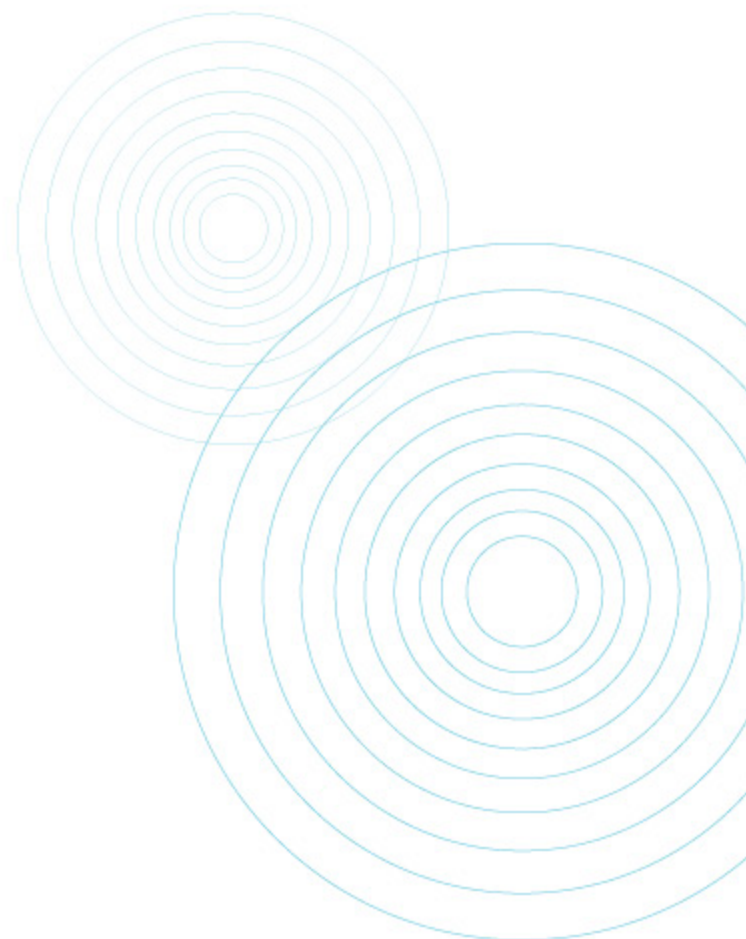


คู่มือการจัดกระบวนการเรียนรู้เพศศึกษา สำหรับเยาวชนช่วงชั้นที่ ๔ (มัธยมศึกษาปีที่ ๔-๖)

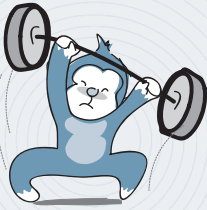


"....ขอยืนยันถึงความจำเป็นที่จะต้องให้ความสำคัญต่อการบูรณาการเรื่องเพศศึกษาเข้าสู่หลักสูตรสถานศึกษาอย่างจริงจัง เป็นระบบและวัดผลได้ มิใช่เพียงการสอดแทรกเอ่ยถึงเป็นครั้งคราว หรือจัดการเรียนรู้แบบไม่ต่อเนื่องแล้วแต่ความสะดวกของผู้สอน..."

คุณหญิง ดร.กษมา วรวรรณ ณ อยุธยา
เลขาธิการคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน



คู่มือการจัดการกระบวนการเรียนรู้เพศศึกษา
สำหรับเยาวชนช่วงชั้นที่ ๔
(มัธยมศึกษาปีที่ ๔-๖)



จัดทำโดย
องค์การแพธ (PATH)
ภายใต้โครงการก้าวอย่างเข้าใจ สนับสนุนโดย โครงการกองทุนโลก



โครงการ “ก้าวอย่างเข้าใจ” ดำเนินการโดยองค์การแพธ (PATH) ร่วมกับองค์กรพันธมิตร ได้แก่ สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาในพื้นที่ดำเนินการ สำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษา สำนักงานบริหารงานการศึกษานอกโรงเรียน มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนครศรีอยุธยา กรมควบคุมโรค โรงพยาบาลพระศรีมหาโพธิ์ อุบลราชธานี สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดลำปาง มูลนิธิเข้าถึงเอดส์ (แอดเซส) กาญจนบุรี และศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน

โครงการ “ก้าวอย่างเข้าใจ” คู่มือการจัดกระบวนการเรียนรู้ “เพศศึกษา” สำหรับเยาวชนช่วงชั้นที่ ๔ (มัธยมศึกษาปีที่ ๔ - ๖)

ISBN	๙๗๘-๙๗๔-๘๓๗๑-๕๓-๕
พิมพ์ครั้งที่	๒ (กรกฎาคม ๒๕๕๐) ปรับปรุงจาก คู่มือการจัดกระบวนการเรียนรู้ “เพศศึกษา” สำหรับเยาวชนในช่วงชั้น ๒-๔: ประถมศึกษาปีที่ ๖ ถึงมัธยมศึกษาปีที่ ๖ (พิมพ์ครั้งที่ ๑, ตุลาคม ๒๕๔๗)
จำนวนพิมพ์	๗,๐๐๐ เล่ม
พิมพ์ที่	บริษัท เออร์เจนท์ แทค จำกัด
จัดพิมพ์โดย	องค์การแพธ (PATH) ๓๗/๑ ซ.เพชรบุรี ๑๕ ถ.เพชรบุรี กรุงเทพฯ ๑๐๔๐๐ โทร. ๐-๒๖๕๓-๗๕๖๓ ถึง ๖๕ โทรสาร ๐-๒๖๕๓-๗๕๖๘ ภายใต้การสนับสนุนของกองทุนโลก กระทรวงสาธารณสุข (GFATM)

องค์การแพธยินดีให้มีการเผยแพร่คู่มือฯ นี้อย่างแพร่หลายต่อไป อย่างไรก็ตามหากบุคคลหรือหน่วยงานใดต้องการนำเนื้อหาจากคู่มือฯ นี้ไปใช้อ้างอิงในเอกสารหรือสื่ออื่นๆ ขอความกรุณาแจ้งให้องค์การแพธทราบล่วงหน้า และ/หรือขอความกรุณาอ้างอิงที่มาของข้อความนั้นๆ ตามมาตรฐานสากลด้วย ขอขอบคุณยิ่ง

สนใจดาวน์โหลดหลักสูตรทางออนไลน์ ได้ที่ www.teenpath.net หรือต้องการเสนอแนะหรือแสดงความคิดเห็นต่อคู่มือฯ นี้ประการใด กรุณาติดต่อองค์การแพธ หรือทางอีเมลล์ pathbangkok@path.org

สารสันจากเลขาธิการ คณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐานกระทรวงศึกษาธิการ

แม้ว่าจะมีการให้นโยบายเร่งรัดแก่สถานศึกษา ให้จัดการเรียนรู้เรื่องเพศศึกษาอย่างทั่วถึง อุปสรรคสำคัญยังคงอยู่ที่การพัฒนาครูผู้สอนให้เข้าใจถึงองค์ความรู้ในเรื่องเพศ รวมทั้งการพัฒนาทักษะให้สามารถจัดการกระบวนการเรียนรู้ที่มีผู้เรียนเป็นศูนย์กลางอย่างแท้จริง ซึ่งอาศัยประสบการณ์ และที่สำคัญคือทักษะของผู้สอนที่พร้อมจะเปิดใจกว้าง ร่วมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ และยินดีที่จะรับฟังความเห็น และวิถีชีวิตที่แตกต่างของเยาวชนและผู้คนในสังคม ท่ามกลางการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วของยุคสมัยและเทคโนโลยี ซึ่งเปิดช่องทางของการรับรู้ และเรียนรู้มากมาย ที่ไม่ได้จำกัดอยู่แค่ในห้องเรียนเท่านั้น

การพัฒนาศักยภาพและฝึกรบมเตรียมความพร้อมครูผู้สอน และผู้ปฏิบัติงานกับเยาวชน รวมทั้งการพัฒนาออกแบบหลักสูตร บทเรียน และกิจกรรมที่สามารถเป็นแนวทางตัวอย่างให้ผู้ที่มีหน้าที่ในการสอนได้สามารถนำไปใช้ควบคู่กัน ล้วนเป็นปัจจัยสำคัญที่จะเอื้อให้สถานศึกษาสามารถแปรนโยบายการจัดเพศศึกษาไปสู่การปฏิบัติอย่างมีประสิทธิภาพ

ในฐานะผู้บริหารการศึกษาของกระทรวงศึกษาธิการ ขอแสดงความยินดีที่ทางองค์การแพธ (PATH) ได้ร่วมกับบุคลากรผู้ปฏิบัติงานของสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน ทั้งครูผู้บริหารสถานศึกษา ศึกษานิเทศก์ และบุคลากรจากเขตพื้นที่การศึกษา ดำเนินการจัดกระบวนการเรียนรู้เพศศึกษาอย่างเป็นระบบ ภายใต้โครงการ “ก้าวอย่างอย่างเข้าใจ” โดยการสนับสนุนของโครงการกองทุนโลกเพื่อแก้ไขปัญหาเอดส์ วัณโรค และมาเลเรีย (Global Fund to Fight AIDS, Tuberculosis and Malaria-GFATM) ผ่านกระทรวงสาธารณสุข ตั้งแต่เดือนตุลาคม ๒๕๕๖ เป็นต้นมา จนสามารถพัฒนาคู่มือเพื่อเป็นแนวทางในการจัดการเรียนรู้เพศศึกษาให้กับเยาวชนในช่วงชั้น ๓ และ ๔

คู่มือการจัดการกระบวนการเรียนรู้เพศศึกษาทั้งสองเล่มนี้จะช่วยให้ ครู ผู้บริหาร และผู้ที่มีหน้าที่เกี่ยวข้อง สามารถใช้เป็นทางเลือกในการจัดการเรียนการสอนเพศศึกษาในสถานศึกษา อันเป็นภารกิจที่กระทรวงศึกษาให้ความสำคัญ และกำลังเร่งรัดให้มีการดำเนินการอย่างเป็นระบบและต่อเนื่อง เพื่อให้สถานศึกษาภายใต้กำกับของกระทรวงศึกษาได้จัดการเรียนรู้เรื่องเพศศึกษาให้เป็นส่วนหนึ่งของหลักสูตรสถานศึกษาอย่างทั่วถึง



คุณหญิง ดร.กษมา วรารณ ณ อยุธยา
เลขาธิการสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน

คำนำ



คู่มือการจัดกระบวนการเรียนรู้เพศศึกษาสำหรับเยาวชนในช่วงชั้น ๔ (ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๔ ถึง มัธยมศึกษาปีที่ ๖) เล่มนี้ จัดทำขึ้นภายใต้โครงการ ‘ก้าวอย่างเข้าใจ’ อันเป็นโครงการภายใต้ความร่วมมือระหว่างกระทรวงศึกษาธิการ กระทรวงสาธารณสุข ภาควิชาองค์กรเอกชน สาธารณประโยชน์และภาคธุรกิจ ภายใต้การสนับสนุนงบประมาณจากโครงการกองทุนโลกเพื่อแก้ไขปัญหาเอดส์ วัณโรค และมาเลเรีย (Global Fund to Fight AIDS, Tuberculosis and Malaria-GFATM) ผ่านทางกระทรวงสาธารณสุข บริหารโครงการโดยองค์การแพธ (PATH)

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

ขอขอบคุณคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ มูลนิธิเข้าถึงเอดส์ (แอดเซส) กาญจนบุรี สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดลำปาง ศูนย์ฝึกอบรมโรงพยาบาลพระศรีมหาโพธิ์ จังหวัดอุบลราชธานี ซึ่งเป็นหน่วยงานประสานงานหลักในพื้นที่ภูมิภาค และมีบทบาทประสานงานเพื่อสร้างความเข้าใจกับผู้บริหารสถานศึกษาและสนับสนุนด้านวิชาการให้กับครูในสถานศึกษาในพื้นที่รับผิดชอบ รวมทั้งคณะทำงานและผู้ฝึกอบรมหลัก (Master Trainers) ในระดับจังหวัดที่ร่วมกับโครงการในกระบวนการนิเทศติดตามครู ผู้จัดกระบวนการเรียนรู้ และให้ข้อคิดเห็นตลอดจนมีส่วนร่วมในการทำให้การดำเนินงานของโครงการปีที่ ๓ ลุล่วงมาได้ด้วยดี

ขอขอบคุณผู้บริหารสถานศึกษาในสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (สพฐ.) ทั้ง ๓๐๙ แห่ง ที่เห็นความสำคัญของการพัฒนาเพศศึกษาเพื่อเยาวชน และเข้าร่วมโครงการ โดยเปิดโอกาสให้ ‘เพศศึกษา’ ได้เริ่มก้าวเข้าสู่สถานศึกษา กระทั่งหลายแห่งก็สนับสนุนให้มีการบรรจุ ‘เพศศึกษา’

เข้าไปเป็นส่วนหนึ่งของหลักสูตรสถานศึกษา นับว่าเป็นการสร้างโอกาส และความเข้าใจต่อการใช้ชีวิตทางเพศของเยาวชนให้รู้จักคิด วิเคราะห์ แยกแยะ รับผิดชอบกับวิถีชีวิตที่ตนเลือกได้อย่างเหมาะสมกับวัย รวมทั้งยังสนับสนุนและเอื้ออำนวยให้ครู และผู้จัดกระบวนการเรียนรู้เรื่องเพศมีความมุ่งมั่นมากขึ้นในการทำงานเพศศึกษา

ในกระบวนการพัฒนาหลักสูตรเพศศึกษาสำหรับเยาวชน รวมทั้งการจัดทำคู่มือเล่มนี้ คณะผู้จัดทำได้ปรับปรุงจากหลักสูตรเล่มเดิม (เล่มม่วง) คือ คู่มือการจัดกระบวนการเรียนรู้ 'เพศศึกษา' สำหรับเยาวชนในช่วงชั้น ๒-๔ (ประถมศึกษาปีที่ ๖-มัธยมศึกษาปีที่ ๖) ทั้งนี้ คณะผู้จัดทำคู่มือประกอบด้วยนักวิชาการมหาวิทยาลัยและคณะครูซึ่งมีประสบการณ์การจัดการเรียนรู้เพศศึกษาอย่างต่อเนื่องในสถานศึกษาของตนเอง ร่วมกับเจ้าหน้าที่โครงการก้าวอย่างเข้าใจ องค์กรแพธ โดยมุ่งหวังว่า คู่มือเล่มนี้จะเอื้อให้ผู้จัดกระบวนการเรียนรู้สามารถนำไปใช้เป็นแผนการเรียนรู้เรื่องเพศในชั้นเรียน สำหรับช่วงชั้น ๔ โดยแบ่งตามระดับชั้น ดังนี้

- ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๔ มี ๑๔ แผนการเรียนรู้/๑๖ ชั่วโมง/ปีการศึกษา
- ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๕ มี ๑๔ แผนการเรียนรู้/๑๖ ชั่วโมง/ปีการศึกษา
- ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๖ มี ๑๖ แผนการเรียนรู้/ชั่วโมง/ปีการศึกษา

การออกแบบเนื้อหาคู่มือฯ โดยแยกตามระดับชั้นข้างต้นมีเป้าหมายสำคัญให้เยาวชนได้เรียนเพศศึกษาอย่างเป็นระบบ ต่อเนื่อง และสอดคล้องกับพัฒนาการตามวัยของผู้เรียนแต่ละระดับชั้น หากท่านใดพบว่า มีข้อบกพร่องที่ควรแก้ไขปรับปรุงเพิ่มเติม องค์กรแพธโดยคณะผู้จัดทำยินดีรับฟังคำแนะนำ เพื่อนำมาใช้ปรับปรุงในคราวต่อไป

ขอขอบคุณ Global Fund ที่สนับสนุนให้เกิดโอกาสในการผลักดันงานเพศศึกษาในสังคมไทยได้คืบหน้าไปอีกหนึ่งก้าว และก่อให้เกิดเครือข่ายผู้ใหญ่ที่พร้อมจะเข้าใจและเรียนรู้ไปพร้อมกันกับเยาวชนมากขึ้น

ขอขอบคุณหน่วยงานต่างๆ และเพื่อนร่วมทางทั้งในงานเอดส์และงานส่งเสริมเพศศึกษาสำหรับเยาวชนซึ่งมีอาจเอ่ยนามได้ทั้งหมด ที่เป็นทั้งครู เพื่อน และแหล่งข้อมูล ทั้งแบ่งปัน ทั้งให้ยืม ยืมประสบการณ์ และยังให้ข้อคิดเห็น ตลอดจนข้อเสนอแนะในกระบวนการทำงานเพื่อพัฒนาหลักสูตรและคู่มือเล่มนี้



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

และท้ายสุด ขอขอบคุณ ‘เด็กและเยาวชน’ ที่เป็นแรงบันดาลใจ และเปิดโอกาสให้ผู้ใหญ่ร่วมกระบวนการเรียนรู้เรื่องเพศ และเรื่องราวชีวิตร่วมกัน

โครงการก้าวอย่างอย่างเข้าใจ
กรกฎาคม ๒๕๕๐



สารบัญ



ความนำ	๘
บทนำ	๑๑
คุณพร้อมไหมที่จะ ‘จัดการเรียนรู้’ เรื่องเพศศึกษา	๑๖
ข้อแนะนำในการใช้คู่มือ	๒๐
คู่มือการจัดกระบวนการเรียนรู้เพศศึกษา ‘ก้าวอย่างเข้าใจ’ กับสาระและมาตรฐานการเรียนรู้รายกลุ่มสาระที่เกี่ยวข้อง ในหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๔	๒๒
การจัดเพศศึกษาเข้าสู่หลักสูตรสถานศึกษา	๒๗
การประเมินผลกระบวนการจัดการเรียนรู้เพศศึกษาในสถานศึกษา	๓๓
ก้าวแรกของผู้ดำเนินกิจกรรมการเรียนรู้ ‘เพศศึกษาสำหรับเยาวชน’	๓๗
ตารางภาพรวมเนื้อหาเพศศึกษา ๖ หมวด (ม.๔ – ม.๖) (แนวคิด สาระสำคัญ และพฤติกรรมที่พึงประสงค์)	๓๙
แผนการเรียนรู้ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๔ (ตารางภาพรวม ๑๔ แผน และแผนการเรียนรู้ รายแผน)	๕๑
แผนการเรียนรู้ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๕ (ตารางภาพรวม ๑๔ แผน และแผนการเรียนรู้ รายแผน)	๑๖๕
แผนการเรียนรู้ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๖ (ตารางภาพรวม ๑๖ แผน และแผนการเรียนรู้ รายแผน)	๒๖๓
บรรณานุกรม	๓๕๑
ภาคผนวก	
- ตัวอย่างกิจกรรมนำไปสู่การสร้างกตिकाการเรียนรู้ร่วมกัน	๓๕๕
- แหล่งข้อมูลเพศศึกษา เอดส์ และหน่วยงานบริการสำหรับเด็กและเยาวชน	๓๖๑
- สรุปย่อโครงการก้าวอย่างเข้าใจ	๓๗๖
- รายชื่อคณะกรรมการที่ปรึกษาโครงการ “ก้าวอย่างเข้าใจ”	๓๘๔
- รายชื่อองค์กรภาคีทั้งภาครัฐและเอกชน	๓๘๕
- รายชื่อสถานศึกษาระดับชั้นพื้นฐานที่ร่วมโครงการก้าวอย่างเข้าใจ	๓๘๖
- รายชื่อคณะผู้อ่านและให้ความเห็นต่อคู่มือฯ ในการจัดพิมพ์ครั้งที่ ๒	๓๘๘



ความน่าจาก 'ก้าวอย่างเข้าใจ' โครงการส่งเสริมเพศศึกษาเพื่อเยาวชน

'เพศศึกษา' ถือเป็นหนึ่งในหลายเรื่องที่ยากในการนำมาจัดกระบวนการเรียนรู้สำหรับสังคม โดยเฉพาะสังคมไทย เนื่องจากเรามักคิดเสมอว่า 'เป็นเรื่องส่วนตัว' ไม่ควรนำมาเปิดเผยหรือพูดคุยในที่สาธารณะ แต่หลังจากที่มีตัวเลขของผู้ติดเชื้อเอชไอวีและผู้ป่วยเอดส์รวมถึงตัวเลขการตั้งครรภ์โดยไม่พึงประสงค์เพิ่มมากขึ้น ทำให้ความคิดในเรื่องการพูดถึง 'เรื่องส่วนตัว' เริ่มเปลี่ยนไป

แม้ทุกฝ่ายจะตระหนักถึงความสำคัญของการให้ความรู้เรื่องเพศศึกษามากขึ้น แต่ความยากในการจัดการเรียนรู้เรื่องเพศก็ยังไม่ลดลงจากเดิม เนื่องจากเรื่องเพศเป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับทัศนคติ ค่านิยมที่แต่ละคนยึดถือ ทั้งนี้ แนวคิดในการจัดการเรียนรู้เรื่องเพศจึงต้องคำนึงถึงผู้เรียนเป็นสำคัญ และคิดถึงประโยชน์ที่ผู้เรียนจะได้รับ โดยคำนึงถึงการจัดให้เยาวชนเรียนรู้อย่างรอบด้าน เพื่อนำไปสู่พฤติกรรมที่พึงประสงค์ ครูผู้จัดกระบวนการเรียนรู้ควรมีท่าทีและแนวคิดที่จะเอื้อให้เกิดการเรียนรู้ที่บังเกิดผลอย่างแท้จริง รวมไปถึงวิธีการจัดการเรียนรู้ซึ่งยังคงเป็น 'เรื่องยาก' ด้วยเรื่องเพศเป็นเรื่องที่เราไม่เคยพูดคุยกันอย่างเปิดเผยตรงไปตรงมาในสังคมไทย การทำความเข้าใจต่อเรื่องเพศ (Sexuality) และการสำรวจทัศนคติของตนเองต่อเรื่องเพศของครูจึงเป็นเรื่องสำคัญ เพราะเป็นสิ่งที่กำกับกระบวนการคิดและการปฏิบัติในการจัดการเรียนรู้เรื่องเพศศึกษา

ในการทำความเข้าใจถึงความต้องการด้านเพศศึกษาด้วยการพิจารณาจากวิถีชีวิตและการใช้ชีวิตทางเพศของเยาวชนในปัจจุบัน พบว่าสภาพเศรษฐกิจสังคมของการใช้ชีวิตยุคนี้เอื้อให้เยาวชนได้รับรู้ข้อมูลข่าวสารได้ง่ายและรวดเร็ว รวมถึงโอกาสการหาประสบการณ์ทางเพศก็มีมากขึ้น จากคำถามที่สะท้อนตรงมาจากเยาวชนผ่านโครงการภาคสนาม เว็บไซต์ต่างๆ ทางอินเทอร์เน็ตและเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในสังคมบ่งชี้ว่า เนื้อหาที่ระบบการศึกษาใช้เป็นแนวการเรียนการสอน 'เรื่องเพศ' นั้นยังไม่สอดคล้องและไม่ครอบคลุมพฤติกรรมทางเพศที่เยาวชนในสังคมเผชิญหรือปฏิบัติอยู่จริง

แนวคิดในการจัดเนื้อหาการเรียนรู้ที่เป็นอยู่มุ่งเน้นถึงเรื่องที่เป็นรูปธรรม เช่น การเปลี่ยนแปลงของร่างกาย การทำงานของระบบต่างๆ การดูแลสุขภาพอนามัย และความรู้เรื่องโรคติดต่อทาง

เพศสัมพันธ์ต่างๆ รวมทั้งวิธีการวางแผนครอบครัว แต่ในส่วนที่ว่าด้วยทัศนคติในเรื่องเพศ พฤติกรรมทางเพศที่หลากหลาย ทักษะที่จำเป็นสำหรับการสร้างความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ยังยึดติดอยู่ในรูปแบบของการถ่ายทอด ‘ข้อห้าม’ ‘คำสั่งสอน’ ทางสังคมวัฒนธรรม มากกว่าการเตรียมผู้เรียนให้รู้จักคิด วิเคราะห์ ตั้งคำถาม กับสิ่งรอบตัว เปิดโอกาสให้ค้นหาคำตอบที่เหมาะสมสำหรับตนเอง และเรียนรู้ที่จะรับผิดชอบในสิ่งที่ตนเองเลือกและกระทำ ความสัมพันธ์ระหว่างผู้สอนกับผู้เรียนจึงอยู่ในรูปของ ‘ผู้นำทาง’ กับ ‘ผู้เดินตาม’ ไม่ใช่การให้ผู้เรียนเป็นศูนย์กลางเหมือนนโยบายที่วางไว้

ดังนั้น แทนที่เราจะเริ่มต้นด้วยการตกลงกันให้ได้ก่อนว่า เราควรยอมรับทัศนคติใดซึ่งเป็นเรื่องที่แน่ใจได้เลยว่าไม่อาจหาข้อยุติได้โดยง่าย เราควรรักษาสิ่งที่เราเชื่อว่า ‘ถูกต้อง พึงปฏิบัติตาม’ นี้ไว้เป็นค่านิยมส่วนบุคคล แล้วตั้งต้นจากความเป็นจริงของวิถีชีวิตกลุ่มเป้าหมายว่า ปัจจุบันเยาวชนมีทัศนคติในเรื่องที่เกี่ยวข้องกับเพศอย่างไร มีการตัดสินใจและพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องในเรื่องเพศเป็นแบบใด จากนั้น เราควรนำข้อเท็จจริงเหล่านี้มาเป็นกรอบในการคิดค้นต่อไปว่า ทักษะและวิธีคิดแบบใดบ้างที่จะเป็นประโยชน์อย่างแท้จริงสำหรับเยาวชน ขณะเดียวกันเราซึ่งเป็น ‘ผู้ใหญ่’ จำเป็นต้องตรวจสอบการรับรู้ของตัวเองด้วยว่ามีความพร้อมเพียงใดที่จะทำความเข้าใจกับเรื่องราวในยุคสมัยนี้ตามที่เป็นอยู่จริง เพื่อแสวงหาทางที่จะเกิดประโยชน์ได้ตรงกับกลุ่มเป้าหมายที่สุด หรือเรายังยึดติดกับการมองความเป็นจริงด้วยสายตาของอดีต และมุ่งจัดการศึกษาเพื่อเปลี่ยนพฤติกรรมของเยาวชนให้เป็นไปตามทางที่เราเชื่อว่าเหมาะสม

นี่คือที่มาของหลักสูตรเพศศึกษา ซึ่งโครงการ ‘ก้าวอย่างเข้าใจ’ พัฒนาขึ้นมาด้วยตระหนักว่าการจัดการเรียนรู้แบบยึด ‘ผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง’ นั้นต้องเริ่มจากความเข้าใจผู้เรียนอย่างแท้จริง ดังนั้นหากเราต้องการให้เยาวชนเข้าใจและรู้เท่าทันการใช้ชีวิตทางเพศ เราจำเป็นต้องหาเครื่องมือที่เหมาะสมและสามารถสื่อสารกับเยาวชนได้อย่างเข้าถึง เพื่อช่วยให้เยาวชนเข้าใจถึงสิ่งที่จำเป็นต้องรู้และทักษะที่พึงมี ทั้งนี้เพื่อให้เยาวชนได้รับการพัฒนาและเติบโตทางอารมณ์ สังคมและทางเพศอย่างผู้ที่มีชีวิต รู้รับผิดชอบในการเลือกใช้ชีวิต ถึงแม้ว่าพฤติกรรมหรือการใช้ชีวิตแบบที่เยาวชนเลือกอาจไม่เป็นไปตามค่านิยมส่วนบุคคลที่ “ผู้ใหญ่” แต่ละคนมีอยู่ก็ตาม

คู่มือการจัดการเรียนรู้เพศศึกษาเล่มนี้จึงมุ่งเสนอ ‘แผนการเรียนรู้’ ที่ครูสามารถนำไปใช้ได้ทันทีหรือประยุกต์ใช้ให้สอดคล้องกับสภาพความเป็นจริงของผู้เรียนและท้องถิ่น หัวใจของหลักสูตรนี้อยู่ที่การเน้นบทบาทครูในฐานะ ‘ผู้จัดกระบวนการเรียนรู้’ และ ‘ผู้อำนวยการเรียนรู้’ มากกว่าการเป็น

‘ผู้ตัดสิน ชี้ถูกชี้ผิด’ ดังนั้นการออกแบบกิจกรรมการเรียนรู้ในหลักสูตรก้าวอย่างเข้าใจ จึงอยู่บนพื้นฐานแนวคิดของการให้ผู้เรียนมีโอกาสคิดวิเคราะห์ และหาทางเลือกที่เหมาะสมกับสภาพการณ์ของตนเอง จากการมีข้อมูลความรู้เรื่องสุขภาวะทางเพศที่รอบด้าน ทักษะที่จำเป็นและส่งเสริมการใช้ชีวิตอย่างมีสุขภาวะ เพื่อให้เยาวชนมีความพร้อมที่จะเลือกดำเนินชีวิตทางเพศอย่างมีสติ รับผิดชอบ ทั้งต่อตนเองและคนที่เกี่ยวข้อง ซึ่งแน่นอนว่าวิถีชีวิตดังกล่าวย่อมส่งผลดีต่อสังคมส่วนรวมและช่วยให้เราทุกคนอยู่ร่วมกันอย่างสันติได้



โครงการก้าวอย่างเข้าใจ
องค์การแพธ (PATH)
ตุลาคม ๒๕๕๗

หมายเหตุ คัดจาก “ความน่า” ในคู่มือการจัดการกระบวนการเรียนรู้ “เพศศึกษา” ฉบับพิมพ์เมื่อ
ตุลาคม ๒๕๕๗

บทนำ

‘เพศศึกษา’ กับกระบวนการพัฒนาเยาวชน

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

ทำไมจึงต้องพัฒนาการเรียนรู้เรื่องเพศศึกษา

อะไรเป็นสาเหตุที่ทำให้เราต้องหันมาพัฒนาการจัดการจัดกระบวนการเรียนรู้เพศศึกษาให้กับเยาวชน ทั้งที่ความจริงการจัดการเรียนการสอนในเนื้อหาที่เกี่ยวข้องกับเรื่องเพศนั้นมียุ่ก่อนแล้ว แต่เมื่อพิจารณาสภาพการใช้ชีวิตทางเพศและผลกระทบที่เกิดขึ้นเปรียบเทียบกับเนื้อหาวิธีการอย่างเดิมพบว่าเยาวชนจำนวนมากได้ก้าวออกไปจากกรอบการใช้ชีวิตในแบบที่สังคมวัฒนธรรมไทยได้เคยกำหนดไว้ การเรียนการสอนเพศศึกษาตามกรอบความคิดเดิมจึงไม่ได้อยู่ในสถานะที่จะชี้แนะเยาวชนได้อีกต่อไป โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อนำไปเปรียบเทียบกับอิทธิพลของเศรษฐกิจสังคม ซึ่งประการหลังนี้ไม่เพียงแต่เปิดทางหากยังส่งเสริมชักนำให้เยาวชนได้รับรู้และมีโอกาสในเรื่องเพศมากยิ่งขึ้นกว่ายุคก่อน

เราต้องยอมรับความจริงว่ายังมีช่องว่างระหว่างเรื่องที่ครูสอนกับสิ่งที่นักเรียนปฏิบัติในชีวิตจริง เมื่อพิจารณาถึงสถิติการตั้งครรภ์ การทำแท้งและการติดเชื้อเอชไอวีในวัยรุ่น การล่วงละเมิดและความรุนแรงทางเพศ การใช้ยาและผลกระทบทางสุขภาพกายใจอันเนื่องมาจากความพยายามต่างๆ ที่จะเปลี่ยนแปลงรูปร่างหน้าตาให้สวยงามและดึงดูดทางเพศ ข้อเท็จจริงเหล่านี้เป็นแรงผลักดันการพัฒนาหลักสูตรเพศศึกษาให้สอดคล้องและตรงกับวิถีเพศ เพื่อที่ผู้เรียนจะได้ประโยชน์และสามารถนำไปปรับใช้ได้อย่างแท้จริง



จุดมุ่งหมายของการจัดเพศศึกษา

- เพื่อลดความเสี่ยงที่จะเกิดผลกระทบในทางลบอันเนื่องมาจากพฤติกรรมทางเพศ เช่น การตั้งครรภ์ที่ไม่พึงประสงค์ การติดเชื้อเอชไอวีและโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์
- เพื่อสร้างเสริมคุณภาพของความสัมพันธ์ทั้งระหว่างเพศ เพื่อน คู่รัก ครอบครัว บนพื้นฐานของการเคารพและให้เกียรติทั้งต่อตนเองและผู้อื่น
- พัฒนาความสามารถในการคิด การตัดสินใจ และการสื่อสารที่จะช่วยให้ดำเนินชีวิตได้อย่างรู้เท่าทันความต้องการของตนเอง สามารถหาทางออกกับแรงกดดันหรือสิ่งชักจูงใจทั้งจากเพื่อนและสิ่งแวดล้อมได้อย่างผู้ที่รู้คิด สามารถรับผิดชอบ และมีความสุขกับสิ่งที่ตัวเองเลือก

ทัศนคติและความเชื่อในเรื่องเพศ

แต่ละครอบครัว แต่ละบุคคล รวมทั้งครูผู้จัดกระบวนการเรียนรู้เพศศึกษาต่างมีทัศนคติต่อเรื่องเพศและให้คุณค่าต่อพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องซึ่งอาจเหมือนหรือแตกต่างกัน การจัดหลักสูตรเพศศึกษาควรเปิดโอกาสให้เยาวชนได้รับรู้ ทบทวนและตรวจสอบความคิดความเชื่อในเรื่องเพศอย่างเปิดกว้าง ไม่ด่วนตัดสินที่จะคล้อยตามความคิดใดๆ โดยปราศจากข้อมูลและการคิดไตร่ตรอง กระบวนการเช่นนี้จะช่วยให้เยาวชนมีความคิดเห็นที่เป็นตัวของตัวเอง สามารถดูแลตนเองตามวิถีเพศที่ตนเลือก ให้มีผลทางบวกทั้งด้านสุขภาพกาย ใจ สังคมของตนเองและคนที่เกี่ยวข้อง

การจัดการเรียนรู้เรื่องเพศศึกษาที่จะให้ผลเช่นนี้ จึงเป็นเรื่องจำเป็นที่ผู้จัดการเรียนรู้ต้องตระหนักและระมัดระวัง ไม่นำทัศนคติ ความเชื่อเกี่ยวกับเพศของตนเองมากำหนดและชี้นำผู้เรียนซึ่งจะมีผลเชิงลบต่อการจัดการเรียนรู้ เช่น แม้ว่าครูมีความเชื่อส่วนตัวว่าไม่ควรมีเพศสัมพันธ์ก่อนแต่งงาน การเป็นเกย์หรือเลสเบี้ยนเป็นเรื่องผิด ฯลฯ แต่ครูยังคงต้องให้ข้อมูลเกี่ยวกับการมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัยและวิธีการคุมกำเนิด ไม่ใช่หรือแสดงท่าทีเชิงลบต่อพฤติกรรมดังกล่าว (ที่ขัดแย้งกับความเชื่อส่วนบุคคลของครู)

เราต้องไม่ลืมว่าสิ่งสำคัญที่สุดของการยึดผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง คือ การจัดการเรียนรู้ที่เกิดประโยชน์ต่อตัวผู้เรียน มากกว่ามุ่งเน้นที่จะหล่อหลอมเยาวชนให้มีวิถีเพศตามทัศนคติความเชื่อของเรา ซึ่งอาจไม่สอดคล้องกับสภาพความเป็นจริงในสังคมและภาวะแวดล้อมที่ผู้เรียนต้องเผชิญ

เพศศึกษาที่มุ่งเน้นข้อห้ามทางสังคมและความผิดบาปนั้นพบว่า ไม่ประสบความสำเร็จในการช่วยเยาวชนให้มีชีวิตทางเพศที่ปลอดภัย ดังจะเห็นได้จากสถิติอายุเมื่อเริ่มมีเพศสัมพันธ์ จำนวนคู่นอนโดยเฉลี่ย อัตราการตั้งครรภ์และการทำแท้งที่ไม่ปลอดภัยของเยาวชน อัตราการติดเชื้อเอชไอวีที่เพิ่มขึ้นในกลุ่มเยาวชน ข้อมูลเหล่านี้ชี้ชัดว่าเราไม่อาจจัดการเรียนรู้เรื่องเพศศึกษาอย่างเต็มที่ได้อีกแล้ว

เพศศึกษาครอบคลุมเรื่องอะไรบ้าง

ไม่ว่าเราจะจัดการเรียนรู้เพศศึกษาหรือไม่ วัยรุ่นส่วนใหญ่ก็สนใจและพร้อมจะเรียนรู้เรื่องเพศจากเพื่อน สิ่งพิมพ์ ภาพยนตร์ วิดีโอ และอินเทอร์เน็ตอยู่แล้ว แต่เราไม่อาจแน่ใจได้เลยว่าสิ่งที่วัยรุ่นเรียนรู้จากช่องทางเหล่านั้นเป็นข้อมูลหรือข้อเท็จจริงแบบใด ส่งผลต่อการรับรู้และทัศนคติในเรื่องเพศของเยาวชนอย่างไร การจัดการเรียนรู้เรื่องเพศศึกษาจึงเป็นโอกาสที่จะแก้ไขความเข้าใจที่ผิดให้ความรู้ที่ถูกต้องอย่างเพียงพอ และครอบคลุมเกี่ยวกับเรื่องต่างๆ ต่อไปนี้

- **พัฒนาการของมนุษย์ (Human Development)** การเปลี่ยนแปลงทางสรีระเมื่อเข้าสู่วัยรุ่นหนุ่มสาว พัฒนาการทางเพศ การสืบพันธุ์ ภาพลักษณ์ต่อร่างกาย (body image) ตัวตนทางเพศและรสนิยมทางเพศ (sexual identity and orientation)
- **สัมพันธ์ภาพ (Relationships)** ในมิติของครอบครัว เพื่อน การคบเพื่อนต่างเพศ ความรัก การใช้ชีวิตคู่ การแต่งงาน การเป็นพ่อแม่
- **พฤติกรรมทางเพศ (Sexual Behavior)** ที่พัฒนาไปตามช่วงชีวิต การเรียนรู้อารมณ์เพศ การจัดการอารมณ์เพศ การช่วยตัวเอง จินตนาการทางเพศ การแสดงออกทางเพศ การละเว้นการมีเพศสัมพันธ์ การตอบสนองทางเพศ การเสื่อมสมรรถภาพทางเพศ
- **สุขภาพทางเพศ (Sexual Health)** เพื่อหลีกเลี่ยงผลกระทบที่ไม่พึงประสงค์จากความสัมพันธ์ทางเพศ เพศศึกษาควรให้ความรู้เกี่ยวกับการมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัย วิธีการคุมกำเนิด การทำแท้ง การป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์และเอดส์ การล่วงละเมิดทางเพศ ความรุนแรงทางเพศ และอนามัยเจริญพันธุ์



- **สังคมและวัฒนธรรม (Society and Culture)** วิธีการเรียนรู้และการแสดงออกในเรื่องเพศของบุคคลได้รับอิทธิพลจากสิ่งแวดล้อมและบรรยากาศทางสังคมและวัฒนธรรม เพศศึกษาจึงควรเปิดโลกทัศน์ให้เข้าใจบทบาททางเพศ เรื่องเพศในบริบทของสังคม วัฒนธรรม กฎหมาย ศิลปะและสื่อต่างๆ
- **ทักษะที่จำเป็นในการดำเนินชีวิต (Personal Skills)** เพราะความรู้และข้อมูลที่ได้รับเกี่ยวกับเพศนั้นไม่เพียงพอที่จะช่วยให้เยาวชนสามารถรับมือกับเหตุการณ์และแรงกดดันต่างๆ ที่ประสบในชีวิตจริง เพศศึกษาควรนำไปสู่การพัฒนาให้เยาวชนเกิดทักษะที่จำเป็นในการดำเนินชีวิต ได้แก่
 - การให้คุณค่ากับสิ่งต่างๆ ซึ่งระบบการให้คุณค่านี้เป็นตัวชี้้นำพฤติกรรม เป้าหมาย และการดำเนินชีวิตของเรา
 - การสื่อสาร การรับฟัง การแลกเปลี่ยนความรู้สึกนึกคิดที่สอดคล้องหรือแตกต่างกัน
 - การตัดสินใจ การต่อรอง การทำความเข้าใจเพื่อบรรลุความตั้งใจหรือทางเลือกที่ตนสามารถรับผิชอบได้
 - การรักษาและยืนยันในความเป็นตัวของตัวเอง สามารถแสดงความรู้สึก ความต้องการของตนเองโดยเคารพในสิทธิของผู้อื่น
 - การจัดการกับแรงกดดันจากเพื่อน สิ่งแวดล้อม และอคติทางเพศ
 - การแสวงหาคำแนะนำ ความช่วยเหลือ การจำแนกแยกแยะข้อมูลที่ต้องออกจากที่ไม่ถูกต้อง



เพศศึกษาจะเริ่มต้นเมื่อใด และอย่างไร

เพศศึกษาที่ได้ผลควรเริ่มต้นก่อนที่เยาวชนจะเข้าสู่วัยหนุ่มสาวและก่อนที่จะเกิดแบบแผนพฤติกรรมที่ยั่งยืน การจัดเพศศึกษาควรเป็นการให้ข้อมูลอย่างต่อเนื่องโดยเริ่มจากเรื่องพื้นฐานไปสู่ความรู้ความเข้าใจที่ซับซ้อน เพื่อให้ความรู้ ความเข้าใจที่สะสมต่อเนื่องช่วยชี้นำทางในยามที่เยาวชนต้องการใช้ในชีวิต

อันที่จริงนับว่าเป็นเรื่องยากที่จะรู้ว่าควรเริ่มเรื่องใดเมื่อใดจึงจะเหมาะสม ไม่เร็วไปและไม่ช้าไป ประเด็นสำคัญจึงอยู่ที่การมีความสัมพันธ์ใกล้ชิด สร้างความไว้วางใจและเปิดกว้างพอที่จะทำให้เกิดความกล้าที่จะพูดคุยซักถาม บทบาททำที่ของครูจึงเป็นส่วนสำคัญอย่างยิ่งที่จะทำให้ผู้เรียนเกิดความรู้สึกไว้วางใจและกล้าพูดกล้าถาม ความรู้สึกอายและไม่สะดวกใจที่จะพูดคุยเรื่องเพศนั้นเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้กับทั้งตัวครูและผู้เรียน

แต่ถ้าเรามองว่า การจัดเพศศึกษาก็คือการพูดคุยแลกเปลี่ยนทัศนะ ค่านิยม รวมทั้งการให้ข้อเท็จจริงในเรื่องราวที่กำลังอยู่ในความสนใจก็จะช่วยทำให้การจัดการเรียนรู้นั้นเป็นธรรมชาติ ซึ่งเรื่องนี้ต้องอาศัยตัวครูเป็นผู้เริ่มต้นสร้างบรรยากาศและเป็นแบบอย่างในการทำให้เห็นว่า การพูดคุยในเรื่องเพศนั้นเป็นไปได้และเป็นเรื่องธรรมดา

สำหรับความกังวลใจว่า การพูดถึงเรื่องเพศจะเป็นการกระตุ้นความอยากรู้และเร่งให้เยาวชนเกิดการทดลองหาประสบการณ์ทางเพศ จากการศึกษาติดตามผลของการจัดเพศศึกษาชี้ว่า นอกจากจะช่วยเพิ่มความรู้ ความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับเรื่องเพศแล้ว การจัดให้มีการเรียนรู้เรื่องเพศยังส่งผลต่อการทำให้เยาวชนเริ่มมีเพศสัมพันธ์ช้าลง คือ อายุของการมีเพศสัมพันธ์ครั้งแรกสูงขึ้น นอกจากนี้ยังลดความความเสี่ยงที่จะเกิดผลด้านลบจากการมีเพศสัมพันธ์ เช่น เยาวชนที่มีประสบการณ์ทางเพศแล้วมีการป้องกันตัวเองมากขึ้น

ดังนั้น การเริ่มจัดการเรียนรู้โดยให้ข้อมูลที่เหมาะสมกับแต่ละช่วงพัฒนาการของวัย การพัฒนาทักษะในการคิด วิเคราะห์ จะทำให้เยาวชนมีทักษะการจัดการสถานการณ์ในชีวิตและส่งผลในทางป้องกันและบรรเทาผลด้านลบ มากกว่าที่จะกระตุ้นให้อยากรู้และอยากทดลองดังที่ผู้ใหญ่กังวลใจ



คุณพร้อมไหมที่จะ ‘จัดการเรียนรู้’ เรื่องเพศศึกษา



หากเรายอมรับได้ว่าสังคมไทยได้ก้าวสู่การใช้ชีวิตทางเพศในลักษณะที่บุคคลไม่ว่าหญิงหรือชายต่างก็มีโอกาสที่จะมีเพศสัมพันธ์ในตลอดชีวิตได้มากกว่าหนึ่งคน และสภาพเศรษฐกิจสังคมที่กำลังเปลี่ยนไปได้ทำให้บทบาทหญิงชายเปลี่ยนแปลงไปจากที่กรอบทางวัฒนธรรม และค่านิยมในอดีตได้กำหนดขอบเขตไว้ การเรียนรู้และเข้าใจเรื่องเพศมีความจำเป็นอย่างยิ่งในการที่บุคคลจะสามารถพัฒนาสัมพันธภาพทางเพศกับผู้อื่น และรักษาความสัมพันธ์กับคู่ของตนไว้อย่างมั่นคง โดยมีความขัดแย้งน้อยที่สุดและมีความสุขในชีวิตทางเพศมากที่สุด

การให้การศึกษาในเรื่องดังกล่าวจำเป็นต้องเริ่มในวัยเยาว์ คนในรุ่นผู้ใหญ่ที่ปัจจุบันอายุเลย ๔๐ ปีไปแล้วคงมองเห็นได้ดีว่าในช่วงกว่า ๓๐ ปีมานี้ สังคมไทยได้เปลี่ยนแปลงการดำเนินชีวิตทางเพศไปอย่างมาก คนวัยนี้จึงรู้สึกวิตกกังวลมากมายที่เห็นเยาวชนช่วงอายุ ๑๐-๒๐ ปี มีการพัฒนาสัมพันธภาพกับเพื่อนหญิงชายในวัยเดียวกันในระดับที่ทำให้ผู้ใหญ่เกิดอาการ ‘ยอมรับไม่ได้’ บ่อยครั้ง เพราะสิ่งที่มองเห็นขัดกับสิ่งที่ตนได้รับการปลูกฝังมาเมื่อครั้งเติบโตเป็นวัยรุ่น และกลุ่มคนวัยนี้เองซึ่งเป็นพ่อเป็นแม่ เป็นครูและมีหน้าที่ป่มเพาะเยาวชนให้เข้าใจเรื่องเพศและสามารถจะใช้ชีวิตทางเพศที่ปลอดภัยและมีความสุข แต่คนที่กำลังสับสน ขุ่นเคืองและ “ทำใจไม่ได้” เหล่านี้จะทำหน้าที่ข้างต้นได้อย่างไร

หลายคนอาจเห็นว่าแนวคิดพื้นฐานเรื่องเพศศึกษาที่นำมาพัฒนาหลักสูตรนี้มีอิทธิพลจากแนวคิดแบบ ‘ตะวันตก’ แต่แท้จริงแล้ว คณะผู้พัฒนาหลักสูตรเห็นว่าปรัชญาพื้นฐานของแนวคิดดังกล่าวนั้นเป็นสากลและตั้งอยู่บนความเชื่อในเรื่องสิทธิการเรียนรู้เพื่อเข้าใจธรรมชาติทางเพศของมนุษย์โดยไม่ถูกปิดบังหรือกีดกัน

ผู้ดำเนินกิจกรรมการเรียนรู้เรื่องเพศศึกษาจำเป็นต้องยอมรับข้อตกลงพื้นฐานนี้อย่างจริงจัง ข้อตกลงเหล่านี้ทำทนายกรอบแนวคิดทางวัฒนธรรมที่เราได้รับการปลูกฝังมาอย่างแน่นหนาในอดีต ผู้สนใจจะจัดการเรียนรู้เรื่องเพศสำหรับเยาวชนจึงต้องเริ่มถามตนเองอย่างจริงจังก่อนว่า ยอมรับข้อตกลงพื้นฐานต่อไปนี้ได้หรือไม่^๑

^๑ แปลและเรียบเรียงจาก *Life Planning Education: A Youth Development Program (revised edition 1995). USA. www.advocatesforyouth.org* อ้างใน หนังสือ แนวคิดในการออกแบบการจัดการเรียนรู้สำหรับครูและผู้ปฏิบัติงานด้านเพศศึกษา สำหรับเยาวชน. โครงการก้าวอย่างเข้าใจ องค์การแพธ. กรุงเทพฯ: ม.ป.พ., ๒๕๕๐.

ข้อตกลงเบื้องต้นสำหรับผู้ดำเนินกิจกรรมเพศศึกษา

๑. เยาวชนมีความคิดเห็นและมีความสามารถในการตัดสินใจเลือกสิ่งที่เหมาะสมกับตนเองได้ หากได้รับข้อมูลที่เป็นจริงอย่างสมบูรณ์ รวมทั้งมีทัศนคติที่เหมาะสม และมีทักษะในการจัดการกับทางเลือกเหล่านั้น
๒. เยาวชนควรได้รับโอกาสที่จะรับรู้ข้อมูลอย่างรอบด้าน รวมทั้งมีโอกาสแลกเปลี่ยนทัศนคติให้สามารถมองโลกได้อย่างรู้จักคิดวิเคราะห์ และได้รับการฝึกฝนทักษะการดำเนินชีวิต การมีความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น และการมีสุขภาวะทางเพศที่ดี
๓. การเรียนรู้จากประสบการณ์ (ทั้งจากประสบการณ์จริงและประสบการณ์จำลอง) ถือเป็น การเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพยิ่ง ผู้ดำเนินกิจกรรมจึงควรมีทักษะที่เหมาะสมในการจัด กิจกรรมการเรียนรู้ให้เยาวชน
๔. ผู้ใหญ่ที่จะเป็นผู้ดำเนินกิจกรรมการเรียนรู้เรื่องเพศสำหรับเยาวชน จะต้องวางใจและเชื่อมั่นในศักยภาพของเยาวชน

นอกจากนั้นผู้ดำเนินกิจกรรมการเรียนรู้ยังต้องให้คุณค่าในเรื่องต่อไปนี้

๑. เรื่องเพศเป็นความต้องการตามธรรมชาติและเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตปกติของบุคคลที่มี สุขภาวะดีทั่วไป ทั้งยังเป็นความต้องการที่มีอยู่ตลอดช่วงชีวิต
๒. แต่ละบุคคลล้วนมีคุณค่าและมีศักดิ์ศรี จึงไม่สามารถแบ่งแยกกีดกันด้วยเพศ เชื้อชาติ ศาสนา วัฒนธรรม หรือรสนิยมทางเพศ
๓. การบังคับทั้งทางกาย วาจา และใจ ทั้งโดยการใช้กำลังหรือการใช้วาจาบีบบังคับ หรือการใช้ อำนาจจากบทบาทที่ตนมีอยู่ (เช่น การเป็นพ่อ เป็นแม่ เป็นครู ฯลฯ) ให้ผู้อื่นปฏิบัติ คิดหรือเชื่อตาม โดยขัดกับความต้องการของบุคคลนั้น ถือเป็นสิ่งที่ผิดจริยธรรม
๔. บุคคลย่อมต้องรับผิดชอบต่อการกระทำและผลของการกระทำของตน
๕. สัมพันธภาพระหว่างบุคคลที่ดีย่อมต้องมีการสื่อสารอย่างเปิดเผยและตรงไปตรงมา เยาวชนควรได้รับการส่งเสริมให้เปิดเผยและสามารถบอกเล่าหรือปรึกษาความคับข้องใจ ในชีวิต รวมถึงเรื่องเพศไม่ว่าจะกับเพื่อน ผู้ใหญ่ ผู้ปกครอง หรือคูรักรของตนโดยไม่มี การตัดสินคุณค่า
๖. เมื่อพูดถึงการป้องกันการตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์และการป้องกันโรคติดต่อทาง เพศสัมพันธ์แก่เยาวชน จะต้องมีการเลือกมากกว่า ‘การไม่มีเพศสัมพันธ์เท่านั้น’



แม้จะไม่ใช่วิธีที่ง่ายที่สุดสำหรับผู้ดำเนินกิจกรรมการเรียนรู้เรื่องเพศศึกษานั้นจะสามารถวิเคราะห์ตนเองหรือตั้งคำถามอย่างจริงจังว่า ตนเองนั้น ‘รับได้’ กับข้อตกลงพื้นฐานเพียงไร อย่างไรก็ตาม ผู้ดำเนินกิจกรรมควรคำนึงว่า การที่ผู้เรียนจะได้รับประโยชน์จากกิจกรรมคือ สามารถเรียนรู้ได้ตามวัตถุประสงค์ของคู่มือฯ ได้หรือไม่ขึ้นอยู่กับ การเปิดใจกว้าง ยอมรับความเห็นและรับฟังเยาวชน โดยไม่นำค่านิยมและความเชื่อส่วนตัวของผู้ดำเนินกิจกรรมมาเป็น ‘คำตอบ’ หรือ ‘คำแนะนำ’ ต่อผู้เรียน

จาก ‘ครูผู้รู้’ สู่ ‘ผู้จัดการเรียนรู้’

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

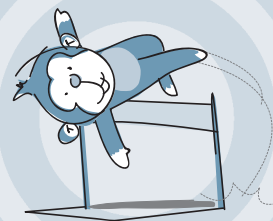
ความท้าทายของผู้ดำเนินกิจกรรมการเรียนรู้เรื่องเพศศึกษาจึงมิได้อยู่ที่ “การเป็นผู้รู้เรื่องเพศ” และใช้การ “สั่งสอน” เหมือนวิชาอื่นๆ เพราะทุกคนมีประสบการณ์การเรียนรู้เรื่องเพศที่ต่างกันมาแล้ว และสั่งสมการเรียนรู้ที่เป็นค่านิยมของตัวเอง จึงมีความคิด ความรู้สึกและตัดสินใจที่ได้อินหรือรับรู้ใหม่จากบรรทัดฐานของตัวเอง ซึ่งเป็นผลจากการอยู่ในครอบครัว ชุมชน และในสังคมที่มีค่านิยม ประเพณีวัฒนธรรม และบรรทัดฐานใน “เรื่องเพศ” แตกต่างกัน

นอกจากนี้สังคมที่เปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว และมีความก้าวหน้าทางเทคโนโลยีต่างๆ จนถึงขั้นไร้พรมแดนนี้ ทำให้เยาวชนสามารถเข้าถึงความรู้และข้อมูลเรื่องเพศได้ด้วยตัวเอง โดยเฉพาะการเข้าถึงสื่อกระตุ้นอารมณ์ทางเพศในหลายรูปแบบเพื่อสนองตอบความอยากรู้อยากลองและสัญชาตญาณทางเพศของมนุษย์ เพศศึกษาจึงไม่มุ่งให้คำตอบตายตัว แต่ควรเปิดโอกาสให้เยาวชนคิด และตั้งคำถามกับสิ่งที่ได้อินได้เห็น แสวงหาทางเลือกและตัดสินใจด้วยตัวเอง

ดังนั้นผู้ดำเนินกิจกรรมการเรียนรู้ที่ต้องการให้เพศศึกษาส่งผลต่อพฤติกรรมของเด็กและเยาวชนต้องสามารถเลือกวิธีการเรียนรู้ที่คำนึงถึงปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมและสอดคล้องกับกระบวนการเรียนรู้ของเด็กและเยาวชน การใช้วิธีการเรียนรู้หลากหลายรูปแบบเพื่อดึงและคงความสนใจของผู้เรียนไว้ให้ได้ รวมทั้งการทบทวนหรือย้ำเนื้อหาเดียวกันในกิจกรรมหลายรูปแบบเช่นกัน

สิ่งที่ควรตระหนักอีกอย่างหนึ่งคือ ผู้เรียนสามารถประเมินทักษะหรือค่านิยมของผู้ดำเนินกิจกรรมซึ่งสะท้อนจากวิธีการตั้งและตอบคำถาม การยกตัวอย่างที่ใช้ในการอธิบายบทเรียน รวมถึงสีหน้าท่าทางของผู้ดำเนินกิจกรรมที่มีต่อคำพูดหรือการแสดงออกของผู้เรียน หากผู้เรียนประเมินได้ว่าผู้ดำเนินกิจกรรมไม่ยอมรับหรือไม่ชอบเรื่องใด ก็จะไม่กล้าแสดงความคิดเห็นหรือความรู้สึกจริงๆ ต่อเรื่องนั้น เพราะคาดว่าผู้ดำเนินกิจกรรมอาจจะไม่พอใจ จึงทำให้ผู้ดำเนินกิจกรรมไม่สามารถ ‘เข้าถึง’ ผู้เรียนได้อย่างแท้จริง

คู่มือการจัดกิจกรรมเพศศึกษา ‘ก้าวอย่างอย่างเข้าใจ’ ประกอบด้วยแผนการเรียนรู้ที่เปิดโอกาสให้ทั้งผู้ใหญ่และเยาวชนได้เรียนรู้จากกัน ถ้าเป็นครูอาจารย์ก็จะปรับบทบาทจากการเป็นผู้สั่งสอน เป็น ‘ผู้ดำเนินกิจกรรมการเรียนรู้’ หรือ ‘ผู้จัดการเรียนรู้’ โดยอาศัยทักษะสำคัญ ได้แก่ การฟัง การตั้งคำถาม การจับประเด็น และการสรุปเนื้อหาเพื่อให้ผู้เรียนได้ตระหนักว่า ตนเองเป็นส่วนหนึ่งของกระบวนการเรียนรู้ มีศักยภาพในการคิดและตัดสินใจ สามารถเชื่อมโยงระหว่างการเรียนรู้เพศศึกษาในชั้นเรียนให้เข้ากับการเรียนรู้จากประสบการณ์ตรงในชีวิตประจำวันได้



ข้อเสนอแนะในการใช้คู่มือการจัดการกระบวนการเรียนรู้เพศศึกษา ‘ก้าวอย่างเข้าใจ’

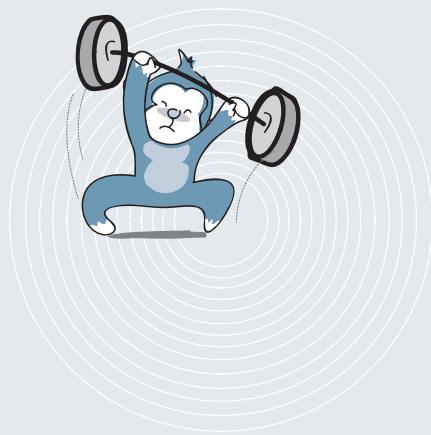
๑. หลักสูตร ‘ก้าวอย่างเข้าใจ’ เป็นคู่มือการจัดการกิจกรรมการเรียนรู้เพศศึกษาสำหรับช่วงชั้นที่ ๔ (มัธยมศึกษาปีที่ ๔-๖) ประกอบด้วยแผนการเรียนรู้รวม ๔๔ แผน (ม.๔ มี ๑๔ แผน ม.๕ มี ๑๔ แผน และม.๖ มี ๑๖ แผน) โดยเป็นแผนการเรียนรู้ที่ให้คุณครูใช้เป็นแนวทางในการจัดการเรียนรู้เพศศึกษาได้อย่างสะดวก เป้าหมายที่สำคัญของหลักสูตรนี้คือ มุ่งหวังให้ผู้เรียนแต่ละระดับชั้นมีโอกาสเรียนรู้เพศศึกษาที่สอดคล้องกับพัฒนาการตามวัยอย่างต่อเนื่อง และสามารถบรรลุจุดประสงค์การเรียนรู้ในเชิงพฤติกรรมได้ในระยะยาว
๒. เนื้อหาคู่มือประกอบด้วย แผนการเรียนรู้ที่ระบุแนวคิด จุดประสงค์การเรียนรู้ และสาระสำคัญ โดยจัดทำขึ้นอย่างสอดคล้องกับสาระและมาตรฐานการเรียนรู้รายกลุ่มสาระที่เกี่ยวข้องในหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๔ ทั้งนี้ แต่ละสถานศึกษาสามารถพิจารณา จัดสรร หรือบูรณาการแผนการเรียนรู้ให้เป็นไปตามมาตรฐานการเรียนรู้ของแต่ละกลุ่มสาระการเรียนรู้ โดยคำนึงถึงปัจจัยทางสังคม วัฒนธรรมและสภาพแวดล้อมของเยาวชน
๓. กิจกรรมในแต่ละแผนการเรียนรู้ เน้นกระบวนการเรียนรู้ที่ให้ ‘ผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง’ และเป็นการเรียนรู้ไปพร้อมๆ กันระหว่างครูกับนักเรียน ดังนั้น ครูควรให้ความสำคัญกับบรรยากาศในการดำเนินกิจกรรม โดยตระหนักถึงบทบาทของตนเองคือ ‘ผู้จัดกระบวนการเรียนรู้’ (Facilitator) มิใช่ ‘ผู้สั่งสอน’ เป็นผู้กระตุ้น ตั้งคำถาม สร้างบรรยากาศให้ผู้เรียนคิดวิเคราะห์ แสดง และแลกเปลี่ยนความคิดเห็น รวมทั้งช่วยเชื่อมโยงให้ผู้เรียนเห็นความคิดรวบยอดและสาระสำคัญ ผู้จัดกระบวนการเรียนรู้จำเป็นต้องวางใจและให้ความเชื่อมั่นในศักยภาพเยาวชน และต้องสามารถเลือกกระบวนการเรียนรู้ที่หลากหลาย เพื่อให้สอดคล้องกับพฤติกรรมการเรียนรู้ของผู้เรียนซึ่งอยู่ในช่วงวัยรุ่น



๔. ผู้สนใจนำแผนการเรียนรู้ในคู่มือฯนี้ไปใช้ จำเป็นต้องสำรวจทัศนคติค่านิยมของตนในเรื่องเพศ และตระหนักถึงอิทธิพลของค่านิยมส่วนบุคคลที่อาจมีผลต่อการจัดการเรียนรู้ เนื่องจากบทบาทของผู้จัดกระบวนการเรียนรู้ต้องอาศัยการยอมรับความคิดเห็นของผู้อื่นโดยไม่ตัดสิน ไม่ยึดติดกับความคิดเห็นของตนเป็นสำคัญ สามารถสร้างความไว้วางใจและบรรยากาศผ่อนคลายระหว่างการเรียนรู้ เพื่อให้ผู้เรียนรู้สึกสะดวกใจที่จะแสดงความคิดเห็นหรือซักถามได้อย่างเต็มที่

ทั้งนี้หากได้ผ่านการอบรมเตรียมความพร้อมเพื่อเป็นผู้จัดกระบวนการเรียนรู้เพศศึกษาแล้ว จะทำให้มีความรู้ความเข้าใจที่ชัดเจนขึ้นใน ๓ ประเด็นคือ เรื่องเพศวิถี (Sexuality) กระบวนการเรียนรู้ และเยาวชน

๕. คู่มือการจัดการกระบวนการเรียนรู้เพศศึกษา นี้ นอกจากจะประกอบด้วยแผนการเรียนรู้ที่ครูผู้จัดกระบวนการเรียนรู้สามารถนำไปปรับใช้ให้เข้ากับผู้เรียนแล้ว ในท้ายแผนยังมีข้อมูลความรู้เพิ่มเติมที่ครูสามารถใช้ตอบคำถามหรือแก้ไขความเข้าใจเรื่องเพศที่ผิดๆ ได้ แต่เนื่องจากปัจจุบันข้อมูลข่าวสารเปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว ดังนั้น จึงควรหาข้อมูลความรู้เพิ่มเติมอยู่เสมอ เพื่อให้ผู้เรียนมีความรู้ที่ถูกต้องและสอดคล้องกับสถานการณ์ปัจจุบัน



คู่มือการจัดกระบวนการเรียนรู้เพศศึกษา ‘ก้าวอย่างเข้าใจ’ กับสาระและมาตรฐานการเรียนรู้รายกลุ่มสาระที่เกี่ยวข้อง ในหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๔

หลักการสำคัญในหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พ.ศ.๒๕๕๔ คือ การส่งเสริมให้ผู้เรียนได้พัฒนาและเรียนรู้ด้วยตนเองอย่างต่อเนื่องตลอดชีวิต โดยถือว่าผู้เรียนมีความสำคัญที่สุด รวมทั้งยังเป็นหลักสูตรที่มีโครงสร้างยืดหยุ่นทั้งด้านสาระ เวลา และการจัดการเรียนรู้

ทั้งนี้ การจัดกิจกรรมการเรียนรู้เพศศึกษาในระดับการศึกษาขั้นพื้นฐานซึ่งมิได้แยกออกมาเป็นรายวิชาต่างหาก แต่สามารถบูรณาการเนื้อหาสาระในสาระวิชาที่เกี่ยวข้อง โดยยึดมาตรฐานของแต่ละสาระเป็นเกณฑ์ กลุ่มสาระการเรียนรู้ที่สามารถบูรณาการเนื้อหาเพศศึกษา^๒ ได้แก่

๑. กลุ่มสุขศึกษาและพลศึกษา
๒. กลุ่มวิทยาศาสตร์
๓. กลุ่มสังคมศึกษา ศาสนา และวัฒนธรรม
๔. กลุ่มภาษาไทย
๕. กลุ่มการงานอาชีพและเทคโนโลยี
๖. กลุ่มศิลปะ
๗. กลุ่มภาษาต่างประเทศ
๘. กิจกรรมพัฒนาผู้เรียน



เพศศึกษากับสาระและมาตรฐานการเรียนรู้การศึกษาขั้นพื้นฐาน

๑. กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ในมาตรฐานต่อไปนี้

สาระที่ ๑ การเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์

มาตรฐาน พ ๑.๑ เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์

สาระที่ ๒ ชีวิตและครอบครัว

มาตรฐาน พ ๒.๑ เข้าใจและเห็นคุณค่าของชีวิต ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต

^๒ จากประสบการณ์โครงการก้าวอย่างเข้าใจ ยังไม่พบการบูรณาการเนื้อหาเพศศึกษาในกลุ่มสาระการเรียนรู้กลุ่มคณิตศาสตร์



สาระที่ ๔ การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพ และการป้องกันโรค

มาตรฐาน พ ๔.๑ เห็นคุณค่า และมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

สาระที่ ๕ ความปลอดภัยในชีวิต

มาตรฐาน พ ๕.๑ ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยา สารเสพติด และความรุนแรง

๒. กลุ่มสาระการเรียนรู้วิทยาศาสตร์ ในมาตรฐานต่อไปนี้

สาระที่ ๑ สิ่งมีชีวิตกับกระบวนการดำรงชีวิต

มาตรฐาน ว ๑.๑ เข้าใจหน่วยพื้นฐานของสิ่งมีชีวิต ความสัมพันธ์ของโครงสร้าง และหน้าที่ของระบบต่างๆ ของสิ่งมีชีวิตที่ทำงานสัมพันธ์กัน มีกระบวนการสืบเสาะหาความรู้ สื่อสารสิ่งที่เรียนรู้และนำความรู้ไปใช้ในการดำรงชีวิตของตนเองและดูแลสิ่งมีชีวิต

มาตรฐาน ว ๑.๒ เข้าใจกระบวนการและความสำคัญของการถ่ายทอดลักษณะทางพันธุกรรม วิวัฒนาการของสิ่งมีชีวิต ความหลากหลายทางชีวภาพ การใช้เทคโนโลยีชีวภาพที่มีผลต่อมนุษย์และสิ่งแวดล้อม มีกระบวนการสืบเสาะหาความรู้และจิตวิทยาศาสตร์ สื่อสารสิ่งที่เรียนรู้และนำความรู้ไปใช้ประโยชน์

สาระที่ ๒ ชีวิตกับสิ่งแวดล้อม

มาตรฐาน ว ๒.๑ เข้าใจสิ่งแวดล้อมในท้องถิ่น ความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งแวดล้อมกับสิ่งมีชีวิต ความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งมีชีวิตต่างๆ ในระบบนิเวศ มีกระบวนการสืบเสาะหาความรู้และจิตวิทยาศาสตร์ สื่อสารสิ่งที่เรียนรู้และนำความรู้ไปใช้ประโยชน์

สาระที่ ๘ ธรรมชาติของวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี

มาตรฐาน ว ๘.๑ ใช้กระบวนการทางวิทยาศาสตร์และจิตวิทยาศาสตร์ ในการสืบเสาะหาความรู้ การแก้ปัญหา รู้ว่าปรากฏการณ์ทางธรรมชาติที่เกิดขึ้นส่วนใหญ่มีรูปแบบที่แน่นอน สามารถอธิบายและตรวจสอบได้ภายใต้ข้อมูลและเครื่องมือที่มีอยู่ในเวลานั้นๆ เข้าใจว่าวิทยาศาสตร์ เทคโนโลยี สังคม และสิ่งแวดล้อมมีความเกี่ยวข้องสัมพันธ์กัน



๓. กลุ่มสาระการเรียนรู้สังคมศึกษา ศาสนา และวัฒนธรรม ในมาตรฐานต่อไปนี้

สาระที่ ๑ ศาสนา ศีลธรรม จริยธรรม

มาตรฐาน ส ๑.๓ ประพฤติ ปฏิบัติตนตามหลักธรรม และศาสนพิธีของพระพุทธศาสนา หรือศาสนาที่ตนนับถือ ค่านิยมที่ดีงาม และสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการพัฒนาตน บำเพ็ญประโยชน์ต่อสังคม สิ่งแวดล้อม เพื่อการอยู่ร่วมกันได้อย่างสันติสุข

สาระที่ ๒ หน้าที่พลเมือง วัฒนธรรม และการดำเนินชีวิตในสังคม

มาตรฐาน ส ๒.๑ ประพฤติตนตามหน้าที่ของการเป็นพลเมืองดีตามกฎหมาย ประเพณี และวัฒนธรรมไทย ดำรงชีวิตอยู่ร่วมกันในสังคมไทย และสังคมโลกอย่างสันติสุข

๔. กลุ่มสาระการเรียนรู้ภาษาไทย ในมาตรฐานต่อไปนี้

สาระที่ ๑ การอ่าน

มาตรฐาน ท ๑.๑ ใช้กระบวนการอ่านสร้างความรู้และความคิด ไปใช้ตัดสินใจแก้ปัญหาและสร้างวิสัยทัศน์ในการดำเนินชีวิต และมีนิสัยรักการอ่าน

สาระที่ ๒ การเขียน

มาตรฐาน ท ๒.๑ ใช้กระบวนการเขียน เขียนสื่อสาร เขียนเรียงความ ย่อความและเขียนเรื่องราวในรูปแบบต่างๆ เขียนรายงานข้อมูลสารสนเทศและรายงานการศึกษาค้นคว้าอย่างมีประสิทธิภาพ

สาระที่ ๓ การฟัง การดู การพูด

มาตรฐาน ท ๓.๑ สามารถเลือกฟังและดูอย่างมีวิจารณญาณและพูดแสดงความรู้ ความคิด ความรู้สึกในโอกาสต่างๆ อย่างมีวิจารณญาณและสร้างสรรค์

สาระที่ ๔ หลักการใช้ภาษา

มาตรฐาน ท ๔.๒ สามารถใช้ภาษาแสวงหาความรู้ เสริมสร้างลักษณะนิสัย บุคลิกภาพ และความสัมพันธ์ระหว่างภาษากับวัฒนธรรม อาชีพ สังคม และชีวิตประจำวัน

๕. กลุ่มสาระการเรียนรู้การงานอาชีพและเทคโนโลยี

สาระที่ ๑ การดำรงชีวิตและครอบครัว

มาตรฐาน ง ๑.๒ มีทักษะ กระบวนการทำงานและการจัดการ การทำงานเป็นกลุ่ม การแสวงหาความรู้ สามารถแก้ปัญหาในการทำงาน รักการทำงาน และมีเจตคติที่ดีต่องาน

สาระที่ ๔ เทคโนโลยีสารสนเทศ

มาตรฐาน ง ๔.๑ เข้าใจ เห็นคุณค่า และใช้กระบวนการเทคโนโลยีสารสนเทศในการสืบค้นข้อมูล การเรียนรู้ การสื่อสาร การแก้ปัญหา การทำงานและอาชีพอย่างมีประสิทธิภาพ ประสิทธิผล และมีคุณธรรม

๖. กลุ่มสาระการเรียนรู้ศิลปะ

สาระที่ ๑ ทักษะศิลป์

มาตรฐาน ศ ๑.๑ สร้างสรรค์งานทัศนศิลป์ตามจินตนาการ และความคิดสร้างสรรค์ วิเคราะห์วิพากษ์วิจารณ์คุณค่างานทัศนศิลป์ ถ่ายทอดความรู้สึก ความคิดต่องานศิลปะอย่างอิสระ ชื่นชม และประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน

มาตรฐาน ศ ๑.๒ เข้าใจความสัมพันธ์ระหว่างทัศนศิลป์ ประวัติศาสตร์ และวัฒนธรรม เห็นคุณค่างานทัศนศิลป์ที่เป็นมรดกทางวัฒนธรรม ภูมิปัญญาท้องถิ่น ภูมิปัญญาไทย และสากล

๗. กลุ่มสาระภาษาต่างประเทศ

สาระที่ ๓ ภาษากับความสัมพันธ์กับกลุ่มสาระการเรียนรู้อื่น

มาตรฐาน ต ๓.๑ ใช้ภาษาต่างประเทศในการเชื่อมโยงความรู้กับกลุ่มสาระการเรียนรู้อื่น และเป็นพื้นฐานในการพัฒนาและเปิดโลกทัศน์ของตน



๘. กิจกรรมพัฒนาผู้เรียน เป็นกิจกรรมที่จัดให้ผู้เรียนได้พัฒนาความสามารถของตนเองตามศักยภาพ มุ่งเน้นเพิ่มเติมจากกิจกรรมที่ได้จัดให้เรียนรู้ตามกลุ่มสาระการเรียนรู้ทั้ง ๘ กลุ่ม การเข้าร่วมและปฏิบัติกิจกรรมที่เหมาะสมร่วมกับผู้อื่นอย่างมีความสุขกับกิจกรรมที่เลือกด้วยตนเองตามความถนัดและความสนใจอย่างแท้จริง กิจกรรมพัฒนาผู้เรียนแบ่งเป็น ๒ ลักษณะ คือ กิจกรรมแนะแนว และกิจกรรมนักเรียน

- **กิจกรรมแนะแนว** เป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมและพัฒนาความสามารถของผู้เรียนให้เหมาะสมตามความแตกต่างระหว่างบุคคล ให้สามารถค้นพบและพัฒนาศักยภาพของตน เสริมสร้างทักษะชีวิต วุฒิภาวะทางอารมณ์ การเรียนรู้ในเชิงหุปัญญา การสร้างสัมพันธภาพที่ดี
- **กิจกรรมนักเรียน** เป็นกิจกรรมที่ผู้เรียนเป็นผู้ปฏิบัติด้วยตนเองอย่างครบวงจร ตั้งแต่ศึกษา วิเคราะห์ วางแผน ปฏิบัติตามแผน ประเมินและปรับปรุงการทำงาน โดยเน้นการทำงานร่วมกันเป็นกลุ่ม เช่น ลูกเสือ เนตรนารี ยุวกาชาด และผู้บำเพ็ญประโยชน์ เป็นต้น



ทั้งนี้ แผนการเรียนรู้ในคู่มือฯ จะสอดคล้องกับสาระกิจกรรมแนะแนวมากกว่ากิจกรรมนักเรียน จึงนำเสนอ**มาตรฐานการแนะแนวด้านผู้เรียน** ซึ่งกำหนดไว้โดยกลุ่มพัฒนามาตรฐานและการประกันคุณภาพภายใน สพฐ. เพื่อเป็นพื้นฐานในการวางแผนการเรียนรู้เพศศึกษาในสถานศึกษา ดังนี้

- **มาตรฐานที่ ๑** รู้จัก เข้าใจ และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น หมายถึง มีความสามารถในการรู้จักและเข้าใจตนเอง ทั้งในด้านความถนัด ความสนใจ ความสามารถ จุดเด่น จุดด้อย นิสัย อารมณ์ ความภูมิใจ และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น
- **มาตรฐานที่ ๒** รู้จักแสวงหาและใช้ข้อมูลสารสนเทศ หมายถึง มีทักษะ และวิธีการในการแสวงหาข้อมูลจากแหล่งต่างๆ รวบรวม และจัดระเบียบข้อมูล สามารถจัดระบบกลั่นกรองเลือกใช้ข้อมูลอย่างฉลาด เหมาะสม และเห็นคุณค่าในการใช้ข้อมูลสารสนเทศ
- **มาตรฐานที่ ๓** ตัดสินใจและแก้ปัญหาได้ หมายถึง สามารถกำหนดเป้าหมายหรือปัญหา วางแผน วิเคราะห์ สังเคราะห์ และประเมินผล ตลอดจนปรับปรุงแผนการดำเนินงานโดยใช้ข้อมูล คุณธรรมและจริยธรรมเป็นพื้นฐานในการตัดสินใจ
- **มาตรฐานที่ ๔** ปรับตัวและดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุข หมายถึง การเข้าใจยอมรับตนเองและผู้อื่น มีความมั่นคงทางอารมณ์ แสดงออกอย่างเหมาะสม มีมนุษยสัมพันธ์ สามารถทำงานร่วมกับผู้อื่น และดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

การจัดเพศศึกษาเข้าสู่หลักสูตรสถานศึกษา

การจัดการเรียนรู้เพศศึกษาที่ได้ผล จำเป็นต้องคำนึงถึงพัฒนาการและความสนใจของผู้เรียน มีการจัดระบบเนื้อหาให้สอดคล้องกับผู้เรียน และต่อยอดการเรียนรู้ในแต่ละระดับอย่างต่อเนื่อง รวมทั้งเนื้อหาต้องครอบคลุมทุกมิติของเพศศึกษารอบด้าน^๑ ไม่ต่างจากการจัดการเรียนรู้ในวิชาอื่นๆ

จากประสบการณ์การทำงานร่วมกับสถานศึกษาในโครงการก้าวอย่างเข้าใจ พบว่า เป้าหมายในการจัดการเรียนรู้เพศศึกษาอย่างเป็นระบบเพื่อให้เยาวชนทุกคนและทุกระดับชั้นได้เรียนรู้อย่างต่อเนื่อง โดยนำ ‘เพศศึกษาเป็นส่วนหนึ่งของหลักสูตรสถานศึกษา’^๒ คือ จัดให้มีการเรียนรู้หรือชั่วโมงเพศศึกษาในทุกระดับชั้น ระดับชั้นละไม่น้อยกว่า ๑๖ ชั่วโมงต่อปีการศึกษา โดยจัดให้มีชั่วโมงเพศศึกษาอย่างชัดเจน หรือเปิดเป็นสาระเพิ่มเติม รวมทั้งสนับสนุนกิจกรรมการเรียนรู้เรื่องเพศสำหรับเยาวชนนอกหลักสูตรหรือนอกห้องเรียนควบคู่ไปด้วย ซึ่งในคู่มือฯนี้ได้เสนอแผนการเรียนรู้แต่ละระดับชั้นๆ ละ ๑๖ ชั่วโมงไว้แล้ว

ในขณะที่ บางสถานศึกษาใช้ ‘การบูรณาการเพศศึกษาในกลุ่มสาระวิชา’ ทั้งที่ใช้ในกลุ่มสาระเดียวหรือในหลายกลุ่มสาระจนนับรวมทุกกลุ่มสาระแล้ว ผู้เรียนทุกระดับชั้นจะได้เรียนเพศศึกษารวม ๑๖ ชั่วโมงต่อปีการศึกษา ซึ่งวิธีนี้ มีความท้าทายในเรื่องการจัดตารางสอนว่าจะร้อยเรียงเนื้อหาที่แต่ละกลุ่มสาระเลือกใช้ให้ต่อเนื่องกันอย่างไร เพื่อประโยชน์สูงสุดของผู้เรียน

ส่วนการใช้เนื้อหาหรือแผนการเรียนรู้จากคู่มือฯ เป็นครั้งคราวตามความพร้อมความสนใจของครูหรือสอดแทรกในการเรียนการสอนสาระ โดยไม่ได้มีแผนอย่างเป็นระบบนั้น ผลการเรียนรู้เชิงพฤติกรรมที่คาดหวังต่อผู้เรียนย่อมน้อยกว่าเมื่อเทียบกับการจัดการเรียนรู้เพศศึกษาอย่างต่อเนื่องตามพัฒนาการผู้เรียนข้างต้น

อย่างไรก็ตาม ความสนใจของผู้บริหารและความร่วมมือจากครูในสถานศึกษาเป็นจุดเริ่มต้นสำคัญที่จะวางแผนและเตรียมความพร้อมในการจัดการเรียนรู้เพศศึกษาสู่การปฏิบัติจริง และสอดคล้องกับสถานการณ์เยาวชนในแต่ละพื้นที่

จากประสบการณ์โครงการก้าวอย่างเข้าใจตั้งแต่ปี พ.ศ.๒๕๕๖ จนถึง ๒๕๕๙ พบว่า ปัจจัยที่ช่วยให้สถานศึกษามีความพร้อมและความสามารถในการจัดให้มีกระบวนการเรียนรู้เพศศึกษาสำหรับเยาวชนในสถานศึกษาได้จริง มีดังนี้

^๑ คณะอนุกรรมการพัฒนาคุณภาพวิชาการ กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา. การจัดสาระการเรียนรู้กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ตามหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๔. กรุงเทพฯ: กรมวิชาการ, ๒๕๕๖.

^๒ The Sexuality Information and Education Council of the United States. *Guidelines for Comprehensive Sexuality Education*. 2nd ed. New York: 1996.



๑. ความเข้าใจและการสนับสนุนของผู้บริหารสถานศึกษา^๔

การบริหารจัดการเชิงนโยบายเรื่องเพศศึกษาของผู้บริหาร จะเกิดขึ้นได้เมื่อผู้บริหารเข้าใจ เป้าหมายและสาระสำคัญของเพศศึกษาแบบรอบด้านว่าครอบคลุม ทั้งการให้ข้อมูลเรื่องเพศที่ถูกต้อง รอบด้าน การส่งเสริมให้เยาวชนสำรวจทัศนคติที่แตกต่าง การสร้างคุณค่าความมั่นใจในตนเอง การจัดการความสัมพันธ์กับคนรอบข้าง การมีทักษะการสื่อสารและทักษะอื่นๆ ที่ช่วยให้เยาวชนสามารถ ดำเนินชีวิตอย่างรับผิดชอบต่อตนเองและผู้อื่น

การประชุมชี้แจงผู้บริหารสถานศึกษาเป็นขั้นตอนสำคัญ เพื่อให้ผู้บริหารรับทราบเป้าหมาย ของเพศศึกษารอบด้าน เห็นขอบเขตเนื้อหาหลักสูตร และความจำเป็นในการจัดกระบวนการเรียนรู้ อย่างต่อเนื่อง รวมทั้งเพื่อปรึกษาหารือเกี่ยวกับแนวทางการจัดเพศศึกษาให้เป็นส่วนหนึ่งของการ เรียนการสอน และการนำเสนอตัวอย่างประสบการณ์ด้านบริหารจัดการเพศศึกษาในสถานศึกษาอื่นๆ

การสร้าง ความเข้าใจที่ชัดเจนตั้งแต่แรกของผู้บริหารเช่นนี้ จะนำไปสู่ความร่วมมือและการ สนับสนุนอื่นๆ ที่ตามมา

๒. การประชุมชี้แจงปรึกษาระหว่างผู้บริหารกับครูในสถานศึกษา

นอกจากจะเป็นสัญญาณที่ดีในการสร้างการมีส่วนร่วมของคณะครูในการทำงานเพศศึกษาแล้ว การประชุมร่วมกับคณะครูภายในสถานศึกษายังเป็นการเตรียมความพร้อมในการวางแผนหลักสูตร และช่วยให้การวางแผนเนื้อหาเพศศึกษามี ‘ที่ทาง’ ในหลักสูตรสถานศึกษาอย่างชัดเจนขึ้น ส่งผลต่อ การคัดเลือกครูที่เหมาะสมและสนใจเข้าอบรมการเป็นผู้จัดกระบวนการเรียนรู้เรื่องเพศศึกษาต่อไป

นอกจากนี้ การประชุมปรึกษารื้อหรือกับครูแต่ละสาระวิชาว่า จะมีบทบาทหรือสนับสนุนการ จัดการเรียนรู้เพศศึกษาให้เกิดประโยชน์ต่อผู้เรียนมากที่สุดได้อย่างไร จะช่วยให้ทุกฝ่ายในสถานศึกษา มีส่วนร่วมและช่วยกันดำเนินงานไปในทิศทางเดียวกัน

๓. การพัฒนาศักยภาพครูผู้จัดกระบวนการเรียนรู้เพศศึกษา

ผู้บริหารควรคัดเลือกครูที่มีความพร้อมและสนใจ รวมทั้งเป็นผู้รับผิดชอบการจัดการเรียนรู้ เพศศึกษาโดยตรงเข้าอบรมด้วย ‘หลักสูตรการเตรียมความพร้อมครูในการจัดกระบวนการเรียนรู้ เพศศึกษา’^๖

^๔ โครงการก้าวอย่างเข้าใจ องค์กรแพธ. แนวทางการจัดการเรียนรู้เพศศึกษารอบด้านในสถานศึกษา สำหรับผู้บริหาร สถานศึกษา. กรุงเทพฯ: ม.ป.พ., ๒๕๕๐.

^๖ โครงการก้าวอย่างเข้าใจ องค์กรแพธ. แนวคิดในการออกแบบการจัดการเรียนรู้สำหรับครูและผู้ปฏิบัติงานด้าน เพศศึกษาสำหรับเยาวชน. กรุงเทพฯ: ม.ป.พ., ๒๕๕๐.

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

อย่างไรก็ตาม การอบรมเป็นเพียงการนำครูเข้าสู่เนื้อหาและกระบวนการในเบื้องต้น แต่การเรียนรู้ของครูโดยเฉพาะทัศนคติเรื่องเพศ และความเชื่อมั่นต่อศักยภาพของเยาวชน จะเกิดขึ้นได้จริงก็ต่อเมื่อครูผู้สอนผ่าน ‘กระบวนการเรียนรู้ผ่านประสบการณ์’ จากการได้ลงจัดการเรียนรู้จริง

นอกจากนี้ยังพบว่า การให้รองผู้อำนวยการฝ่ายวิชาการ หัวหน้ากลุ่มสาระ และหัวหน้ากลุ่มนิเทศการสอนเข้าร่วมการอบรมเรื่องการจัดการกระบวนการเรียนรู้และการโค้ชครูเพศศึกษา จะช่วยให้การผลักดันและการสนับสนุนการจัดการเรียนรู้เพศศึกษาในสถานศึกษาเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น

๔. การวางแผนหลักสูตรเพศศึกษาในสถานศึกษา

เมื่อบุคลากรในสถานศึกษามีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับแนวคิด เนื้อหา และกระบวนการจัดการเรียนรู้เรื่องเพศอย่างทั่วถึงแล้ว การประชุมเพื่อวางแผนหลักสูตรถือเป็นขั้นตอนสำคัญที่ผู้บริหารฝ่ายวิชาการและครูจะช่วยกันศึกษา วิเคราะห์ และจัดวางแผนการเรียนรู้แต่ละแผนว่า สอดคล้องกับสาระและมาตรฐานการเรียนรู้รายกลุ่มสาระใดบ้าง

กรณีสถานศึกษาไม่พร้อมที่จะจัดการเรียนรู้เรื่องเพศ ๑๖ ชั่วโมงต่อปีการศึกษาแก่เยาวชนทุกระดับชั้น จำเป็นอย่างยิ่งที่ครูแต่ละสาระซึ่งผ่านการอบรมมาแล้วจะปรึกษาวางแผนว่า แต่ละคนจะจัดแบ่งแผนการเรียนรู้ใดให้เหมาะกับพัฒนาการผู้เรียนแต่ละวัย เพื่อให้การเรียนรู้เป็นไปอย่างต่อเนื่อง และเพื่อป้องกันการซ้ำซ้อนระหว่างสาระ พร้อมวางแผนหาทางประเมินผลการเรียนรู้ของผู้เรียนแต่ละระดับชั้นไว้ด้วย



๕. การติดตามสนับสนุนวิชาการแก่ครูเพื่อพัฒนาการเรียนรู้และทักษะ (Coaching)

เป็นกระบวนการช่วยเหลือเพื่อให้ครูเกิดการเรียนรู้อย่างต่อเนื่องเมื่อมีประสบการณ์การจัดการเรียนรู้เรื่องเพศกับเยาวชนแล้ว ทั้งนี้ การติดตามมิใช่การประเมินการสอนของครู แต่ผู้ติดตาม/โค้ช (ผู้นิเทศ) จะช่วยสะท้อนกระบวนการจัดการเรียนรู้ว่าทำให้ผู้เรียนบรรลุวัตถุประสงค์มากน้อยเพียงใด และทำงานร่วมกับครูเพื่อค้นหาวิธีที่พัฒนาการจัดการเรียนรู้ให้ดีขึ้น ผู้นิเทศ (Coach) อาจเป็น

บุคลากรภายนอก เช่น ศึกษานิเทศก์ ฯลฯ หรือจากภายในสถานศึกษา เช่น รองผู้อำนวยการกลุ่มบริหารวิชาการ หัวหน้ากลุ่มสาระวิชา ฯลฯ ซึ่งควรผ่านการอบรมทั้งในด้านการจัดกระบวนการเรียนรู้ เพศศึกษาและทักษะการเป็นผู้มีเทศมาแล้ว

๖. การสร้างสภาพแวดล้อมในสถานศึกษา และนอกสถานศึกษากับผู้ปกครอง

การประชุมชี้แจงครูทั้งหมดในสถานศึกษา เพื่อให้รับทราบแผนการดำเนินงานจัดการเรียนรู้ เพศศึกษาอย่างทั่วถึงกัน และเพื่อสร้างความเข้าใจเบื้องต้นร่วมกันเกี่ยวกับเป้าหมายและสาระสำคัญของเพศศึกษาที่จะจัดให้มีขึ้นแก่เยาวชนในสถานศึกษา จะนำไปสู่การประสานความร่วมมือระหว่างครูแต่ละกลุ่มสาระวิชาต่างๆ ที่จะทำให้แผนงานดังกล่าวดำเนินไปด้วยดี

ความเข้าใจและการสนับสนุนของผู้ปกครองก็เป็นอีกปัจจัยหนึ่งที่ผู้บริหารสถานศึกษาและครูผู้จัดกระบวนการเรียนรู้ควรให้ความสำคัญ โดยจัดกิจกรรมตามความพร้อมของสถานศึกษา เช่น การประชุมชี้แจงคณะกรรมการสถานศึกษาหรือสมาคมผู้ปกครอง-ครู หรือการอบรมเพศศึกษาแก่ผู้ปกครองที่สนใจ การส่งจดหมายแจ้งให้ผู้ปกครองทราบ ฯลฯ

๗. การเปิดโอกาสและสนับสนุนให้เยาวชนมีบทบาทและศักยภาพ

นอกเหนือจากการเรียนรู้เพศศึกษาในชั้นเรียนจากครูผู้จัดกระบวนการเรียนรู้แล้ว เยาวชนควรได้รับการสนับสนุนส่งเสริมศักยภาพการเรียนรู้ผ่านกิจกรรมพัฒนาผู้เรียนที่เกิดจากความสมัครใจของผู้เรียน และมุ่งพัฒนาคุณลักษณะที่พึงประสงค์เพิ่มเติมจากกิจกรรมในกลุ่มสาระ เช่น การมีชุมนุมหรือชมรม เป็นต้น

แนวทางการทำงานเพื่อส่งเสริมศักยภาพเยาวชนในโครงการก้าวอย่างเข้าใจมีพื้นฐานจากแนวคิด ‘การพัฒนาเยาวชนเชิงบวก’ ^๗ (Positive Youth Development) ที่มองว่า เยาวชนเป็นทรัพยากรบุคคลที่สำคัญของการพัฒนาสังคม ผู้ใหญ่หรือผู้ดูแลเยาวชนจึงมีหน้าที่สนับสนุนให้เยาวชนมีบทบาท เข้าถึงทรัพยากร และมีความเป็นหุ้นส่วนที่เท่าเทียมกัน โดยเปิดโอกาสให้เยาวชนมีส่วนร่วมและได้แสดงศักยภาพตามที่เขาถนัดและสนใจ แม้ว่าสิ่งที่เยาวชนคิดหรือแสดงออกมาอาจจะไม่สอดคล้องกับความคิด ความเห็น ความเชื่อที่ผู้ใหญ่มีอยู่



^๗ กาวนา เหวียนระวี. “เยาวชนไม่มีปัญหา แต่อยากมีโอกาส.” ไขความลับ รุ่นเรา เราเลือก เรารับผิดชอบได้ บันทึกประสบการณ์สองปีแรกของเยาวชนและคนทำงาน โครงการก้าวอย่างเข้าใจ องค์การแพธ. กรุงเทพฯ: พี.เอส. ซัพพลาย, ๒๕๕๙, หน้า ๗๓-๗๘.

ดังนั้น การเตรียมความพร้อมของครูหรือผู้ปฏิบัติงานกับเยาวชนจึงเป็นเรื่องจำเป็นเช่นกัน เพื่อให้ครูหรือคนทำงานได้พัฒนาความเชื่อมั่นของตนเองต่อศักยภาพเยาวชน พร้อมมีทักษะพื้นฐานในการเรียนรู้และทำงานควบคู่ไปกับเยาวชนอย่างเต็มที่^๔

๘. การประสานงานกับหน่วยงานบริการสุขภาพสังคมสำหรับเยาวชน

ก่อนเริ่มดำเนินการจัดการเรียนรู้เพศศึกษา ควรมีการสำรวจแหล่งบริการสุขภาพและสวัสดิภาพสำหรับเยาวชนที่มีอยู่ในชุมชนทั้งภาครัฐและเอกชน เช่น โรงพยาบาล สถานีอนามัย ศูนย์บริการสาธารณสุข หน่วยงานรับเรื่องร้องทุกข์ บ้านพักชั่วคราว ฯลฯ ว่ามีมากน้อยเพียงใด มีคุณภาพและลักษณะการบริการเป็นอย่างไร

ทั้งนี้ หากสถานศึกษาได้ทำความรู้จักกับบุคลากรในหน่วยงานต่างๆ ไว้ล่วงหน้า จะทำให้การประสานงานเป็นไปอย่างสะดวกรวดเร็วขึ้นเมื่อต้องการความช่วยเหลือหรือกรณีฉุกเฉิน ความร่วมมือระหว่างสถานศึกษาและองค์กรในชุมชนเช่นนี้เป็นจุดเริ่มต้นที่อาจพัฒนาเป็นเครือข่ายการทำงานเพื่อสนับสนุนและช่วยเหลือให้เยาวชนได้เข้าถึงบริการต่างๆ อย่างปลอดภัย

นอกจากการประสานงานกับองค์กรภายนอกแล้ว สถานศึกษาควรจัดบริการหรือสร้างสภาพแวดล้อมภายในสถานศึกษาเอง เพื่อส่งเสริมให้เยาวชนตระหนักว่า ความสนใจและการดูแลสุขภาพทางเพศเป็นความรับผิดชอบของทุกคน มิใช่เรื่องน่าอายที่จะหาข้อมูลหรือขอคำแนะนำจากผู้ใหญ่ที่ไว้วางใจหรือจากหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง โดยไม่ต้องรอให้มีปัญหาหาก่อน เช่น การจัดบริการปรึกษาโดยครูหรือเยาวชนด้วยกัน มุมสื่อส่งเสริมการเรียนรู้ด้วยตนเอง กิจกรรมรณรงค์เพศศึกษาโดยเยาวชนในสถานศึกษา เป็นต้น

๙. การประสานงานช่วยเหลือระหว่างสถานศึกษากับหน่วยงานต่างๆ

การพัฒนากระบวนการเรียนรู้เพศศึกษาสำหรับเยาวชนจะมีประสิทธิภาพมากขึ้น เมื่อองค์กรต่างๆ ในชุมชนเข้ามามีส่วนร่วมสนับสนุนช่วยเหลือสถานศึกษา เช่น องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น หน่วยงานราชการที่มีหน้าที่ดูแลคุ้มครองเด็กและเยาวชน กลุ่มผู้ปกครอง ฯลฯ

อย่างไรก็ตาม ความร่วมมือจะเกิดขึ้นได้จริงก็ต่อเมื่อ ผู้บริหารสถานศึกษาและครูเห็นความสำคัญของการพัฒนาเยาวชนในมิติที่รอบด้านมากขึ้น และเชื่อมั่นว่า เมื่อเยาวชนได้ผ่านกระบวนการเรียนรู้เรื่องเพศศึกษาที่มีคุณภาพและต่อเนื่องจะทำให้เยาวชนเติบโตอย่างมีความสุขและมีสุขภาวะที่ดี โดยผ่านการมีส่วนร่วมและการสนับสนุนของผู้ใหญ่ที่เกี่ยวข้องทั้งในและนอกสถานศึกษา

^๔ โครงการก้าวอย่างเข้าใจ องค์กรแพช. คู่มือการจัดกิจกรรมเยาวชนเสริมหลักสูตรเพศศึกษา. กรุงเทพฯ: ม.ป.พ., ๒๕๕๐.

๑๐. การประเมินผลการจัดกระบวนการเรียนรู้เพศศึกษา

ในคู่มือฯ นี้ได้ระบุรูปแบบการประเมินผลในชั้นเรียนไว้ คือ ให้ผู้จัดกระบวนการเรียนรู้สังเกตการณ์มีส่วนร่วม การใช้เหตุผล ในการคิด วิเคราะห์ แยกแยะ และทักษะการสื่อสารของผู้เรียน ในการอธิบาย พูดคุยแลกเปลี่ยน รวมทั้งใช้คำถามท้ายแผนการเรียนรู้แต่ละแผนให้ผู้เรียนช่วยกันหาคำตอบทั้งที่เป็นแบบเลือกตอบ และอธิบายคำตอบหรือให้เหตุผลประกอบ

นอกจากการประเมินผลผู้เรียนในชั้นเรียนแล้ว ครูผู้จัดกระบวนการเรียนรู้เพศศึกษาควรช่วยกันวางแผนการประเมินผลในลักษณะรวบยอดที่สามารถประเมินการเปลี่ยนแปลงหรือวัดผลที่มีต่อผู้เรียนหลังผ่านกระบวนการเรียนรู้เพศศึกษาในแต่ละปีการศึกษา หรือติดตามผลระยะยาวที่เกิดกับผู้เรียนที่ได้เรียนแบบต่อเนื่องในทุกปีการศึกษา



การประเมินผลกระบวนการจัดการเรียนรู้เพศศึกษาในสถานศึกษา

พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ.๒๕๔๒ ได้กำหนดให้มีการจัดทำหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน เป้าหมายหนึ่งเพื่อเสริมสร้างเยาวชนให้สามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมอย่างเป็นสุข รวมทั้งให้สถานศึกษาจัดทำสาระของหลักสูตรให้สอดคล้องกับสภาพปัญหาในชุมชนและสังคม ภูมิปัญญาท้องถิ่น และเสริมสร้างคุณลักษณะอันพึงประสงค์เพื่อให้เยาวชนเป็นสมาชิกที่ดีของครอบครัว ชุมชน สังคม และประเทศชาติ ทั้งนี้ การพัฒนาคุณลักษณะอันพึงประสงค์ของสถานศึกษาจะบรรลุผลได้นั้น ต้องอาศัยการบริหารจัดการและการมีส่วนร่วมของทุกฝ่าย ได้แก่ ผู้บริหารสถานศึกษา คณะกรรมการสถานศึกษา ครูที่ปรึกษา ครูผู้สอน ผู้ปกครองและชุมชนที่ต้องมุ่งขัดเกลา บ่มเพาะ ปลุกฝังคุณลักษณะอันพึงประสงค์ให้เกิดขึ้นแก่ผู้เรียน^๙

ทั้งนี้ ในการกำหนดคุณลักษณะอันพึงประสงค์ สถานศึกษาต้องจัดทำร่วมกับชุมชนโดยคำนึงถึงวิสัยทัศน์ของสถานศึกษาและสอดคล้องกับสภาพของปัญหา ความต้องการจำเป็นของชุมชน ที่ต้องมีการปลูกฝังคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์อื่นๆ ให้แก่ผู้เรียนเพิ่มเติมจากที่กำหนดไว้ในกลุ่มสาระการเรียนรู้ต่างๆ^{๑๐}

เมื่อพิจารณาเป้าหมายของเพศศึกษาดังที่ระบุไว้ในบทนำ ‘เพศศึกษากับกระบวนการพัฒนาเยาวชน’ (หน้า ๑๒) คือ เพื่อลดความเสี่ยงอันเนื่องมาจากพฤติกรรมทางเพศ เสริมสร้างคุณภาพความสัมพันธ์ และพัฒนาความสามารถในการคิด ตัดสินใจ และการสื่อสารที่จะช่วยให้ผู้เรียนดำเนินชีวิตอย่างเท่าทันตนเอง สามารถรับผิดชอบ และมีความสุขกับสิ่งที่ตัวเองเลือก พร้อมกับเป้าหมายเชิงยุทธศาสตร์ในด้านที่จะพัฒนานโยบายด้านเพศศึกษาให้เข้าสู่การปฏิบัติในสถานศึกษา

แนวทางการประเมินผลจากประสบการณ์โครงการก้าวอย่างอย่างเข้าใจจึงมุ่งศึกษาการเปลี่ยนแปลงใน ๒ ด้าน คือ ผลที่เกิดกับผู้เรียน และผลที่เกิดกับครูผู้จัดกระบวนการเรียนรู้

การประเมินผลผู้เรียน

ในคู่มือฯ ผู้จัดกระบวนการเรียนรู้จะใช้วิธีการสังเกตระดับการมีส่วนร่วมของผู้เรียนและทักษะการสื่อสาร ว่าผู้เรียนสามารถอธิบาย และแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับผู้อื่นได้มากน้อยเพียงใด รวมทั้งจะมีคำถามท้ายแผนสำหรับผู้เรียนหาคำตอบ โดยเป็นคำถามให้เลือกคำตอบ หรือเป็นคำถามปลายเปิดเพื่อให้ผู้เรียนแสดงความคิดเห็นต่อประเด็นนั้นๆ หรือยกตัวอย่างประกอบ เช่น คำถามท้ายบท ในแผนการเรียนรู้ที่ ๖ หลากรสหลายแบบ (ม.๑)

^๙ สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน. การประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์ตามหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๔๔. กรุงเทพฯ: กลุ่มส่งเสริมการเรียนการสอนและประเมินผล สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน, ๒๕๔๔.

^{๑๐} เรื่องเดียวกัน หน้า ๒

- หากนักเรียนรู้ว่า เพื่อนสนิทของนักเรียนเป็นคนรักเพศเดียวกัน นักเรียนจะอย่างไร (ให้เลือกตอบ: ก. คบเหมือนเดิม เพราะ.../ ข. เลิกคบ เพราะ.../ ค. ล้อเลียน เพราะ.../ ง. แนะนำให้ไปหาหมอรักษา เพราะ....)
หรือคำถามท้ายบท ในแผนการเรียนรู้ที่ ๖ ขอคิดดูก่อน (ม.๓)
- สำหรับวัยรุ่นที่ยังไม่พร้อมจะมีเพศสัมพันธ์ มีวิธีสื่อสารกับคู่อย่างไรให้ยังคงรักษาสัมพันธ์ภาพที่ดีไว้

นอกจากการประเมินผลผู้เรียนในแต่ละชั่วโมงเรียนแล้ว กลุ่มครูผู้จัดกระบวนการเรียนรู้ควรวางแผนประเมินผลผู้เรียนในแบบรวบยอด (Summative Assessment)^{๑๑} เพื่อติดตามความเปลี่ยนแปลงก่อนและหลังผ่านกระบวนการตลอดปีการศึกษา

ทั้งนี้ การประเมินผลผู้เรียนโดยโครงการก้าวอย่างเข้าใจ ก่อนและหลังผ่านกระบวนการเรียนรู้เพศศึกษาโดยใช้แบบสอบถามซึ่งครอบคลุมประเด็นต่างๆ ภายใต้กรอบการเรียนรู้เรื่องเพศศึกษา ๖ ด้าน ดังนี้

- ๑) ความรู้เรื่องเพศศึกษา โดยให้เลือกตอบว่า จริง/ไม่จริง/ไม่แน่ใจ/ไม่รู้ เช่น การช่วยตัวเองบ่อยๆ จะทำให้สมรรถภาพทางเพศลดลง เมื่อเรามีประจำเดือน/ฝันเปียกแสดงว่าเราสามารถท้องหรือทำให้ผู้หญิงตั้งท้องได้ คนที่มีความรู้เรื่องเพศมากๆ แสดงว่าจะต้องเคยมีประสบการณ์ทางเพศ การใส่ถุงยางอนามัยสองชั้นจะยิ่งป้องกันเอ็ดส์ได้มากขึ้น ฯลฯ
- ๒) ความเสี่ยงต่อเอชไอวี (ให้เลือกตอบว่า เสี่ยงมาก/เสี่ยงน้อย/เสี่ยงน้อยมาก/ไม่แน่ใจ) เช่น การนั่งร่วมวงกินอาหารกับผู้ติดเชื้อเอชไอวี การที่แม่ติดเชื้อเอชไอวีเสี่ยงลูกด้วยนมแม่ การใช้ปากและลิ้นกับอวัยวะเพศของผู้ติดเชื้อเอชไอวี การจูบปาก ฯลฯ
- ๓) การประเมินทัศนคติในการอยู่ร่วมกับผู้ติดเชื้อเอชไอวี (เลือกตอบว่า ทำได้แน่ๆ/ทำได้บ้างบางครั้ง/ทำไม่ได้) เช่น ฉันอยู่กับผู้ติดเชื้อเอชไอวีโดยไม่ตั้งเงื่อนไขของการอยู่ร่วมกัน (เช่น แยกภาชนะ จาน ชาม แก้วน้ำ ผ้าห่ม) ฉันเล่นบาสเก็ตบอลกับเพื่อนที่ติดเชื้อเอชไอวี แม้จะต้องสัมผัสเหงื่อของเพื่อนก็ตาม เป็นต้น
- ๔) สัมพันธภาพกับบุคคลรอบข้าง (เลือกตอบว่า เห็นด้วยอย่างยิ่ง/เห็นด้วย/ไม่เห็นด้วย/ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง) เช่น แม่เพื่อนจะแสดงความโกรธเกรี้ยวกับฉัน ฉันจะไม่ได้ตอบกลับด้วยการระเบิดอารมณ์เข้าไป ฉันกล้าแสดงความคิดเห็นและเหตุผลของฉันเมื่อไม่เห็นด้วยกับครูในเรื่องเพศ ฉันคิดว่าพวกเรารักเพศเดียวกันดูเป็นตัวละคร ฯลฯ

^{๑๑} สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน. นิยาม: การประเมินผลเพื่อการเรียนรู้. กรุงเทพฯ: ม.ป.พ., ๒๕๕๔, หน้า ๑๓.

๕) การเปิดใจพูดเรื่องเพศ (เลือกตอบว่า ทำได้แน่/คงทำได้/คิดว่าไม่ทำ/ไม่ทำแน่นอน) เช่น ฉันกล้าพูดเรื่องเพศกับเพื่อนสนิท ฉันกล้าพูดเรื่องเพศกับพ่อ ฉันกล้าพูดเรื่องเพศกับครู หรือแม่ ฉันกล้าพูด กล้าถาม เล่าเรื่องตัวเองที่เกี่ยวกับเรื่องเพศในห้องเรียนวิชาเพศศึกษา

๖) การจัดการเรื่องเพศ (เลือกตอบว่า ทำได้แน่/คงทำได้/คิดว่าไม่ทำ/ไม่ทำแน่นอน) เช่น ฉันกล้าพูดกับเพื่อนว่า ‘ไม่’ เมื่อฉันไม่เห็นด้วย ฉันกล้าปฏิเสธทุกครั้ง ถ้าถูกรบเร้าให้มีเพศสัมพันธ์ในเวลาที่ฉันไม่พร้อม ถ้าฉันมีเพศสัมพันธ์ ฉันกล้าที่จะบอกแฟนให้ใช้ถุงยางอนามัย ฯลฯ



การประเมินผลผู้จัดการกระบวนการเรียนรู้

ในโครงการก้าวอย่างเข้าใจได้วางแนวทางการติดตามประเมินผลสิ่งที่เกิดขึ้นกับครูผู้จัดการกระบวนการเรียนรู้เพศศึกษาใน ๒ ส่วนใหญ่ๆ คือ

๑) การติดตามนิเทศระหว่างการจัดการเรียนรู้ในชั้นเรียน (Coaching)

เนื่องจากการอบรมเตรียมความพร้อมครูเพศศึกษา เป็นเพียงก้าวๆ แรกของผู้ที่จัดการเรียนรู้เพศศึกษาสำหรับเยาวชน แต่การเรียนรู้และการพัฒนาทักษะจะเกิดขึ้นจริงก็ต่อเมื่อครูผ่านประสบการณ์การจัดการกระบวนการเรียนรู้ในชั้นเรียนด้วยตนเอง และการนิเทศติดตามโดยผู้นิเทศ (Coach) ก็เป็นขั้นตอนหนึ่งที่จะช่วยเสริมสร้างการเรียนรู้ของครูอย่างต่อเนื่อง รวมทั้งสะท้อนให้ครูติดตามความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นของตัวเองเป็นระยะๆ

ทั้งนี้ ผู้นิเทศจะใช้วิธีสังเกตการจัดการเรียนรู้ในชั้นเรียนโดยใช้แบบบันทึกสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้น ดังนี้

- ครูได้จัดการกระบวนการจัดการเรียนรู้ในระดับใด เช่น การเกริ่นนำเข้าสู่บทเรียน การอธิบายขั้นตอนการดำเนินกิจกรรมชัดเจน การตั้งคำถามเพื่อสร้างการเรียนรู้ การฟังและจับประเด็นสำคัญ ฯลฯ
- ทักษะและท่าทีของครูเป็นอย่างไร เช่น มีท่าที่เป็นมิตร ทำให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมและไม่อึดอัด ไม่ชี้ถูกผิดหรือบอกผู้เรียนว่าควรทำ/ไม่ควรทำ ไม่นอมน้าวให้คิดเหมือนครู การให้ข้อมูลของครูผู้สอน เช่น ให้ข้อมูลรอบด้าน ไม่ปิดบัง ให้ข้อมูลถูกต้อง อธิบายชัดเจน ฯลฯ

หลังการจัดการกระบวนการเรียนรู้ ผู้นิเทศและครูจะพูดคุยกันเพื่อให้ครูสะท้อนความรู้สึกต่อการใช้แผนการเรียนรู้ จากนั้นผู้นิเทศก็จะร่วมสะท้อนสิ่งที่ตนสังเกต พร้อมร่วมค้นหาสิ่งที่ครูทำได้ดี และควรปรับปรุง เพื่อทำให้ดีขึ้นในการจัดการเรียนรู้ครั้งต่อไป

๒) การประเมินผลตนเอง

ส่วนหนึ่งจากแบบสอบถามโครงการก้าวอย่างเข้าใจ ได้ให้ครูประเมินตนเองก่อนและหลังการอบรมและเมื่อได้จัดการเรียนรู้ในชั้นเรียนแล้วว่าเป็นอย่างไร เช่น ความมั่นใจในการจัดการเรียนรู้เพศศึกษา ประสบการณ์การจัดการเรียนการสอน ความรู้สึกต่อเนื้อหาเพศศึกษาว่าไม่เหมาะสมกับบุคลิก ความกังวลใจว่าผู้ปกครองไม่ยอมรับเนื้อหา ทักษะในการจัดการเรียนรู้ ระดับความรู้เกี่ยวกับเพศศึกษา ระดับการสนับสนุนจากเพื่อนครูและผู้บริหาร ฯลฯ

นอกจากนี้ ครูยังได้ประเมินประสบการณ์หรือความคิดเห็นของตนเองที่เกี่ยวกับเพศศึกษา และเอตส์ว่าเป็นอย่างไร เปลี่ยนแปลงมากน้อยระดับใด เช่น การนำข้อมูลข่าวสารมาใช้เป็นส่วนหนึ่งในการจัดการเรียนรู้ การให้คำปรึกษาเรื่องเพศกับผู้เรียน ความรู้สึกลำบากใจเมื่อต้องพูดเรื่องเพศกับผู้เรียนในห้องเรียน การรับฟังความคิดเห็นและประสบการณ์เรื่องเพศของผู้เรียนแม้ไม่สอดคล้องกับความคิดเห็นของตนเอง การสื่อสารเรื่องเพศกับคนใกล้ชิดในครอบครัว การยอมรับการอยู่ร่วมกับเพื่อนร่วมงานหรือนักเรียนที่มีเชื้อเอชไอวี ฯลฯ

กล่าวโดยสรุป การประเมินผลกระบวนการจัดการเรียนรู้เพศศึกษาในสถานศึกษา มุ่งเน้นติดตามความเปลี่ยนแปลงเชิงความรู้เรื่องเพศศึกษาของผู้เรียนควบคู่กับสนใจพัฒนาการทางความคิด วิเคราะห์ ทักษะคิดและทักษะเรื่องเพศวิถี (Sexuality) ในมิติที่หลากหลาย รวมทั้งการประยุกต์ใช้ใน ชีวิต

ขณะเดียวกัน การติดตามสนับสนุนครูผู้จัดกระบวนการเรียนรู้ซึ่งมีบทบาทสำคัญในการเอื้ออำนวยให้ผู้เรียนได้เข้าถึงข้อมูลข้อเท็จจริงที่รอบด้าน ทันทต่อสถานการณ์ และเห็นพัฒนาการด้านทักษะของครูที่สามารถสร้างความมีส่วนร่วมของผู้เรียนในกระบวนการเรียนรู้ให้ต่อเนื่อง จึงเป็นองค์ประกอบหนึ่งของการติดตามประเมินผลการทำงานเพศศึกษาในสถานศึกษาที่เน้นการมีส่วนร่วมของครู ควบคู่ไปกับการทำงานแบบกัลยาณมิตรของผู้นิเทศ



ก้าวแรกของผู้ดำเนินกิจกรรมการเรียนรู้ ‘เพศศึกษาสำหรับเยาวชน’

ก้าวแรกที่จะทำให้ผู้ดำเนินกิจกรรมเริ่มไว้วางใจและเรียนรู้ที่จะเชื่อมั่นในศักยภาพของเยาวชน คือ การเปิดโอกาสให้เยาวชนช่วยกันตั้งกติกการเรียนรู้ในชั้นเรียนเพศศึกษา ทั้งนี้ ผู้ดำเนินกิจกรรมสามารถสร้างบรรยากาศการมีส่วนร่วมของผู้เรียนได้ตั้งแต่แรก โดยใช้เกมเป็นสื่อทำให้เกิดกติการ่วมกันได้

ข้อคิดสำหรับการตั้งกติกการเรียนรู้ร่วมกัน

ก่อนจะเข้าสู่ชั่วโมงเรียนแรกของการเรียนรู้เรื่องเพศศึกษา ผู้ดำเนินกิจกรรมควรชี้แจงให้ผู้เรียนเข้าใจถึงรูปแบบการเรียนรู้ว่าเป็นกิจกรรมที่มุ่งเน้นให้ผู้เรียน คิด ตัดสินใจเกี่ยวกับชีวิตของตนเอง และความสัมพันธ์ระหว่างตนเองกับคนรอบข้างได้อย่างมั่นใจ ดังนั้น จึงต้องมีการสร้างกติกการเรียนรู้ร่วมกัน เพื่อให้เกิดความมั่นใจ เชื่อใจในกันและกัน ซึ่งกติกาดังกล่าวควรตั้งจากผู้เรียนเป็นสำคัญ

การเปิดโอกาสให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมในการกำหนดกติกาเรียนรู้ เป็นการแสดงเจตจำนงเบื้องต้นของผู้ดำเนินกิจกรรมที่จะช่วยให้ผู้เรียนเห็นถึงการยอมรับฟัง และการเคารพความคิดเห็นของกันและกัน ทั้งนี้ หากมีกติกาบางข้อที่แม้ผู้เรียนไม่นำเสนอ แต่เป็นประโยชน์ต่อการเรียนรู้ในเรื่องเพศ ผู้ดำเนินกิจกรรมก็สามารถนำเสนอให้ผู้เรียนร่วมกันพิจารณาได้

(ดูตัวอย่างกิจกรรมนำไปสู่การสร้างกติกการเรียนรู้ร่วมกัน ในภาคผนวก)

๑. การรักษาความลับ

การสร้างเชื่อมั่นต่อกันในการพูดคุยแลกเปลี่ยนประสบการณ์คือ การนำเรื่องต่างๆ ที่ได้รับการเปิดเผยและแบ่งปันเพื่อการเรียนรู้ให้อยู่เฉพาะในห้องเรียน ไม่นำไปเล่าสู่คนอื่นนอกห้อง

๒. การเปิดใจกว้าง

การรับฟังความคิดเห็นที่แตกต่าง และพร้อมแลกเปลี่ยนความรู้สึกรู้สึก ความคิดเห็นของตนเอง ในประเด็นต่างๆ จะช่วยให้บรรยากาศการเรียนรู้เป็นไปอย่างสนุกสนาน ทั้งยังช่วยพัฒนามุมมองของแต่ละคนต่อเรื่องต่างๆ อีกด้วย



๓. การไม่ด่วนตัดสินคุณค่า

เป็นเรื่องธรรมดาที่เราจะมีความเห็นไม่ตรงกัน หรือมีการโต้แย้งกัน แต่ไม่ควรนำความเห็นเหล่านั้นมาตัดสินถูกผิด หรือถูกเหยียดหยามความเห็นที่ต่างจากของตน

๔. สิทธิในการตอบคำถาม

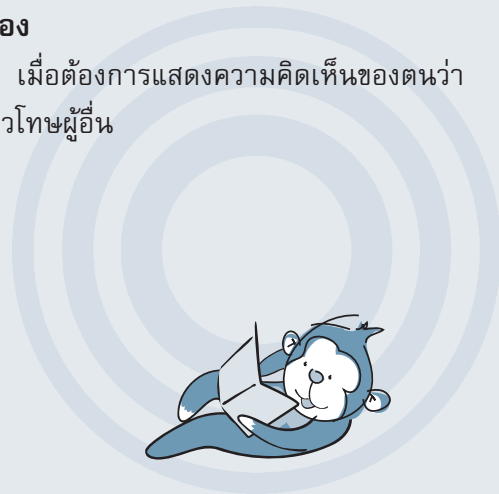
กิจกรรมส่วนใหญ่ในหลักสูตรก้าวอย่างอย่างเข้าใจส่งเสริมให้ผู้เรียนทุกคนมีส่วนร่วมในทุกกิจกรรม แต่หากผู้เรียนไม่พร้อม ก็มีสิทธิที่จะไม่ตอบคำถามบางคำถาม หรือไม่ต้องการแลกเปลี่ยนในบางประเด็นได้

๕. ทุกคำถามมีค่า

ผู้ดำเนินกิจกรรมควรให้ความสำคัญกับทุกคำถามที่ผู้เรียนถาม แม้บางคนอาจมีปฏิกิริยาไม่เห็นด้วยต่อบางคำถามก็ตาม เป็นหน้าที่ของผู้ดำเนินกิจกรรมที่ต้องชี้ให้ผู้เรียนเห็นว่าคนเรารู้ไม่เท่ากันทุกเรื่อง การไม่รู้แล้วถาม ถือเป็นการเรียนรู้อีกแบบและเป็นโอกาสดีที่เราทุกคนได้เรียนรู้ร่วมกัน

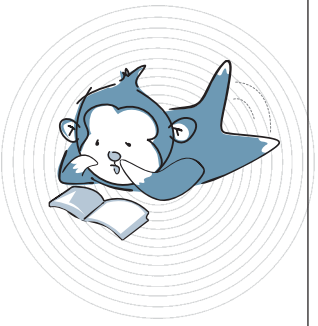
๖. บอกความคิดเห็นหรือความรู้สึกของตนเอง

ทุกคนควรใช้สรรพนามบุรุษที่ ๑ (ผม หนู ฉัน) เมื่อต้องการแสดงความคิดเห็นของตนเอง รู้สึกอย่างไร คิดอย่างไร แทนการพาดพิงหรือกล่าวโทษผู้อื่น



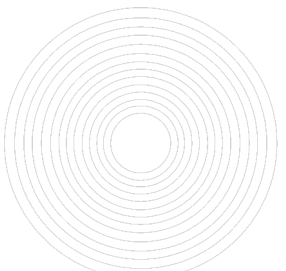
ตารางสรุปสาระสำคัญและพฤติกรรมพึงประสงค์ ๖ หมวด - พัฒนาการของมนุษย์ (Human Development)

แนวคิดหลัก (Key Concept)	ม.๔		ม.๕		ม.๖	
	สาระสำคัญ (Key Content)	พฤติกรรมที่ พึงประสงค์ (Desired Learning Behavior)	สาระสำคัญ (Key Content)	พฤติกรรมที่ พึงประสงค์ (Desired Learning Behavior)	สาระสำคัญ (Key Content)	พฤติกรรมที่ พึงประสงค์ (Desired Learning Behavior)
		แผน ๒ ฉันท เออ และเขา		แผน ๒ เนื้อตัวร่างกาย		แผน ๓ ต่างคน ต่างเหตุผล
<p>พัฒนาการทางเพศเป็นส่วนหนึ่งของพัฒนาการของมนุษย์ในแง่ความสามารถในการสืบพันธุ์ รวมถึงความต้องการและความพึงพอใจทางเพศ</p> 	<p>๑. การแบ่งเพศตามสรีระถือเป็นมุมมองด้านชีววิทยาซึ่งไม่ใช่เกณฑ์ตัดสินเดียวที่สามารถกำหนด ระบุเพศของมนุษย์ได้ครอบคลุมทุกคน เพราะยังมีมุมมองอื่นๆ ที่ใช้ระบุเพศ เช่น มุมมองด้านจิตวิทยา สังคมวิทยา ที่ระบุเพศของบุคคลโดยดูจากบทบาทที่แสดงหรือการแบ่งจากความประพฤติ การปฏิบัติของบุคคลนั้นๆ ซึ่งอาจไม่สอดคล้องกับสรีระที่บุคคลนั้นมี ดังนั้น การเรียนรู้ถึงมุมมองต่างๆ ที่สามารถใช้ระบุเพศ จะช่วยให้บุคคลตระหนักถึงผลของการมีอคติทางเพศต่อผู้แสดงบทบาท ความประพฤติที่ไม่สอดคล้องกับสรีระ ทั้งนี้การลดอคติทางเพศสามารถ</p>	<p>๑. ตระหนักว่าความสุขทางเพศสามารถเกิดได้กับทุกเพศทุกวัย ๒. ระบุได้ว่ามีอวัยวะในร่างกายของตนเองส่วนใดบ้างที่ไวต่อการสัมผัส ๓. สามารถยกตัวอย่างมุมมองที่ใช้ในการจำแนกเพศ ๔. สามารถวิเคราะห์ผลกระทบที่เกิดจากการมีอคติทางเพศ ๕. ระบุวิธีแสดงออกซึ่งความเคารพต่อกันและกันโดยไม่มีการแบ่งแยกเพศ</p>	<p>๑. การเปลี่ยนแปลงทางสรีระในช่วงวัยรุ่น ส่งผลให้วัยรุ่นมีความกังวลใจในภาพลักษณ์ของตนเอง เกิดความไม่มั่นใจในตนเอง ดังนั้น การมีความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับรูปร่าง ขนาด สีผิวของอวัยวะส่วนต่างๆ ในร่างกายว่าเป็นเรื่องธรรมชาติและขึ้นกับปัจจัยทางพันธุกรรมเป็นสิ่งสำคัญ จะช่วยให้วัยรุ่นคลายความกังวลใจ และไม่ยึดติดกับการสร้างภาพลักษณ์ภายนอกจนอาจส่งผลเสียต่อสุขภาพ ๒. วัยรุ่นจำเป็นต้องมีความรู้ ความเข้าใจในการเลือกใช้ผลิตภัณฑ์เพื่อการดูแลสุขภาพที่มีขายในท้องตลาดจำนวนมาก เพื่อไม่หลงเป็นเหยื่อโฆษณา และ</p>	<p>๑. ตระหนักว่าการสื่อสารพูดคุยเรื่องเพศมิใช่เรื่องน่าอาย แต่สามารถช่วยให้เกิดความรู้อะไรที่ถูกต้อง ข้อมูลที่ถูกต้องที่บอกเล่าต่อกันมา ๒. มีความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงของร่างกายเมื่อเข้าสู่วัยรุ่น และตระหนักถึงผลของการเลือกใช้ผลิตภัณฑ์เพื่อดูแลสุขภาพ ๓. สามารถวิเคราะห์ค่านิยมของสังคมที่ส่งผลต่อความเชื่อมั่นในตนเองเกี่ยวกับรูปลักษณ์ภายนอกของวัยรุ่น</p> 	<p>๑. วัยรุ่นควรได้สำรวจถึงสิ่งของตนเองให้ความหมาย ให้คุณค่ามากที่สุดว่ามีเรื่องใดบ้าง และเพราะเหตุใดจึงให้ความหมายกับสิ่งเหล่านั้นและอิทธิพลอะไรบ้างที่ส่งผลให้เราสามารถแสดงพฤติกรรมให้สอดคล้องกับคุณค่าที่เรายึดถือ ๒. วัยรุ่นควรได้มีโอกาสสำรวจนิยามของคำต่างๆ ที่เกี่ยวกับเรื่องเพศ เพื่อแก้ไขความเข้าใจผิด และได้เข้าใจที่มาของมุมมองต่างๆ หลากหลายในเรื่องเพศที่อยู่ในสังคม ๓. วัยรุ่นควรเรียนรู้กระบวนการตัดสินใจ เมื่อถูกคะยั้นคะยอ หรือถูกบังคับให้ทำสิ่งที่ฝืนใจตนเมื่ออยู่ในกลุ่ม</p>	<p>๑. บอกคุณค่าหรือความหมายที่ตนเองยึดถือไว้ว่าเป็นสิ่งสำคัญที่สุด ๒. บอกวิธีแสดงพฤติกรรมที่สอดคล้องกับคุณค่าที่ตนยึดถือได้ ๓. สามารถบอกนิยามของคำว่าพัฒนาการทางเพศได้ ๔. บอกองค์ประกอบของเพศศึกษาได้ครบทุกหมวด ๕. สามารถยกตัวอย่างเรื่องที่อยู่ในหมวดต่างๆ ได้ ๖. บอกได้ว่าอะไรคืออิทธิพลภายนอก อะไรคืออิทธิพลภายในที่มีผลต่อพฤติกรรมการตัดสินใจในเรื่องเพศ ๗. เข้าใจถึงผลกระทบที่หลากหลายจากการใช้ชีวิตประจำวันซึ่งส่งผลต่อตัวเอง</p>

แนวคิดหลัก (Key Concept)	ม.๔		ม.๕		ม.๖	
	สาระสำคัญ (Key Content)	พฤติกรรมที่ พึงประสงค์ (Desired Learning Behavior)	สาระสำคัญ (Key Content)	พฤติกรรมที่ พึงประสงค์ (Desired Learning Behavior)	สาระสำคัญ (Key Content)	พฤติกรรมที่ พึงประสงค์ (Desired Learning Behavior)
		แผน ๒ ฉันทน์ เธอ และเขา		แผน ๒ เนื้อตัวร่างกาย		แผน ๓ ต่างคน ต่างเหตุผล
	<p>เกิดได้โดยการให้คุณค่าแก่บุคคลที่ความสามารถแทนที่จะวัดจากเพศที่ถูกกำหนดขึ้น</p> <p>๒. อวัยวะในร่างกายมนุษย์ทุกส่วนของคนทุกเพศ ทุกวัย ล้วนสามารถสร้างความพึงพอใจทางเพศได้ไม่ว่าจะเป็นหญิงหรือชาย การตระหนักถึงความสุขที่เกิดจากการสัมผัสจะช่วยให้เท่าทันถึงผลที่จะตามมา</p>		ไม่ทำให้เกิดผลเสียต่อสุขภาพ			

ตารางสรุปสาระสำคัญและพฤติกรรมพึงประสงค์ ๖ หมวด - สัมพันธภาพ (Relationship)


แนวคิดหลัก (Key Concept)	ม.๔		ม.๕		ม.๖	
	สาระสำคัญ (Key Content)	พฤติกรรมที่ พึงประสงค์ (Desired Learning Behavior)	สาระสำคัญ (Key Content)	พฤติกรรมที่ พึงประสงค์ (Desired Learning Behavior)	สาระสำคัญ (Key Content)	พฤติกรรมที่ พึงประสงค์ (Desired Learning Behavior)
		แผน ๘ ปากต่อปาก แผน ๑๑ ออกหัก ไม่ยกเป็นไร		แผน ๗ เมื่อรักต้องเลือก แผน ๑๖ ครอบครัวของเรา		แผน ๖ ใบนุญาตการเป็น พ่อแม่
<p>“สัมพันธภาพ” เป็นส่วนสำคัญในวิถีชีวิตมนุษย์ตั้งแต่เกิดจนตายในฐานะที่มนุษย์เป็นสัตว์สังคม ความสัมพันธ์มีขึ้นพร้อมกับความคาดหวังต่อบทบาทและความรับผิดชอบ สัมพันธภาพที่ดีอยู่บนฐานของการพยายามเรียนรู้รับฟัง มองหาข้อดี เคารพความแตกต่างและให้เกียรติซึ่งกันและกัน</p> 	<p>๑. วัยรุ่นควรเรียนรู้ว่าทัศนคติที่กำหนดความคิดและการปฏิบัติในเรื่องเพศของหญิงชาย มีผลต่อการสื่อสารเรื่องการมีเพศสัมพันธ์ที่รับผิดชอบและปลอดภัย</p> <p>๒. วัยรุ่นควรเรียนรู้เพื่อทำความเข้าใจถึงสิ่งที่ตัวเองถูกอบรมสั่งสอนในเรื่องความสัมพันธ์ และวิเคราะห์ว่าเรื่องเหล่านั้นส่งผลในทางบวกหรือลบต่อความคิด ความเชื่อ และพฤติกรรมของตนเองอย่างไรบ้าง และฝึกทักษะในการประเมินและวิเคราะห์เพื่อปรับเปลี่ยนค่านิยม คำสอนเหล่านั้นให้สอดคล้องกับยุคสมัย</p>	<p>๑. อธิบายความเหมือน/ความต่างทางความคิดของชายและหญิงเกี่ยวกับพฤติกรรมทางเพศ การป้องกันการตั้งครรภ์และการป้องกันการติดเชื้อเอชไอวี</p> <p>๒. เชื่อมโยงผลของทัศนคติกับการตัดสินใจและพฤติกรรมในเรื่องเพศ</p> <p>๓. เห็นตัวอย่างการสื่อสารของคูรักเพื่อให้มีความสัมพันธ์ที่รับผิดชอบและปลอดภัย</p> <p>๔. อธิบายค่านิยมของสังคมและการอบรมสั่งสอนในช่วงวัยรุ่น และวิเคราะห์ถึงผลของค่านิยมและการอบรมดังกล่าวต่อพฤติกรรมของตนเองและวัยรุ่นอื่นๆ</p>	<p>๑. วัยรุ่นควรได้ประมวลสิ่งที่ตนเองเคยได้ยินหรือรับรู้ในเรื่องเพศสัมพันธ์และวิเคราะห์ผลที่ตามมาจากการมีเพศสัมพันธ์ เพื่อสำรวจถึงสิ่งที่ไม่อยากให้เกิดขึ้นกับตัวเองในเรื่องเพศสัมพันธ์ และวิธีการจัดการเพื่อป้องกันที่คิดว่าตัวเองสามารถทำได้และตั้งใจอยากทำ</p> <p>๒. บทบาทหลักของผู้ให้คำปรึกษาคือ จำเป็นต้องรับรู้ข้อมูลและช่วยให้เกิดการคิดวิเคราะห์ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการตัดสินใจมีเพศสัมพันธ์ รวมทั้งประเมินผลกระทบที่เกิดขึ้นกับบุคคลนั้นและผู้ใกล้ชิดอย่างรอบด้าน วัยรุ่นจึงควรมีโอกาสเรียนรู้ทักษะ</p>	<p>๑. ระบุปัญหาและผลกระทบจากการมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่พร้อม</p> <p>๒. บอกแนวทางการป้องกันและแก้ไขปัญหาสุขภาพทางเพศที่อาจเกิดขึ้น</p> <p>๓. ระบุข้อมูลที่วัยรุ่นควรรู้เพื่อใช้ประกอบการตัดสินใจเรื่องการมีเพศสัมพันธ์</p> <p>๔. วิเคราะห์ปัจจัยหรือแง่มุมต่างๆ ที่อาจมีอิทธิพลต่อการตัดสินใจเรื่องการมีเพศสัมพันธ์ในช่วงวัยรุ่น</p> <p>๕. ตระหนักว่าการมีเพศสัมพันธ์ เป็นการตัดสินใจที่มีผลทั้งต่อตัวเองและผู้เกี่ยวข้อง</p> <p>๖. ระบุแนวทางในการคิดวิเคราะห์ล่วงหน้าเกี่ยวกับการมีเพศสัมพันธ์ หากต้องอยู่ในสถานการณ์ที่ต้อง</p>	<p>ความรับผิดชอบในการเลี้ยงดูเด็กให้มีคุณภาพเป็นเรื่องสำคัญและต้องการความพร้อมของคนที่ตัดสินใจเป็นพ่อแม่</p>	<p>๑. ตระหนักถึงความเปลี่ยนแปลงในชีวิตที่จะเกิดขึ้นเมื่อหญิงชายมีลูก โดยเฉพาะในช่วงวัยรุ่น</p> <p>๒. ระบุการเตรียมความพร้อมในการใช้ชีวิตคู่และบทบาทการเป็นพ่อแม่</p>

แนวคิดหลัก (Key Concept)	ม.๔		ม.๕		ม.๖	
	สาระสำคัญ (Key Content)	พฤติกรรมที่ พึงประสงค์ (Desired Learning Behavior)	สาระสำคัญ (Key Content)	พฤติกรรมที่ พึงประสงค์ (Desired Learning Behavior)	สาระสำคัญ (Key Content)	พฤติกรรมที่ พึงประสงค์ (Desired Learning Behavior)
		แผน ๘ ปากต่อปาก แผน ๑๑ ออกหัก ไม่ยกเป็นไร		แผน ๗ เมื่อรักต้องเลือก แผน ๑๖ ครอบครัวของเรา		แผน ๖ ใบนุญาตการ เป็นพ่อแม่
	<p>๓. วัยรุ่นควรตระหนักถึงการแสดงอารมณ์โกรธของตนเองและคนอื่นๆ รวมทั้งมีทักษะในการแสดงความรู้สึกเพื่อช่วยให้ความสัมพันธ์เป็นไปในทางบวกและสร้างสรรค์</p> <p>๔. วัยรุ่นควรรู้เงื่อนไขที่จะนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ทางเลือกในการพัฒนาความสัมพันธ์ ความแตกต่างของความคิดหญิงชายในเรื่องการมีเพศสัมพันธ์ และการจัดการความสัมพันธ์ด้วยความรับผิดชอบ</p>	<p>๕. บอกได้ว่าตนเองควรเลือกปฏิบัติอย่างไรในการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น</p> <p>๖. บอกความรู้สึกให้ผู้อื่นรู้ว่าตนเองโกรธด้วยเรื่องอะไร</p> <p>๗. บอกวิธีการแสดงอารมณ์ที่ไม่ใช่การทำร้ายหรือใช้ความรุนแรง</p> <p>๘. บอกโอกาสที่จะนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์บนเงื่อนไขชีวิตวัยรุ่นในปัจจุบัน</p> <p>๙. บอกทางเลือกในการพัฒนาความสัมพันธ์ โดยใช้ข้อมูล ความรู้ ความเข้าใจที่ถูกต้อง</p> <p>๑๐. บอกปฏิกิริยาที่เกิดขึ้นเมื่อรู้สึกเสียใจ และบอกวิธีคลี่คลายอารมณ์เมื่อถูกบอกเลิกความสัมพันธ์</p>	<p>ที่จำเป็นต่อการทำหน้าที่ให้คำปรึกษา เมื่อต้องนำไปใช้กับผู้อื่น</p>	<p>ตัดสินใจ หรือเป็นที่ปรึกษาให้ผู้อื่น</p>		


ตารางสรุปสาระสำคัญและพฤติกรรมพึงประสงค์ ๖ หมวด - พฤติกรรมทางเพศ (Sexual Behavior)

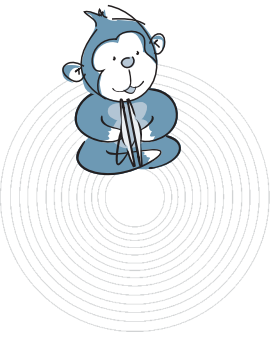
แนวคิดหลัก (Key Concept)	ม.๔		ม.๕		ม.๖	
	สาระสำคัญ (Key Content)	พฤติกรรมที่ พึงประสงค์ (Desired Learning Behavior)	สาระสำคัญ (Key Content)	พฤติกรรมที่ พึงประสงค์ (Desired Learning Behavior)	สาระสำคัญ (Key Content)	พฤติกรรมที่ พึงประสงค์ (Desired Learning Behavior)
		แผน ๓ เอกซเรย์ร่างกาย แผน ๑๐ อายากรู้ คิดอะไรอยู่		แผน ๔ เพศสัมพันธ์ในวัยรุ่น แผน ๑๐ ชิดกั๊บตั๊ย		แผน ๒ รู้จักเท่าทัน แผน ๓ ต่างคน ต่างเหตุผล แผน ๕ No condom, no sex
<p>การแสดงความเป็นเพศและการเกิดอารมณ์ความรู้สึกทางเพศ เป็นธรรมชาติอย่างหนึ่งของมนุษย์ซึ่งแสดงออกได้หลากหลายภายใต้กรอบทางสังคมวัฒนธรรม ชีววิทยาและลักษณะเฉพาะของบุคคล การพูดคุยให้ข้อมูลเรื่องเพศด้วยท่าทีที่ถือว่าเป็นเรื่องธรรมชาติจะเป็นประโยชน์ต่อการสร้างทัศนคติที่ถูกต้อง ช่วยลดการมีเพศสัมพันธ์โดยไม่ได้ป้องกัน รวมถึงการกระทำที่เป็นการล่วงละเมิดทางเพศ</p>	<p>การใช้ชีวิตนอกบ้านและการอยู่รวมกลุ่มของวัยรุ่นอาจเป็นเงื่อนไขให้เกิดมีเพศสัมพันธ์โดยไม่รู้ตัวหรือไม่ได้เตรียมตัว วัยรุ่นจึงควรเรียนรู้และตระหนักถึงโอกาสที่จะเกิดเหตุนี้กับตัวเองและผลที่จะเกิดตามมา รวมทั้งการที่วัยรุ่นเรียนรู้อารมณ์ความรู้สึกของตัวเองเมื่อถูกสัมผัสส่วนต่างๆ ในร่างกาย</p>	<p>๑. ตระหนักว่าหญิงชายต่างมีอารมณ์ ความต้องการ และความสุขทางเพศได้เหมือนกัน ๒. เท่าทันจุดในร่างกายนี่ไว ๓. บอกวิธีการจัดการอารมณ์ทางเพศที่ปลอดภัย ๔. บอกโอกาสหรือเหตุการณ์ที่จะทำให้เกิดมีเพศสัมพันธ์โดยไม่รู้ตัวหรือไม่ได้เตรียมตัว รวมทั้งผลที่เกิดตามมา</p>	<p>การเรียนรู้ทางเลือกของเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัย บทบาทชายหญิงในการป้องกันการตั้งครรภ์และโรคติดต่อ รวมทั้งเรียนรู้ทักษะต่อบทบาทของชายหญิงที่มีต่อเรื่องเพศสัมพันธ์ การป้องกันการตั้งครรภ์และโรคติดต่อ และผลกระทบต่อการแสดงออกทางเพศของหญิงชาย เป็นสิทธิของทุกคน</p>	<p>๑. ระบุผลจากการมีเพศสัมพันธ์อย่างรอบด้านและบอกทางเลือกของการมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัย ๒. ระบุความสำคัญของการสื่อสารเพื่อให้รู้และเข้าใจความคาดหวังของกันและกันในแต่ละขั้นตอนของสัมพันธ์ภาพของคู่รัก ๓. วิเคราะห์ที่ทักษะเรื่องบทบาทชายหญิงในการมีเพศสัมพันธ์และการป้องกัน ๔. บอกผลกระทบของทัศนคติที่ผิดที่มีต่อพฤติกรรม รวมถึงบทบาทของแต่ละคนในการป้องกันการตั้งครรภ์และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์</p>	<p>วัยรุ่นควรเรียนรู้เกี่ยวกับที่มา ปฏิบัติการตอบสนองต่อสิ่งกระตุ้นอารมณ์ และการจัดการอารมณ์เพศ รวมทั้งกรอบของสังคม วัฒนธรรมที่กำหนดความคิดและพฤติกรรมทางเพศ</p>	<p>๑. อธิบายการเกิดอารมณ์เพศ ปฏิบัติการตอบสนองต่อสิ่งเร้าซึ่งเป็นกลไกตามธรรมชาติเช่นเดียวกับอารมณ์ความรู้สึกอื่นๆ ๒. วิเคราะห์กรอบทางสังคมวัฒนธรรมที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมทางเพศ แสดงทัศนคติว่าอารมณ์ความรู้สึกทางเพศเป็นเรื่องธรรมชาติ และรู้วิธีจัดการเพื่อไม่ให้เกิดผลกระทบที่ไม่พึงประสงค์ ๓. บอกปัจจัยสำคัญสำหรับตนเองในการมีเพศสัมพันธ์ และตระหนักถึงการมีเพศสัมพันธ์เมื่อทั้งสองฝ่ายยินยอมพร้อมใจ</p>



แนวคิดหลัก (Key Concept)	ม.๔		ม.๕		ม.๖	
	สาระสำคัญ (Key Content)	พฤติกรรมที่ พึงประสงค์ (Desired Learning Behavior)	สาระสำคัญ (Key Content)	พฤติกรรมที่ พึงประสงค์ (Desired Learning Behavior)	สาระสำคัญ (Key Content)	พฤติกรรมที่ พึงประสงค์ (Desired Learning Behavior)
		แผน ๓ เอกซเรย์ร่างกาย แผน ๑๐ อยากรู้ คิดอะไรอยู่		แผน ๔ เพศสัมพันธ์ในวัยรุ่น แผน ๑๐ ชิดกั๊บตั๊ย		แผน ๒ รู้จักเท่าทัน แผน ๓ ต่างคน ต่างเหตุผล แผน ๕ No condom, no sex
						๔. บอกปัจจัยที่จะช่วยใน การยืนยันที่จะมีเพศ สัมพันธ์ที่ปลอดภัย และ คำนึงถึงอุปสรรคในการใช้ ถุงยางอนามัยของวัยรุ่น

ตารางสรุปสาระสำคัญและพฤติกรรมพึงประสงค์ ๖ หมวด - สุขภาพทางเพศ (Sexual Health)

แนวคิดหลัก (Key Concept)	ม.๔		ม.๕		ม.๖	
	สาระสำคัญ (Key Content)	พฤติกรรมที่ พึงประสงค์ (Desired Learning Behavior)	สาระสำคัญ (Key Content)	พฤติกรรมที่ พึงประสงค์ (Desired Learning Behavior)	สาระสำคัญ (Key Content)	พฤติกรรมที่ พึงประสงค์ (Desired Learning Behavior)
		แผน ๕ รู้ไว้ใช้ว่า เอชไอวี และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ แผน ๖ เรื่องของจอม (๒ คาบ) แผน ๗ ขอซื้อความปลอดภัย แผน ๑๓ รักอ่อนๆ หรือรักเย็นๆ		แผน ๖ อยู่อย่างเข้าใจ แผน ๑๑ ท้องไหม แบบนี้ แผน ๑๕ เขียนชีวิต		แผน ๔ เรื่องของเงาะ แผน ๘ เรื่องของรันรัน แผน ๙ ที่เล่น ที่จริง
การดูแลสุขภาพทางเพศเป็น ความรับผิดชอบของแต่ละบุคคล ทุกคนจำเป็นต้องได้รับข้อมูล อย่างครบถ้วนเพื่อให้สามารถ เลือกวิธีที่เหมาะสมกับเงื่อนไข ของตนเองในการดูแลสุขภาพ ป้องกันการตั้งครรภ์ที่ไม่พึง ประสงค์ และการติดต่อของ โรคทางเพศสัมพันธ์และเอดส์ สามารถสร้างความพึงพอใจ ทางเพศ และหลีกเลี่ยงการ ปฏิบัติที่จะเป็นอันตรายต่อ สุขภาพของตนเองและผู้อื่น	๑. สำหรับวัยรุ่น การหา ซื้ออุปกรณ์ เครื่องมือใน การคุมกำเนิดไม่ใช่เรื่องง่าย เนื่องจากทัศนคติของ คนในสังคมที่มองว่าเรื่อง เพศเป็นเรื่องของผู้ใหญ่ เท่านั้น ดังนั้น การรู้จัก แหล่งบริการด้านสุขภาพที่ มีอยู่ในชุมชนหรือใกล้เคียง จะช่วยให้วัยรุ่นมีทางเลือก ที่ปลอดภัยเพิ่มมากขึ้นเมื่อ ต้องการมีเพศสัมพันธ์ ๒. ความเข้าใจเรื่องเอชไอวี และโรคติดต่อทางเพศ สัมพันธ์อื่นๆ ทั้งในด้าน การป้องกันและดูแลรักษา แต่แรกเริ่ม	๑. ระบุความเหมือนและ ความต่างระหว่างการติด เชื้อเอชไอวี และการติดเชื้อ โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ อื่นๆ ๒. ระบุวิธีการดูแลรักษา โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ และการป้องกัน ๓. เห็นตัวอย่างความคิด ของคนในสังคมที่มีต่อเรื่อง การคุมกำเนิดกับวัยรุ่น ๔. ระบุทางเลือกที่สามารถ ปฏิบัติได้ โดยเป็นทาง เลือกที่ไม่ส่งผลเสียต่อ สุขภาพ เพื่อป้องกันโรค ติดต่อทางเพศสัมพันธ์และ การตั้งครรภ์ที่ไม่พร้อม	๑. การแบ่งแยกก็ดักผู้ติด เชื้อจากวิถีชีวิตปกติ มีผล กระทบต่อสุขภาพร่างกาย จิตใจและสังคม วัยรุ่นควร ช่วยกันสื่อสารและส่งเสริม ให้เกิดความเข้าใจต่อการ อยู่ร่วมกับผู้ติดเชื้อ ๒. การเรียนรู้และเลือกใช้ วิธีการคุมกำเนิดแบบต่างๆ ที่เหมาะสมและปลอดภัย ต่อสุขภาพของตนเอง ถือว่า เป็นความรับผิดชอบส่วน บุคคล	๑. ตระหนักถึงสิทธิของผู้ติด เชื้อเอชไอวี ๒. ระบุสาเหตุของอคติที่มี ต่อการอยู่ร่วมกับผู้ติดเชื้อ ในสังคม ๓. ระบุวิธีการที่ทำให้มี สุขภาพทางเพศที่ปลอดภัย ด้วยความรับผิดชอบ เหมาะ สมกับตนเองเมื่อจะมีเพศ สัมพันธ์ ๔. บอกปัจจัยที่นำไปสู่เพศ สัมพันธ์โดยไม่ป้องกัน และ ผลที่ตามมา ๕. ประเมินข้อดี ข้อเสียของ แต่ละทางเลือก หากตั้งครรภ์ ในระหว่างเรียนอยู่	๑. ปัจจัยส่วนบุคคลและสิ่ง แวดล้อมต่างๆ ในสังคมมี ผลต่อการใช้ชีวิตของวัยรุ่น รวมทั้งการตัดสินใจใน เรื่องเพศ การเผชิญปัญหา หรือการค้นหาทางเลือก หรือความช่วยเหลือ ๒. วัยรุ่นควรตระหนักถึง ความหมายของการล่วง ละเมิดทางเพศว่า แม้จะ เข้าใจว่าเป็นความเต็มใจ ของทั้งสองฝ่าย แต่ผู้กระทำ ก็สามารถได้รับโทษเพราะ ผิดกฎหมาย	๑. อธิบายปัจจัยที่มี อิทธิพลต่อการตัดสินใจมี เพศสัมพันธ์โดยไม่ป้องกัน ๒. บอกวิธีแสดงความ เห็นใจ ปลอดภัยผู้ที่อยู่ ในภาวะวิกฤติทางอารมณ์ ๓. บอกแหล่งข้อมูลและ แหล่งบริการช่วยเหลือ วัยรุ่นเมื่อเผชิญปัญหา สุขภาพทางเพศ ๔. ระบุอุปสรรคสำคัญที่ มีต่อการดูแลสุขภาวะ ทางเพศของวัยรุ่น ๕. ระบุได้ว่าพฤติกรรม แบบใดเป็นการใช้ความ รุนแรงทางเพศ และบอก แนวทางการจัดการหาก

แนวคิดหลัก (Key Concept)	ม.๑		ม.๒		ม.๓	
	สาระสำคัญ (Key Content)	พฤติกรรมที่ พึงประสงค์ (Desired Learning Behavior)	สาระสำคัญ (Key Content)	พฤติกรรมที่ พึงประสงค์ (Desired Learning Behavior)	สาระสำคัญ (Key Content)	พฤติกรรมที่ พึงประสงค์ (Desired Learning Behavior)
		แผน ๕ รู้ไว้ใช้ว่า เอชไอวี และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ แผน ๖ เรื่องของจอม (๒ คาบ) แผน ๗ ขอซื้อความปลอดภัย แผน ๑๓ รักร้อนๆ หรือรักเย็นๆ		แผน ๖ อยู่อย่างเข้าใจ แผน ๑๑ ท้องใหม่ แบบนี้ แผน ๑๕ เขียนชีวิต		แผน ๔ เรื่องของเงาะ แผน ๘ เรื่องของรันรัน แผน ๙ ที่เล่น ที่จริง
	๓. การใช้ความรุนแรงใน ความสัมพันธ์ไม่ใช่เป็น เรื่องปกติ แต่ควรหาทาง จัดการหรือขอความช่วยเหลือ	๕. ตระหนักว่าวัยรุ่นทุกคน ล้วนมีความรับผิดชอบต่อ การป้องกันโรคติดต่อทาง เพศสัมพันธ์และการตั้ง ครรภ์ เมื่อต้องการมีเพศ สัมพันธ์ ๖. ระบุโอกาสที่จะนำไปสู่ การมีเพศสัมพันธ์โดยไม่ ตั้งใจ และการตั้งครรภ์ที่ไม่ พร้อม ๗. ระบุรูปแบบการใช้ความ รุนแรงในความสัมพันธ์ และค้นหาวิธีการจัดการ หรือป้องกัน				ต้องเผชิญสถานการณ์ ความรุนแรงทางเพศ ๖. บอกสิ่งที่คุณเองทำได้ เพื่อป้องกันมิให้เป็นส่วน หนึ่งของการใช้ความ รุนแรงทางเพศ

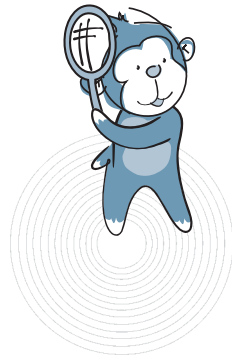

ตารางสรุปสาระสำคัญและพฤติกรรมพึงประสงค์ ๖ หมวด - สังคม วัฒนธรรม (Society and Culture)

แนวคิดหลัก (Key Concept)	ม.๔		ม.๕		ม.๖	
	สาระสำคัญ (Key Content)	พฤติกรรมที่ พึงประสงค์ (Desired Learning Behavior)	สาระสำคัญ (Key Content)	พฤติกรรมที่ พึงประสงค์ (Desired Learning Behavior)	สาระสำคัญ (Key Content)	พฤติกรรมที่ พึงประสงค์ (Desired Learning Behavior)
		แผน ๑ สื่อกับภาพลักษณ์ วัยรุ่น แผน ๘ ปากต่อปาก แผน ๙ ฉันทาคิด เธอคิด แผน ๑๔ โลกแห่งความ หลากหลาย		แผน ๓ ผู้หญิงเลี้ยงช้าย ผู้ชาย เลี้ยงชวา แผน ๙ อย่างนี้ผู้ชาย แผน ๑๔ หลากหลายแบบ		แผน ๗ วัฒนธรรมไทยกับ เรื่องเพศ (๒ คาบ) (ค่านิยมหรือขนานนิยม, เรื่อง เพศในสื่อจับผิดโฆษณา) แผน ๑๐ โอกาส เป็นของ ทุกคน แผน ๑๑ มหาวิทยาลัยชีวิต แผน ๑๒ พลังคนหนุ่มสาว (๒ คาบ) แผน ๑๓ ธรรมนูญเรื่องเพศ
บทบาทหญิงชาย สิทธิทางเพศ ระบบการให้คุณค่า อัตลักษณ์ ทางเพศ รวมถึงกรอบการแสดง ออกจากเพศที่เรียกว่า “เหมาะ สม” ล้วนอยู่ภายใต้กรอบของ สังคมวัฒนธรรมซึ่งสะท้อนผ่าน ศิลปะ วรรณกรรม คำสอนทาง ศีลธรรม กฎหมายและสื่อต่างๆ ของแต่ละยุค การเรียนรู้เรื่อง เพศในมิติต่างๆ จะช่วยให้เข้าใจ ที่มาของกรอบความคิดในเรื่อง เพศและยอมรับความหลากหลาย ของระบบคุณค่าทางเพศ	๑. วัยรุ่นควรเรียนรู้ เท่า ทันความคาดหวังของตน และคนใกล้ชิดว่าแตกต่าง ไปตามสภาพแวดล้อม การ เลี้ยงดู และประสบการณ์ ชีวิต เพื่อสามารถสร้าง สัมพันธภาพที่ราบรื่นเป็น สุข ๒. วัยรุ่นควรตระหนักและ เท่าทันถึงความสำคัญของ เป้าหมายของสินค้าและสื่อ ประเภทต่างๆ โดยเฉพาะ	๑. เห็นการแสดงความคิดเห็น หวังที่แตกต่างกันไประหว่าง หญิงชาย ๒. บอกวิธีที่เป็นการแสดง ความเคารพในความต่าง ของกันและกัน ๓. วิเคราะห์ภาพลักษณ์ บุคลิกวัยรุ่นจากเนื้อหาของ สื่อต่างๆ ๔. บอกปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อ บุคลิกและการใช้ชีวิตของวัย รุ่น รวมถึงผลกระทบที่จะ เกิดขึ้น	ค่านิยมในเรื่องเพศและ บทบาททางเพศ มีส่วน สำคัญในการกำหนด ความสัมพันธ์ของหญิงชาย และส่งผลต่อการใช้ชีวิต ตามบทบาทที่ถูกคาดหวัง หรือต้องเผชิญกับอคติของ คนในสังคมเมื่อเลือกที่จะ ใช้ชีวิตทางเพศจากกรอบ หญิงชาย	๑. วิเคราะห์บทบาทหญิง ชายที่มีผลต่อสัมพันธภาพ ๒. อธิบายความเกี่ยวข้อง ของบทบาทหญิงชายกับการ เปลี่ยนแปลงทางเศรษฐกิจ สังคม และวัฒนธรรม ๓. บอกความหมายที่แตก ต่างระหว่างเพศเสรีและ เพศสภาพ ๔. ระบุค่านิยมในสังคมเกี่ยว กับความเป็นชายที่ส่งผล กระทบเชิงลบ	๑. วัยรุ่นควรทำความเข้าใจ ถึงมุมมองต่ออิทธิพลของ ค่านิยมสมัยใหม่ที่ส่งผลให้ เกิดช่องว่างระหว่างวัยกับ ผู้ใหญ่ ๒. อิทธิพลของโฆษณามี ผลอย่างมากต่อวัยรุ่นโดย เฉพาะในเรื่องภาพลักษณ์ วัยรุ่นจึงควรเรียนรู้วิธีการ ต่อด้านโฆษณาที่ส่งผลใน ทางลบต่อเรื่องภาพลักษณ์ ๓. เข้าใจชีวิตของผู้คนที่มีความ แตกต่างหลากหลาย	๑. วิเคราะห์แบบแผนทาง วัฒนธรรมไทยที่เกี่ยวข้อง ธรรมเนียมนิยมปฏิบัติเรื่องเพศ ๒. บอกค่านิยมเรื่องเพศที่ เป็นอุปสรรคต่อการส่งเสริม การเรียนรู้เพศศึกษาของ เยาวชน ๓. บอกสาเหตุการ รังเกียจกีดกันผู้ติดเชื้อ เอชไอวี และแยกแยะช่อง ทางการติดต่อ/ไม่ติดต่อ ๔. ระบุแนวทางการสร้าง ความเข้าใจเรื่องการอยู่

แนวคิดหลัก (Key Concept)	ม.๔		ม.๕		ม.๖	
	สาระสำคัญ (Key Content)	พฤติกรรมที่ พึงประสงค์ (Desired Learning Behavior)	สาระสำคัญ (Key Content)	พฤติกรรมที่ พึงประสงค์ (Desired Learning Behavior)	สาระสำคัญ (Key Content)	พฤติกรรมที่ พึงประสงค์ (Desired Learning Behavior)
		แผน ๑ สื่อกับภาพลักษณ์ วัยรุ่น แผน ๘ ปากต่อปาก แผน ๙ ฉันทาคิด เธอคิด แผน ๑๔ โลกแห่งความ หลากหลาย		แผน ๓ ผู้หญิงเลี้ยงชาย ผู้ชาย เลี้ยงขวา แผน ๙ อย่างนี้ผู้ชาย แผน ๑๔ หลากหลายแบบ		แผน ๗ วัฒนธรรมไทยกับ เรื่องเพศ (๒ คาบ) (ค่านิยมหรือค่านิยม, เรื่อง เพศในสื่อจับผิดโฆษณา) แผน ๑๐ โอกาส เป็นของ ทุกคน แผน ๑๑ มหาวิทยาลัยชีวิต แผน ๑๒ พลังคนหนุ่มสาว (๒ คาบ) แผน ๑๓ ธรรมนูญเรื่องเพศ
สื่อและสินค้าเพื่อความ บันเทิง				๕. บอกทางเลือกใหม่ที่จะ แสดงความเป็นชายโดยไม่ ทำร้ายตัวเองและผู้อื่น ๖. อธิบายสาเหตุของการมี อคติต่อเพศทางเลือก และ ผลกระทบที่เกิดจากอคติ ๗. บอกแนวทางการส่งเสริม การยอมรับความหลากหลาย ทางเพศ	และต้องเผชิญอคติ การ รังเกียจกีดกัน ๔. เข้าใจว่าเรื่องเพศเกี่ยว ข้องกับทัศนคติ ข้อมูล และ วิถีชีวิต การที่คนๆ หนึ่งจะ มีสุขภาวะทางเพศได้ต้องมี โอกาสเรียนรู้ข้อมูลที่รอบ ด้าน เข้าถึงแหล่งบริการได้ อย่างสะดวกใจ ได้รับการ เคารพคุ้มครองสิทธิทางเพศ	ร่วมกับผู้ติดเชื่อเอชไอวี ๕. ตระหนักถึงความแตก ต่างของวิถีชีวิตของคน ที่หลากหลาย ๖. ระบุการเลือกปฏิบัติที่ คนในสังคมปฏิบัติต่อคน บางกลุ่มอย่างมีอคติ ๗. บอกประโยชน์ของการ เคารพและยอมรับสิทธิ ทางเพศ และระบุเงื่อนไข หรือกติกาสำคัญที่จะส่ง ผลให้คนมีสุขภาวะทางเพศ

ตารางสรุปสาระสำคัญและพฤติกรรมพึงประสงค์ ๖ หมวด - ทักษะส่วนบุคคล (Personal Skills)

แนวคิดหลัก (Key Concept)	ม.๔		ม.๕		ม.๖	
	สาระสำคัญ (Key Content)	พฤติกรรมที่ พึงประสงค์ (Desired Learning Behavior)	สาระสำคัญ (Key Content)	พฤติกรรมที่ พึงประสงค์ (Desired Learning Behavior)	สาระสำคัญ (Key Content)	พฤติกรรมที่ พึงประสงค์ (Desired Learning Behavior)
		แผน ๔ สารพัดโอกาส... จริงหรือ แผน ๑๒ ทางที่เลือกเดิน (๒ คาบ)		แผน ๑ สิ่งสำคัญสำหรับฉัน แผน ๕ ตันกับอ้อ แผน ๘ พรายกระซิบ แผน ๑๒ เพื่อนใจวัยรุ่น แผน ๑๓ คุยกันได้ไหม		แผน ๑ ชีวิต ม.๖ แผน ๔ เรื่องของเงา แผน ๕ No condom, No sex
<p>การมีสุขภาวะทางเพศต้องอาศัยทักษะส่วนบุคคลหลายด้าน เพื่อให้วัยรุ่นสามารถดำเนินชีวิตตามค่านิยมของตนได้อย่างรู้คุณค่า รู้จักคิดและตัดสินใจอย่างมีความรับผิดชอบ รวมทั้งสามารถสื่อสารกับผู้อื่นที่อยู่รอบข้างด้วยความเข้าใจ ทักษะที่สำคัญคือ การตัดสินใจ การสื่อสาร การแสดงความรู้สึก การบอกความต้องการและต่อรองเพื่อให้บรรลุความต้องการทั้งของตนเองและผู้อื่นได้อย่างเข้าใจกันและกัน รู้จักหาความช่วยเหลือจากบุคคลหรือองค์กรต่างๆ ได้ยามจำเป็น</p>	<p>๑. วัยรุ่นควรเรียนรู้ทักษะการคิดอย่างรอบคอบก่อนตัดสินใจ ทักษะในการสื่อสารเพื่อแสดงความรู้สึกที่ตรงกับความต้องการของตนเองเมื่ออยู่ในกลุ่มเพื่อน เพื่อยืนยันความต้องการของตนเองโดยไม่ขัดแย้งกับเพื่อน ซึ่งทักษะเหล่านี้ช่วยให้สามารถดูแลรับผิดชอบตัวเองได้ รวมทั้งการเผชิญโอกาสการมีเพศสัมพันธ์อย่างรอบคอบ</p> <p>๒. วัยรุ่น เป็นวัยที่ต้องการได้รับการยอมรับจากกลุ่มเพื่อน จึงอาจทำให้ตกอยู่</p>	<p>๑. บอกโอกาสที่จะนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ตามเงื่อนไขชีวิตวัยรุ่นในปัจจุบัน</p> <p>๒. ระบุข้อดีข้อเสียของแต่ละทางเลือกในการตัดสินใจเรื่องสัมพันธ์ทางเพศ พร้อมประเมินผลที่ตามมาหากมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่พร้อม</p> <p>๓. บอกขั้นตอนการตัดสินใจ และแสดงการเจรจาโต้ตอบเพื่อต่อรองยามอยู่ในสถานการณ์ที่ต้องยืนยันความต้องการของตัวเองได้อย่างสุภาพและหนักแน่น</p> <p>๔. เข้าใจถึงความคาดหวังที่ต่างกันไป และเห็นความสำคัญของการสื่อสารเมื่อคาดหวังต่างกัน</p>	<p>๑. ความสัมพันธ์ทางเพศเป็นเรื่องละเอียดอ่อน และเป็นเรื่องที่คู่รักมักไม่สื่อสารกันอย่างเปิดเผยแต่สามารถส่งผลกระทบต่อสุขภาพทางเพศและสัมพันธ์ทางเพศอื่นๆ ได้ ดังนั้น จึงเป็นเรื่องจำเป็นที่วัยรุ่นต้องเรียนรู้และฝึกฝนทักษะการสื่อสารและการตัดสินใจที่เกี่ยวกับสัมพันธ์ภาพระหว่างคู่ เพื่อความปลอดภัยและการมีสุขภาวะทางเพศ</p> <p>๒. วัยรุ่นควรเรียนรู้ทักษะในการหาข้อมูลเพื่อแก้ปัญหาและแสวงหาความช่วยเหลือจากผู้อื่น เมื่อเกิดปัญหาจากการมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่ป้องกันและ</p>	<p>๑. ระบุสิ่งที่ตนเองให้ความสำคัญในชีวิต พร้อมเหตุผลและบอกได้ว่าจัดการให้เวลาหรือกระทำในสิ่งที่ให้ความสำคัญ</p> <p>๒. วิเคราะห์การตัดสินใจโดยคำนึงถึงผลที่ตามมาอย่างรอบด้าน ทั้งผลบวกและลบ</p> <p>๓. อธิบายวิธีการป้องกันโรคและการตั้งครรภ์ เมื่อประเมินความเสี่ยงที่อาจเกิดขึ้นจากทางเลือกหนึ่งๆ และระบุการป้องกันผลที่ไม่ต้องการ</p> <p>๔. ยกตัวอย่างวิธีการจัดการหรือลดผลกระทบจากปัญหาการมีเพศสัมพันธ์โดยไม่พร้อม</p>	<p>๑. การบอกให้ผู้อื่นรู้ถึงความรู้สึกนึกคิดเป็นทักษะอย่างหนึ่งในการสื่อสาร ช่วยให้วัยรุ่นสามารถแสดงความเป็นตัวของตัวเอง ทำให้ผู้อื่นฐานของการสร้างสัมพันธ์ภาพและมีผลต่อความมั่นใจในตัวเอง</p> <p>๒. สัมพันธภาพที่ดีกับทั้งสองฝ่าย ด้วยทักษะการต่อรอง เพื่อคลี่คลายแรงกดดันกับพ่อแม่เมื่อต้องการทำตามใจตนเอง แต่เป็นสิ่งที่ขัดใจพ่อแม่</p> <p>๓. วัยรุ่นควรมีทักษะในการขอความช่วยเหลือ หรือให้คำปรึกษาเมื่อเผชิญกับ</p>	<p>๑. บอกแผนการในอนาคตเมื่อจบ ม.๖ และสิ่งที่จะทำให้ไปสู่เป้าหมายที่วางไว้</p> <p>๒. ระบุแนวทางการจัดการหากสิ่งที่วางไว้ไม่เป็นไปตามเป้าหมาย</p> <p>๓. อธิบายปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการตัดสินใจมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่ป้องกัน</p> <p>๔. บอกวิธีการแสดงความคิดเห็น ปลอดภัยกับผู้ที่อยู่ในภาวะวิกฤติทางอารมณ์</p> <p>๕. บอกแหล่งข้อมูลและแหล่งบริการช่วยเหลือหากมีปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพทางเพศ</p>

แนวคิดหลัก (Key Concept)	ม.๔		ม.๕		ม.๖	
	สาระสำคัญ (Key Content)	พฤติกรรมที่ พึงประสงค์ (Desired Learning Behavior)	สาระสำคัญ (Key Content)	พฤติกรรมที่ พึงประสงค์ (Desired Learning Behavior)	สาระสำคัญ (Key Content)	พฤติกรรมที่ พึงประสงค์ (Desired Learning Behavior)
		แผน ๔ สารพัดโอกาส... จริงหรือ แผน ๑๒ ทางที่เลือกเดิน (๒ คาบ)		แผน ๑ สิ่งสำคัญสำหรับฉัน แผน ๕ ตันกับอ้อ แผน ๘ พรายกระชิบ แผน ๑๒ เพื่อนใจวัยรุ่น แผน ๑๓ คู่กันได้ไหม		แผน ๑ ชีวิต ม.๖ แผน ๔ เรื่องของเงาะ แผน ๕ No condom, No sex
	ในสถานการณ์ที่นำไปสู่ ความรุนแรงได้ การรู้จัก รับมือกับแรงกระตุ้นซึ่งเกิด จากการเข้ากลุ่มเพื่อน จึง เป็นทักษะที่วัยรุ่นต้องเรียนรู้ เพื่อสามารถหาทางออกได้ โดยไม่ใช้ความรุนแรง	๕. ฝึกการเจรจาต่อรองใน สถานการณ์ที่วัยรุ่นอาจ เผชิญอยู่	เรียนรู้วิธีการที่จะเผชิญ ปัญหา	๕. ระบุนโยบายที่วัยรุ่นควร ประกอบการตัดสินใจมี เพศสัมพันธ์ ๖. บอกปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อ การตัดสินใจมีเพศสัมพันธ์ ของวัยรุ่น และแนวทางการ ลดผลกระทบที่เกิดขึ้นกับ ตัวเองและผู้เกี่ยวข้อง ๗. บอกคุณสมบัติสำคัญ ของผู้ให้บริการปรึกษา และ แนวทางการจัดการปัญหา ๘. บอกความรู้สึกของ ตนเองเมื่อคับข้องใจ และ วิธีการสื่อสารเพื่อลดความ ขัดแย้ง	ปัญหาทางเพศ หรือรู้สึก กังวลใจในด้านต่างๆ	

บรรณานุกรม

- กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ. **หนังสือสาระและมาตรฐานการเรียนรู้ กลุ่มสาระการเรียนรู้ วิทยาศาสตร์**. กรุงเทพฯ: องค์การรับส่งสินค้าและพัสดุภัณฑ์, ๒๕๔๕.
- กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ. **หนังสือสาระและมาตรฐานการเรียนรู้ กลุ่มสาระการเรียนรู้ สังคมศึกษา ศาสนา และวัฒนธรรม**. กรุงเทพฯ: องค์การรับส่งสินค้าและพัสดุภัณฑ์, ๒๕๔๕.
- กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ. **หนังสือสาระและมาตรฐานการเรียนรู้ กลุ่มสาระการเรียนรู้ ภาษาไทย**. กรุงเทพฯ: องค์การรับส่งสินค้าและพัสดุภัณฑ์, ๒๕๔๕.
- กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ. **หนังสือสาระและมาตรฐานการเรียนรู้ กลุ่มสาระการเรียนรู้ การงานอาชีพและเทคโนโลยี**. กรุงเทพฯ: องค์การรับส่งสินค้าและพัสดุภัณฑ์, ๒๕๔๕.
- กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ. **หนังสือสาระและมาตรฐานการเรียนรู้ กลุ่มสาระการเรียนรู้ ศิลปะ**. กรุงเทพฯ: องค์การรับส่งสินค้าและพัสดุภัณฑ์, ๒๕๔๕.
- กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ. **หนังสือสาระและมาตรฐานการเรียนรู้ กลุ่มสาระการเรียนรู้ ภาษาต่างประเทศ**. กรุงเทพฯ: องค์การรับส่งสินค้าและพัสดุภัณฑ์, ๒๕๔๕.
- กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ. **หนังสือสาระและมาตรฐานการเรียนรู้ กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา**. กรุงเทพฯ: องค์การรับส่งสินค้าและพัสดุภัณฑ์, ๒๕๔๕.
- กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ. **การจัดสาระการเรียนรู้ กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา ตามหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๔๔**. กรุงเทพฯ: กรมวิชาการ, ๒๕๔๖.
- ไตรรงค์ เจนการ. **นิยาม : การประเมินผลการเรียนรู้**. กรุงเทพฯ: สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน, ๒๕๔๙.
- ภาวนา เหวียนระวี. **เยาวชนไม่มีปัญหา แต่อยากมีโอกาส. ใน ไขความลับ รุ่นเรา เราเลือก เรา รับผิดชอบได้ บันทึกประสบการณ์สองปีแรกของเยาวชนและคนทำงานในโครงการ ก้าวอย่างอย่างเข้าใจ. ๗๓-๗๘. องค์การแพธ โครงการก้าวอย่างอย่างเข้าใจ. กรุงเทพฯ: พี.เอส.ซีพพลาย, ๒๕๔๙.**
- สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ และกรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข. **แนวทางการจัดกิจกรรมการเรียนรู้เพศศึกษา ช่วงชั้นที่ ๓ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑-๓**. กรุงเทพฯ: ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด, ๒๕๕๐.
- สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน. **การประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์ตามหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๔๔**. กรุงเทพฯ: กลุ่มส่งเสริมการเรียนการสอนและประเมินผล สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน, ๒๕๔๘.

องค์การแพธ โครงการก้าวอย่างอย่างเข้าใจ. **คู่มือการจัดกระบวนการเรียนรู้ “เพศศึกษา” สำหรับเยาวชนในช่วงชั้น ๒-๔ ประถมศึกษาปีที่ ๖ ถึง มัธยมศึกษาปีที่ ๖.** กรุงเทพฯ: ธีรรัตน์การพิมพ์, ๒๕๔๗.

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

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

องค์การแพธ โครงการก้าวอย่างอย่างเข้าใจ. **แนวทางการจัดการเรียนรู้เพศศึกษารอบด้านในสถานศึกษา สำหรับผู้บริหารสถานศึกษา.** กรุงเทพฯ: ม.ป.พ., ๒๕๕๐.

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

เว็บไซต์

สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ. อ้างอิง ๗ พฤษภาคม ๒๕๕๐. จาก <http://academic.obec.go.th>.

องค์การแพธ โครงการก้าวอย่างอย่างเข้าใจ. อ้างอิง ๗ พฤษภาคม ๒๕๕๐. จาก www.teenpath.net

הכנת תוכן



ตัวอย่างกิจกรรมนำไปสู่การสร้างกติกาศึกการเรียนรู้ร่วมกัน^{๒๕}



ผู้ดำเนินกิจกรรมการเรียนรู้สามารถสร้างบรรยากาศการมีส่วนร่วมของผู้เรียนได้ตั้งแต่แรกโดยใช้เกมเป็นสื่อเพื่อให้เกิดกติการ่วมกันได้ อาทิ ตีกลตาหล่มลูก^{๒๖} รอยยิ้มกับน้ำตา บ้าน รดตาบอด กล้องความลับ

วัตถุประสงค์

๑. เพื่อให้ผู้เรียนเข้าใจกระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม
๒. เพื่อสร้างข้อตกลงในการเรียนรู้ร่วมกัน

กิจกรรม ตีกลตาหล่มลูก

เวลา ๓๐ นาที

อุปกรณ์ กระดาษฟลิปชาร์ต ปากกาเคมี กระดาษขาว

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

๑. ผู้ดำเนินกิจกรรมออกคำสั่งให้ผู้เรียนจับกลุ่มๆ ละ ๓ คน ให้สมาชิกในกลุ่มตกลงกันเองว่าใครจะเป็นตีกลตา โดยคนที่เป็ตีกลตาต้องยืนอยู่ตรงกลาง หันข้างให้เพื่อนทั้งสองคนด้วยทำยื่นตัวตรง ทำชิดติดกัน
๒. ผู้ดำเนินกิจกรรมออกคำสั่งให้ผู้เล่นทั้งสองคนที่อยู่ข้างตีกลตา ผลักตีกลตาไปมา และพยายามไม่ให้ตีกลตาหล่ม ส่วนคนที่เป็ตีกลตาต้องรักษาทำยืนตรงทำชิดไว้ตลอดเวลาที่โดนผลัก
๓. ให้เวลาทั้งสามคนในกลุ่มผลัดกันเป็ตีกลตา (คนละ ๒ นาที) ระหว่างเล่น ผู้ดำเนินกิจกรรมควรเดินดูทุกกลุ่ม และกระตุ้นให้แต่ละกลุ่มเล่นให้สำเร็จ
๔. เมื่อเล่นครบทุกคนแล้ว ผู้ดำเนินกิจกรรมชวนคุยเพื่อนำไปสู่การตั้งกติการ่วมกัน

^{๒๕} ดูรายละเอียดเพิ่มเติมใน “เล่นสนุก มุขกัวย่าง : คู่มือหนันทนาการเพื่อการจัดกระบวนการเรียนรู้เรื่องเพศ” โครงการกัวย่างอย่างเข้าใจ องค์การแพธ (๒๕๕๙)

^{๒๖} กิจกรรม ตีกลตาหล่มลูก เหมาะสำหรับห้องเรียนที่ยังไม่เคยมีการเรียนรู้เรื่องเพศร่วมกันมาก่อน สำหรับผู้เรียนที่เคยผ่านกระบวนการเรียนรู้เรื่องเพศมาแล้ว สามารถเลือกใช้กิจกรรมอื่นๆ ตามความเหมาะสมเพื่อเป็นการทบทวนกติกาศึกของการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมก่อนจะเข้าสู่คาบเรียนแรก

คำถามชวนคิด

- รู้สึกอย่างไรเมื่อเล่นเป็นตุ๊กตา
- คิดว่าอะไรทำให้เราเล่นตุ๊กตาล้มลุกได้ และเล่นไม่ได้
- การเล่นตุ๊กตาล้มลุกเหมือนหรือต่างจากการพูดคุยเรื่องเพศอย่างไร
- หากต้องการคุยเรื่องเพศได้อย่างสะดวกใจ ควรมีการร่วมกันอย่างไรบ้าง เขียนกติกาฉบับกระดาษฟลิปชาร์ต และติดไว้ในมุมที่ทุกคนสามารถมองเห็น

เมื่อได้กติกากาการเรียนรู้ร่วมกันจากผู้เรียนแล้ว ให้อาสาสมัครอ่านทวนกติกาทั้งหมด พร้อมย้ำกับผู้เรียนว่านี่คือกติกาที่ทุกคนร่วมกันตั้ง ดังนั้น ทุกคนจึงต้องช่วยกันเคารพและรักษากติกาดังกล่าวทุกข้อ

สรุปประเด็นสำคัญ

- สิ่งที่สะท้อนจากกิจกรรมนี้คือ หากเกิดความมั่นใจ จะทำให้เราสามารถเล่นได้อย่างสนุก แต่ความเชื่อใจและความมั่นใจในกันและกันจะเกิดขึ้นได้ ต้องช่วยกันสร้าง
- การเรียนรู้เรื่องเพศศึกษาที่กำลังจะเกิดขึ้นตลอดปีการศึกษานี้ก็เช่นกัน เป็นกิจกรรมที่ต้องการให้ผู้เรียนมีส่วนร่วม และอยากให้ผู้เรียนมีความมั่นใจว่าเราจะเรียนรู้กันด้วยบรรยากาศที่สนุกหากทุกคนเริ่มต้นจากความเป็นเพื่อน

กิจกรรม รอยยิ้มกับน้ำตา

เวลา ๓๐ นาที

- อุปกรณ์
๑. กระดาษฟลิปชาร์ต ปากกาเคมี กระดาษกาว
 ๒. แผ่นกระดาษที่มีสัญลักษณ์แทนรอยยิ้ม และสัญลักษณ์แทนน้ำตาจำนวนเท่าผู้เรียน



ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

๑. ผู้ดำเนินกิจกรรมชวนผู้เรียนคุยถึงบรรยากาศการเรียนรู้เรื่องเพศว่าอยากให้มีบรรยากาศเป็นอย่างไรบ้าง ระดมคำตอบไว้บนกระดาน



๒. จากนั้น แจกกระดาษ ๒ แผ่น (ภาพรอยยิ้มและภาพหน้าตา) ให้ผู้เรียนแต่ละคนเขียนคำตอบลงในภาพโดยไม่ต้องลงชื่อ ดังนี้

ภาพรอยยิ้ม

แทนสิ่งที่จะทำให้เราทุกคนเรียนรู้ร่วมกันได้อย่างมีความสุข
สนุกสนาน

ภาพหน้าตา

แทนสิ่งที่จะปิดกั้นการเรียนรู้ สิ่งที่ทำให้ฮึดอัด ไม่สนุก
ไม่มีความสุข

๓. หลังจากเขียนเสร็จ ให้นำข้อความทั้งหมดมาติดบนกระดาษ โดยจัดกลุ่มข้อความที่ใกล้เคียงกันไว้ด้วยกัน

๔. ผู้ดำเนินกิจกรรมสุ่มอ่านข้อความที่ต่างกัน และชวนคุยว่าหากต้องการให้ทุกคนเรียนรู้เรื่องเพศอย่างมีความสุข สะดวกใจในการพูดคุยแลกเปลี่ยนความเห็น ควรตั้งกติกาอย่างไรบ้าง

๕. เขียนกติกาลงบนกระดาษฟลิปชาร์ต และติดไว้ในมุมที่ทุกคนสามารถมองเห็น

เมื่อได้กติกาการเรียนรู้ร่วมกันจากผู้เรียนแล้ว ให้อาสาสมัครอ่านทวนกติกาทั้งหมด พร้อมย้ำกับผู้เรียนว่านี่คือกติกาที่ทุกคนร่วมกันตั้ง ดังนั้น ทุกคนจึงต้องช่วยกันเคารพและรักษากติกาดังกล่าวทุกข้อ

กิจกรรม บ้าน

เวลา ๓๐ นาที

อุปกรณ์ กระดาษฟลิปชาร์ต ปากกาเคมี กระดาษกาว

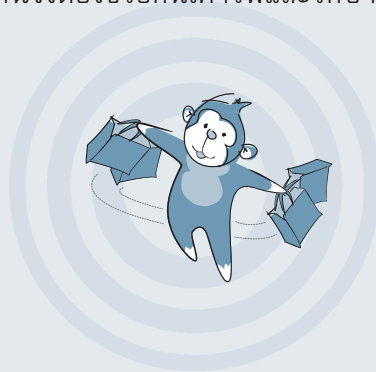


ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

๑. ผู้ดำเนินกิจกรรมขออาสาสมัคร ๒-๓ คนในห้อง ให้ออกมาช่วยกันวาดภาพองค์ประกอบของบ้าน เช่น สนามหญ้า รั้ว หลังคา เฟอร์นิเจอร์ และสิ่งมีชีวิตที่สามารถอาศัยอยู่ในบ้านได้ เป็นต้น (๓ นาที)

๒. จากนั้น ชวนผู้เรียนคุยเพื่อระดมความเห็นว่ามีอะไรบ้างที่ทำให้คนที่อยู่บ้านเดียวกันมีความสุขร่วมกัน และอะไรที่ทำให้คนอยู่ร่วมกันแล้วไม่มีความสุข เขียนความเห็นขึ้นบนกระดาน
๓. ผู้ดำเนินกิจกรรมชวนผู้เรียนคุยต่อว่าในเมื่อแต่ละคนมาจากคนละบ้าน การมาอยู่ร่วมกันในห้องเรียนเพศศึกษาห้องนี้ จะทำอย่างไรได้บ้างหากต้องการให้ทุกคนมีความสุข สะดวกใจที่จะแลกเปลี่ยนพูดคุยเรื่องเพศ
๔. เขียนกติกาสงบกระต่ายฟลิปซาร์ท และติดไว้ในมุมที่ทุกคนสามารถมองเห็น

เมื่อได้กติกาการเรียนรู้ร่วมกันจากผู้เรียนแล้ว ให้อาสาสมัครอ่านทวนกติกาทั้งหมด พร้อมย้ำกับผู้เรียนว่านี่คือกติกาที่ทุกคนร่วมกันตั้ง ดังนั้น ทุกคนจึงต้องช่วยกันเคารพและรักษากติกาดังกล่าวทุกข้อ



กิจกรรม รดตาบอด

เวลา ๑๕ นาที

อุปกรณ์ กระต่ายฟลิปซาร์ท ปากกาเคมี กระดาษขาว

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

๑. ผู้ดำเนินกิจกรรมขออาสาสมัคร ๒ คน ออกมาสาธิตให้ผู้เรียนดู โดยออกคำสั่งให้อาสาสมัครทั้งคู่ยืนซ้อนกัน สมมติให้คนข้างหน้าเป็นรถและคนข้างหลังเป็นคนขับรถ
๒. ผู้ดำเนินกิจกรรมออกคำสั่งให้คนขับรถจับไหล่ทั้งสองข้างของรถให้แน่น และให้คนที่เป็นรถหลับตาให้สนิท ส่วนคนขับรถไม่ต้องหลับตา
๓. จากนั้นให้ผู้เรียนทุกคนจับคู่แล้วทำตามคำสั่ง โดยแต่ละคู่เลือกยืนให้มีระยะห่างกันพอสมควร
๔. เมื่อทุกคู่อยู่ในท่าเดียวกันแล้ว ผู้ดำเนินกิจกรรมออกคำสั่ง “ออกรถได้” คนขับรถซึ่งจับไหล่ของรถไว้ต้องทำหน้าที่บังคับรถให้เคลื่อนที่ไปมารอบห้องโดยไม่ให้ไปชนรถคันอื่น (ปล่อยให้เล่นประมาณ ๓ นาที)



๕. หลังจากหมดเวลา ผู้ดำเนินกิจกรรมชวนคุยเพื่อนำไปสู่การสร้างกติการ่วมกันว่า
 - คนที่เป็น **รถ** และคนที่เป็น **คนขับรถ** รู้สึกอย่างไรบ้างระหว่างที่ต้องทำให้รถเคลื่อนที่
 - คิดว่าอะไรบ้างที่ทำให้การขับรถเป็นไปอย่างสนุกและปลอดภัยพร้อมกัน
๖. หากเปรียบเทียบการขับรถเป็นการเรียนรู้เรื่องเพศ และต้องการให้ทุกคนมีความสุข สะดวกใจที่จะแลกเปลี่ยนพูดคุยเรื่องเพศอย่างปลอดภัยและสนุก ต้องมีกติกาอย่างไรบ้าง
๗. เขียนกติกาลงบนกระดาษฟลิปชาร์ต และติดไว้ในมุมที่ทุกคนสามารถมองเห็น

เมื่อได้กติกากาการเรียนรู้ร่วมกันจากผู้เรียนแล้ว ให้อาสาสมัครอ่านทวนกติกาทั้งหมด พร้อมย้ำกับผู้เรียนว่านี่คือกติกาที่ทุกคนร่วมกันตั้ง ดังนั้น ทุกคนจึงต้องช่วยกันเคารพและรักษากติกาตั้งกล่าวทุกข้อ

กิจกรรม กล้องความลับ

เวลา ๓๐ นาที

- อุปกรณ์
๑. กระดาษเอสี่พับครึ่ง จำนวนเท่าผู้เรียน
 ๒. กล้องเปล่า ๑ ใบ
 ๓. กระดาษฟลิปชาร์ต ปากกาเคมี กระดาษกา



ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

๑. ผู้ดำเนินกิจกรรมแจกกระดาษขนาดเอสี่พับครึ่งให้ผู้เรียนทุกคน ให้ผู้เรียนเขียนเรื่องที่คิดว่าเป็นความลับที่สุดในชีวิตของตนคนละ ๑ เรื่อง โดยไม่ต้องลงชื่อ จากนั้นพับกระดาษและนำมาหย่อนลงในกล่องที่ตั้งไว้หน้าห้อง (๒ นาที)
๒. เมื่อทุกคนหย่อนกระดาษความลับหมดแล้ว ผู้ดำเนินกิจกรรมถามผู้เรียนว่า
 - รู้สึกอย่างไรเมื่อต้องเขียนความลับของตน
 - เรื่องที่เลือกมาเขียนนั้น เป็นความลับ มาก น้อย เพียงใด
๓. จากนั้นผู้ดำเนินกิจกรรมทำที่ว่าจะหยิบกระดาษในกล่องขึ้นมาเปิดอ่าน และถามผู้เรียนว่าคิดว่าผู้ดำเนินกิจกรรมสามารถเปิดอ่านได้หรือไม่ เพราะอะไร

๔. ผู้ดำเนินกิจกรรมชวนผู้เรียนคุยถึงความสำคัญของกล่องความลับคืออะไร และหากเปรียบเทียบการเขียนความลับกับการพูดคุยเรื่องเพศ เหมือนและแตกต่างกันอย่างไรบ้าง
๕. ให้ผู้เรียนช่วยกันระดมความคิดการเรียนรู้เรื่องเพศ เขียนลงบนกระดาษฟลิปชาร์ต และติดไว้ในมุมที่ทุกคนสามารถมองเห็น
๖. จากนั้น ผู้ดำเนินกิจกรรมขอความเห็นจากผู้เรียนว่าควรทำอย่างไรกับความลับทั้งหมดที่อยู่ในกล่องกระดาษ (ฉีกให้ละเอียด เผา นำไปทิ้ง ฯลฯ)

เมื่อได้กติกการเรียนรู้ร่วมกันจากผู้เรียนแล้ว ให้อาสาสมัครอ่านทวนกติกาทั้งหมด พร้อมย้ำกับผู้เรียนว่านี่คือกติกาที่ทุกคนร่วมกันตั้ง ดังนั้น ทุกคนจึงต้องช่วยกันเคารพและรักษากติกาดังกล่าวทุกข้อ

แหล่งข้อมูลเพศศึกษา เอดส์ และหน่วยงานบริการสำหรับเด็กและเยาวชน



รายชื่อหน่วยงานให้บริการปรึกษาและบริการต่าง ๆ

ปรึกษาด้านกฎหมาย

ศูนย์บริการประชาชน กระทรวงยุติธรรม

เคาน์เตอร์ เซอร์วิส บริเวณชั้นลอย อาคารกระทรวงยุติธรรม

๙๙ ถ.แจ้งวัฒนะ ต.คลองเกลือ อ.ปากเกร็ด จ.นนทบุรี ๑๑๑๒๐

โทรศัพท์ ๐-๒๕๐๒-๐๘๐๐ บริการตลอด ๒๔ ชม.

หรือเขียนจดหมายร้องเรียนส่งไปที่ ตู้ ปณ.๓๒ ปณจ.หลักสี่ กรุงเทพฯ ๑๐๒๑๐

สมาคมบัณฑิตสตรีทางกฎหมายแห่งประเทศไทยในพระบรมราชินูปถัมภ์

ถ.สุโขทัย เขตดุสิต กรุงเทพฯ ๑๐๓๐๐

โทรศัพท์ ๐-๒๒๕๑-๐๗๓๗ (จันทร์-ศุกร์ ๐๙.๐๐-๑๖.๐๐ น.)

สภานายความ แห่งประเทศไทย

เลขที่ ๗/๘๙ อาคาร ๑๐ ถ.ราชดำเนินกลาง แขวงบวรนิเวศ เขตพระนคร กรุงเทพฯ ๑๐๒๐๐

โทรศัพท์ ๐-๒๖๒๙-๑๔๓๐ กด ๒ (เวลาราชการ)

ศูนย์ปรึกษาปัญหากฎหมายทางโทรศัพท์

สำนักงานคุ้มครองสิทธิและช่วยเหลือทางกฎหมายแก่ประชาชน สำนักงานอัยการสูงสุด

ถ.รัชดาภิเษก แขวงจตุจักร เขตจตุจักร กรุงเทพฯ ๑๐๙๐๐

โทรศัพท์ ๑๑๕๗ (เวลาราชการ ไม่พักเที่ยง) ๐-๒๕๑๕-๔๐๔๒

มูลนิธิทองใบทองเปาต์

๑๕/๑๓๘-๑๓๙ ซ.เสือใหญ่อุทิศ ถ.รัชดาภิเษก เขตจตุจักร กรุงเทพฯ ๑๐๙๐๐

โทรศัพท์ ๐-๒๕๔๑-๖๔๑๖, ๐-๒๕๔๑-๖๕๖๘ (เวลาราชการ)

ปรึกษาปัญหาครอบครัว เด็ก วัยรุ่น สุขภาพอนามัยทั่วไป

สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์

๗๕/๑ ถ.พระราม ๖ (ตรงข้าม รพ.รามมา) พญาไท กรุงเทพฯ ๑๐๔๐๐

- บริการปรึกษา โทรศัพท์ ๐-๒๓๕๔-๘๓๐๐ (เวลาราชการ)
- Teenline โทรศัพท์ ๐๘๑-๙๒๐-๒๕๒๑ (๒๔ ชั่วโมง)

Hotline วัยรุ่น คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามธิบดี

โรงพยาบาลรามธิบดี ถ.พระราม ๖ ราชเทวี กรุงเทพฯ ๑๐๔๐๐

โทรศัพท์ ๐๘๗-๐๕๓-๕๕๐๐ (๒๔ ชั่วโมง)

คลินิกเพื่อนวัยทีน

สถาบันสุขภาพเด็กแห่งชาติมหาราชินี โรงพยาบาลเด็ก

ชั้น ๓ ถ.ราชวิถี เขตราชเทวี กรุงเทพฯ ๑๐๔๐๐

โทรศัพท์ ๐-๒๓๕๔-๘๔๐๓ (เวลาราชการ)

ศูนย์พึ่งได้ : ช่วยเหลือเด็กหญิงชายถูกทำร้ายทางกายและทางเพศ

สถาบันสุขภาพเด็กแห่งชาติมหาราชินี

ถ.ราชวิถี เขตราชเทวี กรุงเทพฯ ๑๐๔๐๐

โทรศัพท์ ๐-๒๓๕๔-๘๒๙๙, ๐๒-๓๕๔-๘๓๓๓-๔๓ ต่อ ๒๒๓๑ (เวลาราชการ)

คลินิกวัยรุ่น ศิริราช

๒ ถ.พราหมณ์ แขวงศิริราช เขตบางกอกน้อย กรุงเทพฯ ๑๐๑๗๐

โทรศัพท์ ๐-๒๔๑๙-๗๐๐๐ ต่อ ๕๙๙๖

คลินิกวัยรุ่นรามธิบดี

โรงพยาบาลรามธิบดี ถ.พระราม ๖ ราชเทวี กรุงเทพฯ ๑๐๔๐๐

โทรศัพท์ ๐-๒๖๔๔-๙๖๖๖ (ตลอด ๒๔ ชั่วโมง)

สถาบันกัลยาฯราชนครินทร์ กรมสุขภาพจิต

ถ.พุทธมณฑลสาย ๔ เขตทวีวัฒนา กรุงเทพฯ ๑๐๑๗๐

โทรศัพท์ ๐-๒๘๘๙-๙๑๙๑ (๒๔ ชั่วโมง)



ศูนย์วิจัยและพัฒนาแพศศาสตร์ศึกษา

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

มูลนิธิศูนย์ฮอตไลน์

โทรศัพท์ ๐-๒๒๗๖-๒๙๕๐-๑, ๐-๒๒๗๗-๗๖๙๙, ๐-๒๒๗๗-๘๘๑๑
(จันทร์-เสาร์ ๐๘.๓๐-๑๘.๐๐ น.)

โรงพยาบาลราชวิถี ปรึกษาสุขภาพทั่วไป

๒ ถ.พญาไท แขวงทุ่งพญาไท เขตราชเทวี กรุงเทพฯ ๑๐๔๐๐
โทรศัพท์ ๐-๒๓๕๔-๘๑๘๔ (สายตรง) ๐-๒๖๔๔-๗๐๐๐-๑๓ ต่อ ๒๖๐๗/๒๖๐๘ (เวลาราชการ)

ฮอตไลน์คลายเครียด

โทรศัพท์ ๑๖๖๗

ศูนย์โฮปไลน์

โทรศัพท์ ๐-๒๓๗๗-๐๐๗๓ (เวลาราชการ)

ศูนย์ประชาชนดี

กระทรวงพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์
๑๐๓๔ ถ.กรุงเกษม แขวงมหานาค เขตป้อมปราบศัตรูพ่าย กรุงเทพฯ ๑๐๑๐๐
โทรศัพท์ ๑๓๐๐

กองสังคมสงเคราะห์ สำนักสวัสดิการสังคม กรุงเทพมหานคร

โทรศัพท์ ๐-๒๒๔๗-๘๑๘๔

คลินิกามโรค โรงพยาบาลบางรัก

๑๘๙ ถ.สาทรใต้ เขตสาทร กรุงเทพฯ ๑๐๑๒๐
โทรศัพท์ ๐-๒๒๘๖-๐๔๓๑, ๐-๒๒๘๖-๐๖๐๘



นนทบุรี

โรงพยาบาลศรีธัญญา

ถ.ติวานนท์ ต.ตลาดขวัญ อ.เมือง

โทรศัพท์ ๐-๒๕๒๖-๓๓๔๒ (เวลาราชการ)

สำนักพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข

ถ.ติวานนท์ ต.ตลาดขวัญ อ.เมือง

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

สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

ถ.ติวานนท์ ต.ตลาดขวัญ อ.เมือง

โทรศัพท์ ๐-๒๕๙๐-๔๑๒๑, ๐-๒๕๙๐-๔๔๔๗

กองวางแผนครอบครัวและประชากร กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

ถ.ติวานนท์ ต.ตลาดขวัญ อ.เมือง

โทรศัพท์ ๐-๒๕๙๐-๔๑๖๙

นครปฐม

สถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว มหาวิทยาลัยมหิดล

ถ.พุทธมณฑลสาย ๔ อ.พุทธมณฑล

โทรศัพท์ ๐-๒๔๔๑-๐๖๐๖-๙

นครสวรรค์

โรงพยาบาลจิตเวชนครสวรรค์ ราชนครินทร์

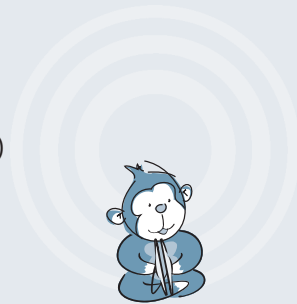
๒ หมู่ที่ ๔ ต.ท่าน้ำอ้อย อ.พยุหะคีรี

โทรศัพท์ ๐๕๖-๒๖๗-๒๘๐ (เวลาราชการ) ๐๕๖-๒๖๗-๒๗๙ (นอกเวลาราชการทุกวัน)

โรงพยาบาลสวรรค์ประชารักษ์

๔๓ ถ.อรรถกวี ต.ปากน้ำโพ อ.เมือง

โทรศัพท์ ๐๕๖-๒๒๘-๖๘๗ ต่อ ๕๒๐๒ (เวลาราชการ)



เชียงใหม่

โรงพยาบาลสวนปรุง

๑๓๑ ถ.ช่างหล่อ ต.หายยา อ.เมือง
โทรศัพท์ ๐๕๓-๒๗๖-๗๕๐ (๒๔ ชั่วโมง)

สถาบันพัฒนาการเด็กราชนครินทร์

ถ.พัฒนาการ ต.ดอนแก้ว อ.แม่ริม
โทรศัพท์ ๐๕๓-๘๙๐-๒๔๕ (๒๔ ชั่วโมง)

สุราษฎร์ธานี

โรงพยาบาลสวนสราญรมย์

ถ.พุนพิน ต.ท่าข้าม อ.พุนพิน
โทรศัพท์ ๐๗๗-๓๑๒-๑๔๖ (๒๔ ชั่วโมง)



โรงพยาบาลสุราษฎร์ธานี

ถ.ศรีวิชัย ต.มะขามเตี้ย อ.เมือง
โทรศัพท์ ๐๗๗-๒๗๒-๒๓๑ ต่อ ๒๐๕๓, ๒๐๕๔ (เวลาราชการ)

สงขลา

โรงพยาบาลจิตเวชสงขลานครินทร์

ถ.ไทรบุรี อ.เมือง
โทรศัพท์ ๑๓๒๓ (๒๔ ชั่วโมง)

อุบลราชธานี

โรงพยาบาลพระศรีมหาโพธิ์

๒๑๒ ถ.แจ้งสนิท อ.เมือง
โทรศัพท์ ๐๔๕-๒๘๑-๐๔๘ (๒๔ ชั่วโมง) ๐๔๕-๓๑๓-๕๕๐, ๐๔๕-๓๑๕-๐๖๐ (เวลาราชการ)

โครงการเพื่อนวัยใสเข้าใจแอดส์

คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี

ต.เมืองศรีโค อ.วารินชำราบ
โทรศัพท์ ๐๔๕-๒๘๘-๕๒๓ (เวลาราชการ)



นครราชสีมา

โรงพยาบาลจิตเวชนครราชสีมาราชนครินทร์

ถ.ช้างเผือก ต.ในเมือง อ.เมือง

โทรศัพท์ ๐๔๔-๓๔๒-๖๘๘ (เวลาราชการ)

โรงพยาบาลมหาราช นครราชสีมา

ถ.ช้างเผือก ต.ในเมือง อ.เมือง

โทรศัพท์ ๐๔๔-๒๓๕-๐๕๒ (เวลาราชการ)

ขอนแก่น

โรงพยาบาลจิตเวชขอนแก่นราชนครินทร์

ถ.ชาตะผดุง ต.ในเมือง อ.เมือง

โทรศัพท์ ๐๔๓-๒๒๗-๔๒๒ ต่อ ๒๓๑๔ (๒๔ ชั่วโมง)

นครพนม

โรงพยาบาลจิตเวชนครพนม

ถ.นครพนม-ท่าอุเทน ต.อาจสามารถ อ.เมือง

โทรศัพท์ ๐๔๒-๕๕๓-๑๓๖ (เวลาราชการ) ๐๔๒-๕๕๓-๑๑๐-๑๒ (นอกเวลาราชการทุกวัน)

เลย

โรงพยาบาลจิตเวชเลยราชนครินทร์

หมู่ที่ ๔ ต.นาอาน อ.เมือง

โทรศัพท์ ๐๔๒-๘๑๔-๘๘๓ (๒๔ ชั่วโมง)

ปรึกษาปัญหาด้านสิทธิผู้หญิง และเด็ก

กองคุ้มครองสวัสดิการแรงงานเด็ก

โทรศัพท์ ๑๕๔๖

มูลนิธิปวีณา หงสกุล เพื่อเด็กและสตรี

๑๐๔๗-๕๑ ฝั่งหลวงคอมเพล็กซ์ ซ.อมรพันธ์ ๑๒ หมู่ ๗

ถ.พหลโยธิน แขวงคลองถนน เขตบางเขน กรุงเทพฯ ๑๐๒๒๐

โทรศัพท์ ๑๑๓๔ (เฉพาะกรุงเทพฯ และปริมณฑล) ๐-๒๙๗๒-๕๔๘๙-๙๐ (ทุกวัน ๐๙.๐๐-๑๗.๐๐ น.)

มูลนิธิผู้หญิง

๒๙๕ ซ.จรัญสนิทวงศ์ ๖๒ เขตบางพลัด กรุงเทพฯ ๑๐๗๐๐
โทรศัพท์ ๐-๒๔๓๓-๕๑๔๙, ๐-๒๔๓๕-๑๒๔๖ (เวลาราชการ)

มูลนิธิศูนย์พิทักษ์สิทธิเด็ก

๑๘๕/๑๖ ถ.จรัญสนิทวงศ์ ๑๒ แขวงท่าพระ เขตบางกอกใหญ่ กรุงเทพฯ ๑๐๖๐๐
โทรศัพท์ ๐-๒๔๑๒-๑๑๙๖, ๐-๒๔๑๒-๐๗๓๙ (เวลาราชการ)

ปรึกษาปัญหาด้านยาเสพติด

บ้านอบอุ่นใจ

๓๒/๑๒ หมู่บ้านพฤษชาติ ซ.๓๒ ถ.สุขาภิบาล ๓ แขวงสะพานสูง เขตบึงกุ่ม กรุงเทพฯ ๑๐๒๔๐
โทรศัพท์ ๐-๒๓๗๓-๘๓๗๕ (เวลาราชการ)

มูลนิธิกลุ่มแสงเทียน

๕๔๗ วัดบางไส้ไก่ ซ.วิทยาลัยครูบ้านสมเด็จฯ ถ.อิสรภาพ แขวงหิรัญรูจี เขตธนบุรี กรุงเทพฯ ๑๐๖๐๐
โทรศัพท์ ๐-๒๔๖๕-๖๑๖๕, ๐-๒๔๗๒-๔๒๑๒ (เวลาราชการ)

เครือข่ายผู้เฒ่า ประเทศไทย

๒๐๕/๘ ซ.ชัยเกียรติ ๑ ถ.งามวงศ์วาน แขวงทุ่งสองห้อง เขตหลักสี่ กรุงเทพฯ ๑๐๒๑๐
โทรศัพท์ ๐-๒๙๕๔-๐๘๗๑ (เวลาราชการ)

เชียงใหม่

บ้านฟื้นฟูผู้ติดยาเสพติดและสงเคราะห์คนยากจน

๙๕/๗ หมู่ ๑ ต.แม่สลอก อ.แม่ฟ้าหลวง จ.เชียงใหม่ ๕๗๑๑๐
โทรศัพท์ ๐๕๓-๗๖๕-๓๘๖ (๒๔ ชั่วโมง) ๐๘๖-๑๙๕-๒๒๕๑

ชลบุรี

บ้านสันติสุข

๗๗ ต.ห้างสูง อ.หนองใหญ่ จ.ชลบุรี ๒๐๑๙๐
โทรศัพท์ ๐๓๘-๒๑๙-๒๔๑



ปรึกษาด้านวางแผนครอบครัว

คลินิกของสมาคมวางแผนครอบครัวแห่งประเทศไทย (สวท)

คลินิก สวท เวชกรรม บางเขน

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

คลินิก สวท เวชกรรม ดินแดง

๒/๑๑-๑๓ อาคารพาณิชย์ ๑ ถ.ประชาสงเคราะห์ ดินแดง กรุงเทพฯ ๑๐๔๐๐
โทรศัพท์ ๐-๒๒๔๕-๑๘๘๘, ๐-๒๒๔๕-๗๓๘๒-๕ (เวลาราชการ)

คลินิก สวท เวชกรรม ปิ่นเกล้า

๓/๒๐-๒๑ ถ.อรุณอมรินทร์ แขวงอรุณอมรินทร์ เขตบางกอกน้อย กรุงเทพฯ ๑๐๗๐๐
โทรศัพท์ ๐-๒๔๓๓-๙๐๗๗ (เวลาราชการ)

คลินิก สวท เวชกรรม รามคำแหง

๒๑๐๐/๑๒๕๒ โครงการพนาสินเพลส ถ.รามคำแหง แขวงหัวหมาก เขตบางกะปิ กรุงเทพฯ ๑๐๒๔๐
โทรศัพท์ ๐-๒๗๑๘-๒๗๕๒ (เวลาราชการ)

คลินิก สวท เวชกรรม หาดใหญ่

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

คลินิก สวท เวชกรรม ขอนแก่น

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

คลินิก สวท เวชกรรม เชียงใหม่

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

คลินิก สวท เวชกรรม อุบลราชธานี

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



สมาคมพัฒนาประชากรและชุมชน (PDA)

๖ สุขุมวิท ๑๒ เขตคลองเตย กรุงเทพฯ ๑๐๑๑๐

โทรศัพท์ ๐-๒๒๒๙-๔๖๑๑-๒๘ ต่อ ๕๑๐, ๕๑๒, ๕๒๔, ๕๒๖ (เวลาราชการ)

สมาคมสุขภาพจิตแห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์

๓๕๖/๑๐ ถ.ศรีอยุธยา เขตราชเทวี กรุงเทพฯ ๑๐๔๐๐

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

ปรึกษา/ช่วยเหลือผู้หญิงที่ท้องไม่พร้อม

บ้านพักฉุกเฉิน สมาคมส่งเสริมสถานภาพสตรีฯ

๕๐๑/๑ ถ.เดชะตุงคะ เขตดอนเมือง กรุงเทพฯ ๑๐๒๑๐

โทรศัพท์ ๐-๒๙๒๙-๒๒๒๒ (๒๔ ชั่วโมง)

สหทัยมูลนิธิ

๘๕๐/๓๓ ถ.สุขุมวิท ๗๑ เขตวัฒนา กรุงเทพฯ ๑๐๑๑๐

โทรศัพท์ ๐-๒๓๘๑-๘๘๓๔-๖ (เวลาราชการ)

บ้านพระคุณ

๑๕/๔๒๕ หมู่บ้านกัลยาเอ็นท์ ซ.๒ ถ.สุขุมวิท ๑๐๗ ต.ลำโพงเหนือ อ.เมือง จ.สมุทรปราการ ๑๐๒๗๐

โทรศัพท์ ๐-๒๗๕๙-๑๒๐๑, ๐-๒๗๕๙-๑๒๓๘

บ้านสายสัมพันธ์ เสถียรธรรมสถาน

เสถียรธรรมสถาน ช.วัชรพล ถ.รามอินทรา เขตลาดพร้าว กรุงเทพฯ ๑๐๒๓๐

โทรศัพท์ ๐-๒๕๐๙-๐๐๘๕, ๐-๒๕๑๐-๖๖๙๗

มูลนิธิผู้หญิง

๒๙๕ ซ.จรัญสนิทวงศ์ ๖๒

เขตบางพลัด กรุงเทพฯ ๑๐๗๐๐

โทรศัพท์ ๐-๒๔๓๓-๕๑๔๙, ๐-๒๔๓๕-๑๒๔๖



มูลนิธิเพื่อนหญิง

๓๘๖/๖๑-๖๒ ซ.รัชดาภิเษก ๔๒ (ช.เฉลิมสุข)

ถ.รัชดาภิเษก แขวงลาดยาว เขตจตุจักร กรุงเทพฯ ๑๐๙๐๐

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



ปรึกษาด้านเอชไอวี/เอดส์

สภากาชาดไทย

๑๘๗๓ ถ.พระรามสี่ เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ ๑๐๓๓๐

- บริการปรึกษา ชมรมเพื่อนวันพุธ โทรศัพท์ ๐-๒๒๕๓-๒๖๖๖, ๐-๒๒๕๕-๗๘๙๓
- คลินิกตรวจเลือดเอชไอวี/เอดส์ โทรศัพท์ ๐-๒๒๕๖-๔๑๐๗-๙ ต่อ ๑๑ หรือ ๓๓

ศูนย์วิจัยโรคเอดส์ (ถามปัญหา รักษาเอดส์)

โทรศัพท์ ๑๖๖๓

มูลนิธิเข้าถึงเอดส์

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

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

สมาคมแนวร่วมภาคธุรกิจไทยต้านภัยเอดส์

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

โทรศัพท์ ๐-๒๗๑๖-๘๗๕๐-๗ (จันทร์-ศุกร์ ๐๙.๐๐-๑๗.๐๐ น.)

๑๖๔๕ สายด่วนให้ความรู้/ให้คำปรึกษาเรื่องเอดส์ ๒๔ ชั่วโมง

ศูนย์คุ้มครองสิทธิด้านเอดส์ สายด่วนเอดส์สำหรับผู้หญิง

๒๑/๗๕ หมู่ ๔ ถ.รามคำแหง ซ.๑๔๒ แขวงสะพานสูง เขตสะพานสูง กรุงเทพฯ ๑๐๒๔๐

โทรศัพท์ ๐-๒๗๒๘-๑๕๕๐, ๐-๒๓๗๒-๒๓๒๘-๙ (จันทร์-ศุกร์ ๐๙.๐๐-๑๗.๐๐ น.)

สายด่วนเอดส์และวัคซีน

โทรศัพท์ ๐-๒๓๗๒-๓๒๘๙ (เวลาราชการ)

มูลนิธิศูนย์ฮอตไลน์

ปรึกษาปัญหาโรคเอดส์ โทรฟรีทั่วประเทศ

โทรศัพท์ ๐-๒๒๗๗-๘๘๑๑, ๐-๒๒๗๗-๗๖๙๙

บ้านพักใจ

๓๔๓/๒๒-๒๔ ซ.ช้างธนาคารกสิกรไทย สะพานใหม่ ถ.พหลโยธิน เขตบางเขน กรุงเทพฯ ๑๐๒๒๐
โทรศัพท์ ๐-๒๕๕๑-๓๒๕๕ (เวลาราชการ)

องค์กรหมอไร้พรมแดน-เบลเยียม

บริการการดูแลสุขภาพผู้ติดเชื้อเอชไอวีและผู้ป่วยเอดส์

๕๒๒ หมู่บ้านนครไทย ๑๔ ซ.ลาดพร้าว ๑๐๑/๑ ถ.ลาดพร้าว เขตบางกะปิ กรุงเทพฯ ๑๐๒๔๐
โทรศัพท์ ๐-๒๓๗๐-๓๐๘๗-๙๐

สถาบันสุขภาพเด็กแห่งชาติมหาราชินี

บริการการดูแลสุขภาพเด็กที่มีเชื้อเอชไอวี

ถ.ราชวิถี เขตราชเทวี กรุงเทพฯ ๑๐๔๐๐
โทรศัพท์ ๐-๒๓๕๔-๘๓๓๓-๔๓ ต่อ ๒๓๐๙, ๒๓๑๗ (เวลาราชการ)

ปรึกษาด้านความหลากหลายทางเพศ/รักเพศเดียวกัน

สมาคมฟ้าสีรุ้งแห่งประเทศไทย

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

บางกอกเรนโบว์

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

กลุ่มสะพาน (เน้นหญิงรักหญิง)

โทรศัพท์ ๐๘๕-๐๔๑-๘๔๗๗ (เวลาราชการ)



แนะนำเว็บไซต์สำหรับคนทำงานเพศศึกษา

เว็บไซต์ไทย

www.teenpath.net

เว็บไซต์ที่ส่งเสริมการเรียนรู้เพศศึกษา และเป็นแหล่งข้อมูลเรื่องเพศสำหรับเยาวชน ครู และพ่อแม่ ดำเนินงานโดยโครงการก้าวอย่างอง่างเข้าใจ องค์การแพธ (PATH) ซึ่งเป็นองค์กรที่ทำงานคลุกคลีกับวัยรุ่นมากกว่า ๑๐ ปี

www.adamsociety.net

เว็บไซต์ที่ให้ความรู้ สาร และ การดูแลสุขภาพชายของผู้มีรสนิยมชายรักเพศเดียวกัน

www.aidsaccess.com

รวบรวมสาระนำรู้เกี่ยวกับเอดส์ รายงานข่าวสาร ความเคลื่อนไหวในกิจกรรมแก้ปัญหาเอดส์ของมูลนิธิ ตอบปัญหา และแลกเปลี่ยนความคิดเห็นเรื่องเอดส์

www.anamai.moph.go.th

เว็บไซต์กรมอนามัย ในหมวดสุขภาพ เรื่องเพศศึกษาและสุขภาพเพศ มีหัวข้อว่าด้วยเพศศึกษารักออกแบบได้ ยาและผลิตภัณฑ์เกี่ยวกับสุขภาพเพศ แหล่งบริการสำหรับวัยรุ่น เรียนรู้เรื่องเพศ และเรื่องนำรู้เกี่ยวกับเอดส์ในหมวด Friend Corner เพื่อนใจวัยรุ่น มีมุม Health Corner ซึ่งเป็นเว็บที่มีเนื้อหาเกี่ยวข้องกับเรื่องเพศในวัยรุ่น



www.anjaree.net

เว็บไซต์ของกลุ่มอัญจารี องค์กรสนับสนุนและปกป้องสิทธิคนรักเพศเดียวกันสำหรับผู้หญิง ซึ่งมีบทความ ข่าวสาร ที่เป็นประโยชน์ต่อการทำความเข้าใจในเรื่องความหลากหลายทางเพศ และบทบาทความเป็นหญิงชาย

www.bangkokhealth.com

เว็บไซต์ที่ให้ข้อมูลด้านสุขภาพ จัดทำขึ้นเพื่อเผยแพร่ข้อมูลข่าวสาร บทความเกี่ยวกับสุขภาพสำหรับประชาชนทั่วไป และข่าวสารที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ โดยเน้นความถูกต้องแม่นยำ เชื่อถือได้ รวมทั้งการให้บริการถามตอบปัญหา ด้านสุขภาพฟรี โดยแพทย์ผู้เชี่ยวชาญเฉพาะทางด้านต่างๆ ซึ่งปฏิบัติงานในโรงพยาบาลกรุงเทพ

www.budpage.com

เว็บไซต์ที่ให้ความรู้ความเข้าใจและแนวทางการแก้ไขปัญหาในการดำเนินชีวิตตามแนวพุทธศาสนา

www.clinicrak.com

เว็บไซต์ที่รวบรวมบทความจากนายแพทย์และผู้เชี่ยวชาญในเรื่องที่เกี่ยวข้องกับวัยรุ่น เช่น วัยรุ่นกับเพศศึกษา ยาเสพติด การเลี้ยงลูกวัยรุ่น ฯลฯ ดูแลโดย นายแพทย์รุ่งโรจน์ ตรีนิติ แพทย์เวชศาสตร์ครอบครัว

www.smustsay.com

เว็บไซต์ที่เสนอเรื่องที่ยากรู้ ควรรู้ และต้องรู้ ที่เกี่ยวกับเพศศึกษาจากผู้เชี่ยวชาญ เช็กส์สตอรี่ ชาวเด่นประเด็นดัง คำถามและคำตอบเกี่ยวกับความรัก และเรื่องเพศ

www.fasiroong.org

เว็บไซต์ของสมาคมฟ้าสีรุ้งแห่งประเทศไทย ซึ่งเป็นสมาคมที่ทำหน้าที่เป็นศูนย์กลางในการเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ด้านสิทธิเสรีภาพ ปกป้องศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์และความเท่าเทียมกันในสังคมของกลุ่มคนที่เป็นชายรักเพศเดียวกัน

www.formumandme.com

สาระน่ารู้เกี่ยวกับบทความที่น่าสนใจ รวมทั้งแนะนำเว็บไซต์ที่น่าสนใจสำหรับคุณแม่ที่มีลูกในวัยต่างๆ ทั้งผู้ที่ยากเป็นคุณแม่ คุณแม่ลูกอ่อน คุณแม่เด็กเล็ก คุณแม่เด็กโต วัยรุ่น หรือคุณแม่เด็กพิเศษ

www.jitjai.com

จิตใจดอทคอม มีจุดประสงค์เพื่อให้ข้อมูลเกี่ยวกับการศึกษา การปฏิบัติตน เพศศึกษา และความรู้ด้านสุขภาพกายและสุขภาพจิตแก่เยาวชน เพื่อให้สามารถใช้ชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข โดยสมาคมสุขภาพจิตแห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์



www.kapook.com

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

www.muslimthai.com

เว็บไซต์มุสลิมไทยแห่งแรกในประเทศไทย มีหัวข้อว่าด้วยเพศศึกษาและวัยรุ่น บริหารงานโดยชาวมุสลิม

www.raklukefamilygroup.com

เว็บไซต์ของบริษัทแพลน พับลิชชิง จำกัด หรือที่มักเรียกกันติดปากคนทั่วไปว่าที่มงานรักลูก ซึ่งเป็นผู้นำและเชี่ยวชาญในงานสื่อ ด้านการพัฒนาเด็ก และครอบครัว ซึ่งสร้างสรรค์งานด้วยอุดมคติเพื่อสร้างสรรค์สังคม เป็นที่นำเชื่อถือได้ในทางวิชาการและเข้าถึงได้ง่าย

www.thaimental.com

เว็บไซต์นี้ได้รับรางวัลชนะเลิศ The Nation's Thailand Web Awards ๒๐๐๒ ในสาขา Best Public Service จัดทำโดยบริษัท ไทยเมดิคัลเว็บ จำกัด ผู้นำทางด้านการพัฒนาเว็บไซต์ทางการแพทย์ โดยมีวัตถุประสงค์หลัก เพื่อเผยแพร่ความรู้ด้านสุขภาพจิตที่ถูกต้องด้วยภาษาที่อ่านเข้าใจง่าย โดยทีมแพทย์ผู้เชี่ยวชาญเฉพาะทางด้านจิตเวช ที่จะมาให้ความรู้ในด้านวิชาการ และให้คำปรึกษา โดยผู้เข้าชมไม่เสียค่าใช้จ่ายใดๆ

คู่มือการจัดกระบวนการเรียนรู้เพศศึกษา
'ก้าวอย่างเข้าใจ' สำหรับเยาวชนช่วงชั้นที่ ๔ ๓๓๓

www.thaisexuality.ihr.chula.ac.th

แนะนำชมรมเพศศาสตร์ศึกษา บริการตอบปัญหาทางเพศ ศูนย์ปรึกษาคุณภาพชีวิต ปัญหาเรื่องเพศที่พบบ่อย กิจกรรมของชมรม และนานาสาระเรื่องเพศ โดยศูนย์วิจัยและพัฒนาเพศศาสตร์ศึกษา

www.thaismartteen.com

ศูนย์สมาร์ททีนส์ มุมสบายๆ ให้วัยรุ่นได้นั่งเล่นนั่งคุย พักผ่อนหย่อนใจพร้อมบริการสาระและบันเทิง

www.thaiyouths.org

เว็บไซต์แนะนำความรู้เกี่ยวกับเรื่องเพศศึกษา อหามัการเจริญพันธุ์ การวางแผนครอบครัว โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ คำถามยอดฮิตเกี่ยวกับเรื่องเพศศึกษา การให้คำปรึกษาเกี่ยวกับเรื่องเพศศึกษาที่น่าสนใจ รวมทั้งข้อมูลเกี่ยวกับองค์กร นอกจากนี้ภายในเว็บไซต์ยังเปิดโอกาสให้เยาวชนได้แสดงและแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกัน จัดทำโดย สมาคมวางแผนครอบครัวแห่งประเทศไทย และกองทุนประชากรแห่งสหประชาชาติ

www.wow-cool.com

เว็บไซต์สำหรับแลกเปลี่ยนความคิดเห็น ความรู้สึกของเด็กวัยรุ่นในทุกปัญหา โดยมีผู้คอยให้คำปรึกษาและช่วยเหลือทุกคำถาม พร้อมทั้งเปิดสายด่วนวัยรุ่น เพื่อให้คำปรึกษาแก่เด็กทางโทรศัพท์ ดำเนินการโดย มูลนิธิห่วงใยเยาวชน

เว็บไซต์ต่างประเทศ



www.advocatesforyouth.org

เว็บไซต์ที่ให้ความรู้เรื่องสุขภาวะทางเพศแก่เยาวชนและผู้ปกครอง โดยองค์กรที่ทำงานเพื่อเยาวชนในสหรัฐอเมริกาและในประเทศที่กำลังพัฒนา

www.boysunderattack.com

เว็บไซต์ซึ่งให้ข้อมูลและตอบคำถามที่เกี่ยวข้องกับการเป็นวัยรุ่นชาย

www.diaryproject.com

เว็บไซต์ที่เปิดโอกาสให้วัยรุ่นเขียนระบายความในใจถึงปัญหาที่ตัวเองพบ พร้อมทั้งให้ผู้อ่านร่วมแนะนำและแสดงความคิดเห็น

www.familiesaretalking.org/teen

เว็บไซต์ที่แนะนำวัยรุ่นในการพูดคุยปัญหาเกี่ยวกับเรื่องเพศว่าควรทำอย่างไร

www.iwannaknow.org

เว็บไซต์เพื่อวัยรุ่นโดยสมาคมสุขภาพสังคมอเมริกัน

www.kff.org

เว็บไซต์ให้บริการข้อมูลงานวิจัยเกี่ยวกับพฤติกรรมทางเพศของวัยรุ่นสหรัฐอเมริกา

www.kidshealth.org/teen

มูลนิธินีมูร์สของสหรัฐอเมริกาให้บริการความรู้พื้นฐานในเรื่องร่างกาย อาหาร และความปลอดภัยแก่เด็กวัยรุ่น

www.plannedparenthood.org

เว็บไซต์ของสหพันธ์การวางแผนครอบครัวแห่งสหรัฐอเมริกา

www.scarleteen.com

เว็บไซต์ที่เน้นการให้ความรู้เรื่องเพศกับเด็กผู้หญิง

www.sxetc.org

เว็บไซต์สำหรับวัยรุ่น จัดทำโดย เครือข่ายชีวิตครอบครัวศึกษา

www.teengrowth.com

เว็บไซต์ที่ให้ความรู้เกี่ยวกับการเติบโตของวัยรุ่น

www.teenwire.com

เว็บไซต์เรื่องน่ารู้สำหรับวัยรุ่น จัดทำโดย สหพันธ์วางแผนครอบครัวแห่งสหรัฐอเมริกา

www.youthresource.com

เว็บไซต์สำหรับวัยรุ่นเกย์ และเลสเบียน

www.siecus.org

เว็บไซต์ให้ข้อมูลเรื่องเพศศึกษา และกระบวนการจัดการเรียนรู้เพศศึกษา





สรุปย่อโครงการก้าวอย่างอย่างเข้าใจ

๑. ความเป็นมา

ภายใต้สถานการณ์เอตลีสในช่วงกว่าสิบปีที่ผ่านมา หน่วยงานต่างๆ ในประเทศไทยได้ดำเนินงานเพื่อป้องกันเอตลีสในกลุ่มเยาวชน และเกิดบทเรียนการทำงานหลายรูปแบบ ทั้งโครงการจัดอบรมเรื่องเอตลีส โครงการทักษะชีวิต โครงการเพื่อนช่วยเพื่อน โครงการเพศศึกษา เป็นต้น ทว่าโครงการที่ผ่านมาโดยส่วนใหญ่เป็นโครงการนำร่อง หรือโครงการทดลองเพื่อพัฒนารูปแบบในพื้นที่เฉพาะ โดยอาจมีการขยายผลในบางพื้นที่

ดังนั้น องค์การแพธ (PATH) ซึ่งมีประสบการณ์การทำงานเพื่อป้องกันเอตลีสในกลุ่มต่างๆ รวมทั้งกลุ่มเยาวชนมากกว่า ๑๕ ปี ทั้งนี้ ในช่วง ๑๐ ปีที่ผ่านมา องค์การแพธ (PATH) ได้เริ่มดำเนินงานเรื่องเพศศึกษาในกลุ่มเยาวชนกับสถาบันการศึกษาทั้งในกรุงเทพฯ และจังหวัดบางแห่ง จึงร่วมกับกรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข พัฒนาโครงการเพื่อขยายผลการดำเนินงานเรื่องเพศศึกษาและเอตลีสอย่างเป็นระบบให้ครอบคลุมเยาวชนได้ทั่วถึงมากขึ้น โดยขอเสนอโครงการป้องกันเอตลีสในกลุ่มเยาวชนในระบบการศึกษา หรือภายใต้ชื่อ “โครงการก้าวอย่างอย่างเข้าใจ” ต่อโครงการกองทุนโลกเพื่อดำเนินงานกับกระทรวงศึกษาธิการ และองค์กรพัฒนาเอกชน โดยมีเป้าหมายเป็นเยาวชนในระบบการศึกษา

ทั้งนี้ โครงการก้าวอย่างอย่างเข้าใจ ได้รับการอนุมัติในหลักการให้ดำเนินการเป็นเวลา ๕ ปี เริ่มดำเนินการตั้งแต่ ๑ ตุลาคม ๒๕๔๖ เป็นต้นมา โดยการอนุมัติงบประมาณดำเนินการจะเป็นการอนุมัติรายปี วันสิ้นสุดโครงการก้าวอย่างอย่างเข้าใจคือ ๓๐ กันยายน ๒๕๕๑

โครงการป้องกันเอตลีสในกลุ่มเยาวชนในระบบ หรือภายใต้ชื่อโครงการ “ก้าวอย่างอย่างเข้าใจ” ซึ่งองค์การแพธ (PATH) เป็นผู้รับผิดชอบในการดำเนินงาน มียุทธศาสตร์การทำงาน ดังนี้

- การผลักดันให้เกิดพันธสัญญาในการพัฒนานโยบายด้านเพศศึกษาและการดำเนินการสู่การปฏิบัติในระบบการศึกษา
- การสนับสนุนให้เกิดการจัดกระบวนการทำงานและกิจกรรมด้านเพศศึกษาและการป้องกันเอตลีสที่มีประสิทธิภาพสำหรับเยาวชนในสถานศึกษา
- การเปิดพื้นที่ทางสังคมเพื่อให้เยาวชนได้แสดงศักยภาพและบทบาท รวมทั้งการส่งเสริมให้เยาวชนใช้ชีวิตทางเพศอย่างรับผิดชอบ
- การส่งเสริมบรรยากาศทางสังคม โดยการรณรงค์สาธารณะเรื่องเพศและเอตลีสในวงกว้าง

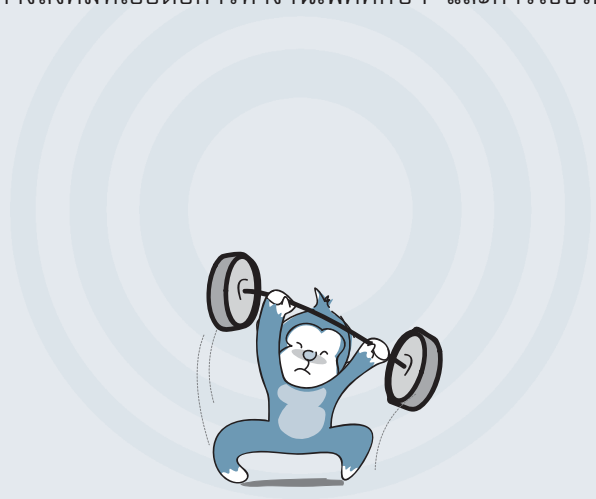
๒. วัตถุประสงค์ (Objectives)

วัตถุประสงค์ทั่วไป (General Objective)

เพื่อขยายผลการดำเนินงานเรื่องเพศศึกษาและการป้องกันเอ็ดส์ในกลุ่มเยาวชนในสถานศึกษา

วัตถุประสงค์เฉพาะ (Specific Objectives)

๑. เพื่อผลักดันให้เกิดการสนับสนุนด้านนโยบายต่อการจัดการเรียนรู้เรื่องเพศศึกษาและเอ็ดส์สำหรับเยาวชนในสถานศึกษา รวมทั้งนโยบายและสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการมีสุขภาวะทางเพศที่ดีของเยาวชน
๒. เพื่อพัฒนากระบวนการทำงานเพศศึกษาในสถานศึกษาอย่างเป็นระบบ พัฒนาชุดกิจกรรม/แผนการเรียนรู้เพศศึกษาที่สอดคล้องกับเยาวชน และพัฒนาเครือข่ายผู้จัดการกระบวนการเรียนรู้เรื่องเพศศึกษาให้มีข้อมูล ความรู้ ทักษะ และทักษะที่จะช่วยให้จัดการเรียนรู้เรื่องเพศศึกษาได้อย่างมีประสิทธิภาพ
๓. เพื่อส่งเสริมให้เกิดพื้นที่สำหรับเยาวชนในการแสดงศักยภาพ และส่งเสริมให้เยาวชนใช้ชีวิตทางเพศอย่างรับผิดชอบ โดยสามารถเข้าถึงอุปกรณ์การป้องกันและบริการสุขภาพ
๔. เพื่อสนับสนุนให้เกิดบรรยากาศทางสังคมที่เอื้อต่อการดำเนินงานเพศศึกษา และการใช้ชีวิตทางเพศที่รับผิดชอบของเยาวชน





๓. รายละเอียดโครงการ (Program Description)

ใน ๓ ปีที่ผ่านมา โครงการ “ก้าวอย่างเข้าใจ”^{๒๗} ได้พัฒนาแผนการเรียนรู้เพศศึกษาที่สอดคล้องกับเยาวชนในแต่ละช่วงวัย เพื่อส่งเสริมความเข้าใจเรื่องเอ็ดส์ เพศวิถี และการใช้ชีวิตทางเพศอย่างรับผิดชอบ รวมทั้งได้พัฒนาระบบการพัฒนาศักยภาพและฝึกอบรมครูให้เข้าใจแนวคิดเรื่องเพศวิถี การพัฒนาเยาวชนเชิงบวก และการจัดการเรียนรู้ และเกิดเครือข่ายครูที่เข้าใจการจัดการกระบวนการเรียนรู้เพศศึกษา

ในปีที่ ๓ ของการดำเนินงาน แนวคิดเรื่องการจัดการเพศศึกษาอย่างเป็นระบบเพื่อให้เยาวชนที่อยู่ในสถานศึกษาได้เรียนอย่างต่อเนื่องและสอดคล้องกับพัฒนาการตามช่วงวัยเริ่มก่อรูปชัดเจนขึ้น โดยเกิดสถานศึกษาต้นแบบ ที่จัดการเรียนรู้เพศศึกษาให้เป็นส่วนหนึ่งของหลักสูตรสถานศึกษา มีแผนการเรียนรู้สำหรับแต่ละระดับชั้นอย่างชัดเจน และสนับสนุนให้ครูได้รับการฝึกอบรมเพื่อเตรียมความพร้อมในการจัดการเรียนรู้เพศศึกษา

^{๒๗} รายละเอียดเพิ่มเติม โครงการก้าวอย่างเข้าใจ องค์กรแพธ. รัก ใคร่ และเรียนรู้: ๓ ปีของเส้นทางโครงการก้าวอย่างเข้าใจสู่ปีที่ ๔ และ ๕ เพศศึกษาเพื่อเยาวชน เอกสารการประชุมวิชาการเพศศึกษาเพื่อเยาวชนครั้งที่ ๓ (๒๕-๒๗ ตุลาคม ๒๕๔๙) กรุงเทพฯ: พี.เอส.ซีพพลาย, ๒๕๔๙.

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

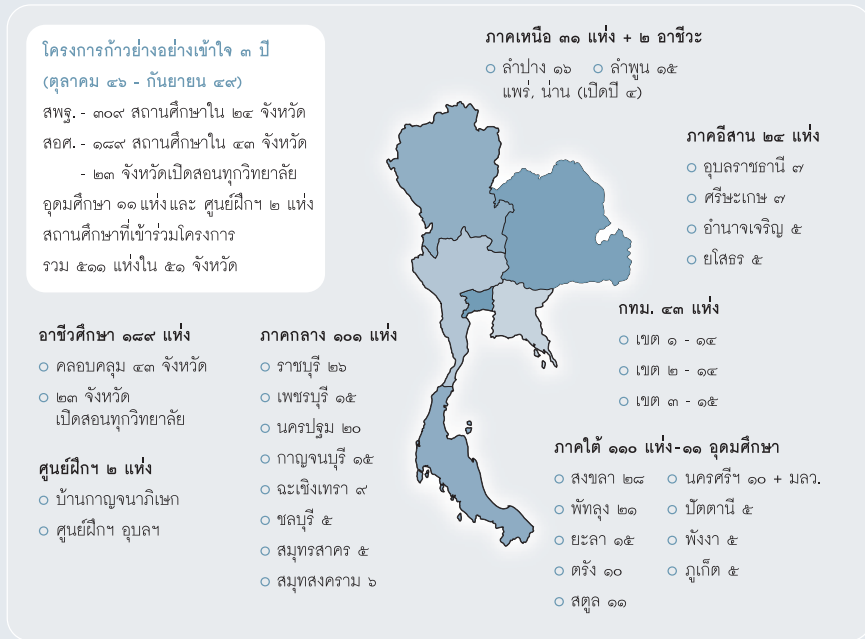
นอกจากนั้น โครงการยังสนับสนุนการจัดกิจกรรมส่งเสริมการเรียนรู้ของเยาวชนผ่านกิจกรรมนอกหลักสูตรอย่างต่อเนื่อง อาทิ ค่ายเยาวชน และสนับสนุนให้สถานศึกษาสนับสนุนการทำกิจกรรมเชิงสร้างสรรค์ของเยาวชนในการส่งเสริมความเข้าใจเรื่องเพศศึกษาในกลุ่มเยาวชนด้วยกัน ผลการดำเนินงานทำให้เกิดกลุ่มและเครือข่ายเยาวชนด้านเพศศึกษาขึ้น

ในช่วง ๓ ปีของการดำเนินงาน โครงการสามารถเข้าถึงสถานศึกษา ๕๑๑ แห่ง แยกเป็นสถานศึกษาระดับการศึกษาขั้นพื้นฐาน ๓๐๙ แห่ง ระดับอาชีวศึกษา ๑๘๙ แห่ง ระดับอุดมศึกษา ๑๑ แห่ง และศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน ๒ แห่ง ครอบคลุมพื้นที่ ๕๑ จังหวัด

ทั้งนี้ สถานศึกษาระดับการศึกษาขั้นพื้นฐานในจังหวัดแพร่และน่าน และการศึกษาออกโรงเรียน จะเริ่มจัดเพศศึกษากับนักศึกษาในปีที่ ๔ (ตุลาคม ๒๕๔๙-กันยายน ๒๕๕๐)



พื้นที่ดำเนินงานโครงการก้าวอย่างอย่างเข้าใจ ๓ ปี (ตุลาคม ๕๖-กันยายน ๕๗)



ส่วนการศึกษาขั้นพื้นฐาน โครงการดำเนินงานร่วมกับสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา (สพท.) ๔๘ เขตใน ๒๔ จังหวัด (จาก ๑๗๕ เขตใน ๗๖ จังหวัด) โดยสามารถแยกสถานศึกษาขั้นพื้นฐานที่เข้าร่วมโครงการจำนวน ๓๐๙ แห่งได้ ดังนี้

- สถานศึกษาระดับมัธยมศึกษา จำนวน ๒๐๗ แห่ง
- สถานศึกษาระดับขยายโอกาส จำนวน ๘๑ แห่ง
- สถานศึกษาระดับประถมศึกษา จำนวน ๒๑ แห่ง

(ดูรายชื่อสถานศึกษาขั้นพื้นฐานที่ร่วมโครงการฯ ในช่วง ๓ ปี ในภาคผนวก)

ทั้งนี้ การดำเนินงานในปีที่ ๔ และ ๕ (ตุลาคม ๒๕๕๐-กันยายน ๒๕๕๑) โครงการก้าวอย่างอย่างเข้าใจจะขยายผลการดำเนินงานเพศศึกษาในสถานศึกษาทุกระดับ ได้แก่ ระดับการศึกษาขั้นพื้นฐาน (ประถมศึกษาและมัธยมศึกษา) อาชีวศึกษา อุดมศึกษา และการศึกษานอกระบบ โดยเน้นให้เกิดสถานศึกษาต้นแบบในการจัดการเรียนรู้เพศศึกษาอย่างเป็นระบบ โครงการจะมุ่งเน้นการสร้างคามเข้มแข็งให้กับเครือข่ายเยาวชน และผู้ปฏิบัติงานด้านเพศศึกษาในระดับจังหวัด

ที่ผ่านมา โครงการฯ ได้พยายามผลักดันให้เกิด “สถานศึกษาต้นแบบ” ในการจัดเพศศึกษา
อย่างเป็นระบบต่อเนื่องทุกช่วงชั้นในสถานศึกษาที่เข้าร่วมโครงการใน ๓ ปีแรก โดยโครงการได้จัด
กลุ่มสถานศึกษาระดับการศึกษาขั้นพื้นฐานที่เข้าร่วมการดำเนินงานเพศศึกษาเป็น ๔ รูปแบบ ดังนี้





รูปแบบการจัดเพศศึกษาในสถานศึกษา

รูปแบบที่ ๑

“เพศศึกษา” เต็มรูปแบบ

เป็นสถานศึกษาที่จัดแผนเพศศึกษาอย่างเป็นระบบ โดยจัดให้มีชั่วโมงการเรียนเพศศึกษา สำหรับนักเรียนทุกคน ในทุกระดับชั้นอย่างต่อเนื่อง และจัดให้เรียนเพศศึกษาปีการศึกษาละไม่น้อยกว่า ๑๖ ชั่วโมง (หรือไม่น้อยกว่า ๘ ชั่วโมงต่อภาคเรียน) และผลักดันให้เพศศึกษาเป็นส่วนหนึ่งของหลักสูตรสถานศึกษา

รูปแบบที่ ๒

“เพศศึกษา” โดยบูรณาการในกลุ่มสาระ

เป็นสถานศึกษาที่มีแผนการจัดเพศศึกษาให้นักเรียน โดยมอบหมายให้ครูที่รับผิดชอบกลุ่มสาระที่เกี่ยวข้องและ/หรือ ครูกลุ่มสาระที่ผ่านการอบรมเพศศึกษา ใช้แผนการเรียนรู้อุ้เพศศึกษาในสาระที่รับผิดชอบตามเวลาที่จัดสรรได้ ทั้งนี้ ในการจัดแผนเพศศึกษา อาจจัดได้น้อยกว่าปีการศึกษาละ ๑๖ ชั่วโมง ในแต่ละระดับชั้น และยังไม่ได้บรรจุเพศศึกษาเป็นส่วนหนึ่งของหลักสูตรสถานศึกษา

รูปแบบที่ ๓

“เพศศึกษา” ตามความพร้อม/ความสนใจของครู

เป็นสถานศึกษาที่ยังไม่มีแผนการจัดเพศศึกษาสำหรับนักเรียนทุกระดับชั้นอย่างเป็นระบบ แต่สนับสนุนให้ครูที่ผ่านการอบรมและ/หรือครูที่สนใจ จัดการเรียนรู้อุ้เพศศึกษาโดยใช้แผนการเรียนรู้อุ้เพศศึกษาเต็มรูปแบบ ในกลุ่มสาระหรือกิจกรรมพัฒนาผู้เรียนที่ครูเป็นผู้รับผิดชอบ โดยไม่มีแผนความต่อเนื่องในแต่ละระดับชั้น

รูปแบบที่ ๔

“เพศศึกษา” แบบสอดแทรก

เป็นสถานศึกษา ที่ครูยังไม่ใช้แผนการเรียนรู้อุ้เพศศึกษาเต็มรูปแบบ แต่ใช้วิธีการสอดแทรกเนื้อหา โดยการพูดถึงก่อนเข้าเนื้อหาสาระวิชาต่างๆ หรือการพูดสอดแทรกในกิจกรรมอื่นๆ ของสถานศึกษา

ทั้งนี้ ในปีที่ ๔-๕ โครงการฯ จะเน้นการสนับสนุนสถานศึกษาในรูปแบบที่ ๑ เพื่อให้เกิดสถานศึกษาต้นแบบในการดำเนินงานเพศศึกษา โดยส่งเสริมและสนับสนุนให้สถานศึกษาพัฒนาการดำเนินงานเพศศึกษาอย่างเป็นระบบ อันประกอบด้วย

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



รายชื่อคณะกรรมการที่ปรึกษาโครงการ “ก้าวอย่างเข้าใจ”

- | | |
|------------------------------------|--|
| ๑. คุณหญิง ดร.กษมา วรวรรณ ณ อยุธยา | เลขาธิการสำนักงานคณะกรรมการการศึกษา
ขั้นพื้นฐาน |
| ๒. อาจารย์จอห์น อึ้งภากรณ์ | ประธานคณะกรรมการประสานงานองค์การ
พัฒนาเอกชน |
| ๓. ดร.ชลิตาภรณ์ ส่งสัมพันธ์ | มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ |
| ๔. คุณธวัชชัย ไทยเขียว | รองอธิบดีกรมพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน |
| ๕. ศ.ดร.นิธิ เอียวศรีวงศ์ | มหาวิทยาลัยเที่ยงคืน |
| ๖. พ.ญ.เพชรศรี ศิริจันทร์ | ผู้แทนกรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข |
| ๗. พ.ญ.เพ็ญศรี กระหม่อมทอง | สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย
กระทรวงสาธารณสุข |
| ๘. น.พ.ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานติ์ | ผู้เชี่ยวชาญกระทรวงสาธารณสุข |
| ๙. ดร.สิริกร มณีรินทร์ | ผู้ทรงคุณวุฒิด้านเด็กและเยาวชน |
| ๑๐. คุณสมหมาย ปารีฉัตร | หนังสือพิมพ์มติชน |
| ๑๑. คุณสุรียนต์ จอกลีพันธุ์ | ป่าใหญ่ศรีเอชเอ็น |





โครงการก้าวอย่างอย่างเข้าใจ องค์กรภาคีทั้งภาครัฐและเอกชน

๑. มูลนิธิเข้าถึงเอดส์ (แอดเซส)
๒. มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
๓. โรงพยาบาลพระศรีมหาโพธิ์ อุบลราชธานี
๔. สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดลำปาง
๕. คณะทำงานกรุงเทพฯ-สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษากรุงเทพมหานคร เขต ๑
๖. คณะทำงานกรุงเทพฯ-สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษากรุงเทพมหานคร เขต ๒
๗. คณะทำงานกรุงเทพฯ-สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษากรุงเทพมหานคร เขต ๓
๘. สำนักการศึกษา กรุงเทพมหานคร
๙. สำนักงานควบคุมโรคที่ ๕ นครราชสีมา
๑๐. สำนักมาตรฐานการอาชีวศึกษาและวิชาชีพ (สผอ.)/สำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษา (สอศ.)
๑๑. มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนครศรีอยุธยา และเครือข่ายมหาวิทยาลัยราชภัฏ ๙ แห่ง
๑๒. สำนักงานบริหารงานการศึกษานอกโรงเรียน
๑๓. กลุ่มละครเพื่อการเรียนรู้บางพลาย (Bang play)
๑๔. โครงการปลาวาฬ บราวเซอร์
๑๕. ศูนย์ประสานงานสำนักข่าวเด็กและเยาวชน จ.พะเยา (ตาลับประรด)
๑๖. Health Counterparts Consulting





รายชื่อสถานศึกษาระดับชั้นพื้นฐานที่ร่วมโครงการก้าวอย่างเข้าใจ ในปี ๒๕๕๗-๒๕๕๘

จังหวัด	สพท.เขต	ลำดับ	ชื่อสถานศึกษา	เขต	ระดับที่เปิดสอน	สังกัด
กรุงเทพฯ	๑	๑	โรงเรียนสีตบุตรบำรุง	ปทุมวัน	อนุบาล-ม.๖	สช.*
	๑	๒	โรงเรียนมัธยมวัดธาตุทอง	วัฒนา	ม.๑-ม.๖	สพฐ.*
	๑	๓	โรงเรียนสายน้ำทิพย์	คลองเตย	ป.๑-ป.๖	สพฐ.
	๑	๔	โรงเรียนมัธยมวัดเบญจมบพิตร	ดุสิต	ม.๑-ม.๖	สพฐ.
	๑	๕	โรงเรียนวัดเวตวันธรรมาวาส	บางซื่อ	ป.๑-ป.๖	สพฐ.
	๑	๖	โรงเรียนกุหลาบที่รุทธารามวิทยาคม	ดินแดง	ม.๑-ม.๖	สพฐ.
	๑	๗	โรงเรียนพิบูลประชาสรรค์	ดินแดง	ป.๑-ม.๖	สพฐ.
	๑	๘	โรงเรียนอำนวยการศิลป์	ราชเทวี	อนุบาล-ม.๖	สช.
	๑	๙	โรงเรียนอนุบาลพิบูลเวศม์	วัฒนา	อนุบาล-ป.๖	สพฐ.
	๑	๑๐	โรงเรียนผดุงศิษย์พิทยา	บางซื่อ	อนุบาล-ม.๖	สช.
	๑	๑๑	โรงเรียนเกษมพิทยา	วัฒนา	อนุบาล-ม.๖	สช.
	๑	๑๒	โรงเรียนสายปัญญา ในพระบรมราชินูปถัมภ์	ป้อมปราบฯ	ม.๑-ม.๖	สพฐ.
	๑	๑๓	โรงเรียนมัธยมวัดคันทรียา	ราชเทวี	ม.๑-ม.๖	สพฐ.
	๒	๑๔	โรงเรียนสตรีวิทยา ๒	ลาดพร้าว	ม.๑-ม.๖	สพฐ.
	๒	๑๕	โรงเรียนราชดำริ	ดอกไม้	ม.๑-ม.๖	สพฐ.
	๒	๑๖	โรงเรียนนวมินทราชินูทิศ บดินทรเดชา	วังทองหลาง	ม.๑-ม.๖	สพฐ.
	๒	๑๗	โรงเรียนราชวินิตบางเขน	หลักสี่	ม.๑-ม.๖	สพฐ.
	๒	๑๘	โรงเรียนสีกัน (วัฒนานันท์อุปถัมภ์)	ดอนเมือง	ม.๑-ม.๖	สพฐ.
	๒	๑๙	โรงเรียนบางกะปิ	บางกะปิ	ม.๑-ม.๖	สพฐ.
	๒	๒๐	โรงเรียนเทพศิลา	บางกะปิ	ม.๑-ม.๖	สพฐ.
	๒	๒๑	โรงเรียนบางบัว (เฟื่องตั้งตรงจิตวิทยาจารย์)	จตุจักร	อนุบาล-ป.๖	สพฐ.
	๒	๒๒	โรงเรียนบดินทรเดชา (สิงห์ สิงหเสนี) ๒	บึงกุ่ม	ม.๑-ม.๖	สพฐ.



จังหวัด	สพท.เขต	ลำดับ	ชื่อสถานศึกษา	เขต	ระดับที่เปิดสอน	สังกัด	
กรุงเทพฯ	๒	๒๓	โรงเรียนเตรียมอุดมศึกษาน้อมเกล้า	สะพานสูง	ม.๑-ม.๖	สพฐ.	
		๒๔	โรงเรียนพิบูลอุปถัมภ์	ห้วยขวาง	อนุบาล-ม.๓	สพฐ.	
	๒	๒๕	โรงเรียนหอวัง	จตุจักร	ม.๑-ม.๖	สพฐ.	
		๒๖	โรงเรียนลาดปลาเค้าพิทยาคม	ลาดพร้าว	ม.๑-ม.๖	สพฐ.	
	๓	๒๗	โรงเรียนนวมินทราชินูทิศ สตรีวิทยา	ทวีวัฒนา	ม.๑-ม.๖	สพฐ.	
		๒๘	โรงเรียนแจรงร้อนวิทยา	ราษฎร์บูรณะ	ม.๑-ม.๖	สพฐ.	
	๓	๒๙	โรงเรียนเสสะเวชวิทยา	บางกอกใหญ่	อนุบาล-ม.๖	สช.	
		๓๐	โรงเรียนทวีธาภิเศก	บางกอกใหญ่	ม.๑-ม.๖	สพฐ.	
	๓	๓๑	โรงเรียนสุวรรณารามพิทยาคม	บางกอกน้อย	ม.๑-ม.๖	สพฐ.	
		๓๒	โรงเรียนไชยฉิมพลีพิทยาคม	ภาษีเจริญ	ม.๑-ม.๖	สพฐ.	
	๓	๓๓	โรงเรียนวัดบวรมงคล	บางพลัด	ม.๑-ม.๖	สพฐ.	
		๓๔	โรงเรียนวัดนวลนรดิศ	ภาษีเจริญ	ม.๑-ม.๖	สพฐ.	
กาญจนบุรี	๓	๓๕	โรงเรียนมัธยมวัดดุสิตาราม	บางกอกน้อย	ม.๑-ม.๖	สพฐ.	
		๓๖	โรงเรียนสตรีวัดอัมรินทร์	ภาษีเจริญ	ม.๑-ม.๖	สพฐ.	
	๓	๓๗	โรงเรียนชมเชยสิริอนุสรณ์	บางพลัด	ป.๑-ม.๖	สช.	
		๓๘	โรงเรียนมัธยมวัดสิงห์	จอมทอง	ม.๑-ม.๖	สพฐ.	
	๓	๓๙	โรงเรียนสตรีวัดระฆัง	บางกอกน้อย	ม.๑-ม.๖	สพฐ.	
		๔๐	โรงเรียนวัดอินทาราม	ธนบุรี	ม.๑-ม.๖	สพฐ.	
	๓	๔๑	โรงเรียนนวลนรดิศวิทยาคมรัชชมังคลาภิเศก	บางบอน	ม.๑-ม.๖	สพฐ.	
				ท่าม่วง	ม.๑-ม.๖	สพฐ.	
	กาญจนบุรี	๑	๔๒	โรงเรียนพัชรราษฎร์รังสรรค์	ท่าม่วง	ม.๑-ม.๖	สพฐ.
			๔๓	โรงเรียนท่าม่วงราษฎร์บำรุง	ท่าม่วง	ม.๑-ม.๖	สพฐ.
๒		๔๔	โรงเรียนวัดพัชร	พนมทวน	ม.๑-ม.๖	สพฐ.	
		๔๕	โรงเรียนหนองรีประชานิมิต	บ่อพลอย	ม.๑-ม.๖	สพฐ.	
๑		๔๖	โรงเรียนบ้านเก่าวิทยา	เมือง	ม.๑-ม.๖	สพฐ.	
				หนองปรือ	ม.๑-ม.๖	สพฐ.	
๒		๔๘	โรงเรียนพนมทวนชนูปถัมภ์	พนมทวน	ม.๑-ม.๖	สพฐ.	
		๔๙	โรงเรียนอนุบาลวัดลูกแกประชาชนูทิศ	ท่ามะกา	อนุบาล-ม.๓	สพฐ.	
๒	๕๐	โรงเรียนบ่อพลอยรัชดาภิเศก	บ่อพลอย	ม.๑-ม.๖	สพฐ.		



จังหวัด	สพท.เขต	ลำดับ	ชื่อสถานศึกษา	เขต	ระดับที่เปิดสอน	สังกัด
กาญจนบุรี	๑	๕๑	โรงเรียนเทพมงคลรังษี	เมือง	ม.๑-ม.๖	สพฐ.
	๑	๕๒	โรงเรียนด่านมะขามเตี้ยวิทยา	ด่านมะขามเตี้ย	ม.๑-ม.๖	สพฐ.
	๑	๕๓	โรงเรียนเทพศิรินทร์ลาดหญ้ากาญจนบุรี	เมือง	ม.๑-ม.๖	สพฐ.
	๑	๕๔	โรงเรียนบ้านพุเลียบ	เมืองกาญจนบุรี	อนุบาล-ม.๓	สพฐ.
ฉะเชิงเทรา	๒	๕๕	โรงเรียนกาญจนาภิเษกวิทยาลัย	พนมสารคาม	ม.๑-ม.๖	สพฐ.
	๑	๕๖	โรงเรียนวัดประชาบำรุงกิจ	บ้านโพธิ์	อนุบาล-ม.๓	สพฐ.
	๑	๕๗	โรงเรียนวัดบางวัว (สายเสริมวิทย์)	บางปะกง	อนุบาล-ม.๓	สพฐ.
	๒	๕๘	โรงเรียนสนามชัยเขต	สนามชัยเขต	ม.๑-ม.๖	สพฐ.
	๑	๕๙	โรงเรียนวัดนครเนื่องเขต (ศรีไพจิตร)	เมือง	อนุบาล-ม.๓	สพฐ.
	๒	๖๐	โรงเรียนพนมสารคาม (พนมอดุลวิทยา)	พนมสารคาม	ม.๑-ปวช.๓	สพฐ.
	๑	๖๑	โรงเรียนหมอนทองวิทยา ๓	บางน้ำเปรี้ยว	ม.๑-ม.๖	สพฐ.
	๒	๖๒	โรงเรียนวัดเปี่ยมนิโครธาราม	บางคล้า	ม.๑-ม.๖	สพฐ.
	๒	๖๓	โรงเรียนแปลงยาวพิทยาคม	แปลงยาว	ม.๑-ม.๖	สพฐ.
	ชลบุรี	๑	๖๔	โรงเรียนบ้านสวน (จันอนุสรณ์)	เมืองชลบุรี	ม.๑-ม.๖
๑		๖๕	โรงเรียนบ้านสวนอุดมวิทยา	เมือง	อนุบาล-ม.๓	สพฐ.
๑		๖๖	โรงเรียนชุมชนวัดหนองรี	เมืองชลบุรี	อนุบาล-ม.๓	สพฐ.
๑		๖๗	โรงเรียนบ้านหนองเขิน	บ้านบึง	อนุบาล-ม.๓	สพฐ.
๑		๖๘	โรงเรียนบ้านบึงมัญญวิทยาคาร	บ้านบึง	ม.๑-ม.๖	สพฐ.
ตรัง	๑	๖๙	โรงเรียนตรังคริสเตียนศึกษา	เมือง	ม.๑-ม.๖	สช.
	๑	๗๐	โรงเรียนวิเชียรมาตุ	เมือง	ม.๑-ม.๖	สพฐ.
	๑	๗๑	โรงเรียนวิเชียรมาตุ ๒	ย่านตาขาว	ม.๑-ม.๖	สพฐ.
	๑	๗๒	โรงเรียนทุ่งยาวผดุงศิษย์	ปะเหลียน	ม.๑-ม.๖	สพฐ.
	๑	๗๓	โรงเรียนน้ำผุด	เมือง	ม.๑-ม.๖	สพฐ.
	๑	๗๔	โรงเรียนหาดสำราญวิทยาคม	กิ่ง อ.หาดสำราญ	ม.๑-ม.๖	สพฐ.
	๑	๗๕	โรงเรียนนาโยงวิทยาคม	นาโยง	ม.๑-ม.๖	สพฐ.
	๑	๗๖	โรงเรียนสวัสดิ์รัตนากิมุข	นาโยง	ม.๑-ม.๖	สพฐ.
นครปฐม	๑	๗๗	โรงเรียนวิเชียรมาตุ ๓	เมือง	ม.๑-ม.๖	สพฐ.
	๑	๗๘	โรงเรียนสภาราษี จังหวัดตรัง	เมือง	ม.๑-ม.๖	สพฐ.
	๑	๗๙	โรงเรียนราชินีบูรณะ	เมือง	ม.๑-ม.๖	สช.



จังหวัด	สพท.เขต	ลำดับ	ชื่อสถานศึกษา	เขต	ระดับที่เปิดสอน	สังกัด
นครปฐม	๑	๘๐	โรงเรียนวัดทัพหลวง	เมือง	อนุบาล-ม.๓	สพฐ.
	๑	๘๑	โรงเรียนวัดตาก้อง (รัฐราษฎร์บำรุง)	เมือง	อนุบาล-ม.๓	สพฐ.
	๒	๘๒	โรงเรียนวัดบึงลาดสวย	บางเลน	อนุบาล-ม.๓	สพฐ.
	๒	๘๓	โรงเรียนวัดดอนหวาย	สามพราน	อนุบาล-ม.๓	สพฐ.
	๑	๘๔	โรงเรียนกำแพงแสนวิทยา	กำแพงแสน	ม.๑-ม.๖	สพฐ.
	๑	๘๕	โรงเรียนวัดวังน้ำเขียว	กำแพงแสน	อนุบาล-ม.๓	สพฐ.
	๑	๘๖	โรงเรียนวัดหนองศาลา	กำแพงแสน	อนุบาล-ม.๓	สพฐ.
	๑	๘๗	โรงเรียนสิรินธรราชวิทยาลัย	เมือง	ม.๑-ม.๖	สพฐ.
	๒	๘๘	โรงเรียนวัดศิระชะทอง	นครชัยศรี	อนุบาล-ม.๓	สพฐ.
	๑	๘๙	โรงเรียนวัดกงลาด	ดอนตูม	อนุบาล-ม.๓	สพฐ.
นครปฐม	๑	๙๐	โรงเรียนพระปฐมวิทยาลัย	เมือง	ม.๑-ม.๖	สพฐ.
	๒	๙๑	โรงเรียนสามพรานวิทยา	สามพราน	ม.๑-ม.๖	สพฐ.
	๒	๙๒	โรงเรียนบ้านกระทุ่มล้ม	สามพราน	อนุบาล-ม.๓	สพฐ.
	๑	๙๓	โรงเรียนสหบำรุงวิทยา	ดอนตูม	อนุบาล-ม.๓	สพฐ.
	๒	๙๔	โรงเรียนภัทรญาณวิทยา	นครชัยศรี	ม.๑-ม.๖	สพฐ.
	๒	๙๕	โรงเรียนภัทรนุสรณ์	สามพราน	อนุบาล-ปวช.	สช.
	๒	๙๖	โรงเรียนบางเลนวิทยา	บางเลน	ม.๑-ม.๖	สพฐ.
	๒	๙๗	โรงเรียนวัดศรีมหาโพธิ์	นครชัยศรี	อนุบาล-ม.๓	สพฐ.
	๑	๙๘	โรงเรียนโพรงมะเดื่อวิทยาคม	เมือง	ม.๑-ม.๖	สพฐ.
	นครศรีธรรมราช	๓	๙๙	โรงเรียนทรายขาววิทยา	หัวไทร	ม.๑-ม.๖
๓		๑๐๐	โรงเรียนเชียรใหญ่สามัคคีวิทยา	เชียรใหญ่	ม.๑-ม.๖	สพฐ.
๒		๑๐๑	โรงเรียนนางเอื้อยวิทยา	พิปูน	ม.๑-ม.๖	สพฐ.
๑		๑๐๒	โรงเรียนปากพูน	เมือง	ม.๑-ม.๖	สพฐ.
๔		๑๐๓	โรงเรียนสิชลคุณาธารวิทยา	สิชล	ม.๑-ม.๖	สพฐ.
๔		๑๐๔	โรงเรียนนบพิตวิทยา	กิ่ง อ.นบพิต	ม.๑-ม.๖	สพฐ.
๓		๑๐๕	โรงเรียนร่อนพิบูลย์เกียรติวสุนธราภิวัฒก์	ร่อนพิบูลย์	ม.๑-ม.๖	สพฐ.
๔		๑๐๖	โรงเรียนโมคลานประชาสรรค์	ท่าศาลา	ม.๑-ม.๖	สพฐ.
๓		๑๐๗	โรงเรียนปากพนัง	ปากพนัง	ม.๑-ม.๖	สพฐ.
๔		๑๐๘	โรงเรียนท่าศาลาประสิทธิ์ศึกษา	ท่าศาลา	ม.๑-ม.๖	สพฐ.



จังหวัด	สพท.เขต	ลำดับ	ชื่อสถานศึกษา	เขต	ระดับที่เปิดสอน	สังกัด
ปัตตานี	๑	๑๐๙	โรงเรียนจ้อยฮั่ว	เมืองปัตตานี	อนุบาล-ม.๓	สช.
	๒	๑๑๐	โรงเรียนมุสลิมอิทธาซิชสถาน	โคกโพธิ์	ม.๑-ม.๖	สช.
	๒	๑๑๑	โรงเรียนมายอ (สถิตยัญญา)	เมืองสตูล	อนุบาล-ป.๖	สพฐ.
	๒	๑๑๒	โรงเรียนอิสลามศาสนวิทยา	มายอ	ม.๑-ม.๖	สช.
	๒	๑๑๓	โรงเรียนโพธิ์คีรีราชศึกษา	โคกโพธิ์	ม.๑-ม.๖	สพฐ.
พังงา	๑	๑๑๔	โรงเรียนบ้านเขาเต่า	เมืองพังงา	อนุบาล-ม.๓	สพฐ.
	๑	๑๑๕	โรงเรียนสตรีพังงา	เมืองพังงา	ม.๑-ม.๖	สพฐ.
	๑	๑๑๖	โรงเรียนดีบุกพังงาวิทยายน	เมืองพังงา	ม.๑-ม.๖	สพฐ.
	๑	๑๑๗	โรงเรียนวัดปัจจันตคาม	เมืองพังงา	อนุบาล-ม.๓	สพฐ.
	๑	๑๑๘	โรงเรียนเมืองพังงา	เมืองพังงา	อนุบาล-ม.๓	สพฐ.
พัทลุง	๑	๑๑๙	โรงเรียนบ้านท่ามิหรำ	เมือง	อนุบาล-ม.๓	สพฐ.
	๑	๑๒๐	โรงเรียนบางแก้วพิทยาคม	บางแก้ว	ม.๑-ม.๖	สพฐ.
	๑	๑๒๑	โรงเรียนสตรีพัทลุง	เมือง	ม.๑-ม.๖	สพฐ.
	๑	๑๒๒	โรงเรียนศึกษาสงเคราะห์พัทลุง	เมือง	ป.๑-ม.๖	สพฐ.
	๑	๑๒๓	โรงเรียนพนาสูง	ควนขนุน	ม.๑-ม.๖	สพฐ.
	-	๑๒๔	โรงเรียนจูงฮั่ว	เมือง	ม.๑-ม.๓	เทศบาล*
	๑	๑๒๕	โรงเรียนพัทลุง	เมือง	ม.๑-ม.๖	สพฐ.
	๑	๑๒๖	โรงเรียนชะรัดชนูปถัมภ์	กงหรา	ม.๑-ม.๖	สพฐ.
	๑	๑๒๗	โรงเรียนประภัสสรรังสิต	เมือง	ม.๑-ม.๖	สพฐ.
	๑	๑๒๘	โรงเรียนวิชิตธรรมสถิต	เมือง	ม.๑-ม.๖	สพฐ.
	๑	๑๒๙	โรงเรียนควนขนุน	ควนขนุน	ม.๑-ม.๖	สพฐ.
	๑	๑๓๐	โรงเรียนดอนศาลานำวิทยา	ควนขนุน	ม.๑-ม.๖	สพฐ.
	๑	๑๓๑	โรงเรียนป่าพะยอมพิทยาคม	ป่าพะยอม	ม.๑-ม.๖	สพฐ.
	๑	๑๓๒	โรงเรียนตะโหมด	ตะโหมด	ม.๑-ม.๖	สพฐ.
	๑	๑๓๓	โรงเรียนบ้านควนขนุน	ควนขนุน	อนุบาล-ม.๓	สพฐ.
	๑	๑๓๔	โรงเรียนนิคมควนขนุนวิทยา	ป่าพะยอม	ม.๑-ม.๖	สพฐ.
	๑	๑๓๕	โรงเรียนนาขยาดวิทยาการ	ควนขนุน	ม.๑-ม.๖	สพฐ.
	๑	๑๓๖	โรงเรียนเขาชัยสน	เขาชัยสน	ม.๑-ม.๖	สพฐ.
	-	๑๓๗	วิทยาลัยนาฏศิลป์พัทลุง	เมือง	ม.๑-ป.ตรี	กรมศิลปากร*
	๑	๑๓๘	โรงเรียนป่าบอนพิทยาคม	ป่าบอน	ม.๑-ม.๖	สพฐ.



จังหวัด	สพท.เขต	ลำดับ	ชื่อสถานศึกษา	เขต	ระดับที่เปิดสอน	สังกัด
พัทลุง	-	๑๓๙	โรงเรียนเทศบาลวัดนิโครธาราม	เมือง	อนุบาล-ป.๖	เทศบาล
เพชรบุรี	๒	๑๔๐	โรงเรียนบ้านหนองปิ่นแตก	แก่งกระจาน	อนุบาล-ม.๓	สพฐ.
		๑	๑๔๑	โรงเรียนหนองหญ้าปล้องวิทยา	หนองหญ้าปล้อง	ม.๑-ม.๖
	๒	๑๔๒	โรงเรียนชะอำคุณหญิงเนื่องบุรี	ชะอำ	ม.๑-ม.๖	สพฐ.
		๑	๑๔๓	โรงเรียนวัดจันทราวาส (ศุขประสารราษฎร์)	เมือง	ม.๑-ม.๖
	๒	๑๔๔	โรงเรียนห้วยทรายประชาสรรค์	ชะอำ	ม.๑-ม.๖	สพฐ.
		๒	๑๔๕	โรงเรียนบ้านท่ายาง (ประชาสรรค์)	ท่ายาง	อนุบาล-ม.๓
	๒	๑๔๖	โรงเรียนบ้านแม่ประจันต์	ท่ายาง	อนุบาล-ม.๓	สพฐ.
		๒	๑๔๗	โรงเรียนหนองชุมแสงวิทยา	ท่ายาง	ม.๑-ม.๖
	๒	๑๔๘	โรงเรียนหนองจอกวิทยา	ท่ายาง	ม.๑-ม.๖	สพฐ.
		๑	๑๔๙	โรงเรียนบ้านแหลมวิทยา	บ้านแหลม	ม.๑-ปวช.๓
	๒	๑๕๐	โรงเรียนแก่งกระจานวิทยา	แก่งกระจาน	ม.๑-ม.๖	สพฐ.
		๒	๑๕๑	โรงเรียนบ้านลาดวิทยา	บ้านลาด	ม.๑-ม.๖
	๑	๑๕๒	โรงเรียนวชิรธรรมโคกเกิด	บ้านแหลม	ม.๑-ม.๖	สพฐ.
		๑	๑๕๓	โรงเรียนเขาย้อยวิทยา	เขาย้อย	ม.๑-ปวช.๓
	๑	๑๕๔	โรงเรียนวัดนาพรหม	เมือง	อนุบาล-ม.๓	สพฐ.
๑		๑๕๕	โรงเรียนเฉลิมพระเกียรติ สมเด็จพระศรีนครินทร์	เมืองภูเก็ต	ม.๑-ม.๖	สพฐ.
ภูเก็ต	๑	๑๕๖	โรงเรียนวิชิตสงคราม	เมืองภูเก็ต	อนุบาล-ม.๓	สพฐ.
		๑	๑๕๗	โรงเรียนบ้านตลาดเหนือ	เมืองภูเก็ต	อนุบาล-ป.๖
	๑	๑๕๘	โรงเรียนเกาะสีเทร่	เมืองภูเก็ต	อนุบาล-ม.๓	สพฐ.
		๑	๑๕๙	โรงเรียนเชิงทะเลวิทยาคม (จตุ-ก้องอนุสรณ์)	ถลาง	ม.๑-ม.๖
	ยโสธร	๒	๑๖๐	โรงเรียนเลิงนกทา	เลิงนกทา	ม.๑-ม.๖
๑			๑๖๑	โรงเรียนมหาชนะชัยวิทยาคม	มหาชนะชัย	ม.๑-ม.๖
๑		๑๖๒	โรงเรียนยโสธรพิทยาสรรค์	เมืองยโสธร	ม.๑-ม.๖	สพฐ.
		๑	๑๖๓	โรงเรียนสอนแก้วว่องไววิทยา	เมืองยโสธร	ม.๑-ม.๖
๒		๑๖๔	โรงเรียนกุดชุมมิวิทยาคม	กุดชุม	ม.๑-ม.๖	สพฐ.
ยะลา	๑	๑๖๕	โรงเรียนบ้านตลาดลำใหม่	เมือง	อนุบาล-ป.๖	สพฐ.
		๑	๑๖๖	โรงเรียนบ้านเบญญา (บุญชอบ สาครินทร์)	เมือง	อนุบาล-ป.๖

จังหวัด	สพท.เขต	ลำดับ	ชื่อสถานศึกษา	เขต	ระดับที่เปิดสอน	สังกัด
ยะลา	๑	๑๖๗	โรงเรียนธีรวิทยา	เบตง	อนุบาล-ม.๓	สช.
	๑	๑๖๘	โรงเรียนเฉลิมพระเกียรติสมเด็จพระศรีนครินทร์	เมือง	ม.๑-ม.๖	สพฐ.
	๑	๑๖๙	โรงเรียนบ้านสาคอก	เมือง	อนุบาล-ป.๖	สพฐ.
	๒	๑๗๐	โรงเรียนยะหาศรียานุกูล	ยะหา	ม.๑-ม.๖	สพฐ.
	๑	๑๗๑	โรงเรียนบ้านตาเซะ	เมือง	อนุบาล-ม.๓	สพฐ.
	๒	๑๗๒	โรงเรียนเบตง“วีระราษฎร์ประสาน”	เบตง	ม.๑-ม.๖	สพฐ.
	๑	๑๗๓	โรงเรียนคณะราษฎร์บำรุง ๓	เมือง	ม.๑-ม.๓	สพฐ.
	๑	๑๗๔	โรงเรียนยะลาบำรุงผดุงประชา	เมืองยะลา	ป.๑-ม.๓	สช.
	๑	๑๗๕	โรงเรียนรังสีอนุสรณ์	เมืองยะลา	อนุบาล-ม.๓	สช.
	๑	๑๗๖	โรงเรียนวัดชมพูสถิต	เมือง	อนุบาล-ป.๖	สพฐ.
	-	๑๗๗	โรงเรียนเทศบาล ๕ (บ้านตลาดเก่า)	เมือง	อนุบาล-ป.๖	เทศบาล
	-	๑๗๘	โรงเรียนเทศบาล ๒ (บ้านมลายูบางกอก)	เมือง	อนุบาล-ม.๓	เทศบาล
	๑	๑๗๙	โรงเรียนคณะราษฎร์บำรุง ๒	เมือง	ม.๑-ม.๖	สพฐ.
	ราชบุรี	๒	๑๘๐	โรงเรียนกรับใหญ่ว่องกุลศกกิจพิทยาคม	บ้านโป่ง	ม.๑-ม.๖
๒		๑๘๑	โรงเรียนท่ามะขามวิทยา	โพธาราม	ม.๑-ม.๖	สพฐ.
๑		๑๘๒	โรงเรียนวัดพิกุลทอง	เมือง	อนุบาล-ม.๓	สพฐ.
๒		๑๘๓	โรงเรียนวัดบ้านโป่ง “สามัคคีคุณูปถัมภ์”	บ้านโป่ง	อนุบาล-ม.๖	สช.
๑		๑๘๔	โรงเรียนมหาราช ๗	จอมบึง	อนุบาล-ม.๓	สพฐ.
๒		๑๘๕	โรงเรียนวัดชาวเหนือ	ดำเนินสะดวก	อนุบาล-ม.๓	สพฐ.
๑		๑๘๖	โรงเรียนปากท่อพิทยาคม	ปากท่อ	ม.๑-ม.๖	สพฐ.
๑		๑๘๗	โรงเรียนโสภณศิริราษฎร์	วัดเพลง	ม.๑-ม.๖	สพฐ.
๑		๑๘๘	โรงเรียนรัฐราษฎร์อุปถัมภ์	เมือง	ม.๑-ม.๖	สพฐ.
๒		๑๘๙	โรงเรียนบางแพปฐมพิทยา	บางแพ	ม.๑-ม.๖	สพฐ.
๑		๑๙๐	โรงเรียนวัดเขาวัง (แสง ช่วงสุวนิช)	เมือง	อนุบาล-ม.๓	สพฐ.
๒		๑๙๑	โรงเรียนวัดบ้านไร่	ดำเนินสะดวก	อนุบาล-ม.๓	สพฐ.
๒		๑๙๒	โรงเรียนอนุบาลโพธาราม	โพธาราม	อนุบาล-ม.๓	สพฐ.
๒		๑๙๓	โรงเรียนรัตนราษฎร์บำรุง	บ้านโป่ง	ม.๑-ม.๖	สพฐ.
๑	๑๙๔	โรงเรียนครูราษฎร์รังสฤษดิ์	จอมบึง	ม.๑-ม.๖	สพฐ.	
๑	๑๙๕	โรงเรียนบ้านลำพระ	บ้านคา	อนุบาล-ม.๓	สพฐ.	



จังหวัด	สพท.เขต	ลำดับ	ชื่อสถานศึกษา	เขต	ระดับที่เปิดสอน	สังกัด	
ราชบุรี	๒	๑๙๖	โรงเรียนวัดหุบกระเทียม	บ้านโป่ง	อนุบาล-ม.๓	สพฐ.	
	๑	๑๙๗	โรงเรียนสวนผึ้งวิทยา	สวนผึ้ง	ม.๑-ม.๖	สพฐ.	
	๑	๑๙๘	โรงเรียนบ้านควายวิทยา	กิ่ง อ.บ้านคา	ม.๑-ม.๖	สพฐ.	
	๒	๑๙๙	โรงเรียนโพหักวงศ์สมบูรณราษฎรอุปถัมภ์	บางแพ	ม.๑-ม.๖	สพฐ.	
	๑	๒๐๐	โรงเรียนอนุบาลราชบุรี	เมืองราชบุรี	อนุบาล-ป.๖	สพฐ.	
	๒	๒๐๑	โรงเรียนสายธรรมจันทร์	ดำเนินสะดวก	ม.๑-ม.๖	สพฐ.	
	๒	๒๐๒	โรงเรียนวัดดอนตูม	บ้านโป่ง	ม.๑-ม.๖	สพฐ.	
	๑	๒๐๓	โรงเรียนบรมราชินีนาถราชวิทยาลัย	ปากท่อ	ม.๑-ม.๖	สพฐ.	
	๑	๒๐๔	โรงเรียนเบญจมราชาทิศ	เมือง	ม.๑-ม.๖	สพฐ.	
	๒	๒๐๕	โรงเรียนบ้านรางสีหมอก	ดำเนินสะดวก	อนุบาล-ม.๓	สพฐ.	
	ลำปาง	๓	๒๐๖	โรงเรียนแจ้ห่มวิทยา	เมืองปาน	อนุบาล-ม.๓	สพฐ.
		๒	๒๐๗	โรงเรียนศรีลังกาวิทยา	เสริมงาม	อนุบาล-ม.๓	สพฐ.
๒		๒๐๘	โรงเรียนศาลาวิทยา	เกาะคา	อนุบาล-ม.๓	สพฐ.	
๒		๒๐๙	โรงเรียนเสริมงามวิทยาคม	เสริมงาม	ม.๑-ม.๖	สพฐ.	
๒		๒๑๐	โรงเรียนเกาะคาวิทยาคม	เกาะคา	ม.๑-ม.๖	สพฐ.	
๒		๒๑๑	โรงเรียนแม่ถอดวิทยา	เถิน	ม.๑-ม.๖	สพฐ.	
๓		๒๑๒	โรงเรียนแจ้ห่มวิทยา	แจ้ห่ม	ม.๑-ม.๖	สพฐ.	
๒		๒๑๓	โรงเรียนแม่ทะวิทยา	แม่ทะ	ม.๑-ม.๖	สพฐ.	
๑		๒๑๔	โรงเรียนห้างฉัตรวิทยา	ห้างฉัตร	ม.๑-ม.๖	สพฐ.	
๑		๒๑๕	โรงเรียนทุ่งหนองขามวิทยา	ห้างฉัตร	อนุบาล-ม.๓	สพฐ.	
๑		๒๑๖	โรงเรียนประชาราชาวิทยา	งาว	ม.๑-ม.๖	สพฐ.	
๑		๒๑๗	โรงเรียนประชารัฐธรรมคุณ	งาว	ม.๑-ม.๖	สพฐ.	
-		๒๑๘	โรงเรียนเทศบาล ๔ (บ้านเชียงราย)	เมือง	อนุบาล-ม.๓	เทศบาล	
๑		๒๑๙	โรงเรียนเสด็จวนชยางค์กุลวิทยา	เมือง	ม.๑-ม.๖	สพฐ.	
๒		๒๒๐	โรงเรียนบ้านนาแก้วประชารัฐ	เกาะคา	อนุบาล-ม.๓	สพฐ.	
๑		๒๒๑	โรงเรียนลำปางกัลยาณี	เมือง	ม.๑-ม.๖	สพฐ.	
๓		๒๒๒	โรงเรียนวังเหนือวิทยา	วังเหนือ	ม.๑-ม.๖	สพฐ.	
ลำพูน		๒	๒๒๓	โรงเรียนเวียงเจดีย์วิทยา	ลี้	ม.๑-ม.๖	สพฐ.
	๑	๒๒๔	โรงเรียนบ้านแป้นพิทยาคม	เมือง	ม.๑-ม.๖	สพฐ.	
	๑	๒๒๕	โรงเรียนป่าตาลบ้านธิพิทยา	บ้านธิ	ม.๑-ม.๖	สพฐ.	

จังหวัด	สพท.เขต	ลำดับ	ชื่อสถานศึกษา	เขต	ระดับที่เปิดสอน	สังกัด	
ลำพูน	๒	๒๒๖	โรงเรียนบ้านปวง	ทุ่งหัวช้าง	ป.๑-ม.๓	สพฐ.	
	๑	๒๒๗	โรงเรียนป่าซาง	ป่าซาง	ม.๑-ม.๖	สพฐ.	
	๑	๒๒๘	โรงเรียนวัดบ้านม้า	เมือง	อนุบาล-ม.๓	สพฐ.	
	๑	๒๒๙	โรงเรียนสวนบุญญูปถัมภ์	เมือง	ม.๑-ม.๖	สพฐ.	
	๒	๒๓๐	โรงเรียนอรัณยารามบ้านโฮ้ง	บ้านโฮ้ง	ม.๑-ม.๖	สพฐ.	
	๑	๒๓๑	โรงเรียนแม่ทาวิทยาคม	แม่ทา	ม.๑-ม.๖	สพฐ.	
	๒	๒๓๒	โรงเรียนวัดบ้านดง	เวียงหนองล่อง	อนุบาล-ม.๓	สพฐ.	
	๑	๒๓๓	โรงเรียนน้ำตบวิทยาคม	ป่าซาง	ม.๑-ม.๖	สพฐ.	
	๑	๒๓๔	โรงเรียนบ้านห้วยไซ	บ้านธิ	อนุบาล-ม.๓	สพฐ.	
	๑	๒๓๕	โรงเรียนอนุบาลลำพูน	เมือง	อนุบาล-ม.๓	สพฐ.	
	๒	๒๓๖	โรงเรียนแม่ตึ๋นวิทยา	ลี้	ม.๑-ม.๖	สพฐ.	
	๑	๒๓๗	โรงเรียนอุโมงค์วิทยาคม	เมือง	ม.๑-ม.๖	สพฐ.	
	ศรีสะเกษ	๓	๒๓๘	โรงเรียนโนนปูนวิทยาคม	ไพรบึง	ม.๑-ม.๖	สพฐ.
		๒	๒๓๙	โรงเรียนกำแพง	อุทุมพรพิสัย	ม.๑-ม.๖	สพฐ.
๔		๒๔๐	โรงเรียนดงรักวิทยา	กันทรลักษ์	ม.๑-ม.๖	สพฐ.	
๑		๒๔๑	โรงเรียนยางชุมน้อยพิทยาคม	ยางชุมน้อย	ม.๑-ม.๖	สพฐ.	
๔		๒๔๒	โรงเรียนบึงมะลูวิทยา	กันทรลักษ์	ม.๑-ม.๖	สพฐ.	
๑		๒๔๓	โรงเรียนไกรภักดีวิทยาคม	เมือง	ม.๑-ม.๖	สพฐ.	
๒		๒๔๔	โรงเรียนราชสีไศล	ราชสีไศล	ม.๑-ม.๖	สพฐ.	
สงขลา		๒	๒๔๕	โรงเรียนหาดใหญ่รัฐประชาสรรค์	หาดใหญ่	ม.๑-ม.๖	สพฐ.
	๒	๒๔๖	โรงเรียนมัธยมสิริวัณวรี ๒ สงขลา	รัตภูมิ	ม.๑-ม.๖	สพฐ.	
	๑	๒๔๗	โรงเรียนระโนดวิทยา	ระโนด	ม.๑-ม.๖	สพฐ.	
	๒	๒๔๘	โรงเรียนหาดใหญ่วิทยาลัย ๒	หาดใหญ่	ม.๑-ม.๖	สพฐ.	
	๑	๒๔๙	โรงเรียนธรรมโฆษิต	นาหม่อม	ม.๑-ม.๖	สพฐ.	
	๒	๒๕๐	โรงเรียนท่าจีนอุตสาหกรรมวิทยา	หาดใหญ่	อนุบาล-ป.๖	สพฐ.	
	-	๒๕๑	โรงเรียนเทศบาล ๓ (โคกนพพิทยาคุณานุสรณ์)	หาดใหญ่	อนุบาล-ป.๖	เทศบาล	
	๓	๒๕๒	โรงเรียนจะโหนดพิทยาคม	จะนะ	ม.๑-ม.๖	สพฐ.	
๑	๒๕๓	โรงเรียนนรนาารีเฉลิม	เมือง	ม.๑-ม.๖	สพฐ.		
-	๒๕๔	โรงเรียนเทศบาล ๕ (วัดหาดใหญ่)	หาดใหญ่	ป.๑-ป.๖	เทศบาล		



จังหวัด	สพท.เขต	ลำดับ	ชื่อสถานศึกษา	เขต	ระดับที่เปิดสอน	สังกัด
สงขลา	-	๒๕๕	โรงเรียนเทศบาล ๒ (บ้านหาดใหญ่)	หาดใหญ่	อนุบาล-ป.๖	เทศบาล
	-	๒๕๖	โรงเรียนเทศบาล ๑ (เอ็งเสียงสามัคคี)	หาดใหญ่	อนุบาล-ม.๓	เทศบาล
	๓	๒๕๗	โรงเรียนบ้านสะพานหัก	จะนะ	อนุบาล-ม.๓	สพฐ.
	๓	๒๕๘	โรงเรียนเทพา	เทพา	ม.๑-ม.๖	สพฐ.
	-	๒๕๙	โรงเรียนมหาปัญญา	หาดใหญ่	ม.๑-ม.๖	กรมการศาสนา*
	๓	๒๖๐	โรงเรียนชุมชนนิคมสร้างตนเองเทพา	เทพา	อนุบาล-ม.๓	สพฐ.
	๒	๒๖๑	โรงเรียนพระตงประธานศรีวิวัฒน์	หาดใหญ่	ม.๑-ม.๖	สพฐ.
	๒	๒๖๒	โรงเรียนหาดใหญ่พิทยาคม	หาดใหญ่	ม.๑-ม.๖	สพฐ.
	๓	๒๖๓	โรงเรียนจะนะชนูปถัมภ์	จะนะ	ม.๑-ม.๖	สพฐ.
	๒	๒๖๔	โรงเรียนรัตภูมิวิทยา	รัตภูมิ	ม.๑-ม.๖	สพฐ.
	๓	๒๖๕	โรงเรียนสะเดา	สะเดา	ม.๑-ปวช.๓	สพฐ.
	๓	๒๖๖	โรงเรียนเทพพิทยาภาณุมาศ	เทพา	ม.๑-ม.๖	สพฐ.
	๒	๒๖๗	โรงเรียนแสงทองวิทยา	หาดใหญ่	ป.๑-ม.๖	สช.
	สตูล	๑	๒๖๘	โรงเรียนมหาวชิราวุธ	เมือง	ม.๑-ม.๖
-		๒๖๙	โรงเรียนเทศบาล ๔ (วัดคลองเรียน)	หาดใหญ่	อนุบาล-ม.๓	เทศบาล
๑		๒๗๐	โรงเรียนสทิงพระวิทยา	สทิงพระ	ม.๑-ม.๖	สพฐ.
๑		๒๗๑	โรงเรียนสทิงพระชนูปถัมภ์	สทิงพระ	ม.๑-ม.๓	สพฐ.
๑		๒๗๒	โรงเรียนบ้านเขาจีน	เมืองสตูล	อนุบาล-ม.๓	สพฐ.
สมุทรสงคราม	๑	๒๗๓	โรงเรียนพิมานพิทยาสรรค์	เมือง	ม.๑-ม.๖	สพฐ.
	๑	๒๗๔	โรงเรียนบ้านไทรงาม	เมืองสตูล	อนุบาล-ม.๓	สพฐ.
	๑	๒๗๕	โรงเรียนดรุณาอาเรฟ	ควนโดน	ม.๑-ม.๖	สช.
	๑	๒๗๖	โรงเรียนกำแพงวิทยา	ละงู	ม.๑-ม.๖	สพฐ.
	๑	๒๗๗	โรงเรียนควนโดนวิทยา	ควนโดน	ม.๑-ม.๖	สพฐ.
	๑	๒๗๘	โรงเรียนจุฬาภรณราชวิทยาลัย สตูล	เมือง	ม.๑-ม.๖	สพฐ.
	๑	๒๗๙	โรงเรียนสตูลวิทยา	เมือง	ม.๑-ม.๖	สพฐ.
	๑	๒๘๐	โรงเรียนท่าแพผดุงวิทย์	ท่าแพ	ม.๑-ม.๖	สพฐ.
	-	๒๘๑	โรงเรียนเทศบาล ๒ (วัดชนาธิปเฉลิม)	เมือง	อนุบาล-ม.๓	เทศบาล
	๑	๒๘๒	โรงเรียนปาล์มพัฒนาวิทย์	กิ่งอำเภอมะนัง	ม.๑-ม.๖	สพฐ.
๑	๒๘๓	โรงเรียนศรีธาสมุทร	เมืองสมุทรสงคราม	ม.๑-ม.๖	สพฐ.	



จังหวัด	สพท.เขต	ลำดับ	ชื่อสถานศึกษา	เขต	ระดับที่เปิดสอน	สังกัด
สมุทรสงคราม	๑	๒๘๔	โรงเรียนถาวรวงู	เมือง	ม.๑-ม.๖	สพฐ.
		๒๘๕	โรงเรียนเทพสุวรรณชาฎยวิทยา	อัมพวา	ม.๑-ม.๖	สพฐ.
		๒๘๖	โรงเรียนอัมพวันวิทยาลัย	อัมพวา	ม.๑-ม.๖	สพฐ.
		๒๘๗	โรงเรียนเมธีสุนทรหะวันวิทยาลัย	บางคนที	ม.๑-ม.๖	สพฐ.
		๒๘๘	โรงเรียนวัดบางน้อย (แจ่มประชาอนุกุล)	บางคนที	อนุบาล-ม.๓	สพฐ.
สมุทรสาคร	๑	๒๘๙	โรงเรียนสมุทรสาครวุฒิชัย	เมือง	ม.๑-ม.๖	สพฐ.
		๒๙๐	โรงเรียนวัดนางสาว	กระทุ่มแบน	อนุบาล-ม.๓	สพฐ.
		๒๙๑	โรงเรียนวัดใหญ่บ้านบ่อ (บ้านบ่อราษฎร์บำรุง)	เมือง	อนุบาล-ม.๓	สพฐ.
		๒๙๒	โรงเรียนวัดหลักสี่พัฒนาราษฎร์อุปถัมภ์	บ้านแพ้ว	ม.๑-ม.๖	สพฐ.
		๒๙๓	โรงเรียนวัดยกกระบัตร	บ้านแพ้ว	อนุบาล-ม.๓	สพฐ.
อำนาจเจริญ	๑	๒๙๔	โรงเรียนพนาศึกษา	พนา	ม.๑-ม.๖	สพฐ.
		๒๙๕	โรงเรียนนายมหาวิทยาลัย	เมืองอำนาจเจริญ	ม.๑-ม.๖	สพฐ.
		๒๙๖	โรงเรียนสืออำนาจวิทยาคม	สืออำนาจ	ม.๑-ม.๖	สพฐ.
		๒๙๗	โรงเรียนบ้านหนองไฮ	เสนางคณิศม	อนุบาล-ป.๖	สพฐ.
		๒๙๘	โรงเรียนชานุมานวิทยาคม	ชานุมาน	ม.๑-ม.๖	สพฐ.
อุบลราชธานี	๒	๒๙๙	โรงเรียนเกษมสิมาวิทยาคาร	ตระการพืชผล	ม.๑-ม.๖	สพฐ.
		๓๐๐	โรงเรียนสหธาตุศึกษา	เขื่องใน	ม.๑-ม.๖	สพฐ.
		๓๐๑	โรงเรียนห้วยชะยุ้งวิทยา	วารินชำราบ	ม.๑-ม.๖	สพฐ.
		๓๐๒	โรงเรียนช่องเม็กวิทยา	สิรินธร	ม.๑-ม.๖	สพฐ.
		๓๐๓	โรงเรียนปทุมพิทยาคม	เมืองอุบลราชธานี	ม.๑-ม.๖	สพฐ.
๕	๕	๓๐๔	โรงเรียนเวทวันวิทยา	เดชอุดม	อนุบาล-ม.๓	สพฐ.
		๓๐๕	โรงเรียนบ้านเม็กใหญ่	เดชอุดม	อนุบาล-ม.๓	สพฐ.



ข้อมูลสถานศึกษาที่เป็นปัจจุบันโปรดดูที่เมนู “ฐานข้อมูล” ใน www.teenpath.net

หมายเหตุ

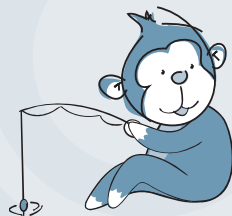
*สังกัดของสถานศึกษาที่มีการจัดการศึกษาระดับชั้นพื้นฐาน

- | | | |
|---------------|---------|--|
| ๑. สพฐ. | หมายถึง | สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน
กระทรวงศึกษาธิการ |
| ๒. สช. | ” | สำนักบริหารงานคณะกรรมการส่งเสริมการศึกษาเอกชน
กระทรวงศึกษาธิการ |
| ๓. เทศบาล | ” | โรงเรียนเทศบาล กรมส่งเสริมการปกครองส่วนท้องถิ่น
กระทรวงมหาดไทย |
| ๔. กรมศิลปากร | ” | กรมศิลปากร กระทรวงวัฒนธรรม |
| ๕. กรมศาสนา | ” | สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ กรมการศาสนา
กระทรวงวัฒนธรรม |



รายชื่อคณะผู้อ่านและให้ความเห็นต่อคู่มือฯ ในการจัดพิมพ์ครั้งที่ ๒

- | | |
|------------------------------------|--|
| ๑. อ.เพ็ญนิภา นรินทรกุล ณ อยุธยา | โรงเรียนเขมะสิริอนุสสรณ์ |
| ๒. อ.อัษฎลี เทศวงศ์ | โรงเรียนสตรีวิทยา ๒ ในพระราชูปถัมภ์ฯ |
| ๓. อ.พิชชา พ้องพงษ์ศรี | โรงเรียนกุนนทีรุทธาราชาวิทยาลัย |
| ๔. อ.กนิษฐาเพ็ญ ทานประสิทธิ์ | โรงเรียนสีกัน (วัฒนานครอุปถัมภ์) |
| ๕. อ.สุวรรณ ทองบัวงาม | โรงเรียนวัดปากน้ำวิทยาคม |
| ๖. อ.วิภา เกตุเทพา | โรงเรียนสตรีวิทยา ๒ ในพระราชูปถัมภ์ฯ |
| ๗. อ.สุวิมล จันทร์เปรมปรง | โรงเรียนนวมินทราชินูทิศ สตรีวิทยา พุทธมณฑล |
| ๘. อ.สุจิตรา โปร่งแสง | สำนักมาตรฐานการอาชีวศึกษา |
| ๙. ดร.ชะนวนทอง ธนสุกาญจน์ | มหาวิทยาลัยมหิดล |
| ๑๐. คณะทำงานโครงการก้าวอย่างเข้าใจ | |





“โจทย์ของเรื่อง เยาวชนกับเรื่องเพศนั้นอยู่ที่ไหน... อยู่ที่การหาหนทางมิให้เด็กยุ่งเกี่ยวหรือรับรู้เรื่องเพศ ซึ่งให้เห็นความน่ากลัวและผลร้าย เพื่อจะไม่เข้าใจ เรื่องเพศจนกว่าจะถึงวัยอันควร หรือว่าโจทย์อยู่ที่การหาทางสร้างความรับรู้และเข้าใจเรื่องเพศโดยไม่ปิดบังให้ทั้งผู้ใหญ่ และเยาวชนเท่าทันอารมณ์ตนเอง เรียนรู้ที่จะสร้างสำนึกและสัมพันธภาพ เพื่อจะมีชีวิตทางเพศที่มีสุขภาพะ ทั้งด้านกาย ใจ และจิตวิญญาณ”

จาก หนังสือ สรุปผล ๑ ขวบปีการดำเนินงานโครงการก้าวอย่างอย่างเข้าใจ (ตุลาคม ๒๕๔๗)

เป็นไปได้ใหม่ว่า การแก้ไขของเยาวชนกับเรื่องเพศ คำตอบอาจแตกต่างตามยุคสมัย และผู้ใหญ่อาจจะต้องเรียนรู้ไปพร้อมกับเยาวชน

เป็นไปได้ใหม่ว่า การเรียนรู้เรื่องเพศ คือการเรียนรู้ชีวิต และแบบแผนของเพศสัมพันธ์ที่ผันแปรไปตามการเปลี่ยนแปลงทางสังคม

เป็นไปได้ใหม่ว่า ความถูกต้องของวิถีเพศ อาจไม่มีคำตอบที่ถูกที่สุดเพียงคำตอบเดียว และคำตอบที่ถูกของกรณีหนึ่ง และสถานการณ์หนึ่ง อาจใช้ไม่ได้กับกรณีอื่น และสถานการณ์อื่น

บางที คำตอบอาจมาจากการให้โอกาส เปิดใจที่จะเรียนรู้กันและกัน ระหว่างคนที่เติบโตมาต่างยุคสมัยของสังคมที่เปลี่ยนแปลงไปอย่างไม่หยุดยั้ง

บางที คำตอบอาจจะพบได้ในสังคมที่ผู้คน แม้ต่างรุ่น ต่างวัย ยินดีที่จะอยู่ร่วมกับความแตกต่างในวิถีเพศโดยไม่ด่วนตัดสิน ถูกผิด ดีชั่วจากสิ่งที่เห็น

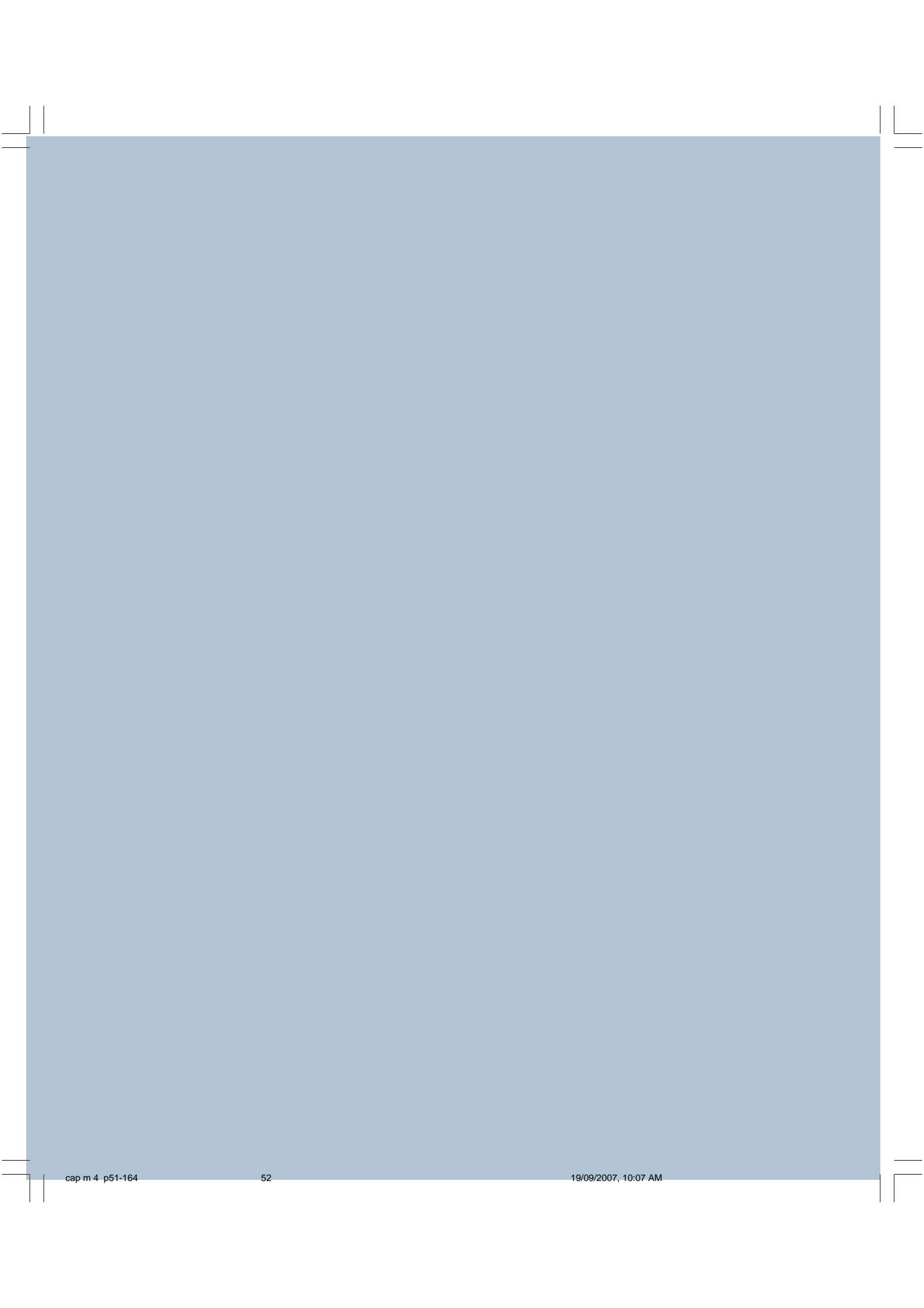
บางที คำตอบอาจอยู่ที่ การร่วมเดินทางอย่างก้าวไปด้วยกัน เพื่อค้นหา เรียนรู้ และเข้าใจ

โครงการก้าวอย่างอย่างเข้าใจ

คู่มือการจัดการกระบวนการเรียนรู้เพศศึกษา


‘ก้าวอย่างอย่างเข้าใจ’ ระดับมัธยมศึกษาปีที่ ๔



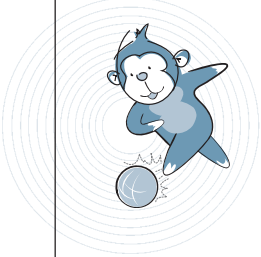





แผนการเรียนรู้เพศศึกษา ‘ก้าวอย่างเข้าใจ’ ระดับมัธยมศึกษาปีที่ ๔

คาบที่	แผนการเรียนรู้	สาระสำคัญ	วัตถุประสงค์	หมวด
๑.	สื่อกับภาพลักษณ์วัยรุ่น	การตระหนักและรู้เท่าทันถึงวิธีการที่สื่อเห็นวัยรุ่นเป็นกลุ่มเป้าหมายของการโฆษณา สินค้าและความบันเทิง จะช่วยให้วัยรุ่นไม่ตกเป็นเหยื่อของการโฆษณา	๑. แยกแยะภาพลักษณ์วัยรุ่นที่สื่อนำเสนอเกี่ยวกับความหลากหลายของวัยรุ่นในชีวิตจริง ๒. ยกตัวอย่างอิทธิพลของสื่อที่มีต่อการใช้ชีวิตของวัยรุ่น ๓. บอกผลกระทบที่จะเกิดขึ้นหากวัยรุ่นพยายามทำหรือเป็นตามภาพลักษณ์ในสื่อ	สังคมและวัฒนธรรม
๒.	ฉันท เธอ และเขา	การเลือกปฏิบัติโดยใช้เพศมาแบ่งแยก เป็นผลมาจากมายาคติ (Stereotype) และอคติทางเพศของบุคคลและสังคม	๑. อธิบายความแตกต่างของแต่ละแนวคิดในการจำแนก “เพศ” ๒. ระบุผลกระทบของอคติทางเพศ ที่มีต่อการตัดสินคุณค่าของมนุษย์ ๓. บอกวิธีแสดงออกที่เคารพให้เกียรติซึ่งกันและกัน และไม่เลือกปฏิบัติทางเพศ	พัฒนาการทางเพศ 
๓.	เอกซเรย์ร่างกาย	อารมณ์ ความต้องการทางเพศเป็นเรื่องธรรมชาติและเป็นส่วนหนึ่งของการพัฒนาการตามช่วงวัย การรู้จักเนื้อตัวร่างกายตนเอง รวมทั้งจุดสัมผัสในร่างกายที่ไวต่อการถูกกระตุ้น นอกจาก	๑. บอกได้ว่าอวัยวะในร่างกายตนเองส่วนใดที่ไวต่อการสัมผัส ๒. ตระหนักว่าทั้งหญิงและชายต่างมีอารมณ์ ความต้องการ และความสุขทางเพศได้เหมือนกัน	พฤติกรรมทางเพศ


คาบที่	แผนการเรียนรู้	สาระสำคัญ	วัตถุประสงค์	หมวด
		ทำให้สามารถหาวิธีจัดการ อารมณ์ทางเพศได้ด้วยตนเอง และยังช่วยให้เราสามารถ จัดการป้องกันหากไม่ต้องการ มีเพศสัมพันธ์โดยไม่พร้อม	๓. บอกวิธีจัดการอารมณ์ เพศที่ปลอดภัยสำหรับ วัยรุ่น	
๔.	สารพัดโอกาส... จริงหรือ 	การตระหนักถึงเงื่อนไข และ ปัจจัยต่างๆ ที่อาจนำไปสู่การ มีเพศสัมพันธ์ของวัยรุ่นหญิง ชาย จะช่วยให้สามารถประเมิน ความพร้อม เห็นทางเลือก ที่จะช่วยในการตัดสินใจ โดย คำนึงถึงความรับผิดชอบต่อ ตัวเองและคนที่เกี่ยวข้อง	๑. บอกโอกาสที่จะนำไปสู่ การมีเพศสัมพันธ์บน เงื่อนไขชีวิตวัยรุ่นใน ปัจจุบัน ๒. บอกข้อดีข้อเสียของ แต่ละทางเลือกในการ ตัดสินใจเรื่องสัมพันธ์- ภาพทางเพศของวัยรุ่น ๓. ระบุผลที่ตามมาหากมี เพศสัมพันธ์โดยไม่พร้อม	ทักษะส่วนบุคคล
๕.	รู้ไว้ไว้ว่า...เอชไอวี และโรคติดต่อ ทางเพศสัมพันธ์	โอกาสเสี่ยงต่อการได้รับเชื้อ เอชไอวีและโรคติดต่อทาง เพศสัมพันธ์ อาจเกิดขึ้นได้ กับทุกคนรวมทั้งวัยรุ่น หาก มีเพศสัมพันธ์ที่ไม่ป้องกันกับ คนที่มีเชื้อ การมีข้อมูลเรื่อง การป้องกันและการดูแล รักษาที่ถูกต้องจะช่วยให้วัยรุ่น สามารถดูแลสุขภาพทางเพศ ของตนเองได้	๑. บอกความเหมือนและ ความแตกต่างของการ ติดเชื้อเอชไอวี และโรค ติดต่อทางเพศสัมพันธ์ อื่นๆ ๒. บอกวิธีสังเกตอาการ และ วิธีการรักษาโรคติดต่อ ทางเพศสัมพันธ์ ๓. บอกสิ่งสำคัญที่วัยรุ่น ควรรู้เกี่ยวกับโรคติดต่อ ทางเพศสัมพันธ์และเอดส์ ๓ เรื่อง	สุขภาพทางเพศ 

คาบที่	แผนการเรียนรู้	สาระสำคัญ	วัตถุประสงค์	หมวด
๖.	เรื่องของ “จอม” (๒ คาบ) 	การสำรวจความรู้สึก ความต้องการ ทักษะ ที่เกี่ยวข้องกับ การตั้งครรภใน ช่วงวัยรุ่น และผลที่ตามมา จะช่วยให้ วัยรุ่น ทั้งหญิงและชาย ได้ ตระหนักว่าโอกาสการตั้ง ครรภเกิดขึ้นได้เสมอ หากมี เพศสัมพันธ์โดยไม่ป้องกัน และได้ไตร่ตรองให้รอบคอบ ถึงความพร้อมที่จะรับ ความเปลี่ยนแปลงในชีวิต หากเผชิญกับสถานการณ์การตั้ง ครรภในช่วงที่ยังเรียนอยู่ และหาวิธีป้องกันหรือจัดการ ซึ่ง เป็นบทบาทและความรับผิดชอบ ร่วมกันของทั้งชายและหญิง	๑. ระบุสิ่งที่จะเกิดขึ้น หาก วัยรุ่นคนหนึ่งต้องกลายเป็น พ่อหรือแม่ ๒. บอกวิธีป้องกันการตั้ง ครรภที่ไม่พร้อม ๓. บอกทางเลือกและวิธี จัดการหากเผชิญสถานการณ์ การตั้งครรภที่ไม่พร้อม ๔. บอกสิ่งที่จะเปลี่ยนไป ใน ชีวิตวัยรุ่น หากต้องกลายเป็น พ่อแม่	สุขภาพทางเพศ 
๗.	ขอซื้อความ ปลอดภัย	ทัศนคติและค่านิยมของ สังคมในเรื่องเพศ โดยเฉพาะต่อเรื่องวิถีชีวิตทาง เพศของวัยรุ่น อาจเป็น อุปสรรคต่อการเข้าถึงข้อมูล ความรู้และอุปกรณ์ที่จะช่วย ให้วัยรุ่นปลอดภัยจากการตั้ง ครรภที่ไม่พึงประสงค์และการ ติดเชื้อเอชไอวี	๑. วิเคราะห์ผลกระทบของ ความคิดเห็นที่หลากหลายของสังคมต่อการ จัดบริการอุปกรณ์คุม กำเนิดและการป้องกัน ให้วัยรุ่น ๒. ระบุทางเลือกสำหรับ วัยรุ่นในการป้องกัน ตนเองจากการตั้งครรภ และการติดเชื้อเอชไอวี ๓. บอกแหล่งบริการที่วัยรุ่น สามารถขอข้อมูลและ อุปกรณ์เพื่อการป้องกัน	สุขภาพทางเพศ

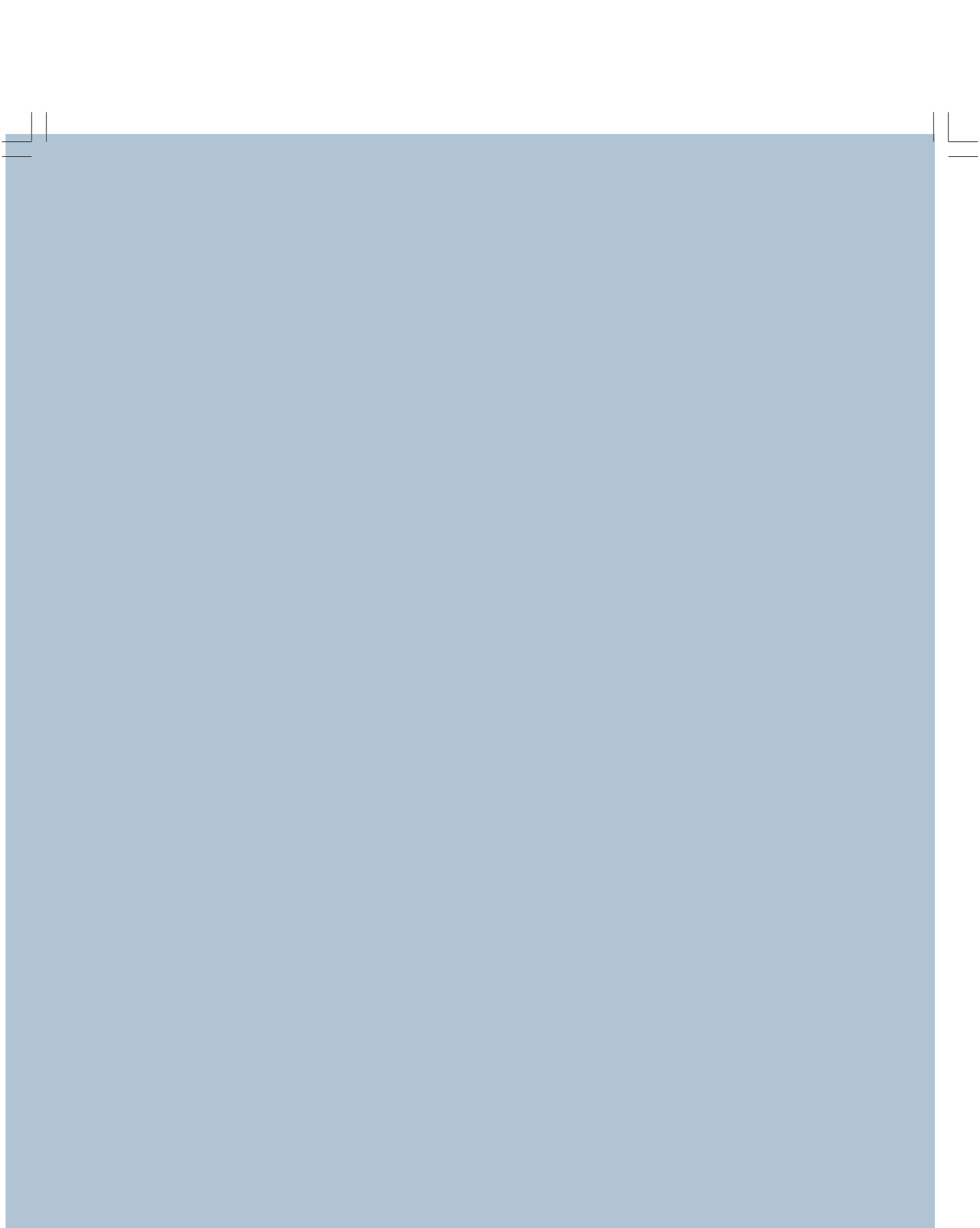
คาบที่	แผนการเรียนรู้	สาระสำคัญ	วัตถุประสงค์	หมวด
๘.	ปากต่อปาก	การเข้าใจถึงอิทธิพลของกระบวนการหล่อหลอมทางสังคมที่มีต่อความคิด ความเชื่อ และการกระทำของบุคคล ทำให้เข้าใจที่มา หรือพื้นฐานของชุดความคิด ความเชื่อ ค่านิยมของตนเองในเรื่องต่างๆ ที่อาจเหมือนหรือต่างจากบรรทัดฐานของครอบครัวหรือสังคมก็ได้ และเรียนรู้ที่จะประเมินและเลือกรับค่านิยม คำสอนมาปฏิบัติตามอย่างผู้รู้จักตนเอง เข้าใจสังคมและคนรอบข้าง	<p>๑. ระบุค่านิยมและการอบรมสั่งสอนของสังคมที่เกี่ยวข้องกับความสัมพันธ์ในช่วงวัยรุ่น</p> <p>๒. วิเคราะห์ถึงผลของค่านิยมและการอบรมดังกล่าวต่อพฤติกรรมของวัยรุ่น</p> <p>๓. ยกตัวอย่างความขัดแย้งของคำสอน/ค่านิยมในเรื่องเพศ กับสภาพสังคมของวัยรุ่นในปัจจุบัน</p>	สัมพันธ์ภาพสังคมและวัฒนธรรม
๙.	ฉันทิต เชนคิต	ทัศนคติในเรื่องเพศ ส่งผลต่อการปฏิบัติตัว และการตัดสินใจในเรื่องสัมพันธ์ภาพ และเรื่องพฤติกรรมทางเพศ รวมทั้งการป้องกันการตั้งครรภ์ และการป้องกันการติดเชื้อเอชไอวี การเรียนรู้มุมมองและค่านิยมที่แตกต่างกันของหญิงชาย จะช่วยให้เกิดการสื่อสารในเรื่องการมีความสัมพันธ์ที่มีความรับผิดชอบและปลอดภัย	<p>๑. อธิบายความเหมือนและความต่างทางความคิดของชายและหญิงเกี่ยวกับพฤติกรรมทางเพศ การป้องกันการตั้งครรภ์และการป้องกันการติดเชื้อเอชไอวี</p> <p>๒. ระบุค่านิยมในสังคมที่ส่งผลต่อโอกาสเสี่ยงและเป็นอุปสรรคในการป้องกันตนเองของหญิงชาย</p> <p>๓. ยกตัวอย่างการสื่อสารของคู่รักเพื่อให้เกิดความสัมพันธ์ที่รับผิดชอบและปลอดภัย</p>	สังคมและวัฒนธรรม

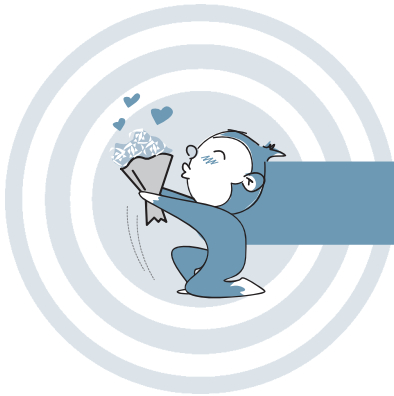
คาบที่	แผนการเรียนรู้	สาระสำคัญ	วัตถุประสงค์	หมวด
๑๐.	อยากรู้ คิดอะไรอยู่	เมื่อมีความสัมพันธ์ต่อกัน การปฏิบัติตัวหรือการแสดงออกต่อกันควรอยู่บนฐานของการให้เกียรติกันและกัน ทั้งนี้ การแสดงออกบางอย่าง อาจถูกตีความ ถูกคาดหวัง หรือเข้าใจเจตนา แตกต่างไปจากสิ่งที่คนกระทำตั้งใจ การสื่อสารเพื่อทำความเข้าใจกัน การถามหรือบอกความรู้สึกของแต่ละฝ่ายจะช่วยให้ไม่เกิดความเข้าใจหรือความคาดหวังที่ผิดๆ และยังช่วยเตรียมการป้องกันเหตุการณ์ที่ไม่พึงประสงค์ได้	<ol style="list-style-type: none"> ๑. ระบุสาเหตุที่ทำให้คนสองคนเข้าใจต่างกัน ในเรื่องเดียวกัน ๒. บอกสถานการณ์หรือการแสดงออกที่อาจนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่ได้ตั้งใจ ๓. บอกวิธีการจัดการหากพบตนเองอยู่ในสถานการณ์ที่ไม่พึงประสงค์ 	พฤติกรรมทางเพศ
๑๑.	อกหัก ไม่รัก เป็นไร	 <p>ธรรมชาติของความสัมพันธ์ เป็นเรื่องที่สามารถเปลี่ยนแปลงได้ การบอกเลิกหรือถูกบอกเลิกเกิดขึ้นได้ในทุกความสัมพันธ์ อันอาจนำมาซึ่งความรู้สึกเสียใจ เสียความรู้สึก การเผชิญกับการเปลี่ยนแปลง และความเสียใจ เป็นเรื่องที่ต้องเรียนรู้โดยตระหนักว่า ความรู้สึกจะดีขึ้นเมื่อเวลาผ่านไป วัยรุ่นจึงควรเลือกวิธีจัดการอารมณ์ที่เกิดขึ้นโดยไม่ทำร้ายตัวเองและผู้อื่น</p>	<ol style="list-style-type: none"> ๑. บอกความรู้สึกของตนเอง หากต้องเผชิญกับการบอกเลิกความสัมพันธ์ ๒. ระบุวิธีคลายเครียดเมื่อถูกบอกเลิกความสัมพันธ์ ที่ไม่ทำร้ายตนเองและผู้อื่น ๓. บอกสิ่งที่วัยรุ่นควรเตรียมใจเมื่อมีความรักและต้องการพัฒนาความสัมพันธ์ 	สัมพันธ์ภาพ

คาบที่	แผนการเรียนรู้	สาระสำคัญ	วัตถุประสงค์	หมวด
๑๒.	ทางที่เลือกเดิน (๒ คาบ)	การรู้จักคิดอย่างรอบคอบ ก่อนตัดสินใจ และการสื่อสารเพื่อบอกและยืนยันความต้องการของตนเอง เป็นทักษะสำคัญที่จะช่วยให้เยาวชนสามารถดูแลรับผิดชอบตัวเองได้	๑. บอกขั้นตอนการตัดสินใจได้ ๒. ฝึกการบอกและยืนยันความต้องการของตัวเองได้อย่างสุภาพและหนักแน่น ๓. ฝึกการเจรจาโต้ตอบเพื่อต่อรองในสถานการณ์ที่กำหนดให้	ทักษะส่วนบุคคล
๑๓.	รักร้อน ๆ หรือรักเย็น ๆ 	การสร้างความสัมพันธ์ใกล้ชิดระหว่างคู่อริ ไม่ว่าจะเป็นหญิง/ชาย หญิง/หญิง หรือชาย/ชาย บนฐานการเคารพให้เกียรติกันและกัน โดยไม่ใช้ความรุนแรงทุกรูปแบบ เป็นพื้นฐานสำคัญที่เยาวชนควรเรียนรู้	๑. บอกรูปแบบการใช้ความรุนแรงที่อาจเกิดขึ้นในความสัมพันธ์ใกล้ชิดของคนสองคน ๒. บอกลักษณะสำคัญของความสัมพันธ์ที่อยู่บนฐานของการเคารพให้เกียรติกัน ๓. บอกวิธีจัดการหรือแก้ปัญหาหากเผชิญกับการใช้ความรุนแรงทางเพศ	สุขภาพทางเพศ
๑๔.	โลกแห่งความหลากหลาย	สังคมประกอบด้วยคนซึ่งมีวิถีชีวิต ความเป็นมา ความเชื่อ ทัศนคติ รสนิยม และพฤติกรรมที่แตกต่างหลากหลาย ทัศนคติที่มีต่อคนบางกลุ่มที่มีวิถีชีวิตแตกต่างจากคนส่วนใหญ่ อาจนำไปสู่การเลือกปฏิบัติ โอกาสที่ไม่	๑. ระบุความรู้สึกของการเป็น“คนส่วนน้อย”ในสังคม ๒. บอกสาเหตุของอคติ การเลือกปฏิบัติ หรือการรังเกียจ ต่อคนบางกลุ่มในสังคม เช่น คนรักเพศเดียวกัน คนติดเชื่อเอชไอวี คนใช้ยาเสพติด ฯลฯ	สังคมและวัฒนธรรม

คาบที่	แผนการเรียนรู้	สาระสำคัญ	วัตถุประสงค์	หมวด
		เท่าเทียม และก่อให้เกิด ความรู้สึกไร้คุณค่า	๓. ระบุปัจจัยที่จะช่วยให้เกิด การยอมรับความหลากหลาย ของคนในสังคม โดยไม่ด่วนตัดสินคุณค่า	







แผนการเรียนรู้ที่ ๑

สื่อกับภาพลักษณ์วัยรุ่น

สาระสำคัญ

การตระหนักและรู้เท่าทันถึงวิธีการที่สื่อเห็นวัยรุ่นเป็นกลุ่มเป้าหมายของการโฆษณาสินค้าและความบันเทิง จะช่วยให้วัยรุ่นไม่ตกเป็นเหยื่อของการโฆษณา

จุดประสงค์

๑. แยกแยะภาพลักษณ์วัยรุ่นที่สื่อนำเสนอกับความหลากหลายของวัยรุ่นในชีวิตจริง
๒. ยกตัวอย่างอิทธิพลของสื่อที่มีต่อการใช้ชีวิตของวัยรุ่น
๓. บอกผลกระทบที่จะเกิดขึ้นหากวัยรุ่นพยายามทำหรือเป็นไปตามภาพลักษณ์ในสื่อ

อุปกรณ์ และสื่อ

๑. กระดาษฟลิปชาร์ต
๒. กระดาษขาว
๓. ปากกาเคมี



ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

๑. ผู้ดำเนินกิจกรรมชี้แจงวัตถุประสงค์ของกิจกรรมว่าเป็นการวิเคราะห์ภาพลักษณ์วัยรุ่นที่สื่อนำเสนอว่าตรงกับความเป็นจริงมากน้อยเพียงใด
๒. ผู้ดำเนินกิจกรรมชวนผู้เรียนคุยเพื่อนำเข้าสู่บทเรียน (๓ นาที)
 - ถามถึงรายการโทรทัศน์ที่โปรดปรานมากที่สุด ภาพยนตร์ที่ชอบมากที่สุด เพลงของนักร้องที่ชื่นชอบมากที่สุด ดาราคนโปรด หนังสือเล่มโปรด หากเป็นหนังสือพิมพ์ชอบอ่านคอลัมน์ไหนมากที่สุด เป็นต้น
 - ถามผู้เรียนว่า สื่อที่เราแต่ละคนชอบพูดถึงนั้นนำเสนอเนื้อหาอะไร และสื่อสารกับคนวัยใดบ้าง
 - ภาพของวัยรุ่นที่สะท้อนผ่านสื่อเป็นอย่างไร
๓. จากนั้นให้ผู้เรียนแบ่งกลุ่มย่อยตามสื่อที่ชอบมากที่สุด (ดูหนัง ฟังเพลง ดูทีวี อ่านหนังสือ) ถ้ากลุ่มใดมีสมาชิกมากให้แบ่งย่อยออกเป็น ๒ หรือ ๓ กลุ่ม และช่วยกันระดมความเห็นกลุ่มว่า “ภาพของวัยรุ่น” ที่สะท้อนจากเนื้อหาของสื่ออื่นๆ เป็นอย่างไรบ้าง (อาจจะเป็นบุคลิกของตัวละคร โฆษณา ตัวนักร้อง เนื้อเพลง เป็นต้น) ให้ความละกลุ่มย่อย ๑๐ นาที
๔. ให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนออกมานำเสนอ ให้ความละกลุ่มละ ๒ นาที
๕. เมื่อนำเสนอครบทุกกลุ่ม ผู้ดำเนินกิจกรรมชวนคุยโดยใช้คำถามชวนคิดเชื่อมโยงกับเนื้อหาที่แต่ละกลุ่มนำเสนอ เปิดโอกาสให้มีการแลกเปลี่ยนในกลุ่มใหญ่ ดังนี้

คำถามชวนคิด

- เหตุใดสื่อจึงเลือกนำเสนอภาพลักษณ์วัยรุ่นในแบบนี้
- ถ้าวัยรุ่นคนหนึ่งมีบุคลิกแบบเดียวกับที่สื่อสะท้อนทั้งหมด วัยรุ่นคนนั้นจะมีการใช้ชีวิตอย่างไร และการใช้ชีวิตเช่นนั้นจะมีเหตุการณ์ที่ตามมาในชีวิตอย่างไร
- คิดว่าภาพลักษณ์วัยรุ่นที่สะท้อนผ่านสื่อั้นตรงหรือครอบคลุมกับความจริงที่เราพบเห็นมากน้อยเพียงใด
 - ✘ ส่วนใดที่เป็นจริง และส่วนใดที่เป็นแค่เรื่องที่สื่อสร้างขึ้น
 - ✘ สื่อมักเลือกพูดถึงหรือนำเสนอส่วนใดของความเป็นวัยรุ่น
 - ✘ มีลักษณะใดอีกบ้างที่สะท้อนความเป็นวัยรุ่น แต่ไม่ได้สะท้อนอยู่ในสื่อ
- บุคลิก พฤติกรรม หรือการแสดงออกของวัยรุ่นที่เราเห็นในสังคม เป็นผลมาจากอะไรบ้าง
- คิดว่าปัจจัยใดมีอิทธิพลทำให้วัยรุ่นมีบุคลิกเช่นนั้นมากที่สุด

๖. ผู้ดำเนินกิจกรรมชวนผู้เรียนสรุปว่า เราได้อะไรจากกิจกรรมวันนี้ และเพิ่มเติมประเด็น ดังนี้
- วัยรุ่นเป็นวัยที่แสวงหาเอกลักษณ์ของตัวเอง ต้องการยอมรับ ชื่นชมจากเพื่อนและสังคม พร้อมๆ กับการหาแบบอย่างในการดำเนินชีวิต สื่อจึงเลือกใช้ลักษณะดังกล่าวเพื่อกำหนดให้วัยรุ่นเป็นกลุ่มเป้าหมายสำคัญในการขายสินค้าและความบันเทิง โดยออกแบบโฆษณาสินค้าเพื่อสร้างภาพลักษณ์ให้เกิดกระแสมุมความนิยม และดึงดูดความสนใจของวัยรุ่นให้ซื้อสินค้าหรือใช้บริการต่างๆ ตามสื่อโฆษณา จึงเป็นเรื่องสำคัญที่วัยรุ่นต้องมีความเข้าใจในตนเองและเท่าทันกลยุทธ์สื่อ
 - ภาพลักษณ์ที่สื่อสร้างขึ้นเพื่อนำเสนอด้วยวิธีการต่างๆ ให้เกิดการชวนเชื่อ จึงอาจทำให้เราเข้าใจไขว้เขวได้ และอาจเผลอคิดว่า “ใช่” และต้องการจะให้ตัวเองเป็นแบบนั้น เช่น ภาพลักษณ์ของดารา นางแบบ นักร้องที่ผอมเพรียว ผิวขาวผ่อง ไร้สิ่วฝ้า หน้าตาหล่อเหลา การแต่งตัว ท่าทาง สำนวน วิธีการพูดจา เป็นต้น ในขณะที่มีแง่มุมความจริงอีกหลายด้าน ที่ไม่อาจเป็นจุดขายสินค้า และสื่อมักไม่ได้นำเสนอ เช่น ภาพของวัยรุ่นหน้าเป็นสิ่ว รูปร่างไม่ได้ผอมเพรียว ไม่ได้ใส่เสื้อผ้ายี่ห้อดัง แต่ก็มีความสุขและภาคภูมิใจกับสิ่งที่ตัวเองทำ ดังนั้น การคิดพิจารณาเนื้อหาจากสื่อต่างๆ และเลือกทำตามอย่างคนที่ “รู้ทันสื่อ” จึงเป็นคุณสมบัติสำคัญที่วัยรุ่นยุคปัจจุบันควรมี
 - การสร้างตัวตนของวัยรุ่นจึงเป็นการเรียนรู้และเปลี่ยนแปลงจนกว่าจะถึงจุดที่ค้นพบตัวเองว่าชอบและภูมิใจกับอะไรอย่างแท้จริง



ข้อเสนอแนะสำหรับผู้ดำเนินกิจกรรม

ผู้ดำเนินกิจกรรมควรประเมินผู้เรียนก่อน หากผู้เรียนไม่ได้เข้าถึงสื่อได้หลากหลายชนิด เช่น ไม่มีหนังสือพิมพ์หรือนิตยสารอ่าน ไม่มีโทรทัศน์หรือได้ดูบ่อยๆ ควรเตรียมสื่อมาให้กลุ่มใช้พูดคุยแทนการคิดจากประสบการณ์ของแต่ละคน เช่น ตัดข่าว/ภาพข่าว/บทความจากหนังสือพิมพ์ เลือกฉากภาพยนตร์บางตอน หรือบันทึกเสียงโฆษณาทางวิทยุมาให้ฟัง เป็นต้น

การวัดและประเมินผล

- * สังเกตการมีส่วนร่วมในกิจกรรมกลุ่ม และการอภิปรายแลกเปลี่ยน

คำถามท้ายบท

☑ ข้อใดที่สื่อโฆษณาส่งผลเสียต่อวัยรุ่นมากที่สุด

ก. ใช้จ่ายฟุ่มเฟือย

ข. ลอกเลียนแบบ

ค. ชัดแย้งกับพ่อแม่

ง. อยากได้อะไรก็มี

☑ เห็นด้วยหรือไม่กับคำพูดว่า “วัยรุ่นชอบเลียนแบบดารา นักร้อง” เพราะอะไร





แผนการเรียนรู้ที่ ๒๓

ฉัน เธอ และเขา

สาระสำคัญ

การเลือกปฏิบัติโดยใช้ “เพศ” แบ่งแยก เป็นผลจากมายาคติหรือการตีตราบุคคลหนึ่งๆ (Stereotype) รวมทั้งอคติทางเพศต่อบุคคลและจากที่สังคมตั้งกรอบไว้

จุดประสงค์

๑. อธิบายความแตกต่างของแต่ละแนวคิดในการจำแนก “เพศ”
๒. ระบุผลกระทบของอคติทางเพศที่มีต่อการตัดสินคุณค่าของมนุษย์
๓. บอกวิธีแสดงออกที่เคารพให้เกียรติซึ่งกันและกัน และไม่เลือกปฏิบัติทางเพศ

อุปกรณ์ และสื่อ

๑. กระดาษฟลิปชาร์ต กระดาษกาว ปากกาเคมี
๒. ป้ายกระดาษข้อความ “เห็นด้วย” “ไม่เห็นด้วย” “ไม่แน่ใจ”



ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

๑. ผู้ดำเนินกิจกรรมชี้แจงวัตถุประสงค์ของกิจกรรมว่า เพื่อให้ผู้เรียนเข้าใจเรื่องการกำหนดเพศด้วยมุมมองที่หลากหลาย เข้าใจถึงผลกระทบของอคติทางเพศ และได้เรียนรู้การแสดงออกอย่างเคารพให้เกียรติต่อเพื่อนต่างเพศ โดยไม่นำความแตกต่างทางเพศมาเป็นเครื่องตัดสินคุณค่าความเป็นมนุษย์ (๕ นาที)
๒. ผู้ดำเนินกิจกรรมติดป้ายข้อความ **เห็นด้วย ไม่เห็นด้วย ไม่แน่ใจ** ตามมุมห้อง และจัดพื้นที่ให้ผู้เรียนสามารถเลือกยืนเป็นกลุ่มตามบริเวณที่ติดป้ายได้ และอธิบายว่าจะมีข้อความให้ทุกคนร่วมแสดงความคิดเห็น โดยที่ไม่มีคำตอบที่ถูกหรือผิด ขอให้ทุกคนเลือกตอบตามความคิดเห็นหรือความรู้สึกของตนเอง จะได้ทำให้เราเรียนรู้จากกันและกัน
๓. ผู้ดำเนินกิจกรรมอ่านคำถามทีละข้อ และให้ผู้เรียนเลือกยืนตามป้ายที่ตรงกับความคิดเห็นของตัวเอง
 - ก. ฉันจะสนับสนุนเพื่อนให้กล้าเปิดเผยตัวตนทางเพศให้คนอื่นรู้ มากกว่าปิดบังไว้
 - ข. หลังจากเพื่อนสนิทเปิดเผยว่าเขารักเพศเดียวกัน ฉันคงทำตัวสนิทสนมอย่างเดิมไม่ได้
 - ค. ฉันมักร่วมวงหัวเราะด้วย ถ้ามีใครเล่าเรื่องตลกของตุ๊ด หรือกะเทย
 - ง. ฉันคิดว่าสื่อต่างๆ สะท้อนบุคลิกลักษณะของคนรักเพศเดียวกันได้ใกล้เคียงความเป็นจริง
 - จ. ฉันจะเลือกประธานนักเรียนโดยไม่สนใจว่าเขาเป็นผู้หญิง ผู้ชาย เกย์หรือเลสเบียน
 - ฉ. ฉันยอมรับได้ถ้าพี่หรือน้องของฉันเลือกใช้ชีวิตคู่กับเพศเดียวกัน
๔. เมื่อผู้เรียนเลือกคำตอบโดยไปยืนรวมกันตรงป้ายแล้ว ให้แต่ละกลุ่มคุยกันถึงเหตุผลที่เลือกคำตอบนั้น แล้วส่งตัวแทนมาสรุปให้กลุ่มใหญ่ฟัง โดยผู้ดำเนินกิจกรรมช่วยรักษาเวลาและดูแลให้แต่ละกลุ่มได้รับฟังจากกันและกัน ไม่ควรใช้เวลาเกิน ๗ นาทีต่อข้อ
๕. เมื่อถามครบทุกข้อแล้ว ผู้ดำเนินกิจกรรมชวนแลกเปลี่ยน โดยใช้คำถามดังนี้



คำถามชวนคิด

- การเป็นคนที่มีการนิยมทางเพศที่หลากหลาย เช่น เกย์ กะเทย ทอม ดี หรือรักสองเพศ ฯลฯ ในสังคมไทย ได้รับการยอมรับมากน้อยเพียงใด
- เพราะเหตุใด บุคคลที่มีความหลากหลายทางเพศ เช่น เกย์ เลสเบี้ยน กะเทย ดี ทอม ฯลฯ จึงมักถูกล้อเลียนหรือถูกมองว่าเป็นเรื่องผิดปกติ ในเมื่อเรารู้จักผู้คนเหล่านี้ที่เป็นคนใกล้ชิดตัวเรา หรือที่เราได้พบเห็นโดยทั่วไปในสังคมอยู่แล้ว
- คุณค่าความเป็นมนุษย์ เกี่ยวข้องกับการมีรสนิยมทางเพศแบบใดหรือไม่ อย่างไร ช่วยให้เหตุผลประกอบด้วย
- หากเราเป็นคนรักเพศเดียวกัน หรือรักสองเพศ เราต้องการให้คนอื่นปฏิบัติต่อเราอย่างไร

๖. ผู้ดำเนินกิจกรรมสรุปเพิ่มเติม เรื่องแนวคิดในการจำแนกเพศ อิทธิพลของสังคมที่มีต่อการจำแนกตัวตนทางเพศ ตามประเด็นดังนี้

- การจำแนกเพศเป็นชายหญิงได้รับอิทธิพลจากทางชีววิทยาเป็นด้านหลัก ทำให้เกิดความเชื่อว่ามีเพียงสองเพศโดยแบ่งตามอวัยวะสืบพันธุ์ การค้นคว้าทางวิทยาศาสตร์การแพทย์ในปัจจุบันชี้ให้เห็นความหลากหลายของเพศ จากการค้นพบว่าโครโมโซมเพศมีการจัดได้หลายแบบ มากกว่า xx, xy
- การจำแนกเพศตามความดึงดูดใจต่อเพศใดเพศหนึ่ง แบ่งเพศออกเป็น กลุ่มรักต่างเพศ (heterosexual) กลุ่มรักเพศเดียวกัน (homosexual) ซึ่งมีทั้ง ชายรักชาย และหญิงรักหญิง และกลุ่มรักสองเพศ (bisexual)
- การแบ่งเพศทางสังคม เป็นการแบ่งตามบทบาททางเพศที่สังคมกำหนดขึ้นเป็นความคาดหวัง ซึ่งอาจแตกต่างกันในแต่ละสังคมวัฒนธรรม และอาจเปลี่ยนแปลงตามยุคสมัยได้ ตามเงื่อนไขภายนอก เช่น ชายต้องเป็นหัวหน้ารายได้ หญิงเป็นผู้รับผิดชอบงานบ้าน เป็นต้น
- การที่สังคมส่วนใหญ่เชื่อว่า มีเพียงเพศชาย และเพศหญิงในสังคมเท่านั้น กรอบความคิดของคนส่วนใหญ่จึงเห็นว่า การมีรสนิยมทางเพศที่ปกติคือ รักต่างเพศ (heterosexism) กรอบดังกล่าวจึงส่งผลให้เกิดอคติต่อคนที่มีการนิยมทางเพศแบบอื่นๆ ที่หลากหลายแตกต่างจากที่คนส่วนใหญ่คิดหรือเชื่อ และทำให้เขาไม่สะดวกใจที่จะทำตามปกติหรือตามที่เขาเป็นอยู่ รวมทั้งไม่กล้าที่จะแสดงตัวตนทางเพศให้แม้แต่คนใกล้ชิดรู้ เพราะเกรงว่าจะยอมรับไม่ได้

- แม้คนเราจะต่างกันไม่ว่าตามเพศสรีระหรือตามรสนิยมทางเพศ แต่ความแตกต่างไม่ได้เป็นสิ่งกำหนดว่าเพศใดดีกว่าเพศใด เป็นเพียงความแตกต่างตามธรรมชาติเหมือนสีส้มที่หลากหลาย ต่างสวยงามเฉพาะตัวหรือตามทีแต่ละคนชอบ แต่นั่นไม่ได้หมายความว่าสีใดดีไปกว่าสีใด
- เราจึงควรมองคุณค่าของคนจากการกระทำมากกว่าเพศ ไม่ว่าเราจะเป็นหญิง ชาย รักชอบคนต่างเพศ เพศเดียวกัน หรือรักทั้งสองเพศ แต่ละคนล้วนมีบุคลิกภาพเฉพาะตัว และสามารถพัฒนาศักยภาพของตัวเองได้ หากคนใกล้ชิดและสังคมเข้าใจ และเปิดโอกาสให้อย่างเท่าเทียมกัน
- การเห็นคุณค่าของตัวเอง เคารพและยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคล มองข้อดีและความสามารถของคนอื่นโดยไม่นำความแตกต่างทางเพศมาล้อเลียน พุดลับหลัง นินทาว่าร้าย หรือปิดกั้นโอกาสของคนอื่นที่ต่างจากเรา คุณลักษณะเหล่านี้จะทำให้เราสามารถมีความสัมพันธ์กับคนอื่นอย่างสร้างสรรค์มากขึ้น



ข้อเสนอแนะสำหรับผู้ดำเนินกิจกรรม

อาจมีผู้เรียนในห้องที่มีความหลากหลายทางเพศ หรือกำลังค้นหารสนิยมทางเพศของตนเอง อยู่ จนถูกเพื่อนล้อเลียนขณะร่วมกิจกรรมนี้ ผู้ดำเนินกิจกรรมจึงควรใส่ใจอารมณ์ความรู้สึกของผู้เรียนนั้นๆ พร้อมสร้างบรรยากาศและทบทวนกติกา เพื่อการเรียนรู้ร่วมกัน



การวัดและประเมินผล

- * สังเกตการมีส่วนร่วมในกิจกรรมกลุ่ม และการอภิปรายแลกเปลี่ยน

คำถามท้ายบท

- เห็นด้วยหรือไม่ที่ใช้คำว่า “เบี่ยงเบนทางเพศ” กับคนรักเพศเดียวกัน เพราะอะไร



ข้อมูลเพิ่มเติมสำหรับผู้ดำเนินกิจกรรม



ความเข้าใจผิดบางประการเรื่องรักเพศเดียวกัน^{๑๒}

นายแพทย์ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานติ์ ได้ให้ข้อมูลเกี่ยวกับความเข้าใจผิดที่คนทั่วไปมักมีต่อผู้ที่มีพฤติกรรมรักเพศเดียวกัน โดยชี้ให้เห็นว่าในประวัติศาสตร์มนุษยชาติ เราเคยจัดแบ่งกลุ่มคนที่มีพฤติกรรมรักเพศเดียวกันว่าเป็นบุคคลที่มีความผิดปกติ

“ตั้งแต่ปี ค.ศ.๑๙๗๐ เป็นต้นมา เรื่องเหล่านี้ไม่ปรากฏอยู่ในองค์ความรู้ทางสากลอีกต่อไป เพราะสมาคมจิตแพทย์ของสหรัฐอเมริกาได้ลงมติและประกาศว่ารักร่วมเพศไม่ใช่ความผิดปกติทางจิตใจ ถ้าทำหน้าอ่านหนังสือเล่มไหนบอกว่ารักร่วมเพศเป็นเรื่องผิดปกติ แสดงว่าคนเขียนหนังสือเล่มนั้นต้องมีความหมายอยู่สองอย่างคือ หนึ่ง เขาไม่ได้ติดตามข้อมูลความรู้เลย สอง เขามีอคติอย่างรุนแรง” โดยแบ่งความเข้าใจผิดเกี่ยวกับการรักเพศเดียวกันที่เกิดขึ้นในสังคมเป็น ๖ ข้อ ดังนี้

๑. เข้าใจผิดว่ารักเพศเดียวกันเป็นวิปริตทางเพศ

ในความเป็นจริง ความหมายของคำว่าวิปริตทางเพศ หมายถึงคนที่ได้มาซึ่งความสุขและความพึงพอใจทางเพศด้วยวิธีการที่สังคมไม่ยอมรับ เช่น ถ้ามอง ชอบโป๊หรือวัยวะเพศ ชอบมีเพศสัมพันธ์กับเด็ก หรือมีเพศสัมพันธ์โดยทำร้ายคู่ เป็นต้น ดังนั้น เมื่อดูความหมายของวิปริตทางเพศแล้ว จะพบว่าสามารถเกิดขึ้นได้ทั้งกับคนที่รักเพศเดียวกันและรักต่างเพศ ไม่ใช่ปัญหาของคนรักเพศเดียวกันเท่านั้น

๒. เข้าใจผิดว่าคนรักเพศเดียวกันต้องมีอารมณ์ฉุนเฉียว ก้าวร้าว ปากจัด

ในการรับรู้ของสังคม ความเข้าใจผิดนี้น่าจะมีสาเหตุจากการจดจำบุคลิกลักษณะตัวละครจากละครโทรทัศน์ ในเชิงวิชาการความเข้าใจผิดนี้มักมาจากการศึกษาวิจัยที่มีอคติ เช่น การศึกษาจากผู้ที่มาขอรับคำปรึกษาจากจิตแพทย์ ซึ่งแน่นอนว่าผู้ที่มาขอรับคำปรึกษาจากจิตแพทย์เป็นกลุ่มคนที่มีความคับข้องใจอยู่แล้ว จึงไม่สามารถนำมาใช้เป็นตัวแทนกลุ่มประชากรได้ แต่จากการศึกษาเกี่ยวกับบุคลิกภาพพบว่าเรื่องนี้ไม่เป็นความจริงแต่อย่างใด เราไม่อาจบอกได้ว่าบุคลิกภาพของคนแบบใดแปรปรวนมากกว่า เพราะคนก้าวร้าวมีทั้งที่เป็นคนรักเพศเดียวกันและรักต่างเพศ

^{๑๒} เรียบเรียงจากบทความชื่อ *ความเข้าใจผิดบางประการเรื่องรักร่วมเพศ* ตีพิมพ์ครั้งแรกในนิตยสารสารคดีฉบับที่ ๑๕๔ ปีที่ ๑๔ เมษายน ๒๕๔๑ โดยนิตยสารสารคดีตัดทอนจากการอภิปรายเรื่อง *“สิทธิหญิงรักหญิง : บทบาทของวงวิชาการและสื่อมวลชน”* ซึ่งจัดขึ้นเมื่อวันที่ ๑๓ ธันวาคม ๒๕๔๐ โดยมูลนิธิฟรีดริค เอแบร์ท, กลุ่มอัญจารี, โครงการเข้าถึงเอดส์, มูลนิธิผู้หญิง, มูลนิธิเพื่อนหญิง, สมาคมสิทธิเสรีภาพของประชาชน, เครือข่ายผู้หญิงกับสุขภาพ มหาวิทยาลัยมหิดล, เครือข่ายผู้หญิงกับสุขภาพ มหาวิทยาลัยพายัพ

๓. เข้าใจผิดว่าคนรักเพศเดียวกันต้องแสดงพฤติกรรมออกมาให้เห็นอย่างชัดเจน

พฤติกรรมรักเพศเดียวกัน ถือเป็นพฤติกรรมส่วนตัวของคนเรา ซึ่งบางคนอาจจะแสดงออกมาว่าห้าวหรือกระตุงกระตึ่ง แต่ก็มีคนรักเพศเดียวกันจำนวนมากที่แสดงพฤติกรรมภายนอกตามแบบแผนของสังคม

๔. เข้าใจผิด (ทางดี) ว่าคนรักเพศเดียวกันต้องมีลักษณะพิเศษ เช่น มีอารมณ์ละเอียดละไม เก่ง ฉลาดผิดปกติ

มีคนรักเพศเดียวกันจำนวนมากที่เป็นคนธรรมดา มีความสามารถไม่ต่างจากคนรักต่างเพศ

๕. เข้าใจผิดว่าการแสดงออกซึ่งสะท้อนว่าเป็นพฤติกรรมรักเพศเดียวกัน เช่น ห้าว กระตุงกระตึ่ง จะทำให้เกิดการลอกเลียนแบบโดยเฉพาะในเด็ก

ในทางจิตวิทยา เป็นไปไม่ได้ที่คนเราจะโน้มเอียงไปทางความเป็นชาย หรือเป็นหญิงตามพฤติกรรมที่เห็นจากคนอื่น เพราะความเป็นชายเป็นหญิงจะถูกลงหลักตั้งแต่วัยสามขวบถึงห้าขวบ ดังนั้น ความกลัวว่าเด็กดูละครทีวีที่มีกะเทยแสดงแล้วจะทำให้เด็กกลายเป็นกะเทยตามไปด้วยนั้นไม่เป็นความจริง เช่นเดียวกับครูที่เป็นกะเทยแล้วเด็กนักเรียนจะเลียนแบบตามก็เป็นเพียงความกลัว

๖. เข้าใจผิดว่าการยอมรับคนรักเพศเดียวกันหมายถึงการสนับสนุนให้เกิดการรักเพศเดียวกัน

หากเรายอมรับคนพิการ หมายความว่าเราต้องกลายเป็นคนพิการกันไปหมดหรือไม่ หากเรายอมรับผู้ติดเชื้อเอชไอวี เราจะต้องติดเชื้อนี้กันไปหมดหรือไม่ ย่อมเป็นไปไม่ได้ แต่การยอมรับคือการเคารพในตัวตนบุคคล การมีชีวิตอยู่อย่างเคารพซึ่งกันและกัน ไม่ได้หมายความว่า เป็นการสนับสนุนให้คนอื่นเป็นตาม ตรงกันข้าม การยอมรับทำให้ไม่เกิดการชอนเร้น เมื่อได้รับการยอมรับ คนเหล่านี้จะมีความรับผิดชอบต่อสังคม ไม่สร้างปัญหาให้สังคม

นายแพทย์ยงยุทธยังย้ำถึงความเข้าใจผิดเกี่ยวกับพฤติกรรมรักเพศเดียวกันของคนในสังคมว่า ส่งผลให้เกิดการรังเกียจคนรักเพศเดียวกัน และจะทำให้คนกลุ่มนี้ต้องขังตัวเอง รู้สึกด้อยศักดิ์ศรีและไร้คุณค่า จึงเกิดความเสี่ยงต่อการพยายามทำลายชีวิตตนเอง การมีชีวิตคู่ที่ไม่ยั่งยืน และการติดสารเสพติด ดังนั้น หากคนในสังคมมีความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับการรักเพศเดียวกัน ย่อมส่งผลให้ปัญหาสังคมลดลงตามไปด้วยอย่างแน่นอน



📖 วิธีทางเพศ กับคำถามและคำตอบเกี่ยวกับการรักเพศเดียวกัน^{๑๓}



วิธีทางเพศ (Sexual Orientation) คืออะไร?

วิธีทางเพศ คือ ความรู้สึกทางอารมณ์ ความรู้สึกเส่นหา รักใคร่ หรือรู้สึกติดเนื้อติดใจต่อบุคคลหนึ่งที่กำลังอยู่อย่างต่อเนื่อง วิธีทางเพศสามารถแยกออกจากองค์ประกอบอื่นๆ ของระบบความหมายความเชื่อเรื่องเพศ (Sexuality) ได้ไม่ยาก โดยองค์ประกอบของระบบความหมายความเชื่อเรื่องเพศอื่นๆ ได้แก่ เพศสรีระ หรือเพศที่ถูกกำหนดโดยปัจจัยทางชีววิทยา, ความเป็นตัวตนในความเป็นผู้หญิงผู้ชาย (ความรู้สึกในใจว่าตนเองเป็นชาย หรือหญิง) และบทบาทความเป็นผู้หญิงผู้ชายทางสังคม (Social Gender Role) รวมไปถึงบรรทัดฐานทางวัฒนธรรมของพฤติกรรมการแสดงออก ถึงความเป็นหญิง ความเป็นชาย

วิธีทางเพศดำรงอยู่ในสิ่งที่เรียกว่าเป็นความต่อเนื่อง จากปลายด้านของความเป็นคนรักเพศเดียวกันอย่างไม่เปลี่ยนแปลง ไปสู่ปลายด้านของความเป็นคนรักต่างเพศที่ไม่เปลี่ยนแปลง โดยมีรูปแบบความหลากหลายของการมีความสัมพันธ์แบบรักได้ทั้งสองเพศอยู่ท่ามกลางปลายสองด้านนี้ บุคคลที่รักได้ทั้งสองเพศสามารถจะมีประสบการณ์ทางเพศ และความรู้สึกเส่นหา และรู้สึกถูกดึงดูดได้จากบุคคลทั้งสองเพศ คือทั้งเพศเดียวกันกับตนเอง และเพศตรงข้าม

บุคคลที่มีวิธีทางเพศเป็นคนรักเพศเดียวกัน บางครั้งถูกเรียกว่า เกย์ (เป็นคำที่ใช้ได้กับทั้งเพศชาย และเพศหญิง) หรือสำหรับหญิงจะเรียกว่า เลสเบี้ยน (ใช้กับผู้หญิงเท่านั้น) วิธีทางเพศแตกต่างจากพฤติกรรมทางเพศ (Sexual Behavior) เพราะวิธีทางเพศ หมายถึงความรู้สึกนึกคิดว่าตัวเองเป็นใคร ซึ่งคนเราแต่ละคนอาจมีพฤติกรรมในการแสดงความรู้สึกนั้นออกมาหรือไม่ก็ได้

วิธีทางเพศที่รู้จักกันโดยทั่วไปแบ่งเป็นสามประเภทคือ

๑. รักเพศเดียวกัน (Homosexual) คือ ความรู้สึกดึงดูดสนใจคนเพศเดียวกัน
๒. รักต่างเพศ (Heterosexual) คือ ความรู้สึกดึงดูดสนใจคนเพศตรงข้าม
๓. รักสองเพศ (Bisexual) คือ ความรู้สึกดึงดูดสนใจคนที่มีความเพศเดียวกันกับตน และคนที่ต่างเพศกับตน

^{๑๓} เอกสารประกอบการสัมมนาทางวิชาการเรื่อง การเป็นคนรักเพศเดียวกันไม่ใช่โรคจิต: แนวทางการให้คำปรึกษาเชิงสร้างสรรค์ เมื่อวันที่ ๒๓ ธันวาคม ๒๕๕๕ โรงแรม เอส.ดี.อเวนิว จัดโดยกลุ่มอัญญา

ทำไมคนเราถึงมีวิถีทางเพศที่แตกต่างกัน?

มีทฤษฎีหลายทฤษฎีเกี่ยวกับสาเหตุที่มาของการเกิดวิถีทางเพศ นักวิทยาศาสตร์ส่วนใหญ่ในปัจจุบันเชื่อว่า วิถีทางเพศนั้นน่าจะเป็นผลจากปฏิสัมพันธ์ของสิ่งแวดล้อม, กระบวนการรับรู้ และปัจจัยทางด้านชีวภาพ วิถีทางเพศของคนส่วนใหญ่มักก่อตัวขึ้นตั้งแต่ในวัยเยาว์ เมื่อเรารู้ว่ามีหลักฐานจำนวนมากที่เสนอว่าปัจจัยทางด้านชีววิทยา รวมทั้งพันธุกรรม หรือปัจจัยทางฮอร์โมนมีบทบาทสำคัญมากต่อเรื่องเพศของคน โดยสรุปแล้วสิ่งที่ควรพิจารณาเป็นอย่างยิ่งก็คือมีเหตุผลหลายอย่างที่เกี่ยวข้องกับวิถีทางเพศของคน ซึ่งเหตุปัจจัยต่างๆ เหล่านี้อาจแตกต่างกันไปสำหรับคนแต่ละคนด้วย

การบำบัดรักษาสามารถเปลี่ยนแปลงวิถีทางเพศ ได้หรือไม่ ?

ไม่ได้ แม้ว่าคนรักเพศเดียวกันจำนวนมากจะมีชีวิตที่ประสบความสำเร็จ และมีความสุข แต่บางคน (รวมทั้งบุคคลรักสองเพศบางคนด้วย) ก็ยังคงแสวงหาหนทางที่จะเปลี่ยนแปลงวิถีทางเพศของตนเองด้วยการบำบัดรักษา บางครั้งความกดดันที่พวกเขาได้รับก็มาจากอิทธิพลของสมาชิกในครอบครัว กลุ่มทางศาสนาที่พยายามจะเปลี่ยนแปลงพวกเขา ความเป็นจริงก็คือการรักเพศเดียวกันไม่ใช่ความเจ็บป่วย จึงไม่ได้ต้องการการรักษาและไม่สามารถที่จะเปลี่ยนแปลงได้

อย่างไรก็ตาม ไม่ใช่ชายรักชาย, หญิงรักหญิง และคนรักสองเพศทุกคนที่ต้องการความช่วยเหลือจากบุคลากรด้านสุขภาพจิต ในการที่จะเปลี่ยนแปลงวิถีทางเพศของพวกเขา บางคนอาจมองหาความช่วยเหลือจากนักวิชาชีพด้านจิตวิทยาในกระบวนการเปิดเผยความเป็นตัวตนของตนเอง หรือเพื่อหาวิธีการที่จะจัดการกับอคติ แต่พวกเขาส่วนใหญ่ไปพบกับนักวิชาชีพด้านจิตวิทยาด้วยเหตุผล และปัญหาชีวิตแบบเดียวกันกับที่คนรักต่างเพศไปพบนักวิชาชีพด้านจิตวิทยา

อะไรคือสิ่งที่เรียกว่า “การบำบัดรักษาแบบประเพณีเดิม” ?

นักจิตวิทยาบำบัดผู้เคยมีประสบการณ์ในการรักษาแบบที่เรียกว่า “การรักษาแบบประเพณีเดิม” รายงานว่าพวกเขาสามารถเปลี่ยนวิถีทางเพศจากการเป็นคนรักเพศเดียวกันไปสู่การเป็นคนรักต่างเพศได้ อย่างไรก็ตามเมื่อตรวจสอบรายงานเหล่านั้นอย่างละเอียดแล้ว พบว่ามีปัจจัยหลายอย่างที่จัดว่าน่าสงสัยในคำกล่าวอ้างของพวกเขาเหล่านั้น ตัวอย่างเช่น คำกล่าวอ้างหลายอันมาจากองค์กรซึ่งมีมุมมองเชิงอุดมคติที่ประณามการรักเพศเดียวกัน ยิ่งไปกว่านั้นหลักฐานทางเอกสารที่รองรับคำกล่าวอ้างของพวกเขาอ่อนมาก ตัวอย่างเช่น ไม่ได้มีการติดตามผลของการรักษา หรือไม่มีรายงานถึงสภาพของปัญหานอกเวลาการทำงานอย่างซึ่งจะเป็นมาตรฐานในการตรวจสอบยืนยันผล

สมาคมจิตวิทยาแห่งอเมริกาได้คำนึงถึงการให้การรักษาในลักษณะนี้ว่าจะมีแนวโน้มที่เป็นผลร้ายต่อคนไข้ได้ ในปี ค.ศ.๑๙๙๗ (พ.ศ.๒๕๔๐) สภากรรมการของตัวแทนจากสมาคมได้ออกผลการพิจารณาซึ่งยืนยันว่ามีการรักษาซึ่งมีความเกลียดกลัวคนรักเพศเดียวกัน และเป็นการละเมิดสิทธิของคนไข้ที่จะได้รับการรักษาโดยปราศจากอคติ และคนไข้สามารถกำหนดแนวทางการรักษาได้ บุคคลใดก็ตามที่เข้ามารับการรักษาและจะต้องเกี่ยวข้องกับประเด็นเรื่องวิถีทางเพศ มีสิทธิที่จะคาดหวังว่าการรักษาจะต้องเกิดขึ้นอย่างเป็นกลางปราศจากซึ่งอคติทางสังคมใดๆ

การรักเพศเดียวกันเป็นอาการป่วยทางจิตหรือเป็นปัญหาทางอารมณ์ ไข้หรือไม่ ?

ไม่ใช่ นักจิตวิทยา นักสุขวิทยาจิต และผู้เชี่ยวชาญทางด้านสุขภาพจิต เห็นตรงกันว่า การรักเพศเดียวกันไม่ใช่ความเจ็บป่วย ความผิดปกติ หรือเป็นปัญหาทางอารมณ์ เป็นเวลากว่า ๓๕ ปีมาแล้วที่มีรายงานวิจัยแนววัตถุวิสัย (Objective Scientific Research) หรืองานที่ยึดหลักฐานข้อเท็จจริงภายนอกซึ่งชี้ให้เห็นว่า การรักเพศเดียวกันไม่มีส่วนเกี่ยวข้องกับความผิดปกติทางจิตทางอารมณ์ หรือเป็นปัญหาสังคมแต่อย่างใด

ครั้งหนึ่ง การรักเพศเดียวกัน (Homosexuality) ถูกเข้าใจผิดว่าเป็นอาการป่วยทางจิต เนื่องจากในสมัยก่อนการศึกษาเรื่องชายรักชาย, หญิงรักหญิง และบุคคลรักสองเพศมักจะได้ข้อมูลแต่เฉพาะจากคนที่มารับการรักษา ข้อสรุปที่ได้มาจึงเป็นข้อสรุปที่มีอคติต่อคนกลุ่มนี้ และเมื่อนักวิจัยได้มีโอกาสศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับเกย์และเลสเบี้ยนในกลุ่มที่ไม่ได้ต้องการบำบัดรักษาจึงพบว่า ความคิดในประเด็นเรื่องการเป็นคนรักเพศเดียวกันว่าเป็นความป่วยไข้ทางจิตนั้นเป็นความเข้าใจที่ไม่ถูกต้อง

ในปี ค.ศ.๑๙๗๓ (หรือ พ.ศ.๒๕๑๖) สมาคมสุขวิทยาจิตแห่งอเมริกา (American Psychiatric Association) ได้ออกมายืนยันผลการวิจัยใหม่ๆ และสนับสนุนให้ถอดถอนคำว่า homosexuality ออกจากคู่มือการรักษอาการป่วยทางจิตอย่างเป็นทางการ และในปี ค.ศ.๑๙๗๕ (หรือ พ.ศ.๒๕๑๘) สมาคมจิตวิทยาแห่งอเมริกา (The American Psychological Association) ได้ลงมติสนับสนุนด้วยเช่นเดียวกัน และนับเป็นเวลามากกว่า ๒๕ ปีมาแล้วที่สองสมาคมนี้ได้ผลักดันให้บุคลากรทางด้านสุขภาพจิตทั้งหลายช่วยกันลบล้างความเข้าใจผิดเกี่ยวกับคนรักเพศเดียวกัน หรือการที่บุคคลรักเพศเดียวกันถูกตีตราว่าเป็นความป่วยไข้ทางจิตออกจากความคิดของคนทั่วไป



ชายรักชาย และหญิงรักหญิง สามารถเป็นพ่อแม่ที่ดีได้หรือไม่ ?

คำตอบคือได้ ผลการศึกษาวิจัยหลายชิ้น ทดลองเปรียบเทียบกลุ่มเด็กที่ได้รับการเลี้ยงดูโดยผู้ปกครองที่เป็นคนรักเพศเดียวกัน กับกลุ่มเด็กที่ได้รับการเลี้ยงดูโดยผู้ปกครองซึ่งเป็นคนรักต่างเพศพบว่าเด็กสองกลุ่มไม่ได้มีพัฒนาการที่แตกต่างกันแต่อย่างใด ทั้งทางด้านสติปัญญา การปรับตัวทางอารมณ์ การปรับตัวทางสังคม และการปรับตัวเข้ากับกลุ่มเพื่อน จึงเป็นเรื่องสำคัญที่ควรตระหนักว่าวิถีทางเพศของพ่อแม่ผู้ปกครองไม่ได้เป็นสิ่งที่กำหนดวิถีทางเพศของลูกๆ ของพวกเขา

สำหรับความเข้าใจผิดๆ อีกประการที่ว่า ผู้ชายที่เป็นรักเพศเดียวกันหรือเกย์ มีแนวโน้มที่จะล่วงเกินเด็กทางเพศมากกว่าผู้ชายที่รักต่างเพศ จริงๆ แล้วยังไม่มีหลักฐานใดที่แสดงให้เห็นว่าคนรักเพศเดียวกันจะทำร้ายเด็กมากกว่าคนรักต่างเพศ

ทำไมเกย์และเลสเบี้ยนบางคนถึงต้องการบอกผู้อื่นว่า ตนรักชอบเพศใด ?

เพราะการบอกกล่าวเรื่องราวของตนให้ผู้อื่นรับรู้เป็นเรื่องสำคัญยิ่งต่อสุขภาพจิตของคนรักเพศเดียวกันและคนรักสองเพศ แท้จริงแล้วกระบวนการในการพัฒนาความเป็นตัวตนที่แท้จริงของหญิงรักหญิง ชายรักชาย และคนรักสองเพศที่เรียกว่า การเปิดเผยตัว (Coming out) นั้น มีความเกี่ยวข้องอย่างมากกับการปรับตัวทางด้านจิตใจ ยิ่งพวกเขา มองความเป็นตัวตนคนรักเพศเดียวกันของตนเองในแง่ดีมากเท่าไร พวกเขาก็จะยิ่งมีสุขภาพจิตที่ดี และมีความรู้สึกภูมิใจในตัวเอง (self-esteem) มากขึ้นเท่านั้น

เพราะเหตุใดขั้นตอนการเปิดเผยตัวตนที่แท้จริงจึงเป็นเรื่องที่ทำได้ยากลำบาก ?

เพราะในครั้งแรกที่ได้ตระหนักถึงวิถีทางเพศของตนเองว่าแตกต่างไปจากบรรทัดฐานทางสังคม คนรักเพศเดียวกันจะมีความรู้สึกหวาดกลัว รู้สึกว่าตนเองแตกต่าง และโดดเดี่ยว การระแวงของคนรักเพศเดียวกันไม่ว่าจะเป็นเด็กหรือผู้ใหญ่ถึงความเป็นชายรักชาย หญิงรักหญิง หรือความเป็นคนรักสองเพศของพวกเขานั้นเป็นสิ่งที่ไม่ปกติธรรมดา และขึ้นอยู่กับสถานที่ที่เขาอาศัยอยู่ รวมทั้งสภาพครอบครัวของพวกเขา ที่ทำให้พวกเขาอาจต้องต่อสู้กับอคติ และข้อมูลความเข้าใจผิดเกี่ยวกับคนรักเพศเดียวกัน เด็กๆ และผู้ใหญ่ที่เป็นคนรักเพศเดียวกันอาจจะรู้สึกระแวงเป็นพิเศษต่อผลอันเกิดจากอคติ และภพตายตัวในด้านลบที่สังคมมีต่อคนรักเพศเดียวกัน พวกเขากลัวที่จะถูกปฏิเสธจากครอบครัว เพื่อนฝูง เพื่อนร่วมงาน และสถาบันทางศาสนา คนรักเพศเดียวกันบางคนกังวลว่าพวกเขาอาจต้องสูญเสียงาน และถูกทำร้ายที่โรงเรียนหากวิถีทางเพศของพวกเขาเป็นที่เปิดเผย ช้ำร้ายชายรักชาย หญิงรักหญิง และคนรักสองเพศยังคงอยู่ในความเสี่ยงจากการถูกทำร้ายร่างกาย และการถูกกระทำความรุนแรงมากกว่าคนรักต่างเพศด้วย

จากงานศึกษาที่ทำในรัฐแคลิฟอร์เนีย ในช่วงกลางทศวรรษที่ ๑๙๙๐s แสดงให้เห็นว่าหนึ่งในห้าของกลุ่มหญิงรักหญิงที่เป็นกรณีศึกษา และหนึ่งในสี่ของชายรักชายที่เป็นกรณีศึกษาเคยตกเป็นเหยื่อของอาชญากรรมอันเนื่องมาจากวิถีทางเพศของพวกเขา ขณะที่ในงานศึกษาวิจัยอีกชิ้นหนึ่งในรัฐแคลิฟอร์เนียพบว่าคนในวัยผู้ใหญ่ตอนต้นราว ๕๐๐ คน และครึ่งหนึ่งของชายหนุ่มที่เป็นกรณีศึกษาในงานวิจัยยอมรับว่ามีการต่อต้านและแสดงความรุนแรงต่อชายรักชายตั้งแต่การใช้วาจาไปจนกระทั่งถึงการทำร้ายร่างกาย

แล้วจะช่วยพวกเขาเหล่านั้น ให้สามารถเอาชนะอคติและการถูกกีดกันได้อย่างไร ?

จากงานวิจัยพบว่า บุคคลที่มีทัศนคติที่ดีต่อชายรักชาย หญิงรักหญิง และบุคคลรักสองเพศคือบุคคลที่กล่าวว่าตนรู้จักเกย์ เลสเบียน และบุคคลรักสองเพศอย่างน้อยหนึ่งคน หรือมากกว่าหนึ่งคนเป็นอย่างดี ซึ่งโดยมากคือคนที่เป็นเพื่อนหรือเพื่อนร่วมงานของพวกเขา และด้วยเหตุนี้เองนักจิตวิทยาจึงเชื่อว่าการที่คนมีทัศนคติกับกลุ่มเกย์ในแง่ลบนั้นไม่ได้เกิดขึ้นมาจากประสบการณ์ในชีวิตแต่เกิดจากภาพตายตัวบางอย่างและอคติ

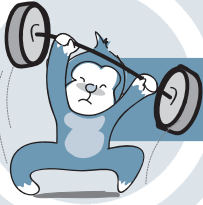
นอกจากนี้ เกย์และเลสเบียนควรได้รับการปกป้องไม่ให้อต้องเผชิญกับความรุนแรงและการกีดกันแบ่งแยก ดังเช่นที่ชนกลุ่มน้อยทั่วไปได้รับ ในบางรัฐถือว่าการใช้ความรุนแรงต่อบุคคลใดบุคคลหนึ่งเพราะบุคคลนั้นมีวิถีทางเพศที่แตกต่างถือเป็นอาชญากรรมที่ทำเพราะความเกลียดชัง (Hate crime) มลรัฐแปดแห่งในประเทศสหรัฐอเมริกา ได้ออกกฎหมายป้องกันไม่ให้เกิดการกีดกันเพราะคนๆ นั้นมีวิถีทางเพศที่แตกต่าง

ทำไมสังคมจะต้องมีความรู้ความเข้าใจในเรื่องการรักเพศเดียวกันให้มากกว่านี้ ?

การให้การศึกษาและความรู้แก่ทุกคนมีส่วนที่จะช่วยลดอคติในการต่อต้านรังเกียจคนรักเพศเดียวกันได้ ข้อมูลที่ถูกต้องเกี่ยวกับการรักเพศเดียวกันเป็นสิ่งสำคัญสำหรับเยาวชนผู้ซึ่งเพิ่งค้นพบและค้นหาความเข้าใจในวิถีทางเพศของตนเองไม่ว่าจะเป็นการรักเพศเดียวกัน การรักต่างเพศ หรือการรักทั้งสองเพศ

ความกลัวว่าการเข้าถึงข้อมูลเรื่องคนรักเพศเดียวกันจะทำให้คนเป็นเกย์เป็นเรื่องที่ไม่สมเหตุสมผล การรับรู้ข้อมูลเกี่ยวกับคนรักเพศเดียวกันไม่ได้สามารถทำให้คนๆ นั้นเป็นคนรักเพศเดียวกันหรือเป็นคนรักต่างเพศได้





แผนการเรียนรู้ที่ ๓

เอกซเรย์ร่างกาย

สาระสำคัญ

อารมณ์ ความต้องการทางเพศเป็นเรื่องธรรมชาติและเป็นส่วนหนึ่งของการพัฒนาการตามช่วงวัย การรู้จักเนื้อตัวร่างกายตนเอง รวมทั้งจุดสัมผัสที่ไวต่อการถูกกระตุ้น นอกจากจะทำให้สามารถหาวิธีจัดการอารมณ์ทางเพศได้ด้วยตนเอง และยังช่วยให้เราสามารถจัดการป้องกันหากไม่ต้องการมีเพศสัมพันธ์โดยไม่พร้อม

จุดประสงค์

๑. บอกได้ว่าอวัยวะส่วนใดในร่างกายตนเองที่ไวต่อการสัมผัส
๒. ตระหนักว่าทั้งหญิงและชาย ต่างมีอารมณ์ ความต้องการ และความสุขทางเพศได้เหมือนกัน
๓. บอกวิธีจัดการอารมณ์เพศที่ปลอดภัยสำหรับวัยรุ่น

อุปกรณ์ และสื่อ

๑. กระดาษฟลิปชาร์ต กระดาษขาว ปากกาเคมี
๒. กระดาษเอสี่เท่าจำนวนผู้เรียน



ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

๑. ผู้ดำเนินกิจกรรมชี้แจงวัตถุประสงค์ของกิจกรรมว่า เพื่อให้ผู้เรียนได้สำรวจและทำความรู้จักร่างกายตนเองที่เกี่ยวข้องกับพัฒนาการและความรู้สึกทางเพศ (๕ นาที)
๒. ผู้ดำเนินกิจกรรมแจกกระดาษเอสี่ให้ทุกคน และให้แต่ละคนสำรวจตนเองว่า “ส่วนใดของร่างกายที่สัมผัสแล้วรู้สึกดี หรือไวต่อการถูกกระตุ้นบ้าง”
ให้วาดภาพส่วนนั้นๆ ลงในกระดาษ วาดได้มากกว่า ๑ ส่วน ให้เวลา ๕ นาที
๓. จากนั้น แบ่งกลุ่มผู้เรียนออกเป็นชายล้วน ๒ กลุ่ม หญิงล้วน ๒ กลุ่ม ให้มีจำนวนสมาชิกในกลุ่มเท่าๆ กัน ให้สมาชิกกลุ่มนำเสนอภาพที่ตนวาดและเล่าให้เพื่อนในกลุ่มฟังว่า ส่วนใดของร่างกายที่สัมผัสหรือถูกกระตุ้นแล้วรู้สึกดีนั้น ความรู้สึกนั้นเป็นอย่างไร ให้ผลัดกันเล่าคนละ ๑ นาที ให้เวลากลุ่มย่อย ๑๐ นาที
๔. หลังจากทุกคนในกลุ่มเล่าจบ ให้แต่ละกลุ่มวาดภาพโครงร่างตามเพศของกลุ่มตน (กลุ่มชายวาดภาพร่างผู้ชาย กลุ่มหญิงวาดภาพร่างผู้หญิง) และระบายสีบริเวณหรือส่วนที่เพื่อนในกลุ่มบอกว่าสัมผัสหรือถูกกระตุ้นแล้วรู้สึกดี ให้เวลา ๕ นาที
๕. จากนั้นส่งตัวแทนกลุ่มออกมานำเสนอว่า กลุ่มตนมีส่วนใดบ้างที่สัมผัสแล้วรู้สึกดี (กลุ่มละ ๒ นาที)
๖. เมื่อนำเสนอครบทุกกลุ่มแล้ว ผู้ดำเนินกิจกรรมชวนพูดคุยโดยใช้คำถาม ดังนี้



คำถามชวนคิด

- ผู้หญิงและผู้ชายมีจุดสัมผัสที่ไวต่อการกระตุ้นเหมือนหรือต่างกัน อย่างไร
- เรารู้หรือสังเกตได้อย่างไรว่า หญิง/ชาย ถูกกระตุ้นความรู้สึกทางเพศ
- ความต้องการทางเพศและความสุขทางเพศของหญิงและชาย เหมือนหรือต่างกันอย่างไร
- มีวิธีการดูแลตัวเองอย่างไรเพื่อไม่ให้ถูกสัมผัสเนื้อตัวร่างกาย เมื่อเราไม่ยินยอมพร้อมใจ
- การได้เรียนรู้จุดสัมผัสในร่างกายตนเองและของคนอื่น มีประโยชน์หรือไม่ อย่างไร



๗. ผู้ดำเนินกิจกรรมชวนผู้เรียนสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ และเพิ่มเติมประเด็น ดังนี้
- เมื่อเราเข้าสู่ช่วงวัยรุ่น สฮอร์โมนเพศทำให้ร่างกายเกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างมาก และทำให้เราเกิดอารมณ์ ความต้องการทางเพศซึ่งเป็นเรื่องธรรมชาติ
 - การมีโอกาสสำรวจร่างกาย ด้วยการสัมผัสส่วนต่างๆ จะช่วยให้เราเรียนรู้จุดสัมผัสในร่างกายตนเองที่ไวต่อการกระตุ้น ซึ่งเกิดขึ้นได้ทั้งในหญิงและชายเพื่อจะสามารถหาวิธีจัดการอารมณ์ทางเพศได้ด้วยตนเอง (การสำเร็จความใคร่ หรือเรียกกันสั้นๆ ว่า การช่วยตัวเอง) ซึ่งถือเป็นเรื่องปกติและปลอดภัย
 - แต่ละคนมีสิทธิในเนื้อตัวร่างกายของตนเอง และไม่สามารถล่วงละเมิดเนื้อตัวร่างกายของผู้อื่น เราจึงควรดูแลปกป้องสิทธิของตนเอง รวมทั้งเคารพสิทธิของผู้อื่นโดยการไม่กระทำพฤติกรรมใดๆ ที่ไม่ได้รับการยินยอมจากอีกฝ่าย
 - หากเรารู้สึกอึดอัดหรือไม่พอใจเมื่อมีคนสัมผัสเนื้อตัวร่างกายของเรา ควรแสดงออกให้เขารู้หรือพยายามออกจากสถานการณ์นั้นๆ โดยเร็ว



ข้อเสนอแนะสำหรับผู้ดำเนินกิจกรรม

ผู้ดำเนินกิจกรรมควรควบคุมบรรยากาศการเรียนรู้ไม่ให้เกิดการหยอกเย้า ล้อเลียน ด้วยการขำกตีกา และทำความเข้าใจกับผู้เรียนถึงวัตถุประสงค์ของการเรียนรู้กิจกรรมนี้ว่าเป็นไปเพื่อประโยชน์ร่วมกันของผู้เรียน

การวัดและประเมินผล

- * สังเกตการมีส่วนร่วมในกิจกรรมกลุ่ม และการอภิปรายแลกเปลี่ยน

คำถามท้ายบท

- อวัยวะส่วนที่ไวต่อการสัมผัสและกระตุ้นให้เกิดความรู้สึกทางเพศในผู้หญิงและผู้ชายเหมือนกันทุกคนหรือไม่ เพราะอะไร
- หากมีคนมาสัมผัสเนื้อตัวร่างกายเราโดยไม่ยินยอม จะมีวิธีจัดการอย่างไร



แผนการเรียนรู้ที่ ๔

สารพัดโอกาส...จริงหรือ

สาระสำคัญ

การตระหนักถึงเงื่อนไข และปัจจัยต่างๆ ที่อาจนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ของวัยรุ่นหญิงชาย จะช่วยให้สามารถประเมินความพร้อม เห็นทางเลือกที่จะช่วยในการตัดสินใจได้ล่วงหน้า โดยคำนึงถึงความรับผิดชอบ ต่อตัวเองและคนที่เกี่ยวข้อง

จุดประสงค์

๑. บอกโอกาสที่จะนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์บนเงื่อนไขชีวิตวัยรุ่นในปัจจุบัน
๒. บอกข้อดีข้อเสียของแต่ละทางเลือกในการตัดสินใจเรื่องสัมพันธ์ทางเพศของวัยรุ่น
๓. ระบุผลที่ตามมาหากมีเพศสัมพันธ์โดยไม่พร้อม

อุปกรณ์ และสื่อ

กระดาษฟลิปชาร์ต กระดาษขาว ปากกาเคมี



ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

๑. ผู้ดำเนินกิจกรรมชี้แจงวัตถุประสงค์ของกิจกรรมว่า เป็นการช่วยกันวิเคราะห์ปัจจัยที่นำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ในช่วงวัยรุ่น (๓ นาที)
๒. แบ่งผู้เรียนออกเป็น ๔ กลุ่ม แยกเป็นชายล้วน ๒ กลุ่ม หญิงล้วน ๒ กลุ่ม ให้แต่ละกลุ่มช่วยกันระดม “โอกาส/สถานการณ์/เหตุการณ์ ที่จะนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ของหญิง/ชายว่ามีอะไรบ้าง” เขียนลงบนกระดาษฟลิปชาร์ต โดยกลุ่มหญิงคิดถึงโอกาสของผู้หญิง และกลุ่มชายคิดถึงโอกาสของผู้ชาย
๓. เมื่อระดมเสร็จแล้ว ให้สมาชิกแต่ละคนในกลุ่มประเมินตัวเองจากคำตอบที่ปรากฏบนกระดาษว่า “ปัจจัยสำคัญที่จะทำให้ตัดสินใจหรือนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ของตัวเองคืออะไร” และเลือก ๓ อันดับให้ตัวเอง
๔. จากนั้น ให้แต่ละกลุ่มจัด “โอกาส/ปัจจัยฯ” ของกลุ่มด้วยการลงคะแนน โดยให้อาสาสมัครอ่านตัวเลือกบนกระดาษฟลิปชาร์ตทีละข้อแล้วนับจำนวนคนที่เลือกข้อนั้นจดจำนวนลงบนกระดาษฟลิปชาร์ตจนครบทุกตัวเลือก *ย้ำว่าแต่ละคนมีสิทธิเลือกได้ ๓ ข้อคือ ยกมือได้ ๓ ครั้งเท่านั้น* แล้วจัดเรียงลำดับตัวเลือกตามคะแนนที่มีผู้เลือกมากที่สุดสามอันดับแรก ถือเป็นคำตอบของกลุ่ม
๕. ผู้ดำเนินกิจกรรมควรควบคุมเวลา ให้ขั้นตอน ๒-๔ ไม่เกิน ๑๕ นาที
๖. เมื่อหมดเวลา แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนนำเสนอผลการจัดอันดับ “โอกาส/ปัจจัยที่นำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์” โดยนำเสนอตัวเลือกทั้งหมดและตัวเลือก ๓ อันดับที่เป็นคำตอบของกลุ่ม (กลุ่มละ ๒ นาที)
๗. ผู้ดำเนินกิจกรรมติดคำตอบของทุกกลุ่มบนกระดานเพื่อให้เห็นภาพเปรียบเทียบ ๓ อันดับแรกของกลุ่มชายและหญิง
๘. ผู้ดำเนินกิจกรรมใช้คำถามชวนคิดเพื่อเปิดโอกาสให้ผู้เรียนร่วมกันแลกเปลี่ยนความเห็น



คำถามชวนคิด

- เป็นเรื่องยากหรือง่ายเมื่อต้องเลือกปัจจัยที่นำไปสู่โอกาสการมีเพศสัมพันธ์ของตนเอง ๓ อันดับ เพราะอะไร
- เปรียบเทียบคำตอบระหว่างกลุ่มผู้ชายกับกลุ่มผู้หญิง มีความเหมือนหรือแตกต่างกันอย่างไร เพราะอะไร
- มีข้อใดบ้างที่เป็นคำตอบเฉพาะกลุ่มหญิงหรือชาย มีความคิดเห็นอย่างไร
- เปรียบเทียบตัวเลือก ๓ อันดับแรกของกลุ่มผู้หญิง ผู้ชาย เหมือนหรือต่างกันอย่างไร
- หากสภาพแวดล้อมทุกอย่างเอื้อให้วัยรุ่นมีเพศสัมพันธ์ คิดว่าวัยรุ่นจะคำนึงถึงเรื่องอะไร และจะคิดถึง การป้องกันหรือความปลอดภัยหรือไม่ เพราะเหตุใด
- มีข้อเสนออะไรบ้างเพื่อให้วัยรุ่นคิดเรื่องการป้องกันและความปลอดภัยควบคู่ไปกับเรื่องการมี เพศสัมพันธ์



๙. ผู้ดำเนินกิจกรรมถามผู้เรียนถึงสิ่งที่ได้เรียนรู้ และสรุปประเด็นสำคัญเพิ่มเติม ดังนี้

- จากกิจกรรมนี้ จะเห็นว่าในสภาพสังคมปัจจุบัน มีปัจจัยมากมายที่อาจนำวัยรุ่นไปสู่ โอกาสการมีเพศสัมพันธ์ อย่างไรก็ดี เมื่อเราแต่ละคนทบทวนตัวเองแล้ว จะพบว่า การตัดสินใจว่าจะมีหรือไม่มีเพศสัมพันธ์ แม้ปัจจัยหรือโอกาสจะเอื้ออำนวย แต่ขึ้นอยู่กับตัวเราเองว่า เราให้คุณค่ากับเรื่องนี้อย่างไร
- ความแตกต่างที่ค่อนข้างชัดเจนระหว่างหญิงชายคือ สิ่งที่ผู้หญิงคิดจะทำให้ตัวเอง มีโอกาสมีเพศสัมพันธ์ เป็นเรื่องของความรัก ความมั่นใจว่าจะเป็นผู้ถาวร เช่น คู่ แต่งงาน หรือคนที่มั่นใจว่าจะเป็นคู่ เป็นต้น ส่วนในกลุ่มผู้ชายไม่ค่อยให้น้ำหนักกับ เรื่องนี้และตัดสินใจในเรื่องเพศสัมพันธ์ได้ง่ายกว่า เพราะสังคมไม่ได้ตีกรอบเรื่องเพศ กับผู้ชายมากนัก
- อารมณ์ ความรู้สึก เป็นสาเหตุสำคัญที่อาจนำคนหนุ่มสาวไปสู่การตัดสินใจว่าจะมี เพศสัมพันธ์หรือไม่ เช่น เป็นคนที่ถูกใจ ความรู้สึกใกล้ชิด โอกาสที่ได้อยู่ใกล้ชิด เป็นต้น ซึ่งประเด็นเหล่านี้เป็นความรู้สึกร่วมของหญิงชาย ที่สำคัญคือ สะท้อนว่าพวกเราซึ่งเป็นวัยรุ่นต่างรู้เท่าทันกับเรื่องเหล่านี้ดีว่า โอกาส/เหตุการณ์ / สถานการณ์อะไรบ้าง ที่อาจนำเราไปสู่โอกาสการมีเพศสัมพันธ์ คำถามสำคัญคือ เราจะเตรียมตัวหรือ จัดการกับเงื่อนไขเหล่านี้ได้อย่างไร

- เมื่อเราคาดการณ์หรือประเมินสถานการณ์ได้แล้ว เป็นเรื่องที่ต้องหาคำตอบให้ตนเองว่า เรา “พร้อม” ที่จะเผชิญเหตุการณ์เหล่านั้นหรือไม่ อย่างไร การคิด การคาดการณ์และการหาคำตอบที่แน่ชัดสำหรับตัวเอง จะช่วยให้เราเตรียมตัว ควบคุม จัดการ และแก้ไขสถานการณ์ได้ดีกว่าการปล่อยให้เหตุการณ์พาไป
- คำถามที่แต่ละคนควรถามตัวเองคือ ถ้าเราประเมินได้ว่ามีโอกาสที่จะมีเพศสัมพันธ์ และรู้ว่าหากมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่ป้องกัน อาจนำไปสู่การตั้งครรภ์และมีความเสี่ยงต่อการรับเชื้อเอชไอวีและเชื้อโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ เราจะเลือกมีหรือไม่มี และจะจัดการอย่างไรเพื่อให้ตัวเองปลอดภัย



ข้อเสนอแนะสำหรับผู้ดำเนินกิจกรรม

ในขั้นตอนที่ให้แต่ละคนเลือก ๓ อันดับ ที่เป็นปัจจัยสำคัญที่จะทำให้ตัวเองมีเพศสัมพันธ์ อาจมีความเข้าใจผิดได้ ควรย้ำและอธิบายให้ชัดเจนว่า ขอให้ทุกคนเลือกตามความคิด ตามโอกาสของตนเอง ไม่ใช่ของคนอื่นที่เราคิดว่าจะเกิดขึ้น

การวัดและประเมินผล

- * สังเกตการมีส่วนร่วมในกิจกรรมกลุ่ม และการอภิปรายแลกเปลี่ยน

คำถามท้ายบท

- ☑ ปัจจัยใดที่จะนำวัยรุ่นไปสู่การมีเพศสัมพันธ์มากที่สุด
 - ก. อารมณ์รัก อยากใกล้ชิดกับคนรัก
 - ข. การเรียนเรื่องเพศศึกษา
 - ค. การใช้เวลาร่วมกันของครอบครัว
 - ง. การดูละครโทรทัศน์ที่มีฉากเลิฟซีน
- ☑ สถานการณ์ใดที่นำไปสู่โอกาสการมีเพศสัมพันธ์มากที่สุด
 - ก. แพร่ไปเดินเล่น ดูหนังสองต่อสองกับนออดบอยๆ
 - ข. แพร่กับนออดทำการบ้านด้วยกันหลังเลิกเรียนเสมอ
 - ค. นออดชวนแพร่ดื่มเบียร์ในงานเลี้ยงวันเกิด
 - ง. แพร่กับนออดทำกิจกรรมที่โรงเรียนในวันหยุดด้วยกันบ่อยๆ





ข้อมูลเพิ่มเติมสำหรับผู้ดำเนินกิจกรรม

เรื่องเพศของวัยรุ่นไทยกับถ่วงอย่างอนามัยและภัยเอดส์^{๑๔}

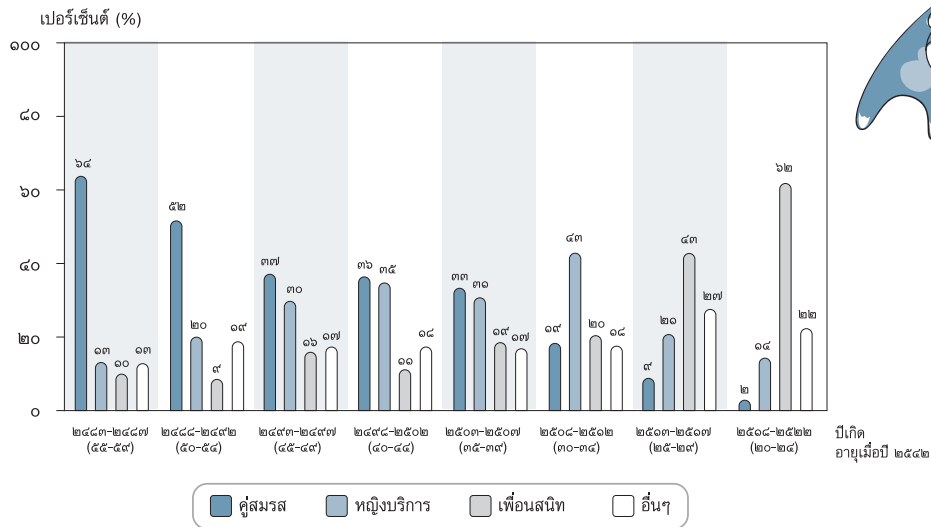
กฤตยา อาชวนิจกุล

สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล

๑. เรื่องเพศของวัยรุ่นไทยที่เปลี่ยนไป

หากเปรียบเทียบพฤติกรรมทางเพศของวัยรุ่นยุคนี้กับวัยรุ่นยุคสักเมื่อสี่สิบปีก่อน คงต้องยอมรับว่าสัดส่วนของวัยรุ่นปัจจุบันที่มีเพศสัมพันธ์กันตั้งแต่วัยเรียนมีสูงขึ้นกว่าแต่ก่อนมาก และมีแนวโน้มที่จะมีเพศสัมพันธ์ครั้งแรกเมื่ออายุน้อยลงเรื่อยๆ โดยอายุที่เริ่มมีเพศสัมพันธ์ครั้งแรกเฉลี่ยที่อายุประมาณ ๑๔-๑๗ ปี และวัยรุ่นชายส่วนใหญ่มีเพศสัมพันธ์กับเพื่อนหรือคู่มากกว่าหญิงบริการ รวมทั้งยอมรับแนวคิดในการมีเพศสัมพันธ์ก่อนแต่งงานมากขึ้น (ดูรูป)

ผู้ชายไทยรุ่นต่าง ๆ มีเพศสัมพันธ์ครั้งแรกกับใคร?



ที่มา : กฤตยา อาชวนิจกุล และ กนกวรรณ อรารวรรณ. (กำลังจัดทำ). รายงานเบื้องต้นของการศึกษาวิถีชีวิตวิทยาในงานวิจัยทางสังคมศาสตร์ว่าด้วยเรื่องเอดส์. (ปรับจาก Nimanong Ngamprapasom. (2001). The First Sexual Intercourse of Thai Men. Unpublished Ph.D Dissertation in Demography, Institute for Population and Research, Mahidol University. Figure II, Page 70.

^{๑๔} เอกสารประกอบการเสวนาเรื่องความรัก เพศสภาพ ปัญหาสังคมไทย? ประกอบงานเสวนาเกี่ยวกับเครือข่ายเพื่อนแพง “พลอด” พระลอ ณ โรงละครแห่งชาติ จัดโดยศูนย์สังคีตศิลป์ ธนาคารกรุงเทพ ร่วมกับกรมศิลปากร และภาควิชามานุษยวิทยา คณะโบราณคดี มหาวิทยาลัยศิลปากร เมื่อวันที่ ๑๔ ตุลาคม ๒๕๔๗

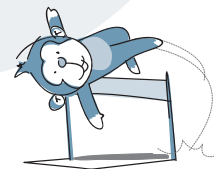
ควรกล่าวด้วยว่า เพศสัมพันธ์ครั้งแรกในวัยรุ่นหญิงมักเกิดขึ้นเพราะถูกสถานการณ์ที่บังคับไม่เต็มใจ ที่ผู้เขียนชอบเรียกว่า “ผืนใจ” ถูกหลอกล่อ หรืออยู่ภายใต้อิทธิพลของแอลกอฮอล์และสารเสพติด ส่วนในวัยรุ่นชายมักมีเพศสัมพันธ์โดยไม่คิดถึงผลที่จะตามมา ชอบเซ็กส์ฉาบฉวย ไม่ต้องรับผิดชอบ

ผลจากการสำรวจพฤติกรรมและทัศนคติทางเพศของวัยรุ่นอายุ ๑๖-๒๑ ปี รวม ๔,๒๐๐ คนใน ๑๔ ประเทศของบริษัทขายยางดูเร็กซ์ ในปี ๒๕๔๒ พบว่าพฤติกรรมทางเพศของวัยรุ่นไทยติดอันดับโลกหลายอย่างคือ^{๑๔}

- นิยมมีคู่นอนมากกว่าหนึ่งคนสูงที่สุดในโลก (ร้อยละ ๕๒ ค่าเฉลี่ยทั่วโลกร้อยละ ๓๔)
- ใช้ถุงยางอนามัยเมื่อมีเพศสัมพันธ์ครั้งแรกน้อยที่สุดในโลก (ร้อยละ ๒๓ ค่าเฉลี่ยทั่วโลก ร้อยละ ๕๗)
- เริ่มเรียนเพศศึกษาช้าที่สุดในโลก (อายุ ๑๓.๕ ปี ค่าเฉลี่ยทั่วโลกร้อยละ ๑๒.๒ ปี)
- พ่อแม่ของวัยรุ่นไทยมีบทบาทในการสอนเรื่องเพศแก่ลูกน้อยที่สุดในโลกคือเพียงร้อยละ ๑ เท่านั้น (ค่าเฉลี่ยทั่วโลกร้อยละ ๑๒)

ปัญหาหลักของการมีเพศสัมพันธ์เร็วขึ้น ก่อให้เกิดปัญหาต่อตัววัยรุ่นหญิงมากกว่าวัยรุ่นชาย อย่างเห็นได้ชัด หากเพศสัมพันธ์นั้นนำไปสู่การตั้งท้องไม่พร้อม สาเหตุส่วนใหญ่มาจากการขาดความรู้ความเข้าใจในเรื่องระบบการเจริญพันธุ์ และการใช้วิธีคุมกำเนิดที่ถูกต้อง

ปีที่แล้ว (๒๕๔๖) กระทรวงสาธารณสุขรายงานถึงจำนวนวัยรุ่นที่ท้องไม่พร้อมว่ามีประมาณ ๒-๓ หมื่นรายต่อปี สาเหตุหนึ่งมาจากการไม่ใช้ถุงยางอนามัยและขาดทักษะในการใช้ และจากการวิเคราะห์ข้อมูลการสำรวจระดับชาติของกรมอนามัยเมื่อปี ๒๕๔๒ เกี่ยวกับจำนวนหญิงที่เข้ามารับการรักษาภาวะแทรกซ้อนจากการแท้งเองและทำแท้งในโรงพยาบาลของรัฐจำนวน ๔๕,๙๙๐ ราย พบว่าเป็นการทำแท้งร้อยละ ๒๙ ในกลุ่มนี้ร้อยละ ๓๐ อายุต่ำกว่า ๒๐ ปี และร้อยละ ๑๗ อายุ ๒๐-๒๔ ปี อายุครรภ์โดยเฉลี่ยขณะทำแท้งประมาณ ๓ เดือน โดยร้อยละ ๒๙ มีการติดเชื้อรุนแรงในกระแสเลือด มดลูกทะลุ และมีอัตราการเสียชีวิตสูงกว่าการแท้งตามธรรมชาติถึง ๑๑ เท่า



^{๑๔} <http://www.sarakadee.com/phpBB/viewtopic.php?topic=46&forum=3&2>

๒. เช็กส์สองไม่ คือ ภัยเอตส์ยุคใหม่ของวัยรุ่นไทย

มากกว่าร้อยละ ๘๐ ของผู้ติดเชื้อเอตส์ในประเทศไทยที่มีอยู่ประมาณ ๖๐๐,๐๐๐ คนติดเชื้อจากการมีเช็กส์เป็นผลให้การรณรงค์เพื่อมุ่งลดจำนวนผู้ติดเชื้อตั้งแต่ปี ๒๕๓๓ เน้นหนักไปที่การส่งเสริมศีลธรรมของการรักเดียวใจเดียว ดังคำขวัญที่ว่า “ไม่มั่วเซ็ม ไม่มั่วเพศ ไม่ติดเอตส์”

แต่ก็ยอมรับความจริงว่าชายไทยส่วนใหญ่ยังเที่ยวหญิงบริการอยู่ ดังนั้นถ้าจะ “มั่วเพศ” ก็ให้ใส่ถุงยางอนามัย เพราะสามารถ “สนุกได้อย่างปลอดภัย” ทำให้เกิดความเข้าใจ (ผิดๆ) อย่างกว้างขวางตั้งแต่เริ่มรณรงค์จนถึงปัจจุบันว่าถ้าไม่ยอมเสี่ยงติดเอตส์ก็อย่าเที่ยวหญิงบริการ ถ้าจะเที่ยวหญิงบริการก็ควรใส่ถุงยาง

คำขวัญใจชายนักเที่ยวให้ใช้ถุงยางที่ว่า “สนุกได้โดยไม่ต้องเสี่ยง” นับเป็นการสร้างตราประทับให้กับถุงยางโดยแท้ เป็นการตีตราว่ากลุ่มหญิงบริการคือกลุ่มแพร่เชื้อและถุงยางมีไว้ใช้กับผู้หญิงบริการเท่านั้น ทำให้การรณรงค์ใช้ถุงยางในคูรักรหรือคู่สมรสล้มเหลวอย่างสิ้นเชิงในบ้านเรา^{๑๖}

มาถึงตอนนี้ ท่ามกลางความสำเร็จมากมายของนโยบายเอตส์ในบ้านเรา ภัยเอตส์หลักๆ ในยุคปัจจุบันกลับมานเวียนอยู่ที่เช็กส์สองไม่ คือ ไม่รับผิดชอบและไม่ชอบใส่ถุงยางอนามัย คงไม่กล่าวหากันเกินไปว่าทั้งสองไม่นี้ เป็นเรื่องพฤติกรรมของผู้ชายมากกว่าผู้หญิง

สถิติจากกรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข บอกว่าชายนักเที่ยวใช้ถุงยางถึงร้อยละ ๙๗ แต่ตัวเลขการใช้นอกสถานบริการมีเพียงร้อยละ ๒๔ ที่น่าตกใจคือ ในจำนวนผู้ติดเชื้อเอตส์รายใหม่ตั้งแต่ปี ๒๕๔๕ เป็นต้นมา พบว่าเพิ่มสูงขึ้นในกลุ่มอายุ ๑๕-๒๔ ปี และถ้าจับตาเฉพาะกลุ่มอายุ ๑๕-๑๙ ปี พบว่าผู้หญิงติดเชื้อมากกว่าผู้ชาย

แน่นอนว่าสังคมแบบไทยๆ ของเรา ผู้ชายคือผู้ที่กำหนดและตัดสินใจว่าจะใช้หรือไม่ใช้ถุงยาง งานวิจัยพฤติกรรมทางเพศส่วนใหญ่ที่ออกมาได้ข้อค้นพบสอดคล้องตรงกันว่าสามีภรรยา คู่รัก หรือความสัมพันธ์ทางเพศในกลุ่มวัยรุ่น มีสัดส่วนของคู่ที่ใช้ถุงยางสม่ำเสมออย่างมาก รายที่ไม่ยอมใส่ถุงยางกับคู่นอนชั่วคราว เพราะยึดหลักดูจากหน้าตา ความสะอาด และความแข็งแรง หรือเพราะขาดสติและความยั้งคิดที่จะป้องกัน และสุดท้ายเพราะมองว่าถุงยางอนามัยทำให้อรรถรสทางเพศลดลง

สถิติปี ๒๕๔๕ จากสำนักกระบวนวิชา กระทรวงสาธารณสุข ยืนยันอัตราการใส่ถุงยางที่ต่ำมากในกลุ่มชายไทย ๓ กลุ่มที่ทำการสำรวจคือ ทหารเกณฑ์ หนุ่มโรงงาน และนักเรียนชายชั้นมัธยม ๕ โดยพบแบบแผนเหมือนกันคือ อัตราการใส่ถุงยางเรียงลำดับจากมากไปหาน้อยเมื่อคู่นอนเป็นผู้หญิงบริการ (ร้อยละ ๕๐-๖๓) ผู้หญิงอื่น (ร้อยละ ๒๖-๓๙) และแฟนหรือเพื่อนสนิท (ร้อยละ ๑๕-๓๐)

^{๑๖} กฤตยา อาชวนิจกุล และกนกวรรณ ธรารวรรณ. ๒๕๔๕. “ขบวนการทางสังคมบนมติการเมืองเรื่องเพศและร่างกายผู้หญิง”. ใน วิถีชีวิต วิถีสู้ : ขบวนการประชาชนร่วมสมัย. ผาสุก พงษ์ไพจิตร และคณะ: หน้า ๓๔-๑๒๙. เชียงใหม่ : ชिल्คเอร์มบุ๊ก. ๒๕๔๕

๓. หากวัยรุ่นคิดถึงเซ็กซ์ แล้วคิดถึงผู้ชายดูยางอนามัย สังคมไทยยังไม่ยอมรับ

ปลายปี ๒๕๔๖ กระทรวงสาธารณสุข เสนอความคิดติดตั้งเครื่องขายดูยางอนามัยไว้ในสถานศึกษา ตามมติคณะกรรมการเอ็ดส์ชาติปี ๒๕๔๖ วางเป้าหมายให้การใช้ดูยางอนามัยมีอัตราเพิ่มขึ้น ผ่านเครื่องขายอัตโนมัติ เพื่อความสะดวกและเข้าถึงช่องทางการจำหน่ายให้มากที่สุด และในราคาที่ถูกลงกว่าเดิม โดยเชื่อว่าเมื่อดูยางสามารถหาซื้อหาใช้ได้ง่าย ความเขินอายก็น่าจะหมดไป อัตราการใช้ดูยางก็จะสูงขึ้น ปัญหาการติดเชื้อทางเพศสัมพันธ์และการตั้งครรภ์ไม่พร้อมก็จะลดลงไปด้วย

ข้อเสนอนี้ได้รับเสียงวิพากษ์วิจารณ์อย่างกว้างขวาง ฝ่ายคัดค้าน เช่น คณาจารย์ฝ่ายกิจการนักศึกษาจากเก้าสถาบันและนักศึกษบางส่วนมองว่าผู้ชายดูยางจะเปลี่ยนวิธีคิด จะกระตุ้นและสนับสนุนให้เกิดเพศสัมพันธ์มากขึ้น และยังมองว่าปัจจุบันการซื้อหาดูยางทำได้ง่ายอยู่แล้ว การติดตั้งดูยางในสถานศึกษา จึงไม่ใช่วิธีการแก้ปัญหาที่ต้นเหตุอย่างแท้จริง เสียงคัดค้านมีผลการสำรวจหรือโพลเข้ามาสนับสนุนด้วย

ฝ่ายที่เห็นด้วย ไม่คิดว่าดูยางอนามัยจะกระตุ้นทำให้วัยรุ่นมีเพศสัมพันธ์หรือสำส่อนกันมากขึ้น แต่คือการเพิ่มช่องทางการจำหน่ายมากขึ้นเท่านั้น และยังช่วยให้ผู้หญิงมีโอกาสใช้ดูยางอนามัยมากขึ้นอีกด้วย

กระทรวงสาธารณสุข โดยกรมควบคุมโรค ต้องสั่งระงับแผนงานไว้ชั่วคราว ปรับเปลี่ยนไปใช้วิธีประสานกระทรวงศึกษาธิการให้ความรู้เรื่องเพศศึกษาในโรงเรียน เริ่มจากสร้างความคุ้นเคยตั้งแต่ระดับชั้นอนุบาลให้รู้จักสรีระร่างกาย ความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นตามวัย และรู้แนวปฏิบัติเมื่อมีความต้องการทางเพศ ต้องมีวิธีจัดการที่เหมาะสมและปลอดภัยด้วย

แต่กระทรวงสาธารณสุขยังไม่ลดละแนวคิดติดตั้งดูยางในรั้วมหาวิทยาลัย เพราะเชื่อว่าจะทำให้วัยรุ่นหญิงเข้าถึงดูยางได้มากที่สุด วางเป้าหมายว่าในปี ๒๕๔๗ จะติดตั้งดูอัตโนมัติจำนวน ๓,๐๐๐ เครื่อง กระจายใน ๕๒ จังหวัด ขายเพียง ๒ ชั้นในราคา ๕ บาท จากเดิมขายราคา ๒๐ บาท สถานที่ติดตั้งต้องลับตาคน เช่น ห้องน้ำในห้างสรรพสินค้า โรงงานอุตสาหกรรม

๔. เซ็กซ์ทันสมัยต้องรับผิดชอบ ดูยางเป็นหนึ่งในคำตอบนั้น

การรณรงค์และสนับสนุนให้ประชาชนทั่วไป หันมาให้ความสำคัญใช้ดูยางอนามัยมากขึ้น นับเป็นความพยายามที่ดีของรัฐและองค์กรต่างๆ ที่เกี่ยวข้อง และเท่าที่ผ่านมาก็มีเป้าหมายหลักเพียงเพื่อลดจำนวนผู้ติดเชื้อรายใหม่เท่านั้น



แต่ถ้าต้องการให้เยาวชนชายหญิง หรือผู้ใหญ่วัยทำงานใช้ถุงยางอนามัยเพิ่มขึ้น หรือใช้ สม่่าเสมอขึ้น การรณรงค์ให้คนมาใช้ถุงยางอย่างเดียวนั้นไม่พอแน่ และน่าจะชกผิดจุด

หากต้องการแก้ปัญหาเรื่องเพศในสังคมไทย คงต้องกะเทาะวัฒนธรรมทางเพศของเรามาตีแผ่ ต้องยอมรับว่ารากเหง้าของปัญหาหลักๆ มาจากมาตรฐานช่องทางเพศในสังคมไทย ที่เรียกกันเป็น ภาษาอังกฤษว่า ดับเบิลแอสตันดาร์ด นั้นแหละ!

วัฒนธรรมทางเพศของเราขัดเกลาให้ผู้ชายไม่เก็บกดเก็บงำความรู้สึกทางเพศ เมื่อมีความ ต้องการทางเพศแล้วจึงไม่ยับยั้งชั่งใจ และยังสอนให้ละสมประสพการณ์ทางเพศก่อนการแต่งงานว่า มิใช่เป็นเพียงเรื่องถูกต้อง แต่ถ้ายังมีประสพการณ์มาก ก็ยิ่งจะได้รับความนิยมน้อยลงในกลุ่มเพื่อน มากขึ้นเท่านั้น

ในทางตรงข้ามก็ควบคุมเรื่องเพศของผู้หญิง สอนให้ผู้หญิงรักนวลสงวนตัว ภาพพจน์ของ ความเป็นกุลสตรีไทยคือ รักษาพรหมจรรย์ไว้จนถึงวันแต่งงาน เป็นแม่บ้านที่ปรนนิบัติสามีและดูแล สมาชิกทุกคนในบ้าน การสอนให้ชายพยายามมีประสพการณ์ทางเพศให้เร็วที่สุด ทำให้ผู้ชายไทยไม่มี ความละเอียดย่ออันในเรื่องเพศ และสั่งสมความไม่รับผิดชอบต่อเพศสัมพันธ์ที่ตนเองเป็นคนเริ่มขึ้น

ขณะที่ให้ผู้หญิงต้องมีประสพการณ์ทางเพศกับชายที่จะแต่งงานเพียงคนเดียว การสูญเสีย พรหมจรรย์ก่อนการแต่งงานจึงเท่ากับเป็นการสูญเสียครั้งยิ่งใหญ่ที่แสดงว่า ผู้หญิงไม่ใช่กุลสตรีอีกต่อไป มีผู้หญิงจำนวนมากที่ชีวิตต้องหักหลังสู่ความเลวร้าย เพราะพิษแห่งมาตรฐานซ้อนนี้

แม้จะมีงานวิจัยจำนวนมากที่แสดงภาพสอดคล้องกันว่า ชายหนุ่มหญิงสาวมองความสัมพันธ์ ทางเพศในคู่รักเป็นเรื่องธรรมดา และกล้าที่จะแสดงออกถึงความรัก ความพอใจในเพื่อนต่างเพศ พูด คุยเรื่องเพศเปิดเผยมากขึ้น แต่ปรากฏว่าท่ามกลางการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมทางเพศนี้ ทศนคติ และค่านิยมเรื่องเพศเดิมก็ยังคงกำกับวิถีคิดของวัยรุ่นไทยไว้อย่างเดิมคือ

ผู้ชายเรียนรู้ทางเพศเร็วขึ้น เสรีมากขึ้น แต่ยังคงชุดความคิดเก่าไว้คือ ไม่ตระหนักถึงปัญหา ที่จะติดตามมาจากการมีความสัมพันธ์ทางเพศ และยังมองการมีความสัมพันธ์ทางเพศกับคู่รักหรือ เพื่อนหญิงเป็นเรื่องของการ “ได้เปรียบ” ส่วนผู้หญิงก็ยังคงมองว่าตนเองเป็นฝ่าย “เสียเปรียบ” เหมือน เดิม แม้ผู้หญิงจะรู้สึกเสรีและมีอิสระมากขึ้นในเรื่องเพศ แต่ก็ยังคงจริงจังต่อความสัมพันธ์ทางเพศ มากกว่าชาย^{๑๗}

^{๑๗} กฤตยา อาชวนิจกุล และวราภรณ์ แซ่มสนิท. ๒๕๓๙. วัยรุ่นชายไทยกับการซื้อประเวณี. เชียงใหม่: ศูนย์สตรีศึกษา มหาวิทยาลัย เชียงใหม่.

งานวิจัยระดับปริญญาเอกชิ้นหนึ่งพบว่า ความสัมพันธ์ทางเพศก่อนการแต่งงานของวัยรุ่น ทำให้วัยรุ่นหญิงเสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์กับคู่อีก ซึ่งความสัมพันธ์ครั้งแรกมักเกิดโดยที่ฝ่ายหญิงมิได้คาดหวัง ขณะที่ฝ่ายชายจะมุ่งมันให้เกิดขึ้นให้ได้ จึงนำไปสู่การเอาเปรียบทางเพศโดยฝ่ายชายไม่รับผิดชอบ^{๑๔}

วัฒนธรรมทางเพศที่ว้ามาเนี้ ก่อให้เกิดปัญหาต่อผู้หญิงมากกว่าผู้ชายอย่างเห็นได้ชัด เลือกปฏิบัติต่อผู้หญิงอย่างยิ่ง และลดทอนคุณค่าของความเป็นหญิง ดังตัวอย่างเรื่องการตั้งท้องเมื่อไม่พร้อม ซึ่งส่วนใหญ่ผู้หญิงจะต้องเป็นผู้รับภาระเพียงฝ่ายเดียว ว่าไปแล้ววัฒนธรรมนี้ขัดเกล่าให้ผู้ชายทำร้ายทางเพศต่อผู้หญิงที่มีไข่แม่ หรือพี่สาว น้องสาวตนเอง และถ้าจะกล่าวกันอย่างถึงที่สุดแล้ว วัฒนธรรมนี้คือรากเหง้าที่สำคัญของความรุนแรงทางเพศที่ผู้หญิงไทยจำนวนมากต้องประสบ

มิติเรื่องเพศในวัฒนธรรมทางเพศแบบไทยๆ ช่างต้น ตั้งแต่เรื่องเพศภาวะ (gender) เพศวิถี (sexuality) ความสัมพันธ์เชิงอำนาจระหว่างหญิงชาย สิทธิทางเพศ บทบาทครอบครัวและสื่อ และความรู้เรื่องเพศ เราต้องหันมาคิดค้น รื้อสร้างกันใหม่

ความสัมพันธ์เชิงอำนาจระหว่างหญิงและชาย เป็นสาเหตุสำคัญส่วนหนึ่งของการแพร่เชื้อเอชไอวี สังคมต้องทำความเข้าใจต่ออิทธิพลและวัฒนธรรม ซึ่งทำให้เกิดกระบวนการหล่อหลอมทางสังคมที่สร้างความแตกต่างระหว่างหญิงกับชายจนก่อให้เกิดความไม่เท่าเทียมทางเพศ และต้องสร้างการเปลี่ยนแปลงในจุดนี้ โดยรื้อสร้างความเชื่อและทัศนคติใหม่ที่เคารพในศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์ที่เท่าเทียมกันระหว่างหญิงและชาย

สิทธิทางเพศ ต้องส่งเสริมและสร้างทักษะให้สังคมเรียนรู้และเข้าใจในสิทธิเหนือร่างกายของมนุษย์ ทุกคนควรต้องเรียนรู้สิทธิที่จะปกป้องตนเอง เพื่อสร้างภูมิคุ้มกันไม่พาตัวเองเข้าไปอยู่ในสถานการณ์ที่เกี่ยวข้องกับเรื่องเพศ โดยที่ตนเองไม่ต้องการ หรือถ้าต้องตกอยู่ในสภาวะเช่นนั้น ทำอย่างไรจึงจะหาหนทางหลุดพ้นออกมาได้ เช่น ฝึกทักษะปฏิเสธการมีเพศสัมพันธ์ถ้าไม่พร้อมหรือไม่ต้องการ ต้องไม่ยอมจำนนต่อสถานการณ์จำยอมต่างๆ หรือหากพร้อมก็ต้องมีทักษะต่อรองการมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัย

สื่อและความรู้เรื่องเพศ ต้องรณรงค์และสร้างค่านิยมเรื่องเพศที่เหมาะสมให้เกิดขึ้นในสังคมให้ได้ เริ่มตั้งแต่เพศสัมพันธ์ที่เกิดขึ้นทุกครั้ง ต้องมาจากการสมัครใจ ไม่บีบบังคับ ต้องเป็นเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัย ไม่เสี่ยงต่อการเกิดโรค หรือผลที่ไม่ต้องการคือการตั้งครรภ์เมื่อยังไม่พร้อม นั่นคือเพศสัมพันธ์ทุกครั้งต้องมีฐานมาจากความรับผิดชอบในความสัมพันธ์นั้นๆ ด้วย

^{๑๔} นิमित มั่งมีทรัพย์. ๒๕๔๒. ความสัมพันธ์ระหว่างเพศและเพศสัมพันธ์ก่อนการแต่งงานของวัยรุ่น. ปริญญาโทบริหารศึกษาดุษฎีบัณฑิต สาขาพัฒนศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.

ข้อเสนอตั้งผู้สำหรับจำหน่ายถุงยางอนามัยในสถานศึกษา ไม่จัดอยู่ในแนวทางแก้ปัญหาที่ยั่งยืน เพราะรากเหง้าของการใช้หรือไม่ใช้ถุงยาง ขึ้นกับทัศนคติมุมมองของผู้ที่จะเลือกใช้หรือไม่ใช้กับใคร และทัศนคติทางลบของคนทั่วไปที่มองคนใช้ถุงยางและคนที่พกพา โดยเฉพาะหากว่าคนๆ นั้นคือผู้หญิง

การรณรงค์สร้างวัฒนธรรมใหม่ ให้มีเพศสัมพันธ์เมื่อพร้อมและมีอย่างรับผิดชอบ โดยการใชถุงยางอนามัยเป็นหนึ่งในความหมายของการแสดงความรับผิดชอบต่อตัวเองและต่อคนอื่นนั้นต่างหากคือเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัยและยั่งยืนแท้จริง

เอกสารอ้างอิง

กฤตยา อาชวนิจกุล. เรื่องเพศของวัยรุ่นไทยกับถุงยางอนามัยและภัยเอดส์. จาก <http://www.whaf.or.th/downloads/pdf/teensex-kty.pdf>





แผนการเรียนรู้ที่ ๕

รู้ไว้ ใช่ว่า... เอชไอวี และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์

สาระสำคัญ

โอกาสเสี่ยงต่อการได้รับเชื้อเอชไอวีและโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ อาจเกิดขึ้นได้กับทุกคนรวมทั้งวัยรุ่น หากมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่ป้องกันกับคนที่มีเชื้อ การมีข้อมูลเรื่องการป้องกันและการดูแลรักษาที่ถูกต้องจะช่วยให้วัยรุ่นสามารถดูแลสุขภาพทางเพศของตนเองได้

จุดประสงค์

๑. บอกความเหมือนและความแตกต่างของการติดเชื้อเอชไอวี และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์อื่นๆ
๒. บอกวิธีสังเกตอาการ และวิธีการรักษาโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์
๓. บอกสิ่งสำคัญที่วัยรุ่นควรรู้เกี่ยวกับโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์และเอดส์ ๓ เรื่อง

อุปกรณ์ และสื่อ

๑. กระดาษฟลิปชาร์ต กระดาษขาว ปากกาเคมี
๒. ตัวอย่างสื่อรณรงค์เรื่องเอดส์และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์



ขั้นตอนการดำเนินงานกิจกรรม

๑. ผู้ดำเนินกิจกรรมชี้แจงวัตถุประสงค์ว่า กิจกรรมนี้เป็นการทบทวนความรู้ และวิเคราะห์สิ่งที่ เป็นประโยชน์และช่วยให้วัยรุ่นมีสุขภาพทางเพศที่ปลอดภัย ในเรื่องเอดส์และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ (๓ นาที)
๒. เริ่มต้นด้วยการถามผู้เรียนว่า (๑๐ นาที)
 - โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ มีโรคอะไรบ้าง
 - อาการของโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ที่เคยรู้ หรือเคยได้ยินมามีอะไรบ้าง
 - อาการของการติดเชื้อเอชไอวี คืออะไร

ผู้ดำเนินกิจกรรมเขียนคำตอบที่ได้บนกระดาน เพื่อเปรียบเทียบให้เห็น

โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์	การติดเชื้อเอชไอวี

๓. ผู้ดำเนินกิจกรรมเพิ่มเติมข้อมูลเรื่องอาการของโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ และการติดเชื้อเอชไอวี โดยใช้แนวทางข้อมูลท้ายบทประกอบ และเน้นประเด็นสำคัญ ดังนี้ (๑๐ นาที)
 - โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ เช่น หนองในแท้ หนองในเทียม จะมีอาการปรากฏให้เห็นหลังจากติดเชื้อในระยะเวลาสั้นๆ อาการแสดงที่เกิดขึ้นกับผู้ชายจะสังเกตได้ง่ายและเร็วกว่าผู้หญิง แต่การติดเชื้อเอชไอวี จะไม่มีอาการใดๆ ปรากฏให้เห็น วิธีเดียวที่จะรู้ว่าติดเชื้อเอชไอวีหรือไม่ คือ การตรวจเลือด
 - โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์และการติดเชื้อเอชไอวี มีช่องทางติดต่อเหมือนกันคือ การมีเพศสัมพันธ์โดยไม่ป้องกัน
 - ถุงยางอนามัยสามารถช่วยป้องกันทั้งโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์และการติดเชื้อเอชไอวีได้
 - เมื่อมีอาการผิดปกติที่คาดว่าจะ เป็นโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ ควรรีบไปพบแพทย์ เพื่อตรวจรักษา ไม่ควรไปหาซื้อยากินเอง เพราะอาการผิดปกติที่ปรากฏอาจเกิดจากเชื้อที่แตกต่างกัน ควรกินยาตามคำแนะนำของหมอให้ครบ และป้องกันตนเองและคู่ระหว่างการรักษา (หากซื้อยากินเองแล้วอาการไม่ดีขึ้น ควรไปตรวจรักษาโดยแพทย์)



๔. ผู้ดำเนินกิจกรรมใช้คำถามชวนคิดเพื่อเปิดโอกาสให้ผู้เรียนร่วมกันแลกเปลี่ยนความเห็น (๑๐ นาที)

คำถามชวนคิด

- โดยทั่วไป หากพบอาการผิดปกติหลังมีเพศสัมพันธ์ คนส่วนใหญ่จะอย่างไร เพราะอะไร
- หากพบอาการผิดปกติหลังมีเพศสัมพันธ์ นอกจากรีบไปพบแพทย์เพื่อตรวจรักษาแล้ว คิดว่าเราควรจะทำอะไรอีกบ้าง
- เป็นเรื่องง่ายหรือยากที่จะบอกแฟน/คู่รักว่าเราอาจจะติดเชื้อโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์เพราะเหตุใดจะมีวิธีการใดที่ทำให้การพูดคุยเรื่องนี้น่าง่ายขึ้น
- การรณรงค์เรื่องเอดส์ ช่วยให้วัยรุ่นคิดเรื่องการป้องกัน หรือเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัยมากขึ้นหรือไม่เพราะเหตุใด (ถ้ามีตัวอย่างสื่อ ให้ใช้ประกอบ)

๕. แบ่งกลุ่มผู้เรียนออกเป็นกลุ่มย่อย กลุ่มละไม่เกิน ๗ คน ให้แต่ละกลุ่มคิดวิธีการทำให้เพื่อนวัยรุ่นตระหนักและเข้าใจเรื่องโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์และเอดส์ รวมทั้งอยากป้องกันตัวเอง โดยให้กลุ่มเลือกนำเสนอเป็นสื่ออะไรก็ได้ เช่น โปสเตอร์, สปอตรณรงค์, ละครสั้น ฯลฯ ให้ความละกลุ่มย่อย ๑๐ นาที และส่งตัวแทนนำเสนอกลุ่มละ ๓ นาที

๖. ผู้ดำเนินกิจกรรมถามผู้เรียนว่า

- ชอบผลงานของกลุ่มใด เพราะอะไร
- การสื่อสารของกลุ่มใด ที่ชวนให้วัยรุ่นคิด และอยากป้องกันตัวเองมากที่สุด เพราะเหตุใด

๗. ผู้ดำเนินกิจกรรมถามผู้เรียนถึงสิ่งที่ได้เรียนรู้ และสรุปประเด็นสำคัญเพิ่มเติม ดังนี้

- การมีเพศสัมพันธ์โดยไม่ป้องกัน อาจทำให้เกิดการติดเชื้อเอชไอวี และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์อื่นๆ รวมทั้งการตั้งครรภ์ที่ไม่พึงประสงค์ (หากมีข้อมูลตัวเลขสถิติประกอบ เพื่อให้เห็นการติดเชื้อในกลุ่มวัยรุ่น)
- ทั้งโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์และการติดเชื้อเอชไอวีเป็นสิ่งที่ป้องกันได้ การไม่มีเพศสัมพันธ์เป็นวิธีที่ดีที่สุด แต่หากมีเพศสัมพันธ์ การใช้ถุงยางอนามัยก็เป็นทางเลือกที่ปลอดภัยจากการตั้งครรภ์ และการติดเชื้อข้างต้น



- การป้องกันตัวเองให้ปลอดภัย เช่น การใช้ถุงยางอนามัย ฯลฯ เป็นความรับผิดชอบของแต่ละคนที่ไม่ควรไปฝากความหวังไว้ที่คนอื่น เพราะหากไม่ป้องกันแล้ว เราเป็นผู้ที่ได้รับผลกระทบที่เกิดขึ้นหรือต้องร่วมรับผิดชอบกับผลที่เกิดขึ้นกับคู่ด้วยเช่นกัน
- เรื่องเพศสัมพันธ์เป็นเรื่องของคนสองคนที่ต้องมีความรับผิดชอบต่อกัน โดยไม่ทำให้อีกฝ่ายได้รับผลกระทบทางลบไปด้วย หากเรามีความเสี่ยงต่อการติดเชื้อ เราควรหาวิธีการสื่อสารกับคู่และการป้องกันคู่ของเราด้วย
- หากมีความกังวลเรื่องความเสี่ยงจากเพศสัมพันธ์ ปัจจุบันมีหน่วยงานหลายแห่งที่ให้ความช่วยเหลือ เช่น บริการปรึกษา ฯลฯ ทั้งนี้ โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์สามารถรักษาได้ และควรรีบไปพบแพทย์เพื่อตรวจรักษา ในขณะที่หากรู้ตัวว่าได้รับเชื้อเอชไอวี ก็สามารถดูแลสุขภาพโดยทั่วไป และใช้การรักษาด้วยยาต้านไวรัสที่ทำให้สุขภาพแข็งแรงและดำเนินชีวิตได้ตามปกติ



ข้อเสนอแนะสำหรับผู้ดำเนินกิจกรรม

ผู้ดำเนินกิจกรรมควรหาข้อมูล และหน่วยงานที่ให้คำปรึกษาหรือการบริการตรวจรักษาในพื้นที่ เพื่อให้คำแนะนำกับผู้เรียนได้หากมีคำถาม หรือต้องการหาความช่วยเหลือ เช่น ศูนย์บริการสาธารณสุข โรงพยาบาลชุมชน กลุ่มผู้ติดเชื้อเอชไอวี องค์กรพัฒนาเอกชนที่ทำงานด้านเอดส์ ฯลฯ

หากต้องการข้อมูลเพิ่มเติมเรื่องเอดส์ สามารถเข้าไปดูได้ที่เว็บไซต์มูลนิธิเข้าถึงเอดส์ www.aidsaccess.com หากต้องการข้อมูลเรื่องสุขภาพทางเพศ เข้าไปได้ที่เว็บไซต์ขององค์การแพช www.teenpath.net และข้อมูลสุขภาพทางเพศของผู้หญิง ที่เว็บไซต์ของมูลนิธิสร้างความสำเร็จเรื่องสุขภาพผู้หญิง www.whaf.or.th หรือ www.healthysexuality.info

การวัดและประเมินผล

- * สังเกตการมีส่วนร่วมในกิจกรรมกลุ่ม และการอภิปรายแลกเปลี่ยน



คำถามท้ายบท

- หากพบว่าตัวเองมีอาการของโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ เพราะเหตุใดจึงควรไปพบแพทย์ เพื่อรักษามากกว่าการไปหาซื้อยากินเอง

โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์^{๑๙} หรือ โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์^{๒๐}-STIs (Sexually Transmitted Infections)

ส่วนใหญ่ติดต่อโดยการมีเพศสัมพันธ์ในรูปแบบต่างๆ กับผู้ที่มีเชื้ออยู่ เป็นกลุ่มโรคที่มีสาเหตุจากเชื้อแบคทีเรีย ได้แก่ หนองใน หนองในเทียม แผลริมอ่อน กามโรคของต่อมและท่อน้ำเหลือง ซิฟิลิส และแผลกามโรคเรื้อรังที่ขาหนีบ

ทั้งนี้ ยังมีกลุ่มโรคที่ติดต่อกันได้โดยการสัมผัส การถูกไถอวัยวะเพศ การสัมผัสน้ำหล่อลื่น (น้ำกาม) ได้แก่ เริม พยาธิช่องคลอด เชื้อราช่องคลอด อังเชิงกรานอักเสบ หูดหงอนไก่ หูดข้าวสุก หิด โលน ซึ่งมีสาเหตุจากเชื้อไวรัส ปรสิต และเชื้อรา เป็นต้น

รวมถึงการติดเชื้อเอชไอวี/เอดส์^{๒๑} ซึ่งเป็นไวรัสชนิดหนึ่งก็นับเป็นโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ด้วยเช่นกัน

ผู้หญิงกับโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์

ผู้หญิงที่ติดเชื้อโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ ส่วนใหญ่มีอาการไม่ชัดเจน กว่าจะรู้ก็มีอาการรุนแรง และ/หรือมีภาวะแทรกซ้อน จึงควรรับการตรวจและรักษาอย่างถูกต้อง

อาการเหล่านี้...น่าสงสัย

หากมีอาการต่อไปนี้หลังร่วมเพศประมาณ ๒-๓ วัน หรือหลังจากนั้นหลายเดือนหรือเป็นปี อาจหมายถึงการติดเชื้อทางเพศสัมพันธ์

- เจ็บเสียวท้องน้อย หรือปัสสาวะแสบขัด
- เจ็บ ปวด หรือคันบริเวณอวัยวะเพศ
- มีผื่น แผล ฝี หรือตุ่มใสบริเวณรอบๆ อวัยวะเพศ
- ขาหนีบบวม



^{๑๙} เรียบเรียงจากแผ่นพับ “ผู้หญิง ผู้ชาย กับโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์และเอดส์” จัดพิมพ์โดย สมาคมแพทย์ทางกามโรคแห่งประเทศไทย, มกราคม ๒๕๓๘.

^{๒๐} กลุ่มโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข, <http://www.batsthai.org> (๒๘ สิงหาคม ๒๕๕๐)

^{๒๑} ต้องการข้อมูลเรื่องเอชไอวี/เอดส์ เพิ่มเติม อ่านบทความเรื่อง “เอดส์..เข้าใจได้ไม่ยาก” โดย สมวงศ์ อุไรวัฒนา มูลนิธิเข้าถึงเอดส์ ตีพิมพ์ในหนังสือ “๒๐ ปีที่เรารู้จักกัน เรื่องเล่าและบทเรียนจากการทำงานเอดส์” จัดพิมพ์โดย เครือข่ายพันธมิตร และคณะกรรมการองค์การพัฒนาเอกชนด้านเอดส์ (กพอ.) พฤศจิกายน ๒๕๔๘ หรือดาวน์โหลดได้ที่ www.teenpath.net

- ปริมาณ สี กลิ่น ของสิ่งที้ออกมาจากช่องคลอดผิดปกติ เช่น ตกขาวมาก มีสีเหลือง เข้ม หรือมีกลิ่นเหม็น
- ประจำเดือนมาผิดปกติ หรือมีเลือดออกจากช่องคลอดหลังร่วมเพศ

โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ไม่สามารถหายเองได้ อาจแสดงอาการคล้ายคลึงกัน แต่มีสาเหตุจากเชื้อคนละชนิด ซึ่งต้องการการรักษาที่แตกต่างกัน ส่วนการรับเชื้อเอชไอวีจะไม่แสดงอาการใดๆ และจะรู้ว่าติดเชื้อแล้วหรือไม่โดยการตรวจเลือดเพื่อหาเชื้อเท่านั้น

หากไม่ได้รับการรักษาอย่างถูกต้อง (เช่น ซ้ำยากินเอง) อาการของโรคอาจหายไปเพียงชั่วคราวหนึ่งเท่านั้น แต่อาจแสดงอาการที่รุนแรงมากภายหลัง รวมทั้งอาจทำให้เป็นหมันได้หากเป็นเรื้อรัง โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์สามารถถ่ายทอดสู่ลูกในท้องได้ เมื่อเด็กคลอดออกมาจะพิการ

รักษาแต่แรกเริ่ม...มีอาการ

เนื่องจากโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ในผู้หญิงจะปรากฏอาการในเวลาไม่แน่นอน ผู้หญิงควรสังเกตอาการผิดปกติในระยะหลังการร่วมเพศทุกครั้ง

ที่สำคัญ การติดเชื้อในผู้หญิงเกิดขึ้นบริเวณภายในอวัยวะเพศและแสดงอาการออกมาให้เห็นชัดตั้งแต่แรก เมื่อมีอาการผิดปกติหรือสงสัยว่าติดเชื้อหลังการร่วมเพศ ควรรีบไปพบแพทย์ที่สถานบริการสาธารณสุขหรือโรงพยาบาล

เมื่อไปพบแพทย์ แพทย์จะซักประวัติ ตรวจร่างกายโดยการตรวจภายใน ตรวจปัสสาวะ และอาจเจาะเลือดถ้าจำเป็น โรคนี้ติดต่อทางการร่วมเพศ เพื่อผลดีในการรักษา ควรพาคู่่นอนให้ไปตรวจรักษาด้วย

ดูแลสุขภาพระหว่างรักษา

การรักษาโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ อาจเป็นการฉีดยาหรือกินยาขึ้นอยู่กับอาการที่ตรวจพบ การปฏิบัติตามคำแนะนำอย่างเคร่งครัดจะช่วยให้หายจากโรคเร็วขึ้น คือ

- รับประทานยาตามที่แพทย์สั่งไม่ว่าจะเป็นการกินยาหรือฉีดยา ถึงแม้อาการจะดีขึ้นหลังรับประทานยาแล้วระยะหนึ่ง ก็ไม่ควรหยุดรับยา เพราะเชื้ออาจยังไม่หมดจากร่างกาย
- มารับการตรวจตามที่แพทย์นัดทุกครั้ง เพื่อติดตามอาการว่าดีขึ้นหรือไม่
- หลีกเลี่ยงการดื่มของมึนเมา เช่น เหล้า เพราะมีผลเสียต่อการดูดซึมของยา
- งดการร่วมเพศ หรือใช้ถุงยางอนามัยทุกครั้งที่มีการร่วมเพศ



ชื่อยากินเอง ไม่หายอย่างที่คิด

โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ของผู้หญิงมักจะไม่แสดงอาการชัดเจน และต้องใช้วิธีและอุปกรณ์ในการตรวจหาสาเหตุให้ชัดเจน เช่น การตรวจภายใน ฯลฯ

ดังนั้น การให้แพทย์ตรวจรักษา รวมทั้งปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์อย่างเคร่งครัด จะช่วยให้หายจากโรคได้



ผู้ชายกับโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์

อาการเหล่านี้...น่าสงสัย

หากติดเชื้อโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ (เดิมนักจักกันว่า กามโรค) อาการเหล่านี้อาจเกิดขึ้นหลังร่วมเพศ ๒-๓ วัน หรืออาจเป็นเดือน

- ปัสสาวะแสบ ชัด
- มีหนองไหลออกมาภายหลังการร่วมเพศ เช่น เมื่อกใส่ หนอง เมื่อกปนหนอง
- เจ็บปวดหรือคันบริเวณอวัยวะเพศ
- มีผื่น แผล ฝี หรือตุ่มบริเวณอวัยวะเพศ
- ขาหนีบบวม

โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ไม่สามารถหายเองได้ อาจแสดงอาการคล้ายคลึงกัน แต่มีสาเหตุจากเชื้อคนละชนิด ซึ่งต้องการการรักษาที่แตกต่างกัน ส่วนการรับเชื้อเอชไอวีจะไม่แสดงอาการใดๆ และจะรู้ว่าติดเชื้อแล้วหรือไม่โดยการตรวจเลือดเพื่อหาเชื้อเท่านั้น

ผู้ชายบางคนคิดว่าเป็นเรื่องธรรมดาที่จะเป็นโรคเหล่านี้ กินยาเดี๋ยวก็กินหายเอง แต่หารู้ไม่ว่าหากไม่ได้รับการรักษาอย่างถูกต้อง จะทำให้โรคไม่หายขาด เป็นแล้วเป็นอีก

ผลที่ตามมาคือ ทำให้ระบบขับถ่ายผิดปกติ เป็นหมัน และที่สำคัญจะนำไปสู่การรับเชื้อเอชไอวีได้ง่าย

รักษาแต่แรกเริ่มมีอาการ

ผู้ชายสามารถสังเกตอาการผิดปกติได้ด้วยตัวเอง เมื่อมีอาการหรือสงสัยว่าติดเชื้อ ควรรีบไปพบแพทย์ที่สถานบริการสาธารณสุขหรือโรงพยาบาล

โดยทั่วไปแพทย์จะซักถามอาการ ขอตรวจร่างกาย ตรวจปัสสาวะ เจาะเลือด ควรกลั้นปัสสาวะอย่างน้อย ๔ ชั่วโมงก่อนไปรับการตรวจ

โรคนี้ติดต่อทางการร่วมเพศ ดังนั้น หากคุณได้รับเชื้อจากผู้หญิงหรือผู้ชายอื่น อาจแพร่เชื้อไปสู่คู่นอนประจำได้

ดังนั้นเพื่อผลดีในการรักษา ควรพาคู่นอนไปตรวจรักษาด้วย แม้จะยังไม่ปรากฏอาการ

ดูแลสุขภาพระหว่างรักษา ช่วยได้

ควรปฏิบัติตามคำแนะนำต่อไปนี้เคร่งครัด เพื่อช่วยในการรักษาโรคให้หายเร็วขึ้น

- รับประทานยาให้ครบตามแพทย์สั่ง ถึงแม้อาการจะดีขึ้น ก็ไม่ควรหยุดกินยา เพราะเชื้ออาจยังไม่หมดจากร่างกาย
- มารับการตรวจตามที่แพทย์นัดทุกครั้ง เพื่อติดตามว่าอาการดีขึ้นหรือไม่
- หลีกเลี่ยงการดื่มของมึนเมา เช่น เหล้า เพราะมีผลเสียต่อการดูดซึมของยา
- งดการร่วมเพศ หรือต้องใช้ถุงยางอนามัยทุกครั้งที่มีการร่วมเพศ



ซื้อยากินเอง ไม่หายอย่างที่คิด

การซื้อยากินเองโดยไม่ไปพบแพทย์นั้น อาจช่วยให้อาการหายไประยะหนึ่ง แต่ไม่หายขาด อาการจะแสดงออกมาภายหลัง และรุนแรงยิ่งขึ้นด้วย

นอกจากนั้น อาการของชายและหญิงที่รับเชื้อจากกัน มีได้หมายความว่า จะรักษาได้ด้วยยาประเภทเดียวกัน

ประสิทธิภาพของยาไม่ขึ้นกับราคาถูกหรือแพง เพราะหากได้รับยาไม่ตรงกับโรคที่เป็นอยู่แล้ว จะเกิดอันตรายแก่ร่างกายได้ เช่น แพ้ยา หรือเชื้อดื้อยาจนไม่หายจากโรคโดยเด็ดขาด

ดังนั้นการให้แพทย์ตรวจรักษา รวมทั้งปฏิบัติตามคำแนะนำอย่างเคร่งครัด จะช่วยให้หายจากโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ได้แน่นอนกว่า

โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ และเอชไอวี/เอดส์

หากร่วมเพศโดยไม่ป้องกันจะมีโอกาสได้รับทั้งเชื้อโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์และเชื้อเอชไอวี ทั้งนี้ เมื่อรับเชื้อเอชไอวีแล้ว สุขภาพจะไม่ต่างจากเดิมเลย เพราะเชื้อเอชไอวีจะทำลายภูมิคุ้มกันไปเรื่อยๆ จะไม่ทำให้ป่วยในทันที อัตราเฉลี่ยของประเทศไทยตั้งแต่รับเชื้อจนเริ่มป่วยใช้เวลา ๗-๑๐ ปี^{๒๒} ผู้ติดเชื้อส่วนใหญ่ยังไม่รู้ว่าตัวเองมีเชื้ออยู่ในร่างกาย (บางคนไม่คิดว่าตัวเองเสี่ยงและ/หรือไม่พร้อม

^{๒๒} อ่านข้อมูลเรื่องเอดส์เพิ่มเติมได้ในบทความ “เอดส์ รู้จัก..รักษาได้ ตอน การดูแลตัวเองของผู้ติดเชื้อ” เผยแพร่ใน www.aidsaccess.com

ตรวจเลือด) เมื่อมีเพศสัมพันธ์ โอกาสที่จะแพร่เชื้อสู่คู่นอนก็เกิดขึ้นได้โดยไม่ตั้งใจ ที่สำคัญ หากเป็นโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์อยู่แล้ว ก็จะเพิ่มโอกาสรับเชื้อเอชไอวีได้ง่ายขึ้น

เพศสัมพันธ์อย่างไรที่ปลอดภัย

“การไม่มีเพศสัมพันธ์เลย” นับเป็นทางเลือกที่ปลอดภัยจากการติดเชื้อทางเพศสัมพันธ์ แต่ไม่ใช่ทุกคนที่จะทำได้ หรือทำได้ไปตลอดชีวิต การร่วมเพศอย่างปลอดภัยคือ การใช้ถุงยางอนามัยทุกครั้ง แม้ผู้หญิงจะไม่ใช้คนสวมถุงยางอนามัยโดยตรง แต่การพูดคุยหรือยืนยันกับคู่นอนให้ใช้ถุงยางอนามัย ถือเป็นความรับผิดชอบที่จะดูแลความปลอดภัยของตัวเองและคู่ด้วย

การใช้ถุงยางนอกจากเพื่อป้องกันโรคแล้ว ยังทำให้ไม่ต้องกังวลเรื่องการตั้งครรภ์ด้วย หากใช้อย่างถูกต้อง และใช้ทุกครั้ง

ทั้งนี้ การสัมผัสแล้วโลมจะกระตุ้นให้ช่องคลอดชุ่มชื้น หรือการใช้สารหล่อลื่นที่มีน้ำเป็นส่วนผสม เช่น เค-วอย เยลลี่ ฯลฯ จะช่วยให้การร่วมเพศราบรื่นยิ่งขึ้น รวมทั้งการใช้ถุงยางอนามัยที่มีกลิ่น มีรส หรือแบบผิวไม่เรียบ ก็มีให้เลือกซื้อ เลือกใช้ได้ตามรสนิยมของแต่ละคน/คู่

ห้ามใช้โลชั่นทาผิว น้ำมันมะกอก วาสลีน ครีมทาผมในการหล่อลื่น เพราะมีส่วนผสมของน้ำมันซึ่งทำให้ถุงยางอนามัยแตกและรั่วซึมได้

ปัจจุบัน การติดเชื้อทางเพศสัมพันธ์ กลับแพร่ระบาดขึ้นอีกครั้งหนึ่ง รวมทั้งการติดเชื้อเอชไอวีรายใหม่ในกลุ่มหญิงชายวัยเจริญพันธุ์ก็สูงขึ้นด้วย หากมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัย จะช่วยป้องกันตัวทั้งจากโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์และเอดส์

ดังนั้น เมื่อมีอาการผิดปกติใดๆ หลังการร่วมเพศ รีบไปรับบริการตรวจรักษา และขอคำปรึกษาจากสถานบริการสาธารณสุขและโรงพยาบาลของรัฐทุกแห่งทั่วประเทศ หรือติดต่อ กลุ่มโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ ถนนสาทรใต้ เขตสาทร กรุงเทพมหานคร โทร. ๐๒-๒๕๖-๐๔๓๑ , ๐๒-๒๕๖-๐๑๐๘



การใส่ถุงยางอนามัยและสารหล่อลื่น

๑. ฉีกซอง ระวังอย่าให้เล็บสะกิดถุงยาง
๒. บีบปลายไล่ลมก่อนใส่เสมอ หากปล่อยให้มีฟองอากาศที่ปลายถุง จะทำให้ถุงยางแตกขณะร่วมเพศ
๓. สวมถุงยางขณะอวัยวะเพศแข็งตัว บีบปลายถุงยางขณะสวมแล้วรูดให้สุดโคน
๔. อาจใช้สารหล่อลื่นที่มีน้ำเป็นส่วนผสมหยดด้านนอก ๑-๒ หยด ลูบไล่ให้ทั่ว
๕. เมื่อเสร็จกิจ ให้รีบถอนอวัยวะเพศออกขณะที่อวัยวะเพศแข็งตัวอยู่ โดยใช้นิ้วสอดเข้าไปขอบถุงยางแล้วรูดออก
๖. ระวังการใช้ ถ้าสิ้นหลอดหรือแตกต้องเปลี่ยนอันใหม่ทันที และทิ้งในถังขยะที่มีดขีด

หมายเหตุ ควรสวมถุงยางอนามัยก่อนสอดใส่อวัยวะเพศในช่องคลอดหรือทวารหนัก มิใช่รอเฉพาะตอนใกล้หลังเท่านั้น





แผนการเรียนรู้ที่ ๖

เรื่องของ“จอม”

สาระสำคัญ

การสำรวจความรู้สึก ความต้องการ ทักษะ ที่เกี่ยวข้องกับการตั้ง
ครรภ์ในช่วงวัยรุ่น และผลที่ตามมา จะช่วยให้วัยรุ่นทั้งหญิงและชายตระหนักว่า
โอกาสการตั้งครรรภ์เกิดขึ้นได้เสมอหากมีเพศสัมพันธ์โดยไม่ป้องกัน และได้
ไตร่ตรองให้รอบคอบถึงความพร้อมที่จะรับความเปลี่ยนแปลงในชีวิต หาก
เผชิญกับสถานการณ์การตั้งครรรภ์ในช่วงที่ยังเรียนอยู่และหาวิธีป้องกันหรือจัดการ
ซึ่งเป็นบทบาทและความรับผิดชอบร่วมกันของทั้งชายและหญิง

จุดประสงค์

๑. ระบุสิ่งที่จะเกิดขึ้น หากวัยรุ่นคนหนึ่งต้องกลายเป็นพ่อหรือแม่
๒. บอกวิธีป้องกันการตั้งครรรภ์ที่ไม่พร้อม
๓. บอกทางเลือกและวิธีจัดการหากเผชิญสถานการณ์การตั้งครรรภ์ที่
ไม่พร้อม
๔. บอกสิ่งที่จะเปลี่ยนไปในชีวิตวัยรุ่น หากต้องกลายเป็นพ่อแม่



อุปกรณ์ และสื่อ

๑. กระดาษฟลิปชาร์ต กระดาษขาว ปากกาเคมี
๒. กรณีศึกษา เรื่องของจอม ๔ ตอน

เวลา ๒ คาบเรียน

- คาบที่ ๑ ใช้กรณีศึกษา เรื่องของจอม ตอนที่ ๑-๓
คาบที่ ๒ ใช้กรณีศึกษา เรื่องของจอม ตอนที่ ๔

คาบที่ ๑

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

๑. ผู้ดำเนินกิจกรรมชี้แจงวัตถุประสงค์ว่า กิจกรรมนี้เป็นการอภิปรายและวิเคราะห์ถึงพัฒนาการความสัมพันธ์ของวัยรุ่น (๓ นาที)
๒. แบ่งกลุ่มผู้เรียนเป็นกลุ่มย่อย กลุ่มละ ๕-๗ คน
๓. แจกกรณีศึกษาให้แต่ละกลุ่ม กรณีศึกษามี ๔ ตอน ทั้งนี้ ในคาบแรกของกิจกรรมนี้ จะใช้ ๓ ตอนแรก
๔. ผู้ดำเนินกิจกรรมแจกให้กลุ่มที่ละตอน โดยให้สมาชิกกลุ่มได้อภิปรายแลกเปลี่ยนคำถามของแต่ละตอน และนำเสนอ ก่อนที่จะแจกตอนต่อไป
 - แจกกรณีศึกษา “เรื่องของจอม” ตอนที่ ๑ ให้ทุกกลุ่ม ให้เวลาอ่านเรื่อง และแลกเปลี่ยนกันในกลุ่มย่อยตามประเด็นคำถามท้ายเรื่อง ให้เวลา ๑๐ นาที
 - เมื่อหมดเวลา ผู้ดำเนินกิจกรรมใช้คำถามของตอนที่ ๑ ถามที่ละข้อ โดยฟังคำตอบจากทุกกลุ่ม ก่อนที่จะถามข้อต่อไป จนครบทุกข้อ



คำถาม ตอนที่ ๑

๑. วัยรุ่นชายรู้สึกอย่างไรเวลาที่มีความรัก และจะแสดงออกอย่างไรบ้าง
๒. ในกรณีของจอม นักเรียนคิดว่าเมื่อถึงเสาร์อาทิตย์ถัดไป จอมอยากให้เป็นอย่างไร
๓. นักเรียนคิดว่า “แป้ง” รู้สึกและคิดเหมือนหรือต่างจาก “จอม” อย่างไร
๔. นักเรียนคิดว่าเรื่องนี้จะดำเนินต่อไปอย่างไร

- แจกกรณีศึกษา “เรื่องของจอม” ตอนที่ ๒ ให้ทุกกลุ่ม ให้เวลาอ่านเรื่อง และแลกเปลี่ยนกันในกลุ่มย่อยตามประเด็นคำถามท้ายเรื่อง ให้เวลา ๑๐ นาที
- เมื่อหมดเวลา ผู้ดำเนินกิจกรรมใช้คำถามของตอนที่ ๒ ถามที่ละข้อ โดยฟังคำตอบจากทุกกลุ่ม ก่อนที่จะถามข้อต่อไป จนครบทุกข้อ

คำถาม ตอนที่ ๒

๑. ในสถานการณ์แบบนี้ นักเรียนคิดว่า “จอม” คิดอะไร และ “แป้ง” คิดอะไร
๒. นักเรียนคิดว่ามีโอกาสมากน้อยเพียงใดที่ทั้งสองคนจะเกิดการสัมผัสเนื้อตัวกันมากกว่านี้ เพราะเหตุใด
๓. นักเรียนคิดว่า ในสถานการณ์แบบนี้ วัยรุ่นจะคิดเรื่องการป้องกันการตั้งครรภ์ หรือป้องกันการติดเชื้อเอชไอวีหรือไม่หากมีเพศสัมพันธ์ เพราะเหตุใด
๔. นักเรียนคิดว่า จะเกิดอะไรขึ้น แป้งจะยังมาหาจอมหรือไม่ และเรื่องราวต่อไปจะเป็นอย่างไร

- แจกกรณีศึกษา “เรื่องของจอม” ตอนที่ ๓ ให้ทุกกลุ่ม ให้เวลาอ่านเรื่อง และแลกเปลี่ยนกันในกลุ่มย่อย ตามประเด็นคำถามท้ายเรื่อง ให้เวลา ๑๐ นาที
- เมื่อหมดเวลา ผู้ดำเนินกิจกรรมใช้คำถามของตอนที่ ๓ ถามทีละข้อ โดยฟังคำตอบจากทุกกลุ่ม ก่อนที่จะถามข้อต่อไป จนครบทุกข้อ

คำถาม ตอนที่ ๓

๑. นักเรียนคิดว่า เพราะเหตุใด ทั้งจอมและแป้ง จึงไม่ได้คิดและเตรียมเรื่องการป้องกัน
๒. นักเรียนคิดว่า ความรู้สึกของจอมและแป้ง เป็นอย่างไร
๓. นักเรียนคิดว่า ทั้งสองคนจะคิดเรื่องเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัยและการป้องกันใหม่ ใครน่าจะเป็นคนคิด เพราะเหตุใด
๔. นักเรียนคิดว่า เรื่องจะดำเนินต่อไปอย่างไร

๕. ทั้งนี้ในตอนที่ ๓ เมื่อมาถึงคำถามสุดท้าย “นักเรียนคิดว่า เรื่องจะดำเนินต่อไปอย่างไร” ผู้ดำเนินกิจกรรมให้แต่ละกลุ่มไปเขียนเรื่องกลับมาเป็นการบ้าน ว่าหากมีตอนที่ ๔ ในเรื่องของจอมจะเป็นอย่างไร
๖. ก่อนจบคาบ ผู้ดำเนินกิจกรรมถามผู้เรียน โดยกระตุ้นให้ผู้เรียนทั้งชายและหญิงตอบคำถาม ดังนี้



คำถามชวนคิด

- เรื่องของจอม อาจเกิดขึ้นจริงกับวัยรุ่นได้หรือไม่
- นักเรียนคิดว่า จอม จะเล่าเรื่องของตัวเองกับแบ่งให้ใครฟังบ้าง และจะเล่าอย่างไร
- หากนักเรียนเป็นแบ่ง นักเรียนรู้สึกอย่างไร ที่จอมไปเล่าเรื่องนี้ให้เพื่อนๆ ฟัง
- หากจอมเป็นเพื่อนของนักเรียน และมาเล่าเรื่องนี้ให้นักเรียนฟัง สิ่งที่นักเรียนต้องการบอกจอมคืออะไร

๗. ย้ำให้แต่ละกลุ่ม เขียนเหตุการณ์ที่จะดำเนินต่อไปในตอนที่ ๔ เป็นการบ้าน



คาบที่ ๒

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม



๑. ผู้ดำเนินกิจกรรมขออาสาสมัครทบทวน “เรื่องของจอม” ทั้ง ๓ ตอน
๒. ให้แต่ละกลุ่มนำเสนอตอนต่อไปของเรื่องจอม ที่แต่ละกลุ่มเตรียมมา ให้เวลากลุ่มละ ๒ นาที
๓. เมื่อครบทุกกลุ่ม ผู้ดำเนินกิจกรรมชี้ให้เห็นว่า เรื่องอาจดำเนินไปได้หลายแบบ
๔. จากนั้น แจกกรณีศึกษาเรื่องของจอม ตอนที่ ๔ ให้แต่ละกลุ่มอ่านและอภิปรายแลกเปลี่ยนตามประเด็นคำถาม ให้เวลา ๑๐ นาที
๕. เมื่อหมดเวลา ผู้ดำเนินกิจกรรมใช้คำถามของตอนที่ ๔ ถามทีละข้อ โดยฟังคำตอบจากทุกกลุ่ม ก่อนที่จะถามข้อต่อไป จนครบทุกข้อ

คำถาม ตอนที่ ๔

๑. นักเรียนคิดว่า เพราะเหตุใดทั้งจอมและแป้ง ก็ยังไม่ใช้ถุงยางในการมีเพศสัมพันธ์ครั้งต่อมา
๒. นักเรียนคิดว่า จอมรู้สึกอย่างไร เมื่อรับโทรศัพท์ที่แป้งบอกว่าตนเองตั้งครรภ์
๓. ในฐานะวัยรุ่นแบบจอม คิดว่าจอมจะคิดถึงเรื่องอะไรบ้าง เมื่อรู้ว่าว่าแฟนตัวเองตั้งครรภ์
๔. นักเรียนคิดว่า จอมมีทางเลือกอะไรบ้างในขณะนี้
๕. ในทางเลือกทั้งหลายที่มี นักเรียนมีความเห็นว่า จอมควรเสนอทางเลือกใดให้กับแป้ง

๖. ผู้ดำเนินกิจกรรมใช้คำถามชวนคิดเพื่อให้ผู้เรียนร่วมแลกเปลี่ยนความเห็น ดังนี้

คำถามชวนคิด

- หากจอมและแป้ง เลือกที่จะเก็บลูกไว้ ชีวิตของจอมและแป้งจะเปลี่ยนไปอย่างไรบ้าง
- จอมจะบอกกับพ่อแม่อย่างไร
- นักเรียนคิดว่า พ่อแม่ของจอมจะรู้สึกและจะทำอย่างไร หากรู้เรื่องนี้
- พ่อแม่ของแป้งจะรู้สึกและจะทำอย่างไร หากรู้เรื่องนี้ เหมือนหรือต่างจากพ่อแม่ของจอม
- นักเรียนคิดว่า ตอนที่จอมและแป้งตัดสินใจมีอะไรกัน ได้คิดเรื่องโอกาสที่จะตั้งครรภ์หรือไม่ เพราะเหตุใด
- ในหลายกรณีของเหตุการณ์แบบนี้ ฝ่ายชายมักปฏิเสธว่าตนไม่ได้เป็นพ่อของเด็ก นักเรียนมีความคิดเห็นอย่างไรต่อเรื่องนี้

๗. ผู้ดำเนินกิจกรรมถามผู้เรียนถึงสิ่งที่ได้เรียนรู้ และสรุปประเด็นสำคัญเพิ่มเติม ดังนี้

- แม่เพศหญิงจะเป็นคนตั้งครรภ์ แต่การตั้งครรภ์จะเกิดขึ้นได้เป็นเรื่องของทั้งสองฝ่าย ชายและหญิง และถือเป็นความรับผิดชอบร่วมกัน
- ในการมีเพศสัมพันธ์ ทุกคนควรตระหนักว่าการตั้งครรภ์อาจเกิดขึ้นได้เสมอหากไม่มีการป้องกัน นอกจากนี้ การไม่ป้องกันในการมีเพศสัมพันธ์ ยังทำให้มีโอกาสติดเชื้อเอชไอวีหรือโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ได้ด้วยหากฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งมีเชื้อ
- การตั้งครรภ์โดยไม่พร้อม สร้างความกังวลใจให้กับทุกฝ่ายที่เกี่ยวข้อง ไม่ว่าจะอยู่ในวัยใด และอาจเป็นเรื่องซับซ้อนมากขึ้น หากการตั้งครรภ์เกิดขึ้นในช่วงวัยรุ่น หรือวัยเรียน ทั้งนี้ เพราะการมีลูกมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงหลายอย่างในชีวิต หมายถึง การเลือกที่จะทำหน้าที่พ่อแม่ มีภาระหน้าที่ และความรับผิดชอบในการดูแลและเลี้ยงดูลูก ซึ่งเป็นการดูแลอีกชีวิตหนึ่งในระยะยาว รวมทั้งการจัดการชีวิตคู่ของตนเองด้วย
- เป็นเรื่องสำคัญของทั้งหญิงและชาย ที่จะเรียนรู้เรื่องการดูแลและป้องกันตนเอง เพื่อมีต้องเผชิญกับสถานการณ์การตั้งครรภ์โดยไม่พร้อม
- หากต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่ยากกับการตัดสินใจ วัยรุ่นควรปรึกษาผู้ใหญ่ที่ตนเองไว้ใจ หรือหน่วยงานที่ให้ความช่วยเหลือในเรื่องเหล่านี้

๘. ให้การบ้านสำหรับแผนการเรียนรู้ในคาบต่อไป เรื่อง “ขอซื้อความปลอดภัย”



ข้อเสนอแนะสำหรับผู้ดำเนินกิจกรรม

- ในประเด็นเรื่องการตั้งครุฑโดยไม่พร้อม การสอนส่วนใหญ่มักเน้นไปที่เพศหญิงเพราะเป็นผู้รับผลกระทบโดยตรง อย่างไรก็ตาม กิจกรรมนี้มุ่งหมายที่จะกระตุ้นให้เห็นบทบาทของเพศชายต่อความรับผิดชอบในเรื่องการตั้งครุฑด้วย ผู้ดำเนินกิจกรรมจึงควรให้น้ำหนักกับการกระตุ้นการมีส่วนร่วมและความคิดเห็นจากฝ่ายชาย โดยใช้ท่าทีที่เป็นกลาง ไม่ด่วนตัดสินหากผู้เรียนชายแสดงความคิดเห็นที่ไม่สอดคล้องกับทัศนคติของผู้ดำเนินกิจกรรม
- ผู้ดำเนินกิจกรรมควรระวังท่าที ไม่ชี้หน้าคำตอบในประเด็นต่างๆ ของคาบเรียนนี้ เพื่อให้ผู้เรียนสามารถสะท้อนความคิดเห็น ความรู้สึกได้เต็มที่ หลากหลาย

การวัดและประเมินผล

- * สังเกตการมีส่วนร่วมในกิจกรรมกลุ่ม และการอภิปรายแลกเปลี่ยน

คำถามท้ายบท

- เรื่องที่วัยรุ่นควรคุยกับแฟนเกี่ยวกับความสัมพันธ์และเพศสัมพันธ์ คือเรื่องอะไรได้บ้าง



กรณีศึกษา “เรื่องของจอม”



เรื่องของจอม ตอนที่ ๑

“จอม” หนูน้อยอายุ ๑๗ เรียน ม.๖ ในโรงเรียนชื่อดังของจังหวัดใกล้ๆ กรุงเทพฯ ชีวิตจอมก็เหมือนเพื่อนๆ รุ่นเดียวกัน เรียนหนังสือ แชนท์กับเพื่อนทางอินเทอร์เน็ต เล่นเกมบ้าง ช้อมดนตรีกับเพื่อนๆ ชอบรวมกลุ่มกับเพื่อนมองและแซวสาว ๆ

จอมและเพื่อนๆ เริ่มคิดเรื่องเตรียมสอบเข้ามหาวิทยาลัย จอมจึงขอพ่อแม่ไปเรียนกวดวิชาที่กรุงเทพฯ ในวันเสาร์อาทิตย์ และที่โรงเรียนกวดวิชานี้เอง จอมได้เจอกับ “แป้ง” สาวน้อยที่เรียนกวดวิชาห้องเดียวกัน จอมแอบมองแป้งมา ๒ อาทิตย์ และเป็น ๒ อาทิตย์ที่รู้สึกกระวนกระวายกลับไปเรียนหนังสือ ก็ได้แต่นึกถึงหน้าแป้ง จนเพื่อนๆ แซว

อาทิตย์ถัดมาจอมตัดสินใจเดินเข้าไปทำความรู้จักแป้ง และพบว่าคุยกันถูกคอ แป้งสนใจเพลงและดนตรีเหมือนๆ กัน จอมขอเบอร์โทรและชวนไปกินไอศกรีมหลังเลิกเรียนทั้งสองวัน เสาร์อาทิตย์นั้นจอมรู้สึกโลกช่างสดใส และคิดว่าตัวเองกำลังมีความรัก

คำถาม

๑. วัยรุ่นชายรู้สึกอย่างไรเวลามีความรัก และจะแสดงออกอย่างไรบ้าง
๒. ในกรณีของจอม นักเรียนคิดว่าเมื่อถึงเสาร์อาทิตย์ถัดไป จอมอยากให้เป็นอย่างไร
๓. นักเรียนคิดว่า “แป้ง” รู้สึกและคิดเหมือนหรือต่างจาก “จอม” อย่างไร
๔. นักเรียนคิดว่าเรื่องนี้จะดำเนินต่อไปอย่างไร

กรณีศึกษา “เรื่องของจอม”

เรื่องของจอม ตอนที่ ๒

จอมและแป้ เจอกันทุกเสาร์อาทิตย์นับจากนั้น ระหว่างอาทิตย์ ทั้งสองคนโทรคุยหรือแชทกันทุกวัน จอมตั้งหน้าตั้งตารอวันเสาร์อาทิตย์เพื่อจะได้เจอแป้ และทุกเสาร์อาทิตย์หลังเลิกเรียน กวดวิชา ก็จะไปเดินเล่น ดูหนังด้วยกัน ความสัมพันธ์ของทั้งสองใกล้ชิดกันมากขึ้น และเป็นที่ยอมรับของเพื่อนๆ ของทั้งสองฝ่าย

ช่วงปิดเทอมเดือนตุลาคม จอมขอพ่อกับแม่มาอยู่กรุงเทพฯ เพื่อเรียนกวดวิชา โดยพักอยู่กับอาซึ่งมีอพาร์ทเมนต์ที่ใกล้ๆ ที่เรียนพิเศษ

ในช่วงวันหยุดติดกันสามวัน อาของจอมไปเที่ยวต่างจังหวัด จอมจึงชวนแป้มาอ่านหนังสือกันที่อพาร์ทเมนต์ ทั้งสองคนนัดเจอกันทั้ง ๓ วัน

วันแรกทั้งจอมและแป้รู้สึกขัดเขินนิดหน่อย เมื่ออยู่ตามลำพัง ทั้งสองคนพยายามจะชวนกันอ่านหนังสือ ตกเย็นก่อนที่จอมจะไปส่งแป้กลับบ้าน จอมขอหอมแก้ม แป้ยิ้มอายๆ แต่ก็ไม่ได้ว่าอะไร วันที่สอง.....

คำถาม

๑. ในสถานการณ์แบบนี้ นักเรียนคิดว่า “จอม” คิดอะไร และ “แป้” คิดอะไร
๒. นักเรียนคิดว่ามีโอกาสมากน้อยเพียงใด ที่ทั้งสองคนจะเกิดการสัมผัสเนื้อตัวกันมากกว่านี้ เพราะเหตุใด
๓. นักเรียนคิดว่า ในสถานการณ์แบบนี้ วัยรุ่นจะคิดเรื่องการป้องกันการตั้งครรภ์ หรือป้องกันการติดเชื้อเอชไอวีหรือไม่หากมีเพศสัมพันธ์ คิด/ไม่คิดเพราะเหตุใด
๔. นักเรียนคิดว่า จะเกิดอะไรขึ้น แป้จะยังมาหาจอมหรือไม่ และเรื่องราวต่อไปจะเป็นอย่างไร



กรณีศึกษา “เรื่องของจอม”



เรื่องของจอม ตอนที่ ๓

วันที่สอง... แป้งมาถึงแต่เช้า ทั้งจอมและแป้งพยายามอ่านหนังสือ สลับกับดูซีดีคอนเสิร์ตด้วยกัน จอมพยายามนั่งใกล้ๆ และค่อยๆ โอบแป้งขณะนั่งดูซีดีด้วยกัน จอมรู้สึกดีมาก และอยากใกล้ชิดแป้งให้มากขึ้น ด้วยความรู้สึกดีๆ ที่มีต่อกันและบรรยากาศใกล้ชิด สุดท้ายทั้งสองคนก็มีเพศสัมพันธ์กันโดยไม่ได้ป้องกัน เพราะไม่มีใครคิดเรื่องนี้จึงไม่ได้เตรียมตัว และแป้งบอกว่าตัวเองอยู่ในช่วงระยะปลอดภัย

ขณะเดินไปส่งแป้งที่บ้าน จอมคิดว่าแป้งจะรู้สึกอย่างไร และพรุ่งนี้ซึ่งจะมีเวลาอยู่ด้วยกันอีก ๑ วัน แป้งจะมาอีกไหม

คำถาม

๑. นักเรียนคิดว่า เพราะเหตุใด ทั้งจอมและแป้ง จึงไม่ได้คิดและเตรียมเรื่องการป้องกัน
๒. นักเรียนคิดว่า ความรู้สึกของจอมและแป้ง เป็นอย่างไร
๓. นักเรียนคิดว่า ทั้งสองคนจะคิดเรื่องเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัยและการป้องกันใหม่ ใครน่าจะเป็นคนคิด เพราะเหตุใด
๔. นักเรียนคิดว่า เรื่องจะดำเนินต่อไปอย่างไร

กรณีศึกษา “เรื่องของจอม”



เรื่องของจอม ตอนที่ ๔

จอมโทรหาแป้งคืนนั้น และอดถามไม่ได้ว่า แป้งจะยังคงมาหาจอมวันรุ่งขึ้นใช่ไหม แป้งยืนยันว่าจะไป และบอกจอมว่า ก็อีกไม่กี่วันก็จะเปิดเทอมแล้ว จอมก็ต้องกลับไปเรียน และทั้งจอมและแป้งก็ต้องอ่านหนังสือเพื่อจะทำคะแนนให้เข้ามหาวิทยาลัยในคณะเดียวกันให้ได้ เทอมหน้าไม่รู้จะได้เจอกันบ่อยแค่ไหน จอมโล่งใจ และนอนไม่ค่อยหลับทั้งคืน ด้วยความรู้สึกปนๆ กันระหว่างความรู้สึกใจหายที่เปิดเทอมจะได้เจอแป้งน้อยลง และความตื่นเต้นที่จะได้เจอและใช้เวลากับแป้งทั้งวันในวันถัดมา

ทั้งสองคนมีอะไรกันอีกในวันถัดมา และมีโดยไม่ป้องกันเหมือนเดิม

ในวันที่จอมจะกลับบ้าน ทั้งสองคนสัญญาว่าจะโทรหากันทุกคืน และจะตั้งใจอ่านหนังสือเพื่อเข้ามหาวิทยาลัยให้ได้

จอมและแป้งโทรคุยกันสม่ำเสมอทุกวัน และในคืนหนึ่ง แป้งโทรมาพร้อมเสียงสะอื้นบอกจอมว่า แป้งตั้งครรภ์และไม่รู้จะทำอย่างไรดี

คำถาม

๑. นักเรียนคิดว่า เพราะเหตุใดทั้งจอมและแป้ง ก็ยังไม่ใช้ถุงยางในการมีเพศสัมพันธ์ครั้งต่อมา
๒. นักเรียนคิดว่า จอมรู้สึกอย่างไร เมื่อรับโทรศัพท์ที่แป้งบอกว่าตนเองตั้งครรภ์
๓. ในฐานะวัยรุ่นแบบจอม คิดว่าจอมจะคิดถึงเรื่องอะไรบ้าง เมื่อรู้ว่าแฟนตัวเองตั้งครรภ์
๔. นักเรียนคิดว่า จอมมีทางเลือกอะไรบ้างในขณะนี้
๕. ในทางเลือกทั้งหลายที่มี นักเรียนมีความเห็นว่า จอมควรเสนอทางเลือกใดให้กับแป้ง



แผนการเรียนรู้ที่ ๓

ขอซื้อความปลอดภัย

สาระสำคัญ

ทัศนคติและค่านิยมของสังคมในเรื่องเพศ โดยเฉพาะต่อเรื่องวิถีชีวิตทางเพศของวัยรุ่น อาจเป็นอุปสรรคต่อการเข้าถึงข้อมูลความรู้และอุปกรณ์ที่จะช่วยให้วัยรุ่นปลอดภัยจากการตั้งครรภ์ที่ไม่พึงประสงค์และการติดเชื้อเอชไอวี

จุดประสงค์

๑. วิเคราะห์ผลกระทบของความคิดเห็นที่หลากหลายของคนในสังคมต่อการจัดการบริการอุปกรณ์คุมกำเนิดและการป้องกันให้วัยรุ่น
๒. ระบุทางเลือกสำหรับวัยรุ่นในการป้องกันตนเองจากการตั้งครรภ์และการติดเชื้อเอชไอวี
๓. บอกแหล่งบริการที่วัยรุ่นสามารถขอข้อมูลและอุปกรณ์เพื่อการป้องกัน

อุปกรณ์ สื่อ และการเตรียมการ

๑. กระดาษฟลิปชาร์ต กระดาษขาว ปากกาเคมี
๒. ตัวอย่างอุปกรณ์คุมกำเนิด



การเตรียมการ

ผู้ดำเนินกิจกรรมให้การบ้านล่วงหน้า โดยขออาสาสมัคร ๓ กลุ่ม และมอบหมายงานล่วงหน้าเพื่อให้ผู้เรียนเตรียมนำเสนอในคาบ ตามรายละเอียดดังนี้

หมายเหตุ กรณีสถานศึกษาไม่ได้แจ้งผู้ปกครองให้ทราบว่าจะมีการจัดการเรียนรู้เพศศึกษา ตั้งแต่ก่อนเปิดหรือต้นปีการศึกษา ผู้ดำเนินกิจกรรมควรชี้แจงวัตถุประสงค์และทำความเข้าใจร่วมกับผู้เรียนให้ชัดเจนอีกครั้งหนึ่ง เพื่อให้ผู้เรียนมั่นใจและสามารถอธิบายแก่ผู้ปกครองหรือผู้ใหญ่คนอื่น ๆ ที่อาจสงสัยหรือไม่เข้าใจเกี่ยวกับเป้าหมายของแผนการเรียนรู้



การบ้าน

กลุ่มแรก :

ขออาสาสมัคร ๖ คน (หญิง ๓ ชาย ๓) ไปหาซื้ออุปกรณ์คุมกำเนิดที่ร้านขายยา ร้านค้า หรือขอที่สถานบริการสาธารณสุข โดย

- หญิง ๑ คน ชาย ๑ คน ซื้อยาเม็ดคุมกำเนิด
- หญิง ๑ คน ชาย ๑ คน ซื้อยาคุมกำเนิดฉุกเฉิน
- หญิง ๑ คน ชาย ๑ คน ซื้อถุงยางอนามัย

กลุ่มสอง :

ขออาสาสมัคร ๑๐ คน (หญิง ๕ ชาย ๕) สืบหาความคิดเห็นในประเด็น

“เห็นด้วยหรือไม่ กับการจัดบริการเรื่องถุงยางอนามัยและยาเม็ดคุมกำเนิด ให้วัยรุ่นรับรู้และเข้าถึงได้ง่าย”

- หญิง ๑ ชาย ๑ ถามความเห็นจาก “พ่อ”
- หญิง ๑ ชาย ๑ ถามความเห็นจาก “แม่”
- หญิง ๑ ชาย ๑ ถามความเห็นจาก “ครูในโรงเรียน” (ยกเว้นครูเพศศึกษา)
- หญิง ๑ ชาย ๑ ถามความเห็นจาก “คนขายยาที่ร้านขายยา”
- หญิง ๑ ชาย ๑ ถามความเห็นจาก “ผู้ให้บริการสาธารณสุข”

กลุ่มสาม :

ขออาสาสมัคร ๖ คน (หญิง ๓ ชาย ๓)

รวบรวมสื่อต่างๆ ที่สะท้อนให้เห็น เรื่องการใช้/ไม่ใช้การคุมกำเนิด/การป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ในวัยรุ่น เช่น ข่าวในหนังสือพิมพ์ การโฆษณา การณรงค์ ฯลฯ

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

๑. ผู้ดำเนินกิจกรรมชี้แจงวัตถุประสงค์ของกิจกรรม “ขอซื้อความปลอดภัย” ว่าเป็นกิจกรรมที่ให้ผู้เรียนได้เรียนรู้ความคิดเห็นของคนในสังคมที่มีต่อเรื่องการคุมกำเนิด และวิธีการป้องกันตนเองให้ปลอดภัยในการมีเพศสัมพันธ์ของวัยรุ่น โดยการลงไปหาซื้อ สอบถามความเห็นของบุคคลและสำรวจสิ่งที่ปรากฏในสื่อ (๓ นาที)
๒. ผู้ดำเนินกิจกรรมให้อาสาสมัครที่ไปทดลองซื้อยาเม็ดคุมกำเนิด ยาคุมกำเนิดฉุกเฉิน และถุงยางอนามัยเล่าบรรยากาศในการไปซื้ออุปกรณ์เหล่านั้นให้เพื่อนๆ ฟังว่าเกิดอะไรขึ้นบ้าง และตัวเองรู้สึกอย่างไร (๒๐ นาที)
๓. จากนั้น ให้ตัวแทนกลุ่มอีกสองกลุ่มนำเสนอผลการสำรวจของตนตามโจทย์ที่ได้รับ คือ
 - ความคิดเห็นของพ่อ, แม่, ครู, คนขายยา, เจ้าหน้าที่สาธารณสุข ในเรื่อง “การจัดบริการเรื่องถุงยางอนามัยและยาเม็ดคุมกำเนิดให้วัยรุ่นรับรู้และเข้าถึงได้ง่าย”
 - ภาพสะท้อนเรื่องการใช้/ไม่ใช้วิธีคุมกำเนิด/การป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ของวัยรุ่นในสื่อ
๔. เมื่อนำเสนอครบแล้ว ผู้ดำเนินกิจกรรมชวนคุยในกลุ่มใหญ่โดยใช้คำถามชวนคิดเชื่อมโยงกับเนื้อหาที่แต่ละกลุ่มนำเสนอ



คำถามชวนคิด

- เป็นเรื่องยากหรือง่ายหากวัยรุ่นจะหาซื้อยาเม็ดคุมกำเนิดหรือถุงยางอนามัยเพื่อป้องกันเพราะเหตุใด
- เมื่อได้ฟังความเห็นของผู้ใหญ่ในเรื่องวัยรุ่นกับการคุมกำเนิด นักเรียนมีความคิดเห็นอย่างไร
- หากวัยรุ่นที่มีความจำเป็นต้องใช้อุปกรณ์เหล่านี้แล้วไปหาซื้อ และถูกผู้ใหญ่มองในทางลบ วัยรุ่นจะรู้สึกอย่างไร จะมีผลต่อการใช้อุปกรณ์เหล่านั้นหรือไม่ อย่างไร
- ขบวนการตั้งครรภ์ การทำแท้ง การติดเชื้อเอชไอวี ในกลุ่มวัยรุ่นที่ปรากฏในสื่อต่างๆ นักเรียนคิดว่ามีสาเหตุสำคัญอะไรบ้างที่ทำให้เกิดปัญหาเหล่านั้น
- วัยรุ่นมีทางเลือกอะไรบ้างในการป้องกันไม่ให้ตั้งครรภ์หรือติดโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์
- หากตัดสินใจมีเพศสัมพันธ์ ใครควรเป็นผู้รับผิดชอบในการป้องกันการตั้งครรภ์และการติดเชื้อเอชไอวี เพราะเหตุใด

๕. ผู้ดำเนินกิจกรรมถามผู้เรียนถึงสิ่งที่ได้เรียนรู้ และสรุปประเด็นสำคัญเพิ่มเติม ดังนี้

- สังคมไทยมีค่านิยมที่เป็นกรอบกำหนดพฤติกรรมของคนในสังคมว่า พฤติกรรมแบบใดสมควรและแบบใดไม่สมควรสำหรับแต่ละเพศ แต่ละวัย เช่น การมีเพศสัมพันธ์ก่อนแต่งงาน การพกถุงยางอนามัย เป็นต้น ซึ่งมีส่วนทำให้วัยรุ่นไม่ได้รับข้อมูลที่รอบด้าน หรือขาดโอกาสในการเรียนรู้เรื่องเพศและการป้องกันตนเองอย่างมีระบบ
- นอกจากนั้น ค่านิยมเรื่องเพศในสังคมไทยมีมาตรฐานที่แตกต่างกันระหว่างการปฏิบัติต่อหญิงและชาย ทำให้เกิดทัศนคติความเชื่อที่เห็นว่า เรื่องเพศเป็นเรื่องเสียหายสำหรับฝ่ายหญิง และเป็นอุปสรรคสำคัญต่อการเข้าถึงข้อมูลและการดูแลป้องกันสุขภาพทางเพศของผู้หญิง
- การป้องกันการตั้งครรภ์และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์รวมทั้งการติดเชื้อเอชไอวี เป็นความรับผิดชอบสองด้าน ด้านหนึ่งเป็นความรับผิดชอบที่แต่ละคนจะต้องดูแลสุขภาพด้วยตัวเอง คนอื่นทำแทนไม่ได้ เช่นเดียวกับการแปรงฟัน กินอาหาร เป็นต้น อีกด้านหนึ่งเป็นความรับผิดชอบร่วมของคู่รักที่จะต้องพูดคุยกันในเรื่องนี้เพื่อจัดการความสัมพันธ์ให้เป็นไปในทางที่ไม่ก่อให้เกิดปัญหา ป้องกันผลกระทบที่ตามมาล่วงหน้า
- การแสวงหาข้อมูลในเรื่องการคุมกำเนิดทำให้วัยรุ่นมีทางเลือกในการใช้ชีวิตอย่างผู้รู้เท่าทัน ไม่ได้หมายความว่า คนนั้นอยากมีหรือเคยมีเพศสัมพันธ์แล้ว

- ในการป้องกันการตั้งครรภ์และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์รวมทั้งการติดเชื้อเอชไอวี ทางเลือกที่เหมาะสมของแต่ละคนอาจแตกต่างกัน เช่น การช่วยตัวเอง การสวมใส่สเปิร์มภายนอก การช่วยกันและกันให้ถึงจุดสุดยอด การใช้ถุงยางอนามัย เป็นต้น ความห่วงใยตัวเองและคู่เป็นจุดตั้งต้นในการพูดคุยกันเพื่อหาทางเลือกที่เหมาะสมในแต่ละก้าวอย่างของความสัมพันธ์



ข้อเสนอแนะสำหรับผู้ดำเนินกิจกรรม

ในชุมชนเล็กๆ การทดลองใช้อุปกรณ์คุมกำเนิดอาจเป็นเรื่องที่อาสาสมัครไม่กล้าทำ อาจหาทางออกด้วยการให้ผู้เรียนเปิดเผยวัตถุประสงค์กิจกรรมนี้หลังจากซื้อเสร็จ หรือผู้ดำเนินกิจกรรมทำจดหมายชี้แจงให้ผู้เรียนนำติดตัวไปให้ผู้ขายดูหลังจากซื้อ หากถูกผู้ขายสงสัยหรือซักถาม ทั้งนี้ผู้ดำเนินกิจกรรมควรช่วยให้ผู้เรียนที่อาสาสมัครเกิดความรู้สึกสะดวกใจที่จะร่วมกิจกรรม

การวัดและประเมินผล

- * สังเกตการมีส่วนร่วมในกิจกรรมกลุ่ม และการอภิปรายแลกเปลี่ยน

คำถามท้ายบท

- คนไหนที่มีโอกาสเสี่ยงต่อการติดเชื้อเอชไอวีและโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์มากที่สุด
 - ก. แอนพกถุงยางอนามัยติดตัวเสมอ
 - ข. บอลไม่พกถุงยางอนามัยเพราะคิดว่าตัวเองยังเด็กไป
 - ค. อ้อยและกฤษพูดคุยเรื่องถุงยางอนามัยตั้งแต่เริ่มเป็นแฟนกัน
 - ง. เวียร์ไม่กล้าซื้อถุงยางอนามัยจากร้านขายยา จึงใช้วิธีหยอดเหรียญจากตู้

- วิธีใดที่มั่นใจได้ว่าไม่ทำให้เกิดการตั้งครรภ์
 - ก. มีเพศสัมพันธ์ทางปาก
 - ข. ใช้วิธีนับหน้า ๗ หลัง ๗
 - ค. หลังข้างนอก
 - ง. กินยาคุมฉุกเฉิน



ข้อมูลเพิ่มเติมสำหรับผู้ดำเนินกิจกรรม

สุขภาพทางเพศของวัยรุ่นไทย^{๒๓}

วัยรุ่นไทยขาดโอกาสในการเรียนรู้เรื่องเพศที่ถูกต้อง ขาดโอกาสในการได้รับข้อมูลและบริการเกี่ยวกับสุขภาพทางเพศที่มีคุณภาพและตรงกับความต้องการ

วัยรุ่นมีความต้องการเรียนรู้เรื่องทางเพศมากกว่าวัยใดๆ และการเรียนรู้เรื่องเพศทั้งในทางที่ดีและไม่ดีที่เกิดขึ้นในช่วงวัยนี้จะติดตัวไปจนเข้าสู่วัยต่อไป แต่คนไทยกลับมองว่าการเรียนรู้เรื่องเพศเป็นการชี้โพรงให้กระรอก ขณะที่งานวิจัยจำนวนมากไม่น้อยชี้ให้เห็นถึงพฤติกรรมทางเพศของวัยรุ่นที่สวนทางกับความคาดหวังของสังคม นั่นคือวัยรุ่นมีเพศสัมพันธ์ก่อนแต่งงานกันมากขึ้น อายุเฉลี่ยเมื่อมีเพศสัมพันธ์ครั้งแรกลดลง และไม่นิยมใช้ถุงยางอนามัยเพื่อป้องกันการตั้งครรภ์และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์

ทัศนคติที่มองว่าเรื่องเพศไม่ใช่เรื่องที่วัยรุ่นควรเข้าไปข้องแวะ ส่งผลให้ไม่มีการจัดบริการด้านสุขภาพและข้อมูลทางสุขภาพให้แก่กลุ่มวัยรุ่น ปัญหาโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ การตั้งครรภ์เมื่อไม่พร้อม การทำแท้งที่ไม่ปลอดภัย และปัญหาอนามัยเจริญพันธุ์อื่นๆ เช่น การติดเชื้อในระบบสืบพันธุ์ที่อาจนำมาซึ่งภาวะการมีบุตรยากในอนาคต จึงเป็นปัญหาที่ตามมาอย่างหลีกเลี่ยงได้ยาก

ช่วงอายุที่เรียกว่า “วัยรุ่น” มีความแตกต่างกันหลากหลายไปในแต่ละสังคมวัฒนธรรม องค์การอนามัยโลกให้คำจำกัดความว่า วัยรุ่นหมายถึงกลุ่มประชากรที่มีอายุระหว่าง ๑๐-๑๙ ปี นักวิชาการและผู้ปฏิบัติงานส่วนหนึ่งใช้ช่วงอายุ ๑๕-๒๔ ปีเป็นตัวบ่งชี้ และในหลายกรณีก็ขยายช่วงอายุของวัยรุ่นครอบคลุมไปถึงคนหนุ่มสาว (youth หรือ young people) ครอบคลุมช่วงอายุ ๑๐-๒๔ ปี ซึ่งในบทความนี้จะใช้คำจำกัดความหลังสุด คือกลุ่มอายุ ๑๐-๒๔ ปี

อุปสรรคสำคัญของการมีสุขภาพทางเพศที่ดีของวัยรุ่นคืออะไร?

เราทราบกันดีว่าสังคมไทยให้เสรีภาพเรื่องเพศแก่ผู้ชายมากกว่าผู้หญิง ในขณะที่ผู้หญิงมีความเสี่ยงสูงต่อการถูกสังคมประณามเมื่อทำผิดบรรทัดฐานเรื่องเพศ มีความเสี่ยงต่อการตั้งครรภ์ที่ฝ่ายชายเห็นความรับผิดชอบ และมีความเสี่ยงต่อการติดโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ เพราะฝ่ายชายไม่

^{๒๓} เรียบเรียงจากเอกสารที่จัดทำขึ้นเมื่อ พ.ศ.๒๕๔๓ ภายใต้โครงการณรงค์เพื่อสิทธิอนามัยเจริญพันธุ์ สภาประชากร อ้างอิงจากเว็บไซต์ มูลนิธิสร้างสุขเข้าใจเรื่องสุขภาพผู้หญิง (สคส.) จาก www.whaf.or.th ณ ๑๗ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๐

ใช้ดูอย่างอนามัย สถานการณ์เช่นนี้ดำเนินต่อไปเรื่อยๆ เพราะสังคมไทยไม่รู้ว่าการมีทัศนคติว่า “เรื่องเพศเป็นเรื่องธรรมดาของผู้ชายแต่เป็นเรื่องเสียหายสำหรับผู้หญิง” นั้น มีผลต่อรูปแบบการเลี้ยงดูอบรมเด็กหญิงเด็กชาย (socialization) เพราะเด็กผู้ชายจะสามารถแสวงหาข้อมูลความรู้เรื่องเพศตามที่ตนเองสนใจได้อย่างอิสระมากกว่าเด็กผู้หญิง ในขณะที่เด็กผู้หญิงถูกปิดกั้นไม่ให้เห็นหาหรือแม้แต่พูดถึงเรื่องเพศ

เด็กหญิงส่วนมากในสังคมไทยได้รับการสั่งสอนว่าประจำเดือนเป็น “เลือดสกปรก” อวัยวะเพศเป็น “ของต่ำ” วงจรวิวัฒนาการเลี้ยงดูอย่างนี้นำไปสู่การพัฒนาความรู้สึกในทางลบที่เด็กหญิงมีต่อร่างกายของตนเอง ทำให้ไม่สนใจที่จะเรียนรู้และทำความเข้าใจเรื่องระบบร่างกายของผู้หญิงและความรู้อื่นๆ ในเรื่องเพศศึกษา ในขณะที่เดียวกัน เด็กผู้ชายได้รับการเลี้ยงดูโดยปิดกั้นการเรียนรู้เรื่องเพศน้อยมาก แต่ก็ไม่ได้มีการสั่งสอนให้มีความรับผิดชอบต่อเรื่องเพศ เด็กชายจึงเติบโตมาโดยไม่ใส่ใจเรื่องคุมกำเนิด ไม่สนใจการป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ เว้นแต่จะเป็นการใช้บริการจากพนักงานบริการทางเพศ ขณะเดียวกัน วัยรุ่นหญิงที่ต้องการหรือจำเป็นต้องได้รับข้อมูลและบริการด้านการคุมกำเนิด กลับไม่สามารถหาข้อมูลหรือไปใช้บริการได้ เพราะเกรงจะถูกสังคมตีตราว่ามีพฤติกรรมทางเพศที่ไม่เหมาะสม

กล่าวได้ว่าความเชื่อของคนไทยในเรื่องบทบาททางเพศ เป็นอุปสรรคสำคัญที่สุดต่อการมีสุขภาพทางเพศที่ดีของทั้งวัยรุ่นหญิงและชาย นอกเหนือไปจากนั้น ข้อจำกัดทางฐานะเศรษฐกิจและศาสนา ยังมีส่วนทำให้โอกาสในการเข้าถึงข้อมูลและบริการด้านสุขภาพทางเพศที่มีคุณภาพและปลอดภัยของวัยรุ่นน้อยลงไปอีก

วัยรุ่นเผชิญปัญหาสุขภาพทางเพศอะไรบ้าง?

ขาดข้อมูลที่ถูกต้องและบริการด้านสุขภาพที่มีคุณภาพ : การมีทัศนคติว่าวัยรุ่นเป็นวัยเรียน ไม่ควรสนใจเรื่องเพศ ส่งผลให้ไม่มีการจัดบริการด้านสุขภาพทางเพศ และการให้ความรู้เรื่องเพศศึกษาอย่างถูกต้องแก่วัยรุ่นทั้งหญิงและชาย ผลักดันให้วัยรุ่นรับข้อมูลเรื่องนี้จากแหล่งข้อมูลอื่นๆ ที่อาจสร้างความเข้าใจผิดให้เกิดขึ้น

วัยรุ่นหญิงเผชิญปัญหาสุขภาพทางเพศมากกว่าวัยรุ่นชาย : การอบรมเลี้ยงดูให้วัยรุ่นชายมีอิสระในการแสดงออกทางเพศมากกว่าวัยรุ่นหญิง ส่งผลให้วัยรุ่นหญิงจำนวนมากเผชิญกับการเอาเปรียบทางเพศ และเผชิญกับวิกฤติในชีวิตในกรณีที่เกิดปัญหาตั้งครรภ์เมื่อไม่พร้อม การทำแท้งที่ไม่ปลอดภัย โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์

ปัญหาสุขภาพของแม่และเด็กในกรณีที่มีบุตรเมื่ออายุยังน้อย : การศึกษาในระดับโลกพบว่า การมีบุตรในขณะที่อายุมารดาไม่ถึง ๒๐ ปี โอกาสเสี่ยงต่อการเสียชีวิตของทั้งแม่และเด็กมีสูงกว่าการมีมารดาอายุเกิน ๒๐ ปี อันเนื่องมาจากสภาพร่างกายที่ยังไม่สมบูรณ์เต็มที่ (AGI, ๑๙๙๗)

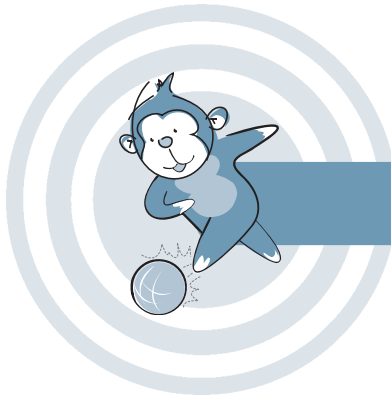
การตั้งท้องเมื่อไม่พร้อม : ข้อเท็จจริงที่ว่าวัยรุ่นมีเพศสัมพันธ์ก่อนแต่งงานกันมากขึ้น ในขณะที่ยังไม่มีการคุมกำเนิดให้แก่วัยรุ่นโดยตรง จึงมีความเป็นไปได้ว่าวัยรุ่นจะเผชิญปัญหาการตั้งท้องที่ไม่พร้อมกันมากขึ้น สำหรับวัยรุ่นชายที่ไม่หนีออกจากปัญหานี้ ความเสียหายร้ายแรงที่สุดที่อาจเกิดขึ้นคือแผนการในอนาคตที่ต้องเปลี่ยนไป ครอบครัวผิดหวังและเสียใจ แต่วัยรุ่นหญิงที่ตั้งท้องเมื่อไม่พร้อม อาจต้องเสียโอกาสทางการศึกษา การทำงาน ความอับอายของพ่อแม่ ญาติพี่น้อง อาจต้องย้ายไปอยู่ที่อื่น แผนการชีวิตในอนาคตอาจต้องหักเหไปสู่จุดที่ร้ายแรงที่สุด

การทำแท้งที่ไม่ปลอดภัย : การทำแท้งที่ไม่ปลอดภัยเป็นปัญหาที่พบมากในสังคมที่การทำแท้งเป็นสิ่งผิดกฎหมาย เพราะความต้องการบริการนั้นมียู่อเสมอ ในขณะที่แพทย์ปริญญาไม่สามารถให้บริการได้ ช่องโหว่ตรงนี้จึงถูกเติมเต็มด้วยการให้บริการจากผู้ไม่มีความรู้ความชำนาญ การบริการทำแท้งเท่าที่มีอยู่ในสังคมไทยจึงเป็นบริการที่ไม่สามารถรับประกันคุณภาพ ความปลอดภัย และราคาค่าใช้จ่ายได้ ในขณะที่ความเสียหายด้านสุขภาพกายและใจจากการทำแท้งที่ไม่ปลอดภัยอาจมีความร้ายแรงถึงขั้นพิการหรือเสียชีวิต

โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ : ข้อมูลของกองโรคเอดส์และกองกามโรครระบุว่า จำนวนผู้ป่วยเอดส์และผู้ป่วยกามโรคที่มีอายุระหว่าง ๑๐-๒๔ ปี มีกว่าร้อยละ ๑๐ ของจำนวนผู้ป่วยเอดส์และผู้ป่วยกามโรคทั้งหมด สะท้อนภาพการขาดข้อมูลที่ต้องและบริการด้านสุขภาพเฉพาะสำหรับวัยรุ่น และชี้ให้เห็นแนวโน้มที่วัยรุ่นจะเผชิญปัญหาโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์มากขึ้นอีกในอนาคตเพราะผลการสำรวจและวิจัยจำนวนมากพบว่าวัยรุ่นส่วนใหญ่มีเพศสัมพันธ์กับเพื่อนหรือคู่อริ และไม่นิยมใช้ถุงยางอนามัยไม่ว่าจะเพื่อคุมกำเนิดหรือป้องกันการติดโรค (Gray and Punpuing, ๑๙๙๙ ; Singh et al., ๒๐๐๐ ; เอบแคโพลล์, ๒๕๔๐) การเป็นโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์อย่างเรื้อรังยังส่งผลให้เกิดภาวะการมีบุตรยากหรือเป็นหมันตามมาอีกด้วย

ความรุนแรงทางเพศ : ความรุนแรงทางเพศเป็นปัญหาที่ปรากฏชัดเจนในสังคมไทย วัยรุ่นหญิงเผชิญกับปัญหาทางกายและจิตใจอันเนื่องมาจากการคุกคาม ลวนลามทางเพศ การเอาเปรียบทางเพศ การข่มขืน การล่อลวงไปค้าประเวณี การละเมิดสิทธิของคนรักเพศเดียวกันไม่ว่าจะเป็นวัยรุ่นชายหรือหญิง การเลือกปฏิบัติต่อวัยรุ่นหญิง เช่น ถูกจำกัดโอกาสทางการศึกษา การทำงาน เป็นต้น

อ้างอิงจาก www.whaf.or.th/customize/adol-policybrief.htm



แผนการเรียนรู้ที่ ๘

ปากต่อปาก

สาระสำคัญ

การเข้าใจถึงอิทธิพลของกระบวนการหล่อหลอมทางสังคมที่มีต่อความคิด ความเชื่อ และการกระทำของบุคคล ทำให้เข้าใจที่มา หรือพื้นฐานของชุดความคิด ความเชื่อ ค่านิยมของตนเองในเรื่องต่างๆ ที่อาจเหมือนหรือต่างจากบรรทัดฐานของครอบครัว หรือสังคมก็ได้ และเรียนรู้ที่จะประเมินและเลือกรับค่านิยม คำสอนมาปฏิบัติตามอย่างผู้ที่รู้จักตนเอง เข้าใจสังคมและคนรอบข้าง

จุดประสงค์

๑. ระบุค่านิยมและการอบรมสั่งสอนของสังคมที่เกี่ยวกับความสัมพันธ์ในช่วงวัยรุ่น
๒. วิเคราะห์ถึงผลของค่านิยมและการอบรมดังกล่าวต่อพฤติกรรมของวัยรุ่น
๓. ยกตัวอย่างความขัดแย้งของคำสอน/ค่านิยมในเรื่องเพศ กับสภาพสังคมของวัยรุ่นในปัจจุบัน

อุปกรณ์ และสื่อ

๑. กระดาษฟลิปชาร์ต กระดาษขาว ปากกาเคมี
๒. แผ่นกิจกรรมปากต่อปาก สำหรับหญิงและชาย
เท่าจำนวนผู้เรียน



ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

๑. ผู้ดำเนินกิจกรรมชี้แจงวัตถุประสงค์ของกิจกรรมว่าเป็นการทบทวนสิ่งที่เราถูกบอกหรือถูกสอนในเรื่องความสัมพันธ์กับคนอื่น ๆ (๓ นาที)
๒. ผู้ดำเนินกิจกรรมแจก แผ่นกิจกรรมปากต่อปากให้ผู้เรียนแต่ละคน โดยให้เขียนสิ่งที่ถูกบอกถูกสอนเกี่ยวกับเรื่องต่างๆ ทั้ง ๖ เรื่องตามที่ระบุ ให้เวลา ๕ นาที
๓. จากนั้น แบ่งผู้เรียนออกเป็น ๖ กลุ่ม คณะหญิงชาย แจกกระดาษฟลิปชาร์ตให้กลุ่มละ ๑ แผ่น โดยแต่ละกลุ่มจะได้รับมอบหมาย ๑ หัวข้อ

หัวข้อสำหรับกลุ่มย่อย ๖ กลุ่ม (เลือกกลุ่มละ ๑ เรื่อง)

๑. สิ่งที่ยัยรุ่นหญิงชายถูกบอก/ถูกสอน เรื่อง “การคบเพื่อน”
๒. สิ่งที่ยัยรุ่นหญิงชายถูกบอก/ถูกสอน เรื่อง “การมีแฟนในวัยเรียน”
๓. สิ่งที่ยัยรุ่นหญิงชายถูกบอก/ถูกสอน เรื่อง “ความสัมพันธ์แบบรักเพศเดียวกัน”
๔. สิ่งที่ยัยรุ่นหญิงชายถูกบอก/ถูกสอน เรื่อง “การมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน”
๕. สิ่งที่ยัยรุ่นหญิงชายถูกบอก/ถูกสอน เรื่อง “การตั้งครรรภ์ในวัยเรียน”
๖. สิ่งที่ยัยรุ่นหญิงชายถูกบอก/ถูกสอน เรื่อง “การคบและปฏิบัติตัวกับเพื่อนต่างเพศ”

ใช้เวลา ๑๐ นาที ให้กลุ่มช่วยกัน ดังนี้

- ก. รวบรวมสรุปสิ่งที่สมาชิกแต่ละคนถูกบอกในเรื่องนั้นๆ โดยแยกหญิงชาย
- ข. ให้อภิปราย และช่วยกันตอบคำถามต่อไปนี้
 - เห็นด้วยหรือไม่กับคำบอก/คำสอนในเรื่องนั้นๆ ให้เหตุผล
 - มีข้อสงสัยอย่างไรบ้างต่อคำสอนที่สอนหญิงกับชายในเรื่องเดียวกัน
 - คิดว่ายัยรุ่นสามารถทำตามสิ่งที่ถูกบอก ถูกสอนมากน้อยเพียงไร เพราะเหตุใด
 - ในการเลือกว่าจะปฏิบัติหรือไม่ปฏิบัติตามค่านิยมหรือคำสั่งสอนที่ได้รับ ยัยรุ่นควรพิจารณาจากอะไรบ้าง
๔. เมื่อหมดเวลา ให้แต่ละกลุ่มนำเสนอผลการอภิปรายในกลุ่มของตัวเอง ให้เวลากลุ่มละ ๓ นาที

๕. เมื่อนำเสนอครบทุกกลุ่มแล้ว ผู้ดำเนินกิจกรรมชวนคิด โดยใช้คำถามดังนี้

คำถามชวนคิด

- หากเรามีความเชื่อหรือค่านิยมที่แตกต่างไปจากกรอบค่านิยมที่ถูกบอกมา เราจะทำอย่างไรเพื่อไม่ให้เกิดความขัดแย้งกับผู้ใหญ่
- ถ้าเราเป็นผู้ใหญ่ สิ่งที่เราอยากบอกวัยรุ่นในเรื่องทั้ง ๖ เรื่อง คืออะไร เพราะอะไร
- หากต้องการให้วัยรุ่นตระหนัก หรือคิดในเรื่องต่างๆ ที่คุยกัน นักเรียนคิดว่าผู้ใหญ่ควรจะทำอะไรอีก

๖. ผู้ดำเนินกิจกรรมถามผู้เรียนถึงสิ่งที่ได้เรียนรู้ และสรุปประเด็นสำคัญเพิ่มเติม ดังนี้

- ในแต่ละสังคมจะมีแนวปฏิบัติและค่านิยมที่เป็นบรรทัดฐานในการอยู่ร่วมกันในสังคมนั้น รวมถึงแนวปฏิบัติที่เกี่ยวข้องกับความสัมพันธ์ในแต่ละรูปแบบด้วย
- วัยรุ่น มักเป็นเป้าหมายการดูแลของผู้ใหญ่อย่างเข้มงวด เพราะถูกมองว่าเป็นช่วงเปลี่ยนผ่านที่สำคัญจากวัยเด็กสู่วัยผู้ใหญ่ และมีการเปลี่ยนแปลงหลายอย่างเกิดขึ้นในช่วงวัยรุ่น โดยเฉพาะเรื่องการคบเพื่อน การมีแฟน และการมีเพศสัมพันธ์
- แม้กรอบค่านิยมจะถูกอ้างอิงเสมอว่าเป็นแนวทางที่คนส่วนใหญ่นิยมปฏิบัติ แต่ในความเป็นจริง หลายเรื่องก็ยากจะปฏิบัติตามเมื่อยุคสมัยเปลี่ยนไป บางเรื่องมีการกระทำที่เปลี่ยนไปแล้ว แต่ค่านิยมเปลี่ยนตามไม่ทัน บางเรื่องค่านิยมก็เปลี่ยนไปแล้ว แต่มีการกระทำของบุคคล กลุ่มคนที่ยังไม่ได้ทำตามก็มีมาก เหล่านี้เป็นปรากฏการณ์ธรรมชาติของสังคม เราจึงไม่ควรมองเรื่องค่านิยมว่าเป็นสิ่งหยุดนิ่งตายตัว และควรเลือกรับค่านิยมอย่างผู้ที่รู้จักแยกแยะด้วยเหตุผลว่า อะไรเหมาะสมกับเงื่อนไขของเรา
- การเรียนรู้กติกาของสังคมช่วยให้รู้ว่าเราจะดำรงชีวิตอยู่ในสังคมอย่างไร หากข้อกำหนดของสังคมต่างจากสิ่งที่เราคิดและปฏิบัติ ก็ต้องพร้อมที่จะรับผลที่เกิดตามมาอย่างผู้ที่มีความรับผิดชอบต่อการเลือกของตัวเอง





ข้อเสนอแนะสำหรับผู้ดำเนินกิจกรรม

- ผู้ดำเนินกิจกรรมควรช่วยกระตุ้นให้เกิดการพูดคุยแลกเปลี่ยนในกลุ่มย่อย
- ในประเด็นเรื่องรักเพศเดียวกัน หากมีทัศนคติในทางลบ หรือในเชิงล้อเลียนรุนแรง ควรให้ข้อมูลเรื่องนี้เพิ่มเติมว่าเป็นพฤติกรรมแบบหนึ่งที่เป็นไปตามความสนใจทางเพศที่คนสามารถมีแตกต่างกันตามธรรมชาติ ซึ่งไม่ได้ถือเป็นความเบี่ยงเบนหรือเป็นความผิดปกติใดๆ
- ประเด็นเรื่องการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน ควรระวังและหลีกเลี่ยงการใช้ทัศนคติในเชิงตัดสินคุณค่า เพราะอาจมีผู้เรียนบางคนที่มีประสบการณ์ดังกล่าว และหากต้องการเสริมควรเน้นเรื่องผลที่ตามมาจากการมีเพศสัมพันธ์และวิธีการป้องกัน รวมทั้งการชี้ให้เห็นว่าการเลือกมีหรือไม่มีเพศสัมพันธ์ เป็นทางเลือกเสมอไม่ได้ขึ้นกับว่าผู้นั้นเคยหรือไม่เคยมีเพศสัมพันธ์มาก่อน

การวัดและประเมินผล

- * สังเกตการมีส่วนร่วมในกิจกรรมกลุ่ม และการอภิปรายแลกเปลี่ยน

คำถามท้ายบท

- ☑ ให้เปลี่ยนสุภาษิตที่ว่า “ผู้ชายเป็นช้างเท้าหน้า ผู้หญิงเป็นช้างเท้าหลัง” ให้เข้ากับยุคสมัยโดยไม่ขัดแย้งกับผู้ใหญ่
- ☑ ให้เสนอสุภาษิตหรือข้อความที่จดจำได้ง่าย ที่จะช่วยให้วัยรุ่นในปัจจุบันคิดเรื่องความปลอดภัย และการมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัย



แผนกิจกรรม ปากต่อปาก





แผนการเรียนรู้ที่ ๙

ฉันคิด เธอคิด

สาระสำคัญ

ทัศนคติในเรื่องเพศ ส่งผลต่อการปฏิบัติตัว และการตัดสินใจในเรื่องสัมพันธภาพ และเรื่องพฤติกรรมทางเพศ รวมทั้งการป้องกันการตั้งครรภ์และการป้องกันการติดเชื้อเอชไอวี การเรียนรู้มุมมองและค่านิยมที่แตกต่างกันของหญิงชาย จะช่วยให้เกิดการสื่อสารในเรื่องการมีความสัมพันธ์ที่มีความรับผิดชอบและปลอดภัย

จุดประสงค์

๑. อธิบายความเหมือนและความต่างทางความคิดของชายและหญิงเกี่ยวกับพฤติกรรมทางเพศ การป้องกันการตั้งครรภ์และการป้องกันการติดเชื้อเอชไอวี
๒. ระบุค่านิยมในสังคมที่ส่งผลต่อโอกาสเสี่ยงและเป็นอุปสรรคในการป้องกันตนเองของหญิงชาย
๓. ยกตัวอย่างการสื่อสารของคู่รักเพื่อให้มีความสัมพันธ์ที่รับผิดชอบและปลอดภัย

อุปกรณ์ สื่อ และการเตรียมการ

๑. กระดาษฟลิปชาร์ต กระดาษขาว ปากกาเคมี
๒. แผ่นกิจกรรม “ฉันคิด เธอคิด” สำหรับผู้เรียนทุกคน และเพื่อไว้สำหรับคำตอบของกลุ่มย่อย
๓. เตรียมเขียนคำถาม “ฉันคิด เธอคิด” บนกระดาษฟลิปชาร์ตหรือบนกระดาน เพื่อใช้ในการอภิปรายกลุ่มใหญ่



ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

๑. ผู้ดำเนินกิจกรรมชี้แจงวัตถุประสงค์ของกิจกรรม “ฉันคิด เธอคิด” ว่าเป็นการสำรวจทัศนคติและมุมมองในเรื่องเพศของตนเองและเพื่อน ๆ การฝึกรับฟังความคิดเห็นที่แตกต่าง รวมทั้งการวิเคราะห์ผลของทัศนคติในเรื่องเพศที่ส่งผลต่อการตัดสินใจและพฤติกรรมทางเพศของบุคคล (๓ นาที)
๒. แจกแผ่น “ฉันคิด เธอคิด” ให้ผู้เรียนทุกคน ให้เวลาทำ ๕ นาที
๓. จากนั้น แบ่งผู้เรียนเป็นกลุ่มย่อย กลุ่มละไม่เกิน ๗ คน ให้แผ่นคำตอบเปล่าสำหรับกลุ่ม ๆ ละ ๑ แผ่น ให้กลุ่มหาตัวแทนเพื่ออ่านคำถามที่ละข้อ และให้สมาชิกในกลุ่มแสดงความคิดเห็นตามคำตอบของตัวเอง จากนั้นให้กลุ่มอภิปรายเพื่อหาคำตอบของกลุ่ม ให้แต่ละคนอภิปรายโดยใช้เหตุผลเพื่อให้เกิดการยอมรับด้วยกัน จนได้คำตอบของกลุ่มทุกข้อ พร้อมเหตุผล (๑๕ นาที)
๔. เมื่อหมดเวลา ผู้ดำเนินกิจกรรมอ่านคำถามที่ละข้อและถามความเห็นจากทุกกลุ่ม จดคำตอบแสดงจำนวนของกลุ่มที่เห็นด้วยและไม่เห็นด้วยลงในแต่ละข้อ พร้อมถามเหตุผลจนครบทุกข้อ
๕. ผู้ดำเนินกิจกรรมชวนคุย โดยใช้คำถามชวนคิด ดังนี้



คำถามชวนคิด

- คำตอบของกลุ่ม เหมือนหรือต่างจากคำตอบของแต่ละคนอย่างไร รู้สึกอย่างไรหากเราคิดเห็นต่างจากคำตอบของกลุ่ม
- แต่ละกลุ่มใช้วิธีใดในการหาคำตอบร่วมของกลุ่ม เป็นเรื่องง่ายหรือยาก
- ถ้าจะชวนแฟนคุยในเรื่องเหล่านี้ และให้เห็นตรงกัน คิดว่าเป็นเรื่องง่ายหรือยาก เมื่อเทียบกับการคุยกับเพื่อน
- ความเห็นในข้อใด ที่หญิงชายให้คำตอบต่างกันอย่างชัดเจน คิดว่าเป็นเพราะเหตุใด และจะส่งผลอย่างไรบ้าง

๖. ผู้ดำเนินกิจกรรมถามผู้เรียนถึงสิ่งที่ได้เรียนรู้ และสรุปประเด็นสำคัญเพิ่มเติม ดังนี้
- การสำรวจความคิดและทัศนคติของตนเองในเรื่องความสัมพันธ์และเรื่องเพศรวมทั้งการรับฟังทัศนะที่แตกต่าง ทำให้เราได้เรียนรู้ถึงมุมมองและความเข้าใจที่แตกต่างในเรื่องเดียวกัน
 - ตัวอย่างประเด็นในกิจกรรมนี้ สะท้อนให้เห็นว่าในเรื่องเพศบางเรื่อง หญิงชายอาจมีความเห็นหรือมีทัศนคติที่ต่างกันซึ่งอาจนำไปสู่การกระทำและความคาดหวังต่อกันฝ่ายต่างกันได้ด้วย
 - ความคิดเห็นและทัศนคติที่แตกต่างเป็นเรื่องธรรมดา ไม่ใช่เรื่องผิดหรือถูก และอาจเปลี่ยนแปลงได้ เพราะขึ้นอยู่กับการศึกษา ประสบการณ์ที่ผ่านพบ และสภาพแวดล้อมของแต่ละคน การยอมรับฟังและเคารพความเห็นที่แตกต่าง จะช่วยให้เกิดการเรียนรู้และเปิดใจในการอยู่ร่วมกัน
 - ค่านิยมเรื่องเพศที่ปฏิบัติต่อหญิงชายต่างกัน อาจส่งผลให้เกิดความเสียหายมากกว่าการส่งเสริมความปลอดภัย เช่น เห็นเป็นเรื่องธรรมดาที่ผู้ชายจะมีประสบการณ์ทางเพศ ในขณะที่ผู้หญิงไม่ควรแสดงความสนใจในเรื่องเพศ การพูดคุยเรื่องเพศอย่างเปิดเผยระหว่างคู่เป็นเรื่องไม่งาม หรือการมองดูอย่างอนาถเป็นสัญลักษณ์ของการมีประสบการณ์ทางเพศ เป็นต้น
 - การสื่อสารระหว่างคู่รัก เพื่อทำความเข้าใจความคิดและทัศนคติในเรื่องเพศ จะนำไปสู่การเรียนรู้กันและกัน และช่วยกันดูแลรับผิดชอบสุขภาพและชีวิตของตนเองและคู่ได้



ข้อเสนอแนะสำหรับผู้ดำเนินกิจกรรม

- กิจกรรมนี้ต้องการให้เกิดการแลกเปลี่ยนความคิดของผู้เรียนโดยการป้อนคำถามให้แสดงความคิดเห็น เพื่อให้ผู้เรียนได้รู้ว่าหญิงชายคิดในเรื่องเดียวกันด้วยมุมมองที่เหมือนและต่างกันอย่างไร (ไม่จำเป็นว่าผู้ชายกับผู้หญิงต้องคิดต่างกันทุกเรื่อง) และใช้คำถามชวนให้คิดต่อไปอีกว่ามุมมองที่ต่างกันนำไปสู่การคิดเรื่องเพศและการป้องกันอย่างไร **ให้เน้นที่มา-ที่ไปว่า ความคิดอย่างนี้มาจากอะไร คิดอย่างนี้จะนำไปสู่อะไร**
 เช่น หากยอมรับได้ถ้ารู้ว่าแฟนเคยมีเพศสัมพันธ์มาก่อน เรื่องนี้เกี่ยวข้องกับความเสี่ยงต่อการติดเชื้อเอชไอวีอย่างไร จะคุยกับแฟนเรื่องการป้องกันหรือไม่ เพราะเหตุใด หากรับไม่ได้ จะคุยกับแฟนอย่างไร และเราจะรู้ได้อย่างไรว่าแฟนเคยมีหรือไม่มี หรือ

หากคิดว่าเป็นเรื่องยากที่ผู้หญิงจะคุยกับแฟนเรื่องการมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัย ผู้หญิงคนนั้นจะมีความเสี่ยงอะไรบ้าง และจะปลอดภัยได้อย่างไร หากคิดว่าเป็นเรื่องง่ายคิดว่าผู้ชายจะรู้สึกอย่างไรหากผู้หญิงเป็นฝ่ายเริ่มคุย คิดว่าการคุยกันจะนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัยได้ทุกครั้งหรือไม่ อย่างไร เป็นต้น

- ควรหลีกเลี่ยงการบอกว่า ความคิดใดถูกหรือผิด เพราะจะทำให้ผู้เรียนไม่กล้าแสดงความคิดเห็นที่แท้จริงและกลายเป็นอุปสรรคต่อการเรียนรู้ และผู้เรียนก็ไม่มีโอกาสได้รู้ทัศนะของเพื่อนร่วมวัยตามจุดประสงค์ของกิจกรรม ผู้ดำเนินกิจกรรมมีวิสัยทัศน์และประสบการณ์ชีวิตต่างจากผู้เรียน ย่อมมีทัศนคติและค่านิยมที่ยึดถือไว้ แต่ก็ไม่ควรนำความหวังดีและค่านิยมส่วนบุคคลไปตัดสินหรือตีกรอบให้กับผู้เรียน บทบาทของผู้ดำเนินกิจกรรมคือกระตุ้นให้คิดต่อว่า การคิดแต่ละแบบ อาจส่งผลอย่างไรได้บ้าง
- จุดมุ่งหมายของการจัดการเรียนรู้เรื่องเพศศึกษาก็เพื่อให้เยาวชน “มีสัมพันธภาพทางเพศอย่างเท่าทัน หากไม่อยากมีเพศสัมพันธ์ก็สามารถบอกและยืนยันความต้องการของตนเองได้อย่างมั่นใจ หรือหากเลือกตัดสินใจมีเพศสัมพันธ์ก็ต้องเป็นเพศสัมพันธ์ที่อยู่บนความรับผิดชอบต่อกันและกัน และเป็นเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัย” จุดมุ่งหมายดังกล่าวนี้ไม่อาจบรรลุได้ด้วยการสั่งสอนหรือห้ามปราม หากแต่เราต้องช่วยให้วัยรุ่นมีข้อมูลที่จำเป็นอย่างเพียงพอ และได้รับการพัฒนาวิธีคิดให้รู้เท่าทันตัวเองและสังคมเพื่อที่จะสามารถหาทางเลือกที่เหมาะสมที่สุดได้ด้วยตัวเอง

การวัดและประเมินผล

- * สังเกตการมีส่วนร่วมในกิจกรรมกลุ่ม และการอภิปรายแลกเปลี่ยน



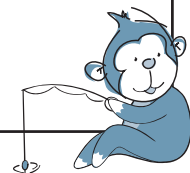
คำถามท้ายบท

- ☑ ให้วิเคราะห์ข้อดีข้อเสียของการส่งเสริมให้การพกถุงยางอนามัยเป็นเรื่องธรรมดา
- ☑ มีวิธีการอย่างไรในการส่งเสริมให้วัยรุ่นตระหนักถึงการมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัย และกล้าสื่อสารเรื่องเพศกับคนรัก

ฉันคิด เธอคิด

ให้ทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องที่ตรงกับความเห็นของตนเอง และเขียนเหตุผลประกอบ

คำถาม	เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย	เหตุผล
๑. ฉันรับได้ถ้ารู้ว่าแฟนเคยมีเพศสัมพันธ์มาก่อน			
๒. เป็นเรื่องง่ายที่ผู้หญิงสมัยนี้จะพกถุงยางอนามัย			
๓. เป็นเรื่องธรรมดาถ้าวัยรุ่นผู้ชายจะมีเพศสัมพันธ์กับหญิงมากกว่า ๑ คน			
๔. คู่รักของฉันวันนี้จะเป็นคนที่ฉันแต่งงานด้วยในอนาคต			
๕. เป็นเรื่องง่ายที่ผู้หญิงจะคุยเรื่องการมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัยกับแฟน			
๖. ถือเป็นเรื่องแปลกถ้าหนุ่มสาวสมัยนี้เรียนจบแล้วยังไม่มีแฟน			





แผนการเรียนรู้ที่ ๑๐

อยากรู้ คิดอะไรอยู่

สาระสำคัญ

เมื่อมีความสัมพันธ์ต่อกัน การปฏิบัติตัวหรือการแสดงออกต่อกันควรอยู่บนฐานของการให้เกียรติกันและกัน ทั้งนี้ การแสดงออกบางอย่าง อาจถูกตีความ ถูกคาดหวัง หรือเข้าใจเจตนาแตกต่างไปจากสิ่งที่คนกระทำตั้งใจ การสื่อสารเพื่อทำความเข้าใจกัน การถามหรือบอกความรู้สึกของแต่ละฝ่ายจะช่วยให้ไม่เกิดความเข้าใจหรือความคาดหวังที่ผิดๆ และยังช่วยเตรียมการป้องกันเหตุการณ์ที่ไม่พึงประสงค์ได้

จุดประสงค์

๑. ระบุสาเหตุที่ทำให้คนสองคนเข้าใจต่างกัน ในเรื่องเดียวกัน
๒. บอกสถานการณ์หรือการแสดงออกที่อาจนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่ได้ตั้งใจ
๓. บอกวิธีการจัดการหากพบตนเองอยู่ในสถานการณ์ที่ไม่พึงประสงค์

อุปกรณ์ และสื่อ

๑. กระดาษฟลิปชาร์ต กระดาษขาว ปากกาเคมี
๒. บัตรสถานการณ์ต่างๆ เตรียมใส่ซองไว้ เพื่อให้แต่ละกลุ่มเลือก
๓. กระดาษเอสี่ เท่าจำนวนผู้เรียน (ให้ผู้เรียนตัดกระดาษเป็น ๖ ส่วนเท่าๆ กัน เพื่อใช้เขียนคำตอบ ๖ ข้อ)



ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

๑. ผู้ดำเนินกิจกรรมชี้แจงวัตถุประสงค์ของกิจกรรมว่า เป็นการเรียนรู้ถึงการแสดงออกและความคาดหวังในความสัมพันธ์ของแต่ละเพศที่อาจจะเหมือนหรือแตกต่างกันในแต่ละสถานการณ์ เพื่อให้เข้าใจกันและกันมากขึ้นและเพื่อให้รู้ว่าควรจะทำอย่างไรหากอยู่ในเหตุการณ์แบบนั้น
๒. ผู้ดำเนินกิจกรรมแบ่งผู้เรียนเป็นกลุ่มย่อย ๖ กลุ่ม โดยแยกเป็นกลุ่มชายล้วน หญิงล้วน (ไม่จำเป็นต้องมีจำนวนกลุ่มชายหญิงเท่ากัน) แจกกระดาษเอสี่ ให้ผู้เรียนคนละ ๑ แผ่น และบอกให้ตัดกระดาษเป็น ๖ ส่วนเท่าๆ กัน สำหรับเขียนคำตอบในแต่ละรอบ ให้กลุ่มหญิง เขียนอักษร “ญ” และกลุ่มชาย เขียน “ช” ไว้ที่มุมกระดาษด้านขวา ทั้ง ๖ แผ่น
๓. จากนั้น ชี้แจงกติกาว่า กิจกรรมนี้เป็นการคิดเรื่องต่อจากเหตุการณ์หนึ่งๆ ว่าจะเป็นแบบใดได้บ้าง โดยที่ไม่จำเป็นต้องคิดเหมือนกัน และไม่มีแบบไหนถูกหรือผิด แต่ให้ทุกคนบอกตามความคิด ความรู้สึกของตนเอง (ควรสาธิตการเล่นหนึ่งรอบ)
๔. เริ่มเล่น โดยให้กลุ่มแรกหยิบบัตรคำขึ้นมา ๑ ใบจากซอง แล้วอ่านให้เพื่อนทั้งห้องได้ยิน จากนั้นให้ทุกคนเขียนคำตอบลงในกระดาษของตนเอง โดยตอบคำถาม ๒ ข้อ (ให้เวลาตอบคำถามละ ๒ นาที)
 - แปลความหมายการกระทำนั้นว่าอย่างไร
 - คิดว่าเหตุการณ์ต่อจากนั้นจะเกิดอะไรขึ้นได้บ้าง
๕. เมื่อเขียนเสร็จแล้ว ให้แต่ละกลุ่มรวบรวมคำตอบให้กับกลุ่มที่เป็นคนอ่านบัตรคำนั้นๆ เก็บไว้ก่อน
๖. ให้กลุ่มต่อไปจับบัตรคำ และให้ทุกคนตอบเหมือนข้อแรก จนครบทั้ง ๖ กลุ่ม
๗. จากนั้นให้เวลาแต่ละกลุ่มรวบรวมคำตอบลงในกระดาษฟลิปชาร์ต โดยให้แยกคำตอบหญิงชาย เพื่อนำเสนอให้กับกลุ่มใหญ่ ให้เวลาในการรวบรวมคำตอบ ๕ นาที และนำเสนอกลุ่มละ ๒ นาที
๘. เมื่อทุกกลุ่มนำเสนอแล้ว ผู้ดำเนินกิจกรรมชวนผู้เรียนวิเคราะห์คำตอบที่เห็น ว่ามีความแตกต่างหรือเหมือนกันอย่างไรบ้างระหว่างคำตอบของผู้ชายและผู้หญิง และใช้คำถามชวนคิด ดังนี้



คำถามชวนคิด

- ผู้ชายกับผู้หญิงให้ความหมายในแต่ละสถานการณ์เหมือนหรือต่างกันอย่างไร
- หากทั้งสองคนเห็นต่างกัน คิดว่าจะส่งผลอย่างไร
- จะรู้ได้อย่างไรว่าอีกฝ่ายคิดหรือคาดหวังอะไรจากพฤติกรรมการแสดงออก
- หากเราเข้าใจผิด หรือไม่รู้ความคาดหวังของอีกฝ่าย อาจทำให้เกิดอะไรขึ้นบ้าง
- ถ้าคิดว่าเหตุการณ์จะนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ ใครควรเป็นคนเตรียมการป้องกัน
- ถ้าไม่ได้ป้องกัน สามารถปฏิเสธการมีเพศสัมพันธ์ได้หรือไม่ เพราะอะไร
- จากกิจกรรมนี้ ถ้าต้องการบอกให้อีกฝ่ายรู้ว่าตัวเองคิดอะไรไว้ จะทำได้หรือไม่ เพราะอะไร และจะบอกอย่างไร

๙. ผู้ดำเนินกิจกรรมถามผู้เรียนถึงสิ่งที่ได้เรียนรู้ และสรุปประเด็นสำคัญเพิ่มเติม ดังนี้



- คนสองคนอาจให้ความหมายต่อพฤติกรรมหรือการแสดงออกหนึ่งๆ ต่างกัน ทำให้เกิดความคาดหวังที่ต่างกันด้วย การพูดคุยกันอย่างเปิดเผยเป็นวิธีการหนึ่งที่ทำให้อีกฝ่ายรู้ว่าเราต้องการกำหนดขอบเขตความสัมพันธ์ไว้ที่ใด อย่างไรก็ตามเป็นเรื่องละเอียดอ่อนที่ต้องจัดการตามลักษณะเฉพาะของแต่ละคน
- พฤติกรรมบางอย่าง อาจนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์โดยไม่ได้วางแผน ซึ่งอาจเกิดได้โดยที่ฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งหรือทั้งคู่ไม่ได้ตั้งใจ หากเป็นสิ่งที่เราไม่ต้องการให้เกิดขึ้น ต้องกล้าที่จะบอกความรู้สึกของตนเองโดยต้องคำนึงถึงความพร้อม ความปลอดภัย และผลที่จะตามมา และต้องไม่เป็นการบังคับอีกฝ่ายให้ทำตามความต้องการของตนเอง



ข้อเสนอแนะสำหรับผู้ดำเนินกิจกรรม

สัมพันธภาพที่ดีระหว่างผู้เรียนกับผู้ดำเนินกิจกรรมเป็นส่วนสำคัญที่ทำให้เกิดการมีส่วนร่วมในชั้นเรียน รวมทั้งเทคนิคการใช้คำถามโดยเห็นว่าฝ่ายชาย/ฝ่ายหญิงคิดอย่างไร มากกว่าการถามเน้นเป็นรายบุคคล นอกจากนี้ ผู้ดำเนินกิจกรรมไม่ควรแสดงท่าทีตัดสินคำตอบของผู้เรียน แต่ใช้การตั้งคำถามต่อ โดยให้กลุ่มแสดงความคิดเห็นว่าเห็นด้วยหรือเห็นแตกต่างจากคำตอบที่ปรากฏ หรือถามให้ผู้เรียนคิดว่า อยากให้เหตุการณ์เป็นแบบนี้ๆ หรือไม่ เพราะอะไร

การวัดและประเมินผล

* สัมผัสการมีส่วนร่วมในกิจกรรมกลุ่ม และการอภิปรายแลกเปลี่ยน

คำถามท้ายบท

☑ ความคิดในข้อใดที่เสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์

ก. เราไม่คิด เขาก็คงไม่คิด

ข. เรามีสิทธิที่จะปฏิเสธ

ค. ความรัก ความใคร่ ไกล่กันนิดเดียว

ง. ไม่ปล่อยให้มีโอกาส ก็ไม่เกิดหรอก



☑ “ผู้หญิงผู้ชาย ไม่ควรอยู่ด้วยกันสองต่อสอง” เห็นด้วยหรือไม่ เพราะอะไร

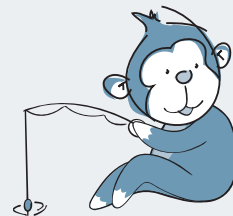
บัตรคำ “อยากรู้ คิดอะไรอยู่”

(เขียน ๑ ข้อต่อ ๑ บัตรคำ)

ผู้ดำเนินกิจกรรมควรประเมินเวลา และจำนวนผู้เรียนในแต่ละครั้ง ว่าควรใช้บัตรคำ(บัตรสถานการณ์) กี่ใบ (ในกิจกรรม ระบุให้แบ่งผู้เรียนเป็น ๖ กลุ่ม-ใช้บัตรคำ ๖ ใบ) และสามารถปรับเปลี่ยนสถานการณ์ให้สอดคล้องกับบริบทผู้เรียนได้

ในการเตรียมการ ผู้ดำเนินกิจกรรมอาจเตรียมบัตรคำให้พอดีกับจำนวนกลุ่ม หรือเตรียมให้มากกว่าจำนวนกลุ่มก็ได้ เพื่อให้จับฉลาก หรือหากมีเวลา อาจให้เล่นมากกว่า ๑ บัตรต่อ ๑ กลุ่มก็ได้

- นัดเจอหน้าครั้งแรกหลังจากแชททางอินเทอร์เน็ตสองอาทิตย์
- ชวนไปดูหนังสองต่อสอง
- ชวนไปงานปาร์ตี้ที่บ้านเพื่อนด้วยกัน
- ชวนซื้อน้ชาหอมเตอร์ไซค์เพื่อพาไปส่งบ้าน
- ชวนไปที่บ้านตอนไม่มีใครอยู่
- โทรศัพท์หาทุกวัน
- ไปเที่ยวผับด้วยกัน
- หอมแก้มตอนไม่มีใครเห็น
- ได้อยู่ด้วยกันสองคนทั้งวัน
- หนุนตักกันเมื่อมีโอกาส
- ขอเบอร์โทรศัพท์
- เริ่มจับมือ จูงมือ เวลาเดินข้ามถนน
- แอบค้นกระเป๋าแฟน เห็นถุงยางอนามัย
- ชวนไปค้างบ้านเพื่อนเพื่อดูหนังสือ
- โอบเอว โอบไหล่ เวลาไปไหนด้วยกัน
- ชวนไปเที่ยวต่างจังหวัดสองคน
- ชวนไปคาราโอเกะตอนกลางคืน





แผนการเรียนรู้ที่ ๑๑

อกหัก ไม่ยกเป็นไร

สาระสำคัญ

ธรรมชาติของความสัมพันธ์เป็นสิ่งที่เปลี่ยนแปลงได้ การบอกเลิกหรือถูกบอกเลิกเกิดขึ้นได้ในทุกความสัมพันธ์ อาจนำมาซึ่งความรู้สึกเสียใจ เสียความรู้สึก การเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงและความเสียใจ เป็นเรื่องที่ต้องเรียนรู้โดยตระหนักว่า ความรู้สึกจะดีขึ้นเมื่อเวลาผ่านไปวัยรุ่นจึงควรเลือกวิธีการจัดการอารมณ์ที่เกิดขึ้นโดยไม่ทำร้ายตัวเองและผู้อื่น

จุดประสงค์

๑. บอกความรู้สึกของตนเอง หากต้องเผชิญกับการบอกเลิกความสัมพันธ์
๒. ระบุวิธีคลี่คลายอารมณ์เมื่อถูกบอกเลิกความสัมพันธ์ ที่ไม่ทำร้ายตนเองและผู้อื่น
๓. บอกสิ่งที่วัยรุ่นควรเตรียมใจเมื่อมีความรักและต้องการพัฒนาความสัมพันธ์

อุปกรณ์ และสื่อ

๑. กระดาษฟลิปชาร์ต กระดาษกาว ปากกาเคมี
๒. กรณีศึกษาสำหรับ ๖ กลุ่ม



ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

๑. ผู้ดำเนินกิจกรรมชี้แจงวัตถุประสงค์ของกิจกรรมนี้ว่า เป็นการสำรวจความรู้สึกหากความสัมพันธ์ที่มีต้องยุติลง และหาวิธีที่จะจัดการความรู้สึกของตนเอง
๒. ผู้ดำเนินกิจกรรมแบ่งผู้เรียนออกเป็น ๖ กลุ่ม แจกใบกรณีศึกษาให้กับแต่ละกลุ่ม (โดย ๒ กลุ่มจะได้เรื่องเดียวกัน แต่เขียนบันทึกจากมุมมองของแต่ละคน)
๓. อธิบายว่า ให้แต่ละกลุ่มอ่านเรื่องที่ ได้รับ และให้ช่วยกันเขียนบันทึก ตามบทบาทที่ได้รับมอบหมาย โดยให้ลองสวมบทบาทเป็นคนๆ นั้นในเหตุการณ์นั้นๆ โดยให้บรรยายถึงความรู้สึก และสิ่งที่คิด ณ ขณะนั้น ให้เวลากลุ่ม ๑๕ นาที
๔. เมื่อหมดเวลา ให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนออกมาอ่านให้เพื่อนๆ ฟัง
๕. ผู้ดำเนินกิจกรรมชวนคุยหลังจากทุกกลุ่มนำเสนอแล้ว



คำถามชวนคิด

- เมื่ออยู่ในสถานการณ์เดียวกัน ความรู้สึกของทั้งฝ่ายบอกเลิก กับฝ่ายถูกบอกเลิก เหมือนหรือต่างกันอย่างไร
- ผู้หญิงกับผู้ชายที่อกหัก มีอาการต่างกันหรือไม่ อย่างไร
- คิดหรือไม่ว่าตนเองจะต้องถูกบอกเลิกสักครั้งในชีวิต เพราะเหตุใด
- หากต้องถูกบอกเลิก คิดว่าตัวเองจะเป็นอย่างไร
- ชาวที่เคยได้ยินเกี่ยวกับคนอกหักมีอะไรบ้าง คิดว่าการที่เขาตัดสินใจเช่นนั้น เป็นเพราะเหตุใด มีวิธีการอื่นๆ ที่นักเรียนคิดว่าควรทำเมื่ออกหักไหม คืออะไร
- เราสามารถ “เพื่อใจไว้” สำหรับความผิดหวังล่วงหน้าได้หรือไม่เมื่อมีความรัก ถ้าได้ ทำอย่างไร ถ้าไม่ได้ เพราะอะไร
- ความผิดหวังจากความรัก แตกต่างจากความผิดหวังในเรื่องอื่น ๆ หรือไม่อย่างไร
- ข้อตัวอย่างจริงของผู้เรียนถ้ามีผู้อสา ให้เล่าว่าผ่านวันเวลานั้นมาอย่างไร

๖. ผู้ดำเนินกิจกรรมถามผู้เรียนถึงสิ่งที่ได้เรียนรู้ และสรุปประเด็นสำคัญเพิ่มเติม ดังนี้
 - เมื่อคนเรตกอยู่ในความทุกข์ ทุกคนล้วนเชื่อว่าความรู้สึกที่เรากำลังเผชิญนั้นหนักหนาสาหัสกว่าของคนอื่นเสมอ แต่หากได้มีเวลาทบทวนความรู้สึกของตน ก็จะเข้าใจได้ว่าเป็นธรรมชาติของทุกคนที่ต้องพบเจอกับความผิดหวังบ้าง

- เวลาที่เราทุกข์ โกรธ หรือเสียใจ เรามักอยู่กับ “ความจริง” ด้านเดียวคือ ด้านที่เป็นลบ และเป็นภาวะที่อารมณ์มีอิทธิพลมากกว่าเหตุผล จึงควรเตือนตัวเองว่าอย่าตัดสินใจเมื่อความรู้สึกยังรุนแรง เพื่อไม่ให้เราต้องมาเสียใจภายหลัง เช่น ไปทำร้ายตัวเองหรือทำรุนแรงกับคนอื่นแล้วมาเสียใจทีหลัง
- วัยรุ่นยังไม่มีประสบการณ์ในการเผชิญกับความทุกข์มากนัก ดังนั้นเมื่อผิดหวัง จึงเกิดความรู้สึกรุนแรง เพราะไม่ได้คาดการณ์หรือเตรียมรับมือไว้ก่อน ทำให้หลายคนด่วนตัดสินใจแก้ปัญหาตามลำพัง ซึ่งบางครั้งก็อาจต้องเสียใจในภายหลัง
- หากรู้สึกกำลังเผชิญความทุกข์ ควรหาคนพูดคุยที่ไว้ใจได้ เพราะอย่างน้อยก็มีคนรับฟัง หรือจดบันทึก เพื่อช่วยผ่อนคลายความรู้สึก หรือหากิจกรรมอื่นๆ ทำเพื่อดึงหรือหยุดความคิด
- เมื่อเริ่มมีความสัมพันธ์ เราจึงควรเผื่อใจ และคอยเตือนตัวเองว่า การเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นได้เสมอ และหากความสัมพันธ์ต้องยุติลง เราอาจรู้สึกเสียใจได้ แต่ก็ต้องผ่านความรู้สึกนั้นไปให้ได้



ข้อเสนอแนะสำหรับผู้ดำเนินกิจกรรม

ผู้ดำเนินกิจกรรมควรควบคุมบรรยากาศการเรียนรู้ไม่ให้เกิดการหยอกเย้า ล้อเลียนเพื่อนที่อาจกำลังประสบภาวะอกหัก หรือถูกบอกลีก ด้วยการย้ำกติกา และทำความเข้าใจกับผู้เรียนถึงวัตถุประสงค์ของการเรียนรู้กิจกรรมนี้ว่าเป็นไปเพื่อประโยชน์ของผู้เรียนอย่างไร และไม่ควรเอ่ยพาดพิงหรือนำเรื่องของผู้เรียนมาเป็นตัวอย่างในห้อง

การวัดและประเมินผล

- * สังเกตการมีส่วนร่วมในกิจกรรมกลุ่ม และการอภิปรายแลกเปลี่ยน

คำถามท้ายบท

- ข้อใดถือเป็นสัจธรรมแห่งชีวิต
 - ก. รักแท้มีแค่ครั้งเดียว
 - ข. รักแท้เปลี่ยนแปลงได้
 - ค. รักแท้ต้องมีเพศสัมพันธ์
 - ง. รักแท้ต้องได้แต่งงานกัน



- “คนอกหักจำเป็นต้องเปลี่ยนแปลงตัวเอง” เห็นด้วยหรือไม่ เพราะเหตุใด

กลุ่ม ๑



กรณีศึกษาที่ ๑ : ณีกับสิทธ์

สิทธ์เป็นนักกีฬาโรงเรียน มีแฟนชื่อณี ณีเป็นลูกสาวคนเดียวของพ่อแม่ และเป็นหญิงสาวเรียบร้อย ณีรักสิทธ์มาก ณีพาสิทธ์ไปรู้จักพ่อแม่ โดยแนะนำว่าเป็นแฟน

สิทธ์เป็นแฟนคนแรกของณี แต่ก่อนหน้าจะคบณี สิทธ์มีแฟนหลายคนแล้ว เพื่อนๆ ของณีเตือนณีเสมอว่าให้ระวังจะถูกทิ้ง เพราะสิทธ์หน้าตาดี มีสาวๆ มารุมเยาะ แต่ณีเชื่อใจสิทธ์ เพราะสิทธ์บอกเสมอว่าเขาไม่มีคนอื่น

หลังจากคบกันได้หกเดือน สิทธ์ก็ขอลีกกับณี โดยมาบอกว่า “เราเป็นแค่เพื่อนกันเถอะนะ”

บันทึกของสิทธ์ :

วันนี้เราไปบอกเลิกณี เราบอกณีว่า ให้เราเป็นแค่เพื่อนกัน เรา.....

กลุ่ม ๒

กรณีศึกษาที่ ๑: ณีกับสิทธิ์

สิทธิ์เป็นนักกีฬาโรงเรียน มีแฟนชื่อณี ณีเป็นลูกสาวคนเดียวของพ่อแม่ และเป็นหญิงสาวเรียบร้อย ณีรักสิทธิ์มาก ณีพาสิทธิ์ไปรู้จักพ่อแม่ โดยแนะนำว่าเป็นแฟน

สิทธิ์เป็นแฟนคนแรกของณี แต่ก่อนหน้าจะคบณี สิทธิ์มีแฟนหลายคนแล้ว เพื่อนๆ ของณีเตือนณีเสมอว่าให้ระวังจะถูกทิ้ง เพราะสิทธิ์หน้าตาดี มีสาวๆ มารุมเยอะ แต่ณีเชื่อใจสิทธิ์ เพราะสิทธิ์บอกเสมอว่าเขาไม่มีคนอื่น

หลังจากคบกันได้หกเดือน สิทธิ์ก็ขอลีกกับณี โดยมาบอกว่า “เราเป็นแค่เพื่อนกันเถอะนะ”

บันทึกของณี:

วันนี้สิทธิ์มาบอกในสิ่งที่เพื่อนๆ เตือน และเรากลัวมาตลอด สิทธิ์บอกว่าให้เราเป็นแค่เพื่อนกันเถอะนะ เรา.....



กลุ่ม ๓

กรณีศึกษาที่ ๒: จำกับพล

จำเป็นแฟนกับพลตั้งแต่เข้ามาเรียนที่โรงเรียนแห่งนี้ในปีแรก จำมีแฟนอีกคนอยู่โรงเรียนเก่า ซึ่งคบกันแบบห่างๆ แต่ไม่เคยบอกเลิกกัน พลเคยถามจำว่ามีแฟนมากี่คน จำเล่าเพียงว่ามีคนมาจีบหลายคน แต่ตอนนี้เป็นแฟนพลคนเดียวเท่านั้น

พลกับจำมีอะไรกันแล้ว และพลใช้ถุงยางอนามัยเสมอเพราะพลรักจำมาก และไม่ต้องการให้เกิดอะไรขึ้นระหว่างที่จำยังเรียนอยู่ พลตั้งใจอย่างมากว่าจะคบจำจริงจัง และตั้งความหวังว่าสักวันจะแต่งงานกับจำเมื่อเรียนจบ

อยู่มาวันหนึ่ง พลแอบเห็นข้อความในโทรศัพท์มือถือของจำโดยบังเอิญ เป็นข้อความที่จำส่งให้ผู้ชายคนอื่น พลปวดใจมาก เมื่อถามจำ จำจึงบอกว่าอยากเลิกกับพล และเชื่อว่าพลจะหาแฟนใหม่ได้ดีกว่าจำ เพราะพลเป็นคนดี

บันทึกของจำ:

วันนี้เราบอกพลว่า อยากเลิกกัน เรา.....



กลุ่ม ๔



กรณีศึกษาที่ ๒: จำกับพล

จำเป็นแฟนกับพลตั้งแต่เข้ามาเรียนที่โรงเรียนแห่งนี้ในปีแรก จำมีแฟนอีกคนอยู่โรงเรียนเก่า ซึ่งคบกันแบบห่างๆ แต่ไม่เคยบอกเลิกกัน พลเคยถามจำว่ามีแฟนมากี่คน จำเล่าเพียงว่ามีคนมาจีบหลายคน แต่ตอนนี้เป็นแฟนพลคนเดียวเท่านั้น

พลกับจำมีอะไรกันแล้ว และพลใช้ถุงยางอนามัยเสมอเพราะพลรักจำมาก และไม่ต้องการให้เกิดอะไรขึ้นระหว่างที่จำยังเรียนอยู่ พลตั้งใจอย่างมากว่าจะคบจำจริงจัง และตั้งความหวังว่าสักวันจะแต่งงานกับจำเมื่อเรียนจบ

อยู่มาวันหนึ่ง พลแอบเห็นข้อความในโทรศัพท์มือถือของจำโดยบังเอิญ เป็นข้อความที่จำส่งให้ผู้ชายคนอื่น พลปวดใจมาก เมื่อถามจำ จำจึงบอกว่าอยากเลิกกับพล และเชื่อว่าพลจะหาแฟนใหม่ได้ดีกว่าจำ เพราะพลเป็นคนดี

บันทึกของพล:

คุยกับจำวันนี้เรื่อง SMS จำเลยบอกให้เลิกกัน เรา.....



กลุ่ม ๕

กรณีศึกษาที่ ๓: ดีกับชัย

ดีตกลงเป็นแฟนกับชัยอย่างเงียบๆ โดยไม่ยอมให้ใครรู้ว่าทั้งคู่เป็นเกย์และรักกัน ทั้งคู่ใช้วิธีโทรคุยกันแทบทุกคืน และใช้เวลาอยู่ด้วยกันที่บ้านใครคนใดคนหนึ่งเสมอในวันเสาร์อาทิตย์

แต่พอผ่านไปสามเดือน ชัยก็โทรหาดีน้อยลง และไม่มาหาที่บ้านเหมือนเมื่อก่อน ดีเข้าใจว่าชัยกำลังจะดีจากเพราะมีแฟนใหม่ ดีจึงคิดจะเป็นฝ่ายบอกเลิกชัย จากนั้น ดีจึงไม่รับโทรศัพท์ชัย เจอหน้าก็ไม่ยอมพูดด้วย

จนวันหนึ่งชัยส่ง sms มาบอกว่าขอเลิก ดีร้องไห้เสียใจอย่างหนัก และไม่กล้าระบายกับใคร

บันทึกของดี:

ชัย SMS มาบอกว่าขอเลิก เรา.....

กลุ่ม ๖

กรณีศึกษาที่ ๓: ตีกับชัย

ตีตกลงเป็นแฟนกับชัยอย่างเสียบๆ โดยไม่ยอมให้ใครรู้ว่าทั้งคู่เป็นเกย์และรักกัน ทั้งคู่ใช้วิธีโทรคุยกันแทบทุกคืน และใช้เวลาอยู่ด้วยกันที่บ้านใครคนใดคนหนึ่งเสมอในวันเสาร์อาทิตย์

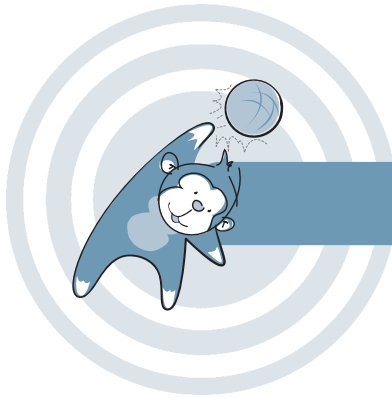
แต่พอผ่านไปสามเดือน ชัยก็โทรหาตีน้อยลง และไม่มาหาที่บ้านเหมือนเมื่อก่อน ตีเข้าใจว่าชัยกำลังจะตีจากเพราะมีแฟนใหม่ ตีจึงคิดจะเป็นฝ่ายบอกเลิกชัย จากนั้น ตีจึงไม่รับโทรศัพท์ชัย เจอหน้าก็ไม่ยอมพูดด้วย

จนวันหนึ่งชัยส่ง sms มาบอกว่าขอเลิก ตีร้องไห้เสียใจอย่างหนัก และไม่กล้าระบายกับใคร

บันทึกของชัย:

เราตัดสินใจส่ง SMS ไปบอกเลิกกับตีวันนี้ เรา.....





แผนการเรียนรู้ที่ ๑๓

ทางที่เลือกเดิน

สาระสำคัญ

การรู้จักคิดอย่างรอบคอบก่อนตัดสินใจ และการสื่อสารเพื่อบอกและยืนยันความต้องการของตนเอง เป็นทักษะสำคัญที่จะช่วยให้เยาวชนสามารถดูแลรับผิดชอบตัวเองได้

จุดประสงค์

๑. บอกขั้นตอนการตัดสินใจได้
๒. ฝึกการบอกและยืนยันความต้องการของตัวเองได้อย่างสุภาพและหนักแน่น
๓. ฝึกการเจรจาโต้ตอบเพื่อต่อรองในสถานการณ์ที่กำหนดให้

อุปกรณ์ และสื่อ

คาบที่ ๑

- บัตรสถานการณ์เพื่อคุยกกลุ่มย่อยและแสดงบทบาทสมมติ (สำหรับคาบแรก)
 - ก. เพื่อนชวนดื่มเหล้าหรือของมีเมาในงานปาร์ตี้
 - ข. เพื่อนชวนโดดเรียนไปดูคอนเสิร์ตนักร้องดัง
 - ค. แฟนชวนไปเที่ยวต่างจังหวัดกัน ๒ คน
 - ง. คุยกันจนดึกแฟนเลยนอนคางที่ห้องด้วย
 - จ. แฟนขอมีเพศสัมพันธ์ด้วยแต่ไม่ยอมใช้ถุงยางอนามัย
- เอกสารอ่านประกอบ ๑ “เส้นทางความคิดเพื่อตัดสินใจ”



คาบที่ ๒

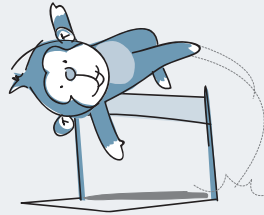
- ใบเตรียมการเจรจาต่อรอง สำหรับคาบสอง
- เอกสารอ่านประกอบ ๒ “กลับบอก”

เวลา ๒ คาบเรียน

คาบที่ ๑

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

๑. ผู้ดำเนินกิจกรรมชี้แจงวัตถุประสงค์ของกิจกรรมนี้ว่า “ทางที่เลือกเดิน” เป็นกิจกรรมที่ทำให้ผู้เรียนได้ฝึกการตัดสินใจและฝึกทักษะการยืนยันความต้องการของตนเองและการจัดการความขัดแย้งในสถานการณ์ต่างๆ ที่ใกล้ตัววัยรุ่น
๒. ผู้ดำเนินกิจกรรมแบ่งผู้เรียนออกเป็น ๕ กลุ่ม ให้แต่ละกลุ่มเลือกบัตรสถานการณ์ และให้กลุ่มช่วยกันระดมความคิดเห็น ตามประเด็นดังนี้
 - ถ้าอยู่ในสถานการณ์เช่นนั้น เรารู้สึกอย่างไร
 - เราจะตัดสินใจอย่างไรและให้แต่ละกลุ่มเตรียมแสดงบทบาทสมมติของสถานการณ์นั้นๆ ตามที่กลุ่มคุยกัน ให้เวลาคุยกลุ่มย่อยเพื่อเตรียม ๑๐ นาที
๓. ให้แต่ละกลุ่มแสดงบทบาทสมมติตามที่เตรียมไว้ กลุ่มละไม่เกิน ๓ นาที
๔. เมื่อแสดงครบทุกกลุ่มแล้ว ผู้ดำเนินกิจกรรมถามแต่ละกลุ่มว่า
 - เพราะเหตุใดเราจึงเลือกตัดสินใจแบบนั้น ปัจจัยสำคัญที่กำหนดการตัดสินใจคืออะไร
 - ผลที่เราคาดว่าจะเกิดจากการทำตามทางเลือกนั้น คืออะไร
๕. ผู้ดำเนินกิจกรรมแจกเอกสารประกอบ ๑ “เส้นทางความคิดเพื่อตัดสินใจ” และอธิบายขั้นตอนการคิดตามเอกสาร
๖. จากนั้น ให้แต่ละกลุ่มกลับไปทบทวน วิเคราะห์การแสดงบทบาทสมมติที่แต่ละกลุ่มแสดงว่าเป็นไปตาม “เส้นทางความคิดเพื่อตัดสินใจ” หรือไม่ อย่างไร แล้วให้พิจารณาว่า มีทางเลือกเพิ่มขึ้นจากเดิมหรือไม่ และจะตัดสินใจเหมือนเดิมหรือแตกต่างออกไปอย่างไร ให้เวลาคุยกลุ่มย่อย ๕ นาที



๗. ให้แต่ละกลุ่มนำเสนอหรือแสดงบทบาทสมมติสั้นๆ อีกครั้งว่า คิดเหมือนเดิมหรือต่างไปอย่างไร เพราะอะไร กลุ่มละ ๒ นาทีระหว่างที่แต่ละกลุ่มแสดงบทบาทสมมติ ผู้ดำเนินกิจกรรมคอยสังเกตว่าขั้นตอนใดที่แต่ละกลุ่มยังมองข้ามไปในตอนแรกเพื่อนำมาชวนคุยต่อไป
๘. หลังจากนำเสนอครบทุกกลุ่ม ผู้ดำเนินกิจกรรมชวนคุยโดยใช้คำถามชวนคิด เชื่อมโยงกับทางเลือกของแต่ละกลุ่ม ดังนี้

คำถามชวนคิด

- คิดว่า “การตัดสินใจ” เป็นเรื่องง่ายหรือยาก อะไรที่ทำให้การตัดสินใจเป็นเรื่องยากขึ้น
- เมื่อดูจากขั้นตอนการตัดสินใจ ขั้นตอนใดที่เราใช้มากที่สุด และขั้นตอนใดที่ใช้บ่อยหรือไม่เคยใช้เลยที่ไม่ได้คิดถึงขั้นตอนนั้นๆ เป็นเพราะเหตุใด
- ขออาสาสมัครยกตัวอย่างเรื่องที่เคยตัดสินใจ และหากมีโอกาสย้อนกลับไป จะไม่ทำแบบเดิม พร้อมอธิบายเหตุผล



๙. ผู้ดำเนินกิจกรรมถามผู้เรียนถึงสิ่งที่ได้เรียนรู้ และสรุปประเด็นสำคัญเพิ่มเติม ดังนี้
- การเลือกว่าจะทำหรือไม่ทำอะไรเป็นสิ่งที่เกิดกับทุกคน ทั้งเรื่องที่เป็นของตัวเองคนเดียวหรือเรื่องที่เกี่ยวข้องกับผู้อื่น ดังนั้น การรู้จักความต้องการของตัวเองจึงเป็นพื้นฐานสำคัญของการตัดสินใจ
 - ในบางสถานการณ์ เราอาจประสบกับแรงกดดันจากการชักจูงหว่านล้อมหรือบีบบังคับ โดยเฉพาะเมื่อคนที่พูดกับเราเป็นเพื่อนหรือคนที่เรารัก การทำตามความรู้สึกหรือความต้องการของตัวเองก็อาจเป็นเรื่องยากขึ้น
 - เมื่อเลือกทำอะไรสักอย่างจะมีผลเกิดตามมาเสมอ การเลือกของเราจึงต้องคิดถึงผลที่จะเกิดขึ้นด้วย สิ่งที่เกิดขึ้นอาจเป็นได้ทั้งทางบวกและทางลบ เช่น การหนีเรียนไปดูคอนเสิร์ตกับเพื่อน ผลก็คือ เพื่อนพอใจ เรารู้สึกดีที่ได้เป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม แต่อาจถูกรุทำโทษ
 - เมื่อมีเรื่องต้องตัดสินใจ ให้ลองมองหาทางเลือกอื่นๆ นอกเหนือจากที่มีอยู่ โดยเฉพาะเมื่อเห็นทางเลือกอยู่เพียง ไป-ไม่ไป ยอม-ไม่ยอม ได้-ไม่ได้ รวมทั้งคิดหาทางลดความเสี่ยงจากผลที่ไม่ต้องการได้อย่างไร

คาบที่ ๒

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

๑. ผู้ดำเนินกิจกรรมทบทวนเรื่องการตัดสินใจจากคาบที่แล้วโดยการถามผู้เรียนว่าได้เรียนรู้
อะไรจากคาบที่แล้ว
๒. ชี้แจงว่า กิจกรรมวันนี้จะเป็นการฝึกทักษะการยืนยันความต้องการของตนเอง ซึ่งเป็น
ทักษะที่จะช่วยให้เราบอกความต้องการหรือความรู้สึกของเราได้ในสถานการณ์ต่างๆ ใน
ชีวิตเมื่อจำเป็น
๓. ถามผู้เรียนว่า เมื่อเราตัดสินใจเลือกทางเลือกที่เราคิดว่าดีที่สุดแล้ว เราสามารถทำตาม
ทางเลือกนั้นๆ ได้ทุกครั้งหรือไม่ อะไรที่ช่วยให้เราทำได้และอะไรที่ทำให้ทำไม่ได้
๔. จากนั้น แบ่งกลุ่มย่อยตามสถานการณ์โดยใช้กลุ่มเดิมของคาบที่แล้ว ให้แต่ละกลุ่มแยก
ออกเป็น ๒ กลุ่มย่อย เพื่อช่วยกันคิดว่า เมื่อได้ทางเลือกแล้วจะพูดกับเพื่อนอย่างไร โดย
กลุ่มแรก คิดชักชวนให้เพื่อนยอมทำตาม อีกกลุ่มหนึ่งคิดว่า วิธีการพูดที่จะยืนยันการ
ตัดสินใจของตนเองกับเพื่อนหรือแฟน ตามที่กลุ่มเลือกตัดสินใจไว้เมื่อคาบก่อน ให้เวลา
กลุ่มย่อย ๑๐ นาที
๕. เมื่อหมดเวลาระดมความเห็น ผู้ดำเนินกิจกรรมให้ตัวแทนกลุ่มทั้ง ๒ ฝ่ายของแต่ละ
สถานการณ์ ออกมาแสดงบทบาทสมมติการเจรจาตามที่กลุ่มเตรียมคิดไว้ ให้เวลากลุ่ม
ละ ๓ นาที
๖. เมื่อนำเสนอครบทุกกลุ่ม ผู้ดำเนินกิจกรรมชวนผู้เรียนกลุ่มใหญ่แสดงความคิดเห็น ตาม
คำถาม ดังนี้

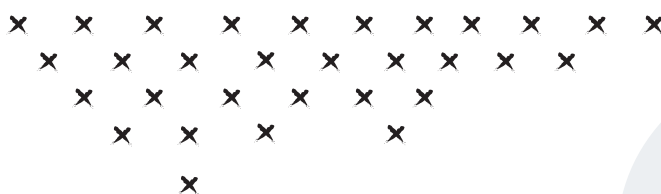


คำถามชวนคิด

- จากตัวอย่างการพูดคุยใน ๕ สถานการณ์ นักเรียนคิดว่าวิธีการหรือคำพูดแบบใดที่ได้ผลดีที่สุด เพราะอะไร
- อะไรที่จะช่วยให้เราสามารถทำตามทางเลือกที่เราเห็นว่าดีที่สุดได้ และอะไรที่จะเป็นอุปสรรค
- วิธีการชักจูงใจให้เพื่อนหรือแฟนทำตาม จากที่เห็นในบทบาทสมมติ หรือที่เคยเห็นในชีวิตจริง มีวิธีการอย่างไรบ้าง
- หากเพื่อนหรือแฟนไม่ยอมฟังความรู้สึก/ความต้องการของนักเรียนเลย และยังพยายามจะให้ทำตาม นักเรียนรู้สึกอย่างไร และคิดอย่างไรกับความสัมพันธ์ที่มีต่อกัน
- ในฐานะผู้ชักชวน มีวิธีการตอบ หรือการกระทำแบบใดบ้างที่จะทำให้เรายอมเลิกล้มความตั้งใจที่จะชวนให้เพื่อนทำตาม
- การสามารถบอกความต้องการ/ความรู้สึกของตนเอง และรับฟังความต้องการ/ความรู้สึกของคนอื่น มีความสำคัญต่อสัมพันธภาพอย่างไร

๗. จากนั้น ผู้ดำเนินกิจกรรมลากเส้นตรงจากขวาไปซ้ายไว้บนกระดาน เขียนปลายข้างหนึ่งว่า “ทำตามความต้องการของตัวเอง” ปลายอีกข้างหนึ่งเขียนว่า “ทำตามความต้องการของผู้อื่น” ถามผู้เรียนว่าถ้าให้ประเมินตนเองว่าเวลาที่ต้องตัดสินใจ เรามักอยู่ตรงไหนของเส้นตรงเส้นนี้ ให้ทุกคนออกมาเขียนกากบาทเล็กๆ ใต้เส้น (ดูภาพตัวอย่าง)

ทำตามความต้องการ
ของผู้อื่น



ทำตามความต้องการ
ของตัวเอง



คู่มือการจัดกระบวนการเรียนรู้เพศศึกษา
'ก้าวอย่างเข้าใจ' ระดับมัธยมศึกษาปีที่ ๔ ๑๔๗

๘. ผู้ดำเนินกิจกรรมแจกเอกสารประกอบ หมายเลข ๒ “กล้าบอก” และสรุปประเด็นสำคัญถึงลักษณะบุคลิก ๓ แบบของบุคคลที่สะท้อนลักษณะการสื่อสารถึงความรู้สึกและความต้องการของตนเอง ดังนี้

- แต่ละบุคคลมีลักษณะเฉพาะตัว เมื่อดูจากการคล้อยตามความต้องการของผู้อื่นกับการยึดความต้องการของตนเอง จะจำแนกบุคลิกออกได้เป็น ๓ แบบ คือ aggressive, assertive, passive ผู้ที่ชอบตามใจหรือคล้อยตามผู้อื่นอยู่เสมออาจจะรู้สึกว่าการปฏิเสธคำชักชวนเป็นเรื่องยากกว่าผู้ที่มักจะเอาความต้องการของตัวเองเป็นที่ตั้ง โดยเฉพาะการปฏิเสธไม่ทำตามคำชักชวนขอร้องของคนที่เรามีความสัมพันธ์ใกล้ชิด แต่ชีวิตร่างกายและอารมณ์ความรู้สึกนั้นเป็นของคนแต่ละคนที่ไม่ใช่ใครรับผิดชอบแทนได้ เราจึงต้องเลือกว่าต้องการอะไรและยอมให้เกิดอะไรขึ้นกับเราบ้าง หากยอมทำตามใจผู้อื่นแล้วตัวเองเดือดร้อน ก็ต้องยอมรับว่าเป็นเรานั้นเองที่ปล่อยให้เกิดขึ้น ไม่สามารถจะโทษเพื่อนได้ เพราะเราเองเป็นฝ่าย “ยอมให้เขาเลือก”

๙. จากนั้น อธิบายเพิ่มเติมถึงการยืนยันความต้องการ และเทคนิคการชักจูงใจที่คนมักใช้ เช่น

- การทำทนาย -- “แค่นี้ก็กลัวด้วยเหรอ” “ไม่แน่จริง”
- การโต้แย้งโดยอ้างคนส่วนใหญ่ -- “ทำไมล่ะคนอื่นเขาก็ทำกัน”
- การขู่แกมบังคับ -- “ถ้าไม่ไปก็เลิกคบดีกว่า”
- การหวานล่อมให้สบายใจ -- “ไม่ต้องกังวลหรอกเรื่องนี้ฉัน/ผมรับผิดชอบเอง” หรือ
- การยกเหตุผลว่าทำได้ “เราโตแล้วนะ”

๑๐. ให้ผู้เรียนแต่ละคนเขียนคำพูดของตัวเองลงในกระดาษ ๒ ประโยค ประโยคแรกคิดจากเรื่องในสถานการณ์ของกลุ่มที่เลือกไว้ (จากคาบเรียนที่ ๑) ประโยคที่สองเป็นคำพูดที่ผู้เรียนคิดจากเหตุการณ์ที่เคยพบในชีวิตประจำวัน

๑๑. จากนั้นให้จับคู่ “พูด” ให้เพื่อนฟัง แล้วผลัดกันแสดงความเห็นให้กันว่า น้ำเสียง สายตา และคำพูดที่ใช้เป็นอย่างไรในสายตาผู้ฟัง ให้เวลา ๑๐ นาที





๑๒. เมื่อหมดเวลา ผู้ดำเนินกิจกรรมสรุปประเด็นสำคัญของกิจกรรม ดังนี้

- การยืนยันความต้องการของตัวเองเป็นทักษะอย่างหนึ่งที่จะทำให้เรามีสัมพันธภาพกับผู้อื่นโดยที่ยังคงเป็นตัวของตัวเองได้ การบอกเล่าและรับฟังความคิดความรู้สึกซึ่งกันและกันเป็นพื้นฐานที่มั่นคงของมิตรภาพ การยอมรับว่าเพื่อน/แฟน ย่อมมีความคิดและมีทางเลือกของตัวเองที่อาจแตกต่างจากเราได้ การคบหาด้วยหลักการเช่นนี้เป็นเรื่องที่ทั้งสองฝ่ายต้องช่วยกันสร้างขึ้น
- เราควรกล้าปฏิเสธความต้องการของผู้อื่นในกรณีที่เราอาจทำให้ชีวิตของเราไม่ปลอดภัยหรือเกิดผลกระทบตามมา โดยเฉพาะจากการมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่ป้องกันนั้นเป็นเรื่องจำเป็นที่แต่ละคู่ควรพูดคุยกันว่ามีความเห็นและความรู้สึกอย่างไร จะจัดการเรื่องราวระหว่างกันอย่างไรบนความเข้าใจซึ่งกันและกัน
- การบอกความต้องการของเรา การเรียนรู้และฝึกฝนในการยืนยันความต้องการและการต่อรองเพื่อให้บรรลุความต้องการของทั้งสองฝ่ายเป็นเรื่องสำคัญ การเรียนรู้นี้ดำเนินไปตลอดชีวิต การเผชิญกับความรู้สึกผิด อารมณ์โกรธ หัวใจเกรงกับความรู้สึกของผู้อื่นที่มีต่อตนเองหรือรู้สึกกว่าตนเองด้อยค่าเป็นประสบการณ์ร่วมของทุกคน การเริ่มต้นและฝึกฝนในชีวิตประจำวันจะช่วยให้เราทำได้ดีขึ้นและนำไปสู่การพัฒนาความสัมพันธ์ให้แน่นแฟ้นยิ่งขึ้น



ข้อเสนอแนะสำหรับผู้ดำเนินกิจกรรม

- ควรควบคุมเวลาในการแสดงบทบาทสมมติ
- ผู้ดำเนินกิจกรรมควรพิจารณาการเลือกใช้อำนาจสถานการณ์ให้สอดคล้องกับเวลา และจำนวนผู้เรียน รวมทั้งอาจปรับเปลี่ยนสถานการณ์สมมติให้สอดคล้องกับบริบทผู้เรียนได้

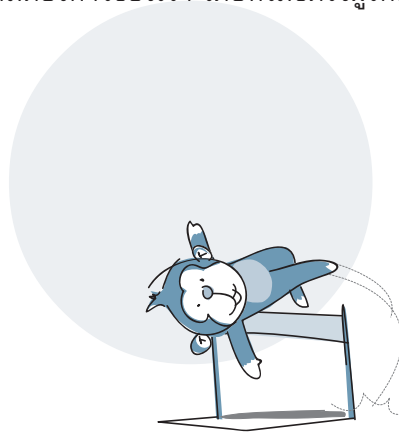
การวัดและประเมินผล

- * สังเกตการมีส่วนร่วมในกิจกรรมกลุ่ม และการอภิปรายแลกเปลี่ยน



คำถามท้ายบท

- ☑ หากแฟนขอมีเพศสัมพันธ์โดยที่ตัวเรายังไม่พร้อม จะยอมตามใจแฟนหรือไม่ และจะบอกแฟนอย่างไร
- ☑ บอกวิธีที่ใช้ได้จริงในการยืนยันความต้องการของเรา โดยที่ไม่ขัดใจผู้ใหญ่มา ๑ วิธี



บัตรสถานการณ์สำหรับกลุ่มย่อยเพื่อแลกเปลี่ยนและแสดงบทบาทสมมติ

เพื่อนชวนดื่มเหล้าหรือของมีนเมาในงานปาร์ตี้

แฟนชวนไปเที่ยวต่างจังหวัดกัน ๒ คน

เพื่อนชวนโดดเรียนไปดูคอนเสิร์ตนักร้องดัง

คุยกันจนตีกแฟนเลยขออนอนค้างที่ห้องด้วย

แฟนขอมีเพศสัมพันธ์ด้วยแต่ไม่ยอมใช้ถุงยางอนามัย

เอกสารอ่านประกอบ ๑

เส้นทางความคิดเพื่อตัดสินใจ



เรื่องที่ต้องตัดสินใจคืออะไร

ความต้องการที่แท้จริงของเราคืออะไร
เรารู้ว่าคนอื่นอยากให้เราทำอะไร
แล้วเรารู้ไหมว่าเราอยากทำอะไรที่เป็นความ
ต้องการที่แท้จริงของเรา

ทางเลือกที่เห็นอยู่ตอนนี้มีอะไรบ้าง

คิดต่อ...มีทางเลือกอื่นอีกไหม

คิดถึงผลที่ตามมา
จะเกิดอะไรขึ้นถ้าเราเลือก

- มีความเสี่ยงอะไรบ้าง
- ความเสี่ยงนั้นมีโอกาสที่จะเกิดขึ้นมากแค่ไหน
- ถ้าเกิดขึ้นแล้วเราจัดการ/รับได้หรือไม่
- จะลดความเสี่ยงของทางเลือกที่เราต้องการเลือกได้อย่างไร



ตัดสินใจ

ทางเลือก.....
ลดความเสี่ยงของผลกระทบที่เราไม่ต้องการให้เกิดขึ้นโดย.....

เอกสารอ่านประกอบ ๒

กล้าบอก

บุคลิก ๓ แบบ

๑. ฉันจะเอาแบบนี้ ฉันไม่สนใจว่าเธออยากเลือกแบบไหน (Aggressive)
๒. ฉันรู้เธออยากได้อะไร และฉันเลือกได้ว่าฉันจะทำอะไร (Assertive)
๓. สำหรับฉันอะไรก็ได้ (Passive)

ไม่ชอบให้ขัดใจ (Aggressive)

คนที่ไม่ค่อยสนใจความต้องการของผู้อื่นเป็นคนที่รู้ว่าตัวเองต้องการอะไร และเดินหน้าเพื่อให้ได้มาซึ่งความต้องการ เป็นคนที่ไม่ให้ความสนใจกับผลที่เกิดกับผู้อื่นมากนัก มักทำให้เพื่อนอึดอัดใจ

กล้าถามและกล้าบอก (Assertive)

คนที่ยอมรับในสิทธิและความต้องการของผู้อื่น ขณะเดียวกัน ก็รู้จักปกป้องสิทธิและตอบสนองความต้องการของตัวเอง เป็นผู้ที่มีความสุขและสร้างสัมพันธภาพที่ยั่งยืนได้

ไม่ค่อยกล้าบอก (Passive)

คนที่มักคล้อยตามผู้อื่นเป็นคนที่ไปกับเพื่อนได้ดี ไม่มีความขัดแย้ง ไม่ค่อยแสดงความต้องการและความรู้สึกออกมาโดยเฉพาะเรื่องที่ต้องขัดใจผู้อื่น เมื่ออยู่ในสถานการณ์ที่อยากปฏิเสธ จึงเป็นการยากที่จะบอกยืนยันความต้องการของตัวเอง



การบอกยืนยันความต้องการ

ทบทวนเรื่อง + บอกความรู้สึก + ระบุความต้องการ

- **เรื่อง** คือ คำชักชวน ทางเลือกที่เพื่อนหยิบยื่นให้ คำขอร้อง (ที่ (เพื่อน) ขออยู่ค้างคืน)
- **ความรู้สึก** คือ ความรู้สึกของเราต่อเงื่อนไข (“ฉัน” รู้สึกไม่สบายใจถ้า (แฟน) จะค้าง) การบอกความรู้สึกจะช่วยลดการโต้เถียงหาเหตุผลมาหว่านล้อม เพราะความรู้สึกของคนต่อเรื่องหนึ่งๆ ย่อมต่างกันได้ ระบุให้ชัดว่า “ฉัน” คือผู้ที่รู้สึก ออย่างผู้อื่น หน้าหนักของการเป็น “ฉัน” นั้นสำคัญกว่าข้ออ้างอื่นใด
- **ความต้องการ** คือ ทางเลือกที่เราต้องการทำ เหตุผล ประโยชน์ต่อเพื่อนหรือกลุ่ม (กลับตอนนี้เลยดีกว่า พรุ่งนี้เราเจอกันแต่เช้านะ)

ทำได้อย่างมั่นคงและมั่นใจ

- พูดให้ชัดเจน ตรงจุด สบตาและน้ำเสียงหนักแน่น
- ย้ำด้วยท่าทางเมื่อพูดจบ เช่น ลูกขึ้นยืนเพื่อเดินกลับ ควักเงินจ่ายค่าส่วนแบ่งค่าอาหาร เดินไปหยิบของเพื่อส่งแขก
- พูดซ้ำอีกครั้งเมื่อถูกหว่านล้อมด้วยวิธีการต่างๆ การออกจากเหตุการณ์โดยเร็วเมื่อบอกความต้องการไปแล้ว เป็นวิธีหนึ่งที่จะยุติความพยายามชักจูงหรือบังคับทางอ้อม
- ย้ำกับตัวเองในความคิดเสมอว่า “ฉันมีสิทธิและสามารถเลือกเองได้ว่าจะทำอะไร”





แผนการเรียนรู้ที่ ๑๓

รักร้อนๆ หรือรักเย็นๆ

สาระสำคัญ

การสร้างความสัมพันธ์ใกล้ชิดระหว่างคู่รัก ไม่ว่าจะหญิง/ชาย หญิง/หญิง หรือชาย/ชาย บนฐานการเคารพให้เกียรติกันและกัน โดยไม่ใช้ความรุนแรงทุกรูปแบบ เป็นพื้นฐานสำคัญที่เยาวชนควรเรียนรู้

จุดประสงค์

๑. บอกรูปแบบการใช้ความรุนแรงที่อาจเกิดขึ้นในความสัมพันธ์ใกล้ชิดของคนสองคน
๒. บอกลักษณะสำคัญของความสัมพันธ์ที่อยู่บนฐานของการเคารพให้เกียรติกัน
๓. บอกวิธีจัดการหรือแก้ปัญหาหากเผชิญกับการใช้ความรุนแรงทางเพศ

อุปกรณ์ และสื่อ

กระดานฟลิปชาร์ต กระดาษกาว ปากกาเคมี



ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

- ผู้ดำเนินกิจกรรมชี้แจงวัตถุประสงค์ของกิจกรรมว่าเป็นการวิเคราะห์รูปแบบต่างๆ ของการใช้ความรุนแรงที่เราอาจจะใช้ในความสัมพันธ์แบบคู่รัก รวมทั้งหารูปแบบความสัมพันธ์ที่แสดงถึงการเคารพให้เกียรติกันและกัน
- ผู้ดำเนินกิจกรรมแบ่งผู้เรียนออกเป็น ๖ กลุ่ม ให้แต่ละกลุ่มช่วยกันคิดการแสดงบทบาทสมมติ หรือละครสั้นๆ กลุ่มละ ๑ เรื่องซึ่งใช้เวลาแสดง ๕ นาที โดยให้โจทย์ดังนี้
 - ให้กลุ่ม ๑-๓ คิดบทละครหรือบทบาทสมมติที่สะท้อนความสัมพันธ์ระหว่างแฟนหรือคู่รักหญิง/ชาย หรือชาย/ชาย หรือหญิง/หญิง หรือสามีภรรยา ที่มีการใช้ความรุนแรง โดยอธิบายว่า การใช้ความรุนแรงไม่ได้มีเพียงความรุนแรงทางกาย เช่น การทำร้ายร่างกายเท่านั้น ถ้ามผู้เรียนถึงตัวอย่างรูปแบบการใช้ความรุนแรงแบบอื่นๆ (เช่น การใช้วาจา, การใช้ความเจ็บ, การใช้เสียงดัง, การควบคุม, การบังคับ ฯลฯ) ทั้งนี้ บอกให้แต่ละกลุ่มคิดบนฐานสถานการณ์ที่เกิดขึ้นได้จริงในชีวิต หรือใช้ตัวอย่างจากเหตุการณ์จริงที่เคยเห็นหรือได้ยินมา
 - ให้กลุ่ม ๔-๖ คิดบทละครหรือบทบาทสมมติที่สะท้อนความสัมพันธ์ระหว่างแฟนหรือคู่รักหญิง/ชาย หรือชาย/ชาย หรือหญิง/หญิง หรือสามีภรรยา ที่มีความคิดเห็นแตกต่างหรือมีความขัดแย้งกัน แต่จัดการบนฐานการเคารพกันและกัน โดยไม่ใช้ความรุนแรงทุกรูปแบบ
- ให้เวลาแต่ละกลุ่มในการเตรียมบท ๑๐ นาที จากนั้น ให้แต่ละกลุ่มแสดงกลุ่มละ ๕ นาที เปิดโอกาสให้ซักถามหลังการแสดงของแต่ละกลุ่มได้ ๑-๒ คำถาม
- เมื่อทุกกลุ่มแสดงแล้ว ผู้ดำเนินกิจกรรมชวนคุยโดยถาม ดังนี้
 - ลักษณะของความสัมพันธ์ที่ใช้ความรุนแรง เป็นอย่างไร
 - ในการแสดงของ ๓ กลุ่ม สะท้อนลักษณะหรือรูปแบบการใช้ความรุนแรงแบบใดบ้าง
 - ลักษณะของความสัมพันธ์ที่เคารพให้เกียรติกัน เป็นอย่างไร
 - สิ่งสำคัญที่มีผลต่อการสร้างความสัมพันธ์ที่เคารพกันทั้งนี้ ผู้ดำเนินกิจกรรมควรจดประเด็นของความสัมพันธ์ ๒ แบบ เปรียบเทียบให้ผู้เรียนเห็นบนกระดานหรือกระดานฟลิปชาร์ต
- จากนั้น ผู้ดำเนินกิจกรรมชวนคุยโดยใช้คำถามชวนคิด ดังนี้



คำถามชวนคิด

- สิ่งที่ทำให้ ๖ กลุ่มช่วยกันสะท้อนในการแสดง อาจเป็นเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นจริงในความสัมพันธ์ของเราหรือไม่ ใครเคยเห็นเหตุการณ์จริงที่ใกล้เคียงหรือเหมือนกับที่เพื่อนนำเสนอ (ขออาสาสมัครเล่าให้ฟัง)
- นักเรียนคิดว่า การใช้ความรุนแรงระหว่างสามีภรรยา หรือคนที่เป็นแฟน/คู่รักกันเกิดขึ้นเพราะเหตุใด
- ใครมักเป็นฝ่ายใช้ความรุนแรง หญิงหรือชาย
- หากเราพบเห็นเหตุการณ์การใช้ความรุนแรงระหว่างคู่ เราควรทำอย่างไร หรือจะทำอะไรได้บ้าง
- ตัวอย่างที่กลุ่มเพื่อนๆ แสดงให้เห็นลักษณะของความสัมพันธ์ที่เคารพกันและกัน เป็นไปได้ในชีวิตจริงหรือไม่ อย่างไร สามารถสร้างให้เกิดขึ้นในความสัมพันธ์ของเราหรือไม่ อย่างไร

๖. ผู้ดำเนินกิจกรรมถามผู้เรียนถึงสิ่งที่ได้เรียนรู้ และสรุปประเด็นสำคัญเพิ่มเติม ดังนี้

- ความขัดแย้ง หรือความคิดเห็นที่ไม่ตรงกันระหว่างคนสองคนเป็นเรื่องที่เกิดขึ้นได้ในทุกความสัมพันธ์ การเรียนรู้ที่จะรับฟังกัน และเคารพความแตกต่างของบุคคล ตลอดจนเลือกวิธีจัดการความขัดแย้งที่เป็นที่พอใจของทั้งสองฝ่าย เป็นเรื่องที่คุณสองคนต้องเรียนรู้ที่จะปฏิบัติต่อกัน เพื่อให้ความสัมพันธ์เป็นไปด้วยดี
- การใช้ความรุนแรงอาจเกิดขึ้นได้ในความสัมพันธ์ใกล้ชิด แบบแฟน คนรัก หรือคู่สามีภรรยา รูปแบบการใช้ความรุนแรงมีหลายระดับ และผู้ใช้ความรุนแรงอาจเป็นเพศหญิงหรือชายก็ได้ แม้เป็นความสัมพันธ์ที่ทั้งสองฝ่ายต่างยินยอมพร้อมใจ แต่ไม่ได้หมายความว่าฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งมีสิทธิหรือสามารถใช้ความรุนแรงกระทำต่ออีกฝ่ายได้
- ค่านิยมในสังคมที่เห็นเรื่องความขัดแย้งในครอบครัว หรือในคู่ความสัมพันธ์เป็นเรื่องส่วนตัว ทำให้หลายครั้ง คนที่เป็นฝ่ายถูกกระทำตกอยู่ในอันตราย และไม่สามารถขอความช่วยเหลือได้ง่าย





ข้อเสนอแนะสำหรับผู้ดำเนินกิจกรรม

- ผู้ดำเนินกิจกรรมอาจเตรียมตัวอย่างการใช้ความรุนแรงแบบต่างๆ ที่ปรากฏในสังคม เช่น ข่าวในหนังสือพิมพ์ ฯลฯ เพื่อยกตัวอย่างประกอบ
- ควรหาข้อมูลเกี่ยวกับหน่วยงานที่ให้ความช่วยเหลือหรือมีโครงการรณรงค์เรื่องการยุติการใช้ความรุนแรงในพื้นที่เพื่อแนะนำให้กับผู้เรียน รวมทั้งอาจเชิญคนทำงานในเรื่องดังกล่าว เพื่อมาถ่ายทอดเรื่องราวคนที่ประสบปัญหาต่างๆ เพื่อร่วมสร้างความตระหนักในเรื่องนี้

การวัดและประเมินผล

- * สังเกตการมีส่วนร่วมในกิจกรรมกลุ่ม และการอภิปรายแลกเปลี่ยน

คำถามท้ายบท

- ☑ ให้ออกสิ่งที่ตนเองจะทำ เพื่อให้ความสัมพันธ์ที่มีเป็นไปแบบเคารพกันและกัน
- ☑ ความรุนแรงในความสัมพันธ์แบบใด ที่คิดว่าตนเองไม่สามารถยอมรับได้ และจะจัดการอย่างไร





แผนการเรียนรู้ที่ ๑๔

โลกแห่งความหลากหลาย

สาระสำคัญ

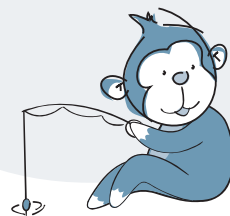
สังคมประกอบด้วยคนซึ่งมีวิถีชีวิต ความเป็นมา ความเชื่อ ทักษะคติ รสนิยม และพฤติกรรมที่แตกต่างหลากหลาย อดิที่มีต่อคนบางกลุ่มที่มีวิถีชีวิตแตกต่างจากคนส่วนใหญ่ อาจนำไปสู่การเลือกปฏิบัติ โอกาสที่ไม่เท่าเทียม และก่อให้เกิดความรู้สึกไร้คุณค่า

จุดประสงค์

๑. ระบุความรู้สึกของการเป็น “คนส่วนน้อย” ในสังคม
๒. บอกสาเหตุของอคติ การเลือกปฏิบัติ หรือการรังเกียจ ต่อคนบางกลุ่มในสังคม เช่น คนรักเพศเดียวกัน คนติดเชื้อเอชไอวี คนใช้ยาเสพติด ฯลฯ
๓. ระบุปัจจัยที่จะช่วยให้เกิดการยอมรับความหลากหลายของคนในสังคมโดยไม่ด่วนตัดสินคุณค่า

อุปกรณ์ และสื่อ

- ป้ายข้อความ สำหรับผู้เรียนทุกคน
- เทปขาว



ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

๑. ผู้ดำเนินกิจกรรมชี้แจงวัตถุประสงค์ของกิจกรรมนี้ว่า เป็นการสำรวจความคิดเห็นและความรู้สึกของเราที่มีต่อกลุ่มคนหลากหลายในสังคม และทำความเข้าใจที่มาและวิถีชีวิตของคนที่แตกต่างกันจากเรา
๒. แจกกระดาษที่พับไว้ให้ผู้เรียนทุกคนๆ ละ ๑ แผ่น ให้ถือไว้จนกว่าจะบอกให้เปิดอ่าน เมื่อทุกคนได้รับแล้ว ผู้ดำเนินกิจกรรมบอกให้ทุกคนเปิดอ่านข้อความนั้นด้วยตนเอง และหลับตา
๓. ผู้ดำเนินกิจกรรมอธิบายว่าให้ทุกคนลองคิดว่า เราเป็นคนที่ระบุในกระดาษที่เราได้รับ ลองคิดว่าหากเราเป็นคนๆ นั้น เราจะมีบุคลิกแบบไหน รู้สึกอย่างไรกับสิ่งที่เราเป็น สิ่งที่เราต้องการในชีวิตคืออะไร สิ่งที่เราไม่ชอบเมื่อคนอื่นปฏิบัติกับเราคืออะไร และให้แต่ละคนลองผูกเรื่องราวของตัวเองที่เกี่ยวข้องกับความเป็นตัวตนของเราตามที่ระบุไว้คนละ ๑ เรื่อง ให้ทุกคนลืมนตาได้ และให้เวลาคิดเรื่องของตนเองเงียบๆ ๓-๕ นาที
๔. จากนั้น ให้ผู้เรียนทุกคนติดกระดาษไว้บนหน้าอกให้ทุกคนมองเห็น และให้ลุกขึ้นเดินไปรอบๆ ห้อง เพื่อดูว่ามีใครบ้างในห้องนี้ โดยไม่ต้องพูดคุยกัน ให้เวลา ๓ นาที จากนั้นให้จับกลุ่มๆ ละ ๔ คน ที่คิดว่าอยากพูดคุยรู้จักกัน
๕. เมื่อทุกคนได้กลุ่มแล้ว ผู้ดำเนินกิจกรรมอธิบายว่า ให้แต่ละคนแนะนำตัวเองและเล่าเรื่องสั้นๆ เกี่ยวกับตัวเองที่คิดไว้ คนละ ๑-๒ นาที จนครบทุกคน จากนั้นเปิดโอกาสให้คนในกลุ่มได้ซักถามเกี่ยวกับชีวิตหรือปัญหาของเพื่อนๆ ในกลุ่มได้ (ตามบทบาทที่ได้รับ) ให้เวลา ๒๐ นาทีในกลุ่ม
๖. จากนั้น ผู้ดำเนินกิจกรรมชวนคุยโดยใช้คำถามชวนคิด ดังนี้



คำถามชวนคิด

- นักเรียนเคยมีเพื่อนหรือคนรู้จักในชีวิตจริงที่อยู่ในสถานการณ์ที่เราลองสวมบทบาทกันหรือไม่ รู้สึกอย่างไรต่อคนๆ นั้น
- เมื่อต้องสวมบทบาทเป็นคนๆ นั้น เรามีความรู้สึกอย่างไรบ้าง
- รู้สึกอย่างไรต่อคำถามของเพื่อนๆ ที่อยากรู้เกี่ยวกับชีวิตเรา
- มีความรู้สึกอย่างไรกับการเป็นคนๆ นั้น และต้องมีปฏิสัมพันธ์กับคนอื่น ๆ
- เป็นเรื่องยากหรือง่าย ที่จะต้องเปิดเผยเรื่องราวในชีวิตของเราให้คนอื่นรู้ เพราะเหตุใด
- กลุ่มคนที่เราเลือกมาลองสวมบทบาทในกิจกรรมนี้ ในความเป็นจริงได้รับการยอมรับในสังคมมากน้อยเพียงใด
- นักเรียนคิดว่า เราหรือสังคมของเรา มีอคติกับคนกลุ่มใดบ้าง และปฏิบัติต่อคนเหล่านั้นอย่างไร
- นักเรียนคิดว่า เราควรปฏิบัติกับคนที่อาจมีความเป็นมาหรือเงื่อนไขชีวิตต่างจากเราอย่างไร

๗. ผู้ดำเนินกิจกรรมถามผู้เรียนถึงสิ่งที่ได้เรียนรู้ และสรุปประเด็นสำคัญเพิ่มเติม ดังนี้

- การเปิดใจเรียนรู้ความแตกต่างระหว่างบุคคล จะช่วยให้เรายอมรับและอยู่ร่วมกันได้มากขึ้น
- การเลือกปฏิบัติกับบุคคลหรือคนบางกลุ่ม เช่น ผู้ติดเชื้อเอชไอวี ครอบครัวของผู้ติดเชื้อ คนรักเพศเดียวกัน คนใช้ยาเสพติด ฯลฯ อาจเกิดจากความไม่รู้ ขาดข้อมูล อคติส่วนบุคคลที่มีต่อรสนิยมทางเพศหรือลักษณะภายนอกที่แตกต่าง พฤติกรรมอาชีพ เงื่อนไขชีวิต หรือค่านิยมของสังคมที่เหมาะสมหรือดีตราคนบางกลุ่ม
- อคติและการเลือกปฏิบัติ นอกจากทำร้ายความรู้สึกแล้ว ยังนำไปสู่โอกาสและการปฏิบัติที่ไม่เท่าเทียมกันในสังคม
- เป็นเรื่องสำคัญที่เราควรสำรวจอคติของตนเองต่อคนรอบข้าง และเปิดใจกว้างที่จะทำความเข้าใจและเรียนรู้ที่จะเคารพความแตกต่างหลากหลาย เพื่ออยู่ร่วมกันในสังคมอย่างมีความสุข





ข้อเสนอแนะสำหรับผู้ดำเนินกิจกรรม

- ผู้ดำเนินกิจกรรมควรเตรียมบัตรคำให้เท่าจำนวนผู้เรียนโดยอาจใช้ข้อความบางข้อความซ้ำ

การวัดและประเมินผล

- * สังเกตการมีส่วนร่วมในกิจกรรมกลุ่ม และการอภิปรายแลกเปลี่ยน

คำถามท้ายบท

- ให้ออกแบบโปสเตอร์ และคำขวัญในการณรงค์เพื่อส่งเสริมการยอมรับและอยู่ร่วมกันกับ
 - ก) คนที่มีรสนิยมทางเพศที่หลากหลาย
 - ข) ผู้ติดเชื้อเอชไอวีโดยให้เลือก ๑ หัวข้อ

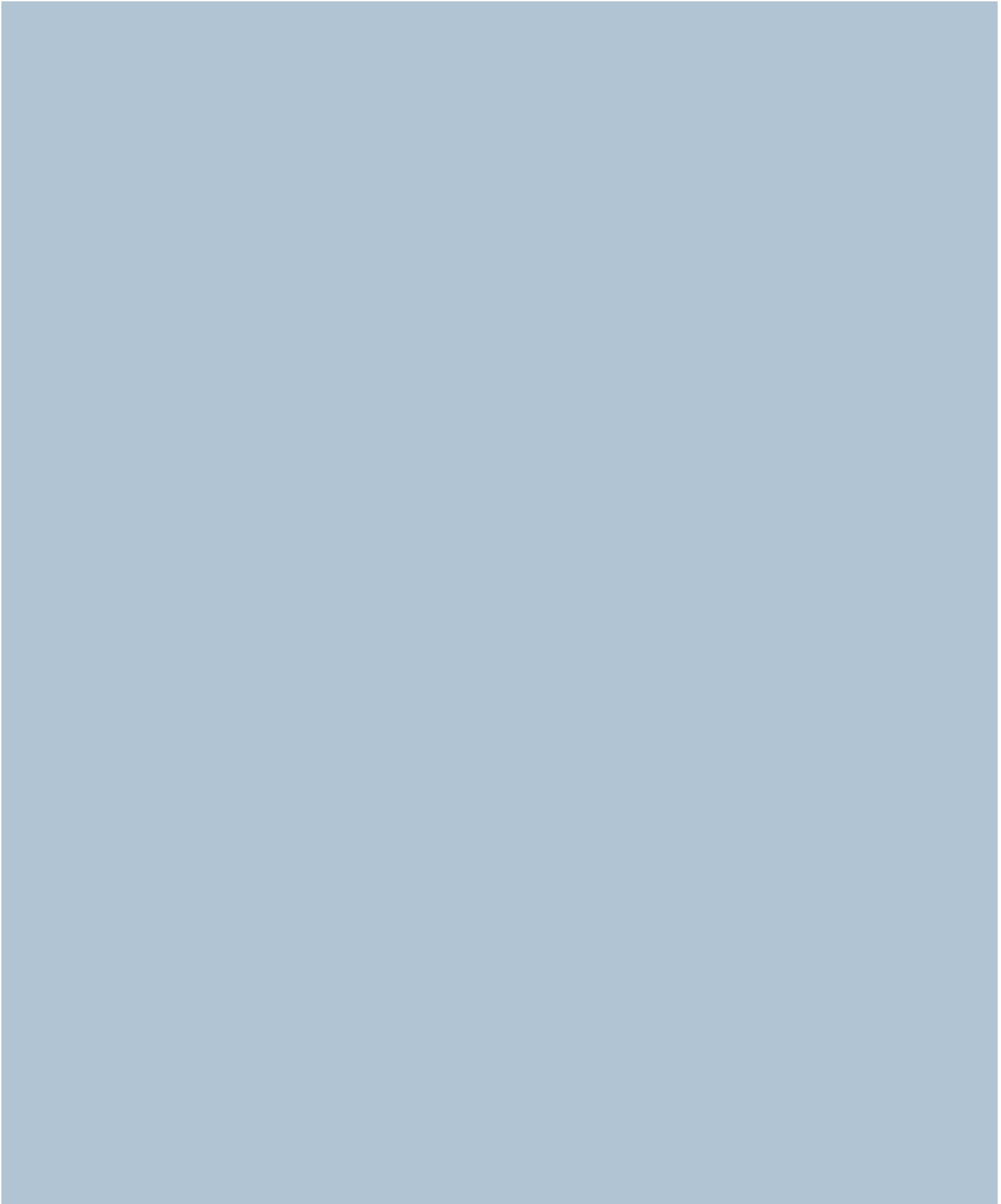


บัตรข้อความ



๑. ฉันติดเชื้อเอชไอวี
๒. แม่ฉันติดเชื้อเอชไอวี
๓. ฉันเคยอยู่สถานพินิจมาปีกว่าๆ
๔. พ่อของฉันติดคุก
๕. ฉันชอบผู้หญิงด้วยกัน
๖. แม่ฉันขายบริการทางเพศ
๗. ฉันเคยทำแท้ง
๘. ฉันเคยมีประสบการณ์ทางเพศกับคนมากกว่า ๕ คน
๙. ฉันเป็นเกย์
๑๐. ฉันมีเซ็กส์กับผู้หญิงหรือผู้ชายก็ได้
๑๑. ฉันเคยตบตีแฟนเวลาทะเลาะกัน
๑๒. ฉันติดยาบ้า
๑๓. ฉันเป็นเด็กข้างถนน
๑๔. ฉันตาบอดเพราะอุบัติเหตุจากการขี่มอเตอร์ไซด์
๑๕. ฉันเคยฆ่าตัวตาย
๑๖. ฉันมีลูกตอนเรียน ม.๓ ตอนนั้นลูกอยู่กับแม่
๑๗. ฉันเคยถูกข่มขืน
๑๘. ฉันเคยลองฉีดเฮโรอีน
๑๙. ฉันเคยถูกไล่ออกจากโรงเรียน
๒๐. ฉันเคยหนีออกจากบ้าน
๒๑. แฟนฉันติดเชื้อเอชไอวี
๒๒. ถ้าฉันไม่มีเงินบางช่วง ก็จะไปทำงานกลางคืน
๒๓. ฉันเคยเป็นหนองใน
๒๔. ฉันกำลังตั้งครรภ์ แต่ที่บ้านและที่โรงเรียนไม่มีใครรู้
๒๕. ฉันพาแฟนไปทำแท้งเมื่อวานนี้








คู่มือการจัดการกระบวนการเรียนรู้เพศศึกษา
'ก้าวอย่างเข้าใจ'
ระดับมัธยมศึกษาปีที่ ๕



แผนการเรียนรู้เพศศึกษา ‘ก้าวอย่างเข้าใจ’ ระดับมัธยมศึกษาปีที่ ๕

คาบที่	แผนการเรียนรู้	สาระสำคัญ	วัตถุประสงค์	หมวด
๑.	สิ่งสำคัญ สำหรับฉัน	การสำรวจว่าตนเองให้คุณค่ากับเรื่องใด หรือสิ่งใดที่มีความหมายกับชีวิตเราบ้าง จะช่วยให้เยาวชนสามารถจัดลำดับความสำคัญ และมีเป้าหมายในชีวิต เพื่อวางแผนให้สามารถไปถึงเป้าหมายที่วางไว้ได้	๑. ระบุสิ่งที่ตนเองให้ความสำคัญในชีวิต ๒. บอกได้ว่าตนเองใช้เวลาหรือกระทำในสิ่งที่มีความสำคัญในชีวิตของตนเองได้มากน้อยเพียงใด ๓. อธิบายที่มาของการให้ความสำคัญกับเรื่องต่างๆ ของแต่ละบุคคล	ทักษะส่วนบุคคล
๒.	เนื้อตัวร่างกาย	ความคิด ความรู้สึกที่มีต่อเนื้อตัวร่างกายส่งผลต่อความมั่นใจในตนเอง และการดำเนินชีวิต การเข้าใจธรรมชาติของพัฒนาการมนุษย์ และการเท่าทันอิทธิพลของค่านิยม และกระแสสังคม ที่มีต่อภาพลักษณ์ร่างกายของหญิงชาย ซึ่งมักถูกนำเสนอผ่านสื่อต่างๆ จะช่วยให้วัยรุ่นตระหนักในความเป็นตัวของตัวเอง และสามารถดูแลตนเองได้อย่างเหมาะสม	๑. สำรวจความรู้สึก ค่านิยมของตนเองที่มีต่อเนื้อตัวร่างกาย ๒. บอกถึงค่านิยมทางสังคมในเรื่องภาพลักษณ์ร่างกายซึ่งส่งผลต่อความรู้สึกมั่นใจในตนเองของวัยรุ่นหญิงชาย ๓. บอกถึงผลกระทบของการพยายามปรับเปลี่ยนหรือดัดแปลงร่างกายให้เป็นที่ยอมรับ	พัฒนาการทางเพศ 

คาบที่	แผนการเรียนรู้	สาระสำคัญ	วัตถุประสงค์	หมวด
๓.	<p>ผู้หญิงเลี้ยงชาย ผู้ชายเลี้ยงขวา</p> 	<p>ค่านิยมในเรื่องเพศ และ บทบาททางเพศ มีส่วนสำคัญ ในการกำหนดความสัมพันธ์ ของหญิงชาย</p>	<ol style="list-style-type: none"> วิเคราะห์ทัศนคติต่อบท- บาทหญิงชายที่มีผลต่อ สัมพันธ์ภาพ อธิบายความเกี่ยวข้อง ของบทบาทหญิงชายกับ การเปลี่ยนแปลงทาง เศรษฐกิจสังคม และ วัฒนธรรม บอกความหมายที่ แตกต่างระหว่างเพศ สรีระ และเพศสภาพ 	<p>สังคมและ วัฒนธรรม</p>
๔.	<p>เพศสัมพันธ์ ในวัยรุ่น</p>	<p>การเรียนรู้ถึงผลที่ตามมา จากการมีเพศสัมพันธ์อย่าง รอบด้าน และวิธีการป้องกัน ผลกระทบที่ไม่พึงประสงค์ จะ ช่วยให้วัยรุ่นมีข้อมูลในการ ตัดสินใจในเรื่องความสัมพันธ์ ทางเพศ โดยคำนึงถึงความ พร้อมและความรับผิดชอบ ทั้งต่อตนเองและคู่</p>	<ol style="list-style-type: none"> ระบุปัญหาและผลกระทบ จากการมีเพศสัมพันธ์ที่ ไม่พร้อม บอกแนวทางการป้องกัน และแก้ไขปัญหาสุขภาพ ทางเพศที่อาจเกิดขึ้น 	<p>พฤติกรรมทาง เพศ</p>
๕.	<p>ต้นกับอ้อ</p>	<p>การสื่อสารและการตัดสินใจ ที่เกี่ยวกับความสัมพันธ์ทาง เพศเป็นเรื่องละเอียดอ่อน และเป็นเรื่องที่คุณรักมักไม่ สื่อสารกันอย่างเปิดเผยจน</p>	<ol style="list-style-type: none"> วิเคราะห์การตัดสินใจ โดยคำนึงถึงผลที่ตามมา อย่างรอบด้านทั้งผลบวก และลบ อธิบายวิธีการป้องกัน 	<p>ทักษะส่วนบุคคล</p> 

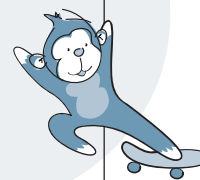
คาบที่	แผนการเรียนรู้	สาระสำคัญ	วัตถุประสงค์	หมวด
		ส่งผลกระทบต่อสุขภาพทางเพศและสัมพันธภาพด้านอื่นๆ	โรคและการตั้งครรภ์ เมื่อประเมินความเสี่ยงที่อาจเกิดขึ้นและระบุงการป้องกันผลที่ไม่ต้องการ ๓. ยกตัวอย่างวิธีการจัดการหรือลดผลกระทบจากปัญหาที่ไม่คาดคิด	
๖.	อยู่อย่างเข้าใจ	ความเข้าใจที่ถูกต้องในเรื่องการติดเชื่อเอชไอวี จะช่วยคลี่คลายความกังวลใจ สร้างความมั่นใจและยอมรับในการอยู่ร่วมกัน รวมทั้งสามารถช่วยให้ผู้ติดเชื่อสามารถดำเนินชีวิตได้ตามปกติ	๑. ตระหนักถึงสิทธิในการดำรงชีวิตตามปกติของผู้ติดเชื่อ ๒. ระบุสาเหตุของอคติที่มีต่อการอยู่ร่วมกับผู้ติดเชื่อในสังคม	สุขภาพทางเพศ
๗.	เมื่อรักต้องเลือก	ความสัมพันธ์ที่เรามีกับคนรอบข้าง อาจมีการเปลี่ยนแปลงได้ ความสัมพันธ์ฉันคนรักก็เช่นกัน การเรียนรู้ที่จะเผชิญกับการเปลี่ยนแปลง การยุติความสัมพันธ์ หรือการเผชิญความผิดหวังโดยไม่ใช้ความรุนแรงทั้งต่อตัวเองและคนอื่น จึงสำคัญเท่าๆ กับการเรียนรู้ธรรมชาติของความสัมพันธ์เพื่อสามารถดูแลรักษาความสัมพันธ์ที่ดีไว้ได้	๑. บอกสาเหตุที่ทำให้สัมพันธภาพระหว่างคนสองคนเปลี่ยนแปลงไป ๒. ระบุแนวทางการยุติความสัมพันธ์ระหว่างคนสองคน โดยไม่ใช่วิธีทำร้ายตนเองและผู้อื่นหรือใช้ความรุนแรงในการแก้ปัญหา	สัมพันธภาพ

คาบที่	แผนการเรียนรู้	สาระสำคัญ	วัตถุประสงค์	หมวด
๘.	พรายกระซิบ 	<p>“โอกาสการมีเพศสัมพันธ์ในวัยรุ่น” เป็นเรื่องที่เกิดขึ้นได้ แต่การตัดสินใจว่าจะมีหรือไม่ เป็นเรื่องของแต่ละบุคคลต้อง รู้จักความต้องการของตนเอง ประเมินความพร้อม และ ผลกระทบที่จะเกิดขึ้น ตลอดจน ความรับผิดชอบในสิ่งที่ จะตามมาด้วย</p>	<ol style="list-style-type: none"> ระบุข้อมูลที่วัยรุ่นควรรู้ เพื่อใช้ประกอบการตัดสินใจเรื่องการมีเพศสัมพันธ์ บอกปัจจัยต่างๆ ที่อาจมีอิทธิพลต่อการตัดสินใจเรื่องการมีเพศสัมพันธ์ในช่วงวัยรุ่น บอกผลกระทบจากการมีเพศสัมพันธ์ ที่อาจเกิดขึ้นทั้งต่อตัวเองและผู้เกี่ยวข้อง ระบุแนวทางการคิดวิเคราะห์หากต้องอยู่ในสถานการณ์ที่ต้องตัดสินใจหรือเป็นที่ปรึกษาให้ผู้อื่นในเรื่องการมีเพศสัมพันธ์ 	ทักษะส่วนบุคคล 
๙.	อย่างนี้ผู้ชาย	<p>ค่านิยม “ความเป็นชาย” หลายเรื่องในสังคมไทย เป็นค่านิยมที่ส่งเสริมให้เพศชายมีพฤติกรรมเสี่ยงต่อโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์รวมถึงการบาดเจ็บจากอุบัติเหตุ และการทะเลาะวิวาท ดังนั้น การตั้งคำถาม และการกล้าปฏิเสธ ค่านิยม</p>	<ol style="list-style-type: none"> ระบุค่านิยมในสังคมที่เกี่ยวข้องกับความเป็นชายที่ส่งผลกระทบในทางลบ สามารถบอกทางเลือกใหม่ที่จะแสดงความเป็นชายโดยไม่ทำร้ายตัวเองและผู้อื่น 	สังคมและวัฒนธรรม

คาบที่	แผนการเรียนรู้	สาระสำคัญ	วัตถุประสงค์	หมวด
		ที่ส่งผลกระทบต่อในทางลบกับชีวิต จะช่วยให้วัยรุ่นดำเนินชีวิตอย่างมีสุขภาวะ โดยไม่ทำร้ายตัวเองและผู้อื่น		
๑๐.	ชิดกับตัวย 	ค่านิยมเรื่องบทบาทของหญิงชาย ส่งผลต่อการตัดสินใจเรื่องเพศสัมพันธ์ทางเลือกในการมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัย ตลอดจนบทบาทในการป้องกันการตั้งครรภ์และการป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ของหญิงและชายที่มีความสัมพันธ์กัน	๑. ระบุความสำคัญของการสื่อสารเพื่อให้รู้และเข้าใจความคาดหวังของกันและกันในแต่ละขั้นตอนของสัมพันธ์ภาพของคูรัก ๒. บอกทางเลือกของการมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัย ๓. บอกผลกระทบของค่านิยมเรื่องบทบาทชายหญิงที่มีต่อการมีเพศสัมพันธ์และการป้องกัน ๔. ระบุบทบาทของชายหญิงในการป้องกันการตั้งครรภ์และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์	พฤติกรรมทางเพศ
๑๑.	ห้องใหม่ แบบนี้	การรู้จักเลือกใช้วิธีการคุมกำเนิดแบบต่างๆ ที่เหมาะสมและปลอดภัยต่อสุขภาพของตนเอง ถือว่าเป็นความรับผิดชอบของแต่ละบุคคล	๑. บอกวิธีการที่แสดงความรับผิดชอบ ให้ตนมีสุขภาพทางเพศที่ปลอดภัยหากมีเพศสัมพันธ์	สุขภาพทางเพศ

คาบที่	แผนการเรียนรู้	สาระสำคัญ	วัตถุประสงค์	หมวด
			๒. บอกผลที่จะตามมาจากการมีเพศสัมพันธ์โดยไม่ได้ป้องกัน	
๑๒.	เพื่อนใจวัยรุ่น 	ทุกปัญหามีทางแก้ไข แต่คนที่กำลังอยู่ในปัญหา อาจอยู่ในความทุกข์จนคิดหาทางออกไม่ได้ การพูดคุยเพื่อระบายความรู้สึก อาจทำให้รู้สึกคลี่คลายและสามารถคิดได้อย่างมีเหตุผลมากขึ้น การเป็นที่ปรึกษาที่ดี จะช่วยให้คนที่มีปัญหาเห็นทางเลือกในการจัดการปัญหาได้มากขึ้น	๑. บอกคุณสมบัติสำคัญของการเป็นผู้ให้บริการปรึกษา ๒. บอกแนวทางการจัดการปัญหาหรือผ่อนคลายที่ไม่ทำร้ายตัวเอง	ทักษะส่วนบุคคล
๑๓.	คุยกันได้ไหม (๒ คาบ)	การบอกความรู้สึกของตนเอง และรู้จักเลือกใช้วิธีสื่อสารที่ช่วยสร้างความเข้าใจและไม่ก่อให้เกิดความขัดแย้ง เป็นทักษะที่เป็นประโยชน์ในการดำเนินชีวิต และในการสัมพันธ์กับคนอื่น ๆ	๑. บอกความรู้สึกของตนเองได้เมื่อรู้สึกคับข้องใจ ๒. บอกวิธีการสื่อสารเพื่อลดความขัดแย้ง ๓. กล้าเผชิญปัญหาหรืออุปสรรคในการสื่อสารกับคนรอบข้าง	ทักษะส่วนบุคคล

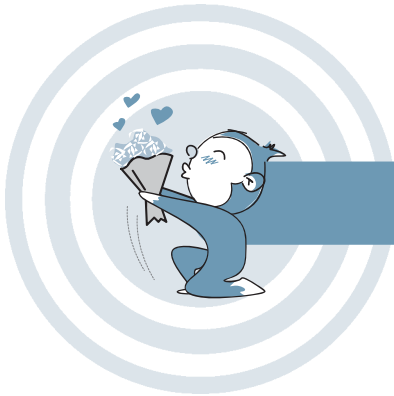
คาบที่	แผนการเรียนรู้	สาระสำคัญ	วัตถุประสงค์	หมวด
๑๔.	หลากหลายแบบ	การมีเพศสัมพันธ์กับเพศเดียวกัน ถือเป็นเรื่องปกติและเป็นรสนิยมส่วนบุคคล	<ol style="list-style-type: none"> อธิบายสาเหตุของการมีอคติต่อเพศทางเลือก ยกตัวอย่างผลกระทบที่เกิดจากอคติทางเพศต่อประเด็นรักเพศเดียวกัน บอกแนวทางการส่งเสริมการยอมรับความหลากหลายทางเพศ 	สังคมและวัฒนธรรม
๑๕.	เขียนชีวิต	บุคคลมีสิทธิในการเลือกตัดสินใจว่าจะมีหรือไม่มีเพศสัมพันธ์ จะตั้งครรภ์หรือไม่ จากความยินยอมพร้อมใจของตนเอง รวมทั้งมีทางเลือกในการมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัย การเข้าถึงข้อมูล อุปกรณ์ บริการที่จะช่วยให้สามารถป้องกันหรือหลีกเลี่ยงผลกระทบที่ไม่พึงประสงค์จากเพศสัมพันธ์ได้ และได้รับบริการสุขภาพที่มีคุณภาพในการดูแลและจัดการเกี่ยวกับการตั้งครรภ์หรือการยุติการตั้งครรภ์	<ol style="list-style-type: none"> บอกปัจจัยที่ทำให้เกิดเพศสัมพันธ์โดยไม่มีการป้องกัน บอกข้อดีข้อเสียของแต่ละทางเลือก หากพบว่ามีการตั้งครรรภ์ขณะเรียนชั้นมัธยม บอกแหล่งบริการที่ให้ความช่วยเหลือเมื่อเกิดตั้งครรรภ์ 	สุขภาพทางเพศ



คาบที่	แผนการเรียนรู้	สาระสำคัญ	วัตถุประสงค์	หมวด
๑๖.	ครอบครัวของเรา	ในสังคมปัจจุบัน ครอบครัวมีรูปแบบที่หลากหลาย ไม่จำเป็นต้องประกอบด้วยพ่อแม่ลูกเท่านั้น และไม่จำเป็นต้องเป็นครอบครัวแบบใด ก็สามารถมีความสุขร่วมกันได้หากสมาชิกในครอบครัวมีความรักความเข้าใจต่อกัน ตระหนักถึงบทบาทหน้าที่ ความรับผิดชอบ ยอมรับ และดูแลช่วยเหลือกัน	<ol style="list-style-type: none"> ๑. อธิบายสาเหตุของรูปแบบครอบครัวที่หลากหลายในสังคมปัจจุบัน ๒. บอกความสำคัญของครอบครัวที่มีต่อวัยรุ่น ๓. บอกปัจจัยสำคัญที่ทำให้ครอบครัวมีความสุข ๔. ระบุสิ่งสำคัญที่จะทำให้เยาวชนคนหนึ่งเติบโตอย่างมีคุณภาพและมีความสุข 	สัมพันธภาพ







แผนการเรียนรู้ที่ ๑

สิ่งสำคัญสำหรับฉัน

สาระสำคัญ

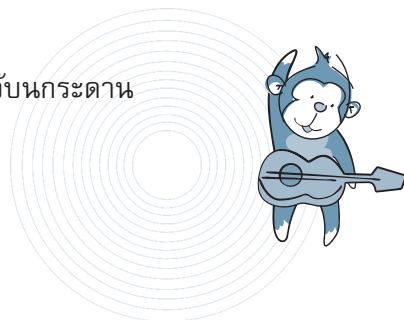
การสำรวจว่าตนเองให้คุณค่ากับเรื่องใด หรือสิ่งใดที่มีความหมายกับชีวิตเราบ้าง จะช่วยให้เยาวชนสามารถจัดลำดับความสำคัญ และมีเป้าหมายในชีวิต เพื่อวางแผนให้สามารถไปถึงเป้าหมายที่วางไว้ได้

จุดประสงค์

๑. ระบุสิ่งที่ตนเองให้ความสำคัญในชีวิต
๒. บอกได้ว่าตนเองให้เวลาหรือกระทำ ในสิ่งที่มีความสำคัญในชีวิตของตนเองได้มากน้อยเพียงใด
๓. อธิบายที่มาของการให้ความสำคัญกับเรื่องต่างๆ ของแต่ละบุคคล

อุปกรณ์ และสื่อ

๑. ตัวอย่างข้อความ เขียนเป็นบัตรคำ ติดไว้บนกระดาน
๒. กระดาษเอสี่ จำนวนเท่าผู้เรียน
๓. กระดาษขาว ปากกาเคมี



ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

๑. ผู้ดำเนินกิจกรรมชี้แจงวัตถุประสงค์ของกิจกรรมนี้ว่า เป็นการสำรวจสิ่งที่ตนเองให้ความหมาย ให้คุณค่ามากที่สุดว่ามีเรื่องใดบ้าง เพราะเหตุใดจึงให้ความหมายกับสิ่งเหล่านั้น และสิ่งที่สำคัญที่สุดเกี่ยวข้องกับเป้าหมายชีวิตของเราอย่างไร
๒. ผู้ดำเนินกิจกรรมบอกให้ผู้เรียนทุกคนพิจารณาข้อความที่อยู่บนกระดานอย่างช้าๆ เงียบๆ ให้เวลา ๒ นาที
๓. จากนั้น ให้แต่ละคนจัดลำดับความสำคัญ และให้บอก
 - สามลำดับของสิ่งที่เราให้คุณค่ามากที่สุด โดยให้เรียงตามลำดับความสำคัญ ๑-๓
 - สามลำดับที่มีความสำคัญกับเราน้อยที่สุดโดยลอกข้อความเหล่านั้นแล้วเขียนลงบนกระดาษเปล่า ๑ แผ่น หากไม่มีข้อความใดบนกระดานที่ตรงกับความรู้สึกตนเอง ให้เขียนขึ้นมาใหม่ได้ ให้เวลา ๑๐ นาที
๔. เมื่อครบกำหนดเวลา ขออาสาสมัครทั้งชายและหญิง ๓-๕ คน บอกถึงการจัดลำดับของตัวเอง พร้อมเหตุผล
๕. จากนั้น ผู้ดำเนินกิจกรรมถามถึงสิ่งที่สำคัญที่สุด (ลำดับที่ ๑) ของผู้เรียนในห้องนี้ว่า คืออะไรบ้าง เพื่อดูว่ามีเรื่องอะไรบ้างที่ผู้เรียนแต่ละคนให้ความสำคัญมากที่สุด
๖. ผู้ดำเนินกิจกรรมชวนคุยโดยใช้คำถามชวนคิด เชื่อมโยงกับข้อความต่างๆ ที่เขียนอยู่บนกระดาน



คำถามชวนคิด

- เมื่อจัดลำดับออกมาแล้ว รู้สึกแปลกใจกับการจัดลำดับของตัวเองบ้างไหม เพราะอะไร
- การมองเห็นว่า สิ่งใดสำคัญสำหรับเรา และสิ่งใดไม่สำคัญ มีประโยชน์หรือไม่ อย่างไร
- ถ้าให้พ่อแม่จัดลำดับความสำคัญของข้อความเหล่านี้ให้กับเรา คิดว่าจะเหมือนหรือต่างจากที่เราจัดอย่างไร เพราะอะไร
- เพราะเหตุใด ที่คนในห้องนี้ให้ความสำคัญกับเรื่องต่างๆ แตกต่างกัน
- จำเป็นหรือไม่ ที่คนเป็นเพื่อนกัน คนในครอบครัวเดียวกัน หรือคนรักกัน ต้องให้ความสำคัญกับเรื่องต่างๆ เหมือนกัน เพราะเหตุใด
- เป็นไปได้หรือไม่ว่า การให้ความสำคัญกับเรื่องที่แตกต่างกัน อาจนำไปสู่ความขัดแย้งระหว่างคนสองคน ilyกตัวอย่าง และบอกวิธีลดความขัดแย้งนั้นๆ
- เป็นไปได้หรือไม่ว่า ลำดับความสำคัญของเราอาจเปลี่ยนแปลงได้ เพราะเหตุใด
- เรากำลังทำ หรือให้เวลากับสิ่งที่เราให้ความสำคัญที่สุด ๓ ลำดับแรกอยู่หรือไม่ อย่างไร
- เป็นไปได้หรือไม่ แม้เราจะรู้ว่าอะไรสำคัญสำหรับเรา แต่เราไม่ได้ให้เวลาที่จะทำ/สนใจอย่างเต็มที่ เพราะเหตุใด

๗. ผู้ดำเนินกิจกรรมให้แต่ละคนเขียนบรรยายสั้นๆ ในสองประเด็น ให้เวลา ๕-๑๐ นาที
- สิ่งที่เราให้ความสำคัญที่สุดได้สะท้อนอยู่ในการใช้ชีวิตประจำวันของเราหรือไม่ อย่างไร
 - คิดว่าตนเองให้เวลา ให้ความสำคัญ หรือมีโอกาสมำในสิ่งที่เราคิดว่าสำคัญที่สุดในชีวิต หรือเพื่อไปให้ถึงสิ่งที่เราให้ความสำคัญ มากน้อยเพียงใด
๘. ขออาสาสมัครอ่านในสิ่งที่ตัวเองเขียน ๓-๔ คน
๙. ผู้ดำเนินกิจกรรมชวนผู้เรียนสรุปว่า เราได้อะไรจากกิจกรรมวันนี้ และเพิ่มเติมประเด็น ดังนี้
- ทุกคนล้วนแต่มีสิ่งที่ตนให้คุณค่า ให้ความสำคัญแตกต่างกันไป ขึ้นอยู่กับสภาพแวดล้อม การเลี้ยงดู รวมทั้งอิทธิพลจากเพื่อน และสังคม ทั้งนี้ การให้คุณค่ากับเรื่องต่างๆ อาจเปลี่ยนแปลงได้ ตามวัย เวลา และประสบการณ์ชีวิตที่มีมากขึ้น รวมทั้งอาจเป็นผลมาจากกลุ่มเพื่อน อิทธิพลจากสิ่งแวดล้อม หรือคนที่มีความสำคัญสำหรับเรา
 - เมื่อคนเราต้องปฏิบัติตัวต่างไปจากที่เรายึดถือ ให้คุณค่า ก็อาจเกิดความขัดแย้งในตัวเองได้ นอกจากนั้น เราไม่ควรตัดสินคนอื่นโดยใช้เกณฑ์การให้คุณค่าของตนเอง เพราะแต่ละคนล้วนมีสิ่งที่ส่งผลต่อความคิด ความเชื่อ และการให้คุณค่าต่อเรื่องต่างๆ ในชีวิตต่างกันได้



ข้อเสนอแนะสำหรับผู้ดำเนินกิจกรรม

ผู้ดำเนินกิจกรรมควรให้กำลังใจกับผู้เรียนในการทำในสิ่งที่ตนเองให้ความสำคัญ และชวนคิดว่าจะมีวิธีใดที่จะได้ทำในสิ่งเหล่านั้นมากขึ้น

การวัดและประเมินผล

* สังเกตการมีส่วนร่วมในกิจกรรมกลุ่ม และการอภิปรายแลกเปลี่ยน

คำถามท้ายบท

อะไรไม่ใช่สิ่งที่ทำให้แต่ละคนให้คุณค่ากับสิ่งต่างๆ แตกต่างกัน

ก. วิธีการเลี้ยงดู

ข. สภาพแวดล้อม

ค. วัย หรืออายุ

ง. การทำตามคำสั่งจนเคย



เขียนสิ่งที่อยากทำหลังเรียนจบ ม.๖ มากที่สุด และหากจะทำให้สำเร็จได้ ต้องทำอะไร

สิ่งที่สำคัญที่สุดในชีวิตฉัน

๑. ทำทุกอย่างให้สำเร็จด้วยตนเอง
๒. ได้เรียนในสาขาวิชา/คณะที่ตนเองตั้งใจไว้
๓. มีความสัมพันธ์ที่ดีกับคนรัก
๔. ได้เรียนหนังสือจนจบระดับที่ตั้งใจไว้
๕. รู้ว่าตัวเองต้องการอะไร
๖. ได้ทำในสิ่งที่ตัวเองชอบ/รัก
๗. ช่วยเหลือแบ่งเบาภาระของพ่อแม่
๘. มีเงินเก็บของตัวเอง
๙. อุทิศตัวรับใช้ศาสนาที่ตนศรัทธา
๑๐. มีเพื่อนแท้ที่คบกันตลอดชีวิต
๑๑. ได้รับความไว้วางใจและเชื่อถือจากพ่อแม่
๑๒. มีความสัมพันธ์ที่ดีกับคนรอบข้าง
๑๓. มีสุขภาพร่างกายแข็งแรง
๑๔. ให้ความรักกับคนในครอบครัว
๑๕. ให้ความรักกับคนที่เรารัก
๑๖. ไม่เอาเปรียบคนอื่น
๑๗. ไม่ทำให้พ่อแม่เสียใจ
๑๘. ไม่ทำสิ่งที่ขัดแย้งกับสิ่งที่ตนเองเชื่อ
๑๙. เป็นคนมีชื่อเสียงในสังคม
๒๐. ช่วยเหลือสังคม
๒๑. เป็นตัวของตัวเอง
๒๒. ได้รับการยอมรับจากคนรอบข้าง



แผนการเรียนรู้ที่ ๓

เนื้อตัวร่างกาย

สาระสำคัญ

ความคิด ความรู้สึกที่มีต่อเนื้อตัวร่างกายส่งผลต่อความมั่นใจในตนเอง และการดำเนินชีวิต การเข้าใจธรรมชาติของพัฒนาการมนุษย์ และการเท่าทันอิทธิพลของค่านิยม และกระแสสังคม ที่มีต่อภาพลักษณ์ร่างกายของหญิงชาย ซึ่งมักถูกนำเสนอผ่านสื่อต่างๆ จะช่วยให้วัยรุ่นตระหนักในความเป็นตัวของตัวเองและสามารถดูแลตนเองได้อย่างเหมาะสม

จุดประสงค์

๑. สำรวจความรู้สึก ค่านิยมของตนเองที่มีต่อเนื้อตัวร่างกาย
๒. บอกถึงค่านิยมทางสังคมในเรื่องภาพลักษณ์ร่างกาย ซึ่งส่งผลต่อความรู้สึกมั่นใจในตนเองของวัยรุ่นหญิงชาย
๓. บอกถึงผลกระทบของการพยายามปรับเปลี่ยนหรือดัดแปลงร่างกายให้ เป็นไปตามภาพลักษณ์ที่คิดว่าเป็นที่ยอมรับ

อุปกรณ์ และสื่อ

กระดาษฟลิปชาร์ต กระดาษขาว ปากกาเคมี



ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

๑. ผู้ดำเนินกิจกรรมชี้แจงวัตถุประสงค์การเรียนรู้ว่า กิจกรรมเนื้อตัวร่างกาย จะชวนเราสำรวจความคิด ความรู้สึกที่มีต่อร่างกายเราเอง รวมทั้งวิเคราะห์สิ่งที่มีอิทธิพลต่อความคิดของเราต่อร่างกายตนเอง
๒. แบ่งกลุ่มผู้เรียนเป็นหญิงล้วนชายล้วน กลุ่มละไม่เกิน ๗ คน
๓. ให้แต่ละกลุ่มอภิปรายและบอกสิ่งที่ผู้หญิงและผู้ชายส่วนใหญ่กังวลเกี่ยวกับร่างกายตัวเอง ๕ เรื่อง และเขียนลงในกระดาษฟลิปชาร์ต ดังตัวอย่าง

สิ่งที่วัยรุ่นหญิงกังวลเกี่ยวกับร่างกาย คือ	สิ่งที่วัยรุ่นชายกังวลเกี่ยวกับร่างกาย คือ
๑.	๑.
๒.	๒.
๓.	๓.
๔.	๔.
๕.	๕.

จากนั้น ให้กลุ่มอภิปรายว่า หญิงชายมีวิธีจัดการความกังวลเหล่านี้อย่างไร

๔. ให้เวลาคุยกลุ่มย่อย ๑๐ นาที จากนั้นขออาสาสมัครกลุ่มแรกนำเสนอ จากนั้น ถามกลุ่มอื่นๆ ทีละกลุ่ม ถึงคำตอบที่แตกต่างจากกลุ่มแรก โดยผู้ดำเนินกิจกรรมเขียนเพิ่มเติมในฟลิปชาร์ตของกลุ่มแรกที่น่าเสนอ และดูประเด็นที่ทุกกลุ่มเห็นเหมือนกัน เพื่อดูเรื่องที่ยังรุ่นมักกังวลใจ
๕. เมื่อทุกกลุ่มนำเสนอแล้ว ผู้ดำเนินกิจกรรมชวนคุย โดยใช้คำถาม ดังนี้



คำถามชวนคิด

- รู้สึก หรือคิดอย่างไร เมื่อเห็นความกังวลต่อร่างกายของหญิงชายที่เราช่วยกันระดม
- สิ่งที่แตกต่างกันระหว่างกลุ่มช่วยกันระดม สะท้อนความกังวลของพวกเราด้วยหรือไม่ มีความกังวลใดที่แตกต่างกัน
- เรื่องที่หญิง/ชายกังวลใจมากที่สุด เกิดขึ้นเพราะเหตุใด (เช่น อ้วนไป, มีสิ่ว, เตี้ย ฯลฯ)
- ภาพลักษณ์ร่างกายที่น่าพึงพอใจของหญิงชาย มีลักษณะอย่างไร
- นักเรียนคิดว่าภาพลักษณ์ร่างกายหญิงชายที่ควรจะเป็น ใครเป็นคนกำหนด
- คิดว่าความกังวลเกี่ยวกับเนื้อตัวร่างกายของวัยรุ่น เป็นผลมาจากอะไรบ้าง
- ความคิดหรือความรู้สึกบวกรหรือลบที่เรามีต่อร่างกายตัวเอง ส่งผลอย่างไรกับเราได้บ้าง
- ในสิ่งที่เราช่วยกันระดม ให้ช่วยกันแยกว่า เรื่องใดเป็นเรื่องพัฒนาการตามธรรมชาติที่อาจแตกต่างกันในแต่ละบุคคล (สิ่ว, ความสูง, ยีน, ฮอร์โมน ฯลฯ) เรื่องใดเป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรม การดูแลสุขภาพ (การกิน, การออกกำลังกาย, การพักผ่อน, การดูแลรักษาความสะอาด)
- วิธีการจัดการกับความกังวลที่แต่ละกลุ่มเสนอมา ข้อใดที่อาจส่งผลกระทบต่อร่างกายของเราบ้าง

๖. ผู้ดำเนินกิจกรรมชวนผู้เรียนสรุปว่า เราได้อะไรจากกิจกรรมวันนี้ และเพิ่มเติมประเด็น ดังนี้

- แต่ละคนมีรูปร่างหน้าตาที่แตกต่างกันไป เช่น อ้วน ผอม เตี้ย สูง ฯลฯ ซึ่งเป็นผลจากยีนของแต่ละคน เป็นปัจจัยที่ไม่สามารถควบคุมได้เพราะเกี่ยวข้องกับกรรมพันธุ์โดยกำเนิด
- ภาพลักษณ์ของคนอาจส่งผลต่อความรู้สึกแรกพบกัน ทั้งนี้ เราอาจต่างประเมินคุณค่าของคนๆ นั้นจากสิ่งที่เห็นภายนอก ซึ่งเป็นผลจากการที่สังคมได้กำหนดคุณค่าต่อภาพลักษณ์หนึ่งๆ ขึ้นมาว่า “สวย หล่อ ดูดี เป็นที่ชื่นชม” คุณค่าเหล่านี้เปลี่ยนแปลงไปตามยุคสมัย (หรือที่เรียกว่า “สมัยนิยม” หรือแฟชั่น) และต่างกันไปตามสังคมวัฒนธรรมของแต่ละกลุ่มคนอีกด้วย
- ความมั่นใจตนเองสร้างขึ้นจากการพัฒนาความสามารถ และบุคลิกภาพที่เหมาะสมกับแต่ละคน รวมทั้งการที่เราเห็นความสำคัญของ “คุณค่าภายใน” เช่น อุปนิสัยใจดี ความสามารถ ฯลฯ มากกว่ารูปร่างหน้าตา ย่อมช่วยให้เราพอใจในสิ่งที่เราเป็นอยู่ และไม่ตัดสินคนอื่นจากรูปร่างภายนอก





ข้อเสนอแนะสำหรับผู้ดำเนินกิจกรรม

หากมีการล้อเลียนเพื่อนในห้องเกี่ยวกับรูปลักษณ์ ผู้ดำเนินกิจกรรมควรชวนให้เห็นถึงข้อดีหรือข้อเด่นด้านอื่นๆ ของคนๆ นั้น พร้อมชี้ให้เห็นว่า การคบหาเป็นเพื่อนกัน หรือการยอมรับใครสักคน ใช่หรือไม่ว่า สิ่งสำคัญเป็นเรื่องอุปนิสัย ความสามารถ มากกว่ารูปร่างภายนอก

การวัดและประเมินผล

- * สังเกตการมีส่วนร่วมในกิจกรรมกลุ่ม และการอภิปรายแลกเปลี่ยน

คำถามท้ายบท

- เพราะเหตุใด วัยรุ่นจึงต้องการเปลี่ยนแปลงขนาด รูปร่าง หน้าตาของตนเอง
- วิธีใดที่ปลอดภัยต่อการเปลี่ยนแปลงขนาดและรูปร่างของตนเอง
 - ควบคุมการรับประทานอาหารให้เหมาะสมกับตนเอง
 - พบแพทย์เพื่อทำศัลยกรรมตกแต่ง
 - ออกกำลังกายให้มากๆ จนน้ำหนักลด
 - รับประทานยาลดความอ้วน





แผนการเรียนรู้ที่ ๓

ผู้หญิงเลี้ยวซ้าย ผู้ชายเลี้ยวขวา

สาระสำคัญ

ค่านิยมในเรื่องเพศ และบทบาททางเพศ มีส่วนสำคัญในการกำหนดความสัมพันธ์ของหญิงชาย

จุดประสงค์

๑. วิเคราะห์ทัศนคติต่อบทบาทหญิงชายที่มีผลต่อสัมพันธ์ภาพ
๒. อธิบายความเกี่ยวข้องของบทบาทหญิงชายกับการเปลี่ยนแปลงทางเศรษฐกิจ สังคม และวัฒนธรรม
๓. บอกความหมายที่แตกต่างระหว่างเพศสรีระ และเพศสภาพ

อุปกรณ์ และสื่อ

๑. ใบกรณีศึกษา ๓ เรื่อง (รวมไว้ในกระดาษ ๑ แผ่น) จำนวนเท่าผู้เรียน
๒. กระดาษฟลิปชาร์ต กระดาษกาว ปากกาเคมี



ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

๑. ผู้ดำเนินกิจกรรมชี้แจงวัตถุประสงค์การเรียนรู้ว่าเป็นการศึกษาถึงผลกระทบของทัศนคติในเรื่องบทบาททางเพศที่มีต่อความสัมพันธ์หญิงชาย
๒. แบ่งกลุ่มย่อยเป็น ๖ กลุ่มๆ กลุ่มละไม่เกิน ๗ คน คณะชายหญิง
๓. แจกใบกรณีศึกษาให้ทุกคนอ่าน และให้ในกลุ่มตกลงกันก่อนว่า ต้องการเลือกทำเรื่องใด จากนั้น ให้ช่วยกันหาทางออกให้กับคู่กรณีพร้อมทั้งเตรียมคำอธิบายสำหรับคำถามหรือข้อโต้แย้งจากกลุ่มอื่นที่อาจจะไม่เห็นด้วยกับทางออกนี้ และเตรียมส่งตัวแทนนำเสนอต่อกลุ่มใหญ่ ให้เวลากลุ่มย่อย ๑๐ นาที
๔. ให้ตัวแทนแต่ละกลุ่มออกมาแนะนำเสนอ กลุ่มละ ๒ นาที โดยระหว่างที่แต่ละกลุ่มนำเสนอทางออกของปัญหา ให้ผู้ดำเนินกิจกรรมจดบันทึกประเด็นสำคัญไว้บนกระดาน
๕. หลังจากนำเสนอครบทุกกลุ่มแล้ว ผู้ดำเนินกิจกรรมช่วยสรุปประเด็นว่าแต่ละปัญหามีทางออกอะไรบ้าง มีข้อใดที่เป็นความเห็นร่วม (ถ้าเรื่องนั้นมีมากกว่าหนึ่งกลุ่ม) และข้อใดบ้างที่กลุ่มคิดต่างกัน จากนั้นถามผู้เรียนทั้งหมดว่า จะมีวิธีอื่นอีกหรือไม่ในการแก้ปัญหาโดยเริ่มคุยที่ละปัญหา เปิดให้มีการซักถามหรือเสนอความคิดเห็นโต้แย้งได้ ถ้าไม่เห็นด้วยกับทางออกที่มีการนำเสนอสำหรับปัญหานั้นๆ
๖. ระหว่างการซักถามหรือโต้แย้ง ให้ผู้ดำเนินกิจกรรมคอยจับประเด็นความคิดว่า เหตุผลที่นำมาโต้แย้งนั้นตั้งอยู่บนทัศนะของบทบาททางเพศหญิงชายหรือไม่ อย่างไร สะท้อนให้ผู้เรียนทราบโดยไม่ต้องตัดสินว่าข้างใดถูกผิด เมื่อแลกเปลี่ยนกันจนผู้เรียนเห็นว่าข้อคิดเห็นต่างๆ นั้นสะท้อนทัศนะเรื่องบทบาททางเพศหญิงชายแล้ว (ไม่จำเป็นต้องมีข้อยุติ) ให้ใช้คำถามชวนคิดมาแลกเปลี่ยน ดังนี้



คำถามชวนคิด

- จากที่คุยกันมา พวกเรามีทัศนะว่าเพศหญิง เพศชาย ควรมีบทบาทอย่างไรบ้าง อะไรบ้างที่ทั้งสองเพศทำได้ อะไรบ้างที่ไม่ควรทำ
- ถ้าสามารถเปลี่ยนบทบาทของผู้ชายและผู้หญิงได้ฝ่ายละหนึ่งบทบาท จะเลือกเปลี่ยนบทบาทใด เพราะเหตุใด
- เราจะสลับบทบาทหญิงชาย โดยไม่ยึดถือตามแนวคิดเดิมได้หรือไม่ เพราะเหตุใด
- คิดว่าพ่อแม่เราจะแก้ปัญหาด้วยวิธีการแบบเดียวกับพวกเราไหม เพราะเหตุใด
- การที่เรามีทัศนะต่อบทบาทหญิงชายต่างกัน แล้วมีผลกระทบต่อความสัมพันธ์ เราควรรหาทางออกอย่างไร

๗. ผู้ดำเนินกิจกรรมชวนผู้เรียนสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ และเพิ่มเติมประเด็น ดังนี้

- ประสบการณ์และการปลูกฝังอบรมจากครอบครัว รวมทั้งศาสนาและสิ่งแวดล้อม ล้วนมีผลต่อการกำหนดบทบาทความเป็นหญิงชาย และทำให้แต่ละคนมีความเชื่อและแสดงออกในเรื่องนี้แตกต่างกันไป
- มีคำสองคำที่เกี่ยวข้องกับความเข้าใจในเรื่องเพศ

เพศสรีระ ที่ใช้ร่างกายเป็นตัวกำหนดเพศ

และเพศสภาพ ที่อธิบายความเป็นชายหญิงจากบทบาทหน้าที่

- เพศสภาพจะแปรเปลี่ยนไปตามวัฒนธรรม และถูกกำหนดจากเงื่อนไขทางเศรษฐกิจสังคมอย่างมากเมื่อวิถีชีวิตในโลกปัจจุบันเปลี่ยนไปจากระบบการผลิตกิจกรรมดั้งเดิม เพศสรีระนั้นไม่เปลี่ยนแปลงอะไรเมื่อเทียบกับเพศสภาพซึ่งเปลี่ยนแปลงไปมาก เช่น ทุกวันนี้ผู้ชายไม่ใช่คนที่ทำงานนอกบ้านหาเลี้ยงครอบครัวและตัดสินใจทุกเรื่อง เพราะผู้หญิงก็ทำเช่นเดียวกัน
- เมื่อเพศสภาพเป็นสิ่งที่ถูกกำหนดจากปัจจัยภายนอก ความเหมาะสมของบทบาททางเพศ จึงต้องยืดหยุ่นให้สอดคล้องกับความเปลี่ยนแปลงของเศรษฐกิจ สังคมและวัฒนธรรมด้วย เรามักพบว่าขณะที่ค่านิยมเดิมยังคงมีอิทธิพลกับความคิดของคน แต่การใช้ชีวิตก็ได้เปลี่ยนไปแล้ว และในจังหวะเวลาเช่นนี้ก็จะเกิดความขัดแย้งว่า “ทำอย่างนี้ได้อย่างไร ไม่สมควรเลย” เพราะคนส่วนหนึ่งยังยึดความคิดเดิม ในขณะที่อีกส่วนหนึ่งเริ่มคล้อยตามค่านิยมใหม่ที่กำลังก่อตัวขึ้นมาแทนที่ นี่เป็นผลจากการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับสังคมทุกยุคสมัย



- การเปลี่ยนแปลงทางสังคมและการเปลี่ยนแปลงระดับบุคคลนั้นเกี่ยวเนื่องกัน กระแสความคิดใหม่จะกลายมาเป็นกระแสหลักหรือไม่ขึ้นอยู่กับ การเปลี่ยนแปลงระดับบุคคลว่าเป็นไปอย่างกว้างขวางเพียงใด การเลือกที่จะปรับเปลี่ยนความคิดและการปฏิบัติในบทบาททางเพศจึงขึ้นอยู่กับแต่ละบุคคล เราอาจอยู่ในกลุ่มใดกลุ่มหนึ่งระหว่างกลุ่มที่ริเริ่มเปลี่ยนแปลงก่อน กลุ่มที่ตามมาหรือกลุ่มท้ายๆ ที่เปลี่ยนแปลงช้าที่สุด อย่างไรก็ตาม การที่คนคิดต่างกันย่อมนำไปสู่การตัดสินใจว่าอะไรสมควรหรือไม่ ต่างกัน และส่งผลกระทบต่อความสัมพันธ์ระหว่างคนสองคนและคนรอบข้างได้ จึงไม่ใช่เรื่องง่าย ถ้าต่างคนต่างยึดบทบาทที่ต่างกัน และไม่ตระหนักว่าทุกอย่างล้วนเปลี่ยนแปลงได้
- การหาข้อยุติเพื่อให้การใช้ชีวิตร่วมกันในครอบครัวเป็นไปด้วยดี ต้องอาศัยความเข้าใจที่ว่า การเปลี่ยนแปลงของทัศนคติเก่าและใหม่เป็นพลวัตปกติของทุกสังคม การเปิดใจรับฟังกันและกันให้มาก ลดการถือทัศนคติของตัวเองเป็นที่ตั้ง จะช่วยให้หาข้อตกลงกันได้ด้วยดี



ข้อเสนอแนะสำหรับผู้ดำเนินกิจกรรม

ระหว่างอภิปราย ผู้ดำเนินกิจกรรมต้องคอยช่วยให้ผู้เรียนอยู่ในกฎ กติกา ที่สร้างร่วมกัน และควบคุมบรรยากาศให้เป็นการโต้เถียงด้วยการใช้เหตุผลมากกว่าอารมณ์

การวัดและประเมินผล

- * สังเกตการมีส่วนร่วมในกิจกรรมกลุ่ม และการอภิปรายแลกเปลี่ยน

คำถามท้ายบท

- การปฏิบัติตัวของผู้ชายและผู้หญิง ได้รับอิทธิพลมาจากข้อใดมากที่สุด
 - สื่อมวลชน
 - ครอบครัว
 - โรงเรียน/การศึกษา
 - ทุกข้อ



กรณีศึกษา

กรณีที่ ๑

ชาตรีรู้สึก “ปัง” สู้ขวัญ ซึ่งเป็นเพื่อนร่วมที่ทำงานเดียวกัน แต่คนละแผนก และนึกในใจไว้ว่าจะชวนเธอไปกินข้าวเย็นดีไหมขณะที่เห็นเธอเดินตรงมาหา แต่เมื่อสู้ขวัญเดินมาหยุดตรงหน้าและเอ่ยปากชวนชาตรีว่า “เย็นนี้ เลิกงานแล้วคุณว่างหรือเปล่า ไปดูหนังกับฉันไหม” ชาตรีว่าง และเขาก็เคยนึกอยากชวนเธอไปดูหนังด้วยหลายครั้งแล้ว แต่เขาต้องการเป็นฝ่ายเอ่ยปากชวนก่อน เขาจึงคิดจะตอบปฏิเสธเธอ

- เรื่องนี้สะท้อนค่านิยมเรื่องเพศ หรือบทบาททางเพศของหญิงชายอย่างไร
- สู้ขวัญควรทำอย่างไร หรือจะพูดว่าอย่างไร

กรณีที่ ๒

เกียรติชื่อของขวัญวันเกิดให้ลูกของน้องชายซึ่งเป็นเด็กผู้ชายอายุ ๓ ขวบ เกียรติเลือกซื้อตุ๊กตาผู้หญิงให้หลาน เมื่อนำไปให้น้องชายกลับแสดงความไม่เห็นด้วยอย่างมาก เกียรติอธิบายว่า ตุ๊กตาผู้หญิงจะช่วยให้เด็กผู้ชายรู้จักการดูแลเอาใจใส่ความรู้สึกคนอื่น แต่น้องชายเขาโต้แย้งว่าการเล่นตุ๊กตุน้องตุ๊กตาจะทำให้ลูกเขากลายเป็นตุ๊กต เกียรติคิดว่าเขามีเหตุผลที่ถูกต้องและไม่เห็นด้วยกับทัศนคติของน้องชาย

- เรื่องนี้สะท้อนค่านิยมเรื่องเพศ หรือบทบาททางเพศของหญิงชายอย่างไร
- เกียรติควรจะทำอย่างไรดี

กรณีที่ ๓

สุดาและวินัย สองสามีภรรยาเถียงกันเรื่องชีวิตคู่ของสินีทิธี น้องสาวคนเล็กของเธอ สุดาบอกวินัยว่าเธอสังเกตเห็นรอยขีดตามต้นแขนและบนใบหน้าของน้องสาว เธอคิดว่าต้องคุยกับน้องชายให้รู้เรื่องที่เกิดอะไรขึ้น แต่วินัยห้ามไว้และอธิบายว่า เพราะสินีทิธีชอบทำท่าทำจองหอง อวดดี สมควรแล้วที่คนเป็นสามีจะแสดงความเป็นใหญ่ในบ้าน สุดาไม่เห็นด้วยกับสามี เธอคิดในใจว่าความรุนแรงไม่ใช่คำตอบในการแก้ปัญหา

- เรื่องนี้สะท้อนค่านิยมเรื่องเพศ หรือบทบาททางเพศของหญิงชายอย่างไร
- สุดาควรทำอย่างไร และจะพูดกับสามีอย่างไรดี



แผนการเรียนรู้ที่ ๔

เพศสัมพันธ์ในวัยรุ่น

สาระสำคัญ

การเรียนรู้ถึงผลที่ตามมาจากการมีเพศสัมพันธ์อย่างรอบด้าน และวิธีการป้องกันผลกระทบที่ไม่พึงประสงค์ จะช่วยให้วัยรุ่นมีข้อมูลในการตัดสินใจเรื่องความสัมพันธ์ทางเพศ โดยคำนึงถึงความพร้อมและความรับผิดชอบทั้งต่อตนเองและคู่

จุดประสงค์

๑. ระบุปัญหาและผลกระทบจากการมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่พร้อม
๒. บอกแนวทางการป้องกันและแก้ไขปัญหาสุขภาพทางเพศที่อาจเกิดขึ้น

อุปกรณ์ และสื่อ

๑. กระดาษฟลิปชาร์ต กระดาษขาว ปากกาเคมี
๒. โปสเตอร์หรือไปรษณียบัตร เท่าจำนวนผู้เรียน
๓. ข่าวในหนังสือพิมพ์ที่เกี่ยวข้องกับการมีเพศสัมพันธ์ของวัยรุ่น (ควรฝากเป็นการบ้านให้ผู้เรียนเตรียมไว้ก่อนเข้าบทเรียนนี้ หรือผู้ดำเนินกิจกรรมเตรียมไว้ ๒-๓ ข่าว)



ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

๑. ผู้ดำเนินกิจกรรมชี้แจงวัตถุประสงค์การเรียนรู้ว่าเป็นการศึกษาถึงผลกระทบของทัศนคติในเรื่องบทบาททางเพศที่มีต่อความสัมพันธ์หญิงชาย
๒. ผู้ดำเนินกิจกรรมชวนผู้เรียนคุยเพื่อนำเข้าสู่บทเรียน โดยถามว่า
 - เคยได้ยินข่าวที่เกี่ยวข้องกับ “วัยรุ่นและเพศสัมพันธ์” อย่างไรบ้าง (ขอตัวอย่าง ๒-๓ เรื่อง)
 - คิดว่าข่าวส่วนใหญ่เกี่ยวกับ “เพศสัมพันธ์ของวัยรุ่น” ออกมาในลักษณะใด เพราะเหตุใด
 - คิดว่าโอกาสที่วัยรุ่นจะมีเพศสัมพันธ์ในปัจจุบัน มีมากหรือน้อย อย่างไร
๓. จากนั้น แบ่งกลุ่มผู้เรียนเป็นกลุ่มย่อย (กลุ่มละไม่เกิน ๗ คน) ให้แต่ละกลุ่มช่วยกันคิดตามประเด็น ดังนี้ (ใช้เวลา ๑๕ นาที)
 - **สิ่งที่เกิดขึ้น** ถ้าวัยรุ่นซึ่งยังเรียนอยู่มีเพศสัมพันธ์ โดยคิดถึงทุกแง่มุมที่จะตามมา
 - จากคำตอบที่กลุ่มระดมมา ให้กลุ่มเลือก **สิ่งที่อยากให้เกิดขึ้นมากที่สุด ๒ ข้อ** และ **สิ่งที่ไม่อยากให้เกิดขึ้นมากที่สุด ๒ ข้อ**
 - **มีวิธีการอะไรบ้าง**ที่จะทำให้มั่นใจว่าจะเกิดผลด้านบวก ๒ ข้อ และไม่ให้เกิดผลด้านลบ ๒ ข้อ ตามที่กลุ่มเลือกไว้
๔. เมื่อหมดเวลา ให้แต่ละกลุ่มนำเสนอสิ่งที่กลุ่มระดมได้ทั้งหมด รวมทั้งด้านบวกและลบของ ๒ ข้อที่อยากให้เกิด และ ๒ ข้อที่ไม่อยากให้เกิด กลุ่มละ ๒ นาที
๕. เมื่อนำเสนอครบทุกกลุ่ม ผู้ดำเนินกิจกรรมตั้งคำถามโดยใช้คำถามชวนคิด ดังนี้



คำถามชวนคิด

- วัยรุ่นที่มีเพศสัมพันธ์ รู้ล่วงหน้าหรือไม่ว่าจะมีอะไรตามมาบ้างจากการมีเพศสัมพันธ์
- ในกรณีที่ไม่มีกำบังป้องกัน คิดว่าเป็นเพราะเหตุใดได้บ้าง
- ผลที่ตามมาจากการมีเพศสัมพันธ์ในช่วงวัยรุ่น เป็นเรื่องที่ต้องรับผิดชอบบ้าง
- การตัดสินใจว่าจะมีหรือไม่มีเพศสัมพันธ์ เป็นเรื่องของฝ่ายใด เพราะอะไร
- เป็นไปได้หรือไม่ ที่ฝ่ายหนึ่งต้องการมีเพศสัมพันธ์ แต่อีกฝ่ายหนึ่งไม่ต้องการ และหากเป็นเช่นนั้น คิดว่าเรื่องจะลงเอยอย่างไรได้บ้าง
- ข้อเสนอในเรื่องการป้องกันผลกระทบด้านลบ สามารถทำได้จริงหรือไม่ เพียงใด อะไรอาจเป็นอุปสรรคได้บ้าง
- วิธีที่ดีที่สุดในการมีเพศสัมพันธ์แบบปลอดภัย โดยป้องกันการตั้งครรภ์และการติดเชื้อเอชไอวีคืออะไร

๖. ผู้ดำเนินกิจกรรมแจกโปสเตอร์ หรือไปรษณียบัตร และให้ผู้เรียนเขียนคำตอบของคำถาม ๒ ข้อลงในไปรษณียบัตร ดังนี้

- “ถ้าฉันจะตัดสินใจมีเพศสัมพันธ์ เรื่องสำคัญที่สุดคือ.....”
- “สิ่งที่ฉันจะคุยกับแฟน/คนรัก ในเรื่องเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัย คือ.....”

จากนั้น ให้แต่ละคนจำหน่ายชื่อที่อยู่ถึงตัวเอง และส่งให้ผู้ดำเนินกิจกรรม (ซึ่งจะจัดส่งให้ผู้เรียนในภายหลัง)

๗. ผู้ดำเนินกิจกรรมชวนผู้เรียนสรุปว่า เราได้อะไรจากกิจกรรมวันนี้ และเพิ่มเติมประเด็น ดังนี้

- วัยรุ่นควรรู้ว่า ผลจากการมีเพศสัมพันธ์จะนำมาซึ่งอะไรบ้าง การมีเพศสัมพันธ์สามารถส่งผลด้านบวกหากมีเมื่อพร้อม และเป็นเรื่องที่ทั้งสองฝ่ายยินยอม มีการเตรียมตัว รวมทั้งวางแผนที่จะรับผิดชอบ หรือจัดการสิ่งที่จะตามมา เช่น การป้องกันการตั้งครรภ์ ความปลอดภัยจากการติดเชื้อโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์และเชื้อเอชไอวี การยอมรับของเพื่อน/พ่อแม่ การเลิกคบกัน ฯลฯ
- การมีเพศสัมพันธ์ในช่วงวัยรุ่นหรือวัยเรียน โดยไม่มีความพร้อมที่จะรับผิดชอบในสิ่งที่อาจเกิดขึ้น ไม่ได้คิดหรือเตรียมตัวป้องกันอย่างรอบคอบ อาจนำมาซึ่งปัญหาและความยุ่งยากหลายด้าน ได้แก่

- ก. **ด้านสุขภาพกาย** อาจทำให้เกิดการตั้งครรภ์โดยไม่พึงประสงค์ ติดเชื้อโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ ติดเชื้อเอชไอวี เป็นต้น
- ข. **ด้านจิตใจ** ทำให้เกิดการวิตกกังวล เช่น กลัวคนอื่นรู้ กังวลกับความสัมพันธ์ในอนาคต ซึ่งอาจนำไปสู่ความรู้สึกเครียด ไม่สบายใจ เรียนหนังสือไม่รู้เรื่อง เป็นต้น
- ค. **ผลกระทบในระยะยาว** เช่น หากเกิดตั้งครรภ์ จะตัดสินใจอย่างไร จะเรียนต่อหรือไม่ จะบอกพ่อแม่อย่างไร จะสามารถเลี้ยงดูลูกได้อย่างไร การหางานทำเพื่อมีรายได้ในการเลี้ยงดูลูก ฯลฯ

(ในแต่ละหัวข้อ ควรยกตัวอย่างจากสิ่งที่ผู้เรียนช่วยกันระดมประกอบ)

- เมื่อถามถึงวิธีการหลีกเลี่ยงหรือป้องกันผลกระทบที่ไม่อยากให้เกิดขึ้นนั้น ส่วนใหญ่ทุกคนก็สามารถบอกได้ถึงวิธีการต่างๆ ซึ่งส่วนใหญ่ล้วนเป็นวิธีที่ช่วยป้องกันได้ เช่น การไม่มีเพศสัมพันธ์ หรือการใช้ถุงยางอนามัยป้องกัน เป็นต้น ประเด็นสำคัญจึงเป็นเรื่องว่าอะไรที่จะช่วยให้เราใช้วิธีการเหล่านั้นเพื่อป้องกันตัวเองได้ และเห็นว่าอะไรที่อาจเป็นอุปสรรคทำให้เราไม่สามารถป้องกันตัวเองได้
- การรู้ถึงปัญหาและวิธีป้องกันจะไม่ช่วยใครให้รอดพ้นจากปัญหาได้ หากไม่ได้ลงมือทำ ดังนั้น หากผู้เรียนรู้ว่าอะไรคือสิ่งที่ตัวเองต้องการและไม่ต้องการให้เกิดขึ้น ผู้เรียนก็สามารถใช้เป็นเหตุผลประกอบการตัดสินใจที่จะทำหรือไม่ทำเรื่องดังกล่าว เพราะผู้ที่ได้รับผลที่เกิดขึ้นโดยตรงที่สุดคือ ตัวเราเอง ไม่ใช่คนอื่น
- สิ่งที่เกิดขึ้นในความสัมพันธ์ ควรเป็นสิ่งที่ทั้งสองฝ่ายรับผิดชอบร่วมกัน และต้องแสดงความรับผิดชอบต่อกัน อย่างไรก็ตาม ผลในด้านบวก เป็นผลที่ทั้งสองฝ่ายยินดีที่จะได้รับร่วมกัน หากแต่ผลในด้านลบที่ตามมาจากการมีเพศสัมพันธ์ บางเรื่องเป็นเรื่องที่ไม่อาจรับผิดชอบกันได้ แม้จะร่วมรับผิดชอบกันได้ เช่น การตั้งครรภ์ ซึ่งผู้หญิงจะเป็นคนรับภาระการติดเชื้อโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์เป็นโรคที่เกิดกับตัวเอง ถ้าพ่อแม่รู้ ก็เป็นพ่อแม่ของเราที่เสียใจกว่าคนอื่น ดังนั้น การรับผิดชอบต่อตัวเอง จึงเป็นเรื่องสำคัญเท่ากับการรับผิดชอบต่อคนอื่นที่เกี่ยวข้องกับเราในความสัมพันธ์
- เรามีสิทธิ์ที่จะตัดสินใจด้วยตนเองว่าจะมีหรือไม่มีเพศสัมพันธ์เมื่อใดก็ได้ การเคยมีประสบการณ์ทางเพศแล้วไม่ใช่เหตุผลที่จะทำให้เราต้องมีเพศสัมพันธ์ต่อไปทุกครั้งโดยไม่มีเงื่อนไข สิ่งสำคัญคือ การคิดถึงผลที่ตามมา และความพร้อมที่จะรับผิดชอบต่อสิ่งนั้นต่อตัวเราเอง และต่อคนที่เรามีความสัมพันธ์ด้วย เรื่องที่เกิดขึ้นไปแล้วไม่สามารถย้อนกลับไปแก้ไขได้ แต่เราสามารถเตรียมตัว วางแผน และจัดการสิ่งที่ยังไม่เกิดขึ้นให้เป็นไปตามที่เราต้องการได้



- วัยรุ่นสามารถหลีกเลี่ยงและป้องกันการตั้งครรภ์และการติดเชื้อเอชไอวีและโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ รวมทั้งผลกระทบอื่นๆ ที่ตามมาได้ วิธีที่ได้ผลแน่นอนที่สุดคือ การไม่มีเพศสัมพันธ์
- หากเลือกที่จะมีเพศสัมพันธ์ วิธีที่ดีที่สุดที่ช่วยป้องกันทั้งการตั้งครรภ์และการติดเชื้อเอชไอวีและโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์คือ การใช้ถุงยางอนามัยทุกครั้งที่มีเพศสัมพันธ์แบบสอดใส่



ข้อเสนอแนะสำหรับผู้ดำเนินกิจกรรม

- ควรระวังการใช้ทัศนคติตัดสิน หรือให้คุณค่าผิดถูก ในการพูดถึงการมีเพศสัมพันธ์ในวัยรุ่น เพราะไม่อาจคาดได้ว่าผู้เรียนมีประสบการณ์ทางเพศมาก่อนหรือไม่ หรือมีในแง่ลบใดบ้าง
- วัตถุประสงค์ของกิจกรรมนี้คือ การพูดถึงผลที่ตามมาจากการมีเพศสัมพันธ์ เพื่อให้ผู้เรียนได้เห็นตัวอย่างและใช้เป็นข้อมูลในการคิดและตัดสินใจ

การวัดและประเมินผล

- * สังเกตการมีส่วนร่วมในกิจกรรมกลุ่ม และการอภิปรายแลกเปลี่ยน

คำถามท้ายบท

- บอกรายละเอียดจากกรณีศึกษาเพศสัมพันธ์ที่ไม่พร้อมในช่วงวัยรุ่นมา ๓ อย่าง





แผนการเรียนรู้ที่ ๕

เรื่องของต้นกับอ้อ

สาระสำคัญ

การสื่อสารและการตัดสินใจที่เกี่ยวกับความสัมพันธ์ทางเพศเป็นเรื่องละเอียดอ่อน และเป็นเรื่องที่คู่รักมักไม่สื่อสารกันอย่างเปิดเผยจนส่งผลกระทบต่อสุขภาพทางเพศและสัมพันธภาพด้านอื่นๆ

จุดประสงค์

๑. วิเคราะห์การตัดสินใจโดยคำนึงถึงผลที่ตามมาอย่างรอบด้าน ทั้งผลบวกและลบ
๒. อธิบายวิธีการป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์และการตั้งครรภ์ เมื่อประเมินความเสี่ยงที่อาจเกิดขึ้นและระบุการป้องกันผลที่ไม่ต้องการ
๓. ยกตัวอย่างวิธีการจัดการหรือลดผลกระทบจากปัญหาที่ไม่คาดคิด

อุปกรณ์ และสื่อ

๑. แบบฟอร์มเรื่อง “ต้นกับอ้อ” และคำเฉลยผลของการตัดสินใจ
๒. กระดาษการ์ดสี หรือกระดาษสีตัดขนาด ๓x๓ นิ้ว จำนวน ๔ สี เพื่อทำเป็น บัตรสีฟ้า บัตรสีเขียว บัตรสีเหลืองและบัตรสีชมพู สีละ ๒๐-๓๐ ใบ
๓. กระดาษฟลิปชาร์ต กระดาษขาว ปากกาเคมี



ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม



๑. ผู้ดำเนินกิจกรรมชี้แจงว่ากิจกรรมวันนี้เป็นกิจกรรมที่ทำให้ผู้เรียนเข้าใจเรื่องการสื่อสารและการตัดสินใจเกี่ยวกับความสัมพันธ์ของคนสองคน จากนั้น อ่านเรื่อง **ต้นกับอ้อ** ให้ผู้เรียนฟัง หรือขออาสาสมัครเพื่ออ่านเรื่อง
๒. เมื่ออ่านจบ ผู้ดำเนินกิจกรรมถามผู้เรียนว่า ถ้าเป็น **ต้น** จะทำอย่างไร จดคำตอบขึ้นบนกระดาน เมื่อไม่มีคำตอบเพิ่มเติม ชี้ให้เห็นว่า ต้นอาจมีทางเลือกได้หลายอย่าง
๓. จากนั้นอธิบายว่า ในกิจกรรมนี้ ให้ทุกคนลองสวมบทบาทเป็น **ต้น** และให้เลือกตัดสินใจว่าจะทำอย่างไร จากทางเลือกในการตัดสินใจ ๓ แบบ
แบบที่ ๑ ตัดสินใจค้ำกับอ้อ และมีเพศสัมพันธ์กันโดยไม่ใช้ถุงยางอนามัย
แบบที่ ๒ ตัดสินใจค้ำกับอ้อ และตั้งใจว่าจะแค่สัมผัสกันภายนอกโดยจะไม่สอดใส่
แบบที่ ๓ ปฏิเสธอ้อว่า ยังไม่ยอมมีอะไรด้วยตอนนี้
๔. ให้ผู้ที่ตัดสินใจเลือกแบบเดียวกันนั่งรวมกลุ่มกัน และแลกเปลี่ยนกันใน ๒ ประเด็น ใจให้เวลา ๑๕ นาที
 - เหตุใดจึงเลือกทางเลือกนั้นๆ และ
 - จะเกิดผลตามมาอย่างไรจากการเลือกแบบนี้
๕. จากนั้น ให้ผู้เรียนแต่ละคนเลือกหยิบกระดาษสี ซึ่งมี ๔ สีคือ สีฟ้า สีเขียว สีเหลืองและสีชมพู คนละหนึ่งสี ตามใจชอบ
๖. หลังจากทุกคนถือกระดาษสีไว้ในมือแล้ว ผู้ดำเนินกิจกรรมชี้แจงว่า “กระดาษสี” แต่ละสีหมายถึงสิ่งที่เกิดขึ้นตามมาจากการตัดสินใจ ซึ่งการตัดสินใจหนึ่งๆ อาจมีผลตามมาได้หลายแบบ
๗. จากนั้น ผู้ดำเนินกิจกรรมอ่านสิ่งที่เกิดขึ้นจากการตัดสินใจของ **ต้น** กับ **อ้อ** ในแต่ละทางเลือก ตามกระดาษสี จนครบทั้ง ๓ ทางเลือก
๘. ผู้ดำเนินกิจกรรมชวนคุยเพื่อให้ผู้เรียนช่วยกันวิเคราะห์ถึงเรื่องการสื่อสารกับการตัดสินใจ และการรับผิดชอบต่อสิ่งที่ตามมาโดยใช้คำถามชวนคิด

คำถามชวนคิด

- รู้สึกอย่างไร เมื่อรับรู้ผลที่เกิดตามมาจากการตัดสินใจ (ตามกระดาศลี)
- ตอนที่เลือกตัดสินใจ ได้คิดถึงผลที่อาจเกิดตามมาหรือไม่ อย่างไร เพราะเหตุใดจึงคิดเช่นนั้น
- อะไรเป็นเหตุจูงใจให้เราเลือกแบบนั้น
- ผลที่ได้รับ (ตามกระดาศลี) เป็นผลที่เราคาดว่าจะเกิดขึ้นหรือไม่ เป็นไปได้หรือไม่ว่าจะเกิดผลดังกล่าว เพราะเหตุใด
- เราจะจัดการอย่างไรกับสิ่งที่เกิดขึ้นซึ่งไม่เป็นไปดั่งคาด
- หากมีโอกาสตัดสินใจใหม่ จะตัดสินใจเหมือนเดิมหรือไม่ เพราะเหตุใด

๙. ผู้ดำเนินกิจกรรมชวนผู้เรียนสรุปสิ่งที่เรียนรู้จากเรื่องของตนกับอ้อ และเพิ่มเติมประเด็นสำคัญของกิจกรรม ดังนี้

- เวลาตัดสินใจ เรามักคิดว่า เราเลือกสิ่งที่ดีที่สุดสำหรับตัวเองเสมอ และไม่คิดว่าจะเกิดเรื่องที่ไม่ดีกับเรา
- กระบวนการตัดสินใจ หมายถึง การเลือกสิ่งที่เราต้องการและการพร้อมยอมรับผลที่จะเกิดตามมาซึ่งมีทั้งแบบที่เราคาดได้ชัดเจนและแบบที่เราไม่คาดคิด ขึ้นอยู่กับว่าเรามีความรู้ มีข้อมูลและประสบการณ์ที่จะคาดการณ์ได้มากเพียงใด
- **การตัดสินใจ** หมายถึงการทบทวน และคิดหาทางป้องกันผลที่เราไม่ต้องการด้วย เพื่อให้แน่ใจว่าเราสามารถรับผิดชอบเรื่องที่จะเกิดขึ้น
- เมื่อต้องตัดสินใจ เรามักตัดสินใจโดยคำนึงถึงคุณค่าที่เรายึดถือ การเลือกทำอย่างใดอย่างหนึ่งของแต่ละคนจึงแตกต่างกัน แม้จะมีข้อมูล ความรู้เหมือนกัน แต่ก็อาจมีความเป็นมาในชีวิตทางเพศหลายอย่างที่ทั้งสองฝ่ายไม่ยากเปิดเผยให้กันและกันรู้ เพราะต่างฝ่ายต่างเกรงว่าจะทำให้อีกฝ่ายรับไม่ได้ หรือทำให้ภาพลักษณ์ของตนเปลี่ยนไป เมื่อฝ่ายหนึ่งไม่กล้าบอกและอีกฝ่ายไม่กล้าถาม จึงเป็นไปได้ที่ทำให้เราตัดสินใจโดยขาดข้อมูลที่จำเป็น
- **ความรับผิดชอบ** เป็นพื้นฐานที่สำคัญทั้งในระดับบุคคล และระหว่างคนสองคนที่มีความสัมพันธ์กันควรจะมีให้ต่อกัน การแสดงความรับผิดชอบคือ การคำนึงถึงสิ่งที่จะเกิดขึ้นกับตัวเองและคนที่เรารักหรือคนที่มีความสัมพันธ์ด้วย และช่วยกันจัดการไม่ให้เกิดปัญหาให้กับฝ่ายใดฝ่ายหนึ่ง

- เมื่อเกิดปัญหาที่ไม่คาดคิด เช่น ตั้งครรภ์โดยไม่พร้อม การติดโรค ฯลฯ ทั้งสองคนควรปรึกษาร่วมกันว่าจะทำอย่างไร ไม่ผลักให้เป็นภาระของคนใดคนหนึ่งหรือฝ่ายหญิงฝ่ายเดียว ก่อนตัดสินใจควรถามหาข้อมูลจากหน่วยงานที่ให้คำปรึกษาในเรื่องนั้นๆ ที่จะทำให้เราได้ข้อมูลและช่วยให้เราพิจารณาอย่างรอบด้าน (หาข้อมูลเพิ่มเติมได้จาก www.teenpath.net) รวมทั้ง อาจลองหาคนใกล้ชิดที่เราไว้วางใจและสามารถรับฟังสิ่งที่เกิดขึ้นกับเราอย่างไม่ตัดสินและพร้อมให้คำแนะนำช่วยเหลือได้

๑๐. หากมีเวลาเหลือ อาจจะขออาสาสมัครในห้อง ๑-๒ คน เล่าประสบการณ์ตัวเองที่เกี่ยวกับการตัดสินใจและผลที่เกิดขึ้นแล้วไม่เป็นไปอย่างที่เราคาดคิดว่า ส่งผลต่อเราอย่างไร และเพื่อให้อาสาสมัครสะดวกใจมากขึ้น ผู้ดำเนินกิจกรรมควรเน้นผู้เรียนว่า ไม่ควรล้อเลียนหรือนำเรื่องที่เพื่อนพูดในชั้นเรียนไปพูดต่อภายนอก



ข้อเสนอแนะสำหรับผู้ดำเนินกิจกรรม

ผู้ดำเนินกิจกรรมจำเป็นต้องเน้นกติกาที่ตกลงร่วมกันถึงการรักษาความลับ หากมีผู้เรียนเล่าเรื่องที่ตนมีประสบการณ์จากการตัดสินใจแล้วเกิดผลตามมาอย่างไม่ได้คาดคิด ซึ่งส่งผลกับความสัมพันธ์ของตนเองกับคนอื่น

การวัดและประเมินผล

- * สังเกตการมีส่วนร่วมในกิจกรรมกลุ่ม และการอภิปรายแลกเปลี่ยน

คำถามท้ายบท

- ☑ ความรักกับความรับผิดชอบมีความสัมพันธ์กันอย่างไร
 - ความรัก คือ อารมณ์ ความรับผิดชอบ คือ สำนึก
 - ความรัก คือ ความฝัน ความรับผิดชอบ คือ ความคลั่ง
 - ความรัก คือ ความรู้สึก ความรับผิดชอบ คือ การกระทำ
 - ความรัก คือ ฮอริโมน ความรับผิดชอบ คือ สังคม



เรื่องของต้นกับอ้อ



“ต้น” บอกตัวเองว่ารู้สึกชอบ “อ้อ” มาก นับตั้งแต่คบกันมาได้เกือบสองเดือน ต้นจะหาทางไปเจอหน้า และใช้เวลาอยู่กับอ้อเกือบทุกวัน ต้นจึงดีใจมาก เมื่ออ้อชวนต้นไปที่ห้องคืนวันศุกร์ ทั้งสองคนนั่งคุยกัน ชวนกันดูทีวีและดูหนังวิดีโอด้วยกัน

และโดยค่อยเป็นค่อยไป ทั้งสองคนเริ่มสัมผัสหอมแก้มและโอบกอดกัน แล้วอ้อก็บอกต้นว่าอยากให้ต้นค้างที่ห้องด้วยกันคืนนี้ ทั้งบอกอีกว่าไม่ต้องกังวลเรื่องอื่นเพราะอ้อกินยาคุมอยู่ ต้นรู้ว่าเอดส์เป็นเรื่องที่สามารถเกิดขึ้นกับใครก็ได้ และรู้ว่ายาคุมไม่สามารถป้องกันเอดส์ได้

ถ้าคุณเป็น “ต้น” คุณจะตัดสินใจอย่างไร ?

ถ้าคุณเป็น “ต้น” คุณจะตัดสินใจอย่างไร ?

ทางเลือกของ “ต้น”

แบบที่ ๑ ตัดสินใจค้ำกับอ้อ และมีเพศสัมพันธ์กันโดยไม่ใช้ถุงยางอนามัย

แบบที่ ๒ ตัดสินใจค้ำกับอ้อ และตั้งใจว่าจะแค่สัมผัสกันภายนอก โดยจะไม่สอดใส่

แบบที่ ๓ ปฏิเสธอ้อว่า ยังไม่พร้อมมีอะไรด้วยตอนนี้



คำเฉลยทางเลือก

แบบที่ ๑ ตัดสินใจค้างกับอ้อ และมีเพศสัมพันธ์กันโดยไม่ใช้ถุงยางอนามัย

สีฟ้า อ้อไม่ได้ท้องและต้นก็ไม่ได้ติดโรคอะไร

สีเขียว อ้อลืมกินยาคุมกำเนิดมาสองวันแล้ว หลังจากมีอะไรกับต้น จึงพบว่าตัวเองท้อง

สีเหลือง อ้อไม่ท้องแต่ทำให้ต้นติดหนองใน

สีชมพู อ้อมีเชื้อเอชไอวี และต้นก็ได้รับเชื้อมาด้วย แต่อ้อยังไม่รู้ว่าตัวเองท้องหรือไม่

แบบที่ ๒ ตัดสินใจค้างกับอ้อ และตั้งใจว่าจะแค่สัมผัสกันภายนอกโดยจะไม่สอดใส่

สีฟ้า ทุกอย่างเป็นไปด้วยดี ทั้งสองคนรู้สึกตื่นเต้นนิดหน่อย แต่ก็รู้สึกดีกับการสัมผัสที่มีให้กัน

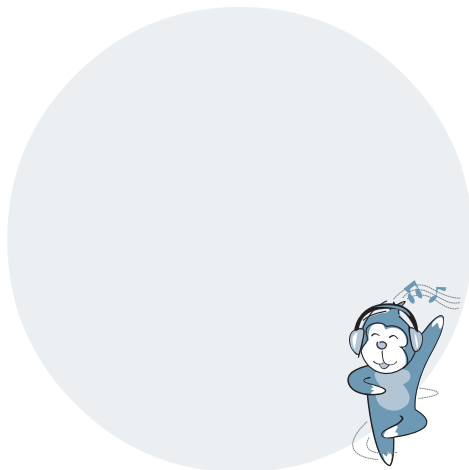
สีเขียว ต้นเป็นฝ่ายเริ่มคุยกับอ้อว่าตัวเองรู้สึกอย่างไรและอยากทำอะไร ทั้งสองคนคุยกันอย่างตรงไปตรงมาและรู้สึกใกล้ชิดกันมากขึ้น สุดท้ายก็ตัดสินใจยังไม่ทำอะไรกัน

สีเหลือง ทั้งสองคนตกลงกันว่าจะแค่สัมผัสกัน โดยจะไม่มีสอดใส่ และเมื่อความรู้สึกและบรรยากาศเป็นไป สุดท้ายทั้งสองคนก็มีอะไรกันโดยไม่ได้ใช้ถุงยางอนามัย และต้นก็พบว่าตัวเองติดหนองใน

สีชมพู ตกลงคืนนั้นต้นกับอ้อคุยกันและแสดงความรักต่อกันด้วยการสัมผัสกันตลอดคืนโดยไม่ได้มีการสอดใส่ อ้อรู้สึกดีมากกับการสัมผัสทุกอย่างของต้นและถึงจุดสุดยอดเป็นครั้งแรก

แบบที่ ๓ ปฏิเสธอ้อว่า ยังไม่ยอมมีอะไรด้วยตอนนี้

- สีฟ้า** อ้อเข้าใจที่ต้นบอกและไม่ได้เสียความรู้สึกอะไรที่ตัวเองชวนต้นค้าง ค็นั้นอ้อจึงออกไปกับเพื่อนชายอีกคนหนึ่ง
- สีเขียว** อ้อรู้สึกโมโหที่ถูกปฏิเสธ และพยายามจะชวนต้น โดยทำทนายว่าต้นเป็นผู้ชายจริงหรือเปล่า หลังจากนั้นอ้อก็เอาเรื่องต้นไม่กล้ามีเพศสัมพันธ์ ไปเล่าให้เพื่อนๆ ฟัง
- สีเหลือง** อ้อบอกต้นว่า เราทำอะไรให้รู้สึกดี ๆ กันได้ โดยไม่จำเป็นต้องมีอะไรกัน ทั้งสองคนก็เลยผลัดกันนวดสัสมัสร้างกายให้กันและกัน โดยต่างก็รู้สึกดีมากกว่าการทำแบบนั้น และไม่รู้สึกกังวลทั้งเรื่องท้องและโรค
- สีชมพู** อ้อไม่ได้โกรธที่ต้นปฏิเสธแต่อยากรู้ว่าทำไมต้นถึงไม่คิดเรื่องการมีเพศสัมพันธ์กับตัวเอง ต้นจึงอธิบายว่าต้องการรอให้พร้อมกว่านี้ ซึ่งอ้อฟังแล้วรู้สึกประทับใจในตัวต้นมากเลย บอกว่าต้นเป็นผู้ชายที่พิเศษมาก ทั้งสองคนนัดกันในคืนถัดมา





แผนการเรียนรู้ที่ ๖

อยู่อย่างเข้าใจ

สาระสำคัญ

ความเข้าใจที่ถูกต้องในเรื่องการติดเชื้อเอชไอวี จะช่วยคลี่คลายความกังวลใจ สร้างความมั่นใจและยอมรับในการอยู่ร่วมกัน รวมทั้งสามารถช่วยให้ผู้ติดเชื้อสามารถดำเนินชีวิตได้ตามปกติ

จุดประสงค์

๑. ตระหนักถึงสิทธิในการดำรงชีวิตตามปกติของผู้ติดเชื้อ
๒. ระบุสาเหตุของอคติที่มีต่อการอยู่ร่วมกับผู้ติดเชื้อในสังคม

อุปกรณ์ และสื่อ

๑. แผ่นกิจกรรม เรื่องของปลาหมึก
๒. ละครตาสพลิปซาร์ท ละครตาสภาว ปากกาเคมี



ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

๑. ผู้ดำเนินกิจกรรมชี้แจงวัตถุประสงค์การเรียนรู้ว่าเป็นการทำความเข้าใจชีวิตของผู้ติดเชื่อเอชไอวี และวิเคราะห์ผลกระทบที่อาจเกิดขึ้นกับคนๆ หนึ่งเมื่อติดเชื่อเอชไอวี
๒. ผู้ดำเนินกิจกรรมนำเข้าสู่บทเรียนด้วยการชวนผู้เรียนคุยว่า เคยรู้จักชีวิตของผู้ติดเชื่อเอชไอวีบ้างไหม ขออาสาสมัครเล่าให้ฟังเป็นตัวอย่างสั้นๆ และถามต่อว่า หากวันหนึ่งเรารู้ว่าเพื่อนสนิทของเราเป็นผู้ติดเชื่อเอชไอวี เราจะทำอย่างไร ผู้ดำเนินกิจกรรมชวนให้อธิบายเหตุผลประกอบ
๓. จากนั้น ผู้ดำเนินกิจกรรมให้ผู้เรียนแบ่งกลุ่มย่อย กลุ่มละไม่เกิน ๗ คน แจกแผ่นกิจกรรม **เรื่องของปลาหมึก** ให้แต่ละกลุ่มช่วยกันศึกษา และตอบคำถามดังนี้
 - มีเรื่องอะไรบ้างใน “เรื่องของปลาหมึก” ที่ไม่ตรงกับสิ่งที่เราเคยได้ยินเกี่ยวกับชีวิตผู้ติดเชื่อ
 - ผู้ติดเชื่อมีสิทธิที่จะทำอะไรได้บ้าง และไม่ควรทำอะไรบ้าง
 - อ่านเรื่องของปลาหมึกแล้ว มีคำถามอะไรเกี่ยวกับเรื่องเอดส์บ้าง
๔. ใ้เวลากลุ่มย่อย ๑๐ นาที แล้วให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนออกมานำเสนอคำตอบ โดยเสนอเฉพาะข้อที่ไม่ซ้ำกัน กลุ่มละ ๒ นาที
๕. ผู้ดำเนินกิจกรรมชวนคุยโดยใช้คำถามชวนคิดเชื่อมโยงเข้ากับประเด็นต่างๆ ที่ผู้เรียนนำเสนอ

คำถามชวนคิด

- ปัจจัยที่ทำให้ปลาหมึกสามารถมีชีวิตอยู่ได้ คืออะไร
- คิดว่าผู้ติดเชื่อควรมีเพศสัมพันธ์อีกหรือไม่ เพราะเหตุใด
- คิดว่าผู้ติดเชื่อควรตัดสินใจมีลูกหรือไม่ เพราะเหตุใด
- คิดว่าเป็นเพราะเหตุใด ที่แฟนใหม่ของปลาหมึกจึงไม่ติดเชื่อ
- เราใช้อะไรเป็นเกณฑ์ตัดสินว่าผู้ติดเชื่อทำอะไรได้ ทำอะไรไม่ได้บ้าง
- เรื่องนี้ให้แง่คิดกับเราอย่างไร
- คิดว่าโรงเรียนควรมีนโยบายที่เกี่ยวกับนักเรียนที่ติดเชื่อเอชไอวีอย่างไร



๖. ผู้ดำเนินกิจกรรมชวนผู้เรียนสรุปว่า เราได้อะไรจากกิจกรรมวันนี้ และเพิ่มเติมประเด็น ดังนี้
- ผู้ติดเชื้อ ไม่ใช่ผู้ป่วยเอดส์ ผู้ติดเชื้อเพียงเป็นผู้มีเชื้อเอชไอวีอยู่ในร่างกาย มีสิทธิและสามารถใช้ชีวิตตามปกติเช่นเดียวกับคนอื่นๆ ในสังคม
 - ความเข้าใจจากคนรอบข้าง เป็นส่วนสำคัญที่จะช่วยให้ผู้ติดเชื้อมีชีวิตแข็งแรงทั้งกายและใจ
 - เราควรมีความเข้าใจที่ถูกต้องถึงช่องทางการติดต่อเชื้อเอชไอวี เพื่อให้หมดความกังวลใจ ลังเลใจในการใช้ชีวิตประจำวันอยู่ร่วมกับผู้ติดเชื้อ



ข้อเสนอแนะสำหรับผู้ดำเนินกิจกรรม

ผู้ดำเนินกิจกรรมควรเตรียมตอบคำถามเรื่องเอดส์ที่ผู้เรียนถาม หากไม่มีข้อมูล หรือข้อมูลไม่ชัดเจน ให้ใช้คำถามของผู้เรียนเป็นการบ้าน ในการไปค้นคว้าเพิ่มเติมและให้ผู้เรียนกลับมาเสนอคำตอบในคาบเรียนต่อไป โดยแนะนำให้หาข้อมูลได้ที่เว็บไซต์มูลนิธิเข้าถึงเอดส์ www.aidsaccess.com หรือ www.teenpath.net รวมทั้งแหล่งข้อมูลด้านเอดส์หรือสุขภาพอื่นๆ เช่น กลุ่มโรคเอดส์ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข www.aidsthai.org เป็นต้น

การวัดและประเมินผล

- * สังเกตการมีส่วนร่วมในกิจกรรมกลุ่ม และการอภิปรายแลกเปลี่ยน

คำถามท้ายบท

- ☑ หากมีเพื่อนติดเชื้อเอชไอวีในห้องเรียน เราควรทำอย่างไร
 - ก. ระวังตัวเองตลอดเวลา และไม่นั่งกินอาหารร่วมกับเพื่อนคนนั้น
 - ข. คอยสังเกตว่าเพื่อนคนนั้นมีแผลหรือพุพองตรงไหนบ้าง
 - ค. บอกเพื่อนและอาจารย์ทุกคนให้รู้และระวังตัวไว้
 - ง. ปฏิบัติตัวกับเพื่อนคนนั้นปกติเช่นเดียวกับคนอื่น



เรื่องของปลาหมึก



ที่มาของบทความ

เรียบเรียงจากบทสัมภาษณ์ squid ใน 'เย็นตาโฟ', www.kaewdiary.com

ปลาหมึก อายุ ๑๗ ปี พบว่าตัวเองตั้งท้องกับแฟน เลยต้องหยุดเรียน พอท้องได้ ๓ เดือน ปลาหมึกไปฝากท้อง หมอตรวจร่างกายรวมทั้งเจาะเลือด หนึ่งอาทิตย์ต่อมา หมอโทรมาที่บ้านแม่ ให้ไปฟังผล แม่สงสัยว่าทำไมต้องโทรมาตาม เลยไปด้วยกัน หมอบอกว่าผลเลือดปลาหมึกเป็นบวก แม่ตั้งสติได้ก็ซักถามหมอหลายอย่าง แต่ปลาหมึกเข่าอ่อน ตาลาย ฟังอะไรไม่รู้เรื่อง

ปลาหมึกมีแฟนตอน ม.๓ และยึดแฟนเป็นที่พึ่ง พอถึง ปวช. ก็ออกจากบ้านมาอยู่กับแฟน เพราะที่บ้าน พ่อกับแม่ทะเลาะกันเสมอ ตัวเองก็พลอยทะเลาะกับพ่อไปด้วย เลยทำให้ไม่อยากอยู่บ้าน แรกๆ แฟนเป็นคนดีมาก ต่อมา ติดเฮโรอีน พอปลาหมึกท้องได้ ๕-๖ เดือน ปลาหมึกทนไม่ไหวเลยต้องเลิก เพราะเขาติดยาหนักจนต้องขโมยของในบ้านไปขาย ปลาหมึกคิดว่าตัวเองติดเชื้อจากแฟน เพราะเขาติดยา และปลาหมึกมีแฟนคนเดียว

ปลาหมึกตัดสินใจเอาลูกไว้ เพราะลูกมีโอกาสที่จะไม่ได้รับเชื้อ แม่เห็นโฆษณาของโรงพยาบาลจุฬาฯ เรื่องโครงการป้องกันการติดเชื้อจากแม่สู่ลูก เลยชวนปลาหมึกไปโรงพยาบาล ปลาหมึกทำตามคำแนะนำของหมอทุกอย่าง เพราะกลัวลูกจะติดเชื้อ หลังจากคลอดลูก ปลาหมึกให้นมลูกไม่ได้ เพราะเชื้อถ่ายทอดได้ทางน้ำนม ปลาหมึกต้องพาลูกไปเจาะเลือดตามที่หมอนัดจนลูกอายุปีครึ่ง ถึงจะรู้ผลชัดเจนว่าลูกติดเชื้อหรือไม่

ตอนนี้ ลูกปลาหมึกอายุ ๓ ขวบแล้วกำลังชน ปลาหมึกติดเชื้อมา ๔ ปีแล้ว ยังแข็งแรง มีสามีใหม่ ๑ คน เดิมปลาหมึกตั้งใจจะเลี้ยงลูกและอยู่กับแม่ แต่สามีคนนี้เป็นเพื่อนพี่ชาย รู้จักกันมาตั้งแต่เรียนหนังสือ มาช่วยดูแลปลาหมึกตั้งแต่ตอนคลอดลูก และยืนยันว่าไม่รังเกียจ

ปลาหมึกไม่ยอมให้ใครติดเชื้อ แต่ในที่สุด ก็ยอมอยู่ด้วยกันได้ ๒-๓ ปีแล้ว สามีใหม่ไปตรวจเลือดแล้ว พบว่าไม่ติดเชื้อ

ปลาหมึกให้สัมภาษณ์ว่า “พี่เขาดูแลเราอย่างดี เหมือนเป็นพ่อของลูกสาว ครอบครัวยุติธรรม ทุกคนเข้าใจหมด”

“รักแม่ค่ะ เมื่อก่อน แม่เขาเอาใจใส่ เราตัวเอง ไม่ได้สนใจว่าแม่ทุกซ์ขนาดไหน พอเป็นอย่างนี้ แม่ก็เข้าใจ อยู่ด้วยตลอด มีอะไรก็คุยกับแม่ได้ ชอบคุณคุณยายทั้งสอง คุณป้า อีกหลายคนช่วยเหลือมาตลอด ซึ่งในหัวใจของคนค่ะ”





แผนการเรียนรู้ที่ ๓

เมื่อรักต้องเลือก

สาระสำคัญ

ความสัมพันธ์ที่เรามีกับคนรอบข้าง อาจมีการเปลี่ยนแปลงได้ ความสัมพันธ์ฉันคนรักก็เช่นกัน การเรียนรู้ที่จะเผชิญกับการเปลี่ยนแปลง การยุติความสัมพันธ์ หรือการเผชิญความผิดหวังโดยไม่ใช้ความรุนแรงทั้งต่อตัวเองและคนอื่น จึงสำคัญเท่าๆ กับการเรียนรู้ธรรมชาติของความสัมพันธ์เพื่อสามารถดูแลรักษาความสัมพันธ์ที่ดีไว้ได้

จุดประสงค์

1. บอกสาเหตุที่ทำให้สัมพันธภาพระหว่างคนสองคนเปลี่ยนแปลงไป
2. ระบุแนวทางการยุติความสัมพันธ์ระหว่างคนสองคน โดยไม่ใช้วิธีทำร้ายตนเองและผู้อื่นหรือใช้ความรุนแรงในการแก้ปัญหา

อุปกรณ์ และสื่อ

1. กรณีศึกษา “ความรักของแคท บอย และน้ำ”
2. กระดาษฟลิปชาร์ต กระดาษกาว ปากกาเคมี





ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

๑. ผู้ดำเนินกิจกรรมนำเข้าสู่บทเรียนด้วยการระดมคำตอบจากผู้เรียนว่า ในวัยของผู้เรียน อะไรบ้างที่ทำแล้วเลิกได้ง่ายที่สุด อะไรที่เลิกได้ยากที่สุด
๒. ชี้แจงว่ากิจกรรมวันนี้ผู้เรียนจะได้ช่วยกันคิดว่าจะรับมือกับความสัมพันธ์ที่เปลี่ยนไปอย่างไร หรือหากต้องเลิกคบกัน จะจัดการอย่างไร
๓. จากนั้นแบ่งกลุ่มผู้เรียนออกเป็น ๓ กลุ่ม โดยแยกเป็นชายล้วน ๑ กลุ่ม หญิงล้วน ๑ กลุ่ม และชาย-หญิงคละกันอีก ๑ กลุ่ม (หากกลุ่มใดมีจำนวนผู้เรียนมากเกินไป ให้แบ่งออกเป็น ๒ กลุ่ม)
๔. แจกใบกรณีศึกษา “ความรักของแคท บอย และน้ำ” ให้แต่ละกลุ่มศึกษาและระดมความเห็น พร้อมนำเสนอต่อกลุ่มใหญ่ถึงทางออกที่เหมาะสมที่สุด โดยใช้เวลา ๑๐ นาที
 - กลุ่มชายหาทางออกในฐานะที่ตนเป็นบอย
 - กลุ่มหญิงหาทางออกในฐานะที่ตนเป็นแคท
 - กลุ่มคละเพศหาทางออกในฐานะที่ตนเป็นน้ำ
๕. หลังจากหมดเวลาระดมความเห็น ให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนนำเสนอความเห็นของกลุ่มต่อกลุ่มใหญ่ (กลุ่มละ ๒ นาที)
๖. ผู้ดำเนินกิจกรรมสรุปประเด็นสำคัญ โดยใช้คำถามชวนคิดเพื่อเปิดโอกาสให้มีการแลกเปลี่ยนความเห็น

คำถามชวนคิด

- เหตุการณ์ในเรื่องนี้ มีโอกาสเกิดขึ้นกับวัยรุ่นรุ่นมากน้อยเพียงใด เพราะเหตุใด
- สิ่งที่ทำให้ความสัมพันธ์เปลี่ยนแปลง คืออะไรบ้าง
- ทางออกของแต่ละคนในเรื่องนี้ นอกจากที่แต่ละกลุ่มนำเสนอมาแล้ว ยังมีทางออกอื่นๆ ได้อีกหรือไม่อย่างไร
- ประสบการณ์ความรัก สอนอะไรเราบ้าง
- มีวิธีการหรือเคล็ดลับอะไรบ้างเพื่อช่วยคลายความรู้สึกเสียใจ และขจัดความคิดทางลบต่อตัวเอง เมื่อถูกยุติความสัมพันธ์ หรือเมื่อรู้สึกว่าความสัมพันธ์เปลี่ยนแปลงไป
- เราจะทำอะไรได้บ้าง เพื่อจะอยู่กับความเสียใจได้โดยไม่ต้องทำร้ายตนเองและคนอื่น

๗. ผู้ดำเนินกิจกรรมชวนผู้เรียนสรุปว่า เราได้อะไรจากกิจกรรมวันนี้ และเพิ่มเติมประเด็น ดังนี้
- ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลเป็นสิ่งที่เปลี่ยนแปลงได้ ไม่คงทนถาวรเสมอไป เพราะแต่ละคนมีการเรียนรู้และเปลี่ยนไปตามวันเวลา ถ้าสังเกตตัวเองก็จะเห็นว่าสิ่งที่เราเคยชอบ คนที่เราเคยรู้สึกชื่นชม สไตล์ที่เราคิดว่าเท่ เมื่อเวลาเปลี่ยนไปเราก็ชอบน้อยลงหรือหันไปชอบอย่างอื่นมากกว่า ยิ่งมองในช่วงเวลาที่ยาวขึ้น เราก็จะเห็นการเปลี่ยนแปลงนี้ได้ชัดเจนขึ้น
 - ความคาดหวังเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้ในความสัมพันธ์ทุกรูปแบบ เช่น คาดว่าอีกฝ่ายจะรักเราตลอดไป การรู้เท่าทันความคาดหวังของตัวเองและการยอมรับความจริงว่าเราไม่สามารถกำหนดทุกอย่างให้เป็นไปตามที่เราต้องการได้ จะช่วยให้เราผ่อนคลายและรับมือกับความผิดหวังได้ ถ้าทุกอย่างไม่เป็นอย่างที่ต้องการ
 - ความเสียใจอาจทำให้เกิดความคิดฟุ้งซ่านไปในทางลบและไม่ได้คิดบนข้อเท็จจริง ความคิดทางลบนอกจากทำลายความมั่นใจ ความภาคภูมิใจในตนเองแล้ว ยังทำลายความรู้สึกดีๆ ที่เคยมีต่อกัน นอกจากเสียใจแล้วยังอาจมีความโกรธผสมอยู่ด้วย อารมณ์เหล่านี้จะคลี่คลายไปตามวันเวลา การเท่าทันอารมณ์ตัวเองว่าขณะนี้กำลังรู้สึกเสียใจ รู้สึกโกรธ รู้สึกแค้น รู้สึกอับอาย ฯลฯ จะช่วยให้ระดับของความรู้สึกนั้นลดลงไปได้เร็วขึ้น ลองฝึกสังเกตและติดตามดูอารมณ์ของตนเองในแต่ละวันจะเป็นวิธีการคลี่คลายที่ดี
 - เมื่อความรักหมดไป ไม่ได้เป็นตัวชี้ว่าคุณค่าของคนๆ นั้นลดลง คุณค่าที่แท้จริงของแต่ละบุคคลอยู่ที่เจตนาและการกระทำ ความรู้สึกนึกคิดของคนอื่นเป็นเพียงปฏิกิริยาเฉพาะตัวของคนนั้นที่มีต่อเรื่องราวต่างๆ การกระทำใดๆ จะมีทั้งคนชอบและไม่ชอบ เราไม่อาจวัดคุณค่าของตัวเองด้วยการดูแค่ความชอบ ไม่ชอบของใครคนใดคนหนึ่งที่มีต่อเราเท่านั้น





ข้อเสนอแนะสำหรับผู้ดำเนินกิจกรรม

การล้อเลียน อาจมีผู้เรียนที่ยังเสียใจกับการยุติความสัมพันธ์หรือกำลังคิดจะเลิก คำพูดของเพื่อนระหว่างทำกิจกรรมอาจกระทบกระเทือนใจ ผู้ดำเนินกิจกรรมควรย้ำผู้เรียนถึงกติกาที่ตั้งร่วมกันไว้ตั้งแต่คาบแรก รวมทั้งอธิบายให้ผู้เรียนเข้าใจถึงวัตถุประสงค์ของกิจกรรมนี้ว่า เพื่อต้องการให้คิดว่าทั้งแคทและบอยยังคงคบหากันเป็นเพื่อนต่อไปได้ จึงควรจริงจังและรอบคอบกับการคิดหาทางออก

ทักษะเรื่องเพศสัมพันธ์ เมื่อพูดถึงการเลิกความสัมพันธ์ในกรณีที่มีความสัมพันธ์ทางเพศแล้ว คำพูดของผู้เรียนและผู้ดำเนินกิจกรรมจะสะท้อนทักษะต่อเรื่องนี้ จึงควรระวังการใช้คำพูดที่ตัดสินคุณค่า เช่น ที่ผู้ใหญ่ให้รักจนลวงตนตัวก็เพราะอย่างนี้ รักกันตอนเด็กไม่ยั่งยืน เสียไปแล้วเอาคืนมาก็ไม่ได้หมดคุณค่า ผู้ชายได้กินฟรี เป็นต้น เพื่อสร้างบรรยากาศที่เปิดกว้างและปลอดภัยสำหรับผู้เรียนทุกคน

การวัดและประเมินผล

- * สังเกตการมีส่วนร่วมในกิจกรรมกลุ่ม และการอภิปรายแลกเปลี่ยน

คำถามท้ายบท

- เพราะเหตุใด บางคนที่เสียใจจากความรักจึงคิดทำร้ายตัวเองหรือคนอื่น ขณะที่บางคนสามารถผ่านพ้นมาได้และยังเป็นเพื่อนกัน



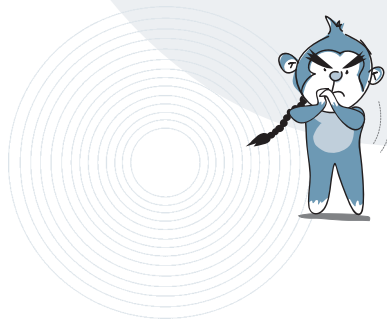
ความรักของแคท บอย และน้ำ

แคทกับบอยเรียนอยู่ที่เดียวกันและคบกันเป็นแฟนอย่างเปิดเผย ใครๆ ก็รู้ว่าสองคนนี้เป็นแฟนกัน แคทมั่นใจว่าบอยจะไม่ไปคบคนอื่น เพราะทั้งสองไปไหนมาไหนด้วยกันเกือบตลอดเวลา

ต่อมา แคทได้ข่าวว่าบอยมีเพื่อนหญิงคนใหม่ชื่อน้ำ บอยไม่ยอมพูดอะไรเมื่อถูกถามถึงเรื่องนี้ แคทรู้สึกว่างบอยเปลี่ยนไปแต่ไม่รู้จะอย่างไร จึงพยายามใช้เวลาใกล้ชิดบอยให้มากขึ้น

บอยสารภาพรักกับน้ำ น้ำก็รู้ว่าบอยยังคบแคทอยู่ บอยบอกน้ำว่าเขาไม่อยากหลอกตัวเอง และไม่อยากหลอกแคทว่ายังรักกันเหมือนเดิมทั้งที่ความรู้สึกได้เปลี่ยนไปแล้ว แต่ก็ยังกลัวแคทเสียใจ จึงอยากให้น้ำช่วยหาทางออก

ส่วนแคทระบายกับเพื่อนสนิทของตัวเองว่าคงทนอยู่ดูหน้าใครในโลกนี้ไม่ได้ ถ้าหากบอยไปมีแฟนใหม่ เพราะแคทกับบอยเหมือนเป็นสามีภรรยากันแล้ว และแคทไม่แน่ใจว่าจะห้ามตัวเองไม่ให้ทำเรื่องร้ายๆ ได้ไหมถ้ารู้ว่าถูกหลอก





แผนการเรียนรู้ที่ ๘

พรายกระซิบ

สาระสำคัญ

“โอกาสการมีเพศสัมพันธ์ในวัยรุ่น” เป็นเรื่องที่เกิดขึ้นได้ แต่การตัดสินใจว่าจะมีหรือไม่ เป็นเรื่องที่ต้องรู้จักความต้องการของตนเอง ประเมินความพร้อม และผลกระทบที่จะเกิดขึ้น ตลอดจนความรับผิดชอบในสิ่งที่ตามมาด้วย

จุดประสงค์

๑. ระบุข้อมูลที่วัยรุ่นควรรู้เพื่อใช้ประกอบการตัดสินใจเรื่องการมีเพศสัมพันธ์
๒. บอกปัจจัยต่างๆ ที่อาจมีอิทธิพลต่อการตัดสินใจเรื่องการมีเพศสัมพันธ์ในช่วงวัยรุ่น
๓. บอกผลกระทบจากการมีเพศสัมพันธ์ที่อาจเกิดขึ้นทั้งต่อตัวเองและผู้เกี่ยวข้อง
๔. ระบุแนวทางการคิดวิเคราะห์หากต้องอยู่ในสถานการณ์ที่ต้องตัดสินใจ หรือเป็นที่ปรึกษาให้ผู้อื่นในเรื่องการมีเพศสัมพันธ์

อุปกรณ์ และสื่อ

๑. ใบกรณีศึกษา “พรายกระซิบ” จำนวนเท่าผู้เรียน
๒. กระดาษเอสี่ จำนวนเท่าผู้เรียน
๓. กระดาษฟลิปชาร์ต กระดาษกาว ปากกาเคมี



ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

๑. ผู้ดำเนินกิจกรรมอธิบายกิจกรรมว่า วันนี้เราจะลองเป็น “พรายกระซิบ” ให้กับคนที่เราห่วงใยและคอยดูแลคนๆ หนึ่ง
๒. ให้แต่ละคนลองจินตนาการถึงหน้าตา ท่าทางของคนซึ่งเรามีหน้าที่ดูแลและจะเป็นพรายกระซิบประจำตัว ซึ่งอายุน้อยกว่าเรา ๒ ปี จากนั้น แจกกระดาษเอสี่ให้ผู้เรียน คนละ ๑ แผ่น เพื่อ
 - วาดภาพ (ทั้งตัวหรือใบหน้าก็ได้) ของคนนี้ ลงในช่องวงกลมกลางกระดาษ
 - ตั้งชื่อเล่น บอกอายุ (ซึ่งน้อยกว่านักเรียน ๒ ปี) และบอกเพศของคนนี้
 - ให้คิดว่าคนๆ นี้ชอบ หรือไม่ชอบอะไรบ้าง
๓. ให้เวลา ๕ นาที จากนั้น ผู้ดำเนินกิจกรรมถามผู้เรียนว่าคนที่คอยดูแลเป็นเพศอะไร (คาดว่าจะมีทั้งหญิงและชาย)
๔. ผู้ดำเนินกิจกรรมให้สถานการณ์สมมติว่า น้องคนที่เราเป็นพรายกระซิบประจำตัวกำลังเผชิญสถานการณ์บางอย่าง และเราต้องเป็นคนช่วย **กระซิบ** เรื่องที่จะเป็นประโยชน์ต่อการคิด ทบทวน ตัดสินใจ ในการเผชิญสถานการณ์ให้กับน้องคนนี้ โดยเราต้องเตรียมกระซิบให้น้องได้คิดก่อนตัดสินใจ ทั้งนี้ มีมุมสำหรับกระซิบบอกอยู่ ๔ มุม ในแต่ละมุมให้เราคิดถึงเรื่องหรือประเด็นสำคัญที่อยากกระซิบหรือเตือนให้น้องคิด ดังนี้
 - **มุมข้อมูล** -- บอกข้อมูลที่ต้องรู้หรือจำเป็นต่อการตัดสินใจในเรื่องที่เกี่ยวข้อง
 - **มุมความรู้สึก** -- บอกให้ประเมินความรู้สึกอะไร และเป็นความรู้สึกของใครบ้าง เพื่อประกอบการตัดสินใจ
 - **มุมที่ปรึกษา** -- บอกให้คิดถึงเรื่องที่ต้องปรึกษาคนอื่นๆ เพิ่มเติมว่า มีเรื่องอะไรบ้าง และน้องควรจะปรึกษาใคร หรือที่ไหนได้บ้าง
 - **มุมคู่** -- บอกเรื่องเกี่ยวกับแฟนที่ต้องนึกเตรียมไว้ก่อน เรื่องที่ควรเตรียมก่อนคุยกัน เรื่องที่ต้องเตรียมตกลงกับแฟนให้ได้ก่อนที่จะตัดสินใจว่าควรมีเพศสัมพันธ์หรือไม่
๕. จากนั้น ให้สถานการณ์ที่ต่างกัน สำหรับคนที่ดูแล **น้องสาว** และ **น้องชาย** ดังนี้
 - **สถานการณ์สำหรับน้องสาว**
หนุ่มที่เป็นแฟนของน้องผู้หญิงที่พรายกระซิบดูแล อยากหาโอกาสชวนกันไปต่างจังหวัดสองต่อสองและจะขอมีเพศสัมพันธ์ด้วย ในฐานะของพรายกระซิบอยากช่วยให้น้องได้คิดให้รอบคอบก่อนตัดสินใจ

- **สถานการณ์สำหรับน้องชาย**

น้องผู้ชายที่พรายกระซิบดูแล มีแฟนซึ่งคบกันมาพักใหญ่แล้ว เราคิดว่าอีกไม่นาน น้องผู้ชายจะมีโอกาสอยู่ตามลำพังกับแฟน และมีโอกาสจะมีเพศสัมพันธ์กันได้ ในฐานะของพรายกระซิบอยากช่วยให้น้องคิดให้รอบคอบก่อนตัดสินใจ

๖. ให้แต่ละคนเขียนเรื่องที่ยากกระซิบของแต่ละมุมมองในกระดาษของตัวเองให้เวลา ๑๐ นาที
๗. เมื่อหมดเวลา ให้แบ่งเป็นกลุ่มย่อย โดยให้คนที่ดูแลน้องสาวอยู่ด้วยกัน และคนที่ดูแลน้องชายอยู่ด้วยกัน กลุ่มละไม่เกิน ๗ คน เพื่อแลกเปลี่ยนสิ่งที่ตัวเองอยากกระซิบกับกลุ่มโดยช่วยกันสรุปว่า ในแต่ละมุมมองนั้นมีเรื่องอะไรที่กลุ่มเห็นตรงกัน เลือกมามุมละ ๑-๒ เรื่อง เพื่อนำเสนอกลุ่มใหญ่
๘. เมื่อหมดเวลาระดมความเห็น ให้ตัวแทนกลุ่มเขียนคำตอบที่ได้จากการสรุปเรื่องแต่ละมุมมองกระดาษ
๙. จากนั้น ผู้ดำเนินกิจกรรมถามผู้เรียนกลุ่มใหญ่ว่า ถ้าน้องที่เราดูแลมาถามความเห็นของเราว่าเธอหรือเขาควรจะมีเพศสัมพันธ์หรือไม่ จะตอบอย่างไร เพราะอะไร (หาคำตอบที่แตกต่าง ๔-๕ คำตอบ)
๑๐. ผู้ดำเนินกิจกรรมชวนผู้เรียนอภิปรายแลกเปลี่ยนตามประเด็นโดยใช้คำถามชวนคิด

คำถามชวนคิด

- ถ้าไม่มี “พรายกระซิบ” เหมือนในกิจกรรม พวกเราคิดว่าคนที่อยู่ในสถานการณ์นั้นซึ่งต้องตัดสินใจว่าจะมีหรือไม่มีเพศสัมพันธ์จะคิดถึงเรื่องเหล่านี้ในการตัดสินใจได้มากน้อยแค่ไหน อย่างไร
- คิดว่าเรื่องที่เราช่วยกันระดมสมอง มีความสำคัญและมีผลต่อการตัดสินใจของวัยรุ่นในเรื่องการมีเพศสัมพันธ์หรือไม่ อย่างไร
- วัยรุ่นสามารถหาข้อมูลที่จำเป็นเพื่อใช้ประกอบการตัดสินใจจากที่ไหนบ้าง แหล่งข้อมูลเหล่านั้นคิดว่าเพียงพอ รอบด้านและน่าเชื่อถือได้มากน้อยเพียงใด
- จำเป็นแค่ไหนที่ควรให้วัยรุ่นได้คิดเรื่องราวต่างๆ ที่พวกเราช่วยกันระดมมา เพราะเหตุใด



๑๑. ผู้ดำเนินกิจกรรมชวนผู้เรียนสรุปว่า เราได้อะไรจากกิจกรรมวันนี้ และเพิ่มเติมประเด็น ดังนี้
- โอกาสการมีเพศสัมพันธ์ในวัยรุ่นเป็นเรื่องที่เกิดขึ้นได้แต่การมีโอกาสนี้ไม่ได้หมายความว่าทุกคู่จะมีความสัมพันธ์ทางเพศ เรื่องนี้ขึ้นกับการตัดสินใจของแต่ละคน และขึ้นกับการตัดสินใจร่วมกันของคนทั้งคู่ การมีเพศสัมพันธ์เป็นสิทธิในร่างกายของแต่ละบุคคลที่แม้แต่ครูก็ไม่ควรละเมิด ถ้าอีกฝ่ายไม่ยินยอม
 - วัยรุ่นควรคิดไตร่ตรองให้รอบด้านว่า หากตัดสินใจมีเพศสัมพันธ์จะเกิดอะไรขึ้นได้บ้าง เราพร้อมจะเผชิญกับเรื่องเหล่านั้นหรือไม่ อย่างไร คนที่เป็นคู่ของเราพร้อมจะเผชิญและรับผิดชอบสิ่งต่างๆ ที่จะตามมากับเราหรือไม่ คนที่รักหวังดีต่อเราจะรู้สึกต่อการตัดสินใจของเราเรื่องนี้อย่างไร
 - การมีข้อมูลรอบด้านและการประเมินสิ่งที่อาจเกิดขึ้นล่วงหน้า เช่น เรื่องโอกาสการตั้งครรภ์ โอกาสการติดเชื้อเอชไอวี/โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ รู้ว่าการแสดงความรักมีหลายแบบหลายวิธีโดยไม่จำเป็นต้องมีเพศสัมพันธ์ รู้วิธีป้องกันการตั้งครรภ์ และการป้องกันการติดเชื้อเอชไอวี/โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ รู้ว่ามีทางออกอย่างไรบ้างในกรณีที่เกิดการตั้งครรภ์ขึ้น ฯลฯ ข้อมูลเหล่านี้จะช่วยให้วัยรุ่นคิดได้ชัดเจนขึ้นว่า อะไรที่เราอยากทำและคิดว่ายอมรับกับผลที่ตามมาได้ อะไรที่เราไม่อยากทำ และอะไรที่ไม่อยากให้เกิดขึ้นกับเราเลย ซึ่งจะช่วยให้สามารถตัดสินใจเลือกอย่างคิดรอบด้านแล้ว
 - การคิดถึงผลที่ตามมาหลังการมีเพศสัมพันธ์ในช่วงวัยรุ่น มักเน้นผลทางกาย เช่น ตั้งครรภ์ ติดโรค ฯลฯ จึงควรมีการประเมินผลด้านอื่นๆ ควบคู่ไปด้วย เช่น ผลต่ออารมณ์ จิตใจ ความสัมพันธ์กับบุคคลใกล้ชิด แผนชีวิตที่วางไว้ ฯลฯ
 - ผลกระทบหลายอย่างเป็นเรื่องที่เราเองก็อาจจะคาดไม่ถึง ถ้าต้องการข้อมูล ชี้แนะหรือคำปรึกษา ควรหาผู้ที่ไว้วางใจหรือแหล่งที่ให้ความช่วยเหลือวัยรุ่นเพื่อหาข้อมูล ข้อคิดเพิ่มเติม แทนที่จะเก็บไว้กับตัวเองและแก้ไขโดยลำพัง



ข้อเสนอแนะสำหรับผู้ดำเนินกิจกรรม

กิจกรรมนี้ เป็นการให้ผู้เรียนลองมองเรื่องเพศสัมพันธ์ของวัยรุ่นในฐานะคนนอก เพื่อช่วยให้ผู้เรียนสามารถคิดเรื่องนี้ได้อย่างรอบด้านมากขึ้น ผู้ดำเนินกิจกรรมจึงควรเชื่อมโยงสิ่งที่เรารู้เพื่อนำไปปรับใช้กับตนเองในตอนสรุป

การวัดและประเมินผล

- * สังเกตการมีส่วนร่วมในกิจกรรมกลุ่ม และการอภิปรายแลกเปลี่ยน

คำถามท้ายบท

- ข้อใดที่วัยรุ่นไม่จำเป็นต้องรู้ก่อนตัดสินใจมีเพศสัมพันธ์
 - ก. แฟนรักเราหรือไม่
 - ข. ไม่อยากตั้งครรภ์ มีวิธีป้องกันอย่างไร
 - ค. ถ้าตั้งครรภ์จะทำอย่างไร
 - ง. คู่ของเรามีเชื้อเอชไอวีหรือไม่



“พรายกระซิบ”

มุมข้อมูล

มุมความรู้สึก

ชื่อ: _____
อายุ _____ ปี
เพศ _____

มุมที่ปรึกษา



มุมคุณ

คู่มือการจัดกระบวนการเรียนรู้เพศศึกษา
‘ก้าวอย่างเข้าใจ’ ระดับมัธยมศึกษาปีที่ ๕ | ๒๑๕



แผนการเรียนรู้ที่ ๙

อย่างนี้ผู้ชาย

สาระสำคัญ

ค่านิยม “ความเป็นชาย” หลายเรื่องในสังคมไทย เป็นค่านิยมที่ส่งเสริมให้เพศชายมีพฤติกรรมเสี่ยงต่อโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์รวมถึงการบาดเจ็บจากอุบัติเหตุและการทะเลาะวิวาท ดังนั้น การเท่าทัน การตั้งคำถาม และการกล้าปฏิเสธ ค่านิยมที่ส่งผลกระทบในทางลบกับชีวิต จะช่วยให้วัยรุ่นมีการดำเนินชีวิตอย่างมีสุขภาวะ โดยไม่ทำร้ายตัวเองและผู้อื่น

จุดประสงค์

๑. ระบุค่านิยมในสังคมที่เกี่ยวข้องกับความเป็นชายที่ส่งผลกระทบในทางลบ
๒. สามารถบอกทางเลือกใหม่ที่จะแสดงความเป็นชายโดยไม่ทำร้ายตัวเองและผู้อื่น

อุปกรณ์ และสื่อ

๑. แผ่นกิจกรรม “ถ้าเป็นชายต้อง...” สำหรับผู้เรียนทุกคน และสำหรับแจกให้กลุ่มอีกกลุ่มละใบ
๒. กระดาษฟลิปชาร์ต กระดาษขาว ปากกาเคมี



ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

๑. ชี้แจงวัตถุประสงค์การเรียนรู้ว่า เป็นการวิเคราะห์ค่านิยมในสังคมที่เกี่ยวข้องกับความ เป็นชาย และผลกระทบ
๒. ผู้ดำเนินกิจกรรมแจกแผ่นกิจกรรม “ถ้าเป็นชาย ต้อง...” ให้ผู้เรียนทุกคนสำรวจทัศนคติ เกี่ยวกับ “ความเป็นชาย” ของตนเองว่าเป็นอย่างไร โดยกาเครื่องหมายลงในช่องที่เห็นด้วย ให้เวลา ๒ นาที
๓. หลังจากหมดเวลา ผู้ดำเนินกิจกรรมสุ่มถามบางคำถามกับผู้เรียนทุกคน ๓-๔ ข้อ
๔. แบ่งผู้เรียนเป็นกลุ่มย่อย กลุ่มละ ๗-๘ คน (ให้มีทั้งหญิงล้วน, ชายล้วน, และคละเพศ)
๕. แจกแผ่นกิจกรรมเปล่าให้กลุ่มละ ๑ แผ่น โดยให้แต่ละกลุ่มปฏิบัติดังนี้ ให้เวลา ๑๐ นาที
 - รวบรวมคำตอบของสมาชิกในกลุ่ม ว่าแต่ละข้อมีผู้เห็นด้วย/ไม่เห็นด้วยกี่คน เขียน ลงในแผ่นกิจกรรมของกลุ่ม
 - ในข้อที่มีคนไม่เห็นด้วย ให้สมาชิกกลุ่มช่วยกันคิดทางเลือกใหม่ว่า ผู้ชายควรเป็น แบบใดในเรื่องนั้นๆ ที่เราไม่เห็นด้วย
 - ให้เลือกค่านิยมใหม่ของกลุ่ม ๕ ข้อ จากที่สมาชิกแต่ละคนเสนอ
๖. เมื่อหมดเวลา ผู้ดำเนินกิจกรรมถาม
 - มีข้อใดบ้างที่ทุกคนในกลุ่ม เห็นด้วย และไม่เห็นด้วยทั้งหมด โดยให้บอกเหตุผลประกอบ
 - ทางเลือกที่แต่ละกลุ่มเสนอในข้อที่มีคนไม่เห็นด้วย
 - ค่านิยมใหม่ ที่แต่ละกลุ่มเสนอ
๗. ผู้ดำเนินกิจกรรมชวนคุย โดยใช้คำถาม ดังนี้



คำถามชวนคิด

- ความเห็นที่เหมือนหรือต่างกันในแต่ละข้อ เกิดจากสาเหตุใดบ้าง
- มีความแตกต่างระหว่างหญิงชายหรือไม่ ในเรื่องค่านิยมความเป็นชาย
- ผลกระทบในทางลบของค่านิยมความเป็นชาย ส่งผลต่อผู้ชายเพียงฝ่ายเดียวหรือไม่ อย่างไร
- หากต้องการเปลี่ยนค่านิยมความเป็นชายบางเรื่องที่มีผลในทางลบ คิดว่าเปลี่ยนง่ายหรือยาก จะ ต้องทำอย่างไร และใครจะเป็นคนทำ
- มีค่านิยมในเรื่องความเป็นชายอะไรอีกบ้าง ที่คิดว่าควรพิจารณาเปลี่ยนแปลง เพราะเหตุใด
- ผู้หญิงจะมีบทบาทในการเปลี่ยนแปลงค่านิยมความเป็นชายได้อย่างไรบ้าง



๘. ผู้ดำเนินกิจกรรมชวนผู้เรียนสรุปว่า เราได้อะไรจากกิจกรรมวันนี้ และเพิ่มเติมประเด็น ดังนี้

- **บทบาททางเพศ**

แต่ละสังคมล้วนมีส่วนในการส่งเสริมความคิด ความเชื่อ ค่านิยมในเรื่องบทบาททางเพศที่แตกต่างกันของหญิงกับชาย ซึ่งค่านิยมเหล่านั้นมีทั้งเพื่อเคารพความแตกต่างและปฏิบัติกับแต่ละคนโดยเท่าเทียมกัน เช่น การให้เกียรติว่าทั้งหญิงและชายควรมีโอกาสในการเลือกและรับผิดชอบร่วมกันเมื่อตัดสินใจมีเพศสัมพันธ์ ไม่มีการบังคับหรือทำให้อีกฝ่ายจำใจต้องยินยอม

แต่มีค่านิยมอีกหลายอย่างที่ส่งเสริมให้เกิดการปฏิบัติที่ไม่เท่าเทียมกันโดยเฉพาะในเรื่องเพศ ที่สังคมมักยกย่องว่าผู้ชายที่มีประสบการณ์ทางเพศมากนั้น “เป็นชายแท้” ขณะที่ผู้หญิงที่ดีต้อง “ไร้อิงสา” ในเรื่องเพศ ซึ่งทำให้ผู้หญิงเข้าใจว่าการ “ยอมให้ผู้ชาย” เท่ากับเป็นการแสดงความรัก ความซื่อสัตย์ แต่เมื่อใดที่มีผู้ชายหลายคน เธอจะกลายเป็นผู้หญิงไม่ดี หมดยศคุณค่าในสายตาของคนอื่นไปทันที ค่านิยมดังกล่าวจึงมีส่วนทำให้เกิดการปฏิบัติที่ไม่เท่าเทียมกัน เพราะตัดสินเพศหญิงที่ “พรหมจรรย์”

- **การใช้ความรุนแรงแก้ปัญหา**

หลายสังคมมีค่านิยมว่า ผู้ชายที่มีศักดิ์ศรีคือ ต้องเก่ง กล้า ทำในสิ่งที่ท้าทาย รักเพื่อนพ้อง ไม่กลัวตาย หากผู้ชายคนใดไม่เลือกทำตามเพื่อนพ้อง หรือเสี่ยงเพื่อเพื่อน จะถูกตัดสินว่าเป็นคนขี้ขลาด ซึ่งเป็นคุณสมบัติที่ไม่ควรมีในตัวผู้ชาย ซึ่งค่านิยมเหล่านี้มีส่วนช่วยส่งเสริมให้เกิดการใช้ความรุนแรงในการแก้ปัญหาและสามารถทำให้ปัญหาบานปลายกลายเป็นปัญหาสังคมได้



ข้อเสนอแนะสำหรับผู้ดำเนินกิจกรรม

ถ้ากลุ่มเป็นชายล้วน หญิงล้วน อาจได้คำตอบในแต่ละข้อเหมือนกันทั้งกลุ่ม ผู้ดำเนินกิจกรรมอาจใช้การเปรียบเทียบข้ามกลุ่ม แต่ถ้าทุกกลุ่มคิดคล้ายกัน ควรชวนให้ทั้งห้องช่วยกันคิดที่ละข้อว่าค่านิยมในข้อนั้นทำให้ผู้ชายเสี่ยงต่ออะไรบ้าง จะป้องกันหรือมีทางเลือกอื่นหรือไม่ อย่างไร

นอกจากนี้ ผู้ดำเนินกิจกรรมควรใช้ท่าที่ไม่ตัดสินความคิดของผู้เรียน ควรเปิดโอกาสให้ผู้เรียนหญิงชายได้แลกเปลี่ยนกันโดยใช้เหตุผลประกอบ ไม่ตำหนิเพศใดเพศหนึ่ง แต่อาจชี้ให้เห็นว่าที่เราเห็นด้วยหรือไม่เห็นด้วยกับการกระทำเหล่านี้ เป็นผลจากอะไร หรือจะส่งผลอย่างไร

การวัดและประเมินผล

- * สังเกตการมีส่วนร่วมในกิจกรรมกลุ่ม และการอภิปรายแลกเปลี่ยน

คำถามท้ายบท

- ให้ออกคำนิยามในสังคมเรื่อง **ความเป็นชาย** ที่ควรเปลี่ยนแปลง ๑ เรื่อง และที่ควรส่งเสริมหรือสร้างคำนิยามใหม่ ๑ เรื่อง พร้อมเหตุผล



แผนกิจกรรม “ลูกผู้ชายตัวจริง”

ต้องทำแบบนี้	เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย	คิดแบบนี้ดีกว่า
ร่วมเพศเก่ง นาน หลายครั้ง			
เคยเที่ยวผู้หญิง			
พารุ่นน้องไป “ซั้้นครู”			
เจ้าชู้			
มีคู่นอนหลายคน			
ดื่มเหล้า			
สูบบุหรี่			
มีเซ็กส์เมื่อมีโอกาส			
ช่วยเพื่อนรุมคนอื่น			
ช่วยเพื่อนเมื่อถูกคนอื่นรุม			
ช่วยคนที่ถูกทำร้ายโดยไม่มีทางสู้			
กล้าสู้เมื่อถูกทำ			
ใช้มีด ปืน เป็น			
ฆ่าได้ หยามไม่ได้			
ไม่ขอความช่วยเหลือใคร			

ค่านิยมใหม่ ที่ลูกผู้ชายควรมี
๑.
๒.
๓.
๔.
๕.



แผนการเรียนรู้ที่ ๑๐

เปิดกับต้อย

สาระสำคัญ

ค่านิยมเรื่องบทบาทของหญิงชาย ส่งผลต่อการตัดสินใจเรื่องเพศสัมพันธ์ ทางเลือกในการมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัย ตลอดจนบทบาทในการป้องกันการตั้งครรภ์และการป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ของหญิงและชายที่มีความสัมพันธ์กัน

จุดประสงค์

๑. ระบุความสำคัญของการสื่อสารเพื่อให้รู้และเข้าใจความคาดหวังของกันและกันในแต่ละขั้นตอนของสัมพันธ์ภาพของคู่อีก
๒. บอกทางเลือกของการมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัย
๓. บอกผลกระทบของค่านิยมเรื่องบทบาทชายหญิงที่มีต่อการมีเพศสัมพันธ์และการป้องกัน
๔. ระบุบทบาทของชายหญิงในการป้องกันการตั้งครรภ์และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์

อุปกรณ์ และสื่อ



๑. ใบกรณศึกษา “ชิดกับต้อย”
๒. กระดาษคำตอบ ๓ สี เขียว แดง เหลือง หรือใช้ลูกปัด ๓ สี แต่ละสีมีจำนวนเท่าผู้เรียน
๓. กล้องใส่กระดาษคำตอบ (ควรเตรียมกล่องไว้ ๕-๗ กล่อง เพื่อกระจายให้ทั่วห้อง)
๔. กระดาษฟลิปชาร์ต กระดาษขาว ปากกาเคมี

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

๑. ผู้ดำเนินกิจกรรมชี้แจงวัตถุประสงค์การเรียนรู้ว่ากิจกรรมนี้จะช่วยให้ผู้เรียนได้คิดถึงโอกาสที่วัยรุ่นจะมีเพศสัมพันธ์และการตัดสินใจเกี่ยวกับการมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัย
๒. ผู้ดำเนินกิจกรรมแจกกระดาษคำตอบหรือลูกปัดให้ผู้เรียนใช้ตอบคำถาม สีละ ๓ แผ่น/ลูกปัดหรือกระดาษที่เหลือไว้ในบริเวณที่ผู้เรียนสามารถหยิบเพิ่มได้ (ถ้าต้องการ)
๓. ให้ผู้เรียนทุกคนอ่านกรณีศึกษา “ชิตกับตั๋ย”

ชิตกับตั๋ย

ชิตกับตั๋ยเป็นแฟนกัน ทั้งคู่ต้องการอยู่ใกล้ชิดกันมากขึ้นเรื่อยๆ และสัมผัสและต้องกันเมื่อมีโอกาส วันหนึ่ง เมื่ออยู่กันสองคน...
ชิตขอให้ตั๋ยมีเพศสัมพันธ์ด้วย

๔. ผู้ดำเนินกิจกรรมอธิบายกติกาว่า จากกรณีศึกษาข้างต้น ผู้ดำเนินกิจกรรมจะอ่านคำถามทีละข้อ แล้วให้ผู้เรียนตอบ โดยหย่อนกระดาษหรือลูกปัดสีลงในกล่องที่วางไว้ ทั้งนี้ สีจะแสดงคำตอบที่แต่ละคนเลือก
สีเขียว หมายความว่า ตกลง, ใช่, เห็นด้วย
สีแดง หมายความว่า ไม่ตกลง, ไม่ใช่, ไม่เห็นด้วย
สีเหลือง หมายความว่า ไม่แน่ใจ
๕. ผู้ดำเนินกิจกรรม เริ่มอ่านทีละคำถาม และให้เวลาผู้เรียนหย่อนกระดาษหรือลูกปัดสีลงในกล่อง
๖. เมื่อผู้เรียนหย่อนคำตอบครบทุกคนในแต่ละข้อ อาจารย์ (ราว ๒-๓ คน ขึ้นอยู่กับจำนวนผู้เรียน) เพื่อช่วยนับแยกสีกระดาษหรือลูกปัดคำตอบ แล้วจดจำนวนที่นับได้ขึ้นกระดาน เสร็จแล้วผู้ดำเนินกิจกรรมถามคำถามข้อต่อไป
 - ก. ตั๋ยจะยอมตกลงหรือไม่
 - ข. ถ้าตั๋ยไม่ตกลง ชิตจะหยุดอยู่แค่นั้นไหม
 - ค. เห็นด้วยหรือไม่ ถ้าตั๋ยเป็นฝ่ายขอให้ชิตมีเพศสัมพันธ์ด้วย
๗. หลังจากถามคำถามหมดทุกข้อ และนับจำนวนคำตอบแล้ว ผู้ดำเนินกิจกรรมชวนผู้เรียนดูคำตอบรวมของแต่ละข้อ และให้ผู้เรียนช่วยกันตั้งข้อสังเกตจากคำตอบที่เห็นว่าสัดส่วนคำตอบเป็นอย่างไร มีแนวโน้มไปในทางใดมากกว่า หรือน้อยกว่ากันในแต่ละข้อ



๘. จากนั้น ใช้คำถามชวนคิดเพื่อเปิดโอกาสให้ผู้เรียนอภิปรายเหตุผลซึ่งเป็นที่มาของแต่ละคำตอบ พร้อมให้ข้อมูลเพิ่มเติม



คำถามชวนคิด

- การตกลงหรือปฏิเสธของต้อยขึ้นอยู่กับอะไรบ้าง
- ชิดจะหยุดอยู่แค่นั้นหรือไม่ (หยุดหรือไม่หยุด) เพราะอะไร
- ทำไมจึง เห็นด้วย ไม่เห็นด้วย หรือลังเล กับการที่ต้อยเป็นฝ่ายเริ่มก่อน ถ้าชิดเป็นฝ่ายเริ่มต้น ผู้เรียนยังมีความคิดเห็นเหมือนเดิมหรือไม่ เพราะอะไร
- คิดว่าต้อยกับชิดคาดการณ์ไว้อย่างไรกับเรื่องนี้ ต้อยกับชิดคิดเหมือนหรือต่างกัน อย่างไร
- ในกรณีชิดกับต้อย การมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัย คิดว่าเป็นบทบาทของใครที่จะต้องเตรียมป้องกัน เพราะอะไร มีความคิดเห็นอย่างไรถ้าวันนั้นต้อยเป็นฝ่ายที่พกถุงยาง
- มีทางเลือกอะไรบ้างในการมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัย ให้ผู้เรียนทั้งห้องช่วยกันเลือกวิธีที่เชื่อว่าเป็นไปได้มากที่สุดมา ๑ วิธี พร้อมกับยกเหตุผลประกอบ
- ถ้ามีความสัมพันธ์ทางเพศกันแล้ว คิดว่าทั้งคู่คาดหวังอะไรต่อกันบ้าง เป็นความคาดหวังที่เหมือนกันหรือต่างกันอย่างไร เพราะอะไรผู้เรียนจึงคิดเช่นนั้น
- ถ้าชิดกับต้อยเป็นคู่ที่แต่งงานแล้ว เมื่อชิดขอมีเพศสัมพันธ์ ต้อยจะปฏิเสธได้หรือไม่ เพราะอะไร หรือจะเป็นอย่างไร หากต้อยเป็นฝ่ายเริ่มและชิดปฏิเสธ

๙. ผู้ดำเนินกิจกรรมชวนผู้เรียนสรุปว่า เราได้อะไรจากกิจกรรมวันนี้ และเพิ่มเติมประเด็น ดังนี้

- ความต้องการทางเพศเป็นเรื่องธรรมชาติที่เกิดกับทั้งชายและหญิงเมื่อถูกกระตุ้น
- กรอบค่านิยมของสังคมมีอิทธิพลต่อบทบาทและการแสดงออกทางเพศ โดยคาดหวังให้ผู้หญิงเป็นฝ่ายตอบสนองมากกว่าเป็นฝ่ายเริ่ม จึงส่งผลให้การป้องกันตัวเองให้ปลอดภัยจากการตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์และการติดต่อทางเพศสัมพันธ์สำหรับผู้หญิงเป็นเรื่องยาก เพราะไม่อาจเป็นฝ่ายที่จะเริ่มหรือเตรียมพร้อมสำหรับการป้องกันได้ เพราะรู้สึกเขินอาย หรือกังวลว่าจะถูกมองว่าเป็นผู้หญิงไม่ดี หรือเคยมีประสบการณ์ทางเพศมาก่อนจึงกล้าทำ





- การมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัยเป็นความรับผิดชอบของทั้งคู่ แต่ถ้ายังไม่พร้อม ก็มีทางเลือกหลายทางที่จะช่วยสร้างความสุขทางเพศและความปลอดภัยควบคู่ไปด้วย เช่น การสัมผัสร่างกาย การสำเร็จความใคร่ให้กันและกัน ฯลฯ โดยเป็นเรื่องที่ทั้งคู่จะต้องพูดคุยตกลงกันก่อนล่วงหน้า มิใช่รอให้เหตุการณ์เกิดขึ้นก่อนเหมือนอย่างกรณีชิตกับต้อย
- ชีวิตทางเพศที่ปลอดภัยและเป็นสุข ถือเป็นสิทธิที่เท่าเทียมกันของทั้งชายและหญิง แต่ละบุคคลย่อมเลือกได้ว่าจะมีความสัมพันธ์อย่างไร เมื่อใด
- เพศสัมพันธ์ควรเกิดขึ้นด้วยความพร้อม การยินยอมของทั้งสองฝ่าย และเป็นไปเพื่อความ สุขและพึงพอใจของทั้งสองฝ่ายด้วยเช่นกัน ความหมายของการมีเพศสัมพันธ์ โดยมีความพร้อมของทั้งคู่ หมายถึง ความพร้อมทั้งทางจิตใจ สังคม และร่างกาย
- การตัดสินใจที่จะมีเพศสัมพันธ์ หมายถึง การยอมรับผลที่เกิดตามมาทั้งทางร่างกาย อารมณ์ความรู้สึกทั้งของตนเองและคู่ และสังคมรอบข้าง (หากคนอื่นรับรู้) ดังนั้น เพศสัมพันธ์จึงเป็นเรื่องที่ทั้งคู่ควรพูดคุยจนแน่ใจว่าเป็นทางเลือกที่ได้ไตร่ตรอง รอบคอบแล้ว และจะร่วมกันรับผิดชอบป้องกันหรือจัดการผลที่อาจตามมา



ข้อเสนอแนะสำหรับผู้ดำเนินกิจกรรม

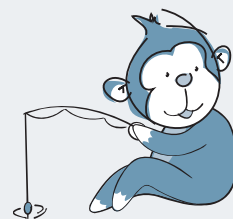
- ทักษะส่วนบุคคลของผู้ดำเนินกิจกรรมในประเด็นเรื่องเพศ เช่น “ไม่เห็นด้วย” กับการมีเพศสัมพันธ์ก่อนแต่งงาน หรือ “เห็นด้วย” กับการอบสังคมที่ยอมรับบทบาททางเพศที่ไม่เท่าเทียมกันระหว่างหญิงชาย หากไม่ระวัง อาจส่งผลต่อท่าทีและการเสนอข้อมูลทางเลือกให้กับผู้เรียนอย่างไม่รอบด้าน รวมทั้งอาจทำให้ผู้เรียนไม่กล้าแสดงความคิดเห็นที่แตกต่างจากผู้ดำเนินกิจกรรม
- ดังนั้น ผู้ดำเนินกิจกรรมควรระวังการแสดงทัศนคติ และความคิดเห็นของตนเอง ควรใช้คำพูดและท่าทีเป็นกลางในการดำเนินกิจกรรม ขณะเดียวกัน การมองและเคารพว่าการใช้ชีวิตเป็นเรื่องของแต่ละคนที่จะเลือกตัดสินใจ ซึ่งไม่จำเป็นต้องเลือกเหมือนกัน เพราะเงื่อนไขและบริบทชีวิตที่ต่างกัน แต่ทุกคนควรมีทางเลือกที่หลากหลายเพื่อเลือกให้เหมาะสมกับตนเอง การเปิดใจกว้างและช่วยกระตุ้นให้คิดถึงทางเลือกที่หลากหลาย จะช่วยสร้างบรรยากาศการเรียนรู้ที่เปิดกว้างและเปิดใจกันมากขึ้น

การวัดและประเมินผล

- * สังเกตการมีส่วนร่วมในกิจกรรมกลุ่ม และการอภิปรายแลกเปลี่ยน

คำถามท้ายบท

- ยกตัวอย่างคำพูดหรือการกระทำที่เราเคย (หรือคิดว่าน่าจะ) ใช้กับเพื่อน เมื่อเราไม่ต้องการทำตามคำชักชวนของเขา หรือที่เห็นว่า กิจกรรมที่เพื่อนชวนให้ทำนั้นไม่ปลอดภัย





แผนการเรียนรู้ที่ ๑๑

ท้องโหม แบบนี้

สาระสำคัญ

การรู้จักเลือกใช้วิธีการคุมกำเนิดแบบต่างๆ ที่เหมาะสมและปลอดภัยต่อสุขภาพของตนเอง ถือว่าเป็นความรับผิดชอบของแต่ละบุคคล

จุดประสงค์

๑. บอกวิธีการที่แสดงความรับผิดชอบให้ตนมีสุขภาพทางเพศที่ปลอดภัยหากมีเพศสัมพันธ์
๒. บอกผลที่จะตามมาจากการมีเพศสัมพันธ์โดยไม่ได้ป้องกัน

อุปกรณ์ และสื่อ

๑. แบบสอบถาม “แบบนี้ จะท้องโหม”
๒. เอกสารประกอบ
๓. ละครดาฟลิปชาร์ต ละครดาว กาว ปากกาเคมี



ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

๑. ชี้แจงวัตถุประสงค์การเรียนรู้ว่า กิจกรรมท่อกใหม่ แบบนี้ เป็นการวิเคราะห์สาเหตุของการมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่ปลอดภัย ความกังวลเรื่องการตั้งครรภ์ และหาแนวทางการป้องกัน
๒. ผู้ดำเนินกิจกรรมชวนผู้เรียนคุยถึงวิธีการคุมกำเนิดที่เรารู้ว่ามีวิธีอะไรบ้าง
๓. จากนั้น แจกแบบสอบถาม แบบนี้...จะท่อกใหม่ ให้ทุกคนตอบ ให้เวลา ๕ นาที
๔. เมื่อตอบคำถามเสร็จแล้ว ให้แบ่งกลุ่มย่อย กลุ่มละไม่เกิน ๗ คน แล้วแลกเปลี่ยนกันว่ามีข้อใดบ้างที่ตอบไม่ตรงกัน ให้ช่วยกันตัดสินใจว่าคำตอบไหนน่าจะถูกต้องที่สุด และถือว่าเป็นคำตอบของกลุ่ม ให้เวลา ๑๐ นาที
๕. เมื่อหมดเวลา ผู้ดำเนินกิจกรรมถามถึงคำตอบของผู้เรียนทีละกลุ่ม และหากมีกลุ่มใดที่ตอบไม่ตรงกัน ให้แลกเปลี่ยนว่าทำไมจึงคิดเช่นนั้น พร้อมทั้งให้ข้อมูลเพิ่มเติมที่ถูกต้อง
๖. เมื่อครบทุกข้อ ผู้ดำเนินกิจกรรมใช้คำถามชวนคิดเพื่อเปิดโอกาสให้แลกเปลี่ยนกัน

คำถามชวนคิด

- คิดว่าสถานการณ์ทั้ง ๑๐ คำถาม คนถามกับคู่ มีความสัมพันธ์แบบใด
- ความกังวลของคนทีถามเกิดจากสาเหตุอะไรได้บ้าง
- คิดว่าทั้ง ๑๐ คนที่ถามคำถาม มีโอกาสเสี่ยงต่อการติดเชื้อเอชไอวีหรือไม่ เพราะเหตุใด
- ในกรณีที่คนถาม เลือกวิธีการสัมผัสภายนอก การช่วยตัวเองให้กันและกัน โดยไม่สอดใส่ คิดว่ามีโอกาสที่จะนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์แบบสอดใส่หรือไม่ เพราะเหตุใด
- คิดว่าใครควรเป็นฝ่ายเตรียมอุปกรณ์ป้องกันเพื่อการมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัย ชายหรือหญิง เพราะเหตุใด
- ถ้าเรตออยู่ในสถานการณ์ที่เสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์โดยไม่พร้อม เราจะทำอย่างไร
- จำเป็นหรือไม่ ทีวัยรุ่นควรมีความรู้เรื่องการคุมกำเนิด และเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัย เพราะเหตุใด การมีความรู้หรือมีข้อมูลจะทำให้อยากลองมีเพศสัมพันธ์หรือไม่ อย่างไร
- มีวิธีการอย่างไรบ้าง ที่จะทำให้อายุรุ่นสนใจ และมีข้อมูลในเรื่องเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัยและวิธีป้องกันการตั้งครรภ์ และป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์

๗. ผู้ดำเนินกิจกรรมชวนผู้เรียนสรุปว่า เราได้อะไรจากกิจกรรมวันนี้ และเพิ่มเติมประเด็น ดังนี้
- วัยรุ่นมักกังวลเพียงเรื่องการตั้งครรภ์เมื่อพูดถึงเรื่องการมีเพศสัมพันธ์ แต่ความจริงเรายังต้องนึกถึงโอกาสในการติดเชื้อโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์อื่นๆ ด้วย
 - การเลือกว่าจะใช้วิธีป้องกันเพื่อเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัย เป็นเรื่องที่ต้องทำความเข้าใจตกลงกันระหว่างคู่มากกว่าจะปล่อยให้เป็นการตัดสินใจของคนใดคนหนึ่ง ทุกคนจึงควรมีความรู้เกี่ยวกับผลกระทบที่เกิดจากการตั้งครรภ์โดยไม่พร้อม การติดเชื้อเอชไอวีและเชื้อโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ ที่อาจเกิดขึ้นกับคนทั้งคู่ เพื่อช่วยในการตัดสินใจ
 - การมีข้อมูลในเรื่องวิธีคุมกำเนิดอย่างถูกต้อง ช่วยให้เรตัดสินใจได้ว่าเราควรมีเพศสัมพันธ์หรือไม่ หากไม่พร้อมที่จะรับผลที่ตามมา
 - การตั้งครรภ์เกิดจากการสอดใส่อวัยวะเพศชายเข้าไปในร่างกายผู้หญิงผ่านทางช่องคลอด (ในช่วงเวลาที่ไข่สุก พร้อมจะปฏิสนธิ) โดยฝ่ายชายอาจหลั่งน้ำสุจิหรือไม่หลั่งก็ได้ เพราะโดยทั่วไปเมื่อเกิดอารมณ์ทางเพศ ร่างกายจะผลิตน้ำหล่อลื่น (น้ำกาม) ซึ่งมีอสุจิปนอยู่ด้วย ดังนั้น หากมีการสอดใส่โดยไม่มีการป้องกัน โอกาสที่จะเกิดการตั้งครรภ์ย่อมมีได้
 - ประจำเดือนในวัยรุ่นอาจมาไม่สม่ำเสมอ เป็นๆ หายๆ เนื่องจากฮอร์โมนในร่างกายกำลังปรับตัว จึงทำให้เสี่ยงต่อการตั้งครรภ์ หากใช้วิธีนับวันหน้า ๗ หลัง ๗ (วิธีนับระยะปลอดภัย)
 - การมีเพศสัมพันธ์โดยไม่สวมถุงยางอนามัยในขณะที่ผู้หญิงมีประจำเดือน นอกจากจะมีโอกาสเสี่ยงต่อการตั้งครรภ์แล้ว ยังเสี่ยงต่อการติดเชื้อเอชไอวีและโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ได้ง่ายขึ้นอีกด้วย





ข้อเสนอแนะสำหรับผู้ดำเนินกิจกรรม

ระหว่างหรือหลังกิจกรรมนี้ ผู้เรียนอาจมีคำถามหรือข้อสงสัยเพิ่มเติม ผู้ดำเนินกิจกรรมควรรวบรวมคำถามเหล่านั้น แล้วสนับสนุนให้ผู้เรียนกลับไปช่วยกันค้นหาคำตอบจากแหล่งข้อมูลต่างๆ เพิ่มเติม เช่น www.teenpath.net ฯลฯ เพื่อนำมาเสนอและแลกเปลี่ยนกันในครั้งต่อไป

ขณะเดียวกัน ก็อาจมีผู้เรียนที่กำลังกังวลใจเรื่องการตั้งครรรภ์ ผู้ดำเนินกิจกรรมควรให้ความมั่นใจ และสร้างความไวใจ โดยพูดกับผู้เรียนในชั้นเรียนว่า ใครต้องการปรึกษาหรือหาข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับเรื่องนี้ ก็สามารถเข้ามาปรึกษาได้นอกเวลาเรียน และหากมีผู้เรียนมาขอปรึกษา ก็ควรจัดเวลาและสถานที่พูดคุยที่ผู้เรียนสะดวกใจ เป็นส่วนตัว คุณสมบัติสำคัญอย่างหนึ่ง คือ การรักษาความลับ ผู้ดำเนินกิจกรรมต้องเก็บเรื่องราวของผู้มาขอคำปรึกษาไว้ จนกว่าผู้เรียนพร้อมที่จะให้เปิดเผยกับผู้เกี่ยวข้อง เช่น พ่อแม่ เพื่อน ฯลฯ

การวัดและประเมินผล

- * สังเกตการมีส่วนร่วมในกิจกรรมกลุ่ม และการอภิปรายแลกเปลี่ยน



คำถามท้ายบท

- ยกตัวอย่างความเชื่อ หรือสิ่งที่เคยได้ยินมาเกี่ยวกับถุงยางอนามัย ๑ เรื่อง
- การมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัย หมายถึงอะไร



แบบนี้...จะท้องไหม*

ให้กาเครื่องหมาย ✓ หน้าข้อความที่คิดว่าท้อง และกาเครื่องหมาย X หน้าข้อความที่คิดว่าไม่สามารถท้องได้

- ใส่ถุงยางอนามัยแล้วมีเพศสัมพันธ์ในวันที่ไข่ตกพอดี อยากทราบว่าจะมีโอกาสท้องไหม?
- มีอะไรกับแฟนแต่เค้าใส่ถุงยาง เค้าหลังในถุงยาง พอเอามาดู มันก็ไม่มีรอยรั่ว เพราะไม่มีอะไรซึมออกมา จะท้องรีเปล่า
- มีอะไรกับแฟนโดยที่เขาไม่ได้สอดใส่เข้าไป แต่หนูใช้มือทำให้เขา แล้วเขาก็มาหลังบนตัวหนู จะมีโอกาสท้องไหมคะ
- มีเพศสัมพันธ์ตอนมีประจำเดือนแล้วหลังข้างในจะท้องไหมคะ
- มีอะไรกับแฟนโดยไม่ใส่ถุงยางแต่หลังข้างนอก จะมีโอกาสท้องไหม
- หนูมีอะไรกับแฟนแต่ไม่ได้เอาอวัยวะเพศของแฟนสอดเข้าไปข้างใน แต่แฟนเค้าปล่อยอสุจิในกางเกงใน จะท้องไหมคะ
- แฟนได้ใช้นิ้วให้หนูนะคะ แต่ระหว่างนั้นเขาเปลอเอามือไปจับโดนของเค้านิดหนึ่ง ไม่แน่ใจว่ามีน้ำหล่อลื่นติดมือหรือเปล่า แล้วก็ใช้นิ้วสอดต่ออะคะ แบบนี้มีโอกาสท้องมั้ย
- แบบแฟนปล่อยน้ำเหลวๆ ขาวๆ เข้าปากนะคะ วันนั้นเป็นประจำเดือนด้วย อยากทราบว่า จะท้องไหมคะ แล้วจะมีผลข้างเคียงไหมคะแต่ไม่ได้มีอะไรกันนะคะ แคน้ำเค้าเข้าปากแล้วเราก็กินนะคะ
- หนูมีอะไรกับเพื่อนชาย ๔ คนนะคะ แล้วพวกเขาหลังข้างในหมดทุกคน แล้วอย่างนี้หนูจะท้องมากกว่าเก่าไหมคะน้ำเชื้อมากมายขนาดนี้
- มีอะไรกับแฟนก่อนประจำเดือนจะมา ๑ วัน จะมีโอกาสท้องหรือป่าว

* คำถามจาก www.teenpath.net

เอกสารประกอบ

ทำอะไรได้...หลังมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่ได้ป้องกัน

กินยาคุมกำเนิดหลังร่วมเพศ (หรือยาคุมฉุกเฉิน) เพื่อป้องกันการตั้งครรภ์ โดยต้องกิน ๒ เม็ด คือ กินเม็ดแรกภายใน ๗๒ ชั่วโมงหลังจากมีเพศสัมพันธ์ (ยิ่งกินเม็ดแรกเร็วเท่าไรยิ่งได้ผลดี) และกินเม็ดที่ ๒ ห่างจากเม็ดแรก ๑๒ ชั่วโมง การกินยาคุมกำเนิดหลังร่วมเพศนี้ ควรใช้ในกรณีฉุกเฉินเท่านั้น ไม่ควรกินเพื่อการคุมกำเนิดทั่วไป เพราะอาจส่งผลเสียต่อสุขภาพผู้หญิงได้ในระยะยาว

ถุงยางสองชั้น... ขัวร์หรือมั่วนี้ม

วัยรุ่นและไม่รุ่นหลายคนใช้ถุงยางกันอย่างนี้ เช่น ใส่สองชั้น หรือสอดใส่ไปก่อนแล้วค่อยสวมถุงยางตอนใกล้หลัง เป็นต้น แต่วิธีการเหล่านี้ ไม่ช่วยป้องกันการตั้งครรภ์หรือการติดเชื้อเอชไอวีมากไปกว่าการใส่ถุงยางเพียงชั้นเดียว เพราะการใส่ถุงยางสองชั้นทำให้อะไรบางอย่างเสียดสีกันมากขึ้น และอาจทำให้รั่วซึมได้ ส่วนการใส่ถุงยางก่อนหลังนั้น ก็เหมือนกับการหลังข้างนอก เพราะมีการสอดใส่และสัมผัสน้ำหล่อลื่นของทั้งหญิงหรือชายไปแล้ว

หลังข้างนอก

ขณะที่หญิงชายกำลังมีเพศสัมพันธ์ เป็นเรื่องยากยิ่งนักสำหรับผู้ชายที่ต้องควบคุมอารมณ์เมื่อกำลังจะถึงจุดสุดยอด เพื่อถอนอวัยวะเพศออกมาหลังนอกช่องคลอด โอกาสตั้งครรภ์และการติดเชื้อโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์สามารถเกิดขึ้นได้ เพราะต่างสัมผัสน้ำหล่อลื่นระหว่างการสอดใส่อวัยวะเพศอยู่ก่อนแล้ว



“หน้าเจ็ดหลังเจ็ด” ปลอดภัยจริงหรือ?

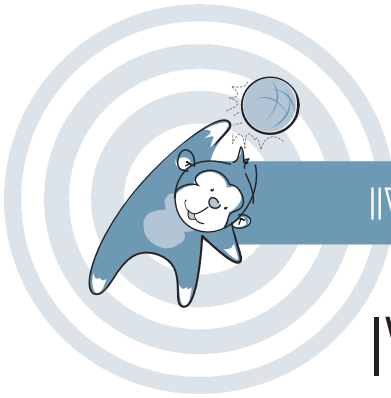
การนับระยะปลอดภัยเพื่อป้องกันการตั้งครรภ์จะใช้ได้ผลเฉพาะผู้หญิงที่มีรอบเดือนสม่ำเสมอ วิธีนับ หน้าเจ็ด ให้นับล่วงหน้า ๗ วันก่อนวันที่คาดว่าจะประจำเดือนจะมา และหลังเจ็ด ให้นับตั้งแต่วันแรกที่ประจำเดือนมาออกไป ๗ วัน (การนับหลังเจ็ดที่ไม่ถูกต้อง คือ เริ่มนับจากวันสุดท้ายของการมีประจำเดือน)

ตัวอย่าง ถ้าเรามีประจำเดือนระหว่างวันที่ ๗-๑๑ ระยะปลอดภัยในช่วงหน้าเจ็ด คือ ระหว่างวันที่ ๑-๗ ส่วนช่วงหลังเจ็ด ก็คือระหว่างวันที่ ๗-๑๓ (มีใช้วันที่ ๑๑-๑๗ อย่างที่คนเข้าใจผิดกัน)

ขอย้ำว่า วิธีนี้อาจจะช่วยป้องกันการตั้งครรภ์ แต่ก็มีโอกาสพลาดได้หากรอบเดือนมาไม่สม่ำเสมอหรือไม่ตรงเวลา และที่สำคัญ วิธีนี้ไม่สามารถป้องกันการติดเชื้อเอชไอวีและโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์อื่นๆ

หาข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ www.teenpath.net





แผนการเรียนรู้ที่ ๑๒

เพื่อนใจวัยรุ่น

สาระสำคัญ

ทุกปัญหามีทางแก้ไข แต่คนที่กำลังอยู่ในปัญหา อาจอยู่ในความรู้สึกทุกข์จนคิดหาทางออกไม่ได้ การพูดคุยเพื่อระบายความรู้สึก ช่วยทำให้รู้สึกคลี่คลายอารมณ์และสามารถคิดได้อย่างมีเหตุผลมากขึ้น การเป็นที่ปรึกษาที่ดี จะช่วยให้คนที่มีปัญหาเห็นทางเลือกในการจัดการปัญหาได้มากขึ้น

จุดประสงค์

๑. บอกคุณสมบัติสำคัญของการเป็นผู้ให้บริการปรึกษา
๒. บอกแนวทางการจัดการหรือคลี่คลายปัญหาที่ไม่ทำร้ายตัวเอง

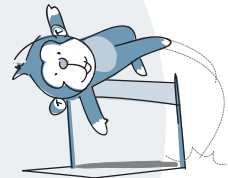
อุปกรณ์ และสื่อ

๑. แผ่นสถานการณ์ของวัยรุ่นนอกหัก
๒. แผ่นบทบาทอาสาสมัครรับปรึกษาทางโทรศัพท์
๓. แผ่นบทบาทสำหรับกรรมการคัดเลือก
๔. ผ้าปิดตา ๒ ผืน



ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

๑. ผู้ดำเนินกิจกรรมชี้แจงวัตถุประสงค์การเรียนรู้ว่าเป็นการวิเคราะห์คุณสมบัติสำคัญของการเป็นผู้ให้บริการปรึกษาที่ดี
๒. ผู้ดำเนินกิจกรรมเริ่มต้นด้วยการถามว่า (ใช้เวลา ๕ นาที)
 - วิทยุรุ่นมักมีความทุกข์ในเรื่องอะไรบ้าง
 - เมื่อมีความทุกข์หรือมีปัญหา วิทยุรุ่นมักเลือกปรึกษาใคร เพราะเหตุใด
 - การปรึกษากับคนๆ นั้น มักช่วยแก้ปัญหาหรือคลี่คลายความทุกข์หรือไม่ เพราะเหตุใด
๓. จากนั้น ขออาสาสมัคร ดังนี้
 - ๓ คน สวมบทบาทเป็น “วิทยุรุ่นนอกหักรักคุณ”
 - ๓ คน สวมบทบาทผู้สมัครให้บริการปรึกษาปัญหาวิทยุรุ่นทางโทรศัพท์
 - ๓ คน เป็นกรรมการคัดเลือก
๔. แจกแผ่นบทบาทสำหรับแต่ละคน ให้อ่านทำความเข้าใจ ชักถามข้อสงสัย ๒ นาที โดยผู้ดำเนินกิจกรรมแนะนำบทบาทแต่ละคนให้ผู้เรียนที่เหลือได้รู้ว่า พวกเขา กำลังจะทำอะไร
๕. เมื่ออาสาสมัครพร้อม
 - จัดที่นั่งให้กรรมการทั้งสามคนออกมานั่งติดกระดาน (เพื่อให้ได้ยินเสียงการคุยชัดเจน) ให้กรรมการนำกระดาษปากกามาจดระหว่างสังเกตการณ์ด้วย
 - ตั้งเก้าอี้ใกล้กันสองตัวหันหน้าไปทางผู้เรียนกลุ่มใหญ่ ให้ผู้เรียนที่เหลือมานั่งใกล้ๆ เพื่อให้ได้ยินบทสนทนา
 - ให้อาสาสมัครวิทยุรุ่นเลือกจับคู่กับผู้ให้คำปรึกษา
 - เริ่มจากคู่แรก ให้ทั้งคู่ออกมาหนึ่งที่เก้าอี้ ๒ ตัวซึ่งอยู่กลางห้อง ผูกตาทั้งคู่ไว้ เสมือนทั้งคู่กำลังคุยกันผ่านทางสายโทรศัพท์โดยไม่เห็นหน้า
 - ให้อ่านแต่ละคู่ ๓ นาทีในการปรึกษากัน และให้กรรมการตั้งใจฟังการให้คำปรึกษา และบันทึกความเห็นของตนที่มีต่อคำพูดของผู้ให้คำปรึกษาแต่ละคนด้วย



๖. เมื่อแสดงจนครบทุกคู่

- ให้ผู้เล่นเป็นฝึกบู้ง กระเบื้อง ปิงปอง เล่าว่ารู้สึกอย่างไรกับบริการปรึกษาที่ตนได้รับการปรึกษาช่วยคลี่คลายปัญหาหรือไม่ อย่างไร
- ให้ผู้สวมบทบาทเป็นผู้ให้คำปรึกษาบอกว่ารู้สึกอย่างไร
- ให้กรรมการแต่ละคนบอกผลที่จดไว้
- ให้ผู้เรียนที่ร่วมสังเกต ให้ความคิดเห็นเพิ่มเติม โดยบอกสิ่งที่ชอบ/ไม่ชอบจากที่ได้เห็นจากบทบาทสมมติ เพราะอะไร (ถามให้ละเอียด เช่น ชอบประโยคไหน น้ำเสียงแบบใด คำพูดคำใด ฯลฯ) หากตนมีปัญหาอยากปรึกษา คิดว่าจะเลือกปรึกษาผู้ให้บริการปรึกษาคนใด เพราะเหตุใด

๗. เมื่อทุกกลุ่มนำเสนอแล้ว ผู้ดำเนินกิจกรรมชวนคุย โดยใช้คำถาม ดังนี้

คำถามชวนคิด

- คำพูด หรือท่าที่แบบใด ที่ช่วยสร้างความสบายใจให้กับผู้รับคำปรึกษา เพราะอะไร
- คำพูด หรือท่าที่แบบใด ที่ทำให้ผู้รับคำปรึกษาฟังแล้วรู้สึกไม่สบายใจ เพราะอะไร
- เมื่อรู้สึกทุกข์ หรือมีปัญหา การหาคนเพื่อปรึกษาปัญหา มีส่วนช่วยหรือไม่ อย่างไร
- ผู้ให้คำปรึกษาควรบอกวิธีการแก้ปัญหาให้กับคนที่มาปรึกษาหรือไม่ เพราะเหตุใด
- หากเราต้องเป็นที่ปรึกษาให้เพื่อน เราได้ข้อคิดอะไรบ้างจากการแสดงบทบาทสมมติของเพื่อน?

๘. ผู้ดำเนินกิจกรรมชวนผู้เรียนสรุปว่า เราได้อะไรจากกิจกรรมวันนี้ และเพิ่มเติมประเด็น ดังนี้

- การรับฟังปัญหาช่วยให้ผู้ที่มีความทุกข์ได้ระบายความรู้สึก ก็ทำให้ความทุกข์นั้นดูเบาบางลงไปได้แล้ว ทั้งนี้ การเป็นผู้รับฟังที่ดี ยังสามารถช่วยตั้งคำถามให้ผู้ที่มาปรึกษาได้ทบทวนตัวเอง ช่วยสรุปความคิดสั้นๆ เพื่อสะท้อนกลับให้ผู้มาปรึกษา ช่วยถามเพื่อสำรวจทางเลือกหรือทางออกในการแก้ปัญหา และให้กำลังใจในการเผชิญและจัดการกับปัญหาได้
- การเป็นผู้ฟังที่ดี จะช่วยให้เข้าใจความรู้สึกที่แท้จริงของผู้พูด ซึ่งเป็นทักษะที่ต้องฝึกฝน ต้องตั้งใจ มีสมาธิ ติดตามเรื่องราวอย่างต่อเนื่อง ไม่ด่วนตัดสินหรือคิดไปเองล่วงหน้า หากไม่เข้าใจประเด็นไหน คำพูดไหนก็ต้องซักถาม รู้จักใช้คำพูดที่เป็นการให้กำลังใจ เข้าใจ และไม่ตำหนิ ขณะเดียวกัน ต้องไม่ใช่คำพูดที่สนับสนุนให้ผู้มาขอคำปรึกษาทำร้ายตนเองหรือผู้อื่น ไม่เอาความคิดตนเองไปตัดสิน



- ตัวอย่างการใช้คำพูดที่แสดงความเห็นใจ เช่น เราเข้าใจนะ ถ้าเราเป็นนายเราก็คงรู้สึกแบบนี้ คำพูดที่ควรหลีกเลี่ยงคือ คำพูดที่ทำให้รู้สึกซ้ำเติม เช่น ทำไมเคราะห์ร้ายอย่างนี้ โขคร้ายจัง น่าสงสาร เธอไม่น่าทำอย่างนั้น เขาไม่น่าทำอย่างนั้นกับเธอเลย หรือคำพูดที่ทำให้กำลังใจ เช่น เราเชื่อว่านายเอาชนะตัวเองได้ เราเอาใจช่วยนะ และไม่ควรถูกให้ความเห็นสนับสนุนการประชดหรือทำร้าย เช่น คนเลวๆ แบบนี้ต้องแก้เผ็ด



ข้อเสนอแนะสำหรับผู้ดำเนินกิจกรรม

ผู้ดำเนินกิจกรรมควรพิจารณาเวลา หากคิดว่าเวลาไม่พอ อาจใช้กรณีตัวอย่างเพียง ๒ กรณี

การวัดและประเมินผล

- * สังเกตการมีส่วนร่วมในกิจกรรมกลุ่ม และการอภิปรายแลกเปลี่ยน

คำถามท้ายบท

- หากนักเรียนมีปัญหา หรือความคับข้องใจ เรื่องความสัมพันธ์ ความรัก นักเรียนจะเลือกปรึกษาใคร หรือแหล่งบริการใด เพราะเหตุใด



บทบาทสมมติสำหรับวัยรุ่นนอกหัก

“วัยรุ่น”

ผักบุ้ง จู่ๆ ก็ถูกแฟนบอกเลิกโดยไม่มีเหตุผล ผักบุ้งเชื่อว่า แฟนไปมีคนใหม่ที่ปังกว่า หลังจากเศร้าซึมอยู่หลายวัน เธอคิดว่าควรจะพิสูจน์ให้แน่ชัด แล้วจะไปบอกผู้หญิงคนใหม่ด้วยว่าให้ระวังตัว เพราะไม่อยากให้ต้องเข้าใจเหมือนเธอ เธอคิดว่าที่แฟนทำกับเธอแบบนี้ไม่ถูกต้อง

เธอจึงโทรศัพท์ไประบายกับสายด่วนวัยรุ่น

กระเบื้อง คิดมากนอนไม่หลับมาเป็นอาทิตย์หลังจากคาดค้นแฟนสาวจนแฟนยอมรับว่ากำลังมีหนุ่มคนใหม่มาติดพัน เธอเล่าอีกว่าที่เธอไม่ค่อยรับโทรศัพท์เขา เป็นเพราะเธออยู่กับแฟนใหม่ จึงไม่อยากให้เขาสงสัย กระเบื้องเสียใจมากที่รู้ความจริงโดยไม่ทันตั้งตัว แต่เขายังเชื่อว่าถ้ากลับไปอ้อนขอคืนดี แฟนสาวจะยอมกลับมา แต่ถ้าแฟนไม่ยอมกลับมาคืนดีด้วย กระเบื้องคิดว่าเขาคงมีชีวิตอยู่ต่อไปไม่ได้

เขาจึงโทรมาขอคำปรึกษาสายด่วนวัยรุ่นว่าจะไปพูดคุยกับแฟนอย่างไรดี

ปิงปอง ออกหัก ซ้ำใจที่เธอทำทุกอย่างตามที่แฟนซึ่งเรียนอยู่ห้องเดียวกันขอร้องเสมอมาแต่แล้วแฟนเธอก็ยังไปมีคนอื่น เธอรู้ว่าร้องไห้ไปก็ไม่ช่วยให้อะไรดีขึ้น แต่ก็ยังทำใจไม่ได้ มองไปทางไหนก็เห็นแต่ภาพเขาและสิ่งที่เคยทำด้วยกันมา เธอไม่อยากไปเรียนหนังสือ ไม่อยากเจอหน้าเขา ไม่อยากเห็นเขาเดินกับคนอื่น แต่ก็ยังเสียดายไม่พิน ต้องเจอจะเจอกันทุกวัน

เธอจึงโทรมาปรึกษากับสายด่วนวัยรุ่น



บทบาทสมมติสำหรับอาสาสมัครและกรรมการ

อาสาสมัคร

โรงเรียนกำลังเปิดรับสมัครผู้สนใจจะช่วยรับโทรศัพท์ สายด่วนวัยรุ่นที่โทรมาปรึกษาเรื่องความรัก เพื่อช่วยให้ผู้ที่โทรมาคลายความทุกข์ ไม่คิดทำร้ายตนเองและผู้อื่น

ปัญหาส่วนใหญ่เป็นเรื่องที่อาสาสมัครช่วยรับฟังว่าผู้พูดกำลังรู้สึกอย่างไร กำลังพูดถึงเรื่องอะไร แล้วสรุปทวนความที่ได้ฟังให้ผู้มารับคำปรึกษา พร้อมกับถามกลับไปบ้าง แสดงความเห็นใจบ้าง และให้กำลังใจ พร้อมกับชักชวนให้โทรกลับมาอีกถ้าต้องการระบายหรือต้องการคำปรึกษา

โรงเรียนให้ผู้สนใจไปลองทดสอบรับสาย เพื่อให้กรรมการตัดสินคัดเลือกคนที่มีคุณสมบัติเหมาะสม โดยบอกว่าการให้คำปรึกษาครั้งนี้ไม่ต้องแสดงตัวเองว่าเป็นใคร ชื่ออะไร ไม่ต้องแสดงว่าจำเขา/เธอ หรือรู้เรื่องเขา/เธอมาก่อน รวมทั้งให้เรียกชื่อคนที่โทรมาขอคำปรึกษาตามที่เขา/เธอต้องการให้เรียก

กรรมการ

โรงเรียนกำลังเปิดรับสมัครผู้สนใจจะช่วยรับโทรศัพท์ สายด่วนวัยรุ่นที่โทรมาปรึกษาเรื่องความรัก เพื่อช่วยให้ผู้ที่โทรมาคลายความทุกข์ ไม่คิดทำร้ายตนเองและผู้อื่น

โรงเรียนมอบหน้าที่ให้คุณเป็นกรรมการคัดเลือกอาสาสมัคร คุณจึงมีหน้าที่ฟังการให้คำปรึกษาของอาสาสมัคร และพิจารณาว่าอาสาสมัครคนใดมีคุณสมบัติที่เหมาะสมกับการทำหน้าที่ให้คำปรึกษาอย่างไร โดยสังเกตการพูดคุย การใช้คำพูด น้ำเสียง การตั้งคำถาม การตั้งใจฟัง การทวนความ การให้กำลังใจ และการไม่ใช้ความคิดของตัวเองไปตัดสิน





แผนการเรียนรู้ที่ ๑๓

คุยกันได้ไหม

สาระสำคัญ

การบอกความรู้สึกของตนเอง และรู้จักเลือกใช้วิธีสื่อสารที่ช่วยสร้างความเข้าใจและไม่ก่อให้เกิดความขัดแย้ง เป็นทักษะที่เป็นประโยชน์ในการดำเนินชีวิตและในการสัมพันธ์กับคนอื่น ๆ

จุดประสงค์

๑. บอกความรู้สึกของตนได้เมื่อรู้สึกคับข้องใจ
๒. บอกวิธีการสื่อสารเพื่อลดความขัดแย้ง
๓. กล้าเผชิญปัญหาหรืออุปสรรคในการสื่อสารกับคนรอบข้าง


อุปกรณ์ และสื่อ

๑. กระดาษฟลิปชาร์ต กระดาษขาว ปากกาเคมี
๒. สถานการณ์ ๖ เรื่อง ตัดเป็นฉลากเพื่อจับ

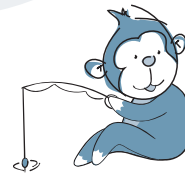


ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

๑. ชี้แจงวัตถุประสงค์ของกิจกรรมคุยกันได้ใหม่ว่า เป็นการฝึกการสื่อสารเพื่อบอกความรู้สึกของตนเอง และหาแนวทางการสื่อสารที่จะช่วยลดความขัดแย้งผ่านสถานการณ์จำลอง
๒. นำเสนอสถานการณ์ทั้ง ๖ เรื่อง ผู้ดำเนินกิจกรรมอาจเตรียมเขียนไว้บนกระดานหรือฟลิปชาร์ตและติดให้ทุกคนเห็น ดังนี้

- 
- สถานการณ์ที่ ๑** (ในฐานะลูกชาย) พ่อแม่พบลุงอย่างอนามัยในกระเป๋ารเรา จะคุยกับพ่อแม่อย่างไร
- สถานการณ์ที่ ๒** (ในฐานะลูกสาว) จะไปเที่ยวต่างจังหวัดกับแฟน จะคุยกับพ่อแม่อย่างไร
- สถานการณ์ที่ ๓** บอกพ่อแม่ว่าเราเลิกและสอบได้ในขณะที่พ่อกับแม่ไม่ยอมให้เรียน
- สถานการณ์ที่ ๔** สงสัยว่าตัวเองจะตั้งครรภ์ ต้องการคุยกับเพื่อนสนิท จะคุยอย่างไร
- สถานการณ์ที่ ๕** คิดว่าจะเปิดเผยกับเพื่อนว่าตนเองติดเชื่อเฮชไอวี จะคุยอย่างไร
- สถานการณ์ที่ ๖** ชวนแฟนคุยเรื่อง การตัดสินใจมี/ไม่มีเพศสัมพันธ์ และถ้ามีจะใช้วิธีการป้องกันแบบใด

๓. ถามผู้เรียนว่า คิดว่าสถานการณ์เหล่านี้อาจเกิดขึ้นกับวัยรุ่นแบบพวกเราหรือไม่ คิดว่าเรื่องใดที่คุยง่าย/เรื่องใดคุยยาก เพราะเหตุใด
๔. แบ่งผู้เรียนเป็น ๖ กลุ่มละเพศ แต่ละกลุ่มจะได้รับสถานการณ์ ๑ เรื่องโดยการจับฉลาก
๕. เมื่อทุกกลุ่มได้สถานการณ์แล้ว ให้แต่ละกลุ่มช่วยกันคิดว่า ในสถานการณ์นั้นๆ คนที่เกี่ยวข้องจะรู้สึกอย่างไร และเราจะคุยในเรื่องนั้นๆ อย่างไร ให้คิดถึงสถานการณ์ที่ต้องมีการสื่อสารกัน โดยมีเป้าหมายเพื่อสร้างความเข้าใจ และลดความขัดแย้ง ให้เวลาคุยกัน ๑๐ นาที เพื่อเตรียมแสดงบทบาทสมมติที่มีความยาวไม่เกิน ๕ นาทีต่อกลุ่ม
๖. ให้แต่ละกลุ่มออกมาแสดงในเวลาที่กำหนด จนครบทุกกลุ่ม
๗. จากนั้น ผู้ดำเนินกิจกรรมสอบถามความรู้สึกของผู้แสดงว่าเป็นอย่างไร การพูดคุยยากหรือง่ายกว่าที่คิดไว้ตอนแรก และชวนผู้เรียนกลุ่มใหญ่คุยแลกเปลี่ยนโดยใช้คำถามชวนคิดเชื่อมโยงกับการแสดงบทบาทสมมติของแต่ละกลุ่ม



คำถามชวนคิด

- เหตุการณ์ที่แต่ละกลุ่มแสดงสมจริงแค่ไหน ในความเป็นจริง เราคิดว่าเราสามารถพูดได้เช่นนั้นหรือไม่ เพราะเหตุใด
- อะไรบ้างที่อาจเป็นอุปสรรคให้เราไม่อยากพูด ไม่กล้าพูด หรือไม่ยอมพูด แม้อีกฝ่ายจะเริ่มต้นก่อน
- สิ่งที่จะช่วยให้การพูดคุยในเรื่องทำนองนี้เป็นไปด้วยดี มีอะไรบ้าง
- หากไม่ใช้การสื่อสาร พูดคุยกัน คิดว่าจะมีวิธีไหนที่จะคลายความขัดแย้ง หรือทำให้เข้าใจกันได้
- คิดว่ากิจกรรมนี้ สามารถนำไปใช้ในชีวิตจริงได้อย่างไร

๘. ผู้ดำเนินกิจกรรมชวนผู้เรียนสรุปว่า เราได้อะไรจากกิจกรรมวันนี้ และเพิ่มเติมประเด็น ดังนี้

- อุปสรรคสำคัญที่ทำให้เราไม่กล้าสื่อสารกับคนใกล้ชิด คนที่เรารู้สึกผูกพัน คือ การคาดเดาล่วงหน้าว่าผู้ฟังจะมีปฏิกิริยาในทางลบ เช่น เกรงว่าผู้ฟังจะเสียใจ โกรธ ผิดหวัง แต่การไม่บอกความจริง อาจยิ่งทำให้คนใกล้ชิดโกรธ เสียใจ ผิดหวังมากกว่าเมื่อรู้ภายหลัง
- นอกจากประเมินผู้ฟังว่าเป็นคนอย่างไร มีทัศนคติอย่างไร พร้อมจะรับฟังเรื่องเหล่านี้หรือไม่ การสื่อสารเพื่อสร้างความเข้าใจ ยังจำเป็นต้องมีการประเมินผลดีผลเสียในการบอก เช่น ควรประเมินว่า บางเรื่องอาจต้องค่อยๆ บอกทีละนิด ต้องใช้เวลา หรือต้องทำเป็นที่เล่นที่จริงเพื่อหยั่งความรู้สึกของผู้ฟังก่อน หรืออาจต้องบอกผ่านผู้อื่นให้ช่วยประเมินสถานการณ์ก่อนว่า รับได้ไหม ก่อนที่เราจะเป็นฝ่ายสื่อสารเอง



ข้อเสนอแนะสำหรับผู้ดำเนินกิจกรรม

ผู้ดำเนินกิจกรรมอาจปรับเปลี่ยนสถานการณ์สมมติให้เหมาะสมกับบริบทผู้เรียนได้

การวัดและประเมินผล

- * สังเกตการมีส่วนร่วมในกิจกรรมกลุ่ม และการอภิปรายแลกเปลี่ยน

คำถามท้ายบท

- ☑ เมื่อเกิดความคับข้องใจ ใครคือคนที่นักเรียนอยากเล่าให้ฟังมากที่สุด เพราะอะไร

แผนการเรียนรู้เพศศึกษา “ก้าวอย่างเข้าใจ”
ระดับมัธยมศึกษาปีที่ ๕



แผนการเรียนรู้ที่ ๑๔

หลากหลาย หลายแบบ

สาระสำคัญ

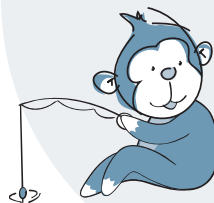
การมีเพศสัมพันธ์กับเพศเดียวกัน ถือเป็นเรื่องปกติและเป็นรสนิยมส่วนบุคคล

จุดประสงค์

๑. อธิบายสาเหตุของการมีอคติต่อเพศทางเลือก
๒. ยกตัวอย่างผลกระทบที่เกิดจากอคติทางเพศต่อประเด็นรักเพศเดียวกัน
๓. บอกแนวทางการส่งเสริมการยอมรับความหลากหลายทางเพศ

อุปกรณ์ และสื่อ

๑. กรณีย์ศึกษา ๓ กรณีย์
๒. กระดาษฟลิปชาร์ต กระดาษขาว ปากกาเคมี



ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

๑. ผู้ดำเนินกิจกรรมนำเข้าสู่บทเรียนด้วยการให้ผู้เรียนลองยกตัวอย่างข่าวหรือเหตุการณ์ของคนรักเพศเดียวกัน ทั้งที่ประสบความสำเร็จและที่พบปัญหาในชีวิต (๒ นาที)
๒. ชี้แจงวัตถุประสงค์การเรียนรู้ว่ากิจกรรมหลากหลายแบบ เป็นการสำรวจความรู้สึกของคนที่รักเพศเดียวกัน และปฏิกิริยาของคนรอบข้างที่มีต่อคนรักเพศเดียวกัน
๓. จากนั้น ผู้ดำเนินกิจกรรมให้ผู้เรียนแบ่งกลุ่มย่อย ๓ กลุ่ม แจกใบกรณีศึกษาให้กลุ่มละ ๑ ใบ และให้ช่วยกันตอบคำถาม ให้เวลา ๑๕ นาที
๔. เมื่อหมดเวลา ให้แต่ละกลุ่มออกมานำเสนอ โดยเล่าว่าตนเองได้รับโจทย์เรื่องอะไร และความคิดเห็นของกลุ่มในเรื่องนั้นๆ ให้เวลากลุ่มละ ๓ นาที
๕. หลังจากนำเสนอครบทุกกลุ่มแล้ว ผู้ดำเนินกิจกรรมชวนคุยในกลุ่มใหญ่โดยใช้คำถามชวนคิดเชื่อมโยงกับทางออกที่แต่ละกลุ่มเสนอ

คำถามชวนคิด

- ยกตัวอย่างความเชื่อ หรืออคติที่มีในสังคมเกี่ยวกับการรักเพศเดียวกันว่ามีอะไรบ้าง เช่น คิดว่าจะเปลี่ยนใจได้ ดูออกว่าใครเป็น/ไม่เป็นเกย์จากบุคลิกลักษณะท่าทางภายนอก เกย์-ทอม-ตุ๊ด-ดีอาร์มณัฐรุนแรง ฯลฯ ความคิดเหล่านี้สามารถใช้อธิบายคนรักเพศเดียวกันทุกคนหรือไม่ เพราะเหตุใด
- มีเรื่องอะไรบ้างที่ทำให้คนรักเพศเดียวกันรู้สึกกังวลใจ หรือเป็นเรื่องที่ไม่กล้าแสดงออก
- คิดว่าการหาทางออกที่แต่ละกลุ่มเสนอมานี้ จะเป็นไปได้จริงหรือไม่ เพราะเหตุใด มีทางออกอื่นๆ นอกจากที่กลุ่มเสนอมานี้หรือไม่ อย่างไร
- หากเหตุการณ์เหล่านี้เกิดขึ้นกับเพื่อนสนิท คนในครอบครัวเรา เราจะทำอย่างไร
- คนที่รักเพศเดียวกันควรเปิดเผยให้คนรอบข้างรับรู้หรือไม่ เพราะเหตุใด
- การบอกหรือไม่บอกคนรอบข้าง จะส่งผลต่อตัวเขาอย่างไร ทั้งการใช้ชีวิตโดยทั่วไป และชีวิตทางเพศของตัวเขา



๖. ผู้ดำเนินกิจกรรมชวนผู้เรียนสรุปว่า เราได้อะไรจากกิจกรรมวันนี้ และเพิ่มเติมประเด็น ดังนี้
- ในความเป็นจริง สังคมมีคนหลากหลายเพศ แม้เรามองเพียงสรีระภายนอกก็จะมีแค่สองเพศคือ ชายและหญิงก็ตาม แต่ไม่ใช่เรื่องผิดปกติเลยเมื่อคนๆ หนึ่งจะมีความรักกับเพศเดียวกัน
 - ทักษะคติและความเชื่อของคนในสังคมต่อความเป็นคนรักเพศเดียวกัน มีพื้นฐานมาจากศาสนา ค่านิยมในครอบครัว และอิทธิพลของสังคมที่มักกำหนดมาตรฐานทางเพศ ทั้งทางสรีระร่างกาย และคนที่มีความรู้สึกรักเพศเดียวกัน อาจจะเป็นผลจากพันธุกรรม การเลี้ยงดู สภาพแวดล้อมทางสังคม หรือมีหลายปัจจัยผสมผสานกันก็ได้
 - รสนิยมทางเพศอาจเปลี่ยนแปลงได้ ความรู้สึกรัก ชอบ หรือดึงดูดใจต่อเพศเดียวกัน ต่อคนต่างเพศ หรือต่อทั้งสองเพศ ไม่ใช่เรื่องผิดปกติ และแม้มีรสนิยมทางเพศที่แตกต่าง ก็มีได้ลัดทอนสิทธิที่จะได้รับการปฏิบัติด้วยความเคารพอย่างเท่าเทียม
 - วัยรุ่นที่มีความสงสัย ไม่แน่ใจ หรือมีคำถามเกี่ยวกับพฤติกรรมทางเพศของตัวเอง ควรหาผู้ใหญ่ที่ไว้วางใจและเป็นທີ່ปรึกษาได้ หรือติดต่อหน่วยงานที่ให้บริการปรึกษาเรื่องรักเพศเดียวกันโดยเฉพาะ แม้จะมีบริการไม่ทั่วถึง แต่ย่อมดีกว่าเก็บความอึดอัดกังวลใจไว้คนเดียว

การวัดและประเมินผล

- * สังเกตการมีส่วนร่วมในกิจกรรมกลุ่ม และการอภิปรายแลกเปลี่ยน

คำถามท้ายบท

- ☑ หากนักเรียนมีคนเพศเดียวกันมาแสดงให้รู้ว่าชอบหรือสนใจเรามากกว่าความเป็นเพื่อน คิดว่าจะปฏิบัติตัวต่อเขาอย่างไร



รายชื่อหน่วยงานให้บริการปรึกษาคนรักเพศเดียวกัน – ความหลากหลายทางเพศ

หญิงรักหญิง

กลุ่มอัญจारी

www.anjaree.net โทรศัพท์ ๐๘๖-๖๗๗-๙๐๐๙

เป็นกลุ่มที่ให้คำปรึกษาในเรื่องผู้หญิงที่รักผู้หญิง หรือใครที่กำลังคิดจะรักผู้หญิงสักคน และ
สับสนุนว่าตนเองควรเปิดเผยตัวตนด้านนี้อย่างไร

กลุ่มสะพาน

www.sapaan.org ตู้ป.ณ. ๑๖๒ ปทจ.ดุสิต กรุงเทพฯ ๑๐๓๐๐

โทรศัพท์ ๐๘๕-๐๔๑-๘๔๗๗

การทำงานของกลุ่มสะพาน จะทำผ่านสื่อและกิจกรรมต่างๆในรูปแบบที่หลากหลาย เช่น
สิ่งพิมพ์, วิดีทัศน์, เว็บไซต์, ภาพยนตร์, วิทยุ, งานเขียน/วรรณกรรม, เวทีการประชุม/สัมมนา ใน
ประเด็นที่เกี่ยวข้องกับความหลากหลายทางเพศ โดยเฉพาะหญิงรักหญิง เพื่อนำเสนอข้อมูล และ
สถานการณ์ของความหลากหลายทางเพศต่อสาธารณชน

กลุ่ม LESLA

www.lesla.com โทรศัพท์ ๐๒-๗๒๒-๗๔๔๗, ๐๘๙-๒๑๘-๙๑๑๙

LESLA มาจาก LESBOLA Island เป็นชื่อของเกาะๆ หนึ่ง ในตำนานกรีกโบราณ ที่มี
เรื่องเล่าต่อๆ กันมาว่า เป็นเกาะที่มีแต่ผู้หญิงอาศัยอยู่ ผู้อาศัยในเกาะนั้นถูกเรียกว่า “Lesbian”
LESLA เป็นที่สำหรับผู้หญิงรักผู้หญิง ต้องการมีเพื่อนที่พูดคุยกันแล้วเข้าใจกันได้ดี และเป็น
ศูนย์กลางรวมคนในสังคมเดียวกันนี้ให้มีความรักและความเข้าใจต่อกัน เพิ่มเติมโอกาสที่จะได้ดูแล
กันและกันด้วย



ชายรักชาย

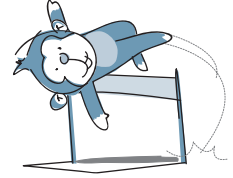
องค์กรบางกอกเรนโบว์ (Bangkok Rainbow Organization : BRO)

www.bangkokrainbow.org

๓๗ ซอยประดิพัทธ์ ๒๑ ถนนประดิพัทธ์ แขวงสามเสนใน เขตพญาไท กรุงเทพฯ ๑๐๔๐๐

โทรศัพท์ ๐-๒๖๑๘-๕๖๓๕, ๐๘๖-๖๐๗-๑๐๖๙

ให้คำปรึกษาปัญหาชีวิต ครอบครัว สุขภาพจิต และสุขภาพทางเพศ ในกลุ่มเยาวชนและครอบครัว โดยการนำเสนอข้อมูลที่เกี่ยวข้องและกิจกรรมสร้างสรรค์ผ่านสื่อต่างๆ เช่น บทความ ภาพยนตร์ ละคร รายการโทรทัศน์ หนังสือ วิทยุ กิจกรรมทางการตลาด งานวิจัย การจัดสัมมนา ต่อสาธารณชนและผู้สนใจทั่วไป เพื่อเป็นการสร้างความเข้าใจอันดีและลดช่องว่างระหว่างกลุ่มเยาวชนที่มีความหลากหลายทางเพศกับสังคม โดยร่วมทำงานกับเครือข่าย NGO ด้านเอดส์และเพศศึกษา สิทธิมนุษยชน และความหลากหลายทางเพศทั้งภาครัฐและเอกชนในประเทศไทย รวมทั้งกลุ่มประเทศย่าน Asia Pacific (Asia Pacific Rainbow :AP-Rainbow)



สมาคมฟ้าสีรุ้งแห่งประเทศไทย

www.fasiroong.org

๑๕๙ อาคารเดอะบิซ เรซิเดนส์ ซอยโชคชัยร่วมมิตร (รัชดาภิเษก ๑๙) ถนนวิภาวดีรังสิต เขต/แขวงดินแดง กรุงเทพฯ ๑๐๓๒๐

โทรศัพท์ ๐๒-๖๙๐-๗๗๓๓-๔ โทรสาร ๐๒-๙๖๐-๗๗๓๕

ให้คำปรึกษาปัญหาชีวิต ครอบครัว สุขภาพจิต และสุขภาพทางเพศ ในกลุ่มเยาวชนและครอบครัว ในเรื่องชายรักชาย สามารถรับฟังรายการวิทยุซึ่งจัดโดยองค์กรได้ทางอินเทอร์เน็ต www.fsr-radio.com

ศูนย์สุขภาพชาย Mplus

www.mplusthailand.com

๒๔๘/๔๐ โครงการสหศรีภูมิเพลส ถนนมณีนพรัตน์ ตำบลศรีภูมิ อำเภอเมือง จ.เชียงใหม่ ๕๐๒๐๐ โทรศัพท์ ๐๕๓-๔๐๔-๓๔๒ โทรสาร ๐๕๓-๔๐๔-๓๔๒ ต่อ ๑๒

ให้คำปรึกษา ทั้งยังเป็นศูนย์ข้อมูลข่าวสารด้านสุขภาพและวิชาการเกี่ยวกับชายที่มีเพศสัมพันธ์กับชาย

กรณีศึกษา

กรณีที่ ๑

ชัชชอยู่ชั้น ม.๖ เป็นนักกีฬาโรงเรียน หน้าตาดี เขารู้ตัวเองว่าเป็นเกย์แต่ไม่เปิดเผยตัวเองเมื่ออยู่ที่โรงเรียน เขาจะเปิดเผยตัวเองเฉพาะเมื่ออยู่ข้างนอกกับคนอื่น ๆ ที่ไม่ได้อยู่โรงเรียนเดียวกัน เขาเคยคิดอยากประกาศตัวเอง แต่เมื่อเห็นอาการที่เพื่อนๆ ในห้องและในโรงเรียนล้อเลียนและคอยแกล้งคนที่ เป็นเกย์ ทำให้ชัชไม่กล้า แต่ชัชก็ไม่สบายใจที่ต้องปิดบังตัวเอง จึงมาปรึกษาต้อง ซึ่งเป็นเพื่อนต่างโรงเรียนที่สนิทกัน ต้องเล่าเรื่องที่ชัชมาปรึกษาให้เอกซึ่งเรียนอยู่ห้องเดียวกับชัชฟัง

ถ้าเราเป็นเอก จะทำอะไร ?

กรณีที่ ๒

แม่ของแนนมีแฟนเป็นผู้หญิงด้วยกัน ตัวแนนเองไม่รู้สิกรังเกียจอะไร แต่กลัวเพื่อนรู้แล้วจะเอาไปลือ จึงไม่เคยให้แม่มาส่งที่โรงเรียน อยู่มาวันหนึ่ง เพื่อนแนนไปที่บ้านเพื่อทำรายงาน เห็นแม่แนนกำลังกอดผู้หญิง เพื่อนสงสัยจึงถามแนน แนนไม่แน่ใจว่าเพื่อนจะเก็บความลับให้ไหม

ถ้าเราเป็นแนน จะทำอะไร ?

กรณีที่ ๓

ครูต่อเป็นที่รักของนักเรียน และเป็นครูที่เก่งมาก ต่อมา ครูต่อย้ายไปอยู่โรงเรียนใหม่ในอีกอำเภอหนึ่ง และมีเสียงลือว่า ครูต่อถูกพวกพ่อแม่ในโรงเรียนใหม่ต่อต้าน เพราะรู้ว่าครูต่อมีแฟนเป็นผู้ชายอยู่บ้านเดียวกัน

ถ้าเราเป็นนักเรียนเก่าของครูต่อ จะทำอะไร ?





แผนการเรียนรู้ที่ ๑๕

เขียนชีวิต

สาระสำคัญ

บุคคลมีสิทธิในการเลือกตัดสินใจว่าจะมีหรือไม่มีเพศสัมพันธ์ จะตั้งครรภ์หรือไม่ จากความยินยอมพร้อมใจของตนเอง รวมทั้งมีทางเลือกในการมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัย การเข้าถึงข้อมูล อุปกรณ์ บริการ ที่จะช่วยให้สามารถป้องกันหรือหลีกเลี่ยงผลกระทบที่ไม่พึงประสงค์จากเพศสัมพันธ์ได้ และได้รับบริการสุขภาพที่มีคุณภาพในการดูแลและจัดการเกี่ยวกับการตั้งครรภ์หรือการยุติการตั้งครรภ์

จุดประสงค์

๑. บอกปัจจัยที่ทำให้เกิดเพศสัมพันธ์โดยไม่มี การป้องกัน
๒. บอกข้อดีข้อเสียของแต่ละทางเลือก หากพบว่ามี การตั้งครรภ์เมื่อไม่พร้อม
๓. บอกแหล่งบริการ ที่ให้ความช่วยเหลือเมื่อเกิดการตั้งครรภ์

อุปกรณ์ และสื่อ

๑. กระดาษเอสี่
๒. เอกสารประกอบ



ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

๑. ชี้แจงวัตถุประสงค์ของกิจกรรมนี้ว่าเป็นการอภิปราย แลกเปลี่ยน ประเด็นที่เกี่ยวข้องกับเรื่องการตั้งครุฑและการทำแท้ง
๒. ถามผู้เรียนว่าเคยได้ยินเรื่องของคนที่เคยทำแท้ง หรืออยู่ในสถานการณ์ที่ต้องตัดสินใจทำแท้งหรือไม่ ได้ยินมาว่าอย่างไร ทั้งนี้อาจเป็นเรื่องที่รับรู้มาจากที่ต่างๆ เช่น เห็นจากสื่อ เรื่องที่เคยได้ยินมา ฯลฯ
๓. ขออาสาสมัคร ๑-๒ คนเล่าเรื่องที่เคยได้ยินมา ถามความรู้สึกเมื่อได้ยินข่าวหรือเรื่องเหล่านี้
๔. จากนั้น ผู้ดำเนินกิจกรรมให้ผู้เรียนแต่ละคนจินตนาการ และเขียนถึงเรื่องของคนๆ หนึ่งที่ตัดสินใจ “ทำแท้ง” ในช่วงหนึ่งของชีวิต โดยให้ผู้เรียนเขียนบรรยายถึงสถานการณ์ และเหตุผลสำคัญ ที่คนๆ นั้นเลือกตัดสินใจทำแท้ง ว่าเป็นอย่างไร และให้อธิบายบริบทชีวิตของคนๆ นั้นสั้นๆ ประกอบด้วย เช่น เป็นใคร อายุเท่าไร ทำอะไร ฯลฯ ใช้เวลาเขียนเรื่อง ๑๕ นาที
๕. เมื่อเห็นว่าทุกคนเขียนเรื่องเสร็จแล้ว ขอฟัง “เหตุผล” ในการทำแท้งในเรื่องที่แต่ละคนเขียน (ย้ำให้บอกเฉพาะเหตุที่ตัดสินใจทำแท้ง เช่น ถูกข่มขืน, แฟนไม่ยอมรับ, อยากเรียนต่อ, กลัวพ่อแม่เสียใจ ฯลฯ) ให้ผู้ดำเนินกิจกรรมเขียนคำตอบขึ้นกระดาน และเมื่อมีคนบอกเหตุผลของตัวเอง ให้ถามคนอื่นว่า เรื่องของใครมีเหตุผลเดียวกัน จากนั้นถามเหตุผลที่แตกต่างไป จนทุกคนได้บอกเหตุผลของตนเอง
๖. ให้แบ่งกลุ่มตามเหตุผลที่เหมือน/คล้ายกัน ถ้ากลุ่มใดมีขนาดใหญ่ให้แยกให้เล็กลง (ประมาณกลุ่มละ ๕-๗ คน) และอาจจัดกลุ่มเหตุผลที่มีเพียงคนเดียวไว้ด้วย
๗. ในกลุ่มย่อย ให้แต่ละคนเล่าเรื่องที่ตัวเองแต่งให้เพื่อนๆ ในกลุ่มฟัง เมื่อเล่าครบทุกคนแล้ว ให้ลงมติเลือกเรื่องที่คิดว่าน่าสนใจที่สุดนำเสนอให้กับกลุ่มใหญ่
๘. ให้ตัวแทนกลุ่มนำเสนอเรื่องที่กลุ่มคัดเลือก เมื่อแต่ละกลุ่มเล่าจบ ให้ผู้ดำเนินกิจกรรมถามกลุ่มใหญ่ว่า
 - เมื่อได้ฟังเรื่องแล้ว เห็นด้วยหรือไม่กับการตัดสินใจทำแท้งในสถานการณ์นั้นๆ เพราะเหตุใด
๙. เมื่อทุกกลุ่มได้นำเสนอเรื่องของตัวเอง และกลุ่มใหญ่ช่วยกันอภิปรายแสดงความคิดเห็นแล้ว ผู้ดำเนินกิจกรรมใช้คำถามชวนคิด เพื่อชวนแลกเปลี่ยนเพิ่มเติม ดังนี้

คำถามชวนคิด

- คิดว่าผู้หญิงที่ต้องทำแท้ง รู้สึกอย่างไร
- คิดว่าแฟน/คนรัก ของผู้หญิงที่ต้องไปทำแท้ง จะรู้สึกอย่างไร เหมือนหรือต่างจากฝ่ายหญิง
- สาเหตุหลักที่ทำให้ผู้หญิงต้องทำแท้งคืออะไร
- เหตุผลที่ฝ่ายชายจะขอให้แฟนหญิงไปทำแท้ง คืออะไร
- วัยรุ่นหญิง/วัยรุ่นชาย จะทำอะไรได้บ้าง เพื่อไม่ให้ตนเองตกอยู่ในสถานการณ์ที่ต้องเลือกทำแท้ง
 - สิ่งที่เสนอทำได้จริงหรือไม่ ยากง่ายอย่างไร
- คิดว่าคนที่เผชิญกับสถานการณ์ตั้งครรภ์เมื่อไม่พร้อม (ทั้งหญิงและชาย) รู้สึกอย่างไร ต้องการความช่วยเหลือในลักษณะไหน
- สำหรับบางคน การทำแท้งอาจเป็นทางเลือกที่ดีที่สุด แต่อะไรเป็นสาเหตุที่อาจทำให้คนๆ นั้นไม่สามารถเลือกทางออกที่ดีที่สุดนี้ได้
- คิดอย่างไรกับการทำให้การทำแท้งถูกกฎหมาย
- คิดว่าเรื่องแต่งของพวกเรา มีโอกาสเกิดขึ้นได้จริงหรือไม่ เกิดกับพวกเราได้ไหม

๑๐. ผู้ดำเนินกิจกรรมชวนผู้เรียนสรุปว่า เราได้อะไรจากกิจกรรมวันนี้ และเพิ่มเติมประเด็น ดังนี้

- เพศสัมพันธ์ที่ไม่มีการวางแผน สามารถส่งผลกระทบตามมาหลายอย่าง ทำให้เกิดปัญหาชีวิตซึ่งไม่มีใครต้องการให้เป็นเช่นนั้น เราสามารถหลีกเลี่ยงสภาพเช่นนั้นได้ด้วยการจัดการแต่อย่างก้าวของความสัมพันธ์อย่างรู้เท่าทันความนึกคิดของตัวเอง และของคนที่เราคบ รวมทั้งช่วยกันคิดหาทางเลือกที่ปลอดภัยไว้ล่วงหน้า
- เราจำเป็นต้องมีทักษะที่ถูกต้องในเรื่องเพศและสิทธิในเนื้อตัวร่างกาย ชีวิตและสุขภาพเป็นเรื่องที่แต่ละคนต้องดูแลปกป้องตนเอง ไม่ปล่อยให้ความเป็นไปของเราขึ้นอยู่กับความรับผิดชอบของคู่รัก ในขณะเดียวกัน คู่รักที่มีเพศสัมพันธ์ก็ต้องมีความรับผิดชอบต่อกันด้วยการเผชิญปัญหาาร่วมกัน การปรับตัวเข้าหากัน การสื่อสารต่อกัน เพื่อป้องกันการตั้งครรภ์ที่ไม่พร้อม และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ ซึ่งเป็นเรื่องที่เลือกและทำเพียงฝ่ายเดียวได้ยาก
- มีหน่วยงานที่ให้คำปรึกษา ให้ที่พักและให้บริการเมื่อตั้งครรภ์โดยไม่พร้อม การเลือกทำแท้งหรือเลือกตั้งครรภ์ต่อมีทางออกหลายทาง ไม่ควรเก็บปัญหาไว้กับตัวเองคนเดียวหรือรีบตัดสินใจทำตามคำแนะนำที่เราไม่แน่ใจว่าจะปลอดภัย ควรหาข้อมูลและความช่วยเหลือเพื่อให้ได้ทางออกที่แก้ปัญหาได้ดีที่สุด

- การทำแท้งเถื่อนเป็นอันตรายต่อสุขภาพ บางวิธีมีผลร้ายแรงถึงขั้นทำให้เราไม่สามารถมีลูกได้อีกเลยในอนาคต บางวิธีเป็นอันตรายถึงชีวิต กฎหมายให้โอกาสผู้หญิงทำแท้งได้เมื่อการตั้งครรภ์นั้นเป็นอันตรายต่อสุขภาพผู้หญิง และกรณีที่ผู้หญิงตั้งครรภ์เพราะถูกข่มขืน โดยต้องให้บริการโดยแพทย์เท่านั้น



ข้อเสนอแนะสำหรับผู้ดำเนินกิจกรรม

- หากเวลาไม่พอ ขอให้กลุ่มที่คิดว่าเรื่องในกลุ่มของตนเองน่าสนใจเล่าให้เพื่อนฟัง ๒-๓ เรื่อง โดยไม่ต้องเล่าทุกกลุ่ม
- เป็นไปได้ที่ในชุมชนหรือในโรงเรียนเคยมีเรื่องชีวิตที่คล้ายคลึงกับกรณีที่พูดคุยในกิจกรรมนี้ ผู้ดำเนินกิจกรรมควรระบุแต่ต้นว่า เรื่องราวชีวิตล้วนเป็นบทเรียนที่มีคุณค่าต่อการศึกษาเรียนรู้ และไม่ใช่ว่าเรื่องที่จะนำไปล้อเลียน หรือพูดจาซ้ำเติมคนที่อาจมีประสบการณ์ชีวิตคล้ายๆ กัน

การวัดและประเมินผล

- * สังเกตการมีส่วนร่วมในกิจกรรมกลุ่ม และการอภิปรายแลกเปลี่ยน

คำถามท้ายบท

- ผู้ชายเกี่ยวข้องกับการทำแท้งหรือไม่ อย่างไร
- ความรู้สึกใดที่พบบ่อย หลังจากวัยรุ่นหญิงตัดสินใจมีความสัมพันธ์ทางเพศกับคนรัก พร้อมให้เหตุผล

ก. ความไม่แน่ใจ

ข. ความรัก

ค. ความเสียใจ

ง. ความสุข



เอกสารประกอบ

ทำแท้ง ทำอย่างไร



น.พ. รุ่งโรจน์ ตริณิติ

ทำแท้ง หมายถึงการทำให้การตั้งครรภ์สิ้นสุดลงก่อนอายุครรภ์ ๒๘ สัปดาห์ การทำแท้งเป็นเรื่องผิดกฎหมายในบ้านเรา ผิดมาตั้งแต่ตีตกฉบับรพช.ฉบับนี้ กฎหมายอนุญาตให้ทำแท้งสามารถกระทำได้เพียงสองกรณีเท่านั้น คือกรณีฉุกเฉิน และกรณีที่ตั้งครรภ์ต่อไปอาจเป็นอันตรายต่อสุขภาพของมารดา แม้แต่มารดาเป็นเอดส์ กฎฎีกาก็ตีความเมื่อเร็วๆ นี้ว่าไม่อาจทำแท้งได้

ผมจำได้ว่าเมื่อตอนเป็นนักศึกษาแพทย์เมื่อสี่สิบปีก่อน ต้องมานั่งเฝ้าคนไข้ที่ตกเลือดจากการทำแท้งโดยหมอเถื่อน บางรายตกเลือดจนต้องวิ่งหาเลือดกันจ้าละหวั่น บางรายเป็นบาดทะยัก บางรายติดเชื้อในกระแสโลหิตจนไตวาย ต้องนั่งเฝ้าล้างไตทั้งคืนบ่อยๆ จบจนมีหมอปริญญาคนหนึ่งให้บริการทำแท้งในรูปแบบการวางแผนครอบครัว ปัญหาแทรกซ้อนจากการทำแท้งโดยหมอเถื่อนจึงลดลง

การทำแท้งเป็นเรื่องผิดกฎหมายไม่ว่าจะทำโดยหมอเถื่อนหรือหมอปริญญา ถ้าเป็นหมอเถื่อนมักจะทำในหลายรูปแบบ ที่พบบ่อยๆ คือ การบีบหน้าท้อง ซึ่งก็ได้ผลบ้างไม่ได้ผลบ้าง แต่ส่วนมากก็ไม่ได้ผล ที่หนักหนากว่านั้นก็คือการใช้วัสดุต่างๆ แห่เข้าโพรงมดลูก หรือฉีดน้ำยาสารพิษชนิดเข้าโพรงมดลูกซึ่งเป็นเรื่องอันตรายสุดๆ อันตรายจากมดลูกทะลุ อันตรายจากการตกเลือด อันตรายจากการติดเชื้อ ที่เป็นไม่มากรักษาทันทีหายเป็นปกติ ที่เป็นหนัก รักษาไม่ทันก็ตายไป

การทำให้การตั้งครรภ์สิ้นสุดลงตามหลักวิชาการในปัจจุบันแบ่งได้ ๒ แบบคือ

Medical Abortion แท้งโดยใช้ยา

Surgical Abortion แท้งโดยใช้เครื่องมือ

Medical Abortion แท้งโดยใช้ยา

ยาที่ใช้ในการทำให้แท้งมีหลายตัว แต่ที่นิยมใช้กันมีสองสูตร

๑. **Methotrexate ร่วมกับ misoprostol** ยา Methotrexate ใช้มานานกว่า ๔๐ ปี เพื่อรักษาโรคมะเร็งและไขข้ออักเสบ ต่อมาพบว่าสามารถยุติการตั้งครรภ์ได้ จึงนำมาใช้รักษาการตั้งครรภ์นอกมดลูก โดยฉีดยาให้ครรภ์ที่อยู่นอกมดลูกที่ยังไม่แตกฝ่อ ช่วยลดอันตรายจากท้องนอกมดลูก และลดอัตราการผ่าตัดท้องนอกมดลูกลงได้ ต่อมาได้มีผู้นำมาใช้ในการทำให้แท้ง โดยใช้ร่วมกับยา misoprostol ใช้กับการตั้งครรภ์ไม่เกิน ๙ สัปดาห์

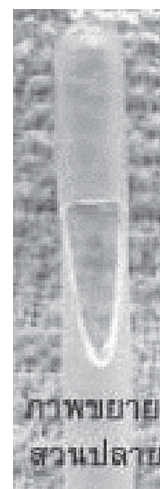
ได้ผลราว ๘๐-๘๕% การแท้งจะเกิดขึ้นภายใน ๒ สัปดาห์ ยา Methotrexate เป็นยาอันตรายที่ต้องควบคุมพิเศษ ต้องอยู่ในความดูแลของแพทย์ ใช้ในรูปยาฉีด ไม่ต้องไปหาซื้อตามร้านขายยาหรือกิน เพราะไม่มีขาย

๒. RU-486 (Mifepristone) ร่วมกับ misoprostol สูตรนี้สีใช้มานานร่วมสิบปี แถวๆ ยุโรป บางประเทศ ในเอเชียมีใช้มากในประเทศจีน ที่เพิ่งมาฮือฮากันในเร็วๆ นี้ ก็เพราะได้รับอนุญาตให้ใช้ในอเมริกาได้โดยผ่านทางแพทย์เป็นผู้จ่ายยา นี่ ยานี้ใช้ได้กับครรภ์ไม่เกิน ๗ สัปดาห์ ได้ผลราว ๙๘-๙๙% มีส่วนน้อยเท่านั้นที่ต้องชูดมดลูก เนื่องจากการตกเลือดหรือออกไม่หมด แต่อย่าเพิ่งดีใจนะ เพราะเมืองไทยไม่อนุญาตให้ขาย ถือว่าเป็นยาทำแท้ง ห้ามขายเด็ดขาด แต่เมื่อมีความต้องการ ก็มีคนหามาส่อง โดยไปหิ้วมาจากเมืองจีน ขายกันตามสถาบันการศึกษา ชุดหนึ่งก็ขายกัน ๔,๐๐๐-๕,๐๐๐ บาท รวยกันละ ถ้าคุณ จะซื้อก็ให้ระมัดระวังหน่อย คุณแน่ใจได้อย่างไรว่ายาที่คุณซื้อไม่ใช่ยาปลอม-แป้งอัดเม็ด ของขายได้ราคาอย่างนี้หรือจะไม่มีมีการปลอม ฮ่า ฮ่า อยากให้ออกก็ซื้ออีกชุด จ่ายไปอีก ๔,๐๐๐-๕,๐๐๐ คราวนี้อาจได้ของจริง...สงสารคนไทยจัง ทุกข์แล้วยังมาโดนต้มอีกต่างหาก...ล่าสุด...ได้ข่าวว่าร้านขายยาบางแห่งก็เริ่มมีขายกันแล้ว คิดว่าแนวโน้มต่อไปคงไม่สามารถสกัดกั้นการขาย (แบบลักลอบ) ได้ คนใช้ที่เกิดอาการแทรกซ้อนจากการใช้ยาที่ไม่ถูกวิธี เช่น การตกเลือด มดลูกแตก คงจะมีมากขึ้นทั้งนี้ก็เพราะคนที่ตั้งครรภ์ และไม่พร้อมจะไม่คำนึงว่ายาที่ใช้ใช้ไม่ได้ในระยะใด ต่อไปจะเป็นอย่างไรก็ช่าง

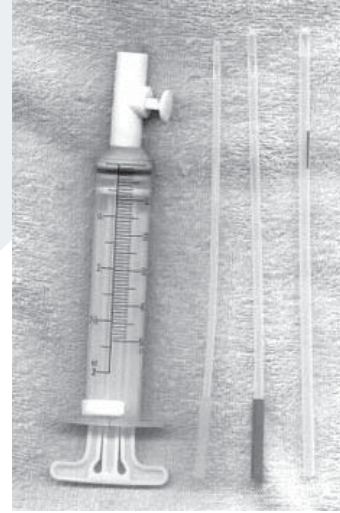
Surgical Abortion แท้งโดยใช้เครื่องมือ

การทำแท้งโดยใช้เครื่องมือนี้มานานแล้ว แบ่งได้ดังนี้

๑. ปรับประจำเดือน ใช้ในกรณีที่รอบเดือนขาดไม่เกิน ๘ สัปดาห์ โดยไม่สนใจว่าการขาดเลือดนั้นเกิดจากการตั้งครรรภ์หรือไม่ เครื่องมือที่ใช้ก็ประกอบด้วย เครื่องดูดสุญญากาศ หรือกระบอกดูดสุญญากาศ กับหลอดดูดซึ่งมีขนาดเท่าหลอดกาแฟ ดังรูป

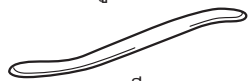


ถ้าเป็นสูติหรีแพทย์ที่มีประสบการณ์ใช้เวลาทำประมาณ ๒ นาที ทำเสร็จกลับบ้านได้เลย อันตรายเท่ากับการคลอดปกติ (Norma labor) อันตรายที่อาจเกิดได้ เช่น มดลูกทะลุ ติดเชื้ออักเสบ ในประเทศสิงคโปร์เมื่อสิบกว่าปีนี่ก็ใช้วิธีนี้แก้ปัญหาให้กับคนของเขา พร้อมๆกับให้การศึกษา จนเดี๋ยวนี้คนของเขาสามารถคุมกำเนิดป้องกันได้ดี จนไม่มีปัญหาท้องไม่พึงประสงค์



๒. ขูดมดลูก curettage การขูดมดลูกสามารถกระทำได้ตั้งแต่ครรภ์ ๔-๑๒ สัปดาห์ ใช้เวลาทำประมาณ ๓-๑๐ นาที ทำเสร็จกลับบ้านได้เลย อันตรายที่อาจเกิดได้ เช่น มดลูกทะลุ มดลูกอักเสบ ถ้าคนทำไม่ชำนาญอาจขูดลึกถึงกล้ามเนื้อมดลูกทำให้มีเลือดออกกะปริบกะปรอยเรื้อรัง และเมื่อตั้งครรภ์ก็อาจแท้งได้ง่าย แต่ถ้าเป็นสูติหรีแพทย์ที่มีประสบการณ์และใช้ความระมัดระวัง อันตรายก็ยิ่งน้อยกว่าการคลอดที่มีความเสี่ยง (high risk pregnancy)

แท่งขยายปากมดลูก

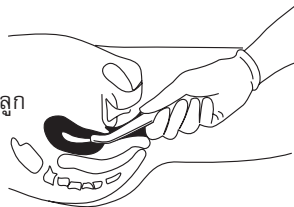


มีหลายขนาด

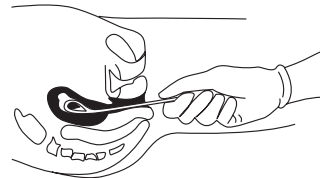


เครื่องมือขูดมดลูก

ตัวมดลูก



ขยายปากมดลูก เพื่อให้ใส่เครื่องมือได้



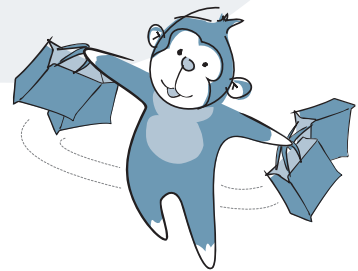
ขูดเอาชิ้นส่วนในมดลูกออก

๓. การเร่งคลอด ใช้ในกรณีตั้งครรภ์ ๑๖-๒๖ สัปดาห์ กรณีนี้ต้องนอนโรงพยาบาล การทำก็โดยฉีดน้ำเกลือเข้มข้น ๒๐% เข้ามดลูกโดยผ่านทางหน้าท้อง หลังจากนั้นก็ใส่ยาเร่งคลอดในน้ำเกลือค่อยๆ หยดทางสายน้ำเกลือเข้าเส้นเลือด บางคนอาจใช้ยาขยายปากมดลูกสอดเข้าช่องคลอด ช่วยให้การคลอดง่ายขึ้นด้วย หลังจากนั้นเมื่อปวดท้องคลอด คนใช้ก็ต้องเบ่งคลอดเหมือนคนคลอดทั่วไป ได้ผลในเวลา ๒๔-๔๘ ชั่วโมง อันตรายที่อาจเกิดได้ เช่น การติดเชื้อ มดลูกทะลุ รวมทั้งปัญหาที่เกิดขึ้นในช่วงคลอดซึ่งก็เหมือนการคลอดปกติทั่วไป เด็กที่คลอดแล้วก็จะเสียชีวิต

บทความนี้เขียนขึ้นมาตามหลักวิชาการ เพื่อให้ท่านได้พอมองเห็นภาพว่าเขาทำกันอย่างไร ไม่ได้มีเจตนาขูข่ม ส่งเสริมให้ทำแต่อย่างใด การให้การศึกษาให้ประชาชนรู้จักป้องกันตัวเอง มีที่ปรึกษา เมื่อคุมกำเนิดแล้วมีอาการข้างเคียงสามารถมีที่ถามได้อย่างสะดวก คือหนทางที่ควรทำ อย่างที่เว็บนี้กำลังทำอยู่ครับ

เอกสารอ้างอิง

น.พ.รุ่งโรจน์ ตรีนิติ. ทำแท้ง ทำอย่างไร. จาก http://www.clinicrak.com/birthcontrol/lady_abortion14.html





แผนการเรียนรู้ที่ ๑๖

ครอบครัวของเรา

สาระสำคัญ

ในสังคมปัจจุบัน ครอบครัวมีรูปแบบที่หลากหลาย ไม่จำเป็นต้องประกอบด้วยพ่อแม่ลูกเท่านั้น และไม่ว่าจะเป็นครอบครัวแบบใด ก็สามารถมีความสุขร่วมกันได้หากสมาชิกในครอบครัวมีความรักความเข้าใจต่อกัน ตระหนักถึงบทบาทหน้าที่ ความรับผิดชอบ ยอมรับ และดูแลช่วยเหลือกัน

จุดประสงค์

๑. อธิบายสาเหตุของรูปแบบครอบครัวที่หลากหลายในสังคมปัจจุบัน
๒. บอกความสำคัญของครอบครัวที่มีต่อวัยรุ่น
๓. บอกปัจจัยสำคัญที่ทำให้ครอบครัวมีความสุข
๔. ระบุสิ่งสำคัญที่จะทำให้เยาวชนคนหนึ่งเติบโตเป็นเยาวชนที่มีคุณภาพและมีความสุข

อุปกรณ์ และสื่อ

กระดานฟลิปชาร์ต กระดาษกาว ปากกาเคมี



ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

๑. ชี้แจงวัตถุประสงค์การเรียนรู้ของกิจกรรมนี้ว่า เป็นการวิเคราะห์ปัจจัยที่ทำให้เกิดรูปแบบครอบครัวที่หลากหลายในปัจจุบัน และวิเคราะห์ปัจจัยที่ทำให้ครอบครัวมีความสุข
๒. เข้าสู่บทเรียนโดยถามว่า
 - ครอบครัวที่มีความสุข หมายถึง.... (ผู้ดำเนินกิจกรรมจดคำตอบไว้บนกระดาน)
 - ครอบครัวจำเป็นต้องประกอบด้วยพ่อแม่ลูกหรือไม่ เพราะเหตุใด
 - ครอบครัวที่ไม่ได้มีองค์ประกอบครบพ่อแม่ลูก สามารถเป็นครอบครัวที่มีความสุขได้หรือไม่
๓. แบ่งผู้เรียนออกเป็น ๖ กลุ่ม โดยแต่ละกลุ่มจะได้ลักษณะครอบครัวแบบต่างๆ ดังนี้
 - ก. ครอบครัวโสดเดี่ยว - ลูกๆ อยู่กับพ่อหรือแม่ คนใดคนหนึ่ง
 - ข. ครอบครัวบุญธรรม - พ่อแม่อยู่กับเด็กที่ขอมาเลี้ยงเป็นลูกบุญธรรม
 - ค. ครอบครัวที่เด็กๆ อยู่กับพ่อหรือแม่ ซึ่งแต่งงานใหม่ (พ่อเลี้ยง/แม่เลี้ยง)
 - ง. ครอบครัวของคู่เกย์ที่ขอเด็กมาเลี้ยงเป็นลูก
 - จ. ครอบครัวที่พ่อแม่เป็นวัยรุ่น อายุ ๑๖-๑๗ มีลูก
 - ฉ. ครอบครัวที่มี ตา ยาย แม่ที่ติดเชื้อเอชไอวี และลูก
๔. ใ้เวลากลุ่มย่อย ๑๐ นาที ในการอภิปรายแลกเปลี่ยนและตอบคำถาม ดังนี้
 - สังคมส่วนใหญ่จะมองครอบครัวรูปแบบนี้อย่างไร
 - ความท้าทายที่สมาชิกในครอบครัวนี้จะต้องเผชิญมีอะไรบ้าง
 - คิดว่าเด็กๆ ที่เติบโตในครอบครัวแบบนี้ จะเป็นเด็กมีปัญหาหรือไม่ เพราะเหตุใด
๕. ให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนนำเสนอ จากนั้นผู้ดำเนินกิจกรรมชวนคุย ดังนี้

คำถามชวนคิด

- ครอบครัว ๖ แบบที่เราคุยกัน ถือเป็น “ครอบครัวสมบูรณ์” หรือไม่ อย่างไร
- ครอบครัวทั้ง ๖ แบบนี้สามารถเป็นครอบครัวที่มีความสุขหรือไม่ อย่างไร
- ทักษะคติในทางลบที่สังคมมีต่อครอบครัวแบบนี้ อาจส่งผลอย่างไรบ้าง
- จริงหรือไม่ ที่หากพ่อแม่ไม่ได้อยู่ด้วยกันแล้วจะทำให้เด็กมีปัญหา ให้อธิบายเหตุผลประกอบ
- ตัวเราจะสามารถทำให้ครอบครัวมีความสุขได้หรือไม่ อย่างไร

๖. ผู้ดำเนินกิจกรรมชวนผู้เรียนสรุปว่า เราได้อะไรจากกิจกรรมวันนี้ และเพิ่มเติมประเด็น ดังนี้
- ในสภาพสังคมปัจจุบันและในอนาคต รูปแบบครอบครัวอาจมีความหลากหลายมากขึ้น และอาจไม่ใช่ภาพอุดมคติของ “พ่อ-แม่-ลูก” แต่เพียงอย่างเดียว ทั้งนี้ สิ่งสำคัญคือ ครอบครัวเป็นรากฐานสำคัญของบุคคล และองค์ประกอบสำคัญที่ทำให้ครอบครัวมีความสุข คือ การดูแล ใส่ใจ และสื่อสารกันด้วยความเข้าใจและปรารถนาดีต่อกันของสมาชิกในครอบครัว และความมั่นใจว่าจะมีคนที่พร้อมจะรัก ยอมรับ และช่วยเหลือเราเสมอ โดยไม่จำเป็นต้องมีองค์ประกอบของครอบครัวแบบในอุดมคติ
 - การที่พ่อและแม่ไม่ได้อยู่ด้วยกัน ไม่ได้หมายความว่า “ครอบครัวแตกแยก” ในความหมายที่สังคมมักพูดถึง และไม่จำเป็นว่าเด็กๆ ที่อยู่กับพ่อหรือแม่คนใดคนหนึ่ง จะต้องกลายเป็นเด็กที่มีปัญหาเหมือนที่สังคมมักตีตรา



ข้อเสนอแนะสำหรับผู้ดำเนินกิจกรรม

ผู้เรียนในห้องอาจอยู่ในครอบครัวหลากหลายรูปแบบ ผู้ดำเนินกิจกรรมควรพูดให้ความมั่นใจว่า ทุกครอบครัวล้วนมีความหมาย และแต่ละคนก็มีความหมายสำหรับคนในครอบครัวตนเอง ไม่ใช่เรื่องน่าอายที่ครอบครัวเราอาจมีองค์ประกอบแตกต่างจากครอบครัวอื่นๆ และเราเองก็เป็นส่วนหนึ่งที่จะทำให้ครอบครัวมีความสุขได้

การวัดและประเมินผล

- * สังเกตการมีส่วนร่วมในกิจกรรมกลุ่ม และการอภิปรายแลกเปลี่ยน



คำถามท้ายบท

- การจัดงานวันพ่อหรือวันแม่ของโรงเรียน โดยให้นักเรียนพาพ่อหรือแม่มาเพื่อกราบนั้น จะมีผลต่อนักเรียนที่อาจไม่ได้อยู่กับพ่อหรือแม่ หรือไม่ อย่างไร


คู่มือการจัดการกระบวนการเรียนรู้เพศศึกษา



‘ก้าวอย่างอย่างเข้าใจ’ ระดับมัธยมศึกษาปีที่ ๖

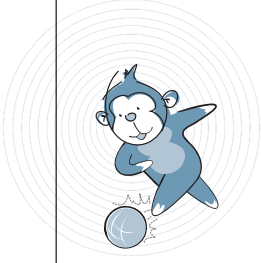




แผนการเรียนรู้เพศศึกษา ‘ก้าวอย่างเข้าใจ’ ระดับมัธยมศึกษาปีที่ ๖


คาบที่	แผนการเรียนรู้	สาระสำคัญ	วัตถุประสงค์	หมวด
๑.	ชีวิต ม.๖	การรู้และสามารถจัดลำดับสิ่งที่สำคัญในชีวิต จะช่วยให้เราสามารถจัดความสัมพันธ์ของตนเองกับคนรอบข้างได้อย่างราบรื่น	๑. บอกแผนการในอนาคตเมื่อจบ ม.๖ ของตนเองได้ ๒. บอกสิ่งที่จะทำเพื่อไปถึงเป้าหมายที่วางไว้ ๓. ระบุแนวทางการจัดการหากสิ่งที่วางแผนไว้ไม่เป็นไปตามเป้าหมาย	ทักษะส่วนบุคคล
๒.	รู้จัก เท่าทัน	อารมณ์เพศ เป็นความรู้สึกตามธรรมชาติของทุกคนที่เข้าสู่วัยเจริญพันธุ์ และมีสุขภาพดี ความรู้สึกทางเพศเกิดขึ้นได้เมื่อมีสิ่งเร้า หรือได้รับการกระตุ้น เหมือนกับอารมณ์ความรู้สึกอื่นๆ การเรียนรู้ธรรมชาติของตนเองที่มีต่อสิ่งเร้า และวิธีจัดการอารมณ์เพศ จะช่วยให้วัยรุ่นสามารถดูแลสุขภาพทางเพศของตนเองได้อย่างเข้าใจ	๑. อธิบายการเกิดอารมณ์เพศ ปฏิกริยาตอบสนองต่อสิ่งเร้า ๒. ระบุกรอบทางสังคมวัฒนธรรมที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมทางเพศ ๓. บอกวิธีจัดการเพื่อไม่ให้เกิดผลกระทบที่ไม่พึงประสงค์	พฤติกรรมทางเพศ 

คาบที่	แผนการเรียนรู้	สาระสำคัญ	วัตถุประสงค์	หมวด
๓.	<p>ต่างคนต่างเหตุผล</p> 	<p>เพศสัมพันธ์เป็นส่วนหนึ่งของชีวิตมนุษย์ เพศสัมพันธ์อาจเป็นไปได้ เพื่อการสืบพันธุ์หรือไม่ก็ได้ เหตุผลในการมีเพศสัมพันธ์ของแต่ละบุคคลอาจแตกต่างกัน บางเป็นเหตุผลในเชิงบวก บางอาจเป็นเหตุผลในเชิงลบ บางเหตุผลอาจบอกยากว่าบวกหรือลบขึ้นอยู่กับสถานการณ์และปัจจัยแวดล้อม</p>	<ol style="list-style-type: none"> ๑. บอกปัจจัยสำคัญสำหรับตนเองในการตัดสินใจมีเพศสัมพันธ์ ๒. ระบุสิ่งที่วัยรุ่นควรคำนึงถึงในการตัดสินใจมีเพศสัมพันธ์ ๓. บอกวิธีที่จะทำให้คนสองคนตัดสินใจมีเพศสัมพันธ์โดยยินยอมพร้อมใจ 	<p>พัฒนาการทางเพศ พฤติกรรมทางเพศ</p>
๔.	<p>เรื่องของเขา</p>	<p>การมีเพศสัมพันธ์โดยไม่มี การป้องกันในวัยรุ่นเป็นเรื่องที่เกิดขึ้นได้แม้จะมีความรู้เรื่องโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์และการตั้งครรภ์ การเข้าใจปัจจัยที่ส่งผลต่อการตัดสินใจของตนเองจะช่วยให้เห็นแนวทางในการเตรียมการป้องกัน และการรู้แหล่งช่วยเหลือทำให้มีทางเลือกหากต้องเผชิญผลกระทบบที่ไม่พึงประสงค์</p>	<ol style="list-style-type: none"> ๑. อธิบายถึงปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการตัดสินใจมีเพศสัมพันธ์โดยไม่ป้องกัน ๒. บอกวิธีแสดงความเห็นใจ ปลอดภัยกับผู้อยู่ในภาวะวิกฤติทางอารมณ์ให้เกิดสติเพื่อคิดหาทางแก้ไข ๓. บอกแหล่งข้อมูลและแหล่งช่วยเหลือหากมีปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพทางเพศ 	<p>ทักษะส่วนบุคคล สุขภาพทางเพศ</p>

คาบที่	แผนการเรียนรู้	สาระสำคัญ	วัตถุประสงค์	หมวด
๕.	No condom, No sex 	เพศสัมพันธ์เป็นเรื่องการยินยอมพร้อมใจของคนสองคน การตัดสินใจว่าจะมีเพศสัมพันธ์หรือไม่ และการมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัย เป็นทั้งสิทธิและความรับผิดชอบของแต่ละบุคคล และต้องเคารพความคิดเห็น/ความต้องการของผู้ด้วย	๑. บอกปัจจัยที่จะช่วยในการยืนยันทางเลือกในการไม่มีเพศสัมพันธ์ ๒. ระบุอุปสรรคในการใช้ถุงยางอนามัยของวัยรุ่น	พฤติกรรมทางเพศ ทักษะส่วนบุคคล
๖.	ใบอนุญาต การเป็นพ่อแม่	ความรับผิดชอบในการเลี้ยงดูเด็กให้เติบโตอย่างมีคุณภาพ เป็นเรื่องสำคัญและต้องการความพร้อมของคนที่ตั้งใจเป็นพ่อแม่	๑. ระบุการเปลี่ยนแปลงในชีวิตที่วัยรุ่นหญิงชายต้องเผชิญ หากมีลูก ๒. บอกสิ่งที่หญิงชายควรคำนึงถึง หากต้องการมีลูก	สุขภาพทางเพศ
๗.	วัฒนธรรมไทย กับเรื่องเพศ (๒ คาบ) คาบ ๑ ค่านิยม หรือ ข่านิยม	วัฒนธรรมคือ แบบแผนในการดำเนินชีวิตที่คนหมู่มากในสังคมถือปฏิบัติเป็นธรรมเนียมสืบมา อย่างไรก็ตาม เมื่อสังคมเปลี่ยนแปลงไป การดำเนินชีวิต และวิถีปฏิบัติก็อาจเปลี่ยนตามการดำเนินชีวิตของคนส่วนใหญ่ แต่ระยะที่กำลังเปลี่ยนผ่านก็อาจเห็นความขัดแย้งของ	๑. วิเคราะห์วิถีหรือแบบแผนทางวัฒนธรรมไทยที่เกี่ยวกับธรรมเนียมปฏิบัติเรื่องเพศ ๒. บอกค่านิยมเรื่องเพศ ที่เป็นอุปสรรคต่อการส่งเสริมการเรียนรู้เพศศึกษาในกลุ่มเยาวชน	สังคมและวัฒนธรรม

คาบที่	แผนการเรียนรู้	สาระสำคัญ	วัตถุประสงค์	หมวด
	<p>คาบ ๒</p> <p>เรื่องเพศในสื่อ : “จับผิดโฆษณา”</p> 	<p>วิถีปฏิบัติ ที่มักเป็นที่ถกเถียงกันว่าไม่เป็นไปตามวัฒนธรรมหรือธรรมเนียมปฏิบัติที่เคยยึดถือกันมา บทเรียนนี้ต้องการให้ผู้เรียนได้มีโอกาสใคร่ครวญถึงความขัดแย้งของวิถีปฏิบัติ โดยเฉพาะที่เกี่ยวกับเรื่องเพศ ให้ผู้เรียนได้มองเห็น และสามารถวิเคราะห์ได้ถึงที่มาที่ไปของความขัดแย้ง และสามารถมีข้อเสนอต่อการปฏิบัติของตนที่จะดำรงตนอยู่ได้โดยเป็นส่วนหนึ่งของสังคม ชุมชน โดยไม่แปลกแยก แต่ก็ยังดำรง “ตัวตน” ของตนเองได้อย่างมีความสุขโดยไม่ทำร้ายตัวเองและผู้อื่น</p>		
๘.	เรื่องของรันรัน	<p>เยาวชนทุกคนต้องได้รับข้อมูลที่จำเป็นอย่างรอบด้าน และเข้าถึงบริการต่างๆ ที่ส่งเสริมความเข้าใจเรื่องเพศ และการป้องกันการตั้งครรภ์เมื่อไม่พร้อม โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ และความรุนแรงทางเพศ เพื่อการมีสุขภาพทางเพศที่ดี</p>	<p>๑. ระบุข้อมูล บริการ และทักษะที่วัยรุ่นควรมีเพื่อสามารถดูแลและป้องกันตัวเองจากผลที่ไม่พึงประสงค์จากเพศสัมพันธ์</p> <p>๒. ระบุอุปสรรคสำคัญต่อสุขภาพทางเพศของวัยรุ่น</p>	สุขภาพทางเพศ

คาบที่	แผนการเรียนรู้	สาระสำคัญ	วัตถุประสงค์	หมวด
๙.	ที่เล่น ที่จริง	ความรุนแรงทางเพศเป็นปัญหาที่ปรากฏชัดเจนในสังคมไทย มีหลายรูปแบบและอาจเกิดขึ้นกับทุกเพศทุกวัย การรู้เท่าทันการใช้ความรุนแรง รู้จักแหล่งช่วยเหลือหากเผชิญปัญหา และการมีส่วนร่วมในการยุติความรุนแรงทุกรูปแบบ เป็นสิ่งที่เยาวชนสามารถทำได้	<ol style="list-style-type: none"> ๑. บอกได้ว่าพฤติกรรมแบบใดเป็นการใช้ความรุนแรงทางเพศ ๒. บอกแนวทางการจัดการหากต้องเผชิญปัญหาความรุนแรงทางเพศ ๓. บอกสิ่งที่ตัวเองทำได้เพื่อป้องกันมิให้เป็นส่วนหนึ่งของการใช้ความรุนแรงทางเพศกับคนอื่น 	สุขภาพทางเพศ
๑๐.	โอกาสเป็นของทุกคน 	การแบ่งแยกกีดกันผู้ติดเชื้อเอชไอวี สะท้อนถึงพฤติกรรมที่ข้อคิดส่วนบุคคลที่อาจเกิดจากความไม่รู้ และไม่คำนึงถึงศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์ที่มีสิทธิเสมอกัน ผลกระทบที่เกิดขึ้น คือ ผู้ติดเชื้อได้รับการปฏิบัติที่ไม่เท่าเทียม ซึ่งส่งผลกระทบต่อสุขภาพร่างกาย จิตใจ และสังคมของผู้ติดเชื้อ และสังคมขาดโอกาสในการพัฒนาและใช้ศักยภาพของบุคคล	<ol style="list-style-type: none"> ๑. บอกสาเหตุของการรังเกียจกีดกันผู้ติดเชื้อเอชไอวี ๒. แยกแยะช่องทางในการทำให้ติดเชื้อเอชไอวี และช่องทางที่ไม่ทำให้ติดเชื้อได้ ๓. ระบุแนวทางการสร้างความเข้าใจเรื่องการอยู่ร่วมกับผู้ติดเชื้อเอชไอวี 	สังคมและวัฒนธรรม

คาบที่	แผนการเรียนรู้	สาระสำคัญ	วัตถุประสงค์	หมวด
๑๑.	มหาวิทยาลัยชีวิต (๒ คาบ) 	การเรียนรู้จากกลุ่มคนในสังคมที่มีความเป็นมา ความคิด ความเชื่อ ที่แตกต่างกันหลากหลายตามประสบการณ์ชีวิตและบริบททางสังคม วัฒนธรรม จะช่วยให้เปิดใจกว้าง และตระหนักถึงสิทธิในการดำรงชีวิต และการได้รับการปฏิบัติอย่างมีศักดิ์ศรี และมีคุณค่าโดยเท่าเทียมกัน	๑. บอกสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการไปพูดคุยสัมภาษณ์บุคคลที่มีความเป็นมาที่แตกต่าง ๒. ระบุการเลือกปฏิบัติกับกลุ่มคนบางกลุ่มในสังคม และบอกสาเหตุแห่งอคติที่มี	สังคมและวัฒนธรรม
๑๒.	พลังคนหนุ่มสาว (๒ คาบ) คาบ ๑ เลือกประเด็นและเตรียมหาข้อมูล ออกแบบโปสเตอร์ และเตรียมทดสอบสื่อ คาบ ๒ นำเสนอผลงาน และผลการทดสอบ	เยาวชนมีศักยภาพในการร่วมคิด ร่วมวางแผนการป้องกันและแก้ไขปัญหาเรื่องเพศที่เกี่ยวข้องกับวิถีชีวิตของเยาวชน ตัวอย่างประเด็น <ul style="list-style-type: none"> ● <i>เพศสัมพันธ์ที่รับผิดชอบ</i> ● <i>เพศศึกษาสำหรับเยาวชน</i> ● <i>การยอมรับความหลากหลายทางเพศ</i> ● <i>การอยู่ร่วมกันกับเพื่อนที่มีเชื้อเอชไอวี</i> ● <i>ดูยงกับเยาวชน</i> 	๑. อธิบายเหตุผลและความสำคัญของประเด็นที่เลือกในการทำโครงการรณรงค์กับเพื่อนเยาวชนในโรงเรียน ๒. ระบุวัตถุประสงค์ เนื้อหาสำคัญ และวิธีการในการรณรงค์ ๓. บอกผลที่คาดหวังจากแผนงานรณรงค์ ๔. บอกปัจจัยความสำเร็จและอุปสรรคของการรณรงค์ให้เข้าถึงกลุ่มเป้าหมาย	สังคมและวัฒนธรรม



คาบที่	แผนการเรียนรู้	สาระสำคัญ	วัตถุประสงค์	หมวด
๑๓.	ธรรมนูญเรื่องเพศ	เรื่องเพศเป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับทัศนคติ ข้อมูลและวิถีชีวิต การที่คนๆ หนึ่งจะมีสุขภาวะทางเพศได้ เกี่ยวข้องกับการได้โอกาสเรียนรู้ รับข้อมูลที่รอบด้าน มีทางเลือกในชีวิตทางเพศที่ดีที่สุด ได้รับการเคารพคุ้มครองสิทธิทางเพศ มีแหล่งบริการที่เอื้อต่อการมีสุขภาพทางเพศที่ดี ซึ่งสิ่งเหล่านี้เป็นความจำเป็นพื้นฐานของมนุษย์ทุกคน ไม่ว่าจะเพศใดหรือมีรสนิยมทางเพศแบบใด และเป็นสิ่งที่พลังเยาวชนสามารถร่วมสร้างสรรค์ให้เกิดขึ้นเพื่อประโยชน์ต่อคนในสังคม	<ol style="list-style-type: none"> ๑. บอกประโยชน์ของการเคารพและยอมรับในเรื่องสิทธิทางเพศ ๒. บอกกติกา/ข้อตกลง/เงื่อนไขสำคัญที่จะส่งผลให้คนมีสุขภาวะทางเพศ ๓. บอกสิ่งที่ระดับบุคคลทำได้ เพื่อเป็นการส่งเสริมให้เกิดสุขภาวะทางเพศทั้งของตนเองและคนรอบข้าง 	สังคมและวัฒนธรรม



แผนการเรียนรู้เพศศึกษา “ก้าวอย่างเข้าใจ”
ระดับมัธยมศึกษาปีที่ ๖



แผนการเรียนรู้ที่ ๑

ชีวิต ม.๖

สาระสำคัญ

การรู้และสามารถจัดลำดับสิ่งที่สำคัญในชีวิต จะช่วยให้เราสามารถจัดความสัมพันธ์ระหว่างตนเองกับคนรอบข้างได้อย่างราบรื่น

จุดประสงค์

๑. บอกสิ่งที่มีความสำคัญในชีวิตของตนเอง
๒. บอกวิธีจัดการเรื่องต่างๆ ในชีวิตโดยไม่ให้เกิดความขัดแย้ง

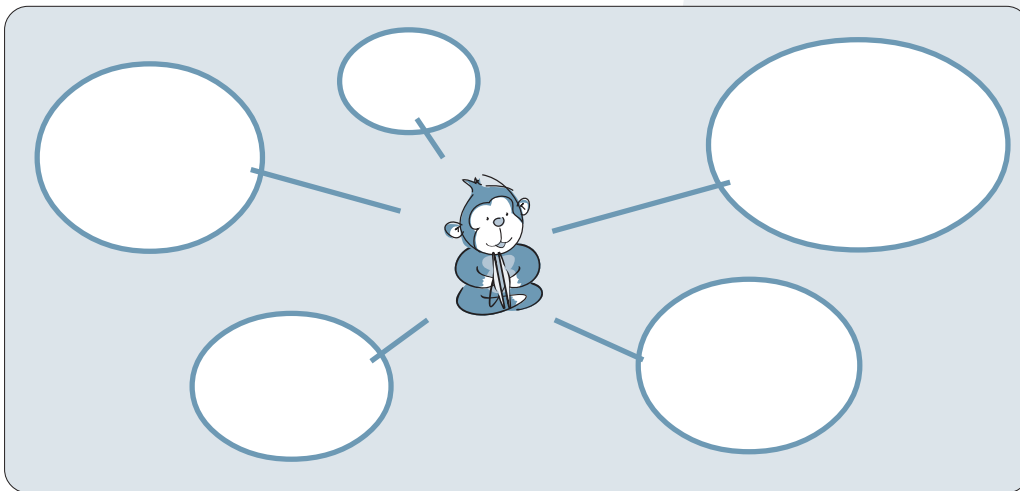
อุปกรณ์ และสื่อ

กระดาษฟลิปชาร์ต กระดาษขาว ปากกาเคมี



ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

๑. ผู้ดำเนินกิจกรรมชี้แจงวัตถุประสงค์การเรียนรู้ว่า กิจกรรมวันนี้จะชวนสำรวจชีวิตผู้เรียนในช่วง ม.๖ ซึ่งเป็นช่วงที่ต้องตัดสินใจเลือกทางเดินชีวิตของตนเอง และจะเตรียมตัวอย่างไร
๒. แจกกระดาษเอสี่ให้ผู้เรียนคนละ ๑ แผ่น และให้ทุกคนวาดภาพ/หรือสัญลักษณ์ที่แทนตัวเองไว้ตรงกลางกระดาษ จากนั้นให้ระบุเรื่องสำคัญในชีวิตขณะนี้ของตนเอง และเขียนสั้นๆ ว่าสำคัญอย่างไร คนละไม่เกิน ๕ เรื่อง ดังตัวอย่าง (เช่น การสอบติดคณะที่ต้องการเรียน, แฟน, การประกวดดนตรี, การสอบชิงทุนการศึกษา, ได้เรียนที่เดียวกับเพื่อนสนิท, การทำงานช่วยเหลือครอบครัว ฯลฯ) ใช้เวลา ๕ นาที



๓. ขออาสาสมัครนำเสนอเรื่องที่สำคัญสำหรับตนเองขณะนี้ ๓-๕ คน
๔. จากนั้น ปล่อยให้เวลา ๑๐ นาทีสำหรับแต่ละคนพิจารณาเรื่องที่สำคัญสำหรับตนเองทั้ง ๕ เรื่องว่า
 - เรื่องที่สำคัญที่สุดสำหรับตนเองคือเรื่องอะไร และลองจัดลำดับความสำคัญจากมากที่สุดลงไปตามลำดับ ๑-๕
 - ใน ๕ เรื่องที่สำคัญสำหรับเรา มีเรื่องใดที่มีหรืออาจมีความขัดแย้งกันทั้งในแง่บุคคลที่เกี่ยวข้อง หรือเกิดความขัดแย้งภายในตัวเราเองหรือไม่ อย่างไร
 - เราใช้เวลาหรือความพยายามกับเรื่องที่สำคัญที่สุดสำหรับเรามากน้อยเพียงใดในขณะนี้
 - เรื่องใดที่เรารู้สึกกังวลมากที่สุด เพราะเหตุใด



๕. ให้ผู้เรียนบันทึกคำตอบไว้ในกระดาษที่ผู้เรียนเขียนเรื่องสำคัญไว้ เมื่อบันทึกเสร็จแล้ว ขออาสาสมัครนำเสนอว่า หลังจากตอบคำถามแล้ว มีความรู้สึกอย่างไรและมีข้อสังเกตกับตัวเองอย่างไร โดยให้นำเสนอสัก ๓-๔ คน
๖. ให้จับกลุ่ม ๓ คน และให้แต่ละคนเล่าสิ่งที่สำคัญของตนเองให้เพื่อนฟัง และให้กลุ่มช่วยกันหาวิธีการรับมือกับเรื่องที่กังวล หรือที่มีข้อขัดแย้ง หรืออาจไม่เป็นไปตามความคาดหวังของเพื่อนในกลุ่ม ให้เวลา ๑๕ นาที
๗. ผู้ดำเนินกิจกรรมชวนคุย โดยใช้คำถาม ดังนี้

คำถามชวนคิด

- ความรู้สึกระหว่างการจัดลำดับความสำคัญเป็นอย่างไร เพราะอะไรถึงรู้สึกอย่างนั้น
- การจัดลำดับเรื่องสำคัญเราใช้เกณฑ์อะไรบ้างในการจัดลำดับ เพราะอะไรถึงใช้เกณฑ์นั้นๆ
- คิดว่าการจัดลำดับความสำคัญเป็นเรื่องจำเป็นหรือไม่ อย่างไร
- การให้ความสำคัญในเรื่องต่างๆ ของเราอาจจะเกิดความขัดแย้งกับคนใกล้ชิดกับเราหรือไม่ เพราะอะไรถึงเกิดความขัดแย้ง
- ปัจจัยสำคัญที่เราจะจัดการหรือลดความขัดแย้งได้มีอะไรบ้าง
- ถ้าความคาดหวังของเราไม่เป็นไปตามที่คาด รู้สึกอย่างไร และมีวิธีการใดที่จะช่วยจัดการความผิดหวังได้

๘. ผู้ดำเนินกิจกรรมชวนผู้เรียนสรุปว่า เราได้อะไรจากกิจกรรมวันนี้ และเพิ่มเติมประเด็น ดังนี้
 - ปีสุดท้ายของการเรียนมัธยม เป็นช่วงที่วัยรุ่นต้องตัดสินใจเกี่ยวกับอนาคต และเตรียมรับมือกับการเปลี่ยนแปลงที่จะเกิดขึ้นหลังเรียนจบในหลายๆ ด้าน การเตรียมตัวเตรียมใจ และวางแผนการใช้เวลาในช่วงดังกล่าวจะช่วยให้วัยรุ่นผ่านช่วงเวลาสำคัญที่จะส่งผลถึงอนาคตไปได้ด้วยดี
 - เรื่องสำคัญสำหรับชีวิตแต่ละคนอาจจะแตกต่างกันไป ซึ่งอาจจะเกิดจากความคาดหวังของแต่ละคน และหลายเรื่องเราก็อาจจะไม่ได้ตามที่คาดหวังเสมอไป
 - เรื่องสำคัญมีหลายอย่างในเวลาเดียวกัน บางครั้งเราก็สามารถจัดการได้พร้อมกัน ขณะเดียวกันในบางครั้งเราก็ไม่สามารถที่จะทำทุกอย่างพร้อมกันทุกเรื่องได้ ความจำเป็นในการจัดลำดับความสำคัญก็เป็นเรื่องสำคัญเพื่อการวางแผนชีวิตอย่างค่อยเป็นค่อยไปที่ละเรื่อง
 - บอกวิธีจัดการเรื่องต่างๆ ในชีวิตโดยไม่ให้เกิดหรือลดความขัดแย้ง



ข้อเสนอแนะสำหรับผู้ดำเนินกิจกรรม

- เรื่องสำคัญของผู้เรียนเป็นเรื่องสำคัญในความรู้สึกของผู้เรียนจริงๆ เราจึงควรให้ความสำคัญไม่มองเป็นเรื่องตลกหรือเป็นเรื่องไร้สาระ
- การจัดลำดับความสำคัญของผู้เรียน อาจจะไม่ตรงกับความต้องการของผู้ใหญ่หรือครู ดังนั้นผู้จัดการเรียนรู้อาจควรระมัดระวังการแสดงความคิดเห็นในเชิงตัดสินต่อการจัดลำดับความสำคัญของผู้เรียน เช่น ผู้เรียนบางคนอาจจะให้ความสำคัญเรื่องการเรียนน้อยกว่าเรื่องอื่นๆ ด้วยเหตุผลต่างๆ
- แต่เรื่องที่สำคัญก็คือ ผู้เรียนตอบได้ว่าเรื่องนั้นสำคัญต่อตนเองอย่างไร และการจัดการหรือวิธีการที่จะทำให้เรื่องสำคัญเหล่านั้นดำเนินไปอย่างราบรื่นและลดความขัดแย้งเป็นเรื่องสำคัญ เช่น เรื่องที่ผู้เรียนต้องการทำอาจจะแตกต่างกับความต้องการผู้ปกครอง แล้วจะจัดการกับความขัดแย้งนั้นได้อย่างไร

การวัดและประเมินผล

- * สังเกตการมีส่วนร่วมในกิจกรรมกลุ่ม และการอภิปรายแลกเปลี่ยน

คำถามท้ายบท

- ☑ ปัจจัยที่จะทำให้เราสามารถจัดการเรื่องสำคัญของเราได้คือ
 - ก. การให้เวลาและความพยายามกับเรื่องนั้น
 - ข. การสื่อสารในสิ่งที่เราคิดกับคนที่เกี่ยวข้อง
 - ค. การลดหรือจัดการกับความขัดแย้งที่เกิดขึ้นกับคนรอบข้าง
 - ง. การมีทางเลือกและจัดการได้ ถ้าเราไม่ได้ตามความต้องการของเรา
- จ. ถูกทุกข้อ





แผนการเรียนรู้ที่ ๒๓

รู้จัก เท่าทัน

สาระสำคัญ

อารมณ์เพศ เป็นความรู้สึกตามธรรมชาติของทุกคนที่เข้าสู่วัยเจริญพันธุ์ และมีสุขภาพดี ความรู้สึกทางเพศเกิดขึ้นได้เมื่อมีสิ่งเร้า หรือได้รับการกระตุ้นเหมือนกับอารมณ์ความรู้สึกอื่นๆ การเรียนรู้ธรรมชาติของตนเองที่มีต่อสิ่งเร้า และวิธีจัดการอารมณ์เพศ จะช่วยให้วัยรุ่นสามารถดูแลสุขภาพทางเพศของตนเองได้อย่างเข้าใจ

จุดประสงค์

๑. อธิบายการเกิดอารมณ์เพศ ปฏิบัติตอบสนองต่อสิ่งเร้า
๒. ระบุกรอบทางสังคมวัฒนธรรมที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมทางเพศ
๓. บอกวิธีจัดการเพื่อไม่ให้เกิดผลกระทบที่ไม่พึงประสงค์

อุปกรณ์ และสื่อ

๑. บัตรคำ ๔ หมวด ตัดใส่ซองเตรียมไว้ ๘ ซอง (แต่ละซองมีบัตรคำของทุกหมวดคละกัน)
๒. กระดาษฟลิปชาร์ต กระดาษขาว ปากกาเคมี



ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

๑. ชี้แจงวัตถุประสงค์กิจกรรมว่าเป็นการเรียนรู้เกี่ยวกับอารมณ์และสิ่งเร้า เพื่อให้รู้เท่าทันและจัดการได้อย่างเหมาะสม
๒. แบ่งผู้เรียนเป็นกลุ่มย่อย ๘ กลุ่ม ให้หมายเลขประจำกลุ่มเพื่อเล่นตามลำดับ
๓. อธิบายกติกาในการเล่นเกมที่
 - แต่ละกลุ่มจะได้รับซอง ๑ ซองซึ่งมีบัตรคำจำนวนหนึ่ง
 - ให้แต่ละกลุ่มเลือกใช้บัตรคำที่แจกให้ โดยออกมาเขียนคำที่เลือกไว้บนกระดานตามลำดับ โดยเริ่มจากกลุ่มที่ได้หมายเลข ๑
 - กลุ่มถัดไปจะต้องเลือกคำที่มีความสัมพันธ์กับคำของกลุ่มก่อนหน้านั้น
 - ไม่มีการขอผ่านเมื่อถึงคิว
 - สามารถใช้คำซ้ำหรือคิดคำใหม่ได้ ถ้าไม่สามารถหาคำในซองมาเล่นได้
 - ให้ถามกลุ่มที่เล่นก่อนหน้าได้ถ้าไม่เข้าใจที่มาของคำ
 - คนที่ออกมาเขียนต้องไม่ใช่คนเดิม
๔. เมื่ออธิบายกติกาเรียบร้อยแล้ว ผู้ดำเนินกิจกรรมลากเส้นแบ่ง ๔ ช่อง บนกระดาน เพื่อให้แต่ละกลุ่มเขียนได้สะดวก เขียนหัวข้อของแต่ละช่องตามลำดับก่อนเริ่มเล่น ดังนี้

สิ่งเร้า	ปฏิกิริยา	การตอบสนอง	ผลที่เกิดขึ้น

๕. ระหว่างที่ผู้เรียนผลัดกันขึ้นมาเขียน ผู้ดำเนินกิจกรรมคอยดูจังหวะเวลาไม่ให้นานเกินไป พร้อมทั้งช่วยเปิดโอกาสให้ถาม ถ้าเห็นว่ากลุ่มถัดมาคิดช้าเพราะอาจจะไม่เข้าใจความหมายของกลุ่มแรก
๖. ให้เวลาในการเล่น ๑๕ นาที เมื่อหมดเวลา ผู้ดำเนินกิจกรรมชวนย้อนดูบัตรคำที่ช่วยกันวาง ว่าวิธีการตอบสนองในแต่ละเรื่อง เป็นวิธีที่ดีหรือไม่ มีทางเลือกอื่นๆ ในการจัดการอารมณ์นั้นได้อย่างไรอีกบ้าง



๗. จากนั้น ชวนคุยโดยใช้คำถามชวนคิด ดังนี้

คำถามชวนคิด

- อารมณ์ความรู้สึกทางเพศเกิดจากอะไรได้บ้าง
- การเกิดความรู้สึกทางเพศต่างจากความรู้สึกอื่นๆ หรือไม่ เพราะอะไร
- ให้วิเคราะห์เปรียบเทียบการดูหนังแอ็คชั่นกับหนังโป๊ว่า มีปฏิกิริยาตอบสนองและผลที่เกิดขึ้นเหมือนหรือต่างกันอย่างไร
- ผู้ชาย ผู้หญิงมีความรู้สึกทางเพศเหมือนกันหรือไม่ เพราะอะไร แต่ละคนมีวิธีการจัดการอารมณ์เพศอย่างไรบ้าง
- ถ้ามีข้อสงสัยเรื่องเพศ วัยรุ่นจะหาคำตอบจากไหนบ้าง จะรู้ได้อย่างไรว่าแหล่งที่หาข้อมูล คำแนะนำที่เชื่อถือได้

๘. ผู้ดำเนินกิจกรรมชวนผู้เรียนสรุปว่า เราได้อะไรจากกิจกรรมวันนี้ และเพิ่มเติมประเด็น ดังนี้

- อารมณ์ความรู้สึกทางเพศเกิดขึ้นได้เมื่อมีสิ่งเร้า เป็นปฏิกิริยาธรรมชาติเหมือนกับอารมณ์ความรู้สึกอื่นๆ แต่วิธีการตอบสนองของแต่ละบุคคลแตกต่างกันไปตามกรอบของสังคมและการเลี้ยงดู
- ความรู้สึก ความต้องการ รสนิยมทางเพศของแต่ละคนแตกต่างกัน แต่สิ่งที่เหมือนกันคือ ทุกคนที่มีสุขภาพเป็นปกติก็จะมีอารมณ์ความรู้สึกทางเพศได้
- มีความเชื่อหลายอย่างที่ส่งผลทางลบต่อพฤติกรรมทางเพศ เช่น การช่วยตัวเองเป็นเรื่องไม่ควรทำ ผู้หญิงไม่ควรเป็นฝ่ายแสดงความต้องการทางเพศ เรื่องเพศเป็นเรื่องสกปรก ไม่ดี ไม่ควรทำ ฯลฯ ทำให้บางคนไม่มีความสุขกับการมีเพศสัมพันธ์หรือทำให้เกิดความรู้สึกผิด และละอายเมื่อมีอารมณ์เพศ
- สิ่งสำคัญในการเรียนรู้เรื่องเพศ คือ การเรียนรู้ว่าจะจัดการและตอบสนองกับสิ่งเร้าอย่างไรเพื่อให้เกิดความพอดี ปลอดภัยและไม่มีผลกระทบในทางลบ ความอยากรู้อยากเห็นในเรื่องเพศเป็นธรรมชาติของวัยรุ่น หากได้รับรู้อย่างถูกต้องรอบด้าน และมีทักษะในการจัดการได้เหมือนกับเรื่องอื่นๆ ก็จะช่วยให้วัยรุ่นเติบโตขึ้นเป็นผู้ใหญ่ที่มีสุขภาพทางเพศ





ข้อเสนอแนะสำหรับผู้ดำเนินกิจกรรม

- การแสดงออกว่าการพูดคุยเรื่องเพศเป็นเรื่องธรรมดาของผู้ดำเนินกิจกรรมจะช่วยให้บรรยากาศปกติ ย้ำกติกาเรื่องการเมืองการไม่นำเรื่องที่เรียนไปล้อเล่นภายหลัง และควรชี้ประโยชน์และวัตถุประสงค์ของแผนการเรียนรู้ตั้งแต่แรกเริ่มกิจกรรม

การวัดและประเมินผล

- * สังเกตการมีส่วนร่วมในกิจกรรมกลุ่ม และการอภิปรายแลกเปลี่ยน

คำถามท้ายบท

- เมื่ออยู่ตามลำพังสองต่อสองกับคุณในสถานที่ลับตาคน แล้วเกิดอารมณ์ทางเพศ คิดว่าจะหาทางออกอย่างไร ให้บอกมา ๑ วิธี



บัตรคำ



สิ่งเร้า/เงื่อนไข

ดูหนังเอ็กซ์กับเพื่อนซี้	เห็นคนมีเพศสัมพันธ์
เพื่อนเล่าว่าหมาโดนรถทับไล่ทะลัก	ดูรูปโป๊
คนที่เรากำลังปิ้งยอมให้เบอร์โทรศัพท์	ฝันว่านอนกอดกับแฟน
จินตนาการสาวแต่งตัววิ๊วๆ แวมๆ	ดูเรื่องเซ็กส์ในเน็ต
เห็นสาวสวยเดี่ยว	เห็นคนหุ่นดีมาก

ปฏิกิริยา

หดหู่	อยากมีโอกาสมำแบบนั้นบ้าง
ใจสั้น	ชอบ
ขนลุก วูบวาบ	อยากดู
อยากสัมผัสสลับคลำ	อ้วยวะเพศแข็งตัว
กลัวๆ กล้าๆ แต่อยาก.....	รู้สึกผิด อาย

การตอบสนอง

คิดเรื่องอื่น จะได้ลืม	กินเหล้าดับอารมณ์
ช่วยตัวเอง	อาบน้ำ
เก็บเอาไปฝันต่อ	ทำใจยุบหนองพองหนอง
ฝันเปียก	เตือนตัวเองไม่ให้ลุ่มหลง
คิดว่าเดี๋ยวก็ลืม	ตั้งใจว่าครั้งเดียวแล้วไม่ทำอีก

ผลที่เกิดขึ้น

รู้สึกดี โโล่ง	กลัวกระสุนหมด
ทำอีกบ่อยๆ จะเป็นอะไรไหม	แม่มไม่ชอบแน่
กลัวคนรู้เห็น	รู้สึกผิด
สงสัยคนอื่นจะรู้สึกแบบนี้ไหม	สับสนทั้งชอบและรู้สึกไม่ดี
ติดใจ อยากทำอีก	เขียนไปถามหมอนพพร



แผนการเรียนรู้ที่ ๓

ต่างคน ต่างเหตุผล

สาระสำคัญ

เพศสัมพันธ์เป็นส่วนหนึ่งของชีวิตมนุษย์ เพศสัมพันธ์อาจเป็นไปเพื่อการสืบพันธุ์หรือไม่ก็ได้ เหตุผลในการมีเพศสัมพันธ์ของแต่ละบุคคลอาจแตกต่างกัน บ้างเป็นเหตุผลในเชิงบวก บ้างอาจเป็นเหตุผลในเชิงลบ บางเหตุผลอาจบอกยากว่าบวกหรือลบขึ้นอยู่กับสถานการณ์และปัจจัยแวดล้อม

จุดประสงค์

๑. บอกปัจจัยสำคัญสำหรับตนเองในการตัดสินใจมีเพศสัมพันธ์
๒. ระบุสิ่งที่วัยรุ่นควรคำนึงถึงในการตัดสินใจมีเพศสัมพันธ์
๓. บอกวิธีที่จะทำให้คนสองคนตัดสินใจมีเพศสัมพันธ์โดยยินยอมพร้อมใจ

อุปกรณ์ และสื่อ

๑. แบบสำรวจ “เหตุผลที่คนเรามีเพศสัมพันธ์”
๒. กระดาษฟลิปชาร์ต กระดาษขาว ปากกาเคมี



ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

๑. ชี้แจงวัตถุประสงค์การเรียนรู้ว่า กิจกรรมนี้ต้องการสำรวจเหตุผลของแต่ละคนในการตัดสินใจมีเพศสัมพันธ์ และวิเคราะห์การให้คุณค่าต่อการมีเพศสัมพันธ์ของสังคม
๒. แบ่งกลุ่มหญิงล้วนชายล้วน กลุ่มละไม่เกิน ๗ คน ให้แต่ละกลุ่มช่วยกันระดม “เหตุผลที่คนมีเพศสัมพันธ์” เขียนคำตอบลงในกระดาษฟลิปชาร์ต ให้เวลา ๕ นาที
๓. จากนั้น ขอกลุ่มที่อาสาแนะนำเสนอก่อน และให้กลุ่มอื่นๆ เพิ่มเติมเหตุผลที่ไม่ซ้ำกับกลุ่มแรก โดยผู้ดำเนินกิจกรรมเขียนเพิ่มเติม
๔. ถามผู้เรียนว่า เมื่อเห็นคำตอบต่างๆ ที่เป็นเหตุผลในการมีเพศสัมพันธ์ของคนแต่ละคนแล้ว มีความคิดเห็นหรือรู้สึกอย่างไร มีข้อใดที่รู้สึกว่าไม่น่าจะเป็นเหตุผล ให้บอกเหตุผลประกอบ
๕. แจกแบบสำรวจ “เหตุผลที่คนเรามีเพศสัมพันธ์” ให้ผู้เรียนแต่ละคน โดยอธิบายว่า ให้แสดงความเห็นต่อเหตุผลในการมีเพศสัมพันธ์แต่ละข้อตามความรู้สึกของตนเองว่า เป็นเหตุผลในเชิงบวก หรือลบ หรือไม่แน่ใจ และให้เพิ่มเติมเหตุผลอื่นๆ จากที่ผู้เรียนระดมความเห็นกันในข้อที่ยังว่างอยู่ ให้เวลาทำ ๕ นาที
๖. แบ่งผู้เรียนเป็น ๕ กลุ่ม ให้แต่ละกลุ่ม
 - รวบรวมความเห็นของสมาชิกในแต่ละข้อ โดยให้แต่ละคนบอกเหตุผลประกอบคำตอบของตนเองด้วย และเพิ่มเติมเหตุผลอื่นๆ ที่สมาชิกกลุ่มเสนอ
 - จากนั้น ให้กลุ่มพิจารณาและเลือก ๓ ข้อ ที่กลุ่มคิดว่าเป็นเหตุผลในการมีเพศสัมพันธ์ที่กลุ่มยอมรับได้มากที่สุด อีก ๓ ข้อที่ยอมรับไม่ได้มากที่สุด และ ๓ ข้อที่ไม่แน่ใจ เพื่อนำเสนอ
๗. ระหว่างที่กลุ่มนำเสนอ ผู้ดำเนินกิจกรรมควรบันทึกเหตุผลที่แต่ละกลุ่มเห็นตรงกัน เพื่อนำไปชวนคุย
๘. เมื่อทุกกลุ่มนำเสนอแล้ว ผู้ดำเนินกิจกรรมชวนดูเหตุผลของการมีเพศสัมพันธ์ที่คนส่วนใหญ่ยอมรับได้ เหตุผลที่ยอมรับไม่ได้ และเหตุผลที่ไม่แน่ใจ ว่าเหมือนหรือแตกต่างกันอย่างไร
๙. จากนั้น ชวนคุยโดยใช้คำถาม ดังนี้



คำถามชวนคิด

- เกณฑ์ของแต่ละคนที่ใช้พิจารณาหรือตัดสินว่ายอมรับได้หรือไม่ คืออะไร
- เป็นไปได้หรือไม่ว่า เหตุผลแต่ละข้อ อาจเป็นไปได้ทั้งบวกและลบ เพราะเหตุใด
- เราสามารถใช้เกณฑ์ของเราไปตัดสินคนอื่นได้หรือไม่ เพราะเหตุใด
- การมีเพศสัมพันธ์ในกรณีใดบ้างที่อาจนำไปสู่โอกาสเสี่ยงต่อการตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์ การติดเชื้อเอชไอวี หรือการใช้ความรุนแรง
- กรณีใดบ้างที่สะท้อนถึงเพศสัมพันธ์ที่ไม่ได้เกิดจากการยินยอมทั้งสองฝ่าย มีวิธีแก้ไข หรือหลีกเลี่ยงหรือไม่ อย่างไร
- จำเป็นหรือไม่ ที่เมื่อเป็นสามีภรรยาแล้ว เป็นหน้าที่ๆ จะต้องมีการมีเพศสัมพันธ์ แม้ไม่ต้องการ
- ควรสื่อสารเรื่องเหตุผลในการมีเพศสัมพันธ์กับคู่หรือไม่ ควรคุยเมื่อไร และคุยอย่างไร

๑๐. ผู้ดำเนินกิจกรรมให้ผู้เรียนแต่ละคนตอบคำถามโดยเขียนลงในสมุด/กระดาษ ดังนี้
 - หากจะตัดสินใจมีเพศสัมพันธ์ สิ่งที่คุณจะคำนึงถึงมากที่สุด และเป็นเหตุผลในการตัดสินใจ คืออะไร เพราะอะไร
 - สิ่งที่คุณตั้งใจจะไม่ทำกับคนอื่นในเรื่องการมีเพศสัมพันธ์ คือ....
๑๑. ผู้ดำเนินกิจกรรมชวนผู้เรียนสรุปว่า เราได้อะไรจากกิจกรรมวันนี้ และเพิ่มเติมประเด็น ดังนี้
 - เพศสัมพันธ์เป็นส่วนหนึ่งของชีวิตมนุษย์ เพศสัมพันธ์อาจเป็นไปเพื่อการสืบพันธุ์หรือไม่ก็ได้ และเพศสัมพันธ์นำมาซึ่งความรื่นรมย์ให้กับคู่หากเกิดขึ้นจากการยินยอมพร้อมใจทั้งสองฝ่าย
 - บางคนอาจมีเหตุผลอื่นๆ อยู่ภายใต้เงื่อนไข และความจำเป็นที่ต้องตัดสินใจมีเพศสัมพันธ์ที่แตกต่างหรือขัดแย้งกับบรรทัดฐานของสังคม และอาจถูกตัดสินคุณค่าจากคนรอบข้าง
 - การไม่มีส่วนร่วมในการตัดสินใจ หรือถูกบังคับ โดยไม่ยินยอมพร้อมใจในเรื่องเพศสัมพันธ์ อาจนำมาซึ่งความเสี่ยง และไม่สามารถควบคุมดูแลเรื่องความปลอดภัยให้ตนเองได้
 - การใช้อำนาจในการบังคับขืนใจผู้อื่นเพื่อมีเพศสัมพันธ์เป็นเรื่องไม่สมควรกระทำ ดังนั้น สังคมจึงมีการกำหนดกติกาหรือกฎหมาย เพื่อช่วยปกป้องสิทธิทางเพศของคน เช่น มีบทลงโทษการล่วงละเมิดทางเพศ เป็นต้น



- การตัดสินใจในทุกเรื่องล้วนมีผลติดตามมา รวมทั้งการตัดสินใจมีเพศสัมพันธ์ ดังนั้น จึงเป็นเรื่องสำคัญที่แต่ละคนควรคิดให้รอบคอบก่อนตัดสินใจ และพร้อมรับผิดชอบต่อผลที่จะตามมา



ข้อเสนอแนะสำหรับผู้ดำเนินกิจกรรม

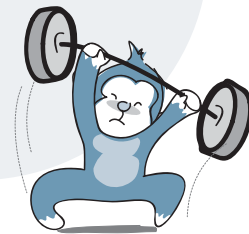
- การแสดงออกว่าการพูดคุยเรื่องเพศเป็นเรื่องธรรมดาของผู้ดำเนินกิจกรรมจะช่วยให้บรรยากาศปกติ ย้ำกติกาเรื่องการไม่นำเรื่องที่เรียนไปล้อเล่นภายหลัง และการรับฟังความคิดเห็นที่แตกต่างกัน และควรชี้ประโยชน์และวัตถุประสงค์ของแผนการเรียนรู้ตั้งแต่แรกเริ่มกิจกรรม
- ผู้ดำเนินกิจกรรมควรสังเกตท่าทีผู้เรียนที่อาจไม่สะดวกใจหรือรู้สึกอึดอัดในการแสดงความคิดเห็น และควรแนะนำผู้เรียนทุกคนว่า หากมีคณูรั้จักหรือตัวเองมีความกังวลใจหรือลังเลใจเกี่ยวกับการมีเพศสัมพันธ์ ก็ควรขอคำปรึกษาจากผู้ใหญ่หรือคนที่เราไว้วางใจ หรือจากผู้ให้คำปรึกษาด้านวัยรุ่นจากหน่วยงานต่างๆ

การวัดและประเมินผล

- * สังเกตการมีส่วนร่วมในกิจกรรมกลุ่ม และการอภิปรายแลกเปลี่ยน

คำถามท้ายบท

- การมีเพศสัมพันธ์ในกรณีใด ที่นักเรียนไม่ต้องการให้เกิดขึ้นกับตนเอง และมีวิธีอย่างไรที่จะหลีกเลี่ยง



แผนกิจกรรม

เหตุผลในการมีเพศสัมพันธ์



ทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความเห็นของตนเองมากที่สุด และเขียนเหตุผลในการมีเพศสัมพันธ์เพิ่มเติมพร้อมระบุความเห็น

เหตุผลในการมีเพศสัมพันธ์	บวก	ลบ	ไม่แน่ใจ
๑. ต้องการมีลูก			
๒. ต้องการผูกมัด			
๓. ทหารายได้			
๔. แสดงความรัก			
๕. แสดงบทบาททางเพศของตนเอง			
๖. ตอบสนองความต้องการทางเพศ			
๗. ผ่อนคลายความเครียด			
๘. สนุก ชอบ มัน			
๙. อยากลอง			
๑๐. ตอบสนองต่อสิ่งเร้า			
๑๑. เป็นหน้าที่			
๑๒. ต้องการให้คู่มีความสุข			
๑๓. แลกเปลี่ยนกับบางอย่างที่จำเป็น			
๑๔. ได้รู้จักคู่มากขึ้น			
๑๕. ประชด หรือแก้แค้น			
๑๖. ทดแทนบุญคุณ			
๑๗.			
๑๘.			
๑๙.			
๒๐.			
๒๑.			
๒๒.			
๒๓.			
๒๔.			
๒๕.			



แผนการเรียนรู้ที่ ๔

เรื่องของเขา

สาระสำคัญ

การมีเพศสัมพันธ์โดยไม่มีการป้องกันในวัยรุ่นเป็นเรื่องที่เกิดขึ้นได้แม้จะมีความรู้เรื่องโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์และการตั้งครรภ์ การเข้าใจปัจจัยที่ส่งผลต่อการตัดสินใจของตนเองจะช่วยให้เห็นแนวทางในการเตรียมการป้องกัน และการรู้แหล่งช่วยเหลือ ย่อมทำให้มีทางเลือก หากต้องเผชิญผลกระทบที่ไม่พึงประสงค์

จุดประสงค์

๑. อธิบายถึงปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการตัดสินใจมีเพศสัมพันธ์โดยไม่ป้องกัน
๒. บอกวิธีแสดงความเห็นใจ ปลอบโยนผู้ที่อยู่ในภาวะวิกฤติทางอารมณ์ให้เกิดสติ เพื่อคิดหาทางแก้ไข
๓. บอกแหล่งข้อมูลและแหล่งช่วยเหลือหากมีปัญหาที่เกี่ยวกับสุขภาพทางเพศ

อุปกรณ์ และสื่อ

๑. แผ่นกิจกรรม “เรื่องของเขา” (ถ่ายเอกสารเท่าจำนวนกลุ่ม)
๒. กระดาษฟลิปชาร์ต กระดาษขาว ปากกาเคมี



ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

๑. ชี้แจงว่า กิจกรรมวันนี้เป็นการให้ผู้เรียนช่วยกันหาทางออกและหาความช่วยเหลือให้กับรุ่นน้องที่กำลังเผชิญปัญหาจากการมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่ได้ป้องกันว่าจะมีทางออกให้กับปัญหาได้อย่างไรบ้าง
๒. แบ่งผู้เรียนเป็นกลุ่มย่อยกลุ่มละไม่เกิน ๗ คน แจกแผ่นกิจกรรม “เรื่องของเรา” ให้กลุ่มละ ๑ แผ่นและให้แต่ละกลุ่มอ่าน และช่วยกันระดมสมองเพื่อตอบคำถาม ดังนี้ (๑๐ นาที)
 - ถ้าเงาะเป็นน้องชายของเรา เราจะรู้สึกอย่างไร
 - มีทางออกให้เงาะอย่างไรบ้าง
 - หากจะป้องกันไม่ให้เกิดเหตุการณ์นี้ตั้งแต่ต้น เงาะมีทางเลือกอย่างไรบ้าง
๓. ให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนนำเสนอทางออกในการแก้ปัญหาชีวิตของเงาะ กลุ่มละไม่เกิน ๒ นาที ระหว่างที่แต่ละกลุ่มนำเสนอ ให้ผู้ดำเนินกิจกรรมรวบรวมทางออกสำหรับเงาะที่แต่ละกลุ่มนำเสนอ และเขียนไว้บนฟลิปชาร์ตหรือบนกระดาน
๔. เมื่อทุกกลุ่มนำเสนอแล้ว ผู้ดำเนินกิจกรรมนำเสนอมติทางออกทั้งหมดที่ได้จากทุกกลุ่ม และถามความเห็นจากทุกคนว่า หากเป็นตัวเอง คิดว่าจะเลือกทางออกใด เพราะเหตุใด (สุ่มถามเหตุผลของคนที่เลือกแต่ละทางเลือก โดยเน้นการซักถามถึงข้อดี/ข้อเสียของแต่ละทางเลือก)
๕. จากนั้น ผู้ดำเนินกิจกรรมใช้คำถามชวนคิดเพื่อเปิดโอกาสให้มีการแลกเปลี่ยนในกลุ่มใหญ่

คำถามชวนคิด

- เราจะมึนวิถึดูแลหรือปลอบใจ “น้องเงาะ” ในสถานการณ์แบบนี้ได้อย่างไร
- เหตุการณ์ของเงาะอาจเกิดขึ้นจริงกับตัวเราหรือเพื่อนของเราได้หรือไม่ อย่างไร
- หากประสบปัญหาเดียวกับเงาะ เราจะสามารถขอความช่วยเหลือจากที่ใดได้บ้าง นอกจากการปรึกษากับคนใกล้ชิด หรือจากที่แต่ละกลุ่มเสนอแล้ว
- อะไรเป็นเงื่อนไขสำคัญที่สุดในการมีเพศสัมพันธ์ครั้งแรกของวัยรุ่นชายและวัยรุ่นหญิง มีข้อเสนออย่างไรให้เพศสัมพันธ์ครั้งแรกเป็นเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัย

๖. ผู้ดำเนินกิจกรรมชวนผู้เรียนสรุปว่า เราได้อะไรจากกิจกรรมวันนี้ และเพิ่มเติมประเด็น ดังนี้
- มีพฤติกรรมหลายอย่างที่อาจนำวัยรุ่นไปสู่การมีเพศสัมพันธ์โดยไม่ป้องกัน เช่น การดื่มสุรา การรวมกลุ่มไปเที่ยวสถานเริงรมย์ ความไว้วางใจคู่ ความมั่นใจว่าจะไม่เกิดปัญหาใดๆ ตามมา เป็นต้น อย่างไรก็ตาม อย่างไรก็ดี แม้วัยรุ่นจะมีความรู้เรื่องการป้องกันและคิดเรื่องความปลอดภัยของตนเอง แต่หากไม่ได้เตรียมตัวล่วงหน้าก่อนที่จะไปอยู่ในสถานการณ์เช่นนั้น อาจอยู่ในภาวะที่ไม่สามารถป้องกันตัวเองได้ หรือปฏิเสธการมีเพศสัมพันธ์ได้ยาก ด้วยแรงกดดันของกลุ่ม บรรยากาศ และขาดอุปกรณ์ในการป้องกัน
 - การป้องกันตัวเองให้ปลอดภัยเป็นเรื่องที่แต่ละคนควรดูแลตนเอง มากกว่าที่จะฝากความปลอดภัยไว้ที่คนอื่น เช่น คิดว่าคู่คงเตรียมทุกอย่าง หรือคิดว่าคู่คงไม่มีความเสี่ยงใดๆ เป็นต้น เพราะหากมีผลใดๆ เกิดขึ้นกับตัวเราตามมา เป็นสิ่งที่ไม่มีใครมาร่วมรับผิดชอบกับเรา ในขณะเดียวกัน การป้องกันการตั้งครรภ์และการติดเชื้อเอชไอวี ยังเป็นการแสดงให้เห็นความรับผิดชอบต่อตนเองและคนที่เราไปเกี่ยวข้องด้วย
 - เมื่อประสบปัญหา เราอาจรู้สึกกลัว กังวลได้ แต่อย่าปล่อยให้ความกลัวมีอิทธิพลเหนือเราจนคิดอะไรไม่ออก ควรทำใจให้หนักแน่นและคิดว่าปัญหายังพอมีทางออก เพียงแต่เราอาจยังขาดข้อมูล ทำให้ไม่เห็นทางเลือกต่างๆ เพื่อนๆ อาจจะช่วยปลอบใจเราได้แต่อาจช่วยคิดหาทางแก้ไขปัญหาให้เราได้ไม่รอบด้าน
 - การปรึกษากับผู้ใหญ่ที่เราไว้วางใจ เช่น พ่อแม่ ผู้ปกครอง ครู หรือญาติ เพื่อหาคำแนะนำ เป็นวิธีหนึ่งที่เราสามารถหาทางออกได้ นอกจากนี้ ยังมีหน่วยงานของรัฐและเอกชนในพื้นที่ใกล้เคียงกับชุมชนของเราที่พร้อมให้ข้อมูลและให้ความช่วยเหลือวัยรุ่นที่ประสบปัญหาทางเพศ



ข้อเสนอแนะสำหรับผู้ดำเนินกิจกรรม

- กรณีศึกษานี้อาจใกล้เคียงกับชีวิตจริงของผู้เรียนบางคน ดังนั้น ผู้ดำเนินกิจกรรมต้องระมัดระวังและแสดงท่าทีต่อ “เรื่องของเขา” ว่าเป็นเรื่องที่สามารถเกิดขึ้นได้ ไม่ด่วนตัดสินว่าเป็นการกระทำที่ผิด เพราะจะทำให้ผู้เรียนที่มีปัญหาคล้ายคลึงกันไม่กล้ามาขอคำปรึกษา

การวัดและประเมินผล

- * สังเกตการมีส่วนร่วมในกิจกรรมกลุ่ม และการอภิปรายแลกเปลี่ยน

คำถามท้ายบท

- หากเรามีเพศสัมพันธ์โดยไม่ป้องกันและกังวลว่าจะติดเชื้อเอชไอวี เราจะเลือกปรึกษาใคร เพราะอะไร



แผนกิจกรรม

เรื่องของเงาะ



เงาะเป็นเด็กหนุ่มอายุ ๑๖ ปีนี้เรียนอยู่ชั้น ม.๔ เป็นครั้งแรกที่เงาะได้เรียนโรงเรียนสหศึกษา และมีเพื่อนผู้หญิง เงาะเริ่มรู้สึกตื่นเต้นเวลาเจอผู้หญิง และชอบที่จะมองหน้าอกของผู้หญิงไม่ว่าจะเป็นเพื่อนนักเรียนหรือผู้หญิงที่พบเห็นตามป้ายรถเมล์ เงาะเริ่มจินตนาการถึงการร่วมเพศที่เคยเห็นตามรูปภาพในการ์ตูนไปที่เพื่อนผู้ชายเอามาแอบอ่านที่โรงเรียน

เงาะแอบสนใจแหม่ม นักเรียนหญิงห้องเดียวกัน เงาะรู้สึกเลือดขึ้นหน้าทุกครั้งที่ถูกเพื่อนในกลุ่มพูดล้อเลียน ถึงขนาดชกหน้าเบนที่ล้อว่าเงาะเป็นหมาเห่าเครื่องบิน แต่แหม่มไม่สนใจเพื่อนรุ่นเดียวกัน เพราะมีพี่ ม.๖ เดินตามกลับบ้านทุกวัน

พ่อกับแม่เงาะทำงานบริษัทและมักกลับบ้านดึก เงาะจึงมีเวลาค่อนข้างมากตอนเย็น หลังเลิกเรียนแล้วก็ไม่ต้องกลับบ้านเร็ว เงาะบอกพ่อกับแม่ว่าต้องซ้อมฟุตบอลทุกเย็น แต่บางวันที่ไม่ได้เล่นฟุตบอล เงาะและเพื่อนมักไปต่อกันที่แฟลตของซัยซึ่งพ่อแม่เข้าใจให้อยู่กับพี่ชาย แต่พี่ชายซัยมักไปค้างบ้านเพื่อน แฟลตของซัยจึงเป็นที่สิงสู่หลังเลิกเรียนหรือหลังเล่นบอล ที่นี่คือโรงเรียนเรื่องเพศของเงาะ เพราะมีการ์ตูน วิดีโอเรื่องเพศให้ดูได้ไม่รู้เบื่อ มีเพื่อนบางคนในกลุ่มเริ่มเอาบุหรีมาสูบกัน แต่เงาะยังไม่ลองเพราะกลัวแม่จับได้ วันหนึ่งเพื่อนๆ เงาะห้าคนตกลงกันว่า จะไปเที่ยวผับที่ อาร์ ซี เอ แดมซัยยืนยันว่างานนี้มีแหม่มกับเพื่อนไปด้วยแน่ๆ เงาะโกหกแม่ว่าจะค้างกับเพื่อนเพื่อทำรายงาน เป็นครั้งแรกของเงาะที่จะมีโอกาสได้เที่ยวผับ และหวังจะได้ใกล้ชิดแหม่ม

คืนนั้น มีเด็กผู้หญิง ๓ คน มารวมกับกลุ่มของเงาะ แต่ไม่มีแหม่ม เมื่อผับเลิก เด็กผู้หญิงกลุ่มนั้นก็ตามกลับมาที่แฟลต เงาะรู้ว่าจะต้องมีการร่วมเพศเกิดขึ้นและนึกเรื่องความปลอดภัย กามโรค เอ็ดส์ แต่ก็ไม่กล้าเอ่ยปากเรื่องยุ่งยากเพราะกลัวจะถูกหาว่าเป็นไก่อ่อน คืนนั้นเพื่อนๆ เงาะตกลงจะแบ่งกันนอนกับผู้หญิง เงาะรู้สึกไม่สบายใจมาก จะขอกลับบ้านก็กลัวเสียหน้าและรู้ว่าจะต้องถูกล้อไปอีกนาน และกลัวว่าจะมาเข้ากลุ่มอีกไม่ได้ ในที่สุดเงาะก็นอนกับผู้หญิงเป็นครั้งแรก แม้จะกังวลเรื่องติดโรค

ตอนเช้า เเงะตื่นมาเจอผู้หญิงที่ตัวเองนอนด้วยกำลังแต่งตัวจะออกไปจากห้อง เเงะถามว่า เคยเป็นโรคไหม เด็กผู้หญิงหัวเราะใส่หน้าบอกว่าสายไปแล้ว ทำไมเพิ่งจะมาถาม ไม่รู้หรือว่าเป็น เอ็ดส์ ติดมาจากผู้ชายคนก่อนๆ นี่แหละ เเงะตกใจจนพูดไม่ออก ได้แต่ถามว่าล้อเล่นใช่ไหม เด็กผู้หญิงไม่ตอบ บอกว่าแล้วแต่จะคิด เเงะทั้งโกรธ ทั้งอาย โทษตัวเอง โทษเพื่อน และก็กลัวมาก ว่าที่เด็กผู้หญิงคนนั้นพูดเป็นเรื่องจริง เมื่อเเงะบอกเพื่อนๆ ก็ไม่มีใครเชื่อ แต่เเงะก็ลุ่มใจและเรียนหนังสือไม่รู้เรื่อง



เอกสารประกอบ

เบอร์โทรศัพท์สายด่วน ให้ความช่วยเหลือ ด้านเด็ก เยาวชน สตรี ครอบครัว และเอชไอวี/เอดส์



ปรึกษาช่วยเหลือด้านเด็ก เยาวชน สตรี และครอบครัว

- Teenline ๐๘๑-๙๒๐-๒๕๒๑ (๒๔ ชั่วโมง)
- Hotline วัยรุ่น โรงพยาบาลรามธิบดี ๐๘๗-๐๕๓-๕๕๐๐ (๒๔ ชั่วโมง)
- สถาบันกัลยาธรรมาคาริณทร์ กรมสุขภาพจิต ๐-๒๘๘๙-๙๑๙๑ (๒๔ ชั่วโมง)
- ฮอตไลน์คลายเครียด ๑๖๖๗
- มูลนิธิปวีณา หงสกุล เพื่อเด็กและสตรี (ทุกวัน เวลา ๐๙.๐๐-๑๗.๐๐ น.) ๐-๒๙๗๒-๕๔๘๙-๙๐
- บ้านพักฉุกเฉิน สมาคมส่งเสริมสถานภาพสตรีฯ ๐-๒๙๒๙-๒๒๒๒ (๒๔ ชั่วโมง)
- ศูนย์ปรึกษาปัญหากฎหมายทางโทรศัพท์ ๑๑๕๗
- ศูนย์ประชาบดี กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ ๑๓๐๐
- กองสังคมสงเคราะห์ สำนักสวัสดิการสังคม กรุงเทพมหานคร ๐-๒๒๔๗-๘๑๘๔ (จันทร์-ศุกร์ เวลา ๐๘.๓๐-๑๖.๓๐ น.)

ปรึกษาเรื่องเอชไอวี/เอดส์

- มูลนิธิเข้าถึงเอดส์ ๐-๒๓๗๒-๒๒๒๒ (ทุกวัน เวลา ๑๐.๐๐-๒๐.๐๐ น.)
- ศูนย์วิจัยโรคเอดส์ สภากาชาดไทย (ถามปัญหา รักษาเอดส์) ๑๖๖๓
- สมาคมแนวร่วมภาคธุรกิจไทยต้านภัยเอดส์ ๑๖๔๕

หมายเหตุ โทรศัพท์สายด่วน ๔ หมายเลข สามารถโทรได้โดยไม่เสียค่าใช้จ่ายใดๆ
(ดูรายละเอียดหน่วยงานให้บริการปรึกษาและบริการต่างๆ ในภาคผนวกท้ายเล่ม)



แผนการเรียนรู้ที่ ๕

No Condom, No Sex

สาระสำคัญ

เพศสัมพันธ์เป็นเรื่องการยินยอมพร้อมใจของคนสองคน การตัดสินใจว่าจะมีเพศสัมพันธ์หรือไม่ และการมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัย เป็นทั้งสิทธิและความรับผิดชอบของแต่ละบุคคล และต้องเคารพความคิดเห็น ความต้องการของคู่ด้วย

จุดประสงค์

1. บอกปัจจัยที่จะช่วยในการยืนยันทางเลือกในการไม่มีเพศสัมพันธ์
2. ระบุอุปสรรคในการใช้ถุงยางอนามัยของวัยรุ่น

อุปกรณ์ และสื่อ

1. เตรียมเขียนหัวข้อสำหรับกลุ่มย่อยลงบนกระดาษการ์ด สำหรับ ๔ กลุ่ม
2. กระดาษฟลิปชาร์ต กระดาษขาว ปากกาเคมี



ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

๑. ชี้แจงวัตถุประสงค์การเรียนรู้ว่า กิจกรรมนี้เป็นการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นในเรื่องข้อดีข้อเสีย และอุปสรรคของการใช้ถุงยางอนามัย
๒. แบ่งกลุ่มผู้เรียนเป็น ๔ กลุ่มเท่าๆ กัน โดยแบ่งเป็นกลุ่มชายล้วน และหญิงล้วน
๓. มอบหมายให้แต่ละกลุ่มช่วยกันแสดงความคิดเห็นตามหัวข้อ ดังนี้
 - กลุ่มหญิง ๑ ให้ช่วยกันคิดถึงเหตุผล ในกรณีที่เราเป็นผู้หญิงที่ต้องการใช้ถุงยาง
 - กลุ่มหญิง ๒ ให้ช่วยกันคิดถึงเหตุผล ในกรณีที่เราเป็นผู้หญิงที่ไม่ต้องการใช้ถุงยาง
 - กลุ่มชาย ๑ ให้ช่วยกันคิดถึงเหตุผล ในกรณีที่เราเป็นผู้ชายที่ต้องการใช้ถุงยาง
 - กลุ่มชาย ๒ ให้ช่วยกันคิดถึงเหตุผล ในกรณีที่เราเป็นผู้ชายที่ไม่ต้องการใช้ถุงยางให้เวลากลุ่มย่อย ๕ นาที
๔. เมื่อหมดเวลา อธิบายว่าจะมีการแสดงบทบาทสมมติ โดยแต่ละกลุ่มจะสวมบทบาทเป็นหญิงและชายตามบทบาทที่ได้ช่วยกันคิดเหตุผลไว้แล้ว ให้กลุ่มเตรียมเลือกตัวแทน ๑ คน เพื่อแสดงบทบาทสมมติในฉากที่ต้องต่อรองกัน ตามสถานการณ์สมมติ ดังนี้
“ทั้งคู่เป็นแฟนที่รักและคบหาดูใจกันมาระยะหนึ่งแล้ว ทั้งสองอยู่ในสถานการณ์ที่เอื้อต่อการมีเพศสัมพันธ์ ซึ่งแต่ละฝ่ายคิดว่าจะตัดสินใจมี หากการพูดคุยต่อรองกับอีกฝ่ายในเรื่องการใช้ถุงยางเป็นไปตามที่ตั้งใจ”
๕. ผู้ดำเนินกิจกรรมขอให้คู่แรก คือ กลุ่มชาย ๑ และกลุ่มหญิง ๒ ส่งตัวแทนมาแสดงบทบาทสมมติ โดยให้เวลาไม่เกิน ๑๐ นาที และอีก ๒ กลุ่มให้สังเกตการณ์ และให้ข้อคิดเห็นหลังการแสดง ผู้ดำเนินกิจกรรมควรจดประเด็นสำคัญที่แต่ละฝ่ายใช้ในการต่อรองเพื่อประกอบการแลกเปลี่ยนตอนท้าย
๖. หลังจากทั้งคู่แรกแสดงเสร็จแล้ว ผู้ดำเนินกิจกรรมชวนพูดคุย ประมาณ ๕ นาที ดังนี้
 - ถามผู้แสดงทั้งสองฝ่ายว่ารู้สึกอย่างไรกับการพูดคุย และผลที่เกิดขึ้น ความรู้สึกที่มีต่อคนรักเป็นอย่างไร
 - ถามอีกสองกลุ่มที่สังเกตการณ์ ว่ามีข้อสังเกต หรือข้อคิดเห็นอย่างไรบ้าง ต่อสถานการณ์สมมติคู่แรก
 - ถามความเห็นจากกลุ่มผู้แสดงเพิ่มเติมอีกกลุ่มละ ๑-๒ คน
๗. จากนั้น ให้คู่ที่ ๒ ออกมาแสดงบทบาทสมมติ คือ กลุ่มชาย ๒ และกลุ่มหญิง ๑ ให้เวลาไม่เกิน ๑๐ นาที และ ๒ กลุ่มแรกที่แสดงไปแล้วให้สังเกตการณ์ และให้ข้อคิดเห็นหลังการแสดง



๘. หลังการแสดงบทบาทสมมติ ผู้ดำเนินกิจกรรมชวนพูดคุย ตามประเด็นในข้อ ๖
๙. จากนั้น ผู้ดำเนินกิจกรรมชวนผู้เรียนวิเคราะห์ โดยใช้คำถามชวนคิด ดังนี้

คำถามชวนคิด

- การแสดงบทบาทสมมติทั้ง ๒ กรณี เหมือนหรือแตกต่างจากสถานการณ์จริงของหนุ่มสาวอย่างไร
- ผลที่ตามมาจากการต่อรองที่ไม่ประสบผลสำเร็จในเรื่องการใช้ถุงยางอนามัย คืออะไรบ้าง
- จากบทบาทสมมติ เหตุผลใดที่คิดว่าได้ผลที่สุดในการยืนยันว่าจะไม่มีเพศสัมพันธ์ หากไม่ใช้ถุงยางอนามัย
- การพูดคุยหรือต่อรองแบบใด ที่อาจนำไปสู่การต้องยอมมีเพศสัมพันธ์โดยไม่ใช้ถุงยางอนามัย
- ปัจจัยอะไรบ้างที่ส่งผลต่อการสื่อสารต่อรองของหญิง/ชาย
- อุปสรรคสำคัญในการสื่อสารเรื่องการใช้ถุงยาง หรือการค้นหาทางเลือกในการมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัยของคู่รัก คืออะไรบ้าง
- หากต้องการพูดคุยหรือต่อรองเรื่องการใช้ถุงยางกับแฟนหรือคู่รัก ควรพูดคุยเมื่อใด

๑๐. ผู้ดำเนินกิจกรรมชวนผู้เรียนสรุปว่า เราได้อะไรจากกิจกรรมวันนี้ และเพิ่มเติมประเด็น ดังนี้
- การสื่อสารต่อรองในเรื่องสัมพันธ์ภาพ รวมทั้งเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัย มีปัจจัยหลายอย่าง que เข้ามาเกี่ยวข้อง นอกจากเหตุผลที่แต่ละฝ่ายใช้ในการพูดคุย อาทิ ความชัดเจนในสิ่งที่ตนเองเลือกและตั้งใจ เช่น ถ้าไม่ใช้ถุงยางจะไม่มีเพศสัมพันธ์เด็ดขาด ความมั่นใจที่จะสื่อสารหรือยืนยันความต้องการของตนเอง พื้นฐานความสัมพันธ์กับคู่ que เปิดใจรับฟังความคิดเห็นที่แตกต่างกันมากน้อยเพียงใด หรือเป็นความสัมพันธ์ที่มีเพียงฝ่ายหนึ่งฝ่ายใดเป็นคนกำหนดหรือตัดสินใจ อีกฝ่ายต้องตามใจหรือคล้อยตามโดยไม่มีข้อยกเว้น วิธีการสื่อสาร ภาวะอารมณ์ขณะ que พูดคุยกัน
 - กรณีที่อาจทำให้ผู้หญิงหลายคนจำต้องยอมมีเพศสัมพันธ์โดยไม่ปลอดภัย หรือไม่ได้ป้องกัน เพราะความกลัวว่าคู่ que จะทิ้งไป หรือไปมีคนอื่น หรือความไม่มั่นใจหรือไม่กล้าที่จะบอกหรือยืนยันความต้องการของตนเอง หรือไม่กล้าพูดเรื่องถุงยางอนามัย หรือการคิดว่าถุงยางเป็นเรื่องของผู้ชาย ผู้หญิงไม่ควรเป็นคนเตรียมตัวหรือเป็นฝ่ายพก เป็นต้น

- สำหรับผู้ชาย การตัดสินใจว่าจะใช้ถุงยางหรือไม่ อาจขึ้นอยู่กับการประเมินคนที่จะมีเพศสัมพันธ์ด้วยว่าสามารถมั่นใจในความปลอดภัยได้เพียงใด เช่น หากเป็นการซื้อบริการทางเพศ อาจจะใช้ถุงยาง แต่หากเป็นแฟน หรือเพื่อน หรือคนคุ้นเคย อาจรู้สึกเชื่อใจ ซึ่งการประเมินแบบนี้ ทำให้มีโอกาสเสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่ปลอดภัยได้
- การพูดคุยหรือต่อรองถึงทางเลือกในการมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัย รวมทั้งการใช้ถุงยางอนามัย ควรเป็นการพูดคุยกันก่อนที่จะอยู่ในสถานการณ์ เพื่อเป็นการช่วยประเมินคู่ว่ามีความคิดเห็นอย่างไร และจะทำให้เราสามารถคิด ไตร่ตรอง และเตรียมตัวได้มากขึ้น เพื่อความปลอดภัยของตัวเราเอง
- การต่อรองเพื่อการมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัย เป็นการพูดคุยเพื่อหาทางเลือกที่ดีที่สุดสำหรับทั้งสองฝ่าย ไม่ใช่การพยายามเอาชนะกัน ทั้งนี้ ในเรื่องของสัมพันธภาพทางเพศ มีปัจจัยหลายอย่างเข้ามาเกี่ยวข้องและส่งผลต่อการพูดคุยสื่อสารกัน ทั้งด้านอารมณ์ ความรู้สึก ความคาดหวังที่มีต่อกัน ทักษะความเชื่อในเรื่องเพศของแต่ละฝ่าย



ข้อเสนอแนะสำหรับผู้ดำเนินกิจกรรม

การเรียนรู้ในแผนนี้ เป็นการสร้างสถานการณ์จำลอง เพื่อสร้างการเรียนรู้ให้ผู้เรียนได้ตระหนักถึงปัจจัยที่ส่งผลต่อการสื่อสารในเรื่องเพศกับคู่ ผู้ดำเนินกิจกรรมจึงควรกระตุ้นให้ผู้เรียนคิดให้รอบด้านถึงโอกาสหรือสถานการณ์ต่างๆ ที่อาจเกิดขึ้นและวิธีจัดการหากต้องอยู่ในสถานการณ์ที่ไม่พึงประสงค์

การวัดและประเมินผล

- * สังเกตการมีส่วนร่วมในกิจกรรมกลุ่ม และการอภิปรายแลกเปลี่ยน



คำถามท้ายบท

- เพื่อให้มั่นใจว่า หากตัดสินใจมีเพศสัมพันธ์ และจะเป็นเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัยและเกิดจากการยินยอมพร้อมใจของทั้งสองฝ่าย สิ่งที่คุณเองตั้งใจว่าจะทำ คือ....
- หากแฟนยืนยันว่าจะไม่ยอมใช้ถุงยาง และถ้าเราปฏิเสธจะขอเลิก นักเรียนจะตอบว่าอย่างไร

แผนการเรียนรู้เพศศึกษา “ก้าวอย่างเข้าใจ”
ระดับมัธยมศึกษาปีที่ ๖



แผนการเรียนรู้ที่ ๖

ใบอนุญาตการเป็นพ่อแม่

สาระสำคัญ

ความรับผิดชอบในการเลี้ยงดูเด็กให้เติบโตอย่างมีคุณภาพ เป็นเรื่องสำคัญและต้องการความพร้อมของคนที่ตัดสินใจเป็นพ่อแม่

จุดประสงค์

๑. ระบุการเปลี่ยนแปลงในชีวิตที่วัยรุ่นหญิงชายต้องเผชิญ หากมีลูก
๒. บอกสิ่งที่หญิงชายควรคำนึงถึง หากต้องการมีลูก

อุปกรณ์ และสื่อ

๑. แผ่นกิจกรรม “ข้อเสนอประกอบการพิจารณาการเป็นพ่อแม่”
๒. กระดาษฟลิปชาร์ต กระดาษขาว ปากกาเคมี



ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

๑. ชี้แจงวัตถุประสงค์การเรียนรู้ว่า กิจกรรมนี้เป็นการวิเคราะห์ร่วมกันว่า การตัดสินใจมีลูกหรือการเป็นพ่อแม่ สิ่งที่จะต้องคำนึงถึงมีเรื่องอะไรบ้าง
๒. ถามผู้เรียนว่า “การเป็นพ่อแม่” หมายถึงอะไร มีความสำคัญอย่างไร
๓. แจกแผ่นกิจกรรมให้ผู้เรียนแต่ละคน และอธิบายว่า สมมติว่ามีการออกกฎหมายเพื่อควบคุมคุณภาพของประชากร โดยจะมีเกณฑ์ในการพิจารณาการเป็นพ่อแม่ ในฐานะกรรมการในการเสนอร่างเกณฑ์การพิจารณา ผู้เรียนมีสิทธิที่จะเสนอความคิดเห็น ให้เวลาแต่ละคนตอบแบบสอบถาม ๕-๑๐ นาที
๔. จากนั้น ผู้ดำเนินกิจกรรมอ่านคำถามที่ละข้อ และถามความคิดเห็นของผู้เรียน โดย
 - ข้อ ๑-๓ ถามว่าใครเห็นด้วยหรือไม่เห็นด้วยในการใช้ อายุ, การศึกษา, รายได้ หรือสถานะทางการเงิน เป็นเงื่อนไขในการพิจารณาการเป็นพ่อแม่ โดยให้ยกมือ จากนั้นผู้ดำเนินกิจกรรมขออาสาสมัครจากแต่ละฝ่ายให้ความคิดเห็นสนับสนุนฝ่ายละ ๓-๔ คน ในแต่ละข้อ
 - ข้อ ๔ ถามความคิดเห็นของทุกคน พร้อมเหตุผล โดยให้เสนอเฉพาะความคิดเห็นที่ไม่ซ้ำกับเพื่อน
๕. ผู้ดำเนินกิจกรรมชวนคุย โดยใช้คำถาม ดังนี้



คำถามชวนคิด

- รู้สึกอย่างไร หากมีกฎหมายที่กำหนดให้คนที่ต้องการเป็นพ่อแม่ ต้องขอใบอนุญาต เพราะเหตุใด
- จากการฟังข้อคิดเห็นของทุกคนในห้องนี้ คิดว่าสิ่งสำคัญสำหรับคนที่ต้องการเป็นพ่อแม่ ควรคำนึงถึงคือเรื่องอะไร
- อะไรเป็นสาเหตุที่ทำให้บางคนต้องกลายเป็นพ่อแม่ โดยไม่ได้ตั้งใจหรือวางแผนล่วงหน้า
- การไม่ได้วางแผนสำหรับการมีลูกหรือการเป็นพ่อแม่ อาจส่งผลอย่างไรได้บ้าง
- มีทางเลือกอะไรบ้าง สำหรับคนที่ตั้งครรภ์โดยไม่พร้อม
- หากวัยรุ่นคนหนึ่งหรือคู่หนึ่งต้องทำหน้าที่พ่อแม่ ในขณะที่ยังเป็นนักเรียนด้วย ผู้เรียนคิดว่าคนๆ นั้นหรือคนคู่นั้น ต้องเผชิญกับเรื่องอะไรบ้าง ฝ่ายหญิงหรือฝ่ายชายที่ต้องเผชิญผลกระทบมากกว่ากันอย่างไร
- คนเราสามารถเป็นพ่อแม่ โดยไม่ต้องมีลูกเองได้หรือไม่ อย่างไร

๖. ผู้ดำเนินกิจกรรมชวนผู้เรียนสรุปว่า เราได้อะไรจากกิจกรรมวันนี้ และเพิ่มเติมประเด็น ดังนี้
- ความรับผิดชอบในการเลี้ยงดูเด็ก ๆ ให้เติบโตอย่างมีคุณภาพ เป็นเรื่องสำคัญและต้องการความพร้อมของคนที่ตัดสินใจเป็นพ่อแม่ในหลายๆ ด้าน อาทิ ความพร้อมด้านสุขภาพร่างกาย การตรวจสุขภาพหญิงชายก่อนการตั้งครรภ์ ระหว่างการตั้งครรภ์ ความพร้อมด้านจิตใจที่จะเผชิญกับความเปลี่ยนแปลงหลายอย่างในวิถีชีวิต และการวางแผนเรื่องการดูแลและเลี้ยงดูลูก ทั้งด้านเศรษฐกิจ และการตกลงบทบาทหน้าที่ระหว่างหญิงชาย เป็นต้น
 - เป็นไปได้ที่หญิงชายอาจมีความสัมพันธ์ทางเพศ แต่ยังไม่ต้องการมีลูก จึงเป็นเรื่องสำคัญที่ทั้งหญิงและชายควรมีความรู้และพูดคุยกันในเรื่องวิธีการคุมกำเนิดหรือป้องกันการตั้งครรภ์
 - ความสำคัญของบทบาทการเป็นพ่อแม่คือ การให้ความรัก ดูแล และเลี้ยงดูเด็ก ๆ ให้เติบโตอย่างมีความสุขและมีคุณภาพ โดยที่อาจไม่ได้หมายถึงการต้องมีลูกเอง หลายคนเลือกที่จะมีชีวิตโสด หรือคู่รักเพศเดียวกัน อาจขอรับเด็กมาอุปการะเป็นลูกก็ได้
 - การตั้งครรภ์ในขณะเรียนหนังสือ อาจมีผลกระทบที่ตามมาหลายด้าน และอาจส่งผลกับเพศหญิงมากกว่าเพศชาย เพราะสังคมยังมีทัศนคติและให้คุณค่าในเรื่องเพศของหญิงชายต่างกัน
 - ผู้ดำเนินกิจกรรมควรให้ข้อมูลเรื่องหน่วยงานที่รับปรึกษาหรือช่วยเหลือในกรณีตั้งครรภ์ไม่พร้อม

๗. ให้เตรียมการบ้านสำหรับแผนการเรียนรู้ที่ ๗



ข้อเสนอแนะสำหรับผู้ดำเนินกิจกรรม

กิจกรรมนี้ต้องการกระตุ้นให้ผู้เรียนได้คิดวิเคราะห์เรื่องการเป็นพ่อแม่ ที่เกี่ยวข้องกับเรื่อง การมีเพศสัมพันธ์ของวัยรุ่น และต้องการให้ผู้เรียนสามารถเสนอความคิดเห็นได้อย่างเต็มที่ โดยไม่จำเป็นต้องเห็นคล้อยตามกัน ดังนั้นผู้ดำเนินกิจกรรมจึงควรระวังท่าทีและการแสดงทัศนคติในเชิง ตัดสินผิดถูกต่อเรื่องนี้ สิ่งสำคัญคือการกระตุ้นให้เห็นมุมมองที่แตกต่าง และทางเลือกที่หลากหลาย ในวิถีชีวิต และการชวนให้เชื่อมโยงกับการนำไปปรับใช้ในวิถีชีวิตของผู้เรียนเอง



การวัดและประเมินผล

- * สังเกตการมีส่วนร่วมในกิจกรรมกลุ่ม และการอภิปรายแลกเปลี่ยน

คำถามท้ายบท

- บอกแผนการของตนเองในเรื่องการมีชีวิตครอบครัว



แผนกิจกรรม

ข้อเสนอประกอบการพิจารณา “การเป็นพ่อแม่”

ให้จินตนาการว่า หากมีการผ่านร่างกฎหมายที่กำหนดให้คนที่ต้องการเป็นพ่อแม่ ต้องผ่านการพิจารณาก่อนว่ามีคุณสมบัติเหมาะสมหรือไม่

คุณได้รับเชิญให้เป็นหนึ่งในคณะกรรมการที่จะกำหนดคุณสมบัติและเงื่อนไขการเป็นพ่อแม่ โดยคุณสามารถเสนอความคิดเห็นได้ตามแบบฟอร์มนี้

๑. ควรกำหนด “อายุ” เป็นเงื่อนไขประกอบการพิจารณาการเป็นพ่อแม่หรือไม่ เพราะเหตุใด ในกรณีที่คิดว่าควรกำหนดอายุ ให้ระบุช่วงอายุ พร้อมเหตุผล

๒. “การศึกษา” ควรเป็นคุณสมบัติหนึ่งของการเป็นพ่อแม่หรือไม่ เพราะเหตุใด ถ้าเห็นด้วย ให้ระบุว่าการศึกษาด้านใดบ้าง ที่คนเป็นพ่อแม่ควรมี/ควรเรียน พร้อมเหตุผล

๓. “รายได้หรือสถานะทางการเงิน” ควรเป็นหนึ่งในคุณสมบัติประกอบการพิจารณาการเป็นพ่อแม่หรือไม่ เพราะเหตุใด ถ้าเห็นด้วย ให้ระบุว่าควรมีรายได้หรือฐานะการเงินอย่างไร

๔. ให้ระบุ คุณสมบัติ ทักษะ ความรู้หรือความสามารถอื่นๆ ที่คนที่จะเป็นพ่อแม่ควรมี พร้อมเหตุผล





แผนการเรียนรู้ที่ ๓

วัฒนธรรมไทย กับเรื่องเพศ



สาระสำคัญ

วัฒนธรรมคือ แบบแผนในการดำเนินชีวิตที่คนหมู่มากในสังคมถือปฏิบัติเป็นธรรมเนียมสืบมาอย่างไรก็ตาม เมื่อสังคมเปลี่ยนแปลงไป การดำเนินชีวิต และวิถีปฏิบัติก็อาจเปลี่ยนตามการดำเนินชีวิตของคนส่วนใหญ่ แต่ระยะที่กำลังเปลี่ยนผ่านก็อาจจะเห็นความขัดแย้งของวิถีปฏิบัติ ที่มักเป็นที่ถกเถียงกันว่าไม่เป็นไปตามวัฒนธรรม หรือธรรมเนียมปฏิบัติที่เคยยึดถือกันมา บทเรียนนี้ต้องการให้ผู้เรียนได้มีโอกาสใคร่ครวญถึงความขัดแย้งของวิถีปฏิบัติ โดยเฉพาะที่เกี่ยวกับเรื่องเพศ ให้ผู้เรียนได้มองเห็นและสามารถวิเคราะห์ได้ถึงที่มาที่ไปของความขัดแย้ง และสามารถมีข้อเสนอต่อการปฏิบัติของตนที่จะดำรงตนอยู่ได้โดยเป็นส่วนหนึ่งของสังคม ชุมชน โดยไม่แปลกแยก แต่ก็ยังดำรง “ตัวตน” ของตนเองได้อย่างมีความสุข

จุดประสงค์

๑. วิเคราะห์วิถีหรือแบบแผนทางวัฒนธรรมไทยที่เกี่ยวกับธรรมเนียมปฏิบัติเรื่องเพศ
๒. บอกค่านิยมเรื่องเพศ ที่เป็นอุปสรรคต่อการส่งเสริมการเรียนรู้เพศศึกษาในกลุ่มเยาวชน

อุปกรณ์ และสื่อ

๑. ตัวอย่างบทความ เพลงรัก วรรณกรรม นวนิยาย เรื่องย่อภาพยนตร์ ตัวละครในวรรณกรรม หรือภาพยนตร์ หรือบทกวี ที่มีเนื้อหาเกี่ยวกับเรื่องเพศ
๒. เอกสารอ่านประกอบ ปาฐกถา นำ “เพศศึกษา วัฒนธรรม และคุณธรรม-เราจะบอกอะไรแก่เยาวชน” โดย ศ.ดร.นิธิ เอียวศรีวงศ์

เวลา ๒ คาบเรียน

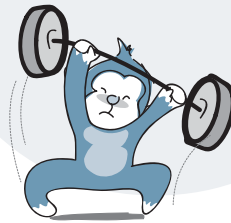
การเตรียมการ สำหรับคาบที่ ๑

ก่อนถึงคาบเรียน มอบหมายให้ผู้เรียนจับคู่กันไปหาบทความ เพลงรัก วรรณกรรม ตัวละคร ในนวนิยาย หรือภาพยนตร์ บทกวี หรือเรื่องย่อภาพยนตร์ ที่สะท้อนวิถีชีวิต หรือวัฒนธรรมในเรื่องเพศ หรือสัมพันธ์ภาพระหว่างหญิงชาย หรือความสัมพันธ์ของผู้ใหญ่กับเยาวชนในการควบคุมชีวิตทางเพศของเยาวชนที่ตนเองเห็นด้วย ๑ ชิ้น และไม่เห็นด้วย ๑ ชิ้น (เลือกตัดตอนมาที่สั้นๆ) และเตรียมนำเสนอ โดยให้แต่ละคู่เขียนบทวิเคราะห์สั้นๆ ต่อสื่อที่เลือกมา ว่าสะท้อนเรื่องเพศอย่างไร รวมทั้งเหตุผลที่เห็นด้วย และไม่เห็นด้วยในสื่อแต่ละชิ้น

คาบที่ ๑ ค่านิยมหรือข่านิยม

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

๑. ชี้แจงวัตถุประสงค์การเรียนรู้ว่า ต้องการให้ผู้เรียนแลกเปลี่ยนการวิเคราะห์วัฒนธรรมในเรื่องเพศที่สะท้อนอยู่ในบทความ เพลงรัก วรรณกรรม นวนิยาย บทกวี ที่ตนเองเลือกมา โดยให้บอกเหตุผลของความพอใจ หรือไม่พอใจในวิถี หรือวัฒนธรรมที่สะท้อนจากสื่อชิ้นนั้นๆ
๒. ถามผู้เรียนว่ามีใครเลือกสื่อประเภทใดมาบ้าง เพื่อดูประเภทของงานที่ผู้เรียนเลือกมานำเสนอ
๓. ขออาสาสมัครที่พร้อมนำเสนอ โดยให้เวลานำเสนอคู่ละ ๓ นาที
๔. ผู้ดำเนินกิจกรรมจัดให้คู่ที่เลือกสื่อที่แตกต่าง ออกมานำเสนอก่อน เช่น กลุ่มที่เลือกเพลงละคร ภาพยนตร์ บทกวี นวนิยาย ฯลฯ และอาจถามผู้เรียนว่าต้องการฟังการวิเคราะห์ของเรื่องได้อีก
๕. ให้เวลาในการนำเสนอ ๒๕ นาที (อาจนำเสนอได้ไม่ครบทุกคู่)
๖. จากนั้น ขอให้ทุกคู่ส่งการบ้านการเขียนบทวิเคราะห์ และผู้ดำเนินกิจกรรมชวนคุย โดยใช้คำถามดังนี้



คำถามชวนคิด

- ผู้เรียนคิดอย่างไร เมื่อได้ยินสิ่งที่เพื่อนเลือกมานำเสนอ มีส่วนที่เราเห็นด้วย ไม่เห็นด้วยอย่างไร
- มีความคิดเรื่องเพศเรื่องใดบ้างจากเรื่องที่เพื่อน ๆ เลือกมานำเสนอแล้วเราเห็นว่าสอดคล้องกับวัฒนธรรมในความเห็นของผู้ใหญ่ แต่ไม่เข้ากับความคิดของเยาวชนส่วนใหญ่ในยุคปัจจุบัน
 - คิดว่าความคิดต่อวิถีวัฒนธรรมที่แตกต่างนั้น เกิดจากอะไร
- การเลือกทำตามวิถีของคนส่วนใหญ่ในสังคม แม้จะรู้สึกขัดแย้ง มีผลดีผลเสียอย่างไร
- การเลือกทำตามความคิดวิถีปฏิบัติที่ถูกต้องใจเรา แต่คนส่วนใหญ่ไม่เห็นด้วยและถือเป็นเรื่องประหลาด มีผลดี ผลเสีย อย่างไร
- ที่สุดแล้ว การเลือกยึดถือปฏิบัติ แบบแผนในการดำเนินชีวิต และความสัมพันธ์ในเรื่องเพศ ต้องคำนึงถึงเรื่องใดบ้าง จึงจะทำให้เกิดความพอดี ทำให้ตนเองและคนที่เราหวังไยมีความสุข

๗. ผู้ดำเนินกิจกรรมชวนผู้เรียนสรุปว่า เราได้อะไรจากกิจกรรมวันนี้ และเพิ่มเติมประเด็น ดังนี้
- วัฒนธรรมคือวิถีปฏิบัติที่เป็นแบบแผน แต่อาจเป็นคนละเรื่องกับ “การมีคุณธรรม” เพราะมักเกิดการเข้าใจผิดว่าเป็นเรื่องเดียวกัน เช่น เชื่อว่าการแต่งกายที่ถูกระเบียบแบบแผนตามวัฒนธรรม คือการส่งเสริมคุณธรรม ทั้งๆ ที่แบบแผนเหล่านั้นอาจเปลี่ยนแปลงตามกาลเวลาและสิ่งแวดล้อมได้ เช่น การนิยมอาหารจานด่วน (อาทิ ข้าวราดแกง) แทนการรับประทานอาหารแบบครบสำหรับตามแบบในอดีต
 - ถึงที่สุดแล้วเราพึงให้ความสำคัญกับเรื่องของ “คุณธรรม” จึงจะเกิดวิถีของการอยู่ร่วมกันทางสังคมอย่างมีความสุข แม้จะมีแบบแผนย่อยทางวัฒนธรรมที่ต่างกัน และเมื่อพูดถึงวัฒนธรรมของการปฏิบัติต่อกันระหว่างเพศ หรือความสัมพันธ์ระหว่างผู้ใหญ่กับเยาวชน หัวใจสำคัญคือ ต้องยึดถือให้ปฏิบัติต่อกันอย่างมี “คุณธรรม” ให้เกียรติต่อกัน เอาใจเขามาใส่ใจเรา ไม่ทำร้าย หลอกลวงหรือปฏิบัติต่อหน้าดีแต่ลับหลังทำร้าย หรือนินทา เป็นต้น
๘. ผู้ดำเนินกิจกรรมให้การบ้านเพื่อเตรียมสำหรับคาบต่อไป ซึ่งเป็นแผนการเรียนรู้เรื่องเพศจากสื่อ: “จับผิดโฆษณา”



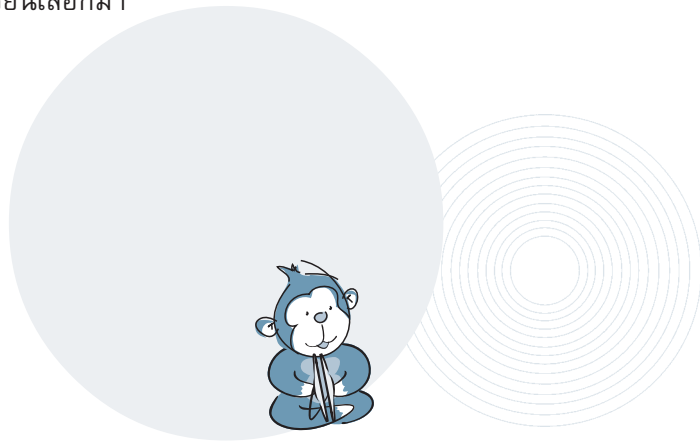


ข้อเสนอแนะสำหรับผู้ดำเนินกิจกรรม

ผู้ดำเนินกิจกรรมควรอ่านบทความ เรื่อง “เพศศึกษา วัฒนธรรม และคุณธรรม-เราจะบอกอะไรแก่เยาวชน” โดย ศ.ดร.นิธิ เอียวศรีวงศ์

การวัดและประเมินผล

- * สังเกตการมีส่วนร่วมในกิจกรรมกลุ่ม และการอภิปรายแลกเปลี่ยน
- * ดูความลุ่มลึก และการให้เหตุผลในการเห็นด้วยกับไม่เห็นด้วยของบทความ/สื่อต่างๆ ที่ผู้เรียนเลือกมา



เอกสารอ่านประกอบ

ปาฐกถา



“เพศศึกษา วัฒนธรรม และคุณธรรม - เราจะบอกอะไรแก่เยาวชน”

โดย ศ.ดร.นิธิ เอียวศรีวงศ์

จากการประชุมเชิงปฏิบัติการคณะทำงานและวิทยากรหลัก Master Trainers

โครงการก้าวอย่างเข้าใจ วันที่ ๑๑ มิถุนายน ๒๕๕๗

จากหัวข้อที่ตั้งไว้ ผมขอให้คำตอบที่ถามมาว่า ผมตอบไม่ได้ แต่แค่นั้นไม่พอ เราต้องพูดให้แรงขึ้นว่า เราไม่ควรบอกอะไรแก่เยาวชน ตรงกันข้าม เราควรจะทำอะไรในเรื่องนี้ เพราะเราไม่ต้องการคำตอบสำเร็จรูป

เวลาพูดถึงเรื่องเพศ กามารมณ์ในวัฒนธรรมไทยโบราณ เราพูดเหมือนเราสามารถชี้ให้ดูง่ายๆ ซึ่งไม่เป็นความจริง เพราะเมื่อเรากลับไปดู เราจะพบว่า ครอบครัวยุคก่อนกับกามารมณ์เป็นเรื่องที่แยกไม่ออก ไม่ได้หมายความว่าคนโบราณไม่มีเพศสัมพันธ์นอกการสมรส แต่กลับมีเยอะมาก ขุนแผนได้เสียกับเมียทุกคนก่อนจะยกย่องเป็นเมียทั้งนั้น

คำว่า “การแต่งงาน” ในวัฒนธรรมไทยโบราณไม่ใช่การทำพิธีรดน้ำสังข์ การแต่งงานเป็นเรื่องที่เกิดโดยไม่มีพิธีกรรม เช่น หนีตามกันไป ลักพาตัว รวมทั้งการที่ผู้หญิงมีชู้ก็เป็นเรื่องที่เกิดขึ้นมากในสมัยโบราณ และเมื่อสามีรู้ว่ามีชู้ ก็สามารถฟ้องเรียกค่าเสียหายผ่านศาลจากชายชู้ และมีทางเลือกว่าจะเลิกกับภรรยา หรือรับภรรยากลับมา ดังนั้น แม้แต่เพศสัมพันธ์ในการมีชู้ก็ยังมีสัมพันธ์กับครอบครัว

อ.ธาวิต สุขพานิช เคยกล่าวไว้ว่า ผู้ชายสมัยก่อนนอนกับผู้หญิงคนไหน ก็ถือว่าคนนั้นเป็นเมียแล้ว ไม่เหมือนกับคนสมัยนี้ที่มีความคิดต่างไป

การพูดว่า ครอบครัวยุคก่อนแยกไม่ออกกับกามารมณ์ ยังหมายถึงความสัมพันธ์ในกลุ่มเครือญาติ ภาระทางเศรษฐกิจของครอบครัว ผู้ชายไทยสมัยก่อนแต่งงานแล้วจะเข้าไปอยู่บ้านผู้หญิง นั่นแสดงว่าก็ต้องไปสร้างทรัพย์สินสมบัติขึ้นใหม่ เพราะไม่มีมรดกเก่าติดตัวไปด้วย จนกว่าพ่อตาจะไว้วางใจและอุดหนุนให้ไปบุกเบิกที่นาใหม่

ดังนั้น ผู้ชายที่จะเอาผู้หญิงเป็นเมียย่อมต้องคิดถึงพ่อตาว่ามีกำลังในการทำให้ตนเองมีที่นาใหม่ได้หรือไม่

การกีดกันคนจนถือเป็นของปกติธรรมดา ไม่ใช่เรื่องแปลกเหมือนที่เห็นในละคร ถ้าใครมีที่ดินมากและมีลูกชาย ก็ย่อมต้องคำนึงถึงลูกสะใภ้ที่เข้ามา เนื่องจากการแต่งงานหมายถึงมรดก ดังนั้นคนสมัยก่อนถึงต้องทำให้พวกคนจนกลายเป็นผีปอบ เพื่อให้ลูกตัวเองไม่ไปข้องแวะด้วย

ความสัมพันธ์ในกลุ่มเครือญาติ หรือกลุ่มบารมี จึงเข้ามาเป็นปัจจัยทางสังคมในการกำกับการเลือกคู่ของคน คนโบราณไม่อาจตัดสินใจที่จะนอนหรือไม่นอนจากความต้องการของตัวเองคนเดียว มีแต่คนรวยเท่านั้นที่สามารถมีเมียหย้อยได้ ภาระทางเศรษฐกิจจึงเข้ามามีความเกี่ยวข้องที่จะต้องคำนึงถึงในการมีคู่

ถ้าเช่นนั้น เพศศึกษาแบบโบราณคืออะไร

ย่อมไม่ใช่กามารมณ์เพียงอย่างเดียว เพราะเป็นเพียงปัจจัยเดียวเท่านั้น แต่ต้องรวมถึงบทบาทของผู้ชายในครอบครัว ผู้หญิงในครอบครัว ซึ่งบทบาทพวกนี้เปลี่ยนแปลงไปตลอดเวลา เช่น การสอนให้ผู้หญิงเก็บหอมรอมริบทรัพย์ที่เป็นเงินหรือแลกเปลี่ยนเงินได้

ทำไมต้องสอน

เพราะในสังคมโบราณ ทรัพย์ที่เป็นเงินนั้นผู้หญิงเป็นคนเก็บ ผู้ชายทำหน้าที่ออกไปสร้างเกียรติยศนอกบ้าน ผู้ชายไทยได้เงินมาเท่าไร ก็ให้เมียหมด และขอเงินเมียใช้ไปเรื่อยๆ ผู้หญิงจึงเป็นฝ่ายดูแลทรัพย์สิน (และอาจเป็นเหตุผลที่ทำให้ผู้ชายไทยใช้เงินไม่เป็น)

การที่เด็กผู้หญิงต้องออกไปทำงานในนา ถือเป็นส่วนหนึ่งของเพศศึกษา เพราะชวานาย่อมต้องทำนาให้เป็น ดังนั้น เราจึงควรมองเพศศึกษาในความหมายที่กว้างกว่ากามารมณ์

กามารมณ์บนโลกนี้ไม่ได้เกิดขึ้นลอยๆ นอกจากในหนังโป๊ มันมีเงื่อนไขทางเศรษฐกิจ สังคมที่แวดล้อมกามารมณ์ตลอดเวลา การสอนเพศศึกษาที่นึกถึงแต่กามารมณ์จึงเป็นการบิดเบือนความจริง การพูดถึงแต่ความปลอดภัย อายุที่จะมีจึงยังไม่พอที่จะใช้เป็นเงื่อนไขสอนเด็กถึงเรื่องนี้ ควรสอนเงื่อนไขที่รอบด้านมากกว่านี้ ไม่เน้นเพียงแต่ด้านร่างกายเท่านั้น

คนที่จะเรียนเรื่องเพศศึกษาจำเป็นต้องเข้าใจเงื่อนไขทางวัฒนธรรมไปพร้อมๆ กัน การที่ผมใช้คำว่า วัฒนธรรมไทยโบราณ อาจฟังดูไม่คุ้นหู เพราะปัจจุบัน เราสร้างคำใหม่ๆ ขึ้นมา ซึ่งไม่เคยเกิดในสังคมโบราณ เช่น คดีเรื่องการรักรับสงวนตัว ซึ่งเพิ่งเกิดขึ้นในเขตรอบกรุงเทพฯ เมื่อต้นรัตนโกสินทร์มานี้เอง ในวรรณกรรมสมัยปลายอยุธยา เช่น กฤษณาสมันต์สอนเรื่องการเป็นเมียที่ดี แต่ไม่เคยสอนเรื่องรักรับสงวนตัว แต่หลังจากที่ความแตกต่างทางเศรษฐกิจมีมากขึ้น คนในสังคมจึงจำเป็นต้องสอน ต้องสร้างเงื่อนไขใหม่ๆ ขึ้น

ลองกลับมาดูเรื่องความเปลี่ยนแปลงในปัจจุบัน เรามักใช้คำว่า อิทธิพลทางตะวันตก คำๆ นี้ไม่ช่วยให้เราเข้าใจความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในสังคมไทยแต่อย่างใด ความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น

และเห็นได้ชัดคือ ความเป็นปัจเจกซึ่งมีมากกว่าสมัยโบราณ เช่น ในกฎหมายตราสามดวง มีการลงโทษให้เอามะพร้าวหัวมัดปากผู้ที่เรียกชื่อเดิมของผู้ที่มีตำแหน่งหน้าที่การงานใหม่ เป็นต้น นี่สะท้อนให้เห็นว่าสำนึกคนสมัยก่อนในเรื่องปัจเจกของตนเองไม่หนักแน่นมากเท่าทุกวันนี้

การปลุกฝังเรื่องความเป็นปัจเจกจึงลดทอนความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลที่แวดล้อมในครอบครัวให้กลายเป็นเรื่องของคนสองคนที่ไม่ต้องคิดถึงเรื่องใดๆ ไม่ว่าจะเป็นที่นา พ่อแม่ ฐานะ ปรากฏการณ์นี้มีให้เห็นมากขึ้น ความสำคัญของความรู้สึกของบุคคลกลายมาเป็นสิ่งที่อยู่เหนือความสัมพันธ์ของคนอื่นๆ เช่น ในนวนิยายยุคแรกๆ ซึ่งพระเอกเป็นคนซบถแล้วมาหลงรักนางเอกที่มีฐานะสูงกว่า แต่ก็ไม่ใช่อุปสรรคสำคัญอีกต่อไป ซึ่งเป็นการเริ่มให้ความสำคัญกับปัจเจก สะท้อนให้เห็นว่าความรักได้กลายเป็นสัญลักษณ์ของสังคมแบบใหม่

ครอบครัวคนปัจจุบันกลายเป็นครอบครัวเดี่ยว แยกบ้านอยู่ต่างหากจากพ่อแม่ปู่ย่า ซึ่งส่งเสริมความเป็นปัจเจกของคนสองคนให้เป็นอิสระจากความสัมพันธ์เครือญาติ อิทธิพลของชุมชนแม้แต่ในชนบทเอง ก็เปลี่ยนไป เพราะคนที่ไม่มีที่นาเป็นของตนเองมีมากขึ้น เกิดความหลากหลายทางอาชีพมากขึ้น ความเปลี่ยนแปลงนี้เกิดอย่างรวดเร็วจนคนตามไม่ทัน ฐานทางเศรษฐกิจที่สำคัญของครอบครัวจากที่เคยให้ผู้หญิงที่เป็นเมียทำหน้าที่เก็บทรัพย์สินนั้นจึงเปลี่ยนมาว่ามีเงินฝากในธนาคารมากหรือน้อย

นอกจากนั้น ยังเกิดความเปลี่ยนแปลงด้านเพศสภาพขึ้นมาว่า ความเป็นหญิง เป็นชาย ไม่ได้เกิดจากสภาวะธรรมชาติเพียงอย่างเดียวแล้ว หากเกิดจากเงื่อนไขแวดล้อมทางสังคมด้วย

คนสองคนที่ตัดสินใจอยู่ร่วมกันแต่งงานกันแต่ก็ได้เป็นคนเดียวกันอย่างแท้จริงต่างก็มีอาชีพ มีเงินของตนเอง การจะทำให้ครอบครัวอยู่รอดจึงขึ้นอยู่กับคนสองคนเท่านั้น จึงเกิดอุดมคติใหม่ โลกทรรศน์ใหม่เข้ามาเปลี่ยนความคิดของคน เช่นเรื่องปัจเจกดังที่กล่าวมา

เมื่อเป็นเช่นนี้ วัฒนธรรมเรื่องเพศที่เราเคยถือกันมา จึงไม่สามารถนำกลับมาใช้เป็นมาตรฐานวัดได้ สังคมไทยขาดศีลธรรม คุณธรรม ที่เหมาะสมกับสภาพสังคมในปัจจุบัน แม้หลักศาสนธรรมเช่นเรื่องนิพพานจะยังคงเป็นสากลอยู่ แต่ก็ทำได้ไม่ง่ายอีกแล้ว

เราพยายามยึดเยียดกฎเกณฑ์ที่เคยใช้กับคนโดยไม่คิดจะปรับเปลี่ยนประยุกต์เลย กามารมณ์ที่แยกออกจากครอบครัวในปัจจุบันจึงไม่สามารถใช้กฎเกณฑ์เดิมๆ ได้ เช่น เรื่องพรหมจรรย์ผู้หญิง เราจะอธิบายอย่างไรหากมองในสายตาของปัจเจก ก็คือเรื่องเดียวกับการทำแท้ง เพราะสิทธิเสรีภาพของผู้หญิงอยู่เหนือร่างกายของเธอ

น่าแปลกที่วัฒนธรรมปัจจุบันให้สิทธิกับผู้หญิงมากขึ้น แต่เราไม่เคยพูดเรื่องพรหมจรรย์ผู้ชายเลย ผู้ชายไทยถือว่านอนกับผู้หญิงคนไหนก็ได้ แต่คนที่มาเป็นเมียต้องเป็นพรหมจรรย์ (ซึ่ง

ขัดแย้งกันมากเพราะจะเหลือผู้หญิงแบบนั้นได้อย่างไร) กลายเป็นการหน้าไหว้หลังหลอก เราสอนในสิ่งที่เราไม่เชื่อ แล้วคิดหรือว่าเด็กจะเชื่อ

ระบบการลงโทษของสังคมเช่น เรื่องผี หมดไป ทำให้เราต้องสร้างวินัยแก่คนที่เป็นปัจเจก วินัยในสังคมไทย เรามักนึกถึงกฎข้อบังคับที่มาจากภายนอก ไม่ใช่สิ่งที่เกิดขึ้นในตัวเองทั้งที่ในความเป็นจริงมันเป็นเรื่องตรงกันข้าม ซึ่งเกิดมาตั้งแต่สมัย ร.๕ นับแต่เข้าเรียนวันแรกจนถึงมหาวิทยาลัยปีหนึ่งเราก็คงคิดเองไม่จำเป็นต้องมีรุ่นพี่มาบังคับ กำหนด ซึ่งวินัยในเรื่องเพศต้องเกิดจากคิดได้เองเท่านั้น

ปัญหาในตอนหนึ่งของสังคมไทยคือ เราลอกของเก่าก็ไม่ได้ ลอกฝรั่งก็ไม่ได้

เราทุกคนไม่มีคำตอบตายตัว เราจึงไม่ควรจะบอกอะไรแก่เยาวชน แต่เราต้องมาคิดว่า อะไรคือมาตรฐานทางเพศของสองโลกในปัจจุบัน

มีเรื่องสี่เรื่องที่สำคัญต้องคำนึงหรือเป็นเป้าหมายคือ

หนึ่ง มาตรฐานที่มีความรับผิดชอบต่อตนเองกับคนอื่น

สอง มาตรฐานที่มีความรับผิดชอบต่อสังคม

ทั้งสองอย่างทำให้เราต้องรู้จักตนเองให้ดี รู้จักคนอื่นให้ดี และของสังคมให้ดีด้วย

สาม คนต้องมีความคิดวิพากษ์ ไตร่ตรองถึงเรื่องถูกผิด ดีชั่ว โดยสำนึกถึงความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในสังคมเสมอ ถ้าไม่คิดถึงเรื่องถูกผิดชั่วด้วยตนเองก็จะไม่เข้าใจมาตรฐานสังคม

สี่ ความเปลี่ยนแปลงเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นตลอดเวลา ถึงเราไม่ชอบความเปลี่ยนแปลง แต่เราต้องเข้าใจว่าคนอื่นคิดอย่างไร



นอกจากนั้น ผมอยากเสริมว่าเราต้องรู้จักศาสนธรรมในเชิงวิพากษ์ ไม่ใช่เป็นการเชื่ออย่างยึดเยียด ยกตัวอย่าง เวลาพระสอนเรื่องอย่าเอาของที่เขาไม่ได้ให้ นั้น พระอาจคิดถึงแค่กล้วยหรีเดียว แต่ปัจจุบัน มีการโกงกันเป็นร้อยล้าน การซื้อหุ้น การอยากรวยมากกว่าปกติ นั้น การทำให้ตัวเองรวยโดยที่คนอื่นมีเงินน้อยลงถือเป็นการขโมยหรือไม่ เราควรตั้งคำถามเรื่องนี้กันสักนิด

กาเมสุมิจฉนา ซึ่งสอนให้ไม่ประพฤติผิดในกามนั้น โบราณสอนว่าห้ามล่วงละเมิดผู้หญิงประมาณ ๒๐ ประเภทนั้น แล้วการที่ผู้ชายเที่ยวโสเภณีถือเป็นการทำผิดศีลหรือไม่ ที่เปลี่ยนจากการข่มขืนโดยใช้กำลังมาเป็นใช้เงินแทน

โลกปัจจุบันไม่เหมือนเมื่อก่อน แล้วการสนับสนุนให้ไปทำสงครามนั้นถือเป็นการฆ่าสัตว์ตัดชีวิตหรือไม่

เราจึงควรสอนให้เด็กคิดอย่างสัมพันธ์กับปรากฏการณ์ของสังคม

เราไม่ควรมีคำตอบเดียวในการสร้างมาตรฐานทางศีลธรรมทางเพศไม่ควรให้คำตอบสำเร็จรูป แต่ควรตั้งเงื่อนไขต่างๆ เข้ามาเกี่ยวข้องเพื่อให้เด็กคิดได้เอง

เช่น การที่เด็กมีเพศสัมพันธ์กันในวัยเรียน เราไม่ควรใช้วิธีห้าม แต่ควรทำให้เด็กมองเห็นสิ่งที่จะเกิดขึ้นอย่างถ่วงน้ำหนักว่าจะก่อผลกระทบกับใครบ้าง

การขายบริการทางเพศผิดหรือถูก ผมไม่รู้ แต่เราควรจะทำให้เด็กรู้ว่าเมื่อมีเงื่อนไขอะไรบ้างที่ทำให้คนมาขายบริการทางเพศ และเงื่อนไขนั้นหลีกเลี่ยงได้หรือไม่

การสอนเรื่องเพศศึกษาจึงไม่ใช่การสอนเรื่องกามารมณ์ แต่เป็นการสอนเรื่องพฤติกรรมทุกอย่างในสังคมซึ่งต้องมองให้รอบด้านว่าไม่ใช่เพียงเรื่องทางกายล้วนๆ

ผมขอจบเพียงเท่านี้



คาบที่ ๒ เรียนรู้เรื่องเพศจากสื่อ: “จับผิดโฆษณา”

การเตรียมการก่อนคาบเรียน

ให้ผู้เรียนแบ่งกลุ่ม กลุ่มละ ๕ คน ให้เลือกโฆษณาที่มีการใช้เรื่องเพศ อาทิ ความงาม ความหล่อเหลา รูปลักษณ์ เรือหน้า การจีบกัน อารมณ์รัก การเป็นที่ปรารถนา ความโรแมนติก ในการโฆษณาสินค้า โดยให้แต่ละกลุ่มเลือกมา ๑ ชิ้น อาจเป็นสปอตโฆษณาทางโทรทัศน์ หรือโฆษณาในสิ่งพิมพ์ก็ได้

ให้แต่ละกลุ่มเขียนวิเคราะห์ว่า “ความลวง” ที่ปรากฏอยู่ในโฆษณาชิ้นนั้นๆ คืออะไร มี “ความไม่สอดคล้องกับความจริง” หรือมี “ความเป็นไปไม่ได้” อย่างไรบ้าง

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

๑. ชี้แจงวัตถุประสงค์การเรียนรู้ว่าเราต่างได้รับอิทธิพลความคิดเรื่องเพศจากการปฏิสัมพันธ์ของคนในสังคม เมื่อมีการพัฒนาด้านธุรกิจการตลาด การแข่งขันทางการค้า ผู้ชายผลิตภัณฑ์ต่างๆ ต่างอาศัยการโฆษณาเพื่อให้คนสนใจสินค้าหรือบริการของตนเอง เรื่องเพศมักจะสร้างความสนใจแก่คนได้ทุกเพศทุกวัย ผู้ผลิตโฆษณาจึงมักจะนิยมใช้เรื่องเพศ ความงาม ความหล่อเหลา รูปลักษณ์ เรือหน้า การจีบกัน อารมณ์รัก การเป็นที่ปรารถนา มาเป็นแรงจูงใจให้ใช้สินค้า การโฆษณาจึงมักจะมี “เหนือจริง” ในการเสนอเรื่องราว เพราะต้องการจูงใจ ชวนเชื่อ เราจึงต้องสร้างความสามารถในการแยกแยะ “ความจริง” และ “ความลวง” ของสิ่งที่ถูกนำเสนอ
๒. ให้ผู้เรียนนำการบ้านที่เตรียมมานำเสนอ โดยการเล่าเรื่องของโฆษณาทางโทรทัศน์ (ถ้าเป็นโฆษณาที่ทุกคนคุ้นเคยก็ไม่ต้องเล่าเรื่องย่อเพื่อประหยัดเวลา) หรือแสดงภาพหากเป็นภาพโฆษณาที่ตัดมาจากนิตยสาร/หนังสือพิมพ์ แล้วให้เสนอประเด็นตามที่เตรียมมา
๓. เมื่อทุกกลุ่มนำเสนอแล้ว ผู้ดำเนินกิจกรรมชวนคุย โดยใช้คำถามดังนี้



คำถามชวนคิด

- เหตุใดการโฆษณาจึงมีการนำเสนอเช่นนั้น
- สิ่งที่ปรากฏในโฆษณาสอดคล้องกับ “วัฒนธรรมไทย” หรือแบบแผนในเรื่องเพศที่คนส่วนใหญ่คาดหวังให้เยาวชนปฏิบัติหรือไม่ อย่างไร
- เราคิดว่าผู้ชมส่วนใหญ่สามารถแยกแยะได้หรือไม่ว่ามีความลวงอยู่เพียงใด
- มีตัวอย่างโฆษณาใดอีกบ้างที่ผู้เรียนเห็นว่า หากไม่เท่าทันอาจส่งผลกระทบต่อเรา
- ข้อคิดสำหรับผู้บริโภคสื่อต่อโฆษณาเหล่านี้ ควรเป็นอย่างไร

๔. ผู้ดำเนินกิจกรรมชวนผู้เรียนสรุปว่า เราได้อะไรจากกิจกรรมวันนี้ และเพิ่มเติมประเด็น ดังนี้

- เราอาจจะควบคุมการโฆษณาได้ยาก ที่สำคัญเราต้องสร้างภูมิคุ้มกันให้ตัวเราว่าการโฆษณา มีวัตถุประสงค์หลักในการดึงดูดความสนใจ เพื่อจะได้นำความสนใจนั้นไปเกี่ยวข้องกับสินค้า/บริการที่ผู้โฆษณาต้องการจะขาย เมื่อเราถูกแวล้อมด้วยสื่อเหล่านี้ เราจึงต้องเสพยาอย่างระมัดระวังว่า ไม่มีอะไรที่เชื่อได้เช่นนั้น ๑๐๐% เช่น ถ้าใช้ผลิตภัณฑ์นั้น ก็จะเป็นที่น่าปรารถนาดังเช่นโฆษณา หรือวิถีปฏิบัติในการแสดงออกเรื่องเพศเช่นที่ปรากฏในโฆษณา ก็อาจจะไม่เป็นที่ยอมรับเมื่อนำมาใช้ในชีวิตประจำวัน เพราะต้องคำนึงถึงกาลเทศะ เป็นต้น
- การจะเชื่อถือเพียงใด จึงต้องหมั่นตรวจสอบความคิดของตนเองว่า เราถูกจูงใจได้ง่าย คล้อยตามได้ง่าย เพราะต้องการมีภาพลักษณ์ หรือต้องการเป็นที่ปรารถนาดังในโฆษณาใช่หรือไม่ และพึงตระหนักว่าสิ่งที่ปรากฏในโฆษณา มักเป็นการเสนอข้อมูลด้านเดียว เพราะต้องการจูงใจให้บริโภคหรือซื้อผลิตภัณฑ์นั้นๆ เราจึงต้องหาข้อมูล และเรียนรู้ข้อเท็จจริงในเรื่องนั้นๆ จากแหล่งอื่นๆ ด้วย



ข้อเสนอแนะสำหรับผู้ดำเนินกิจกรรม

ผู้ดำเนินกิจกรรมอาจเตรียมสื่ออื่นๆ ที่เห็นประเด็นชัดเจน หรือเป็นที่กล่าวถึงในช่วงนั้นๆ เพื่อนำมาชี้ประเด็นเรื่องเพศที่ปรากฏให้ผู้เรียนได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้เพิ่มเติม

การวัดและประเมินผล

- * สังเกตการมีส่วนร่วมในกิจกรรมกลุ่ม และการอภิปรายแลกเปลี่ยน
- * ดูความลุ่มลึก และการให้เหตุผลในการเห็นด้วย กับไม่เห็นด้วยของบทความ ที่ผู้เรียนเลือกมา



แผนการเรียนรู้ที่ ๘

เรื่องของรณรงค์

สาระสำคัญ

เยาวชนทุกคนต้องได้รับข้อมูลที่จำเป็นอย่างรอบด้านและเข้าถึงบริการต่างๆ ที่ส่งเสริมความเข้าใจเรื่องเพศและการป้องกันการตั้งครรภ์เมื่อไม่พร้อม โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ และความรุนแรงทางเพศ เพื่อการมีสุขภาพทางเพศที่ดี

จุดประสงค์

๑. ระบุข้อมูล บริการ และทักษะที่วัยรุ่นควรมี เพื่อสามารถดูแลและป้องกันตัวเองจากผลที่ไม่พึงประสงค์จากเพศสัมพันธ์
๒. ระบุอุปสรรคสำคัญต่อสุขภาพทางเพศของวัยรุ่น

อุปกรณ์ และสื่อ

๑. แผ่นกิจกรรม “เรื่องของรณรงค์”
๒. กระดาษฟลิปชาร์ต กระดาษกาว ปากกาเคมี



ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

๑. ชี้แจงวัตถุประสงค์ของกิจกรรมวันนี้ว่าเป็นการวิเคราะห์ปัจจัยที่ส่งผลต่อสุขภาวะทางเพศของวัยรุ่น
๒. ถามผู้เรียนว่า “สุขภาวะทางเพศ” หมายถึงอะไร ผู้ดำเนินกิจกรรมบันทึกคำตอบ และสรุปความหมายร่วมกัน โดยผู้ดำเนินกิจกรรมเพิ่มเติมให้สมบูรณ์ ดังนี้

สุขภาวะทางเพศ หมายถึง ภาวะที่เป็นสุขในการดำเนินชีวิตทางเพศ ซึ่งหมายรวมถึงการที่คนๆ หนึ่งเข้าใจว่าเรื่องเพศเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต เข้าใจพัฒนาการทางเพศ ทั้งทางร่างกาย จิตใจ สังคมและจิตวิญญาณ มีสัมพันธภาพที่ดีกับคนรอบข้าง สามารถเลือกใช้ชีวิตตามการให้คุณค่าของตนเอง มีความรับผิดชอบต่อการกระทำในสิ่งที่ตนเองเลือก/ตัดสินใจ รู้จักวิธีดูแลป้องกันสุขภาพทางเพศ สามารถจัดการผลที่ไม่พึงประสงค์ในชีวิต ตลอดจนเข้าถึงแหล่งบริการสุขภาพที่ปลอดภัยได้

๓. แจกเรื่อง “ชีวิตของรันรัน” ให้ทุกคน ให้เวลาอ่าน ๕ นาที ถามความเห็นของผู้เรียนว่าอ่านเรื่องของรันรัน แล้ว “รู้สึกอย่างไรกับชีวิตของรันรัน” บ้าง
๔. แบ่งผู้เรียนเป็นกลุ่มย่อยกลุ่มละไม่เกิน ๗ คน และให้พูดคุยแลกเปลี่ยนกันในประเด็นต่อไปนี้
 - “รันรัน” เป็นเยาวชนที่มีสุขภาวะทางเพศหรือไม่ อย่างไร เพราะอะไร
 - พฤติกรรมใดของรันรันที่แสดงถึงการมีสุขภาวะทางเพศของรันรัน
 - พฤติกรรมใดของรันรันที่เป็นพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพทางเพศ
 - ใครที่เกี่ยวข้องและมีผลต่อวิถีชีวิตและสุขภาพทางเพศของรันรันบ้าง อย่างไร
๕. ให้เวลาอภิปรายในกลุ่มย่อย ๑๕ นาที และส่งตัวแทนนำเสนอกลุ่มละ ๓ นาที ในการนำเสนอ หลังจากกลุ่มแรกนำเสนอแล้ว ให้กลุ่มหลังใช้วิธีเพิ่มเติมประเด็นที่แตกต่าง
๖. เมื่อทุกกลุ่มนำเสนอ ผู้ดำเนินกิจกรรมชวนคุย โดยใช้คำถามดังนี้

คำถามชวนคิด

- หากเปลี่ยนเรื่องได้ เรื่องที่ไม่อยากให้เกิดขึ้นกับ “รัน” คือเรื่องอะไร เพราะอะไร และจะต้องทำอย่างไรเพื่อไม่ให้เกิดเรื่องเช่นนั้น
- หากต้องการให้จัดบริการทั้งข้อมูล อุปกรณ์การป้องกัน การให้คำปรึกษา เพื่อให้วัยรุ่นสนใจและเข้าถึงง่าย ควรจัดบริการแบบใด
- หากไม่ต้องการให้เรื่องแบบรันเกิดขึ้น ผู้หญิงและผู้ชายควรได้เรียนรู้ในเรื่องอะไรบ้าง ควรได้เรียนรู้เหมือนหรือต่างกันอย่างไร
- อุปสรรคสำคัญต่อการเรียนรู้เรื่องเพศที่รอบด้านของวัยรุ่น คืออะไร

๗. ผู้ดำเนินกิจกรรมชวนผู้เรียนสรุปว่า เราได้อะไรจากกิจกรรมวันนี้ และเพิ่มเติมประเด็น ดังนี้

- การขาดโอกาสในการเรียนรู้เรื่องเพศที่ถูกต้อง ขาดโอกาสในการได้รับข้อมูลและบริการสุขภาพทางเพศที่มีคุณภาพและตรงกับความต้องการ อาจทำให้วัยรุ่นต้องเผชิญกับปัญหาสุขภาพทางเพศและการตัดสินใจเลือกวิถีชีวิตทางเพศของวัยรุ่น
- อุปสรรคสำคัญของการมีสุขภาพทางเพศที่ดีของวัยรุ่นคือ ทักษะคิดและค่านิยมเรื่องเพศในสังคม เช่น ความเชื่อที่ว่า “เรื่องเพศเป็นเรื่องธรรมดาของผู้ชายแต่เป็นเรื่องเสียหายสำหรับผู้หญิง” ส่งผลให้โอกาสการเรียนรู้เรื่องเพศของผู้หญิงชายต่างกัน ในขณะที่ทัศนคตินี้ให้เสรีภาพเรื่องเพศกับผู้ชายมากกว่าผู้หญิง ผู้ชายจะสามารถแสวงหาข้อมูลความรู้เรื่องเพศตามที่ตนเองสนใจได้อย่างอิสระมากกว่า แต่ผู้หญิงถูกทำให้เห็นว่าการสนใจเรื่องเพศเป็นเรื่องน่าอาย ไม่เหมาะสม
- หากมีปัญหาหรือข้อสงสัยเกี่ยวกับเรื่องสุขภาพทางเพศ วัยรุ่นควรปรึกษาหน่วยงานที่ทำงานด้านนี้หรือปรึกษาผู้ใหญ่ที่ไว้วางใจ



ข้อเสนอแนะสำหรับผู้ดำเนินกิจกรรม

ผู้ดำเนินกิจกรรมควรเตรียมข้อมูลเรื่องแหล่งบริการสุขภาพและแหล่งเรียนรู้เรื่องเพศ เพื่อเสนอแนะให้กับผู้เรียนที่สนใจหาข้อมูลเพิ่มเติม



การวัดและประเมินผล

- * สังเกตการมีส่วนร่วมในกิจกรรมกลุ่ม และการอภิปรายแลกเปลี่ยน

คำถามท้ายบท

- นักเรียนสามารถมีบทบาทอย่างไรบ้างในการส่งเสริมสุขภาวะทางเพศให้กับเพื่อนๆ



แผนกิจกรรม

เรื่องของรันรัน (Run Run's Story)



สตีล ร่าเริง มั่นใจ ตรงไปตรงมา เป็นตัวของตัวเอง ทั้งหมดนี้คือบุคลิกอันโดดเด่นที่สังเกตเห็นได้ตั้งแต่แรกเจอกับ “รัน” แต่ชีวิตของรัน มีรายละเอียดมากกว่าที่ตามองเห็น

รัน หญิงสาววัย ๒๓ ปี จบการศึกษาระดับปริญญาตรี มีความสนใจด้านดนตรีและการแสดง เวลาที่รันตั้งเป้าหมายชีวิตตัวเองไว้ว่าจะไปเรียนต่อด้านดนตรีที่ประเทศญี่ปุ่น

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

แต่คงยากที่จะให้รสนิยมของรันตรงกับรสนิยมของแม่ แม่ของรันอาจจะไม่นิยมแนวตะวันออกจำ ครั้งหนึ่งสมัยรันเด็กกว่านี้ แม่เคยถามว่าอยากไปเรียนภาคฤดูร้อนที่ไหน รันบอกแม่ว่าอยากไปญี่ปุ่น ซึ่งแม่ไม่พูดอะไร จัดแจงธุระการเดินทางให้เรียบร้อย ส่งเธอขึ้นเครื่องบินไปปลายทางที่สหรัฐอเมริกา

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 เธอตั้งท้องลูกคนนี้อย่างอายุ ๑๘ ปี หรือสมัยเรียนมหาวิทยาลัยปีที่ ๑

และลูกคนนี้เป็นท้องที่สอง หลังจากเธอไปทำแท้งมาเมื่อสองเดือนก่อนหน้า

“รันเป็นคนที่มีเพื่อนผู้ชายเยอะ จนเพื่อนส่วนใหญ่เข้าใจว่า รันน่าจะ “เสร็จ” ไปแล้วตั้งแต่ ม.๒-ม.๓ แต่จริงๆ ทุกคนที่คบก็เป็นเพื่อนกันทั้งนั้น” รันเล่าให้เราฟัง กว่าเธอจะมีแฟนคนแรกก็ประมาณ ม.๖-ปี ๑

แฟนคนแรกนี่เอง ก็คือพ่อของลูกทั้งท้องแรกที่ทำแท้งไป และท้องที่สอง ซึ่งเวลานี้อายุราว ๕ ขวบ เป็นดั่งแก้วตาดวงใจของรัน

รันคบหากับแฟนคนนี้ รักเขามาก แม้เวลานี้จะเลิกกันไปแล้วยังรักอยู่ ครั้งหนึ่งที่รันกับแฟนมีเซ็กส์กันแล้วแฟนไม่ได้ใส่ถุงยาง ส่วนเธอเองก็หายาคุมฉุกเฉินไม่ทัน ท้องแรกจึงกำเนิดขึ้นสำหรับรันแล้ว การได้มีลูกกับผู้ชายที่เธอรักถือเป็นเรื่องดี รันย้ำว่า “การตั้งท้องไม่เป็นอุปสรรคต่อการเรียน” แต่สิ่งที่เธอเจอ กลับเป็นอุปสรรคต่อการตั้งท้อง

ตอนรันตั้งท้องครั้งแรก ครอบครัวของแฟนไม่ต้องการให้รันเก็บเด็กเอาไว้ รันถูกบีบบังคับให้ไปทำแท้ง เธอถูกใช้กำลังเข้าทำร้ายเมื่อถกเถียงเรื่องนี้กับครอบครัวของแฟน ภาวะทั้งหลายกดดันให้เธอต้องไปเอาเด็กออก

ในช่วงเดียวกันของชีวิต รันกำลังจะเป็นเชียร์ลีดเดอร์ ซึ่งเป็นงานที่เธอวางแผนให้กับตัวเองว่าอยากจะทำในช่วงหนึ่งของชีวิต และในช่วงเวลาที่ตั้งท้องนั้นเป็นจังหวะที่เหมาะสมสำหรับการเริ่มต้นงานเชียร์ลีดเดอร์ แต่หากต้องกระโดดโลดเต้น จะกระทบถึงชีวิตเล็กๆ ในครรภ์

เมื่อหนทางต่างบีบบังคับเข้ามา เธอจึงไปทำแท้ง

แฟนของรันพารันไปทำแท้งที่คลินิกแห่งหนึ่งย่านถนนเพชรบุรี รันเล่าว่า การทำแท้งครั้งนั้นเป็นความรู้สึกที่แย่มาก และในชีวิตนี้จะไม่ขอทำแท้งอีก เธอรู้สึกไม่ดีกับสถานที่แห่งนั้น รันสลบไปด้วยฤทธิ์ยา เมื่อเธอตื่นมา ชีวิตเล็กๆที่กำลังจะก่อกำเนิด ก็จากไป

รันตกอยู่ในความเศร้าเป็นเวลานาน จวบจน ๒ เดือนถัดมา รันตั้งท้องอีกครั้งกับแฟนคนเดิม ชีวิตใหม่ทำให้รันมีความหวังขึ้นมาบ้าง เธอตัดสินใจอย่างแน่วแน่ว่า จะประคับประคองและทะนุถนอมชีวิตนี้ไว้ และวางแผนให้กับตัวเองว่า จะดรอปเรียนไปหนึ่งปี เมื่อคลอดลูกแล้ว ค่อยกลับมาเรียนต่อ

แต่ครั้งนี้ แม่ของรันรับไม่ได้ แม่ต้องการให้รันเอาเด็กออก เมื่อรันปฏิเสธ แม่ให้พี่ชายมาดบตีทำร้าย หวังให้รันไปเอาเด็กออก รันต้องหนีออกจากบ้านเพื่อรักษาลูกเอาไว้

เมื่อคลอดลูกแล้ว รันกลับไปเรียนต่อจนจบ ส่วนแม่ของรันที่แม่แรกๆ จะไม่ชอบใจกับเรื่องนี้ และแทบจะตัดแม่ตัดลูกไป ก็เริ่มใจอ่อนเมื่อเห็นหลานชายน่าเอ็นดู แม้ชีวิตคู่ระหว่างรันกับแฟนมีอันต้องเลิกลา แต่เมื่อถามว่า ยังรักเขาไหม เธอตอบอย่างไม่ต้องคิดว่า เธอยังรัก และดีใจที่ได้มีลูกกับเขา

ความเจ้าสำนึกรัน ทำให้หลังจากนั้นมีคนเข้ามาในชีวิตมากมาย แต่รันบอกว่า การมีลูกทำให้เธอมีชีวิตที่ “นิ่ง” มากขึ้น การที่เธอได้เลี้ยงดู ให้นม คอยเอาใจใส่ ไปรับไปส่งลูก นับเป็นช่วงเวลาที่ดีของชีวิต เพราะลูกเป็นเหตุผลให้รันมีกำลังใจและวางแผนในอนาคตที่เวลาทำอะไรจะคิดถึงลูกเป็นอันดับแรก

เวลานี้ร้านคบอยู่กับหนุ่มน้อยลูกครึ่งไทย-ญี่ปุ่น แต่เมื่อถามถึงเรื่องนี้ น้ำเสียงของร้านเศร้างลงเล็กน้อย เพราะเธอเล่าว่า ความรักระหว่างเธอกับแฟนคงเป็นไปได้ยาก เพราะครอบครัวของแฟนมีอคติกับคนไทยและต้องการให้เขาแต่งงานกับคนญี่ปุ่นเท่านั้น

ขณะเดียวกัน ก็มีข่าวไม่สู้ดีเกี่ยวกับร่างกายของเธอ เมื่อคุณหมอบอกว่า ร้านอาจมีเวลาสำหรับตั้งครรภ์ได้ในเวลาอีกเพียงไม่กี่ปี เพราะคุณหมอตระพบว่าเป็นมะเร็งระยะเริ่มแรก

ร้านบอกว่า เธออยากมีลูกกับแฟนหนุ่มคนนี้ เพราะอนาคตอาจมีลูกไม่ได้อีก อีกอย่างคือ เธอคิดว่า แม้ความรักครั้งนี้จะไม่สมหวัง แต่การได้เป็นแม่ของลูกที่มาจากคนที่เธอรัก ก็เป็นความสุขเหนือสิ่งอื่นใด เป็นชีวิตใหม่ที่เธอเติบโตไปเคียงข้างเธอ





แผนการเรียนรู้ที่ ๙

ที่เล่น ที่จริง

สาระสำคัญ

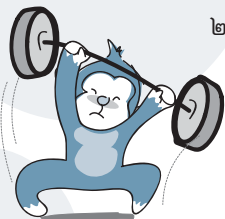
การใช้ความรุนแรงทางเพศและการล่วงละเมิดทางเพศเป็นปัญหาที่ปรากฏชัดเจนในสังคมไทย มีหลายรูปแบบและอาจเกิดขึ้นกับทุกเพศ ทุกวัย บ่อยครั้งก็เกิดในการดำเนินชีวิตประจำวัน คนในสังคมก็อาจจะไม่เท่าทัน รวมทั้งหลายกรณีก็ได้บัญญัติไว้ในกฎหมาย ดังนั้น การรู้เท่าทันการใช้ความรุนแรง รู้จักแหล่งช่วยเหลือหากเผชิญปัญหา และการมีส่วนร่วมในการยุติความรุนแรงทุกรูปแบบเป็นสิ่งที่เยาวชนสามารถทำได้

จุดประสงค์

๑. บอกได้ว่าพฤติกรรมแบบใดเป็นการใช้ความรุนแรงทางเพศ/การล่วงละเมิดทางเพศ
๒. บอกแนวทางการจัดการหากต้องเผชิญปัญหาความรุนแรงทางเพศ/การล่วงละเมิดทางเพศ
๓. บอกสิ่งที่ตัวเองทำได้ เพื่อไม่เป็นส่วนหนึ่งของการใช้ความรุนแรงทางเพศ/การล่วงละเมิดทางเพศกับคนอื่น

อุปกรณ์ และสื่อ

๑. แผ่นกิจกรรม ตัดเป็นข้อๆ จำนวน ๔-๖ ชุด
๒. กระดาษฟลิปชาร์ต กระดาษขาว ปากกาเคมี



ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

๑. ผู้ดำเนินกิจกรรมชี้แจงวัตถุประสงค์การเรียนรู้ว่า กิจกรรมนี้เป็นการเรียนรู้เรื่องพฤติกรรม การล่วงละเมิดทางเพศ และพฤติกรรมแบบใดที่ถือเป็นการใช้ความรุนแรงทางเพศ
๒. แบ่งกลุ่มผู้เรียนเป็นกลุ่มๆ ละ ๖-๘ คน แจกข้อความที่เตรียมไว้ให้กับทุกกลุ่ม และให้ในกลุ่มได้พูดคุยแลกเปลี่ยนกันตามประเด็น ดังนี้
 - การกระทำที่ได้ในแต่ละข้อถือเป็นการใช้ความรุนแรงทางเพศ หรือการล่วงละเมิดทางเพศ หรือไม่ อย่างไร และให้ใส่เครื่องหมายที่คิดว่าอยู่ในข้อดังกล่าวลงในช่องตาราง

ตัวอย่าง

ลำดับข้อ	ความรุนแรงทางเพศ	ล่วงละเมิดทางเพศ	ไม่แน่ใจ	ไม่ใช่ทั้ง ๒ กรณี

- เกณฑ์ที่กลุ่มใช้ในการพิจารณาว่า ล่วงละเมิดทางเพศหรือเป็นความรุนแรงทางเพศหรือไม่ คืออะไร
 - ในกรณีที่กลุ่มคิดว่าไม่แน่ใจ/หรือไม่ใช่ทั้งความรุนแรงทางเพศ/ล่วงละเมิดทางเพศ พิจารณาจากอะไร
๓. ให้เวลาแลกเปลี่ยนในกลุ่มย่อย ๑๕ นาที จากนั้น ผู้ดำเนินกิจกรรมถามให้ตัวแทนแต่ละกลุ่มนำเสนอ
 ๔. ให้กลุ่มอาสาสมัครนำเสนอ หลังจากนั้นให้กลุ่มอื่นๆ พิจารณาว่า กลุ่มตนเองมีความเห็นที่แตกต่างหรือไม่ และนำเสนอเพิ่มเติม ผู้ดำเนินกิจกรรมชวนคุย โดยใช้คำถามดังนี้



คำถามชวนคิด



- คิดว่าเป็นเพราะเหตุใด จึงเกิดการใช้ความรุนแรงทางเพศ/หรือล่วงละเมิดทางเพศ
- คิดว่าคนที่ถูกล่วงละเมิดทางเพศหรือใช้ความรุนแรงทางเพศ รู้สึกอย่างไร
- หลังจากพูดคุยในกลุ่มย่อยแล้ว ความเข้าใจในเรื่องการใช้ความรุนแรงทางเพศหรือล่วงละเมิดทางเพศแตกต่างกันไปจากเดิมที่เคยเข้าใจหรือไม่ อย่างไร
- ใครเคยมีประสบการณ์พบเห็นเหตุการณ์การใช้ความรุนแรงทางเพศ หรือการล่วงละเมิดทางเพศบ้าง ให้ยกตัวอย่าง
- ให้ยกตัวอย่างเหตุการณ์ที่ผู้เรียนเคยประสบ แต่ไม่แน่ใจว่าการกระทำดังกล่าวถือเป็นการล่วงละเมิดทางเพศ หรือเป็นการใช้ความรุนแรงทางเพศหรือไม่ ไม่ว่าจะในฐานะผู้ถูกกระทำหรือผู้กระทำ โดยตั้งใจหรือไม่ก็ตาม และให้กลุ่มช่วยกันอภิปรายแสดงความคิดเห็น
- หากเกิดเหตุการณ์ที่ถูกล่วงละเมิด ผู้ที่ถูกกระทำควรทำอย่างไร

๕. ผู้ดำเนินกิจกรรมชวนผู้เรียนสรุปว่า เราได้อะไรจากกิจกรรมวันนี้ และเพิ่มเติมประเด็น ดังนี้

- การละเมิด คือ การไม่ยินยอมจากอีกฝ่าย
- การล่วงละเมิดทางเพศ/การใช้ความรุนแรงทางเพศ เกิดขึ้นได้ในชีวิตประจำวัน และหลายครั้งสังคมก็มักจะมองเป็นเรื่องปกติหรือธรรมดา แต่บุคคลที่ถูกกระทำมีความรู้สึกไม่ยินยอม และไม่กล้าทำอะไร
- สถานการณ์การถูกละเมิดทางเพศ/ความรุนแรงทางเพศบ่อยครั้งเกิดขึ้นต่อภาวะทางจิตใจ มากกว่าทางกายซึ่งเป็นการกระทำที่เห็นได้ชัดเจนและมักจะมีกฎหมายรองรับ
- ในหลายกรณีการใช้ความรุนแรงทางเพศ/ละเมิดทางเพศก็ไม่มีกฎหมายคุ้มครอง เช่น การทำร้ายจิตใจด้วยวาจา หรือการฉวยโอกาสใช้อำนาจ ตำแหน่งหน้าที่ หรือความใกล้ชิดบีบบังคับ ฯลฯ



ข้อเสนอแนะสำหรับผู้ดำเนินกิจกรรม

ผู้เรียนอาจจะนำเสนอประสบการณ์การที่คิดว่าถูกละเมิดทางเพศ/ใช้ความรุนแรงทางเพศ ซึ่งคนอื่น ๆ อาจจะมองเป็นเรื่องธรรมดา/ปกติ เช่น ถูกเพื่อนเรียกว่า “น้องจอบแน” (หน้าอกเล็ก) ฯลฯ แต่ประเด็นที่สำคัญก็คือ ผู้ถูกล้อเลียนไม่ได้มีความรู้สึกที่ดีและไม่ยินยอมให้ถูกเรียกอย่างนั้น (แม้จะเป็นการหยอกล้อระหว่างเพื่อนก็ตาม) ผู้ดำเนินกิจกรรมจำเป็นต้องสร้างความเข้าใจในเรื่องนี้ให้กับผู้เรียนด้วยเช่นกัน

การวัดและประเมินผล

- * สังเกตการมีส่วนร่วมในกิจกรรมกลุ่ม และการอภิปรายแลกเปลี่ยน

คำถามท้ายบท

- ตัวบ่งชี้ว่าจะเป็นการล่วงละเมิดทางเพศ/ความรุนแรงทางเพศหรือไม่คือ..
 - ก. กฎหมาย
 - ข. ความรู้สึกไม่ยินยอมของอีกฝ่ายถึงแม้ว่าจะเป็นคู่สมรส หรือเป็นผู้ใกล้ชิด
 - ค. การอยู่ในภาวะที่จำยอมของอีกฝ่าย
 - ง. การเลือกที่จะให้ข้อมูลบางอย่างและละเลยการให้ข้อมูลบางอย่างต่ออีกฝ่าย
 - จ. ถูกทุกข้อ





ข้อมูลเพิ่มเติมสำหรับผู้ดำเนินกิจกรรม

ความรุนแรงทางเพศ ครอบคลุมถึงผลของการกระทำที่เกิดจากความสัมพันธ์เชิงอำนาจ รวมทั้งการคุกคามหรือการข่มขู่ด้วย การใช้อำนาจยังหมายรวมถึงการละเว้นไม่ปฏิบัติหรือการปล่อยปละละเลย ไม่ปฏิบัติ ยังผลทำให้เกิดความรุนแรงอย่างเห็นได้ชัดจากการกระทำนั้น ดังนั้น การใช้อำนาจหรือการใช้กำลังทางกาย จึงควรหมายรวมถึงการละเว้นไม่กระทำหรือการกระทำทุกประเภทที่ก่อให้เกิดผลเสีย ทั้งต่อร่างกาย จิตใจ และเพศของผู้อื่น อาจแบ่งความรุนแรงทางเพศ ได้ดังนี้

1. ความรุนแรงต่อร่างกาย จิตใจ และเพศที่เกิดขึ้นในครอบครัว ซึ่งหมายรวมถึงการทุบตีภรรยา (Battering) ความรุนแรงทางเพศต่อเด็กหญิงในบ้าน ความรุนแรงต่อเด็กและคนชราในบ้าน ความรุนแรงที่เกิดจากสินสอดของฝ่ายหญิง (Dowry-related violence) การข่มขืนโดยคู่สมรส (Marital rape) การชริบอวัยวะเพศหญิง (Female genital mutilation) และการปฏิบัติตามประเพณีอื่นๆ ที่เป็นอันตรายต่อผู้หญิง ความรุนแรงที่เกิดจากคนอื่นที่ไม่ใช่คู่สมรส (Non-spousal violence) และความรุนแรงจากการหาประโยชน์บนร่างกายผู้หญิงโดยการอนาจาร (Violence related to exploitation)
2. ความรุนแรงทางร่างกาย ทางเพศ และทางจิตใจที่เกิดขึ้นในชุมชนทั่วไปหรือที่สาธารณะ รวมทั้งการข่มขืนกระทำชำเรา การถูกลวนลามล่วงละเมิดทางเพศหรือทำอนาจาร (Sexual harassment) ในที่ทำงาน ในสถานศึกษาและที่อื่นๆ การค้าผู้หญิงข้ามถิ่นหรือข้ามชาติ (Trafficking) และการบังคับค้าประเวณี (Forced prostitution)
3. ความรุนแรงทางร่างกาย ทางเพศ และทางจิตใจที่เกิดจากการกระทำของรัฐ ไม่ว่าจะเกิดขึ้นที่ใดก็ตาม หรือเกิดจากการปล่อยปละละเลยของรัฐในการแก้ปัญหาอย่างจริงจัง การกระทำรุนแรงต่อผู้หญิงยังหมายรวมถึงการทำหมั้นหรือบังคับให้ทำแท้ง การขึ้นบังคับหรือใช้กำลังให้ใช้วิธีการป้องกันการตั้งครรภ์โดยที่ผู้หญิงไม่เต็มใจ หรือการเลือกเพศทารกโดยการฆ่าทารกเพศหญิง เป็นต้น

* ที่มา: รายงานวิจัย “การพัฒนาระบบฐานข้อมูลและสังเคราะห์งานวิจัยด้านความรุนแรงในสังคมไทย” (The Development of Violence Research Database and the Synthesis of Research on Violence Issues in Thai Society) โดย ผศ.ดร. นันทพันธ์ ชินล้ำประเสริฐ, Ph.D., R.N. คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยอัสสัมชัญ โครงการนี้ได้รับทุนอุดหนุนจากสถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข กุมภาพันธ์ ๒๕๔๖ ISBN ๙๗๔-๖๑๕-๐๘๗-๑



แผ่นกิจกรรม



ให้แต่ละคนพิจารณาว่าการกระทำต่อไปนี้ ถือเป็นการใช้ความรุนแรงทางเพศ หรือการล่วงละเมิดทางเพศ หรือไม่ เพราะเหตุใด และหากเกิดเหตุการณ์เช่นนี้ ควรทำอย่างไร

๑. การ forward mail หรือ clipping ภาพบุคคล
๒. ผู้บริหารชายพูดกับพนักงานหญิงว่า “คุณทำงานได้ถูกใจผมมาก ถ้าคุณยอมมีอะไรกับผม ผมจะเตรียมเลื่อนตำแหน่งให้คุณ”
๓. ชายหนุ่มพูดกับแฟนสาวว่า “วันนี้คุณแต่งตัวเซ็กซี่ซี่มากเลย จนผมแทบจะอดใจไม่ไหว”
๔. อาจารย์สอนปริญญาโทพูดที่เล่นที่จริงกับกลุ่มนักศึกษาว่า “ผมไม่เข้าใจว่าพวกคุณที่เป็นผู้หญิงจะมาเรียนโทกันทำไม น่าจะใช้เวลาอยู่บ้านดูแลลูกดูแลสามีมากกว่านะ”
๕. เมื่อเลขาทำการสาวเดินผ่านโต๊ะ ผู้จัดการชายทักทายด้วยการจับก้น
๖. ครูหนุ่มชวนนักเรียนชายคนหนึ่งไปที่บ้านตอนกลางคืน โดยบอกว่าจะติวหนังสือเตรียมสอบเข้ามหาวิทยาลัยให้ เมื่อนักเรียนคนนั้นไปถึงบ้าน ครูพาเข้าไปที่ห้องทำงาน ซึ่งเปิดไฟสลัวๆ และมีดนตรีเปิดเบาๆ และชวนให้นักเรียนดื่มเครื่องดื่มด้วยกันก่อน
๗. เป็นที่รำลึกกันในในกลุ่มนักศึกษาชายว่า อรทัยเป็นสาวฟรีเซ็กซ์ ชอบนอนกับผู้ชายและไม่ได้ปิดบังเรื่องนี้กับเพื่อนๆ ในงานเลี้ยงวันเกิดพลที่บ้าน พลชวนอรทัยไปด้วย ระหว่างที่ทุกคนกำลังสนุกกับการดื่มและการเต้นรำ อรทัยซึ่งดื่มแอลกอฮอล์และเริ่มเมามาก จึงเดินไปห้องน้ำ พลเห็นดังนั้นจึงเดินตามไปรอ และชวนอรทัยขึ้นไปในห้องนอนบอกว่าจะพาไปนอนพัก พลถือโอกาสมีเพศสัมพันธ์กับอรทัยขณะที่อรทัยหลับๆ ตื่นๆ และไปบอกเพื่อนๆ ผู้ชายอีก ๓-๔ คนให้ไปมีเพศสัมพันธ์ด้วย
๘. โตและนิต แต่งงานกันมา ๒ ปี ทั้งสองคนช่วยกันทำงานเพื่อหาเงินเตรียมไว้สำหรับการมีลูก เวลาที่โตกลับบ้านดึกๆ และนิตหลับไปแล้ว โตมักปลุกนิตให้มีเพศสัมพันธ์ด้วย หลายครั้งที่นิตบอกโตว่าเหนื่อยมาก และไม่มีอารมณ์ แต่โตไม่สนใจและยังคงมีเพศสัมพันธ์กับนิตทุกครั้ง
๙. ชาตี อายุ ๑๗ ยังไม่เคยมีเพศสัมพันธ์กับใครเลย และเพื่อนๆ มักล้อเลียนชาตีในเรื่องนี้ บางครั้งก็พูดว่าชาตีคงเป็นกะเทย ไม่ใช่ผู้ชาย คินหนึ่ง เพื่อนๆ ชวนชาตีไปเที่ยวเฮค และแนะนำให้ชาตีรู้จักหญิงสาวคนหนึ่ง และคะยั้นคะยอให้ชาตีพาสาวคนนั้นไปมีอะไรด้วยที่บ้านเพื่อนคนหนึ่ง ชาตีไม่ได้สนใจผู้หญิงคนนั้น แต่เพื่อนๆ พยายามหัวเราะล้อมและยั่วว่าถ้าไม่มีก็ไม่ว่าจริง สุดท้ายชาตีไม่อาจปฏิเสธได้ และมีเพศสัมพันธ์กับสาวคนนั้น

๑๐. หลังจากคบกันได้ ๖ เดือน อัมรู้สึกว่่าก้องไม่ค่อยมีเวลาให้เหมือนก่อน เมื่อถามก็มักแสดงอาการโมโห อัมจึงเริ่มคิดเรื่องขอเลิก แต่ก้องมักพูดเสมอๆ ว่า ถ้าอัมจะเลิกกับเขา และไปมีแฟนใหม่ เขาจะนำคลิปที่ถ่ายภาพส่วนตัวของอัมกับเขา ไปลงเว็บและส่งต่อให้เพื่อนๆ
๑๑. พนักงานสอบสวนชายแสดงความเห็นต่อกรณีข่มขืนรายล่าสุดว่า หากฝ่ายหญิงไม่แต่งตัวโป๊ขนาดนั้น ก็คงไม่เกิดกรณีแบบนี้
๑๒. บอยเล่าเรื่องการมีเพศสัมพันธ์ระหว่างตนเองกับเพื่อนร่วมโรงเรียนให้แบงค์ ซึ่งเป็นเพื่อนรักกันมากฟัง โดยกำชับแบงค์ว่าอย่าไปเล่าให้ใครฟังอีก
๑๓. นักข่าวแอบถ่ายภาพโคโยตี้ที่มาเต้นตามที่ต่างๆ และนำไปผลิตเป็นสื่อบันเทิงทางรายการโทรทัศน์
๑๔. ต้นมีเพศสัมพันธ์เป็นชายแต่จิตใจอยากเป็นผู้หญิง ต้นมักจะถูกเพื่อนผู้ชายแกล้งรุมกอด หอมหรือใช้ช็อคโกเป็นประจำ บางครั้งก็แอบป็นห้องน้ำดูเมื่อต้นจะเข้าห้องน้ำ
๑๕. น้ำตาลโมโหที่ชวนหนุ่มมีอะไรกันแล้วถูกหนุ่มปฏิเสธ แม้จะพยายามทำท่ายนุ่่มแล้วว่าเป็นผู้ชายจริงหรือเปล่า เมื่อหนุ่มยืนยันที่จะไม่มีอะไร น้ำตาลจึงเอาเรื่องนี้ไปเล่าให้เพื่อนๆ ฟัง และบอกว่าหนุ่มเป็นเกย์
๑๖. มีการนำเสนอข่าวเด็ก/ผู้หญิงที่ถูกละเมิดทางเพศทางสื่อ โดยใช้การคลุมหน้าหรือปิดคาดหน้าไว้





แผนการเรียนรู้ที่ ๑๐

โอกาสเป็นของทุกคน

สาระสำคัญ

การแบ่งแยกกีดกันผู้ติดเชื้อเอชไอวี สะท้อนถึงพฤติกรรมที่เชื่อคติส่วนบุคคลที่อาจเกิดจากความไม่รู้ และไม่คำนึงถึงศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์ที่มีสิทธิเสมอกัน ผลกระทบที่เกิดขึ้น คือ ผู้ติดเชื้อได้รับการปฏิบัติที่ไม่เท่าเทียม ซึ่งส่งผลกระทบต่อสุขภาพร่างกาย จิตใจ และสังคมของผู้ติดเชื้อ สังคมก็ขาดโอกาสที่จะพัฒนาและใช้ศักยภาพของบุคคล

จุดประสงค์

๑. บอกสาเหตุของการรังเกียจกีดกันผู้ติดเชื้อเอชไอวี
๒. ระบุแนวทางการสร้างความเข้าใจเรื่องการอยู่ร่วมกับผู้ติดเชื้อเอชไอวี

อุปกรณ์ และสื่อ

๑. กระดาษฟลิปชาร์ต กระดาษกาว ปากกาเคมี
๒. โจทย์สำหรับกิจกรรม (ผู้ดำเนินกิจกรรมเขียนไว้บนฟลิปชาร์ตล่วงหน้า)



ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

๑. ผู้แจ่งวัตถุประสงค์การเรียนรู้ว่า กิจกรรมวันนี้เป็นการร่วมกันวิเคราะห์ถึงสาเหตุของการรังเกียจและเลือกปฏิบัติต่อผู้ที่มีชีวิตอยู่ร่วมกับเชื้อเอชไอวี และหาแนวทางในการสร้างความเข้าใจเพื่อส่งเสริมการอยู่ร่วมกัน
๒. ถามผู้เรียนว่า คิดว่าผู้ติดเชื้อเอชไอวีได้รับการปฏิบัติจากคนรอบข้างอย่างไรบ้าง และได้รับโอกาสในเรื่องต่างๆ เช่น การรักษาพยาบาล การศึกษา การทำงาน ที่เหมือนหรือต่างจากคนอื่นๆ ในสังคม อย่างไร
๓. ผู้ดำเนินกิจกรรมติดกระดาษฟลิปชาร์ทที่เขียนโจทย์ “จะให้ยาต้านไวรัสกับใคร ?” เป็นข้อมูลบุคคล ๖ คนไว้บนกระดาน และอธิบาย ดังนี้
 - มีบุคคลอยู่ ๖ คนที่อยู่ในเกณฑ์ที่จะได้รับยาต้านไวรัสเอ็ดส์ แต่เนื่องจากมีโควต้าที่จะให้ได้เพียง ๒ คน ผู้เรียนในฐานะกรรมการจะให้ใคร และไม่ให้ใครเพราะอะไร
 - อ่านรายละเอียดของบุคคลทั้ง ๖ คน
 - ใช้เวลาแต่ละคนคิด ๓ นาที
๔. จากนั้น แบ่งผู้เรียนเป็นกลุ่มย่อยกลุ่มละไม่เกิน ๗ คน ให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคนบอกว่าตนเองเลือกจะให้ใคร/ไม่ให้ใครเพราะอะไร จากนั้นให้กลุ่มช่วยกันตัดสินใจ ว่ากลุ่มจะให้ใครเพียง ๒ คนพร้อมเหตุผล ให้ความกลุ่มย่อย ๑๐ นาที
๕. ให้แต่ละกลุ่มนำเสนอ จนครบทุกกลุ่ม
๖. ผู้ดำเนินกิจกรรมถามว่า
 - การตกลงกันในกลุ่มเพื่อเลือก ๒ คน ง่ายหรือยาก อย่างไร
 - เกณฑ์ที่แต่ละกลุ่มใช้ในการพิจารณาว่าจะให้ยาใคร มีอะไรบ้าง
 - แม้จะตกลงกันในกลุ่มแล้ว มีใครที่รู้สึกว่ามันยังไม่เห็นด้วยกับมติของกลุ่ม เพราะเหตุใด
๗. ถามผู้เรียนทุกคนว่า หากมีคนอีก ๗ คนเพิ่มเข้ามา ซึ่งเป็นพี่ชายหรือพี่สาวของผู้เรียน ใครจะเปลี่ยนให้ ๑ ใน ๒ คนที่จะได้รับยาให้เป็นพี่สาว/พี่ชายของตนเองบ้าง ถามเหตุผลทั้งคนที่เปลี่ยนและคนที่ไม่เปลี่ยน
๘. จากนั้น ผู้ดำเนินกิจกรรมใช้คำถามชวนคิด เพื่อให้เกิดการแลกเปลี่ยน ดังนี้



คำถามชวนคิด

- การเลือกจะให้ยาใครในกิจกรรมนี้ สะท้อนทัศนคติที่มีต่อผู้ติดเชื้ออย่างไรบ้าง
- ผู้เรียนคิดว่า สาเหตุการรังเกียจหรือการเลือกปฏิบัติต่อผู้ติดเชื้อ คืออะไร
- ทัศนคติในทางลบที่มีต่อผู้ติดเชื้อเอชไอวี สามารถปรับเปลี่ยนได้หรือไม่ อย่างไร
- ผู้เรียนรู้สึกอย่างไร หากญาติพี่น้องของผู้เรียนที่ติดเชื้อ ถูกปฏิเสธการรักษาจากโรงพยาบาล และจะทำอย่างไร
- มีข้อเสนอในการสร้างการยอมรับการอยู่ร่วมกันกับผู้ติดเชื้อเอชไอวีอย่างไร



๙. ผู้ดำเนินกิจกรรมชวนผู้เรียนสรุปว่า เราได้อะไรจากกิจกรรมวันนี้ และเพิ่มเติมประเด็น ดังนี้
- ทัศนคติในทางลบต่อผู้ติดเชื้อที่ผูกโยงกับสาเหตุการติดเชื้อ หรืออาชีพ หรือพฤติกรรมส่วนบุคคล เป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้เกิดการรังเกียจและเลือกปฏิบัติต่อผู้ติดเชื้อ
 - ทุกชีวิตมีศักดิ์ศรีของความเป็นมนุษย์โดยเท่าเทียมกัน และมีคุณค่าอย่างน้อยกับคนที่รักเขาและเขารัก เราไม่สามารถตัดสินคุณค่าความเป็นมนุษย์ของใครได้



ข้อเสนอแนะสำหรับผู้ดำเนินกิจกรรม

- หากมีเรื่องจริงที่เคยเกิดขึ้นในชุมชนที่เกี่ยวข้องกับการอยู่ร่วมกันกับผู้ติดเชื้อ ผู้ดำเนินกิจกรรมอาจเลือกใช้กรณีเหล่านั้นมาพูดคุยแลกเปลี่ยนกับผู้เรียน
- หากผู้ดำเนินกิจกรรมรู้จักหน่วยงานที่ทำงานด้านเอดส์ หรือกลุ่มผู้ติดเชื้อเอชไอวีที่มีกิจกรรมสร้างความเข้าใจเรื่องเอดส์ อาจประสานให้เป็นวิทยากรร่วมพูดคุยแลกเปลี่ยนกับผู้เรียน ทั้งนี้ ผู้ดำเนินกิจกรรมควรเตรียมประเด็นล่วงหน้า โดยยึดวัตถุประสงค์ในการสร้างความเข้าใจและยอมรับการอยู่ร่วมกันเป็นหลัก



การวัดและประเมินผล

- * สังเกตการมีส่วนร่วมในกิจกรรมกลุ่ม และการอภิปรายแลกเปลี่ยน

คำถามท้ายบท

- นักเรียนเห็นด้วยหรือไม่ หากรัฐบาลมีนโยบายไม่ให้ทุนการศึกษาต่อต่างประเทศกับนักเรียนนักศึกษาที่ติดเชื้อเอชไอวี



แผ่นกิจกรรม

จะให้ยาต้านไวรัสกับใคร ?

“น้องโอ้” เด็กหญิงอายุ ๙ เดือน เกิดจากแม่ที่ติดเชื้อเอชไอวี

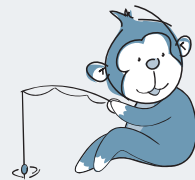
“อร” หญิงสาวอายุ ๒๕ ปี ทำงานอยู่ที่ห้างสรรพสินค้าแห่งหนึ่ง ติดเชื้อเอชไอวีจากการมี “เพศสัมพันธ์” อรอยู่ด้วยกันกับลูกอีก ๒ คน หลังจากที่สามีฆ่าตัวตาย อรดูแลสุขภาพอย่างดี และไปตรวจร่างกายเป็นประจำ

“บอล” หนุ่มใหญ่วัย ๓๕ จบปริญญาตรี ขณะนี้เป็นพนักงานบริษัทแห่งหนึ่ง ติดเชื้อเอชไอวี จากการรับเลือดเมื่อประสบอุบัติเหตุ ๓ ปีก่อน ขณะนี้สุขภาพแย่มาก บอลอยู่กับภรรยาและลูกเล็กๆ อีก ๓ คน

“จูน” นักศึกษามหาวิทยาลัยปี ๒ เคยใช้ยาเสพติดสมัยเรียนมัธยม พบว่าติดเชื้อเอชไอวี คาดว่าจากการใช้เข็มร่วมกับเพื่อนๆ

“แอน” สาวน้อยอายุ ๑๘ เรียนมหาวิทยาลัยปี ๑ ชายบริการทางเพศเป็นครั้งคราว รายได้ที่ได้ นอกจากใช้สำหรับการเรียน ยังส่งกลับให้พ่อแม่และน้องที่บ้าน แอนรู้ว่าตัวเองติดเชื้อเอชไอวีแล้ว

“ดำ” ครูวัยกลางคนอายุย่าง ๔๕ ปี จบปริญญาตรี สอนหนังสืออยู่ที่โรงเรียนมัธยมแห่งหนึ่ง เป็นที่รู้กันว่า เป็นคนรักเพศเดียวกัน ดำรู้ว่าตัวเองติดเชื้อเอชไอวีมา ๓-๔ ปีแล้ว สุขภาพยังดีเพราะ ดูแลตนเองสม่ำเสมอ ดำมีแม่อายุ ๘๐ ปี อาศัยอยู่ด้วยกัน ดำเป็นลูกคนเดียว





แผนการเรียนรู้ที่ ๑๑

มหาวิทยาลัยชีวิต

สาระสำคัญ

การเรียนรู้จากกลุ่มคนในสังคมที่มีความเป็นมา ความคิด ความเชื่อ ที่แตกต่าง หลากหลาย ตามประสบการณ์ชีวิตและบริบททางสังคมวัฒนธรรมจะช่วยให้เปิดใจกว้าง และตระหนักถึงสิทธิในการดำรงชีวิตและการได้รับการปฏิบัติอย่างมีศักดิ์ศรี และมีคุณค่าโดยเท่าเทียมกัน

จุดประสงค์

1. นำเสนอมุมมองความแตกต่างหลากหลายของวิถีชีวิตที่ตนเองศึกษาโดยไม่ตัดสินถูกผิด
2. ระบุการเลือกปฏิบัติ และอคติที่มีกับกลุ่มคนที่ตนศึกษาต้องเผชิญ หรือถูกปฏิบัติอย่างไม่เป็นธรรม
3. ยกตัวอย่างอคติของตนเองที่มีต่อคนอื่นที่แตกต่าง



อุปกรณ์ และสื่อ

1. รายงานบันทึกการสัมภาษณ์
2. ตัวอย่างบทสัมภาษณ์ที่น่าสนใจจากนิตยสาร

เวลา ๒ คาบเรียน

- คาบที่ ๑ คุยเพื่อหากรอบคนที่เราจะไปสัมภาษณ์ อาชีพที่ถูกยกย่อง/ไม่ถูกยกย่อง และคุณค่าของชีวิต/อาชีพสุจริต
- การบ้าน ศึกษา โดยการสัมภาษณ์ (ความรู้สึกต่ออาชีพ, งานที่เขาทำส่งผลกับครอบครัวของเขา หรือสังคมอย่างไร มีความฝืนอะไรบ้าง)
- คาบที่ ๒ นำเสนอ/แลกเปลี่ยน

คาบที่ ๑

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

๑. ชี้แจงวัตถุประสงค์การเรียนรู้ตามที่ระบุข้างต้น
๒. ให้ผู้เรียนจับคู่ (หรือเป็นกลุ่มๆ ละไม่เกิน ๕ คน) และให้เลือกว่าจะค้นหา ศึกษา และสัมภาษณ์บุคคลในกลุ่มต่างๆ ดังนี้
 - คนที่อยู่ในอาชีพที่คนส่วนใหญ่ไม่ค่อยให้ความสำคัญ เช่น ภารโรง คนกวาดขยะ สัปเหร่อ คนขายของริมถนน คนเก็บขยะ แม่ค้า ยาม คนขี่สามล้อ กรรมกรก่อสร้าง ฯลฯ
 - คนที่เราเห็นว่ามีความคิด วัฒนธรรม หรือความเชื่อ และการปฏิบัติที่แตกต่างไปจากคนส่วนใหญ่ โดยที่การปฏิบัตินั้นไม่ได้ก่อผลร้ายต่อส่วนรวม แต่กลับต้องเผชิญกับอคติ และการปฏิบัติต่ออย่างไม่เป็นธรรม คนกลุ่มนี้อาจได้แก่ คนที่ใช้ยาเสพติด, คนที่ขายหรือซื้อบริการทางเพศ, คนที่ติดเชื่อเฮชไอวี หรือมีสมาชิกในครอบครัวที่ติดเชื่อ หรือได้รับผลกระทบ, คนที่รักเพศเดียวกัน, คนที่เปลี่ยนคู่นอนเสมอ หรือมีเพศสัมพันธ์โดยไม่คิดจะผูกพันในระยะยาว, คนที่เคยทำผิดพลาดแต่ได้กลับตัวแล้ว เช่น คนที่เคยผ่านการติดคุก หรือเคยอยู่ในสถานพินิจ, คนที่เป็นคนกลุ่มน้อย และได้รับโอกาสไม่เท่าเทียม เช่น คนพิการ คนที่เป็นแรงงานต่างด้าว คนชนเผ่าต่างๆ ฯลฯ
๓. ให้แต่ละคู่ปรึกษาเพื่อตกลงว่าสนใจที่จะสัมภาษณ์ใคร และมีแผนจะไปสัมภาษณ์อย่างไร ผู้ดำเนินกิจกรรมอาจเปิดโอกาสให้ลองอ่านบทสัมภาษณ์ในหนังสือพิมพ์หรือนิตยสารต่างๆ ที่นำมาเป็นตัวอย่าง
๔. ในการสัมภาษณ์ ต้องขออนุญาต และได้รับคำยินยอมจากผู้ให้สัมภาษณ์ และในการนำเรื่องราวมาเผยแพร่ต้องไม่ระบุข้อมูลที่จะทำให้บอกได้ว่าเจ้าของเรื่องเป็นใคร
๕. ประเด็นสัมภาษณ์ต้องเกี่ยวข้อง และตอบโจทย์ที่กำหนดไว้ในวัตถุประสงค์ของบทเรียน นั่นคือ



- คนเหล่านี้รู้สึกอย่างไรกับอาชีพของตนเอง หรือรู้สึกอย่างไรกับการที่มีความเชื่อ หรือ ธรรมเนียมปฏิบัติ หรือวิถีชีวิตที่ต่างไปจากคนส่วนใหญ่คิดหรือปฏิบัติอยู่ทั่วไป
- คิดหรือรู้สึกอย่างไรกับสิ่งที่คนอื่นปฏิบัติต่อเขา
- ประสบการณ์ที่เผชิญกับการถูกเลือกปฏิบัติเพราะความแตกต่าง คืออย่างไร (ระบุ ให้ชัดเจนว่าคือ การถูกพูดถึง หรือปฏิบัติ หรือกีดกัน อย่างไร)
- คิดอย่างไรต่อการถูกเลือกปฏิบัติ และหากเปลี่ยนแปลงได้เขาต้องการให้สังคม หรือ คนส่วนใหญ่ปฏิบัติอย่างไร



๖. ชี้แจงว่า แต่ละคู่มีเวลา ๑ อาทิตย์ในการไปหากรณีศึกษาเพื่อทำการสัมภาษณ์ และต้อง เรียบเรียงเป็นรายงาน รวมทั้งเตรียมนำเสนอในชั้นเรียนไม่เกิน ๕ นาทีต่อกรณีศึกษาใน คาบหน้า และเปิดโอกาสให้เพื่อนซักถามข้อมูลเพิ่มเติมอีกไม่เกิน ๓-๕ นาทีต่อคู่

คาบที่ ๒

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

๑. ถามผู้เรียนถึงการไปสัมภาษณ์ โดยขออาสาสมัคร ๓-๔ คนบอกความรู้สึกและการ เรียนรู้ที่ได้รับ
๒. ให้ทุกคู่ส่งรายงาน
๓. จากนั้น ขอให้ทุกคู่นำเสนอ โดยเริ่มจากคนที่พร้อม ย้ำว่ามีเวลา ๕ นาทีในการเล่าถึง บุคคลที่คู่ของตนไปสัมภาษณ์ เปิดให้ซักถาม ๓-๕ นาทีต่อ ๑ กรณี
๔. เมื่อทุกกลุ่มนำเสนอแล้ว ผู้ดำเนินกิจกรรมชวนคุย โดยใช้คำถาม ดังนี้

คำถามชวนคิด

- หลังจากฟังเรื่องอคติ หรือการถูกเลือกปฏิบัติอย่างไม่เป็นธรรม จากกรณีศึกษาต่างๆ ที่เพื่อนได้ นำเสนอ ผู้เรียนเห็นว่าเรื่องราวเหล่านี้เกิดขึ้นบ่อยครั้งเพียงใดในชีวิตจริง
- เราแต่ละคน มักจะอยู่ในสถานการณ์ หรือมีส่วนร่วมในการมีอคติต่อคนที่แตกต่างจากเราใน สังคมหรือไม่ เพราะอะไร
- ผู้เรียนคิดว่า เราจะทำอย่างไรจึงจะทำให้คนในสังคมปฏิบัติต่อกันอย่างเท่าเทียม แม้จะมีความคิด พฤติกรรม และธรรมเนียมปฏิบัติที่ต่างกัน



๕. ผู้ดำเนินกิจกรรมชวนผู้เรียนสรุปว่า เราได้อะไรจากกิจกรรมวันนี้ และเพิ่มเติมประเด็น ดังนี้
- คนเรามักไม่สะดวกใจกับความแตกต่าง หลากหลาย และมักต้องการให้คนประพฤติเหมือนๆ กัน ทั้งที่จริงแล้ว การอยู่ร่วมกันโดยอดทนต่อความแตกต่างของวิถีชีวิต อันเป็นความหลากหลายตามธรรมชาติ โดยสามารถรักษาสมดุลที่ทำให้สมาชิกในสังคมต่างรู้สึกว่าได้รับโอกาส และการปฏิบัติที่เท่าเทียมและเป็นธรรม จะนำไปสู่การสร้างสังคมที่มีสันติ ร่มเย็น และปรองดอง
 - การทำให้แต่ละคนตระหนักรู้ถึงอคติของตนที่มีต่อผู้อื่นที่มีวิถีชีวิตต่างกับตน และการปฏิบัติต่อผู้อื่นอย่างมีอคติ (โดยเราอาจไม่รู้ตัว) จากการได้ฟังเรื่องราว เสียงสะท้อนจากคนที่ถูกปฏิบัติอย่างมีอคติ อาจทำให้เราได้ทบทวนตนเอง พยายามลดอคติ เริ่มยอมรับและอดทนต่อความแตกต่างได้ดีขึ้น



ข้อเสนอแนะสำหรับผู้ดำเนินกิจกรรม

เวลาที่มีการเสนอกรณีศึกษาที่ไปสัมภาษณ์มา ผู้ดำเนินกิจกรรมควรช่วยถามให้เจาะจงถึงประเด็นของอคติและการเลือกปฏิบัติที่เกิดขึ้น เพื่อสะท้อนให้ผู้เรียนมองเห็นการกระทำบางอย่างซึ่งอาจเป็นไปได้โดยเจตนาหรือไม่เจตนา แต่ได้ก่อให้เกิดความรู้สึกของผู้ถูกรกระทำว่า เป็นการเลือกปฏิบัติโดยมีอคติ ยิ่งสามารถถามให้เกิดความกระจ่างว่า การกระทำอย่างไรหรือคำพูดอย่างไรที่ก่อให้เกิดความรู้สึกดังกล่าว ผู้เรียนในชั้นก็จะได้ประโยชน์ และข้อคิดในการทบทวน และปรับปรุง วิธีคิด คำพูด หรือการกระทำของตนเองในอนาคต

การวัดและประเมินผล

- * สังเกตการมีส่วนร่วมในกิจกรรมกลุ่ม และการอภิปรายแลกเปลี่ยน
- * ความลุ่มลึก และตรงประเด็นกับวัตถุประสงค์ของกรณีศึกษาที่นำมาเสนอ
- * นำเสนอโดยไม่ตัดสินถูกผิดแต่แสดงให้เห็นว่ามีความแตกต่างหลากหลายดำรงอยู่ในสังคม
- * เสียงสะท้อนของผู้เรียน ที่เข้าใจถึงประเด็นของการเลือกปฏิบัติ หรือมีอคติต่อผู้อื่นว่า ก่อให้เกิดความไม่ปรองดอง สมานฉันท์ในสังคมอย่างไร



แผนการเรียนรู้ที่ ๑๓

พลังคนหนุ่มสาว

สาระสำคัญ

เยาวชนมีศักยภาพในการร่วมคิด ร่วมวางแผนการป้องกันและแก้ไขปัญหาเรื่องเพศที่เกี่ยวข้องกับวิถีชีวิตของเยาวชน

จุดประสงค์

๑. อธิบายเหตุผลและความสำคัญของประเด็นที่เลือกในการทำโครงการรณรงค์กับเพื่อนเยาวชนในโรงเรียน
๒. ระบุวัตถุประสงค์ เนื้อหาสำคัญ และวิธีการในการรณรงค์
๓. บอกผลที่คาดหวังจากแผนงานรณรงค์
๔. บอกปัจจัยความสำเร็จ และอุปสรรคของการรณรงค์ให้เข้าถึงกลุ่มเป้าหมาย

อุปกรณ์ และสื่อ

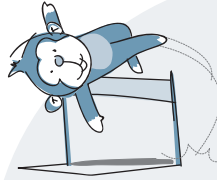
๑. ตัวอย่างโปสเตอร์การรณรงค์ในประเด็นเยาวชน
๒. กระดาษฟลิปชาร์ต กระดาษกาว ปากกาเคมี
๓. เอกสารอ่านประกอบ “การทดสอบสื่อ”

เวลา ๒ คาบเรียน



คาบที่ ๑

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม



๑. ชี้แจงวัตถุประสงค์การเรียนรู้ว่า กิจกรรม ๒ ชั่วโมงนี้จะเป็นการออกแบบการณรงค์ส่งเสริมความเข้าใจและตระหนักในเรื่องเพศที่เกี่ยวข้องกับวิถีชีวิตวัยรุ่น
๒. ให้ผู้เรียนแบ่งกลุ่มย่อยเพื่อทำงานร่วมกัน กลุ่มละ ๕-๗ คน
๓. อธิบายว่า แต่ละกลุ่มจะสวมบทบาทเป็นทีมครีเอทีฟ (creative) ของบริษัทโฆษณา ที่เข้ามารับงานออกแบบโครงการณรงค์เพื่อส่งเสริมการสื่อสารเรื่องเพศและ/หรือเรื่องเอ็ดสียในโรงเรียน ทั้งนี้ แต่ละกลุ่มจะต้องส่งผลงานเข้าประกวด ดังนี้
 - แบบฟอร์มการนำเสนอโครงการและกรอบแนวคิด
 - โปสเตอร์หลักที่จะใช้ในการณรงค์
๔. ผู้ดำเนินกิจกรรมแจกแบบฟอร์มให้แต่ละกลุ่ม และนำตัวอย่างแบบฟอร์มที่เขียนไว้บนฟลิปชาร์ตติดไว้บนกระดาน และอธิบายเพิ่มเติมหากผู้เรียนมีคำถามในแต่ละประเด็น
๕. ผู้ดำเนินกิจกรรมอธิบายขั้นตอนการทำงานหลักๆ ดังนี้
 - สมาชิกกลุ่มปรึกษากันว่าจะเลือกนำเสนอประเด็นใด โดยอาจมีการสำรวจปัญหาหรือความคิดเห็นจากเพื่อนๆ ในโรงเรียนประกอบการตัดสินใจ
 - วางแผนออกแบบโปสเตอร์ สโลแกนที่จะใช้ องค์ประกอบในโปสเตอร์ เนื้อหา/สารที่ต้องการสื่อ ฯลฯ
 - อธิบายเรื่องขั้นตอนการทดสอบสื่อ (ดูเอกสารประกอบ) ว่า หลังจากทีกลุ่มมีแนวคิดและโครงร่างของโปสเตอร์แล้ว ควรจะนำร่างโปสเตอร์ที่ออกแบบไปสู่ถามความคิดเห็นจากกลุ่มเป้าหมาย เพื่อนำมาปรับปรุงก่อนการผลิตจริง
 - กิจกรรมการณรงค์อื่นๆ นอกจากโปสเตอร์ (หากมี)
๖. ชี้แจงว่าแต่ละกลุ่มมีเวลาในการเตรียมทำงาน ๑ สัปดาห์ และให้นำเสนอผลงานในชั่วโมงหน้า โดยให้ตัวแทนกลุ่มออกมานำเสนอโปสเตอร์ที่ออกแบบไว้ พร้อมอธิบายแนวคิดเบื้องหลังของแผนงาน กลุ่มละ ๕ นาที จากนั้นจะนำโปสเตอร์ของทุกกลุ่มไปจัดนิทรรศการเพื่อให้เพื่อนๆ และคุณครูในโรงเรียนชม
๗. ให้อาจารย์ช่วยในการพูดคุย และเตรียมงาน

คาบที่ ๒

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม



๑. ให้ผู้เรียนสะท้อนถึงกระบวนการทำงานที่ผ่านมา มีสิ่งใดที่คิดว่าเป็นความท้าทาย สิ่งใดที่ได้เรียนรู้ และสิ่งที่รู้สึกประทับใจ ใช้เวลาไม่เกิน ๑๐ นาที
๒. จากนั้นให้แต่ละกลุ่มนำเสนอผลงานและติดโปสเตอร์ไว้หน้ากระดานหรือในพื้นที่ที่เตรียมไว้
๓. เมื่อทุกกลุ่มนำเสนอแล้ว ถามความคิดเห็นของทุกคนในห้องว่า หากเราเป็นกรรมการที่คำนึงถึงวัตถุประสงค์โครงการที่ต้องการให้เยาวชนตื่นตัว สนใจ และตระหนักในเรื่องเพศและเอ็ดส์ เราจะให้คะแนนกับโปสเตอร์ชิ้นใด ให้แต่ละคนลงคะแนนสำหรับโปสเตอร์ที่ตนเองชอบและส่งคะแนน
๔. ผู้ดำเนินกิจกรรมขออาสาสมัคร ๓-๕ คนบอกว่าลงคะแนนให้โปสเตอร์ชิ้นใด เพราะเหตุใด
๕. ผู้ดำเนินกิจกรรมชวนคุย โดยใช้คำถาม ดังนี้

คำถามชวนคิด

- จากการไปพูดคุยสอบถามความเห็นหรือในกระบวนการทดสอบสื่อ ผู้เรียนเห็นว่าเพื่อนๆ เยาวชนส่วนใหญ่มีความเข้าใจ หรือสนใจเรื่องเพศมากน้อยเพียงใด ให้ยกตัวอย่างประกอบ
- ประเด็นสำคัญในเรื่องเพศที่คิดว่าควรรณรงค์กับวัยรุ่นคืออะไร
- หากต้องทำสื่อรณรงค์ให้วัยรุ่นสนใจ ต้องคำนึงถึงเรื่องอะไรบ้าง และมีข้อเสนออย่างไร

๖. ผู้ดำเนินกิจกรรมชวนผู้เรียนสรุปว่า เราได้อะไรจากกิจกรรมออกแบบการรณรงค์



ข้อเสนอแนะสำหรับผู้ดำเนินกิจกรรม

- หากผู้ดำเนินกิจกรรมสามารถจัดการเรียนแผนนี้ให้สอดคล้องกับช่วงเทศกาล จะทำให้ผลงานของผู้เรียนได้รับการนำเสนอและนำไปใช้จริงในการรณรงค์ เช่น วันวาเลนไทน์ วันเอ็ดส์โลก วันเด็ก หรือเป็นส่วนหนึ่งของกิจกรรมอื่นๆ ในโรงเรียน
- ผู้ดำเนินกิจกรรมอาจเสนอให้ผู้เรียนมาปรึกษาระหว่างการดำเนินงานได้ในช่วง ๑ สัปดาห์

การวัดและประเมินผล

- * สังเกตการมีส่วนร่วมในกิจกรรมกลุ่ม และการอภิปรายแลกเปลี่ยน
- * ดูรายละเอียดกระบวนการทำงานของกลุ่ม
- * ดูความลุ่มลึก ความสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของเนื้อหาที่นำเสนอ



แบบฟอร์มการเสนอโครงการ

โครงการรณรงค์ส่งเสริมความเข้าใจและตระหนักในเรื่องเพศสำหรับวัยรุ่น

๑. ชื่อโครงการ
๒. ประเด็นปัญหา
๓. เหตุผลที่เลือกเรื่องนี้
๔. กลุ่มเป้าหมาย
๕. วัตถุประสงค์
๖. เนื้อหาสำคัญ
๗. กิจกรรมรณรงค์อื่น ๆ (หากมี)
๘. ผลที่คาดหวัง

รายชื่อสมาชิกในกลุ่ม



เอกสารประกอบ

การทดสอบสื่อ

อ.รุจน์ โกมลบุตร

คณะวารสารศาสตร์และสื่อสารมวลชน มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

การทดสอบสื่อ เป็นขั้นตอนหนึ่งของกระบวนการผลิตสื่อ

๑. ความหมายและจุดประสงค์ของการทดสอบสื่อ

การทดสอบสื่อเป็นการทดสอบแนวคิด เนื้อหาของสื่อกับผู้ร่วมงาน และตัวแทนกลุ่มเป้าหมาย ก่อนที่จะนำสื่อไปผลิตจริง การทดสอบสื่อมีจุดประสงค์ดังต่อไปนี้

- เพื่อให้เกิดความมั่นใจว่าผู้รับสารเข้าใจเนื้อหาของสื่อตามเป้าหมาย
- เพื่อสะท้อนให้เห็นปัญหาของสื่อล่วงหน้าก่อนที่จะนำไปผลิต การปรับปรุงสื่อให้ดีขึ้นจะทำให้สื่อที่ผลิตจริงมีความคุ้มค่า ช่วยประหยัดเวลาและค่าใช้จ่ายในการผลิต

๒. วิธีทดสอบสื่อ

วิธีทดสอบสื่อสามารถทำได้ในหลายมิติและหลายระดับ ทั้งนี้โดยการนำสื่อต้นแบบที่ใกล้เคียงกับสื่อที่ผลิตจริงที่สุด ไปให้บุคคลที่เกี่ยวข้องช่วยตรวจสอบ

สื่อต้นแบบเหล่านี้ได้แก่ บทละคร ข่าว บทความ ร่างชิ้นงานโฆษณา บทวิทยุ ฯลฯ สื่อต้นแบบเหล่านี้ สามารถนำไปทดสอบจากบุคคลเหล่านี้

- การให้ผู้ร่วมงานในหน่วยงานได้ดู คำแนะนำจากผู้ร่วมงานอาจช่วยให้ผู้ส่งสารเห็นปัญหาหลักๆ ของสื่อ
- การให้ผู้เชี่ยวชาญช่วยดู ในบางประเด็นที่มีความซับซ้อน เช่น เรื่องยาด้านไวรัส ฯลฯ ผู้ส่งสารอาจนำสื่อต้นแบบไปปรึกษาผู้เชี่ยวชาญในด้านนั้นๆ เพื่อให้ข้อมูลมีความถูกต้องแม่นยำ
- การให้ตัวแทนกลุ่มเป้าหมายช่วยดู ทั้งนี้อาจใช้การสัมภาษณ์ การสนทนากลุ่มหลังจากที่ตัวแทนกลุ่มเป้าหมายได้ทดลองใช้สื่อต้นแบบนั้นแล้ว



สำหรับประเด็นที่จะทดสอบสื่อกับตัวแทนกลุ่มเป้าหมาย มีดังนี้

- **ความเข้าใจ** เพื่อดูว่าผู้รับสารเข้าใจ สามารถเข้าใจจุดประสงค์ของสื่อ และจดจำเนื้อหาหลักได้หรือไม่ เนื้อหาหลักเป็นสิ่งที่ปฏิบัติได้จริงในบริบทของผู้รับสาร ภาษาที่ใช้สอดคล้องกับผู้รับสารหรือไม่ ข้อเสนอแนะเพื่อปรับปรุงให้ดีขึ้นคืออะไร
- **ความยอมรับ** เพื่อดูว่าผู้รับสารยอมรับหรือไม่ยอมรับสิ่งใดในสื่อ เช่น มีข้อความที่ตัดล้นหรือเหมารวมผู้หนึ่งผู้ใด (ที่สำคัญคือตัดล้นกลุ่มเป้าหมาย) หรือมีสิ่งใดที่อาจไม่สอดคล้องกับค่านิยมหรือการยอมรับของสมาชิกในชุมชน
- **ความเชื่อมโยง** เพื่อดูว่าผู้รับสารมองเห็นตัวเองในสื่อ หรืออีกนัยหนึ่งคือ ผู้รับสารสามารถรู้ว่ามีสื่อที่ออกมาเพื่อผู้รับสารกลุ่มใด หากไม่ชัดเจนว่ากลุ่มเป้าหมายคือใคร มีอะไรต้องปรับปรุงบ้าง
- **ความน่าสนใจ** เพื่อดูว่าผู้รับสารชอบสื่อนี้หรือไม่ เพราะอะไร มีสิ่งใดสมควรปรับปรุงให้ น่าสนใจมากขึ้น
- **ความดึงดูดใจ** เพื่อดูว่าสื่อสามารถดึงดูดใจให้ผู้รับสารคล้อยตามจุดประสงค์ของสื่อหรือไม่ มีสิ่งใดสมควรปรับปรุงให้ดีขึ้น

หลังจากได้รับฟังความคิดเห็นของตัวแทนกลุ่มเป้าหมายในจำนวนที่คิดว่าเพียงพอแล้ว ให้ผู้ผลิตสื่อนำความคิดเห็นเหล่านั้นมาวิเคราะห์ เพื่อหาข้อสรุปในการปรับปรุงสื่อให้ดีขึ้นต่อไป



แผนการเรียนรู้ที่ ๑๓

ธรรมนูญเรื่องเพศ

สาระสำคัญ

เรื่องเพศเป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับทัศนคติ ข้อมูลและวิถีชีวิต การที่คนๆ หนึ่งจะมีสุขภาวะทางเพศได้ เกี่ยวข้องกับการได้โอกาสเรียนรู้ รับข้อมูลที่รอบด้าน มีทางเลือกในชีวิตทางเพศที่ดีที่สุด ได้รับการเคารพคุ้มครองสิทธิทางเพศ มีแหล่งบริการที่เอื้อต่อการมีสุขภาวะทางเพศที่ดี ซึ่งสิ่งเหล่านี้เป็นความจำเป็นพื้นฐานของมนุษย์ทุกคน ไม่ว่าจะเพศใดหรือมีรสนิยมทางเพศแบบใด และเป็นสิ่งที่พลังเยาวชนสามารถร่วมสร้างสรรค์ให้เกิดขึ้นเพื่อประโยชน์ต่อคนในสังคม

จุดประสงค์

๑. บอกประโยชน์ของการเคารพและยอมรับในเรื่องสิทธิทางเพศ
๒. บอกกติกา/ข้อตกลง/เงื่อนไขสำคัญที่จะส่งผลให้คนมีสุขภาวะทางเพศ
๓. บอกสิ่งที่ระดับบุคคลทำได้ เพื่อเป็นการส่งเสริมให้เกิดสุขภาวะทางเพศทั้งของตนเองและคนรอบข้าง

อุปกรณ์ และสื่อ

๑. กระดาษฟลิปชาร์ต กระดาษขาว ปากกาเคมี
๒. กระดาษเขียนชื่อกิจกรรมเพศศึกษาตั้งแต่คาบแรกจนถึงคาบสุดท้ายที่ผู้เรียนได้เรียน



ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม



๑. ผู้ดำเนินกิจกรรมชี้แจงวัตถุประสงค์การเรียนรู้ว่า กิจกรรมนี้เป็นการประมวลการเรียนรู้เรื่องเพศตั้งแต่คาบแรกจนจบคาบสุดท้ายและสรุปได้ว่า ผู้ที่จะมีสุขภาวะทางเพศที่ดีต้องมีองค์ประกอบใดบ้าง
๒. ทบทวนกิจกรรมตั้งแต่คาบแรกจนถึงคาบล่าสุด โดยใช้เวลาไม่เกิน ๑๐ นาทีเพื่อให้ผู้เรียนได้ทบทวนสิ่งที่ได้เรียนรู้
๓. ผู้ดำเนินกิจกรรมถามผู้เรียนว่า รู้จักรัฐธรรมนูญหรือธรรมนูญหรือไม่ และรัฐธรรมนูญ/ธรรมนูญมีไว้เพื่ออะไร
๔. ผู้ดำเนินกิจกรรมสรุปให้เห็นว่า รัฐธรรมนูญ/ธรรมนูญ โดยหลักการเป็นข้อตกลงที่สำคัญที่สุดเพื่อคุ้มครอง/ส่งเสริมคนในสังคมให้ดำเนินชีวิตได้อย่างปกติและมีความสุข
๕. แบ่งกลุ่มผู้เรียนกลุ่มละประมาณ ๖-๘ คน และแจกกระดาษฟลิปชาร์ท โดยให้ผู้เรียนช่วยร่าง “ธรรมนูญเรื่องเพศ” ว่า
 - ประเด็นสำคัญที่สุดในเรื่องเพศ ๕ เรื่องที่ควรมีอยู่ในธรรมนูญ
 - ประเด็นที่สำคัญ ๕ เรื่องนั้นควรมีเนื้อหาอะไรบ้างที่บรรจุอยู่ ให้ระดมมาพร้อมเหตุผลว่าทำไมต้องมีเนื้อหาอย่างนั้น ไม่จำเป็นต้องเน้นให้เป็นภาษากฎหมาย
๖. ให้ตัวแทนแต่ละกลุ่มออกมานำเสนอจนครบทุกกลุ่ม โดยผู้ดำเนินกิจกรรมจดประเด็น ๕ เรื่องที่แต่ละกลุ่มเสนอว่ามีประเด็นอะไรบ้างและประเด็นใดที่ถูกนำเสนอมากที่สุด
๗. ผู้ดำเนินกิจกรรมชวนคุยในประเด็นต่อไปนี้

คำถามชวนคิด

- ประเด็น/เนื้อหาที่แต่ละกลุ่มเสนอให้อยู่ในธรรมนูญเรื่องเพศนั้น เรื่องใดถูกนำเสนอมากที่สุดเพราะอะไร
- ธรรมนูญเรื่องเพศที่นำเสนอ มีประเด็น/เนื้อหาใดบ้างที่จะส่งผลให้คนในสังคมมีสุขภาพทางเพศที่ดี และประเด็น/เนื้อหาใดบ้างที่จะส่งผลในด้านลบต่อคนบางคนหรือบางกลุ่มในสังคม
- เยาวชนจะได้ประโยชน์อะไรหรือไม่จากธรรมนูญเรื่องเพศของเรา ถ้ายังไม่มี ควรเพิ่มเรื่องอะไรอีกที่มีผลต่อสุขภาวะทางเพศของเยาวชน
- คิดว่าประเด็นหรือเนื้อหาที่นำเสนอเรื่องใดอาจถูกต่อต้านจากคนในสังคมบ้าง คิดว่าการต่อต้านเป็นเพราะเหตุใด และในฐานะผู้ร่างธรรมนูญ จะวางแผนรองรับอย่างไร

๘. ผู้ดำเนินกิจกรรมชวนผู้เรียนสรุปว่า เราได้อะไรจากกิจกรรมวันนี้ และเพิ่มเติมประเด็น ดังนี้
- เรื่องเพศเป็นเรื่องที่อยู่ในวิถีชีวิตของทุกคน
 - ทศนคติในเรื่องเพศ เป็นเรื่องสำคัญที่จะส่งผลให้คนมีสุขภาวะหรือไม่
 - ในสถานการณ์ที่เป็นจริง การคุ้มครองหรือการส่งเสริมให้บุคคลมีสุขภาพทางเพศที่ดี ยังอาจจะมีข้อจำกัดเนื่องจากทศนคติเรื่องเพศที่ไม่เอื้ออำนวยต่อการเรียนรู้หรือปิดกั้น การเข้าถึงบริการสุขภาพทางเพศ กลายเป็นกรอบกีดกันการใช้ชีวิตในหลายด้าน เลือกลงปฏิบัติหรือล่วงละเมิดสิทธิพื้นฐานต่อกัน เช่น ความเป็นหญิง-เป็นชาย คนรักเพศเดียวกัน ฯลฯ
 - แต่ในระดับบุคคลก็ยังมีทางเลือกอีกหลายอย่างที่สามารจัดการและส่งเสริมให้ตนเองมีสุขภาพทางเพศที่ดีได้ โดยไม่ต้องรอเงื่อนไขให้สังคมหรือกฎหมายมารองรับ ซึ่งการเห็นคุณค่า ภูมิใจ และรักตนเองเป็นจุดเริ่มต้นสำคัญที่จะทำให้ค้นหาและตัดสินใจเลือกวิถีทางเพศที่ทำให้ตนเองปลอดภัยและมีความสุข



ข้อเสนอแนะสำหรับผู้ดำเนินกิจกรรม

- กิจกรรมนี้เป็นกิจกรรมที่ต้องการสรุปความคิดรวบยอดของผู้เรียนหลังจากเรียนเพศศึกษามาตลอดทั้งปีว่า ผู้เรียนประมวลและสรุปออกมาเป็นธรรมนุญอย่างไร ดังนั้นการทบทวนกิจกรรมตั้งแต่แรกจนถึงกิจกรรมสุดท้ายจะเอื้อให้ผู้เรียนได้ทบทวนเนื้อหาที่ได้เรียนรู้มาทั้งหมดได้ ผู้ดำเนินกิจกรรมอาจจะต้องเตรียมมาทุกกิจกรรม ไม่ว่าจะเป็นผู้สอนเองหรือไม่ในบางกิจกรรม

การวัดและประเมินผล

- * สังเกตการมีส่วนร่วมในกิจกรรมกลุ่ม และการอภิปรายแลกเปลี่ยน
- * การใช้เหตุผลและการคิดถึงสิทธิของผู้อื่นและของตัวผู้เรียน



คำถามท้ายบท

- ☑ ธรรมเนียมเรื่องเพศที่ดีควรอยู่บนพื้นฐานอะไรบ้าง
- การเคารพในสิทธิของทุกคนโดยไม่แบ่งแยก
 - การส่งเสริมให้คนได้รับโอกาสในทุกด้านเพื่อมีสุขภาพทางเพศที่ดี
 - การคุ้มครองกลุ่มบุคคลบางกลุ่มที่จำเป็นต้องได้รับความคุ้มครอง
 - บุคคลมีเสรีภาพพอที่จะมีทางเลือกในการดำเนินชีวิตและมีวิถีชีวิตทางเพศของตนเองได้ โดยไม่สร้างผลกระทบต่อผู้อื่น ถึงแม้จะเป็นคนกลุ่มน้อยในสังคม
- จ. ถูกทุกข้อ



ข้อมูลเพิ่มเติมสำหรับผู้ดำเนินกิจกรรม

จากเอกสาร “แผนงานสร้างเสริมสุขภาวะทางเพศ”^{๒๔} เผยแพร่โดยมูลนิธิสร้างความสำเร็จ เรื่องสุขภาพผู้หญิง (สคส.) ได้ระบุสถานการณ์สุขภาพทางเพศในประเทศไทย ดังนี้

- คนไทยวัยแรงงานเสียชีวิตเพราะเอ็ดส์มากกว่าสาเหตุอื่น
- วัยรุ่นไทยเป็นกลุ่มที่ติดเชื้อเอชไอวีสูงกว่ากลุ่มอายุอื่น
- จำนวนแม่วัยรุ่นเพิ่มขึ้นทุกปี
- คดีทางเพศเพิ่มสูงขึ้นอย่างต่อเนื่อง โดยมีผู้กระทำผิดที่อายุน้อยลง
- ความรุนแรงในชีวิตคู่เป็นปัญหาที่พบบ่อยถึงร้อยละ ๔๕ ของคนมีคู่
- รัฐต้องใช้งบประมาณปีละไม่ต่ำกว่า ๓๐๐ ล้านบาทต่อปี เพื่อรักษาผู้ป่วยจากการทำแท้งที่ผิดกฎหมาย
- การเรียนรู้เรื่องเพศผิดๆ ผ่านสื่อโป๊ มีผลให้เกิดพฤติกรรมทางเพศที่ไม่ปลอดภัย

สถานการณ์ข้างต้นได้สะท้อนให้เห็นถึงความจำเป็นในการมองปัญหาสุขภาพทางเพศให้รอบด้านยิ่งขึ้น อาทิ เมื่อกล่าวถึง “เพศสัมพันธ์ที่ไม่ปลอดภัย” ก็ครอบคลุมทั้งในแง่ที่ไม่ปลอดภัยจากเชื้อโรค จากท้องที่ไม่พร้อม และที่ไม่ปลอดภัยจากความรุนแรง ซึ่งส่งผลกระทบต่อทั้งในด้านสุขภาพกายและใจ

^{๒๔} เนื้อหาบางส่วนจากเอกสาร “แผนงานสร้างเสริมสุขภาวะทางเพศ” โดย มูลนิธิสร้างความสำเร็จเรื่องสุขภาพผู้หญิง (สคส.) และสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.), ๒๕๕๐.

ปัจจัยที่นำไปสู่ปัญหาทางเพศมีหลากหลายมิติเช่นกัน ได้แก่

- ๑) ด้านบุคคล ที่มีทัศนคติเชิงลบต่อเรื่องเพศและการเรียนรู้เรื่องเพศจึงไม่เกิดการเรียนรู้สู่สุขภาวะทางเพศ มีค่านิยมความเชื่อบางประการที่นำไปสู่ความไม่ปลอดภัย มีความเข้าใจผิดเกี่ยวกับเรื่องเพศ ไม่สามารถใช้ประโยชน์จากข้อมูลสุขภาพทางเพศและเครื่องมือ/อุปกรณ์ เช่น ถุงยางอนามัย(หญิง/ชาย) เข้าไม่ถึงบริการสุขภาพทางเพศเพราะความยากจนหรือความอายที่จะรับการตรวจหรือซักถามเรื่องเพศ ฯลฯ
- ๒) ด้านสังคมวัฒนธรรม บรรทัดฐานทางสังคมบางส่วนที่มองเรื่องเพศในทางลบ จึงปิดกั้นการเรียนรู้ที่ถูกต้อง ค่านิยมสองมาตรฐาน (double standard) ในเรื่องเพศที่ทำให้ผู้ชายและผู้หญิงต่างเผชิญความเสี่ยงทางเพศ ผู้หญิงเสี่ยงเพราะความไม่รู้ ขณะที่ผู้ชายเสี่ยงเพราะความรู้ที่ไม่ถูกต้อง ลักษณะความสัมพันธ์ระหว่างเพศที่ตั้งอยู่บนพื้นฐานของการควบคุมนำไปสู่ปัญหาความรุนแรงทางเพศ ตลอดจนการไม่ตระหนักและเคารพสิทธิทางเพศและสิทธิมนุษยชนของบุคคล เช่น คนที่รักเพศเดียวกัน คนที่รักสองเพศ เป็นต้น
- ๓) ด้านโครงสร้างทางสังคม ขาดนโยบายสาธารณะที่ใส่ใจสุขภาพทางเพศ ขาดระบบบริการสุขภาพทางเพศที่มีความละเอียดอ่อนต่อผู้รับบริการ มีกฎหมาย/นโยบายที่เอื้อให้ปัญหาเพศสัมพันธ์ที่ไม่ปลอดภัยดำเนินต่อไป มีการสื่อสารเรื่องเพศต่อสังคมที่ไม่ละเอียดอ่อนและไม่นำไปสู่สุขภาวะทางเพศ ฯลฯ

นอกจากนั้น เอกสารดังกล่าวยังได้ระบุถึงนิยามของ “คนที่มีสุขภาวะทางเพศ” และ “สังคมที่มีสุขภาวะทางเพศ” ไว้ดังนี้

คนที่มีสุขภาวะทางเพศ คือ คนที่มีความคิดเชิงบวกต่อเรื่องเพศและสัมพันธ์ทางเพศ สามารถแสดงออกและตัดสินใจด้วยตนเองโดยอิสระและไม่เบียดเบียนผู้อื่น มีความเคารพต่อวิถีทางเพศของคนอื่นที่แตกต่างจากตัวเอง มีชีวิตทางเพศที่ปลอดภัยโดยมีความสุข ความพึงพอใจ ไม่ถูกบังคับ ไม่ถูกเลือกปฏิบัติ ไม่ถูกกระทำความรุนแรง



สังคมที่มีสุขภาวะทางเพศ คือ สังคมที่...

- มีรัฐบาลที่ตระหนักว่า สุขภาวะทางเพศเป็นสิทธิพื้นฐานของบุคคลและแสดงความรับผิดชอบที่จะสนับสนุนสุขภาวะทางเพศ โดยกำหนดนโยบายและกฎหมายที่คุ้มครองสิทธิทางเพศของพลเมืองอย่างแท้จริง
- มีการให้การศึกษารื่องเพศที่เหมาะสมกับวัยและเพศตลอดช่วงอายุ
- มีโครงสร้างพื้นฐานที่เพียงพอต่อการให้บริการทางสังคมและสุขภาพ
- มีการศึกษาวิจัยและระบบเฝ้าระวังที่รอบด้านและเพียงพอให้เกิดการป้องกันปัญหาสุขภาพอย่างเหมาะสม
- และเป็นสังคมที่เปิดกว้างและให้ความสำคัญแก่สุขภาวะทางเพศของสมาชิกทุกคนในสังคม

