



## ● ● ● บ ก น ำ

- ภาพรวมเพศศึกษาและชุดกิจกรรม  
“ก้าวอย่างอย่างเข้าใจ”
- ตารางรายละเอียด ๑๕ คาบเรียน
- คุณพร้อมไหมที่จะสอน...เพศศึกษา
- การวางแผนการจัดกิจกรรม  
เพศศึกษาในโรงเรียน

ผู้ใช้ชุดกิจกรรม “ก้าวอย่างอย่างเข้าใจ” นี้ได้แก่ ครูอาจารย์ เจ้าหน้าที่ที่สาธารณสุขหรือเจ้าหน้าที่องค์การพัฒนาเอกชน ที่ต้องการดำเนินกิจกรรมเพศศึกษาและเอดส์สำหรับเยาวชนอย่างต่อเนื่อง และสอดคล้องกับกระบวนการเรียนรู้ที่เน้น “ผู้เรียนเป็นสำคัญ” (Child-centered) โดยกลุ่มเป้าหมายที่ได้รับประโยชน์โดยตรง คือ เยาวชนในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ (อายุประมาณ ๑๓-๑๕ ปี)

จากประสบการณ์ในโครงการ “กรุงเทพฯเข้าใจเอดส์” ที่ผ่านมา พบว่า อาจารย์ที่เข้าร่วมโครงการฯ ส่วนใหญ่ที่ได้ใช้ชุดกิจกรรมนี้อย่างต่อเนื่อง คือ อาจารย์วิชาแนะแนว ทั้งนี้เพราะเนื้อหาสาระในชุดกิจกรรมฯ สอดคล้องกับหลักสูตรวิชาแนะแนวที่มุ่งให้นักเรียนรู้จักการปรับตัวเมื่อเข้าสู่วัยรุ่น และมีทักษะในการดำเนินชีวิตร่วมกับบุคคลรอบข้าง นอกจากนี้ยังเป็นวิชาที่ไม่มุ่งเน้นการสอบผ่านความรู้เพื่อเอาคะแนน จึงทำให้ทั้งอาจารย์และนักเรียนรู้สึกสบายใจที่ได้ร่วมกิจกรรมเพศศึกษาในวิชานี้ ขณะเดียวกัน มีอาจารย์ส่วนหนึ่งได้เปิดเป็นชมรมให้นักเรียนเลือกเข้าเป็นสมาชิกชมรมด้วยความสมัครใจ

ผู้สนใจที่จะใช้ชุดกิจกรรม “ก้าวอย่างอย่างเข้าใจ” กับเยาวชนควรผ่านการอบรมเพื่อเป็นผู้ดำเนินกิจกรรมเพศศึกษา

สำหรับวัยรุ่น<sup>๑</sup> ก่อน เพื่อมีความรู้ความเข้าใจในสามประเด็นสำคัญ คือ ธรรมชาติของวัยรุ่น แนวคิดเพศศึกษา และกระบวนการเรียนรู้ที่ทำให้ผู้เรียนเป็นสำคัญ การอบรมดังกล่าวมุ่งให้ “ผู้ใหญ่” ได้สำรวจการรับรู้และทัศนคติของตนเองต่อเรื่องเพศ ความเข้าใจต่อวัยรุ่น การวิเคราะห์สภาพแวดล้อม และตระหนักถึงเป้าหมายของเพศศึกษา และเห็นความจำเป็นในการจัดกระบวนการเรียนรู้เรื่องเพศที่มีโยการให้ความรู้เพียงอย่างเดียว

## เป้าหมายของเพศศึกษา

“ก้าวอย่างอย่างเข้าใจ” เป็นชุดกิจกรรมการเรียนรู้เพศศึกษาที่ดีได้ว่าเป็นก้าวแรกของการพัฒนาหลักสูตรเพศศึกษาในระบบโรงเรียน และจะต้องได้รับการพัฒนาต่อไปให้สอดคล้องกับพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. ๒๕๔๒ และหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐานซึ่งประกาศใช้เมื่อปลายปี พ.ศ. ๒๕๔๔ โดยยังคงเป้าหมายสำคัญของเพศศึกษา นั่นคือ การส่งเสริมให้วัยรุ่นได้รู้จักตนเอง สามารถคิดและตัดสินใจดำเนินชีวิตอย่างมีความรับผิดชอบ ทั้งต่อตนเองและบุคคลอื่น เรียนรู้ที่จะสร้างและรักษาความสัมพันธ์กับคนอื่น ๆ และเป็นสมาชิกที่มีคุณภาพของสังคม โดยมีสุขภาพทางเพศและคุณภาพชีวิตที่ดี

## กรอบการเรียนรู้เรื่องเพศ

การพัฒนากิจกรรมและเนื้อหาชุดกิจกรรม “ก้าวอย่างอย่างเข้าใจ” วางอยู่บนแนวคิดหลัก ๖ ด้าน<sup>๑</sup> ได้แก่

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

นอกจากนั้น ชุดกิจกรรมนี้ยังให้ความสำคัญกับการฝึกฝนทักษะต่าง ๆ ที่เยาวชนจะสามารถประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิต โดยจัดสถานการณ์จำลองหรือแบบฝึกหัดให้นักเรียนมีประสบการณ์และโอกาสฝึกฝน ดังนี้

- ▶ การคิดวิเคราะห์ที่ทักษะ มุมมอง และการให้คุณค่าต่อสิ่งต่าง ๆ ของตนเองและบุคคลรอบข้าง (Critical Thinking)
- ▶ การตัดสินใจ และความรับผิดชอบ (Decision Making)
- ▶ การสื่อสารกับคนอื่น ๆ (Communication)
- ▶ การบอกความรู้สึกและความต้องการของตนเอง (Assertiveness)

- ▶ การต่อรองเพื่อแก้ไขปัญหาและจัดการความขัดแย้ง (Negotiation)
- ▶ การหาหรือขอความช่วยเหลือเพื่อคลี่คลายปัญหา (Finding Help)

## กระบวนการในชุดกิจกรรม

เน้นกระบวนการให้เยาวชนเป็นศูนย์กลางในการเรียนรู้ คิด วิเคราะห์ และตัดสินใจ โดยครูหรือเจ้าหน้าที่ที่ทำงานเรื่องเพศกับเยาวชน เป็นผู้เอื้ออำนวยให้เกิดการพูดคุย แลกเปลี่ยนอย่างมีส่วนร่วม และเชื่อมโยงการเรียนรู้ให้สอดคล้องกับเป้าหมายของชุดกิจกรรม

## ผลที่คาดว่าจะได้รับ

เมื่อผ่านการเรียนรู้ชุดกิจกรรม “ก้าวอย่างอย่างเข้าใจ” ทั้ง ๑๕ คาบเรียนแล้ว คาดว่าเยาวชนจะ

- ▶ เกิดความเข้าใจและมั่นใจที่จะแสวงหาข้อมูลเรื่องเพศอย่างเหมาะสม
- ▶ รู้จักตัวเองทั้งด้านร่างกาย อารมณ์ความรู้สึก ความพึงพอใจและตระหนักถึงคุณค่าของตนเอง
- ▶ มีวิธีคิด วิเคราะห์ในการตัดสินใจเลือกสิ่งที่จะเป็นประโยชน์ต่อการใช้ชีวิตวัยรุ่นของตนเองได้
- ▶ มีทักษะที่ไม่ตัดสิน ตีค่าพฤติกรรมทางเพศของผู้อื่น และยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคล

- ▶ มีทักษะในการสื่อสารหรือจัดการความขัดแย้ง เมื่อต้องการสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่น
- ▶ รู้จักการดูแลสุขภาพทางเพศและแสงทหา ความช่วยเหลือ เมื่อมีสิ่งผิดปกติหรือเมื่อเกิดปัญหา หากตัดสินใจจะมีเพศสัมพันธ์ สามารถคิดวิเคราะห์ถึงผลที่จะตามมาได้ รู้วิธีการมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัยและมีความรับผิดชอบต่อตนเองและคู่

### โครงสร้างชุดกิจกรรม

ชุดกิจกรรม “ก้าวอย่างอย่างเข้าใจ” ประกอบด้วย ๑๕ คาบ เรียน ๆ ละ ๕๐ นาที โดยจะใช้คำว่า “ผู้ดำเนินกิจกรรม” แทน ครู/อาจารย์หรือผู้ที่ใช้ชุดกิจกรรม และ “นักเรียน” ซึ่งหมายถึง เยาวชนเป้าหมายของชุดกิจกรรม แต่ละคาบจะระบุรายละเอียด ไว้ดังนี้

- ▶ การแนะนำวัตถุประสงค์ กิจกรรม เวลาและอุปกรณ์ที่ใช้ในแต่ละคาบ
- ▶ ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม พร้อมการสรุปกิจกรรม
- ▶ ข้อคิดสำหรับผู้ดำเนินกิจกรรม หรือเทคนิคการดำเนินกิจกรรม
- ▶ ภาคนวนก
- ▶ แบบฟอร์มการบ้านในคาบเรียนต่อไป (ถ้ามี)

๑ องค์กร PATH ได้ทดลองและพัฒนาการอบรมเพื่อเตรียมความพร้อมเพื่อเป็นผู้ดำเนินกิจกรรมเพศศึกษาและเอดส์ โดยกำลังอยู่ในช่วงปรับปรุงหลักสูตร

๒ ภาคนวนก “แนวคิดหลักในการพัฒนาการเรียนรู้อเรื่องเพศศึกษา” (SIECUS, ๒๕๓๙) หน้า ๒๐๑

## ตารางแสดงรายละเอียดในชุดกิจกรรม “ก้าวอย่างเข้าใจ”

ก่อนการใช้หลักสูตร ผู้ดำเนินกิจกรรมต้องเตรียมการด้านอื่น ๆ ให้พร้อม โดยเฉพาะการชี้แจงและขอความร่วมมือจากพ่อแม่ผู้ปกครองนักเรียนไว้ล่วงหน้า รวมทั้งจัดการประเมินก่อนร่วมกิจกรรม (Pretest) ให้เสร็จสิ้นก่อนดำเนินกิจกรรมในคาบเรียนแรก

คาบที่ - ชื่อคาบ	วัตถุประสงค์ เพื่อให้นักเรียน...	กิจกรรม
<p>๑</p> <p>ก้าวแรก</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>๑. เข้าใจวัตถุประสงค์ของหลักสูตร</li> <li>๒. เข้าใจถึงกระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม</li> <li>๓. สร้างข้อตกลงในการเรียนรู้ร่วมกัน</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>๑. ชี้แจงวัตถุประสงค์หลักสูตร “ก้าวอย่างเข้าใจ” (๑๐ นาที)</li> <li>๒. ตีกลดลัมลูก (๒๐ นาที)</li> <li>๓. กติกาการเรียนรู้ร่วมกัน (๒๐ นาที)</li> </ol> <p>การบ้าน วันนั้นถึงวันนี้ของฉัน</p>
<p>๒</p> <p>ย่างสู่ วัยหนุ่มสาว</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>๑. เข้าใจธรรมชาติของการเปลี่ยนแปลงเมื่อเข้าสู่วัยรุ่นทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และความรู้สึก</li> <li>๒. ตระหนักถึงความสำคัญของการดูแลสุขภาพของตนเองเมื่อเข้าสู่วัยรุ่นหนุ่มสาว</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>๑. วันนั้นถึงวันนี้ของฉัน (๑๐ นาที)</li> <li>๒. สำรองสัญญาณความเป็นหนุ่มสาว (๔๐ นาที)</li> </ol> <p>การบ้าน วัยรุ่นยุคพ่อ/แม่ (ในอดีต) นิยมทำอะไร หรือชอบอะไร</p>
<p>๓</p> <p>การตั้งครมภ์และ การคุมกำเนิด</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>๑. เข้าใจลักษณะโดยธรรมชาติของวัยรุ่นที่เหมือนกันทุกยุคสมัย โดยมีความแตกต่างเฉพาะด้านสภาพแวดล้อมต่าง ๆ ในสังคม</li> <li>๒. มีความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องเรื่องการดูแลสุขภาพทางเพศ การตั้งครมภ์ และการคุมกำเนิด</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>๑. สิ่งที่ยาวรุ่นยุคพ่อ/แม่ชอบหรือชอบทำ (๑๐ นาที)</li> <li>๒. ความรู้แค่เอี่ยม (๔๐ นาที)</li> </ol> <p>การบ้าน เรื่องที่ผู้ใหญ่ท้วงวัยรุ่นสมัยนี้</p>

คาบที่ - ชื่อคาบ	วัตถุประสงค์ เพื่อให้นักเรียน...	กิจกรรม
<p>๔</p> <p>วัยรุ่นกับ เพศสัมพันธ์</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. สามารถระบุผลที่อาจจะเกิดขึ้นจากการมีเพศสัมพันธ์ขณะเป็นวัยรุ่น</li> <li>2. ตระหนักว่า วิธีที่ดีที่สุดในการป้องกันการตั้งครรภ์และการติดเชื้อเอชไอวี คือ การหลีกเลี่ยงการมีเพศสัมพันธ์ หรือ การใช้วิธีป้องกันทุกครั้งที่มีเพศสัมพันธ์</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. เรื่องที่ใหญ่กว่าวัยรุ่นสมัยนี้ (๑๐ นาที)</li> <li>2. กลุ่มย่อย : สิ่งที่มาจากการมีเพศสัมพันธ์ (๔๐ นาที)</li> </ol>
<p>๕</p> <p>เอดส์ใกล้ หรือไกลวัยรุ่น</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. เข้าใจโอกาสเสี่ยงต่อการได้รับเชื้อเอชไอวี และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์</li> <li>2. สามารถประเมินโอกาสเสี่ยงต่อการรับเชื้อเอชไอวีของตนเอง</li> <li>3. สามารถระบุทางเลือกในการป้องกันเอชไอวี และรู้ว่าวิธีใดที่สอดคล้องกับตัวเองและทำได้จริง</li> <li>๔. รู้จักโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ที่พบบ่อย การสังเกตอาการผิดปกติ และวิธีการรักษาที่ถูกต้อง</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ทบทวนกิจกรรมคาบที่ผ่านมา (๕ นาที)</li> <li>2. กิจกรรม “แลกน้ำ” (๒๕ นาที)</li> <li>3. ทางเลือกในการป้องกันเอชไอวี (๑๐ นาที)</li> <li>๔. โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ (๑๐ นาที)</li> </ol>
<p>๖</p> <p>ไขความเข้าใจ เรื่องเอดส์</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ทบทวนความเข้าใจของตนเองในเรื่องเอดส์</li> <li>2. ได้รับข้อมูลพื้นฐานที่ชัดเจนในเรื่องการติดต่อของเชื้อเอชไอวี เพื่อนำไปสู่การป้องกันตนเอง และสร้างความมั่นใจในการอยู่ร่วมกัน รวมทั้งลดความรู้สึกเกรงใจต่อผู้มีเชื้อเอชไอวี</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ทบทวนกิจกรรมที่ผ่านมา (๑๐ นาที)</li> <li>2. กิจกรรม “ระดับความเสี่ยง” (๔๐ นาที)</li> </ol> <p>การบ้าน ให้นักเรียนเขียนเรื่องสั้น ๆ ในหัวข้อ “เพื่อนบน” โดยเล่าว่าใครบนเรื่องอะไรของนักเรียน และเรารู้สึกเชื่ออย่างไรบ้าง</p>

คาบที่ - ชื่อคาบ	วัตถุประสงค์ เพื่อให้นักเรียน...	กิจกรรม
<p>๔</p> <p>วัยรุ่นกับ เพศสัมพันธ์</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. สามารถระบุผลที่อาจจะเกิดขึ้นจากการมีเพศสัมพันธ์ขณะเป็นวัยรุ่น</li> <li>2. ตระหนักว่า วิธีที่ดีที่สุดในการป้องกันการตั้งครรภ์และการติดเชื้อเอชไอวี คือ การหลีกเลี่ยงการมีเพศสัมพันธ์ หรือ การใช้วิธีป้องกันทุกครั้งที่มีเพศสัมพันธ์</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. เรื่องที่ผู้ใหญ่ห่วงวัยรุ่นสมัยนี้ (๑๐ นาที)</li> <li>2. กลุ่มย่อย : สิ่งก็ตามมาจาก การมีเพศสัมพันธ์ (๔๐ นาที)</li> </ol>
<p>๕</p> <p>เอดส์ใกล้ หรือไกลวัยรุ่น</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. เข้าใจโอกาสเสี่ยงต่อการได้รับเชื้อเอชไอวี และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์</li> <li>2. สามารถประเมินโอกาสเสี่ยงต่อการรับเชื้อเอชไอวีของตนเอง</li> <li>3. สามารถระบุทางเลือกในการป้องกันเอชไอวี และรู้ว่าวิธีใดที่สอดคล้องกับตัวเองและทำได้จริง</li> <li>๔. รู้จักโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ที่พบบ่อย การสังเกตอาการผิดปกติ และวิธีการรักษาที่ถูกต้อง</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ทบทวนกิจกรรมคาบที่ผ่านมา (๕ นาที)</li> <li>2. กิจกรรม "แลกน้ำ" (๒๕ นาที)</li> <li>3. ทางเลือกในการป้องกันเอชไอวี (๑๐ นาที)</li> <li>๔. โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ (๑๐ นาที)</li> </ol>
<p>๖</p> <p>ไขความเข้าใจ เรื่องเอดส์</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ทบทวนความเข้าใจของตนเองในเรื่องเอดส์</li> <li>2. ได้รับข้อมูลพื้นฐานที่ชัดเจนในเรื่อง การติดต่อของเชื้อเอชไอวี เพื่อนำไปสู่ การป้องกันตนเอง และสร้างความมั่นใจในการอยู่ร่วมกัน รวมทั้งลด ความรู้สึกรังเกียจต่อผู้มีเชื้อเอชไอวี</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ทบทวนกิจกรรมที่ผ่านมา (๑๐ นาที)</li> <li>2. กิจกรรม "ระดับความเสี่ยง" (๔๐ นาที)</li> </ol> <p>การบ้าน ให้นักเรียนเขียนเรื่องสั้น ๆ ในหัวข้อ "เมื่อคนบน" โดยเล่าว่าใครบนเรื่องอะไรของนักเรียน และเรารู้สึกอย่างไรบ้าง</p>

คาบที่ - ชื่อคาบ	วัตถุประสงค์ เพื่อให้นักเรียน...	กิจกรรม
<p>เธอ ฉัน และคนอื่น ๆ</p>	<p>๒. เท่าทันอิทธิพลของความเชื่อ และค่านิยมทางสังคมที่มีผลต่อตัวเรา</p>	<p>๒. เธอ ฉัน และคนอื่น ๆ (๓๐ นาที)</p>
<p>๑๐ เรื่องของ ปักเป้า และซิดชนก</p>	<p>๑. เข้าใจรูปแบบความสัมพันธ์หลายรูปแบบที่อาจเกิดขึ้นในช่วงวัยรุ่น ๒. ตระหนักว่า มิตรภาพที่ดีเกิดจากการยอมรับ ข้อสัถย์ต่อกัน และกล้าหาญที่จะแสดงความชื่นชมหรือขอโทษ</p>	<p>๑. ทบทวนกิจกรรม “เธอ ฉัน และคนอื่น ๆ” (๕ นาที) ๒. กรณีศึกษา “เรื่องของปักเป้าและซิดชนก” (๔๕ นาที) การบ้าน เขียนเรียงความ “วัยรุ่นควรเรียนรู้เรื่องเพศศึกษาเพื่ออะไร”</p>
<p>๑๑ จินตนาการรัก</p>	<p>๑. สำรวจอารมณ์ ความรู้สึก ความต้องการ และพัฒนาการของความสัมพันธ์ที่เกิดขึ้นในแต่ละช่วงของความสัมพันธ์ระหว่างคนสองคน ๒. เท่าทันอารมณ์ ความรู้สึก และความต้องการของตนเองที่เกี่ยวกับเพศสัมพันธ์ ๓. สามารถคิด ไตร่ตรองถึงผลที่จะเกิดขึ้นจากการกระทำ ความพร้อมที่จะรับผิดชอบผลที่จะตามมา ๔. เรียนรู้กระบวนการตัดสินใจ</p>	<p>๑. ชวนคุยการบ้าน (๕ นาที) ๒. จินตนาการรัก (๔๕ นาที) การบ้าน ให้อาสาสมัครหญิง ๓ ชาย ๓ ไปทดลองซื้ออุปกรณ์คุมกำเนิด และให้นักเรียนสัมภาษณ์พ่อแม่ ผู้ปกครองถึงวิธีคุมกำเนิดที่ผู้ใหญ่รู้จัก</p>
<p>๑๒ ร้านขาย ความปลอดภัย</p>	<p>๑. ตระหนักถึงทัศนคติของคนในสังคมต่อหญิงงามอนามัยและอุปกรณ์คุมกำเนิด ๒. รู้จักสถานที่ให้บริการอุปกรณ์คุมกำเนิด และวิธีการใช้บริการที่มีประสิทธิภาพ</p>	<p>๑. ทบทวนสิ่งที่เรียนรู้ในคาบเรียนที่ผ่านมา (๕ นาที) ๒. ร้านขายความปลอดภัย (๒๐ นาที)</p>

คาบที่ - ชื่อคาบ	วัตถุประสงค์ เพื่อให้นักเรียน...	กิจกรรม
<p>๑๒</p> <p>ร้านขาย ความปลอดภัย</p> <p>๑๓</p> <p>อยากบอกว่า...</p>	<p>๓. เข้าใจวิธีคุมกำเนิดที่ถูกต้อง</p> <p>๑. เข้าใจเรื่องความสำคัญของการสื่อสาร ซึ่งมีผลต่ออารมณ์ความรู้สึกและความ สัมพันธ์ระหว่างบุคคล</p> <p>๒. ฝึกการสื่อสารเพื่อบอกความรู้สึกและความ ต้องการของตนเอง</p> <p>๓. เรียนรู้การเผชิญความขัดแย้งหรือ การชักจูงใจ</p>	<p>๓. กลุ่มย่อย "ใช้บริการอย่างไร ให้ปลอดภัย" (๒๕ นาที)</p> <p>๑. ทบทวนกิจกรรมที่ผ่านมา (๕ นาที)</p> <p>๒. อธิบายบอก (๓๕ นาที)</p> <p>๓. การชักจูงใจ (๑๐ นาที)</p>
<p>๑๔</p> <p>ช่วยแต่งโม กับเงาะด้วย</p>	<p>๑. ตระหนักถึงปัญหาจากการมีเพศสัมพันธ์ที่ ไม่ป้องกัน และเรียนรู้วิธีการที่จะเผชิญกับ ปัญหา</p> <p>๒. สามารถใช้ประสบการณ์การเรียนรู้ที่ได้จาก กรณีศึกษา เพื่อป้องกันปัญหาล่วงหน้า</p> <p>๓. มีข้อมูลและทักษะในการหาข้อมูลเพื่อแก้ ปัญหาและแสวงหาความช่วยเหลือจากผู้อื่น</p>	<p>๑. ทบทวนกิจกรรมที่ผ่านมา (๕ นาที)</p> <p>๒. ช่วยแต่งโมและเงาะ ผ่าทางตัน (๔๕ นาที)</p>
<p>๑๕</p> <p>นับจากวันนี้ ชีวิตของฉัน จะเป็นเช่นไร</p>	<p>๑. ประมวลสิ่งที่นักเรียนได้เรียนรู้จากการเข้า ร่วมกิจกรรมทั้ง ๑๕ คาบ</p> <p>๒. ประเมินผลการเรียนรู้หลังจากการเข้าร่วม กิจกรรมแล้ว</p>	<p>๑. ทบทวนกิจกรรมที่ผ่านมา ๑๕ คาบ (๑๐ นาที)</p> <p>๒. เขียนเรียงความ "นับจาก วันนี้ ชีวิตของฉันจะเป็น เช่นไร" (๒๐ นาที)</p> <p>๓. การประเมินผลหลังกิจกรรม -Post test (๒๐ นาที)</p>

# คุณพร้อมไหมที่จะสอน...เพศศึกษา

หากเราอมรับได้ว่า สังคมไทยได้ก้าวสู่การใช้ชีวิตทางเพศ ในลักษณะที่บุคคลไม่ว่าหญิงหรือชายต่างก็มีโอกาสที่จะ มีคู่เพศสัมพันธ์ในตลอดชีวิตได้มากกว่าหนึ่งคน และ สภาพเศรษฐกิจสังคมที่กำลังเปลี่ยนแปลงได้ทำให้บทบาท หญิงชายเปลี่ยนแปลงไปจากที่กรอบทางวัฒนธรรม และ ค่านิยมในอดีตได้กำหนดขอบเขตไว้ การเรียนรู้และเข้าใจ เรื่องเพศมีความจำเป็นยิ่งในการที่บุคคลจะสามารถ พัฒนาสัมพันธ์ภาพทางเพศกับผู้อื่น และรักษาความสัมพันธ์รักกับคู่ของตนไว้อย่างมั่นคง โดยมีความขัดแย้ง น้อยที่สุดและมีความสุขในชีวิตทางเพศมากที่สุด

การให้การศึกษในเรื่องดังกล่าวจำเป็นต้องเริ่มในวัยเยาว์ คนในรุ่นผู้ใหญ่ที่ปัจจุบันอายุเลย ๔๐ ปี ไปแล้วคงมองเห็นได้ดีว่า ในช่วงกว่า ๓๐ ปีมานี้ สังคมไทยได้เปลี่ยนแปลงการดำเนินชีวิตทางเพศไปอย่างมาก คนวัยนี้จึง รู้สึกวิตกกังวลมากมายที่เห็นเยาวชนช่วงอายุ ๑๐-๒๐ ปี มีการพัฒนาสัมพันธ์ภาพกับเพื่อนหญิงชายในวัยเดียวกัน ในระดับที่ทำให้ผู้ใหญ่เกิดอาการ “ยอมรับไม่ได้” บ่อยครั้ง เพราะสิ่งที่มองเห็นขัดกับสิ่งที่ตนได้รับการปลูกฝังมา เมื่อครั้งเติบโตเป็นวัยรุ่น และกลุ่มคนวัยนี้เองซึ่งเป็นพ่อ เป็นแม่ เป็นครูและมีหน้าที่บ่มเพาะเยาวชนให้เข้าใจ เรื่องเพศและสามารถจะใช้ชีวิตทางเพศที่ปลอดภัยและมีความสุข แต่คนที่กำลังสับสน ซุ่นเคืองและ “ทำใจไม่ได้” เหล่านี้จะทำหน้าที่ข้างต้นได้อย่างไร

หลายคนอาจเห็นว่า แนวคิดพื้นฐานเรื่องเพศศึกษาที่นำมาพัฒนาหลักสูตรนี้มีอิทธิพลจากแนวคิดแบบ “ตะวันตก” แต่แท้จริงแล้ว คณะผู้พัฒนาหลักสูตรเห็นว่า ปรัชญาพื้นฐานของแนวคิดดังกล่าวนั้นเป็นสากลและ ตั้งอยู่บนความเชื่อในเรื่องสิทธิการเรียนรู้เพื่อเข้าใจ ธรรมชาติทางเพศของมนุษย์โดยไม่ถูกปิดบังหรือกีดกัน

ผู้ที่จัดการเรียนรู้เพศศึกษาโดยใช้หลักสูตรนี้จำเป็นต้องยอมรับข้อดกลงพื้นฐานนี้อย่างจริงจัง ข้อดกลงเหล่านี้ท้าทายกรอบแนวคิดทางวัฒนธรรมที่เราได้รับการปลูกฝังมาอย่างแน่นหนาในอดีต ผู้สนใจจะจัดการเรียนรู้เรื่องเพศสำหรับเยาวชนจึงต้องเริ่มถามตนเองอย่างจริงจังก่อนว่า ยอมรับข้อดกลงพื้นฐานต่อไปนี้ได้หรือไม่

## ข้อดกลงเบื้องต้นสำหรับผู้ดำเนินกิจกรรมเพศศึกษา

๑. วัยรุ่นหรือเยาวชน มีความคิดเห็นและมีความสามารถในการตัดสินใจ เลือกสิ่งที่เหมาะสมกับตนเองได้ หากว่าเขาได้รับข้อมูลที่ เป็นจริงและสมบูรณ์ รวมทั้งมีทัศนคติที่เหมาะสมและมีทักษะในการจัดการกับทางเลือกเหล่านั้น
๒. วัยรุ่นหรือเยาวชนสมควรได้รับโอกาสที่จะรับรู้ข้อมูลอย่างรอบด้าน รวมทั้งมีโอกาสแลกเปลี่ยนทัศนคติให้สามารถมองโลกได้อย่างรู้จักคิดวิเคราะห์ และได้รับ

- การฝึกฝนทักษะการดำเนินชีวิตทางเพศและความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นที่เหมาะสม
๓. ผู้ใหญ่ที่จะเข้ามาเป็นผู้ดำเนินกิจกรรมการเรียนรู้เรื่องเพศจะต้องวางใจและเชื่อมั่นในศักยภาพของเยาวชน และมีทักษะที่เหมาะสมในการเป็นผู้ดำเนินกิจกรรมการเรียนรู้กับเยาวชน
  ๔. การเรียนรู้ที่เกิดจากประสบการณ์จริง (หรือประสบการณ์จำลองก็ตาม) ถือเป็นการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพยิ่ง

**นอกจากนั้น ผู้ดำเนินกิจกรรมการเรียนรู้ยังต้องให้คุณค่าในเรื่องต่อไปนี้**

๑. เรื่องเพศเป็นความต้องการทางธรรมชาติและเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตมนุษย์โดยทั่วไป และยังเป็นความต้องการที่มีอยู่ตลอดชีวิต
๒. มนุษย์แต่ละคนต่างมีคุณค่าและมีศักดิ์ศรี จึงไม่ควรถูกแบ่งแยกกีดกันด้วยเพศ เชื้อชาติ ศาสนา วัฒนธรรมหรือรสนิยมทางเพศ และเคารพความแตกต่างหลากหลายของกันและกัน
๓. การบังคับทั้งทางกาย วาจาและใจ ทั้งโดยการใช้กำลังหรือการใช้วาจาบีบบังคับ (หรือการใช้อำนาจจากบทบาทที่ตนมีอยู่ เช่น การเป็นพ่อ เป็นแม่ เป็นครู ฯลฯ) ให้ผู้อื่นปฏิบัติ ให้อึด ให้อ่อน โดยขัดกับความต้องการของบุคคลนั้น ถือว่าเป็นเรื่องที่ขัดต่อจริยธรรมในการจัดการเรียนรู้เรื่องเพศ

๔. บุคคลย่อมต้องรับผิดชอบต่ออาการกระทำและผลของการกระทำของตน
๕. สัมพันธภาพระหว่างบุคคลที่ดีย่อมต้องมีการสื่อสารโดยตรงและเปิดเผย เยาวชนหรือวัยรุ่น ควรจะได้รับการยอมรับ ให้เปิดเผยหรือพูดคุยเกี่ยวกับความคั่งข้องใจในชีวิตรวมทั้งเรื่องเพศไม่ว่าจะเป็นกับเพื่อน ผู้ใหญ่ ผู้ปกครองหรือคูรักของตน โดยไม่ถูกตัดสินคุณค่า
๖. เมื่อพูดถึงการป้องกันการตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์ และการป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์แก่เยาวชน จะต้องมีการเลือกมากกว่า “การไม่มีเพศสัมพันธ์เท่านั้น”

แม้จะไม่ใช่เรื่องง่ายที่ผู้ดำเนินกิจกรรมการเรียนรู้เรื่องเพศศึกษาจะสามารถวิเคราะห์ตนเองหรือตั้งคำถามอย่างจริงจังว่า ตนเองนั้น “รับได้” กับข้อดกลงพื้นฐานเพียงไร อย่างไรก็ตาม ผู้ดำเนินกิจกรรมควรคำนึงว่าการที่ผู้เรียนจะได้รับประโยชน์จากกิจกรรม คือ สามารถเรียนรู้ได้ตามวัตถุประสงค์ของหลักสูตรได้หรือไม่ นั่นขึ้นอยู่กับ การเปิดใจกว้าง ยอมรับความเห็นและรับฟังเยาวชน โดยไม่นำค่านิยมและความเชื่อส่วนตัวของผู้ดำเนินกิจกรรมมาเป็น “คำตอบ” หรือ “คำแนะนำ” ต่อผู้เรียน

## จาก “ครูผู้รู้” สู่ “ผู้จัดการเรียนรู้”

เพศศึกษานั้นถือเป็น “วิชา” ที่ต้องอาศัยการเรียนรู้ เช่นเดียวกับความรู้ด้านอื่น ๆ แต่ต่างกันตรงที่ความสำเร็จของการเรียนรู้มิใช่การทำ “ข้อสอบ” แล้วผ่าน เพราะเนื้อหาเพศศึกษาที่ครอบคลุมมากกว่าการมีเพศสัมพันธ์นั้น มีมิติที่หลากหลายและเชื่อมโยงบุคคลกับสภาพแวดล้อมที่สังกัดอยู่ การสอบผ่านในเรื่องเพศศึกษาของแต่ละคนจึงแตกต่างกันโดยขึ้นอยู่กับภาวะและสถานการณ์ชีวิตของบุคคลนั้น ๆ ตั้งแต่เกิดจนตาย เพศศึกษาจึงเป็นการเรียนรู้ตลอดชีวิต ที่สำคัญการรู้นั้นมิได้เกิดจากในห้องเรียนอย่างเดียว แต่เป็นผลจากสภาพแวดล้อมที่คนคนหนึ่งเติบโตและมีชีวิตอยู่ เช่น การเลี้ยงดูในครอบครัว อิทธิพลของกลุ่มเพื่อน การเปิดรับข้อมูลข่าวสาร ฯลฯ

ความท้าทายของผู้จัดกิจกรรมการเรียนรู้เรื่องเพศศึกษา จึงมิได้อยู่ที่ “การเป็นผู้รู้เรื่องเพศ” และใช้การ “สั่งสอน” เหมือนวิชาอื่น ๆ เพราะทุกคนมีประสบการณ์การเรียนรู้เรื่องเพศที่ต่างกันมาแล้ว และสั่งสมการเรียนรู้นั้นเป็นค่านิยมของตัวเอง จึงมีความคิด ความรู้สึกและตัดสินใจที่ไต่ยนหรือรับรู้ใหม่จากบรรทัดฐานของตัวเอง ซึ่งเป็นผลจากการอยู่ในครอบครัว ชุมชน และในสังคมที่มีค่านิยม ประเพณีวัฒนธรรม และบรรทัดฐานใน “เรื่องเพศ” แตกต่างกัน

นอกจากนี้ สังคมที่เปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว และมีความก้าวหน้าทางเทคโนโลยีต่าง ๆ จนถึงขั้นไร้พรมแดนนี้ ทำให้เยาวชนสามารถเข้าถึงความรู้และข้อมูลเรื่องเพศได้ด้วยตัวเอง โดยเฉพาะการเข้าถึงสื่อกระตุ่นอารมณ์ทางเพศในหลายรูปแบบเพื่อสนองตอบความอยากรู้อยากลองและสัญชาตญาณทางเพศของมนุษย์ เพศศึกษาจึงไม่มุ่งให้คำตอบตายตัว แต่ควรเปิดโอกาสให้เยาวชนคิดและตั้งคำถามกับสิ่งที่ได้ยินได้เห็น แสวงหาทางเลือกและตัดสินใจด้วยตัวเอง

ดังนั้น ผู้จัดกิจกรรมการเรียนรู้ที่ต้องการให้เพศศึกษาส่งผลต่อพฤติกรรมของเด็กและเยาวชน ต้องสามารถเลือกวิธีการเรียนรู้ที่คำนึงถึงปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมและสอดคล้องกับกระบวนการเรียนรู้ของวัยรุ่น การใช้วิธีการเรียนการสอนหลากหลายรูปแบบ เพื่อ “ดึงและคง” ความสนใจของผู้เรียนไว้ให้ได้ รวมทั้งการต้องทบทวนหรือย้ำเนื้อหาเดียวกันในกิจกรรมหลายรูปแบบเช่นกัน

สิ่งที่ควรตระหนักอีกอย่างหนึ่งคือผู้เรียนสามารถประเมินทักษะหรือค่านิยมของผู้จัดกิจกรรมซึ่งสะท้อนจากการตั้งและตอบคำถาม การยกตัวอย่างที่ใช้ในการอธิบายบทเรียน รวมถึงสีหน้าท่าทางของผู้ดำเนินกิจกรรมต่อคำพูดหรือการแสดงออกของผู้เรียน หากผู้เรียนประเมินได้ว่า ผู้ดำเนินกิจกรรมไม่ยอมรับหรือไม่

ชอบเรื่องใด ก็จะไม่กล้าแสดงความเห็นหรือความรู้สึก  
จริง ๆ ต่อเรื่องนั้น เพราะคาดว่าผู้ดำเนินกิจกรรมอาจ  
จะไม่พอใจ จึงทำให้ผู้ดำเนินกิจกรรมไม่สามารถ “เข้าถึง”  
ผู้เรียนได้อย่างแท้จริง

ชุดกิจกรรม “ก้าวอย่างอย่างเข้าใจ” เป็นบทเรียนเพศศึกษา  
ที่เปิดโอกาสให้ทั้งผู้ใหญ่และวัยรุ่นได้เรียนรู้จากกันถ้าเป็น  
ครู/อาจารย์ก็จะปรับบทบาทจากการเป็นผู้สั่งสอนเป็น  
“ผู้จัดการเรียนรู้” โดยอาศัยทักษะสำคัญ ได้แก่ การฟัง  
การตั้งคำถาม การจับประเด็น และการสรุปเนื้อหาเพื่อ  
ให้นักเรียนได้ตระหนักว่า ตนเองเป็นส่วนหนึ่งของ  
กระบวนการเรียนรู้ มีศักยภาพในการคิดและตัดสินใจ  
สามารถเชื่อมโยงระหว่างการเรียนรู้เพศศึกษาในชั้นเรียน  
ให้เข้ากับการเรียนรู้จากประสบการณ์ตรงในชีวิตประจำวัน

---

<sup>๑</sup> Life Planning Education : A Youth Development Pro-  
gram (revised edition 1995), Advocates for Youth,  
USA. ([www.advocatesforyouth.org](http://www.advocatesforyouth.org))

# การวางแผนการจัดกิจกรรมพิเศษศึกษา ในโรงเรียน

นอกจากการจัดอบรมเพื่อเตรียมความพร้อมของผู้ดำเนินกิจกรรมพิเศษศึกษาแล้ว กระบวนการทำงานกับสภาพแวดล้อมต่าง ๆ ที่มีผลต่อการเรียนรู้เรื่องเพศของวัยรุ่นนั้นก็นับเป็นสิ่งจำเป็นที่จะต้องดำเนินการก่อนหรือระหว่างการจัดกิจกรรมในชั้นเรียน ดังนี้

## ๑. การสร้างความเข้าใจกับผู้บริหารโรงเรียนและครูอื่น ๆ ในโรงเรียน

ครูอาจารย์ที่จะนำหลักสูตรเพศศึกษาไปใช้จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องเข้าพบผู้บริหารโรงเรียนเพื่อนำหลักสูตรไปปรึกษาหารือและขอความคิดเห็นในการที่จะนำหลักสูตรเข้าสู่ระบบโรงเรียน โดยเฉพาะการชี้แจงให้ผู้บริหารเข้าใจเป้าหมายของเพศศึกษา เห็นขอบเขตเนื้อหาหลักสูตรและความจำเป็นในการจัดกระบวนการเรียนรู้ที่ต่อเนื่อง ความเข้าใจที่ชัดเจนตั้งแต่แรกของผู้บริหารจะทำให้เกิดความร่วมมือและการสนับสนุนที่ตามมา รวมทั้งการชี้ให้ผู้บริหารเห็นความสำคัญของเพศศึกษาว่า เป็นทางเลือกหนึ่งที่โรงเรียนจะใช้เป็นมาตรการช่วยเหลือวัยรุ่นให้สามารถจัดการกับปัญหาทางเพศของตนเองได้ทั้งในด้านการป้องกันและลดความรุนแรงของปัญหาหากเกิดขึ้นแล้ว เช่น การตั้งท้องไม่พึงประสงค์ การทำแท้ง ฯลฯ

นอกจากนี้ ผู้บริหารและครูผู้จัดกิจกรรมพิเศษศึกษาในโรงเรียน ต้องร่วมกันจัดประชุมครูทุกคนให้ทราบว่าจะมีการนำหลักสูตรเพศศึกษามาใช้ โดยอาศัยกระบวนการที่จะทำให้ครูอาจารย์ได้เข้าใจเป้าหมายและเนื้อหาของเพศศึกษา เพื่อนำไปสู่การกำหนดข้อตกลงร่วมกันระหว่างแต่ละฝ่ายที่เกี่ยวข้อง เช่น ฝ่ายแนะแนว สุขศึกษา พลานามัย อาจารย์ที่ปรึกษาหรือฝ่ายปกครอง ฯลฯ ว่าจะมีส่วนร่วมหรือสนับสนุนการดำเนินกิจกรรมพิเศษศึกษาให้เกิดประโยชน์ต่อนักเรียนมากที่สุดได้อย่างไร

## ๒. การจัดเวลาการเรียนรู้เรื่องเพศศึกษาในชั้นเรียน

จากการสำรวจเวลาเรียนในแต่ละภาคการศึกษาของโรงเรียนที่ร่วมโครงการ “กรุงเทพฯเข้าใจเอสดี” ที่ผ่านมามาพบว่า โรงเรียนแต่ละแห่งมีเวลา ๑๖-๑๘ สัปดาห์ต่อภาคการศึกษา การนำชุดกิจกรรม “ก้าวอย่างอย่างเข้าใจ” จำนวน ๑๕ คาบเรียนมักจัดอยู่ในวิชาแนะแนว ซึ่งดูจะเหมาะสมที่สุด เพราะไม่กระทบเวลาเรียนวิชาหลัก ๆ ที่มีตารางสอนแบบตายตัวรวมทั้งครูอาจารย์วิชาแนะแนวเป็นครูกลุ่มแรกที่ได้ความสนใจต่อเพศศึกษา อาจเป็นเพราะส่วนใหญ่มีพื้นฐานทางจิตวิทยา มักเข้าใจเด็กวัยรุ่นระดับหนึ่ง และมีโอกาสใกล้ชิดหรือรับรู้ปัญหาของ

นักเรียนแต่ละคน ขณะเดียวกัน หลักสูตรเพศศึกษานี้ก็สอดคล้องกับสาระการเรียนรู้วิชาแนะแนวโดยทั่วไปที่เน้นการปรับตัวของวัยรุ่น การค้นหาและรู้จักตัวเอง การตัดสินใจเลือกเรียนตามความสนใจและความสามารถของตนเอง ฯลฯ บางโรงเรียนที่ไม่ได้นำหลักสูตรไปใช้ในวิชาแนะแนว ก็เปิดเป็นชุมนุมหรือชมรมเพศศึกษา โดยเปิดรับนักเรียนเป็นสมาชิก หรือใช้สอนในคาบพบอาจารย์ที่ปรึกษา เป็นต้น

### ๓. การเตรียมการสอนและอุปกรณ์การสอนต่าง ๆ

ครูอาจารย์ที่ได้ใช้ชุดกิจกรรม “ก้าวอย่างเข้าใจ” เปิดเผยว่า การสอนเพศศึกษาโดยใช้กระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมทำให้ครูอาจารย์ต้องเตรียมความพร้อมก่อนการสอนมากกว่าวิชาอื่น ๆ เพราะต้องอาศัยทักษะต่าง ๆ ที่จะกระตุ้นให้นักเรียนแสดงความคิดเห็น หรือร่วมกิจกรรมที่จัดขึ้น

ขณะเดียวกันครูอาจารย์ต้องสามารถเชื่อมโยงความคิดเห็นหรือข้อมูลของนักเรียนให้ไปสู่ข้อสรุปกิจกรรมตามวัตถุประสงค์การเรียนรู้ในแต่ละคาบ

ผู้ดำเนินกิจกรรมต้องเตรียมและสร้างความคุ้นเคยในการใช้อุปกรณ์ให้พร้อมในแต่ละคาบเรียน เช่น หุ่นจำลองอวัยวะเพศหญิงชาย อุปกรณ์กิจกรรมแล่นน้ำ ภาพวาดจินตนาการรัก ฯลฯ รวมทั้งการเตรียมวัสดุสิ้นเปลือง เช่น กระดาษฟลิปชาร์ต ปากกาเคมี ฯลฯ ให้เพียงพอ ตลอดจนการแสวงหาความรู้เพิ่มเติมหรือหยิบยกข้อมูลข่าวสาร

ประจำวันจากสื่อมวลชนต่าง ๆ เช่น หนังสือพิมพ์ นิตยสาร รายการโทรทัศน์ ฯลฯ เพื่อนำมาพูดคุยกับนักเรียน

### ๔. การประเมินผลหลักสูตร

ชุดกิจกรรม “ก้าวอย่างเข้าใจ” ได้เตรียมแบบประเมินการเรียนรู้ก่อน (Pretest) และ หลัง (Posttest) เพื่อให้ผู้ดำเนินกิจกรรมแจกแก่นักเรียนก่อนเริ่มกิจกรรมคาบแรก และเมื่อสิ้นสุดคาบที่ ๑๕ เพื่อประเมินว่าหลักสูตรมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงความรู้ ความเข้าใจ และทัศนคติต่อเรื่องเพศและเอดส์ของนักเรียนอย่างไร รวมทั้งการสังเกตพฤติกรรมการเรียนรู้ของนักเรียนโดยใช้แบบบันทึกหลังกิจกรรมแต่ละคาบ

การสังเกต และการบันทึกนั้นจะเป็นเครื่องมือหนึ่งที่ทำให้ผู้ดำเนินกิจกรรมสามารถเพิ่มเติมหรือปรับแก้ไขเนื้อหา และกระบวนการในคาบเรียนต่อไปให้สอดคล้องกับการเรียนรู้ของนักเรียนในชั้นเรียนนั้น ๆ

*(ดูตัวอย่างแบบประเมินการเรียนรู้ก่อนและหลังสำหรับนักเรียน (pre/post-test) และแบบบันทึกหลังคาบเรียนสำหรับผู้ดำเนินกิจกรรมในภาคผนวกท้ายเล่ม)*

### ๕. การขอความเห็นและความร่วมมือจากผู้ปกครอง

เพื่อให้การเรียนรู้เรื่องเพศศึกษาของนักเรียนมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น หลักสูตรได้ออกแบบการบ้านให้นักเรียนได้ทำงานร่วมกับผู้ปกครอง เพื่อเป็นจุดเริ่มต้นให้เด็กและผู้ใหญ่ได้สื่อสารเรื่องเพศกันทั้งในด้านการสอบถามความคิดเห็นและประสบการณ์ที่ผ่านมาของผู้ใหญ่ เช่น ความห่วงใยต่อวัยรุ่น การคุมกำเนิด ฯลฯ

ดังนั้น ครูอาจารย์ที่จะดำเนินกิจกรรมเพศศึกษาควรส่งจดหมายชี้แจงให้ผู้ปกครองทราบถึงเป้าหมายและเนื้อหาของหลักสูตร พร้อมสอบถามความคิดเห็นและความร่วมมือจากผู้ปกครองล่วงหน้า

(ดูตัวอย่างจดหมายถึงผู้ปกครองและแบบสอบถามความเห็นในภาคผนวก)

### ๖. การจัดบริการรองรับในโรงเรียน

โรงเรียนสามารถจัดบรรยากาศและสภาพแวดล้อมเพื่อส่งเสริมการเรียนรู้เรื่องเพศนอกชั้นเรียน เช่น การจัดบริการปรึกษาทางโทรศัพท์ภายใน การจัด “ห้องเพื่อนวัยรุ่น” ที่มีสื่อเอกสารเรื่องเพศหรือการให้คำปรึกษา การพูดหน้าเสาธง การจัดรายการวิทยุเสียงตามสาย การจัดบอร์ดนิทรรศการ หรือกิจกรรมรณรงค์ตามวาระสำคัญต่าง ๆ ฯลฯ ครูอาจารย์สามารถเชิญชวนนักเรียนที่ร่วมกิจกรรมเพศศึกษาให้มาเป็นอาสาสมัคร โดยเปิดโอกาสให้เขาร่วมกันคิดและทำงานด้วยกันเพื่อจัดกิจกรรมเชิงขยายผลสู่เพื่อนนักเรียนคนอื่น ๆ ในโรงเรียน และยังเป็นการสร้างกระบวนการเรียนรู้เรื่องเพศศึกษาให้ดำเนินไปอย่างต่อเนื่อง

### ๗. การส่งต่อและการประสานงานกับหน่วยงานด้านบริการ

ครูอาจารย์ควรสำรวจว่า ในพื้นที่ที่โรงเรียนตั้งอยู่ มีแหล่งบริการสุขภาพทั้งรัฐและเอกชน เช่น ศูนย์บริการสาธารณสุข โรงพยาบาล สถานีอนามัย ร้านยา หรือองค์การพัฒนาเอกชน ฯลฯ ที่สามารถให้บริการแก่วัยรุ่นสักกี่แห่ง ลักษณะการบริการเป็นอย่างไร และอาจติดต่อประสานงานกัน ในกรณีที่นักเรียนจำเป็นต้องได้รับการส่งต่อที่สอดคล้องกับปัญหาและความต้องการ เช่น การคุมกำเนิด การตั้งครรภ์ บริการปรึกษา ฯลฯ การทำความเข้าใจจักและประสานความช่วยเหลือระหว่างโรงเรียนและองค์กรในชุมชนเหล่านี้ถือเป็นเครือข่ายการทำงานที่ผู้ใหญ่สามารถช่วยเหลือและสนับสนุนให้วัยรุ่นเข้าถึงบริการเหล่านั้นได้โดยปลอดภัย



# ก้าวแรก

เด็กทั้งหลายนั้นแหละ คือผู้สร้างโลกในอนาคต เราเองพากันสร้างโลก  
โดยผ่านทาง การสร้างเด็กอย่างถูกต้อง เสียตั้งแต่บัดนี้เกิด  
อย่าปล่อยให้เด็กเป็นไปตามบุญตามกรรมเลย  
จึงจะเป็นการกระทำที่มีความรับผิดชอบอย่างสูงสุดของบิดามารดา  
ครูบาอาจารย์แห่งยุคนี้ ซึ่งถือว่าเป็นยุคของสติปัญญา

# ๑

## ก้าวแรก

### วัตถุประสงค์

๑. เพื่อให้นักเรียนเข้าใจวัตถุประสงค์ของหลักสูตร
๒. เพื่อให้ทำให้นักเรียนเข้าใจถึงกระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม
๓. เพื่อสร้างข้อตกลงในการเรียนรู้ร่วมกัน



### กิจกรรม

๑. ชี้แจงวัตถุประสงค์หลักสูตร “ก้าวอย่างเข้าใจ” (๑๐ นาที)
๒. ดูกดากลุ่ม (๒๐ นาที)
๓. กติกาการเรียนรู้ร่วมกัน (๒๐ นาที)

### เวลา

๕๐ นาที

### อุปกรณ์

๑. ปากกาเมจิก เท่าจำนวนนักเรียน และปากกาเคมี (markers) หลายสี
๒. กระดาษปรีฟ (flipchart)
๓. กระดาษตัดเป็นรูป รอยยิ้ม (  ) หน้าตา (  ) และคำถาม ( ? ) สำหรับนักเรียนทุกคน
๔. กระดาษขาว
๕. แบบฟอร์มการบ้าน “วันนั้นถึงวันนี้ของฉัน”

## กิจกรรมที่ ๑ ชี้อัจฉริยะประสอศของหลัสูตร (๑๐ นาที)

๑. ผู้ดำเนินกิจกรรมชี้แจงให้นักเรียนทราบถึงการใช้หลักสูตร “ก้าวอย่าง  
อย่างเข้าใจ” ว่าเป็นกิจกรรมการเรียนรู้เรื่องเพศศึกษาในวัยรุ่นที่มุ่งเน้น  
ให้วัยรุ่น-คิด-ตัดสินใจเกี่ยวกับชีวิตและความสัมพันธ์กับคนอื่น ๆ  
อย่างมั่นใจ โดยจะใช้เวลา ๑๕ คาบเรียน (ในวิชาแนะแนว)  
โดยมีวัตถุประสงค์

- ๑.) เพื่อให้วัยรุ่นได้รับข้อมูลที่เป็นจริงและเพียงพอต่อการทำให้  
ตนเองมีสุขภาพทางเพศที่ปลอดภัย และมีคุณภาพชีวิตที่ดี
- ๒.) เพื่อให้วัยรุ่นมีโอกาสสำรวจทัศนคติ ความเชื่อ และค่านิยมที่มีผล  
ต่อตนเองในการดำเนินชีวิต และเรียนรู้ที่จะรับฟังความคิดเห็น  
ที่แตกต่าง
- ๓.) เพื่อให้วัยรุ่นได้เรียนรู้ และมีทางเลือกที่เหมาะสมแก่ตนเอง รวมทั้ง  
พัฒนาทักษะต่าง ๆ ที่สำคัญต่อการสร้างและรักษาความสัมพันธ์  
สัมพันธ์กับผู้อื่น

๒. ถามนักเรียนว่าผู้ปกครองมีความเห็นอย่างไร เมื่อนักเรียนนำจดหมาย  
ชี้แจงโครงการฯ ไปให้ โดยเปิดโอกาสให้นักเรียนจำนวนหนึ่งเล่าให้ฟัง
๓. ผู้ดำเนินกิจกรรมเล่าให้นักเรียนฟังว่าผู้ปกครองมีข้อเสนอแนะอะไรบ้าง  
ต่อการสอนเพศศึกษา ซึ่งเป็นข้อมูลจากจดหมายฯ ที่ได้รับคืนจากผู้ปกครอง



## กิจกรรมที่ ๒ ดูกตาล้มลุก (๒๐ นาที)

๑. ให้นักเรียนจับกลุ่ม ๆ ละ ๓ คนโดยให้เลือกคนที่สนิทที่สุด
๒. อธิบายการเล่นเกมส์ "ดูกตาล้มลุก" โดยให้ยืนเรียง ๓ คน คนที่ยืนตรงกลาง (โดยหันข้างให้) เป็นดูกตา อีกสองคนเป็นคนเล่นดูกตา (หันหน้าเข้าหากัน) วิธีการเล่นคือให้สองคนที่เป็นคนเล่นผลักดูกตาไปมาโดยพยายามอย่าให้ดูกตาล้ม คนที่เป็นดูกตาต้องยืนนิ่ง ๆ เฝ้าชิดกันโดยไม่ก้าวตามแรงผลัก
๓. ให้แต่ละคนมีโอกาสสลับกันเป็นดูกตา ผู้ดำเนินกิจกรรมกระตุ้นให้ทุกกลุ่มพยายามเล่นให้ได้ และคอยสังเกตกลุ่มที่เล่นได้อย่างมั่นใจ



๔. ให้อ่านเวลาเล่นประมาณ ๕-๑๐ นาที จากนั้นผู้ดำเนินกิจกรรมชวนคุย โดย



๑. ถามคนที่เป็นดูกตาว่ารู้สึกอย่างไร มีการเปลี่ยนแปลงอย่างไรบ้าง เมื่อเริ่มเล่นตอนแรก เมื่อเล่นไประยะหนึ่งแล้ว หรือ ถ้าเล่นไม่ได้เลย เป็นเพราะเหตุใด อะไรทำให้เล่นได้



๒. ถามคนเล่นดูกตาว่ารู้สึกอย่างไร อะไรที่ทาเพื่อช่วยให้เล่นได้

๕. ผู้ดำเนินกิจกรรมถามนักเรียนว่า นักเรียนได้เรียนรู้อะไรจากการเล่นเกมดูกตาล้มลุกบ้าง และสรุปเพิ่มเติมตามประเด็นต่อไปนี้

- ▶ สิ่งสะท้อนจากกิจกรรมนี้คือ หากเกิดความมั่นใจ จะทำให้เราสามารถเล่นได้สนุกสนาน แต่ความเชื่อใจและความมั่นใจต่อกันนั้น เป็นเรื่องที่ต้องช่วยกันสร้างให้เกิดขึ้น
- ▶ หลักสูตร "ก้าวอย่างอง่างเข้าใจ" ที่เราจะเจอกันอีก ๑๔ ครั้ง เป็นกิจกรรมที่ต้องการให้นักเรียนมีส่วนร่วม และอยากให้นักเรียนมีความมั่นใจว่าเราจะเรียนรู้กันได้อย่างสนุก ถ้าเริ่มต้นจากความเป็นเพื่อนที่ทุกคนมีให้กันพร้อมที่จะเรียนรู้ด้วยกัน

## กิจกรรมที่ ๓ กำหนดกติกาการเรียนรู้ร่วมกัน (๒๐ นาที)

๖. อธิบายว่ากิจกรรมในหลักสูตรนี้ เป็นเรื่องที่ทั้งครู (หรือผู้ดำเนินกิจกรรม) และนักเรียนทุกคนจะได้เรียนรู้ด้วยกัน แลกเปลี่ยนความคิดเห็น ตลอดจนช่วยกันตั้งคำถามที่จะช่วยให้เกิดการเรียนรู้ และร่วมกันหาคำตอบ
๗. ผู้ดำเนินกิจกรรมถามนักเรียนว่า ถ้าเราจะเรียนรู้หลักสูตร “ก้าวอย่างอย่างเข้าใจ” ร่วมกันอีก ๑๔ ครั้ง นักเรียนอยากให้บรรยากาศการเรียนการสอนของเราเป็นอย่างไร โดยให้แต่ละคนช่วยกันเขียนเสนอไว้ในกระดาษ ๓ แผ่น ที่ตัดเป็นรูปภาพต่อไปนี้





รอยยิ้ม แทน สิ่งที่จะช่วยให้เราอยากเรียนรู้ และเรียนได้อย่างมีความสุข สนุกสนาน มีอะไรบ้าง



น้ำตา แทน สิ่งที่ปิดกั้นการเรียนรู้ของเรา สิ่งที่ทำให้เราเรียนไม่สนุก รู้สึกอึดอัด มีอะไรบ้าง

? คำถาม แทน สิ่งที่ยากรู้ ในเรื่องเพศและเอดส์ คือ...

๘. จากนั้น แจกกระดาษ ๓ แผ่น ที่ตัดเป็นรูป   ? พร้อมปากกาเมจิก ให้นักเรียนแต่ละคนเขียนข้อเสนอหรือความเห็นด้านหลังกระดาษ
๙. เมื่อเขียนเสร็จ ให้นำมาติดไว้บนกระดานหรือกระดาษปรีฟ โดยติดแยกตามประเด็น แล้วขออาสาสมัคร ๓ คน มาอ่านข้อความในแต่ละประเด็น ระหว่างอาสาสมัครอ่าน ผู้ดำเนินกิจกรรมเขียนสิ่งที่นักเรียนเสนอลง กระดาน/กระดาษปรีฟให้เห็นชัดเจน แล้วอ่านทวนให้นักเรียนทั้งห้องได้ยินอีกครั้ง

## กิจกรรมที่ ๓ กำหนดกติกาการเรียนรู้อบรม (ต่อ)

๑๐. ผู้ดำเนินกิจกรรมถามว่า จากรอยยิ้มและน้ำตาที่เราช่วยกันระดม เราจะมึนตึ๊งทำอะไรบ้างที่จะช่วยให้เกิดบรรยากาศแบบนั้น (เช่น ใครต้องทำอะไรบ้าง โดยผู้ดำเนินกิจกรรมอาจช่วยเสนอหากไม่มีใครเสนอ เช่น การรับฟังผู้อื่น การกล้าแสดงความคิดเห็น การเคารพความคิดเห็นผู้อื่น การรักษาความลับของเพื่อน ฯลฯ)
๑๑. ให้ทุกคนอภิปรายว่าเห็นด้วยหรือไม่เห็นด้วย ตกลงให้เป็นกติกาของเราหรือไม่ จะเพิ่มเติมอีกหรือไม่
๑๒. ในส่วนที่เป็นคำถาม ผู้ดำเนินกิจกรรมถามเพิ่มเติมถ้าต้องการความชัดเจนของคำถามยิ่งขึ้น และเก็บรวบรวมข้อคิดเห็นของนักเรียน เพื่อนำไปปรับใช้ในกิจกรรมต่อไป
๑๓. หากไม่มีการเสนอข้อตกลงเพิ่มเติม ผู้ดำเนินกิจกรรมทวนข้อเสนอที่ได้มาแล้วอีกครั้ง และย้ำกับนักเรียนว่าเราจะถือเป็นข้อตกลงที่จะใช้ร่วมกันในการร่วมกิจกรรมอีก ๑๔ ครั้ง และเป็นสิ่งที่ทุกคนต้องช่วยกันรักษา และท้วงติงหากมีใครละเมิดข้อตกลงที่ช่วยกันวางไว้
๑๔. ผู้ดำเนินกิจกรรมชี้แจงเรื่องการบ้าน เพื่อให้นักเรียนนำมาในการเรียนคาบต่อไป



### การบ้านสำหรับคาบต่อไป

๑. แจกแบบฟอร์ม “วันนั้นถึงวันนี้ของฉัน” ให้นักเรียนทุกคน
๒. อธิบายว่าให้แต่ละคนหารูปถ่ายที่ตัวเองชอบ ๒ รูป รูปแรกเป็นรูปสมัยเด็ก และรูปที่สองเป็นรูปปัจจุบัน ให้นักเรียนติดไว้ในกระดาษที่แจกให้ พร้อมเขียนรายละเอียดและให้นำมาด้วยในคาบเรียนหน้า
๓. สิ่งที่ต้องเขียนคืออายุขณะที่ถ่ายรูปสมัยเด็ก และความรู้อีกของเราต่อการเป็นวัยรุ่น

# กติกากาการเรียนรู้ร่วมกัน

บทเรียนที่ ๑

การเปิดโอกาสให้นักเรียนมีส่วนร่วมในการกำหนดกติกากาการเรียนรู้เป็นการแสดงตัว และเจตจำนงของผู้ดำเนินกิจกรรมที่จะช่วยให้นักเรียนเห็นถึงการยอมรับฟัง และการเคารพความคิดเห็นเป็นเบื้องต้น

กติกากาบางเรื่อง แม้จะไม่ถูกนำเสนอโดยนักเรียน แต่เป็นประโยชน์อย่างยิ่งต่อการเรียนรู้ ในเรื่องเพศศึกษาที่ผู้ดำเนินกิจกรรมควรพิจารณา

## ๑. การรักษาความลับ

เป็นเรื่องสำคัญที่จะก่อให้เกิดความเชื่อมั่นต่อกันในการพูดคุย แลกเปลี่ยนประสบการณ์ จึงเป็นเรื่องสำคัญที่จะไม่นำเรื่องต่าง ๆ ที่ได้รับการเปิดเผย แบ่งปันเพื่อการเรียนรู้ในห้องเรียน ไปเล่าต่อให้คนอื่นฟัง

## ๒. การเปิดใจกว้าง

ในการรับฟังความคิดเห็นที่แตกต่าง และพร้อมแลกเปลี่ยนความรู้สึกร และความคิดเห็นของตนเองในประเด็นต่าง ๆ จะช่วยให้เกิดบรรยากาศการเรียนรู้ที่สนุกสนาน ตลอดจนเป็นการพัฒนามุมมองต่อเรื่องต่าง ๆ ของตนเองด้วย

## ๓. การไม่ฉวัดฉลิตลบคุณค่า

เป็นเรื่องธรรมดาที่เราจะมีความเห็นไม่ตรงกัน หรือมีการโต้แย้งกัน ดังนั้น การที่คิดเห็นแตกต่างกัน ไม่ควรนำมาซึ่งการตัดสินถูกผิด หรือการดูถูกเหยียดหยามคนที่เห็นต่างจากเรา

## ๔. สิทธิในการไม่ตอบคำถาม

กิจกรรมส่วนใหญ่ในหลักสูตรนี้ ส่งเสริมให้นักเรียนทุกคนมีส่วนร่วมในทุกกิจกรรม แต่ทุกคนยังมีสิทธิที่จะไม่ต้องการตอบคำถามบางคำถาม หรือไม่ต้องการแลกเปลี่ยนในบางประเด็น หากรู้สึกไม่พร้อม

## ๕. ทุกคำถามมีคุณค่า

ผู้ดำเนินกิจกรรมควรให้ความสำคัญกับคำถามทุกคำถามที่นักเรียนทุกคนถาม แม้บางคำถามอาจมีปฏิกิริยาจากนักเรียนบางคนว่า ไม่น่าถามก็ตาม ซึ่งผู้ดำเนินการควรชี้ให้เห็นว่าเราอาจรู้ไม่เท่ากันทุกคน และการไม่รู้แล้วถามเป็นการเรียนรู้แบบหนึ่ง ดังนั้น จึงเป็นโอกาสที่เราควรเรียนรู้ด้วยกัน

## ๖. บอกความคิดเห็นหรือความรู้สึก ของตนเอง

ในกรณีที่ต้องการแสดงความคิดเห็น ทุกคนควรบอกว่าตนเองรู้สึกหรือคิดอย่างไร มากกว่าการกล่าวโทษ หรือพูดถึงผู้อื่น



**“การมีกติกากำหนดให้เด็กกล้าแสดงความคิดเห็น  
เป็นการสร้างความมั่นใจว่าเด็กจะไม่ล้อเลียนกัน  
กติกาก่อนที่เด็กจะ มักเสนอคือ ไม่ล้อกัน และการรักษาความลับ”**

อ. ยุบล ภักดิ์เสวี

โรงเรียนรัตนโกสินทร์สมโภชน์ ลาดกระบัง



แบบฟอร์ม “วันนั้นถึงวันนี้ของฉัน”

วันนั้น เมื่อฉัน

(ติดรูปตัวเอง)  
สมัยเด็ก

อายุ.....ปี

(ติดรูปตัวเอง)  
ในปัจจุบัน

ถึงวันนี้ของฉัน

ความรู้สึกของฉันต่อการเป็นวัยรุ่น  
(๑ คำหรือ ๑ ประโยค)



# อย่างสู่วัยหนุ่ม สาว

ก่อนจะเดินทางไกล เธอต้องเดินทางใกล้ก่อน  
ใกล้ที่สุดนั้น คือ ตัวเธอ  
ก่อนจะทำสิ่งใด เธอต้องเข้าใจตัวเอง

กฤษณะ มูรติ

# ๒

## อย่างสู่วัยหนุ่มสาว

### วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียน

๑. เข้าใจธรรมชาติของการเปลี่ยนแปลงเมื่อเข้าสู่วัยรุ่นทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์และความรู้สึก
๒. ตระหนักถึงความสำคัญของการดูแลสุขภาพทางเพศของตนเองเมื่ออย่างเข้าสู่สู่วัยหนุ่มสาว

### กิจกรรม

๑. วันนั้นถึงวันนี้ของฉัน (๑๐ นาที)
๒. สำรวจสัญญาณความเป็นหนุ่มความเป็นสาว (๕๐ นาที)

### เวลา

๕๐ นาที

### อุปกรณ์

๑. ฟันจำลองอวัยวะเพศหญิง/ชาย
๒. แบบฟอร์มการบ้านครั้งต่อไป สมัยที่พ่อแม่/ผู้ใหญ่เป็นวัยรุ่น วัยรุ่นยุคไหนนิยมทำอะไร เช่น ชอบอะไร แฟชั่นสมัยนั้น สถานที่เที่ยวของวัยรุ่น ฯลฯ

### การบ้านก่อนเข้าบทเรียน

- ให้นักเรียนแต่ละคนวาดรูปถ่ายของตัวเอง ในวัยเด็กและรูปปัจจุบันในช่วงวัยรุ่น ในแบบฟอร์ม “วันนั้นถึงวันนี้ของฉัน” และเขียนบรรยาย “ความรู้สึกของการเป็นวัยรุ่น” ๑ คำ หรือ ๑ ประโยค

## กิจกรรมที่ ๑ “วันนับถึงวันนี้ของฉัน” (๑๐ นาที)

๑. ให้นักเรียนจัดกลุ่ม ๆ ละ ๔ คน แต่ละคนนำแบบฟอร์ม “วันนั้นถึงวันนี้ของฉัน” แลกกันดูกับเพื่อนในกลุ่มและให้คุยกันถึงที่มาของคำ ๑ คำ หรือประโยค ๑ ประโยค ที่อธิบาย “ความรู้สึกของการเป็นวัยรุ่น” ของตัวเอง
๒. ผู้ดำเนินการสุ่มถามนักเรียนบางคน (ทั้งหญิงและชาย) ให้บอกคำหรือประโยคของตัวเองพร้อมคำอธิบายเพิ่มเติมถึงที่มาของการเลือกคำ/ประโยคนั้น ๆ
๓. ผู้ดำเนินการขอเก็บแบบฟอร์มพร้อมรูปไว้ และบอกนักเรียนว่าจะคืนให้ในคาบสุดท้าย



# กระบวนการจัดกิจกรรม

## กิจกรรมที่ ๒ สสำรวจสัญญาณความเป็นหนุ่ม ความเป็นสาวของเรา (๑๐ นาที)

๑. แบ่งนักเรียนออกเป็นกลุ่มย่อยกลุ่มละประมาณ ๖-๘ คน (แยกกลุ่ม ตามเพศหญิงและชาย) ชี้แจงว่า เราจะช่วยกันสำรวจการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นเมื่อเราเข้าสู่วัยรุ่นหนุ่มสาวของเรา โดยจะให้แต่ละกลุ่มช่วยกันตอบคำถามโดยปรึกษากันในกลุ่ม
๒. ถามคำถามต่อไปนี้ทีละข้อ

- ๑.) การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายที่นักเรียนคิดว่าชัดเจนที่สุดในการบ่งบอกถึงการเปลี่ยนจาก “การเป็นเด็กหญิง” สู่อะไรบ้าง “ความเป็นสาว” คืออะไรบ้าง



## กิจกรรมที่ ๒ สำรวจสัญญาณความเป็นหนุ่ม ความเป็นสาวของเรา (ต่อ)

๒.) การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายที่นักเรียนคิดว่าชัดเจนที่สุดในการ บ่งบอก  
ถึงการเปลี่ยนจาก “การเป็นเด็กชาย” สู่ “ความเป็นหนุ่ม” คืออะไรบ้าง



๓.) “การมีประจำเดือน” หมายถึง .....



๔.) “การผื่นเป็ยก” หมายถึง .....



๕.) เคยได้ยินเรื่อง “การช่วยตัวเอง” (การสำเร็จความใคร่  
ด้วยตัวเอง) มาอย่างไรบ้าง



๓. ให้เวลาแต่ละกลุ่มคิดคำตอบ จากนั้นให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนตอบ ผู้ดำเนิน  
กิจกรรมจดคำตอบของทุกกลุ่มบนกระดาน แล้วชวนให้ผู้เรียนแลกเปลี่ยน  
ความคิดเห็น โดยอาจถามกลุ่มว่ามีเรื่องเพิ่มเติมอีกหรือไม่ และผู้ดำเนินกิจกรรม  
ช่วยเสริมข้อมูล หรืออธิบายเพิ่มเติม ในประเด็นที่เกี่ยวข้องกับแต่ละข้อ โดยใช้  
หุ่นจำลองอวัยวะเพศหญิง/ชาย เป็นอุปกรณ์ในการอธิบาย (ดูเนื้อหาประกอบใน  
ภาคผนวกท้ายคานนี้)

๔. ประเด็นที่ผู้ดำเนินกิจกรรมควรอธิบายเพิ่มใน ๕ คำถาม และเปิดประเด็น  
แลกเปลี่ยน คือ

- ข้อ ๑ และ ๒ ชี้ให้นักเรียนเห็นว่า การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย  
อารมณ์ ความรู้สึก จะแตกต่างกันไปในแต่ละบุคคล บางคนอาจ  
เกิดขึ้นเร็ว บางคนอาจเกิดขึ้นช้า นอกจากนั้น ลักษณะทางร่างกาย  
ที่เปลี่ยนไป เป็นลักษณะเฉพาะของบุคคล ดังนั้นเราจึงเติบโตและ  
เปลี่ยนแปลงตามแบบของเรา อาจไม่จำเป็นต้องเหมือนคนอื่น ๆ



## กิจกรรมที่ ๒ สํารวจสัญญาณความเป็บหนุบ ความเป็นสาวของเรา (๕๐)

- ข้อ ๓ และ ๔ เรื่องการมีประจำเดือนและการมีนเป็บเย็บ ผู้ดำเนินกิจกรรมอาจได้ยินคำถาม ข้อสงสัย ความกังวล รวมทั้งความเข้าใจหรือความเชื่อที่ไม่ถูกต้องในเรื่องนี้จากนักเรียน ผู้ดำเนินกิจกรรมจึงควรรับฟังและให้ข้อมูลเพิ่มเติม โดยเน้นการแก้ไขความเข้าใจผิดที่อาจมี และเห็นว่า การมีประจำเดือน และการมีนเป็บเย็บ เป็นเรื่องธรรมดาและธรรมชาติ ที่แสดงให้เห็นว่าร่างกายของเรากำลังทำงานเป็นเรื่องปกติ และบ่งบอกถึงการมีสุขภาพที่ดีและเป็นส่วนหนึ่งที่สําคัญของการเป็นผู้หญิงผู้ชาย
- ข้อ ๕ เรื่องการช่วยตัวเอง ผู้ดำเนินกิจกรรมควรแก้ไขความเข้าใจผิดหรือให้ความกระจ่างกับคำถามหรือข้อสงสัยที่นักเรียนมีในเรื่องการช่วยตัวเอง โดยให้ข้อมูลว่า การช่วยตัวเองเป็นเรื่องปกติในการผ่อนคลายอารมณ์เพศซึ่งแต่ละคนอาจมีไม่เท่ากัน และมีวิธีจัดการผ่อนคลายต่างกันไป

๕. หลังจากการพูดคุยเพิ่มเติมในแต่ละประเด็นแล้ว ผู้ดำเนินกิจกรรมเปิดอภิปราย

๑. นักเรียนคิดว่าการศึกษาเกี่ยวกับสรีระของตนเอง และของเพศตรงข้ามมีประโยชน์อย่างไรบ้าง
๒. ในเรื่องเกี่ยวกับตัวเราเอง วัยรุ่น น่าจะได้เรียนรู้เรื่องอะไรอีก
๓. โดยทั่วไป วัยรุ่นจะหาข้อมูลเรื่องเหล่านี้จากที่ใด หรือพูดคุยกับใคร

๖. ระหว่างรับฟังความคิดเห็นจากนักเรียน

ผู้ดำเนินกิจกรรมเขียนความเห็นลงบนกระดานหรือกระดานขีรูฟ และสรุปประเด็นสําคัญเกี่ยวกับการทำความเข้าใจกับความเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ เมื่อเข้าสู่วัยรุ่น

### การบ้านสำหรับคาบต่อไป

- ให้นักเรียนไปพูดคุยกับพ่อแม่หรือผู้ใหญ่ที่นักเรียนคุ้นเคยว่า “สมัยที่พ่อแม่/ผู้ใหญ่เป็นวัยรุ่น วัยรุ่นยุคนั้นนิยมทำอะไร? เช่น ชอบอะไรหรือสิ่งใดเป็นพิเศษ แพนซ์สมัยนั้น สถานที่เที่ยวของ วัยรุ่นยุคนั้น ของเท่ที่ประจำตัว ฯลฯ และเขียนไว้แบบฟอรัม เพื่อนำมาพูดคุยครั้งต่อไป

“การใช้โมเดล (หุ่นจำลองอวัยวะเพศหญิงชาย) เป็นเรื่องทักษะ ความคุ้นเคย และความมั่นใจ ถ้าครูใช้โมเดลบ่อยๆ ก็จะชำนาญขึ้น หรือให้เด็กมีส่วนร่วมในการอธิบายก็ได้”



๓๗. ผู้ดำเนินกิจกรรมสรุปประเด็นสำคัญของกิจกรรมคาบเรียนนี้ ดังนี้

- ร่างกายมีพัฒนาการและการเปลี่ยนแปลงเมื่อย่างเข้าสู่วัยหนุ่มสาว ซึ่งรวมทั้งพัฒนาการทางเพศด้วย
- การเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ในช่วงวัยรุ่น อาจเกิดขึ้นในช่วงอายุที่แตกต่างกันไปในแต่ละบุคคล
- นอกจากการเปลี่ยนแปลงและพัฒนาการทางร่างกายแล้ววัยรุ่นยังมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจ อารมณ์ ความรู้สึก โดยเริ่มมีความสนใจในคนอื่น ๆ ทั้งเพศเดียวกันและต่างเพศ และเริ่มมีความรู้สึกพึงพอใจเป็นพิเศษต่อคนบางคน
- การที่ผู้หญิงมีประจำเดือน และผู้ชายหลั่งน้ำอสุจิ เป็นสัญญาณที่บอกให้รู้ว่า ทั้งหญิงและชายมีความพร้อมทางร่างกายที่สามารถนำไปสู่การตั้งครรภ์ได้
- การทำความรู้จักร่างกาย อารมณ์ ความรู้สึกของตนเอง รวมทั้งเข้าใจถึงการเปลี่ยนแปลงที่เกี่ยวข้องกับ “เรื่องเพศ” ที่เกิดขึ้นในช่วงวัยรุ่น สามารถนำไปปรับใช้ในการดำเนินชีวิตและดูแลตัวเองทั้งกายและใจให้มีสุขภาพดี

### แจกเอกสาร อ่านประกอบ

▶▶ (ดูรายชื่อเอกสารและสื่อสำหรับวัยรุ่นในภาคผนวกหน้า ๒๐๗ ที่ผู้ดำเนินการอาจเลือกและเตรียมไว้เพื่อแจกให้นักเรียนอ่านประกอบ)

# เรื่องเพศ...นัยที่มากกว่าการร่วมเพศ (Sexuality is more than having sex)

“เรื่องเพศ” (ซึ่งแปลจากคำว่า Sexuality) นั้น กินความหมายครอบคลุมเรื่องราวของชีวิตทางเพศของบุคคลตั้งแต่เกิดจนตาย เป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับอารมณ์ ความรู้สึก ความคิด การปฏิบัติตน ในความเป็นเพศหญิง เพศชาย การสนใจหรือเป็นที่ดึงดูดใจในเพื่อนต่างเพศหรือเพศเดียวกัน ความรัก ความสัมพันธ์และเพศสัมพันธ์

หลายคนอาจจะไม่เชื่อว่าเรื่องเพศนั้นเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตตั้งแต่แรกเกิดจนตาย เพราะเรื่องเพศนั้นน่าจะอยู่ในวัยที่พร้อมจะมีเพศสัมพันธ์เท่านั้น (เพราะเรามักจะได้ยินเรื่องเพศสัมพันธ์กับวัยรุ่นหญิงรุ่นพี่รุ่นน้อง) แต่แท้จริงแล้วเรื่องเพศมีอิทธิพลต่อชีวิตมนุษย์ตั้งแต่วัยทารก (หรือบางตำราก็บอกว่า ก่อนจะเป็นทารกเสียอีก) เช่น ทารกชายในครรภ์มารดาที่สามารถมีการแข็งตัวของอวัยวะเพศได้ เด็กทารกชอบสัมผัสอวัยวะเพศของตนก็เพราะมันให้ความรู้สึกพึงใจเพลิดเพลิน เด็กหญิงเด็กชายก็มีความรู้สึกทางเพศและถึงจุดสุดยอด (Orgasm) แม้ว่าเด็กชายจะไม่สามารถหลั่งน้ำกามได้จนกว่าจะเข้าสู่วัยรุ่น และตั้งแต่อายุประมาณสองขวบ เด็กหญิงเด็กชายก็รับรู้เพศของตนเองได้แล้ว จากการสังเกตการปัสสาวะด้วยอวัยวะที่ต่างกัน เมื่อโตขึ้นอีกเล็กน้อย

ก็เริ่มเล่นเลียนแบบบทบาทเป็นพ่อ เป็นแม่ เป็นครู เป็นหมอ และเริ่มแจกแจงบทบาทตามเพศ ตามที่ได้รับรู้จากตัวอย่างรอบด้าน

ในวัยก่อนเข้าสู่วัยรุ่น (๘-๑๒ ปี) ทั้งหญิง และชาย เริ่มมีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย และเริ่มเรียนรู้จากสิ่งแวดล้อม ทั้งในครอบครัว และสื่อเกี่ยวกับเรื่องเพศ เริ่มเข้าใจ ได้ยิน หรือเคยเห็นการร่วมเพศอย่างไรก็ตาม ในวัยนี้ยังรับรู้ว่าเรื่องเพศเป็นเรื่องไม่น่าพึงใจ เด็กหญิง เด็กชาย เริ่มสนใจหรือบางครั้งก็ถึงขนาดหมกมุ่นกับการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายของตนเอง หลายคนเริ่มเรียนรู้ที่จะประสบความสำเร็จความใคร่ด้วยตนเอง และพึงใจกับความรู้สึกดังกล่าว การแอบดูหนังสือปี อินเทอร์เน็ตที่มีเรื่องราวการร่วมเพศ จะเป็นเรื่องน่าตื่นเต้นอย่างยิ่งสำหรับวัยนี้

เมื่อเข้าสู่วัยรุ่น ๑๓-๑๕ ปี ความสนใจทางเพศจะเพิ่มขึ้น ความรู้สึกทางอารมณ์จะรุนแรงขึ้น อ่อนไหวและไขว่คว้าหา “ความรัก” ความต้องการทางเพศเริ่มเกิดขึ้นในวัยนี้ นอกจากนั้น วัยรุ่นยังเป็นวัยที่ต้องการแสงทาดำตัวตน ต้องการการได้รับความสำคัญ การยอมรับจากผู้อื่นสูง และ “การมีแฟน” มักจะถูกมองเป็นสัญลักษณ์ของการได้รับความยอมรับจากผู้อื่นเนื่องจากเป็นวัยที่กำลังแสวงหาและมักสับสนกับความต้องการของตนเอง จึงตอบรับอิทธิพลของสิ่งต่าง ๆ รอบตัว โดยเฉพาะสิ่งที่เสนองภาพ “สัญลักษณ์” ของความเป็นผู้ที่คนนิยม (Popular) ได้ง่าย การลอกเลียนแบบแฟชั่นและบุคลิกภาพจากดารา นักร้อง จึงเกิดขึ้นมากในวัยนี้

เมื่อเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ เรื่องเพศก็ยังคงเป็นเรื่องสำคัญในชีวิต (ไปจนถึงวันตาย) แต่จะมีความแตกต่างและหลากหลายไปตามสถานการณ์ชีวิตของแต่ละคน อย่างไรก็ตาม การสนองตอบกับเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตทางเพศของคนวัยผู้ใหญ่ นั้น

ก็มีอิทธิพลมาจากสิ่งที่ได้รับการปลูกฝังมาจากวัยเยาว์และวัยรุ่น ในวัยผู้ใหญ่นี้ความสัมพันธ์ทางเพศจะมีความสำคัญมากขึ้นเรื่อย ๆ แม้ว่าจะยังเสาะแสวงหาความพึงใจในเรื่องอารมณ์เพศ การให้ความสำคัญและไขว่คว้าสัมพันธ์ภาพที่ยั่งยืนจะเกิดขึ้นเมื่อเวลาผ่านไป พร้อมกับสังสมประสบการณ์ชีวิตมากขึ้นเรื่อย ๆ

ในวัยเริ่มชรา เรื่องเพศรสและอารมณ์เพศอาจลดความสำคัญลงแต่ยังมีอยู่นั่นเอง เพียงแต่คนวัยนี้ให้ความสำคัญกับเรื่องเหล่านั้นน้อยลงแต่ต้องการความมั่นคงของสัมพันธ์ภาพเพิ่มขึ้น หากสามารถเข้าใจธรรมชาติของชีวิตทางเพศของมนุษย์ก็จะเห็นว่าเรื่องเพศเป็นองค์ประกอบสำคัญยิ่งของชีวิตมนุษย์เพียงแค่ผันแปรไปตามวัยและการเรียนรู้ชีวิต

การให้คุณค่าและความรู้สึกตัดสินว่าเรื่องนี้ ดี ชั่ว เหมาะสมหรือไม่ มักเป็นการใช้ความรู้สึกและกรอบของการมองบทบาทชาย/หญิงมากำหนด รวมทั้ง

# เรื่องเพศ...นัยที่มากกว่าการร่วมเพศ (Sexuality is more than having sex)

คนที่ตัดสินใจและมีอิทธิพลต่อชีวิตวัยรุ่น มักเป็นวัยผู้ใหญ่กว่า ซึ่งเห็นหรือมีประสบการณ์กับผลกระทบหรือความผิดพลาดของชีวิตทางเพศมาแล้ว จึงค่อนข้างห่วงกังวลและพยายามจะตักเตือนสั่งสอนห้ามปรามจนบ่อยครั้งลืมไปว่าเรื่องเพศนั้นเป็นประสบการณ์ชีวิตที่บุคคลต้องเรียนรู้ผ่านประสบการณ์จึงจะเข้าใจ จึงเป็นปรากฏการณ์ที่เห็นได้โดยทั่วไปว่าการตักเตือน ห้ามปราม มักใช้ไม่ค่อยได้ผลในวัยรุ่นซึ่งยังขาดประสบการณ์ชีวิต

ดังนั้น การส่งเสริมการเรียนรู้เรื่องเพศโดยจัดกระบวนการเรียนรู้โดยใช้สถานการณ์ที่ใกล้เคียงกับชีวิตจริงให้วัยรุ่นได้สำรวจ พุดคุยเจาะลึก แลกเปลี่ยนความคิดเห็นและวิเคราะห์สิ่งที่อาจเกิดขึ้นหรือผลที่ตามมา การขังใจและตัดสินใจโดยรับรู้อารมณ์ ความรู้สึกตนเอง และใช้เหตุผลพิจารณา และหัดให้เกิดการถกเถียงโต้แย้งแสดงเหตุผลที่ตนเองคิด จึงน่าจะให้ประโยชน์แก่วัยรุ่นในการตัดสินใจเลือกมีประสบการณ์ชีวิตด้วยตัวเองมากกว่าการใช้วิธีบอกเล่า ตักเตือน และห้ามปราม



ข้อคิด...สำหรับผู้นำกิจกรรม

## เมื่อเด็กผู้หญิงเข้าสู่วัยสาว

การเข้าสู่วัยสาวของเด็กผู้หญิงจะเริ่มตั้งแต่อายุประมาณ ๑๐ ปีขึ้นไป การเปลี่ยนแปลงในร่างกายที่สามารถสังเกตเห็นได้อย่างชัดเจน คือ ความสูงจะเพิ่มขึ้น สะโพกผายขึ้น ต้นขาและก้นใหญ่ขึ้น หน้าอกก็เริ่มใหญ่ขึ้น จะเริ่มมีขนขึ้นตามบริเวณอวัยวะเพศและรักแร้ มีอาการคัดเต้านมก่อนประจำเดือนมา อาจมีอาการเสียวหรือคันที่หน้าอกและหัวนม และเริ่มมีประจำเดือน (หรือที่เรียกกันว่า “เมนส์” ซึ่งมาจากคำภาษาอังกฤษว่า “menstruation”)

เด็กผู้หญิงแต่ละคนจะเริ่มมีประจำเดือน และการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายต่าง ๆ ในช่วงอายุที่แตกต่างกัน บางคนอาจเริ่มมีตั้งแต่อายุ ๑๐ ขวบ บางคนอาจจะมีช้ากว่านั้น อย่างไรก็ตาม การเปลี่ยนแปลงทั้งหมดนี้อาจใช้เวลาหลายปีในช่วงย่างเข้าสู่วัยสาว

## เป็นสาวเร็วช้า...แตกต่างกัน

เด็กผู้หญิงอาจมีคำถาม ข้อสงสัย และความกังวลที่เกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นทางร่างกาย เช่น ทำไมพอเราโตขึ้นจึงมีขนขึ้นที่รักแร้ ทำไมเราถึงไม่ยอมอ้วนซักที ทำไมผิวเราไม่ขาวเหมือนคนอื่น ๆ ทำไมเราถึงมีอาการคัดหรือเจ็บหน้าอกเป็นบางครั้ง การมีระดูขาวมาก ๆ มีผลอะไรต่อร่างกาย ถ้าผู้หญิงมีประจำเดือนมากเกินไป หรือมีข้ามเดือน ผิดปกติหรือไม่ ทำไมจึงปวดท้องหรือคัดหน้าอกมาก ๆ เวลาที่มีประจำเดือน ทำไมบางคนมีหรือไม่มีอาการระหว่างมีประจำเดือน ทำไมประจำเดือนไม่มาในบางเดือน ถ้าหากประจำเดือนขาดประมาณ ๒ เดือน เราควรจะทำอย่างไร ฯลฯ

การเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นตอนเราย่างเข้าสู่วัยสาวทำให้สาวรุ่นส่วนใหญ่กังวลอยู่กับภาพลักษณ์ของตนเอง และส่วนใหญ่รู้สึกไม่พึงพอใจกับรูปร่าง

หรือสิ่งที่ตัวเองเป็น เช่น เรื่องใหญ่สำหรับสาว ๆ มักเป็นเรื่อง เราน้ำหนักเท่าไร ทำไมเราดีกว่าคนอื่น รูปร่างหน้าตาเราเป็นอย่างไร ทำไมผิวเราไม่ขาว ทำไมหน้าอกเราเล็ก ฯลฯ

สาเหตุหนึ่งที่วัยรุ่นกังวล เป็นเพราะมีการเปรียบเทียบตัวเองกับคนอื่น ๆ ไม่ว่าจะเป็นเพื่อน หรือคนในวัยเดียวกันที่เห็นในโทรทัศน์ นิตยสารวัยรุ่น หรือหนังสือแฟชั่นทั้งหลาย สิ่งที่เรามักเห็นคือนางแบบ หรือดาราสาววัยรุ่น หน้าตาสดใส ผิวขาว นวล หุ่นสูงเพรียวบางไปเสียทั้งนั้น จนกลายเป็น "ภาพหญิงสาวสวยตามแบบฉบับ" ดังนั้น ผู้ใหญ่จึงควรชี้ให้วัยรุ่นเห็นความแตกต่างของคนแต่ละคนว่าเป็นเรื่องธรรมดา เราแต่ละคนมีคุณสมบัติพิเศษของตนเองที่ไม่เหมือนใคร นอกจากนั้นผู้ใหญ่ควรเปิดโอกาสให้วัยรุ่นคิดว่าสิ่งที่เราเห็นในสื่อเป็นการสร้างภาพเกินจริงหรือไม่ เพราะถ้าเรา

ลองดูในบรรดาผู้หญิงทั้งหมด จะมีคนสวยครบตามแบบฉบับอยู่สักกี่คน? แล้วที่สำคัญคุณค่าของคน ๆ หนึ่งมีได้อยู่เพียงรูปลักษณ์ภายนอก

## ประจำเดือน...เรื่องธรรมชาติ

คำถาม และความกังวลยอดฮิตในหมู่วัยเริ่มสาว คงหนีไม่พ้นเรื่อง "ประจำเดือน" ประจำเดือนเกิดขึ้นเมื่อร่างกายของเราพร้อม เราไม่สามารถสั่งให้มันเริ่มมา หรือทำให้มันหยุดได้ เพราะนี่เป็นเรื่องธรรมชาติของผู้หญิงโดยเฉพาะ โดยส่วนใหญ่เด็กสาวจะมีเริ่มมีประจำเดือนตั้งแต่อายุ ๑๐ ขวบ แต่บางคนก็อาจมาช้ากว่านั้น การเริ่มมีประจำเดือนระหว่างอายุ ๑๐-๑๖ ปี จึงเป็นเรื่องปกติ

การทำความรู้จักการมีประจำเดือน และการดูแลตัวเองเป็นเรื่องจำเป็นสำหรับผู้หญิง เพราะในช่วงชีวิตการเป็นผู้หญิงของเรา เราจะต้องมีประจำเดือน

อีกหลายครั้ง กว่าจะถึงวัยหมดประจำเดือน (menopause) ซึ่งจะอยู่ในช่วงอายุประมาณ ๕๐ ปี สำหรับวัยรุ่นที่เพิ่งมี จึงต้องการการเรียนรู้เรื่องนี้เพื่อดูแลตัวเองและสร้างความคุ้นเคยกับการมีประจำเดือนทุกเดือน

“การมีประจำเดือน” เป็นสัญญาณบอกว่าร่างกายของเราพร้อมที่จะตั้งครรภ์ได้แล้ว แม้ว่าเราอาจจะยังเด็กเกินกว่าที่จะคิดไปถึงการมีลูก แต่เรื่องนี้เป็นเรื่องสำคัญที่เราจะต้องทำความเข้าใจร่างกายของเรา เพื่อที่จะดูแลจัดการและรับผิดชอบตัวเอง จนกว่าจะถึงวันที่เรา “พร้อม” จะมีลูกได้ ที่สำคัญการมีประจำเดือนเป็นเรื่องธรรมชาติและเป็นธรรมชาติ เป็นส่วนสำคัญของการเป็นผู้หญิง นอกจากนั้น ประจำเดือนยังเป็นตัวบอกถึงการมีสุขภาพที่ดีของผู้หญิงด้วย

### ประจำเดือนคืออะไร มาจากไหน ?

เด็กผู้หญิงจะเกิดมาพร้อมกับไข่ประมาณ ๒๕๐,๐๐๐ ใบ ในรังไข่แต่ละข้าง แต่จะมีไข่ที่เติบโตทั้งหมดราว ๔๐๐ กว่าใบเท่านั้น ถ้าไข่สุกเดือนละฟอง ก็เป็นช่วงเวลา ๓๐-๔๐ ปี ที่ผู้หญิงแต่ละคนจะมีประจำเดือน เมื่อเริ่มเข้าสู่วัยสาว ร่างกายของเราจะปล่อยไข่ออกจากรังไข่เดือนละหนึ่งใบ ไข่ใบนี้จะเคลื่อนไปตามท่อรังไข่หรือปีกมดลูกไปยังมดลูก หากไข่มีการผสมกับอสุจิในช่วงนี้ จะเกิดการปฏิสนธิ ซึ่งไข่ที่ผสมแล้วจะเคลื่อนตัวไปฝังที่ผนังมดลูกซึ่งหนานุ่ม และเป็นบริเวณที่ทารกจะเจริญเติบโตต่อไปในตัวเรา

ในแต่ละเดือน หากไข่ไม่ได้รับการผสม ร่างกายของเราก็จะปล่อยให้ผนังมดลูกและไข่สลายตัวออกมาทางช่องคลอด และนี่ก็คือ “ประจำเดือน” ของเรานั้นเอง แต่เราไม่สามารถมองเห็นไข่ได้ด้วยตาเปล่า เพราะมันมีขนาดเล็กมาก ๆ

## ประจำเดือนอันจะมากี่วัน ?

เด็กผู้หญิงบางคนอาจมีประจำเดือนแค่ ๒ วัน ในขณะที่บางคนอาจจะมีถึง ๘ วัน แต่ส่วนใหญ่จะเป็นแค่ ๔-๕ วัน ในระยะแรกของการเริ่มมีประจำเดือน ประจำเดือนของเราในแต่ละเดือนอาจมาไม่เท่ากัน หรือมาไม่สม่ำเสมอ เช่น บางเดือนมาหลายวัน บางเดือนก็มาน้อยวัน บางเดือนก็ไม่มา เป็นต้น ซึ่งเมื่อผ่านไประยะหนึ่งร่างกายก็จะเริ่มปรับให้คงที่

## รอบเดือน

รอบเดือน จะเริ่มนับตั้งแต่วันแรกที่มีประจำเดือนมา จนถึงวันก่อนมีประจำเดือนในครั้งต่อไป โดยปกติแล้ว รอบเดือนจะกินเวลาระหว่าง ๒๑-๓๕ วัน เราอาจจะเคยได้ยินว่าคนส่วนใหญ่จะมีรอบเดือน ๒๘ วัน แต่จริงๆ แล้ว รอบเดือนของแต่ละคนไม่เหมือนกัน บางคนอาจนานหรือสั้นกว่านี้ ซึ่งไม่ใช่เรื่องผิดปกติ

โดยทั่วไปประจำเดือนจะมาเดือนละครั้ง แต่ร่างกายของเราจะต้องใช้เวลาในการปรับตัว ดังนั้นในช่วงปีแรก ๆ ช่วงเวลาของการมีประจำเดือนของเราจะมาแตกต่างกัน ทำให้ยากที่จะรู้ว่าเมื่อไรเราจะมีประจำเดือน แต่หลังจากช่วงที่ร่างกายปรับตัวไประยะหนึ่ง ประจำเดือนของเราจะมาเป็นปกติ และเราสามารถจดบันทึกได้ว่าวันไหนที่ประจำเดือนมาแล้วประมาณว่าครั้งถัดไปจะมาเมื่อไหร่ โดยประมาณจากรยะรอบเดือนในแต่ละเดือน

## รู้ได้อย่างไรว่าประจำเดือนจะมา

ในช่วงก่อนการมีประจำเดือนประมาณหนึ่งอาทิตย์ เราอาจสังเกตว่า หน้าอกของเราจะคัด เจ็บ หรือใหญ่ขึ้นเล็กน้อย อารมณ์ของเราจะไม่ค่อยดี หงุดหงิดง่าย แต่จะรู้สึกดีขึ้นเมื่อประจำเดือนเริ่มมา ผู้หญิงบางคนอาจสังเกตเห็นคราบสีเหลืองอ่อนหรือรอยเปื้อนสีขาว ๆ ที่กางเกงในช่วงก่อนมี

ประจำเดือน ซึ่งเป็นอาการบอกให้รู้ว่าเรากำลังจะมีประจำเดือนในอีกไม่ช้า

### อาการปวดประจำเดือน

ระหว่างการมีประจำเดือน บางคนเป็นปกติทุกอย่าง แต่บางคนอาจมีอาการปวดท้องบ้างซึ่งเป็นเรื่องปกติ เราอาจใช้กระเป๋าน้ำร้อนประคบท้องเพื่อช่วยให้รู้สึกดีขึ้น แต่หากมีอาการปวดมาก ๆ จนทนไม่ไหว อย่าทนปวดอยู่เฉย ๆ คนเดียว ให้รีบปรึกษาแพทย์ หรือถ้าเป็นที่โรงเรียน ครู อาจารย์ หรือพยาบาล ก็สามารถช่วยเราได้

การมีประจำเดือนเป็นสิ่งแสดงให้เห็นว่าร่างกายของเรากำลังทำงาน เป็นเรื่องปกติ และบ่งบอกถึงการมีสุขภาพที่ดีและเป็นส่วนสำคัญส่วนหนึ่งของการเป็นผู้หญิง

### การดูแลทำความสะอาดร่างกาย

นอกจากการดูแลผิวหนังให้สะอาดเพื่อลดการมีสิว และการกำจัดกลิ่นตัวบริเวณใต้รักแร้แล้ว การทำความสะอาดบริเวณอวัยวะเพศภายนอกก็เป็นเรื่องสำคัญไม่แพ้กันสำหรับเด็กสาว ทำได้โดยการล้างจากด้านหน้าไปด้านหลังด้วยสบู่และน้ำสะอาด ไม่จำเป็นต้องใช้สเปรย์หรือน้ำยาล้างถึงภายในช่องคลอด ซึ่งอาจทำให้ระคายเคืองได้ เพราะช่องคลอดของเราโดยธรรมชาติจะมีระบบทำความสะอาดด้วยตัวมันเองอยู่แล้ว ในระหว่างมีประจำเดือนควรเปลี่ยนผ้าอนามัยวันละ ๓-๔ ครั้ง เพื่อป้องกันกลิ่นประจำเดือนเมื่อสัมผัสกับอากาศภายนอก

### ผู้หญิงกับการช่วยตัวเอง

ผู้หญิงส่วนมากไม่ค่อยพูดถึงการช่วยตัวเองอย่างเปิดเผยนัก อาจเป็นเพราะทัศนคติและการขาด

โอกาสเข้าถึงข้อมูลที่รอบด้าน ผู้หญิงสามารถสร้างความสุขทางเพศให้กับตัวเองได้โดยการสัมผัสบริเวณคลิตอริส หรืออาจใช้นิ้วมือเคลื่อนเข้าออกในช่องคลอด เมื่อถึงจุดสุดยอด กล้ามเนื้อบริเวณนั้นจะเกิดการเกร็ง และรู้สึกสุขไปทั่วร่างกาย ผู้หญิงจึงไม่ควรรู้สึกผิดกับการสำรวจร่างกายตัวเองและการมีความสุขทางเพศที่ปลอดภัยอีกด้วย

## เมื่อเด็กผู้ชายเข้าสู่วัยหนุ่ม

เด็กผู้ชายจะเริ่มเกิดการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ที่เป็นสัญญาณของการเข้าสู่วัยหนุ่มตั้งแต่อายุประมาณ ๑๐ ปีขึ้นไป การเปลี่ยนแปลงในร่างกายที่สามารถสังเกตเห็นได้อย่างชัดเจน คือ ความสูงจะเพิ่มสูงขึ้น มีกล้ามเนื้อมากขึ้น ไหล่กว้างขึ้น อวัยวะเพศใหญ่ขึ้น เสียงห้าว เริ่มมีขนขึ้นตามบริเวณอวัยวะเพศ หน้าอก แขน ขา รักแร้ มีสิวเสี้ยนตามใบหน้า หน้าอก เป็นต้น

เด็กชายมักรู้สึกตื่นเต้นและเริ่มให้ความสำคัญกับเรื่องเพศมากขึ้น อวัยวะเพศชาย คือ องคชาติ และลูกอัณฑะเริ่มมีขนาดใหญ่ขึ้นหรือมีสีคล้ำขึ้น มีขนขึ้น และเมื่อเกิดการแข็งตัว หนังกุ้มปลายจะเปิดออก ส่วนหัวขององคชาติก็จะโผล่ออกมาทั้งหมด เด็กชายส่วนหนึ่งได้รับการชลิบปลายตั้งแต่เล็ก ๆ ซึ่งอวัยวะเพศที่ชลิบหรือไม่ชลิบปลายไม่ทำให้เกิดความแตกต่างในการสร้างหรือรับความสุขทางเพศแต่อย่างใด

วัยรุ่นชายควรเอาใจใส่ดูแลทำความสะอาดอวัยวะเพศเช่นเดียวกับส่วนอื่น ๆ ของร่างกาย ขณะอาบน้ำให้ค่อย ๆ ดึงหนังกุ้มปลายขึ้นทีละน้อยเพื่อใช้สบู่ทำความสะอาดส่วนหัว เพราะถ้าเราไม่ล้างบริเวณใต้หนังกุ้มปลายอวัยวะเพศให้สะอาด อาจทำให้เกิดการหมักหมมของเมือกขาวที่เรียกว่า ซีเปียก (smegma) ซึ่งทำให้เกิดกลิ่นเหม็นดูโชยออกมาได้

ลูกอ๊อดหรือที่เรียกกันง่าย ๆ คือ ไช้ มีหน้าที่ผลิตเชื้ออสุจิ เมื่อมีเพศสัมพันธ์ตัวอสุจิก็จะแหวกว่ายไปผสมกับไข่ของผู้หญิง แล้วพัฒนาเป็นทารกได้ ลูกอ๊อดจะห้อยอยู่ในถุงนึ่ม ๆ ที่เรียกว่าถุงอ๊อดที่ห้อยอยู่นอกร่างกาย เพราะภายในร่างกายของเราร้อนเกินไป (๓๗ องศาเซลเซียส) ที่จะผลิตหรือเก็บตัวอสุจิไว้ได้ เวลาอากาศเย็นถุงอ๊อดจะหดตัวหรือเหี่ยวลง เมื่ออากาศร้อนหรืออุ่นลูกอ๊อดจะห้อยยาน เพื่อรักษาให้เชื้ออสุจิอยู่ในที่เย็นกว่าอุณหภูมิในร่างกาย

ตามปกติ ลูกอ๊อดจะด้านซ้ายมักห้อยต่ำกว่าด้านขวาเล็กน้อย เพื่อที่จะได้ไม่กระทบกันเวลาร่างเราเคลื่อนไหวหรือออกกำลังกาย ถ้าเล่นกีฬาที่มีการกระทบกระแทกหรือการใช้อุปกรณ์กีฬา ควรใส่อุปกรณ์ป้องกันหรือที่เรียกว่า กระบัง

เด็กผู้ชายจะเริ่มมีประสบการณ์ “การฝันเปียก” นั่นคือ บางครั้งจะตื่นขึ้นมาพร้อมกับพบว่า ตนเองมีน้ำไหลออกมา เราอาจรู้สึกอายที่ทำเลอะเทอะบนที่นอน แต่ไม่ต้องตกใจ เพราะเด็กผู้ชายคนอื่น ๆ ก็เป็นเหมือนกัน เป็นเรื่องธรรมชาติ ธรรมดาตามาก (ถ้ารู้สึกกังวลใจก็ใส่กางเกงในเวลานอน) การหลั่ง (จุดสุดยอด) จะเกิดอาการเกร็งตัว และน้ำอสุจิก็จะพุ่งออกมา บางครั้งอาจจะออกมาเป็นหยด ๆ น้ำอสุจิจะเข้มข้น เหลืองหรือใส ๆ เป็นน้ำก็เป็นได้ ซึ่งในน้ำเชื้ออสุจิเพียงหยดเดียว จะมีอสุจิประมาณ ๑,๕๐๐ ตัว และในเวลาที่คุณชายถึงจุดสุดยอด เขาจะหลั่งน้ำอสุจิจากมาประมาณ ๑ ชั่วโมง ซึ่งมีอสุจิอยู่ถึง ๓๐๐ ล้านตัว และเชื้ออสุจิเพียงหนึ่งตัวก็สามารถเข้าไปผสมกับไข่ได้ วัยรุ่นชายจะมีอสุจิที่สมบูรณ์ เมื่ออายุราว ๑๓-๑๔ ปี ถ้าเก็บไว้มากก็จะถูกขับออกมา โดยการนอนฝันหรือการเข้าอารมณ์ทางเพศ

# ภาคผนวก

## การแข็งตัว การหลั่ง และฝันเปียก เป็นเรื่องธรรมชาติ

การแข็งตัวของอวัยวะเพศเกิดขึ้นได้กับผู้ชายทุกวัย ทั้งเด็กและผู้ใหญ่ โดยในขณะที่ร่างกายเริ่มเข้าสู่ วัยหนุ่ม สอโรโมนเพศชายก็จะไปกระตุ้นการผลิต อสุจิ และยังทำให้มีความรู้สึกทางเพศด้วยอวัยวะ เพศจะไวต่อความรู้สึกมากขึ้น อาจแข็งตัวเมื่อถูก สัมผัส หรือรู้สึกตื่นเต้น หรือบางทีก็แข็งตัวขึ้นมาโดยไม่รู้ตัวเลยก็ได้

การหลั่งหรือการถึงจุดสุดยอดครั้งแรกจึงเกิดขึ้น กับเด็กชายระหว่างอายุ ๑๐-๑๔ ปี และมักจะเป็น ช่วงอายุ ๑๓-๑๔ ปี การฝันเปียกจะไม่เป็นอยู่ ตลอดไป จะค่อย ๆ น้อยลงไปเมื่ออายุมากขึ้น หลายคนเข้าใจผิดว่าการหลั่งบ่อย ๆ จะทำให้อสุจิ หมดเร็ว ในความเป็นจริง อันตะสามารถผลิตอสุจิ ได้รีนาที่ละประมาณ ๒,๐๐๐ ตัว หรือวันละ ๒๐๐ ล้านตัว

## เรื่องใหญ่ เรื่องเล็ก

เด็กผู้ชายหลายคนมักคิดว่า อวัยวะเพศของตัวเองเล็กกว่าคนอื่น ๆ ซึ่งไม่จริงเสมอไป ขนาดของ อวัยวะเพศของผู้ชายที่เติบโตเต็มที่แล้วจะแตกต่างกันออกไปขึ้นอยู่กับกรรมพันธุ์ ขนาดของร่างกาย ฯลฯ โดยที่การบริหารร่างกายหรือวิธีอื่นใดก็ตาม จะไม่ช่วยทำให้อวัยวะเพศใหญ่หรือเล็กลง

ความเชื่อที่บอกเล่าต่อ ๆ กันมาจนถึงยุคนี้ที่ว่า อวัยวะเพศใหญ่คือชายแท้และจะสร้างความสุขทาง เพศให้คู่ได้มากกว่านั้น นอกจากเป็นความเชื่อที่ สร้างความกังวลใจกับหนุ่มน้อยใหญ่ในทุกยุคสมัย ที่มักคอยเปรียบเทียบขนาดกับคนอื่น ๆ (โดยไม่รู้ ว่าถ้าเรามองจากมุมบน จะเห็นขนาดขององคชาติ ของตัวเองเล็กกว่าคนอื่นเสมอ แต่ถ้ามองจาก ด้านข้างก็เหมือน ๆ กัน) ส่วนความสุขทางเพศนั้น ขึ้นอยู่กับหลายปัจจัย เช่น ความพร้อม-ความ

สบายใจของทั้งคู่ การสัมผัสเล้าโลม ท่าทางการ  
ร่วมเพศ ฯลฯ ไม่ได้เกี่ยวกับขนาดเล็กลใหญ่อย่าง  
ที่เข้าใจกัน

### ผู้ชายกับการช่วยตัวเอง

เด็กชายและผู้ชายมักถูบล้อล่าวร้ายวะเพศตัวเอง  
เพื่อให้เกิดอาการแข็งตัวและให้ถึงจุดสุดยอด  
โดยสามารถเริ่มมีได้ตั้งแต่อายุ ๕-๖ ขวบ แม้ว่า  
จะไม่เกิดการหลั่งจนกระทั่งพัฒนาการทางเพศ  
เริ่มขึ้นเมื่อเข้าสู่วัยรุ่น

การช่วยตัวเอง หรือการสำเร็จความใคร่ด้วยตัวเอง  
ไม่ได้ทำให้เกิดอันตรายใด ๆ จะทำมากหรือน้อย  
ครั้งแค่นั้นขึ้นอยู่กับความชอบและสภาพร่างกาย  
แต่ละคน บางคนอาจรู้สึกผิดหรือกังวลว่าจะผิด  
ปกติถ้าทำบ่อย ๆ อาจเป็นเพราะความเชื่อหรือ  
ทัศนคติของคนที่มีต่อเรื่องนี้ เช่น ทำมาก ๆ

จนจะขึ้นที่มือหรือทำให้ตัวเตี้ย ตาบอด เป็นสิ่ว  
หรือทำให้หมกมุ่นทางเพศ

ปัจจุบัน นักจิตวิทยาทางเพศชี้ชัดแล้วว่า การ  
ช่วยตัวเองเป็นเรื่องธรรมชาติ ไม่ทำให้เกิดปัญหา  
ทั้งต่อหญิงและชาย และยังเป็นประโยชน์ คือ  
เป็นการผ่อนคลายอารมณ์ทางเพศที่ปลอดภัยจาก  
การตั้งท้องและการติดเชื้อเอดส์ (เพราะไม่ได้ไปมี  
เพศสัมพันธ์กับใคร) ข้อค้นพบที่น่าสนใจข้อหนึ่ง  
คือ ผู้ชายผู้หญิงจำนวนไม่น้อยได้ค้นพบจุดสุดยอด  
ของตัวเองด้วยการช่วยเหลือตัวเองนั่นเอง







# การตั้งครุฑ และ การคุมกำเนิด

ในขณะที่ตัวเองยังไม่เข้าถึงความจริง  
มนุษย์จะต้องใช้ปัญญาให้มากที่สุด  
หากความรู้ในความจริงให้ดีที่สุดก่อนที่จะตัดสินใจ

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต)

# ๓

## การตั้งครรภ์ และการคุมกำเนิด

### วัตถุประสงค์

#### เพื่อให้นักเรียน

๑. เข้าใจลักษณะของวัยรุ่นที่เหมือนกันทุกยุคสมัย
๒. มีความรู้ ความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับการตั้งครรภ์ และวิธีการคุมกำเนิดแบบต่าง ๆ

### กิจกรรม

๑. ชวนคุยการบ้าน "สิ่งที่คุณใหญ่นิยมทำเมื่อเป็นวัยรุ่น" (๑๐ นาที)
๒. กลุ่มย่อยตอบคำถาม "ความรู้แค่เอี่ยม" (๔๐ นาที)

### เวลา

๕๐ นาที

### อุปกรณ์

๑. ฉลากกระดาษที่เขียนคำถามไว้ ๑ คำถามต่อ ๑ แผ่น รวม ๖ คำถาม/แผ่น (รวมคำถามสำรอง ๑ คำถามแล้ว)
๒. หุ่นจำลองอวัยวะเพศหญิงชาย
๓. ตัวอย่างอุปกรณ์คุมกำเนิด หรือภาพอุปกรณ์ เช่น ถุงยางอนามัย ยาเม็ดคุมกำเนิด ยาเม็ดคุมกำเนิดฉุกเฉิน ฯลฯ (สามารถขออุปกรณ์บางอย่างได้จากสถานบริการสาธารณสุข หรือซื้อจากร้านยา)
๔. ขອງรางวัลเล็ก ๆ น้อย ๆ เช่น ขนม ลูกกวาด ฯลฯ
๕. แบบฟอร์มการบ้าน "เรื่องที่คุณใหญ่ห่วงวัยรุ่นสมัยนี้"

### สื่อ แจนักเรียน

แผ่นเฉลยคำตอบ ๖ ข้อ

#### การบ้านก่อนเข้าบทเรียน

ให้นักเรียนไปพูดคุยกับพ่อแม่หรือผู้ใหญ่ที่นักเรียนคุ้นเคยว่าสมัยที่พ่อแม่/ผู้ใหญ่เป็นวัยรุ่นวัยรุ่นยุคนั้นนิยมทำอะไร เช่น ชอบอะไรหรือสิ่งใดเป็นพิเศษ แฟชั่นสมัยนั้นสถานที่เที่ยวของวัยรุ่น ฯลฯ

## กิจกรรมที่ ๑ ชวนคุยการบ้าน “สิ่งที่ผู้ใหญ่นิยมทำ เมื่อเป็นวัยรุ่น” (๑๐ นาที)

๑. ผู้ดำเนินกิจกรรมถามนักเรียนว่า ได้รับความร่วมมือจากพ่อแม่/ผู้ปกครองหรือไม่ อย่างไรในการพูดคุย
๒. เมื่อไปสอบถามผู้ใหญ่แล้วนักเรียน พบว่า วัยรุ่นยุคพ่อแม่เรานิยมทำอะไรกันบ้าง หรือชอบอะไรเป็นพิเศษ
๓. นักเรียนรู้สึกอย่างไรต่อสิ่งที่เป็นแฟชั่นในสมัยก่อนเหมือนหรือต่างจากสมัยนี้อย่างไร
๔. ผู้ดำเนินกิจกรรมสรุปว่า

๑ การพูดคุยกับผู้ใหญ่เกี่ยวกับเรื่องราวช่วงวัยรุ่นของเขาอาจช่วยให้เรารู้จักตัวเองมากขึ้นด้วยการได้ฟังและคิดเปรียบเทียบกับสิ่งที่เราทำหรือเป็นอยู่ในขณะนี้ โดยพบว่า วัยรุ่นไม่ว่าอยู่ในยุคไหนก็เหมือนกัน เช่น ต้องการเป็นที่ยอมรับโดยทำตามสมัยนิยม (แฟชั่น) หรือตามเพื่อน ชอบลอง ชอบท้าทาย ต้องการอิสระ มักขัดแย้งกับผู้ใหญ่ ฯลฯ

๒ กิจกรรม “ก้าวอย่างฯ” ในคาบต่อๆ ไป ก็จะมีหัวข้อให้นักเรียนไปพูดคุยหรือสอบถามความคิดเห็นของผู้ใหญ่ในเรื่องต่าง ๆ มากขึ้น จึงขอให้นักเรียนถือว่า การพูดคุยนี้เป็นโอกาสที่ดีเพื่อสร้างความคุ้นเคยระหว่างเรากับพ่อแม่หรือผู้ใหญ่ใกล้ตัวเราให้มากขึ้น ทั้งนี้ เราจำเป็นต้องอธิบายให้ผู้ใหญ่รู้ล่วงหน้าด้วยว่า การพูดคุยนี้เป็นส่วนหนึ่งของกิจกรรมการเรียนรู้ในโรงเรียน

## กิจกรรมที่ ๒ ความรู้แค่เอื้อม

๑. แบ่งนักเรียนเป็นกลุ่มย่อย ๕ กลุ่ม กลุ่มละประมาณ ๖-๘ คน ผู้ดำเนินกิจกรรมกำหนดหมายเลขประจำกลุ่ม ๑-๕ เพื่อผลัดกันจับสลากคำถามตามลำดับ
๒. ผู้ดำเนินกิจกรรมชี้แจงกติกาการเล่นว่า มีสลากคำถามจำนวน ๖ แผ่น (รวมคำถามสำรอง ๑ แผ่นแล้ว) เพื่อให้ตัวแทนแต่ละกลุ่มจับขึ้นมาที่ละคำถาม แล้วอ่านให้เพื่อนทั้งห้องได้ยิน โดยกลุ่มที่จับสลากขึ้นมาจะมีสิทธิ์ตอบก่อน และให้เวลากลุ่มช่วยกันคิดคำตอบ ๓๐ วินาที หากตอบถูกต้อง ได้ ๑ คะแนน หากตอบผิด จะให้โอกาสกลุ่มอื่นตอบอีกหนึ่งรอบ เมื่อผู้ดำเนินกิจกรรมอ่านคำถามเดิมจบให้ตัวแทนกลุ่มเป็นผู้ยกมือ ใครยกมือก่อนจะได้ตอบ หากตอบถูกต้อง ๑ คะแนน หากตอบผิด ตีลบ ๑ คะแนน
๓. ให้แต่ละกลุ่มเลือกผู้แทนที่จะเป็นคนยกมือไว้ล่วงหน้าและย้ำว่าการแข่งขันเพียงช่วยให้เกิดความสนุกสนานเท่านั้น สิ่งสำคัญคือ การที่เราช่วยกันหาคำตอบและเรียนรู้ร่วมกัน
๔. ให้สมาชิกกลุ่มหมายเลข ๑ จับสลากคำถามแล้วตอบตามกติกาข้างต้น จากนั้น เวียนกัน จับสลากคำถามจนครบ ๕ กลุ่มตามลำดับ
๕. ผู้ดำเนินกิจกรรมควรเฉลยคำตอบที่ละข้อให้ชัดเจนอีกครั้ง ก่อนให้ตัวแทนกลุ่มจับสลากคำถามต่อไป
๖. เมื่อครบ ๕ คำถามแล้ว หากมีกลุ่มได้คะแนนเท่ากัน ให้ผู้ดำเนินกิจกรรมอ่านคำถามสำรองที่เหลืออยู่ โดยตัวแทนกลุ่มใดยกมือเร็วที่สุดหลังคำถามจบจะมีสิทธิ์ตอบ เมื่อตอบถูกต้อง ชนะเลย หากตอบผิด ถูกหัก ๑ คะแนน ทำให้กลุ่มอื่นชนะเลย
๗. ผู้ดำเนินกิจกรรมมอบของรางวัลแก่กลุ่มที่ชนะ พร้อมชมเชย/ขอบคุณนักเรียนทุกกลุ่มที่พยายามช่วยกันตอบคำถาม
๘. ผู้ดำเนินกิจกรรมเพิ่มเติมข้อมูลเกี่ยวกับการตั้งครมฯพร้อมแสดงตัวอย่างอุปกรณ์คุมกำเนิด และอธิบายกลไกการคุมกำเนิดของอุปกรณ์แต่ละชนิด สาธิตการใช้ถุงยางอนามัย และให้ผู้ร่วมอบรมซักถามข้อสงสัย หรือทดลองสัมผัสอุปกรณ์ต่าง ๆ รวมถึงทดลองใช้ถุงยางอนามัยกับแบบจำลอง

## หลังสรุปกิจกรรม แจกเอกสาร “ແພ່ບເລຍຄຳຕອບ” ๖ ข้อ แก่นักเรียน

๙. ผู้ดำเนินกิจกรรมสรุปประเด็นสำคัญของคาบเรียนนี้ ดังนี้
- จากคาบที่แล้ว ทำให้เรารู้จักสัญญาณความเป็นหนุ่มสาว คือ การมีประจำเดือน และการหลั่งน้ำอสุจิ ที่แสดงว่า ทั้งหญิงและชายมีความพร้อมทางร่างกายที่นำไปสู่การตั้งครรภ์ได้
  - ขณะเดียวกัน เราก็เริ่มมีความสนใจกับเพศตรงข้าม (หรือเพศเดียวกัน) จนอาจพัฒนาเป็นความรักและคบกันเป็นแฟน ความใกล้ชิดและความพร้อมทางร่างกายอาจนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์
  - ความรู้ที่ถูกต้องเกี่ยวกับการตั้งครรภ์จึงเป็นเรื่องสำคัญ เพราะทำให้เรารู้จักกลไกร่างกายตัวเอง และตระหนักเสมอว่า โอกาสการตั้งครรภ์ได้เริ่มขึ้นแล้ว เมื่อมีเพศสัมพันธ์โดยไม่ได้ป้องกัน
  - นอกจากนั้น การรู้จักวิธีการคุมกำเนิดต่าง ๆ จะช่วยให้เราสามารถตัดสินใจเลือกใช้วิธีที่ปลอดภัยที่สุดสำหรับตัวเองไว้ล่วงหน้าก่อนการมีเพศสัมพันธ์ ซึ่งอาจเร็วหรือช้าก็ขึ้นอยู่กับ การตัดสินใจและสภาพแวดล้อมของแต่ละคน

### การบ้านสำหรับคาบต่อไป

๕. แจกแบบฟอร์มเพื่อให้นักเรียนไปสอบถามความคิดเห็นของคนที่มีอายุมากกว่านักเรียน ๑๐ ปี ขึ้นไป จำนวน ๔ คน เป็นชาย ๒ คน และ หญิง ๒ คนว่า เรื่องที่เขาเหล่านั้นเป็นห่วงวัยรุ่นสมัยนี้มากที่สุด คือเรื่องอะไร

# เทคนิคการดำเนินกิจกรรมในบทนี้



๑. เนื่องจากบทนี้มุ่งเน้นการให้ข้อมูลข้อเท็จจริงทางวิทยาศาสตร์สุขภาพแก่นักเรียน ผู้ดำเนินกิจกรรมจึงต้องเตรียมพร้อมที่จะตอบคำถามและข้อสงสัยเพิ่มเติมจากนักเรียน ทั้งนี้ พึงระลึกถึงท่าทีในการให้ข้อมูลว่าจะต้องเป็นไปอย่างยินดีและไม่ตัดสิน แม้ว่าบางคำถามอาจจะทำให้ผู้ดำเนินกิจกรรมรู้สึกว่ นักเรียนอาจจะ “แค้นใจ” ไปบ้าง
๒. การให้ข้อมูลนั้น ควรมุ่งเน้นความเข้าใจพื้นฐานและการนำไปใช้ จึงไม่จำเป็นต้องใช้คำอธิบายที่ซับซ้อนเกินไป และควรสอดคล้องกับความสนใจของนักเรียน

๓. องค์การอนามัยโลกได้สำรวจโครงการเพศศึกษาและการป้องกันเอดส์ในกลุ่มเยาวชนชนประเทศต่าง ๆ ทั่วโลก พบว่า การให้ข้อมูลเกี่ยวกับการมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัยและวิธีการคุมกำเนิดแก่เยาวชนนั้นมีประสิทธิภาพกว่ากิจกรรมหรือโครงการที่ส่งเสริมการไม่มีเพศสัมพันธ์เพียงอย่างเดียว (abstinence only) และการให้การศึกษาเรื่องเพศมีประสิทธิภาพสูงสุดเมื่อเริ่มต้นกับเด็กที่ยังไม่ถึงวัยที่มีความตื่นตัวทางเพศ (sexually active)

**“บันทึกเหมือนกับอินซาว์ รู้แล้วไม่ได้สนใจไปลองไปรู้อากที่อื่น  
ทำให้คิดมากขึ้นเสียอีกว่า เพศสัมพันธ์ไม่ได้มีกันওয়া อาจมีเรื่องยุ่งตามมา  
ส่วนคนที่คิดจะมีหรือมีไปแล้ว ก็ารู้และป้องกันมากขึ้น  
ถ้าครูปกปิดไว้ก็ต้อไปเรียนรู้กันเองจนได้แหละ”**

นักเรียนโรงเรียนประชากรราษฎร์อุปถัมภ์ กทม.

ข้อที่ ๑ สำหรับผู้ดำเนินกิจกรรม

ก่อนเริ่มกิจกรรม ควรเตรียมฉลากคำถาม ๖ คำถาม (เป็นคำถามสำรอง ๑ คำถาม)



การมีเพศสัมพันธ์  
แบบหลังภายนอก  
เป็นวิธีการป้องกันท้อง  
ที่ได้ผลแน่นอนหรือไม่  
เพราะเหตุใด

เมื่อเริ่มกินยา  
เม็ดคุมกำเนิด  
จะเริ่มกินเม็ดแรก  
เมื่อใด



ถ้าลืมกินยาคุมกำเนิด  
๑ ครั้ง ให้เริ่มต้นกินยา  
แผงใหม่เลยทันที  
ใช่หรือไม่

หากใช้การนับระยะ  
ปลอดภัย ถ้าประจำเดือนมา  
วันที่ ๑ และ หหมดวันที่ ๖ จากนั้น  
มีเพศสัมพันธ์วันที่ ๑๒  
จะมีโอกาสตั้งครรภ์หรือไม่



การสวนล้างช่องคลอด  
ทันทีหลังร่วมเพศ สามารถป้องกัน  
การตั้งครรภ์ได้หรือไม่  
เพราะเหตุใด

ยาคุมกำเนิดฉุกเฉิน  
ให้กินทันที ๑ เม็ดหลังร่วมเพศ  
ทุกครั้งจึงจะได้ผล  
ใช่หรือไม่ เพราะเหตุใด



**คำถาม**

การมีเพศสัมพันธ์แบบหลังภายนอกสามารถป้องกันท้องได้แน่นอนหรือไม่ เพราะเหตุใด

**คำตอบ**

**ไม่แน่นอน**

เพราะขณะที่สอดใส่ฝ่ายชาย จะมีน้ำคัดหลังจำนวนหนึ่งนำออกมาก่อน ซึ่งมีอสุจิปะปนอยู่ด้วย ตัวอสุจินั้นสามารถว่ายไปผสมกับไข่ของผู้หญิง การตั้งครรภ์ จึงเกิดขึ้นได้ก่อนผู้ชายจะหลั่งน้ำอสุจิกายนอกเสียอีก

**ข้อมูลเพิ่มเติม**

หากคนหนึ่งคนใดมีเชื้อกามโรคหรือเชื้อเอดส์อยู่ในสารคัดหลั่งทั้งของหญิงหรือชายก็มีเชื่อนั้นอาศัยอยู่ด้วยเช่นกัน คนที่ไม่มีเชื้อ จึงมีโอกาที่จะติดเชื้อกามโรคหรือเอดส์เพราะได้สัมผัสสารคัดหลั่งของคุณแล้วระหว่างการสอดใส่ แม้จะหลังภายนอกก็ตาม นอกจากนี้ การถอนองคชาติเมื่อใกล้ถึงจุดสุดยอดนั้นอาจทำได้ยาก เพราะเป็นช่วงที่มีความตื่นตัวทางเพศสูงจนอาจลืมหัด หรือไม่สามารถควบคุมร่างกายได้ทั้งชายและหญิง

**คำถาม**

หากใช้วิธีนับระยะปลอดภัย ถ้าประจำเดือนมาวันที่ ๑ และหมดวันที่ ๖ จากนั้นมีเพศสัมพันธ์ วันที่ ๑๒ จะมีโอกาสตั้งท้องหรือไม่

**คำตอบ**

**มีโอกาส** เพราะเป็นช่วงเวลาไข่ออกในรอบเดือนต่อไปพอดี โดยเริ่มนับตั้งแต่วันที่มิประจำเดือนวันแรกไป ๑๔ วัน (+/- ๒ วัน) ช่วงเวลาไข่ออกจึงอยู่ระหว่างวันที่ ๑๒-๑๖ หากมีเพศสัมพันธ์ในช่วงนี้ ไข่ของผู้หญิงก็สุกพร้อม รอการผสมกับตัวอสุจิพอดี วิธีนับระยะปลอดภัยเป็นการหาช่วงวันที่ปลอดภัยอย่างง่าย ๆ เหมาะกับผู้หญิงที่มีรอบเดือนสม่ำเสมอตรงทุกเดือน

**ข้อมูลเพิ่มเติม**

การนับรอบเดือน นับจากวันแรกที่ประจำเดือนมาในเดือนก่อน จนถึงวันแรกของการมีประจำเดือนครั้งต่อไป รอบเดือนแต่ละคนไม่เท่ากัน โดยปกติแล้ว คือ ๒๘ วัน (+/- ๗ วัน หรือ ๒๑-๓๕ วัน)

**ช่วงเวลาไข่ออก** นับจากวันแรกที่มีประจำเดือนไปอีกประมาณ ๑๔ วัน หรือประมาณวันที่ ๑๓-๑๕ ของรอบเดือน การนับระยะปลอดภัย หรือที่เรียกง่าย ๆ ว่า "หน้า ๗ หลัง ๗" หลายคนมักนับระยะปลอดภัยผิดโดยเฉพาะ "การนับหลัง ๗" โดยเริ่มนับจากวันสุดท้ายของการมีประจำเดือนออกไป ๗ วัน **ซึ่งไม่ปลอดภัย** เพราะจะเข้าใกล้ช่วงไข่ออกของรอบเดือนต่อไป

วิธีนับที่ถูกต้อง คือ ก่อน ๗ นับจากวันที่มีประจำเดือนวันแรกขึ้นไป ๗ วัน ในกรณีนี้ ช่วงเวลาที่ถือว่าปลอดภัยจากการตั้งครรภ์ คือ ระหว่างวันที่ ๒๕ (ของเดือนก่อนซึ่งมี ๓๐ วัน) ถึงวันที่ ๑ (ซึ่งเป็นวันที่ประจำเดือนมาวันแรก) หลัง ๗ คือ นับจากวันที่ประจำเดือนมาวันแรกลงไป ๗ วัน การมีเพศสัมพันธ์ช่วงวันที่ ๑ ถึงวันที่ ๗ จึงถือว่าปลอดภัย กรณีนี้ ประจำเดือนมา ๖ วัน และหากไม่ต้องการมีเพศสัมพันธ์ ระหว่างนี้ (ที่เรียกกันว่า **ฝ่าไฟแดง**) ก็ทำให้ช่วงระยะเวลาปลอดภัยเหลือเพียง ๑ วันเท่านั้น คือ วันที่ ๗

การมีเพศสัมพันธ์ระหว่างมีประจำเดือน ถือว่าอยู่ในช่วงระยะปลอดภัยจากการตั้งครรภ์ อย่างไรก็ตาม ก็มีโอกาสเสี่ยงต่อการติดเชื้อกามโรคหรือเชื้อเอชไอวีได้ถ้าไม่ใช้ถุงยางอนามัย เพราะขณะมีเพศสัมพันธ์ต้องสัมผัสเลือดจำนวนมาก



คำถาม

เมื่อเริ่มกินยาเม็ดคุมกำเนิด จะเริ่มกินเม็ดแรก เมื่อใด

คำตอบ

ให้กินยาเม็ดแรกภายในวันที่ ๑-๕ ของการมีประจำเดือน แล้วกินเม็ดต่อ ๆ ไป ตามลูกศรจนหมดแผง

ข้อมูลเพิ่มเติม

การกินยาเม็ดคุมกำเนิด เป็นวิธีการคุมกำเนิดแบบชั่วคราวสำหรับผู้หญิง ยาคุมฯ ทำเป็นแผงมีลูกศรกำกับให้กินตามลูกศร เพื่อกันลืม ยาคุมฯ มี ๒ ชนิด คือ แผง ๒๑ เม็ด และแผง ๒๘ เม็ด ซึ่งเป็นฮอร์โมนสังเคราะห์เลียนแบบฮอร์โมนธรรมชาติประสิทธิภาพไม่แตกต่างกัน ยาคุมฯ แผง ๒๘ เม็ดทำให้กินต่อเนื่องกันลืม (๒๑ เม็ด เป็นยาคุมฯ ส่วนอีก ๗ เม็ดเป็นวิตามินบำรุงเลือด) ยาคุมฯ จะมีผลต่อการทำงานของฮอร์โมนในร่างกาย โดยยับยั้งไม่ให้ไข่สุก หรือยับยั้งการปฏิสนธิระหว่างไข่กับตัวสุจิ เช่น ทำให้หน้าเมือกที่ปากมดลูกเหนียวข้นจนตัวสุจิเข้าไปไม่ได้ ฯลฯ

คำถาม

ถ้าลืมกินยาคุมกำเนิด ๑ ครั้ง ให้เริ่มต้นกินยาแผงใหม่เลยทันที ใช่หรือไม่

คำตอบ

**ไม่ใช่** โดยให้กินยาคุมฯ เม็ดนั้นทันทีที่นึกขึ้นได้ และกินยาเม็ดต่อไปตามเวลาปกติ ถ้าลืมกิน ๒ เม็ด ให้กินยาคุมฯ วันละ ๒ เม็ดติดต่อกัน ๒ วัน จากนั้นก็กินยาคุมฯ เม็ดต่อไปจนหมดแผง

ข้อมูลเพิ่มเติม

แต่ถ้าลืมกินเกิน ๒ วัน/๒ เม็ด ให้หยุดยาฯ จนครบ ๗ วัน แล้วจึงเริ่มกินยาคุมฯ แผงใหม่ ในช่วงหยุดยา และเริ่มยาฯ แผงใหม่ ให้ใช้ถุงยางอนามัยช่วยคุมกำเนิดร่วมด้วยอย่างน้อย ๒ สัปดาห์

การกินย่อนครไม่มีผลต่อประสิทธิภาพการคุมกำเนิด เพราะยาแต่ละเม็ดมีปริมาณฮอร์โมนเท่ากัน ปัญหาส่วนใหญ่ที่พบ คือ การลืมกินยา

คำถาม

การสวนล้างช่องคลอดทันทีหลังร่วมเพศสามารถป้องกันการตั้งครรภ์ได้หรือไม่ เพราะเหตุใด

ข้อมูลเพิ่มเติม

การสวนล้างช่องคลอดยังไม่ช่วยป้องกันเชื้อโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ (กามโรค) หรือเชื้อเอดส์ เพราะเชื้อเหล่านี้มีอยู่มากในน้ำอสุจิ และน้ำหล่อลื่นในช่องคลอดผู้หญิง การติดเชื้อจึงเกิดขึ้นได้ด้วยเหตุผลเดียวกับข้างต้น

การสวนล้างด้วยน้ำยาต่าง ๆ ยังอาจเกิดอันตรายต่อผนังช่องคลอดซึ่งมีเนื้อเยื่อละเอียดอ่อน และตัวน้ำยาเองก็ทำลายสารป้องกันเชื้อโรคในช่องคลอดที่ร่างกายสร้างขึ้นเองตามธรรมชาติ ทำให้ช่องคลอดอักเสบและติดเชื้อโรคต่าง ๆ ได้ง่ายขึ้น

คำตอบ

**ไม่ได้** เพราะมีการหลั่งน้ำอสุจิในช่องคลอดแล้ว ทำให้ตัวอสุจิเกาะติดเยื่อบุคอ มดลูกและผนังช่องคลอดทันที และสามารถแหวกว่ายเข้าไปในโพรงมดลูกและพบไข่ที่รอการผสมอยู่ การสวนล้างภายหลังจึงถือว่าสายเกินไป และน้ำยาฯ อาจทำให้ผนังช่องคลอดระคายเคืองและติดเชื้อโรคได้ง่ายขึ้นอีกด้วย

### คำถาม

ยาคุมกำเนิดฉุกเฉิน ใ้กินทันที ๑ เม็ดหลัง  
มีเพศสัมพันธ์ทุกครั้งจึงจะได้ผล ใช่หรือไม่ เพราะเหตุใด

### คำตอบ

**ไม่ใช่** ยาคุมกำเนิดชนิดนี้ต้องกิน ๒ เม็ด เพื่อให้ได้ผลเต็มที่ คือ  
ช่วยป้องกันการตั้งครรภ์ได้ ๘๕ เปอร์เซ็นต์ โดยกินเม็ดแรกทันที  
หรือภายใน ๗๒ ชั่วโมงหลังจากมีเพศสัมพันธ์ และกินเม็ดที่สอง  
หลังจากเม็ดแรก ๑๒ ชั่วโมง และไม่ควรงินยาคุมฯ นี้ เกิน ๔ เม็ดต่อเดือน  
เพราะอาจส่งผลต่อร่างกายในระยะยาว

### ข้อมูลเพิ่มเติม

ปัจจุบันพบว่า วัยรุ่นไทยมักใช้ยาคุมฉุกเฉินเพื่อคุมกำเนิดเป็นประจำ  
โดยไม่รู้ว่ประสิทธิภาพในการคุมกำเนิดต่ำกว่ายาคุมฯ ธรรมดา  
ที่กินวันละเม็ด แล้วยังทำให้เกิดผลเสียต่อสุขภาพผู้หญิงได้  
ในระยะยาว การใช้ยาคุมฯ ชนิดนี้จึงควรใช้เฉพาะ  
ยามที่ฉุกเฉินจริง ๆ

ข้อมูลเกี่ยวกับวิธีคุมกำเนิดที่ใช้ ๆ กันอยู่ในบ้านเรา ได้แก่

๑. มีทั้งแบบชั่วคราว ส่วนใหญ่เป็นวิธีที่ผู้หญิงใช้ เช่น ยาเม็ดคุมกำเนิด ยาฉีด ยาฝัง ท่วงอนามัย ฯลฯ ยกเว้นถุงยางอนามัยที่เป็นวิธีคุมกำเนิดที่ใช้กับผู้ชาย
  ๒. แบบถาวร คือ การทำหมันในหญิงและชาย
  ๓. แบบอื่น ๆ เช่น การนับวัน การหลั่งภายนอก
- กิจกรรมในคาบเรียนนี้ ต้องการให้ข้อมูลส่วนหนึ่งเกี่ยวกับวิธีคุมกำเนิดที่วัยรุ่นนิยมใช้ เช่น ยาคุมฯ ปกติ ยาคุมฉุกเฉิน ถุงยางอนามัย การนับวัน หรือสวนล้างช่องคลอด ฯลฯ
- ส่วนวิธีอื่น ๆ ได้แก่ ยาฝัง ยาฉีด ท่วงอนามัย มักแนะนำให้ผู้หญิงที่มีลูกแล้วใช้ ส่วนการทำหมันก็เหมาะสำหรับคนที่ไม่ต้องการมีลูกอีกต่อไป

**ความเชื่อ** ที่ว่า สวมถุงยางอนามัยสองชั้นแล้วจะทำให้ปลอดภัยมากขึ้นนั้น

**ความจริง** ก็คือ กลับทำให้โอกาสที่ถุงยางจะ **แตกรั่วง่ายขึ้น**

เพราะเนื้อยางจะเสียดสีกันและทำให้ฉีกขาดได้ง่าย

## เรื่องที่เป็นห่วงที่สุดต่อวัยรุ่นสมัยนี้คือ.....?

คนที่ ๑ เพศ  หญิง  ชาย  อื่น ๆ .....

อายุ ..... ปี อาชีพ .....

เรื่องที่เป็นห่วงวัยรุ่นที่สุด .....

คนที่ ๑ เพศ  หญิง  ชาย  อื่น ๆ .....

อายุ ..... ปี อาชีพ .....

เรื่องที่เป็นห่วงวัยรุ่นที่สุด .....

คนที่ ๑ เพศ  หญิง  ชาย  อื่น ๆ .....

อายุ ..... ปี อาชีพ .....

เรื่องที่เป็นห่วงวัยรุ่นที่สุด .....

คนที่ ๑ เพศ  หญิง  ชาย  อื่น ๆ .....

อายุ ..... ปี อาชีพ .....

เรื่องที่เป็นห่วงวัยรุ่นที่สุด .....

แบบฟอร์มการบ้าน “เรื่องที่ใหญ่หลวงวัยรุ่นสมัยนี้”

# เรื่องที่เป็นห่วงที่สุดต่อวัยรุ่นสมัยนี้คือ.....?

คนที่ ๑ เพศ  หญิง  ชาย  อื่น ๆ .....

อายุ ..... ปี อาชีพ .....

เรื่องที่เป็นห่วงวัยรุ่นที่สุด .....

คนที่ ๑ เพศ  หญิง  ชาย  อื่น ๆ .....

อายุ ..... ปี อาชีพ .....

เรื่องที่เป็นห่วงวัยรุ่นที่สุด .....

คนที่ ๑ เพศ  หญิง  ชาย  อื่น ๆ .....

อายุ ..... ปี อาชีพ .....

เรื่องที่เป็นห่วงวัยรุ่นที่สุด .....

คนที่ ๑ เพศ  หญิง  ชาย  อื่น ๆ .....

อายุ ..... ปี อาชีพ .....

เรื่องที่เป็นห่วงวัยรุ่นที่สุด .....



# วัยรุ่นกับ เพศสัมพันธ์

ชีวิตไม่ได้ขึ้นอยู่กับโชคชะตา  
ไม่ได้ขึ้นอยู่กับดวง วันเกิดเดือนเกิดปีเกิด  
แต่มันขึ้นอยู่กับการกระทำของเราเอง

พระธรรมโกศาจารย์ (ปัญญานันทภิกขุ)

# วัยรุ่นกับเพศสัมพันธ์

## วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียน

1. สามารถระบุผลที่อาจเกิดขึ้นจากการมีเพศสัมพันธ์ขณะเป็นวัยรุ่น
2. ตระหนักว่าวิธีที่ดีที่สุดในการป้องกันการตั้งครรภ์และการติดเชื้อเอดส์ คือ การหลีกเลี่ยงการมีเพศสัมพันธ์ หรือ การใช้วิธีป้องกันทุกครั้งที่มีเพศสัมพันธ์

## กิจกรรม

1. ชวนคุยการบ้าน “เรื่องที่ใหญ่ท่วงวัยรุ่นสมัยนี้ (๑๐ นาที)”
2. กลุ่มย่อย “สิ่งที่ตามมาจากการมีเพศสัมพันธ์ และการป้องกัน” (๔๐ นาที)

## เวลา

๕๐ นาที

## อุปกรณ์

1. กระดาษ Flip Chart
2. ปากกาเคมี

### การบ้านก่อนเข้าบทเรียน

ให้นักเรียนไปสอบถามความคิดเห็นของคนที่มีอายุมากกว่านักเรียน ๑๐ ปี ขึ้นไป ชาย ๒ หญิง ๒ ว่า เรื่องที่เขาเหล่านั้นเป็นท่วงวัยรุ่นสมัยนี้มากที่สุดคือเรื่องอะไร

## กิจกรรมที่ ๑ ชวนคุยการบ้าน “เรื่องที่ผู้ใหญ่ ห่วงวัยรุ่นสมัยนี้” (๑๐ นาที)

๑. ขออาสาสมัครนักเรียน ๔-๕ คน รายงานผลการสำรวจของตัวเอง เรื่องความเป็นห่วงของผู้ใหญ่ต่อวัยรุ่นสมัยนี้
๒. ผู้ดำเนินกิจกรรมจัดเรื่องที่นักเรียนรายงานบนกระดาน
๓. ถามนักเรียนคนอื่นว่ามีข้อใดที่นักเรียนได้ข้อมูลมาไม่เข้ากับที่เพื่อนเล่ามาแล้วและคิดว่าน่าสนใจ อยากให้เพื่อน ๆ รู้ด้วย ผู้ดำเนินกิจกรรมเขียนเพิ่มเติมบนกระดาน ถ้ามี
๔. ถามนักเรียนว่า จากการไปพูดคุยสอบถามผู้ใหญ่ คำตอบที่นักเรียนได้เหมือนหรือต่างจากที่นักเรียนคาดไว้อย่างไร มีคำตอบใดที่นักเรียนแปลกใจหรือ ผิดคาด หรือไม่ คือข้อใด
๕. นักเรียนมีความเห็นอย่างไรบ้างต่อเรื่องที่ผู้ใหญ่รู้สึกเป็นห่วงวัยรุ่นสมัยนี้ซึ่งรวมถึงนักเรียนด้วย
๖. ผู้ดำเนินกิจกรรมสรุปว่า เรื่องต่าง ๆ ที่ผู้ใหญ่เป็นห่วง อาจมีทั้งที่เราเห็นด้วยและไม่เห็นด้วย อาจมีบางเรื่องซึ่งเรารู้สึกว่าเราไม่ได้เป็นอย่างนั้นหรือทำอย่างนั้น และอาจรู้สึกไม่พอใจที่ผู้ใหญ่ไม่เข้าใจ หรือรู้สึกว่าผู้ใหญ่คิดไปเอง แต่ก็ไม่ใช่เรื่องเสียหายที่เราจะลองพิจารณาเรื่องเหล่านั้นในหลาย ๆ แง่มุมทั้งบวกและลบ เพื่อลองคิดว่าเราจะทำอย่างไรหากอยู่ในสถานการณ์เหมือนสิ่งที่ผู้ใหญ่เป็นห่วง

## กิจกรรมที่ ๒ กลุ่มย่อยเรื่อง “สิ่งที่ตามมาจากการมีเพศสัมพันธ์และการป้องกัน” (๔๐ นาที)

๑. แบ่งนักเรียนออกเป็นกลุ่มย่อย ๖ กลุ่ม (กลุ่มละ ๗-๘ คน) แต่ละกลุ่มช่วยกันระดมสมอง “สิ่งที่จะเกิดขึ้นเมื่อวัยรุ่นมีเพศสัมพันธ์กันมีอะไรบ้าง ทั้งด้านบวกและลบ” โดยให้แต่ละกลุ่มช่วยกันระดมคำตอบให้มากที่สุดและเขียนลงบนกระดาษที่เตรียมไว้
๒. ให้ความแต่ละกลุ่มในการระดมประมาณ ๑๐ นาทีแล้วนำเสนอ ระหว่างการนำเสนอของแต่ละกลุ่ม ผู้ดำเนินกิจกรรมฟังและจัดกลุ่มคำตอบที่ได้ เพื่อใช้ในการสรุปโดยแยกเป็นสิ่งที่เห็นผลด้านบวก และผลด้านลบ
๓. เมื่อทุกกลุ่มนำเสนอครบแล้ว ผู้ดำเนินกิจกรรมบอกให้แต่ละกลุ่มช่วยกันคิดถึง “ตัวเอง” และลองเลือกจากที่กลุ่มช่วยกันระดม “สิ่งที่อยากให้เกิดขึ้นกับตัวเอง และสิ่งที่ไม่อยากให้เกิดขึ้นกับตัวเองอย่างละ ๓ เรื่อง” (เรียงลำดับจาก ๑ ไปหา ๓) พร้อมเหตุผล
๔. ผู้ดำเนินกิจกรรมถามทีละกลุ่ม และเขียนคำตอบของแต่ละกลุ่มบนกระดาน

กลุ่ม	เรื่องที่ต้องการให้เกิดขึ้นกับตัวเอง			เรื่องที่ไม่อยากให้เกิดขึ้นกับตัวเอง		
	๑	๒	๓	๑	๒	๓
๑						
๒						
๓						
๔						
๕						
๖						

## กิจกรรมที่ ๒ กลุ่มย่อยเรื่อง “สิ่งที่ตามมาจากการมีเพศสัมพันธ์และการป้องกัน” (ต่อ)

๕. เมื่อนำเสนอครบทุกกลุ่มแล้ว ผู้ดำเนินกิจกรรมชวนให้นักเรียนดูตารางที่เป็นภาพรวมความคิดเห็นของนักเรียนในชั้นนี้ว่า เรื่องที่นักเรียนในห้องนี้อยากให้เกิดขึ้นและไม่อยากให้เกิดขึ้นในเรื่องการมีเพศสัมพันธ์คือเรื่องอะไร โดยผู้ดำเนินกิจกรรมอาจเน้นเพียงเรื่องที่มีความสำคัญอันดับ ๑
๖. ผู้ดำเนินกิจกรรมสรุปให้นักเรียนเห็นว่า จากสิ่งที่พวกเราทุกกลุ่มช่วยกันระดมสมอง จะเห็นว่าสิ่งที่ตามมาจากการมีเพศสัมพันธ์มีทั้งที่เป็นด้านบวกและด้านลบ ในด้านบวก เป็นความรู้สึกรังสรรค์ ความสุขที่ได้รับจากเพศสัมพันธ์ ความรู้สึกต่อคนที่รัก การท้องในกรณีที่มีความพร้อมและมีการเตรียมตัว เป็นต้น (ควรยกตัวอย่างจากสิ่งที่นักเรียนช่วยกันระดมสมองประกอบ)

ในขณะเดียวกัน การมีเพศสัมพันธ์ก็อาจมีผลกระทบที่อาจนำมาซึ่งปัญหาและความยุ่งยากหลายด้าน ซึ่งวัยรุ่นเองอาจยังไม่พร้อมที่จะเผชิญ เช่น ด้านสุขภาพกาย อาจทำให้เกิดการตั้งครรภ์โดยไม่พึงประสงค์ ติดเชื้อโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ ติดเชื้อเอดส์ เป็นต้น ด้านจิตใจ ทำให้เกิดการวิตกกังวล เช่น กลัวคนอื่นรู้ กังวลกับความสัมพันธ์ที่จะมีต่อไปกับแฟน ซึ่งอาจนำไปสู่ความรู้สึกเครียด ไม่สบายใจ เรียนหนังสือไม่รู้เรื่อง เป็นต้น และผลกระทบในระยะยาว เช่น หากเกิดการตั้งครรภ์ จะตัดสินใจอย่างไร จะเรียนต่อหรือไม่ จะบอกพ่อแม่อย่างไร จะสามารถเลี้ยงลูกได้อย่างไร การทำงานทำเพื่อมีรายได้ในการเลี้ยงดูลูก ฯลฯ ในแต่ละหัวข้อ ผู้ดำเนินกิจกรรมควรยกตัวอย่างจากสิ่งที่นักเรียนได้ช่วยกันระดมประกอบ

## กิจกรรมที่ ๒ กลุ่มย่อยเรื่อง “สิ่งที่ตามมาจากการมีเพศสัมพันธ์และการป้องกัน” (ต่อ)



ถามนักเรียนว่า ผลที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์ต่อหญิงและชายแตกต่างกันหรือไม่ อย่างไร และถามนักเรียนชาย/หญิงว่ารู้สึกอย่างไรต่อผลที่ตามมา



การมีเพศสัมพันธ์โดยไม่พร้อมอาจเกิดขึ้นกับคนในวัยเดียวกันกับเราได้หรือไม่ อย่างไร

เรามีวิธีหลีกเลี่ยงหรือป้องกันผลกระทบหรือเรื่องต่าง ๆ ที่จะเกิดขึ้นจากการมีเพศสัมพันธ์โดยไม่พร้อมหรือไม่ อย่างไร

๗. ผู้ดำเนินกิจกรรมเปิดให้แสดงความคิดเห็น โดยใช้คำถามต่อไปนี้
๘. ผู้ดำเนินกิจกรรมขอให้นักเรียนช่วยกันระดมวิธีป้องกันและหลีกเลี่ยงผลกระทบจากการมีเพศสัมพันธ์ ๑๐ วิธี โดยผู้ดำเนินกิจกรรมจดวิธีการต่าง ๆ ลงบนกระดานหรือกระดานขีปนูปืนไฟให้นักเรียนทั้งห้องเห็นทั่วกัน
๙. เมื่อได้ครบ ๑๐ วิธีแล้ว ผู้ดำเนินกิจกรรมให้นักเรียนช่วยกันแยกแยะทีละข้อว่าแต่ละวิธีช่วยในการป้องกันอะไร (เน้นแยกให้เห็นเรื่องการป้องกันใน ๒ ด้านหลักคือการตั้งท้อง กับการติดเชื้อเอดส์และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์)
๑๐. ผู้ดำเนินกิจกรรมย้ำว่า วัยรุ่นสามารถหลีกเลี่ยงและป้องกันการตั้งครรภ์และการติดเชื้อเอดส์ รวมทั้งผลกระทบอื่น ๆ ที่ตามมาได้ วิธีที่ได้ผลแน่นอนที่สุดคือ “การไม่มีเพศสัมพันธ์” และหากมีเพศสัมพันธ์ วิธีที่ดีที่สุดที่ช่วยป้องกันทั้งการตั้งครรภ์และการติดเชื้อเอดส์ คือ “การใช้ถุงยางอนามัยทุกครั้งที่มีเพศสัมพันธ์แบบสอดใส่” ส่วนความกังวลใจด้านอื่น ๆ เช่น ความสัมพันธ์กับแฟนจะเป็นอย่างไร ถ้าเลิกกันเราจะรู้สึกอย่างไร และจะจัดการอย่างไร ซึ่งควรถามตัวเองก่อนที่จะตัดสินใจว่าจะมีหรือไม่มีเพศสัมพันธ์ หรือลองคิดว่ามีคนที่เราสามารถคุยหรือปรึกษาได้หรือไม่หากต้องการคำปรึกษา หรือหากเกิดปัญหาขึ้นมา เราจะทำอย่างไร

# เทคนิคการดำเนินกิจกรรมในบทนี้

## ข้อดีที่สำคัญสำหรับผู้ดำเนินกิจกรรม

๑. เมื่อเริ่มกิจกรรมที่ ๒ ผู้ดำเนินกิจกรรมควรให้นักเรียนทบทวนกติกาการเรียนรู้อีกครั้งหนึ่ง เพื่อสร้างความมั่นใจแก่นักเรียน ในการพูดคุยเกี่ยวกับการมีเพศสัมพันธ์ ซึ่งนักเรียนอาจรู้สึกเขินอายที่จะคุยกันอย่างเปิดเผยกับเพื่อน ๆ ในกลุ่มย่อย
๒. นอกจากนี้ ผู้ดำเนินกิจกรรมควรพูดกระตุ้นให้นักเรียนพูดคุยจากสิ่งที่นักเรียนคิดหรือรู้สึกจริง ๆ เพราะความคิดเห็นที่มากมายและแตกต่างกันนั้นมีคุณค่า ทำให้เรามีโอกาสร่วมกันรอบด้าน
๓. บทบาทและท่าทีที่เป็นกลางในการดำเนินกิจกรรมคาบเรียนนี้สำคัญมาก เพราะบรรยากาศหรือผลการระดมความคิดเห็นของนักเรียนอาจทำให้ผู้ดำเนินกิจกรรมรู้สึกว่า “เด็ก ๆ ช่างรู้เรื่องนี้ดีเสียจริง” และเผลอแสดงท่าทีหรือใช้คำพูดเชิงตำหนิหรือหยอกล้อจนอาจทำให้นักเรียนอึดอัด ไม่กล้าแสดงความคิดเห็นอย่างเต็มที่ เพราะเริ่มไม่แน่ใจว่าครูจะยอมรับสิ่งที่เขารู้ เขาคิดหรือไม่



**การเรียนรู้ของนักเรียน** ในกิจกรรมนี้เป็นขั้นตอนสำคัญที่จะนำไปสู่กระบวนการตัดสินใจที่ดีของชีวิตในด้านต่าง ๆ โดยเฉพาะเรื่องที่ต้องตัดสินใจยากเรื่องหนึ่งของวัยรุ่น คือ การมีหรือไม่มีเพศสัมพันธ์ วัยรุ่นจึงสมควรได้รับการพัฒนาทักษะชีวิตนี้เสียแต่เนิ่น ๆ โดยฝึกฝนคิดวิเคราะห์ใน ๓ ประเด็นที่เรียกว่า ๓ ซี<sup>๑</sup> (Three C's) คือ

**Challenge** คือ ปัญหาหรือความท้าทายที่ตนเองกำลังเผชิญอยู่ และต้องการการตัดสินใจ

**Choice** คือ ทางเลือกว่าจะตัดสินใจทำหรือไม่ทำอะไรได้บ้าง ซึ่งอาจมีมากกว่าหนึ่ง โดยเราต้องตัดสินใจเลือกทางใดทางหนึ่งในที่สุด

**Consequence** คือ ผลที่ตามมาหลังการตัดสินใจ เลือกทางเลือกหนึ่ง ๆ ไปแล้ว โดยผลนั้นอาจเป็นผลบวกหรือลบก็ได้ หรือเป็นทั้งผลบวกและลบพร้อม ๆ กัน

การเปิดโอกาสให้นักเรียนพูดคุยและแลกเปลี่ยนความคิดเห็นระหว่างกัน โดยเริ่มอย่างค่อยเป็นค่อยไป จากการพูดถึง “วัยรุ่นแบบเรา” จนถึง “เมื่อคิดถึงตัวเอง” ทำให้วัยรุ่นได้ทดลองกำหนดทางเลือกในการตัดสินใจ ได้สำรวจผลที่เกิดขึ้นอย่างรอบด้านมากที่สุด รวมทั้งฝึกคิดวิเคราะห์ผลทั้งในแง่ดีและลบ เพื่อนำไปสู่แต่ละคนจะได้ย้อนสำรวจความต้องการของตัวเอง และประเมินความพร้อมว่า ตัวเองสามารถเผชิญกับผลที่ตามานั้นได้หรือไม่ อย่างไร

<sup>๑</sup> Three C's to Good Decision Making, Life Planning Skill, PATH (2000)

# ภาคผนวก

ทั้งหมดนี้เป็นการจำลองกระบวนการตัดสินใจที่วัยรุ่นสามารถเรียนรู้และฝึกฝนการคาดการณไว้ล่วงหน้าได้ เพื่อเตรียมตัวให้พร้อมและไม่รู้สึกลังเลใจง่าย ๆ เมื่อต้องตัดสินใจทำหรือไม่ทำสิ่งใด ปัญหาการตั้งท้องโดยไม่พึงประสงค์ การทำแท้ง และการติดเชื้อเอดส์จึงชี้ให้เห็นถึงการตัดสินใจที่ผิดพลาดในเรื่องเพศสัมพันธ์หรือการขาดโอกาสตัดสินใจ

... ข้อ ๑  
คนที่รัก  
ข้อ ๑

“การศึกษาดีผลต่อการตัดสินใจของคน  
หากคนที่มีพื้นฐานการศึกษาไม่ดี  
ย่อมทำให้การตัดสินใจไม่มีคุณภาพ  
ดังนั้น การศึกษาเป็นเรื่องใหญ่ ต้องสอนเรื่องวิธีคิด  
ต้องสร้างทางเลือก ถ้าเลือกได้ ก็สามารถจัดการได้”

ผู้ใหญ่วิบูลย์ เข็มเฉลิม วนเกษตรกรจังหวัดฉะเชิงเทรา



เอ็ดส์...

# ใกล้หรือไกล วัยรุ่น

ความเจ็บปวดในโลกนี้  
ไม่ใช่อยู่ที่คนอื่นเข้าใจคำพูดเราผิด  
แต่อยู่ที่ไม่มีใครเข้าใจความหมายลึกซึ้ง  
ที่แฝงอยู่ในความเยียบขี้น

ภาชิตต์ญี่ปุ่น

## วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียน

๑. เข้าใจโอกาสเสี่ยงต่อการได้รับเชื้อเอดส์และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์
๒. สามารถประเมินโอกาสเสี่ยงต่อการได้รับเชื้อเอดส์ของตนเอง
๓. สามารถระบุทางเลือกในการป้องกันเอดส์ และรู้ว่าวิธีใดที่จะสอดคล้องกับตัวเองและทำได้จริง
  - รู้จักโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ที่พบบ่อยและความเชื่อมโยงกับการติดเชื้อเอดส์ (วัตถุประสงค์รอง)

## กิจกรรม

๑. ทบทวนกิจกรรมคาบที่ผ่านมา (๕ นาที)
๒. กิจกรรม "แลกน้ำ" (๓๐ นาที)
๓. ทางเลือกในการป้องกันเอดส์ (๑๕ นาที)
  - โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์กับเอดส์ (๑๐ นาที) - กิจกรรมเสริม

## เวลา

๕๐ นาที

## อุปกรณ์

๑. กระดาษ Flip Chart, ปากกาเคมี
๒. ชุดเล่นกิจกรรม "แลกน้ำ"
  ๑. สารโซเดียมไฮดรอกไซด์
  ๒. น้ำเปล่า
  ๓. ขวดแก้วใสสำหรับใส่น้ำจำนวนสองเท่าของจำนวนนักเรียน
  ๔. กระบอกฉีดยาขนาด 3 ซีซี จำนวนเท่าจำนวนนักเรียน
  ๕. สารละลายฟีนอล์ฟทาลีน
๓. ภาพวาด "เครือข่ายการมีเพศสัมพันธ์"

## กิจกรรมที่ ๑ ทบทวนกิจกรรมครั้งที่ผ่านมา “ผลกระทบจากการมีเพศสัมพันธ์ เมื่อไม่พร้อม” (๕ นาที)

๑. ถามนักเรียนว่า เราคุยกันเรื่องอะไรในกิจกรรมคาบที่ผ่านมา
๒. ผู้ดำเนินกิจกรรมสรุปสาระสำคัญของกิจกรรมคาบที่ผ่านมาว่า การมีเพศสัมพันธ์ เป็นเรื่องที่จะต้องคิดให้รอบคอบ เพราะหากมีในขณะที่ไม่พร้อม อาจมีผลกระทบ หลายอย่างที่ต้องเผชิญ
๓. ถามนักเรียนว่าจำได้หรือไม่ว่า สิ่งที่นักเรียนส่วนใหญ่ไม่อยากให้เกิดกับตัวเอง หากมีเพศสัมพันธ์ คือ เรื่องอะไรบ้าง
๔. ผู้ดำเนินกิจกรรมโยงเข้าสู่บทเรียนว่า วันนี้ เราจะคุยกันเรื่องเอดส์กับวัยรุ่น

### เตรียมอุปกรณ์ให้พร้อมก่อนเข้าชั้นเรียน

#### ดังนี้

๑. ใส่น้ำสะอาดลงในขวดแก้ว ๑ ใบ
๒. ใส่น้ำเปล่าลงในขวดแก้วที่เหลือให้ได้ครบตามจำนวนนักเรียน นับรวมใบแรกที่ใส่น้ำสะอาดไว้ด้วย
๓. แยกขวดที่ใส่น้ำเปล่าไว้ ๖ ใบ แยกเก็บไว้ต่างหาก
๔. จัดขวดแก้วที่ใส่น้ำไว้ในถาด วางขวดที่ใส่น้ำสะอาด-ไฮดรอกไซด์รวมอยู่ในถาดด้วย
๕. นำกระบอกฉีดยาใส่ลงในขวดที่มีน้ำทุกใบ
๖. เตรียมขวดแก้วใสที่ยังไม่ได้บรรจุอะไรไว้อีก ๑ ขวดเท่ากับจำนวนนักเรียน วางเรียงไว้

## กิจกรรมที่ ๒ แลกน้ำ : โอกาสเสี่ยงต่อการได้รับเชื้อเอดส์ (๒๕ นาที)

๑. อธิบายนักเรียนว่า เราจะเล่นกิจกรรมชื่อว่า “แลกน้ำ” โดยทุกคนจะมีส่วนร่วมในกิจกรรมนี้
๒. ขออาสาสมัคร ๖ คน (ถ้าจำนวนนักเรียนทั้งหมดลงท้ายเลขคู่ ควรขออาสาสมัคร ๕ หรือ ๗ คน เพื่อให้นักเรียนที่เหลือจับคู่กันได้ครบคู่) แจกขวดใส่น้ำที่แยกไว้ ๖ ขวดให้กับอาสาสมัครคนละ ๑ ขวด ให้อาสาสมัครดูหน้าในขวดประมาณครึ่งกระบอกคิดยาแล้วนำไปฉีดเก็บไว้ในขวดเปล่าคนละ ๑ ขวด จากนั้นให้ผู้ดำเนินกิจกรรมแยกขวดที่มีน้ำที่อาสาสมัครฉีดเก็บไว้ไปวางแยกต่างหาก ให้อาสาสมัครนั่งรวมกันอยู่ที่ด้านหนึ่งของห้อง โดยย้ำว่ายังไม่ต้องทำอะไรกับขวดน้ำที่ถืออยู่
๓. แจกขวดบรรจุน้ำที่เหลือให้กับนักเรียนทุกคน คนละ ๑ ขวด บอกให้นักเรียนสังเกตน้ำในขวดของตัวเองว่าเหมือนหรือแตกต่างจากของเพื่อนอย่างไร จากนั้นให้ดูหน้าในขวดของตนประมาณครึ่งกระบอกคิดยาไปเก็บไว้ในขวดเปล่าที่เตรียมไว้ ๑ คนต่อ ๑ ขวด ย้ำให้นักเรียนระวัง อย่าฉีดน้ำใส่บนโน้ตของเพื่อนที่มีน้ำบรรจุไว้แล้ว
๔. เมื่อทุกคนเก็บน้ำใส่ขวดเปล่าเสร็จแล้ว ผู้ดำเนินกิจกรรมวางขวดน้ำดังกล่าวแยกไว้ต่างหาก จากนั้นขอให้ทุกคนยกเว้นอาสาสมัครมายืนล้อมวงรวมกัน ให้แต่ละคนฝึกใช้กระบอกคิดยาดูหน้าในขวดของตนให้คุ้นเคย
๕. ผู้ดำเนินกิจกรรมบอกให้อาสาสมัครนั่งสังเกตการณ์อยู่วงนอก ยังไม่ต้องร่วมเล่น
๖. จากนั้น ชี้แจงการเล่นกิจกรรมที่ละขั้นตอน

## กิจกรรมที่ ๒ แลกน้ำ: โอกาสเสี่ยงต่อการได้รับเชื้อเอชไอวี (๙๐)

๗. รอบที่ ๑ ให้นักเรียนจับคู่กับใครก็ได้ในวง เมื่อทุกคนมีคู่แล้ว ให้แลกเปลี่ยนน้ำ โดยแต่ละคนดูดน้ำในขวดของตัวเองประมาณครึ่งหนึ่งหรือสามในสี่ของกระบอก ใส่ลงไปในขวดของคู่ จากนั้น ให้อีกกระบอกฉีดยาคนน้ำในขวดของตัวเองและสังเกตดูว่าน้ำในขวดเปลี่ยนแปลงไปหรือไม่
๘. รอบที่ ๒-๔ ให้ทุกคนในวงจับคู่ใหม่ โดยในแต่ละรอบต้องเปลี่ยนคู่ ไม่ให้ซ้ำคนเดิมที่เคยแลกแล้ว ในแต่ละรอบเมื่อจับคู่ได้แล้ว ให้แลกเปลี่ยนน้ำ (ทำเหมือนรอบที่ ๑) ผู้ดำเนินกิจกรรมถามในแต่ละรอบว่าน้ำในแก้วมีการเปลี่ยนแปลงหรือไม่
๙. รอบที่ ๕ ให้อาสาสมัครทั้ง ๖ เข้ามาร่วมเล่นด้วย โดยให้อาสาสมัครเลือกจับคู่กับใครก็ได้ในวงแต่ห้ามอาสาสมัครจับคู่กันเอง เมื่ออาสาสมัครจับคู่ได้แล้ว ให้คนที่เหลือจับคู่กันเอง และแลกเปลี่ยนน้ำ จากนั้น ให้ทุกคนกลับไปนั่งที่โดยนำขวดวางไว้ข้างหน้าตัวเอง
๑๐. ถามนักเรียนว่า กิจกรรม “แลกน้ำ” ที่เพิ่งเล่นไป เปรียบเทียบกับเรื่องเอชไอวีได้อย่างไรบ้าง จากนั้น ผู้ดำเนินกิจกรรมอธิบายเพิ่มเติมว่า การแลกน้ำเป็นการจำลองภาพการมีเพศสัมพันธ์
  - ถามต่อว่า การมีเพศสัมพันธ์ทำให้ติดเชื้อเอชไอวีได้หรือไม่ อย่างไร
  - บอกนักเรียนว่า ถ้าเปรียบขวดน้ำที่ทุกคนถืออยู่กับคนในสังคมที่มีเพศสัมพันธ์ และในวงนี้มีคนที่มีเชื้อเอชไอวี ถามนักเรียนว่า *บอกได้หรือไม่ว่าใครมีเชื้อเอชไอวี เพราะอะไร* ผู้ดำเนินกิจกรรมอธิบายเปรียบเทียบว่าเราไม่สามารถ

## กิจกรรมที่ ๒ แลกน้ำ : โอกาสเสี่ยงต่อการได้รับเชื้อเอชไอวี (๗๐)

บอกได้ว่าใครมีเชื้อเอชไอวีจากรูปลักษณ์ภายนอก เหมือนขวดน้ำใส ๆ ที่เหมือนกันทุกขวด เราบอกไม่ได้ว่าขวดไหนมีอะไรเจือปนอยู่

- ถามนักเรียนว่า เมื่อดูจากภายนอกไม่ได้ว่าใครมีเชื้อบ้าง **วิธีการที่จะทราบว่าใครมีเชื้อเอชไอวีบ้าง คืออะไร** ผู้ดำเนินกิจกรรมสรุปย่อว่า มีเพียงวิธีเดียวที่จะทราบอย่างแน่นอนว่าใครมีเชื้อเอชไอวีบ้าง คือ การตรวจเลือดว่าได้รับเชื้อ HIV หรือไม่
- ส่วนในกิจกรรมนี้ เราจะตรวจจากขวดน้ำที่แต่ละคนถือ ถามหาผู้สมัครใจตรวจ แล้วนำสารละลายฟีนอล์ฟทาซีน หยดใส่ขวดน้ำของผู้ที่สมัครใจตรวจ ถ้าขวดน้ำเปลี่ยนสีแปลว่ามีสิ่งเจือปน เปรียบเสมือนการมีเชื้อเอชไอวี ให้ถามเจ้าของขวดที่น้ำเปลี่ยนสีขวดแรกว่า **คิดว่าเหตุใดน้ำในแก้วของตัวเองจึงเปลี่ยนสี** จากนั้น ถามนักเรียนคนอื่นว่า เมื่อขวดแรกเปลี่ยนสีใครคิดว่าขวดของตัวเองจะเปลี่ยนด้วย ต้องการตรวจหรือไม่
- ๑๑. ผู้ดำเนินกิจกรรมตรวจคนที่ต้องการตรวจประมาณ ๔-๕ คน และถามแต่ละคนที่ขวดน้ำเปลี่ยนสีคิดว่าเกิดจากเหตุใด จากนั้น บอกนักเรียนว่า เราจะบังคับตรวจทุกคนยกเว้นอาสาสมัคร
- ๑๒. ผู้ดำเนินกิจกรรมนับจำนวนขวดที่เปลี่ยนสี ถามนักเรียนว่า **เราแลกน้ำกี่รอบ** และรายงานจำนวนขวดที่เปลี่ยนสีจากจำนวนทั้งหมด (ไม่นับอาสาสมัคร)
- ๑๓. จากนั้น ถามนักเรียนว่า นักเรียนคิดว่าขวดน้ำของอาสาสมัครทั้ง ๖ คน จะมีโอกาสเปลี่ยนสีหรือไม่ แล้วผู้ดำเนินกิจกรรมหยดสารฟีนอล์ฟทาซีนในขวดของอาสาสมัครทุกคน และรายงานจำนวนขวดที่เปลี่ยนสีในกลุ่มอาสาสมัคร

## กิจกรรมที่ ๒ แลกน้ำ: โอกาสเสี่ยงต่อการได้รับเชื้อเอดส์ (ต่อ)

๑๔. ถามนักเรียนว่า อาสาสมัครได้แลกเปลี่ยนน้ำกี่ครั้ง ย้ำว่าอาสาสมัครได้เล่นเพียงรอบเดียว  
ถามนักเรียนว่า *อาสาสมัครในกิจกรรมนี้ อาจเป็นตัวแทนของใครหรือแทน  
พฤติกรรมอะไรได้บ้าง*

๑๕. ผู้ดำเนินกิจกรรมสรุปเพิ่มเติมว่า อาสาสมัคร ซึ่งแลกเปลี่ยนเพียงครั้งเดียว  
เป็นตัวแทนของการมีเพศสัมพันธ์เพียงครั้งเดียวหรือมีเพศสัมพันธ์เป็น  
ครั้งแรก หรือมีกับคนคนเดียว ซึ่งก็มีโอกาสติดเชื้อได้เช่นกัน

● ถามนักเรียนว่า

เหตุใดการมีเพศสัมพันธ์กับคนคนเดียว หรือการมีเพศสัมพันธ์  
ครั้งแรกก็อาจมีโอกาสดูดเชื้อเอดส์ได้ (เหมือนอาสาสมัครที่แลกเปลี่ยน  
ครั้งเดียวบางคนน้ำก็เปลี่ยนสี)

ถ้าเราตัดสินใจมีเพศสัมพันธ์ครั้งแรกกับคน ๆ หนึ่ง เป็น  
ไปได้มากน้อยเพียงไรที่เราจะมีเพศสัมพันธ์กับคน ๆ นั้น  
คนเดียวตลอดไป เพราะเหตุใด

โอกาสเสี่ยงในการติดเชื้อขึ้นอยู่กับอะไรบ้าง

นักเรียนคิดว่า ทำไมคนสองคนที่มีเพศสัมพันธ์กัน  
จึงไม่ยอมใช้ถุงยางอนามัยป้องกัน

● ถามนักเรียนว่า คิดว่ามีขวดตั้งต้นที่มีเชื้ออยู่ที่ขวด รู้ไหมว่าเป็นขวดไหน  
ผู้ดำเนินกิจกรรมเฉลยโดยนำสารฟีนอล์ฟทาไลนหยดใส่ขวดน้ำที่ทุกคนเก็บน้ำใส่ไว้  
ก่อนเริ่มเล่น จะเห็นว่ามีเพียงขวดเดียวเท่านั้นในกลุ่มใหญ่ที่เปลี่ยนสี ขณะที่น้ำใน  
ขวดแก้วที่อาสาสมัครเก็บไว้ใส (ไม่มีเชื้อ) ตั้งแต่แรก



๑๖. ผู้ดำเนินกิจกรรมสรุปประเด็นสำคัญจากกิจกรรมแลหน้า ดังนี้

- การแพร่ระบาดของเชื้อ HIV ผ่านทางเครือข่ายเพศสัมพันธ์ (sexual network) เป็นช่องทางหลักของการระบาดโรคเอดส์ในขณะนี้ และเป็นเรื่องที่คุณส่วนใหญ่ไม่คิดว่าเป็นเรื่องที่คุณเองมีโอกาส (ผู้ดำเนินกิจกรรมวาด “เครือข่ายเพศสัมพันธ์” ประกอบการอธิบาย)
- เวลาที่มีเพศสัมพันธ์ คนมักนึกถึงแต่คนที่นอนด้วยโดยไม่ได้คิดไปถึงว่าคุณของเราอาจจะเคยมีเพศสัมพันธ์กับใครมาก่อน ไม่ได้คิดจะถามหรือไม่กล้าถามว่าเคยมีเพศสัมพันธ์มาก่อนหรือไม่ ถ้าเคย มีการป้องกันเอดส์หรือไม่
- โอกาสเสี่ยงที่จะติดเชื้อจากการมีเพศสัมพันธ์จึงเกิดขึ้นได้กับทุกคน ถ้าหากไม่รู้จักประวัติทางเพศของคุณเองและไม่มีการป้องกัน
- การรักเดียวใจเดียวหรือการรักนวลสงวนตัวแต่เพียงฝ่ายเดียวก็ติดเชื้อได้ถ้าอีกฝ่ายหนึ่งเคยมีเพศสัมพันธ์มาก่อนโดยไม่ป้องกันเหมือนอาสาสมัครที่มีเพศสัมพันธ์เพียงครั้งเดียวกับคนเพียงคนเดียว
- เราไม่สามารถดูจากรูปลักษณ์ภายนอกว่าใครติดเชื้อเอดส์หรือไม่ คนส่วนหนึ่งมักเข้าใจผิดในเรื่องนี้ที่นำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่ปลอดภัย เพราะคิดว่าเรามั่นใจหรือเชื่อใจคุณของเราว่าคงไม่มีเชื้อเอดส์
- การตรวจเลือดว่าติดเชื้อหรือไม่ในชีวิตจริงต่างจากการทดสอบน้ำ โดยเฉพาะเมื่อคิดถึงผลกระทบที่ตามมาหลังจากพบว่าติดเชื้อ การตรวจเลือดจึงควรมีการเตรียมตัวให้พร้อมที่จะรับกับสภาพต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น จึงควรรับบริการปรึกษาก่อนตัดสินใจตรวจเลือด

## กิจกรรมที่ ๓ ทางเลือกในการป้องกันเอดส์ (๑๐ นาที)

- ตามนักเรียนว่า เราจะวิธีป้องกันเอดส์อย่างไร ให้ทุกคนช่วยกันระดมสมองเพื่อเราจะได้มีทางเลือกหลายทางในการป้องกัน
- ให้ความเวลาในการแสดงความคิดเห็น และผู้ดำเนินกิจกรรมเขียนคำตอบของนักเรียนทุกคำตอบบนกระดาน



๑๗. ผู้ดำเนินกิจกรรมซักถามและอธิบายแต่ละวิธีที่วัยรุ่นนำเสนอ โดยผู้ดำเนินกิจกรรมควรให้ความสำคัญกับการแก้ไขความเข้าใจผิดที่นักเรียนอาจมีในเรื่องวิธีป้องกันเอดส์ เช่น

- ๑.) ความมั่นใจในคู่ที่ตัวเองเลือก โดยการดูคุณสมบัติภายนอก หรือคุณสมบัติอื่น ๆ โดยละเลยเรื่องประวัติการมีเพศสัมพันธ์
- ๒.) การตรวจเลือดก่อนแต่งงาน โดยไม่เข้าใจเรื่องระยะเลือดแฝง (Window Period)
- ๓.) การเลือกใช้ถุงยางอนามัยกับบางคน บางสถานการณ์
- ๔.) การมั่นใจในเรื่อง “รักเดียวใจเดียว” หรือ “รักนวลสงวนตัว” แต่เพียงฝ่ายเดียว โดยลืมประเมินคู่ว่ามีพฤติกรรมแบบเดียวกันหรือไม่
- ๕.) การไม่สื่อสารเรื่องเพศกับคู่ เพราะรู้สึกเป็นเรื่องน่าอาย หรือ ไม่งาม

๑๘. ผู้ดำเนินกิจกรรมย้ำว่าวิธีป้องกันเอดส์ที่ได้ผลที่สุดในขณะนี้คือ การไม่มีเพศสัมพันธ์เลย หรือ การใช้ถุงยางอนามัยทุกครั้งที่มีเพศสัมพันธ์

**“การเลือกใช้กิจกรรมการเรียนรู้ที่หลากหลายโดยเน้นการมีส่วนร่วมของผู้ร่วมกิจกรรม เพื่อให้เกิดกระบวนการเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ส่วนตัว เป็นลักษณะหนึ่งที่จะทำให้เยาวชนมีพฤติกรรมที่ปลอดภัยจากเอดส์”**

ดักลาส เคอร์บี้

ผู้เชี่ยวชาญด้านเยาวชนกับเอดส์

## กิจกรรมเสริม โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์กับเอดส์

(๑๐ นาที)

๑. ผู้ดำเนินกิจกรรมเชื่อมโยงว่าการมีเพศสัมพันธ์โดยไม่ป้องกัน อาจนำมาซึ่งผลกระทบหลายอย่างได้ เช่น การท้อง การติดเชื้อเอดส์ และการติดเชื้อโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์
๒. ถามนักเรียนว่า นักเรียนรู้จักหรือเคยได้ยินโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ หรือ กามโรคอะไรบ้าง
๓. ผู้ดำเนินกิจกรรมอธิบายว่า
  - ๑.) โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ เช่น หนองใน เริม ซิฟิลิส เหมือนกับ เชื้อเอดส์ที่ติดจากการมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่ป้องกัน (ไม่สวมถุงยางอนามัย) ทั้งหญิงและชายก็สามารถติดเชื้อนี้ได้ คนที่เป็นกามโรค และรับเชื้อเอดส์เพิ่มเข้าไป จะทำให้อาการกามโรครุนแรงขึ้น นอกจากนั้น คนที่เป็นกามโรคจะมีโอกาสติดเชื้อเอดส์ได้มากขึ้น เพราะมีแผลเปิดรับเชื้อได้ง่าย
  - ๒.) โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์เหล่านั้นต่างจากเอดส์ตรงที่มีอาการแสดง ดังนั้น หากมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่ป้องกัน ต้องสังเกตอาการผิดปกติที่อวัยวะเพศในผู้ชาย เช่น มีหนองไหล ปัสสาวะแสบขัด ฯลฯ ส่วนอาการในผู้หญิงอาจเกิดช้าและสังเกตยากกว่าผู้ชาย เช่น ตกขาว มีแผลหรือฝี ปวดท้องน้อย ฯลฯ
  - ๓.) หากพบอาการผิดปกติ ควรรีบไปพบแพทย์ ไม่ควรซื้อยามกินเอง เพราะอาจได้ยาที่ไม่ถูกต้องกับชนิดของเชื้อและทำให้เชื้อดื้อยาได้
๔. วัยรุ่นสามารถหลีกเลี่ยงและป้องกันการตั้งครรภ์ การติดเชื้อเอดส์และการติดเชื้อโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ได้ วิธีที่ได้ผลแน่นอนที่สุด คือ "การไม่มีเพศสัมพันธ์" หรือ "การป้องกันโดยการใช้ถุงยางอนามัยทุกครั้งที่มีเพศสัมพันธ์แบบสอดใส่"

## เอดส์กับวัยรุ่น

๑. “แลกน้ำ” เป็นกิจกรรมที่ทั้งผู้ดำเนินกิจกรรมและนักเรียนชอบมาก เพราะสร้างการมีส่วนร่วมได้เต็มที่ ทำให้รู้สึกสนุกตื่นเต้นที่สำคัญทำให้นักเรียนได้คิดถึงเรื่องโอกาสเสี่ยงต่อการรับเชื้อเอดส์ชัดเจนขึ้น และเห็นถึงอิทธิพลของทัศนคติ และการรับรู้เรื่องเพศ และเอดส์ที่มีต่อการประเมินความเสี่ยงและการตัดสินใจป้องกัน เช่น การเลือกหรือไวใจคู่นอน การสื่อสารเรื่องเพศกับคู่ที่ทำได้อยาก ความเข้าใจผิดเรื่องผู้ติดเชื้อกับผู้ป่วยเอดส์ การมองความเสี่ยงที่กลุ่มเสี่ยงแทนพฤติกรรม ทัศนคติต่อการใช้ถุงยางอนามัย (สกปรก ไม่ไวใจกัน ส่ำส่อน ไม่ธรรมชาติ) ฯลฯ

เพื่อให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้ข้างต้นอย่างราบรื่น ผู้ดำเนินกิจกรรมจึงควรศึกษาทบทวนขั้นตอนกิจกรรม และลักษณะคำถามที่ใช้ไว้ล่วงหน้า และไม่ละเลยรายละเอียดในการเตรียมอุปกรณ์ให้พร้อม เช่น ความสะอาดของแก้วน้ำ-หลอดชนิดยา เตรียมสารโซเดียมฯ กับน้ำให้เข้มข้นเพียงพอแต่ไม่ควรผสมไว้

ล่วงหน้านานเกินไปเพราะอาจเจือจางเมื่อสัมผัสอากาศ ฯลฯ

๒. ผู้ดำเนินกิจกรรมควรชี้ประเด็นความเสี่ยงเรื่องเอดส์ว่า ใครก็ตามที่มีเพศสัมพันธ์กับคู่นอนมากกว่า ๑ คน หรือคนรักของเรามีคู่นอนมากกว่า ๑ คน โดยไม่ป้องกัน ก็มีโอกาสร้อยต่อการรับเชื้อเอดส์และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ ไม่ใช่เรื่องการเที่ยวหญิงบริการเท่านั้น
๓. ผู้ดำเนินกิจกรรมนี้ควรคำนึงเสมอว่านักเรียนส่วนหนึ่งอาจเกี่ยวข้องกับเอดส์ เช่น กังวลใจว่าตัวเองมีโอกาสเสี่ยง รู้ว่าตัวเองติดเชื้อเอดส์แล้ว หรือมีญาติ/คนใกล้ชิดที่ติดเชื้อ ฯลฯ จึงควรบอกนักเรียนทั้งหมดว่า หากรู้สึกกังวลใจหรือสงสัยเรื่องเอดส์ ก็ให้มาปรึกษาพูดคุยเป็นการส่วนตัวได้ หรือแนะนำหมายเลขโทรศัพท์ของหน่วยงานที่ให้บริการปรึกษาเรื่องเอดส์เพื่อให้นักเรียนติดต่อปรึกษาโดยตรง

๑. ผลการสำรวจสถานการณ์ทางเพศและเอ็ดส์ โดยหลายหน่วยงานแสดงให้เห็นว่า วัยรุ่นไทยทั้งหญิงชายกำลังมีความเสี่ยงต่อการรับเชื้อเอ็ดส์มากขึ้น

มีเด็กและวัยรุ่นอายุต่ำกว่า ๒๕ ปีป่วยเป็นโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ (เป็นจำนวนเกือบหนึ่งในสามของผู้ป่วยทั่วประเทศ)

วัยรุ่นหญิงชายส่วนใหญ่มีเพศสัมพันธ์กับแฟน คู่รัก หรือเพื่อนสนิท โดยวัยรุ่นชายส่วนหนึ่งมีเพศสัมพันธ์กับผู้หญิงอื่นที่ไม่ใช่แฟน กับหญิงบริการ และกับผู้ชายด้วยกัน

การใช้ถุงยางอนามัยทุกครั้งของวัยรุ่นชายกับแฟน/คู่รัก/เพื่อนสนิทเพียงร้อยละ ๑๗ ส่วนวัยรุ่นหญิงใช้ถุงยางฯ ทุกครั้งกับแฟน/คู่รัก/เพื่อนสนิท เพียงร้อยละ ๘.๗

มีเด็กและวัยรุ่นอายุต่ำกว่า ๒๕ ปีที่ติดเชื้อเอ็ดส์และมีอาการ คิดเป็นร้อยละ ๑๒.๕ ของผู้ติดเชื้อที่มีอาการทั้งหมด (ผู้ติดเชื้อเอ็ดส์ที่มีอาการ หมายถึง ผู้ติดเชื้อที่มีภูมิคุ้มกันในร่างกายลดลงมากจนทำให้ติดเชื้อโรคต่าง ๆ ได้ง่าย แต่สามารถรักษาสุขภาพให้แข็งแรงเหมือนเดิมได้ ถ้าได้รับการดูแลรักษาอย่างถูกต้อง)

เกือบหนึ่งในสามของการทำแท้งทั้งหมดเป็นวัยรุ่นหญิงอายุต่ำกว่า ๒๐ ปี

๒. การทำงานเรื่องเอดส์ตลอด ๑๕ ปีที่ผ่านมาของบ้านเรา แม้จะมีผลสำเร็จจนได้รับการชื่นชมจากนานาชาติ โดยดูจากอัตราเพิ่มของผู้ติดเชื้อรายใหม่ลดลงโดยเฉพาะในกลุ่มหญิงบริการและทหารเกณฑ์ และพฤติกรรมทางเพศของวัยรุ่นชายเปลี่ยนจากการเที่ยวหญิงบริการเป็นมีเพศสัมพันธ์กับแฟนมากขึ้น

อย่างไรก็ตาม การสื่อสาร

รณรงค์เรื่องเอดส์ที่ผ่านมา เช่น การเสนองภาพผู้ป่วยเอดส์เพื่อช่วยให้คนกลัวเอดส์ หรือ การสื่อสารเชิงคำหึง (ใส่สอนทางเพศติดเอดส์แน่นนอน) การรณรงค์ให้ใช้ถุงยางอนามัย เมื่อไปเที่ยวหญิงบริการหรือเพื่อป้องกันโรค ฯลฯ เหล่านี้ทำให้เกิดผลที่ไม่พึงประสงค์ เช่น คนยังมองว่า เอดส์เป็นเรื่องไกลตัว คนที่เสี่ยงคือหญิงบริการ คนใช้ยาเสพติด ส่วนตัวเอง ไม่มีโอกาสเพราะไม่มั่ว/ไม่สำส่อน การใช้ถุงยางๆ เหมือนไม้ไว้ใจกัน ระวังกว่าติดโรคมาหรือ? ถึงต้องใช้ คิดว่าเมื่อติดเชื้อแล้วก็คงป่วยและตายเร็ว ฯลฯ ทำให้เราเห็นสถานการณ์ทางเพศ และเอดส์ที่นำไปสู่ปัญหาที่ซับซ้อนมากขึ้น คือ หนุ่มสาวมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่ปลอดภัย ผู้ติดเชื้อถูกรังเกียจกีดกัน ไม่ให้เข้าเรียนและทำงาน หรือไม่ได้รับการดูแลรักษาเมื่อเจ็บป่วย (รุจน์ โกมลบุตร, ๒๕๔๒)

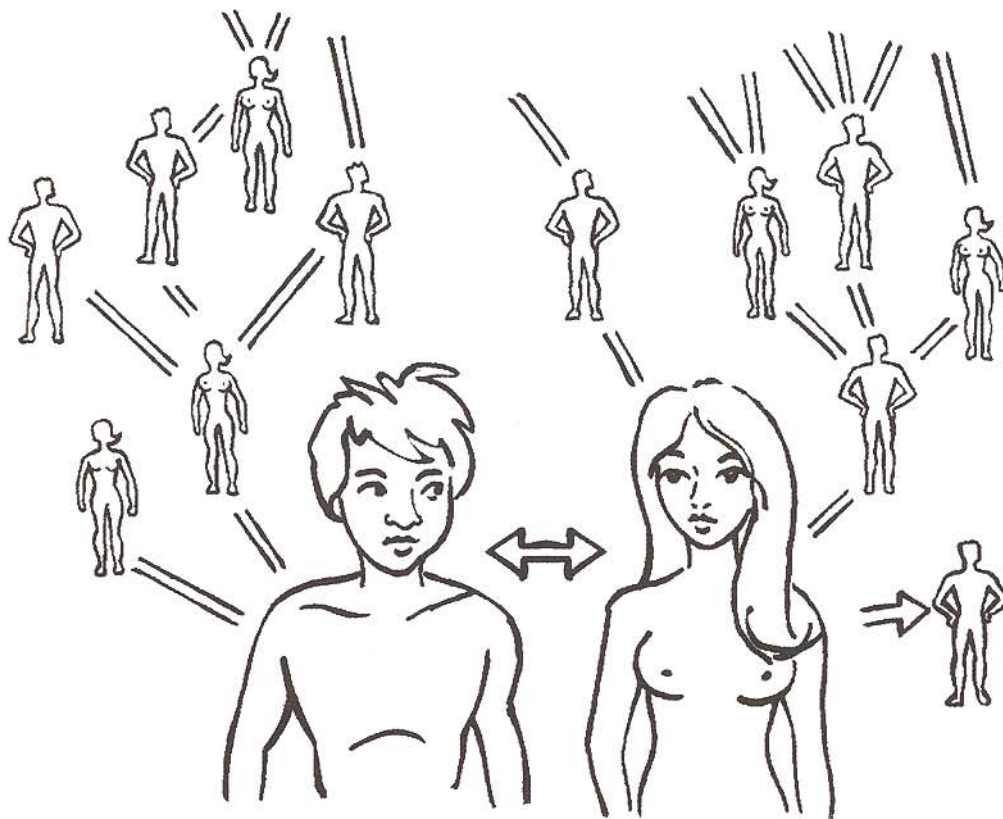
๓. ดังนั้น การทำงานเรื่องเอดส์จึงควรมีเป้าหมายร่วมกัน ๒ ประการ คือ การป้องกันไม่ให้คนรับเชื้อ และการทำให้สังคมอยู่ร่วมกับผู้ติดเชื้อ โดยกระบวนการทำงานสู่เป้าหมายใดในสองประการนั้น จะต้องไม่ขัดขวางหรือทำลายเป้าหมายอีกประการหนึ่ง เช่น การสื่อสารให้คนป้องกันโดยซื้อการติดเชื้อมาจากพฤติกรรมสำส่อน หรือ ไม่รักตัวเอง จะขัดขวางการอยู่ร่วมกันกับผู้ติดเชื้อ เพราะสังคมย่อมมองผู้ติดเชื้อในเชิงตำหนิว่าเป็นคนไม่ดี สำส่อน สมควรตายหรือไม่ควรอยู่ในครอบครัว/ชุมชน ฯลฯ (รุจน์ โกมลบุตร, ๒๕๔๒)

### แนวทางการทำงานเรื่องเอดส์ที่ทึ่งประสอค์ บิดังนี้

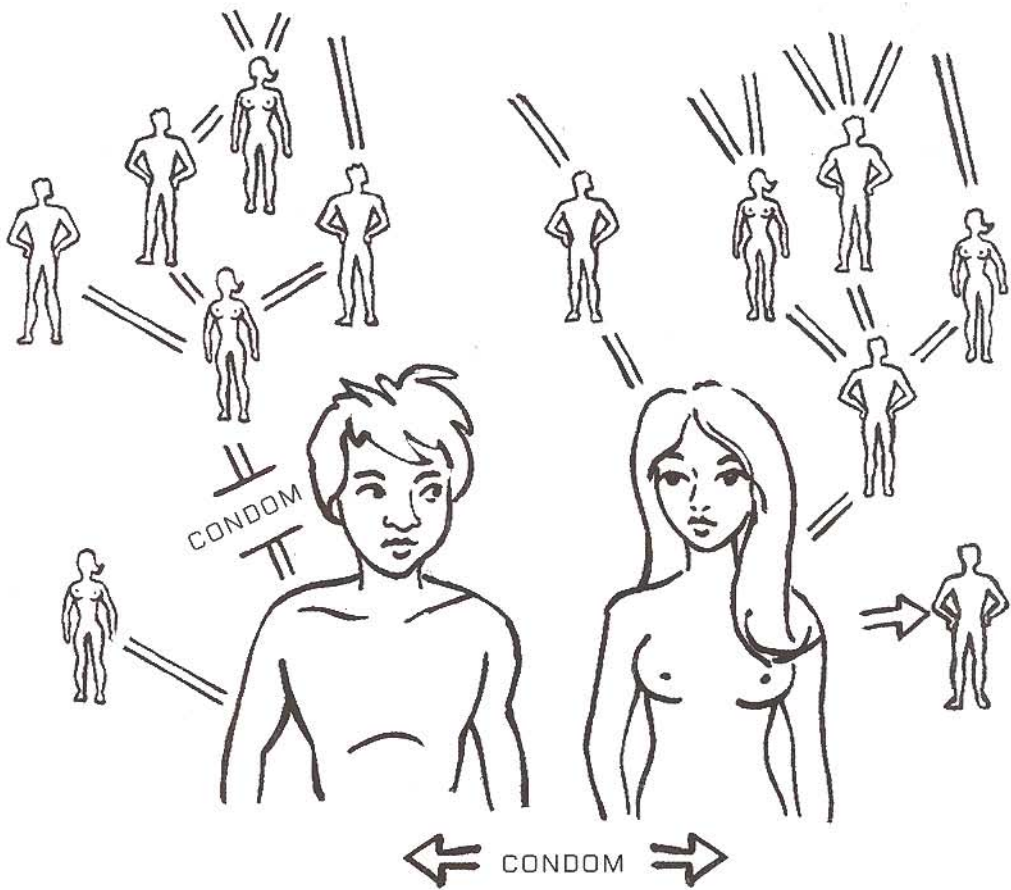
การสื่อสารเรื่องเอดส์เพื่อให้คนปลอดภัย ได้แก่ การช่วยให้คนประเมินความเสี่ยงของตนเองได้ การเสนอทางเลือกที่สอดคล้องกับวิถีชีวิตของคน การฝึกฝนทักษะที่นำไปสู่การป้องกัน (เช่น การพูดคุยเรื่องเพศ) การสื่อสารที่ไม่ขู่ให้คนกลัว โดยทำให้รู้สึกว่าเป็นเรื่องใกล้ตัวและป้องกันได้ ฯลฯ

การสื่อสารเพื่อให้คนในสังคมอยู่ร่วมกับผู้มีเชื้อเอดส์ได้ ได้แก่ การให้ข้อมูลที่ชัดเจนเรื่องพฤติกรรมที่ทำให้ติดเชื้อและไม่ติดเชื้อ การไม่ตัดสินคน การสื่อสารถึงปัญหาและผลกระทบที่ผู้ติดเชื้อต้องเผชิญ มากกว่าการเสนอเชิงหวือหวาหรือไม่มีศักดิ์ศรี การรณรงค์ให้สังคมตระหนักถึงสิทธิผู้มีเชื้อเอดส์ซึ่งเท่าเทียมกับคนอื่น ๆ แต่มักถูกละเมิดอยู่เป็นระยะ ๆ (การถูกเปิดเผยผลเลือด การไล่ออกจากชุมชน โรงเรียน การไม่ได้รับการรักษา ฯลฯ)

# เพศสัมพันธ์กับคู่นอน ที่มีเชื้อ HIV โดยไม่ป้องกัน



# การป้องกันการติดเชื้อ HIV





# ใช่ ความเข้าใจ เรื่องเอดส์

“ไม่ใช่เรื่องง่ายที่จะดำรงชีวิตอยู่  
ทำงานอยู่ท่ามกลางสายตาที่รังเกียจ  
และความไม่เข้าใจของสังคมรอบข้าง”

ผู้ติดเชื้อมคนหนึ่ง

# ๖

## ไขความเข้าใจเรื่องเอดส์

### วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียน

๑. ทบทวนความเข้าใจของตนเองในเรื่องเอดส์
๒. ได้รับข้อมูลพื้นฐานที่ชัดเจนในเรื่องการติดต่อของเชื้อเอชไอวีเพื่อนำไปสู่การป้องกันตนเอง และสร้างความมั่นใจในการอยู่ร่วมกันรวมทั้งลดความรู้สึกรังเกียจต่อผู้มีเชื้อเอชไอวี

### กิจกรรม

๑. ทบทวนกิจกรรมครั้งที่ผ่านมา (๑๐ นาที)
๒. ระดับความเสี่ยง (๔๐ นาที)

### เวลา

๕๐ นาที

### อุปกรณ์

๑. กระดาษ Flip Chart
๒. บัตรระบุระดับความเสี่ยงจำนวน ๖ ชุด (แต่ละชุดประกอบด้วย ๔ บัตรระดับความเสี่ยงคือ เสี่ยงมาก เสี่ยงปานกลาง เสี่ยงน้อยมาก และไม่เสี่ยง)
๓. บัตรคำ จำนวน ๖ ชุด ๆ ละ ๑๓ ใบ
  - เพศสัมพันธ์ที่มีการสอดใส่โดยไม่ใช้ถุงยางอนามัย
  - การใช้เข็มฉีดยาเสพติดร่วมกับผู้อื่น
  - การสัมผัสแผล เลือด น้ำเหลืองของผู้ติดเชื้อ
  - การจูบปาก
  - การดูแลปฐมพยาบาลเบื้องต้น
  - การใช้กรรไกรตัดเล็บมีดโกนร่วมกัน
  - การจับมือโอบกอดกัน
  - ยุงกัด
  - การเล่นกีฬาด้วยกัน
  - เด็กทารกที่ดูดนมแม่ที่มีเชื้อเอชไอวี
  - การใช้ชีวิตประจำวันในบ้านด้วยกัน
  - การช่วยตัวเอง
  - เพศสัมพันธ์โดยใช้ถุงยางอนามัย
๔. แบบฟอร์มการบ้านครั้งต่อไป “เพื่อนคนป่น”

(ตัวอย่างบัตรระดับความเสี่ยง ๔ ระดับ)

เสี่ยง  
มาก

เสี่ยง  
ปานกลาง

เสี่ยง  
น้อยมาก

ไม่  
เสี่ยง

### การเตรียมตัวของผู้ดำเนินการ

เนื่องจากเวลาในคาบเรียนค่อนข้างจำกัด

ดังนั้น ผู้ดำเนินกิจกรรมควรเตรียมอุปกรณ์ให้ครบถ้วนก่อนเริ่มกิจกรรม

และควรทำความเข้าใจกับหลักการประเมินระดับความเสี่ยง (QQR) และระดับความเสี่ยง

แต่ละระดับก่อนทำกิจกรรม ทั้งนี้เพื่อช่วยให้การดำเนินกิจกรรมและการอธิบายให้นักเรียน

มีความชัดเจนและกระชับ รวมทั้งครอบคลุมประเด็นต่างๆ ได้อย่างครบถ้วน

## กิจกรรมที่ ๑ ทบทวนกิจกรรมครั้งที่ผ่านมา “โอกาสเสี่ยงของวัยรุ่นต่อการได้รับเชื้อเอดส์” (๑๐ นาที)

๑. ถามนักเรียนว่า เราคุยกันเรื่องอะไรในกิจกรรมครั้งที่ผ่านมา
๒. ผู้ดำเนินกิจกรรมสรุปสาระสำคัญของกิจกรรมที่ผ่านมา โดยเน้นที่สาเหตุที่ทำให้คนติดเชื้อเอดส์ คือ การมีเพศสัมพันธ์โดยไม่ป้องกันกับคนที่มีเชื้อซึ่งไม่สามารถดูจากภายนอกได้

## กิจกรรมที่ ๒ ระดับความเสี่ยง (๔๐ นาที)

๑. แบ่งกลุ่มนักเรียนออกเป็น ๕ กลุ่ม แจกบัตรคำกลุ่มละ ๑ ชุด (๑๓ ใบ) และกระดาษ flip chart ที่ติดบัตรระดับความเสี่ยงไว้แล้ว
๒. ผู้ดำเนินกิจกรรมอธิบายว่า ให้แต่ละกลุ่มช่วยกันพิจารณาข้อความบนบัตรว่า หากเรากระทำหรือมีพฤติกรรมดังกล่าวกับผู้ที่มีเชื้อเอดส์ จะทำให้เรามีโอกาสเสี่ยงต่อการได้รับเชื้อเอดส์ในระดับใด โดยให้วางบัตรลงในช่องระดับความเสี่ยงที่กลุ่มเห็นด้วยกัน สมาชิกกลุ่มควรพิจารณาร่วมกัน และอภิปรายถึงเหตุผลว่า เพราะเหตุใดจึงคิดว่าแต่ละการกระทำหรือพฤติกรรมมีความเสี่ยงอยู่ในระดับนั้น
๓. ผู้ดำเนินกิจกรรมอธิบายความหมายของบัตรความเสี่ยงแต่ละระดับ ดังนี้ (ควรเตรียมเขียนใส่กระดาษ flip chart หรือบนกระดานดำไว้ก่อน)

เสียงมาก เป็นความเสี่ยงในระดับที่ทำให้มีโอกาสได้รับเชื้อสูงมาก และคนส่วนใหญ่ได้รับเชื้อเอดส์จากความเสียงนั้น ๆ

เสียงปานกลาง มีความเสี่ยงที่จะได้รับเชื้อเอดส์อยู่บ้าง แต่ไม่มากเท่ากับเสียงมาก

## กิจกรรมที่ ๒ ระดับความเสี่ยง (ต่อ)

เสี่ยงน้อยมาก มีความเสี่ยงในเชิงทฤษฎี แต่ในทางเป็นจริง โอกาสและความเป็นไปได้ที่จะได้รับเชื้อเอ็ดส์จากการกระทำนั้น ๆ แทบไม่มีเลย และไม่ปรากฏ หรือมีกรณีน้อยมาก ๆ ว่ามีคนที่ได้รับเชื้อเอ็ดส์จากช่องทางนั้น

ไม่เสี่ยง เป็นการกระทำหรือช่องทางที่ไม่มีโอกาสเสี่ยงต่อการรับเชื้อเอ็ดส์เลย

๔. ให้เวลาแต่ละกลุ่ม ๑๐ นาที ในการจัดระดับความเสี่ยงของบัตรคำ ๑๓ ใบ จากนั้น ผู้ดำเนินกิจกรรมใช้บัตรคำที่เตรียมไว้อีก ๑ ชุดในการอธิบาย โดยอ่านบัตรคำที่ละใบและถามความเห็นของแต่ละกลุ่มว่ามีความเสี่ยงระดับใด พร้อมเหตุผล จนครบทั้ง ๑๓ ใบ
๕. ในกรณีที่ทุกกลุ่มมีความเห็นตรงกัน ให้ผู้ดำเนินการติดบัตรคำในช่องระดับความเสี่ยงนั้น ๆ แต่ในกรณีที่แต่ละกลุ่มเห็นไม่ตรงกัน ให้ติดบัตรคำนั้น แยกไว้ต่างหากก่อน
๖. เมื่อถามครบ ๑๓ ใบแล้ว ผู้ดำเนินกิจกรรมอธิบายหลักการประเมินระดับความเสี่ยง QQR ให้นักเรียนฟัง (ดูคำอธิบาย QQR หน้าถัดไป)
๗. ผู้ดำเนินกิจกรรมร่วมกับนักเรียนใช้หลักการ QQR ในการอธิบายแต่ละบัตรคำ โดยเริ่มจากบัตรที่นักเรียนทุกกลุ่มเห็นตรงกัน
๘. ส่วนบัตรคำที่เห็นไม่ตรงกัน ให้นักเรียนใช้หลักการ QQR ช่วยกันหาคำตอบร่วมกัน โดยผู้ดำเนินกิจกรรมคอยช่วยให้ความกระจ่างและให้ข้อมูลเพิ่มเติม

# หลักการ

# QQR

## เพื่อใช้อธิบายโอกาสเสี่ยงในการได้รับเชื้อเอชไอวี

การที่คนคนหนึ่งจะได้รับเชื้อเอชไอวี เข้าสู่ร่างกายได้จะต้องประกอบด้วย ๓ ปัจจัย ดังนี้

### ๑. ปริมาณและแหล่งที่อยู่ของเชื้อ (Quantity and Source)

- ต้องมีจำนวนเชื้อเอชไอวี ในปริมาณที่มากพอในสารคัดหลั่งที่เป็นที่อยู่ของเชื้อ
- เชื้อเอชไอวี อยู่ในคนเท่านั้น (จะเกาะอยู่กับเม็ดเลือดขาว)
- เชื้อเอชไอวี จะอยู่ในสารคัดหลั่งบางอย่างในร่างกายของคนที่มีเชื้อเอชไอวี ได้แก่ เลือด น้ำอสุจิ น้ำในช่องคลอดและน้ำนมแม่ ตามลำดับ

### ๒. คุณภาพของเชื้อ (Quality)

- เชื้อเอชไอวี ต้องมีคุณภาพพอ
- เชื้อเอชไอวี ไม่สามารถมีชีวิตอยู่นอกร่างกายคนได้
- สภาพในร่างกายและสภาพแวดล้อมบางอย่างมีผลทำให้เชื้อไม่สามารถอยู่ได้ เช่น กรดในน้ำลาย/ในกระเพาะอาหาร สภาพอากาศ ความร้อน ความแห้ง ความชื้น ฯลฯ

### ๓. ช่องทางการติดต่อ (Route of Transmission)

ไวรัสเอชไอวี จะต้องถูกส่งผ่านจากคนที่มีเชื้อไปยังอีกคนหนึ่ง โดยเชื้อจะต้องตรงเข้าสู่กระแสเลือดใน ๓ ช่องทาง คือ

- ทางเพศสัมพันธ์แบบสอดใส่โดยไม่ได้ป้องกัน
- ทางการใช้เข็มฉีดยาเสพติดร่วมกัน และ
- ทางการติดต่อจากแม่สู่ลูก ซึ่งมีโอกาสเพียง ๓๐% และขณะนี้ในหลายประเทศรวมทั้งประเทศไทยด้วย มีวิธีการลดโอกาสเสี่ยงจากแม่สู่ลูกให้น้อยลง เช่น การให้ยาต้านไวรัสกับแม่ระหว่างตั้งครรภ์ และการให้ลูกดื่มนมผงแทนนมแม่ ก็สามารถลดโอกาสเสี่ยงของลูกจาก ๓๐% ลงเหลือ ๘-๑๒% และหากคลอดโดยการผ่าตัดแทนวิธีธรรมชาติร่วมด้วยโอกาสเสี่ยงที่จะรับเชื้อก็ยิ่งน้อยลง

ในการอธิบายเรื่องโอกาสเสี่ยง  
นอกจากหลักการ QQR แล้ว  
ผู้ดำเนินกิจกรรม ต้องอธิบาย  
หรือชวนให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมคำนึงถึง

“ช่องทางเข้า-ช่องทางออก”

เนื่องจากการติดเชื้อจำเป็นต้องมีเชื้อเอชไอวีออกจากร่างกาย  
ของผู้มีเชื้อ และคนที่ได้รับเชื้อก็จะต้องมีช่องทางที่จะให้เชื้อ  
เข้าสู่ร่างกายจนทำให้เกิดการติดเชื้อได้

“ความเป็นไปได้ที่จะเกิดขึ้น”

เนื่องจากคำถามหรือความกังวลในเรื่องเอดส์ มักเป็นเรื่อง  
จินตนาการ หรือสมมติในสิ่งที่เกิดขึ้นได้ยากในชีวิตจริง  
ผู้ดำเนินกิจกรรมจึงจำเป็นต้องกระตุ้นให้คิดถึง  
ความเป็นไปได้ที่จะเกิดขึ้น



- คนโดยทั่วไปมักคิดว่าเชื้อเอดส์ติดต่อกันได้ง่าย แต่จากกิจกรรมในบทเรียนนี้ชี้ให้เห็นว่า เอดส์มิได้ติดต่อกันง่าย ช่องทางการติดต่อมีเพียง ๓ ทาง และยังคงจำเป็นต้องมีองค์ประกอบอื่น ๆ ดังที่อธิบายในหลักการ QDC
- โอกาสเสี่ยงที่สำคัญต่อการได้รับเชื้อเอดส์ (โดยเฉพาะในประเทศไทย) คือ การมีเพศสัมพันธ์แบบสอดใส่โดยไม่มีการป้องกันกับคนที่เราไม่ทราบว่ามีเชื้อหรือไม่ และการใช้เข็มฉีดยาเสพติดร่วมกัน
- การใช้ชีวิตประจำวันร่วมกันกับผู้ที่มีเชื้อเอดส์ที่บ้าน ที่โรงเรียน ที่ทำงาน หรือในชุมชน ไม่สามารถทำให้เราได้รับเชื้อเอดส์ได้

## การบ้านสำหรับคาบต่อไป

- ให้นักเรียนเขียนเรื่องสั้นๆ หัวข้อ "เพื่อนคนบ่น" โดยเล่าว่าใครบ่นเรื่องอะไรเกี่ยวกับตัวนักเรียน เรารู้สึกอย่างไรบ้าง เพราะเหตุใดจึงถูกบ่น และนักเรียนแสดงออกอย่างไรเมื่อถูกบ่น
- ผู้ดำเนินการอาจต้องเตรียมกระดาษที่ชวนให้นักเรียนเขียน หรือให้นักเรียนเขียนลงในกระดาษเปล่าก็ได้ (ดูแบบฟอร์มการบ้านท้ายบท)

# ความกังวลใจต่อเรื่องเอดส์ของคนส่วนใหญ่

*ความกังวลใจต่อเรื่องเอดส์ของคนส่วนใหญ่ เกี่ยวข้องกับการติดต่อและไม่ติดต่อ ซึ่งเป็นผลจากการขาดข้อมูลที่ชัดเจน และได้รับข้อมูลที่ไม่ถูกต้องตลอดจนเป็นข้อเท็จจริงที่ปะปนมากับทัศนะ ความคิดเห็น ความเชื่อของผู้ให้ข้อมูลที่มีผลทำให้ข้อมูลบิดเบือนไปจากความเป็นจริง*

ผลของการได้รับข้อมูลที่ไม่ชัดเจน อาจส่งผลให้เกิดการประเมินความเสี่ยงของตนเองพลาด ขาดข้อมูล ขาดทางเลือกและความมั่นใจในการเลือกวิธีการป้องกันหรือลดโอกาสเสี่ยงต่อการติดเชื้อเอดส์ รวมทั้งยังอาจก่อให้เกิดทัศนคติเชิงลบ และความรู้สึกไม่ดีต่อผู้ติดเชื้อเอดส์ ซึ่งนำไปสู่การรังเกียจกีดกัน

ดังนั้น หลักการ QQR ที่นำเสนอจึงเป็นหลักที่ใช้เพื่อวิเคราะห์ถึงโอกาสเสี่ยงต่อการได้รับเชื้อเอดส์ จะช่วยสร้างความกระจ่างและนำไปปรับใช้กับคำถามในเรื่องการติดต่ออื่น ๆ ที่นักเรียน หรือคนทั่วไปอาจมีที่ได้รับข้อมูลที่ชัดเจนขึ้น และยังช่วยส่งเสริมให้เกิดความเข้าใจในช่องทางการติดต่อที่เป็นจริง ซึ่งจะนำไปสู่การคลี่คลายความกลัวและการรังเกียจที่จะอยู่ร่วมกันในชีวิตประจำวันกับผู้ติดเชื้อ

ตัวอย่างของการให้ข้อมูลที่เจือด้วยทัศนะของผู้ให้ข้อมูล เช่น ให้ข้อมูลว่าการจูบกัน อาจติดเชื้อเอดส์ได้ ทั้งที่เมื่อพิจารณาตามข้อเท็จจริงแล้ว การจูบปากอย่างเดียวแทบไม่มีโอกาสเสี่ยงต่อการรับเชื้อเอดส์เลย แต่การที่ผู้ให้ข้อมูลบอกว่าจูบปากอาจติดเชื้อเอดส์ได้ อาจเป็นเพราะผู้ให้ข้อมูลขาดข้อมูลที่ชัดเจน หรืออาจมีความรู้สึกไม่ดี และคิดว่านักเรียนไม่ควรทำ หรือผู้ให้ข้อมูลอาจรู้สึกไม่สะดวกใจที่จะพูดถึงเรื่องที่เกี่ยวข้องกับเพศสัมพันธ์ แต่ผลกระทบที่อาจเกิดขึ้น คือ ผู้ฟังได้รับข้อมูลที่ผิดตรงกับข้อเท็จจริง และอาจส่งผลต่อทัศนคติและพฤติกรรมของผู้ฟังในเรื่องเอดส์

ดังนั้น ข้อเสนอแนะต่อผู้ดำเนินกิจกรรม/ครู/อาจารย์ ในการใช้กิจกรรมบทนี้ ผู้ดำเนินกิจกรรมควรเตรียมตัวทั้งในด้านการทำความเข้าใจกับข้อมูล

ข้อคิด  
สำหรับผู้ดำเนินกิจกรรม

# ความกังวลใจต่อเรื่องเอดส์ของคนส่วนใหญ่

วิธีการอธิบายข้อมูลให้ชัดเจน และควรตรวจสอบความรู้สึกของตนเองว่ามีความรู้สึกสะอึกสะอื้นเพียงไร หากการอธิบาย/สื่อสารเรื่องโอกาสเสี่ยงต่อเอดส์ จำเป็นต้องมีการพูดคุยถึงพฤติกรรมทางเพศในแบบต่างๆ

กิจกรรมในบทเรียนนี้ เป็นเรื่องของ “ข้อมูลที่ชัดเจน/ถูกต้อง” ซึ่งเป็นพื้นฐานสำคัญในการสร้างความเข้าใจในเรื่องเอดส์ และเป็นขั้นแรกในการนำไปสู่กระบวนการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ในขณะที่เดียวกันผู้ดำเนินกิจกรรมต้องตระหนักว่า “ความรู้หรือข้อมูลเพียงอย่างเดียวไม่อาจนำไปสู่การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมได้” ดังนั้น จึงยังต้องมีกิจกรรมที่จะช่วยสร้างการเรียนรู้ในด้านอื่น ๆ ดังที่ปรากฏในกิจกรรมชุด “ก้าวอย่างเข้าใจ” ในบทอื่น ๆ



ข้อคิด  
สำหรับผู้ดำเนินกิจกรรม

# ความเสี่ยง”



เด็กทารกที่ตูด

ที่มีเชื้อ เอชไอวี

น้านมแม่



การโอบกอด  
จับมือกัน



การใช้  
ชีวิตประจำวัน  
ในบ้านด้วยกัน

ในบ้าน



ยุงกัด



ช่วย  
การ  
ตัวเอง



การ  
เล่นกีฬา  
ด้วยกัน



ใช้  
เพศสัมพันธ์โดย  
ถูกต้องอย่างอ่อนามัย

# บัตรคำ กิจกรรม “ระดับ”



เทศกาลที่มีการ  
โดย **ไม่ใช้** สอดใส่  
ถุงยางอนามัย



การใช้ **เข็มฉีดยา**  
**ร่วม** เสพติด  
กับผู้อื่น



การ **สัมผัส**  
แผล เลือด น้ำเหลือง ของ  
**ผู้ติดเชื้อ**



การ **จูบปาก**



การดูแล  
**ปฐมพยาบาล**  
เบื้องต้น



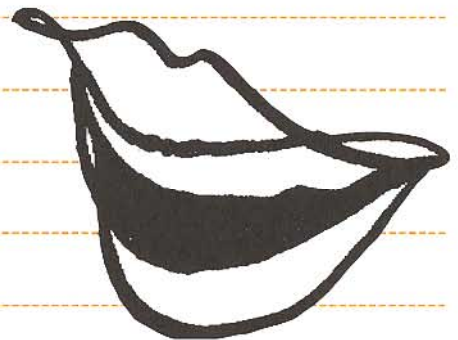
การใช้ **กรรไกรตัดเล็บ**  
**มีดโกน** ร่วมกัน

## เรื่องสั้น “เมื่อคนบ่น”

ให้นักเรียนเขียนเรื่องสั้นฯ หัวข้อ “เมื่อคนบ่น”

โดยเล่าว่าใครบ่นเรื่องอะไรเกี่ยวกับตัวนักเรียน เราารู้สึกอย่างไรบ้าง

เพราะเหตุใดจึงถูกบ่น และเราแสดงออกอย่างไรเมื่อถูกบ่น



เขา  
ใจ  
เรา

กระจกเงาที่ดีที่สุด คือ นัยน์ตาของเพื่อน

นิรนาม

## วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียน

๑. ตระหนักว่าบุคคลแต่ละคนอาจมีความคิดเห็นแตกต่างกันในเรื่องเดียวกัน
๒. เข้าใจว่าคนที่มีความสัมพันธ์กัน มักมีความคาดหวังต่อกัน แต่อาจเป็นความคาดหวังที่ไม่ตรงกัน
๓. สามารถวิเคราะห์และระบุวิธีการจัดการความขัดแย้งที่เกิดจากความคาดหวังที่ไม่ตรงกัน เพื่อคงความสัมพันธ์ที่ดีต่อกันได้

## กิจกรรม

## เวลา

## อุปกรณ์

๑. การบ้าน "เปื้อนคนบ่น" (๑๐ นาที)
๒. บทบาทสมมติ "ถ้าฉันมีแฟน..." (๕๐ นาที)

๕๐ นาที

๑. กระดาษ Flip Chart
๒. ปากกาเคมี
๓. แบบฟอร์มการบ้าน "การสำรวจความคิดเห็นของพ่อแม่/ผู้ใหญ่"

### การบ้านก่อนเข้าบทเรียน

- ☞ ให้นักเรียนเขียนเรื่องเล่าสั้น ๆ หัวข้อ "เปื้อนคนบ่น"

## กิจกรรมที่ ๑ ทบทวนชวนคุยการบ้าน (๑๐ นาที)

๑. ถามนักเรียนว่า โดยส่วนใหญ่ พวกเราถูกบ่นเรื่องอะไร ใครบ่น
๒. ขออาสาสมัคร ๓-๔ คน ให้เล่าเรื่อง/อ่านเรื่อง "เบื่อคนบ่น" ของตัวเอง
๓. ผู้ดำเนินกิจกรรมถามนักเรียน



๔. ผู้ดำเนินกิจกรรมขอการบ้านจากนักเรียนพร้อมบอกว่าจะขออ่านเพื่อเข้าใจอารมณ์ ความรู้สึกของวัยรุ่นมากขึ้น และกิจกรรมในคาบเรียนนี้จะชวนนักเรียนพูดคุยถึงเรื่องหนึ่งที่น่าจะเกิดขึ้นได้ในช่วงวัยรุ่น คือ การมีแฟน ซึ่งตัวเราและคนรอบข้างอาจคิด/รู้สึกต่อเรื่องนี้แตกต่างกัน

## กิจกรรมที่ ๒ บทบาทสมมติ “ถ้าฉันมีแฟน ใครจะคิดอย่างไร” (๑๐ นาที)

๑. แบ่งกลุ่มนักเรียนเป็น ๔ กลุ่ม ให้แต่ละกลุ่มช่วยกันตอบคำถามของกลุ่ม โดยใช้เวลา ๑๐ นาที
๒. ผู้ดำเนินกิจกรรมแจกแผ่นคำถามให้แต่ละกลุ่ม ย้ำว่าอย่าให้กลุ่มอื่นเห็น



**กลุ่ม ๑** สวมบทบาทเป็นพ่อแม่ ที่มีลูกอยู่ในช่วงวัยรุ่น และกำลังมีแฟน

- ▶ พ่อแม่คิด/รู้สึกอย่างไร ถ้าลูกที่เป็นวัยรุ่นมีแฟน
- ▶ เห็นด้วยหรือไม่ อยากให้เป็นอย่างไร
- ▶ อยากบอกลูกว่าอะไร



**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
- ▶ เราอยากให้คนรอบตัวเราคิด/รู้สึกกับการมีแฟนของเราอย่างไร
- ▶ เช่น พ่อแม่, ครู, เพื่อน ๆ







- เนื่องจากเราไม่ได้อยู่คนเดียว แต่มีความสัมพันธ์กับคนอื่น ๆ และแต่ละคนต่างมีบทบาทที่แตกต่างกันไป และมีความคาดหวังตามบทบาทและความสัมพันธ์ที่มีต่อกัน ความคาดหวังหลายอย่างมีผลต่อความคิด อารมณ์ ความรู้สึก และการแสดงออกของเรา โดยเฉพาะในช่วงวัยรุ่น
- คนเรามักมีความคาดหวังต่อคนที่เรารู้จักความสัมพันธ์ด้วยเสมอ หลายครั้งเราอาจลืมว่าเราก็คาดหวังคนอื่น ๆ เหมือนกับที่คนอื่น ๆ คาดหวังต่อเรา ความคาดหวังที่มีต่อกัน อาจตรงกัน หรือไม่ตรงกันก็ได้ หากตรงกัน ก็จะไม่เกิดปัญหาอะไร แต่ในกรณีที่ไม่ตรงกัน อาจทำให้เกิดความขัดแย้งขึ้นในระดับต่าง ๆ ขึ้นอยู่กับว่าเป็นความคาดหวังในเรื่องที่สำคัญต่อเขาและเราขนาดไหน
- การจะทำตามความคาดหวังได้หรือไม่เป็นเรื่องที่คนสองคนจะต้องคุยกัน หากเห็นด้วยกันและเป็นความคาดหวังที่ให้อภัยกันได้ ก็จะช่วยให้เกิดผลดีต่อความสัมพันธ์มากขึ้น หากเป็นความคาดหวังที่เห็นไม่ตรงกัน ก็เป็นเรื่องที่ต้องคุยให้เข้าใจ และอาจต้องมีการปรับระหว่างคนสองคน



- การเรียนรู้ที่จะสร้างและรักษาความสัมพันธ์กับคนอื่นนั้น การทำความเข้าใจถึงความคิด ความรู้สึก ความคาดหวังของคนคนนั้น เป็นเรื่องสำคัญ นอกจากนี้ การสื่อสารหรือบอกกล่าวถึงความคาดหวังที่มีต่อกันอาจจะช่วยให้เรารู้ว่าจะปรับตัวเข้าหากัน หรือจัดการความสัมพันธ์ที่มีต่อกันให้ราบรื่นได้อย่างไร
- ถามนักเรียนว่ากิจกรรมวันนี้ จะช่วยให้นักเรียนเข้าใจหรือจัดการเรื่อง "เบื้อคนบ่น" ของนักเรียนได้หรือไม่ อย่างไร

### การบ้านสำหรับคาบต่อไป

- ให้นักเรียนนำแบบสำรวจ "คุณพ่อคุณแม่ หรือผู้ใหญ่ที่เราคุ้นเคยมีความเห็นต่อเรื่องเหล่านี้อย่างไร?" กลับไปถามคุณพ่อคุณแม่ หรือผู้ใหญ่ที่นักเรียนคุ้นเคย และเขียนคำตอบตามที่ได้รับ

# วัยรุ่นกับความคาดหวังของคนรอบข้าง

ในวัยที่กำลังเข้าสู่การเป็นผู้ใหญ่ วัยรุ่นมักจะสับสน เพราะเริ่มรู้สึกกลัวถึงความคาดหวังของคนรอบข้าง ที่เปลี่ยนแปลงไป ขณะที่เริ่มได้รับการบอก จากพ่อ แม่ ญาติผู้ใหญ่ในครอบครัวว่า “โตแล้ว”

และต้องรับผิดชอบตนเองมากขึ้น ภาระด้านการเรียนก็เพิ่มมากขึ้น วัยรุ่นเริ่มพบว่าตัวเองต้องการการยอมรับจากคนวัยเดียวกันอย่างมากมาย และต้องการ “เป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม” อย่างเปิดเผย ความสัมพันธ์เหล่านี้ บางทีขัดแย้งกัน หลายอย่างที่อยากทำร่วมกับเพื่อน ก็มักเป็นสิ่งที่พ่อแม่ ครู ผู้ใหญ่ห้าม ทั้ง ๆ ที่มันให้ความรู้สึกตื่นเต้นและสนุก การได้ทำอะไรแปลก ๆ และได้รับปฏิกริยาตอบรับจากคนรอบข้างโดยเฉพาะคนรุ่นเดียวกัน ไม่ว่าจะเป็นการยกย่องชมเชยว่า กล้า ช่าส์ หรือแม้กระทั่งการโห่ฮา ก็ให้ความรู้สึกที่ดี แต่กลับถูกผู้ใหญ่ดูว่าไม่เหมาะสม

ในช่วงวัยนี้ วัยรุ่นจะรู้สึกเป็นปฏิกิริยาต่อพ่อแม่ ครู หรือผู้ที่มีอำนาจเหนือกว่า และต้องการทดสอบว่าตนเองจะทำหายความเหนือกว่าที่ว่านี้ ได้ถึงระดับใด บทเรียนนี้จึงต้องการให้วัยรุ่น มองเห็นทั้งความรู้สึกของตนเองและความรู้สึกของคนรอบข้าง เพื่อให้มีข้อมูลรอบด้านในการขังวัดความรู้สึก และการตัดสินใจของตนเองว่า มีผลต่อความรู้สึกของผู้อื่นอย่างไรบ้าง

การได้สลับบทบาทเป็นผู้อื่น จะก่อให้เกิดการเรียนรู้เรื่อง “การเอาใจเขามาใส่ใจเรา” และเริ่มที่จะหัดคิดวิเคราะห์ความสัมพันธ์ของตนและคนรอบข้างมากขึ้น

ข้อคิด  
สำหรับผู้ดำเนินกิจกรรม

# วัยรุ่นกับ “การมีแฟน”

เรื่องสำคัญเรื่องหนึ่งของชีวิตเมื่อเข้าสู่วัยรุ่นก็คือ “การมีแฟน” และมักจะเป็นเรื่องที่ได้รับปฏิกิริยาในเชิงคัดค้านและไม่ยินดียินดีอย่างมากจากครู ผู้ปกครอง ทำให้วัยรุ่นรู้สึกว่าเรื่องเหล่านี้เป็นเรื่องที่ผิดและต้องปกปิด

การมีแฟนเป็นการเรียนรู้เรื่องสัมพันธ์ทางเพศที่สำคัญและเป็นพื้นฐานสำคัญในการเรียนรู้ที่จะใช้ชีวิตกับคู่และความสัมพันธ์ที่ยั่งยืนในอนาคต

การมีแฟนในวัยรุ่นจึงหมายถึง การมีกิจกรรมบันเทิงร่วมกัน เพื่อทำความรู้จักกันและกันให้ลึกซึ้ง การใช้เวลาโดยลำพังมากขึ้น แม้ว่าจะมีการคบกันภายในเพื่อนกลุ่มใหญ่ เมื่อความสัมพันธ์ดำเนินไปคู่ที่เป็นแฟนกัน ก็อาจสร้างเงื่อนไขที่จะอยู่โดยลำพังและอาจตกอยู่ในอารมณ์รักและต้องการแสวงหาความสุขทางเพศจากกันและกัน หลายคู่ใช้เพศสัมพันธ์เป็นการทำความรู้จักและกัน และสร้างความผูกพัน ขณะที่หลายคู่สามารถพัฒนาความสัมพันธ์และความผูกพัน เชื่อมมั่นกันโดยไม่ต้องมีเพศสัมพันธ์ จนกว่าจะตัดสินใจว่า พร้อมที่จะใช้ชีวิตคู่ที่ถาวรร่วมกัน ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับความเชื่อที่ปลูกฝังมาในครอบครัว

จึงมีวัยรุ่นจำนวนมากไม่น้อยที่มีแฟน ขณะนี้อีกจำนวนมากไม่น้อยเช่นกันที่ไม่มีแฟน ทั้งนี้ทั้งนั้นไม่ได้หมายความว่า การมีแฟนเป็นเรื่องที่ดีและไม่ดี แต่เป็นเรื่องธรรมชาติที่เกิดขึ้นได้ ที่สำคัญคือผู้ใหญ่ควรเข้าใจและต้องช่วยทำให้วัยรุ่นเกิดความเข้าใจว่า การมีแฟนเป็นปรากฏการณ์ธรรมชาติที่อาจเกิดขึ้นได้กับเขา และอาจมีผลต่อภาวะทางอารมณ์และจิตใจของเขาในช่วงวัยนี้

เป็นเรื่องธรรมชาติที่มนุษย์ส่วนใหญ่มีคู่ มีความสนใจและต้องการความสนใจจากคนพิเศษซึ่งอาจเป็นเพศตรงข้ามหรือเพศเดียวกันก็ได้ เนื่องจากความรู้สึกดังกล่าวเป็นประสบการณ์ใหม่บวกกับการอบรมสั่งสอนหลายอย่างในการเป็นผู้หญิง ผู้ชาย วัยรุ่นจึงมักเกิดความละอาย ความว้าวุ่นใจและวิตกกังวลเมื่อต้องเผชิญกับความรู้สึกพิเศษเช่นนี้ของตนเอง

ข้อคิดสำหรับผู้ดำเนินการ

ด้วยเหตุที่เรื่องนี้เป็นเรื่องที่มีความสำคัญยิ่งในวัยนี้ จึงมักเป็นเรื่องที่ถูกนำมาพูดถึง ล้อเลียนกันใน กลุ่มเพื่อน และอาจก่อให้เกิดความเครียด ความ กังวลในวัยรุ่น วัยรุ่นที่ไม่มีแฟนก็เกิดความกังวล ได้เช่นกันว่าเป็นเรื่องปกติหรือไม่ที่ตนเองไม่มีแฟน

ผู้ดำเนินกิจกรรมจึงต้องสร้างความเข้าใจว่า “การ มีแฟน” เป็นเรื่องธรรมชาติและมักเกิดขึ้นกับวัยนี้ แต่ไม่จำเป็นต้องเกิดขึ้นกับวัยรุ่นทุกคน คนที่ยัง ไม่มีแฟนในวันนี้ ก็อาจมีได้ในวันหน้า ซึ่งอาจ เป็นวัยที่พร้อมกว่าและสามารถแบกรับความกดดัน จากสัมพันธภาพแบบนี้ได้ดีกว่า ผู้ดำเนินกิจกรรม ควรชี้ให้เห็นว่าในกรณีวัยรุ่นที่กำลังมีแฟน มักจะ มีความคับข้องใจหลายประการ หากมีปัญหาที่ รู้สึกว่ากดดัน ไม่สบายใจ ควรหาทางปรึกษาผู้อื่น ที่มีประสบการณ์หรือผู้ใหญ่ที่เราไว้วางใจและสามารถ ให้คำแนะนำช่วยเหลือเราได้ หรือปรึกษาเจ้าหน้าที่ ให้บริการปรึกษาสำหรับวัยรุ่นในหน่วยงานต่าง ๆ



ข้อคิดสำหรับผู้ดำเนินกิจกรรม

แบบสำรวจ "คุณท้อคุณแม่/ผู้ใหญ่ที่มีความเห็นต่อเรื่องเหล่านี้อย่างไร?"

๑. วัยรุ่นควรแสดงออกต่อคนรัก/แฟนของตัวเองอย่างไร

---

---

---

---

๒. หนุ่มสาวมีเพศสัมพันธ์กับคนที่ตนเองรักได้ถ้าวางแผนว่าจะแต่งงานกัน เห็นด้วยหรือไม่ เพราะเหตุใด

---

---

---

---

๓. พ่อแม่/ผู้ใหญ่สามารถช่วยให้ลูก ๆ หรือวัยรุ่นอย่างเราหลีกเลี่ยงการตั้งครรภ์ที่ไม่พึงประสงค์ และป้องกันการได้รับเชื้อเอชไอวีได้อย่างไร

---

---

---

---

แบบสำรวจ “คุณท้อคุณแม่/ผู้ใหญ่ที่มีความเห็นต่อเรื่องเหล่านี้อย่างไร?”

๑. วัยรุ่นควรแสดงออกต่อคนรัก/แฟนของตัวเองอย่างไร

---

---

---

---

๒. หนุ่มสาวมีเพศสัมพันธ์กับคนที่ตนเองรักได้ถ้าวางแผนว่าจะแต่งงานกัน เห็นด้วยหรือไม่  
เพราะเหตุใด

---

---

---

---

๓. พ่อแม่/ผู้ใหญ่สามารถช่วยให้ลูก ๆ หรือวัยรุ่นอย่างเราหลีกเลี่ยงการตั้งครรภ์ที่ไม่พึงประสงค์  
และป้องกันการได้รับเชื้อเอชไอวีได้อย่างไร

---

---

---

---

ความสัมพันธ์...  
เรื่อง  
สำคัญ

ทางเลือกซึ่งครั้งหนึ่งคนเราได้ตัดสินใจลงไปแล้ว  
เราก็จะต้องสามารถกำหนดตนเองไปในวิถีทางแห่งชีวิตของตน  
และเรียนรู้ที่จะรักใคร่สิ่งที่เราเลือก

อังศวาน เดอ แซงเตก ซูเปรี (นักเขียนชาวฝรั่งเศส)

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียน

๑. เข้าใจว่าความสัมพันธ์ของเรากับคนอื่น ๆ เป็นเรื่องพื้นฐานสำคัญในการดำเนินชีวิต
๒. วิเคราะห์คุณสมบัติที่พึงปรารถนาในการพัฒนาความสัมพันธ์กับคนอื่น
๓. ตระหนักว่าทุกคนสามารถพัฒนาตัวเองให้เป็นที่ยอมรับของคนอื่นได้

กิจกรรม

๑. ทบทวนกิจกรรม "ใจเขาใจเรา" (๕ นาที)
๒. ชวนคุยการบ้าน ความเห็นของผู้ใหญ่ (๑๕ นาที)
๓. แบบนี้แหละที่ฉันอยากได้ (๓๐ นาที)

เวลา

๕๐ นาที

อุปกรณ์

๑. แบบสำรวจ "แบบนี้แหละ...ที่ฉันอยากได้"
๒. แบบสำรวจ "คุณพ่อคุณแม่มีความเห็นต่อเรื่องเหล่านี้อย่างไร?" (การบ้านจากคาบที่ ๗)
๓. กระดาษชาร์ตใหญ่ "แบบนี้แหละ...ที่ฉันอยากได้" ๓ แผ่น (เตรียมตัดไว้ก่อน)
๔. ปากกาเคมี ๓ สี
๕. แบบฟอร์มการบ้าน "ความเป็นหญิง-ความเป็นชาย" ที่ฉันทัดจากสื่อ

การบ้านก่อนเข้าบทเรียน

ให้นักเรียนใช้แบบสำรวจความคิดเห็น "คุณพ่อคุณแม่มีความเห็นต่อเรื่องเหล่านี้อย่างไร?" ไปถามคุณพ่อคุณแม่ หรือผู้ใหญ่ที่นักเรียนคุ้นเคย และนำคำตอบที่ได้รับมาคุยในชั้นเรียน

## กิจกรรมที่ ๑ ทบทวนกิจกรรม “ใจเขาใจเรา” (๕ นาที)

- ผู้ดำเนินกิจกรรมทวนกิจกรรมที่ผ่านมา ว่าเราได้เรียนรู้ถึงความคาดหวังของผู้อื่นที่มีต่อตัวเรา โดยที่เราอาจเห็นด้วยหรือไม่เห็นด้วยก็ได้ แต่ความคาดหวังเหล่านั้นล้วนมีผลต่อตัวเรา ทั้งด้านความรู้สึก พฤติกรรมการแสดงออก และการตัดสินใจในการกระทำบางอย่างของเรา การทำความเข้าใจถึงความคาดหวังของผู้อื่น และการสื่อสารต่อกันจะช่วยคลี่คลายความขัดแย้งที่อาจมีได้

## กิจกรรมที่ ๒ ชวนคุยการบ้าน “คุณพ่อคุณแม่/ผู้ใหญ่ มีความเห็นต่อเรื่องเหล่านี้อย่างไร?” (๑๕ นาที)

๑. ผู้ดำเนินกิจกรรมชวนคุยทีละข้อ ขออาสาสมัครในการเล่าคำตอบที่ได้ในแต่ละข้อ ข้อละ ๒ คน
๒. ถามนักเรียนว่าใครได้คำตอบอื่น ๆ ที่น่าสนใจ อยากแลกเปลี่ยนกับเพื่อน
๓. ถามนักเรียนว่า นักเรียนมีความคิดเห็นหรือรู้สึกอย่างไรต่อคำตอบที่ได้จากผู้ใหญ่
๔. นักเรียนมีโอกาสแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับคุณพ่อคุณแม่ หรือผู้ใหญ่ที่นักเรียนไปคุยด้วยหรือไม่
  - ๑.) ถ้าได้คุย ขอให้คนที่สมัครใจเล่าบรรยากาศการแลกเปลี่ยน
  - ๒.) ถ้าไม่ได้คุย ถามว่านักเรียนคิดว่าเรื่องแบบนี้ นักเรียนสามารถคุยแลกเปลี่ยนกับคนอื่นได้หรือไม่ อย่างไร
๕. ผู้ดำเนินกิจกรรมขอการบ้าน “แบบสำรวจ” ไปอ่าน เพื่อสรุปความคิดเห็นของพ่อแม่/ผู้ใหญ่ ซึ่งสามารถใช้ผลการสำรวจในการพูดคุยแลกเปลี่ยนกันนักเรียนในโอกาสต่อไป

## กิจกรรมที่ ๓ “แบบนี้แหละ..ที่ฉันอยากได้”

(๓๐ นาที)

๑. แจกแบบสำรวจ “แบบนี้แหละ..ที่ฉันอยากได้” และอธิบายว่าให้แต่ละคนเลือก และเขียนคุณสมบัติต่าง ๆ ที่มีอยู่ในแบบสำรวจ โดยแบ่งออกเป็น ๓ ข้อ คือ คุณสมบัติที่ตัวเองอยากมี อยากให้เพื่อนมี และอยากให้แฟนมี ให้นักเรียนทำ ๕ นาที
๒. เมื่อทุกคนทำเสร็จแล้ว ให้แต่ละคนไปทำเครื่องหมายบนคุณสมบัติที่เราเลือก สำหรับตัวเอง เพื่อน และแฟน บนกระดาษชาร์ต ๓ แผ่นใหญ่ที่ติดเตรียมไว้
๓. ผู้ดำเนินกิจกรรมชี้ให้เห็นว่า คุณสมบัติข้อใด ถูกเลือกมากน้อยในแต่ละแผ่น
๔. ถามนักเรียนด้วยคำถามต่อไปนี้ และจดประเด็นที่นักเรียนสะท้อนออกมา เพื่อเพิ่มเติมในตอนสรุป



คุณสมบัติที่เราเลือกสำหรับตัวเองเหมือนหรือต่างจากที่เราเลือก สำหรับเพื่อนและแฟน เพราะเหตุใด

นักเรียนคิดว่าคนอื่นอยากมีเพื่อนหรือแฟน คล้ายกับคุณสมบัตินักเรียนเลือกหรือไม่

นักเรียนคิดว่าคุณสมบัติร่วม ที่เป็นที่ยังปรารถนาของทุกคนคืออะไร

นักเรียนคิดว่าคุณสมบัติที่ดี เป็นเรื่องที่คุณคนฝึกฝนได้หรือไม่ อย่างไร

๕. สรุปกิจกรรม

### การบ้านสำหรับคาบต่อไป

๑. ให้นักเรียนหาภาพผู้หญิงและผู้ชายในสื่อต่างๆ ที่นักเรียนคิดว่าแสดงให้เห็น “ความเป็นผู้หญิง” และ “ความเป็นผู้ชาย” ในความคิดเห็นของนักเรียนโดยให้เขียนบรรยายสั้นๆ และเตรียมมาในคาบเรียนหน้า



๑. ความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์เป็นความต้องการพื้นฐานทางธรรมชาติและทางสังคมในการอยู่ร่วมกัน เราแต่ละคนมีความต้องการ มีเป้าหมาย มีความคาดหวังต่อตนเองต่างกันไป
๒. ขณะเดียวกันในการดำเนินชีวิต เราก็มีความคาดหวังในผู้อื่นด้วย ดังนั้น จึงเป็นเรื่องสำคัญที่จะเรียนรู้และทำความเข้าใจความต้องการของตนเองและความคาดหวังของคนอื่นต่อตัวเรา เพื่อที่จะพัฒนาความสัมพันธ์ที่ดีกับคนอื่น ๆ
๓. ในบางสถานการณ์ การกระทำของเราอาจไม่ตรงกับความคาดหวังของคนอื่น เราจึงต้องเรียนรู้ว่าเราจะดำเนินชีวิตอย่างไร ที่จะทำให้ความต้องการของตนเองและความคาดหวังของผู้อื่นไปกันได้โดยไม่สูญเสียความเป็นตัวของตัวเองและได้รับการยอมรับจากคนใกล้ชิดที่มีความสำคัญต่อเรา
๔. ในกิจกรรมนี้ นักเรียนจะเห็นว่าคุณสมบัติบางอย่างมีคนเลือกมาก ในขณะที่บางคุณสมบัติมีคนเลือกน้อยหรือไม่มีคนเลือกเลย สิ่งที่เราเรียนรู้ร่วมกันคือคุณสมบัติที่ถูกเลือกมาก หมายความว่า เป็นคุณสมบัติที่สามารถดึงดูดใจคนอื่น เป็นที่ยอมรับของคนส่วนใหญ่ และเราแต่ละคนสามารถพัฒนาบุคลิกภาพของเราให้มีคุณสมบัติที่ทำให้เป็นที่ยอมรับได้มากขึ้น

# การพัฒนาสัมพันธภาพกับผู้อื่น

การวางตัวของวัยรุ่นให้เป็นไปตามกรอบที่ผู้ใหญ่เห็นว่า "เหมาะสม" ไม่ใช่เรื่องง่าย ผู้ดำเนินกิจกรรมควรเข้าใจถึงภาวะการเปลี่ยนแปลงทั้งทางร่างกายและอารมณ์ที่มีส่วนทำให้คนวัยนี้ ต้องการทดลองหาประสบการณ์ใหม่ ต้องการเรียนรู้ และท้าทายอย่างไม่สิ้นสุด บางคนแสดงออกเปิดเผย จนกลายเป็น "ก้าวร้าว" ในสายตาผู้ใหญ่ บางคนต้องการแสดงออกแต่ขาดความมั่นใจ จึงสร้างโลกขึ้น ภายในตน สร้างจินตนาการและอยู่กับตัวเอง จนกลายเป็นคนที่เก็บกด เก็บตัว และอาจกลายเป็นปัญหาบุคลิกภาพในภายหลัง

การยินดีและยอมรับ ให้อวัยรุ่นแสดงออกถึงความเป็นตัวตนได้โดยเปิดเผย น่าจะเป็นผลดีกว่าการวางกรอบและข้อจำกัดอย่างไม่สิ้นสุด ทั้งนี้ ต้องจัดให้เกิดการเรียนรู้ว่า กติกาทางสังคมและสิ่งที่คนหมู่มากพอใจ ยอมรับได้นั้นเป็นอย่างไร จึงจะอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

สิ่งที่ผู้ดำเนินกิจกรรมควรชี้ให้เห็นจากกิจกรรมในบทนี้คือ ลักษณะที่คนส่วนใหญ่ อยากรู้ อยากรับ (ซึ่งมักจะออกมาในทางบวก คือ ต้องการความรัก ความสนใจ ความเข้าใจและการยอมรับ) และสิ่งที่เราเองคาดหวังจากคนอื่น โดยเฉพาะคนที่มีความสำคัญกับเรา เช่น เพื่อนสนิท และแฟน มักจะเป็นไปในทางเดียวกัน

การส่งเสริมให้ผู้เรียนหัดคิดวิเคราะห์ว่า ความคาดหวังที่ตนเองมีต่อผู้อื่นนั้น ก็เป็นเช่นเดียวกับสิ่งที่ผู้อื่นคาดหวังต่อตนเอง และบ่อยครั้งก็เป็นสิ่งที่ทำไม่ได้ เช่น เรากับเพื่อนสนิท ก็อาจจะชอบดาราคนโปรดไม่เหมือนกัน หรือสิ่งที่เราอยากให้เป็นเพื่อนสนิทของเราเป็นหรือทำ บางที เขาก็ไม่ชอบที่จะเป็นอย่างนั้น เช่นเดียวกับที่เราก็ไม่อาจเป็นเหมือนอย่างที่เขาอยากให้เราเป็นเสมอไปได้

การยอมรับ เข้าใจในสถานการณ์และเงื่อนไขในบางขณะที่ความสัมพันธ์กับผู้อื่นมิได้เป็นไปอย่างที่เราต้องการ โดยสามารถวิเคราะห์จากตนเองว่า เราเองก็ทำอย่างไรที่ผู้อื่นต้องการไม่ได้ทุกครั้งไป จะช่วยให้เกิดการเรียนรู้ ที่จะเข้าใจตนเอง เข้าใจผู้อื่น ซึ่งเป็นพื้นฐานสำคัญที่สุดในการพัฒนาสัมพันธภาพ

ข้อคิด  
สำหรับผู้ดำเนินกิจกรรม

**เมื่อนักเรียน**ทราบถึงคุณสมบัติที่พึงปรารถนาต่อตัวเอง ต่อผู้อื่น และตระหนักว่าสิ่งเหล่านี้สามารถพัฒนาได้ ผู้ดำเนินกิจกรรมสามารถแนะนำเพิ่มเติมเกี่ยวกับวิธีการที่เราสามารถทำได้ เพื่อจัดการความสัมพันธ์กับคนอื่น ๆ รอบตัวทั้งในเวลาปกติหรือเมื่อเกิดปัญหา โดยเฉพาะกับคนที่เรารู้สึกรัก พึงพอใจเป็นพิเศษ หรือเป็นคนที่มีความค่ากับเรามาก

อย่างไรก็ตาม ผู้ดำเนินกิจกรรมต้องชวนนักเรียนคิดถึงวิธีการที่เขาจะทำได้จริงจากสถานการณ์ชีวิตของตัวเอง เพื่อสร้างความเชื่อมั่นและฝึกคิดวิเคราะห์ความเป็นไปได้ที่จะทำตามที่ตั้งใจไว้ สิ่งสำคัญในการสร้างและรักษาความสัมพันธ์ มีด้วยกัน ๕ ประการ<sup>๑</sup> คือ

**๑. การเคารพนับถือกัน (Respect)** คือ การรู้จัก และเคารพในสิ่งที่บุคคลนั้นเป็นอยู่/ทำอยู่ การตระหนักถึงคุณค่าของเขา/เธอ แม้ว่าเขา/เธอจะแตกต่างจากเราก็ดำ เช่น เราเคารพพ่อแม่ เพราะเขาเลี้ยงดูเรามา ทำงานหนัก เพื่อสร้างครอบครัว เราจึงเชื่อฟังคำแนะนำจากพ่อแม่

**๒. ความรับผิดชอบ (Responsibility)** คือ การที่เราสามารถดูแลตัวเองและเป็นที่พึ่งพิงไว้เนื้อเชื่อใจของคนอื่นได้ สามารถแยกแยะสิ่งถูกผิดได้ เช่น เราสามารถกลับบ้านตรงเวลาตามที่ตกลงกับพ่อแม่ไว้เสมอ เพราะไม่ยอมให้พ่อแม่เป็นห่วง

<sup>๑</sup> Relationship, Life Planning Skills, PATH (2000)

# "ใจไกลของอีก...ะกอมบีนเบ"

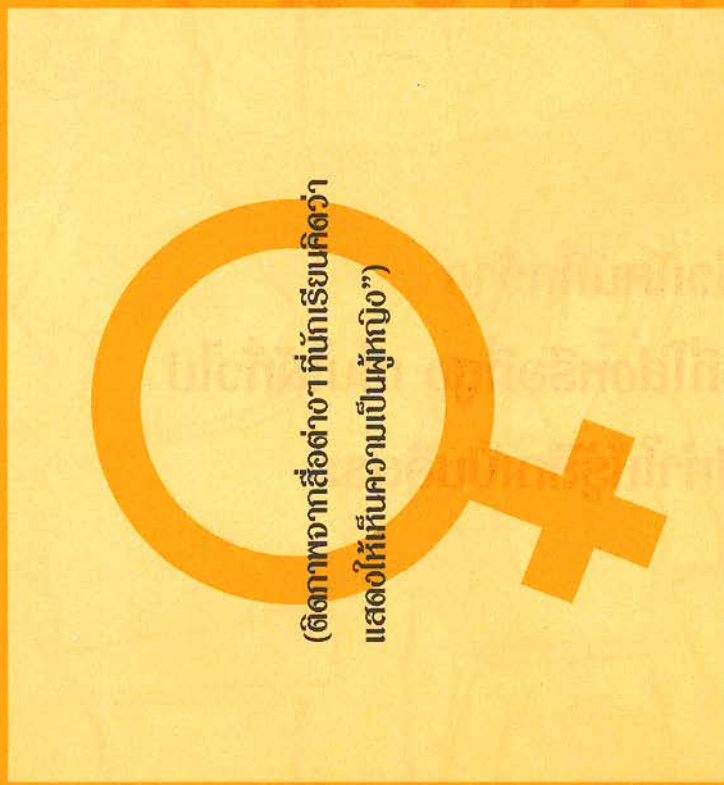
**๓. ความเข้าใจ (Understanding)** หมายถึง การรู้จักผู้อื่น โดยเข้าใจถึงอารมณ์ความรู้สึกของเขา/เธอในขณะนั้น เหมือนเราเข้าไปนั่งในใจเขานั้นเอง เช่น เราไม่พยายามเข้าชี้เพื่อนให้ไปดูคอนเสิร์ตตามห้างด้วยกัน เพราะรู้ว่าพ่อแม่เขาไม่ชอบและสั่งห้ามเด็ดขาด

**๔. การสานต่อความสัมพันธ์ (Working at relationship)** คือ ความพยายามที่จะรักษาความสัมพันธ์ไว้ อดทนและตั้งใจที่จะแก้ปัญหาด้วยกัน โดยไม่เป็นฝ่ายคอยให้อีกฝ่ายเริ่มต้นก่อน เช่น เมื่อทะเลาะกับแฟน เราอาจขอยู่คนเดียวสักพักเพื่อให้อใจเย็นลง แล้วค่อย ๆ คุยกันเพื่อเล่าความรู้สึกที่เกิดขึ้นและหาวิธีการลดความขัดแย้งที่ทั้งเราและเขาเห็นชอบด้วยกัน

**๕. การดูแลเอาใจใส่ (Caring)** คือ การคิดถึงความรู้สึกและความต้องการของอีกฝ่ายหนึ่ง และทำสิ่งดี ๆ ให้เขา/เธออย่างสม่ำเสมอด้วยความรัก เช่น เมื่อเพื่อนสนิทไม่สบาย เราก็ไปเยี่ยม ดูแลเขา หรือหาของฝากที่เขาชอบหรือรู้สึกสดชื่น



แบบฟอร์ม ก าร บ าน “ ความ เป็น ห นิง - ความ เป็น ชาย ” ที่ บั ก เร ย น เ ห็น จาก ส ื่อ



(ตีความจากสื่อต่างๆ ที่นักเรียนคิดว่า  
แสดงให้เห็นความเป็นผู้หญิง)

ภาพนี้แสดงให้เห็น “ความเป็นผู้หญิง” อย่างไร

.....

.....

.....

.....

.....



(ตีความจากสื่อต่างๆ ที่นักเรียนคิดว่า  
แสดงให้เห็นความเป็นผู้ชาย)

ภาพนี้แสดงให้เห็น “ความเป็นผู้ชาย” อย่างไร

.....

.....

.....

.....

.....

The background features a series of line-art illustrations of diverse people, including a woman in a cap, a man in a shirt, a woman with a folder, and a woman sitting at a desk. These illustrations are arranged in a way that resembles a film strip, with sprocket holes visible on the right side. The entire scene is rendered in a warm, golden-yellow color palette.

# เธอฉัน ได้คนอื่นๆ

การมีโลกทัศน์ชีวิตที่กว้าง

เหมือนยืนอยู่ที่โล่งหรือที่สูง เห็นได้ทั่วไป

การเห็นได้ทั่วไปทำให้รู้สึกเป็นอิสระ

ศ. นพ. ประเวศ วะสี

วัตถุประสงค์

- ๑. สำนักราค่านิยม ความเชื่อที่เกี่ยวข้องกับความเป็นหญิง ความเป็นชายในสังคมไทย
- ๒. เฝ้าทันอิทธิพลของความเชื่อ และค่านิยมทางสังคมที่มีผลต่อตัวเรา

กิจกรรม

- ๑. การบ้าน “อย่างนี้สิหญิง อย่างนี้สิชาย” (๒๐ นาที)
- ๒. เธอ ฉัน และคนอื่นๆ (๓๐ นาที)

เวลา

๕๐ นาที

อุปกรณ์

- ๑. กระดาษชาร์ต
- ๒. ปากกาเคมี

การบ้านก่อนเข้าบทเรียน

๑. “อย่างนี้สิหญิง” “อย่างนี้สิชาย” ให้นักเรียนหาภาพ “ผู้หญิง” และ “ผู้ชาย” ในสื่อต่างๆ ที่นักเรียนคิดว่าแสดงให้เห็น “ความเป็นผู้หญิง” และ “ความเป็นผู้ชาย” ในความคิดเห็นของนักเรียนพร้อมคำบรรยายสั้นๆ

## กิจกรรมที่ ๑ การบ้าน “หญิงชายเป็นอย่างไร” (๒๐ นาที)

๑. ผู้ดำเนินกิจกรรมให้แต่ละคนเตรียมภาพผู้หญิงผู้ชายที่บอกให้นักเรียนไปหามา
๒. แบ่งกลุ่มเป็น ๕ กลุ่ม ให้มีทั้งหญิงและชาย ให้แต่ละกลุ่มรวบรวมภาพและลักษณะที่แต่ละคนบอกถึงความเป็นผู้หญิง ผู้ชายในภาพ
๓. ให้แต่ละกลุ่มนำเสนอโดยแสดงภาพด้วย ผู้ดำเนินกิจกรรมจดลักษณะหญิงชายที่นักเรียนอธิบายไว้บนกระดานดำ โดยเขียนแยกระหว่างความเป็นหญิงกับความเป็นชาย
๔. ดูปภาพของนักเรียนทุกคนไว้รอบ ๆ ห้อง
๕. ผู้ดำเนินกิจกรรมถามนักเรียนว่าคุณสมบัติต่าง ๆ ที่นักเรียนช่วยกันบอกถึงความ เป็นหญิง ความเป็นชาย สามารถเป็นคุณสมบัติของอีกเพศหนึ่งได้ไหม (จากนั้นผู้ดำเนินกิจกรรมเขียนสลับคำว่า 'หญิง' บนรายการลักษณะความเป็นชายที่จดไว้ และเขียนคำว่า 'ชาย' บนรายการลักษณะความเป็นหญิง)
๖. ให้นักเรียนช่วยกันดูว่ามีลักษณะไหนที่บอกถึงความ เป็นหญิง-ชายและลักษณะไหนบอกไม่ได้ว่าเป็นหญิงหรือชายเมื่อสลับกันแล้ว เช่น ช่างพูดช่างบ่น หรือเป็นหัวหน้าครอบครัวก็เป็นได้ทั้งผู้ชายผู้หญิง
๗. ผู้ดำเนินกิจกรรมถามนักเรียนว่า จริง ๆ แล้วหญิงชายต่างกันตรงไหน ให้อภิปราย และผู้ดำเนินกิจกรรมสรุปเพื่อเติมว่าโดยธรรมชาติ หญิงและชายต่างกันเพียงอวัยวะเพศ และกลไกร่างกายที่เกี่ยวกับการสืบพันธุ์ (การมีประจำเดือน การหลั่งน้ำอสุจิ การตั้งครรภ์) เท่านั้น ส่วนลักษณะอื่น ๆ นิสัย บุคลิก คุณสมบัติ เป็นเรื่องของแต่ละบุคคลไม่เกี่ยวกับเพศ

## กิจกรรมที่ ๒ กลุ่มย่อย “เธอ ฉัน และคนอื่นา” (๓๐ นาที)

๑. แบ่งนักเรียนเป็น ๖ กลุ่ม ละครเพศทั้งหญิงและชาย กลุ่มละ ๖-๘ คน โดย

ระดมข้อดี ข้อดีของการเป็นผู้หญิง	กลุ่ม ๑ และ ๒
ระดมข้อดี ข้อดีของการเป็นผู้ชาย	กลุ่ม ๓ และ ๔
ระดมข้อดี ข้อดีของการเป็นคนรักเพศเดียวกัน (เกย์ ดี๊ด ทอม ดี)	กลุ่ม ๕ และ ๖

ใช้เวลาพูดคุยในกลุ่มย่อย ๑๐ นาที

๒. เมื่อทุกกลุ่มนำเสนอแล้ว ผู้ดำเนินการถามนักเรียนว่า

เมื่อนักเรียนได้ฟังข้อดีข้อดีของทั้งผู้หญิง ผู้ชาย และคนรักเพศเดียวกัน (เกย์ ดี๊ด ทอม ดี) แล้ว นักเรียนมีความคิดเห็นอย่างไรบ้าง

นักเรียนเห็นความเหมือน หรือความแตกต่างอย่างไร เราใช้อะไรตัดสินว่าสิ่งใดเป็นข้อดี หรือสิ่งใดเป็นข้อดี

๓. จากนั้น ให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนนำเสนอ ผู้ดำเนินกิจกรรมจดประเด็นเพื่อนำมาเชื่อมโยง เข้าสู่การสรุปกิจกรรมในชั้นเรียนร่วมกัน



- ไม่ว่าจะเป็นหญิง ชาย หรือคนรักเพศเดียวกันที่เราเรียกว่า ทอม ดี ตุ๊ด เกย์ ต่างก็มีข้อดีด้วยกันทั้งสิ้น
- คนทุกคนจะมีความเป็นทั้งสองเพศอยู่ในตัว โดยส่วนใหญ่จะมีความเป็นเพศ สอดคล้องกับร่างกายภายนอกที่เป็นชายหรือหญิง แต่มีคนอีกจำนวนหนึ่ง ที่อาจมีความเป็นหญิงอยู่ในตัวค่อนข้างมากขณะที่ร่างกายภายนอกเป็นชาย หรือมีความเป็นเพศชายอยู่ในตัวมากแม้ร่างกายภายนอกเป็นหญิง ซึ่งเป็นไปได้ในธรรมชาติทั่วไป เพียงแต่เป็นกลุ่มที่มีจำนวนน้อยกว่า
- นอกจากนั้น การวิเคราะห์ข้อดีข้อเสียของแต่ละเพศ ทำให้เราเห็นว่าคนแต่ละ คนมีความแตกต่างกัน และความแตกต่างไม่ได้เป็นตัวกำหนดความดี ชั่ว ถูก ผิด เป็นเพียงความแตกต่างกันทางธรรมชาติ เหมือนที่มีสีหลายสี มีรสชาตหลายแบบ ไม่ได้แปลว่าสีใดดีกว่าสีใด หรือรสใดดีกว่ารสใด แต่เป็น เรื่องความชอบของแต่ละบุคคลซึ่งมีรสนิยมแตกต่างกัน
- อย่างไรก็ตาม เราอาจได้รับการอบรม เลี้ยงดูหรือได้รับรู้จากสิ่งแวดล้อมและ สังคมผ่านสื่อต่าง ๆ ที่พยายามบอกกับเราว่า ผู้หญิงควรทำอะไร ผู้ชายควร ทำอะไร เป็นบทบาทที่เราเคยชินและปฏิบัติกันมานาน จนทำให้เรา



เกิดความเชื่อและยึดมั่นเอาเองว่า บทบาทนั้น ๆ เป็นของเพศใดเพศหนึ่ง หากผู้ใดไม่ทำตามถือเป็นเรื่องผิดปกติ ไม่เป็นที่ยอมรับของสังคม ทั้งที่จริงแล้วบทบาททางเพศนั้นเป็นผลจากการที่มนุษย์กำหนดขึ้นมาเองและสั่งสอนต่อกันมา โดยถ่ายทอดผ่านระบบการศึกษา ครอบครัว สังคม แวดล้อมตลอดจนสื่อต่าง ๆ

ดังนั้น บทบาทเหล่านี้จึงสามารถเปลี่ยนแปลงไปได้ตามสภาพสังคม เพื่อให้สอดคล้องกับสถานการณ์ปัจจุบันได้ เช่น ชายสามารถช่วยงานบ้าน ผู้หญิงได้ทุกอย่างเพื่อเป็นการช่วยเหลือและแบ่งเบาภาระในครอบครัว เพราะผู้หญิงทุกวันนี้ก็ออกไปทำงานนอกบ้านมากขึ้น เป็นต้น

- ดังนั้น นอกจากเราควรเข้าใจตนเอง รู้สึกดีในสิ่งที่ตัวเองเป็น เพราะไม่ว่าจะเป็นหญิง ชาย ทอม ดี ดี๊ด เกย์ ล้วนมีข้อดีด้วยกันทั้งสิ้นแล้ว การเคารพและยอมรับความแตกต่างของบุคคล และมองเห็นข้อดีหรือความสามารถของคนอื่น ๆ จะทำให้เราสามารถเรียนรู้และมีความสัมพันธ์กับคนอื่น ๆ อย่างสร้างสรรค์มากขึ้น

## ภาคผนวก

**สื่อคบไทย** เป็นอีกสังคมหนึ่งซึ่งมีระบบวิธีคิดแบบผู้ชายเป็นใหญ่โดยถ่ายทอดเป็นความเชื่อ ค่านิยม บรรทัดฐานสังคม จารีตประเพณี ซึ่งหล่อหลอมอยู่ในการเลี้ยงดู การศึกษาเล่าเรียน และสื่อต่าง ๆ รอบตัว เช่น ชายเป็นช้างเท้าหน้า หญิงคือช้างเท้าหลัง มีลูกผู้หญิงเหมือนมีส้วมหน้าบ้าน ฯลฯ จึงมีส่วนให้ผู้ชายได้เรียนรู้และมีประสบการณ์ทางเพศอย่างเต็มที่ หรือแม้แต่ได้รับการยอมรับมากกว่าหรือถูกตำหนิน้อยกว่าหากทำผิดในเรื่องเพศ เช่น ผู้ชายเจ้าชู้ได้รับการยอมรับ ผู้หญิงมีชู้จะถูกตำหนิรุนแรงกว่า ชายได้มีประสบการณ์ทางเพศมากถือว่าเก่งเหมือนขุนแผน ผู้หญิงพกถุงยางถูกมองว่าเจเนจัดเรื่องเพศ ฯลฯ ทั้งหมดนี้นำไปสู่ “ความไม่เท่าเทียมทางเพศระหว่างหญิงชาย” ในการใช้ชีวิตอยู่ร่วมกันในสังคม

อาจกล่าวได้ว่า ความไม่เท่าเทียมทางเพศเป็นสาเหตุหนึ่งของปัญหาครอบครัวจนถึงปัญหาสังคมตั้งแต่อดีตถึงปัจจุบัน เช่น การมีเพศสัมพันธ์นอกสมรส การหย่าร้าง การใช้ความรุนแรง การรังเกียจรักเพศเดียวกัน การตั้งท้องไม่พึงประสงค์และการทำแท้ง จนถึงการติดเชื้อเอดส์ ฯลฯ

จากการวิเคราะห์ปัญหาเอดส์ (ในสังคมไทย) พบว่า ผู้หญิงมีทางเลือกจำกัดในการมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัย ตั้งแต่การสื่อสารกับคู่เรื่องโอกาสเสี่ยง (ทั้งของตัวเองและคู่) หรือเรื่องการป้องกันโดยใช้ถุงยางอนามัย โดยที่ผู้หญิงนั้นมีโอกาสรับเชื้อเอดส์มากกว่าชายในเชิงสรีระเมื่อมีเพศสัมพันธ์กับผู้ชายที่มีเชื้ออยู่ เพราะน้ำอสุจิจะแทรกซึมเข้าไปในช่องคลอดที่เป็นเนื้อเยื่ออ่อน ๆ และมีพื้นผิวสัมผัสเชื้อกว้างกว่าปลายองคชาตผู้ชายที่เป็นช่องทางการรับเชื้อ ขณะที่ผู้ชายมีโอกาสเสี่ยงทางสังคม คือ การใช้ชีวิตทางเพศที่ไม่ปลอดภัยมากกว่า เช่น การเปลี่ยนคู่นอน การมีคูหลายคน ฯลฯ รวมทั้งสถานการณ์ที่ผู้หญิงติดเชื้อเอชไอวีต้องเผชิญขณะนี้ เช่น การรับภาระมากขึ้นในการดูแลคู่ที่เจ็บป่วย การเลี้ยงดูลูกโดยลำพัง (เมื่อคู่เสียชีวิตหรือทอดทิ้งไป) หากมีคูใหม่ก็ไม่กล้าบอกเรื่องติดเชื้อ หญิงโสดที่ติดเชื้อไม่กล้าบอกครอบครัว ฯลฯ

การสื่อสารต่อเรื่องเอดส์และเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัยระหว่างหญิงชาย จึงเป็นไปได้ยากตรงเท่าที่หญิงชายยังอยู่ในสังคมที่มีการเรียนรู้และถ่ายทอดระบบวิธีคิดที่สร้างความไม่เท่าเทียมทางเพศอยู่โดยไม่เปลี่ยนแปลงเช่นนี้

## ภาคผนวก

ดังนั้น ผู้ดำเนินกิจกรรมเพศศึกษาจึงมีบทบาทสำคัญในการสร้างกระบวนการเรียนรู้แก่เด็กและเยาวชนให้ตระหนักและเท่าทันว่า หญิงชายนั้นแตกต่างกันเพียงสรีระร่างกายบางส่วนเท่านั้น และส่งเสริมให้ทั้งเด็กหญิงชายได้ค้นหาพร้อมตระหนักถึงคุณค่าของตัวเองและของคนอื่นโดยพิจารณาจากคุณสมบัติภายใน เช่น นิสัยใจคอ ความรู้ความสามารถ ฯลฯ ไม่ตัดสินคนจากรูปลักษณ์ภายนอก และเคารพคนอื่นในฐานะเพื่อนมนุษย์ไม่ว่าเขาหรือเธอจะอยู่ในสถานะใด ทั้งที่เหมือนและต่างจากตนเอง

**บทบาททางเพศ** เป็นแนวคิดในการมองสภาพ ความเป็นหญิงชายในสังคม และปรากฏการณ์ต่าง ๆ ที่เป็นผลกระทบต่อวิถีชีวิตความเป็นอยู่ การจัดการเรียนรู้จึงมุ่งให้นักเรียนสังเกต คิด และวิเคราะห์จากสิ่งแวดล้อม ใกล้ตัวว่า คำสอน โฆษณา ละคร ฯลฯ ได้สอดแทรกหรือกำหนดบทบาททางเพศหญิงชายอย่างไร และส่งผลต่อความคิด ความรู้สึกและการกระทำของเราอย่างไร โดยที่ผู้ดำเนินกิจกรรมควรมีความเข้าใจพื้นฐานเกี่ยวกับบทบาททางเพศ และเห็นความเชื่อมโยงระหว่างเรื่องนี้กับกระบวนการเรียนรู้เรื่องเพศของเยาวชน

หมายเหตุ บทบาททางเพศ (Gender) หมายถึง สิ่งซึ่งสังคมให้ความหมายกับคุณลักษณะต่าง ๆ ของผู้หญิงและผู้ชาย โดยครอบคลุมถึงความคิดและความคาดหวังร่วมของผู้หญิงชาย

ความคิด รวมถึงความเชื่อเกี่ยวกับ “ลักษณะเฉพาะ” และ “ลักษณะอันเหมาะสม” ของความเป็นหญิง ชาย และศักยภาพที่เกี่ยวข้อง ส่วนความคาดหวัง หมายถึง สิ่งที่เราคิดว่าผู้หญิงผู้ชายจะมีพฤติกรรม หลากหลายอย่างไรในสถานการณ์ต่าง ๆ

สิ่งที่เราคิดและหวังต่อความเป็นหญิงความเป็นชายนี้เป็นสิ่งที่เรียนรู้และถูกขัดเกลาจากครอบครัว โรงเรียน และจากสื่อต่าง ๆ โดยจะเป็นตัวกำหนด สถานภาพ อำนาจทางเศรษฐกิจการเมือง และบทบาทที่สังคมสร้างขึ้นให้ผู้หญิงและผู้ชาย ทั้งนี้ การกำหนดบทบาททางเพศในแต่ละสังคมก็ขึ้นอยู่กับลักษณะทางชนชั้น ศาสนา เผ่าพันธุ์ อายุ ฯลฯ โดยไม่ได้เป็นสภาพตายตัวแต่มีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา (กฤตยา อาชวนิชกุล, ๒๕๓๙)



เรื่องของ **ปักเป้า**  
และ **ชิดชนก**

ชีวิตก็เหมือนเรากินอาหาร  
มีน้ำพริกอยู่แล้วต้องมีผัก  
มีของแกล้มได้หลายชนิด  
ในโลกนี้มีสาระหรือไม่มีสาระ  
มันอยู่ที่เรา สุดแล้วแต่เราจะมองจะแปลให้เป็น

อังคาร กัลยาณพงศ์

# ๑๐

## เรื่องของปีกเป่าและขีดชนก

### วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียน

๑. เข้าใจรูปแบบความสัมพันธ์หลายรูปแบบที่อาจเกิดในช่วงวัยรุ่น
๒. ตระหนักว่า มิตรภาพที่ดีเกิดจากการยอมรับ ซื่อสัตย์ต่อกัน และกล้าหาญที่จะแสดงความชื่นชมหรือขอโทษเมื่อทำผิด

### กิจกรรม

๑. ทบทวนกิจกรรม "เฮอ ฉันทน์ และคนอื่น ๆ" (๕ นาที)
๒. กรณีศึกษา "เรื่องของปีกเป่าและขีดชนก" (๔๕ นาที)

### เวลา

๕๐ นาที

### อุปกรณ์

๑. ใบงาน "กรณีศึกษา ปีกเป่า และขีดชนก"
๒. กระดาษชาร์ต ปากกาเมจิก กระดาษขาว
๓. แบบฟอร์มการบ้าน "วัยรุ่นควรเรียนรู้เรื่องเพศศึกษา เพื่ออะไร"

## กิจกรรมที่ ๑ ทบทวนกิจกรรม “เธอ ดับ และคนอื่นา” (๕ นาที)

๑. ผู้ดำเนินกิจกรรมทบทวนถึงบทที่ผ่านมาว่า เราได้คุยกันถึงการที่วัยรุ่นอย่างเราไม่ว่าจะเป็นหญิง ชายหรือคนรักเพศเดียวกันต่างก็มีข้อดีข้อด้อยทั้งสิ้น ความเป็นหญิง ชายหรือเลือกเป็นรักเพศเดียวกัน ไม่ได้จำกัดความสามารถของเขาในการทำอะไรต่าง ๆ แต่ขึ้นอยู่กับโอกาสและความพยายามของเราที่จะพัฒนาตัวเอง
๒. ในบทนี้ เราจะทำความเข้าใจถึงคุณสมบัติที่สำคัญในการเป็นเพื่อน ซึ่งสามารถพัฒนาให้เป็นที่ยอมรับและพึงพอใจทั้งของตนเองและผู้อื่นได้

## กิจกรรมที่ ๒ “กรณีปักเป้าและชิตชนก” (๔๕ นาที)

๑. แบ่งนักเรียนออกเป็น ๑๐ กลุ่ม (กลุ่มละ ๔-๕ คน)
๒. แจกกรณีศึกษา “เรื่องของปักเป้าและชิตชนก” ให้นักเรียนกลุ่มละ ๑ แผ่น อธิบายว่า ให้นักเรียนช่วยกันอภิปรายเรื่องของปักเป้าและชิตชนก และตอบคำถามของแต่ละเรื่อง
๓. ให้เวลาแต่ละกลุ่ม ๑๕ นาที
๔. ผู้ดำเนินกิจกรรมขออาสาสมัครตอบเรื่องของปักเป้า ๑ กลุ่ม เมื่อตัวแทนกลุ่มนำเสนอแล้ว ถามกลุ่มอื่น ๆ ว่าใครมีความคิดเห็นหรือคำแนะนำที่ต่างไปบ้าง
๕. ขออาสาสมัครกลุ่มใหม่ตอบเรื่องของชิตชนก และถามความคิดเห็นของกลุ่มอื่น ๆ
๖. ผู้ดำเนินกิจกรรมใช้คำถามต่อไปนี้ เพื่อให้เกิดการแลกเปลี่ยน

## กิจกรรมที่ ๒ “กรณีปิกเป่าและชิตชนก” (๔๕ นาที)

### แนวคำถามที่ให้เกิดการแลกเปลี่ยน

#### เรื่องของปิกเป่า

- ▶ นอกจากคำแนะนำที่นักเรียนมีให้กับปิกเป่าแล้ว นักเรียนคิดว่าเพื่อน ๆ ของปิกเป่าควรทำอะไรบ้าง
- ▶ วัยรุ่นหญิงชายสนิทกัน กลับบ้านด้วยกัน จำเป็นต้องเป็นแฟนกันหรือไม่ เพราะเหตุใด หรือหากเป็นแฟนกัน นักเรียนมีความเห็นอย่างไร
- ▶ ถ้าเรื่องของปิกเป่าเกิดขึ้นกับนักเรียน นักเรียนอยากให้เพื่อน ๆ ปฏิบัติต่อนักเรียนอย่างไร

#### เรื่องของชิตชนก

- ▶ นักเรียนคิดว่าจะเกิดอะไรขึ้นถ้าในเรื่องของชิตชนกไม่มีใครยอมรับผิด ไม่มีใครยอมขอโทษ
- ▶ โดยส่วนใหญ่ เวลาที่เราทำผิด และรู้ว่าควรขอโทษ แต่เราลังเลที่จะขอโทษ เป็นเพราะเรารู้สึกอย่างไร
- ▶ ถ้านักเรียนเป็นฝ่ายถูกเข้าใจผิดเหมือนอนุตติ และได้รับการขอโทษจากเพื่อน นักเรียนจะรู้สึกอย่างไร

๗. ผู้ดำเนินกิจกรรมถามนักเรียนว่าจากเรื่องของปิกเป่าและชิตชนก นักเรียนคิดว่าเรื่องสำคัญของการเป็นเพื่อนคืออะไรบ้าง ผู้ดำเนินกิจกรรมจดคำตอบของนักเรียนบนกระดานหรือกระดานดำ
๘. ผู้ดำเนินกิจกรรมสรุปสิ่งที่เรารู้จากคาบนี้



- ทุกคนก็มีข้อดีของตนเองในการที่จะสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น ไม่ว่าจะเป็นกับเพื่อนหรือคนรัก เมื่อใดที่เราปฏิบัติต่อผู้อื่นไปในทางที่ไม่ดี เช่น ล้อเลียน กล่าวโทษเพื่อน หรือมีการนินทาว่าร้าย ให้เจ็บช้ำน้ำใจ ทั้งโดยคำพูดและการกระทำ ก็ต้องกล่าวหาญพอที่จะกล่าวคำขอโทษและรับผิดชอบต่อสิ่งที่ตนเองกระทำ
- ในทำนองเดียวกัน ถ้าเพื่อนหรือคนอื่นทำให้เราไม่สบายใจ ไม่พอใจ ก็ต้องกล้าที่จะบอกความรู้สึกของตนเองโดยใช้เหตุผล ตลอดจนการเรียนรู้ที่จะจัดการกับความโกรธของตนเองเป็นส่วนสำคัญในการสร้างสัมพันธภาพกับคนอื่น เพราะพื้นฐานในการพัฒนาสัมพันธภาพระหว่างบุคคลคือการยอมรับซึ่งกันและกัน การเคารพความแตกต่างระหว่างบุคคลด้วย

## การบ้านสำหรับครั้งต่อไป

ให้นักเรียนเขียนเรื่องความหัวข้อ  
“วัยรุ่นควรเรียนรู้เรื่องเพศศึกษา  
เพื่ออะไร?” เพื่อนำมาส่งและพูดคุย  
ในคาบเรียนต่อไป (ดูแบบฟอร์ม  
การบ้านท้ายบท)

## กรณีศึกษา

### “เรื่องของปีกเป่าและชิดชนก”

#### โจทย์ ๑

“ปีกเป่า” กับเฮ็ดดี สนิทสนมกัน ชอบเดินกลับบ้านด้วยกันหลังเลิกเรียนและเพื่อน ๆ ชอบล้อว่า ทั้งคู่เป็นแฟนกัน ปีกเป่าโกรธมากที่ถูกล้อ จึงตัดสินใจเลิกพูดและไม่เดินกลับบ้านกับเฮ็ดดีอีก พวกเขาคิดว่าปีกเป่าทำถูกหรือไม่ และมีคำแนะนำอย่างไร

#### โจทย์ ๒

“ชิดชนก” ทำกระเป๋าสตางค์หายในห้องเรียน และสุกมลเพื่อนของเธอบอกว่าอุทิศเป็นคนสุดท้ายที่อยู่ในห้องและนั่งอยู่ใกล้โต๊ะที่ชิดชนกคิดว่าเธอลืมกระเป๋าสตางค์ไว้ ชิดชนกจึงไปฟ้องครูว่า เธอคิดว่าอุทิศเป็นคนขโมยกระเป๋าสตางค์ของเธอ และครูได้เรียกอุทิศมาถาม แต่อุทิศปฏิเสธว่าไม่รู้เรื่อง แม้สุกมลจะเป็นพยานว่า เธอเห็นเขาที่โต๊ะชิดชนก ครูบอกให้อุทิศ กลับไปนอนคิด และพรุ่งนี้จะคุยกันใหม่ วันรุ่งขึ้น ชิดชนกพบว่า เธอลืมกระเป๋าสตางค์ไว้ในเป้ของเธอนั่นเอง แต่รู้สึกเสียหน้าและอาย รวมทั้งกลัวครูจะเอาผิดที่เธอสะเพร่า ชิดชนกคิดว่าเป็นความผิดของสุกมลเช่นกันที่ทำให้เธอโทษอุทิศ พวกเขาคิดว่าชิดชนกควรทำอย่างไร

# การตระหนักรู้ในคุณค่าของตนเอง และการยอมรับตนเองและผู้อื่น

พื้นฐานสำคัญในการพัฒนาสัมพันธภาพระหว่างบุคคล คือ การยอมรับซึ่งกันและกัน  
รวมทั้งเคารพความแตกต่างระหว่างบุคคล

การเรียนรู้ที่จะสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่นเป็นทักษะทางสังคมที่สำคัญยิ่ง และจำเป็นต้องมีการพัฒนาอย่างต่อเนื่องมาตั้งแต่วัยเยาว์ ในระยะที่เข้าสู่วัยรุ่นนี้ บุคลิกภาพบางอย่างอาจถูกสร้างมาแล้วจากการเลี้ยงดูและหล่อหลอมทั้งจากครอบครัวและโรงเรียน อย่างไรก็ตาม ในช่วงวัยดังกล่าว เป็นช่วงที่เกิดความรู้สึกวันไหนได้ง่ายขาดความมั่นใจในตนเอง ผู้ใหญ่จึงจำเป็นต้องประคับประคองให้วัยรุ่นเกิดความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง การทำให้วัยรุ่นเรียนรู้ที่จะยอมรับข้อดี ข้อด้อยของตนเองจะเป็นฐานสำคัญในการพัฒนาตัวเอง และการคบหาผู้อื่นได้อย่างมั่นใจ

นอกจากการเรียนรู้ว่าบุคคลมีความแตกต่าง และต่างก็มี ข้อดี ข้อด้อย มีส่วนที่เราพอใจและไม่พอใจ แต่สิ่งสำคัญคือ ต้องยอมรับในความต่างนั้น

และปฏิบัติต่อผู้อื่นด้วยความเคารพ ไม่ควรแสดงออกให้ผู้อื่นรู้สึกด้อยค่าไม่ว่าจะด้วยการเหยียดหยามหรือการล้อเลียนให้เจ็บช้ำน้ำใจ ทั้งโดยคำพูดและการกระทำ และหากตระหนักว่าตนได้กระทำการดังกล่าวต่อผู้อื่น ก็ต้องกล้าหาญพอที่จะขอโทษและรับผิดชอบสิ่งที่ตนเองกระทำในทำนองเดียวกัน หากมีผู้อื่นปฏิบัติเช่นนั้นต่อตนเอง ก็ต้องกล้าหาญที่จะบอกว่าเราไม่พอใจ และรู้ว่าจะตอบโต้ได้ในขอบเขตที่จะไม่ก่อให้เกิดความรุนแรง รวมทั้งรู้ว่าเมื่อใดควรแสวงหาความช่วยเหลือจากผู้อื่น

ผู้ดำเนินกิจกรรมควรเน้นย้ำเรื่องคุณค่าภายในตนเองว่า มนุษย์ทุกคนมีทั้งข้อดีและข้อด้อย การเรียนรู้ที่จะมองเห็นส่วนที่ดีของผู้อื่น รวมทั้งการให้กำลังใจ แสดงความชื่นชม เป็นการแสดงออกที่ดี การแสดงความไม่พอใจหรือความโกรธ เป็นเรื่องที่

แสดงออกได้ แต่ไม่มีสิทธิ์ใช้กำลังหรือความรุนแรง ทั้งคำพูดและการกระทำ การบอกความไม่พอใจ โดยใช้เหตุผล และเรียนรู้ที่จะจัดการกับความโกรธของตนเองเป็นสิ่งที่ต้องฝึกฝน และเป็นส่วนสำคัญ ในการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น

คนส่วนใหญ่แสวงหาความรัก และการยอมรับจากผู้อื่น (ไม่ว่าจะเป็นวัยรุ่น หรือผู้ใหญ่) การพัฒนาสัมพันธภาพที่ดีระหว่างบุคคล จึงหมายถึง ความสามารถที่จะให้และรับความรัก การยอมรับซึ่งกันและกัน รวมทั้งการจัดการความขัดแย้ง และความไม่ลงรอย เมื่อไม่ได้เป็นไปตามความคาดหวัง









# จินตนาการรัก

เธอจะรักได้ ต่อเมื่อแลเห็นสิ่งต่างๆ  
อย่างชัดเจนและเข้าใจเท่านั้น

ติช นัท ฮันท์ (ภิกษุและนักปราชญ์ชาวเวียดนาม)

วัตถุประสงค์

๑. สสำรวจอารมณ์ ความรู้สึก ความต้องการ และพัฒนาการของความสัมพันธ์ที่เกิดขึ้นในแต่ละช่วงของความสัมพันธ์ระหว่างคนสองคน
๒. เท่าทันอารมณ์ ความรู้สึก และความต้องการของตนเองที่เกี่ยวข้องกับเรื่องเพศสัมพันธ์
๓. สามารถคิด ไตร่ตรองถึงผลที่จะเกิดขึ้นจากการกระทำ ความพร้อมที่จะรับผิดชอบผลที่จะตามมา
๔. เรียนรู้กระบวนการตัดสินใจ

กิจกรรม

๑. ชวนคุยการบ้าน (๕ นาที)
๒. กิจกรรม "จินตนาการรัก" (๔๕ นาที)

เวลา

๕๐ นาที

อุปกรณ์

๑. ภาพชุด "จินตนาการรัก"
๒. กระดาษ A๔ เปล่า ประมาณ ๑๒-๑๔ แผ่น (แจกกลุ่มละ ๒ แผ่น)
๓. แบบฟอร์มการบ้านครั้งต่อไป "วิธีคุมกำเนิดที่พ่อแม่/ผู้ใหญ่ที่ฉันอยากคุยด้วย รู้จัก"

การบ้านก่อนเข้าบทเรียน

๑. ให้นักเรียนเขียนแสดงความคิดเห็นในฐานะวัยรุ่น ในหัวข้อ "วัยรุ่นควรเรียนรู้เรื่องเพศศึกษาเพื่ออะไร?"

## กิจกรรมที่ ๑ ขบวนการบ้าน (๕ นาที)

๑. ให้นักเรียนส่งการบ้าน ความเรียงเรื่อง "วัยรุ่นควรเรียนรู้เรื่องเพศศึกษาไปเพื่ออะไร?"
๒. ผู้ดำเนินกิจกรรมขออาสาสมัคร ๓-๔ คนแสดงความคิดเห็นเรื่องวัยรุ่นกับการเรียนรู้เรื่องเพศศึกษา
๓. ผู้ดำเนินกิจกรรมชี้แจงว่ากิจกรรมวันนี้ จะเป็นการคุยเรื่อง พัฒนาการของความสัมพันธ์ระหว่างคนสองคนที่พึงพอใจกันเป็นพิเศษ และเรื่องของความพร้อมและการตัดสินใจในเรื่องเพศสัมพันธ์

## กิจกรรมที่ ๒ จินตนาการรัก (๔๕ นาที)

๑. ผู้ดำเนินกิจกรรมเตรียมภาพชุด "จินตนาการรัก" ไว้ ๖ ชุด แต่ละชุดประกอบด้วย ภาพ ๔ ภาพ และกระดาษเปล่า ๒ แผ่น ภาพ ๔ ภาพมีลักษณะดังนี้

- ภาพ ๑ หญิง/ชาย กับจินตนาการในอารมณ์รัก (อยากมีแฟน)
- ภาพ ๒ ปิ้งกัน ท่ามกลางหมู่เพื่อน
- ภาพ ๓ จีบกัน/โทรคุย/เดินด้วยกัน/กินข้าว/ดูหนัง (ฉากสาธารณะ/ไม่ส่วนตัว)
- ภาพ ๔ พยายามหาโอกาสอยู่สองต่อสอง (ชวนไปบ้าน/ห้องไปเที่ยวต่างจังหวัด โดยอาจพรอдрักกัน หนุนตัก จับมือ จูบมือ ลูบผม คลอเคลีย ฯลฯ)

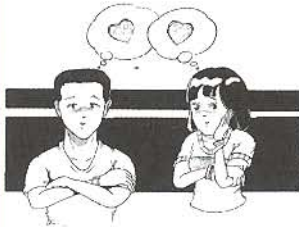
กระดาษเปล่า ๒ แผ่น สำหรับภาพที่ ๕ และ ๖ ซึ่งนักเรียนแต่ละกลุ่มจะช่วยกันวาด

## กิจกรรมที่ ๒ จินตนาการรัก (ต่อ)

๒. แบ่งนักเรียนออกเป็น ๖ กลุ่ม ตามเพศ (หญิง ๓ กลุ่ม ชาย ๓ กลุ่ม หรือกลุ่มละประมาณ ๖-๘ คน)
๓. ผู้ดำเนินกิจกรรมชวนให้นักเรียนดูภาพไปที่สภาพพร้อม ๆ กัน และชวนให้นักเรียนอธิบายภาพ โดยใช้แนวคำถาม ดังนี้ (ผู้ดำเนินกิจกรรมควรถามความเห็นของทั้งหญิงและชายในแต่ละข้อคำถาม)



### ภาพแรก หญิง/ชาย กับจินตนาการในอารมณ์รัก (อยากมีแฟน)



- ▶▶ ให้นักเรียนช่วยบรรยายภาพ หรือถามว่านักเรียนคิดว่าเป็นภาพอะไร
- ▶▶ เหตุการณ์แบบนี้ อาจเกิดขึ้นในช่วงอายุเท่าไร หรือเรียนชั้นไหน
- ▶▶ ส่วนใหญ่ วัยรุ่นอยากมีแฟนแบบไหน
- ▶▶ ความรู้สึกชอบเพศเดียวกัน (ชาย-ชาย/หญิง-หญิง) เกิดขึ้นได้หรือไม่ การแสดงออกจะต่างกับชาย-หญิง หรือไม่ อย่างไร

### ภาพสอง บ๊ิงกัน ท่ามกลางหมู่เพื่อน

- ▶▶ ให้นักเรียนช่วยบรรยายภาพ หรือถามว่านักเรียนคิดว่าเป็นภาพอะไร
- ▶▶ เวลา “บ๊ิง” กัน จะแสดงให้รู้อย่างไร ทำอะไรบ้าง อยากให้อีกฝ่ายรู้ไหม
- ▶▶ เวลาไปบ๊ิงใครสักคน เราเล่าให้ใครฟัง หรือปรึกษาใครบ้าง



## กิจกรรมที่ ๒ จีบธนาคารรัก (ต่อ)

ภาพสาม จีบกัน/โทรคุย/เดินด้วยกัน/กินข้าว/ดูหนัง  
(จากสาธารณะ/ไม่ส่วนตัว)



- ▶ ให้นักเรียนช่วยบรรยายภาพ หรือถามว่านักเรียนคิดว่าเป็นภาพอะไร
- ▶ จากภาพที่สอง (บึ่งกัน) มาภาพที่สาม (จีบกัน) ใช้เวลานานแค่ไหน
- ▶ ใครเป็นคนเริ่มจีบก่อน เวลาจีบกัน ทำอย่างไรบ้าง
- ▶ ถ้าผู้หญิงเป็นฝ่ายเริ่มจีบก่อน จะเป็นอย่างไร
- ▶ ถ้าเราเป็นฝ่ายถูกจีบ แล้วไม่ชอบ จะทำอย่างไร
- ▶ ถ้าเป็นฝ่ายจีบ แล้วรู้ว่าอีกฝ่ายไม่ชอบเรา เราารู้สึกอย่างไร และจะทำอย่างไร
- ▶ ความรู้สึกตอนช่วงจีบกัน เป็นอย่างไร
- ▶ ใช้เวลาจีบกันนานไหม กว่าจะตกลงเป็นแฟนกัน
- ▶ รู้ได้อย่างไรว่า ตกลงเป็นแฟนกันแล้ว
- ▶ ตอนตัดสินใจเป็นแฟนใคร ต้องถามความเห็นคนอื่นไหม เช่น เพื่อน พ่อแม่ และทำอย่างไร ถ้าเพื่อนหรือพ่อแม่ไม่เห็นด้วย
- ▶ เวลาเป็นแฟนกัน แสดงออกต่อกันได้แค่ไหน เช่น จีบมือ โอบ ทอมแก้ม ฯลฯ ต้องเป็นแฟนกันนานแค่ไหน ถึงจะทำแต่ละอย่างได้
- ▶ เราจะบอกเพื่อนใหม่ว่าเป็นแฟนกัน หรือคนอื่น ๆ รู้ได้อย่างไรว่าเป็นแฟนกัน
- ▶ จะบอกผู้ใหญ่นใหม่ เช่น พ่อแม่ พี่ หรือญาติคนอื่น ๆ บอก/ไม่บอก เพราะเหตุใด

## กิจกรรมที่ ๒ จินตนาการรัก (ต่อ)

**ภาพสี่** พยายามหาโอกาสอยู่สองต่อสอง (ชวนไปบ้าน/ห้อง ไปเที่ยวต่างจังหวัด โดยอาจแสดงความรักต่อกัน ด้วยการนอนหนุนตัก จับมือ จูบมือ ลูบผม คลอเคลีย ฯลฯ)

- ▶ ให้นักเรียนช่วยบรรยายภาพ หรือถามว่านักเรียนคิดว่าเป็นภาพอะไร นักเรียนคิดว่าช่วงนี้เป็นช่วงใดของความสัมพันธ์
- ▶ นักเรียนคิดว่ามีโอกาสมากน้อยเพียงไร ที่คนสองคนที่ชอบกัน รักกัน อยากมีเวลาหรือใช้เวลาด้วยกันเพียงสองคน
- ▶ จากภาพที่สาม (จับกัน) มาภาพที่สี่ (อยากมีเวลาสองต่อสอง) ใช้เวลานานแค่ไหน
- ▶ ในวัยแบบพวกเรา ถ้าอยากมีเวลาด้วยกัน วัยรุ่นจะชวนกันไปไหนบ้าง
- ▶ การแสดงออกเวลาที่อยู่สองต่อสอง กับเวลาอยู่กับคนรู้จัก เหมือนหรือต่างกันอย่างไร
- ▶ ความรู้สึกที่มีต่อกันของคนสองคนในช่วงนี้ เป็นอย่างไร ฝ่ายชาย และฝ่ายหญิง จะรู้สึกหรือแสดงออกเหมือนหรือต่างกันอย่างไร
- ▶ นักเรียนคิดว่า ในช่วงความสัมพันธ์แบบนี้ เป็นไปได้หรือไม่ว่าจะมีเรื่องขัดแย้งหรือทะเลาะกัน ถ้ามี ส่วนใหญ่เป็นเรื่องอะไร
- ▶ ส่วนใหญ่ มาถึงตอนนี้ ทั้งสองคนจะรู้จักกันมากน้อยแค่ไหน
- ▶ นักเรียนคิดว่า ในระยะนี้ความรักของทั้งสองคนเป็นอย่างไร
- ▶ นักเรียนคิดว่าทั้งสองคน คิดว่า เราจะแฟนกันตลอดไปหรือไม่ ให้ช่วยกันแสดงความเห็น



## กิจกรรมที่ ๒ จินตนาการรัก (ต่อ)

๔. เมื่อพูดคุยทั้ง ๔ ภาพแล้ว ผู้ดำเนินกิจกรรมให้แต่ละกลุ่มคุยกันว่า ความสัมพันธ์หลังจากนี้ของทั้งสองคนจะเป็นอย่างไร โดยให้กลุ่มช่วยกันวาดภาพที่ ๕ และ ๖ ที่จะแสดงถึงความสัมพันธ์ที่จะดำเนินต่อไป ใช้เวลาคุยและวาด ๑๐ นาที
๕. เมื่อทุกกลุ่มวาดเสร็จแล้ว ให้แต่ละกลุ่มนำเสนอ เรื่องในภาพที่ ๕ และ ๖ ของกลุ่มตัวเอง ผู้ดำเนินกิจกรรมฟังและรวบรวมความเห็นของทุกกลุ่มว่ามีเรื่องออกมาในแนวใดบ้าง และสรุปให้นักเรียนฟัง ผู้ดำเนินกิจกรรมควรสังเกตความแตกต่างที่อาจมีของกลุ่มนักเรียนหญิง และกลุ่มนักเรียนชาย
๖. หลังจากแต่ละกลุ่มนำเสนอ ผู้ดำเนินกิจกรรมอาจชักชวนให้นักเรียนอธิบายเพิ่มเติมถึงที่มาที่ไปที่เกิดเหตุการณ์ที่นักเรียนเลือกนำเสนอในภาพที่ ๕ และ ๖ และขอให้นักเรียนให้รายละเอียดของภาพ เช่น เกิดขึ้นที่ใด แต่ละฝ่ายรู้สึกอย่างไร ฯลฯ



๗. ผู้ดำเนินกิจกรรมสรุปกิจกรรมในขั้นตอนนี้ ดังนี้

- ▶▶ การมีความรัก พึงพอใจใครบางคนเป็นพิเศษ หรือ มีแฟนในช่วงวัยรุ่น เป็นเรื่องธรรมดาที่เกิดขึ้นได้ และเป็นรูปแบบหนึ่งของความสัมพันธ์
- ▶▶ เมื่อเกิดความรู้สึกพิเศษกับคนบางคน ความรู้สึกที่ตามมาคือ การอยาก อยู่ใกล้ชิด อยู่ตามลำพัง อยากแสดงออกถึงความรู้สึกที่มีต่อกัน ซึ่งเป็นจังหวะก้าวในการพัฒนาความสัมพันธ์ของคนสองคน
- ▶▶ ความสัมพันธ์ของคนสองคน เช่น การมีแฟน เป็นเรื่องที่ต่างคน ต้องตอบตัวเองก่อนว่า ความสัมพันธ์ที่เรามี คือความสัมพันธ์แบบใด เราอยากให้ความสัมพันธ์ที่มีเป็นอย่างไร พัฒนาการไปอย่างไร โดยคำนึงถึงสิ่งที่จะเกิดขึ้นตามมากับชีวิตเรา ส่วนการกำหนดรูปแบบ และลักษณะความสัมพันธ์ เป็นเรื่องคนสองคนจะต้องตกลงกัน ไม่ควรให้ฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งเป็นฝ่ายกำหนดแต่ฝ่ายเดียว

## กิจกรรมที่ ๒ จินตนาการรัก (ต่อ)

๘. จากนั้น ผู้ดำเนินกิจกรรมย้อนกลับไปต่อกิจกรรมในภาพที่ ๕ ที่ ๖ และเชื่อมโยงให้นักเรียนเห็นว่า ภาพ ๕ และ ภาพ ๖ เป็นพัฒนาการความสัมพันธ์ของคนสองคน ซึ่งอาจมีหลายรูปแบบ ดังที่แต่ละกลุ่มแสดงออกมาต่างคำถามนักเรียนว่า



คนสองคนสามารถเลือกได้หรือไม่ ต้องการให้ความสัมพันธ์ของตัวเองเป็นไปอย่างไร

ทั้งสองคนจะรู้ได้อย่างไรว่าแต่ละฝ่ายอยากให้ความสัมพันธ์ที่มีเป็นไปแบบใด



หากทั้งสองฝ่ายมีความเห็นไม่ตรงกัน ว่าควรพัฒนาความสัมพันธ์ไปแบบใด นักเรียนคิดว่าทั้งสองคนจะมีวิธีแก้ปัญหาอย่างไรบ้าง



ถ้าทั้งสองฝ่ายไม่มีเพศสัมพันธ์กัน นักเรียนคิดว่า

- ▶ การไม่มีเพศสัมพันธ์กันเป็นเรื่องที่ทั้งสองคนจะทำได้หรือไม่ ทำได้ยาก หรือง่ายอย่างไร
- ▶ ถ้าทำได้ยาก เพราะอะไร
- ▶ ทั้งสองคนมีวิธีการอื่น ๆ ในการแสดงความรักต่อกันหรือไม่ อย่างไร

ในกรณีที่ทั้งสองมีเพศสัมพันธ์กัน นักเรียนคิดว่า

- ▶ ใครเป็นคนตัดสินใจว่าจะมีหรือไม่
- ▶ เป็นความต้องการของทั้งสองฝ่ายหรือไม่ นักเรียนคิดว่าทั้งสองฝ่ายคุยกันก่อนหรือไม่
- ▶ ทั้งสองฝ่ายคิดหรือเตรียมตัวอย่างไรบ้าง ก่อนที่จะมีเพศสัมพันธ์
- ▶ ทั้งสองฝ่ายทราบหรือไม่ว่า จะเกิดอะไรขึ้นได้บ้างหลังจากมีเพศสัมพันธ์กัน



## กิจกรรมที่ ๒ จินตนาการรัก (๑๐)

๙. ผู้ดำเนินกิจกรรมเชื่อมโยงจากการพูดคุยว่า เป็นเรื่องยากที่ใครจะมาบอกใครว่า ความสัมพันธ์ของเราควรเป็นแบบใด หรือ ควรมีเพศสัมพันธ์เมื่อไร เพราะการตัดสินใจว่า เราอยากมีความสัมพันธ์อย่างไร และจะมีเพศสัมพันธ์หรือไม่ เป็นเรื่องของคนสองคนที่จะตัดสินใจร่วมกัน แต่สิ่งที่สำคัญกว่านั้น คือ เราต้องเริ่มจากตัวเราเองก่อนโดยถามตัวเองว่า เราคิดและจะตัดสินใจอย่างไรในความสัมพันธ์ที่มี แล้วจึงนำไปสู่การคุยกับคนที่เรามีความสัมพันธ์ด้วย
๑๐. ผู้ดำเนินกิจกรรม เปิดประเด็นเรื่องความร่วมมือและการตัดสินใจในเรื่องการมีเพศสัมพันธ์ โดยถามให้นักเรียนแลกเปลี่ยนกันว่า

ในกรณีที่คนสองคนคิดเรื่องจะมีเพศสัมพันธ์กัน ทั้งสองฝ่ายจะต้องคิดถึงเรื่องอะไรบ้าง หญิงและชายคิดต่างกันหรือไม่

นักเรียนคิดว่า ถ้าตัดสินใจมีเพศสัมพันธ์กัน มีเรื่องอะไรบ้างที่คนสองคน จะต้องร่วมกันรับผิดชอบ

- นักเรียนคิดว่า หากจะให้คนสองคนคุยกัน คิดด้วยกัน ก่อนการตัดสินใจว่า มีเพศสัมพันธ์หรือไม่ ควรคุยกันอย่างไร หรือในโอกาสใด
- นักเรียนคิดว่าหากคุยกันแล้ว ฝ่ายหนึ่งต้องการมี แต่อีกฝ่ายหนึ่งไม่ต้องการ ควรจะมีทางออกอย่างไรบ้าง
- ผู้ดำเนินกิจกรรมสรุปการพูดคุยแลกเปลี่ยน และอาจเสริมในประเด็นต่อไปนี้



- จากสิ่งที่นักเรียนได้ร่วมพูดคุยแลกเปลี่ยน ผู้ดำเนินกิจกรรมชี้ให้นักเรียนเห็นว่า ในความสัมพันธ์ของคนสองคน มีเรื่องสำคัญที่ทั้งสองฝ่ายต้องคำนึงถึงร่วมกัน คือ การตัดสินใจและความรับผิดชอบ ในทุกเรื่องที่เกี่ยวข้องกับความสัมพันธ์ที่มีด้วยกัน
- การตัดสินใจว่าจะมีความสัมพันธ์กันอย่างไร เป็นเรื่อง “ความพร้อม” ของคนสองคน และเป็นเรื่องที่ไม่มีใครบอกใครได้ แต่เป็นเรื่องที่ “เรา” สามารถบอกตัวเองได้ ดังนั้น สิ่งที่เราต้องคิดไว้เสมอ คือ “เราอยากให้หรือจะยอมให้เกิดอะไรขึ้นกับชีวิตเราบ้าง” ถ้าอยากให้เกิด จะทำอย่างไร และถ้าไม่อยากให้เกิดขึ้น เราจะทำอะไรได้บ้าง
- ผู้ดำเนินกิจกรรมอาจยกตัวอย่างจากภาพที่นักเรียนวาด ว่า ถ้าไม่ยอมให้มีปัญหาที่ตามมาจากการมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่พร้อม หรือไม่ป้องกัน เช่น การท้อง เราจะทำอะไรได้บ้าง หรือ ถ้าอยากให้ความสัมพันธ์ที่เรามีกับคนรัก พัฒนาไปเรื่อย ๆ และเรียนรู้กันมากขึ้นจนถึงขั้นที่อยากตัดสินใจใช้ชีวิตคู่ด้วยกัน เราจะต้องทำอย่างไรบ้าง หรือ ถ้าเราไม่ยอมมีความสัมพันธ์ต่อไปแล้ว เราจะทำอย่างไร เป็นต้น



- ส่วน “ความรับผิดชอบ” เป็นเรื่องสำคัญที่คนสองคนที่มีความสัมพันธ์กัน ควรจะมีให้ต่อกัน การแสดงความรับผิดชอบ คือการคำนึงถึง สิ่งที่อาจเกิดขึ้นกับตัวเองและคนที่เรารัก คนที่มีความสัมพันธ์ด้วย และช่วยกัน ทำให้เกิดสิ่งที่คาดหวังร่วมกัน และ ช่วยกันป้องกันหรือจัดการไม่ให้เกิด สิ่งที่อาจเป็นปัญหา หรือสิ่งที่ กลับมาทำลายความสัมพันธ์ ที่มีต่อกัน

### การบ้านสำหรับคาบต่อไป

- ๑. ขอลาสาส์นสมัคร ๖ คน หญิง ๓ ชาย ๓ อธิบายว่าให้อาสาสมัครไปทดลองชื่ออุปกรณ์ในการป้องกันการตั้งครรภ์ และป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ ได้แก่ ๑) ยาคุมฉุกเฉิน ๒) ถุงยางอนามัย ๓) ยาเม็ดคุมกำเนิด ที่ร้านค้าหรือร้านขายยา เพื่อมาเล่าเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นให้เพื่อน ในชั้นเรียนฟังว่า เกิดอะไรขึ้นบ้าง
- ๒. ส่วนนักเรียนคนอื่น ๆ ทั้งหมดในท้อง ให้ไปสัมภาษณ์ คุณพ่อคุณแม่ หรือผู้ปกครอง ถึงวิธีคุมกำเนิดที่พ่อแม่ รู้จักหรือเคยใช้ว่ามีอะไรบ้างและแต่ละวิธีใช้อย่างไร (ผู้ดำเนินกิจการควรให้เงินแก่นักเรียนล่วงหน้าคนละ ประมาณ ๕๐ บาท เพื่อใช้ซื้ออุปกรณ์ฯ)

# ความพร้อมในการที่จะมีเพศสัมพันธ์

## ข้อคิดสำหรับผู้ดำเนินกิจกรรม

ไม่ใช่เรื่องง่ายที่วัยรุ่นจะตอบตัวเองได้ว่า ตนเองพร้อมหรือยังที่จะมีเพศสัมพันธ์ เมื่อต้องเผชิญกับอารมณ์ ความรู้สึก ความต้องการภายในของตน วัยรุ่นมักจะสับสนและส่วนใหญ่มักจะเริ่มเพียงแค่อัปเดตความต้องการ ความใกล้ชิด อบอุ่น และเมื่อพวกเขาเข้าไปอยู่ในสถานการณ์ที่มีเงื่อนไขเอื้ออำนวย วัยรุ่นอาจสูญเสียการควบคุมในตนเอง ที่จะหยุดเพียงความใกล้ชิดภายนอก โดยมักลงเอยที่การมีเพศสัมพันธ์

เป็นเรื่องสำคัญที่ผู้ดำเนินกิจกรรมต้องช่วยเตรียมให้วัยรุ่นเกิด “ความเท่าทัน” ในอารมณ์ และความต้องการของตนเองและสามารถจะ “คาดการณ์” ได้ล่วงหน้าว่า อารมณ์และความต้องการดังกล่าวในสัมพันธ์ภาพที่มีความดึงดูดใจทางเพศต่อกันนั้น (ทั้งในเพื่อนต่างเพศและเพศเดียวกัน) มักจะทำให้คนสองคนเกิดความต้องการที่จะใกล้ชิดกัน และอยู่โดยลำพังมากขึ้นเรื่อย ๆ

เมื่อใดที่เกิดภาวะนั้น วัยรุ่นควรไตร่ตรองดูว่าอาจจะเกิดอะไรขึ้นได้บ้างต่อตนเอง รวมทั้งวิเคราะห์ถึงผลที่ตามมาด้วย วัยรุ่นส่วนใหญ่มักจะสร้างจินตนาการอยู่ก่อนแล้วต่อบุคคลที่ตนเองเกิดความดึงดูดใจทางเพศด้วย โดยสร้างจินตนาการถึงความใกล้ชิด เช่น การกอด จูบ ลูบไล้ จนถึงการมีเพศสัมพันธ์ เป็นต้น

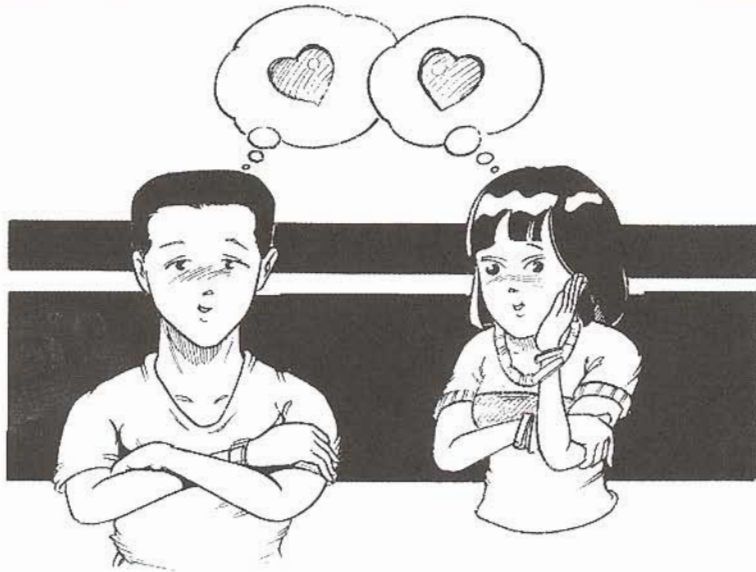
ผู้ดำเนินกิจกรรมควรทำให้วัยรุ่นรู้สึกว่า การสร้างจินตนาการเป็นเรื่องไม่ผิด และปลอดภัยกว่าที่จะเผชิญสถานการณ์จริงที่ตัวเราเองก็ยังไม่พร้อม

กิจกรรมนี้เป็นการพยายามจำลองสถานการณ์ โดยให้วัยรุ่นลองสมมติว่า หากเราอยู่ตามลำพังกับคนที่พึงใจ และมีเพศสัมพันธ์กันอาจมีอะไรเกิดขึ้นบ้าง เช่น มีคนมาพบ มีคนนำไปพูดคุย หรือเกิดการตั้งครรภ์ ติดโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ หรือเอดส์ วัยรุ่นเตรียมรับมือกับสถานการณ์เหล่านี้อย่างไร หากมีทางออกที่เหมาะสมต่อเรื่องทั้งหมดได้ น่าจะไม่ใช่เรื่องเสียหายที่จะมีเพศสัมพันธ์ หากความสัมพันธ์นั้นจะทำให้คนสองคนรัก เข้าใจ ผูกพัน และส่งเสริมการดำเนินชีวิตของกันและกันมากขึ้น

ข้อสำคัญในบทนี้ คือ ผู้ดำเนินกิจกรรมจะต้อง  
ทำใจให้ว่าง และกว้าง โดยไม่ด่วนตัดสินคุณค่า  
ของการมีเพศสัมพันธ์ที่ปราศจากการสมรส  
หากยอมรับได้ว่า เพศสัมพันธ์นั้นเป็นความสุข  
ของชีวิตที่บุคคลพึงแสวงหาได้ตามความพร้อม  
โดยเป็นความยอมรับของทั้งสองฝ่ายที่มีความสุข  
ด้วยกัน รับรู้และพร้อมที่จะรับผิดชอบต่อผลที่  
จะตามมาร่วมกัน เพศสัมพันธ์ก็น่าจะเป็นกิจกรรม  
หนึ่งในการพัฒนาสัมพันธภาพทางเพศของ  
คนสองคนที่มีความพร้อมและความรับผิดชอบ  
ต่อกัน



ก า พ ช ด จิ น ต น า ก า ร ร ัก



๑



๒

ภ า พ ช ุ ด จิ น ต น า ภ า ร ั ก



## แบบสัมภาษณ์ “วิธีการคุมกำเนิด..จากผู้หญิงที่ฉันทันอยากคุยด้วย”

ท่านรู้จักวิธีการคุมกำเนิดอะไรบ้าง

---

---

---

---

---

---

---

---

ท่านเคยใช้วิธีการคุมกำเนิดใดบ้าง และแต่ละวิธีใช้อย่างไร

---

---

---

---

---

---

---

---

## แบบสัมภาษณ์ “วิธีการคุมกำเนิด..จากผู้หญิงที่ฉันทายากคุยด้วย”

ท่านรู้จักวิธีการคุมกำเนิดอะไรบ้าง

---

---

---

---

---

---

---

---

ท่านเคยใช้วิธีการคุมกำเนิดใดบ้าง และแต่ละวิธีใช้อย่างไร

---

---

---

---

---

---

---

---



# ร้านขายยา ความปลอดภัย

“พลังของหนุ่มสาวกลับสูญเปล่า  
เมื่ออยู่กับคนที่ไม่รู้ค่า”

จากภาพยนตร์อเมริกันเรื่อง It's a Wonderful Life

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียน

๑. ตระหนักถึงทัศนคติของคนในสังคมต่อถุงยางอนามัยและอุปกรณ์การคุมกำเนิด
๒. รู้จักสถานที่ที่ให้บริการอุปกรณ์การคุมกำเนิดและวิธีการใช้บริการที่มีประสิทธิภาพ
๓. เข้าใจวิธีใช้ที่ถูกต้องเพื่อทำให้เกิดความปลอดภัยจากการมีเพศสัมพันธ์

กิจกรรม

๑. ทบทวนสิ่งที่เรียนรู้ครั้งที่ผ่านมา (๕ นาที)
๒. กิจกรรม “ร้านขายความปลอดภัย” (๒๐ นาที)
๓. กลุ่มย่อย “จะใช้บริการอย่างไรให้ปลอดภัย” (๒๕ นาที)

เวลา

๕๐ นาที

อุปกรณ์

ตัวอย่างยาเม็ดคุมกำเนิด ยาคุมกำเนิดฉุกเฉิน ถุงยางอนามัย

**การบ้านก่อนเข้าบทเรียน**

๑. ให้อาสาสมัคร ๖ คน หญิง ๓ ชาย ๓ ไปทดลองซื้ออุปกรณ์ในการป้องกันการตั้งครรภ์และป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ ได้แก่ ๑) ยาคุมฉุกเฉิน ๒) ถุงยางอนามัย ๓) ยาเม็ดคุมกำเนิด ที่ร้านค้าหรือร้านขายยา เพื่อมาเล่าเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นให้เพื่อนในชั้นเรียนฟังว่า เกิดอะไรขึ้นบ้าง
๒. ส่วนนักเรียนคนอื่นๆ ทั้งหมดในห้อง ให้ไปสัมภาษณ์คุณพ่อคุณแม่ หรือผู้ปกครอง ถึงวิธีคุมกำเนิดที่เคยใช้ว่ามีอะไรบ้าง และแต่ละวิธีใช้อย่างไร

## กิจกรรมที่ ๑ ทบทวนสิ่งที่เรียนรู้ครึ่งที่ผ่านมา (๕ นาที)

๑. ผู้ดำเนินกิจกรรมทวนกิจกรรมครั้งที่แล้วว่า ในเรื่องความสัมพันธ์ของคนสองคน มีเรื่องสำคัญ ๒ เรื่อง คือ การตัดสินใจบนความพร้อมและความรับผิดชอบของคนสองคน และถ้าตัดสินใจที่จะมีเพศสัมพันธ์โดยที่ไม่มีการป้องกัน ก็อาจทำให้เกิดปัญหาหลายอย่างตามมา เช่น ท้อง ติดโรคทางเพศสัมพันธ์ต่าง ๆ รวมทั้งเอดส์  
ในบทนี้ เราจะทำความรู้จักอุปกรณ์การป้องกันท้อง และป้องกันโรค วิธีใช้ที่ถูกต้อง เพื่อความปลอดภัยและสุขภาพของตัวเอง

## กิจกรรมที่ ๒ “ร้านขายความปลอดภัย” (๒๐ นาที)

๑. ผู้ดำเนินกิจกรรมให้อาสาสมัครที่ไปทดลองซื้อยาเม็ดคุมกำเนิด ยาคุมกำเนิดฉุกเฉิน และถุงยางอนามัย ที่ร้านค้าหรือร้านขายยา เล่าความรู้สึกของตนเองขณะที่ไปรับบริการและเล่าบรรยากาศในการไปซื้ออุปกรณ์เหล่านี้ให้เพื่อน ๆ ฟังว่าเกิดอะไรขึ้นบ้าง และตัวเองรู้สึกอย่างไร
๒. ผู้ดำเนินกิจกรรมถามนักเรียนทั้งห้องว่า จากประสบการณ์การไปทดลองซื้ออุปกรณ์คุมกำเนิดของเพื่อน ๆ นักเรียนมีความเห็นในเรื่องเหล่านี้อย่างไร โดยใช้แนวคำถาม ดังนี้
  - การที่วัยรุ่นไปหาซื้ออุปกรณ์เหล่านี้ เป็นเรื่องยากหรือง่าย เพราะเหตุใด
  - ผู้ใหญ่รู้สึกหรือคิดอย่างไร เมื่อเห็นวัยรุ่นไปหาซื้ออุปกรณ์เหล่านี้

## กิจกรรมที่ ๒ “ร้านขายความปลอดภัย” (ต่อ)

นักเรียนคิดว่าเป็นเพราะเหตุใด

- หากวัยรุ่นที่มีความจำเป็นต้องใช้อุปกรณ์เหล่านี้แล้วไปหาซื้อ และถูกผู้ใหญ่มองในทางลบ วัยรุ่นจะรู้สึกอย่างไร จะมีผลต่อการใช้อุปกรณ์เหล่านั้นหรือไม่อย่างไร
- ถามอาสาสมัคร ว่าจากประสบการณ์จำลองนี้ นักเรียนได้เรียนรู้ หรือได้บทเรียนอะไรบ้าง

๓. ผู้ดำเนินกิจกรรมสุ่มถามนักเรียนที่ไปสัมภาษณ์คุณพ่อคุณแม่ หรือผู้ปกครอง โดยใช้แนวคำถามดังนี้

- เป็นเรื่องยากหรือง่ายในการคุยกับผู้ใหญ่ เรื่องการคุมกำเนิด
- นักเรียนรู้สึกอย่างไรบ้างที่ต้องคุยเรื่องนี้กับพ่อแม่ ผู้ปกครอง
- บรรยากาศในการพูดคุยเป็นอย่างไรบ้าง และผู้ใหญ่มีท่าทีอย่างไรเมื่อคุยเรื่องนี้



## กิจกรรมที่ ๓ “จะใช้บริการอย่างไรให้ปลอดภัย” (๒๕ นาที)

๑. แบ่งกลุ่มนักเรียนออกเป็น ๖ กลุ่ม (ให้อาสาสมัครแต่ละคนอยู่ประจำแต่ละกลุ่ม) คือ กลุ่มยาเม็ดคุมกำเนิด ๒ กลุ่ม กลุ่มยาคุมฉุกเฉิน ๒ กลุ่ม และ กลุ่มถุงยางอนามัย ๒ กลุ่ม
๒. ให้ ๓ กลุ่มแรก ช่วยกันคิดว่า หากเดินเข้าไปในร้านค้า หรือร้านขายยา เพื่อหาซื้ออุปกรณ์แต่ละอย่าง เราควรถามคำถามอะไรบ้างเพื่อให้ได้ข้อมูลที่จะเป็นประโยชน์ในการนำไปใช้ เพื่อให้เกิดประสิทธิภาพและความปลอดภัยต่อสุขภาพ  
  
ส่วน ๓ กลุ่มหลัง ให้ช่วยกันระดมข้อมูลวิธีการใช้อุปกรณ์แต่ละอย่างที่ควรรู้ และถูกต้อง ในกรณีที่ต้องให้ข้อมูลกับผู้อื่น โดยให้เป็นข้อมูลที่จำเป็น กระชับ และเข้าใจง่าย
๓. ให้เวลาแต่ละกลุ่ม ๑๐ นาทีในการคิด จากนั้นให้กลุ่มที่ได้อุปกรณ์เดียวกัน รวมกลุ่มกัน โดยแต่ละกลุ่มส่งตัวแทนเพื่อออกมาแสดงบทบาทสมมติเมื่อต้องไปซื้ออุปกรณ์ที่ร้านค้าหรือร้านยา โดยฝ่ายหนึ่งเป็นผู้ซื้อ และอีกฝ่ายเป็นผู้ขายที่จะอธิบายหรือสาธิตการใช้อุปกรณ์ป้องกันนั้น ๆ
๔. ผู้ดำเนินกิจกรรมฟังและจดประเด็นที่ยังเป็นข้อมูลที่ไม่ถูกต้อง หรือความเชื่อ ความเข้าใจผิดในวิธีใช้ เพื่อแก้ไขหรือให้ข้อมูลเพิ่มเติมหลังการแสดงบทบาทสมมติจบลง ทั้งนี้ ผู้ดำเนินกิจกรรมควรศึกษาและเตรียมข้อมูลไว้ก่อน (ดูข้อมูลในบทที่ ๓)



## ๕. ผู้ดำเนินการสรุปกิจกรรม ดังนี้

- การเรียนรู้และมีข้อมูลในเรื่องอุปกรณ์คุมกำเนิด เป็นสิ่งที่จะช่วยป้องกันตนเองให้ปลอดภัยจากการมีเพศสัมพันธ์ และการหาข้อมูลหรือเรียนรู้เรื่องนี้ ไม่ได้หมายความว่า คน ๆ นั้นจะตัดสินใจมี หรือมีเพศสัมพันธ์แล้วเสมอไป
- แต่ขณะเดียวกัน กิจกรรมที่เพื่อนไปทดลองหาซื้ออุปกรณ์เหล่านี้ ทำให้เราเห็นและเข้าใจถึงความเชื่อและทัศนคติของคนอื่น ๆ ในสังคมที่มีต่อถุงยางอนามัย ยาเม็ดคุมกำเนิด และยาคุมกำเนิดฉุกเฉิน โดยเฉพาะถ้าเป็นวัยรุ่นที่เป็นคนไปซื้อหรือพกไว้ ซึ่งผู้ใหญ่โดยส่วนใหญ่จะมองไปในทางลบ และอาจเป็นอุปสรรคในการเรียนรู้เรื่องการมีเพศสัมพันธ์อย่างปลอดภัยของวัยรุ่นได้
- นอกจากนั้น เรายังได้เรียนรู้วิธีการใช้บริการร้านขายยาที่มีประสิทธิภาพ การถามคำถามเพื่อให้ได้ข้อมูลที่เป็นประโยชน์ ซึ่งการเรียนรู้เหล่านี้ จะเป็นข้อมูลและทักษะพื้นฐานที่ทำให้เรารู้สึกมั่นใจและมีความพร้อมในการวางแผนชีวิตทางเพศของเราให้ปลอดภัย ก่อนการตัดสินใจมีหรือไม่มีเพศสัมพันธ์

# ข้อมูลเพิ่มเติมสำหรับผู้ดำเนินการกิจกรรมเกี่ยวกับการใช้วิธีการคุมกำเนิดแบบต่างๆ

## ● การกินยาเม็ดคุมกำเนิด

- ▶ ฝ่ายหญิงเป็นคนกิน จะต้องกินให้ถูกวิธี จึงจะช่วยป้องกันได้ เพราะยาเม็ดคุมกำเนิดเป็นสารสังเคราะห์ของฮอร์โมน สามารถป้องกันการปฏิสนธิโดยทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงระดับฮอร์โมนในร่างกาย ทำให้ไข่ไม่สุกและมีมูกเหนียวที่ปากมดลูก ทำให้เชื้ออสุจิผ่านเข้าไปได้ไม่สะดวก
- ▶ โดยทั่วไป ยาเม็ดคุมกำเนิดจะมี ๒ ชนิด คือ ยาชนิด ๒๘ เม็ด และ ๒๑ เม็ด
- ▶ ยาชนิด ๒๘ เม็ด เริ่มต้นกินภายในวันแรกถึงวันที่ ๕ ของการมีประจำเดือน โดยกินวันละ ๑ เม็ด ตามลูกศรชี้ ทุกวันตอนเย็น หรือ ก่อนนอนเมื่อหมดแผงแล้วก็กินแผงต่อไปได้เลย
- ▶ และยาชนิด ๒๑ เม็ด ให้เริ่มกินภายในวันแรกถึงวันที่ ๕ ของการมีประจำเดือนเช่นกัน แต่เมื่อกินยาหมดแผงแล้ว ก็

รอจนกว่าจะถึงวันแรกถึงวันที่ ๕ ของการมีประจำเดือนของเดือนถัดไป

- ▶ ถ้าหากลืมกินยาเม็ดคุมกำเนิด ๑ วัน ให้กินทันทีที่นึกขึ้นได้ และกินยาเม็ดต่อไปตามเวลาปกติ ถ้าลืมกิน ๒ วัน ให้กินยาคุมกำเนิดวันละ ๒ เม็ด ติดต่อกัน ๒ วัน จากนั้นก็กินตามปกติจนหมดแผง
- ▶ แต่ถ้าหากลืมกินเกิน ๒ วันขึ้นไป ประสิทธิภาพในการป้องกันจะลดลง อาจทำให้เกิดการตั้งครรภ์ได้ จึงควรที่จะมีการคุมกำเนิดอย่างอื่นแทนก่อน เช่น การใช้ถุงยางอนามัย แล้วจึงเริ่มต้นกินยาคุมกำเนิดแผงใหม่ในวันแรกของการมีประจำเดือนครั้งถัดไป

## ● การใช้ยาคุมกำเนิดฉุกเฉิน (ชื่อการค้า เช่น โพลสตินอร์ มาดอนน่า ฯลฯ )

- ▶ วิธีการกินยาที่ถูกต้องคือ กิน ๑ เม็ดทันที หรือเร็วที่สุดหลังจากมีเพศสัมพันธ์ภายใน ๗๒ ชั่วโมง จากนั้นให้กินอีก

๑ เม็ดหลังจากกินยาเม็ดแรก ๑๒ ชั่วโมง และไม่ควรกินยานี้เกิน ๔ เม็ดต่อเดือน เพราะขนาดของฮอร์โมนที่สูงมากอาจส่งผลกระทบต่อสุขภาพผู้หญิงในระยะยาวได้ เช่น ประจำเดือนผิดปกติ มีผลต่อระบบฮอร์โมนเพศและการทำงานของต่อมไร้ท่อผิดปกติ

➔ ดังนั้น ยาคุมกำเนิดฉุกเฉินจึงเป็นทางเลือกในกรณีที่มีความจำเป็นที่ต้องใช้ เช่น มีเพศสัมพันธ์ที่ไม่ได้ป้องกัน ถูกข่มขืน ลืมกินยาเม็ดคุมกำเนิด ฯลฯ ความเข้าใจผิดที่สำคัญในหมู่วัยรุ่น คือ ใช้ยาคุมกำเนิดฉุกเฉินต่อเนื่องแทนยาเม็ดคุมกำเนิด ซึ่งจะมีผลให้การป้องกันการตั้งครรภ์ไม่ได้ผล เพราะมีอัตราความล้มเหลวสูง

### ● การใช้ถุงยางอนามัย

- ➔ เป็นวิธีการที่ช่วยป้องกันทั้งการตั้งครรภ์ และป้องกันการติดต่อทางเพศสัมพันธ์และเอดส์
- ➔ แต่ปัญหาของการใช้ถุงยางอนามัยไม่ใช่การไม่รู้วิธีใส่ที่ถูกต้องเท่านั้น แต่การใช้ถุงยางอนามัยในการป้องกันเป็นเรื่องของคนสองคนที่จะต้องมีการเตรียมการล่วงหน้า มีการพูดคุยสื่อสารกัน และตกลงร่วมกันว่าใครจะซื้อ จะพก และใช้ เพื่อเป็นการรับผิดชอบร่วมกันที่จะไม่ให้เกิดผลกระทบต่าง ๆ ตามมาจากความสัมพันธ์ของทั้งคู่

**“กัวยาเม็ดคุมกำเนิดและยาคุมฉุกเฉินเป็นทางเลือกในการป้องกันไม่ให้เกิดการตั้งครรภ์เท่านั้น แต่ไม่สามารถป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์อื่นารวมทั้งเอดส์ด้วย”**

# การสื่อสารเพื่อเข้าถึงความปลอดภัย และแสวงหาข้อมูลสุขภาพทางเพศ

เรื่องสำคัญที่จะทำให้เกิดการดำเนินชีวิตทางเพศที่ปลอดภัยก็คือ การแปลงความรู้ ความรับรู้  
ให้ออกมาเป็นการปฏิบัติได้จริง เรื่องเพศในชีวิตวัยรุ่นนั้นเป็นการเรียนรู้ใหม่  
การได้รับข้อมูลข่าวสารและบริการต่าง ๆ เพื่อรับรู้จดจำอาจไม่ใช่เรื่องลำบากแต่อย่างใด  
แต่การนำไปใช้ต่างหากเล่าเป็นเรื่องยาก เพราะวัยรุ่นเพิ่งจะเริ่มเข้าสู่การเป็นผู้ใหญ่ ทักษะพื้นฐาน  
ทางสังคมก็น้อยอยู่แล้ว ไม่ว่าจะเป็นความเข้าใจตนเอง การสื่อสารเพื่อบอกเล่าความรู้สึก  
ความต้องการของตนเอง การขาดความมั่นใจ ประหม่า และทัศนคติการไม่ยอมรับของครอบครัว  
มีอิทธิพลอย่างสูงในชีวิตช่วงนี้ การแสวงหาความช่วยเหลือเมื่อมีปัญหา โดยเฉพาะจากคน  
ที่ไม่ใช่คนในครอบครัว จึงเป็นประสบการณ์ใหม่ที่ท้าทายอย่างยิ่งในมุมมองของวัยรุ่น

บทเรียนนี้ ผู้ดำเนินกิจกรรมสามารถสร้างความ  
มั่นใจแก่วัยรุ่นเพื่อประยุกต์ใช้ความรู้และ  
ประสบการณ์ไปพร้อม ๆ กัน ในเรื่องการเข้าถึง  
บริการสุขภาพทางเพศ และมีโอกาสฝึกฝนทักษะ  
ในสถานการณ์ต่าง ๆ

เมื่อผู้ดำเนินกิจกรรมยอมรับได้ว่า วัยรุ่นควรได้รับ  
การฝึกฝนให้มีทักษะในสถานการณ์เหล่านี้ ฟัง  
ระลึกไว้ว่า บทบาทของผู้ดำเนินกิจกรรมมีความ  
สำคัญอย่างยิ่ง การแสดงออกว่ายอมรับเมื่อวัยรุ่น  
ต้องการปรึกษาหรือขอข้อมูลเรื่องชีวิตทางเพศที่  
ปลอดภัย ไม่ว่าจะเป็นการใช้ยาคุมกำเนิด ถุงยาง  
อนามัย ยาคุมฉุกเฉินหลังการร่วมเพศ ผู้ดำเนิน

กิจกรรมต้องทำให้เห็นว่าการแสดงความรับผิดชอบ  
ถึงผลจากเพศสัมพันธ์นั้นเป็นเรื่องดี วัยรุ่นสามารถ  
มองเห็นได้ว่า การกินยาคุมกำเนิดที่ถูกริธินั้น ไม่  
ได้หมายความว่า จะทำให้เกิดความต้องการทางเพศ  
มากขึ้น (หรือจะไปนอนกับใครได้อย่างเสรี เรื่องนี้  
อยู่ที่การที่เราได้ช่วยให้คิดวิเคราะห์ถึงประสบการณ์  
/ สถานการณ์ดังกล่าว ดังในบทที่ ๑๑ เรื่อง  
ความพร้อม-ไม่พร้อมในการมีเพศสัมพันธ์)

มีการวิจัยโดยองค์การอนามัยโลก ที่ติดตามผล  
การให้การศึกษาเรื่องเพศศึกษา ที่เน้นเรื่องการ  
นำไปปฏิบัติได้เหมาะสม ถูกต้อง ในหลายประเทศ  
ทั่วโลก พบผลใกล้เคียงกันว่า การสอนเพศศึกษา

ไม่ได้ทำให้วัยรุ่นมีเพศสัมพันธ์เร็วขึ้นหรือมากขึ้น  
แต่ว่าวัยรุ่นสามารถทำให้เพศสัมพันธ์ของตนเอง  
ปลอดภัยมากขึ้น (การสอนเพศศึกษาก็ไม่ได้ทำให้  
วัยรุ่นมีเพศสัมพันธ์น้อยลงหรือช้าลง ส่วนการสอน  
ให้วัยรุ่นไม่มีเพศสัมพันธ์ก็ยังไม่ได้ผลในการลด  
เพศสัมพันธ์ในวัยรุ่นเช่นกัน)

ผู้ดำเนินกิจกรรมควรช่วยให้วัยรุ่น เกิดความเข้าใจ  
ว่า เพศสัมพันธ์เป็นเรื่องของความรับผิดชอบต่อ  
ตนเอง เคารพความรู้สึกของคู่ โตรตรงวิเคราะห์  
ถ่วงถ่วงถึงผลดี ผลเสีย และเป็นสิทธิส่วนบุคคลที่จะ  
ตัดสินใจ แต่ต้องไม่สร้างปัญหาหรือภาระแก่ผู้อื่น  
ภายหลังและเมื่อมีความผิดพลาดเกิดขึ้นก็เป็นเรื่อง  
ที่จะแก้ไขและหาทางออกที่เหมาะสมต่อไป และ  
ก่อนที่จะคิดถึงหรือตัดสินใจมีเพศสัมพันธ์ต้อง  
แสวงหาความรู้เรื่องสุขภาพอนามัยทางเพศและ  
การคุมกำเนิด เพื่อจะได้ปลอดภัยไม่เกิดการตั้ง  
ครรภ์ที่ไม่ต้องการ และติดโรค รวมทั้งปัญหาอื่น ๆ  
ทางด้านจิตใจที่จะตามมา หากยังอายุที่จะจับต้อง  
ถุงยางอนามัย หรือไม่กล้าที่จะซื้อหาถุงยางอนามัย  
ก็น่าจะเป็นปัจจัยหนึ่งที่บ่งบอกว่า ยังไม่พร้อมที่จะ  
มีเพศสัมพันธ์





# อยาก บอก ว่า

มนุษย์เริ่มเต็มส้นลงในการมอง  
การแยกแยะความแตกต่าง  
ซึ่งเป็นการมองอยู่นอกเหนือเหตุผล  
และแต่ละคนก็มองไม่เหมือนกัน...

ความแตกต่างเหล่านี้

มันเป็นความแตกต่างที่ไม่เกี่ยวกับวิทยาศาสตร์

ไม่มีถูก ไม่มีผิด

ประภาส ชลศรานนท์

# ๑๓. อยากบอกว่า...

## วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียน

๑. เข้าใจเรื่องความสำคัญของการสื่อสารซึ่งมีผลต่ออารมณ์ความรู้สึกและความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล
๒. ฝึกการสื่อสารเพื่อบอกความรู้สึกและความต้องการของตนเอง
๓. เรียนรู้วิธีการเผชิญความขัดแย้ง

## กิจกรรม

๑. ทบทวนกิจกรรมครั้งที่ผ่านมา (๕ นาที)
๒. กิจกรรม "อยากบอก" (๓๕ นาที)
๓. เทคนิคการชักจูงใจ (๑๐ นาที)

## เวลา

๕๐ นาที

## อุปกรณ์

๑. กระดาษชาร์ต
๒. ปากกาเมจิก

## กิจกรรมที่ ๑ ทบทวนกิจกรรมครั้งที่ผ่านมา (๕ นาที)

๑. ขออาสาสมัครสรุปกิจกรรมครั้งที่ผ่านมา โดยผู้ดำเนินกิจกรรมอาจเสริมให้ครบถ้วน ว่ากิจกรรมครั้งที่ผ่านมาเรื่อง “ร้านขายความปลอดภัย” เป็นเรื่องของ การให้ความมั่นใจในการแสวงหาข้อมูลและทางเลือกที่จะช่วยป้องกันตนเองให้ปลอดภัยจากการมีเพศสัมพันธ์ ไม่ว่าจะเป็นการใช้ยาคุมกำเนิด การใช้ถุงยางอนามัย หรือการใช้ยาคุมฉุกเฉินหลังการร่วมเพศ มีการฝึกทักษะการใช้บริการที่มีประสิทธิภาพ และเรียนรู้ทัศนคติของคนในสังคมที่มีต่ออุปกรณ์การคุมกำเนิด

## กิจกรรมที่ ๒ “อยากบอก” (๑๕ นาที)

๑. ผู้ดำเนินกิจกรรมเตรียมฉลากที่เขียนหัวข้อ ๔ ข้อ ต่อไปนี้

๑. เพื่อนทั้งกลุ่มชวนกันโดดเรียนพิเศษวันเสาร์นี้ ไปดูคอนเสิร์ตนักร้องคนโปรด เราไม่อยากจะโดดเรียนแต่กลัวเพื่อนว่าไม่รักกันจริง

๒. เป็นครั้งแรกที่แฟนเอ่ยปากชวนไปดูหนังรอบดึก

๓. ในงานปาร์ตี้ เพื่อน ๆ ชวนให้ลองกินเบียร์

๔. อยู่กับแฟนตามลำพัง และจะมีเพศสัมพันธ์ แฟนจะไม่ใช้ถุงยางอนามัย

## กิจกรรมที่ ๒ “อยากบอก” (ต่อ)

๒. แบ่งนักเรียนออกเป็น ๔ กลุ่ม ให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนเพื่อจับฉลาก จากนั้น ให้แต่ละกลุ่มช่วยกันระดมความคิดเห็นว่า ในสถานการณ์ข้อที่ตนเองได้นั้น เราคิดอย่างไร ตัดสินใจอย่างไร และจะคุยหรือบอกกับเพื่อนหรือแฟนอย่างไร หากมีข้อเสนออื่น ๆ จะพูดคุยหรือต่อรองกับเพื่อนหรือแฟนอย่างไรบ้าง



๓. ให้เวลาแต่ละกลุ่ม ๑๐ นาที จากนั้น ให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนนำเสนอในกลุ่มใหญ่โดยแสดงบทบาทสมมติ ผู้ดำเนินกิจกรรมตั้งคำถามเพื่อให้เกิดการแลกเปลี่ยนกันในประเด็นต่อไปนี้

- ▶▶ เรารู้สึกอย่างไรกับการถูกเพื่อนชวนในแต่ละเหตุการณ์ และเมื่อแฟนจะไม่ใช้ถุงยางอนามัย
- ▶▶ ในแต่ละกรณี เรารู้หรือไม่ว่าสิ่งที่ตัวเราเองต้องการคืออะไร
- ▶▶ ตอนที่เรตัดสินใจว่าจะทำอะไร เราคิดอะไรบ้าง
- ▶▶ เราคิดหรือรู้สึกอย่างไรกับการตัดสินใจของตนเอง
- ▶▶ ตอนที่เรตัดสินใจ เราได้คิดด้วยหรือไม่ว่า จะเกิดอะไรขึ้นบ้างหลังการตัดสินใจของเรา
- ▶▶ ถ้ากลุ่มใดคิด ขอให้ยกตัวอย่าง และถามว่า ผลที่เกิดขึ้น อาจต่างไปจากที่เราคิดได้หรือไม่ อย่างไร
- ▶▶ ในกรณีที่เราไม่ยอมทำตามที่เพื่อนชวนหรือไม่อยากมีเพศสัมพันธ์ เรามีทางเลือกอื่นที่จะเสนอหรือไม่ อย่างไร การต่อรองของเราที่เสนอทางเลือกใหม่นั้น จะมีผลทำให้ความสัมพันธ์ของทั้งสองฝ่ายเป็นอย่างไร
- ▶▶ หากเราจะไม่ทำตามที่เพื่อนชวนหรืออยากใช้ถุงยาง จะมีปัจจัยอะไรบ้างที่จะทำให้การต่อรองหรือปฏิเสธของเราเป็นไปด้วยดี

๔. ผู้ดำเนินกิจกรรมสรุปการเรียนรู้



- เมื่อเราเข้าสู่วัยรุ่น อาจมีเหตุการณ์หลายอย่างเกิดขึ้นในชีวิต ที่ทำให้เราต้องตัดสินใจเลือกที่จะทำตามความต้องการของตนเอง โดยที่อาจเกิดความขัดแย้งกับผู้อื่นไม่ว่าจะเป็นเพื่อนหรือแฟนได้ซึ่งเป็นบุคคลที่เราารู้สึกรักและสนิทสนม เพราะแต่ละคนก็อาจจะคิดต่างกันไปในเรื่องความสัมพันธ์หรือการแสดงออกต่อกัน ฯลฯ
- สิ่งสำคัญในชีวิตของเราก็คือ แต่ละคนควรรู้ว่า ตัวเองคิดอย่างไร ต้องการอะไร ชอบหรือไม่ชอบทำอะไร และพยายามสื่อสารบอกกล่าวกับคนใกล้ชิดถึงความคิด ความรู้สึกของตนเอง ซึ่งหากเป็นความคิดที่ไม่ตรงกัน ก็อาจทำให้เกิดการขัดแย้งกับคนใกล้ชิดเหล่านี้ได้
- การกล้าที่จะเผชิญกับความขัดแย้งต่อความต้องการของผู้อื่น ในกรณีนี้อาจทำให้ชีวิตของเราไม่ปลอดภัยหรือเกิดผลกระทบตามมา โดยเฉพาะจากการมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่ป้องกันนั้น เป็นเรื่องจำเป็นที่แต่ละคู่ควรที่จะมีการคุยกันว่า เราต่างมีความเห็นและความรู้สึกอย่างไร และจะช่วยกันจัดการเรื่องราวทั้งหลายด้วยความเข้าใจกันอย่างไร
- ดังนั้น การเรียนรู้และฝึกฝนในการสื่อสารและการต่อรอง เพื่อให้เกิดการบรรลุสิ่งที่ตนเองต้องการ โดยที่ไม่ต้องเผชิญกับความรู้สึกผิด อารมณ์โกรธ หวั่นเกรงกับความรู้สึกของผู้อื่นที่มีต่อตนเองหรือรู้สึกว่าตนเองด้อยค่า จึงเป็นเรื่องจำเป็น เพราะหากการต่อรองทำได้ดี จะช่วยในการพัฒนาความสัมพันธ์ของทั้งสองฝ่ายให้แน่นแฟ้นยิ่งขึ้น

## กิจกรรมที่ ๓ การชักจูงใจ (๑๐ นาที)

๑. ผู้ดำเนินกิจกรรมถามนักเรียนว่า จากสถานการณ์เดียวกันในกิจกรรมที่ผ่านมา (ชวนโดดเรียน ชวนดูหนังรอบดึก ชวนดื่มเบียร์ มีเพศสัมพันธ์โดยไม่ใช้ถุงยาง) หากเราเป็นคนชักชวนเพื่อนหรือแฟน เราจะมีการหรือเทคนิคอะไรบ้างในการชักจูงใจให้เขาลอยตามหรือทำตามความต้องการของเรา
  ๒. เปิดโอกาสให้นักเรียนระดมวิธีการที่หลากหลายที่ละสถานการณ์โดยผู้ดำเนินกิจกรรมช่วยสรุปวิธีการหรือเทคนิคที่ใช้ว่ามีแบบใดบ้าง
  ๓. จากนั้น ผู้ดำเนินกิจกรรมสรุปเชื่อมโยงระหว่างสิ่งที่เรารู้ในกิจกรรมที่แล้วกับกิจกรรมนี้ ว่า  
การสื่อสารต่อรองเพื่อบอกความต้องการของตัวเองโดยยังคงรักษาความสัมพันธ์ที่ดีต่อกันไว้ เป็นเรื่องที่ต้องใช้ความกล้าและฝึกฝน ขณะเดียวกัน หากอีกฝ่ายก็ยืนยันที่จะให้เราทำตามที่เขาต้องการโดยใช้เทคนิควิธีการต่าง ๆ ข้างต้น เราก็อาจเผชิญความขัดแย้งกับตัวเองและกับอีกฝ่ายหนึ่งมากขึ้น
- วิธีการหรือเหตุผลที่คนเราใช้ในการชักจูงใจคนอื่น เช่น
    - ▶▶ ทำให้เรารู้สึกแยะ “แค่นี้ก็กลัวหรือ”
    - ▶▶ ใช้การโต้แย้ง “ทำไมล่ะ คนอื่นเขาก็ทำกัน”
    - ▶▶ ใช้การขู่ “ไม่งั้นก็เลิกคบกันดีกว่า”
    - ▶▶ พูตให้สบายใจ “ไม่ต้องกังวลหรอก เรื่องนี้ฉัน/ผมรับผิดชอบเอง”
    - ▶▶ ให้เหตุผลว่าทำได้ “เราโตแล้วนะ”
    - ▶▶ เปลี่ยนหรือเบี่ยงเบนเรื่องที่คุยกันอยู่ “ฉัน/ผมชอบดูคุณเวลาโกรธ”



# การยืนยันความต้องการและความรู้สึก ของตัวเอง (Assertiveness)

เป็นทักษะสำคัญในชีวิตที่บุคคลควรจะเรียนรู้ฝึกฝน เพราะจะทำให้สามารถจัดการกับเรื่องราวต่าง ๆ ในชีวิตและกล้าเผชิญปัญหาอย่างเชื่อมั่น เมื่อบุคคลหนึ่งสามารถแสดงความเป็นตัวเองได้โดยไม่ละเมิดสิทธิของบุคคลอื่น บุคคลนั้นก็จะสามารถกระทำการต่อไปนี้ได้

- ▶ ปฏิเสธผู้อื่นได้โดยไม่รู้สึกผิดกับตัวเอง
- ▶ แสดงความไม่เห็นด้วยโดยปราศจากอารมณ์โกรธ
- ▶ ขอความช่วยเหลือเมื่อจำเป็น

หากคนเราแต่ละคนสามารถทำสิ่งต่าง ๆ ข้างต้นได้ จะทำให้เรารู้สึกดีกับตัวเองมากขึ้น และมีความสัมพันธ์ที่ดีกับคนอื่น ๆ ด้วย

ในชีวิตประจำวัน เราอาจสังเกตคนอื่นหรือแม้แต่ตัวเราเองที่ได้เผชิญสถานการณ์ต่าง ๆ ทั้งในชีวิตประจำวันจนถึงปัญหาที่ซับซ้อนหลายด้าน แต่ละคนอาจแสดงออกแตกต่างกันใน ๓ ลักษณะ คือ

๑. **ตั้งรับ (Passive)** คือ คนที่มักไม่ลงมือทำอะไรเลยที่จะรักษาสิทธิของตัวเอง และยอมคนอื่นก่อนแม้ตัวเองจะเดือดร้อน นั่งเงียบเมื่อคน

อื่นทำให้ตัวเองรู้สึกไม่ดี และมักกล่าวขอโทษบ่อย ๆ

๒. **ยืนยันความเป็นตัวเอง (Assertive)** คือ คนที่ปกป้องสิทธิของตัวเองโดยไม่ละเมิดผู้อื่นเคารพตัวเองและคนอื่น พร้อมรับฟังและพูดคุย สามารถแสดงความรู้สึกทั้งเชิงบวกและลบรวมทั้งมีความมั่นใจแต่ไม่รุกเร้าคนอื่น
๓. **ก้าวร้าว (Aggressive)** คือ คนที่ยืนยันหรือเรียกร้องสิทธิของตัวเองโดยไม่คำนึงถึงคนอื่น มักคิดถึงตัวเองก่อน เอาไรดเอาเปรียบ ใช้อำนาจกับคนอื่น และได้ในสิ่งที่ตัวเองต้องการ โดยที่คนอื่นต้องเดือดร้อน

การที่เราจะสามารถยืนยันความต้องการและความรู้สึก ของตัวเองในแบบที่สองได้นั้น ต้องอาศัยและฝึกฝนทักษะการสื่อสารต่อรอง (negotiating) เพราะการสื่อสารเป็นเรื่องของสองฝ่าย และควรเริ่มต้นในระยะเวลาที่เริ่มมีปัญหา หากการต่อรองเป็นไปด้วยดีจะช่วยพัฒนาความสัมพันธ์ให้มั่นคงยิ่งขึ้นด้วย

ข้อคิด  
สำหรับผู้ดำเนินกิจกรรม

# การยืนยันความต้องการและความรู้สึก ของตัวเอง (Assertiveness)

ทั้งนี้ การจะต่อรองได้ดีเพียงใด เราต้องกล้าเผชิญปัญหาก่อน ความกล้าที่ว่านี้ได้แก่ ความเข้าใจและสอดคล้องกับความรู้สึกของตนเอง เช่น รู้ว่าตัวเองกำลังรู้สึกอย่างไร พอใจหรือไม่พอใจ อยากทำหรือไม่ทำ ฯลฯ โดยต้องสามารถบอกสิ่งที่เราต้องการหรือแสดงความรู้สึกของตัวเองได้ว่าเป็นอย่างไร ที่สำคัญต้องตระหนักเสมอว่า ตัวเราเองนั้นแหละที่ต้องรับผิดชอบกับความรู้สึกและความต้องการของตนเอง ไม่ใช่คนอื่นที่ทำให้เรารู้สึกหรือทำเช่นนั้นเช่นนี้ไป เช่น หากเราไม่พอใจเพื่อน ความไม่พอใจและความทุกข์ที่เกิดจากความไม่พอใจของเราเป็นสิ่งที่เราสร้างขึ้นเอง ฯลฯ เมื่อคิดได้เช่นนี้คนที่จะเปลี่ยนแปลงความรู้สึกของเราหรือทำให้สถานการณ์ต่าง ๆ ดีขึ้น ก็คือตัวเรานั่นเอง

การเรียนรู้ที่จะแสดงออกและบอกผู้อื่นนั้นเป็นเรื่องที่ต้องฝึกฝน โดยเฉพาะในวัฒนธรรมการเลี้ยงดูเชิงสั่งและสอนทั้งที่บ้านและโรงเรียน เด็กไทยเติบโตขึ้นมาแบบให้เก็บความรู้สึก ไม่ควรแสดงความคิดหรือความรู้สึก โดยเฉพาะเมื่อเราขัดแย้งหรือไม่พอใจอะไร เช่น โกรธก็เก็บไว้ในใจ รักก็ไม่

ควรบอก ฯลฯ เราจึงสับสนและลำบากใจเสมอเมื่อต้องบอกความรู้สึกหรือความต้องการของตนเองแก่คนอื่น

สองสถานการณ์สำคัญที่สุดที่วัยรุ่นอาจต้องเผชิญคือ

## ๑

เรื่องการมีคนรักและความต้องการมีเพศสัมพันธ์กับคู่ วัยรุ่นหลายคนรู้สึกถึงความต้องการทางกายของตนและรู้ถึงผลที่ตามมาหากทำตามใจตัวเอง แต่การสื่อสารต่อรอง บางครั้งไม่ได้ผล เพราะกลัวคนรักเสียใจ หรือไม่เกิดขึ้นเลยเพราะขาดการประเมินสถานการณ์ล่วงหน้า ส่วนการมีเพศสัมพันธ์ที่เป็นความต้องการของทั้งสองฝ่าย ทั้งคู่ก็ต้องสื่อสารและมีการจัดการร่วมกันล่วงหน้า เพื่อป้องกันให้มีผลกระทบต่ชีวิตทั้งสองฝ่ายน้อยที่สุด เช่น ไม่ท้อง ไม่ติดโรค ไม่เสียการเรียน เป็นต้น

## ๒

การใช้ยาเสพติด มักเกิดขึ้นจากการแสวงหาความยอมรับจากเพื่อน ต้องการเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม และความเป็นวัยรุ่นก็คือ “ต้องท้าทาย” อะไรที่ใครว่าไม่หรืออย่าทำนั้นเป็นเรื่องน่าลอง ใครกล้าทำกล้าลองถือว่าเก่ง และเพื่อนจะยอมรับ จึงไม่น่าแปลกใจที่เหล้า บุหรี่ แพชั่น จะเป็นคำตอบที่มองหาได้ง่าย ในความคิดของวัยรุ่นซึ่งเป็นวัยที่กำลังแสวงหาตัวเองและการยอมรับจากเพื่อน หากทำให้วัยรุ่นเข้าใจอารมณ์ความรู้สึก และความต้องการของตนเอง พร้อมสร้างทางเลือกหลาย ๆ อย่างเพื่อให้วัยรุ่นคิดว่า มีทางเลือกอีกมากที่จะทำให้คนรอบข้างสนใจหรือยอมรับ โดยไม่เป็นโทษต่อตัวเอง

เรื่องสำคัญที่ผู้ดำเนินกิจกรรมควรชี้ให้เห็นคือ ความเข้าใจตนเอง และทักษะในการเผชิญปัญหา และจัดการความขัดแย้งนั้น เกิดขึ้นจากประสบการณ์ในชีวิต และยังเป็นการเรียนรู้ใหม่

สำหรับวัยรุ่น ผู้ดำเนินกิจกรรมสามารถใช้สถานการณ์ใกล้ตัววัยรุ่นเพื่อช่วยกันคิดวิเคราะห์ และค้นหาวิธีการในการสื่อสาร และสามารถต่อรองเมื่อพบความขัดแย้ง

ผู้ดำเนินกิจกรรมควรย้ำว่าความรู้สึกความต้องการต่าง ๆ เป็นเรื่องธรรมชาติ การรับรู้ความรู้สึกตนเอง รวมทั้งการแสดงออกหรือบอกคนอื่นอย่างซื่อสัตย์เป็นเรื่องดี ช่วยให้ใกล้ชิดกันมากขึ้น และเมื่อมีความเห็นไม่ตรงกันหรือขัดแย้งกัน ควรจะสื่อสารเพื่อเปิดเผยความรู้สึกของตัวเอง และหาทางตกลงกันโดยเคารพความต้องการของทั้งสองฝ่าย ที่สำคัญ ต้องรับผิดชอบกับผลที่จะเกิดขึ้นจากการตัดสินใจร่วมกัน มิใช่ผลักให้เป็นภาระของอีกฝ่ายหนึ่ง


ดังนั้น หากเราไม่ต้องการทำตามอีกฝ่าย ก็ต้องกล้าบอก กล้าปฏิเสธ โดยเคารพความรู้สึกของตนเอง เพื่อไม่ต้องรู้สึกทุกขใจภายหลังกับความรู้สึกผิดหรือลงโทษตนเอง



# ช่วย แต่อกไม่กับเงาะด้วย

การขาดปัญญาที่เหมือนการตกอยู่ในที่มืด  
ทำอะไรไม่ถูก ครั้นมีแสงสว่างปรากฏขึ้น  
ทำให้เกิดความรู้ว่าอะไรเป็นอะไร จึงแก้ปัญหาก็ได้  
ผู้นำแสงสว่างมาให้จึงมีความสำคัญมาก

ศ.นพ. ประเวศ วะสี



วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียน

๑. ตระหนักถึงปัญหาจากการมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่ป้องกัน และเรียนรู้วิธีการที่จะเผชิญกับปัญหา
๒. สามารถปรับใช้ประสบการณ์การเรียนรู้ได้จากกรณีศึกษา เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดปัญหา
๓. มีข้อมูลและทักษะในการหาข้อมูลเพื่อแก้ปัญหาและแสวงหาความช่วยเหลือจากผู้อื่น

กิจกรรม

๑. ทบทวนกิจกรรมครั้งที่ผ่านมา (๕ นาที)
๒. ช่วยแดงโมและเงาะผ่าทางตัน (๔๕ นาที)

เวลา

๕๐ นาที

อุปกรณ์

๑. แผ่นกรณีศึกษา “ช่วยแดงโม ผ่าทางตัน” และ “เรื่องของเงาะ”
๒. กระดาษชาร์ต ปากกาเมจิก

## กิจกรรมที่ ๑ ทบทวนกิจกรรมครั้งที่ผ่านมา (๕ นาที)

๑. ขออาสาสมัครช่วยสรุปกิจกรรมครั้งที่ผ่านมามาว่าเราทำกิจกรรมอะไร และได้เรียนรู้อะไร
๒. ผู้ดำเนินกิจกรรมอาจช่วยเสริม ถึงกิจกรรมครั้งที่แล้วว่าเราคุยกันเรื่องการสื่อสาร การต่อรองและการกล้าเผชิญความขัดแย้ง โดยที่เราพยายามทำความเข้าใจความสัมพันธ์กับเพื่อนหรือแฟน ซึ่งเราอาจมีความคิดเห็นและความต้องการที่ไม่ตรงกัน การพูดคุยสื่อสารกันจึงเป็นเรื่องสำคัญที่จะช่วยให้ทั้งสองฝ่ายมีความเข้าใจกันมากขึ้น
๓. จากนั้น ชี้แจงว่า กิจกรรมวันนี้ จะเป็นการให้เราช่วยกันหาทางออก และหาความช่วยเหลือให้กับเพื่อนที่กำลังเผชิญปัญหาบางอย่าง

## กิจกรรมที่ ๒ กิจกรรม “ช่วยแดงโมผ้าทางตัน” (๔๕ นาที)

๑. ผู้ดำเนินกิจกรรมเล่าเรื่อง “ช่วยแดงโมผ้าทางตัน” และ “เรื่องของเงาะ” ให้นักเรียนทุกคนฟัง
๒. จากนั้น แบ่งนักเรียนเป็นกลุ่มย่อย ๔ กลุ่ม (หรือกลุ่มละไม่เกิน ๕-๖ คน)
  - ▶▶ กลุ่ม ๑ และ กลุ่ม ๒ ช่วยกันหาทางออกให้แดงโมว่าควรจะทำอย่างไร โดยคำนึงถึงความต้องการในสถานการณ์ต่าง ๆ กัน เช่น ไม่อยากทำแท้ง อยากเรียนหนังสือต่อ ไม่อยากถูกไล่ออกจากบ้าน ยังไม่อยากถูกทอดทิ้งจากรุ่นพี่คนนั้น
  - ▶▶ กลุ่ม ๓-๔ ช่วยกันคิดว่า หากจะป้องกันไม่ให้เกิดเหตุการณ์เช่นนี้ตั้งแต่ต้น แแดงโมมีทางเลือกอย่างไรบ้าง โดยให้นักเรียนสองย้อน

## กิจกรรมที่ ๒ กิจกรรม “ช่วยแดงโม่ และเงาะผ่าทางดับ”

สถานการณ์กลับไปว่านักเรียนคิดว่าจะเลือกกลับไปในช่วงใด และจะทำอะไร เช่น ตั้งแต่ไม่อยากเป็นแฟนด้วย อยากเป็นแฟน แต่ไม่อยากนอนด้วย อยากนอนด้วยแต่ไม่อยากท้อง อยากมีลูก แต่ก็อยากเรียนหนังสือต่อ เป็นต้น



- ▶▶ กลุ่ม ๕-๖ ช่วยกันคิดว่า เงาะควรจะทำอย่างไร เพื่อคลายความกังวลใจของเงาะ และสามารถใช้ชีวิตวัยหนุ่มได้ต่อไป
- ▶▶ กลุ่ม ๗-๘ ช่วยกันหาทางป้องกันไม่ให้เกิดเหตุการณ์นี้กับเงาะตั้งแต่แรกเริ่ม โดยหากย้อนสถานการณ์กลับไป จะเลือกกลับไปในช่วงใด และจะทำอะไร เช่น ตอนเงาะเห็นคนอาบน้ำหรือเริ่มสนใจเหม้มอยู่กับเพื่อนที่แพลตฟอร์ม ดอนนัดกันไปเที่ยวเธค ฯลฯ

๓. ให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนนำเสนอทางออกในการแก้ปัญหาชีวิตของแดงโม่ และปัญหาของเงาะ
๔. ผู้ดำเนินกิจกรรมจดประเด็นที่แต่ละกลุ่มนำเสนอ เพื่อนำมาพูดคุยหลังจากที่ทุกกลุ่มนำเสนอแล้ว
๕. ผู้ดำเนินกิจกรรมเปิดให้มีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกันในกลุ่มใหญ่
  - ▶▶ เหตุการณ์ของแดงโม่และเงาะอาจเกิดขึ้นในชีวิตของวัยรุ่น เช่น เพื่อนเราหรือตัวเราได้หรือไม่ อยากรู้
  - ▶▶ ในกรณีที่เกิดปัญหาอย่างแดงโม่และเงาะ เราจะสามารถขอความช่วยเหลือจากที่ใดได้อีกบ้าง นอกเหนือจากการปรึกษาบุคคลใกล้ชิดหรือจากสถานที่ที่แต่ละกลุ่มเสนอแล้ว
  - ▶▶ นักเรียนได้เรียนรู้อะไรบ้างจากเรื่องของแดงโม่และเงาะ



## ๖. ผู้ดำเนินกิจกรรมสรุป

- รูปแบบความสัมพันธ์ของชายหญิงในวัยเรียน มีได้ตั้งแต่เป็นเพื่อนสนิทกัน ชอบพอกัน รักกัน เป็นแฟนกัน และอาจมีคนส่วนหนึ่งที่เลือกจะมีเพศสัมพันธ์กัน อย่างในกรณีแดงโม
- ความสัมพันธ์ชายหญิงที่เกิดขึ้นอาจมีผลต่อเนื่องตามมา หากมีเพศสัมพันธ์กันโดยไม่ได้เตรียมตัวป้องกันในสิ่งที่จะเกิดตามมา ก็อาจเกิดปัญหาต่าง ๆ ขึ้น เช่น การตั้งครรภ์ที่ไม่ได้ตั้งใจ การทำแท้ง ถูกทอดทิ้ง มีการเลิกรากันแม้จะมีเพศสัมพันธ์กันแล้ว ฯลฯ ซึ่งบางเรื่อง เช่น การตั้งครรภ์ เป็นเรื่องที่คุณหญิงจะต้องเผชิญผลกระทบมากกว่าผู้ชาย
- ปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นจากการมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่ได้ป้องกัน หรือปัญหาที่เกี่ยวกับทางเพศนี้ ถ้าหากเราสามารถปรึกษากับบุคคลรอบข้าง (พ่อแม่ ครู ผู้ปกครอง) ได้เหมือนกับปัญหาชีวิตอื่น ๆ ก็จะทำให้เราสามารถเผชิญปัญหาที่เกิดขึ้นและหาทางออกในการจัดการปัญหานั้นได้ แต่ถ้าหากเราไม่พร้อมที่จะคุยเรื่องเหล่านี้กับบุคคลใกล้ชิดได้ ไม่ว่าจะเหตุผลใดก็ตามยังมีแหล่งข้อมูลในการบริการให้ความช่วยเหลือวัยรุ่นที่ประสบปัญหาทางเพศ เพื่อช่วยค้นหาและจัดการปัญหาที่เหมาะสมและปลอดภัย จึงเป็นเรื่องสำคัญที่เราควรรู้จักแหล่งบริการเหล่านี้ไว้ ทั้งของหน่วยงานรัฐและเอกชนในพื้นที่ใกล้เคียงกับชุมชนของเรา
- ผู้ดำเนินกิจกรรมให้ข้อมูลแหล่งบริการกับนักเรียน

# การช่วยเหลือวัยรุ่นเมื่อมีปัญหา

เมื่อวัยรุ่นสามารถจะเข้าใจได้ว่า เพศสัมพันธ์เป็นเรื่องความรับผิดชอบต่อตนเอง เคารพความรู้สึก ทั้งของตนเองและคู่ของตน และเป็นสิทธิส่วนบุคคลที่จะตัดสินใจ トラบเท่าที่ไม่สร้างปัญหา และภาวะแก่ ผู้อื่นภายหลัง เข้าใจความห่วงใยของผู้ใหญ่รอบข้าง ที่ไม่ต้องการให้เกิดสัมพันธ์ภาพทางเพศในวัยเยาว์ เพราะภาวะอารมณ์ ความกดดัน ที่มีต่อเรื่องความรัก ความใคร่นั้น มักมีผลสะท้อนในชีวิต

แต่หากผิดพลาดและเกิดผลที่ไม่ต้องการหลังการมี เพศสัมพันธ์ ผู้ดำเนินกิจกรรมจะต้องช่วยให้วัยรุ่น สามารถเผชิญปัญหาเหล่านี้และหาทางออกที่ เหมาะสม การให้ความมั่นใจว่าจะมีการช่วยเหลือ และเข้าใจ มีใช้การลงโทษ จะทำให้วัยรุ่นมีกำลังใจ ที่จะแก้ไขปัญหา ค้นหาทางออก แทนการลงโทษ ตนเองและหลบซ่อนในมุมมืดและอาจเกิดโศก- นาฏกรรมได้

ความผิดพลาดในชีวิตทางเพศเกิดขึ้นได้ และเกิดขึ้น ได้ในทุกช่วงวัยของชีวิต การขาดประสบการณ์ ในช่วงวัยรุ่น อาจทำให้ปัญหาเหล่านี้พบได้ง่ายขึ้น และการแก้ไขเกี่ยวพันกับคนรอบข้างหลายฝ่าย เพราะวัยรุ่นรับผิดชอบตนเองได้น้อยกว่าวัยผู้ใหญ่ เรื่องสำคัญที่สุด คือ การจัดการกับปัญหาที่มัก ติดตามด้วยการใช้การลงโทษที่รุนแรง ทำให้วัยรุ่น เกิดการลดคุณค่าตนเอง รู้สึกมีตราบาป รู้สึกผิด

และอาจส่งผลสะท้อนต่อชีวิตวัยผู้ใหญ่ของเขา/ เธอในภายหลังไปอีกยาวนาน

ผู้ดำเนินกิจกรรมจึงต้องมองความผิดพลาด ทางเพศที่เกิดกับวัยรุ่น ด้วยจิตใจที่เป็นกลาง และไม่ตัดสินลงโทษ เพราะชีวิตทางเพศเป็น ความรับผิดชอบส่วนบุคคล ที่สำคัญคือผู้ใหญ่ ครู ผู้ปกครอง พ่อแม่ มีหน้าที่ระดับประคองให้ความ มั่นใจว่า ความผิดพลาดนั้นแก้ไขได้และชีวิตนั้น เริ่มต้นใหม่ได้เสมอ ความรัก ความห่วงใย ความ หวังดีของคนรอบข้างที่ให้โดยไม่ทำให้วัยรุ่นเกิด ความรู้สึกว่าตนเองถูกตำหนิอย่างรุนแรงหรือ ตัดสินว่าด้อยคุณค่า จะเป็นแรงขับให้วัยรุ่นเข้าใจ ว่าความผิดพลาดสูญเสียไม่ได้ทำให้ทั้งชีวิตจะ หมดความหมาย แต่เป็นบทเรียนที่ตนเองสั่งสมไว้ เพื่อเรียนรู้และตัดสินใจดำเนินชีวิตได้ “อย่าง เป็น ผู้ใหญ่ขึ้น” ในอนาคต

ข้อคิด สำหรับผู้ดำเนินกิจกรรม

# “ช่วยแต่งโมผ่าทางตัน”

แดงโม เป็นนักเรียนหญิง ม.๒ ของโรงเรียนมัธยมแห่งหนึ่งในกรุงเทพฯ แแดงโม อายุ ๑๔ ปี กำลังแตกเนื้อสาว มีประจำเดือนมากกว่า ๒ ปีแล้ว ที่บ้านแดงโม อยู่กันหลายคน แแดงโมเป็นลูกสาวคนเดียวของพ่อแม่ พ่อแดงโมไม่ค่อยอยู่บ้าน เพราะต้องไปรับซองจากต่างจังหวัดมาขาย แแดงโมมีพี่ชาย พี่สาว ซึ่งเป็นสามีมักรยากันมาอาศัยอยู่ที่บ้านและช่วยพ่อแม่ขายของ วันเสาร์-อาทิตย์ แแดงโมอยู่บ้านคนเดียวบ่อย ๆ เพราะทุกคนไปขายของ แแดงโมนอนติดกับห้องพี่ชาย พี่สาว และบ่อยครั้งแอบได้ยินทั้งสองคนร่วมรักกันตอนกลางคืน บางที แแดงโมก็อดใจแอบดู ไม่ได้ตามช่องผนังห้อง

เมื่อแดงโมมาโรงเรียนจะมีรุ่นพี่ ม. ๓ ชอบมาเดินตามและเพื่อน ๆ มักจะล้อว่า แแดงโมมีรุ่นพี่มาจีบ ใหม่ ๆ แแดงโมก็ไม่ชอบใจนัก ต่อมาพอรุ่นพี่คนนี้เอาของมาฝากและพูดคำหวานบ่อย ๆ แแดงโมก็อดอ่อนไหวไม่ได้ ตอนเย็น ๆ รุ่นพี่คนนี้มาดักรับแดงโมชวนไปนั่งร้านอาหารบ้าง ไปดูหนังบ้าง แแดงโมต้องโกหกแม่ว่า มีเรียนพิเศษอยู่บ่อย ๆ เวลาไปกับรุ่นพี่ วันหนึ่งแดงโมไปกับรุ่นพี่คนนี้แล้วรถมอเตอร์ไซด์เขาเสีย ต้องไปอยู่รอดด้วยกันจนตึก รุ่นพี่ให้แดงโมโทรศัพท์ไปบอกแม่ว่า อยู่ทำรายงานถ้าเสร็จดีก็อาจจะค้างบ้านเพื่อน แแดงโมก็ตามใจ เพราะเห็นว่าจะอยู่เป็นเพื่อนให้ซ่อมรถให้เสร็จ พอซ่อมรถเสร็จ รุ่นพี่พาแดงโมไปที่บ้านเพื่อน และขอให้ค้างที่นั่น ในที่สุดแดงโมก็มีเพศสัมพันธ์กับรุ่นพี่คนนั้น ภายหลังแดงโมกับรุ่นพี่คนนั้นก็หาโอกาสไปนอนด้วยกันบ่อย ๆ โดยโดดเรียนบ้างหรือ กลับบ้านตึกบ้าง แแดงโมกังวลใจว่าตนเองจะท้อง แต่รุ่นพี่บอกว่าไม่ต้องกลัว เพราะเขารู้จักวิธีป้องกัน โดยให้แดงโมกินยาหลังการร่วมเพศ แแดงโมก็ไม่แน่ใจนักว่าเป็นยาอะไร แต่ก็กินตามที่แนะนำ

ต่อมา แดงโมก็พบว่า ประจำเดือนตัวเองขาดหายไปกว่า ๒ เดือนแล้ว จึงปรึกษารุ่นพี่รุ่นพี่บอกว่าไม่ต้องแน่นนอน เพราะกินยาแล้ว แดงโมก็ลุ่มใจมาก หลังจากเวลาผ่านไป ๓ เดือน ก็เริ่มมีอาการคลื่นไส้ไม่สบาย นางสาวของแดงโมถามว่า แดงโมท้องใช่หรือไม่ แดงโมปฏิเสธเพราะเกรงว่า หน้าจะบวมแม่และพ่อ นางสาวแดงโมบอกว่า ถ้าท้องละก็ แดงโมต้องออกจากโรงเรียนและโดนไล่ออกจากบ้านแน่ เพราะพ่อแดงโมรับเรื่องนี้ไม่ได้แน่นอน

แดงโมจึงหาทางปรับทุกข์กับรุ่นพี่ แต่เขาบอกว่า เขากำลังจะย้ายไปเรียนหนังสือที่วิทยาลัยต่างจังหวัด และคงช่วยอะไรไม่ได้ ขอให้แดงโมพูดกับนางสาวให้พาไปทำแท้ง แดงโมลุ่มใจร้องไห้ และเพื่อนร่วมห้องมาเห็นก็ถามว่า แดงโมท้องใช่ไหม เพราะได้ยินคนเอาไปพูดกัน แดงโมยังบอก ไข่แดงโมระวังตัวด้วย เพราะรุ่นพี่คนนี้มีสาวเยอะ อาจติดเอดส์ได้ แดงโมอับอายและเสียใจมากและคิดว่าอนาคตคงมืดมนแล้ว คิดออกอยู่อย่างเดียวว่า จะไปโดดน้ำตาย

## เรื่องของเงาะ

เงาะ เป็นเด็กหนุ่ม ชั้น ม. ๒ ปีนี้ อายุ ๑๕ เงาะเริ่มรู้สึกถึงความตื่นตัว ตื่นเต้น เวลาเจอผู้หญิง และชอบ ที่จะมองหน้าอกของผู้หญิง ไม่ว่าจะเป็นเพื่อนนักเรียน หรือผู้หญิงที่พบเห็นตามป้ายรถเมล์ รวมทั้งผู้หญิงที่อยู่ข้างบ้าน มีคุณอาผู้หญิงข้างบ้านที่มักกลับบ้านดึก และชอบนุ่งกระโจมอกอาบน้ำตรงชานหลังบ้าน และเงาะก็จะระทึกใจทุกครั้งที่ได้แอบดู แม้ว่าจะเป็นเพียงเงาะวางในความมืดก็ตาม แต่มันก็จะทำให้เขาเข้านอนพร้อมจินตนาการของการร่วมเพศที่เงาะได้เคยเห็นตามรูปภาพในการ์ตูนโป๊ที่เพื่อนนักเรียนชายมักเอามาแบ่งกันแอบอ่านที่โรงเรียน

เงาะ แอบสนใจ แหม่ม นักเรียนหญิงห้องเดียวกัน เงาะรู้สึกเลือดขึ้นหน้าทุกครั้งที่ถูกเพื่อนในกลุ่มพูดล้อเลียน เงาะเองก็ไม่เข้าใจตัวเองว่าทำไมต้องโกรธและอับอาย จนถึงขนาดชกหน้าไอ้เบน ที่บังอาจล้อว่า เงาะเป็นเหมือนหมาเท่าเครื่องบิน เพราะแหม่มนั้นไม่สนใจเพื่อนรุ่นเดียวกัน เพราะเธอมีพี่ ม.ปลาย คอยเดินตามกลับบ้านทุกวัน โชคดีที่เงาะกับไอ้เบนไม่ติดใจและเลิกแล้วกันไป ได้ โดยไม่มีการฟ้องครูปกครอง ไม่งั้นเงาะคงยุ่งยากแน่

พ่อ กับ แม่ เงาะ ทำงานบริษัท และมักกลับบ้านดึก กว่าเงาะจะเจอหน้าก็เกือบสองทุ่มทุกวัน เงาะจึงมีเวลาค่อนข้างมากตอนเย็น หลังเลิกเรียน แล้วก็ไม่ต้องกลับบ้านเร็ว เงาะบอกพ่อกับแม่ว่า ต้องซ้อมฟุตบอลทุกเย็น ซึ่งก็มีส่วนจริง เพราะก็มีการเล่นฟุตบอลอยู่บ้าง แต่จริง ๆ แล้ว เงาะและเพื่อนมักไปต่อกันที่แพลตไอซ์ ซึ่งเป็นแพลตที่พ่อแม่เช่าทิ้งไว้ให้อยู่กับพี่ชาย เพราะบ้านไอ้ช้อยอยู่ต่างจังหวัด และพี่ชายของมันซึ่งอยู่วิทยาลัยเทคนิคก็มักไปค้างบ้านเพื่อน แพลตไอซ์จึงเป็นสวรรค์ของกลุ่มเงาะ ใช้เป็นที่สังสรรค์หลังเลิกเรียนหรือหลังเล่นบอล ที่นี่คือโรงเรียนเรื่องเพศของเงาะ เพราะมีการดูน วิดีโอเรื่องเพศ ให้อวดไม่รู้เบื่อ มีเพื่อนบางคนในกลุ่มเริ่มเอาบุตรีมาลองสูบกัน แต่เงาะยังไม่ลองเพราะกลัวแม่จับได้

วันหนึ่ง เพื่อน ๆ เจาะห้าคนตกลงกันว่า จะไปเที่ยวเขตที่ อาร์ ซี เอ แคมไอซ์ยีนยันว่า  
งานนี้มีหม่อมกับเพื่อนไปด้วยแน่ ๆ เจาะตัดสินใจโกหกแม้ว่าจะค้างกับเพื่อน เพื่อทำ  
รายงานส่งครู ถึงขนาดลงทุนปลอมจดหมายจากโรงเรียนไปแจ้งผู้ปกครอง เป็นครั้งแรก  
ของเจาะที่จะมีโอกาสได้เที่ยวเขต และหวังจะได้ใกล้ชิดหม่อม

คืนนั้น มีเด็กผู้หญิง ๓ คน มาเจอกับกลุ่มของเจาะ แต่ละคนล้วนเสียงดัง ไม่เกรง  
ใจใคร เจาะแสร้งจะผัดหวังที่ไม่มีหม่อม ที่แท้ก็โดนไอซ์ยีนหลอก ตกตึก เมื่อเขตเล็ก  
เด็กผู้หญิงกลุ่มนั้นก็ตามกลับมาที่แพลตฟอร์ม เจาะรู้ว่าจะต้องมีการร่วมเพศเกิดขึ้น และ  
นึกถึงที่ครูเคยพูดเรื่องความปลอดภัย กามโรค เอดส์ แต่ก็ไม่กล้าเอ่ยปากเรื่องดูงูยาง  
เพราะกลัวจะถูกหาว่าเป็นไก่อ่อน คืนนั้นเพื่อน ๆ เจาะตกลงจะแบ่งกันนอนกับผู้หญิง  
แต่เจาะรู้สึกไม่สบายใจมาก จะขอกลับบ้านก็กลัวเสียหน้า และรู้ว่าจะต้องถูกล้อไปอีกนาน  
ผลออก ๆ ก็ไม่รู้จะมาเข้ากลุ่มได้อีกหรือเปล่า ในที่สุด เจาะก็นอนกับผู้หญิงเป็นครั้งแรก  
แต่ลึก ๆ ก็กังวลตลอดเวลาว่าจะติดโรค

ตอนเช้าเจาะตื่นก่อนใครและเจอผู้หญิงที่ตัวเองนอนด้วยกำลังแต่งตัวจะออกไปจากห้อง  
เจาะอดถามไม่ได้ว่าเคยเป็นโรคไหม เด็กผู้หญิงหัวเราะใส่หน้า บอกว่าสายไปแล้ว ทำไม  
เพิ่งจะมาถาม ไม่รู้หรือว่าเป็นเอดส์ ติดมาจากผู้ชายคนก่อน ๆ นี่แหละ เจาะตกใจ  
จนพูดไม่ออก ได้แต่ถามว่าล้อเล่นใช่ไหม เด็กผู้หญิงไม่ตอบบอกว่าแล้วแต่จะคิด เจาะ  
ทั้งโกรธ ทั้งอาย โทษตัวเอง โทษเพื่อน และก็กลัวเหลือเกินว่าเด็กผู้หญิงคนนั้นจะ  
เป็นเอดส์จริง ๆ เมื่อเจาะบอกเพื่อน ๆ ก็ไม่มีใครเชื่อ แต่เจาะก็ยังไม่หายกลุ่มใจ และ  
เรียนหนังสือไม่รู้เรื่อง

# นับจากวันนี้ ชีวิตของฉัน จะเป็นเช่นไร

...ผมคิดว่าชีวิตดำรงอยู่เพื่ออะไรก็ตามที่กำลังเกิดขึ้น  
หากกำลังนั่งรถเมล์ไปสะพานพุทธ ชีวิตก็ดำรงอยู่เพื่อนั่งรถเมล์ไปสะพานพุทธ  
และจอนั่งรถเมล์ไปสะพานพุทธให้ดีที่สุดเท่าที่จะทำได้  
จอนั่งรถเมล์ไปสะพานพุทธเสมือนว่านั่นคือศาสนาเลยก็เดียว  
เพราะสิ่งอื่นนอกเหนือไปจากนั้นล้วนเป็นเพียงความ “เชื่อว่ารู้” ที่ฟังพามีได้

ปราบดา หยุ่น

# นับจากวันนี้ ชีวิตของฉันจะเป็นเช่นไร

## วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียน

๑. ประมวลสิ่งที่นักเรียนได้เรียนรู้จากการเข้าร่วมกิจกรรม "ก้าวอย่าง...อย่างเข้าใจ" ทั้ง ๑๔ คาบ
๒. ประเมินผลการเรียนรู้หลังจากการเข้าร่วมหลักสูตรแล้ว

## กิจกรรม

๑. ทบทวนกิจกรรม (๑๐ นาที)
๒. นับจากวันนี้ ชีวิตของฉันจะเป็นอย่างไร (๒๐ นาที)
๓. การประเมินผลหลังร่วมกิจกรรม (Post test) (๒๐ นาที)

## เวลา

๕๐ นาที

## อุปกรณ์

๑. แบบฟอร์ม "นับจากวันนี้ ชีวิตของฉันจะเป็นเช่นไร"
๒. แบบ Post test นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาที่ ๒ หลักสูตรเพศศึกษา "ก้าวอย่างเข้าใจ"

## กิจกรรมที่ ๑ ทบทวนกิจกรรมทั้ง ๑๔ บท (๑๐ นาที)

๑. ผู้ดำเนินกิจกรรม บอกให้นักเรียนทราบว่า เราได้เรียนรู้เพศศึกษาหลักสูตร “ก้าวอย่างอย่างเข้าใจ” ด้วยกันมาจนถึงบทสุดท้ายแล้ว นักเรียนจำได้หรือไม่ ว่า เราได้เรียนรู้อะไรมาบ้าง
๒. จากนั้น ชวนนักเรียนทบทวนตั้งแต่บทที่ ๑ ถึงบทที่ ๑๔ ว่าแต่ละบท มีวัตถุประสงค์อย่างไร และเราได้เรียนรู้อะไรบ้างจากบทเรียนนั้น ๆ
๓. ผู้ดำเนินกิจกรรมควรซักถามในรายละเอียด เพื่อเปิดโอกาสให้นักเรียน ได้ทบทวนถึงสิ่งที่เกิดขึ้นในแต่ละครั้ง และจุดประเด็นต่าง ๆ ที่นักเรียนตอบ ออกมาในกระดาน หรือฟลิปชาร์ต แล้วสรุปว่านี่คือสิ่งที่เราได้เรียนรู้ร่วมกัน

# กระบวนการจัดกิจกรรม

## กิจกรรมที่ ๒ “นับจากวันนี้ ชีวิตของฉันจะเป็นเช่นไร” (๒๐ นาที)

๑. ผู้ดำเนินกิจกรรมชี้แจงว่า จากสิ่งที่นักเรียนในห้องนี้ได้ร่วมกันเรียนรู้ เรื่องเพศศึกษากันมา ๑๔ คาบแล้ว นักเรียนคิดว่าเราจะสามารถนำไปใช้ ในการดำเนินชีวิตของเราได้อย่างไรในอนาคต
๒. แจกแบบฟอร์มให้นักเรียนคนละ ๑ แผ่น ให้นักเรียนแต่ละคนเขียน เรียงความ เพื่อบอกเล่าสิ่งที่ตัวเองคิดหรือรู้สึกจากสิ่งที่ได้เรียนรู้จาก หลักสูตรเพศศึกษา “ก้าวอย่างอย่างเข้าใจ” ในหัวข้อ “นับจากวันนี้ ชีวิต ของฉันจะเป็นเช่นไร”

## กิจกรรมที่ ๒ “นับจากวันนี้ ชีวิตของฉันจะเป็นเช่นไร” (๒๐ นาที)

๓. ผู้ดำเนินกิจกรรมควรทบทวนหลักในการเขียนเรียงความ ซึ่งประกอบด้วย ๓ ส่วน คือ คำนำ เนื้อเรื่องและสรุป โดยกำหนดให้ทุกคนใช้เวลาในการเขียน ๑๐ นาที
๔. จากนั้น ผู้ดำเนินกิจกรรมขออาสาสมัคร ๓ - ๕ คน ที่พร้อมจะอ่านเรียงความที่ตัวเองเขียน เพื่อให้ให้นักเรียนคนอื่น ๆ ได้ฟังความคิดเห็นที่หลากหลายของเพื่อนนักเรียนในชั้น
๕. ผู้ดำเนินกิจกรรมสรุปว่า สิ่งที่นักเรียนได้เรียนรู้จากกิจกรรม “ก้าวอย่างอย่างเข้าใจ” จะเห็นว่าเพศศึกษาเป็นเรื่องการเรียนรู้ของมนุษย์ตั้งแต่เกิดจนตาย เป็นการเรียนรู้ที่จริงจังและเข้าใจตัวเองทั้งด้านร่างกายและอารมณ์ความรู้สึก เรียนรู้เรื่องสัมพันธ์ภาพ การยอมรับความแตกต่างกับคนรอบข้างรวมทั้งคนที่เรารัก การดูแลสุขภาพทางเพศของตนเอง ตลอดจนการแสวงหาแหล่งข้อมูลที่ให้บริการหรือให้คำปรึกษาสำหรับวัยรุ่น ดังนั้นเพศศึกษาจึงเป็นเรื่องที่นักเรียนสามารถนำไปใช้ได้ในชีวิตประจำวันของตนเองและช่วยเหลือให้คำปรึกษากับเพื่อน ๆ หรือคนใกล้ชิดได้



## กิจกรรมที่ ๓ การประเมินผลนักเรียนหลังเข้าร่วม หลักสูตรเพศศึกษา “ก้าวอย่าง...อย่างเข้าใจ” (๒๐ นาที)

๑. ผู้ดำเนินกิจกรรมแจกแบบสอบถาม Post test ให้นักเรียน
๒. ให้เวลา ๒๐ นาที เพื่อให้นักเรียนตอบแบบสอบถามแล้วส่งคืน



๓. ผู้ดำเนินกิจกรรมสรุปและขอบคุณนักเรียนที่มีส่วนร่วมช่วยกันเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง
- กิจกรรมเรียนรู้ “ก้าวอย่าง..อย่างเข้าใจ” ทั้ง ๑๔ ครั้ง รวมครั้งนี้ด้วยนั้น เป็นการเรียนรู้ร่วมกันระหว่างวัยรุ่น รวมทั้งระหว่างผู้ดำเนินกิจกรรมกับนักเรียนถึงสิ่งที่วัยรุ่นคิด รู้สึก สนใจ อยากรู้ สงสัย ฯลฯ
  - สิ่งที่เราคุยกันทั้ง ๑๔ ครั้ง เป็นการเรียนรู้เกี่ยวกับเรื่องของตัวเราเองและคนอื่น ๆ ทั้ง เรื่องร่างกาย อารมณ์ความรู้สึก สิ่งที่เราคิด เราเชื่อ รวมทั้งเรื่องความสัมพันธ์กับคนอื่น ๆ รอบตัวเรา นอกจากนี้ ยังเป็นการเรียนรู้ถึงสภาพแวดล้อมที่มีผลต่อเรา การรู้จักเลือกและตัดสินใจโดยผ่านการคิดไตร่ตรองถึงผลกระทบที่อาจเกิดขึ้น ประเมินความพร้อมของตัวเราเองในการตัดสินใจทำ / ไม่ทำเรื่องต่าง ๆ รวมทั้ง คิดถึงผลที่จะมีกับคนที่เกี่ยวข้องกับการกระทำของเรา รับฟังความคิดเห็นของคนอื่น ๆ และ รับผิดชอบสิ่งที่เราตัดสินใจ
  - จากการที่เราได้ร่วมกิจกรรมมา พวกเราได้ช่วยกันทำให้เห็นว่า วัยรุ่นเป็นวัยที่รู้จักคิด ถ้าได้รับข้อมูลต่าง ๆ อย่างรอบด้าน และเปิดโอกาสให้แสดงความคิดเห็น เราเลือกได้ การเลือกของเราต้องคิดก่อนว่า จะมีผลอะไรตามมาบ้าง เพื่อประเมินว่า เราพร้อมที่จะเลือกอย่างที่เราคิดแน่ ๆ หลังจากเลือกแล้ว ก็ต้องเตรียมพร้อมที่จะเผชิญสิ่งที่จะตามมาจากการตัดสินใจของเรา ปัญหาหรือข้อสงสัยที่เกิดขึ้นเป็นเรื่องที่ป้องกันหรือแก้ไขได้ เราสามารถคุยกับผู้ใหญ่ที่เราไว้วางใจ มีประสบการณ์และพร้อมที่จะฟังเรา อาจมีโอกาที่เราพลาดพลั้ง แต่ทุกอย่างแก้ไขได้และเป็นเรื่องที่เราต้องเรียนรู้ไประหว่างการเติบโตสู่ความเป็นผู้ใหญ่

เรียงความ “นับจากวันนี้ ชีวิตของฉันจะเป็นเช่นไร”



## ● ● ● ● ● ภาคผนวก

- แนวคิดหลักในการพัฒนาการเรียนรู้เรื่องเพศศึกษา
- เอกสารและสื่อสำหรับผู้ดำเนินกิจกรรมเพศศึกษา
- เอกสารและสื่อสำหรับวัยรุ่น
- แหล่งบริการสุขภาพและสังคมสำหรับวัยรุ่น
- แบบประเมินการเรียนรู้ของนักเรียน  
ก่อน และ หลังร่วมกิจกรรม (Pre/Post test)
- แบบบันทึกหลังคาบเรียนสำหรับผู้ดำเนินกิจกรรม
- ตัวอย่างจดหมายและแบบสอบถามความเห็นของผู้ปกครอง

## ● ● ● ● ● เอกสารอ้างอิง



# แนวคิดหลักในการพัฒนาการ เรียนรู้เรื่อง “เพศศึกษา”<sup>๑</sup>

## (Key Concepts in Comprehensive Sexuality Education Program)

### ๑. พัฒนาการของมนุษย์ (Human Development)

เป็นพัฒนาการด้านต่าง ๆ ของมนุษย์ ที่เติบโตไปอย่างสัมพันธ์กันระหว่าง สรีระ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา

๑.๑ สรีระร่างกายที่เกี่ยวข้องกับการสืบพันธุ์ (Reproductive Anatomy and Physiology)

ร่างกายมนุษย์มีความสามารถในการสืบพันธุ์ และสามารถสร้างความพึงพอใจและได้รับความพึงใจทางเพศด้วย

๑.๒ การสืบพันธุ์ (Reproduction)

คนมีทั้งศักยภาพในการสืบพันธุ์และความสามารถที่จะเลือกว่าจะสืบพันธุ์หรือไม่

๑.๓ การเปลี่ยนแปลงเมื่อเข้าสู่วัยหนุ่มสาว (Puberty)

การเปลี่ยนแปลงเมื่อเข้าสู่วัยหนุ่มสาว เป็นประสบการณ์น่าทึ่งของช่วงการเปลี่ยนแปลง จากวัยเด็กสู่วัยหนุ่มสาว ซึ่งแสดงออกโดยการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย

๑.๔ ภาพลักษณ์ต่อร่างกาย (Body Image)

บุคคลจะสร้างภาพลักษณ์ต่อร่างกายตนเอง ตามกระแสวัฒนธรรม ความเชื่อในสังคม และการปลูกฝังจากครอบครัว ซึ่งจะส่งผลกระทบต่อความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมในการควบคุมร่างกายตนเอง

๑.๕ อัตลักษณ์ทางเพศ และรสนิยมทางเพศ (Sexual Identity and Orientation)

เมื่อมนุษย์เริ่มมีพัฒนาการขึ้นตามวัย เราก็จะพัฒนาความรู้สึกนึกคิดและจิตสำนึกของตนในเรื่องเพศ รวมทั้งความพึงใจทางเพศของตนต่อบุคคลอื่น

### ๒. ความสัมพันธ์ (Relationships)

การสร้างความสัมพันธ์ มีบทบาทสำคัญตลอดช่วงชีวิตของเรา

### ๒.๑ ครอบครัว (Family)

ความสัมพันธ์ในครอบครัวเป็นพื้นฐานสำคัญ และส่งผลต่อการพัฒนาบุคลิกภาพและทักษะของบุคคลในการพัฒนาสัมพันธภาพกับบุคคลอื่นในสังคม

### ๒.๒ มิตรภาพ (Friendship)

การผูกมิตรและสร้างมิตรภาพเป็นเรื่องสำคัญที่บุคคลต้องเรียนรู้จึงจะสามารถอยู่ในสังคมได้อย่างเป็นสุข

### ๒.๓ ความรัก (Love)

ความรักเป็นความสัมพันธ์ที่มีความสำคัญตลอดชีวิตของบุคคลและมีหลายรูปแบบ มีอิทธิพลต่ออารมณ์ ความรู้สึกและพฤติกรรม

### ๒.๔ การเรียนรู้ซึ่งกันและกัน (ของคนสองคน) (Dating)

การมีโอกาสเรียนรู้กันและกันของคนเป็นการเรียนรู้ประสบการณ์ของความเป็นเพื่อน ความใกล้ชิดสนิทสนมต่ออีกคนหนึ่ง

### ๒.๕ การแต่งงาน (Marriage and Lifetime Commitments)

การแต่งงานเป็นการตกลงความสัมพันธ์ร่วมกันทางกฎหมายว่าคนสองคนจะใช้ชีวิตร่วมกันและร่วมกันรับผิดชอบต่อครอบครัว

### ๒.๖ การเป็นพ่อแม่ (Parenting)

การเป็นพ่อแม่ เป็นหนึ่งในความรับผิดชอบที่สามารถถือเป็นรางวัลของชีวิต

## ๓. ทักษะส่วนบุคคล (Personal Skills)

การมี Healthy Sexuality ต้องมีการพัฒนาและการใช้ทักษะส่วนบุคคลและทักษะในการปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล

### ๓.๑ การให้คุณค่า (Values)

การให้คุณค่าเป็นตัวชี้นำพฤติกรรมของเรา และบอกเป้าหมายตลอดจนกำหนดทิศทางในการดำเนินชีวิตของเรา

### ๓.๒ การตัดสินใจ (Decision-making)

การตัดสินใจที่รับผิดชอบเกี่ยวกับเรื่องเพศเป็นเรื่องสำคัญเพราะการตัดสินใจในเรื่องดังกล่าวส่งผลกระทบไม่เพียงกับตัวเราเองเท่านั้น แต่ยังส่งผลต่อคนอื่น ๆ ด้วย

### ๓.๓ การสื่อสาร (Communication)

การสื่อสาร รวมถึงการแลกเปลี่ยนข้อมูล ข่าวสาร อารมณ์ความรู้สึก และทัศนคติกัน

### ๓.๔ การแสดงความคิด ความต้องการ ความรู้สึกของตนเอง (Assertiveness)

การสื่อสารถึงความคิด ความรู้สึก ความต้องการของตนเอง โดยเคารพในสิทธิของผู้อื่น

### ๓.๕ การต่อรอง (Negotiation)

การต่อรองเปิดโอกาสให้คนได้แก้ปัญหา เพื่อให้แต่ละฝ่ายสามารถสนองตอบความต้องการของตน หรือคลี่คลายความขัดแย้ง

### ๓.๖ การหาความช่วยเหลือ (Finding Help)

คนที่ประสบปัญหา สามารถขอความช่วยเหลือได้จากครอบครัว เพื่อน และผู้เชี่ยวชาญ

#### ๔. พฤติกรรมทางเพศ (Sexual Behavior)

เรื่อง Sexuality เป็นเรื่องสำคัญของการเป็นมนุษย์ แต่แต่ละบุคคลจะแสดงออกในเรื่องเพศแตกต่างกันออกไป

##### ๔.๑ ชีวิตทางเพศ (Sexuality Throughout Life)

ชีวิตทางเพศเป็นเรื่องธรรมชาติและเป็นด้านรื่นรมย์ของชีวิต

##### ๔.๒ การสำเร็จความใคร่ด้วยตัวเอง (Masturbation)

เป็นวิธีหนึ่งที่มนุษย์สามารถจะบำบัดความต้องการทางเพศของตน

##### ๔.๓ การแสดงออกในเรื่องพฤติกรรมทางเพศต่อกัน (Shared Sexual Behavior)

แต่แต่ละบุคคลแสดงออกในเรื่องเพศกับคู่ของตนในหลากหลายรูปแบบ

##### ๔.๔ การละเว้นจากการมีเพศสัมพันธ์ (Abstinence)

เป็นวิธีที่มีประสิทธิภาพที่สุดในการป้องกันการตั้งครรภ์ และการติดเชื้อโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ และเอดส์

##### ๔.๕ การตอบสนองทางเพศของมนุษย์ (Human Sexual Response)

ร่างกายของทั้งหญิงและชายตอบสนองต่อสิ่งเร้าทั้งเหมือนและต่างกัน

##### ๔.๖ จินตนาการ (Fantasy)

การสร้างจินตนาการทางเพศเป็นเรื่องปกติ

ตราบใดที่ไม่ก่อให้เกิดความรุนแรงต่อตนเองและบุคคลอื่น

##### ๔.๗ การเสื่อมสมรรถภาพทางเพศ (Sexual Dysfunction)

การเสื่อมสมรรถภาพทางเพศ หมายถึง การไร้ความสามารถที่จะแสดงออกหรือหาความพึงพอใจในเรื่องเพศ

#### ๕. สุขภาพทางเพศ (Sexual Health)

การส่งเสริมสุขภาพทางเพศต้องการข้อมูลและทัศนคติที่จำเป็นเพื่อหลีกเลี่ยงผลกระทบที่ไม่พึงประสงค์จากพฤติกรรมทางเพศ

##### ๕.๑ การคุมกำเนิด (Contraception)

การคุมกำเนิดช่วยให้คนสามารถมีเพศสัมพันธ์โดยไม่ต้องกลัวการตั้งครรภ์ที่ไม่ตั้งใจ

##### ๕.๒ การทำแท้ง (Abortion)

เมื่อผู้หญิงคนหนึ่งตั้งครรภ์และเลือกที่จะไม่มีลูก เธอมีทางเลือกที่จะทำแท้งได้อย่างถูกกฎหมาย

##### ๕.๓ การติดเชื้อโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์และเอดส์ (STDs and HIV Infection)

โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์รวมทั้งเอดส์สามารถหลีกเลี่ยงได้โดยการมีพฤติกรรมที่ป้องกัน

##### ๕.๔ การล่วงเกินทางเพศ (Sexual Abuse)

การล่วงเกินทางเพศสามารถป้องกันไม่ให้เกิดขึ้นหรือหยุดได้

๕.๕ **อนามัยเจริญพันธุ์ (Reproductive Health)**  
ทั้งชายและหญิงควรดูแลสุขภาพอนามัยเจริญพันธุ์  
ของตนเองเพื่อสร้างความมั่นใจต่อสุขภาพ  
และพัฒนาการของลูกในอนาคต

๖. **สังคมและวัฒนธรรม (Society and Culture)**  
สิ่งแวดล้อมและบรรยากาศทางสังคมและวัฒนธรรม  
มีส่วนในการกำหนดวิธีการเรียนรู้และการแสดงออก  
ในเรื่องเพศของบุคคล

๖.๑ **เพศและสังคม (Sexuality and Society)**  
สังคมมีอิทธิพลต่อความเชื่อ และความรู้สึก  
ของบุคคลต่อเรื่องเพศ

๖.๒ **บทบาททางเพศ (Gender Role)**  
วัฒนธรรมสอนเรื่องการเป็นผู้หญิง และการ  
เป็นผู้ชาย

๖.๓ **เพศและกฎหมาย (Sexuality and Law)**  
กฎหมายบางข้อกำหนดเกี่ยวกับสิทธิทางเพศ  
และสิทธิในเรื่องอนามัยเจริญพันธุ์

๖.๔ **เพศและศาสนา (Sexuality and Religion)**  
มุมมองของศาสนาในเรื่องเพศมีผลกระทบต่อ  
ทัศนคติเรื่องเพศของคน

๖.๕ **ความหลากหลาย (Diversity)**  
สังคมของเรามีทัศนคติและพฤติกรรมทางเพศ  
หลากหลายรูปแบบบางคนถูกเลือกปฏิบัติอย่าง  
ไม่ยุติธรรมเพียงเพราะคนเหล่านั้นแสดงถึง  
วิถีทางเพศของเขา

๖.๖ **เพศและศิลปะ (Sexuality and the Arts)**  
ภาพลักษณ์เชิงสังวาส<sup>๒</sup> มักถูกถ่ายทอดโดย  
งานศิลปะ

๖.๗ **เพศและสื่อ (Sexuality and the Media)**  
สื่อมีผลกระทบต่ออย่างลึกซึ้งต่อข้อมูลเรื่อง  
เพศ การให้คุณค่า และการกำหนดแบบแผน  
พฤติกรรม

---

๑ SIECUS, Guidelines for Comprehensive Sexuality Education (2<sup>nd</sup> edition), 1996.

๒ สังวาส (น.) การอยู่ด้วยกัน, การอยู่ร่วมกัน, การร่วมประเวณี (พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๒๕)

# ●●●●● เอกสารและสื่อสำหรับ ผู้ดำเนินกิจกรรมเพศศึกษา

## หนังสือ

### วัยรุ่น

ม.ร.ว. คึกฤทธิ์ ปราโมช, สำนักพิมพ์สยามรัฐ,  
พิมพ์ครั้งแรก พ.ศ. ๒๕๒๓

### รู้จักรู้ใจวัย ๑๓ ถึง ๑๕ ปี ฮอร์โมนร้ายของวัยรุ่น

ปราณ ประภานา, สำนักพิมพ์แปลนพับลิชชิง,  
พิมพ์ครั้งที่สอง พ.ศ. ๒๕๔๔

### ๑๐๘ เรื่องที่หญิงไทยควรรู้

ธาวิต สุขพานิช, สำนักพิมพ์ฟอปปูคส์, พิมพ์ครั้งแรก  
พ.ศ. ๒๕๔๔

## วิดีโอ

### วัยรุ่นคุ้นคิด

สถาบันพัฒนาการสาธารณสุขอาเซียน มหาวิทยาลัย  
มหิดล โทร. (๐๒) ๘๘๙-๓๖๖๕

## เว็บไซต์ไทย

[www.teenpath.com](http://www.teenpath.com)

โดย องค์การ PATH

[www.anamai.moph.go.th/fc](http://www.anamai.moph.go.th/fc)

โดย กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

[www.thaisexuality.ihr.chula.ac.th](http://www.thaisexuality.ihr.chula.ac.th)

โดย ศูนย์วิจัยและพัฒนาเพศศาสตร์ศึกษา จุฬาฯ

[www.icamtalk.com](http://www.icamtalk.com)

โดย สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่น

## เว็บไซต์ต่างประเทศ เรื่องเพศ และอนามัยเจริญพันธุ์

[www.teenwire.com](http://www.teenwire.com)

เว็บไซต์สำหรับวัยรุ่น

โดย สหพันธ์วางแผนครอบครัวแห่งสหรัฐอเมริกา

[www.sxetc.org](http://www.sxetc.org)

เว็บไซต์สำหรับวัยรุ่น

โดย เครือข่ายชีวิตครอบครัวศึกษา

[www.iwannaknow.org](http://www.iwannaknow.org)

เว็บไซต์ โดย สมาคมสุขภาพสังคมอเมริกัน

[www.goaskalice.columbia.edu](http://www.goaskalice.columbia.edu)

เว็บไซต์การถามและตอบเรื่องเพศ

โดย ภาควิชาสุขภาพศึกษา มหาวิทยาลัยโคลัมเบีย

[www.itsyoursexlife.com](http://www.itsyoursexlife.com)

เว็บไซต์ที่แนะนำเรื่องเพศสัมพันธ์ที่รับผิดชอบและปลอดภัย

โดย มูลนิธิ เฮนรี เจ โคเซอร์

[www.positive.org](http://www.positive.org)

เว็บไซต์ โดยเครือข่าย Positive Sexuality

[www.youthresource.com](http://www.youthresource.com)

เว็บไซต์สำหรับวัยรุ่นเกย์ และเลสเบียน

โดย Advocates for youth

[www.agi-usa.org](http://www.agi-usa.org)

เว็บไซต์ที่ให้บริการงานวิจัยเกี่ยวกับสุขภาพทางเพศและอนามัยเจริญพันธุ์

โดย สถาบัน Alan Guttmacher

[www.kff.org](http://www.kff.org)

เว็บไซต์ที่ให้บริการข้อมูลงานวิจัยเกี่ยวกับพฤติกรรมทางเพศของวัยรุ่นในสหรัฐอเมริกา

โดย Kaiser Family Foundation

[www.plannedparenthood.org](http://www.plannedparenthood.org)

เว็บไซต์ของสหพันธ์การวางแผนครอบครัวแห่งชาติสหรัฐอเมริกา

[www.siecus.org](http://www.siecus.org)

เว็บไซต์ของ The Sexuality Information and Education Council of the the U.S. (SIECUS)

# ●●●●● เอกสารและสื่อสำหรับวัยรุ่น

## คู่มือเรียนรู้เรื่องเพศ เล่ม ๑ และ ๒

กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

โทร. (๐๒) ๕๙๐-๔๒๖๖

โทรสาร (๐๒) ๕๙๐-๔๑๖๓

พิมพ์ครั้งแรก พ.ศ. ๒๕๔๑



## รักออกแบบได้

องค์การพัฒนาเทคโนโลยี

เพื่อการสาธารณสุข (PATH)

โทร. (๐๒) ๖๕๓-๗๕๖๓-๕

โทรสาร (๐๒) ๖๕๓-๗๕๖๘

พิมพ์ครั้งแรก พ.ศ. ๒๕๔๔



## คู่มือวัยใส

องค์การสยามแคร์

โทร. (๐๒) ๕๓๐-๕๙๐๒ , ๕๓๙-๕๒๙๙

โทรสาร (๐๒) ๙๓๕-๕๑๘๓

หรือ สำนักงานปลัดสำนักนายกรัฐมนตรี

โทร. (๐๒) ๒๘๑-๔๕๕๖, โทรสาร (๐๒) ๒๘๑-๔๓๓๗

พิมพ์ครั้งแรก พ.ศ. ๒๕๔๓



## คู่มือผู้หญิง ๑๐๐%

องค์การ PATH พิมพ์ครั้งแรก พ.ศ. ๒๕๔๑



## สาวแรกสู่น ใช้จะวุ่นสามวัย :

## คู่มือเรียนรู้และรับมือกับการ

## เปลี่ยนแปลงจากเด็กหญิงสู่นางสาว

## นางสาว

สำนักพิมพ์บีบีเอส (หาซื้อได้ตามร้านหนังสือทั่วไป),

พิมพ์ครั้งแรก พ.ศ. ๒๕๔๕



## แดกหุ่บ แดกสาว และรอบเดือน

สถาบันพัฒนาการสาธารณสุขอาเซียน

มหาวิทยาลัยมหิดล

โทร. (๐๒) ๘๘๙-๓๖๖๕

พิมพ์ครั้งแรก พ.ศ. ๒๕๔๒



## เช็กส์สไลส์ วัยแรกสู่น

สำนักพิมพ์แปลนพับลิชชิ่งจำกัด,

พิมพ์ครั้งแรก พ.ศ. ๒๕๔๓



## บ้านนี้ไม่มีปัญหา (บวก) : คู่มือสำหรับวัยรุ่นเพื่อรับมือกับ ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ (แปล)

สำนักพิมพ์นานมีบุ๊คส์  
(หาซื้อได้ตามร้านหนังสือทั่วไป),  
พิมพ์ครั้งแรก พ.ศ. ๒๕๔๔



## แะหะหุ : หนังสือที่วัยรุ่นทุกคนต้องอ่าน

สถาบันจิตวิทยาออนไลน์  
(หาซื้อได้ตามร้านหนังสือทั่วไป),  
พิมพ์ครั้งแรก พ.ศ. ๒๕๔๕



## อยู่กับอู๋ (แปล)

สำนักพิมพ์เฟิร์ล พับลิชซิ่ง  
(หาซื้อได้ตามร้านหนังสือทั่วไป),  
พิมพ์ครั้งแรก ๒๕๔๕



## รอรันนั้น (แปล) สำหรับวัยรุ่นหญิง

สำนักพิมพ์แพรวเยาวชน  
(หาซื้อได้ตามร้านหนังสือทั่วไป),  
พิมพ์ครั้งแรก ๒๕๔๔



## เที่ยงความฝัน (แปล) สำหรับวัยรุ่นชาย

สำนักพิมพ์แพรวเยาวชน  
(หาซื้อได้ตามร้านหนังสือทั่วไป),  
พิมพ์ครั้งแรก ๒๕๔๔



## คือความเข้าใจ (เรื่องเอสส์)

มูลนิธิเข้าถึงเอดส์  
โทร. (๐๒) ๓๗๒-๒๑๑๓-๔  
โทรสาร (๐๒) ๓๗๒-๒๑๑๖  
พิมพ์ครั้งที่ ๕ พ.ศ. ๒๕๔๔



## เว็บไซต์

[www.teenpath.com](http://www.teenpath.com)

โดย องค์การ PATH

[www.anamai.moph.go.th/fc](http://www.anamai.moph.go.th/fc)

โดย กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข



# ●●●●● แหล่งบริการสุขภาพและสังคม สำหรับวัยรุ่น

บริการให้คำปรึกษาปัญหาชีวิต และสุขภาพอนามัยทั่วไป

## กรุงเทพมหานคร

- |  |  |
|--|--|
| ๑. ฮอทไลน์คลายเครียด กรมสุขภาพจิต                                  | โทรศัพท์ ๐-๒๑๖๖๗<br>เปิดบริการทุกวันตลอด ๒๔ ชั่วโมง  |
| ๒. ศูนย์สุขวิทยาจิต  | โทรศัพท์ ๐-๒๒๔๕-๗๗๔๙, ๐-๒๒๔๕-๙๐๔๕<br>วันจันทร์-ศุกร์ ๘.๓๐-๑๖.๐๐ น.                           |
| ๓. หน่วยบริการตอบปัญหาสุขภาพจิตทางโทรศัพท์<br>โรงพยาบาลสมเด็จพระยา | โทรศัพท์ ๐-๒๔๓๗-๗๐๖๑<br>วันจันทร์-ศุกร์ ๘.๓๐-๑๖.๐๐ น.  |
| ๔. ศูนย์ฮอทไลน์  | โทรศัพท์ ๐-๒๒๗๕-๕๗๓๙-๔๐,<br>๒๗๖-๒๙๕๐-๑, ๒๗๗-๗๖๙๙, ๒๗๗-๘๘๑๑<br>เปิดบริการทุกวัน ๘.๓๐-๑๖.๐๐ น. |
| ๕. ศูนย์แอปป์ไลน์  | โทรศัพท์ ๐-๒๒๔๗-๖๒๗๔-๗<br>วันจันทร์-ศุกร์ เวลา ๙.๐๐-๑๖.๐๐ น.                                 |
| ๖. ศูนย์โฮปไลน์  | โทรศัพท์ ๐-๒๓๓๗-๐๐๗๓<br>วันจันทร์-ศุกร์ เวลา ๙.๐๐-๑๖.๐๐ น.                                   |
| ๗. สายด่วนวัยรุ่น  | โทรศัพท์ ๐-๒๒๗๕-๖๙๙๓-๔, ๖๙๒-๑๘๒๘<br>วันจันทร์-เสาร์ เวลา ๙.๐๐-๒๑.๐๐ น.                       |
| ๘. ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพเขต ๑ บางเขน                                 | โทรศัพท์ ๐-๒๕๕๑-๓๘๒๔<br>วันจันทร์-ศุกร์ ๘.๓๐-๑๖.๐๐ น.  |

๙. โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ โทรศัพท ๐-๒๒๕๖-๕๒๕๖  
วันจันทร์-ศุกร์ ๘.๐๐-๑๖.๐๐ น.
๑๐. โรงพยาบาลรามาธิบดี โทรศัพท ๐-๒๒๐๑-๑๑๓๑, ๐-๒๒๔๕-๓๘๓๗  
วันจันทร์-ศุกร์ ๘.๐๐-๑๖.๐๐ น.
๑๑. โรงพยาบาลราชวิถี โทรศัพท ๐-๒๒๔๖-๐๐๕๒,  
๐-๒๖๔๔-๓๐๐๐-๑๓ ต่อ ๒๖๐๗  
วันจันทร์-ศุกร์ ๘.๐๐-๑๖.๐๐ น.

## ส่วนภูมิภาค

### จังหวัดขอนแก่น

๑. โรงพยาบาลจิตเวช ขอนแก่น โทรศัพท (๐๔๓) ๒๒๕-๑๐๓ ต่อ ๒๑๘  
วันจันทร์-ศุกร์ ๘.๓๐-๑๖.๐๐ น.
๒. มูลนิธิสอทไลน์ ขอนแก่น โทรศัพท (๐๔๓) ๒๓๙-๕๕๒
๓. มูลนิธิศุภนิมิต ขอนแก่น โทรศัพท (๐๔๓) ๒๒๒-๘๗๐
๔. งานส่งเสริมสุขภาพและรักษาพยาบาล  
สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดขอนแก่น โทรศัพท (๐๔๓) ๓๔๘-๔๓๑
๕. ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพเขต ๖ ขอนแก่น โทรศัพท (๐๔๓) ๒๓๗-๘๑๓  
วันจันทร์-ศุกร์ ๘.๓๐-๑๖.๐๐ น.

### จังหวัดเชียงใหม่และพะเยา

๖. โรงพยาบาลจิตเวช เชียงใหม่ โทรศัพท (๐๕๓) ๒๗๖-๗๕๐  
เปิดบริการทุกวัน ตลอด ๒๔ ชั่วโมง
๗. ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพเขต ๑๐ เชียงใหม่ โทรศัพท (๐๕๓) ๒๗๗-๐๔๕, ๒๗๗-๐๒๙  
วันจันทร์-ศุกร์ ๘.๓๐-๑๖.๐๐ น.
๘. มูลนิธิศุภนิมิต พะเยา โทรศัพท (๐๕๔) ๔๒๐-๒๘๙

**จังหวัดสงขลา**

- ๙. บ้านวัยใส สงขลา  
โทรศัพท์ (๐๗๕) ๔๔๖-๔๗๖  
วันจันทร์-อาทิตย์ เวลา ๐๙.๐๐-๒๐.๐๐ น.
- ๑๐. มูลนิธิศุภนิมิต สงขลา  
โทรศัพท์ (๐๗๕) ๓๑๓-๗๖๐, ๓๒๖-๗๗๔  
วันจันทร์-วันศุกร์ เวลา ๐๙.๐๐-๑๗.๐๐ น.
- ๑๑. กลุ่มงานเวชกรรมสังคม  
โรงพยาบาลศูนย์หาดใหญ่  
โทรศัพท์ (๐๗๕) ๒๓๑-๐๓๑-๘ ต่อ ๑๗๕๕
- ๑๒. ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพเขต ๑๒ ยะลา  
๒๑๔-๒๐๐ ต่อ ๑๒๗  
โทรศัพท์ (๐๗๓) ๒๑๒-๘๖๐, ๒๑๒-๘๖๒,  
วันจันทร์-ศุกร์ ๘.๓๐-๑๖.๐๐ น.
- ๑๓. สมาคมไวเอเอ็มซีเอ  
โทรศัพท์ ๐-๑๒๑๒-๒๖๐๖

**บริการให้คำปรึกษาโรคเพศเดียวกัน**

**กรุงเทพมหานคร**

- ๑. กลุ่มหญิงรักหญิง อัจฉารีย์  
บริการให้คำปรึกษา ไม่สบายใจ  
ในการรักเพศเดียวกันทุกปัญหา  
โทรศัพท์ ๐-๒๖๖๘-๒๑๘๕ กด ๒  
บริการวันพุธ ศุกร์ เสาร์ เวลา ๑๙.๐๐-๒๑.๓๐ น.  
<http://www.anjaree.com>  
ตู้ ปณ. ๓๒๒ ปท. ราชดำเนิน กทม. ๑๐๒๐๐
- ๒. กลุ่มฟ้าสีรุ้ง  
ให้ข้อมูล คำปรึกษา ชายรักชาย  
โทรศัพท์ ๐-๒๗๓๒-๑๘๕๘, ๐-๑๒๕๕-๐๕๒๖  
เปิดบริการทุกวัน เวลา ๑๒.๐๐-๒๑.๐๐ น.  
E-mail: farsirung@poppy.com

## บริการให้คำแนะนำปรึกษาเรื่อง สุขภาพเพศและอนามัยวัยรุ่น

### กรุงเทพมหานคร

- ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพเขต ๑ บางเขน  
คลินิกให้คำปรึกษา  
โทรศัพท์ ๐-๒๕๕๑-๓๘๒๔  
วันจันทร์-ศุกร์ ๘.๓๐-๑๖.๐๐ น.
- ศูนย์แอปป์ไลน์  
โทรศัพท์ ๐-๒๒๔๗-๖๒๗๔-๗  
วันจันทร์-ศุกร์ เวลา ๙.๐๐-๑๖.๐๐ น.
- ศูนย์โฮปไลน์  
โทรศัพท์ ๐-๒๓๗๗-๐๐๗๓  
วันจันทร์-ศุกร์ เวลา ๙.๐๐-๑๖.๐๐ น.
- สายด่วนวัยรุ่น  
โทรศัพท์ ๐-๒๒๗๕-๖๙๙๓-๔, ๖๙๒-๑๘๒๘  
วันจันทร์-เสาร์ เวลา ๙.๐๐-๒๑.๐๐ น.
- ศูนย์ฮอทไลน์  
โทรศัพท์ ๐-๒๒๗๕-๕๗๓๙-๔๐, ๒๗๖-๒๙๕๐-๑,  
๐-๒๗๗๗-๖๙๙, ๐-๒๗๗๘-๘๑๑  
เปิดบริการทุกวัน เวลา ๘.๓๐ - ๑๖.๐๐ น.
- สมาคมวางแผนครอบครัวแห่งประเทศไทย (สวท.)  
สวท. ดินแดง  
โทรศัพท์ ๐-๒๒๔๕-๑๘๘๘, ๒๔๕-๗๓๘๒-๕  
วันจันทร์-ศุกร์ ๘.๓๐-๑๗.๐๐ น.  
สวท. ปิ่นเกล้า  
โทรศัพท์ ๐-๒๔๓๓-๓๕๐๓  
วันจันทร์-ศุกร์ ๘.๓๐-๑๗.๐๐ น.  
สวท. บางเขน  
โทรศัพท์ ๐-๒๙๔๑-๒๓๒๐ (อัตโนมัติ ๑๐ สาย)  
วันจันทร์-ศุกร์ ๘.๓๐-๑๖.๐๐ น.
- สมาคมพัฒนาประชากรและชุมชน  
โทรศัพท์ ๐-๒๒๒๙-๔๖๑๑-๒๘  
วันจันทร์-ศุกร์ ๘.๓๐-๑๗.๐๐ น.

### ส่วนภูมิภาค

- ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพเขต ๖ ขอนแก่น  
โทรศัพท์ (๐๔๓) ๒๓๗-๘๑๓  
วันจันทร์-ศุกร์ ๘.๓๐-๑๖.๐๐ น.
- งานส่งเสริมสุขภาพและรักษาพยาบาล  
สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดขอนแก่น  
โทรศัพท์ (๐๔๓) ๓๔๘-๔๓๑

๓. สมาคมวางแผนครอบครัว แห่งประเทศไทย ขอนแก่น	โทรศัพท์ (๐๔๓) ๒๒๓-๖๒๗
๔. ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพเขต ๑๐ เชียงใหม่	โทรศัพท์ (๐๕๓) ๒๗๗-๐๔๕, ๒๗๗-๐๒๙ วันจันทร์-ศุกร์ ๘.๓๐-๑๖.๓๐ น.
๕. ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพเขต ๑๒ ยะลา	โทรศัพท์ (๐๗๓) ๒๑๒-๘๖๐, ๒๑๒-๘๖๒, ๒๑๔-๒๐๐ ต่อ ๑๒๗
๖. สมาคมวางแผนครอบครัวแห่งประเทศไทย สงขลา	โทรศัพท์ (๐๗๔) ๒๔๖-๓๔๓
๗. กลุ่มงานเวชกรรมสังคม	โรงพยาบาลศูนย์หาดใหญ่ โทรศัพท์ (๐๗๔) ๒๓๑-๐๓๑-๘๘ ต่อ ๗๙๕
๘. สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสงขลา	โทรศัพท์ (๐๗๔) ๓๒๖-๐๙๑

## หน่วยงานด้านเพศศึกษาและวัยรุ่น

- สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่น  
๗๕/๑ ถนนพระราม ๖ เขตราชเทวี กรุงเทพมหานคร ๑๐๔๐๐  
โทรศัพท์ ๐-๒๒๔๖-๑๑๙๕, ๐-๒๒๔๖-๐๐๑๗, ๐-๒๒๔๕-๗๘๓๓, ๐-๒๒๔๕-๘๐๙๕  
โทรสาร ๐-๒๒๔๕-๗๘๓๔ อีเมลล์ : icamh@ksc.th.com  
เว็บไซต์ : www.icamtalk.com
- ศูนย์วิจัยและพัฒนาเพศศาสตร์ศึกษา สถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์การแพทย์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
อาคารสถาบัน ๒ ซอยจุฬาฯ ๖๒ ถนนพญาไท กทม. ๑๐๓๓๐  
โทรศัพท์ ๐-๒๒๑๘-๘๑๕๔, ๐-๒๒๑๘-๘๑๔๖  
โทรสาร ๐-๒๒๑๘-๘๔๓๙ อีเมลล์ : khemika.y@chula.ac.th  
เว็บไซต์ : www.thaisexuality.ihr.chula.ac.th  
วันจันทร์-ศุกร์ เวลา ๙.๐๐-๑๖.๐๐ น.

## บริการให้คำปรึกษาเกี่ยวกับห้องไม่พร้อม ห้องไม่ทึงประสงค์

### กรุงเทพมหานคร

๑. มูลนิธิผู้หญิง โทรศัพท ๐-๒๔๓๓-๕๑๔๙, ๔๓๕-๑๒๔๖  
วันจันทร์-ศุกร์ ๙.๐๐-๑๗.๐๐ น.
๒. มูลนิธิเพื่อนหญิง โทรศัพท ๐-๒๕๑๓-๒๗๐๘, ๐-๒๕๑๓-๑๐๐๑,  
๐-๒๕๑๓-๒๗๘๐  
วันจันทร์-ศุกร์ ๙.๐๐-๑๗.๐๐ น.
๓. ศูนย์แฮปปี้ไลน์ โทรศัพท ๐-๒๒๔๗-๖๒๗๔-๗  
วันจันทร์-ศุกร์ เวลา ๙.๐๐-๑๖.๐๐ น.
๔. ศูนย์โฮปไลน์ โทรศัพท ๐-๒๓๗๗-๐๐๗๓  
วันจันทร์-ศุกร์ เวลา ๙.๐๐-๑๖.๐๐ น.
๕. สายด่วนวัยรุ่น โทรศัพท ๐-๒๒๗๕-๖๙๙๓-๔, ๖๙๒-๑๘๒๘  
วันจันทร์-เสาร์ เวลา ๙.๐๐-๒๑.๐๐ น.
๖. ศูนย์ฮอทไลน์ โทรศัพท ๐-๒๒๗๕-๕๗๓๙-๔๐, ๒๗๖-๒๙๕๐-๑,  
๒๗๗-๗๖๙๙, ๒๗๗-๘๘๑๑  
เปิดบริการทุกวัน เวลา ๘.๓๐-๑๖.๐๐ น.
๗. บ้านพระคุณ โทรศัพท ๐-๒๗๕๙-๑๒๓๘, ๗๕๙-๑๒๐๑  
เปิดบริการทุกวัน ตลอด ๒๔ ชั่วโมง
๘. สหทัยมูลนิธิ โทรศัพท ๐-๒๓๘๑-๘๘๓๔-๖  
วันจันทร์-ศุกร์ เวลา ๘.๓๐-๑๗.๐๐ น.

## บริการบ้านพักชั่วคราวและฝึกอາชีพสตรี

### กรุงเทพมหานคร

๑. บ้านพระคุณ โทรศัพท ๐-๒๗๕๔-๑๒๘๓, ๗๕๔-๑๒๐๑  
เปิดบริการทุกวัน ตลอด ๒๔ ชั่วโมง

### ส่วนภูมิภาค

๑. ศูนย์สงเคราะห์และฝึกอาชีพสตรี "รัตนภา"  
จังหวัดขอนแก่น โทรศัพท (๐๔๓) ๒๔๓-๓๕๐  
วันจันทร์-ศุกร์ ๘.๓๐-๑๖.๓๐ น.
๒. ศูนย์ฝึกอาชีพและสงเคราะห์สตรีภาคใต้  
จังหวัดสงขลา โทรศัพท (๐๗๔) ๓๘๘-๐๐๖

## บริการบ้านพักชั่วคราวสำหรับสตรี และเด็ก

### กรุงเทพมหานคร

๑. บ้านภคินีศรีชุมพาบาส โทรศัพท ๐-๒๖๔๒-๘๔๔๔  
เปิดบริการทุกวัน เวลา ๘.๓๐-๑๖.๓๐ น.
๒. บ้านสายสัมพันธ์ โทรศัพท ๐-๒๕๐๙-๐๐๘๕, ๕๐๙-๒๒๓๗,  
๐-๒๕๑๐-๖๖๔๗  
เปิดบริการทุกวัน เวลา ๙.๐๐-๑๗.๐๐ น.
๓. สมาคมส่งเสริมสถานภาพสตรี  
บ้านพักฉุกเฉิน ๑ โทรศัพท ๐-๒๒๔๑-๕๑๑๖, ๒๔๑-๔๑๗๐,  
๐-๒๖๖๔-๒๘๐๕
- บ้านพักฉุกเฉิน ๒ และ ๓ โทรศัพท ๐-๒๕๒๔-๒๒๒๒, ๕๒๔-๒๓๐๑-๑๐  
เปิดบริการทุกวัน ตลอด ๒๔ ชั่วโมง

๔. สมาคมส่งเสริมสถานภาพสตรี

โทรศัพท์ ๐-๒๙๒๙-๒๓๐๑-๑๐

### ส่วนภูมิภาค

๑. บ้านพักเด็กและครอบครัว

โทรศัพท์ (๐๗๔) ๓๑๑-๘๒๑

## บริการข้อมูลและปรึกษาเรื่องเอดส์

### กรุงเทพมหานคร

๑. สายด่วนเอดส์ มูลนิธิเข้าถึงเอดส์  
บริการทุกวันเวลา ๑๕.๐๐-๒๐.๐๐ น.

โทรศัพท์ ๐-๒๓๗๒-๒๒๒๒

๒. สายด่วนชวนรู้เอดส์  
เปิดบริการทุกวันตลอด ๒๔ ชั่วโมง

โทรศัพท์ ๐-๒๑๖๔๕, ๒๑๙-๒๔๐๐

## บริการดูแลครอบครัวที่ติดเชื้อเอดส์ โดยเฉพาะแม่และเด็ก

### กรุงเทพมหานคร

๑. องค์การสยามแคร์

โทรศัพท์ ๐-๒๕๙๐-๕๙๐๒

## บริการสนับสนุนด้านการศึกษาสำหรับเด็กที่ได้รับผลกระทบจากโรคเอดส์

๑. กลุ่มปัญญาภิวัตน์

โทรศัพท์ ๐-๒๕๙๑-๘๔๓๑

## บริการสงเคราะห์เด็กตั้งแต่แรกเกิด

- |   |                                  |
|---|----------------------------------|
| ๑. พิระยานุเคราะห์มูลนิธิ   | โทรศัพท์ ๐-๒๒๘๖-๐๓๒๖             |
| ๒. มูลนิธิมวลมิตรเด็ก   | โทรศัพท์ ๐-๒๒๕๒-๖๕๕๐             |
| ๓. มูลนิธิศุภนิมิตแห่งประเทศไทย                                     | โทรศัพท์ ๐-๒๓๖๐-๒๐๒๑-๔, ๓๘๑-๐๙๔๔ |
| ๔. มูลนิธิช่วยเหลือเด็กกำพร้าของสตรีไทยมุสลิม<br>ในพระบรมราชูปถัมภ์ | โทรศัพท์ ๐-๒๒๘๙-๓๐๒๓-๕           |
| ๕. สถานสงเคราะห์เด็กอ่อน พญาไท                                      | โทรศัพท์ ๐-๒๒๔๖-๘๗๔๘             |
| ๖. สถานสงเคราะห์เด็กอ่อน รังสิต                                     | โทรศัพท์ ๐-๒๕๗๗-๒๓๔๗             |
| ๗. สถานสงเคราะห์เด็กอ่อน ปากเกร็ด                                   | โทรศัพท์ ๐-๒๕๘๓-๘๓๑๔             |
| ๘. สถานสงเคราะห์เด็กหญิง บ้านราชวิถี                                | โทรศัพท์ ๐-๒๒๔๕-๕๖๑๓             |
| ๙. สถานสงเคราะห์เด็กชาย บ้านมหาเมฆ                                  | โทรศัพท์ ๐-๒๒๘๖-๒๐๑๓             |
| ๑๐. สถานสงเคราะห์เด็กชาย บ้านปากเกร็ด                               | โทรศัพท์ ๐-๒๕๘๓-๘๓๔๓             |

### ส่วนภูมิภาค

- |   |                        |
|---|------------------------|
| ๑. สถานสงเคราะห์เด็ก "บ้านแคนทอง"<br>จังหวัดขอนแก่น | โทรศัพท์ (๐๔๓) ๒๓๗-๓๓๔ |
| ๒. สำนักงานประชาสงเคราะห์จังหวัดขอนแก่น             | โทรศัพท์ (๐๔๓) ๒๓๖-๖๒๑ |
| ๓. สถานสงเคราะห์บ้านเด็กสงขลา                       | โทรศัพท์ (๐๗๔) ๓๓๓-๘๓๒ |
| ๔. สำนักงานประชาสงเคราะห์จังหวัดสงขลา               | โทรศัพท์ (๐๗๔) ๓๑๑-๑๘๘ |
| ๕. สำนักงานประชาสงเคราะห์จังหวัดเชียงใหม่           | โทรศัพท์ (๐๕๓) ๒๒๑-๖๐๕ |

**แบบประเมิน :** ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ (Pretest)  
หลักสูตรเพศศึกษา “ก้าวอย่างเข้าใจ”

เพศ  หญิง  ชาย

อายุ.....ปี

ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องที่ตรงกับความคิดเห็นของตนเองมากที่สุด

คุณคิดอย่างไรกับข้อความต่อไปนี้	เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ
๑. ฉันคิดว่า นักเรียน ม.๒ ควรได้เรียนรู้เกี่ยวกับเรื่องเพศจากชั้นเรียน			
๒. ฉันรู้สึกไม่สบายใจที่มีการพูดเรื่องเพศในชั้นเรียน			
๓. ฉันรู้สึกว่า การมีหน้าอก หรืออวัยวะเพศใหญ่หรือเล็กเป็นปกติ			
๔. เด็กผู้หญิงที่มีประจำเดือนแล้ว หากมีเพศสัมพันธ์ อาจตั้งครรภ์ได้			
๕. การมีขนขึ้นที่อวัยวะเพศ เป็นเรื่องธรรมดาของร่างกายที่เติบโตตามวัย			
๖. เด็กผู้หญิงไม่ควรเตะฟุตบอลและเด็กผู้ชายก็ไม่ควรเย็บปักถักร้อย			
๗. ฉันคิดว่า พ่อแม่ควรจะสอนลูกให้รู้จักวิธีป้องกันไม่ให้ท้อง			
๘. ฉันคิดว่า วัยรุ่นอาจมีเพศสัมพันธ์ได้ หากพร้อมที่จะรับผิดชอบตนเองไม่ให้ตั้งครรภ์และไม่ให้เกิดผลเสียต่อการเรียน			
๙. การที่เด็ก ม. ๒ มีแฟนเป็นเรื่องผิด			
๑๐. ถ้าฉันสงสัยหรืออยากรู้เกี่ยวกับเรื่องเพศ ฉันจะปรึกษาผู้ใหญ่			
๑๑. หากเพื่อนของฉันยังเรียนไม่จบแล้วตั้งท้อง ฉันจะเลิกคบ			

คุณคิดอย่างไรกับข้อความต่อไปนี้	เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ
๑๒. หากเพื่อนนักเรียนชายไปทำนักเรียนหญิงห้องฉันจะเลิกคบ			
๑๓. ฉันคิดว่า เป็นเรื่องปกติที่ฉันจะมีความคิดเห็นแตกต่างจากเพื่อนคนอื่น ๆ ในห้องเรียน			
๑๔. ฉันอยากให้เพื่อนสนิทของฉันเห็นด้วยกับฉันในทุกเรื่อง			
๑๕. ฉันสามารถจะปฏิเสธเพื่อนในกลุ่มได้ หากไม่ต้องการทำตามคำชักชวน			
๑๖. ฉันคิดว่า การขอโทษเป็นเรื่องเสียหน้า (แม้ว่าฉันอาจจะเป็นผู้ผิดก็ตาม)			
๑๗. ฉันคิดว่า เราไม่ควรจะคบกับทอม/ดี้ หรือผู้ชายที่เป็นกะเทย			
๑๘. ฉันจะบอกเพื่อนได้ เมื่อฉันรู้สึกไม่ชอบในสิ่งที่เขาทำ โดยไม่ทำให้เขาโกรธ			
๑๙. ถ้าฉันมีแฟน ฉันคิดว่า ความต้องการของแฟนสำคัญกว่าความต้องการของฉันเสมอ			
๒๐. ฉันคิดว่า คนที่เป็นแฟนกัน ควรต้องเชื่อใจและตามใจกันและกันเสมอ			
๒๑. นักเรียน ม. ๒ ทั้งหญิงและชายที่มีเพศสัมพันธ์ ก็มีโอกาสดูดเชื้อเอชไอวีได้			
๒๒. วัยรุ่นที่มีเพศสัมพันธ์ควรป้องกันการตั้งครรภ์โดยการคุมกำเนิด			
๒๓. ถ้าเห็นเพื่อนนักเรียนแอบซื้อยาคุมหรือถุงยางอนามัย ควรจะบอกให้ครูทราบ			
๒๔. ฉันคิดว่า วัยรุ่นไม่ควรจะมีเพศสัมพันธ์ ไม่ว่าจะด้วยเหตุผลใดก็ตาม			

คุณคิดอย่างไรกับข้อความต่อไปนี้	เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ
๑๒. หากเพื่อนนักเรียนชายไปทำนักเรียนหญิงห้องฉันจะเลิกคบ			
๑๓. ฉันคิดว่า เป็นเรื่องปกติที่ฉันจะมีความคิดเห็นแตกต่างจากเพื่อนคนอื่น ๆ ในห้องเรียน			
๑๔. ฉันอยากให้เพื่อนสนิทของฉันเห็นด้วยกับฉันในทุกเรื่อง			
๑๕. ฉันสามารถจะปฏิเสธเพื่อนในกลุ่มได้ หากไม่ต้องการทำตามคำชักชวน			
๑๖. ฉันคิดว่า การขอโทษเป็นเรื่องเสียหน้า (แม้ว่าฉันอาจจะเป็นผู้ผิดก็ตาม)			
๑๗. ฉันคิดว่า เราไม่ควรจะคบกับทอม/ดี้ หรือผู้ชายที่เป็นกะเทย			
๑๘. ฉันจะบอกเพื่อนได้ เมื่อฉันรู้สึกไม่ชอบในสิ่งที่เขาทำ โดยไม่ทำให้เขาโกรธ			
๑๙. ถ้าฉันมีแฟน ฉันคิดว่า ความต้องการของแฟน สำคัญกว่าความต้องการของฉันเสมอ			
๒๐. ฉันคิดว่า คนที่เป็นแฟนกัน ควรต้องเชื่อใจและตามใจกันและกันเสมอ			
๒๑. นักเรียน ม. ๒ ทั้งหญิงและชายที่มีเพศสัมพันธ์ ก็มีโอกาสดูดเชื้อเอชไอวีได้			
๒๒. วัยรุ่นที่มีเพศสัมพันธ์ควรป้องกันการตั้งครรภ์โดยการคุมกำเนิด			
๒๓. ถ้าเห็นเพื่อนนักเรียนแอบซื้อยาคุมหรือถุงยางอนามัย ควรจะบอกให้ครูทราบ			
๒๔. ฉันคิดว่า วัยรุ่นไม่ควรจะมีเพศสัมพันธ์ ไม่ว่าจะด้วยเหตุผลใดก็ตาม			

คุณคิดอย่างไรกับข้อความต่อไปนี้	เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ
๒๕. การสำเร็จความใคร่ด้วยตนเองของวัยรุ่น (การกระตุ้นอวัยวะเพศของตนเองจนรู้สึกเสียวสูดยอด) เป็นเรื่องผิดและไม่ควรทำ			
๒๖. การที่เด็กผู้ชายเกิดอาการ “ฝันเปียก” (หลังน้ำอสุจิขณะนอนหลับ) เป็นเรื่องปกติ			
๒๗. วัยรุ่นหญิงที่เสียตัวให้ผู้ชายแล้วโดนทิ้งถือว่าทมหอนาคต			
๒๘. ฉันสามารถแสดงความคิดเห็นและเหตุผลของตนเองเมื่อไม่เห็นด้วยกับผู้ใหญ่			
๒๙. การขอคำปรึกษาเรื่องสุขภาพทางเพศ (ประจำเดือนไม่มา ตกขาว กามโรค ผิดปกติที่อวัยวะเพศ ฯลฯ) จากผู้ใหญ่เป็นเรื่องน่าอายและอาจถูกตำหนิได้			
๓๐. ฉันรู้สึกว่า เป็นปมด้อยที่ไม่มีแฟน			
๓๑. ฉันพอใจกับความเป็นเพศชายหรือเพศหญิงที่ฉันเป็นอยู่ทุกวันนี้			

คุณรู้เรื่องเหล่านี้มาก ..... น้อยแค่ไหน

๑. วิธีการคุมกำเนิดที่ฉันรู้จัก คือ

- ๑) \_\_\_\_\_
- ๒) \_\_\_\_\_
- ๓) \_\_\_\_\_
- ๔) \_\_\_\_\_
- ๕) \_\_\_\_\_

๒. หากมีคนติดต่อเชื้อเอดส์เรียนหนังสือห้องเดียวกับฉัน ฉันจะ \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

๓. โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ที่ฉันรู้จัก

- ๑) \_\_\_\_\_
- ๒) \_\_\_\_\_
- ๓) \_\_\_\_\_
- ๔) \_\_\_\_\_
- ๕) \_\_\_\_\_

๔. วิธีการต่อไปนี้ ข้อใดทำให้เกิดการตั้งครรภ์ได้

(ทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างที่ตรงกับความเห็นของตนเองมากที่สุด)

	ได้	ไม่ได้	ไม่แน่ใจ / ไม่รู้
๑. จูบปากกัน			
๒. กอด ทอมแก้ม			
๓. นอนเตียงเดียวกัน (ไม่ได้ร่วมเพศ)			
๔. ร่วมเพศโดยไม่ใช้ถุงยางอนามัย			
๕. ร่วมเพศโดยหลังภายนอก			
๖. ร่วมเพศในช่วงวันปลอดภัย (หน้า ๗ หลัง ๗)			
๗. ร่วมเพศโดยกินยาคุมฉุกเฉินหลังร่วมเพศ			
๘. ร่วมเพศขณะที่มีประจำเดือน			
๙. ร่วมเพศโดยใช้ถุงยางอนามัย			
๑๐. ใช้น้ำยาล้างช่องคลอดหลังร่วมเพศ			

๕. ฉันคิดว่า นักเรียน ม. ๒. มีความเสี่ยงต่อการรับเชื้อเอดส์หรือไม่

- เสี่ยง                       ไม่เสี่ยง                       ไม่แน่ใจ

เพราะ \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

๖. ฉันคิดว่า ตัวเองมีความเสี่ยงต่อการรับเชื้อเอดส์หรือไม่ .

เสี่ยง

ไม่เสี่ยง

ไม่แน่ใจ

เพราะ \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

๗. สิ่งที่คุณอยากรู้หรือสงสัยมากที่สุดเกี่ยวกับ

๑) เรื่องเพศ คือ \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

๒) เรื่องเอดส์ คือ \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

ขอขอบคุณที่ให้ความร่วมมือในการตอบแบบประเมิน

**แบบประเมิน :** หลังจบกิจกรรมคาบ ๑๕ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ (Post test)  
**หลักสูตรเพศศึกษา “ก้าวอย่างเข้าใจ”**

เพศ  หญิง  ชาย

อายุ.....ปี

ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องที่ตรงกับความคิดเห็นของตนเองมากที่สุด

คุณคิดอย่างไรกับข้อความต่อไปนี้	เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ
๑. ฉันคิดว่า นักเรียน ม.๒ ควรได้เรียนรู้เกี่ยวกับเรื่องเพศจากชั้นเรียน			
๒. ฉันรู้สึกไม่สบายใจที่มีการพูดเรื่องเพศในชั้นเรียน			
๓. ฉันรู้สึกว่า การมีหน้าอก หรือวัยวะเพศใหญ่หรือเล็ก เป็นปกติ			
๔. เด็กผู้หญิงที่มีประจำเดือนแล้ว และมีเพศสัมพันธ์ จะตั้งครรภ์ได้			
๕. การมีขนขึ้นที่อวัยวะเพศ เป็นเรื่องธรรมดาของร่างกายที่เติบโตตามวัย			
๖. เด็กผู้หญิงไม่ควรเตะฟุตบอลและเด็กผู้ชายก็ไม่ควรเย็บปักถักร้อย			
๗. ฉันคิดว่า พ่อแม่ควรจะสอนลูกให้รู้จักวิธีป้องกันไม่ให้ท้อง			
๘. ฉันคิดว่า วัยรุ่นอาจมีเพศสัมพันธ์ได้ หากพร้อมที่จะรับผิดชอบตนเองไม่ให้ตั้งครรภ์และไม่ให้เกิดผลเสียต่อการเรียน			
๙. การที่เด็ก ม. ๒ มีแฟนเป็นเรื่องผิด			
๑๐. ถ้าฉันสงสัยหรืออึดอัดใจเกี่ยวกับเรื่องเพศ ฉันจะปรึกษาผู้ใหญ่			
๑๑. หากเพื่อนของฉันยังเรียนไม่จบแล้วตั้งท้อง ฉันจะเลิกคบ			

คุณคิดอย่างไรกับข้อความต่อไปนี้	เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ
๑๒. หากเพื่อนนักเรียนชายไปทำนักเรียนหญิงห้องฉันจะเลิกคบ			
๑๓. ฉันคิดว่า เป็นเรื่องปกติที่ฉันจะมีความคิดเห็นแตกต่างจากเพื่อนคนอื่น ๆ ในห้องเรียน			
๑๔. ฉันอยากให้เพื่อนสนิทของฉันเห็นด้วยกับฉันในทุกเรื่อง			
๑๕. ฉันสามารถจะปฏิเสธเพื่อนในกลุ่มได้ หากไม่ต้องการทำตามคำชักชวน			
๑๖. ฉันคิดว่า การขอโทษเป็นเรื่องเสียหน้า (แม้ว่าฉันอาจจะเป็นผู้ผิดก็ตาม)			
๑๗. ฉันคิดว่า เราไม่ควรจะคบกับทอม/ดี้ หรือผู้ชายที่เป็นกะเทย			
๑๘. ฉันจะบอกเพื่อนได้ เมื่อฉันรู้สึกไม่ชอบในสิ่งที่เขาทำ โดยไม่ทำให้เขาโกรธ			
๑๙. ถ้าฉันมีแฟน ฉันคิดว่า ความต้องการของแฟนสำคัญกว่าความต้องการของฉันเสมอ			
๒๐. ฉันคิดว่า คนที่เป็นแฟนกัน ควรต้องเชื่อใจและตามใจกันและกันเสมอ			
๒๑. นักเรียน ม. ๒ ทั้งหญิงและชายที่มีเพศสัมพันธ์ ก็มีโอกาสดูดเชื้อเอชไอวีได้			
๒๒. วัยรุ่นที่มีเพศสัมพันธ์ควรป้องกันการตั้งครรภ์โดยการคุมกำเนิด			
๒๓. ถ้าเห็นเพื่อนนักเรียนแอบซื้อยาคุมหรือถุงยางอนามัย ควรจะบอกให้ครูทราบ			
๒๔. ฉันคิดว่า วัยรุ่นไม่ควรจะมีเพศสัมพันธ์ ไม่ว่าจะด้วยเหตุผลใดก็ตาม			

คุณคิดอย่างไรกับข้อความต่อไปนี้	เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ
<b>๒๕.</b> การสำเร็จความใคร่ด้วยตนเองของวัยรุ่น (การกระตุ้นอวัยวะเพศของตนเองจนรู้สึกเสียวสุดยอด) เป็นเรื่องผิดและไม่ควรทำ			
<b>๒๖.</b> การที่เด็กผู้ชายเกิดอาการ "ฝันเปียก" (หลั่งน้ำอสุจิขณะนอนหลับ) เป็นเรื่องปกติ			
<b>๒๗.</b> วัยรุ่นหญิงที่เสียตัวให้ผู้ชายแล้วโดนทิ้ง ถือว่าหมดอนาคต			
<b>๒๘.</b> ฉันสามารถแสดงความคิดเห็นและเหตุผลของตนเองเมื่อไม่เห็นด้วยกับผู้ใหญ่			
<b>๒๙.</b> การขอคำปรึกษาเรื่องสุขภาพทางเพศ (ประจำเดือนไม่มา ตกขาว กามโรค ผิดปกติที่อวัยวะเพศ ฯลฯ) จากผู้ใหญ่เป็นเรื่องน่าอายและอาจถูกตำหนิได้			
<b>๓๐.</b> ฉันรู้สึกว่าเป็นปมด้อยที่ไม่มีแฟน			
<b>๓๑.</b> ฉันพอใจกับความเป็นเพศชายหรือเพศหญิงที่ฉันเป็นอยู่ทุกวันนี้			

คุณรู้เรื่องเหล่านี้มาก ..... น้อยแค่ไหน

๑. วิธีการคุมกำเนิดที่ฉันรู้จัก คือ

- ๑) \_\_\_\_\_
- ๒) \_\_\_\_\_
- ๓) \_\_\_\_\_
- ๔) \_\_\_\_\_
- ๕) \_\_\_\_\_

๒. หากมีคนติดเชื้อเอดส์เรียนหนังสือห้องเดียวกับฉัน ฉันจะ \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

ก. โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ที่ฉันรู้จัก

- ๑) \_\_\_\_\_
- ๒) \_\_\_\_\_
- ๓) \_\_\_\_\_
- ๔) \_\_\_\_\_
- ๕) \_\_\_\_\_

ข. วิธีการต่อไปนี้ ข้อใดทำให้เกิดการตั้งครรภ์ได้

(ทำเครื่องหมาย  ลงในช่องว่างที่ตรงกับความเห็นของตนเองมากที่สุด)

	ได้	ไม่ได้	ไม่แน่ใจ / ไม่รู้
๑. จูบปากกัน			
๒. กอด หอมแก้ม			
๓. นอนเตียงเดียวกัน (ไม่ได้ร่วมเพศ)			
๔. ร่วมเพศโดยไม่ใช้ถุงยางอนามัย			
๕. ร่วมเพศโดยหลังภายนอก			
๖. ร่วมเพศในช่วงวันปลอดภัย (หน้า ๗ หลัง ๗)			
๗. ร่วมเพศโดยกินยาคุมฉุกเฉินหลังร่วมเพศ			
๘. ร่วมเพศขณะที่มีประจำเดือน			
๙. ร่วมเพศโดยใช้ถุงยางอนามัย			
๑๐. ใช้น้ำยาล้างช่องคลอดหลังร่วมเพศ			

๕. ฉันคิดว่า นักเรียน ม.๒. มีความเสี่ยงต่อการรับเชื้อเอดส์หรือไม่

- เสี่ยง                       ไม่เสี่ยง                       ไม่แน่ใจ

เพราะ \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

๖. ฉันคิดว่า ตัวเองมีความเสี่ยงต่อการรับเชื้อเอดส์หรือไม่

เสี่ยง

ไม่เสี่ยง

ไม่แน่ใจ

เพราะ \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

๗. สิ่งที่ฉันอยากรู้หรือสงสัยมากที่สุดเกี่ยวกับ

๑) เรื่องเพศ คือ \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

๒) เรื่องเอดส์ คือ \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

กรุณาแสดงความคิดเห็นต่อกิจกรรมเพศศึกษาอย่างเต็มที่ เพื่อปรับปรุงการจัดกิจกรรมในอนาคต

๘. ฉันรู้สึกพอใจกับการเข้าร่วมกิจกรรมเพศศึกษา “ก้าวอย่างอย่างเข้าใจ”

พอใจ ในด้านใดมากที่สุด ระบุ \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

ไม่พอใจ ในด้านใดมากที่สุด ระบุ \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

๙. หากมีการจัดกิจกรรมเพศศึกษาเช่นนี้อีก ฉันจะ....

แนะนำให้เพื่อน ๆ เข้าร่วม

ไม่แนะนำให้เพื่อน ๆ เข้าร่วม

ไม่แน่ใจที่จะแนะนำเพื่อน ๆ เข้าร่วม

เพราะ \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

๑๐. กิจกรรมเพศศึกษา “ก้าวอย่างอย่างเข้าใจ” จะดียิ่งขึ้นกว่านี้ ถ้า .....

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

ขอขอบคุณที่ได้ความร่วมมือในการตอบแบบประเมิน

# แบบบันทึก : หลังการจัดกิจกรรม “ก้าวอย่างเข้าใจ” แต่ละคาบ (สำหรับผู้ดำเนินกิจกรรม)

คาบเรียนที่ \_\_\_\_\_ โรงเรียน/หน่วยงาน \_\_\_\_\_

กรุณาแสดงความคิดเห็น อธิบายพร้อมยกตัวอย่างประกอบ และระบุข้อเสนอแนะอย่างเต็มที่

๑. ท่านสามารถดำเนินกิจกรรมให้นักเรียนเข้าใจหรือบรรลุตามวัตถุประสงค์ในคาบเรียนนี้ได้หรือไม่  
อย่างน้อยเพียงใด

มาก

น้อย

ไม่แน่ใจ

เพราะ \_\_\_\_\_

---

---

---

๒. ท่านรู้สึกต่อการดำเนินกิจกรรมในคาบเรียนนี้อย่างไร (พอใจ/ไม่พอใจ เพราะเหตุใด)

พอใจ

ไม่พอใจ

ไม่แน่ใจ

เพราะ \_\_\_\_\_

---

---

---

๓. หากท่านจะดำเนินกิจกรรมคาบเรียนนี้อีกครั้ง ท่านจะปรับปรุงส่วนใด

---

---

---

๔. สิ่งที่น่าแปลกใจหรือน่าสนใจสำหรับท่าน เมื่อได้ยื่นหรือเห็นจากนักเรียนระหว่างร่วมกิจกรรม  
ในคาบเรียนนี้

๕. การเรียนรู้ที่สำคัญที่สุดของท่านในฐานะผู้ดำเนินกิจกรรมจากคาบเรียนนี้ คือ

๖. ข้อเสนอแนะเพิ่มเติมต่อคาบเรียนนี้ (กิจกรรม, เนื้อหา, เทคนิคการดำเนินกิจกรรม, ฯลฯ)

๒๕ พฤษภาคม ๒๕๕๕

เรื่อง แจ้งให้ทราบและขอความร่วมมือในการตอบแบบสอบถาม  
เรียน ท่านผู้ปกครองนักเรียน  
เอกสารที่แนบมา แบบสอบถามความคิดเห็นผู้ปกครอง

ด้วยขณะนี้โรงเรียน.....ได้จัดหลักสูตรเพศศึกษา “ก้าวอย่างอย่างเข้าใจ” ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของวิชา.....(หรือกิจกรรมชมรม.....) จำนวน ๑๕ คาบเรียน สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ในภาคการศึกษา.....หลักสูตร “ก้าวอย่างอย่างเข้าใจ” นี้มีวัตถุประสงค์เพื่อส่งเสริมให้วัยรุ่นได้รู้จักตนเอง สามารถคิดและตัดสินใจดำเนินชีวิตอย่างมีความรับผิดชอบทั้งต่อตนเองและบุคคลอื่น เรียนรู้ที่จะสร้างและรักษาความสัมพันธ์กับคนอื่น ๆ และเป็นสมาชิกที่มีคุณภาพของสังคม โดยมีสุขภาพทางเพศและคุณภาพชีวิตที่ดี

ชุดกิจกรรม “ก้าวอย่างอย่างเข้าใจ” มีเนื้อหาครอบคลุมในเรื่องต่อไปนี้

๑. การเปลี่ยนแปลงของร่างกาย จิตใจ อารมณ์ เมื่ออย่างเข้าสู่วัยรุ่น
๒. การตั้งครรภ์ โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์และเอดส์
๓. การคุมกำเนิด และการป้องกันเอดส์
๔. การพัฒนาสัมพันธ์ภาพกับบุคคลอื่น
๕. การตระหนักถึงคุณค่าของตนเองและการยอมรับความแตกต่างของผู้อื่น
๖. การวิเคราะห์ความเป็นหญิงเป็นชายและการกำหนดบทบาทหญิงชายในสังคมไทย
๗. การวิเคราะห์โอกาสการมีเพศสัมพันธ์และผลกระทบที่ตามมา
๘. การวิเคราะห์ความพร้อมและการตัดสินใจเรื่องเพศสัมพันธ์
๙. การสื่อสารเพื่อยืนยันความต้องการ และต่อรองเมื่อเผชิญความขัดแย้ง
๑๐. การสื่อสารเพื่อเข้าถึงบริการการดูแลสุขภาพทางเพศ และการขอความช่วยเหลือ

หลังจากพิจารณาเนื้อหาเพศศึกษาข้างต้นแล้ว ทางโรงเรียนใคร่ขอความร่วมมือจากท่านในการแสดงความคิดเห็นในแบบสอบถามที่แนบมา และกรุณาส่งคืนนักเรียนเพื่อให้ทางโรงเรียนทราบต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อขอทราบความเห็น และขอขอบพระคุณที่ให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถามครั้งนี้ หากท่านมีข้อสงสัยหรือข้อเสนอแนะใด ๆ ที่จะเป็นประโยชน์ต่อการเรียนการสอน กรุณาติดต่อ.....โทร.....

ขอแสดงความนับถือ

(.....)

ผู้อำนวยการ โรงเรียน.....

# แบบสอบถาม : ความคิดเห็นผู้ปกครองต่อการจัดกิจกรรมเพศศึกษา สำหรับนักเรียน

กรุณาภาเครื่องหมาย ✓ ลงหน้าช่องที่ตรงกับความเห็นของท่านมากที่สุด

๑. ท่านเห็นด้วยหรือไม่ที่จะให้นักเรียนเข้าร่วมกิจกรรมเพศศึกษาในหลักสูตร "ก้าวอย่างอย่างเข้าใจ"

เห็นด้วย เพราะ \_\_\_\_\_

ไม่เห็นด้วย เพราะ \_\_\_\_\_

ไม่แน่ใจ เพราะ \_\_\_\_\_

ความคิดเห็นเพิ่มเติมหรือข้อเสนอแนะอื่น ๆ \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

๒. ในการเรียนเพศศึกษาดังกล่าว นักเรียนจะมีการบ้านเพื่อสอบถามความคิดเห็นจากผู้ปกครองเป็นระยะ ๆ เช่น ความเห็นต่อวัยรุ่น ข้อมูลเรื่องการคุมกำเนิด ฯลฯ ท่านคิดว่า...

ยินดีให้ความร่วมมือ เพราะ \_\_\_\_\_

ไม่ยินดีให้ความร่วมมือ เพราะ \_\_\_\_\_

ไม่แน่ใจ เพราะ \_\_\_\_\_

ความคิดเห็นเพิ่มเติมหรือข้อเสนอแนะอื่น ๆ \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

ข้อมูลผู้ปกครองที่ตอบแบบสอบถาม

ท่านเกี่ยวข้องกับนักเรียน โดยเป็น  พ่อ

แม่

อื่น ๆ ระบุ \_\_\_\_\_

(เมื่อท่านตอบแบบสอบถามเสร็จแล้ว กรุณาส่งคืนให้นักเรียน ขอบพระคุณ)

# ●●●●● เอกสารอ้างอิง

กฤตยา อาชวนิชกุล. “ความไม่เท่าเทียมกันระหว่างหญิงชาย พันธกิจที่ไม่อาจปฏิเสธได้ในการพัฒนา.” ใน หนังสือพัฒนศึกษาศาสตร์ ศาสตร์แห่งการเรียนรู้และถ่ายทอดการพัฒนา, หน้า ๕๙, ๒๕๓๙.

รุจน์ โกมลบุตร. “การสื่อสารเรื่องเอดส์” ใน เอกสารประกอบการบรรยายเรื่องการสื่อสารเรื่องเอดส์. สำนักบัณฑิตอาสาสมัคร มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๑๗-๑๘ กรกฎาคม ๒๕๔๒. (อัดสำเนา)

วราณุช ชินวรโสภาค และคณะ. “คู่มือแนวทางการฝึกอบรม การสื่อสารเรื่องเอดส์เพื่อการปรับเปลี่ยนทัศนคติและพฤติกรรม.” โครงการ ED/AHID AIDS สถาบันพัฒนาการสาธารณสุขอาเซียน มหาวิทยาลัยมหิดล ศาลายา. ๒๕๔๑.

ศิริพร ยงพานิชกุล และคณะ. “การให้บริการที่เป็นมิตรกับวัยรุ่นในร้านยา : การบริการในเรื่องสุขภาพทางเพศ คู่มือสำหรับเภสัชกรชุมชน.” โครงการนำร่องร้านยาเพื่อนวัยรุ่น องค์การพัฒนาเทคโนโลยีเพื่อการสาธารณสุข, ๒๕๔๔.

Advocate for Youth. Life Planning Education: A Youth Development Program (revised 1995). USA ([www.advocatesforyouth.org](http://www.advocatesforyouth.org))

Program for Appropriate Technology in Health (PATH). Life Planning Skills: A Curriculum for Young People in Ghana. USA, November 2000.

SIECUS. Guidelines for Comprehensive Sexuality Education (2<sup>nd</sup> edition). New York, USA. 1996.