทำความเข้าใจ





หัวข้อ ๒

สร้างความคุ้นเคย และกำหนดข้อตกลงการเรียนรู้ร่วมกัน

กิจกรรม ๒.๑ ตึกตาล้มลุก

เรื่องเพศเป็นเรื่องที่คนส่วนใหญ่ไม่สะดวกใจจะคุยกัน โดยเฉพาะคนที่เพิ่งรู้จักกัน ดังเช่นเงื่อนไขของผู้เข้าอบรมร่วมกัน

“การสร้างควมไว้วางใจ” จึงเป็นปัจจัยสำคัญพื้นฐานที่จะเอื้ออำนวยให้เกิดการสื่อสารเรื่องเพศ อันหมายถึงความพร้อมที่จะบอกความรู้สึก แลกเปลี่ยนความคิดเห็น และรับฟังผู้อื่นด้วยความเข้าใจ และไม่ด่วนตัดสิน

กิจกรรมตึกตาล้มลุก ใช้เป็นกิจกรรมแรกของกระบวนการอบรมเรื่องเพศ นอกจากเพื่อสร้างความคุ้นเคยระหว่างผู้เข้าร่วมการอบรมซึ่งต้องทำงานเป็นทีมแล้ว ยังใช้เพื่อให้เปรียบเทียบประสบการณ์การเล่นตึกตาล้มลุกกับการพูดคุยเรื่องเพศด้วย

สิ่งสำคัญในการจัดกระบวนการเรียนรู้เรื่องเพศศึกษา คือ การเปิดใจ ไม่ตัดสินคุณค่า รับฟังความคิดเห็นที่แตกต่าง และการรักษาความลับของเรื่องที่แลกเปลี่ยนเรียนรู้กัน

วัตถุประสงค์

๑. เพื่อละลายพฤติกรรมและสร้างความคุ้นเคยระหว่างผู้เข้าอบรม
๒. เพื่อชี้ให้เห็นว่า “ความไว้วางใจ” เป็นปัจจัยสำคัญในกระบวนการเรียนรู้
๓. เพื่อร่วมกันกำหนดกติกาที่เอื้อต่อการเรียนรู้ร่วมกันในเรื่องเพศ

เวลา ๔๐ นาที

อุปกรณ์ และสื่อ กระดาษฟลิปชาร์ต ปากกาเคมี และกระดาษขาว

การเตรียมตัว

- ทีมผู้ดำเนินการอบรม ควรเตรียมตัวให้พร้อมสำหรับการสาธิตการเล่นตุ๊กตาสัมลูก และควรซ้อมกันในห้องก่อน โดยทีมผู้ดำเนินการทั้ง ๓ คนควรสลับกันเป็นตุ๊กตา เพื่อแสดงให้เห็นว่ากิจกรรมนี้สามารถเล่นได้จริง และสร้างความมั่นใจให้กับผู้เข้าอบรม
- ควรพิจารณาเรื่องสถานที่ เพื่อจัดให้เหมาะสมกับกิจกรรมนี้ที่ต้องใช้พื้นที่ค่อนข้างกว้าง

ขั้นตอนการดำเนินการ

๑. แบ่งกลุ่มและอธิบายวิธีการเล่น

- ผู้ดำเนินการแบ่งกลุ่มผู้เข้าอบรมเป็นกลุ่มละ ๓ คน
- อธิบายวิธีการเล่นตุ๊กตาสัมลูกว่า
“ให้คนเป็นตุ๊กตายืนอยู่ตรงกลาง หันข้างให้ผู้เล่นทั้งสองคน ยืนตัวตรงเท้าชิด คนเล่นตุ๊กตา ๒ คนผลัดตุ๊กตาไปมา” โดยทั้ง ๓ คนในกลุ่มจะได้สลับกันเป็นตุ๊กตา
- ทีมผู้ดำเนินการอบรมสาธิตการเล่นตุ๊กตาสัมลูกให้ผู้เข้าอบรมดู ก่อนให้ทุกคนเล่น
- ผู้ดำเนินการย้ำเรื่องความปลอดภัยในการเล่น เช่น ให้ถอดรองเท้าหากไม่ถนัด โดยเฉพาะรองเท้าส้นสูง และให้ทุกคนช่วยดูแลกันในการเล่น

๒. ให้เวลาเล่น ๑๐ นาที

- ให้ทุกกลุ่มหาพื้นที่รอบๆ ห้องโดยไม่ต้องยื่นเบียดกัน
- กระตุ้นให้ทุกคนลองเล่น โดยย้ำว่าให้ทุกคนในกลุ่มผลัดกันเป็นตุ๊กตา
- ระหว่างการเล่น ผู้ดำเนินการเดินสังเกต คอยกระตุ้นและให้กำลังใจแต่ละกลุ่มในการเล่น
- เมื่อสังเกตว่าทุกคนในกลุ่มได้ผลัดกันเล่นเป็นตุ๊กตาแล้ว ให้ทุกคนกลับไปนั่งที่



๓. ถามความรู้สึก/ข้อสังเกตต่อการเล่นตุ๊กตาล้มลุก

- ผู้ดำเนินการตั้งคำถาม เพื่อให้เกิดการแลกเปลี่ยน ดังนี้
 - ✕ ขณะการเล่นเป็น “ตุ๊กตา” รู้สึกอย่างไร
 - ✕ ขณะที่เป็น “ผู้เล่น” มีความรู้สึกอย่างไร สิ่งที่ทำให้เราเล่นตุ๊กตาได้อย่างมั่นใจและสนุก (จากที่เล่นไม่ได้) คือ...เรามีข้อสังเกต หรือได้เรียนรู้อะไรจากการเล่น “ตุ๊กตาล้มลุก” บ้าง
- ผู้ดำเนินการจดคำตอบแต่ละข้อ

๔. สรุปสาระสำคัญของกิจกรรมตุ๊กตาล้มลุก

- ผู้ดำเนินการใช้คำตอบของผู้เข้าอบรมสรุปกิจกรรม ในสาระสำคัญ ดังนี้
 - ✕ มีความรู้สึกหลายอย่างในครั้งแรกๆ ที่ทำให้เราเล่นไม่ได้ เช่น กลัวล้ม กลัวเจ็บ ไม่ไว้วางใจ เสียใจ กลัวรับเพื่อนไม่ไหว ฯลฯ (ใช้คำตอบของผู้เข้าอบรมประกอบ)
 - ✕ สิ่ง que ช่วยให้กลุ่มเล่นได้อย่างมั่นใจมากขึ้น คือ ความรู้สึกไว้วางใจ มั่นใจว่าเพื่อนรับได้ (ใช้คำตอบของผู้เข้าอบรมประกอบ)
 - ✕ ความมั่นใจ ไว้วางใจต่อกัน เกิดขึ้นได้เมื่อเริ่มมีการเรียนรู้ ปรับตัว และสื่อสารกัน เช่น ให้ความมั่นใจกับเพื่อน โดยการบอกว่าไม่ต้องกลัว ปรับระยะห่างของผู้เล่นเริ่มจากใกล้ๆ ก่อน แล้วค่อยให้ไกลขึ้น ปรับท่าทางให้สามารถรับน้ำหนักได้ ฯลฯ (ใช้คำตอบของผู้เข้าอบรมประกอบ)

๕. เปรียบเทียบการเล่น “ตุ๊กตาล้มลุก” กับการอบรมครั้งนี้ที่ต้องมีการพูดคุยแลกเปลี่ยนเรื่องเพศ

- ผู้ดำเนินการอธิบายว่า การอบรมการจัดกระบวนการเรียนรู้เพศศึกษาครั้งนี้ เป็นกระบวนการที่เน้นการแลกเปลี่ยนความคิดเห็น ประสบการณ์ ความรู้สึกที่เกี่ยวข้องกับเรื่องเพศ

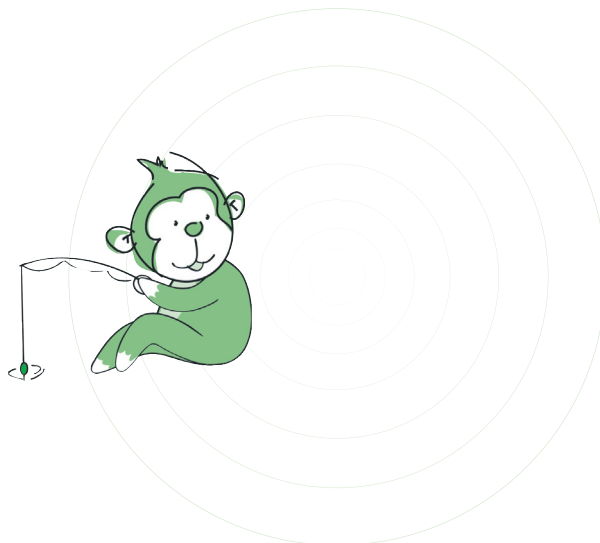
- ถามผู้เข้าอบรมว่า
 - ✕ รู้สึกอย่างไร หากต้องมีการแลกเปลี่ยนพูดคุยกันเรื่องเพศ ตลอดระยะเวลาการอบรมนี้
 - ✕ หากเปรียบเทียบการเล่นตุ๊กตาล้มลุกกับการพูดคุยเรื่องเพศของเรา มีความคิดเห็นอย่างไร

๖. สร้างข้อตกลงที่เอื้อต่อการเรียนรู้ร่วมกัน

- ผู้ดำเนินการชี้แจงว่า ในกระบวนการอบรม ๕ วัน เราจะเรียนรู้จากการแลกเปลี่ยนพูดคุยความคิดเห็นในเรื่องเพศ สิ่งที่จะช่วยให้กระบวนการแลกเปลี่ยนเรียนรู้เรื่องเพศเป็นไปอย่างสนุก และสบายใจสำหรับทุกคนมีอะไรบ้าง จดข้อเสนอของผู้เข้าอบรมเป็นข้อๆ ลงแผ่นใส หรือกระดาษฟลิปชาร์ต เพื่อใช้เป็นข้อตกลงในการเรียนรู้ร่วมกัน
- กระตุ้นให้ผู้เข้าอบรมคิดถึงปัจจัยสำคัญที่จะส่งผลต่อการเรียนรู้ร่วมกัน และความสะดวกใจในการแสดงความคิดเห็น
- หากประเด็นสำคัญๆ เช่น การพร้อมรับฟังความเห็นผู้อื่น การเปิดใจต่อกัน การเก็บรักษาความลับ การไม่ตัดสินคุณค่าของคนอื่น การไม่ล้อเลียนกัน ฯลฯ ไม่ปรากฏในข้อเสนอ หรือคำตอบของผู้เข้าอบรม ให้ผู้ดำเนินการนำประเด็นเหล่านี้ เสนอให้ผู้เข้าอบรมพิจารณาเพิ่มเติม
- ทวนข้อตกลงทั้งหมดอีกครั้ง และชักชวนให้ผู้เข้าอบรมช่วยกันใช้ข้อตกลงที่ทุกคนร่วมกันเสนอนี้ ตลอดระยะเวลาการอบรม ซึ่งแผ่นข้อตกลงจะติดไว้หน้าห้อง

Trainer's Note:

- ☑ กิจกรรมตุ๊กตาล้มลุกเป็นกิจกรรมที่ช่วยสร้างความคุ้นเคย สร้างความมั่นใจและไว้วางใจกันระหว่างผู้เข้าอบรม รวมทั้งทีมผู้ดำเนินการ ควรเลือกใช้เป็นกิจกรรมแรก หลังการชี้แจงวัตถุประสงค์การอบรม ก่อนที่จะเข้าสู่กระบวนการอบรม
- ☑ บางกรณี อาจมีผู้เคยเล่นตุ๊กตาล้มลุกแบบอื่น เช่น ให้ตุ๊กตายืนหันหน้าเข้าหาผู้ผลัดคนใดคนหนึ่ง แล้วให้ผู้เล่นทั้ง ๒ คนผลัดตุ๊กตาไปข้างหน้าข้างหลัง หรือให้ตุ๊กตายืนกลางวงล้อมของผู้เล่น แล้วให้ผู้เล่นผลัดตุ๊กตาไปรอบๆ วง มีข้อสังเกตว่า
 - ทั้งสองกรณี ผู้เล่นเป็นตุ๊กตาไม่สามารถปล่อยตัวได้ เพราะแนวการผลัดไม่สามารถไปได้กับการวางเท้า
 - ทั้งสองกรณี จะทำให้ผู้เล่นเกิดความรู้สึกไม่ปลอดภัย ไม่กล้าเล่น หรือไม่ไว้วางใจกัน ซึ่งมีความขัดแย้งกับประเด็นสำคัญที่กิจกรรมนี้ต้องการให้ผู้เข้าอบรมได้เรียนรู้ร่วมกัน คือ “ความมั่นใจ เชื่อใจ”



S e x  **u** a l i t y

L e a r n i n g  **P** r o c e s s

 **Y** o u t h





หัวข้อ ๓

สำรวจสถานการณ์วัยรุ่นกับเรื่องเพศ และเพศศึกษา

กิจกรรม ๓.๑

สถานี “รู้เขา รู้เรา”

การทำความเข้าใจวิถีชีวิตเยาวชน เพื่อเข้าใจที่มาที่ไปของพฤติกรรมการแสดงออก และสถานการณ์ที่เยาวชนเผชิญในปัจจุบัน เป็นกระบวนการสำคัญที่จะนำมาซึ่งข้อมูลพื้นฐาน ที่จะช่วยให้ครู/ผู้จัดการเรียนรู้ นำมาวิเคราะห์เชื่อมโยงกับปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมเสี่ยง และปัจจัยที่จะเอื้อต่อการพัฒนาสุขภาวะของเยาวชน ในการกำหนดเป้าหมาย และออกแบบกระบวนการเรียนรู้เพศศึกษาที่สอดคล้องกับสถานการณ์และความสนใจของเยาวชน

วัตถุประสงค์

๑. เพื่อวิเคราะห์สถานการณ์และวิถีชีวิตทางเพศของวัยรุ่นในปัจจุบัน
๒. เพื่อวิเคราะห์แนวทางการจัดการเรียนรู้เพศศึกษาที่สอดคล้องกับวิถีชีวิตวัยรุ่น
๓. เพื่อวิเคราะห์ปัจจัยที่ส่งผลต่อความสำเร็จและอุปสรรคต่อการจัดเพศศึกษาในสถานศึกษา

เวลา ๙๐ นาที

อุปกรณ์ และสื่อ

๑. กระดาษฟลิปชาร์ต และกระดาษขาว
๒. ปากกาเคมี (หากเป็นไปได้ควรเตรียมเท่าจำนวนผู้เข้าอบรม)



การเตรียมตัว

- ผู้ดำเนินการเตรียมเขียนคำถามทั้ง ๖ ข้อ ลงในกระดาษฟลิปชาร์ต แผ่นละ ๑ คำถามติดไว้รอบๆ ห้อง เว้นระยะห่างกัน โดยพับปลายกระดาษขึ้นปิดคำถาม เพื่อไม่ให้ผู้เข้าอบรมเห็นก่อนถึงกิจกรรม

สถานี ๑ วิถีชีวิตและพฤติกรรมทางเพศของเยาวชนในปัจจุบันที่เราารู้สึกเป็นห่วง คือ

สถานี ๒ เรื่องเพศที่เยาวชนสนใจ ได้แก่

สถานี ๓ เยาวชนเรียนรู้เรื่องเพศจากใคร หรือที่ไหน

สถานี ๔ สาเหตุที่เยาวชนมีเพศสัมพันธ์โดยไม่ใช้ถุงยางอนามัย คือ

สถานี ๕ เป้าหมายของการจัดกระบวนการเรียนรู้เรื่องเพศศึกษาในสถานศึกษา คือ

สถานี ๖ ความท้าทายของครู/โรงเรียนในการจัดกระบวนการเรียนรู้เพศศึกษาในสถานศึกษา คือ

ขั้นตอนการดำเนินการ

๑. อธิบายกิจกรรม สถานี “รู้เขา รู้เรา”

- ผู้ดำเนินการชี้แจงว่า กิจกรรมสถานี “รู้เขา รู้เรา” ต้องการให้ทุกคนช่วยกันร่วมแสดงความคิดเห็นต่อประเด็นคำถาม ๖ ข้อ ซึ่งอยู่บนกระดาษที่ติดไว้รอบๆ ห้อง
- ผู้ดำเนินการอ่านคำถามแต่ละข้อ เพื่อทำความเข้าใจประเด็นคำถามทั้ง ๖ สถานี
- ให้ทุกคนตอบทุกคำถาม ตอบข้อไหนก่อนก็ได้ ไม่จำเป็นต้องเรียงตามลำดับ หากพบว่ามีคำตอบที่เรามีเหมือนคำตอบที่เพื่อนเขียนไว้ก่อนแล้ว ให้ทำเครื่องหมายขีดให้คะแนนหลังคำตอบที่เห็นตรงกัน
- ผู้ดำเนินการชี้แจงว่า คำถามเหล่านี้ ต้องการให้ทุกคนแสดงความคิดเห็น ตามสิ่งที่ตัวเองรับรู้ เคยเห็น หรือเคยได้ยิน ย้ำว่าไม่มีผิดหรือถูก

๒. ใช้เวลา ๑๕ นาที สำหรับการตอบคำถามทั้ง ๖ ข้อ

- กระตุ้นให้ผู้เข้าอบรมได้อ่านคำตอบของทุกๆ สถานี และให้เขียนคำตอบเพิ่มเติม
- เมื่อสังเกตว่าทุกคนตอบทุกคำถามแล้ว ให้กลับนั่งที่

๓. แบ่งกลุ่มย่อย

- แบ่งผู้เข้าอบรมเป็น ๖ กลุ่มย่อย มอบหมายให้แต่ละกลุ่มประจำแต่ละสถานี เพื่อประมวลคำตอบที่ทุกคนแสดงความคิดเห็น และให้กลุ่มตั้งข้อสังเกตต่อภาพรวมคำตอบของประเด็นนั้นๆ
- ใช้เวลา ๑๐ นาที แล้วให้ส่งตัวแทนนำเสนอ กลุ่มละ ๓ นาที

๔. อภิปรายแลกเปลี่ยน

- เมื่อแต่ละกลุ่มนำเสนอ ผู้ดำเนินการชวนอภิปรายแลกเปลี่ยนจากการตั้งข้อสังเกตต่อประเด็นคำตอบในแต่ละสถานี (ดูแนวคำถามในตาราง ซึ่งผู้ดำเนินการไม่จำเป็นต้องใช้ทุกคำถาม แต่สามารถเลือกให้สอดคล้องกับประเด็นคำตอบที่ผู้เข้าอบรมนำเสนอ) จนครบทั้ง ๖ คำถาม



ตัวอย่างคำถามเพื่อกระตุ้นให้เกิดการแลกเปลี่ยนในแต่ละสถานี

สถานี ๑

วิถีชีวิตและพฤติกรรม
ทางเพศของเยาวชน
ที่เราารู้สึกเป็นห่วง

- สาเหตุที่ทำให้รู้สึกเป็นห่วงพฤติกรรมทางเพศของเยาวชน
- ปัจจัยที่ทำให้เยาวชนมีพฤติกรรมเหล่านั้นคืออะไร
- ผลที่คาดว่าจะอาจเกิดขึ้นจากพฤติกรรมนั้นๆ คืออะไร มีวิธีป้องกันผลเหล่านั้นได้หรือไม่ อย่างไร

สถานี ๒

เรื่องเพศที่เยาวชนสนใจ

- รู้สึกอย่างไรต่อ “เรื่องเพศ” ต่างๆ ที่เยาวชนสนใจ
- เรื่องเพศที่เยาวชนสนใจมีสอนในห้องเรียนหรือไม่ เพราะอะไร
- เรื่องที่เยาวชนสนใจ เป็นประเด็นที่ผู้ใหญ่อยากให้รู้หรือไม่ คิดว่าถ้าเยาวชนอยากรู้ เขาจะอย่างไร
- เราพร้อมจะคุยเรื่องเพศเหล่านี้กับเยาวชนหรือไม่ อย่างไร

สถานี ๓

เยาวชนเรียนรู้เรื่องเพศ
จากใครหรือที่ไหน

- คิดอย่างไร เมื่อเห็นแหล่งเรียนรู้เรื่องเพศของเยาวชน มีข้อสังเกตอะไรบ้าง
- สิ่งที่เยาวชนจะได้เรียนรู้เรื่องเพศ จากแหล่งเรียนรู้เหล่านั้น คืออะไร
- สาเหตุที่เยาวชนมุ่งไปหาเพื่อนหรือสื่อมากกว่าพ่อแม่ ครู ผู้ใหญ่ คือ..
- เป็นไปได้หรือไม่ที่เรามจะมีแหล่งเรียนรู้เรื่องเพศสำหรับเยาวชน ใครควรจะเป็นคนทำ และทำอย่างไร

สถานี ๔

สาเหตุที่เยาวชน
มีเพศสัมพันธ์
โดยไม่ใช้ถุงยางอนามัย

- สาเหตุสำคัญที่ทำให้คนไม่ใช้ถุงยาง คือ ความไม่รู้ ไข่หรือไม่
- สาเหตุที่สำคัญคืออะไร
- เมื่อเปรียบเทียบสาเหตุที่เยาวชนไม่ใช้ถุงยางกับสิ่งที่เราเคยสื่อสารกับเยาวชนเรื่องการใช้ถุงยางอนามัยที่ผ่านมา เราให้น้ำหนักกับเรื่องใดบ้าง และเรื่องใดที่เราไม่ค่อยได้พูดถึง
- การสอนเยาวชนเฉพาะเรื่องวิธีการใช้ถุงยางที่ถูกต้อง จะสามารถช่วยให้เยาวชนใช้ถุงยางได้หรือไม่ เพราะอะไร

สถานี ๕

เป้าหมายของ
การจัดกระบวนการ
เรียนรู้เพศศึกษา
ในสถานศึกษา

- เป้าหมายในการจัดกระบวนการเรียนรู้เพศศึกษาสำหรับเยาวชนเป็นไปเพื่อการป้องกันการตั้งครรภ์ที่ไม่พร้อม และการป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ และเอชไอวี/เอดส์เท่านั้น ไข่หรือไม่ อย่างไร
- มีข้อสังเกตอย่างไรต่อการจัดกิจกรรมที่ผ่านมา (เช่น การจัดเดินรณรงค์ การจัดอบรมกลุ่มใหญ่ๆ ปีละครั้ง การบรรยายเรื่องเอดส์ให้นักเรียนฟัง การพาไปศึกษาดูงาน ฯลฯ) เมื่อเปรียบเทียบกับเป้าหมายที่คาดหวัง
- เพศศึกษาน่าจะประกอบด้วยเนื้อหาอะไรบ้าง



สถานี ๖

ความท้าทาย
ในการจัดกระบวนการ
การเรียนรู้เรื่องเพศศึกษา
ในสถานศึกษา

- หากเราจะจัดการกับสิ่งที่ท้าทายในการจัดกระบวนการเรียนรู้เรื่องเพศศึกษาในสถานศึกษา จะต้องทำอะไร และมีใครเกี่ยวข้องบ้าง
- เรื่องใดที่เราสามารถจัดการได้ด้วยตนเอง
- ความเป็นไปได้ในการทำให้เพศศึกษาเป็นส่วนหนึ่งของหลักสูตรสำหรับเด็กทุกระดับชั้น มีมากน้อยเพียงใด
- สิ่งที่จะช่วยส่งเสริมหรือสนับสนุนการจัดการเรียนรู้เพศศึกษาให้เยาวชนในสถานศึกษา คือ

๕. สรุปสิ่งที่เรียนรู้

- เมื่อทั้ง ๖ กลุ่มนำเสนอแล้ว ผู้ดำเนินการถามผู้เข้าอบรมว่า จากการวิเคราะห์สถานการณ์ผ่านคำถามทั้ง ๖ สถานี ทำให้เราเข้าใจเรื่องเพศของเยาวชน และการจัดการเรียนรู้เพศศึกษาอย่างไรบ้าง
- ผู้ดำเนินการจดประเด็นคำตอบของผู้เข้าอบรม เพื่อเชื่อมโยงกับการทำให้เห็นภาพรวมของคำถามทั้ง ๖ ข้อ ดังตัวอย่าง





- สรุปสาระสำคัญของกิจกรรม ดังนี้
 - ✘ เป็นเรื่องสำคัญที่คนทำงานเรื่องการจัดการเรียนรู้เพศศึกษาสำหรับเยาวชน ต้องเข้าใจและเท่าทันสถานการณ์และวิถีชีวิตทางเพศของเยาวชน เพื่อสามารถกำหนดกลวิธีในการทำงานได้อย่างสอดคล้องกับความต้องการของเยาวชนและสถานการณ์จริงที่เยาวชนเผชิญ
 - ✘ การสร้างการเรียนรู้เรื่องเพศเพื่อให้เยาวชนเท่าทันตัวเอง สังคมรอบตัว ตลอดจนสามารถรับมือกับการเปลี่ยนแปลง และสถานการณ์ต่างๆ ที่ท้าทายในการดำเนินชีวิต ทั้งยังอาจส่งผลต่อสุขภาพทางเพศนั้น ต้องการการทำงานระยะยาว และต่อเนื่อง
 - ✘ การผลักดันให้เกิดการจัดการเรียนรู้เพศศึกษาในระบบการศึกษา จึงเป็นหนึ่งในความพยายามที่ต้องการให้เยาวชนมีโอกาสเรียนรู้ ทำความเข้าใจ และมั่นใจที่จะแสวงหาข้อมูลเรื่องเพศ ได้รู้จักตนเองทั้งด้านร่างกาย อารมณ์ ความรู้สึก ความพึงพอใจ และตระหนักในคุณค่าตนเอง สามารถพัฒนาสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่นอย่างสร้างสรรค์ มีแนวทางในการคิดวิเคราะห์ ในการตัดสินใจเลือกสิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อการใช้ชีวิตของตนเอง รวมทั้งมีการแสดงออกในเรื่องเพศบนพื้นฐานของความรับผิดชอบ ความเคารพและให้เกียรติทั้งต่อตนเองและผู้อื่น

Trainer's Note:

- ☑ กิจกรรมสถานีรู้เขา รู้เรา ควรนำมาใช้เป็นกิจกรรมแรกๆ หรือในวันแรกของหลักสูตรการอบรม เพราะเป็นกิจกรรมที่ช่วยให้ผู้ดำเนินการสามารถประเมินข้อมูล ความคิดเห็นและความเชื่อของผู้เข้าอบรมที่มีต่อสถานการณ์และวิถีชีวิตทางเพศของวัยรุ่น และเป็นการให้ผู้เข้าอบรมได้ทบทวนเป้าหมายและปัจจัยที่ส่งผลต่อความสำเร็จของการจัดกระบวนการเรียนรู้เรื่องเพศศึกษาร่วมกัน

- ☑ บทบาทหลักของผู้ดำเนินการในกิจกรรมนี้ คือ “การใช้คำถาม” เพื่อกระตุ้นให้ผู้เข้าอบรมได้แสดงความคิดเห็น ร่วมตั้งข้อสังเกตต่อประเด็นที่ปรากฏในแต่ละสถานี
- ☑ คำถามแต่ละข้อ ไม่ได้มุ่งหมายให้มีคำตอบที่ถูกต้องที่สุด แต่เป็นการถามเพื่อสำรวจความคิดเห็น การได้คำตอบที่หลากหลาย จึงเป็นเรื่องดีที่จะช่วยในการขยายมุมมองการรับรู้ และอาจช่วยให้เกิดคำถามที่ต่อเนื่องและเป็นประโยชน์ในการคิดวิเคราะห์กับกระบวนการทำงานเพศศึกษามากขึ้น
- ☑ เนื่องจากสถานีรัฐเขา รัฐเรา เป็นกิจกรรมในวันแรกของการอบรม ประเด็นที่เกิดขึ้นจากกิจกรรม อาจยังไม่จำเป็นต้องถกเถียงให้ถึงที่สุด แต่เป็นการรวบรวมประเด็นที่กลุ่มต้องการหาคำตอบร่วมกันในกระบวนการอบรมครั้งนี้ นอกจากนี้ ยังอาจใช้คำตอบของแต่ละคำถามเป็นการประเมินกระบวนการจัดการเรียนรู้เมื่อถึงวันสุดท้ายของการอบรมว่า ผู้เข้าอบรมมีความคิดเห็นที่เหมือน หรือแตกต่างจากเดิมหรือไม่ อย่างไร และเพราะอะไรจึงทำให้ความคิดเห็นของผู้เข้าอบรมในประเด็นเหล่านั้นเปลี่ยนแปลงไป
- ☑ ผู้ดำเนินการอาจเก็บบางประเด็น จากแต่ละคำถาม เพื่อไปเชื่อมโยงกับกิจกรรมอื่นๆ ในกระบวนการอบรม ตัวอย่างเช่น
 - คำถาม “เรื่องเพศที่เยาวชนสนใจ” และ “เยาวชนเรียนรู้เรื่องเพศจากใคร/ที่ไหน” อาจนำคำตอบไปเชื่อมโยงกับกิจกรรม “ย้อนรอยวัยรุ่น” หรือ “เส้นชีวิต”
 - คำถาม “วิถีชีวิตและพฤติกรรมทางเพศของวัยรุ่นที่เรารู้สึกเป็นห่วง” อาจนำคำตอบไปเทียบเคียงกับสิ่งที่ได้จากกิจกรรม “แลคน้ำ” “ณัฐกับเมย์” หรือ “เรื่องของรันรัน”
 - คำถาม “สาเหตุที่เยาวชนมีเพศสัมพันธ์โดยไม่ใช้ถุงยางอนามัย” อาจนำไปชวนคุยในกิจกรรม “แลคน้ำ” หรือ “เลือกข้าง”
 - คำถาม “เป้าหมายในการจัดกระบวนการเรียนรู้เรื่องเพศศึกษาในสถานศึกษา” และ “ความท้าทายในการจัดกระบวนการเรียนรู้เรื่องเพศศึกษาในสถานศึกษา” อาจนำไปเชื่อมโยงกับกิจกรรม “เส้นชีวิต” หรือ “เรื่องของรันรัน”
- ☑ ลักษณะกิจกรรมเป็นการพูดคุยแลกเปลี่ยน ผู้ดำเนินการจึงควรมีความชัดเจนในแต่ละประเด็นคำถาม เพื่อสามารถควบคุมประเด็นและเวลาในการพูดคุยแลกเปลี่ยน และนำข้อสรุปร่วมกันได้



หัวข้อ ๔

ความเข้าใจเรื่องเพศ/เพศวิถี และแนวคิดเพศศึกษา

กิจกรรม ๔.๑ เส้นชีวิต

เมื่อพูดถึง “เรื่องเพศ” คนส่วนใหญ่มักคิดว่า หมายถึงเพศสัมพันธ์ เช่นเดียวกับเมื่อพูดถึงการสอนเพศศึกษา หลายคนรู้สึกไม่สบายใจ เพราะเข้าใจไปเองว่าเป็นการสอนเด็กๆ เรื่องการมีเพศสัมพันธ์ และเกรงว่าจะเป็นการชี้โพรงให้กระรอก

หากแต่เรื่องเพศเป็นเรื่องธรรมชาติ เป็นส่วนหนึ่งของชีวิตมนุษย์ เกี่ยวข้องกับทุกช่วงชีวิตตั้งแต่ก่อนเกิดจนถึงตาย สังคมและวัฒนธรรมมีส่วนในการกำหนด ความคิด ความเชื่อ บทบาท การแสดงออก ความสัมพันธ์ และพฤติกรรมเรื่องเพศของสมาชิกในสังคม

“เรื่องเพศหรือเพศวิถี” (Sexuality) จึงครอบคลุมเรื่องต่างๆ หลายมิติที่เกี่ยวกับตัวตนของมนุษย์ อาทิ การให้คุณค่า ทักษะคิด พฤติกรรม ภาพลักษณ์ทางร่างกาย ความเชื่อ อารมณ์ บุคลิกภาพ รสนิยม กระบวนการหล่อหลอมทางสังคม ความสัมพันธ์ การแสดงออก รวมทั้ง สรีระ และความพึงพอใจทางเพศ

ดังนั้น เรื่องเพศจึงเหมือนเรื่องอื่นๆ ที่จำเป็นต้องสร้างการเรียนรู้ ทั้งยังเป็นการเรียนรู้ตลอดชีวิต เด็กๆ จึงควรได้เรียนรู้เรื่องเพศวิถีของตนให้สอดคล้องกับการเติบโตและพัฒนาการในแต่ละช่วงวัย โดยไม่ควรปล่อยให้เป็นการเรียนรู้แบบลองผิดลองถูกเองตามสัญชาตญาณโดยไม่เท่าทันหลายเหตุปัจจัยที่อาจส่งผลกระทบต่อสุขภาพทางเพศ



วัตถุประสงค์

๑. เข้าใจว่า “เรื่องเพศ” คือส่วนหนึ่งของวิถีชีวิตตั้งแต่เกิดจนตาย มีพัฒนาการตามธรรมชาติของแต่ละช่วงวัย และ “เรื่องเพศ” มีความหมายมากกว่า “การร่วมเพศ”
๒. เห็นว่าสังคมและวัฒนธรรมมีส่วนในการกำหนดบทบาท ความคาดหวังในเรื่องเพศของคนในแต่ละช่วงวัย และแต่ละเพศ
๓. เห็นความสำคัญในการจัดการเรียนรู้เรื่องเพศ ซึ่งเป็นการเรียนรู้ตลอดชีวิต

เวลา ๙๐ นาที

อุปกรณ์ และสื่อ

๑. กระดาษสี ๖ สี ตัดขนาด ๓.๕ นิ้ว x ๕ นิ้ว สีละประมาณ ๓๐ แผ่น
๒. เชือกฟาง ตัดขนาด ๔ เมตร จำนวน ๖ เส้น
๓. ปากกาเคมี ๑๒ ด้าม และกระดาษกาว หรือที่เย็บกระดาษ

การเตรียมตัว

- เตรียมแผ่นใส เขียนคำถาม “เมื่อนึกถึงเรื่องเพศ นึกถึง.....”
- เตรียมอุปกรณ์เป็นชุด สำหรับการแบ่งกลุ่มย่อย แต่ละกลุ่มจะได้รับกระดาษสี ๓๐ แผ่น, ปากกาเคมี ๒ ด้าม, เชือกฟาง ๑ เส้น, กระดาษกาวหรือที่เย็บกระดาษ และบัตรที่ระบุช่วงวัยของแต่ละกลุ่ม ได้แก่ วัยเด็ก ๐-๙ ปี, วัยรุ่น ๑๐-๑๙ ปี, วัยหนุ่มสาว ๒๐-๒๙ ปี, วัยทำงาน ๓๐-๔๕ ปี, วัยผู้ใหญ่ ๔๖-๖๔ ปี และวัยสูงอายุ ๖๕ ปีขึ้นไป
- เตรียมหาหนังสือที่สามารถติด “เส้นชีวิต” ทั้ง ๖ ช่วงต่อเนื่องกันเป็นเส้นยาว หรือหากสถานที่ไม่เอื้ออำนวย ให้ติดเรียงเป็นเส้นๆ ตามลำดับอายุ
- เตรียมถ่ายเอกสารประกอบเท่าจำนวนผู้เข้าอบรม

เอกสารอ่านประกอบ

- เอกสารอ่านประกอบ ๑ แนวคิดหลักในการพัฒนาการเรียนรู้อย่าง “เพศศึกษา”
- เอกสารอ่านประกอบ ๒ เราสอนเพศศึกษาแบบไหน: เปรียบเทียบหลักสูตรเพศศึกษาแบบเพศศึกษารอบด้าน กับเพศศึกษาแบบห้ามมีเพศสัมพันธ์จนกว่าจะแต่งงาน



ขั้นตอนการดำเนินการ

๑. ระดมสมอง เพื่อเตรียมความเข้าใจต่อ “เรื่องเพศ”

- ผู้ดำเนินการชี้แจงว่า คำถามต่อไปนี้จะชวนให้ทุกคนช่วยกันระดมสมอง
- ฉายแผ่นใสที่มีข้อความ “เมื่อพูดถึงเรื่องเพศ นึกถึง...”
- ผู้ดำเนินการจดทุกคำตอบลงบนแผ่นใส ใช้เวลาระดมประมาณ ๕-๑๐ นาที
- เมื่อไม่มีใครเสนอเพิ่ม ผู้ดำเนินการชวนผู้เข้าอบรมดูคำตอบทั้งหมดที่กลุ่มช่วยกันระดม และถามผู้เข้าอบรมว่า
 - ✕ จากคำตอบที่เห็น “เรื่องเพศ” เกี่ยวกับเรื่องอะไรบ้าง
- ผู้ดำเนินการสรุปและตั้งข้อสังเกตให้เห็นว่า “เรื่องเพศ” มีหลายแง่มุมและมีความหมายมากกว่าการมีเพศสัมพันธ์

๒. แบ่งกลุ่มย่อยเป็น ๖ กลุ่ม เพื่อระดม “เรื่องเพศที่เข้ามาเกี่ยวข้องในแต่ละช่วงวัย”

- แบ่งกลุ่มผู้เข้าอบรมออกเป็น ๖ กลุ่มย่อย ตามช่วงวัยดังนี้

กลุ่ม ๑

กลุ่ม ๒

กลุ่ม ๓

กลุ่ม ๔

กลุ่ม ๕

กลุ่ม ๖

วัยเด็ก ๐-๙ ปี

วัยรุ่น ๑๐-๑๙ ปี

วัยหนุ่มสาว ๒๐-๒๙ ปี

วัยทำงาน ๓๐-๔๕ ปี

วัยผู้ใหญ่ ๔๖-๖๔ ปี

วัยสูงอายุ ๖๕ ปีขึ้นไป

- ผู้ดำเนินการทวนว่า จากการระดมสมอง เราเห็นแล้วว่า เรื่องเพศมีหลายมิติ ดังนั้น ในกิจกรรมเส้นชีวิตนี้ ให้แต่ละกลุ่มช่วยกันระดม **“เรื่องเพศ” ที่เกี่ยวข้องและอาจเกิดขึ้นในแต่ละช่วงวัย**
- ผู้ดำเนินการยกตัวอย่าง โดยถามผู้เข้าอบรมถึงเรื่องเพศที่อาจเกิดขึ้นในแต่ละช่วงวัย (โดยอาจสุ่มถามเพื่อให้ได้คำตอบ ๒-๓ คำตอบของบางช่วงวัย)

- ให้แต่ละกลุ่มคิดประเด็นตามวัยที่แต่ละกลุ่มได้รับมอบหมาย ให้เขียน ๑ เรื่องต่อ ๑ บัตรคำ แล้วติดเรียงกันบนเชือกฟางที่แจกให้ ให้กลุ่มช่วยกันคิดให้ครอบคลุมมากที่สุด
- ให้เวลาในการระดม ๒๐ นาที และให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนนำเสนอ กลุ่มละ ๓-๕ นาที
- ระหว่างที่กลุ่มทำงาน ผู้ดำเนินการควรเข้าไปสังเกตการณ์และอธิบายเพิ่มเติมในกลุ่มย่อย หากพบว่ากลุ่มใดยังเข้าใจไม่ชัดเจน

๓. กลุ่มย่อย ๖ กลุ่มนำเสนอ

- ให้เวลาแต่ละกลุ่มนำเสนอ ๓-๕ นาที ตามลำดับจากวัยเด็กถึงวัยสูงอายุ โดยกำชับว่า ในการนำเสนอให้อ่านเฉพาะข้อความในบัตรคำ โดยไม่ต้องอธิบายเพิ่มเติม ยกเว้นในกรณีที่ผู้ที่ไม่เข้าใจความหมายของบัตรคำนั้นและมีคำถาม

ตัวอย่างคำตอบที่อาจปรากฏในแต่ละช่วงวัย

วัยเด็ก ๐-๙ ปี

เอาของเข้าปาก, ดูหนัง, จับอวัยวะเพศของตัวเอง, อยากรู้เรื่องร่างกายตัวเอง, เปิดกระโปรง, เลียนแบบพ่อแม่, เล่นรวมกลุ่มกับเพศเดียวกัน, เริ่มสนใจเพศตรงข้าม, เริ่มแอบอ่านหนังสือโป๊, เรียนรู้ว่าเป็นหญิงหรือชาย

วัยรุ่น ๑๐-๑๙ ปี

ชอบอิสระ, สนใจเพศตรงข้าม, มีความรัก, เริ่มมีแฟน, อยากรู้ อยากลอง, หญิงมีประจำเดือน, ชายฝันเปียก, ช่วยตัวเอง, เซ็กส์ครั้งแรก, ทำหาย, เปรียบเทียบอวัยวะเพศ, ฟันแล้วทิ้ง, ชอบโชว์, ต้องการมีเอกลักษณ์, เลียนแบบดารา, ชายตัว, ขึ้นครุ, ติดโรค, sex จัด, swinging, รักเพศเดียวกัน, กังวลกับร่างกาย/อวัยวะเพศ, ท้อง, แท้ง, ดูหนังโป๊, เล่นเน็ต

วัยหนุ่มสาว ๒๐-๒๙ ปี ตื่นตัวทางเพศสูง, เริ่มหาคู่, คิดถึงการสร้างครอบครัว, แต่งงาน, เลือกคู่มากขึ้น, มีลูก, เปลี่ยนคู่, ดุจยาง, ยาคุม, มั่นคงทางอารมณ์มากขึ้น, ท้อง, แท้ง, ติดโรค

วัยทำงาน ๓๐-๔๕ ปี มีลูก, หย่า, เลิก, มี sex นอกคู่, มีกิ๊ก, เบื่อคู่, หลงใหลการมี sex, มีปัญหาในคู่, สร้างครอบครัว, หาประสบการณ์ทางเพศใหม่ๆ, หมดประจำเดือน

วัยผู้ใหญ่ ๔๖-๖๔ ปี นอกใจ, สนใจสาว ๆ, เบื่อคนที่บ้าน, เลิกรา, มีคู่ใหม่, คู่เสียชีวิต, มีเวลากับคู่มากขึ้นเพราะลูกโต, มีปัญหาสุขภาพทางเพศ, มีลูกหลง

วัยสูงอายุ ๖๕ ปีขึ้นไป ไวอะกร้า, เสื่อมสมรรถภาพ, เข้าหาธรรมะ, คู่เสียชีวิต, อยากมีเพื่อนใช้ชีวิตตอนแก่, เป็นห่วงลูกหลานในวัยรุ่น

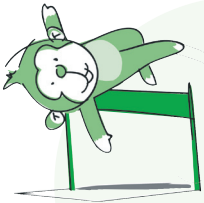
- หากมีคำที่ไม่ชัดเจน ผู้ดำเนินการอาจขอให้ตัวแทนกลุ่มอธิบายเพิ่มเติมว่าคำเหล่านั้นเกี่ยวกับเรื่องเพศ หรือสะท้อนการเรียนรู้เรื่องเพศอย่างไร เช่น
 - ✕ การชอบเล่นเน็ตเกี่ยวกับเรื่องเพศอย่างไร
(อยากรู้เรื่องเพศ แต่ไม่กล้าถามใคร)
 - ✕ การเลียนแบบดาราเกี่ยวกับเรื่องเพศอย่างไร
(การแสวงหาดันแบบ หรือเอกลักษณ์ตนเอง)
- เมื่อแต่ละกลุ่มนำเสนอแล้ว ผู้ดำเนินการถามกลุ่มอื่นๆ ว่ามีประเด็นเพิ่มเติมอีกหรือไม่ หากมีคนเสนอ ผู้ดำเนินการเขียนเพิ่มเติมลงบนบัตรที่เหลือ และติดเพิ่มบนเชือกฟาง
- ผู้ดำเนินการชวนตั้งข้อสังเกตต่อประเด็นที่น่าสนใจในแต่ละช่วงวัย เช่น
 - ✕ เปรียบเทียบความเหมือนและความต่างระหว่างหญิง/ชาย อะไรที่ทำให้ไม่เหมือนกัน
 - ✕ บางพฤติกรรมอาจถูกพูดถึงเฉพาะบางเพศ เช่น (ชาย) ช่วยตัวเอง ผู้ดำเนินการอาจถามเพิ่มเติมว่า หญิงมีอารมณ์เพศด้วยหรือไม่ หากมี มีวิธีจัดการอย่างไร

การนอกใจเกิดขึ้นเฉพาะเพศชายหรือไม่ การแสดงออก ในเรื่องนี้ของหญิงชาย ต่างกันอย่างไร เพราะเหตุใด

- ✕ หลายเรื่องที่น่าประหลาดใจหรือเป็นความคาดหวังต่อพฤติกรรมของคนในช่วงวัย นั้นๆ เช่น ไม่ควรมีเพศสัมพันธ์ (วัยรุ่น) มีแฟน (วัยหนุ่มสาว) แต่งงาน/มีลูก (วัยทำงาน) หมดอารมณ์เพศ (วัยสูงอายุ) คิดว่าทุกคนสามารถเป็นไปตาม ความคาดหวังเหล่านั้นหรือไม่ อย่างไร
- ✕ หากมีคนที่ใช้ชีวิตนอกเหนือความคาดหวัง หรือไม่เป็นไปตามคนส่วนใหญ่ จะมี ผลอย่างไร ได้รับการยอมรับมากน้อยเพียงใด เช่น เลือกเป็นโสด เลือกไม่มีลูก เลือกที่จะหย่าร้าง และผลกระทบที่มีต่อหญิงชายต่างกันหรือไม่
- ✕ มีกลุ่มคนใดหรือไม่ ที่เราละเลย ไม่ได้พูดถึงวิถีทางเพศของพวกเขาเลย (เช่น เพศทางเลือก) มีอะไรที่แตกต่างจากวิถีเพศของคนส่วนใหญ่หรือไม่ อย่างไร
- เมื่อชวนพูดคุยประเด็นของแต่ละช่วงวัยแล้ว ผู้ดำเนินการนำเชือกแต่ละเส้นไปติดให้ เรียงต่อกันไปรอบๆ ห้อง จนครบทั้ง ๖ เส้น

๔. สรุปกิจกรรมเส้นชีวิต และเชื่อมโยงสู่การจัดการเรียนรู้เรื่องเพศศึกษา

- ผู้ดำเนินการสรุปสั้นๆ ให้เห็นถึงเรื่องเพศที่ปรากฏในทุกช่วงวัยว่ามีหลายด้าน ทั้งด้านสรีระหรือพัฒนาการทางร่างกาย อารมณ์ความรู้สึก ความสัมพันธ์ พฤติกรรมการแสดงออก สุขภาพและการกำหนดทางสังคมวัฒนธรรม (โดยอาจยกตัวอย่างบัตรคำจากแต่ละกลุ่มประกอบ)
- ผู้ดำเนินการชวนวิเคราะห์สิ่งที่เรียนรู้จากกิจกรรม โดยใช้คำถามต่อไปนี้
- ✕ **จากการทำกิจกรรม “เส้นชีวิต” ได้ฟังและแลกเปลี่ยนประเด็นเรื่องเพศใน แต่ละช่วงวัย เราได้เรียนรู้หรือมีข้อสังเกตต่อเรื่องเพศอย่างไรบ้าง** (ตัวอย่างคำตอบที่อาจได้รับ: เรื่องเพศเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต และเกี่ยวข้อง ตลอดช่วงชีวิต มีพัฒนาการในแต่ละช่วงวัย, ไม่ใช่เรื่องการร่วมเพศเท่านั้น,



สังคมวัฒนธรรมมีส่วนในการกำหนดบทบาท ความคาดหวัง การแสดงออก พฤติกรรม ของแต่ละวัย แต่ละเพศ, การเรียนรู้ที่จะมีความสัมพันธ์/อยู่ร่วมกับคนอื่น)

✕ เรื่องเพศ/เพศศึกษา จำเป็นต้องเรียนรู้หรือไม่ อย่างไร เพราะเหตุใด เยาวชนควรได้เรียนเรื่องเพศตั้งแต่เมื่อไหร่ อายุเท่าไร จากไหน ถ้าจะจัดการศึกษา “เรื่องเพศ” (เพศศึกษา) ควรครอบคลุมเนื้อหาอะไรบ้าง ครูหรือผู้จัดการเรียนรู้เพศศึกษา ควรมีคุณสมบัติอย่างไร

- ผู้ดำเนินการนำเสนอแนวคิดหลัก “เพศศึกษารอบด้าน” เพื่อเป็นการสรุปความหมายและความครอบคลุมในประเด็นเรื่องเพศ และชี้ให้เห็นว่า การจัดการเรียนรู้เพศศึกษารอบด้าน จึงควรมีเนื้อหาที่เยาวชนได้เรียนรู้ครบทั้ง ๖ ด้าน ดังนี้

แนวคิดหลักเพศศึกษารอบด้าน ประกอบด้วย ๖ องค์ประกอบ ดังนี้*:

๑. พัฒนาการของมนุษย์ (Human Development)
๒. สัมพันธภาพ (Relationship)
๓. ทักษะส่วนบุคคล (Personal Skills)
๔. พฤติกรรมทางเพศ (Sexual Behavior)
๕. สุขภาพทางเพศ (Sexual Health)
๖. สังคมและวัฒนธรรม (Social and Culture)

แนวทางการให้การศึกษาเรื่อง “ชีวิตและครอบครัวศึกษา”, กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ, ๒๕๔๓
และ A Comprehensive Sexuality Education, SIECUS, National Guidelines Task Force

หากมีเวลา ประเด็นเพิ่มเติมที่อาจชวนคุย

ผู้ดำเนินการอาจใช้คำถามเหล่านี้เพิ่มเติมเพื่อเป็นการประเมินความเข้าใจของผู้เข้าอบรมต่อเรื่องเพศศึกษา เช่น

- ครูผู้หญิงยังโสดสอนเพศศึกษาได้หรือไม่ เพราะอะไร
- คิดอย่างไรกับความเห็นว่า ครูสุศึกษาเท่านั้นที่ควรจะเป็นผู้สอนวิชาเพศศึกษา
- สอนวิชาเพศศึกษาแล้วจะทำให้ให้นักเรียนมีเพศสัมพันธ์กันมากขึ้น เห็นด้วยหรือไม่ เพราะอะไร
- หากจัดการเรียนรู้เรื่องเพศศึกษาในโรงเรียนแล้วยังมีเด็กนักเรียนท้อง ถือว่าเป็นความล้มเหลวของการจัดการเรียนรู้เรื่องเพศศึกษาหรือไม่ เพราะอะไร
- เป้าหมายของการสอนเพศศึกษา คือเรื่องการป้องกันไม่ให้เด็กท้องในวัยเรียน หรือติดเชื้อโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์และเอดส์เท่านั้น ใช่หรือไม่ เพราะอะไร

Trainer's Note:

- ☑ สำคัญของกิจกรรมที่ผู้ดำเนินการควรมั่นใจว่า ได้ทำให้ผู้เข้าอบรมเห็นชัดเจน คือ
 - “เรื่องเพศ” เป็นเรื่องวิถีชีวิต ไม่ใช่แค่เรื่องการร่วมเพศ และเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต ตั้งแต่เกิดจนตาย พัฒนาการทางเพศเป็นเรื่องธรรมชาติของมนุษย์ และเป็นผลพวงของทั้งกายภาพ ชีวภาพ สังคม วัฒนธรรม ศาสนา และเศรษฐกิจ มีทั้งมิติที่เป็นเรื่องส่วนบุคคล และส่วนรวม

- ความคิดและทัศนะของมนุษย์ต่อเรื่องเพศนั้นถูกกำหนดจากกรอบสมมติที่มนุษย์ในแต่ละสังคมสร้างขึ้น มากกว่าที่จะมาจากธรรมชาติทางกายภาพ เรื่องเพศยังเป็นเรื่องของสัมพันธภาพ สุขภาพ เพศสภาพ รวมทั้งเกี่ยวข้องกับเรื่องสังคมวัฒนธรรม และค่านิยม
 - “เส้นชีวิต” นอกจากสะท้อนให้เห็น “ธรรมชาติ” ของเรื่องเพศในแต่ละช่วงวัยแล้วยังทำให้เห็นว่ามี “การให้คุณค่า” ในเรื่องเพศโดยสังคม ผ่านการสั่งสอนหรือกำหนดว่าวัยไหนควรทำหรือไม่ควรทำอะไร รวมทั้งมีความคาดหวังต่อเรื่องเพศและพฤติกรรมทางเพศของคนในสังคม “สังคม” จึงมีบทบาทในการหล่อหลอมเปลี่ยนแปลงการรับรู้ การเรียนรู้เรื่องเพศของคน
 - เรื่องเพศ/เพศวิถี ถ้านับเป็นศาสตร์ ก็เป็นสหวิทยาการ เป็นเรื่ององค์รวม และอาจเป็นศาสตร์โดยตัวมันเอง
- ☑ กิจกรรมเส้นชีวิตควรบรรจุในกระบวนการอบรมวันแรก เพื่อเป็นการทำความเข้าใจเรื่องเพศร่วมกันตั้งแต่เบื้องต้น
 - ☑ กิจกรรมเส้นชีวิตเป็นกิจกรรมที่ออกแบบเพื่อช่วยในการปรับวิธีคิดและความเข้าใจของผู้เข้าอบรมใน “เรื่องเพศ” และ “เพศศึกษา” หากผู้ดำเนินการสามารถดำเนินกิจกรรมนี้ได้อย่างชัดเจน จะส่งผลให้ผู้เข้าอบรมเกิดความเข้าใจและคลี่คลายความรู้สึกกังวล ต่อการทำงานเรื่องเพศศึกษาในประเด็นต่างๆ เช่น เรื่องการสอนเพศศึกษาเป็นการชี้โพรงให้กระรอก ความเข้าใจว่าเพศศึกษาคือวิชาสุขศึกษา การคัดเลือกผู้สอนเพศศึกษาจะต้องเป็นครูผู้ชายหรือผู้หญิงที่แต่งงานแล้ว เรื่องเพศไม่จำเป็นต้องสอนถึงเวลาก็ก็นำมาเรียนรู้ได้เอง เป็นต้น



S e x  **u** a l i t y

L e a r n i n g  **P** r o c e s s

 **Y** o u t h





เอกสารอ่านประกอบ ๑

แนวคิดหลักในการพัฒนาการเรียนรู้เรื่อง “เพศศึกษา” (Key Concepts in Comprehensive Sexuality Education Program)^๑

๑. พัฒนาการของมนุษย์ (Human Development)

เป็นพัฒนาการด้านต่างๆ ของมนุษย์ ที่เติบโตไปอย่างสัมพันธ์กันระหว่าง สรีระ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา

๑.๑ สรีระร่างกายที่เกี่ยวข้องกับการสืบพันธุ์ (Reproductive Anatomy and Physiology)

ร่างกายมนุษย์มีความสามารถในการสืบพันธุ์ สร้างความพึงพอใจและได้รับความพึงใจทางเพศ

๑.๒ การสืบพันธุ์ (Reproduction)

คนมีทักษะภาพในการสืบพันธุ์และความสามารถที่จะเลือกว่าจะสืบพันธุ์หรือไม่

๑.๓ การเปลี่ยนแปลงเมื่อเข้าสู่วัยหนุ่มสาว (Puberty)

การเปลี่ยนแปลงเมื่อเข้าสู่วัยหนุ่มสาว เป็นประสบการณ์สากลของช่วงการเปลี่ยนแปลง จากวัยเด็กสู่วัยหนุ่มสาว ซึ่งแสดงออกโดยการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย

๑.๔ ภาพลักษณ์ต่อร่างกาย (Body Image)

ภาพลักษณ์ของคนที่มีต่อร่างกายตนเอง มีผลต่อความรู้สึกและพฤติกรรม

๑.๕ ความเป็นตัวตนทางเพศ และรสนิยมทางเพศ (Sexual Identity and Orientation)

เด็กๆ เติบโตและมีพัฒนาการตามวัย เริ่มมีความรู้สึกรักใคร่ชอบพอก และพึงพอใจทางเพศต่อบุคคลอื่น

^๑Guidelines for Comprehensive Sexuality Education (Kindergarten–12th Grade), National Guideline Task Force, SIECUS,

๒. สัมพันธภาพ (Relationships)

ความสัมพันธ์ มีบทบาทสำคัญตลอดช่วงชีวิตของเรา

๒.๑ ครอบครัว (Family)

คนเราแต่ละคนเติบโตและถูกเลี้ยงดูในครอบครัว และส่วนใหญ่ก็อยู่ในครอบครัวเมื่อเติบโตเป็นผู้ใหญ่

๒.๒ มิตรภาพ (Friendship)

มิตรภาพมีความสำคัญตลอดช่วงชีวิตของเราทุกคน

๒.๓ ความรัก (Love)

ความสัมพันธ์แบบมีความรัก มีหลายรูปแบบและมีความสำคัญตลอดช่วงชีวิตคนเรา

๒.๔ การเรียนรู้ซึ่งกันและกัน (ของคนสองคน) (Dating)

การมีโอกาสเรียนรู้กันและกันของคนเป็นการเรียนรู้ประสบการณ์ของความเป็นเพื่อน ความใกล้ชิดสนิทสนมต่ออีกคนหนึ่ง

๒.๕ การแต่งงานและการใช้ชีวิตร่วมกัน (Marriage and Lifetime Commitments)

การแต่งงานเป็นการตกลงความสัมพันธ์ร่วมกันทางกฎหมายว่าคนสองคนจะใช้ชีวิตร่วมกัน โดยตกลงที่จะร่วมกันรับผิดชอบต่อครอบครัว

๒.๖ การเลี้ยงดูลูก (Raising Children)

การเลี้ยงดูลูก เป็นหนึ่งในความรับผิดชอบที่สามารถถือเป็นรางวัลของชีวิต

๓. ทักษะส่วนบุคคล (Personal Skills)

การมีสุขภาพทางเพศ ต้องมีการพัฒนาและการใช้ทักษะส่วนบุคคลและทักษะในการปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล

๓.๑ การให้คุณค่า (Values)

การให้คุณค่าเป็นตัวชี้นำพฤติกรรมของเรา และบอกเป้าหมายตลอดจนกำหนดทิศทางในการดำเนินชีวิตของเรา



๓.๒ การตัดสินใจ (Decision-making)

การตัดสินใจที่รับผิดชอบเกี่ยวกับเรื่องเพศเป็นเรื่องสำคัญ เพราะการตัดสินใจในเรื่องดังกล่าวส่งผลกระทบต่อไม่เพียงกับตัวเราเองเท่านั้น แต่ยังส่งผลต่อคนอื่นๆ ด้วย

๓.๓ การสื่อสาร (Communication)

การสื่อสาร รวมถึงการแลกเปลี่ยนข้อมูลข่าวสาร อารมณ์ความรู้สึก และทัศนคติต่อกัน

๓.๔ การแสดงความคิด ความต้องการ ความรู้สึกของตนเอง (Assertiveness)

การสื่อสารถึงความคิด ความรู้สึก ความต้องการของตนเอง โดยเคารพในสิทธิของผู้อื่น

๓.๕ การต่อรอง (Negotiation)

การต่อรองเปิดโอกาสให้คนได้แก้ปัญหาคือคลี่คลายความขัดแย้ง

๓.๖ การหาความช่วยเหลือ (Finding Help)

คนที่ประสบปัญหา สามารถขอความช่วยเหลือได้จากครอบครัว เพื่อน และผู้เชี่ยวชาญ

๔. พฤติกรรมทางเพศ (Sexual Behavior)

เรื่อง Sexuality เป็นเรื่องสำคัญของการเป็นมนุษย์ แต่ทุกคนจะแสดงออกในเรื่องเพศแตกต่างกันออกไป

๔.๑ ชีวิตทางเพศ (Sexuality Throughout Life)

ชีวิตทางเพศเป็นเรื่องธรรมชาติและเป็นด้านี่นรมย์ของชีวิต

๔.๒ การช่วยตัวเอง (Masturbation)

การช่วยตัวเองเป็นวิธีหนึ่งของมนุษย์ที่แสดงออกในเรื่องเพศ

๔.๓ การแสดงออกในเรื่องพฤติกรรมทางเพศต่อกัน (Shared Sexual Behavior)

แต่ละบุคคลแสดงออกในเรื่องเพศกับคู่ของเขาในหลากหลายรูปแบบ

๔.๔ การละเว้น (Abstinence)

การละเว้นจากการมีเพศสัมพันธ์เป็นวิธีที่มีประสิทธิภาพที่สุดในการป้องกันการตั้งครรภ์ และการติดเชื้อโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ และเอ็ดส์

๔.๕ การตอบสนองทางเพศของมนุษย์ (Human Sexual Response)

ร่างกายของทั้งหญิงและชายตอบสนองต่อสิ่งเร้าทั้งเหมือนและต่างกัน

๔.๖ จินตนาการ (Fantasy)

จินตนาการทางเพศเป็นเรื่องปกติ

๔.๗ การเสื่อมสมรรถภาพทางเพศ (Sexual Dysfunction)

การเสื่อมสมรรถภาพทางเพศ หมายถึง การไร้ความสามารถที่จะแสดงออกหรือหาความพึงพอใจในเรื่องเพศ

๕. สุขภาพทางเพศ (Sexual Health)

การส่งเสริมสุขภาพทางเพศต้องการข้อมูลและทักษะที่จำเป็นเพื่อหลีกเลี่ยงผลกระทบที่ไม่พึงประสงค์จากพฤติกรรมทางเพศ

๕.๑ การคุมกำเนิด (Contraception)

การคุมกำเนิดช่วยให้คนสามารถมีเพศสัมพันธ์โดยไม่ต้องกลัวการตั้งครรภ์ที่ไม่ตั้งใจ

๕.๒ การทำแท้ง (Abortion)

เมื่อผู้หญิงคนหนึ่งตั้งครรภ์และเลือกที่จะไม่มีลูก เธอมีทางเลือกที่จะทำแท้งได้อย่างถูกกฎหมาย

๕.๓ การติดเชื้อโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์และเชื้อเอชไอวี (STDs and HIV Infection)

โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์รวมทั้งเชื้อเอชไอวีสามารถหลีกเลี่ยงได้โดยการมีพฤติกรรมที่ป้องกัน

๕.๔ การล่วงเกินทางเพศ (Sexual Abuse)

การล่วงเกินทางเพศสามารถป้องกันไม่ให้เกิดขึ้นหรือหยุดได้

๕.๕ อนามัยเจริญพันธุ์ (Reproductive Health)

ทั้งชายและหญิงควรดูแลสุขอนามัยเจริญพันธุ์ของตนเองเพื่อสร้างความมั่นใจต่อสุขภาพและพัฒนาการของลูกในอนาคต

๖. สังคมและวัฒนธรรม (Society and Culture)

สิ่งแวดล้อมและบรรยากาศทางสังคมและวัฒนธรรม มีส่วนในการกำหนดวิธีการเรียนรู้และการแสดงออกในเรื่องเพศของบุคคล

๖.๑ เพศและสังคม (Sexuality and Society)

สังคมมีอิทธิพลต่อความเชื่อ และความรู้สึกของบุคคลต่อเรื่องเพศ

๖.๒ บทบาททางเพศ (Gender Role)

วัฒนธรรมสอนเรื่องการเป็นผู้หญิง และการเป็นผู้ชาย

๖.๓ เพศและกฎหมาย (Sexuality and Law)

กฎหมายบางข้อกำหนดเกี่ยวกับสิทธิทางเพศ และสิทธิในเรื่องอนามัยเจริญพันธุ์

๖.๔ เพศและศาสนา (Sexuality and Religion)

มุมมองของศาสนาในเรื่องเพศมีผลกระทบต่อทัศนะเรื่องเพศของคน

๖.๕ ความหลากหลาย (Diversity)

สังคมของเรามีทัศนะและพฤติกรรมทางเพศหลากหลายรูปแบบ บางคนถูกเลือกปฏิบัติอย่างไม่ยุติธรรมเพียงเพราะคนเหล่านั้นแสดงถึงวิถีทางเพศของเขา

๖.๖ เพศและศิลปะ (Sexuality and the Arts)

เรื่องเพศ และกามารมณ์เป็นแรงบันดาลใจ และแนวทางหนึ่งของการนำเสนองานศิลปะ

๖.๗ เพศและสื่อ (Sexuality and the Media)

สื่อมีผลกระทบต่อสิ่งที่ต่อข้อมูลเรื่องเพศ การให้คุณค่าและการกำหนดแบบแผนพฤติกรรม



เอกสารอ่านประกอบ ๒

เราสอนเพศศึกษาแบบไหน ??

เปรียบเทียบหลักสูตรเพศศึกษาแบบเพศศึกษารอบด้าน กับเพศศึกษาแบบห้ามมีเพศสัมพันธ์ จนกว่าจะแต่งงาน

เพศศึกษารอบด้าน (Comprehensive Sex Education)	เพศศึกษาแบบห้ามมีเพศสัมพันธ์ จนกว่าจะแต่งงาน (Abstinence-Only-Until-Marriage)
<p>สอนให้เห็นว่าเรื่องเพศเป็นเรื่องธรรมชาติ ความต้องการทางเพศเป็นเรื่องปกติ และเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตที่มีสุขภาวะ</p>	<p>สอนให้เห็นว่าเพศสัมพันธ์ที่อยู่นอกเหนือจากการครองคู่สมรส เป็นอันตรายต่อชีวิต จิตใจ และความผาสุกของสังคม</p>
<p>สอนให้เห็นว่าการไม่มีเพศสัมพันธ์คือวิธีที่ได้ผลที่สุดต่อการป้องกันการตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์ โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ รวมทั้งเอดส์</p>	<p>สอนให้เห็นว่าการละเว้นไม่มีเพศสัมพันธ์จนกว่าจะแต่งงานคือพฤติกรรมทางเพศอย่างเดี่ยวที่เป็นที่ยอมรับ</p>
<p>สอนให้ตระหนักถึงการให้คุณค่า และตระหนักถึงสิ่งที่ตนเองให้คุณค่า ควบคู่ไปกับความเข้าใจว่าครอบครัวและชุมชนที่เราอยู่ให้คุณค่าต่อสิ่งนั้นอย่างไร</p>	<p>สอนให้เห็นว่าควรให้คุณค่าแก่สิ่งที่ถูกต้องดีงามที่มีได้เพียงอย่างเดียวเท่านั้น สำหรับทุกคน</p>
<p>ให้สาระที่หลากหลายเกี่ยวกับเรื่องเพศ ไม่ว่าจะ เป็นพัฒนาการ ธรรมชาติในเรื่องเพศของมนุษย์ สัมพันธภาพ ทักษะส่วนบุคคล การแสดงออกในเรื่องเพศ สุขภาพทางเพศ มิติด้านสังคมวัฒนธรรมของเรื่องเพศ</p>	<p>ตอกย้ำประเด็นการรักษาพรหมจรรย์ และผลร้ายต่างๆ ของการมีเพศสัมพันธ์โดยไม่แต่งงาน</p>

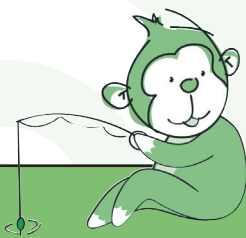
<p style="text-align: center;">เพศศึกษารอบด้าน (Comprehensive Sex Education)</p>	<p style="text-align: center;">เพศศึกษาแบบห้ามมีเพศสัมพันธ์ จนกว่าจะแต่งงาน (Abstinence-Only-Until-Marriage)</p>
<p>ให้ข้อเท็จจริงตรงไปตรงมาไม่ปิดบังในเรื่อง การทำแท้ง การสำเร็จความใคร่ด้วยตนเอง ความพึงใจและรสนิยมทางเพศแบบต่างๆ</p>	<p>พยายามหลีกเลี่ยงที่จะพูดถึงเรื่องดังกล่าว</p>
<p>ให้ข้อมูลทางบวกเกี่ยวกับเรื่องเพศ การแสดงออกทางเพศ ควบคู่ไปกับผลดีของการรักษาพรหมจรรย์</p>	<p>ให้ข้อมูลเชิงตำหนิ ปองปราม เพื่อส่งเสริมการรักษาพรหมจรรย์ และไม่ส่งเสริมการแสดงออก หรือแสดงความรู้สึกที่เกี่ยวกับเรื่องเพศ</p>
<p>สอนให้รู้ว่าการใช้ถุงยางและสารหล่อลื่นอย่างถูกต้อง จะทำให้สามารถลดความเสี่ยงต่อการตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์และการเกิดโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ แม้ว่าจะไม่ประกันความเสี่ยงได้ ๑๐๐%</p>	<p>เน้นประเด็นว่าไม่สามารถเชื่อมั่นในถุงยางอนามัย เพราะไม่สามารถประกันความปลอดภัย และมักจะขยายภาพความล้มเหลวของถุงยางอนามัยให้เกินจริง</p>
<p>สอนให้รู้ว่าการใช้วิธีการคุมกำเนิดสมัยใหม่สามารถป้องกันการตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์ได้อย่างไร</p>	<p>ไม่พยายามพูดถึงวิธีคุมกำเนิดให้รู้ว่าจะปฏิบัติได้อย่างไร ยกเว้นเรื่องถุงยางและความไม่ปลอดภัยของถุงยาง</p>
<p>ให้ข้อมูลที่ถูกต้องชัดเจนเกี่ยวกับโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ และเอ็ดส์ รวมทั้งการหลีกเลี่ยงความเสี่ยงทำได้อย่างไรบ้าง</p>	<p>ให้ข้อมูลที่ไมชัดเจน และมักจะขยายความในเรื่องการติดเชื้ด้วยข้อมูลที่เกินจริง และมักพยายามทำให้ผู้เรียนเชื่อว่าถ้ามีเพศสัมพันธ์โดยไม่แต่งงานจะได้รับผลจากโรคร้ายเหล่านั้นอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้</p>

เพศศึกษารอบด้าน (Comprehensive Sex Education)	เพศศึกษาแบบห้ามมีเพศสัมพันธ์ จนกว่าจะแต่งงาน (Abstinence-Only-Until-Marriage)
<p>สอนให้ตระหนักว่า คำสอนและคุณค่าทางศาสนาที่บุคคลยึดถือมีส่วนกำหนดการดำเนินชีวิต และการแสดงออกทางเพศของบุคคลอย่างไร และให้โอกาสผู้เรียนได้สำรวจความคิด ความเชื่อของตน และครอบครัวต่อเรื่องนี้</p>	<p>มักจะนำคำสอนมาใช้เป็นเครื่องตอกย้ำ จูงใจให้เชื่อถือ และปฏิบัติ และสร้างความรู้สึกบาปผิด เมื่อไม่ปฏิบัติตามที่พึงเป็น</p>
<p>สอนให้เห็นว่าเมื่อเด็ก/วัยรุ่นหญิงตั้งครรภ์โดยไม่ตั้งใจ และไม่พร้อม มีทางเลือก ไม่ว่าจะเป็นการยุติการตั้งครรภ์จนครบกำหนดคลอดและเลี้ยงดูทารก หรือเมื่อคลอดแล้วอาจหาทางให้ทารกแก่ผู้อุปถัมภ์อื่น หรืออาจยุติการตั้งครรภ์ด้วยการทำแท้งหากไม่พร้อมจริงๆ</p>	<p>สอนให้เห็นว่าหากเด็ก/วัยรุ่นหญิงตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์ มีเพียงหนทางเดียวคือต้องยุติการตั้งครรภ์จนคลอดและต้องเลี้ยงดูบุตร หรือหาผู้อุปถัมภ์ ทางเลือกของการทำแท้งเป็นบาปผิดร้ายแรง และยอมรับไม่ได้</p>

แปลและเรียบเรียงจาก **Advocates for Youth, 2000 M Street, N.W., Suite 750, Washington, D.C. 20036 USA.,**

www.advocatesforyouth.org

โดย โครงการก้าวอย่างอย่างเข้าใจ องค์การแพธ (PATH), ๓๗/๑ ซอยเพชรบุรี ๑๕ ถนนเพชรบุรี กรุงเทพฯ ๑๐๔๐๐ **website: www.teenpath.net**



หัวข้อ ๔

ความเข้าใจเรื่องเพศ/เพศวิถี และแนวคิดเพศศึกษา

กิจกรรม ๔.๒

เรื่องเพศกับตัวฉัน

การเรียนรู้เรื่องเพศเกิดขึ้นตลอดช่วงชีวิตมนุษย์ ความคิด ความเชื่อในเรื่องเพศจึงอาจปรับเปลี่ยนไปตามข้อมูลใหม่ที่ได้รับ สภาพแวดล้อมใหม่ที่ผ่านเข้ามา หรือประสบการณ์ชีวิตที่ล่วงเลย แต่การเรียนรู้ที่เกิดขึ้นจากกระบวนการหล่อหลอมในช่วงวัยเด็กเป็นพื้นฐานสำคัญและส่งผลต่อการดำเนินชีวิต ทั้งมุมมอง ทักษะคิด การให้คุณค่า พฤติกรรม การตัดสินใจในเรื่องวิถีทางเพศ และการปฏิสัมพันธ์กับคนอื่นของคนๆ นั้น อันอาจเป็นที่มาของความรู้สึกสุขหรือทุกข์ ในสิ่งที่ตัวเองเป็นในวิถีเพศ

วัตถุประสงค์ เพื่อสำรวจการเรียนรู้เรื่องเพศในชีวิตที่ส่งผลต่อมุมมอง และการใช้ชีวิตทางเพศของแต่ละบุคคล

เวลา ๖๐ นาที

อุปกรณ์ และสื่อ

๑. กระดาษเอสี่
๒. ปากกาเมจิก หรือสีไม้

การเตรียมตัว

- ผู้ดำเนินการควรวางแผนล่วงหน้าว่าจะใช้กิจกรรมนี้หรือไม่ โดยพิจารณาจากระยะเวลาและเนื้อหาทั้งหมดของการอบรม



ขั้นตอนการดำเนินการ

๑. อธิบายกิจกรรม และให้เวลาแต่ละคนทำ ๑๕ นาที

- ผู้ดำเนินการแจกกระดาษเอสี่ พร้อมปากกาเมจิก หรือดินสอสีให้กับผู้เข้าอบรมทุกคน
- ให้ผู้เข้าอบรมทำตารางสี่ช่องในกระดาษเอสี่ ในแต่ละช่องให้เขียนคำว่า “พ่อแม่/ครอบครัว”, “โรงเรียน”, “เพื่อน” และ “สื่อ” ดังภาพตัวอย่าง

พ่อแม่/ครอบครัว	โรงเรียน
เพื่อน	สื่อ

- จากนั้นให้แต่ละคนลองนึกย้อนไปในชีวิตตั้งแต่เด็กถึงสิ่งที่ได้เรียนรู้ใน “เรื่องเพศ” และให้เลือก “เรื่องเพศ” ที่ตนเองได้เรียนรู้จาก “พ่อแม่/ครอบครัว”, “โรงเรียน”, “เพื่อน” และ “สื่อ” อย่างละ ๑ เรื่อง ที่ส่งผลต่อความคิด ความเชื่อ และวิถีชีวิตทางเพศของเราในปัจจุบัน และระบุสั้นๆ ว่า เรียนรู้ในช่วงวัยใด และส่งผลต่อตนเองอย่างไร
- อาจขอให้อาสาสมัครสัก ๒-๓ คน ยกตัวอย่างเรื่องเพศที่ตนเองเรียนรู้คนละ ๑ เรื่องสั้นๆ เพื่อให้คนอื่นเกิดความคิดในการย้อนนึกถึงการเรียนรู้เรื่องเพศของตนเองใช้เวลา ๑๕ นาที





๒. แบ่งกลุ่มย่อยแลกเปลี่ยน และนำเสนอ

- ให้ผู้เข้าอบรมจับกลุ่มๆ ละ ๕ คน ให้แต่ละคนในกลุ่มเลือกสิ่งๆ ที่ตนเองเรียนรู้ในเรื่องเพศ ๑ เรื่อง เล่าให้เพื่อนในกลุ่มฟัง โดยให้บอกว่า “เราได้เรียนรู้เรื่องเพศเรื่องอะไร จากใคร/ที่ไหน เมื่อประมาณอายุเท่าไร และเรื่องนั้นๆ ส่งผลต่อวิถีชีวิตทางเพศของเราจนถึงปัจจุบันอย่างไรบ้าง”
- ให้เวลาแต่ละคนเล่า ๓ นาที โดยให้เพื่อนในกลุ่มสามารถซักถามเพิ่มเติมได้
- เมื่อสังเกตว่า ทุกคนในแต่ละกลุ่มได้เล่าเรื่องของตนเองแล้ว ผู้ดำเนินการให้แต่ละกลุ่มช่วยกันตั้งข้อสังเกตหรือสิ่งที่น่าสนใจต่อการเรียนรู้เรื่องเพศของตนเองและเพื่อนให้เวลา ๕-๑๐ นาที
- ขออาสาสมัครจากบางกลุ่มนำเสนอและขอความคิดเห็นเพิ่มเติมจากกลุ่มอื่นๆ
- ผู้ดำเนินการจดประเด็นสำคัญของการเรียนรู้เรื่องเพศที่แต่ละกลุ่มตั้งข้อสังเกต

๓. ตั้งคำถามสู่การสรุป

- ผู้ดำเนินการชวนคุยโดยการตั้งคำถาม และนำไปสู่การสรุปกิจกรรม ดังนี้
 - ✕ รู้สึกอย่างไร เมื่อย้อนกลับไปทบทวนและวิเคราะห์กระบวนการเรียนรู้เรื่องเพศของตนเอง
 - ✕ รู้สึกอย่างไรต่อเรื่องเพศที่เราได้เรียนรู้ในวัยเด็ก สิ่งที่เราได้เรียนรู้ในวัยเด็ก/วัยรุ่น มีผลต่อชีวิตปัจจุบันมากน้อยอย่างไร
 - ✕ เมื่อนึกย้อนกลับไป สิ่งที่เราคิดว่าเราน่าจะได้เรียนรู้เรื่องเพศตั้งแต่ในช่วงวัยเด็กถึงวัยรุ่น คือเรื่องอะไรบ้าง
 - ✕ ในช่วงชีวิตตั้งแต่เด็กจนถึงปัจจุบัน สังเกตเห็นการเปลี่ยนแปลงในเรื่องทัศนคติต่อเรื่องเพศของตนเองอย่างไรบ้าง และการเปลี่ยนแปลงนั้นๆ เกิดจากอะไร

๔. ผู้ดำเนินการสรุปประเด็นจากการแลกเปลี่ยน

โดยเน้นให้เห็นความสำคัญของกระบวนการเรียนรู้ในวัยเด็กที่เป็นรากฐานและมีผลต่อการให้คุณค่า มุมมอง การตัดสินใจ และการเลือกใช้ชีวิตทางเพศของแต่ละคน นอกจากนี้ จะเห็นว่าเรื่องเพศเป็นการเรียนรู้ตลอดชีวิต มุมมอง วิธีคิด หรือทัศนคติของเราอาจเปลี่ยนไปเมื่อได้รับข้อมูลใหม่ๆ หรือผ่านประสบการณ์ชีวิตที่มากขึ้น

Trainer's Note:

- ☑ กิจกรรมเรื่องเพศกับตัวฉัน เป็นกิจกรรมเสริมที่สามารถนำมาใช้ต่อเนื่องจากกิจกรรม “เส้นชีวิต” หากผู้ดำเนินการต้องการให้ผู้เข้าอบรมได้เชื่อมโยงประเด็นเรื่องเพศในเชิงแนวคิดจากเส้นชีวิต ผู้การสำรวจกระบวนการเรียนรู้เรื่องเพศของตนเอง และสามารถวิเคราะห์ถึงผลของการเรียนรู้เรื่องเพศที่หล่อหลอมเป็นความคิด ความเชื่อ ทัศนคติ หรือค่านิยมส่วนบุคคลที่ส่งผลกระทบต่อดำเนินชีวิต การปฏิบัติต่อตนเองและผู้อื่น
- ☑ ก่อนเริ่มกิจกรรม ผู้ดำเนินการควรนำข้อตกลงการเรียนรู้ร่วมกันมาย้ำเตือนอีกครั้ง เพื่อให้ผู้เข้าอบรมเกิดความรู้สึกสะดวกใจในการพูดคุยแลกเปลี่ยนเรื่องเพศของตนเองกับเพื่อนในกลุ่ม
- ☑ หากมีทีมผู้ดำเนินการหลายคน อาจกระจายกันลงกลุ่มย่อย เพื่อร่วมสังเกตการณ์ในบางกลุ่ม และอาจช่วยตั้งประเด็นซักถามเพิ่มเติม เช่น เป็นไปได้ไหม ที่ความคิดต่อเรื่องเพศที่เป็นผลจากการเรียนรู้ในวัยเด็ก อาจมีการเปลี่ยนแปลงในอนาคตเพราะอะไร หรือ รู้สึกอย่างไรเมื่อเปรียบเทียบเรื่องเพศของตัวเรากับเพื่อนคนอื่นในกลุ่ม เป็นต้น
- ☑ ทั้งนี้ ผู้ดำเนินการอาจร่วมแลกเปลี่ยนเรื่องของตนเองด้วยก็ได้ หากต้องการ ซึ่งจะช่วยให้เกิดบรรยากาศการเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มร่วมกับผู้เข้าอบรมมากขึ้น



หัวข้อ ๕

หุ้นส่วนการเรียนรู้ ระหว่างเยาวชนและผู้ใหญ่

กิจกรรม ๕.๑ ย้อนรอยวัยรุ่น

“วัยรุ่น” เป็นวัยแห่งการเปลี่ยนผ่าน เป็นรอยต่อสำคัญของการเติบโต เปลี่ยนแปลงและเรียนรู้ แต่ไม่ว่ายุคสมัยใด วัยรุ่นล้วนถูกผู้ใหญ่มองอย่างห่วงใย และเป็นกังวลว่าเป็นช่วงวัยที่อาจเกิดปัญหาได้มากมาย

ผู้ใหญ่ทุกคนล้วนเคยผ่านช่วงเวลาของการเป็นวัยรุ่นมาแล้ว ความประทับใจและบทเรียนสำคัญในชีวิตหลายเรื่องเกิดขึ้นในช่วงวัยแห่งการเปลี่ยนผ่านนั้น หากแต่ผู้ใหญ่หลายคนก็มักหลงลืมประสบการณ์และความรู้สึกในช่วงดังกล่าว และมักมีความคาดหวังกับวัยรุ่นบนฐานประสบการณ์ชีวิตของตนเองที่มากขึ้น จนเกิดเป็นช่องว่างระหว่างความสัมพันธ์เมื่อต้อง มีปฏิสัมพันธ์กับวัยรุ่นในยุคปัจจุบัน

หากผู้ใหญ่มอง “วัยรุ่น” อย่างเข้าใจถึงธรรมชาติของช่วงวัย (ซึ่งไม่เคยเปลี่ยนไปไม่ว่า วัยรุ่นยุคใด) และเปิดใจมองการเปลี่ยนแปลงของยุคสมัยและสภาพสังคมทุกวันนี้ให้เห็น อาจทำให้ผู้ใหญ่วันนี้ เข้าใจวัยรุ่นมากขึ้น และเห็นความสำคัญที่จะช่วยเตรียมความพร้อมให้วัยรุ่น สามารถเผชิญโลกที่ซับซ้อน และเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วในทุกวันนี้ได้อย่างเท่าทัน

วัตถุประสงค์

๑. เพื่อทบทวนอารมณ์ ความรู้สึกของตนเองในช่วงวัยรุ่น
๒. เพื่อวิเคราะห์เปรียบเทียบความเป็นวัยรุ่นในแต่ละยุคสมัย
๓. เพื่อวิเคราะห์ช่องว่างระหว่างผู้ใหญ่กับวัยรุ่น และระบุวิธีการลดช่องว่างเพื่อช่วยในการสื่อสารกับเยาวชน

เวลา ๖๐ นาที

อุปกรณ์ และสื่อ

๑. แผ่นคำถาม ๑๕ ข้อ (ตัดข้อละ ๑ แผ่น) ไว้ ๔-๕ ชุด สำหรับกลุ่มย่อย
๒. แผ่นใส หรือแผ่นฟลิปชาร์ตที่มีข้อความ “บันทึกลับเฉพาะถึงพวกผู้ใหญ่”
๓. แผ่นใส การศึกษาย้อนหลังเพื่อดูช่องว่างของพัฒนาการเรื่องเพศด้านชีวภาพ และด้านสังคม

การเตรียมตัว

- เตรียมตัดแผ่นคำถาม ๑๕ ข้อ (ตัดข้อละ ๑ แผ่น) ไว้ ๔-๕ ชุด สำหรับกลุ่มย่อย

๑. เรื่องเลี้ยวๆ ที่ฉันเคยทำในช่วงวัยรุ่น คือ....
๒. เรื่องที่ผู้ใหญ่ห้าม แต่ฉันก็ยังทำ คือ....
๓. เรื่องที่ตื่นเต้นที่สุดในช่วงวัยรุ่นของฉัน คือ.....
๔. เรื่องทำทายเป็นที่ฉันทำในช่วงวัยรุ่น คือ.....
๕. คนที่ฉันรู้สึกชื่นชม/ชื่นชอบในช่วงที่เป็นวัยรุ่น คือใคร เพราะอะไร
๖. ในสมัยวัยรุ่นสิ่งที่ฉันฝันอยากเป็น คือ....
๗. เรื่องที่ทำให้ฉันเสียใจที่สุดในช่วงที่เป็นวัยรุ่น คือ.....
๘. เรื่องที่ทำให้ฉันรู้สึกอายที่สุดในช่วงวัยรุ่น คือ
๙. สถานที่ที่ฉันมักนัดพบกับแฟน และกิจกรรมที่ชอบทำด้วยกัน คือ.....
๑๐. กิจกรรมที่ชอบทำในกลุ่มเพื่อนซี้ คือ.....
๑๑. ถ้าอยากรู้เกี่ยวกับเรื่องเพศ จะรู้ได้จากไหน
๑๒. แพลตฟอร์มที่นิยมในสมัยที่ฉันเป็นวัยรุ่น คือ....
๑๓. เรื่องที่แย่มากที่สุดที่เกิดขึ้นในช่วงวัยรุ่นของฉัน คือ.....
๑๔. เรื่องที่ดีที่สุดในช่วงวัยรุ่นของฉัน คือ...
๑๕. เรื่องที่ฉันเบื่อที่สุดในช่วงวัยรุ่น คือ



- หากรู้จักจำนวนผู้เข้าอบรมล่วงหน้าที่จะแบ่งกลุ่มย่อย ผู้ดำเนินการสามารถเลือกคำถามล่วงหน้าให้เท่าจำนวนคนแต่ละกลุ่ม
- หากผู้เข้าอบรมต้องการเปลี่ยนคำถาม ให้เลือกจากคำถามที่เหลือได้

ขั้นตอนการดำเนินการ

๑. เกริ่นนำและอธิบายวิธีการเล่น

- ผู้ดำเนินการเกริ่นนำเข้าสู่กิจกรรม “ย้อนรอยวัยรุ่น” โดยถามผู้เข้าอบรมว่า ใครมีเหตุการณ์ประทับใจที่จำได้ที่เกิดขึ้นในช่วงที่เป็นวัยรุ่นบ้าง ขอฟังจากอาสาสมัคร ๒-๓ คน
- อธิบายว่า กิจกรรม “ย้อนรอยวัยรุ่น” จะชวนให้ทุกคนกลับไปย้อนคิดถึงเหตุการณ์ในช่วงที่เราเป็นวัยรุ่น (ประมาณช่วงอายุ ๑๕-๑๘ ปี)
- แต่ละคนจะได้รับคำถามคนละ ๑ ข้อ โดยให้ลองคิดถึงเรื่องนั้นๆ ในช่วงที่เราเป็นวัยรุ่น

๒. แบ่งกลุ่มย่อยเล่าประสบการณ์

- แบ่งผู้เข้าอบรมออกเป็นกลุ่มย่อย ๔ กลุ่ม (กลุ่มละประมาณ ๗-๘ คน)
- หากมีผู้ดำเนินการหลายคน ให้กระจายลงกลุ่มย่อยเพื่อช่วยดำเนินการพูดคุยและกระตุ้นให้เกิดการแลกเปลี่ยนกันในกลุ่ม
- ชี้แจงว่า แต่ละคนจะได้คำถามคนละ ๑ ข้อ และให้ผลัดกันเล่าจนครบทุกคน อาจมีการซักถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ หรือหากใครมีประสบการณ์ในประเด็นนั้นๆ ที่อยากเล่าให้เพื่อนฟังก็ให้เล่าได้

ในกรณีที่มีบางคนบอกว่า “คิดไม่ออก” หรือ “ไม่มีเรื่องจะพูด” ผู้ดำเนินการบอกให้เปลี่ยนคำถามใหม่ได้ และบอกให้เขาลอง “ฟัง” คนอื่นก่อน หลังจากนั้น จึงย้อนกลับมาให้คนนั้นได้พูดหรืออาจช่วยโดยการถามความคิดเห็นว่า “ตอนที่วัยรุ่น มีอะไรที่เหมือน หรือแตกต่างจากที่เพื่อนเล่าบ้าง” เพื่อกระตุ้นความมีส่วนร่วม และหากมีผู้เข้าอบรมบางคนต้องการพูดหัวข้อที่ซ้ำกันกับเพื่อนในกลุ่มก็สามารถยืดหยุ่นได้

- ใช้เวลา ๑๕-๒๕ นาทีในการแลกเปลี่ยน

๓. วิเคราะห์ “ความเป็นวัยรุ่น” ที่ได้จากการแลกเปลี่ยนในกลุ่มย่อย

รวมกลุ่มใหญ่ และให้แต่ละกลุ่มช่วยกันสะท้อนการแลกเปลี่ยนและข้อสังเกตที่ได้เรียนรู้เรื่อง “ความเป็นวัยรุ่น” จากกลุ่มตัวเอง โดยใช้คำถามต่อไปนี้

- จากการได้ย้อนกลับไปทบทวนช่วงเวลาวัยรุ่นของตนเอง มีความรู้สึกอย่างไร
- จากการพูดคุยแลกเปลี่ยนในกลุ่ม เห็น “ความเป็นวัยรุ่น” หรือมีข้อสังเกตต่อ “ความเป็นวัยรุ่น” อย่างไรบ้าง (มีวัยรุ่นแบบเดียว หรือหลายแบบ แบบไหนบ้าง)

๔. วิเคราะห์ “ความเป็นวัยรุ่น” “ยุคก่อน” กับ “ยุคนี้” ผู้ดำเนินการชวนวิเคราะห์เปรียบเทียบ “วัยรุ่น” ในยุคนี้กับยุคก่อน โดยถามว่า

- เมื่อเปรียบเทียบวัยรุ่นสมัยเรากับวัยรุ่นในสมัยนี้ คิดว่ามีความเหมือน/ความต่าง อย่างไรบ้าง

(ผู้ช่วยผู้ดำเนินการจัดประเด็นที่กลุ่มเสนอ โดยแยกให้เห็นความเหมือนและความต่าง ทั้งนี้ สิ่งที่เหมือนกันของวัยรุ่นไม่ว่ายุคสมัยใด คือ ลักษณะและพัฒนาการตามช่วงวัย เช่น ชอบลอง ชอบท้าทาย ไม่ฟังผู้ใหญ่ ตามแฟชั่น รักเพื่อน อยากมีแฟน ฯลฯ ในขณะที่ความต่างของวัยรุ่น ๒ ยุค คือปัจจัยภายนอก ได้แก่ สภาพสังคม เทคโนโลยี อุปกรณ์อำนวยความสะดวก การเข้าถึงข้อมูลข่าวสาร วิธีที่ถูกละเลียงดู ฯลฯ)

- สังคมและสภาพแวดล้อมที่วัยรุ่นยุคนี้เผชิญเป็นอย่างไร เมื่อเปรียบเทียบกับสมัยก่อน

- ✕ ความปลอดภัย/อันตรายในการใช้ชีวิต มีมากน้อยกว่ากันอย่างไร
- ✕ โอกาสการรับรู้ข้อมูลข่าวสาร
- ✕ ความใกล้ชิดกับผู้ใหญ่ในครอบครัว

- นอกจากวัยรุ่นแล้ว “ผู้ใหญ่” ในยุคก่อนกับยุคนี้เหมือนหรือต่างกันอย่างไร

- ผู้ดำเนินการฉายแผ่นใส “บันทึกกลับถึงพวกผู้ใหญ่” โดยให้ปิดส่วนหัวข้อ (“บันทึกกลับเฉพาะถึงพวกผู้ใหญ่”) และส่วนชื่อผู้เขียนและเวลาของบันทึกนี้ (โสเครตีส ปรัชญาเมธีกรีก กล่าวไว้เมื่อ ๕๐๐ ปี ก่อนคริสตกาล) ไว้ก่อน

บันทึกกลับเฉพาะถึงพวกผู้ใหญ่

เยาวชนของเราทุกวันนี้ ชอบทำตัวหุหุหุรา ฟุ่มเฟือย
 ไม่มีมารยาท ชอบขัดคำสั่ง ไม่นับถือผู้ใหญ่
 เอาแต่สรวลเสเฮฮา
 พวกเขาไม่ชอบแสดงความเคารพเมื่อผู้ใหญ่เข้าห้องมา
 ชอบเถียงพ่อแม่ พุดจาไม่รู้กาลเทศะ
 มุมมามเห็นแก่กิน และกบฏต่อครู

โสเครตีส ปรัชญาเมธีกรีก

กล่าวไว้เมื่อ ๕๐๐ ปี ก่อนคริสตกาล

- ผู้ดำเนินการอ่านข้อความให้ผู้เข้าอบรมฟัง และถามว่า คิดว่าข้อความดังกล่าวพูดถึง “เยาวชน” ในสมัยใด ให้ผู้เข้าอบรมตอบพร้อมให้บอกเหตุผลก่อนที่จะเฉลย โดยเปิดชื่อผู้เขียนและเวลาที่บันทึก
- เมื่อเฉลยแล้ว ถามผู้เข้าอบรมว่า คิดอย่างไรที่บันทึกนี้เขียนเมื่อ ๕๐๐ ปี ก่อนคริสตกาล และมีข้อสังเกตอะไรบ้าง

๕. สรุปสาระสำคัญ ผู้ดำเนินการขมวดคำตอบที่ได้จากคำถามข้างต้น เพื่อนำสู่การสรุปสาระสำคัญดังนี้

- **ธรรมชาติของวัยรุ่นเหมือนกันไม่ว่ายุคใดสมัยใด แต่สิ่งที่มีการเปลี่ยนแปลงคือสภาพแวดล้อมและสังคม** เช่น โครงสร้างครอบครัว การศึกษา สื่อและเทคโนโลยี ฯลฯ
- ✕ **แม้คุณสมบัติวัยรุ่นตามพัฒนาการจะไม่เปลี่ยน แต่ในทางชีวภาพ เป็นเรื่องน่าสนใจที่เราเห็นการเปลี่ยนแปลงของธรรมชาติ ดังตัวอย่างในแผ่นใสนี้**

Global perspective: bio-social gap

การศึกษาย้อนหลัง เพื่อดูช่องว่างของพัฒนาการเรื่องเพศด้านชีวภาพและด้านสังคม

อายุเมื่อมีประจำเดือนครั้งแรก (Menar che) ————— อายุเมื่อ “แต่งงาน” (Married)



- ✕ อธิบายแผ่นใสว่า เป็นผลการศึกษาย้อนหลัง เพื่อดูช่องว่างของพัฒนาการเรื่องเพศทางด้านชีวภาพ และด้านสังคม ในช่วงเกือบหนึ่งร้อยปี จะเห็นว่าการมีประจำเดือนครั้งแรก ซึ่งเป็นสัญลักษณ์ของการเข้าสู่วัยเจริญพันธุ์ หากมีเพศสัมพันธ์อาจทำให้ผู้หญิงตั้งครรภ์ได้ เด็กหญิงมีประจำเดือนเร็วขึ้น จากอายุ ๑๔.๘ ในปี ๒๔๓๓ เป็นอายุ ๑๒.๕ ในปี ๒๕๓๑ ส่วนการแต่งงาน ซึ่งเป็นเครื่องหมายทางสังคมของการที่

สังคมอนุญาตให้หญิงชายมีเพศสัมพันธ์ได้อย่างถูกต้อง เกิดขึ้นช้าลง จากอายุ ๒๒ ปี เป็น ๒๔.๓ ปี ซึ่งทำให้ช่วงของความตื่นตัวทางเพศ (Sexually Active) นานขึ้น จาก ๗.๒ ปี เป็นเกือบ ๑๒ ปี

๙ ถามผู้เข้าอบรมว่า ในปัจจุบัน คิดว่าเด็กสาวมีประจำเดือนครั้งแรกอายุเท่าไร และคนสมัยนี้ “แต่งงาน” กันอายุเท่าไร คนหนุ่มสาวยุคนี้ ต้องเรียนรู้ที่จะอยู่กับความรู้สึกทางเพศนานขึ้นหากยังคงถือว่าการแต่งงานคือการมีเพศสัมพันธ์ได้ เช่น ถ้ามีประจำเดือนตอนอายุ ๑๐ ขวบ และแต่งงานตอน ๓๐ ปี มีระยะเวลา ๒๐ ปีที่คนเข้าสู่วัยเจริญพันธุ์ มีอารมณ์ความรู้สึกทางเพศ แต่ถูกสังคมคาดหวังไม่ให้มีเพศสัมพันธ์จนกว่าจะแต่งงาน ระยะเวลา ๒๐ ปีนั้น เราคิดว่าจะให้คนหนุ่มสาวของเราจัดการชีวิตทางเพศของเขาและเธออย่างไร

● “วัยรุ่น” เป็นปัญหาจริงหรือ ? หรือ “วัยรุ่นกำลังเผชิญปัญหา”

การมองพฤติกรรมของวัยรุ่น แล้วสรุปว่า วัยรุ่นเป็นปัญหานั้น อาจไม่ช่วยให้เกิดการแก้ปัญหาได้จริง และแนวทางแก้ไขมีจำกัด เช่น การห้ามปราม หรือกำหนดบทลงโทษ ในขณะที่การมองว่าตัววัยรุ่นเป็นปัญหาได้ละเลยส่วนสำคัญ คือสภาพแวดล้อมที่วัยรุ่นเติบโต เรียนรู้และส่งผลต่อพฤติกรรมการแสดงออกที่อาจก่อปัญหาให้กับตัวเอง และผู้อื่น

หากมองอีกมุมหนึ่งว่า วัยรุ่นกำลังเผชิญกับปัญหาที่เป็นผลมาจากสภาพแวดล้อมที่ผู้ใหญ่เป็นคนสร้างขึ้น เช่น การโฆษณาสินค้าต่างๆ ที่มุ่งขายให้กับวัยรุ่น การเปิดแหล่งบันเทิงต่างๆ เพื่อดึงดูดวัยรุ่นให้ไปเที่ยว ล้วนเป็นสิ่งที่ผู้ใหญ่เป็นคนกระทำทั้งสิ้น หรือการเลี้ยงดูเด็กในสมัยนี้ ที่เน้นให้วัยรุ่นกล้าแสดงออก การได้สิ่งต่างๆ มาโดยง่ายและเร็ว โดยผู้ใหญ่จัดทำให้ การมองแบบนี้ ทำให้ผู้ใหญ่ต้องมองหาวิธีการจัดการที่รอบด้านมากขึ้นมากกว่า

- **จะเตรียมวัยรุ่นให้เท่าทันสภาพสังคมปัจจุบันได้อย่างไร**

เมื่อวิถีชีวิตของวัยรุ่นและสังคมยุคนี้ “เปลี่ยนไป” ผู้ใหญ่อาจจะยังคาดหวังต่อวัยรุ่นได้ แต่การเตรียมเด็กแบบเดิมและเท่าเดิมจะเพียงพอต่อการใช้ชีวิตในสังคมที่เปลี่ยนไปหรือไม่ เราจะมามีวิธีช่วยกันเตรียมเด็ก ๆ ให้สามารถใช้ชีวิตอย่างเท่าทันและเอาตัวรอดในสังคมทุกวันนี้ได้อย่างมีความสุข ปลอดภัย รับผิดชอบทั้งต่อตัวเองและคนที่เกี่ยวข้องได้อย่างไรบ้าง

๖. เชื่อมโยง “ย้อนรอยวัยรุ่น” กับ “เพศศึกษาสำหรับวัยรุ่น” ผู้ดำเนินการใช้คำถามเพื่อนำไปสู่การนำสิ่งที่เรียนรู้จากกิจกรรม “ย้อนรอยวัยรุ่น” ไปปรับใช้

- การเข้าใจ ความเป็นวัยรุ่น และสภาพแวดล้อมของสังคมที่เปลี่ยนไป จะช่วยผู้ใหญ่ หรือครูที่จะเป็นผู้จัดการเรียนรู้เพศศึกษากับวัยรุ่นได้อย่างไรบ้าง
- ผู้ใหญ่จะสามารถใช้ศักยภาพของวัยรุ่น และคุณลักษณะเด่นของความเป็นวัยรุ่น ในการสร้างเสริมกระบวนการเรียนรู้ได้อย่างไร

Trainer’s Note:

- ☑ กิจกรรม “ย้อนรอยวัยรุ่น” ออกแบบให้เป็นการวิเคราะห์ประสบการณ์ตนเองในช่วงวัยรุ่น เพื่อเปรียบเทียบสิ่งที่เกิดขึ้นขณะเป็นวัยรุ่น กับมุมมองในฐานะผู้ใหญ่ที่มีต่อวัยรุ่นในปัจจุบัน เพื่อให้สามารถเปิดใจเรียนรู้/รับฟังวัยรุ่นมากขึ้น จากการเข้าใจและเห็นธรรมชาติของช่วงวัย และเห็นการปรับรูปแบบของการรับรู้และแสดงออกของวัยรุ่นที่เปลี่ยนไปตามสภาพแวดล้อม
- ☑ รูปแบบกิจกรรม อาจปรับเปลี่ยนได้ตามความเหมาะสม เช่น การปรับคำถาม โดยยังคงวัตถุประสงค์ในการให้ย้อนทบทวนเหตุการณ์ในช่วงวัยรุ่น เช่น อาจให้โจทย์เหมือนกันสำหรับทุกคน คือ “ให้ย้อนคิดถึงเหตุการณ์ในสมัยที่ตัวเองเป็น “วัยรุ่น” และเล่าถึงเรื่องที่ตัวเองจำได้แม่นที่สุด หรือประทับใจที่สุด ๑ เรื่อง”



หัวข้อ ๕

หุ้นส่วนการเรียนรู้ระหว่าง เยาวชนและผู้ใหญ่

กิจกรรม ๕.๒

ณัฐกับเมย์

ความกังวลและความหวังใยของผู้ใหญ่ที่มีต่อวัยรุ่น มักนำไปสู่การตัดสินใจแทนเด็ก ในนามของความปรารถนาดี ความหวังดี และต้องการปกป้องให้รอดพ้นจากปัญหา แต่การตัดสินใจแทน และจัดการแทนของผู้ใหญ่ อาจก่อให้เกิดการปิดกั้นการเรียนรู้ของเยาวชน โดยเฉพาะเรื่องการเรียนรู้ถึงความรับผิดชอบต่อสิ่งที่ตัวเองเลือกหรือตัดสินใจ

ปัญหาเรื่องเพศในวัยรุ่นมักเป็นปัญหาใหญ่ ทั้งในความรู้สึกของเด็กและผู้ใหญ่ เพราะถูกตีตราให้เป็นเรื่องเสียหายร้ายแรง พลาดแล้วพลาดเลย โดยเฉพาะกับเพศหญิง ทางเลือกในการจัดการปัญหาเรื่องเพศในวัยรุ่นจึงเหมือนถูกจำกัด และถูกตัดสินใจบนฐานคิดหลายๆ เรื่อง โดยความรู้สึกหรือความต้องการของคนที่ไม่ใช่ผู้ผลกระทบนั้นอาจถูกละเลยไปเพียงเพราะ “เป็นเด็กที่พลาดพลั้งไปแล้ว”

ทำอย่างไร ให้เด็กสามารถเป็นหุ้นส่วนที่เท่าเทียมในการเรียนรู้ ตัดสินใจ เลือกจัดการ และรับผิดชอบสิ่งที่เกิดขึ้นในชีวิตของตนเองไปพร้อมๆ กับความหวังดีของผู้ใหญ่ และเติบโตได้อย่างมั่นใจว่าตนจะมีผู้ใหญ่ในชีวิตที่จะคอยช่วยเหลือ แม้เมื่อพลาดพลั้งในชีวิต

วัตถุประสงค์

๑. ตระหนักถึงความหวังใยกังวลของผู้ใหญ่ที่มีต่อเยาวชนในเรื่องเพศ
๒. ตระหนักถึงแนวโน้มการตัดสินใจแทนเด็กของผู้ใหญ่ซึ่งส่งผลต่อการเรียนรู้ของเยาวชน
๓. วิเคราะห์มุมมองการจัดการปัญหาระหว่างผู้ใหญ่และเยาวชน
๔. หาแนวทางการสร้างการเรียนรู้ให้กับเยาวชนเพื่อให้มีส่วนร่วมในการร่วมตัดสินใจ และร่วมรับผิดชอบในสิ่งที่ตนเองกระทำ

เวลา ๙๐ นาที

อุปกรณ์ และสื่อ

1. กรณีศึกษาเรื่อง “ณัฐกับแม่ย์” เขียนลงบนแผ่นใสหรือกระดาษฟลิปชาร์ต

เรื่องของ ณัฐ กับ แม่ย์

“ณัฐ” อายุ ๑๗ ปี อยู่มัธยมปีที่ ๖ เป็นเด็กว่านอนสอนง่าย และอยู่ในโอวาท คำว่าวันหนึ่ง ณัฐพา “แม่ย์” สาวน้อยอายุ ๑๕ ปีที่อยู่โรงเรียนเดียวกันมาที่บ้าน บอกว่าเป็นแฟนกันมาหลายเดือน ทั้งสองสีหน้าไม่ดี และแม่ย์เริ่มร้องไห้ไม่หยุด ตามได้ความว่าแม่ย์ท้องได้ ๓ เดือนแล้ว แม่ย์พักอยู่หอพักกับเพื่อน โดยมีหน้าสาวซึ่งอยู่ต่างจังหวัดอุปการะ เพราะพ่อแม่แยกกันอยู่

2. กระดาษฟลิปชาร์ต ปากกาเคมี และกระดาษกา

การเตรียมตัว

- ผู้ดำเนินการเตรียมเขียนเรื่องณัฐกับแม่ย์ลงบนแผ่นใส หรือกระดาษฟลิปชาร์ต
- ผู้ดำเนินการอาจเตรียมค้นหา/อ่านข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับกฎหมายและเรื่องการทำแท้ง เพื่อเป็นข้อมูลประกอบการพูดคุย

ขั้นตอนการดำเนินการ

๑. นำเสนอเรื่องของ “ณัฐกับแม่ย์” โดยฉายแผ่นใสพร้อมอ่านให้ฟัง

- ผู้ดำเนินการอ่านเรื่องของ “ณัฐกับแม่ย์” ให้ผู้เข้าอบรมฟัง (พร้อมฉายแผ่นใสหรือนำเสนอบนกระดาษฟลิปชาร์ต)
- เมื่ออ่านจบ ตามผู้เข้าอบรมว่า
 - ๑ คิดอย่างไรกับเรื่องนี้
 - ๑ เรื่องของณัฐกับแม่ย์ มีโอกาสเกิดขึ้นจริงหรือไม่ คิดว่ามีโอกาสเกิดมากน้อยเพียงใด

๒. แบ่งกลุ่มย่อย ๔ กลุ่ม ให้ลองสวมบทบาทเป็นคนที่เกี่ยวข้องในเรื่อง

- ผู้ดำเนินการแบ่งผู้เข้าอบรมเป็น ๔ กลุ่ม โดยให้สวมบทบาท ดังนี้
 - ☑ กลุ่ม ๑ เป็น พ่อแม่ของณัฐ
 - ☑ กลุ่ม ๒ เป็น หน้าของเมย์
 - ☑ กลุ่ม ๓ เป็น ณัฐ
 - ☑ กลุ่ม ๔ เป็น เมย์
- ให้โจทย์กับทุกกลุ่มเหมือนกันว่า ให้ลองสวมบทบาทเป็นบุคคลคนนั้นจริงๆ และลองตอบคำถามต่อไปนี้
 - ✕ รู้สึกอย่างไรกับเรื่องที่เกิดขึ้น
 - ✕ จะจัดการเรื่องที่เกิดขึ้นนี้อย่างไร
- ให้เวลากลุ่มย่อยพูดคุยกัน ๑๕ นาที ผู้ดำเนินการย้ำว่าให้ลองคิดในฐานะเป็นคนในบทบาทนั้นจริงๆ และไม่มีคำตอบผิดถูก แต่เป็นเรื่องความรู้สึกของตัวเองจริงๆ ต่อเรื่องดังกล่าว

๓. แต่ละกลุ่มนำเสนอผลการพูดคุย

- ให้แต่ละกลุ่มนำเสนอตามลำดับ คือ กลุ่ม ๑) พ่อแม่ของณัฐ ๒) หน้าของเมย์ ๓) ณัฐ และ ๔) เมย์
- หากกลุ่มใดตอบคำถามไม่ชัดเจน ว่ากลุ่มตัดสินใจอย่างไร ผู้ดำเนินการช่วยซักถาม เพื่อให้กระจ่างว่า สุดท้ายแล้วกลุ่มอยากจัดการเรื่องนี้อย่างไร (ให้เมย์ตั้งครรภต่อไป หรือทำแท้ง)
- เมื่อทุกกลุ่มนำเสนอแล้ว ผู้ดำเนินการสรุปให้เห็น
 - ✕ ความรู้สึกของทุกฝ่ายที่มีต่อเรื่องที่เกิดขึ้น โดยชวนผู้เข้าอบรมเปรียบเทียบความรู้สึกของ
 - ผู้ใหญ่กับเด็ก
 - คนที่เผชิญกับผลที่เกิดขึ้นโดยตรง (เมย์) และคนอื่นๆ

- ๔ แนวทางการจัดการเรื่องที่เกิดขึ้น ซึ่งแบ่งออกเป็น ๒ แบบหลักๆ คือ
- เมย์ท้องต่อจนคลอด
 - เมย์ทำแท้ง

๕. ขวนวิเคราะห์ถึงผลต่อเนื่องจากการตัดสินใจแต่ละแบบ

- ผู้ดำเนินการซักถามเพิ่มเติมถึงผลต่อเนื่องจากการตัดสินใจแต่ละแบบ โดยใช้ตัวอย่างคำถามชวนคิด ดังนี้

๕.๑ ในกรณีที่ให้เมย์ตั้งครรภ์ต่อ จะมีวิธีจัดการอย่างไรในรายละเอียด เช่น

- จะให้เมย์มาอยู่ที่บ้านหรือไม่ เพราะเหตุใด (ถามพ่อแม่ณัฐ, หน้าของเมย์, ณัฐ) จะให้ทั้งสองคนแต่งงานกันหรือไม่ เพราะเหตุใด (ถามพ่อแม่ณัฐ, หน้าของเมย์, ณัฐ) จะให้ทั้งสองคนเรียนต่อหรือไม่ อย่างไร (ถามพ่อแม่ณัฐ, หน้าของเมย์) ในกรณีให้เมย์คลอดก่อน แล้วจึงให้เรียนต่อ ใครจะเป็นคนส่งให้เมย์เรียน
- ในกรณีที่ให้ทั้งสองคนเรียนต่อ ใครจะเป็นคนเลี้ยงลูกของณัฐกับเมย์ (ถามพ่อแม่ณัฐ, หน้าของเมย์)
- หากณัฐตัดสินใจไม่เรียนต่อ และหางานทำ เพื่อช่วยกันสร้างครอบครัวกับเมย์ และเลี้ยงลูก พ่อแม่ของณัฐคิดอย่างไร
- จะพาเมย์ไปฝากครรภ์หรือไม่ ที่ไหน อย่างไร ใครจะรับผิดชอบเรื่องค่าใช้จ่าย
- หากพาเมย์ไปฝากครรภ์ แล้วพบว่า เมย์ติดเชื้อเอชไอวี จะทำอย่างไร
- เมื่ออยู่ในระยะหนึ่ง ณัฐกับเมย์ทะเลาะกัน และณัฐไปมีแฟนใหม่ จะทำอย่างไร
- หากเมย์คลอดลูกแล้วก็หนีไป จะทำอย่างไร
- หากหน้าของเมย์แจ้งความเอาผิดณัฐ จะทำอย่างไร

๕.๒ ในกรณีที่ให้เมย์ยุติการตั้งครรภ์/ทำแท้ง จะมีวิธีจัดการอย่างไร ในรายละเอียด เช่น

- ใครจะเป็นคนจัดการเรื่องค่าใช้จ่ายในการทำแท้ง (ถามทุกคน) ใครจะเป็นคนพาเมย์ไปทำแท้ง และจะพาไปที่ไหน (ถามทุกคน)

- หลังจากทำแท้ง จะให้ทั้งสองคนคบหากันเป็นแฟนต่อหรือไม่ อย่างไร (ถามทุกคน)
- หากเกิดผลข้างเคียงจากการทำแท้งกับเมย์ ใครจะรับผิดชอบ เช่น มีลูกอีกต่อไปไม่ได้ เสียชีวิต ฯลฯ
- หากพาไปโรงพยาบาล แล้วหมอไม่ทำให้ จะทำอย่างไร
- ผู้ดำเนินการถามผู้เข้าอบรมว่า เป็นไปได้หรือไม่ ที่อาจเกิดผลที่ตามมาได้หลายแบบต่างไปจากสิ่งที่เราคาดหวัง ดังตัวอย่างคำถามที่ถามไป หากผลไม่เป็นดังที่เราคาด รู้สึกอย่างไร

๕. ขวนวิเคราะห์เรื่องบทบาทการตัดสินใจ

- ผู้ดำเนินการใช้คำถาม ดังนี้
 - ✕ ในกรณีที่ทั้ง ๔ ฝ่าย มีความเห็นต่างกัน คิดว่าใครมี “อำนาจ” ในการตัดสินใจมากที่สุด
 - ✕ หากณัฐกับเมย์มีความเห็นต่างจาก พ่อแม่/น้า จะเกิดอะไรขึ้น และสุดท้ายใครจะเป็นคนตัดสินใจ
 - ✕ ในกรณีแบบนี้ หากผู้ใหญ่เป็นคนตัดสินใจแทน และจัดการทุกอย่างให้ คิดว่าจะส่งผลอย่างไร และเด็กจะเรียนรู้อะไรบ้าง
 - ✕ เมื่อเกิดกรณีแบบนี้ หากต้องการให้เด็กเรียนรู้ถึงความรับผิดชอบของตัวเองต่อสิ่งที่ตนกระทำ จะทำอย่างไรได้บ้าง
 - ✕ ในสถานการณ์จริง คิดว่าหากเกิดเหตุการณ์แบบนี้ วัยรุ่นแบบ “ณัฐและเมย์” จะเลือกปรึกษาผู้ใหญ่หรือไม่ เพราะเหตุใด
 - ✕ คิดว่าวัยรุ่นที่เผชิญสถานการณ์แบบนี้ จะตัดสินใจอย่างไร
 - ✕ คิดว่ากรณีของ “ณัฐกับเมย์” เกิดขึ้นเพราะเหตุใด และหากเราไม่ยอมให้กรณีแบบนี้เกิดขึ้นกับเยาวชน จะต้องทำอะไรบ้าง หรือจะป้องกันได้อย่างไรบ้าง

๖. สรุปกิจกรรม

- ผู้ดำเนินการถามผู้เข้าอบรมว่า ได้เรียนรู้อะไรจากกิจกรรมนี้บ้าง
- ผู้ดำเนินการตั้งข้อสังเกตในประเด็นต่อไปนี้
 - ✘ ความกลัว กังวล และความหวั่นไหวของผู้ใหญ่อาจก่อให้เกิดการปิดกั้นการเรียนรู้ของเยาวชน และมีแนวโน้มที่จะนำไปสู่การที่ผู้ใหญ่ตัดสินใจแทนเด็ก ซึ่งอาจส่งผลเชิงลบต่อการเรียนรู้ในการดำเนินชีวิตทางเพศอย่างปลอดภัยและรับผิดชอบของเยาวชนเอง
 - ✘ ความแตกต่างระหว่างวัย และประสบการณ์อาจทำให้มีมุมมอง และการให้คุณค่าต่อเรื่องเพศต่างกัน
 - ✘ ทำอย่างไรจึงจะทำให้เกิดการเรียนรู้ที่ทำให้เยาวชนสามารถคิดวิเคราะห์อย่างรอบด้าน ตัดสินใจอย่างชาญฉลาด ยอมรับ สามารถจัดการและรับผิดชอบกับผลที่ตามมาจากการตัดสินใจได้ รวมทั้งมีความคิดสร้างสรรค์ในการแก้ไขปัญหาและสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข
 - ✘ ความท้าทายของผู้ใหญ่ที่จะเป็นผู้จัดกระบวนการเรียนรู้เพศศึกษาคือ เรื่องความเชื่อมั่นในศักยภาพของเยาวชน รู้จักรับฟัง และเคารพความแตกต่างทางความคิด ไม่ครอบงำ ปิดกั้นเยาวชน พร้อมสร้างการเรียนรู้ที่ลองผิดลองถูก แต่สามารถสรุปบทเรียนที่มีคุณค่าต่อการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขทางเพศ และร่วมสร้างสังคมที่มีสุขภาวะทางเพศได้
 - ✘ เยาวชนต้องการ “ผู้ใหญ่ในชีวิต” ที่ให้ความมั่นใจว่าพร้อมจะเข้าใจ ช่วยเหลือให้กำลังใจ แม้เมื่อเกิดความผิดพลาดขึ้นในชีวิต และช่วยประคองให้เรียนรู้ก้าวผ่าน และเติบโตกับทุกประสบการณ์ชีวิต





Trainer's Note:

- ☑ กิจกรรมนี้ร่วมกับเมย์ อาจทำให้บรรยากาศการแลกเปลี่ยนต้องการคำตอบที่ถูกต้อง ผู้ดำเนินการจึงต้องมั่นคงกับบทบาทของการชวนให้เห็นว่า จะตัดสินใจอย่างไรขึ้นอยู่กับบริบทหลายอย่าง และไม่มีคำตอบที่ถูกต้องสำหรับการจัดการสถานการณ์แบบนี้
- ☑ ประเด็นเรื่องการทำแท้ง อาจเป็นประเด็นอ่อนไหวที่คนส่วนใหญ่ใช้มาตรฐานทางศีลธรรมในการมองมากกว่าตระหนักว่าเป็นทางเลือกหนึ่งสำหรับผู้หญิงที่ตั้งครรภ์โดยไม่พร้อม ผู้ดำเนินการควรทำบทบาทการให้ข้อมูล และเอื้อให้เกิดการแลกเปลี่ยน และควรระวังการแสดงทัศนคติเห็นด้วยหรือไม่เห็นด้วยกับฝ่ายใดฝ่ายหนึ่ง บางกรณี คำตอบของหลายกลุ่มจะเริ่มจาก “ให้เมย์เป็นคนตัดสินใจ ต้องฟังเมย์ก่อนว่าเมย์อยากจัดการอย่างไร หรือจะให้เมย์มีส่วนร่วมในการตัดสินใจ” (Client-centered) แต่เมื่อชวนคุยมากขึ้นอาจพบว่า การให้เมย์เป็นคนตัดสินใจอยู่บนฐานการขึ้นนำการตัดสินใจด้วยข้อมูลหรือวิธีการที่โน้มน้าวให้ตัดสินใจตามสิ่งที่ผู้ใหญ่คิด จึงเป็นประเด็นที่นำมาท้าทายผู้เข้าอบรมในฐานะผู้ใหญ่ว่า เวลาบอกว่า “ให้เด็กเป็นคนตัดสินใจ” หรือ “ต้องเคารพการตัดสินใจของเด็ก” เราหมายความว่าอย่างนั้นมากน้อยเพียงใดในการปฏิบัติจริง
- ☑ สำคัญของกิจกรรมนี้คือ การทำให้ “ผู้ใหญ่” ที่เกี่ยวข้องกับวัยรุ่น ตระหนักถึงสิ่งที่ควรระมัดระวังคือ การใช้ทัศนคติตัวเองและความเป็นผู้ใหญ่ที่เชื่อว่ามีประสบการณ์มากกว่าไปคิด/ตัดสินใจแทนในการจัดการปัญหาให้เด็ก แทนการเอื้ออำนวยให้เด็กได้เกิดกระบวนการเรียนรู้ที่จะจัดการปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิตของเขาเอง ด้วยการคิดวิเคราะห์ หาข้อมูลที่รอบด้านประกอบการตัดสินใจและรับผิดชอบกับผลที่จะตามมา
- ☑ การผิดพลาดในการดำเนินวิถีชีวิตทางเพศสามารถเกิดขึ้นได้กับคนทุกวัย และทุกคนต้องการ “โอกาส” และ “บุคคลที่พึ่งได้” ในชีวิต
- ☑ ผู้ดำเนินการอาจชวนผู้เข้าอบรมคุยถึงประสบการณ์ในอดีต ที่ครูอาจารย์ หรือโรงเรียนจัดการกับปัญหาทางเพศของนักเรียนและผลที่ตามมา เพื่อเป็นการเรียนรู้วิธีการจัดการที่หลากหลาย ซึ่งอาจจะหยิบนโยบายของกระทรวงศึกษาธิการในการจัดการปัญหาเด็กท้องในโรงเรียนมาพูดคุยแลกเปลี่ยนกัน

S e x u a l i t y



Learning



Process



Y
o
u
t
h





หัวข้อ ๖

ข้อมูลเรื่องเพศ: องค์ความรู้ และทัศนคติความเชื่อ

กิจกรรม ๖.๑ ใครเอ่ย

เราแต่ละคนล้วนมีโอกาสรับรู้และเรียนรู้เรื่องเพศมาจากหลายแหล่งรอบตัว โดยอาจไม่ทราบว่าคุณสมบัติที่ได้รับมีความถูกต้องหรือเชื่อถือได้เพียงใด เพราะเรื่องเพศยังคงเป็นเรื่องที่ไม่อาจพูดคุยนอกกรอบอย่างเปิดเผย ตรงไปตรงมาได้ นอกจากนี้ ข้อมูลเรื่องเพศที่เราได้รับรู้ หรือได้ยินมา มีทั้งส่วนที่เป็นข้อเท็จจริง ความเชื่อ และทัศนคติ ซึ่งหากเป็นความรู้ที่ไม่ถูกต้อง หรือความเชื่อที่ผิดๆ อาจส่งผลกระทบต่อพฤติกรรมที่ไม่ปลอดภัย หรือไม่ดีต่อสุขภาวะ และอาจเกิดการเรียนรู้ การแสดงออกและพฤติกรรมที่ส่งผลในทางลบทั้งต่อตัวเอง และคนอื่น ในด้านสุขภาพ และสัมพันธภาพ

ในฐานะของผู้ที่จะเป็นคนสื่อสารเพื่อสร้างความเข้าใจในเรื่องเพศ เป็นเรื่องจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องม้องค์ความรู้ สามารถแยกแยะระหว่างทัศนคติ ความเชื่อ และข้อเท็จจริง สามารถสื่อสารเรื่องเพศอย่างมั่นใจ และรู้แหล่งที่จะแสวงหาข้อมูลเพิ่มเติมที่เชื่อถือได้

วัตถุประสงค์

๑. วิเคราะห์การเรียนรู้/รับรู้เรื่องเพศของคนในสังคม
๒. สามารถแยกแยะข้อเท็จจริงกับความเชื่อ/อคติในเรื่องเพศ
๓. วิเคราะห์ผลกระทบของความเชื่อ/อคติในเรื่องเพศ
๔. เพิ่มข้อมูลใหม่หรือแก้ไขความเข้าใจผิดในเรื่องเพศ

เวลา ๙๐ นาที



อุปกรณ์ และสื่อ

๑. แผ่นกิจกรรมใครเอ่ยสำหรับผู้เข้าอบรมทุกคน
๒. แผ่นใส แผ่นกิจกรรมใครเอ่ย
๓. แผ่นใส เรื่อง วิธีนับระยะปลอดภัย
๔. แผ่นใส เรื่อง วิธีการกินยาคุมกำเนิดฉุกเฉิน

การเตรียมตัว

- ทำสลากชื่อของผู้เข้าอบรมทุกคน เพื่อเตรียมไว้สำหรับจับสลาก
- ผู้ดำเนินการควรศึกษาข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับคำถามทั้ง ๑๖ ข้อมาก่อนล่วงหน้า โดยอ่านจากเอกสารคู่มือ “รักออกแบบได้” หรือ จาก www.teenpath.net

ขั้นตอนการดำเนินการ

๑. แจกแผ่นกิจกรรม “ใครเอ่ย” และอธิบายวิธีการเล่น

- ผู้ดำเนินการแจกแผ่นกิจกรรม “ใครเอ่ย” ให้กับผู้เข้าอบรมทุกคน
- อธิบายว่า ข้อความในแผ่นใครเอ่ยมีอยู่ ๑๖ ช่อง ซึ่งเป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับเรื่องเพศ
- ใช้เวลา ๓ นาที สำหรับผู้เข้าอบรมในการอ่านข้อความทั้งหมด แล้วดูว่ามีข้อความช่องไหนที่ “ตรง” กับตัวเองบ้าง เช่น เราเองมีข้อมูลเรื่องนั้นที่ถูกต้อง เราเคยได้ยินอย่างนั้นมาก่อน หรือคิดอย่างนั้นจริงๆ จากนั้นให้ทำเครื่องหมายหรือสัญลักษณ์ในช่องนั้นๆ

๒. ให้ใช้แผ่นกิจกรรมใครเอ่ย สอบถามเพื่อน

- ผู้ดำเนินการอธิบายการเล่นว่า ให้ไปสอบถามเพื่อนทีละคน โดยการ “อ่านข้อความ” ในข้อที่ต้องการถามเพื่อน หากคำตอบตรงกับข้อความ ให้เพื่อนเขียนชื่อใส่ไว้ในช่องนั้นๆ โดยมีกติกาว่า ๑ คนเขียนชื่อได้เพียง ๑ ช่อง ๑๖ ข้อต้องมี ๑๖ ชื่อ หากเพื่อนบอกว่าไม่ใช่ ให้เปลี่ยนคำถาม หรือหาคนใหม่
- ผู้ดำเนินการสาธิตตัวอย่างในการไปถามเพื่อน โดยการเลือก ๑ ข้อความมาถามผู้เข้าอบรมคนหนึ่งโดยอ่านข้อความออกเสียง ถ้าเพื่อนตอบว่า “ใช่” หรือมีประสบการณ์ตรง

กับข้อความ ก็ให้เพื่อนเขียนชื่อลงในข้อคำถามนั้น แต่ถ้าเพื่อนตอบว่าไม่ใช่ หรือไม่ตรงกับประสบการณ์ ก็ให้เลือกข้อความใหม่มาถาม หรือเปลี่ยนคนตอบคนใหม่

- ให้เวลา ๗ นาที สอบถามให้ได้ชื่อคนมากที่สุด
- เมื่อครบ ๗ นาที ผู้ดำเนินการลองสอบถามว่า ใครได้ชื่อครบทุกช่อง หรือได้ชื่อมากที่สุด น้อยที่สุด
- ถามผู้เข้าอบรมว่า
 - ✕ รู้สึกอย่างไรกับการไปถามเพื่อนโดยไม่ต้องอ่านข้อความ และเมื่อเป็นคนถูกถาม รู้สึกอย่างไร
 - ✕ ความรู้สึกต่อแต่ละคำถามเหมือนหรือต่างกันหรือไม่ อย่างไร

๓. จับสลาก เพื่อหาคนที่ จะร่วมแลกเปลี่ยน ทีละหัวข้อจนครบ ๑๖ ข้อ

- ผู้ดำเนินการชี้แจงว่า เพื่อให้เกิดการแลกเปลี่ยนในแต่ละข้อ จะใช้วิธีจับสลากชื่อ เพื่อให้มีคนที่ จะเริ่มต้นประเด็นแลกเปลี่ยนของแต่ละข้อ
- จับสลากชื่อแรก และให้คนๆ นั้นเลือกช่องที่ตนเองอยากจะแลกเปลี่ยน หรือสะท้อนความคิดเห็น จากนั้นผู้ดำเนินการถามหาคนที่เห็นต่าง หรือต้องการเสริมในประเด็นนั้นๆ อีก ๑-๒ คน ก่อนที่จะเพิ่มเติม และสรุปแต่ละข้อให้กระจ่าง
 - ✕ หากเป็นเรื่องข้อมูล ให้แก้ไขข้อมูลที่คลาดเคลื่อน หรือเพิ่มข้อมูลที่ถูกต้อง ทันสถานการณ์
 - ✕ หากเป็นความเชื่อ ให้พูดคุยให้ชัดเจนว่าเป็นความเชื่อ ที่มาของความเชื่อ และผลที่อาจเกิดขึ้นจากความเชื่อนั้นๆ
 - ✕ หากเป็นข้อที่เกี่ยวกับความรู้สึกให้ชวนคุยถึงสาเหตุของความรู้สึกนั้นๆ และผลที่อาจตามมาจากรู้สึกแบบนั้น
- คุยทีละข้อ จนครบทั้ง ๑๖ ข้อ (ดูแนวทางการพูดคุยแต่ละข้อ)

๔. ขวนคุยกลุ่มใหญ่

- เมื่อพูดคุยครบทั้ง ๑๖ ข้อแล้ว ผู้ดำเนินการใช้คำถาม เพื่อเชื่อมโยงไปสู่การสรุปกิจกรรม
 - ✕ เมื่อถูกถามคำถาม หรือต้องอธิบายเรื่องเพศในแต่ละข้อ รู้สึกอย่างไร เพราะเหตุใด
 - ✕ กระบวนการเรียนรู้/รับรู้เรื่องเพศ เราเรียนรู้จากไหน เรื่องเพศที่เราเรียนรู้/รับรู้ในสังคมเป็นข้อเท็จจริง หรือทัศนะ ความเชื่อเรื่องเพศที่เราเรียนรู้เป็นข้อเท็จจริงหรือทัศนะมากกว่ากัน เรื่องเพศที่เป็นข้อมูลข้อเท็จจริงอยู่ที่ไหนในสังคม เราคุยกันใหม่เปรียบเทียบกับแหล่งข้อมูลเรื่องที่วัยรุ่นุ่นไปแสวงหา เมื่ออยากรู้ สงสัย หรือมีคำถามเป็นอย่างไร
 - ✕ ใครควรมีบทบาทในการพูดเรื่องเพศ ในมุมข้อเท็จจริง
 - ✕ ทัศนคติ/ความเชื่อ/อคติ เรื่องเพศส่งผลอย่างไร ในฐานะผู้จัดการเรียนรู้อเรื่องเพศ ถ้าจะเป็นคนคุยเรื่องเพศเพื่อการเรียนรู้สามารถคุยได้ไหม ยากหรือง่ายและต้องคำนึงเรื่องอะไรบ้าง หากมีคนถามเรื่องเพศที่เราไม่รู้ หรือไม่แน่ใจจะทำอย่างไรได้บ้าง
- สรุปสาระสำคัญจากการแลกเปลี่ยน และอาจเพิ่มเติม ดังนี้
 - ✕ คำถามเรื่องเพศส่วนใหญ่ของวัยรุ่นุ่น เป็นเรื่องความกังวลต่อขนาด/ลักษณะ/รูปร่างของอวัยวะ การช่วยตัวเอง วิธีการป้องกันการตั้งครรภ์ต่างๆ เช่น วิธีที่นิยมใช้กันในกลุ่มวัยรุ่นุ่น คือ การใช้ยาคุมกำเนิดฉุกเฉิน ยาคุมกำเนิดชนิดเม็ด การใช้ถุงยางอนามัย การน้บระยะปลอดภัย นอกจากนั้น เป็นเรื่องความไม่ชัดเจนของข้อมูลและความเชื่อในเรื่องเพศที่อาจส่งผลต่อสุขภาพ และความปลอดภัย
 - ✕ กิจกรรม “ใครเอ่ย” เป็นตัวอย่างของวิธีการให้ข้อมูล โดยเริ่มต้นจากผู้เรียน และผู้ดำเนินการเป็นเพียงผู้เพิ่มเติม เสริมข้อมูล หรือชี้ให้เห็นความเข้าใจผิด และเป็นผู้เปิดโอกาสให้มีการแลกเปลี่ยน และเห็นการรับรู้หรือทัศนะที่แตกต่างกันต่อประเด็นเรื่องเพศ

- ๙ การไม่ได้รับข้อมูลที่ถูกต้องในเรื่องเพศ อาจส่งผลต่อความเชื่อ และพฤติกรรมที่ไม่ปลอดภัยต่อสุขภาพ เช่น การตั้งครรรภ์โดยไม่พร้อม การติดเชื้อเอชไอวี เป็นต้น

Trainer's Note:

- ☑ การเตรียมของรางวัลให้กับผู้ที่ถูกจับสลากรายชื่อแล้วต้องออกมาอธิบายข้อความทั้ง ๑๖ คน จะช่วยสร้างแรงจูงใจในการเรียนรู้ให้กับผู้เข้าอบรม
- ☑ ลักษณะการตั้งคำถามของกิจกรรม “ใครเอ่ย” ใช้คำว่า “รู้”, “รู้จัก”, “ไม่รู้จัก”, “สามารถอธิบาย”, “ถูกบอก”, “เคยได้ยิน”, “คิดว่า”, “เชื่อว่า”, “ไม่สะดวกใจ”, “ไม่กล้าบอกคู่” เพื่อเป็นการทบทวนการรับรู้/เรียนรู้เรื่องเพศ และประสบการณ์ของแต่ละคน
- ☑ สรุปขั้นตอน การสร้างการเรียนรู้ในกิจกรรมนี้ คือ
 ๑. ให้แต่ละคนอ่านเองก่อน เพื่อสำรวจว่าตัวเองรับรู้มาอย่างไร
 ๒. ถามเพื่อน (ให้อ่านออกเสียง, ให้ทำในเวลาจำกัด) เพื่อให้ได้ลองพูด “ประเด็นเรื่องเพศ” และใช้เวลาสั้นๆ ช่วยในการให้กล้าพูด/ลองพูด
 ๓. แต่ละข้อให้คนได้พูด/เล่า ในประเด็นนั้นๆ จากประสบการณ์ตัวเอง และให้เกิดการแลกเปลี่ยนกับคนอื่น
 ๔. พูดคุย/วิเคราะห์
 ๕. สรุปสาระสำคัญของกิจกรรมใครเอ่ย



แนวทางการพูดคุยแต่ละคำถาม

กลุ่มคำถามเรื่อง เนื้อตัวร่างกาย

- อวัยวะสืบพันธุ์เหมือนส่วนอื่นๆ ของร่างกายที่ต้องดูแลใส่ใจเป็นเรื่องใกล้ตัวที่ผู้ใหญ่ มักหลีกเลี่ยง หรือไม่สะดวกใจที่จะพูดถึง หากเด็ก/วัยรุ่นขาดความรู้ หรือไม่เข้าใจ อาจส่งผลกระทบต่อพฤติกรรมดูแลสุขภาพ การให้ข้อมูลที่ไม่ถูกต้อง หรือข้อมูลที่เป็น ความเชื่อ (ผิดๆ) อาจส่งผลกระทบต่อทัศนคติหรือพฤติกรรมของคนในเรื่องเพศได้อย่างไรบ้าง ข้อมูลเรื่องการดูแลทำความสะอาดสุขอนามัยทางเพศเป็นเรื่องจำเป็น และหาก ไม่มีความรู้หรือข้อมูลที่ถูกต้อง อาจส่งผลต่อการดูแลสุขภาพ หรือไม่เท่าทันสื่อ โฆษณาที่พยายามขายสินค้า

คำถาม

๑. ฉันรู้จักทุกส่วนของ อวัยวะสืบพันธุ์ของ ตัวเองตั้งแต่สมัยเป็น วัยรุ่น

๒. ฉันถูกบอกตั้งแต่เล็ก ๆ ว่าไม่ควรจับอวัยวะ เพศของตัวเอง

ประเด็นชวนคุย

- การเรียนรู้เกี่ยวกับร่างกายตัวเอง รวมถึงอวัยวะ เพศตั้งแต่ช่วงวัยรุ่นมีความสำคัญทั้งต่อการดูแล ร่างกายตนเอง
- สะท้อนให้เห็นการเรียนรู้เรื่องเพศในช่วงวัยรุ่น และความสะดวกใจในการพูดคุยของผู้ใหญ่กับ วัยรุ่น

- ที่บอกว่าไม่ควรจับ คิดว่าเป็นเพราะเหตุใด
- การบอกว่าไม่ควรจับ ส่งผลต่อความคิด/ความ รู้สึกของคนๆ นั้นอย่างไรได้บ้าง



คำถาม	ประเด็นชวนคุย
<p>๔. ฉันรู้ว่า “คลิตอริส” อยู่ตรงไหน และคืออะไร</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● รู้/ไม่รู้ และรู้จักคลิตอริส ตั้งแต่เมื่อใด ● สาเหตุที่คนอาจไม่สะดวกใจในการบอกหรืออธิบายเรื่องคลิตอริสให้ผู้หญิงรู้ คืออะไร <p>ข้อมูล: คลิตอริส คือ อวัยวะส่วนที่ไวต่อการสัมผัส เป็นจุดที่กระตุ้นอารมณ์เพศของผู้หญิง</p>
<p>๖. ฉันเคยได้ยินว่า ถ้าชักว่าวบ่อยๆ จะทำให้เสื่อมสมรรถภาพทางเพศ</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● คิดว่าเพราะเหตุใด ผู้ใหญ่จึงบอกเด็ก/วัยรุ่นแบบนี้ ● ถ้าเชื่อว่าการช่วยตัวเองบ่อยๆ ทำให้เสื่อมสมรรถภาพจะส่งผลอย่างไรบ้าง <p>ข้อมูล: การช่วยตัวเอง เป็นการผ่อนคลายอารมณ์เพศวิธีหนึ่ง ซึ่งปลอดภัย และไม่ได้ส่งผลต่อสมรรถภาพทางเพศ</p>
<p>๑๒. ผู้หญิงควรใช้น้ำยาทำความสะอาดช่องคลอด</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● สาเหตุที่ทำให้ผู้หญิงคิดว่าจำเป็นต้องใช้เพราะอะไร ● จุดขายของโฆษณา้ำยาทำความสะอาดช่องคลอดคืออะไร และเกี่ยวข้องกับทัศนคติหรือความเชื่อที่มีต่ออวัยวะเพศหญิงอย่างไร <p>ข้อมูล: ช่องคลอดของผู้หญิงมีกลไกตามธรรมชาติในการทำความสะอาดอยู่แล้ว การใช้น้ำยาฯ อาจไปทำลายกลไกดังกล่าว</p>

คำถาม

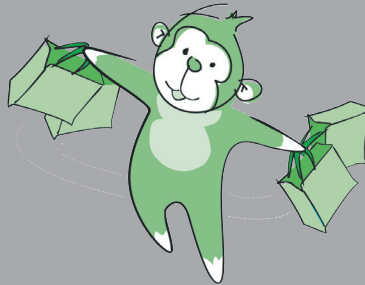
๑๔. ฉันเคยได้ยินว่า
ตรงนั้นของผู้หญิง
สกปรกและมีกลิ่น

ประเด็นชวนคุย

- ความเชื่อที่ว่าอวัยวะเพศของผู้หญิงสกปรกและมีกลิ่น อาจส่งผลกระทบต่อ
ข้อมูล: อวัยวะเพศของทุกคนมีกลิ่นโดยธรรมชาติ เป็นกลิ่นเฉพาะของแต่ละบุคคล ในกรณีที่มีกลิ่นผิดปกติ อาจเกิดจากการติดเชื้อ ซึ่งควรจะไปรับการตรวจรักษาจากแพทย์

กลุ่มคำถามเรื่อง “ข้อมูลการป้องกันท้อง/ป้องกันโรค”

- คำถามที่เลือกมา เน้นวิธีการที่วัยรุ่นนิยมใช้ และใช้โดยมีความเข้าใจที่ไม่ถูกต้อง อุปกรณ์คุมกำเนิดชนิดเดียวที่สามารถป้องกันท้องและโรคได้ คือ ถุงยางอนามัย “การป้องกัน” ควรเป็นบทบาทของใคร ?



คำถาม

๕. ฉันไม่รู้จักยาคุมกำเนิด จนกระทั่งมีประสบการณ์ทางเพศ

ประเด็นชวนคุย

- สาเหตุที่ทำให้เราไม่มีข้อมูลเรื่องคุมกำเนิดมาก่อน หรือเห็นว่าเรื่องนี้เป็นเรื่องไกลตัว
- การเรียนรู้เรื่องคุมกำเนิดเพื่อเป็นประโยชน์ต่อการป้องกัน ควรเรียนรู้ “ก่อน” หรือ “หลัง” การมีประสบการณ์ทางเพศ

ข้อมูล:

- ✕ ยาคุมกำเนิดชนิดเม็ดมี ๒ แบบ คือ แบบ ๒๑ เม็ด และแบบ ๒๘ เม็ด ซึ่งมีประสิทธิภาพไม่แตกต่างกัน
- ✕ ยาคุมชนิด ๒๘ เม็ด เม็ดยาที่เพิ่มขึ้นมา ๗ เม็ด เป็นวิตามินที่ช่วยให้กินยาต่อเนื่องโดยไม่ลืม
- ✕ วิธีการกินยาคุมแผงแรก ให้เริ่มกินเม็ดแรก ภายใน ๕ วันแรกของการมีประจำเดือน แล้วกินติดต่อกันทุกวัน วันละ ๑ เม็ดจนหมดแผง
- ✕ สำหรับยาคุม ๒๑ เม็ด เมื่อกินหมดแผง ให้เว้นไป ๗ วันแล้วจึงเริ่มแผงใหม่ ส่วนยาคุม ๒๘ เม็ด ให้กินแผงใหม่ติดต่อกันไปได้เลย
- ✕ ถ้าลืมกิน ๑ วัน ให้กิน ๒ เม็ดในวันถัดไป
- ✕ ถ้าลืมกิน ๒ วัน ให้กิน ๒ เม็ดในวันที่สาม และอีก ๒ เม็ดในวันที่ ๔
- ✕ ถ้าลืมกิน ๓ วันขึ้นไป ควรหยุดกินยาคุมแผงนั้นไปเลย และใช้วิธีคุมกำเนิดแบบอื่นก่อน เช่น ใช้ถุงยางอนามัย แล้วจึงเริ่มกินแผงใหม่ในการมีประจำเดือนรอบถัดไป
- ✕ แม้ผู้หญิงจะเป็นคนกินยาคุม แต่ผู้ชายควรมีส่วนร่วมในการช่วยเตือนให้กินยาต่อเนื่อง

คำถาม

๘. ฉันสามารถอธิบายวิธีการใช้ยาคุมฉุกเฉินได้อย่างถูกต้อง

ประเด็นชวนคุย

ข้อมูล:

- ✕ ต้องกิน ๒ เม็ด
- ✕ **เม็ดแรก** กินทันทีหรือภายใน ๗๒ ชั่วโมง (สามวัน) หลังการมีเพศสัมพันธ์
- ✕ **เม็ดที่สอง** กินหลังเม็ดแรก ๑๒ ชั่วโมง
- ✕ ไม่ควรมีเพศสัมพันธ์ระหว่างการกินเม็ดที่ ๑ และ ๒
- ✕ ถ้ากินถูกวิธีมีประสิทธิภาพป้องกันการตั้งครรภ์ ๘๕%
- ✕ ไม่ควรกินเกิน ๔ เม็ดต่อเดือน (เพราะปริมาณฮอร์โมน ๔ เม็ด เท่ากับยาคุม ๒๑ เม็ด)
- ✕ มีผลข้างเคียงต่อผู้หญิง
- ✕ ควรใช้ในกรณีฉุกเฉินเท่านั้น ไม่ควรใช้เป็นวิธีการคุมกำเนิดประจำ



คำถาม

๙. จัณรู้วิธีนับระยะ
ปลอดภัย หรือหน้า
เจ็ดหลังเจ็ด

ประเด็นชวนคุย

ข้อมูล:

- ✕ ใช้ได้ในกรณีของผู้หญิงที่มีรอบเดือนมาตรงเวลาสม่ำเสมอ
- ✕ การนับ “หน้าเจ็ด” คือนับก่อนมีประจำเดือน ๗ วัน และ “หลังเจ็ด” คือนับจากวันที่มีประจำเดือนไป ๗ วัน ทั้งนี้ ใช้ “วันแรก” ของการมีประจำเดือนนั้นเป็นวันที่ ๑ ทั้งหน้าและหลัง ตัวอย่างเช่น มีประจำเดือนวันแรกวันที่ ๗ หน้าเจ็ดคือ วันที่ ๑-๗ ส่วนหลังเจ็ดคือ วันที่ ๗-๑๓
- ✕ กรณีที่มักจะนับผิด คือ หลังเจ็ด จะนับจากวันที่หมดประจำเดือนไปอีก ๗ วัน ซึ่งทำให้มีโอกาสเสี่ยงต่อการตั้งครรภ์ เนื่องจากจะอยู่ในช่วงไข่ตก
- ✕ การนับ “หน้าเจ็ด” อาจพลาดได้ หากรอบเดือนมาไม่ตรงเวลา
- ✕ วิธีนี้ไม่ช่วยป้องกันการติดเชื้อเอชไอวี

คำถาม

๑๐. ฉันรู้ว่าการหลังข้างนอก ไม่ใช่วิธีการคุมกำเนิดที่มีประสิทธิภาพ

ประเด็นชวนคุย
ข้อมูล:

- ✕ หลังข้างนอก ไม่ใช่วิธีการคุมกำเนิดที่มีประสิทธิภาพ เพราะก่อนที่จะหลัง ผู้ชายจะมีน้ำหล่อลื่นออกมา ก่อนซึ่งอาจมีตัวอสุจิ ซึ่งทำให้มีโอกาสตั้งครรภ์ได้นอกจากนั้น วิธีนี้ยังเสี่ยงต่อการได้รับเชื้อเอชไอวี เพราะมีการสัมผัสน้ำหล่อลื่นของกันและกัน
- ✕ นอกจากนั้น การหลังข้างนอกยังเป็นวิธีที่ขึ้นอยู่กับผู้ชาย ซึ่งต้องเป็นคนควบคุมอารมณ์ และถอนอวัยวะเพศออกมาหลังข้างนอก ในขณะที่อยู่ในอารมณ์กำลังถึงจุดสุดยอด ซึ่งอาจเป็นเรื่องยาก และผู้หญิงไม่สามารถรู้ได้ว่าผู้ชายจะหลังเมื่อใด

๑๕. ฉันคิดว่าใส่ถุงยางสองชั้น ทำให้มั่นใจยิ่งขึ้น

ข้อมูล:

- ✕ การใส่ถุงยางสองชั้น ทำให้เนื้อเยื่อเสียดสีกัน ซึ่งอาจทำให้เกิดการร้าวซึมได้
- ✕ การใส่ถุงยางอนามัยเพียงชั้นเดียว ก็สามารถช่วยป้องกันทั้งการตั้งครรภ์และการติดเชื้อเอชไอวี
- ✕ ถุงยางอนามัยเป็นอุปกรณ์คุมกำเนิดชนิดเดียวที่สามารถช่วยป้องกันการติดเชื้อเอชไอวีได้
- ✕ ถุงยางอนามัยแม้จะใส่ที่อวัยวะเพศชาย แต่เป็นเรื่องที่ผู้หญิงควรรู้และมีบทบาทในการใช้ด้วย เพราะเป็นเรื่องความปลอดภัยของทั้งหญิงและชาย



กลุ่มคำถามเรื่อง “ความเชื่อเรื่องเพศ”

- ความเชื่อเหล่านี้ส่งผลต่อพฤติกรรมของหญิงชาย และการปฏิบัติต่อหญิงชายอย่างไร ความเชื่อเหล่านี้สะท้อนค่านิยมและวิถีคิดเรื่องเพศของสังคมที่มีต่อหญิงชายอย่างไร

คำถาม

๓. ฉันเคยได้ยินว่าความ
สุขทางเพศขึ้นกับ
ขนาดของอวัยวะ
เพศชาย



ประเด็นชวนคุย

ข้อมูล:

- ✕ ความสุขทางเพศเป็นเรื่องของคนสองคน และขึ้นอยู่กับทั้งสองฝ่ายที่จะช่วยกัน ไม่เกี่ยวกับขนาด
- ✕ การพูดถึงความสุขทางเพศ มักเน้นความสุขของฝ่ายชายมากกว่าความสุขของฝ่ายหญิง
- ✕ ความเชื่อที่ว่าขนาดอวัยวะเพศของผู้ชายต้องใหญ่และยาว จึงจะทำให้ผู้หญิงมีความสุข เป็นความเชื่อที่ถูกส่งต่อๆ กันมา ในขณะที่มีเสียงสะท้อนจากผู้หญิงว่า ขนาดที่ใหญ่/ยาว ทำให้รู้สึกเจ็บในขณะที่มีเพศสัมพันธ์ แล้วเรื่องความสุขไม่เกี่ยวกับขนาด
- ✕ ความเชื่อดังกล่าวส่งผลให้ผู้ชายมีความกังวลเรื่องขนาด สังเกตจากคำถามที่ปรากฏในคอลัมน์ตอบคำถามเรื่องเพศ ทั้งในหนังสือและเว็บไซต์ และสะท้อนจากสินค้าต่างๆ ที่โฆษณาว่าช่วยเพิ่มขนาดและนำไปสู่การตัดแปลงอวัยวะเพศ เช่น ผังมุก ผ่าเป็นซี่ ฉีดยาเพิ่มขนาด ซึ่งล้วนส่งผลต่อสุขภาพทางเพศทั้งของตนเองและคู่

คำถาม

๗. ฉันเชื่อว่าถ้าเป็นผู้หญิง
บริสุทธิ์ ต้องมีเลือด
ออกในการมีเพศ
สัมพันธ์ครั้งแรก



ประเด็นชวนคุย

ข้อมูล:

- ✕ เชื่อพรหมจรรย์เหมือนส่วนอื่นๆ ที่ผู้หญิงแต่ละคนมีไม่เหมือนกัน และไม่จำเป็นที่จะต้องมียอดเลือดออก เมื่อมีเพศสัมพันธ์ครั้งแรก
- ✕ ความเชื่อในเรื่องนี้ ส่งผลต่อการให้คุณค่ากับผู้หญิงว่า คุณค่าของผู้หญิงอยู่ที่รักษาพรหมจรรย์ไว้ได้หรือไม่เท่านั้น หากเคยมีประสบการณ์ทางเพศ จะไม่ได้รับการยอมรับ หรือถูกตัดสินคุณค่าว่าไม่ดี (ซึ่งมาตรฐานเรื่องเดียวกันนี้ ไม่ถูกใช้กับผู้ชาย)
- ✕ ความเชื่อชุดนี้ ยังทำให้ผู้ชายอยากได้ผู้หญิงบริสุทธิ์ และทำให้เกิดความเชื่อชุดใหม่ในเรื่องวิธีการที่จะบอกว่าหญิงคนไหนเคยมีเพศสัมพันธ์มาก่อน และทำให้ผู้หญิงพยายามแสดงความบริสุทธิ์ ซึ่งหากเชื่อเช่นนี้ อาจนำไปสู่ความเสี่ยง เพราะเมื่อคิดว่ายังไม่เคยมีเพศสัมพันธ์มาก่อน จึงไม่จำเป็นต้องใช้ถุงยางอนามัยในการป้องกัน

คำถาม

๑๓. ฉันเคยได้ยินว่าผู้ชาย
มีความต้องการทาง
เพศมากกว่าผู้หญิง



ประเด็นชวนคุย

ข้อมูล:

- ✕ ความต้องการทางเพศ ทั้งหญิงชายมีเหมือนกัน ส่วนเรื่องมาก/น้อยเป็นเรื่องของบุคคล
- ✕ แต่การแสดงออกในเรื่องเพศมีความต่างกัน เพราะสังคมคาดหวังให้หญิงไม่แสดงออกในเรื่องเพศ เพราะเป็นเรื่องไม่งาม ในขณะที่ยอมรับการแสดงออกของฝ่ายชาย
- ✕ ความเชื่อว่าชายมีความต้องการทางเพศมากกว่าหญิง (โดยธรรมชาติ) ทำให้ถูกใช้เป็นเหตุผลในการอธิบาย/สนับสนุน/ยอมรับการมีเพศสัมพันธ์ของผู้ชายในกรณีต่างๆ เช่น การเที่ยวสถานบริการทางเพศ การมีเพศสัมพันธ์ก่อนแต่ง การมีคู่มากกว่า ๑ คน
- ✕ ความเชื่อนี้ยังส่งผลให้ผู้หญิงถูกคาดหวังให้ไม่แสดงออก และหากเป็นฝ่ายแสดงออกถึงความต้องการทางเพศ จะถูกมอง/ตัดสินว่า ไม่ดี หรือไม่งาม

กลุ่มคำถามเรื่อง “ความรู้สึก การแสดงออก การสื่อสารเรื่องเพศ”

คำถาม

๑๑. ฉันยังมีคำถามเรื่องเพศแต่รู้สึกไม่สะดวกใจที่จะคุยกับคนอื่น ๆ
๑๖. ฉันไม่กล้าบอกคู่ถ้าตัวเองมีความต้องการทางเพศ

ประเด็นชวนคุย

- ✕ ความไม่สะดวกใจที่จะสื่อสารเกิดจากอะไร และจะจัดการอย่างไร
- ✕ การที่ผู้หญิงรู้สึกอาย ไม่กล้าคุยมากกว่าผู้ชาย เป็นเพราะเหตุใด
- ✕ ในความสัมพันธ์ระหว่างคู่ มีวิธีการสื่อสารอื่นๆ ที่ใช้ในการสื่อสารเรื่องเพศหรือไม่ คิดว่ามีความจำเป็นที่ต้องคุยกันหรือไม่
- ✕ การกล้าบอกความต้องการของตัวเอง และสามารถปฏิเสธได้หากไม่ต้องการ
- ✕ การสื่อสารระหว่างคู่จะช่วยให้ความสัมพันธ์ดีขึ้น ข้อสังเกตคือ การสื่อสารเรื่องเพศ เป็นเรื่องที่ต้องเรียนรู้ และสั่งสมมา แต่หากเราคิดว่าวัยรุ่นไม่ควรรู้/ไม่ควรคุย แต่เมื่อเข้าสู่การใช้ชีวิตกลับมีความคาดหวังว่าจะต้องสามารถสื่อสารได้ กระบวนการเรียนรู้จะเกิดขึ้นเมื่อใด



ใครเอ่ย?

๑. ฉันรู้จักทุกส่วน
ของอวัยวะ
สืบพันธุ์ของ
ตัวเองตั้งแต่
สมัยเป็นวัยรุ่น

๒. ฉันถูกบอกตั้งแต่
เล็กๆ ว่าไม่ควร
จับอวัยวะเพศ
ของตัวเอง

๓. ฉันเคยได้ยินว่า
ความสุขทางเพศ
ขึ้นกับขนาดของ
อวัยวะเพศชาย

๔. ฉันรู้ว่า
“คลิตอริส”
อยู่ตรงไหน
และคืออะไร

๕. ฉันไม่รู้จักยาคุม
กำเนิด จนกระทั่ง
มีประสบการณ์
ทางเพศ

๖. ฉันเคยได้ยินว่า
ถ้า “ชักว่าว”
บ่อยๆ จะทำให้
เสื่อมสมรรถภาพ
ทางเพศ

๗. ฉันเชื่อว่าถ้าเป็น
ผู้หญิงบริสุทธิ์
ต้องมีเลือดออก
ในการมีเพศ
สัมพันธ์ครั้งแรก

๘. ฉันสามารถ
อธิบายวิธีการ
ใช้ยาคุมฉุกเฉิน
ได้อย่างถูกต้อง

๙. ฉันรู้วิธีนับ
“ระยะปลอดภัย”
หรือ “หน้าเจ็ด
หลังเจ็ด”

๑๐. ฉันรู้ว่าการ
“หลังข้างนอก”
ไม่ใช่วิธีการ
คุมกำเนิดที่มี
ประสิทธิภาพ

๑๑. ฉันยังมีคำถาม
เรื่องเพศแต่รู้สึก
ไม่สะดวกใจที่จะ
คุยกับคนอื่นๆ

๑๒. ฉันคิดว่าผู้หญิง
ควรใช้น้ำยาทำ
ความสะอาด
ช่องคลอด

๑๓. ฉันเคยได้ยิน
ว่าผู้ชายมี
ความต้องการ
ทางเพศ
มากกว่าผู้หญิง

๑๔. ฉันเคยได้ยิน
ว่า “ตรงนั้น”
ของผู้หญิง
สกปรกและ
มีกลิ่น

๑๕. ฉันคิดว่าใส่
ถุงยางสองชั้น
ทำให้มันใจ
ยิ่งขึ้น

๑๖. ฉันไม่กล้าบอก
คู่ถ้าตัวเองมี
ความต้องการ
ทางเพศ

ตัวอย่างแผ่นใส่ประกอบการอธิบายวิธีนับระยะปลอดภัย

การนับระยะปลอดภัย (หน้าเจ็ด หลังเจ็ด)

๑ ๒ ๓ ๔ ๕ ๖



วันแรกที่มี
ประจำเดือน

๘ ๙ ๑๐ ๑๑ ๑๒ ๑๓ ๑๔

๑๕ ๑๖ ๑๗ ๑๘ ๑๙ ๒๐ ๒๑

๒๒ ๒๓ ๒๔ ๒๕ ๒๖ ๒๗ ๒๘

๒๙ ๓๐ ๓๑



ตัวอย่างแผ่นใสประกอบการอธิบายวิธีการกินยาคุมกำเนิดฉุกเฉิน

วิธีการกินยาคุมฉุกเฉิน

- ต้องกิน ๒ เม็ด
- เม็ดแรก กินทันทีหรือภายใน ๗๒ ชั่วโมง (สามวัน)
หลังการมีเพศสัมพันธ์
- เม็ดที่สอง กินหลังเม็ดแรก ๑๒ ชั่วโมง
- ไม่ควรมีเพศสัมพันธ์ระหว่างการกินเม็ดที่ ๑ และ ๒
- ถ้ากินถูกวิธี มีประสิทธิภาพป้องกันการตั้งครรภ์ ๘๕%
- ไม่ควรกินเกิน ๔ เม็ดต่อเดือน
(เพราะปริมาณฮอร์โมน ๔ เม็ด เท่ากับยาคุม ๒๑ เม็ด)
- มีผลข้างเคียงต่อผู้หญิง
- ควรใช้ในการฉุกเฉินเท่านั้น ไม่ควรใช้เป็นวิธีการคุมกำเนิดประจำ



S e x  u a l i t y

L e a r n i n g  **P** r o c e s s

 **Y**
o u t h





หัวข้อ ๖

ข้อมูลเรื่องเพศ: องค์กรความรู้ และทัศนคติความเชื่อ

กิจกรรม ๖.๒

คำถาม ๙ ข้อ

ทัศนคติ ความคิด ความเชื่อ ความรู้สึก และพฤติกรรมการแสดงออกในเรื่องเพศของหญิงชายในสังคม เป็นผลมาจากกระบวนการเลี้ยงดูทั้งในครอบครัว และการหล่อหลอมทางสังคม ซึ่งมีทั้งความเหมือนและความต่าง ทั้งนี้ โดยทั่วไป สังคมยังเปิดโอกาสการเรียนรู้ และการแสดงออกในเรื่องเพศให้กับเพศชายมากกว่าเพศหญิง

กิจกรรม “คำถาม ๙ ข้อ” ชวนทบทวนวิถีชีวิตทางเพศของตนเองและวิเคราะห์ความเหมือน และความต่างในเรื่องเพศระหว่างหญิงชาย

วัตถุประสงค์

๑. เข้าใจว่าเรื่องเพศเป็นเรื่องธรรมชาติ และเป็นส่วนหนึ่งของวิถีชีวิต
๒. ตระหนักว่าเรื่องเพศเป็นเรื่องรสนิยมส่วนบุคคล
๓. วิเคราะห์ความคาดหวังต่อหญิงชาย และโอกาสการเรียนรู้ การแสดงออก และพฤติกรรมของหญิงชายในสังคม

เวลา ๖๐ นาที

อุปกรณ์ และสื่อ

๑. กระดาษสี ๒ สี ตัดขนาด ๓.๕ x ๕ นิ้ว เย็บเป็นชุดๆ ละ ๙ แผ่น สำหรับตอบคำถาม ๙ ข้อ (ใช้สองสีเพื่อแยกคำตอบของหญิง/ชาย)
๒. แผ่นใส เขียนคำถาม ๙ ข้อ

คำถาม ๙ ข้อ

๑. มีแฟนมาแล้วกี่คน

(อาจมีคำถามว่า “แฟน” หมายถึงอะไร ให้อธิบายว่า หมายถึงคนที่ทั้งเราและเขาต่างยอมรับว่าเป็นแฟนกัน จะมีหรือไม่มีเพศสัมพันธ์กันก็ได้)

๒. เรื่องสำคัญที่สุดในการตัดสินใจมีเพศสัมพันธ์ของคุณ

๓. เมื่อนึกถึง sex นึกถึง.....

๔. คุณรู้สึกอย่างไรหลังการช่วยตัวเอง (Masturbation)

๕. ช่วยบอกวิธีการที่คุณใช้ในการช่วยตัวเอง (Masturbation)

๖. สิ่งที่คุณชอบในเรื่อง sex คือ.....

๗. ถ้ามีโอกาส คุณอยากมีเพศสัมพันธ์ที่ไหน อย่างไร?

๘. รู้สึกอย่างไรต่อ oral sex

๙. คุณเคยเจียดการมี sex ที่ครั้ง

(หากมีคำถามเรื่อง “เจียด” หมายถึงสถานการณ์ที่ทำให้เรา “เกือบจะ” มีเพศสัมพันธ์ ตั้งแต่อดีตถึงปัจจุบัน แต่ไม่มี ด้วยเหตุผลใดก็ตาม ทั้งนี้ ให้อธิบายว่าในกรณีนี้จะไม่นับกับคู่ประจำ หรือสามี-ภรรยาในปัจจุบัน)

การเตรียมตัว

- ทีมผู้ดำเนินการควรเตรียมการในการรวบรวมคำตอบแต่ละข้อทันทีหลังการตอบ
- ในการรวบรวมคำตอบเพื่อนำเสนอ
 - ✗ ควรแยกคำตอบหญิงชายให้เห็นชัดเจน
 - ✗ หากมีคำตอบที่เหมือนกัน ให้แสดงความถี่ของจำนวนคนที่ตอบ และเมื่อ้นำคำตอบของแต่ละข้อมาดูในกลุ่มใหญ่ ควรที่จะอ่านจำนวนของเหตุผลเหล่านั้นด้วย เช่น หลังช่วยตัวเองรู้สึกอายน้อย ๕ คน ไม่เคยช่วยตัวเอง ๓ คน เป็นต้น เพื่อจะทำให้เห็นว่า เรื่องเพศมีจำนวนคนที่คิด หรือทำเหมือนเราและทำแตกต่างจากเรา

- ✕ จัดหมวดหมู่คำตอบที่ใกล้เคียงกัน เพื่อช่วยในการนำเสนอแต่ละประเด็น
- ✕ ควรใช้ข้อความที่ผู้เข้าอบรมตอบ โดยไม่ต้องตีความ หรือแปลความหมายเอง
- ผู้ดำเนินการควรอ่านคำตอบของทุกข้อก่อนนำเสนอ เพื่อทำความเข้าใจและเตรียมประเด็นที่จะพูดคุยในแต่ละคำถาม

ขั้นตอนการดำเนินการ

๑. อธิบายกิจกรรม

- ผู้ดำเนินการอธิบายว่า กิจกรรมนี้จะมีคำถามให้ผู้เข้าอบรมทุกคนตอบ ๙ ข้อ โดยแต่ละคนจะได้รับกระดาษสำหรับเขียนคำตอบคนละ ๙ แผ่น
- แจกกระดาษให้ทุกคน และบอกให้ทุกคนเขียนหมายเลข ๑-๙ ลงบนกระดาษแต่ละแผ่น ไม่ต้องเขียนชื่อ
- เมื่อตอบคำถามแต่ละข้อแล้ว ให้ส่งทันที

๒. ถามคำถาม ๙ ข้อ และรวบรวมคำตอบ

- ผู้ดำเนินการอ่านคำถามทีละข้อ และให้เวลาตอบ และเก็บคำตอบของทุกคนทันที
- ผู้ดำเนินการสังเกตปฏิกิริยาของผู้เข้าอบรม เมื่อถามแต่ละคำถาม เพื่อเก็บเป็นประเด็นในการพูดคุย
- ทีมผู้ดำเนินการรวบรวมคำตอบแต่ละข้อ และเขียนบนแผ่นใส ข้อละ ๑ แผ่น โดยแยกคำตอบหญิงชาย

๓. ถามความรู้สึกในการตอบคำถามแต่ละข้อ

- ผู้ดำเนินการถามผู้เข้าอบรมถึงความรู้สึกในการตอบคำถาม ๙ ข้อ
 - ✕ รู้สึกอย่างไรต่อคำถาม เพราะเหตุใด
 - ✕ มีข้อใดบ้าง ที่รู้สึกอึดอัด ไม่อยากตอบ เพราะเหตุใด
 - ✕ เคยถูกถามเรื่องแบบนี้มาก่อนหรือไม่

- ✕ การเขียนตอบ โดยไม่ลงชื่อ ช่วยให้สะดวกใจในการตอบมากขึ้นหรือน้อยลงอย่างไร (ถ้าเปรียบเทียบกับ การให้ตอบเสียงดัง) ส่งผลต่อคำตอบหรือไม่ (ตอบจริง / ไม่จริง)

๔. นำเสนอคำตอบของผู้เข้าอบรม พร้อมชวนวิเคราะห์

- นำเสนอคำตอบซึ่งจัดแยกหญิงชายที่ละข้อ และถามผู้เข้าอบรมว่ามีข้อสังเกตอย่างไร กับคำตอบที่เห็น โดยตั้งประเด็นชวนคุยจากคำตอบ (ดูแนวทางการพูดคุยในตาราง)
- ✕ ในการนำเสนอข้อมูลแต่ละข้อ ให้เปิดคำตอบที่ละเพศ แล้วค่อยดูเปรียบเทียบ คำตอบชายหญิง พร้อมเชิญชวนให้ผู้เข้าอบรมตั้งข้อสังเกตกับคำตอบที่ปรากฏ
- ✕ ผู้ดำเนินการเก็บข้อสังเกตที่พูดคุยกัน เพื่อใช้ในการคุยเชื่อมโยง กับการสรุปการเรียนรู้
- ✕ ผู้ดำเนินการควรใช้เวลาสั้นๆ กระชับ ไม่เกินข้อละ ๓-๕ นาที จะช่วยให้บรรยากาศ การพูดคุยสนุกสนาน ไม่น่าเบื่อ



แนวคำถาม

ข้อ ๑ มีแฟนมาแล้วกี่คน

- คาดว่าหญิงชายในห้องนี้มีแฟนกี่คนมากที่สุดกี่คน
- คิดว่าชายหรือหญิง มีแฟนมากกว่ากัน
- แปลกใจ หรือผิดความคาดหมายหรือไม่ กับตัวเลขที่เห็น
- อายุเฉลี่ยที่มีแฟนคนแรก

ข้อ ๒ เรื่องสำคัญที่สุดในการตัดสินใจมีเพศสัมพันธ์ของคุณ

- หญิงชายมีเหตุผลเหมือนหรือต่างกันอย่างไรบ้าง
- มีคนในกลุ่มนี้ (ซึ่งกำลังอบรมเรื่องเพศ) คิดถึงเรื่องผลกระทบที่ตามมาหรือไม่ เช่น ความปลอดภัย, โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์, การตั้งครรภ์

ประเด็นที่ควรชี้ให้เห็น

- ☑ โอกาสการมีแฟน และโอกาสการมีแฟนมากกว่า ๑ คน
- ☑ การมีแฟนในช่วงวัยรุ่น เกิดขึ้นได้
- ☑ การพัฒนาความสัมพันธ์ การมีความรัก รักษาความสัมพันธ์ เลิกกับแฟน มีแฟนใหม่
- ☑ การตัดสินใจว่าจะมีเพศสัมพันธ์หรือไม่ “ความปลอดภัย” มักไม่ใช่ปัจจัยหลักแรกๆ ที่คนส่วนใหญ่คิดถึง

แนวคำถาม

ข้อ ๓ เมื่อนึกถึง sex นึกถึง.....

ข้อ ๖ สิ่งที่คุณชอบในเรื่อง sex คือ...

- ความเหมือน/ความต่างของหญิงชายในเรื่องนี้ มีอะไรบ้าง
- ส่วนใหญ่ สิ่งที่เรานึกถึงเป็นเรื่องเพศในด้านบวกหรือด้านลบ

ข้อ ๔ / ข้อ ๕ การช่วยตัวเอง

- มีข้อสังเกตในประเด็นนี้ของหญิงชายอย่างไร
- ในกรณีที่คำตอบของผู้หญิง มีคำตอบว่า “ไม่รู้” “ไม่เคย” “ไม่ตอบ” ต่อประเด็นนี้ คิดอย่างไรว่าผู้หญิงไม่มีประสบการณ์การช่วยตัวเอง คิดว่าเป็นเพราะเหตุใด
- เมื่อเปรียบเทียบ ผู้ชายส่วนใหญ่ล้วนเคยมีประสบการณ์การช่วยตัวเอง แต่ผู้หญิงบางส่วนอาจไม่เคยมีประสบการณ์ สะท้อนเรื่องการเรียนรู้/การแสดงออกเรื่องเพศของหญิงชายอย่างไร

ประเด็นที่ควรชี้ให้เห็น

- ☑ เรื่องเพศในมุมมองส่วนตัว มักเป็นเรื่องในมุมมอง เป็นความสุข เป็นด้านรื่นรมย์
- ☑ แต่สิ่งที่สังคมพูดถึงเรื่องเพศ หรือเวลาเราคุยกับเยาวชน เราพูดถึงเรื่องเพศอย่างไร ใช้หรือไม่ว่ามักเลือกพูดในด้านลบ เพราะเหตุใด
- ☑ ความรู้สึกของหญิงชายต่อการช่วยตัวเองคือ มีความสุข คลายเครียด
- ☑ การพูดคุยเรื่องช่วยตัวเองกับเด็ก ผู้ใหญ่ส่วนใหญ่พูดถึงเรื่องนี้อย่างไร เพราะเหตุใด
- ☑ การเรียนรู้เรื่องช่วยตัวเอง เป็นทางเลือกหนึ่งในการจัดการอารมณ์เพศ ซึ่งเป็นเรื่องธรรมชาติ
- ☑ ประเด็นช่วยตัวเอง สะท้อนให้เห็นโอกาสการเรียนรู้ การแสดงออกในเรื่องเพศของหญิงชายอย่างไร

แนวคำถาม

ข้อ ๗ ถ้ามีโอกาส คุณอยากมีเพศสัมพันธ์ที่ไหน อย่างไร?

- มีข้อสังเกตอย่างไรต่อความคิดของหญิงชายในเรื่องนี้

ข้อ ๘ รู้สึกอย่างไรต่อ oral sex

- มีข้อสังเกตในประเด็นนี้ของหญิงชายอย่างไร
- ความรู้สึกไม่ดี ปรากฏในคำตอบของเพศใด คิดว่าเป็นเพราะเหตุใด
- หากเป็นคู่กัน ฝ่ายหนึ่งรู้สึกดี แต่อีกฝ่ายไม่ชอบเลย อาจเกิดอะไรขึ้นได้บ้าง และคิดว่าทั้งคู่จะทำอะไรได้บ้าง

ประเด็นที่ควรชี้ให้เห็น

- ☑ จินตนาการในเรื่องเพศเป็นเรื่องที่ทุกคนมี แต่จะพูดถึงหรือไม่ อาจมีเหตุผลหลายประการ
- ☑ จินตนาการเรื่องเพศเป็นเรื่องของการสร้างความพึงพอใจเรื่องเพศและเพศรสของคน
- ☑ จินตนาการบางเรื่อง อาจไม่สามารถทำได้ในชีวิตจริง ซึ่งบางคนอาจเลือกทดแทนด้วยการดูหรือฟัง (เช่น ซีดีหนังกระตุ้นอารมณ์เพศ)
- ☑ Oral sex เป็นเรื่องรสนิยมทางเพศและความพึงพอใจ
- ☑ การสื่อสารระหว่างคู่ถึงความชอบ/ไม่ชอบในเรื่องเพศจะช่วยให้เกิดความเข้าใจกันมากขึ้น

แนวคำถาม	ประเด็นที่ควรชี้ให้เห็น
<p>ข้อ ๙ คุณเคยเจียดการมี sex ก็ครั้ง</p> <ul style="list-style-type: none"> ● การเจียดการมีเพศสัมพันธ์ มีโอกาสเกิดขึ้นในวิถีชีวิตได้หรือไม่ ● โอกาสเจียดมากกว่า ๑ ครั้ง อาจเกิดขึ้นได้ ● การเจียดที่เกิดขึ้น คิดว่าเกิดกับใคร (คนใกล้ชิด คนรู้จัก หรือคนแปลกหน้า) ● ถ้าในครั้งนั้นไม่เจียด และมีเพศสัมพันธ์ จะเป็นเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัยหรือไม่ เพราะเหตุใด 	<ul style="list-style-type: none"> ☑ สถานการณ์หรือโอกาสที่นำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ คืออะไร ☑ อะไรทำให้เราออกจากสถานการณ์ “เจียด” ได้ ☑ การอยู่ในสถานการณ์สองต่อสอง ไม่จำเป็นต้องลงเอยด้วยการมีเพศสัมพันธ์ ถ้ารู้ว่าตัวเองต้องการอะไร

๕. วิเคราะห์เชื่อมโยงและสรุปสาระสำคัญ

- เมื่อนำเสนอคำตอบทุกข้อแล้ว ผู้ดำเนินการใช้คำถามเพื่อนำไปสู่การสรุปสาระสำคัญ ดังนี้
 - ✕ ความคิดความรู้สึกในเรื่องเพศ/เพศสัมพันธ์ ในมุมมองของหญิงชาย เหมือนหรือต่างกันอย่างไร
 - ✕ ที่มาของความแตกต่างในมุมมองต่อเรื่องเพศของหญิงและชาย เช่น ผู้หญิงบางส่วนไม่รู้วิธีการสำเร็จความใคร่ด้วยตนเอง ไม่เคยทำ แต่เรื่องนี้เป็นเรื่องธรรมดาของผู้ชายที่เรียนรู้และทำกัน คืออะไร
 - ✕ โอกาสการเรียนรู้ในเรื่องเพศของหญิงและชาย เหมือนหรือต่างกันอย่างไร

● **สรุปสาระสำคัญ** โดยยกตัวอย่างคำตอบของผู้เข้าอบรมประกอบ

- ✘ คำตอบที่ได้สะท้อนให้เห็นว่า ความรู้สึกและประสบการณ์ของเราต่อเรื่องเพศส่วนใหญ่เป็นไปในทางบวก และเมื่อเป็นเรื่องของตัวเอง เรามักไม่ค่อยเชื่อมโยงเรื่องเพศกับเรื่องในทางลบ ไม่ว่าจะเป็นผลกระทบทางสุขภาพ เช่น โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์หรือเอดส์ เป็นต้น
- ✘ ความคิด ความรู้สึกในเรื่องเพศ เพศสัมพันธ์และโอกาสการเรียนรู้ในเรื่องเพศของหญิงและชาย เหมือนหรือต่างกันอย่างไร เช่น ผู้หญิงบางส่วนไม่รู้วิธีการสำเร็จความใคร่ด้วยตนเอง ไม่เคยทำ แต่เรื่องนี้เป็นเรื่องธรรมดาของผู้ชายที่เรียนรู้และทำกัน
- ✘ เรื่องเพศมีหลายด้าน แต่การให้การศึกษา มักไม่เลือกพูดเรื่องเพศในมุมบวก เช่น ตำราเรียนสุขศึกษา หรือเมื่อผู้ใหญ่สอนเด็ก แต่เลือกบอกเยาวชนในด้านลบของเรื่องเพศเพียงด้านเดียว
- ✘ เยาวชนสนใจอยากรู้อยากเห็นในเรื่องเพศ และพยายามหาข้อมูลด้วยตนเองจากสื่อต่างๆ ที่มี ไม่ว่าจะผู้ใหญ่อยากให้รู้หรือไม่ ดังนั้น การทำให้เยาวชนได้รับข้อมูลที่ถูกต้อง รอบด้านในเรื่องเพศ เป็นสิ่งจำเป็นในการจัดกระบวนการเรียนรู้ให้เยาวชน และยังเป็นโอกาสให้มีการสื่อสารเรื่องเพศอย่างเปิดเผย ตรงไปตรงมา และให้ความมั่นใจกับเยาวชนหากต้องการปรึกษา หรือมีข้อซักถาม



Trainer's Note:

- ☑ กิจกรรมคำถาม ๙ ข้อ เป็นกิจกรรมที่ทำให้ผู้เข้าอบรมได้สำรวจตัวเองในเรื่องเพศ และการได้เห็นข้อมูลคำตอบของคนอื่นในเรื่องเพศแต่ละข้อ ทำให้ผู้เข้าอบรมเข้าใจมากขึ้นว่า เรื่องเพศเป็นเรื่องธรรมชาติและเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตมนุษย์ (การมีแฟน, โอกาสเจียด, อารมณ์เพศ) และเป็นเรื่องรสนิยมส่วนบุคคล อาจมีทั้งความ “เหมือน” หรือ “แตกต่าง” กัน ในความเป็นหญิง ชาย หรือความเป็นส่วนบุคคล
 ตัวอย่างเช่น เรื่องการช่วยตัวเอง คำตอบของผู้ชายส่วนใหญ่ตอบว่า การช่วยตัวเองเป็นเรื่องธรรมดา ทำแล้วมีความสุขสบาย และไม่มีคำตอบว่าผู้ชายไม่เคยช่วยตัวเอง ในขณะที่คำตอบของผู้หญิงกับเรื่องการช่วยตัวเอง ยังมีคำตอบว่า ไม่เคยช่วยตัวเองหรือทำแล้วรู้สึกอาย รู้สึกผิด แต่ก็มีคำตอบของผู้หญิงที่บอกว่าช่วยตัวเองแล้วรู้สึกเบา สบาย เป็นต้น
- ☑ คำตอบเรื่องเพศทั้ง ๙ ข้อของผู้เข้าอบรม ทำให้เห็นว่า คนส่วนใหญ่รู้สึกว่าเรื่องเพศเป็นเรื่องรสนิยม และมีแง่มุมด้านบวกมากกว่าด้านลบ เช่น ความรัก การมีแฟน เรื่องความสัมพันธ์เป็นเรื่องสวยงาม หรือการมีเพศสัมพันธ์มีทั้งความสุข ความพึงพอใจ และผลด้านลบ แต่เมื่อสื่อสารเรื่องเพศกับวัยรุ่น ผู้ใหญ่มักเลือกที่จะสื่อสารเรื่องเพศที่เป็นผลกระทบด้านลบเพียงด้านเดียว ซึ่งเป็นเรื่องที่เด็กๆ ไม่สนใจ ไม่อยากเรียนรู้ การสอนเพศศึกษาที่ไม่รอบด้าน มุ่งเน้นแต่เรื่องความรู้จึงเป็นเรื่องน่าเบื่อสำหรับวัยรุ่น
- ☑ กิจกรรมนี้ไม่ควรใช้ในวันแรก เนื่องจากต้องการการสร้างความไว้วางใจ และรู้สึกคุ้นเคยกันในในกลุ่มผู้เข้าอบรม และทีมผู้ดำเนินการก่อน
- ☑ ในกรณีที่ผู้เข้าอบรมมีสัดส่วนเพศใดเพศหนึ่งมีจำนวนน้อย อาจทำให้คำตอบที่ได้ไม่หลากหลาย ผู้ดำเนินการอาจยกตัวอย่างเสริม



หัวข้อ ๗

ความเข้าใจเรื่องเอชไอวี/เอดส์ และตัวอย่างการออกแบบการเรียนรู้

กิจกรรม ๗.๑

แล่น้ำ

สังคมไทยรู้จักเรื่องเอดส์ถึงปัจจุบัน (๒๕๕๐) ก็กว่า ๒๐ ปี คนส่วนใหญ่เคยได้ยินเรื่องเอดส์และรู้ว่าเอชไอวีติดต่อและป้องกันอย่างไรจากการณรงค์ที่ผ่านมา ในขณะที่เรายังคงมีผู้ติดเชื้อรายใหม่ทุกวัน และการติดเชื้อที่เกิดขึ้นนั้น กว่า ๘๐% เป็นการติดเชื้อทางเพศสัมพันธ์ในคู่เพศสัมพันธ์ทั่วไปที่ไม่ใช่กรณีการซื้อขายบริการทางเพศ

ข้อมูลและการรับรู้เรื่องเอดส์ที่ผ่านมา นอกจากทำให้คนทั่วไปรู้สึกว่าเรื่องเอดส์ เป็นเรื่อง “ไกลตัว” แล้ว ยังมีความเข้าใจผิดอยู่หลายอย่าง ซึ่งนำไปสู่โอกาสเสี่ยงต่อการรับเชื้อที่มากขึ้น เช่น การคิดว่าเอดส์เป็นเรื่องความเสี่ยงของคนเพียงบางกลุ่ม เช่น กลุ่มคนขายบริการทางเพศ คนชอบเที่ยว คนที่มีคู่นอนหลายคนเท่านั้น หรือการเชื่อว่า สามารถบอกได้ว่าใครมีเชื้อเอชไอวีอยู่บ้างจากการดูรูปลักษณะภายนอก เป็นต้น

จึงเป็นเรื่องสำคัญที่จะทำให้คนเข้าใจเรื่องเอดส์มากกว่าความเป็นโรค แต่สามารถเชื่อมโยงโอกาสเสี่ยงของตนเองในชีวิตจริงได้ เพราะหากคนประเมินความเสี่ยงพลาด หรือไม่คิดว่าตนเองมีโอกาสเสี่ยง โอกาสที่จะคิดเรื่องการป้องกันก็จะน้อยลง นอกจากนี้ การช่วยให้คนเห็นทางเลือกที่หลากหลายในการลดโอกาสเสี่ยงหรือป้องกันตนเองและคู่ และประเมินการนำไปปฏิบัติได้จริง จะช่วยให้การป้องกันเป็นจริงยิ่งขึ้น

วัตถุประสงค์

๑. เข้าใจเรื่องการแพร่ระบาดของเชื้อเอชไอวีทางเพศสัมพันธ์
๒. ให้สามารถประเมินโอกาสเสี่ยงของตนเองต่อการติดเชื้อเอชไอวีในวิถีชีวิต
๓. เห็นทางเลือกในการป้องกัน/ลดโอกาสเสี่ยงต่อการติดเชื้อเอชไอวี

เวลา ๙๐ นาที

อุปกรณ์ และสื่อ



๑. เตรียมอุปกรณ์ดังนี้
 - สารโซเดียมไฮดรอกไซด์ หรือโซดาไฟ
 - สารฟีนอล์ฟทาลิน พร้อมหลอดฉีดยาเพื่อใช้ทดสอบ
 - ขวดแก้วใสใบเล็ก ๆ จำนวน ๒ เท่าของผู้เข้าอบรม
 - หลอดฉีดยา ขนาด ๕ ซีซี. เท่าจำนวนผู้เข้าอบรม (ไม่ต้องมีเข็มฉีดยา)
 - น้ำเปล่า
๒. ใส่สารโซเดียมไฮดรอกไซด์ที่ผสมแล้วในขวดแก้วใส ๑ ใบ (ปริมาณประมาณครึ่งขวด)
๓. ใส่น้ำเปล่าลงในขวดที่เหลือทุกใบ ให้ได้ประมาณครึ่งขวด
๔. แยกขวดที่ใส่น้ำเปล่าไว้ ๖ ใบ และนำขวดที่ใส่สารโซเดียมไฮดรอกไซด์วางปนกับขวดที่เหลือในถาดที่จัดเตรียมไว้
๕. นำหลอดฉีดยาใส่ไว้ในแต่ละขวด
๖. เตรียมขวดแก้วเปล่าอีกชุดหนึ่งเท่าจำนวนผู้เข้าอบรม วางเรียงไว้เพื่อให้แต่ละคน หยดน้ำของตัวเองเก็บไว้

การเตรียมตัว

- กิจกรรม “แลกน้ำ” เหมาะสำหรับใช้เล่นกับกลุ่มคนขนาด ๓๐ คน เพื่อให้ทุกคนมีส่วนร่วมในการเล่นกิจกรรม
- ผู้ดำเนินการควรจัดเตรียมอุปกรณ์ให้พร้อมก่อนเข้าสู่กิจกรรมแลกน้ำ
- ในการเตรียมอุปกรณ์แลกน้ำ ผู้ดำเนินการควรแยกขวดแก้วใส่น้ำที่ผสมสารโซเดียมไฮดรอกไซด์ออกไว้ต่างหาก หรือดึงหลอดฉีดยาของขวดแก้วนี้ให้ออกมายาวที่สุด เพื่อเป็นสัญลักษณ์ที่ทำให้ผู้ดำเนินการจำได้ว่าเป็นขวดใด
- เตรียมข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับสถิติพฤติกรรมทางเพศของคนในสังคมที่ทันเหตุการณ์ เช่น อายุขั้นต่ำของการมีเพศสัมพันธ์ อัตราการใช้ถุงยางอนามัยในชาย-หญิง การทำแท้ง

การมีเพศสัมพันธ์ก่อนแต่งงาน แหล่งเรียนรู้และบริการเรื่องเพศและโรคเอดส์ การตรวจเลือด เพื่อเป็นข้อมูลประกอบในการวิเคราะห์แลกเปลี่ยน

ขั้นตอนการดำเนินการ

๑. อธิบายวิธีการเล่น

- อธิบายว่าการเล่น “แลกน้ำ” เป็นการจำลองสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อเอชไอวี ทุกคนจะมีส่วนร่วมในการเล่นกิจกรรม
- ทุกคนจะได้รับอุปกรณ์ คือ ขวดน้ำ ๑ ใบพร้อมหลอดฉีดยา

๒. ขอบทสาสมัคร

- ผู้ดำเนินการขอบทสาสมัคร ๖ คน และแจกขวดน้ำพร้อมหลอดฉีดยา (ที่แยกเอาไว้ ๖ ขวด) ให้อาสาสมัครถือไว้คนละขวด
- ให้อาสาสมัครดูตูดน้ำในขวดที่ได้ไปประมาณครึ่งหลอดฉีดยา แล้วนำไปฉีดใส่ขวดเปล่าที่เตรียมไว้ให้ จากนั้น แยกขวดน้ำ ๖ ขวดที่อาสาสมัครฉีดน้ำของตัวเอง เก็บไว้ต่างหาก
- ให้อาสาสมัครนั่งรวมกันอยู่ด้านหนึ่งของห้อง โดยยังไม่ต้องร่วมกิจกรรม

๓. เตรียมการเล่นกับผู้เข้าอบรมกลุ่มใหญ่ และให้เก็บตัวอย่างน้ำ

- ผู้ดำเนินการแจกขวดน้ำพร้อมหลอดฉีดยาที่เหลือให้กับผู้เข้าอบรมทั้งหมดคนละ ๑ ขวด โดยให้ผู้เล่นหยิบเอง
- เมื่อทุกคนได้รับขวดน้ำแล้ว ผู้ดำเนินการบอกให้ผู้เล่นสังเกตน้ำในขวดของตัวเองว่าเหมือนกับขวดของเพื่อนหรือไม่
- จากนั้น ให้แต่ละคนใช้หลอดฉีดยาดูดน้ำของตัวเองประมาณครึ่งหลอดไปใส่ไว้ในขวดเปล่าที่เตรียมไว้ให้แต่ละคน

- หลังจากทุกคนได้เก็บน้ำของตัวเองแล้ว ให้ทุกคน (ยกเว้นอาสาสมัคร) ยืนล้อมวงรวมกัน ให้ทุกคนทำความคุ้นเคยกับการดูตื้น้ำในขวดของตัวเอง พร้อมทั้งสังเกตสีของน้ำในขวดของตัวเองด้วยว่าเป็นอย่างไร ต่างกับของเพื่อนหรือไม่

๔. กลุ่มใหญ่ จับคู่แลกน้ำ

- ผู้ดำเนินการบอกให้ผู้เล่นทุกคน (ยกเว้นอาสาสมัคร ๖ คน ให้นำสิ่งสังเกตการณ์ก่อน) เลือกจับคู่กับใครก็ได้ เมื่อทุกคนได้คู่ครบแล้วให้หันหน้าเข้าหากัน และแต่ละคนดูตื้น้ำของตัวเองขึ้นมา ปริมาณครึ่งหลอด แล้วฉีดน้ำในหลอดฉีดยาที่ดูขึ้นมาใส่ในขวดของตัวเอง (ต่างฝ่ายต่างฉีดใส่ขวดกันและกัน) จากนั้นให้แต่ละคนใช้หลอดฉีดยาคนน้ำในขวดของตัวเอง และสังเกตว่าน้ำในขวดเปลี่ยนไปจากเดิมหรือไม่
- ในรอบที่ ๒, ๓ และ ๔ ให้ผู้เล่นแต่ละคนจับคู่กับคนใหม่ โดยไม่ให้ซ้ำคนเดิม โดยผู้ดำเนินการอธิบายให้ชัดเจนในแต่ละรอบว่า ให้หาคู่คนใหม่ ที่ไม่ใช่คนเดิมที่เคยแลกน้ำกันไปแล้ว เมื่อจับคู่ได้ให้ฉีดน้ำของตัวเองใส่ในขวดของคู่ ผู้ดำเนินการกระตุ้นให้ผู้เข้าอบรมจำหน้า/ชื่อคนที่แลกน้ำด้วยให้ได้

๕. รอบสุดท้ายให้อาสาสมัครร่วมเล่นด้วย

- รอบที่ ๕ ให้อาสาสมัครทั้ง ๖ คนเข้ามาร่วมเล่นด้วย โดยให้อาสาสมัครเลือกจับคู่กับคนในกลุ่มใหญ่และห้ามอาสาสมัครจับคู่กันเอง เมื่ออาสาสมัครได้คู่แล้วให้คนที่เหลือจับคู่กันเองโดยอิสระ เมื่อทุกคนมีคู่ครบแล้ว ก็ให้แลกน้ำกันอีก ๑ ครั้ง
- จากนั้น ให้ทุกคนกลับไปนั่งที่และถือขวดน้ำไว้



๖. ใช้คำถามเพื่อวิเคราะห์สิ่งที่เรียนรู้จากกิจกรรมแล่น้ำ

- ผู้ดำเนินการใช้คำถามต่อไปนี้ เพื่อชวนพูดคุย
 - ✕ หากเปรียบเทียบกิจกรรม “แล่น้ำ” กับเรื่องเอตส์ การแล่น้ำ อาจเปรียบเทียบได้กับอะไร (การจำลองภาพการมีเพศสัมพันธ์กัน)
 - ✕ จากการ “แล่น้ำ” ที่ทุกคนมีส่วนร่วม เราเห็นรูปแบบการมีเพศสัมพันธ์แบบใดบ้าง (มีเพศสัมพันธ์กับคนหลายคน, มีการเปลี่ยนคู่, มีคู่หลายคน, มีคู่คนเดียว, มีเพศสัมพันธ์ครั้งเดียว, มีแบบไม่ป้องกัน, ฯลฯ)
 - ✕ หากมีผู้ติดเชื่อในวงนี้ เรารู้หรือไม่ว่าเป็นใครบ้าง และรู้อย่างไร (โดยเปรียบเทียบกับขวดน้ำที่ทุกคนถืออยู่ เชื่อมโยงให้เห็นเรื่องน้ำใสๆ ดูไม่ออกเหมือนมีเชื้อเอชไอวีแต่ดูไม่ออก)
- บอกผู้เข้าอบรมว่า ในวงที่เราเล่นแล่น้ำกันนี้ มีผู้ติดเชื่ออยู่ (ขวดน้ำที่มีเชื้อ) -- **ยังไม่ต้องเฉลยว่ามีขวดตั้งต้นกี่ขวด** และถามว่า
 - ✕ เราบอกได้หรือไม่ว่า ใครบ้างที่มีเชื้อ บอกได้/ไม่ได้ เพราะเหตุใด
 - ✕ หากมีคนที่มีเชื้ออยู่ในวงนี้ ใครที่คิดว่าตัวเองอาจมีโอกาเสี่ยงในการรับเชื้อมาแล้วบ้าง เพราะเหตุใด
 - ✕ เราจะรู้อย่างไรว่า ใครมีเชื้อเอชไอวี
 - ให้รอฟังคำตอบจากผู้เข้าอบรม ก่อนที่จะย้ำว่า วิธีเดียวที่จะรู้ได้คือ การตรวจเลือดหาเชื้อเอชไอวี

๗. ตรวจสอบเชื่อในกลุ่มใหญ่ และให้แต่ละคนประเมินโอกาสเสี่ยงของตนเอง

- ผู้ดำเนินการถามความสมัครใจว่าผู้เข้าอบรมคนใดอยากตรวจหาเชื้อเอชไอวีบ้าง
 - ✕ ถ้ามีคนอยากตรวจ เลือกลง ๑ คน และอธิบายว่า เมื่อใช้สารทดสอบหยดลงในขวด หากน้ำเปลี่ยนสีเป็นสีม่วง หมายถึงขวดนั้นๆ มีเชื้อ
 - ✕ นำสารฟีนอล์ฟทาลีนไปหยดในขวดน้ำของคนที่ยากตรวจ

- เมื่อตรวจพบว่าหน้าของใครเปลี่ยนสีเป็นชวดแรก ผู้ดำเนินการชวนพูดคุย โดยใช้คำถาม ดังนี้
 - ✘ **ถามเจ้าของชวดว่า** รู้สึกอย่างไรที่หน้าของตัวเองเปลี่ยนสี คิดว่าเป็นเพราะเหตุใด หากมีการระบุว่าได้รับเชื้อจากคนอื่น ให้ลองบอกว่าเป็นใคร เพราะอะไร
 - ✘ จากนั้น**ถามกลุ่มว่า** ถ้าชวดนี้เปลี่ยนสี ใครคิดว่าตัวเองอาจมีโอกาสติดเชื้อเหมือนกัน (ชวดของตัวเองอาจจะเปลี่ยนสีด้วย) ให้ยืนขึ้น
 - ✘ เมื่อมีคนจำนวนหนึ่งยืนขึ้น สุ่มถามว่า เพราะเหตุใดจึงคิดว่าตนเองมีโอกาสเสี่ยง
 - ✘ **ถามกลุ่มต่อว่า** เมื่อเห็นคนที่ยืนขึ้นเพราะคิดว่าตัวเองอาจมีโอกาสเสี่ยง ใครอีกที่คิดว่าตนเองก็มีโอกาสเสี่ยง ให้ยืนขึ้น ถามเหตุผล และถามต่ออีก ๒-๓ รอบให้เห็นว่าคนส่วนใหญ่ในห้องยืนขึ้น
- ผู้ดำเนินการชี้ให้เห็นว่า เราเพิ่งรู้ว่า มีคนๆ เดียวในห้องนี้ที่มีเชื้อ แต่มีอีกหลายคน que รู้สึกว่าตนเองอาจมีโอกาสเสี่ยงด้วย ถามผู้เข้าอบรมว่า
 - ✘ รู้สึกหรือคิดอย่างไรกับสถานการณ์ดังกล่าว
 - ✘ สถานการณ์จำลองนี้ อาจเปรียบเทียบกับชีวิตจริงของเราได้อย่างไรบ้าง เป็นไปได้หรือไม่ว่า อาจมีคนที่มีเชื้อเอชไอวีอยู่ในกลุ่มคนที่เรารู้จัก หากเป็นเช่นนั้น เราคิด/รู้สึกอย่างไร
- ถามว่าใครอยากตรวจอีกบ้าง และลองตรวจ
 - ✘ เมื่อเจอชวดที่เปลี่ยนสี อีก ๒-๓ ชวดลองถามว่า คิดว่าได้รับจากใคร เพราะเหตุใด
- จากนั้นผู้ดำเนินการบอกว่า จะบังคับตรวจทุกคน ยกเว้นอาสาสมัคร ๖ คน นับจำนวนชวดที่เปลี่ยนสี บอกให้กลุ่มทราบ (จำนวนชวดที่เปลี่ยนสีจากทั้งหมดก็ชวด)

๘. ตรวจกลุ่มอาสาสมัคร และชวนคุย

- ผู้ดำเนินการถามกลุ่มใหญ่ว่า
 - ✕ อาสาสมัครทั้ง ๖ คน แลกน้ำกี่ครั้ง
 - ✕ อาสาสมัครกลุ่มนี้ อาจเปรียบเทียบกับใครหรือพฤติกรรมแบบใดบ้างในสังคม (มีเพศสัมพันธ์ครั้งเดียว, มีครั้งแรก, มีคู่คนเดียว, รักเดียวใจเดียว)
 - ✕ คิดว่าชีวิตของอาสาสมัคร มีโอกาสเปลี่ยนสีหรือไม่ เพราะเหตุใด
- จากนั้น ผู้ดำเนินการตรวจอาสาสมัคร และนับจำนวนขวดน้ำที่เปลี่ยนสี และบอกให้กลุ่มทราบ
- หากมีขวดน้ำอาสาสมัครเปลี่ยนสี ตั้งคำถามต่อว่า
 - ✕ การรักเดียวใจเดียว มีคู่คนเดียว ช่วยให้ปลอดภัยจากการรับเชื้อเอชไอวีได้จริงหรือไม่
 - ✕ ผู้ดำเนินการชวนอภิปรายถึงสาเหตุที่ทำให้การ “มีเพศสัมพันธ์ครั้งเดียวครั้งแรก หรือกับคนๆ เดียว” ก็อาจติดเชื่อได้

๙. วิเคราะห์และสรุปโอกาสเสี่ยงต่อการรับเชื้อเอชไอวี

- ผู้ดำเนินการนำเสนอแผ่นใสให้ผู้เข้าอบรมดู (ตั้งตัวอย่าง) ระบุจำนวนขวดที่ติดเชื้อ จากจำนวนขวดกลุ่มใหญ่ทั้งหมด จากการแลก ๕ ครั้ง และจำนวนขวดอาสาสมัครที่เปลี่ยนสีใน ๖ ขวด จากการแลกน้ำเพียง ๑ ครั้ง

กลุ่มใหญ่ # คน

อาสาสมัคร ๖ คน

แลก ๕ ครั้ง

แลก ๑ ครั้ง

เปลี่ยนสี # คน

เปลี่ยนสี # คน



- ถามผู้เข้าอบรมว่าโอกาสเสี่ยงของ ๒ กลุ่มนี้เหมือนหรือต่างกันอย่างไร
- ผู้ดำเนินการชวนคุยเพื่อสรุปถึงโอกาสเสี่ยงต่อการติดเชื้อ โดยให้ผู้เข้าอบรมช่วยกันสรุปว่า “โอกาสการติดเชื้อเอชไอวี คือ.....” (ควรเขียนบนแผ่นใส หรือ กระดาษฟลิปชาร์ตเพื่อให้ทุกคนมองเห็น”

✕ เมื่อผู้เข้าอบรมตอบ ผู้ดำเนินการใช้คำถามเพื่อให้ผู้เข้าอบรมสามารถระบุโอกาสเสี่ยงที่แท้จริง เพื่อความเข้าใจที่ชัดเจน เช่น

- ถ้าตอบว่า มีคู่หลายคน ให้ย้อนถามว่าในการเล่นแลกหน้า กลุ่มใหญ่ที่แลกหน้า ๕ ครั้งมีคนที่ไม่ได้รับเชื้อหรือไม่ ดังนั้น เพียงการมีคู่หลายคน ไม่ได้ทำให้ติดเชื้อเสมอไป
- ถ้าบอกว่ามีเพศสัมพันธ์ ถามว่ามีเพศสัมพันธ์แบบไหนจึงจะทำให้มีโอกาสติดเชื้อ
- ถ้าบอกว่ามีเพศสัมพันธ์แบบไม่ป้องกัน ถามว่าทุกกรณีหรือไม่ (ถ้ามีโดยไม่ป้องกันกับคนที่ไม่มีเชื้อ ก็ไม่ทำให้ได้รับเชื้อ)

จนกระทั่งนำไปสู่คำตอบ คือ

“โอกาสการติดเชื้อเอชไอวี คือ

การมีเพศสัมพันธ์โดยไม่ป้องกัน กับคนที่มีเชื้อ ซึ่งดูไม่ออกจากภายนอก”

- ✕ เมื่อได้คำตอบแล้ว ถามผู้เข้าอบรมว่า ใครมีโอกาสทำพฤติกรรมแบบนี้บ้าง (คำตอบคือ ทุกคน) คิดว่า “เป็นตัวเราเอง” ได้หรือไม่
- ผู้ดำเนินการอธิบายความแตกต่างระหว่าง “พฤติกรรมเสี่ยง” กับ “กลุ่มเสี่ยง”

✕ โดยชี้ให้เห็นว่า ความเข้าใจเดิมว่า มีเพียงกลุ่มเสี่ยงเท่านั้นที่จะติดเชื้อเอชไอวี เช่น กลุ่มผู้ชาย/ซื้อบริการทางเพศ คนใช้ยาเสพติด คนรักเพศ



เดียวกัน ซึ่งทำให้เกิดความเข้าใจผิดว่าคนอื่นๆ ไม่เสี่ยง ดังนั้น เพื่อให้เกิดความเข้าใจที่ถูกต้องถึงโอกาสเสี่ยง จึงควรระบุถึงพฤติกรรมที่ทำให้มีโอกาสดูได้รับเชื้อ ซึ่งคือ **“การมีเพศสัมพันธ์โดยไม่ป้องกันกับคนที่มียeast ซึ่งดูไม่ออกจากภายนอก”**

● **ผู้ดำเนินการชวนคุยเพิ่มเติมเรื่อง “ผู้ติดเชื้อ” และ “ผู้ป่วยเอดส์” โดยถามว่า**

- ✕ “ผู้ติดเชื้อ” และ “ผู้ป่วยเอดส์” เหมือนกันหรือไม่อย่างไรให้อธิบาย
 - สรุปให้เห็นว่า “ผู้ติดเชื้อ” คือผู้ที่มีเชื้อเอชไอวีอยู่ในร่างกาย โดยไม่แสดงอาการใดๆ ยังแข็งแรงและดำเนินชีวิตได้ตามปกติ ส่วน “ผู้ป่วยเอดส์” หมายถึงผู้ติดเชื้อที่มีอาการป่วยด้วยโรคฉวยโอกาส เช่น วัณโรค ปอดอักเสบ ฯลฯ ซึ่งสามารถรักษาให้หายได้ และหากหายจากอาการป่วยก็จะเป็น “ผู้ติดเชื้อ” เช่นเดิม
- ✕ เรามีโอกาสเจอ “ผู้ติดเชื้อ” หรือ “ผู้ป่วยเอดส์” มากกว่ากัน
- ✕ เราบอกได้หรือไม่ว่า ใครมีเชื้อเอชไอวีอยู่บ้าง

๑๐. เจลยเหตุของการแพร่ระบาดของ การตรวจน้ำในขวดที่เก็บน้ำไว้ก่อนเล่น

- ถามผู้เข้าอบรมว่า จากจำนวนขวดน้ำที่เปลี่ยนสีไปทั้งหมด คิดว่าเริ่มต้นจากขวดที่มีเชื้อกี่ขวด
- เจลยโดยการนำสารฟีนอล์ฟทาซีนมาหยดใส่ขวดที่เก็บน้ำของแต่ละคนไว้ในครั้งแรกทุกขวด ซึ่งจะเห็นว่ามียeastเพียงขวดเดียวเท่านั้นที่เปลี่ยนสี
- ผู้ดำเนินการสรุปว่า กิจกรรมแลกเปลี่ยนน้ำเป็นการจำลองการแพร่ระบาดของเชื้อเอชไอวี จาก ๑ ขวด แลกกัน ๕ ครั้ง ทำให้น้ำเปลี่ยนสีไปอีกจำนวนมาก (ระบุจำนวนขวดที่เปลี่ยนสี)
 - ✕ ถามว่า คิด/รู้สึกอย่างไร กับสิ่งที่เห็นจากกิจกรรมนี้บ้าง
- ผู้ดำเนินการขมวดประเด็นสำคัญว่า ไม่มีใครรู้ว่าตัวเองติดเชื้อถ้าไม่ได้รับการ

ตรวจหาเชื้อ ซึ่งเหมือนกับในสังคมที่ผู้ที่ได้รับเชื้อไปแล้ว ไม่รู้ตัวเพราะยังไม่ได้รับการตรวจ ในขณะที่สามารถแพร่เชื้อต่อไปได้ อย่างไรก็ตาม ไรก็ดี ไม้มีความสำคัญ หรือไม้มีความจำเป็นที่จะค้นหาว่าใครเป็นคนแพร่เชื้อ แต่เรื่องที่สำคัญกว่าคือ การป้องกัน และต้องทำให้เห็นว่า การป้องกันเป็นเรื่องของทุกคนและเป็นสิทธิ ที่เราควรจะทำปกป้องตนเอง โดยไม้ควรคาดหวังหรือรอให้คนอื่นป้องกันให้เรา

๑๑. เชื่อมโยงโอกาสเสี่ยงต่อการรับเชื้อเอชไอวีในชีวิตจริง

- ผู้ดำเนินการตั้งประเด็นกับผู้เข้าอบรมว่า กิจกรรมนี้เป็นการจำลองภาพการมีเพศสัมพันธ์ของคน ๕ ครั้ง ซึ่งมีโอกาสที่คนจะได้รับเชื้อเอชไอวีไปจำนวนหนึ่ง ตามที่ปรากฏ ถามผู้เข้าอบรมว่า
 - ✕ ในชีวิตจริง คนเรามีโอกาสมีเพศสัมพันธ์กี่ครั้ง และมีโอกาสที่จะมีกับคนมากกว่า ๑ คนหรือไม่ (ถามความแตกต่างระหว่างเพศหญิง และเพศชาย)
 - ✕ การเปลี่ยนคู่ หรือมีคู่นอนมากกว่า ๑ คน เกิดขึ้นได้อย่างไรบ้าง มีโอกาสเกิดขึ้นในชีวิตเราหรือไม่ อย่างไร
 - อาจชวนเปรียบเทียบเพื่อทำความเข้าใจ การมีคูหลายคนกับ “ล่าสอน” โดยผู้ดำเนินการชี้ให้เห็นว่า การใช้คำในเชิงลบ เช่น ล่าสอน อาจทำให้คนไม่ยอมรับว่าตนมีพฤติกรรมนั้น และทำให้ไม้คิดว่าตนเองมีความเสี่ยง การทำความเข้าใจจึงควรอธิบายพฤติกรรมที่ต้องการบอกให้ชัดเจน โดยไม้แฝงการตัดสิน เช่น การมีคูหลายคน การเปลี่ยนคูบ่อยๆ เป็นต้น
- ในขั้นตอนนี้ ผู้ดำเนินการอาจนำเสนอแผนผังเครือข่ายการมีเพศสัมพันธ์ (ดังตัวอย่าง) เพื่อแสดงให้เห็นเครือข่ายการมีเพศสัมพันธ์ ที่คนเราคิดไม่ถึง ซึ่งเป็นเครือข่ายเดียวกับช่องทางการแพร่ระบาดของเชื้อเอชไอวีจากคนหนึ่งไปยังคนอื่นๆ โดยผ่านช่องการมีเพศสัมพันธ์แบบไม้ป้องกัน



๑๒. วิเคราะห์ปัจจัยที่ทำให้เกิดการประเมินความเสี่ยงต่อคู่พลาต และความยากง่ายในการป้องกันตัวเอง

- ผู้ดำเนินการชวนวิเคราะห์ โดยถามว่า
 - ✕ ในกรณีที่คนสองคนรักกัน และตัดสินใจจะมีเพศสัมพันธ์ โอกาสการใช้ถุงยางอนามัยมีมากหรือน้อย
 - ✕ เรื่องที่คนสองคนจะกังวลในเรื่องเพศสัมพันธ์ คือเรื่องอะไร
 - ✕ ถ้ากังวลเรื่องการตั้งครรภ์ วิธีการป้องกันที่จะใช้มีอะไรบ้าง วิธีเหล่านั้นช่วยป้องกันเอ็ดส์ด้วยหรือไม่
 - ✕ ในกรณีที่ไม่ได้คิดเรื่องการป้องกัน เป็นเพราะเหตุใด (เชื่อใจ, มั่นใจ, กลัวหาว่าดูถูก ฯลฯ)
 - ✕ ถ้าเราเคยมีประสบการณ์ทางเพศมาก่อน (ถามทั้งหญิงและชาย)
 - เราจะเล่าหรือบอกคู่ใหม่ ว่าเราเคยมีเพศสัมพันธ์มาก่อน เล่า/ไม่เล่า เพราะเหตุใด

- เราจะถามคู่ของเราหรือไม่ ถาม/ไม่ถาม เพราะอะไร
- ถ้าเราถูกถาม เราจะตอบความจริงหรือไม่ เพราะเหตุใด
 - ตั้งข้อสังเกตถึงความแตกต่างและความยากง่ายของการเปิดเผยประสบการณ์ทางเพศของหญิงชาย และสาเหตุ

✕ ถ้าเรา ไม่เล่า ไม่ถาม ไม่บอกความจริงกัน เราจะรู้ได้อย่างไรว่า คู่เคยมีประสบการณ์ทางเพศมาก่อนหรือไม่

✕ การไม่บอก ไม่ถาม ไม่เล่า ประสบการณ์ทางเพศระหว่างคู่ อาจส่งผลอย่างไรบ้าง

✕ หากทั้งสองฝ่ายประเมินว่าคู่ของตนไม่เคยมีประสบการณ์ทางเพศมาก่อน คิดว่าโอกาสที่ทั้งสองฝ่ายจะใช้ถุงยางอนามัยเมื่อมีเพศสัมพันธ์มีมากน้อยเพียงใด

- ผู้ดำเนินการใช้เวลาแต่ละคนคิดว่าจะมีวิธีป้องกันตนเองไม่ให้ติดเชื้อได้อย่างไร และขออาสาสมัครตอบ ๓-๔ คน และถามคนอื่นๆ ว่าใครมีวิธีอื่นที่อยากแลกเปลี่ยนอีกบ้าง

๑๓. สรุปสาระสำคัญ

- ผู้ดำเนินการถามผู้เข้าอบรมว่า
 - ✕ สิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรมแลกน้ำ เหมือนหรือต่างจากข้อมูลเรื่องเอดส์ที่เคยได้รับมา ให้ยกตัวอย่าง
 - ✕ มีความคิดเห็นอย่างไรกับการรณรงค์สร้างความเข้าใจเรื่องเอดส์ที่ผ่านมา และ/หรือในปัจจุบัน มีข้อเสนอแนะอย่างไร
- ผู้ดำเนินการสรุปให้เห็นว่ากิจกรรม “แลกน้ำ” เป็นตัวอย่างของการออกแบบกิจกรรมเพื่อสร้างความตระหนัก โดยจัดสถานการณ์จำลองให้ผู้เข้าอบรมมีส่วนร่วมในการเรียนรู้ และเชื่อมโยงสิ่งที่เกิดขึ้นจากกิจกรรมการเรียนรู้ไปเทียบเคียงกับสถานการณ์ที่อาจเกิดขึ้นในชีวิตจริงของผู้เข้าอบรม

สาระสำคัญ

๑. เป็นกิจกรรมที่จำลองการแพร่ระบาดของเชื้อเอชไอวีทางเพศสัมพันธ์ และเครือข่ายการมีเพศสัมพันธ์ (sexual networking) ซึ่งคนส่วนใหญ่มักคิดไม่ถึง และส่งผลต่อการประเมินความเสี่ยงพลาด เพราะคิดว่าตนเองและคู่อีกไม่มีโอกาสเสี่ยง
๒. เราไม่สามารถดูได้จากรูปลักษณ์ภายนอกว่าใครมีเชื้อเอชไอวี ซึ่งเปรียบเสมือนหน้าที่ใส่เหมือนกันหมดทุกขวด วิธีเดียวที่จะรู้ว่าใครมีเชื้อเอชไอวีคือ การตรวจเลือด
๓. โอกาสการมีเพศสัมพันธ์เป็นเรื่องที่เกิดขึ้นได้กับทุกคนในวิถีชีวิต และโอกาสเสี่ยงต่อการติดเชื้อเอชไอวีเกิดขึ้นได้กับทุกคนที่มีเพศสัมพันธ์โดยไม่ป้องกันกับคู่ที่เราไม่รู้ว่ามีเชื้อเอชไอวีหรือไม่
๔. อาสาสมัคร ๖ คน ถือว่าเป็นตัวแทนของคนมีคู่อีกคนเดียว (รักเดียวใจเดียว) และอาจจะเป็นคนที่มีเพศสัมพันธ์เพียงครั้งเดียวในชีวิต ซึ่งก็มีโอกาสติดเชื้อเอชไอวีได้ หากมีเพศสัมพันธ์โดยไม่ป้องกันกับคู่ที่อาจจะเคยมีเพศสัมพันธ์โดยไม่ป้องกันมาก่อน
๕. การไม่สื่อสารเรื่องเพศระหว่างคู่ หรือไม่เปิดเผยประวัติทางเพศแก่กันและกัน อาจนำไปสู่การประเมินความเสี่ยงพลาด และไม่ได้เตรียมป้องกัน
๖. การไม่มีเพศสัมพันธ์เลย เป็นวิธีที่ดีที่สุดในการป้องกันการติดเชื้อ แต่หากเลือกมีเพศสัมพันธ์ ฤงยางอนามัยเป็นอุปกรณ์คุมกำเนิดชนิดเดียวที่ช่วยป้องกันการติดเชื้อเอชไอวีได้



Trainer's Note:

- ☑ เรื่องที่ผู้ดำเนินการควรระวังและเตรียมให้พร้อมเพื่อกันความผิดพลาดในการเล่นกิจกรรมคือ ขวดและหลอดฉีดยาที่ใช้แล้วควรล้างให้สะอาด เพื่อป้องกันสารที่ตกค้างตามขวดและหลอดฉีดยา ซึ่งอาจทำให้น้ำเปลี่ยนสีระหว่างเล่นแลกหน้า ก่อนที่จะถึงขั้นตอนการตรวจ
 - ผู้ดำเนินการควรอธิบายถึงการใช้กิจกรรมนี้ในการทำ ความเข้าใจและสร้างความตระหนักเรื่องการแพร่ระบาดและโอกาสเสี่ยงต่อการติดเชื้อเอชไอวี รวมทั้งบอก รายละเอียดอุปกรณ์ที่ใช้ ซึ่งผู้เข้าอบรมส่วนใหญ่ มักสนใจที่จะนำกลับไปใช้กับกลุ่มเป้าหมายของตนเอง
 - ข้อมูลเพิ่มเติมเพื่ออธิบายเรื่อง **การตรวจเลือดหาเชื้อเอชไอวี**
 - ✕ ผลการตรวจเลือดเป็นผลของอดีต จนถึง ๓ เดือนก่อนวันตรวจ
 - ☑ ผลบวก หมายถึง ได้รับเชื้อเอชไอวี
 - ☑ ผลลบ มี ๒ ความหมาย คือ ๑) ยังไม่ได้รับเชื้อ หรือ ๒) ได้รับเชื้อมาแล้ว แต่ยังไม่ตรวจไม่พบ
 - ✕ การตรวจเลือดเป็นการตรวจหาภูมิคุ้มกันต่อเชื้อ (Antibody) ไม่ใช่ตรวจหาเชื้อโดยตรง จึงต้องรอรระยะเวลาที่ร่างกายจะสร้างภูมิ ซึ่งโดยเฉลี่ยคือ ๓ เดือน จึงควรตรวจเลือดหลังมีพฤติกรรมเสี่ยง ๓ เดือน และระหว่างนั้นต้องไม่มีพฤติกรรมเสี่ยง
 - ✕ **การตรวจเลือดจึงไม่ใช่การป้องกัน** หากเข้าใจข้อมูลไม่ชัดเจน
 - ✕ การตรวจเลือด อาจมีผลกระทบที่ตามมา ผู้ที่ต้องการตรวจควรได้รับการให้คำปรึกษาเพื่อเตรียมตัว
 - สัญลักษณ์ในกิจกรรมแลกหน้า
 - ✕ **การแลกหน้า** เทียบเคียงกับการมีเพศสัมพันธ์ โดยจำลองให้เห็นภาพการแพร่ระบาดของเชื้อเอชไอวีทางเพศสัมพันธ์ ซึ่งเป็นเครือข่ายการมีเพศสัมพันธ์ (sexual networking) ที่คนมักคิดไม่ถึง

- ✕ **การจับคู่/การเปลี่ยนคู่** โอกาสมีเพศสัมพันธ์เป็นเรื่องที่เกิดขึ้นได้กับทุกคนในวิถีชีวิต ไม่ว่าจะเป็นการแต่งงาน การเลิกรา การเปลี่ยนคู่ โดยอาจจะมีพื้นฐานจากความคุ้นเคยหรือไม่ก็ได้ โอกาสที่จะเปลี่ยนคู่ หรือมีคู่มากกว่า ๑ คนในชีวิตมีความเป็นไปได้
- ✕ **น้ำใส ๆ** เป็นสัญลักษณ์แทนการมีเชื้อเอชไอวีในร่างกาย แต่ไม่สามารถดูออกได้จากรูปลักษณ์ภายนอก
- ✕ **คนกลุ่มใหญ่ที่แลคน้ำ ๕ ครั้ง** เป็นตัวแทนวิถีชีวิตของคนทั่วไปในสังคม ที่อาจมีประสบการณ์ทางเพศกับคนมากกว่า ๑ คน
- ✕ **อาสาสมัคร** เป็นตัวแทนของคนมีคู่เพียงคนเดียว (รักเดียวใจเดียว) และอาจจะเป็นคนที่มีเพศสัมพันธ์เพียงครั้งเดียวในชีวิต หรือมีเพศสัมพันธ์ครั้งแรก ซึ่งก็อาจจะติดเชื้อได้ หากมีเพศสัมพันธ์กับคนที่มีเชื้อโดยไม่ได้ป้องกัน
- ✕ **การหยดสารเพื่อตรวจน้ำในขวดแก้ว** เปรียบกับการตรวจเลือดในชีวิตจริง ซึ่งให้ความรู้สึกที่แตกต่างกันมาก (ระหว่างการเล่นเกมกับการตรวจเลือดจริงๆ)



S e x u a l i t y

A circular graphic containing two white silhouettes of people with their arms raised in celebration, set against a dark green background.

L e a r n i n g **P** r o c e s s

A graphic consisting of three concentric circles of varying shades of green, with a white silhouette of a person standing in the center.

Y o u t h

A graphic consisting of three concentric circles of varying shades of green, with a white silhouette of a person standing in the center.



หัวข้อ ๗

ความเข้าใจเรื่องเอชไอวี/เอดส์ และตัวอย่างการออกแบบการเรียนรู้

กิจกรรม ๗.๒ ระดับความเสี่ยง (QQR)

ความกังวลใจต่อเรื่องเอดส์ของคนส่วนใหญ่เป็นเรื่องเกี่ยวกับการติดต่อและไม่ติดต่อ ซึ่งเป็นผลจากการขาดข้อมูลที่ชัดเจนหรือได้รับข้อมูลที่ไม่ถูกต้อง และการให้ข้อมูลที่ผ่านมามากเน้นการให้คำตอบแบบสำเร็จรูปว่า แบบไหนติด แบบไหนไม่ติด โดยขาดการให้หลักในการคิด วิเคราะห์ และการอธิบายที่ชัดเจน

ผลของข้อมูลที่ไม่ชัดเจน ก่อให้เกิดความเข้าใจผิด คิดว่าเชื้อเอชไอวีสามารถติดต่อกันได้อย่างง่ายดาย ส่งผลให้เกิดการรังเกียจผู้ติดเชื้อ ในขณะเดียวกัน ความเข้าใจที่ไม่ชัดเจนในเรื่องโอกาสเสี่ยง ยังส่งผลให้เกิดการประเมินความเสี่ยงของตนเองผิดพลาดและขาดความตระหนักที่จะป้องกันตนเอง

วัตถุประสงค์

๑. สามารถระบุปัจจัยที่ส่งผลต่อการติดเชื้อ และไม่ติดเชื้อเอชไอวี
๒. สามารถใช้หลักการ QQR ในการประเมินระดับความเสี่ยงต่อการติดเชื้อเอชไอวีได้
๓. มีความมั่นใจมากขึ้นในการอยู่ร่วมกันกับผู้ติดเชื้อ

เวลา ๙๐ นาที



อุปกรณ และสื่อ

๑. กระดาษฟลิปชาร์ท และกระดาษขาว
๒. บัตรความเสี่ยง ๒๑ ใบ และบัตรระดับความเสี่ยง ๔ ใบ จัดเตรียมจำนวน ๖ ชุด (๑ ชุด ไว้สำหรับการอธิบาย) มีข้อความในแต่ละบัตรดังนี้

บัตรความเสี่ยง

๑. เพศสัมพันธ์ทางช่องคลอดโดยไม่ใช้ถุงยางกับผู้ที่มีเชื้อเอชไอวี
๒. เพศสัมพันธ์ทางช่องทวารโดยไม่ใช้ถุงยางกับผู้ที่มีเชื้อเอชไอวี
๓. เพศสัมพันธ์ขณะมีประจำเดือนกับผู้ที่มีเชื้อเอชไอวี
๔. เพศสัมพันธ์ขณะมีแผลที่อวัยวะเพศหรือมีโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์กับผู้ที่มีเชื้อเอชไอวี
๕. การใช้เข็มฉีดยาร่วมกันกับผู้ที่มีเชื้อเอชไอวี
๖. การรับเลือดที่มีเชื้อเอชไอวี
๗. การเป็นผู้ใช้ปากทำ oral sex ให้กับผู้ที่มีเชื้อเอชไอวี
๘. การใช้อุปกรณ์เสริมความสุขทางเพศสอดใส่ในอวัยวะเพศให้กันและกันกับคู่อที่มีเชื้อเอชไอวี
๙. การกินนมแม่ที่ติดเชื้อเอชไอวี
๑๐. เพศสัมพันธ์โดยใช้ถุงยางอนามัยกับผู้ที่มีเชื้อเอชไอวี
๑๑. การใช้กรรไกรตัดเล็บ มีดโกน ร่วมกันกับผู้ที่มีเชื้อเอชไอวี
๑๒. การใช้หนวดสอดใส่ในอวัยวะเพศกับคู่อที่มีเชื้อเอชไอวี
๑๓. การเป็นฝ่ายถูกทำ oral sex โดยผู้ที่มีเชื้อเอชไอวี
๑๔. การจูบปากกับผู้ที่มีเชื้อเอชไอวี
๑๕. การสำเร็จความใคร่ให้ตนเอง
๑๖. การสูบไล่ การใช้ลิ้นกับอวัยวะภายนอก (ที่ไม่ใช่อวัยวะเพศ) กับคู่อที่มีเชื้อเอชไอวี
๑๗. การใช้ชีวิตประจำวันร่วมกับผู้ติดเชื้อเอชไอวี

- ๑๘. ยุงกัดผู้ติดเชื้อแล้วมากัดเรา
- ๑๙. การถูกเข็มตำ (ตำผู้ติดเชื้อแล้วมาตำเรา)
- ๒๐. การสัมผัสแผล/เลือด/น้ำเหลืองของผู้ติดเชื้อ/ผู้ป่วยเอดส์
- ๒๑. การตรวจรักษาผู้ติดเชื้อเอชไอวี/ผู้ป่วยเอดส์

บัตรระดับความเสี่ยง ๔ ระดับ

เสี่ยงมาก เสี่ยงปานกลาง เสี่ยงน้อยมาก ไม่เสี่ยง

การเตรียมตัว

- เตรียมบอร์ดขนาดใหญ่ เพื่อติดบัตรคำแต่ละใบ
- แผ่นใสอธิบายระดับความเสี่ยง และหลักการ QQR
- ถ่ายเอกสารหลักการ QQR เท่าจำนวนผู้เข้าอบรม

ขั้นตอนการดำเนินการ

๑. อธิบายวิธีการเล่น

- ผู้ดำเนินการอธิบายการเล่นกิจกรรมว่าแต่ละกลุ่มจะได้รับบัตรคำ ๒๑ ใบ แต่ละใบจะเป็นการกระทำต่างๆ กัน ให้พิจารณาว่า การกระทำแต่ละแบบนั้น ถ้าทำกับผู้ติดเชื้อจะมีโอกาสเสี่ยงต่อการรับเชื้ออย่างไร
- ในกิจกรรมนี้ จะใช้เกณฑ์การจัดระดับความเสี่ยง ๔ ระดับ ผู้ดำเนินการอธิบายความหมายของ “ระดับความเสี่ยง” แต่ละระดับ



ระดับความเสี่ยงต่อการได้รับเชื้อเอชไอวี

เสียงมาก	เป็นความเสี่ยงในระดับที่ทำให้มีโอกาสได้รับเชื้อสูงมาก และคนส่วนใหญ่ได้รับเชื้อเอชไอวีจากความเสี่ยงนั้นๆ
เสียงปานกลาง	มีความเสี่ยงที่จะได้รับเชื้อเอชไอวีอยู่บ้าง แต่ไม่มากเท่ากับ “เสียงมาก”
เสียงน้อยมาก	มีความเสี่ยงในเชิงทฤษฎี แต่ในความเป็นจริง โอกาสและความเป็นไปได้ที่จะได้รับเชื้อเอชไอวีจากการกระทำนั้นๆ แทบไม่มีเลย และไม่ปรากฏหรือมีกรณีน้อยมาก ๆ ว่ามีคนได้รับเชื้อเอชไอวีจากช่องทางนั้นๆ
ไม่เสียง	เป็นการกระทำหรือช่องทางที่ไม่มีโอกาสเสี่ยงต่อการรับเชื้อเอชไอวีเลย

๒. แบ่งกลุ่ม และให้เวลาทำกิจกรรม ๑๕ นาที

- แบ่งกลุ่มผู้เข้าอบรมเป็น ๔-๕ กลุ่ม แจกบัตรคำให้กลุ่มละ ๑ ชุดพร้อมกระดาษฟลิปชาร์ตเพื่อวางบัตรคำ (ดังตัวอย่าง)

เสียงมาก

เสียงปานกลาง

เสียงน้อยมาก

ไม่เสียง

- ให้สมาชิกแต่ละกลุ่มพิจารณาร่วมกันว่า การกระทำที่ระบุในบัตรคำแต่ละใบนั้น จะทำให้มีโอกาสเสี่ยงต่อการรับเชื้ออย่างไร และให้วางบัตรคำนั้นๆ ได้ระดับความเสี่ยงที่เป็นความเห็นของกลุ่มใช้วิธีการให้เหตุผล อธิบายในกลุ่ม ให้เวลาทำ ๑๕ นาที

๓. สํารวจความเห็นของทุกกลุ่มที่มีต่อบัตรคำแต่ละใบ โดยใช้บัตรอีกชุดหนึ่ง

- ทามความเห็นของทุกกลุ่มต่อบัตรคำแต่ละใบ
- หากทุกกลุ่มเห็นพ้องกัน ผู้ดำเนินการติดบัตรคำนั้นลงในช่องระดับความเสี่ยงที่ทุกกลุ่มมีความเห็นร่วมกัน

- หากบัตรคำใดมีความเห็นไม่ตรงกันแม้เพียงกลุ่มเดียว ให้แยกบัตรคำติดไว้ข้างๆ
- ถามจนครบทั้ง ๒๑ ใบ

๔. ขวนพิจารณาวิธีการจัดระดับความเสี่ยงของกลุ่ม

- ผู้ดำเนินการตั้งคำถามเพื่อวิเคราะห์ ผลการจัดระดับ ดังนี้
 - ✕ บัตรคำที่ทุกกลุ่มเห็นตรงกัน (ส่วนใหญ่เป็นบัตรที่วางในช่อง “เสียงมาก” และ “ไม่เสียง”) เราใช้เกณฑ์อะไรในการพิจารณา
 - ✕ ส่วนบัตรคำอีกจำนวนหนึ่ง แต่ละกลุ่มเห็นไม่ตรงกัน เป็นเพราะเหตุใด
 - ✕ ความเห็นที่ต่างกันนี้ สะท้อนการรับรู้ข้อมูลเรื่องเอดส์ในสังคมได้อย่างไรบ้าง
 - ✕ ข้อมูลที่ไม่ตรงกัน สืบสน ในเรื่องเอดส์ จะส่งผลอย่างไรบ้าง

ประเด็นที่มักมีความเห็นไม่ตรงกันในเรื่องระดับความเสี่ยง ส่วนใหญ่เป็นกรณีเรื่อง “แผล” เช่น

- จูบปาก มีโอกาสเสี่ยง “ถ้า” ปากเป็นแผล หรือมีเลือดออกตามไรฟัน
- ใช้หัวสอดใส่ในอวัยวะเพศ มีโอกาสเสี่ยง “ถ้า” หัวเป็นแผล จมูกเล็บฉีกขาด
- การใช้กรรไกรตัดเล็บ มีดโกนร่วมกัน มีโอกาสเสี่ยง “ถ้า” เกิดบาดแผลมีเลือดติด และใช้ติดต่อกันทันที
- การสัมผัสเลือด น้ำเหลือง ของผู้ป่วยเอดส์ มีโอกาสเสี่ยง “ถ้า” คนที่สัมผัสมีแผล
- การเป็นฝ่ายถูกทำ oral sex มีโอกาสเสี่ยง “ถ้า” คนทำมีแผลในปาก ฯลฯ หรือกรณี “ถ้า” ถุงยาง แตก รั่ว เป็นต้น



๕. นำเสนอหลักการ QQR

- ผู้ดำเนินการอธิบายหลักการ “QQR” เพื่อให้เข้าใจเรื่องหลักการวิเคราะห์ความเสี่ยงและปัจจัยที่มีผลต่อการรับเชื้อเอชไอวี และแจกเอกสาร “หลักการ QQR” ประกอบ

หลักการ QQR การที่คน ๆ หนึ่งจะได้รับเชื้อ HIV เข้าสู่ร่างกาย จะต้องประกอบด้วย ๓ ปัจจัยดังนี้

ปริมาณของเชื้อ Quantity

- เชื้อ HIV อยู่ในคนเท่านั้น (เกาะอยู่กับเม็ดเลือดขาว)
- เชื้อ HIV อยู่ในสารคัดหลั่งบางอย่างในร่างกายของคนที่มีเชื้อ HIV เช่น เลือด น้ำอสุจิ น้ำในช่องคลอด น้ำนมแม่ ซึ่งมีปริมาณที่ไม่เท่ากัน
- ต้องมีเชื้อ HIV ใน**ปริมาณที่มากพอ**ในสารคัดหลั่งที่เป็นที่อยู่ของเชื้อ

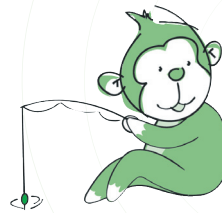
คุณภาพของเชื้อ Quality

- เชื้อ HIV **ต้องมีคุณภาพเพียงพอ**
- เชื้อ HIV ไม่สามารถมีชีวิตอยู่นอกร่างกายได้
 - สภาพในร่างกาย และสภาพแวดล้อมบางอย่างมีผลทำให้เชื้อไม่สามารถอยู่ได้ เช่น กรดในน้ำลาย กระเพาะอาหาร สภาพอากาศ ความร้อน ความแห้ง น้ำยาต่างๆ

ช่องทางการติดต่อ (Route of Transmission)

- ไวรัส HIV จะต้องถูกส่งผ่านจากคนที่ติดเชื้อไปยังอีกคนหนึ่ง โดยเชื้อจะต้องตรงเข้าสู่กระแสเลือด
- เลือด
 - เพศสัมพันธ์
 - แม่สู่ลูก

โอกาส/ความเป็นไปได้ที่จะเกิดขึ้น



๖. ปรับใช้หลักการ QQR ในการอธิบายบัตรคำแต่ละใบ

- ผู้ดำเนินการยกตัวอย่างการใช้หลักการ QQR วิเคราะห์ โดยเริ่มจากบัตรที่กลุ่มเห็นตรงกัน (ซึ่งมักเป็นบัตรในช่อง “เสียงมาก” และ “ไม่เสียง”)
- ชวนคุยแต่ละบัตร โดยใช้คำถามดังนี้
 - ✕ เชื้ออยู่ที่ไหน ปริมาณเชื้อเป็นอย่างไร
(เช่น การมีเพศสัมพันธ์ทางช่องคลอด เชื้ออยู่ที่ไหน ปริมาณเป็นอย่างไร)
 - ✕ คุณภาพเป็นอย่างไร ดีหรือไม่
(เช่น คุณภาพของเชื้อในน้ำในช่องคลอด / น้ำสุจิ เป็นอย่างไร)
 - ✕ เชื้อจะเข้าสู่ร่างกายอีกคนหนึ่งได้อย่างไร ทางไหน
(เช่น ถ้าผู้หญิงมีเชื้อเอชไอวี และมีเพศสัมพันธ์ทางช่องคลอด เชื้อจะเข้าสู่ผู้ชายได้อย่างไร หรือถ้าผู้ชายมีเชื้อเอชไอวี และมีเพศสัมพันธ์ทางช่องคลอด เชื้อจะเข้าสู่ผู้หญิงได้อย่างไร)
- เน้นการใช้หลักการ QQR วิเคราะห์ความเสี่ยงต่อการรับเชื้อของบัตรที่แต่ละกลุ่มเห็นไม่ตรงกัน เพื่อร่วมกันวิเคราะห์ว่า ควรจัดอยู่ในความเสี่ยงระดับใด และนำบัตรนั้นๆ ไปติดไว้ในช่องความเสี่ยงจนครบหมดทุกใบ
- ในระหว่างการใช้หลักการ QQR ผู้เข้าอบรมอาจมีคำถามที่เป็นเหตุการณ์สมมติ เช่น “กรณีจูบปาก ถ้าปากมีแผลเลือดออก” หรือ “กรณีใช้มีดโกนร่วมกัน ถ้ามีดบาดจนมีเลือดอยู่ที่ใบมีดโกน” เป็นต้น ในกรณีที่มีคำถาม “ถ้า...” ผู้ดำเนินการควรชวนให้ผู้เข้าอบรมพิจารณาถึงโอกาสความเป็นไปได้ที่จะเกิดขึ้น เช่น การจูบปากโดยที่ทั้งสองฝ่ายมีแผลซึ่งมีเลือดออก มีโอกาสเกิดขึ้นหรือไม่ ซึ่งเหตุการณ์สมมติเหล่านี้ เป็นความกังวลใจจากจินตนาการ ซึ่งแทบไม่มีโอกาสเกิดขึ้นได้จริงในชีวิต
- เมื่อพิจารณาครบทุกบัตรคำ เปิดโอกาสให้ผู้เข้าอบรมซักถามข้อสงสัยเพิ่มเติม

๗. วิเคราะห์ผลการจัดระดับความเสี่ยง

- ผู้ดำเนินการชวนพิจารณาผลการจัดระดับความเสี่ยงโดยใช้หลักการ QQR โดยถามว่า
 - ✕ **โดยทั่วไป คิดว่าคนส่วนใหญ่กังวลเรื่องการติดเชื่อเอชไอวี จากการกระทำกลุ่มที่อยู่ในความเสี่ยงระดับใด**
 (โดยทั่วไป คนส่วนใหญ่มักกังวลกับพฤติกรรมต่างๆ ที่อยู่ในกลุ่มที่ไม่เสี่ยงเลย หรือเสี่ยงน้อยมาก เช่น การใช้ชีวิตประจำวันร่วมกันกับผู้ที่มีเชื่อเอชไอวีที่บ้าน ที่โรงเรียน ที่ทำงาน หรือชุมชน ไม่สามารถทำให้เราได้รับเชื่อเอชไอวี แต่เรามักลืมนึกว่า การมีเพศสัมพันธ์ของเราอาจนำไปสู่โอกาสเสี่ยงต่อการรับเชื่อ หากเรามีเพศสัมพันธ์กับคนที่มิเชื่อเอชไอวีโดยไม่ป้องกัน)
 - ✕ **เมื่อเปรียบเทียบกับพฤติกรรมในช่องเสี่ยงมาก ไขหรือไม่ว่า คนโดยทั่วไปกลับไม่กังวล (การมีเพศสัมพันธ์โดยไม่ป้องกัน) คิดว่าเป็นเพราะเหตุใด**
 - ผู้ดำเนินการเชื่อมโยงกับประเด็นในกิจกรรมแลกหน้า
 (ความมั่นใจในคู่ที่ตนเลือก การไม่เปิดเผยประวัติทางเพศ คิดว่าตนเองและคู่ไม่ใช่กลุ่มเสี่ยง ทำให้ประเมินความเสี่ยงพลาด เป็นต้น)
 - ✕ **หลังจากการทำกิจกรรม QQR คิดว่าการติดเชื่อเอชไอวีเป็นเรื่องง่ายหรือยากอย่างไร**
 (คนทั่วไปมักคิดว่าเชื่อเอชไอวีติดต่อกันได้ง่าย แต่จากกิจกรรมนี้ชี้ให้เห็นว่า เอชไอวีติดต่อกันได้ไม่ง่ายเลย ช่องทางการติดต่อมีเพียง ๓ ช่องทาง และยังจำเป็นต้องมีองค์ประกอบอื่นๆ ดังที่ได้อธิบายในหลักการ QQR ในขณะที่ความกังวลที่คนมีต่อการติดเชื่อส่วนใหญ่ล้วนเป็นพฤติกรรมที่ไม่นำไปสู่การติดเชื่อเลย)
 - ✕ **การรังเกียจ กีดกัน และเลือกปฏิบัติต่อผู้ติดเชื่อ เกิดขึ้นเพราะเหตุใด**
 (ความกังวลใจเรื่องเอดส์ของคนส่วนใหญ่ เป็นเรื่องเกี่ยวกับการติดต่อและไม่ติดต่อ ซึ่งเป็นผลมาจากการขาดข้อมูลที่ชัดเจน และได้รับข้อมูลที่ผิดๆ ทำให้รู้สึกว่าการเชื่อเอชไอวีติดต่อกันง่าย และยังก่อให้เกิดความรู้สึกและทัศนคติที่ไม่ดีต่อผู้ติดเชื่อ ซึ่งนำไปสู่การรังเกียจ)

๘. สรุปสาระสำคัญ

- ผู้ดำเนินการชี้ให้เห็นประเด็นของกิจกรรม QQR ที่ช่วยในการสร้างความเข้าใจเรื่องความเสี่ยงต่อการติดเชื้อเอชไอวีว่า
 - ✕ ความเสี่ยงต่อการติดเชื้อเอชไอวี เป็นเรื่องที่ขึ้นอยู่กับบริบท ปัจจัยและเงื่อนไขที่เกี่ยวข้อง ไม่อาจบอกได้ว่า “ติด” หรือ “ไม่ติด” จะสังเกตว่า คำที่ใช้ในกิจกรรมคือ “ความเสี่ยง” ในระดับต่างๆ ซึ่งขึ้นอยู่กับเงื่อนไขที่เกี่ยวข้อง
 - ✕ ส่วนมีโอกาสเสี่ยงแล้ว ติดเชื้อหรือไม่นั้น วิธีเดียวที่จะบอกได้คือ การตรวจเลือด
 - ✕ นอกจากนั้น ความเสี่ยงของพฤติกรรมหนึ่งๆ อาจมากขึ้นหรือน้อยลงหากเงื่อนไขเปลี่ยนแปลง และจะเห็นวิธีที่สามารถลดความเสี่ยงลงได้ เช่น หากยังเลือกมีเพศสัมพันธ์ทางทวาร และใช้ถุงยางอนามัย ความเสี่ยงก็จะลดลงจากเสี่ยงมากเป็นไม่เสี่ยงเป็นต้น
 - ✕ ประเด็นที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมทางเพศ เช่น จูบปาก การสัมผัส หรือการทำ oral sex ผู้ดำเนินการควรชี้ให้เห็นว่า แม้กิจกรรมเหล่านั้นมีโอกาสเสี่ยงน้อยมากหรือไม่เสี่ยงเลย แต่กิจกรรมเหล่านั้นมักเป็นส่วนหนึ่งของกระบวนการมีเพศสัมพันธ์ ซึ่งมักจบลงด้วยการมีเพศสัมพันธ์แบบสอดใส่ ประเด็นสำคัญจึงอยู่ที่มีการป้องกันหรือไม่ เมื่อมีเพศสัมพันธ์แบบสอดใส่
- ผู้ดำเนินการถามผู้เข้าอบรมเพื่อนำไปสู่การสรุปกิจกรรม QQR
 - ✕ กิจกรรม QQR ทำให้มุมมอง ความคิด ความรู้สึกต่อเรื่องเอดส์เปลี่ยนไปหรือไม่อย่างไร
 - ✕ ในฐานะที่เราจะเป็นผู้ถ่ายทอดข้อมูลเรื่องเอดส์ให้กับผู้อื่น สิ่งสำคัญที่เราควรคำนึงถึงคืออะไร



- ผู้ดำเนินการสรุปประเด็นสำคัญของการให้องค์ความรู้เพื่อสร้างความเข้าใจเรื่องเอดส์ ดังนี้
 - ✕ ในประเด็นองค์ความรู้ คนให้ข้อมูลต้องแม่น เพราะเป็นคนกระจายข้อมูลข่าวสาร ต้องมีการเตรียมตัว ค้นหาข้อมูลเพื่อสร้างความมั่นใจ และใช้ประกอบในการอธิบาย
 - ✕ การตอบคำถาม/ข้อสงสัยของเรื่องเอดส์ เป็นเรื่องที่ต้องระมัดระวัง และต้องแยกแยะการให้ข้อมูล ซึ่งผู้ตอบคำถามควรให้ข้อเท็จจริง และระวังเรื่องการถ่ายทอดทัศนคติ ความเชื่อ หรือความกังวลใจของตนไปให้กับผู้ถาม
 - ✕ การให้ข้อมูลที่ไม่ชัดเจน ให้ข้อมูลผิด หรือเจือด้วยทัศนคติส่วนตัว โดยเฉพาะในทางลบ ที่มีกับเรื่องเอดส์ อาจส่งผลกระทบต่อทั้งในเชิงการป้องกันตนเองของกลุ่มเป้าหมาย และความเข้าใจและการยอมรับเรื่องการอยู่ร่วมกันกับผู้ติดเชื้อ เช่น ก่อให้เกิดความกังวลในเรื่องที่ไม่ทำให้ติดเอดส์ เช่น การใช้ชีวิตประจำวันร่วมกับผู้ติดเชื้อ ในขณะที่เดียวกัน กลับไม่ได้ตระหนักที่จะป้องกันในเรื่องที่ทำให้มีโอกาสรับเชื้อเอชไอวีได้ เช่น กรณีการมีเพศสัมพันธ์กับคูโดยไม่ป้องกัน เป็นต้น

Trainer's Note:

- ☑ เป็นตัวอย่างการออกแบบการเรียนรู้ที่ทำให้เกิดการคิด วิเคราะห์ โดยให้ใช้หลักการฝึกคิด วิเคราะห์และหาคำตอบด้วยตนเอง โดยคำนึงถึงบริบทรอบข้าง และเข้าใจว่าคำตอบอาจเปลี่ยนแปลงไปตามบริบทได้ แต่ยังใช้หลักการอันเดิม
- ☑ เป็นตัวอย่างของการให้องค์ความรู้ โดยเริ่มต้นที่ผู้เข้าอบรมเป็นสำคัญ เริ่มจากให้ผู้เข้าอบรมได้มีส่วนร่วมอย่างเต็มที่ในการแลกเปลี่ยนข้อมูลหรือความรู้ ที่ตนเองมีอยู่เดิมก่อน การเรียนรู้จากการรับฟัง การโต้แย้งโดยใช้เหตุผลร่วมกับผู้อื่น และดำเนินการเพิ่มเติมข้อมูลใหม่ให้ โดยเอื้ออำนวยให้ผู้เข้าอบรมได้พิจารณาเปรียบเทียบข้อมูลเดิม เพื่อนำไปสู่องค์ความรู้ใหม่

แนวทางการพูดคุยสำหรับแต่ละบัตรคำ

๑. เพศสัมพันธ์ที่มีการสอดใส่โดยไม่ใช้ถุงยางอนามัย

ดูจากองค์ประกอบ QQR ที่ละองค์ประกอบ

- ปริมาณและแหล่งที่อยู่ของเชื้อ : เชื้ออยู่ที่น้ำอสุจิและน้ำในช่องคลอด
- คุณภาพ : ยังดีเพราะยังอยู่ภายในร่างกายยังไม่ได้ออกจากภายนอกร่างกาย
- ช่องทางเข้า : เมื่อมีการสอดใส่อวัยวะเพศ น้ำอสุจิ หรือน้ำในช่องคลอดของอีกฝ่ายก็จะเข้าสู่ร่างกาย โดยไม่ต้องออกนอกร่างกายเลย และเชื้อจะผ่านเยื่อบุอ่อนเข้าสู่กระแสเลือด โดยผู้ชายเชื้อเข้าตรงปลายอวัยวะเพศและรูดอวัยวะเพศผ่านเยื่อบุอ่อนเข้าสู่กระแสเลือด ส่วนผู้หญิงก็จะซึมผ่านผนังช่องคลอดและเข้าสู่กระแสเลือด

๒. การมีเพศสัมพันธ์แบบสอดใส่ทางทวารโดยไม่ใช้ถุงยางอนามัย

การมีเพศสัมพันธ์แบบสอดใส่ทางทวารโดยไม่ใช้ถุงยางอนามัยกับผู้ติดเชื้อเอชไอวี มีโอกาสเสี่ยงมากที่จะได้รับเชื้อเอชไอวี เพราะการมีเพศสัมพันธ์ทางทวารทำให้เกิดการฉีกขาดและมีเลือดออก ซึ่งเชื้อเอชไอวีอยู่ในเลือด ในกรณีที่เราซึ่งไม่มีเชื้อไปมีเพศสัมพันธ์ทางทวารกับผู้ติดเชื้อ เชื้อเอชไอวีจะตรงเข้าสู่ร่างกายทางรูปีสสาวะของผู้ชาย

๓. การมีเพศสัมพันธ์ขณะมีประจำเดือน

- ปริมาณและแหล่งที่อยู่ของเชื้อ : น้ำอสุจิ
- คุณภาพ : ดีมาก
- ช่องทางเข้า : เชื้อจะเข้าสู่ร่างกายทางช่องคลอดและเข้าสู่กระแสเลือดโดยตรง ซึ่งทำให้มีโอกาเสี่ยงมากที่จะได้รับเชื้อเอชไอวี

๔. การมีเพศสัมพันธ์ขณะมีแผลที่อวัยวะเพศหรือมีโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์

- ปริมาณและแหล่งที่อยู่ของเชื้อ : น้ำอสุจิ น้ำในช่องคลอด
- คุณภาพ : ดีมาก และหากมีแผล เชื้อก็จะมีคุณภาพมากเพราะอยู่ในเลือด
- ช่องทางเข้า : โดยผู้ชาย เชื้อจะเข้าตรงปลายอวัยวะเพศและรูท่อน้ำปัสสาวะผ่านเยื่อบุอ่อนเข้าสู่กระแสเลือด ส่วนผู้หญิงก็จะซึมผ่านผนังช่องคลอดและเข้าสู่กระแสเลือด

๕. การใช้เข็มฉีดยาเสพติดร่วมกับผู้ติดเชื้อเอชไอวี

เหมือนกับกรณีการมีเพศสัมพันธ์ แต่ทำความเข้าใจว่าเชื้อจะอยู่ที่เลือดและการใช้เข็มฉีดยาเสพติดร่วมกันนั้น เลือดส่วนใหญ่จะค้างอยู่ในกระบอกฉีด ไม่ใช่ตรงปลายเข็ม เพราะการใช้ยาเสพติดชนิดฉีดต้องมีการดูดเลือดเข้ามาผสมกับยาเสพติด และดึงเข้าดึงออก หรือที่เรียกว่า “โชัก” และถึงแม้เลือดออกนอกร่างกายแล้ว แต่ส่วนใหญ่ผู้ใช้ยามักจะใช้เข็มต่อกันทันที ทำให้เชื้อยังมีคุณภาพและเข้าสู่กระแสเลือดโดยตรง

๖. การรับเลือดที่มีเชื้อเอชไอวี

- ปริมาณและแหล่งที่อยู่ของเชื้อ : เลือด
- คุณภาพ : ดีมาก เพราะเชื้อ HIV เจริญเติบโตได้ดีในเลือดซึ่งมีเม็ดเลือดขาว ประกอบกับกรรมวิธีในการเก็บรักษาเลือดในอุณหภูมิที่เหมาะสม ทำให้เม็ดเลือดขาวยังอยู่ในสภาพที่สมบูรณ์
- ช่องทางเข้า : เข้าสู่กระแสเลือดโดยตรง แต่ปัจจุบันนี้เลือดทุกขวดได้รับการตรวจอย่างดีแล้ว ก่อนจะนำมาให้ผู้รับเลือด

๗. การทำ ORAL SEX ให้ผู้ติดเชื้อเอชไอวี

ในกรณีที่เราไม่มีเชื้อเอชไอวีแต่ใช้ปากดูด เลีย หรืออมอวัยวะเพศ (oral sex) ให้กับผู้ติดเชื้อเอชไอวีนั้น แยกเป็น ๒ กรณี คือ การทำให้ผู้หญิงที่มีเชื้อ หรือทำให้ผู้ชายที่มีเชื้อ

- การใช้ปากทำ oral sex ให้กับผู้หญิงที่มีเชื้อเอชไอวีนั้น ยังไม่มีรายงานว่าฝ่ายทำให้ติดเชื้อ เพราะปริมาณน้ำหลื่นของผู้หญิงที่สัมผัสมีปริมาณน้อยมาก
- การใช้ปากทำ oral sex ให้กับผู้ชายที่มีเชื้อเอชไอวีนั้น
 - ✕ หากไม่มีการหลื่นในปาก ยังไม่พบว่ามี การติดเชื้อ
 - ✕ แต่จะมีโอกาสเสี่ยงต่อการได้รับเชื้อเอชไอวี ในกรณีที่

ก. ผู้ติดเชื้อหลื่นน้ำอสุจิในปาก และ

ข. ผู้ใช้ปากทำ oral sex มีอาการติดเชื้อในลำคอ หรือคออักเสบ เชื้อเอชไอวีในน้ำอสุจิจะตรงเข้าสู่ร่างกายผ่านทางเยื่อในลำคอที่อักเสบนั้น แต่สามารถลดโอกาสเสี่ยงได้ ถ้าหลื่นนอกปาก หรือใช้ถุงยางอนามัย

อย่างไรก็ตาม แม้ว่าการใช้ปากทำ oral sex ให้กับผู้หญิงจะมีโอกาสเสี่ยงต่อการติดเชื้อเอชไอวีค่อนข้างน้อย แต่การใช้ถุงยางอนามัยทุกครั้งเมื่อทำ oral sex ไม่ว่าจะกับหญิงหรือชาย จะช่วยป้องกันการติดต่อทางเพศสัมพันธ์

๘. การใช้อุปกรณ์เสริมความสุขทางเพศสอดใส่ในอวัยวะเพศให้กันและกัน

- ปริมาณและแหล่งที่อยู่ของเชื้อ : น้ำในช่องคลอด
- คุณภาพ : ยังดี แต่ต้องพิจารณาถึงขั้นตอนการใช้ หากใช้อุปกรณ์ต่อกันทันที คุณภาพของเชื้อก็ยังคงสภาพดี มีโอกาสที่จะได้รับเชื้อได้ แต่ในกรณีที่ไม่ได้ใช้ต่อกันทันที ถ้าเว้นระยะเวลาไว้เป็นชั่วโมง เชื้อจะสัมผัสกับอากาศภายนอก เชื้อก็จะตาย เพราะเชื้อไม่สามารถอยู่ภายนอกร่างกายคนได้
- ช่องทางเข้า : ทางช่องคลอดของผู้หญิงและเข้าสู่กระแสเลือด

๙. เด็กทารกที่ดูดนมแม่ที่มีเชื้อ HIV

โอกาสเด็กที่อยู่ในครรภ์แม่ที่ติดเชื้อถ้าคลอดตามธรรมชาติปกติจะมีโอกาสรับเชื้อประมาณ ๓๐% ซึ่งอาจเกิดขึ้น

- **ระหว่างตั้งครรภ์** เกิดจากรกที่ผิดปกติทำให้เลือดแม่สามารถซึมผ่านเข้าไปถึงทารกได้ (เลือดแม่กับเลือดลูกไม่ได้ปนกัน เด็กสร้างเลือดด้วยตัวเอง เห็นได้จากเลือดแม่และลูกคนละกรุ๊ปกันก็มี เด็กจะได้รับอาหาร ออกซิเจนและภูมิต้านทานผ่านทางรก)
- **ระหว่างคลอด** การสัมผัสเลือด (ทารกเป็นผู้สัมผัสเลือดมากที่สุดคืออาบเลือดขณะคลอดธรรมชาติ) เลือดจะมีโอกาสผ่านเข้าทางเยื่อぶอ่อนได้ เช่น เยื่อぶตาหรือจมูก เป็นต้น
- **หลังคลอด** การตีมนมแม่ซึ่งมักจะเกิดความเสี่ยงในระหว่างที่เด็กตีมนมและเชื้อจะซึมผ่านเยื่อぶอ่อนในช่องปากเด็กที่ยังไม่ได้พัฒนาอย่างเต็มที่เหมือนผู้ใหญ่

ปัจจุบันมีวิธีลดความเสี่ยงคือ

- ให้แม่ใช้ยาต้านไวรัส HIV ในขณะตั้งครรภ์และระหว่างคลอดและให้ยาต้านฯ กับเด็กทารกต่อระยะหนึ่ง ทำให้ลดการติดเชื้อเหลือประมาณ ๕%
- คลอดโดยวิธีผ่าตัด เพื่อลดการสัมผัสเลือดให้น้อยที่สุด
- การให้เด็กกินนมผงแทน

๑๐. เพศสัมพันธ์โดยใช้ถุงยางอนามัย

- ปริมาณและแหล่งที่อยู่ของเชื้อ : เชื้ออยู่ในน้ำอสุจิและน้ำในช่องคลอด
- คุณภาพ : ยังดีเพราะอยู่ในร่างกาย
- ช่องทางเข้า : เข้าสู่ร่างกายอย่างไร (ไม่มีช่องทางเพราะมีถุงยางกัน)
- อย่งไรก็ดี คนมักจะกังวลใจกับถุงยางอนามัยว่าปลอดภัยแค่ไหน โดยคุณภาพถุงยางอนามัยช่วยป้องกันได้ แต่มักจะมีปัญหาเรื่องการใช้ ที่พบบ่อยคือจะใช้ถุงยางอนามัยเมื่อใกล้จะถึงจุดสุดยอดเพื่อป้องกันการตั้งครรภ์เท่านั้น ไม่ได้ใช้ตั้งแต่เริ่มสอดใส่ในช่วงแรกๆ หรือเมื่อถึงจุดสุดยอดแล้ว ก็ไม่ถอนอวัยวะเพศออกในขณะที่ยังแข็งตัวทำให้อวัยวะเพศอ่อนตัวและถุงยางอนามัยหลุดในช่องคลอด

๑๑. การใช้กรไครตัดเล็บ มีดโกนร่วมกัน ขวนคิดที่ละข้อว่า

- แหล่งที่อยู่ของเชื้ออยู่ที่ไหน ถ้าตอบว่าเลือดก็ชวนคุยกันว่าถ้าโกนหนวดหรือตัดเล็บ บาดเข้าเนื้อ เลือดจะอยู่ที่ไหน และถ้าจะโกนให้เลือดติดใบมีดต้องโกนอย่างไร และหากมีเลือดติดที่ใบมีดโกนจริง ปริมาณเลือดมากหรือน้อย
- คุณภาพของเชื้อที่อยู่ในเลือดบนมีดโกนมีหรือไม่เพราะอะไร และถ้าเป็นเลือดที่มีคุณภาพต้องมีลักษณะอย่างไร (ต้องเป็นเลือดสด) และหากมองเห็นเลือดบนใบมีด เราจะใช้หรือไม่ และจะเข้าสู่ร่างกายได้อย่างไร
- โอกาสที่จะเกิดขึ้นจริงๆ ที่จะทำให้เกิดความเสี่ยงคือ ต้องโกนหนวดซ้ำๆ เพื่อให้มีดบาดและมีเลือดติดอยู่ที่ใบมีด โดยต้องมีปริมาณที่มองเห็นหรือมากพอ และต้องใช้ต่อเนื่องทันทีเพื่อให้มีคุณภาพ และต้องโกนแบบให้เกิดบาดแผลลึกเพื่อที่จะเปิดช่องทางเข้า ซึ่งต้องถามว่าในชีวิตจริงเกิดเหตุการณ์แบบนี้ขึ้นหรือไม่

๑๒. การใช้นิ้วสอดใส่ในอวัยวะเพศกับคู่

- ปริมาณและแหล่งที่อยู่ของเชื้อ : หน้าในช่องคลอด
- คุณภาพ : ยังดี
- ช่องทางเข้า : จะเข้าสู่ร่างกายได้อย่างไร หากพูดถึงกรณีที่นิ้วเป็นแผล ให้ชวนคุยถึงเรื่องสัมผัสเลือด ประกอบกับโอกาสในการเกิดขึ้นจริง ถ้าหากนิ้วเป็นแผล เราจะใช้นิ้วที่เป็นแผลหรือไม่ ดังนั้นการใช้นิ้วสอดใส่ในอวัยวะเพศกับคู่จึงไม่มีโอกาสเสี่ยงที่จะได้รับเชื้อ

๑๓. การที่ผู้ติดเชื้อเอชไอวีทำ ORAL SEX ให้กับเรา

ในกรณีที่ผู้ติดเชื้อเอชไอวีใช้ปากดูด เลีย หรืออมอวัยวะเพศ (oral sex) ให้เรานั้น โอกาสเสี่ยงที่จะได้รับเชื้อเอชไอวีไม่มีเลย เพราะเราจะสัมผัสน้ำคัดหลั่งประเภทน้ำลายของผู้ติดเชื้อ ซึ่งในน้ำลายไม่มีเม็ดเลือดขาว ดังนั้นเชื้อเอชไอวีจึงไม่สามารถมีชีวิตอยู่ในน้ำลายได้

อย่างไรก็ตาม สิ่งที่ควรระวังคือ เราและคู่จะไม่เกินเลยจากการทำ oral sex ไปสู่การมีเพศสัมพันธ์แบบสอดใส่โดยไม่ป้องกัน

๑๔. การจับปาก ชวนคุยที่ละองค์ประกอบ

- ปริมาณและแหล่งที่อยู่ของเชื้อ : เชื้อไม่มีในน้ำลายหรือมีน้อยมากจนไม่สามารถทำให้ติดได้
- คุณภาพ : กรดในน้ำลายก็เป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้เชื้อด้อยคุณภาพ
- ช่องทางเข้า : เข้าสู่ปากลงกระเพาะ ซึ่งกรดในกระเพาะก็มีผลต่อเชื้อ และไม่ใช้ช่องทางในการติดเชื้อ

ข้อสงสัยในประเด็นจับปากคือ ถ้ามีแผลในปากหรือเลือดออกตามไรฟัน สิ่งที่ต้องชวนคุย คือ

- หากเป็นแผลในปาก นึกถึงแผลแบบไหน มีปริมาณเลือดมากน้อยแค่ไหน ขนาดขนาดทำให้น้ำลายเจือจางไม่ได้เลยหรือไม่
- ที่สำคัญคือมีแผลสดขนาดที่มีเลือดออกในปริมาณมาก แล้วจะจับปากกันได้อย่างไร นอกจากนี้ ยังไม่พบว่ามีการติดเชื้อจากการจับปาก แต่พบว่าการจับปากจะนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์

๑๕. การสำเร็จความใคร่ด้วยตนเอง

เป็นทางเลือกในการผ่อนคลายอารมณ์เพศที่ไม่มีความเสี่ยงอะไรเลยและปลอดภัยด้วย

๑๖. การลูบไล้ การใช้ลิ้นกับอวัยวะภายนอก (ที่ไม่ใช่อวัยวะเพศ)กับคู

- ปริมาณและแหล่งที่อยู่ของเชื้อ : เชื้อไม่มีในน้ำลายหรือมีน้อยมากจนไม่สามารถทำให้ติดได้
- คุณภาพ : ไม่มี
- ช่องทางเข้า : ไม่มี

๑๗. การใช้ชีวิตประจำวันในบ้านด้วยกัน

- ชีวิตประจำวันนึกถึงอะไรบ้าง (กินข้าว กอดคอ เข้าห้องน้ำ ใช้เสื้อผ้าด้วยกัน)
- ชวนดูว่าสิ่งที่เรานึกถึงเข้ากับหลักการ QQR หรือไม่
- หากพูดถึงเรื่องแผล ให้ไปคุยถึงเรื่องสัมผัสเลือด

๑๘. ยุงกัด

- ปริมาณและแหล่งที่อยู่ของเชื้อ : ไม่มี เพราะเชื้อไม่สามารถอยู่ในสัตว์ได้
- คุณภาพ : ไม่มี
- ช่องทางเข้า : ไม่มี

๑๙. การถูกเข็มตำ (ตำผู้ติดเชื้อแล้วมาตำเรา)

- ปริมาณและแหล่งที่อยู่ของเชื้อ : เลือด
- คุณภาพ : หากเข็มมีเลือดสดๆ ติดอยู่ ก็มีโอกาที่จะได้รับเชื้อ ต้องถามว่า เป็นเข็มประเภทใด เข็มเย็บผ้า หรือเข็มฉีดยา เพราะหากเป็นกรณีเข็มเย็บผ้า คุณภาพและปริมาณมีน้อยมาก ต่างจากเข็มฉีดยา ซึ่งเป็นเข็มที่มีรู ปริมาณของเลือดจะมากกว่า และคุณภาพดีกว่า เพราะโอกาสสัมผัสกับอากาศมีค่อนข้างน้อย และจากรายงานของ WHO พบว่า หากเข็มของผู้ติดเชื้อมาตำเรา มีโอกาสเสี่ยงที่จะได้รับเชื้อ ๐.๐๐๓%
- ช่องทางเข้า : หากเข็มตำผู้ติดเชื้อแล้วมาตำเราทันที ก็มีโอกาสรับเชื้อ เพราะเชื้อจะเข้าสู่กระแสเลือดโดยตรง

๒๐. การสัมผัส แผล เลือด น้ำเหลืองของผู้ติดเชื้อ

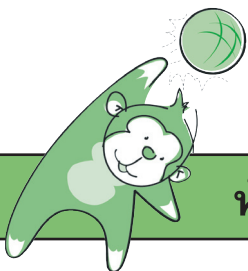
- ปริมาณและแหล่งที่อยู่ของเชื้อ : เลือด
- คุณภาพ : ต้องถามว่าเลือดที่สัมผัสเป็นอย่างไร สดหรือไม่ ถ้าเป็นเลือดที่แห้ง เชื้อก็ไม่มีคุณภาพ ไม่สามารถทำให้ติดต่อได้

- ช่องทางเข้า : จะเข้าร่างกายเราได้อย่างไร เพราะผิวหนังสภาพปกติสามารถป้องกันได้ ๑๐๐%
- ถ้าเป็นบาดแผล
 - ✕ ลักษณะแผลต้องเปิด ลึกและสด ซึ่งโดยกลไกธรรมชาติของร่างกาย ร่างกายจะสร้าง NET คล้ายตาข่าย ขึ้นมาคลุมเมื่อเกิดบาดแผล เพื่อปิดป้องกันเชื้อโรคไม่ให้เข้าและป้องกันไม่ให้เลือดออก นอกจากนี้ เมื่อเกิดบาดแผล เลือดเราจะไหลออก และไม่ได้ดูดเลือดอีกฝ่ายเข้ามา ดังนั้น ถ้าจะเกิดความเสี่ยง จะต้องไปสัมผัสแผลลึก สด และต้องมีปริมาณเลือดมาก รวมทั้งจะเข้าร่างกายอีกฝ่ายหนึ่งได้ อีกฝ่ายต้องมีแผลลึก สด เช่นกัน เป็นลักษณะแผลชนแผลเพื่อมีโอกาสในการนำเลือดเข้าสู่ร่างกาย
 - ✕ โอกาสดังกล่าวเกิดขึ้นในชีวิตจริงได้หรือไม่ อย่างไรบ้าง

๒๑. การตรวจรักษาผู้ติดเชื้อเอชไอวี/ผู้ป่วยเอดส์ ขวนคิดทีละข้อว่า

- การตรวจรักษาหนักถึงอะไรบ้าง
- สิ่งทีหนักจะเข้าองค์ประกอบครบปัจจัยเสี่ยง ๓ ข้อหรือไม่
- หากหนักถึงการทำแผล ให้ชวนคิดถึงวิธีการทำแผลว่าทำอย่างไรและจะมีโอกาสเสี่ยงอย่างไร เราจะมีโอกาสสัมผัสแผลโดยตรงหรือไม่
- แต่ถ้าหนักถึงการไปสัมผัสเลือด ให้ชวนคุยในข้อสัมผัสเลือด





หัวข้อ ๘

ทักษะและการให้คุณค่าเรื่องเพศ และแนวคิดเรื่องเพศและเพศสภาพ (Gender)

กิจกรรม ๘.๑ เลือกข้าง

ทักษะเรื่องเพศเป็นความคิด ความเชื่อส่วนบุคคล ไม่ใช่เรื่องผิดหรือถูก เป็นเรื่องสำคัญในการเรียนรู้ที่จะรับฟัง และเคารพความคิดเห็นที่แตกต่าง และเข้าใจว่าทักษะความเชื่อเป็นสิ่งที่เกิดจากกระบวนการหล่อหลอมที่ผ่านมาของแต่ละบุคคล กระบวนการสร้างการเรียนรู้ในเรื่องการปรับทักษะ หรือการเปิดใจยอมรับความแตกต่าง คือการสร้างบรรยากาศการเรียนรู้ที่ทำให้คนรู้สึกปลอดภัยที่จะแสดงความคิดเห็นของตนเอง ในขณะเดียวกันก็พร้อมจะรับฟังความคิดเห็นที่แตกต่าง ตลอดจนพร้อมที่จะแลกเปลี่ยนเพื่อให้เกิดการเรียนรู้ร่วมกัน

สำหรับผู้จัดการเรียนรู้ เป็นเรื่องสำคัญที่จะตระหนักถึงการให้คุณค่าในเรื่องเพศของตนเองก่อนที่จะไปสร้างการเรียนรู้ให้กับผู้อื่น รวมทั้งตระหนักถึงกรอบและค่านิยมทางสังคมในเรื่องเพศที่ให้คุณค่าและคาดหวังต่อหญิงชายต่างกัน ซึ่งบางเรื่องส่งผลต่อการแสดงออก โอกาสเสี่ยงต่อสุขภาพ และการเข้าถึงความปลอดภัย

วัตถุประสงค์

๑. ตระหนักถึงทักษะและการให้คุณค่าในเรื่องเพศของตนเอง
๒. ตระหนักว่าแต่ละคนอาจมีทักษะที่แตกต่างกันได้
๓. วิเคราะห์ผลกระทบที่ตามมาจากค่านิยมเรื่องเพศในสังคม

เวลา ๖๐ นาที

อุปกรณ์ และสื่อ

๑. คำถาม ๔ ข้อ

๑. ลูกชายของท่านจะแต่งงานกับผู้หญิงที่เคยมีเพศสัมพันธ์กับชายอื่นมาก่อน
๒. ฉันทำได้ถ้าเห็นลูกสาวที่ยังโสดพกถุงยางอนามัย
๓. ฉันทำได้ถ้าคูครองของฉันบอกว่ายังมีเพศสัมพันธ์กับคนอื่นอยู่ในเวลานี้
๔. ถ้าตกลงเป็นคูครองของใครแล้ว คุณจะไม่มีเพศสัมพันธ์กับคนอื่นอีกเลย

๒. ป้าย “เห็นด้วย” และ “ไม่เห็นด้วย”

ขั้นตอนการดำเนินการ

๑. อธิบายกิจกรรม

- ผู้ดำเนินการอธิบายว่า มีข้อความที่จะอ่านให้แต่ละคนพิจารณา โดยคิดว่าตนเองเห็นด้วยหรือไม่เห็นด้วยกับข้อความนั้นๆ ย้ำว่าไม่มีคำตอบที่ผิดหรือถูก แต่เป็นเรื่องการแสดงความคิดเห็นหรือทัศนะของเราเอง
- คำตอบจะแบ่งเป็น ๒ ด้าน คือ เห็นด้วย และไม่เห็นด้วย เมื่อฟังข้อความแต่ละข้อแล้ว ให้เดินไปยืนในฝั่งที่ตรงกับความเห็นของตนเอง
- บอกให้ผู้เข้าอบรมทุกคนยืนขึ้น เพื่อเตรียมเข้าสู่กิจกรรม

๒. อ่านข้อความเพื่อให้เห็นความคิดเห็น

- อ่านข้อความทีละข้อความ และให้ผู้เข้าอบรมเลือกยืนในมุมเห็นด้วย หรือไม่เห็นด้วย (ในแต่ละข้อจะมีคำถามย่อย ใช้เมื่อผู้เข้าอบรมตอบและให้เหตุผลต่อประเด็นหลักแล้ว)

๑. ลูกชายของท่านจะแต่งงานกับผู้หญิงที่เคยมีเพศสัมพันธ์กับชายอื่นมาก่อน
เมื่อทุกคนตอบและให้เหตุผลแล้ว ให้ถามอีกคำถามคือ
- ถ้าเปลี่ยนเป็นลูกสาวจะแต่งงานกับชายที่มีเพศสัมพันธ์กับหญิงอื่นมาก่อน
๒. ฉันทำได้ถ้าเห็นลูกสาวที่ยังโสดพกถุงยางอนามัย
เมื่อทุกคนตอบและให้เหตุผลแล้ว ให้ถามอีกคำถามคือ
- ถ้าเปลี่ยนเป็นลูกชายพกถุงยาง (จะตอบอย่างไร และถามเหตุผล)
๓. ฉันทำได้ถ้าคูครองของฉันบอกว่ายังมีเพศสัมพันธ์กับคนอื่นอยู่ในเวลานี้
เมื่อทุกคนตอบและให้เหตุผลแล้ว ให้ถามอีกคำถามคือ
- หากคิดว่าทำได้ ไม่ได้ จะเลิกกับคูครองหรือไม่ เพราะเหตุใด
๔. ถ้าตกลงเป็นคูครองของใครแล้ว คุณจะไม่มีเพศสัมพันธ์กับคนอื่นอีกเลย
(ถามความมั่นใจว่า มั่นใจว่าตัวเองทำได้ หรือไม่แน่ใจ)
เมื่อทุกคนตอบและให้เหตุผลแล้ว ให้ถามอีกคำถามคือ
- ถ้ามีอะไรกับคนอื่น จะบอกคู่หรือไม่ เพราะเหตุใด



- ในแต่ละข้อ เมื่อผู้เข้าอบรมเลือกยื่นเรียบริ้อยแล้ว ให้ดำเนินการดังนี้
 - ✕ สุ่มถามความคิดเห็นและเหตุผลของแต่ละฝ่ายๆ ละ ๒-๓ คน โดยเน้นถามความเห็นจากหลากหลายกลุ่ม เช่น เพศหญิง/ชาย วัย สถานภาพ (โสด/มีคู่) และควรถามคนที่อาจมีความเห็นต่างจากคำตอบที่มีคนตอบแล้ว
 - อาจเริ่มถามฝ่ายที่มีคนยื่นอยู่น้อยกว่าก่อน เพื่อให้เห็นว่าความคิดเห็นของคนส่วนน้อยก็มีความสำคัญเช่นเดียวกับคนส่วนใหญ่
 - ✕ เมื่อถามทั้ง ๒ ฝ่ายแล้ว ให้ถามคำถามย่อยของข้อนั้นๆ (ซึ่งเน้นการสลับเพศของประเด็นคำถามเดิม)
 - ✕ ผู้ดำเนินการสังเกต คนที่เปลี่ยนข้าง เพื่อถามเหตุผลเพิ่มเติมจากคนกลุ่มนี้เป็นหลัก เช่น “จากลูกชายจะแต่งงานกับผู้หญิงที่เคยมีเพศสัมพันธ์กับชายอื่นมาก่อน” มาเป็น “ลูกสาวเราจะแต่งงานกับผู้ชายที่เคยมีเพศสัมพันธ์กับผู้หญิงอื่นมาก่อน” นั้น ให้ถามความคิดเห็นคนที่เปลี่ยนฝั่งยืนยันว่าเป็นเพราะอะไร และอาจถามคนที่ยังยืนยันคำตอบเดิมอีก ๑-๒ คน เท่านั้น
- ย้ำให้ทุกคนฟังความคิดเห็นของเพื่อน
- ผู้ดำเนินการควรระวังเรื่องการใช้เวลาในแต่ละข้อ ไม่ควรใช้เวลานานเกินไป เพราะจะทำให้ขาดสมาธิในการฟัง

๓. วิเคราะห์ความเห็นที่มีในแต่ละข้อร่วมกัน

- ผู้ดำเนินการชวนคุยประเด็นทัศนะเรื่องเพศที่สะท้อนจากแต่ละข้อคำถาม โดยใช้คำตอบที่ผู้เข้าอบรมให้เหตุผลในแต่ละข้อประกอบ ดังนี้
 - ✕ ข้อ ๑ - ทัศนะต่อการมีประสบการณ์ทางเพศชาย/หญิงก่อนแต่งงาน หรือการมีคู่มากกว่า ๑ คนของหญิง/ชาย
 - ✕ ข้อ ๒ - ทัศนะต่ออุ้งยางอนามัย และต่อการพกอุ้งยางอนามัยของหญิงและชาย
 - ✕ ข้อ ๓ - ทัศนะเรื่องการสื่อสารระหว่างคู่ ในเรื่องประสบการณ์/ประวัติทางเพศ
 - ✕ ข้อ ๔ - ทัศนะต่อการรักเดียวใจเดียว และโอกาสการมีเพศสัมพันธ์ในวิถีชีวิต (ดูแนวทางการพูดคุยประกอบ)

๔. สรุปสาระสำคัญ

- ผู้ดำเนินการสรุปสาระสำคัญ ดังนี้
 - ✘ เราอาจจะให้คุณค่าในเรื่องพฤติกรรมทางเพศที่ต่างกัน ด้วยเหตุผลที่ต่างกัน และในเรื่องเพศเรามักตัดสินหรือถูกตัดสินจากการให้คุณค่าที่ต่างกัน หลายเรื่องยากที่จะตัดสินดี ชั่ว การรับฟังความเห็นที่แตกต่าง ทำให้เรามีมุมมองที่กว้างขวางขึ้น และตัดสินผู้อื่นน้อยลง เป็นผลดีต่อการลดอคติและวิเคราะห์แก้ไขปัญหาได้ลุ่มลึกขึ้น
 - ✘ คนแต่ละคนอาจมีทัศนคติต่อเรื่องเพศ ต่อพฤติกรรมต่าง ๆ ในสังคมแตกต่างกันไปตามการเรียนรู้ และการเลี้ยงดูในครอบครัวและสิ่งแวดล้อมของตนเอง จึงไม่ใช่เรื่องผิดถูก
 - ✘ ทัศนคติเรื่องเพศของคนๆ หนึ่ง อาจแตกต่างไปตามเงื่อนไข ความสัมพันธ์ พื้นที่ และเวลา เช่น ระหว่างตัวเองกับคู่ ระหว่างตัวเองกับลูก ระหว่างคนใกล้ชิดหรือคนในครอบครัวกับคนอื่น ๆ เช่น ทัศนคติต่อการพกถุงยางของลูกชายและลูกสาว การมีคู่นอนคนอื่นที่ไม่ใช่คู่หรือแฟนของตน การกล้าแสดงออกเรื่องเพศเมื่ออยู่ในบ้านหรือนอกบ้าน ในประเทศหรือนอกประเทศ เป็นต้น
 - ✘ คนมีแนวโน้มที่จะใช้กรอบสังคมในการกำหนด/ตัดสินพฤติกรรมของคนอื่นๆ จึงเป็นเรื่องสำคัญที่คนทำงานเพศศึกษาควรตระหนักในทัศนคติของตนเอง เพื่อสามารถแยกแยะได้ว่า เรากำลังใช้ความคิดหรือทัศนคติของเราในการตัดสินคนอื่น ๆ หรือไม่



ทักษะเรื่องเพศ

- **แตกต่างระหว่างบุคคล**
 - การเรียนรู้/การหล่อหลอม
- **แตกต่างในตัวคน ๆ เดียว**
 - เพศ, วัย, สถานภาพ
 - ความสัมพันธ์ที่มีต่อกัน
 - เวลา, สถานที่
- **เปลี่ยนได้**
- **การเปลี่ยนแปลงจะเริ่มต้นที่ไหน**
 - ระดับบุคคล/ระดับสังคม-โครงสร้าง



- ผู้ดำเนินการเสริมประเด็นความเข้าใจเรื่องเพศ (Sex) และเพศสภาพ (Gender) ด้วยเพื่อชี้ให้เห็นว่าบทบาทและความคาดหวังต่อพฤติกรรมของหญิงชายในเรื่องเพศเป็นสิ่งที่สังคมกำหนดขึ้น และจากกิจกรรมนี้ ทำให้เห็นว่า เป็นการวางมาตรฐานที่ไม่เท่ากันระหว่างหญิงชาย (Double Standard) ซึ่งส่งผลกระทบต่อทั้งในทางสุขภาพและสัมพันธภาพ

เพศ (Sex)	เพศสภาพ/บทบาททางเพศ (Gender)
<ul style="list-style-type: none"> ● เพศทางสรีระ ทางชีวภาพ ● เพศชาย (มีจู้ มีอสุจิ) เพศหญิง (มีจิม มีประจำเดือน มีนม มีลูกได้) ● เกิดมาเป็น 	<ul style="list-style-type: none"> ● เพศทางสังคม ● ความเป็นหญิง ความเป็นชาย ● กลายมาเป็น ● ผ่านกระบวนการหล่อหลอมทางสังคมวัฒนธรรม

การปรับใช้มุมมองหญิงชายในเรื่องเพศ

- เข้าใจที่มาของคติ / กรอบ / บรรทัดฐานเรื่องเพศในสังคม
- หาแนวทางการสร้างความเข้าใจเพื่อลดมายาคติ/อคติในเรื่องเพศต่อหญิง/ชาย
- การให้ความหมายใหม่ของบทบาทความสัมพันธ์ของหญิงชาย
- การส่งเสริมความเชื่อ/ค่านิยมที่สนับสนุนการรับผิดชอบร่วมกันในเรื่องความสัมพันธ์ทางเพศ
- สร้างสภาพแวดล้อมที่เอื้ออำนวยให้หญิงชายสามารถเผชิญสถานการณ์วิถีชีวิตทางเพศของตัวเองได้



ค่านิยมและอคติในเรื่องเพศกับเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัย

- ลักษณะสรีระตามธรรมชาติของหญิงและชาย (Sex)
- บทบาท/ความคาดหวังในเรื่องเพศของหญิงชาย (Gender Roles)
- ความสัมพันธ์เชิงอำนาจหญิงชาย (Gender Relations)



- โอกาสเสี่ยงต่อการติดเชื้อของหญิงชาย
- ความสามารถในการป้องกันตนเองอย่างมีประสิทธิภาพ
- การเข้าถึงอุปกรณ์การป้องกัน ข้อมูลข่าวสาร และบริการ
- การมีส่วนร่วมในการรับผิดชอบผลที่ตามมาจากเพศสัมพันธ์ที่ไม่ปลอดภัย





Trainer's Note:

- ☑ กิจกรรม “เลือกข้าง” ต้องการให้เกิดการเรียนรู้ จากการย้อนคิดถึงทัศนคติความเชื่อของตัวเองในเรื่องเพศ ในขณะที่เดียวกันให้ฟังความเห็นที่แตกต่าง และให้เปรียบเทียบมุมมองที่มีต่อหญิงชายในพฤติกรรมแบบเดียวกัน และวิเคราะห์สาเหตุและผลกระทบที่มี อันสืบเนื่องจากการใช้มาตรฐานคนละแบบสำหรับหญิงชายในเรื่องเพศ
- ☑ ผู้ดำเนินการต้องระวังการแสดงทัศนคติที่อาจเข้าข้างฝ่ายใดฝ่ายหนึ่ง หรือแสดงท่าที คำพูดที่ไม่เป็นกลาง เพราะอาจทำให้ผู้เข้าอบรมไม่กล้าหรือไม่อยากแสดงความคิดเห็นจริงๆ ที่อาจแตกต่างจากผู้ดำเนินการได้
- ☑ ผู้ดำเนินการควรช่วยกระตุ้นการมีส่วนร่วม และให้ผู้เข้าอบรมรู้สึกสบายใจที่จะเลือกยืนในฝั่ง “เห็นด้วย” หรือ “ไม่เห็นด้วย” ตามความรู้สึกของตนเอง แม้จะเป็นเสียงส่วนน้อย โดยย้ำให้เคารพกติกาการเรียนรู้ร่วมกัน
- ☑ กิจกรรมเลือกข้าง เป็นตัวอย่างของการจัดการเรียนรู้ หรือการสอนเรื่องทัศนคติ โดยออกแบบให้ผู้เข้าอบรมได้สำรวจทัศนคติและการให้คุณค่าของตนเองต่อเรื่องเพศ และเรียนรู้ที่จะรับฟังความคิดเห็นของคนอื่น เพื่อจะเรียนรู้ว่าแต่ละคนมีเหตุผล และมีการให้คุณค่าในเรื่องเพศแตกต่างกัน

**การเรียนรู้และเข้าใจว่า “ความเป็นหญิงเป็นชาย”
เป็นสิ่งที่สังคมสร้างกำหนดขึ้น และเปลี่ยนแปลงได้
และ “รสนิยมเรื่องเพศ” เป็นเรื่องบุคคล ไม่ใช่เรื่องผิดปกติ หรือเบี่ยงเบน
จะช่วยให้เกิดการเรียนรู้ที่จะเคารพในความเป็นมนุษย์ที่เท่ากัน
โดยไม่ใช้ “กรอบเรื่องเพศ” มาจำกัดหรือตัดสิน
ว่าใครจะทำอะไร หรือไม่ทำอะไรได้บ้าง**

นิธิ เอียวศรีวงศ์

บทสัมภาษณ์ในชุดหนังสือสั้นหนังสือผ่านรุศ เรื่อง “แบบทดสอบ”

แนวทางการพูดคุย จับประเด็น และการบันทึกประเด็นจากการให้ เหตุผลของผู้เข้าอบรมในแต่ละข้อคำถาม

ข้อ ๑ ลูกชายของท่านจะแต่งงานกับผู้หญิงที่เคยมีเพศสัมพันธ์กับชายอื่นมาก่อน

การจับประเด็นจากคำตอบของผู้เข้าอบรม

- ๙ คำที่สะท้อนความรู้สึก หรือทัศนคติที่มีต่อชายหญิง เช่น
- ผู้ชายมีไม่เสียหาย, เป็นธรรมชาติของผู้ชาย, ไม่มีคงแปลก, จะได้มีประสบการณ์
 - น่าจะหาผู้หญิงที่ดีกว่านี้ได้ (ไม่เคยมีเพศสัมพันธ์), มีมลทินแล้ว, แม่ของลูกควรหาผู้หญิงดีๆ

ประเด็น:

ค่านิยมที่มีต่อเรื่องการมีประสบการณ์ก่อนแต่งงาน การมีคู่หลายคนของหญิงชาย

ชาย

เช็กลิสต์ก่อนแต่ง

- เป็นเรื่องธรรมชาติ
- ควรหาประสบการณ์
- ไม่เสียหาย
- มีก็คนก็ได้

หญิง

เช็กลิสต์ก่อนแต่ง

- ห้ามมีก่อนแต่ง
- ถ้ามี = ไม่ดี
- มีเพศสัมพันธ์ได้ เมื่อแต่งงานเท่านั้น
- ควรมีกับคนๆ เดียว
- คุณค่าความเป็นหญิง = พรหมจรรย์

คำถาม

- คำนิยมเรื่องเพศที่มีต่อเพศชายแบบนี้ ส่งผลกับการเรียนรู้และพฤติกรรมของเยาวชนชายอย่างไร
- ถ้าการมีเซ็กส์สำหรับผู้หญิงเป็นเรื่องถูกบอกว่า “ไม่ดี” หากผู้หญิงมีประสบการณ์จะเล่าเรื่องนี้ให้แฟนฟังหรือไม่ อย่างไร
- ถ้าไม่เล่าจะส่งผลอย่างไร (เชื่อมโยงกับกิจกรรมแล่นน้ำ ในประเด็นโอกาสเสี่ยง)
- ประสบการณ์การมีเพศสัมพันธ์เป็นตัวตัดสินคุณค่าของความเป็นคนหรือไม่อย่างไร
- มาตรฐานที่ต่างกันของหญิงชายแบบนี้ อาจส่งผลอย่างไรบ้าง



ข้อ ๒ ฉันทำได้ถ้าเห็นลูกสาวที่ยังโสดพกถุงยางอนามัย

การจับประเด็นจากคำตอบของผู้เข้าอบรม

- ✕ ความเห็นที่มีต่อหญิง/ชาย ในการพกถุงยาง
- ✕ เงื่อนไขที่จะพกได้ เช่น เงื่อนไขของฝ่ายหญิง ลูกสาวอายุเท่าไร/ทำงานหรือยัง
- ✕ มุมมองต่อถุงยาง เช่น ถ้าลูกสาวพก เพราะจะไปทำนิตยารักษ์การ ไม่ใช่ไร แต่ถ้าพกไปมีเพศสัมพันธ์ ไม่ได้

ประเด็น:

ภาพลักษณ์ที่มีต่อถุงยาง และการพกถุงยาง

ลูกชาย/ผู้ชาย พกถุงยาง

- รอบคอบ
- รู้จักป้องกัน
- รับผิดชอบ
- ต้องสอนให้พก เตรียมให้

ลูกสาว/ผู้หญิง พกถุงยาง

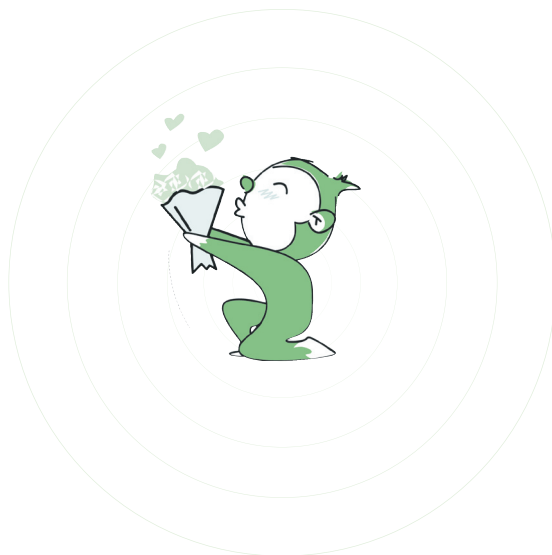
- น่าเกลียด ไม่งาม ไม่ดี
- ตั้งใจมีเซ็กส์
- เคยมีประสบการณ์ เชี่ยวชาญ
- ไม่ใช่เรื่องของผู้หญิง

“ถุงยาง” คือ “อุปกรณ์คุมกำเนิดชนิดเดียว ที่สามารถช่วยป้องกันการติดเชื้อเอชไอวี” แต่ภาพลักษณ์ที่มีต่อถุงยาง ถูกผูกโยงกับพฤติกรรมทางเพศ และถูกให้ความหมายไปในทางลบ เช่น

- สำหรับใช้กับการซื้อขายบริการทางเพศ
- ถุงยางเป็นเครื่องหมายของการหมกมุ่นเรื่องเพศ ตั้งใจไปมีเพศสัมพันธ์ ไม่ไว้ใจกัน สกปรก ดูถูก (ว่าไม่สะอาด, เป็นผู้หญิงไม่ดี) ไม่แมน

คำถาม

- ถ้าภาพลักษณ์ของถุงยางค่อนข้างไปในทางลบ คิดว่าจะทำให้คนอยากพกหรือไม่อย่างไร
- หากเราไม่อยากให้ลูกสาวเราเป็นฝ่ายพกถุงยาง ลูกสาวเราจะมีวิธีป้องกันตัวเองได้อย่างไร
- หากถุงยางเป็นอุปกรณ์ที่ช่วยป้องกัน จะมีวิธีสร้างภาพลักษณ์ต่อถุงยางในทางบวกอย่างไร
- การดูแลตัวเองให้ปลอดภัย ควรเป็นบทบาทของใคร
- การพกถุงยางเกี่ยวข้องกับการมีเพศสัมพันธ์หรือไม่ อย่างไร
- เห็นด้วยหรือไม่ ที่วัยรุ่นควรเรียนรู้เกี่ยวกับวิธีการใช้ถุงยางอนามัย และควรเข้าถึงถุงยางอนามัยได้ง่ายหากมีความจำเป็นต้องใช้
- ถ้าเห็นด้วย เราพร้อมจะเตรียมถุงยางไว้ให้ลูกสาว/ลูกชายที่บ้านหรือไม่ อย่างไร



ข้อ ๓ ฉันทำใจได้ถ้าคู่ครองของฉันบอกว่ยังมีเพศสัมพันธ์กับคนอื่นอยู่ในเวลานี้

การจับประเด็นจากคำตอบของผู้เข้าอบรม

- ๙ แนวโน้มการยอมรับได้ระหว่างฝ่ายชายและฝ่ายหญิง
- ๙ ประเด็นที่ชายหญิงให้เหตุผล เช่น
 - ผู้ชายรับไม่ได้ เพราะเสียศักดิ์ศรี ดูถูก สวมเขา
 - ผู้หญิงรับได้มากกว่า เพราะคิดว่าเป็นเรื่องธรรมดาของผู้ชายที่จะมีเซ็กส์
- ๙ ประเด็นร่วม เช่น รับได้ ที่บอกกันตรงไปตรงมา
- ๙ การจัดการในกรณีที่รับไม่ได้ แนวโน้มการเลิกราเกิดขึ้นได้ง่ายหรือยาก เพศใดตัดสินใจง่ายยากกว่ากัน เพราะเหตุใด

ประเด็น:

การสื่อสารระหว่างคู่ การเปิดเผยเรื่องประสบการณ์/ประวัติทางเพศ

คำถาม

- ถ้าเรารู้ว่าคู่ของเรารับไม่ได้ถ้าเราไปมีเพศสัมพันธ์กับคนอื่น หากมีกรณีเช่นนี้เกิดขึ้น เราจะบอกคู่ของเราหรือไม่ เพราะเหตุใด
- ถ้าไม่มีการสื่อสารเปิดเผย เรื่องการมีเพศสัมพันธ์กับคนอื่น คิดว่ามีโอกาสเสี่ยงต่อการติดเชื้อเอชไอวีหรือไม่ และจะมีวิธีการป้องกันหรือทำให้ตัวเองและคู่ปลอดภัยได้อย่างไร (เชื่อมโยงประเด็นจากกิจกรรมแลกหน้า)

ข้อ ๔ ถ้าตกลงเป็นคู่ครองของใครแล้ว คุณจะไม่มีเพศสัมพันธ์กับคนอื่นอีกเลย

การจับประเด็นจากคำตอบของผู้เข้าอบรม

๙ สังเกตว่า ความแตกต่างของหญิงชาย เช่น ส่วนใหญ่ ผู้หญิงมักมั่นใจว่าตนเองทำได้ ในขณะที่ผู้ชายส่วนหนึ่งตอบว่า ไม่นั่นใจ และอาจมีโอกาส

ประเด็น:

การรักเดียวใจเดียว และโอกาสการมีเพศสัมพันธ์ในวิถีชีวิต

คำถาม

- คิดอย่างไรกับการรณรงค์ให้รักเดียวใจเดียว หรือการบอกให้คู่ชื้อสตัยต่อกัน
- ความสัมพันธ์ระหว่างคู่รัก/คู่ชีวิต ควรจะมีประเด็นอะไรบ้างที่จะช่วยสร้างการเรียนรู้ที่เอื้อให้คนมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน
- ความรับผิดชอบต่อกันในสัมพันธภาพ ควรครอบคลุมเรื่องอะไรบ้าง



S e x u a l i t y



Learning



Process



Y
o
u
t
h





หัวข้อ ๘

ทักษะและการให้คุณค่าเรื่องเพศ และแนวคิดเรื่องเพศ และเพศสภาพ (Gender)

กิจกรรม ๘.๒ ปรับ

การตัดสินคนอื่นโดยใช้ทักษะหรือบรรทัดฐานของตัวเอง โดยเฉพาะในเรื่องเพศ ซึ่งแต่ละคนมีทักษะ ความเชื่อที่แตกต่างกัน จะเป็นอุปสรรคในการสื่อสารและสร้างการเรียนรู้ ในฐานะผู้จัดการกระบวนการเรียนรู้จึงเป็นเรื่องสำคัญที่จะต้องระวังที่จะไม่ด่วนตัดสิน (being non-judgmental)

วัตถุประสงค์

๑. สำรวจทักษะและการให้คุณค่าของตัวเองในเรื่องพฤติกรรมทางเพศ
๒. เข้าใจว่าทุกพฤติกรรมมีที่มาที่ไป และการได้รับข้อมูลจะส่งผลต่อการตัดสินพฤติกรรมนั้นๆ ของเรา
๓. วิเคราะห์ผลของการตัดสินคนอื่นโดยใช้ทักษะตัวเอง

เวลา ๔๕ นาที

อุปกรณ์ และสื่อ

๑. แผ่นกิจกรรมปรับ สำหรับทุกคน
๒. แผ่นกิจกรรมปรับขนาดใหญ่ติดผนัง สำหรับให้ทุกคนลงคะแนน

การเตรียมตัว

- เตรียมทำแผ่นกิจกรรมปรับขนาดใหญ่ ติดไว้ที่ผนังด้านหนึ่งของห้อง



ขั้นตอนการดำเนินการ

๑. อธิบายกิจกรรม

- ผู้ดำเนินการชี้แจงว่า กิจกรรม “ปรับ” จะมีใบงานแจกให้กับทุกคน ซึ่งในใบงานจะมีเรื่องของคน ๑๔ คน
- ให้ทุกคนอ่านและแสดงความคิดเห็นของเราต่อคนเหล่านั้นว่ายอมรับได้หรือไม่ โดยมีช่องให้เลือกคือ ยอมรับได้ และหากยอมรับไม่ได้ มีระดับของการไม่ยอมรับอยู่ ๓ ระดับแทนด้วยการ “ปรับ” คือ ปรับ ๕๐๐ บาท ปรับ ๕,๐๐๐ บาท และปรับ ๕๐,๐๐๐ บาท จำนวนที่ปรับแทนระดับการไม่ยอมรับ ปรับมากคือไม่ยอมรับมาก
- ในแต่ละข้อเลือกได้เพียงคำตอบเดียว ให้เวลา ๕ นาที

๒. แจกใบงานให้ทุกคนทำ และรวมคำตอบของกลุ่ม

- แจกใบงาน “ปรับ” ให้ทุกคน
- บอกให้ระบุเพศของผู้ตอบไว้บนมุมขวาด้วย
- ให้เวลา ๕ นาที บอกให้ทุกคนทำอย่างรวดเร็ว
- เมื่อเก็บใบงานคืนจากทุกคนแล้ว ผู้ดำเนินการแจกคืนผู้เข้าอบรมแบบสุ่มโดยตั้งใจไม่ให้ได้ของตัวเอง
- จากนั้น แจกปากกา ๒ สี โดยระบุสีสำหรับแต่ละเพศ ตามใบงานที่ได้รับ
- อธิบายว่า ให้ทุกคนช่วยประมวลความคิดเห็นของกลุ่ม โดยช่วยทำเครื่องหมายคำตอบของแผ่นที่ตัวเองได้รับบนกระดาษชาร์ตแผ่นใหญ่ที่เตรียมไว้ เพื่อรวมคะแนน
- เมื่อทุกคนช่วยลงคะแนนแล้ว ผู้ดำเนินการนับจำนวนความเห็นในแต่ละช่องของแต่ละข้อ และเขียนตัวเลขไว้ให้ชัดเจน
- ทำเครื่องหมายเน้นในข้อที่ได้รับคะแนนสูงสุด ในช่องยอมรับได้ และยอมรับไม่ได้ ๓ ลำดับ เพื่อชวนดูว่าเป็นพฤติกรรมแบบใด



๓. อภิปรายแลกเปลี่ยนผลที่ปรากฏ

- เมื่อได้ภาพรวมแล้ว นำกระดาษชาร์ตติดไว้หน้าห้องที่ทุกคนสามารถมองเห็นได้
- ผู้ดำเนินการชวนตั้งข้อสังเกตถึงการแสดงการยอมรับหรือไม่ยอมรับ ต่อทั้ง ๑๔ คน ตามเหตุผลถึงการยอมรับ หรือการปรับในแต่ละพฤติกรรม และอาจให้เปรียบเทียบบางคนซึ่งมีพฤติกรรมคล้ายกัน แต่ได้รับการยอมรับ/ปรับ ต่างกัน
- อาจเริ่มต้นจากพฤติกรรมที่คนยอมรับได้มากที่สุด ๓ ลำดับ และพฤติกรรมที่ถูกปรับมากที่สุด ๓ ลำดับ

๔. วิเคราะห์เปรียบเทียบพฤติกรรมทั้งหมด

- ผู้ดำเนินการใช้คำถามเพื่อชวนวิเคราะห์ ดังนี้
 - ✕ เกณฑ์ที่เราใช้ในการตัดสินพฤติกรรมของแต่ละคน คืออะไร
 - ✕ สังเกตเห็นความแตกต่างของการยอมรับต่อหญิงหรือชายที่ทำพฤติกรรมเดียวกันอย่างไร เพราะเหตุใดจึงมีความต่างกัน คิดว่าควรต่างกันหรือไม่ อย่างไร
 - ✕ คนที่มีพฤติกรรมเหล่านี้มีอยู่ในสังคมหรือไม่
 - ✕ คนที่เลือกทำพฤติกรรมเหล่านี้ รู้หรือไม่ว่าอาจถูกปรับ เพราะเหตุใด
 - ✕ คิดว่าการปรับหรือการยอมรับต่อพฤติกรรมเหล่านี้ของเรา อาจเปลี่ยนได้หรือไม่อย่างไร
 - ✕ หากมีข้อมูลเพิ่มเติมของแต่ละคน คิดว่าการตัดสินใจของเราจะเปลี่ยนไปหรือไม่ เพราะเหตุใด
 - ✕ หากเราแสดงออกหรือใช้ทักษะตัดสินพฤติกรรม จะส่งผลอย่างไรต่อการจัดกระบวนการเรียนรู้เรื่องเพศ

๕. สรุปสาระสำคัญ

- ผู้ดำเนินการสรุปสาระสำคัญจากการพูดคุย และอาจเพิ่มเติมประเด็น ดังนี้
 - ✕ ทุกพฤติกรรมมีที่มาที่ไป

- ✘ การทำงานเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ต้องเริ่มจากทำความเข้าใจพฤติกรรมที่เป็นอยู่ และสาเหตุที่คนยังทำพฤติกรรมนั้นๆ การด่วนตัดสิน นอกจากไม่ช่วยให้เราเข้าใจพฤติกรรมแล้ว อาจเป็นอุปสรรคในการพูดคุยสื่อสารกัน
- ✘ การยอมรับเพื่อเข้าใจพฤติกรรมหนึ่งๆ ไม่จำเป็นว่าจะต้องเห็นด้วยกับการทำพฤติกรรมนั้นๆ แต่จะช่วยให้เกิดการสื่อสารเพื่อป้องกัน แก้ไข หรือปรับเปลี่ยน เพื่อจัดการไม่ให้เกิดผลกระทบในทางลบได้ เช่น ผลต่อสุขภาพทางเพศ
- ✘ การได้ทบทวนสิ่งที่เราคิด เราเชื่อ ทำให้เราตระหนักและอาจเข้าใจได้ว่า คนอื่นๆ ก็มีความคิดเห็น และความเชื่อเช่นกัน ซึ่งอาจเหมือนหรือแตกต่างกันจากเรา และตระหนักถึงการไม่ใช้มาตรฐานหรือความเชื่อของเราไปตัดสินคนอื่น
- ✘ การเป็นผู้จัดการเรียนรู้เรื่องเพศ ท่ามกลางบรรทัดฐาน ความเชื่อ และพฤติกรรมทางเพศที่หลากหลาย จึงเป็นเรื่องสำคัญที่ผู้จัดการเรียนรู้ต้องระวังท่าที และการแสดงทัศนคติที่แสดงถึงการตัดสินคนอื่น ซึ่งถูกขี้ผิด เพราะอาจเป็นอุปสรรคต่อการสร้างการเรียนรู้ร่วมกัน

Trainer's Note :

- กิจกรรม “ปรับ” สะท้อนให้เห็นว่า แต่ละคนต่างมีทัศนคติหรือบรรทัดฐานเรื่องเพศแตกต่างกัน และเราสามารถใช้ทัศนคติหรือมาตรฐานดังกล่าวประเมินพฤติกรรมทางเพศของบุคคลอื่น ซึ่งผู้จัดการเรียนรู้เรื่องเพศ จำเป็นต้องระมัดระวังท่าที การแสดงออกที่ไม่ตัดสินสิ่งที่ได้ยินหรือเห็นการกระทำของคนอื่นที่ตนเองไม่เห็นด้วย

ในระหว่างการอบรม ผู้ดำเนินการก็ควรพึงระวังท่าทีเช่นกัน โดยเปิดโอกาสให้ผู้เข้าอบรมแต่ละคนแสดงทัศนคติหรือเหตุผลของตนเองอย่างเต็มที่ โดยไม่รู้สึกลัวว่าความคิดเห็นที่แตกต่างนั้นเป็นปัญหา

- นอกจากวัตถุประสงค์ข้างต้น กิจกรรมนี้ยังชี้ถึง “มาตรฐานซ้อน” (double standard) ที่ประเมินพฤติกรรมทางเพศแบบเดียวกัน หากผู้หญิงหรือผู้ชายกระทำ ก็จะถูกประเมิน

ไม่เท่ากัน ผู้ดำเนินการควรชี้ประเด็นจากคู่บุคคลในแผนกิจกรรมที่มีพฤติกรรมคล้ายคลึงกัน แต่ต่างกันที่เป็นเพศหญิงหรือชาย เพื่อชวนผู้เข้าร่วมคุย คิด วิเคราะห์ต่อว่า แต่ละกรณีถูกปรับในระดับที่ต่างกันหรือไม่ เพราะเหตุใด เช่น เพศสัมพันธ์นอกสมรสของยอดกับพิมพ์ เพศสัมพันธ์ของนักเรียนนักศึกษา กรณีแอมกับชัย หรือกรณียุทธกับหญิงที่เกี่ยวข้องกับการทำแท้ง ฯลฯ

- จากการชวนคุยดังกล่าว ผู้ดำเนินการควรสรุปปัจจัยสำคัญที่กำหนดทัศนคติ ค่านิยม และพฤติกรรมทางเพศ คือ เพศสภาพ (gender) ซึ่งส่งผลต่อการใช้ชีวิตทางเพศในมิติต่างๆ ของหญิงชายแต่ละสังคม เช่น การเรียนรู้เรื่องเพศ การแสดงออก การสื่อสาร การตัดสินใจ ฯลฯ



หญิง ชาย

คุณคิดอย่างไรกับคนเหล่านี้	ยอมรับได้	ปรับ ๕๐๐	ปรับ ๕,๐๐๐	ปรับ ๕๐,๐๐๐
๑. ทวน ยังโสด ทวนเที่ยวช่องเป็นประจำ				
๒. แหม่ม พยายามจีบนา ภรรยาของคนข้างบ้าน จนทั้งสองมีเพศสัมพันธ์กันเป็นประจำ				
๓. คม แต่งงานแล้ว มีลูก ๒ คน เที่ยวช่องเป็นประจำ				
๔. แอน รู้ตัวว่าติดเชื้อ แต่ยังไม่ยอมบริการอยู่				
๕. ยอด มีภรรยา ๓ คน อยู่คนละบ้าน ยอดรักและเลี้ยงดูภรรยาทุกคนเท่าเทียมกัน				
๖. แอ้ว เรียน มหาวិทยาลัยในกรุงเทพฯ นอนกับผู้ชายเพื่อหารายได้สำหรับการเรียน				
๗. ชัย เป็นนักเรียน ม.๖ มีเพศสัมพันธ์กับเพื่อนนักเรียน ๕ คนแล้ว				

คุณคิดอย่างไรกับคนเหล่านี้		ยอมรับได้	ปรับ ๕๐๐	ปรับ ๕,๐๐๐	ปรับ ๕๐,๐๐๐
๘.	โอ้ หลังจากสามีเสียชีวิตด้วย เอดส์ คบกับเพื่อนชายคน หนึ่งและมีเพศสัมพันธ์กัน				
๙.	ยุทธ ทำผู้หญิงท้อง และพาไป ทำแท้ง ๓ รายแล้ว				
๑๐.	หญิง ได้เสียกับเพื่อนหนุ่มใน โรงงานจนตั้งท้อง หญิง ตัดสินใจไปทำแท้ง				
๑๑.	ชาติ ได้เสียกับหญิง ภรรยา เพื่อนสนิทของชาติ จน หนึ่งเลิกกับสามีมาอยู่กับ ชาติ				
๑๒.	อ้อม ทำงานในโรงงาน มีแฟน ๒ คน และมีเพศสัมพันธ์กับ ทั้ง ๒ คน				
๑๓.	หาญ แต่งงานอยู่กับภรรยา แต่ยังมีความสัมพันธ์กับ คู่รักที่เป็นชาย				
๑๔.	พิมพ์ มีสามีแล้ว แต่ยังมีเพศ สัมพันธ์กับ “พล” เป็น ประจำ				

S e x u a l i t y



Learning



Process



Y
o
u
t
h





หัวข้อ ๘

ทัศนคติและการให้คุณค่าเรื่องเพศ และแนวคิดเรื่องเพศ และเพศสภาพ (Gender)

กิจกรรม ๘.๓ เส้นสมมติ

ความเป็นหญิง ความเป็นชาย หรือบทบาททางเพศ เป็นสิ่งสมมติที่สังคมสร้างขึ้น และใช้กระบวนการต่างๆ ทางสังคมหล่อหลอมให้แต่ละคนคิด เชื่อ ปฏิบัติตามกรอบที่กำหนดขึ้น โดยกรอบและค่านิยมทางเพศที่สังคมกำหนดนั้น อาจส่งผลกระทบต่อคนที่ไม่อาจเป็นหรือทำตามได้ การเข้าใจว่า ความเป็นหญิง ความเป็นชาย เป็นสิ่งสมมติ และรสนิยมเรื่องเพศ เป็นเรื่องส่วนบุคคล ไม่ใช่เรื่องผิดปกติ หรือเบี่ยงเบน จะช่วยให้เกิดการเรียนรู้ที่จะเคารพในความเป็นมนุษย์ที่เท่ากัน โดยไม่ใช้กรอบเรื่องเพศมาจำกัด หรือตัดสินว่า ใครจะทำอะไร หรือไม่ทำอะไรได้บ้าง

วัตถุประสงค์

๑. วิเคราะห์ความหมายของ “ความเป็นหญิง” และ “ความเป็นชาย” และที่มาของการให้ความหมายบทบาททางเพศของหญิงชาย
๒. วิเคราะห์ผลกระทบของ “กรอบเรื่องเพศ” ของสังคมที่มีต่อบุคคล

เวลา ๙๐ นาที

อุปกรณ์ และสื่อ

๑. เชือกฟาง
๒. ป้ายเขียนคำว่า “หญิง” และ “ชาย”
๓. หนังสือ เรื่อง “แบบทดสอบ”



การเตรียมตัว

- ก่อนเริ่มกิจกรรม ผู้ดำเนินการซึ่งเชื่อกฟางเป็นแนวทแยงจากมุมห้องด้านหนึ่งไปยังอีกด้านหนึ่ง

ขั้นตอนการดำเนินการ

๑. อธิบายกิจกรรม และเริ่มดำเนินการ

- ผู้ดำเนินการอธิบายว่า มีเส้นสมมติเส้นหนึ่ง ที่ปลายด้านหนึ่ง คือ “ความเป็นชาย” และปลายอีกด้านหนึ่งคือ “ความเป็นหญิง” และมีจุดกึ่งกลางของเส้นดังกล่าว
- ให้แต่ละคนลองคิดถึงตัวเองในเรื่อง “ความเป็นชาย” “ความเป็นหญิง” และหาที่ยืนบนเส้นดังกล่าว ที่อธิบายว่าตัวเองเป็นใคร อยู่ตรงไหนของเส้นนี้ อย่างไร
 - ✕ ผู้ดำเนินการควรย้ำเรื่องกติกาการเรียนรู้ร่วมกัน เพื่อให้ผู้เข้าอบรมรู้สึกสบายใจที่จะแสดงจุดยืนของตัวเองในการเลือกว่าจะไปยืนตรงจุดไหน และอธิบายเหตุผลของการไปยืนตรงจุดนั้นได้ว่าเพราะอะไร
- หลังจากทุกคนหาที่ยืนให้ตัวเองได้แล้ว ผู้ดำเนินการเชิญชวนให้แต่ละคนอธิบายว่า ทำไมจึงเลือกยืนตรงนั้น ตามความสมัครใจ (หรือทุกคน หากเป็นกลุ่มเล็กมาก และขึ้นอยู่กับเวลาที่มี)
 - ✕ หากต้องการกระชับเวลา ผู้ดำเนินการควรให้คนที่ยืนปลายสุดของคำว่า “หญิง” และ “ชาย” อธิบายเหตุผลก่อน แล้วจึงขออาสาสมัครที่จะอธิบายจุดยืนของตัวเองในจุดอื่นๆ ระหว่างเส้น ฝั่งละ ๒ - ๓ คน ได้อธิบายเหตุผล
- ทีมผู้ดำเนินการจดประเด็นหลัก จากเหตุผลที่แต่ละคนอธิบาย ความเป็นชายหรือความเป็นหญิงของตัวเองเพื่อนำมาวิเคราะห์ร่วมกัน
- เมื่อคิดว่าคนที่พร้อมพูด ได้พูดทุกคนแล้ว ผู้ดำเนินการใช้คำถามเพื่อการแลกเปลี่ยน



๒. พุดคุยแลกเปลี่ยนโดยใช้คำถาม ดังนี้

- หลังจากที่ฟังคนอื่นอธิบายตัวเองแล้ว มีใครที่อยากจะเปลี่ยนจุดยืนของตัวเอง หรือไม่ เพราะอะไร
 - การที่เราสามารถอธิบายจุดยืนของตนเองได้ มีประโยชน์หรือไม่ เพราะอะไร
 - เราสังเกตเห็นคำอธิบายความเป็นหญิง ความเป็นชาย อย่างไร
 - มีอะไรที่บอกถึงความ เป็น “เพศชาย” “เพศหญิง” ที่ชัดเจนบ้าง ว่าแตกต่างกัน
 - ถ้ามีปัจจัยหลายอย่างที่กำหนดกรอบความเป็น “หญิง” “ชาย” ไม่ว่าจะ เป็นชีวภาพ ประวัติศาสตร์ สังคม วัฒนธรรม ศาสนา ปัจจัยเหล่านั้นเปลี่ยนแปลงได้หรือไม่ อย่างไร ใครจะเป็นคนเปลี่ยน
 - กรอบเรื่องเพศส่งผลอย่างไรต่อตัวเอง หรือต่อความคาดหวังของคนอื่น (ครอบครัว/สังคม) ที่มีต่อเราในฐานะที่เป็นหญิงหรือชาย อย่างไรบ้าง และเรารู้สึกอย่างไร
 - จากประสบการณ์ของเรา สิ่งที่มีอิทธิพลต่อการเรียนรู้หรือรับรู้ ความคิด ทักษะ และการดำเนินชีวิตในเรื่องเพศของเรา คืออะไรบ้าง อาจขอให้ผู้เข้าอบรมลองยกตัวอย่าง หากพร้อมที่จะเล่าประสบการณ์ของตัวเองในเรื่องนี้
- ✕ การขออาสาสมัครให้เล่าประสบการณ์ชีวิตตนเองที่ไม่เป็นไปตามความคาดหวังของสังคมนั้น ควรให้มีทั้งผู้หญิง และผู้ชาย เพื่อชวนคุยให้เห็นว่ากรอบเรื่องเพศส่งผลกระทบต่อการดำเนินวิถีชีวิตทางเพศทั้งหญิงและชาย รวมทั้งเพศทางเลือกด้วย



๓. สรุปสาระสำคัญ

- ผู้ดำเนินการชี้ให้เห็นสาระสำคัญของกระบวนการหล่อหลอมทางสังคมในเรื่อง “บทบาททางเพศ” ซึ่งส่งผลต่อความคาดหวัง และการให้คุณค่าที่ไม่เท่ากันระหว่าง “ชาย” และ “หญิง” ซึ่งส่งผลกระทบต่อสุขภาพทางเพศ และความสัมพันธ์ ดังนี้
 - ✕ บทบาททางเพศเป็นเรื่องสมมติที่ถูกกำหนดกรอบมาจากสังคม ศาสนา วัฒนธรรม ประวัติศาสตร์ เมื่อระบบการผลิตทางเศรษฐกิจและสังคมเปลี่ยนแปลงไป การแบ่งบทบาทตามเพศ ก็อาจเปลี่ยนแปลงไป แม้เรื่องที่เคยเชื่อว่าเป็นเรื่องทางชีวภาพ เปลี่ยนแปลงไม่ได้ ก็เริ่มถูกโยกคลอน
 - ✕ การให้คุณค่าที่ไม่เท่าเทียมกันต่อความเป็นเพศในสังคม และกำหนดกรอบว่าบทบาทเพศไหนต้องเป็นอย่างไร อาจมีผลกระทบเชิงลบต่อสุขภาพทางเพศ อาทิ เรื่องโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ การไม่สามารถสื่อสาร อำนาจการต่อรองเรื่องเพศระหว่างคู่
 - ✕ บทบาททางเพศ และภาพลักษณ์ทางเพศ ถูกตั้งคำถามมากขึ้น ว่ามีเส้นแบ่งระหว่างความเป็นหญิงความเป็นชายจริงหรือไม่ แม้กระทั่งเพศทางชีวภาพในปัจจุบัน ซึ่งมากับธรรมชาติ ก็อาจเปลี่ยนแปลงได้ด้วยวิทยาการความก้าวหน้า และเทคโนโลยีสมัยใหม่
 - ✕ กระบวนการทำความเข้าใจเรื่องเพศ (Sex) และเพศสภาพ (Gender) เป็นการทำให้คนแยกแยะข้อเท็จจริงกับความเชื่อได้ และเพื่อให้เห็นอคติ หรือมายาคติที่มีในเรื่องเพศของตนเอง



Trainer's Note:

- ☑ กิจกรรมเส้นสมมติ เป็นกิจกรรมที่ช่วยให้ผู้เข้าอบรมได้มีโอกาสสำรวจและทำความเข้าใจตัวเอง เกี่ยวกับความเป็นชายความเป็นหญิง เพื่อให้แต่ละคนเข้าใจที่มาที่ไปของการถูกสร้างให้เป็น “ตนเอง” และอาจทำให้เกิดความเข้าใจและยอมรับ “คนอื่น” ที่อาจมีวิถีทางเพศที่แตกต่างจากเรา
- ☑ อาจตั้งคำถามชวนคิดเพิ่มเติม เช่น “ถ้าผู้ปกครองนักเรียนมาบอกให้เราช่วยแก้ไขลูกเขา ซึ่งเป็นเด็กผู้ชายที่แสดงออกนุ่มนวลตุ้งติ้ง และเด็กผู้หญิงที่หัวจัด เราจะคุยกับผู้ปกครองอย่างไร และจะบอกเด็กอย่างไร”



S e x u a l i t y

A circular graphic containing two white silhouettes of people with their arms raised in celebration, set against a dark green background.

L e a r n i n g **P** r o c e s s

A graphic consisting of three concentric circles of varying shades of green, with a white silhouette of a person walking in the center.

Y o u t h

A graphic consisting of three concentric circles of varying shades of green, with a white silhouette of a person standing in the center.



หัวข้อ ๙

การสร้างการเรียนรู้ที่สอดคล้องกับ กระบวนการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

กิจกรรม ๙.๑ รู้ว่าเสี่ยง แต่.....

การทำงานเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ต้องเริ่มจากทำความเข้าใจปัจจัยที่ส่งผลต่อการตัดสินใจ หรือแรงจูงใจในการกระทำหรือไม่กระทำพฤติกรรมของคนๆ นั้น ทั้งนี้ กระบวนการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเป็นเรื่องไม่่ง่าย ต้องใช้เวลา ใช้ความตั้งใจและความพยายามอย่างต่อเนื่อง

แม้ความรู้จะเป็นปัจจัยพื้นฐานที่สำคัญ แต่ความรู้เพียงอย่างเดียวไม่เพียงพอต่อการทำให้คนๆ หนึ่งปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การทำงานจึงต้องคำนึงถึงปัจจัยอื่นๆ ทั้งในระดับบุคคล และสภาพแวดล้อมที่ส่งผลต่อพฤติกรรมของคน

กิจกรรมนี้ เป็นการสำรวจตนเองในการทำหรือไม่ทำพฤติกรรมหนึ่ง พร้อมๆ กับการรับฟังและทำความเข้าใจเหตุผลที่คนอื่น ๆ มีต่อการทำหรือไม่ทำพฤติกรรม เพื่อให้เกิดการเรียนรู้ถึงเบื้องหลังการตัดสินใจทำหรือไม่ทำพฤติกรรมของคน ซึ่งอาจเหมือนหรือแตกต่างกัน และพิจารณาถึงวิธีการที่จะนำไปสู่การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่เป็นจริงและปฏิบัติได้

วัตถุประสงค์

๑. เพื่อเข้าใจปัจจัยที่ส่งผลต่อการตัดสินใจทำหรือไม่ทำพฤติกรรมของบุคคล
๒. ตระหนักว่าความรู้อย่างเดียวไม่เพียงพอต่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม
๓. เข้าใจขั้นตอนของการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม และการสร้างการเรียนรู้ที่สอดคล้องและนำไปสู่การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของบุคคล

เวลา ๔๕ นาที



อุปกรณ์ และสื่อ

๑. ป้าย ๔ ป้าย เขียนข้อความดังนี้

- ทุกครั้ง (๑๐๐%)
- บ่อยครั้ง (๘๐%)
- บางครั้ง (๕๐%)
- น้อยมาก หรือไม่เคยเลย

๒. ข้อความที่ระบุพฤติกรรม ๔ เรื่อง ดังนี้



๑. ฉันคาดเข็มขัดนิรภัยทุกครั้งที่นั่งรถ หรือสวมหมวกกันน็อคทุกครั้งที่ใช้รถมอเตอร์ไซด์

๒. ฉันแปรงฟันหลังกินอาหารทุกครั้ง

๓. ฉันเลือกกินแต่อาหารที่มีประโยชน์ และงดอาหารทุกชนิดที่ทำให้อ้วน

๔. ฉันไม่ดื่มหน้าอัดลมทุกชนิด

๕. ฉันไม่ดื่มเหล้าเบียร์ทุกชนิด

๓. แผ่นใสกระบวนการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

การเตรียมตัว

- นำป้ายทั้ง ๔ ติดไว้ตามมุมห้อง ๔ มุม
- เขียนข้อความทั้ง ๕ บนแผ่นใส
- หากมีเวลาจำกัด ให้เลือกอย่างน้อย ๓ ข้อความ (คาดเข็มขัด, กินอาหาร, ไม่ดื่มเหล้าหรือเบียร์)

ขั้นตอนการดำเนินการ

๑. อธิบายวิธีการเล่น

- ผู้ดำเนินการชี้แจงว่า กิจกรรมนี้จะมีข้อความที่พูดถึงพฤติกรรมบางอย่าง และให้ผู้เข้าอบรมพิจารณาว่า ตนเองทำพฤติกรรมนั้นๆ อย่างไร โดยมีให้เลือก ๔ จุด คือ

- ✕ ถ้าทำทุกครั้ง ไม่เคยขาด ทำสม่ำเสมอ ให้ยื่นที่ “ทุกครั้ง หรือ ๑๐๐%”
- ✕ ถ้าส่วนใหญ่ทำได้ มีเพียงน้อยครั้งที่ไม่ได้ทำ หรือทำไม่ได้ ให้ยื่นที่ “บ่อยครั้ง หรือ ๘๐%”
- ✕ ถ้าทำเป็นบางครั้ง หรือทำกับไม่ทำเท่าๆ กัน ให้ยื่นที่ “บางครั้ง หรือ ๕๐%”
- ✕ ถ้าไม่เคยทำเลย หรือทำได้น้อยมากๆ ให้ยื่นที่ “น้อยมาก/ไม่เคยเลย”
- ผู้ดำเนินการอาจยกตัวอย่างเพื่อความชัดเจน เช่น ฉันทอกกำลังกายทุกเช้าหลังตื่นนอน และให้ทุกคนลงยื่นตามจุดที่ตรงกับพฤติกรรมตัวเอง

๒. อ่านข้อความและให้ผู้เข้าร่วมเลือกยื่น

- ผู้ดำเนินการอ่านข้อความที่ละข้อ แล้วให้เวลาผู้เข้าอบรมเลือกยื่นในจุดที่ตรงกับพฤติกรรมตนเอง
- ผู้ดำเนินการเตรียมแผ่นใสประกอบ

ฉันทำพฤติกรรมต่อไปนี้ มากน้อยเพียงใด ?

ทุกครั้ง (๑๐๐%), บ่อยครั้ง (๘๐%), บางครั้ง (๕๐%) หรือน้อยมาก/ไม่เคยเลย

๑. ฉันทัดเข็มขัดนิรภัยทุกครั้งที่นั่งรถ หรือสวมหมวกกันน็อคทุกครั้งที่ใช้ขี่มอเตอร์ไซด์
๒. ฉันทปรองพินหลังกินอาหารทุกมื้อ
๓. ฉันทเลือกกินแต่อาหารที่มีประโยชน์ และงดอาหารทุกชนิดที่ทำให้อ้วน
๔. ฉันทไม่ดื่มน้ำอัดลมทุกชนิด
๕. ฉันทไม่ดื่มเหล้าเบียร์ทุกชนิด

- ในแต่ละข้อ เมื่อทุกคนยื่นตามจุดแล้ว ผู้ดำเนินการถามเหตุผลของแต่ละกลุ่ม โดยสุ่มถามกลุ่มละ ๒-๓ คน ในทั้ง ๔ กลุ่ม เพื่อให้เห็นเหตุผลที่หลากหลาย และพยายามกระจายให้แต่ละคนได้แสดงความคิดเห็นอย่างทั่วถึงในแต่ละข้อ

- ✕ กลุ่ม “ทุกครั้ง” ถามสาเหตุที่ทำได้อีกทุกครั้ง
 - ✕ กลุ่ม “บ่อยครั้ง” ถามว่าส่วนใหญ่ทำได้ แต่ทำไมไม่ได้บางครั้ง เป็นเพราะเหตุใด
 - ✕ กลุ่ม “บางครั้ง” ถามว่าเมื่อไรทำ เมื่อไรไม่ทำ เพราะเหตุใด
 - ✕ กลุ่ม “น้อยมาก/ไม่เคย” ถามว่าทำไมไม่ทำ หรือทำน้อยมากๆ เป็นเพราะเหตุใด
- ทีมผู้ดำเนินการควรบันทึกเหตุผลที่ผู้เข้าอบรมให้ในแต่ละข้อ เพื่อนำมาใช้เป็นข้อมูลในการสะท้อนและวิเคราะห์เรื่องการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

๓. วิเคราะห์เหตุผลในการทำหรือไม่ทำพฤติกรรม

- เมื่อถามครบทุกข้อที่เตรียมไว้แล้ว ผู้ดำเนินการใช้คำถามเพื่อชวนวิเคราะห์ ดังนี้
 - ✕ พฤติกรรมแต่ละข้อเป็นพฤติกรรมเสี่ยงหรือไม่ เสี่ยงต่ออะไร (เช่น หากไม่คาดเข็มขัดนิรภัย อาจเสี่ยงต่ออะไร, หากกินอาหารมันๆ หรือไม่สุข เสี่ยงต่ออะไร, การกินเหล้า เสี่ยงต่ออะไร เป็นต้น)
 - ชี้ให้เห็นว่า ทุกคนล้วนรู้ว่า พฤติกรรมเหล่านี้ นำไปสู่ความเสี่ยงต่อสุขภาพ
 - ✕ แม้ทุกคนรู้ว่าการทำหรือไม่ทำพฤติกรรมเหล่านี้มีความเสี่ยง ทุกคนสามารถปฏิบัติได้อย่างสม่ำเสมอหรือไม่ (เช่น คาดเข็มขัดทุกครั้ง เลือกอาหารที่กินทุกครั้ง ไม่กินเหล้าเลย)
- นำแผ่นใสที่ทีมบันทึกเหตุผลในการทำหรือไม่ทำพฤติกรรมของกลุ่มให้ดู และชี้ให้เห็นถึงเหตุผลในการทำหรือไม่ทำ ทั้งที่รู้ว่ามีโอกาสเสี่ยงต่อสุขภาพ
 - ✕ ชี้ให้เห็นว่า แม้จะเลือกทำพฤติกรรมเดียวกัน แต่ก็อาจมีเหตุผลต่างกัน (เช่น กลุ่มที่คาดเข็มขัดบางครั้ง เพราะไปใกล้ๆ รู้จักตำรวจ กลัวเสียยับ) หรือทำพฤติกรรมต่างกัน แต่มีเหตุผลเดียวกัน เช่น (ดื่มเหล้า กับไม่ดื่มเหล้า มีเหตุผลเพื่อสุขภาพเหมือนกัน)
 - ✕ ดังนั้น การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมจึงไม่อาจใช้วิธีการสำเร็จรูปได้ เพราะคนแต่ละคนต่างกัน

- นำแผ่นข้อความพฤติกรรมทั้ง ๕ ให้ผู้เข้าอบรมดู และถามว่า
 - ✕ หากเราต้องการเปลี่ยนพฤติกรรมทั้ง ๕ ข้อนี้ คิดว่าเราสามารถเปลี่ยนได้หรือไม่ ง่ายหรือยาก เพราะเหตุใด
 - ✕ การใช้เหตุผลของคนที่ทำได้ ไปบอกคนที่ยังทำไม่ได้ให้เปลี่ยนพฤติกรรม คิดว่าจะได้ผลหรือไม่ เพราะเหตุใด (เช่น บอกคนที่ชอบกิน และไม่เลือกอาหารว่า กินแล้วอาจเป็นโรคต่างๆ หรือทำให้อ้วนจะไม่สวย หรือบอกคนกินเหล้าว่าอย่ากินเลย ไม่อ่อย เปลี่ยนเงิน ฯลฯ)
 - ✕ เนื่องจากเรารู้แล้วว่าพฤติกรรมนั้นๆ เป็นพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ ดังนั้น หากจะทำให้เราเปลี่ยนได้ จะต้องทำอย่างไร
 - ✕ หากจะเปลี่ยน เราตัดสินใจได้เองหรือไม่
- สรุปว่า พฤติกรรมทั้ง ๕ ข้อนี้ เป็นพฤติกรรมที่เราทำคนเดียว ถ้าต้องการเปลี่ยน แม้จะสามารถตัดสินใจได้เอง แต่ก็อาจจะเปลี่ยนได้ไม่ถนัดนัก

๔. เปรียบเทียบพฤติกรรม ๕ ข้อนี้ กับพฤติกรรมทางเพศ

- เมื่อเทียบพฤติกรรมสุขภาพ ๕ ข้อ กับพฤติกรรมทางเพศ (เช่นการใช้ถุงยาง) ถามผู้เข้าอบรมว่า
 - ✕ เหตุผลในการทำหรือไม่ทำพฤติกรรมเสี่ยงในกิจกรรมนี้ เหมือนหรือต่างจากพฤติกรรมในเรื่องเพศสัมพันธ์ อย่างไร
 - ✕ พฤติกรรมทางเพศเกี่ยวข้องกับคนกี่คน การตัดสินใจทำหรือไม่ทำ ยากหรือง่ายกว่า เพราะเหตุใด
 - ✕ ถ้าอยากให้วัยรุ่นมีวิถีชีวิตทางเพศที่ปลอดภัยต้องทำอะไรบ้าง
 - ✕ จะมีวิธีการอะไรบ้างที่ทำให้วัยรุ่นใช้ถุงยางอนามัยทุกครั้งที่มีเพศสัมพันธ์

- ชี้ให้เห็นว่าไม่ใช่เรื่องง่ายที่จะให้คนเปลี่ยนพฤติกรรม หรือทำพฤติกรรมใหม่ แม้จะรู้ว่ามิประโยชน์กับตนเองก็ตาม ในฐานะผู้จัดการเรียนรู้ก็ต้องทำมากกว่าการบอกประโยชน์หรือให้ความรู้ (ซึ่งคนๆ นั้นอาจจะรู้อยู่แล้วก็ได้) แต่ต้องคิดว่าจะแก้เหตุผลที่ทำให้คนยังทำพฤติกรรมนั้นๆ ไม่ได้ อย่งไร
- การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมทางเพศเป็นเรื่องยากและซับซ้อนกว่า เพราะเป็นพฤติกรรมที่จะต้องตกลงกับคนอื่นคนหนึ่ง และยังเป็นเรื่องของความสัมพันธ์ อารมณ์ความรู้สึก ความคาดหวังต่อกันที่เข้ามาเกี่ยวข้อง

๕. สารสำคัญ

- สรุปสาระสำคัญ เรื่องพฤติกรรมเสี่ยง
 - ✕ แต่ละคนมีโอกาสที่จะทำพฤติกรรมเสี่ยง และการตัดสินใจทำพฤติกรรมเสี่ยงของแต่ละคนจะแตกต่างกันไปตามความเชื่อ หรือการให้ความสำคัญ หรือให้คุณค่ากับบางสิ่งบางอย่าง หรือคิดว่าเป็นความเสี่ยงที่ไม่สำคัญต่อชีวิต
 - ✕ ในฐานะคนทำงานที่มีความรู้ในเรื่องสุขภาพเหล่านี้เป็นอย่างดี แต่เรายังคงทำพฤติกรรมต่างๆ ที่เสี่ยงต่อการทำลายสุขภาพและความปลอดภัยของเราเอง แล้วเราจะคาดหวังให้ “กลุ่มเป้าหมาย” ทำในสิ่งที่ต่างจากเราได้อย่างไร หรือจะคาดหวังให้เกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมง่ายๆ ได้อย่างไร
 - ✕ ทางเลือกในการลดโอกาสเสี่ยงต่างๆ ที่จะให้คนสามารถทำได้ จะต้องไม่ใช่ทางเลือกที่ “ดูดี แต่ทำไม่ได้” หากต้องเป็นสิ่งที่ทำได้จริง และสามารถทำได้สำเร็จ เป็นขั้นๆ ไป
- เชื่อมโยงเรื่องกระบวนการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม
 - ✕ การทำงานปรับเปลี่ยนพฤติกรรมต้องเริ่มจากเข้าใจพฤติกรรมที่เป็นอยู่ของกลุ่มเป้าหมายก่อน และวิเคราะห์ถึงสาเหตุที่คนยังทำพฤติกรรมนั้นๆ และความตั้งใจจะเปลี่ยน โดย

๑. เข้าใจกระบวนการคิด ทักษะ และการตัดสินใจของคนทั้งต่อพฤติกรรมเดิม และพฤติกรรมใหม่
๒. แรงจูงใจในการทำพฤติกรรมใหม่ของคนๆ นั้นคืออะไร (จากตนเอง, ความเห็นของคนที่มีอิทธิพล)
๓. มีความพร้อมหรือความสามารถที่จะทำพฤติกรรมใหม่อย่างไร (ทำเป็น, หาซื้อได้, สื่อสารได้)
๔. สภาพแวดล้อมเอื้ออำนวย หรือเป็นอุปสรรคต่อการทำพฤติกรรมใหม่หรือไม่อย่างไร

กระบวนการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

สังคม



การทำพฤติกรรมใหม่อย่างต่อเนื่อง

การลองทำพฤติกรรมใหม่

เกิดแรงจูงใจที่จะทำ

ปรับความคิด/มีทักษะ

เกิดความรู้ / ความตระหนัก

ไม่ตระหนัก

บุคคล

- การเปลี่ยนพฤติกรรม จะได้ผล ต้องคำนึงถึงทั้งตัวบุคคลและสภาพแวดล้อม
 - ✕ การให้ความรู้เป็นเพียงจุดเริ่มต้น แต่ไม่เพียงพอที่จะทำให้คนเปลี่ยนพฤติกรรม นอกจากนั้น การเปลี่ยนพฤติกรรมเป็นกระบวนการต่อเนื่อง
 - ✕ การฟังหรือการพูดคุยเพียงอย่างเดียวอาจไม่สามารถทำให้คนเปลี่ยนได้ ผู้จัดการเรียนรู้จึงต้องคิดถึงกิจกรรมต่อเนื่องหลากหลายรูปแบบที่จะเอื้อ/ส่งเสริมให้คนสามารถเรียนรู้ ปรับเปลี่ยน และคงพฤติกรรมที่ทำให้ปลอดภัยได้ นอกเหนือจากการพูดคุย/อบรม/สอน
 - ✕ การทำงานที่มุ่งการปรับเปลี่ยนทัศนคติและพฤติกรรม จึงต้องใช้เวลา และการทำงานต่อเนื่อง

การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

- ✕ ความรู้ และข้อมูลเป็นเพียงจุดเริ่มต้น แต่ไม่เพียงพอที่จะทำให้เปลี่ยนพฤติกรรม
- ✕ การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเป็นเรื่องไม่ง่าย เปลี่ยนได้ แต่ใช้เวลา และความพยายามต่อเนื่อง
- ✕ การให้ข้อมูลที่ก่อให้เกิดความกลัวมีข้อจำกัดในการกระตุ้นให้เปลี่ยนพฤติกรรม
- ✕ พฤติกรรมของแต่ละคนแตกต่างกันไปตามแต่ละช่วงวัย/สภาพแวดล้อม
- ✕ พฤติกรรมบุคคลเป็นผลจากค่านิยมและการให้คุณค่าในสังคม
- ✕ บุคคลจะยอมรับพฤติกรรมใหม่ง่ายขึ้น ถ้ารู้สึกว่าคุณเองสามารถทำได้
- ✕ การเปลี่ยนพฤติกรรมบุคคลเกี่ยวข้องกับแบบแผนการปฏิบัติของชุมชนและสภาพแวดล้อมด้วย



Trainer's Note:

- ☑ ผู้ดำเนินการอาจเลือกใช้กิจกรรม “รู้ว่าเสี่ยง แต่...” ได้หลายแบบขึ้นอยู่กับวัตถุประสงค์ เช่น
 - ✕ จัดให้เป็นกิจกรรมต้นๆ ในวันแรก เพื่อนำเสนอเป็นกรอบแนวคิดและสร้างความเข้าใจเรื่องกระบวนการทำงานเพื่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม และวิธีการสร้างการเรียนรู้ที่สอดคล้องกับขั้นตอนการเปลี่ยนพฤติกรรมของคน
 - ลำดับการจัดเพื่อเป็นชุดกิจกรรมที่นำเสนอกรอบแนวคิดหลัก เช่น เส้นชีวิต (เรื่องเพศวิถี) – ย้อนรอยวัยรุ่น (การพัฒนาเยาวชน) – รู้ว่าเสี่ยง แต่.... (กระบวนการเรียนรู้)
 - ✕ ใช้กิจกรรมนี้ หลังกิจกรรมที่เป็นเรื่องการให้ข้อมูล หรือองค์ความรู้ เช่น โครเอเย่, แลกหน้า, QQR เพื่อที่จะสร้างความตระหนักว่า การให้ผู้เรียนได้รับความรู้เพียงอย่างเดียว อาจไม่เพียงพอที่จะทำให้บุคคลผู้นั้นมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม โดยเฉพาะพฤติกรรมทางเพศที่เกี่ยวข้องกับคนตั้งแต่ ๒ คนขึ้นไป



S e x u a l i t y



Learning



Process



Y
o
u
t
h





หัวข้อ ๙

การสร้างการเรียนรู้ที่สอดคล้องกับ กระบวนการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

กิจกรรม ๙.๒ เราเรียนรู้อย่างไร

มนุษย์มีวิธีการเรียนรู้หลายแบบ และแต่ละคนมีความสามารถในการเรียนรู้แตกต่างกัน แม้ทุกคนจะมีประสบการณ์ตรงต่อการเรียนรู้ของตนเองอย่างหลากหลาย แต่เมื่อเป็นผู้จัดการเรียนรู้ หลายครั้ง “การสอน การบอก” มักเป็นเพียงวิธีการเดียวที่ถูกเลือกใช้ ดังนั้นการสร้างการเรียนรู้จึงควรคำนึงถึงความสำคัญของวิธีการเรียนรู้ที่หลากหลาย และออกแบบการเรียนรู้หลาย ๆ วิธี เพื่อเอื้อให้ทุกคนมีโอกาสได้เรียนรู้ในแบบที่สอดคล้องกับตนเอง

วัตถุประสงค์

๑. เพื่อให้เห็นวิธีการเรียนรู้ที่หลากหลายของมนุษย์
๒. เพื่อวิเคราะห์ปัจจัยที่ส่งผลต่อการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพ

เวลา ๔๕ นาที

อุปกรณ์ และสื่อ ไม่มี

ขั้นตอนการดำเนินการ

๑. ทำกิจกรรม

- ผู้ดำเนินการให้ผู้เข้าอบรมแต่ละคนนึกถึง “เรื่องที่ทำตัวเองทำได้” คนละ ๑ เรื่อง และทบทวนว่าเราทำเรื่องนั้นได้อย่างไรจากที่ทำไม่เป็นหรือทำไม่ได้ เช่น ปั่นจักรยาน ยิงปืน ทำแกงเขียวหวาน ตอนกึ่งต้นไม้ ว่ายน้ำ ร้องเพลง เล่นฟุตบอล ฯลฯ ให้เวลาแต่ละคนคิด ๕ นาที

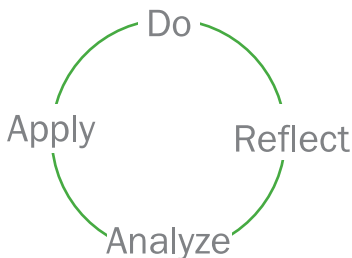
- แบ่งกลุ่มย่อย กลุ่มละ ๖-๘ คน และ ให้แต่ละคนในกลุ่มเล่าเรื่องที่ตัวเองทำได้และบอกวิธีการเรียนรู้ที่ทำให้ทำได้ คนละไม่เกิน ๒ นาที
- ให้แต่ละกลุ่มสรุปวิธีการเรียนรู้ทั้งหมดที่เกิดขึ้นของสมาชิกในกลุ่ม โดยอาจยกตัวอย่างเรื่องประกอบของบางคนและนำเสนอ
- ผู้ดำเนินการจัดประเด็น “วิธีการเรียนรู้” ที่แต่ละกลุ่มนำเสนอลงบนแผ่นใส เช่น มีคนสอน สังเกต อ่านหนังสือ เลียนแบบ ลองทำ ทบทวน ฝึกทำบ่อยๆ ตามความเห็นคนอื่น อยากทำให้เป็น ฯลฯ

๒. อภิปรายแลกเปลี่ยน และวิเคราะห์

- ผู้ดำเนินการชวนคุยและตั้งคำถาม ดังนี้
 - ✕ ขั้นตอนแรกที่สำคัญ ที่ทำให้เกิดการเรียนรู้ คืออะไร
 - ✕ เงื่อนไขที่มีผลต่อการเรียนรู้ มีอะไรบ้าง
 - ✕ หัวใจสำคัญในการที่ทำให้เราแต่ละคน “ทำ” แต่ละอย่างได้นั้น คืออะไร
 - ✕ สิ่งที่ได้จากกิจกรรม “เราเรียนรู้ได้อย่างไร” คืออะไร และมีประโยชน์ต่อเราในฐานะที่เราเป็นผู้จัดการเรียนรู้อย่างไร
 - ✕ การสร้างการเรียนรู้เรื่องเพศให้กับเยาวชน เหมือนหรือต่างจากการสร้างการเรียนรู้ในเรื่องอื่น
- ผู้ดำเนินการสรุปสาระสำคัญดังนี้
 - ✕ แต่ละคนมีวิธีการเรียนรู้ที่แตกต่างกัน การเรียนรู้ของคนเราอาจเกิดขึ้นได้หลายวิธี และการสอนหรือการบอกเป็นเพียงวิธีหนึ่งในหลายๆ วิธีของการสร้างการเรียนรู้
 - ✕ การมีส่วนร่วมในการเรียนรู้ การลงมือทำ และการมีโอกาฝึกฝนบ่อยๆ เป็นองค์ประกอบสำคัญในการเรียนรู้ นำเสนอเรื่องการเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ (Experiential Learning) ว่าเป็นหนึ่งในวิธีการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพที่สุด

- ๘ เรื่องเพศ ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของวิถีชีวิต และอาจส่งผลสำคัญต่อสุขภาวะ จึงเป็นเรื่องสำคัญที่จะต้องจัดการเรียนรู้ให้กับเยาวชน แม้โรงเรียนหรือผู้ใหญ่ จะไม่จัดให้มีการเรียนรู้ เด็กหรือเยาวชนก็สนใจที่จะแสวงหาเรื่องเพศตามความสนใจของช่วงวัยอยู่แล้ว

กระบวนการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพ:



“การเรียนรู้”.... เกิดขึ้นจากกิจกรรมที่ส่งเสริมให้ผู้เรียนสามารถใช้ประสบการณ์เดิมในการทำความเข้าใจสถานการณ์ปัจจุบัน เพื่อสร้างการเรียนรู้ใหม่ และเพื่อปรับกระบวนการตัดสินใจในการทำหรือไม่ทำ... ในครั้งต่อไป

๑. ลงมือทำกิจกรรม

๒. สะท้อนประสบการณ์การเรียนรู้

๓. วิเคราะห์สิ่งที่ได้เรียนรู้

๔. คิดถึงการประยุกต์ใช้กับสถานการณ์อื่น ๆ ในอนาคต



โดยทั่วไป คนเราเรียนรู้

- ๑๐% จากสิ่งที่เราอ่าน
- ๒๐% จากสิ่งที่เราได้ยิน
- ๓๐% จากสิ่งที่เราเห็น
- ๕๐% จากสิ่งที่เราเห็นและได้ยิน
- ๗๐% จากสิ่งที่เราเห็น ได้ยิน และได้บอกเล่าแลกเปลี่ยน
- ๙๐% จากสิ่งที่เราเห็น ได้ยิน ได้บอกเล่าแลกเปลี่ยน และได้ลงมือทำ

กระบวนการเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ (Experiential Learning Cycle)

กระบวนการเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ เป็นกระบวนการที่ผู้เรียนผ่านกระบวนการเรียนรู้ ทั้ง ๔ ขั้นตอนจากการรับรู้ข้อมูล ไปสู่การสังเคราะห์สิ่งที่เรียนรู้ให้เป็นความรู้ที่สามารถนำไปใช้ได้ การมีประสบการณ์ตรงเป็นพื้นฐานสำคัญสำหรับการสะท้อนสิ่งที่เรียนรู้ ผ่านการวิเคราะห์ประสบการณ์ที่เกิดขึ้น ผลจากการวิเคราะห์ นำไปสู่การสังเคราะห์หรือสรุปหลักการที่เรียนรู้ เพื่อนำไปปรับใช้ ดังแผนภูมิ



๑. ลงมือทำเพื่อให้มีประสบการณ์

เป็นขั้นตอนในการให้ทุกคนได้ทำกิจกรรมร่วมกัน หรือมีการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ส่วนบุคคล ความรู้สึกที่มีในประเด็นที่ตั้งขึ้น

๒. สะท้อนสิ่งที่เรียนรู้

เป็นขั้นตอนหลังการทำกิจกรรม เพื่อให้มีการสะท้อนสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการทำกิจกรรม หรือการได้แลกเปลี่ยนรับฟังประสบการณ์ของกันและกัน รวมถึงการตั้งข้อสังเกตร่วมกันต่อสิ่งที่เกิดขึ้นในการทำกิจกรรมร่วมกัน

๓. คิดวิเคราะห์ สังเคราะห์ เพื่อสร้างข้อสรุป

เป็นขั้นตอนของการให้ความหมายกับประสบการณ์ที่เกิดขึ้น ผ่านการคิดวิเคราะห์ สังเคราะห์ รวมทั้งเปรียบเทียบกับประสบการณ์อื่นๆ เพื่อนำไปสู่ข้อสรุป หลักการ หรือแบบแผนที่ได้จากการเรียนรู้

๔. ประยุกต์ใช้

เป็นขั้นตอนที่คิดถึงการประยุกต์ใช้สิ่งที่ได้เรียนรู้ในชีวิต หรือในการทำงานของตนเอง



หัวข้อ ๙

การสร้างการเรียนรู้ที่สอดคล้องกับ กระบวนการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

กิจกรรม ๙.๓ อหุมาน

“การอหุมาน” เป็นสิ่งที่อาจเกิดขึ้นได้ในชีวิตประจำวัน การเตือนให้ตนเองวิเคราะห์ว่า สิ่งที่เราคิดหรือเชื่อว่า “ถูก” หรือ “ใช่” นั้นเป็นข้อเท็จจริงหรือเป็นการอหุมานจากสิ่งที่เราคุ้นชิน จะช่วยให้เราตระหนักที่จะไม่ด่วนใช้ทัศนยะ ความเชื่อของตัวเองตัดสินผู้อื่น เพราะการอหุมานในบางเรื่องอาจส่งผลกระทบต่อผู้ที่ถูกอหุมาน

วัตถุประสงค์

๑. เข้าใจว่าการอหุมานเป็นจุดเริ่มต้นที่อาจนำไปสู่การตัดสินผู้อื่น
๒. เท่าทันการอหุมานผู้อื่น
๓. เข้าใจผลที่เกิดขึ้นจากการถูกอหุมาน

เวลา ๓๐ นาที

อุปกรณ์ และสื่อ

แผ่นกิจกรรม “ไต่กับแดง” สำหรับทุกคน



การเตรียมตัว

- เตรียมแผ่นใสเรื่อง “ไต่กับแดง”
- เตรียมแผ่นใสคำถามเรื่อง “ไต่กับแดง” เพื่อลงคะแนน

ขั้นตอนการดำเนินการ

๑. อธิบายและทำกิจกรรม

- ผู้ดำเนินการแจกแผ่นกิจกรรมเรื่อง “ไต่กับแดง” ให้กับทุกคน
- ชี้แจงว่า ให้ทุกคนอ่านเรื่อง “ไต่กับแดง” จนจบ และให้พิจารณาข้อความในตารางทั้ง ๖ ข้อ ตามเนื้อเรื่องที่อ่านว่าแต่ละข้อเป็น “ข้อเท็จจริง” หรือ “การอนุมาน”
- อธิบายความหมายของคำว่า “อนุมาน” ว่าคือการคาดหมาย โดยพิจารณาจากกฎไปหาข้อเท็จจริง และเสริมว่าถ้าข้อความแต่ละข้อความมาจากเนื้อเรื่องหมายถึง ข้อเท็จจริง แต่ถ้าข้อความนั้นไม่ปรากฏในเนื้อเรื่องหมายถึง อนุมาน
- ให้อ่านและทำประมาณ ๑๐ นาที

๒. ดูคำตอบของกลุ่มใหญ่ร่วมกัน

- ผู้ดำเนินการอ่านทีละข้อ และถามว่า ใครตอบ “อนุมาน” และใครตอบ “ข้อเท็จจริง” โดยให้จดจำนวนของผู้ตอบของแต่ละข้อ จนครบทั้ง ๖ ข้อ
- จากนั้น ผู้ดำเนินการย้อนถามทีละข้อ โดยเริ่มจากข้อ ๑ ถามเหตุผลของคนที่เลือกตอบ “ข้อเท็จจริง” ว่าเหตุใดจึงคิดว่าเป็น “ข้อเท็จจริง” แล้วจึงให้คนที่ตอบอนุมานอธิบาย
- ในกลุ่มที่ตอบอนุมาน เมื่อเฉลยแล้ว ถามว่า เหตุใดเราจึงอนุมานเช่นนั้น (ว่าเป็นวัยรุ่น เป็นสาว ฯลฯ)
- ผู้ดำเนินการควรอธิบายให้กระจ่างในแต่ละข้อว่า ข้อความนั้นๆ เป็น “อนุมาน” เพราะอะไร

๓. วิเคราะห์เรื่องการอนุมานและสรุปสาระสำคัญ

- ผู้ดำเนินการชวนวิเคราะห์เรื่องการอนุมาน โดยใช้คำถาม ดังนี้
 - × “การอนุมาน” เกิดขึ้นได้อย่างไร
 - × “การอนุมาน” อาจส่งผลอย่างไรบ้าง
 - × ถ้ามีเวลา อาจชวนถามเพิ่ม

- เราเคยอนุমানเรื่องเพศว่าอย่างไร สิ่งที่เราได้เรียนรู้ที่แตกต่างจากที่เราอนุমানไว้คืออะไร
 - เราเคยอนุমানเรื่องเอดส์ว่าอย่างไร สิ่งที่เราได้เรียนรู้ที่แตกต่างจากที่เราอนุমানไว้คืออะไร (ในกรณีที่ทำกิจกรรมแลกน้ำ และ QQR ไปแล้ว)
 - เราเคยอนุমানวัยรุ่นอย่างไร สิ่งที่เราได้เรียนรู้ที่แตกต่างจากที่เราอนุমানไว้คืออะไร
 - เราอนุমানการอบรมเพศศึกษาว่าอย่างไร สิ่งที่เราได้เรียนรู้ที่แตกต่างจากที่เราอนุমানไว้หรือไม่ อย่างไร
- ขออาสาสมัคร ๓-๔ คน เล่าประสบการณ์ที่เคยอนุমানคนอื่น หรือถูกอนุমানว่าเป็นอย่างไร
 - สรุปโดยถามว่า จะปรับใช้สิ่งที่เรียนรู้เรื่องการอนุমানอย่างไรบ้าง

เรื่องของ “ไก่อ๊กับแดง”

ไก่อ๊กับแดงเป็นเพื่อนสนิทกัน ทั้งสองชอบที่จะไปซื้อป๊ิงตามศูนย์การค้าหรรุๆ อยู่เสมอวันหยุดที่ผ่านมาไก่อ๊กับแดงนัดกันไปซื้อป๊ิงที่ศูนย์การค้าสยามเซ็นเตอร์ เพื่อหาซื้อเสื้อผ้ายี่ห้อต่างๆ ที่กำลังลดราคา ทั้งคู่นัดพบกันที่บันไดเลื่อนชั้น ๑ ในศูนย์การค้าเวลาเที่ยง เมื่อถึงวันนัดไก่อ๊ไปถึงก่อนเวลานัดและคอยที่บริเวณบันไดเลื่อนชั้น ๑ ตามที่ได้นัดหมายไว้ ไก่อ๊คอยอยู่บริเวณนั้นเป็นชั่วโมงโดยไม่กล้าเดินไปที่อื่น เพราะเกรงว่าถ้าแดงมาแล้วจะคลาดกันได้ แต่แดงก็ยังไม่มา ไก่อ๊เลยโทรศัพท์ที่ไปหาแดง ปรากฏว่าติดต่อไม่ได้เลย ไก่อ๊รู้สึกไม่พอใจที่แดงมักผิดนัดกับตนอยู่บ่อยๆ ไก่อ๊เลยตัดสินใจเดินดูของตามที่ตั้งใจ แล้วก็กลับบ้านด้วยอารมณ์ที่ไม่สู้ดีนัก

ข้อความ	ข้อเท็จจริง	อนุমান
๑. ไก่กับแดงเป็นวัยรุ่นที่ชอบซื้อป๊อปปิ้งตามศูนย์การค้าหรูๆ		
๒. ทั้งสองสาวนัดพบกันในวันหยุดที่ผ่านมาจากที่สยามเซ็นเตอร์		
๓. ไก่ไปคอยแดงเป็นเวลานานแต่แดงก็ไม่ไปตามนัด		
๔. ไก่โทรศัพท์ไปที่บ้านแดงแต่ก็ติดต่อไม่ได้		
๕. แแดงมักผัดนัดอยู่เสมอ		
๖. ไก่ซื้อของตามที่ตั้งใจแล้วก็กลับบ้านด้วยอารมณ์ไม่ดีนัก		

“อนุমান” หมายถึง การคาดหมาย พิจารณาจากกฎไปหาข้อเท็จจริง





หัวข้อ ๑๐

การสื่อสารเรื่องเพศ

กิจกรรม ๑๐.๑ ชองสนทนา

“เรื่องเพศ” เป็นประเด็นที่คนอยากรู้ มีข้อสงสัย และต้องการพูดคุยแลกเปลี่ยนกับคนอื่น แต่ทว่า การพูดคุยเรื่องเพศยังคงเป็นเรื่องที่หลายคนรู้สึกไม่สะดวกใจที่จะสื่อสาร สอบถาม หรือบอกเล่าความรู้สึกหรือแสดงความคิดเห็น โดยเฉพาะเมื่อเกี่ยวข้องกับเรื่องส่วนตัว

ผู้จัดการกระบวนการเรียนรู้เรื่องเพศ จำเป็นต้องเข้าใจปัจจัยที่ช่วยในการพูดคุยแลกเปลี่ยนเรื่องเพศอย่างสะดวกใจ รวมทั้งเข้าใจอุปสรรคที่อาจมี เพื่อนำไปสู่การสร้างบรรยากาศ และจัดเงื่อนไขการเรียนรู้ที่ทำให้คนรู้สึกปลอดภัยและพร้อมที่จะแลกเปลี่ยนกันในเรื่องนี้

วัตถุประสงค์

๑. วิเคราะห์ถึงปัจจัยสนับสนุน และอุปสรรคต่อการสื่อสารเรื่องเพศ
๒. บอกองค์ประกอบสำคัญในการสื่อสารเรื่องเพศ

เวลา ๔๕ นาที

อุปกรณ์ และสื่อ ชองที่มีหัวข้อการพูดคุยเท่ากับจำนวนครึ่งหนึ่งของผู้เข้าอบรม



ขั้นตอนการดำเนินการ

๑. อธิบายวิธีการเล่น

- ผู้ดำเนินการอธิบายว่ากิจกรรมของสนทนานี้ จะมีหัวข้อให้เลือกเพื่อสนทนากันระหว่างคู่ โดยมีกติกาการพูดคุยในแต่ละรอบต่างกันไป
- ผู้ดำเนินการย้ำว่า ขอให้ทุกคนรักษาความลับในสิ่งที่คุยกันกับคู่ของเรา

๒. จับคู่เริ่มเล่นกิจกรรม

- ผู้ดำเนินการบอกให้ผู้เข้าอบรมยืนเป็นสองแถว (แถว A และแถว B) หันหน้าเข้าหากัน โดยให้ทุกคนจับคู่กับคนตรงข้าม
 - ✕ **รอบที่ ๑ แจกของให้แถว A** กติกาคือ คนที่ได้รับของ อ่านคำถามในซองด้วยตัวเอง โดยไม่ให้คู่เห็น และเลือกหัวข้อที่คิดว่าจะชวนคู่คุย เมื่อเลือกได้แล้ว ให้แยกคุยกับคู่ของตนเองโดยให้บอกหัวข้อที่จะคุยกับคู่ ส่วนคู่มีสิทธิ์ตอบรับหรือตอบปฏิเสธที่จะคุยในข้อคำถามนั้นๆ ได้ หากคู่ปฏิเสธ ฝ่าย A ต้องเลือกคำถามใหม่ จนกว่าคู่จะยอมคุยด้วย ให้เวลา ๕ นาที
 - ✕ เมื่อหมดเวลา ให้ทุกคนกลับมาตั้งแถวเหมือนเดิม และให้สลับที่เพื่อเปลี่ยนคู่ เช่น ให้ ๕ คนแรกของแถว A ไปต่อท้าย และขยับคนที่ ๖ ขึ้นมาเป็นคนแรก
 - ✕ **รอบที่ ๒ ฝ่าย A ยังถือซอง** โดยมีกติกาว่า รอบนี้ให้ฝ่าย A เลือกหัวข้อที่อยากคุย และฝ่าย B ไม่มีสิทธิ์ปฏิเสธ ให้เวลา ๕ นาที
 - ✕ เมื่อหมดเวลา ให้ทุกคนกลับมาตั้งแถวเหมือนเดิม
 - ✕ **รอบที่ ๓ ขอของคืน** และอธิบายกติกาว่า รอบนี้ให้ทุกคนจับคู่ โดยเลือกคนที่เราอยากคุยด้วย และในการคุยให้ช่วยกันเลือกหัวข้อเพื่อคุยกัน เมื่อทุกคนได้คู่แล้ว แจกของให้คู่ละ ๑ ซอง ให้เวลา ๕ นาที
- ผู้ดำเนินการย้ำว่าเป็นการพูดคุยแลกเปลี่ยน ไม่ใช่การถามตอบ ให้ทั้งคู่พูดคุยถึงความคิดเห็น ความรู้สึก หรือประสบการณ์ต่อเรื่องนั้นๆ หรือมีคำถามที่อยากแลกเปลี่ยนกับคู่ก็ได้



๓. เปรียบเทียบการเล่น ๓ รอบ

- เมื่อเล่นครบทั้ง ๓ รอบ ถ้ามารู้สึกในแต่ละรอบ
 - ✕ เมื่อเปรียบเทียบทั้ง ๓ รอบ ความรู้สึกเหมือนหรือต่างกันอย่างไร
 - ✕ ชอบการพูดคุยในรอบใดมากที่สุด เพราะเหตุใด
 - ✕ ฝ่ายที่เป็นคนเลือกหัวข้อ มีวิธีในการเลือกอย่างไร เพราะเหตุใด
 - ✕ รอบแรก มีใครที่ปฏิเสธ ไม่คุยบ้าง เพราะเหตุใด
 - ✕ รอบ ๒ ฝ่ายที่ไม่มีสิทธิ์ปฏิเสธ รู้สึกอย่างไร

๔. วิเคราะห์ปัจจัยที่มีผลต่อการพูดคุยเรื่องเพศ

- ให้ผู้เข้าอบรมช่วยกันระดมปัจจัยที่มีผลต่อการตัดสินใจพูดคุยเรื่องเพศ อุปสรรคและปัจจัยเอื้อที่ช่วยให้การพูดคุยยากหรือง่ายขึ้น
- ให้ผู้เข้าอบรมช่วยกันคิดถึงสถานการณ์การสื่อสารเรื่องเพศกับวัยรุ่น ว่าอาจมีความเหมือนหรือต่างกับสถานการณ์ทั้ง ๓ แบบอย่างไรบ้าง
- มีข้อเสนออะไรบ้าง ต่อการสร้างบรรยากาศที่เอื้อต่อการเรียนรู้ และพูดคุยเรื่องเพศกับเยาวชนที่มีประสิทธิภาพ

๕. สรุปสาระสำคัญ

- ผู้ดำเนินการชวนผู้เข้าอบรมสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรมนี้
- และอาจเพิ่มเติมประเด็น ดังนี้
 - ✕ การพูดคุยเรื่องเพศ ไม่ใช่เรื่องง่าย และโดยทั่วไปเป็นเรื่องที่คนไม่สะดวกใจที่จะพูดหรือแสดงความคิดเห็น ดังนั้น ในฐานะผู้ที่สื่อสารหรือจัดการเรียนรู้เรื่องเพศ ต้องพยายามทำให้กลุ่มเป้าหมายรู้สึกสะดวกใจที่จะพูดคุยแลกเปลี่ยน
 - ✕ การวิเคราะห์และเข้าใจถึงความพร้อม ความยาก และอุปสรรคในการพูดคุยเรื่องเพศ จะช่วยให้การพูดคุยง่ายขึ้น

- ✕ การได้เรียนรู้ หรือรับรู้ข้อมูลเรื่องเพศของกลุ่มผู้เข้าอบรมจะเป็นประโยชน์ต่อการจัดเนื้อหาการเรียนรู้ให้สอดคล้องกับความสนใจและความต้องการ
- ✕ ประเด็นสำคัญสำหรับการสื่อสารเรื่องเพศ คือ การสร้างความสัมพันธ์ การรักษาความลับ และการไม่ตัดสินคุณค่าของพฤติกรรม

Trainer's Note:

- ☑ กิจกรรม “ช่องคำถาม” สามารถใช้เป็นกิจกรรมเสริม หากผู้ดำเนินการวิเคราะห์ผู้เข้าอบรมแล้ว เห็นว่ายังมีความไม่สะดวกใจในการแลกเปลี่ยนประเด็นเรื่องเพศ
- ☑ หากมีเวลา ผู้ดำเนินการอาจให้ผู้เข้าอบรมระดมหัวข้อเรื่องเพศที่คิดว่าวัยรุ่นสนใจอยากรู้ อยากคุยเพิ่มเติม เพื่อเป็นทางเลือกในการสื่อสารกับวัยรุ่นในอนาคต
- ☑ หากผู้ดำเนินการไปร่วมคุยกับผู้เข้าอบรมในแต่ละรอบด้วย จะช่วยให้สัมพันธ์ภาพระหว่างผู้ดำเนินการและผู้เข้าอบรมเป็นกันเองและรู้จักกันมากขึ้น ส่งเสริมให้บรรยากาศการเรียนรู้ร่วมกันดีขึ้น



ชองสนทนา

๑. ความรู้สึกต่อเพศสัมพันธ์ครั้งแรกของตนเอง
๒. ท่าทางการร่วมเพศที่ฉันชอบที่สุดคือ เพราะอะไร
๓. เคยสำเร็จความใคร่ด้วยตนเองหรือไม่ รู้สึกอย่างไร ชอบใช้อะไรเป็น
สิ่งกระตุ้นอารมณ์
๔. คิดอย่างไรกับการให้ความสุขแก่คู่โดยการใช้ปาก (ORAL SEX)
๕. สิ่งที่สามารถกระตุ้นอารมณ์เพศของฉันได้ดีคือ
๖. รู้สึกอย่างไร ถ้าคู่ของเราปฏิเสธที่จะมีเพศสัมพันธ์ด้วยเมื่อเราต้องการ
๗. ค่านิยมทางเพศที่เห็นด้วย / ไม่เห็นด้วย
๘. เคยเสแสร้งว่าถึงจุดสุดยอดหรือไม่ รู้สึกอย่างไร
๙. จุดที่สามารถกระตุ้นความรู้สึกทางเพศของฉันได้ง่าย หรือได้มากที่สุด
๑๐. เพศสัมพันธ์ครั้งล่าสุดของฉัน...
๑๑. เคยมีความลับในเรื่องความสัมพันธ์ทางเพศหรือไม่ รู้สึกอย่างไร
๑๒. คิดว่าเรื่องเพศสัมพันธ์เป็นเรื่องสำคัญหรือไม่ อย่างไร
๑๓. ถ้าแฟนต้องการร่วมเพศทางประตูล้าง แล้วคุณจะทำอย่างไร
๑๔. เคยรู้สึกต้องการร่วมเพศกับใครมากที่สุด เพราะเหตุใด
๑๕. ความรู้สึกต่อการใช้ถุงยางอนามัยเมื่อมีเพศสัมพันธ์

S e x u a l i t y



Learning



Process



Y
o
u
t
h





หัวข้อ ๑๐

การสื่อสารเรื่องเพศ

กิจกรรม ๑๐.๒ คำถามชีวิต ๆ

เมื่อมีข้อสงสัย หรือคำถามใน “เรื่องเพศ” คนมักแสวงหาคำตอบจากหลายแหล่ง เพื่อตรวจสอบข้อมูล หรือเพื่อสร้างความมั่นใจ รวมทั้งมีการประเมินแหล่งข้อมูล หรือบุคคลที่เป็นผู้ให้ข้อมูลด้วย

ดังนั้น เมื่ออยู่ในบทบาทผู้ให้ข้อมูลเรื่องเพศ จึงเป็นเรื่องสำคัญที่จะต้องมั่นใจในการให้คำตอบว่าเป็นการตอบโดยให้ข้อเท็จจริง หากต้องการแสดงความเห็นก็ต้องบอกว่าเป็นความเห็นส่วนตัว และหากไม่มีข้อมูลในเรื่องนั้นๆ ควรบอกผู้ถามว่า จะไปหาข้อมูลให้ และไม่ควรให้คำตอบที่ตนเองก็ไม่รู้ หรือไม่มั่นใจ

วัตถุประสงค์

๑. เพื่อลองสวมบทบาทเป็นผู้ตอบคำถามเรื่องเพศ
๒. เพื่อสำรวจความรู้สึกในการเป็นผู้แสวงหาคำตอบเรื่องเพศ
๓. เพื่อวิเคราะห์องค์ประกอบสำคัญในการให้ข้อมูลเรื่องเพศ

เวลา ๖๐ นาที

อุปกรณ์ และสื่อ

- แผ่นคำถาม ๑๕ ข้อ



๑. คนที่เป็นเกย์กับเลสเบียน มีเซ็กส์กันยังไง
๒. ผมรู้สึกไม่ดีเลย ที่ตัวเองหลังเร็วทุกครั้ง ผมจะแก้ปัญหานี้ได้ยังไง มียาไหมครับ
๓. เราจะรู้ได้ยังไงว่า คู่ของเราถึงจุดสุดยอดแล้ว
๔. คนเราสามารถมีความสุขทางเพศ โดยไม่ต้องมีการสอดใส่ได้ไหม ทำยังไง

๕. ผมรู้สึกว่าคุณของผมมันเล็ก มีวิธีที่ทำให้ใหญ่ขึ้นไหม
๖. แฟนหนู เขาขอมีเซ็กส์กับหนู มันเหมาะไหมคะที่จะมีอะไรกัน เรายังไม่ได้คิดเรื่องแต่งงานค่ะ
๗. ลูกยางเชื่อถือได้แค่ไหนว่า สามารถป้องกันท้องหรือโรคทางเพศสัมพันธ์ได้
๘. เราจะรู้ได้ยังไงว่าผู้หญิงท้อง
๙. ฉันรู้สึกว่าคุณหน้าอกตัวเองเล็ก อยากจะทำให้ใหญ่ขึ้นอีกหน่อย จะทำยังไงดีคะ
๑๐. มีช่วงไหนที่ปลอดภัยแน่ๆ ว่าจะไม่ตั้งท้อง
๑๑. ทำไมพวกวัยรุ่นชอบดูหนังโป๊ แล้วจริงๆ สมควรดูไหม ดูแล้วจะเป็นอันตรายหรือเปล่า
๑๒. เราจะรู้ได้ยังไงว่า ผู้หญิงคนหนึ่งยังบริสุทธิ์อยู่
๑๓. ออร์ลเซ็กส์เป็นยังไง เขาทำกันยังไง แล้วมันดีไหม
๑๔. รักเพศเดียวกัน เป็นยังไงนะ
๑๕. หนูสังเกตเห็นว่าหน้าอกของหนูข้างหนึ่งเล็กกว่าอีกข้าง มันผิดปกติหรือเปล่า

การเตรียมตัว

- เตรียมพิมพ์คำถาม ๑๕ ข้อลงบนกระดาษฯ ข้อละ ๑ แผ่น

ขั้นตอนการดำเนินการ

๑. อธิบายวิธีการเล่นและแบ่งกลุ่ม

- ผู้ดำเนินการอธิบายว่า กิจกรรมนี้เป็นการให้ลองตอบคำถามเรื่องเพศ โดยจะแบ่งกลุ่มผู้เข้าอบรมออกเป็น ๒ ฝ่ายเท่าๆ กัน
- ให้ผู้เข้าอบรมนับ ๑ และ ๒ เพื่อแบ่งกลุ่ม

๒. บอกกติกาการเล่นรอบที่ ๑

- ผู้ดำเนินการขอให้ฝ่ายนับ ๑ เป็นผู้ตอบ โดยให้นั่งกระจายรอบๆ ห้อง และให้ลองเตรียมตัวว่าถ้าเราถูกถามคำถามเรื่องเพศ เราจะตอบอย่างไร

- ขอให้ฝ่ายนับ ๒ มารวมกันด้านหน้าห้อง แจกแผ่นคำถามให้คนที่นับ ๒ คนละ ๑ ข้อ ให้ทำความเข้าใจกับคำถาม หากมีข้อสงสัยให้ถาม
- จากนั้นบอกทั้ง ๒ ฝ่ายว่า จะให้คนนับ ๒ ไปเลือกคู่ในกลุ่มคนนับ ๑ ที่จะเป็นผู้ตอบคำถาม และให้เวลาในการซักถาม ๕ นาที
- เมื่อหมดเวลา ผู้ดำเนินการบอกให้คนนับ ๒ เลือกคนตอบคนใหม่ และให้ถามคำถามเดิมให้เวลา ๕ นาที
- เมื่อหมดเวลา ขอแผ่นคำถามคืน และให้กลุ่มนับ ๒ นั่งอยู่กับที่ และกลุ่มนับ ๑ มารวมกลุ่มข้างหน้า โดยบอกว่าจะให้สลับบทบาทการเป็นผู้ถามตอบกัน

๓. บอกกติกาการเล่นรอบที่ ๒

- แจกคำถามให้คนที่นับ ๑ และชี้แจงว่า จะได้ถามคำถามที่ได้รับกับคน ๒ คนเหมือนกัน โดยในแต่ละรอบจะใช้เวลาซักถาม ๕ นาที
- ผู้ดำเนินการจับเวลา และบอกให้เปลี่ยนคนที่หาคำตอบ
- เมื่อเสร็จสิ้นกระบวนการ ให้ทุกคนนั่งที่ และขอคำถามคืน

๔. แลกเปลี่ยนประสบการณ์

- ผู้ดำเนินการชวนแลกเปลี่ยนโดยถามทุกคนในฐานะคนที่ไปหาคำตอบ ดังนี้
 - ✕ พอใจกับคำตอบที่ได้หรือไม่ อย่างไร
 - ✕ มีข้อสังเกตต่อคำตอบที่ได้จากทั้ง ๒ คนในคำถามเดียวกันอย่างไรบ้าง บอกความเหมือน/ความต่างของวิธีที่แต่ละคนตอบ
 - ✕ ชอบ/ไม่ชอบ คำตอบ และวิธีการตอบแบบไหน เพราะอะไร
- จากนั้น ถามทุกคนในฐานะคนตอบคำถาม
 - ✕ รู้สึกอย่างไรกับคำถามที่ได้รับ ยาก/ง่ายอย่างไร
 - ✕ มั่นใจในการให้คำตอบหรือไม่



- ✕ ถามว่ามีใครบ้าง ที่ไม่รู้คำตอบ หรือไม่รู้ว่าตอบอย่างไร หากมี ให้ถามว่า มีวิธีจัดการกับการตอบคำถามอย่างไร
- ✕ กลุ่ม ๒ ได้เรียนรู้อะไรจากการเป็นผู้ถามในรอบแรก และนำไปใช้ในการเป็นผู้ตอบ ในรอบหลังบ้าง ให้ยกตัวอย่าง

✕

๕. สรุปกิจกรรม

- ผู้ดำเนินการถามเพื่อเชื่อมโยงสู่การสรุปกิจกรรม ดังนี้
 - ✕ ในฐานะคนที่แสวงหาข้อมูลเรื่องเพศ หากพบแหล่งข้อมูลหรือคนให้ข้อมูลที่ไม่ถูกต้อง หรือให้ข้อมูลผิดๆ จะรู้สึกอย่างไร
 - ✕ จากกิจกรรมนี้ หากต้องเป็นคนตอบคำถามหรือให้ข้อมูลเรื่องเพศ คิดว่ามีประเด็นอะไรบ้างที่ควรคำนึงถึง
- สรุปสาระสำคัญ ดังนี้
 - ✕ ผู้ให้ข้อมูลเรื่องเพศ ควรมั่นใจในการให้คำตอบ ว่าเป็นการตอบโดยให้ข้อเท็จจริง หากต้องการแสดงความเห็นก็ต้องบอกว่าเป็นความเห็นส่วนตัว และหากไม่มีข้อมูลในเรื่องนั้นๆ ควรบอกผู้ถามว่า จะไปหาข้อมูลให้ และไม่ควรให้คำตอบที่ตนเองก็ไม่รู้ หรือไม่มั่นใจ

Trainer's Note:

- ☑ กิจกรรมนี้เป็นกิจกรรมทางเลือกในการสร้างการเรียนรู้เรื่องการสื่อสารเรื่องเพศ ผู้ดำเนินการสามารถพิจารณาเลือกใช้ได้ตามความเหมาะสม



หัวข้อ ๑๐

การสื่อสารเรื่องเพศ

กิจกรรม ๑๐.๓

เจาะใจวัยรุ่น

ช่องว่างของการสื่อสารเรื่องเพศระหว่างผู้ใหญ่กับเด็ก คือการที่เด็กอยากรู้ อยากรู้อยากถาม แต่ไม่กล้า เพราะเกรงจะถูกตัดสินหรือถูกผู้ใหญ่ว่า ในขณะที่ผู้ใหญ่บางส่วนอาจยังรู้สึกไม่สบายใจหรือไม่สะดวกใจที่จะคุยเรื่องเพศกับเด็ก

การสื่อสารเรื่องเพศ คนที่เป็นผู้ให้ข้อมูล ต้องระวังเรื่องการให้ข้อมูลหรือตอบคำถามตามความเชื่อของตน ซึ่งแสดงออกโดย การเลือกให้ข้อมูลบางส่วน การเลี่ยงที่จะพูดตรงประเด็น การบอกว่าควรทำหรือไม่ควรทำ แทนการชวนให้คิดวิเคราะห์และหาคำตอบด้วยตัวเอง นอกจากนี้ ผู้ให้ข้อมูลยังควรระวังเรื่องทัศนคติเรื่องเพศที่อาจปรากฏในคำพูด ท่าที ภาษากาย คำที่ใช้ หรือตัวอย่างที่ยก และควรคำนึงถึงความต้องการหรือสถานการณ์ที่เยาวชนกำลังเป็นอยู่

วัตถุประสงค์

๑. สำรวจความคิด ความรู้สึก (ของผู้ใหญ่) ต่อประเด็นเรื่องเพศของวัยรุ่น
๒. วิเคราะห์องค์ประกอบสำคัญในการสื่อสารเรื่องเพศกับเยาวชน

เวลา ๙๐ นาที

อุปกรณ์ และสื่อ

- แผ่นสถานการณ์ ๖ สถานการณ์



๑. ทำไมหนูดูหนังไป แล้วรู้สึกเสียวเหมือนปวดจี๋
๒. หนูอายุ ๑๕ มีแฟนแล้วค่ะ แต่พ่อแม่ห้ามไม่ให้หนูเจอแฟน หนูก็เลยแอบไปเจอกับแฟน แต่หนูก็กลัวพ่อแม่เสียใจ อาจารย์ว่าหนูจะทำยังไงดีคะ
๓. แฟนหนูชวนไปเที่ยวต่างจังหวัดสองต่อสอง เขายืนยันว่าจะไม่มีอะไรเลยเกิด
๔. ผมอยู่ ม.๓ มีแฟนที่ผมรักมาก เพื่อนรักผม ถามผมว่า ผมได้เขาหรือยัง พอผมบอกว่ายัง มันก็ทำผมตลอด และหาว่าผมเป็นตุ๊ด ไม่แน่จริง ผมรักแฟนผมจริงๆ ผมควรทำไงดีครับ
๕. หนูเคยมีอะไรกับแฟนคนเก่า แต่เลิกกันไปแล้ว ตอนนี้หนูมีแฟนใหม่แล้วค่ะ ถ้าหนูมีอะไรกับเขา เขาจะรู้ไหมคะ ว่าหนูเคยมาก่อน
๖. หนูมีอะไรกับแฟน แล้วแฟนขี้ยาให้หนูกินบอกว่าจะไม่ท้อง แต่หนูไม่สบายใจเลยคะ

การเตรียมตัว

- เตรียมหาอาสาสมัคร ๖ คน เพื่อเตรียมสวมบทบาทสมมติตามสถานการณ์ทั้ง ๖ เรื่อง
- ในกรณีที่หาล่วงหน้าไม่ทัน ต้องทำในเวลาของกิจกรรม ให้ทีมผู้ดำเนินการ ๑ คน เตรียมอาสาสมัคร ๖ คนที่จะเป็นวัยรุ่นถามคำถาม ในขณะที่ผู้ดำเนินการอีกคน เตรียมอาสาสมัครที่เป็นผู้เชี่ยวชาญ ๖ คนและผู้ชมทางบ้าน

ขั้นตอนการดำเนินการ

๑. อธิบายกิจกรรม

- ผู้ดำเนินการชี้แจงว่า กิจกรรมเจาะใจวัยรุ่นเป็นสถานการณ์สมมติของรายการทีวี เพศศึกษายอดนิยมสำหรับวัยรุ่นที่มี “ผู้เชี่ยวชาญ” พร้อมจะตอบคำถามเรื่องเพศให้กับวัยรุ่น
- ขออาสาสมัคร
 - ✕ ๖ คน เป็นตัวแทนวัยรุ่นที่จะมาถามคำถาม
 - ✕ ๖ คน เป็นผู้เชี่ยวชาญที่จะเป็นผู้ตอบคำถามคนละ ๑ ข้อ

- ๙ ผู้เข้าอบรมที่เลือกขอให้เป็นวิทยากร แผนรายการที่คอยชมอยู่ทางบ้าน ที่รอฟังว่าจะมีประเด็นเรื่องเพศอะไรบางอย่างที่จะคุยในรายการ และขอให้ตั้งข้อสังเกตกับการตอบคำถามวันนี้ ว่าชอบหรือไม่ชอบ หรือรู้สึกอย่างไรกับคำตอบของผู้เชี่ยวชาญ
- ชี้แจงว่า แต่ละคำถาม จะมีเวลาตอบและให้คำอธิบายประมาณ ๕ นาที

๒. เริ่มบทบาทสมมติ และชวนพูดคุยหลังจากถามครบทุกคน

- เชิญผู้เชี่ยวชาญและวิทยากรออกมาที่ละคู่ ให้เวลาตอบคำถามคู่ละ ๕ นาที
- ผู้ดำเนินการควรเก็บประเด็น และตั้งข้อสังเกตการให้คำตอบของผู้เชี่ยวชาญ เพื่อนำมาเป็นประเด็นในการพูดคุย ตัวอย่างการตั้งข้อสังเกต เช่น
 - ๙ ความถูกต้องหรือรอบด้านของข้อมูลที่ให้
 - ๙ ความสะดวกใจในการตอบประเด็นคำถาม และให้ข้อมูลอย่างชัดเจนตรงไปตรงมา
 - ๙ มีการแสดงทัศนะผ่านคำพูดหรือท่าทีในการพูดคุยหรือไม่ อย่างไร
 - ๙ เป็นการตอบที่ชวนให้เด็กคิดวิเคราะห์ต่อสถานการณ์คำถามนั้นๆ หรือไม่ อย่างไร
- เมื่อแต่ละคู่ตอบคำถามแล้ว ถามเจ้าของคำถามว่า คิด/รู้สึกอย่างไรกับคำตอบที่ได้ ชอบหรือไม่ชอบ เพราะอะไร และมีข้อเสนอแนะอย่างไร
- ถามผู้เชี่ยวชาญว่ารู้สึกอย่างไรกับการตอบคำถาม
- และถามคนอื่นๆ ว่าคิด/รู้สึกอย่างไรต่อการตอบคำถาม โดยให้ยกตัวอย่างประกอบด้วย

๓. สรุปสาระสำคัญ

- ผู้ดำเนินการสรุปเรื่องการสื่อสารหรือการตอบคำถามเรื่องเพศว่า ผู้ใหญ่บางคนยังอาจมีความไม่สะดวกใจในการสื่อสารเรื่องเพศ และกรณีที่ต้องระวังคือ การเลือกให้ข้อมูลตามความคิดหรือความเชื่อของตัวเองมากกว่าการ “ฟัง” เสียงของเยาวชน
- ผู้ดำเนินการย้ำเรื่องการสื่อสารเรื่องเพศกับวัยรุ่นว่า ต้องอยู่บนข้อเท็จจริงและตรงกับความต้องการ หรือสถานการณ์ทางเพศที่วัยรุ่นกำลังเผชิญแทนการตอบคำถามบนความเชื่อ ความรู้สึก หรือความกังวลใจในทัศนคติทางเพศของผู้ใหญ่

Trainer's Note:

- ☑ กิจกรรมเจาะใจวัยรุ่น เป็นกิจกรรมเสริมหากมีเวลา โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อสำรวจความคิด ความรู้สึกของผู้ใหญ่ต่อการสื่อสารเรื่องเพศกับวัยรุ่น โดยใช้กิจกรรมให้เด็กถามแล้วให้ผู้ใหญ่ตอบ เพื่อสังเกตกระบวนการตอบคำถามเรื่องเพศของผู้ใหญ่ โดยเฉพาะในประเด็นความสะดวกใจ การให้ข้อมูลที่ชัดเจน ตรงไปตรงมา และไม่มีทัศนคติในการตัดสินคุณค่า ทั้งนี้ กิจกรรมนี้ไม่ได้มีวัตถุประสงค์เรื่องการพัฒนาทักษะการให้คำปรึกษา (Counselling) ที่เน้นเรื่องกระบวนการประเมินคำถาม การรับรู้อารมณ์ความรู้สึก แต่จะให้ความสำคัญกับเรื่องวิธีการสื่อสารเรื่องเพศของผู้ใหญ่กับเด็กมากกว่าจึงไม่ควรให้นำหนักกับเทคนิคต่างๆ ของกระบวนการให้คำปรึกษา





หัวข้อ ๑๑

เป้าหมายเพศศึกษา และปัจจัยที่ส่งผล ต่อสุขภาวะทางเพศของเยาวชน

กิจกรรม ๑๑.๑

เยาวชนที่อยากเห็น

วัตถุประสงค์

๑. เพื่อวิเคราะห์เป้าหมายในการจัดกระบวนการเรียนรู้เพศศึกษา
๒. เพื่อวิเคราะห์บทบาทของครู และสถานศึกษาต่อการทำงานเพศศึกษา

เวลา ๖๐ นาที

อุปกรณ์ และสื่อ ไม่มี

ขั้นตอนการดำเนินการ

๑. ผู้ดำเนินการให้โจทย์กับผู้เข้าอบรมว่า “ในการทำงานเพศศึกษา เราอยากเห็นเยาวชนเป็นอย่างไร” เพื่อกำหนดคุณลักษณะของเยาวชนในอนาคตที่เราอยากเห็นร่วมกัน
๒. ให้กลุ่มช่วยกันระดมคำตอบ
๓. ผู้ดำเนินการบันทึกคำตอบลงบนแผ่นใส โดยอาจจัดหมวดหมู่ (ดังตัวอย่าง)
๔. เมื่อได้ลักษณะของเยาวชนที่เราอยากเห็นแล้ว ผู้ดำเนินการจะชวนคุยว่า
 - ภาพเยาวชนที่เราอยากเห็น เป็นภาพเดียวกับเป้าหมายของการศึกษาหรือไม่อย่างไร
 - หากเราอยากให้เยาวชนเป็นแบบนี้ มีใครบ้างที่เกี่ยวข้องกับการสร้างเยาวชน และแต่ละส่วนจะมีบทบาทอย่างไร

- การจัดการเรียนรู้เรื่องเพศศึกษาจะช่วยให้พัฒนาเยาวชนให้เป็นเยาวชนที่เราอยากเห็นได้หรือไม่ อย่างไร
๕. ให้ผู้เข้าอบรมในฐานะที่ทำงานด้านการศึกษาได้ช่วยกันหาคำตอบว่า
- ครูที่จะเป็นผู้จัดกระบวนการเรียนรู้เพื่อให้ได้ “เยาวชนที่อยากเห็น” ควรมีลักษณะอย่างไร
 - สถานศึกษาจะต้องทำอะไรบ้าง เพื่อให้ได้เยาวชนที่เราอยากเห็น
๖. สรุปลงให้เห็นความเชื่อมโยงของการทำงานเพศศึกษาที่เป็นส่วนหนึ่งของกระบวนการสร้างการเรียนรู้เพื่อพัฒนาเยาวชนให้เป็นสมาชิกที่มีคุณภาพของสังคม และสมาชิกของสังคมโลก (Global Citizen)

ตัวอย่างเยาวชนที่อยากเห็น

เยาวชนที่อยากเห็น

กระบวนการคิด

- เข้าใจความต้องการของตนเอง และผู้อื่น
- เข้าใจพัฒนาการทางเพศของมนุษย์
- แยกแยะข้อเท็จจริงกับความเชื่อได้
- เข้าใจบริบททางสังคมต่อเรื่องเพศ และรู้ว่าส่งผลต่อการดำเนินชีวิตทางเพศอย่างไร
- เข้าใจสิทธิของตนเอง ที่ไม่ถูกละเมิดหรือถูกใช้ความรุนแรง
- เข้าใจเรื่องสัมพันธภาพ การพัฒนาสัมพันธภาพ

ทัศนะ

- ยอมรับและเคารพความแตกต่าง โดยไม่ขึ้นกับสถานะ
- ไม่ตัดสินคนอื่น
- เคารพการตัดสินใจของตัวเอง
- ยอมรับและรับผิดชอบผลที่ตามมาของการตัดสินใจ
- เห็นเรื่องเพศเป็นเรื่องธรรมชาติ หลากหลาย

เยาวชนที่อยากเห็น

อารมณ์

- มีความสุข สุขภาพจิตดี
- พอใจในภาวะการณ์ของตัวเอง
- ปรับตัวกับสถานการณ์ได้
- รู้ความต้องการตัวเอง ชอบไม่ชอบอะไร
- ควบคุม/จัดการอารมณ์ได้
- อุดหนุนต่อการไม่ได้ตั้งใจ อุปสรรค ความสูญเสีย
- แสดงออกทางอารมณ์เพศ/ความรู้สึกที่เหมาะสม



ทักษะ

- ซื่อสัตย์ต่อความรู้สึก ความต้องการของตัวเอง
- ความสุขทางเพศเป็นสิทธิ และผู้หญิงก็มีสิทธิ
- เคารพความต้องการของคู่, เคารพสิทธิของผู้อื่น, เคารพเรื่องการแสดงออกทางเพศของผู้อื่น

ทักษะ

- เอาตัวรอด จัดการกับสถานการณ์ได้ หาทางออกที่เหมาะสมและเป็นผลดีกับตัวเอง (ปลอดภัย, พึงพอใจ, ได้เลือก, เลือกได้, รับผิดชอบได้)
- ควบคุมตัวเอง ไม่ละเมิดผู้อื่น
- มีทักษะการสื่อสาร บอกความต้องการหรือไม่ต้องการของตนเองได้ สอดคล้องกับสถานการณ์ โอกาส และเวลา
- รับฟังความคิดเห็นที่แตกต่างได้
- ประเมินสถานการณ์ และผลที่ตามมา และวางแผนรองรับได้
- แสวงหาข้อมูล/บริการ เพื่อการแก้ปัญหา
- เท่าทันโลก และชีวิต

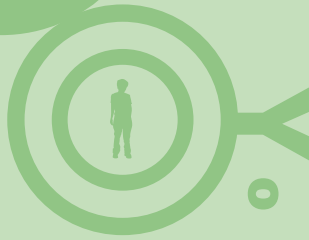
S e x **u** a l i t y



L e a r n i n g



P r o c e s s



Y o u t h





หัวข้อ ๑๑

เป้าหมายเพศศึกษา และปัจจัยที่ส่งผล ต่อสุขภาวะทางเพศของเยาวชน

กิจกรรม ๑๑.๒

เรื่องของ “รันรัน”

วัตถุประสงค์

๑. เพื่อระบุคุณลักษณะของเยาวชนที่มีสุขภาวะทางเพศ
๒. เพื่อวิเคราะห์ปัจจัยที่ส่งผลต่อสุขภาวะทางเพศของเยาวชน
๓. เพื่อวิเคราะห์บทบาทสถานศึกษาต่อการทำงานเพื่อส่งเสริมสุขภาวะทางเพศของเยาวชน

เวลา ๖๐ นาที

อุปกรณ์ และสื่อ

๑. เรื่องของ “รันรัน” สำหรับผู้เข้าอบรมทุกคน
๒. แผ่นใส “สุขภาวะทางเพศ”



ขั้นตอนการดำเนินการ

๑. หาความหมายของ “สุขภาวะทางเพศ”

- ผู้ดำเนินการถามผู้เข้าอบรมว่า “สุขภาวะทางเพศ” หมายถึงอะไร
- ให้แต่ละคนตอบในกลุ่มใหญ่ ผู้ดำเนินการบันทึกคำตอบ และสรุปความหมายร่วมกัน (โดยอาจใช้แผ่นใสช่วย)

๒. แจกเรื่อง “ชีวิตของรันรัน” และแบ่งกลุ่มแลกเปลี่ยน

- ผู้ดำเนินการแจกเรื่อง “ชีวิตของรันรัน” ให้แต่ละคนอ่านใช้เวลา ๕ นาที
- ถามกลุ่มใหญ่ว่าอ่านเรื่องของรันรันแล้ว รู้สึกอย่างไรกับชีวิตของรันรันบ้าง
- แบ่งกลุ่มผู้อบรมเป็น ๔ กลุ่ม และให้ประเด็นที่จะพูดคุยกัน ดังนี้
 - ✕ “รัน” เป็นเยาวชนที่มีสุขภาวะทางเพศหรือไม่ อย่างไร เพราะอะไร
 - ✕ จากเรื่องของรันทั้งหมด หากสามารถเปลี่ยนได้ ๑ เรื่อง เรื่องที่ไม่อยากให้เกิดขึ้นกับ “รัน” คือเรื่องอะไร เพราะอะไร และจะต้องทำอย่างไรเพื่อไม่ให้เกิดเรื่องเช่นนั้น
 - ✕ ในฐานะที่เป็นผู้เกี่ยวข้องกับการทำงานกับเยาวชน คุณจะทำอะไรได้บ้างเพื่อให้เยาวชนมีสุขภาวะทางเพศ
 - ✕ ให้อ่านอภิปรายในกลุ่มย่อย ๒๐ นาที และส่งตัวแทนนำเสนอกลุ่มละ ๓ นาที
 - ✕ ในการนำเสนอ หลังจากกลุ่มแรกนำเสนอแล้ว ให้กลุ่มหลังใช้วิธีเพิ่มเติมประเด็นที่แตกต่าง

๓. สรุปสาระสำคัญจากการนำเสนอ

- ผู้ดำเนินการสรุปสาระสำคัญจากการนำเสนอของแต่ละกลุ่ม เพื่อชี้ให้เห็นประเด็นต่อไปนี้
 - ✕ ปัจจัยที่ส่งผลต่อสุขภาวะทางเพศของเยาวชน
 - ✕ ข้อมูล การเรียนรู้ บริการทางสุขภาพและสังคมที่ควรมีสำหรับเยาวชน
 - ✕ ข้อเสนอต่อการจัดกระบวนการเรียนรู้เพื่อให้เยาวชนมีสุขภาวะทางเพศ
 - ✕ สิ่งที่เราสามารถมีส่วนร่วมในการส่งเสริมสุขภาวะทางเพศ
- ผู้ดำเนินการเน้นสาระสำคัญ ดังนี้
 - ✕ “ผู้ใหญ่” มีบทบาทสำคัญในการสร้างการเรียนรู้เพื่อส่งเสริมสุขภาวะทางเพศของเยาวชน รวมถึงการจัดกระบวนการเรียนรู้ทั้งในและนอกห้องเรียน เพื่อให้เยาวชนสามารถนำไปใช้ในชีวิตจริงได้ นอกจากนี้ ผู้ใหญ่ยังมีบทบาทสำคัญในการเป็นพี่เลี้ยงที่ปรึกษา ที่มีความเข้าใจ และให้โอกาสกับเยาวชนที่พลาดได้เริ่มต้นชีวิตใหม่อย่างมีคุณค่า

- ✕ สถานศึกษามีบทบาทสำคัญในการสร้างการมีส่วนร่วมของผู้ปกครอง และชุมชนให้เห็นถึงความสำคัญและความจำเป็นของการจัดการเรียนรู้เรื่องเพศศึกษาสำหรับเยาวชน
- ชวนคุยเพิ่มเติมว่า “เป้าหมายการทำงานเพศศึกษากับวัยรุ่นของเราหมายถึงอะไร” และ “ในบทบาทหน้าที่ของเราจะช่วยให้บรรลุเป้าหมายการทำงานเพศศึกษากับวัยรุ่นได้อย่างไร”

Trainer's Note:

- ☑ กิจกรรมเรื่องของรันทัน เป็นกิจกรรมที่อาจใช้ในตอนเริ่มต้น หรือใช้ในวันสุดท้ายของการอบรมก็ได้ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้ผู้เข้าอบรมได้วิเคราะห์ปัจจัยที่ส่งผลต่อสุขภาวะทางเพศของเยาวชน และสามารถวิเคราะห์บทบาทของสถานศึกษา และคนที่เกี่ยวข้องกับเยาวชน เพื่อส่งเสริมสุขภาพทางเพศของเยาวชน



Run Run's Story

สดใส ร่าเริง มั่นใจ ตรงไปตรงมา เป็นตัวของตัวเอง ทั้งหมดนี้คือบุคลิกอันโดดเด่นที่สังเกตเห็นได้ตั้งแต่แรกเจอกับ “รัน” แต่ชีวิตของรัน มีรายละเอียดมากเกินกว่าที่ตามองเห็น

รัน หญิงสาววัย ๒๓ ปี จบการศึกษาระดับปริญญาตรี มีความสนใจด้านดนตรีและการแสดง เวลานั้นรันตั้งเป้าหมายชีวิตตัวเองไว้ว่าจะไปเรียนต่อด้านดนตรีที่ประเทศญี่ปุ่น

กระแสวัฒนธรรมแนวญี่ปุ่นเป็นเรื่องที่รันสนใจมาแต่ไหนแต่ไร รันเล่าด้วยน้ำเสียงสดใสว่า เธอเป็นคนแรกๆ ที่เอาแฟชั่นญี่ปุ่นเข้าไปในโรงเรียนสมัยมัธยมฯ ทั้งเรื่องเครื่องแต่งกาย ดนตรี IDOL ในดวงใจ จนปัจจุบัน แฟนคนที่กำลังคบหากัน ก็เป็นลูกครึ่งไทย-ญี่ปุ่น

แต่คงยากที่จะให้รสนิยมของรันตรงกับรสนิยมของแม่ แม่ของรันอาจจะไม่นิยมแนวตะวันออกจำ ครั้งหนึ่งสมัยรันเด็กกว่านี้ แม่เคยถามว่าอยากไปเรียนภาคฤดูร้อนที่ไหน รันบอกแม่ว่าอยากไปญี่ปุ่น ซึ่งแม่ไม่พูดอะไร จัดแจงธุระการเดินทางให้เรียบร้อย ส่งเธอขึ้นเครื่องบินไปปลายทางที่...สหรัฐอเมริกา

แม่ของรันเป็นคนขี้บังคับมาแต่ไหนแต่ไร ยิ่งรันเป็นลูกสาวคนสุดท้อง (จากพี่น้องสี่คน ญ-ช-ช-ญ) รันเลยตกอยู่ในอาณาเขตของแม่มาแต่เด็ก แม่ของรันมักให้รันไปทำกิจกรรมต่างๆ โดยไม่สนใจถึงความสมัครใจของรัน เช่น จับไปแข่งประกวดร้องเพลง ให้เรียนเปียโน

ผลจากการบังคับ นำไปสู่การแหกคอก รันเริ่มดื้อกับแม่ และทำในสิ่งที่ตรงกันข้ามกับที่แม่ต้องการ เช่น แม่ให้เรียนเปียโน แต่รันไปเลือกเรียนตีกลองแทน !

ตอนนี้ อีกบทบาทหนึ่งของรันคือ เป็นคุณแม่ลูกหนึ่ง ลูกของรันอายุราว ๕ ขวบ เธอตั้งท้องลูกคนนี้ตอนอายุ ๑๘ ปี หรือสมัยเรียนมหาวิทยาลัยปีที่ ๑

และลูกคนนี้เป็นท้องที่สอง หลังจากเธอไปทำแท้งมาเมื่อสองเดือนก่อนหน้า

“รันเป็นคนมีเพื่อนผู้ชายเยอะ จนเพื่อนส่วนใหญ่เข้าใจว่า รันน่าจะ “เสร็จ” ไปแล้ว ตั้งแต่ ม.๒ - ม.๓ แต่จริงๆทุกคนที่คบก็เป็นเพื่อนกันทั้งนั้น” รันเล่าให้เราฟัง กว่าเธอจะมีแฟนคนแรกก็ประมาณ ม.๖ - ปี ๑

แฟนคนแรกนี่เอง ก็คือพ่อของลูกทั้งท้องแรกที่ทำแท้งไป และท้องที่สอง ซึ่งเวลานี้อายุราว ๕ ขวบ เป็นดั่งแก้วตาดวงใจของริน

รินคบหากับแฟนคนนี้ รักเขามาก แม้เวลานี้จะเลิกกันไปแล้วก็ยังรักอยู่ ครั้งหนึ่งที่รินกับแฟนมีเซ็กส์กันแล้วแฟนไม่ได้ใส่ถุงยาง ส่วนเธอเองก็พยายามคุมฉุกเฉินไม่ทัน ท้องแรกจึงกำเนิดขึ้น

สำหรับรินแล้ว การได้มีลูกกับผู้ชายที่เธอรักถือเป็นเรื่องดี รินย้ำว่า “การตั้งท้องไม่เป็นอุปสรรคต่อการเรียน” แต่สิ่งที่เธอเจอ กลับเป็นอุปสรรคต่อการตั้งท้อง

ตอนรินตั้งท้องครั้งแรก ครอบครัวของแฟนไม่ต้องการให้รินเก็บเด็กเอาไว้ รินถูกบีบบังคับให้ไปทำแท้ง เธอถูกใช้กำลังเข้าทำร้ายเมื่อถกเถียงเรื่องนี้กับครอบครัวของแฟน ภาวะทั้งหลายกดดันให้เธอต้องไปเอาเด็กออก

ในช่วงเดียวกันของชีวิต รินกำลังจะเป็นเซียร์ลิตเตอร์ ซึ่งเป็นงานที่เธอวางแผนให้กับตัวเองว่าอยากจะทำในช่วงหนึ่งของชีวิต และในช่วงเวลาที่ตั้งท้องนั้นเป็นจังหวะที่เหมาะสมสำหรับการเริ่มต้นงานเซียร์ลิตเตอร์ แต่หากต้องกระโดดโลดเต้น จะกระทบถึงชีวิตเล็กๆในครรภ์

เมื่อหนทางต่างบีบบังคับเข้ามา เธอจึงไปทำแท้ง

แฟนของรินพารินไปทำแท้งที่คลินิกแห่งหนึ่งย่านเพชรบุรี รินเล่าว่า การทำแท้งครั้งนั้นเป็นความรู้สึกที่แย่มาก และในชีวิตนี้จะไม่ขอทำแท้งอีก เธอรู้สึกไม่ดีกับสถานที่แห่งนั้น รินสลับไปด้วยฤทธิ์ยา เมื่อเธอตื่นมา ชีวิตเล็กๆที่กำลังจะก่อกำเนิด ก็จากไป

รินตกอยู่ในความเศร้าเป็นเวลานาน จวบจน ๒ เดือนถัดมา รินตั้งท้องอีกครั้งกับแฟนคนเดิม ชีวิตใหม่ทำให้รินมีความหวังขึ้นมาบ้าง เธอตัดสินใจอย่างแน่วแน่ว่าจะประคับประคองและทะนุถนอมชีวิตนี้ไว้ และวางแผนให้กับตัวเองว่า จะดร็อปเรียนไปหนึ่งปี เมื่อคลอดลูกแล้วค่อยกลับมาเรียนต่อ

แต่ครั้งนี้ แม่ของรินรับไม่ได้ แม่ต้องการให้รินเอาเด็กออก เมื่อรินปฏิเสธ แม่ให้พี่ชายมาตบตี ทำร้าย หวังให้รินไปเอาเด็กออก รินต้องหนีออกจากบ้านเพื่อรักษาลูกเอาไว้

เมื่อคลอดลูกแล้ว รินกลับไปเรียนต่อจนจบ ส่วนแม่ของรินที่แม่แรกๆ จะไม่ชอบใจกับเรื่องนี้ และแทบจะตัดแม่ตัดลูกไป ก็เริ่มใจอ่อนเมื่อเห็นหลานชายหน้าเอ็นดู

แม้ชีวิตคู่ระหว่างรันกับแพนมีอันต้องเลิกลา แต่เมื่อถามว่า ยังรักเขาไหม เธอตอบอย่างไม่ต้องคิดว่า เธอยังรัก และตั้งใจที่ได้มีลูกกับเขา

ความเจ้าเสน่ห์ของรัน ทำให้หลังจากนั้นมีคนเข้ามาในชีวิตมากมาย แต่รันบอกว่าการมีลูกทำให้เธอมีชีวิตที่ “นิ่ง” มากขึ้น การที่เธอได้เลี้ยงดู ให้นม คอยเอาใจใส่ ไปรับไปส่งลูก นับเป็นช่วงเวลาที่ดีที่สุดของชีวิต เพราะลูกเป็นเหตุผลให้รันมีกำลังใจและวางแผนในอนาคตที่เวลาทำอะไรจะคิดถึงลูกเป็นอันดับแรก

เวลานี้รันคบอยู่กับหนุ่มน้อยลูกครึ่งไทย-ญี่ปุ่น แต่เมื่อถามถึงเรื่องนี้ น้ำเสียงของรันเศร้าลงเล็กน้อย เพราะเธอเล่าว่า ความรักระหว่างเธอกับแพนคงเป็นไปได้ยาก เพราะครอบครัวของแพนมีอคติกับคนไทยและต้องการให้เขาแต่งงานกับคนญี่ปุ่นเท่านั้น

ขณะเดียวกัน ก็มีข่าวไม่สู้ดีเกี่ยวกับร่างกายของเธอ เมื่อคุณหมอบอกว่า รันอาจมีเวลาสำหรับตั้งครรภ์ได้ในเวลาอีกเพียงไม่กี่ปี เพราะคุณหมอตรวจพบว่า รันมีเนื้อร้ายบริเวณมดลูกหรือเป็นมะเร็งระยะเริ่มแรก

รันบอกว่า เธออยากมีลูกกับแพนหนุ่มคนนี้ เพราะอนาคตอาจมีลูกไม่ได้อีก อีกอย่างคือ เธอคิดว่า แม้ความรักครั้งนี้จะไม่สมหวัง แต่การได้เป็นแม่ของลูกที่มาจากคนที่เธอรัก ก็เป็นความสุขเหนือสิ่งอื่นใด เป็นชีวิตใหม่ที่จะเติบโตไปเคียงข้างเธอ.



แผ่นใสสภาวะทางเพศ

สภาวะทางเพศ

หมายถึง ภาวะที่เป็นสุขในการดำเนินชีวิตทางเพศ ซึ่งหมายรวมถึงการที่คน ๆ หนึ่งเข้าใจว่าเรื่องเพศเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต เข้าใจพัฒนาการทางเพศ ทั้งทางร่างกาย จิตใจ สังคมและจิตวิญญาณ มีสัมพันธภาพที่ดีกับคนรอบข้าง สามารถเลือกใช้ชีวิตตามการให้คุณค่าของตนเอง มีความรับผิดชอบต่อการกระทำในสิ่งที่ตนเองเลือก/ตัดสินใจ รู้จักวิธีดูแลป้องกันสุขภาพทางเพศ สามารถจัดการผลที่ไม่พึงประสงค์ในชีวิต ตลอดจนเข้าถึงแหล่งบริการสุขภาพที่ปลอดภัยได้



S e x **u** a l i t y



Learning



Process



Y o u t h





หัวข้อ ๑๒

แนะนำชุดกิจกรรมการเรียนรู้ “เพศศึกษาแบบรอบด้าน” และการสาธิตการจัดการเรียนรู้

กิจกรรม ๑๒.๑ กลุ่มย่อยศึกษาแผนการเรียนรู้เพศศึกษา และสาธิต การจัดการเรียนรู้

การสาธิตการจัดการเรียนรู้ เป็นกิจกรรมที่ต้องการให้ผู้เข้าอบรมได้ลองฝึกทักษะการเป็นผู้จัดการเรียนรู้แบบเน้นการมีส่วนร่วมของผู้เรียน โดยเน้นทักษะการใช้คำถาม การฟัง การเชื่อมโยง และสรุป เพื่อเข้าใจความแตกต่างของการเป็นผู้จัดกระบวนการเรียนรู้ (Facilitator) กับการสอน

นอกจากนั้น กิจกรรมนี้ ยังมุ่งให้ผู้จัดกระบวนการเรียนรู้ทำความเข้าใจแผนการเรียนรู้เพศศึกษาที่ออกแบบตามกรอบแนวคิดหลัก ๖ ด้าน คือ พัฒนาการทางเพศ สัมพันธภาพ ทักษะส่วนบุคคล พฤติกรรมทางเพศ สุขภาพทางเพศ และสังคมวัฒนธรรม

วัตถุประสงค์

๑. เพื่อสาธิตการเป็นผู้จัดกระบวนการเรียนรู้เพศศึกษา
๒. เพื่อฝึกฝนทักษะการตั้งคำถาม การฟัง และการสรุปเชื่อมโยงในการจัดกระบวนการเรียนรู้
๓. เพื่อวิเคราะห์ปัจจัยที่เอื้อต่อประสิทธิภาพการเรียนรู้ และอุปสรรคในการจัดกระบวนการเรียนรู้

เวลา ๖-๙ ชั่วโมง



อุปกรณ์ และสื่อ

๑. แผนการเรียนรู้เพศศึกษาโครงการก้าวอย่างอย่างเข้าใจ
๒. แบบฟอร์มการสังเกต

การเตรียมตัว

- ผู้ดำเนินการควรแบ่งกลุ่มผู้เข้าอบรมเป็น ๖ กลุ่ม เพื่อให้แต่ละกลุ่มศึกษาแผนการเรียนรู้ของแต่ละระดับชั้น เพื่อนำเสนอภาพรวมของชุดกิจกรรมการเรียนรู้ของแต่ละระดับชั้น และเลือกแผนการเรียนรู้ของระดับชั้นนั้นๆ ๑ แผน เพื่อใช้ในการสาธิตการจัดการเรียนรู้

เอกสารอ่านประกอบ

๑. ข้อแตกต่างของผู้สอน (Instructor) กับผู้ดำเนินการ (Facilitator)
๒. หลักการพื้นฐานของการดำเนินการ (Facilitation)
๓. แบบแผนการตอบสนองในการสนทนา (Common Response Pattern)

ขั้นตอนการดำเนินการ

๑. ชี้แจงเรื่องการสาธิตการจัดการเรียนรู้และการสะท้อนการเรียนรู้

- ก่อนเข้าสู่กระบวนการสาธิตการจัดการเรียนรู้เพศศึกษา ผู้ดำเนินการชี้แจงกระบวนการสำหรับสาธิตดังนี้
 - ✕ แต่ละกลุ่มจะใช้เวลาในการสาธิตแผนการเรียนรู้ที่เลือก ๕๐-๖๐ นาที
 - ✕ หลังจากสาธิตจะเป็นกระบวนการสะท้อนการเรียนรู้อีก ๓๐ นาที
 - ✕ ขออาสาสมัคร ๒ คน ต่อการสาธิต ๑ กิจกรรม เพื่อเป็นผู้สังเกตการณ์การจัดการเรียนรู้ และเป็นผู้สะท้อนหลักหลังการสาธิต
- ผู้ดำเนินการชี้แจงเรื่องกระบวนการสะท้อนหลังการเรียนรู้ (Feedback) ว่าจะมีแบบฟอร์มในการสังเกตการณ์ให้ และควรให้ความเห็นอย่างเฉพาะเจาะจงจากสถานการณ์ที่เกิดขึ้นระหว่างการสาธิต โดยระบุตัวอย่างที่เกิดขึ้นให้ชัดเจน

แนวทางในการสังเกตการณ์และสะท้อนการจัดการเรียนรู้

ก. กระบวนการ

- ชี้แจงวัตถุประสงค์กิจกรรม
- อธิบายขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม
- ตั้งคำถามเพื่อสร้างการเรียนรู้
- ฟัง จับประเด็น
- สรุป สะท้อนเป็นระยะให้ผู้เรียนติดตามความคิดและการเรียนรู้ของกลุ่ม
- เชื่อมโยงความคิดเห็นผู้เรียนสู่การสรุปแนวคิดหลักในบทเรียน
- ความชัดเจนในการลำดับ เชื่อมโยงกิจกรรม
- ความชัดเจนในการสรุปการเรียนรู้ทั้งหมดของคาบเรียน

ข. ทักษะและท่าที

- ไม่ชี้ถูกผิด ควรทำ ไม่ควรทำ
- ไม่น้อมหน้าให้คิดเหมือนครู
- มั่นใจ ไม่ขัดเขิน ไม่หลีกเลี่ยงที่จะพูด

ค. ข้อมูล

- ให้ข้อมูลครบถ้วน
- อธิบายชัดเจน
- ให้ข้อมูลถูกต้อง ไม่คลาดเคลื่อน



๒. สาทิตการจััดการเรียนรู้

- ผู้ดำเนินการใช้วิธีจับฉลากในการเลือกกลุ่มที่จะสาธิต
- แจกแบบฟอร์มการสังเกตให้กับผู้สังเกตการณ์ ๒ คน
- ระหว่างที่กลุ่มสาธิต ผู้ดำเนินการควรตั้งใจสังเกตและบันทึกประเด็นที่เกิดขึ้น ที่จะนำมาชว่นพุดคุยให้เห็นถึงกระบวนการที่สำคัญในการจััดการเรียนรู้
- หลังการสาธิตของแต่ละกลุ่ม ให้ผู้สังเกตการณ์หลัก ๒ คน สะท้อนความคิดเห็น และให้ผู้เข้าอบรมในฐานะผู้เรียนได้สะท้อนการเรียนรู้ โดยผู้ดำเนินการควบคุมการสะท้อนการเรียนรู้ให้อยู่ในประเด็นต่อไปนี้ โดยใช้แนวทางในการสังเกตการจััดการเรียนรู้
 - ✕ ผู้จััดการเรียนรู้สามารถนำผู้เรียนให้บรรลุวัตถุประสงค์การเรียนรู้ของแผนนั้นๆ หรือไม่ อย่างไร
 - ✕ สิ่งที่ผู้จััดการเรียนรู้ทำได้ดี คือ (ให้ระบุตัวอย่างที่เกิดขึ้น)
 - ✕ ข้อเสนอแนะที่จะช่วยให้การเรียนรู้ครั้งนี้ดีขึ้น
- ในขั้นตอนการสาธิตการเรียนรู้ ควรจััดการสาธิตให้ได้อย่างน้อย ๓ กลุ่ม ถ้าเวลาไม่พอ ส่วน ๓ กลุ่มที่เหลือให้อธิบายภาพรวมของแผนการเรียนรู้ของระดับชั้นที่กลุ่มได้รับมอบหมายให้ศึกษา พร้อมตั้งข้อสังเกต

๓. สรุปรการสาธิตการจััดการเรียนรู้

- หลังจากทุกกลุ่มสาธิตการจััดการเรียนรู้แล้ว ผู้ดำเนินการชวนผู้เข้าอบรมทั้งหมดตั้งข้อสังเกตและสรุปรการเรียนรู้เรื่องการจััดการเรียนรู้เพศศีกษากับเยาวชนจากประสบการณ์ที่มีร่วมกัน
- ถามผู้เข้าอบรมถึงความแตกต่างของ “ผู้จััดกระบวนการเรียนรู้” และ “ผู้สอน” และให้กลุ่มช่วยกันสรุปรประเด็นสำคัญในการเป็นผู้จััดการเรียนรู้
- แจกเอกสารอ่านประกอบ ๑, ๒, ๓

เอกสารประกอบ ๑



ข้อแตกต่างของผู้สอน (Instructor) กับผู้จัดกระบวนการเรียนรู้ (Facilitator)

Instructor	Facilitator
๑. เป็นผู้นำเสนอ อธิบายเนื้อหาวิชา ข้อมูลประกอบต่าง ๆ	๑. เป็นผู้นำและสร้างการมีส่วนร่วมใน การอภิปราย แสดงความคิดเห็น
๒. เป็นผู้ให้คำตอบที่ถูกต้อง ชี้ถูกผิด	๒. เป็นผู้ช่วยให้เกิดคำถามหรือตั้ง คำถามที่ถูกเรื่อง ถูกประเด็น
๓. ใช้การสื่อสารทางเดียวเป็นส่วนใหญ่	๓. ใช้การสื่อสารสองทางเป็นส่วนใหญ่
๔. เป็นผู้สั่งงาน กำหนดกิจกรรม ใคร ต้องรู้อะไรและทำอะไร	๔. เป็นผู้ประสานงาน อำนวยความ สะดวกให้กับผู้เข้าอบรมในการทำ กิจกรรม
๕. เป็นผู้กำหนดจุดประสงค์ของการ เรียนรู้ โดยอ้างอิงจากระบบที่เหนือ กว่า (หลักสูตรภาคบังคับ เนื้อหาเป็น ไปตาม outline คนเรียนวิชาเอกนี้ ต้องรู้อย่างนี้)	๕. เป็นผู้เชื่อมโยงความสนใจ เป้าหมาย ของแต่ละคนให้เป็นจุดร่วมของกลุ่ม หา real agenda
๖. Teacher-centered	๖. Learner-centered



เอกสารประกอบ ๒

หลักการพื้นฐานของการดำเนินการ (Facilitation)

๑. เสริมสร้างความตระหนักในคุณค่าของตนเอง (Maintain or enhance self-esteem)

- การสร้างบรรยากาศของการยอมรับนับถือในตัวผู้เข้าอบรม ไม่ทำให้เกิดการเสียหน้าหรือเสียชื่อ เป็นเรื่องที่ต้องจำเป็นอย่างยิ่ง ที่ช่วยให้ผู้เข้าอบรมมีส่วนร่วม เปิดใจ คิดและยอมรับเนื้อหาของการอบรม
- คนจะทดลองพฤติกรรมใหม่ กล้าซักถาม กล้าแสดงออก ถ้ารู้ว่าเขาจะไม่เสียหน้าหรือมีเรื่องเสียหาย
- คนเรียนรู้ได้ดีจากความสำเร็จ ข้อผิดพลาดเป็นข้อชี้ให้เห็นว่าการกระทำแบบใดไม่ถูกต้อง แต่ไม่ได้หมายความว่าช่วยให้บุคคลรู้ว่าพฤติกรรมที่ควรปฏิบัติเป็นแบบใด การช่วยให้ผู้เข้าอบรมรู้สึกถึงความสำเร็จ “ฉันทำได้แล้ว” และรู้สึกดีกับเรื่องนั้นในขณะอบรม จะช่วยเพิ่มการมีส่วนร่วมและช่วยให้เกิดการนำไปใช้จริงในชีวิต
- การเพิ่มความรู้สึกยอมรับนับถือตนเองทำได้โดยการยกย่อง ชมเชยต่อความคิดเห็น การแสดงออกและข้อปรับปรุงที่ผู้เข้าอบรมได้แสดงออก การแสดงออกของผู้ดำเนินการถึงการยอมรับและเชื่อมั่นในศักยภาพของผู้เข้าอบรมเป็นอีกทางหนึ่งที่จะช่วยเพิ่มพูนความยอมรับนับถือตัวเองของผู้เข้าอบรม
- หลักการสร้างควมยอมรับนับถือตนเองต้องอยู่บนหลักการของ “ความจริงใจ” และ “เจาะจง” ควรยกย่อง กล่าวชมจากใจจริง และชี้ชัดถึงสิ่งที่ชื่นชม ไม่ควรเอ่ยชมพฤติกรรมโดยรวมๆ หรือโดยที่คุณไม่ได้รู้สึกชื่นชมจริงๆ

๒. รับฟังอย่างเข้าใจ (Listen and respond with empathy)

- เป็นสิ่งสำคัญที่ทำให้ผู้เข้าอบรมรู้ว่าผู้ดำเนินการรับฟังและเข้าใจอย่างแท้จริงในความ รู้สึกและเนื้อหาที่ผู้เข้าอบรมพูด



- การเรียนรู้ของผู้เข้าอบรมจะไม่เกิดขึ้นถ้าเกิดความรู้สึกอึดอัดใจ กลัวหรือรู้สึกต่อต้าน การรับฟังอย่างเข้าใจช่วยให้ผู้ดำเนินการรับรู้สถานการณ์ทางความคิด ความรู้สึกของผู้เข้าอบรม การรับฟังอย่างเข้าใจแสดงให้ผู้เข้าอบรมรู้ว่าตนเองได้รับความสนใจ และมีผู้เข้าใจ
- อาการที่แสดงถึงการตั้งใจรับฟัง คือ สายตา ภาษากาย การไม่ขัดจังหวะ ไม่ทำอย่างอื่นไปในขณะฟัง การซักถามหรือขอความกระจ่าง สิ่งที่ผู้ฟังจะได้จากการฟังคือ ความเข้าใจในเนื้อหาของเรื่องที่พูด รู้ถึงความรู้สึกของผู้พูด
- การตอบสนองอย่างเข้าใจประกอบด้วย ๒ ส่วนคือ ส่วนที่สะท้อนอารมณ์ผู้พูด และส่วนที่เป็นเนื้อหา

๓. ตรวจสอบความเข้าใจ (Check for understanding)

เป็นการตรวจสอบความเข้าใจทั้งระหว่างผู้พูดและผู้ฟังว่า ผู้พูดได้พูดในสิ่งที่เจ้าตัวตั้งใจจะสื่อความหรือไม่ และผู้ฟังมีความเข้าใจเช่นนั้นหรือไม่ ไม่จำเป็นว่าผู้ฟังจะเข้าใจไปในทิศทางเดียวกันเสมอไป เนื่องจากแต่ละคนอาจมีเรื่องที่กำลังคิดในขณะนั้นๆ หรือมีประเด็นที่สนใจในเรื่องนั้นแตกต่างกัน

- วิธีตรวจสอบความเข้าใจ ใช้การทวนความหรือใช้คำถาม เช่น *คุณพูดว่า... ครูเข้าใจถูกไหมที่หนูพูดว่า... นี่เป็นข้อสรุปของพวกเราใช้ไหมที่จะ... ตกลงว่าเรื่องที่พวกเราคิดว่าไม่เหมาะสมก็คือ....* คำถามปลายเปิดเป็นอีกแบบหนึ่งที่ใช้ได้ดี
- ประโยชน์ของการตรวจสอบความเข้าใจ เป็นการเปิดโอกาสและกระตุ้นให้ให้ผู้ฟังซักถาม และผู้พูดได้ขยายความเพิ่มเติม

๔. เสนอแนะในการดำเนินกิจกรรม (Make procedural suggestion)

เป็นทักษะที่ช่วยให้กิจกรรมดำเนินไปสอดคล้องกับเวลาที่กำหนดได้ และเป็นการเปิดโอกาสให้ผู้เข้าอบรมได้มีส่วนร่วมในการควบคุมกระบวนการให้บรรลุตามจุดประสงค์ของกลุ่ม ตัวอย่างของการใช้หลักการข้อนี้ คือ การบอกเวลาที่ยังเหลือสำหรับกิจกรรมนั้น การเสนอแนะ

ทางเลือกให้กลุ่มตัดสินใจว่าควรจะทำอะไรต่อไป การแนะนำผู้ที่กำลังทำกิจกรรมให้เข้ากลับเข้าสู่ประเด็น เช่น ตอนนี้อีกมีเวลาอีก ๕ นาทีอยากให้กลุ่มหาข้อสรุปได้แล้ว, เรื่องที่ส่วนใหญ่ยังติดใจกันอยู่คือ เห็นด้วยแต่คงทำไม่ได้ เราจะคิดกันต่อไปเลยดีกว่ามีทางเลือกอะไรบ้าง หรือจะกลับไปคิดแล้วมาคุยต่อคราวหน้า, ดูเหมือนว่าเรากลับไปพูดเรื่องเดิมอีก มาช่วยกันคิดซิว่าที่พวกเราคิดว่าผู้หญิงมีทางเลือกน้อย จริงๆ แล้วยังมีอะไรที่น่าจะทำได้อีก



เอกสารประกอบ ๓

แบบแผนการตอบสนองในการสนทนา Common Response Pattern

ทุกๆ คนมีลักษณะเฉพาะตัวในการสนทนา เป็นบุคลิกภาพที่แต่ละบุคคลอาจตั้งใจหล่อหลอมฝึกฝนให้เป็นเช่นนั้น หรือเป็นผลผลิตมาจากสิ่งแวดล้อมและบทบาททางสังคมที่ปลูกฝังมา **ลักษณะเช่นนี้ไม่ใช่เรื่องที่ถูกหรือผิด** แต่ที่นำมาพิจารณาในแง่ของคุณสมบัติ facilitator สืบเนื่องจากการตอบสนองบางแบบอาจไม่สอดคล้องกับสถานการณ์การเรียนรู้ที่ต้องการให้ผู้เรียนมีส่วนร่วม มีความกล้าในการซักถาม กล้าแสดงความคิดเห็นในเรื่องที่ผู้เรียนอาจจะไม่กล้าพูดในที่อื่นๆ แม้แต่กับครอบครัว ลักษณะการตอบสนอง (common response pattern) โดยทั่วไปมีดังต่อไปนี้

๑. ชี้แนะ สั่งสอน (Directing)

เป็นการตอบสนองโดยผู้ฟังบอกกล่าว สั่งสอน แนะนำว่าควรคิด หรือปฏิบัติตัวอย่างไร เกี่ยวกับเรื่องที่คุณพูดกล่าวถึง ลักษณะการตอบสนองเช่นนี้เกิดขึ้นได้แม้ว่าในการพูดคุยนั้น ผู้พูดไม่ได้มีเจตนาที่จะขอรับคำแนะนำ การให้คำแนะนำสั่งสอนอาจเกิดขึ้นเนื่องจากความเคยชินในการตอบสนอง (response pattern) หรือเกิดเพราะเข้าใจเอาว่าผู้พูดต้องการหรือควรต้องได้รับคำชี้แนะที่เหมาะสม เช่น ผู้พูดเล่าว่าเพื่อนๆ ในกลุ่มมีแผนตั้งแต่อยู่ปีหนึ่ง มีตัวเองเท่านั้นที่ยังไม่มีแผน ผู้ฟังตอบว่า “ไม่เห็นเป็นอะไร ไม่เห็นต้องมีตามชาวบ้าน อยู่คนเดียวก็ดีแล้วนี่” เมื่อผู้พูดเล่าว่าเห็นเพื่อนนักศึกษาชายหญิงเดินจูงมือกันข้ามถนน ผู้ฟังตอบว่า “นั่นเป็นตัวอย่างที่ไม่ดี เธอไม่ควรทำตาม” ผู้ใหญ่ บิดามารดา ครูอาจารย์ หัวหน้า มีแนวโน้มที่จะตอบสนองเช่นนี้ด้วยถือว่าเป็นหน้าที่ที่ต้องสั่งสอนให้บุตรหลาน ลูกศิษย์แยกแยะสิ่งดี/ไม่ดี เพื่อจะได้ครองตนไปในทางที่เหมาะสม (ในบรรทัดฐานของผู้พูด) ข้ออ่อนของแบบแผนการตอบสนองเช่นนี้ก็

คือ ผู้พูดจะยับยั้ง หลีกเลี่ยงการบอกเล่าสิ่งที่ตัวเองคิด เลือกพูดเฉพาะเรื่องที่คิดว่าผู้ใหญ่ ครู อาจารย์รับได้เท่านั้น ช่องว่างของการสื่อสารจึงเกิดขึ้น ผู้ใหญ่จะไม่มีโอกาสได้ทราบความคิด และข้อเท็จจริงว่าบุตรหลานได้ลองรสชาติของชีวิตไปถึงไหน เยาวชนก็ไม่คิดจะแลกเปลี่ยนกับผู้ใหญ่ทุกเรื่องเพราะรู้สึกว่าคุณใหญ่ขาดความเข้าใจคนรุ่นหลัง ใช้แต่ความคิดที่ล้าสมัยมาตีกรอบ แม้จะลั่นเสียงสั่งว่าตนเองควรยึดถืออะไร แต่ก็เลือกที่จะพูดกับคนรุ่นเดียวกันมากกว่า เพราะดูเหมือนจะเข้าใจกันได้มากกว่า

๒. ตัดสิน วิพากษ์วิจารณ์ (Judgmental)

ผู้ฟังใช้ทัศนคติ ประสบการณ์ ความคิดเห็นของตนเองในการตีความเรื่องที่สนทนา โดยมีแนวโน้มในการตัดสินเรื่องที่ได้ฟังนั้นว่าผิด/ถูก ดี/ชั่ว เหมาะ/ไม่เหมาะ การตอบสนองต่อผู้พูดจึงมักเป็นการตัดสินกึ่งชี้แนะ แม้บางครั้งไม่แสดงออกมาเป็นคำพูด แต่ผู้ฟังก็ได้ตีค่า แปลความผู้พูดไปในทางที่ตนคิด เช่น นักศึกษาหญิงมีคำถามเรื่องการนับระยะปลอดภัยในชั้นเรียน เนื่องจากเคยเห็นวันที่ตั้งต้นนับไม่เหมือนกับที่สอน นักศึกษาคนอื่นอาจตัดสินอยู่ในใจว่าผู้ถามน่าจะมีเพศสัมพันธ์แล้วถึงได้สนใจและรู้รายละเอียดแบบนี้ ผู้สอนอาจจะคิดในทำนองเดียวกัน ดังนั้นหากการตอบสนอง (ทั้งที่เป็นวาจา หรือท่าที) แสดงออกมาตามที่คิดด้วยแล้ว จะมีผลยับยั้งมิให้การซักถามดำเนินไปจนกระจ่าง รวมทั้งมีผลต่อคำถามอื่นๆ ที่จะถูกเก็บไว้ในใจเท่านั้น ตัวอย่างของการตอบสนองประเภทนี้ ได้แก่ “การเรียนเรื่องวางแผนครอบครัวก็เพื่อให้พวกเขาสามารถเลือกที่จะมีบุตรได้เมื่อพร้อมตอนที่แต่งงานแล้ว ไม่ใช่เพื่อส่งเสริมให้ยิ่งกล้ำกลืนอะไรๆ กันให้มั่วไปหมดอย่างที่วัยรุ่นสมัยใหม่เขาทำกัน”

๓. ซักไซ้ (Probing)

ผู้ฟังแสดงออกถึงการใคร่รู้แก่นของเรื่องราวนั้นๆ และนำการสนทนาไปในทิศทางที่ตอบสนองความใคร่รู้ของตนมากกว่าที่จะสนใจตัวผู้พูดว่ามีท่าที ความรู้สึกหรือปฏิกิริยาอย่างไรในเรื่องนั้น ให้ความสนใจ “เรื่อง” มากกว่าสนใจ “คน” แม้ว่าการตอบสนองเช่นนี้จะสื่อให้ผู้พูดรู้ว่าผู้ฟังตั้งใจจริงที่จะเข้าใจเรื่อง แต่ตัวผู้พูดเองก็เป็น “เรื่อง” ที่ผู้ฟังเองต้องให้ความสนใจด้วย

เช่นเดียวกัน มิฉะนั้นการรุกร้าเพื่อเอาความจริงก็จะได้ข้อเท็จจริงทั้งหมด ในแบบแผนการตอบสนองเช่นนี้ ผู้ฟังมักขัดจังหวะด้วยการป้อนคำถาม ชักใช้โล่เสียงตรงจุดที่ตัวเองรู้สึกว่ายังคลุมเครือ ถามย้ำ ถามย้อนเพื่อตรวจสอบความเข้าใจของตัวเองต่อประเด็นต่างๆ ในเรื่องนั้น

๔. คล้อยตาม (Smoothing)

ผู้ฟังจะตอบสนองด้วยอาการเห็นด้วย คล้อยตามไปกับผู้พูด ปลอบประโลมและสร้างความหวังว่าเรื่องราวจะเปลี่ยนไปในทางที่ดี หรือตอกย้ำว่าจะเป็นเรื่องในทางบวกเช่นนั้นตลอดไป ท่าทีเช่นนี้ทำให้การพูดคุยกู้ผ่านพ้นไปโดยที่ผู้ฟังและผู้พูดไม่มีข้อโต้แย้ง เช่น “ใครเจอแบบนี้ก็ต้องคิดเหมือนคุณนี่แหละ” “ที่ทำไปก็สมควรแล้ว เป็นผมก็คงทำแบบนี้” “เอาเถอะมันผ่านไปแล้ว ลืมมันดีกว่า”

๕. รับรู้และเข้าใจ (Empathic/Active)

ลักษณะการตอบสนองของผู้ฟังจะสร้างบรรยากาศให้ผู้พูดได้แสดงออกถึงความคิดและความรู้สึกอย่างอิสระ ช่วยให้ผู้พูดได้ไตร่ตรองทางออกของเรื่องนั้นๆ ด้วยตัวเอง ผู้ฟังที่มีแบบแผนการตอบสนองเช่นนี้จะให้ข้อมูลย้อนกลับ (feedback) สรุปลงความอย่างไม่ตัดสินเกี่ยวกับเรื่องนั้น เพื่อที่จะช่วยสร้างความเข้าใจในเรื่องที่กำลังพูดอยู่ให้กระจ่างชัด อีกทั้งช่วยให้ผู้พูดได้เดินหน้าต่อไปในเรื่องที่ค้างอยู่นั้นโดยตลอดรอดฝั่ง การทวนความ การสรุปความ การสะท้อนความรู้สึกของผู้พูด การตั้งคำถามปลายเปิดเพื่อกระตุ้นให้ผู้พูดได้อธิบายสิ่งที่ตนคิด เหล่านี้เป็นลักษณะที่พบในการตอบสนองแบบ empathic / active listening

ประเด็นสำคัญในการดำเนินกิจกรรมที่มีผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง จึงอยู่ที่เทคนิควิธีที่จะทำให้อาวชนสามารถแสดงออกในสิ่งที่ตนคิดหรือที่ยังเป็นกังวลสงสัย ได้มีโอกาสฝึกไตร่ตรองพิจารณาด้วยข้อมูลที่ถูกนำเสนออย่างรอบด้านและเปิดกว้าง เพื่อที่พวกเขาจะได้ผ่านกระบวนการที่ช่วยให้ “คิดเป็น” ซึ่งจะเป็นทักษะที่จะทำให้เขาสามารถดำเนินชีวิตไปอย่างมีเหตุมีผล มีข้อมูลมากพอที่จะคาดการณ์ถึงผลที่จะเกิดขึ้นจากแต่ละทางเลือกอย่างใกล้เคียงความจริง ก่อนที่พวกเขาจะเลือกทางนั้นๆ อย่างผู้พร้อมจะรับผลที่เกิดตามมา

๖. ตั้งคำถาม (Questioning)

การถามเป็นเครื่องมือที่สำคัญอย่างยิ่งที่ช่วยสร้างการมีส่วนร่วม การคิดวิเคราะห์ และช่วยให้ผู้ดำเนินการเปลี่ยนบทบาทจากผู้ชี้ถูกผิดไปสู่การกระตุ้นให้ผู้เข้าอบรมคิดหาคำตอบด้วยตนเอง ลักษณะคำถามปลายเปิดเป็นคำถามที่ควรนำมาใช้ ประเภทของการถามยังแบ่งออกเป็น

- ถามเปิดประเด็น (Opener) เป็นการถามในเรื่องทั่วไป ที่จะนำไปสู่คำถามในเรื่องที่เจาะจงยิ่งขึ้น เช่น เรียนวิชาเอกอะไรกันบ้าง คิดอย่างไรจึงมาอบรมเรื่องนี้ อยากรู้เรื่องอะไรบ้าง
- ถามรายละเอียด (Follow-Up) เป็นการถามเพื่อให้ได้ข้อมูลเพิ่มเติม และช่วยให้เกิดความเข้าใจในเรื่องที่กำลังพูดนั้นมากขึ้น เช่น ลองเล่าต่อไปอีกซิว่าหลังจากบอกแล้ว เขาทำทำอะไร, เรื่องจบลงอย่างไร
- ถามเพื่อสร้างความชัดเจน (Clarifier) เป็นการถามเพื่อสร้างความกระจ่าง เพื่อให้เข้าใจตรงกันชัดเจน เช่น ที่บอกว่าเสร็จแน่ หมายความว่าอย่างไร ที่ว่าให้กินยาหลังร่วมเพศนั้น กินอย่างไร
- ถามเพื่อตรวจสอบ ยืนยัน (Probe) เช่น เรื่องนี้เรายังมีทางเลือกอื่นอีกไหม เราทุกคนเห็นด้วยหรือเปล่าว่าผู้หญิงควรเป็นผู้เลือกวิธีป้องกัน





หัวข้อ ๑๓

สรุปกระบวนการอบรม

วัตถุประสงค์

๑. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมสะท้อนการเรียนรู้
๒. เพื่อทบทวนประเด็นเนื้อหาสำคัญของการอบรม
๓. เพื่อประเมินผลการอบรม

เวลา

๔๕ นาที

อุปกรณ์ และสื่อ

๑. สไลด์หรือแผ่นใส สรุปกระบวนการอบรม
๒. แผ่นใส ปากกา
๓. ใบประเมินผลการอบรม (สามารถปรับแก้ได้ตามความเหมาะสม)

ขั้นตอนการดำเนินการ

๑. ให้ผู้เข้าอบรมสะท้อนการเรียนรู้

- ผู้ดำเนินการขอให้ผู้เข้าอบรมสะท้อนสิ่งที่แต่ละคนได้เรียนรู้ในกระบวนการอบรมทั้งหมด ตามความสมัครใจ
- ผู้ดำเนินการควรบันทึกประเด็นที่ผู้เข้าอบรมสะท้อน

๒. สรุปประเด็นเนื้อหาการอบรม

- ผู้ดำเนินการสรุปประเด็นสำคัญจากการอบรม
- ใช้สไลด์ “สรุปกระบวนการอบรมผู้จัดกระบวนการเรียนรู้เพศศึกษา” ประกอบ

๓. ประเมินผลการอบรม

- แจกใบประเมินผล และขอความร่วมมือผู้เข้าอบรมในการให้ข้อคิดเห็นต่อการอบรม เพื่อจะนำไปปรับปรุงให้ดีขึ้น

๔. ขอบขอบคุณผู้เข้าอบรมทุกคนที่ให้ความร่วมมือ และปิดการอบรม

แบบประเมินผล

การอบรมผู้จัดการกระบวนการเรียนรู้เพศศึกษา

วันที่ _____

เพศ: หญิง ชาย จังหวัด: _____

๑. สิ่งที่ท่านได้เรียนรู้จากการอบรมครั้งนี้และคิดว่าจะนำกลับไปใช้

๒. ท่านมีความเห็นอย่างไรต่อ “เนื้อหา” ที่นำเสนอในการอบรม

๓. ท่านมีความเห็นอย่างไรต่อ “กระบวนการ” ที่ใช้ในการอบรม

๔. ความเห็นต่อทีมฝึกอบรม

๕. เรื่องที่ท่านกังวลใจ และ/หรือ ต้องการการสนับสนุนเพิ่มเติมจากโครงการฯ เพื่อให้ท่านพร้อมและมั่นใจในการจัดกระบวนการเรียนรู้เพศศึกษา

๖. ข้อเสนอแนะอื่น ๆ