


คู่มือผู้ดำเนินกิจกรรมการป้องกันเอดส์
ในหลักสูตร “หนุ่มสาวเท่าทัน  ”

สำหรับนักศึกษาสถาบันราชภัฏ
ภายใต้โครงการศึกษาเพื่อพัฒนาการจัดกิจกรรมการป้องกันเอดส์ในระบบการศึกษาไทย
(Programming for AIDS Prevention in Thai Schools)



หลักสูตรนี้จัดทำโดย องค์การพัฒนาเทคโนโลยีเพื่อการสาธารณสุข (PATH)

โดยได้รับความร่วมมือจาก

สถาบันราชภัฏพระนครศรีอยุธยา สถาบันราชภัฏกาญจนบุรี สถาบันราชภัฏรำไพพรรณี
และ มูลนิธิสภาประชากร

สนับสนุนเงินทุนโดย โครงการ Horizons/USAID สหรัฐอเมริกา

กรกฎาคม ๒๕๔๓

สถาบันราชภัฏของเรากับโครงการ

การที่สถาบันฯ ของเรามีส่วนร่วมในโครงการนี้ เพราะตระหนักว่า นักศึกษาของสถาบันเป็นหนุ่มสาวที่กำลังอยู่ในวัยแห่งการแสวงหาและสนใจที่จะเรียนรู้สิ่งต่างๆ รอบตัว นอกจากการเรียนหนังสือตามหลักสูตรวิชาที่จะนำไปประกอบอาชีพต่อไปแล้ว นักศึกษายังมีโอกาสพัฒนาความรู้ ความเข้าใจ และฝึกฝนทักษะการใช้ชีวิตและความสัมพันธ์กับผู้อื่น ทั้งเพศเดียวกันและต่างเพศ เพราะหนุ่มสาวส่วนหนึ่งมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่พร้อมหรือไม่ได้ตั้งใจ จนเกิดปัญหาต่างๆ เช่น ตั้งท้องติดเชื้อเอชไอวี ฯลฯ

เราจะเตรียมพร้อมเพื่อใช้ชีวิตวัยหนุ่มสาวที่มีความสุขและปลอดภัยได้อย่างไร ?

กิจกรรมหลักของโครงการ คือ การจัดหลักสูตรเรื่องเอชไอวีและเพศสัมพันธ์ที่มีเนื้อหาและรูปแบบกิจกรรมที่ออกแบบให้เหมาะสมกับวิถีชีวิตและขนบธรรมเนียมของนักศึกษา

ความร่วมมือของนักศึกษา อาจารย์ผู้สอน และคณะทำงานโครงการประจำสถาบันครั้งนี้จึงเป็นประโยชน์อย่างยิ่งทั้งต่อนักศึกษาและสถาบัน นับเป็นความภาคภูมิใจของเราที่ได้เป็นส่วนหนึ่งของการพัฒนาหลักสูตรป้องกันเอชไอวีในระบบการศึกษาไทยที่มีประสิทธิภาพ

ผู้รับผิดชอบโครงการ

★ องค์การพัฒนาเทคโนโลยีเพื่อการสาธารณสุข (PATH)

(Program for Appropriate Technology in Health)

๓๗/๑ ซอยเพชรบุรี ๑๔

ถนนเพชรบุรี ราชเทวี กรุงเทพฯ ๑๐๐๐๐

โทรศัพท (๐๒) ๖๔๓-๗๕๖๓-๕

โทรสาร (๐๒) ๖๔๓-๗๕๖๔

E-mail: wchivva@path.org

★ มูลนิธิสภาประชากร (Population Council)

ตึก ๒, ๑๓๕ ไปรษณีย์ปรินซ์ตัน กรุงเทพฯ ๑๐๐๐๗

โทรศัพท (๐๒) ๖๕๓-๕๕๕๖-๓

โทรสาร (๐๒) ๒๕๕-๕๕๑๓

E-mail: patchara@popcouncil.th.com

สนับสนุนเงินทุนโดย องค์การยูเสด (USAID) สหรัฐอเมริกา

ประโยชน์ต่อนักศึกษาที่ร่วมโครงการ

- ▶ ได้รับความรู้และประสบการณ์ตรงจากวิทยากรที่ร่วมโครงการ
- ▶ พบบรรยากาศการเรียนรู้อะเนกและแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและประสบการณ์ใหม่ ๆ และมีความคิดเห็นเรื่องเอชไอวีและเพศสัมพันธ์ร่วมกับเพื่อนนักศึกษา โดยการสนับสนุนจากอาจารย์ที่ผ่านการอบรมจากโครงการ
- ▶ มีความภาคภูมิใจในฐานะเป็น "หนุ่มสาว" ที่เข้าร่วมโครงการระดับนานาชาติ
- ▶ ได้รับความรู้และคำแนะนำในเรื่องเอชไอวีและเพศสัมพันธ์ที่สามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันของตนเองและคนใกล้ชิด
- ▶ มีโอกาสจัดกิจกรรมพิเศษเพื่อพัฒนากิจกรรมการทำงานที่สอดคล้อง และการทำงานเป็นหมู่คณะ

สอบถามรายละเอียดโครงการ ได้ที่

- สถาบันราชภัฏพระนครศรียุธยา ติดต่อ ผศ.สุพร พูนสุข คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี
- สถาบันราชภัฏรำไพพรรณี ติดต่อ ดร.รชชัช สังแก้ว รองอธิการบดีฝ่ายกิจการนักศึกษา
- สถาบันราชภัฏกาญจนบุรี ติดต่อ ผศ.ดร.ไพโรจน์ ชลารักษ์ รองอธิการบดีฝ่ายวิชาการ

โครงการศึกษาเพื่อพัฒนาการจัดกิจกรรมป้องกันเอดส์ในระบบการศึกษาไทย

Programming for AIDS Prevention in Thai Schools



ดำเนินการโดย

องค์การพัฒนาเทคโนโลยีเพื่อการสาธารณสุข (PATH)

มูลนิธิสภาประชากร (Population Council)

ร่วมกับ สถาบันราชภัฏ ๓ สถาบัน

สถาบันราชภัฏพระนครศรียุธยา

สถาบันราชภัฏรำไพพรรณี

และสถาบันราชภัฏกาญจนบุรี

โครงการศึกษาเพื่อพัฒนาการจัดการจัดกิจกรรม การป้องกันเอดส์ในระบบการศึกษาไทย (Programming for AIDS Prevention in Thai Schools)

ความเป็นมา

โครงการนี้เป็นส่วนหนึ่งภายใต้โครงการระดับนานาชาติที่เรียกว่า Homezoms ซึ่งมีเป็นโครงการวิจัยเพื่อศึกษาหารูปแบบการพัฒนาเพื่อป้องกันและดูแลรักษาเอดส์ในประเทศต่างๆ

ประเทศไทยได้รับการคัดเลือกให้เป็นที่การวิจัย เพราะเป็นประเทศที่มีการรณรงค์ให้ความรู้เรื่องเอดส์อย่างต่อเนื่อง และมีระบบการดำเนินงานด้านเอดส์อันหลากหลาย

“โครงการศึกษาเพื่อพัฒนาการศึกษากิจกรรมการป้องกันเอดส์ในระบบการศึกษา” นี้ดำเนินการใน ๓ ประเทศพร้อมๆ กัน คือ แอฟริกาใต้ เม็กซิโก และประเทศไทย เป็นโครงการวิจัยเชิงปฏิบัติการ เพื่อพัฒนาและทดลองใช้หลักสูตรกิจกรรมเรื่องเอดส์และเพศสัมพันธ์ และศึกษาผลที่เกิดขึ้นด้วยเครื่องมือที่พัฒนาขึ้นมาใช้ในโครงการนี้โดยเฉพาะ

โครงการโรคเอดส์สหประชาชาติ (ยูเอ็นเอดส์/UNAIDS) ระบุว่า พฤติกรรมของวัยรุ่นหนุ่มสาวในปัจจุบันจะมีผลกระทบอย่างยิ่งต่อ การแพร่ระบาดและปัญหาเอดส์ในอนาคต เพราะกว่า ๖๐% ของการติดเชื้อเอดส์รายใหม่อยู่ในกลุ่มคนอายุ ๑๕ - ๒๔ ปี ดังนั้นกลุ่มคนหนุ่มสาวจึงเป็นกลุ่มเป้าหมายสำคัญของกิจกรรมการรณรงค์ป้องกันเอดส์ในประเทศต่างๆ ขณะนี้

ประเทศไทยมีอัตราการแพร่ระบาดของเอดส์สูงรวมทั้งประเทศไทย พบว่าวัยรุ่นส่วนใหญ่ “มีความรู้เรื่องเอดส์เป็นอย่างดี” แต่ก็ยังมีผู้ติดเชื้อรายใหม่อยู่เรื่อยๆ และส่วนใหญ่อยู่ในช่วงวัยรุ่น จากงานวิจัยที่ผ่านมาพบว่า แม้วัยรุ่นมีความรู้เรื่องเอดส์ดี และมีทัศนคติเชิงบวกเกี่ยวกับผู้ติดเชื้อเอดส์ แต่ยังคงมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่ปลอดภัย ดังนั้นโครงการนี้จึงเกิดขึ้นเพื่อต้องการรู้ไว้...

- การจัดกิจกรรมการศึกษาเรื่องเอดส์ในสถานศึกษาจะมีผลต่อการปรับเปลี่ยนทัศนคติและพฤติกรรมของนักศึกษาหนุ่มสาวหรือไม่
- เนื้อหา กิจกรรม หรืออาจารย์ผู้สอนจะมีผลต่อการปรับเปลี่ยนทัศนคติและพฤติกรรมของนักศึกษาหรือไม่

- นักศึกษาจะรายงานพฤติกรรมของตนเองแตกต่างกันหรือไม่ ระหว่างการตอบแบบสอบถามโดยการเขียนกับการตอบแบบสอบถามโดยใช้คอมพิวเตอร์ที่เรียกว่า โปรแกรม ACASI (Audio Computer-assisted self-interview)



กลุ่มเป้าหมายในโครงการ

- นักศึกษาหลักสูตร ๔ ปี ชั้นปีที่ ๒ ปีการศึกษา ๒๕๓๓ จำนวน ๑,๒๐๐ คน ในสถาบันราชภัฏ ๓ แห่ง ได้แก่ สถาบันราชภัฏพระนครหรืออยุธยา สถาบันราชภัฏวชิรวิทยารักษ์ และสถาบันราชภัฏกาญจนบุรี *
- อาจารย์สถาบันราชภัฏ จำนวน ๓๐-๕๐ คน

โครงการยังได้รับความร่วมมือจากนักศึกษานิเทศศาสตร์ ๓ สถาบัน คือ ราชภัฏราชชนครินทร์ ราชภัฏเทพสตรี และราชภัฏนครปฐม ในการเข้าร่วมโครงการโดยการทำข้อมูลแบบสอบถาม แต่ไม่มีทีมเข้าร่วมกิจกรรมในหลักสูตร



กิจกรรมสำหรับนักศึกษาที่เข้าร่วมโครงการ (กรกฎาคม - พฤศจิกายน ๒๕๓๓)

๑. การเข้าร่วมกิจกรรมในหลักสูตร “เอดส์และเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัย” ซึ่งจัดโดยอาจารย์ของสถาบันที่ได้รับการอบรมจากโครงการ จำนวน ๔ ครั้งๆ ละ ๒ คาบเรียน ในภาคเรียนที่ ๑ ปีการศึกษา ๒๕๓๓
๒. การเข้าห้องปฏิบัติการคอมพิวเตอร์ เพื่อให้ข้อมูลเกี่ยวกับผลกระทบที่เกิดขึ้นจากการเข้าร่วมกิจกรรม โดยตอบแบบสอบถามด้วยวิธี ACASI จำนวน ๓ ครั้ง คือ ก่อนเริ่มหลักสูตร หลังสิ้นสุดหลักสูตร และหลังหลักสูตรจบไปแล้ว ๖ เดือน

หมายเหตุ :

๑. เมื่อเสร็จสิ้นการเข้าร่วมกิจกรรมในหลักสูตรทั้งหมดแล้ว หากนักศึกษาสนใจจัดกิจกรรมพิเศษสำหรับเพื่อนนักศึกษาด้วยกันหรือแลกเปลี่ยน สามารถติดต่ออาจารย์ประสานงานโครงการประจำสถาบันได้
๒. ข้อมูลที่นักศึกษาให้กับโครงการจะเป็นความลับ ทั้งนี้ผลการดำเนินโครงการจะนำไปใช้ประโยชน์เฉพาะในกิจกรรมของโครงการเท่านั้น หรือเผยแพร่เป็นข้อมูลทางวิชาการ โดยไม่ระบุตัวบุคคลหรือสถาบันแต่อย่างใด

“หนุ่มสาวเท่ากัน ”

สร้างความคุ้นเคย รู้จักตัวเอง และการเคารพความแตกต่าง
๑. เปิดประตูใจ



เอดส์: เรื่องใกล้ตัว
๒. เอดส์กับคนหนุ่มสาว



การวิเคราะห์ความเสี่ยง/ทางเลือกในการลดโอกาสเสี่ยง
๓. หนุ่มสาวกับความรัก



ข้อมูลพื้นฐานเรื่องเอดส์
และการป้องกัน

๔. การป้องกันการตั้ง
ครรภ์และเอดส์

ทัศนคติที่มีผลต่อความเสี่ยง
และการป้องกัน

๕. ทัศนคติที่เกี่ยวข้องกับ
เรื่องเพศและเอดส์

ทักษะการตัดสินใจและ
การสื่อสาร

๖. การสื่อสารเพื่อการ
ป้องกันเอดส์



การทำความเข้าใจผลกระทบของเอดส์ และการเผชิญปัญหาเอดส์
๗. ผลกระทบจากเอดส์และการอยู่ร่วมกัน



แหล่งบริการและให้ความช่วยเหลือ
๘. บริการสุขภาพสำหรับคนหนุ่มสาว



โมดูล ๑ “เปิดประตูใจ”

กิจกรรมการอบรมเรื่อง “หนุ่มสาวเท่าทัน X” ต้องการการมีส่วนร่วมจากนักศึกษา การมีส่วนร่วม หมายถึง การได้คิดทบทวน กล้าตั้งคำถามกับข้อมูลที่ถูกนำเสนอ และวิเคราะห์หาคำตอบจากกระบวนการกลุ่ม การอบรมในคาบแรก จึงควรมีการเตรียมความพร้อมนักศึกษา เพื่อช่วยให้เปลี่ยนจากที่เคยเป็นผู้ฟังและจดจำ ไปสู่การเป็นผู้ถามและแสดงความคิดเห็น จากที่เคยรับการชี้ถูกผิดจากครู ไปสู่การไตร่ตรองหาคำตอบด้วยตัวเอง ผู้เป็นเจ้าของความคิดย่อมจะปฏิบัติตามความคิดของตนมากกว่าสิ่งที่ถูกบอกให้ทำ

จุดประสงค์

๑. สร้างความคุ้นเคยระหว่างผู้เข้าอบรม
๒. สร้างความเข้าใจต่อวัตถุประสงค์และกระบวนการจัดอบรมของหลักสูตร
๓. สร้างความรู้สึกรับ เห็นคุณค่าของตนเอง และยอมรับการมีความคิดเห็นที่แตกต่าง
๔. กำหนดกติกา เงื่อนไข ของกระบวนการอบรม

เวลา ๒ คาบ (๑๐๐ นาที)

กิจกรรม

นำเข้าสู่บทเรียน	(๑๐ นาที)
๑. ฉันเป็นฉันเอง	(๔๕ นาที)
๒. กติกาการอบรม	(๓๐ นาที)
๓. ความคาดหวังและวัตถุประสงค์การอบรม	(๑๕ นาที)

สื่อ/อุปกรณ์/เอกสารประกอบ

๑. กระดาษโน้ต “ฉันชอบ ..ไม่ชอบอะไร”
๒. กระดาษโน้ต “ฉันชอบเธอ”
๓. กระดาษฟลิปชาร์ต ๔ แผ่นเขียนรูปท่าแพง, ประตู, รอยยิ้ม, น้ำตา
๔. กระดาษโน้ต “ฉันอยากรู้อะไรจากการอบรม”

ขั้นตอนการจัดกิจกรรม

📌 นำเข้าสู่บทเรียน

(๑๐ นาที)

๑. ชี้แจงเวลาการจัดอบรมพิเศษที่จะใช้เวลาทั้งหมด ๘ คาบ ลักษณะกิจกรรมการอบรมไม่ใช่การบรรยาย แต่เน้นกระบวนการให้นักศึกษาเป็นผู้ทำกิจกรรมและสรุปการเรียนรู้ด้วยตัวเอง ดังนั้นความสำเร็จและประโยชน์ที่จะได้รับจากหลักสูตรนี้จึงอยู่ที่การมีส่วนร่วมของนักศึกษาเป็นสำคัญ กิจกรรมในวันแรกจะช่วยให้นักศึกษารู้สึกเป็นกันเองและกล้าแสดงออก
๒. สุ่มถามผู้เรียนว่า คิดว่าในกลุ่มเพื่อนสนิทมีอะไรที่เหมือนกัน สิ่งเหมือนกันอาจเกี่ยวกับความชอบในสิ่งเดียวกัน มาจากที่เดียวกัน มีอะไรแบบเดียวกัน
๓. ผู้ดำเนินการถามต่อไปว่า นอกจากสิ่งที่เหมือนกันแล้ว มีสิ่งที่ต่างหรือไม่ เช่น อะไรบ้าง ในเรื่องที่แตกต่างกันนั้นในกลุ่มจัดการอย่างไร
๔. ผู้ดำเนินการชี้ว่า
 - แต่ละคนมีทั้งส่วนที่เหมือนและส่วนที่ต่างจากคนอื่น
 - เราารู้สึกปลอดภัย มั่นใจที่เหมือนคนอื่น เราจึงมักจะมองหาส่วนที่เหมือนกันก่อนที่จะมองเห็นส่วนที่ต่างกัน และอาจสงวนท่าที คำพูด การแสดงออกทั้งด้านความคิดเห็น การปฏิบัติตัวเรื่องต่าง ๆ ที่แตกต่างไปจากกลุ่ม ยกเว้นในบรรยากาศที่เราารู้สึกว่าความแตกต่างนั้นเป็นที่ยอมรับได้ของกลุ่ม และไม่ทำให้เราอึดอัดใจ
 - กิจกรรมต่าง ๆ ในการอบรมนี้ เป็นกิจกรรมที่ชวนให้นักศึกษาได้คิด วิเคราะห์ชีวิตด้วยรุ่น ดังนั้นเป็นเรื่องธรรมดาที่จะมีทั้งคนที่คิดเหมือนกันและคิดต่างกัน มุมมองที่ต่างกันเป็นสิ่งที่ช่วยให้ทุกคนมีความคิดที่กว้างขึ้น ดังนั้นจึงเป็นสิ่งที่ดีสำหรับการอบรมครั้งนี้ถ้าทุกคนได้เสนอความคิด มุมมองที่แตกต่างกัน
 - กิจกรรมต่อไปนี้จะช่วยให้นักศึกษาได้รู้จักตัวเองในมุมมองของเพื่อน และช่วยทำให้เกิดความเชื่อมั่นในตัวเองที่จะมีส่วนร่วมและแสดงความคิดเห็นอย่างเต็มที่

กิจกรรมที่ ๑ ฉันทเป็นฉันทเอง

(๔๕ นาที)

๑. แจกกระดาษโน้ต “ฉันทชอบ ..ไม่ชอบอะไร” ให้ทุกคน
๒. ให้ทุกคนเขียนถึงสิ่งตัวเองชอบ ไม่ชอบเกี่ยวกับตัวเอง อาจเป็นส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย นิสัย เหตุการณ์ การกระทำ คนที่เกี่ยวข้อง ฯลฯ กระดาษแผ่นนี้เขียนแล้วให้เก็บไว้กับตัว ไม่เก็บคืน
๓. แจกกระดาษโน้ต “ฉันทชอบเธอ” ให้ทุกคน ควรเตรียมกระดาษให้มากกว่าจำนวนผู้เข้าอบรม
๔. ให้คิดถึงคนที่คู่เคยที่สุดในชั้น เขียนสิ่งที่รู้สึกชอบในตัวเพื่อนคนนั้นอย่างน้อย ๑ ข้อ ลงชื่อผู้เขียนด้วย ให้ขอกระดาษเพิ่มได้ถ้าอยากเขียนถึงหลายๆ คน
๕. เมื่อทุกคนเขียนเสร็จแล้วบอกให้นำไปส่งให้เพื่อนคนนั้น
๖. ขออาสาสมัครอ่านข้อความที่ได้รับจากเพื่อนที่ตัวเองชอบที่สุด ผู้ดำเนินการซักถามเหตุผลที่ชอบข้อความนั้นที่สุด
๗. ให้ผู้เรียนเปรียบเทียบคำชื่นชมจากเพื่อนกับกระดาษแผ่นแรกที่ให้เขียนว่าชอบ - ไม่ชอบอะไรในตัว และถามผู้เรียนทีละคำถาม หาผู้ตอบ ๒- ๓ คนต่อคำถาม
 - ๗.๑ ใครบ้างที่ได้รับคำชื่นชมจากเพื่อนตรงกับสิ่งที่เราชอบตัวเราเอง ให้ยกตัวอย่าง
 - ๗.๒ มีใครบ้างที่ได้รับคำชื่นชมจากเพื่อนในเรื่องที่เราไม่ชอบตัวเราเอง ให้ยกตัวอย่าง
 - ๗.๓ มีความรู้สึกอย่างไรที่รู้ว่ามีคนอื่นชื่นชมหลายอย่างในตัวเรา
 - ๗.๔ เปรียบเทียบรายการที่ตัวเอง “ชอบ-ไม่ชอบตัวเอง” แล้ว มีรายการใดมากกว่า
๘. ผู้ดำเนินการสรุป
 - คนเรามองตัวเองด้วยสายตาที่แตกต่างกัน บางคนมองเห็นแต่สิ่งที่ไม่ชอบใจ ทั้งที่เรื่องนั้นเป็นที่ชื่นชมของผู้อื่น
 - เรามักรู้สึกดี มั่นใจเมื่อได้รับการชื่นชมยกย่องจากผู้อื่น
 - เราจะให้อภัยตัวเองได้ง่ายขึ้นหรือยอมรับตัวเองได้บ้าง ถ้าข้อผิดพลาดหรือสิ่งที่ไม่ชอบใจในตัวเองนั้นเป็นเรื่องที่คนอื่นให้การยอมรับ
 - การรู้จักตัวเอง มองเห็นสิ่งดีในตัวเองและยอมรับจุดอ่อน นำไปสู่การยอมรับนับถือในตัวเอง ซึ่งจะทำให้เกิดความมั่นใจ กล้าเป็นตัวของตัวเอง กล้าแสดงออก
 - การรอคอยการชื่นชมยกย่องจากผู้อื่นโดยที่ขาดการรู้จักตัวเองอย่างแท้จริง จะทำให้เราเกิดความไม่แน่ใจตัวเอง เพราะผู้อื่นย่อมมีความคิด ความชอบที่แตกต่างกันไป ความชอบไม่ชอบจึงเปลี่ยนไปตามกลุ่มคนและสถานการณ์
 - สิ่งสำคัญที่สุดจึงอยู่ที่การทบทวนค้นหาข้อดีของตัวเองที่ไม่จำเป็นต้องเหมือนคนอื่น และยอมรับในสิ่งที่ตัวเองเป็น โดยไม่จำเป็นต้องเปรียบเทียบและแข่งขันให้เหมือนกับคนอื่น

- ❖ ถามว่าควรทำอะไรบ้างเพื่อสร้างการยอมรับนับถือในตัวเองของกันและกัน เขียนคำตอบบนกระดาน
- การชื่นชมสิ่งที่ดีของเพื่อน การยอมรับ ให้อภัยกันเป็นสิ่งที่เราแต่ละคนจะช่วยสร้างความยอมรับนับถือให้แกกันและกันได้
 - การเห็นคุณค่าของตัวเอง จึงมีที่มาจากทั้งภายในและภายนอก และไม่ใช้ภาพที่หยุดนิ่ง การกระทำหลายอย่าง (ยกตัวอย่างจากที่นักศึกษาอ่าน) ทำให้รู้สึกว่าคุณค่าควรหมั่นกระทำในสิ่งเหล่านั้น
- ❖ ถามว่าถ้าเพื่อนในชั้นเรียนไม่ใช่คนกลุ่มนี้ จะได้รับข้อความแบบเดียวกันนี้หรือไม่ เพราะอะไร
- การยอมรับจากภายนอกเป็นสิ่งที่ไม่แน่นอน แปรเปลี่ยนไปตามกลุ่มคน ดังนั้น การมองตัวเองอย่างตรงไปตรงมา รู้จักและเชื่อมั่นในคุณค่าของตนเอง จึงเป็นสิ่งสำคัญ มิฉะนั้นเราจะคล้อยตามคนอื่นมากกว่าการไตร่ตรองด้วยตัวเอง
 - การรู้จักและเชื่อมั่นในคุณค่าของตนเอง นอกจากจะช่วยสร้างความภาคภูมิใจ ความเชื่อมั่นในตัวเองแล้ว จะเป็นกำลังใจของบุคคลในการเผชิญกับปัญหาอุปสรรคต่าง ๆ สามารถสร้างสัมพันธภาพที่เป็นอิสระ ไม่เกิดภาวะพึ่งพิงทางกายและใจกับคนรอบข้างเพื่อสร้างความรู้สึกว่าคุณค่า เรื่องนี้ถือว่าเป็นพื้นฐานสำคัญที่หลักสูตรอบรมนี้ต้องการให้เกิดขึ้น

กิจกรรมที่ ๒ กติกาการอบรม

(๓๐ นาที)

๑. อธิบายให้ผู้เรียนทราบว่ากิจกรรมอีก ๗ ครั้งจะเป็นการพูดคุยเกี่ยวกับเรื่องเพศศึกษาและเอ็ดส์ ข้อสงสัยหรือคำถามต่าง ๆ ที่นักศึกษาอาจไม่เคยถามใครมาก่อน น่าจะนำมาพูดคุยกันในหลักสูตรนี้

๒. ถามผู้เรียนว่าในการมีส่วนร่วมซึ่งเป็นหลักสำคัญที่จะทำให้ทุกคนได้รับประโยชน์จากหลักสูตรนี้มีอะไรที่เป็นเงื่อนไขให้รู้สึกสบายใจ-ไม่สบายใจ เปิดเผย-ไม่กล้าพูด โดยให้เขียนลงบนกระดาษ ฟลิปชาร์ตรูปกำแพง, ประตู่, รอยยิ้มและน้ำตา ที่ติดเตรียมไว้ในที่ที่สามารถเขียนได้สะดวก อธิบายความหมายของแต่ละแผ่นประกอบ

กำแพง คือ อุปสรรคที่ทำให้ติดขัดไม่กล้าพูด

ประตู่ คือ การเปิดรับความคิดใหม่ ความคิดที่แตกต่าง

รอยยิ้ม คือ เงื่อนไขที่ทำให้รู้สึกสบายใจ

น้ำตา คือ เรื่องที่จะทำให้รู้สึกสะเทือนใจ

๓. ขอตัวแทนอ่านข้อความจากแต่ละแผ่น

๔. สรุปกติกาในการอบรม

- ทุกคำถามมีประโยชน์สำหรับทุกคน อย่าลืมนึกว่าไม่มีใครรู้ทุกเรื่อง อาจมีคนอื่นที่ไม่รู้ในเรื่องเดียวกับเราแต่เขายังไม่ได้ถาม
- ทุกความคิดมีคุณค่า อย่ามัวคิดว่าความคิดตัวเองอาจจะไม่ถูกต้อง หรือไร้สาระ เพราะความคิดจะช่วยสานต่อความคิด ยังมีหลากหลายจะยิ่งช่วยขยายมุมมองของกันและกัน และนำไปสู่การเกิดข้อคิดใหม่ ๆ ที่เป็นประโยชน์
- การเปิดใจรับฟังความคิดเห็นที่หลากหลาย พร้อมทั้งจะแสดงความคิดเห็น ความรู้สึกของตนเองอย่างเปิดเผยจะช่วยให้เกิดบรรยากาศของการเรียนรู้ที่สนุก สร้างความมั่นใจให้กันและกัน
- ความคิดต่างกันไม่ใช่เรื่องผิด เป็นธรรมดาที่จะมีความคิดเห็นไม่ตรงกัน ความคิดเห็นที่แตกต่างไม่ใช่เรื่องที่จะต้องหาทางเอาชนะ หรือนำไปล้อเลียน ดูถูกผู้ที่มีความคิดเห็นต่างจากเรา
- เน้นที่ "เราคิดว่าอย่างไร" มากกว่าการวิพากษ์วิจารณ์ความคิดผู้อื่น
- "ทุกอย่างจบภายในห้องเรียน ไม่นำไปเล่าต่อในทางที่จะทำให้ผู้ใดเสียหาย"

กิจกรรมที่ ๓ ความคาดหวังและวัตถุประสงค์การอบรม

(๑๕ นาที)

๑. ชี้แจงความเป็นมาและเป้าหมายของหลักสูตร

“เพื่อพัฒนาหลักสูตรต้นแบบในการให้การศึกษาเรื่องเพศ (Sexuality Education) และโรคเอดส์ แก่นักศึกษาสถาบันราชภัฏ ให้ได้รับข้อมูลความรู้ที่เพียงพอ สามารถที่จะสร้างและคงไว้ซึ่งความสัมพันธ์กับผู้รู้จักรับผิดชอบต่อตัวเอง มีความรู้ทางเพศเพียงพอที่จะเลือกและจัดการให้ความสัมพันธ์เป็นไปในแบบที่ทำให้สามารถดำรงไว้ซึ่งคุณภาพทางอารมณ์ สังคมและสุขภาพทางเพศที่ดี รวมทั้งปลอดภัยจากโรคเอดส์”

๒. แจกกระดาษโน้ต “ฉันอยากรู้อะไรจากการอบรม” ให้แต่ละคนใช้เวลาคิดและเขียนสิ่งที่อยากจะได้รับจากการอบรม ไม่ต้องลงชื่อ ชี้แจงว่าให้บอกได้ทุกเรื่องที่ยากรู้ไม่ว่าจะเกี่ยวข้องกับหัวข้อการอบรมหรือไม่ เพื่อที่จะได้นำไปเป็นข้อมูลในการปรับปรุงหลักสูตรต่อไป
๓. ผู้ดำเนินการเก็บโน้ตคืนจากนักศึกษาเพื่อนำไปศึกษาความสนใจ ความคาดหวังของนักเรียนต่อหลักสูตร
๔. ชี้แจงว่าในครั้งต่อไป ลักษณะกิจกรรมจะเป็นในทำนองเดียวกันนี้ ไม่ใช่การบรรยาย ดังนั้น การสรุปการเรียนรู้ตอนท้ายชั่วโมงจะช่วยให้ทุกคนได้เก็บข้อคิดที่ได้รับไว้ทบทวนหลังจากจบการอบรมแล้ว ควรมีการทบทวนว่าได้เรียนรู้อะไรในวันนี้และจดเป็นบันทึกไว้
๕. สุ่มถามนักศึกษาว่าได้ข้อคิดอะไรบ้าง เพื่อกระตุ้นให้ทุกคนคิดและเขียน

Trainer's Note:

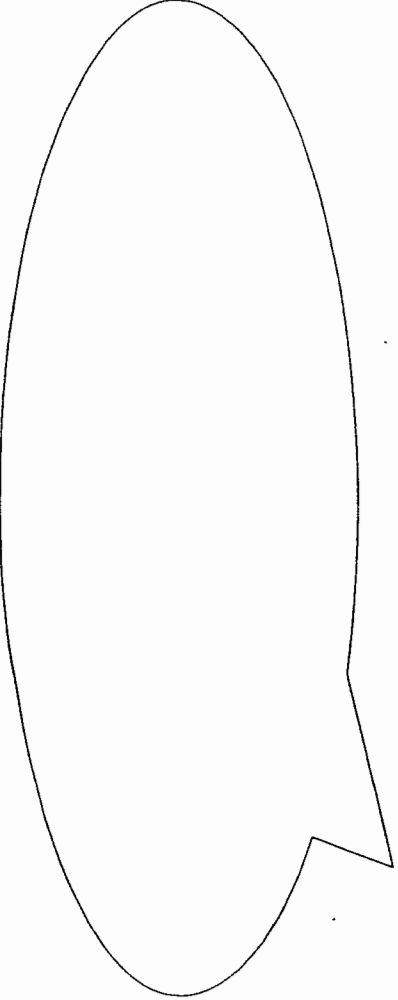
การยอมรับและเห็นคุณค่าของตนเอง (Self Esteem) เป็นปัจจัยสำคัญอันหนึ่งที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมและปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น เป็นที่มาของการเห็นคุณค่าในตัวเอง พ่อแม่และครูมีส่วนอย่างมากในการช่วยพัฒนาให้เด็กและวัยรุ่นได้เรียนรู้ตัวเองในเรื่องนี้ การชื่นชมจากผู้อื่นเป็นกระจุกสะท้อนให้เรียนรู้ตนเอง ดังนั้นหลักการข้อหนึ่งของการสื่อสารในชั้นเรียน จึงเน้นให้ผู้ดำเนินการอบรมคำนึงถึงการรักษาและเพิ่มพูนการยอมรับและเห็นคุณค่าของตัวเองของนักศึกษา (Maintain and Enhance Self Esteem) ซึ่งจะช่วยให้นักศึกษามีความมั่นใจ กล้าแสดงออก และเข้าร่วมในกิจกรรม

การยอมรับและเห็นคุณค่าของตนเอง (Self Esteem) เกิดจากการมองเห็นคุณสมบัติ ความสามารถของตนเองที่แตกต่างไปจากคนอื่น ตระหนักถึงความแตกต่างระหว่างบุคคลที่ไม่จำเป็นต้องเหมือนใคร เลียนแบบ เปรียบเทียบแข่งขันกับใคร แม้ว่าการยอมรับจากผู้อื่นจะทำให้รู้สึกดี แต่เราไม่สามารถควบคุมความรู้สึกของคนอื่นให้ชอบหรือไม่ชอบเราได้ และทุกคนมีชีวิตจิตใจ ความรู้สึกนึกคิดที่ต่างกันไป เมื่อบุคคลตระหนักถึงข้อนี้จะทำให้เกิดความมั่นใจในตัวเอง ไม่พึ่งพิงความยอมรับจากผู้อื่น และยังทำให้เกิดความเข้าใจ การยอมรับและยกย่องคุณค่าในตัวผู้อื่นมากขึ้น การชื่นชมจากผู้อื่นเป็นการช่วยสร้างเสริม Self Esteem แต่ไม่ใช่เป้าหมายในตัวมันเอง

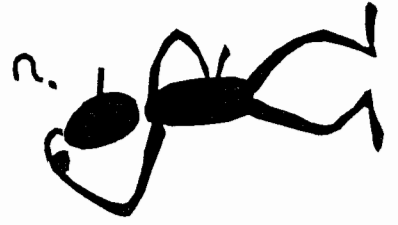
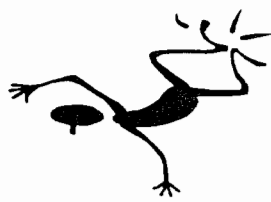
ผู้ที่ตระหนักถึงคุณค่าของตนเองจะตอบสนองต่อความผิดหวังหรือแรงกดดันไปในทางที่ไม่ทำให้ตนเองแย่ลง มีความเป็นตัวของตัวเองแม้ว่าจะแตกต่างจากกลุ่ม ไม่ต้องทำสิ่งต่าง ๆ เพื่อให้รู้สึกว่าตนเหมือนคนอื่น ท่านคิดว่าลักษณะเช่นนี้มีผลต่อการตัดสินใจในการคบเพื่อนต่างเพศและการมีเพศสัมพันธ์อย่างไร

Reference :

เกียรติวรรณ อมาตยกุล, Self Esteem&ความรัก สำนักพิมพ์ภาพพิมพ์ ๒๕๒๘



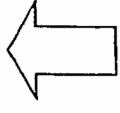
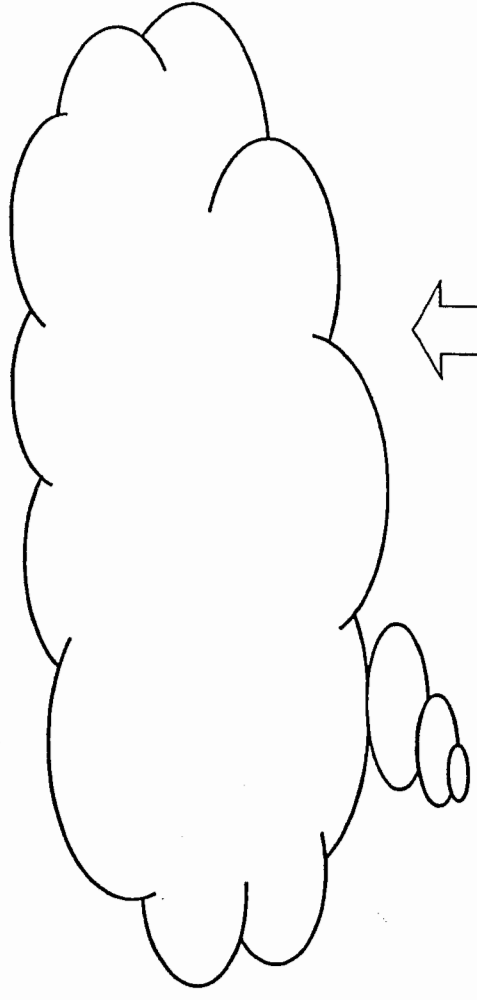
ขอบอก...ฉันชอบเธอเพราะ...



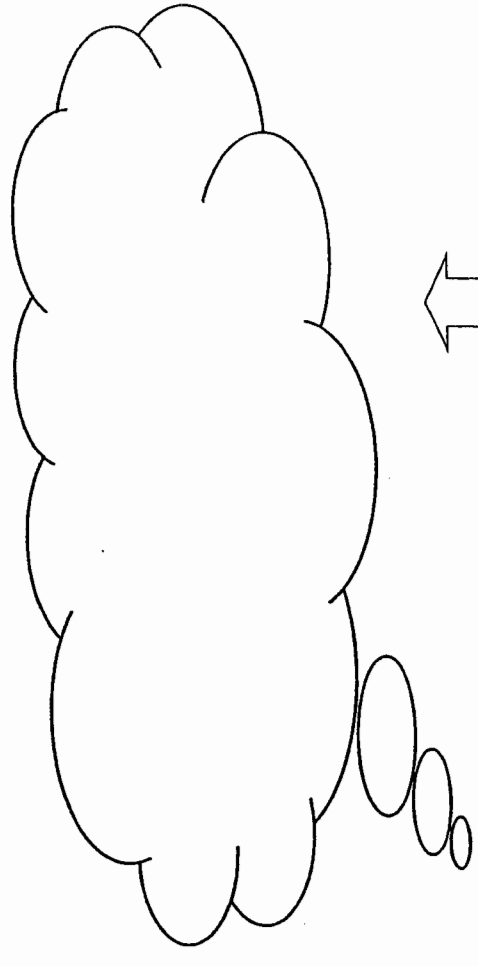
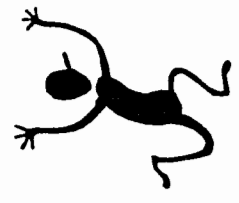
สิ่งที่ฉันอยากรู้จากเธอคือ

Four horizontal lines for writing.

หลักสูตร "หนุ่มสาวเท่ากัน & "

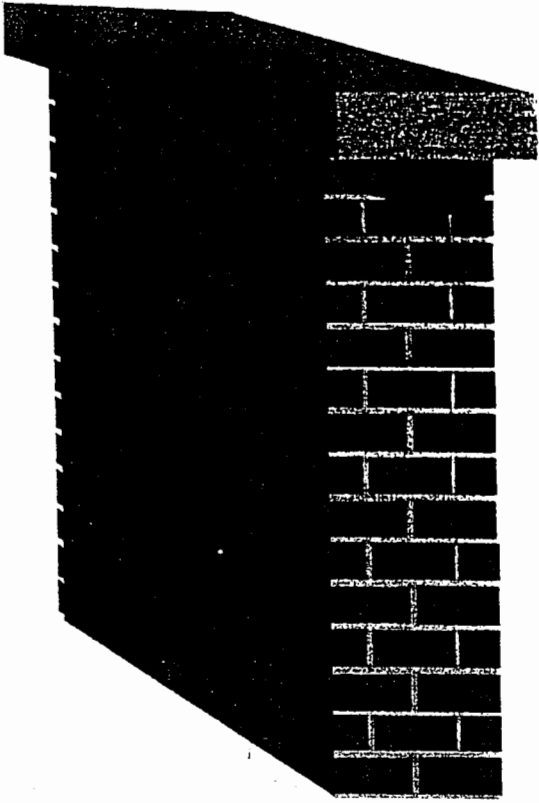


ฉันชอบอะไร...ในตัวเอง ?



ฉันไม่ชอบอะไร...ในตัวเอง ?

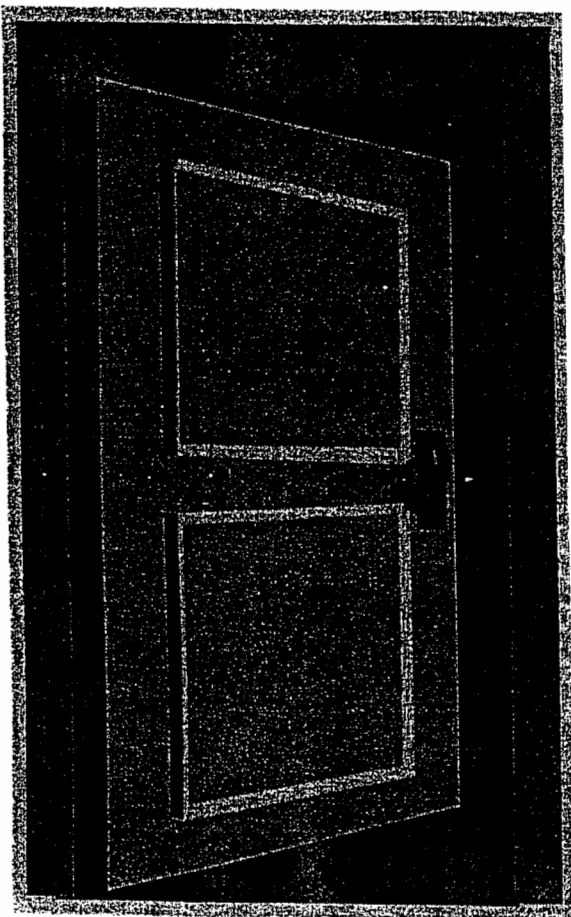




กำแพง กำแพง

กำแพง กำแพง

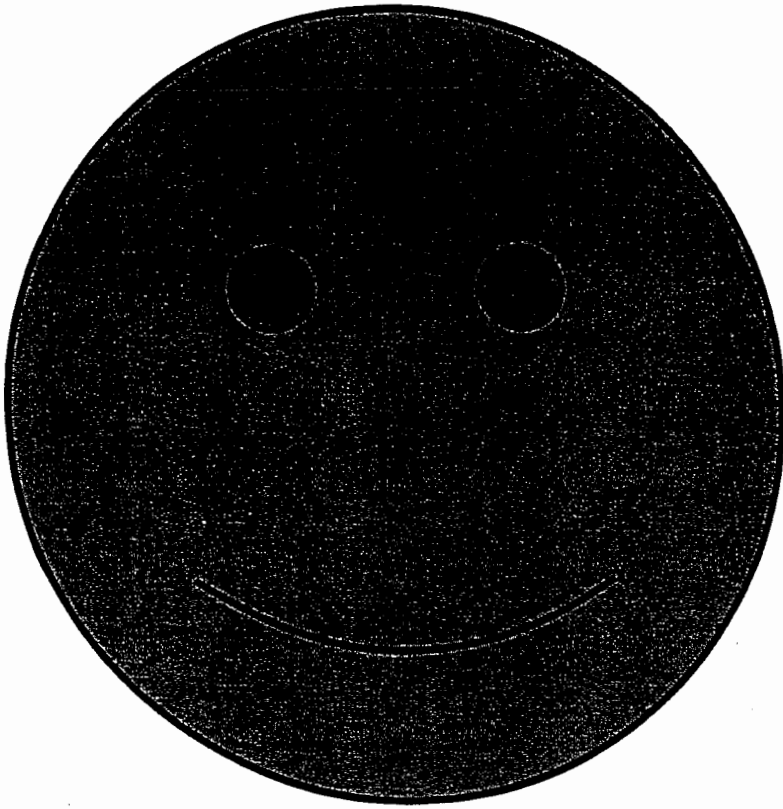
กำแพง กำแพง



ประตู ประตู

ประตู ประตู

ประตู ประตู



รอยยิ้ม

รอยยิ้ม

รอยยิ้ม

รอยยิ้ม

รอยยิ้ม



น้ำตา น้ำตา น้ำตา น้ำตา น้ำตา





ปัญหาส่วนหนึ่งของการไม่ตระหนักเรื่องการป้องกันเอดส์ เพราะคนรู้สึกว่าเป็นเรื่องไกลตัว เป็นเรื่องที่เกิดกับ “กลุ่มเสี่ยง” ไม่ใช่ “กลุ่มพวกเรา” การนำเสนอเรื่องการแพร่ระบาดของโรคเอดส์ ยังขาดการแสดงให้เห็นถึงโอกาสที่อาจเกิดขึ้นได้ในวิถีชีวิตแต่ละคน โดยเฉพาะโอกาสที่เกิดจากรูปแบบความสัมพันธ์ทางเพศ ที่ปรากฏอยู่หลากหลายในสังคมปัจจุบัน

จุดประสงค์

๑. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมเข้าใจวิถีชีวิตทางเพศกับการแพร่ระบาดของโรคเอดส์
๒. ผู้เข้าอบรมมองเห็นความเสี่ยงต่อการติดเชื้อเอดส์ของคนหนุ่มสาว

เวลา ๒ คาบ (๑๐๐ นาที)

กิจกรรม

- | | |
|-----------------------------|-----------|
| นำเข้าสู่บทเรียน | (๕ นาที) |
| ๑. ประเมินความเสี่ยง รอบแรก | (๑๕ นาที) |
| ๒. แลกน้ำ | (๖๐ นาที) |
| ๓. ประเมินความเสี่ยงรอบสอง | (๒๐ นาที) |

สื่อ/อุปกรณ์/เอกสารประกอบ

๑. สารโซเดียมไฮดรอกไซด์, สารฟีนอล์ฟทาลีน, น้ำเปล่า
๒. กระบอกจืดยาแบบมีเข็ม ๑ อัน แบบไม่มีเข็มเท่าจำนวนผู้เข้าอบรม
๓. ขวดแก้วใสใบเล็ก ๆ จำนวน ๒ เท่าของผู้เข้าอบรม
๔. แผ่นใสเครือข่ายเพศสัมพันธ์
๕. กระดาษสีขนาดประมาณ ๑๐ x ๑๐ ซม. ๒ สี สำหรับกิจกรรมประเมินความเสี่ยงสองรอบ เตรียมกระดาษแต่ละสีให้มีจำนวนเท่ากับผู้เรียน
๖. กล้องหรือตะกร้าสำหรับใส่กระดาษสีที่เขียนคำตอบแล้ว
๗. แผ่นกระดาษแข็งหรือพื้นที่สำหรับติดกระดาษสีสำหรับกิจกรรมประเมินความเสี่ยง ๒ รอบ ขีดเส้นแบ่งออกเป็น ๓ ช่อง เขียนหัวข้อประจำช่อง “เสี่ยง”, “ไม่เสี่ยง”, “ไม่แน่ใจ”
๘. เทปกาวสำหรับติดกระดาษสี

ขั้นตอนการจัดกิจกรรม

หน้าเข้าสู่บทเรียน

(๕ นาที)

๑. ให้นักศึกษายืนขึ้นและส่งเสียงแบบที่คิดว่าเป็นแบบฉบับของตัวเองมากที่สุดออกมาดัง ๆ พร้อมกัน ให้ทำซ้ำ ๒-๓ ครั้งเพื่อให้ทุกคนได้เปล่งเสียงออกมาดังที่สุด ถามว่า
 - ◇ คิดว่ามีใครทำเสียงเหมือนเราบ้างหรือไม่
๒. เชื่อมโยงเข้าเนื้อหาการอบรมเมื่อสัปดาห์ที่แล้ว เป็นเรื่องธรรมชาติที่แต่ละคนจะมีความแตกต่างกัน เป็นเรื่องดีที่เรากับเพื่อนมีบางส่วนเหมือนกัน และก็เป็นเรื่องดีอีกเช่นกันที่มีส่วนต่างกัน การมองเห็นและยอมรับลักษณะเฉพาะตัวจะช่วยสร้างความภาคภูมิใจและมั่นใจที่จะแสดงออก
๓. เชื่อมโยงกับบทติกาการอบรมที่ตกลงกันเมื่อสัปดาห์ที่แล้วว่า
 - ทุกคำถามมีประโยชน์สำหรับทุกคน ไม่มีใครรู้ทุกเรื่อง
 - ทุกความคิดมีคุณค่า ความคิดช่วยสานต่อความคิด
 - การเปิดใจรับฟังความคิดเห็นที่หลากหลาย เปิดเผยความคิดเห็นและความรู้สึกของตน
 - ความคิดต่างกันไม่ใช่เรื่องผิดและเป็นเรื่องธรรมดาที่จะมีความคิดเห็นไม่ตรงกัน
 - เน้นที่ "เราคิดว่าอย่างไร" มากกว่าการวิพากษ์วิจารณ์ความคิดผู้อื่น
 - ทุกอย่างจบภายในห้องเรียน ไม่นำไปเล่าต่อในทางที่จะทำให้ผู้ใดเสียหาย
 ชักชวนให้ทุกคนทำตามกติกาเพื่อประโยชน์ที่แต่ละคนจะได้รับจากหลักสูตรนี้

กิจกรรมที่ ๑ ประเมินความเสี่ยง

(๑๕ นาที)

๑. แจกกระดาษสีให้กับนักศึกษาคนละหนึ่งใบ (ใช้สีเดียว)
๒. ให้ผู้เรียนประเมินความเสี่ยงของตนเองต่อการติดเชื้อเอดส์ว่าอยู่ในระดับใด("เสี่ยง", "ไม่เสี่ยง", "ไม่แน่ใจ") แล้วเขียนลงในกระดาษสีที่แจกให้ ให้เขียนเหตุผลด้วยว่าเพราะเหตุใดจึงคิดว่าตนเองมีความเสี่ยงอยู่ในระดับนั้น ๆ ไม่ต้องลงชื่อและเมื่อเขียนเสร็จแล้วให้นำไปใส่ลงในกล่องกระดาษหรือตระกร้าที่เตรียมไว้
๓. แจกกระดาษในกล่องกลับให้นักศึกษาคนละ ๑ แผ่น โดยไม่ต้องดูว่าเป็นกระดาษคำตอบของผู้นั้นหรือไม่
๔. ให้นักศึกษาอ่านข้อความในกระดาษที่ได้รับแจก แล้วนำไปติดลงบนที่ที่เตรียมไว้ตามช่องที่ตรงกับคำตอบในกระดาษคำตอบ (เพื่อช่วยลดความลำบากใจ บางคนอาจไม่กล้านำกระดาษไปติดเพราะเกรงว่าเพื่อนจะรู้ว่าเป็นคำตอบของตัวเอง)
๕. สรุปผลการประเมินความเสี่ยงตามข้อมูลที่ปรากฏ เลือกอ่านเหตุผลบางแผ่นประกอบ
๖. ชี้แจงกิจกรรมต่อไปว่าจะช่วยให้นักศึกษาเข้าใจสถานการณ์เอดส์และโอกาสเสี่ยงต่อการติดเชื้อ

กิจกรรมที่ ๒ แลกหน้า

(๖๐ นาที)

๑. เตรียมอุปกรณ์ให้พร้อมก่อนเข้าสอน ดังนี้
 - ใส่สารโซเดียมไฮดรอกไซด์ลงในขวดแก้ว ๑ ใบ
 - ใส่น้ำเปล่าลงในขวดแก้วที่เหลือให้ได้ครบตามจำนวนคน นับรวมใบแรกที่ใส่สารโซเดียมไฮดรอกไซด์ด้วย
 - แยกขวดที่ใส่น้ำเปล่าไว้ ๖ ใบ แยกเก็บไว้ต่างหาก
 - จัดขวดแก้วที่ใส่น้ำไว้ในแถว วางขวดที่ใส่สารโซเดียมไฮดรอกไซด์รวมอยู่ในแถวด้วย
 - นำกระบอกฉีดยาใส่ลงในขวดทุกใบในแถว
 - เมื่อเตรียมแล้วจะยังเหลือขวดน้ำที่ยังไม่ได้บรรจุอะไรอีกไว้อีก ๑ ชุดเท่ากับจำนวนผู้เข้าอบรม ใส่แถวเรียงไว้
๒. ชี้แจงกิจกรรม “แลกหน้า” ให้ทุกคนร่วมเล่นเกมกิจกรรมนี้
๓. ขออาสาสมัคร ๖ คน แจกขวดน้ำที่แยกไว้ ๖ ขวดให้ถือไว้คนละขวด ให้อาสาสมัครดูน้ำในขวดประมาณครึ่งกระบอกฉีดยาแล้วนำไปฉีดเก็บไว้ในขวดเปล่าคนละ ๑ ขวด จากนั้นแยกขวดน้ำชุดหลังของอาสาสมัครเก็บไว้ต่างหาก ให้อาสาสมัครนั่งรวมกันอยู่ที่ด้านหนึ่งของห้องก่อน
๔. แจกขวดบรรจุน้ำที่เหลือทั้งหมดในแถวให้กับคนที่เหลือคนละ ๑ ขวด บอกให้สังเกตน้ำในขวดของตัวเองว่าเหมือนหรือแตกต่างจากของเพื่อนอย่างไร จากนั้นให้ดูน้ำในขวดของตนประมาณครึ่งกระบอกฉีดยาไปเก็บไว้ในขวดเปล่า ๑ คนต่อขวด ไม่ใส่ปนกัน
๕. เมื่อเก็บน้ำใส่ขวดเปล่าเสร็จแล้ว ให้ทุกคนยกเว้นอาสาสมัครมายืนล้อมวงรวมกัน ให้ฝึกใช้กระบอกฉีดยาดูน้ำในขวดของตนให้คุ้นเคย
๖. บอกให้อาสาสมัครนั่งสังเกตการณ์อยู่วงนอก ยังไม่ต้องร่วมเล่น
๗. รอบที่ ๑ ให้ผู้เล่นจับคู่กับใครก็ได้ในวง เมื่อจับคู่ได้ครบแล้ว ให้แต่ละคนดูน้ำในขวดของตัวเองประมาณครึ่งกระบอกใส่ลงไปในขวดของคู่ ระวังอย่าให้ปลายกระบอกฉีดยาจุ่มลงไปใ้หน้าของอีกฝ่ายหนึ่ง ให้ใช้กระบอกฉีดยาค้นน้ำในขวดของตัวเองสังเกตดูว่าน้ำในขวดเปลี่ยนแปลงไปหรือไม่
๘. รอบที่ ๒ - ๔ ให้ทุกคนในวงจับคู่ใหม่ โดยในแต่ละรอบต้องเปลี่ยนคู่ ไม่ให้ซ้ำคนเดิมที่เคยแลกแล้ว ในแต่ละรอบเมื่อจับคู่ได้แล้ว ให้แลกน้ำกัน (ทำเหมือนรอบที่ ๑)
๙. รอบที่ ๕ ให้อาสาสมัครทั้ง ๖ เข้ามาร่วมเล่นด้วย โดยให้อาสาสมัครเลือกจะจับคู่กับใครก็ได้ในวง แต่ห้ามอาสาสมัครจับคู่กันเอง เมื่ออาสาสมัครจับคู่ได้แล้ว ให้ที่เหลือจับคู่กันเอง และแลกน้ำกัน จากนั้น ให้ทุกคนกลับไปนั่งที่โดยนำขวดวางไว้ข้างหน้าตัวเอง

๑๐. ถามนักศึกษาว่า กิจกรรม “แลกน้ำ” ที่เพิ่งเล่นไป เปรียบเทียบกับเรื่องเอดส์ได้อย่างไรบ้าง จากนั้น ผู้ดำเนินการอธิบายเพิ่มเติมว่า การแลกน้ำเป็นการจำลองภาพการมีเพศสัมพันธ์
๑๑. ถามต่อว่า การมีเพศสัมพันธ์ทำให้ติดเชื้อเอดส์ได้หรือไม่
๑๒. บอกนักศึกษาว่า ถ้าเปรียบขวดน้ำที่ทุกคนถืออยู่กับคนในสังคมที่มีเพศสัมพันธ์ และในวงนี้มีคนที่มีเชื้อเอดส์ ถามนักศึกษว่าบอกได้หรือไม่ว่าเป็นใคร ผู้ดำเนินการเปรียบเทียบว่าเราไม่สามารถดูจากรูปลักษณ์ภายนอกได้ว่าใครมีเชื้อเอดส์ เหมือนขวดน้ำใสๆ ที่เหมือนกันทุกขวด เราบอกไม่ได้ว่าขวดไหนมีสิ่งใดปะปนอยู่
๑๓. ถามนักศึกษาว่า เมื่อดูจากรูปร่างภายนอกไม่ได้ว่าใครมีเชื้อบ้าง วิธีการที่จะทราบว่าใครมีเชื้อเอดส์บ้าง คืออะไร ผู้ดำเนินการสรุปให้เห็นว่า มีเพียงวิธีเดียวที่จะทราบอย่างแน่นอนว่าใครมีเชื้อเอดส์บ้าง คือ การตรวจเลือดหาเชื้อ HIV
๑๔. ส่วนในกิจกรรมนี้ เราจะตรวจจากขวดน้ำที่แต่ละคนถือ ถามหาผู้สมัครใจตรวจ แล้วนำสารละลายฟีนอล์ฟทาลีน หยดใส่ขวดน้ำของผู้ที่สมัครใจตรวจ ถ้าขวดน้ำเปลี่ยนสีแสดงว่ามีเชื้อเอดส์ ให้ถามเจ้าของขวดแรกที่น้ำเปลี่ยนสีว่าคิดว่าได้รับเชื้อมาจากใคร จากนั้นถามคนที่ถูกระบุว่าเป็นผู้ให้เชื้อต่อไปอีก ๒-๓ คนว่าคิดว่าได้รับมาจากใคร ถามคนเหล่านี้ว่าเมื่อขวดแรกเปลี่ยนสีใครคิดว่าขวดของตัวเองจะเปลี่ยนด้วย ต้องการตรวจหรือไม่ เมื่อตรวจและพบขวดที่เปลี่ยนสี ขวดที่สองให้ไล่ถามแบบเดิมว่าได้รับมาจากใคร
๑๕. บอกผู้เล่นทั้งหมดว่าจะบังคับให้ตรวจ ยกเว้นอาสาสมัคร หยดฟีนอล์ฟทาลีนให้ทุกคน สุ่มถามคนที่ขวดน้ำเปลี่ยนสีว่าคิดว่าได้รับมาจากใครเพิ่มเติมอีก ๒-๓ คน
๑๖. ทำการทดสอบแบบเดียวกันกับอาสาสมัคร ถามกลุ่มอีกครั้งว่า อาสาสมัครได้แลกน้ำกี่ครั้ง ย้ำว่าอาสาสมัครได้เล่นเพียงรอบเดียว ถามนักศึกษว่า อาสาสมัครในกิจกรรมนี้อาจเป็นตัวแทนของใครหรือพฤติกรรมอะไรได้บ้าง
๑๗. ผู้ดำเนินการสรุปเพิ่มเติมว่า อาสาสมัคร ซึ่งแลกน้ำเพียงครั้งเดียว เป็นตัวแทนของการมีเพศสัมพันธ์เพียงครั้งเดียว เป็นครั้งแรก หรือมีกับคนคนเดียว ซึ่งก็มีโอกาสติดเชื้อได้เช่นกัน น้ำในขวดของอาสาสมัครจะเปลี่ยนสีหรือไม่ก็ได้ขึ้นอยู่กับว่าได้แลกน้ำกับใคร
๑๘. ถามผู้เล่นว่า
- ◇ การมีเพศสัมพันธ์กับคนคนเดียว (รักเดียวใจเดียว) รักนวลสงวนตัว (มีเพศสัมพันธ์เมื่อแต่งงาน) ทำให้ปลอดภัยจากเอดส์ได้จริงหรือไม่ ทำไมการมีเพศสัมพันธ์เพียงครั้งเดียว จึงมีโอกาสติดเชื้อได้
 - ◇ คิดว่าในชีวิตจริงคนเรามีโอกาสมีเพศสัมพันธ์ได้กี่ครั้ง กับคนเพียงคนเดียวหรือหลายคน
 - ◇ โอกาสเสี่ยงในการติดเชื้อจึงขึ้นอยู่กับอะไรบ้าง

๑๙. ถามผู้เล่นว่า คิดว่ามีขวดตั้งต้นที่มีเชื้ออยู่ที่ขวด รู้ใหม่ว่าเป็นขวดไหน ผู้ดำเนินการเฉลยโดย นำฟีนอล์ฟทาลีนหยดใส่ขวดน้ำที่ทุกคนเก็บน้ำใส่ไว้ก่อนเริ่มเล่น จะเห็นว่ามีเพียงขวดเดียวเท่านั้นที่เปลี่ยนสี
๒๐. สรุปว่า
- การแพร่ระบาดของเชื้อ HIV ผ่านทางเครือข่ายเพศสัมพันธ์ (sexual network) เป็นช่องทางหลักของการระบาดโรคเอดส์ในขณะนี้ และเป็นเรื่องที่คนส่วนใหญ่ไม่คิดว่าเป็นเรื่องที่ตัวเองมีโอกาส ใช้แผ่นใสเครือข่ายเพศสัมพันธ์ยกตัวอย่างประกอบ(ดูสถิติการ फैาระวังโรคเอดส์)
 - เวลาที่มีเพศสัมพันธ์ คนมักนึกถึงแต่คนที่นอนด้วยโดยไม่ได้คิดไปถึงว่าคู่ของเราอาจจะเคยมีเพศสัมพันธ์กับใครมาก่อน ไม่ได้คิดหรือ(กล้าที่จะ)ถามให้แน่ใจว่าเพศสัมพันธ์ที่เคยมีมานั้นมีการป้องกันเอดส์
 - โอกาสเสี่ยงที่จะติดเชื้อจากการมีเพศสัมพันธ์จึงเกิดขึ้นได้กับทุกคน ถ้าหากไม่รู้จักประวัติทางเพศของคู่ของตนและไม่มีการป้องกัน การรักเดียวใจเดียวหรือการรักกวนลสงวนตัวก็ติดเชื้อได้ถ้าอีกฝ่ายหนึ่งเคยมีเพศสัมพันธ์มาก่อนโดยไม่ป้องกัน เหมือนอาสาสมัครที่มีเพศสัมพันธ์เพียงครั้งเดียวกับคนเพียงคนเดียว
 - เราไม่สามารถดูจากรูปลักษณ์ภายนอกว่าใครติดเชื้อเอดส์หรือไม่ มักมีความเข้าใจผิดในเรื่องนี้ที่นำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่ปลอดภัย
 - การตรวจว่าติดเชื้อหรือไม่ในชีวิตจริงต่างจากการทดสอบน้ำ โดยเฉพาะเมื่อคิดถึงผลกระทบที่ตามมาหลังจากพบว่าติดเชื้อ การตรวจเลือดจึงควรมีการเตรียมตัวให้พร้อมที่จะรับกับสภาพต่าง ๆ ที่จะเกิดขึ้น ซึ่งหน่วยงานให้บริการในเรื่องนี้จะให้คำปรึกษาพร้อมด้วย

กิจกรรมที่ ๓ ประเมินความเสี่ยงรอบสอง

(๒๐ นาที)

๑. แจกกระดาษสีที่เตรียมไว้อีกหนึ่งสีให้กับผู้เรียนคนละหนึ่งใบ ให้ผู้เรียนประเมินความเสี่ยงของตนเองต่อการติดเชื้อเอดส์อีกครั้งหนึ่งว่าอยู่ในระดับใด("เสี่ยง", "ไม่เสี่ยง", "ไม่แน่ใจ") แล้วเขียนลงในกระดาษสีที่แจกให้ ให้เขียนเหตุผล ด้วยว่าเพราะเหตุใดจึงคิดว่าตนเองมีความเสี่ยงอยู่ในระดับนั้น ๆ ไม่ต้องลงชื่อ
๒. เมื่อเขียนเสร็จแล้วให้ทุกคนนำไปใส่ลงในกล่องกระดาษหรือตระกร้าที่เตรียมไว้
๓. แจกกระดาษในกล่องกลับให้ผู้เรียนคนละ ๑ แผ่นโดยไม่ต้องดูว่าเป็นกระดาษคำตอบของผู้นั้นหรือไม่
๔. ให้ผู้เรียนอ่านข้อความในกระดาษแล้วนำไปติดลงบนที่ที่เตรียมไว้ตามช่องที่ตรงกับคำตอบในกระดาษคำตอบ
๕. สรุปผลการประเมินความเสี่ยงในรอบที่สอง เปรียบเทียบกับผลของรอบแรกว่าแตกต่างกันอย่างไรบ้าง เลือกอ่านเหตุผลบางแผ่นให้ในชั้นเรียนฟัง
๖. เปิดโอกาสให้ซักถาม ผู้เรียนอาจมีคำถามจากกระดาษที่นำไปติด(เป็นความคิดเห็นของคนอื่น)
๗. สรุปประเด็นสำคัญของบทนี้ว่า
 - เรื่องเอดส์เป็นเรื่องไม่ไกลตัว เป็นเรื่อง que ทุกคนมีโอกาสติดเชื้อได้โดยเฉพาะจากการมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่ปลอดภัย
 - การมองจากลักษณะภายนอกไม่สามารถบอกได้ว่าบุคคลนั้นติดเชื้อหรือไม่ เหมือนน้ำใสในขวดทุกขวด การคิดเอาเองว่าบุคคลนั้น ๆ ไม่น่าจะติดเชื้อเอดส์จึงเป็นการคาดเดาที่ผิดพลาดได้
 - การพูดคุย เปิดเผยกันระหว่างคู่จะช่วยให้สามารถประเมินความเสี่ยง และหาทางป้องกัน แต่การให้ข้อมูลเกี่ยวกับพฤติกรรมทางเพศของตัวเองเป็นเรื่องไม่ง่าย และหลายคนไม่คิดว่าจำเป็นต้องรู้หรือไม่คิดจะบอก จึงเป็นอุปสรรคสำคัญประการหนึ่งที่ทำให้บุคคลไม่สามารถประเมินหรือป้องกันเอดส์ได้
๘. ชี้แจงเนื้อหาของหลักสูตรโดยรวมว่า ต้องการให้ผู้เรียนเกิดความตระหนักว่าเอดส์ไม่ใช่เรื่องของคนอื่นหรือเรื่องของคนบางกลุ่ม และต้องการให้ข้อมูลที่ครอบคลุม ไม่จำกัดอยู่เพียงความรู้เกี่ยวกับโรค เพื่อช่วยให้ผู้เรียนสามารถเลือกวิธีการที่เหมาะสมและนำไปปฏิบัติได้จริงในการป้องกันตนเองและบุคคลที่เกี่ยวข้อง

Trainer's Note:

ปัญหาอุปสรรคของการให้การศึกษาเพื่อป้องกันเอดส์อยู่ที่...

๑. บุคคลต่าง ๆ มีความคิดว่าเรื่องเอดส์เป็นเรื่องของคนอื่น เช่น เป็นเรื่องของหญิงขายบริการ คนล่าสอนทางเพศ พวกรักร่วมเพศ ไม่ใช่เรื่องที่จะเกิดขึ้นกับเราหรือคนที่เราเกี่ยวข้อง
 - ผลการประเมินความเสี่ยงรอบแรกจะให้ข้อมูลแก่ผู้ดำเนินการว่าการรับรู้ความเสี่ยงของผู้เรียนมีมากน้อยเพียงใด
๒. ผู้ใหญ่คิดว่าการห้ามไม่ให้มีเพศสัมพันธ์เป็นทางเลือกที่ปลอดภัยที่สุด และการพูดถึงเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัยเป็นการชี้โพรงให้กระรอก นอกจากนี้ยังอยู่ที่การคาดคะเนว่าวัยรุ่นส่วนใหญ่ยังไม่เคยมีประสบการณ์ทางเพศ ยังเป็น “เด็กบริสุทธิ์” ที่ไม่ควรสอนให้รู้ เพราะจะชักนำให้อยากลองหรือทำให้เชื่อมั่นว่าทำได้แล้วเพราะถูกสอนให้มีความรู้ที่จะป้องกันตัวเอง
 - ผู้ใหญ่มีความมั่นใจเพียงใดว่าในเงื่อนไขสังคมปัจจุบันจะสามารถห้ามวัยรุ่นไม่ให้มีเพศสัมพันธ์ได้ มั่นใจเพียงใดว่าคนที่คิดว่ายังบริสุทธิ์ ไม่เคยเกี่ยวข้องกับเพศ จะไม่พลาดพลั้งไปโดยความอ่อนต่อโลก โดยไม่ได้นึกว่าเหตุการณ์จะล่วงเลยไปถึงขนาดนั้น และเป็นไปอย่างที่ไม่ได้ป้องกันอะไรเลย
 - ผู้เรียนย่อมรู้สึกได้ถึงมุมมองดังกล่าว เหตุผลที่ระบุในการประเมินความเสี่ยงรอบแรกจะบอกให้ทราบว่าคุณเรียนกล่าวหยาบยกเหตุผลเรื่องการมีเพศสัมพันธ์มาเป็นตัวบอกระดับความเสี่ยงมากน้อยเพียงใด ถ้ายังไม่เคยมีเพศสัมพันธ์ผู้เรียนอาจมองปัจจัยนี้เป็นเรื่องไกลตัว คิดแต่เพียงการติดจากการวัตถุสิ่งของที่มีเชื้อปนเปื้อน ถ้ามีเพศสัมพันธ์แล้วก็อาจไม่ระบุ เพราะไม่แน่ใจในการยอมรับได้ของผู้ใหญ่ โดยเฉพาะเมื่อผู้ดำเนินการเป็นอาจารย์ที่มีบทบาทเป็นผู้ชี้ถูกผิดและมีระเบียบของสถาบันการศึกษาที่อาจให้โทษแก่ผู้เรียนได้ การให้ผู้เรียนนำความคิดเห็นในกล่องและแจกคืนให้ช่วยกันคิด เป็นวิธีหลีกเลี่ยงความอึดอัดใจดังกล่าว
๓. สังคมมีค่านิยมที่เป็นอุปสรรคต่อการสื่อสารเรื่องเพศระหว่างคู่ เช่น ผู้หญิงควรเป็นฝ่ายรักษาพรหมจรรย์ การเปิดเผยว่าเคยมีเพศสัมพันธ์กับผู้อื่นมาก่อนไม่ใช่เรื่องที่ทำได้ง่าย
 - ค่านิยมดังกล่าวอาจมีผลต่อการมีส่วนร่วมในกิจกรรม คำถาม คำตอบที่เกี่ยวข้องกับเรื่องเพศและการตั้งครรรภ์อาจจะสร้างความอึดอัดใจให้กับผู้ถามเนื่องจากเกรงว่าจะถูกตัดสินจากเพื่อน ๆ และผู้ดำเนินการ การตอบคำถามโดยไม่ระบุชื่อ การให้ช้คำถามหลังจากอ่านคำตอบของเพื่อน การติดกระดาษคำตอบที่เป็นของผู้อื่น วิธีการเหล่านี้จะช่วยทำให้ผู้เรียนรู้สึกผ่อนคลายและมีส่วนร่วมได้มากขึ้น ผู้ดำเนินการควรพิจารณาทบทวนท่าทีการตอบสนองของตนเองอยู่เสมอ และช่วยจำกัดการล้อเลียนของเพื่อนร่วมห้องที่เป็นการละเมิดกติกา

ความเป็นจริงในปัจจุบันก็คือ คนมีโอกาสที่จะมีเพศสัมพันธ์ เพียงแต่จะช้าหรือเร็ว มีกับคนเดียวหรือหลายคนตามเงื่อนไขชีวิต การสร้างความตระหนักว่าเรื่องเอดส์เป็นเรื่องของเราด้วยจึงเป็นก้าวแรกที่จำเป็น ข้อมูลการสำรวจพฤติกรรมทางเพศและการแพร่ระบาดของโรคเอดส์(ดูเอกสารอ้างอิงท้ายบท)ยืนยันว่า หนุ่มสาวมีเพศสัมพันธ์ก่อนแต่งงานมากขึ้น และมีเพศสัมพันธ์กับคู่มากกว่าหนึ่งคน การติดเชื่อเอดส์ส่วนใหญ่เป็นการติดต่อจากเพศสัมพันธ์ชาย-หญิง ดังนั้นการให้การศึกษาเรื่องเอดส์ที่จะนำไปสู่การป้องกันที่ได้ผล จึงไม่สามารถหลีกเลี่ยงเนื้อหาเรื่องเพศศึกษาได้ ในขณะที่เดียวกันการนำเสนอทางเลือกในการป้องกัน ก็ไม่สามารถหลีกเลี่ยงมิติทางด้านสังคม ค่านิยมได้เช่นกัน

การสร้างกรอบความคิดให้รู้จักประเมินความเสี่ยงจึงเป็นบันไดขั้นที่หนึ่งที่จะนำไปสู่การจัดการเพื่อให้ตนเองปลอดภัย ปัจจัยสำคัญในการจัดการเรียนรู้ให้ประสบผลสำเร็จจึงอยู่ที่ผู้ดำเนินการจะจัดบรรยากาศชั้นเรียนอย่างไร ให้เป็นที่ที่ผู้เรียนรู้สึกว่าจะสามารถซักถามข้อข้องใจหรือมีส่วนร่วมในกิจกรรมการเรียนรู้ได้อย่างไม่ต้องกังวลใจ ถ้าผู้เรียนยังเกิดความรู้สึกว่าคำถามหรือคำตอบของตัวเองจะทำให้ถูกมองไปในทางลบ หรือเมื่อถามแล้วได้รับการตอบสนองด้วยคำพูดและท่าทีที่ทำให้รู้สึกว่าคุณตัดสินคุณค่าไปในทางเสียหาย เรื่องนี้จะมีผลต่อการเข้าร่วมกิจกรรมของผู้เรียนทั้งหมด ดังนั้นการทบทวนทบทวนทบทวนที่ได้จากโมดูลที่หนึ่งเป็นครั้งคราว รวมทั้งทบทวนแบบแผนการตอบสนองของผู้ดำเนินการเอง ก็จะช่วยให้การจัดการอบรมดำเนินไปอย่างได้ผล (ควรระวัง Judgemental style - ดูคู่มือ Train the Trainer เพราะจะทำให้ผู้เรียนรู้สึกว่าคุณผู้ดำเนินการกล่าวและสร้างความรู้สึกรู้สึกว่าถ้าพูดไปจะถูกมองว่าเป็นคนไม่ดี ผู้ดำเนินการสามารถมีความคิดเห็นส่วนตัวของตนเองที่ต่างไปจากผู้เรียน เป็นเรื่องที่ไม่ผิดเช่นกัน เพียงแต่ต้องระมัดระวังการนำความคิด ความเชื่อของตนเองไปตัดสินความผิดถูกของผู้เรียนในแง่ที่จะยับยั้งกระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม)

เอกสารอ้างอิง

๑. สรุปผลการเฝ้าระวังพฤติกรรมเสี่ยงต่อการติดเชื้อเอดส์ : กองระบาดวิทยา สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข ปีที่ ๓๑ ฉบับ Supplement ๒ : กุมภาพันธ์ ๒๕๔๓
๒. ผลการเฝ้าระวังการติดเชื้อ HIV ในประเทศไทยประจำปี ๒๕๔๒ (รอบที่ ๑๗) : กองระบาดวิทยา สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข ปีที่ ๓๑ ฉบับ Supplement ๒ : กุมภาพันธ์ ๒๕๔๓
๓. ผลการสำรวจทัศนคติและพฤติกรรมด้านเพศสัมพันธ์ของวัยรุ่น ๑๔ ประเทศในปี ๒๕๔๒ : ดูเร็กซ์ โกลบอล เซอร์เวย์ ๑๙๙๙



กรุณาทำเครื่องหมาย ✓ ในข้อที่ตรงกับความคิดเห็นของคุณมากที่สุด

และเขียนเหตุผลประกอบ

คุณคิดว่า ตัวเองมีความเสี่ยงต่อการรับเชื้อเอ็ดส์หรือไม่ ?

เสี่ยง

ไม่เสี่ยง

ไม่แน่ใจ

เพราะ _____

หลักสูตรหนุ่มสาวเท่าทัน ๙ - หัวข้อ ๒ : เอ็ดส์กับคนหนุ่มสาว



กรุณาทำเครื่องหมาย ✓ ในข้อที่ตรงกับความคิดเห็นของคุณมากที่สุด

และเขียนเหตุผลประกอบ

คุณคิดว่า ตัวเองมีความเสี่ยงต่อการรับเชื้อเอ็ดส์หรือไม่ ?

เสี่ยง

ไม่เสี่ยง

ไม่แน่ใจ

เพราะ _____

หลักสูตรหนุ่มสาวเท่าทัน ๙ - หัวข้อ ๒ เอ็ดส์กับคนหนุ่มสาว



กรุณาทำเครื่องหมาย ✓ ในข้อที่ตรงกับความคิดเห็นของคุณมากที่สุด

และเขียนเหตุผลประกอบ

คุณคิดว่า ตัวเองมีความเสี่ยงต่อการรับเชื้อเอ็ดส์หรือไม่ ?

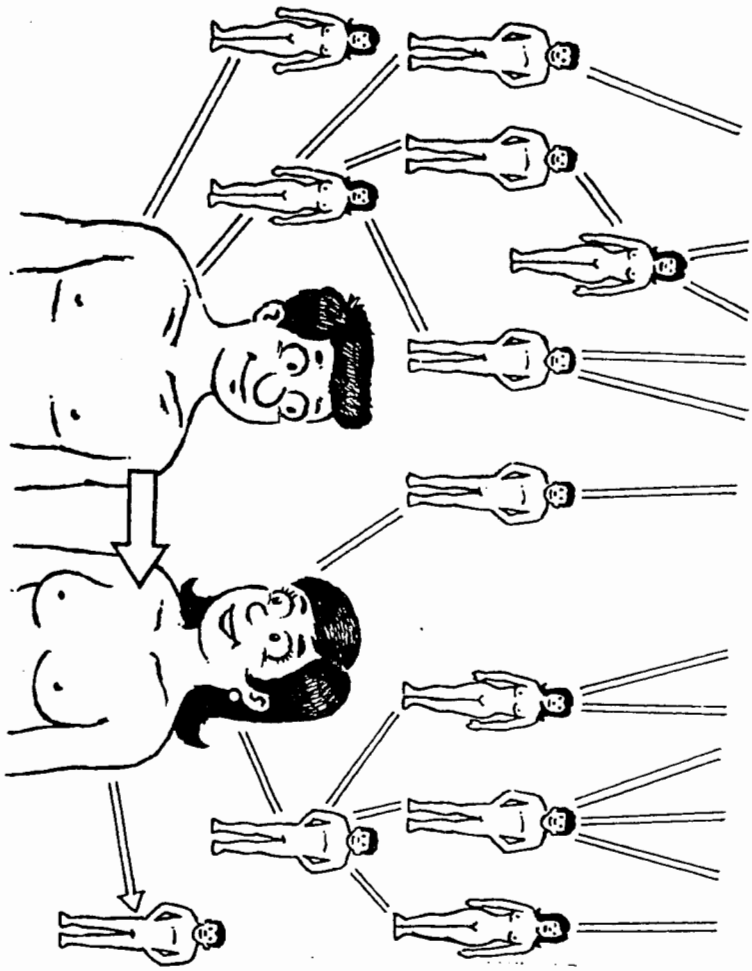
เสี่ยง

ไม่เสี่ยง

ไม่แน่ใจ

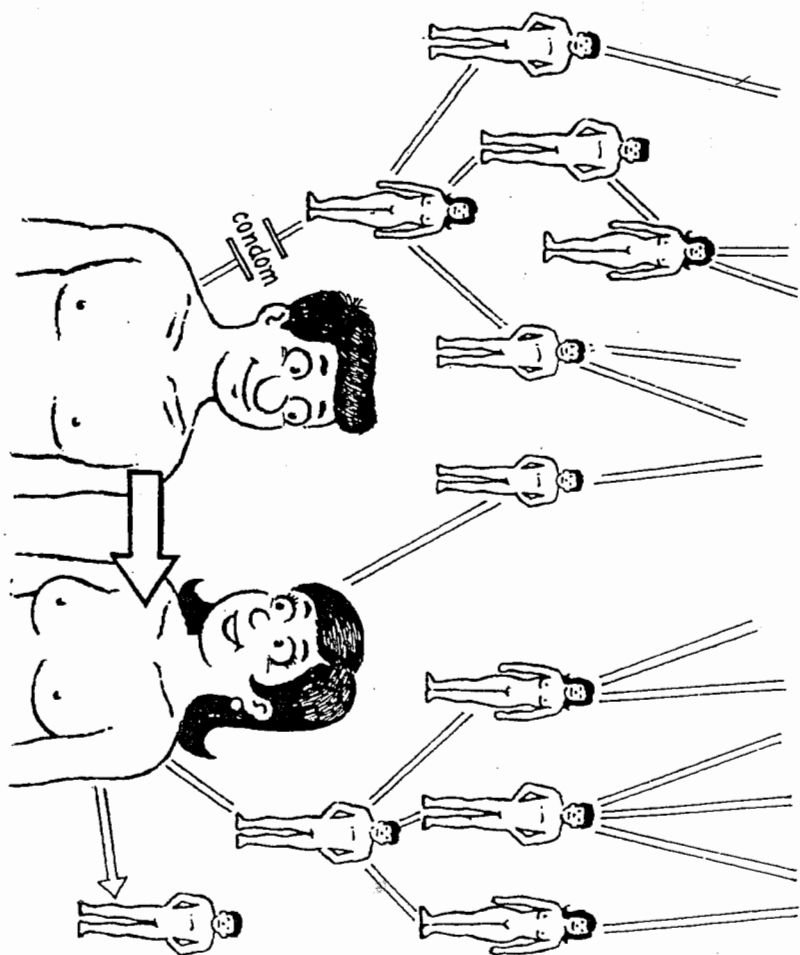
เพราะ _____

หลักสูตรหนุ่มสาวเท่าทัน ๙ - หัวข้อ ๒ : เอ็ดส์กับคนหนุ่มสาว



เพศสัมพันธ์กับคู่นอน
ที่ไม่ใช้อุปกรณ์ป้องกัน
HIV โดยไม่ป้องกัน

บทเรียนนี้จัดทำขึ้นโดยกรมส่งเสริมการค้าระหว่างประเทศ กระทรวงพาณิชย์ - 8 มีนาคม 2551



การป้องกันการติดเชื้อ HIV

บทเรียนนี้จัดทำขึ้นโดยกรมส่งเสริมการค้าระหว่างประเทศ กระทรวงพาณิชย์ - 8 มีนาคม 2551



โมดูล ๓ “หนุ่มสาวกับความรัก”

ถ้าเพียงแต่หนุ่มสาวได้หยุดคิด
ได้ทบทวนลำดับเหตุการณ์ในชีวิตของตัวเอง
มองเห็นพัฒนาการของความสัมพันธ์ทางเพศ
และแง่มุมใดที่จะนำไปสู่การตั้งครรภ์โดยไม่พร้อม และเสี่ยงต่อการติดเชื้อเอชไอวี
ได้เริ่มคิดหาทางเลือกที่จะทำให้ตนเองและผู้ที่เกี่ยวข้องปลอดภัย
บนพื้นฐานของความรู้จริงและรู้รับผิดชอบ

เป้าหมายของเราคือ การช่วยให้เยาวชนสามารถตัดสินใจและ
เลือกการใช้ชีวิตให้ปลอดภัยจากการตั้งครรภ์และการติดเชื้อเอชไอวี

จุดประสงค์

๑. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมสามารถประเมินความเสี่ยงต่อการตั้งครรภ์และการติดเชื้อเอชไอวีจากเงื่อนไขชีวิตวัยรุ่นในปัจจุบัน
๒. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมได้มองเห็นทางเลือกต่าง ๆ ในการพัฒนาความสัมพันธ์ ด้วยข้อมูล ความรู้ ความเข้าใจที่ถูกต้องและมีความรับผิดชอบต่อตัวเองและผู้ที่เกี่ยวข้อง

เวลา ๒ คาบ (๑๐๐ นาที)

กิจกรรม

- | | |
|-------------------------------------|-----------|
| นำเข้าสู่บทเรียน | (๑๐ นาที) |
| ๑. โอกาสการมีเพศสัมพันธ์ของหนุ่มสาว | (๔๕ นาที) |
| ๒. ทางเลือกในการลดโอกาสเสี่ยง | (๔๕ นาที) |

สื่อ/อุปกรณ์

๑. กระดาษฟลิปชาร์ทประมาณ ๒๐ แผ่นสำหรับแบ่งกลุ่มคิดโอกาส พร้อมปากกา ๔-๖ ด้าม
๒. กระดาษกาวสำหรับติดฟลิปชาร์ท

ขั้นตอนการจัดกิจกรรม

หน้าเข้าสู่บทเรียน (๑๐ นาที)

๑. ถามว่าจากการทำกิจกรรมแลกเปลี่ยนน้ำเมื่อสัปดาห์ที่แล้วมีใครจำผลการประเมินรอบที่สองได้ ให้เล่าว่าผู้เรียนส่วนใหญ่ประเมินความเสี่ยงต่อการติดเอดส์แบบใด (เสี่ยง, ไม่เสี่ยง, ไม่แน่ใจ)
๒. ผู้ดำเนินการช่วยเพิ่มเติมข้อมูลและเหตุผล (ที่เตรียมสรุปจากคำตอบในกระดาษสีรอบที่สอง)
๓. ถามผู้เรียนว่ามีวิธีใดบ้างที่จะลดความเสี่ยงต่อการติดเชื้อเอดส์ วิธีเหล่านั้นทุกคนสามารถปฏิบัติได้เหมือนกันหรือไม่ ถ้าปฏิบัติไม่เหมือนกันเป็นเพราะอะไร
๔. ชี้แจงเนื้อหาของวันนี้ว่าจะเป็นการแลกเปลี่ยนความคิดเพื่อหาทางเลือกที่หลากหลาย ที่สอดคล้องกับวิถีชีวิตของคนหนุ่มสาวและสามารถเลือกใช้ได้ตามเงื่อนไขของแต่ละคน

กิจกรรมที่ ๑ โอกาสที่นำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ของชาย-หญิง (๕๐ นาที)

๑. แบ่งนักศึกษาออกเป็น ๒ กลุ่มตามเพศชาย - หญิง
๒. อธิบายว่า ให้แต่ละกลุ่มช่วยกันระดม โอกาส/สถานการณ์เหตุการณ์ ที่จะนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ของหญิง/ชายมีอะไรบ้าง โดยกลุ่มหญิงคิดถึงโอกาสของผู้หญิง และกลุ่มชาย คิดถึงโอกาสของผู้ชาย
๓. ระดม ให้สมาชิกกลุ่มช่วยกันระดมให้ได้มากที่สุดในเวลา ๑๐ นาที โดยมีคนในกลุ่มช่วยเขียนลงบนกระดาษฟลิปชาร์ท ถ้าคำตอบใดมีความหมายเดียวกันหรือคล้ายคลึงให้ชกถามเจ้าของคำตอบเพื่อความกระจ่าง ถ้ายุบรวมเป็นคำตอบเดียวกันให้รวมกัน
๔. เลือก ๓ อันดับให้ตัวเอง ให้แต่ละคนในกลุ่มประเมินตัวเองจากตัวเลือกที่มีอยู่บนกระดาษว่า ปัจจัยสำคัญที่จะทำให้ตัดสินใจหรือนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ของตัวเอง คืออะไร โดยให้เลือก ๓ อันดับ
๕. เลือก ๓ อันดับให้กลุ่ม ให้กลุ่มจัดลำดับความเสี่ยงของกลุ่มด้วยการลงคะแนน “Free Vote” ให้อาสาสมัครอ่านตัวเลือกบนฟลิปชาร์ททีละข้อแล้วนับจำนวนผู้ที่เลือกตัวเลือกนั้น จดจำนวนความถี่ลงบนฟลิปชาร์ท ทำไปจนครบทุกตัวเลือก ย้ำว่าแต่ละคนมีสิทธิเลือกได้ ๓ ข้อ ยกมือได้ ๓ ครั้งเท่านั้น เรียงลำดับตัวเลือกจากความถี่มากไปน้อย ตัวเลือกที่มีความถี่ ๑-๓ อันดับแรกคือ คำตอบของกลุ่ม
๖. นำเสนอ ส่งตัวแทนมานำเสนอผลการจัดอันดับความเสี่ยงของกลุ่มให้นำเสนอตัวเลือกทั้งหมดและตัวเลือก ๓ อันดับที่เป็นคำตอบของกลุ่ม
๗. อภิปราย ผู้ดำเนินการตั้งคำถามเพื่อให้ผู้เรียนร่วมกันอภิปราย
 - ◇ รู้สึกอย่างไรตอนที่เลือกเหตุที่นำไปสู่โอกาสการมีเพศสัมพันธ์ของตัวเอง ๓ อันดับ ยากหรือง่าย เพราะอะไรจึงรู้สึกเช่นนั้น
 - ◇ เปรียบเทียบตัวเลือกระหว่างกลุ่มผู้ชายกับกลุ่มผู้หญิงมีข้อเหมือนหรือแตกต่างกันอย่างไร คิดว่าเป็นเพราะอะไร ลองหาตัวตัวเลือกใดที่มีเฉพาะกลุ่มใดกลุ่มหนึ่ง เช่น มีในกลุ่มผู้หญิงแต่ไม่มีในกลุ่มผู้ชาย
 - ◇ เปรียบเทียบตัวเลือก ๓ อันดับแรกของกลุ่มผู้หญิง ผู้ชายว่าเหมือนหรือต่างกันอย่างไร
๘. ผู้ดำเนินการชี้ให้เห็นประเด็นต่อไปนี้ โดยยกตัวอย่างจากคำตอบที่ได้ประกอบ
 - กิจกรรมนี้เป็นเรื่องการวิเคราะห์ ปัจจัยต่างๆ ที่อาจนำคนหนุ่มสาวไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ได้ ซึ่งพบว่ามีหลายปัจจัยมากในสังคมปัจจุบัน
 - สิ่งที่สังเกตเห็นคือ แม้มีปัจจัยมากมายที่อาจนำ “คน” ไปสู่โอกาสการมีเพศสัมพันธ์ แต่เมื่อเราแต่ละคนทบทวนตัวเองแล้ว จะพบว่า ปัจจัยหรือโอกาสของเราในเรื่องนี้ อาจ

เหมือนหรือแตกต่างจากคนอื่น ๆ ได้ ทั้งนี้ ขึ้นอยู่กับว่าเราให้คุณค่ากับเรื่องต่างๆ อย่างไรบ้าง และรู้จักตัวเราเองแค่ไหน

- ความแตกต่างที่ค่อนข้างชัดเจนระหว่างหญิงชาย คือ สิ่งที่ผู้หญิงคิดว่าจะทำให้ตัวเองมีโอกาสมีเพศสัมพันธ์ เป็นเรื่องของความรัก ความมั่นใจว่าจะเป็นผู้ถาวร เช่น คู่แต่งงานหรือคนที่มั่นใจว่าจะเป็นคู่ เป็นต้น ส่วนในกลุ่มผู้ชาย ไม่ค่อยให้น้ำหนักกับเรื่องนี้นัก
- นอกจากนั้น อารมณ์ความรู้สึก เป็นสาเหตุสำคัญที่อาจนำคนหนุ่มสาวไปสู่การตัดสินใจว่าจะมีเพศสัมพันธ์หรือไม่ เช่น เป็นคนที่ถูกใจ ความรู้สึกใกล้ชิด โอกาสที่ได้อยู่ใกล้ชิด เป็นต้น ซึ่งประเด็นเหล่านี้เป็นความรู้สึกร่วมของหญิงชาย และเห็นว่า คนหนุ่มสาวเท่าทันกับเรื่องเหล่านี้ดีกว่า โอกาส/เหตุการณ์/สถานการณ์อะไรบางอย่างที่อาจนำไปสู่โอกาสการมีเพศสัมพันธ์ของตนเอง
- ดังนั้น เมื่อเราคาดการณ์ หรือประเมินสถานการณ์ได้ เป็นเรื่องที่ต้องหาคำตอบให้ตนเองว่า เรา “พร้อม” ที่จะเผชิญเหตุการณ์เหล่านั้นหรือไม่ อย่างไร การคาดการณ์ และตอบตัวเองได้ จะช่วยให้เราควบคุม จัดการ และแก้ไขสถานการณ์ได้ดีกว่า การไม่ได้เตรียมตัว
- คำถามที่แต่ละคนจะต้องถามตัวเอง คือ ถ้าเราประเมินโอกาสการมีเพศสัมพันธ์ออก และเรารู้ว่า เราอาจมีโอกาเสี่ยงต่อการรับเชื้อเอ็ดส์ หากมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่ป้องกันกับคนที่เราบอกไม่ได้ว่ามีเชื้อหรือไม่ เราจะจัดการอย่างไรเพื่อให้ตัวเองปลอดภัยจากเอ็ดส์

๙. ผู้ดำเนินการสรุปให้เห็นความเกี่ยวข้องกับเรื่องเอ็ดส์

- การประเมินโอกาสการมีเพศสัมพันธ์มักเป็นเรื่องง่ายเมื่อเราคิดว่าเป็นเรื่องของคนอื่น แต่เมื่อคิดถึงโอกาสของตนเอง อาจรู้สึกยากกว่า เหมือนการประเมินโอกาสเสี่ยงต่อเอ็ดส์
- ความยากในการประเมินโอกาสเสี่ยงของตนเองอาจเกิดจาก ไม่สามารถคาดเดาได้ว่าจะมีเหตุการณ์เช่นนั้นขึ้นกับตัวเอง ขาดประสบการณ์ที่จะคิด เช่น ผู้หญิงที่ไม่มีแฟนอาจไม่คิดเลยว่าตนจะติดเอ็ดส์จากการมีเพศสัมพันธ์ก่อนแต่งงาน แต่จะคิดได้ว่าเป็นโอกาสเสี่ยงของคนอื่น บางกรณีก็เป็นเรื่องที่ไม่สามารถคิดเอาเองฝ่ายเดียวได้ เช่น ผู้ที่มีเพศสัมพันธ์กับแฟนแล้วแต่ไม่เคยรู้ว่าคู่ของตัวเองเคยมีความสัมพันธ์ทางเพศกับผู้อื่นมาก่อนหรือไม่ และเป็นเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัยเพียงใด จึงยากที่จะประเมินว่าการมีเพศสัมพันธ์กับแฟนเป็นเรื่องเสี่ยงต่อการติดเอ็ดส์หรือไม่
- โอกาสเสี่ยงบางอย่างที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมที่สังคมตำหนิ อาจเป็นโอกาสเสี่ยงที่ไม่ถูกเลือก และอาจนำไปสู่การไม่สนใจรับรู้ข้อมูลเรื่องเอ็ดส์ เพราะคิดว่าเรื่องนี้ไม่ใช่เรื่องของเรา เป็นเรื่องของคน “พวกนั้น” เช่น แม่บ้านไม่สนใจเรื่องเอ็ดส์เพราะคิดว่าตัวเองมีโอกาสติดเอ็ดส์จากสามีเพราะตัวเองไม่ใช่ผู้ที่ສ່ຳສ່ອນทางเพศ คู่รักไม่คิดว่าจะติดเอ็ดส์จากกันเพราะเห็นว่าเป็นนักศึกษาด้วยกัน ไม่น่าจะเคยได้รับเชื้อมาจากใคร และที่สำคัญ

ยิ่งกว่านั้นก็คือ ทำให้ไม่กล้าที่จะพูดคุยในเรื่องนี้เพราะเกรงว่าจะทำให้อีกฝ่ายหนึ่งรู้สึกที่เราดูถูก ไม่ให้ความไว้วางใจ

- เป็นไปได้ที่ผู้หญิงกับผู้ชายประเมินความเสี่ยงแตกต่างกัน เพราะค่านิยมสังคมให้โอกาสเพศชายมีประสบการณ์ทางเพศมากกว่า เช่น ผู้หญิงคิดว่าตนเองมีเพศสัมพันธ์กับแฟนด้วยความรัก และเป็นไปไม่ได้ที่จะไปมีเพศสัมพันธ์กับชายอื่นในระหว่างนั้น ถ้าผู้หญิงเชื่อว่าแฟนคิดในทำนองเดียวกัน ก็ย่อมมองไม่เห็นความเสี่ยงต่อการติดเชื้อเอชไอวี และจะให้ความสนใจที่การป้องกันการตั้งครรภ์มากกว่า ผู้ชายอาจเห็นว่าการหลับนอนกับแฟนและหญิงบริการเป็นคนละเรื่องกัน และอาจเลือกที่จะมีทั้งสองอย่าง ประเด็นจึงอยู่ที่ว่าเมื่อผู้หญิงคิดเรื่องท้องไม่คิดเรื่องเอชไอวี ผู้ชายคิดเรื่องอะไร และได้พูดคุยกันถึงการป้องกันทั้งสองกรณีหรือไม่ ผู้ชายกล้าเปิดเผยเรื่องเที่ยวหญิงบริการหรือไม่ ดังนั้น การประเมินโอกาสเสี่ยงจึงเป็นเรื่องที่ในบางกรณีไม่สามารถทำฝ่ายเดียวได้

๑๐. ท้ายสุด ผู้ดำเนินการชี้ให้เห็นถึงประโยชน์ของการแลกเปลี่ยนกันในกลุ่ม

มองคนเดียวเห็น ๓ เรื่อง
คิดด้วยกันมองเห็น ๓๐ เรื่อง
นี่คือ ข้อดีของการได้แลกเปลี่ยนกันในกลุ่ม
ทำให้เรามองโลกได้กว้างขึ้น

กิจกรรมที่ ๖ ทางเลือก

(๕๐ นาที)

๑. นำกระดาษฟลิปชาร์ทเปล่ามาติดบนที่ที่ทุกคนเห็นได้ชัด ขีดเส้นตรงบนหัวกระดาษและเขียนหัวข้อยกลงบนเส้นตรง ถามผู้เรียนว่าหัวข้อเหล่านี้จัดเป็นทางเลือกหลักของหนุ่มสาวในการหาทางป้องกันการตั้งครรภ์และติดเชื้อเอชไอวีได้หรือไม่ บอกผู้เรียนว่าเป็นเรื่องธรรมดาที่ผู้เรียนแต่ละคนจะมีประสบการณ์บางอย่างในหัวข้อนี้ บางคนมีแฟนแล้ว บางคนหลับนอนกันแล้ว หรือบางคนยังไม่มีแฟน ดังนั้นถ้าได้ช่วยกันคิดหาวิธีการในแต่ละทางเลือกหลัก ก็จะทำให้ทุกคนมีวิธีการที่หลากหลายที่สามารถ “ทำได้จริง” มากขึ้นกว่าการคิดคนเดียวหรือสองคน

ทางเลือกในการป้องกันการตั้งครรภ์และการติดเชื้อเอชไอวี			
ไม่มีแฟน	*ไม่มี sex กับแฟน*	*มี sex แบบไม่สอดใส่*	*มี sex แบบสอดใส่*

๒. แบ่งผู้เรียนออกเป็น ๔ กลุ่ม แจกกระดาษฟลิปชาร์ทในแต่ละหัวข้อให้พร้อมปากกา ให้แต่ละกลุ่มระดมสมองหาวิธีการในหัวข้อที่ได้รับว่าจะทำอะไรได้บ้าง เช่น ทางเลือก “ไม่มีแฟน” ให้กลุ่มคิดหาวิธีที่จะหลีกเลี่ยงการมีแฟน ให้พยายามคิดหาวิธีให้ได้มากที่สุด ควรอธิบายเทคนิคการระดมสมองด้วยว่า

- หาผู้จัดบันทึก จดลงบนฟลิปชาร์ทเพื่อที่ทุกคนจะเห็นด้วยกัน
- เน้นปริมาณ
- จดทุกข้อความ
- ไม่มีความเห็นใดผิด ถ้าไม่เห็นด้วยไม่ต้องคัดค้าน ถ้าไม่เข้าใจให้ซักถามและเสนอความคิดของตัวเองต่อไป

๓. ให้ ๑ กลุ่มระดมสมอง ๑ ทางเลือก ให้เวลา ๑๐ นาที เมื่อหมดเวลาให้นำฟลิปชาร์ทมาติดบนกระดานหน้าห้องและส่งตัวแทนนำเสนอ
๔. ผู้ดำเนินการเปิดโอกาสให้ผู้เรียนให้นำเสนอเพิ่มเติม หรือซักถามในวิธีการที่ยังไม่เข้าใจชัดเจน ซึ่งให้เห็นว่ามีทางเลือกอยู่หลากหลายที่หนุ่มสาวสามารถพิจารณาเลือกสิ่งที่เหมาะสมกับเงื่อนไขของตัวเอง

๕. ให้ผู้เรียนลองช่วยกันพิจารณาวิธีการที่ได้มาว่าเป็นวิธีการที่มีความเป็นไปได้เพียงใดในแง่ “ทำได้จริง” และ “ป้องกันได้จริง” ผู้ดำเนินการควรชี้ให้ผู้เรียนคิดถึงเงื่อนไขของแต่ละวิธีการถ้าจะนำไปปฏิบัติจะมีสิ่งใดสนับสนุน และจะมีสิ่งใดเป็นอุปสรรคได้บ้าง และการประเมินว่าวิธีการใดป้องกันได้จริงจำเป็นต้องพิจารณาจากข้อมูลและความรู้ที่ได้จากการศึกษาค้นคว้าที่เชื่อถือได้
๖. สรุปประเด็นข้อสงสัยที่ได้จากข้อ ๕ เชื่อมโยงไปกับโมดูลที่ ๔ ว่า เพื่อให้เข้าใจและเลือกวิธีการป้องกันที่เหมาะสม ควรมีการทำความเข้าใจข้อเท็จจริงและความรู้ต่าง ๆ เกี่ยวกับเรื่องการตั้งครรภ์และการติดเชื้อเอชไอวีซึ่งเป็นหัวข้อครั้งถัดไป ให้ผู้เรียนคิดเป็นการบ้านว่าในทางเลือกที่เห็นอยู่บนกระดานมีข้อสงสัยหรือคำถามอะไรบ้าง

Trainer’s Note:

๑. ทำไมต้องประเมินความเสี่ยงต่อการติดเชื้อ

การรับรู้โอกาสเสี่ยงเป็นตัวแปรหนึ่งในแง่การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ การให้ความรู้เกี่ยวกับโรคเพียงอย่างเดียวไม่ทำให้เกิดการลงมือปฏิบัติ ตัวอย่างเช่น การสูบบุหรี่ทำให้เสื่อมสมรรถภาพทางเพศและเป็นมะเร็ง เป็นเรื่องที่คุณสูบบุหรี่ทราบดีกันทุกคน แต่ไม่มีใครคิดว่าเหตุการณ์อย่างนั้นจะเกิดขึ้นกับตนเองในเวลาอันสั้น และบางคนไม่คิดว่าจะเกิดขึ้นกับตัวเอง ถ้าเรื่องเอดส์ยังถูกรับรู้ว่าเป็นเรื่องไกลตัว หนุ่มสาวที่เริ่มก้าวเข้าสู่การเริ่มมีความสัมพันธ์ทางเพศก็ จะไม่สนใจที่จะหาวิธีป้องกัน ข้อมูลจากการทำ Focus Group ชี้ว่านักศึกษากังวลใจกับการตั้งครรภ์โดยไม่พร้อมมากกว่าที่จะคิดถึงการติดเชื้อเอดส์ ดังนั้น ถ้ามีวิธีการป้องกันการตั้งครรภ์ก็ไม่ได้ใส่ใจว่าเป็นวิธีการที่ช่วยป้องกันการติดเชื้อเอดส์หรือไม่ ประเด็นสำคัญอยู่ที่ว่า วิธีการคุมกำเนิดไม่ได้ป้องกันการติดเชื้อเอดส์ได้ทุกวิธี ถ้าหนุ่มสาวไม่เห็นโอกาสเสี่ยงต่อการติดเชื้อเอดส์เหมือนกับโอกาสตั้งครรภ์ ก็ยอมไม่แสวงหาวิธีที่ครอบคลุมทั้งสองเรื่อง

๒. ทำไมต้องพิจารณาทางเลือกที่ซับซ้อนให้เลือกมีเพศสัมพันธ์ได้

เพราะมีข้อมูลพฤติกรรมทางเพศทั้งในแง่ปริมาณและในแง่คุณภาพที่บ่งชี้ว่าหนุ่มสาวในยุคนี้มีเพศสัมพันธ์ก่อนแต่งงานมากขึ้น และมีคู่มากกว่าหนึ่งคน แม้จะไม่ว่านิยมผู้เรียนมีความสัมพันธ์ระดับใด อาจมีผู้ที่ยังไม่เคยมีแฟน มีแฟนแล้วแต่เพิ่งเริ่มจับมือถือแขน หรือมีความสัมพันธ์ทางเพศกันมาได้ระยะหนึ่งแล้ว ดังนั้นการมีทางเลือกที่ครอบคลุมทุกระดับความสัมพันธ์ น่าจะช่วยหาทางออกให้กับผู้เรียนได้ทุกกลุ่ม แนวคิดที่สำคัญของหลักสูตรนี้คือ “ส่งเสริมให้ผู้เรียนมีความสามารถในการตัดสินใจเลือกสิ่งที่เหมาะสมกับตัวเอง ด้วยการให้ข้อมูลที่เป็นจริงและครบถ้วนสมบูรณ์” และ “ส่งเสริมให้บุคคลมีความตระหนักถึงความรับผิดชอบต่อการกระทำและผลจากการกระทำของตัวเอง”

๓. ฝึกคาดการณ์เพื่อหาทางป้องกัน เป็นทักษะสำคัญ ไม่ใช่ชี้โพรงให้กระรอก

กิจกรรมเรื่องการประเมินความเสี่ยง ช่วยให้ผู้เรียนได้ไตร่ตรองถึงเหตุการณ์ที่อาจจะเกิดขึ้น กิจกรรมทางเลือกช่วยกระตุ้นให้คิดถึงทางออก ทั้งสองเรื่องเป็นการฝึกคิดวางแผนแก้ปัญหา ผลดีของกระบวนการนี้คือ ช่วยลดปัญหาที่เกิดจากความรู้เท่าไม่ถึงการณ์ หรือปัญหาที่เกิดจากไม่ได้คิดจริงจังกับการหาทางป้องกัน และปล่อยให้เหตุการณ์พาไปจนทำให้เกิดการตั้งครรภ์โดยไม่พร้อม ซึ่งอาจจะรวมถึงการติดเชื้อเอดส์ด้วย

สำหรับความกังวลที่จะเป็นการชี้โพรงให้กระรอก หรือส่งเสริมให้หนุ่มสาวมีเพศสัมพันธ์ง่ายขึ้นเพราะรู้ว่าทุกอย่างป้องกันได้ เป็นความคิดที่ธรรมดาเกิดขึ้นได้ในบริบทของสังคมไทยที่ให้ความสำคัญกับการรักษาพรหมจรรย์โดยเฉพาะพรหมจรรย์ของผู้หญิง หลักสูตรนี้มีเป้าหมายที่จะช่วยให้หนุ่มสาวโดยเฉพาะนักศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาปลอดภัยจากการตั้งครรภ์โดยไม่พร้อมและปลอดภัยจากการติดเชื้อเอชไอวี ความสำคัญจึงอยู่ที่ “ความปลอดภัย” จึงเป็นเรื่องจำเป็นที่ต้องเน้นการเสนอกระบวนการที่ครอบคลุมทุกทางเลือกของกลุ่มเป้าหมาย อย่างไรก็ตามมีผลการวิจัยที่ชี้ว่าการจัดสอนเพศศึกษาไม่ได้มีผลทำให้เยาวชนมีเพศสัมพันธ์กันเร็วขึ้น ไม่มีผลต่อจำนวนครั้งของการมีเพศสัมพันธ์ และไม่มีผลต่อการเพิ่มจำนวนคู่นอน ในทางกลับกันเพศศึกษาทำให้มีเพศสัมพันธ์กันช้าลง ลดจำนวนครั้งของเพศสัมพันธ์และลดจำนวนคู่นอน รวมทั้งเพิ่มการใช้ถุงยางอนามัยและวิธีคุมกำเนิด ผลการศึกษาของหลายโครงการยืนยันข้อสรุปดังกล่าว (Joint United Nations Programme on HIV/AIDS, OCT 22, 1997 : A. Grunseit, et al., 1997: 12(4): 401-53.)

๔. ตัวอย่างคำตอบที่อาจจะได้จากกิจกรรมประเมินความเสี่ยง

- ผู้ชาย – เทียวหญิงบริการ, เมมาแล้วเทียว, ถูกใจแล้วไปนอนกัน, ถุงยางแตก, แฟนเคยมีคนอื่นมาก่อน
- ผู้หญิง – การรักษาพยาบาล, ดิดจากอุปกรณ์ร้านเสริมสวย, ถูกข่มขืน, ไวใจแฟน

การประเมินโอกาสเสี่ยงของชายกับหญิงแตกต่างกันได้ เพราะแต่ละฝ่ายจะคิดจากเงื่อนไขชีวิตของตัวเอง ถือเป็นข้อดีที่ผู้เรียนจะได้ฟังมุมมองชีวิตจากเพศตรงข้าม ผู้ดำเนินควรเปิดโอกาสให้ผู้เรียนซักถามระหว่างกันเอง

๕. ตัวอย่างคำตอบที่อาจจะได้จากกิจกรรมประเมินทางเลือก

ทางเลือกในการป้องกันการตั้งครรภ์และการติดเชื้อเอชไอวี

ไม่มีแฟน	*ไม่มี sex กับแฟน*	*มี sex แบบไม่สอดใส่*	*มี sex แบบสอดใส่*
ทำตัวน่าเกลียด ไม่รักใคร ไม่เปิดโอกาส	เทียวหญิงบริการ ไม่อยู่สองต่อสอง คุยทาง internet	ช่วยกันสำเร็จความใคร่ แค่ออกจุกภายนอกแล้วทำเอง	ต้องมั่นใจในคู่ นับระยะปลอดภัย ใช้ถุงยาง

๖. สรุปกิจกรรม ในโมดูลนี้ต้องการให้ผู้เรียนได้พิจารณาวิถีชีวิตตัวเองเพื่อให้เห็นโอกาสเสี่ยง และให้คิดทางเลือกและหาวิธีการที่หลากหลาย เพื่อที่แต่ละคนจะได้มีตัวเลือกที่สามารถนำไปปฏิบัติได้จริง ทางเลือกที่เหมาะสมของแต่ละบุคคลไม่จำเป็นต้องเหมือนกัน ข้อสรุปที่ได้จากกิจกรรมทางเลือกจะถูกนำมาทบทวนอีก ๓ โมดูลถัดไป ซึ่งจะเป็นการเรื่องข้อมูล ข้อเท็จจริงเกี่ยวกับการตั้งครรภ์และการติดเชื้อเอชไอวี ทัศนคติที่เกี่ยวข้องและการสื่อสารระหว่างกัน



โมดูล ๔ การป้องกันการตั้งครรภ์และการติดเชื้อเอชไอวี

...ในยุคสมัยที่มีภัยอันตรายจากโรคที่เกิดจากเพศสัมพันธ์อย่างมากเช่นในทุกวันนี้ การสอนให้ใช้ถุงยางอนามัยเพียงอย่างเดียว ก็ไม่น่าเป็นเพศศึกษาที่สมบูรณ์ได้ เพราะ “ทามารมภ์ที่ปลอดภัย” (Safe Sex) เกิดขึ้นจากปัจจัยทางจิตใจอีกมาก เช่น ค่านิยม หรือความผูกพันอย่างลึกซึ้งซึ่งทางใจที่มีต่อกันและกันเป็นต้น การสอนแต่เพียงว่า “อย่าสำส่อนทางเพศ” เป็นการสอนด้านลบ แต่สิ่งที่สำคัญกว่า คือ การสอนด้านบวก ได้แก่ การสร้างความรู้สึกรักที่อบอุ่น จริ่งใจระหว่างคู่...”
นิธิ เอียวศรีวงศ์, “หัวใจในเพศศึกษา”, มติชนสุดสัปดาห์, ๔ มีนาคม ๒๕๔๐

จุดประสงค์

๑. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมเข้าใจสาระที่เกี่ยวข้องกับการตั้งครรภ์และการติดเชื้อเอชไอวี
๒. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมเข้าใจทางเลือกในการป้องกันการตั้งครรภ์และการติดเชื้อเอชไอวี

เวลา ๒ คาบ (๑๐๐ นาที)

กิจกรรม

- | | |
|-------------------|-----------|
| นำเข้าสู่บทเรียน | (๑๐ นาที) |
| ๑. เกมส์ O-X-Y-Z | (๖๐ นาที) |
| ๒. ชักถามและ สรุป | (๓๐ นาที) |

สื่อ/อุปกรณ์/เอกสารประกอบ

๑. ชองคำถาม
๒. ฟลิปชาร์ทที่ขีดตารางเป็นช่องเล็ก ๆ จำนวน ๑๖ ช่อง (๔x๔) พร้อมกระดาษสำหรับติด ฟลิปชาร์ท และปากกา ๑-๒ ด้าม
๓. แผ่นใส (วิธีนับระยะปลอดภัย ยาคุมฉุกเฉิน)
๔. ของขวัญกลุ่มชนะเลิศ ควรเตรียมไว้ ๒ ชิ้น
๕. ฟลิปชาร์ททางเลือกที่ทำไว้ในโมดูลที่สาม

เอกสารแนบ

1. คุุ่จื่ออูุ่่นฉู่จื่อ 1000%
2. กั่ร่ตูุ่่นช่าไ่่นั่ดื่อ

File: C:\school-based\packageModule 4

ขั้นตอนการจัดกิจกรรม

หน้าเข้าสู่บทเรียน (๖๐ นาที)

๑. นำฟลิปชาร์ตทางเลือกในการป้องกันการตั้งครรภ์และการติดเชื้อเอดส์ที่นักศึกษาได้ทำไว้แล้วในโมดูล ๓ ไปปิดที่กระดาน เกริ่นนำด้วยการถามนักศึกษาว่าทางเลือกทั้งหมดเป็นทางเลือกที่ "สามารถช่วยให้ปลอดภัยจากการตั้งครรภ์ และการได้รับเชื้อเอดส์จริงหรือไม่? เพราะเหตุใด?"

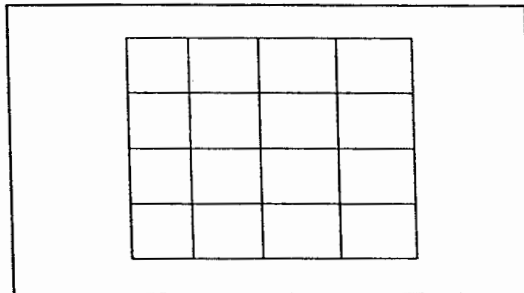
ทางเลือกในการป้องกันการตั้งครรภ์และการติดเชื้อเอดส์			
ไม่มีแฟน	*ไม่มี sex กับแฟน*	*มี sex แบบไม่สอดใส่*	*มี sex แบบสอดใส่*

๒. ถามนักศึกษามีคำถามเกี่ยวกับวิธีการป้องกันการตั้งครรภ์และการติดเชื้อเอดส์หรือไม่ หรือต้องการเพิ่มเติมวิธีการอื่นๆ อีกหรือไม่
๓. จัดคำถามขึ้นกระดานไว้

กิจกรรมที่ ๑ เกมสื O-X-Y-Z ซักถามและสรุป

(๕๐ นาที)

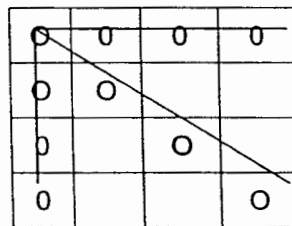
๑. นำฟิลิปชาร์ทที่ขีดตารางไว้แล้วไปปิดที่กระดาน



๒. แบ่งนักเรียนออกเป็น ๔ กลุ่มเพื่อเล่นเกม O-X-Y-Z

๓. ชี้แจงกติกาของการเล่นเกม O-X-Y-Z

- แต่ละกลุ่มจะต้องมีเครื่องหมายของตัวเอง ให้แต่ละกลุ่มเลือกว่าจะเอาตัวอะไร จะเลือกตัวอักษรอื่นหรือเครื่องหมายอื่นแทน O-X-Y-Z ก็ได้ แต่ต้องเขียนได้ง่าย เร็วและเขียนลงในช่องสี่เหลี่ยมในฟิลิปชาร์ทแล้วมองเห็นได้ชัดเจน
- ให้ส่งตัวแทนไปเขียนได้ที่ละหนึ่งคน โดยให้ปรึกษากันในกลุ่มได้ว่าจะขีดลงช่องใด
- ทีมชนะจะต้องทำเครื่องหมายประจำกลุ่มออกมาในลักษณะใดลักษณะหนึ่งดังนี้



- แต่ละกลุ่มจะส่งตัวแทนออกมาทำเครื่องหมายได้ต้องตอบคำถามที่แจกให้ได้ถูกต้อง ถ้าตอบผิดก็จะมีสิทธิ์ออกมาทำเครื่องหมาย คำถามเดียวกันนั้นจะเปิดโอกาสให้กลุ่มอื่นเป็นผู้ตอบ โดยเลือกกลุ่มที่ยกมือได้เร็วที่สุดเป็นผู้ตอบ ถ้าตอบถูกก็จะได้ออกมาทำเครื่องหมาย ถ้าตอบผิดก็จะเริ่มคำถามต่อไปสำหรับกลุ่มต่อไป
- ผู้ดำเนินการทดลองเล่นด้วยการจะให้กลุ่มที่หนึ่งหยิบคำถามจากซองขึ้นมา ๑ คำถามแล้วให้สมาชิกกลุ่มช่วยกันคิดหาคำตอบ ระหว่างนั้นให้กลุ่มอื่นรอ
- เมื่อหมดเวลา ๑ นาที ให้ตัวแทนกลุ่มตอบ ถ้าเป็นคำตอบที่ถูกให้ออกไปทำเครื่องหมายในช่องสี่เหลี่ยมได้ ๑ แห่ง

- ลองสมมติว่ากลุ่มที่หนึ่งตอบผิดให้อ่านคำถามนั้นให้กลุ่มอื่นฟังแล้วให้ยกมือทันทีว่ากลุ่มใดจะตอบ เลือกกลุ่มที่เร็วที่สุด ถ้าตอบถูกต้องให้ออกไปทำเครื่องหมาย ถ้ากลุ่มนั้นตอบไม่ถูกให้กลุ่มที่สองเป็นผู้หยิบคำถามอันใหม่มาเล่นต่อ ให้แจกคำถามวนไปตามกลุ่ม ๑ → ๒ → ๓ → ๔ → ๑ → ...
 - เมื่อผู้เล่นเข้าใจกติกาแล้วให้เริ่มเล่นจริง
๔. ระหว่างข้อคำถาม ถ้าข้อใดไม่มีผู้ใดตอบถูกให้ผู้ดำเนินการอธิบายคำตอบที่ถูกต้องให้ฟังพร้อมทั้งเหตุผล
 ๕. เมื่อแจกหมดทุกคำถามให้หากกลุ่มที่ชนะ และแจกรางวัล
 ๖. เปิดโอกาสให้ซักถาม ผู้ดำเนินการควรอธิบายเพิ่มเติมในข้อที่เห็นว่าผู้ตอบยังไม่เข้าใจชัดเจน และตอบคำถามที่จดไว้ตอนต้นชั่วโมงด้วย
 ๗. นำฟิลิปชาร์ท "ทางเลือก" มาติด ให้ผู้เรียนพิจารณาว่าจากความรู้ที่ได้รับในวันนี้มีตัวเลือกใดบ้างที่ไม่เข้าข่าย "ป้องกันได้จริง" ทบทวนว่าทางเลือกที่ช่วยกันระดมสมองเลือกมานั้นเป็นทางเลือกที่แต่ละคนอาจเลือกไม่เหมือนกัน แต่ที่สำคัญควรเป็นทางเลือกที่ "ทำได้จริง" และ "ป้องกันได้จริง" ทำเครื่องหมายลงหน้าคำตอบที่เห็นว่าไม่สอดคล้องกับข้อมูลที่ได้รับในวันนี้

ทางเลือกในการป้องกันการค้าประภคและการติดเชื้อเอดส์			
ไม่มีแฟน	*ไม่มี sex กับแฟน*	*มี sex แบบไม่สอดใส่*	*มี sex แบบสอดใส่*

๘. ยกบางทางเลือกมาถามว่า การนำไปใช้มีเงื่อนไขใดบ้างที่จะช่วยให้ทำได้จริง มีอุปสรรคอะไรบ้างที่จะทำให้ทางเลือกนั้นเป็นไปไม่ได้ เช่น ไม่อยู่ด้วยกันสองต่อสอง ซึ่งให้เห็นว่าทางเลือกหลายอย่างเป็นสิ่งที่จะต้องเลือกด้วยกัน เนื้อหาอีก ๒ โมดูลเป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับค่านิยมและการสื่อสารที่มีผลต่อการ "ทำได้จริง" และ "ป้องกันได้จริง" ให้นักเรียน

Trainer's Note:

โมดูลนี้เน้นการให้ข้อมูลความรู้แก่ผู้เรียนโดยอาศัยกิจกรรมที่กระตุ้นให้ผู้เรียนนำความรู้เดิมมาตอบคำถาม เป็นการกระตุ้นความสนใจ และการมีส่วนร่วมกับผู้เรียนแทนการบรรยาย

การให้ข้อมูลผู้ดำเนินอธิบายเพิ่มเติมได้ระหว่างข้อ เปิดโอกาสให้ซักถามอีกครั้งหลังจากเสร็จสิ้นเกม เนื้อหาที่ผู้ดำเนินการเห็นว่าควรอธิบายเพิ่มเติมให้ในช่วงเวลาสุดท้ายหลังเกม

ประเด็นสำคัญของโมดูล

๑. สรีระวิทยาที่เกี่ยวกับการตั้งครรภ์และการติดเชื้อ
๒. วิธีการป้องกันการตั้งครรภ์
๓. วิธีการป้องกันการติดเชื้อเอดส์
๔. ความเชื่อที่ผิดเกี่ยวกับถุงยางอนามัย
๕. ความกลัว ความเชื่อที่ผิดเกี่ยวกับโอกาสเสี่ยงในการติดเชื้อเอดส์

ลักษณะการให้ข้อมูลหรือตอบคำถามที่เกี่ยวกับเรื่องเอดส์

คำถามเกี่ยวกับโรคเอดส์ไม่ได้เกิดจากการ "ไม่รู้ข้อเท็จจริง" แต่เพียงอย่างเดียว คำถามบางคำถามถูกนำมาถามซ้ำแล้วซ้ำเล่าทั้งที่เคยทราบคำตอบในเรื่องนั้นแล้ว เป็นเพราะข้อเท็จจริงที่ได้รับไม่ช่วยให้คลายความกังวลใจ การตอบด้วยข้อเท็จจริงซ้ำอีกก็ไม่ช่วยให้ผู้ฟังคลายใจไปได้ ดังนั้นการให้ข้อมูลหรือการตอบคำถามเกี่ยวกับเรื่องเอดส์ จึงต้องพิจารณาที่มาของการถามด้วยว่าสิ่งที่ต้องการรู้จริง ๆ คือ อะไร บางครั้งตัวผู้ถามมีส่วนเกี่ยวข้องกับการติดเชื้อ เช่น มีญาติ แฟน หรือกำลังสงสัยว่าตัวเองจะติดเชื้อ ภาวะเหล่านี้ การวิเคราะห์ผู้ถาม/ที่มาของคำถามจะช่วยให้การให้คำตอบ เป็นประโยชน์ต่อผู้ถามได้มากขึ้น

นอกจากนี้การมองและทำความเข้าใจเรื่องเอดส์เกี่ยวข้องกับทัศนคติและค่านิยม ทัศนคติในการใช้ชีวิตของผู้ถามกับผู้ตอบอาจไม่ตรงกัน เช่น ผู้ถามเป็นคนรักร่วมเพศ ผู้ตอบไม่ชอบผู้ที่มีพฤติกรรมรักร่วมเพศ ถ้าผู้ตอบไม่ตระหนักถึงทัศนะส่วนตัว ทำที่และคำพูดในการตอบคำถามอาจทำให้ผู้ถามรู้สึกได้ว่าพฤติกรรมของตัวเองไม่ได้รับการยอมรับ ผู้พูดมีอคติ ผู้ฟังไม่รู้สึกรู้สึกเชื่อถือข้อมูล ทำให้การสื่อสารระหว่างกันไม่ประสบผลสำเร็จ

ดังนั้นการให้ข้อมูลเรื่องเอดส์ควรมีการวิเคราะห์ว่า

- วิเคราะห์คำถาม - เกี่ยวกับข้อเท็จจริงหรือมาจากทัศนคติ
- โอกาสที่เรื่องนั้นจะเกิดขึ้นได้จริง

- ☑ วิเคราะห์ผู้ถาม
 - ความรู้สึก ความกังวล
 - สิ่งที่ต้องการรู้จริง ๆ คือ อะไร
 - ผลกระทบที่อาจเกิดขึ้นถ้าได้ฟังเรื่องนั้น

- ☑ การให้ข้อมูล
 - เน้นที่การให้ข้อเท็จจริง ไม่ใช่ความคิดเห็น
 - สร้างความมั่นใจในเรื่องที่ผู้ถามยังขาดความเชื่อมั่น เช่น การใช้ถุงยางอนามัย การอยู่ร่วมกับผู้ติดเชื้อ

ข้อมูลเกี่ยวกับสรีระ วิธีการคุมกำเนิด การติดต่อของโรคเอดส์ สำหรับให้ข้อมูลเพิ่มเติมโปรดอ่านจากเอกสารอ้างอิง

เอกสารอ้างอิง

๑. ข้อเท็จจริงเรื่องยาคุมฉุกเฉิน ; โครงการณรงค์เพื่อสิทธิอนามัยเจริญพันธุ์ Population council
๒. สรีระทางเพศของหญิงชาย, การตั้งครรภ์และวิธีการคุมกำเนิด
๓. ความเข้าใจพื้นฐานเรื่องเอดส์ของคนทำงาน

แผ่นกิจกรรม “ของคำถาม”
(ตัดคำถามใส่ซองจดหมาย ซองละ ๑ คำถาม)

๑. การมีเพศสัมพันธ์แบบหลังภายนอกเป็นวิธีการที่ปลอดภัยใช่หรือไม่
๒. ในการนับระยะปลอดภัย ถ้าประจำเดือนมาในวันที่ ๑ การร่วมเพศในวันที่ ๑๐ จะไม่เกิดการตั้งครรภ์ใช่หรือไม่
๓. เมื่อเริ่มกินยาเม็ดคุมกำเนิด จะเริ่มกินเม็ดแรกเมื่อใด
๔. ถ้าลืมหินยาเม็ดคุมกำเนิด ๑ ครั้ง ให้เริ่มต้นกินยาแผงใหม่เลยทันที ใช่หรือไม่
๕. การสวนล้างช่องคลอดทันทีหลังร่วมเพศไม่สามารถป้องกันการตั้งครรภ์ได้ ใช่หรือไม่ เพราะเหตุใด
๖. ยาคุมกำเนิดฉุกเฉินให้กินทันทีหลังร่วมเพศทุกครั้งจึงจะได้ผล ใช่หรือไม่
๗. เด็กที่เกิดจากแม่ที่มีเชื้อเอดส์จะติดเชื้อจากแม่ทุกราย ใช่หรือไม่
๘. ผู้ที่ใช้ถุงยางอนามัยทุกครั้งก็สามารถติดเชื้อเอดส์ได้ ใช่หรือไม่
๙. การทำ oral sex ผู้ทำมีโอกาสติดเชื้อเอดส์มากกว่าผู้ถูกระทำ ใช่หรือไม่
๑๐. การใช้มีดโกนหนวด กรรไกรตัดเล็บ ร่วมกันทำให้ติดเอดส์ได้ ใช่หรือไม่
๑๑. การรักเดียวใจเดียวทำให้ปลอดภัยจากเอดส์ ใช่หรือไม่
๑๒. การตรวจเลือดก่อนแต่งงานเป็นวิธีที่จะสามารถป้องกันเอดส์ได้

คำเฉลย
ของคำถาม

๑. การมีเพศสัมพันธ์แบบหลังภายนอกเป็นวิธีการที่ปลอดภัยใช่หรือไม่
ตอบ ไม่ใช่ เพราะในขณะที่ใกล้ถึงจุดสุดยอดมักลืมหัน ทำให้ควบคุมการเคลื่อนไหวของตัวเองได้ยาก อาจถอนอวัยวะเพศออกมาไม่ทัน นอกจากนี้สารคัดหลั่งที่ออกมาในขณะที่ร่วมเพศจะมีอสุจิปนอยู่ด้วย จึงทำให้มีโอกาสตั้งครรภ์ได้
๒. ในการนับระยะปลอดภัย ถ้าประจำเดือนมาในวันที่ ๑ การร่วมเพศในวันที่ ๑๐ จะไม่เกิดการตั้งครรภ์ใช่หรือไม่
ตอบ ไม่ใช่ เพราะการนับระยะปลอดภัยที่เรียกว่าก่อน ๗ หลัง ๗ จะนับระยะหลัง ๗ ตั้งแต่วันที่ ๑ ของการมีรอบเดือน เพราะฉะนั้นวันที่ ๑๐ จึงไม่ใช่ระยะปลอดภัย
๓. เมื่อเริ่มกินยาเม็ดคุมกำเนิด จะเริ่มกินเม็ดแรกเมื่อใด
ตอบ ภายในวันที่ ๑-๕ ของรอบประจำเดือน คือ ภายในวันแรกที่มีรอบเดือนหรือไม่เกินวันที่ ๕
๔. ถ้าลืมหันกินยาเม็ดคุมกำเนิด ๑ ครั้ง ให้เริ่มต้นกินยาแผงใหม่เลยทันที ใช่หรือไม่
ตอบ ไม่ใช่ ถ้าลืมหันกินยา ๑ ครั้งให้กินทันทีที่นึกได้ในวันนั้น และกินยาเม็ดลำดับต่อไปตามปกติ (คือ กิน ๒ เม็ดในวันที่นึกได้) จะเริ่มต้นกินยาแผงใหม่เมื่อลืมหันติดต่อกัน ๓ ครั้งขึ้นไปให้หยุดกินยา จนกว่าจะมีประจำเดือนในรอบเดือนถัดไป แล้วจึงตั้งต้นกินยาแผงใหม่ ระหว่างนั้นให้ใช้วิธีคุมกำเนิดแบบอื่นไปก่อน เช่น ใช้ถุงยางอนามัย เป็นต้น
๕. การสวนล้างช่องคลอดทันทีหลังร่วมเพศไม่สามารถป้องกันการตั้งครรภ์ได้ ใช่หรือไม่ เพราะเหตุใด
ตอบ ใช่ เพราะอสุจิจะเกาะติดกับเยื่อบุคอมดลูกและผนังช่องคลอดทันที การสวนล้างช่องคลอดหลังจากมีเพศสัมพันธ์จึงไม่มีผลในการป้องกันการตั้งครรภ์ และสารเคมีที่ใช้ อาจทำให้เกิดอาการระคายเคืองเยื่อบุช่องคลอดด้วย
๖. ยาคุมกำเนิดฉุกเฉินให้กินทันทีหลังร่วมเพศทุกครั้งจึงจะได้ผล ใช่หรือไม่
ตอบ ไม่ใช่ ยาคุมกำเนิดชนิดนี้ให้กินหลังจากร่วมเพศทันทีหรือไม่เกิน ๗๒ ชั่วโมงหลังร่วมเพศ ถ้าร่วมเพศกันหลายครั้งในคืนนั้นให้กินยาในวันรุ่งขึ้น (morning after pill) ยาชนิดนี้ต้องกิน ๒ เม็ด ยาเม็ดที่สองให้กินหลังจากเม็ดแรก ๑๒ ชั่วโมง จึงจะได้ผล และไม่ควรงินยานี้เกิน ๔ เม็ดต่อเดือน

๗. เด็กที่เกิดจากแม่ที่มีเชื้อเอดส์จะติดเชื้อจากแม่ทุกราย ใช่หรือไม่
ตอบ ไม่ใช่ โอกาสที่จะติดเชื้อจากแม่มีเพียง ๑ ใน ๓ ถ้าแม่ไม่ได้กินยา AZT ในขณะตั้งครรภ์ ถ้าแม่กินยาโอกาสติดเชื้อจะลดลงเป็น ๕-๑๐ %
๘. ผู้ที่ใช้ถุงยางอนามัยทุกครั้งก็สามารถติดเชื้อเอดส์ได้ ใช่หรือไม่
ตอบ ไม่ใช่ ถ้าใส่ถุงยางก่อนที่จะสอดใส่ และมีการบีบปลายใส่อากาศออกก่อนที่จะสอดถุงยางให้คลุมอวัยวะเพศ แต่ถ้ามีการสอดใส่ไปแล้วหลังจากนั้นจึงค่อยใส่ถุงยางก็จะมีโอกาสได้รับเชื้อเอดส์
๙. การทำ oral sex ผู้ทำมีโอกาสติดเชื้อเอดส์มากกว่าผู้ถูกกระทำ ใช่หรือไม่
ตอบ ใช่ ถ้าผู้ทำ oral sex มีแผลในปาก เชื้อเอดส์ในสารคัดหลั่งจะสามารถผ่านบาดแผลเข้าสู่ร่างกายได้
๑๐. การใช้มีดโกนหนวด กรรไกรตัดเล็บ ร่วมกันทำให้ติดเอดส์ได้ ใช่หรือไม่
ตอบ ไม่ใช่ เชื้อไวรัสเอดส์ไม่ทนทานต่อสภาพแวดล้อมภายนอกร่างกายมนุษย์ และการใช้อุปกรณ์ดังกล่าวโดยทั่วไปไม่ใช่การใช้ต่อกันในทันที
๑๑. การรักเดียวใจเดียวทำให้ปลอดภัยจากเอดส์ ใช่หรือไม่
ตอบ ไม่ใช่ เพราะความปลอดภัยขึ้นอยู่กับประวัติความสัมพันธ์ทางเพศของแต่ละคน ถ้าหากฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งเคยมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่ปลอดภัยมาก่อน และไม่ได้มีการป้องกันเอดส์ระหว่างกันก็ไม่ได้ถือว่าปลอดภัย
๑๒. การตรวจเลือดก่อนแต่งงานเป็นวิธีที่จะสามารถป้องกันเอดส์ได้
ตอบ ไม่ใช่ ถ้าตรวจเลือดในระยะ window period คือ ระหว่าง ๓ เดือนหลังจากรับเชื้อ จะตรวจไม่พบ แต่บุคคลผู้นั้นมีเชื้ออยู่ในร่างกายและสามารถแพร่ให้กับคู่ได้ นอกจากนี้การตรวจเลือดไม่ได้เป็นการรับรองว่าจะไม่มีการไปรับเชื้อมาอีกหลังจากตรวจเลือด

๑. การมีเพศสัมพันธ์แบบหลังภายนอกเป็นวิธีการที่ปลอดภัย
ใช่หรือไม่

๒. ในการนับระยะปลอดภัย ถ้าประจำเดือนมาในวันที่ ๑
การร่วมเพศในวันที่ ๑๐ จะไม่เกิดการตั้งครรภ์ใช่หรือไม่

๓. เมื่อเริ่มกินยาเม็ดคุมกำเนิด จะเริ่มกินเม็ดแรกเมื่อใด

๔. ถ้าลืมกินยาเม็ดคุมกำเนิด ๑ ครั้ง ให้เริ่มต้นกินยาแผงใหม่
เลยทันที ใช่หรือไม่

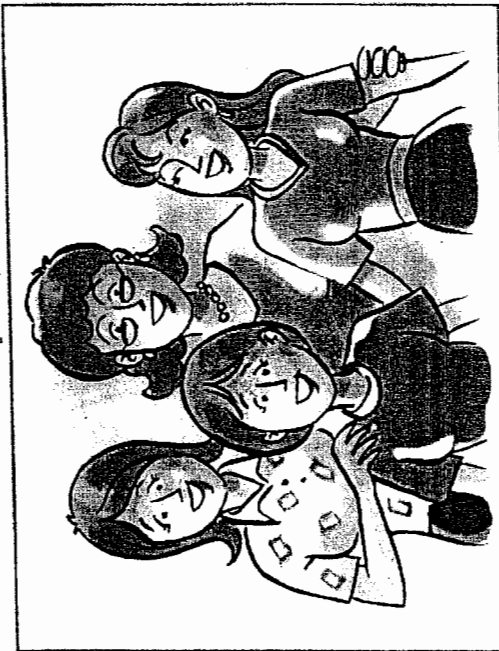
๕. การสวมล้างช่องคลอดทันทีหลังร่วมเพศไม่สามารถป้อง
กั้นการตั้งครรภ์ได้ ใช่หรือไม่ เพราะเหตุใด

๖. ยาคุมกำเนิดฉุกเฉินให้กินทันทีหลังร่วมเพศทุกครั้งจึงจะ
ได้ผล ใช่หรือไม่

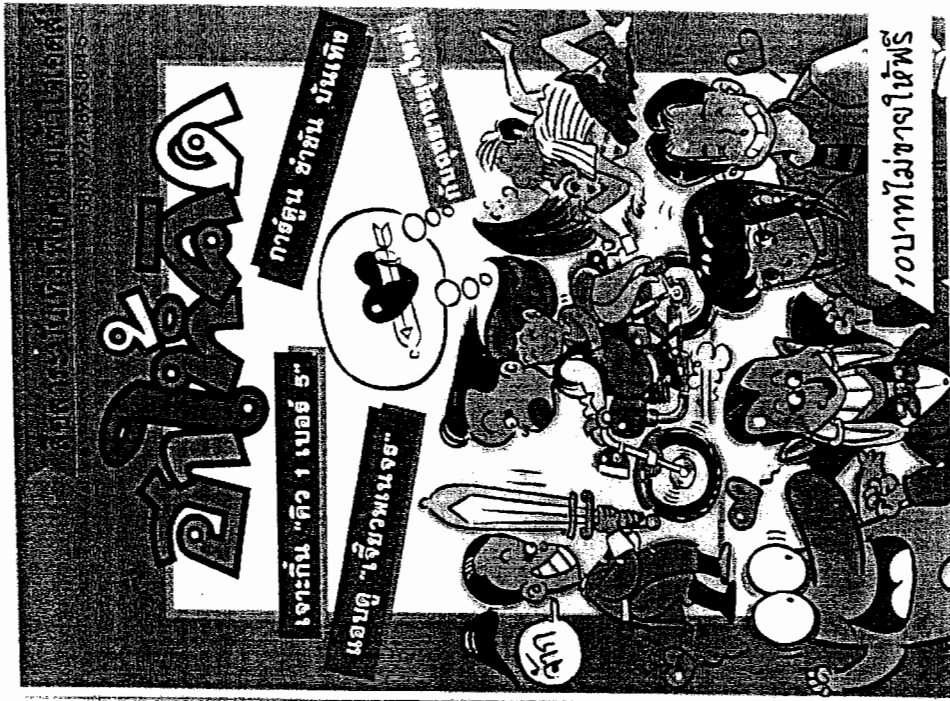
๗. เด็กที่เกิดจากแม่ที่มีเชื้อเอ็ดส์จะติดเชื้อจากแม่ทุกราย ใช่หรือไม่
๘. ผู้ที่ใช้ถุงยางอนามัยทุกครั้งก็สามารถติดเชื้อเอ็ดส์ได้ ใช่หรือไม่
๙. การทำ oral sex ผู้ทำมีโอกาสติดเชื้อเอ็ดส์มากกว่าผู้ถูกระทำ ใช่หรือไม่
๑๐. การใช้มีดโกนหวด กรรไกรตัดเล็บ ร่วมกันทำให้ติดเอ็ดส์ได้ ใช่หรือไม่
๑๑. การรักเดียวใจเดียวทำให้ปลอดภัยจากเอ็ดส์ ใช่หรือไม่
๑๒. การตรวจเลือดก่อนแต่งงานเป็นวิธีที่จะสามารถป้องกันเอ็ดส์ได้

คู่มือ ผู้หญิง

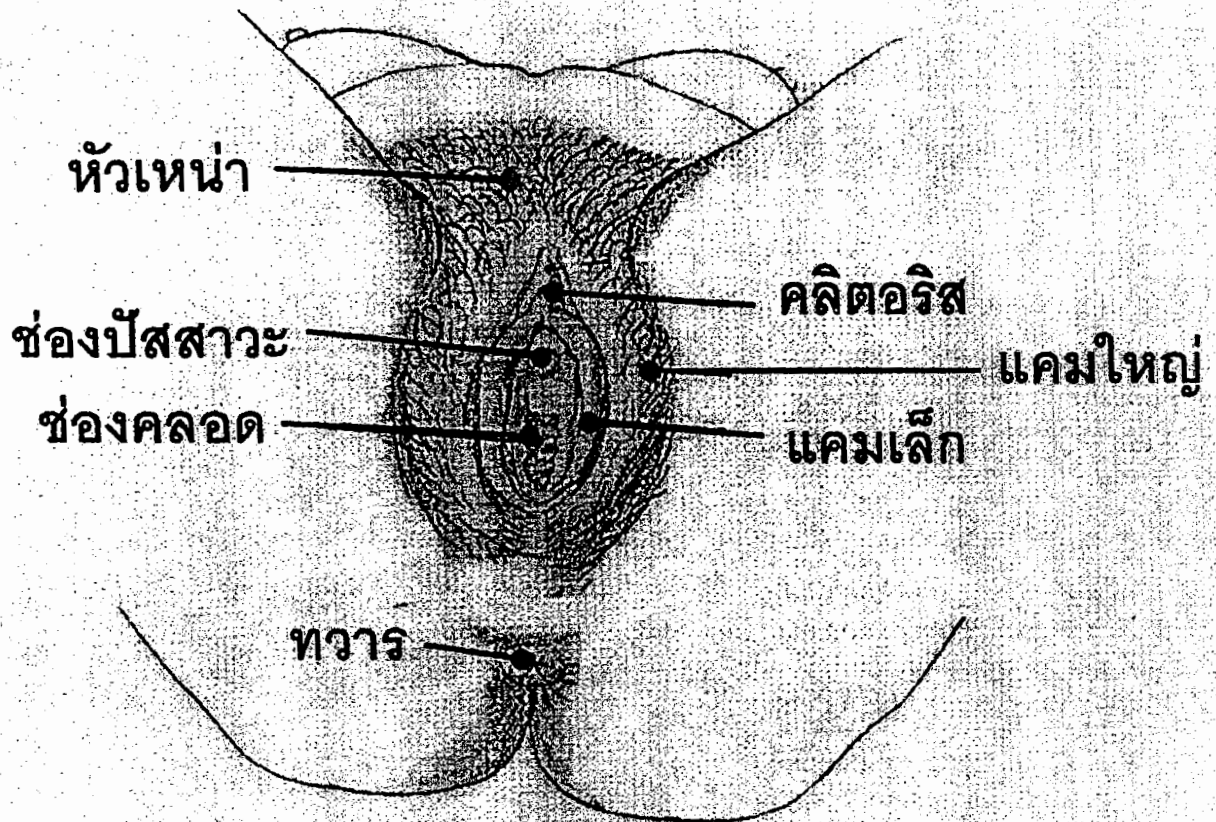
หนังสือคู่มือเรื่องสุขภาพทางเพศและเอดส์
สำหรับผู้หญิงทุกวัย



สำนักงานโครงการพัฒนาแห่งสหประชาชาติ (UNDP)
สนับสนุนการวิจัยและพัฒนา โดย มูลนิธิฟอร์ด (The Ford Foundation)
สนับสนุนการจัดพิมพ์โดย สำนักงานส่งเสริมสังคมแห่งการเรียนรู้



ระบบสืบพันธุ์ภายนอกของเพศหญิง



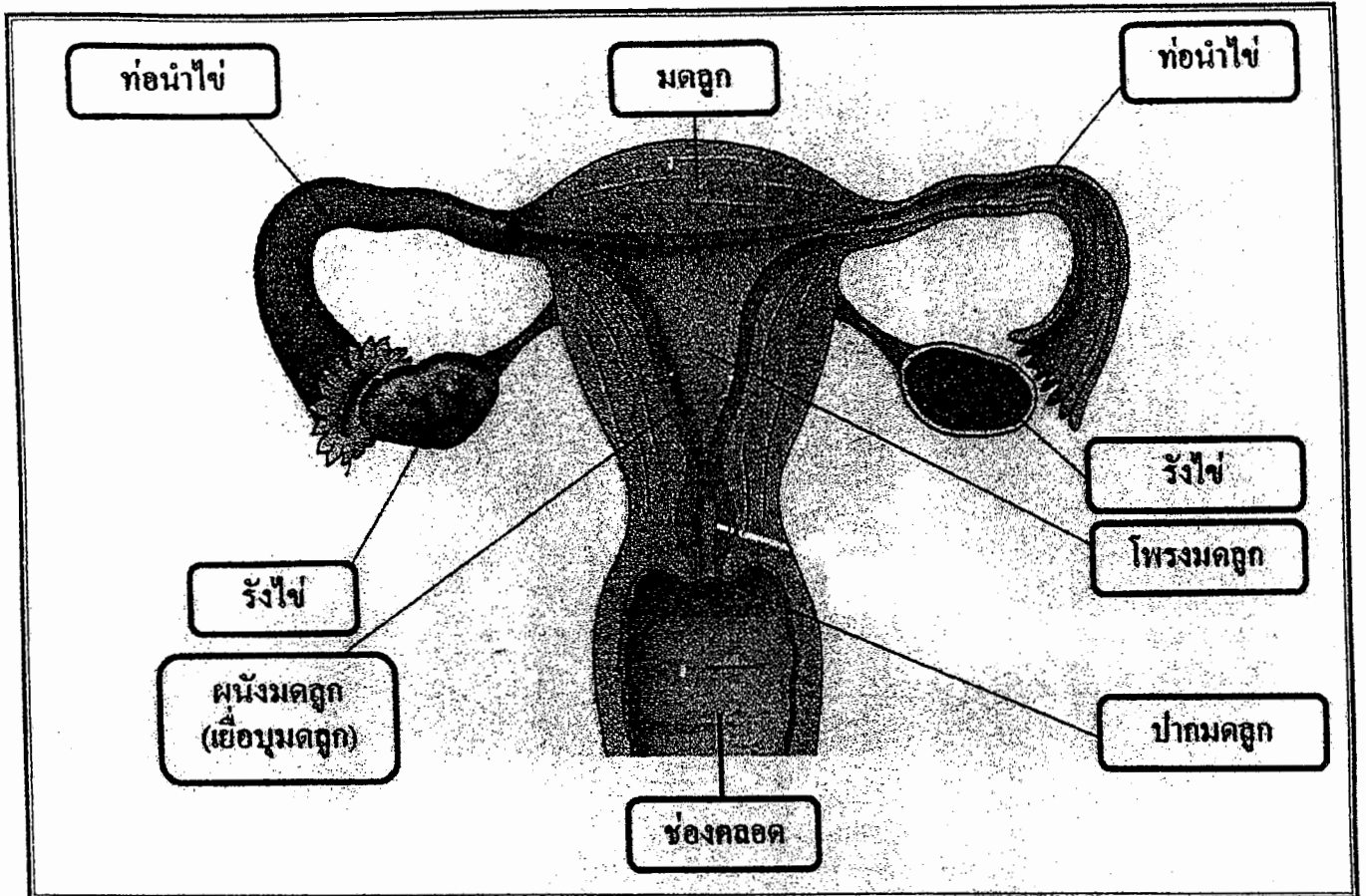
อวัยวะสืบพันธุ์ภายนอกผู้หญิงประกอบด้วย

1. เนินหัวเหน่า ปกคลุมด้วยขนและมีไขมันอยู่ข้างใต้
2. แคมใหญ่ เนื้อนุ่มด้านข้างช่องคลอด
3. แคมเล็ก มีการเปลี่ยนแปลงเมื่อมีการกระตุ้นทางเพศ เนื่องจากมีเส้นเลือดและเส้นประสาทมาเลี้ยงมาก
4. คลิตอริส ประกอบด้วยเนื้อเยื่อที่แข็งตัวได้ ส่วนหัวเต็มไปด้วยปลายประสาทที่ไวต่อการกระตุ้นทางเพศ ซึ่งเปรียบได้กับองคชาตในเพศชาย
5. เยื่อพรหมจารี เป็นเนื้อเยื่อสีชมพูปิดปากช่องคลอด ยึดหนืดได้ มีรูอยู่ตรงกลาง เยื่อพรหมจารีนี้อาจฉีกขาดได้จากการเล่นกีฬา การออกกำลังกาย หรือการร่วมเพศ ตามปกติเยื่อพรหมจารีจะมีช่องให้ประจำเดือนไหลออกมาได้
6. ช่องคลอด เป็นทางออกของเลือดประจำเดือน เป็นช่องที่องคชาตสอดใส่หากมีเพศสัมพันธ์ และเป็นช่องทางออกของทารกหากคลอดปกติ
7. ช่องปัสสาวะ อยู่ด้านหลังคลิตอริส ใกล้ปากช่องคลอด หากมีการติดเชื้อที่ช่องคลอด เชื้ออาจลามมาติดช่องปัสสาวะ

คำถามที่เกี่ยวข้อง

- ผู้หญิงที่เยื่อพรหมจารีขาดคือผู้หญิงที่ผ่านผู้ชายมาแล้ว ข้อเท็จจริง โดยปกติเยื่อพรหมจารีจะขาดเมื่อมีการร่วมเพศครั้งแรก แต่เยื่อนี้อาจขาดได้จากการเล่นกีฬา หรือออกกำลังกายแรงๆ มากๆ เช่น การวิ่ง การขี่จักรยาน หรือจากการตรวจภายในของแพทย์ ดังนั้นการที่เยื่อพรหมจารีขาดจึงมิได้หมายความว่าหญิงนั้นไม่บริสุทธิ์
- คลิตอริสใหญ่ทำให้ผู้หญิงมีความสุขในการร่วมเพศมาก ข้อเท็จจริง เวลาร่วมเพศในท่านอนหงาย คลิตอริสแทบจะไม่ได้สัมผัสกับองคชาตเลย และยังเมื่อผู้หญิงมีอารมณ์เพศคลิตอริสจะเคลื่อนตัวขึ้นไปข้างบน ทำให้โอกาสที่จะสัมผัสกับองคชาตน้อยลงไปอีก ดังนั้นการกระตุ้นคลิตอริสในที่นี้เกิดจาก แรงกดที่แคมเล็กซึ่งเชื่อมติดกับหนังที่หุ้มที่หุ้มคลิตอริสอยู่ เมื่อผู้ชายดึงองคชาตเข้าๆ ออกๆ ในช่องคลอด หากเป็นท่าตะแคงหรือท่าที่ผู้หญิงอยู่ด้านบน คลิตอริสอาจสัมผัสกับองคชาตโดยตรง แต่ต้องให้หัวเหน่าของทั้งสองฝ่ายเสียดสีกันด้วย เพราะฉะนั้นขนาดของคลิตอริสจึงแทบไม่มีความสำคัญในการให้ความสุขจากการร่วมเพศแก่ฝ่ายหญิงเลย

ระบบสืบพันธุ์ของเพศหญิง



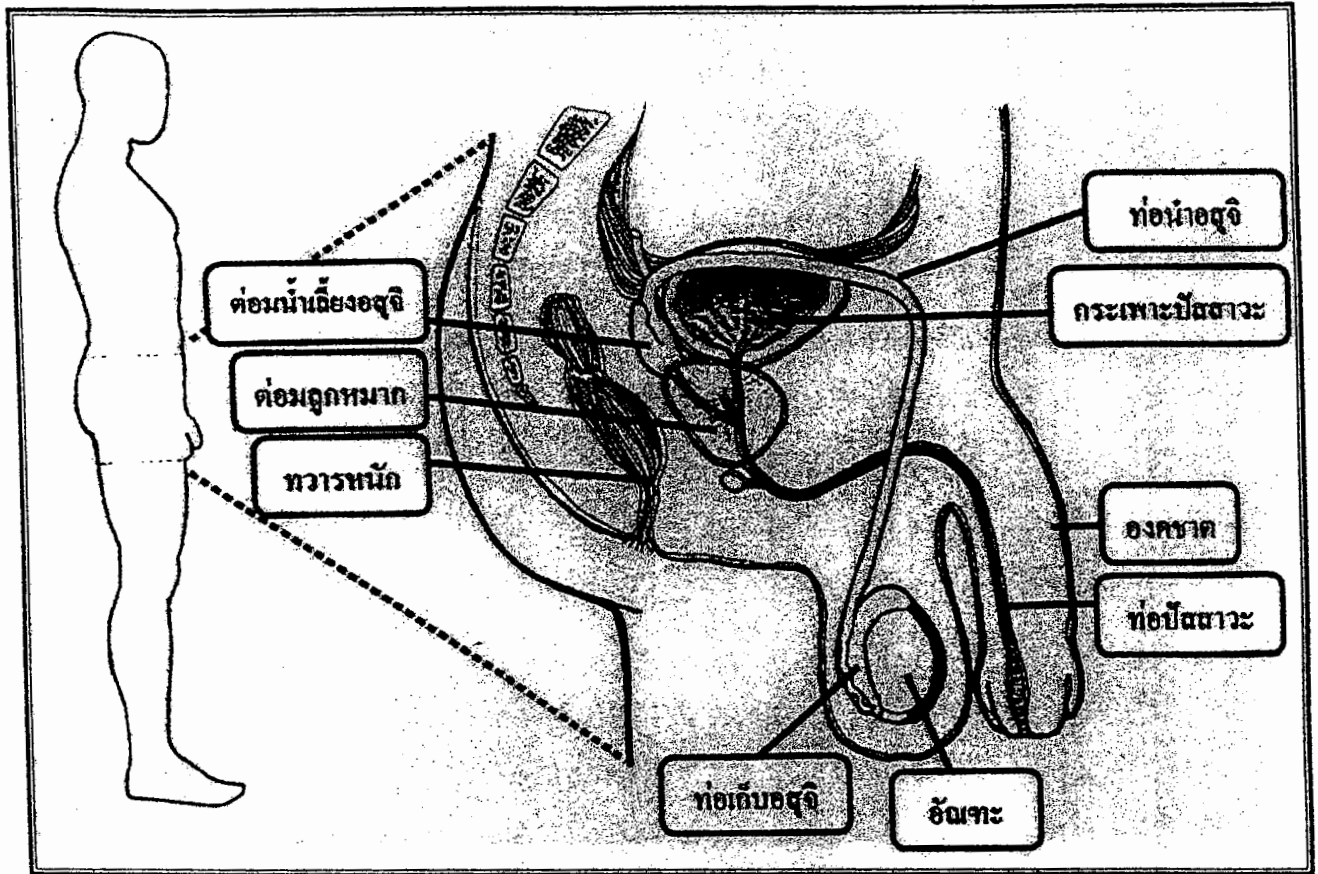
อวัยวะสืบพันธุ์ภายในของเพศหญิง

- **มดลูก** อยู่ด้านหลังของกระเพาะปัสสาวะ เป็นที่ฝังตัวของไข่ที่ได้รับการผสม มดลูกจะมีขนาดเท่ากำปั้น แต่เมื่อมีการตั้งครรภ์ มดลูกก็จะขยายโตตามขนาดของทารกที่เจริญเติบโตในครรภ์
- **ท่อรังไข่** ปลายท่อด้านรังไข่จะมีลักษณะเหมือนปากแตร มีขนาดเล็กๆ ช่วยพัดเอาไข่ที่สุกแล้วเข้าไปตามท่อ หากไข่ผสมพันธุ์กับตัวอสุจิ ไข่ที่ได้รับการผสมพันธุ์แล้วจะเคลื่อนตัวเข้าไปฝังในมดลูก
- **รังไข่ และไข่** ผู้หญิงมีรังไข่อยู่สองข้าง ทำหน้าที่สร้างฮอร์โมนเพศหญิง 2 ชนิดคือ เอสโตรเจน และโปรเจสเตอโรน ในหนึ่งเดือนจะมีไข่สุกได้เพียงฟองเดียว ถ้าไข่ที่สุกไม่ได้รับการผสม ก็จะตายไปใน 24-36 ชั่วโมง
- **ช่องคลอด** เป็นทางออกของประจำเดือน เป็นทางออกของทารกในกรณีที่คลอดธรรมชาติ และเป็นช่องที่องคชาตผู้ชายจะสอดใส่หากมีเพศสัมพันธ์แบบปกติ

คำถามที่เกี่ยวข้อง

- **ช่องคลอดใหญ่จะทำให้ผู้หญิงมีความสุขทางเพศน้อย**
ข้อเท็จจริง ไม่ใช่ ช่องคลอดที่เล็กจะสามารถรับองคชาตที่ใหญ่ได้อย่างเดียว ขณะเดียวกันช่องคลอดที่ใหญ่ก็สามารถปรับขนาดให้เหมาะกับองคชาตที่เล็ก ๆ ได้ และทั้งสองฝ่ายก็สามารถมีความสุขทางเพศได้ เพราะตามปกติผนังด้านหน้าและด้านหลังของช่องคลอดจะประกบกันตลอดเวลา ดังนั้นแม้ช่องคลอดจะใหญ่เท่าใดก็ต้องแคบองคชาต และในขณะที่มีการตื่นตัวทางเพศจะมีการเปลี่ยนแปลงขนาดของช่องคลอดส่วนล่างเพื่อรัดองคชาต
- **การผ่าตัด "ทำสาว" ช่วยให้ช่องคลอดพิด**
ข้อเท็จจริง "การทำสาว" เป็นการผ่าตัดตกแต่งช่องคลอด จุดประสงค์ของผู้ทำคือ เพื่อความสุขทางเพศของตนเองและคู่ ซึ่งเป็นการผ่าตัดที่ไม่จำเป็นและบางครั้งอาจทำให้เกิดผลเสีย สำหรับกรณีที่มีการฉีกขาดของปากช่องคลอดและมีเย็บจากการคลอดบุตร หากฉีกขาดไม่มากและได้รับการเย็บหลังคลอดดีแล้วก็ไม่จำเป็นที่จะต้องผ่าตัด "ทำสาว" เพราะการฝึกขมิบก็นับเป็นการเพียงพอสำหรับแก้ไขปัญหาดังกล่าว

ระบบสืบพันธุ์ของเพศชาย



อวัยวะสืบพันธุ์ของเพศชาย

- องคชาติ เป็นเนื้อเยื่อซึ่งแข็งตัวได้ ล้อมรอบด้วยเปลือกที่ยืดหยุ่น มีเส้นเลือดและช่องว่างที่เต็มไปด้วยเลือด ซึ่งทำให้เกิดการแข็งตัว เมื่อมีความต้องการทางเพศเกิดขึ้น องคชาติเป็นทั้งทางออกของปัสสาวะและน้ำอสุจิ
- ลูกอัณฑะ อยู่ภายในถุงอัณฑะ มีหน้าที่ผลิตตัวอสุจิ และฮอร์โมนเพศชาย (Androgens หรือ Testosterone)
- ต่อมลูกหมาก ทำหน้าที่สร้างสารคัดหลั่งสีขาวคล้ายนม เป็นส่วนประกอบเพื่อช่วยในการเคลื่อนไหวของตัวอสุจิ

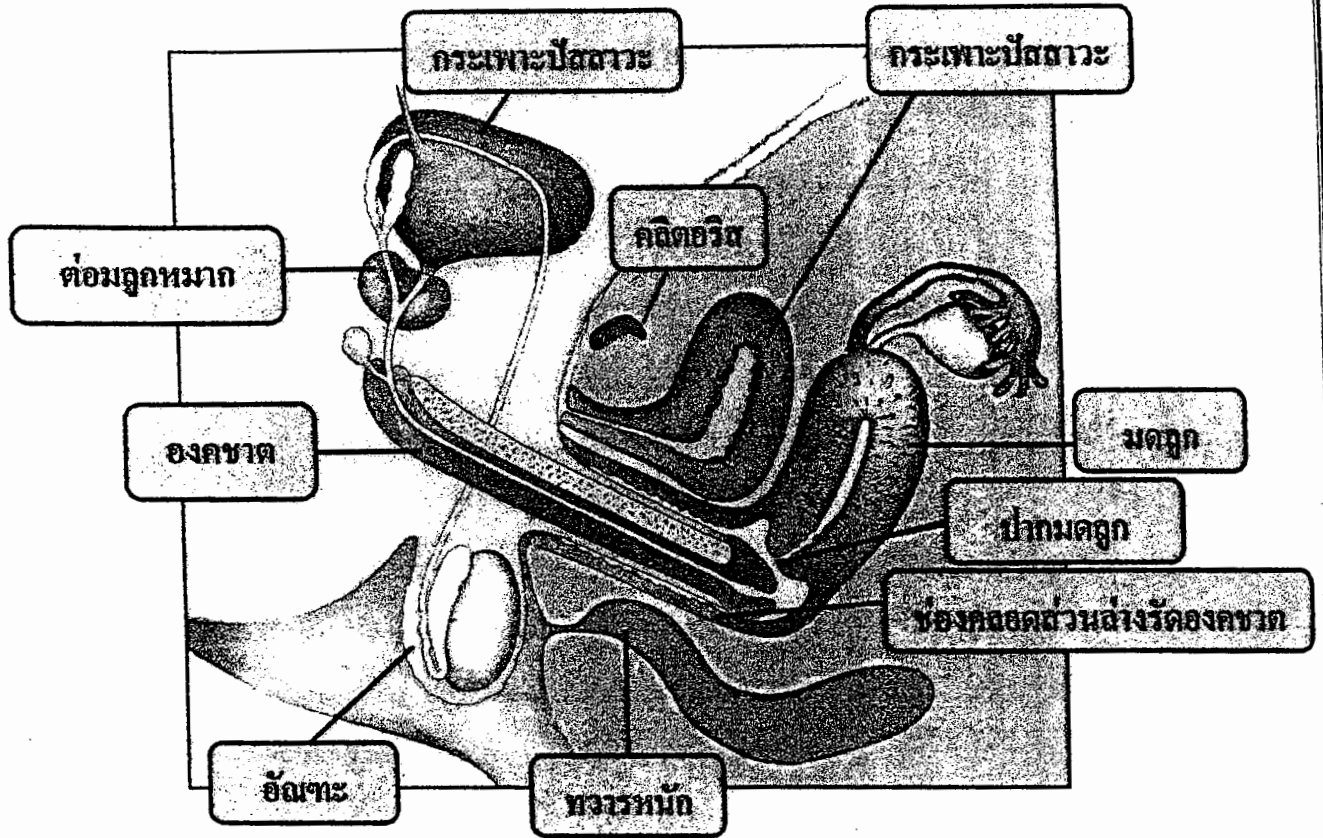
น้ำอสุจิที่หลังออกมาแต่ละครั้งประมาณ 1 ช้อนโต๊ะ
จะมีตัวอสุจิอยู่ประมาณ 200-300 ล้านตัว

- ท่อนำอสุจิ เป็นทางเดินของตัวอสุจิที่ผลิตจากอัณฑะ ทอดขึ้นมาติดกับกระเพาะปัสสาวะ และพร้อมจะถูกขับออกมาเมื่อมีอารมณ์ทางเพศถึงจุดสุดยอด
- กระเพาะปัสสาวะ ทำหน้าที่เก็บบรรจุปัสสาวะ
- ท่อนำปัสสาวะ เป็นท่อต่อออกจากกระเพาะปัสสาวะ และยังเป็นท่อขับน้ำอสุจิด้วย โดยมีลิ้นปิดเปิดได้เมื่อมีการปัสสาวะหรือหลังน้ำอสุจิ

คำถามที่เกี่ยวข้อง

- การหลั่งน้ำอสุจิทำให้หมดกำลัง
ข้อเท็จจริง ไม่มีข้อมูลที่บอกว่าการหลั่งน้ำอสุจิแล้วจะทำให้หมดกำลัง มีผู้เชื่อว่าหลังจากการร่วมเพศหรือสำเร็จความใคร่ด้วยตนเองแล้ว และได้พักผ่อนสักครู่ร่างกายจะกลับเข้าสู่ภาวะปกติ แต่การมีอารมณ์ทางเพศแล้วไม่ได้ระบายอาจทำให้หงุดหงิดและเป็นผลเสียต่อร่างกาย
- การสำเร็จความใคร่ด้วยตนเองเป็นสิ่งที่ผิดปกตินะทำหลายสุขภาพ
ข้อเท็จจริง การสำเร็จความใคร่ด้วยตนเองเป็นสิ่งปกติถ้ากระทำโดยพอเหมาะพอควร และสามารถยับยั้งใจได้เมื่ออยู่ในภาวะที่ไม่สมควรกระทำ ในสมัยก่อนเชื่อว่าการสำเร็จความใคร่ด้วยตนเองจะทำให้ผู้ชายเจ็บป่วยทางร่างกายหรือจิตใจ เช่น กามตายด้าน เป็นบ้า ฯลฯ แต่ก็พบว่าคนส่วนใหญ่ที่สำเร็จความใคร่ด้วยตนเองก็มีความสัมพันธ์ทางเพศอย่างดีกับเพศตรงข้าม โดยไม่มีปัญหาดังกล่าว ตรงกันข้ามมีผู้เชื่อว่าวัยรุ่นที่ไม่เคยสำเร็จความใคร่ด้วยตนเอง น่าจะมีปัญหาทางจิตใจและมีปัญหาทางเพศเสียด้วยซ้ำ

การมีเพศสัมพันธ์



โอกาสในการติดเชื้อ STD/HIV ในผู้หญิงสูงกว่าผู้ชายเนื่องจาก

1. พื้นที่สัมผัสน้ำอสุจิบริเวณช่องคลอดของผู้หญิง มีมากกว่าผู้ชาย เมื่อมีเพศสัมพันธ์
2. เมื่อมีการหลั่งน้ำอสุจิ น้ำอสุจิจะค้างอยู่ที่บริเวณคอมดลูกมากกว่าบริเวณปากมดลูกหรือผนังมดลูกที่องคชาติผู้ชายสัมผัสเมื่อมีเพศสัมพันธ์
3. ผู้หญิงเมื่อติดเชื้อจากการมีเพศสัมพันธ์มักไม่มีอาการและเป็นเรื้อรัง ซึ่งเป็นปัจจัยที่ทำให้ผู้หญิงมีโอกาสเสี่ยงต่อการติดเชื้อเอดส์ มากกว่าผู้หญิงที่ไม่มีการติดเชื้อ
4. ผู้หญิงมักมีโอกาสเสี่ยงในการรับการถ่ายเลือด และส่วนประกอบของเลือดมากกว่า เช่น ผู้หญิงที่มีภาวะโลหิตจาง หรือผู้หญิงที่มีปัญหาแทรกซ้อนจากการคลอด ซึ่งหากเลือดและส่วนประกอบของเลือดไม่ได้รับการตรวจสอบที่ดีพอ ผู้หญิงอาจเสี่ยงต่อการติดเชื้อเอดส์หรือโรคที่สามารถติดต่อได้ทางเลือด

โอกาสการติดเชื้อเอดส์จากการมีเพศสัมพันธ์

- หากผู้ชายมีเชื้อเอดส์ เชื้อจะอยู่ในเม็ดเลือดขาวของน้ำที่หล่อเลี้ยงตัวอสุจิไว้ ขณะที่ผู้ชายหลั่งน้ำอสุจิเข้าไปในช่องคลอดฝ่ายหญิง เชื้อเอดส์จะไหลเข้าเข้าไปจับอยู่ตามเยื่อบุอ่อนๆ ภายในช่องคลอดและเยื่อบุมดลูก จึงเป็นโอกาสที่ผู้หญิงจะรับเชื้อเอดส์จากฝ่ายชายได้ โดยไม่ต้องมีแผลหรือรอยถลอกบนเยื่อเหล่านี้ (เชื้อเอดส์จะอยู่ในน้ำอสุจิเท่านั้น แต่ตัวอสุจิไม่มีเชื้ออยู่)
- หากผู้หญิงมีเชื้อเอดส์ เชื้อจะอยู่ในเม็ดเลือดขาวของน้ำหล่อเลี้ยงภายในช่องคลอด ซึ่งร่างกายมักจะหลั่งออกมาขณะมีอารมณ์ทางเพศ เมื่อฝ่ายชายสอดใส่องคชาติเข้าไปในช่องคลอด อวัยวะจะสัมผัสกับน้ำหล่อเลี้ยงนี้ตลอดเวลา นอกจากนี้บริเวณปลายอวัยวะเพศชายที่เป็นหนังอ่อนๆ และท่อปัสสาวะ ก็เป็นช่องทางที่เชื้อเอดส์สามารถเข้าไปได้โดยไม่ต้องมีแผลหรือรอยถลอก
- โอกาสการติดเชื้อโรคอื่นๆ ทางเพศสัมพันธ์โดยไม่ป้องกัน ได้แก่ กามโรค (หนองใน ชิฟิลิส เริม และไวรัสตับอักเสบบี ฯลฯ)

วิธีคุมกำเนิด

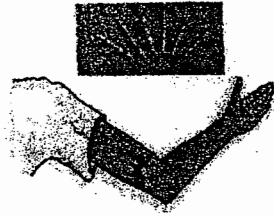
การใช้ฮอร์โมน



กิน



ยาคุมกำเนิดฉุกเฉิน

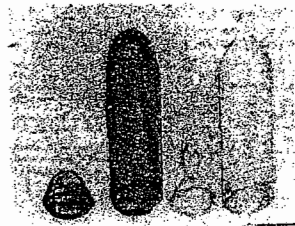


ฝัง

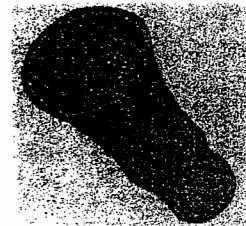


ฉีด

การใช้อุปกรณ์
กีดขวาง



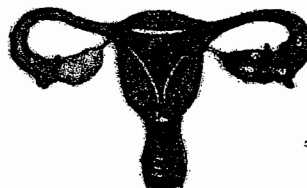
ถุงยางอนามัย



ถุงอนามัยสตรี

วิธีคุมกำเนิด

การใส่เดือของมือ



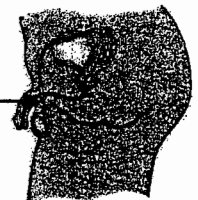
ห่วงอนามัย

วิธีผ่าตัด



หมั้นหญิง

บริเวณที่ผ่าตัดทำหมัน



หมั้นชาย

วิธีธรรมชาติ

ปฏิทินเดือนธันวาคม						
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

— ประจำเดือนวันแรก

— วันแรกที่ตั้งครรภ์ได้

— วันสุดท้ายที่ตั้งครรภ์

การคุมกำเนิดแบบชั่วคราว

- การใช้ฮอร์โมนเพื่อห้ามการตกไข่ ได้แก่ ยาเม็ดคุมกำเนิด ยาฉีด ยาฝัง

"ควรพูดถึง ข้อดี ข้อเสีย อาการข้างเคียง และวิธีใช้แต่ละวิธีอย่างถูกต้อง เพื่อให้ผู้ใช้สามารถเลือกใช้ได้เหมาะสมกับตัวเอง"

- การใช้อุปกรณ์กีดขวาง ได้แก่ ถุงยางอนามัยชาย และถุงอนามัยสตรี ซึ่งเป็นวิธีที่ใช้สามารถคุมกำเนิดและป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์และเอดส์ได้ แต่ปัจจุบันถุงอนามัยสตรีไม่มีขายแล้วในประเทศไทย เนื่องจากราคาแพง และไม่เป็นที่นิยมใช้

คำถามที่เกี่ยวข้อง

- ฮอร์โมนเทียมที่แฝงมากับยาคุม เป็นสาเหตุของมะเร็งข้อเท็จจริง จากการค้นคว้าวิจัยพบว่ายาคุมชนิดเม็ดจะช่วยลดอัตราเสี่ยงการเป็นมะเร็งรังไข่ได้ถึง 60% ผู้ที่ใช้ยาคุมชนิดนี้มักประสบปัญหา มะเร็งมดลูกหรือมะเร็งทรวงอกน้อยมาก จนบัดนี้ยังไม่มียาหลักฐานระบุชัดว่าฮอร์โมนเทียมในยาคุมชนิดเม็ดคือสาเหตุของโรคมะเร็ง แม้ว่ายาจะทำหน้าที่กระตุ้นพัฒนาการของมะเร็งบางชนิดก็ตาม
- การใช้ยาฝังคุมกำเนิด จะเป็นสาเหตุให้เป็นหมันอย่างถาวรข้อเท็จจริง ไม่เป็น เพราะภาวะแห่งการเป็นหมันจะสิ้นสุดลงเมื่อเลิกใช้ยาฝัง อีกทั้งไม่เป็นอุปสรรคอย่างไร หากต้องการมีบุตรอีกครั้ง ผู้หญิงก็สามารถตั้งครรภ์ได้เมื่อรอบเดือนกลับสู่สภาพปกติ ซึ่งหมายถึงมดลูกกลับสู่สภาพที่พร้อมให้ตัวอ่อนฝังตัว
- การสวนล้างช่องคลอดทันทีหลังมีเพศสัมพันธ์ สามารถช่วยกันไม่ให้ท้องได้ข้อเท็จจริง ไม่ได้ เพราะก่อนจะท้องได้ทำความสะอาด เชื้ออสุจิได้เข้าไปอยู่ในมดลูกแล้ว ดังนั้นจึงควรใช้วิธีการป้องกันการตั้งครรภ์ที่มีประสิทธิภาพวิธีอื่น ๆ เช่น การใช้ถุงยางอนามัย เป็นต้น

การคุมกำเนิดแบบชั่วคราวและถาวร

- การใส่เครื่องมือ (Intrauterine Device-IUD) ได้แก่ การใส่ห่วงอนามัยชนิดต่างๆ ปัจจุบันที่ใช้กันมาก ได้แก่ คอปเปอร์ที (Copper T) และมัลติโหลด (Multiload)
- วิธีผ่าตัด (Surgical Methods) ได้แก่ การทำหมันชายและหมันหญิง
- วิธีธรรมชาติ (Natural Methods) ได้แก่ การนับระยะปลอดภัย การหลังภายนอก การสังเกตน้ำเมือกในช่องคลอด วิธีวัดอุณหภูมิในร่างกาย เป็นต้น

วิธีธรรมชาติมีความผิดพลาดสูงในการป้องกันการตั้งครรภ์

การนับระยะปลอดภัย

- โดยทั่วไป ไข่จะตกในช่วงกลางของรอบประจำเดือน ไข่ที่ตกออกมาจะอยู่ได้นาน 2 วัน หลังจากนั้นก็สลายไป ส่วนอสุจิอาจอยู่ได้นานถึง 3-5 วัน ไข่ที่มีโอกาสตั้งครรภ์ได้สูง การนับวันเป็นวิธีการที่ได้ผลไม่แน่นอนเมื่อเทียบกับวิธีคุมกำเนิดอื่น ๆ โดยอาจได้ผลดีเฉพาะผู้หญิงที่มีรอบประจำเดือนสม่ำเสมอ ด้วยเหตุนี้จึงควรใช้ร่วมกับวิธีคุมกำเนิดแบบอื่นๆ เช่น ถุงยางอนามัยชาย หรือถุงอนามัยสตรี ฯลฯ
- วิธีการนับแบบหน้า 7 หลัง 7 เป็นการหาช่วงวันที่ปลอดภัยอย่างง่าย ๆ เหมาะสำหรับผู้หญิงที่มีรอบประจำเดือนสม่ำเสมอ ตรงทุกเดือน ระยะเวลาของรอบประจำเดือนโดยเฉลี่ยของผู้หญิงจะประมาณ 28 วัน วิธีนับ ให้นับจากวันแรกที่มีประจำเดือนออกไปล่วงหน้า 7 วัน และนับย้อนหลังจากวันแรกที่คาดว่าจะมีประจำเดือนครั้งต่อไปลงมา 7 วัน ถือเป็นระยะปลอดภัย



ปัญหาหลายอย่างที่เกิดขึ้นในความสัมพันธ์ระหว่างคู่ และสัมพันธ์ภาพทางเพศของหญิงชาย เกิดจากมุมมอง ทัศนคติ และความคาดหวังที่แตกต่างกันในเรื่องเพศของ “หญิง” และ “ชาย” ผู้ซึ่งเติบโตและถูกหล่อหลอมมาในสังคมที่กำหนดและให้คุณค่าในเรื่องเพศของหญิงและชายต่างกัน การทำความเข้าใจถึงทัศนคติของตนเอง การให้คุณค่า และค่านิยมทางสังคม จะช่วยให้เรารู้จักตัวเอง และคนอื่น เท่าทันความแตกต่างระหว่างบุคคล ระหว่างเพศ ตลอดจนเท่าทันค่านิยมทางสังคมที่มีผลต่อพฤติกรรมบุคคล

... “เพศศึกษา” ควรหมายถึงการเรียนรู้อะไรที่มากกว่าการทำงานของร่างกาย ซึ่งมักเป็นเนื้อหาของหลักสูตรเพศศึกษาที่เราคิดกันเสมอ (เช่น ผู้หญิงท้องได้อย่างไร, ประจำเดือน, ความเปลี่ยนแปลงทางเครื่องเพศต่างๆ ของหญิงและชาย ปฏิกริยาในการร่วมเพศของหญิงและชาย, ฯลฯ) เพราะกामารมณ์ของมนุษย์ในปัจจุบันได้เปลี่ยนไปมากแล้ว มีมิติที่เป็นอารมณ์ ความรู้สึก ทัศนคติ ค่านิยม ฯลฯ ซึ่งเข้าเกี่ยวกับเพศสอึกมาก แต่กลับไม่ค่อยได้พูดถึงในการเถียงกันว่าจะสอนเพศศึกษาในชั้นมัธยมดีหรือไม่...”
นิธิ เอียวศรีวงศ์, “หัวใจในเพศศึกษา”, มติชนสุดสัปดาห์, ๔ มีนาคม ๒๕๔๐

จุดประสงค์

๑. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมเข้าใจทัศนคติที่มีผลต่อความคิดและการปฏิบัติในเรื่องเพศ โดยเฉพาะในแง่การป้องกันการตั้งครรภ์และการป้องกันเอดส์
๒. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมเข้าใจที่มาของทัศนคติ ยอมรับการมีมุมมองที่แตกต่างกัน และเห็นความสำคัญที่จะต้องมีการสื่อสาร ปรับตัวเข้าหากันเพื่อป้องกันเอดส์และการตั้งครรภ์

เวลา ๒ คาบ (๑๐๐ นาที)

กิจกรรม

- | | |
|-------------------|-----------|
| นำเข้าสู่บทเรียน | (๑๐ นาที) |
| ๑. เรอคิด-ฉันทิต | (๖๐ นาที) |
| ๒. ชักถามและ สรุป | (๓๐ นาที) |

สื่อ/อุปกรณ์/เอกสารประกอบ

๑. คำถาม
๒. ฟลิปชาร์ตทางเลือกที่ทำไว้ในโมดูลที่สาม



ขั้นตอนการจัดกิจกรรม

8 นำเข้าสู่บทเรียน (๑๐ นาที)

๑. นำฟิลิปชาร์ททางเลือกในการป้องกันการตั้งครรภ์และการติดเชื้อเอดส์ที่นักศึกษาได้ทำไว้แล้วในโมดูล ๓ ไปปิดที่กระดาน เกริ่นนำด้วยการถามนักศึกษาว่าทางเลือกทั้งหมดเป็นทางเลือกที่ "ทำได้จริง" สำหรับทุกคนหรือไม่ เพราะเหตุใด

ทางเลือกในการป้องกันการตั้งครรภ์และการติดเชื้อเอดส์			
ไม่มีแฟน	*ไม่มี sex กับแฟน*	*มี sex แบบไม่สอดใส่*	*มี sex แบบสอดใส่*

กิจกรรมที่ ๑ “เธอคิด ฉันคิด” (๕๐ นาที)

- แบ่งนักศึกษาออกเป็น ๔ กลุ่ม เพื่อทำกิจกรรม “เธอคิด-ฉันคิด” เตรียมแผ่นคำถามสำหรับนักศึกษาทุกคน โดยแจกให้กับตัวแทนกลุ่ม

กิจกรรม “เธอคิด ฉันคิด”

คำถาม	เห็นด้วย		ไม่เห็นด้วย		เหตุผล
	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	
๑. ฉันรับได้ถ้ารู้ว่าแฟนเคยมีเพศสัมพันธ์มาก่อน					
๒. เป็นเรื่องง่ายที่ผู้หญิงสมัยนี้จะพกถุงยางอนามัย					
๓. เป็นเรื่องธรรมดาถ้านักศึกษาชายจะมีเพศสัมพันธ์กับหญิงมากกว่า ๑ คน					
๔. คู่รักของฉันวันนี้จะเป็นคนที่ฉันจะแต่งงานด้วยในอนาคต					
๕. เป็นเรื่องง่ายที่ผู้หญิงจะคุยเรื่องการมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัยกับแฟน					
๖. ถือเป็นเรื่องแปลกถ้าหนุ่มสาวสมัยนี้เรียนจบแล้วยังไม่มีแฟน					

๒. ชี้แจงกติกา

- ให้ตัวแทนกลุ่มอ่านคำถามทีละข้อ ให้สมาชิกกลุ่มจดคำตอบของตัวเองเอาไว้กันลิ้ม คำตอบมีเพียง ๒ ข้อคือ เห็นด้วยหรือไม่เห็นด้วย โดยกาในช่องชายหรือหญิงตามเพศ
 - เมื่อทำครบทุกข้อแล้ว ให้หาคำตอบของกลุ่มว่าแต่ละข้อ ในกลุ่มมีความเห็นว่าคำตอบคือเห็นด้วย หรือไม่เห็นด้วย พร้อมทั้งให้เหตุผลที่เลือกคำตอบนั้น ให้ทุกคนมีส่วนร่วมในการอภิปรายแสดงความคิดเห็น
 - เมื่อทำเสร็จแล้วให้ส่งตัวแทนมานำเสนอ
- ถามแต่ละกลุ่มว่าใช้วิธีใดในการหาคำตอบของกลุ่ม ง่ายหรือยาก ถ้าต้องเอาเรื่องนี้ไปหาคำตอบเพียงหนึ่งคำตอบกับคนที่เป็แฟน จะยากหรือง่ายกว่านี้
 - ถ้ามีคำถามที่ชาย - หญิง ให้คำตอบต่างกันอย่างเด่นชัด ให้นักศึกษาเล่าถึงเหตุผล

๕. อธิบายว่าเนื่องจากความสัมพันธ์ส่วนใหญ่เป็นความสัมพันธ์ชายหญิง การที่ทั้งสองฝ่ายคิดต่างกันเป็นเรื่องที่คู่จะต้องจัดการ ถึงแม้การมองต่างกันเป็นเรื่องธรรมดา แต่การเลือกวิธีการป้องกัน การตั้งครรภ์และเอดส์เป็นเรื่องที่ทำฝ่ายเดียวไม่ได้ ต้องตกลงร่วมกัน
๖. ให้ช่วยกันวิเคราะห์คำถามแต่ละข้อว่า ถ้าคู่มองเรื่องนี้ต่างกันจะทำให้มีผลต่อการป้องกันการตั้งครรภ์และป้องกันเอดส์อย่างไร เช่น ถ้าฝ่ายหนึ่งรับไม่ได้ที่คู่จะเคยมีเพศสัมพันธ์มาก่อน ทั้งคู่ก็อาจจะไม่คุยกันเรื่องประวัติการมีเพศสัมพันธ์ เมื่อมีเพศสัมพันธ์สิ่งที่จะตกลงกัน คือ การป้องกันการตั้งครรภ์ แต่ไม่คิดถึงการป้องกันเอดส์เพราะไม่รู้ว่ามีโอกาสเสี่ยง ผู้ดำเนินการคอยช่วยซักถามเพื่อให้ได้มุมมองที่หลากหลาย ทำจนครบทั้ง ๖ คำถาม
๗. ทบทวนทางเลือกบนฟลิปชาร์ทที่ได้จากโมดูลสาม ให้นักศึกษาแสดงความคิดเห็นว่ามีทางเลือกใดที่เป็นข้อที่ “ทำได้จริง” และ “ป้องกันได้จริง”
๘. สรุปว่าทางเลือกที่คุยกันมาตั้งแต่โมดูลที่สาม แต่ละทางเลือกมีข้อจำกัด ซึ่งเกี่ยวข้องกับทัศนคติและบทบาททางเพศ รวมทั้งความเป็นไปได้ในการทำ ยกตัวอย่าง เช่น การใช้ถุงยางอนามัย บางคู่ไม่ชอบใช้ คุยกันยากเพราะจะกลายเป็นเรื่องไม่ไว้วางใจ หรือไม่กล้าบอกว่าเคยมีเพศสัมพันธ์มาก่อน เป็นเรื่องไม่ดีสำหรับตัวเอง เป็นต้น ดังนั้นทางเลือกที่เหมาะสมจึงไม่ใช่สูตรสำเร็จ เป็นเรื่องที่ต้องมีการตกลงกันระหว่างคู่ และข้อตกลงนั้นก็อาจจะเปลี่ยนไปตามเวลา เช่น คู่ที่ตกลงกันว่าไม่อยู่กับสองต่อสอง แต่เมื่อเวลาผ่านไปคู่นี้อาจจะเลือกทางเลือกใหม่ก็เป็นได้
๙. ถามนักศึกษาว่าถ้าต้องคุยเรื่องทางเลือกเหล่านี้กับแฟน จะทำได้หรือไม่ ใครควรเป็นฝ่ายเริ่มก่อน เพราะเหตุใด
๑๐. ชี้แจงกับนักศึกษาว่าหัวข้อในครั้งต่อไปเป็นเรื่องการสื่อสารหาข้อตกลงกับแฟน ให้ลองคิดเป็นการบ้านมาก่อนว่าถ้าต้องคุยจะคุยอย่างไร

Trainer's Note:

หลักสูตรนี้ได้ปูแนวความคิดมาตามลำดับ เริ่มตั้งแต่การประเมินโอกาสเสี่ยง คิดทางเลือก ให้ข้อมูลในการพิจารณาทางเลือก ซึ่งนอกจากข้อมูลในแง่มุมมองทางการแพทย์แล้ว ในบทนี้ได้เน้นให้เข้าใจถึงมุมมองทางด้านสังคม วัฒนธรรมและการเลี้ยงดู ที่ส่งผลต่อการความคิดและบทบาทของหญิงชาย ซึ่งเป็นปัจจัยพื้นฐานที่จะทำให้มีการเลือกใช้ความรู้ทางการแพทย์ในการป้องกันการตั้งครรภ์และเอดส์ และการสร้างความเข้าใจในเรื่องดังกล่าวมานี้ก็เพื่อพัฒนาความคิดและทักษะที่จะรับมือกับข้อต่อสุขภาพ และชีวิตของตนเอง ซึ่งในบางกรณีก็ไม่สามารถดำเนินการได้ตามลำพัง เป็นเรื่องที่ต้องทำความตกลงกับคู่ การเข้าใจทัศนคติทางเพศที่เกี่ยวข้องกับบทบาทชายหญิง เรียนรู้มุมมองที่แตกต่างระหว่างเพศ จะช่วยให้หนุ่มสาวสามารถพูดคุยหาวิธีที่เหมาะสมในการพัฒนาความสัมพันธ์ให้เป็นไปอย่างปลอดภัย

ทัศนคติเรื่องเพศ

สรีระ ถูกกำหนดจากธรรมชาติ แต่ความเป็น “ชาย” และความเป็น “หญิง” เป็นเรื่องที่ถูกหล่อหลอมขัดเกลาด้วยกระบวนการทางสังคมและวัฒนธรรม ความคิดและการแสดงบทบาทจึงถูกรอบด้วยกรอบความคิดที่ถูกปลูกฝังมาและหลายเรื่องเป็นที่ยอมรับของปัญหาเอดส์ เช่น ความเชื่อที่กำหนดให้

- ผู้ชายสามารถแสดงออกทางเพศได้ เทียบผู้หญิงเพื่อปลดปล่อยอารมณ์ได้ ดูหนังโป๊ หาความรู้เรื่องนี้ได้ก่อนโดยไม่เสียหาย ผู้หญิงมีหน้าที่สนองไม่ว่าจะยินดี เต็มใจหรือไม่
- ผู้ชายควรเป็นฝ่ายเสนอ ผู้หญิงควรเป็นฝ่ายสนองในเรื่องเพศ
- ผู้หญิงไม่ควรคุยเรื่องเพศเพราะเป็นเรื่องไม่ดี น่าอาย การที่ผู้หญิงพูดเรื่องนี้แสดงว่าเคยมีประสบการณ์มาก่อน แสดงว่าเป็นคนไม่ดี
- เป็นเรื่องธรรมดาที่ผู้ชายจะมีความสัมพันธ์ทางเพศกับผู้หญิงหลายคนในเวลาเดียวกัน หรือยังคงเที่ยวหญิงบริการได้เมื่อมีครอบครัวแล้ว แต่เรื่องนี้เป็นเรื่องคอขาดบาดตายสำหรับผู้หญิงที่จะมีเพศสัมพันธ์ก่อนแต่งงานหรือกับชายอื่นที่ไม่ใช่สามี
- ชายชาติเรีคือ ชายที่สามารถ“ฟันหญิง” ได้มากที่สุด และเมื่อจะแต่งงานก็ควรได้กับ “สาวบริสุทธิ์” เท่านั้น
- ผู้หญิงดี คือ ผู้หญิงที่รักษาความบริสุทธิ์ไว้จนถึงวันแต่งงาน
- ผู้หญิงเป็นคนตั้งท้อง การคุมกำเนิดจึงควรเป็นหน้าที่ของผู้หญิงมากกว่า

การหล่อหลอมดังกล่าวทำให้ผู้หญิงกลายเป็นฝ่ายรับ ไม่สามารถแสดงความรู้สึกชอบต่อความปลอดภัยของตนเองได้อย่างเต็มที่ เพราะทางเลือกต่าง ๆ นั้นทำเองไม่ได้ แต่การจะเป็นฝ่ายเริ่มก่อนก็เป็นเรื่องยากเพราะทัศนคติทางเพศเป็นกำแพงกันไม่ให้ผู้หญิงกล้าพูด ผู้หญิงเองก็อาจไม่ทันได้คิดว่าเรื่องความปลอดภัยนี้ตนเองควรมีส่วนร่วมตัดสินใจด้วย คาดหวังให้ผู้ชายเป็นฝ่ายคิดและเตรียมการ เช่น หายาคุมกำเนิดฉุกเฉินมาให้ เตรียมถุงยางอนามัย เป็นต้น

ดังนั้นถึงแม้ผู้หญิงจะคาดการณ์ได้ว่าผู้ชายจะขอมีเพศสัมพันธ์ด้วย และตัวเองอาจจะใจอ่อน แต่มีผู้หญิงที่ค่อนข้างคิดเลยไปว่าจะเตรียมกินยาคุมหรือพกถุงยางอนามัย หรือบอกให้แฟนเตรียมไว้ ข้อมูลจากการทำ Focus group ในกลุ่มนักศึกษาพระราชภัฏระบุว่าผู้ชายเป็นฝ่ายจัดหายาคุมกำเนิดฉุกเฉินมาให้ ในกรณีที่มีเพศสัมพันธ์กันสม่ำเสมอ วิธีคุมกำเนิดเช่นนี้อาจมีผลต่อสุขภาพของฝ่ายหญิงในระยะยาวถ้ามีการกินยาเกิน ๔ เม็ดต่อเดือน เพราะยามีปริมาณฮอร์โมนสูงและไม่ได้ออกแบบสำหรับการใช้เป็นประจำ ในกรณีนี้ ฝ่ายหญิงรู้ข้อมูลและผลข้างเคียงของยาหรือไม่ รู้สึกเป็นหน้าที่ของตนเองหรือไม่ที่ต้องแสวงหาความรู้ที่ถูกต้องในการใช้ยา ในการแสวงหาความรู้ดังกล่าวผู้หญิงจะหาได้จากแหล่งใด มีข้อจำกัดในการหาข้อมูลอย่างไร ถ้าในที่สุดผู้หญิงรู้ถึงข้อจำกัดของการใช้ยา แต่คู่ไม่ยอมใช้ถุงยางอนามัย และผู้หญิงไม่สะดวกที่จะกินยาคุมกำเนิด ผู้หญิงจะหาทางออกอย่างไร จะเห็นว่าทางเลือกในการมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัยนั้นทุกแง่มุมของการป้องกันมีเรื่องทัศนคติทางเพศเข้ามาเกี่ยวข้องด้วยเสมอ และไม่สามารถจัดการได้โดยลำพัง การทำให้หนุ่มสาวเข้าใจ"ที่มา" ของความคิดกันและกัน เห็นว่าเป็นบทบาทหน้าที่ของทั้งสองฝ่ายในการ "เลือกด้วยกัน" จึงเป็นเรื่องสำคัญไม่น้อยไปกว่าข้อมูลเรื่องโรคและวิธีการคุมกำเนิดที่สอนกันอยู่ทั่วไป

การดำเนินกิจกรรมในโมดูลนี้ เน้นที่การป้อนคำถามให้แสดงความคิดเห็นว่าหญิงชายคิดในเรื่องเดียวกันด้วยมุมมองที่เหมือนและต่างกันอย่างไร(ไม่จำเป็นว่าผู้ชายกับผู้หญิงต้องคิดต่างกันทุกเรื่อง) และป้อนคำถามให้ "คิดต่อ" ว่ามุมมองที่ต่างกันนำไปสู่การคิดเรื่องเพศและการป้องกันอย่างไร ให้เน้นที่มา-ที่ไปว่า คิดอย่างนี้มาจากอะไร คิดอย่างนี้จะนำไปสู่อะไร มีใครคิดต่างจากนี้บ้าง ที่คิดแตกต่างมีที่มาที่ไปอย่างไร ให้หลีกเลี่ยงการชี้ถูกผิดเพราะจะนำไปสู่การใช้ทัศนคติของตัวเองไปตัดสินคุณค่าผู้อื่นซึ่งขัดกับกติกากการอบรม ความถูกผิดในเรื่องนี้เมื่อสาวย่อนไปล้วนแต่มีที่มาจากค่านิยมทางเพศที่ปลูกฝังมาซึ่งอาจแตกต่างกันตามเพศ วัยและสถานภาพทางสังคม อะไรจะเป็นตัวตัดสินได้ว่าสิ่งใดถูกที่สุด และเรื่องสำคัญยิ่งกว่าใครถูกผิดก็คือ "มีสัมพันธ์ภาพทางเพศอย่างรู้จัก เมื่อจะมีเพศสัมพันธ์ก็เป็นเพศสัมพันธ์ที่อยู่บนความรับผิดชอบต่อกันและกัน และเป็นเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัย"

แผ่นกิจกรรม

“เธอคิด ฉันคิด”

คำถาม	เห็นด้วย		ไม่เห็นด้วย		เหตุผล
	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	
๑. ฉันรับได้ถ้ารู้ว่าแฟนเคยมีเพศสัมพันธ์มาก่อน					
๒. เป็นเรื่องง่ายที่ผู้หญิงสมัยนี้จะพกถุงยางอนามัย					
๓. เป็นเรื่องธรรมดาถ้านักศึกษาชายจะมีเพศสัมพันธ์กับหญิงมากกว่า ๑ คน					
๔. คู่รักของฉันวันนี้จะเป็นคนที่ฉันจะแต่งงานด้วยในอนาคต					
๕. เป็นเรื่องง่ายที่ผู้หญิงจะคุยเรื่องการมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัยกับแฟน					
๖. ถือเป็นเรื่องแปลกถ้าหนุ่มสาวสมัยนี้เรียนจบแล้วยังไม่มีแฟน					



โมดูล ๖

การสื่อสารเพื่อการป้องกันเอดส์และการตั้งครรภ์ที่ไม่พึงประสงค์

ด้านสำคัญของการพัฒนาความสัมพันธ์ทางเพศให้เป็นไปอย่างปลอดภัย
คือการทำคนสองคนต้องพูดคุยทำความเข้าใจ
มีฉะนั้น เนื้อที่ผ่านทั้งหมดก็จะเป็นเพียงสิ่งที่ “รู้” แต่ “ไม่ได้ทำ”

การยอมรับเป็นการแสดงออกถึงเอกลักษณ์ของคนคนหนึ่ง
เช่นเดียวกับความรัก ความเอาใจใส่ และความรับผิดชอบ
ซึ่งนับเป็นสมบัติอย่างหนึ่งของมนุษย์แต่ละคน ที่จะมองให้แก่อีกคนหนึ่ง
แต่ไม่ใช่เพื่อให้เขาหรือเธอคนนั้นได้เป็นเจ้าของ แล้วเรียกร้องหรือควบคุม
ความสัมพันธ์ทางเพศที่ดี เกิดจากการมีส่วนร่วมระหว่างกัน
โดยคำนึงถึงหลักเสรีภาพ ความเสมอภาค และการนับถือความแตกต่างของแต่ละคน...
วิทยากร เชียงกูล และ พรภิรมย์ เอี่ยมธรรม, การแต่งงานในทัศนะใหม่

จุดประสงค์

๑. เพื่อให้ผู้อบรมเข้าใจกระบวนการตัดสินใจในมิติของการป้องกันเอดส์และการตั้งครรภ์
๒. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมสามารถพูดคุยถึงความคาดหวังจากความสัมพันธ์ ร่วมกันหาทางเลือกอย่าง
เข้าใจและรับผิดชอบได้ในผลที่จะตามมา

เวลา ๒ คาบ (๑๐๐ นาที)

กิจกรรม

- นำเข้าสู่บทเรียน (๑๕ นาที)
๑. กิจกรรม "รักแล้วคุยกันหน่อย" (๗๐ นาที)
 ๒. สรุป (๑๕ นาที)

สื่อ/อุปกรณ์/เอกสารประกอบ

๑. กระดาษฟลิปชาร์ต ๖ แผ่น
๒. ปากกาเมจิก กระดาษขาว

เอกสารแจก

๑. สุธารักษ์ ๙.๙๖๖
๒. ธนุ-นฤมิตรีกษณ์

ขั้นตอนการจัดกิจกรรม

๑) หน้าเข้าสู่บทเรียน

(๑๕ นาที)

๑. สุ่มถามผู้เรียนว่า จากการเรียนรู้ร่วมกันที่ผ่านมาในโมดูล ๕ เราได้เรียนรู้เรื่องอะไรบ้าง ให้แต่ละคนแสดงความคิดเห็น
๒. ผู้ดำเนินการหยิบคำตอบของนักเรียนทั้งหมด ออกมาชวนคุยเชื่อมโยงให้เห็นว่า คาบเรียนก่อนหน้านี้กับคาบเรียนนี้จะมีความสัมพันธ์กันอย่างไร โดยเฉพาะในเรื่องของการที่คนหนุ่มสาวเมื่อมีความชอบพอ รักใคร่ สนทนกัน มีความต้องการที่จะอยู่ใกล้ชิด อยากดูแล เอาใจใส่ซึ่งกันและกัน แต่ถ้าหากคนหนุ่มสาวไม่เคยมีการคิด และรู้จักความต้องการที่แท้จริงของตนเอง การเตรียมพร้อมเผชิญกับสถานการณ์ ที่จะนำไปสู่การตัดสินใจ หาทางเลือกให้กับตนเองและคู่ ในการสร้างและรักษาสัมพันธ์ภาพ ก็อาจจะทำให้เกิดผลกระทบต่าง ๆ ตามมาได้
๓. ถามผู้เรียนว่าผลกระทบที่สำคัญมีอะไรบ้าง (ตั้งครรภ์ในวัยเรียน ติดเอชไอวี ต้องหยุดพักเรียน พ่อแม่รับไม่ได้ เสียชื่อเสียง หมดอนาคต เป็นต้น) เป็นความรับผิดชอบของใครในการป้องกันเชื่อมโยงให้เห็นว่าต้องคุยและตัดสินใจร่วมกัน
๔. ผู้ดำเนินการบอกหัวข้อและวัตถุประสงค์ของการที่จะเรียนรู้ร่วมกันในคาบเรียนนี้ว่า สำหรับในครั้งนี้จะเรียนรู้เรื่องการสื่อสารระหว่างคู่ ซึ่งมีวัตถุประสงค์ ๒ ข้อ ดังที่กล่าวไว้ข้างต้น

กิจกรรมที่ ๑ รักแล้วคุยกันหน่อย

(๖๐ นาที)

๑. แบ่งกลุ่มนักเรียนออกเป็น ๖ กลุ่ม เท่า ๆ กัน โดยในกลุ่มเป็นคณะเพศชายหญิง
๒. แจกกระดาษโจทย์ให้นักเรียนทั้ง ๖ กลุ่ม เพื่อให้สมาชิกช่วยกันคิด วิเคราะห์ประเด็น ๔ ประเด็น คือ
 - ถ้าอยู่สองต่อสองกับแฟน แฟนเขามีเพศสัมพันธ์ด้วย
 - ถ้าจะมีเพศสัมพันธ์กับแฟน และอยากให้เขาใช้ถุงยางอนามัย
 - ถ้าคบกันกับแฟนมาระยะหนึ่งแล้วพบว่า เขาไม่ใช่คนในแบบที่เราต้องการ
 - ถ้าหากมีแฟนใหม่ แล้วเขาถามถึง ความสัมพันธ์ของเรากับคนเก่าที่ผ่านมา
๓. จากทั้ง ๔ สถานการณ์นี้ ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มช่วยกันหาคำตอบในแต่ละสถานการณ์ ดังนี้
 - ✓ เราคิดและรู้สึกอย่างไรกับแต่ละสถานการณ์ ความต้องการ จุดยืนของเราคือ อะไร
 - ✓ จะมีทางเลือกในแต่ละสถานการณ์นั้นอย่างไรบ้าง กลุ่มเลือกที่จะทำอะไร
 - ✓ ผลจากการตัดสินใจเช่นนั้นจะเกิดอะไรขึ้นได้บ้าง
๔. ให้แต่ละกลุ่มเลือก ๑ สถานการณ์ มาช่วยกันคิดว่า จากทางเลือกที่กลุ่มได้ตัดสินใจแล้ว ถ้าหากจะต้องมีการสื่อสาร พูดคุยกับคู่ เพื่อที่จะให้ได้ในสิ่งที่ตรงกับความรู้สึกและความต้องการของตนเอง หลังจากที่ได้คิดวิเคราะห์ถึงผลที่จะเกิดขึ้นแล้ว จะพูดอย่างไรบ้าง กลุ่มอาจจะเลือกสถานการณ์ที่คิดว่าคุยยากมาทำ
๕. จากนั้นให้แต่ละกลุ่มออกมาแสดงบทบาทสมมุติในกลุ่มใหญ่ เพื่อช่วยกันประเมินว่า วิธีการสื่อสารเหล่านั้น สามารถนำไปใช้แก้สถานการณ์ได้จริงหรือไม่ อย่างไร

ผู้ดำเนินกรสรุป

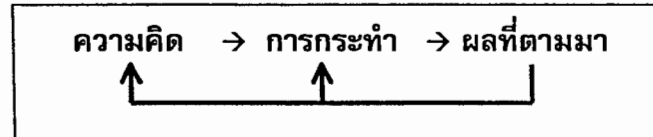
(๑๕ นาที)

- ในวัยหนุ่มสาวมีความสัมพันธ์กัน อาจมีเหตุการณ์หลายอย่างเกิดขึ้นในชีวิต ที่ทำให้เราต้องตัดสินใจในการเลือกที่จะทำตามความต้องการของตนเอง โดยที่อาจเกิดความขัดแย้งกับคู่ของเรา เพราะแต่ละคนก็อาจจะมีความคิดไม่เหมือนกันในเรื่องของความสัมพันธ์
- สิ่งสำคัญในชีวิตของเราก็คือ แต่ละคนควรรู้ว่าตัวเองคิดอย่างไร ต้องการอะไร ชอบหรือไม่ชอบทำอะไร และพยายามสื่อสารกับคู่ของตนเองถึง ความคิด ความรู้สึกของเราในเรื่องต่าง ๆ ดังเช่นสถานการณ์ที่เรายกมา เช่น อยากมีหรือไม่อยากมีเพศสัมพันธ์ อยากมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัย อยากบอกเลิกหรือการบอกถึงประสบการณ์ทางเพศที่ผ่านมาของตนเอง ซึ่งถ้าหากว่า ความคิดของเรากับแฟนไม่ตรงกันในเรื่องเหล่านั้น ก็อาจทำให้เกิดการขัดแย้งกับเขาได้
- กล้าที่จะเผชิญกับความต้องการของตนเองและไตร่ตรองให้ถี่ถ้วนว่า ถ้าความต้องการของเราหรือของผู้อื่น ที่อาจทำให้ชีวิตของเราไม่ปลอดภัยหรือเกิดผลกระทบที่ตามมา โดยเฉพาะจากการมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่ป้องกันนั้น เป็นเรื่องจำเป็นที่อาจจะต้องมี การจัดการ
- การจัดการมีได้ทั้งการแก้ปัญหาเฉพาะหน้าด้วยการต่อรอง หรือประวิงเวลาเพื่อใคร่ครวญเพิ่มเติม หากแน่ใจว่าไม่ต้องการก็ต้องสามารถปฏิเสธได้ โดยไม่ทำให้เขาเสียหน้าหรือโกรธ แต่ไม่ใช่การยอมประนีประนอมตามใจ เพราะกลัว "เสียเขาไป" ซึ่งทำให้ต้องตกเป็นฝ่ายคล้อยตามโดยเสียดใจไม่ได้ และอาจเกิดผลเสียต่อตนเองในที่สุด
- การจัดการที่สำคัญอีกอย่างหนึ่งคือ การคิดและตัดสินใจด้วยกันว่าจะพัฒนาความสัมพันธ์ไปอย่างไร จะจัดการกับเงื่อนไขความสัมพันธ์อย่างไร
- ดังนั้น การเรียนรู้เรื่องการสื่อสาร ต่อรอง และการตัดสินใจเพื่อให้เกิดการบรรลุสิ่งที่ตนเองต้องการ โดยที่ไม่ต้องเผชิญกับความรู้สึกผิด อารมณ์โกรธ หวั่นเกรงกับความรู้สึกของผู้อื่นที่มีต่อตนเอง หรือรู้สึกว่าคุณเองต้องจ่าย จึงเป็นเรื่องจำเป็น เพราะจะช่วยในการพัฒนาความสัมพันธ์ของทั้งสองฝ่ายให้แน่นแฟ้นยิ่งขึ้น และนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัย

Trainer's Note:

ด้านต่อไปที่จะนำไปสู่การปฏิบัติเพื่อสุขภาพทางเพศ คือ การสื่อสารกับคู่เพื่อหาทางเลือกที่เหมาะสม แนวคิดที่จำเป็น สำหรับการสื่อสารระหว่างคู่ คือ ไม่ว่าสังคม วัฒนธรรมจะกำหนดบทบาทหญิงชายในเรื่องเพศอย่างไร แต่ทุกคนควรมีสิทธิเท่าเทียมกันที่จะกำหนดความเป็นไปในชีวิตของตนเอง โดยเฉพาะเรื่องความปลอดภัยจากเอดส์และการตั้งครรกโดยไม่พร้อม แม้บทบาทชายหญิงจะแตกต่างกัน แต่ไม่ได้หมายความว่า เรื่องนี้เป็นหน้าที่ของฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งโดยลำพัง และไม่ได้หมายความว่าฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งจะต้องเอาความปลอดภัยของชีวิตของตนไปขึ้นต่อการตัดสินใจของคู่ ด้วยเหตุผลของความไว้วางใจ ไม่กลัวหรือไม่คิดว่าเป็นสิทธิที่ตนต้องต้องรองเพื่อที่จะ “รับผิดชอบ” ได้เต็มที่กับผลที่จะตามมา

มองผลที่จะเกิดตามมามาก่อนตัดสินใจ สิ่งที่ใหญ่เป็นห่วงเด็กคือ ตัดสินใจหรือทำโดยรู้เท่าไม่ถึงการณ์ขาดประสบการณ์ ไม่รู้ว่าจะเกิดอะไรตามมา ไม่รู้ว่าที่คิดว่าตัวเองจะทนรับได้นั้นในความเป็นจริงไม่ง่ายอย่างที่คิด



ในแง่ของการการมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่ปลอดภัย ผลที่ตามมาเป็นเรื่องที่อยู่ในวิสัยที่หนุ่มสาวจะนึกได้ แต่รายละเอียดของพัฒนาการทางเพศ อาจจะเป็นเรื่องของประสบการณ์ที่มองได้ไม่เท่ากัน ดังนั้นกิจกรรมหลายอย่างที่ผ่านมาจึงเน้นให้มีการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ในชั้นเรียน เพื่อให้ข้อมูลกันและกันว่าเพศชาย เพศหญิงมองเหมือนหรือต่างกันอย่างไร ผู้ที่เคยผ่านประสบการณ์ได้ช่วยให้ข้อมูลกับผู้ที่ยังไม่เคย กระบวนการคิดแบบคาดการณ์ว่าจะเกิดอะไรตามมา จะเป็นพื้นฐานของการตัดสินใจอย่างรู้รับผิดชอบ แต่การตัดสินใจต้องอาศัยการสื่อสารระหว่างคู่ถ้าหากเป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกันและกัน

กระบวนการตัดสินใจ

เป้าหมายของการสื่อสารคือ สร้างความเข้าใจระหว่างกัน ร่วมกันเลือกวิธีการที่จะจัดการ ความสัมพันธ์ให้เป็นไปอย่างที่ตั้งใจเห็นว่าเหมาะสม และมีความปลอดภัยทางเพศ การสื่อสารเช่นนี้ จึงต้องการการตัดสินใจร่วมกัน

กรอบแนวคิดในการสอนกระบวนการตัดสินใจ

- ✓ กำหนดเป้าหมายให้ชัดเจน : ต้องการผลลัพธ์อะไร
- ✓ ประเมินทางเลือก : หลักเกณฑ์ เรื่องจำเป็น (Must) กับเรื่องที่ต้องการ (Want)
- ✓ ประเมินความเสี่ยง : ทางเลือกนั้นมีโอกาสผิดพลาดหรือไม่ มีผลเสียอย่างไร
- ✓ ตัดสินใจเลือก : เลือกทางเลือกที่ผ่านเกณฑ์มาเป็นอันดับสูงสุด

ทำไมต้องมีจุดมุ่งหมาย เพราะถ้าพิจารณาทางเลือกก่อนที่จะตกลงก่อนว่า อะไรคือผลลัพธ์ที่เราหวังจะได้รับจากการตัดสินใจ ก็จะทำให้เราเลือกเอาสิ่งที่เราชอบ เราถนัด มองข้ามข้อดีหรือความเป็นไปได้ของทางเลือกอื่น ๆ สิ่งที่เราชอบอาจจะไม่ใช่ทางเลือกที่ให้ผลดีที่สุด ถ้าเป็นการตัดสินใจร่วมกัน ความชอบ รสนิยม ที่แตกต่างกันก็จะยิ่งทำให้เป็นเรื่องที่ตกลงกันได้ยาก ตัวอย่างเช่น การเลือกวิธีคุมกำเนิด ผู้หญิงอาจไม่ชอบกินยา ผู้ชายไม่ชอบใช้ถุงยาง ทางเลือกจึงอาจจะเป็น นับระยะปลอดภัย(ซึ่งไม่ปลอดภัยเท่ากับการกินยาหรือใช้ถุงยาง) หรืออาจจะเป็นกินยาเพราะผู้หญิงไม่กล้าปฏิเสธ จุดมุ่งหมายในการตัดสินใจเรื่องเพศจึงเริ่มต้นจากการถามตัวเองก่อนว่า “เราต้องการอะไร เราคิดอย่างไร” เช่น คิดว่าจะไม่มี sex กับแฟน หรือมี sex ได้แต่ต้องปลอดภัย

การประเมินทางเลือก เพื่อให้ได้ผลลัพธ์ที่ต้องการ ให้มองหาทางเลือกหลาย ๆ ทางเลือก อย่าเพิ่งด่วนตัดสินใจปฏิเสธทางเลือกนั้นทันทีที่ได้ยิน การมีทางเลือกหลายอย่างไว้เปรียบเทียบข้อดี และข้อเสียจะช่วยให้ตัดสินใจได้รอบคอบขึ้น ในการประเมินทางเลือกให้ตกลงเกณฑ์ (criteria) ในการเลือกขึ้นมาก่อน เพื่อที่จะได้ใช้เกณฑ์อย่างเดียวกันในการพิจารณาทางเลือกแต่ละอัน การคิดด้วยกันแต่ด้วยใช้เกณฑ์ต่างกันจะทำให้ตกลงกันได้ยาก เกณฑ์แบ่งเป็น 2 แบบ คือ จำเป็น(must) และ ต้องการ (want) การกำหนดหลักเกณฑ์ด้วยกันทำให้คู่สามารถบอกความต้องการของตัวเองได้ ต้องไม่ลืมว่าหลักเกณฑ์ที่ว่านี้จะทำให้เราเลือกทางเลือกให้ได้ผลลัพธ์ที่ต้องการ ดังนั้นนอกจากความชอบ ความถนัด รสนิยมส่วนตัว ต่าง ๆ แล้ว ควรคิดถึงการให้ผลที่เราต้องการด้วย

ผลลัพธ์ที่ต้องการ : มี sex กับแฟนแต่ต้องปลอดภัย

Must : ไม่มีหลักฐานให้ผู้ปกครองจับได้ว่ามีเพศสัมพันธ์กับแฟนแล้ว

Want : ไม่ฝืนธรรมชาติ ไม่ทำให้เกิดอาการข้างเคียง

สำหรับข้อที่เป็นความจำเป็น ถ้าทางเลือกใดไม่ผ่านหลักเกณฑ์ในข้อนี้ ต้องตัดออกไปเลย (กินยาคุม พกถุงยางไม่ผ่านเกณฑ์ข้อนี้ถ้าพอกับครอบครัวและมีคนยุ่งเกี่ยวกับข้าวของส่วนตัวอยู่เป็นประจำ) สำหรับข้อที่เป็นความต้องการ ให้ใช้วิธีให้คะแนนหรือระดับชอบมาก-น้อย เพื่อเรียงลำดับดูว่าทางเลือกต่าง ๆ ที่ผ่านเกณฑ์ must มาแล้วนั้นข้อใดเป็นข้อที่ชอบหรือได้คะแนนมากที่สุด

ถ้านำวิธีการคุมกำเนิดมาประเมินกับเกณฑ์ดังกล่าว การนับระยะปลอดภัยจะเป็นวิธีที่ผ่าน must และไม่เกิดอาการข้างเคียง แต่อาจฝืนธรรมชาติ การกินยาเม็ดฉุกเฉินอาจจะต้องคุยกันในรายละเอียดว่ามีทางจัดการไม่ให้ถูกจับได้ การจัดอันดับ want ขึ้นอยู่กับการรับรู้ข้อมูลว่าจะทำให้เกิดผลอย่างไรต่อร่างกายผู้ใช้

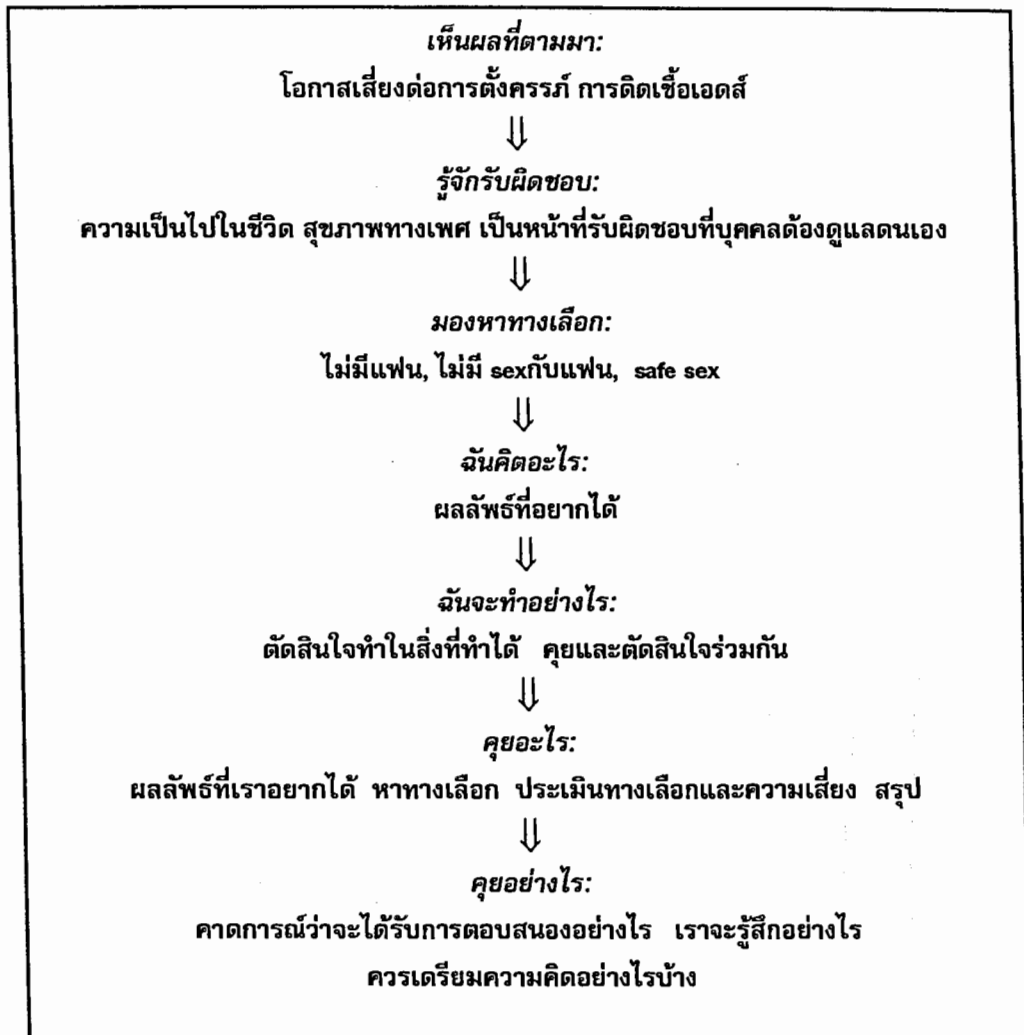
ประเมินความเสี่ยง ทุกทางเลือกมีโอกาสผิดพลาดได้ การประเมินความเสี่ยงเป็นการคิดทบทวนทางเลือกในอีกแง่มุมหนึ่งว่า จะมีอะไรผิดพลาดเกิดขึ้นได้บ้าง และความเสียหายที่เกิดขึ้นรุนแรงเพียงใด เช่น มีการแปรปรวนของรอบเดือนทำให้การนับระยะปลอดภัยผิดพลาด จากประวัติรอบเดือนที่ผ่านมา ถ้าประจำเดือนมาอย่างสม่ำเสมอ วิธีการนี้ก็จะเสี่ยงน้อย แต่กับบุคคลที่เคยมีประสบการณ์รอบเดือนไม่ปกติ จะถือว่าเป็นทางเลือกที่มีความเสี่ยงสูง ส่วนการกินยาคุมกำเนิด ถ้าลืมกินไม่เกิน ๒ วัน ก็สามารถกินต่อทันทีที่นึกได้และกินต่อไปได้ในวันถัดมา และค่อนข้างปลอดภัยในแง่การป้องกันการตั้งครรภ์

ตัดสินใจเลือก เป็นการลงความเห็นว่าจะใช้ทางเลือกหลังจากได้พิจารณาอย่างรอบคอบร่วมกันแล้ว

ข้อดี ของการใช้กระบวนการตัดสินใจ

- ✓ ช่วยให้มองได้รอบด้านก่อนที่จะเลือก
- ✓ ช่วยให้เกิดการแลกเปลี่ยนความคิด ข้อมูล และเป็นการสร้างโอกาสให้ทั้งสองฝ่ายได้ตัดสินใจร่วมกัน
- ✓ การพูดคุยกันจะทำให้มองเห็นทางออกใหม่ ๆ เช่น ในวันที่ไม่ปลอดภัยจะช่วยสำเร็จความใคร่ให้กัน เป็นต้น
- ✓ ได้เรียนรู้ที่จะเคารพการตัดสินใจของตัวเองและการตัดสินใจของผู้อื่น กระบวนการตัดสินใจจะกระตุ้นให้มีการค้นหาความต้องการของตนเอง รับฟังความต้องการของคู่ เป็นวิธีคิดที่ให้ความสำคัญกับเรื่อง “ฉันคิดอะไร เธอคิดอะไร แล้วเราจะทำอะไรด้วยกัน” และได้เรียนรู้ที่จะไม่คิดแทนกัน(ฉันชอบแบบนี้ แล้วเธอล่ะ) เมื่อเริ่มไม่คิดแทนก็จะลดความคาดหวัง ลดโอกาสที่จะโกรธหรือเสียใจที่อีกฝ่ายไม่ “รู้ใจ”

จะคุยกันอย่างไร



(ภาพเชื่อมโยงการเรียนรู้ตลอดหลักสูตรที่จะนำไปสู่การสื่อสาร)

การสื่อสารระหว่างคู่ไม่มีสูตรสำเร็จ จุดตั้งต้นของการพูดคุยกันต้องเริ่มจากการที่บุคคลมองเห็นความจำเป็นที่ต้องพูดคุยกัน รู้ว่าต้องคุยเรื่องอะไร และอาจจะพบอะไรบ้างในการพูดคุย การแสดงบทบาทสมมติจึงเป็นการเตรียมความพร้อมแก่การคาดการณ์และการประเมินความรู้สึกตัวเอง ซึ่งอาจจะช่วยให้ผู้เรียนสามารถควบคุมสถานการณ์ในการพูดคุยได้ง่ายขึ้น

အိမ်ထောင်ရေး

အိမ်ထောင်ရေး



ရက်စွဲ ၁၂ လ

path

Guidance for Adolescent Development and Training Center



Program for Adolescent Technology in Health
နည်းပညာအသုံးပြုရေးအဖွဲ့

၈ ၀ ၃ ၇ ၈ ၂ ၈ ၂ ၈
www.path.com.th



အိမ်ထောင်ရေး



ရက်စွဲ ၁၂ လ

path

Guidance for Adolescent Development and Training Center



Program for Adolescent Technology in Health
နည်းပညာအသုံးပြုရေးအဖွဲ့

၈ ၀ ၃ ၇ ၈ ၂ ၈ ၂ ၈
www.path.com.th



ขั้นตอนการจัดกิจกรรม

กิจกรรมที่ ๑ ปัญหาการอยู่ร่วมกัน

(๒๐ นาที)

๑. ให้นักศึกษาจับกลุ่มๆ ละ ๔ คน ให้ช่วยกันคิดว่า ในชีวิตประจำวันของการเป็นนักศึกษา
 - ⇒ กิจกรรมที่เราทำร่วมกับเพื่อนๆ มีอะไรบ้าง (เช่น การเรียนด้วยกัน การทำรายงาน การเล่นกีฬา การกินข้าวด้วยกัน ฯลฯ)
 - ⇒ กิจกรรมหรือสิ่งที่ปฏิบัติต่อเพื่อนสนิท ที่ต่างออกไป (เช่น การจับมือ/ถูกเนื้อต้องตัวกัน การนอนห้องเดียวกัน การตักน้ำแก้วเดียวกัน)
๒. ให้นักศึกษาเขียนลงบัตรคำ (ตัดกระดาษ A4 ที่ใช้แล้วเตรียมไว้) ๑ บัตรต่อ ๑ กิจกรรม

ตัวอย่าง	
เรียนหนังสือห้องเดียวกัน	กินข้าวร่วมกัน
จับมือกัน	เล่นกีฬาด้วยกัน

๓. ผู้ดำเนินการถามทีละกลุ่ม ตัวแทนกลุ่มตอบ และนำกระดาษที่เขียนไว้ไปติดบนกระดานหน้าห้อง
- ผู้ดำเนินการถามให้ครบทุกกลุ่ม ให้ได้คำตอบที่ไม่ซ้ำกัน จนได้บัตรคำประมาณ ๑๐-๑๕ บัตรคำ
๔. ถามนักศึกษาว่า ถ้ารู้ว่าเพื่อนของเราได้รับเชื้อเอดส์ มีกิจกรรมใดบ้าง ที่เราคิดว่าไม่สามารถทำร่วมกันได้ เพราะเหตุใด และถามความเห็นเพิ่มเติมจากคนอื่นๆ
๕. ผู้ดำเนินการอธิบาย และแก้ไขข้อมูลที่นักศึกษาเข้าใจผิด เรื่องการติดต่อ โดยเน้นให้เห็นว่า
 - เอดส์ไม่ใช่โรคที่ติดต่อได้ง่าย และไม่สามารถติดต่อได้จากการใช้ชีวิตประจำวันร่วมกัน
 - ในประเทศไทย มากกว่า ๘๐% ของการติดเชื้อเอดส์ติดจากเพศสัมพันธ์ที่ไม่ป้องกัน
 - คนส่วนใหญ่กังวล/กลัว ที่จะติดเชื้อเอดส์ จาก การกระทำที่ไม่มีโอกาสได้รับเชื้อ (เช่น การอยู่บ้านเดียวกันกับผู้ติดเชื้อ การกินอาหารร่วมกัน ฯลฯ) หรือกังวลในเหตุการณ์ที่มีความเป็นไปได้ยากที่จะเกิดขึ้น (เช่น การใช้มีดโกนหนวดที่เป็นเลือดของผู้ติดเชื้อต่อคนที่และโกนให้บาดตัวเองด้วย การสัมผัสแผลสดของผู้ติดเชื้อ โดยมีมือของเรามีแผลสดด้วยเช่นกัน เป็นต้น) ในขณะที่มักจะมองข้ามเรื่องการมีเพศสัมพันธ์ของตนเองซึ่งมีโอกาสเกิดขึ้นได้ในวิถีชีวิต และมีโอกาสเสี่ยงต่อการรับเชื้อเอดส์ได้ง่ายกว่าเรื่องอื่นๆ ที่กังวลใจดังตัวอย่างที่กล่าวแล้ว

๖. ผู้ดำเนินการเปิดประเด็นแลกเปลี่ยน ดังนี้

- ⇒ ความกังวลใจส่วนใหญ่ที่เกิดขึ้นเมื่อรู้ว่า ใครติดเชื้อ คืออะไร
- ⇒ ข้อมูลความรู้ ในเรื่องเอดส์ที่ได้รับ เช่น เรื่องการติดต่อ/ไม่ติดต่อของเอดส์ สามารถสร้างความเข้าใจ และคลี่คลายความกังวลใจได้หรือไม่ อย่างไร
- ⇒ สาเหตุของ “ความรู้สึกกลัวเอดส์” มาจากไหน
- ⇒ ข้อมูลที่เราเคยรับรู้ เป็นเรื่องข้อเท็จจริง หรือ เป็นเรื่องความรู้สึก ความเห็น ความเชื่อ
- ⇒ ข้อมูลเรื่องเอดส์ส่วนใหญ่ในสื่อ เป็นอย่างไร มีผลต่อการรับรู้เรื่องเอดส์ของเราอย่างไร

กิจกรรมที่ ๒ กรณีศึกษาวิเคราะห์ผลกระทบ

(๖๐ นาที)

๑. เตรียมกรณีศึกษา ๔ กรณี จำนวนเท่าๆ กัน เพื่อแจกสลับให้กับนักศึกษาทุกคนในห้อง คนละ ๑ กรณีตัวอย่าง

กรณีศึกษา

๑. “นลินี” กำลังเรียนอยู่ปีสุดท้ายที่สถาบันอุดมศึกษาแห่งหนึ่ง รู้ตัวว่าได้รับเชื้อเอดส์เมื่อไปผ่าตัดไส้ติ่ง นลินีคิดว่าตนเองได้รับเชื้อจากแฟนคนเก่า ขณะนี้เธอกำลังตัดสินใจว่าจะบอกแฟนที่คบกันอยู่ในปัจจุบันหรือไม่
คุณคิดว่า นลินีควรบอกแฟนของเธอหรือไม่ ? เพราะเหตุใด ?
๒. “ศราวุธ” ศูนย์หน้าทีมฟุตบอลสถาบันฯ ประสบอุบัติเหตุรถคว่ำ รักษาตัวอยู่ที่โรงพยาบาลจนเกือบหายเป็นปกติแล้ว โรงพยาบาลแจ้งมาที่สถาบันฯ ว่า ศราวุธมีเชื้อเอดส์
คุณคิดว่าศราวุธควรออกจากทีมฟุตบอลหรือไม่ เพราะเหตุใด?
๓. มีข่าวลือว่า อาจารย์ที่ปรึกษาของคุณ ซึ่งเป็นสาวโสดได้รับเชื้อเอดส์
คุณคิด/รู้สึกกับอาจารย์อย่างไรบ้าง ?
๔. พี่ชายคุณมาบอกคุณว่า เขาเพิ่งไปตรวจเลือดและพบว่าตัวเองมีเชื้อเอดส์
คุณคิด/รู้สึกอย่างไรบ้าง?

๒. อธิบายให้นักศึกษาฟังว่า แต่ละคนจะได้รับกรณีตัวอย่างที่แตกต่างกัน ให้นักศึกษาเขียนความเห็นของตนเองลงในแผ่นกรณีตัวอย่างที่ได้รับ โดยใช้เวลาประมาณ ๕ นาที
๓. เมื่อตรวจสอบว่าทุกคนตอบเรียบร้อยแล้ว ผู้ดำเนินการอ่านกรณีตัวอย่างทีละกรณี แล้วให้นักศึกษาที่ได้รับกรณีนั้น ๆ แสดงความเห็นตามที่ตนเองเขียนตอบไว้ จนครบทั้ง ๔ กรณี โดยกระตุ้นให้นักศึกษาแสดงความเห็น และถามถึงความเห็นที่แตกต่าง โดยอาจสุ่มนักศึกษา ๔-๕ คน ต่อ ๑ กรณี โดยใช้เวลาประมาณ ๑๐ นาทีต่อ ๑ กรณี
๔. ผู้ดำเนินการอาจซักถามเพิ่มเติมในแต่ละกรณี ดังตัวอย่างแนวคำถาม ดังนี้
กรณีตัวอย่างที่ ๑ “นลินี”
⇒ ซักถามเหตุผลของคน que คิดว่า “นลินี” ควรบอก และคนที่คิดว่าไม่ควรบอก
⇒ ถ้า “นลินี” บอกแฟน คิดว่าอะไรจะเกิดขึ้นได้บ้าง
⇒ คิดว่า “นลินี” จะรู้สึกอย่างไรบ้างเมื่อรู้ว่าตัวเองมีเชื้อ

กรณีตัวอย่างที่ ๒ “ศราวุธ”

- ⇒ ชักตามเหตุผลของคนคิดว่า “ศราวุธ” ควรออกจากทีม และคนที่คิดว่าเล่นต่อในทีมได้
- ⇒ อะไรจะเกิดขึ้นกับ “ศราวุธ” ได้อีกบ้างเมื่อออกจากโรงพยาบาลแล้ว

กรณีตัวอย่างที่ ๓ “อาจารย์ที่ปรึกษา”

- ⇒ ตามความรู้สึกที่ต่างกันออกไป และให้อธิบายเพิ่มเติมว่าทำไมจึงรู้สึกเช่นนั้น
- ⇒ คิดว่าอะไรจะเกิดขึ้นกับ “อาจารย์ที่ปรึกษา” คนนั้นได้บ้าง

กรณีตัวอย่างที่ ๔ “พี่ชาย”

- ⇒ ตามความรู้สึกที่ต่างกันออกไป และให้อธิบายเพิ่มเติมว่าทำไมจึงรู้สึกเช่นนั้น
- ⇒ คิดว่า “พี่ชาย” รู้สึกอย่างไร
- ⇒ ตัวเอง จะทำอะไรบ้างกับกรณีพี่ชายที่เกิดขึ้น

๕. ผู้ดำเนินการสรุปประเด็นสำคัญที่ได้จากการวิเคราะห์กรณีตัวอย่างทั้งสี่กรณี โดยให้นักศึกษาช่วยกันสรุปตามประเด็นหัวข้อ ดังนี้

- ⇒ การเปิดเผยสถานะของการติดเชื้อมีผลอย่างไร เป็นด้านบวกหรือด้านลบมากกว่ากัน
- ⇒ สิ่งที่จะช่วยให้ผู้ติดเชื้อสามารถเปิดเผยสถานภาพของตนเอง มีอะไรบ้าง
- ⇒ สาเหตุที่ทำให้เรารู้สึกต่อ “ผู้ได้รับเชื้อเอดส์” ต่างไปจากเดิม เป็นเพราะอะไร
- ⇒ ความรู้สึก “รังเกียจ” ผู้ที่ได้รับเชื้อเอดส์ เป็นเพราะเหตุใดบ้าง
- ⇒ “ผู้ที่ได้รับเชื้อเอดส์” นอกจากการมีเชื้อ HIV ในร่างกายแล้ว ความเป็นคนๆ เดิมของเขามีอะไรเปลี่ยนไปบ้างหรือไม่ อย่างไร

๖. ผู้ดำเนินการเพิ่มเติมเรื่อง

- ⇒ สิทธิในการตัดสินใจตรวจเลือด
- ⇒ สิทธิในการได้รับการรักษาความลับ
- ⇒ สิทธิในการได้รับบริการการรักษาสุขภาพ และสวัสดิการทางสังคมเหมือนคนอื่นๆ
- ⇒ อคติต่อผู้มีเชื้อเอดส์ จากภาพลักษณ์ในเชิงลบที่ได้รับจากสื่อต่างๆ

กิจกรรมที่ ๓ “ติดเชื่อเอชไอวี” และ “ป่วยเอดส์” (๑๐ นาที)

๑. ให้นักศึกษานั่งรวมกันเป็นกลุ่ม โดยแบ่งเป็น ๕ กลุ่ม
๒. ผู้ดำเนินการแจก ภาพจำลองชุดนิทรรศการภาพถ่าย ที่เตรียมไว้ให้กลุ่มละ ๑ ชุด
๓. ชี้แจงว่า ให้แต่ละกลุ่มพิจารณาภาพถ่ายที่ได้รับไป โดยถามว่า ใครในภาพที่มีเชื้อเอดส์
๔. ถามแต่ละกลุ่มว่าคิดว่าเป็นภาพใด และเพราะเหตุใด
๕. ผู้ดำเนินเขียนคำว่า “ผู้ติดเชื่อเอดส์” และ “ผู้ป่วยเอดส์” บนกระดาน โดยให้นักศึกษาช่วยกัน ระดมว่าลักษณะของผู้ติดเชื่อเอดส์ และผู้ป่วยเอดส์มีอะไรบ้าง

ผู้ติดเชื่อเอดส์	ผู้ป่วยเอดส์

๖. ผู้ดำเนินการอธิบายถึงความแตกต่างของ “การติดเชื่อ” และ “การป่วยเอดส์” และชี้ให้เห็นถึงผลกระทบของความไม่ชัดเจนในเรื่องนี้ ซึ่งส่งผลให้คนเข้าใจผิดและสับสน
๗. ผู้ดำเนินการเปิดประเด็นแลกเปลี่ยน ดังนี้
 - ⇒ ในชีวิตประจำวันเรามีโอกาสที่จะได้เจอ “ผู้ติดเชื่อ” หรือ “ผู้ป่วยเอดส์” มากกว่ากัน
 - ⇒ เราอาจเจอ “ผู้ที่มีเชื้อเอดส์” ได้ที่ไหนบ้าง
 - ⇒ ในกรณีที่เป็น “ผู้ป่วยเอดส์” เขาจะอยู่ที่ไหน
 - ⇒ โอกาสเสี่ยงต่อการติดเชื่อมาจากใครมากกว่ากัน “ผู้ติดเชื่อ” หรือ “ผู้ป่วย” เพราะเหตุใด



Trainer's Note:

“คำนำ” หนังสือ “จากวันที่ฉันเปลี่ยน” โดยอาจารย์นิธิ เอียวศรีวงศ์

แผนกิจกรรม: กรณีศึกษา

๑. นลินี” กำลังเรียนอยู่ปีสุดท้ายที่สถาบันอุดมศึกษาแห่งหนึ่ง รู้ตัวว่าได้รับเชื้อเอดส์เมื่อไปผ่าตัดไส้ติ่ง นลินีคิดว่าตนเองได้รับเชื้อจากแฟนคนเก่า ขณะนี้เธอกำลังตัดสินใจว่าควรจะบอกแฟนที่คบกันอยู่ในปัจจุบันหรือไม่ ?

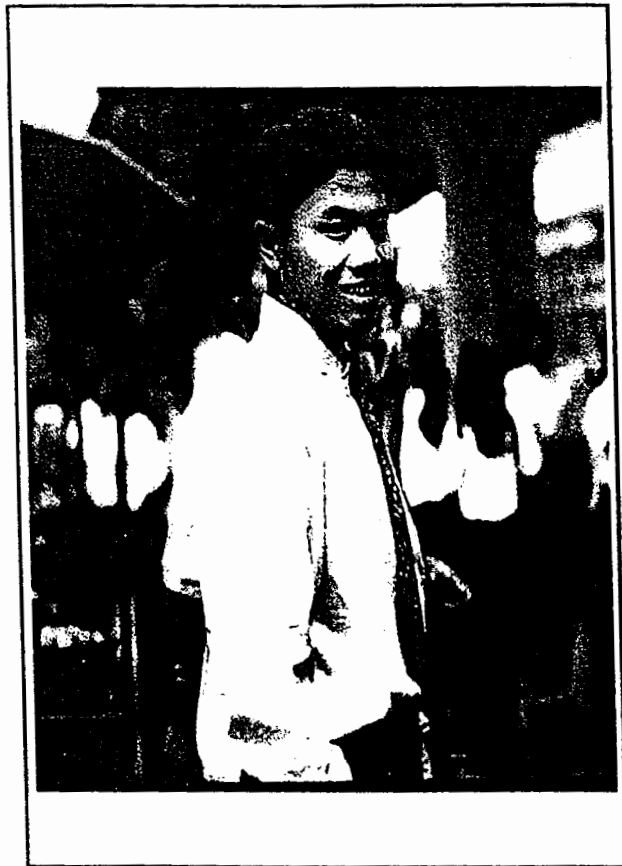
คุณคิดว่า “นลินี” ควรบอกแฟนของเธอหรือไม่ว่าเธอมีเชื้อเอดส์ ? เพราะเหตุใด ?

๓. “ศราวุธ” ศูนย์หน้าทีมฟุตบอลสถาบันฯ ประสบอุบัติเหตุรถคว่ำ รักษาตัวอยู่ที่โรงพยาบาลจนเกือบหายเป็นปกติแล้ว โรงพยาบาลแจ้งมาที่สถาบันฯ ว่า ศราวุธมีเชื้อเอดส์
คุณคิดว่า “ศราวุธ” ควรออกจากทีมฟุตบอลหรือไม่ ? เพราะเหตุใด?

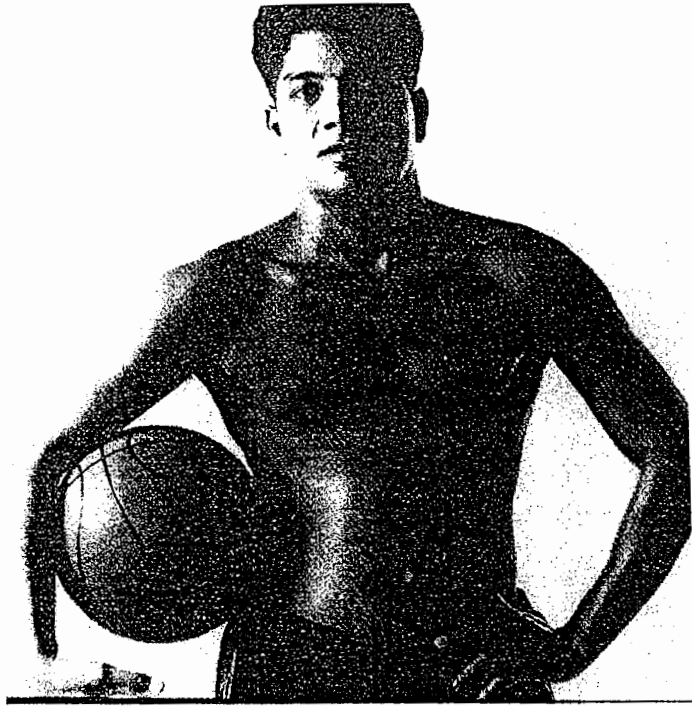
๒. มีข่าวลือว่า อาจารย์ที่ปรึกษาของคุณ ซึ่งเป็นสาวโสดได้รับเชื้อเอดส์
คุณคิด/รู้สึกกับอาจารย์อย่างไรบ้าง ?

๔. พี่ชายคุณมาบอกคุณว่า เขาเพิ่งไปตรวจเลือดและพบว่าตัวเองมีเชื้อเอดส์
คุณคิด/รู้สึกอย่างไรบ้าง?





“พงษ์”



“มันเป็นเรื่องเจ็บปวดเกินไปสำหรับผู้ติดเชื้อ ผมจึงอยากให้สังคมที่ผมอยู่ทำความเข้าใจกับเอดส์ใหม่ โรคนี้เป็นแล้วตายก็จริง แต่มีใครบ้างไหมที่เกิดมาแล้วไม่ตาย (เป็น) เอดส์ มันไม่ตายทันทีทันใด ถ้าเราเรียนรู้มัน และเรียนรู้ตัวเอง เราจะจัดการกับชีวิตของเราได้”

อายุ ๒๕ ปี อดีตพนักงานชิปปิ้ง ติดเชื้อมากกว่า ๕ ปี
ปัจจุบันเป็นเจ้าของที่ดูแลผู้ป่วยเอดส์ ที่วัดวิเวกวนาศรม จ.สงขลา

ภาพและเรื่องราวจากหนังสือ “จากวันที่หันเปลี่ยน” ในโครงการ “ภาพถ่ายคือเรา” (My Positive Life) โดย มูลนิธิเข้าถึงเอดส์

path 22/08/43

“บุษ”



“ความรัก ทำให้บุษขมขื่น ร้องไห้ และทุกข์ทรมานมาอย่างยาวนาน เมื่อย้อนนึกถึงความล้มเหลวในชีวิตคู่ครั้งแรก หลังจากแยกทางกัน บุษปลอบใจตัวเองและไปโรงพยาบาลเพื่อขอคำแนะนำปรึกษาจากหมอ ได้รู้จักเพื่อนผู้ติดเชื้อ และได้รู้จักใครบางคนที่รักเธอด้วยหัวใจ”

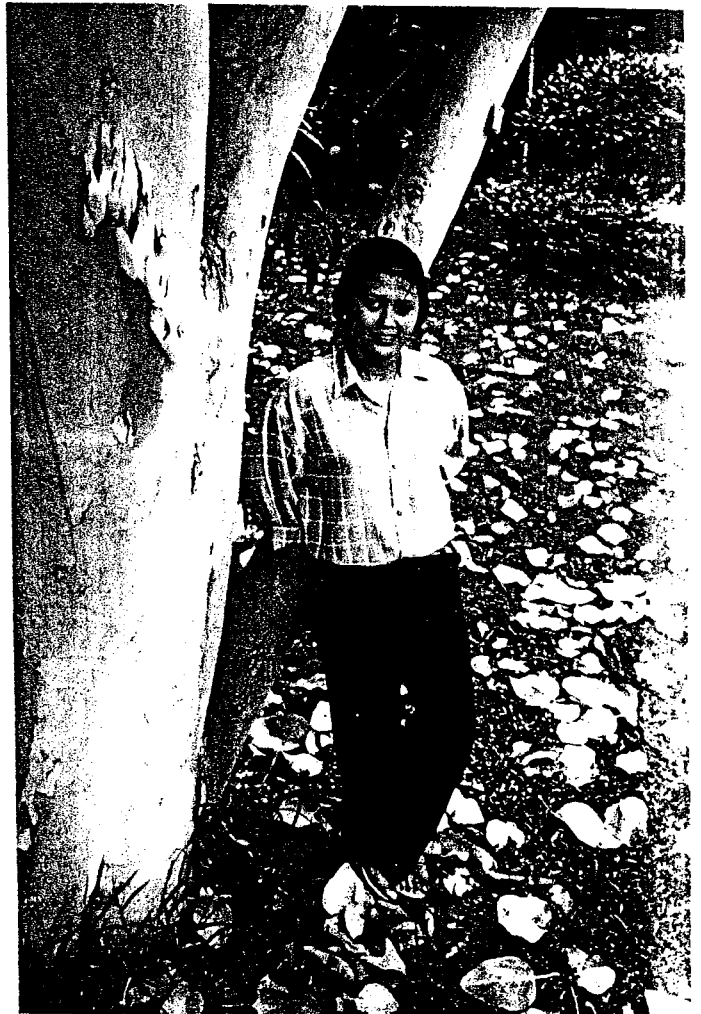
“ปัจจุ้ย”

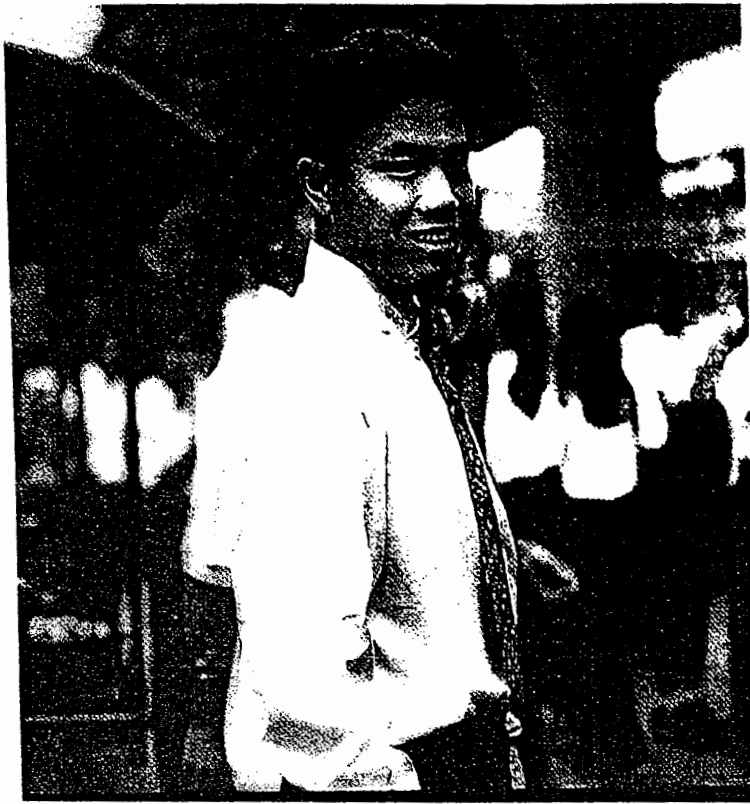
“เรื่องราวมีมากมาย เจอดีร้ายบนเส้นทาง
ภูเขาสูงกันขวาง ฉันจะเคียงข้างเธอเสมอไป
เธอเหนื่อยฉันจะช่วยปลอบ เธอชอบฉันจะหามาให้
ขอเพียงเธออย่าท้อใจ โลกกว้างไกล ยังมีทาง”

บทเพลงหนึ่งที่ปัจจุ้ยแต่งขึ้น หลังจากรู้ว่าตัวเองติดเชื้อเอชไอวี เพื่อเป็นกำลังใจให้เพื่อนผู้ติดเชื้อคนอื่น ๆ

“บุษ” อายุ ๒๗ ปี ติดเชื้อมา ๖ ปีแล้ว
ปัจจุบันทำงานใน “กลุ่มเพื่อนชีวิตใหม่” จ.ศรีสะเกษ

“ปัจจุ้ย” อายุ ๓๐ ปี จ.ศรีสะเกษ ติดเชื้อเมื่อปี พ.ศ. ๒๕๓๔
ปัจจุบันทำงานกลุ่มผู้ติดเชื้อเอดส์ “กลุ่มเพื่อนชีวิตใหม่”





My Positive life “กมล”

“หลังจากสึกแล้ว กมลเริ่มชีวิตใหม่ ด้วยการสมัครไปทำงานที่ได้วัน...ใกล้วันเดินทาง ทางชีวิตของกมลก็หันเหอีกครั้ง บริษัทจัดหางานบอกว่า ผลเลือดมีปัญหา เขาไปพบแพทย์และได้คำตอบว่าเขาติดเชื้อเอดส์ เขาเคยติดยาบ้าและเอาชนะมันได้ แต่คราวนี้เขาติดเชื้อ...เวลานี้ เขายอมรับเอดส์เป็นส่วนหนึ่งของชีวิต กมลเปิดเผยต่อสังคมว่าเขาเป็นผู้ติดเชื้อ”

อายุ ๒๔ ปี อดีตช่างซ่อมไฮโดรลิก ติดเชือร่าว พ.ศ. ๒๕๓๗ - ๒๕๓๘
ปัจจุบัน เป็นประธานกลุ่มผู้ติดเชื้อ “กลุ่มเพื่อนขอนแก่น” และ
ประธานเครือข่ายผู้ติดเชื้อเอชไอวีภาคอีสาน

ภาพและเรื่องราวจากหนังสือ “จากวันที่หันเปลี่ยน” ในโครงการ “ภาพถ่ายคือเรา” (My Positive Life) โดย มูลนิธิเข้าถึงเอดส์

path 22/08/43



my Positive life “อีด”

“ฉันได้ผ่านพ้นวันเวลาที่อ่อนแอมามากที่สุดแล้ว..วันเหล่านั้น ทำให้ฉันได้เรียนรู้อะไรหลายอย่าง ทั้งการมีชีวิตอยู่ และความตาย ถ้าถึงเวลานั้นเมื่อไหร่ฉันก็พร้อมจะจากไป ไม่เสียใจอะไร”

“แดง”

“ผมมีพระเครื่องเตือนใจที่ดีที่สุด คือ เอดส์..เอดส์เตือนสติให้รู้ตัวเองว่า ในชีวิตนั้นมีความตายอยู่ด้วย ผมจึงไม่สนใจเรื่องความตาย แต่สนใจเวลาที่เราได้อยู่ว่าจะใช้อย่างไรมากกว่าเพราะชีวิตคือการเรียนรู้ เพื่อน พี่น้อง คนทั่วไป คือโอกาสในการเรียนรู้ของเรา ผมคิดว่าการแต่งงานหรือการมีชีวิตคู่ คือ การเรียนรู้ชีวิตของผม”

“อีด” อายุ ๒๗ ปี จ.เชียงใหม่ สามัคคนแรกเสียชีวิตในปี พ.ศ. ๒๕๓๔
ปัจจุบันเธอใช้ชีวิตคู่กับผู้ติดเชื้อด้วยกัน
โดยถือหลักความเป็นเพื่อน ช่วยเหลือเอื้ออาทรต่อกัน

“แดง” อายุ ๓๒ ปี จ.เชียงใหม่ อดีตผู้จัดการบริษัท
เมื่อถูกกดดันให้ลาออกจึงต้องขับรถสองแถว
ปัจจุบันทำงานเอดส์ในโครงการ “ฟ้าสีขาว”



my Positive life

“หมู”

“มันเป็นช่วงเวลาที่ย่ำแย่ที่สุด ท้อแท้ โดดเดี่ยว บางครั้งก็ร้องไห้ ผมไม่กล้าบอกใคร” หมูพบว่าหัวใจของเขาอ่อนแอมาก เมื่อรู้ว่าตัวเองติดเชื้อเอชไอวี ซลาดกกลัวไปหมด ระวังวิตกกังวล ที่ผ่านมาเขาทำตัวไม่ดีหลายอย่าง ภรรยาเลิกกับเขา ดังนั้น หมูคิดว่าคงไม่มีใครทำดีกับเขาอีกแล้ว

อายุ ๓๗ ปี ติดเชื้อเมื่อปี พ.ศ. ๒๕๓๗ มีลูกชาย ๑ คน
ขณะนี้ เป็นเจ้าหน้าที่มูลนิธิคณะนักบุญคาไมลโลแห่งประเทศไทย
ซึ่งดูแลผู้ป่วยเอดส์ จ.ระยอง

ภาพและเรื่องราวจากหนังสือ “จากวันที่ผันเปลี่ยน” ในโครงการ “ภาพถ่ายคือเรา” (My Positive Life) โดย มูลนิธิเข้าถึงเอดส์

path 22/08/43



my Positive life

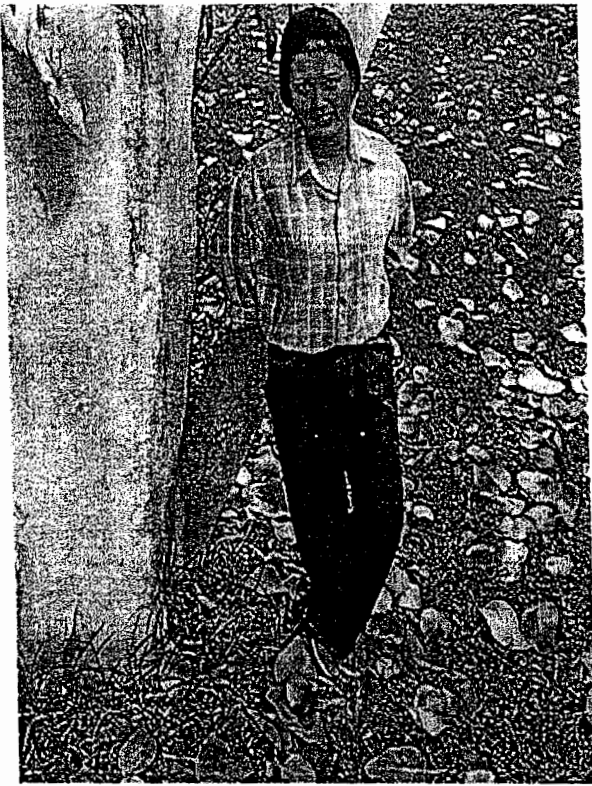
“บุญหอม”

เธอก็ไม่เคยคิด จากครอบครัวที่เคยอยู่อย่างมีความสุขพร้อมหน้าพร้อมตาพ่อแม่ลูก แต่เมื่อสามีตายและพบว่าตัวเองติดเชื้อทุกอย่างภายในครอบครัวก็แย่ ที่เคยขายของในโรงเรียนได้ กลายเป็นว่าไม่มีใครซื้อ ลูกสามคนและแม่ที่แก่แล้ว คือภาระที่เธอต้องรับผิดชอบ การเดินออกจากบ้านจึงเป็นทางเลือก “อยู่กับสามีใหม่ เขาจะแบ่งเงินให้เราใช้ เราก็จะเก็บไว้ให้ลูก”

อายุ ๖๘ ปี จ.ศรีสะเกษ คาดว่าติดเชื้อมา ๕ ปี
มีลูก ๓ คนซึ่งไม่ติดเชื้อ บุญหอมมีสามีใหม่เป็นผู้ติดเชื้อเหมือนกัน
ขณะนี้บุญหอมกับสามีเข้ามาทำงานทำที่กรุงเทพฯ

ภาพและเรื่องราวจากหนังสือ “จากวันที่ผันเปลี่ยน” ในโครงการ “ภาพถ่ายคือเรา” (My Positive Life) โดย มูลนิธิเข้าถึงเอดส์

path 22/08/43



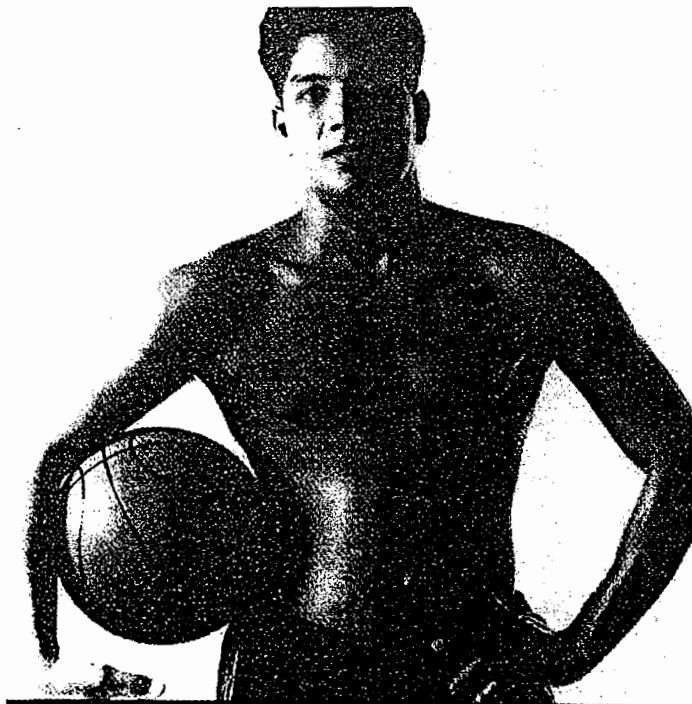
“ลำภู”

“ยายบอกว่า ไม่มีใครอยู่ค้าฟ้า... ลำภู
ย้อนความหลังเมื่อสามีเสียชีวิต ช่วงที่เขาอยู่
ที่โรงพยาบาลเขาก็พูดนะว่า ครั้งนี้เขาคงไม่
รอด รู้สึกหนักกว่าทุกครั้ง น้องบอกเขาว่าไม่
หรอก แต่เขาคงไม่ไหวจริงๆ แล้ว”

อายุ ๒๔ ปี ติดเชื้อมา ๔ ปี เธอทำงานร่วมกับเพื่อน
ผู้ติดเชื้อในโรงพยาบาล และดูแลยายที่ตาบอด

ภาพและเรื่องราวจากหนังสือ “จากวันที่หันเปลี่ยน” ในโครงการ “ภาพถ่ายคือเรา” (My Positive Life) โดย มูลนิธิเข้าถึงเอดส์

path 22/08/43



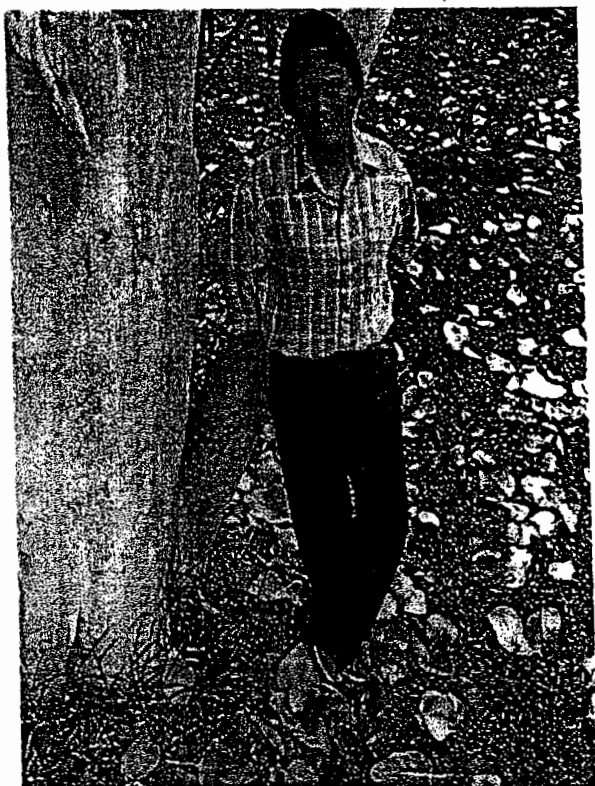
“พงษ์”

“มันเป็นเรื่องเจ็บปวดเกินไปสำหรับผู้ติด
เชื้อ ผมจึงอยากให้สังคมที่ผมอยู่ทำความเข้าใจ
กับเอดส์ใหม่ โรคนี้เป็นแล้วตายก็จริง แต่มี
ใครบ้างไหมที่เกิดมาแล้วไม่ตาย (เป็น) เอดส์
มันไม่ตายทันทีทันใด ถ้าเราเรียนรู้มัน และ
เรียนรู้ตัวเอง เราจะจัดการกับชีวิตของเราได้”

อายุ ๒๕ ปี อดีตพนักงานชิปปิ้ง ติดเชื้อมากกว่า ๕ ปี
ปัจจุบันเป็นเจ้าของที่ดูแลผู้ป่วยเอดส์ ที่วัดวิเวกวนาศรม จ.สงขลา

ภาพและเรื่องราวจากหนังสือ “จากวันที่หันเปลี่ยน” ในโครงการ “ภาพถ่ายคือเรา” (My Positive Life) โดย มูลนิธิเข้าถึงเอดส์

path 22/08/43



“ลำภู”

“ยายบอกว่า ไม่มีใครอยู่คำฟ้า... ลำภู
ย้อนความหลังเมื่อสามีเสียชีวิต ช่วงที่เขาอยู่
ที่โรงพยาบาลเขาก็พูดนะว่า ครั้งนี้เขาคงไม่
รอด รู้สึกหนักกว่าทุกครั้ง น้องบอกเขาว่าไม่
หรอก แต่เขาคงไม่ไหวจริงๆ แล้ว”

อายุ ๖๔ ปี ติดเชื้อมา ๔ ปี เธอทำงานร่วมกับเพื่อน
ผู้ติดเชื้อในโรงพยาบาล และดูแลญาติตาบอด

ภาพและเรื่องราวจากหนังสือ “จากวันที่ค้นเปลี่ยน” ในโครงการ “ภาพถ่ายคือเรา” (My Positive Life) โดย มูลนิธิเข้าถึงเอดส์

path 22/08/43

มูลนิธิเข้าถึงเอดส์

AIDS Access Foundation (ACCESS)

เริ่มเป็นส่วนหนึ่งในกระบวนการแก้ปัญหาเอดส์
ของสังคมไทยตั้งแต่ พ.ศ. ๒๕๓๔ ในฐานะ
“โครงการเข้าถึงเอดส์” โดยเป็นการรวมตัวของกลุ่มคนทำงานพัฒนาสังคม
ที่ตระหนักว่าเอดส์ไม่ใช่ปัญหาสาธารณสุข หากคือปัญหาสังคมที่เป็นผลพวง
มาจากความไม่เท่าเทียมของหญิงชาย ช่องว่างที่ถ่างออกของเมือง และชนบท
และความสัมพันธ์อันหละหลวมของผู้คนในสังคม ชุมชน และครอบครัว



ACCESS

ดำเนินงานบนพื้นฐานปรัชญาความเชื่อที่ว่า

- ▶ บุคคล ครอบครัว และชุมชนมีศักยภาพในการป้องกันเอดส์หากได้รับข้อมูล ความเข้าใจ และบริการสนับสนุนต่างๆ อย่างเพียงพอ

โทร. 372-2113-4



โมดูล ๘ บริการสุขภาพสำหรับหนุ่มสาว

จุดประสงค์

๑. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมได้รับข้อมูลเกี่ยวกับหน่วยงานที่ให้บริการด้านต่างๆ โดยเฉพาะบริการด้านสุขภาพทางเพศและเอดส์ที่มีอยู่ในปัจจุบัน
๒. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมระบุปัญหาและอุปสรรคในการเข้าถึงบริการสุขภาพ
๓. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมระบุแนวทางการป้องกันเอดส์ที่เหมาะสมสำหรับตนเอง
๔. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมแสดงความคิดเห็นต่อกิจกรรมที่ผ่านมา

เวลา ๒ คาบ (๑๐๐ นาที)

กิจกรรม

๑. รู้จักบริการสุขภาพ (๔๐ นาที)
๒. แผนการป้องกันเอดส์ (๓๐ นาที)
๓. ความคิดเห็นต่อกิจกรรมและการมอบประกาศนียบัตร (๓๐ นาที)

สื่อ/อุปกรณ์

๑. เอกสารแนะนำบริการสุขภาพ
๒. กระดาษชาร์ตเขียนหัวข้อกิจกรรม ๘ ครั้ง และสรุปประเด็นเนื้อหาสำคัญในแต่ละหัวข้อ
๓. ชองจดหมายและโปสการ์ด
๔. ใบประกาศนียบัตรการเข้าร่วมกิจกรรม

เอกสารประกอบ

๑. เบบิงเฟ้นชม: หน้างานซีทง “สายล่องหนชนฮูเอดส์” - 1645
๒. คู่มือเล่มเล็ก “ชม: หน้างานวีทกรสุขภาพ และ ฮิวคิม”

ขั้นตอนการจัดกิจกรรม

กิจกรรมที่ ๑ รู้จักบริการสุขภาพ (๕๐ นาที)

๑. เข้าสู่กิจกรรม โดยการสุ่มถามนักศึกษาว่า เพื่อนเคยมาปรึกษาปัญหาเรื่องใดบ้าง แล้วนักศึกษาได้นำเสนอหรือช่วยเหลือกันอย่างไร และคำแนะนำหรือการช่วยเหลือนั้นได้ผลหรือไม่ได้ผล เพราะอะไร
๒. ชี้แจงว่า การใช้ชีวิตในแต่ละช่วงวัย ไม่ว่าจะเป็นเด็ก หนุ่มสาว หรือผู้ใหญ่ต่างมีโอกาสเผชิญปัญหาชีวิตกันทั้งนั้น คนที่มีความทุกข์หรือมีปัญหาอาจคิดถึงวิธีแก้ปัญหาไม่ได้ หรือไม่ทันคิดว่ายังมีบุคคลอื่นที่สามารถรับฟังและช่วยเหลือได้ ปัญหาของหนุ่มสาวเช่นกันอาจมีหลากหลายแตกต่างกันไป
๓. แบ่งกลุ่มนักศึกษาออกเป็น ๓ กลุ่ม ช่วยกันระดมความคิดเห็นในประเด็นต่อไปนี้ (ใช้เวลา ๑๐ นาที)
 - กลุ่ม ๑ ช่วยกันระบุงิจกรรมหรือบริการอะไรที่จะช่วยให้นักศึกษามีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัย ทั้งจากการตั้งครรภ์และการรับเชื้อเอดส์ ใครหรือหน่วยงานใดที่ควรทำกิจกรรมหรือให้บริการที่เสนอมา
 - กลุ่ม ๒ ช่วยกันระบุลักษณะกิจกรรมหรือบริการด้านสุขภาพทางเพศและเอดส์ที่เหมาะสม และสอดคล้องกับวิถีชีวิตนักศึกษาในปัจจุบัน ควรเป็นอย่างไร
 - กลุ่ม ๓ ช่วยกันระบุมความกังวลใจหรือปัญหาที่นักศึกษาเคยพบหรือคาดว่าจะพบ เมื่อไปรับบริการด้านเอดส์ หรือสุขภาพทางเพศ ในสถานศึกษาและนอกสถานศึกษา เช่น โรงพยาบาล และอื่นๆ
๔. ให้ตัวแทนจากแต่ละกลุ่มนำเสนอผลกลุ่มละ ๕ นาที
๕. ผู้ดำเนินการถามนักศึกษาว่า
 - เวลานั้นนักศึกษามีปัญหา มักปรึกษาใครเป็นคนแรก เพราะอะไร
 - หากเพื่อนนักศึกษามีปัญหา เช่น ตั้งท้อง สงสัยว่าติดเชื้อเอดส์ ฯลฯ และมาปรึกษา นักศึกษาจะพูดหรือทำอะไร
 - นักศึกษามีส่วนช่วยให้กิจกรรมหรือบริการที่เสนอแนะมาข้างต้นเป็นประโยชน์ต่อนักศึกษาได้อย่างไรบ้าง

๖. ผู้ดำเนินการสรุปจากประเด็นที่นักศึกษาเสนอ และเพิ่มเติมว่า

- หากนักศึกษาหรือเพื่อนมีปัญหาที่เกี่ยวกับสุขภาพทางเพศหรือเอดส์ ควรหาบุคคลที่ไวใจได้ เพื่อพูดคุยปรึกษาและควรประเมินก่อนว่า เขาสามารถรักษาความลับเราได้ อาจเป็นเพื่อนสนิท ญาติพี่น้อง หรืออาจารย์ที่สนิทในสถาบันฯ ทั้งนี้ ผู้ดำเนินการก็เป็นบุคคลหนึ่งที่ยินดีรับฟังเรื่องราวต่างๆของนักศึกษา และสามารถช่วยเหลือนักศึกษาได้ในเบื้องต้น
- ทั้งนี้ บุคลากรส่วนหนึ่งที่มีบทบาทในการให้ข้อมูลหรือบริการ เช่น การวางแผนครอบครัว การให้บริการปรึกษาเรื่องเอดส์ ฯลฯ อาจยังมีทัศนคติเชิงลบต่อการมีเพศสัมพันธ์ในวัยหนุ่มสาว จึงอาจทำให้ผู้รับบริการโดยเฉพาะหญิงสาวที่ยังไม่แต่งงานกังวลใจ รู้สึกอาย ไม่กล้าไปรับบริการดังกล่าว
- อย่างไรก็ตาม หากปล่อยให้ปัญหาเรื้อรังโดยไม่ตัดสินใจแก้ไขตั้งแต่แรกเริ่ม ผลกระทบที่เกิดขึ้นทั้งต่อสุขภาพและด้านอื่นๆ อาจรุนแรงหรือซับซ้อนขึ้นกว่าเดิม ดังเช่น การทำแท้งที่ไม่ปลอดภัย การรับเชื้อเอดส์จากคนรักหรือแฟน ฯลฯ
- ปัจจุบัน หน่วยงานหลายแห่งทั้งภาครัฐ องค์กรพัฒนาเอกชน (เอ็นจีโอ) และสถานศึกษาเองมีบริการสำหรับหนุ่มสาวมากขึ้น ครอบคลุมประเด็นต่างๆ เช่น ยาเสพติด เอดส์ ความรุนแรงทางเพศ-การข่มขืน สุขภาพจิต ฯลฯ สามารถติดต่อเพื่อสอบถามข้อมูลหรือรับคำปรึกษาได้ตั้งรายละเอียดในเอกสาร
- ผู้ดำเนินการแจกเอกสารแนะนำหน่วยงานที่ให้บริการ และกระตุ้นให้นักศึกษาทดลองอ่านข้อมูลบางส่วนจากเอกสาร พร้อมแจ้งให้นักศึกษาทราบว่า ถึงแม้กิจกรรมนี้จะเป็นครั้งสุดท้าย แต่นักศึกษาสามารถติดต่อพูดคุยกับผู้ดำเนินการได้

กิจกรรมที่ ๒ แพนกวอร์ปกันเอดส์

(๕๐ นาที)

๑. ผู้ดำเนินสุ่มถามนักศึกษาว่า
 - กิจกรรมที่ผ่านมาแต่ละครั้งมีอะไรบ้าง เกี่ยวกับเรื่องใดบ้าง
 - อะไรที่เป็นเรื่องใหม่สำหรับนักศึกษามากที่สุด
 - สิ่งที่น่าสนใจ และสิ่งที่ยังสงสัยอยู่จากการเข้าร่วมกิจกรรมคือเรื่องใดบ้าง
๒. ผู้ดำเนินการทบทวนสิ่งที่นักศึกษาได้เรียนรู้ โดยให้นักศึกษาอาสาสมัครผลัดกันอ่านข้อความในกระดาษชาร์ทที่เตรียมไว้ (ระบุหัวข้อและประเด็นสำคัญ ๘ ครั้ง)
๓. ผู้ดำเนินการกล่าวสรุปว่า
 - กิจกรรมทั้งหมดเป็นส่วนประกอบที่ต้องการให้นักศึกษามีโอกาสเรียนรู้และปรับใช้ในชีวิต โดยเป็นการเรียนรู้จากสิ่งที่เราและคนอื่นรู้ คิด เชื่อ และมีประสบการณ์ที่แตกต่างกันไป รวมทั้งการเรียนรู้ถึงสภาพแวดล้อมที่มีผลต่อตัวเรา
 - การรู้จักเลือกและตัดสินใจโดยผ่านการไตร่ตรองถึงผลกระทบที่อาจเกิดขึ้น ประเมินความพร้อมของตัวเราเองในการตัดสินใจทำ/ไม่ทำสิ่งต่างๆ โดยเฉพาะการตัดสินใจมี/ไม่มีเพศสัมพันธ์ และตระหนักถึงทางเลือกที่หลากหลายในการที่จะไม่มีเพศสัมพันธ์ หรือเลือกที่จะมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัยซึ่งอาจแตกต่างกันไปตามเงื่อนไขหรือสภาพแวดล้อมของแต่ละบุคคล
๔. ผู้ดำเนินการแจกซองจดหมายและโปสการ์ดแก่นักศึกษา แล้วให้แต่ละคนเขียนโปสการ์ดถึงตัวเองว่า

“สิ่งที่ฉันจะเริ่มต้นทำเพื่อให้ตัวเองปลอดภัยจากเอดส์ คือ...”

แล้วเขียนจำหน่ายที่อยู่ของตัวเองโดยไม่ปิดผนึก ส่งคืนผู้ดำเนินกิจกรรม โดยจะจัดส่งให้นักศึกษาภายหลังทางไปรษณีย์

กิจกรรมที่ ๒ ความคิดเห็นของนักเรียนและกลุ่มอภิปรายภาคีนิยัตย

(๒๐ นาที)

๑. ผู้ดำเนินกิจกรรมขอขอบคุณนักศึกษาที่เข้าร่วมกิจกรรม และให้นักศึกษาแต่ละคนแสดงความคิดเห็นหรือความรู้สึกต่อการเข้าร่วมกิจกรรมที่ผ่านมา โดยกระตุ้นให้นักศึกษาแสดงความคิดเห็น ให้ข้อเสนอแนะ หรือเปิดเผยความรู้สึกอย่างเต็มที่ เพราะจะเป็นประโยชน์ต่อการจัดกิจกรรมลักษณะนี้แก่นักศึกษารุ่นต่อไป
๒. ผู้ดำเนินกิจกรรมมอบประกาศนียบัตรการเข้าร่วมโครงการแก่นักศึกษา

Trainer's Note:

การขอความช่วยเหลือ เป็นทักษะประการหนึ่งที่สำคัญสำหรับหนุ่มสาว โดยเฉพาะความต้องการข้อมูลหรือจัดการปัญหาเรื่องเพศ ปัญหาความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น (เพื่อน/แฟน) หรือเมื่อได้รับผลกระทบจากเพศสัมพันธ์ที่ไม่ปลอดภัย เช่น การตั้งท้อง การติดเชื้อโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์หรือเอดส์ เป็นต้น

ค่านิยม ความเชื่อ ทศนคติของผู้ใหญ่ เช่น ควรมีเพศสัมพันธ์เมื่อถึงวัยอันควร การมีเพศสัมพันธ์ก่อนแต่งงานเป็นเรื่องไม่เหมาะสม ฯลฯ นับเป็นอุปสรรคสำคัญที่ทำให้หนุ่มสาวส่วนหนึ่งที่กำลังมีปัญหาไม่กล้าไปปรึกษาผู้ใหญ่ (พ่อแม่ ครู/อาจารย์) ซึ่งควรเป็นบุคคลที่สามารถแนะนำหรือช่วยเหลือเขาได้มากที่สุด แต่กลับเป็นบุคคลที่เขาจะไปขอความช่วยเหลือท้ายสุด คือ กระทั่งปัญหารุนแรงและซับซ้อนขึ้นกว่าเดิมแล้ว

ความไว้วางใจ ความรู้สึกปลอดภัย เป็นปัจจัยสำคัญที่จะทำให้หนุ่มสาวที่กำลังเผชิญปัญหาเพศสัมพันธ์ มั่นใจเพียงพอที่จะเปิดเผยเรื่องราวของตัวเองกับบุคคลอื่นซึ่งเขา/เธอประเมินแล้วว่า จะไม่ตำหนิหรือซ้ำเติม และสามารถรักษาความลับได้ ที่สำคัญ บุคคลที่เป็นด่านแรก(ซึ่งอาจเป็นอาจารย์หรือเพื่อน)ไม่ควร “คิดแทน” หรือใช้มาตรฐานของตัวเองไปกำหนดการตัดสินใจหรือทางเลือกให้ เพราะเราไม่รู้เงื่อนไขและสภาพแวดล้อมทั้งหมด หรือหากเขา/เธอเชื่อและทำตามคำแนะนำของเราไปแล้วเกิดผลเสียมากกว่าผลดี เขาก็อาจกล่าวโทษเราได้

ดังนั้น การจัดบริการสุขภาพทางเพศสำหรับหนุ่มสาว (Youth-friendly health services) จึงต้องคำนึงถึงความพร้อมของบุคลากรที่ให้บริการ เช่น มีจิตใจที่เป็นกลาง มองความผิดพลาดในชีวิตทางเพศว่าเกิดขึ้นได้กับทุกช่วงวัยในชีวิต ไม่ตัดสินลงโทษ ฯลฯ และการจัดระบบบริการ/ทรัพยากรที่เอื้อให้ผู้รับบริการรู้สึกไว้วางใจและปลอดภัยที่จะมารับบริการได้อย่างไม่เขินอาย/ไม่ต้องกลัวถูกตำหนิ เช่น การไม่เปิดเผยชื่อ-นามสกุลจริง การให้ข้อมูลอย่างรอบด้าน(ไม่เลือกให้ข้อมูล) การสนับสนุนยาหรืออุปกรณ์คุมกำเนิดตามความพร้อมของแต่ละบุคคล เป็นต้น

SAFE SEX... it's up to you!



let us talk about

SAFE SEX



โครงการ หนึ่งดาวหนึ่งเดือน
โดยองค์กร PATH
โทร 653 7563-5
e-mail pathbkk@mozart.net.co.th
สนับสนุนโดย HORIZONS / USAID



SAFE SEX... it's up to you!



โครงการ หนึ่งดาวหนึ่งเดือน
โดยองค์กร PATH
โทร 653 7563-5
e-mail pathbkk@mozart.net.co.th
สนับสนุนโดย HORIZONS / USAID

“หนุ่มสาวเท่ากันเอดส์”

SAFE SEX is our choice

แนะนำ
บริการสุขภาพและสังคม

kiss

(masturbation)

NO SEX

บริการให้คำแนะนําปรึกษา
คุมกำเนิด และวางแผนครอบครัว

nsb/npw-



1. ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพเขต 1 บางเขน
คลินิกวางแผนครอบครัว
โทรศัพท์ (02) 551-3824
วันจันทร์-ศุกร์ 8.30-16.00 น.
2. ศูนย์แท็บปีไลน์
โทรศัพท์ (02) 247-6274-7
วันจันทร์-ศุกร์ เวลา 9.00-16.00 น.
3. ศูนย์โฮปไลน์
โทรศัพท์ (02) 377-0073
วันจันทร์-ศุกร์ เวลา 9.00-16.00 น.
4. สายด่วนวัยรุ่น
โทรศัพท์ (02) 275-6993-4, 692-1828
วันจันทร์-เสาร์ เวลา 9.00-21.00 น.
5. ศูนย์ฮอทไลน์
โทรศัพท์ (02) 275-5739-40, 276-2950-1,
277-7699, 277-8811
เปิดบริการทุกวัน เวลา 8.30-16.00 น.

ทางจังหวัด

1. ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพเขต 2 สระบุรี
โทรศัพท์ (036) 300-829-30
วันจันทร์-ศุกร์ 8.30-16.00 น.
2. ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพเขต 3 ชลบุรี
โทรศัพท์ (038) 799-731, 786-974-7
วันจันทร์-ศุกร์ 8.30-16.00 น.
3. ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพเขต 4 ราชบุรี
โทรศัพท์ (032) 337-509, 310-368-71
วันจันทร์-ศุกร์ 8.30-16.00 น.
4. ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพเขต 5 นครราชสีมา
โทรศัพท์ (044) 291-676, 305-131-8
วันจันทร์-ศุกร์ 8.30-16.00 น.
5. ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพเขต 6 ขอนแก่น
โทรศัพท์ (043) 236-772, 243-210,
337-985
วันจันทร์-ศุกร์ 8.30-16.00 น.
6. ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพเขต 7 อุบลราชธานี
โทรศัพท์ (045) 288-580-4, 288-586-8
วันจันทร์-ศุกร์ 8.30-16.00 น.

- 6213 วิธีคลอดที่ปลอดภัยจากการติดเชื้อ
 - 6214 สถิติการติดเชื้อของเด็กที่คลอดโดยวิธีธรรมชาติ
 - 6215 เด็กต้องรับประทานยาต้านไวรัสหลังคลอดหรือไม่
 - 6216 เด็กมีโอกาสดูดเชื้อจากการดูดนมแม่หรือไม่
- ปัญหาเกี่ยวกับสูตร**
- 6310 การตรวจเลือดของสูตรนม
 - 6311 วิธีพูดกับสามีเมื่อรู้ว่าตั้งครรภ์
 - 6312 จะบอกให้สามีใช้ถุงยางอนามัยอย่างไร โดยไม่บอกว่าเป็นการติดเชื้อ
 - 6313 ถ้าตั้งท้องกับสามีใหม่ที่ไม่ทราบว่าเป็นการติดเชื้อ ควรจะทำอย่างไร

หมวดที่ 7 โรคเอดส์ในเด็ก

การดูแลสุขภาพโดยทั่วไป

- 7110 วิธีสังเกตอาการเด็กที่คลอดจากแม่ที่ติดเชื้อ
- 7111 การรอผลการติดเชื้อหลังคลอด
- 7112 วิธีปฏิบัติเมื่อยังไม่พร้อมให้คนในบ้านรู้ว่าเด็กติดเชื้อจากแม่
- 7113 การให้นมเด็ก
- 7114 วิธีเลี้ยงดูเด็ก
- 7115 อาหารแอสล
- 7116 การพาเด็กไปหาหมอ
- 7117 การนำเด็กเข้าโรงเรียน
- 7118 ผู้ดูแลเด็กมีโอกาสดูดเชื้อจากเด็กหรือไม่

โรคแทรกซ้อน และวิธีการรักษา

- 7210 การมีเชื้อราในปากเป็นอาการติดเชื้อหรือไม่
- 7211 อาการตับโต ม้ามโต และโรคผิวหนัง
- 7212 การเจาะเลือดหา CD4 และ CDB
- 7213 วัคซีนสำหรับเด็กที่ติดเชื้อ
- 7214 การกินยาป้องกันปอดบวม Bactrim
- 7215 ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับยาด้านไวรัสสำหรับเด็ก
- 7216 ผลของการกินยาด้านไวรัส
- 7217 การดื้อยาของยาด้านไวรัส

หมวดที่ 8 การตรวจเลือด

- 8110 การตรวจเลือดมีผลดีหรือไม่อย่างไร
- 8111 ใครควรตรวจเลือด
- 8112 ตรวจเลือดอย่างไรจึงจะเกิดประโยชน์
- 8113 การตรวจหาเชื้อเอดส์ด้วยตนเอง
- 8114 การตรวจหาเชื้อเอดส์ในน้ำลาย
- 8115 การตรวจเลือดในกรณีที่มีติดเชื้อ
- 8116 การตรวจ CD4 และ CDB
- 8117 การตรวจ Viral Load
- 8118 เลือดบวกและเลือดลบมีความหมายต่างกันอย่างไร

การตรวจเลือดเพื่อหาเชื้อเอดส์และการตรวจหาเชื้อไวรัส

- 9110 นโยบายแห่งชาติว่าด้วยการตรวจเอดส์
- 9111 กฎหมายรัฐธรรมนูญกับเรื่องเอดส์
- 9112 กฎหมายอาญากับเรื่องเอดส์
- 9113 กฎหมายแพ่งกับเรื่องเอดส์
- 9114 ชัยวิธีคดีแพ่งกับเรื่องเอดส์
- 9115 การปฏิบัติที่จะผลกฎหมาย
- 9116 สิทธิผู้เอดส์



สายด่วนช่วยเหลือ เอดส์
โทร. 1645 หรือ 2192400

บริการโทรศัพท์อัตโนมัติเพื่อความรู้อย่างเข้าใจเรื่องโรคเอดส์ การป้องกัน การดูแลรักษา แหล่งความช่วยเหลือ กฎหมายและสิทธิของผู้ป่วย

ดำเนินงานโดย สมาคมแนวร่วมภาคธุรกิจไทยต้านภัยเอดส์ (TBCA)
สนับสนุนโดย กรมควบคุมโรคติดต่อ กระทรวงสาธารณสุข
ร่วมกับ บริษัท เมอร์ค ชาร์พ แอนด์ โคห์ม (MSD)



สมาคมแนวร่วมภาคธุรกิจไทยต้านภัยเอดส์ (TBCA) เลขที่ 65/62 ถนนวิภาวดีรังสิต ซ.วิภาวดีรังสิต แขวงจตุจักร กทม. 10320 โทร: 6439891-3 แฟกซ์: 6439891 E-Mail: tbca@ksc.net