

คำนำ

คู่มือการจัดการกระบวนการเรียนรู้เพศศึกษาสำหรับเยาวชนในช่วงชั้น ๒-๔ (ประถมศึกษาปีที่ ๖ ถึงมัธยมศึกษาปีที่ ๖) เล่มนี้จัดทำขึ้น ภายใต้โครงการ “ก้าวอย่างอย่างเข้าใจ” อันเป็นโครงการภายใต้ความร่วมมือระหว่างกระทรวงศึกษาธิการ กระทรวงสาธารณสุข ภาคีจากองค์กรเอกชนสาธารณะประโยชน์และภาคธุรกิจ ภายใต้การสนับสนุนงบประมาณจากกองทุนโลกเพื่อการแก้ไขปัญหาเอดส์ วัณโรค และมาลาเรีย (Global Fund on AIDS, TB, Malaria – GFATM) ผ่านทางกระทรวงสาธารณสุข บริหารโครงการโดยองค์การแพธ (PATH)

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

ขอขอบคุณคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ มหาวิทยาลัยสถาบันราชภัฏลำปาง เขตพื้นที่การศึกษากรุงเทพมหานครทั้ง ๓ เขต มูลนิธิเข้าถึงเอดส์ (แอกเซส) ซึ่งเป็นหน่วยงานที่เป็นศูนย์ประสานงานหลัก และมีบทบาทในการประสานงานเพื่อสร้างความเข้าใจกับผู้บริหารสถานศึกษาและสนับสนุนด้านวิชาการให้กับครูในสถานศึกษาในพื้นที่รับผิดชอบ รวมทั้งคณะทำงานและวิทยากรหลัก (Master Trainers) ในระดับจังหวัดที่ร่วมกับโครงการในกระบวนการนี้ติดตามครู และให้ข้อคิดเห็นตลอดจนมีส่วนร่วมในการทำให้การดำเนินงานของโครงการปีที่ ๑ สำเร็จลงด้วยดี

ขอขอบคุณผู้บริหารสถานศึกษา ๑๑๘ แห่งที่เห็นความสำคัญของการพัฒนาเพศศึกษาเพื่อเยาวชน และเข้าร่วมโครงการโดยเปิดโอกาสให้ “เพศศึกษา” ได้เริ่มต้นก้าวที่หนึ่งขึ้นในสถานศึกษา ทั้งยังสนับสนุนและเอื้ออำนวยให้ครูดำเนินการจัดการกระบวนการเรียนรู้เพศศึกษาได้อย่างมั่นใจ

ในกระบวนการพัฒนาหลักสูตรเพศศึกษาสำหรับเยาวชนและคู่มือเล่มนี้ คณะผู้จัดทำได้ศึกษา รวบรวม คิดค้น และดัดแปลงกิจกรรมต่างๆ จากหลักสูตรที่มีอยู่ จากคู่มือหรือเอกสารเกี่ยวกับการจัดการเรียนรู้เพศศึกษาและทักษะการดำเนินชีวิต ของหน่วยงานทั้งในและต่างประเทศ โดยคำนึงถึงความสอดคล้องกับวิถีชีวิตเยาวชนไทยในปัจจุบันเป็นหลัก แน่ใจว่าคู่มือนี้ยังไม่สมบูรณ์ และต้องการการแก้ไขปรับปรุงอีกเป็นระยะ ๆ หลังจากได้ทดลองใช้ ทางองค์การ PATH หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับคำแนะนำในการปรับปรุง แก้ไขคู่มือเพื่อให้สามารถปรับใช้การจัดการเรียนรู้เรื่องเพศศึกษาเพื่อประโยชน์ของเยาวชนของเราต่อไป

ขอขอบคุณ Global Fund ที่สนับสนุนให้เกิดโอกาสในการผลักดันงานเพศศึกษาในสังคมไทยได้คืบหน้าไปอีกหนึ่งก้าว และก่อให้เกิดเครือข่ายผู้ใหญ่ที่พร้อมจะเข้าใจและเรียนรู้ไปพร้อมกันกับเยาวชนมากขึ้น

ขอขอบคุณ หน่วยงานต่างๆ และเพื่อนร่วมทางทั้งในงานเอดส์และงานส่งเสริมเพศศึกษาสำหรับเยาวชน ซึ่งมีอาจเอ่ยนามได้ทั้งหมด ที่เป็นทั้งครู เพื่อน และแหล่งข้อมูล ทั้งแบ่งปัน ทั้งให้หยิบยืมประสบการณ์ และยังให้ข้อคิดเห็นตลอดจนข้อเสนอแนะตลอดกระบวนการทำงานเพื่อพัฒนาหลักสูตรและคู่มือเล่มนี้

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

และท้ายสุดขอขอบคุณ “เด็กและเยาวชน” ที่เป็นแรงบันดาลใจ และเปิดโอกาสให้ผู้ใหญ่ร่วมกระบวนการเรียนรู้ เรื่องเพศและเรื่องราวของชีวิตด้วยกัน

โครงการก้าวอย่างอย่างเข้าใจ

ตุลาคม ๒๕๕๗

สารบัญ

ความนำจาก ก้าวอย่างอง่างเข้าใจ

บทนำ “เพศศึกษากับกระบวนการพัฒนาเยาวชน”

ข้อเสนอแนะในการใช้คู่มือ

แผนการเรียนรู้ ๖ หมวด

หมวด ๑ พัฒนาการทางเพศ

๑. แผนการเรียนรู้ ๑ วัยรุ่นวัยเรา
๒. แผนการเรียนรู้ ๒ มา รู้จักร่างกายของเรากันเถอะ
๓. แผนการเรียนรู้ ๓ อย่างสู่วัยหนุ่มสาว
๔. แผนการเรียนรู้ ๔ เปิดห้องวัยรุ่น
๕. แผนการเรียนรู้ ๕ ฉันเป็นฉันเอง
๖. แผนการเรียนรู้ ๖ ฉัน เธอและเขา

หมวด ๒ สัมพันธภาพ

๑. แผนการเรียนรู้ ๑ ประกาศรับเพื่อนใหม่
๒. แผนการเรียนรู้ ๒ ทำตามสั่ง
๓. แผนการเรียนรู้ ๓ เมื่อฉันโกรธ
๔. แผนการเรียนรู้ ๔ รวมมิตร
๕. แผนการเรียนรู้ ๕ อยากให้รู้
๖. แผนการเรียนรู้ ๖ เป็คนบ่น
๗. แผนการเรียนรู้ ๗ ใจเขา ใจเรา
๘. แผนการเรียนรู้ ๘ ปากต่อปาก
๙. แผนการเรียนรู้ ๙ เราเป็นผู้ใหญ่หรือยัง
๑๐. แผนการเรียนรู้ ๑๐ อยากบอกเธอ รักครั้งแรก
๑๑. แผนการเรียนรู้ ๑๑ จินตนาการรัก
๑๒. แผนการเรียนรู้ ๑๒ เพศสัมพันธ์ในวัยรุ่น
๑๓. แผนการเรียนรู้ ๑๓ สารพัดโอกาส จริงหรือ
๑๔. แผนการเรียนรู้ ๑๔ พรายกระซิบ
๑๕. แผนการเรียนรู้ ๑๕ เธอคิดฉันคิด

หมวด ๓ ทักษะส่วนบุคคล

๑. แผนการเรียนรู้ ข้างหลังภาพ
๒. แผนการเรียนรู้ เป็คนแซว
๓. แผนการเรียนรู้ เรื่องของขีดชนก
๔. แผนการเรียนรู้ เรื่องของปักเป้า
๕. แผนการเรียนรู้ ฉันทคิดว่า
๖. แผนการเรียนรู้ ทางที่เลือกเดิน
๗. แผนการเรียนรู้ เรื่องของต้นกับอ้อ
๘. แผนการเรียนรู้ ช่วยแต่งโมฬาทงตัน
๙. แผนการเรียนรู้ เรื่องของเงาะ

หมวด ๔ พฤติกรรมทางเพศ

๑. แผนการเรียนรู้ สัมผัสดี สัมผัสไม่ดี
๒. แผนการเรียนรู้ เพศสัมพันธ์ มีได้เมื่อใด
๓. แผนการเรียนรู้ ๑๐๘ วิธีบอกรัก
๔. แผนการเรียนรู้ ชะลอดีกว่าไหม
๕. แผนการเรียนรู้ หลากกรสหลายแบบ
๖. แผนการเรียนรู้ ฉันทคิด เถอคิด
๗. แผนการเรียนรู้ ไม้รู้ตัว
๘. แผนการเรียนรู้ ชิดกับต้อย
๙. แผนการเรียนรู้ รู้จักและเท่าทัน

หมวด ๕ สุขภาพทางเพศ

๑. แผนการเรียนรู้ รู้จัก...คุ้นเคย
๒. แผนการเรียนรู้ ความรู้แค่เอื้อม
๓. แผนการเรียนรู้ เรื่อง(เพศ)แบบนี้...คุณรู้หรือไม
๔. แผนการเรียนรู้ ขอบคิดดูก่อน
๕. แผนการเรียนรู้ เขียนชีวิต
๖. แผนการเรียนรู้ ขอซื้อความปลอดภัย
๗. แผนการเรียนรู้ ไขความรู้เรื่องเอดส์

๘. แผนการเรียนรู้ แลกน้ำ
๙. แผนการเรียนรู้ ยอมไม่ได้
๑๐. แผนการเรียนรู้ อยากู้ คิดอะไรอยู่

หมวด ๖ สังคมและวัฒนธรรม

๑. แผนการเรียนรู้ ไม่มีไม่เท่า
๒. แผนการเรียนรู้ สื่อกับภาพลักษณ์วัยรุ่น
๓. แผนการเรียนรู้ ยอดนักชาย
๔. แผนการเรียนรู้ นักข่าวหัวเห็ด
๕. แผนการเรียนรู้ ผู้หญิงเดี่ยวชาย ผู้ชายเดี่ยวขวา
๖. แผนการเรียนรู้ เส้นแบ่งแห่งเพศ
๗. แผนการเรียนรู้ คนพันธุ์ป๊อป

เอกสารอ้างอิง

ความห่างจาก “ก้าวอย่างเข้าใจ” โครงการส่งเสริมเพศศึกษาเพื่อเยาวชน

“เพศศึกษา” ถือเป็นหนึ่งในหลายเรื่องที่ยากในการนำมาจัดกระบวนการเรียนรู้สำหรับสังคม โดยเฉพาะสังคมไทย เนื่องจากเรามักคิดเสมอว่า “เป็นเรื่องส่วนตัว” ไม่ควรนำมาเปิดเผยหรือพูดคุยในที่สาธารณะ แต่หลังจากที่มีตัวเลขของผู้ติดเชื้อและผู้ป่วยเอดส์รวมถึงตัวเลขการตั้งครรภ์โดยไม่พึงประสงค์เพิ่มมากขึ้น ทำให้ความคิดในเรื่องการพูดถึง “เรื่องส่วนตัว” เริ่มเปลี่ยนไป

แม้ทุกฝ่ายจะตระหนักถึงความสำคัญของการให้ความรู้เรื่องเพศศึกษามากขึ้น แต่ความยากในการจัดการการเรียนรู้เรื่องเพศก็ยังไม่ลดลงจากเดิม เนื่องจากเรื่องเพศเป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับทัศนคติ ค่านิยมที่แต่ละคนยึดถือ แนวคิดในการจัดการเรียนรู้เรื่องเพศจึงต้องคำนึงถึงผู้เรียนเป็นสำคัญ และคิดถึงประโยชน์ที่ผู้เรียนจะได้รับ โดยคำนึงถึงการจัดให้เยาวชนเรียนรู้อย่างรอบด้าน เพื่อนำไปสู่พฤติกรรมที่พึงประสงค์ ครูผู้จัดกระบวนการเรียนรู้ควรมีท่าทีและแนวคิดที่จะเอื้อให้เกิดการเรียนรู้ที่บังเกิดผลอย่างแท้จริง รวมไปถึงวิธีการจัดการเรียนรู้ซึ่งยังคงเป็น “เรื่องยาก” ด้วยเรื่องเพศเป็นเรื่องที่เราไม่เคยพูดคุยกันอย่างเปิดเผยตรงไปตรงมาในสังคมไทย การทำความเข้าใจต่อเรื่องเพศ (Sexuality) และสำรวจทัศนคติของตนเองต่อเรื่องเพศของครูจึงเป็นเรื่องสำคัญ เพราะเป็นสิ่งที่กำกับกระบวนการคิดในการจัดการเรียนรู้เรื่องเพศศึกษา

ในการทำความเข้าใจถึงความต้องการด้านเพศศึกษาด้วยการพิจารณาจากวิถีชีวิตและการใช้ชีวิตทางเพศของเยาวชนในปัจจุบัน พบว่าสภาพเศรษฐกิจสังคมของการใช้ชีวิตยุคนี้เอื้อให้เยาวชนได้รับรู้ข้อมูลข่าวสารได้ง่ายและรวดเร็ว รวมถึงโอกาสการหาประสบการณ์ทางเพศก็มีมากขึ้น จากคำถามที่สะท้อนตรงมาจากเยาวชนผ่านโครงการภาคสนาม เว็บไซต์ต่างๆ ทางอินเทอร์เน็ตและเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในสังคมบ่งชี้ว่าเนื้อหาที่ระบบการศึกษาใช้เป็นแนวการเรียนการสอน “เรื่องเพศ” นั้นยังไม่สอดคล้องและไม่ครอบคลุมพฤติกรรมทางเพศที่เยาวชนในสังคมเผชิญหรือปฏิบัติอยู่จริง

แนวคิดในการจัดเนื้อหาการเรียนรู้ที่เป็นอยู่มุ่งเน้นถึงเรื่องที่เป็นรูปธรรม เช่น การเปลี่ยนแปลงของร่างกาย การทำงานของระบบต่าง ๆ และการดูแลสุขอนามัย รวมทั้งการวางแผนครอบครัว แต่ในส่วนที่ว่าด้วยทัศนคติในเรื่องเพศ พฤติกรรมทางเพศที่หลากหลายทักษะที่จำเป็นสำหรับการสร้างความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ยังยึดติดอยู่ในรูปแบบของการถ่ายทอด “ข้อห้าม” “คำสั่งสอน” ทางสังคม วัฒนธรรม มากกว่าการเตรียมผู้เรียนให้รู้จัก คิด วิเคราะห์ ตั้งคำถาม กับสิ่งรอบตัว หาคำตอบที่เหมาะสมสำหรับตนเอง และเรียนรู้ที่จะรับผิดชอบในสิ่งที่ตนเองเลือกและกระทำ ความสัมพันธ์ระหว่างผู้สอนกับผู้เรียนจึงอยู่ในรูปของ “ผู้นำทาง” กับ “ผู้เดินตาม” ไม่ใช่การให้ผู้เรียนเป็นศูนย์กลางเหมือนนโยบายที่วางไว้

ดังนั้น แทนที่เราจะเริ่มต้นด้วยการตกลงกันให้ได้ก่อนว่าเราควรยอมรับในทัศนะใด ซึ่งเป็นเรื่องที่น่าใจได้เลยว่าไม่อาจหาข้อยุติได้โดยง่าย เราควรรักษาสิ่งที่เราเชื่อว่า “ถูกต้อง พึงปฏิบัติตาม” นี้ไว้เป็นค่านิยมส่วนบุคคลแล้วตั้งต้นจากความเป็นจริงของวิถีชีวิตกลุ่มเป้าหมายว่าปัจจุบันเยาวชนมีทัศนะในเรื่องที่เกี่ยวข้องกับเพศอย่างไร มีการตัดสินใจและพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องในเรื่องเพศเป็นแบบใด นำข้อเท็จจริงเหล่านี้มาเป็นกรอบในการคิดค้นต่อไปว่า ทักษะและวิธีคิดใดแบบใดบ้างที่จะเป็นประโยชน์อย่างแท้จริงสำหรับเยาวชน ขณะเดียวกันเราซึ่งเป็น “ผู้ใหญ่” จำเป็นต้องตรวจสอบการรับรู้ของตัวเองด้วยว่ามีความ

พร้อมเพียงใดที่จะทำความเข้าใจกับเรื่องราวในยุคสมัยนี้ตามที่เป็นอย่างจริงเพื่อแสวงหาทางที่จะเกิดประโยชน์ได้ตรงกับกลุ่มเป้าหมายที่สุด หรือเรายังยึดติดกับการมองความเป็นจริงด้วยสายตาของอดีตและมุ่งจัดการศึกษาเพื่อเปลี่ยนพฤติกรรมของเยาวชนให้เป็นไปตามทางที่เราเชื่อว่าเหมาะสม

นี่คือที่มาของหลักสูตรเพศศึกษา ซึ่งโครงการ “ก้าวอย่างเข้าใจ” พัฒนาขึ้นมาด้วยตระหนักว่าการจัดการเรียนรู้แบบยึดผู้เรียนเป็นศูนย์กลางนั้นต้องเริ่มจากความเข้าใจผู้เรียนอย่างแท้จริง ดังนั้นหากเราต้องการให้เยาวชนเข้าใจและรู้เท่าทันการใช้ชีวิตทางเพศ เราจำเป็นต้องหาเครื่องมือที่เหมาะสมและสามารถสื่อสารกับเยาวชนได้อย่างเข้าถึง เพื่อช่วยให้เยาวชนเข้าใจถึงสิ่งที่จำเป็นต้องรู้และทักษะที่พึงมี ทั้งนี้เพื่อให้เยาวชนได้รับการพัฒนาและเติบโตทางอารมณ์ สังคมและทางเพศอย่างผู้ที่มีชีวิต รับผิดชอบในการเลือกใช้ชีวิต ถึงแม้ว่าพฤติกรรมหรือการใช้ชีวิตแบบที่เยาวชนเลือกอาจไม่เป็นไปตามค่านิยมส่วนบุคคลที่ “ผู้ใหญ่” แต่ละคนมีอยู่ก็ตาม

หลักสูตรเพศศึกษาเล่มนี้จึงมุ่งเสนอ “แผนการการเรียนรู้” ที่ครูสามารถนำไปใช้ได้ทันทีหรือประยุกต์ใช้ให้สอดคล้องกับสภาพความเป็นจริงของผู้เรียนและท้องถิ่น หัวใจของหลักสูตรนี้อยู่ที่การเน้นบทบาทครูในฐานะ “ผู้จัดการกระบวนการเรียนรู้” และ “ผู้อำนวยการเรียนรู้” มากกว่าการเป็น “ผู้ตัดสิน ชี้ถูกชี้ผิด” ดังนั้นการออกแบบกิจกรรมการเรียนรู้ในหลักสูตรก้าวอย่างเข้าใจ จึงอยู่บนพื้นฐานแนวคิดของการให้ผู้เรียนมีโอกาสคิดวิเคราะห์ และหาทางเลือกที่เหมาะสมกับสภาพการณ์ของตนเอง จากข้อมูลความรู้เรื่องสุขภาวะทางเพศที่รอบด้าน ทักษะที่จำเป็นและส่งเสริมการใช้ชีวิตอย่างมีสุขภาวะ เพื่อให้เยาวชนมีความพร้อมที่จะเลือกดำเนินชีวิตทางเพศอย่างมีสติ รับผิดชอบทั้งต่อตนเอง และคนที่เกี่ยวข้อง ซึ่งแน่นอนว่าวิถีชีวิตดังกล่าวย่อมส่งผลดีต่อสังคมส่วนรวมและช่วยให้เราทุกคนอยู่ร่วมกันอย่างสันติได้

โครงการก้าวอย่างเข้าใจ

องค์กรแพธ (PATH)

ตุลาคม ๒๕๕๗

บทนำ

“เพศศึกษา” กับกระบวนการพัฒนาเยาวชน

เพศศึกษาเป็นกระบวนการจัดการการเรียนรู้เกี่ยวกับเพศ (Sexuality) ที่ครอบคลุมพัฒนาการทางร่างกาย จิตใจ การทำงานของสรีระและการดูแลสุขภาพอนามัย ทักษะคิด ค่านิยม สัมพันธภาพ พฤติกรรมทางเพศ มิติทางสังคมและวัฒนธรรมที่มีผลต่อวิถีชีวิตทางเพศ เป็นกระบวนการพัฒนาทั้งด้านความรู้ ความคิด ทักษะคิด อารมณ์ และทักษะที่จำเป็นสำหรับบุคคลที่จะช่วยให้สามารถเลือกดำเนินชีวิตทางเพศอย่างเป็นสุขและปลอดภัย สามารถพัฒนาและดำรงความสัมพันธ์กับผู้อื่นได้อย่างมีความรับผิดชอบและสมดุลย์

ทำไมจึงต้องพัฒนาการเรียนรู้เรื่องเพศศึกษา

อะไรเป็นสาเหตุที่ทำให้เราต้องหันมาพัฒนาการจัดการกระบวนการเรียนรู้เพศศึกษาให้กับเยาวชน ทั้งที่ความจริงการจัดการเรียนการสอนในเนื้อหาที่เกี่ยวข้องกับเรื่องเพศนั้นมีอยู่ก่อนแล้ว แต่เมื่อพิจารณาสภาพการใช้ชีวิตทางเพศและผลกระทบที่เกิดขึ้นเปรียบเทียบกับเนื้อหาวิธีการอย่างเดิม พบว่าเยาวชนจำนวนมากได้ก้าวออกไปจากกรอบการใช้ชีวิตในแบบที่สังคมวัฒนธรรมไทยได้เคยกำหนดไว้ การเรียนการสอนเพศศึกษาตามกรอบความคิดเดิมจึงไม่ได้อยู่ในสถานะที่จะชี้นำเยาวชนได้อีกต่อไป โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อนำไปเปรียบเทียบกับอิทธิพลของเศรษฐกิจสังคม ซึ่งประการหลังนี้ไม่เพียงแต่เปิดทางหากยังส่งเสริมชักนำให้เยาวชนได้รับรู้และมีโอกาสในเรื่องเพศมากกว่ายุคก่อน เราต้องยอมรับความจริงว่ายังมีช่องว่างระหว่างเรื่องที่ครูสอนกับสิ่งที่นักเรียนปฏิบัติในชีวิตจริง เมื่อพิจารณาถึงสถิติการตั้งครรภ์ การทำแท้งและการติดเชื้อเอชไอวีในวัยรุ่น การล่วงละเมิดและความรุนแรงทางเพศ การใช้ยาและผลกระทบทางสุขภาพกาย ใจอันเนื่องมาจากความพยายามต่าง ๆ ที่จะเปลี่ยนแปลงรูปร่างหน้าตาให้สวยงามและดึงดูดทางเพศ ข้อเท็จจริงเหล่านี้เป็นแรงผลักดันการพัฒนาหลักสูตรเพศศึกษาให้สอดคล้องและตรงกับวิถีเพศ เพื่อให้ผู้เรียนจะได้ประโยชน์และสามารถนำไปปรับใช้ได้อย่างแท้จริง

จุดมุ่งหมายของการจัดเพศศึกษา

- เพื่อลดความเสี่ยงที่จะเกิดผลกระทบในทางลบอันเนื่องมาจากพฤติกรรมทางเพศ เช่น การตั้งครรภ์ที่ไม่ตั้งใจ การติดเชื้อ HIV และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์
- เพื่อสร้างเสริมคุณภาพของความสัมพันธ์ทั้งระหว่างเพศ เพื่อน คู่รัก ครอบครัว บนพื้นฐานของการเคารพและให้เกียรติทั้งต่อตนเองและผู้อื่น
- พัฒนาความสามารถในการคิด การตัดสินใจ การสื่อสาร ที่จะช่วยให้ดำเนินชีวิตได้อย่างรู้เท่าทันความต้องการของตนเอง สามารถหาทางออกกับแรงกดดัน สิ่งชักจูงใจทั้งจากเพื่อน สิ่งแวดล้อม ได้อย่างผู้รู้คิด สามารถรับผิดชอบและมีความสุขกับสิ่งที่ตัวเองเลือก

ทักษะและความเชื่อในเรื่องเพศ

แต่ละครอบครัว แต่ละบุคคล รวมทั้งครูผู้จัดกระบวนการเรียนรู้เพศศึกษาต่างมีทัศนะต่อเรื่องเพศ และให้คุณค่าต่อพฤติกรรมที่เกี่ยวข้อง ซึ่งอาจเหมือนหรือแตกต่างกัน การจัดหลักสูตรเพศศึกษาควรเปิดโอกาสให้เยาวชนได้รับรู้ ทบทวนและตรวจสอบความคิดความเชื่อในเรื่องเพศอย่างเปิดกว้าง ไม่ด่วนตัดสินที่จะคล้อยตามความคิดใดใดโดยปราศจากข้อมูลและการคิดไตร่ตรอง กระบวนการเช่นนี้จะช่วยให้เยาวชนมี

ความคิดเห็นที่เป็นตัวของตัวเอง สามารถดูแลตนเองตามวิถีเพศที่ตนเลือกให้มีผลทางบวกทั้งด้านสุขภาพกาย-ใจ-สังคมของตนเองและคนที่เกี่ยวข้อง

การจัดการเรียนรู้เรื่องเพศศึกษาที่จะให้ผลเช่นนี้จึงเป็นเรื่องจำเป็นที่ผู้จัดการเรียนรู้ต้องตระหนักและระมัดระวัง ไม่นำทัศนคติ ความเชื่อเกี่ยวกับเพศของตนเองมากำหนดและชี้นำซึ่งจะมีผลเชิงลบต่อจัดการการเรียนรู้ เช่น แม้ว่าครูมีความเชื่อส่วนตัวว่าไม่ควรมีเพศสัมพันธ์ก่อนแต่งงาน การเป็นเกย์ – เลสเบี้ยนเป็นเรื่องผิด แต่ครูยังคงต้องให้ข้อมูลเกี่ยวกับการมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัยและวิธีการคุมกำเนิด ไม่ใช่หรือแสดงท่าทีในเชิงลบต่อพฤติกรรมดังกล่าว (ที่ขัดแย้งกับความเชื่อส่วนบุคคลของครู)

เราต้องไม่ลืมว่าสิ่งสำคัญที่สุดของการยึดผู้เรียนเป็นศูนย์กลางคือ การจัดการเรียนรู้ที่เกิดประโยชน์ต่อตัวผู้เรียน มากกว่ามุ่งเน้นที่จะหล่อหลอมเยาวชนให้มีวิถีเพศตามที่ทัศนคติความเชื่อของเรา ซึ่งอาจไม่สอดคล้องกับสภาพความเป็นจริงในสังคมและภาวะแวดล้อมที่ผู้เรียนต้องเผชิญ

เพศศึกษาที่มุ่งเน้นข้อห้ามทางสังคมและความผิดบาปนั้นพบว่าไม่ประสบความสำเร็จในการช่วยเยาวชนให้มีชีวิตทางเพศที่ปลอดภัย ดังจะเห็นได้จากสถิติอายุเมื่อเริ่มมีเพศสัมพันธ์ จำนวนคู่นอนโดยเฉลี่ย อัตราการตั้งครรภ์และทำแท้งเถื่อนของเยาวชน อัตราการติดเชื้อเอชไอวีที่เพิ่มขึ้นในกลุ่มเยาวชน ข้อมูลเหล่านี้ชี้ชัดว่าเราไม่อาจจัดการเรียนรู้เรื่องเพศศึกษาอย่างเดิมได้อีกแล้ว

เพศศึกษาครอบคลุมเรื่องอะไรบ้าง

ไม่ว่าเราจะจัดการเรียนรู้เพศศึกษาหรือไม่ วัยรุ่นส่วนใหญ่สนใจ และเรียนรู้เรื่องเพศจากเพื่อน สิ่งพิมพ์ หนังสือ วีดีโอ และอินเทอร์เน็ตอยู่แล้ว แต่เราไม่อาจแน่ใจได้เลยว่าสิ่งที่วัยรุ่นเรียนรู้จากช่องทางเหล่านั้นเป็นข้อมูลหรือข้อเท็จจริงแบบใด ส่งผลต่อการรับรู้ในเรื่องเพศของเยาวชนอย่างไร การจัดการเรียนรู้เรื่องเพศศึกษาจึงเป็นโอกาสที่จะแก้ไขความเข้าใจที่ผิด ให้ความรู้ที่ถูกต้องอย่างเพียงพอ และครอบคลุมเกี่ยวกับ

- พัฒนาการของมนุษย์ การเปลี่ยนแปลงทางสรีระเมื่อเข้าสู่วัยรุ่นหนุ่มสาว พัฒนาการทางเพศ การสืบพันธุ์ ภาพลักษณ์ต่อร่างกาย (body image) ตัวตนทางเพศและรสนิยมทางเพศ (sexual identity and orientation)
- สัมพันธภาพ ในมิติของครอบครัว เพื่อน การคบเพื่อนต่างเพศ ความรัก การใช้ชีวิตคู่ การแต่งงาน การเป็นพ่อแม่
- พฤติกรรมทางเพศที่พัฒนาไปตามช่วงชีวิต การเรียนรู้อารมณ์เพศ การจัดการอารมณ์เพศ การช่วยตัวเอง จินตนาการทางเพศ การแสดงออกทางเพศ การละเว้นการมีเพศสัมพันธ์ การตอบสนองทางเพศ การเสื่อมสมรรถภาพทางเพศ
- สุขภาพทางเพศ เพื่อหลีกเลี่ยงผลกระทบที่ไม่พึงประสงค์จากความสัมพันธ์ทางเพศ เพศศึกษาควรให้ความรู้เกี่ยวกับการการมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัย วิธีการคุมกำเนิด การทำแท้ง การป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์และเอดส์ การล่วงละเมิดทางเพศ ความรุนแรงทางเพศ และอนามัยเจริญพันธุ์
- สังคมและวัฒนธรรม วิธีการเรียนรู้และการแสดงออกในเรื่องเพศของบุคคลได้รับอิทธิพลจากสิ่งแวดล้อมและบรรยากาศทางสังคมและวัฒนธรรม เพศศึกษาจึงควรเปิดโลกทัศน์ให้เข้าใจบทบาททางเพศ เรื่องเพศในบริบทของสังคม วัฒนธรรม กฎหมาย ศิลปะและสื่อต่าง ๆ
- ทักษะที่จำเป็นในการดำเนินชีวิต เพราะความรู้และข้อมูลที่ได้รับเกี่ยวกับเพศนั้นไม่เพียงพอที่จะช่วยให้เยาวชนสามารถรับมือกับเหตุการณ์และแรงกดดันต่าง ๆ ที่ประสบในชีวิตจริง เพศศึกษาควรนำไปสู่การพัฒนาให้เยาวชนเกิดทักษะที่จำเป็นในการดำเนินชีวิต ได้แก่

- การให้คุณค่ากับสิ่งต่าง ๆ ซึ่งระบบการให้คุณค่านี้เป็นตัวชี้นำพฤติกรรม เป้าหมายและการดำเนินชีวิตของเรา
- การสื่อสาร การรับฟัง การแลกเปลี่ยนความรู้สึกนึกคิดที่สอดคล้องหรือแตกต่างกัน
- การตัดสินใจ การต่อรอง การทำความเข้าใจเพื่อบรรลุความตั้งใจหรือทางเลือกที่ตนสามารถรับผิดชอบได้
- การรักษาและยืนยันในความเป็นตัวของตัวเอง สามารถแสดงความรู้สึก ความต้องการของตนเองโดยเคารพในสิทธิของผู้อื่น
- การจัดการกับแรงกดดันจากเพื่อน สิ่งแวดล้อมและอคติทางเพศ
- การแสวงหาคำแนะนำ ความช่วยเหลือ การจำแนกแยกแยะข้อมูลที่ถูกต้องออกจากที่ไม่ถูกต้อง

เพศศึกษาจะเริ่มต้นเมื่อใด และอย่างไร

เพศศึกษาที่ได้ผลควรเริ่มต้นก่อนที่เยาวชนจะเข้าสู่วัยหนุ่มสาวและก่อนที่จะเกิดแบบแผนพฤติกรรมที่ยั่งยืน การจัดเพศศึกษาควรเป็นการให้ข้อมูลอย่างต่อเนื่องโดยเริ่มจากเรื่องพื้นฐานไปสู่ความรู้ความเข้าใจที่ซับซ้อน เพื่อให้ความรู้ ความเข้าใจที่สะสมต่อเนื่องช่วยชี้นำทางในยามที่เยาวชนต้องการใช้ในชีวิตอันที่จริงนับว่าเป็นเรื่องยากที่จะรู้ได้ว่าควรเริ่มเรื่องใดเมื่อใดจึงจะเหมาะสม ไม่เร็วไปและไม่ช้าไป ประเด็นสำคัญจึงอยู่ที่การมีความสัมพันธ์ใกล้ชิด สร้างความไว้วางใจและเปิดกว้างพอที่ทำให้ความกล้าที่จะพูดคุยซักถาม บทบาททำที่ของครูจึงเป็นส่วนสำคัญอย่างยิ่งที่จะทำให้ผู้เรียนเกิดความรู้สึกไว้วางใจและกล้าพูดกล้าถาม ความรู้สึกอายและไม่สะดวกใจที่จะพูดคุยเรื่องเพศนั้นเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้กับทั้งตัวครูและนักเรียน แต่ถ้าเรามองว่าการจัดเพศศึกษาก็คือการพูดคุยแลกเปลี่ยนทัศนะ ค่านิยม รวมทั้งการให้ข้อเท็จจริงในเรื่องราวที่กำลังอยู่ในความสนใจ ก็จะช่วยให้การจัดการเรียนรู้เป็นธรรมชาติ ซึ่งเรื่องนี้ต้องอาศัยตัวครูเป็นผู้เริ่มต้นสร้างบรรยากาศและเป็นแบบอย่างในการทำให้เห็นว่าการพูดคุยในเรื่องเพศนั้นเป็นไปได้และเป็นเรื่องธรรมดา

สำหรับความกังวลใจว่าการพูดถึงเรื่องเพศจะเป็นการกระตุ้นความอยากรู้และเร่งให้เยาวชนเกิดการทดลองหาประสบการณ์ทางเพศ จากการศึกษาติดตามผลของการจัดเพศศึกษาชี้ว่า นอกจากจะช่วยเพิ่มความรู้อย่างถูกต้องเกี่ยวกับเรื่องเพศแล้ว ยังส่งผลต่อการทำให้เยาวชนเริ่มมีเพศสัมพันธ์ช้าลง คืออายุของการมีเพศสัมพันธ์ครั้งแรกสูงขึ้น นอกจากนี้ยังลดความความเสี่ยงที่จะเกิดผลด้านลบจากการมีเพศสัมพันธ์ ดังนั้นการเริ่มจัดการเรียนรู้โดยให้ข้อมูลที่เหมาะสมกับแต่ละช่วงพัฒนาการของวัย การพัฒนาทักษะในการคิด วิเคราะห์ จะทำให้เยาวชนมีทักษะในการจัดการสถานการณ์ในชีวิต และส่งผลในทางป้องกันและบรรเทามากกว่าการกระตุ้นให้อยากรู้และอยากทดลอง

แนวคิดหลักของหลักสูตร

เพศศึกษา คือ อะไร

เพศศึกษาเป็นกระบวนการจัดการการเรียนรู้เกี่ยวกับเพศ (Sexuality) ที่ครอบคลุมพัฒนาการทางร่างกาย จิตใจ การทำงานของสรีระและการดูแลสุขภาพอนามัย ทักษะคิด ค่านิยม สัมพันธภาพ พฤติกรรมทางเพศ มิติทางสังคมและวัฒนธรรมที่มีผลต่อวิถีชีวิตทางเพศ เป็นกระบวนการพัฒนาทั้งด้านความรู้ ความคิด ทักษะคิด อารมณ์ และทักษะที่จำเป็นสำหรับบุคคลที่จะช่วยให้สามารถเลือกดำเนินชีวิตทางเพศอย่างมีความสุขและปลอดภัย สามารถพัฒนาและดำรงความสัมพันธ์กับผู้อื่นได้อย่างมีความรับผิดชอบและสมดุลย์

ทำไมจึงต้องพัฒนาการเรียนรู้เรื่องเพศศึกษา

อะไรเป็นสาเหตุที่ทำให้เราต้องหันมาพัฒนาการจัดการกระบวนการเรียนรู้เพศศึกษาให้กับเยาวชน ทั้งที่ความจริงการจัดการเรียนการสอนในเนื้อหาที่เกี่ยวข้องกับเรื่องเพศนั้นมีอยู่ก่อนแล้ว แต่เมื่อพิจารณาสภาพการใช้ชีวิตทางเพศและผลกระทบที่เกิดขึ้นเปรียบเทียบกับเนื้อหาวิธีการอย่างเดิม พบว่าเยาวชนจำนวนมากได้ก้าวออกไปจากกรอบการใช้ชีวิตในแบบที่สังคมวัฒนธรรมไทยได้เคยกำหนดไว้ การเรียนการสอนเพศศึกษาตามกรอบความคิดเดิมจึงไม่ได้อยู่ในสถานะที่จะชี้นำเยาวชนได้อีกต่อไป โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อนำไปเปรียบเทียบกับอิทธิพลของเศรษฐกิจสังคม ซึ่งประการหลังนี้ไม่เพียงแต่เปิดทางหากยังส่งเสริมชักนำให้เยาวชนได้รับรู้และมีโอกาสในเรื่องเพศมากยิ่งขึ้นกว่ายุคก่อน เราต้องยอมรับความจริงว่ายังมีช่องว่างระหว่างเรื่องที่ครูสอนกับสิ่งที่นักเรียนปฏิบัติในชีวิตจริง เมื่อพิจารณาถึงสถิติการตั้งครรภ์ การทำแท้งและการติดเชื้อเอชไอวีในวัยรุ่น การล่วงละเมิดและความรุนแรงทางเพศ การใช้ยาและผลกระทบทางสุขภาพกาย ใจอันเนื่องมาจากความพยายามต่าง ๆ นานาที่จะเปลี่ยนแปลงรูปร่างหน้าตาให้สวยงามและดึงดูดทางเพศ ข้อเท็จจริงเหล่านี้เป็นแรงผลักดันการพัฒนาหลักสูตรเพศศึกษาให้สอดคล้องและตรงกับวิถีเพศ เพื่อที่ผู้เรียนจะได้ประโยชน์และสามารถนำไปปรับใช้ได้อย่างแท้จริง

จุดมุ่งหมายของการจัดเพศศึกษา

- เพื่อลดความเสี่ยงที่จะเกิดผลกระทบในทางลบอันเนื่องมาจากพฤติกรรมทางเพศ เช่น การตั้งครรภ์ที่ไม่ตั้งใจ การติดเชื้อ HIV และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์
- เพื่อสร้างเสริมคุณภาพของความสัมพันธ์ทั้งระหว่างเพศ เพื่อน คู่รัก ครอบครัว เคารพและให้เกียรติต่อความเป็นเพศของบุคคล
- พัฒนาความสามารถในการคิด การตัดสินใจ การสื่อสาร ที่จะช่วยให้ดำเนินชีวิตได้อย่างรู้เท่าทันความต้องการของตนเอง สามารถหาทางออกกับแรงกดดัน สิ่งชักจูงใจทั้งจากเพื่อน สิ่งแวดล้อม ได้อย่างผู้ที่มีสติ สามารถรับผิดชอบและมีความสุขกับสิ่งที่ตัวเองเลือก

ทักษะและความเชื่อเกี่ยวกับเพศ

แต่ละครอบครัว แต่ละบุคคล รวมทั้งครูผู้สอนเพศศึกษาต่างมีทักษะเรื่องเพศและให้คุณค่าต่อพฤติกรรมที่เกี่ยวข้อง ซึ่งอาจเหมือนหรือแตกต่างกัน การจัดหลักสูตรเพศศึกษาควรเปิดโอกาสให้เยาวชนได้รับรู้ ทบทวนและตรวจสอบความคิดความเชื่อในเรื่องเพศอย่างเปิดกว้าง ไม่ด่วนตัดสินที่จะคล้อยตามความคิดใดใดโดยปราศจากข้อมูลและ

แนวคิดหลัก

หลักสูตรเพศศึกษา “ก้าวอย่างเข้าใจ”

การคิดไตร่ตรอง กระบวนการเช่นนี้จะช่วยให้เยาวชนมีความคิดเห็นที่เป็นตัวของตัวเอง สามารถดูแลตนเองตามวิถีเพศที่ตนเลือกให้มีผลทางบวกทั้งด้านสุขภาพกาย-ใจ-สังคมของตนเอง คู่รัก

การจัดการเรียนรู้เรื่องเพศศึกษาที่จะให้ผลเช่นนี้จึงเป็นเรื่องจำเป็นที่ผู้จัดการเรียนรู้ต้องตระหนักและระมัดระวัง ไม่นำทัศนคติ ความเชื่อเกี่ยวกับเพศของตนเองมากำหนดและชี้นำซึ่งจะมีผลเชิงลบต่อจัดการการเรียนรู้ เช่น แม้ว่าครูมีเชื่อส่วนตัวว่าไม่ควรมีเพศสัมพันธ์ก่อนแต่งงาน การเป็นเกย์-เลสเบียนเป็นเรื่องผิด แต่ครูยังคงต้องให้ข้อมูลเกี่ยวกับการมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัยและวิธีการคุมกำเนิด ไม่ใช่ทำที่แปลบต่อพฤติกรรมดังกล่าว(ที่ขัดแย้งกับความเชื่อส่วนบุคคลของครู) เราต้องไม่ลืมว่าสิ่งสำคัญที่สุดของการยึดผู้เรียนเป็นศูนย์กลางคือ การจัดการเรียนรู้ที่เกิดประโยชน์ต่อตัวผู้เรียน มากกว่ามุ่งเน้นที่จะหล่อหลอมเยาวชนให้มีวิถีเพศตามทัศนคติความเชื่อของเรา ซึ่งอาจจะไม่ตอบโจทย์ในสภาพความเป็นจริงของผู้เรียน

เพศศึกษาที่มุ่งเน้นข้อห้ามทางสังคมและความคิดบายนั้นพบว่าไม่ประสบความสำเร็จในการช่วยเยาวชนให้มีชีวิตทางเพศที่ปลอดภัย ดังจะเห็นได้จากสถิติอายุเมื่อเริ่มมีเพศสัมพันธ์ จำนวนคู่นอนเฉลี่ย อัตราการตั้งครรภ์และทำแท้งเถื่อนของเยาวชน ข้อมูลเหล่านี้ชี้ชัดว่าเราไม่อาจจัดการเรียนรู้เรื่องเพศศึกษาอย่างเดิมได้อีกแล้ว

เพศศึกษาควรบอกอะไร

เด็กวัยรุ่นส่วนใหญ่เรียนรู้เรื่องเพศจากเพื่อน จากสิ่งพิมพ์ หนังสือ วิดีโอและอินเทอร์เน็ต แต่เราไม่อาจแน่ใจได้ว่าเรื่องเหล่านั้นเป็นข้อเท็จจริงที่เป็นประโยชน์กับเด็ก การจัดการเรียนรู้เรื่องเพศศึกษาจึงเป็นโอกาสที่จะแก้ไขความเข้าใจที่ผิด ให้ความรู้ที่ถูกต้อง ครอบคลุมและเพียงพอเกี่ยวกับ

- พัฒนาการของมนุษย์ ทั้งด้านสรีระที่เกี่ยวข้องและการสืบพันธุ์ การเปลี่ยนแปลงเมื่อเข้าสู่วัยรุ่นสาว ภาพลักษณ์ต่อร่างกาย(body image) ตัวตนทางเพศและรสนิยมทางเพศ (sexual identity and orientation)
- ความสัมพันธ์ ในมิติของครอบครัว เพื่อน การคบเพื่อนต่างเพศ ความรักและการแต่งงาน การเป็นพ่อแม่
- พฤติกรรมทางเพศที่พัฒนาไปตามช่วงชีวิต การช่วยตัวเอง จินตนาการการแสดงออกทางเพศ การละเว้นการมีเพศสัมพันธ์ การตอบสนองทางเพศ การเสื่อมสมรรถภาพทางเพศ
- สุขภาพทางเพศ เพื่อหลีกเลี่ยงผลกระทบที่ไม่พึงประสงค์เพศศึกษาควรให้ความรู้เกี่ยวกับการการมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัย วิธีการคุมกำเนิด การทำแท้ง การป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์และเอดส์ การล่วงเกินทางเพศ และอนามัยเจริญพันธุ์
- สังคมและวัฒนธรรม วิธีการเรียนรู้และการแสดงออกในเรื่องเพศของบุคคลได้รับอิทธิพลจากสิ่งแวดล้อมและบรรยากาศทางสังคมและวัฒนธรรม เพศศึกษาจึงควรเปิดโลกทัศน์ให้เข้าใจบทบาททางเพศ เรื่องเพศในบริบทของสังคม วัฒนธรรม กฎหมาย ศิลปะและสื่อต่าง ๆ

ทักษะที่ควรได้รับจากเพศศึกษา

ความรู้และข้อมูลที่ได้รับเกี่ยวกับเพศนั้นไม่เพียงพอที่จะช่วยให้เยาวชนสามารถรับมือกับเหตุการณ์และแรงกดดันต่าง ๆ ที่ประสบในชีวิตจริง เพศศึกษาควรเน้นพัฒนาให้เยาวชนเกิดทักษะที่จำเป็นในการดำเนินชีวิต ได้แก่

- การให้คุณค่ากับสิ่งต่าง ๆ ซึ่งระบบการให้คุณค่านี้เป็นตัวชี้นำพฤติกรรม เป้าหมายและการดำเนินชีวิตของเรา
- การสื่อสาร การรับฟัง การแลกเปลี่ยนความรู้สึกนึกคิดที่สอดคล้องหรือแตกต่างกัน

หลักสูตรเพศศึกษา

- การตัดสินใจ การต่อรอง การทำความเข้าใจเพื่อบรรลุความตั้งใจหรือทางเลือกที่ตนสามารถรับผิดชอบได้
- การรักษาและยืนยันในความเป็นตัวของตัวเอง สามารถแสดงความรู้สึก ความต้องการของตนเองโดยเคารพในสิทธิของผู้อื่น
- การจัดการกับแรงกดดันจากเพื่อน สิ่งแวดล้อมและอคติทางเพศ
- การแสวงหาคำแนะนำ ความช่วยเหลือ การจำแนกแยกแยะข้อมูลที่ถูกดึงออกจากที่ไม่ถูกต้อง

เพศศึกษาควรเริ่มต้นเมื่อใด

เพศศึกษาที่ได้ผลควรเริ่มต้นก่อนที่เยาวชนจะเข้าสู่วัยหนุ่มสาวและก่อนที่จะเกิดแบบแผนพฤติกรรมที่ยังถือการจัดเพศศึกษาควร เป็นการให้ข้อมูลอย่างต่อเนื่องโดยเริ่มจากเรื่องพื้นฐานไปสู่ความรู้ความเข้าใจที่ซับซ้อน เพื่อให้มีความรู้ ความเข้าใจที่สะสมต่อเนื่องช่วยชี้นำทางในยามที่พวกเขาต้องการ

หลักสูตรก้าวอย่างเข้าใจนี้จัดให้กับนักเรียนตั้งแต่ประถมปีที่หกขึ้นไป อันที่จริงนับว่าเป็นเรื่องยากที่จะรู้ได้ว่าควรเริ่มเรื่องใดเมื่อใดจึงจะเหมาะสม ไม่เร็วไปและไม่ช้าไป ประเด็นสำคัญจึงอยู่ที่การมีความสัมพันธ์ใกล้ชิดสร้างความไว้วางใจและเปิดกว้างพอที่จะทำให้ความกล้าที่จะพูดคุยซักถาม บทบาททำที่ของครูจึงเป็นส่วนสำคัญอย่างยิ่งที่จะทำให้ผู้เรียนเกิดความรู้สึกไว้วางใจและกล้าพูดกล้าถาม ความรู้สึกอายและไม่สะดวกใจที่จะพูดคุยเรื่องเพศนั้นเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้กับทั้งตัวครูและนักเรียน แต่ถ้าเรามองว่าการจัดเพศศึกษาก็คือการพูดคุยแลกเปลี่ยนทัศนะ ค่านิยม รวมทั้งการให้ข้อเท็จจริงในเรื่องราวที่กำลังอยู่ในความสนใจ ก็จะช่วยให้การจัดการเรียนรู้เป็นธรรมชาติ ซึ่งเรื่องนี้ต้องอาศัยตัวครูเป็นผู้เริ่มต้นสร้างบรรยากาศและเป็นแบบอย่างในการทำให้เห็นว่าการพูดคุยในเรื่องเพศนั้นเป็นไปได้และเป็นเรื่องธรรมดา

สำหรับความกังวลใจว่าการพูดถึงเรื่องเพศจะเป็นการกระตุ้นความอยากรู้และเร่งให้เยาวชนเกิดการทดลองหาประสบการณ์ทางเพศ จากการศึกษาติดตามผลของการจัดเพศศึกษาชี้ว่า นอกจากจะช่วยเพิ่มความรู้ ความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับเรื่องเพศแล้ว ยังทำให้เริ่มมีเพศสัมพันธ์ช้าลง คือ อายุของการมีเพศสัมพันธ์ครั้งแรกสูงขึ้น นอกจากนี้ยังลดความความเสี่ยงที่จะเกิดผลด้านลบจากการมีเพศสัมพันธ์ ดังนั้นการเริ่มจัดการเรียนรู้โดยให้ข้อมูลที่เหมาะสมกับแต่ละช่วงพัฒนาการของวัย จะทำให้เกิดการผลในทางป้องกันและบรรเทามากกว่าการกระตุ้นให้อยากรู้และอยากทดลอง

ข้อเสนอแนะในการใช้หลักสูตร “ก้าวอย่างเข้าใจ”

๑. หลักสูตร “ก้าวอย่างเข้าใจ” เป็นคู่มือการจัดกิจกรรมการเรียนรู้เพศศึกษา สำหรับ ๓ ช่วงชั้น คือ ช่วงชั้นที่ ๒ (ประถมศึกษาปีที่ ๔-๖ แต่หลักสูตรนี้จะเน้นเฉพาะประถม ๖) ช่วงชั้นที่ ๓ (มัธยมศึกษาปีที่ ๑-๓) และช่วงชั้นที่ ๔ (มัธยมศึกษาปีที่ ๔-๖) โดยมุ่งเน้นให้เป็นแผนการเรียนรู้ต้นแบบที่ช่วยเป็นแนวทางให้ครูสามารถนำไปใช้ได้ทันที
๒. เนื้อหาของหลักสูตรนอกจากจะจัดทำขึ้นอย่างสอดคล้องกับผังมโนทัศน์ของหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน ๒๕๔๔ ในกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษาแล้ว ยังสามารถนำไปปรับใช้กับกลุ่มสาระอื่น ๆ และกิจกรรมพัฒนาผู้เรียนในรูปแบบบูรณาการได้ ทั้งนี้ควรเลือกจัดให้สอดคล้องกับผู้เรียน โดยคำนึงถึงปัจจัยทางสังคม วัฒนธรรมและสภาพแวดล้อมของเยาวชน
๓. ชุดกิจกรรมการเรียนรู้เพศศึกษานี้ เน้นกระบวนการเรียนรู้ให้ผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง และเป็นการเรียนรู้ไปพร้อม ๆ กันระหว่างผู้สอนและผู้เรียน ดังนั้น ครูควรให้ความสำคัญกับบรรยากาศในการดำเนินกิจกรรม โดยคำนึงถึงบทบาทของตนว่า คือ “ผู้จัดการเรียนรู้” มิใช่ “ผู้สั่งสอน” เป็นผู้กระตุ้น ตั้งคำถาม สร้างบรรยากาศให้ผู้เรียนคิดวิเคราะห์ แลกเปลี่ยนความคิดเห็น และช่วยเชื่อมโยงให้เห็นความคิดรวบยอดและสาระสำคัญ ผู้จัดการเรียนรู้จำเป็นต้องวางใจและให้ความเชื่อมั่นในศักยภาพของเยาวชนและต้องสามารถเลือกกระบวนการเรียนรู้ที่หลากหลาย เพื่อให้สอดคล้องกับพฤติกรรมการเรียนรู้ของผู้เรียนซึ่งอยู่ในช่วงวัยรุ่น
๔. ผู้ที่นำชุดกิจกรรมเพศศึกษา “ก้าวอย่างเข้าใจ” นี้ไปใช้ จำเป็นต้องสำรวจทัศนคติ ค่านิยมของตนในเรื่องเพศ ทั้งนี้เพื่อให้ตระหนักถึงค่านิยมส่วนบุคคลที่อาจจะมีผลต่อการจัดการเรียนรู้ เนื่องจากบทบาทของการผู้จัดการเรียนรู้ต้องอาศัยการยอมรับความคิดเห็นของผู้อื่นโดยไม่ตัดสิน ไม่ยึดติดกับความคิดเห็นของตนเองเป็นสำคัญ สามารถสร้างบรรยากาศผ่อนคลายในการเรียน เพื่อให้ผู้เรียนรู้สึกสะดวกใจที่จะแสดงความคิดเห็นหรือซักถามได้อย่างเต็มที่
๕. ชุดกิจกรรมสำหรับการเรียนการสอนเพศศึกษานี้ นอกจากจะประกอบด้วยตัวอย่างกิจกรรมที่ครูสามารถนำไปปรับใช้ให้เข้ากับชั้นเรียนแล้ว ในทำนองเดียวกันยังมีข้อมูลความรู้ที่ครูสามารถใช้ตอบคำถามหรือแก้ไขความเข้าใจที่ผิด ๆ ในเรื่องเพศได้ แต่เนื่องจากปัจจุบัน ข้อมูลข่าวสารเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ดังนั้นครู/ผู้จัดการเรียนรู้จึงควรหาข้อมูลเพิ่มเติมอยู่เสมอ เพื่อให้ผู้เรียนมีความรู้ที่ถูกต้องและสอดคล้องกับความเป็นจริง

หมวด ๑ พัฒนาการทางเพศ (Human Development)

แนวคิดหลัก (Key Concept)

พัฒนาการทางเพศเป็นส่วนหนึ่งของพัฒนาการของมนุษย์ในแง่ความสามารถในการสืบพันธุ์ รวมถึงความต้องการและความพึงพอใจทางเพศ

พฤติกรรมที่พึงประสงค์ (Desired Learning Behaviors)

- สามารถบอกลำดับพัฒนาการทางเพศในแต่ละช่วงชีวิตของมนุษย์
- บอกหน้าที่และวิธิตดูแลสุขภาพของระบบสืบพันธุ์ การตั้งครรภ์
- มีทัศนคติว่า “เพศสัมพันธ์” (Sex) เป็นส่วนหนึ่งของชีวิตมนุษย์ที่เป็นทั้งเพื่อการสืบพันธุ์ (Reproduction) และเพื่อความสุขและความพึงพอใจในเพศรส (Sexual Pleasure) ที่เป็นธรรมชาติมนุษย์
- แสดงออกถึงเคารพให้เกียรติซึ่งกันและกันโดยไม่นำความแตกต่างมาตัดสินคุณค่าของการเป็นมนุษย์ ทั้งนี้ด้วยความเข้าใจว่ามนุษย์มีความแตกต่างโดยธรรมชาติ ทั้งพัฒนาการทางร่างกาย จิตใจ รสนิยมทางเพศ
- มีความพึงพอใจกับภาพลักษณ์ของตนเอง มีข้อเท็จจริงเกี่ยวกับความเชื่อเรื่องขนาดรูปร่างกับความสามารถทางเพศ

สาระสำคัญ (Key content)

- มนุษย์มีศักยภาพในการสืบพันธุ์และความสามารถที่จะเลือกการมีบุตร
- ระบบปฏิบัติการตอบสนองทางเพศของมนุษย์เป็นการทำหน้าที่ของระบบสืบพันธุ์ที่นำมาซึ่งความสุขทางเพศ อวัยวะของร่างกายในระบบสืบพันธุ์สามารถสร้างความสุขได้เช่นเดียวกับความสามารถในการสืบพันธุ์
- พัฒนาการทางเพศที่สำคัญ คือ การเปลี่ยนแปลงเข้าสู่วัยหนุ่มสาว ซึ่งแสดงออกโดยการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายและจิตใจ แต่ไม่ใช่ทุกคนจะเข้าสู่วัยนี้พร้อมกัน
- ประจำเดือนและการหลั่งน้ำอสุจิเป็นสัญญาณของความพร้อมในการทำให้เกิดการตั้งครรภ์ วัยรุ่นชายหญิงในวัยนี้หากมีเพศสัมพันธ์จำเป็นต้องมีการป้องกันการตั้งครรภ์
- ขนาดและรูปร่างของอวัยวะเพศชายและหน้าอกของผู้หญิงไม่มีผลต่อความสามารถในการสืบพันธุ์หรือความสามารถในการตอบสนองทางเพศ แต่อาจส่งผลต่อความรู้สึกของผู้อื่นและรวมถึงปฏิกิริยาที่คนอื่น ๆ มีต่อผู้นั้น
- เมื่อเข้าสู่วัยรุ่นจะมีความสนใจในรูปร่างหน้าตามากขึ้น ค่านิยมของสังคมวัฒนธรรมและการโฆษณาที่เกี่ยวข้องกับรูปร่างหน้าตาจะมีอิทธิพลต่อการรับรู้ภาพลักษณ์ของวัยรุ่นอย่างมาก จึงควรที่จะช่วยให้ผู้เรียนมีข้อเท็จจริงเกี่ยวกับความหลากหลายของรูปร่างและขนาดของอวัยวะร่างกาย ได้รู้ทัศนะของคนหลาย ๆ วัย รวมทั้งทัศนะของคนต่างเพศในเรื่องความสวยงาม รูปร่างหน้าตา ได้มอง

หลักสูตรเพศศึกษาสำหรับเยาวชน

ช่วงชั้น ๒-๓

“ก้าวอย่างเข้าใจ”

ภาพลักษณ์ตัวเองโดยอาศัยข้อเท็จจริงและมุมมองที่กว้างขึ้น รู้วิธีการที่ถูกต้องในการรักษาสุขภาพทางเพศ ลิว ผิวพรรณ น้าหนักและทรวดทรง

- เกย์ ตู๊ด ทอม ดีเป็นอัตลักษณ์ทางเพศอย่างหนึ่งที่บางสังคมและศาสนายังไม่เปิดรับอย่างเต็มที่ ในทุกสังคมมีคนที่มีความนิยมในการรักเพศเดียวกันทั้งนั้น แต่ระดับของการเปิดเผยอัตลักษณ์ทางเพศขึ้นอยู่กับความเข้าใจของคนรอบข้าง และความพร้อมของบุคคลนั้นที่จะอยู่ได้กับแรงกดดันของสังคม

หมายเหตุ

การจัดกระบวนการเรียนรู้ในหมวดนี้สอดคล้องกับสาระการเรียนรู้ตามหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐานดังนี้

กลุ่มวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา

- **สาระที่ ๑ การเจริญเติบโตและพัฒนาการมนุษย์**
มาตรฐาน พ ๑.๑ เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและพัฒนาการมนุษย์
- **สาระที่ ๑ ชีวิตและครอบครัว**
มาตรฐาน พ ๒.๑ เข้าใจและเห็นคุณค่าของชีวิต ครอบครัว เพศศึกษาและมีทักษะในการดำเนินชีวิต

กลุ่มวิชาสังคมศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรม

- **สาระที่ ๔ ประวัติศาสตร์**
มาตรฐาน ส ๔.๒ เข้าใจพัฒนาการของมนุษยชาติจากอดีตจนถึงปัจจุบัน ในแง่ความสัมพันธ์และการเปลี่ยนแปลงของเหตุการณ์อย่างต่อเนื่อง ตระหนักถึงความสำคัญและสามารถวิเคราะห์ผลกระทบที่เกิดขึ้น

กลุ่มวิชาภาษาไทย

- **สาระที่ ๒ การเขียน**
มาตรฐาน ท ๒.๑ ใช้กระบวนการเขียนในการสื่อสาร เขียนเรียงความ ย่อความ และเขียนเรื่องราวในรูปแบบต่าง ๆ เขียนรายงานข้อมูลสารสนเทศ และรายงานการศึกษาค้นคว้าอย่างมีประสิทธิภาพ
- **สาระที่ ๓ การฟัง การดูและการพูด**
มาตรฐาน ท ๓.๑ สามารถเลือกฟังและดูอย่างมีวิจารณญาณ พูดแสดงความรู้ ความคิด ความรู้สึก ในโอกาสต่าง ๆ ได้อย่างมีวิจารณญาณและสร้างสรรค์
- **สาระที่ ๔ หลักการใช้ภาษา**
มาตรฐาน ท ๔.๒ สามารถใช้ภาษาแสวงหาความรู้ เสริมสร้างลักษณะนิสัย บุคลิกภาพและความสัมพันธ์ระหว่างภาษากับวัฒนธรรม อาชีพ สังคมและชีวิตประจำวัน

กลุ่มวิชาวิทยาศาสตร์

- **สาระที่ ๒ สิ่งมีชีวิตกับกระบวนการดำรงชีวิต**

หลักสูตรเพศศึกษาสำหรับเยาวชน

ช่วงชั้น ๒-๓

“ก้าวอย่างเข้าใจ”

มาตรฐาน ว ๑.๑ เข้าใจหน่วยพื้นฐานของสิ่งมีชีวิต ความสัมพันธ์ของโครงสร้างและหน้าที่ของระบบต่าง ๆ ของสิ่งมีชีวิตที่ทำงานสัมพันธ์กัน มีกระบวนการสืบเสาะหาความรู้ สื่อสารสิ่งที่เรียนรู้และนำความรู้ไปใช้ในการดำรงชีวิตของตนเองและดูแลสิ่งมีชีวิตอื่น ๆ

มาตรฐาน ว ๑.๒ เข้าใจกระบวนการและความสำคัญของการถ่ายทอดลักษณะทางพันธุกรรม วิวัฒนาการของสิ่งมีชีวิต ความหลากหลายทางชีวภาพ การใช้เทคโนโลยีชีวภาพที่มีผลต่อมนุษย์และสิ่งแวดล้อม มีกระบวนการสืบเสาะหาความรู้และจิตวิทยาศาสตร์ สื่อสารที่เรียนรู้และนำความรู้ไปใช้ประโยชน์

■ สารที่ ๘ ธรรมชาติของวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี

มาตรฐาน ว ๘.๑ ใช้กระบวนการทางวิทยาศาสตร์และจิตวิทยาศาสตร์ในการสืบเสาะหาความรู้ การแก้ปัญหา รู้ว่าปรากฏการณ์ทางธรรมชาติที่เกิดขึ้นส่วนใหญ่มีรูปแบบที่แน่นอน สามารถอธิบายและตรวจสอบได้ภายใต้ข้อมูลและเครื่องมือที่มีอยู่ในช่วงเวลานั้นๆ เข้าใจว่าวิทยาศาสตร์ เทคโนโลยี สังคมและสิ่งแวดล้อมมีความเกี่ยวข้องกัน

กลุ่มวิชาการงาน อาชีพและเทคโนโลยี

■ สารที่ ๑ การดำรงชีวิตและครอบครัว

มาตรฐาน ง ๑.๒ มีทักษะ กระบวนการทำงานและการจัดการ การทำงานเป็นกลุ่ม การแสวงหาความรู้ สามารถแก้ปัญหาในการทำงาน รักการทำงาน และมีเจตคติที่ดีต่องาน

กลุ่มวิชาภาษาต่างประเทศ

■ สารที่ ๓ ภาษากับความสัมพันธ์กับกลุ่มสาระการเรียนรู้อื่น

มาตรฐาน ต ๓.๑ ใช้ภาษาต่างประเทศในการเชื่อมโยงความรู้กับกลุ่มสาระการเรียนรู้อื่น ๆ และเป็นพื้นฐานในการพัฒนาและเปิดโลกทัศน์ของตน

หลักสูตรเพศศึกษาสำหรับเยาวชน
 ช่วงชั้น ๒-๓
 “ก้าวอย่างเข้าใจ”

แผนการเรียนรู้
 หมวด ๑ พัฒนาการทางเพศ

| แผนการเรียนรู้/จุดประสงค์ | ช่วงชั้น | | |
|--|-------------------------------------|-------------------------------------|--------------|
| | ประถม ๔-๖ | มัธยม ๑-๓ | มัธยม ๔-๖ |
| <p>๑. แผนการเรียนรู้ “วัยรุ่นวัยเรา”</p> <p><u>จุดมุ่งหมาย</u></p> <ul style="list-style-type: none"> เพื่อให้ผู้เรียนเข้าใจลักษณะของวัยรุ่นและการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย อารมณ์ความรู้สึกในแต่ละช่วงวัย | <input checked="" type="checkbox"/> | | |
| <p>๒. แผนการเรียนรู้ “มารู้จักร่างกายของเรากันเถอะ”</p> <p><u>จุดมุ่งหมาย</u></p> <ul style="list-style-type: none"> เพื่อให้ผู้เรียนเข้าใจพัฒนาการทางเพศด้านการเปลี่ยนแปลงของระบบสืบพันธุ์หญิงและชาย และปฏิกิริยาตอบสนองทางร่างกาย และความรู้สึกเมื่อมีการสัมผัสอวัยวะบางจุด | <input checked="" type="checkbox"/> | | |
| <p>๓. แผนการเรียนรู้ “อย่างสู้อยู่หม่มสาว”</p> <p><u>จุดมุ่งหมาย</u></p> <p>เพื่อให้ผู้เรียนเข้าใจการเปลี่ยนแปลงตามธรรมชาติเมื่อเข้าสู่วัยรุ่นทั้งร่างกาย จิตใจ อารมณ์ความรู้สึก ความสัมพันธ์กันระหว่างการมีประจำเดือน การผื่นเปื่อยก <u>กั</u>บการมีเพศสัมพันธ์และการตั้งครรภ์</p> | <input checked="" type="checkbox"/> | | |
| <p>๔. แผนการเรียนรู้ “เปิดห้องวัยรุ่น”</p> <p><u>จุดมุ่งหมาย</u></p> <ul style="list-style-type: none"> เพื่อให้ผู้เรียนเข้าใจวิธีดูแลสุขภาพทางเพศ สามารถหาข้อมูลและรู้เท่าทันในการเลือกใช้ผลิตภัณฑ์ต่าง ๆ ที่มีวัยรุ่นเป็นกลุ่มเป้าหมาย | | <input checked="" type="checkbox"/> | |
| <p>๕. แผนการเรียนรู้ “ฉันเป็นฉันเอง”</p> <p><u>จุดมุ่งหมาย</u></p> <ul style="list-style-type: none"> เพื่อให้ผู้เรียนมีมีข้อเท็จจริงเรื่องขนาด รูปร่าง ที่นำไปสู่การยอมรับ และมีความพึงพอใจกับภาพลักษณ์ของตนเอง | | <input checked="" type="checkbox"/> | |

หลักสูตรเพศศึกษาสำหรับเยาวชน

ช่วงชั้น ๒-๓

“ก้าวอย่างเข้าใจ”

| แผนการเรียนรู้/จุดประสงค์ | ช่วงชั้น | | |
|---|--------------|--------------|-------------------------------------|
| | ประถม ๔-๖ | มัธยม ๑-๓ | มัธยม ๔-๖ |
| 6. แผนการเรียนรู้ “ฉัน เธอและเขา” จุดมุ่งหมาย เพื่อให้ผู้เรียนได้เข้าใจที่มาของการจำแนกเพศ อธิปไตยของ สังคมในการกำหนดภาพลักษณ์ทางเพศ(Stereotype) เข้าใจ ที่มาของอคติทางเพศและผลกระทบจากการเลือกเป็นเพศใน แบบที่แตกต่างจากรอบของสังคม | | | <input checked="" type="checkbox"/> |

หลักสูตรเพศศึกษาสำหรับเยาวชน
ช่วงชั้น ๒-๓
“ก้าวอย่างเข้าใจ”

แผนการเรียนรู้ “วัยรุ่นวัยเรา”

กลุ่มผู้เรียน ช่วงชั้น ๒

จุดมุ่งหมาย

เพื่อให้ผู้เรียนเข้าใจลักษณะของวัยรุ่นและการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย อารมณ์ความรู้สึกในแต่ละช่วงวัย

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม

- สามารถระบุการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายและจิตใจเมื่อก้าวเข้าสู่วัยรุ่น
- ระบุการเปลี่ยนแปลงสำคัญที่แสดงถึงความสามารถในการสืบพันธุ์
- บอกถึงโอกาสที่วัยรุ่นอาจเกิดความสัมพันธ์ทางเพศ

ภาพรวมกิจกรรม

กิจกรรมนี้ให้ผู้เรียนทั้งหญิงและชายได้ทำความเข้าใจกับนิยามของคำว่า “วัยรุ่น” เข้าใจพัฒนาการของมนุษย์ที่มีการเปลี่ยนแปลงในแต่ละช่วงวัย และได้เริ่มพูดคุยเรื่องเพศสัมพันธ์

อุปกรณ์และการเตรียมการ

- กระดาษขนาด A4
- ปากกาเคมี
- กระดาษกาว

สื่อการเรียนรู้

- ภาพการเจริญเติบโตและการเปลี่ยนแปลงของร่างกายที่เกิดจากการทำงานของฮอร์โมนของหญิงและชาย
- ภาพการผสมพันธุ์ของพืชและสัตว์
- ภาพการเดินทางของอสุจิเข้าผสมกับไข่
- ภาพบุคคลในวัยเด็ก [วัยรุ่น ผู้ใหญ่ หญิงมีครรภ์](#)

ขั้นตอนการดำเนินแผนการสอน

- ชี้แจงวัตถุประสงค์ของแผน “วัยรุ่น วัยเรา” ว่าเป็นกิจกรรมที่ทำให้ผู้เรียนได้เข้าใจกับนิยามของคำว่า “วัยรุ่น” และเข้าใจพัฒนาการของมนุษย์ที่มีการเปลี่ยนแปลงในแต่ละช่วงวัย (๕ นาที)
- ถามผู้เรียนในชั้นเรียนว่า “เมื่อพูดคำว่า “วัยรุ่น” เรานึกถึงอะไร หรือเคยได้ยินอะไรบางอย่างที่ติดตามมากับคำๆ นี้ เขียนคำตอบที่ได้ไว้บนกระดานหน้าห้อง (๑๐ นาที)

หลักสูตรเพศศึกษาสำหรับเยาวชน

ช่วงชั้น ๒-๓

“ก้าวอย่างเข้าใจ”

๓. แบ่งกลุ่มย่อยผู้เรียนเป็นกลุ่มหญิงล้วนและชายล้วน (กลุ่มละไม่เกิน ๗ คน) แจกกระดาษ A4 ให้ผู้เรียนแต่ละคน พับแบ่งกระดาษสี่ตามขวางเป็น ๓ ส่วน โดยให้แต่ละคนวาดภาพรูปร่างลักษณะตนเองในแต่ละช่องดังนี้

ช่องแรก ภาพรูปร่างลักษณะตนเองในช่วงวัย ๙ - ๑๑ ปี

ช่องที่สอง ภาพตนเองในปัจจุบัน

ช่องสุดท้าย ภาพตนเองในช่วงที่เป็นผู้ใหญ่

๔. จากนั้นให้พูดคุยกันในกลุ่มเปรียบเทียบว่าในแต่ละช่วงวัยมีการเปลี่ยนแปลงอย่างไรบ้างทั้งทางร่างกายจิตใจ อารมณ์ความรู้สึก (๒๐ นาที)

๓.๕. จากนั้น แต่ละกลุ่มเตรียมผู้นำเสนอหนึ่งคน สรุปเนื้อหาที่แต่ละกลุ่มพูดคุยกัน กลุ่มละไม่เกิน ๒ นาที

Formatted: Bullets and Numbering

คำถามชวนคิด

- จากที่แต่ละกลุ่มนำเสนอ เราเข้าใจคำว่า “วัยรุ่น” และ “พัฒนาการ” ของมนุษย์อย่างไร
- มีการเปลี่ยนแปลงใดบ้างที่เป็นการเปลี่ยนแปลงทางเพศที่เกิดขึ้นเป็นวัยรุ่น
- ทำไมจึงมีรูปหญิงตั้งครรภ์ที่อยู่ในวัยผู้ใหญ่เท่านั้น การตั้งครภ์ในวัยของเราเกิดขึ้นได้หรือไม่ เกิดได้จากอะไรบ้าง
- ตามสภาพการณ์ปัจจุบัน พวกเราคิดว่าเรื่องความสัมพันธ์ทางเพศมีความสัมพันธ์เกี่ยวข้องกับวัยรุ่นอย่างไรบ้าง **วัยหรือไม่**

ประเด็นสรุปสำคัญจากกิจกรรม (10 นาที)

- การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย และอารมณ์-ความรู้สึกในแต่ละช่วงวัยเป็นธรรมชาติของพัฒนาการของมนุษย์ วัยรุ่นเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างชัดเจนทั้งด้านร่างกายและอารมณ์-ความรู้สึกเพราะเป็นวัยที่กำลังก้าวผ่านจากเด็กสู่ความเป็นผู้ใหญ่และมีการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนเพศ
- การทำงานของฮอร์โมนและระบบสืบพันธุ์ทำให้วัยรุ่นสามารถให้กำเนิดบุตร ความสามารถนี้เริ่มขึ้นเมื่อผู้หญิงมีประจำเดือน ผู้ชายมีการหลั่งน้ำอสุจิ การมีเพศสัมพันธ์ในวัยนี้โดยไม่มีการป้องกันจะทำให้เกิดการตั้งครรภ์ได้
- นอกจากความสามารถในการสืบพันธุ์ การเปลี่ยนแปลงทางเพศที่เกิดขึ้นในวัยนี้ยังรวมถึงการมีความสนใจเพศตรงข้าม เกิดอารมณ์เพศเมื่อมีสิ่งเร้า เช่น เห็นภาพ เสียง การสัมผัสอวัยวะเพศ เป็นต้น
- เพศสัมพันธ์เป็นเรื่องธรรมชาติที่สามารถเกิดขึ้นได้ในชีวิตของมนุษย์ไม่แตกต่างกับสิ่งมีชีวิตอื่น ๆ การคบหาของวัยรุ่นหญิงชายอาจมีโอกาสพัฒนาความสัมพันธ์ไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ การศึกษาหาความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องในเรื่องเพศจะช่วยให้เราทันอารมณ์ความต้องการที่เกิดขึ้น สามารถที่จะคิดเลือกการกระทำที่ไม่ทำร้ายทั้งตัวเองและคนที่เรามีความสัมพันธ์ด้วย การจัดการเรียนรู้ในเรื่องนี้จึงเป็นไปเพื่อให้วัยรุ่นมีข้อมูลที่รอบด้าน รู้จักตัวเองและรู้จักที่จะเลือกทำในทางที่ตนเองสามารถรับผิดชอบได้

หลักสูตรเพศศึกษาสำหรับเยาวชน
ช่วงชั้น ๒-๓
“ก้าวอย่างเข้าใจ”

ข้อควรระวัง

- การพูดคุยในแบ่งกลุ่มย่อยจะช่วยให้อาจเป็นเรื่องที่นักเรียนสะดวกใจที่จะพูดถึงในการแลกเปลี่ยนความคิดเห็น ซึ่งแต่อาจจะไม่ได้นำข้อสรุปทุกมิติของการเปลี่ยนแปลงเข้าสู่ หรือเกิดการล้อเลียนขึ้นทั้งในกลุ่มย่อยหรือตอนนำเสนอ ครูควรเดินสังเกตการณ์และใช้เวลากับแต่ละกลุ่มด้วยการสรุปหลังจากกิจกรรมเพื่อช่วยเพิ่มเติมเนื้อหาให้ครบถ้วนเป็นขั้นตอนที่จำเป็น
- อาจมีการล้อเลียน เย้าแหย่ภายในกลุ่ม หรือระหว่างที่ตัวแทนกลุ่มนำเสนอ ผู้ดำเนินการควรดูแลไม่ให้เกินเลยจนเป็นอุปสรรคในการเรียนรู้

Formatted: Bullets and Numbering

หลักสูตรเพศศึกษาสำหรับเยาวชน

ช่วงชั้น ๒-๓

“ก้าวอย่างเข้าใจ”

แผนการเรียนรู้ “มารู้จักร่างกายของเรากันเถอะ”

กลุ่มผู้เรียน

ช่วงชั้น ๒

จุดมุ่งหมาย

เพื่อให้ผู้เรียนเข้าใจพัฒนาการทางเพศ **ด้านใน** การเปลี่ยนแปลงของระบบสืบพันธุ์หญิงและชาย และ ปฏิบัติตอบสนองทางร่างกายและความรู้สึกเมื่อมีการสัมผัสอวัยวะบางจุด

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม

- สามารถระบุชื่อและหน้าที่ของอวัยวะในระบบสืบพันธุ์ชายหญิง
- สามารถบอกตำแหน่งที่ไวต่อการสัมผัสและปฏิบัติตอบสนองทางอารมณ์และร่างกาย
- สามารถพูดคุย ชักถามเรื่องเพศกับผู้อื่นได้ด้วยท่าทีธรรมดา

ภาพรวมกิจกรรม

กิจกรรมนี้ให้ผู้เรียนแบ่งกลุ่มหญิงกลุ่มชายวาดภาพร่างกายและเติมส่วนประกอบของระบบสืบพันธุ์หญิงชาย ครูให้ข้อมูลเพิ่มเติมด้วยโมเดลหรือภาพประกอบ

อุปกรณ์และการเตรียมการ

- โมเดลหรือภาพประกอบสรีระและอวัยวะระบบสืบพันธุ์ของเพศหญิงชาย
- กระดาษฟลิปชาร์ต
- ปากกาเคมี
- กระดาษขาว
- ใบความรู้

ขั้นตอนการดำเนินการ

- ชี้แจงวัตถุประสงค์ของแผน “มารู้จักร่างกายของเรากันเถอะ” ว่าเป็นกิจกรรมที่ทำให้ผู้เรียนได้รู้จักสรีระ **ร่างกายตัวเองและได้เรียนรู้สรีระร่างกายเพศตรงข้ามของระบบสืบพันธุ์** เพื่อให้เข้าใจถึงการเปลี่ยนแปลงเมื่อก้าวเข้าสู่วัยรุ่น **รุ่น โดยเฉพาะระบบสืบพันธุ์** ซึ่งการเปลี่ยนแปลงนี้เกิดขึ้น **มี**ช้าหรือเร็วไม่เท่ากัน (๕ นาที)
- แบ่งกลุ่มย่อยผู้เรียนชายล้วนและหญิงล้วน (ไม่เกินกลุ่มละ ๗ คน) แจกกระดาษฟลิปชาร์ตและปากกาเคมีให้แต่ละกลุ่ม กลุ่มละ ๑ ชุด โดยให้ผู้เรียนที่ตัวเล็กที่สุดในกลุ่มนอนบนกระดาษฟลิปชาร์ตแล้วให้เพื่อนใช้ปากกาเคมีลากเส้นรอบตัวให้ได้ภาพโครงร่างกาย
- ให้แต่ละกลุ่มระดมสมองว่า (กลุ่มผู้หญิงทำของเพศหญิง กลุ่มผู้ชายทำของเพศชาย)
 - มองจากภายนอก ร่างกายของเรามีอวัยวะอะไรบ้าง

หลักสูตรเพศศึกษาสำหรับเยาวชน

ช่วงชั้น ๒-๓

“ก้าวอย่างเข้าใจ”

- สมมติว่ามีเครื่องขยายสองระบบสืบพันธุ์ ให้รวบรวมว่าระบบสืบพันธุ์ประกอบด้วยอวัยวะใดบ้าง แต่ละส่วนทำหน้าที่อะไร
- 4. แล้วให้แต่ละกลุ่มช่วยกันวาดเติมอวัยวะร่างกายและอวัยวะในระบบสืบพันธุ์ลงในภาพ จากนั้นให้แต่ละคนในกลุ่มบอกว่า อวัยวะส่วนไหนของร่างกายเราที่เมื่อถูกสัมผัสแล้วทำให้รู้สึกดีหรือมีความสุข (๒๐ นาที)
- 5. ให้แต่ละกลุ่มออกมานำเสนอข้อมูลที่ไม่ซ้ำกันในแต่ละกลุ่ม (กลุ่มละ ๒ นาที)
- 6. ครูอธิบายเพิ่มเติมด้านการทำงานของระบบสืบพันธุ์โดยไซโมเดลหรือภาพประกอบสรีระและอวัยวะระบบสืบพันธุ์ของหญิงชาย ชวนคุยเรื่องจุดสัมผัสที่ทำให้เกิดความสุขที่แตกต่างกัน (๑๐ นาที)

คำถามชวนคิด

- **นักเรียนคิดว่า** อวัยวะเพศมีความสำคัญอย่างไรและมีความสัมพันธ์กับความเป็นผู้หญิงและผู้ชายของเราอย่างไร
- **นักเรียนรู้สึกอย่างไร** เมื่อต้องพูดหรือวาดภาพอวัยวะเพศ **เพราะเหตุใดจึง** **และ** มีความแตกต่างจาก **การพูดถึง** สรีระส่วนอื่น **อย่างไร**
- การเรียนรู้ **นักเรียนคิดว่าเรื่อง** สรีระ **ที่เกี่ยวข้องกับของ** ระบบสืบพันธุ์และจุดที่ไวต่อสัมผัสมีประโยชน์ต่อเราอย่างไร **ยัง** ต้องการรู้ข้อมูลอะไรอีกบ้างที่เกี่ยวข้องกับเรื่องนี้

Formatted

Comment [Bee1]: ใช้ว่าอวัยวะเพศ ได้ไหม

ประเด็นสรุปสำคัญ (10 นาที)

- การทำความเข้าใจเรื่อง **อวัยวะ** ระบบสืบพันธุ์และความรู้สึกที่ **มี** **ใน** **เกิดจาก** การสัมผัสไม่ใช่เรื่องน่าอายหรือสกปรก เพราะอวัยวะดังกล่าวมีความสำคัญไม่แตกต่างจาก **ภายนอกส่วนอื่น ๆ เช่น** **ได้แก่** ตา หู จมูก ปาก แขน ขา **เป็นต้น หรืออวัยวะภายใน** **ได้แก่** ปอด หัวใจ กระเพาะอาหาร **ลำไส้ และไต** เป็นต้น ทุกคนควรได้เรียนรู้ธรรมชาติของร่างกายเพื่อให้เข้าใจและดูแลตัวเองได้
- อวัยวะระบบสืบพันธุ์ในร่างกายหญิงและชาย อวัยวะเพศหญิงประกอบด้วย นม แคมมอก คลิตอริสแคมใน ท่อปัสสาวะและช่องคลอด ไช รังไข่และมดลูก และอวัยวะชายประกอบด้วย ลิงค์ ต่อมลูกหมาก ลูกอัณฑะและถุงอัณฑะ
- อวัยวะเพศหญิงทำหน้าที่เกี่ยวกับการมีประจำเดือน(รังไข่ มดลูก) ตั้งครรภ์ ให้กำเนิดและให้นมบุตร เพศชายทำหน้าที่ผลิตอสุจิ(ลูกอัณฑะ ถุงอัณฑะ และต่อมลูกหมาก) ถ้าหากไขผสมกับอสุจิจะทำให้เกิดการตั้งครรภ์
- นอกจากจะทำหน้าที่เกี่ยวกับการสืบพันธุ์ อวัยวะเพศยังทำหน้าที่ด้านอารมณ์เพศ จุดที่ไวต่อสัมผัสจะตอบสนอง **ตามธรรมชาติ** เมื่อมีสิ่งเร้า ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางกายและทางอารมณ์ หญิงชายแต่ละคนมีบริเวณที่ไวต่อสัมผัสต่างกัน ทั้งนี้ จุดที่ไวต่อสัมผัสที่กระตุ้นความรู้สึกหรืออารมณ์เพศของผู้หญิงจะอยู่ที่ปุ่มคลิตอริสและผู้ชายจะอยู่บริเวณส่วนปลายของลิงค์ บริเวณนี้มีเส้นประสาทและเส้นเลือดมาเลี้ยงอยู่มาก เมื่อถูกสัมผัสหรือกระตุ้นจะทำให้เกิดความรู้สึกทางเพศ ปุ่มคลิตอริสจะพองตัวขึ้นและแข็งขึ้น อวัยวะเพศชายก็จะแข็งตัวขึ้น การตอบสนองดังกล่าวเป็นกลไกตามธรรมชาติ นอกจากนี้ยังพบที่บริเวณอื่น ๆ อีก เช่น บริเวณส่วนปากด้านใน ตีงหู ห้วนม ขาอ่อนด้านใน และง่ามกันเป็นต้น

Formatted

หลักสูตรเพศศึกษาสำหรับเยาวชน

ช่วงชั้น ๒-๓

“ก้าวอย่างเข้าใจ”

- การช่วยตัวเอง(Masturbation) เกิดจากการสัมผัสจุดกระตุ้นอารมณ์เพศของชายและหญิงทำให้เกิด
เกิดอารมณ์สูงสุดที่เรียกว่าถึงจุดสุดยอด ผู้ชายจะเกิดเกิดการหลั่งน้ำสุจิและอาการขมับเกร็งในผู้หญิง
เรียกการกระทำเช่นนี้ว่า การช่วยตัวเอง-การช่วยตัวเองเป็นการจัดการกับอารมณ์เพศที่เกิดขึ้นตาม
ธรรมชาติ เด็ก ๆ มักเรียนรู้เองด้วยความบังเอิญ และทำต่อมาหลังจากนั้นเพราะเกิดความรู้สึกดี บาง
ครอบครัวผู้ใหญ่อาจห้ามปรามเมื่อรู้เข้าและอาจไม่ได้ให้ข้อเท็จจริง ทำให้เกิดความรู้สึกผิดและเห็นว่า
เรื่องนี้เป็นเรื่องน่าอาย แต่เรื่องนี้เป็นเรื่องธรรมชาติที่แต่ละคนมีประสบการณ์และความชอบต่างกันไป
ในเรื่องนี้ การช่วยตัวเองเป็นทางเลือกอย่างหนึ่งของการมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัย
- การทำความรู้จักร่างกายของตนเอง ทั้งแง่การทำหน้าที่สืบพันธุ์และการตอบสนองทางอารมณ์เมื่อถูก
สัมผัสไม่ใช่เรื่องผิดหรือน่าอาย แต่เป็นการเรียนรู้เพื่อจัดการให้ถูกต้อง ช่วยให้เราสามารถหลีกเลี่ยง
การตั้งครรภ์โดยไม่พร้อม ไม่ต้องเสี่ยงชีวิตกับการทำแท้ง ช่วยให้เราสามารถจัดการความสัมพันธ์อย่าง
รู้เท่าทัน มีสัมพันธ์ภาพที่เป็นสุขมากกว่าเป็นทุกข์-การทำความรู้จักร่างกายของตนเองทั้งสองในด้าน
ทั้งการทำหน้าที่สืบพันธุ์และการเปลี่ยนแปลงเมื่อถูกสัมผัส ไม่ใช่เรื่องผิดหรือน่าอาย แต่เป็นการรู้เพื่อ
จัดการให้ถูกต้อง- การตั้งครรภ์โดยไม่พร้อม การเสี่ยงชีวิตกับการทำแท้ง รวมถึงความทุกข์ใจที่เกิด
จากความสัมพันธ์เหล่านี้ เป็นสิ่งที่เราสามารถป้องกันและหาทางออกที่เหมาะสมได้ ซึ่งเราจะได้เรียน
ต่อไปในวิชานี้

ข้อควรระวังหรือสิ่งที่อาจเกิดขึ้น

■

ข้อควรระวัง

- ระหว่างที่ตัวแทนตอนนำเสนอผลงานในกลุ่มใหญ่หน้าชั้น หากมีการพูด นักเรียนหญิง หรือชายอาจมี
การพูดหยอกเย้า ล้อเลียนกัน อาจทำให้เกิดความอาย ผู้เรียนจะไม่กล้าพูดคุย ชักถามหรือ-หรือไม่กล้า
พูดคุยซักถาม หรือไม่ยอมตอบคำถามเพราะรู้สึกอายดังนั้นผู้ดำเนินกิจกรรมต้อง- ครูควรพูดคุย
แสดงสร้างบรรยากาศผ่อนคลาย เพื่อไม่ให้ผู้เรียนรู้สึกอึดอัดที่จะพูด ควรแสดงให้ผู้เรียนเข้าใจว่าการ
พูดคุยเรื่องเพศเป็นเรื่องธรรมดาเช่นเดียวกับการพูดถึงอวัยวะส่วนอื่นๆ ทั้งนี้เพื่อเป็นรากฐานให้
ผู้เรียนกล้าแสดงความคิดเห็นในเรื่องเพศ
- ควรเน้นกติกาการเรียนรู้ร่วมกัน ถ้าทุกคนได้ซักถามและบอกเล่าสิ่งที่เราคิดว่ามีคุณค่ากับเพื่อน เราทุก
คนก็จะได้รับการเรียนรู้ที่เป็นประโยชน์ การเรียนด้วยความสนุกเป็นเรื่องดี แต่การล้อเลียนให้อายไม่ช่วย
ให้สนุกและไม่ช่วยให้เกิดการเรียนรู้ด้วย
- ผู้ดำเนินกิจกรรมต้องสร้างความสะดวกใจแก่ผู้เรียนที่ต้องการพูดคุย อภิปราย ได้ถึงหรือแสดงความคิดเห็น ไม่ควร
ขัดจังหวะการถามหรือปล่อยให้มีการหัวเราะเยาะกับคำถามที่ไร้เดียงสาหรือดูเหมือนลามกของผู้เรียน ไม่ควร
หมกมุ่นให้ถามแต่ด้านดี พร้อมทั้งให้กำลังใจผู้เรียนเสมอในการซักถาม เช่น “คำถามนี้ดีมาก” หรือ “ดีมากที่ถามเรื่องนี้”

Formatted: Bullets and Numbering

Formatted

Formatted: Bullets and Numbering

Formatted: Bullets and Numbering

ข้อมูลเพิ่มเติมสำหรับผู้ดำเนินกิจกรรม

- ลักษณะการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายของวัยรุ่นตอนต้น (๙-๑๒ ปี) เป็นช่วงที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างมากมายและรวดเร็วทั้งทางร่างกายและอารมณ์

ทางร่างกาย เป็นการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นจากฮอร์โมนที่สร้างจากต่อมใต้สมอง ฮอร์โมนนี้จะทำหน้าที่ควบคุมการเจริญเติบโตของร่างกาย ทำให้เด็กวัยนี้ทั้งชายหญิงเติบโตอย่างรวดเร็ว ภายในปีเดียวน้ำหนักและส่วนสูงจะเพิ่มขึ้นถึง ๒๕% ของน้ำหนักและส่วนสูงในวัยเด็ก และด้วยการเปลี่ยนแปลงที่รวดเร็วนี้จึงทำให้เด็กปรับตัวกับร่างกายไม่ได้ดี มักจะรู้สึกวิตกกังวลกับร่างกายของตนเองที่เปลี่ยนไปโดยเฉพาะถ้ามีความแตกต่างจากเพื่อนในวัยเดียวกัน

ทางอารมณ์ จะมีความรู้สึกสับสนวุ่นวายใจ อารมณ์เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว เด็กผู้หญิงจะเข้าสู่วัยรุ่นเร็วกว่าเด็กผู้ชายโดยเฉลี่ยประมาณ ๒ ปี โดยจะเริ่มเข้าสู่วัยสาวเมื่ออายุ ๙-๑๑ ปี (แต่บางคนอาจเข้าไปจนถึงอายุ ๑๒ ปีก็ได้) เด็กชายส่วนใหญ่จะอยู่ระหว่างอายุ ๑๒-๑๓ ปี ซึ่งก็มีระยะเวลาแตกต่างกันไปเช่นเดียวกัน และทั้งสองเพศจะเริ่มสนใจในเพศตรงข้าม

- สำหรับความกังวลของเด็กหญิงในวัยนี้คือ เรื่องการมีประจำเดือน แม้ส่วนมาจะรับรู้เรื่องนี้จากแม่ ครู หรือจากหนังสือเรียนและสื่อต่าง ๆ แต่ก็ยังมีความวิตกกังวลและรอคอยว่าเมื่อไหร่ประจำเดือนจะมา ดังนั้นจึงควรให้ความรู้ความเข้าใจที่ต้อง เพื่อให้เด็กพร้อมที่จะรับมือและรู้จักดูแลความสะอาดในขณะที่มีประจำเดือน
- ส่วนเด็กชายจะมีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายน้อยกว่าเด็กหญิง จะเริ่มมีการหลั่งน้ำกามครั้งแรกหรือฝันเปียกเมื่ออายุประมาณ ๑๔ ปี แต่ยังไม่มีความรู้สึก อ่อนหะจะเริ่มสร้างตัวอสุจิประมาณ ๑ ปี หลังจากการหลั่งครั้งแรก ในการหลั่งครั้งแรก เด็กชายอาจจะรู้สึกตกใจและกังวลเช่นเดียวกับเด็กหญิงเมื่อมีประจำเดือนครั้งแรกแม้จะทราบเรื่องนี้มาก่อน แต่เด็กส่วนมากจะยังกังวลกับความสุกทางเพศที่ต้องเก็บกดไว้ รวมทั้งการแข็งตัวขององคชาติซึ่งเกิดขึ้นบ่อยในวัยนี้

จุดกระตุ้นความรู้สึกทางเพศ

คือ บริเวณร่างกายที่ให้ความรู้สึกดีเมื่อถูกสัมผัส หญิงและชายแต่ละคนมีจุดสัมผัสที่ไวต่อการกระตุ้นแตกต่างกัน เช่น บริเวณส่วนปากด้านใน ดิ่งหู หัวนม ขาอ่อนด้านในและง่ามกัน เป็นต้น ทั้งนี้ จุดที่กระตุ้นความรู้สึกหรืออารมณ์เพศในระบบสืบพันธุ์ผู้หญิงอยู่ที่ปมคลิตอริสผู้ชายจะอยู่บริเวณส่วนปลายของอวัยวะเพศซึ่งมีเส้นประสาทและเส้นเลือดอยู่มาก เมื่อถูกสัมผัสหรือกระตุ้นจะทำให้เกิดอารมณ์เพศ คลิตอริสจะพองตัวขึ้น อวัยวะเพศชายก็จะแข็งตัวเช่นเดียวกัน นี่เป็นกลไกตามธรรมชาติในการตอบสนองทางเพศ

Formatted

Formatted: Bullets and Numbering

Formatted

Formatted

Formatted: Bullets and Numbering

Formatted

หลักสูตรเพศศึกษาสำหรับเยาวชน
ช่วงชั้น ๒-๓
“ก้าวอย่างเข้าใจ”



Formatted: Bullets and Numbering

หลักสูตรเพศศึกษาสำหรับเยาวชน

ช่วงชั้น ๒-๓

“ก้าวอย่างเข้าใจ”

แผนการเรียนรู้ “อย่างสู่วัยหนุ่มสาว”

กลุ่มผู้เรียน ช่วงชั้น ๒

จุดมุ่งหมาย

เพื่อให้ผู้เรียนเข้าใจการเปลี่ยนแปลงตามธรรมชาติเมื่อเข้าสู่วัยรุ่นทั้งร่างกาย จิตใจ อารมณ์ความรู้สึก
ความสัมพันธ์ระหว่างการทำงานประจำเดือน การมีประจำเดือน การมีเพศสัมพันธ์และการตั้งครรภ์

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม

- 1.สามารถอธิบายพฤติกรรมวัยรุ่นที่มาจากเปลี่ยนแปลงทางร่างกายและจิตใจ
- 2.สามารถอธิบายถึงผลของฮอร์โมนเพศกับการทำงานของระบบสืบพันธุ์ การตั้งครรภ์ อารมณ์เพศและ
เพศ
- 1.สามารถความคิดเห็น ซักถามด้วยท่าทีที่เห็นว่าเพศเป็นเรื่องธรรมชาติที่ควรพูดคุยหาความรู้ได้โดย
เปิดเผยเหมือนกับความรู้อื่น ๆ บอกได้ว่าการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายของวัยรุ่นเกี่ยวข้องกับ
ความสามารถในการสืบพันธุ์ตามธรรมชาติอย่างไร
- 2.บอกถึงสัญญาณของความพร้อมของทั้งชายและหญิงในการทำให้เกิดการตั้งครรภ์

Formatted: Bullets and Numbering

ภาพรวมของกิจกรรม

แบ่งแยกกลุ่มย่อยหญิงล้วนชายล้วน ให้และหญิงระดมสมองถึงการเปลี่ยนแปลงทางเพศที่สำคัญเมื่อ
เข้าสู่วัยรุ่น และ การมีประจำเดือน การมีประจำเดือน การมีเพศสัมพันธ์และการตั้งครรภ์เกิดขึ้นได้อย่างไร อภิปราย
ร่วมกันในกลุ่มใหญ่ว่าการเปลี่ยนแปลงเหล่านี้ส่งผลอย่างไรต่อการใช้ชีวิตของวัยรุ่น

อุปกรณ์และการเตรียมการ

- โมเดลใบความรู้
 - ภาพการเจริญเติบโตของอวัยวะเพศหญิง
 - ภาพการทำงานของอวัยวะเพศหญิง การมีประจำเดือน วิธีการใช้ผ้าอนามัย
 - ภาพการทำงานของอวัยวะเพศชาย
 - ภาพกลไกการหลั่งน้ำอสุจิ
- กระดาษฟลิปชาร์ต
- ปากกาเคมี
- กระดาษขาว

ขั้นตอนการดำเนินการ

๑. ■ ซึ่งแจ้ววัตถุประสงค์การเรียนรู้ “ก้าวอย่างสู้วัยหนุ่มสาว” จะเป็นกิจกรรมที่ทำให้ผู้เรียนเข้าใจของการเปลี่ยนแปลงตามธรรมชาติเมื่อเข้าสู่วัยรุ่น ทั้งการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์และความรู้สึก ได้เข้าใจถึงการมีประจำเดือน การผื่นเปื่อย การมีเพศสัมพันธ์และการตั้งครรภ์ (๕ นาที)

๒. ■ ให้ผู้เรียนนั่งแยกกลุ่มหญิงล้วนและชายล้วน(ไม่เกินกลุ่มละ ๗ คน) แล้วแจกกระดาษฟลิปชาร์ตกับปากกาให้แต่ละกลุ่มโดย (เวลา ๒๐ นาที)

กลุ่มผู้หญิงระดมสมองว่า

- มีการเปลี่ยนแปลงอะไรบ้างทั้งด้านร่างกายและจิตใจที่ทำให้เห็นว่า “เริ่มเป็นหนุ่ม เป็นสาวแล้ว”
- ให้ช่วยกันยกตัวอย่างพฤติกรรม/การใช้ชีวิตวัยหนุ่มสาวที่แตกต่างไปจากวัยเด็ก

กลุ่มผู้ชายระดมสมองว่า

- มีการเปลี่ยนแปลงอะไรบ้างทั้งด้านร่างกายและจิตใจที่ทำให้เห็นว่า “เริ่มเป็นหนุ่ม เป็นสาวแล้ว”
- ให้ช่วยกันยกตัวอย่างพฤติกรรม/เหตุการณ์ชีวิตวัยหนุ่มสาวที่แตกต่างไปจากวัยเด็ก

- ส่งตัวแทนกลุ่มนำเสนอข้อมูลที่ไม่ซ้ำกัน
- ในกลุ่มใหญ่(ไม่เกินกลุ่มละ ๒ นาที)
- เมื่อทุกกลุ่มเสนอเสร็จแล้วให้ผู้ดำเนินการเพิ่มเติมข้อมูลเรื่องการเปลี่ยนแปลงเมื่อเข้าสู่ช่วงวัยรุ่นของหญิงชาย ทั้งในด้านร่างกายและจิตใจ อารมณ์ความรู้สึก การมีประจำเดือน ผื่นเปื่อย การมีเพศสัมพันธ์และการตั้งครรภ์ โดยใช้โมเดลหรือภาพประกอบสรีระและอวัยวะสืบพันธุ์ของเพศหญิงชาย และภาพประกอบเรื่องการตั้งครรภ์ในการอธิบายและชวนพูดคุยเพิ่มเติมดังนี้ (๑๐ นาที)

คำถามชวนคิด

- การเปลี่ยนแปลงทั้งร่างกายและอารมณ์ความรู้สึกมีผลต่อวัยรุ่นอย่างไร
- วัยรุ่นสามารถตั้งครรภ์ได้หรือไม่ มีปัจจัยใดเกี่ยวข้อง
- เคยได้ยินเรื่องความต้องการทางเพศและการจัดการอารมณ์ทางเพศมาอย่างไรบ้าง
- ข้อมูลที่เราคิดว่าจะเป็นประโยชน์ในการใช้ชีวิตเมื่อเข้าสู่ช่วงวัยรุ่น คือเรื่องใดบ้าง เราจะหาข้อมูลที่น่าเชื่อถือได้จากที่ใด

ประเด็นสรุปสำคัญ(๕ นาที)

- หญิงและชายเมื่อเข้าสู่ช่วงวัยรุ่น ต่อมไฮโปเทลามัส (hypothalamus) ซึ่งเป็นต่อมเล็กๆ ในสมองเริ่มส่งสัญญาณผ่านต่อมพิทูอินารี (pituitary) ไปยังอวัยวะที่เกี่ยวข้องกับเพศ คือ รังไข่ในเพศหญิง เพื่อให้เกิดฮอร์โมนเอสโตรเจน (oestrogen) และลูกอัณฑะในเพศชายให้ผลิตฮอร์โมนเทสโทสเตอโรน(testosterone)

Formatted: Bullets and Numbering

หลักสูตรเพศศึกษาสำหรับเยาวชน

ช่วงชั้น ๒-๓

“ก้าวอย่างเข้าใจ”

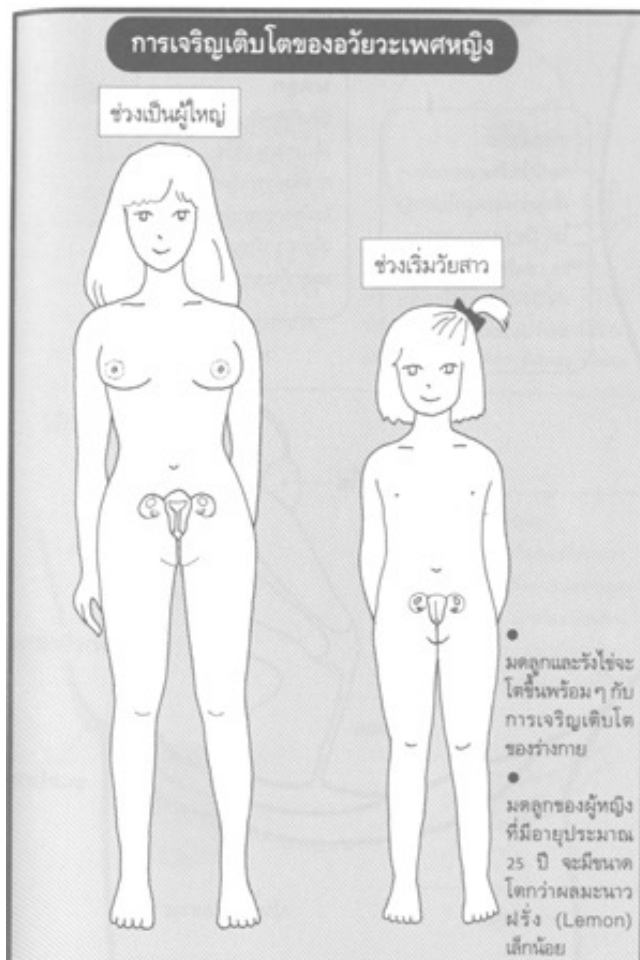
- ฮอริโมนเพศข้างต้นทำให้ร่างกายวัยรุ่นเจริญเติบโตอย่างมาก มีไขมันและกล้ามเนื้อเพิ่มขึ้น ตัวสูงขึ้น ผู้หญิงมีสโปกผาย ต้นขา หน้าอกและก้นใหญ่ขึ้น มีขนขึ้นบริเวณอวัยวะเพศ รักแร้ และที่ต่างๆ ของร่างกาย มีกลิ่นตัว มีสิว และมีประจำเดือน ผู้ชายมีเสียงที่แตกห้าว ผันเป็ยก และทั้งหญิงชายจะเริ่มมีความรู้สึกต้องการทางเพศ หรือมีอาการเพศ
- นอกจากการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายแล้ว วัยรุ่นทั้งสองเพศยังมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านอารมณ์ความรู้สึก โดยเริ่มมีความสนใจ ความรู้สึกพึงพอใจเป็นพิเศษต่อคนบางคนนี้อาจเป็นได้ทั้งต่างเพศและเพศเดียวกัน
- ผู้ชายในวัยนี้จะเกิดการที่เรียกว่า ผันเป็ยก ซึ่งเกิดขึ้นเองตามธรรมชาติ มีอาการเกร็งตัวและมีน้ำอสุจิพุ่งออกมาจากอวัยวะเพศ บางครั้งอาจจะออกมาเป็นหยด น้ำอสุจิเป็นของเหลวสีขาวขุ่นข้น อาจมีสีปนเหลือง ในน้ำอสุจิเพียงหยดเดียวจะมีสเปิร์มหรือตัวอสุจิประมาณ ๑,๕๐๐ ตัว ขณะที่ผู้ชายถึงจุดสุดยอดจะหลั่งน้ำอสุจิออกมาประมาณ ๑ ช้อนชา มีอสุจิอยู่ถึง ๓๐๐ ล้านตัว เซลล์อสุจิเพียงหนึ่งตัวก็สามารถเข้าไปผสมกับไข่ได้ วัยรุ่นชายจะมีอสุจิที่สมบูรณ์เมื่ออายุราว ๑๓ - ๑๔ ปี ถ้าเก็บไว้มากก็จะถูกขับออกมาโดยการนอนฝันหรือการรั่วอารมณ์ทางเพศ
- การจัดการกับอารมณ์ทางเพศ การช่วยตัวเองเป็นเรื่องปกติธรรมดาในการที่ทั้งผู้หญิงและผู้ชายใช้เป็นทางเลือกหนึ่งในการผ่อนคลายอารมณ์เพศ โดยการลูบคลำอวัยวะเพศของตนเองจนถึงจุดสุดยอดซึ่งแต่ละคนมีไม่เท่ากัน และมีวิธีการแตกต่างกัน
- การตั้งครรภ์เกิดขึ้นจากการที่ผู้หญิงและผู้ชายมีเพศสัมพันธ์กัน โดยมีการสอดใส่อวัยวะเพศชายเข้าไปในช่องคลอด ด้วยการทำงานของฮอริโมนต่างๆ เดือนไข่หนึ่งใบจะเคลื่อนตัวออกจากรังไข่ไปตามท่อนไข่ ขณะเดียวกันผนังมดลูกจะหนาและนุ่มขึ้นเพื่อเตรียมพร้อมสำหรับการฝังตัวของไข่ที่ได้รับการผสมแล้ว ซึ่งจะเจริญเติบโตเป็นเด็กทารกในครรภ์ ถ้าหากไข่ไม่ได้รับการผสมกับตัวอสุจิ ผนังมดลูกจะค่อยๆ หลุดลอก ทำให้มีเลือดออกมาทางช่องคลอดที่เรียกว่าเป็นประจำเดือน (menstruation)

ข้อควรระวัง

ผู้เรียนที่ถามหรือตอบคำถามอาจจะถูกเพื่อนล้อเลียนว่าเคยมีประสบการณ์เกี่ยวกับเรื่องนี้ ดังนั้นครูต้องบอกให้ผู้เรียนทุกคนสบายใจที่จะพูดคุยแลกเปลี่ยน เน้นว่าการมีข้อมูลหรือความอยากรู้ในเรื่องเหล่านี้ไม่ได้หมายความว่าคนๆ นั้นเคยมีประสบการณ์หรือรู้แล้วจะไปลอง แต่เป็นการเรียนรู้เรื่องธรรมชาติของตัวเราซึ่งจะเป็นประโยชน์สำหรับการดูแลตัวเองในการเข้าสู่ช่วงวัยรุ่น

หลักสูตรเพศศึกษาสำหรับเยาวชน
ช่วงชั้น ๒-๓
“ก้าวอย่างเข้าใจ”

การเจริญเติบโตของอวัยวะเพศหญิง



หลักสูตรเพศศึกษาสำหรับเยาวชน
 ช่วงชั้น ๒-๓
 “ก้าวอย่างเข้าใจ”

กลไกการทำงานของอวัยวะเพศหญิง



กลไกการทำงานของอวัยวะเพศหญิง

ท่อนำไข่
 ท่อนำไข่เป็นท่อยาวเล็กๆ เชื่อมจากมดลูกไปยังรังไข่ มีความยาวประมาณ 10 เซนติเมตร ที่ปลายท่อนำไข่จะมีลักษณะคล้ายนิ้วมือที่งอออกมา

มดลูก
 เป็นที่สำหรับเก็บทารกที่เติบโตมาจากไข่ เมื่อมีการตั้งครรภ์เกิดขึ้น ปกติจะมีขนาดเท่ากับไข่ แต่เมื่อทารกมีขนาดใหญ่อัน มดลูกก็จะขยายตัวใหญ่ขึ้น

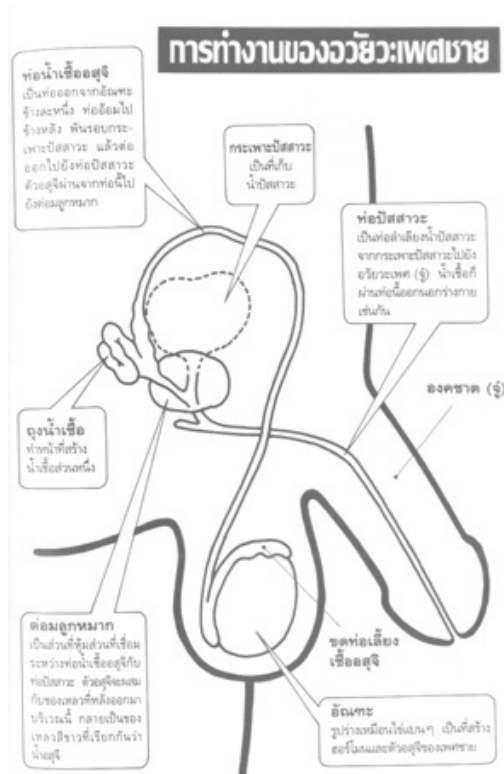
รังไข่
 อยู่ทางด้านซ้ายและขวาของมดลูกข้างละหนึ่ง ตั้งแต่ทารกเพศหญิงร้องอุแว้คลอดออกมา ที่รังไข่ก็มีไข่ฟองเล็กข้างละประมาณ 400,000 ฟองแล้ว ภายในรังไข่มีลักษณะคล้ายฟองน้ำ ไข่จะถูกห่อหุ้มอยู่ระหว่างรอยพับเล็กๆ รังไข่ของผู้หญิงที่เป็นผู้ใหญ่จะมีขนาดเท่ากับไข่ไก่

เมื่อร่างกายเจริญเติบโตขึ้น ที่รังไข่ซ้ายหรือขวาข้างหนึ่งข้างใด จะมีไข่ตกและเคลื่อนไปสู่มดลูกเดือนละ 1 ฟอง

ช่องคลอด
 ช่องคลอดคือช่องที่ต่อจากมดลูกไปยังภายนอกของร่างกาย ปกติจะมีขนาดแคบมาก แต่เมื่อทารกเคลื่อนผ่านจะขยายใหญ่ขึ้น

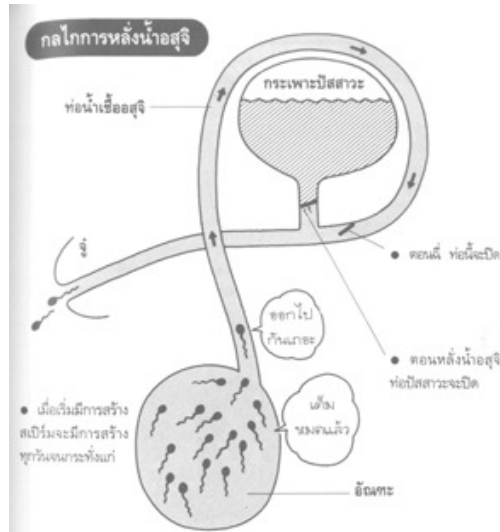
หลักสูตรเพศศึกษาสำหรับเยาวชน
ช่วงชั้น ๒-๓
“ก้าวอย่างเข้าใจ”

กลไกการทำงานของอวัยวะเพศชาย



หลักสูตรเพศศึกษาสำหรับเยาวชน
ช่วงชั้น ๒-๓
“ก้าวอย่างเข้าใจ”

กลไกการหลั่งน้ำอสุจิ



หลักสูตรเพศศึกษาสำหรับเยาวชน
 ช่วงชั้น ๒-๓
 “ก้าวอย่างเข้าใจ”

กลไกการมีประจำเดือน



เป็นเรื่องปกติที่อายุของการเริ่มมีประจำเดือน ระยะเวลาที่มีประจำเดือน และระยะของรอบเดือนในผู้หญิงแต่ละคนจะไม่เหมือนกัน รวมทั้งอาการที่เกิดขึ้นขณะมีประจำเดือน บางคนอาจปวดท้องมาก บางคนปวดเพียงวันแรก บางคนรู้สึกซึมเศร้า บางคนอยากรับประทานอาหารมากขึ้น หรือบางคนไม่มีอาการใดๆ เลย

นอกจากนั้น ระยะแรกๆ ของการมีประจำเดือน รอบเดือนบางคนอาจจะมาประจำทุกเดือน บางคนอาจถี่ๆ หรือบางคนอาจห่าง ไม่ถือเป็นเรื่องผิดปกติแต่อย่างใด

หลักสูตรเพศศึกษาสำหรับเยาวชน
ช่วงชั้น ๒-๓
“ก้าวอย่างเข้าใจ”

การปฏิบัติตนเองมีประจำเดือน

๑. เปลี่ยนผ้าอนามัยทุก ๒-๓ ชั่วโมง เพื่อไม่ให้เกิดกลิ่นอับเมื่อประจำเดือนสัมผัสอากาศ
๒. เพื่อไม่ให้ประจำเดือนเปรี้ยวเหม็นเสียว อาจใส่กางเกงในที่ทำขึ้นเป็นพิเศษ หรือเลือกกางเกงในที่มียายหรือดอกนาร์ก และเลือกใส่กระโปรงหรือกางเกงสีเข้ม
๓. ผ้าอนามัยที่ใช้แล้ว พับครึ่งแล้วห่อด้วยกระดาษชำระ ทิ้งลงถังผงในห้องน้ำ
๔. ช่วงมีประจำเดือน พลังงานจะถูกใช้ไปมาก ควรพักผ่อนให้เพียงพอ รับประทานอาหารให้ครบทุกหมู่
๕. การมีประจำเดือน ไม่ใช่เรื่องเจ็บป่วย จึงควรทำตัวปกติเช่นทุกวัน

วิธีการใช้ผ้าอนามัย



หลักสูตรเพศศึกษาสำหรับเยาวชน

ช่วงชั้น ๒-๓

“ก้าวอย่างเข้าใจ”

แผนการเรียนรู้ “เปิดห้องวัยรุ่น”

กลุ่มผู้เรียน

ช่วงชั้น ๓

จุดมุ่งหมาย

เพื่อให้ผู้เรียนเข้าใจวิธีดูแลสุขภาพทางเพศ สามารถหาข้อมูลและรู้เท่าทันในการเลือกใช้ผลิตภัณฑ์ต่างๆ ที่มีวัยรุ่นเป็นกลุ่มเป้าหมาย

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม

1. สามารถอธิบายการเลือกใช้ผลิตภัณฑ์ทำความสะอาดร่างกาย ผิวพรรณและเสริมความงาม ตามความจำเป็นและความปลอดภัยต่อสุขภาพ
2. มีความพึงพอใจกับภาพลักษณ์ของตนเอง
3. สามารถอธิบายวิธีการพื้นฐานในการดูแลสุขภาพทางเพศ

ภาพรวมของกิจกรรม

ให้ผู้เรียนนำสิ่งของเครื่องใช้ส่วนตัวที่ใช้ทำความสะอาดร่างกายและอวัยวะเพศมาแลกเปลี่ยนความคิดเห็นถึงความจำเป็น เหตุจูงใจในการเลือกใช้ผลิตภัณฑ์แต่ละอย่าง และทางเลือกอื่นๆ ในการดูแลร่างกาย

อุปกรณ์และการเตรียมการ

- ตัวอย่างผลิตภัณฑ์สำหรับทำความสะอาดร่างกาย อวัยวะเพศ และผิวพรรณ เช่น น้ำยาดับกลิ่นตัว เจลล้างหน้า น้ำยาแต้มสิว น้ำยาทำความสะอาดอวัยวะเพศ ผ่าอนามัย แป้ง ลิปสติก โลชั่นทาผิว-ทาผม เป็นต้น
- กระดาษฟลิปชาร์ต ปากกาเคมีและกระดาษกาว

ขั้นตอนการดำเนินการ

1. ชี้แจงวัตถุประสงค์การเรียนรู้กิจกรรม “เปิดห้องวัยรุ่น” ว่าเพื่อให้ผู้เรียนรู้จักการดูแลสุขภาพทางเพศ สามารถหาข้อมูลเพื่อเลือกใช้ผลิตภัณฑ์ต่างๆ สำหรับวัยรุ่น
2. แบ่งกลุ่มย่อยนักเรียนเป็นกลุ่มหญิงล้วนและชายล้วน กลุ่มละไม่เกิน ๗ คน ให้ช่วยกันระดมสมองว่า “หากเปิดห้องของวัยรุ่น จะพบอะไรบ้างที่เกี่ยวข้องกับการดูแลสุขภาพทางเพศและการทำให้ตัวเอง...ดูดี ..”
3. ให้เวลา ๑๐ นาที จากนั้นให้แต่ละกลุ่มนำเสนอ (กลุ่มละไม่เกิน ๒ นาที)
4. หลังจากผู้เรียนนำเสนอครบทุกกลุ่ม ผู้ดำเนินกิจกรรมเพิ่มเติมข้อมูลเรื่องการดูแลสุขภาพทางเพศและการใช้ผลิตภัณฑ์ที่เกี่ยวข้องกับเรื่องเพศ โดยใช้ผลิตภัณฑ์ต่างๆ ทั้งของผู้เรียนและผู้ดำเนินกิจกรรมเตรียมมา
5. ชวนพูดคุยในประเด็นต่อไปนี้

หลักสูตรเพศศึกษาสำหรับเยาวชน

ช่วงชั้น ๒-๓

“ก้าวอย่างเข้าใจ”

- คิดว่าการดูแลสุขภาพทางเพศมีความสำคัญสำหรับวัยรุ่นอย่างไร
- จากที่ไม่เคยใช้มาก่อน เพราะเหตุใดเราจึงเริ่มต้นใช้ผลิตภัณฑ์เหล่านี้
- เคยได้ยินอะไรมาบ้างเกี่ยวกับความเชื่อในการดูแลสุขภาพทางเพศ ผลิตภัณฑ์ที่เห็นอยู่นี้เกี่ยวข้องกับความเชื่อในการดูแลสุขภาพทางเพศหรือไม่ อย่างไร
- ถ้าให้เลือกไว้แค่หนึ่งผลิตภัณฑ์ สิ่งนั้นคือ อะไร เพราะเหตุใด การที่เราไม่ได้ใช้ของเหล่านี้ จะมีผลอย่างไรบ้าง มีวิธีการอื่นอีกหรือไม่ ที่จะทดแทนการใช้ผลิตภัณฑ์เหล่านี้
- ถ้ามีข้อสงสัย กังวลใจเรื่องสุขภาพทางเพศ เช่น ตกขาวผิดปกติ สีอวัยวะ คันในช่องคลอด เป็นต้น จะหาข้อมูลหรือขอคำปรึกษาได้จากที่ไหนบ้าง

ประเด็นสรุปสำคัญ (๕ นาที)

- การเป็นสิวและมีกลิ่นตัวเกิดจากการทำงานของระบบร่างกายตามธรรมชาติ การดูแลทำความสะอาดอย่างสม่ำเสมอและทั่วถึงก็นับว่าเพียงพอแล้ว แต่วัยรุ่นมีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายอย่างรวดเร็ว รวมทั้งมีความต้องการทางอารมณ์ สังคม เปลี่ยนไป จึงเกิดความไม่มั่นใจ ทำให้หันไปพึ่งผลิตภัณฑ์ต่างๆ ที่สามารถตอบสนองความต้องการทางกายและช่วยลดความกังวลของตน
- ในการเลือกใช้ผลิตภัณฑ์ทำความสะอาดใบหน้า ร่างกาย อวัยวะเพศ อาจก่อให้เกิดผลข้างเคียงได้ จำเป็นที่ต้องมีความรู้ที่ถูกต้องและเลือกใช้อย่างระมัดระวัง
- การหมั่นสังเกตถึงอาการผิดปกติที่เกิดขึ้นกับอวัยวะต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับระบบสืบพันธุ์จะช่วยให้มีสุขภาพทางเพศที่ดีได้

ข้อควรระวัง

การให้ผู้เรียนนำผลิตภัณฑ์ที่แต่ละคนนำมาเป็นสื่อในการพูดคุย ผู้เรียนในแต่ละกลุ่มอาจมีทั้งผู้ใช้และไม่ใช้(แต่อยากใช้) ผู้ที่ไม่ใช้อาจจะรู้สึกด้อย หรือผู้ที่ใช้ผลิตภัณฑ์บางชนิดเกรงว่าจะถูกล้อเลียนจึงไม่นำกล้านำมา ผู้ดำเนินการควรบอกในตอนต้นว่าทุกคนมีความชอบและวิธีการเฉพาะตัวในการดูแลตัวเอง การนำของที่ใช้หรือหรือนำวิธีที่ตัวเองทำอยู่มาแลกเปลี่ยนกันจะช่วยให้เรามีความรู้และทางเลือกในการดูแลตัวเองมากขึ้น

ข้อมูลเพิ่มเติมสำหรับผู้ดำเนินกิจกรรม

- การดูแลผิวหน้าให้สะอาดเพื่อลดการมีสิว การล้างหน้าด้วยน้ำสะอาดเพียงอย่างเดียวและซับหน้าให้แห้งอย่างเบามือเป็นการถนอมผิวที่ดีผลดี เป็นวิธีที่แพทย์ผิวหนังแนะนำให้ใช้เพื่อลดการระคายเคืองและการกระตุ้นให้ต่อมไขมันทำงานมากเกินไปจากการล้างหน้าด้วยสบู่หรือครีมล้างหน้าบ่อยครั้ง ซึ่งจะไปชะล้างไขมันที่ผิวสร้างขึ้นตามธรรมชาติ เมื่อผิวแห้งตึงก็จะกระตุ้นให้ต่อมไขมันยิ่งทำงานมากขึ้น
- กำจัดกลิ่นตัวบริเวณใต้วงกบ เหงื่อและการหมักหมมเป็นส่วนสาเหตุหนึ่งของกลิ่นตัว การอาบน้ำ สวมใส่เสื้อผ้าที่ไม่ทำให้อับชื้นจะช่วยลดการเกิดกลิ่นตัวได้

หลักสูตรเพศศึกษาสำหรับเยาวชน

ช่วงชั้น ๒-๓

“ก้าวอย่างเข้าใจ”

- การทำความสะอาดบริเวณอวัยวะเพศหญิง ให้หลังจากด้านหน้าไปด้านหลังด้วยสบู่และน้ำสะอาด ไม่จำเป็นต้องใช้สเปรย์หรือน้ำยาล้างช่องคลอดอีกเนื่องจากช่องคลอดมีระบบทำความสะอาดตามธรรมชาติอยู่แล้ว บางคนอาจเกิดการระคายเคืองจากสารเคมีเหล่านั้นเพราะผิวบริเวณนั้นบอบบางมาก ในระหว่างมีประจำเดือนควรเปลี่ยนผ้าอนามัยวันละ ๓ - ๔ ครั้งเพื่อป้องกันกลิ่น
- การทำความสะอาดอวัยวะเพศชาย ที่บริเวณใต้หนังหุ้มปลายของผู้ชายจะมีเมือกขาวเหลืองๆ เรียกว่าซีบีเยกซึ่งทำให้มีกลิ่น การล้างทำความสะอาดอวัยวะเพศชายจึงต้องดึงหนังหุ้มปลายอวัยวะเพศขึ้นเพื่อทำความสะอาดบริเวณส่วนหัวของอวัยวะเพศที่มีหนังหุ้มปลายปิดอยู่ (ถ้าหนังหุ้มปลายที่ดึงเกินไป ให้ค่อยๆดึงขึ้นทีละน้อยทำในขณะที่อาบน้ำโดยใช้สบู่ช่วย)
- หากมีอาการผิดปกติเกิดขึ้นกับอวัยวะเพศ เช่น มีอาการคันในช่องคลอด หรือตกขาวมาก มีกลิ่นเหม็นมาก หรือสีผิดปกติ รู้สึกว่าขนาดรูปร่างของอวัยวะเพศผิดปกติ เช่น การงอเอียงของอวัยวะเพศสามารถค้นหาข้อมูลเพิ่มเติมเรื่องการดูแลสุขภาพทางเพศได้จาก www.teenpath.net หรือองค์กรต่างๆที่ทำงานการให้คำปรึกษาวัยรุ่น

หลักสูตรเพศศึกษาสำหรับเยาวชน

ช่วงชั้น ๒-๓

“ก้าวอย่างเข้าใจ”

แผนการเรียนรู้ “ฉันเป็นฉันเอง”

กลุ่มผู้เรียน ช่วงชั้น ๓

จุดมุ่งหมาย

เพื่อให้ผู้เรียนมีมีข้อเท็จจริงเรื่องขนาด รูปร่าง ที่นำไปสู่การยอมรับและมีความพึงพอใจกับภาพลักษณ์ของตนเอง

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม

๑. ตระหนักว่ารูปร่างแบบภาพลักษณ์ภายนอกที่คนในสังคมชื่นชมเป็นผลมาจากอิทธิพลของสังคม
๒. สามารถบอกถึงผลเสียอันเกิดจากการตัดแปลงเสริมแต่งอวัยวะในร่างกายหรือการลดน้ำหนัก

ภาพรวมของกิจกรรม

ให้ผู้เรียนสำรวจค่านิยมของตนเองต่อสรีระผ่านรูปภาพที่สะท้อนค่านิยมในร่างกายหญิงชายในแต่ละยุคสมัยและอภิปรายแลกเปลี่ยนกันเพื่อให้เข้าใจความแตกต่างทางสรีระร่างกายของตนเองและผู้อื่น

อุปกรณ์และการเตรียมการ

- รูปภาพผู้หญิงและชายในแต่ละยุคสมัยหรือแต่ละชาติพันธุ์ เช่น หญิงอ้วนในยุคกรีก ดาราผิวดำ กระหริ่ง ยุงคอบยาว นักกล้าม ดารา นายแบบ นางแบบ และภาพวัยรุ่นชายหญิงทั่วไป
- กระดาษขนาด A4
- ปากกาเคมี

ขั้นตอนการดำเนินการ

๑. ผู้ดำเนินกิจกรรมแจกกระดาษ A4 ให้ผู้เรียนคนละ ๑ แผ่น ให้แต่ละคนวาดภาพอวัยวะส่วนที่ตัวเองชอบมากที่สุด พร้อมเขียนเหตุผลที่ชอบ (๑๐ นาที)
๒. ขออาสาสมัคร ๕ คนมานำเสนอภาพของตนเอง
๓. ให้ผู้เรียนแต่ละคนนึกถึงอวัยวะส่วนที่ตัวเองไม่ชอบหรือไม่พึงพอใจคนละ ๑ อย่าง โดยนึกไว้ในใจ
๔. จากนั้นขออาสาสมัครออกมาเป็นหุ่น ๓ คน ผู้ดำเนินการบอกให้ผู้เรียนคนอื่น ๆ ดูหุ่นและให้บอกส่วนที่แต่ละคนชื่นชอบในหุ่นแต่ละตัวมา ๑ อย่าง (ถ้ามีเวลา อาจเพิ่มจำนวนอาสาสมัครให้ออกมาเป็นหุ่นมากขึ้นได้)
๕. ผู้ดำเนินการถาม “หุ่น” แต่ละตัวว่า ส่วนที่ “หุ่น” นึกไว้ในใจว่าเป็นส่วนที่ตัวเองไม่ชอบคืออะไร และชี้ให้เห็นว่าบางครั้งสิ่งที่ตัวเองไม่ชอบ แต่มุมของเพื่อนคนอื่นอาจมองเป็นจุดดีก็ได้
๖. ผู้ดำเนินการนำรูปภาพหญิงชายในยุคสมัยหรือประเทศต่างๆ ที่เตรียมไว้มาชวนผู้เรียนพูดคุยกันในเรื่องความแตกต่างของสรีระร่างกาย และค่านิยมในสรีระร่างกายของแต่ละยุคสมัย แต่ละสังคม

คำถามชวนคิด

- เมื่อเห็นรูปผู้หญิงผู้ชายเหล่านี้แล้ว มีความคิดเห็นอย่างไร ทั้งสองเพศมีอะไรบางอย่างที่เหมือนและที่ต่างต่างกัน

หลักสูตรเพศศึกษาสำหรับเยาวชน

ช่วงชั้น ๒-๓

“ก้าวอย่างเข้าใจ”

- คิดว่าสิ่งสำคัญที่เกี่ยวกับลักษณะรูปร่างของหญิงและชายคืออะไร
- จากการที่เราได้ร่วมแลกเปลี่ยนพูดคุยในกิจกรรมนี้ทำให้ผู้เรียนรู้สึกอย่างไรกับลักษณะรูปร่างของตนเองและเรารู้สึกอย่างไรกับเพื่อนที่มีรูปร่างลักษณะที่แตกต่างจากเรา

ประเด็นสรุปสำคัญ

- การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในช่วงเข้าสู่วัยรุ่น ทำให้เราหมกมุ่นอยู่กับเรื่องภาพลักษณ์ภายนอกในแง่หน้าตา ทรงผม ผิวพรรณและรูปร่าง จึงเกิดความไม่พอใจกับรูปร่างของตนเองและมักเป็นว่ารูปร่างของตัวเองใหญ่กว่าความเป็นจริงเสมอ บางคนจึงพยายามอดอาหารต่างๆ ที่ไม่ได้อันจนเกินไป ซึ่งอาจทำให้มีปัญหากเกี่ยวกับสุขภาพได้
- ค่านิยมที่มีต่อสรีระร่างกายในแต่ละยุคสมัยหรือในแต่ละสังคมมีการเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ จากปรากฏการณ์ที่เราพบเห็นหรือมีข้อมูล เช่น ยุคสมัยกรีกที่ชื่นชอบผู้หญิงอ้วน หรือคนยุโรปที่อยากมีผิวสีแทน แต่คนเอเชียสมัยนี้กลับอยากผอมและผิวขาว เป็นต้น
- รูปร่างของตนเอง เป็นเรื่องของความพึงพอใจในสิ่งที่มีอยู่ โดยไม่รู้สึกต่ำต้อยและเปรียบเทียบกับคนอื่น เพราะแต่ละคนก็มีสิ่งที่ชื่นชอบในเนื้อตัวร่างกายของตนเอง ไม่ว่าจะเป็นคนที่มีรูปร่างผอม อ้วน ขาว ดำ เตี้ย สูง ฯลฯ อย่างไรก็ตาม สิ่งสำคัญที่สุดคือ การมีสุขภาพที่แข็งแรง และกระฉับกระเฉงตลอดเวลา

ข้อควรระวัง

รูปภาพที่นำมาให้ผู้เรียนดูเพื่อพูดคุยแลกเปลี่ยนต้องมีความหลากหลายในด้านลักษณะรูปร่าง สีผิว ชาติพันธุ์เพื่อให้เห็นความแตกต่าง การพูดคุยจึงควรเป็นเรื่องของการยอมรับในความงามที่ต่างกันในแต่ละยุคสมัยหรือสังคมไม่ใช่เป็นเรื่องตลกหรือเหยียดกันในเชื้อชาติ สีผิว

หลักสูตรเพศศึกษาสำหรับเยาวชน
ช่วงชั้น ๒-๓
“ก้าวอย่างเข้าใจ”

แผนการเรียนรู้ “ฉัน เธอและเขา”

กลุ่มผู้เรียน ช่วงชั้น ๔

จุดมุ่งหมาย

เพื่อให้ผู้เรียนได้เข้าใจที่มาของการจำแนกเพศ อิทธิพลของสังคมในการกำหนดภาพลักษณ์ทางเพศ (Stereotype) เข้าใจที่มาของอคติทางเพศและผลกระทบจากการเลือกเป็นเพศในแบบที่แตกต่างจากกรอบของสังคม

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม

1. สามารถอธิบายการจำแนก “เพศ” ด้วยมุมมองทางชีววิทยา (sex) ทางสังคมและจิตวิทยา (gender) และทาง “เพศที่บุคคลนั้นเป็น” (Sexual orientation)
2. สามารถวิเคราะห์ผลกระทบของอคติทางเพศต่อการรับรู้ความสามารถและคุณค่าของมนุษย์
3. สามารถบอกวิธีแสดงออกที่เคารพ ให้เกียรติซึ่งกันและกัน และตระหนักถึงผลกระทบจากการนำความแตกต่างทางเพศมาล้อเลียน

ภาพรวมกิจกรรม

แบ่งกลุ่มคิดเรื่องการจำแนกเพศและความคาดหวังของสังคมโดยอาศัยปัจจัยที่กำหนดให้ จากนั้นให้ตอบคำถามที่สะท้อนถึงการเปิดรับ/อคติต่อคนรักเพศเดียวกัน และให้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นเกี่ยวกับคำตอบที่เลือก

อุปกรณ์และการเตรียมการ

1. กระดาษฟลิปชาร์ต
2. ปากกาเคมี
3. กระดาษขาว
4. ป้ายกระดาษเขียนข้อความ “เห็นด้วย” “ไม่เห็นด้วย” “ไม่แน่ใจ”

ขั้นตอนการดำเนินการ

1. ชี้แจงวัตถุประสงค์การเรียนรู้ว่า เพื่อให้ผู้เรียนเข้าใจเรื่องการกำหนดเพศด้วยมุมมองที่หลากหลาย เข้าใจถึงผลกระทบของอคติทางเพศ และได้เรียนรู้การแสดงออกอย่างเคารพให้เกียรติต่อเพื่อนต่างเพศ โดยไม่นำความแตกต่างทางเพศมาเป็นเครื่องตัดสินคุณค่าและทำที่ในการปฏิบัติต่อกัน (๕ นาที)
2. ถามผู้เรียนว่าในการดูว่าใครเป็นเพศใดนั้นเราพิจารณาจากอะไรบ้าง เขียนขึ้นกระดานแล้วเพิ่มเติมให้ครบตามนี้
 - ลักษณะทางชีววิทยา
 - กิริยาท่าทาง การแต่งตัว
 - บทบาท หน้าที่
 - มีความสนใจ ดึงดูดต่อเพศใด

หลักสูตรเพศศึกษาสำหรับเยาวชน

ช่วงชั้น ๒-๓

“ก้าวอย่างเข้าใจ”

๓. จากนั้นแบ่งกลุ่มผู้เรียนเป็นกลุ่มย่อย (ไม่เกินกลุ่มละ ๗ คน) ให้แต่ละกลุ่มเลือกปัจจัยในการจำแนกเพศจากข้อ ๒ ไปคุยกันว่าจากปัจจัยที่เลือกนั้นจะจำแนกเพศได้เป็นกี่แบบ แต่ละแบบมีความคาดหวังจากสังคมอย่างไรที่เราได้ยิน ได้เห็นมาจากสังคมนรอบ ๆ ตัว (๑๐ นาที)

๓๓.๔. ให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนนำเสนอกลุ่มละไม่เกิน ๒ นาที

๓๓.๕. ผู้ดำเนินการสรุปเพิ่มเติมข้อมูลแนวคิดในการจำแนกเพศ อิทธิพลของสังคมที่มีต่อการจำแนกตัวตนทางเพศ (๑๐ นาที)

๖. ติดป้ายข้อความเห็นด้วย ไม่เห็นด้วยที่เตรียมไว้ พร้อมจัดที่นั่งที่สามารถไปยืนเป็นกลุ่มตามบริเวณที่ติดป้ายได้ บอกผู้เรียนว่ากิจกรรมต่อไปนี้ ไม่มีคำตอบที่ถูกหรือที่ผิด ให้เลือกตอบตามความคิดเห็นเพื่อเรียนรู้จากกันและกัน โดยผู้ดำเนินการจะอ่านคำถามแล้วให้ผู้เรียนเลือกยืนตามป้ายที่ตรงกับความคิดเห็นของตัวเอง (๑๕ นาที)

๗. อ่านทีละคำถาม เมื่อผู้เรียนเลือกคำตอบโดยไปยืนรวมกันตรงป้ายแล้ว ให้แต่ละกลุ่มคุยกันถึงเหตุผลที่เลือกคำตอบนั้น แล้วตัวแทนแต่ละกลุ่มสรุปให้กลุ่มอื่นฟัง ผู้ดำเนินการช่วยรักษาเวลาและดูแลให้แต่ละกลุ่มได้รับฟังจากกันและกัน

คำถาม

๑. ฉันจะสนับสนุนเพื่อนให้กล้าเปิดเผยตัวตนทางเพศมากกว่าปิดบังไม่ให้คนอื่นรู้
๒. หลังจากเพื่อนสนิทเปิดเผยว่าเขารักเพศเดียวกัน ฉันคงทำตัวสนิทสนมอย่างเดิมไม่ได้
๓. ฉันจะร่วมวงหัวเราะด้วย ถ้ามีใครเล่าเรื่องตลกเกี่ยวกับ LGBT
๔. ฉันคิดว่าสื่อต่างๆ สะท้อนบุคลิกลักษณะของคนรักเพศเดียวกันได้ใกล้เคียงความจริง
๕. ฉันจะเลือกประธานนักเรียนโดยไม่สนใจว่าเขาเป็นผู้หญิง ผู้ชาย เกย์หรือเลสเบี้ยน
๖. ฉันและพ่อแม่ยอมรับได้ถ้าพี่น้องของฉันตกลงอยู่กับคนรักเพศเดียวกัน

๘. ผู้ดำเนินการชวนคุยเพิ่มเติมว่าแต่ละคำตอบมีผลต่อคนอื่น ๆ อย่างไร
๙. ผู้ดำเนินการสรุปถึงอิทธิพลของสังคมและการเลี้ยงดูที่มีต่อการจำแนกเพศ รวมถึงการเปิดรับตัวตนทางเพศที่แตกต่างไปจากกรอบของสังคม ชวนคุยถึงผลกระทบของการตัดสินคุณค่าของบุคคลตามเพศ การแสดงออกต่อกันเพื่อสร้างการอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข

คำถามชวนคิด

- แม้ว่าเราจะพบเห็นคนที่มีตัวตนทางเพศแตกต่างไปจากกรอบของสังคมว่ามีอยู่ทั่วไป เพราะเหตุใดเราจึงพบว่าพฤติกรรมของคนรักเพศเดียวกันมักถูกล้อเลียนหรือถูกมองว่าเป็นเรื่องผิดปกติ
- คิดว่าคนที่มีตัวตนทางเพศแตกต่างกับที่สังคมกำหนดได้รับผลกระทบอย่างไร
- ถ้าเราเป็นคนรักเพศเดียวกัน เราอยาก/ไม่อยากได้ยินคำพูดใด หรือพฤติกรรมอย่างไรบ้าง

Formatted: Bullets and Numbering

หลักสูตรเพศศึกษาสำหรับเยาวชน

ช่วงชั้น ๒-๓

“ก้าวอย่างเข้าใจ”

ประเด็นสรุปสำคัญ

- การจำแนกเพศเป็นชายหญิงได้รับอิทธิพลจากทางชีววิทยาเป็นด้านหลัก ทำให้เกิดความเชื่อว่ามีเพียงสองเพศโดยแบ่งตามอวัยวะสืบพันธุ์ การค้นคว้าในระดับของยีนส์ชี้ให้เห็นความหลากหลายของเพศ ซึ่งได้มีการค้นพบแล้วว่าโครโมโซมเพศมีการจัดได้หลายแบบ มากกว่า xx, xy
- การจำแนกเพศตามความดึงดูดใจต่อเพศใดเพศหนึ่ง แบ่งเพศออกเป็นพวกที่รักคนต่างเพศ (heterosexual) คนที่รักเพศเดียวกัน (homosexual) และพวกที่รักสองเพศ (bisexual) คนที่รักเพศเดียวกันยังแบ่งออกได้อีกเป็น ชายรักชาย หญิงรักหญิง
- นอกจากนี้การเป็นเพศใดก็ยังเกี่ยวข้องกับปัจจัยทางสังคมและจิตวิทยา ในทำนองเดียวกับการเป็น พ่อแม่ ครู ดารา จึงนิยมใช้คำว่า gender ซึ่งมีความหมายในหลายมิติมากกว่าคำว่า sex
- ความรู้สึกนึกคิดของเราสะท้อนความเชื่อของสังคมและการเลี้ยงดู สังคมส่วนใหญ่ยังเชื่อเรื่องมีสองเพศและแรงดึงดูดระหว่างเพศ (heterosexism) จึงเกิดอคติกับเพศที่แตกต่างไปจากนี้ ทำให้เราบางคนรู้สึกไม่สะดวกใจที่จะทำตามปกติ ไม่กล้าที่จะแสดงถึงตัวตนทางเพศ
- แม้คนเราจะต่างกันตามเพศ แต่ความแตกต่างไม่ได้เป็นสิ่งกำหนดว่าเพศใดดีกว่าเพศใด เป็นเพียงความแตกต่างตามธรรมชาติเหมือนที่มีสีหลายสี บุคคลย่อมชื่นชมสีที่ตัวเองชอบ แต่นั่นไม่ได้หมายความว่าสีใดดีไปกว่าสีใด เราจึงควรมองคุณค่าของคนจากการกระทำมากกว่าเพศ ไม่ว่าจะจะเป็นหญิง ชาย คนรักเพศเดียวกันหรือคนรักสองเพศ ล้วนมีความสามารถเฉพาะตัวที่จะทำประโยชน์ให้กับครอบครัวและสังคม การเห็นคุณค่าของตัวเอง เคารพและยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคล มองข้อดีและความสามารถของคนอื่นๆ ไม่นำความแตกต่างทางเพศมาเรื่องล้อเลียน พุดลบหลังหรือนินทาว่าร้าย เป็นคุณลักษณะที่จะทำให้เราสามารถมีความสัมพันธ์กับคนอื่น ๆ อย่างสร้างสรรค์มากขึ้น

ข้อควรระวัง

อาจจะมีผู้เรียนในห้องที่เป็นเพศทางเลือกและอาจถูกเพื่อนในห้องล้อเลียนในขณะที่ทำกิจกรรม ดังนั้นครูต้องดูแลบรรยากาศและกติกากในการเรียนรู้ร่วมกัน จัดหาสื่ออื่นๆ ในการทำกิจกรรม เช่น ข่าวจากหน้าหนังสือพิมพ์ที่เกี่ยวข้องกับเนื้อหาเพื่อเป็นตัวกลางในการระดมสมอง ลดความกดดัน ไม่พุ่งความสนใจไปที่ตัวเด็กที่เป็นเพศทางเลือกจนเกินไป

หมวด ๒ สัมพันธภาพ (Relationship)

แนวคิดหลัก (Key Concept)

“สัมพันธภาพ” เป็นส่วนสำคัญในวิถีชีวิตมนุษย์ตั้งแต่เกิดจนตายในฐานะที่มนุษย์เป็นสัตว์สังคม ความสัมพันธ์มีขึ้นพร้อมกับความคาดหวังต่อบทบาทและความรับผิดชอบ สัมพันธภาพที่ต่อยุ่บนฐานของการพยายามเรียนรู้ รับฟัง มองหาข้อดี เคารพความแตกต่างและให้เกียรติซึ่งกันและกัน

พฤติกรรมที่พึงประสงค์ (Desired Learning Behaviors)

๑. สามารถบอกถึงบทบาท ความคาดหวังและคุณสมบัติพื้นฐานของความเป็นเพื่อน คนรัก คู่แต่งงานและสมาชิกครอบครัวที่เอื้อให้สัมพันธภาพนั้นอยู่บนความพึงพอใจของทั้งสองฝ่าย
๒. แสดงการยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคลว่าเป็นลักษณะเฉพาะตัว ไม่ใช่เรื่องดีหรือไม่ดี
๓. สามารถบอกถึงรูปแบบความสัมพันธ์ที่ไม่เท่าเทียมกัน หรือใช้อำนาจต่อกัน รู้แนวทางในการปรับเปลี่ยนหรือรับมือกับเหตุการณ์ที่ไม่พึงปรารถนา
๔. สามารถสื่อสารอย่างตรงไปตรงมาถึงสิ่งที่ทำให้เราไม่พอใจกับผู้ที่เรามีความสัมพันธ์ด้วย และสามารถบอกวิธีการหาทางออกอย่างสร้างสรรค์แทนการตอบโต้ แสดงออกที่รุนแรง
๕. สามารถบอกแนวทางในการเริ่มต้นและสานต่อความสัมพันธ์บนพื้นฐานของการเรียนรู้กันและกัน รู้วิธียุติความสัมพันธ์และจัดการกับอารมณ์ความรู้สึกของตนเองได้

สาระสำคัญ (Key Contents)

- ความสัมพันธ์ที่มีผลต่อชีวิตของเรา คือ ความสัมพันธ์ในครอบครัว เพื่อน คนรัก และคู่แต่งงาน รูปแบบความสัมพันธ์มีความหลากหลาย และสังคมมีกรอบที่กำหนดการแสดงออกต่อกัน
- ความแตกต่างของแต่ละบุคคลมีอิทธิพลต่อความสัมพันธ์ ความคาดหวังจากกันและกันของพ่อแม่ลูก เพื่อน คนที่กำลังคบหาเป็นแฟน คนรัก บทบาทในความสัมพันธ์เป็นเรื่องของการตกลงร่วมกันและอาจมีรูปแบบที่แตกต่างไปในแต่ละคน ผลกระทบที่ตามมาจากการมีรูปแบบความสัมพันธ์ที่ต่างจากกระแสหลัก
- พัฒนาการของความสัมพันธ์ – การเริ่ม การรักษา การเลิก และการยุติความสัมพันธ์ การจัดการกับอารมณ์ความรู้สึกของตนเองที่เกี่ยวข้องกับความสัมพันธ์
- ความรัก เป็นส่วนหนึ่งของพัฒนาการความสัมพันธ์ของคนสองคน และอาจนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ได้
- สัมพันธภาพที่ดี เป็นเรื่องการไม่เอาเปรียบและทำร้ายกัน และเป็นเรื่องความยินยอมพร้อมใจของทั้งสองฝ่าย
- ปัญหาอุปสรรคของพ่อแม่ที่เป็นวัยรุ่น

หมายเหตุ

การจัดกระบวนการเรียนรู้ในหมวดนี้สอดคล้องกับสาระการเรียนรู้ตามหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐานดังนี้

กลุ่มวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา

- **สาระที่ ๒** ชีวิตและครอบครัว

มาตรฐาน พ ๒.๑ เข้าใจและเห็นคุณค่าของชีวิต ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต

กลุ่มวิชาสังคมศึกษา ศาสนา และวัฒนธรรม

- **สาระที่ ๑** ศาสนา ศีลธรรม จริยธรรม

มาตรฐาน ส. ๑.๓ ประพฤติ ปฏิบัติตนตามหลักธรรม และศาสนพิธีของพระพุทธศาสนาหรือศาสนาที่ตนนับถือ ค่านิยมที่ดีงาม และสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการพัฒนาตน บำเพ็ญประโยชน์ต่อสังคม สิ่งแวดล้อม เพื่อการอยู่ร่วมกัน ได้อย่างสันติสุข

กลุ่มวิชาภาษาไทย

- **สาระที่ ๒** การเขียน

มาตรฐาน ท ๒.๑ ใช้กระบวนการเขียน เขียนสื่อสาร เขียนเรียงความ ย่อความ และเขียนเรื่องราวในรูปแบบต่างๆ เขียนรายงานข้อมูลสารสนเทศและรายงานการศึกษาค้นคว้าอย่างมีประสิทธิภาพ

- **สาระที่ ๓** การฟัง การดู และการพูด

มาตรฐาน ท ๓.๑ สามารถเลือกฟังและดูอย่างมีวิจารณญาณ และพูดแสดงความรู้ ความคิด ความรู้สึกในโอกาสต่างๆ อย่างมีวิจารณญาณและสร้างสรรค์

- **สาระที่ ๔** หลักการใช้ภาษา

มาตรฐาน ท. ๔.๒ สามารถใช้ภาษาแสวงหาความรู้ เสริมสร้างลักษณะนิสัย บุคลิกภาพ และความสัมพันธ์ระหว่างภาษากับวัฒนธรรม อาชีพ สังคม และชีวิตประจำวัน

กลุ่มวิชาวิทยาศาสตร์

- **สาระที่ ๒** ชีวิตกับสิ่งแวดล้อม

มาตรฐาน ว. ๒.๑ เข้าใจสิ่งแวดล้อมในท้องถิ่น ความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งแวดล้อมกับสิ่งมีชีวิต ความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งมีชีวิตต่างๆ ในระบบนิเวศ มีกระบวนการสืบเสาะหาความรู้และจิตวิทยาศาสตร์ สื่อสารสิ่งที่เรียนรู้และนำความรู้ไปใช้ประโยชน์

- **สาระที่ ๘** ธรรมชาติของวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี

มาตรฐาน ว ๘.๑ ใช้กระบวนการทางวิทยาศาสตร์และจิตวิทยาศาสตร์ ในการสืบเสาะหาความรู้ การแก้ปัญหา รู้ว่าปรากฏการณ์ทางธรรมชาติที่เกิดขึ้นส่วนใหญ่มีรูปแบบที่แน่นอน สามารถ

อธิบายและตรวจสอบได้ภายใต้ข้อมูลและเครื่องมือที่มีอยู่ในช่วงเวลานั้นๆ เข้าใจว่า
วิทยาศาสตร์ เทคโนโลยี สังคมและสิ่งแวดล้อมมีความเกี่ยวข้องกัน

กลุ่มวิชาการงาน อาชีพและเทคโนโลยี

- **สาระที่ ๑ การดำรงชีวิตและครอบครัว**
มาตรฐาน ง. ๑.๒ มีทักษะ กระบวนการทำงานและการจัดการ การทำงานเป็นกลุ่มการแสวงหาความรู้
สามารถแก้ปัญหาในการทำงาน รักการทำงาน และมีเจตคติที่ดีต่องาน

กลุ่มวิชาภาษาต่างประเทศ

- **สาระที่ ๓ ภาษากับความสัมพันธ์กับกลุ่มสาระการเรียนรู้อื่น**
มาตรฐาน ต. ๓.๑ ใช้ภาษาต่างประเทศในการเชื่อมโยงความรู้กับกลุ่มสาระการเรียนรู้อื่นและเป็นพื้นฐานใน
การพัฒนาและเปิดโลกทัศน์ของตน

แผนการเรียนรู้
หมวด ๒ สัมพันธภาพ

| แผนการสอน/จุดมุ่งหมาย | ช่วงชั้น | | |
|---|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|
| | ประถม ๔-๖ | มัธยม ๑-๓ | มัธยม ๔-๖ |
| ๑. แผนการเรียนรู้ “ประกาศรับเพื่อนใหม่” <u>จุดมุ่งหมาย</u> <ul style="list-style-type: none"> เพื่อให้ผู้เรียนสามารถบอกคุณลักษณะสำคัญของคนที่คนส่วนใหญ่อยากเป็น “เพื่อน” ด้วย และการปฏิบัติตัวที่จะช่วยการสร้างและรักษาความเป็นเพื่อน | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> |
| ๒. แผนการเรียนรู้ “ทำตามสิ่ง” <u>จุดมุ่งหมาย</u> <ul style="list-style-type: none"> เพื่อให้ผู้เรียนเข้าใจความรู้สึกที่เกิดขึ้นจากความสัมพันธ์ที่อยู่บนพื้นฐานของการใช้อำนาจ สามารถบอกผลกระทบต่อความสัมพันธ์ที่ฝ่ายหนึ่งเป็นผู้ควบคุมและอีกฝ่ายเป็นผู้ตาม รู้ว่าควรปฏิบัติต่อผู้อื่นอย่างไรเพื่อให้เกิดเป็นความสัมพันธ์ที่เคารพและให้เกียรติซึ่งกันและกัน | <input checked="" type="checkbox"/> | | |
| ๓. แผนการเรียนรู้ “เมื่อฉันโกรธ” <u>จุดมุ่งหมาย</u> <ul style="list-style-type: none"> เพื่อให้ผู้เรียนตระหนักถึงการแสดงอารมณ์โกรธของตนเองและคนอื่น ๆ รู้จักวิธีแสดงความรู้สึกที่ช่วยให้ความสัมพันธ์เป็นไปในทางบวกและสร้างสรรค์ เพื่อให้ผู้เรียนสามารถบอกสิ่งที่ทำให้ตนเองโกรธ และความรู้สึกในขณะโกรธของตนเอง รวมทั้งบอกวิธีการแสดงอารมณ์โกรธในทางสร้างสรรค์ | <input checked="" type="checkbox"/> | | |
| ๔. แผนการเรียนรู้ “รวมมิตร” <u>จุดมุ่งหมาย</u> <ul style="list-style-type: none"> เพื่อให้ผู้เรียนแสดงความเป็นตัวของตัวเองให้เพื่อนได้รู้ และรู้จักเพื่อนในแง่มุมใหม่ ๆ รวมทั้งเรียนรู้การเคารพและให้คุณค่ากับความแตกต่างระหว่างบุคคล | <input checked="" type="checkbox"/> | | |

Formatted: Bullets and Numbering

| | | | |
|---|---|---|--|
| <p>๕. แผนการเรียนรู้ “อยากให้อ่าน...”</p> <p><u>จุดมุ่งหมาย</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● เพื่อให้นักเรียนได้เรียนรู้เกี่ยวกับการแสดงความรู้สึกชื่นชม รัก ไม่พอใจ ไม่ชอบ โกรธ รู้ความแตกต่างระหว่าง การแสดงออกถึงความรู้สึกของชายหญิงในอารมณ์ต่าง ๆ มองเห็นผลที่เกิดขึ้นจากการแสดงอารมณ์ด้วยวิธีรุนแรงและการเก็บอารมณ์โดยไม่แสดงออก | ☑ | ☑ | |
|---|---|---|--|

| แผนการสอน/จุดมุ่งหมาย | ช่วงชั้น | | |
|--|--------------|--------------|--------------|
| | ประถม ๔-๖ | มัธยม ๑-๓ | มัธยม ๔-๖ |
| <p>๖. แผนการเรียนรู้ “เบื่อกันบ้าง”</p> <p><u>จุดมุ่งหมาย</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● เพื่อให้ผู้เรียนเข้าใจบทบาทและความคาดหวังของบุคคลที่เราใกล้ชิด บอกได้ว่าตนควรปฏิบัติอย่างไรเพื่อให้มีสัมพันธภาพที่อยู่บนความเข้าใจกันและพึงพอใจทั้งสองฝ่าย | ☑ | ☑ | |

| | | | |
|--|--|---|---|
| <p>๗. แผนการเรียนรู้ “ใจเขา..ใจเรา”</p> <p><u>จุดมุ่งหมาย</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● เพื่อให้ผู้เรียนรู้ถึงความคิดของตนเองและคนรอบข้างเกี่ยวกับการมีแฟนในวัยรุ่น เพื่อให้สามารถคิดอย่างรอบด้าน เอาใจเขามาใส่ใจเราในจัดการความสัมพันธ์กับบุคคลรอบตัว | | ☑ | ☑ |
| <p>๘. แผนการเรียนรู้ “ปากต่อปาก”</p> <p><u>จุดมุ่งหมาย</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● ให้ผู้เรียนเข้าใจอิทธิพลของค่านิยมและการอบรมสั่งสอนที่มีต่อความสัมพันธ์ของวัยรุ่น เข้าใจพื้นฐานที่มาของทัศนคติและการปฏิบัติของตนเองในการสร้างสัมพันธภาพ รู้จักประเมินและเลือกรับค่านิยม คำสอนมาปฏิบัติตามอย่างผู้ที่รู้จักตนเอง เข้าใจสังคมและคนรอบข้าง | | ☑ | ☑ |
| <p>๙. แผนการเรียนรู้ “เราเป็นผู้ใหญ่หรือยัง”</p> <p><u>จุดมุ่งหมาย</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● เพื่อให้ผู้เรียนได้ทบทวนพฤติกรรมของตนเองในการมีปฏิสัมพันธ์กับคนรอบข้าง ได้เรียนรู้ความคาดหวังของผู้ใหญ่ และสังคมที่มีต่อวัยรุ่น เข้าใจช่องว่างระหว่างวัยรวมทั้งแนวทางในการปรับตัว | | ☑ | ☑ |
| <p>๑๐. แผนการเรียนรู้ “อยากบอกเธอ...รักครั้งแรก”</p> <p><u>จุดมุ่งหมาย</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● เพื่อให้ผู้เรียนได้เรียนรู้วิธีการแสดงออกและการตอบรับหรือปฏิเสธในเรื่องความรัก มีความเข้าใจถึงความชอบและความต้องการเฉพาะบุคคลในการแสดงออกถึงความรัก/ความรู้สึกพิเศษ | | ☑ | ☑ |

| | | | |
|-----------------------|--------------|--------------|--------------|
| แผนการสอน/จุดมุ่งหมาย | ช่วงชั้น | | |
| | ประถม ๔-๖ | มัธยม ๑-๓ | มัธยม ๔-๖ |

| | | | |
|---|--|---|---|
| <p>๑๑. แผนการเรียนรู้ “จินตนาการรัก”</p> <p><u>จุดมุ่งหมาย</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● เพื่อให้ผู้เรียนได้เรียนรู้พัฒนาการของความสัมพันธ์วัยรุ่นชายหญิง ได้คิดคาดการณ์ว่าตนเองอยากจะเลือกให้ความสัมพันธ์เป็นเช่นใด และควรต้องทำอะไรเพื่อให้ความสัมพันธ์เป็นไปเช่นนั้น | | ☑ | ☑ |
| <p>๑๒. แผนการเรียนรู้ “เพศสัมพันธ์ในวัยรุ่น”</p> <p><u>จุดมุ่งหมาย</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● เพื่อให้ผู้เรียนได้สำรวจความคิดของตัวเองและแลกเปลี่ยนความคิดกับผู้อื่นเรื่องการมีเพศสัมพันธ์ในวัยรุ่น รู้ถึงผลกระทบและวิธีการป้องกันผลทางลบจากการมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่ปลอดภัย | | ☑ | ☑ |
| <p>๑๓. แผนการเรียนรู้ “สารพัดโอกาส...จริงหรือ”</p> <p><u>จุดมุ่งหมาย</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● เพื่อให้ผู้เรียนรู้เงื่อนไขที่จะนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ของวัยรุ่น ได้เห็นทางเลือกต่าง ๆ ในการพัฒนาความสัมพันธ์ และความแตกต่างของความคิดเห็นชายในเรื่องนี้ ได้คิดถึงการจัดการความสัมพันธ์อย่างผู้ที่มีความรับผิดชอบต่อตัวเองและผู้เกี่ยวข้อง | | ☑ | ☑ |
| <p>๑๔. แผนการเรียนรู้ “พรายกระซิบ”</p> <p><u>จุดมุ่งหมาย</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● เพื่อให้ผู้เรียนเพื่อให้ผู้เรียนได้พิจารณาการมีเพศสัมพันธ์ในวัยรุ่นในฐานะของผู้ที่ช่วยให้คำปรึกษา ได้รับรู้ข้อมูลและปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการตัดสินใจมีเพศสัมพันธ์ รู้ถึงผลกระทบต่อตัวเองและผู้ใกล้ชิดอย่างรอบด้าน มีแนวทางในการคิดตัดสินใจในเรื่องการมี/ไม่มีเพศสัมพันธ์ | | ☑ | ☑ |

| แผนการสอน/จุดมุ่งหมาย | ช่วงชั้น | | |
|--|--------------|--------------|--------------|
| | ประถม ๔-๖ | มัธยม ๑-๓ | มัธยม ๔-๖ |
| <p>๑๕. แผนการเรียนรู้ “เธอคิด ฉันคิด”</p> <p><u>จุดมุ่งหมาย</u></p> <ul style="list-style-type: none"> เพื่อให้ผู้เรียนเข้าใจทัศนคติที่กำหนดความคิดและการปฏิบัติในเรื่องเพศ การป้องกันการตั้งครรภ์และการติดเชื้อเอชไอวี ยอมรับมุมมองที่แตกต่างกันและเห็นความสำคัญในการทำความเข้าใจทัศนคติที่แตกต่างกันของหญิงชายเพื่อนำไปสู่การสื่อสารเรื่องการมีความสัมพันธ์ที่มีความรับผิดชอบและปลอดภัย | | | ☑ |

แผนการเรียนรู้ “ประกาศรับเพื่อนใหม่”

กลุ่มผู้เรียน ช่วงชั้น ๒, ๓, ๔

จุดมุ่งหมาย

- เพื่อให้ผู้เรียนตระหนักถึงสามารถบอกคุณลักษณะสำคัญของความเป็นเพื่อนของคนส่วนใหญ่
อยากคบเป็น “เพื่อน” ด้วย และการปฏิบัติที่จะช่วยการสร้างและรักษาความเป็นเพื่อน
— และสะท้อนให้เห็นว่าสิ่งที่เราอยากได้จากคนอื่นเป็นสิ่งที่เราต้องเริ่มจากตัวเองด้วยเช่นกัน

Formatted: Bullets and Numbering

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม

๑. อธิบายถึงลักษณะสำคัญของคนที่คนส่วนใหญ่อยากเป็น “เพื่อน” ด้วย
๒. ระบุเรื่องสำคัญ ๓ ประการ ที่จะช่วยในการสร้างและรักษาความเป็นเพื่อน
๓. บอกถึงความสำคัญของ “เพื่อน” ที่มีต่อตนเอง

Formatted: Bullets and Numbering

ภาพรวมของกิจกรรม

เป็นกิจกรรมที่ให้ผู้เรียนตระหนักถึงคุณสมบัติของความเป็นเพื่อนที่เรามองหาและคุณสมบัติที่ผู้อื่นต้องการ
จากเราผ่านการระดมความคิดจากสถานการณ์จำลอง

อุปกรณ์และการเตรียมการ

- แผ่นประกาศตัวอย่าง “ประกาศรับเพื่อนใหม่”
- ใบประเมิน “เพื่อนใหม่”
- กระดาษขนาด A3 หรือกระดาษฟลิปชาร์ตตัดครึ่ง
- ปากกาเคมี
- กระดาษกาว

ขั้นตอนการดำเนินการ

๑. ผู้ดำเนินกิจกรรมอธิบายว่ากิจกรรมวันนี้ ผู้เรียนจะได้ลองเขียนประกาศโฆษณา จากนั้น ลามผู้เรียนว่าใคร
เคยเห็นหรืออ่านประกาศโฆษณารับสมัครงาน ชายของ หรือหากดูในหนังสือพิมพ์หรือในเว็บต่างๆ บ้าง และ
หาอาสาสมัคร ๑-๒ คนลองบอกว่า ส่วนสำคัญที่ปรากฏในโฆษณาที่ผู้เรียนเห็นคืออะไร (๕ นาที)
๒. นำแผ่นตัวอย่าง “ประกาศรับเพื่อนใหม่” ติดไว้บนกระดาน และอธิบายว่า ผู้เรียนจะทำงานเป็นกลุ่มเพื่อ
ช่วยกันคิดว่า ถ้าต้องติดประกาศเพื่อโฆษณารับเพื่อนคนใหม่เข้ากลุ่ม เราจะเขียนใบประกาศนี้อย่างไร ให้เป็น
ที่สนใจ และให้ระบุคุณลักษณะสำคัญของคนที่เราอยากได้เป็นเพื่อนให้ชัดเจน
๓. แบ่งผู้เรียนเป็นกลุ่มย่อย กลุ่มละ ๖-๘ คน โดยให้มีกลุ่มชายล้วน ๑ กลุ่ม หญิงล้วน ๑ กลุ่ม กลุ่มที่เหลื่อมทั้ง
หญิงและชายรวมกัน
๔. แจกกระดาษ และ กระดาษ A3 หรือฟลิปชาร์ตตัดครึ่ง และปากกาเคมีให้แต่ละกลุ่ม ให้เวลาในการเขียนใบประกาศ
๑๕ นาที

๕. เมื่อหมดเวลา ให้แต่ละกลุ่มนำไปประกาศของตนเองติดไว้หน้าห้อง และให้ตัวแทนกลุ่มอ่านไปประกาศของกลุ่มให้ทุกคนฟังจนครบทุกกลุ่ม
๖. ระหว่างแต่ละกลุ่มนำเสนอ ผู้ดำเนินกิจกรรมบันทึกลักษณะสำคัญของความเป็นเพื่อนที่แต่ละกลุ่ม **มีจิตตรงกัน ร่วมกัน** รวมทั้งสังเกตความเหมือนและความต่างระหว่างกลุ่มหญิงล้วน ชายล้วน และกลุ่มที่มีทั้งหญิงและชาย เพื่อนำมาตั้งข้อสังเกตและแลกเปลี่ยนกับผู้เรียน
๗. ผู้ดำเนินกิจกรรมชวนผู้เรียนอภิปรายแลกเปลี่ยนในประเด็นต่อไปนี้
 - คิดว่าการหาเพื่อนตามลักษณะที่เราประกาศให้ได้ เป็นเรื่องง่ายหรือยาก เพราะเหตุใด
 - การที่จะเป็นคนที่มีความสัมพันธ์ตามที่เราประกาศไว้ ง่ายหรือยาก อย่างไร
 - คุณสมบัติที่คล้ายกันที่ปรากฏในแผนประกาศของทุกกลุ่ม มีอะไรบ้าง
๘. ผู้ดำเนินกิจกรรมเขียนลักษณะร่วมที่ผู้เรียนเห็นจากทุกกลุ่มบนกระดาน และถามผู้เรียนว่า เหล่านี้คือคุณสมบัติพื้นฐานของความเป็นเพื่อนหรือไม่อย่างไร
๙. แจกใบประเมิน "เพื่อนใหม่" ให้ผู้เรียนทุกคน และอธิบายว่า จากโฆษณา "ประกาศรับเพื่อนใหม่" ทั้งหมดวันนี้ ให้ผู้เรียนลองตอบคำถามในใบประเมิน "เพื่อนใหม่"
๑๐. เมื่อตอบเสร็จ ให้ผู้เรียนส่งใบประเมินคืน ผู้ดำเนินกิจกรรมสรุปประเด็นจากการทำกิจกรรม

สรุปประเด็นสำคัญ

- ในการดำเนินชีวิต "เพื่อน" มีความสำคัญและมีบทบาทกับเรามาก โดยเฉพาะในช่วงวัยรุ่น เพราะเราอยากเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มเพื่อน
- เรามีความคาดหวังในตัว "เพื่อน" หลายอย่าง และลักษณะที่เราคาดหวังว่าจะให้เพื่อนเป็นหรือมี **ให้กับเรา** มักเป็นคุณสมบัติพื้นฐานของความเป็นเพื่อนที่คนเราควรมีต่อกัน **ทั้งนี้และยังใช้** เป็นกระจกสะท้อนตัวเราเองด้วยว่าเรา **ได้** เป็น **แบบเดียวกับสิ่ง** ที่เราอยากให้คนอื่นเป็นหรือไม่
- ลักษณะของคนที่คุณส่วนใหญ่อยากเป็นเพื่อนด้วย เป็นคุณสมบัติที่ **เรา** สามารถพัฒนาและสร้างให้เกิดขึ้นกับตัว **เราเอง** ได้ **และ** การเรียนรู้ถึงคุณสมบัติเหล่านี้ และพยายามพัฒนาตัวเราเอง **จะ** ช่วยให้เราสามารถสร้างและรักษาความสัมพันธ์กับคนอื่น ๆ ได้
- **ความสัมพันธ์และความเป็นเพื่อน เป็นเรื่องที่เราต้องเป็นทั้งผู้ให้และผู้รับ** ดังนั้น **การสร้างความสัมพันธ์** กับคนอื่น ๆ เป็นเรื่องที่เราต้องเรียนรู้ที่จะเข้าใจ **สิ่งที่ตัวเอง** ต้องการ **ของตัวเอง** - **ความคาดหวังที่มีต่อคนอื่น** และ **ความคาดหวังที่คนอื่นมีต่อเรา** และ **เรียนรู้ที่จะปรับตัวโดยไม่สูญเสียความเป็นตัวเอง ขณะเดียวกันก็ต้องเรียนรู้ที่จะยอมรับผู้อื่น** และ **ทำให้ตัวเองได้รับการยอมรับจากคนอื่น ๆ ด้วย**

Formatted: Bullets and Numbering

ข้อควรระวัง

- ถ้ามีผู้เรียนบางคนซึ่งมีปัญหาความสัมพันธ์กับเพื่อนคนอื่นๆ ในห้อง ผู้ดำเนินกิจกรรมควรระวัง การพูดคุยอภิปรายที่อาจส่งผลกระทบต่อผู้เรียนคนนั้นที่อาจทำให้เสียความมั่นใจมากขึ้น
- เนื้อหาที่ **นำเสนอ** จากกลุ่มหญิงล้วน ชายล้วนนั้นอาจมุ่งไปที่ลักษณะที่ต้องการจากเพื่อนเพศเดียวกัน และอาจจะห็นถึงการที่ผู้เรียนยังไม่ได้คิดถึงไปถึงว่าคนต่างเพศก็สามารถเป็นเพื่อนกันได้ และลักษณะร่วมที่สำคัญของความเป็นเพื่อนนั้นก็ได้ในทุกเพศ **มี**
- ผู้ดำเนินกิจกรรมควรชี้ว่าผู้ชายผู้หญิงก็คบกันเป็นเพื่อนได้ไม่ต่างจากที่เราคบเพื่อนเพศเดียวกัน

“เพื่อน” มีบทบาทสำคัญในชีวิตคนเรา

เพื่อนเป็นคนที่เราอยู่ด้วยแล้วสบายใจ
รู้สึกดีที่จะมีเวลาด้วยกัน คุยกัน ไปเที่ยว หรือเล่นสนุกด้วยกัน
เพื่อนเป็นแหล่งข้อมูล และช่วยให้เราเรียนรู้อะไรใหม่ๆ
เพื่อนยังเป็นคนที่คอยช่วยเหลือ รับฟังเมื่อเรามีปัญหา
หรือคอยบอกคอยเตือนเราได้

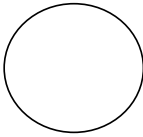
การมีใครสักคนเป็นเพื่อน และการรักษาความเป็นเพื่อน

เป็นทักษะที่เราต้องเรียนรู้
เพื่อที่จะให้มีมิตรภาพคงอยู่และพัฒนาให้แน่นแฟ้นขึ้น
ไม่ว่าจะเป็นการพร้อมจะแบ่งปัน ไม่เอาเปรียบกัน
การเคารพตัวตนของกันและกัน
การเป็นผู้ฟังที่ดี การรักษาความลับ เป็นต้น



“ประกาศรับเพื่อนใหม่”

ถ้าคุณเป็นคนแบบนี้



- **XXX**
- **XXX**
- **XXX**
- **XXX**

อย่าช้า..ติดต่อ **XXXXXXXXXXXX**

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

ใบประเมินเพื่อนใหม่

- ฉันมีคุณสมบัติข้อใดบ้างที่ตรงกับ “ประกาศรับเพื่อนใหม่” ที่ฉันเห็นในวันนี้

- สำหรับฉัน สามสิ่งที่สำคัญสำหรับ ความเป็นเพื่อน คือ
 ๑. _____
 ๒. _____
 ๓. _____
- มีคุณสมบัติความเป็นเพื่อนข้อใดบ้าง ที่ฉันคิดว่า ฉันอยากให้ตัวเองมี หรือมีมากขึ้น



แผนการเรียนรู้ “ทำตามสั่ง”

กลุ่มผู้เรียน ช่วงชั้น ๒

จุดมุ่งหมาย

เพื่อให้ผู้เรียนเข้าใจความรู้สึกที่เกิดขึ้นจากความสัมพันธ์ที่อยู่บนพื้นฐานของการใช้อำนาจ สามารถบอกผลกระทบต่อความสัมพันธ์ที่ฝ่ายหนึ่งเป็นผู้ควบคุมและอีกฝ่ายเป็นผู้ตาม รู้ว่าควรปฏิบัติต่อผู้อื่นอย่างไรเพื่อให้เกิดเป็นความสัมพันธ์ที่เคารพและให้เกียรติซึ่งกันและกัน

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม

๑. บอกได้ถึงลักษณะของความสัมพันธ์ที่ไม่เท่าเทียมและผลกระทบต่ออารมณ์ความรู้สึกของผู้เกี่ยวข้อง
๒. บอกลักษณะความสัมพันธ์ที่แสดงถึงการให้เคารพให้เกียรติซึ่งกันและกัน

Formatted: Bullets and Numbering

ภาพรวมของกิจกรรม

เป็นกิจกรรมที่ให้ผู้เรียนเข้าใจถึงวัตถุประสงค์ในการเรียนรู้จากการสวมให้ผู้เรียนสวมบทบาทบทบาทสมมุติ ผู้กระทำกับผู้ถูกระทำและนำความรู้สึกที่สะท้อนจากกิจกรรมมาอภิปรายกลุ่ม

อุปกรณ์และการเตรียมการ

- กระดาษฟลิปชาร์ต
- ปากกาเคมี
- กระดาษขาว

ขั้นตอนการดำเนินการ

๑. ผู้ดำเนินกิจกรรมเกริ่นนำโดยระดมถามผู้เรียนว่า ความแตกต่างของ “คน” กับ “สิ่งของ” คืออะไร เขียนคำตอบที่ได้ไว้บนกระดาน
๒. ผู้ดำเนินกิจกรรมสรุปให้เห็นความแตกต่างที่สำคัญ ระหว่าง “คน” กับ “สิ่งของ” ซึ่งจะใช้เป็นเกณฑ์ในกิจกรรมวันนี้ด้วยว่า
 - “สิ่งของ” ไม่มีชีวิต ไม่มีอารมณ์ความรู้สึก คิดไม่ได้ ตัดสินใจไม่ได้ ไม่สามารถต่อรองกับ “เจ้าของ” ได้ ไม่ว่าเจ้าของจะทำอะไรกับ “สิ่งของ”
 - “คน” มีชีวิต มีอารมณ์ความรู้สึก สามารถคิด เลือก และตัดสินใจตามความต้องการของตัวเองได้



๓. จากนั้น ให้ผู้เรียนจับคู่กัน และตกลงกันในคู่ว่าใครจะเป็น ๑ และ ๒ ผู้ดำเนินกิจกรรมบอกกับทุกคู่ว่า คนที่นับ ๑ ให้เป็น “คน” และคนที่นับสอง เป็น “สิ่งของ”

๔. อธิบายกติกาของกิจกรรม “ทำตามสั่ง” ว่า ให้ฝ่ายที่เป็น “คน” ออกคำสั่งให้ฝ่ายที่เป็น “สิ่งของ” ทำอะไรก็ได้ตามสั่ง แต่ให้อยู่ภายในห้องที่ทำกิจกรรม โดยฝ่ายที่เป็น “สิ่งของ” ห้ามปฏิเสธ (๑๐ นาที)

๔.

๕.

๖.๕ ผู้ดำเนินกิจกรรมชวนผู้เรียนอภิปรายแลกเปลี่ยนประเด็นต่อไปนี้

- รู้สึกอย่างไรต่อกิจกรรม “ทำตามสั่ง” ที่ลองเล่น
- ถามฝ่ายที่เป็น “สิ่งของ” ว่าได้รับการปฏิบัติจากฝ่ายที่เป็น “คน” อย่างไร และรู้สึกอย่างไร เพราะอะไร
- ถามฝ่ายที่เป็น “คน” ว่าตอนที่สั่งให้ ฝ่ายที่เป็น “สิ่งของ” ทำตามคำสั่ง เราคิดและรู้สึกอย่างไร
- หากมีโอกาสสลับบทบาท ฝ่ายที่เป็น “สิ่งของ” กลายเป็น “คนออกคำสั่ง” คิดว่าจะทำอะไรกับอีกฝ่ายบ้าง

คำถามชวนคิด

- เมื่อเทียบกับความสัมพันธ์จริงในชีวิตจริง เราเห็นการปฏิบัติลักษณะการปฏิบัติคล้ายกับที่เรากระทำต่อ “สิ่งของ”- ~~แบบนี้~~ ในรูปแบบใดบ้าง- หรือเรา “เคยปฏิบัติ” หรือ “ถูกปฏิบัติ” ในรูปแบบนี้อย่างไรบ้าง (ให้ยกตัวอย่างที่เป็นรูปธรรม เช่น เคยเห็นใครทำอะไรกับใครอย่างไร)
- ถ้าเปรียบเทียบ “สิ่งของ” กับ “คน” ในกิจกรรมนี้- กับความสัมพันธ์ในสังคม คิดว่า- เพศใดหรือใครเป็น “สิ่งของ” และเพศใดหรือใคร- ~~และ~~ เป็น “คน”
- รู้สึกอย่างไรต่อการปฏิบัติของ “คน” ต่อ “สิ่งของ” บนเงื่อนไขของกิจกรรม “ทำตามสั่ง” นี้ เพราะเหตุใด
- จากกิจกรรมนี้ คิดว่า ความสัมพันธ์ที่ “ควรจะเป็น” ควรจะมีลักษณะแบบใด

ประเด็นสรุปสำคัญ

- ความสัมพันธ์ ~~ซึ่ง~~ที่ฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งเป็นฝ่ายใช้อำนาจ-เอาเปรียบ-และไม่สนใจอารมณ์ความรู้สึกของอีกฝ่าย เป็นความสัมพันธ์ที่ก่อให้เกิดความไม่พึงพอใจจาก ~~อีกฝ่ายผู้ถูกกระทำ~~
- การเป็นฝ่ายถูกเอาเปรียบ ต้องยอมทำตามโดย ~~ที่ไม่ได้~~อยากทำ ~~ต้องการ~~ มักทำให้ฝ่ายนั้นเกิดความรู้สึกไม่พอใจ โกรธ และอาจเกิดความหงุดหงิดใจ ~~มากขึ้นเรื่อยๆ~~ ~~ซึ่ง~~ ~~จน~~ อาจปะทุเป็นความรุนแรงในระดับต่างๆ
- สังคม ~~อาจ~~มีส่วนในกำหนดรูปแบบความสัมพันธ์ที่เป็นการสื่อสารทางเดียว ~~นำไปสู่~~ ~~การ~~ขาดการสื่อสาร ~~การ~~รับฟัง ~~และ~~ ~~การ~~ยอมรับ ~~ต่อ~~กัน ~~ซึ่ง~~กัน ~~และ~~กัน ~~อย่าง~~เท่าเทียม เช่น การสอนว่า “เด็กต้องเชื่อฟังผู้ใหญ่” อาจทำให้ผู้ใหญ่ปฏิเสธที่จะรับฟัง ~~เหตุผล~~ ~~ความคิด~~ ~~เห็น~~ ของเด็กๆ ~~และ~~ ~~และ~~ ทำให้เด็กไม่ยอมปรึกษาหรือพูดคุยแลกเปลี่ยนกับผู้ใหญ่ หรือ- ~~การ~~ ~~ที่~~ ~~กำหนด~~ ~~ให้~~ ~~บทบาท~~ “ผู้หญิงเป็นผู้ตาม ผู้ชายเป็นผู้นำ” ~~อาจ~~ทำให้เกิดความ

Formatted: Bullets and Numbering



คาดหวังต่อกันระหว่างชายหญิง-และหากไม่เป็นไปตามความคาดหวัง-นั้นก็อาจเกิดความเข้าใจผิด หรือไม่พอใจ

- ความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์เป็นความต้องการทางธรรมชาติ-ที่จะมีกลุ่มทางสังคม ในขณะเดียวกันคนเราแต่ละคนก็มีความต้องการส่วนตัว -มีเป้าหมายและ-มีความคาดหวังทั้งจากตัวเองและจากผู้อื่นอีกด้วย ดังนั้นการเรียนรู้และเข้าใจความต้องการของตนเอง ความคาดหวังของคนอื่นที่มีต่อตัวเรา จะช่วยสร้างความสัมพันธ์ที่พึงปรารถนาให้กับทุกฝ่าย

Formatted: Bullets and Numbering

ข้อควรระวัง

_____ ขณะผู้เรียนเล่นกิจกรรมออกคำสั่งให้เพื่อนทำตามคำสั่ง หากมีการสั่งให้ทำในสิ่งที่ไม่สุภาพ/เหมาะสม ผู้ดำเนินกิจกรรมอาจต้องเตือน และนำมาเป็นประเด็นพูดคุยเมื่อจบกิจกรรม

หลักสูตรเพศศึกษาสำหรับเยาวชน

ช่วงชั้น ๒ - ๔

“ก้าวอย่างเข้าใจ”



แผนการเรียนรู้ “เมื่อฉันโกรธ...”

กลุ่มผู้เรียน ช่วงชั้น ๒

จุดมุ่งหมาย

เพื่อให้ผู้เรียนตระหนักถึงการแสดงอารมณ์โกรธของตนเองและคนอื่น ๆ รู้จักวิธีแสดงความรู้สึกที่ช่วยให้
ความสัมพันธ์เป็นไปในทางบวกและสร้างสรรค์ตระหนักถึงความรู้สึกโกรธและวิธีการแสดงความรู้สึกอย่างสร้างสรรค์

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม

1. สามารถบอกความรู้สึกให้ผู้อื่นรู้ว่าตนเองโกรธด้วยเรื่องอะไร
2. สามารถบอกวิธีการแสดงอารมณ์โกรธที่ไม่ใช่การทำร้าย-หรือใช้ความรุนแรงว่ามีอะไรบ้าง

ภาพรวมของกิจกรรม

ให้ผู้เรียนได้สำรวจความรู้สึกโกรธของตนโดยการวิเคราะห์เหตุการณ์ และแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับผู้อื่น

อุปกรณ์และการเตรียมการ

- แผ่นวิเคราะห์ตนเอง “ฉันทำอะไรเมื่อฉันโกรธ”
- กระดาษฟลิปชาร์ต
- กระดาษขาว
- ปากกาเคมี

ขั้นตอนการดำเนินการ

๑. ผู้ดำเนินกิจกรรมเริ่มต้นกิจกรรมโดยถามผู้เรียนว่า (๕ นาที)
 - ตั้งแต่รู้ความมา ใครไม่เคยโกรธบ้าง
 - ใครเคยโดนคนอื่นโกรธบ้าง
 - ใครเคยโกรธตัวเองบ้าง
 - เราจำเรื่องที่เรโกรธคนอื่นได้ไหม
๒. ระดมถามผู้เรียนต่อว่า อะไรบ้างที่ทำให้คนโกรธ จดคำตอบขึ้นบนกระดาน
๓. ผู้ดำเนินกิจกรรมเกริ่นนำว่า ความโกรธ เป็นอารมณ์หนึ่งที่เกิดขึ้นได้กับทุกคน มีทั้งโกรธตัวเอง และโกรธคนอื่น วันนี้เราจะมาคุยกันเรื่องความโกรธ



๔. จากนั้น แจกแผ่นวิเคราะห์ตนเองให้ทุกคน และอธิบายว่า ให้แต่ละคนตอบคำถามในกระดาษที่ได้รับ โดยนึกถึง เรื่องที่ทำให้ตนเองรู้สึกโกรธครั้งล่าสุด หรือเรื่องที่ทำให้โกรธมาก และยังจำได้จนถึงบัดนี้ (๕ นาที)
๕. หลังจากหมดเวลา ให้ผู้เรียนแบ่งกลุ่มย่อย กลุ่มละ ๔-๕ คน และให้แลกเปลี่ยนเรื่องของตัวเองกับเพื่อนๆ โดยผลัดกันเล่าในกลุ่ม (๑๕ นาที)
๖. หลังจากหมดเวลา ให้แต่ละกลุ่มช่วยกันวิเคราะห์ว่าวิธีการที่แต่ละคนแสดงออก เป็นวิธีแสดงความโกรธในทางบวกหรือลบ เพราะเหตุใด จากนั้น ให้ระดมวิธีการแสดงความโกรธ แยกเป็นวิธีแสดงออก ทางบวก และทางลบ โดยเขียนลงในกระดาษฟลิปชาร์ตที่แจกให้ (๕ นาที)
๗. ให้แต่ละกลุ่มออกมานำเสนอ โดยเสนอเฉพาะข้อที่ไม่ซ้ำกับกลุ่มที่เสนอไปแล้ว จนครบทุกกลุ่ม
๘. ผู้ดำเนินกิจกรรมทบทวนถึงการทำกิจกรรมนี้ว่า มีวิธีการในการแสดงอารมณ์โกรธได้หลายแบบ ซึ่งมีทั้งวิธีที่ **ให้ผล**เชิงบวก และวิธีที่อาจส่งผลกระทบต่อตนเอง คนอื่น และความสัมพันธ์ที่มีต่อกันได้
๙. จากนั้น ชวนผู้เรียนอภิปรายแลกเปลี่ยนตามประเด็นคำถาม

คำถามชวนคิด

- การแสดงความโกรธของผู้หญิงและผู้ชาย มีความเหมือนหรือต่างกัน สาเหตุที่ต่างกัน—คิดว่าเป็นเพราะเหตุใด
- เห็นด้วยหรือไม่ กับคำกล่าวที่ว่า “ผู้ชายมักใช้ความรุนแรงเมื่อโกรธ หรือมีปัญหาหนัก” เพราะเหตุใด
- จากประสบการณ์ที่ผ่านมา เมื่อเราแสดงความโกรธไปแล้ว เกิดอะไรขึ้นกับความสัมพันธ์บ้าง แล้วทำอย่างไรกับผลที่เกิดขึ้น
- วิธีการแสดงความโกรธในเชิงบวกที่ช่วยกันระดมมา คิดว่าเป็นวิธีที่ปฏิบัติได้ในชีวิตจริงหรือไม่ มีความยากง่ายอย่างไร
- เรามีวิธีควบคุม หรือลดอารมณ์-ขณะโกรธได้หรือไม่ ทำอย่างไรได้บ้าง

ประเด็นสรุปสำคัญ

- ความโกรธเกิดขึ้นได้เมื่อเรามีความสัมพันธ์และความคาดหวังต่อกัน
- การรู้จักตัวเองว่ามีเรื่องอะไรบ้างที่อาจทำให้เราโกรธจะช่วยให้เราระวังและเท่าทันอารมณ์ของตนเอง
- การแสดงความโกรธ อาจส่งผลกระทบต่อความสัมพันธ์ หากกระทำไปตามอารมณ์โดยไม่คำนึงถึงอีกฝ่ายหนึ่ง
- การบอกให้ผู้อื่นรับรู้ถึงสิ่งที่ทำให้เราไม่พอใจโดยตรงไปตรงมา โดยเฉพาะกับผู้ที่เราคบหาจะช่วยให้เกิดการเรียนรู้ระหว่างกัน และ **ช่วยให้**หาทางออกอย่างสร้างสรรค์ได้ดีกว่าการแสดงอารมณ์หรือการกระทำที่รุนแรง
- หากแสดงความโกรธด้วยอารมณ์ โดยไม่ทันยั้งคิด และเรารู้สึกเสียใจกับสิ่งที่ทำลงไป “คำขอโทษ” เป็นวิธีหนึ่งที่ช่วยให้สามารถรักษาความสัมพันธ์ได้

หลักสูตรเพศศึกษาสำหรับเยาวชน

ช่วงชั้น ๒ - ๔

“ก้าวอย่างเข้าใจ”



ฉันทำอย่างไรเมื่อฉันโกรธ?

หลักสูตรเพศศึกษาสำหรับเยาวชน

ช่วงชั้น ๒ - ๔

“ก้าวอย่างเข้าใจ”



๑. เรื่องหรือเหตุการณ์ล่าสุด ที่ทำให้ฉันโกรธ หรือเรื่องที่ผมจำได้ว่าเป็นเรื่องที่ผมเองรู้สึกโกรธมาก ๆ (เขียนสั้น ๆ ว่าเกิดอะไรขึ้นที่ทำให้โกรธ)

๒. รู้สึกอย่างไร และคิด เรื่องอะไรบ้างขณะที่โกรธ

๓. แสดงความโกรธออกมาอย่างไรบ้างในขณะนั้น

หลักสูตรเพศศึกษาสำหรับเยาวชน

ช่วงชั้น ๒ - ๔

“ก้าวอย่างเข้าใจ”



หลักสูตรเพศศึกษาสำหรับเยาวชน

ช่วงชั้น ๒ - ๔

“ก้าวอย่างเข้าใจ”



แผนการเรียนรู้ “รวมมิตร”

กลุ่มผู้เรียน ช่วงชั้น ๒

จุดมุ่งหมาย

เพื่อให้ผู้เรียนแสดงความเป็นตัวของตัวเองให้เพื่อนได้รู้ และรู้จักเพื่อนในแง่มุมใหม่ ๆ รวมทั้งเรียนรู้การเคารพและให้คุณค่ากับความแตกต่างระหว่างบุคคล

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม

๑. บอกได้ว่าข้อแตกต่างระหว่างบุคคลเป็นเรื่องปกติที่พบได้แม้ในกลุ่มเพื่อนสนิท
๒. เห็นความสำคัญของการสร้างสัมพันธภาพที่รักษาความเป็นตัวของตัวเองในขณะเดียวกันก็ยอมรับผู้อื่นอย่างที่เขาเป็น

ภาพรวมของกิจกรรม

ให้ผู้เรียนแต่ละคนได้พูดคุยแลกเปลี่ยนถึงข้อแตกต่างของคุณลักษณะเฉพาะตัวของตัวเองและกัน

อุปกรณ์และการเตรียมการ

- กระดาษฟลิปชาร์ต
- ปากกาเคมี
- กระดาษขาว

ขั้นตอนการดำเนินการ

๑. ผู้ดำเนินกิจกรรมเกริ่นนำว่าวันนี้เราจะคุยเรื่องเพื่อน โดยให้ผู้เรียนจับคู่เพื่อนสนิท หรือจับกลุ่มเพื่อนที่รู้สึกว่าเป็นกลุ่ม/แก๊งเดียวกัน (๕ นาที)
๒. ในแต่ละกลุ่มให้คุยกันในประเด็นต่อไปนี้ โดยใช้เวลา ๑๐ นาที
 - ในกลุ่มของพวกเรา มีอะไรหรือชอบอะไรที่เหมือนๆ กันบ้าง
 - ให้แต่ละคนในกลุ่มช่วยกันบอกถึงความเป็นตัวของตัวเองของที่ไม่เหมือนคนอื่นในกลุ่ม โดยให้พูดถึงตัวเองหรือให้เพื่อนๆ ในกลุ่มช่วยกันบอกก็ได้ จนครบทุกคน
 - เขียนสิ่งที่ได้จากการพูดคุยในกลุ่มของเราลงในกระดาษฟลิปชาร์ต โดยแบ่งเป็นสองช่อง ช่องความเหมือน กับ ช่องความต่าง
๓. ให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนออกมานำเสนอ ระหว่างนั้น ให้ผู้ดำเนินกิจกรรมสังเกตและบันทึกสิ่งที่แต่ละกลุ่มนำเสนอ เพื่อใช้แลกเปลี่ยนพูดคุย



๔. เมื่อนำเสนอครบทุกกลุ่ม ผู้ดำเนินกิจกรรมชวนอภิปรายแลกเปลี่ยนตามประเด็น ดังนี้

คำถามชวนคิด

- สิ่งที่ทำให้เราสนิทกัน หรือรวมกันเป็นกลุ่มได้ คืออะไรบ้าง
- เราารู้สึกอย่างไรกับความแตกต่างของสมาชิกแต่ละคน
- ความแตกต่างเหล่านั้น มีผลต่อการเป็นเพื่อนหรือการเป็นกลุ่มอย่างไร
- การเป็นเพื่อนกัน หรือการอยู่ในกลุ่มเดียวกัน ทุกคนจำเป็นต้องเหมือนกันหรือเป็นแบบเดียวกันหรือไม่ เพราะอะไร
- จะเกิดอะไรขึ้น ถ้ามีใครสักคนในกลุ่มพยายามบอกให้ทุกคนเหมือนกัน
- หากเกิดความขัดแย้งในการเป็นตัวของตัวเองกับการอยู่เป็นกลุ่มกับเพื่อน เราจะทำอย่างไร

ประเด็นสรุปสำคัญ

- แต่ละคนมีลักษณะเฉพาะ และพิเศษของตนเอง ที่ไม่เหมือนใคร ซึ่งไม่ใช่เรื่องดีหรือไม่ดี เป็นเรื่องของความแตกต่างระหว่างบุคคล
- การเป็นเพื่อนกัน คือ การที่แต่ละคนยังสามารถเป็นตัวของตัวเอง ในขณะที่เรียนรู้ที่จะยอมรับผู้อื่น เพราะทุกคนล้วนมีข้อดีและข้อเสียที่ต่างกัน
- การทำความรู้จัก เรียนรู้ และยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคล เป็นพื้นฐานในการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น



แผนการเรียนรู้ “อยากให้อัน..”

กลุ่มผู้เรียน ช่วงชั้น ๒, ๓

จุดมุ่งหมาย

เพื่อให้นักเรียนได้เรียนรู้เกี่ยวกับการแสดงความรู้สึกชื่นชม รัก ไม่พอใจ ไม่ชอบ โกรธ รู้ความแตกต่างระหว่างการแสดงออกถึงความรู้สึกของชายหญิงในอารมณ์ต่าง ๆ มองเห็นผลที่เกิดขึ้นจากการแสดงอารมณ์ด้วยวิธีรุนแรงและการเก็บอารมณ์โดยไม่แสดงออก

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม เพื่อให้ผู้เรียนสามารถ

๑. แยกแยะการแสดงอารมณ์ความรู้สึกได้ว่าเป็นความรัก ชื่นชม ไม่พอใจ/ไม่ชอบ โกรธ
๒. อธิบายความคาดหวังของสังคมต่อการแสดงออกของชายและหญิง
๓. เชื่อมโยงได้ว่าแสดงความรู้สึกเป็นกระบวนการเรียนรู้ของแต่ละบุคคล

ภาพรวมของกิจกรรม

กิจกรรม “อยากให้อัน...” เป็นการแลกเปลี่ยนประสบการณ์เกี่ยวกับการแสดงความรู้สึกของชายหญิง โดยใช้กลุ่มย่อยระดมสมองในแต่ละความรู้สึกและนำเสนอรวมอภิปรายในกลุ่มใหญ่

อุปกรณ์และการเตรียมการ

๑. กระดาษฟลิปชาร์ต
๒. ปากกาเคมี
๓. กระดาษกาว

ขั้นตอนการดำเนินการ

๑. บอกผู้เรียนว่า กิจกรรมวันนี้จะพูดถึงเรื่อง “อารมณ์ความรู้สึก” และการแสดงออก
๒. ให้ผู้เรียนลองคิดถึงเรื่องที่ทำให้ผู้เรียนรู้สึก “โกรธ” “ไม่พอใจ/ไม่ชอบ” และเรื่องที่เราารู้สึก “ชื่นชม” คนอื่น คิดถึงคนที่เรารัก
๓. สุ่มถามผู้เรียนในแต่ละเรื่อง โดยให้ยกตัวอย่างในแต่ละเรื่อง และถามแต่ละคนว่า เมื่อเราเกิดเรื่องที่ทำให้เรารู้สึก “โกรธ” “ไม่พอใจ/ไม่ชอบ” “ชื่นชม” “รัก” เราจะแสดงออกอย่างไร โดยอาจถามเรื่องละ ๒ คน
๔. จากนั้นแบ่งผู้เรียน ออกเป็น ๔ กลุ่ม แต่ละกลุ่มจะช่วยกันคิดถึงการแสดงความรู้สึก “โกรธ” “ไม่พอใจ/ไม่ชอบ” “ชื่นชม” “รัก” โดยแต่ละกลุ่มคิด ๑ เรื่อง ว่าผู้ชายและผู้หญิงมีวิธีการแสดงออกอย่างไรบ้าง เช่น วัยรุ่นหญิง/ชายจะแสดงความโกรธอย่างไร วัยรุ่นหญิง/ชายจะแสดงความไม่พอใจอย่างไร เป็นต้น



๕. แจกกระดาษ flipchart ให้กลุ่มละ ๑ แผ่น และให้แบ่งเป็น ๒ ส่วน คือ ชาย และ หญิง ให้เวลาแต่ละกลุ่มระดม ๑๕ นาที จากนั้นให้แต่ละกลุ่มเตรียมตัวแทนนำเสนอ

คำถามชวนคิด

- หญิงและชายมีวิธีการในการแสดงอารมณ์ความรู้สึกเหมือนหรือต่างกันอย่างไร
- ความแตกต่างอย่างเห็นได้ชัดของการแสดงอารมณ์ความรู้สึก ของหญิงและชาย คืออะไร
- คนที่เป็น เกย์ กระเทย ทอม ดี มีการแสดงอารมณ์ความรู้สึก ต่างไปจากหญิง/ชายหรือไม่อย่างไร
- ในความรู้สึก 4 แบบ “โกรธ” “ไม่พอใจ/ไม่ชอบ” “ชื่นชม” “รัก” การแสดงออกในความรู้สึกในใจง่ายและยากที่สุด เพราะเหตุใด
- สาเหตุที่ทำให้ หญิงและชาย แสดงออกต่างกัน คืออะไร
- ความแตกต่างของหญิงชายในเรื่องการแสดงความรู้สึก อาจส่งผลอะไรได้บ้าง
- ถ้าสามารถทำได้ผู้เรียนอยากให้อายุรุ่นมีการเรียนรู้เรื่องการแสดงอารมณ์ความรู้สึกอย่างไร

ประเด็นสรุปสำคัญ

- ในความสัมพันธ์ทุกรูปแบบจะมีความรู้สึกและอารมณ์หลายอย่างเกิดขึ้น เป็นเรื่องสำคัญที่เราต้องเรียนรู้ อารมณ์ความรู้สึกตัวเอง เช่น มีเรื่องอะไรบางอย่างที่ทำให้เรารู้สึกพอใจ/ไม่พอใจ ชอบหรือไม่ชอบ และที่สำคัญต่อมา คือ จะจัดการหรือจะแสดงอารมณ์ความรู้สึกเหล่านั้นอย่างไร
- ความสัมพันธ์เป็นเรื่องของทั้งสองฝ่าย เป็นเรื่องที่ต้องเรียนรู้ที่จะเป็นฝ่ายให้และฝ่ายรับ การแสดงความรู้สึก จึงเป็นเรื่องของการบอกความรู้สึกหรือความต้องการของเรา โดยที่ต้องคำนึงถึงความรู้สึกของอีกฝ่ายหนึ่งด้วย เพื่อที่จะดำเนินสัมพันธ์ภาพได้อย่างราบรื่น
- การแสดงออกที่รุนแรงไม่ว่าเมื่อรู้สึก ไม่พอใจ ไม่ชอบ โกรธ หรือรัก เป็นการแสดงออกที่ไม่คำนึงถึงผลที่อาจเกิดขึ้นกับอีกฝ่ายหนึ่งและผลต่อความสัมพันธ์ที่มีอยู่ เป็นสิ่งที่ไม่ควรเกิดขึ้นในความสัมพันธ์แบบใดก็ตาม
- โดยทั่วไปการแสดงความรู้สึกชื่นชมมักเป็นเรื่องที่เราไม่สะดวกใจที่จะแสดงออก การฝึกบอกความรู้สึกดี ๆ บอกความชื่นชมที่เรามีต่อคนอื่น นอกจากจะช่วยให้อีกฝ่ายหนึ่งรู้สึกดีแล้วยังเป็นการเรียนรู้ที่จะมองหาข้อดีในตัวผู้อื่นด้วย
- การเรียนรู้เพื่อเท่าทันอารมณ์ ความรู้สึกของตนเอง และการเรียนรู้ถึงการแสดงความรู้สึกที่อยู่บนฐานการเคารพ ความเข้าใจและไม่ทำร้ายกัน จึงเป็นพื้นฐานสำคัญของการพัฒนาตัวเองเพื่อเป็นผู้มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี และสมดุลย์ทั้งการให้และการรับ
- สังคมมีความคาดหวังต่อหญิงชายในการแสดงออกซึ่งความรู้สึกต่างกัน ตามบทบาทความเป็นชายและความเป็นหญิง เป็นสิ่งซึ่งแต่ละคนเรียนรู้สะสมมาโดยไม่รู้ตัว เช่น ผู้หญิงควรเก็บอารมณ์ ความรู้สึก ไม่ควรแสดงออก ในขณะที่ผู้ชายสามารถแสดงความรู้สึกทางด้านของตัวเองได้อย่างเปิดเผยกว่า เป็นต้น

หลักสูตรเพศศึกษาสำหรับเยาวชน

ช่วงชั้น ๒ - ๔

“ก้าวอย่างเข้าใจ”



ข้อควรระวัง

- ในกิจกรรมกลุ่มย่อย ควรกระตุ้นให้ผู้เรียนคิดถึงประสบการณ์ หรือ สิ่งที่เคยเห็น เคยรับรู้มาในเรื่องการ แสดงออกของหญิงและชาย จากสิ่งคมรอบตัว หรือสื่อต่างๆ
- เนื่องจากคำถามระบุ ถึงการแสดงออกของ “หญิงและชาย” หากในกลุ่มผู้เรียนมีผู้เรียนซึ่งไม่รู้สึกว่าตัวเองเป็น หญิงหรือชาย อาจแยกให้มีกลุ่มที่คิดเรื่องของคนที่ไม่สังกัดเพศหญิงและชายเป็นอีก กลุ่มหนึ่ง



แผนการเรียนรู้“เบื่อกันบ้าง”

กลุ่มผู้เรียน ช่วงชั้น ๒, ๓

จุดมุ่งหมาย

เพื่อให้นักเรียนเข้าใจบทบาทและความคาดหวังของบุคคลที่เราใกล้ชิด บอกได้ว่าตนควรปฏิบัติอย่างไรเพื่อให้มีสัมพันธภาพที่อยู่บนความเข้าใจกันและพึงพอใจทั้งสองฝ่าย

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม เพื่อให้นักเรียน

๑. สามารถบอกความคาดหวังที่มีต่อกันของความสัมพันธ์แบบเพื่อน-เพื่อน/นักเรียน-ครู/ลูก-พ่อแม่ และช่องว่างของความคาดหวังที่พบได้บ่อย
๒. ยอมรับวาระหว่างคู่ความสัมพันธ์นั้นแต่ละฝ่ายอาจมีความคาดหวังซึ่งแตกต่างกันได้
๓. สามารถวิเคราะห์ที่มาของความขัดแย้งและระบุวิธีการจัดการความขัดแย้งเพื่อคงความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน

ภาพรวมของกิจกรรม

เป็นกิจกรรมที่ให้ผู้เรียนเข้าใจความคาดหวังของผู้ที่มีบทบาทเกี่ยวข้องกับชีวิตของเรา โดยการแบ่งนักเรียนเป็น ๓ กลุ่ม คือ กลุ่มทำเรื่องเพื่อนบ่น กลุ่มทำเรื่องครูบ่น และกลุ่มทำเรื่องที่พ่อแม่หรือผู้ปกครองบ่น ให้แต่ละกลุ่มระดมความคิดเรื่องที่บ่น วิเคราะห์สาเหตุและหาวิธีการจัดการเพื่อไม่ให้ถูกบ่น

อุปกรณ์และการเตรียมการ

๑. กระดาษฟลิปชาร์ต
๒. ปากกาเคมี
๓. กระดาษกาว

ขั้นตอนการดำเนินการ

๑. ชี้แจงวัตถุประสงค์ในการเรียนรู้เรื่อง “เบื่อกันบ้าง” เพื่อจะทำให้นักเรียนเข้าใจถึงความคาดหวังของบุคคลที่เกี่ยวข้องกับเราในบทบาทต่าง ๆ เพื่อวิเคราะห์และระบุวิธีการกับความขัดแย้งเมื่อความคาดหวังไม่ตรงกัน
๒. ระดมคำตอบจากนักเรียนว่า โดยทั่วไปพวกเรามักจะถูกบ่นโดยใครและเรื่องอะไรบ้าง จากนั้นขออาสาสมัคร ๑-๒ คนเล่าสถานการณ์ที่ตัวเองถูกบ่นให้เพื่อนในกลุ่มใหญ่ฟัง (ใช้เวลาคนละไม่เกิน ๒ นาที)
๓. แบ่งกลุ่มนักเรียนเป็น ๓ - ๖ กลุ่ม แบ่งหัวเรื่องให้พูดคุยกลุ่มละ ๑ เรื่อง ดังนี้
 - เรื่องที่เพื่อนบ่นฉัน
 - เรื่องที่ครูบ่นฉัน



- เรื่องที่พ่อแม่ หรือผู้ปกครองบ่นฉัน

๔. ให้แต่ละกลุ่มระดมว่ามีเรื่องอะไรบ้างที่เราถูกบ่น เรารู้สึกอย่างไรเมื่อถูกบ่น ให้ช่วยกันวิเคราะห์สาเหตุของการบ่นในเรื่องเหล่านั้น รวมถึงวิธีการจัดการไม่ให้ถูกบ่น (ให้เวลากลุ่มละ ๑๐ นาที)
๕. ตัวแทนแต่ละกลุ่มนำเสนอไม่เกินกลุ่มละ ๒ นาที
๖. ผู้ดำเนินกิจกรรมชวนอภิปรายแลกเปลี่ยนในประเด็นเหล่านี้

คำถามชวนคิด

- เราคิดว่า ความคาดหวังจากบุคคลรอบข้างจะส่งผลต่อผู้ที่ถูกคาดหวังอย่างไรบ้าง
- การที่เราใส่ใจ/ไม่ใส่ใจกับความคาดหวังของเพื่อน พ่อแม่หรือครู มีผลต่อทั้งสองฝ่ายอย่างไร
- จากเนื้อหาที่แต่ละกลุ่มนำเสนอ เรามีความคิดเห็นอย่างไรต่อวิธีการจัดการกับความขัดแย้งเมื่อต้องเผชิญกับความคาดหวังของคนอื่นที่เกี่ยวข้องกับเรา
- กิจกรรมนี้ช่วยให้นักเรียนเข้าใจหรือจัดการกับความคาดหวังของตนเองที่มีต่อคนอื่นได้หรือไม่ อย่างไร

ประเด็นสรุปสำคัญ

- เนื่องจากเราไม่ได้อยู่คนเดียว แต่เราอยู่ร่วมและสัมพันธ์กับผู้อื่นในบทบาทต่าง ๆ ความคาดหวังที่มีต่อกันย่อมมีผลกับความคิด อารมณ์ความรู้สึก และการแสดงออกของเรา โดยเฉพาะในช่วงวัยรุ่น
- คนเรายังมีความคาดหวังต่อผู้อื่น โดยเฉพาะผู้ที่เรามีความสัมพันธ์ใกล้ชิด หลายครั้งเราอาจลืมไปว่าคนอื่น ๆ ก็มีความคาดหวังจากเราเช่นเดียวกัน หากการปฏิบัติต่อกันไม่ได้เป็นไปตามที่อีกฝ่ายคาดหวัง ก็อาจจะทำให้เกิดความไม่พอใจขึ้นได้ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับว่าความคาดหวังนั้นเป็นเรื่องที่สำคัญเพียงใด
- สิ่งสำคัญในการเรียนรู้ที่จะสร้างและรักษาความสัมพันธ์กับคนอื่น คือ การทำความเข้าใจถึงความคิด ความรู้สึก ความคาดหวังของคนอื่นที่มีต่อเรา ช่วยให้เราทราบว่าปรับตัวเข้าหาหรือจัดการความสัมพันธ์ให้ราบรื่นได้อย่างไร

ข้อควรระวัง

ความสัมพันธ์ของผู้ใหญ่กับเด็กที่เน้นให้ผู้เยาว์เคารพเชื่อฟังและปฏิบัติตามอาจทำให้นักเรียนคิดว่าการพูดคุยกันเป็นเรื่องยาก เพราะผู้ใหญ่จะคิดว่าเด็กเกียจและไม่ยอมฟัง ผู้เรียนอาจจะคิดวิธีการแบบหลบเลี่ยงมากกว่าจะหันหน้าเข้าคุยกัน ครูควรชี้ให้เห็นถึงโอกาสและท่าทีในการสื่อสารที่จะช่วยให้เกิดการยอมรับจากผู้ใหญ่

หลักสูตรเพศศึกษาสำหรับเยาวชน

ช่วงชั้น ๒ - ๔

“ก้าวอย่างเข้าใจ”



แผนการเรียนรู้ “ใจเขา..ใจเรา”

กลุ่มผู้เรียน ช่วงชั้น ๓, ๔

จุดมุ่งหมาย

เพื่อให้นักเรียนเรียนรู้ถึงความคิดของตนเองและคนรอบข้างเกี่ยวกับการมีแฟนในวัยรุ่น เพื่อให้คิดอย่างรอบด้าน เอาใจเขามาใส่ใจเราในการจัดการความสัมพันธ์กับบุคคลรอบตัว

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม เพื่อให้นักเรียน

๑. สามารถบอกความคาดหวังของเพื่อน พ่อแม่ ครู และตัวเองเกี่ยวกับการมีแฟนของวัยรุ่น
๒. ยอมรับว่าความคาดหวังเกี่ยวกับการมีแฟนของวัยรุ่นนั้นแต่ละฝ่ายย่อมคิดแตกต่างกันได้เช่นเดียวกับเรื่องอื่น ๆ ในชีวิต
๓. สามารถวิเคราะห์และระบุวิธีการจัดการความขัดแย้งที่เกิดจากความคาดหวังที่ไม่ตรงกันเพื่อคงความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน

ภาพรวมของกิจกรรม

“การมีแฟน” มักจะได้รับปฏิกิริยาในเชิงคัดค้านและไม่เห็นด้วยอย่างมากจากครู ผู้ปกครองด้วยความเป็นห่วงและหวังดี ทำให้วัยรุ่นรู้สึกว่าเป็นเรื่องที่ไม่ดีและต้องปกปิด กิจกรรม “ใจเขาใจเรา” ให้วัยรุ่นเล่นสลับบทบาทเป็นผู้อื่นเพื่อให้มองเห็นทั้งความรู้สึกของตนเองและความรู้สึกของคนรอบข้าง เพื่อให้คิดรอบด้านและคำนึงถึงความรู้สึกของผู้อื่นในการกระทำของตนเอง ช่วยให้เรียนรู้เรื่อง “การเอาใจเขามาใส่ใจเรา” และการหัดคิดวิเคราะห์ความสัมพันธ์ของตนและคนรอบข้างมากขึ้น

อุปกรณ์/การเตรียมการ

- แผ่นคำถาม ๔ กลุ่ม

ขั้นตอนการดำเนินการ

๑. แบ่งกลุ่มนักเรียนเป็น ๔ กลุ่ม ให้แต่ละกลุ่มช่วยกันตอบคำถามของกลุ่ม โดยใช้เวลา ๑๐ นาที
 ๒. ผู้ดำเนินการแจกแผ่นคำถามให้แต่ละกลุ่ม ย้ำว่าอย่าให้กลุ่มอื่นเห็น
- กลุ่ม ๑ สวมบทบาทเป็นพ่อแม่ ที่มีลูกอยู่ในช่วงวัยรุ่น และกำลังมีแฟน
- พ่อแม่คิด/รู้สึกอย่างไร ถ้าลูกที่เป็นวัยรุ่นมีแฟน
 - เห็นด้วยหรือไม่ อยากให้เป็นอย่างไร
 - อยากบอกอะไรลูกบ้างในเรื่องนี้



- กลุ่ม ๒ **สวมบทบาทเป็นครู ที่รู้ว่าลูกศิษย์วัยรุ่นกำลังมีแฟน**
- ครูคิด/รู้สึกอย่างไร เมื่อรู้ว่าลูกศิษย์ที่เป็นวัยรุ่นมีแฟน
 - เห็นด้วยหรือไม่ อยากให้เป็นอย่างไร
 - อยากบอกลูกศิษย์ว่าอะไร
- กลุ่ม ๓ **สวมบทบาทเป็นเพื่อน ๆ ที่เพื่อนเราในกลุ่มมีแฟน**
- ถ้าเพื่อนเรามีแฟน เราคิด/รู้สึกอย่างไร
 - เห็นด้วยหรือไม่ อยากให้เป็นอย่างไร
 - จะบอกเพื่อนว่าอะไร
- กลุ่ม ๔ **เราเป็นวัยรุ่น และกำลังมีแฟน**
- เราคิด/รู้สึกอย่างไรบ้างกับการมีแฟน
 - เราอยากให้คนรอบตัวเรารู้สึกกับการมีแฟนของเราอย่างไร เช่น พ่อแม่, ครู, เพื่อน ๆ

๔. ให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนนำเสนอที่ละกลุ่ม เริ่มจาก กลุ่ม ๔, ๓, ๒, ๑ โดยให้ตัวแทนแสดงบทบาทสมมติเป็นพ่อแม่ หรืออื่น ๆ ตามบทบาทที่กลุ่มตนเองได้รับ
๕. ผู้ดำเนินการจัดประเด็นที่แต่ละกลุ่มนำเสนอ เพื่อนำมาพูดคุยหลังจากที่ทุกกลุ่มนำเสนอแล้ว

คำถามชวนคิด

- จากที่แต่ละกลุ่มนำเสนอเมื่ออยู่ในบทบาทนั้นๆ แต่ละกลุ่มสวมบทบาทได้ใกล้เคียงกับที่เราประสบมาหรือไม่อย่างไร
- ตัวเราทราบหรือไม่ว่า พ่อแม่ ครู หรือเพื่อน มีความคิดเห็นหรือความคาดหวังในเรื่องที่เรามีแฟนอย่างไร เหมือนหรือต่างกับที่แต่ละกลุ่มเสนอหรือไม่ เรารู้ได้อย่างไร
- เรา รู้สึกอย่างไรต่อความคาดหวัง/ความคิดเห็นของแต่ละคน เราควรให้ความสนใจกับความคิดเห็นของคนอื่น ๆ มากน้อยเพียงใด เพราะเหตุใด
- การที่คนรอบตัวมีความเห็นต่อเรื่อง “การมีแฟนของเรา” แบบนั้น คิดว่าเป็นเพราะเหตุใด
- เราจะมีการจัดการอย่างไรได้บ้างในกรณีที่มีความคิดเห็นเรื่องการมีแฟนต่างกัน

ประเด็นสรุปสำคัญ

- ทักษะต่อการมีแฟนในวัยรุ่นเป็นเรื่องที่แต่ละคนจะมีมุมมองของตัวเองเช่นเดียวกับเรื่องอื่น ๆ ซึ่งเรามักจะคาดหวังให้คนที่เราใกล้ชิดมีมุมมองและปฏิบัติตัวในทำนองเดียวกับเรา
- วิธีการสื่อสารถึงความคาดหวังต่อตัวเราในเรื่องนี้แม้ว่าจะอยู่บนพื้นฐานของความปรารถนาดี ห่วงใย แต่ด้วยท่าทีและทัศนคติที่ต่างกัน อาจทำให้เรารู้สึกว่าการมีแฟนเป็นเหมือนการทำผิด ไม่อยากนำมาปรึกษาหรือบอกเล่าเหมือนเรื่องอื่น ๆ



- ข้อขัดแย้งที่สำคัญระหว่างวัยรุ่นกับผู้ใหญ่ใน คือ “อายุเท่านี้ยังไม่ควรมีแฟน ใครๆ ก็มีแฟนกันแล้วทั้งนั้น ไม่ใช่เรื่องแปลก” ที่จริงแล้วข้อแตกต่างในเรื่องนี้ไม่ใช่การมีหรือไม่ควรมีแฟน แต่เป็นเรื่องของการคาดการณ์ถึงสิ่งที่จะเกิดตามมาต่างกัน และบางมุมก็เป็นเรื่องละเอียดอ่อนที่มักจะไม่ถูกนำมาพูดคุยกันตรง ๆ เช่น คิดว่าการมีแฟนจะนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ ตั้งครรภ์โดยไม่พร้อม เป็นต้น
- ในการอยู่ร่วมกันกับผู้อื่น ทั้งในครอบครัว กับเพื่อนและที่โรงเรียนนั้น การมีความคิดต่างกันเป็นเรื่องที่พบได้เสมอ เราจึงควรทำความเข้าใจความคาดหวังที่คนอื่นมีต่อเราและที่เรามีต่อผู้อื่น เพราะการรักษาสัมพันธภาพเป็นเรื่องของการเข้าใจเขาและเข้าใจตัวเอง และการหาวิธีตอบสนองความต้องการของกันและกันบนพื้นฐานของการเคารพและยอมรับความแตกต่าง

ข้อควรระวัง

ผู้สอนควรให้ความเข้าใจว่า “การมีแฟน” เป็นเรื่องธรรมชาติและมักเกิดขึ้นกับวัยรุ่นนี้ แต่ไม่จำเป็นต้องเกิดขึ้นกับวัยรุ่นทุกคน คนที่ยังไม่มีแฟนในวันนี้ก็อาจมีได้ในวันหน้า ซึ่งอาจเป็นวัยที่พร้อมกว่าและสามารถแบกรับความกดดันจากสัมพันธภาพแบบนี้ได้ดีกว่า ควรชี้ให้เห็นว่าในกรณีวัยรุ่นที่กำลังมีแฟนอาจมีผลรุนแรงต่อภาวะทางอารมณ์และจิตใจและมักมีความคับข้องใจหลายประการ หากมีปัญหาที่รู้สึกกดดันหรือไม่สบายใจ จากการมีแฟน ควรหาทางปรึกษาผู้รู้ ผู้มีประสบการณ์และแนะนำแหล่งให้ความช่วยเหลือต่อไป



แผนการเรียนรู้ “ปากต่อปาก”

กลุ่มผู้เรียน ช่วงชั้น ๓, ๔

จุดมุ่งหมาย

เพื่อให้ผู้เรียนเข้าใจอิทธิพลของค่านิยมและการอบรมสั่งสอนที่มีต่อความสัมพันธ์ของวัยรุ่น เข้าใจพื้นฐานที่มาของทัศนคติและการปฏิบัติของตนเองในการสร้างสัมพันธ์ภาพ รู้จักประเมินและเลือกรับค่านิยม คำสอนมาปฏิบัติตามอย่างผู้ที่รู้จักตนเอง เข้าใจสังคมและครอบครัว

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม

1. สามารถอธิบายค่านิยมของสังคมและการอบรมสั่งสอนที่เกี่ยวกับความสัมพันธ์ในช่วงวัยรุ่น
๒. สามารถวิเคราะห์ถึงผลของค่านิยมและการอบรมสั่งสอนต่อพฤติกรรมของตนเองและวัยรุ่นอื่น ๆ
๓. บอกได้ว่าตนเองควรเลือกปฏิบัติอย่างไรในการสร้างสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่น

Formatted: Bullets and Numbering

ภาพรวมของกิจกรรม

แม้วัยรุ่นจะเป็นวัยที่อยากรู้ อยากรอง แต่การที่วัยรุ่นจะปฏิบัติตัวอย่างไร เป็นผลมาจากกระบวนการเรียนรู้หรือหล่อหลอมในช่วงที่เติบโตมา กิจกรรม “ปากต่อปาก” เป็นกิจกรรมที่ชวนให้วัยรุ่นคิดทบทวนถึงสิ่งที่ตัวเองเรียนรู้หรือถูกบอก ถูกสอนมาในเรื่องความสัมพันธ์ และวิเคราะห์ว่าเรื่องที่ถูกบอกเหล่านั้นส่งผลอย่างไร ต่อความคิด ความเชื่อ และพฤติกรรมของตนเอง รวมทั้งการลองประเมิน และพิจารณาว่าค่านิยม คำสอนเหล่านั้น ส่งผลในทางบวกหรือลบต่อการดำเนินชีวิตอย่างไร และสามารถปรับเปลี่ยนให้สอดคล้องกับยุคสมัยได้อย่างไร

อุปกรณ์/การเตรียมการ

- แผ่นกิจกรรมปากต่อปาก สำหรับหญิงและชาย เท่าจำนวนผู้เรียน
- แผ่นรวม (ตามตัวอย่าง) บนกระดาษฟลิปชาร์ต จำนวน ๕ แผ่น
- ปากกาเคมี
- กระดาษขาว

ขั้นตอนการดำเนินการ

๑. อธิบายกิจกรรม “ปากต่อปาก” ว่าเป็นกิจกรรมที่จะให้ผู้เรียนลองช่วยกันคิดและรวบรวมสิ่งที่ผู้ใหญ่บอกหรือสอนวัยรุ่นมาในเรื่องต่าง ๆ
๒. แจกแผ่นปากต่อปากให้ผู้เรียนแต่ละคน โดยแยกหญิงชาย ให้ผู้เรียนเขียนสิ่งที่ผู้เรียนถูกบอก ถูกสอนมาเกี่ยวกับเรื่องต่าง ๆ ๕ เรื่องหัวข้อในกระดาษ ให้เวลาแต่ละคนเขียน ๕ นาที

Formatted: Bullets and Numbering



๓. แบ่งผู้เรียนออกเป็น ๕ กลุ่มแจกกระดาษโครงร่างหญิงชายให้กลุ่มละ ๑ ใบ โดยแต่ละกลุ่มได้ ๑ หัวข้อ

ก. สิ่งที่ยัยรุ่นหญิงชายถูกบอก/ถูกสอนในเรื่อง “การคบเพื่อน”

ข. สิ่งที่ยัยรุ่นหญิงชายถูกบอก/ถูกสอนในเรื่อง “การมีแฟนในวัยเรียน”

ค. สิ่งที่ยัยรุ่นหญิงชายถูกบอก/ถูกสอนในเรื่อง “ความสัมพันธ์แบบรักเพศเดียวกัน”

ง. สิ่งที่ยัยรุ่นหญิงชายถูกบอก/ถูกสอนในเรื่อง “การมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน”

จ. สิ่งที่ยัยรุ่นหญิงชายถูกบอก/ถูกสอนในเรื่อง “การคบและปฏิบัติตัวกับเพื่อนต่างเพศ”

๔. ให้แต่ละกลุ่มรวบรวมสรุปสิ่งที่สมาชิกแต่ละคนถูกบอก และลองช่วยกันระดมสมองเพิ่มเติม

๕. ให้อภิปรายกันในกลุ่มถึงสิ่งที่เราถูกบอก/ถูกสอนในเรื่องนั้นๆ ดังนี้

- ผู้เรียนเห็นด้วยหรือไม่เห็นด้วยอย่างไรกับคำบอก/คำสอนในเรื่องนั้นๆ
- มีข้อสังเกตอย่างไรบ้างต่อคำสอนเรื่องเดียวกัน ที่สอนหญิงกับชาย
- คิดว่ายัยรุ่นแบบผู้เรียน ทำตามสิ่งที่ที่ถูกบอก ถูกสอนมากน้อยเพียงไร เพราะเหตุใด
- ในการที่จะเลือกปฏิบัติหรือไม่ปฏิบัติตามค่านิยมหรือคำสั่งสอนที่ได้รับ วัยรุ่นควรพิจารณาจากอะไรบ้าง

๖. ให้แต่ละกลุ่มนำเสนอสรุปผลการอภิปรายในกลุ่มของตัวเองโดยให้ครอบคลุมทุกหัวข้ออย่างกระชับ

๗. ผู้ดำเนินการถามผู้เรียนว่า ใน ๕ เรื่องที่เราคุยกัน ถ้าเราเป็นผู้ใหญ่ สิ่งสำคัญ ที่เราอยากบอก วัยรุ่นในแต่ละเรื่อง คืออะไร เพราะอะไร โดยถามทีละเรื่อง ให้ได้คำตอบที่หลากหลาย ๔-๕ คำตอบ เขียนคำตอบขึ้นกระดาน และถามให้ครบทุกข้อ

๘. ผู้ดำเนินการถามผู้เรียนว่าผู้เรียนได้เรียนรู้อะไรจากกิจกรรมนี้บ้าง จากนั้นสรุปประเด็นสำคัญ

Formatted: Bullets and Numbering

คำถามชวนคิด (ที่อาจนำมาคุยแลกเปลี่ยนเพิ่มเติมจากคำถามที่มีในขั้นตอนการดำเนินการ)

- เมื่อเรามีค่านิยมเฉพาะตัวที่แตกต่างไปจากกรอบค่านิยมหรือที่ถูกบอกมา เราจะทำอย่างไรเพื่อไม่ให้เกิดความขัดแย้งกับผู้ใหญ่
- เราจะแน่ใจได้อย่างไรว่าเมื่อเราทำตามค่านิยม คำสอน หรือความคิดที่เรายอมรับ เราจะสามารถรับมือหรือจัดการกับผลกระทบที่เกิดขึ้นได้จริง ๆ

ประเด็นสรุปสำคัญ

๑. ในแต่ละสังคม จะมีแนวปฏิบัติและค่านิยมที่เป็นบรรทัดฐานในการอยู่ร่วมกันในสังคม รวมถึงแนวปฏิบัติที่เกี่ยวข้องกับความสัมพันธ์ในแต่ละรูปแบบด้วย

๒. วัยรุ่น มักเป็นเป้าหมายการดูแลของผู้ใหญ่ อย่างเข้มงวด เพราะเห็นว่าเป็นช่วงเปลี่ยนผ่านที่สำคัญจากวัยเด็กสู่วัยผู้ใหญ่ และมีการเปลี่ยนแปลงหลายอย่างเกิดขึ้นในช่วงวัยรุ่น โดยเฉพาะในประเด็นเรื่องการคบเพื่อน การมีแฟน และการมีเพศสัมพันธ์

๓. แม้กรอบค่านิยมจะถูกอ้างอิงเสมอว่าเป็นแนวทางที่คนส่วนใหญ่นิยมปฏิบัติ แต่ในความเป็นจริงหลายๆ เรื่อง ก็ยากจะปฏิบัติตามเมื่อยุคสมัยเปลี่ยนไป บางเรื่องการกระทำส่วนใหญ่เปลี่ยนไปแล้ว แต่ค่านิยมเปลี่ยนตามไม่

Formatted: Bullets and Numbering



ทัน บางเรื่องค่านิยมก็เปลี่ยนไปแล้วแต่มีการกระทำของบุคคล กลุ่มคน ที่ยังไม่ทำตามก็มีมาก ภาพเหล่านี้ เป็นปรากฏการณ์ธรรมชาติของสังคม เราจึงไม่สามารถมองเรื่องค่านิยมว่าเป็นสิ่งหยุดนิ่งตายตัว และควรที่จะ รู้จักเลือกรับค่านิยมอย่างผู้ที่รู้จักแยกแยะด้วยเหตุผลว่าอะไรเหมาะสมกับเงื่อนไขของเรา

๑ การเรียนรู้วิถีชีวิตของสังคมช่วยให้รู้ว่าเราจะดำรงชีวิตอยู่ในสังคมอย่างไร หากข้อกำหนดของสังคมต่างไปจาก สิ่งที่เราคิดและปฏิบัติ ก็ต้องพร้อมที่จะรับผลที่เกิดตามมาอย่างผู้ที่มีความรับผิดชอบต่อการเลือกของตัวเอง

ข้อควรระวัง

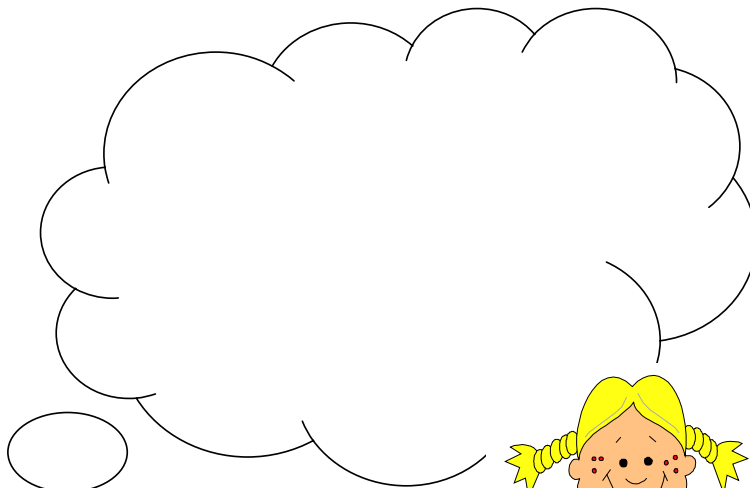
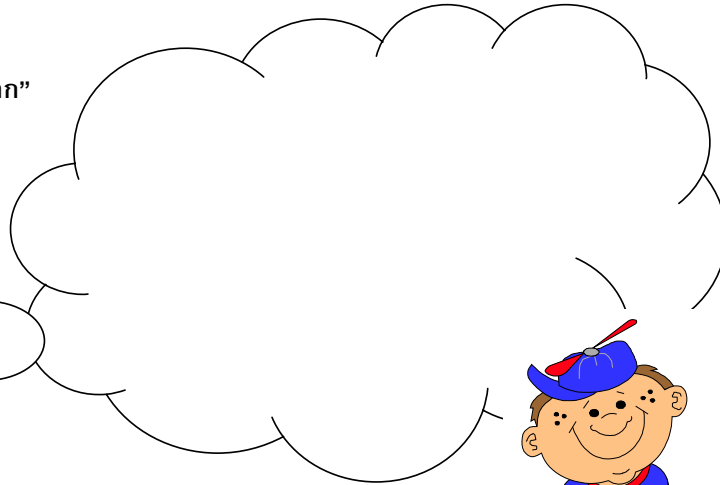
๑ ผู้ดำเนินการอาจต้องช่วยกระตุ้นการพูดคุยแลกเปลี่ยนในกลุ่มย่อย

๑ ในประเด็นเรื่องรักเพศเดียวกัน ผู้ดำเนินการอาจต้องระวังประเด็นที่เกิดขึ้น และหากมีทัศนคติในทาง ลบ หรือในเชิงล้อเลียนรุนแรง ควรให้ข้อมูลเรื่องนี้เพิ่มเติมว่าเป็นพฤติกรรมแบบหนึ่งที่เป็นไปตามความสนใจ ทางเพศที่คนมีแตกต่างกันตามธรรมชาติ ซึ่งไม่ได้ถือเป็นความเบี่ยงเบน

● ประเด็นเรื่องการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน ผู้ดำเนินการควรระวัง และหลีกเลี่ยงการใช้ทัศนคติในเชิงตัดสินคุณค่า เพราะอาจมีผู้เรียนบางคนที่มีประสบการณ์ดังกล่าว และหากต้องการเสริมประเด็น ควรเน้นในเรื่องผลที่ตามมา จากการมีเพศสัมพันธ์ และวิธีการป้องกัน รวมทั้งการชี้ให้เห็นว่า การเลือกมีหรือไม่มีเพศสัมพันธ์สามารถทำได้ ทุกขณะ ไม่ขึ้นกับว่าเคยหรือไม่เคยมีเพศสัมพันธ์มาก่อน

Formatted: Bullets and Numbering

กิจกรรม “ปากต่อปาก”



หลักสูตรเพศศึกษาสำหรับเยาวชน

ช่วงชั้น ๒ - ๔

“ก้าวอย่างเข้าใจ”



หลักสูตรเพศศึกษาสำหรับเยาวชน

ช่วงชั้น ๒ - ๔

“ก้าวอย่างเข้าใจ”



“การคบเพื่อน”

“การมีแฟนในวัยเรียน”



“ความสัมพันธ์แบบรักเพศเดียวกัน”

“การมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน”

“การคบและปฏิบัติตัวกับเพื่อนต่างเพศ”



กิจกรรม “เราเป็นผู้ใหญ่หรือยัง”

กลุ่มผู้เรียน ช่วงชั้น ๓, ๔

จุดมุ่งหมาย

เพื่อให้ผู้เรียนได้ทบทวนพฤติกรรมของตนเองในการมีปฏิสัมพันธ์กับคนรอบข้าง ได้เรียนรู้ความคาดหวังของผู้ใหญ่และสังคมที่มีต่อวัยรุ่น เข้าใจช่องว่างระหว่างวัยรวมทั้งแนวทางในการปรับตัว

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม เพื่อให้ผู้เรียนสามารถ

๑. วิเคราะห์พฤติกรรมตัวเองในการมีปฏิสัมพันธ์กับคนรอบข้างว่าเรื่องใดทำได้ดีและเรื่องใดที่ควรปรับเปลี่ยน
๒. อธิบายความคาดหวังของผู้ใหญ่และสังคม ต่อวัยรุ่น
๓. บอกแนวทางในการปรับช่องว่างระหว่างผู้ใหญ่กับวัยรุ่นในมุมมองของวัยรุ่น

ภาพรวมของกิจกรรม

“วัยรุ่น” เป็นช่วงวัยที่เป็นรอยต่อของความเป็นเด็กและผู้ใหญ่ วัยรุ่นต้องเผชิญภาวะการเปลี่ยนแปลงทั้งด้านร่างกาย อารมณ์ความรู้สึก และการตอบสนองจากคนรอบข้างเกี่ยวกับการเปลี่ยนวัย วัยรุ่นรู้สึกว่าเป็น “เด็ก” ที่จะต้องมีคนมาดูแล ช่วยเหลือ ควบคุม ต้องการแสดงความเป็นตัวของตัวเอง อยากให้คนอื่นยอมรับว่าเป็น “ผู้ใหญ่” แล้วกิจกรรม “เราเป็นผู้ใหญ่หรือยัง” ช่วยให้วัยรุ่นได้สำรวจตัวเองในส่วนที่เป็นการแสดงตัวตนและการมีปฏิสัมพันธ์กับคนรอบข้าง เพื่อประเมินให้เห็นถึงช่วงเปลี่ยนผ่านและการเรียนรู้ ของวัยเด็กสู่วัยผู้ใหญ่

อุปกรณ์/การเตรียมการ

- แบบสำรวจตัวเอง
- กระดาษฟลิปชาร์ต
- ปากกาเคมี
- กระดาษกาว

ขั้นตอนการดำเนินการ

๑. อธิบายวัตถุประสงค์ของกิจกรรมว่าเป็นการคุยกันเรื่องวัยรุ่นกับผู้ใหญ่ เพื่อให้เข้าใจตัวเองและได้ทบทวนปฏิสัมพันธ์ระหว่างวัยว่าเกิดอะไรขึ้นและเราควรทำอย่างไรบ้าง
๒. เริ่มด้วยคำถามต่อไปนี้ ผู้ดำเนินการอาจสุ่มถามคำถามละ ๓-๔ คน หรือให้ผู้เรียนจับกลุ่มกลุ่มละ ๔-๖ คน แล้วช่วยกันคิด จากนั้นให้แต่ละกลุ่มตอบ และเขียนคำตอบขึ้นบนกระดาน



- ในฐานะวัยรุ่น สิ่งที่ยากบอกให้ผู้ใหญ่เข้าใจที่สุด เกี่ยวกับ การเป็นวัยรุ่น คืออะไร เพราะเหตุใด
 - การปฏิบัติของผู้ใหญ่ (พ่อแม่/ครู/ผู้ใหญ่คนอื่นๆ) ต่อเราในฐานะวัยรุ่น ที่เราไม่ชอบที่สุด คือ การปฏิบัติต่อเราแบบไหน ในเรื่องใด
 - เรื่องอะไรที่ผู้ใหญ่มักเข้าใจผิดเกี่ยวกับวัยรุ่น
- จากที่ผู้เรียนรายงาน ครูทบทวนประเด็นที่เป็นช่องว่างของผู้ใหญ่กับวัยรุ่น และความเป็นวัยรุ่นที่ยากให้ผู้ใหญ่เข้าใจ ถามผู้เรียนว่าประเด็นเหล่านี้เราสามารถลดช่องว่างและสร้างความเข้าใจกับผู้ใหญ่ได้หรือไม่อย่างไร
 - ชี้ให้เห็นว่าการสร้างความเข้าใจให้เกิดขึ้นระหว่างผู้ใหญ่กับวัยรุ่นอาจต้องทำหลายอย่าง แต่สิ่งที่เราสามารถทำได้เลย คือ ส่วนที่เกี่ยวข้องกับตัวเราเอง
 - แจกแบบสำรวจตัวเองให้ผู้เรียนทุกคน ให้เวลาทำ ๕ นาที
 - ถามผู้เรียนว่ามีใครที่ตอบว่า “ทำได้” ทุกข้อหรือไม่ และอธิบายว่าแบบสำรวจ ๗ ข้อเป็นตัวอย่างของสถานการณ์ และวิธีการเผชิญหรือจัดการในสถานการณ์นั้นๆ ซึ่งสะท้อนถึงวุฒิภาวะทางอารมณ์
 - อธิบาย “วุฒิภาวะทางอารมณ์” หรือที่มักจะเรียกว่า “ความเป็นผู้ใหญ่” ว่าเป็นส่วนหนึ่งของกระบวนการเติบโตและการมีความสัมพันธ์กับคนอื่นๆ ในสังคมที่ทุกคนต้องเรียนรู้ และการมีวุฒิภาวะทางอารมณ์ไม่ได้เป็นไปตามอายุเท่านั้น ดังที่เราเห็นคนที่อายุมากบางคนก็แสดงออกแบบเอาแต่ใจตัวเอง ไม่รับฟังคนอื่น เป็นต้น
 - ชวนผู้เรียนพูดคุยการสำรวจทั้ง ๗ ข้อให้เห็นว่าแต่ละข้อเกี่ยวข้องกับการเรียนรู้ตัวเอง ความรับผิดชอบ และการมีสัมพันธภาพที่ดีกับคนอื่นๆ อย่างไร โดยมีแนวทางการพูดคุยในแต่ละข้อ ดังนี้

| ฉันทำเรื่องต่อไปนี้ ได้หรือไม่? | เราจะทำให้คนอื่นรู้และเห็นว่า “เราโตแล้ว” ได้อย่างไร ? |
|--|--|
| ๑. ฉันทำตามข้อตกลงที่ตั้งไว้ หรือรักษาสัญญาที่ให้ไว้ | การทำตามข้อตกลงหรือสิ่งที่สัญญาไว้ เป็นการแสดงความรับผิดชอบต่อคำพูด และการกระทำของตัวเอง และเป็น การสร้างความเชื่อถือให้กับคนที่เรามีความสัมพันธ์ด้วย ไม่ว่าจะเป็นพ่อแม่ของเรา เพื่อน หรือคนที่เรารัก |
| ๒. เมื่อมีปัญหา ฉันจะปรึกษาคนอื่นที่ช่วยได้ | การปรึกษาคนอื่นเมื่อมีปัญหา หลายคนไม่ว่าวัยรุ่น หรือคนที่อายุมากแล้ว คิดว่าตัวเองโตแล้ว สามารถจัดการและแก้ปัญหาเองได้ตามความคิดความเชื่อของตัวเอง คิดว่าไม่จำเป็นต้องพึ่งคนอื่น ซึ่งหลายครั้งอาจทำให้ปัญหาแย่ลง หรือไม่สามารถแก้ปัญหาได้ การพูดคุยกับคนอื่น ไม่ได้หมายถึงการพึ่งพาคนอื่น หรือเป็นการแสดงถึงความอ่อนแอ แต่การปรึกษาคนอื่น เป็นการรับฟังความคิดเห็น หรือพูดคุยเพื่อให้ตัวเราเองเห็นปัญหาในแง่มุมอื่นๆ มากขึ้น เพื่อจะหาทางออกในการแก้ปัญหาได้มากขึ้น |
| ๓. ฉันทำให้พ่อแม่เชื่อถือและไว้วางใจ และไว้วางใจในตัวฉัน | การทำให้พ่อแม่เชื่อถือและไว้วางใจ เป็นการแสดงถึงการได้รับความยอมรับในสิ่งที่เราคิด เราทำ จากคนที่ใกล้ชิดเรา และห่วงเรามากที่สุด |

หลักสูตรเพศศึกษาสำหรับเยาวชน
ช่วงชั้น ๒ - ๔
“ก้าวอย่างเข้าใจ”





| ฉันทำเรื่องต่อไปนี้ ได้หรือไม่? | เราจะทำให้น้องๆ และเห็นว่า “เราโตแล้ว” ได้อย่างไร ? |
|---|---|
| ๔. ฉันสามารถยอมรับ การวิพากษ์วิจารณ์ จากคนอื่น ๆ | การยอมรับคำวิพากษ์วิจารณ์จากคนอื่นได้ เป็นการแสดงให้เห็นว่า เราสามารถรับฟัง และยอมรับความคิดเห็นที่แตกต่างจากเราได้ และยอมรับได้ว่าสิ่งที่เราทำอาจมีคนเห็นด้วยหรือไม่เห็นด้วย หรือเห็นว่าการวิพากษ์วิจารณ์เป็นการเปิดมุมมองให้เราเห็นถึงด้านที่เราอาจไม่ได้คิดมาก่อน การยอมรับฟังไม่ได้หมายถึงการต้องเห็นด้วยเสมอไป แต่ก็ไม่ได้หมายความว่า เราจะต้องโกรธ หรือไม่พอใจที่มีคนวิจารณ์เรา |
| ๕. ฉันสามารถปฏิเสธ สิ่งที่ฉันไม่ต้องการ หรือไม่เห็นด้วย | การปฏิเสธสิ่งที่เราไม่ต้องการ หรือไม่เห็นด้วย เป็นการแสดงถึง การรู้จักความต้องการของตัวเอง และการได้คิดถึงสิ่งที่เกิดขึ้นหากเราทำโดยเราไม่เห็นด้วย หรือไม่ต้องการ และแสดงถึงการมีความคิดเห็นเป็นของตนเอง และไม่ปล่อยให้การชักชวนมามีอิทธิพลเหนือเรา และแสดงถึงการมีเหตุผลต่อสิ่งที่เราคิดและทำ |
| ๖. ฉันเป็นทั้งคนให้ และคนรับ | การเป็นคนให้และรับ เป็นการสะท้อนถึง การเอาใจเขามาใส่ใจเรา การรู้จักคิดถึงความรู้สึกของคนอื่น ๆ ด้วย การไม่เอาเปรียบกัน |
| ๗. ฉันพร้อมจะอธิบาย ให้คนอื่นเข้าใจ หากเพื่อนของฉัน ถูกเข้าใจผิด | การอธิบายให้คนอื่นเข้าใจถ้าเพื่อนของเราถูกเข้าใจผิด เป็นการแสดงถึงความเชื่อมั่นและกล้าที่จะอธิบายข้อเท็จจริงและเหตุผล เพื่อก่อให้เกิดความเข้าใจที่ถูกต้อง โดยไม่ผ่านเลยเรื่องต่างๆ ด้วยความรู้สึกว่า ไม่ใช่เรื่องของเรา แต่อย่างเดียว |

คำถามชวนคิด (ที่อาจชวนแลกเปลี่ยนเพิ่มเติมจากคำถามที่มีในขั้นตอนการดำเนินการ)

- ในฐานะวัยรุ่น สิ่งที่ยากบอกให้ผู้ใหญ่เข้าใจมากที่สุดเกี่ยวกับวัยรุ่นคืออะไร เพราะเหตุใด
- การปฏิบัติของผู้ใหญ่ (พ่อแม่/ครู/ผู้ใหญ่คนอื่น ๆ) ต่อเราในฐานะวัยรุ่น ที่เราไม่ชอบที่สุด คือ การปฏิบัติต่อเราแบบไหน ในเรื่องใด
- เรื่องอะไรที่ผู้ใหญ่มักเข้าใจผิดเกี่ยวกับวัยรุ่น
- ตัวเราสามารถทำอะไรได้บ้างเพื่อลดช่องว่างและสร้างความเข้าใจกับผู้ใหญ่
- นอกจากพฤติกรรม ๗ ข้อที่คุยกัน ยังมีอะไรอีกบ้างที่ชี้ว่าเราโตเป็นผู้ใหญ่แล้ว



ประเด็นสรุปสำคัญ

- วัยรุ่นมีความคาดหวังให้คนอื่นปฏิบัติต่อตัวเองแตกต่างไปจากการเดิมด้วยความรู้สึกที่ตัวเองโตเป็นผู้ใหญ่แล้ว ต้องการตัดสินใจด้วยตัวเอง ไม่ชอบให้มีใครมาบอกว่าต้องทำอะไร
- การเป็นผู้ใหญ่ไม่ใช่เป็นเพียงการเปลี่ยนแปลงทางสรีระและอายุที่เพิ่มขึ้น แต่เป็นการเปลี่ยนแปลงในแง่ความคิด ความรับผิดชอบและการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นอย่างมีเหตุผลและเป็นตัวของตัวเอง เมื่อเราต้องการให้สังคมยอมรับและปฏิบัติต่อเราแตกต่างไปจากเดิม เราก็ควรเป็นฝ่ายเริ่มสร้างความแตกต่างด้วยการเปลี่ยนแปลงตัวเองทั้งในแง่ความคิด ความรับผิดชอบ การเริ่มต้นที่ตัวเองนับว่าเป็นเรื่องสิ่งที่เราสามารถควบคุมได้มากที่สุดเมื่อเทียบกับการเรียกร้องให้ผู้อื่นเป็นฝ่ายเปลี่ยนแปลง
- สังคมและผู้ใหญ่คาดหวังวัยรุ่นให้คิดและปฏิบัติตัวในแนวทางที่ผู้ใหญ่เห็นว่าปลอดภัย เหมาะสมสอดคล้องกับค่านิยมที่มีอยู่ ซึ่งอยู่บนพื้นฐานของความหวังดีและปกป้อง ความแตกต่างของค่านิยมในแต่ละยุคจึงเป็นที่มาของความเห็นที่ไม่ตรงกันว่าการปฏิบัติตัวอย่างไรที่เรียกว่าเหมาะสม ข้อแตกต่างที่แสดงถึงพลวัตของการเปลี่ยนแปลงค่านิยมสังคมเช่นนี้เกิดขึ้นทุกยุคสมัย และเป็นเรื่องสำคัญในความสัมพันธ์ระหว่างวัยรุ่นกับผู้ใหญ่ วัยรุ่นควรเปิดกว้างกับความคิดที่แตกต่าง เพื่อเลือกรับความคิดเห็นที่จะช่วยให้เรามีทางเลือกมากขึ้น สิ่งที่จะช่วยสร้างการยอมรับจากผู้ใหญ่คือ ทำที่รับฟังอย่างเอาใจใส่โดยไม่ด่วนปฏิเสธ ไม่ปฏิบัติต่อผู้ที่มีความคิดแตกต่างราวกับเป็นปฏิปักษ์ ต้องไม่ลืมว่าหากเราต้องการให้ผู้ใหญ่ปฏิบัติต่อเราอย่างไร เราก็ต้องปฏิบัติต่อเขาแบบนั้น
- การสำรวจตัวเองอยู่เสมอเพื่อมองหาจุดที่เราสามารถปรับตัว เปลี่ยนแปลงวิธีการที่จะสร้างการยอมรับ ใ่วางใจจากผู้อื่น เป็นสิ่งที่ช่วยให้วัยรุ่นสามารถผ่านจาก “ความเป็นเด็ก” ในสายตาของผู้ใหญ่ได้



แบบสำรวจตัวเอง “เราเป็นผู้ใหญ่หรือยัง?”

| ฉันทำเรื่องต่อไปนี้ ได้หรือไม่? | ทำได้ | ทำไม่ได้ |
|--|-------|----------|
| ๑. ฉันทำตามข้อตกลงที่ตั้งไว้ หรือรักษาสัญญาที่ให้ไว้ | | |
| ๒. เมื่อมีปัญหา ฉันจะปรึกษาคนอื่นที่ช่วยได้ | | |
| ๓. ฉันทำให้พ่อแม่เชื่อถือ และไว้วางใจในตัวฉัน | | |
| ๔. ฉันสามารถยอมรับการวิพากษ์วิจารณ์จากคนอื่น ๆ | | |
| ๕. ฉันสามารถปฏิเสธสิ่งที่ฉันไม่ต้องการหรือไม่เห็นด้วย | | |
| ๖. ฉันเป็นทั้งคนให้และคนรับ | | |
| ๗. ฉันพร้อมจะอธิบายให้คนอื่นเข้าใจ หากเพื่อนของฉันถูกเข้าใจผิด | | |

แบบสำรวจตัวเอง “เราเป็นผู้ใหญ่หรือยัง?”

| ฉันทำเรื่องต่อไปนี้ ได้หรือไม่? | ทำได้ | ทำไม่ได้ |
|--|-------|----------|
| ๑. ฉันทำตามข้อตกลงที่ตั้งไว้ หรือรักษาสัญญาที่ให้ไว้ | | |
| ๒. เมื่อมีปัญหา ฉันจะปรึกษาคนอื่นที่ช่วยได้ | | |
| ๓. ฉันทำให้พ่อแม่เชื่อถือ และไว้วางใจในตัวฉัน | | |
| ๔. ฉันสามารถยอมรับการวิพากษ์วิจารณ์จากคนอื่น ๆ | | |
| ๕. ฉันสามารถปฏิเสธสิ่งที่ฉันไม่ต้องการหรือไม่เห็นด้วย | | |
| ๖. ฉันเป็นทั้งคนให้และคนรับ | | |
| ๗. ฉันพร้อมจะอธิบายให้คนอื่นเข้าใจ หากเพื่อนของฉันถูกเข้าใจผิด | | |

หลักสูตรเพศศึกษาสำหรับเยาวชน

ช่วงชั้น ๒ - ๔

“ก้าวอย่างเข้าใจ”



แผนการเรียนรู้ “อยากบอกเธอ...รักครั้งแรก”

กลุ่มผู้เรียน ช่วงชั้น ๓, ๔

จุดมุ่งหมาย

เพื่อให้ผู้เรียนได้เรียนรู้วิธีการแสดงออกและการตอบรับหรือปฏิเสธในเรื่องความรัก มีความเข้าใจถึงความชอบและความต้องการเฉพาะบุคคลในการแสดงออกถึงความรัก/ความรู้สึกพิเศษ

วัตถุประสงค์ เพื่อให้ผู้เรียน

1. สามารถยกตัวอย่างเกี่ยวกับการแสดงออกถึงความรัก ความรู้สึกพิเศษ รวมถึงการตอบรับหรือการปฏิเสธในเรื่องความรักได้หลากหลาย
2. เห็นว่าในการแสดงความรัก ความพึงพอใจนั้น ทั้งฝ่ายให้และฝ่ายรับต่างก็มีความสัไดล์และความต้องการที่เป็นบุคคลิกเฉพาะตัว

ภาพรวมของกิจกรรม

กิจกรรม “อยากบอกเธอ...รักครั้งแรก” เป็นการระดมสมองให้รู้จักวิธีที่หลากหลายในการบอกความรู้สึกรักและการตอบรับ ใช้การรวบรวมคำตอบจากทุกคนโดยให้เขียนลงในกระดาษคำตอบและแบ่งกลุ่มพูดคุยในกลุ่มย่อย

อุปกรณ์/การเตรียมการ

- ตัดกระดาษขนาด A4 แบ่งสี่ส่วนหรือหกส่วน ใช้กระดาษสองสี ทำสี่ละครึ่งหนึ่งของจำนวนผู้เรียน
- กระดาษฟลิปชาร์ต ปากกาเคมี กระดาษขาว

ขั้นตอนการดำเนินการ

1. เกริ่นนำเพื่อเข้าสู่กิจกรรม โดยการถามผู้เรียนว่า ผู้เรียนคิดว่าเดี๋ยวนี้วัยรุ่นเขาเริ่ม “ปิ้ง” กัน ตั้งแต่อายุเท่าไร หรือเรียนชั้นไหน และไปปิ้งกันที่ไหน
2. ให้ผู้เรียนนับ ๑ และ ๒ สลับกัน แล้วแจกกระดาษแผ่นเล็กๆ ที่เตรียมไว้ให้ผู้เรียนคนละ ๑ แผ่น โดยแยกสีระหว่างคนนับ ๑ และนับ ๒
3. บอกให้ผู้เรียนเขียนคำตอบในกระดาษที่แจกโดยไม่ต้องลงชื่อ คนที่นับ ๑ และคนนับ ๒ จะได้รับคำถามที่ต่างกัน

สำหรับผู้เรียนที่นับ ๑ ถามว่า



- “ถ้ามีใครบางคนชอบเรา วิธีบอกรัก ที่จะทำให้เรารู้สึกประทับใจ คือ.....”

ส่วนผู้เรียนที่นับ ๒ ถามว่า

- “ถ้าเรารู้สึกชอบ/รักใคร เราจะมียุทธวิธีบอกความรู้สึกของเราให้คน ๆ หนึ่งรู้ อย่างไร”

๔. ย้ำว่าไม่ต้องลงชื่อ และให้ผู้เรียนเขียนคำตอบที่รู้สึกจริงๆ จากนั้นให้นำมาส่ง โดยใส่กล่องที่เตรียมไว้
๕. ขออาสาสมัคร ๒ ทีม ๆ ละ ๒ คน ช่วยกันรวบรวมคำตอบที่ได้ของสองคำถาม เขียนลงบนฟลิปชาร์ต
๖. แบ่งผู้เรียนคนอื่นๆ นอกเหนือจากอาสาสมัครออกเป็น ๖ กลุ่ม และให้โจทย์ดังนี้
 - สามกลุ่มแรก ถ้ามีคนบอกรักเรา และเราก็คชอบเขา เราจะทำอย่างไร
 - สามกลุ่มหลัง ถ้ามีคนบอกรักเรา แต่เราไม่ชอบเขา เราจะทำอย่างไร
๗. ให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคนบอกความเห็นของตัวเองก่อน และให้มีคนบันทึก เมื่อบันทึกความเห็นของทุกคนแล้วให้ช่วยกันระดมเพิ่มเติมว่า จะสามารถทำอย่างไรได้อีก จากนั้นให้กลุ่มช่วยกันเลือกวิธีที่สมาชิกเห็นชอบมากที่สุด และให้เตรียมส่งตัวแทนเป็นคู่มาแสดงวิธีการนั้นๆ ให้เพื่อนกลุ่มอื่นๆ ดู ให้เวลากลุ่มย่อย ๑๕ นาที
๘. ให้อาสาสมัครที่รวบรวมคำตอบของคำถามสองข้อ(จากข้อ ๕) นำเสนอให้เพื่อนๆ ฟัง
๙. สุ่มถามผู้เรียน ๓-๔ คนว่า จากวิธีบอกรักทั้งหมดที่ได้มาชอบวิธีไหนที่สุด เพราะเหตุใด เป็นวิธีที่ตัวเองจะใช้บอกรักหรือเป็นวิธีที่อยากให้มีคนมาบอก
๑๐. จากนั้น ให้กลุ่มย่อย ๖ กลุ่มนำเสนอที่ละกลุ่ม จนครบ และคุยแลกเปลี่ยนในประเด็นต่อไปนี้

คำถามชวนคิด

- หญิงและชายมียุทธวิธีบอกความรู้สึกรัก หรือความรู้สึกพิเศษต่างกันหรือไม่ อย่างไร อะไรทำให้เป็นเช่นนั้น
- ทำอย่างไรเราจึงจะรู้ว่าอีกฝ่ายหนึ่งอยากให้เราบอกความรู้สึกด้วยวิธีการใด
- อะไรเป็นสิ่งที่ทำให้เราไม่กล้าบอกอีกฝ่ายหนึ่งว่าเรารู้สึกอย่างไร ไม่ว่าจะมีความรู้สึกรัก หรือตอบปฏิเสธ
- การแสดงออกด้วยวิธีการต่าง ๆ ที่กลุ่มช่วยกันคิดมาให้ข้อคิดอย่างไรบ้าง

ประเด็นสรุปสำคัญ

- การมีความรู้สึกรักชอบใครเป็นพิเศษ เป็นเรื่องที่เกิดขึ้นได้กับวัยรุ่น ซึ่งอาจจะไม่ได้เกิดกับทุกคน การที่ไม่มีใครมาแสดงตัวว่าชอบเรา หรือเราไม่เคยเกิดอารมณ์นี้กับใครนับเป็นเรื่องธรรมดา เพราะเป็นเรื่องของโอกาสที่เราได้พบเห็นคนที่เรารู้สึก
- เมื่อเราเกิดมีความรู้สึกพิเศษหรือรักใคร ก็มีความต้องการหลายอย่างเกิดตามมา เช่น ต้องการการตอบสนอง อยากรู้ว่าอีกฝ่ายคิดกับเราแบบไหน อยากรู้ว่าถ้าหากเราแสดงให้รู้ว่าชอบ อีกฝ่ายจะมีปฏิกิริยาอย่างไรบ้าง รวมไปถึงความรู้สึกถึงเล ไม่แน่ใจว่าควรแสดงออกอย่างไร และถ้าอีกฝ่ายปฏิเสธจะทำอย่างไร

หลักสูตรเพศศึกษาสำหรับเยาวชน

ช่วงชั้น ๒ - ๔

“ก้าวอย่างเข้าใจ”



- การแสดงออก ไม่ว่าจะเป็นการบอกรักหรือปฏิเสธ ควรอยู่บนพื้นฐานของความจริงใจและยอมรับความรู้สึกซึ่งกันและกัน เพราะความรู้สึก รัก ชอบ เป็นเรื่องที่กำหนดไม่ได้ว่าต้องเกิดตรงกัน เราไม่สามารถกำหนดได้ว่าผู้อื่นควรจะต้องรู้สึกอย่างไรกับเรา และการที่อีกฝ่ายความรู้สึกไม่ตรงกันไม่ได้หมายความว่าเราต้องยุติความสัมพันธ์ ยังมีอีกหลายรูปแบบที่เรายังคงหากันได้หากพูดคุยกันด้วยความจริงใจและยอมรับซึ่งกันและกัน

ข้อควรระวัง

อาจมีผู้เรียนที่ชอบพอกันอยู่หรือเลิกกันแล้ว ผู้ที่กำลังเสียใจจากการถูกปฏิเสธอยู่ในชั้นเรียน ควรดูแลการใช้คำพูดเชิงลบและการล้อเลียนที่ทำให้กระทบต่อบรรยากาศการเรียนรู้



แผนการเรียนรู้ “จินตนาการรัก”

กลุ่มผู้เรียน ช่วงชั้น ๓, ๔

จุดมุ่งหมาย

เพื่อให้ผู้เรียนได้เรียนรู้พัฒนาการของความสัมพันธ์วัยรุ่นชายหญิง ได้คิดคาดการณ์ว่าตนเองอยากให้เลือกให้ความสัมพันธ์เป็นเช่นใด และควรต้องทำอะไรเพื่อทำให้ความสัมพันธ์เป็นไปเช่นนั้น

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม เพื่อให้ผู้เรียน

๑. สามารถบอกได้ถึงพัฒนาการของความสัมพันธ์ชายหญิง ความรู้สึก ความต้องการ ของแต่ละฝ่ายในแต่ละช่วงตอนของความสัมพันธ์
๒. ได้คิดและทบทวนตัวเองต้องการมีความสัมพันธ์แบบใด
๓. สามารถคิด ไตร่ตรองถึงผลที่จะเกิดขึ้นจากการกระทำและความพร้อมที่จะรับผิดชอบต่อผลที่ตามมา ก่อนที่จะตัดสินใจ

Formatted: Bullets and Numbering

ภาพรวมของกิจกรรม

กิจกรรม “จินตนาการรัก” เป็นการจำลองสถานการณ์วัยรุ่นโดยใช้การวาดภาพเพื่อบอกลำดับขั้นของความสัมพันธ์ว่าจะเกิดอะไรขึ้นได้บ้าง ตั้งแต่เริ่มรู้สึกต้องตาต้องใจ อยากใกล้ชิด อยากมีเวลาส่วนตัวกับคนที่ตัวเองพึงพอใจ เป็นกิจกรรมที่ช่วยให้ผู้เรียนได้คิดคาดคะเนและถามตัวเองว่าควรจะให้ความสัมพันธ์เป็นไปเช่นใด ได้คิดทบทวนว่าจะทำอะไรเพื่อให้ความสัมพันธ์เป็นไปในแบบที่เราต้องการ

อุปกรณ์/การเตรียมการ

- ภาพชุดจินตนาการรักสำหรับ ๖ กลุ่ม
- กระดาษเปล่า ๒ แผ่น ต่อ ๑ กลุ่ม
- สีเมจิก สีไม้ หรือปากกาเคมี
- กระดาษขาว

ขั้นตอนการดำเนินการ

๑. ผู้ดำเนินการเตรียมภาพชุด “จินตนาการรัก” ไว้ ๖ ชุด แต่ละชุดประกอบด้วย ภาพ ๔ ภาพและกระดาษเปล่า ๒ แผ่น ภาพ ๔ ภาพมีลักษณะดังนี้

Formatted: Bullets and Numbering

หลักสูตรเพศศึกษาสำหรับเยาวชน

ช่วงชั้น ๒ - ๔

“ก้าวอย่างเข้าใจ”



| | |
|--|---|
| ภาพ ๑ | หญิง/ชาย กับจินตนาการในอารมณ์รัก (อยากมีแฟน) |
| ภาพ ๒ | บ๊องกัน ท่ามกลางหมู่เพื่อน |
| ภาพ ๓ | จับกัน/โทรคย/เดินด้วยกัน/กินข้าว/ดูหนัง (จากสาธารณะ/ไม่ส่วนตัว) |
| ภาพ ๔ | การหาโอกาสอยู่สองต่อสอง โดยมีท่าทางใกล้ชิดกัน เช่น จับมือ, ลูบผม, คลอเคลีย, หนุนตัก ฯลฯ |
| (และเตรียมกระดาษเปล่า ๒ แผ่น สำหรับภาพที่ ๕ และ ๖ ที่นักเรียนจะช่วยกันวาด) | |

๒. แบ่งนักเรียนออกเป็น ๖ กลุ่ม ตามเพศ (หญิง ๓ กลุ่ม ชาย ๓ กลุ่ม หรือกลุ่มละประมาณ ๖-๘ คน)

๓. ผู้ดำเนินการชวนให้นักเรียนทั้งหมดดูภาพไปที่ละภาพพร้อมๆ กัน และชวนให้นักเรียนอธิบายภาพ โดยใช้แนวคำถาม ดังนี้ (ในการถามคำถามแต่ละข้อ ผู้ดำเนินการควรถามความเห็นของทั้งหญิงและชาย)

Formatted: Bullets and Numbering

- **ภาพแรก หญิง/ชาย กับจินตนาการในอารมณ์รัก (อยากมีแฟน)**
 - ให้นักเรียนช่วยบรรยายภาพ หรือถามว่านักเรียนคิดว่าเป็นภาพอะไร
 - เหตุการณ์แบบนี้ อาจเกิดขึ้นในช่วงอายุเท่าไร หรือเรียนชั้นไหน
 - ส่วนใหญ่ วัยรุ่นอยากมีแฟนแบบนี้
- **ภาพสอง บ๊องกัน ท่ามกลางหมู่เพื่อน**
 - ให้นักเรียนช่วยบรรยายภาพ หรือถามว่านักเรียนคิดว่าเป็นภาพอะไร
 - เวลา “บ๊อง” กัน จะแสดงให้อีกฝ่ายรู้อย่างไร มีวิธีการอะไรบ้าง
 - เวลาไปบ๊องใครสักคน เราเล่าให้ใครฟัง หรือปรึกษาใครบ้างหรือไม่
- **ภาพสาม จับกัน/โทรคย/เดินด้วยกัน/กินข้าว/ดูหนัง (จากสาธารณะ/ไม่ส่วนตัว)**
 - ให้นักเรียนช่วยบรรยายภาพ หรือถามว่านักเรียนคิดว่าเป็นภาพอะไร
 - จากภาพที่สอง (บ๊องกัน) มาภาพที่สาม (จับกัน) ใช้เวลานานแค่ไหน
 - ใครเป็นคนเริ่มจับก่อน เวลาจับกัน ทำอย่างไรบ้าง
 - ถ้าฝ่ายหญิงเป็นฝ่ายเริ่มจับก่อน จะเป็นอย่างไร
 - ถ้าเราเป็นฝ่ายถูกจับ แล้วไม่ชอบ จะทำอย่างไร
 - ถ้าเป็นฝ่ายจับ แล้วรู้ว่าอีกฝ่ายไม่เล่นด้วย เรารู้สึกอย่างไร และจะทำอย่างไร
 - ความรู้สึกตอนช่วงจับกัน เป็นอย่างไร
 - ใช้เวลาจับกันนานไหม กว่าจะตกลงเป็นแฟนกัน
 - รู้ได้อย่างไรว่า ตกลงเป็นแฟนกันแล้ว เป็นแฟนกัน หมายถึงอะไร
 - ตอนตัดสินใจเป็นแฟนใคร ต้องถามความเห็นคนอื่นไหม เช่น เพื่อน พ่อแม่ และทำอย่างไร ถ้าเพื่อนหรือพ่อแม่ไม่เห็นด้วย



- เวลาเป็นแฟนกัน แสดงออกต่อกันได้แค่ไหน เช่น จับมือ โอบ หอมแก้ม ฯลฯ ต้องเป็นแฟนกันนานแค่ไหน ถึงจะทำแต่ละอย่างได้
- เราจะบอกเพื่อนใหม่ว่าเป็นแฟนกัน หรือคนอื่นๆ รู้ได้อย่างไรว่าเป็นแฟนกัน
- จะบอกผู้ใหญ่ไหม เช่น พ่อแม่ พี่ หรือญาติคนอื่นๆ บอก/ไม่บอก เพราะเหตุใด

● **ภาพสี่ พยายามหาโอกาสอยู่สองต่อสอง (ชวนไปบ้าน/ห้อง, ไปเที่ยวต่างจังหวัด โดยอาจแสดงความรักต่อกัน ด้วยการนอนหนุนตัก, จับมือ, อุบมมือ, ลูบผม, คลอเคลีย, ฯลฯ)**

- ให้นักเรียนช่วยบรรยายภาพ นักเรียนคิดว่าช่วงนี้เป็นช่วงใดของความสัมพันธ์
- นักเรียนคิดว่ามีโอกาสสมากน้อยเพียงไร ที่คนสองคนที่ชอบกัน รักกัน อยากมีเวลาหรือใช้เวลาด้วยกันเพียงสองคน
- จากภาพที่สาม (จับกัน) มาภาพที่สี่ (อยากมีเวลาสองต่อสอง) ใช้เวลานานแค่ไหน
- ในวัยแบบพวกเรา ถ้าอยากมีเวลาด้วยกัน วัยรุ่นจะชวนกันไปไหนบ้าง
- การแสดงออกเวลาที่อยู่สองต่อสอง กับเวลาอยู่ต่อหน้าคนอื่นๆ เหมือนหรือต่างกันอย่างไร
- ความรู้สึกที่มีต่อกันของคนสองคนในช่วงนี้ เป็นอย่างไร ฝ่ายชาย และฝ่ายหญิงจะรู้สึกหรือแสดงออกเหมือนหรือต่างกันอย่างไร
- นักเรียนคิดว่า ในช่วงความสัมพันธ์แบบนี้ เป็นไปได้หรือไม่ว่าจะมีเรื่องขัดแย้ง หรือทะเลาะกัน ถ้ามีส่วนใหญ่เป็นเรื่องอะไร
- ส่วนใหญ่ มาถึงตอนนี้ ทั้งสองคนจะรู้จักกันมากน้อยแค่ไหน
- นักเรียนคิดว่า ในระยะนี้ความรักของทั้งสองคนเป็นอย่างไร
- นักเรียนคิดว่า ทั้งสองคนนี้คิดว่าจะเป็นแฟนกันตลอดไปหรือไม่ เพราะเหตุไร

๖.๔. เมื่อพูดคุยทั้ง ๔ ภาพแล้ว ผู้ดำเนินการให้ผู้เรียนจัดกลุ่มตามที่แบ่งไว้และคุยกันว่า ความสัมพันธ์หลังจากนี้ของทั้งสองคนในภาพนั้นจะเป็นอย่างไร ให้กลุ่มช่วยกันวาดภาพที่ ๕ และ ๖ เพื่อแสดงถึงความสัมพันธ์ที่จะดำเนินต่อไป ให้เวลาคุยและวาด ๑๐ นาที

๖.๕. เมื่อทุกกลุ่มวาดเสร็จแล้ว ให้แต่ละกลุ่มนำเสนอ เรื่องในภาพที่ ๕ และ ๖ ของกลุ่มตัวเอง ผู้ดำเนินการช่วยสรุปรวบรวมความเห็นของทุกกลุ่ม ควรสังเกตความแตกต่างที่อาจมีของกลุ่มนักเรียนหญิงและกลุ่มนักเรียนชาย ถ้ามีควรชี้ให้เห็นว่าชายหญิงอาจคิดถึงลำดับขั้นของความสัมพันธ์ต่างกัน

๖.๖. ผู้ดำเนินการชี้ให้เห็นว่าความสัมพันธ์ของคนสองคนอาจพัฒนาไปได้หลายรูปแบบดังที่แต่ละกลุ่มนำเสนอในภาพที่ ๕ และ ๖ ชวนผู้เรียนอภิปรายด้วยคำถามต่อไปนี้

- เราแต่ละคนสามารถเลือกได้หรือไม่ ต้องการให้ความสัมพันธ์ของตัวเองเป็นไปอย่างไร
- ในกรณีที่เป็นแฟนกัน แต่ละฝ่ายจะรู้ได้อย่างไร ว่าอีกฝ่ายหนึ่งอยากให้ความสัมพันธ์ที่มีเป็นไปแบบใด
- หากทั้งสองฝ่ายมีความเห็นไม่ตรงกัน ว่าควรพัฒนาความสัมพันธ์ไปในแบบใด คิดว่าทั้งสองคนจะมีวิธีแก้ปัญหาอย่างไรบ้าง

Formatted: Bullets and Numbering



- เป็นไปได้หรือไม่ ที่คนสองคนตกลงเป็นแฟนกัน และมีความสัมพันธ์ที่ดี โดยไม่ต้องมีเพศสัมพันธ์ เพราะเหตุใด ทำได้ง่ายหรือยาก อย่างไร
 - ถ้าทั้งสองฝ่ายไม่มีเพศสัมพันธ์กัน คิดว่าทั้งสองคนจะสามารถแสดงความรักต่อกันด้วยวิธีอื่นๆ ได้ อย่างไรบ้าง
 - ในกรณีที่คนสองคนคิดเรื่องจะมีเพศสัมพันธ์กัน ใครจะเป็นคนตัดสินใจว่าจะมีหรือไม่ จะมีการคุยกัน ก่อนไหม
 - หากจะให้คนสองคนคุยกัน คิดด้วยกัน ก่อนการตัดสินใจว่ามีเพศสัมพันธ์หรือไม่ ควรคุยกันอย่างไร หรือในโอกาสใด
 - หากคุยกันแล้ว ฝ่ายหนึ่งต้องการมี แต่อีกฝ่ายหนึ่งไม่ต้องการ จะมีทางออกอย่างไรบ้าง
 - ถ้าตัดสินใจจะมีเพศสัมพันธ์ ทั้งสองฝ่ายจะต้องคิดถึงเรื่องอะไรบ้าง หญิงและชายคิดต่างกันหรือไม่
 - ถ้าตัดสินใจมีเพศสัมพันธ์กัน มีเรื่องอะไรบ้างที่คนสองคนจะต้องร่วมกันรับผิดชอบ
๗. ผู้ดำเนินการสรุปเชื่อมโยงจากการพูดคุยว่า แม้ว่าเราถูกสอนมาเรื่องการมีแฟนและเพศสัมพันธ์ในวัยรุ่น และเราเองก็รู้เห็นความสัมพันธ์ของวัยรุ่นอย่างเช่นที่เราคุยกันมา พอถึงคราวที่เราเองจะมีแฟนหรือไม่มีแฟน หรือจะเลือกให้ความสัมพันธ์เป็นไปอย่างไร หรือควรมีเพศสัมพันธ์เมื่อไร ก็เป็นเรื่องที่เราต้องเลือกเอง และเป็นเรื่องของคนสองคนที่คบกันควรพูดคุยและตัดสินใจร่วมกัน
๘. ดังนั้น จึงต้องเริ่มคิดไตร่ตรองก่อนว่าเราต้องการเห็นความสัมพันธ์เป็นไปแค่ไหนอย่างไร มีทางเลือกอะไรบ้าง แล้วค่อยพูดคุยตกลงกับคนรัก

ประเด็นสรุปสำคัญ

- การมีความรัก ฟังพอใจใครบางคนเป็นพิเศษ หรือ มีแฟน ในช่วงวัยรุ่นเป็นเรื่องธรรมดาที่เกิดขึ้นได้ และเป็นรูปแบบหนึ่งของความสัมพันธ์
- เมื่อเกิดความรู้สึกพิเศษกับคนบางคน ความรู้สึกที่ตามมาคือ การอยากอยู่ใกล้ชิด อยู่ตามลำพัง อยากแสดงออกถึงความรู้สึกที่มีต่อกัน ซึ่งเป็นจังหวะก้าวในการพัฒนาความสัมพันธ์ของคนสองคน
- ความสัมพันธ์ของคนสองคน เช่น การมีแฟน เป็นเรื่องที่ต้องตอบตัวเองก่อนว่า ความสัมพันธ์ที่เรา มี คือความสัมพันธ์แบบใด เราอยากให้ความสัมพันธ์ที่มีเป็นอย่างไร พัฒนาการไปอย่างไร โดยคำนึงถึง สิ่งที่จะเกิดขึ้นตามมากับชีวิตเรา ส่วนการกำหนดรูปแบบและลักษณะความสัมพันธ์ เป็นเรื่องของคนสองคน จะต้องตกลงกัน ไม่ควรให้ฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งเป็นฝ่ายกำหนดแต่ฝ่ายเดียว
- การตัดสินใจว่าจะมีความสัมพันธ์กันอย่างไร เป็นเรื่อง "ความพร้อม" ของคนสองคน และเป็นเรื่องที่ไม่ มีใครบอกใครได้ แต่เป็นเรื่องที่ "เรา" สามารถบอกตัวเองได้ ดังนั้น สิ่งที่เราต้องคิดไว้เสมอคือ "เราอยากให้หรือจะยอมให้เกิดอะไรขึ้นกับชีวิตเราบ้าง" ถ้าอยากให้เกิด จะทำอย่างไร และถ้าไม่อยากให้เกิดขึ้น เราจะทำอะไรได้บ้าง (ผู้ดำเนินการอาจยกตัวอย่างจากภาพที่นักเรียนวาด ว่า ถ้าไม่ยอมให้มี ปัญหาที่ตามมาจากการมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่พร้อม หรือไม่ป้องกัน เช่น การท้อง เราจะทำอะไรได้บ้าง หรือ

Formatted: Bullets and Numbering



ถ้าอยากให้ความสัมพันธ์ที่เรามีกับคนรัก พัฒนาไปเรื่อยๆ และเรียนรู้กันมากขึ้นจนถึงขั้นที่อยากตัดสินใจใช้ชีวิตคู่ด้วยกัน เราจะต้องทำอย่างไรบ้าง หรือ ถ้าเราไม่อยากมีความสัมพันธ์ต่อไปแล้ว เราจะทำอย่างไรเป็นต้น)

- 1. ส่วน “ความรับผิดชอบ” เป็นเรื่องสำคัญที่คนสองคนที่มีความสัมพันธ์กัน ควรจะมีให้ต่อกัน การแสดงความรับผิดชอบต่อสิ่งที่อาจเกิดขึ้นกับตัวเองและคนที่เรารัก หรือมีความสัมพันธ์ด้วย และช่วยกันทำให้เกิดสิ่งที่คาดหวังร่วมกัน และช่วยกันป้องกันหรือจัดการไม่ให้เกิดสิ่งที่อาจเป็นปัญหา หรือสิ่งที่กลับมาทำลายความสัมพันธ์ที่มีต่อกัน

Formatted: Bullets and Numbering

ข้อควรระวัง

M. ผู้ดำเนินกิจกรรมจะต้องทำใจให้ว่าง และกว้าง โดยไม่ด่วนตัดสินคุณค่าของการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียนหรือเพศสัมพันธ์ก่อนแต่งงานที่อาจปรากฏจากการแสดงความคิดเห็นของนักเรียน

M. ผู้ดำเนินการควร ชี้ให้เห็นว่า เพศสัมพันธ์เป็นความสุขของชีวิตที่บุคคลพึงแสวงหาได้ตามความพร้อม โดยเป็นความยอมรับของทั้งสองฝ่ายที่มีความสุขร่วมกัน รับรู้และพร้อมที่จะรับผิดชอบต่อความรู้สึกของกันและกัน และผลที่จะตามมาด้วยกัน

M. เป็นเรื่องที่สำคัญที่ผู้ดำเนินการต้องช่วยเตรียมให้วัยรุ่นเกิด “ความเท่าทัน” ในอารมณ์ และความต้องการของตนเองและสามารถจะ “คิดการณ์” ได้ล่วงหน้าว่าในสัมพันธภาพที่มีความดึงดูดใจทางเพศ (ทั้งในเพื่อนต่างเพศและเพศเดียวกัน) มักจะทำให้บุคคลเกิดความต้องการที่จะใกล้ชิดกัน และอยู่โดยลำพังมากขึ้นเรื่อยๆ เมื่อใดที่เกิดภาวะนั้น วัยรุ่นควรตรึกตรองดูว่าอาจจะเกิดอะไรขึ้นได้บ้างต่อตนเอง รวมทั้งวิเคราะห์ถึงผลที่ตามมาด้วย

Formatted: Bullets and Numbering



แผนการเรียนรู้ “เพศสัมพันธ์ในช่วงวัยรุ่น”

กลุ่มผู้เรียน ช่วงชั้น ๓, ๔

จุดมุ่งหมาย

เพื่อให้ผู้เรียนได้สำรวจความคิดของตนเองและแลกเปลี่ยนความคิดกับผู้อื่นเรื่องการมีเพศสัมพันธ์ในวัยรุ่น รู้ถึงผลกระทบและวิธีการป้องกันผลทางลบจากการมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่ปลอดภัย

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม เพื่อให้ผู้เรียน

๑. สามารถระบุปัญหาและผลกระทบจากการมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่พร้อม
๒. สามารถแนวทางการป้องกันและแก้ไขปัญหาสุขภาพทางเพศที่อาจเกิดขึ้น

ภาพรวมของกิจกรรม

วัยรุ่นในปัจจุบันรับรู้เรื่องราวที่เกี่ยวข้องกับเพศสัมพันธ์ได้จากหลายช่องทาง อย่างไรก็ตามในกระบวนการรับรู้เหล่านั้น อาจไม่ทำให้วัยรุ่นเกิดการเรียนรู้ที่เชื่อมโยงกับวิถีชีวิตของตนเอง กิจกรรม “เพศสัมพันธ์ในช่วงวัยรุ่น” ออกแบบให้วัยรุ่นได้ประมวลสิ่งที่ตนเองเคยได้ยินหรือรับรู้ในเรื่องเพศสัมพันธ์ โดยมุ่งประเด็นการวิเคราะห์ผลที่ตามมาจากการมีเพศสัมพันธ์ และสำรวจต่อไปถึงสิ่งที่ไม่อยากให้เกิดขึ้นกับตัวเองในเรื่องเพศสัมพันธ์ และวิธีการจัดการเพื่อป้องกันที่คิดว่าตัวเองสามารถทำได้และตั้งใจอยากทำ

อุปกรณ์/การเตรียมการ

- กระดาดฟิลิปชาร์ท และปากกาเคมี
- กระดาดขาว
- หากมีเวลาอาจให้การบ้านล่วงหน้า ให้ผู้เรียนหาข่าวในหนังสือพิมพ์ที่เกี่ยวข้องกับการมีเพศสัมพันธ์ของวัยรุ่น
- โปสเตอร์

ขั้นตอนการดำเนินการ

๑. ถามผู้เรียนว่า
 - ผู้เรียนเคยได้ยินข่าวที่เกี่ยวข้องกับ “วัยรุ่นและเพศสัมพันธ์” อย่างไรบ้าง (ขอตัวอย่าง ๔-๕ เรื่อง)
 - ผู้เรียนคิดว่าข่าวส่วนใหญ่ที่เกี่ยวข้องกับ “เพศสัมพันธ์ของวัยรุ่น” ออกมาในลักษณะใด เพราะเหตุใด
 - ผู้เรียนคิดว่า โอกาสที่วัยรุ่นจะมีเพศสัมพันธ์ในปัจจุบัน มีมากหรือน้อย อย่างไร



- ๒.๒. อธิบายว่า กิจกรรมวันนี้ เราจะช่วยกันวิเคราะห์เรื่องเพศสัมพันธ์ในช่วงวัยรุ่นว่าจะอาจนำไปสู่เรื่องอะไรได้บ้าง
- ๒.๓. แบ่งกลุ่มผู้เรียนเป็นกลุ่มย่อย กลุ่มละ ๖-๘ คน ให้แต่ละกลุ่มช่วยกันคิดถึง “สิ่งที่จะเกิดขึ้น” ถ้าวัยรุ่นอย่างพวกเราซึ่งยังเรียนอยู่ในวัยไม่มีเพศสัมพันธ์ ในทุกๆ แง่มุม ให้เวลาแต่ละกลุ่มช่วยกันคิด ๑๐ นาที
- ๒.๔. ผู้ดำเนินการให้โจทย์เพิ่มว่า จากสิ่งที่ผู้เรียนช่วยกันคิดว่าอะไรจะเกิดขึ้นถ้ามีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน ให้กลุ่มช่วยกันคิดว่า ในฐานะวัยรุ่น สิ่งที่ยากให้เกิดขึ้น คืออะไร ๒ ข้อ และสิ่งที่ไม่ยากให้เกิดขึ้นเลย ๒ ข้อ โดยให้เป็นความเห็นร่วมของกลุ่ม
- ๒.๕. ให้แต่ละกลุ่มนำเสนอสิ่งที่กลุ่มระดมได้ทั้งหมด รวมทั้ง ๒ ข้อที่ยากให้เกิดขึ้น และ ๒ ข้อที่ไม่ยากให้เกิดขึ้น ให้เพื่อนกลุ่มอื่นๆ ซักถามได้หากไม่เข้าใจ ผู้ดำเนินการอาจช่วยซักถามว่าทำไมจึงอาจเกิดสิ่งที่ผู้เรียนบอกมา
- ๒.๖. ผู้ดำเนินการสรุปให้เห็นว่า สิ่งที่ตามมาจากการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน อาจมีทั้งในด้านบวกและด้านลบ ให้ผู้เรียนช่วยกันคิดว่า จะมีวิธีการอะไร ที่จะทำให้มั่นใจว่าจะเกิดผลด้านบวกที่กลุ่มเลือก ๒ ข้อ และจะมีวิธีการอะไร ที่จะป้องกันไม่ให้เกิดผลด้านลบ ๒ ข้อ ที่กลุ่มไม่ยากให้เกิดขึ้น ให้เวลา ๑๐ นาที แล้วนำเสนอ

Formatted: Bullets and Numbering

คำถามชวนคิด

- ๑. วัยรุ่นที่มีเพศสัมพันธ์ รู้ว่าจะมีอะไรตามมาบ้างจากการมีเพศสัมพันธ์หรือไม่ อย่างไร
- ๒. ผลที่ตามมาจากการมีเพศสัมพันธ์ในช่วงวัยรุ่น เป็นเรื่องที่ใครต้องรับผิดชอบบ้าง
- ๓. การตัดสินใจว่าจะมีหรือไม่มีเพศสัมพันธ์ เป็นเรื่องของชายหรือหญิง หรือเป็นเรื่องฝ่ายใด
- ๔. การมีเพศสัมพันธ์แบบที่ฝ่ายหนึ่งอยากมี แต่อีกฝ่ายหนึ่งไม่อยากมี เป็นไปได้หรือไม่ อย่างไร
- ๕. ถ้าเป็นเรื่อง ฝ่ายหนึ่งอยากมี แต่อีกฝ่ายไม่อยากมี คิดว่าเรื่องจะลงเอยอย่างไรได้บ้าง
- ๖. เราจะมีวิธีการป้องกันผลที่ตามมาจากการมีเพศสัมพันธ์แบบไม่ปลอดภัย เช่นการท้องและการติดเชื้อเอชไอวีอย่างไรบ้าง
- ๗. สิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรมวันนี้ และคิดว่า ถ้าตัวเองจะมีเพศสัมพันธ์ เรื่องสำคัญที่สุด คืออะไร (ให้ผู้เรียนเขียนลงไปสการ์ด และจำหน่ายถึงตัวเอง และส่งให้ผู้ดำเนินการ)

Formatted: Bullets and Numbering

ประเด็นสรุปสำคัญ

- ๑. ผู้ดำเนินการชี้ให้เห็นว่า จากกิจกรรมนี้ ผู้เรียนทุกคนสามารถบอกได้ว่าอะไรจะเกิดขึ้นบ้างถ้าวัยรุ่นในวัยเดียวกันกับผู้เรียนตัดสินใจจะมีเพศสัมพันธ์กัน
- ๒. การมีเพศสัมพันธ์ อาจมีผลในด้านบวก หากมีเมื่อพร้อม และเป็นเรื่องที่ทั้งสองฝ่ายยินยอม เตรียมตัว รวมทั้งวางแผนที่จะรับผิดชอบ หรือจัดการสิ่งที่ตามมา เช่นการตั้งครรภ์ ความปลอดภัยจากการติดเชื้อโรค
- ๓. ในขณะเดียวกัน การมีเพศสัมพันธ์ในช่วงวัยรุ่น หรือวัยเรียน โดยไม่มีความพร้อมที่จะรับผิดชอบสิ่งที่อาจเกิดขึ้น และไม่ได้อัดหรือเตรียมตัวป้องกันอย่างรอบคอบ อาจนำมาซึ่งปัญหาและความยุ่งยากหลายด้าน ได้แก่

Formatted: Bullets and Numbering



๒.๓. ด้านสุขภาพกาย อาจทำให้เกิดการตั้งครรภ์โดยไม่พึงประสงค์ ติดเชื้อโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ ติดเชื้อเอชไอวี เป็นต้น

๒.๔. ด้านจิตใจ ทำให้เกิดการวิตกกังวล เช่น กลัวคนอื่นรู้ กังวลกับความสัมพันธ์ในอนาคต ซึ่งอาจนำไปสู่ความรู้สึกเครียด ไม่สบายใจ เรียนหนังสือไม่รู้เรื่อง เป็นต้น

๒.๕. ผลกระทบในระยะยาว เช่น หากเกิดการตั้งครรภ์ จะตัดสินใจอย่างไร จะเรียนต่อหรือไม่ จะบอกพ่อแม่อย่างไร จะสามารถเลี้ยงดูลูกได้อย่างไร การหางานทำเพื่อมีรายได้ในการเลี้ยงดูลูก ฯลฯ (ในแต่ละหัวข้อ ผู้ดำเนินการควรยกตัวอย่างจากสิ่งที่นักเรียนได้ช่วยกันระดมประกอบ)

เมื่อถามถึงวิธีการหลีกเลี่ยงหรือป้องกันผลกระทบที่ไม่อยากให้เกิดขึ้นนั้น ผู้เรียนก็สามารถบอกได้ถึงวิธีการต่างๆ ซึ่งส่วนใหญ่ล้วนเป็นวิธีที่ช่วยป้องกันได้ ถ้าทำ เช่น การไม่มีเพศสัมพันธ์ หรือ การใช้ถุงยางอนามัยป้องกัน เป็นต้น

เรื่องสำคัญที่ผู้ดำเนินการควรย้ำกับผู้เรียนคือ การรู้ถึงปัญหาและวิธีป้องกันจะไม่ช่วยใครให้รอดพ้นจากปัญหาได้ หากไม่ได้ลงมือทำ ดังนั้น หากผู้เรียนรู้ว่าอะไรคือสิ่งที่ตัวเองต้องการและไม่ต้องการให้เกิดขึ้น ผู้เรียนก็สามารถใช้เป็นเหตุผลในการประกอบการตัดสินใจที่จะทำหรือไม่ทำเรื่องดังกล่าว เพราะผู้ที่ได้รับผลที่เกิดขึ้นคือตัวเราเอง ไม่ใช่คนอื่น

สิ่งที่เกิดขึ้นในความสัมพันธ์ ควรเป็นสิ่งที่ทั้งสองฝ่ายรับผิดชอบร่วมกัน และต้องแสดงความรับผิดชอบต่อกันอย่างใดก็ได้ ผลในด้านบวก เป็นผลที่ทั้งสองฝ่ายยินดีที่จะได้รับร่วมกัน หากแต่ผลในด้านลบที่ตามมาจากการมีเพศสัมพันธ์บางเรื่อง เป็นเรื่องที่ไม่อาจรับผิดชอบแทนกันได้ แม้จะร่วมรับผิดชอบกันได้ เช่น การตั้งท้อง ผู้หญิงจะเป็นคนท้อง การติดโรคทางเพศสัมพันธ์เป็นโรคที่เกิดกับตัวเอง ถ้าพ่อแม่รู้ ก็เป็นพ่อแม่ของเราที่เสียใจกว่าคนอื่น ๆ ดังนั้น การรับผิดชอบต่อตัวเอง จึงเป็นเรื่องสำคัญเท่าๆ กับการรับผิดชอบต่อคนอื่นที่เกี่ยวข้องกับเราในความสัมพันธ์

ทุกๆ ครั้งของเพศสัมพันธ์ ที่เกิดขึ้น เรามีสิทธิ์ที่จะตัดสินใจว่าจะมีหรือไม่ การเคยมีประสบการณ์ทางเพศไม่ใช่เหตุผลและไม่ได้หมายความว่า จะต้องมีความสัมพันธ์ครั้งต่อไปโดยไม่มีเงื่อนไข สิ่งสำคัญคือการคิดถึงผลที่ตามมา และความพร้อมที่จะรับผิดชอบต่อสิ่งนั้นของตัวเราเอง และของคนที่เรามีความสัมพันธ์ด้วย เรื่องที่เกิดขึ้นไปแล้วอาจไม่สามารถกลับไปแก้ไขได้ แต่เราสามารถเตรียมตัว วางแผน และจัดการสิ่งที่ยังไม่เกิดขึ้นให้เป็นไปตามสิ่งที่เราอยากให้เป็นได้

ผู้ดำเนินการกิจกรรมย้ำว่า วัยรุ่นสามารถหลีกเลี่ยงและป้องกันการตั้งครรภ์และการติดเชื้อเอชไอวีรวมทั้งผลกระทบอื่นๆ ที่ตามมาได้ วิธีที่ได้ผลแน่นอนที่สุด คือ “การไม่มีเพศสัมพันธ์” หากมีเพศสัมพันธ์ วิธีที่ดีที่สุดที่ช่วยป้องกันทั้งการตั้งครรภ์และการติดเชื้อเอชไอวี คือ “การใช้ถุงยางอนามัยทุกครั้งที่มีเพศสัมพันธ์แบบสอดใส่”

ข้อควรระวัง

ผู้ดำเนินการควรระวังการใช้ทัศนคติตัดสิน หรือให้คุณค่าผิดถูก ในการพูดถึงการมีเพศสัมพันธ์ในวัยรุ่น เพราะไม่อาจคาดได้ว่าผู้เรียนมีประสบการณ์มาก่อนในแง่มุมใด

Formatted: Bullets and Numbering

Formatted: Bullets and Numbering

หลักสูตรเพศศึกษาสำหรับเยาวชน

ช่วงชั้น ๒ - ๔

“ก้าวอย่างเข้าใจ”



M. _____ วัตถุประสงค์ของกิจกรรม คือ การพูดถึง ผลที่ตามมาจากการมีเพศสัมพันธ์ เพื่อให้เห็นและให้ผู้เรียน
ได้ใช้เป็นองค์ประกอบในการคิดและตัดสินใจ



แผนการเรียนรู้ “สารพัดโอกาส...จริงหรือ”

กลุ่มผู้เรียน ช่วงชั้น ๓, ๔

จุดมุ่งหมาย

เพื่อให้ผู้เรียนรู้เงื่อนไขที่จะนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ของวัยรุ่น ได้เห็นทางเลือกต่าง ๆ ในการพัฒนาความสัมพันธ์ และความแตกต่างของความคิดเห็นหญิงชายในเรื่องนี้ ได้คิดถึงการจัดการความสัมพันธ์อย่างผู้ที่มีความรับผิดชอบต่อตัวเองและผู้เกี่ยวข้อง

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม

- ๑. สามารถประเมินสถานการณ์และโอกาสที่จะนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์บนเงื่อนไขชีวิตวัยรุ่นในปัจจุบัน
- ๒. เห็นทางเลือกต่าง ๆ ในการพัฒนาความสัมพันธ์ ด้วยข้อมูล ความรู้ ความเข้าใจที่ถูกต้องและมีความรับผิดชอบต่อตัวเองและผู้เกี่ยวข้อง

Formatted: Bullets and Numbering

ภาพรวมของกิจกรรม

กิจกรรม “สารพัดโอกาส...จริงหรือ” เป็นกิจกรรมที่ให้ผู้เรียนได้ประเมินสถานการณ์ โอกาส บังคับต่าง ๆ ที่อาจนำไปสู่ทำให้เกิดเพศสัมพันธ์ในกลุ่มวัยรุ่นได้ เพื่อเป็นการฝึกคิดวิเคราะห์ เพื่อให้รู้เท่าทันกับปัจจัยต่างๆ และเชื่อมโยงกับการวิเคราะห์ตนเอง ว่าตัวเองให้คุณค่ากับเรื่องเพศสัมพันธ์อย่างไรบ้าง

อุปกรณ์/การเตรียมการ

- กระดาษฟลิปชาร์ต
- ปากกาเคมี
- กระดาษขาว

ขั้นตอนการดำเนินการ

- ๑. แบ่งผู้เรียนออกเป็น ๔ กลุ่มตามเพศชาย – หญิง
- ๒. อธิบายว่า ให้แต่ละกลุ่มช่วยกันระดม โอกาส/สถานการณ์เหตุการณ์ ที่จะนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ของหญิง/ชายมีอะไรบ้าง โดยกลุ่มหญิงคิดถึงโอกาสของผู้หญิง และกลุ่มชายคิดถึงโอกาสของผู้ชาย
- ๓. ให้สมาชิกกลุ่มช่วยกันระดมให้ได้มากที่สุดในเวลา ๑๐ นาที โดยมีคนในกลุ่มช่วยเขียนลงบนกระดาษฟลิปชาร์ต ถ้าคำตอบใดมีความหมายเดียวกันหรือคล้ายคลึงให้ซักถามเจ้าของคำตอบเพื่อความกระจ่าง ถ้ายุบรวมเป็นคำตอบเดียวกันให้รวมกัน

Formatted: Bullets and Numbering



- ๓.๔. เลือก ๓ อันดับให้ตัวเอง ให้แต่ละคนในกลุ่มประเมินตัวเองจากตัวเลือกที่มีอยู่บนกระดาษว่า ปัจจัยสำคัญที่จะทำให้ตัดสินใจหรือนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ของตัวเอง คืออะไร โดยให้เลือก ๓ อันดับ
- ๓.๕. เลือก ๓ อันดับให้กลุ่ม ให้กลุ่มจัดลำดับความเสี่ยงของกลุ่มด้วยการลงคะแนน “Free Vote” ให้อาสาสมัครอ่านตัวเลือกบนฟลิปชาร์ตทีละข้อแล้วนับจำนวนผู้ที่เลือกตัวเลือกนั้น จดจำนวนความถี่ลงบนฟลิปชาร์ต ทำไปจนครบทุกตัวเลือก ย้ำว่าแต่ละคนมีสิทธิเลือกได้ ๓ ข้อ ยกมือได้ ๓ ครั้งเท่านั้น เรียงลำดับตัวเลือกจากความถี่มากไปน้อย ตัวเลือกที่มีความถี่ ๑-๓ อันดับแรกคือ คำตอบของกลุ่ม
- ๓.๖. ส่งตัวแทนมานำเสนอผลการจัดอันดับความเสี่ยงของกลุ่ม ให้นำเสนอตัวเลือกทั้งหมดและตัวเลือก ๓ อันดับที่เป็นคำตอบของกลุ่ม
- ๓.๗. ผู้ดำเนินการใช้คำถามชวนคิดเพื่อให้ผู้เรียนร่วมกันอภิปราย

คำถามชวนคิด

- รู้สึกอย่างไรตอนที่เลือกปัจจัยที่นำไปสู่โอกาสการมีเพศสัมพันธ์ของตัวเอง ๓ อันดับ ยากหรือง่าย เพราะอะไรจึงรู้สึกเช่นนั้น
- เปรียบเทียบตัวเลือกระหว่างกลุ่มผู้ชายกับกลุ่มผู้หญิงมีข้อเหมือนหรือแตกต่างกันอย่างไร คิดว่าเป็นเพราะอะไร ลองหาดูว่าตัวเลือกใดที่มีเฉพาะกลุ่มใดกลุ่มหนึ่ง เช่น มีในกลุ่มผู้หญิงแต่ไม่มีในกลุ่มผู้ชาย
- เปรียบเทียบตัวเลือก ๓ อันดับแรกของกลุ่มผู้หญิง ผู้ชายว่าเหมือนหรือแตกต่างกันอย่างไร
- ในกรณีที่ปัจจัยทุกอย่างเอื้อและได้มีเพศสัมพันธ์ คิดว่าจะเป็นเพศสัมพันธ์ที่มีการป้องกันและมีความปลอดภัยหรือไม่ และปลอดภัยจากเรื่องอะไรบ้าง
- จะทำอย่างไรให้วัยรุ่นคิดเรื่องการป้องกันและความปลอดภัยควบคู่ไปกับเรื่องการมีเพศสัมพันธ์

ประเด็นสรุปสำคัญ

- ๑. กิจกรรมนี้เป็นเรื่องการวิเคราะห์หาปัจจัยต่างๆ ที่อาจนำคนหนุ่มสาวไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ ซึ่งพบว่ามีหลายปัจจัยมากในสังคมปัจจุบัน
- ๒. สิ่งที่สังเกตเห็นคือ แม้มีปัจจัยมากมายที่อาจนำ “คน” ไปสู่โอกาสการมีเพศสัมพันธ์ แต่เมื่อเราแต่ละคนทบทวนตัวเองแล้ว จะพบว่าปัจจัยหรือโอกาสของเราในเรื่องนี้ อาจเหมือนหรือแตกต่างจากคนอื่นๆ ได้ ทั้งนี้ ขึ้นอยู่กับว่าเราให้คุณค่ากับเรื่องต่างๆ อย่างไรบ้าง
- ๓. ความแตกต่างที่ค่อนข้างชัดเจนระหว่างหญิงชาย คือ สิ่งที่ผู้หญิงคิดว่าจะทำให้ตัวเองมีโอกาสมีเพศสัมพันธ์ เป็นเรื่องของความรัก ความมั่นใจว่าจะเป็นคู่ถาวร เช่นคู่แต่งงาน หรือคนที่มั่นใจว่าจะเป็นคู่ เป็นต้น ส่วนในกลุ่มผู้ชาย ไม่ค่อยให้น้ำหนักกับเรื่องนี้นัก
- ๔. นอกจากนั้น อารมณ์ความรู้สึก เป็นสาเหตุสำคัญที่อาจนำคนหนุ่มสาวไปสู่การตัดสินใจว่าจะมีเพศสัมพันธ์หรือไม่ เช่น เป็นคนที่ถูกใจ ความรู้สึกใกล้ชิด โอกาสที่ได้ใกล้ชิด เป็นต้น ซึ่งประเด็นเหล่านี้เป็น

Formatted: Bullets and Numbering

หลักสูตรเพศศึกษาสำหรับเยาวชน

ช่วงชั้น ๒ - ๔

“ก้าวอย่างเข้าใจ”



ความรู้สึกร่วมของหญิงชาย จะเห็นได้ว่าที่จริงแล้วเราแต่ละคนก็รู้เท่าทันกับเรื่องเหล่านี้ดีว่า โอกาส/ เหตุการณ์/สถานการณ์อะไรบ้างที่อาจเรานำไปสู่โอกาสการมีเพศสัมพันธ์

๑. ดังนั้น เมื่อเราคาดการณ์หรือประเมินสถานการณ์ได้แล้ว เป็นเรื่องที่แต่ละคนต้องหาคำตอบให้ตนเองว่า เรา “พร้อม” ที่จะเผชิญเหตุการณ์เหล่านั้นหรือไม่ อย่างไร การคิดการคาดการณ์และการมีคำตอบที่แน่ชัดสำหรับตัวเอง จะช่วยให้เราควบคุม จัดการ และแก้ไขสถานการณ์ได้ดีกว่าการปล่อยให้เหตุการณ์พาไป

๒. คำถามที่แต่ละคนจะต้องถามตัวเอง คือ ถ้าเราประเมินได้ว่ามีโอกาสที่จะมีเพศสัมพันธ์ และเรารู้ดีว่า **หากมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่ป้องกัน** อาจนำไปสู่การตั้งครรภ์และมีความเสี่ยงต่อการรับเชื้อเอชไอวี เราจะจัดการอย่างไร เพื่อให้ตัวเองปลอดภัยจากเอชไอวี และจากการตั้งครรภ์โดยไม่พึงประสงค์

ข้อควรระวัง

๑. ในขั้นตอนที่ให้แต่ละคนเลือก ๓ อันดับ ที่เป็นปัจจัยสำคัญที่จะทำให้ตัวเองมีเพศสัมพันธ์ อาจมีความเข้าใจผิดได้ ผู้ดำเนินการควรรย้ำและอธิบายให้ชัดเจน ว่าให้เลือกบนฐานของตัวเอง ไม่ใช่ของคนอื่นๆ ที่เราคิดว่าจะเกิดขึ้น

Formatted: Bullets and Numbering



แผนการเรียนรู้ “พรายกระซิบ”

กลุ่มผู้เรียน ช่วงชั้น ๓, ๔

จุดมุ่งหมาย

เพื่อให้ผู้เรียนได้พิจารณาการมีเพศสัมพันธ์ในวัยรุ่นในฐานะของผู้ที่ช่วยให้คำปรึกษา ได้รับความรู้ข้อมูลและปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการตัดสินใจมีเพศสัมพันธ์ รู้ถึงผลกระทบต่อตัวเองและผู้ใกล้ชิดอย่างรอบด้าน มีแนวทางในการคิดตัดสินใจในเรื่องการมี/ไม่มีเพศสัมพันธ์

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม

๑. สามารถระบุข้อมูลที่วัยรุ่นควรรู้เพื่อใช้ประกอบการตัดสินใจเรื่องการมีเพศสัมพันธ์
๒. สามารถวิเคราะห์แง่มุมต่างๆ ที่อาจมีอิทธิพลต่อการตัดสินใจเรื่องการมีเพศสัมพันธ์ในช่วงวัยรุ่น
๓. ตระหนักว่า การมีเพศสัมพันธ์ เป็นการตัดสินใจที่มีผลทั้งต่อตัวเองและผู้เกี่ยวข้อง
๔. ได้แนวทางในการคิด หากต้องอยู่ในสถานการณ์ที่ต้องตัดสินใจ หรือเป็นที่ปรึกษาให้ผู้อื่น

Formatted: Bullets and Numbering

ภาพรวมของกิจกรรม

โอกาส การมีเพศสัมพันธ์ในวัยรุ่น เป็นเรื่องที่เกิดขึ้นได้ แต่การตัดสินใจว่าจะมีหรือไม่ เป็นเรื่องที่แต่ละบุคคลต้องประเมินความพร้อมและรู้จักความต้องการของตนเอง ตลอดจนความรับผิดชอบในสิ่งที่ตามมาด้วย การให้ลองมองเรื่องนี้ในฐานะคนนอก จะช่วยให้ผู้เรียนสามารถคิดเรื่องนี้ได้อย่างรอบด้านมากขึ้น กิจกรรม “พรายกระซิบ” จึงออกแบบให้ผู้เรียนอยู่ในบทบาทของผู้ที่ช่วยคิด ช่วยให้คำปรึกษาในเรื่องการมีเพศสัมพันธ์ของวัยรุ่น

อุปกรณ์/การเตรียมการ

- แผ่น “พรายกระซิบ” สำหรับนักเรียนทุกคน
- กระดาษฟลิปชาร์ต ปากกาเคมี กระดาษขาว

ขั้นตอนการดำเนินการ

๑. อธิบายกิจกรรมว่า วันนี้เราจะลองเป็น “พรายกระซิบ” ให้กับคนที่เราห่วงใยและต้องคอยดูแล คนๆ นี้ อายุน้อยกว่าผู้เรียน ๒ ปี
๒. แจกกระดาษ A4 ให้ผู้เรียน คนละ ๑ แผ่น ให้ลองจินตนาการถึงหน้าตา ท่าทางของคนซึ่งเราเป็นพรายกระซิบประจำตัวมีหน้าที่ดูแล แล้วให้
 - วาดภาพ (ทั้งตัวหรือใบหน้าก็ได้) ของคนๆ นี้ ลงในช่องวงกลมกลางกระดาษ
 - ตั้งชื่อเล่น บอกอายุ (ซึ่งน้อยกว่านักเรียน ๒ ปี) และบอกเพศของคนๆ นี้

Formatted: Bullets and Numbering



- ลองคิดว่าคนอื่นๆ นี่ชอบ หรือไม่ชอบอะไร

๓. ผู้ดำเนินการถาม ว่า คนที่ต้องดูแล มีใครเป็นเพศอะไรบ้าง (คาดว่าจะมีทั้งหญิงและชาย)

๔. อธิบายว่าตอนนี้ น้องคนที่เราเป็นพรายกระซิบประจำตัว กำลังเผชิญสถานการณ์บางอย่าง และเราจะต้องเป็นคนช่วย “กระซิบ” เรื่องที่จะเป็นประโยชน์ต่อการคิด ทบทวน ตัดสินใจ ในการเผชิญสถานการณ์นั้นๆ ให้กับน้องคนนี้

๕. ผู้ดำเนินการบอกสถานการณ์ ให้ทุกคนฟัง โดยบอกว่า มีสองสถานการณ์ที่ต่างกันระหว่าง น้องที่เป็นหญิงและเป็นชาย

- สถานการณ์หญิง: “หนุ่มที่เป็นแฟนของน้องผู้หญิงที่พรายกระซิบดูแล อยากหาโอกาสและจะขอมีเพศสัมพันธ์ด้วย” ในฐานะของพรายกระซิบอยากช่วยให้ “น้อง” ได้คิดให้รอบคอบก่อนตัดสินใจ
- สถานการณ์ชาย: “น้องผู้ชายที่พรายกระซิบดูแล มีแฟนซึ่งคบกันมาพักใหญ่แล้ว เรารู้ว่า อีกไม่นาน น้องผู้ชายจะมีโอกาสอยู่ตามลำพังกับแฟน และมีโอกาสจะมีเพศสัมพันธ์กันได้” ในฐานะของพรายกระซิบอยากช่วยให้ “น้อง” ได้คิดให้รอบคอบก่อนตัดสินใจ

๖. ผู้ดำเนินการอธิบายว่า ในฐานะ “พรายกระซิบ” เราจะต้องเตรียมกระซิบให้น้องที่ดูแลอยู่ได้คิดก่อนตัดสินใจ มีมุมสำหรับกระซิบบอกอยู่ ๔ มุม ในแต่ละมุมให้เราคิดถึงเรื่องหรือประเด็นสำคัญๆ ที่อยากกระซิบบอกหรือเตือนให้น้องได้คิด ดังนี้

- มุมข้อมูล -- สำหรับบอกข้อมูลที่ต้องรู้หรือจำเป็นต่อการตัดสินใจว่าจะมีเพศสัมพันธ์หรือไม่
- มุมความรู้สึก -- สำหรับบอกให้ประเมินความรู้สึกอะไรและของใครบ้าง มากประกอบการตัดสินใจ
- มุมที่ปรึกษา -- สำหรับบอกให้คิดถึงเรื่องที่ต้องปรึกษาคนอื่นๆ เพิ่มเติม มีอะไรบ้างที่น้องควรปรึกษา จะปรึกษาใคร ที่ไหน
- มุมคู่ -- สำหรับบอกเรื่องเกี่ยวกับแฟนที่ต้องนึกเตรียมไว้ก่อน เรื่องที่ควรเตรียมก่อนคุยกัน เรื่องที่ต้องเตรียมตกลงกับแฟนให้ได้ก่อนที่จะตัดสินใจว่าเรามีเพศสัมพันธ์หรือไม่

๗. ให้แต่ละคนเขียน เรื่องที่อยากกระซิบของแต่ละมุมลงในกระดาษของตัวเอง จากนั้น รวมกลุ่ม กลุ่มละ ๔-๕ คน และให้แลกเปลี่ยนสิ่งที่ตัวเองอยากกระซิบ ให้ช่วยกันสรุปว่าในแต่ละมุมนั้นมีเรื่องอะไรเป็นเรื่องสำคัญที่กลุ่มเห็นตรงกัน มุมละ ๑-๒ เรื่อง

๘. ผู้ดำเนินการให้ตัวแทนกลุ่มสรุปคำตอบของแต่ละข้อของกลุ่มตัวเองตามลำดับ และเขียนคำตอบขึ้นบนกระดาน

๙. ถามผู้เรียนว่า สุดท้ายถ้าน้องที่เราดูแลมาถามความเห็นของเราว่า เธอหรือเขาควรจะมีเพศสัมพันธ์หรือไม่ จะตอบอย่างไร เพราะอะไร (หาคำตอบที่แตกต่าง ๔-๕ คำตอบ)

๑๐. ผู้ดำเนินการชวนผู้เรียนอภิปรายแลกเปลี่ยนตามประเด็นคำถามชวนคิด

Formatted: Bullets and Numbering

Formatted: Bullets and Numbering

Formatted: Bullets and Numbering



คำถามชวนคิด

- ถ้าไม่มี “พรายกระซิบ” เหมือนในกิจกรรม พวกเราคิดว่าคนที่อยู่ในสถานการณ์นั้น ๆ ที่ต้องตัดสินใจว่าจะมีหรือไม่มีเพศสัมพันธ์ จะคิดถึงเรื่องเหล่านี้ในการตัดสินใจได้มากน้อยแค่ไหน อย่างไร
- คิดว่าเรื่องที่เราช่วยกันระดมสมอง มีความสำคัญและมีผลต่อการตัดสินใจของวัยรุ่นในเรื่องการมีเพศสัมพันธ์หรือไม่ อย่างไร
- วัยรุ่นได้ข้อมูลที่จำเป็นและควรรู้เพื่อใช้ประกอบการตัดสินใจมาจากที่ไหนบ้าง เราคิดว่าเพียงพอ รอบด้านและน่าเชื่อถือได้มากน้อยเพียงใด
- จำเป็นแค่ไหนที่ต้องทำให้วัยรุ่นได้คิดเรื่องราวต่างๆ ที่พวกเราช่วยกันระดมมา เพราะเหตุใด
- สิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรมนี้ มีอะไรบ้าง

ประเด็นสรุปสำคัญ

- ๑. “โอกาส” การมีเพศสัมพันธ์ในวัยรุ่นเป็นเรื่องที่มีได้ แต่การมีโอกาสไม่ได้หมายความว่าทุกคู่จะมีความสัมพันธ์ทางเพศ เรื่องนี้ขึ้นกับการตัดสินใจของแต่ละคนและขึ้นกับการตัดสินใจร่วมกันของคนทั้งคู่ การมีเพศสัมพันธ์เป็นสิทธิในร่างกายของแต่ละบุคคลที่แม้แต่คู่รักก็ไม่ควรละเมิดถ้าอีกฝ่ายไม่ยินยอม
- ๒. วัยรุ่นควรคิดไตร่ตรองให้รอบด้านว่า หากตัดสินใจมีเพศสัมพันธ์จะเกิดอะไรขึ้นได้บ้าง เราพร้อมจะเผชิญกับเรื่องเหล่านั้นหรือไม่ อย่างไร คนที่เป็นคู่ของเราพร้อมจะเผชิญและรับผิดชอบสิ่งต่างๆ ที่จะตามมากับเราหรือไม่ คนที่รักหวังดีต่อเราจะรู้สึกต่อการตัดสินใจของเราเรื่องนี้อย่างไร
- ๓. การมีข้อมูลที่รอบด้านและการประเมินสิ่งที่อาจเกิดขึ้นล่วงหน้า เช่น เรื่องโอกาสการตั้งครรภ์ โอกาสการติดเชื้อเอชไอวี รู้ว่าการแสดงความรักมีหลายแบบหลายวิธีโดยไม่จำเป็นต้องมีเพศสัมพันธ์ รู้วิธีป้องกันการตั้งครรภ์ และการป้องกันการติดเชื้อเอชไอวี รู้ว่ามีทางออกอย่างไรบ้างในกรณีที่เกิดการตั้งครรภ์ขึ้น ฯลฯ ข้อมูลเหล่านี้จะช่วยให้วัยรุ่นคิดได้ชัดเจนขึ้นว่า อะไรที่เราอยากทำและคิดว่ายอมรับกับผลที่ตามมาได้ อะไรที่เราไม่อยากทำและอะไรที่ไม่อยากให้เกิดขึ้นกับเราเลย ซึ่งจะช่วยให้สามารถตัดสินใจเลือกอย่างที่ได้ “คิดมารอบด้านแล้ว”
- ๔. ผลกระทบหลายอย่างเป็นเรื่องที่เราอาจจะคาดไม่ถึง ถ้าต้องการข้อมูล ข้อนแนะนำหรือคำปรึกษา ควรหาผู้ที่ไว้วางใจหรือแหล่งที่ให้ความช่วยเหลือวัยรุ่นเพื่อหาข้อมูลหรือข้อคิดเพิ่มเติม แทนที่จะเก็บไว้กับตัวเองและแก้ไขโดยลำพัง

Formatted: Bullets and Numbering

Formatted: Bullets and Numbering

หลักสูตรเพศศึกษาสำหรับเยาวชน

ช่วงชั้น ๒ - ๔

“ก้าวอย่างเข้าใจ”



มุมข้อมูล:

“พรายกระซิบ”

มุมความรู้สึก:

ชื่อ: _____
อายุ _____ ปี
เพศ _____

มุมที่ปรึกษา:

มุมดี:



แผนการเรียนรู้ “เธอคิด ฉันคิด”

กลุ่มผู้เรียน ช่วงชั้น ๔

จุดมุ่งหมาย

เพื่อให้ผู้เรียนเข้าใจทัศนคติที่กำหนดความคิดและการปฏิบัติในเรื่องเพศ การป้องกันการตั้งครรภ์และการติดเชื้อเอชไอวี ยอมรับมุมมองที่ต่างกันและเห็นความสำคัญในการทำความเข้าใจทัศนคติที่ต่างกันของหญิงชายเพื่อนำไปสู่การสื่อสารเรื่องการมีความสัมพันธ์ที่มีความรับผิดชอบและปลอดภัย

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม ผู้เรียนสามารถ

๑. อธิบายความเหมือน/ความแตกต่างทางความคิดของชายและหญิงเกี่ยวกับพฤติกรรมทางเพศ การป้องกันการตั้งครรภ์และการป้องกันการติดเชื้อเอชไอวี
๒. สามารถเชื่อมโยงผลของทัศนคติกับการตัดสินใจและพฤติกรรมในเรื่องเพศ
๓. ยอมรับความแตกต่างของมุมมองเกี่ยวกับพฤติกรรมทางเพศ และเห็นความสำคัญของการสื่อสารของคู่รักเพื่อให้มีความสัมพันธ์ที่รับผิดชอบและปลอดภัย

Formatted: Bullets and Numbering

ภาพรวมของกิจกรรม

กิจกรรม “เธอคิด ฉันคิด” เป็นการจัดโอกาสให้นักเรียนได้สำรวจทัศนคติของตนเองและเพื่อนร่วมวัยในเรื่องเพศ ได้รับฟังความคิดเห็นและมุมมองที่ต่างกัน รวมทั้งวิเคราะห์เชื่อมโยงถึงผลของทัศนคติที่มีต่อการตัดสินใจและพฤติกรรมในเรื่องเพศ

อุปกรณ์/การเตรียมการ

- กระดาษฟลิปชาร์ต
- ปากกาเคมี
- กระดาษขาว

ขั้นตอนการดำเนินการ

๑. แจกแผ่น “เธอคิด-ฉันคิด” ให้นักเรียนทุกคนทำ ให้เวลา ๑๐ นาที
๒. แบ่งนักเรียนออกเป็นกลุ่มย่อยกลุ่มละ ๖-๘ คน ให้แผ่นคำตอบเปล่า กลุ่มละ ๑ ใบ

Formatted: Bullets and Numbering



- ๓. อธิบายว่า ในกลุ่มย่อย ให้หาตัวแทนกลุ่มอ่านคำถามที่ละข้อ ให้สมาชิกกลุ่มบอกคำตอบของตัวเอง และให้อภิปรายเพื่อหาคำตอบของกลุ่ม โดยให้แต่ละคนแสดงความคิดเห็นโดยใช้เหตุผลเพื่อให้เกิดการยอมรับด้วยกัน จนได้คำตอบของกลุ่มทุกข้อ พร้อมเหตุผล ให้เวลา ๑๕ นาที
- ๔. ผู้ดำเนินการเขียนข้อความบนกระดาษฟลิปชาร์ต และติดไว้บนกระดาน ถามผู้เรียนที่ละข้อ และจดคำตอบและจำนวนของกลุ่มที่เห็นด้วยและไม่เห็นด้วยลงในช่อง
- ๕. ในแต่ละข้อถามเหตุผล ของฝ่ายที่เห็นด้วยและไม่เห็นด้วย จนครบทุกข้อ

คำถามชวนคิด

- คำตอบของกลุ่ม เหมือนหรือต่างจากคำตอบของแต่ละคนอย่างไร รู้สึกอย่างไรที่ต้องเห็นด้วยกับกลุ่มใหญ่
- แต่ละกลุ่มใช้วิธีใดในการหาคำตอบของกลุ่ม เป็นเรื่องง่ายหรือยาก
- ถ้าต้องเอาเรื่องนี้ไปหาคำตอบเพียงหนึ่งคำตอบกับคนที่เห็นเป็นแฟน จะยากหรือง่ายกว่านี้
- มีคำถามที่ชาย - หญิง ให้คำตอบต่างกันอย่างชัดเจนหรือไม่ คิดว่าเป็นเพราะเหตุใด

ประเด็นสรุปสำคัญ

- ๑. การสำรวจทัศนคติของตนเอง และรับฟังทัศนะที่แตกต่าง ทำให้เราได้เรียนรู้ถึงแง่มุมและความเข้าใจที่ต่างกันในเรื่องเพศของคนในสังคม และในบางเรื่องอาจมีความเห็นและทัศนะที่ต่างกันระหว่างเพศด้วย
- ๒. ความแตกต่างดังกล่าว เป็นผลจากการเลี้ยงดูและสภาพแวดล้อมที่แต่ละคนเติบโตมา เป็นตัวกำหนดความเชื่อ และการกระทำของหญิงชาย
- ๓. การสร้างความเข้าใจในทัศนะเรื่องเพศของคนในสังคมรอบตัว ก็เพื่อให้วัยรุ่นมีความเข้าใจถึงที่มาของทัศนคติที่เกี่ยวข้องกับบทบาทชายหญิงในเรื่องเพศ ได้รับรู้มุมมองที่แตกต่างระหว่างเพศ ซึ่งจะช่วยให้วัยรุ่นสามารถนำใช้กับการพัฒนาความสัมพันธ์ให้เป็นไปอย่างปลอดภัย สามารถรับผิดชอบสุขภาพและชีวิตของตนเองและคู่รักได้

Formatted: Bullets and Numbering

ข้อควรระวัง

- ๑. กิจกรรมนี้ต้องการให้เกิดการแลกเปลี่ยนความคิดของผู้เรียนโดยการป้อนคำถามให้แสดงความคิดเห็น เพื่อให้ผู้เรียนได้รู้ว่าหญิงชายคิดในเรื่องเดียวกันด้วยมุมมองที่เหมือนและต่างกันอย่างไร (ไม่จำเป็นว่าผู้ชายกับผู้หญิงต้องคิดต่างกันทุกเรื่อง) และใช้คำถามชวนให้ “คิดต่อ” ไปอีกว่ามุมมองที่ต่างกันนำไปสู่การคิดเรื่องเพศ และการป้องกันอย่างไร ให้เห็นที่มา-ที่ไปว่า คิดอย่างนี้มาจากอะไร คิดอย่างนี้จะนำไปสู่อะไร มีใครคิดต่างจากนี้บ้าง ที่คิดต่างนั้นเป็นอย่างไร มีที่มาที่ไปอย่างไร
- สำหรับผู้ดำเนินการให้หลีกเลี่ยงการบอกว่าคุณคิดถูกหรือผิด เพราะจะทำให้ผู้เรียนไม่กล้าแสดงความคิดเห็นที่แท้จริงและกลายเป็นอุปสรรคของการเรียนรู้ เนื่องจากผู้เรียนไม่มีโอกาสได้รู้ทัศนะของเพื่อนร่วมวัยตามจุดประสงค์ของกิจกรรมนี้ ในฐานะของผู้ดำเนินการเรียนรู้ที่มีวิสัยทัศน์และประสบการณ์ชีวิต เราย่อมมี

Formatted: Bullets and Numbering

หลักสูตรเพศศึกษาสำหรับเยาวชน

ช่วงชั้น ๒ - ๔

“ก้าวอย่างเข้าใจ”



ทัศนคติและค่านิยมที่เรายึดถือ แต่เราไม่อาจนำความหวังดีและค่านิยมส่วนบุคคลหรือประสบการณ์ชีวิตมาตีกรอบผูกมัดทำให้กระบวนการเรียนรู้ของวัยรุ่นต้องจำกัดลงไป เพราะจุดมุ่งหมายของการจัดการเรียนรู้เรื่องเพศศึกษาก็เพื่อให้เยาวชน “มีสัมพันธภาพทางเพศอย่างรู้คิด เมื่อจะมีเพศสัมพันธ์ก็เป็นเพศสัมพันธ์ที่อยู่บนความรับผิดชอบต่อกันและกัน และเป็นเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัย” จุดมุ่งหมายดังกล่าวนี้ไม่อาจบรรลุได้ด้วยการสั่งสอนหรือห้ามปราม หากแต่เราต้องช่วยให้วัยรุ่นมีข้อมูลที่จำเป็นอย่างเพียงพอ และได้รับการพัฒนาวิธีคิดให้รู้เท่าทันตัวเองและสังคม เพื่อที่จะสามารถหาทางเลือกที่เหมาะสมที่สุดได้ด้วยตัวเอง



กิจกรรม “เธอคิด ฉันคิด”

| คำถาม | เห็นด้วย | ไม่เห็นด้วย | เหตุผล |
|---|----------|-------------|--------|
| -๑. ฉันรับได้ถ้ารู้ว่าแฟนเคยมีเพศสัมพันธ์มาก่อน | | | |
| -๒. เป็นเรื่องง่ายที่ผู้หญิงสมัยนี้จะพกถุงยางอนามัย | | | |
| -๓. เป็นเรื่องธรรมดาถ้าวัยรุ่นชายจะมีเพศสัมพันธ์กับหญิงมากกว่า ๑ คน | | | |
| -๔. คู่รักของฉันวันนี้จะเป็นคนที่ฉันจะแต่งงานด้วยในอนาคต | | | |
| -๕. เป็นเรื่องง่ายที่ผู้หญิงจะคุยเรื่องการมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัยกับแฟน | | | |
| -๖. ถือเป็นเรื่องแปลกถ้าหนุ่มสาวสมัยนี้เรียนจบแล้วยังไม่มีแฟน | | | |

- Formatted: Bullets and Numbering
- Formatted: Bullets and Numbering
- Formatted: Bullets and Numbering
- Formatted: Bullets and Numbering
- Formatted: Bullets and Numbering
- Formatted: Bullets and Numbering

กิจกรรม “เธอคิด ฉันคิด”

| คำถาม | เห็นด้วย | ไม่เห็นด้วย | เหตุผล |
|---|----------|-------------|--------|
| -๑. ฉันรับได้ถ้ารู้ว่าแฟนเคยมีเพศสัมพันธ์มาก่อน | | | |
| -๒. เป็นเรื่องง่ายที่ผู้หญิงสมัยนี้จะพกถุงยางอนามัย | | | |
| -๓. เป็นเรื่องธรรมดาถ้าวัยรุ่นชายจะมีเพศสัมพันธ์กับหญิงมากกว่า ๑ คน | | | |
| -๔. คู่รักของฉันวันนี้จะเป็นคนที่ฉันจะแต่งงานด้วยในอนาคต | | | |
| -๕. เป็นเรื่องง่ายที่ผู้หญิงจะคุยเรื่องการมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัยกับแฟน | | | |
| -๖. ถือเป็นเรื่องแปลกถ้าหนุ่มสาวสมัยนี้เรียนจบแล้วยังไม่มีแฟน | | | |

- Formatted: Bullets and Numbering
- Formatted: Bullets and Numbering
- Formatted: Bullets and Numbering
- Formatted: Bullets and Numbering
- Formatted: Bullets and Numbering
- Formatted: Bullets and Numbering



หมวด ๓ ทักษะส่วนบุคคล (Personal skills)

แนวคิดหลัก (Key Concept)

การมีสุขภาพทางเพศต้องอาศัยทักษะส่วนบุคคลหลายด้าน เพื่อให้ผู้ที่อยู่ในช่วงวัยรุ่นสามารถดำเนินชีวิตตามค่านิยมของตนได้อย่างรู้คุณค่า รู้จักคิดและตัดสินใจอย่างมีความรับผิดชอบ รวมทั้งสามารถสื่อสารกับผู้อื่นที่อยู่รอบข้างด้วยความเข้าใจ ทักษะที่สำคัญ คือ การตัดสินใจ การสื่อสาร การแสดงความรู้สึก การบอกความต้องการ และต่อรองเพื่อให้บรรลุความต้องการทั้งตนเองและผู้อื่นได้อย่างเข้าใจกันและกัน รู้จักหาความช่วยเหลือจากบุคคลหรือองค์กรต่าง ๆ ได้ยามจำเป็น

พฤติกรรมที่พึงประสงค์ (Desired Learning Behaviors)

- ๑. สามารถบอกเล่า แลกเปลี่ยนทัศนะ ความเชื่อ และแสดงพฤติกรรมตามแนวคิดของตน
- ๒. แสดงออกถึงการยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคล ไม่ตัดสินคุณค่าของผู้อื่นโดยใช้ทัศนะความเชื่อเกี่ยวกับเพศของตนเป็นที่ตั้ง
- ๓. เมื่อต้องตัดสินใจ จะเริ่มต้นจากการหาข้อมูลเพื่อสร้างทางเลือก และคิดถึงผลที่ตามมาของแต่ละทางเลือกก่อนตัดสินใจ
- ๔. สื่อสารความต้องการ บอกความคิดเห็น ความรู้สึกของตนเองบนพื้นฐานของการเคารพสิทธิของผู้อื่น
- ๕. มีข้อมูลและทักษะในการหาข้อมูลเพื่อแสวงหาความช่วยเหลือจากผู้อื่นเมื่อเกิดปัญหา และเรียนรู้วิธีการที่จะเผชิญปัญหา

Formatted: Bullets and Numbering

สาระสำคัญ

- ๑. พฤติกรรมและการแสดงออกของคนเรามีค่านิยมของตนเป็นตัวกำกับอยู่เบื้องหลัง ซึ่งค่านิยมเหล่านั้นเรียนรู้จากการได้รับการอบรมสั่งสอน การถ่ายทอดจากครอบครัว สิ่งแวดล้อม รวมทั้งอิทธิพลจากเพื่อน วัฒนธรรม และศาสนา
- ๒. การให้คุณค่าเป็นเรื่องเฉพาะตัว เพื่อนหรือคนในครอบครัวเดียวกันให้คุณค่าต่อเรื่องหนึ่ง ๆ แตกต่างกันได้ คุณค่าเป็นสิ่งที่กำหนดพฤติกรรมและการตัดสินใจ บุคคลที่ปฏิบัติตามคุณค่าที่ตนยึดถือจะมีความเชื่อมั่นและภาคภูมิใจในตัวเอง
- ๓. การรู้จักตัดสินใจ คือ การรู้ว่าความต้องการของตนคืออะไร รู้จักแสวงหาข้อมูลให้รู้ถึงทางเลือกและเพื่อเปิดมุมมองให้มีทางเลือกมากขึ้น รู้ว่าต้องใคร่ครวญถึงผลลัพธ์ที่จะเกิดตามมาจากทางเลือกนั้น ๆ อย่างรอบด้านไม่ว่าจะดีหรือร้ายก่อนที่จะตัดสินใจ รู้ว่าการพูดคุยกับผู้ที่เกี่ยวข้องกับการตัดสินใจเป็นหนทางหนึ่งที่จะช่วยให้ตัดสินใจและเผชิญกับผลกระทบที่ตามได้ดีขึ้น การตัดสินใจเป็นทักษะที่พัฒนาได้

Formatted: Bullets and Numbering



๓-๔. การสื่อสารเพื่อให้เกิดความเข้าใจระหว่างกันมีได้หลายรูปแบบ การพูดคุยกันแล้วเข้าใจกันต้องอาศัยการฟังอย่างตั้งใจเพื่อให้เข้าใจความคิด และยังต้องอาศัยการสังเกตอารมณ์ความรู้สึก รวมถึงภาษาท่าทาง เพื่อให้รับรู้ถึง “เนื้อความ” ทั้งหมดที่สื่อออกมา การสื่อสารที่ดีนอกจากจะฟังเป็น และแสดงความคิดเห็นเป็นแล้ว ยังรวมถึงการไม่ล้อเลียนหรือพูดจาทำร้ายความรู้สึกผู้อื่นอีกด้วย

๓-๕. ในการติดต่อสัมพันธ์กับผู้อื่น เราต้องสามารถบอกให้ผู้อื่นรู้ถึงความรู้สึก ความต้องการของตนเอง ขณะเดียวกันก็ต้องใส่ใจและเคารพความต้องการของอีกฝ่ายหนึ่ง เป็นบทบาทของทั้งสองฝ่ายที่จะช่วยกันหาทางตอบสนองความต้องการของกันและกัน การยืนยันความต้องการของตัวเองแตกต่างจากการแสดงความก้าวร้าว เพราะความก้าวร้าวเป็นการมุ่งแต่จะตอบสนองความต้องการของตนเอง จนไปก้าวก่ายหรือเพิกเฉยต่อความต้องการผู้อื่น หรืออาจลิดรอนสิทธิของผู้อื่นได้

๓-๖. รายชื่อของแหล่งที่ให้บริการและลักษณะความช่วยเหลือในเรื่องต่าง ๆ สิ่งที่ควรทราบเมื่อต้องขอความช่วยเหลือ ข้อคิดสำหรับการเพื่อเผชิญกับปัญหา

แผนการเรียนรู้
 หมวด ๒ ทักษะส่วนบุคคล

พ

| แผนการเรียนรู้/จุดมุ่งหมาย | ช่วงชั้น | | |
|--|-------------------------------------|-------------------------------------|--------------|
| | ประถม ๔-๖ | มัธยม ๑-๓ | มัธยม ๔-๖ |
| ๑. แผนการเรียนรู้ “ข้างหลังภาพ” <u>จุดมุ่งหมาย</u> <ul style="list-style-type: none"> เพื่อให้ผู้เรียนได้เรียนรู้การแสดงความคิดเห็นและการทำความเข้าใจความคิดเห็นผู้อื่นเกี่ยวกับพฤติกรรมทางเพศ ได้รู้จักมุมมองของผู้อื่นและเข้าใจปัจจัยที่กำหนดให้บุคคลมีมุมมองแตกต่างกัน | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | |
| ๒. แผนการเรียนรู้ “เมื่อคนแซว” <u>จุดมุ่งหมาย</u> <ul style="list-style-type: none"> เพื่อให้ผู้เรียนเข้าใจเรื่องการใช้คำพูดและท่าทีในการสื่อสารที่จะไม่ทำร้ายความรู้สึกผู้อื่น | <input checked="" type="checkbox"/> | | |
| ๓. แผนการเรียนรู้ “เรื่องของซิดซนท” <u>จุดมุ่งหมาย</u> <ul style="list-style-type: none"> เพื่อให้ผู้เรียนเข้าใจเรื่องแยกแยะข้อมูลกับความคิดเห็น รู้จักการแสดงความรักเมื่อทำให้เกิดความเข้าใจผิด ทำให้เพื่อนเสียหายหรือเสียใจ | <input checked="" type="checkbox"/> | | |
| ๔. แผนการเรียนรู้ “เรื่องของบักเป้า” <u>จุดมุ่งหมาย</u> <ul style="list-style-type: none"> เพื่อให้ผู้เรียนรู้จักรับมือกับการถูกล้อเลียน และสามารถแสดงความรักเมื่อตนเองทำให้เกิดความเข้าใจผิดทำให้เพื่อนเสียหายหรือเสียใจ | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | |

| แผนการเรียนรู้/จุดมุ่งหมาย | ช่วงชั้น | | |
|---|--------------|-------------------------------------|-------------------------------------|
| | ประถม ๔-๖ | มัธยม ๑-๓ | มัธยม ๔-๖ |
| ๕. แผนการเรียนรู้ “ฉันคิดว่า” <u>จุดมุ่งหมาย</u> <ul style="list-style-type: none"> เพื่อให้ผู้เรียนเข้าใจเรื่องความเป็นตัวของตัวเอง การแสดงความคิดเห็นและยืนยันความต้องการโดยสนใจรับฟังความคิดเห็นและความต้องการของผู้อื่นด้วย | | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> |
| ๖. แผนการเรียนรู้ “ทางที่เลือกเดิน” <u>จุดมุ่งหมาย</u> <ul style="list-style-type: none"> เพื่อให้ผู้เรียนเข้าใจเรื่องกระบวนการตัดสินใจและได้ฝึกการสื่อสารเพื่อการยืนยันทางเลือก | | | <input checked="" type="checkbox"/> |
| ๗. แผนการเรียนรู้ “เรื่องของต้นกับอ้อ” <u>จุดมุ่งหมาย</u> <ul style="list-style-type: none"> เพื่อให้ผู้เรียนเข้าใจความสัมพันธ์ระหว่างการสื่อสารและการตัดสินใจเกี่ยวกับความสัมพันธ์ทางเพศ | | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> |
| ๘. แผนการเรียนรู้ “ช่วยแดงไม่ผ่าทางตัน” <u>จุดมุ่งหมาย</u> <ul style="list-style-type: none"> เพื่อให้ผู้เรียนมีข้อมูลและทักษะในการหาข้อมูลเพื่อแก้ปัญหาและแสวงหาความช่วยเหลือจากผู้อื่น เมื่อเกิดปัญหาจากการมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่ป้องกันและเรียนรู้วิธีการที่จะเผชิญปัญหา | | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> |
| ๙. แผนการเรียนรู้ “เรื่องของเงาะ” <u>จุดมุ่งหมาย</u> <p>เพื่อให้ผู้เรียนมีข้อมูลและทักษะในการหาข้อมูลเพื่อแก้ปัญหาและแสวงหาความช่วยเหลือจากผู้อื่น เมื่อเกิดปัญหาจากการมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่ป้องกันและเรียนรู้วิธีการที่จะเผชิญปัญหา</p> | | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> |



แผนการเรียนรู้ “ข้างหลังภาพ”

กลุ่มผู้เรียน ช่วงชั้น ๒, ๓

จุดมุ่งหมาย

เพื่อให้ผู้เรียนได้เรียนรู้การแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับพฤติกรรมทางเพศ ได้รู้จักมุมมองของผู้อื่นและเข้าใจ ปัจจัยที่กำหนดให้บุคคลมีมุมมองแตกต่างกัน

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม

1. สามารถสื่อสารให้ผู้อื่นเข้าใจความคิดเห็นของตนและเข้าใจความคิดเห็นของผู้อื่น ทั้งกรณีที่มีความคิดเห็น สอดคล้องกันหรือคิดแตกต่างกัน
2. สามารถเชื่อมโยงได้ว่าบุคคลที่มีทัศนะเกี่ยวกับพฤติกรรมทางเพศแตกต่างกัน เกิดจากการมีค่านิยม ที่เกี่ยวข้องต่างกัน

Formatted: Bullets and Numbering

ภาพรวมของกิจกรรม

แผนการเรียนนี้ต้องการให้ผู้เรียนได้ฝึกการแลกเปลี่ยนความคิดเห็น ด้วยหลักการที่ว่าบุคคลย่อมมีความคิด ค่านิยมส่วนตัวที่อาจจะเหมือนหรือต่างกับคนอื่น โดยใช้การดูภาพเหตุการณ์ต่าง ๆ เช่น ผู้หญิงผู้ชายวัยรุ่นเดินจับ มือกัน แล้วให้สะท้อนความคิดหรือความรู้สึกต่อเหตุการณ์ในภาพ จากนั้นให้แบ่งกลุ่มช่วยกันหาที่มาของความคิด ความเชื่อของแต่ละบุคคล

อุปกรณ์และการเตรียมการ

- ภาพ ๖ ภาพ
 - ☑ ภาพผู้หญิงผู้ชายวัยรุ่นเดินจับมือกัน
 - ☑ ภาพผู้หญิงผู้ชายอยู่ด้วยกันสองต่อสอง
 - ☑ ภาพผู้ชายร้องไห้
 - ☑ ภาพเด็กผู้หญิงวัยรุ่นท้อง
 - ☑ ภาพคนรักเพศเดียวกัน และ
 - ☑ ภาพชาวผู้หญิงทำแท้ง
- กระดาษฟลิปชาร์ต ปากกาเคมีและกระดาษกา



ขั้นตอนการดำเนินการ

- ๑.ชี้แจงจุดมุ่งหมายของเรื่อง “ข้างหลังภาพ” ว่าเป็นการกิจกรรมสำหรับฝึกการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นโดยยึดหลักการพูดคุยอย่างเคารพความคิดของผู้อื่น และกิจกรรมนี้ยังช่วยให้ผู้เรียนได้สำรวจทัศนคติทางเพศของตนเองและเพื่อน และได้ช่วยกันวิเคราะห์ที่มาของทัศนคติเหล่านั้น (๕ นาที)
- ๒. นำภาพที่เตรียมไว้ให้ผู้เรียนดูที่ละภาพ (๕ นาที) บอกผู้เรียนว่าจะเริ่มต้นจากการทำโพลก่อนขอให้ผู้เรียนยกมือแสดงความคิดเห็น มีสองตัวเลือก คือ
 - รับได้
 - รับไม่ได้
- ๓. แบ่งกลุ่มผู้เรียนเป็นกลุ่มย่อย (ไม่เกินกลุ่มละ ๗ คน) ให้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นว่า จากที่เราแต่ละคนมีความคิดเห็นต่อพฤติกรรมในภาพทั้งแบบรับได้และรับไม่ได้ ให้พูดคุยกันให้เข้าใจว่าแต่ละคนใช้อะไรมาวินิจฉัยลงความเห็นว่าจะรับได้ รับไม่ได้ บอกกติกาว่าให้พูดทุกคน ขณะที่คนหนึ่งพูดให้คนที่เหลือฟังให้จบก่อนแล้วค่อยพูด (๑๕ นาที)
- ๔. ผู้ดำเนินการควรสังเกตปฏิกริยาของผู้เรียน มองหาผู้ที่คิดแตกต่างไปจากผู้อื่น จดหรือจำปฏิกริยาของคนในที่มเอาไว้
- ๕. ให้ตัวแทนกลุ่มสรุปนำเสนอไม่เกินกลุ่มละ ๓ นาที
- ๖. ผู้ดำเนินการสรุปประเด็นให้เห็นว่า ในแต่ละภาพผู้เรียนมีความคิดเห็นแตกต่างกันอย่างไร มีหลักคิดอะไรบ้างในการพิจารณาว่ารับได้/รับไม่ได้
- ๗. เลือกภาพที่ผู้เรียนมีความคิดเห็นต่างกันอย่างชัดเจนมาชวนอภิปรายกลุ่มใหญ่ ด้วยคำถามชวนคิดต่อไปนี้
 - คิดว่า คนที่อยู่ในภาพนี้จะเผชิญกับความรู้สึกหรือมีปัญหอะไรบ้าง
 - การนำเอาทัศนคติของเราในเรื่องเพศไปตัดสินคนอื่น คิดว่าจะมีผลอย่างไรต่อคนผู้นั้น
 - เราฟังกันและกันมากน้อยเพียงใด ตอนที่เพื่อนพูดด้วยทัศนคติที่ต่างจากเรา เรามีปฏิกริยาตอบรับทั้งภายในและภายนอกอย่างไร (อาจถามกลุ่มผู้เรียนที่มีความคิดเห็นต่างกันมาก)
 - การที่เรามีความคิดเห็นไม่เหมือนกัน มีข้อดีและข้อไม่ดีอย่างไร
 - ถ้าเราอยู่ในกลุ่มที่มีทัศนคติไม่ตรงกันในกรณีนี้ เราอยากให้มีการปฏิบัติต่อกันอย่างไร
- ๘. ผู้ดำเนินการเน้นการทำหน้าที่เปิดประเด็น ช่วยถาม สรุปความ ทวนความให้ชัดตามจำเป็น ชักชวนให้มีการแสดงความคิดเห็นอย่างทั่วถึงแล้วจึงสรุปกิจกรรม

Formatted: Bullets and Numbering

Formatted: Bullets and Numbering

คำถามชวนคิด

- คิดว่า คนที่อยู่ในภาพนั้นจะเผชิญกับความรู้สึกหรือมีปัญหอะไรบ้าง
- การนำเอาทัศนคติของเราในเรื่องเพศไปตัดสินคนอื่น คิดว่าจะมีผลอย่างไรต่อคนผู้นั้น
- เราฟังกันและกันมากน้อยเพียงใด ตอนที่เพื่อนพูดด้วยทัศนคติที่ต่างจากเรา เรามีปฏิกริยาตอบรับทั้งภายในและภายนอกอย่างไร (อาจถามกลุ่มผู้เรียนที่มีความคิดเห็นต่างกันมาก)



- การที่เรามีความคิดเห็นไม่เหมือนกัน มีข้อดีและข้อไม่ดีอย่างไร
- ถ้าเราอยู่ในกลุ่มที่มีทัศนคติไม่ตรงกันบางอย่างในกรณีนี้ เราอยากให้มีการปฏิบัติต่อกันเป็นอย่างไร

ประเด็นสรุปสำคัญ

- การสื่อสารให้เกิดความเข้าใจซึ่งกันและกัน เป็นพื้นฐานสำคัญของการอยู่ร่วมกัน เรามักจะสะทกใจที่จะพูดคุยกับคนที่คิดหรือมีพฤติกรรมในทำนองเดียวกับเรา และไม่อยากจะคุยหรือไม่ค่อยยอมฟังคนที่คิด-ปฏิบัติตัวแตกต่างจากเรา ความจริงคนเราส่วนใหญ่มีความคิดเห็นเฉพาะตัว ไม่มีใครที่คิดตรงกันทุกเรื่อง การที่เราสามารถแสดงความคิดเห็นของตัวเองได้ และในขณะที่เดียวกันสามารถเข้าใจมุมมองที่แตกต่าง จึงเป็นทักษะสำคัญที่ช่วยให้เราอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างมีความสุข
- พฤติกรรม ความคิดเห็นต่อเรื่องต่าง ๆ ได้รับอิทธิพลจากค่านิยมทางสังคม ค่านิยมเป็นตัวกำหนดว่าพฤติกรรมของหญิงชายที่ “เหมาะสม” ควรเป็นอย่างไร ส่วนใหญ่เมื่อเราบอกว่าการกระทำแบบนี้ไม่สมควร เรามักใช้ค่านิยมของเราเป็นเกณฑ์ตัดสิน และเป็นข้อเท็จจริงว่าแม้จะอยู่ในวัยเดียวกัน สังคมเดียวกัน แต่เรายังมีรายละเอียดของค่านิยมที่แตกต่างกัน การทำความเข้าใจเหตุผลของแต่ละคนที่ใช้ตัดสินว่าเรื่องใดเหมาะสม/ไม่เหมาะสม จึงเป็นการศึกษาค่านิยมของแต่ละบุคคลยึดถือนั่นเอง นอกจากนี้พฤติกรรมที่ “เหมาะสม” ที่แต่ละสังคมกำหนดขึ้นนั้น ยังเกี่ยวข้องกับระบบเศรษฐกิจ การเมือง ลักษณะชนชั้น ศาสนา เผ่าพันธุ์ อายุ ฯลฯ และไม่ได้หยุดนิ่งตายตัวแต่มีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา ดังนั้นเราจึงเห็นว่าการตัดสินว่าอะไรถูกอะไรผิด มักมีความแตกต่างกันอยู่เสมอในคนต่างกลุ่มต่างวัย หรือต่างวัฒนธรรม
- เราเรียนรู้ค่านิยมทางเพศจากครอบครัว โรงเรียน และจากสื่อต่าง ๆ เราแต่ละคนมีล้วนมีประสบการณ์และลักษณะเฉพาะตัวในการให้คุณค่าต่อเรื่องต่าง ๆ ซึ่งทำให้เรามีความคิดเห็นที่แตกต่างกันได้แม้ว่าจะอยู่ในกลุ่มเพื่อนหรือครอบครัวเดียวกัน การให้คุณค่าของเราจึงเป็นเรื่องที่เรียนรู้และเปลี่ยนแปลงได้
- พฤติกรรมต่าง ๆ ล้วนมีที่มาตามเงื่อนไขชีวิตของแต่ละบุคคล ดังนั้นการตัดสินการกระทำของบุคคลอื่นที่ไม่ได้ทำตัวสอดคล้องกับที่เราคิดว่า “เหมาะสม” โดยไม่ได้รู้เข้าใจสาเหตุ ไม่ได้ช่วยให้เรามีความเข้าใจ เห็นอกเห็นใจ หรือช่วยเหลือกันตามที่เราควรจะทำ
- บทเรียนนี้ต้องการให้เราเรียนรู้ที่จะรับฟังอย่างตั้งใจเพื่อทำความเข้าใจผู้อื่น ไม่ด่วนตัดสินว่าคนที่คิดต่างจากเรานั้นผิด และเพื่อให้เราเรียนรู้ที่จะกล้าเป็นตัวของตัวเองในการเสนอความคิดของตัวเองแม้ว่าจะเป็นความคิดเห็นที่แตกต่างไปจากกลุ่ม

ข้อควรระวัง

- ในกลุ่มย่อยควรมีสมาชิกกลุ่มที่มีความคิดเห็นต่างกันรวมอยู่ในกลุ่ม เพื่อให้เกิดการแลกเปลี่ยนระหว่างผู้ที่มีความคิดต่างกัน การทำโพลก่อนจะช่วยให้ผู้ดำเนินการมองเห็นว่าควรสลับตัวสมาชิกกลุ่มหรือไม่
- ทำที่เป็นเรื่องสำคัญในแง่ของการสร้างบรรยากาศที่เปิดกว้างและทำให้ผู้เรียนรู้สึก “ปลอดภัย” ในการแสดงความคิดเห็น ผู้ดำเนินการควรเป็นต้นแบบของการไม่ตัดสิน (non-judgmental) ควรใช้ท่าทีที่ไม่ชี้ว่าความคิดใดถูกหรือผิดช่วยให้ผู้เรียนกล้าแสดงความคิดเห็นอย่างเต็มที่ ใช้คำพูด สีหน้า ท่าทางที่

หลักสูตรเพศศึกษาสำหรับเยาวชน

ช่วงชั้น ๒ - ๔

“ก้าวอย่างเข้าใจ”



ทำให้เกิดความรู้สึว่าการแสดงความคิดเห็นต่าง ๆ ของผู้เรียนไม่ใช่เรื่องผิดถูก การได้ยินได้เห็น
ความคิด ความเชื่อในเรื่องเพศของแต่ละบุคคลที่แตกต่างกันเป็นเรื่องปกติธรรมดา



แผนการเรียนรู้ “เบื่อกันแล้ว”

กลุ่มผู้เรียน ช่วงชั้น ๒

จุดมุ่งหมาย

เพื่อให้ผู้เรียนเข้าใจเรื่องการสื่อสารที่ไม่ทำร้ายความรู้สึกผู้อื่น เช่น การล้อเลียน เสียสติให้อาย

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม

๑. สามารถบอกองค์ประกอบที่ควรใส่ใจในการสื่อสารพูดคุย
๒. สามารถระบุคำพูด กิริยา และพฤติกรรมที่อาจทำร้ายจิตใจผู้อื่น
๓. สามารถอธิบายวิธีแสดงความรับผิดชอบเมื่อทำให้ผู้อื่นรู้สึกไม่ดี

Formatted: Bullets and Numbering

ภาพรวมของกิจกรรม

เรามักพบได้เสมอถึงการนำบุคลิกลักษณะเฉพาะของบุคคลมาล้อเลียนให้เป็นที่สนุกสนานของผู้กระทำ ขณะที่ผู้ถูกล้อเลียนก็อาจจะรู้สึกอายหรือโกรธ กิจกรรมนี้ใช้การวาดรูป “สัตว์ประหลาด” โยงสู่การมองต่างมุมในเรื่องคำพูด เพื่อให้ผู้เรียนตระหนักถึงข้อควรคำนึงในการเลือกใช้คำพูดที่อาจทำร้ายจิตใจผู้อื่น และรู้จักการแสดง ความรับผิดชอบต่อคำพูดหรือกระทำที่ทำให้ผู้อื่นเสียใจ

อุปกรณ์และการเตรียมการ

- กระดาษฟลิปชาร์ต ปากกาเคมีและกระดาษขาว
- กระดาษเอสี่เท่าจำนวนผู้เรียน
- ดิจิตอลสัตว์ประหลาดเตรียมไว้สำหรับกิจกรรมวาดภาพ 2-3 ชื่อ เช่น หนูหน้าย่น กูตทราย มดเอ็กซ์

ขั้นตอนการดำเนินการ

๑. ชี้แจงจุดมุ่งหมายการเรียนรู้กิจกรรม “เบื่อกันแล้ว” ว่าเป็นการเรียนรู้การสื่อสารที่จะไม่ทำร้ายความรู้สึกของผู้อื่น (๕ นาที)
๒. บอกให้ผู้เรียนเลือกวาดภาพ “สัตว์ประหลาด” คนละ 1 ภาพ อ่านชื่อสัตว์ประหลาดที่ได้เตรียมไว้ จากนั้น ขอบางภาพมาแสดงเป็นตัวอย่าง ถามผู้เรียนว่า
 - ถามผู้เรียนว่าที่นำมาแสดงนี้เป็นภาพของสัตว์ชื่ออะไร
 - เหมือนหรือต่างกับภาพที่ผู้เรียนวาด – ถามผู้ที่วาดภาพสัตว์ชนิดเดียวกัน
 - เพราะเหตุใดภาพที่วาดจึงแตกต่างกัน ทั้งที่เราเลือกวาดภาพสัตว์ชนิดเดียวกัน

Formatted: Bullets and Numbering



๓. ผู้ดำเนินการอธิบายถึงการให้ความหมายในการสื่อสาร ในแง่ของการให้ความหมายว่าคนแต่ละคนตีความหมายของคำได้แตกต่างกัน ดังนั้นคำพูดบางคำที่ไม่ได้มีความหมายตามลบบในแง่ผู้พูดอาจมีความหมายเป็นลบอย่างยิ่งต่อความรู้สึกของผู้ฟัง

๔. ผู้ดำเนินการให้ผู้เรียนแบ่งกลุ่มย่อย (ไม่เกิน ๗ คน) ระดมคำตอบว่าที่ผ่านมาในชีวิตของเรามีเรื่องอะไรบ้างที่เคยถูกล้อเลียนแล้วเรารู้สึกไม่ชอบ เป็นเพราะอะไร (๑๕ นาที)

๕. ส่งตัวแทนนำเสนอในกลุ่มใหญ่ไม่เกินคนละ ๒ นาที

๖. ผู้ดำเนินการสรุปเนื้อหาที่มีการนำเสนอว่าส่วนใหญ่แล้วเป็นเรื่องอะไรบ้างที่ทำให้เราไม่ชอบ จากนั้นใช้คำถามชวนคิดในการเปิดประเด็นให้พูดคุยในกลุ่มใหญ่

Formatted: Bullets and Numbering

คำถามชวนคิด

- จากกิจกรรมนี้ผู้เรียนคิดว่า ผลของการล้อเลียนผู้อื่นมีอะไรบ้าง เราได้อะไรจากการล้อเลียนผู้อื่น
- หากคำพูดหรือการกระทำของเราส่งผลกระทบต่อผู้อื่น เราจะรู้ได้อย่างไร และเราจะแก้ไขอย่างไรบ้าง
- ผู้เรียนคิดว่า ในการสื่อสารกับผู้อื่นในชีวิตประจำวัน เราควรปฏิบัติตัวอย่างไรเพื่อให้เกิดความเข้าใจที่ดีต่อกัน

ประเด็นสรุปสำคัญ

- การพูดคุยเป็นกิจกรรมหนึ่งของการอยู่ร่วมกันและการสร้างสัมพันธภาพ การใช้คำพูดในสถานการณ์ต่าง ๆ ทั้งที่เป็นเรื่องจริงจัง หรือการสนทนาในเรื่องทั่ว ๆ ไป นับว่าเป็นองค์ประกอบสำคัญที่จะทำให้เกิดความเข้าใจและความพึงพอใจในการสนทนา
- การสนทนาเป็นการแลกเปลี่ยนระหว่างบุคคลทั้งในแง่เนื้อหาและความรู้สึก ในขณะที่เราพูดไม่ว่าพูดจริงหรือกำลังล้อเล่น เรามักสนใจที่เนื้อเรื่องที่เรากำลังบอกเล่าและรู้สึกสนุก เพลิดเพลินในการพูดคุย ในขณะที่ผู้ฟังกำลังแปลคำพูดหรือท่าทาง น้ำเสียงให้เป็นความหมายขึ้น ผู้ฟังอาจจะเข้าใจ รู้สึกเพลิดเพลิน หรือฟังไม่เข้าใจ รำคาญ โกรธ ฯ ดังนั้นผู้พูดควรให้ความสนใจผู้ฟังด้วยว่ามีปฏิกิริยาอย่างไร
- สำหรับผู้ฟัง ความหมายของเรื่องที่กำลังรับฟังอยู่นั้นยังขึ้นอยู่กับน้ำเสียงและท่าทางของผู้พูดด้วย เราจึงพบได้เสมอว่าระหว่างผู้พูดกับผู้ฟัง ความหมายของเรื่องที่กำลังพูดถึงนั้นเป็นคนละทาง เช่น การล้อเล่นที่ผู้พูดคิดว่าเป็นแค่เรื่อง “เล่น” ขณะที่ผู้ฟังอาจจะตีความเป็นอย่างอื่นและเกิดความขุ่นเคือง ดังนั้น ไม่ว่าจะเป็นการพูดคุยหรือล้อกันเล่นในชีวิตประจำวัน เราควรให้ความสนใจด้วยว่าผู้ฟังเข้าใจและมีความรู้สึกอย่างไร และควรระมัดระวังเนื้อหา คำพูดและท่าที เพื่อให้เกิดความเข้าใจที่ดีระหว่างกัน
- เมื่อใดที่เราปฏิบัติต่อผู้อื่นแล้วเกิดผลในทางลบ ไม่ว่าจะเป็นการพูดหรือการกระทำในแง่ล้อเลียน กล่าวโทษ นินทาว่าร้าย ก็ควรที่จะกล่าวคำขอโทษเพื่อแสดงความรับผิดชอบต่อสิ่งที่ตนเองกระทำ

หลักสูตรเพศศึกษาสำหรับเยาวชน

ช่วงชั้น ๒ - ๔

“ก้าวอย่างเข้าใจ”



ข้อควรระวัง

ผู้เรียนอาจยกตัวอย่างเป็นเรื่องที่เกิดจริงกับคนในห้อง ผู้ดำเนินการต้องจัดการไม่ให้คู่กรณีหรือคนที่เกี่ยวข้องถูกวิจารณ์ ให้ถือเป็นสิ่งที่ผ่านไปแล้วและจะไม่เกิดขึ้นอีกเมื่อเราทำตามเรื่องที่เรียนวันนี้



แผนการเรียนรู้ “เรื่องของซิดชนก”

กลุ่มผู้เรียน ช่วงชั้น ๒

จุดมุ่งหมาย

เพื่อให้ผู้เรียนเข้าใจเรื่องแยกแยะข้อมูลกับความคิดเห็น รู้จักการแสดงความรักเมื่อทำให้เกิดความเข้าใจผิด ทำให้เพื่อนเสียหายหรือเสียใจ

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม

๑. สามารถแยกแยะข้อเท็จจริงกับความคิดเห็นได้
๒. สามารถอธิบายวิธีแสดงความรับผิดชอบเมื่อทำให้ผู้อื่นรู้สึกไม่ดี

Formatted: Bullets and Numbering

ภาพรวมของกิจกรรม

ความคิดเห็นกับข้อเท็จจริงเป็นสิ่งที่ไม่สมปนเปออยู่ในคำพูด และบางครั้งทำให้เกิดการเข้าใจผิด แผนการเรียนรู้เรื่องนี้ใช้การแบ่งกลุ่มย่อยศึกษา “กรณีซิดชนก” ให้ผู้เรียนรู้จักการจำแนกข้อคิดเห็นออกจากข้อเท็จจริง ทั้งในการฟังและการพูด

อุปกรณ์และการเตรียมการ

- กระดาดฟิลิปซาร์ท ปากกาเคมีและกระดาดขาว
- แบบฟอร์มกรณีศึกษา “เรื่องของซิดชนก”

เรื่องของซิดชนก

“ซิดชนก” ทำกระเป๋าต๋างค์หายในห้องเรียน และสุมลเพื่อนของเธอบอกว่าอุทิสเป็นคนสุดท้ายที่อยู่ในห้องและนั่งอยู่ใกล้โต๊ะที่ซิดชนกคิดว่าเธอลืมกระเป๋าต๋างค์ไว้ ซิดชนกจึงไปฟ้องครูว่าเธอคิดว่าอุทิสเป็นคนขโมยกระเป๋าต๋างค์ของเธอ ครูได้เรียกอุทิสมาถามแต่อุทิสปฏิเสธว่าไม่รู้เรื่องแม้สุมลจะเป็นพยานว่าเธอเห็นเขาที่โต๊ะซิดชนก ครูบอกให้อุทิสกลับไปนอนคิดแล้วพรุ่งนี้จะคุยกันใหม่ วันรุ่งขึ้นซิดชนกพบว่าเธอลืมกระเป๋าต๋างค์ไว้ในเป้ของเธอเอง แต่รู้สึกเสียหน้าและอายรวมทั้งกลัวครูจะเอาผิดที่เธอสะเพร่า ซิดชนกคิดว่าเป็นความผิดของสุมลเช่นกันที่ทำให้เธอโทษอุทิส



ขั้นตอนการดำเนินการ

๑. ชี้แจงวัตถุประสงค์การเรียนรู้ “เรื่องของซิดชนก” เพื่อให้ผู้เรียนเข้าใจเรื่องการใช้คำพูด รู้จักแยกแยะข้อมูล/ข้อคิดเห็นในการรับฟัง และรู้ว่าควรแสดงความรับผิดชอบเมื่อคำพูดของเราทำให้เกิดความเข้าใจผิดระหว่างกัน (๕ นาที)
๒. แบ่งผู้เรียนเป็นกลุ่มย่อย (กลุ่มละไม่เกิน ๗ คน) แจกกรณีศึกษา “เรื่องของซิดชนก” ให้ผู้เรียนกลุ่มละ ๑ แผ่น ให้คุยกันว่าอุทิศกำลังรู้สึกอย่างไรและซิดชนกควรทำอย่างไรกับเรื่องนี้ (๑๕ นาที) ให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนนำเสนอในประเด็นที่ไม่ซ้ำกันกลุ่มละไม่เกิน ๒ นาที
๓. ผู้ดำเนินการสรุปเนื้อหาที่กลุ่มนำเสนอ แล้วใช้คำถามชวนคิดให้ผู้เรียนแสดงความคิดเห็น
๔. ผู้ดำเนินการสรุปข้อคิดในการฟังว่า ควรรู้จักแยกแยะข้อเท็จจริงกับข้อคิดเห็น ควรแสดงความรับผิดชอบเมื่อให้ข้อมูลคลาดเคลื่อนหรือทำให้ผู้อื่นได้รับความเสียหายจากความเข้าใจผิดของเรา ตามประเด็นสรุป (๑๐ นาที)

Formatted: Bullets and Numbering

คำถามชวนคิด

- คิดว่าจะเกิดอะไรขึ้น ถ้าในเรื่องของซิดชนกไม่มีใครยอมรับผิดหรือไม่มีใครยอมขอโทษ
- ส่วนใหญ่เวลาที่เรากำลังคิดและรู้ว่าควรขอโทษ แต่กลับลังเลที่จะเอ่ยปากขอโทษ เป็นเพราะอะไร
- ถ้าเป็นฝ่ายถูกเข้าใจผิดและได้รับการขอโทษจากเพื่อน ผู้เรียนจะรู้สึกอย่างไรต่อบุคคลผู้นั้น
- จากกรณีศึกษา อะไรเป็นข้อเท็จจริง อะไรเป็นข้อคิดเห็นหรือข้อสันนิษฐาน ซิดชนกใช้อะไรเป็นประเด็นหลักในสรุปว่ากระเป๋ายา
- ถ้าผู้เรียนเป็นซิดชนกที่กำลังแจ้งครูเรื่องกระเป๋ายา จะใช้คำพูดอย่างไร

ประเด็นสรุปสำคัญ

- ความเข้าใจผิดเป็นเรื่องที่เกิดขึ้นได้ การรู้จักแยกแยะข้อเท็จจริง (เห็นอุทิศยืนอยู่ที่โต๊ะ) ออกจากความคิดเห็น (เขาอาจเป็นขโมย) จะเป็นประโยชน์ในการพิจารณาเรื่องราวต่าง ๆ
- “ฉันเห็นเขาทำ...” กับ “ฉันคิดว่าเขาทำ...” เป็นการใช้คำพูดที่แยกข้อเท็จจริงออกจากข้อสันนิษฐาน และเป็นข้อที่ผู้ฟังควรคิดแยกแยะก่อนที่จะปักใจเชื่อ
- การรับผิดชอบต่อคำพูดของตัวเองเป็นคุณสมบัติสำคัญในการเป็นเพื่อนที่ดี ทำให้เป็นที่ยอมรับและเกิดความเชื่อถือไว้วางใจ เมื่อพบว่าเราเป็นฝ่ายเข้าใจผิดหรือทำให้ผู้อื่นถูกเข้าใจผิดด้วยคำพูดหรือการกระทำของเรา ก็ต้องกล้ารับผิดชอบโดยการขอโทษต่อสิ่งที่ตนเองกระทำ
- บางครั้งเราอาจจะไม่กล้าในการแสดงความรับผิดชอบ เพราะคิดไปก่อนว่าเพื่อนจะไม่ให้อภัย กลัวเสียหน้า กลัวถูกต่อว่าหรือถูกลองโทษ หรือเพื่อนจะไม่เชื่อถือเรามาก อันที่จริงความเชื่อถือไว้วางใจเป็นเหมือนการออมทรัพย์ไว้ในธนาคาร ต้องสะสมไปทีละเล็กละน้อย ถ้ามีข้อผิดพลาดและธนาคารรีบแก้ไข ผู้ฝากก็เชื่อมั่นที่จะสะสมเงินไว้ที่นี้ แต่ถ้าไม่เชื่อในความซื่อสัตย์ ตรงไปตรงมาของธนาคาร ผู้ฝากก็สามารถปิดบัญชีไปฝากที่อื่น การแสดงความรับผิดชอบจึงเป็นพื้นฐานสำคัญที่จะทำให้เราได้รับความเชื่อมั่นไว้วางใจในระยะยาว

หลักสูตรเพศศึกษาสำหรับเยาวชน

ช่วงชั้น ๒ - ๔

“ก้าวอย่างเข้าใจ”



ข้อควรระวัง

อาจมีผู้เรียนที่เห็นใจुकิตและแสดงปฏิกิริยาต่อชิตชนกหรือสุกมลในเชิงต่อว่า แก่แค้นหรือไม่ยอมยกโทษให้ ทำให้ผู้เรียนคนอื่น ๆ เกิดความลึงเล เห็นว่าการปล่อยให้ผ่านไปดีกว่าการไปแสดงความรักผิดชอบ ควรชี้ให้เห็นถึง ผลของการกระทำทั้งสองแบบ ระหว่างว่าการกล่าวโทษ/ปิดเจียบ กับการให้อภัย/ผูกใจเจียบ ในแง่ที่ว่าหากจะสร้าง ความเป็นเพื่อนที่ดีต่อกันแต่ละฝ่ายควรทำตัวอย่างไร



แผนการเรียนรู้ “เรื่องของป้าเป้า”

กลุ่มผู้เรียน ช่วงชั้น ๓

จุดมุ่งหมาย

เพื่อให้ผู้เรียนรู้จักรับมือกับการถูกล้อเลียน และสามารถแสดงความรับผิดชอบเมื่อตนเองทำให้เกิดความเข้าใจผิดทำให้เพื่อนเสียหายหรือเสียใจ

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม เพื่อให้ผู้เรียน

- เมื่อถูกล้อเลียน สามารถบอกความรู้สึกไม่พอใจในคำพูดหรือการกระทำนั้น ๆ อย่างตรงไปตรงมากับผู้ล้อเลียนด้วยกิริยาของผู้ที่รู้จักควบคุมอารมณ์
- สามารถพูดแสดงความเสียใจ กล่าวขอโทษต่อผู้อื่นได้ เมื่อรู้ว่าคำพูดและการกระทำของเราทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน

Formatted: Bullets and Numbering

ภาพรวมของกิจกรรม

การล้อเลียนเพื่อความสนุกสนานของฝ่ายหนึ่งอาจสร้างความเดือดร้อนใจให้กับผู้ที่ตกเป็นเป้าของการล้อเลียน กิจกรรมนี้ใช้การแบ่งกลุ่มย่อยศึกษาเรื่อง “ป้าเป้า” ให้ผู้เรียนรู้จักรับมือกับเหตุการณ์ถ้าตัวเองถูกล้อและรู้ว่า จะคลี่คลายเหตุการณ์อย่างไรเมื่อเรื่องเล่นกลายเป็นความโกรธเคือง

อุปกรณ์และการเตรียมการ

- กระดาษฟลิปชาร์ต ปากกาเคมีและกระดาษขาว
- แบบฟอร์มกรณีศึกษา “เรื่องของป้าเป้า”

เรื่องของป้าเป้า

“ป้าเป้า” กับเอ็ดดี้สนิทสนมกันชอบเดินกลับบ้านด้วยกันหลังเลิกเรียนและเพื่อนๆ ชอบล้อกันว่า ทั้งคู่เป็นแฟนกัน ป้าเป้าโกรธมากที่ถูกล้อจึงตัดสินใจเลิกพูดและไม่เดินกลับบ้านกับเอ็ดดี้อีก



ขั้นตอนการดำเนินการ

๑. ชี้แจงวัตถุประสงค์การเรียนรู้ “เรื่องของบักเป่า” เพื่อให้ผู้เรียนเข้าใจว่าควรทำอะไรบ้างเมื่อเราถูกล้อและรู้สึกไม่พอใจ และเมื่อเราพูดเล่นกับเพื่อนเราจะรู้ได้อย่างไรว่าทำให้เพื่อนไม่พอใจ และจะแก้ไขอย่างไร (๕ นาที)
 ๒. แบ่งผู้เรียนเป็นกลุ่มย่อย (กลุ่มละไม่เกิน ๗ คน) พร้อมทั้งแจกใบงาน กรณีศึกษา “เรื่องของบักเป่า” ให้กลุ่มละ ๑ แผ่น จากนั้นให้แต่ละกลุ่มพูดคุยในคำถามต่อไปนี้ (๒๐ นาที)
 - บักเป่ากำลังรู้สึกอย่างไร
 - เอ็ดดี้จะรู้สึกอย่างไรเมื่อบักเป่าเปลี่ยนไป
 - พวกเขาคิดอย่างไรกับการตัดสินใจของบักเป่า
 - มีคำแนะนำให้บักเป่ากับเอ็ดดี้อย่างไรบ้าง
 - หากเราคือเพื่อนที่ชอบล้อบักเป่า เราจะรับมือกับคำพูด หรือการกระทำที่ก่อให้เกิดผลลบอย่างไรบ้าง
 ๓. ให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนนำเสนอต่อกลุ่มใหญ่ (กลุ่มละ ๒ นาที)
 ๔. ผู้ดำเนินการใช้คำถามชวนคิดเปิดประเด็นการพูดคุย และให้ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการจัดการกับสถานการณ์ที่เราไม่พอใจ และถ้าเราเป็นคนทำให้เกิดจะแก้ไขอย่างไร (๑๕ นาที)
๕. ถ้ามีเวลาเหลือ ให้หาอาสาสมัคร 3 ออกมาแสดงเป็นบักเป่า เอ็ดดี้และเพื่อนที่เป็นผู้นำในการล้อเลียนเรื่องนี้
๖. ผู้ดำเนินการสรุป

Formatted: Bullets and Numbering

Formatted: Bullets and Numbering

คำถามชวนคิด

- ผู้หญิงและผู้ชายที่สนิทสนมกัน กลับบ้านด้วยกัน จำเป็นต้องเป็นแฟนกันหรือไม่ เพราะเหตุใด
- มีความเห็นอย่างไรต่อเรื่องของบักเป่า หากทั้งคู่เป็นแฟนกัน
- จากประสบการณ์ มีเรื่องอะไรบ้างที่ทำให้เราไม่พอใจมาก ๆ เมื่อถูกนำมาล้อเลียน และเราทำอย่างไรในสถานการณ์นั้นๆ
- เมื่อเห็นว่าการล้อเล่นของเราเป็นสาเหตุให้เพื่อนไม่พอใจ เราเคยแก้ไขอย่างไรบ้างที่พบว่าได้ผลมากที่สุด

ประเด็นสรุปสำคัญ

- มิตรภาพเกิดได้ไม่จำกัดเพศหรือวัย สัมพันธภาพมีได้หลายแบบ ผู้ชายกับผู้หญิงคบหาสนิทสนมกันได้โดยไม่จำเป็นต้องเป็นแฟนกัน การที่คนหยิบเอาเรื่องนี้มาล้อกันเล่นเพราะคนเห็นว่าเป็นเรื่องธรรมดา เช่นเดียวกับเรื่องรูปร่าง ผิวพรรณ หน้าหนัก ที่มีล้อกันในทั่วไป
- การเรียนรู้ที่จะจัดการกับความโกรธของตนเองเป็นส่วนสำคัญในการรักษาสัมพันธภาพกับคนอื่น ถ้าเพื่อนหรือคนอื่นทำให้เราไม่พอใจก็ต้องกล้าที่จะบอกให้เพื่อนรู้ ขณะเดียวกันเราต้องเข้าใจว่าสิ่งที่เราควบคุมได้มากที่สุดคือ ตัวเองในแง่ว่าจะใส่ใจกับคำพูดของคนอื่นมากน้อยแค่ไหน เพราะบางคนก็ไม่ได้ปรับตัวตามแบบที่เราต้องการ
- ควรใช้หลักต่อไปนี้ในการบอกผู้อื่นถึงความรู้สึกและความต้องการของเรา



ทบทวนเรื่อง + บอกความรู้สึก + ผลกระทบ + ระบุความต้องการ

“ที่เธอชอบล้อเรื่องฉันกับเฮ็ดดี ฉันรู้สึกอึดอัด จนต้องเลิกคบกันทั้งที่เราโตมาด้วยกัน ฉันอยากให้เธอหยุดพูดเรื่องนี้”

“ที่ล้อกันมอ่ย ๆ ฉันรู้สึกเป็นห่วงเฮ็ดดีที่เขาไม่สบายใจจนเขาต้องอยู่คนเดียว ฉันขอให้เธอเลิกพูดเรื่องนี้”

- ในการที่จะสร้างสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่น เราควรปฏิบัติต่อกันในแง่สร้างสรรค์ ควรทำความเข้าใจผู้อื่น ถ้าคำพูดหรือการกระทำของเรามีผลในทางที่ไม่ดี ทำให้เพื่อนเสียใจ ก็ต้องกล้าหาญพอที่จะกล่าวคำขอโทษและรับผิดชอบต่อสิ่งที่ตนเองกระทำ

ข้อควรระวัง

หากผู้เรียนยกกรณีตัวอย่างของสถานการณ์ที่เกี่ยวกับการสื่อสารเป็นเรื่องที่เกิดขึ้นกับเพื่อนในห้อง ผู้ดำเนินการต้องพยายามไกล่เกลี่ยให้บรรยากาศดี



แผนการเรียนรู้ “ฉันคิดว่า”

กลุ่มผู้เรียน ช่วงชั้น ๓

จุดมุ่งหมาย

เพื่อให้ผู้เรียนเข้าใจเรื่องการเป็นตัวของตัวเอง การแสดงความคิดเห็นและยืนยันความต้องการโดยสนใจรับฟังความคิดเห็นและความต้องการของผู้อื่นด้วย

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม

๑. สามารถอธิบายลักษณะผู้ที่มีความเป็นตัวของตัวเองได้
๒. แสดงความเชื่อว่าบุคคลมีสิทธิเท่าเทียมในการแสดงออก ได้รับการรับฟังและตอบสนอง
๓. สามารถเลือกใช้คำพูดบอกความต้องการได้อย่างสุภาพและหนักแน่น

Formatted: Bullets and Numbering

ภาพรวมของกิจกรรม

ในการใช้ชีวิตรวมกลุ่มคนต้องปรับตัวที่จะตอบสนองความสนใจและความต้องการของกันและกัน บางคนอาจไม่ค่อยสนใจความต้องการของผู้อื่น ขณะที่บางคนไม่เคยได้ทำตามความรู้สึกหรือความต้องการของตัวเอง กิจกรรมนี้ให้ผู้เรียนได้ฝึกการแสดงความคิดเห็นและการยืนยันความต้องการของตัวเองในสถานการณ์ต่าง ๆ โดยให้แต่ละคนเขียนคำตอบของตัวเองในแต่ละสถานการณ์ที่แจกให้ แล้วจึงแบ่งกลุ่มย่อยให้แลกเปลี่ยนความคิดเห็น

อุปกรณ์และการเตรียมการ

๑. ตัดตัวอย่างเหตุการณ์ในแผ่นกิจกรรมเป็นแผ่นเล็กๆ ให้ได้ตามจำนวนผู้เรียน ใส่ซองเก็บไว้
๒. ใบความรู้

ขั้นตอนการดำเนินการ

๑. ชี้แจงวัตถุประสงค์การเรียนรู้กิจกรรม “ฉันคิดว่า” ว่าเป็นกิจกรรมที่ทำให้ผู้เรียนได้รู้ถึงวิธีการแสดงความคิดเห็นของตัวเอง สามารถทำตามความคิดเห็นได้โดยไม่รบกวนสิทธิของผู้อื่น (๕ นาที)
๒. แจกซองให้ผู้เรียนหยิบกระดาษที่อยู่ในซองคนละ ๑ ซอง แล้วให้แต่ละคนเขียนคำตอบของตัวเองว่า ถ้าต้องอยู่ในเหตุการณ์เช่นนั้น (๕ นาที)
 - จะรู้สึกอย่างไร
 - จะทำอะไร
 - เพราะเหตุใดจึงเลือกที่จะทำเช่นนั้น
๓. ผู้ดำเนินการถามผู้เรียนว่า ในเหตุการณ์จริง ๆ คิดว่าเราจะสามารถบอกคนอื่นตามที่เราเขียนได้ทุกครั้งหรือไม่ เพราะอะไร

Formatted: Bullets and Numbering



๔. บอกผู้เรียนถึงวิธีการตอบสนองต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ ขึ้นอยู่กับสไตล์ของแต่ละคนซึ่งมีอยู่ ๓ แบบหลัก คือ สนใจความต้องการตัวเองเป็นหลัก อะไรก็ได้ตามใจคนอื่น และพยายามตอบสนองความต้องการทั้งของตัวเองและผู้อื่น ชวนผู้เรียนแลกเปลี่ยนความคิดเห็นว่าสไตล์แต่ละแบบมีผลต่อความรู้สึกและสัมพันธภาพอย่างไร

๕. แนะนำวิธีแสดงความคิดความต้องการด้วยรูปประโยค “ฉันคิดว่า...” ในใบความรู้ (๕ นาที)

๕.๖. แบ่งกลุ่มย่อยให้แต่ละคนนำเหตุการณ์ที่ได้ในตอนแรกเล่าให้เพื่อนฟังว่าตัวเองเขียนคำตอบว่าอะไร จากนั้นให้กลุ่มระดมความคิดว่าในเหตุการณ์เหล่านั้นควรทำอย่างไรจึงจะเป็นการยืนยันความต้องการที่ได้ผล และขณะเดียวกันก็เคารพความต้องการและทางเลือกของผู้อื่นที่เกี่ยวข้อง

๕.๗. ให้ตัวแทนนำเสนอกลุ่มละ ๓ นาที

๕.๘. ชวนอภิปรายในกลุ่มใหญ่โดยใช้คำถามชวนคิด เพื่อให้เห็นที่มาของพฤติกรรมและผลกระทบในเรื่องอื่น ๆ จากการสไตร์การตอบสนองแต่ละแบบ (๑๐ นาที)

๕.๙. ผู้ดำเนินการสรุปการอภิปรายและเพิ่มเติมตามเนื้อหาในส่วนประเด็นสำคัญ

Formatted: Bullets and Numbering

คำถามชวนคิด

- เราจะรู้จักตัวเองได้อย่างไรว่าเรามีสไตล์แบบไหน โดยไม่คิดเข้าข้างตัวเอง
- การที่ไม่สามารถ (หรือไม่กล้า หรือไม่อยาก) บอกให้คนอื่นรู้ว่าความคิดที่แท้จริงของเราคืออะไร มีผลกับความรู้สึกนึกคิดของตัวเราเองอย่างไร
- เกิดอะไรขึ้นกับเราบ้างเมื่อเราเป็นฝ่ายยอมเสมอ
- การเลี้ยงดูในวัฒนธรรมไทยส่งเสริมพฤติกรรมแบบไหน ทุกการกระทำย่อมมีผลสองด้าน พฤติกรรมดังกล่าวมีข้อดีและข้อเสียอะไรบ้าง
- คตินิยมความสัมพันธ์แบบข้างทำหน้า ข้างทำหลังมีผลต่อพฤติกรรมการยืนยันความต้องการอย่างไร
- ถ้าเราต้องการพัฒนาความเป็นตัวของตัวเอง อะไรคือจุดเริ่มต้นที่สำคัญ อะไรเป็นสิ่งที่กีดกั้นให้เราก้าวหน้า

ประเด็นสรุปสำคัญ

- การที่เราไม่สามารถเป็นตัวของตัวเองได้จะทำให้ชีวิตอัด โกรธและสูญเสียความมั่นใจ แต่การที่เราทำตามความต้องการของเราได้เสมอถึงแม้จะบรรลุความต้องการแต่เราก็อาจสร้างความขุ่นเคืองหรือความไม่พอใจให้ผู้อื่นด้วย
- มนุษย์ต้องการสังคม การอยู่ร่วมกับผู้อื่นและมีสัมพันธภาพที่ทำให้เกิดความพึงพอใจของทั้งสองฝ่ายขึ้นอยู่กับความต้องการและความรู้สึกนึกคิดของแต่ละฝ่ายได้รับการรับฟังและการตอบสนองอย่างเท่าเทียมกัน ดังนั้นจึงเป็นเรื่องที่จำเป็นในการพัฒนาการสื่อสารกับผู้อื่นที่จะช่วยให้สามารถแสดงออกและยืนยันความต้องการของตัวเองโดยที่ให้ความสำคัญกับการเคารพและไม่ละเมิดสิทธิของผู้อื่น
- วัฒนธรรมและการเลี้ยงดูของครอบครัวมีผลกับพฤติกรรม แต่ละคนตีค่าของความเหมาะสมในการแสดงออกแตกต่างกันตามพื้นฐานที่ได้รับการอบรมมา เช่น วัฒนธรรมตะวันตกให้ความสำคัญกับความเป็นปัจเจกบุคคล



ขณะที่ทางตะวันออกการรวมกลุ่มเป็นเรื่องสำคัญ ดังนั้นความเหมาะสมของการแสดงออกในแต่ละสังคมจึงแตกต่างกัน แต่เรื่องที่น่าจะเป็นพื้นฐานในทุกสังคมร่วมกัน คือ ความเท่าเทียมกันของบุคคลในสิทธิทางร่างกาย ความคิดเห็นและการแสดงออก

- บุคลิก ๓ แบบ ในแง่การกล้าแสดงความคิดเห็น ความต้องการและการตอบสนองความต้องการของตัวเอง
 - ☐ ๑. **แบบที่หนึ่ง** ฉันจะเอาแบบนี้ ฉันไม่สนใจว่าเธออยากเลือกแบบไหน (Aggressive) ไม่ค่อยสนใจความต้องการของผู้อื่น กล้าแสดงออก กล้าทำเพื่อให้ได้ตามที่ต้องการ
 - ☐ ๒. **แบบที่สอง** ฉันรู้เธออยากได้อะไร และฉันเลือกได้ว่าฉันจะทำอะไร (Assertive) ยอมรับในสิทธิและความต้องการของผู้อื่น รู้จักปกป้องสิทธิและตอบสนองความต้องการของตัวเอง
 - ☐ ๓. **แบบที่สาม** สำหรับฉันอะไรก็ได้ (Passive) มักคล้อยตามผู้อื่น ไม่ค่อยกล้าแสดงความต้องการและความรู้สึกของตัวเองโดยเฉพาะเรื่องที่ต้องขัดใจผู้อื่น ปฏิเสธไม่เป็น
- การเป็นตัวของตัวเองเริ่มต้นที่
 - ☑ **ข้อสคัญต่อความคิด ความรู้สึกของที่แท้จริงของตัวเอง** ถามตัวเองว่าในเหตุการณ์นี้เรารู้สึกอย่างไร อยากทำอย่างไร
 - ☑ **ตระหนักว่าความรู้สึกน้อยใจ โกรธ รู้สึกไม่ได้รับการยอมรับ เหล่านี้ เป็นความรับผิดชอบของเรา**มากกว่าเป็นความรับผิดชอบของผู้อื่น เพราะอันที่จริงเราเลือกการตอบสนองทางจิตใจของเราต่อเงื่อนไขต่าง ๆ ได้มากกว่าการไปบังคับควบคุมสิ่งอื่น ๆ หรือบุคคลอื่น เรามักลืมไปว่าเราเองเป็นผู้เลือกที่จะให้ความโกรธ ความเสียใจเกิดขึ้นภายในใจ และเรามักคิดกล่าวโทษคนอื่นว่าเป็นผู้ก่อเหตุอยู่เสมอ แทนที่จะมองเห็นว่าตัวเองต่างหากที่เลือกเป็นอย่างนี้ ดังนั้นเราจึงควรเปลี่ยนแปลงแบบแผนการเลือกตอบสนองของตัวเองมากกว่าการไปพยายามเปลี่ยนแปลงคนอื่น
 - ⊕ ☑ **เริ่มจากเรื่องเล็ก ๆ ที่เกิดขึ้นบ่อย ๆ ทบทวนเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นวางแผนว่าเราจะบอกยืนยันความต้องการของเราอย่างไร และลงมือทำ**
 - ⊕ ☑ **คาดและเตรียมใจไว้ล่วงหน้าถึงปฏิกิริยาโต้ตอบ** เราไม่สามารถเปลี่ยนตัวเองได้ด้วยคำพูดประโยคเดียว และการทำให้ผู้อื่นยอมรับก็เช่นเดียวกัน การยอมถอยกลับไปเป็นคนเดิมย่อมง่ายกว่าแต่นั้นก็หมายความว่าเราต้องรับบท “ยอมทน” คอยเก็บงำความรู้สึกผิดหวัง ความไม่พอใจเอาไว้โดยลำพัง
- การบอกยืนยันความต้องการของเราให้ใช้การบอกเล่าถึงตัวเองด้วยประโยคที่ขึ้นต้นด้วย “ฉันรู้สึก.....” ไม่ควรใช้รูปประโยคต่อว่า “เธอทำให้ฉัน.....” เพราะจะนำไปสู่การโต้เถียง

Formatted: Bullets and Numbering

Formatted: Bullets and Numbering

ข้อควรระวัง

ผู้เรียนอาจพาดพิงถึงพฤติกรรมของเพื่อนในห้อง นำมาล้อเล่นในระหว่างพูดคุยในกลุ่มย่อย ผู้ดำเนินการควรชี้ว่าเราถูกเลี้ยงดูมาต่างกันแต่กิจกรรมวันนี้ จะช่วยให้เรารู้จักว่าเราควรติดต่อกับสัมพันธ์กับเพื่อน ๆ อย่างไม่เกิดความพึงพอใจทั้งสองฝ่าย

หลักสูตรเพศศึกษาสำหรับเยาวชน

ช่วงชั้น ๒ - ๔

“ก้าวอย่างเข้าใจ”



ในสังคมไทยที่ให้ความสำคัญกับอาวุโส ผู้เรียนอาจมีประเด็นข้อใจว่าใช้กับเพื่อนได้แต่ไม่แน่ใจในการใช้กับผู้ใหญ่ ผู้ดำเนินการควรชี้ว่าเราไม่อาจเปลี่ยนแปลงคนอื่นได้ ผู้ใหญ่มักทำด้วยความปรารถนาดีและต้องการปกป้องอันตรายจึงสวมบทบาทการเป็นผู้บอกให้เด็กทำตามโดยไม่ได้แย้ง แต่การชี้แจงด้วยท่าทีนุ่มนวล เข้าใจความตั้งใจของผู้ใหญ่ก็จะช่วยให้เกิดการรับฟังได้



แผนกิจกรรม: การบอกความต้องการและการต่อรอง

๑. เพื่อนขอให้อยู่เป็นหรือพบอาจารย์ด้วยกันหลังเลิกเรียน แต่เราอาจจะพลาดรถเที่ยวแรกที่จะกลับบ้าน ทำให้กลับบ้านค่ากว่าเดิม
๒. เพื่อนนัดกันไปเที่ยวห้างหลังเลิกเรียนแล้วชวนอยู่ทานข้าวต่อจนค่ำ ผู้เรียนบ้านอยู่ไกลอยากรีบกลับบ้านก่อน
๓. ขณะที่กำลังเล่าเรื่องที่ทะเลาะกับแม่ให้เพื่อนฟัง มีเพื่อนคนหนึ่งพูดแทรกขึ้นมาชวนคุยไปเรื่องอื่น
๔. ขณะที่กำลังรีบทำการบ้านเพื่อส่งให้ทันเวลา เพื่อนมาชวนและเล่นกันเสียงดังอยู่ข้าง ๆ ทำให้เราทำได้ช้าลง จะทำอย่างไร
๕. ผู้ดำเนินการให้จับคู่ทำงานด้วยกัน เพื่อนไม่ยอมช่วยทำอ้างว่าไม่ว่างให้ผู้เรียนทำไปเลย
๖. เพื่อนโทรศัพท์มาหาตอนที่กำลังดูหนังและมีที่ท่าว่าจะคุยนาน ถ้าอยากดูหนังเรื่องนี้มากจะทำอย่างไร
๗. ขณะยืนรอซื้ออาหารมีคนมาตัดหน้าสั่งอาหารบอกให้แม่ค้าทำให้เขาก่อน จะทำอย่างไร
๘. เพื่อนชอบขอยืมโทรศัพท์มือถือและโทรนาน จนบางครั้งต้องเติมเงิน วันหนึ่งเพื่อนมาขอยืมอีก
๙. แฟนชอบขอให้ช่วยทำรายงานให้แล้วไปบอกคนอื่นว่ามีแฟนดีแสนสบายไม่ต้องทำอะไรเอง วันหนึ่งมีแฟนมาขอให้ช่วยทำรายงานให้อีก
๑๐. แฟนมีกิ๊กและบอกว่าเป็นสิทธิของเขาที่จะทำได้ แต่เราไม่พอใจ
๑๑. สั่งกัวยเตี้ยวราดหน้า แต่แม่ค้าเอาผัดไทยมาให้ จะทำอย่างไร
๑๒. เพื่อนชอบมาช้าหรือไม่มาเลยทั้งที่นัดกันแน่นอนแล้ว ครั้งนี้ก็เหมือนกันพอโทรตามหลังจากรออยู่นานเพื่อนบอกว่าไม่มาแล้ว

หลักสูตรเพศศึกษาสำหรับเยาวชน

ช่วงชั้น ๒ - ๔

“ก้าวอย่างเข้าใจ”



๑๓. เพื่อนในกลุ่มชอบเปลี่ยนแปลงโดยไม่ค่อยถามความเห็นของเรา คราวนี้หนีไปดูหนังที่เราก็อยากดูแต่พอไปถึงพบว่ากำลังเตรียมเล่นโบว์ลิ่งซึ่งเราไม่อยากจะเล่น
๑๔. เมื่อความเห็นของเราไม่ตรงกับเพื่อน เราไม่ค่อยอยากขัดคอเพราะมักถูกกว่าความคิดเห็นไม่เข้าท่า
๑๕. เพื่อนชอบทำให้เราเสียใจด้วยคำพูดที่เราไม่ชอบ เช่น ล้อว่าแต่งตัวเซย หน้าไร้ปัญญา เราไม่ชอบเลยแต่ก็ได้แต่หัวเราะตามเพื่อนไป



ใบความรู้ “ฉันคิดว่า”

ใช้ประโยค “ฉันคิดว่า”

- ๑. เมื่อต้องการบอกความต้องการหรือเปิดเผยความรู้สึก
- ๒. เมื่อรู้สึกโกรธ หรือไม่พอใจในการกระทำของคนอื่น

ทบทวนเรื่อง + บอกความรู้สึก + บอกผลกระทบ + ระบุความต้องการ

“ที่แก้วชวนให้อยู่เป็นเพื่อนรออาจารย์ ก็ไม่ยอมกลับบ้านค่า เดี่ยวแม่จะว่า ก็เลยจะกลับก่อน”
“ที่ล้อเรื่องเสื้อ แก้วรู้สึกรำคาญ ไม่อยากได้ยินคำพูดแบบนี้อีก”
“เวลาข้าพูดแล้วพวกแกไม่สนใจฟัง ข้ารู้สึกแย่ ให้ข้าพูดจนจบก่อนได้ไหม”
“ก็เข้าใจว่ากลัวรู้สึกน้อยใจเวลาที่ไม่มีคนอยู่รอ...(กลัวหยุดหึง มาบ่นว่าเพื่อน ๆ ใจร้ายทิ้งเพื่อนไม่ยอมรอ กัน)”

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

- ๑. ประโยค “เธอทำให้...” เป็นการกล่าวโทษอีกฝ่ายหนึ่ง และไม่ได้แสดงถึงความรับผิดชอบต่ออารมณ์ความรู้สึกของตัวเอง

เธอควร/ไม่ควรพูด.....
เธออย่ามาทำให้.....
เป็นเพราะเธอทำ.....
เธอไม่คิดหรือว่า.....
เธอผิดที่.....

- ๒. การพูดถึงตัวเองเป็นการบอกเล่าให้คนอื่นรู้ว่าเกิดอะไรขึ้น บอกความต้องการที่เรามี บอกความเข้าใจที่เกิดขึ้นจากการรับฟัง การใช้คำพูด “ฉันคิดว่า” เปิดโอกาสให้เพื่อนสามารถบอกได้ในทำนองเดียวกันว่าเขารู้สึกอย่างไรและไม่จำเป็นต้องคิดเหมือนกันในเหตุการณ์เดียวกัน

ตามความคิดของฉัน.....
ฉันอยากให้.....
ฉันรู้สึกที่.....
ฉันคิดว่า.....
ที่ฉันคิดก็คือ.....

- ๓. ภาษาท่าทางเป็นส่วนหนึ่งของการบอกเล่า ควรบอกความรู้สึกด้วยน้ำเสียงธรรมดาแทนการแสดงออกด้วยอารมณ์ พูดให้ชัดเจน สบตาผู้ฟัง และพร้อมที่จะตั้งใจฟังอีกฝ่ายหนึ่ง



แผนการเรียนรู้ “ทางที่เลือกเดิน”

กลุ่มผู้เรียน ช่วงชั้น ๓

จุดมุ่งหมาย

เพื่อให้ผู้เรียนเข้าใจเรื่องกระบวนการตัดสินใจและ ได้ฝึกการสื่อสารเพื่อการยืนยันทางเลือก

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม

๑. สามารถบอกขั้นตอนการตัดสินใจได้
๒. แสดงการบอกและยืนยันความต้องการของตัวเองได้อย่างสุภาพและหนักแน่น
๓. แสดงการเจรจาโต้ตอบเพื่อต่อรองในสถานการณ์ที่กำหนดให้ได้

Formatted: Bullets and Numbering

ภาพรวมของกิจกรรม

สิ่งที่ใหญ่เป็นห่วงบุตรหลานมากที่สุดคือ การเลือกทางผิด จึงพยายามปกป้องด้วยการห้ามปรามหรือจำกัดโอกาสต่าง ๆ ที่เห็นว่าจะทำให้เกิดความเสียหาย การรู้จักคิดอย่างรอบคอบก่อนตัดสินใจจึงเป็นทักษะสำคัญที่จะช่วยให้เยาวชนสามารถดูแลรับผิดชอบตัวเองได้ กิจกรรมนี้ใช้การแบ่งกลุ่มแสดงบทบาทสมมติเพื่อฝึกการตัดสินใจและการยืนยันความต้องการของตนเองในสถานการณ์ต่างๆ ที่เพื่อนหรือคนรักชวนให้ทำ (๑ คาบ) และให้ฝึกการบอกความต้องการและการต่อรองอีก ๑ คาบ

อุปกรณ์และการเตรียมการ

- กระดาษฟลิปชาร์ต ปากกาเคมีและกระดาษกาว
- หัวข้อบทบาทสมมติสำหรับคาบแรก
 ๑. กรณีเพื่อนชวนดื่มเหล้าหรือของมีเมาในงานปาร์ตี้
 ๒. เพื่อนชวนไปตีกับคู่อริต่างโรงเรียน
 ๓. เพื่อนชวนโดดเรียนไปดูคอนเสิร์ตที่โรงหนัง
 ๔. คู่กันจนตีกแฟนเลยขออนอนค้างที่ห้องด้วย
 ๕. แฟนขอมีเพศสัมพันธ์ด้วยแต่ไม่ยอมใช้ถุงยางอนามัย
- ใบเตรียมการเจรจาต่อรองสำหรับคาบสอง

Formatted: Bullets and Numbering

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม (คาบ ๑)



๑. ชี้แจงวัตถุประสงค์การเรียนรู้กิจกรรม “ทางที่เลือกเดิน” ว่าเป็นกิจกรรมที่ทำให้ผู้เรียนได้ฝึกการตัดสินใจและฝึกทักษะการยืนยันความต้องการของตนเองและการจัดการความขัดแย้งในกรณีต่างๆ ที่เพื่อนหรือคนรักชวนให้ทำ (๕ นาที)

๒. แบ่งผู้เรียนออกเป็น ๔-๕ กลุ่ม ให้แต่ละกลุ่มเลือกหัวข้อที่จะแสดงบทบาทสมมติและให้พูดคุยเพื่อเตรียมการแสดง (๑๐ นาที)

- ถ้าอยู่ในสถานการณ์เช่นนั้นเราจะทำอะไร คิดว่าเหตุการณ์ต่อไปจะเป็นอย่างไร
- มีทางเลือกอะไรบ้าง
- เราตัดสินใจเลือกทางไหน

๓. ให้แต่ละกลุ่มแสดงบทบาทสมมติตามที่คิดมา (กลุ่มละไม่เกิน ๓ นาที) จนครบทุกกลุ่ม

๔. ให้ช่วยกันวิเคราะห์ในกลุ่ใหญ่ว่า(๑๐ นาที)

- เพราะเหตุใดเราจึงเลือกเช่นนั้น มีอะไรเป็นปัจจัยสำคัญที่กำหนดการตัดสินใจของกลุ่ม
- ผลที่เราคาดว่าจะเกิดจากการทำตามทางเลือกนั้น คืออะไร และเราคิดว่าเราจะจัดการอย่างไร

๕. ผู้ดำเนินการอธิบายขั้นตอนการคิดตามไปความรู้เรื่องเส้นทางความคิดเพื่อตัดสินใจ

๖. ให้ผู้เรียนช่วยกันวิเคราะห์การแสดงบทบาทสมมติที่แต่ละกลุ่มมาแสดงว่าเป็นไปตามเส้นทางความคิดเพื่อตัดสินใจอย่างไร เมื่อเห็นว่ามีความเข้าใจในวิธีคิดแล้ว ให้กลุ่มกลับไปทบทวนว่ามีทางเลือกเพิ่มขึ้นจากเดิมหรือไม่ และจะตัดสินใจเหมือนเดิมหรือแตกต่างออกไป (๕ นาที)

๗. ให้แต่ละกลุ่มนำเสนอสั้น ๆ ว่าคิดเหมือนเดิมหรือต่างจากหรือไม่ อย่างไร เพราะอะไร ผู้ดำเนินการคอยสังเกตว่าขั้นตอนใดที่แต่ละกลุ่มยังมองข้ามไปในตอนแรกเพื่อนำมาเน้นต่อไป

๘. ถามผู้เรียนว่าในขั้นตอนของเส้นทางความคิดที่นำมาใช้นี้ มีขั้นตอนบ้างที่แต่ละคนใช้มากที่สุด ขั้นตอนบ้างที่ใช้น้อยหรือไม่เคยใช้เลย ให้ข้อสังเกตที่ได้จากข้อ ๗ เพิ่มเติม(ถ้ามี)

๙. ชวนแลกเปลี่ยนความคิดเห็นเห็นว่า การที่ผู้เรียนไม่ได้ใช้ขั้นตอนนั้น ๆ เกิดจากอะไร ลองให้คิดทบทวนว่าถ้าย้อนกลับไปแล้วคิดใหม่ จะทำอย่างไรเดิมหรือไม่

๑๐. ถามผู้เรียนว่าเมื่อได้เห็นแบบแผนการตัดสินใจของตัวเองแล้ว คิดว่าการตัดสินใจเป็นเรื่องง่ายหรือยาก อะไรบ้างที่ทำให้การตัดสินใจเป็นเรื่องที่ยาก

๑๑. สรุปว่าความสามารถในการตัดสินใจมีคุณค่าสำหรับทุกคนและทุกจังหวะชีวิต การตัดสินใจเป็นทักษะที่ทุกคนพัฒนาได้ อย่างไรก็ตามเมื่อผลของการตัดสินใจไปกระทบกับความสัมพันธ์หรือขัดกับความต้องการของคนที่เราผูกพัน ก็เป็นเรื่องยากที่จะตัดสินใจกับทางเลือกนั้น ๆ เราจึงควรที่จะตอบตัวเองให้ได้ชัดเจนก่อนว่าสิ่งที่เราต้องการจากการตัดสินใจนั้นคือ อะไร มีฉะนั้นทางเลือกบางอย่างที่กระทบกระเทือนความสัมพันธ์ก็จะสร้างความไม่สบายใจในการพิจารณาได้

คำถามชวนคิด (คาบ ๑) - ลำดับมาจากขั้นตอนการดำเนินการ

- ในแต่ละเหตุการณ์ที่กลุ่มได้รับ เราต้องตัดสินใจเรื่องอะไร มีทางเลือกอะไรบ้าง แต่ละทางเลือกถ้าเลือกแล้วจะเกิดผลอะไรตามมาบ้าง



- เพราะเหตุใดกลุ่มจึงเลือกตัดสินใจแบบนี้ มีอะไรเป็นเหตุผลสำคัญ จะจัดการกับความเสี่ยงหรือผลที่จะเกิดตามมาจากทางเลือกนั้นอย่างไร
- ขั้นตอนการตัดสินใจข้อใดที่เราใช้มากที่สุด ชั้นใดบ้างที่ใช้น้อยหรือไม่เคยใช้เลย ที่ไม่ได้ใช้ขั้นตอนนั้น ๆ เกิดจากอะไร ถ้าย้อนกลับไปแล้วคิดใหม่ จะทำอย่างเดิมหรือไม่
- การตัดสินใจเป็นเรื่องง่ายหรือยาก มีอะไรบ้างที่ทำให้การตัดสินใจยังเป็นเรื่องที่ยาก

ประเด็นสรุปสำคัญ (คาบ ๑)

- การเลือกจะทำหรือไม่ทำอะไรเป็นสิ่งที่เกิดกับทุกคน ทั้งเรื่องที่เป็นของตัวเองคนเดียวหรือเรื่องที่เกี่ยวข้องกับผู้อื่น ดังนั้นการรู้จักความต้องการของตัวเองจึงเป็นพื้นฐานของการตัดสินใจ
- แต่การรู้จักความต้องการของตัวเองก็ยังเป็นเรื่องยากที่จะทำได้ทุกครั้งเพราะเรามักประสบกับแรงกดดันในเวลานั้นจากการชักจูงหว่านล้อมหรือบีบบังคับ โดยเฉพาะเมื่อคนที่พูดกับเราเป็นเพื่อนหรือคนที่เรารัก
- เมื่อเลือกทำอะไรจะมีผลเกิดตามมาเสมอ การเลือกของเราจึงต้องคิดถึงผลที่จะเกิดขึ้นด้วย สิ่งที่เกิดขึ้นอาจเป็นได้ทั้งทางบวกและทางลบ เช่น การไปช่วยถล่มคู่อริ ผลก็คือ เพื่อนพอใจ เรารู้สึกดีที่ได้เป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม แต่อาจเจ็บตัว ถึงตาย หรือโดนจับ ถูกไล่ออก
- ให้มองทางเลือกอื่น ๆ นอกเหนือจากที่มีอยู่ โดยเฉพาะเมื่อมีทางเลือกอยู่แค่ ไป-ไม่ไป ยอม-ไม่ยอม ได้-ไม่ได้ จะหาทางลดความเสี่ยงจากผลที่ไม่ต้องการได้อย่างไร

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม (คาบ ๒)

๑. ชี้แจงวัตถุประสงค์การเรียนรู้ของวันนี้ว่าเป็นกิจกรรมที่ทำให้ผู้เรียนได้ฝึกทักษะการยืนยันความต้องการของตนเอง ซึ่งจะช่วยให้เราสามารถทำได้เมื่อต้องประสบกับเหตุการณ์ที่คล้ายคลึงกัน (๕ นาที)
 ๒. ทบทวนเรื่องการตัดสินใจจากคาบที่แล้ว ถามผู้เรียนว่าเราสามารถทำตามทางเลือกที่เราเห็นว่าดีที่สุดได้ทุกครั้งหรือไม่ อะไรที่ช่วยให้เราทำได้และอะไรที่ทำให้ยาก(๕ นาที)
 ๓. แบ่งกลุ่มย่อยตามคาบที่แล้ว ให้คิดต่อจากคราวที่แล้วว่าเมื่อได้ทางเลือกแล้วจะพูดกับเพื่อนอย่างไร ให้แต่ละกลุ่มแยกออกเป็น 2 กลุ่มย่อย ให้กลุ่มแรกคิดชักชวนให้เพื่อนยอมทำตาม อีกกลุ่มหนึ่งคิดว่าจะยืนยันการตัดสินใจที่กลุ่มทำไว้เมื่อคาบก่อนกับเพื่อนหรือแฟนอย่างไร (๑๐ นาที)
 ๔. ส่งตัวแทนกลุ่มออกมาเจรจาตามที่กลุ่มคิดไว้กลุ่มละ 2 คน (จากกลุ่มย่อยข้างละ ๑ คน กลุ่มละ ๒ นาที)
 ๕. ให้กลุ่มใหญ่แสดงความคิดเห็นว่าทั้ง ๔-๕ กรณีนั้นวิธีการหรือคำพูดแบบใดที่คิดว่าได้ผลดีที่สุด เพราะอะไร (๕ นาที)
๖. ลากเส้นตรงจากขวาไปซ้ายไว้บนกระดาน เขียนปลายข้างหนึ่งว่า “ทำตามความต้องการของตัวเอง” ปลายอีกข้างหนึ่งเขียนว่า “ทำตามความต้องการของผู้อื่น” ถามผู้เรียนว่าถ้าจัดอันดับตัวเองในอยู่บนเส้นตรงเส้นนี้ จากพฤติกรรมที่เป็นมา จะให้ตัวเองอยู่ตรงไหน ให้ออกมาเขียนกากบาทเล็ก ๆ ใต้เส้น (ดูภาพตัวอย่าง)

Formatted: Bullets and Numbering



ทำตามความต้องการผู้อื่น

ทำตามความต้องการตัวเอง

| | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X |
| X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X |
| X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X |
| X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X |
| X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X |
| X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X |
| X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X |
| X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X |
| X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X |
| X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X |

๕. ผู้ดำเนินการสรุปประเด็นสำคัญในใบความรู้เรื่องกล้าบอก ถึงลักษณะเฉพาะตัวบุคคลที่จะทำให้ความลำบากใจในการตอบปฏิเสธมีมากน้อยไม่เท่ากัน อธิบายเพิ่มเติมถึงการพูดเพื่อยืนยันความต้องการ (๑๐ นาที)

๕. ให้ผู้เรียนแต่ละคนเขียนคำพูดของตัวเองลงในกระดาษอย่างน้อย ๒ ข้อ ข้อแรกคิดจากเรื่องของกลุ่มที่ผู้ดำเนินการให้ทำ ข้อที่สองเป็นเรื่องที่ผู้เรียนคิดขึ้นมาเองจากเหตุการณ์ในชีวิตประจำวัน จากนั้นให้จับคู่“พูด”ให้เพื่อนฟัง แล้วผลัดกันบอกว่าเป็นอย่างไรในสายตาผู้ฟัง (๑๐ นาที)

๕. ผู้ดำเนินการสรุปปิดท้ายเรื่องการนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน

Formatted: Bullets and Numbering

คำถามชวนคิด (คาบที่ ๒)

- เราสามารถทำตามทางเลือกที่เราเห็นว่าดีที่สุดได้ทุกครั้งหรือไม่ อะไรที่ช่วยให้เราทำได้และอะไรที่ทำให้ยาก
- หากเราต้องการที่จะปฏิเสธในสิ่งที่เพื่อนหรือคนรักชักชวน เขาเหล่านั้นจะมีวิธีชักจูงใจหรือทำให้เราเปลี่ยนความตั้งใจได้อย่างไรบ้าง
- วิธีการใดหรืออะไรบางอย่างที่ทำให้เราในฐานะผู้ชักชวนยอมเลิกล้มความตั้งใจที่จะชวนให้เพื่อนทำตาม
- ถ้ามองย้อนการกระทำที่ผ่านคิดว่าตัวเองเป็นคนแบบไหน ระหว่างการทำตามความต้องการผู้อื่นหรือทำตามความต้องการของตนเอง

ประเด็นสรุปสำคัญ (คาบที่ ๒)

- การยืนยันความต้องการของตัวเองเป็นทักษะอย่างหนึ่งที่จะทำให้เรามีสัมพันธภาพกับผู้อื่นโดยที่ยังคงเป็นตัวของตัวเองได้ การบอกเล่าและรับฟังความคิดความรู้สึกซึ่งกันและกันเป็นพื้นฐานที่มั่นคงของมิตรภาพ การยอมรับว่าเพื่อน/แฟนยอมมีความคิดและมีทางเลือกของตัวเองในแต่ละเรื่องนี้อาจแตกต่างจากเราได้ การคบหาดูด้วยหลักการเช่นนี้เป็นเรื่องทั้งที่ทั้งสองฝ่ายต้องช่วยกันสร้างขึ้น
- แต่ละบุคคลมีลักษณะเฉพาะตัว เมื่อดูจากการคล้อยตามความต้องการของผู้อื่นกับการยึดความต้องการของตนเอง จะจำแนกบุคลิกออกได้เป็น ๓ แบบ คือ aggressive, assertive, passive ผู้ที่ชอบตามใจหรือคล้อย



ตามผู้อยู่เสมออาจจะรู้สึกว่าการปฏิเสธคำชักชวนเป็นเรื่องยากกว่าผู้ที่มีมักจะเอาความต้องการของตัวเองเป็นที่ตั้ง โดยเฉพาะการปฏิเสธไม่ทำตามคำชักชวนขอร้องของคนที่เรามีความสัมพันธ์ใกล้ชิด แต่ชีวิตร่างกายและอารมณ์ความรู้สึกนั้นเป็นของคนแต่ละคนที่ไม่มีการรับผิดชอบแทนได้ เราจึงต้องเลือกว่าเราต้องการอะไรและยอมให้เกิดอะไรขึ้นกับเรา การยอมทำตามใจผู้อื่นแล้วตัวเองเดือดร้อน เราก็ยังต้องยอมรับว่าเรานั้นเองที่ปล่อยให้เกิดขึ้น เราไม่สามารถจะโทษเพื่อนได้เลยเพราะเราเองเป็นฝ่าย “ยอมให้เขาเลือก”

- เราควรกลับปฏิเสธความต้องการของผู้อื่นในกรณีที่อาจทำให้ชีวิตของเราไม่ปลอดภัยหรือเกิดผลกระทบตามมา โดยเฉพาะจากการมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่ป้องกันนั้นเป็นเรื่องจำเป็นที่แต่ละคู่ควรพูดคุยกันว่าเรามีความเห็นและความรู้สึกอย่างไร จะจัดการเรื่องราวระหว่างกันอย่างไรบนความเข้าใจซึ่งกันและกัน
- มีวิธีการหลายอย่างที่คนเราใช้ในการชักจูงคนอื่น เช่น
 - ทำทนาย “แค่นี้ก็กลัวด้วยเหรอ” “ไม่แน่จริง”
 - โต้แย้ง “ทำไมละคนอื่นเขาก็ทำกัน”
 - ชูเกมบังคับ “ถ้าไม่ไปก็เลิกคบดีกว่า”
 - หว่านล้อมให้สบายใจ “ไม่ต้องกังวลหรอกเรื่องนี้ฉัน/ผมรับผิดชอบเอง” หรือยกเหตุผลว่าทำได้ “เราโตแล้วนะ”
- การบอกความต้องการของเรา การเรียนรู้และฝึกฝนในการยืนยันความต้องการและการต่อรองเพื่อให้บรรลุความต้องการของทั้งสองฝ่ายเป็นเรื่องสำคัญ การเรียนรู้ที่ดำเนินไปตลอดชีวิต การเผชิญกับความรู้สึกผิด อารมณ์โกรธ หวั่นเกรงกับความรู้สึกของผู้อื่นที่มีต่อตนเองหรือรู้สึกว่าตนเองต้องค่า เป็นประสบการณ์ร่วมของทุกคน การเริ่มต้นและฝึกฝนในชีวิตประจำวันจะช่วยให้เราทำได้ดีขึ้นและนำไปสู่การพัฒนาความสัมพันธ์ของทั้งสองฝ่ายให้แน่นแฟ้นยิ่งขึ้น

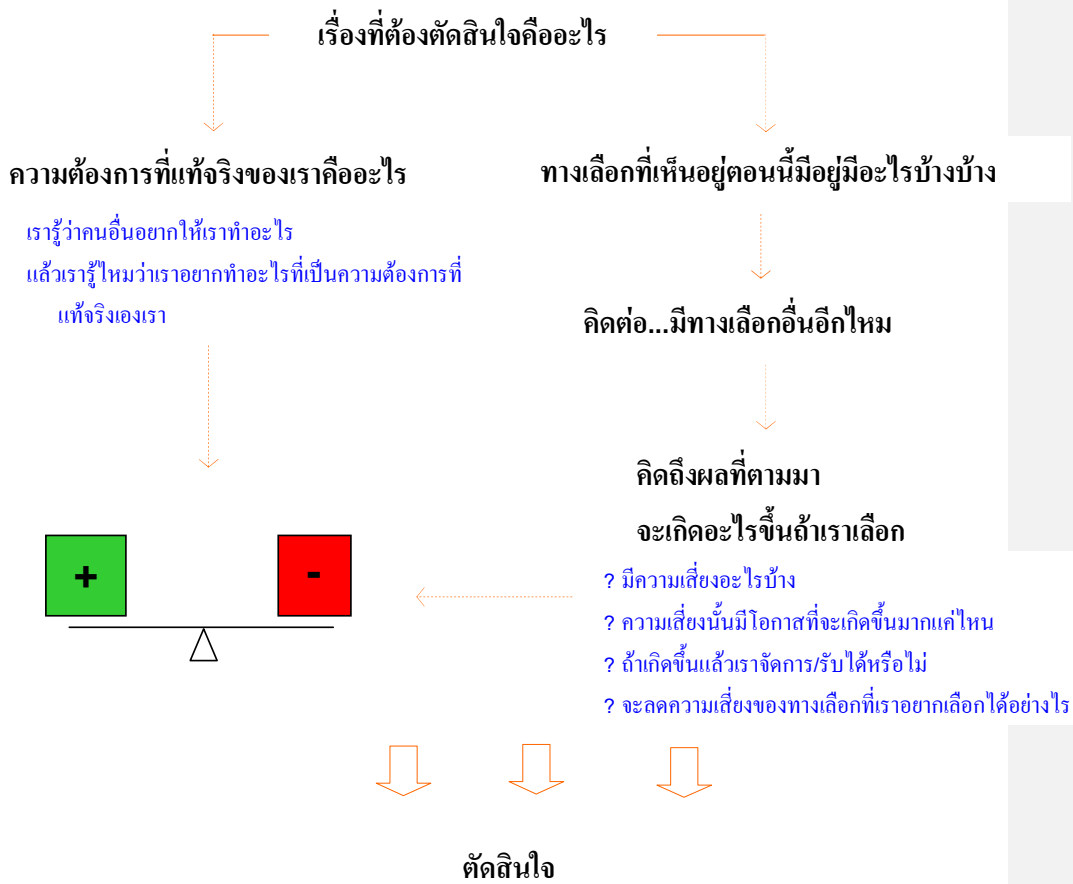
ข้อควรระวัง

ควรกระชับเวลาในการแสดงบทบาทสมมติของแต่ละกลุ่ม



สำหรับคาบที่หนึ่ง

ใบความรู้ : เส้นทางความคิดเพื่อตัดสินใจ



ทางเลือก

ลดความเสี่ยงของผลกระทบที่เราไม่อยากให้เกิดโดย.....



สำหรับคาบที่สอง

ใบความรู้ : กล้าบอก

บุคลิก ๓ แบบ

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

Formatted: Bullets and Numbering

ไม่ค่อยกล้าบอก

คนที่มักคล้อยตามผู้อื่นเป็นคนที่ไปกับเพื่อนได้ดี ไม่มีความขัดแย้ง ไม่ค่อยแสดงความต้องการและความรู้สึกออกมาโดยเฉพาะเรื่องที่ต้องขัดใจผู้อื่น เมื่ออยู่ในสถานการณ์อยากปฏิเสธจึงยากที่จะบอกยืนยันความต้องการของตัวเอง

ไม่ชอบให้ขัดใจ

คนที่ไม่ค่อยสนใจความต้องการของผู้อื่นเป็นคนที่รู้ว่าตัวเองต้องการอะไรและเดินหน้าเพื่อให้ได้มา การได้ตามที่ต้องการเป็นเรื่องสำคัญจึงทำให้เป็นคนที่ไม่ให้ความสนใจกับผลที่เกิดกับผู้อื่นมากนัก มักทำให้เพื่อนอึดอัดใจ

กล้าถามและกล้าบอก

คนที่ยอมรับในสิทธิและความต้องการของผู้อื่น ขณะเดียวกันก็รู้จักปกป้องสิทธิและตอบสนองความต้องการของตัวเอง เป็นผู้ที่มีความสุขและสร้างสัมพันธภาพที่ยั่งยืนได้

การบอกยืนยันความต้องการ

ทบทวนเรื่อง + บอกความรู้สึก + ระบุความต้องการ

- เรื่อง คือ คำชักชวน ทางเลือกที่เพื่อนหยิบยื่นให้ คำขอร้อง (ที่ (เพื่อน) ขออยู่ค้าง)
- ความรู้สึก คือ ความรู้สึกของเราต่อเงื่อนไข (“ฉัน” รู้สึกไม่สบายใจถ้า (แฟน) จะค้าง) การบอกความรู้สึกจะช่วยลดการโต้เถียงหาเหตุผลมาหว่านล้อม เพราะความรู้สึกของคนต่อเรื่องหนึ่ง ๆ ย่อมต่างกันได้ ระบุให้ชัดว่า “ฉัน” คือผู้ที่รู้สึก อธิบายผู้อื่น ผู้นำหนักของการเป็น “ฉัน” นั้นสำคัญกว่าข้ออ้างอื่นใด
- ความต้องการ คือ ทางเลือกที่เราต้องการทำ เหตุผล ประโยชน์ต่อเพื่อนหรือกลุ่ม (กลับตอนนี้เลยดีกว่า พรุ่งนี้เราเจอกันแต่เช้านะ)

ทำได้อย่างมั่นคงและมั่นใจ

หลักสูตรเพศศึกษาสำหรับเยาวชน

ช่วงชั้น ๒ - ๔

“ก้าวอย่างเข้าใจ”



- พูดให้ชัดเจน ตรงจุด สบตาและน้ำเสียงหนักแน่น
- ย้ำด้วยท่าทางเมื่อพูดจบ เช่น ลุกขึ้นยืนเพื่อเดินกลับ ควักเงินจ่ายค่าส่วนแบ่งค่าอาหาร เดินไปหยิบของเพื่อส่งแขก
- พูดซ้ำอีกครั้งเมื่อถูกหว่านล้อมด้วยวิธีการต่าง ๆ การออกจากเหตุการณ์โดยเร็วเมื่อเมื่อบอกความต้องการไปแล้ว เป็นวิธีหนึ่งที่จะยุติความพยายามชักจูงหรือบังคับทางอ้อม
- ย้ำกับตัวเองในความคิดเสมอว่า “ฉันมีสิทธิและสามารถเลือกเองได้ว่าจะทำอะไร”



แผนการเรียนรู้ “เรื่องของตนกับอ้อ”

กลุ่มผู้เรียน ช่วงชั้น ๓, ๔

จุดมุ่งหมาย

เพื่อให้ผู้เรียนเข้าใจเรื่องการสื่อสารและการตัดสินใจเกี่ยวกับความสัมพันธ์ทางเพศ

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม เพื่อให้ผู้เรียน

1. สามารถตัดสินใจโดยคำนึงถึงผลที่ตามมา โดยการคิดวิเคราะห์ถึงทั้งผลด้านบวกและด้านลบ
2. แสดงความรู้เรื่องการป้องกันโรคและการตั้งครมภ์ในการประเมินความเสี่ยงของทางเลือกและการหาทางป้องกันผลที่ไม่ต้องการ
3. อธิบายวิธีการรับมือกับปัญหาที่ไม่คาดคิดได้

Formatted: Bullets and Numbering

ภาพรวมของกิจกรรม

การสื่อสารและการตัดสินใจในเรื่องความสัมพันธ์ทางเพศเป็นเรื่องละเอียดอ่อนและมีความเกี่ยวข้องกันอย่างมาก การสื่อสารช่วยให้มีข้อมูลครบถ้วนในการตัดสินใจ แต่เรื่องพฤติกรรมทางเพศเป็นเรื่องละเอียดอ่อนที่คู่รักอาจจะไม่ได้สื่อสารกันอย่างเปิดเผย กิจกรรมเรื่อง “ตนกับอ้อ” ช่วยให้ผู้เรียนได้ฝึกการเลือกและนำผลที่ตามมาจากการตัดสินใจนั้น ๆ มาวิเคราะห์เรื่องการสื่อสารเพื่อการตัดสินใจเกี่ยวกับพฤติกรรมทางเพศ

อุปกรณ์และการเตรียมการ

- กระดาษฟลิปชาร์ต ปากกาเคมี และกระดาษขาว
- แบบฟอร์มเรื่อง “ตนกับอ้อ” และคำเฉลยผลของการตัดสินใจ
- กระดาษสีบัตรสีฟ้า บัตรสีเขียว บัตรสีเหลืองและบัตรสีชมพู

ขั้นตอนการดำเนินการ

- 1.ชี้แจงว่ากิจกรรมวันนี้เป็นกิจกรรมที่ทำให้ผู้เรียนได้เข้าใจเรื่องการสื่อสารและการตัดสินใจเกี่ยวกับความสัมพันธ์ของคนสองคน เพื่อนำไปสู่การเลือกทำในทางที่สามารถรับมือได้ (๕ นาที)
- 2.ผู้ดำเนินการอ่านเรื่อง “อ้อกับตน” ให้ผู้เรียนฟัง (๕ นาที)
- 3.ถามผู้เรียนว่า ถ้าเป็น “ตน” จะทำอะไร โดยให้เลือก ๑ ข้อ จากทางเลือกในการตัดสินใจ ๓ แบบ
แบบที่ ๑ ตัดสินใจค้ำกับอ้อ และมีเพศสัมพันธ์กันโดยไม่ใช้ถุงยาง
แบบที่ ๒ ตัดสินใจค้ำกับอ้อ และตั้งใจว่าจะแค่สัมผัสกันภายนอกโดยจะไม่สอดใส่
แบบที่ ๓ ปฏิเสธอ้อว่า ยังไม่อยากมีอะไรด้วยตอนนี้
- 4.ให้ผู้เรียนที่เลือกการตัดสินใจแบบเดียวกันมานั่งรวมกลุ่มกัน แล้วระดมความคิดเห็นในกลุ่มว่าการเลือกของเราจะเกิดผลตามมาได้อย่างไรบ้าง (๑๕ นาที) แล้วให้ผู้เรียนแต่ละคนของกลุ่มเลือกหยิบบัตร ซึ่ง

Formatted: Bullets and Numbering

Formatted: Bullets and Numbering



มี ๔ สีคือ บัตรสีฟ้า บัตรสีเขียว บัตรสีเหลืองและบัตรสีชมพู คนละหนึ่งสีจะเป็นสีอะไรก็ได้ (บัตรสีหมายถึงสิ่ง
ที่เกิดขึ้นตามมาจากการตัดสินใจ)

๕. ผู้ดำเนินการอ่านสิ่งที่เกิดขึ้นจากการตัดสินใจของ “ต้น” กับ “อ้อ” ตามบัตรสี (๕ นาที)

๖. ใช้คำถามดำเนินการพูดคุยเพื่อให้ผู้เรียนช่วยกันวิเคราะห์ถึงเรื่องการสื่อสารกับการตัดสินใจและการ
รับผิดชอบกับสิ่งที่ตามมา ดังนี้

- รู้สึกอย่างไรเมื่อเห็นผลที่เกิดขึ้นตามมาจากการตัดสินใจ(ตามบัตรสี)
- ตอนที่เลือกได้คิดถึงผลที่อาจจะเกิดตามมาหรือไม่ อย่างไร เพราะเหตุใดจึงคิดเช่นนั้น
- อะไรเป็นเหตุจูงใจให้เราเลือกแบบนั้น
- เพราะอะไรเรื่องจึงกลายเป็นเช่นนั้น
- เราจะจัดการอย่างไรกับสิ่งที่เกิดขึ้นซึ่งไม่เป็นไปดังคาด

๗. ขออาสาสมัครในห้อง ๑ คน เล่าประสบการณ์ตัวเองที่เกี่ยวกับการตัดสินใจและผลที่เกิดขึ้นไม่เป็นไปอย่างที่
เราคาดคิดส่งผลต่อเราอย่างไร (๕ นาที)

คำถามชวนคิด

๑. ที่เราเลือกแบบนี้ จะเกิดผลตามมาได้อย่างไรบ้าง
๒. รู้สึกอย่างไรเมื่อเห็นผลที่เกิดขึ้นตามมาจากการตัดสินใจ(ตามบัตรสี)
๓. ตอนที่เลือกได้คิดถึงผลที่อาจจะเกิดตามมาหรือไม่ อย่างไร เพราะเหตุใดจึงคิดเช่นนั้น
๔. อะไรเป็นเหตุจูงใจให้เราเลือกแบบนั้น
๕. เพราะอะไรเรื่องจึงกลายเป็นเช่นนั้น
๖. เราจะจัดการอย่างไรกับสิ่งที่เกิดขึ้นซึ่งไม่เป็นไปดังคาด

ประเด็นสรุปสำคัญจากกิจกรรม

- เวลาเราตัดสินใจ เรามักคิดว่า เราเลือกสิ่งที่ดีที่สุดสำหรับตัวเองเสมอ และไม่คิดว่าจะเกิดเรื่องที่ไม่ดีกับเรา
- กระบวนการตัดสินใจ หมายถึงการเลือกสิ่งที่เราต้องการและการพร้อมยอมรับ “ผล” ที่จะเกิดตามมา ผลที่ว่า
นี้มีทั้งแบบที่เราคาดได้ชัดเจนและแบบที่เราเราไม่คาดคิด ขึ้นอยู่กับว่าเรามีความรู้ มีข้อมูลและประสบการณ์
ที่จะคาดการณ์ได้มากเพียงใด “การตัดสินใจ” จึงหมายความรวมไปถึงการคิดหาทางป้องกันผลที่เราไม่
ต้องการด้วย เพื่อให้มั่นใจว่าเราสามารถรับผิดชอบได้ในเรื่องที่จะเกิดขึ้น
- การตัดสินใจสะท้อนระบบคุณค่าที่เรายึดถือ การเลือกทำอย่างใดอย่างหนึ่งของแต่ละคนจึงแตกต่างกัน แม้
อาจจะมีข้อมูลหรือความรู้เหมือนกัน การตัดสินใจในเรื่องของความสัมพันธ์เกี่ยวข้องกับอย่างมากกับเรื่องของการ
เปิดเผยข้อมูลและระบบคุณค่า อาจมีความเป็นมาในชีวิตทางเพศหลายอย่างที่ทั้งสองฝ่ายไม่ยอม
เปิดเผยให้กันและกันทราบ เพราะอาจทำให้อีกฝ่ายหนึ่งรับไม่ได้ หรือทำให้ภาพลักษณ์ของตนเปลี่ยนไป
เมื่ออีกฝ่ายไม่กล้าบอกและอีกฝ่ายไม่กล้าถาม จึงเป็นไปได้ที่ทำให้เราคิด ตัดสินโดยขาดข้อมูลที่จำเป็น



- “ความรับผิดชอบ” จึงเป็นพื้นฐานที่สำคัญสำหรับคนสองคนที่มีความสัมพันธ์กันควรจะมีให้ต่อกัน การแสดงความรับผิดชอบ คือ การคำนึงถึงสิ่งที่อาจเกิดขึ้นกับตัวเองและคนที่เรารักหรือคนที่มีความสัมพันธ์ด้วย และช่วยกันจัดการไม่ให้เกิดปัญหาเกี่ยวกับฝ่ายใดฝ่ายหนึ่ง
- เมื่อเกิดปัญหาที่ไม่คาดคิด เช่น ตั้งครรภ์ ทั้งสองคนควรปรึกษาหารือว่าจะทำอะไร ไม่ทิ้งให้เป็นภาระของฝ่ายหญิง ควรหาข้อมูลจากหน่วยงานที่ให้คำปรึกษาในเรื่องนี้ที่จะทำให้เราได้ข้อมูลและช่วยให้เราพิจารณาอย่างรอบด้าน เช่น www.teenpath.net

ข้อควรระวัง

การกระตุ้นให้ผู้เรียนเล่าเรื่องที่ตนเองมีประสบการณ์ของการที่ตัดสินใจแล้วเกิดผลตามมาที่ไม่ได้คาดคิด ซึ่งส่งผลกับความสัมพันธ์ของตนเองกับคนอื่น ควรเน้นเรื่องการไม่นำไปพูดต่อที่อื่นเพราะเป็นเรื่องที่เราคุยกันที่นี่ เป็นการให้ความเคารพกับผู้ที่แบ่งปันประสบการณ์



เรื่องของต้นกับอ้อ

“ต้น” บอกตัวเองว่ารู้สึกชอบ “อ้อ” มาก นับตั้งแต่คบกันมาได้เกือบสองเดือน ต้นจะหาทางไปเจอหน้าและมีเวลาอยู่กับอ้อเกือบทุกวัน ต้นจึงดีใจมากเมื่ออ้อชวนต้นไปที่ห้องคืนวันศุกร์ ทั้งสองคนนั่งคุยกัน ชวนกันดูทีวีและดูหนังวิดีโอด้วยกัน และโดยค่อยเป็นค่อยไป ทั้งสองคนเริ่มสัมผัสหอมแก้มและโอบกอดกัน แล้วอ้อก็บอกต้นว่าอยากให้ต้นค้างที่ห้องด้วยกันคืนนี้ และบอกว่าไม่ต้องกังวลเรื่องอื่น เพราะว่าอ้อกินยาคุมอยู่ ต้นรู้ว่าเอดส์เป็นเรื่องที่อาจเกิดขึ้นกับใครก็ได้ และรู้ว่ายาคุมไม่สามารถป้องกันเอดส์ได้”



บัตรเฉลยทางเลือก

แบบที่ ๑

ตัดสินใจค้างกับอ้อ และมีเพศสัมพันธ์กันโดยไม่ใช้ถุงยาง

สีฟ้า

อ้อไม่ได้ท้องและต้นก็ไม่ได้ติดโรคอะไร

สีเขียว

อ้อลืมกินยามาสองวันแล้ว หลังจากมีอะไรกับต้น จึงพบว่าตัวเองท้อง

สีเหลือง

อ้อไม่ท้องแต่ทำให้ต้นติดหนองใน

สีชมพู

อ้อมีเชื้อเอชไอวี และต้นก็ได้รับเชื้อมาด้วย แต่อ้อยยังไม่รู้ว่าตัวเองท้องหรือไม่

แบบที่ ๒

ตัดสินใจค้างกับอ้อ และตั้งใจว่าจะแค่สัมผัสกันภายนอกโดยจะไม่สอดใส่

สีฟ้า

ทุกอย่างเป็นไปได้ด้วยดี ทั้งสองคนรู้สึกตื่นเต้นนิดหน่อย แต่ก็รู้สึกดีกับการสัมผัสที่มีให้กัน

สีเขียว

ต้นเป็นฝ่ายเริ่มคุยกับอ้อว่าตัวเองรู้สึกอย่างไรและอยากทำอะไร ทั้งสองคนคุยกันอย่างตรงไปตรงมาและรู้สึกใกล้ชิดกันมากขึ้น สุดท้ายก็ตัดสินใจยังไม่ทำอะไรกัน

สีเหลือง

ทั้งสองคนตกลงกันว่าแค่สัมผัสกัน โดยจะไม่มีการสอดใส่ และเมื่อความรู้สึกและบรรยากาศเป็นไป สุดท้ายทั้งสองคนก็มีอะไรกันโดยไม่ได้อ้อยยาง และต้นก็พบว่าตัวเองติดหนองใน

สีชมพู

ตกลงคืนนั้น ต้นกับอ้อคุยกันและแสดงความรักต่อกันด้วยการสัมผัสกันตลอดคืน โดยไม่ได้มีการสอดใส่ อ้อรู้สึกดีมากกับการสัมผัสทุกอย่างของตนและถึงจุดสุดยอดเป็นครั้งแรก

แบบที่ ๓

ปฏิเสธอ้อว่า ยังไม่ยอมมีอะไรด้วยตนเอง

สีฟ้า

อ้อเข้าใจที่ต้นบอกและไม่ได้เสียความรู้สึกอะไรที่ตัวเองชวนต้นค้าง คืนนั้นอ้อจึงออกไปกับเพื่อนชายอีกคนหนึ่ง

สีเขียว

อ้อรู้สึกโมโหที่ถูกปฏิเสธ และพยายามจะชวนต้น โดยทำทนายว่าต้นเป็นผู้ชายจริงหรือเปล่า หลังจากนั้นอ้อก็เอาเรื่องต้นไม่กล้าไปเล่าให้เพื่อนๆ ฟัง

สีเหลือง

อ้อบอกต้นว่า เราทำอะไรให้ “รู้สึกดี ๆ” กันได้ โดยไม่จำเป็นต้องมีอะไรกัน ทั้งสองคนก็เลยผลัดกันนวดสัมผัสร่างกายของกันและกัน โดยทั้งสองคนรู้สึกดีมากกับการทำแบบนั้น และยังไม่ต้องกังวลเรื่องท้องและเรื่องโรคด้วย

สีชมพู

อ้อไม่ได้โกรธที่ต้นปฏิเสธแต่อยากรู้ว่าทำไมต้นถึงไม่คิดเรื่องการมีเซ็กส์กับตัวเอง ต้นจึงอธิบายว่าต้องการรอให้พร้อมกว่านี้ ซึ่งอ้อฟังแล้วรู้สึกประทับใจในตัวต้นมาก อ้อเลยบอกต้นว่า ต้นเป็นผู้ชายที่พิเศษมาก ทั้งสองคนนัดกันในคืนถัดมา



แผนการเรียนรู้ “ช่วยแดงโมผ้าทางตัน”

กลุ่มผู้เรียน ช่วงชั้น ๓, ๔

จุดมุ่งหมาย

เพื่อให้ผู้เรียนรู้จักแก้ปัญหาด้วยการหาข้อมูลและแสวงหาความช่วยเหลือจากผู้อื่น เรียนรู้วิธีการที่จะสงบสติอารมณ์เมื่อเผชิญปัญหาไม่ด่วนคิดทำร้ายตัวเอง รู้ว่าจะหลีกเลี่ยงการตั้งครรภที่ไม่พึงประสงค์อย่างไร

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม เพื่อให้ผู้เรียน

๑. สามารถบอกวิธีแสดงความเห็นใจ ปลอดภัยผู้ที่อยู่ในภาวะวิกฤตทางอารมณ์ให้เกิดสติเพื่อคิดหาทางแก้ไข บอกแหล่งข้อมูลข่าวสารที่ให้คำปรึกษาปัญหาชีวิตวัยรุ่น
๒. วิเคราะห์ได้ว่าในแต่ละช่วงของความสัมพันธ์ มีโอกาสใดที่จะทำให้เกิดการตั้งครรภที่ไม่พึงประสงค์ มีวิธีใดบ้างที่จะหลีกเลี่ยงไม่ให้เกิดโอกาสเช่นนั้นขึ้น

ภาพรวมของกิจกรรม

การมีเพศสัมพันธ์และตั้งครรภในวัยรุ่นเป็นเรื่องที่ใกล้ตัวผู้เรียน กิจกรรมนี้ใช้การฝึกวิเคราะห์จากสถานการณ์จำลองของแดงโม เพื่อสะท้อนถึงโอกาสที่วัยรุ่นจะมีความสัมพันธ์ทางเพศ ผลที่ตามมาและให้คิดหาทางออกให้กับปัญหาที่เกิดขึ้น

อุปกรณ์และการเตรียมการ

- กรณีศึกษา “ช่วยแดงโมผ้าทางตัน”
- กระดาษฟลิปชาร์ต
- ปากกาเคมี
- กระดาษขาว

ขั้นตอนการดำเนินการ

๑. ชี้แจงว่ากิจกรรมวันนี้จะเป็นการให้เราช่วยกันหาทางออกและหาความช่วยเหลือให้กับรุ่นน้องกำลังเผชิญปัญหาจากการมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่ป้องกันว่าจะมีทางออกให้กับปัญหาได้อย่างไรบ้าง (๕ นาที)

๒. ผู้ดำเนินการอ่านเรื่อง “ช่วยแดงโมผ้าทางตัน” ให้ผู้เรียนทุกคนฟัง จากนั้นแบ่งผู้เรียนเป็นกลุ่มย่อย (ไม่เกิน ๗ คน) และให้แต่ละกลุ่มระดมสมอง (๒๐ นาที)

- ถ้าแดงโมเป็นน้องสาวเรา เราจะรู้สึกอย่างไร
- แแดงโมมีทางออกอย่างไรบ้าง
- หากจะป้องกันไม่ให้เกิดเหตุการณ์นี้ตั้งแต่ต้น แแดงโมมีทางเลือกอย่างไรบ้าง

๓. ให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนนำเสนอทางออกในการแก้ปัญหาชีวิตของแดงโม กลุ่มละไม่เกิน ๒ นาที



๓.๔ ผู้ดำเนินการเปิดให้มีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกันในกลุ่มใหญ่ ตามแนวคำถามชวนคิด (๑๐ นาที)

คำถามชวนคิด

- ถ้าแดงโมเป็นน้องสาวเรา เราจะรู้สึกอย่างไร
- แแดงโมมีทางออกอย่างไรบ้าง
- หากจะป้องกันไม่ให้เกิดเหตุการณ์นี้ตั้งแต่ต้น แแดงโมมีทางเลือกอย่างไรบ้าง
- เหตุการณ์ของแดงโมอาจขึ้นจริงในวัยรุ่นอย่างเราหรือเพื่อนของเรา ได้หรือไม่ อย่างไร
- หากประสบปัญหาเดียวกับแดงโม เราจะสามารถขอความช่วยเหลือจากที่ใดได้บ้าง นอกจากการปรึกษากับคนใกล้ชิด หรือ จากที่แต่ละกลุ่มเสนอแล้ว
- เมื่อรู้ว่าแดงโมไม่เห็นทางออกคิดแต่จะทำร้ายตัวเอง เราจะปลอบใจแดงโมอย่างไร

ประเด็นสรุปสำคัญ

- รูปแบบความสัมพันธ์ของชายหญิงในวัยเรียน มีได้หลากหลายระดับ เริ่มตั้งแต่คบกัน เป็นแฟนกัน และสามารถพัฒนาไปจนมีความสัมพันธ์แบบแต่งงาน คือ มีเพศสัมพันธ์กัน ขึ้นอยู่กับการตัดสินใจของทั้งคู่
- ถ้าหากมีเพศสัมพันธ์กันแล้วไม่ได้เตรียมตัวป้องกัน ก็อาจเกิดปัญหาต่าง ๆ ขึ้น เช่น การตั้งครรภ์ที่ไม่ได้ตั้งใจ การทำแท้ง ถูกทอดทิ้ง มีการเลิกรากันแม้จะมีเพศสัมพันธ์กันแล้ว ฯลฯ
- ถ้าหากเราสามารถหรือกล้านำปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นจากการมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่ได้ป้องกัน หรือปัญหาอื่น ๆ ที่เกี่ยวกับเพศ ไปปรึกษากับบุคคลรอบข้าง (พ่อแม่ ผู้ดำเนินการ ผู้ปกครอง) ได้เหมือนกับปัญหาชีวิตอื่น ๆ ก็จะทำให้เราสามารถเผชิญปัญหาที่เกิดขึ้นและหาทางออกในการจัดการปัญหานั้นได้
- แต่ถ้าหากไม่พร้อมจะพูดคุยเรื่องเหล่านี้กับบุคคลใกล้ชิด ไม่ว่าจะเหตุผลใดก็ตาม ยังมีแหล่งข้อมูลในการบริการให้ความช่วยเหลือวัยรุ่นที่ประสบปัญหาทางเพศ ที่ช่วยจัดการปัญหาที่เหมาะสมและปลอดภัย จึงเป็นเรื่องสำคัญที่เราควรรู้จักแหล่งบริการเหล่านี้ ซึ่งมีทั้งของหน่วยงานรัฐและเอกชนในพื้นที่ใกล้เคียงกับชุมชนของเรา
- เมื่อเกิดเรื่องที่ไม่ได้คาดคิด อย่าเพิ่งตระหนกเสียขวัญคิดแต่ทางร้ายจนไม่เห็นทางคลี่คลายปัญหา ควรเริ่มจากการทำให้หนักแน่นว่าปัญหายังพอมีทางออก เพียงแต่เรายังมีข้อมูลไม่พอที่จะเห็นทางเลือกที่เหมาะสมที่สุด ถ้ามีวุ่นวายใจและหมกมุ่น เราจะมองอยู่แค่มุมที่แย่ที่สุดและมองข้ามโอกาสทั้งหมดไป ให้มองหาที่ปรึกษาที่เราไว้วางใจทั้งที่เป็นผู้ใหญ่ใกล้ตัว หรือพึ่งหน่วยงานต่าง ๆ อย่าด่วนสรุปว่าไม่มีใครจะช่วยให้

ข้อควรระวัง

กรณีศึกษานี้อาจใกล้เคียงกับชีวิตจริงของผู้เรียนบางคน ดังนั้น ผู้ดำเนินกิจกรรมต้องระมัดระวังและแสดงท่าทีต่อ “เรื่องของแดงโม” ว่าเป็นเรื่องที่อาจเกิดขึ้นได้ ไม่ด่วนตัดสินว่าเป็นการกระทำที่ผิด เพราะจะทำให้ผู้เรียนที่มีปัญหาคล้ายคลึงกันไม่กล้ามาขอคำปรึกษา



กรณีศึกษา

"ช่วยแดงโม ผ่านทางต้น"

แดงโม เป็นผู้เรียนหญิง ม.๒ ของโรงเรียนมัธยมรัฐบาลแห่งหนึ่งในกรุงเทพฯ ๙ แแดงโมอายุ ๑๔ ปี กำลังแตกเนื้อสาว มีประจำเดือนแล้ว แแดงโมเป็นลูกสาวคนเดียวของพ่อแม่ พ่อแดงโมไม่ค่อยอยู่บ้านเพราะต้องไปรับของจากต่างจังหวัดมาขาย แแดงโมมีพี่ชาย พี่สาว ซึ่งเป็นสามีภรรยาถิ่นมาอาศัยอยู่ที่บ้านและช่วยพ่อแม่ขายของ วันเสาร์-อาทิตย์ แแดงโมพอรู้ว่าพี่ชาย พี่สาวทำอะไรกันตอนกลางคืนเพราะเคยแอบได้ยิน

แดงโมมีรุ่นพี่ ม. ๓ ชอบมาเดินตามจนเพื่อน ๆ ล้อ ตอนแรกแดงโมก็ไม่ชอบใจ ต่อมารุ่นพี่คนนี้เอาของมาฝาก มาพูดคำหวานบ่อย ๆ มาตักกับแดงโมชวนไปไปดูหนังโดยแดงโมต้องโกหกแม่ว่ามีเรียนพิเศษ วันหนึ่งแดงโมไปกับรุ่นพี่คนนี้แล้วรถมอเตอร์ไซด์เสียต้องไปอุดรถด้วยกันจนดึก รุ่นพี่ให้แดงโมโทรศัพท์ไปบอกแม่ว่าอยู่ทำรายงาน ถ้าเสร็จดีก็อาจจะค้างบ้านเพื่อน แแดงโมตามใจเพราะเห็นว่าจะอยู่เป็นเพื่อนให้ซ่อมรถให้เสร็จ พอซ่อมรถเสร็จรุ่นพี่พาแดงโมไปที่บ้านเพื่อนและขอให้ค้างที่นั่น ในที่สุดแดงโมก็มีเพศสัมพันธ์กับรุ่นพี่คนนั้นและมีต่อมากบ่อย ๆ แแดงโมกังวลใจว่าตนเองจะท้อง แต่รุ่นพี่บอกว่าไม่ต้องกลัวเพราะเขารู้จักวิธีป้องกันโดยให้แดงโมกินยาหลังการร่วมเพศ แแดงโมไม่แน่ใจนักว่าเป็นยาอะไรแต่ก็กินตามที่แนะนำ

ต่อมา แแดงโมก็พบว่าประจำเดือนขาดไปกว่า ๒ เดือนแล้ว จึงปรึกษารุ่นพี่ รุ่นพี่บอกว่าไม่ต้องห่วงเพราะกินยาแล้ว แแดงโมกลัวใจมาก หลังจากนั้นก็มีอาการคลื่นไส้ ไม่สบาย พี่สาวของแดงโมถามว่าแดงโมท้องใช่หรือไม่ แแดงโมปฏิเสธเพราะเกรงว่าหน้าจะบอกแม่และพ่อ พี่สาวแดงโมบอกว่า ถ้าท้องแดงโมต้องออกจากโรงเรียนและโดนไล่ออกจากบ้านแน่เพราะพ่อแดงโมรับเรื่องนี้ไม่ได้แน่นอน

แดงโมจึงหาทางปรับทุกข์กับรุ่นพี่ แต่เขาบอกว่าเขากำลังจะย้ายไปเรียนหนังสือที่วิทยาลัยต่างจังหวัดและคงช่วยอะไรไม่ได้ ขอให้แดงโมพูดกับพี่สาวให้พาไปหาแท่ง แแดงโมกลัวใจร้องไห้ เพื่อนร่วมห้องมาเห็นก็ถามว่าแดงโมท้องใช่ไหมเพราะได้ยินคนเอาไปพูดกัน แต่มยังบอกให้แดงโมระวังตัวด้วยเพราะรุ่นพี่คนนี้มีสาวเยอะอาจติดเอ็ดส์ได้ แแดงโมอับอายและเสียใจมากและคิดว่าอนาคตคงมืดมนแล้วคิดออกอยู่อย่างเดียวว่าจะไปโดดน้ำตาย



แผนการเรียนรู้ “เรื่องของเงาะ”

กลุ่มผู้เรียน ช่วงชั้น ๓, ๔

จุดมุ่งหมาย

เพื่อให้ผู้เรียนมีข้อมูลและทักษะในการหาข้อมูลเพื่อแก้ปัญหาและแสวงหาความช่วยเหลือจากผู้อื่น เมื่อเกิดปัญหาจากการมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่ป้องกันและเรียนรู้วิธีการที่จะเผชิญปัญหา

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม เพื่อให้ผู้เรียน

๑. สามารถบอกวิธีแสดงความเห็นใจ ปลอดภัยกับผู้ที่อยู่ในภาวะวิกฤตทางอารมณ์ให้เกิดสติเพื่อคิดหาทางแก้ไข
๒. เมื่อรู้ว่ามีปัญหา สามารถหาข้อมูลจากเพื่อน ผู้ดำเนินการ ผู้ใหญ่ และแหล่งข่าวสารต่าง เพื่อดูว่ามีหนทางใดที่จะนำมาแก้ปัญหาได้บ้าง
๓. อธิบายถึงปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเลือกตัดสินใจมีเพศสัมพันธ์โดยไม่ป้องกัน และเสนอแนะทางออกที่จะหลีกเลี่ยงและรับมือกับแรงกดดันจากสิ่งแวดล้อม

ภาพรวมของกิจกรรม

การมีเพศสัมพันธ์โดยไม่มีการป้องกันเป็นเรื่องที่เกิดขึ้นได้แม้ว่าจะมีความรู้เรื่องโรคติดต่อและการตั้งครรภ์ กิจกรรมนี้ให้ฝึกวิเคราะห์จากสถานการณ์จำลองของเงาะ เพื่อให้เห็นโอกาสของเด็กวัยรุ่นชายที่มีเพศสัมพันธ์โดยไม่ป้องกันตามแรงกดดันของเพื่อน และให้ฝึกคิดหาทางออกรวมทั้งเรียนรู้การรับมือกับแรงกดดันจากเพื่อน

อุปกรณ์และการเตรียมการ

- กรณีศึกษา “เรื่องของเงาะ”
- กระดาษฟลิปชาร์ต
- ปากกาเคมี
- กระดาษขาว

ขั้นตอนการดำเนินการ

๑. ชี้แจงว่ากิจกรรมวันนี้จะเป็นการให้เราช่วยกันหาทางออกและหาความช่วยเหลือให้กับรุ่นน้องกำลังเผชิญปัญหาจากการมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่มีการป้องกันว่าจะมีทางออกให้กับปัญหาได้อย่างไรบ้าง (๕ นาที)
๒. ผู้ดำเนินการอ่านเรื่อง “เรื่องของเงาะ” ให้ผู้เรียนทุกคนฟัง จากนั้นแบ่งผู้เรียนเป็นกลุ่มย่อย (ไม่เกิน ๗ คน) และให้แต่ละกลุ่มระดมสมอง (๒๐ นาที)
 - ถ้าเงาะเป็นน้องชายเรา เราจะรู้สึกอย่างไร
 - กลุ่มเราจะมีทางออกให้เงาะอย่างไรบ้าง
 - หากจะป้องกันไม่ให้เกิดเหตุการณ์นี้ตั้งแต่ต้น เงาะมีทางเลือกอย่างไรบ้าง
๕. ให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนนำเสนอทางออกในการแก้ปัญหาชีวิตของเงาะ กลุ่มละไม่เกิน ๒ นาที



๖. ผู้ดำเนินการเปิดให้มีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกันในกลุ่มใหญ่ ตามแนวคำถามชวนคิด (๑๐ นาที)

คำถามชวนคิด

- ถ้าเงาะเป็นน้องชายเรา เราจะรู้สึกอย่างไรบ้าง
- เงาะมีทางออกอย่างไรบ้าง
- หากจะป้องกันไม่ให้เกิดเหตุการณ์นี้ตั้งแต่ต้น เงาะมีทางเลือกอย่างไรบ้าง
- เหตุการณ์ของเงาะอาจขึ้นจริงในวัยรุ่นอย่างเราหรือเพื่อนของเรา ได้หรือไม่ อย่างไร
- หากประสบปัญหาเดียวกับเงาะ เราจะสามารถขอความช่วยเหลือจากที่ใดได้บ้าง นอกจากการปรึกษากับคนใกล้ชิด หรือ จากที่แต่ละกลุ่มเสนอแล้ว
- เมื่อเงาะกลุ่มใจจนไม่เป็นอันกินอันเรียน เราจะปลอบใจเงาะอย่างไร
- จากเรื่องของเงาะ การมีเพศสัมพันธ์ครั้งแรกของวัยรุ่นชาย มีอะไรเป็นเงื่อนไขสำคัญที่สุด จะทำอะไรที่จะให้เป็นเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัย

ประเด็นสรุปสำคัญ

- มีพฤติกรรมหลายอย่างที่อาจเป็นพฤติกรรมชักนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ในวัยรุ่นโดยไม่ป้องกัน เช่น ดื่มสุรา การรวมกลุ่มไปเที่ยวสถานเริงรมย์ เป็นต้น แม้ว่าจะคิดถึงการป้องกันตัวเองแต่ในโอกาสเช่นนั้นวัยรุ่นอาจปฏิเสธการมีเพศสัมพันธ์ได้ยากด้วยแรงกดดันของกลุ่มและบรรยากาศ
- การเตรียมการป้องกันด้วยตัวเองเป็นเรื่องง่ายกว่าการรอทำพร้อมผู้อื่น หากตระหนักว่าเหตุการณ์อาจนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์แล้วรู้จักเตรียมตัวป้องกันการตั้งครรภ์และโรคติดต่อ นี่เป็นการแสดงให้เห็นถึงการรู้จักรับผิดชอบทั้งตัวเองและผู้ที่เราไปเกี่ยวข้อง ควรตระหนักว่าแม้จะอยู่รวมกลุ่มแต่ทุกคนยังคงต้องรับผิดชอบตัวเอง ไม่ใช่ให้กลุ่มมารับผิดชอบ ดังนั้นหากมีสิ่งใดที่จะเกิดขึ้นกับตัวเราเอง จึงเป็นความรับผิดชอบที่เราต้องหาทางจัดการป้องกันหรือแก้ไขด้วยตัวเองก่อน ซึ่งแน่นอนว่าเป็นไปได้มากกว่าการรอให้คนอื่นมาคิดให้หรือทำให้
- เพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัยจากโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์และการตั้งครรภ์มีได้หลายวิธี ได้แก่ การใช้ถุงยางอนามัย การช่วยตัวเอง การสำเร็จความใคร่ให้กันโดยไม่สอดใส่ บางวิธีป้องกันการตั้งครรภ์ได้แต่ป้องกันการติดต่อของโรคทางเพศสัมพันธ์ไม่ได้ เช่น การใช้ยาคุมกำเนิด ยากินหลังร่วมเพศ เป็นต้น
- การปรึกษากับบุคคลรอบข้าง (พ่อแม่ ผู้ปกครอง ครู ญาติ) เพื่อหาข้อแนะนำ เป็นวิธีหนึ่งที่ช่วยให้เราสามารถหาทางออกได้ นอกจากนี้ยังมีหน่วยงานของรัฐและเอกชนในพื้นที่ใกล้เคียงกับชุมชนของเราที่พร้อมให้ข้อมูลและให้ความช่วยเหลือวัยรุ่นที่ประสบปัญหาทางเพศ ดังนั้นเมื่อประสบปัญหาอย่าปล่อยให้ความกลัวมาฉี้อธิพละเหนือเราจนคิดอะไรไม่ออก ควรเริ่มจากการทำให้หนักแน่นว่าปัญหายังพอมีทางออก เพียงแต่เรายังขาดข้อมูล ทำให้ไม่เห็นทางเลือกที่มีอยู่ ถ้ามีแว่แต่ตกใจและหมกมุ่นเพราะจะทำให้เรามองอยู่แต่มุมที่แย่ที่สุดและมองข้ามโอกาสทั้งหมดไป ให้มองหาที่ปรึกษาที่เราไว้ใจทั้งที่เป็นผู้ใหญ่ใกล้ตัว หรือพึ่งหน่วยงานต่าง ๆ อย่าด่วนสรุปว่าไม่มีใครจะช่วยให้

หลักสูตรเพศศึกษาสำหรับเยาวชน

ช่วงชั้น ๒ - ๔

“ก้าวอย่างเข้าใจ”



ข้อควรระวัง

กรณีศึกษานี้อาจใกล้เคียงกับชีวิตจริงของผู้เรียนบางคน ดังนั้น ผู้ดำเนินกิจกรรมต้องระมัดระวังและแสดงท่าทีต่อ “เรื่องของเขา” ว่าเป็นเรื่องที่สามารถเกิดขึ้นได้ ไม่ด่วนตัดสินว่าเป็นการกระทำที่ผิด เพราะจะทำให้ผู้เรียนที่มีปัญหาคล้ายคลึงกันไม่กล้ามาขอคำปรึกษา



เรื่องของเงาะ

เงาะเป็นเด็กหนุ่ม ชั้น ม. ๒ ปีนี้ อายุ ๑๕ เงาะเริ่มรู้สึกตื่นเต้นเวลาเจอผู้หญิง และชอบที่จะมองหน้าอกของผู้หญิงไม่ว่าจะเป็นเพื่อนผู้เรียนหรือผู้หญิงที่พบเห็นตามป้ายรถเมล์ เงาะเริ่มจินตนาการถึงการร่วมเพศที่เคยเห็นตามรูปภาพในการ์ตูนโป๊ที่เพื่อนผู้ชายเอามาแอบอ่านที่โรงเรียน

เงาะ แอบสนใจแหม่ม ผู้เรียนหญิงห้องเดียวกัน เงาะรู้สึกเลือดขึ้นหน้าทุกครั้งที่ถูกเพื่อนในกลุ่มพูดล้อเลียนถึงขนาดชกหน้าไอ้เบนที่ล้อว่าเงาะเป็นหมาเห่าเครื่องบิน เพราะแหม่มไม่สนใจเพื่อนรุ่นเดียวกันและมีพี่ ม. ปลายเดินตามกลับบ้านทุกวัน

พ่อ กับ แม่ เงาะ ทำงานบริษัทและมักกลับบ้านดึก เงาะจึงมีเวลาค่อนข้างมากตอนเย็น หลังเลิกเรียนแล้วก็ไม่ต้องกลับบ้านเร็ว เงาะบอกพ่อกับแม่ว่าต้องซ้อมฟุตบอลทุกเย็น แต่บางวันที่ไม่ได้เล่นฟุตบอล เงาะและเพื่อนมักไปต่อกันที่ฟลัดไอซ์ซึ่งพ่อแม่เขาไว้ให้อยู่กับพี่ชาย แต่พี่ชายของก็มักไปค้างบ้านเพื่อน ฟลัดไอซ์จึงเป็นที่สิงสู่หลังเลิกเรียนหรือหลังเล่นบอล ที่นี่คือโรงเรียนเรื่องเพศของเงาะ เพราะมีการ์ตูน วิดีโอเรื่องเพศ ให้อ่านได้ไม่รู้เบื่อ มีเพื่อนบางคนในกลุ่มเริ่มเอาบุหรี่ยาสูบกัน แต่เงาะยังไม่ลองเพราะกลัวแม่จับได้ วันหนึ่งเพื่อนเงาะทำคนตกงันว่า จะไปเที่ยวรถที่ อาร์ ซี เอ แคมป์ไอซ์ยีนยันว่างานนี้มีแหม่มกับเพื่อนไปด้วยแน่ ๆ เงาะโกหกแม่ว่าจะค้างกับเพื่อนเพื่อทำรายงาน เป็นครั้งแรกของเงาะที่มีโอกาสได้เที่ยวรถและหวังจะได้ใกล้ชิดแหม่ม

คืนนั้น มีเด็กผู้หญิง ๓ คน มารวมกับกลุ่มของเงาะแต่ไม่มีแหม่ม เมื่อเธอเลิกเด็กผู้หญิงกลุ่มนั้นก็ตามกลับมาที่ฟลัด เงาะรู้ว่าจะต้องมีการร่วมเพศเกิดขึ้นและนึกเรื่องความปลอดภัย กามโรค เอดส์ แต่ก็ไม่กล้าเอ่ยปากเรื่องยุ่งยากเพราะกลัวจะถูกหาว่าเป็นไอ้ก่อน คืนนั้นเพื่อนๆ เงาะตกลงจะแบ่งกันนอนกับผู้หญิง เงาะรู้สึกไม่สบายใจมาก จะขอกลับบ้านก็กลัวเสียหน้าและรู้ว่าจะต้องถูกล้อไปอีกนาน และกลัวว่าจะมาเข้ากลุ่มอีกไม่ได้ ในที่สุดเงาะก็นอนกับผู้หญิงเป็นครั้งแรก แม้จะกังวลเรื่องติดโรค

ตอนเช้าเงาะตื่นมาเจอผู้หญิงที่ตัวเองนอนด้วยกำลังแต่งตัวจะออกไปจากห้อง เงาะถามว่าเคยเป็นโรคไหม เด็กผู้หญิงหัวเราะใส่หน้าบอกว่าสายไปแล้ว ทำไมเพิ่งจะมาถาม ไม่รู้หรือที่เราเป็นเอดส์ ติดตามจากผู้ชายคนก่อนๆ นี่แหละ เงาะตกใจจนพูดไม่ออก ได้แต่ถามว่าเล่นอะไร เด็กผู้หญิงไม่ตอบบอกว่าแล้วแต่จะคิด เงาะทั้งโกรธ ทั้งอาย โทษตัวเอง โทษเพื่อน และก็กลัวมากว่าที่เด็กผู้หญิงคนนั้นพูดเป็นเรื่องจริง เมื่อเงาะบอกเพื่อนๆ ก็ไม่มีใครเชื่อ แต่เงาะกลุ่มใจและเรียนหนังสือไม่รู้เรื่อง

หมวด ๔ พฤติกรรมทางเพศ (Sexual Behaviors)

แนวคิดหลัก (Key Concept)

การแสดงความเป็นเพศและการเกิดอารมณ์ความรู้สึกทางเพศเป็นธรรมชาติอย่างหนึ่งของมนุษย์ซึ่งแสดงออกได้หลากหลายภายใต้กรอบทางสังคมวัฒนธรรม ชีววิทยาและลักษณะเฉพาะของบุคคล การพูดคุยให้ข้อมูลเรื่องเพศด้วยท่าทีที่ถือว่าเป็นเรื่องธรรมชาติ จะเป็นประโยชน์ต่อการสร้างทัศนคติที่ถูกต้อง ช่วยลดการมีเพศสัมพันธ์โดยไม่ได้ป้องกันรวมถึงการกระทำที่เป็นการล่วงเกินทำร้ายทางเพศ

พฤติกรรมที่พึงประสงค์ (Desired Learning Behaviors)

๑. แสดงออกถึงความเป็นเพศและดำเนินชีวิตตามคุณค่าเกี่ยวกับเพศที่ตนเองยึดถือได้อย่างเป็นสุขตามแต่ละช่วงวัย
๒. ปฏิบัติต่อผู้อื่นอย่างเท่าเทียมกัน ไม่นำความแตกต่างทางเพศหรือวัยมาล้อเลียน ดูหมิ่น ไม่เห็นด้วยกับการแบ่งแยกคุณค่าและศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์ด้วยเพศและวัย
๓. ให้คุณค่ากับการสร้างความพึงพอใจทางเพศที่ไม่เอาเปรียบ ทำร้ายหรือสร้างความทุกข์ให้กับตนเองและผู้อื่น
๔. รู้จักเลือกหาและรับข้อมูลข่าวสารทางเพศจากแหล่งข้อมูลที่น่าเชื่อถือและรู้จักตรวจสอบที่มาได้
๕. มีสัมพันธภาพทางเพศด้วยความรับผิดชอบ ไม่หลอกลวง เอาัดเอาเปรียบ
๖. กล้าเรียนรู้/สัมผัสส่ววัยวะเพศ และส่วนต่างๆ ของร่างกายที่กระตุ้นความรู้สึกทางเพศ เพื่อให้เข้าใจและสามารถจัดการกับอารมณ์เพศที่อาจเกิดขึ้นเมื่อมีความสัมพันธ์ใกล้ชิด

สาระสำคัญ (Key Contents)

- ความรู้สึกและความต้องการทางเพศ จินตนาการทางเพศเกิดขึ้นกับทุกคนตามธรรมชาติตลอดช่วงอายุ รสนิยมทางเพศมีความหลากหลายและไม่ใช้เรื่องถูกผิด
- การช่วยตัวเองเป็นส่วนหนึ่งของพัฒนาการทางเพศ เป็นการเรียนรู้การตอบสนองอารมณ์เพศของตัวเองทั้งหญิงและชาย บางคนอาจไม่เคยทำหรือไม่ชอบ การช่วยตัวเองเป็นทางเลือกหนึ่งของการมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัย
- ชายหญิงเกิดความรู้สึกทางเพศได้ไม่แตกต่างกัน การตอบสนองต่อสัมผัสและการถึงจุดสุดยอดเป็นกลไกธรรมชาติของการตอบสนองต่อสิ่งเร้าทางเพศ การตอบสนองทางเพศอาจแตกต่างกันไปในสถานการณ์ต่างๆ เช่น หลังเร็ว หลังช้า ไม่มีอารมณ์ โดยอาจไม่เกี่ยวข้องกับการเสื่อมสมรรถภาพทางเพศ
- สมรรถภาพทางเพศเปลี่ยนแปลงไปตามอายุ แต่ความรู้สึกรักใคร่ ต้องการใกล้ชิดเป็นองค์ประกอบสำคัญของสัมพันธภาพทางเพศของทุก ๆ วัย
- การแลกเปลี่ยน พูดคุยอย่างเข้าใจกันระหว่างครอบครัว เพื่อน คู่รัก คู่ครอง จะให้ผลดีต่อพัฒนาการทางเพศยิ่งกว่าการปิดบังหรือห้ามปราม

- การแสดงความรักใคร่และความสัมพันธ์ทางเพศเป็นการให้และรับบนความพึงพอใจทั้งสองฝ่าย เป็นเรื่องที่ควรพูดคุยตกลงกันเพื่อไม่ให้เกิดความสัมพันธ์ที่ฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งต้องได้รับความไม่พอใจหรือไม่มีความพร้อมที่จะรับผิดชอบกับผลที่เกิดตามมา
- การแสดงออกทางเพศมีได้หลายแบบที่มากกว่าการมีเพศสัมพันธ์แบบสอดใส่ การงดเว้นเพศสัมพันธ์แบบสอดใส่เป็นทางเลือกหนึ่งปลอดภัยสำหรับป้องกันการตั้งครรภ์และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์

หมายเหตุ

การจัดกระบวนการเรียนรู้ในหมวดนี้สอดคล้องกับสาระการเรียนรู้ตามหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐานดังนี้

กลุ่มวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา

- สาระที่ ๑ การเจริญเติบโตและพัฒนาการมนุษย์
มาตรฐาน พ ๑.๑ เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์
- สาระที่ ๒ ชีวิตและครอบครัว
มาตรฐาน พ ๒.๑ เข้าใจและเห็นคุณค่าของชีวิต ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต
- สาระที่ ๕ ความปลอดภัยในชีวิต
มาตรฐาน พ ๕.๑ ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การช้ำยา สารเสพติด และความรุนแรง

กลุ่มวิชาสังคมศึกษา ศาสนา และวัฒนธรรม

- สาระที่ ๔ ประวัติศาสตร์
มาตรฐาน ส. ๔.๒ เข้าใจพัฒนาการของมนุษยชาติจากอดีตจนถึงปัจจุบัน ในแง่ความสัมพันธ์และการเปลี่ยนแปลงของเหตุการณ์อย่างต่อเนื่อง ตระหนักถึงความสำคัญ และสามารถวิเคราะห์ผลกระทบที่เกิดขึ้น

กลุ่มวิชาภาษาไทย

- สาระที่ ๒ การเขียน
มาตรฐาน ท ๒.๑ ใช้กระบวนการเขียน เขียนสื่อสาร เขียนเรียงความ ย่อความ และเขียนเรื่องราวในรูปแบบต่างๆ เขียนรายงานข้อมูลสารสนเทศ และรายงานการศึกษาค้นคว้าอย่างมีประสิทธิภาพ
- สาระที่ ๓ การฟัง การดู และการพูด
มาตรฐาน ท ๓.๑ สามารถเลือกฟังและดูอย่างมีวิจารณญาณ และพูดแสดงความรู้ ความคิด ความรู้สึกในโอกาสต่างๆ อย่างมีวิจารณญาณและสร้างสรรค์

- **สาระที่ ๔ หลักการใช้ภาษา**

มาตรฐาน ท. ๔.๒ สามารถใช้ภาษาแสวงหาความรู้ เสริมสร้างลักษณะนิสัยบุคลิกภาพ และความสัมพันธ์
ระหว่างภาษากับวัฒนธรรม อาชีพ สังคม และชีวิตประจำวัน

กลุ่มวิชาวิทยาศาสตร์

- **สาระที่ ๑ สิ่งมีชีวิตกับกระบวนการดำรงชีวิต**

มาตรฐาน ว. ๑.๑ เข้าใจหน่วยพื้นฐานของสิ่งมีชีวิต ความสัมพันธ์ของโครงสร้าง และหน้าที่ของระบบต่างๆ
ของสิ่งมีชีวิตที่ทำงานสัมพันธ์กัน มีกระบวนการสืบเสาะหาความรู้ สื่อสารสิ่งที่เรียนรู้ และ
นำความรู้ไปใช้ในการดำรงชีวิตของตนเองและดูแลสิ่งมีชีวิต

มาตรฐาน ว. ๑.๒ เข้าใจกระบวนการและความสำคัญของการถ่ายทอดลักษณะทางพันธุกรรม วิวัฒนาการ
ของสิ่งมีชีวิต ความหลากหลายทางชีวภาพ การใช้เทคโนโลยีชีวภาพที่มีผลต่อมนุษย์และ
สิ่งแวดล้อม มีกระบวนการสืบเสาะหาความรู้และจิตวิทยาศาสตร์ สื่อสารสิ่งที่เรียนรู้และนำ
ความรู้ไปใช้ประโยชน์

- **สาระที่ ๘ ธรรมชาติของวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี**

มาตรฐาน ว. ๘.๑ ใช้กระบวนการทางวิทยาศาสตร์และจิตวิทยาศาสตร์ ในการสืบเสาะหาความรู้ การ
แก้ปัญหา รู้ว่าปรากฏการณ์ทางธรรมชาติที่เกิดขึ้นส่วนใหญ่มีรูปแบบที่แน่นอน สามารถ
อธิบายและตรวจสอบได้ภายใต้ข้อมูลและเครื่องมือที่มีอยู่ในช่วงเวลานั้นๆ เข้าใจว่า
วิทยาศาสตร์ เทคโนโลยี สังคมและสิ่งแวดล้อมมีความเกี่ยวข้องกัน

กลุ่มวิชาการงาน อาชีพและเทคโนโลยี

- **สาระที่ ๑ การดำรงชีวิตและครอบครัว**

มาตรฐาน ง. ๑.๒ มีทักษะ กระบวนการทำงานและการจัดการ การทำงานเป็นกลุ่ม การแสวงหาความรู้
สามารถแก้ปัญหาในการทำงาน รักการทำงาน และมีเจตคติที่ดีต่องาน

กลุ่มวิชาภาษาต่างประเทศ

- **สาระที่ ๓ ภาษากับความสัมพันธ์กับกลุ่มสาระการเรียนรู้อื่น**

มาตรฐาน ต. ๓.๑ ใช้ภาษาต่างประเทศในการเชื่อมโยงความรู้กับกลุ่มสาระการเรียนรู้อื่น และเป็นพื้นฐานใน
การพัฒนาและเปิดโลกทัศน์ของตน

แผนการเรียนรู้
 หมวด ๔ พฤติกรรมทางเพศ

| แผนการสอน/จุดประสงค์ | ช่วงชั้น | | |
|---|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|
| | ประถม ๔-๖ | มัธยม ๑-๓ | มัธยม ๔-๖ |
| <p>๑. แผนการเรียนรู้ “สัมผัสดี สัมผัสไม่ดี”</p> <p><u>จุดประสงค์</u></p> <ul style="list-style-type: none"> เพื่อให้ผู้เรียนได้เรียนรู้ถึงการสัมผัสที่จูงใจลวงเกินทางเพศ สามารถยุติ หลีกเลี้ยง ป้องกันตัวเองได้จากการกระทำเช่นนั้น | <input checked="" type="checkbox"/> | | |
| <p>๒. แผนการเรียนรู้ “เพศสัมพันธ์ มีได้เมื่อใด”</p> <p><u>จุดประสงค์</u></p> <ul style="list-style-type: none"> เพื่อให้ผู้เรียนได้ทบทวนถึงโอกาสของการที่จะมีเพศสัมพันธ์ ทางเลือกที่จะมีหรือไม่มีเพศสัมพันธ์ การเคารพการตัดสินใจ และไม่บังคับให้ผู้อื่นยินยอม | | <input checked="" type="checkbox"/> | |
| <p>๓. แผนการเรียนรู้ “๑๐๘ วิธีบอกรัก”</p> <p><u>จุดประสงค์</u></p> <ul style="list-style-type: none"> เพื่อให้ผู้เรียนได้เรียนรู้การแสดงความรู้สึก รัก ห่วงใย ใน ความสัมพันธ์แบบต่าง ๆ เห็นว่าการมีเพศสัมพันธ์ไม่ใช่วิธี เดียวที่จะบอกรักกัน | | <input checked="" type="checkbox"/> | |
| <p>๔. แผนการเรียนรู้ “ชะลอดีกว่าไหม”</p> <p><u>จุดประสงค์</u></p> <ul style="list-style-type: none"> เพื่อให้ผู้เรียนได้เรียนรู้เกี่ยวกับการไม่มีเพศสัมพันธ์ ได้เห็น ว่าเรื่องนี้เป็นทางเลือกที่ทุกคนเลือกทำได้ไม่ว่าจะเคยมี ความสัมพันธ์เช่นนี้กันมาก่อนหรือยังไม่เคยมี และเชื่อว่าการ มีเพศสัมพันธ์เมื่อพร้อมเป็นทางเลือกที่ดีกว่า | | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> |

| แผนการสอน/จุดประสงค์ | ช่วงชั้น | | |
|--|--------------|-------------------------------------|-------------------------------------|
| | ประถม ๔-๖ | มัธยม ๑-๓ | มัธยม ๔-๖ |
| <p>๕. แผนการเรียนรู้ “หลากรส หลายแบบ”</p> <p><u>จุดประสงค์</u></p> <ul style="list-style-type: none"> เพื่อให้ผู้เรียนได้เรียนรู้ถึงเกี่ยวกับการจัดเพศที่มีได้มากกว่าชายกับหญิง ได้เรียนรู้ทักษะที่เกี่ยวข้องและผลกระทบจากทักษะเหล่านั้น | | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> |
| <p>๖. แผนการเรียนรู้ “ฉันคิด เธอคิด”</p> <p><u>จุดประสงค์</u></p> <ul style="list-style-type: none"> เพื่อให้ผู้เรียนได้เรียนรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมทางเพศที่คนทั่วไปต้องการและพฤติกรรมทางเพศที่คนไม่ต้องการ เข้าใจความสำคัญของการตกลงร่วมกันของคูรักรหรือสามีภรรยาในเรื่องพฤติกรรมที่ทั้งคู่ต้องการให้เกิดหรือไม่ต้องการให้เกิด | | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> |
| <p>๗. แผนการเรียนรู้ “ไม่รู้ตัว”</p> <p><u>จุดประสงค์</u></p> <ul style="list-style-type: none"> เพื่อให้ผู้เรียนได้คิดถึงโอกาสที่อาจจะเกิดเพศสัมพันธ์ที่ไม่รู้ตัว รู้จักสาเหตุ เงื่อนไขที่ทำให้เกิดและผลที่ตามมา รวมทั้งรู้ถึงวิธีป้องกัน | | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> |
| <p>๘. แผนการเรียนรู้ “ซิด-ต้อย”</p> <p><u>จุดประสงค์</u></p> <ul style="list-style-type: none"> เพื่อให้ผู้เรียนได้เรียนรู้ถึงทางเลือกของการมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัย บทบาทชายหญิงในการป้องกันการตั้งครรภ์และโรคติดต่อ รวมทั้งได้เรียนรู้ทักษะต่อบทบาทของชายหญิงที่มีต่อเรื่องเพศสัมพันธ์และการป้องกัน และผลกระทบต่อหญิงชายในการแสดงออกทางเพศ | | | <input checked="" type="checkbox"/> |
| <p>๙. แผนการเรียนรู้ “รู้จักและเท่าทัน”</p> <p><u>จุดประสงค์</u></p> <ul style="list-style-type: none"> เพื่อให้ผู้เรียนได้เรียนรู้เกี่ยวกับที่มา ปฏิบัติการตอบสนองต่อสิ่งกระตุ้นอารมณ์และการจัดการอารมณ์เพศ ได้เรียนรู้ | | | <input checked="" type="checkbox"/> |

หลักสูตรเพศศึกษาสำหรับเยาวชน
ช่วงชั้น ๒ - ๔
“ก้าวอย่างเข้าใจ”



| | | | |
|--|--|--|--|
| กรอบของสังคมวัฒนธรรมที่กำหนดความคิดและพฤติกรรมทางเพศ | | | |
|--|--|--|--|

แผนการเรียนรู้ “สัมผัสดี สัมผัสไม่ดี”

กลุ่มผู้เรียน ช่วงชั้น ๒

จุดมุ่งหมาย

เพื่อให้ผู้เรียนได้เรียนรู้ถึงการสัมผัสที่จูงใจล่อลวงเกินทางเพศ สามารถยุติ หลีกเลียง ป้องกันตัวเองได้จากการกระทำเช่นนั้น

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม เพื่อให้ผู้เรียน

๑. สามารถแยกแยะสัมผัสที่เป็นธรรมดา กับสัมผัสที่มีเป็นการล่อลวงเกินทางเพศ
๒. บอกวิธีที่จะยุติการกระทำที่ล่อลวงเกินทางเพศ

ภาพรวมของกิจกรรม

การสัมผัสร่างกายเกิดได้จากหลายเจตนา เด็กควรได้เรียนรู้ว่าการสัมผัสแบบใดเป็นสิ่งที่กระทำได้และแบบใดที่ควรหลีกเลี่ยงและป้องกัน กิจกรรมนี้ใช้การแจกบัตรคำให้ผู้เรียนช่วยกันจัดหมวดหมู่ในกลุ่มเพื่อเรียนรู้ว่าอะไรทำได้และอะไรทำไม่ได้

อุปกรณ์และการเตรียมการ

- บัตรคำ
- กระดาษฟลิปชาร์ต
- ปากกาเคมี
- กระดาษกาว

ขั้นตอนการดำเนินการ

๑. ชี้แจงวัตถุประสงค์กิจกรรมว่าเป็นการเรียนรู้เรื่องการสัมผัส การสัมผัสเป็นวิธีหนึ่งที่เราใช้แสดงออกถึงความห่วงใย ความใกล้ชิดสนิทสนม กิจกรรมนี้จะช่วยให้เราแยกแยะสัมผัสทั่วไป กับสัมผัสที่มีเจตนาล่อลวงเกินทางเพศ
๒. แบ่งกลุ่ม แจกบัตรคำให้กลุ่มช่วยกันจัดหมวดหมู่ออกเป็น ๓ กลุ่ม ให้คุยกันว่าเพราะอะไรจึงจัดไว้ในกลุ่มนั้น ๆ แล้วเขียนใส่กระดาษฟลิปชาร์ต
 - ทั่วไป
 - ผิดปกติ
 - ไม่แน่ใจ

๓. ให้ตัวแทนนำเสนอด้วยฟลิปชาร์ตว่าแต่ละหมวดมีคำอะไรบ้าง ผู้ดำเนินจัดไว้ว่ามีคำใดจากแต่ละกลุ่มบ้างที่ถูกจัดไว้คนละหมวด
๔. เมื่อรายงานครบทุกกลุ่ม นำคำที่จัดไว้มาชวนอภิปรายว่าคำนี้ควรจะถูกจัดไว้ที่ใด เพราะแต่ละกลุ่มจัดไว้ต่างกัน
๕. ใช้คำถามชวนคิดนาการแลกเปลี่ยนความคิดเห็น
 - เราใช้อะไรตัดสินว่าการสัมผัสแบบไหนเป็นสัมผัสธรรมดา แบบไหนดูแล้วผิดปกติ
 - สัมผัสที่ไม่แนใจนั้น เพราะอะไรจึงรู้สึกไม่แนใจ ต้องมีอะไรมาประกอบอีกบ้างจึงจะจัดได้ว่าเป็นแบบปกติหรือผิดปกติ
๖. ชี้ให้เห็นว่าสัมผัสบางอย่างนั้นบอกได้ยากกว่าเป็นการล่วงเกิน ขึ้นอยู่กับว่าใครทำ ทำในจังหวะเวลาใด ในสถานที่และบรรยากาศ อย่างไร สรุปว่าสัมผัสที่เป็นการล่วงเกินนั้น คือ การกระทำที่ไม่ได้เป็นความยินยอม เป็นสัมผัสที่มักเกิดในที่ที่ลับตาคนหรือไม่มีใครสังเกตเห็น สื่อเจตนาทางเพศ เป็นการสัมผัสที่เกิดทั้งจากคนที่เรารู้จักใกล้ชิดและคนแปลกหน้า
๗. ถามผู้เรียนว่าถ้าเกิดเหตุการณ์เช่นนั้น จะทำอย่างไร ความรู้สึกจะเป็นอย่างไร จะบอกใครหรือไม่ เพราะเหตุใดจึงบอกหรือไม่บอก
๘. เพิ่มเติมชีวคณมักรู้สึกไม่แนใจ สับสน อายหรือรู้สึกโกรธ และถ้าเกิดขึ้นโดยผู้ใหญ่ที่ใกล้ชิดจะทำให้เกิดความรู้สึกผิดปนด้วย ถ้าเกิดโดยคนรู้จักใกล้ชิดเหตุการณ์มีแนวโน้มจะเกิดซ้ำ การล่วงเกินทางเพศที่ผู้กระทำเก็บเงียบจะทำให้เกิดได้อีกและอาจจะนำไปสู่การละเมิดทางเพศอย่างอื่น หากเกิดขึ้นควรหาความช่วยเหลือด้วยการบอกเพื่อน บอกผู้ใหญ่คนที่เราไว้ใจ และในขณะที่เรารู้สึกว่าเป็นสัมผัสที่ไม่ปกติ ควรผละออกมาทันทีและบอกให้ชัดเจนว่าเป็นสิ่งที่เราไม่ชอบและไม่ให้ทำอีก

คำถามชวนคิด

- เราจะใช้อะไรตัดสินว่าสัมผัสแบบไหนเป็นสัมผัสธรรมดา แบบไหนดูแล้วผิดปกติมีเจตนาล่วงเกินเรา
- สัมผัสที่ไม่แนใจนั้น เพราะอะไรจึงรู้สึกไม่แนใจ ต้องมีอะไรมาประกอบอีกบ้างจึงจะจัดได้ว่าเป็นแบบปกติหรือผิดปกติ
- ถ้าเกิดเหตุการณ์เช่นนั้นจะทำอย่างไร ความรู้สึกจะเป็นอย่างไร จะบอกใครหรือไม่ เพราะเหตุใดจึงบอกหรือไม่บอก
- ถ้าเพื่อนมาปรึกษา จะแนะนำเพื่อนอย่างไร
- ถ้าไม่ต้องการให้เกิดขึ้นอีก จะมีวิธีป้องกันตัวเองอย่างไร

ประเด็นสรุปสำคัญ

- การสัมผัสที่สื่อเจตนาทางเพศและเป็นการล่วงเกินทางเพศ ขึ้นอยู่กับองค์ประกอบว่า ใคร ทำในเวลา สถานที่ และบรรยากาศแบบใด เป็นการกระทำที่ไม่ได้เป็นความยินยอมของอีกฝ่ายหนึ่ง มักเกิดในที่ที่ลับตาคนหรือไม่มีใครสังเกตเห็น เป็นการสัมผัสที่เกิดทั้งจากคนที่เรารู้จักใกล้ชิดและคนแปลกหน้า



- ทุกคนมีสิทธิในร่างกายตัวเองที่จะเลือกได้ว่าต้องการให้เกิดอะไรขึ้นบ้าง หากไม่ชอบการกระทำเช่นนั้นควรพูดหรือแสดงออกให้ชัดเจนว่าเราไม่ต้องการให้เกิดขึ้นอีก
- ความรู้สึกไม่แน่ใจว่าอีกฝ่ายมีเจตนาแอบแฝงหรือไม่ทำให้ผู้ที่ถูกสัมผัสไม่แสดงอาการชัดเจน แม้เป็นเพียงความรู้สึกสับสนไม่แน่ใจ ด้วยสิทธิในร่างกายของเรา เราสามารถบอกอีกฝ่ายหนึ่งได้ว่าไม่ชอบ ไม่ควรปล่อยให้ความลึกลับกลายเป็นทางเลือกของอีกฝ่ายหนึ่ง
- ควรปรึกษาผู้ใหญ่ถ้ารู้สึกไม่สบายใจจากการกระทำเหล่านั้น ควรหลีกเลี่ยงเงื่อนไขที่จะทำให้เกิดขึ้นอีก เช่น ไม่เห็นตามลำพังกับผู้นั้น หาเพื่อนไปด้วย ปฏิเสธด้วยเหตุผลที่หนักแน่นถ้าถูกขอร้องให้ช่วยทำอะไรบางอย่างซึ่งเป็นเงื่อนไขให้เกิดการสัมผัสเนื้อตัว เป็นต้น

ข้อควรระวัง

ผู้เรียนอาจคิดว่าตนเองคงไม่กล้านำเรื่องนี้ไปปรึกษาผู้ใหญ่ เพราะจะถูกหาว่าคิดอกุศล ผู้ใหญ่จำนวนหนึ่งแม้รับฟังด้วยความใส่ใจแต่ก็ต้องการคลายความกังวลของเด็กด้วยการหลีกเลี่ยงที่จะพูดคุยเรื่องนี้อย่างตรงไปตรงมา และใช้เหตุผลว่าอย่าคิดมากมาเป็นคำอธิบาย ซึ่งทำให้ผู้ที่มาปรึกษา รู้สึกผิดและสับสนยิ่งขึ้น ควรบอกผู้เรียนว่าการตีความเรื่องสัมผัสเป็นเรื่องที่คลุมเครือ คนมักมองต่างมุม แต่เราควรเชื่อถือความรู้สึกของเราเองและทางออกที่ดีที่สุดคือ การบอกให้รู้ว่าไม่ชอบและหลีกเลี่ยงเงื่อนไขที่จะทำให้เกิดขึ้นอีก

บัตรคำ

| |
|---|
| เพื่อนจับมือไปลูบคลำ |
| ผู้ใหญ่ตบไหล่เบา ๆ |
| ลูบเข้าไปมา |
| ถูคดิ่งให้หนึ่งบนตัก |
| มากะซิบข้างหู |
| เอาตัวหรือมือมาเบียดสะโพก |
| จับหน้าอก |
| ลูบหลัง ลูบไหล่ |
| ใช้อวัยวะเพศมาเบียด ถูไถ |
| ดึงมือเราไปจับหน้าผาก |
| หอมแก้ม |
| จูบที่หน้าผาก |
| ลูบคลำอวัยวะเพศ |
| นั่งเบียดกัน |
| ญาติผู้ใหญ่โอบไหล่ |
| เดินไปด้วยกันแล้วอีกฝ่ายเอามือมาแตะหลัง |
| นั่งเอามือพาดเก้าอี้ด้านหลัง |
| เล่นผม ลูบผม |
| เบียดมาข้างหลังจนตัวชิด |
| กอดคอดึงเข้าไปชิดตัว |
| ลูบไล้ แก้ม |
| ดึงมือเราไปแตะริมฝีปาก |
| ดึงมือเราไปวางไว้ที่หน้าตัก |
| ซบไหล่ |
| จูบปาก |
| ดึงแขนไปกอด คลอเคลีย |

แผนการเรียนรู้ “เพศสัมพันธ์ มีได้เมื่อใด”

กลุ่มผู้เรียน ช่วงชั้น ๒

จุดมุ่งหมาย

เพื่อให้ผู้เรียนได้ทบทวนถึงโอกาสที่วัยรุ่นจะมีเพศสัมพันธ์ การเลือกที่จะมีหรือไม่มีเพศสัมพันธ์ และรู้จักเคารพการตัดสินใจ ไม่บีบบังคับให้ผู้อื่นยินยอมมีเพศสัมพันธ์

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม เพื่อให้ผู้เรียน

๑. สามารถบอกเล่าความคิดที่ใช้ตัดสินใจว่ามีหรือไม่มีเพศสัมพันธ์
๒. สามารถระบุปัจจัยที่นำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์โดยไม่ได้ตั้งใจ
๓. สามารถอธิบายพฤติกรรมที่แสดงถึงการยอม/ไม่ยินยอมที่จะมีเพศสัมพันธ์ พฤติกรรมที่เป็นการบังคับผู้อื่นให้ยินยอม
๔. สามารถบอกวิธีการป้องกันการมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่ได้เกิดจากความยินยอมพร้อมใจ

ภาพรวมของกิจกรรม

การจะมีหรือไม่มีเพศสัมพันธ์ หรือมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัยเป็นสิ่งที่คุณเลือกได้ กิจกรรมนี้ใช้ชุดคำถามให้ผู้เรียนแสดงตัวว่าเลือกคำตอบใด แล้วให้แลกเปลี่ยนความคิดของแต่ละคนที่เลือกเช่นนั้น จากนั้นจึงแบ่งกลุ่มย่อยระดมสมองหาวิธีการป้องกันตัวเองจากการมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่ยินยอมและวิธีป้องกันไม่ให้ไปบังคับผู้อื่นให้มีเพศสัมพันธ์

อุปกรณ์และการเตรียมการ

- แผ่นคำถามสำหรับผู้เรียนทุกคน

ขั้นตอนการดำเนินการ

๑. ชี้แจงวัตถุประสงค์กิจกรรมว่าเป็นการแลกเปลี่ยนทัศนะเรื่องการมีเพศสัมพันธ์ เพื่อให้เข้าใจว่ามีทางเลือกหลายแบบในการที่วัยรุ่นจะมีหรือไม่มีเพศสัมพันธ์ และได้เรียนรู้มุมมองของผู้อื่นในเรื่องนี้
๒. อธิบายกิจกรรม ผู้ดำเนินการอ่านคำถามที่ละข้อ ให้ผู้เรียนแสดงคำตอบโดยการไปยืนตรงจุดคำตอบ ผู้ดำเนินการกำหนดจุดให้ยืนไว้ สองด้าน คือ ได้ กับ ไม่ได้
๓. อ่านคำถามที่ละข้อ และให้ผู้เรียนที่ตอบ ได้/ไม่ได้ ยืนอยู่คนละด้าน

| กรณีไหนที่คุณคิดว่าสามารถมีเพศสัมพันธ์ได้ | ได้ | ไม่ได้ |
|--|-----|--------|
| ๑. ทั้งคู่แต่งงานกัน | | |
| ๒. ทั้งคู่หมั้นกัน หรือวางแผนว่าจะแต่งงานกัน | | |
| ๓. ทั้งคู่ เคยมีประสบการณ์ทางเพศ กับคนอื่นมาก่อน | | |
| ๔. ทั้งคู่รักกัน | | |
| ๕. ทั้งคู่ยินยอมพร้อมใจ แม้จะไม่แต่งงานกัน | | |
| ๖. ผู้หญิงเป็นฝ่ายชวน | | |
| ๗. ผู้หญิงเคยมีประสบการณ์ทางเพศมาก่อน | | |
| ๘. ผู้ชายถูกกระตุ้นอารมณ์จนไม่สามารถควบคุมตนเองได้ | | |
| ๙. ฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งเมา | | |
| ๑๐. ทั้งคู่ไปต่างจังหวัดและค้างคืนด้วยกัน | | |

๔. ผู้ดำเนินการให้แต่ละกลุ่มที่เลือก ได้ หรือ ไม่ได้ ให้เหตุผลว่าทำไมจึงเลือกคำตอบนั้น เมื่อถามจนครบทุกข้อ ผู้ดำเนินการสรุปประเด็นหลัก ๆ ที่เห็นว่าผู้เรียนใช้ยึดเป็นเกณฑ์ในการตัดสินใจว่าได้หรือไม่ได้
๕. ใช้คำถามชวนคิดให้ผู้เรียนอภิปรายดังนี้
 - จำเป็นหรือไม่ ที่การมีประสบการณ์ทางเพศมาก่อน ทำให้การตัดสินใจมีเพศสัมพันธ์ง่ายขึ้น
 - ความรัก กับ การมีเพศสัมพันธ์ เกี่ยวกันหรือไม่ อย่างไร
 - การตัดสินใจมีเพศสัมพันธ์ เป็นเรื่องของใคร และควรคิดถึงเรื่องอะไรบ้าง
๖. อธิบายเรื่องการมีความคิดเห็นว่าคุณเรามีความคิดเห็นต่างกันได้ เช่นที่เราคิดต่างกันเรื่องการมีเพศสัมพันธ์ได้หรือไม่ แต่สิ่งสำคัญที่เราต้องทำความเข้าใจร่วมกันคือ “การบังคับใครก็ตามให้มีเพศสัมพันธ์โดยไม่ยินยอมพร้อมใจ เป็นเรื่องที่กระทำมิได้ และไม่สมควรทำอย่างยิ่ง” การบังคับ อาจเป็นทั้งการบังคับทางกายหรือจิตใจ การกระทำดังกล่าวเป็นเรื่องผิดกฎหมาย กรณีที่เราทราบกัน คือ การละเมิดทางเพศ และการข่มขืน
๗. ถามผู้เรียนว่า
 - นอกจากการข่มขืน การบังคับให้มีเพศสัมพันธ์ หรือ เพศสัมพันธ์แบบไม่ยินยอม อาจเกิดขึ้นในกรณีใดได้บ้าง
 - มีกรณีใดบ้างที่อาจเป็นความเข้าใจผิดว่า “ยินยอม” โดยที่เจ้าตัวไม่ยินยอม
๘. สรุปให้เห็นว่า เพศสัมพันธ์โดยไม่ยินยอมพร้อมใจ หมายถึง กรณีต่อไปนี้
 - การบังคับผู้อื่นให้มีเพศสัมพันธ์
 - การไม่เคารพ และรับฟัง เมื่ออีกฝ่ายหนึ่งบอกปฏิเสธว่า “ไม่ต้องการมีเพศสัมพันธ์” หรือขอให้หยุด
 - การพยายามมีเพศสัมพันธ์ ในขณะที่อีกฝ่ายหนึ่งเมาหรือขาดสติ ที่จะตัดสินใจ
 - การบังคับ ชูเชื้อ หรือหลอกลวง เพื่อมีเพศสัมพันธ์
๙. แบ่งผู้เรียนออกเป็นกลุ่มย่อย ๖ กลุ่ม ให้ผู้เรียนคิดวิธีการป้องกันที่สามารถปฏิบัติได้จริง

- สามกลุ่มแรก คิด วิธีการป้องกัน ไม่ให้เกิดเพศสัมพันธ์ที่เราไม่ยินยอมพร้อมใจ
 - สามกลุ่มหลัง คิด วิธีการป้องกันการที่ตัวเองอาจไปบังคับคนอื่นให้มีเพศสัมพันธ์โดยไม่ยินยอม
๑๐. ให้แต่ละกลุ่มเสนอวิธีการของตัวเองที่ไม่ซ้ำกัน

คำถามชวนคิด

- กรณีใดบ้าง ที่คนสองคนสามารถมีเพศสัมพันธ์กันได้ เพราะอะไรจึงคิดเช่นนั้น
- จำเป็นหรือไม่ ที่การมีประสบการณ์ทางเพศมาก่อน ทำให้การตัดสินใจมีเพศสัมพันธ์ง่ายขึ้น
- ความรัก กับ การมีเพศสัมพันธ์ เกี่ยวกันหรือไม่ อย่างไร
- การตัดสินใจมีเพศสัมพันธ์ เป็นเรื่องของใคร และควรคิดถึงเรื่องอะไรบ้าง
- การบังคับ ช่มชู้ การมีเพศสัมพันธ์โดยไม่ยินยอม เกิดขึ้นได้จากอะไรบ้าง
- กรณีใดบ้างที่อาจเป็นความเข้าใจผิดว่า “ยินยอม” โดยที่เจ้าตัวไม่ยินยอม

ประเด็นสรุปสำคัญ

- เราเรียนรู้จากสังคมาบว่าควรจะมีเพศสัมพันธ์ได้เมื่อใด นอกจากกรอบสังคมที่บอกว่าเราควรมีเพศสัมพันธ์เมื่อใดแล้ว คนแต่ละคนยังมีทัศนคติของตัวเองในเรื่องนี้ว่าเมื่อใดจึงจะมีเพศสัมพันธ์ได้ ดังที่เราเห็นได้คำตอบที่เรามีต่างกันคำถาม ๑๐ ข้อ
- การจะมีเพศสัมพันธ์หรือไม่ต้องเป็นการตัดสินใจของทั้งสองคนร่วมกัน ไม่จำเป็นที่คนที่เคยมีประสบการณ์ทางเพศจะต้องมีเพศสัมพันธ์อีก หรือมีได้ง่ายขึ้น บางคนมีเพศสัมพันธ์ด้วยเงื่อนไขความรัก บางคนมีเพศสัมพันธ์ได้โดยไม่เกี่ยวกับความรัก เช่น กรณีที่ใช้ยาเสพติด หรือมีเมามา และบางคนอาจใช้ความรักมาต่อรองให้อีกฝ่ายมีเพศสัมพันธ์ด้วย ดังนั้นสิ่งที่ควรพิจารณาในการที่จะมี/ไม่มีเพศสัมพันธ์ คือ ทุกคนมีสิทธิที่จะเลือก การข่มขู่บังคับหรือใช้ของมีเมามาให้อีกฝ่ายความยินยอม ถือเป็นการเล่นละเมิดทางเพศที่มีความผิดตามกฎหมาย
- การเคารพความคิดเห็นเป็นสิ่งสำคัญที่จะป้องกันความสัมพันธ์ที่ไม่ยินยอมพร้อมใจ ถ้าเราคิดว่าความสัมพันธ์ยังไม่อยู่ในขั้นที่พร้อมจะมีความสัมพันธ์ทางเพศ ก็ควรแสดงเจตนาให้ชัดเจน สื่อสารให้คู่รักเข้าใจถึงเจตนาของเราในเรื่องนี้ นอกจากนี้เราควรจัดการกับเงื่อนไขที่จะทำให้ควบคุมตัวเองได้ยาก เช่น ต้มสุรา ใช้ยาเสพติด รวมถึงการจัดการกับความคิดของตัวเองเมื่อถูกยั่วยุจากคนรอบข้าง เหล่านี้เป็นวิธีที่จะช่วยป้องกันการมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่ยินยอมพร้อมใจ

ข้อควรระวัง

การให้เลือกยืนตามจุดที่แสดงคำตอบ อาจมีผู้ที่ไม่ได้เลือกยืนตามความคิดเห็นที่แท้จริง ถ้าหากบรรยากาศความไว้วางใจในชั้นเรียนยังไม่ถึงระดับที่ทุกคนสามารถเปิดเผยความคิดเห็นได้เต็มที่ ผู้ดำเนินการอาจใช้วิธีให้เขียนใส่กระดาษพร้อมเหตุผลแล้วนำมาสรุป แต่จะใช้เวลานานขึ้น

หลักสูตรเพศศึกษาสำหรับเยาวชน
ช่วงชั้น ๒ - ๔
“ก้าวอย่างเข้าใจ”



แผนการเรียนรู้ “๑๐๘ วิธีบอกรัก”

กลุ่มผู้เรียน ช่วงชั้น ๓

จุดมุ่งหมาย

เพื่อให้ผู้เรียนได้เรียนรู้การแสดงความรู้สึก ห่วงใย ในความสัมพันธ์กับเพื่อนและคนรัก การตอบสนองเมื่อมีผู้มาแสดงความรู้สึกเช่นนั้นกับเรา ได้รู้ว่าการมีเพศสัมพันธ์ไม่ใช่วิธีเดียวที่จะบอกรักกัน

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม

๑. สามารถยกตัวอย่างการแสดงความรัก ความรู้สึกห่วงใยต่อผู้อื่นที่มีความสัมพันธ์ฉันท์เพื่อน/คนรัก
๒. สามารถยกตัวอย่างการแสดงออกเพื่อตอบสนองต่อเพื่อน/คนรักที่บอกรักถึงความรู้สึกอย่างแท้จริงของตัวเอง
๓. แสดงทัศนะต่อการมีเพศสัมพันธ์ว่าเป็นพฤติกรรมร่วมกันของคนสองคนที่มีปัจจัยเกี่ยวข้องหลาย ๆ อย่างที่มากกว่าแค่รู้สึกชอบ/รัก

ภาพรวมของกิจกรรม

การเรียนรู้ที่จะแสดงความรู้สึกที่มีต่อกันและการตอบสนองเมื่อมีผู้มาแสดงความรู้สึกกับเรา จะช่วยให้วัยรุ่นสามารถพัฒนาความสัมพันธ์ในรูปแบบต่าง ๆ ให้เป็นไปด้วยดี กิจกรรมนี้ใช้การแบ่งกลุ่มให้ผู้เรียนคิดวิธีแสดงความรักในสัมพันธ์ภาพแบบต่าง แล้วออกมาทำบทบาทสมมติ และอภิปรายแลกเปลี่ยนความคิดเห็น

อุปกรณ์และการเตรียมการ

- กระดาษฟลิปชาร์ต
- ปากกาเคมี

ขั้นตอนการดำเนินการ

๑. ชี้แจงวัตถุประสงค์กิจกรรมว่าเป็นการแลกเปลี่ยนเรื่องการแสดงความรู้สึก ห่วงใย ผูกพันในความสัมพันธ์ระยะต่าง ๆ และการตอบสนอง
๒. แบ่งกลุ่มเป็น ๖ กลุ่ม ให้ ๓ กลุ่มระดมสมองวิธีการแสดงความรัก อีก ๓ กลุ่ม ระดมเรื่องการตอบสนองเมื่อมีผู้มาแสดงความรู้สึกกับเรา เลือกรูปแบบใดอย่างหนึ่งจาก
 - เพื่อน - เมื่อเริ่มรู้สึกชอบ อยากเป็นเพื่อน สนทนาจนกลายเป็นเพื่อนซี้
 - แฟน - เมื่อเริ่มถูกตาต้องใจ พยายามจีบมาเป็นแฟน ตกหลุมรักกันเป็นแฟน
๓. ให้ตัวแทนออกมาเล่นบทบาทสมมติ โดยจับคู่ระหว่างกลุ่มที่บอกรักกับกลุ่มที่คิดเรื่องการตอบสนอง ให้แต่ละกลุ่มเลือกแสดงเฉพาะบางช่วงของความสัมพันธ์ได้ถ้าหากเวลาจำกัด
๔. หลังจากแต่ละคู่แสดงจบ ชวนคุยว่าการแสดงออกมีแบบใดได้อีกบ้าง เช่น เมื่ออยู่ใกล้กัน เมื่ออยู่ไกลกันเมื่ออยู่กันสองคน เมื่อมีผู้มาแสดงเช่นนั้นเรารู้สึกอย่างไร การแสดงความรักกับการมีเพศสัมพันธ์

เป็นเรื่องเดียวกันหรือไม่ การแสดงออกว่ารักมีนิยามหรือกติกาอย่างไรหรือไม่ จะรู้ได้อย่างไรว่าอีกฝ่ายหนึ่งชอบวิธีการแบบนั้นและเข้าใจการแสดงออกของเราตรงกับที่เราคิด มีการแสดงออกแบบไหนบ้างที่เราชอบ/ไม่ชอบ

๕. สรุปเรื่องการแสดงออกว่าเป็นการสื่อสารระหว่างบุคคล การเรียนรู้วิธีการหลายแบบและความนึกคิดของผู้ที่ได้รับจะช่วยให้เรามีตัวอย่างที่เลือกไปใช้ได้

คำถามชวนคิด

- นอกจากที่แสดงอยู่นี้ การแสดงออกมีแบบใดได้อีกบ้าง เช่น เมื่ออยู่ใกล้กัน เมื่ออยู่ไกลกันเมื่ออยู่กันสองคน
- เมื่อมีผู้มาแสดงเช่นนั้นเรารู้สึกอย่างไร
- จะรู้ได้อย่างไรว่าอีกฝ่ายหนึ่งชอบวิธีการแบบนั้นและเข้าใจการแสดงออกของเราตรงกับที่เราคิด
- มีการแสดงออกแบบไหนบ้างที่เราชอบ/ไม่ชอบ
- การแสดงออกว่ารักมีนิยามหรือกติกาอย่างไรหรือไม่
- การแสดงความรักกับการมีเพศสัมพันธ์เป็นเรื่องเดียวกันหรือไม่
- ระหว่างการแสดงออกอย่างซื่อสัตย์ต่อความรู้สึกของตัวเองกับการประนีประนอมไม่ยอมให้อีกฝ่ายเสียใจ จะเลือกอะไร เพราะเหตุใด
- การแสดงออก ควรคำนึงถึงอะไรบ้าง

ประเด็นสรุปสำคัญ

- การแสดงออกถึงความรู้สึกสนใจ ชอบพอ และความรู้สึกอื่น ๆ ที่เกิดขึ้นในความสัมพันธ์สามารถทำได้หลายแบบผ่านคำพูด ท่าทาง ข้อเขียนและพฤติกรรม
- พฤติกรรมการแสดงออกที่ฝ่ายหนึ่งต้องการสื่อสารความรู้สึกหรือตอบสนอง อาจไม่ใช่วิธีที่ผู้รับชอบหรือต้องการให้ทำ เพราะแต่ละบุคคลย่อมมีความต้องการและความชอบเฉพาะตัว การแสดงความรู้สึกจึงไม่ใช่การสื่อสารทางเดียว แต่เป็นการเรียนรู้ระหว่างกันซึ่งจะช่วยให้เกิดความเข้าใจและปรับตัวเข้าหากัน
- เราต้องการแสดงออกก็เพื่อให้อีกฝ่ายหนึ่งเข้าใจ และอาจจะคาดหวังการตอบสนองในความรู้สึกแบบเดียวกัน การแสดงออกต่อกันและกันควรคำนึงถึงการให้เกียรติและเคารพความคิด ความรู้สึกของแต่ละฝ่าย รวมทั้งการซื่อสัตย์ต่อความรู้สึกนึกคิดของตัวเอง การตอบสนองโดยปิดบังความรู้สึกที่แท้จริงไม่เป็นผลดีต่อความสัมพันธ์ เพราะเมื่อทราบภายหลังจะเป็นการทำร้ายความรู้สึกยิ่งกว่าการบอกให้รู้โดยตรงไปตรงมา
- ความสัมพันธ์ทางเพศไม่ใช่สูตรสำเร็จของความรัก มีวิธีแสดงความรัก ความมั่นใจที่มีต่อกันอีกมากมายหลายวิธีขึ้นอยู่กับการเรียนรู้จากกันและกันว่าอีกฝ่ายชอบให้ปฏิบัติอย่างไร

หลักสูตรเพศศึกษาสำหรับเยาวชน
ช่วงชั้น ๒ - ๔
“ก้าวอย่างเข้าใจ”



ข้อควรระวัง

อาจมีการพูดชื่อเพื่อนในห้องและนำพฤติกรรมมาล้อเลียนตอนแสดงบทบาทสมมติ ควรอธิบายว่าเราสนใจที่การแสดงไม่ใช่ใครคือ คนที่เคยทำอย่างนั้น

แผนการเรียนรู้ “ชะลอดีกว่าไหม”

กลุ่มผู้เรียน ช่วงชั้น ๒, ๓

จุดมุ่งหมาย

เพื่อให้ผู้เรียนได้เรียนรู้เกี่ยวกับการไม่มีเพศสัมพันธ์ ได้เห็นว่าเรื่องนี้เป็นทางเลือกที่ทุกคนเลือกทำได้ไม่ว่าจะเคยมีความสัมพันธ์เช่นนี้กันมาก่อนหรือยังไม่เคยมี และเชื่อว่าการมีเพศสัมพันธ์เมื่อพร้อมเป็นทางเลือกที่ดีกว่า

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม

- สามารถบอกข้อดีของการไม่มีเพศสัมพันธ์
- สามารถระบุทางเลือกอื่น ๆ ที่จะทดแทนเพศสัมพันธ์แบบสอดใส่ได้
- ระบุงูกติกาที่จะทำให้ทางเลือก(ไม่มีเพศสัมพันธ์) นำไปปฏิบัติได้จริง
- ตระหนักว่าการมีเพศสัมพันธ์เมื่อพร้อมเป็นทางเลือกที่ดีกว่า และจะเกิดได้เมื่อทั้งสองฝ่ายตัดสินใจร่วมกัน ด้วยการเคารพความคิดของกันและกัน

ภาพรวมของกิจกรรม

การห้ามปรามไม่ให้มีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร เป็นเรื่องที่ยกได้ง่ายแต่อาจจะปฏิบัติตามได้ยากในเงื่อนไขที่วัยรุ่นอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่กระตุ้นและสร้างโอกาสให้วัยรุ่นมีเพศสัมพันธ์ กิจกรรมนี้ใช้การโต้ว่าที่เพื่อเปิดทางเลือกให้รู้ว่ามียะไรที่อาจจะทำได้อีกเพื่อที่จะได้ไม่ต้องมีความสัมพันธ์ทางเพศ ผู้ดำเนินการช่วยจดประเด็นแล้วนำมาอภิปรายร่วมกัน

อุปกรณ์และการเตรียมการ

- ไม่มี

ขั้นตอนการดำเนินการ

๑. ชี้แจงวัตถุประสงค์กิจกรรมว่าเป็นการเรียนรู้ทางเลือกเกี่ยวกับการมี/ไม่มีเพศสัมพันธ์ การไม่มีเพศสัมพันธ์เป็นทางเลือกหนึ่งที่เราสามารถทำได้ ให้มาแลกเปลี่ยนกันว่าจะมีผลอย่างไร และเป็นไปได้มากน้อยแค่ไหน
๒. ถามผู้เรียนว่ามีเพศสัมพันธ์หมายความว่าอะไร จากนั้นอธิบายความหมายของการไม่มีเพศสัมพันธ์ ว่า คือการไม่มีเพศสัมพันธ์แบบสอดใส่
๓. แบ่งผู้เรียนออกเป็น ๖ กลุ่ม เพื่อคิดเนื้อหาสำหรับโต้ว่าที่ในหัวข้อ “เพศสัมพันธ์ ไม่มีดีกว่าไหม” ให้ ๓ กลุ่มแรกคิดเนื้อหาสำหรับฝ่ายสนับสนุนการไม่มีเพศสัมพันธ์ อีก ๓ กลุ่มคิดเนื้อหาที่สนับสนุนให้มีเพศสัมพันธ์ ให้เวลาระดมสมองในกลุ่ม ๕ นาที จากนั้นส่งตัวแทนกลุ่มละคนออกมาเป็นทีมโต้ว่าที่

๔. ให้ตัวแทนแต่ละฝ่ายโต้วาที ให้เวลาคนละ ๒ นาทีสลับกันไป อนุญาตให้เพื่อนในกลุ่มเขียนโน้ตเพิ่มเติมไปส่งให้ได้
๕. เมื่อหมดเวลา ผู้ดำเนินการนำเนื้อหาที่แต่ละฝ่ายนำเสนอมาชวนพูดคุยในแง่
 - ทำได้/เป็นไปได้จริงหรือไม่
 - “มีความต้องการทางเพศ” กับ “มีเพศสัมพันธ์” สองเรื่องนี้มีอะไรเหมือนกัน มีอะไรต่างกัน มีความเกี่ยวข้องกันอย่างไร
 - มีทางเลือกอะไรบ้างถ้าต้องการตอบสนองอารมณ์เพศแต่ไม่สอดใส่
 - เพศสัมพันธ์แบบสอดใส่มีได้เมื่อใด เพราะอะไร
 - การตัดสินใจว่าเมื่อใดจึงจะมีเพศสัมพันธ์แบบใด ควรขึ้นอยู่กับอะไรบ้าง
 - คิดอย่างไรกับความเชื่อที่ว่าถ้าเคยมีเพศสัมพันธ์แล้วก็ต้องมีอีก
 - เมื่อเลือกที่จะไม่มีเพศสัมพันธ์ มีกติกาหรือเงื่อนไขอะไรบางอย่างที่จะช่วยให้วัยรุ่นทำตามทางเลือกนี้ได้จริง
๖. ผู้ดำเนินการสรุปเพิ่มเติมทางเลือก

คำถามชวนคิด

- “มีเพศสัมพันธ์” หมายความว่าอะไร
- ข้อเสนอที่อภิปรายมานั้นเป็นเรื่องที่เราทำได้/เป็นไปได้จริงหรือไม่
- “มีความต้องการทางเพศ” กับ “มีเพศสัมพันธ์” สองเรื่องนี้มีอะไรเหมือนกัน มีอะไรต่างกัน มีความเกี่ยวข้องกันอย่างไร
- มีทางเลือกอะไรบ้างถ้าต้องการตอบสนองอารมณ์เพศแต่ไม่สอดใส่
- เพศสัมพันธ์แบบสอดใส่มีได้เมื่อใด เพราะอะไร
- การตัดสินใจว่าเมื่อใดจึงจะมีเพศสัมพันธ์แบบใด ควรขึ้นอยู่กับอะไรบ้าง
- คิดอย่างไรกับความเชื่อที่ว่าถ้าเคยมีเพศสัมพันธ์แล้วก็ต้องมีอีก
- เมื่อเลือกที่จะไม่มีเพศสัมพันธ์ มีกติกาหรือเงื่อนไขอะไรบางอย่างที่จะช่วยให้วัยรุ่นทำตามทางเลือกนี้ได้จริง

ประเด็นสรุปสำคัญ

- ความหมายที่ชัดเจนที่สุดของการไม่มีเพศสัมพันธ์ คือ การไม่สอดใส่ การเรียนรู้ในเรื่องนี้จะช่วยป้องกันการตั้งครรภ์ที่ไม่พร้อมรวมทั้งเรื่องอื่น ๆ ที่เกิดตามมาจากการมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่ได้ป้องกัน
- ในทางปฏิบัติ การแสดงออกและการตอบสนองในเรื่องเพศเป็นไปได้หลายแบบ ดังนั้นการเรียนรู้เรื่องอารมณ์เพศและการจัดการเป็นส่วนหนึ่งของการเรียนรู้ที่จะเลือกมี/ไม่มีเพศสัมพันธ์ หรือมีเพศสัมพันธ์แต่ไม่สอดใส่
- การเลือกไม่มีเพศสัมพันธ์ คือ การเลือกวิธีการจัดการกับอารมณ์เพศ ตั้งแต่การไม่สร้างเงื่อนไขหรือหลีกเลี่ยงเงื่อนไขที่จะกระตุ้นอารมณ์เพศ ไปจนถึงการสำเร็จความใคร่ด้วยตัวเอง การช่วยกันและกันโดยไม่ใช่วิธีะเพศสอดใส่ ดังนั้น การเลือกไม่มีเพศสัมพันธ์แท้จริงเกิดจากการตระหนักถึงธรรมชาติที่คนจะเกิดอารมณ์

ความต้องการทางเพศ และหาวิธีจัดการอย่างรู้เท่าทัน ไม่ได้หมายความว่าเรื่อง
ความต้องการทางเพศนั้นไม่เคยเกิดและไม่ควรเกิด

- การเลือกไม่มีเพศสัมพันธ์เป็นวิธีการที่ป้องกันการตั้งครรภ์ได้ และต้องอาศัยการสร้างกติกาสัมพันธ์ที่
จะทำให้ทางเลือกนี้สามารถปฏิบัติได้จริง ดังนั้น การบอกความตั้งใจและการเคารพความคิดเห็นของกันและ
กัน การพูดคุยเพื่อจัดการกับเงื่อนไขและอารมณ์ เหล่านี้ล้วนเป็นปัจจัยสำคัญสำหรับผู้ที่ไม่ต้องการมี
ความสัมพันธ์ทางเพศ

ข้อควรระวัง

บทนี้เป็นการขยายกรอบการรับรู้พฤติกรรมทางเพศ ให้เห็นว่ามีหลายวิธีที่คนจะตอบสนองความต้องการทางเพศได้โดยไม่จำเป็นต้องมีเพศสัมพันธ์ หรือมีได้โดยไม่ต้องสอดใส่ ความรู้สึกไม่สะดวกใจที่จะให้ข้อมูลเพิ่มเติม เหล่านี้อาจจะทำให้บทเรียนนี้เกิดการนำเสนอเพียงสองเงื่อนไขคือ มีได้ กับ ไม่มีเพศสัมพันธ์ นอกจากนี้ความเชื่อบางอย่างอาจมีอิทธิพลต่อการให้ข้อมูล เช่น การพูดถึงวิธีการจะเป็นชี้ทางให้ผู้ที่ยังไม่กล้ามีความกล้ามากขึ้น หรือความเชื่อว่าวัยรุ่นไม่สามารถควบคุมจัดการกับอารมณ์ที่เกิดขึ้นได้ เป็นเรื่องที่คุณสอนควรพิจารณาและแลกเปลี่ยนกับผู้ทำงานกับวัยรุ่นเพื่อให้เกิดความเข้าใจต่อแนวทางการจัดการเพศศึกษา

แผนการเรียนรู้ “หลากหลายแบบ”

กลุ่มผู้เรียน ช่วงชั้น ๒, ๓

จุดมุ่งหมาย

เพื่อให้ผู้เรียนได้เรียนรู้ถึงเกี่ยวกับการจัดเพศที่มีได้มากกว่าชายกับหญิง ได้เรียนรู้ทักษะที่เกี่ยวข้องและผลกระทบจากทัศนะนั้น

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม เพื่อให้ผู้เรียน

๑. สามารถอธิบายแนวคิดที่มาของการจำแนกเพศ
๒. แสดงความเห็นด้วยว่าคนมีความดึงดูดใจทางเพศได้มากกว่าแค่ชายกับหญิง
๓. สามารถวิเคราะห์อิทธิพลของทัศนคติที่เชื่อเรื่องรักต่างเพศ ที่มีต่อความรู้สึกนึกคิดและผลกระทบต่อผู้ที่มีตัวตนทางเพศไม่เป็นไปตามกระแสสังคม

ภาพรวมของกิจกรรม

เราจะพบเห็นชายรักชายหรือหญิงรักหญิงในที่ต่าง ๆ อยู่เสมอ ทัศนคติแบ่งแยกในเรื่องนี้ยังมีอิทธิพลสำคัญทำให้ผู้ที่รักเพศเดียวกันไม่กล้าเปิดเผยตัว และได้รับแรงกดดันจากครอบครัวและสังคมว่าเป็นผู้มีพฤติกรรมเบี่ยงเบนกิจกรรมนี้ใช้การแสดงบทบาทสมมติ ๒ เรื่องสั้น ๆ เพื่อให้ผู้เรียนได้วิเคราะห์ถึงอิทธิพลของทัศนคติที่ได้รับการปลูกฝังมา จากนั้นแบ่งกลุ่มให้พูดคุยกันและนำมาอภิปรายในกลุ่มใหญ่

อุปกรณ์และการเตรียมการ

- บัตร ๔ ใบสำหรับแสดงบทบาทสมมติ

ขั้นตอนการดำเนินแผนการเรียนรู้

๑. ชี้แจงวัตถุประสงค์กิจกรรมว่าเป็นการเรียนรู้เกี่ยวกับการเลือกตัวตนทางเพศในแงุ่มที่กว้างกว่าทางชีววิทยา เพื่อสร้างเข้าใจและการยอมรับรวมทั้งลดการแบ่งแยกกีดกันทางเพศ
๒. ขอบอาสาสมัครผู้ชาย ๑ คน ผู้หญิง ๓ คน เพื่อมาแสดงบทบาทสมมติ (บทของหนุ่มให้ผู้ชายแสดง) ผู้เรียนที่เหลือให้สังเกตและเตรียมพูดคุยหลังจากการแสดงว่ามีความคิดเห็นอย่างไรต่อเรื่องนั้น
๓. แจกบัตรของแต่ละคนให้กับอาสาสมัครอ่านและเตรียมตัวสำหรับการแสดงคู่ละ ๓ นาที ให้แสดงทีละคู่ก่อนเริ่มให้ผู้ดำเนินการอ่านบทนำของเรื่องให้ผู้เรียนทั้งหมดฟัง



๔. ให้อาสาสมัครแสดงทีละคู่ เมื่อจบทั้ง ๒ คู่แล้ว ให้ผู้แสดงเล่าว่ารู้สึกอย่างไร จากนั้นแบ่งผู้เรียนออกเป็นกลุ่มย่อย ๖ กลุ่ม โดย ๓ กลุ่มแรกคุยเรื่องอ้อ-แก้ว อีก ๓ กลุ่มคุยเรื่องของ หนู่ม-สาว ให้เวลา ๑๐ นาที แลกเปลี่ยนความคิดเห็นว่า

๓ กลุ่มแรก

- ถ้าเราเป็นอ้อ จะบอกความจริงกับแก้วหรือไม่ เพราะอะไร
- รู้สึกอย่างไรถ้าเราเป็นแก้ว คิดว่าแก้วควรจะมีปฏิบัติต่ออ้ออย่างไร

๓ กลุ่มหลัง

- ถ้าเราเป็นหนู่ม เราจะเปิดเผยให้สาวรู้หรือไม่ว่าเป็นชายรักชาย เพราะอะไร
- รู้สึกอย่างไรถ้าเราเป็นสาว คิดว่าสาวควรจะมีปฏิบัติต่อหนู่มอย่างไร

๕. ให้ส่งตัวแทนนำเสนอในกลุ่มใหญ่ ผู้ดำเนินการช่วยสรุปประเด็น และใช้คำถามชวนคิดให้แลกเปลี่ยนเพิ่มเติมแล้วสรุปเรื่องของการแสดงตัวทางเพศตามประเด็นสรุปสำคัญ

คำถามชวนคิด

- ในสังคมและคนแวดล้อมใกล้ตัวเรา เช่น พ่อแม่ ญาติพี่น้อง มีทัศนคติต่อเรื่องนี้อย่างไร คิดว่าทัศนคติเหล่านั้นมีผลอย่างไรทั้งต่อพฤติกรรมของอ้อ-หนู่ม และมีผลอย่างไรต่อความนึกคิดของเรา
- ระหว่างการเป็นอย่างที่เราเป็น กับการต้องปิดบังตัวเอง แต่ละแบบส่งผลอย่างไร
- เราเคยเห็นผู้ใช้ชีวิตแบบแบบชายรักชาย หญิงรักหญิงหรือไม่ เราควรแสดงออกต่อผู้นั้นอย่างไรที่จะเป็นการเปิดรับ และไม่เห็นเป็นเรื่องผิดแปลก

ประเด็นสรุปสำคัญ

- เพศถูกกำหนดขึ้นจากหลายแง่มุม ทางชีววิทยากำหนดเพศ (sex) ตามสรีระและตามโครโมโซมเพศ ทางสังคมกำหนดเพศ (gender) ด้วยบทบาท* เรารู้จักการเป็นเพศชาย/หญิงตามการเลี้ยงดู การเป็นเพศจึงเป็นเรื่องที่ถูกบ่มเพาะมาก่อนที่เราจะได้เลือกว่าเราเป็นอะไร การบ่มเพาะให้เป็นชายหรือหญิงอาจตรงหรือขัดแย้งกับความรู้สึกเป็นเพศหรืออัตลักษณ์ทางเพศ (sexual identity) ที่แต่ละบุคคลพัฒนาขึ้นตามวัย ถ้าจัดแบ่งพฤติกรรมทางเพศตามความสนใจทางเพศ (sexual orientation) ก็จะพบว่าในสังคมมีพฤติกรรม ๓ แบบ

- รักเพศเดียวกัน (Homosexual) เช่น ชายรักชาย (เกย์) หญิงรักหญิง (เลสเบียน)
- รักทั้งสองเพศ (Bisexual) มีความสนใจทางเพศ มีอารมณ์เพศได้กับทั้งชายและหญิง
- รักต่างเพศ (Heterosexual)

- การแสดงตัวตนตามความสนใจทางเพศเป็นเรื่องที่แต่ละสังคมให้การยอมรับต่างกัน บางประเทศกฎหมายอนุญาตให้แต่งงานระหว่างเพศเดียวกันได้ ดังนั้นการแสดงตัวตนทางเพศจึงเป็นเรื่องที่บุคคลยังต้องรับกับผลกระทบทางสังคมที่ตามมา การปิดบังและพยายามเปลี่ยนแปลงความสนใจทางเพศให้เป็นตามกระแสหลักเป็นสาเหตุหนึ่งของการไม่มีความสุขในชีวิตคู่ และไม่เกิดความภาคภูมิใจในตนเอง

หลักสูตรเพศศึกษาสำหรับเยาวชน

ช่วงชั้น ๒ - ๔

“ก้าวอย่างเข้าใจ”



- การอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างมีความสุขและสร้างสรรค์ บุคคลควรได้รับการยอมรับความเป็นตัวตนที่ไม่ได้ละเมิดสิทธิหรือทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน ได้มีโอกาสเรียนรู้และอยู่ร่วมในสังคมอย่างปกติไม่ขึ้นกับการเป็นคนรักต่างเพศหรือรักเพศเดียวกัน

ข้อควรระวัง

ควรระวังทำที่ที่เกิดจากความเชื่อว้าวกต่างเพศเป็นเพียงทางเลือกเดียวของมนุษย์ ถ้ามีผู้เรียนที่มักถูกล้อเลียนเรื่องนี้อยู่ก่อน ผู้ดำเนินการอาจต้องย้ำวัตถุประสงค์ของบทเรียนให้ชัดเจน

* ดูเรื่องเส้นแบ่งแห่งเพศ/หมวดสังคม วัฒนธรรม

บทสำหรับกิจกรรมบทบาทสมมติ

บทสำหรับผู้ดำเนินการอ่านให้ฟังก่อนแสดงบทบาท

- คู่อ้อ กับ แก้ว - อ้อกับแก้วเป็นเพื่อนสนิทกัน วันนี้อ้อมาหาแก้วที่บ้านบอกว่ามีเรื่องจะคุยด้วย
คู่หนุ่มกับสาว - หนุ่มสนิทกับสาวมากและมีเรื่องส่วนตัวที่อยากบอกให้รู้ วันนี้สาวขอเบอร์โทรศัพท์และนัดจะโทรไปหาตอนค่ำ ๆ

บทบาทของ “อ้อ”

อ้อ เป็นเพื่อนกับแก้ว อ้อรู้ว่าอ้อได้ระยะหนึ่งแล้วว่ารักแก้วแบบแฟนไม่ใช่เพื่อน อ้ออยากสารภาพความรู้สึก อยากมีโอกาสแสดงความรักตามที่รู้สึกจริง ๆ มากกว่าจะปิดบัง วันนี้อ้อ ตั้งใจว่าจะไปหาที่บ้านและบอกความจริง

บทบาทของ “แก้ว”

แก้วกับอ้อเป็นเพื่อนกัน แก้วรู้ว่าอ้อเป็นเพื่อนที่รักเขามากกว่าเพื่อนคนอื่นและรู้สึกดีที่ได้เป็นเพื่อนกัน แก้วเคยพูดเล่นว่าอยากมีแฟนที่คอยดูแลตามใจแบบอ้อ วันนี้อ้อบอกว่าจะแวะมาหาที่บ้าน

บทบาทของ “สาว”

สาวเป็นวัยรุ่นหน้าตาดี มีผู้ชายมาติดพันหลายคน แต่สาวหลงรัก “หนุ่ม” ที่เป็นเพื่อนสนิทมานานแล้ว จนตัดสินใจว่าจะเปิดเผยความรู้สึกให้หนุ่มรู้ ก่อนกลับบ้านสาวบอกหนุ่มว่าคืนนี้จะโทรไปหาตอนค่ำ ๆ มีเรื่องจะบอก

บทบาทของ “หนุ่ม”

หนุ่มเป็นคนเรียบร้อยหน้าตาดี ใคร ๆ ก็ลือว่าเหมาะที่จะเป็นแฟนกับสาว ทั้งคู่สนิทกันมาก หนุ่มชอบผู้ชายด้วยกันแต่ไม่เคยบอกให้ใครรู้ การไปไหนมาไหนกับสาวทำให้คนคิดว่าทั้งคู่มีใจต่อกัน หนุ่มเคยแอบคิดอยู่เหมือนกันว่าจะบอกให้สาวรู้ว่าตัวเองเป็นชายชอบชาย

แผนการเรียนรู้ “เธอคิด ฉันคิด”

กลุ่มผู้เรียน ช่วงชั้น ๓, ๔

จุดมุ่งหมาย

เพื่อให้ผู้เรียนได้เรียนรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมทางเพศที่คนทั่วไปต้องการและพฤติกรรมทางเพศที่คนไม่ต้องการ เข้าใจความสำคัญของการตกลงร่วมกันของคู่รักหรือสามีภรรยาในเรื่องพฤติกรรมที่ทั้งคู่ต้องการให้เกิดหรือไม่ต้องการให้เกิด

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม เพื่อให้ผู้เรียน

๑. บอกได้ว่าเพศเป็นเรื่องธรรมชาติและบุคคลมีพฤติกรรมที่แตกต่างกัน เปลี่ยนแปลงไปตามวัยและสถานภาพ
๒. รู้ว่าพฤติกรรมทางเพศมีสองด้านทั้งด้านที่น่าปรารถนาและด้านที่ไม่ต้องการให้เกิด บางอย่างไม่สามารถเลือกเองได้ คู่รัก สามีภรรยาควรตกลงกันว่าสิ่งที่ทั้งคู่ต้องการหรือไม่ต้องการให้เกิดคืออะไร

ภาพรวมของกิจกรรม

พฤติกรรมทางเพศบางอย่างไม่ใช่เรื่องของคนคนเดียว แต่เป็นเรื่องที่ต้องเลือกด้วยกัน กิจกรรมนี้ใช้บัตรคำ เป็นสื่อให้ผู้เรียนได้พูดคุยกันถึงพฤติกรรมทางเพศที่คนสองคนจำเป็นต้องตกลงกัน

อุปกรณ์และการเตรียมการ

- ชุดบัตรคำ ๒๘ ใบ

| | | |
|-------------------------------------|---------------------|--------------------------------|
| สำเร็จความใคร่ด้วยตัวเอง | มีเพศสัมพันธ์ | มีชีวิตคู่ |
| มีลูก | เปลี่ยนคู่นอน | หย่าร้าง |
| มีแฟนหลายคน | ไม่มีเพศสัมพันธ์เลย | มีคู่คนเดียวและซื่อสัตย์ต่อกัน |
| มีความรัก | เป็นโสดตลอดไป | คู่ของเรามีแฟนหลายคน |
| มีคู่คนเดียวแต่อาจจะมีการกิ๊กบ้าง | ชอบเพศเดียวกัน | เสื่อมสมรรถภาพทางเพศ |
| ติดเชื้อเอชไอวี | จีบกัน | ติดโรคทางเพศสัมพันธ์ |
| คุยกับคู่ในเรื่องเพศได้อย่างเปิดเผย | ทำแท้ง | มีเพศสัมพันธ์ก่อนแต่งงาน |

- กระดาษฟลิปชาร์ต
- ปากกาเคมี
- กระดาษกาว

ขั้นตอนการดำเนินการ

๑. ชี้แจงวัตถุประสงค์กิจกรรม“ฉันทคิด เธอคิด”ว่าเป็นกิจกรรมแลกเปลี่ยนความคิดเห็นเกี่ยวกับพฤติกรรมทางเพศ ช่วยให้เห็นมุมมองที่แตกต่างและเห็นความสำคัญของการสื่อสารเรื่องนี้กับคู่ของตัวเอง
๒. แบ่งผู้เรียนเป็น ๔ กลุ่ม แจกบัตรคำให้กลุ่มละ ๑ ชุด ให้แต่ละกลุ่มคุยกันว่าจะวางบัตรคำแต่ละใบในช่องใด โดยแบ่งเป็น ๒ ช่องคือ
 - ช่อง ๑ เป็นสิ่งที่อยากให้เกิดขึ้นกับชีวิตของเรา
 - ช่อง ๒ เป็นสิ่งที่ไม่อยากจะเกิดขึ้นกับชีวิตของเรา
 - ช่อง ๓ บัตรที่ตกลงกันไม่ได้ว่าจะใส่ที่ใด
๓. จากนั้นให้ตัวแทนแต่ละกลุ่มนำเสนอผลการพูดคุยว่ามีบัตรคำอยู่ในช่องใดบ้าง
๔. เลือกบางพฤติกรรมในช่องที่ ๑ และช่องที่ ๒ มาถามผู้เรียน
 - เพราะอะไรทุกคนถึงเลือกให้พฤติกรรมนั้นเกิดขึ้นกับตัวเอง
 - เพราะอะไรทุกคนถึงไม่อยากจะให้พฤติกรรมนั้นเกิดขึ้นกับตัวเอง
 - จากบัตรคำที่อยู่ในช่อง ๑ และช่องที่ ๒ มีบัตรคำใบไหนบ้างที่ทำให้รู้สึกอึดอัดเมื่อต้องบอกเหตุผลให้กับกลุ่ม อึดอัดเพราะอะไร แล้วคนอื่น ๆ ในกลุ่มมีความรู้สึกอย่างเดียวกันนี้หรือไม่
๕. นำบัตรคำจากช่องที่ ๓ ที่ไม่สามารถตกลงกันได้ว่าจะอยู่ในช่องไหนมาแลกเปลี่ยนกันว่า
 - เพราะอะไรถึงไม่สามารถตกลงกันได้ (ว่าจะให้อยู่ในช่อง ๑ หรือช่อง ๒)
 - ถ้าให้จัดคนเดียวไม่ต้องใช้กลุ่มจะจัดได้หรือไม่
 - บัตร/พฤติกรรมใบบางที่เป็นเรื่องที่เราตัดสินใจคนเดียว บัตรใบบางที่ต้องมีคู่หรือแฟนเข้ามาเกี่ยวข้อง
๖. สรุปให้ผู้เรียนเห็นถึงความแตกต่างของบุคคลและความสำคัญของการพูดคุยกับคู่รักในเรื่องเพศตามประเด็นสรุปสำคัญ

คำถามชวนคิด

- สำหรับพฤติกรรมในช่องที่ ๑ เพราะอะไรทุกคนถึงอยากให้พฤติกรรมนั้นเกิดขึ้นกับตัวเอง
- สำหรับพฤติกรรมในช่องที่ ๒ เพราะอะไรทุกคนถึงไม่อยากจะให้พฤติกรรมนั้นเกิดขึ้นกับตัวเอง
- จากบัตรคำที่อยู่ในช่อง ๑ และช่องที่ ๒ มีบัตรคำใบไหนบ้างที่ทำให้รู้สึกอึดอัดเมื่อต้องบอกเหตุผลให้กับกลุ่ม อึดอัดเพราะอะไร แล้วคนอื่น ๆ ในกลุ่มมีความรู้สึกอย่างเดียวกันนี้หรือไม่
- สำหรับบัตรที่กลุ่มไม่สามารถตกลงกันได้ (ว่าจะให้อยู่ในช่อง ๑ หรือช่อง ๒) เป็นเพราะเหตุใดจึงไม่สามารถตกลงกันได้ พฤติกรรมในบัตรคำนั้นมีความแตกต่างตรงจากบัตรพวกที่สามารถจัดกลุ่มได้อย่างไร ถ้าให้จัดคนเดียวจะตัดสินใจได้หรือไม่
- บัตร/พฤติกรรมใบบางที่เป็นเรื่องที่เราตัดสินใจคนเดียว บัตรใบบางที่ต้องมีคู่หรือแฟนเข้ามาเกี่ยวข้อง
- อะไรเป็นเหตุผลหลักของการจำแนกรื่องว่าอยากให้เกิด เรื่องใดไม่อยากจะให้เกิด เพราะเหตุใดความคิดเห็นของเราจึงแตกต่างกัน

หลักสูตรเพศศึกษาสำหรับเยาวชน
ช่วงชั้น ๒ - ๔
“ก้าวอย่างเข้าใจ”



- การที่ความคิดเห็นของเราแต่ละคนในเรื่องพฤติกรรมทางเพศต่างกัน ทำให้เกิดผลต่อความนึกคิดของเราต่อคนอื่นอย่างไร ถ้าคนนั้นเป็นคนพิเศษ เราจะรู้ได้อย่างไรว่าเขากับเราคิดเหมือนกันหรือต่างกัน ถ้าหากต่างก็
ไม่รู้นึกคิด จะมึผลต่อความสัมพันธ์อย่างไร

ประเด็นสรุปสำคัญ

- เรื่องเพศเป็นเรื่องธรรมชาติที่เกิดกับมนุษย์ทุกคน พฤติกรรมทางเพศแต่ละบุคคลอาจจะเหมือนหรือแตกต่างกันตามปัจจัยหลายอย่างที่มากำหนด
- พฤติกรรมทางเพศบางเรื่องเราเป็นคนเลือกและจัดการเองได้ เช่น เลือกที่จะมีแฟน เลือกที่จะอยู่เป็นโสด การช่วยตัวเอง แต่บางเรื่องเป็นพฤติกรรมของคนสองคนที่มาเกี่ยวข้องกัน ซึ่งแต่ละคนย่อมมีทัศนคติ มีความเชื่อในเรื่องเพศที่ของตัวเองที่อาจจะเหมือนหรือต่างกัน อย่างที่เราเห็นจากการทำกิจกรรมนี้ว่าแม้จะวัยเดียวกัน เรียนเหมือนกัน บางเรื่องเราก็ยังมีความคิดต่างกัน
- เมื่อพฤติกรรมทางเพศบางอย่าง การมีแฟน เป็นเรื่องของคนสองคน การยอมรับว่าเราคิดแตกต่างกันได้จึงเป็นเรื่องสำคัญ เราควรเรียนรู้และเคารพความต้องการของกันและกัน การพูดคุยกันในเรื่องเพศ(ที่ไม่ได้หมายความว่าแค่การมีเพศสัมพันธ์) ก็เป็นเรื่องที่จำเป็นสำหรับการมีสัมพันธภาพที่อยู่บนความเข้าใจ อาจจะยากเหมือนที่เราหาข้อตกลงในกลุ่มบางเรื่องไม่ได้ แต่พฤติกรรมทางเพศที่มีร่วมกันต้องเป็นความยินยอมและพึงพอใจของทั้งสองฝ่าย

ข้อควรระวัง

ในการระดมสมองผู้ดำเนินการควรสังเกตว่ากลุ่มคล้อยตามกันอย่างมากในจัดหมวดบัตรคำหรือไม่ เนื่องจากผู้เรียนบางส่วนอาจไม่กล้าแสดงทัศนะของตัวเองและใช้การแสดงออกว่าเห็นด้วยในทุกกรณีกับการจัดของกลุ่ม อาจเข้าไปแนะนำกติกาว่าให้ทุกคนเล่าความคิดที่มาจากตัวเองด้วย เพราะถึงแม้จะจัดให้อยู่ในหมวดเดียวกันแต่อาจมีเหตุผลที่ต่างกันก็ได้

แผนการเรียนรู้ “ไม่รู้ตัว”

กลุ่มผู้เรียน ช่วงชั้น ๓, ๔

จุดมุ่งหมาย

เพื่อให้ผู้เรียนได้คิดถึงโอกาสที่อาจจะเกิดเพศสัมพันธ์ที่ไม่รู้ตัว รู้จักสาเหตุ เงื่อนไขที่ทำให้เกิดและผลที่ตามมา รวมทั้งรู้ถึงวิธีป้องกัน

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม เพื่อให้ผู้เรียน

๑. สามารถวิเคราะห์โอกาสหรือเหตุการณ์ที่จะทำให้เกิดมีเพศสัมพันธ์โดยไม่รู้ตัว ได้รวมทั้งผลที่เกิดตามมา
๒. ระบุสาเหตุและการป้องกันการมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่รู้ตัวได้

ภาพรวมของกิจกรรม

การใช้ชีวิตนอกบ้านและการอยู่รวมกลุ่มของวัยรุ่นอาจเป็นเงื่อนไขให้เกิดมีเพศสัมพันธ์โดยไม่รู้ตัวได้ กิจกรรมนี้ให้ผู้เรียนประเมินโอกาสที่จะเกิดเหตุนี้กับตัวเองและใช้กลุ่มย่อยแลกเปลี่ยนความคิดเห็นถึงผลที่อาจจะเกิดขึ้นหลังจากนั้นรวมทั้งวิธีการป้องกัน

อุปกรณ์และการเตรียมการ

- ฟลิปชาร์ต
- ปากกาเคมี

ขั้นตอนการดำเนินการ

๑. ชี้แจงวัตถุประสงค์กิจกรรมว่าเป็นการเรียนรู้เรื่องเพศสัมพันธ์ที่ไม่ได้คาดคิดและไม่ทันรู้ตัว เพื่อจะได้หาทางป้องกันไม่ให้เกิดขึ้น
๒. ถามผู้เรียนว่า คิดว่าตัวเองมีโอกาสมากหรือน้อยที่จะมีเพศสัมพันธ์แบบไม่รู้ตัว ให้ออกมายืนตรงจุดคำตอบ แบ่งคำตอบออกเป็น
 - มีโอกาสมาก
 - มีโอกาสน้อย
 - ไม่มีโอกาสเลย
๓. ให้จัดกลุ่มตามคำตอบเป็น ๖ กลุ่มย่อยหรือมากกว่านั้นถ้าผู้เรียนที่เลือกคำตอบนั้นมีมาก ให้พูดคุยกันว่า มีเพศสัมพันธ์แบบไม่รู้ตัว เกิดได้อย่างไร แล้วจะมีผลอย่างไร จากนั้นให้ส่งตัวแทนนำเสนอ
๔. สรุปประเด็นที่กลุ่มนำเสนอเป็นหมวดหมู่แล้วชวนคุยต่อด้วยคำถามชวนคิด

คำถามชวนคิด

- อะไร คือ สาเหตุที่สำคัญที่สุดหรือเป็นไปได้มากที่สุด ที่จะทำให้เกิดมีเพศสัมพันธ์โดยไม่รู้ตัว
- เพราะอะไรจึงคิดว่าเรามีโอกาส (มากหรือโอกาสน้อย) ต่อการมีเพศสัมพันธ์แบบไม่รู้ตัว
- เมื่อเปรียบเทียบสาเหตุจากกลุ่มที่คิดว่ามีโอกาสน้อยหรือไม่มีเลย กับกลุ่มที่คิดว่ามีโอกาสมาก คำตอบมีอะไรที่เหมือนกัน อะไรที่ต่างกัน ถามผู้เรียนว่าเพราะอะไรจึงเป็นเช่นนั้น
- คิดว่าจะเกิดอะไรขึ้นกับคนคนนั้นหลังจากเหตุการณ์
- ถ้าเพื่อนมาปรึกษา จะให้คำแนะนำว่าอะไร
- จะป้องกันไม่ให้เกิดเรื่องทำนองนี้กับตัวเองอย่างไร

ประเด็นสรุปสำคัญ

- การมีเพศสัมพันธ์แบบที่ไม่รู้ตัวเกิดขึ้นได้เมื่ออยู่ในสภาพมึนเมา หลับสนิท หมดสติ ซึ่งแอลกอฮอล์ สิ่งมีเนมารวมถึงยาบางชนิด มีผลอย่างมากต่อสภาพเช่นนั้น
- ผู้ที่เกี่ยวข้องกับเรื่องนี้มักไม่ได้คาดคิดว่าสิ่งที่ทำอยู่นั้นจะพาไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ เช่น ดื่มเหล้า ใช้จ่าย
- ความสัมพันธ์ที่เกิดขึ้นโดยไม่รู้ตัว ไม่ได้ตั้งใจ จัดเป็นเพศสัมพันธ์ที่ไม่ได้ป้องกัน ทำให้มีความวิตกเรื่องการตั้งครรภ์และการติดโรค รวมถึงความกลัวว่าคนอื่นจะรู้ รู้สึกว่าหมดคุณค่า ลงโทษตัวเอง
- การป้องกันการตั้งครรภ์สามารถใช้จ่ายคุมฉุกเฉิน ให้กินยาคุมเม็ดแรกหลังจากนั้นโดยเร็ว (ภายใน 72 ชั่วโมง) และกินยาเม็ดที่สองตามภายใน 12 ชั่วโมง
- สามารถขอคำปรึกษาจากหน่วยงานวางแผนครอบครัวหรือหน่วยงานที่ทำงานเรื่องเอดส์ว่าควรตรวจเลือดหรือไม่ อย่างไร

ข้อควรระวัง

ในการตอบคำถามนำเข้าสู่บทเรียนเรื่องโอกาสมากหรือน้อย อาจไม่มีใครเลยที่ตอบว่ามีโอกาสมาก ปล่อยให้ตอบตามที่คิด แล้วชวนคุยตามคำถามชวนคิดที่ว่าเพราะอะไรจึงคิดเช่นนั้น

แผนการเรียนรู้ “ชิดกับตัวย”

กลุ่มผู้เรียน ช่วงชั้น ๔

จุดมุ่งหมาย

เพื่อให้ผู้เรียนได้เรียนรู้ถึงทางเลือกของการมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัย บทบาทชายหญิงในการป้องกันการตั้งครรภ์และโรคติดต่อ รวมทั้งได้เรียนรู้ทักษะต่อบทบาทของชายหญิงที่มีต่อเรื่องเพศสัมพันธ์และการป้องกัน และผลกระทบต่อหญิงชายในการแสดงออกทางเพศ

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม

๑. สามารถคาดคะเนความเป็นไปของการที่จะเกิดเพศสัมพันธ์ ระบุความสำคัญของการสื่อสารเพื่อให้เข้าใจความคาดหวังต่อกันในแต่ละขั้นตอนของความสัมพันธ์
๒. สามารถบอกทางเลือกของการมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัย
๓. สามารถวิเคราะห์ทักษะที่มีต่อบทบาทชายหญิงในเรื่องเพศสัมพันธ์และการป้องกัน ผลกระทบของทักษะดังกล่าวที่มีต่อพฤติกรรมทางเพศของชายและหญิง รวมถึงบทบาทในการป้องกันการตั้งครรภ์และโรคติดต่อ

ภาพรวมของกิจกรรม

การมีเพศสัมพันธ์ของวัยรุ่นโดยไม่มีการป้องกันเกิดขึ้นได้แม้ว่าทั้งสองฝ่ายจะรู้ถึงผลที่จะตามมา กิจกรรมนี้ช่วยให้ผู้เรียนได้ลองนึกถึงเหตุการณ์ที่จะนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่มีการป้องกัน และได้คิดว่าเพื่อไม่ให้เรื่องเกิดขึ้นแบบนั้น จะมีการจัดการอย่างไรได้บ้าง ใช้การคำถามด้วยกระดาษหรือลูกปัดว่าแต่และคนคาดเดาเหตุการณ์อย่างไรและนำผลที่ได้มาอภิปราย

อุปกรณ์และการเตรียมการ

- กระดาษคำตอบ ๓ สี เขียว แดง เหลือง หรือลูกปัด ๓ สี แต่สีมีตามจำนวนผู้เรียน
- กล่องใส่กระดาษคำตอบ ควรมี ๕-๗ กล่องเพื่อกระจายให้ทั่วห้อง

ขั้นตอนการดำเนินการ

๑. ชี้แจงวัตถุประสงค์กิจกรรมว่าเป็นเรื่องที่ทำให้ผู้เรียนได้คิดถึงโอกาสที่วัยรุ่นจะมีเพศสัมพันธ์และการตัดสินใจเกี่ยวกับการมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัย
๒. แจกกระดาษคำตอบหรือลูกปัดให้ผู้เรียนใช้ตอบคำถาม สีละ ๓ แผ่น/ลูก ตีลูกปัดหรือกระดาษที่เหลือไว้ในที่มาหยิบเพิ่ม ๆ ได้ถ้าต้องการ
๓. อธิบายกติกาว่าให้ผู้เรียนตอบคำถามโดยใช้สีเป็นตัวแสดงคำตอบที่แต่ละคนเลือก ให้ใส่คำตอบลงในกล่องที่เตรียมไว้
 - สีเขียว หมายความว่า ตกลง ใช่ เห็นด้วย
 - สีแดง หมายความว่า ไม่ตกลง ไม่ใช่ ไม่เห็นด้วย
 - สีเหลือง หมายความว่า ไม่แน่ใจ
๔. อ่านคำถามทีละข้อแล้วให้ผู้เรียนหย่อนกระดาษหรือลูกปัดที่เป็นคำตอบลงในกล่อง หากอาสาสมัครนับแยกสีเพื่อจดจำนวนที่นับได้ขึ้นกระดาน เสร็จแล้วค่อยถามข้อต่อไป

ต่อยกับชิตเป็นแฟนกัน ทั้งคู่ต้องการอยู่ใกล้ชิดกันมากขึ้นเรื่อย ๆ และสัมผัสแต่ต้องกัน เมื่อมีโอกาส วันหนึ่งเมื่ออยู่กันสองคนชิตขอให้ต่อยมีเพศสัมพันธ์ด้วย ในเหตุการณ์ขณะนั้น พวกเราคิดว่า

๑. ต่อยจะยอมตกลงหรือไม่
๒. ถ้าต่อยไม่ตกลง ชิตจะหยุดอยู่แค่นั้นใช่ไหม
๓. ถ้าเรื่องนี้ต่อยเป็นฝ่ายขอให้ชิตมีเพศสัมพันธ์ด้วย เห็นด้วยหรือไม่

๕. เมื่อจดจำนวนผู้ตอบของแต่ละข้อเสร็จแล้ว ใช้คำถามชวนคิดเปิดประเด็นอภิปรายถึงความคิดที่มาจากแต่ละคำตอบและให้ข้อมูลเพิ่มเติม

คำถามชวนคิด

- การตกลงหรือปฏิเสธของต่อยขึ้นอยู่กับอะไรบ้าง
- ชิตจะหยุดอยู่แค่นั้นใช่ไหม เพราะอะไร
- ทำไมจึงเห็นด้วย ไม่เห็นด้วย หรือลังเล กับการที่ต่อยเป็นฝ่ายเริ่มก่อน ถ้าชิตเป็นฝ่ายเริ่มต้น ผู้เรียนยังมีความคิดเห็นเหมือนเดิมหรือไม่ เพราะอะไร
- คิดว่าต่อยกับชิตคาดการณ์ไว้อย่างไรกับเรื่องนี้ เหมือนหรือต่างกันอย่างใด เพราะอะไร
- ในแง่เพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัย ในกรณีนี้ผู้เรียนคิดว่าเป็นบทบาทของใครที่จะต้องเตรียมป้องกัน เพราะอะไร มีความคิดเห็นอย่างไรถ้าวันนั้นต่อยเป็นฝ่ายที่พกถุงยาง

- มีทางเลือกอะไรบ้างในแง่เพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัย (จากนั้นให้ทั้งห้องเลือก วิธีที่เชื่อว่าเป็นไปได้มากที่สุด มา ๑ วิธี ให้ยกเหตุผลประกอบ)
- ถ้ามีความสัมพันธ์กันแล้ว คิดว่าทั้งคู่คาดหวังอะไรต่อกัน เป็นความคาดหวังที่เหมือนกันหรือต่างกันอย่างไร ทำไม่จึงคิดเช่นนั้น
- ถ้าเรื่องนี้เปลี่ยนเป็นคู่แต่งงาน คิดอย่างไรที่ซิดขอ ต้อยจะปฏิเสธได้หรือไม่ เพราะอะไร คิดอย่างไร ถ้าต้อยเป็นฝ่ายเริ่มและซิดปฏิเสธ

ประเด็นสรุปสำคัญ

- ความต้องการทางเพศเป็นเรื่องธรรมชาติที่เกิดขึ้นกับทั้งชายหญิงเมื่อถูกกระตุ้น
- กรอบของสังคมมีอิทธิพลต่อบทบาทและการแสดงออกทางเพศ ให้ผู้หญิงเป็นฝ่ายตอบสนองมากกว่าตั้งต้น เรื่องนี้มีผลต่อการคุมกำเนิดที่ผู้หญิงแม้ว่าจะต้องการความปลอดภัยแต่กลับเป็นฝ่ายเตรียมพร้อมได้ยากกว่า
- การมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัยเป็นความรับผิดชอบของทั้งคู่ มีทางเลือกหลายทางที่จะช่วยป้องกันการตั้งครรภ์และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ เช่น การช่วยตัวเอง ช่วยให้อีกฝ่ายบรรลุโดยไม่ต้องสอดใส่
- ชีวิตทางเพศที่ปลอดภัยและเป็นสุขเป็นสิทธิของทั้งชายหญิงที่เท่าเทียมกัน แต่ละบุคคลย่อมเลือกได้ว่าจะมีความสัมพันธ์อย่างไร เมื่อใด
- เพศสัมพันธ์จะนำมาซึ่งความสุขและความพอใจหากเกิดขึ้นบนความพร้อมของทั้งคู่ ความพร้อมในที่นี้คือ จิตใจ สังคมและร่างกาย วัยรุ่นมีความกังวลใจเรื่องตั้งครรภ์หรือติดโรค กลัวที่บ้านรู้และรับไม่ได้ เพศสัมพันธ์ครั้งแรกอาจไม่ใช่ประสบการณ์ที่ดี ตามสถิติแล้วผู้หญิงมักเกิดการเจ็บและไม่ถึงจุดสุดยอด ผู้ชายมักตื่นเต้นเกินไปจนถึงจุดสุดยอดอย่างรวดเร็ว
- การตัดสินใจที่จะมีเพศสัมพันธ์หมายถึงการยอมรับผลที่จะเกิดตามมาทั้งทางร่างกายและสังคม ดังนั้นควรเป็นเรื่องที่ทั้งคู่ได้พูดคุยจนแน่ใจว่าเป็นทางเลือกที่ได้ไตร่ตรองรอบคอบแล้วและรับผิดชอบได้

ข้อควรระวัง

- ทักษะส่วนบุคคลของผู้ดำเนินการที่ไม่เห็นด้วยกับการมีเพศสัมพันธ์ก่อนแต่งงานและเห็นด้วยกับกรอบของสังคมที่มีต่อการยอมรับบทบาททางเพศ อาจมีผลต่อการให้ข้อมูลทางเลือก ถ้าผู้ดำเนินการการแสดงออกว่าไม่เห็นด้วยจะทำให้ผู้เรียนจำนวนหนึ่งที่ต้องการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นในเรื่องนอกกรอบไม่กล้าและไม่ได้อีกข้อมูลที่ช่วยให้ตัดสินใจอย่างที่มีข้อมูลรอบด้าน ดังนั้นการสงวนความคิดเห็นของตัวเองในขณะที่ก็ยอมรับว่าชีวิตเป็นของแต่ละคนที่จะเลือกเดิน ทางเลือกที่เหมาะสมต่างกันได้นี้เป็นทักษะที่จะช่วยให้ผู้ดำเนินการใช้คำพูดและท่าที่เป็นกลางในการดำเนินกิจกรรมได้

แผนการเรียนรู้ “รู้จักและเท่าทัน”

กลุ่มผู้เรียน ช่วงชั้น ๔

จุดมุ่งหมาย

เพื่อให้ผู้เรียนได้เรียนรู้เกี่ยวกับที่มา ปฏิบัติการตอบสนองต่อสิ่งกระตุ้นอารมณ์และการจัดการอารมณ์เพศ ได้เรียนรู้กรอบของสังคมวัฒนธรรมที่กำหนดความคิดและพฤติกรรมทางเพศ

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม เพื่อให้ผู้เรียน

๑. สามารถอธิบายการเกิดอารมณ์เพศ ปฏิบัติการตอบสนองต่อสิ่งเร้าในฐานะที่เป็นกลไกตามธรรมชาติ เช่นเดียวกับอารมณ์ความรู้สึกอื่น ๆ
๒. สามารถวิเคราะห์กรอบทางสังคมวัฒนธรรมที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมทางเพศ
๓. แสดงทัศนะว่าอารมณ์ความรู้สึกทางเพศเป็นเรื่องปรกติ และรู้วิธีจัดการเพื่อไม่ให้เกิดผลกระทบที่ไม่พึงประสงค์

ภาพรวมของกิจกรรม

การเรียนรู้เกี่ยวกับปฏิบัติการตอบสนองทางเพศเมื่อมีสิ่งเร้าและการจัดการกับอารมณ์เพศ เป็นเรื่องที่สังคมครอบครัวยังไม่นำมาอธิบายให้วัยรุ่นได้เรียนรู้ กิจกรรมนี้ใช้การเล่นเกมนำเรื่องเพื่อให้ผู้เรียนเห็นถึงความเชื่อมโยงระหว่างสิ่งเร้า อารมณ์เพศ การแสดงออก และการจัดการ ความรู้สึกนึกคิดที่อาจจะเกิดขึ้น

อุปกรณ์และการเตรียมการ

- กระดานดำหรือฟลิปชาร์ต
- เตรียมบัตรคำทั้ง ๔ หมวด ตัดเป็นคำใส่ซองเตรียมไว้ ๘ ซอง ให้แต่ละซองมีบัตรคำของทุกหมวดคละกัน

ขั้นตอนการดำเนินแผนการเรียนรู้

๑. ชี้แจงวัตถุประสงค์กิจกรรมว่าเป็นการเรียนรู้เกี่ยวกับอารมณ์และสิ่งเร้า เพื่อให้รู้เท่าทันและจัดการได้อย่างเหมาะสม
๒. แบ่งกลุ่มย่อย ๘ กลุ่ม ให้มีหมายเลขประจำกลุ่มเพื่อเล่นตามลำดับ
๓. อธิบายกติกาในการเล่นเกมนำเรื่องว่า “ให้แต่ละกลุ่มให้เลือกใช้คำในบัตรคำที่แจกให้แล้วออกมาเขียนเรียงลำดับที่กระดาน เริ่มจากกลุ่มแรกไปตามลำดับ คำที่นำมาเขียนต้องมีความสัมพันธ์กับคำของกลุ่มก่อนหน้านั้น ไม่มีการขอผ่านเมื่อถึงคิว ให้ใช้คำซ้ำหรือคิดคำใหม่ได้ถ้าหากหาคำในซองมาเล่นไม่ได้ ให้ถามกลุ่มที่เล่นก่อนหน้าได้ถ้าไม่เข้าใจที่มาของคำ คนที่ออกมาเขียนต้องไม่ใช่คนเดิม”



๔. ผู้ดำเนินการลากเส้นแบ่ง ๔ ช่องลงบนกระดาน เพื่อให้แต่ละกลุ่มเขียนสะดวก เขียนหัวข้อของแต่ละช่องตามลำดับว่า สิ่งเร้า ปฏิกริยา การตอบสนอง ผลที่เกิดขึ้น แล้วให้เริ่มเล่น
๕. คอยดูจังหวะเวลาไม่ให้คิดนานเกินไป ผู้ดำเนินการช่วยเปิดโอกาสให้ถามถ้าเห็นว่ามีกลุ่มถัดมาคิดช้าเพราะอาจจะไม่เข้าใจความหมายของกลุ่มแรก หรือ
๖. เมื่อเล่นได้ ๑๐ นาทีให้ยุติการเล่นแล้วชวนคุยตามคำถามชวนคิด

คำถามชวนคิด

- อารมณ์ความรู้สึกเกิดจากอะไรได้บ้าง การเกิดความรู้สึกทางเพศต่างจากความรู้สึกอื่น ๆ หรือไม่ เพราะอะไร ลองวิเคราะห์เปรียบเทียบการดูหนังแอ็คชั่นกับการหนังโป๊ว่ามีปฏิกริยา การตอบสนองและผลที่เกิดขึ้น
- ความรู้สึกไม่สะดวกใจที่จะแสดงความรู้สึกหรือพูดถึงความรู้สึกเกี่ยวกับเพศเกิดมาจากอะไร และมีผลต่อเนื้ออย่างไรบ้างกับวัยรุ่น คนที่แต่งงานแล้ว ผู้สูงอายุ หญิงโสด ชายโสด
- ผู้ชาย ผู้หญิงมีความรู้สึกทางเพศเหมือนกันหรือไม่ เพราะอะไร มีทางเลือกอะไรบ้างในการตอบสนองกับอารมณ์ความต้องการที่เกิดขึ้น
- คำพูดเหล่านี้ผู้เรียนคิดว่ามีความหมายต่างกันหรือไม่ถ้าใช้กับคนต่างกลุ่ม เพราะอะไร
 - มีความต้องการทางเพศสูงใช้กับผู้ชาย ผู้หญิง ชายสูงอายุ หญิงสูงอายุ
 - เสื่อมสมรรถภาพทางเพศใช้กับผู้ชาย ผู้หญิง ชายสูงอายุ หญิงสูงอายุ
- ถ้ามีข้อสงสัยเรื่องเพศ วัยรุ่นหาคำตอบจากไหนบ้าง จะรู้ได้อย่างไรว่าเป็นข้อมูล คำแนะนำที่เชื่อถือได้

ประเด็นสรุปสำคัญ

- อารมณ์ความรู้สึกทางเพศเกิดขึ้นได้เมื่อมีสิ่งเร้า เป็นปฏิกริยาธรรมชาติเหมือนกับอารมณ์ความรู้สึกอื่น ๆ แต่วิธีการตอบสนองและผลที่เกิดขึ้นหลังจากนั้นของแต่ละบุคคลแตกต่างกันไปตามกรอบของสังคมและการเลี้ยงดู
- ความรู้สึก ความต้องการ รสนิยมทางเพศของแต่ละคนแตกต่างกัน แต่สิ่งที่เหมือนกันคือ ทุกคนที่มีสุขภาพเป็นปกติมีอารมณ์ความรู้สึกทางเพศได้
- มีความเชื่อหลายอย่างที่ส่งผลทางลบต่อพฤติกรรมทางเพศ เช่น เป็นเรื่องผิด สกปรกไม่ควรทำ ทำให้บางคนไม่มีความสุขกับการมีเพศสัมพันธ์ ทำให้เกิดความรู้สึกผิด ละอายที่จะสำเร็จความใคร่
- สิ่งสำคัญในการเรียนรู้เรื่องเพศ คือ การเรียนรู้ว่าจะจัดการและตอบสนองกับสิ่งเร้าอย่างไรเพื่อให้เกิดความพอดี ปลอดภัยและไม่มีผลเกิดตามมาอย่างที่เราไม่ต้องการ ความอยากรู้อยากเห็นในเรื่องเพศเป็นธรรมชาติของวัยรุ่น เมื่อรู้เห็นและจัดการได้เหมือนกับเรื่องอื่น ๆ ก็จะช่วยให้วัยรุ่นเติบโตขึ้นเป็นผู้ใหญ่ที่มีความพร้อมและมีความสุข
- การช่วยตัวเองเป็นการตอบสนองอารมณ์เพศที่ปลอดภัย การจัดการกับเงื่อนไขสิ่งเร้าเป็นอีกแนวทางหนึ่ง การมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัยหรือเลือกที่จะไม่มีเพศสัมพันธ์จึงต้องอาศัยการพูดคุยตกลงกันว่าจะการจัดการเงื่อนไขและตกลงวิธีการตอบสนองอารมณ์อย่างไร ที่จะช่วยให้ความสัมพันธ์เป็นไปได้ตามที่ตั้งใจ

หลักสูตรเพศศึกษาสำหรับเยาวชน
ช่วงชั้น ๒ - ๔
“ก้าวอย่างเข้าใจ”



ข้อควรระวัง

ความรู้สึกลอย อดัดใจในการเรียนการสอนอาจเกิดขึ้นได้ทั้งผู้เรียนและผู้สอน การควบคุมเวลาของกิจกรรมให้กระชับแต่ไม่เร่งรีบ ให้เขียนแทนการพูด และทำที่เป็นเรื่องธรรมดาของผู้ดำเนินการจะทำให้บรรยากาศปกติ ย้ำกติกาเรื่องการไม่นำเรื่องที่เรียนไปล้อเล่นภายหลัง และควรชี้ประโยชน์ของบทเรียนตอนเริ่มต้น

บัตรคำ

เงื่อนไข

| | |
|-------------------------------------|----------------------|
| ดูหนังเอ็กซ์กับเพื่อนซี | เห็นคนมีเพศสัมพันธ์ |
| เพื่อนเล่าว่าหมาโดนรถทับไส้ทะลัก | ดูรูปโป๊ |
| คนที่เรากำลังปึงยอมให้เบอร์โทรศัพท์ | ฝันว่านอนกอดกับแฟน |
| จินตนาการสาวแต่งตัววับแวม | ดูเรื่องเซ็กซีในเน็ต |
| เห็นสาวสายเดี่ยว | เห็นคนหุน่ตีมาก |

ปฏิกิริยา

| | |
|----------------------------|---------------------------|
| หดหู่ | อยากมีโอกาสมทำแบบนั้นบ้าง |
| ใจสั้น | ชอบ |
| ขลุ่ย วูบวาบ | อยากดู |
| อยากสัมผัสสลุบลล่ำ | อวัยวะแข็งตัว |
| กลัว ๆ กลัว ๆ แต่อยาก..... | รู้สึกผิด อาย |

การตอบสนอง

| | |
|------------------------|---------------------------------|
| คิดเรื่องอื่น จะได้ลืม | กินเหล้าดับอารมณ์ |
| ช่วยตัวเอง | อาบน้ำ |
| เก็บเอาไปฝันต่อ | ทำใจยุบหนอพองหนอ |
| ฝันเปียก | เตือนตัวเองไม่ให้ลุ่มหลง |
| คิดว่าเดี๋ยวก็ลืม | ตั้งใจว่าครั้งเดียวแล้วไม่ทำอีก |

ผลที่เกิดขึ้น

| | |
|------------------------------|----------------------------|
| รู้สึกดี โโล่ง | กลัว กระสุนหมด |
| ทำอีกบ่อย ๆ จะเป็นอะไรไหม | แม่ไม่ชอบแน่ |
| กลัวคนรู้เห็น | รู้สึกผิด |
| สงสัยคนอื่นจะรู้สึกแบบนี้ไหม | สับสนทั้งชอบและรู้สึกไม่ดี |
| ติดใจ อยากทำอีก | เขียนไปถามหมอนพพร |



หมวด ๕ สุขภาพทางเพศ (Sexual Health)

แนวคิดหลัก (Key Concept)

การดูแลสุขภาพทางเพศเป็นความรับผิดชอบของแต่ละบุคคล ทุกคนจำเป็นต้องได้รับข้อมูลอย่างครบถ้วน เพื่อให้สามารถเลือกวิถีที่เหมาะสมกับเงื่อนไขของตนเองในการดูแลสุขภาพ ป้องกันการตั้งครรภ์ที่ไม่พึงประสงค์และการติดต่อของโรคทางเพศสัมพันธ์และโรคเอดส์ สามารถสร้างความพึงพอใจทางเพศและหลีกเลี่ยงการปฏิบัติที่จะเป็นอันตรายต่อสุขภาพ

พฤติกรรมที่พึงประสงค์ (Desired Learning Behaviors)

1. สามารถเลือกใช่วิธีป้องกันการตั้งครรภ์และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ รวมทั้งโรคเอดส์ได้อย่างถูกวิธี
2. หาข้อมูล ความช่วยเหลือ ขอคำปรึกษาจากผู้ใหญ่ บุคลากรวิชาชีพและหน่วยงานที่ให้คำปรึกษา เพื่อหาทางเลือกสำหรับการตัดสินใจในเรื่องเพศและจัดการกับผลที่เกิดตามมาจากการมีเพศสัมพันธ์
3. รู้จักป้องกัน และหาความช่วยเหลือเมื่อถูกล่วงเกินทางเพศ

สาระสำคัญ (Key Contents)

- โอกาสการมีเพศสัมพันธ์ในวิถีชีวิตวัยรุ่น ผลต่อร่างกาย จิตใจและสังคมที่ตามมาจากการมีเพศสัมพันธ์
- เมื่อมีความสัมพันธ์ทางเพศ เป็นความรับผิดชอบที่ทั้งสองฝ่ายควรมีร่วมกันในการป้องกันการตั้งครรภ์และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์
- เอดส์ติดต่อได้ทางเพศสัมพันธ์ การป้องกันการติดเชื้อ การตรวจเลือดเอดส์ และการดูแลรักษาเมื่อได้รับเชื้อ
- ยาคุมกำเนิดป้องกันการตั้งครรภ์ได้แต่ไม่ป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์
- การสัมผัสและต้องร่างกายโดยไม่ได้รับความยินยอม รวมทั้งการใช้กำลังล้วนเป็นการล่วงละเมิดทางเพศ
- หน่วยงานที่ให้ความช่วยเหลือวัยรุ่นเกี่ยวกับเพศและสิทธิ

หมายเหตุ

การจัดกระบวนการเรียนรู้ในหมวดนี้สอดคล้องกับสาระการเรียนรู้ตามหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐานระดับชั้นมัธยมศึกษาและพลศึกษา

- สาระที่ ๔ การสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรค
มาตรฐาน พ ๕.๑ เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ
การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค



- สารที่ ๕ ความปลอดภัยในชีวิต
มาตรฐาน พ ๕.๑ ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้จ่าย สารเสพติด และความรุนแรง

กลุ่มวิชาสังคมศึกษา ศาสนา และวัฒนธรรม

- สารที่ ๔ ประวัติศาสตร์
มาตรฐาน ส. ๔.๒ เข้าใจพัฒนาการของมนุษยชาติจากอดีตจนถึงปัจจุบัน ในแง่ความสัมพันธ์และการเปลี่ยนแปลงของเหตุการณ์อย่างต่อเนื่อง ตระหนักถึงความสำคัญ และสามารถวิเคราะห์ผลกระทบที่เกิดขึ้น

กลุ่มวิชาภาษาไทย

- สารที่ ๒ การเขียน
มาตรฐาน ท ๒.๑ ใช้กระบวนการเขียน เขียนสื่อสาร เขียนเรียงความ ย่อความ และเขียนเรื่องราวในรูปแบบต่างๆ เขียนรายงานข้อมูลสารสนเทศ และรายงานการศึกษาค้นคว้าอย่างมีประสิทธิภาพ
- สารที่ ๓ การฟัง การดู และการพูด
มาตรฐาน ท ๓.๑ สามารถเลือกฟังและดูอย่างมีวิจารณญาณ และพูดแสดงความรู้ ความคิด ความรู้สึกในโอกาสต่างๆ อย่างมีวิจารณญาณและสร้างสรรค์
- สารที่ ๔ หลักการใช้ภาษา
มาตรฐาน ท. ๔.๒ สามารถใช้ภาษาแสวงหาความรู้ เสริมสร้างลักษณะนิสัยบุคลิกภาพ และความสัมพันธ์ระหว่างภาษากับวัฒนธรรม อาชีพ สังคม และชีวิตประจำวัน

กลุ่มวิชาวิทยาศาสตร์

- สารที่ ๑ สิ่งมีชีวิตกับกระบวนการดำรงชีวิต
มาตรฐาน ว. ๑.๒ เข้าใจกระบวนการและความสำคัญของการถ่ายทอดลักษณะทางพันธุกรรม วิวัฒนาการของสิ่งมีชีวิต ความหลากหลายทางชีวภาพ การใช้เทคโนโลยีชีวภาพที่มีผลต่อมนุษย์และสิ่งแวดล้อม มีกระบวนการสืบเสาะหาความรู้และจิตวิทยาศาสตร์ สื่อสารสิ่งที่เรียนรู้และนำความรู้ไปใช้ประโยชน์
- สารที่ ๘ ธรรมชาติของวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี



มาตรฐาน ว ๘.๑ ใช้กระบวนการทางวิทยาศาสตร์และจิตวิทยาศาสตร์ ในการสืบเสาะหาความรู้ การแก้ปัญหา รู้ว่าปรากฏการณ์ทางธรรมชาติที่เกิดขึ้นส่วนใหญ่มีรูปแบบที่แน่นอน สามารถอธิบายและตรวจสอบได้ภายใต้ข้อมูลและเครื่องมือที่มีอยู่ในช่วงเวลานั้นๆ เข้าใจว่า วิทยาศาสตร์ เทคโนโลยี สังคมและสิ่งแวดล้อมมีความเกี่ยวข้องกัน

กลุ่มวิชาการงาน อาชีพและเทคโนโลยี

- สาระที่ ๑ การดำรงชีวิตและครอบครัว

มาตรฐาน ง. ๑.๒ มีทักษะ กระบวนการทำงานและการจัดการ การทำงานเป็นกลุ่ม การแสวงหาความรู้ สามารถแก้ปัญหาในการทำงาน รักการทำงาน และมีเจตคติที่ดีต่องาน

กลุ่มวิชาภาษาต่างประเทศ

- สาระที่ ๓ ภาษากับความสัมพันธ์กับกลุ่มสาระการเรียนรู้อื่น

มาตรฐาน ต. ๓.๑ ใช้ภาษาต่างประเทศในการเชื่อมโยงความรู้กับกลุ่มสาระการเรียนรู้อื่น และเป็นพื้นฐานในการพัฒนาและเปิดโลกทัศน์ของตน

แผนการเรียนรู้
หมวด ๕ สุขภาพทางเพศ

| แผนการสอน/จุดประสงค์ | ช่วงชั้น | | |
|--|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|
| | ประถม ๔-๖ | มัธยม ๑-๓ | มัธยม ๔-๖ |
| <p>๑. แผนการเรียนรู้ “รู้จัก..คุ้นเคย”</p> <p><u>จุดมุ่งหมาย</u></p> <ul style="list-style-type: none"> เพื่อให้ผู้เรียนเพื่อให้ผู้เรียนได้เรียนรู้วิธีการคุมกำเนิด ประสิทธิภาพของแต่ละวิธี และเห็นว่าการคุมกำเนิดเป็นความรับผิดชอบที่แต่ละบุคคลพึงมีต่อตัวเองเช่นเดียวกับการดูแลสุขภาพทั่วไป | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | |
| <p>๒. แผนการเรียนรู้ “ความรู้แค่อ้อม”</p> <p><u>จุดมุ่งหมาย</u></p> <ul style="list-style-type: none"> เพื่อให้ผู้เรียนเพื่อทบทวนความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับวิธีคุมกำเนิดชนิดต่างๆ ให้ซักถามข้อสงสัยเกี่ยวกับวิธีคุมกำเนิดที่เคยได้ยินมา | | <input checked="" type="checkbox"/> | |
| <p>๓. แผนการเรียนรู้ “เรื่อง (เพศ) แบบนี้...คุณรู้หรือไม่”</p> <p><u>จุดมุ่งหมาย</u></p> <ul style="list-style-type: none"> เพื่อให้ผู้เรียนได้สำรวจความเชื่อในเรื่องเพศที่มีผลกับการดูแลสุขภาพ และได้รับข้อเท็จจริงเกี่ยวกับความเชื่อเหล่านั้น | | <input checked="" type="checkbox"/> | |
| <p>๔. แผนการเรียนรู้ “ขอคิดดูก่อน”</p> <p><u>จุดมุ่งหมาย</u></p> <ul style="list-style-type: none"> เพื่อให้ผู้เรียนรู้ผลกระทบที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์เมื่อไม่พร้อมและรู้จักการป้องกัน | | <input checked="" type="checkbox"/> | |
| <p>๕. แผนการเรียนรู้ “เขียนชีวิต”</p> <p><u>จุดมุ่งหมาย</u></p> <ul style="list-style-type: none"> เพื่อให้ผู้เรียนได้เห็นผลกระทบจากการใช้ชีวิตทางเพศ โดยการขาดการป้องกันตัวเอง ได้ฝึกหาทางเลือกในแต่เหตุการณ์เพื่อให้เห็นโอกาสที่จะหลีกเลี่ยงไม่ให้เกิดเหตุเช่นนั้น | | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> |

หลักสูตรเพศศึกษาสำหรับเยาวชน
ช่วงชั้น ๒ - ๔
“ก้าวอย่างเข้าใจ”



| | | | |
|--|--|-------------------------------------|-------------------------------------|
| <p>๖. แผนการเรียนรู้ “ขอซื้อความปลอดภัย”</p> <p><u>จุดมุ่งหมาย</u></p> <ul style="list-style-type: none">● เพื่อให้ผู้เรียนได้รู้จักทักษะของคนในสังคมที่มีต่อการคุมกำเนิดของวัยรุ่น รู้จักแหล่งให้บริการในชุมชน ได้คิดล่วงหน้าถึงทางเลือกของวัยรุ่นในการป้องกันการตั้งครรภ์จากที่ได้รับทราบถึงทักษะของพ่อแม่และผู้เกี่ยวข้อง | | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> |
|--|--|-------------------------------------|-------------------------------------|

| แผนการสอน/จุดประสงค์ | ช่วงชั้น | | |
|--|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|
| | ประถม ๔-๖ | มัธยม ๑-๓ | มัธยม ๔-๖ |
| ๗. แผนการเรียนรู้ “ไขความรู้เรื่องเอดส์” <u>จุดมุ่งหมาย</u> <ul style="list-style-type: none"> ▪ เพื่อให้ผู้เรียนได้ทบทวนความเข้าใจของตนเองในเรื่องเอดส์ ได้รับข้อมูลพื้นฐานที่ชัดเจนในเรื่องการติดเชื้อเอชไอวีเพื่อนำไปสู่การป้องกันตนเอง และสร้างความมั่นใจในการอยู่ร่วมกันรวมทั้งลดความรู้สึกรังเกียจต่อผู้มีเชื้อเอชไอวี | | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> |
| ๘. แผนการเรียนรู้ “แลกน้ำ” <u>จุดมุ่งหมาย</u> <ul style="list-style-type: none"> ● เพื่อให้ผู้เรียนเพื่อให้ผู้เรียนได้รู้จักโอกาสเสี่ยงและการป้องกันการรับเชื้อ HIV จากการมีเพศสัมพันธ์ | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> |
| ๙. แผนการเรียนรู้ “ยอมไม่ได้” <u>จุดมุ่งหมาย</u> <ul style="list-style-type: none"> ● เพื่อให้ผู้เรียนได้รู้จักป้องกันตัวเองจากการคุกคามและล่วงละเมิดทางเพศ รู้ว่าจะหาความช่วยเหลือได้จากที่ใด | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> |

หลักสูตรเพศศึกษาสำหรับเยาวชน
 ช่วงชั้น ๒ - ๔
 “ก้าวอย่างเข้าใจ”



| แผนการสอน/จุดประสงค์ | ช่วงชั้น | | |
|--|--------------|-------------------------------------|-------------------------------------|
| | ประถม ๔-๖ | มัธยม ๑-๓ | มัธยม ๔-๖ |
| ๑๐. แผนการเรียนรู้ “อยากรู้ คิดอะไรอยู่” <u>จุดมุ่งหมาย</u> <ul style="list-style-type: none"> เพื่อให้ผู้เรียนเพื่อให้ผู้เรียนฝึกคาดเดาเหตุการณ์ว่ามี ความเป็นไปได้อย่างไรบ้าง เพื่อให้สามารถตัดสินใจ และเตรียมตัวที่จะป้องกันเหตุการณ์ที่ไม่พึงประสงค์ | | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> |



แผนการเรียนรู้ “รู้จัก คู่กันเคย”

กลุ่มผู้เรียน ช่วงชั้น ๒, ๓

จุดมุ่งหมาย

เพื่อให้ผู้เรียนได้เรียนรู้วิธีการคุมกำเนิด รู้จักประสิทธิภาพของแต่ละวิธี และเห็นว่าการคุมกำเนิดเป็นความรับผิดชอบที่แต่ละบุคคลพึงมีต่อตัวเองเช่นเดียวกับการดูแลสุขภาพทั่วไป

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม เพื่อให้ผู้เรียน

๑. สามารถอธิบายวิธีการคุมกำเนิด การใช้อุปกรณ์และประสิทธิภาพของแต่ละวิธีได้ถูกต้อง
๒. เห็นว่าการคุมกำเนิดเป็นความรับผิดชอบส่วนบุคคลในการดูแลสุขภาพตัวเองเช่นเดียวกับการดูแลสุขภาพทั่วไป ไม่มีเพศใดต้องรับผิดชอบในเรื่องนี้มากกว่ากัน

ภาพรวมของกิจกรรม

การคุมกำเนิดไม่ได้เป็นเรื่องใหม่สำหรับวัยรุ่น แต่โอกาสที่จะได้หยิบจับยา/อุปกรณ์คุมกำเนิดที่มีวางจำหน่ายในที่ต่าง ๆ มาศึกษากลับมีข้อจำกัด กิจกรรมนี้จึงเน้นให้ผู้เรียนได้เกิดความคุ้นเคยกับอุปกรณ์คุมกำเนิดชนิดต่าง ๆ โดยให้ทำงานเป็นกลุ่มเพื่อศึกษาถึงวิธีใช้และประสิทธิภาพของแต่ละวิธี

อุปกรณ์และการเตรียมการ

- อุปกรณ์คุมกำเนิด : ยาคุมกำเนิด ยาคุมกำเนิดฉุกเฉิน ถุงยางอนามัย หลั่งข้างนอก และนับหน้าเจ็ดหลังเจ็ด (๒ วิธีหลังเขียนใส่กระดาษไว้)
- ตารางแสดงประสิทธิภาพของแต่ละวิธี
- กระดาษฟลิปชาร์ต
- ปากกาเคมี
- กระดาษขาว

ขั้นตอนการดำเนินการ

๑. ชี้แจงวัตถุประสงค์กิจกรรม “รู้จัก...คู่กันเคย” ว่าเป็นกิจกรรมที่ช่วยให้ผู้เรียนได้เข้าใจวิธีคุมกำเนิดที่นิยมใช้อยู่ในปัจจุบันจากศึกษาของจริง ได้เกิดความรู้สึกรู้สึกคุ้นเคยและได้รู้วิธีใช้ในรายละเอียดในทำนองเดียวกับที่เราต้องรู้จักการใช้ยาและอุปกรณ์เพื่อสุขภาพอื่น ๆ

๒. แบ่งกลุ่มย่อยผู้เรียนออกเป็น ๕ กลุ่ม แจกกระดาษฟลิปชาร์ตและ ปากกาเคมี และให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทน ออกมาเลือกอุปกรณ์คุมกำเนิดที่จัดไว้กลุ่มละชนิด ให้ระดมสมองว่าอุปกรณ์คุมกำเนิดที่เลือกไปนั้นมีวิธีการใช้ และมีประสิทธิภาพอย่างไร เขียนผลการระดมสมองที่ได้ลงในกระดาษฟลิปชาร์ตที่แจกไป (๒๐ นาที)
๓. แต่ละกลุ่มออกมานำเสนอ ถ้ามีอุปกรณ์ต้องสาธิตด้วย ผู้ดำเนินการช่วยเพิ่มเติมข้อมูลให้ครบถ้วนและ ถูกต้อง แล้วใช้คำถามชวนคิดในการเปิดประเด็นอภิปราย

คำถามชวนคิด

- รู้สึกอย่างไรเมื่อได้หยิบจับอุปกรณ์คุมกำเนิดของกลุ่ม ทำไมจึงเป็นอย่างนั้น
- ในการพูดคุยกันในกลุ่ม ตัวเองและเพื่อนๆ ภายในกลุ่มมีท่าทีอย่างไร เกิดความรู้สึกอะไร ทำไมถึงเป็นอย่างนั้น
- ข้อมูลที่ผู้เรียนเคยทราบมาเกี่ยวกับการคุมกำเนิดมีความแตกต่างไปจากที่ฟังในวันนี้อย่างไรบ้าง
- เราควรมีวิธีการจัดการเรียนรู้เรื่องการคุมกำเนิดอย่างไร จึงจะเกิดประโยชน์กับชีวิตวัยรุ่นได้มากกว่านี้
- ชายหญิงมีบทบาทแตกต่างกันหรือไม่ในเรื่องการคุมกำเนิด เพราะอะไร
- ถ้าไม่ต้องการ/ไม่สามารถใช้วิธีคุมกำเนิดที่เรียนวันนี้ ชายหญิงจะมีความสัมพันธ์ที่ปลอดภัยจากการตั้งครรภ์ และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ได้หรือไม่ อย่างไร

ประเด็นสรุปสำคัญ

- วิธีการคุมกำเนิดที่นำมาศึกษาเน้นวิธีคุมกำเนิดแบบชั่วคราว ไม่รวมการทำหมันชาย-หญิง และไม่รวมถึงวิธีการคุมกำเนิดชั่วคราวที่ให้ผลระยะยาว คือ ฉีด-ฝังยาคุมและใส่ห่วงอนามัย
- ยาคุมกำเนิด ปัจจุบันมีขายอยู่ ๒ รูปแบบ คือ ชนิด ๒๑ เม็ดและ ๒๘ เม็ดทั้งสองแบบมีประสิทธิภาพไม่แตกต่างกัน แบบ ๒๘ เม็ดมีเม็ดยาวิตามินเพิ่มขึ้นอีก ๗ เม็ดเพื่อช่วยให้กินยาต่อเนื่องไม่ลืม การกินยาแผงแรกทั้ง ๒ แบบให้เริ่มกินเม็ดแรกภายใน ๕ วันของการมีประจำ เดือนและกินติดต่อกันทุกวันๆ ละ ๑ เม็ด จนหมดแผง แผงต่อไปยาคุม ๒๑ เม็ดให้เว้นไป ๗ วันแล้วจึงเริ่มกินแผงใหม่ ส่วนยาคุม ๒๘ เม็ดให้กินแผงใหม่ติดต่อกันได้เลย ถ้าลืมกินให้กินในวันที่นึกได้นั้นเลย
- ยาคุมกำเนิดฉุกเฉิน วิธีกินจะต้องกินครั้งละ ๒ เม็ด โดยเม็ดแรกต้อง กินภายใน ๗๒ ชั่วโมงหลังจากมีเพศสัมพันธ์ ยิ่งกินเม็ดแรกเร็ว เท่าไหร่ ยิ่งได้ผลดี กินเม็ดที่ ๒ ห่างจากเม็ดแรก ๑๒ ชั่วโมง ยาคุมฉุกเฉินนี้ ต้องกินเฉพาะกรณีฉุกเฉินจริงๆ เท่านั้น เดือนหนึ่ง ไม่ควรกินเกิน ๔ เม็ด เพราะการกินบ่อยๆ จะส่งผลเสียต่อร่างกาย ผู้หญิงในระยะยาว
- ถุงยางอนามัย ต้องตรวจสอบวันเดือนปีที่หมดอายุก่อน ควรฉีกซอง อย่างระมัดระวัง ฉีกที่ขอบของด้านใด ด้านหนึ่งอย่าให้เล็บโดนตัว ถุงยาง ก่อนใส่บีบกระเปาะปลายถุงยางเพื่อไล่อากาศ แล้วสวมถุงยาง ตอนอวัยวะ



เพศแข็งตัวโดยบีบปลายถุงยางเอาไว้ ขณะสวมรูดให้สุด โคนอวัยวะ เมื่อใช้งานเสร็จให้ถอดถุงยางขณะที่อวัยวะแข็งตัว เวลาถอดให้จับตรงขอบถุงยางค่อยๆ รูดออก

- หลังข้างนอก เป็นวิธีคุมกำเนิดแบบธรรมชาติ ได้ผลไม่แน่นอนเท่าวิธีการอื่นเพราะขณะที่สอดใส่ฝ่ายชายจะมีน้ำคัตหลังจำนวนหนึ่งนำออก มาก่อนซึ่งมีอสุจิปะปนอยู่ด้วย ตัวอสุจินั้นสามารถว่ายน้ำไปผสมกับไข่ การตั้งครรภ์จึงเกิดขึ้นได้ก่อนผู้ชายจะหลั่งน้ำอสุจิกายนอกเสียอีก
- หน้าเจ็ดหลังเจ็ด เป็นวิธีคุมกำเนิดแบบธรรมชาติอีกวิธีหนึ่ง วิธีนี้จะใช้ได้ผลเฉพาะผู้หญิงที่มีรอบเดือนมาสม่ำเสมอเท่านั้น การนับหน้าเจ็ดจะนับล่วงหน้า ๗ วันก่อนวันที่คาดว่าจะประจำเดือนจะมา และหลังเจ็ดจะนับตั้งแต่วันแรกที่ประจำเดือนมาเลยออกไป ๗ วัน สมมติว่าประจำเดือนมา วันที่ ๗-๑๑ ระยะเวลาปลอดภัยที่เป็นช่วงหน้าเจ็ดคือ ระหว่างวันที่ ๑-๗ ส่วนช่วงหลังเจ็ด คือระหว่างวันที่ ๗-๑๓ หากรอบเดือนมาไม่ตรงเวลาหรือไม่สม่ำเสมอวิธีนี้มีโอกาสพลาดได้ และวิธีนี้ไม่ได้ป้องกันโรคติดต่อ ทางเพศสัมพันธ์
- การพูดคุยหรือแสวงหาข้อมูลเกี่ยวกับวิธีคุมกำเนิดเป็นเรื่องของการแสดงความรับผิดชอบตัวเองและคนที่เรามีความสัมพันธ์ด้วย ยังมีคนจำนวนไม่น้อยที่มีความเชื่อว่าเพศเป็นเรื่องน่าอาย ทำให้ไม่กล้าหาความรู้ในเรื่องนี้ อย่างเปิดเผย การมีข้อมูลเพียงพอและจะช่วยให้เราเห็นทางเลือกเมื่อถึงยามที่ต้องจัดการกับความสัมพันธ์ ซึ่งเป็นเรื่องแต่ละบุคคลจะหาวิธีที่เหมาะสมที่สุดกับเงื่อนไขของตัวเอง การที่เราไม่ล้อเลียนหรือตัดสินความใคร่รู้ของเพื่อนไปในทางลบ ก็จะช่วยสร้างบรรยากาศที่ดีในการเรียน
- การคุมกำเนิดเป็นความรับผิดชอบร่วมกันของทั้งชายและหญิง ไม่มีใครควรต้องรับผิดชอบมากกว่ากัน แม้ว่าบทบาทในการจัดหาหรือจัดเตรียมมักตกเป็นของผู้ชายมากกว่า เพราะผู้หญิงอาจไม่สะดวกใจหรืออายที่จะเป็นฝ่ายซื้อหา พกพา แต่นั่นไม่ได้หมายความว่าผู้หญิงต้องมอบความปลอดภัยของตัวเองให้กับการใส่ใจของแฟนหรือคู่ครองแต่เพียงฝ่ายเดียว เมื่อต้องเสี่ยงต่อการตั้งครรภ์และโรคติดต่อ ผู้หญิงจึงต้องคิดป้องกันตนเองด้วย

ข้อควรระวัง

- ในช่วงเริ่มต้นของการระดมสมองในกลุ่มย่อยผู้เรียนอาจเขินอายและพูดล้อเลียนกัน ไม่กล้าแสดงความคิดเห็น ผู้ดำเนินการควรบอกกติกาตั้งแต่ตอนชี้แจงวัตถุประสงค์ สร้างบรรยากาศให้รู้สึกเป็นเรื่องธรรมดาที่จะพูดถึงและเรียนรู้ร่วมกัน
- อาจมีความเชื่อที่ผิด ๆ ที่ผู้เรียนเคยทราบมา สามารถใช้ข้อเท็จจริงในใบความรู้ที่แนบมาตอบหรือ เก็บรวบรวมจากชั้นเรียนให้ไปค้นคว้ามานำเสนอต่อได้ในคาบต่อไปได้



แผนการเรียนรู้ “ความรู้แค่เอื้อม”

กลุ่มผู้เรียน ช่วงชั้น ๒

จุดมุ่งหมาย

เพื่อทบทวนความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับวิธีคุมกำเนิดชนิดต่างๆ ให้ซักถามข้อสงสัยเกี่ยวกับวิธีคุมกำเนิดที่เคยได้ยินมา

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม เพื่อให้ผู้เรียน

๑. สามารถตอบคำถามที่มักมีความเข้าใจกันผิดเกี่ยวกับการคุมกำเนิดได้ถูกต้อง
๒. สามารถอธิบายกลไกการทำงานของแต่ละวิธีคุมกำเนิด
๓. บอกได้ว่าวิธีใดที่สามารถป้องกันการตั้งครรภ์และป้องกันโรคติดต่อได้ในเวลาเดียวกัน

ภาพรวมของกิจกรรม

เรื่องการคุมกำเนิดที่บุคคลรับรู้มีทั้งข้อเท็จจริงและความเชื่อ กิจกรรมนี้ใช้การจับสลากแข่งขันตอบคำถามเกี่ยวกับความรู้ ความเข้าใจ ความเชื่อเกี่ยวกับอุปกรณ์คุมกำเนิด แล้วผู้ดำเนินการให้ข้อมูลเพิ่มเติม รวมทั้งสาธิตการใช้ถุงยางอนามัย

อุปกรณ์และการเตรียมการ

- เตรียมฉลากคำถามไว้ ๑ คำถามต่อ ๑ แผ่น รวม ๖ คำถาม (รวมคำถามสำรอง ๑ คำถาม)
 - คำถามที่ ๑ การมีเพศสัมพันธ์แบบหลังภายนอกเป็นวิธีการป้องกันการตั้งครรภ์ที่ได้ผลแน่นอนหรือไม่ เพราะเหตุใด
 - คำถามที่ ๒ เมื่อเริ่มกินยาเม็ดคุมกำเนิดจะเริ่มกินเม็ดแรกเมื่อใด
 - คำถามที่ ๓ ถ้าลืมกินยาคุมกำเนิด ๑ ครั้ง ให้เริ่มต้นกินยาแผงใหม่เลยทันทีใช่หรือไม่
 - คำถามที่ ๔ หากใช้การนับระยะปลอดภัย ถ้าประจำเดือนมาวันที่ ๑ และหมดวันที่ ๖ ถ้ามีเพศสัมพันธ์วันที่ ๑๒ จะมีโอกาสตั้งครรภ์หรือไม่
 - คำถามที่ ๕ ยาคุมกำเนิดฉุกเฉินให้กินทันที ๑ เม็ดหลังร่วมเพศทุกครั้งจึงจะได้ผลหรือไม่ เพราะเหตุใด
 - คำถามที่ ๖ ในขณะที่เรามีเพศสัมพันธ์ แล้วเราใส่ถุงยางอนามัยตอนใกล้หลังสามารถป้องกันท้องได้แน่นอน
 - คำถามที่ ๗ เมื่อเริ่มกินยาคุมกำเนิดเม็ดแรกของแผงก็สามารถมีเพศสัมพันธ์ได้โดยไม่ต้องตั้งครรภ์ใช่หรือไม่ เพราะเหตุใด
- ตัวอย่างอุปกรณ์คุมกำเนิดหรือภาพอุปกรณ์ เช่น ถุงยางอนามัย ยาเม็ดคุมกำเนิด ยาเม็ดคุมกำเนิดฉุกเฉิน
- โมเดลหรือภาพประกอบสรีระและอวัยวะระบบสืบพันธุ์ของเพศหญิงและชาย

- ของรางวัลเล็กๆ น้อยๆ เช่น ขนม ลูกกวาด ฯลฯ

ขั้นตอนการดำเนินการ

๑. แบ่งผู้เรียนเป็นกลุ่มย่อย ๕ กลุ่มๆ ละประมาณ ๖-๘ คน กำหนดหมายเลขประจำกลุ่ม ๑-๕ เพื่อผลัดกันจับสลากคำถามตามลำดับ
๒. ชี้แจงกติกาการเล่นว่ามีสลากคำถามจำนวน ๖ แผ่น (รวมคำถามสำรอง ๑ แผ่นแล้ว) เพื่อให้ตัวแทนแต่ละกลุ่มจับขึ้นมาทีละคำถามแล้วอ่านให้เพื่อนทั้งห้องได้ยิน กลุ่มที่จับสลากขึ้นมาจะมีสิทธิตอบก่อน ให้ความเวลากลุ่มช่วยกันคิดคำตอบ ๓๐ วินาที ตอบถูกต้อง ๑ คะแนน ตอบผิดให้โอกาสกลุ่มอื่นตอบอีกหนึ่งรอบโดยให้ตัวแทนกลุ่มเป็นผู้ยกมือ ใครยกมือก่อนจะได้ตอบ ตอบถูกต้อง ๑ คะแนน ตอบผิดติดลบ ๑ คะแนน (๕ นาที)
๓. ให้แต่ละกลุ่มเลือกผู้แทนที่จะเป็นคนยกมือไว้ล่วงหน้า ย้ำว่า การแข่งขันช่วยให้เกิดความสนุกสนานเท่านั้น ที่สำคัญคือการทำหน้าที่เรา ช่วยกันหาคำตอบและเรียนรู้ร่วมกัน
๔. ให้สมาชิกกลุ่มหมายเลข ๑ จับสลากคำถามแล้วตอบตามกติกาข้างต้น จากนั้นเวียนกันจับสลากคำถามจนครบ ๕ กลุ่มตามลำดับ ผู้ดำเนินการควรเฉลยคำตอบที่ละข้อให้ชัดเจนก่อนให้ตัวแทนกลุ่มจับสลากคำถามต่อไป (๒๐ นาที)
๕. เมื่อครบ ๕ คำถามแล้ว ถ้ามีกลุ่มได้คะแนนเท่ากัน ให้ผู้ดำเนินการอ่านคำถาม สำรองที่เหลืออยู่ ตัวแทนกลุ่มโดยมือเร็วที่สุดหลังคำถามจบจะมี สิทธิตอบ เมื่อตอบถูกจะเป็นผู้ชนะ ตอบผิดถูกหัก ๑ คะแนน ทำให้อีกกลุ่มเป็นผู้ชนะเลย ผู้ดำเนินการมอบของรางวัลแก่กลุ่มที่ชนะ ชมเชยและขอบคุณผู้เรียนทุกกลุ่มที่พยายามช่วยกันตอบคำถาม (๕ นาที)
๖. ผู้ดำเนินการให้ข้อมูลเกี่ยวกับการตั้งครรภ์ที่เกี่ยวข้องกับการใช้อุปกรณ์คุมกำเนิด อธิบายกลไกการคุมกำเนิดของอุปกรณ์แต่ละชนิด ระหว่างนี้ใช้คำถามชวนคิดให้ผู้เรียนได้แสดงความคิดเห็นประกอบด้วย
๗. สาธิตการใช้ถุงยางอนามัย ให้ผู้เรียนซักถามข้อสงสัยและทดลองอุปกรณ์ต่างๆ รวมถึงทดลองใช้ถุงยางอนามัยกับแบบจำลอง (๕ นาที)

คำถามชวนคิด

- ผู้เรียนคิดว่าอะไรบ้างที่ทำให้เราสามารถใช่วิธีการคุมกำเนิดอย่างได้ผล
- จะหาซื้อถุงยางอนามัย ยาคุม ได้จากที่ไหนบ้าง มีข้อควรระวังอย่างไร
- ผู้เรียนคิดว่ามีอะไรเป็นอุปสรรคที่ทำให้วัยรุ่นไม่สามารถป้องกันการตั้งครรภ์ได้
- เมื่อคุมกำเนิดก็เท่ากับว่าได้ป้องกันโรคเอดส์และโรคติดต่อด้วย ใช่หรือไม่

ประเด็นสรุปสำคัญ

- การมีเพศสัมพันธ์แบบหลังภายนอกไม่สามารถป้องกันท้องได้ เพราะ ฝ่ายชายจะมีน้ำคัดหลั่งจำนวนหนึ่ง ออกมาก่อนการหลั่ง ซึ่งอาจมีอสุจิปะปนอยู่ด้วย ตัวอสุจินั้นสามารถว่ายน้ำไปผสมกับไข่ของผู้หญิง การตั้งครรภ์จึงเกิดขึ้นได้ก่อนที่ผู้ชายจะหลั่งน้ำอสุจิ นอกจากนี้การถอนอวัยวะเพศของฝ่ายชายทำได้ยากเมื่อใกล้ถึงจุดสุดยอดเพราะเป็นช่วงที่มีความตื่นตัวทางเพศสูงจนอาจลืมห่วงหรือไม่สามารถควบคุมร่างกายได้ทั้งชายและหญิง นอกจากนี้หากคนหนึ่งคนใดมีเชื้อกามโรคหรือเชื้อเอชไอวี เมื่อได้สัมผัสน้ำคัดหลั่งของทั้งหญิงหรือชายระหว่างการสอดใส่ก็ทำให้เกิดติดต่อกันได้
- การกินยาเม็ดคุมกำเนิดเม็ดแรกต้องกินภายในวันที่ ๑-๕ ของการมีประจำเดือน เมื่อหมดยาแผงแรกในการกินรอบต่อไปสำหรับยาคุมแบบแผง ๒๘ เม็ดให้กินต่อได้เลย ส่วนยาคุมแบบ 21 เม็ดให้เว้น 7 วันแล้วค่อยเริ่มกิน ยาคุมฯ จะมีผลต่อการทำงานของฮอร์โมนในร่างกาย โดยยับยั้งไม่ให้ไข่สุก หรือยับยั้งการปฏิสนธิระหว่างไข่กับตัวอสุจิ เช่น ทำให้น้ำเมือกที่ปากมดลูกเหนียวข้นจนตัวอสุจิเข้าไปไม่ได้ ฯลฯ วิธีคุมกำเนิดแบบนี้ไม่สามารถป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์และเอชไอวีได้
- ใน 2 สัปดาห์แรกของการเริ่มกินยาคุมกำเนิดยังต้องใช้ถุงยางอนามัยร่วมด้วยเพราะยา ยังไม่มีผลสมบูรณ์ในการป้องกัน
- ถ้าลืมหากินยาคุมกำเนิด ๑ ครั้ง ยังไม่ต้องเริ่มกินยาแผงใหม่แต่ให้กินยาคุมฯ เม็ดนั้นทันทีที่นึกขึ้นได้ และกินยาเม็ดต่อไปตามเวลาปกติ ถ้าลืมหากิน ๒ เม็ดให้กินยาคุมฯ วันละ ๒ เม็ดติดต่อกัน ๒ วัน จากนั้นก็กินยาคุมฯ เม็ดต่อไปจนหมดแผง แต่ถ้าลืมหากินเกิน ๒ วันให้หยุดยาฯ จนครบ ๗ วันแล้วจึงเริ่มกินยาคุมฯ แผงใหม่ ในช่วงหยุดยาและเริ่มยาฯ แผงใหม่ ให้ใช้ถุงยางอนามัยช่วยคุมกำเนิดร่วมด้วยอย่างน้อย ๒ สัปดาห์
- การกินยอนอร์ไม่มีผลต่อประสิทธิภาพการคุมกำเนิด เพราะยาแต่ละเม็ดมีปริมาณฮอร์โมนเท่ากัน
- หากใช้วิธีนับระยะปลอดภัย การมีเพศสัมพันธ์วันที่ ๑๒ จะมีโอกาสตั้งท้องเพราะเป็นช่วงเวลาไข่สุกในรอบเดือนต่อไปพอดี ระยะไข่สุกเริ่มนับตั้งแต่วันที่ที่มีประจำเดือนวันแรกไป ๑๔ วัน (+/- ๒ วัน) ช่วงเวลาไข่สุกจึงอยู่ระหว่างวันที่ ๑๒-๑๖ การนับหน้าเจ็ดหลังเจ็ดที่ถูกต้องคือ หน้าเจ็ดให้นับล่วงหน้า ๗ วันก่อนวันที่คาดว่าจะประจำเดือนจะมา และหลังเจ็ดให้นับตั้งแต่วันที่ประจำเดือนมาออกไป ๗ วัน เช่น มีประจำเดือนมา ระหว่างวันที่ ๗-๑๑ ระยะปลอดภัยในช่วง หน้าเจ็ด คือ ระหว่างวันที่ ๑-๗ ส่วนช่วงหลังเจ็ดก็คือ ระหว่างวันที่ ๗-๑๓ วิธีนี้อาจช่วยป้องกันท้องแต่ก็มีโอกาสพลาดได้หากรอบเดือนมาไม่สม่ำเสมอหรือไม่ตรงเวลา และที่สำคัญวิธีนี้ไม่ป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์และเอชไอวี
- การกินยาคุมกำเนิดฉุกเฉินวันที่ ๑ เม็ดหลังมีเพศสัมพันธ์ทุกครั้งเป็นวิธีกินที่ไม่ถูกต้อง วิธีกินที่ถูกต้องคือกิน ๒ เม็ดเพื่อให้ได้ผลเต็มที่ซึ่งจะช่วยป้องกันการตั้งท้องได้ ๘๕% ให้กินเม็ดแรกทันทีหรือภายใน ๗๒ ชั่วโมงหลังจากมีเพศสัมพันธ์และกินเม็ดที่สองหลังจากเม็ดแรก ๑๒ ชั่วโมง ไม่ควรกินยาคุมฯ นี้เกิน ๔ เม็ดต่อเดือน เพราะอาจส่งผลต่อร่างกายในระยะยาว วัยรุ่นไทยมักใช้ยาคุมกำเนิดฉุกเฉินเพื่อคุมกำเนิดเป็น



ประจำ โดยไม่รู้ว่าคุณสมบัติในการคุมกำเนิดต่ำกว่ายาคุมฯ ธรรมดาที่กินวันละเม็ด ทั้งวิธีนี้ไม่ได้ช่วยป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์และเอ็ดส์ด้วย

- การใส่ถุงยางอนามัยเมื่อใกล้หลังนั้นไม่สามารถป้องกันท้องได้เหมือนกับการหลังภายนอก เพราะมีการสอดใส่และสัมผัสน้ำหล่อลื่นของผู้ชายไปแล้ว ควรใส่ถุงยางก่อนสอดใส่ไม่ใช่ตอนใกล้หลัง บีบปลายถุงยางไล่อากาศออกเสียก่อน แล้วค่อยๆ รูดให้สุดโคน ถ้าลืมนบีบไล่อากาศอาจทำให้แตกได้ เมื่อใช้งานเสร็จให้ถอดถุงยางฯ ขณะที่อวัยวะเพศแข็งตัว เวลาถอดให้จับตรงขอบถุงยาง ค่อยๆ รูดออกโดยไม่ให้น้ำอสุจิในถุงหกเลอะเทอะ ระหว่างใช้งานหากถุงยางลื่นหลุดหรือแตกต้องเปลี่ยนอันใหม่ทันทีและทิ้งถุงยางที่ใช้แล้วในถังขยะที่มีดขีด
- วิธีคุมกำเนิดโดยใช้ยาคุมกำเนิดฉุกเฉิน ยาคุมกำเนิด ล้วนแล้วแต่เป็นวิธีที่ฝ่ายหญิงเป็นผู้ใช้ซึ่งเป็นการปรับฮอร์โมน วิธีนี้ป้องกันท้องได้อย่างเดียวไม่สามารถป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ได้ วิธีเดียวที่ป้องกันได้ทั้งโรคและท้องคือ ถุงยางอนามัย และก็เป็นอุปกรณ์คุมกำเนิดชนิดเดียวที่ผู้ชายเป็นฝ่ายใช้ ทั้งยังมีผลกระทบน้อยที่สุด

ข้อควรระวัง

- ท่าทีของผู้ดำเนินการและผู้เรียนเป็นเงื่อนไขสำคัญที่ทำให้ล้าชกถาม แต่ผู้เรียนอาจจะโดนเพื่อนล้อว่าเคยมีประสบการณ์เกี่ยวกับเรื่องนี้ ควรย้ำว่าถ้าเรามีข้อมูลหรืออยากรู้ข้อมูลไม่จำเป็นจะต้องเป็นคนที่เคยลองมาแล้ว ในทางกลับกันเป็นเรื่องใกล้ตัวที่ควรรู้เพื่อประโยชน์สำหรับตัวเอง

เจ็บ เจ็บ มาแยะแล้ว

นายแพทย์รุ่งโรจน์ ตรีนิติ

ผมไม่รู้ใครเป็นคนบัญญัติสูตรนี้ขึ้นมา มันสร้างความเจ็บปวดมาแยะแล้ว สักแต่ได้ยินมาแล้วก็เอามาใช้ ใช้โดยไม่รู้ว่าเป็นอย่างไร บางคนก็ว่าหลังจากรอบเดือนหมดแล้วก็นับหนึ่ง

" ก็..บอกว่า "หลัง" หลังก็ต้องหมดแล้วซิ "

ใช้เลยครับ.....ก็..เรียบร้อยยยย... ท้องซีครับ

ก่อนอื่นคงต้องมาทำความเข้าใจก่อนว่า "ประจำเดือน" ชื่อก็บอกแล้วว่า มาประจำทุกเดือน นั่นก็หมายความว่า โดยประมาณ หนึ่งเดือน ก็จะมาที บางคนมาแน่นอน 30 วันก็มาทีทุกครั้ง บางคน 28 วันมาทีทุกครั้ง แต่บางคนก็เอาแน่ไม่ได้ บางที 25 วันก็มา พอเดือนถัดมา 29 วันจึงจะมา แต่ละรอบยาวไม่เท่ากัน แล้วจะนับกันอย่างไร

"วันที่ของรอบเดือน" (Cycle day) ให้นับวันแรกที่ประจำเดือนเป็นวันที่ 1 แล้วนับไปเรื่อยๆ จนถึงวันสุดท้าย ก่อนรอบเดือนครั้งต่อไปจะมา เรียกว่า วันที่ของรอบเดือน เช่น รอบเดือนมาวันที่ 5 6 7 8 9 เมษายน วันที่ 5 เมษายน ก็เป็นวันที่ 1 ของรอบเดือน วันที่ 12 เมษายน ก็เป็นวันที่ 8 ของรอบเดือน เป็นต้น

"1 cycle" หรือ "1 รอบเดือน" คือ จำนวนวันในแต่ละรอบ ให้นับจากวันแรกที่รอบเดือนมา เป็นวันที่ 1 แล้วนับไปเรื่อยๆ จนถึงวันสุดท้าย ก่อนวันรอบเดือนรอบใหม่จะมา ถ้านับได้ 30 วัน ก็เรียกว่า 1 รอบ (1 cycle) มี 30 วัน ถ้านับได้ 26 วัน ก็เรียกว่า 1 รอบ (1 cycle) มี 26 วัน เป็นต้น

ถ้า รอบเดือนของคุณ 1 รอบ (1 cycle) มีจำนวนเท่ากันทุกครั้ง เรียกว่า รอบเดือนมา "แน่นอน" แต่ถ้าแต่ละรอบมีจำนวนวันไม่เท่ากัน เช่น รอบก่อนโน้น มี 28 วัน รอบที่แล้วมี 23 วัน (23วันก็มาแล้ว) แต่พอมารอบเดือนนี้ มี 30 วัน (ตั้ง30วัน จึงจะมา) อย่างนี้เรียกว่า รอบเดือนมา "ไม่แน่นอน"

ถามว่า ถ้ารอบเดือนของคุณมา วันที่ 15 ทุกเดือน ไม่ว่าจะเดือนนั้นจะมีกี่วัน ก็จะมาวันที่ 15 เสมอ เช่น เดือนมกราคม เลือดมาวันที่ 15 เดือนกุมภาพันธ์เลือดก็มา 15 เดือนมีนาคม รอบเดือนก็มาวันที่ 15 คุณก็บอกว่ารอบเดือนมาตรงทุกเดือน (คือมาตรง วันที่ 15 ทุกครั้ง) แต่อย่างนี้ถือว่า รอบเดือนมาไม่แน่นอนนะครับ เพราะแต่ละรอบ มีจำนวนวันไม่เท่ากัน ลองนับดูซิครับ ตรงนี้มีความสำคัญในการนับวันไข่สุก



ตัวอย่าง รอบเดือนของคนคนหนึ่งมาดังนี้

| | |
|----------------|-----------------|
| 14 15 16 17 18 | มกราคม 2543 |
| 12 13 14 15 16 | กุมภาพันธ์ 2543 |
| 13 14 15 16 17 | มีนาคม 2543 |
| 11 12 13 14 15 | เมษายน 2543 |
| 9 10 11 12 13 | พฤษภาคม 2543 |

ช่วงมกราคม ถึงกุมภาพันธ์ มี 29 วันต่อรอบ

ช่วงกุมภาพันธ์ ถึง มีนาคม มี 30 วันต่อรอบ

ช่วงมีนาคมถึง เมษายน มี 30 วันต่อรอบ

ช่วงเมษายน ถึง พฤษภาคม มี 29 วันต่อรอบ

จะเห็นว่า รอบเดือนของคนนี้ มาค่อนข้างสม่ำเสมอ คือ 29 หรือ 30 วัน ดังนั้นจึงสามารถที่จะนับวันปลอดภัยได้

สิ่งที่จำเป็นต้องรู้

1. ในช่วงระหว่างรอบเดือน เราจะแบ่งออกเป็นสองช่วง คือ ช่วงก่อนไข่ตกกับช่วงหลังไข่ ตกช่วงหลังไข่ตกจะมีระยะแน่นอนคือประมาณ 14 วัน ส่วนช่วงก่อนไข่ตก ระยะเวลาจะแตกต่างกันไปในแต่ละคน ด้วยเหตุนี้ที่ทำให้แต่ละคนมีวันรอบเดือนไม่เท่ากัน
2. เมื่อไรก็ตามที่มีไข่ตก ถ้าไม่มีการปฏิสนธิ อีก 14 วันรอบเดือนก็จะมา

ทีนี้คุณคงพอคำนวณวันไข่ตกได้แล้วใช่ไหมครับ เดือนมกราคม ไข่ตกวันที่ 28 มกราคม ไข่ใหม่ครับ (นับถอยหลังจากวันที่ 12 กุมภาพันธ์มา 14 วัน) เดือนกุมภาพันธ์ ไข่ตกวันที่ 28 ไข่ใหม่ครับ (นับถอยหลังจาก 13 มีนาคมมา 14 วัน กุมภาพันธ์มี 29 วัน)

ดังนั้นถ้าคุณนับวันปลอดภัย 7 หน้า 7 หลัง วันปลอดภัยคือ 14 15 16 17 18 19 20 มกราคม และ 5 6 7 8 9 10 11 กุมภาพันธ์

ไข่ตกวันที่ 28 มกราคม มีชีวิตถึง 29 มกราคม อสุจิมีชีวิต 2 วัน 26 -27 มกราคม

ดังนั้นวันไม่ปลอดภัยจริงๆคือ 26 27 28 29 มกราคม เท่านั้น ถ้าคุณมีเพศสัมพันธ์ วันที่ 21 22 หรือ 23 มกราคม ซึ่งเลย 7 วันแรกไปแล้ว ก็ยังปลอดภัยหรือมีเพศสัมพันธ์ ตอนต้นเดือนกุมภาพันธ์ เช่นวันที่ 1 - 2 - 3 กุมภาพันธ์ ซึ่งยังไม่ถึง 7 วันก่อน ก็ไม่ต้องไข่ใหม่ครับ

(ย้ำอีกครั้งว่ากำลังพูดถึงคนที่มีรอบเดือนมาตรงแน่นอน เช่น 28 วันมาครั้งทุกเดือน หรือ 24 วันมาครั้ง ทุกเดือน หรือ 30วันมาครั้งทุกเดือน)

- กรณีถ้ารอบเดือนคุณมาสั้น เช่น 21 วันมาครั้ง จะเป็นอย่างไร

ในกรณีที่รอบเดือนสั้นแค่ 21 วัน

14 15 16 17 18 มกราคม 2543 มีรอบเดือน

4 5 6 7 8 กุมภาพันธ์ มีรอบเดือน (21 วันก็มาแล้ว)

ถ้าเป็นกรณีนี้ ถ้านับวันปลอดภัย 7 หน้า 7 หลัง

วันปลอดภัยคือ 14 15 16 17 18 19 20 มกราคม 28 29 30 31 มกราคม และ 1 2 3 กุมภาพันธ์ วันไข่ตกคือ 21 มีนาคม (นับถอยหลังมา 14 วัน) จะเห็นว่า ถ้าคุณมีเพศสัมพันธ์ วันที่ 20 มกราคม เชื้ออสุจียังมีฤทธิ์ที่จะสืบพันธุ์ได้ถึงวันที่ 21

ดังนั้น 7 วันแรกที่ว่าปลอดภัยจึงไม่จริงซะแล้ว ถ้าวันรอบเดือนคุณสั้น !!!

- แล้วถ้ารอบเดือน 25วัน มาครั้งละ (ยาวขึ้นอีกหน่อย) ก็แปลว่า

14 15 16 17 18 มกราคม 2543 มีรอบเดือน

8 9 10 11 12 กุมภาพันธ์ มีรอบเดือน (ครบ25 วันก็มาแล้ว)

วันไข่ตกคือ 25 มีนาคม (นับถอยหลังมา 14 วัน)

ถ้าเป็นกรณีนี้ ถ้านับวันปลอดภัย 7 หน้า 7 หลัง วันปลอดภัยคือ 14 15 16 17 18 19 20 มกราคม และ 1 2 3 4 5 6 7 กุมภาพันธ์ ถ้าคุณมีเพศสัมพันธ์ วันที่ 21 หรือ 22 ซึ่งเลย 7 วันแรกไปแล้วก็ยังไม่สบายใจได้ (แต่ก็เฉียดฉิว)

- แล้วถ้ารอบเดือนมายาว ๆ เช่น 34 วันมาครั้งละ (ต้อง 34 วันมาครั้ง ทุกๆ เดือนนะครับ) ก็แปลว่า

14 15 16 17 18 มกราคม 2543 มีรอบเดือน

17 18 19 20 21 กุมภาพันธ์ มีรอบเดือน (ครบ34 วันจึงจะ)

วันไข่ตกคือ 3 กุมภาพันธ์ (นับถอยหลังมา 14 วัน)

กรณีนี้ ถ้านับวันปลอดภัย 7 หน้า 7 หลัง วันปลอดภัยคือ 14 15 16 17 18 19 20 มกราคมและ 10 11 12 13 14 15 16 กุมภาพันธ์ ถ้าคุณมีเพศสัมพันธ์ หลังวันที่ 20 มกราคมไปอีกหลาย ๆ วันจนถึงสิ้นเดือนมกราคม ก็ยังไม่สบายใจได้



เห็นไหมครับ ว่าถ้ารอบเดือนคุณยิ่งยาว ระยะปลอดภัย 7 วันแรก ก็จะยาวออกไปได้อีกหลายวัน แต่ถ้ารอบเดือนคุณสั้น ยิ่งสั้นก็ยิ่งไม่ปลอดภัย ใน 7 วันแรก แล้วถ้าคุณไปนับ 7 วันหลังหมดประจำเดือน อะไรจะเกิดขึ้น พอ निक ออกนะครับ

- แล้วถ้ารอบเดือนคุณมาสะเปะสะปะ สะเปะสะปะ เดี่ยวมาช้าเดี๋ยวมาเร็ว เอาแน่นอนไม่ได้ จะทำยังไงดี

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

First fertile (unsafe) day = Shortest cycle - 18 (= วันแรกที่เริ่มไม่ปลอดภัย)

Last fertile (unsafe) day = Longest cycle - 11 (= วันสุดท้ายที่ไม่ปลอดภัย)

แล้ว Shortest day กับ Longest day คืออะไร

คือ วันของรอบเดือนที่สั้นที่สุดและยาวที่สุดใน 12 รอบสุดท้าย 12 รอบมาจากไหน ก็มาจากที่คุณได้บันทึกวันรอบเดือนไว้ย้อนหลัง ดังนั้นสิ่งที่คุณต้องทำ คือ บันทึกรอบเดือน 12 เดือน เป็นอย่างน้อยเพื่อมาคำนวณยกตัวอย่างเช่น

| วันที่เริ่มมีรอบเดือน | ระยะรอบเดือน |
|-----------------------|--------------|
| 1 มกราคม 2543 | - |
| 1 กุมภาพันธ์ | 31 |
| 29 กุมภาพันธ์ | 28 |
| 28 มีนาคม | 28 |
| 27 เมษายน | 30 |
| 26 พฤษภาคม | 29 |
| 22 มิถุนายน | 27 |
| 19 กรกฎาคม | 27 |
| 15 สิงหาคม | 27 |
| 12 กันยายน | 27 |
| 10 ตุลาคม | 27 |
| 8 พฤศจิกายน | 29 |
| 5 ธันวาคม | 27 |

รอบเดือนที่สั้นที่สุด = 27 วัน : รอบเดือนที่ยาวที่สุด = 31 วัน

First fertile day = 27 - 18 = 9 th (วันที่ 9 นับจากวันแรกที่รอบเดือนมา)

Last fertile day = 31 - 11 = 20 th (วันที่ 20 นับจากวันแรกที่รอบเดือนมา)



โปรดดูปฏิทินเดือนธันวาคม 2543

5 = First mens day วันแรกที่รอบเดือนมา

13 = First fertile day (9 th 9วัน นับจากวันที่ 5)

24 = Last fertile day (20 th 20 วันนับจากวันที่ 5

| อา | จ | อ | พ | พฤ | ศ | ส |
|----|----|----|----|----|----|----|
| 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 | | | | |

ตั้งแต่วันไม่ปลอดภัย (Fertile or unsafe period) คือ 9th - 20th cycle day ซึ่งก็คือวันที่ 13 ธันวาคม 24 ธันวาคม วันอันตราย การบันทึกรอบเดือน 12 เดือนนี้ต้องเป็น 12 เดือนสุดท้ายเสมอ ดังนั้น พอขึ้น เดือนมกราคม 2544 คุณก็ต้องตัดของ มกราคม 2543 ออก เอา เดือนมกราคม 2544 มาเป็นเดือนสุดท้าย รวมแล้วก็ยังเป็น 12 เดือนเหมือนเดิม แล้วเอามาคำนวณตามสูตร ดังนั้นถ้าคุณจะใช้สูตรนี้ คุณต้องมีการจดบันทึกรอบเดือนไว้ก่อนแล้ว แล้วจะมีหญิงไทยสักกี่คนที่ได้บันทึกไว้ คุณจึงต้องเตรียมไว้อีก 1 ปี จึงจะใช้ได้

แล้วสูตรนี้มาจากไหน

ถ้าอย่างนั้นสิ่งที่คุณต้องรู้เพิ่มเติม ก็คือ

- ไข่เมื่อตกออกมาแล้ว ความสามารถที่จะปฏิสนธิ มีระยะเวลาประมาณ 24 ชั่วโมง
- เชื้ออสุจิเมื่อปล่อยออกมาแล้ว ความสามารถที่จะปฏิสนธิ มีระยะเวลาประมาณ 48 ชั่วโมง
- วันที่ไข่ตก อาจคลาดเคลื่อนได้ ก่อน หรือหลัง 2 วัน (บวกลบสองวัน)

สรุปวันไม่ปลอดภัย หรือวันมหายัย มี 8 วัน

| | | | |
|-----------------------|-------------------|----------|---------------------|
| อสุจิมียาว 2 วัน | เมื่อตกก่อน 2 วัน | วันไข่ตก | เมื่อตกเข้าไป 2 วัน |
| 2 วัน | 2 วัน | 1 วัน | 2 วัน |
| 1 วัน ที่ไข่ยังผสมได้ | | | |

หรือถ้าจะเขียน เป็นตัวเลข วันนับถอยหลังจากก่อนที่รอบเดือนจะมาครั้งต่อไป

| | | | |
|-----------------|----------------|---------------------|---------------|
| วันก่อนรอบเดือน | 18 17 | 16 15 14 13 12 | 11 |
| ครั้งต่อไปจะมา | sperm survival | ovulation can occur | oval survival |

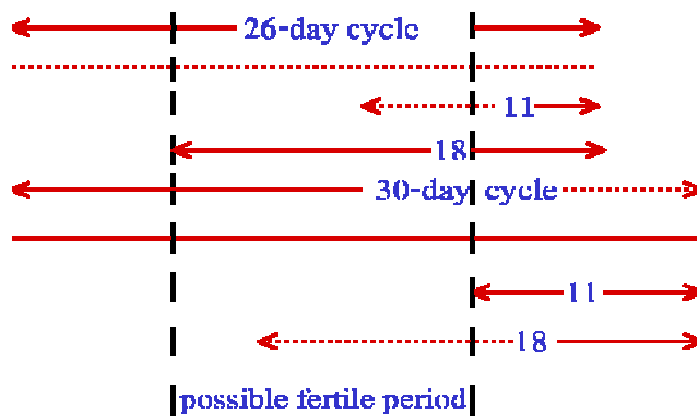


ตั้งแต่วันอันตราย หรือ Fertile period จึงอยู่ระหว่าง 18 - 11 วัน ก่อนวันแรกของรอบเดือนครั้งต่อไป จากหลักการนี้ จะเห็นว่า ระยะไม่ปลอดภัย (Fertile period) ในรอบประจำเดือนที่สั้น และในรอบ ประจำเดือนที่ยาว จะไม่ตรงกัน

ต่อไปนี้เป็นตัวอย่าง Fertile period ในสตรีที่มีรอบประจำเดือนสั้นที่สุด 26 วัน และยาวที่สุด 30 วัน

| mens cycle | first fertile day | last fertile day |
|------------|-------------------|------------------|
| 26 | $26-18 = 8$ | $26-11 = 15$ |
| 30 | $30-18 = 12$ | $30-11 = 19$ |

ในรอบประจำเดือนสั้น จะถึงช่วงไม่ปลอดภัย (Fertile period) ก่อนรอบประจำเดือนยาว



เราไม่สามารถบอกได้ว่า ในเดือนต่อไปรอบประจำเดือนจะสั้นหรือยาว Possible fertile period หรือวันมหากฎ จึงต้องคิดดังนี้

First fertile day = shortest cycle - 18

Lasts fertile day = longest cycle - 11

ไขตกวันไหน รู้ใหม่เอ๋ย

เรามีหลายวิธีที่จะรู้วันไขตกแน่นอน

วัดอุณหภูมิวันไขตก

ตรวจฮอร์โมน LH

วัดอุณหภูมิวันไขตก การหาวันไขตก โดยการวัดอุณหภูมิ (Basal body temperature หรือ BBT) จะต้องใช้ Women's thermometer (มีขายพร้อมแผ่นจดบันทึก ตามร้านขายยาใหญ่ๆ ราคาราว 100 - 200 บาท) ให้วัดตอนตื่นนอนทุกเช้าก่อนลุกจากเตียง โดยอมไว้ใต้ลิ้น 5 นาที บางแห่งนิยมวัดทางช่องคลอด แต่ไม่สะดวกในทางปฏิบัติ และผลก็ไม่แตกต่างกันนัก จะวัดทางใดก็ได้ แต่จะต้องใช้ทางเดียวเสมอ และเมื่อใช้แล้วจะต้องล้างทำความสะอาด สลัดปรอทเพื่อพร้อมใช้ในครั้งต่อไปเสมอ ถ้ามีเหตุพิเศษเช่น มีไข้ ไม่สบาย จะต้องบันทึกหมายเหตุไว้ด้วย

อุณหภูมิจะต่ำในช่วงก่อนไขตก (ผลจากฮอร์โมนเอสโตรเจน) และอุณหภูมิจะสูงขึ้น ในช่วงหลังไขตก (ผลจากฮอร์โมนโปรเจสเตอโรน) ก่อนที่อุณหภูมิที่ต่ำในช่วงแรก จะเปลี่ยนเป็นระดับสูงขึ้นนั้น จะมีช่วงหนึ่งที่มันตกต่ำลงไปอีก (Drop) ประมาณ 24 - 48 ชั่วโมง (แต่บางรายอาจไม่พบ เพราะเราวัดเพียงวันละครั้งเท่านั้น) และไขจะตก ก่อนที่อุณหภูมิ drop หรือระหว่างอุณหภูมิเปลี่ยนจากต่ำไปสูง

ตรวจฮอร์โมน LH ปัจจุบันมีแผ่นตรวจหาฮอร์โมน LH ขาย ซึ่งคุณสามารถหาซื้อได้ตามร้านขายยาใหญ่ๆ ถ้าตรวจแล้วให้ผลบวก ก็แปลว่า อีก 36 ชั่วโมงจะมีไขตก

สรุป

การนับวันปลอดภัย ถ้าคุณจะจริงจังๆ ก็ใช้ได้ แต่ต้องใช้อย่างจริงจัง ใช้ร่วมกับการคุมกำเนิดวิธีอื่น เช่นถุงยางอนามัย และที่สำคัญ แต่ละรอบเดือนคุณต้องมาแบบ "แน่นอน" เท่านั้น

หลักสูตรเพศศึกษาสำหรับเยาวชน
ช่วงชั้น ๒ - ๔
“ก้าวอย่างเข้าใจ”





แผนการเรียนรู้ “เรื่อง (เพศ) แบบนี้..คุณรู้หรือไม่?”

กลุ่มผู้เรียน ช่วงชั้น ๓

จุดมุ่งหมาย

เพื่อให้ผู้เรียนได้สำรวจความเชื่อในเรื่องเพศที่มีผลกับการดูแลสุขภาพ และได้รับข้อเท็จจริงเกี่ยวกับความเชื่อเหล่านั้น

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม

สามารถอธิบายความเชื่อทางเพศและผลที่มีต่อสุขภาพได้โดยอาศัยข้อเท็จจริงทางการแพทย์

ภาพรวมของกิจกรรม

แบ่งกลุ่มชายล้วน หญิงล้วนให้รวบรวมความเชื่อที่เคยรู้มาในเรื่องเพศออกมานำเสนอ ผู้ดำเนินการชวนพูดคุยและให้ข้อมูลเพิ่มเติม

อุปกรณ์และการเตรียมการ

- กระดาษฟลิปชาร์ท
- ปากกาเคมีและกระดาษกาว

ขั้นตอนการดำเนินการ

๑. ชี้แจงวัตถุประสงค์การเรียนรู้ “เรื่อง(เพศ)แบบนี้..คุณรู้หรือไม่” ว่าเป็นกิจกรรมที่ทำให้ผู้เรียนได้รู้ข้อเท็จจริงในความเชื่อเรื่องเพศที่เคยได้ยินมา ซึ่งบางความเชื่อมีผลต่อสุขภาพและความปลอดภัยในการป้องกันเอ็ดส์/โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ เช่น การสวนล้างช่องคลอดทันทีหลังร่วมเพศป้องกันการตั้งครรภ์ได้ ซึ่งในความเป็นจริงแล้วป้องกันไม่ได้(๕ นาที)
๒. แบ่งกลุ่มย่อยผู้เรียนชายล้วนและหญิงล้วน(ไม่เกินกลุ่มละ ๗ คน) แล้วแจกกระดาษฟลิปชาร์ทและปากกาเคมีให้แต่ละกลุ่มละ ๑ ชุด ให้แต่ละกลุ่มระดมสมองถึงความเชื่อในเรื่องเพศที่เคยรู้มา ช่วยกันเขียนลงบนกระดาษฟลิปชาร์ทให้ได้มากที่สุด(๑๐ นาที)
๓. ให้แต่ละกลุ่มออกมานำเสนอข้อมูลที่ไม่ซ้ำกันในแต่ละกลุ่ม(กลุ่มละ ๒ นาที) จากนั้นผู้ดำเนินการให้ผู้เรียนช่วยกันวิเคราะห์ว่ามีความเชื่อใดบ้างที่ไม่ทำให้ปลอดภัยจากเอ็ดส์และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ และเพิ่มเติมข้อมูลที่ถูกต้อง(๓๐ นาที)



๔. ถามผู้เรียนว่า ถ้าเราไม่แน่ใจในเรื่องที่ได้ยินมาว่าถูกต้องหรือไม่ เราจะมีวิธีประเมินหรือมีแหล่งใดบ้างที่เราสามารถหาคำตอบได้ สรุปเรื่องการประเมินความน่าเชื่อถือของสิ่งที่เราได้ยินมา

ประเด็นสรุปสำคัญ

- ความเชื่อในเรื่องเพศที่บอกต่อกันมาบางเรื่องไม่ได้มีความสอดคล้องกับข้อเท็จจริงที่ได้จากการศึกษาทดลองทางสุขภาพ เมื่อเราไม่แน่ใจควรหาข้อมูลจากแหล่งที่เชื่อถือได้มาประเมินว่าเป็นเรื่องที่ควรปฏิบัติตามหรือไม่ เพราะบางเรื่องทำให้เสี่ยงต่อสุขภาพ เช่น
 ๑. ใส่ถุงยางอนามัยสองชั้นช่วยให้ปลอดภัยเพิ่มขึ้นเป็นสองเท่า - แต่การใช้ถุงยางสองชั้นจะทำให้ถุงยางเกิดการเสียดสีกันเองและทำให้เกิดการฉีกขาดง่ายขึ้น (ดูตัวอย่างในใบความรู้)
 ๒. มีเพศสัมพันธ์คนเดียวไม่ทำให้ท้องได้ - ถ้ามีในช่วงระยะไข่ตกก็มีโอกาสท้องได้
 ๓. การหลังภายนอกเป็นวิธีที่ปลอดภัย - ไม่ปลอดภัยจากการติดเชื้อและไม่ใช่วิธีคุมกำเนิดที่ได้ผลแน่นอน
 ๔. ผู้หญิงที่เคยมีเพศสัมพันธ์แล้วจะต้องมีเพศสัมพันธ์อีกเรื่อยไป - ไม่จำเป็นต้องเป็นเช่นนั้น
 ๕. มีเพศสัมพันธ์กับผู้ที่มีคู่อวดสะอ้าน ผิวพรรณดี ปลอดภัยจากเอดส์ - ไม่ปลอดภัย ขึ้นอยู่กับการใช้ชีวิตทางเพศของแต่ละคนก่อนหน้านี้
 ๖. คนที่มีสิ่วมาก มีความต้องการทางเพศสูง - มีสิ่วสัมพันธ์กับฮอร์โมนและการรักษาความสะอาด
 ๗. ผังมุกที่อวัยวะเพศชายแล้วจะทำให้ผู้หญิงที่นอนด้วยมีความสุขทางเพศมากขึ้น - ทำให้เจ็บตัวทั้งชายที่ทำและหญิงที่มีเพศสัมพันธ์ด้วย
 ๘. การเพิ่มขนาดของอวัยวะเพศชายทำให้ผู้หญิงมีความสุขทางเพศ - ขนาดไม่ใช่สิ่งที่ทำให้เกิดความสุขทางเพศ

ข้อควรระวัง

- การระดมสมองเพื่อรวบรวมความเชื่อจากผู้เรียนอาจจะได้มาน้อยเรื่องเพราะไม่สะดวกใจที่จะพูด อาจเปลี่ยนเป็นการให้แต่ละคนเขียนใส่กระดาษหย่อนลงกล่องแล้วค่อยแบ่งกลุ่มให้ให้เลือกหยิบขึ้นมาช่วยกันวิเคราะห์ผลกระทบต่อสุขภาพ



ความลับเรื่องถุงยางอนามัย

(พีรยุ ดีประเสริฐ จาก คัดลอก จากหนังสือพิมพ์ผู้จัดการรายวัน วันพุธที่ ๒๙ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๔๑)

สุระเกียรติ เกษมสุวรรณ ผู้จัดการฝ่ายผลิต บริษัทลอนดอน รอยัล คอนซูเมอร์ โปรดักท์ส (ประเทศไทย) จำกัด อธิบายให้ฟังว่า ทุกครั้งที่เปิดโอกาสให้บุคคลภายนอก เข้าเยี่ยมชม โรงงานนั้น ถือเป็นเรื่องใหญ่ ที่ทางบริษัทให้ความสำคัญ และพิจารณาอย่างละเอียดถี่ถ้วน บริษัทต้องทำเรื่องขออนุญาต ไปที่บริษัทแม่ที่ลอนดอน ประเทศอังกฤษ ล่วงหน้าอย่างน้อย ไม่ต่ำกว่า ๑ สัปดาห์ ก่อนที่บุคคลภายนอก จะได้รับการอนุมัติ ให้เข้าเยี่ยมชมเทคโนโลยี การผลิตถุงยางอนามัยเป็นครั้งแรกในประเทศไทย ด้วยเงื่อนไขที่ว่า ห้ามถ่ายรูปภายในโรงงานเป็นอันขาด

"จริง ๆ แล้วในทุกขั้นตอนการผลิต ล้วนแล้วแต่เต็มไปด้วยความลับตลอด ไม่ว่าจะเป็น ในส่วนของสูตรน้ำยาง ที่ทางดูริเคซคิดค้นและพัฒนามาเป็นเวลาไม่ต่ำกว่า 10 ปี หรือแนวองศาในการเอียงของแท่งแก้ว เพราะฉะนั้น เราถึงต้องควบคุมเรื่องภาพถ่าย อย่างเข้มงวด เนื่องจาก ถ้าภาพถูกเผยแพร่ออกไป ผู้ผลิตรายอื่นที่มีปัญหา และยังไม่แตก เขาเห็นภาพเพียงแค่นิดเดียว เขาก็จะสามารถแก้ปัญหาได้ในทันที"

นอกจากความลับที่ต้องมีการควบคุมอย่างเข้มงวดแล้ว กระบวนการผลิตถุงยางอนามัย ยังเต็มไปด้วยความลับซับซ้อน มีหน้าซำยังต้องผ่านการตรวจสอบคุณภาพ อย่างละเอียดถี่ถ้วน ตั้งแต่ขั้นตอนแรกถึงขั้นตอนสุดท้าย เช่นกัน เพราะฉะนั้น กว่าที่ถุงยางอนามัย แต่ละชิ้น จะหลุดออกมา ให้เรา ๆ ท่าน ๆ ได้ใช้นั้น จึงไม่ใช่เรื่องง่าย ที่เพียงแค่อ่าแท่งแก้ว สำหรับขึ้นรูป จุ่มไปในน้ำยาง อบให้แห้ง ก็สามารถนำมาใช้งานได้แล้ว

กระบวนการผลิตถุงยางอนามัยเริ่มต้นขึ้นตั้งแต่ในสวนยางพาราในประเทศมาเลเซีย ก่อนที่จะมีการส่งยางดิบเข้ามาที่โรงงาน จะต้องมีการนำตัวอย่างมาตรวจสอบเสียก่อน ถ้าตัวอย่างดังกล่าวไม่ผ่านการตรวจสอบ บริษัทฯ จะไม่รับยางในครั้งการผลิตนั้น เข้าสู่โรงงาน

กรณีที่ผ่านการตรวจสอบ จะมีการกำหนดรหัสประจำตัวที่ใช้ในทุกขั้นตอนการผลิต จากนั้นส่วนผสมต่าง ๆ ที่เป็นสูตรเฉพาะที่ส่งตรงมาจากอังกฤษ จะถูกนำมาผสมกับ น้ำยางดิบ เพื่อให้ยางมีความคงตัวและทนทาน หลังจากที่ใช้เวลาบ่มตัวไม่น้อยกว่า ๑๐ วัน เพื่อให้เกิดปฏิกิริยาเคมีอย่างสมบูรณ์ ซึ่งส่วนผสมนี้จะถูกนำไปใช้ในขั้นตอนการผลิตต่อไป

ถัดมาคือขั้นตอนการจุ่มขึ้นรูป ขั้นตอนนี้จะต้องทำภายในห้องปลอดฝุ่นละออง ซึ่ง ติดตั้งระบบกรองอากาศ ไฟฟ้าสถิต โดยแท่งแก้วสำหรับขึ้นรูปที่เรียงต่อกันเป็นแถวจะค่อย ๆ เคลื่อนตัวลงจุ่มในถังที่มีส่วนผสมน้ำยางธรรมชาติที่ต้องควบคุมอุณหภูมิให้เหมาะสม

แท่งแก้วแต่ละแท่งจะหมุนไปรอบ ๆ อย่างสม่ำเสมอเพื่อให้ส่วนผสมนี้ กระจายตัว ติดแท่งแก้ว ด้วยความหนาเท่า ๆ กันทั้งชิ้น จากนั้นแท่งแก้วจะเคลื่อนตัวผ่านเข้าตู้อบ อินฟราเรด เพื่อให้ให้น้ำยางแห้ง

เมื่อออกจากตู้อบ แท่งแก้วจะต้องจุ่มน้ำยางอีกเป็นครั้งที่สอง เพื่อให้ถุงยางอนามัย มีความหนาและทนทานเพียงพอ และเมื่ออบแห้งครั้งที่สองแล้ว แท่งแก้วจะเคลื่อนที่ ผ่านแปรงขนนุ่มที่ทำหน้าที่ม้วนขอบถุงยาง ก่อนที่จะผ่านเข้าสู่ตู้อบครั้งสุดท้าย เพื่อให้สารประกอบต่าง ๆ ในส่วนผสม น้ำยางธรรมชาติ ทำปฏิกิริยากันอย่างสมบูรณ์ รวมทั้งทำให้ชั้นของน้ำยางธรรมชาติ ที่เกิดจากการจุ่มครั้งที่สอง หลอมรวมเป็นเนื้อเดียวกัน

หลังจากนั้น แท่งแก้วจะผ่านขั้นตอนการล้างน้ำที่ผสมสารเคมีเพื่อให้ถุงยางอนามัย ลื่นหลุดออกได้โดยง่าย เมื่อขั้นตอนการขึ้นรูปเสร็จเรียบร้อยแล้ว ในระหว่างนั้น ถุงยางจะถูกนำไป ล้างสารเคมีต่าง ๆ ให้หลุดออกจากผิวยาง ถุงยางอนามัยให้หมด พร้อมทั้งใส่แป้งเข้าไป เพื่อป้องกัน การจับตัวเป็นก้อน เมื่อล้างเสร็จก็จะนำเข้าสู่ตู้อบ อบให้แห้งต่อไป ขณะเดียวกันถุงยางบางส่วน จะถูกสุ่มตัวอย่าง เพื่อนำมาตรวจสอบคุณภาพ ใน ๓ ส่วนด้วยกัน คือ ตรวจสอบความรั่ว ทดสอบแรงดันอากาศ และทดสอบความทนทาน

พนักงานจะสุ่มตัวอย่างบางส่วนมาตรวจสอบความรั่ว ด้วยการเติมน้ำเข้าไป ๓๐๐ ซีซี แขนงทิ้งไว้ประมาณ ๑-๒ นาที แล้วนำมาคลึงบนกระดาษสีซึบน้ำ ถ้าถุงยางเกิดรอยรั่วจะสามารถสังเกตเห็นรอยน้ำรั่วซึมบนกระดาษสีได้ชัดเจน

จากนั้นถุงยางก็จะถูกส่งต่อไปยังส่วนที่ทำการทดสอบแรงดันอากาศ อากาศจะถูกอัดเข้าไปในถุงยาง โดยมาตรฐานกำหนดเอาไว้ว่า จะต้องทนแรงอัดอากาศได้ไม่ต่ำกว่า ๑๘ ลิตร ก่อนที่จะระเบิดแตกออก

บางส่วนจะนำไปทดสอบความทนทานด้วยการยืดชิ้นส่วนถุงยางอนามัยที่ตัดเป็นชิ้น กว้างประมาณ ๒๐ มิลลิเมตร ชิ้นส่วนถุงยางจะต้องยืดออกได้ยาวถึง ๘ เท่าของความยาวปกติ ก่อนจะขาด

"นอกจากฝ่ายผลิตจะควบคุมคุณภาพเองแล้ว เรายังมีฝ่ายควบคุมคุณภาพ เข้ามาตรวจสอบ อีกชั้นหนึ่ง ซึ่งเขาไม่ได้ขึ้นกับฝ่ายเรา ถ้าฝ่ายควบคุมคุณภาพเจอรั่ว ไม่ผ่านคือไม่ผ่าน ผมไปต่อรองกับเขาไม่ได้ เพราะว่าจริง ๆ แล้วเขามีสายงานของการตรวจสอบ ที่ขึ้นตรง กับบริษัทแม่ที่ลอนดอน เขาสามารถรายงานฝรั่งที่อังกฤษได้เลย แม้แต่ผมเอง ซึ่งควบคุม โรงงานทั้งหมด ยังไม่สามารถเข้าไปก้าวก่ายได้เลย" มาร์ติน เบอร์เชลล์ ผู้อำนวยการ ฝ่ายปฏิบัติการ ยืนยันคุณภาพของคูเร็กซ์

ก่อนที่จะนำถุงยางมาบรรจุกล่องในขั้นตอนสุดท้าย ถุงยางทุกชิ้นที่ผลิตได้ จะต้องผ่านการตรวจสอบด้วยเครื่องอิเล็กทรอนิกส์ เพื่อตรวจหารอยรั่วหรือสิ่งผิดปกติอื่น ๆ ถุงยางแต่ละชิ้นจะถูกครอบลงบนแท่งโครเมียม จากนั้นจะปล่อยกระแสไฟฟ้าแรงดันสูง ขนาด ๒,๐๐๐ โวลต์เข้าไปสู่แท่งโลหะนี้ และจะมีสัญญาณเตือนให้ทราบ เมื่อถุงยางอนามัย ชิ้นใดชิ้นหนึ่ง มีรอยรั่ว หรือสิ่งผิดปกติ ซึ่งถุงยางอนามัยชิ้นนั้น จะถูกแยกออกมาต่างหาก เพื่อคัดทิ้งต่อไป

"เราเคยเจอเหมือนกันนะ มีบางครั้งเกิดอุบัติเหตุแท่งแก้วสำหรับขึ้นรูปไปประกบกับกระจก แล้วเศษแก้วหล่นลงไปใต้น้ำยาง พอเรานำไปตรวจสอบรอยรั่ว ด้วยวิธีการทาง อิเล็กทรอนิกส์ ปรากฏว่า เกิดรั่วร้อยละ ๕๐-๖๐ เราก็จะไม่เสียเวลาคัด เราจะทิ้งไปทิ้งตลอดเลย นอกจากนี้แล้ว ในทุกๆ ชั่วโมง เราจะเอาถุงยางมาเจาะรูให้รั่ว ๑๒ ชิ้น แล้วนำไปผ่าน เครื่องอิเล็กทรอนิกส์อีกครั้ง เพื่อดูว่าเครื่องยังทำงานได้อยู่หรือไม่ ซึ่งทุกชิ้นจะต้องลงไปห้องรีเจกต์หมด



ถ้าไม่รีเจกต์ทั้ง ๑๒ ชิ้น เราจะหยุดเครื่อง แล้วให้ช่างมาทำการแก้ไข จนกว่าทั้ง ๑๒ ชิ้น ถูกรีเจกต์หมด เราถึงมาใช้เครื่องนั้น อีกครั้ง” สุรเกียรติยกตัวอย่างให้ฟัง

อย่างไรก็ตาม แม้กระบวนการตรวจสอบคุณภาพจะดำเนินไปอย่างละเอียดถี่ถ้วนเพียงใด แต่ก็ใช่ว่าถุงยางอนามัยทุกชิ้นจะสมบูรณ์แบบและปลอดภัย ๑๐๐% เพราะจากข้อมูล ที่ทางบริษัทผู้ผลิต บันทึกเอาไว้ เปอร์เซ็นต์ความผิดพลาดที่เกิดขึ้นจากกระบวนการผลิต ก็มีความเป็นไปได้ เช่นกัน โดยเฉพาะอย่างยิ่งในเรื่องของ รูรั้ว

“ผมพูดตรง ๆ เลยว่าไม่มีหอรอกลับที่สินค้าชนิดไหนในโลกจะสมบูรณ์ โดยไม่มีข้อผิดพลาด ไม่ว่าจะซื้อสินค้าราคาเป็นล้าน ก็ไม่ได้เป็นเครื่องการันตีว่า คุณจะได้ของดีทุกอย่าง ซึ่งรถยนต์ราคาเป็นล้านมาใหม่ ๆ ขับไปอยู่ดี ๆ เกิดเครื่องดับก็มี “แต่ที่เราพยายามถึงที่สุดที่จะให้เปอร์เซ็นต์รูรั้วออกมาต่ำที่สุด ปกติทั่วไปแล้ว มาตรฐาน ของ อย. กำหนดเปอร์เซ็นต์การรั้วเอาไว้ที่ ๐.๒๕% แต่ดูเร็กซ์ ทำได้ ๐.๐๐๐๒% เรียกว่าต่ำกว่านั้นไปไม่รู้เท่าไร เพราะฉะนั้น ความเสี่ยงที่เกิดขึ้นจากการใช้ถุงยางอนามัย ของเรา ก็ยิ่งต่ำมากขึ้นไปด้วย” ผู้จัดการฝ่ายผลิต อธิบายความปลอดภัยของการใช้ ถุงยางอนามัย

จากนั้นถุงยางอนามัยที่ตรวจสอบคุณภาพแล้วจะถูกนำไปบรรจุพอยล์และเติมสารฆ่าเชื้อ หรือกลิ่นต่าง ๆ เป็นขั้นตอนสุดท้าย

จะเห็นได้ว่า กวาก็จะมาเป็นถุงยางแต่ละชิ้นนั้น เต็มไปด้วยความลับและความยุ่งยาก ในส่วนของผู้ใช้เอง ก็ต้องมีความระมัดระวัง และใช้ให้ถูกวิธีเช่นกัน เพราะมีฉะนั้นแล้ว แม้สินค้าจะมีคุณภาพ มากมายสักเพียงใด แต่ถ้าผู้ใช้ไม่เป็นแล้ว อันตรายก็ย่อมอาจเกิดขึ้นได้



แผนการเรียนรู้ “ขอคิดดูก่อน”

กลุ่มผู้เรียน ช่วงชั้น ๓

จุดมุ่งหมาย

เพื่อให้ผู้เรียนรู้ผลกระทบที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์เมื่อไม่พร้อมและรู้จักการป้องกัน

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม เพื่อให้ผู้เรียน

1. สามารถบอกปัจจัยที่นำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่พร้อม และระบุผลที่เกิดขึ้นทุกด้านจากการมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่ได้ป้องกัน
2. สามารถอธิบายวิธีการป้องกันไม่ให้เกิดผลกระทบจากการมีเพศสัมพันธ์ และวิธีที่จะหลีกเลี่ยงเมื่อไม่พร้อมที่จะมีความสัมพันธ์

ภาพรวมของกิจกรรม

การช่วยให้ผู้เรียนมองเห็นภาพของสิ่งที่จะเกิดตามมาจกเพศสัมพันธ์ที่ไม่ป้องกันของวัยรุ่น จะช่วยให้เกิดการคิดหาทางเลือกต่าง ๆ เพื่อที่จะหลีกเลี่ยงหรือป้องกันไม่ให้เกิดต้องประสบกับสิ่งที่ตนไม่ต้องการ กิจกรรมนี้ใช้การระดมสมองในกลุ่มย่อยเพื่อให้ผู้เรียนได้มองเห็นผลกระทบอย่างรอบด้าน

อุปกรณ์และการเตรียมการ

- กระดาษขนาด A4
- ปากกาเคมี
- กระดาษกาว

ขั้นตอนการดำเนินการ

1. ชี้แจงวัตถุประสงค์ของกิจกรรมว่าเป็นการเรียนรู้ถึงผลที่จะเกิดขึ้นจากการมีเพศสัมพันธ์เมื่อไม่พร้อม เป็นเพศสัมพันธ์ที่ไม่ได้ป้องกันการตั้งครรภ์และโรคติดต่อ เพื่อหาทางป้องกันและหลีกเลี่ยงผลที่จะตามมา
2. แบ่งกลุ่มย่อยเป็น ๖ กลุ่ม ให้ ๓ กลุ่มแรก ระดมสมองว่าจะเกิดอะไรขึ้นบ้างหากวัยรุ่นมีเพศสัมพันธ์ ให้แต่ละกลุ่มเลือกเรื่องที่ยากให้เกิด ๓ เรื่อง และที่ไม่อยากให้เกิด ๓ เรื่องพร้อมเหตุผลที่จัดลำดับ เช่นนั้น อีก ๓ กลุ่มให้ระดมว่าการมีเพศสัมพันธ์ในวัยรุ่นเกิดจากอะไรบ้าง ให้จัดลำดับ ๓ ปัจจัยหลัก เขียนลงในกระดาษที่แจกให้ ๑ ปัจจัย/กระดาษ ๑ แผ่น ขนาดของกระดาษที่เขียนผู้ดำเนินการควรกำหนดให้พอดีกับขนาดของกระดานที่ใช้ในขั้นตอนที่ ๔

๓. ผู้ดำเนินการเขียนหัวข้อเรื่อง “อยากให้เกิดเรื่อง” ไว้ด้านขวาสุดของกระดาษ “เรื่องที่ไม่อยากให้เกิด” ไว้ด้านซ้ายสุดของกระดาษ และเขียน “ที่มาของการมีเพศสัมพันธ์” ในวัยรุ่นไว้ตรงกลาง
๔. ให้กลุ่มที่คิดเรื่องที่มาของการมีเพศสัมพันธ์นำกระดาษคำตอบออกมาติดไว้ตรงกลางเรียงเป็นแถวเดี่ยว จากนั้นให้อีก ๓ กลุ่มที่คิดเรื่องผลที่เกิดขึ้นออกมาติดไว้ด้านขวาและด้านซ้ายในแบบเดียวกัน เมื่อติดเสร็จแล้ว ผู้ดำเนินการให้ช่วยกันดูว่ามีคำตอบใดที่มีความหมายซ้ำกันแล้วหยิบออกให้เหลือคำตอบเดียว
๕. ให้ผู้เรียนช่วยกันจับคู่ระหว่างที่มาของการมีเพศสัมพันธ์กับสิ่งที่เกิดตามมา ปัจจัยที่ทำให้มีเพศสัมพันธ์ ๑ ปัจจัยให้จับคู่กับผลที่ตามมาได้ไม่เกิน ๒ ข้อ ในการจับคู่ให้อธิบายเหตุผลประกอบด้วย ตัวอย่างเช่น กินเหล้า – ติดโรค - กลุ้มใจ เหตุผลคือ เพราะเราไม่ได้ใช้ถุงยางอนามัยและกลัวพ่อแม่จะรู้
๖. อาจมีบางคำตอบที่ไม่ถูกนำมาจับคู่หรือน้อยมาก นำมาถามผู้เรียนว่าเป็นเพราะอะไร
๗. การจับคู่ที่มีผลเพียงด้านเดียว เช่น ด้านที่ไม่อยากให้เกิดหรือด้านที่อยากให้เกิด นำมาถามว่าเพราะอะไร จึงมีผลเพียงด้านเดียว จะจับคู่กับอย่างอื่นได้อีกหรือไม่ ต้องทำอะไรจึงจะทำให้มีผลอย่างนั้น
๘. ชี้ให้เห็นว่า เพศสัมพันธ์มีผลที่เกิดตามมาหลายอย่าง ทั้งร่างกาย จิตใจ ความสัมพันธ์กับคู่และกับคนใกล้ชิดอื่น ๆ เป็นต้น ถ้าเกิดขึ้นอย่างมีการเตรียมพร้อมก็จะเป็นเพศสัมพันธ์ที่นำมาซึ่งความพึงพอใจและปลอดภัย
๙. ถามผู้เรียนว่าการมีเพศสัมพันธ์โดยไม่พร้อมอาจเกิดกับเราแต่ละคนได้หรือไม่ เงื่อนไขที่ทำให้เกิดขึ้นของแต่ละคนเหมือนกันหรือไม่ ให้แต่ละคนคิดข้อควรปฏิบัติสำหรับตัวเอง ๓ ข้อที่จะทำให้หลีกเลี่ยงการมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่พร้อมไม่ได้ป้องกัน ชวนให้เล่าให้เพื่อนฟัง
๑๐. บอกผู้เรียนว่าแต่ละคนย่อมมีวิธีการที่เหมาะสมต่างกัน ให้ผู้เรียนตรวจดู ๓ ข้อที่คิดไว้ว่าแต่ละข้อนั้น สอดคล้องกับแนวทางต่อไปนี้หรือไม่
 - ป้องกันการมีเพศสัมพันธ์
 - ป้องกันการตั้งครรภ์
 - ป้องกันโรคเอดส์และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์
๑๑. ผู้ดำเนินการสรุปว่าวัยรุ่นสามารถหลีกเลี่ยงและป้องกันผลกระทบจากการมีเพศสัมพันธ์เมื่อไม่พร้อมได้โดยการ “คิดดูก่อน” ว่าสิ่งที่เราชวนคนอื่นทำ หรือที่เพื่อน แฟนชวนให้ทำนั้นจะนำพาเราไปในทางที่เราต้องการให้เกิดขึ้นหรือไม่

ประเด็นสรุปสำคัญ

- เพศสัมพันธ์ในวัยรุ่นอาจนำมาซึ่งปัญหาและความยุ่งยากหลายด้าน ได้แก่
 - ทางกาย เช่น การตั้งครรภ์ การติดเชื้อ HIV ติดเชื้อเอดส์ ผลจากการทำแท้ง
 - ทางจิตใจ เช่น วิตกกังวล กลัวพ่อแม่รู้ กังวลกับความสัมพันธ์ที่จะมีต่อไปกับแฟน ถ้าเลิกกันแล้วแฟนใหม่จะรู้



ทางสังคม เช่น ถ้าตั้งครรภ์จะอย่างไรต่อไป ต้องไปอยู่ที่ไหนเพื่อไม่ให้ใครรู้ ต้องออกจากโรงเรียน

- การมีเพศสัมพันธ์โดยไม่พร้อม เกิดขึ้นได้จากหลาย ๆ ปัจจัย เช่น มีโอกาสอยู่ด้วยกันสองต่อสองในที่มืดชิดและไม่ได้เตรียมป้องกัน ดื่มเหล้า ใช้จ่ายเสพติด ถูกเพื่อนยุ ทำตามเพื่อน ถูกบังคับ ไม่กล้าปฏิเสธ กลัวถูกแฟนทิ้งถ้าไม่ยอม เป็นต้น
- หากไม่ได้มีการป้องกันทางเลือกที่ปลอดภัยที่สุดคือ ไม่มีเพศสัมพันธ์แบบสอดใส่ และวิธีป้องกันที่ได้ผลมากที่สุด คือ ใช้ถุงยางอนามัยซึ่งป้องกันได้ทั้งการตั้งครรภ์และการติดเชื้อ อุปสรรคสำคัญของการจัดการเรื่องนี้เป็นคือ คู่รักไม่กล้าพูดคุยทำความเข้าใจกันในเรื่องนี้ว่าจะพัฒนาความสัมพันธ์มาถึงขั้นนี้เมื่อใด
- พบว่าที่วัยรุ่นปฏิบัติกันเมื่อมีเพศสัมพันธ์โดยไม่ได้ป้องกัน คือ กินยาคุมกำเนิดแบบฉุกเฉิน ซึ่งมักกินผิดวิธีและไม่เป็นวิธีที่ไม่ป้องกันการติดเชื้อ การกินยาคุมกำเนิดแบบฉุกเฉินที่ถูกต้อง คือ จะต้องกินครั้งละ ๒ เม็ด กินโดยเม็ดแรกภายใน ๗๒ ชั่วโมงหลังจากมีเพศสัมพันธ์ กินเม็ดแรกเร็วเท่าไรยิ่งได้ผลดี กินเม็ดที่ ๒ ห่างจากเม็ดแรก ๑๒ ชั่วโมง เดือนหนึ่ง ไม่ควรกินเกิน ๔ เม็ด เพราะการกินบ่อยๆ จะส่งผลเสียต่อร่างกายผู้หญิงในระยะยาว

ข้อควรระวัง

แม้จะอยู่ในสังคมเดียวกัน แต่ทัศนคติและการใช้ชีวิตรวมถึงประสบการณ์ทางเพศเป็นเรื่องที่แต่ละคนย่อมมีสิทธิที่จะคิดเห็นแตกต่างกัน ควรระมัดระวังคำพูดตัดสินคุณค่าที่อาจเกิดขึ้นระหว่างการทำกิจกรรม เพราะจะทำให้เกิดการแลกเปลี่ยนที่เป็นประโยชน์ อาจมีผู้ไม่ยอมแสดงความคิดเห็นเพราะกลัวถูกตัดสินไปในทางเสียหาย ผู้ดำเนินการควรชี้ว่าเป็นเรื่องค่านิยมนั้นเปลี่ยนแปลงไปตามเวลา และทุกขณะย่อมมีทั้งผู้ที่ยอมรับ กับผู้ที่มีความเห็นแตกต่าง แต่เรื่องสำคัญคือ เรารู้จักการป้องกันตัวเองให้มีสุขภาพและความปลอดภัย ดังนั้นจึงควรแลกเปลี่ยนพูดคุยเพื่อให้ได้ทางเลือกหลาย ๆ แบบและทุกคนสามารถเลือกนำไปใช้กับตัวเองได้ ทางเลือกของคนหนึ่งอาจแตกต่างจากอีกคนหนึ่งได้ตามคุณค่าที่แต่ละคนยึดถือ



แผนการเรียนรู้ “เขียนชีวิต”

กลุ่มผู้เรียน ช่วงชั้น ๒, ๓

จุดมุ่งหมาย

เพื่อให้ผู้เรียนได้เห็นผลกระทบจากการใช้ชีวิตทางเพศโดยการขาดการป้องกันตัวเอง ได้ฝึกหาทางเลือกในแต่เหตุการณ์เพื่อให้เห็นโอกาสที่จะหลีกเลี่ยงไม่ได้เกิดเหตุเช่นนั้น

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม เพื่อให้ผู้เรียน

๑. สามารถลำดับเหตุการณ์ที่จะนำไปสู่การตั้งครรภ์ที่ไม่พร้อมได้
๒. สามารถบอกปัจจัยดึงดูดและผลักดันที่ทำให้เกิดเพศสัมพันธ์โดยไม่มี การป้องกัน
๓. แสดงการคิดแก้ปัญหาในแต่ละเรื่องได้โดยพิจารณาเรื่องราวอย่างรอบด้าน ไม่ด่วนตัดสินใจ
๔. บอกแหล่งที่ให้ความช่วยเหลือเมื่อเกิดตั้งครรภ์

ภาพรวมของกิจกรรม

การมองเห็นเรื่องราวที่เกิดขึ้นจริงจะช่วยให้วัยรุ่นได้รับรู้ผลกระทบของการใช้ชีวิตทางเพศที่แต่ละคนอาจจะนึกไม่ถึง กิจกรรมนี้ใช้การแบ่งกลุ่มให้ผู้เรียนอ่านกรณีตัวอย่างที่ได้จากการวิจัยแล้วให้แต่งเรื่องขึ้นมาใหม่ ว่าถ้าแก้ไขได้จะเขียนให้เหตุการณ์นั้นดำเนินไปอย่างไร แล้วส่งตัวแทนออกมาเล่าเรื่อง

อุปกรณ์และการเตรียมการ

- ตัดกรณีตัวอย่างใส่ซองเตรียมไว้
- เตรียมใบพับ เอกสารแนะนำหน่วยงานที่ให้บริการเกี่ยวกับสุขภาพทางเพศและสิทธิเพื่อให้ผู้เรียนแต่ละกลุ่มออกมาหยิบดูเพื่อการแต่งเรื่องใหม่

ขั้นตอนการดำเนินการ

๑. ชี้แจงวัตถุประสงค์ของกิจกรรมว่าเป็นการทบทวนแนวทางการตัดสินใจและแก้ปัญหาในเรื่องเพศและสิทธิในร่างกาย (๕ นาที)
๒. แบ่งกลุ่มย่อย ๖ กลุ่ม ให้ตัวแทนออกมาหยิบกรณีตัวอย่างจากซองที่เตรียมไว้ หรือให้เลือกตามความสนใจ ให้แต่ละกลุ่มเป็นผู้เขียนบทที่มีหน้าที่เขียนเหตุการณ์ชีวิตคนในเรื่องใหม่ ในแบบที่จะไม่ทำให้เกิดปัญหาอย่างไร บอกให้ผู้เรียนค้นข้อมูลจากแผ่นพับ และเอกสารที่จัดไว้ให้ว่ามีหน่วยงานหลายแห่งที่ให้ความช่วยเหลือ ถ้าผู้เรียนต้องการข้อมูลประกอบการแต่งเรื่อง ถ้ากลุ่มคิดไม่ออกอยากเปลี่ยนเรื่องให้มาเลือกหยิบใหม่ได้อีกครั้ง (๑๕ นาที)



๓. ส่งตัวแทนออกมาเล่าเรื่องให้อ่านเรื่องที่ได้อ่านแล้วเล่าเรื่องใหม่ที่เขียนขึ้น (๒๐ นาที)
๔. ให้ช่วยกันลงคะแนนเสียงว่าเรื่องใดเขียนใหม่ได้ถูกใจผู้เรียนมากที่สุด
๕. ผู้ดำเนินการชวนคุยให้ผู้เรียนช่วยกันแสดงความคิดเห็นตามคำถามชวนคิด
๖. สรุปว่าวัยรุ่นสามารถจะเลือกทางเดินชีวิตได้ ไม่ควรปล่อยให้ชีวิต ร่างกายของเราได้รับผลกระทบที่เราไม่ต้องการ ควรแสวงหาความช่วยเหลือจากบุคคล หน่วยงานที่มีอยู่ เพื่อให้มีโอกาสที่มากขึ้นในการจัดการกับปัญหา

คำถามชวนคิด

- ผู้เรียนคิดว่าเรื่องเช่นนี้เกิดขึ้นกับพวกเราได้ไหม เกิดได้อย่างไร
- ผู้เรียนคิดว่าคนที่อยู่ในเรื่องราวเช่นนั้นคิดอะไร รู้สึกอะไร ต้องการความช่วยเหลือในลักษณะไหน อะไรเป็นสาเหตุที่ทำให้ผู้ประสบปัญหาไม่สามารถหาทางออกที่ดีที่สุดได้
- ถ้าหาต้องแก้ปัญหาจากที่เห็นอยู่ จะทำอะไรได้บ้าง มีที่ไหนช่วยให้คำแนะนำหรือให้บริการได้

ประเด็นสรุปสำคัญ

- การมีเพศสัมพันธ์เมื่อไม่พร้อมมีผลกระทบตามมาหลายอย่าง ทำให้เกิดปัญหาชีวิตซึ่งไม่มีใครต้องการให้เป็นเช่นนั้น วัยรุ่นสามารถหลีกเลี่ยงสภาพเช่นนั้นได้ด้วยการจัดการแต่อย่างก้าวของความสัมพันธ์อย่างรู้เท่าทันความนึกคิดของตัวเองและของคนที่เราคบและหาทางเลือกที่ปลอดภัย
- เราจำเป็นต้องมีทักษะที่ถูกต้องในเรื่องเพศและสิทธิร่างกาย ชีวิต ร่างกายและสุขภาพเป็นเรื่องที่แต่ละคนต้องดูแลปกป้องตนเอง ไม่ปล่อยให้ความเป็นไปของเราขึ้นอยู่กับความรู้สึกชอบของคู่รัก ในขณะเดียวกันคู่รักที่มีเพศสัมพันธ์ก็ควรมีความรับผิดชอบต่อกันด้วยในแง่ที่การป้องกันการตั้งครรภ์และโรคติดต่อ เป็นเรื่องที่เลือกและทำเพียงฝ่ายเดียวได้ยาก
- มีหน่วยงานที่ให้คำปรึกษา ให้ที่พักและให้บริการเมื่อตั้งครรภ์โดยไม่พร้อม การเลือกทำแท้งหรือการตั้งครรภ์ที่ทางออกหลายทาง ไม่ควรเก็บปัญหาไว้กับตัวเองคนเดียว หรือรีบตัดสินใจทำตามคำแนะนำที่เราไม่แน่ใจว่าจะปลอดภัย ควรหาข้อมูลและความช่วยเหลือเพื่อให้ได้ทางออกที่แก้ปัญหาได้ดีที่สุด
- การทำแท้งเถื่อนเป็นอันตรายต่อสุขภาพ กฎหมายให้โอกาสผู้หญิงทำแท้งได้เมื่อการตั้งครรภ์นั้นเป็นผลเสียต่อสุขภาพของมารดาหรือเด็กทารก รวมถึงเป็นการตั้งครรภ์ที่เกิดจากการการคุมกำเนิดบกพร่อง และการตั้งครรภ์จากการถูกบังคับข่มขืน

ข้อควรระวัง

- เป็นไปได้ที่ในชุมชนหรือในโรงเรียนเคยมีเรื่องชีวิตที่คล้ายคลึงกับตัวอย่างซึ่งอาจมีบางคนรู้เรื่อง ผู้ดำเนินการควรระบุแต่ต้นว่าเป็นข้อมูลจากการวิจัยที่เรานำมาศึกษาเพื่อเป็นความรู้ และควรรู้สึกขอบคุณตัวอย่างที่ให้ข้อมูลมาให้เราได้มีโอกาสเรียนรู้เรื่องเหล่านี้จากเขาแทนที่จะนำมาล้อเลียนและพูดจาซ้ำเติม



ถ้า “เขียน” เหตุการณ์ใหม่ได้จะเขียนว่า

ไม่เคยใช้ถุงยาง ไม่เคยใช้ยาคุมอะไร เคยได้ยินเรื่องยาคุมชั่วคราวแต่อย่าไม่กล้าเข้าไปซื้อ ไม่มีใครกล้าเข้าไปซื้อ ... ตอนนั้นไม่คิดเรื่องนี้ ไม่กล้าซื้อยาคุม ไม่รู้ยาคุมเป็นยังไง ... ตอนนั้นก็คิดยังไม่คิดหรือว่าไปทำอะไรทั้งนั้น แต่แฟนพยายามจะให้กินยาโพสทินอร์หรืออะไรนะ เค้าซื้อมาให้กินว่าเป็นยาคุมชั่วคราว ... เวลาจะไปนอนโรงแรมกันก็ก็จะแบบเนี่ย เค้าบอกว่า cover ประมาณสามชั่วโมง ... เค้าซื้อมาให้ก็ก็ประมาณสี่เม็ด แต่บางครั้งก็นอนโรงแรมด้วยกันแล้วก็ซื้อยาไม่ทัน อาจจะดึกไป อาจจะไปกินเหล้ากับเพื่อนมาแล้วกลับดึกแล้ว ไปนอนโรงแรมด้วยกัน ก็จะไม่แบบไม่ได้กิน ไม่ได้ซื้อ เราไม่ได้ซื้อติดตัวไว้ตลอดเวลาอยู่แล้ว

ช่วงแรกตอนนั้นไม่ได้คุม เพราะว่ามันไม่ได้บ่อยใช่ไหม ก็เลยกินยาแบบว่ายาชั่วคราว ... แฟนเป็นคนซื้อให้หลังจากมีอะไรกันแล้ว คิดว่าไม่น่าจะท้องเพราะว่าเรานับวันของเราได้จากหน้า ๗ หลัง ๗ นะก็ไม่ได้ท้อง ก็คิดว่าไม่ต้องกินยาคุมเพราะกินยาคุมมันเหมือนภาระอย่างหนึ่งเลย ต้องกินประจำ ก็ป้องกันเอาเองละกัน ก็คือใช้วิธีป้องกันเองคือหน้า ๗ หลัง ๗ ... ช่วงหลังมาแฟนคงกลัว ... ก็ไปซื้อถุงยาง หนูกลัวคน ยังไงละมันไม่ใช่บ้านเราด้วย ... ถ้าเขาไปซื้อเพื่อนเขาก็ต้องรู้ หรือที่ร้ายขายของก็ต้องรู้ เขาต้องคิด มันยังไงไม่รู้ หนูบอกไม่ต้องหรอก ค่อยกินยาเขาก็แล้วกัน เต็มวันน้องๆ ผู้ชายมาเจอกล่องถุงยาง ไม่อยากให้เป็นอย่างนั้น แกก็ถามว่าแล้วถ้าท้องขึ้นมาละ ก็บอกว่าไม่ท้องหรอก เต็มวันก็กินยา แกคิดว่าคงคุมแล้วเพราะเคยพูดกัน ตั้งแต่คบกันใหม่ๆ ว่า ถ้าไม่คุมนะเดี๋ยวจะท้องนะ ตอนนี้อย่างไม่พร้อม

นักวิจัย : น้องรู้จักวิธีคุมกำเนิดอะไรบ้าง
ผู้หญิง : ก็คือแค่ใส่ถุงยางคะ แต่ไม่ใช่คุมกำเนิด เป็นการป้องกันโรคเอดส์จากที่เคยเรียนมามากกว่า ส่วนมากจะเรียนเรื่องเพศสัมพันธ์เกี่ยวกับโรคทางเพศสัมพันธ์ เรื่องสุขศึกษาและโรคเอดส์ ป้องกันโรคเอดส์อะไรประมาณนี้ ไม่ได้มีแบบคุณพร้อมมีบุตรหรือยัง คุณต้องทำอย่างนี้นะอะไรอย่างนี้

นักวิจัย : แล้วน้องรู้จักวิธีคุมกำเนิดอะไรบ้าง

ผู้หญิง : ไม่รู้จักเลย

นักวิจัย : ที่โรงเรียนมีไหมคะ มีสอนไหม

ผู้หญิง : ที่โรงเรียนมีรู้จักแต่การใช้ถุงยางอนามัย เขาจะสอนแค่ผู้ชายอย่างนี้ ผู้หญิงเขาไม่ค่อยได้สอนหรอก

นักวิจัย : มันไม่มีวิชาเรียนที่เป็นวิชาที่สอนเรื่องเพศศึกษาหรือ หรือว่าสุขศึกษา

ผู้หญิง : ก็สอนนะ แต่แบบพูดตรงๆ ไม่ได้ค่อยใส่ใจมากเท่าไร ไม่ได้ใส่ใจเรื่องนี้ เพราะไม่คิดว่ามันจะเกิดกับเรานะ

ผู้หญิง : ก็ไปเที่ยวกัน แบบเด็กๆ ไม่ได้คิดล่วงหน้าว่าจะมีอะไรกัน ก็คิดว่าเขารักเรา เรารักเขา ประสาเด็กๆ ก็เลยเออ...มีอะไรกันเลยเถิดไปไม่ได้คิดอะไร

นักวิจัย : ตอนนั้นได้คุมไหมคะ

ผู้หญิง : ไม่รู้เรื่องๆ นี่เลยคะ เรื่องคุมกำเนิดก็ไม่รู้เรื่อง

ผู้หญิง : เดือนหน้าว่าจะแอบกิน ไม่ไหว กลัวต้องมานั่งเครียดทุกเดือนเลย คบมานี้ เครียดทุกเดือน แล้วเวลาเม็นส์ไม่มาเนี่ยจะทะเลาะกันทุกครั้งเลยนะ

นักวิจัย : ทำไมหนูไม่คุยกับเค้าล่ะคะ

ผู้หญิง : ก็บอกเค้าแล้ว เค้าก็บอกตามใจสิ หนูเคยทะเลาะกันเรื่องไปซื้อยาเนี่ย เขาว่าจะบ้าหรือ ผู้ชายซื้อได้ไง ผู้ชายมีที่ไหนเค้ากินกัน ไม่เอาหน้าเกลียด เพื่อนหนูยังตำเลย อะไรจะหน้าเกลียด ...ผู้ชายซื้อมันจะไปว่าอะไร เหมือนกับซื้อให้แม่ ให้ญาติโกโหติกาใครก็ได้ นี่ผู้หญิงเข้าไปซื้อเองเลยนะเพื่อนมันก็ตำ หลังจากนั้นแฟนหนูก็เริ่มคิดได้ว่า เค้าซื้อเองดีกว่า อย่างน้อยๆอย่างอะไรอย่างเนี่ย



เมื่อรู้ว่าท้อง

"รู้สึกไม่สบายใจ กลัวคนรู้ กลับจากคลินิก หนูก็ปิดปากเงียบ ไม่บอกใครเลย ตอนหลังถึงบอกเพื่อนที่มาส่งวันนี้คือไว้ใจเขา คิดว่าเขาคงไม่เอาเรื่องของเราไปบอกใคร" (นักศึกษาอายุ 21 ปี)

เมื่อรู้ว่าท้อง

"คือ คนเราก็ต้องแคะความรู้สึกของคนอื่นด้วย ไม่ใช่เฉพาะความรู้สึกของตนเอง หนูคิดว่าบ้านทั้งสองบ้านเขายังไม่พร้อมจะรับสิ่งนี้ หากหนูเอาท้องไว้ จะบอกพ่อแม่หญิงไง มันยังไม่ได้แต่งงานกันเป็นเรื่องเป็นราวแล้วจะมีท้อง อุ้มท้องได้ยังไง มันเป็นไปได้เลย" (กำลังเรียนมหาวิทยาลัย อายุ 19 ปี)

เมื่อตัดสินใจจะทำแท้ง

หนูคิดตามความเป็นจริงว่า จะเลี้ยงเขาได้หรือเปล่าถ้าเขาออกมา เอาออกตอนนี้ อนาคตหนูก็ยังพอมี หากเอาไว้ออนาคตของหนู ก็จะไม่เหลืออะไรเลย ตอนนี้เราต้องเรียนให้จบก่อน ยอมทำบาป แบบนี้หนเดียว ต่อไปหนูจะตั้งใจเรียนหนังสือให้จบ หนูสัญญากับตัวเองอย่างนี้" (กำลังเรียนมหาวิทยาลัย อายุ 18 ปี)

เมื่อตัดสินใจจะทำแท้ง

"เกือบเดือนเพราะหนูคิดไม่ตก คิดไม่ออกว่าจะเอาอย่างไรดี คิดไปคิดมากก็ต้องเอาออกให้ได้ แบบว่า... ถ้าไม่เอาแล้ว ก็ต้องรีบเอาออกให้เร็ว ถ้ายิ่งนานก็จะทำให้ท้องยิ่งโตมากขึ้น" (กำลังเรียนมหาวิทยาลัย อายุ 20 ปี)

กรณีตัวอย่างได้จาก

- การตั้งครรภไม่พึงปรารถนาและการตัดสินใจทำแท้ง โดย สุชาดา รัชชกุล ปรินญาณีพนธ์ปรินญาเอกสาขาพัฒนศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร
- รายงานผลการวิจัยเบื้องต้น บันทึกประสบการณ์ผู้หญิงที่ตั้งท้องเมื่อไม่พร้อม โดย กนกวรรณ ธรรมารณ

ทำแท้ง ทำอย่างไร

น.พ.รุ่งโรจน์ ตรีนิติ

ทำแท้งหมายถึงการ ทำให้การตั้งครรภ์สิ้นสุดลงก่อนอายุครรภ์ ๒๘ สัปดาห์ การทำแท้งเป็นเรื่องผิดกฎหมายในบ้านเรา ผิดมาตั้งแต่ตีตกบรรพ์จวบจนทุกวันนี้ กฎหมายอนุญาตให้ทำแท้งสามารถกระทำได้เพียงสองกรณีเท่านั้น คือกรณีถูกข่มขืน และกรณีที่ตั้งครรภ์ต่อไปอาจเป็นอันตรายต่อสุขภาพของมารดา แม้แต่มารดาเป็นเอดส์ กฤษฎีกาก็ตีความเมื่อเร็วๆ นี้ว่าไม่อาจทำแท้งได้

ผมจำได้ว่าเมื่อตอนเป็นนักศึกษาแพทย์เมื่อสี่สิบปีก่อน ต้องมานั่งเฝ้าคนไข้ที่ตกเลือด จากการทำแท้งโดยหมอเถื่อน บางรายตกเลือดจนต้องวิ่งหาเลือดกันจ้าละหวั่น บางรายเป็นบาดทะยัก บางรายติดเชื้อในกระแสโลหิตจนไตวาย ต้องนั่งเฝ้าล้างไตทั้งคืนบ่อยๆ จวบจนมีหมอปริญากรกลุ่มหนึ่ง ให้บริการทำแท้งในรูปแบบการวางแผนครอบครัว ปัญญาแทรกซ้อนจากการทำแท้งโดยหมอเถื่อนจึงลดลง

การทำแท้งเป็นเรื่องผิดกฎหมายไม่ว่าจะทำโดยหมอเถื่อนหรือหมอปริญากร ถ้าเป็นหมอเถื่อนมักจะทำในหลายรูปแบบ ที่พบบ่อยๆ คือ การบีบหน้าท้อง ซึ่งก็ได้ผลบ้างไม่ได้ผลบ้าง แต่ส่วนมากก็ไม่ได้ผล ที่หนักหนากว่านั้นก็ คือการใช้วัสดุต่างๆ แหย่เข้าโพรงมดลูก หรือฉีดน้ำยาสารพัดชนิดเข้าโพรงมดลูกซึ่งเป็นเรื่องอันตรายสุดๆ อันตรายจากมดลูกทะลุ อันตรายจากการตกเลือด อันตรายจากการติดเชื้อ ที่เป็นไม่มารักษาทันทีก็หายเป็นปกติ ที่เป็นหนัก รักษาไม่ทันก็ตายไป

การทำให้การตั้งครรภ์สิ้นสุดลงตามหลักวิชาการในปัจจุบันแบ่งได้ ๒ แบบคือ

Medical Abortion แท้งโดยใช้ยา
Surgical Abortion แท้งโดยใช้เครื่องมือ

Medical Abortion แท้งโดยใช้ยา

ยาที่ใช้ในการทำให้แท้งมีหลายตัว แต่ที่นิยมใช้กันมี สองสูตร

1. Methotrexate ร่วมกับ misoprostol ยา Methotrexate ใช้มานานกว่า ๔๐ ปี เพื่อรักษาโรคมะเร็งและไขข้ออักเสบ ต่อมาพบว่าสามารถยุติการตั้งครรภ์ได้ จึงนำมาใช้รักษา การตั้งครรภ์นอกมดลูก โดยฉีดยาให้ครรภ์ที่



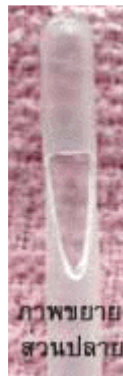
อยู่นอกมดลูกที่ยังไม่แตกฝ่อ ช่วยลดอันตรายจากท้องนอกมดลูก และลดอัตราการผ่าตัดท้องนอกมดลูกลงได้ ต่อมาได้มีผู้นำมาใช้ในการทำให้แท้ง โดยใช้ร่วมกับยา misoprostol ใช้กับการตั้งครรภ์ไม่เกิน ๙ สัปดาห์ ได้ผลราว ๘๐-๘๕ % การแท้งจะเกิดขึ้นภายใน ๒ สัปดาห์ ยา Methotrexate เป็นยาอันตรายที่ต้องควบคุมพิเศษ ต้องอยู่ในความดูแลของแพทย์ ใช้ในรูปยาฉีด ไม่ต้องไปหาซื้อตามร้านขายยาหรือกนะ เพราะไม่มีขาย

๒. RU-486 (Mifepristone) ร่วมกับ misoprostol สูตรนี้มีใช้มานานร่วมสิบปี แถวๆ ยุโรปบางประเทศ ในเอเชียมีใช้มากในประเทศจีน ที่เพิ่งมาฮือฮากันในเร็วๆ นี้ ก็เพราะได้รับอนุญาตให้ใช้ในอเมริกาได้โดยผ่านทางแพทย์ เป็นผู้จ่ายยานี้ ยานี้ใช้ได้กับครรภ์ไม่เกิน ๗ สัปดาห์ ได้ผลราว ๘๘-๙๙ % มีส่วนน้อยเท่านั้นที่ต้องขูดมดลูก เนื่องจากการตกเลือดหรือออกไม่หมด แต่อย่าเพิ่งดีใจนะ เพราะเมืองไทยไม่อนุญาตให้ขาย ถือว่าเป็นยาทำแท้ง ห้ามขายเด็ดขาด แต่เมื่อมีความต้องการ ก็มีคนหามาส่อง โดยไปหิ้วมาจากเมืองจีน ขายกันตามสถาบันการศึกษา ชุดหนึ่งก็ขายกัน ๔,๐๐๐ - ๕,๐๐๐ บาท รวยกันและ ถ้าคุณจะซื้อก็ให้ระมัดระวังหน่อย คุณแน่ใจได้อย่างไรว่ายาที่คุณซื้อไม่ใช่ยาปลอม-แป้งอัดเม็ด ของขายได้ราคาอย่างนี้หรือจะไม่มีการปลอม ฮ่า ฮ่า อยากให้ออกก็ซื้ออีกชุด จ่ายไปอีก ๔,๐๐๐ - ๕,๐๐๐ คราวนี้อาจได้ของจริง... สงสารคนไทยจัง ทุกข์แล้วยังมาโดนต้มอีกต่างหาก..... ล่าสุด..... ได้ข่าวว่าร้านขายยาบางแห่งก็เริ่มมีขายกันแล้ว คิดว่าแนวโน้มต่อไปคงไม่สามารถสกัดกั้นการขาย (แบบลักลอบ) ได้ คนใช้ที่เกิดอาการแทรกซ้อนจากการใช้ยาที่ไม่ถูกวิธี เช่นการตกเลือด มดลูกแตก คงจะมีมากขึ้นทั้งนี้ก็เพราะคนที่ตั้งครรภ์ และไม่พร้อมจะไม่คำนึงว่ายาที่ใช้ใช้ได้ในระยะใด ขอให้มารออกไปก่อนต่อไปจะเป็นอย่างไรก็ช่าง

Surgical Abortion แท้งโดยใช้เครื่องมือ

การทำแท้งโดยใช้เครื่องมือนี้มีมานานแล้ว แบ่งได้ดังนี้

๑. ปรับประจำเดือน ใช้ในกรณีที่ รอบเดือนขาดไม่เกิน ๘ สัปดาห์ โดยไม่สนใจว่า การขาดเลือดนั้นเกิดจากการตั้งครรภ์หรือไม่ เครื่องมือที่ใช้ก็ประกอบด้วยเครื่องดูดสุญญากาศ หรือกระบอกดูดสุญญากาศกับหลอดดูดซึ่งมี ขนาดเท่าหลอดกาแฟ ดังรูป
ถ้าเป็นสูตินรีแพทย์ที่มีประสบการณ์ ใช้เวลาทำประมาณ ๒ นาที ทำเสร็จกลับบ้าน ได้เลย อันตรายเท่ากับการคลอดปกติ (Normal labor) อันตรายที่อาจเกิดได้ เช่น มดลูกทะลุ ติดเชื้อ อักเสบในประเทศ



ภาพขยาย
สวนปลาย

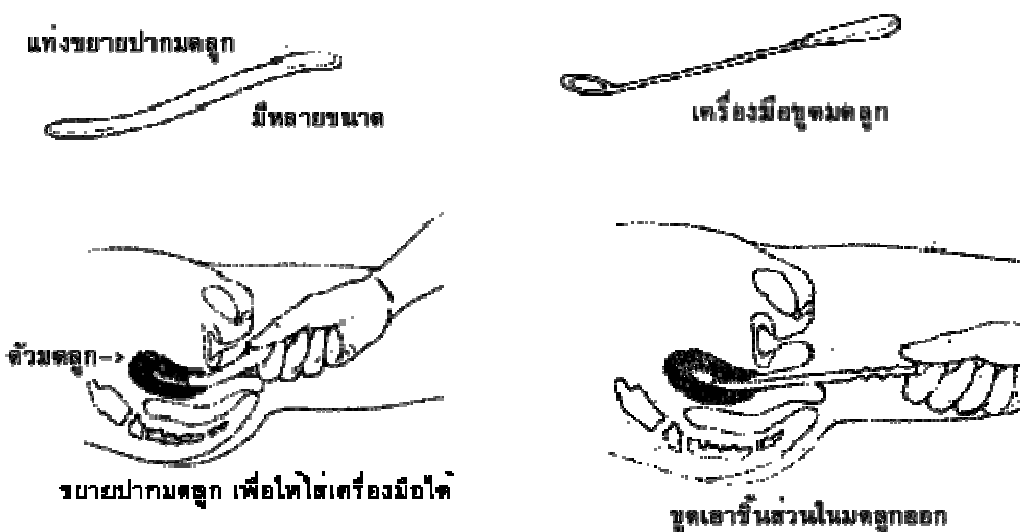


ภาพขยาย
สวนปลาย
(อีกด้าน)



สิงคโปร์เมื่อสิบกว่าปี นี้ก็ใช้วิธีนี้แก้ปัญหาให้กับคนของเขา พร้อมๆ กับให้การศึกษา จนเดี๋ยวนี้คนของเขาสามารถ คุ่มก่าเน็ดป้องกันได้ดี จนไม่มีปัญหาท้องไม่พึงประสงค์

๓. ขูดมดลูก curettage การขูดมดลูกสามารถกระทำได้ตั้งแต่ครรภ์ ๔-๑๒ สัปดาห์ ใช้เวลาทำประมาณ ๓-๑๐ นาที ทำเสร็จกลับบ้านได้เลย อันตรายที่อาจเกิดได้เช่น มดลูกทะลุ มดลูกอักเสบ ถ้าคนทำไม่ชำนาญอาจขูดลึกถึงกล้ามเนื้อมดลูกทำให้มีเลือดออกกระปริบกระปรอยเรื้อรัง และเมื่อตั้งครรภ์ก็อาจแท้งได้ง่าย แต่ถ้าเป็นสูตินรีแพทย์ที่มีประสบการณ์และใช้ความระมัดระวัง อันตรายก็ยังน้อยกว่าการคลอดที่มีความเสี่ยง (high risk pregnancy)



๔. การเร่งคลอด ใช้ในกรณีตั้งครรภ์ ๑๖-๒๖ สัปดาห์ กรณีนี้ต้องนอนโรงพยาบาล การทำก็โดยฉีดยาเกลือเข้มข้น ๒๐% เข้ามดลูกโดยผ่านทางหน้าท้อง หลังจากนั้นก็ใส่ยาเร่งคลอด ในน้ำเกลือค่อยๆหยดทางสายน้ำเกลือเข้าเส้นเลือด บางคนอาจใช้ยาขยายปากมดลูกสอดเข้าช่องคลอด ช่วยให้การคลอดง่ายขึ้นด้วย หลังจากนั้นเมื่อปวดท้องคลอด คนไข้ก็ต้องเบ่งคลอดเหมือนคนคลอดทั่วไป ได้ผลในเวลา ๒๔ - ๔๘ ชั่วโมง อันตรายที่อาจเกิดได้ เช่น การติดเชื้อ มดลูกทะลุ รวมทั้งปัญหาที่เกิดขึ้น ในช่วงคลอดซึ่งก็เหมือนการคลอดปกติทั่วไป เด็กที่คลอดแล้วก็จะเสียชีวิต

บทความนี้เขียนขึ้นมาจากหลักวิชาการ เพื่อให้ท่านได้พอมองเห็นภาพว่าเขาทำแท้งกันอย่างไร ไม่ได้มีเจตนาขู่ข่ม ส่งเสริมให้ทำแท้งแต่อย่างใด การให้การศึกษาให้ประชาชนรู้จักป้องกันตัวเอง มีที่ปรึกษา เมื่อคุมกำเนิดแล้วมีอาการข้างเคียงสามารถมีที่ถามได้อย่างสะดวก คือหนทางที่ควรทำ อย่างที่เว็บนี้กำลังทำอยู่ครับ

แผนการเรียนรู้ “ขอซื้อความปลอดภัย”

กลุ่มผู้เรียน ช่วงชั้น ๓, ๔

จุดมุ่งหมาย

เพื่อให้ผู้เรียนได้รู้จักทักษะของคนในสังคมที่มีต่อการคุมกำเนิดของวัยรุ่น รู้จักแหล่งให้บริการในชุมชน ได้คิดล่วงหน้าถึงทางเลือกของวัยรุ่นในการป้องกันการตั้งครรภ์จากที่ได้รับทราบถึงทักษะของพ่อแม่และผู้เกี่ยวข้อง

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม เพื่อให้ผู้เรียน

๑. สามารถวิเคราะห์ความคิดเห็นของสังคมต่อการคุมกำเนิดของวัยรุ่น และผลกระทบที่เกิดกับการป้องกันการตั้งครรภ์และโรคติดต่อ
๒. สามารถเสนอทางเลือกที่วัยรุ่นจะทำได้และไม่เสี่ยงต่อสุขภาพในการป้องกันการตั้งครรภ์
๓. แสดงยอมรับว่าการป้องกันการตั้งครรภ์และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ไม่ใช่ความรับผิดชอบของฝ่ายใดฝ่ายหนึ่ง แต่เป็นเรื่องที่ต้องจัดการร่วมกัน

ภาพรวมของกิจกรรม

การซื้อ/ขอยาคุมกำเนิดและถุงยางเป็นครั้งแรกอาจเป็นเรื่องไม่ง่ายสำหรับวัยรุ่น กิจกรรมนี้จัดให้ผู้เรียนได้รู้จักสถานการณ์จริงในการหาซื้อหาอุปกรณ์คุมกำเนิดจากแหล่งจำหน่ายในชุมชน และได้สัมผัสตรงกับทักษะของสังคมเกี่ยวกับการคุมกำเนิดเพื่อนำมาแลกเปลี่ยนกันในห้องเรียน

อุปกรณ์และการเตรียมการ

- ก่อนถึงคาบเรียนให้แบ่งกลุ่มและมอบหมายงานก่อนเพื่อให้ผู้เรียนทำก่อนมานำเสนอในคาบเรียน แบ่งงานเป็น 3 กลุ่ม
 - กลุ่มแรก อาสาสมัครเป็นหญิง ๓ คน ชาย ๓ คน ไปซื้ออุปกรณ์คุมกำเนิดที่ร้านค้า ร้านขายยา และขอที่สถานบริการสาธารณสุข ให้มีหญิง ๑ คน ชาย ๑ คนซื้อยาเม็ดคุมกำเนิด หญิง ๑ คน ชาย ๑ คนซื้อยาคุมกำเนิดฉุกเฉิน และที่เหลือซื้อถุงยางอนามัย
 - กลุ่มสอง ให้สำรวจความคิดเห็นเกี่ยวกับการคุมกำเนิดในวัยรุ่นจากพ่อแม่ ผู้ขายยาคุมกำเนิดและถุงยาง ผู้ให้บริการสาธารณสุข
 - กลุ่มสาม ให้รวบรวมจากสื่อต่าง ๆ เช่น หนังสือพิมพ์ โฆษณา หนังสือ ที่สะท้อนถึงการใช้การคุมกำเนิดในวัยรุ่น

ขั้นตอนการดำเนินการ

๑. ชี้แจงวัตถุประสงค์การเรียนรู้เรื่อง “ขอซื้อความปลอดภัย” เป็นกิจกรรมที่ทำให้ผู้เรียนได้รู้จากสถานการณ์จริงเกี่ยวกับการซื้ออุปกรณ์คุมกำเนิดของวัยรุ่น ได้รู้ทักษะของสังคมเกี่ยวกับการคุมกำเนิดรวมถึงรู้จักสถานที่ที่สามารถซื้อ/ขอยาคุมถุงยางในชุมชน(๕ นาที)
๒. ให้อาสาสมัครที่ไปทดลองซื้อยาเม็ดคุมกำเนิด ยาคุมกำเนิดฉุกเฉิน และถุงยางอนามัยเล่าความรู้สึกของตนเองขณะที่ไปรับบริการและเล่าบรรยากาศในการไปซื้ออุปกรณ์เหล่านั้นให้เพื่อนๆ ฟังว่าเกิดอะไรขึ้นบ้าง และตัวเองรู้สึกอย่างไร (๒๐ นาที)
๓. ให้ตัวแทนกลุ่มอีกสองกลุ่มนำเสนอผลการสำรวจ
๔. ใช้คำถามชวนคิดนำการอภิปรายในกลุ่มใหญ่ถึงทักษะของคนในสังคมที่มีต่อวัยรุ่นที่คุมกำเนิด ผลของทักษะดังกล่าวต่อการแสวงหาความรู้และการหาซื้อยาหรือถุงยางเพื่อป้องกันตัวเองของวัยรุ่น วัยรุ่นจะหาทางออกอย่างไรเมื่อต้องการป้องกันตัวเอง
๕. สรุปประเด็นเรื่องการคุมกำเนิดว่าเป็นความรับผิดชอบของแต่ละบุคคลไม่ว่าชายหรือหญิง

คำถามชวนคิด

- การที่วัยรุ่นไปหาซื้ออุปกรณ์เหล่านี้เป็นเรื่องยากหรือง่าย เพราะเหตุใด
- ถ้าผู้เรียนเป็นพ่อแม่ เป็นคนขายหรือเป็นเจ้าของร้านที่จะคิดอย่างไรเมื่อเห็นวัยรุ่นไปหาซื้ออุปกรณ์เหล่านี้
- ถ้าผู้เรียนเห็นผู้ใหญ่ซื้ออุปกรณ์เหล่านี้ ผู้เรียนมีความคิดเห็นอย่างไร
- หากวัยรุ่นที่มีความจำเป็นต้องใช้อุปกรณ์เหล่านี้แล้วไปหาซื้อ และถูกผู้ใหญ่มองในทางลบ วัยรุ่นจะรู้สึกอย่างไร จะมีผลต่อการใช้อุปกรณ์เหล่านั้นหรือไม่ อย่างไร
- ผู้เรียนคิดว่าวัยรุ่นมีทางเลือกอะไรบ้างในการป้องกันไม่ให้ตั้งครรภ์หรือติดโรค
- ผู้เรียนคิดว่าใครควรเป็นผู้รับผิดชอบต่อการป้องกันการตั้งครรภ์และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ เพราะเหตุใด

ประเด็นสรุปสำคัญ

- ทุกสังคมมีค่านิยมที่เป็นตัวกำหนดกรอบพฤติกรรมของคนในสังคมว่าพฤติกรรมแบบใดสมควรและแบบใดไม่สมควร เช่น เรื่องเพศสัมพันธ์ก่อนแต่งงาน การพกถุงยาง เป็นต้น แม้ระดับการยอมรับกรอบพฤติกรรมที่สังคมกำหนดมีความแตกต่างกันในแต่ละกลุ่มย่อยของสังคม แต่ก็มีส่วนทำให้วัยรุ่นไม่สามารถหาความรู้เปิดเผย และทำให้การจัดการเรื่องนี้ตกเป็นหน้าที่ของฝ่ายใดฝ่ายหนึ่ง เช่น เพศชาย และทำให้เพศหญิงมีโอกาสดำกัฏในเลือกวิธีที่จะดูแลป้องกันสุขภาพทางเพศของตัวเอง
- การป้องกันการตั้งครรภ์และการติดต่อของโรคทางเพศ เป็นความรับผิดชอบสองด้าน ด้านหนึ่งเป็นความรับผิดชอบที่แต่ละคนจะต้องดูแลสุขภาพด้วยตัวเอง คนอื่นทำแทนไม่ได้เช่นการแปรงฟัน ทานอาหาร เป็น

ต้น อีกด้านหนึ่งเป็นความรับผิดชอบร่วมที่คู่รักจะต้องพูดคุยกันในเรื่องนี้เพื่อจัดการความสัมพันธ์ให้เป็นไปในทางที่ไม่ก่อให้เกิดปัญหาให้กันและกัน

- การแสวงหาข้อมูลในเรื่องการคุมกำเนิดทำให้วัยรุ่นมีทางเลือกในการใช้ชีวิตอย่างผู้รู้เท่าทัน ไม่ได้หมายความว่าคนๆ นั้นคิดที่จะมีหรือมีเพศสัมพันธ์แล้ว
- ในการป้องกันการตั้งครรภ์และโรคติดต่อ ทางเลือกที่เหมาะสมของแต่ละคนอาจต่างกัน เช่น การช่วยตัวเอง การช่วยกันและกันให้บรรลุจุดสุดยอด การมีเพศสัมพันธ์ในระยะปลอดภัย หรือใช้ถุงยาง ยาคุม ฉีดยา เป็นต้น ความห่วงใยตัวเองและคู่จะเป็นจุดตั้งต้นในการพูดคุยกันเพื่อหาทางเลือกที่เหมาะสมในแต่ละก้าวของความสัมพันธ์

ข้อควรระวัง

- ในชุมชนเล็กๆ การทดลองซื้ออาจเป็นเรื่องที่อาสาสมัครไม่กล้าทำ ผู้ดำเนินการอาจหาทางออกด้วยการให้ผู้เรียนเปิดเผยหลังจากซื้อเสร็จ หรือผู้ดำเนินการทำจดหมายให้นำติดตัวไปให้ผู้ขายดูหลังจากซื้อทั้งนี้แล้วแต่ความสะดวกใจของอาสาสมัคร



แผนการเรียนรู้ “ไขความรู้อะไรเรื่องเอดส์”

กลุ่มผู้เรียน ช่วงชั้น ๓, ๔

จุดมุ่งหมาย

เพื่อให้ผู้เรียนได้ทบทวนความเข้าใจของตนเองในเรื่องเอดส์ ได้รับข้อมูลพื้นฐานที่ชัดเจนในเรื่องการติดเชื้อเอชไอวีเพื่อนำไปสู่การป้องกันตนเอง และสร้างความมั่นใจในการอยู่ร่วมกันรวมทั้งลดความรู้สึกเกร็งเกี่ยวกับผู้ติดเชื้อเอชไอวี

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม เพื่อให้ผู้เรียน

๑. สามารถระบุวิธีการติดต่อของโรคเอดส์ได้
๒. สามารถนำหลัก QQR มาประเมินความเสี่ยงต่อการติดเชื้อ HIV ได้
๓. อธิบายถึงการมีผู้ติดเชื้ออยู่ในบ้านหรือชุมชนได้ว่าสามารถกิจกรรมประจำวันร่วมกันได้ตามปกติธรรมดา ไม่ทำให้เกิดการติดต่อของเชื้อ HIV

ภาพรวมของกิจกรรม

แม้จะทราบจากสื่อต่าง ๆ ว่าการติดต่อของโรคมีวิธี แต่ความกลัวต่อการติดเชื้อเอชไอวียังพบได้ทั่วไปโดยแสดงออกในแง่ความกังวลว่าทำสิ่งนั้นสิ่งนี้แล้วจะติดโรคได้หรือไม่ กิจกรรมนี้จึงให้กลุ่มช่วยกันประเมินความเสี่ยงของการติดเชื้อจากบัตรคำที่แจกให้แล้วนำหลักการติดต่อโรคมาอธิบายความเป็นไปได้ของการติดต่อ

อุปกรณ์และการเตรียมการ

- กระดาษ ฟลิปชาร์ท
- บัตรระดับความเสี่ยงจำนวน ๖ ชุด (แต่ละชุดประกอบด้วย ๔ บัตร ระดับความเสี่ยงคือ เสี่ยงมาก เสี่ยงปานกลาง เสี่ยงน้อยมาก และไม่เสี่ยง)
- บัตรคำจำนวน ๖ ชุดๆ ละ ๑๓ ใบ

| | |
|---|---|
| เพศสัมพันธ์ที่มีการสอดใส่โดยไม่ใช้ถุงอนามัย | การสัมผัส แผล เลือด น้ำเหลืองของผู้ติดเชื้อ |
| การใช้เข็มฉีดยาเสพติดร่วมกับผู้อื่น | ยุงกัด |
| การจูบปาก | การเล่นกีฬาด้วยกัน |
| การดูแลปฐมพยาบาลเบื้องต้น | เด็กทารกที่ดูดนมแม่ที่มีเชื้อเอชไอวี |



| | |
|----------------------------------|----------------------------------|
| การใช้กรรไกรตัดเล็บ มีดโกนรวมกัน | การใช้ชีวิตประจำวันในบ้านด้วยกัน |
| การจับมือโอบกอดกัน | การช่วยตัวเอง |
| เพศสัมพันธ์โดยใช้ถุงยางอนามัย | |

ขั้นตอนการดำเนินการ

๑. ชี้แจงวัตถุประสงค์ว่ากิจกรรมนี้จะช่วยให้ความชัดเจนเกี่ยวกับโรคเอดส์และการอยู่ร่วมกัน
๒. แบ่งกลุ่มผู้เรียนออกเป็น ๕ กลุ่ม แจกบัตรคำกลุ่มละ ๑ ชุด (๑๓ ใบ) และกระดาษฟลิปชาร์ตที่ติดบัตรระดับความเสี่ยงไว้แล้ว
๓. อธิบายว่าให้แต่ละกลุ่มช่วยกันพิจารณาข้อความบนบัตรว่า หากเรากระทำหรือมีพฤติกรรมดังกล่าวกับผู้ที่มีเชื้อเอดส์ จะทำให้เรามีโอกาสเสี่ยงต่อการได้รับเชื้อเอดส์ในระดับใด โดยให้วางบัตรลงในช่องระดับความเสี่ยงที่กลุ่มเห็นด้วยกัน สมาชิกกลุ่มควรพิจารณาร่วมกันและอภิปรายถึงเหตุผลว่า เพราะเหตุใดจึงคิดว่าแต่ละการกระทำหรือพฤติกรรมมีความเสี่ยงอยู่ในระดับนั้น
๔. อธิบายความหมายของบัตรความเสี่ยงแต่ละระดับที่เตรียมเขียนใส่กระดาษฟลิปชาร์ตหรือบนกระดานดำไว้ก่อน
 - เสี่ยงมาก เป็นความเสี่ยงในระดับที่มีโอกาสได้รับเชื้อสูงมาก และคนส่วนใหญ่ได้รับ
 - เชื้อเอดส์จากความเสี่ยงนั้นๆ
 - เสี่ยงปานกลาง มีความเสี่ยงที่จะได้รับเชื้อเอดส์อยู่บ้างแต่ไม่มากเท่ากับเสี่ยงมาก
 - เสี่ยงน้อยมาก มีความเสี่ยงในเชิงทฤษฎี แต่ในทางเป็นจริง โอกาสและความเป็นไปได้ที่จะได้รับเชื้อเอดส์จากการกระทำนั้นๆ แทบไม่มีเลยและไม่ปรากฏ หรือมีกรณีน้อยมาก ๆ ว่ามีคนได้รับเชื้อเอดส์จากช่องทางนั้น
 - ไม่เสี่ยง เป็นการกระทำหรือช่องทางที่ไม่มีโอกาสเสี่ยงต่อการรับเชื้อเอดส์เลย
๕. ให้เวลาแต่ละกลุ่มในการจัดระดับความเสี่ยงของบัตรคำ ๑๓ ใบ จากนั้นให้นำบัตรคำที่เตรียมไว้อีก ๑ ชุดมาอธิบาย โดยอ่านบัตรคำทีละใบและถามความคิดเห็นของแต่ละกลุ่มว่ามีความเสี่ยงระดับใด พร้อมเหตุผล จนครบทั้ง ๑๓ ใบ ในกรณีที่ทุกกลุ่มมีความเห็นตรงกัน ให้ผู้ดำเนินการติดบัตรคำในช่องระดับความเสี่ยงนั้นๆ แต่ในกรณีที่แต่ละกลุ่มเห็นไม่ตรงกัน ให้ติดบัตรคำนั้นแยกไว้ต่างหากก่อน
๖. เมื่อถามครบ ๑๓ ใบแล้ว อธิบายหลักการประเมินระดับความเสี่ยง QQR ให้ผู้เรียนฟัง
๗. ช่วยกันใช้หลักการ QQR ในการอธิบายแต่ละบัตรคำ โดยเริ่มจากบัตรที่ผู้เรียนทุกคนเห็นตรงกัน
๘. ส่วนบัตรคำที่เห็นไม่ตรงกัน ให้ผู้เรียนใช้หลักการ QQR ช่วยกันหาคำตอบร่วมกัน ผู้ดำเนินการคอยช่วยให้ความกระจ่างและให้ข้อมูลเพิ่มเติม

คำถามชวนคิด



- ผู้เรียนคิดว่าคนที่คนยังมีความกังวลใจ ไม่มั่นใจว่าเชื่อจะติดต่อได้หรือไม่ แม้ว่าจะประเมินได้ว่ามีความเสี่ยงน้อย เช่น ทำผม ทำเล็บร้านเดียวกัน เวลาใกล้เคียงกัน เกิดขึ้นจากอะไร ถ้าต้องคุยกันจะบอกกับผู้นั้นอย่างไร
- ผู้เรียนคิดว่า การอยู่ร่วมบ้านกับผู้ติดเชื้อเอ็ดส์มีอะไรต้องจัดการบ้างในแง่ของการดูแลสุขภาพซึ่งกันและกัน
- เพศสัมพันธ์กับผู้ติดเชื้อมีวิธีที่จะป้องกันเชื้อ HIV อะไรบ้าง

ประเด็นสรุปสำคัญ

- คนทั่วไปมักคิดว่าเชื้อเอ็ดส์ติดต่อกันได้ง่าย แต่จากกิจกรรมนี้ชี้ให้เห็นว่า เอ็ดส์มีได้ติดต่อกันง่าย ช่องทางการติดต่อก็มีเพียง ๓ ทาง และยังเป็นต้องมืองค์ประกอบอื่นๆ ดังที่อธิบายในหลักการ QQR
- โอกาสเสี่ยงที่สำคัญต่อการได้รับเชื้อเอ็ดส์ (โดยเฉพาะในประเทศไทย) คือการมีเพศสัมพันธ์แบบสอดใส่โดยไม่มี การป้องกันกับคนที่เราไม่ทราบว่ามีเชื้อหรือไม่ และการใช้เข็มฉีดยาเสพติดร่วมกัน
- การใช้ชีวิตประจำวันร่วมกันกับผู้ติดเชื้อที่บ้าน ที่โรงเรียน ที่ทำงาน หรือในชุมชนไม่สามารถทำให้เราได้รับเชื้อเอ็ดส์
- ความกังวลใจต่อเรื่องเอ็ดส์ของคนส่วนใหญ่เป็นเรื่องเกี่ยวกับการติดต่อและไม่ติดต่อ ซึ่งเป็นผลจากการขาดข้อมูลที่ชัดเจนและได้รับข้อมูลที่ไม่ถูกต้อง ตลอดจนการปะปนของข้อเท็จจริงกับทัศนะ ความคิดเห็นและความเชื่อของผู้ให้ข้อมูล ซึ่งมีผลทำให้ข้อมูลบิดเบือนไปจากความเป็นจริง
- ผลของการได้รับข้อมูลที่ไม่ชัดเจน อาจส่งผลให้เกิดการประเมินความเสี่ยงของตนเองพลาด ขาดข้อมูล ขาดทางเลือกและความมั่นใจในการเลือกวิธีการป้องกันหรือลดโอกาสเสี่ยงต่อการติดเชื้อเอ็ดส์ รวมทั้งยังอาจก่อให้เกิดทัศนะเชิงลบ และความรู้สึกไม่ดีต่อผู้ติดเชื้อเอ็ดส์ ซึ่งนำไปสู่การรังเกียจกีดกัน

ข้อควรระวัง

ขณะดำเนินกิจกรรมพยายามกระตุ้นและถามคนที่ไม่ค่อยแสดงความคิดเห็น เพราะบางครั้งอาจจะมีคนที่แสดงความคิดเห็นมากจนทำให้บางคนไม่กล้าแสดงความคิดเห็น

หลักการ QQR เพื่ออธิบายโอกาสเสี่ยงในการรับเชื้อเอชไอวี

การที่คนๆ หนึ่งจะได้รับเชื้อเอชไอวี เข้าสู่ร่างกายได้จะต้องประกอบด้วย ๓ ปัจจัย ดังนี้

๑. ปริมาณและแหล่งที่อยู่ของเชื้อ (Quantity and Source)

- ต้องมีจำนวนเชื้อเอชไอวี ในปริมาณที่มากพอในสารคัดหลั่งที่เป็นที่อยู่ของเชื้อ
- เชื้อเอชไอวี อยู่ในคนเท่านั้น
- เชื้อเอชไอวี จะอยู่ในสารคัดหลั่งบางอย่างในร่างกายของคนที่มีเชื้อเอชไอวี ได้แก่ เลือด น้ำสุจิ น้ำในช่องคลอดและน้ำนมแม่ ตามลำดับ

๒. คุณภาพของเชื้อ (Quality)

- เชื้อเอชไอวี ต้องมีคุณภาพมากพอ
- เชื้อเอชไอวี ไม่สามารถมีชีวิตอยู่นอกร่างกายคนได้
- สภาพในร่างกายและสภาพแวดล้อมบางอย่างมีผลทำให้เชื้อไม่สามารถอยู่ได้ เช่น กรดน้ำลาย/ ในกระเพาะอาหาร สภาพอากาศ ความร้อน ความแห้ง ความชื้น ฯลฯ

๓. ช่องทางการติดต่อ (Route of Transmission)

ไวรัสเอชไอวี จะต้องถูกส่งผ่านจากคนที่มีเชื้อไปยังอีกคนหนึ่ง โดยเชื้อจะต้องตรงเข้าสู่กระแสเลือด ใน ๓ ช่องทาง คือ

- ทางเพศสัมพันธ์แบบสอดใส่โดยไม่ได้ป้องกัน
- ทางการใช้เข็มฉีดยาเสพติดร่วมกัน
- ทางการติดต่อจาก(พ่อ)แม่สู่ลูก

ในการอธิบายเรื่องโอกาสเสี่ยง นอกจากหลักการ QQR แล้ว ผู้ดำเนินกิจกรรมต้องอธิบายหรือชวนให้ ผู้เข้าร่วมกิจกรรมคำนึงถึง

ช่องทางเข้า-ช่องทางออก เนื่องจากการติดเชื้อจำเป็นต้องมีเชื้อเอชไอวีออกจากร่างกายของผู้มีเชื้อ และคนที่ จะได้รับเชื้อก็ต้องมีช่องทางที่จะให้เชื้อเข้าสู่ร่างกายจนทำให้เกิดการติดเชื้อได้

ความเป็นไปได้ที่จะเกิดขึ้น เนื่องจากคำถามและความกังวลในเรื่องเอชไอวี มักเป็นเรื่องจินตนาการหรือสมมติใน สิ่งที่เกิดขึ้นได้ยากในชีวิตจริง ผู้ดำเนินกิจกรรมจึงจำเป็นต้องกระตุ้นให้คิดถึงความเป็นไปได้ที่จะเกิดขึ้น

แผนการเรียนรู้ “แลกน้ำ”

กลุ่มผู้เรียน ช่วงชั้น ๒, ๓, ๔

จุดมุ่งหมาย
เพื่อให้ผู้เรียนได้รู้จักโอกาสเสี่ยงและการป้องกันการรับเชื้อ HIV จากการมีเพศสัมพันธ์

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม เพื่อให้ผู้เรียน

๑. สามารถประเมินโอกาสเสี่ยงของวัยรุ่นต่อการได้รับเชื้อเอชไอวี
๒. สามารถระบุทางเลือกเพื่อป้องกันและได้ประเมินความเป็นไปได้ของทางเลือกในสถานการณ์ต่าง ๆ

ภาพรวมของกิจกรรม

การเผยแพร่เรื่องโรคเอดส์ที่ผ่านมาทำให้คนบางกลุ่มเห็นว่าเรื่องเอดส์เป็นเรื่องของคนกลุ่มอื่น เป็นเรื่องไกลตัวและตัวเองไม่มีความเสี่ยงต่อการติดเชื้อ กิจกรรมนี้ใช้การแลกน้ำในแก้วกับเพื่อน ๆ และนำไปหยดน้ำยาทดสอบเปลี่ยนสี เพื่อให้สามารถวิเคราะห์โอกาสเสี่ยงในการรับเชื้อเอดส์และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์

อุปกรณ์และการเตรียมการ

- กระดาษฟลิปชาร์ต ปากกาเคมี
- ภาพประกอบเครือข่ายการมีเพศสัมพันธ์
- ชุดเล่นกิจกรรมแลกน้ำ
 - ☑ สารโซเดียมไฮดรอกไซด์
 - ☑ น้ำเปล่า
 - ☑ ขวดใส่น้ำจำนวนสองเท่าของผู้เรียน
 - ☑ กระบอกฉีดยาขนาด ๓ CC เท่าจำนวนผู้เรียน
 - ☑ สารละลายฟีนอล์ฟทาลีน
 - ☑ ถาดสำหรับใส่ขวดน้ำไว้แจกหรือโต๊ะสำหรับตั้งขวดน้ำ
- ให้เตรียมอุปกรณ์ดังนี้



- ☑ ใส่สารโซเดียมไฮดรอกไซด์ที่ผสมแล้ว ในขวดแก้วใส ๑ ใบ (ปริมาณประมาณครึ่งขวด)
- ☑ ใส่น้ำเปล่าลงในขวดที่เหลือทุกใบ ให้ได้ประมาณครึ่งขวด
- ☑ แยกขวดที่ใส่น้ำเปล่าไว้ ๖ ใบ และนำขวดที่ใส่สารโซเดียมไฮดรอกไซด์วางปนกับขวดที่เหลือ ในถาดที่จัดเตรียมไว้
- ☑ นำกระบอกฉีดยาใส่ไว้ในแต่ละขวด
- ☑ เตรียมขวดแก้วเปล่าอีกชุดหนึ่งเท่าจำนวนผู้เข้าร่วมการอบรม วางเรียงไว้เพื่อให้แต่ละคนหยดน้ำของตัวเองเก็บไว้

ขั้นตอนการดำเนินการ

๑. ชี้แจงวัตถุประสงค์ของกิจกรรมว่าเป็นการศึกษาโอกาสเสี่ยงต่อการได้รับเชื้อเอชไอวีและโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ ทุกคนจะได้เล่นเกมสแลกน้ำ
๒. ขออาสาสมัคร ๖ คน แจกขวดน้ำที่แยกไว้ ๖ ขวด ให้ถือไว้คนละขวด ให้อาสาสมัครดูหน้าจากขวดของตัวเองประมาณครึ่งกระบอกฉีดยาไปฉีดเก็บไว้ในขวดเปล่าคนละ ๑ ขวด แยกขวดน้ำชุดที่สองของอาสาสมัครไว้ต่างหาก ให้อาสาสมัครนั่งรวมกันที่ด้านหนึ่งของห้อง
๓. แจกขวดบรรจุน้ำที่เหลือให้กับคนที่เหลือทั้งหมดคนละ ๑ ขวด
๔. เมื่อทุกคนได้ขวดน้ำแล้ว ผู้ดำเนินการบอกให้สังเกตน้ำในขวดของตัวเองว่าเหมือนหรือแตกต่างจากของคนเพื่อนอย่างไร
๕. จากนั้นให้ดูหน้าในขวดของตนเองประมาณครึ่งกระบอกฉีดยาไปเก็บไว้ในขวดเปล่า ๑ คนต่อขวด โดยระวังอย่าใส่น้ำปนกันกับผู้อื่น
๖. ให้ทุกคน (ยกเว้นอาสาสมัคร) มายืนล้อมวงกัน ให้ฝึกใช้กระบอกฉีดยาดูหน้าในขวดของตนให้คุ้นเคยสำหรับอาสาสมัครให้ยืนอยู่สังเกตการณ์อยู่วงนอกไม่ต้องร่วมเล่น
 - รอบที่ ๑ ให้ผู้เล่นจับคู่กับใครก็ได้ในวง เมื่อได้คู่ครบแล้วให้แต่ละคนดูหน้าในขวดของตัวเองประมาณครึ่งกระบอกใส่ลงไปในขวดของกลุ่ม ใช้กระบอกฉีดยาคนหน้าในขวดของตัวเองสังเกตดูว่าน้ำในขวดเปลี่ยนแปลงไปหรือไม่
 - รอบที่ ๒-๔ ให้ทุกคนจับคู่กันใหม่ โดยแต่ละรอบต้องเปลี่ยนคู่ไม่ให้ซ้ำกับคนเดิมที่เคยแลแล้วในแต่ละรอบเมื่อจับคู่ได้แล้วให้แลกน้ำกัน (ทำเหมือนรอบที่ ๑)
 - รอบที่ ๕ ให้อาสาสมัครทั้ง ๖ เข้ามาร่วมเล่นด้วย ให้เลือกจับคู่กับใครก็ได้ในวงแต่ห้ามอาสาสมัครจับคู่กันเอง เมื่ออาสาสมัครจับคู่ได้แล้ว ให้ที่เหลือจับคู่กันเองและแลกน้ำกัน จากนั้นให้ทุกคนกลับนั่งที่โดยนำขวดวางไว้หน้าตัวเอง
๗. ชวนคุยว่า
 - กิจกรรม “แลกน้ำ” ที่เพิ่งเล่นไปเปรียบเทียบกับเรื่องเอชไอวีได้อย่างไรบ้าง อธิบายเพิ่มเติมว่าการแลกน้ำเป็นการจำลองการมีเพศสัมพันธ์

- ถามต่อว่า การมีเพศสัมพันธ์ทำให้ติดเชื้อเอชไอวีหรือไม่ ถ้าเปรียบขวดน้ำที่ทุกคนถืออยู่ในวงนี้กับคนในสังคมที่มีเพศสัมพันธ์ และในวงนี้มีคนที่มีเชื้อเอชไอวี จะบอกได้หรือไม่ว่าเป็นใคร อธิบายว่าเราไม่สามารถดูจากรูปลักษณ์ภายนอกได้ว่าใครมีเชื้อเอชไอวี เหมือนขวดน้ำใส ๆ ที่มีเหมือนกันทุกขวด บอกไม่ได้ว่ามีสิ่งใดปะปนอยู่
 - ถามผู้เรียนว่า เมื่อดูจากภายนอกไม่ได้ว่าใครมีเชื้อเอชไอวี วิธีการที่จะทราบว่ามีเชื้อเอชไอวี บ้าง คืออะไร ผู้ดำเนินการสรุปให้เห็นว่ามีเพียงวิธีเดียวที่จะทราบอย่างแน่นอนว่ามีเชื้อเอชไอวี บ้าง คือ การตรวจเลือดหาเชื้อ HIV ส่วนในกิจกรรมนี้เราตรวจได้จากน้ำในขวด
๘. ถามผู้เรียนว่า จากการเล่นแลกน้ำ ใครคิดว่าตัวเองอาจมีโอกาสเสี่ยงต่อการได้รับเชื้อเอชไอวี เพราะเหตุใด
๙. ถามว่าใครต้องการตรวจหาเชื้อในขวดน้ำของตัวเองบ้าง ผู้ดำเนินการนำสารละลายฟีนอล์ฟทาลีนหยดใส่ขวดน้ำของผู้ที่สมัครใจตรวจ ถ้าน้ำเปลี่ยนเป็นสีแดงแสดงว่ามีเชื้อเอชไอวี
- ถามเจ้าของขวดน้ำขวดแรกที่เป็นสีแดงว่าคิดว่าทำไมน้ำในแก้วตัวเองจึงเปลี่ยนสี
 - ถามทุกคนว่าเมื่อขวดแรกเปลี่ยนสีมีใครคิดว่าของตัวเองจะเปลี่ยนสีบ้าง ต้องการตรวจหรือไม่ เมื่อตรวจพบขวดที่สองให้ใส่ตามแบบเดิมอีกกว่าคาดว่าได้รับมาจากใคร
๑๐. บอกผู้เล่นทั้งหมดว่าจะบังคับให้ตรวจยกเว้นอาสาสมัคร หยดฟีนอล์ฟทาลีนในขวดน้ำของทุกคน สุ่มถามคนที่ขวดน้ำเปลี่ยนสีว่าคิดว่าได้รับมาจากใครเพิ่มเติมอีก ๒-๓ คน
๑๑. จากนั้นตรวจอาสาสมัคร โดยผู้ดำเนินการถามกลุ่มอีกครั้งว่าอาสาสมัครแลกน้ำได้กี่ครั้ง ย้ำว่าอาสาสมัครได้เล่นเพียงรอบเดียว คิดว่าถามผู้เรียนว่าอาสาสมัครในกิจกรรมนี้อาจเป็นตัวแทนของใคร หรือพฤติกรรมอะไรได้บ้าง
๑๒. สรุปเพิ่มเติมว่าอาสาสมัครซึ่งแลกน้ำเพียงครั้งเดียว เป็นตัวแทนของการมีเพศสัมพันธ์เพียงครั้งเดียว เป็นครั้งแรก หรือมีกับคนคนเดียว ก็มีโอกาสดูดเชื้อได้เช่นกัน น้ำในขวดของอาสาสมัครเปลี่ยนสีหรือไม่ขึ้นกับว่าได้แลกน้ำกับใคร
๑๓. ชวนให้แลกเปลี่ยนในประเด็นต่อไปนี้
- การมีเพศสัมพันธ์กับคนคนเดียว(รักเดียวใจเดียว) รักนวลสงวนตัว(มีเพศสัมพันธ์เมื่อแต่งงาน) ทำให้ปลอดภัยจากเอชไอวีได้จริงหรือไม่ ทำไมการมีเพศสัมพันธ์เพียงครั้งเดียวจึงมีโอกาสติดเชื้อได้
 - คิดว่าในชีวิตจริงคนเรามีโอกาสมีเพศสัมพันธ์ได้กี่ครั้ง กับคนเพียงคนเดียวหรือหลายคน
 - โอกาสเสี่ยงในการติดเชื้อขึ้นอยู่กับอะไรบ้าง
๑๔. ถามผู้เรียนว่าคิดว่ามีขวดตั้งต้นที่มีเชื้ออยู่ที่ขวด รู้ไหมว่าเป็นขวดไหน ผู้ดำเนินการเฉลยโดยการนำฟีนอล์ฟทาลีนหยดใส่ขวดน้ำที่ทุกคนเก็บน้ำเอาไว้ก่อนเริ่มเล่นแลกน้ำ จะเห็นว่ามีเพียงขวดเดียวเท่านั้นที่เปลี่ยนสี
๑๕. สรุป กิจกรรมแลกน้ำ ดังนี้

- การแพร่ระบาดของเชื้อ HIV ผ่านทางเครือข่ายเพศสัมพันธ์เป็นช่องทางหลักของการระบาดในขณะนี้ และเป็นเรื่องที่คนส่วนใหญ่ไม่คิดว่าตัวเองมีโอกาสที่จะได้รับเชื้อเอ็ดส์
 - เวลาที่มีเพศสัมพันธ์ คนมักนึกถึงแต่คนที่นอนด้วยโดยไม่ได้คิดไปถึงว่าคู่ของเราอาจจะเคยมีเพศสัมพันธ์กับใครมาก่อน ไม่ได้คิดหรือ(กลัวที่จะ)ถามให้แน่ใจว่าเพศสัมพันธ์ที่เคยมีมานั้นมีการป้องกันเอ็ดส์หรือไม่
 - โอกาสเสี่ยงที่จะติดเชื้อจากการมีเพศสัมพันธ์จึงเกิดขึ้นได้กับทุกคน ถ้าหากไม่รู้จักประวัติทางเพศของคู่ของตนและไม่มีการป้องกัน การรักเดียวใจเดียวหรือการรักนงนวลส่วนตัวก็ติดเชื้อได้ ถ้าอีกฝ่ายหนึ่งเคยมีเพศสัมพันธ์มาก่อนโดยไม่ป้องกัน เหมือนอาสาสมัครที่มีเพศสัมพันธ์เพียงครั้งเดียวกับคนเพียงคนเดียว
 - เราไม่สามารถดูจากรูปลักษณ์ภายนอกได้ว่าใครติดเชื้อเอ็ดส์หรือไม่ มักมีความเข้าใจผิดในเรื่องนี้ที่นำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่ปลอดภัย
 - การตรวจว่าติดเชื้อหรือไม่ในชีวิตจริงต่างจากการทดสอบน้ำ โดยเฉพาะเมื่อคิดถึงผลกระทบที่ตามมาหลังจากพบว่าติดเชื้อ การตรวจเลือดจึงควรมีการเตรียมตัวให้พร้อมในการที่รับกับสภาพต่าง ๆ ที่จะเกิดขึ้น ซึ่งหน่วยงานให้บริการในเรื่องนี้จะให้คำปรึกษาร่วมด้วย
๑๖. ให้ผู้เรียนเสนอวิธีการป้องกันโดยผู้ดำเนินการจัดบนกระดานหรือ ฟลิบชาร์ท ให้ช่วยกันเรียงลำดับว่าวิธีการที่ “ง่าย-เป็นไปได้” ที่สุด ผู้ดำเนินการช่วยซักถามถึงเหตุผล ความเป็นไปได้ถ้าอยู่ในสถานการณ์จริง และแก้ไขความเข้าใจผิดที่ผู้เรียนอาจมีเกี่ยวกับการป้องกันเอ็ดส์

คำถามชวนคิด

- กิจกรรม “แลกน้ำ” ที่เพิ่งเล่นไปเปรียบเทียบกับเรื่องเอ็ดส์ได้อย่างไรบ้าง ถ้าการแลกน้ำเป็นการจำลองการมีเพศสัมพันธ์
- การมีเพศสัมพันธ์ทำให้ติดเชื้อเอ็ดส์ได้หรือไม่ ถ้าเปรียบขวดน้ำที่ถืออยู่นี้กับคนในสังคมที่มีเพศสัมพันธ์ และในนี้มีคนที่มีเชื้อเอ็ดส์ จะบอกได้หรือไม่ว่าเป็นใคร
- ถามผู้เรียนว่า เมื่อดูจากรูปลักษณ์ภายนอกไม่ได้ว่าใครมีเชื้อบ้าง วิธีการที่จะทราบว่ามีเชื้อเอ็ดส์บ้าง คืออะไร
- การมีเพศสัมพันธ์กับคนคนเดียว(รักเดียวใจเดียว) รักนงนวลส่วนตัว(มีเพศสัมพันธ์เมื่อแต่งงาน) ทำให้ปลอดภัยจากเอ็ดส์ได้จริงหรือไม่ ทำไมการมีเพศสัมพันธ์เพียงครั้งเดียวจึงมีโอกาสติดเชื้อได้
- คิดว่าในชีวิตจริงคนเรามีโอกาสมีเพศสัมพันธ์ได้กี่ครั้ง กับคนเพียงคนเดียวหรือหลายคน
- โอกาสเสี่ยงในการติดเชื้อขึ้นอยู่กับอะไรบ้าง



ประเด็นสรุปสำคัญ

- เพศสัมพันธ์อาจนำมาซึ่งผลกระทบหลายอย่าง ควรหาวิธีหลีกเลี่ยงหรือป้องกันซึ่งต้องดูด้วยว่าการป้องกันการตั้งครรภ์ด้วยยาคุมไม่ช่วยป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ เช่น เอดส์ กามโรค ถุงยางอนามัยเป็นวิธีที่ป้องกันที่มีประสิทธิภาพและป้องกันได้ทั้งสองอย่างเมื่อใช้อย่างถูกวิธีและใช้ทุกครั้งเมื่อมีเพศสัมพันธ์
- แม้ว่าวิธีป้องกันแต่ความเสี่ยงในการรับเชื้อหลาย ๆ กรณีเกิดจากการที่
 - ☑ มั่นใจต่อคู่ที่ตัวเองเลือกโดยดูจากคุณสมบัติภายนอก หรืออื่น ๆ โดยละเลยประวัติการมีเพศสัมพันธ์
 - ☑ เห็นว่าตรวจเลือดไม่พบแต่ที่จริงมีระยะแฝง ๓ เดือนแรกหลังรับเชื้อที่ยังตรวจไม่พบการติดเชื้อ
 - ☑ เลือกใช้ถุงยางอนามัยกับบางคน บางเหตุการณ์เท่านั้น
 - ☑ มั่นใจเรื่องรักนวลสงวนตัว หรือรักเดียวใจเดียว ของตัวเองแต่ลืมประเมินคู่ว่ามีพฤติกรรมแบบเดียวกันหรือไม่
 - ☑ ไม่กล้าพูดคุยกัน กลัวอีกฝ่ายจะไม่พอใจ คิดว่าไม่เข้าใจ
 - ☑ อาย ไม่กล้าเริ่มพูดเรื่องเพศกับแฟนก่อน

ข้อควรระวัง

กิจกรรมนี้ต้องการห้องที่ผู้เรียนสามารถเดินไปมาได้สะดวก เพราะจะทำให้ประหยัดเวลา ควรจัดสถานที่และเตรียมอุปกรณ์ล่วงหน้าไว้เพื่อให้มีเวลาเหลือพอสำหรับการอภิปรายสรุป

แผนการเรียนรู้ “ยอมไม่ได้”

กลุ่มผู้เรียน ช่วงชั้น ๒, ๓, ๔

จุดมุ่งหมาย

เพื่อให้ผู้เรียนได้รู้จักป้องกันตนเองจากการคุกคามและล่วงละเมิดทางเพศ รู้ว่าจะหาความช่วยเหลือได้จากที่ใด

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม เพื่อให้ผู้เรียน

๑. สามารถบอกได้ว่าการกระทำแบบใดเป็นการคุกคามทางเพศ และล่วงละเมิดทางเพศ
๒. บอกเงื่อนไข สภาพแวดล้อมที่จะเปิดโอกาสให้เกิดการละเมิด
๓. ยกตัวอย่างการแก้ปัญหาเฉพาะหน้าและการป้องกัน
๔. บอกแหล่งที่สามารถขอความช่วยเหลือได้

ภาพรวมของกิจกรรม

กิจกรรมนี้ให้ผู้เรียนรวบรวมข่าวหรือเนื้อหาจากภาพยนตร์แล้วนำมาอภิปรายแลกเปลี่ยนวิธีแก้ปัญหาเฉพาะหน้าและการป้องกัน

อุปกรณ์และการเตรียมการ

- แบ่งกลุ่มให้คั่นข่าวหรือดูหนังไว้ก่อนล่วงหน้า แล้วย่อเรื่องเขียนเป็นแผ่นโปสเตอร์เตรียมไว้ หรือผู้ดำเนินการเตรียมไว้ก่อน
- เทปกาว หรือหมุดสำหรับติดโปสเตอร์ไว้ตามบอร์ดหรือฝาห้อง

ขั้นตอนการดำเนินการ

๑. ชี้แจงวัตถุประสงค์ของกิจกรรมว่าเป็นการเรียนรู้เรื่องการคุกคามและล่วงละเมิดทางเพศที่เกิดขึ้นในปัจจุบันเพื่อหาทางป้องกัน(๕ นาที)
๒. ให้แต่ละกลุ่มนำโปสเตอร์ขึ้นมาติดกำแพง และให้แต่ละคนเดินอ่านให้ครบทุกเรื่อง (๑๐ นาที)
๓. อธิบายความหมายของการล่วงละเมิดทางเพศ ว่าเป็นการกระทำแบบใด แตกต่างจากการทำร้ายร่างกายอย่างไร และการคุกคามทางเพศแตกต่างจากการหยอกล้อ ล้อเลียน พุดเล่นอย่างไร
๔. ให้แต่ละกลุ่มทำการวิเคราะห์ถึงเหตุการณ์ที่ตนนำเสนอว่าเกิดขึ้นได้เพราะเงื่อนไขใด หรือสภาพแวดล้อมอย่างไร สามารถป้องกันได้หรือไม่ อย่างไร (๑๐ นาที)
๕. ให้ตัวแทนกลุ่มนำเสนอ (๑๕ นาที) ผู้ดำเนินการช่วยเพิ่มเติมแนวทางป้องกัน



๖. ถามผู้เรียนว่า ทำไมผู้ที่ถูกระงับหรือห้ามบางรายจึงเก็บเรื่องไว้ไม่บอกให้ใครทราบหรือไม่หาความช่วยเหลือ ผู้เรียนคิดว่ามีทางออกในกรณีเช่นนั้นหรือไม่
๗. ให้ลองคิดถึงตัวเองว่าถ้าเราประสบเหตุเช่นนั้นเราจะรู้สึกอย่างไร จะแก้ไขเหตุการณ์เฉพาะหน้าอย่างไร
๘. สรุปแนวทางป้องกัน

คำถามชวนคิด

- อะไรเป็นสาเหตุให้เกิดเหตุล่วงละเมิดหรือคุกคามทางเพศมากขึ้นตามที่เป็นข่าวในทุกวันนี้
- ทำไมผู้ที่ถูกระงับหรือห้ามบางรายจึงเก็บเรื่องไว้ไม่บอกให้ใครทราบหรือไม่หาความช่วยเหลือ มีทางออกในกรณีเช่นนั้นหรือไม่
- ถ้าเราประสบเหตุเช่นนั้นเราจะรู้สึกอย่างไร จะแก้ไขเหตุการณ์เฉพาะหน้าอย่างไร

ประเด็นสรุปสำคัญ

- การคุกคามทางเพศกับการล่วงละเมิดเป็นการกระทำที่เกี่ยวข้องกับเพศ เกิดขึ้นได้ทั้งระหว่างเพศหรือเพศเดียวกัน
- การใช้วาจาแทะโลม ใช้ท่าทางหรือสัมผัสและต้องด้วยจุดมุ่งหมายทางเพศ การสร้างเงื่อนไขให้ได้เข้าอยู่ใกล้ชิด ใช้อำนาจบังคับ ล่อลวงด้วยวาจา ขนมน เงินทองเพื่อให้ได้โอกาสลวนลาม ถือเป็น การคุกคามทางเพศ
- การล่วงละเมิดทางเพศถือเป็นการละเมิดสิทธิในร่างกายของเรา ไม่ว่าผู้กระทำเป็นใคร หากเกิดขึ้นโดยที่ไม่ได้รับความยินยอมย่อมถือว่าเข้าข่ายเป็นการละเมิด การละเมิดเป็นไปตั้งแต่ตั้งแต่การจับต้องลูบคลำ ฎีกาภายนอก ไปจนถึงการบังคับให้กระทำการกิจกรรมทางเพศ ช่มชู้ พบว่าการละเมิดส่วนใหญ่เกิดจากคนใกล้ชิด ซึ่งมีผลกับจิตใจอย่างมาก
- การละเมิดทางเพศมีผลต่อจิตใจไม่ยิ่งหย่อนกว่าทางกาย ผู้เสียหายมักสับสน รู้สึกอายทำให้ไม่กล้าเอะอะหรือบอกให้คนอื่นทราบ ทำให้เกิดเหตุซ้ำได้จนนำไปสู่ปัญหาอื่น ๆ เช่น ตั้งครรภ์ ติดโรค ปัญหาทางจิตใจที่มีผลต่อความสัมพันธ์ที่มีอยู่หรือในอนาคต
- การคุกคามทางเพศเป็นเรื่องที่คลุมเครือ ไทยยังไม่มีความหมายชัดเจนที่คุ้มครองในเรื่องนี้
- มีปัจจัยหลายอย่างที่ทำให้ผู้ถูกละเมิดไม่กล้าขอความช่วยเหลือ เช่น ความกังวลใจต่อการรักษาความลับของหน่วยงานหรือผู้ที่เกี่ยวข้อง กระบวนการของหน่วยงานที่ต้องซักไซ้หาหลักฐาน ฐานะทางสังคมของครอบครัวและพ่อแม่ อิทธิพลของฝ่ายผู้กระทำ ผู้กระทำมีบุญคุณ รวมทั้งทัศนคติทางเพศที่ซ้ำเติม เช่น เรื่องเสียพรหมจรรย์ ผู้ถูกระงับควรรหาความช่วยเหลือทันที เช่น ขอคำปรึกษาจากหน่วยงานที่ทำงานด้านนี้ บอกพ่อแม่ ญาติผู้ใหญ่ ผู้ดำเนินการ ที่ใกล้ชิดและไว้ใจ เพื่อไม่ให้เกิดเหตุซ้ำซาก ในกรณีที่เป็นการช่มชู้ซึ่งอาจทำให้ตั้งครรรภ์หรือติดเชื้อโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ การกินยาคุมกำเนิดแบบฉุกเฉินและการให้ยาที่

หลักสูตรเพศศึกษาสำหรับเยาวชน
ช่วงชั้น ๒ - ๔
“ก้าวอย่างเข้าใจ”



จำเป็นอื่น ๆ จะช่วยป้องกันผลกระทบดังกล่าวได้ นอกจากนี้หลายหน่วยงานมีเจ้าหน้าที่ให้คำปรึกษาที่จะช่วยดูแลด้านจิตใจรวมทั้งมาตรการด้านความปลอดภัยและกฎหมายที่จำเป็นด้วย

- ให้ข้อมูลหน่วยงานที่ดูแลรับผิดชอบและให้ความช่วยเหลือ เช่น บ้านพักฉุกเฉิน ศูนย์ฮอตไลน์

ข้อควรระวัง

- เรื่องนี้เหมือนกับเรื่องการติดเชื้อเอดส์ที่ไม่รู้ได้ว่าจะมีผู้ที่เคยประสบเหตุการณ์อยู่ในชั้นเรียนด้วยหรือไม่ ควรระวังไม่ให้พูดเล่นล้อเลียนที่พาดพิงใคร ควรปรับประโยค ถ้อยคำเชิงลบถ้ามีใครนำเสนอ



แผนการเรียนรู้ “อยากรู้ คิดอะไรอยู่”

กลุ่มผู้เรียน ช่วงชั้น ๓

จุดมุ่งหมาย

เพื่อให้ผู้เรียนฝึกคาดเดาเหตุการณ์ว่ามีความเป็นไปได้อย่างไรบ้าง เพื่อให้สามารถตัดสินใจและเตรียมตัวที่จะป้องกันเหตุการณ์ที่ไม่พึงประสงค์

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม เพื่อให้ผู้เรียน

๑. คาดได้ว่าการให้ความหมายและความคาดหวังจากพฤติกรรมหนึ่ง ๆ ที่อาจแตกต่างไปจากที่ตัวเองคิดไว้
๒. สามารถประเมินโอกาสที่จะนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่ได้ตั้งใจ

ภาพรวมของกิจกรรม

คนเราอาจจะนึกไม่ถึงว่าผู้อื่นจะมีความคาดหวังจากพฤติกรรมของเราไปในทางที่เราไม่เคยนึก กิจกรรมนี้แบ่งกลุ่มให้กลุ่มผู้ชายกับผู้หญิงคาดเดาเรื่องที่น่าจะเกิดขึ้นจากเหตุการณ์ตั้งต้น แล้วนำมาเปรียบเทียบดูว่าเพศที่ต่างกันมีความคาดหวังต่อเหตุการณ์ต่างกันหรือไม่อย่างไร

อุปกรณ์และการเตรียมการ

- เตรียมบัตรคำเกี่ยวกับชีวิตของเด็กวัยรุ่น

| | |
|---|---------------------------------------|
| ไปเจอครั้งแรกหลังจาก chat กันหลายเดือน | ขอเบอร์โทรศัพท์ |
| ไปดูหนังสองต่อสอง | เริ่มจับมือ จูงมือพาเดินข้ามถนน |
| ไปงานปาร์ตี้ที่บ้านเพื่อนด้วยกัน | ชวนไปคาราโอเกะตอนกลางคืน |
| ขอให้ช้อนทำขนมเอาเตอรีไซต์จะพาไปส่งบ้าน | ชวนไปค้างที่บ้านเพื่อนเพื่อดูหนังสื่อ |
| ไปผับด้วยกัน | ไปหาที่สงบคุยกันสองคน |
| หอมแก้มตอนไม่มีใครเห็น | โอบเอว โอบไหล่เวลาไปไหนด้วยกัน |
| ได้อยู่ด้วยกันสองคนทั้งวัน | แอบคั่นกระเป๋าเห็นถุงยางอนามัย |
| ครั้งแรกเกิดโดยไม่ได้เตรียมตัว อารมณ์พาไป | ไปรีบที่บ้านตอนกลางคืน ช้อนทำไปกินลม |
| หนุนตักกันเมื่อมีโอกาส | ชวนไปที่บ้าน |
| บอกเขาว่าประจำเดือนไม่มา | ชวนไปบริจาคโลหิต |

- กระจายคำตอบแผ่นเล็ก ๆ สำหรับแต่ละกลุ่มเขียนคำตอบ

ขั้นตอนการดำเนินการ

๑. ชี้แจงวัตถุประสงค์ของกิจกรรมว่าเป็นการเรียนรู้ถึงความคาดหวังของแต่ละเพศที่อาจจะเหมือนหรือแตกต่างกันในแต่ละสถานการณ์เพื่อให้เข้าใจกันและกันมากขึ้น และเพื่อให้รู้ว่าควรจะตัดสินใจอย่างไรหากอยู่ในเหตุการณ์แบบนั้น(๕ นาที)
๒. แบ่งกลุ่มเป็นผู้เรียนชายกับผู้เรียนหญิง ควรมีกกลุ่มละ ๗-๘ คนและมีได้หลายกลุ่มตามจำนวนผู้เรียนในห้อง แจกกระดาษคำตอบให้เก็บไว้เพื่อเขียนคำตอบของแต่ละรอบ
๓. ชี้แจงกติกาว่าเป็นการเล่นแต่งเรื่องตามที่กลุ่มเดาว่าน่าจะเป็นอะไรขึ้น เพื่อให้รู้ว่าในเหตุการณ์ต่าง ๆ มีคนคิดในเรื่องนั้นอย่างไรบ้าง ไม่มีอะไรถูกผิด ควรสาธิตการเล่นหนึ่งรอบ
๔. การเล่นเกมให้กลุ่มแรกหยิบบัตรคำขึ้นมาจากซองแล้วอ่านให้เพื่อนฟัง จากนั้นให้แต่ละกลุ่มเขียนคำตอบลงในกระดาษ
 - กลุ่มตีความหมายการกระทำแบบนั้นว่าอย่างไร
 - กลุ่มคิดว่าเหตุการณ์ต่อจากนั้นจะเกิดอะไรขึ้นได้บ้าง
๕. ผู้ดำเนินการรวบรวมมาเขียนไว้ที่กระดานโดยแยกเป็นคำตอบจากผู้ชายและผู้หญิง ไม่ต้องระบุกลุ่มให้ซ้กถามระหว่างนั้นถ้าอ่านคำตอบแล้วไม่เข้าใจ ผู้ดำเนินการถามได้ถ้าไม่แน่ใจว่าตอบอะไร
๖. เวียนให้แต่ละกลุ่มหยิบคำถามมาอ่านทำไปจนหมดบัตรคำ
๗. ให้ผู้เรียนช่วยกันวิเคราะห์ว่ามีความแตกต่างหรือเหมือนกันอย่างไรระหว่างคำตอบของผู้ชายและผู้หญิง
๘. ผู้ดำเนินการชวนพูดคุยด้วยคำถามชวนคิด

คำถามชวนคิด

- ผู้ชายกับผู้หญิงให้ความหมายกับพฤติกรรมต่างกันอย่างไร
- เราจะทำอย่างไรบ้างเพื่อให้เรารู้ว่าอีกฝ่ายหนึ่งคาดหวังอะไร การที่ไม่รู้ความคาดหวังทำให้เกิดอะไรขึ้นบ้าง
- ถ้าคิดว่าเหตุการณ์จะนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ ผู้เรียนคิดว่าใครควรเป็นคนเตรียมการป้องกัน
- ถ้าไม่ได้ป้องกัน สามารถปฏิเสธการมีเพศสัมพันธ์ได้หรือไม่ เพราะอะไร
- จากกิจกรรมนี้ ถ้าอยากบอกให้อีกฝ่ายรู้ว่าตัวเองคิดอะไรไว้ จะทำได้หรือไม่ เพราะอะไร

ประเด็นสรุปสำคัญ

- การมีเพศสัมพันธ์โดยไม่ได้อธิบายแผนเกิดได้โดยที่ฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งหรือทั้งคู่ไม่ได้ตั้งใจ
- การให้ความหมายต่อพฤติกรรมหนึ่ง ๆ และความคาดหวังที่ตามมาเป็นอาจจะแตกต่างกัน การพูดคุยกันอย่างเปิดเผยเป็นวิธีการหนึ่งที่ทำให้อีกฝ่ายรู้ว่าเราต้องการตีกรอบความสัมพันธ์ไว้ที่ใด อย่่างไรก็ตามเป็นเรื่องละเอียดอ่อนที่ต้องจัดการตามลักษณะเฉพาะของแต่ละคน

หลักสูตรเพศศึกษาสำหรับเยาวชน
ช่วงชั้น ๒ - ๔
“ก้าวอย่างเข้าใจ”



ข้อควรระวัง

- ความสัมพันธ์กับผู้ดำเนินการเป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมในกิจกรรมนี้ การเห็นว่ากลุ่มคิดว่าอย่างไรแทนแต่ละคนคิดอย่างไร และปรับบทบาทผู้ดำเนินการ ให้พูดน้อยลงเป็นผู้จดคำตอบ จะช่วยให้การเรียนรู้ระหว่างกันเกิดได้มากขึ้น



หมวด ๖ สังคม วัฒนธรรม (Society and Culture)

"Man, in a word, has no nature; what he has is . . . history."

พูดอย่างสั้น ๆ มนุษย์ไม่มีธรรมชาติหรอก เท่าที่เขามีคือประวัติศาสตร์

J. Ortega y Gasset

แนวคิดหลัก (Key Concept)

บทบาทชายหญิง สิทธิทางเพศ ระบบการให้คุณค่า อัตลักษณ์ทางเพศ รวมถึงกรอบการแสดงออกทางเพศ ที่เรียกว่า “เหมาะสม” ล้วนอยู่ภายใต้กรอบของสังคมวัฒนธรรมซึ่งสะท้อนผ่านศิลปะ วรรณกรรม คำสอนทางศีลธรรม กฎหมายและสื่อต่าง ๆ ของแต่ละยุค การเรียนรู้เรื่องเพศในมิติต่าง ๆ จะช่วยให้เข้าใจที่มาของกรอบความคิดในเรื่องเพศและยอมรับความหลากหลายของระบบคุณค่าทางเพศ

พฤติกรรมที่พึงประสงค์ (Desired Learning Behaviors)

๑. สามารถบอกถึงการเปลี่ยนแปลงในเรื่องค่านิยมของแต่ละยุคสมัยทางด้านเพศ และผลกระทบต่อบทบาทหญิง ชาย และคำว่า “เพศ”
๒. สามารถอธิบายถึงสิทธิตามกรอบของกฎหมายปัจจุบันที่ว่าด้วยเรื่องเพศของตนเอง
๓. สามารถวิเคราะห์ถึงพฤติกรรม ความนิยมต่าง ๆ ที่เกิดจากสื่อ รวมทั้งการโฆษณาชวนเชื่อในเรื่องที่เกี่ยวข้องกับเพศ

สาระสำคัญ (Key Contents)

- สังคมและวัฒนธรรม ความเชื่อทางศาสนาและอิทธิพลจากสื่อ มีบทบาทสำคัญในการหล่อหลอมค่านิยมที่เกี่ยวข้องกับเรื่องเพศ การกำหนดคุณค่าและบทบาทความเป็นหญิงชาย
- สิทธิในการแสดงออกตามวิถีชีวิตทางเพศถูกกำกับอยู่ภายใต้กรอบของกฎหมายที่ว่าด้วยเพศ เป็นหน้าที่ของเราทุกคนในการเรียนรู้และมีส่วนร่วมแสดงความคิดเห็นให้กฎหมายมีเนื้อหาที่คุ้มครองและเป็นธรรมต่อทุกเพศ
- ทุกคนมีสิทธิที่จะปกป้องเนื้อตัวร่างกายของตนไม่ให้ถูกล่วงละเมิด และมีสิทธิเรียกร้องเมื่อเห็นผู้อื่นถูกล่วงละเมิด โดยอาศัยกฎหมาย นโยบายรัฐ และกระบวนการต่าง ๆ
- ในทุกสังคม “เพศ” เป็นองค์ประกอบอย่างหนึ่งของศิลปะและมีในทุกแขนง

หมายเหตุ

การจัดกระบวนการเรียนรู้ในหมวดนี้สอดคล้องกับสาระการเรียนรู้ตามหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐานดังนี้

กลุ่มวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา

- **สาระที่ ๒** **ชีวิตและครอบครัว**
มาตรฐาน พ ๒.๑ เข้าใจและเห็นคุณค่าของชีวิต ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต
- **สาระที่ ๔** **การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค**
มาตรฐาน พ ๔.๑ เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพ

กลุ่มวิชาสังคมศึกษา ศาสนา และวัฒนธรรม

- **สาระที่ ๔** **ประวัติศาสตร์**
มาตรฐาน ส ๔.๑ เข้าใจความหมาย ความสำคัญของเวลา และยุคสมัยทางประวัติศาสตร์และสามารถใช้วิธีการทางประวัติศาสตร์บนพื้นฐานของความเป็นเหตุ เป็นผล มาวิเคราะห์เหตุการณ์ต่างๆ อย่างเป็นระบบ

กลุ่มวิชาภาษาไทย

- **สาระที่ ๒** **การเขียน**
มาตรฐาน ท ๒.๑ ใช้กระบวนการเขียน เขียนสื่อสาร เขียนเรียงความ ย่อความ และเขียนเรื่องราวในรูปแบบต่างๆ เขียนรายงานข้อมูลสารสนเทศ และรายงานการศึกษาค้นคว้าอย่างมีประสิทธิภาพ
- **สาระที่ ๓** **การฟัง การดู และการพูด**
มาตรฐาน ท ๓.๑ สามารถเลือกฟังและดูอย่างมีวิจารณญาณ และพูดแสดงความรู้ ความคิด ความรู้สึกในโอกาสต่างๆ อย่างมีวิจารณญาณและสร้างสรรค์
- **สาระที่ ๔** **หลักการใช้ภาษา**
มาตรฐาน ท. ๔.๒ สามารถใช้ภาษาแสวงหาความรู้ เสริมสร้างลักษณะนิสัย บุคลิกภาพ และความสัมพันธ์ระหว่างภาษากับวัฒนธรรม อาชีพ สังคม และชีวิตประจำวัน

กลุ่มวิชาวิทยาศาสตร์

- **สาระที่ ๒** **ชีวิตกับสิ่งแวดล้อม**
มาตรฐาน ว. ๒.๑ เข้าใจสิ่งแวดล้อมในท้องถิ่น ความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งแวดล้อมกับสิ่งมีชีวิต ความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งมีชีวิตต่างๆ ในระบบนิเวศ มีกระบวนการสืบเสาะหาความรู้และจิตวิทยาศาสตร์ สื่อสารสิ่งที่เรียนรู้ และนำความรู้ไปใช้ประโยชน์
- **สาระที่ ๘** **ธรรมชาติของวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี**
มาตรฐาน ว ๘.๑ ใช้กระบวนการทางวิทยาศาสตร์และจิตวิทยาศาสตร์ ในการสืบเสาะหาความรู้ การแก้ปัญหา รู้ว่าปรากฏการณ์ทางธรรมชาติที่เกิดขึ้นส่วนใหญ่มีรูปแบบที่แน่นอน สามารถอธิบายและตรวจสอบได้ภายใต้ข้อมูลและเครื่องมือที่มีอยู่ในช่วงเวลานั้นๆ เข้าใจว่าวิทยาศาสตร์ เทคโนโลยี สังคม และสิ่งแวดล้อมมีความเกี่ยวข้องกัน



กลุ่มวิชาการงาน อาชีพและเทคโนโลยี

- **สาระที่ ๑ การดำรงชีวิตและครอบครัว**
มาตรฐาน ง. ๑.๒ มีทักษะ กระบวนการทำงานและการจัดการ การทำงานเป็นกลุ่ม การแสวงหาความรู้ สามารถแก้ปัญหาในการทำงาน รักการทำงาน และมีเจตคติที่ดีต่องาน
- **สาระที่ ๔ เทคโนโลยีสารสนเทศ**
มาตรฐาน ง. ๔.๑ เข้าใจ เห็นคุณค่า และใช้กระบวนการเทคโนโลยีสารสนเทศในการสืบค้นข้อมูลการเรียนรู้ การสื่อสาร การแก้ปัญหา การทำงานและอาชีพอย่างมีประสิทธิภาพ ประสิทธิผลและมีคุณธรรม

กลุ่มวิชาภาษาต่างประเทศ

- **สาระที่ ๑ ภาษาเพื่อการสื่อสาร**
มาตรฐาน ต ๑.๒ มีทักษะในการสื่อสารทางภาษา แลกเปลี่ยนข้อมูล ข่าวสาร แสดงความรู้สึกและความคิดเห็น โดยใช้เทคโนโลยีและการจัดการที่เหมาะสมเพื่อการเรียนรู้ตลอดชีวิต
- **สาระที่ ๓ ภาษากับความสัมพันธ์กับกลุ่มสาระการเรียนรู้อื่น**
มาตรฐาน ต. ๓.๑ ใช้ภาษาต่างประเทศในการเชื่อมโยงความรู้กับกลุ่มสาระการเรียนรู้อื่น และเป็นพื้นฐานในการพัฒนาและเปิดโลกทัศน์ของตน

กลุ่มวิชาศิลปะ

- **สาระที่ ๑ ทัศนศิลป์**
มาตรฐาน ศ ๑.๒ เข้าใจความสัมพันธ์ระหว่างทัศนศิลป์ ประวัติศาสตร์และวัฒนธรรม เห็นคุณค่างานทัศนศิลป์ที่เป็นมรดกทางวัฒนธรรม ภูมิปัญญาท้องถิ่น ภูมิปัญญาไทย และสากล

แผนการเรียนรู้
หมวด ๖ สังคม วัฒนธรรม

| แผนการสอน/จุดมุ่งหมาย | ช่วงชั้น | | |
|--|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|
| | ประถม ๔-๖ | มัธยม ๑-๓ | มัธยม ๔-๖ |
| <p>๑. แผนการเรียนรู้ “คือเรา”</p> <p><u>จุดมุ่งหมาย</u></p> <ul style="list-style-type: none"> เพื่อให้ผู้เรียนตระหนักถึงอิทธิพลของ “สาร” เกี่ยวกับเรื่องเอดส์ที่ “สื่อ” นำเสนอในช่วงที่ผ่านมาต่อการรับรู้และเข้าใจผู้ติดเชื้อเอชไอวี ได้มีความรู้ ความเข้าใจในเรื่องเอดส์อย่างถูกต้อง | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> |
| <p>๒. แผนการเรียนรู้ “ไม่มีไม่เท่า”</p> <p><u>จุดมุ่งหมาย</u></p> <ul style="list-style-type: none"> เพื่อให้ผู้เรียนตระหนักและเท่าทันกับการ “ตามกระแส” ความนิยมในวัตถุว่าเปลี่ยนแปลงได้อย่างรวดเร็ว และเข้าใจพฤติกรรมการเข้ากลุ่มที่มี “รสนิยม” เป็นปัจจัยเลือกที่สำคัญ | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | |
| <p>๓. แผนการเรียนรู้ “สื่อ กับ ภาพลักษณ์วัยรุ่น”</p> <p><u>จุดมุ่งหมาย</u></p> <ul style="list-style-type: none"> เพื่อให้ผู้เรียนสามารถวิเคราะห์ภาพลักษณ์ของวัยรุ่นที่มองผ่านสายตาของสื่อ รวมถึงอิทธิพลของสื่อต่อการกำหนดภาพลักษณ์ดังกล่าว เข้าใจความหลากหลายของบุคลิกวัยรุ่นในสังคมปัจจุบัน | | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> |
| <p>๔. แผนการเรียนรู้ “ยอดนักขาย”</p> <p><u>จุดมุ่งหมาย</u></p> <ul style="list-style-type: none"> เพื่อให้ผู้เรียนตระหนักถึงเป้าหมายของสื่อสารมวลชนประเภทสื่อโฆษณา และพัฒนาทักษะ “การเท่าทันสื่อ” โดยสามารถแยกแยะการให้ข้อเท็จจริง (ข้อมูลสินค้า/บริการ) และการสร้างแรงจูงใจอื่นๆ ให้เกิดขึ้นแก่ผู้บริโภค | | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> |

| แผนการสอน/จุดมุ่งหมาย | ช่วงชั้น | | |
|---|--------------|-------------------------------------|-------------------------------------|
| | ประถม ๔-๖ | มัธยม ๑-๓ | มัธยม ๔-๖ |
| <p>๕. แผนการเรียนรู้ “หนักข่าวหัวเห็ด”</p> <p><u>จุดมุ่งหมาย</u></p> <ul style="list-style-type: none"> เพื่อให้ผู้เรียนเข้าใจกระบวนการทำงานและบทบาทของสื่อที่รายงานข้อมูลข่าวสารและเงื่อนไขที่ทำให้การนำเสนอเนื้อหาของสื่อที่อาจมี “เครื่องกรอง” หรือ “กรอบอ้างอิง” ที่อาจละเอียดหรือมองข้ามข้อมูลบางอย่างหรือกลุ่มคนบางกลุ่มในสังคม และการรายงานข้อเท็จจริงอาจมีความคิดเห็นหรือทัศนะของผู้รายงานข่าวปนอยู่ด้วย | | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> |
| <p>๖. แผนการเรียนรู้ “ผู้หญิงเลี้ยงช้าย ผู้ชายเลี้ยงขวา”</p> <p><u>จุดมุ่งหมาย</u></p> <ul style="list-style-type: none"> เพื่อให้ผู้เรียนเข้าใจถึงอิทธิพลของทัศนคติต่อบทบาทชายหญิงที่มีผลต่อสัมพันธภาพ เข้าใจความแตกต่างระหว่างเพศรีรังและเพศสภาพ | | | <input checked="" type="checkbox"/> |
| <p>๗. แผนการเรียนรู้ “เส้นแบ่งแห่งเพศ”</p> <p><u>จุดมุ่งหมาย</u></p> <ul style="list-style-type: none"> เพื่อให้ผู้เรียนเข้าใจถึงการเรียนรู้เกี่ยวกับเพศสภาพ อัตลักษณ์ทางเพศ และได้แลกเปลี่ยนถึงการพัฒนาเพศสภาพในทางสร้างสรรค์ | | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> |
| <p>๘. แผนการเรียนรู้ “คนพันธุ์ป๊อป”</p> <p><u>จุดมุ่งหมาย</u></p> <ul style="list-style-type: none"> เพื่อให้ผู้เรียนเข้าใจถึงอิทธิพลของค่านิยมสมัยใหม่ที่ส่งผลให้เกิดช่องว่างระหว่างวัย และผลกระทบต่อยุ่รุ่นในด้านต่าง ๆ | | | <input checked="" type="checkbox"/> |



แผนการเรียนรู้ “คือเรา”

กลุ่มผู้เรียน ช่วงชั้น ๒, ๓, ๔

จุดมุ่งหมาย

เพื่อให้ผู้เรียนตระหนักถึงอิทธิพลของ “สาร” เกี่ยวกับเรื่องเอดส์ที่ “สื่อ” นำเสนอในช่วงที่ผ่านมาต่อการรับรู้ และเข้าใจผู้ติดเชื้อเอชไอวี ได้มีความรู้ ความเข้าใจในเรื่องเอดส์อย่างถูกต้อง

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม

๑. บอกถึงความแตกต่างระหว่างการรับข้อมูลข่าวสารผ่าน “สื่อ” และ การรับข้อมูลโดยตรงว่า ก่อให้เกิดผลอะไรบ้าง
๒. บอกวิธีการที่แสดงว่า “เท่าทัน” ในการรับสารว่าทำได้อย่างไรบ้าง
๓. บอกความหมายและลักษณะของผู้ติดเชื้อเอดส์และผู้ป่วยเอดส์ได้ว่า ต่างกันอย่างไรบ้าง

ภาพรวมของกิจกรรม

ภาพของผู้ติดเชื้อเอชไอวีและผู้ป่วยเอดส์เคยถูกนำเสนอในการรณรงค์ป้องกันที่ผ่านมาให้เห็นเป็นเรื่องน่ากลัว และผูกกับพฤติกรรมเชิงลบ ผู้ติดเชื้อเอชไอวีจึงถูกเข้าใจผิดและถูกกีดกันจากการมีชีวิตที่เป็นปกติ กิจกรรมนี้ใช้ภาพถ่ายผู้ติดเชื้อเอดส์เป็นสื่อให้ผู้เรียนได้รับรู้ข้อเท็จจริงของการเป็นผู้ติดเชื้อ และตระหนักถึงผลของสื่อรณรงค์ในอดีตที่มีต่อการรับรู้และการยอมรับอยู่ร่วมกับผู้ติดเชื้อเอชไอวี

อุปกรณ์และการเตรียมการ

- ภาพถ่ายจาก My Positive Life พร้อม แผ่นเฉลย ๖ ชุด
- วีดิทัศน์ “ก้าวอย่างเข้าใจ ตอน My Positive Life”
- ปากกาเคมี
- กระดาษขาว

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

๑. ผู้ดำเนินกิจกรรมชี้แจงวัตถุประสงค์การเรียนรู้ “คือเรา” แก่ผู้เรียนว่า เพื่อให้ทุกคนมีโอกาสสำรวจการรับรู้ ข้อมูลข่าวสารที่มาจากสื่อว่าอิทธิพลต่อการรับรู้อย่างไร ข้อเท็จจริงเป็นอย่างไร โดยจะใช้เรื่องเอดส์ เป็นกรณีตัวอย่าง
๒. ผู้ดำเนินกิจกรรมแบ่งผู้เรียนเป็น ๕ กลุ่มย่อย แจกภาพถ่าย “คือเรา” ๙ ภาพ ให้แต่ละกลุ่มช่วยกันเลือกว่า มีใครบ้างในภาพเหล่านี้ที่มีเชื้อเอดส์ พร้อมให้เหตุผลว่า เพราะอะไรจึงคิดว่าเขา / เธอเป็นผู้ติดเชื้อ
๓. จากนั้น แจกแผ่นเฉลยให้ตรงกับรูปภาพที่แต่ละกลุ่มเลือก แล้วถามว่า
 - รู้สึกอย่างไรที่พบว่าทุกคนติดเชื้อเอดส์

- ทบทวนการรับรู้เดิมเกี่ยวกับผู้ติดเชื้อว่าเป็นอย่างไร รู้มาจากไหน
 - สิ่งที่ได้รับรู้ในกิจกรรมนี้ต่างจากเรื่องเอดส์ที่เคยรู้มาก่อนอย่างไรบ้าง
๔. ผู้ดำเนินกิจกรรมสรุปข้อคิดเห็นที่สะท้อนจากกิจกรรม (๕ นาที) อธิบายเพิ่มเติมว่าสื่อมีอิทธิพลต่อเราในแง่ที่เป็นแหล่งข้อมูล แต่การนำเสนอจากสื่อประกอบด้วยข้อเท็จจริงและมุมมองของผู้จัดทำสื่อด้วย อย่างเช่นเรื่องเอดส์ที่เราพูดถึงอยู่นี้
 ๕. บอกผู้เรียนว่าจะขอให้ข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับเรื่องเอดส์ด้วย วิดีโอสารคดีจากรายการก้าวอย่างเข้าใจ ตอน “คือเรา”
 ๖. เมื่อดูจบถามผู้เรียนว่า ถ้าการรู้จักเรื่องเอดส์ของเราครั้งแรก เป็นอย่างภาพที่เราเห็นตอนนี้ เราจะคิดถึงผู้ติดเชื้อเอดส์เหมือน หรือต่างจากเดิมอย่างไรบ้าง
 ๗. ชวนคุยต่อว่า ถ้าเราเป็นผู้ติดเชื้อหรือมีคนที่เรารู้จักใกล้ชิดเป็น เราอยากให้สื่อพูดถึงเรื่องเอดส์อย่างไร
 ๘. ถามผู้เรียนว่าจากกิจกรรมนี้เราจะสรุปข้อคิดสำหรับการรับรู้ข่าวสารอย่างไร

คำถามชวนคิด

๑. ใครบ้างในภาพเหล่านี้ที่มีเชื้อเอดส์ เพราะอะไรจึงคิดว่าเขา / เธอเป็นผู้ติดเชื้อ
๒. รู้สึกอย่างไรที่พบว่าทุกคนติดเชื้อเอดส์
๓. ก่อนหน้านี้เคยรับรู้เกี่ยวกับผู้ติดเชื้อว่าเป็นอย่างไร จากที่ใด
๔. สิ่งที่ได้รับรู้ในกิจกรรมนี้ต่างจากเรื่องเอดส์ที่เคยรู้มาก่อนอย่างไรบ้าง
๕. ถ้าการรู้จักเรื่องเอดส์ของเราครั้งแรก เป็นอย่างภาพที่เราเห็นตอนนี้ เราจะคิดถึงผู้ติดเชื้อเอดส์เหมือน หรือต่างจากเดิมอย่างไรบ้าง
๖. ถ้าเราเป็นผู้ติดเชื้อหรือมีคนที่เรารู้จักใกล้ชิดเป็น เราอยากให้สื่อพูดถึงเรื่องเอดส์อย่างไร

สรุปประเด็นสำคัญ

- สื่อขาดการนำเสนอข้อมูลเชิงบวกที่ส่งเสริมความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับผู้ติดเชื้อ และการอยู่ร่วมกัน ได้แก่ ผู้ติดเชื้อยังเป็นคนที่มีความสุขแข็งแรงมีคุณค่าต่อครอบครัว / สังคม
- สื่อทำให้เกิดการรับรู้เรื่องเอดส์แบบ “กระแสหลัก” ที่อยู่ในเชิงลบมาก เช่น คนติดเชื้อเอดส์คือ คนไม่ดี ซอบเที้ยว สำนอน ขี้ยา พวกตุ๊ด-เกย์ คนติดเชื้อแล้วยังแพร่เชื้อให้กับคนอื่น เอดส์รักษาไม่หาย ตายลูกเดียว ฯลฯ
- เรื่องเอดส์ เป็นเพียงตัวอย่างหนึ่งที่ถูกนำเสนอโดยขาดความรอบด้าน จนทำให้คนรับรู้เรื่องเอดส์ไม่ถูกต้อง ไม่นำไปสู่การป้องกันเอดส์ และสร้างภาพเชิงลบต่อผู้ติดเชื้อเอดส์
- การให้ความสำคัญในเรื่องต่างๆ ที่เป็นเรื่อง “หลัก” หรือ “รอง” ก็แตกต่างกันไปตามมุมมอง การรับรู้และข้อมูลที่โต้ของแต่ละสื่อ แต่ละบุคคล ซึ่งเป็นเรื่องยากที่จะเปลี่ยนแปลง

ข้อมูลเพิ่มเติมเรื่องเอดส์

🚫 คนไทยส่วนใหญ่รับเชื้อเอดส์ทางเพศสัมพันธ์

🚫 ผลการรณรงค์เรื่องเอดส์ที่ผ่านมา
ทำให้คนประเมินความเสี่ยงของตนเองหรือคู่เพศสัมพันธ์ว่า
* ไม่เสี่ยง โดยดูจากภายนอก
* หรือไม่คิดว่าเขา/เธอเคยมีเพศสัมพันธ์กับคนอื่นมาก่อน
* เป็นคนที่ไว้ใจหรือเลือกแล้ว

🚫 ผู้ติดเชื้อต่างจากผู้ป่วยเอดส์ คือ เขา/เธอมีเชื้ออยู่ในร่างกาย และยังมีสุขภาพแข็งแรง
ขณะที่ผู้ป่วย คือ คนที่ภูมิคุ้มกันลดลงมากจนป่วยเป็นโรคแทรกซ้อน
ซึ่งสามารถรักษาให้หายและป้องกันกรกลับเป็นซ้ำได้

แผนการเรียนรู้ “ไม่มี ไม่เท่า”

กลุ่มผู้เรียน ช่วงชั้น ๒, ๓

จุดมุ่งหมาย

เพื่อให้ผู้เรียนตระหนักและเท่าทันกับการ “ตามกระแส” ความนิยมในวัตถุที่เปลี่ยนแปลงได้อย่างรวดเร็ว และเข้าใจพฤติกรรมในการเข้ากลุ่มที่มี “รสนิยม” เป็นปัจจัยเลือกที่สำคัญ

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม เพื่อให้ผู้เรียน

๑. บอกถึงความหมาย “ค่านิยมในวัตถุ” ได้ว่ามีความสำคัญอย่างไร
๒. บอกถึงความสำคัญของการได้รับการยอมรับจากเพื่อนในกลุ่มว่า เกิดจากปัจจัยใดบ้าง
๓. บอกวิธีการที่แสดงว่า “เท่าทัน” กับการ “ตามกระแส” ว่าทำได้อย่างไรบ้าง

ภาพรวมของกิจกรรม

เป็นกิจกรรมที่ให้ผู้เรียนได้สำรวจและตระหนักถึงค่านิยมในการ “ตามกระแส” จากการพูดคุยแลกเปลี่ยนถึงของใช้ในอดีตที่แต่ละคนเคยชื่นชม และเห็นถึงผลที่เกิดขึ้นกับคนรอบข้างจากการตอบคำถามในใบงาน

อุปกรณ์และการเตรียมการ

- ของใช้ส่วนตัวของแต่ละคน (ต้องแจ้งให้ผู้เรียนทราบล่วงหน้าก่อนทำกิจกรรม)
- ใบงาน “คำป่นของคนเป็นแม่”

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

- ผู้ดำเนินกิจกรรมเกริ่นนำวัตถุประสงค์การเรียนรู้ “ไม่มี ไม่เท่” ว่าเป็นกิจกรรมที่ให้เรามองย้อนถึงความต้องการของเราและเหตุผลที่เราต้องการสิ่งนั้น ๆ ด้วยการนำของรักในอดีต(ให้พยายามหาของเก่า ไม่ใช่ของที่ชอบอยู่ตอนนี้) มาคุยกัน
- ให้ผู้เรียนแต่ละคนนำ “ของฮิต” ในอดีตที่เก็บไว้มาแสดงและเล่าสั้น ๆ ว่า (๑๕ นาที)
 - รู้สึกอย่างไรที่มี “ของฮิต” ในเวลานั้น
 - บอกความเป็นมาว่าได้มาอย่างไร
 - มีเหตุการณ์ประทับใจเกี่ยวกับของชิ้นนี้อย่างไรบ้าง
- ผู้ดำเนินกิจกรรมชวนกลุ่มใหญ่คุยตามประเด็น ดังนี้
 - ในช่วงนั้นในกลุ่มเพื่อนของแต่ละคนมี “ของฮิต” ทุกคนหรือไม่
 - รู้สึกอย่างไรกับเพื่อนที่ไม่มี / ไม่ทำ “ของฮิต”
 - ถ้าเราไม่มี “ของฮิต” เสียเอง จะรู้สึกอย่างไร
 - ตอนนี้เรายังชอบและใช้ของฮิตที่ว่านี้อยู่เหมือนเดิมหรือไม่
- สรุปถึงการที่เราอยากครอบครองสิ่งที่กำลังฮิตว่าเป็นเรื่องของ “กระแสความนิยม” เมื่อเวลาผ่านไปความนิยมก็จะเปลี่ยนไปได้ ทบทวนความรู้สึกของคนที่ได้มีโอกาสเป็นเจ้าของของฮิตกับคนที่ไม่มีโอกาส ซึ่งให้เห็นว่ากระแสความนิยมมีผลต่อเราเช่นนี้เอง
- จากนั้น แจกใบงาน “คำบ่นของคนเป็นแม่” ให้ผู้เรียนแต่ละคนตอบโดยไม่ต้องระบุเพศ แต่ไม่ต้องระบุชื่อ (๕ นาที)
- เมื่อหมดเวลา ผู้ดำเนินกิจกรรมเก็บใบงานกลับคืน ขออาสาสมัครมานับแยกใบงาน จดขึ้นกระดานดังนี้

| ผู้ตอบ | เห็นด้วยกับ | | |
|---------|-------------|------|-----|
| | แม่ | น้อง | รวม |
| ผู้หญิง | | | |
| ผู้ชาย | | | |
| รวม | | | |

- ถามผู้เรียนว่าที่เห็นด้วยกับแม่ว่ามีเหตุผลอะไร และผู้เรียนที่เห็นด้วยกับน้องว่ามีเหตุผลอะไร
- ถ้าไม่นับรวมการมีของรักของหวงไว้ในครอบครอง เราเคยรู้สึกดีใจ ภูมิใจ มั่นใจในตนเองเดียวกันนี้หรือไม่เกิดขึ้นจากอะไรบ้าง
- ให้ผู้เรียนสรุปประเด็นที่ได้เรียนรู้จากการทำกิจกรรมนี้ และผู้ดำเนินการให้แง่คิดเพิ่มเติม

คำถามชวนคิด

- รู้สึกอย่างไรที่มี “ของฮิต” ในเวลานั้น เราได้ของนี้มาอย่างไร



๒. มีเหตุการณ์ประทับใจเกี่ยวกับของชิ้นนี้อย่างไรบ้าง
๓. ในช่วงนั้นในกลุ่มเพื่อนของแต่ละคนมี “ของฮิต” ทุกคนหรือไม่
๔. รู้สึกอย่างไรกับเพื่อนที่ไม่มี / ไม่ทำ “ของฮิต”
๕. ถ้าเราไม่มี “ของฮิต” เสียเอง จะรู้สึกอย่างไร
๖. ถ้าไม่นับรวมการมีของรักของหวงไว้ในครอบครอง เราเคยรู้สึกดีใจ ภูมิใจ มั่นใจในตนเองเดียวกันนี้หรือไม่ เกิดขึ้นจากอะไรบ้าง
๗. ถ้าเราอยากได้อะไรและได้ตามความต้องการทุกครั้ง จะเกิดอะไรขึ้น เป็นไปได้หรือไม่ที่เราจะได้ทุกสิ่งทุกอย่างที่เราต้องการ เพราะอะไร
๘. เมื่อได้รู้ว่าแม่คิดอย่างไรแล้ว เราคิดว่าครั้งต่อไปที่เราอยากได้ของฮิตอีก เราจะทำอย่างไร

ประเด็นสรุป

- สังคมวัยรุ่นมีเรื่อง “เรื่องฮิต” ใหม่ ๆ เกิดขึ้นอยู่ตลอดเวลา การได้มีของใช้หรือทำตัวให้ทันสมัยทันสมัยทำให้เรารู้สึกดีใจ ไม่ต้องน้อยหน้าหรือแตกต่างจากเพื่อน การรู้สึกดีใจ ไม่น้อยหน้าใครจึงเกิดจากวัตถุสิ่งของที่ทำมาได้ อย่างไรก็ตามไม่ใช่ทุกคนที่สามารถมีของที่ต้องการได้ทุกครั้ง เพราะการมีของใหม่คือรายจ่ายของครอบครัว แม้ว่าพ่อแม่ต้องการให้ลูกสมหวัง แต่ทุกครอบครัวล้วนต้องบริหารรายได้และรายจ่าย การอยากมีอยากได้ของเราในบางครั้งก็ส่งผลกระทบต่อครอบครัวด้วย
- กระแสความนิยม เป็นเรื่องแฟชั่นที่เปลี่ยนแปลงได้ตามกาลเวลา เหมือนกับความรู้สึกดีใจในการได้ครอบครองเป็นเจ้าของก็จางคลายไปตามเวลาด้วย ถ้าเราเพิ่มความ “รู้เท่าทัน” คือ การไม่ตามกระแส หรือตามกระแสโดยไม่สร้างผลกระทบต่อตนเองหรือคนรอบข้าง เราก็จะเลือกมีความสุขได้มากขึ้นโดยไม่ต้องพึ่งพาสิ่งของภายนอกทุกครั้ง
- สิ่งสำคัญสำหรับการคบหาสนิทสนมเป็นกลุ่ม เมื่อเปรียบเทียบระหว่างการมีสิ่งของเครื่องใช้เหมือนกันกับการมีนิสัยใจคอคล้ายคลึงกัน รู้ใจกัน ประการหลังกลับเป็นเรื่องที่มีความสำคัญมากกว่าสิ่งของภายนอกมากนัก
- คนมักกล่าวว่า สื่อมวลชนมีอิทธิพลสร้างกระแสนิยมเรื่องต่างๆ อย่างไรก็ตาม “คน” ก็เป็นสื่อหนึ่งที่ทำให้กระแสเกิดขึ้นเองโดยไม่ต้องรอสื่อมวลชน

ข้อควรระวัง

บางคนอาจจะไม่มีของส่วนตัวที่จะนำมาแสดง ให้บอกเล่าถึงของใช้ในบ้านแทนก็ได้

แผนกิจกรรม

คำบ่นของคนเป็นแม่

“ลูกสาวคนกลางชอบรบเร้าอยากมีโน้นมีโน่นแบบเพื่อนบ้านหรือตามอย่างที่เพื่อนเขามี
ตอนนี้ ทำท่าอยากได้ โทรศัพท์มือถือที่ถ่ายรูป อีกแล้ว
ทำยังไงหนอถึงลูกถึงจะลด ‘ความอยากได้’ ลงบ้าง
จะพูดยังไงให้เขาเข้าใจว่าพ่อแม่ไม่ได้มีสตางค์มาก
และการอยากโน่นนี่นั่น ไม่จบสิ้น
มันน่ารำคาญสำหรับคนที่ไต่ยีนและน่าเหนื่อยใจสำหรับคนที่หาเงิน”
คุณแม่ลูกสาม

คำถาม

๑. หากเราเป็นพี่ของเด็กผู้หญิงคนนี้ เราจะเลือกฝ่ายใด ระหว่างอยู่ข้างน้องสาว หรืออยู่ฝ่ายแม่
๒. เพราะเหตุใด จึงเลือกเข้าข้าง.....(ตามข้อ ๑.)
๓. เมื่อเราเข้าข้าง.....(ตามข้อ ๑.) เราจะ “พูด” ให้อีกฝ่ายเข้าใจและยอมรับกับการตัดสินใจของเราได้อย่างไรบ้าง

แผนการเรียนรู้ “สื่อ กับ ภาพลักษณ์วัยรุ่น”

กลุ่มผู้เรียน ช่วงชั้น ๓, ๔

จุดมุ่งหมาย

เพื่อให้ผู้เรียนสามารถวิเคราะห์ภาพลักษณ์ของวัยรุ่นที่มองผ่านสายตาของสื่อ รวมถึงอิทธิพลของสื่อต่อการกำหนดภาพลักษณ์ดังกล่าว เข้าใจความหลากหลายของบุคลิกวัยรุ่นในสังคมปัจจุบัน

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม เพื่อให้ผู้เรียน

๑. สามารถวิเคราะห์ภาพลักษณ์ของบุคลิกของวัยรุ่นจากเนื้อหาของสื่อต่าง ๆ
๒. สามารถบอกปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อบุคลิกลักษณะและการใช้ชีวิตของวัยรุ่น รวมถึงผลกระทบที่อาจจะเกิดขึ้น

ภาพรวมของกิจกรรม

วัยรุ่นเป็นวัยที่สื่อต่าง ๆ ให้ความสำคัญในแง่ที่เป็นกลุ่มเป้าหมายสำหรับสินค้าและบันเทิง เป็นวัยที่กำลังแสวงหาเอกลักษณ์ของตัวเอง กิจกรรมนี้ใช้การพูดคุยกลุ่มย่อยให้ผู้เรียนนำเอาเรื่องต่าง ๆ จากสื่อที่ตนชอบมาวิเคราะห์หาภาพลักษณ์ที่สื่อสะท้อนและเชื่อมโยงกับชีวิตวัยรุ่นที่เคยพบมา

อุปกรณ์และการเตรียมการ

- กระดาษฟลิปชาร์ต
- ปากกาเคมี
- กระดาษขาว

ขั้นตอนการดำเนินการ

๑. ชี้แจงวัตถุประสงค์ของกิจกรรมว่าเป็นการวิเคราะห์แลกเปลี่ยนมุมมองเรื่องบุคลิกของวัยรุ่นในยุคนี้ที่สะท้อนผ่านสื่อต่าง ๆ และวิเคราะห์อิทธิพลที่สื่อมีต่อการกำหนดภาพลักษณ์ดังกล่าว
๒. ผู้ดำเนินกิจกรรมถามผู้เรียนว่าในยามว่างกิจกรรมใดต่อไปนี้จะทำให้เราทำบ่อยที่สุด ดูรายการทีวี ฟังเพลง ดูภาพยนตร์ อ่านหนังสือ(ที่ไม่ใช่หนังสือเรียน)
๓. สุ่มถามผู้เรียน
 - ถามผู้ที่ชอบดูรายการทีวีว่าชอบดูรายการอะไร ชอบผู้แสดงคนใด
 - ถามผู้ที่ชอบฟังเพลงว่าชอบเพลงของใคร เพลงที่ชอบมากที่สุดชื่ออะไร
 - ถามผู้ดูภาพยนตร์ว่าชอบดาราคอนไหนเป็นพิเศษ ชอบดูหนังประเภทใด
 - ผู้ที่อ่านหนังสือชอบอ่านหนังสือประเภทไหน อ่านหนังสือพิมพ์ชอบอ่านข่าวหรืออ่านประจำที่หน้าใด



๔. ถามผู้เรียนทั้งหมดว่าเนื้อหาของสื่อที่เราแต่ละคนชอบพูดถึงคนวัยใดบ้าง บอกผู้เรียนว่าเราจะมองภาพของวัยรุ่นผ่านการสะท้อนของสื่อว่ามีภาพลักษณ์อย่างไร
๕. ให้ผู้เรียนรวมกลุ่มตามกิจกรรมที่ทำบ่อย ถ้ากลุ่มใดมีสมาชิกมากให้แบ่งออกเป็น ๒ หรือ ๓ กลุ่ม ให้แต่ละกลุ่มคิด “ลักษณะของวัยรุ่น” ที่สะท้อนจากเนื้อหาของสื่อ อาจจะเป็นบุคลิกของตัวละคร โฆษณา ตัวยี่ห้อ เนื้อเพลง เป็นต้น (๑๐ นาที) แล้วให้ตัวแทนนำเสนอ
๖. ผู้ดำเนินการช่วยจดหัวข้อหลัก ๆ ที่กลุ่มนำเสนอลงฟลิปชาร์ตหรือขึ้นกระดาน
๗. ถามผู้เรียนว่าจากที่แต่ละกลุ่มนำเสนอ ถ้ารวมเป็นบุคลิกของวัยรุ่นคนหนึ่ง วัยรุ่นผู้นั้นจะมีการใช้ชีวิตอย่างไรบ้าง และการใช้ชีวิตเช่นนั้นจะมีเหตุการณ์ตามมาในชีวิตอย่างไร ให้ช่วยกันจินตนาการและช่วยกันอธิบาย
๘. ถามผู้เรียนว่าจากประสบการณ์ที่เราเป็นวัยรุ่น พบเห็นเพื่อนวัยเดียวกัน คิดว่าภาพลักษณ์ที่สะท้อนผ่านสื่อที่เราพูดคุยกันนั้นตรงกับความจริงที่เราพบเห็นมากน้อยเพียงใด อะไรที่คิดว่าเป็นจริง อะไรที่คิดว่าเป็นแค่เรื่องที่สร้างขึ้น ให้ช่วยกันยกตัวอย่างบุคลิกลักษณะของวัยรุ่นที่เราพบเห็นแต่ไม่ได้สะท้อนอยู่ในสื่อที่เราพูดคุยกัน
๙. ให้ผู้เรียนแลกเปลี่ยนมุมมองว่าบุคลิกของวัยรุ่นที่เราพบเห็นในสังคมเป็นผลมาจากอะไรบ้าง คิดว่าปัจจัยใดมีอิทธิพลมากที่สุดที่ทำให้วัยรุ่นมีบุคลิกเช่นนั้น
๑๐. ถามผู้เรียนว่าเราแต่ละคนได้แง่คิดอะไรบ้างจากกิจกรรมที่ทำมา คิดว่าจะนำไปใช้กับตัวเองอย่างไร
๑๑. สรุปเรื่องสื่อกับภาพลักษณ์ของวัยรุ่นตามประเด็นสรุปสำคัญ

คำถามชวนคิด

- เนื้อหาของสื่อที่เราแต่ละคนชอบพูดถึงคนวัยใดบ้าง
- ถ้าวัยรุ่นมีบุคลิกอย่างที่สื่อสะท้อนทั้งหมด วัยรุ่นผู้นั้นจะมีการใช้ชีวิตอย่างไรบ้าง และการใช้ชีวิตเช่นนั้นจะมีเหตุการณ์ตามมาในชีวิตอย่างไร
- คิดว่าภาพลักษณ์ที่สะท้อนผ่านสื่อนั้นตรงหรือครอบคลุมกับความจริงที่เราพบเห็นมากน้อยเพียงใด อะไรที่คิดว่าเป็นจริง อะไรที่คิดว่าเป็นแค่เรื่องที่สร้างขึ้น อะไรที่สื่อมักสะท้อนเพียงบางด้าน
- มีบุคลิกลักษณะของวัยรุ่นใดอีกบ้างที่เราพบเห็นแต่ไม่ได้สะท้อนอยู่ในเนื้อหาของสื่อที่เรานำมาพูดถึง
- บุคลิกของวัยรุ่นที่เราพบเห็นในสังคมเป็นผลมาจากอะไรบ้าง
- คิดว่าปัจจัยใดมีอิทธิพลมากที่สุดที่ทำให้วัยรุ่นมีบุคลิกเช่นนั้น
- เราแต่ละคนได้แง่คิดอะไรบ้างจากกิจกรรมที่ทำมา คิดว่าจะนำไปใช้กับตัวเองอย่างไร

สรุปประเด็นสำคัญ

- สื่อเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต สื่อสะท้อนทั้งชีวิตจริงและความนึกคิดของผู้ทำสื่อ คนเราซึมซับหลายสิ่งหลายอย่างจากสื่อ เนื้อหาเหล่านั้นเข้ามาเป็นส่วนหนึ่งของภาพลักษณ์ที่เราคิดว่า “ใช่” และอยากจะทำให้ตัวเองเป็น เช่น ภาพลักษณ์ของดารา นางแบบ นักร้อง ที่ผมผมเพรียว ผิวขาวผ่อง ไร้สิ่วฝ้า หน้าตาหล่อเหลา แต่งตัวเท่ห์ รวมถึงท่าทาง วิธีพูด สำนวนของนักจัดรายการวิทยุ เป็นต้น สื่อจึงเป็นส่วนสำคัญในการสร้างกรอบอ้างอิงของบุคคล (Frame of Reference)



- การชื่นชมและทำตามภาพลักษณ์ดังกล่าว เป็นส่วนหนึ่งของวัยรุ่นที่ต้องการหาเอกลักษณ์ของตัวเอง ต้องการยอมรับ ชื่นชมจากเพื่อนและสังคม วัยรุ่นจึงเป็นหนึ่งในกลุ่มเป้าหมายสำคัญของสื่อทุกชนิด เพราะการเปิดรับของวัยรุ่นทำให้ตัวสื่อนั้นขายได้ หรือ “สาร” ที่ส่งผ่านสื่อนั้นบรรลุเป้าหมายของการขายและการโฆษณา
- แต่ยังมีเนื้อหาอีกหลายแง่มุมที่เราพบว่ามียุคจริงแต่ “ขาย” ได้ยากและสื่อมักไม่ได้นำเสนอ เช่น ภาพของวัยรุ่นหน้าเป็นสิว น้ำหนักตัวไม่ได้ผอมเพรียว ไม่ได้ใส่เสื้อผ้ายี่ห้อดัง แต่ก็มีความสุขและภาคภูมิใจกับสิ่งที่ตัวเองทำ การคิดพิจารณาเนื้อหาจากสื่อต่าง ๆ และเลือกทำตามอย่างคนที่ “รู้ทันสื่อ” จึงเป็นคุณสมบัติสำคัญที่วัยรุ่นยุคปัจจุบันควรมี
- บุคคลล้วนเติบโตมาจากสิ่งแวดล้อมที่แตกต่างหลากหลาย มีกรอบอ้างอิงที่แตกต่างกันในการบอกว่าอะไรดี เท่ๆ จ๊าบ โดนใจ แต่การที่เราต้องการการยอมรับชื่นชมจากคนรอบข้าง ทำให้เราพยายามปรับตัวเข้าหาสิ่งที่จะทำให้ผู้อื่นยอมรับ กระบวนการเช่นนี้เกิดขึ้นอยู่ตลอดชีวิต เมื่อมีเพื่อนใหม่ เข้าโรงเรียนใหม่ มีแฟนใหม่ มีเรื่องฮิตใหม่ ๆ จากหนัง ดิเจ หรือแฟชั่น สิ่งที่เคยคิดว่าดี-ชอบ-เท่หนึ่งในวันเวลาหนึ่งกับคนกลุ่มหนึ่งก็อาจจะกลายเป็นเรื่องเขย น่ารำคาญ เมื่อวันเวลาผ่านไป การสร้างตัวตนของวัยรุ่นจึงเป็นการเรียนรู้และเปลี่ยนแปลงจนกว่าจะถึงจุดที่ค้นพบตัวเองว่าชอบและภูมิใจกับอะไรอย่างแท้จริง

ข้อควรระวัง

ถ้าผู้เรียนไม่ได้เข้าถึงสื่อได้หลากหลายชนิด เช่น ไม่มีหนังสือพิมพ์อ่านที่บ้าน ไม่มีทีวีที่ดูได้บ่อย ๆ ผู้สอนควรเตรียมสื่อมาให้กลุ่มใช้พูดคุยแทนการคิดจากประสบการณ์ของแต่ละคน เช่น ตัดเรื่องจากหนังสือพิมพ์ ตัดบทภาพยนตร์บางตอน หรืออัดโฆษณาวิทยุมาให้ฟัง เป็นต้น หรือแบ่งกลุ่มให้ทำการค้นคว้าจากสื่อ เช่น จากวิทยุ จากทีวี จากหนังสือพิมพ์ จากการ์ตูน แล้วค่อยมานำเสนอและพูดคุยในห้อง

แผนการเรียนรู้ “ยอดนักขาย”

กลุ่มผู้เรียน ช่วงชั้น ๓, ๔

จุดมุ่งหมาย

เพื่อให้ผู้เรียนตระหนักถึงเป้าหมายของสื่อสารมวลชนประเภทสื่อโฆษณา และพัฒนาทักษะ “การเท่าทันสื่อ” โดยสามารถแยกแยะการให้ข้อเท็จจริง (ข้อมูลสินค้า/บริการ) และการสร้างแรงจูงใจอื่นๆ ให้เกิดขึ้นแก่ผู้บริโภค

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม

๑. บอกคุณลักษณะที่สำคัญของสื่อโฆษณามีอะไรบ้าง
๒. สามารถแยกแยะ “คุณสมบัติ” กับ “ประโยชน์ที่นำมาจูงใจ” ในสื่อโฆษณาได้
๓. บอกวิธีการที่แสดงว่า “เท่าทัน” ในการเลือกบริโภคสินค้า / บริการ ว่าทำได้อย่างไรบ้าง

ภาพรวมของกิจกรรม

สื่อสารมวลชนที่มีอยู่ในปัจจุบันถูกนำมาใช้ในการโฆษณาสินค้าเป็นส่วนใหญ่ สินค้าหลายอย่างนำเอาคำนิยมด้านเพศมาเป็นจุดขาย กิจกรรมนี้จึงมุ่งให้ผู้เรียนได้สำรวจวิเคราะห์เนื้อหาของสื่อเพื่อให้เกิดความตระหนักถึงจุดมุ่งหมายของคำที่แอบแฝงมากับคำโฆษณา

อุปกรณ์และการเตรียมการ

- ถูยางอนามัย, ยาคุมกำเนิดฉุกเฉิน, ครีมบำรุงผิว, น้ำยาระงับกลิ่นเหงื่อ, สบู่, ลูกอมให้กลิ่นปากสดชื่น, ยาสีฟัน
- ฟลิปชาร์ต
- ปากกาเคมี
- กระดาษขาว

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

๑. ผู้ดำเนินกิจกรรมชี้แจงวัตถุประสงค์การเรียนรู้ “ยอดนักขาย” ว่า เพื่อให้ผู้เรียนตระหนักถึงอิทธิพลของสื่อโฆษณา
๒. จากนั้น แบ่งผู้เรียนเป็นกลุ่มย่อย เพื่อคิดโฆษณาสินค้าที่เตรียมมา ให้ตัวแทนจับสลากเลือกสินค้าและพูดคุยในกลุ่มเพื่อเตรียมโฆษณาให้ครอบคลุมหัวข้อ
 - กำหนดวัตถุประสงค์การทำโฆษณา (แนะนำสินค้า ตอกย้ำคุณภาพ ฯลฯ)
 - กลุ่มเป้าหมาย (ระบุอายุกว้างๆ เช่น ๑๓-๑๕ ปี, วัยรุ่นที่กำลังเรียนชั้นมัธยมปลาย ฯลฯ)
 - รูปแบบ/ เนื้อหาโฆษณาชิ้นนี้ (ในหนังสือพิมพ์ หน้านิตยสาร สปอตทางวิทยุ โทรทัศน์ ฯลฯ)
๓. ให้ตัวแทนนำเสนอในกลุ่มใหญ่ (๑๕ นาที)



๔. หลังจากตัวแทนทั้ง ๕ กลุ่มนำเสนอแล้ว ให้กลุ่มใหญ่ช่วยกันโหวตว่า โฆษณาชิ้นใดน่าสนใจที่สุด เพราะอะไร
๕. ผู้ดำเนินกิจกรรมชวนคุยหลังจากแต่ละกลุ่มนำเสนอโฆษณาครบทุกกลุ่ม ตามประเด็น ดังนี้
 - สิ่งของแต่ละกลุ่มนำเสนอ นั้นเจาะจงกลุ่มเป้าหมายชัดเจนหรือไม่
 - อะไรคือข้อเท็จจริงหรือคุณสมบัติโดยตรงของสินค้านั้น
 - อะไรคือ สิ่งที่เป็นจุดขาย ที่สร้างแรงจูงใจที่นอกเหนือคุณสมบัติของสินค้า
 - สาเหตุที่เราชอบโฆษณาชิ้นใดชิ้นหนึ่งนั้นมาจากอะไรบ้าง หรือการตัดสินใจซื้อสินค้านั้นเกิดจากเหตุผลใด
 - ยกตัวอย่างโฆษณาที่ทำให้รู้สึกว่าเป็นจริง เพราะอะไร ผู้สร้างจึงทำเช่นนั้น

สรุปประเด็นสำคัญ

- ในชีวิตประจำวัน เราต้องบริโภคข้อมูลข่าวสารมากมาย โดยเฉพาะที่มาจากสื่อโฆษณาทั้งทางตาและหู เราจึงต้องรู้เท่าทันวิธีการนำเสนอสินค้าและการบริการต่างๆ และเตือนตนเองเสมอว่า “โฆษณา คือ การพูดความจริงเพียงครั้งเดียว”
- คุณลักษณะที่สำคัญของการโฆษณา คือ การสร้างแรงจูงใจให้กลุ่มเป้าหมายเกิดความรู้สึกว่า จำเป็นต้องมีหรือต้องใช้สินค้า/บริการตัวนั้นด้วยการต่อยอด ใช้ความถี่ เพื่อให้ผู้รับสามารถจดจำสินค้าชิ้นนั้นได้ เราจึงพบว่า โฆษณาสินค้าหลายประเภทนิยมสร้างให้เกินจริงเพื่อให้เราเกิดความอ่อนไหวและคล้อยตามโดยง่าย
- เรามักชอบโฆษณาที่สามารถตอบสนองความต้องการหรือความสนใจ มากกว่าความจำเป็นที่แท้จริง ไม่ทันศึกษาหรือพิจารณาสิ่งที่จะซื้อว่ามีความจำเป็นหรือไม่ แต่กลับซื้อตามอารมณ์มากกว่าเหตุผล ทำให้ซื้อสิ่งที่ไม่จำเป็นและกลายเป็นคนฟุ่มเฟือย
- โดยทั่วไปคนเรามักมีแนวความคิด ความเชื่อและการปฏิบัติตนที่อิงตามค่านิยมทางวัฒนธรรมหรือกลุ่มสังคม เช่น เพื่อน แม่บ้าน คนทำงาน นักเรียน นักโฆษณาจึงอาศัยแง่มุมนี้มาเป็นตัวชักชวน เช่น การขายภาพว่าผู้หญิงที่เป็นแม่ควรซักผ้าได้ขาว ทำกับข้าวได้อร่อย วัยรุ่นชายที่เท่ต้องไม่มีกลิ่นตัว วัยรุ่นหญิงต้องผิวสวยใส และสินค้าที่นำเสนอ ก็จะกลายเป็นสิ่งที่ทำให้กลุ่มเป้าหมายรู้สึกว่าเมื่อใช้แล้วทำให้เราบรรลุตามค่านิยมที่เราควรจะเป็น คือ ใช้ผงซักฟอกนี้ ทำให้เราเป็นแม่ที่ดี เพราะซักผ้าได้ขาว ใช้ครีมหน้าขาวทำให้เราเป็น วัยรุ่นที่ปกติ เพราะหน้าใส ใช้ยาระงับกลิ่นนี้แล้วทำให้เราเป็น หนุ่มเท่ เพราะไม่มีกลิ่นตัว การที่เราจะเป็นอะไรขึ้นมาได้นั้นจึงกลายเป็นการทำตามคำชักชวนของโฆษณา
- เพื่อให้รู้เท่าทันและเลือกบริโภคได้ตามความจำเป็นและปลอดภัย เราควรรู้และใช้สิทธิผู้บริโภคในการแสวงหาข้อมูลของผลิตภัณฑ์ตามที่กฎหมายกำหนดไว้ สินค้าบางชนิดอาจใช้วิธีตรวจสอบด้วยตา การสัมผัสหรือการสังเกตได้ สินค้าอีกหลายชนิดที่ต้องผ่านการทดสอบ วิเคราะห์และรับรองจากหน่วยงานควบคุมมาตรฐาน เช่น อย. หรือ สมอ. และควรปิดฉลากบอกวันหมดอายุ บอกส่วนผสมให้อ่านได้ชัดเจน บอกชื่อที่อยู่ผู้ผลิตให้ติดต่อได้ เป็นต้น

แผนการเรียนรู้ “หนักข่าวหัวเห็ด”

กลุ่มผู้เรียน ช่วงชั้น ๓, ๔

จุดมุ่งหมาย

เพื่อให้ผู้เรียนเข้าใจกระบวนการทำงานและบทบาทของสื่อที่รายงานข้อมูลข่าวสารและเงื่อนไขที่ทำให้การนำเสนอเนื้อหาของสื่อที่อาจมี “เครื่องกรอง” หรือ “กรอบอ้างอิง” ที่อาจละเลยหรือมองข้ามข้อมูลบางอย่างหรือกลุ่มคนบางกลุ่มในสังคม และการรายงานข้อเท็จจริงอาจมีความคิดเห็นหรือทัศนคติของผู้รายงานข่าวปนอยู่ด้วย

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม

1. สามารถบอกถึงเงื่อนไขที่ทำให้กระบวนการรายงานข้อมูลข่าวสารถูกต้อง ครบถ้วน หรือบิดเบือน ว่าเกิดจากสาเหตุใดได้บ้าง
2. บอกถึงวิธีการ “เท่าทัน” ข่าวที่นำเสนอตามสื่อต่างๆ ว่าทำได้อย่างไร

ภาพรวมของกิจกรรม

ในข้อมูลข่าวสารที่เราได้รับนั้น จะมีทั้งข้อเท็จจริงและข้อสันนิษฐานที่เกิดจากตัวผู้รายงาน กิจกรรมนี้ต้องการให้ผู้เรียนได้มีโอกาสฝึกแยกแยะข่าวสารที่ได้รับด้วยการสวมบทบาทของสื่อที่ทำหน้าที่รายงานข่าวสารข้อมูล

อุปกรณ์และการเตรียมการ

- ตัดบทบาทสมมติของอาสาสมัคร ๗ คน เตรียมไว้
- บทของแพรวออกมาอ่านตอนสุดท้าย

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1. ผู้ดำเนินกิจกรรมชี้แจงวัตถุประสงค์การเรียนรู้ เพื่อให้ผู้เรียนตระหนักถึงการรับข่าวสารข้อมูลจาก สื่อ จากนั้น ขออาสาสมัคร ๗ คน และแบ่งผู้เรียนที่เหลือเป็น ๕ กลุ่มย่อยให้เป็นกองบรรณาธิการของ หนังสือพิมพ์ ๕ ฉบับ ให้แต่ละกลุ่มเลือกสมาชิก ๒ คนมาเป็นผู้สื่อข่าว
2. ให้อาสาสมัครและผู้สื่อข่าวมารวมกันเพื่อชี้แจงบทบาทสมมติ ส่วนสมาชิกกลุ่มที่เหลือให้อยู่รอบ ๆ ห้องเพื่อสังเกตการณ์ก่อนที่ผู้สื่อข่าวของกลุ่มจะนำข่าวกลับไป
3. แจกบทให้อาสาสมัคร ๗ คน เล่นเป็น

แพรว

เพื่อนรุ่นพี่

ตำรวจ

ยาม

เจ้าของพาร์ทเมนท์

แม่บ้านทำความสะอาด

หน่วยกัฏย

๔. ผู้ดำเนินกิจกรรมชี้แจงเหตุการณ์สั้นๆ แก่ผู้สื่อข่าวว่า จะให้ออกไปสัมภาษณ์หาข่าวเกี่ยวกับผู้หญิงที่กำลังจะกระโดดตึก
๕. จากนั้นบอกผู้เรียนว่าจะเริ่มบทบาทสมมติแล้ว ให้ทุกคนที่ไม่ใช่ผู้ชายและอาสาสมัครดูการเล่นบทบาทสมมติ ประกาศสั้น ๆ ให้ผู้เรียนทั้งหมดทราบเหตุการณ์ว่า

มีหญิงสาวชื่อ “แพรว” กำลังกระโดดจากตาดฟ้าอพาร์ทเมนท์ มีตำรวจหน่วยกัฏย และประชาชนมามุงดูจำนวนมาก ในที่สุด ตำรวจได้เข้าไปช่วยแพรวไว้ทัน และให้แพรวขึ้นรถพยาบาลไป

มีผู้สื่อข่าวจากหนังสือพิมพ์หลายฉบับกำลังไปสัมภาษณ์บุคคลต่างๆ ที่อยู่ในเหตุการณ์เพื่อนำไปรายงานแก่กองบรรณาธิการ ยกเว้น “แพรว” เพราะตำรวจพาขึ้นรถพยาบาลไปเสียก่อน

(ให้เวลาสำหรับอาสาสมัครและผู้สื่อข่าว ๑๕ นาที ระหว่างกิจกรรมดำเนินไป ผู้ดำเนินกิจกรรมคอยสังเกตการณ์การทำงานของนักข่าวแต่ละฉบับว่า สัมภาษณ์ใครบ้าง ใช้เวลากับแหล่งข่าวแต่ละคนอย่างไร)

๖. เมื่อครบกำหนดเวลา ให้ผู้เรียนที่สวมบทบาทเป็นนักข่าวนำบทสัมภาษณ์ที่ได้ไปให้ กลุ่มที่ทำหน้าที่เป็นกองบรรณาธิการ ให้กลุ่มย่อยช่วยกันเรียบเรียงเป็นเนื้อหาแล้วนำเสนอเป็นข่าวต่อกลุ่มใหญ่ (๑๐ นาที)
๗. หลังจากหมดเวลาให้ตัวแทนแต่ละกลุ่มออกมารายงานข่าวจากหนังสือพิมพ์ฉบับของตน ผู้ดำเนินกิจกรรมสังเกตเนื้อหาในการรายงานข่าวว่า แต่ละกลุ่มเหมือนหรือแตกต่างกันอย่างไร
๘. ผู้ดำเนินกิจกรรมสัมภาษณ์อาสาสมัคร ๗ คน ว่ารู้สึกอย่างไรขณะให้ข้อมูลกับผู้สื่อข่าวแต่ละฉบับ และมีความคิดเห็นอย่างไรต่อข่าวที่ได้รับฟัง
๙. จากนั้น ให้ผู้เรียนที่สวมบทบาท “แพรว” มาเล่าถึงเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นจริง
๑๐. หลังจากแพรวเล่าจบ ผู้ดำเนินกิจกรรมชวนคุยถึงข้อเท็จจริงที่เกิดขึ้นและข่าวที่นำเสนอ ตามประเด็น ดังนี้
 - ❗ ข่าวที่นำเสนอ ส่วนใดที่เป็นข้อเท็จจริง ส่วนใดที่เป็นคลาดเคลื่อน ขาดหายหรือแต่งเติม
 - ❗ ที่เกิดการตกหล่น ขาดหายหรือเพิ่มเติมของการรายงานข่าวนั้นคิดว่าเป็นเพราะสาเหตุใด และส่งผลกระทบต่อใครบ้าง

สรุปประเด็นสำคัญ

- ข่าวหรือเหตุการณ์ที่เรารับรู้จากสื่อประเภทต่างๆ อาจมีความคลาดเคลื่อนจากความเป็นจริงได้ หากผู้นำเสนอไม่ได้นำเสนออย่างรอบด้าน

หลักสูตรเพศศึกษาสำหรับเยาวชน

ช่วงชั้น ๒ - ๔

“ก้าวอย่างเข้าใจ”



- การนำเสนอข่าวที่ไม่อยู่บนข้อเท็จจริงทั้งหมดอาจมีผลในทางเสียหายแก่ผู้ตกเป็นข่าว และผู้ที่เกี่ยวข้องอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ ซึ่งบางครั้งความเสียหายนั้นอาจร้ายแรงและเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตของคนนั้นไป เนื่องจากถูกสังคม “พิพากษา” ไปแล้ว
- การรับข้อมูลข่าวสารจากสื่อประเภทต่างๆ จำเป็นต้องใช้วิจารณญาณในการอ่าน ฟัง ดู เพื่อฝึกให้ตนเองเป็นผู้ “เท่าทันสื่อ”

บทบาทของอาสาสมัคร

- ⌘ แพรว : (ไม่มีบทบาท)
- ⌘ ตำรวจ ๑ นาย : ดูเหตุการณ์อยู่
- ⌘ แม่บ้านอพาร์ทเมนท์ : เห็นเหตุการณ์ และให้ข้อมูลตามที่ตัวเองคิดหรือเดาไว้ เช่น แพรวเคยปรึกษาเรื่องประจำเดือนขาด ได้ยินเสียงอาเจียนจากห้องตอนเช้า
- ⌘ ยามอพาร์ทเมนท์ : ให้ข้อมูลว่า มีผู้ชายมาส่งทุกคืน
- ⌘ หน่วยกู้ภัย : แสดงความคิดเห็นอย่างมีอคติว่า แพรวต้องท้องแน่ๆ และผู้ชายไม่รับเป็นพ่อ
- ⌘ เจ้าของอพาร์ทเมนท์ : ไม่ต้องการให้ข้อมูล โดยบอกแต่เพียงว่าแพรวค้างค่าเช่าอพาร์ทเมนท์ได้ ๒ เดือนแล้ว
- ⌘ เพื่อนรุ่นพี่ : ยินดูเหตุการณ์อยู่เงียบ ๆ

เรื่องของ “แพรว”

“แพรว” เป็นนักศึกษาชั้นปีที่ ๒ ของมหาวิทยาลัยเอกชนแห่งหนึ่ง หลังจากแพรวโทรศัพท์คุยกับพ่อซึ่งบอกว่า ไม่สามารถส่งเงินเพื่อเป็นค่าใช้จ่ายในการเรียนและกินอยู่ให้ได้ในช่วงนี้ เพราะถูกไล่ออกจากงาน ทำให้แพรวเครียดมากขึ้น

นอกจากนี้ ผลการเรียนของแพรวไม่ดีเลย แม้แพรวพยายามมูมนะขยันอ่านหนังสือ ที่ห้องสมุดทุกวันจนตึกตื่น โดยมีรุ่นพี่ที่สนิทกันช่วยมาส่งที่อพาร์ทเมนท์ เมื่อทุกอย่างประดังเข้ามาแพรวจึงตัดสินใจฆ่าตัวตาย

แผนการเรียนรู้ “ผู้หญิงเลียวย้าย ผู้ชายเลียยขวา”

กลุ่มผู้เรียน ช่วงชั้น ๔

จุดมุ่งหมาย

เพื่อให้ผู้เรียนเข้าใจถึงอิทธิพลของทัศนคติต่อบทบาทชายหญิงที่มีผลต่อสัมพันธภาพ เข้าใจความแตกต่างระหว่างเพศสรีระและเพศสภาพ

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม

1. สามารถวิเคราะห์ทัศนคติต่อบทบาทหญิงชายที่มีต่อสัมพันธภาพ และเห็นว่าบทบาทหญิงชายมีความเกี่ยวข้องกับการเปลี่ยนแปลงทางเศรษฐกิจ สังคม
2. สามารถบอกถึงความแตกต่างระหว่าง เพศสรีระ และ เพศสภาพ

ภาพรวมของกิจกรรม

ค่านิยมมีส่วนสำคัญในการคิดว่าสิ่งใดถูกผิดโดยเฉพาะเรื่องของบทบาทหญิงชาย กิจกรรมนี้เน้นให้ผู้เรียนได้สำรวจ วิเคราะห์ค่านิยมของตนและกลุ่มเกี่ยวกับบทบาททางเพศโดยใช้กรณีศึกษาและการโต้แย้งกับทางออกที่แต่ละกลุ่มเสนอ

อุปกรณ์และการเตรียมการ

- แผ่นกรณีศึกษา ๓ เรื่อง

ขั้นตอนการดำเนินการ

1. ผู้ดำเนินกิจกรรมชี้แจงวัตถุประสงค์การเรียนรู้ว่าเป็นการศึกษาถึงผลกระทบของทัศนคติเกี่ยวกับบทบาททางเพศที่มีต่อความสัมพันธ์หญิงชาย
2. แบ่งกลุ่มย่อยเป็น ๖ กลุ่มๆ ละ ๗-๘ คน คละชายหญิง แจกแผ่นกรณีศึกษาให้ทุกคน และให้ในกลุ่มตกลงกันก่อนว่าจะเลือกทำเรื่องใด แล้วให้กลุ่มช่วยกันหาทางออกให้กับกรณีพร้อมทั้งเตรียมคำอธิบายสำหรับคำถามหรือข้อโต้แย้งจากกลุ่มอื่นที่อาจจะไม่เห็นด้วยกับทางออกนี้ และเตรียมส่งตัวแทนนำเสนอต่อกลุ่มใหญ่ (๑๐ นาที)
3. ให้ตัวแทนแต่ละกลุ่มออกมานำเสนอ (กลุ่มละ ๒ นาที) โดยระหว่างที่แต่ละกลุ่มนำเสนอทางออกของปัญหาให้ผู้ดำเนินกิจกรรมจดบันทึกประเด็นสำคัญไว้บนกระดาน
4. หลังจากนำเสนอครบทุกกลุ่มแล้ว ผู้ดำเนินกิจกรรมช่วยสรุปประเด็นว่าแต่ละปัญหามีทางออกอะไรบ้าง มีข้อใดที่เป็นความเห็นร่วม(ถ้าเรื่องนั้นมีทำมากกว่าหนึ่งกลุ่ม)และข้อใดบ้างที่กลุ่มเหล่านั้นคิดต่างกัน จากนั้นถามผู้เรียนทั้งหมดว่า จะมีวิธีอื่นอีกหรือไม่ในการแก้ปัญหาโดยเริ่มคุยที่ละปัญหา เปิดให้มีการซักถามหรือเสนอความคิดเห็นโต้แย้งได้ถ้าไม่เห็นด้วยกับทางออกที่มีการนำเสนอสำหรับปัญหานั้น ๆ

๕. ระหว่างการซักถามหรือโต้แย้ง ให้ผู้ดำเนินการคอยจับประเด็นความคิดว่า เหตุผลที่นำมาโต้แย้งนั้นตั้งอยู่บนทัศนะของบทบาททางเพศหญิงชายหรือไม่ อย่างไร สะท้อนให้ผู้เรียนทราบโดยไม่ต้องตัดสินว่าข้างใดถูกผิด เมื่อแลกเปลี่ยนกันจนผู้เรียนเห็นว่าข้อคิดเห็นต่าง ๆ นั้นล้วนแต่สะท้อนทัศนะเรื่องบทบาททางเพศหญิงชาย(ไม่จำเป็นต้องมีข้อยุติ) ให้ใช้คำถามชวนคิดมาแลกเปลี่ยนและสรุปปิดท้าย

คำถามชวนคิด

- จากที่คุยกันมา พวกเรามีทัศนะว่าเพศหญิง เพศชาย ควรมีบทบาทอย่างไรบ้าง อะไรบ้างที่ทำได้ อะไรบ้างที่ไม่ควรทำของทั้งสองเพศ
- ถ้าสามารถเปลี่ยนบทบาทของผู้ชายและผู้หญิงได้ฝ่ายละหนึ่งบทบาท จะเลือกเปลี่ยนบทบาทใด เพราะเหตุใด
- เราจะสลับบทบาทหญิง ชาย โดยไม่ยึดถือตามแนวคิดเดิมได้หรือไม่ เพราะเหตุใด
- คิดว่า พ่อแม่เราจะแก้ปัญหาด้วยวิธีการแบบเดียวกับพวกเราไหม เพราะเหตุใด
- การที่เรามีทัศนะต่อบทบาทหญิงชายต่างกัน แล้วมีผลกระทบต่อความสัมพันธ์ เราควรหาทางออกอย่างไร

สรุปประเด็นสำคัญ

- ประสบการณ์และการปลูกฝังอบรมจากครอบครัว รวมทั้งศาสนาและสิ่งแวดล้อม ล้วนมีผลต่อการกำหนดบทบาทความเป็นหญิงชาย และทำให้แต่ละคนมีความเชื่อและแสดงออกในเรื่องนี้แตกต่างกันไป
- มีคำสองคำที่เกี่ยวข้องกับความเข้าใจในเรื่องเพศ เพศสรีระ ที่ใช้ร่างกายเป็นตัวกำหนดเพศ และเพศสภาพ ที่อธิบายความเป็นชายหญิงจากบทบาทหน้าที่ ซึ่งเพศสภาพจะแปรเปลี่ยนไปตามวัฒนธรรม และถูกกำหนดจากเงื่อนไขทางเศรษฐกิจสังคมอย่างมาก เมื่อวิถีชีวิตในโลกปัจจุบันเปลี่ยนไปจากระบบการผลิตกิจกรรมดั้งเดิม เพศสรีระนั้นไม่เปลี่ยนแปลงอะไรเมื่อเทียบกับเพศสภาพซึ่งเปลี่ยนแปลงไปมาก เช่น ทุกวันนี้ผู้ชายไม่ใช่นคนที่ทำงานนอกบ้านหาเลี้ยงครอบครัวและตัดสินใจทุกเรื่อง เพราะผู้หญิงก็ทำเช่นเดียวกัน
- เมื่อเพศสภาพเป็นสิ่งที่ถูกกำหนดจากปัจจัยภายนอก ความเหมาะสมของบทบาททางเพศ จึงต้องยืดหยุ่นให้สอดคล้องกับความเปลี่ยนแปลงของเศรษฐกิจสังคมด้วย เรามักพบว่าขณะที่ค่านิยมที่กำหนดไว้เดิมยังคงมีอิทธิพลกับความคิดของคน แต่การใช้ชีวิตก็ได้เปลี่ยนไปแล้ว และในจังหวะเวลาเช่นนี้ก็จะเกิดความขัดแย้งว่า “ทำอย่างนี้ได้อย่างไร ไม่สมควรเลย” เพราะคนส่วนหนึ่งยังยึดความคิดเดิม ในขณะที่อีกส่วนหนึ่งเริ่มคล้อยตามค่านิยมใหม่ที่กำลังก่อตัวขึ้นมาแทนที่ นี่เป็นพลวัตของการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับสังคมทุกยุคสมัย
- การเปลี่ยนแปลงทางสังคมและการเปลี่ยนแปลงระดับบุคคลนั้นเกี่ยวเนื่องกัน กระแสความคิดใหม่จะกลายมาเป็นกระแสหลักหรือไม่ขึ้นอยู่กับ การเปลี่ยนแปลงระดับบุคคลว่าเป็นไปอย่างกว้างขวางเพียงใด การเลือกที่จะปรับเปลี่ยนความคิดและการปฏิบัติในบทบาททางเพศจึงขึ้นกับแต่ละบุคคล เราอาจจะอยู่ในกลุ่มใดกลุ่มหนึ่งระหว่างหัวขบวนที่เปลี่ยนก่อน กลางขบวนหรือท้ายขบวนที่เปลี่ยนแปลงช้าที่สุด อย่างไรก็ตามการที่คิดต่างกันย่อมนำไปสู่การตัดสินว่าอะไรสมควรหรือไม่ต่างกัน และส่งผลกระทบต่อความสัมพันธ์ระหว่างคน



สองคนและคนรอบข้างได้ จึงไม่ใช่เรื่องง่ายเลยถ้าต่างคนต่างยึดบทบาทที่ต่างกัน และไม่ตระหนักว่าทุกอย่างล้วนเปลี่ยนแปลงได้

- ดังนั้นการหาข้อยุติเพื่อให้การใช้ชีวิตร่วมกันในครอบครัวเป็นไปด้วยดี จึงต้องอาศัยความเข้าใจที่ว่าการเปลี่ยนแปลงของทัศนคติเก่าและใหม่เป็นพลวัตรปกติของทุกสังคม และเปิดรับฟังกันและกันให้มาก ลดการถือทัศนคติของตัวเองเป็นที่ตั้ง ก็จะทำให้หาข้อตกลงกันได้ด้วยดี

ข้อควรระวัง/สิ่งที่เกิดขึ้นได้

ระหว่างอภิปราย ผู้ดำเนินกิจกรรมต้องคอยย้ำให้ผู้เรียนอยู่ในกฎ กติกา ที่สร้างร่วมกัน และควบคุมบรรยากาศให้เป็นการโต้เถียงด้วยการใช้เหตุผลมากกว่าอารมณ์



ใบกรณีศึกษา

กรณีที่ ๑

ชาติรัฐสู้ก “ปิ้ง” สู้ขวัญ ซึ่งเป็นเพื่อนร่วมที่ทำงานเดียวกัน แต่คนละแผนก และนึกในใจไว้ว่าจะชวนเธอไปกินข้าวเย็นดีไหมขณะที่เห็นเธอเดินตรงมาหา แต่เมื่อสู้ขวัญเดินมาหยุดตรงหน้าและเอ่ยปากชวนชาติรัฐว่า “เย็นนี้ เลิกงานแล้วคุณว่างหรือเปล่า ไปดูหนังกับฉันไหม” ชาติรัฐว่าง และเขาก็เคยนี้ก็อยากชวนเธอไปดูหนังด้วยหลายครั้งแล้ว แต่เขาต้องการเป็นฝ่ายเอ่ยปากชวนก่อน เขาจึงคิดจะตอบปฏิเสธเธอ สู้ขวัญจะทำอย่างไร หรือจะพูดว่าอย่างไร

กรณีที่ ๒

เกียรติซื้อของขวัญวันเกิดให้ลูกของน้องชายซึ่งเป็นเด็กผู้ชายอายุ ๓ ขวบ เกียรติเลือกซื้อตุ๊กตาผู้หญิงให้หลาน เมื่อนำไปให้น้องชายกลับแสดงความไม่เห็นด้วยอย่างมาก เกียรติอธิบายว่า ตุ๊กตาผู้หญิงจะช่วยให้เด็กผู้ชายรู้จักการดูแล เอาใจใส่ความรู้สึกคนอื่น แต่น้องชายเขาโต้แย้งว่าการเล่นตุ๊กตุนักตุ๊กตาจะทำให้ลูกเขากลายเป็นตุ๊กต เกียรติคิดว่าเขามีเหตุผลที่ถูกต้องและไม่เห็นด้วยกับทัศนคติของน้องชาย เกียรติจะทำอย่างไรดี

กรณีที่ ๓

สุดาและวินัย สองสามีภรรยาเถียงกันเรื่องชีวิตคู่ของสินีณี น้องสาวคนเล็กของเธอ สุดาบอกวินัยว่าเธอสังเกตเห็นรอยช้ำตามต้นแขนและบนใบหน้าของน้องสาว เธอคิดว่าต้องคุยกับน้องชายให้รู้เรื่องว่าเกิดอะไรขึ้น แต่วินัยห้ามไว้และอธิบายว่า เพราะสินีณีชอบทำท่า “จ้องห้อง อวดดี” อัมรินทร์จึงต้องแสดง “ความเป็นใหญ่” ในบ้าน สุดาไม่เห็นด้วยกับสามี เธอคิดในใจว่าความรุนแรงไม่ใช่คำตอบในการแก้ปัญหา เธอจะพูดกับสามีอย่างไรดี

แผนการเรียนรู้ “เส้นแบ่งแห่งเพศ”

กลุ่มผู้เรียน ช่วงชั้น ๓, ๔

จุดมุ่งหมาย

เพื่อให้ผู้เรียนเข้าใจถึงเกี่ยวกับเพศสภาพ อัตลักษณ์ทางเพศ และได้แลกเปลี่ยนถึงการพัฒนาเพศสภาพในทางสร้างสรรค์

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม เพื่อให้ผู้เรียน

1. สามารถบอกถึงความหมายของคำว่า เพศสภาพ และอัตลักษณ์ทางเพศ
2. ทบทวนที่มาของการรับรู้เพศสภาพ วิเคราะห์ประโยชน์และข้อที่ควรแก้ไขเกี่ยวกับเพศสภาพ

ภาพรวมของกิจกรรม

การเรียนรู้ความเป็นชายหญิงนั้นเป็นการเรียนรู้จากสิ่งแวดล้อม ผ่านการบอก สอน หรือปฏิสัมพันธ์ระหว่างกัน กิจกรรมนี้ให้ผู้เรียนคิดทบทวนว่าตัวเองถูกสอนอะไรบ้างและนำมารวบรวมว่าสังคมรอบตัวได้สอนเรื่องเพศสภาพอย่างไรบ้าง

อุปกรณ์และการเตรียมการ

- กระดาษ A ๔

ขั้นตอนการดำเนินการ

๑. ผู้ดำเนินกิจกรรมชี้แจงวัตถุประสงค์กิจกรรมว่าเป็นการสำรวจถึงการเรียนรู้ความหมายของการเป็นหญิงชายในทางสังคม
๒. อธิบายความหมายของคำว่า เพศสรีระ เพศสภาพ และ อัตลักษณ์ทางเพศ ให้ผู้เรียนได้เข้าใจก่อนเริ่มกิจกรรม (๕ นาที)

เพศสรีระ (sex) หมายถึง สิ่งที่บ่งบอกว่าเราเกิดมาเป็นผู้หญิงหรือผู้ชาย โดยดูจากโครโมโซม ฮอโมน และอวัยวะที่เกี่ยวข้องกับระบบสืบพันธุ์ในร่างกาย เช่น เมื่อทารกแรกเกิดคลอดออกมา หมอจะระบุเพศของเด็กโดยดูว่าเด็กคนนั้นมี จู๋ หรือ จิม เพศสรีระจึงเป็นสิ่งที่ติดตัวเรามาแต่กำเนิด

เพศสภาพ (gender) หมายถึง ไม่ว่าเราจะเกิดมาเป็นผู้หญิงหรือผู้ชาย แต่เพศสภาพของเราคือการแสดงบทบาทความเป็นหญิง ชายออกมา ซึ่งบทบาทดังกล่าวเป็นสิ่งที่สังคมคาดหวัง เช่น ผู้ชายต้องเข้มแข็ง

กล้าหาญ ผู้หญิงต้องอ่อนหวาน นุ่มนวล น่ารัก นอบ เพศสภาพเป็นสิ่งที่เปลี่ยนแปลง สลับไปมาได้ เพราะขึ้นอยู่กับปัจจัยภายนอก

อัตลักษณ์ทางเพศ (gender identity) คือเพศสภาพที่แต่ละคนรู้สึกต่อตัวเอง บางคนเกิดมา มีเพศสรีระเป็นชาย จึงควรมีเพศสภาพเป็นชายตามสายตาของผู้พบ แต่กลับรู้สึกว่าตัวเองมีความเป็นผู้หญิง เช่นที่เราเคยได้ยินกันเสมอว่า “กายเป็นชาย ใจเป็นผู้หญิง” เป็นต้น

๒. จากนั้นแจกกระดาษ A๔ ให้ทุกคน ให้ผู้เรียนแบ่งกระดาษเป็นสองส่วนตามแนวนอน ซองซ้าย แทนอดีต และซองขวา แทนปัจจุบัน ให้ผู้เรียนเขียนเหตุการณ์ 3 เหตุการณ์ในอดีตและปัจจุบันที่ทำให้รู้ว่าตนเองมีเพศสภาพใด โดยไม่ต้องระบุช่วงอายุ ผู้ดำเนินกิจกรรมอาจยกตัวอย่างเพื่อให้ผู้เรียนเข้าใจได้เร็วขึ้น เช่น (๑๐ นาที)
 - **อดีต** ผู้ชายคนหนึ่งจำได้ว่าเขาถูกสั่งห้ามไม่ให้อาบน้ำร่วมกับลูกพี่ลูกน้องที่เป็นผู้หญิง
 - **ปัจจุบัน** ผู้ชายคนหนึ่งถูกบอกว่าลูกผู้ชายออกสามศอกร้องไห้ไม่ได้
 - **อดีต** ผู้หญิงคนหนึ่งบอกว่า เธอต้องรับผิดชอบเรื่องงานบ้าน เพราะถูกสอนมาว่าเป็นหน้าที่ของผู้หญิง
 - **ปัจจุบัน** ผู้หญิงคนหนึ่งจำได้ว่า พ่อแม่สั่งห้ามไม่ให้เธอกลับบ้านกินหนึ่งทุ่ม หากกลับดึกกว่านั้น ต้องให้มีคนออกไปรับที่ปากซอย
๓. เมื่อทุกคนเขียนเสร็จ ให้แบ่งกลุ่มย่อยเป็น ๖-๗ กลุ่ม และให้ผู้เรียนในแต่ละกลุ่มแลกเปลี่ยนประสบการณ์จากที่แต่ละคนบันทึกไว้ และให้รวบรวมนำเสนอต่อกลุ่มใหญ่ตามประเด็นต่อไปนี้ (๑๕ นาที)
 - จัดแบ่งคนในกลุ่มตามความคล้ายคลึงของเหตุการณ์ได้ก็กลุ่ม
 - คนที่บันทึกเหตุการณ์คล้ายคลึงกัน มีความเป็นมาเหมือนหรือแตกต่างกันอย่างไรบ้าง
 - อะไรคือสิ่งที่มีอิทธิพลมากที่สุดในการกำหนดบทบาทความเป็นหญิงชายของคนในกลุ่ม (ครอบครัว ศาสนา สังคม หรือสื่อ)
๔. จากนั้น ให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนออกมานำเสนอความคิดเห็น (กลุ่มละ ๒ นาที)
๕. ระหว่างตัวแทนแต่ละกลุ่มนำเสนอ ให้ผู้ดำเนินกิจกรรมจดคำตอบที่ได้ขึ้นบนกระดาน
๖. หลังจากนำเสนอครบทุกกลุ่มแล้ว ผู้ดำเนินกิจกรรมเปิดอภิปรายด้วยคำถามชวนคิด

คำถามชวนคิด

- การที่เราได้รับการขัดเกลาจากครอบครัวและสิ่งแวดล้อมให้รู้จักเพศสภาพอย่างที่คุยกันมา เรื่องนี้มีประโยชน์อย่างไร ก่อให้เกิดปัญหาต่อเราบ้างหรือไม่ อย่างไร
- เพศสภาพที่เราได้รับรู้มา ส่วนใดบ้างที่เรา รู้สึกว่าเป็นด้านบวก และอะไรบ้างที่ด้านลบที่เราไม่ต้องการปฏิบัติตาม



- เมื่อคิดถึงส่วนผสมในตัวเราที่เป็นอยู่ เราได้เห็นด้วย-ทำตามเพศสภาพที่บอกมามากน้อยเพียงใด สิ่งนี้บอกถึงอัตลักษณ์ทางเพศของเรา ให้เขียนลงกระดาษ ๓ ข้อที่ทำตาม และ ๓ ข้อที่ไม่ได้ทำตามถ้ามี (ไม่ต้องเก็บกระดาษ ถือเป็นความคิดเงียบ)
- เราจะทำอย่างไรให้เพศสภาพในอนาคตของเราเป็นไปในด้านสร้างสรรค์ขึ้น

สรุปประเด็นสำคัญ

- ประสบการณ์ในเรื่องเพศสภาพเป็นผลมาจากการเลี้ยงดูอบรมในครอบครัว สังคม วัฒนธรรม รวมทั้งสื่อประเภทต่างๆ ทุกคนล้วนมีประสบการณ์บางส่วนที่คล้ายคลึงกับผู้อื่น และบางส่วนที่เป็นประสบการณ์เฉพาะตัว และประสบการณ์ที่ได้รับก็มีทั้งด้านบวกและด้านลบ
- เพศสภาพเป็นเรื่องที่สังคมสิ่งแวดล้อมกำหนด อัตลักษณ์ทางเพศคือ ตัวตนที่แท้จริงของแต่ละคนว่าอยากทำ/อยากเป็นแบบไหน การเลือกตัวตนของเราเป็นสิทธิส่วนบุคคล ถ้าเราเลือกเป็นในสิ่งที่ค้านกับการถูกบอกหรือถูกสอน เราก็ต้องเผชิญกับการโต้แย้งหรือคัดค้านของคนรอบข้าง ถ้าเราเลือกทำตามสิ่งที่ถูกบอกโดยที่เราไม่เห็นด้วย เราก็ต้องเผชิญกับความขัดแย้งภายในใจของเราเอง
- เราไม่ใช่เป็นเพียงผลผลิตของการขัดเกลาเรื่องเพศสภาพ แต่เราเป็นส่วนหนึ่งของการขัดเกลาเหล่านั้นด้วย ดังนั้นแง่มุมใดที่ไม่ได้เกิดประโยชน์ ไม่ได้ทำให้บุคคลได้เรียนรู้และใช้ศักยภาพของความมนุษย์อย่างเต็มที่ เราก็ควรที่จะแก้ไขเปลี่ยนแปลง และจุดตั้งต้นที่สำคัญก็คือ ที่ตัวเราเอง ซึ่งเราสามารถทำได้ในแง่การคิดใคร่ครวญ ตั้งคำถาม หาข้อมูลและแลกเปลี่ยนทัศนะกับผู้อื่น รวมทั้งการนำเสนอหรือโต้แย้งในโอกาสที่ทำได้

แผนการเรียนรู้ “คนพันธุ์ป๊อป”

กลุ่มผู้เรียน ช่วงชั้น ๔

จุดมุ่งหมาย

เพื่อให้ผู้เรียนเข้าใจถึงอิทธิพลของค่านิยมสมัยใหม่ที่ส่งผลให้เกิดช่องว่างระหว่างวัย และผลกระทบต่อวัยรุ่นในด้านต่าง

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม เพื่อให้ผู้เรียน

๑. สามารถวิเคราะห์อิทธิพลค่านิยมสมัยใหม่ต่อพฤติกรรมวัยรุ่นที่นำมาศึกษา
๒. บอกผลกระทบของพฤติกรรมดังกล่าวที่มีต่อชีวิตความเป็นอยู่ของวัยรุ่นและครอบครัว

ภาพรวมของกิจกรรม

ความเชื่อและความชอบของวัยรุ่นกับผู้ใหญ่มักเป็นคนละแบบกัน และเป็นเรื่องที่ขัดแย้งกันเสมอในแง่สิ่งใดควร ไม่ควร กิจกรรมนี้ใช้บทกลอนที่สะท้อนภาพเด็กวัยรุ่นยุคใหม่มาเป็นสื่อให้ผู้เรียนสำรวจวิเคราะห์ความคิดเห็นของตนเองและผู้อื่น รวมถึงวิเคราะห์ผลกระทบของวัฒนธรรมสมัยใหม่ที่มีต่อสุขภาพทางเพศ

อุปกรณ์และการเตรียมการ

- บทกลอน “ไทยกำลังถูกเปลี่ยนพฤติกรรมและพันธกรรม”
- กระดาษฟลิปชาร์ต ปากกาเคมี กระดาษขาว

ขั้นตอนการดำเนินการ

๑. ผู้ดำเนินการชี้แจงวัตถุประสงค์การเรียนรู้ว่า เพื่อให้ผู้เรียนได้ตระหนักถึงวัฒนธรรมตะวันตกที่เข้ามามีอิทธิพลกับวิถีเพศในวัยรุ่นและให้ช่วยกันหาวิธีลดช่องว่างระหว่างวัย (๕ นาที)
๒. แจกบทกลอน “ไทยกำลังถูกเปลี่ยนพฤติกรรมและพันธกรรม” ให้ผู้เรียนทุกคนตอบคำถามตามที่ระบุไว้ (๑๐ นาที)
๓. จากนั้นให้ผู้เรียนแบ่งกลุ่มย่อย กลุ่มละ ๖-๗ คน ให้แต่ละกลุ่มแลกเปลี่ยนความคิดเห็นตามที่แต่ละคนตอบคำถาม (๑๐ นาที)
๔. ให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนนำเสนอประเด็นที่ได้จากการแลกเปลี่ยนของแต่ละกลุ่ม (กลุ่มละ ๒ นาที) โดยผู้ดำเนินการบันทึกประเด็นของแต่ละกลุ่มบนกระดาน
๕. เมื่อนำเสนอครบทุกกลุ่ม ผู้ดำเนินกิจกรรมชวนคุยตามประเด็น ดังนี้
 - ภาพที่บรรยายถึงลักษณะของวัยรุ่นในบทกลอน ใกล้เคียงกับที่พบเห็นในชีวิตประจำวันหรือไม่ อย่างไร



- พฤติกรรมดังที่บรรยายไว้ในบทกลอนเรื่องใดบ้างที่เป็นเรื่องเหมาะสม เรื่องใดที่ควรห้ามปราม เพราะเหตุใด ถ้าผู้ใหญ่ในบ้านเราเป็นผู้ตอบคำถามนี้ คำตอบจะต่างจากเราหรือไม่ ตรงไหนบ้าง อะไรทำให้ผู้ใหญ่กับเราคิดต่างกัน
- พฤติกรรมใดที่คิดว่าเป็นเรื่องเสียหาย ไม่สมควรทำมากที่สุด เพราะเหตุใด
- อะไรเป็นที่มาของพฤติกรรมที่สะท้อนในบทกลอน อะไรเป็นสิ่งที่มียุติผลมากที่สุด

สรุปประเด็นสำคัญ

- สภาพสังคมที่เปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว การสื่อสารที่ติดต่อถึงกันได้ในทุกที่ ทำให้ค่านิยมใหม่ ๆ ที่เกิดจากแรงผลักดันการเคลื่อนไหวไหลถ่ายเทไปมาอย่างรวดเร็วเช่นกัน
- วัยรุ่น เป็นกลุ่มที่รับกระแสวัฒนธรรมที่หลั่งไหลผ่านมาทางสื่อประเภทต่าง ๆ ได้ง่ายและเร็วกว่าผู้ใหญ่ เนื่องจากอยู่ในวัยที่ต้องการแสดงออก และค้นหาความเป็นตัวของตัวเอง ขณะที่ผู้ใหญ่แม้จะรับรู้เรื่องต่าง ๆ ผ่านสื่อเช่นเดียวกัน แต่ด้วยวุฒิภาวะและความเคยชินกับค่านิยมที่ติดตัวมานานกว่า จึงเลือกรับแต่สิ่งที่ตอบสนองหรือสอดคล้องกับค่านิยมของตนได้ ดังนั้นจึงมักเกิดช่องว่างทางความคิดระหว่างวัยรุ่นกับผู้ใหญ่อยู่เสมอ
- แต่ละวัย แต่ละกลุ่ม ล้วนต้องการพื้นที่ในการแสดงออกทางความคิดเห็นและตัวตนตามที่กลุ่มตนยึดถือ ดังนั้นการสื่อสารด้วยความพยายามที่จะเข้าใจกันจะช่วยให้ช่องว่างระหว่างวัยลดลงได้
- นอกจากความขัดแย้งในแง่ถูกผิดแล้ว การรับค่านิยมมาทำตามโดยไม่แยกแยะ อาจทำให้วัยรุ่นใช้ชีวิตในแง่ที่นำไปสู่ผลกระทบที่สำคัญอีกหลาย เช่น มีเพศสัมพันธ์ที่ไม่ปลอดภัย ใช้จ่ายสุรุ่ยสุร่าย ใช้ชีวิตในทางสำราญจนไม่สามารถรับผิดชอบกับการเรียนและหน้าที่ที่มีอยู่ของตนเองได้ และผลที่เกิดตามมาจากประเด็นเหล่านี้ล้วนเป็นสิ่งที่ไม่มีใครต้องการ เช่น การตั้งครรภ์ หนี้สินก้อนโต สอบตก เป็นต้น

หลักสูตรเพศศึกษาสำหรับเยาวชน

ช่วงชั้น ๒ - ๔

“ก้าวอย่างเข้าใจ”



แผ่นกิจกรรม

- | | |
|------------------------|-----------------------|
| ใส่รองเท้าเดินโต | ใส่ผ้าเช็ดตัว |
| เห็นบทรศัพทที่มีมือถือ | ชอบพูด อ้อหือ...อ้อหา |
| ชอบพูดสำเนียงฝรั่ง | บ๊าคลั่งนักร้อง..ดารา |
| ชอบเดินศูนย์การค้า | ชอบนินทาగాเล |
| ชอบใช้สินค้าฝรั่ง | ชอบฟังเพลงเย้...เย |
| ชอบทำตัวเสเพล | ชอบฮาเฮ ผับ...บาร์ |
| ชอบแต่งตัวไฝต่ำ | ชอบอวดลำแข้งขา |
| ชอบเปลี่ยนชุดคู่ขา | ชอบอิจฉาคนดี |
| ชอบพฤติกรรมเบี่ยงเพศ | ชอบควงลูกเศรษฐี |
| ชอบแต่งหน้าทาสี | ชอบเป็นผีพนัน ฯลฯ |

คัดลอกจากบทความ
“ไทยกำลังถูกเปลี่ยนพฤติกรรมและพันธกรรม”
โดย พระพิพิธธรรมสุนทร, คม ชัด ลึก, ๒๕ มกราคม ๒๕๔๕

ให้แสดงความคิดเห็นต่อบทกลอนข้างต้นนี้ ว่า เห็นด้วยหรือไม่เห็นด้วยกับการพูดถึงภาพลักษณ์ของวัยรุ่นใน
สายตาของผู้ใหญ่ พร้อมทั้งให้เหตุผลประกอบ
