



คู่มือสำหรับกระบวนการเพื่อจัดกิจกรรม  
**เปิดห้องเรียนพ่อแม่  
คุยกับลูกยุคนี้**

พัฒนาเนื้อหาภายใต้ โครงการส่งเสริมการสื่อสารเชิงบวกและเรื่องเพศในครอบครัว  
สำหรับพ่อแม่ผู้ปกครองและผู้ดูแลเด็กและวัยรุ่น (กันยายน 2563 - ธันวาคม 2564)



คู่มือสำหรับกระบวนการเพื่อจัดกิจกรรม  
**เปิดห้องเรียนพ่อแม่**  
**คุยกับลูกยุคนี้**



## คู่มือสำหรับกระบวนการเพื่อจัดกิจกรรม เปิดห้องเรียนพ่อแม่คุยกับลูกยุคนี้

โครงการส่งเสริมการสื่อสารเชิงบวก และเรื่องเพศ  
ในครอบครัวสำหรับพ่อแม่ผู้ปกครองและผู้ดูแลเด็กและวัยรุ่น

### ดำเนินงานโดย :

Parenting.p2h

มูลนิธิแพथทูเฮลท์ (path2health foundation / p2h)

222/1 ถนนพหลโยธินซอย 2 แขวงศาลาธรรมสพน์

เขตทวีวัฒนา กรุงเทพฯ 10170

โทรศัพท์ 02-448-0387-9

เว็บไซต์ : <https://www.path2health.or.th>

Facebook page : คุยเปิดใจ ลูกหลานปลอดภัย

### ผู้สนับสนุน :

สำนักสนับสนุนการควบคุมปัจจัยเสี่ยงทางสุขภาพ (สำนัก 2)

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

อาคารศูนย์เรียนรู้สุขภาวะ

99/8 ซอยงามดูพลี แขวงทุ่งมหาเมฆ เขตสาทร

กรุงเทพฯ 10120

# คำนำ

มูลนิธิแพथทูเฮลท์ (path2health foundation-P2H) เป็นองค์กรพัฒนาเอกชนสาธารณประโยชน์ ที่จดทะเบียนในประเทศไทยเมื่อ 2 พฤษภาคม 2556 ก่อนหน้าดำเนินการในนามองค์การแพธ(ประเทศไทย) มาตั้งแต่ปี 2528 โดยได้ร่วมมือกับภาครัฐอาทิ กระทรวงสาธารณสุข กระทรวงศึกษาธิการ กระทรวงแรงงาน กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ องค์การปกครองส่วนท้องถิ่น สถานศึกษา มหาวิทยาลัย ฯลฯ องค์กรพัฒนาเอกชน ตลอดจนภาคธุรกิจ และองค์กรชุมชน พัฒนาความรู้ เสริมสร้างศักยภาพ เผยแพร่ขยายผลบทเรียน และสนับสนุนวิชาการเพื่อคุณภาพชีวิตของประชากรกลุ่มต่างๆ

จากต้นทุนของมูลนิธิฯ ที่มุ่ง **“สร้างนวัตกรรมการเรียนรู้ เพื่อสังคมแห่งสุขภาวะ”** ด้านหนึ่งคือการพัฒนาหลักสูตรเพื่อส่งเสริมให้พ่อแม่ผู้ปกครองพูดคุยเชิงบวกและมีทักษะสื่อสารเรื่องเพศกับลูกหลานที่เป็นเด็กและวัยรุ่นในบ้าน โดยได้ออกแบบบนฐานวิชาการทั้งเรื่องกระบวนการเรียนรู้ สาธารณสุข และจิตวิทยา เพื่อใช้กับชาวชุมชน ผู้ปกครอง อาสาสมัครสาธารณสุข

มาตั้งแต่ปี 2552 ซึ่งเป็นที่ยอมรับ มีการนำไปใช้อย่างกว้างขวาง ต่อเนื่องโดยเครือข่ายกระบวนการจากหน่วยงานที่มีภารกิจเกี่ยวข้อง ต่อมาในปี 2561 สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ได้มอบหมายให้มูลนิธิฯ ปรับปรุงกิจกรรมที่สามารถใช้กับกลุ่มพนักงานในสถานประกอบการ รวมถึงมีการพัฒนาเป็นสื่อออนไลน์สร้างการเรียนรู้ด้วย

จากสถานการณ์และบริบทในสังคมปัจจุบันที่เด็กและวัยรุ่นยุคใหม่มีความเปลี่ยนแปลงไปอย่างมากและรวดเร็ว การสื่อสารทางสังคมที่ผู้ใหญ่มักตามไม่ทัน เกิดเป็นความขัดแย้งระหว่างช่วงวัยไปถึงในระดับครอบครัวด้วย ซึ่งในช่วงปลายปี 2563 สสส. ได้มอบหมายให้มูลนิธิฯ ปรับปรุงและพัฒนาหลักสูตร **“การสื่อสารเชิงบวกและเรื่องเพศสำหรับพ่อแม่ผู้ปกครอง และผู้ดูแลเด็กและวัยรุ่น”** เพื่อส่งเสริมความเข้มแข็งในครอบครัวจากการสื่อสารพูดคุยกันดีๆ สร้างความสุขในบ้าน ซึ่งเป็นฐานในการลดปัญหาสังคม โดยสนับสนุนการนำไปใช้ใน กลุ่มพ่อแม่ผู้ปกครองระดับชุมชนต่างๆ การสร้างความร่วมมือกับภาคส่วนอื่นๆ ตลอดจนสนับสนุนให้เกิดการขับเคลื่อนเรื่องนี้ในระดับนโยบาย

มูลนิธิฯ จึงใช้โอกาสนี้ปรับปรุงกิจกรรมเดิมที่เคยใช้ได้ดี ให้เหมาะสมยิ่งขึ้น และพัฒนากิจกรรมใหม่เพิ่มเติม โดยได้นำกิจกรรมที่พัฒนาขึ้นไปทดสอบเปิดห้องเรียนพ่อแม่ในพื้นที่ต่างๆ

และปรับปรุงจนผู้ใช้หลักสูตรหรือกระบวนการสามารถใช้ได้ดี ซึ่งผู้ที่นำคู่มือไปใช้ควรได้รับการเตรียมด้านทัศนคติโดยเฉพาะ ต้นทุนเรื่องครอบครัว ความแตกต่างหลากหลายของคนในสังคมไทย แนวคิดเชิงบวก และกระบวนการสร้างการเรียนรู้ผ่านกิจกรรม รวมทั้งได้จัดทำคลิปตัวอย่างการจัดกิจกรรมเผยแพร่ให้กับผู้สนใจที่มีพื้นฐานอยู่แล้ว ได้ดูเป็นตัวอย่างควบคู่กับคู่มือนี้ด้วย

คาดหวังว่าจะเป็นประโยชน์ต่อภาคส่วนที่ทำงานด้านนี้ เพื่อช่วยกันทำให้บ้าน “**อยู่เย็น เป็นสุข**” ถือเป็นการสร้างรากฐานด้านคุณภาพชีวิตประชากรต่อไป

มูลนิธิแพथทูเฮลท์

ธันวาคม 2564

# สารบัญ

ตกลงกันก่อน	8
วัตถุประสงค์การเปิดห้องเรียนพ่อแม่	9
และ 4 Core Concepts	
ชื่อกิจกรรมและเนื้อหาหลักที่ได้จากแต่ละกิจกรรม	10
ตัวอย่าง การจัดเมนูกิจกรรมเปิดห้องเรียนพ่อแม่	12
กิจกรรมต่างๆ	
• กิจกรรม A : เปิดและนำเข้าสู่ห้องเรียนพ่อแม่	15
• กิจกรรมที่ 1 : แนะนำตัวผ่านภาพ	18
• กิจกรรมที่ 2 : ย้อนรอยวัยรุ่น	22
• กิจกรรมที่ 3 : เส้นชีวิต	27
• กิจกรรมที่ 4 : เรื่องของเจน	34
• กิจกรรมที่ 5 : คู่ยเรื่องเพศกับวัยรุ่น	38
• กิจกรรมที่ 6 : ความคาดหวัง	47
• กิจกรรมที่ 7 : ลูกโป่งระเบิด	56
• กิจกรรมที่ 8 : คำถามที่ไม่อยากตอบ	62
• กิจกรรมที่ 9 : ฟังอย่างตั้งใจ	67
• กิจกรรมที่ 10 : เราทำแบบนี้กับลูกบ่อยไหม	72

• กิจกรรมที่ 11 : ภาษาล่องถ่ายรูป	81
• กิจกรรมที่ 12 : ภาษารัก	88
• กิจกรรม B : สะท้อนการเรียนรู้ ความตั้งใจ สรุปและปิดการอบรม	92
• แบบสำรวจ : คุณเป็นพ่อแม่ที่ลูกหลาน พูดคุยด้วยได้หรือเปล่า	95
• คู่มือปชวณคิด: รายการ “หัวอกเดียวกัน”	96

## ภาคผนวก

1. พฤติกรรมของคน กับ มิติการเรียนรู้	100
2. กระบวนการจัดการเรียนรู้ผ่านประสบการณ์	101
3. ทักษะที่จำเป็นของผู้จัดการเรียนรู้	102
4. หลักการเรียนรู้แบบผู้ใหญ่ (Adult Learning)	108
5. วิธีการจัดการเรียนรู้ กับ การรับรู้ของผู้เรียน	109

# ตกลงกันก่อน

P2H พัฒนาหลักสูตรนี้เพื่อใช้กับพ่อแม่ในชุมชน / คนบ้านๆ โดยการเปิดห้องเรียนพ่อแม่ ผู้ปกครอง และผู้ดูแลเด็กและเยาวชน เป็นการส่งเสริมให้เกิดการสื่อสารเชิงบวกและเรื่องเพศกับลูกหลานยุคนี้ได้

ถ้า..คุณคือ กระบวนกร / Facilitator ที่จะใช้หลักสูตร

ต้องเชื่อเรื่องการเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ การทบทวน การพูดคุยแลกเปลี่ยน  
ต้องทำให้ห้องเรียนนี้ เป็นวงคุย เรื่องลูกเรื่องหลานของพวกเขา  
แบบ สบาย ๆ กันเอง ปลอดภัย ไม่มีผิดถูก

**ไม่ใช่..** ให้พ่อแม่มานั่งเรียนหนังสือ เหมือนครูสอนนักเรียน

คุณต้องทำอะไร มีท่าทีอะไรบ้าง ฟังระวังอะไรบ้าง  
เพื่อให้วงคุยนี้ เกิดบรรยากาศแบบนั้น

พ่อแม่ต้องมีส่วนร่วม แลกเปลี่ยน บ่น แสดงความรู้สึกได้ พร้อมกับมีความสนุก ได้ประโยชน์ และเมื่อจะปิดห้องเรียน เขาต้องได้แรงบันดาลใจ ความตั้งใจ อยากจะปรับ อยากจะเปลี่ยนแปลงบางอย่าง

**ไม่ใช่..** คุณได้จัดกิจกรรมตามคู่มือ

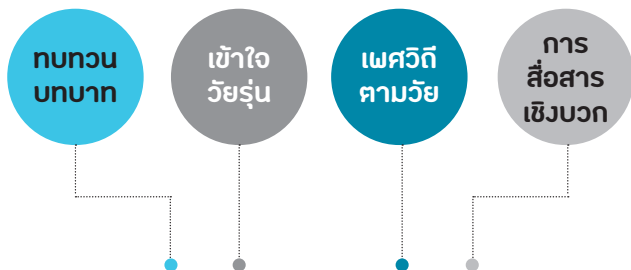
คุณต้องทำอะไรบ้าง เพื่อให้เป็นแบบนี้....

อย่าลืมที่เรา “เตรียม” คุณมา

**กิจกรรมในคู่มือนี้** : เป็นแนวทางเบื้องต้น ให้คุณถามชวนคิด ฟังคำตอบ ชวนแลกเปลี่ยน และเชื่อมโยงให้ถึงการนำกลับไปใช้ที่บ้าน

## วัตถุประสงค์การเปิดห้องเรียนพ่อแม่ผู้ปกครอง และผู้ดูแลเด็กและวัยรุ่น

1. ได้บททวน และระบุช่องว่างทางความคิด วิธีชีวิตของคนต่างรุ่น และผลกระทบของการสื่อสาร
2. สัมผัสทัศนคติต่อเรื่องเพศวิถีของตนเอง รวมทั้งรับฟังมุมมองที่แตกต่างหลากหลาย
3. ระบุอุปสรรคของผู้ใหญ่ในการสื่อสารเชิงบวกและเรื่องเพศกับเด็กและวัยรุ่นยุคนี้ และวิธีการแก้ไข
4. ฝึกทักษะการสื่อสารแบบสองทาง



#### 4 หัวใจสำคัญของเนื้อหาการเตรียมผู้ใหญ่ให้เลี้ยงลูกหลานยุคนี้ (4 Core Concepts for Positive Parenting)

ชื่อกิจกรรม และ เนื้อหาหลักที่ได้จากแต่ละกิจกรรม

**คำแนะนำที่สำคัญ** คือ ภายใต้งี๋อนไขเวลาที่มี ในการจัดกิจกรรมแต่ละครั้ง

การเปิดห้องเรียนใน 1 ครั้งนั้น: **ต้อง**เลือกกิจกรรมที่ทำให้ผู้เรียนได้เนื้อหาครบทั้ง 4 ด้าน

ชื่อกิจกรรม	เนื้อหาหลักที่กิจกรรม สร้างการเรียนรู้ (✓ เป็นหลัก)			
	ทบทวน บทบาท พ่อแม่	เข้าใจ วัยรุ่น ยุคนี้	เพศวิถี ตามวัย	ทักษะ สื่อสาร เชิงบวก
1. แนะนำตัวผ่านภาพ	✓✓	✓	✓	✓
2. ย้อนรอยวัยรุ่น	✓	✓✓	✓	✓
3. เส้นชีวิต	✓	✓✓	✓✓	✓
4. เรื่องของเงิน	✓	✓✓	✓✓	✓

ชื่อกิจกรรม	เนื้อหาหลักที่กิจกรรม สร้างการเรียนรู้ (✓✓ เป็นหลัก)			
	ทบทวน บทบาท พ่อแม่	เข้าใจ วัยรุ่น ยุคนี้	เพศวิถี ตามวัย	ทักษะ สื่อสาร เชิงบวก
5. คุยเรื่องเพศกับวัยรุ่น	✓	✓✓	✓✓	✓
6. ความคาดหวัง	✓✓	✓	✓	✓✓
7. ลูกโป่งระเบิด	✓	✓	✓	✓✓
8. คำถามที่ไม่อยากตอบ	✓✓	✓	✓	✓✓
9. ฟังอย่างตั้งใจ	✓✓	✓	✓	✓✓
10. เราทำแบบนี้กับลูกบ่อยไหม	✓✓	✓	✓	✓✓
11. ภาษาล้วงถ้ำรูป	✓✓	✓	✓	✓✓
12. ภาษารัก	✓✓	✓	✓	✓✓
ดูคลิปชวนคุย : รายการ “หัวอกเดียวกัน”	✓	✓	✓	✓

และนอกจากมีกิจกรรมที่มีเนื้อครบทั้ง 4 ด้านแล้ว ต้องมีช่วง ก่อน (A) และหลัง (B) กิจกรรมด้วย

**A ช่วงเกริ่นนำ** ทำให้เข้าใจกิจกรรมภาพรวม

**B ช่วงปิดท้ายการอบรม** ตกลงลึกสร้างแรงบันดาลใจ และมีความตั้งใจจะปรับตัวเองที่บ้าน

## ตัวอย่าง :

การจัดเมนูกิจกรรมต่างๆ เพื่อเปิดห้องเรียนพ่อแม่-ผู้ปกครอง และผู้ดูแล  
ในแต่ละครั้ง

### 1. เมนู 6 ชั่วโมง (ครึ่งละไม่เกิน 30 คน)

- 08.30-09.00 น. ลงทะเบียน
- 09.00-09.45 น. (A) นำเข้าสู่ห้องเรียนพ่อแม่ แนะนำตัว  
ชี้แจงวัตถุประสงค์ เกมสร้างความคุ้นเคย  
เรื่องที่คาดหวัง และข้อตกลง
- 09.45-10.25 น. (1) แนะนำตัวผ่านภาพ
- 10.25-10.40 น. พัก
- 10.40-11.20 น. (2) เส้นชีวิต
- 11.20-12.00 น. (3) ภาษากล้องถ่ายรูป
- 12.00-13.00 น. พัก-อาหารกลางวัน
- 13.00-13.40 น. (4) ความคาดหวัง
- 13.40-14.15 น. (5) ฟังอย่างตั้งใจ
- 14.15-14.30 น. (B) สะท้อนการเรียนรู้ ความตั้งใจ  
สรุปและปิดการอบรม

## 2. เมนู 3 ชั่วโมง (ครึ่งละไม่เกิน 30 คน)

- 08.30-08.45 น. ลงทะเบียน
- 08.45-09.15 น. (A) เปิดห้องเรียนพ่อแม่ แนะนำตัว ชี้แจงวัตถุประสงค์  
เกมสร้างความคุ้นเคย  
ถามความคาดหวัง-ขอความร่วมมือ\*
- 09.15-09.45 น. (1) “แนะนำตัวผ่านภาพ”
- 09.45-10.30 น. (2) “เส้นชีวิต”
- 10.30-10.45 น. พัก
- 10.45-11.05 น. (3) “ภาษารัก”
- 11.05-11.40 น. (4) “ฟังอย่างตั้งใจ”
- 11.40-12.10 น. (B) สะท้อนการเรียนรู้ ความตั้งใจ  
สรุปและปิดการอบรม

## 3. เมนู 1 + 1 + 1 ชั่วโมง (ผู้เข้าร่วม 20-28 คน ที่ตั้งใจและสามารถเข้าได้ทั้ง 3 ครั้ง)

### ชั่วโมงที่ 1 – ตั้งเครื่องเรื่องคนเป็นพ่อแม่ ผู้ปกครอง

- 10 นาที เปิดห้องเรียนพ่อแม่ สร้างความคุ้นเคยด้วยเกมส์ต่างๆ และชี้แจงความเป็นมาเป็นไป เพื่อให้ผู้เข้าร่วมเข้าใจชัดเจน
- 30 นาที ทบทวนบทบาทการเป็นพ่อแม่ของแต่ละคน (“แนะนำตัวผ่านภาพ”)
- 10 นาที แลกเปลี่ยนในประเด็น “เราต้องทำอะไรบ้างเพื่อให้ภาพเรากับลูกใกล้เคียงกัน”
- 10 นาที ผู้เข้าร่วมระบุนความตั้งใจที่จะกลับไปทำวันนี้... และนัดหมาย
- ชั่วโมงที่ 2

## ชั่วโมงที่ 2 – เข้าใจ วัยของลูกหลาน (ผู้เข้าร่วมคนเดิม)

- 15 นาที ขอฟังเรื่องที่ได้ทำจากความตั้งใจครั้งก่อน และเป็นอย่างไรบ้าง
- 35 นาที ความเข้าใจความแตกต่าง และการแสดงออกต่อกัน (“ภาษารัก”)
- 10 นาที ผู้เข้าร่วมระบุความตั้งใจที่จะกลับไปทำวันนี้... และนัดหมายชั่วโมงที่ 3

## ชั่วโมงที่ 3 – ฝึกทักษะการฟัง (ผู้เข้าร่วมคนเดิม)

- 15 นาที ขอฟังเรื่องเล่าจากความตั้งใจ เมื่อครั้งที่ 2 และผลเป็นอย่างไรบ้าง
- 30 นาที ฝึกทักษะการฟัง (“ฟังอย่างตั้งใจ”)
- 10 นาที ผู้เข้าร่วมระบุความตั้งใจที่จะกลับไปทำวันนี้...
- 5 นาที แจกสื่อ แนะนำแหล่งข้อมูล และสร้างพลังใจให้พ่อแม่

---

## 4. กิจกรรม "คู่มือ-ชวนคิด"

- การเรียนรู้ด้วยคลิป – ความยาวของคลิปไม่ควรเกิน 2-5 นาที และมีเวลาชวนคิด แลกเปลี่ยน นำไปใช้ อีกประมาณ 15-25 นาที (แล้วแต่จำนวนผู้เข้าร่วม)
- จำนวนผู้เข้าร่วมแต่ละครั้ง พิจารณาตามความเหมาะสม และตามความมั่นใจในการชวนคิดของผู้จัดกิจกรรม)

# กิจกรรม A :

## นำเข้าสู่ห้องเรียนพ่อแม่

**วัตถุประสงค์** เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกับผู้ดำเนินการรู้จักคุ้นเคยกัน และรับรู้ถึงวัตถุประสงค์ของห้องเรียน

**เวลา** 30-45 นาที

**อุปกรณ์** ป้ายชื่อ (ที่เขียนชื่อเล่นตอนลงทะเบียน)  
กระดาษฟลิปชาร์ต ปากกาเคมี กระดาษขาว

### ขั้นตอน

1. พิธีการเปิดห้องเรียน(ถ้ามี) ให้อยู่ในช่วงนี้ ผู้ดำเนินการกล่าวต้อนรับสู่ห้องเรียน (5 นาที)
2. แนะนำทีมผู้ดำเนินการ และเชิญชวนร่วมกิจกรรมสร้างความคุ้นเคยระหว่างผู้เข้าอบรมและทีม โดยมีกิจกรรมผ่อนคลายเป็นลำดับคือ เล่นกับตัวเอง (เช่น ตบมือ, จีบ-แอล, จับจุกจับหู) เล่นกับคู่ (เช่น ปลายู่ปลาช่อน) และเล่นเป็นกลุ่ม (เช่น รวบรวมวันเกิด, นับระยะทางจากบ้านมาถึงที่นี่จากใกล้สุด ถึงไกลสุด) เป็นต้น ซึ่งกิจกรรมดังกล่าวนี้ ออกแบบเพื่อให้คุ้นเคย และเอื้อต่อการแลกเปลี่ยนพูดคุยกัน ควรเลี่ยงกิจกรรมที่โลดโผนหรือมีการลงโทษจับผิด เพราะจะกังวล ไม่อยากอยู่ร่วมกิจกรรม (10 นาที)
3. เชิญผู้เข้าร่วมนั่งที่ และให้แต่ละคนแนะนำตัว โดยให้ “บอกชื่อชื่อเล่น // บอกว่ามีลูกหรือหลานกี่คน อายุลูกหลานเท่าไรบ้าง // ความคาดหวังที่มาเข้าร่วมวันนี้” และเก็บประเด็นสำคัญที่เป็นความคาดหวังในกระดาษฟลิปชาร์ต (20 นาที)

4. ผู้ดำเนินการสรุปความคาดหวังของผู้เข้าร่วม ซีแจงวัตถุประสงค์ กำหนดการวันนี้ และสร้างข้อตกลงการเรียนรู้ร่วมกัน (10 นาที) โดย...
- ☑ ผู้ดำเนินการอธิบายว่า วันนี้เป็นกระบวนการที่เน้นการพูดคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็น ประสบการณ์ ความรู้สึกของเราในฐานะพ่อแม่ หรือผู้ปกครองที่มีลูกหรือหลาน ซึ่งอาจถามผู้เข้าร่วมว่า **“พวกเขาคือคนที่เรารักมากที่สุดในชีวิตใช่หรือไม่”** และย้ำว่าเราจะคุยกันเรื่องคนที่เรารักมากที่สุดนี้ ถ้าคนที่มีลูกหลานเป็นเด็กก็จะได้เตรียมตัวตอนเขาเป็นวัยรุ่น ถ้าคนที่มีลูกหลานเป็นวัยรุ่นก็จะได้เข้าใจเขามากขึ้น ถ้าใครมีลูกหลานเลยวัยรุ่นแล้วก็แลกเปลี่ยนแบ่งปันประสบการณ์กัน
  - ☑ ถามผู้เข้าร่วมว่า **“ถ้าจะคุยเรื่องนี้กัน บรรยากาศแบบไหนดีที่จะช่วยให้เราพูดคุย แลกเปลี่ยนกัน ด้วยความสนุกสนาน และได้ประโยชน์อย่างเต็มที่ตามที่คาดหวัง**
    - เขียนข้อเสนอของผู้เข้าร่วมขึ้นเป็นข้อๆ เพื่อใช้เป็นข้อตกลงในการเรียนรู้ร่วมกัน
    - หากประเด็นสำคัญไม่ปรากฏในคำตอบของผู้เข้าร่วม ผู้ดำเนินการอาจเสนอให้ผู้เข้าร่วมพิจารณาเพิ่มเติม เช่น พร้อมรับฟังความเห็นผู้อื่น ไม่มีผิดถูก การเปิดใจต่อกัน การเก็บรักษาความลับ ไม่ล้อเลียนกัน เวลาเลิกที่เหมาะสม เป็นต้น
  - ☑ นำข้อตกลงนี้ติดไว้ให้ทุกคนเห็น อ่านทวนข้อตกลงทั้งหมดอีกครั้ง ชักชวนให้ผู้เข้าร่วม รวมทั้งทีมดำเนินการ ช่วยกันรักษาข้อตกลงที่ทุกคนร่วมกันเสนอขึ้น

## หมายเหตุสำหรับผู้ดำเนินการ

- กิจกรรม A ถือเป็นช่วงที่แจ่มชัดปรับความเข้าใจต่างๆ ของผู้เข้าร่วม ที่อาจมาโดยไม่ชัดเจนว่าทำอะไร มีประโยชน์อย่างไร เพื่อนำพาเข้าสู่ห้องเรียนพ่อแม่ ผู้ดำเนินการต้องดูแลบรรยากาศให้ผ่อนคลาย พูดคุย รับฟัง สร้างความคุ้นเคย ให้รู้สึกว่ามีคนคุยแลกเปลี่ยนเรื่องลูก ลูกไม่ได้มีปัญหาอะไร โดยเฉพาะช่วงก่อนเวลาเริ่มกิจกรรม ระหว่างรอผู้เข้าร่วมมาให้ครบ อาจถือโอกาสเข้าไปพูดคุยทักทาย และรับฟังอย่างเป็นกันเองกับคนที่มาก่อน ก็ช่วยสร้างบรรยากาศที่ดี
- ในช่วงหาหรือเรื่องเวลาเล็ก โดยทั่วไปผู้เข้าร่วมมักเสนอเวลาเล็กครึ่งวัน ที่ผู้ดำเนินการต้องเจรจาต่อรองด้วยทำที่ที่ดี อาจยืดหยุ่นได้บ้าง แต่ต้องพยายามชี้ชวนให้ได้ตามเวลา เพราะถ้าคาดหวังเป้าหมายสูง แต่เร่งๆ เรื่องเวลา ก็อาจไม่เกิดการเรียนรู้ อย่างไรก็ตามก็อาจมีผู้เข้าร่วมบางคนไม่สะดวกอยู่ในช่วงบ่ายก็ไม่เป็นไร ทั้งนี้ ทีมผู้ดำเนินการต้องรักษาบรรยากาศให้สนุก ผ่อนคลาย ไม่ถกเถียงเรื่องนี้จริงจังเกินไป และลองชวนทำกิจกรรมร่วมกันดูก่อน ซึ่งในประสบการณ์ที่ผ่านมาพบว่าการได้ร่วมกิจกรรมที่สนุก มีส่วนร่วม มีความน่าสนใจ อาจต่างจากที่เคยเข้าร่วมมาก่อน ทำให้สามารถอยู่ร่วมได้ตลอดกระบวนการ



# กิจกรรมที่ 1 :

## แนะนำตัวผ่านภาพ

**วัตถุประสงค์** เพื่อให้ผู้เข้าร่วม

1. รู้จักกันมากขึ้นและคุ้นเคยกับการแสดงความคิดเห็น
2. สำรวจความรู้สึกของตนเองต่อการเป็นพ่อแม่ และ ทบทวนท่าทีการแสดงออกของตัวเองที่ลูกอาจมีความรู้สึกต่างกัน
3. เห็นความสำคัญของห้องเรียนวันนี้ และสนใจอยากอยู่ร่วมจนครบกระบวนการ

**เวลา** 30-40 นาที

**อุปกรณ์** ภาพสิ่งของต่างๆ จำนวนอย่างน้อยเท่ากับผู้เข้าร่วมการอบรม, ฟลิปชาร์ต, ปากกา

### ขั้นตอนการทำกิจกรรม

1. เกริ่นนำสั้นๆ ว่า ทุกคนในนี้เป็นพ่อหรือแม่ หรือผู้ปกครอง หรือเกี่ยวข้องกับเด็กทุกคน กิจกรรมนี้จะลองมาทบทวนความเป็นพ่อแม่หรือผู้ใหญ่ที่มีต่อลูกหลานกัน โดยเปรียบกับภาพเหล่านี้สักภาพหนึ่ง
2. วางภาพที่เตรียมไว้บนพื้นห้อง ให้ผู้เข้าร่วมเห็นอย่างทั่วถึง
3. ให้ผู้เข้าร่วมแต่ละคนเลือก 1 ภาพที่ตนเองคิดว่า แทนหรือบอกถึงหน้าที่ของความเป็นพ่อแม่ที่ตรงกับใจของตัวเอง โดยใช้คำสั้น **“การเป็นพ่อแม่ เหมือนกับ... เพราะ...”**
4. ถ้าบางคนเลือกเหมือนกัน ก็ไม่เป็นไร ไปนั่งด้วยกัน และรอเพื่อนให้เหตุผลก่อน แล้วค่อยใช้ต่อเมื่อทุกคนเลือกภาพครบแล้ว ให้แต่ละคน

บอกเหตุผลที่ตนเลือกภาพนั้นสั้นๆ ว่าแทนความหมายของการเป็นพ่อแม่อย่างไร (โดยผู้ดำเนินการยกตัวอย่างเหตุผลให้ดู เช่น ภาพดวงอาทิตย์ แทนความหมายของการเป็นแสงสว่างให้ความอบอุ่นแก่ลูก, ภาพต้นไม้ แทนความหมายของการเป็นร่มโพธิ์ร่มไทร ให้ความร่มเย็นแก่ลูก เป็นต้น) เริ่มจากหัวแถวสลับฝั่งกัน

5. ระหว่างที่ผู้เข้าร่วมแต่ละคนให้เหตุผล ผู้ดำเนินการจัดข้อความหลักๆ ที่แสดงถึงความรู้สึกและบทบาทการเป็นพ่อแม่ของแต่ละคนไว้บนฟลิปชาร์ท
6. เมื่อครบแล้ว ผู้ดำเนินการชวนดูความรู้สึกและบทบาทการเป็นพ่อแม่ ใช้คำถามสำคัญคือ...
  1. เห็นความรู้สึก บทบาทหน้าที่ของพ่อแม่แล้ว รู้สึกอย่างไรบ้าง... (ฟังหลายๆ คน)
  2. เราทำอะไรบ้างกับลูกหลาน เพื่อให้เป็นอย่างที่พูดๆ นี้ ... (ฟังกระตุ้นยกตัวอย่าง)
  3. ทำแบบที่ยกตัวอย่างแล้ว เกิดอะไรขึ้นบ้างที่ลูกหลาน...
  4. ถ้าให้ลูกเลือกภาพแทนความหมายการเป็นพ่อแม่ คิดว่าลูกจะเลือกภาพตรงกับเราหรือไม่ เพราะอะไร (ให้ระบุว่าลูกหลานจะเลือกภาพใดบ้าง มีสัก 5-6 ตัวอย่าง)
  5. เกิดอะไรขึ้นถ้าเรากับลูกเลือกภาพต่างกัน ..
  6. ถ้าเกิดบ่อยๆ บ้านนั้นจะเป็นอย่างไร...
  7. ถ้าบ้านไม่น่าอยู่ ลูกไปไหน...
7. สรุปประเด็นสำคัญของกิจกรรม
  - พ่อแม่ทุกคนต่างมีความปรารถนาดีต่อลูก ต้องการจะให้แต่สิ่งดีๆ แก่ลูก การที่จะทำหน้าที่พ่อแม่ได้อย่างที่อยากเป็น ต้องอาศัยปัจจัยมากมาย

- ☑ แต่บางทีความหวังดีของพ่อแม่ หรือผู้ใหญ่ก็อาจจะมีการกระทำ หรือคำพูด หรือทำที่บางอย่างที่แสดงออก ทำให้ลูกไม่มีความสุขในบ้าน และไปหาความสุขนอกบ้าน
- ☑ การเปิดห้องเรียนวันนี้เป็นส่วนหนึ่งที่จะชวนให้พ่อแม่เข้าใจตัวเอง เข้าใจลูกมากขึ้น มีสัมพันธภาพที่ดี พูดคุยกันได้ทุกเรื่องรวมทั้งเรื่องเพศ และถ้าลูกคุยปรึกษากับเราได้อย่างสบายใจบ้านเราก็น่าอยู่ วันนี้เป็นประโยชน์กับพ่อแม่ ผู้ปกครองเองขอให้อยู่ร่วมให้ครบกิจกรรม

8. ชวนคิดปิดท้าย ให้สบายใจขึ้น

- ☑ ที่จริงแล้วเรายังคงรักห่วง แต่การแสดงออกของเรายังคงดู ด่า ตี บ่น ว่า จนลูกอาจเห็นเราเป็นระเบิด เป็นแม่มด เป็นไฟแดง กองไฟ ได้อยู่ ... แต่ควรจะ..... อย่าเป็นแบบนั้นอยู่ตลอดเวลา หรืออย่าให้ลูกไม่มีทางออกใดๆ ในบ้านเลย.. แบบนั้นลูกไปแน่
- ☑ หรือบางทีผู้ใหญ่ในบ้านบางคนลูกหลานเห็นเป็นระเบิด ก็ต้องมีคนที่ลูกเห็นเป็นร่มไม้ด้วย

## หมายเหตุสำหรับผู้ดำเนินการ

1. แนะนำตัวผ่านภาพ ถือเป็นกิจกรรมที่สำคัญมาก เพราะพูดคุยถึง “ความรู้สึกของพ่อแม่” ที่มีต่อลูก และลูกมีต่อพ่อแม่ พร้อมกับรับฟังพ่อแม่คนอื่นๆ ด้วย ผู้ดำเนินการจึงต้องดำเนินกิจกรรมสร้างความประทับใจครั้งแรก (First Impression) ให้ผู้เข้าร่วมเปิดใจ เห็นความสำคัญและอยากอยู่ร่วมการเรียนรู้จนครบกำหนดการ
2. ควรกระตุ้นให้ผู้เข้าร่วมได้พูดความหมายของภาพที่เลือกทุกคน อาจมีบางคนไม่พร้อมพูดก็อาจผ่านไปที่คนอื่นๆ ก่อนแล้วจึงกลับมาเชิญให้พูดอีกครั้ง นอกจากนี้มีภาวะที่ไม่ต้องการพูดจริงๆ ก็ไม่ต้องบังคับ
3. ตลอดกิจกรรมแนะนำตัวผ่านภาพนี้ ไม่ควรรีบเก็บภาพออกจากพื้นจนกว่าจะจบ ทั้งนี้ เพื่อไม่ให้วุ่นวาย และสร้างบรรยากาศในการแลกเปลี่ยนกัน



# กิจกรรมที่ 2 :

## ย้อนรอยวัยรุ่น

**วัตถุประสงค์** เพื่อให้ผู้เข้าร่วม

1. ทบทวนความรู้สึกของตนเองในวัยรุ่น และวิเคราะห์เปรียบเทียบ ความเป็นวัยรุ่นในแต่ละยุคสมัย
2. วิเคราะห์ช่องว่างระหว่างผู้ใหญ่กับวัยรุ่น และระบุวิธีการลดช่องว่างในการสื่อสารกัน

**เวลา**

45 นาที

**อุปกรณ์**

1. กระดาษฟลิปชาร์ต ปากกาเคมี กระดาษขาว
2. ป้ายโจทย์สำหรับกลุ่มย่อย หรือเขียนโจทย์ให้กลุ่ม

### ขั้นตอนการทำกิจกรรม

1. เกริ่นนำ ถามนำเข้าสู่กิจกรรมว่า (5 นาที)
  - ย้อนรอยวัยรุ่น วัยรุ่นที่ว่่านี้พ่อแม่เคยผ่านมาก่อนหรือไม่ // กิจกรรมนี้จะชวนให้พ่อแม่ย้อนนึกไปถึงช่วงวัยรุ่น 15-17 ปี
  - ในสมัยนั้นเราเคยอกหักหรือไม่ // เราเคยมีดาราที่ชอบหรือไม่... คือใคร... // เรื่องที่เราและเพื่อนชอบทำคืออะไร... // เรื่องที่เบื่อมาก ๆ ในช่วงวัยรุ่นของเราคืออะไร... เป็นต้น
  - และเพื่อให้ทุกคนได้มีส่วนร่วมย้อนวัย..ขอแบ่งเป็นกลุ่มย่อยระดมความคิดเห็นกัน
2. แบ่งผู้เข้าร่วมออกเป็น 4 กลุ่มย่อย ชี้แจงว่าแต่ละกลุ่มจะได้โจทย์ เพื่อให้สมาชิกกลุ่มช่วยกันระดมความเห็นได้เต็มที่ ให้มากที่สุด ไม่มีผิดถูก

3. แจกกระดาษฟลิปชาร์ตพร้อมปากกาเคมีให้แต่ละกลุ่มๆ ละ 1 ชุด แล้วแจกโจทย์ หรือพูดให้ฟังอย่างชัดเจน โดยกลุ่ม 1 และ 2 ได้โจทย์ที่ 1 เหมือนกัน ขณะที่กลุ่ม 3 และ 4 ได้โจทย์ที่ 2 เหมือนกัน ให้เวลาระดมความเห็น 7 นาที (ผู้ดำเนินการอาจเดินกระตุ้นให้ระดมความคิดเห็น)

#### โจทย์สำหรับกลุ่มที่ 1 และกลุ่มที่ 2

“ช่วยกันนึกถึงเรื่องที่เราทำในสมัยที่เราเป็นวัยรุ่น ซึ่งเป็นเรื่องที่พ่อแม่ ผู้ใหญ่ไม่พอใจ ไม่ชอบใจ”

#### โจทย์สำหรับกลุ่มที่ 3 และกลุ่มที่ 4

“ช่วยกันนึกถึงเรื่องที่วัยรุ่นสมัยนี้ทำ ซึ่งเป็นเรื่องที่เราในฐานะพ่อแม่ ผู้ใหญ่ไม่ชอบ ไม่พอใจ”

4. เมื่อหมดเวลา ให้กลุ่มที่ 1 นำเสนอสิ่งที่ระดมได้ในวงใหญ่ โดยกลุ่มที่ 2 ซึ่งได้โจทย์เดียวกันฟังแล้วขีดเรื่องที่เหมือนกันออก และเมื่อจบกลุ่มแรกให้อีกกลุ่มนำเสนอเพิ่มเติมเฉพาะประเด็นที่ต่างออกไป แล้วนำกระดาษที่นำเสนอติดไว้ด้านหลังห้องเพื่อใช้แลกเปลี่ยนกัน
5. จากนั้น ให้กลุ่มที่ 3 นำเสนอ โดยกลุ่มที่ 4 ให้เสนอเพิ่มเติมเรื่องที่มีเนื้อหาต่างกัน และติดกระดาษไว้ด้านหลังห้องเพื่อใช้แลกเปลี่ยนกัน
6. เมื่อนำเสนอครบทั้ง 4 กลุ่มแล้ว ผู้ดำเนินการชวนคุย ดังนี้
1. จากสิ่งที่เพื่อนระดมได้ มีข้อสังเกตอะไรบ้าง
  2. วัยรุ่นสมัยก่อนกับสมัยนี้ เหมือนหรือต่างกันอย่างไร / อะไรเหมือน อะไรต่าง..
  3. สังคมและสภาพแวดล้อมสมัยนี้ที่ต่างกับสมัยก่อนคืออะไรบ้าง
  4. สิ่งต่างนี้ “ส่งผล” ต่อชีวิตลูกหลานอย่างไร

5. หากเราเกิดเป็นวัยรุ่นยุคนี้ เราจะทำเหมือนหรือต่างไปจากที่วัยรุ่นยุคนี้ทำ
  6. อะไรทำให้เรายอมรับพฤติกรรมบางอย่างของวัยรุ่นสมัยนี้ไม่ได้ ทั้งที่ตอนเป็นวัยรุ่น เราก็เคยทำคล้ายๆ กัน หรือถ้าเราเป็นวัยรุ่นยุคนี้ ก็คงเป็นเหมือนกัน
  7. ในฐานะ “พ่อแม่” เมื่อเราเข้าใจ “ความเป็นวัยรุ่น” และสภาพแวดล้อมของสังคมที่เปลี่ยนไป เราจะช่วยเตรียมวัยรุ่นให้อยู่ในสังคมปัจจุบันได้อย่างไรบ้าง
7. ผู้ดำเนินการสรุปประเด็นสำคัญเพิ่มเติม ดังนี้
- ธรรมชาติของวัยรุ่นไม่ว่าจะยุคใด สมัยใด ก็ล้วนไม่ต่างกัน คืออยากรู้ อยากลอง ชอบท้าทาย ยิ่งห้ามเหมือนยิ่งยุ และมีความสนใจในเรื่องเพศ ซึ่งเป็นผลมาจากการเติบโตและเปลี่ยนแปลงไปของร่างกายตามธรรมชาติ เราเรียกรวมๆ ว่า **“ความเป็นวัยรุ่น”**
  - สิ่งที่เปลี่ยนคือ สภาพแวดล้อม เศรษฐกิจ สังคม การสื่อสาร เทคโนโลยี การคมนาคม วัยรุ่นในยุคนี้จึงเรียนรู้และปรับตัวไปตามสภาพแวดล้อม จึงส่งผลให้การแสดงออกของวัยรุ่นเปลี่ยนตามไปด้วย เช่น ใจร้อนขึ้น อยากมี อยากได้ มีค่านิยมทางวัตถุสูง แต่งกายตามแฟชั่น เลียนแบบดารา ฯลฯ และเป็นไปได้ว่าหากพ่อแม่เกิดเป็นวัยรุ่นยุคนี้ เราก็คงทำอะไรที่ไม่ต่างไปจากวัยรุ่นยุคนี้ทำ
  - ที่สำคัญ “ผู้ใหญ่ในชีวิตเด็ก” ก็ได้รับผลพวงของการเปลี่ยนแปลงนี้ด้วย ทำให้มีช่องว่างในการดูแลลูกหลานมากแตกต่างจากยุคก่อน

- ประเด็นสำคัญกว่า คือ เราจะช่วยกันเตรียมเด็กให้สามารถใช้ชีวิตอย่างเท่าทันและเอาตัวรอดในสังคมทุกวันนี้ได้อย่างมีความสุข ปลอดภัย รับผิดชอบทั้งตัวเองและคนที่เกี่ยวข้องได้อย่างไร เพราะการกล่าวโทษสังคม สื่อ หรือกระทั่งโทษว่าตัวเด็กไม่ดี ไม่ช่วยแก้ปัญหาได้

8. ถามสรุปการเรียนรู้

- พ่อแม่ได้ประโยชน์อะไรจากกิจกรรมย้อนรอยวัยรุ่นบ้าง
- ผ่านกิจกรรมนี้แล้วพ่อแม่ตั้งใจว่าอย่างไรบ้าง

9. เชื่อมโยงไปสู่กิจกรรมฝึกทักษะ โดยชี้แจงว่า

- เราได้ทบทวนความเป็นพ่อแม่ ที่ลูกกับเราอาจเข้าใจไม่ตรงกัน แล้วเราก็พบว่าเด็กที่เคยน่ารัก พอเป็นวัยรุ่นเขาเปลี่ยนไป เพราะเป็นผลจากพัฒนาการทางธรรมชาติ ขณะเดียวกันวัยรุ่นยุคนี้ น่าห่วงกว่ายุคก่อนเพราะสิ่งแวดล้อมเปลี่ยนไป
- รู้แบบนี้แล้วพ่อแม่ผู้ปกครองคงอยากจะปรับ แต่วิธีการจะทำอย่างไร กิจกรรมถัดไปมีคำตอบให้ แล้วเราจะได้ฝึกทักษะสำคัญด้านการสื่อสารพูดคุยเชิงบวกกัน

## หมายเหตุสำหรับผู้ดำเนินการ

“ย้อนรอยวัยรุ่น” ถือเป็นกิจกรรมที่สร้างมุมมองให้พ่อแม่ได้เข้าใจลูกหลานวัยรุ่นได้ดี เพราะพ่อแม่เคยเป็นวัยรุ่นมาก่อน แต่ลูกหลานไม่เคยเป็นพ่อแม่

อย่างไรก็ดี มีข้อพึงระวังสำหรับผู้ดำเนินการ เช่น มักมีการถกเถียง หรือมีความเชื่อบางอย่างที่มาจากผู้เข้าร่วมที่อาจพาลงประเด็น เช่น

- เด็กสมัยนี้ไม่มีสัมมาคารวะ //ไม่มีวัฒนธรรม //ติดโทรศัพท์ // ติดเกม //ไม่สนใจบ้านเมือง // ดื้อ ฯลฯ
- ผู้ดำเนินการต้องชวนคิดให้ชัดเจนว่า ที่เห็นว่าวัยรุ่นสมัยนี้เป็นแบบนี้ เพราะอะไร ซึ่งล้วนมีเหตุมาจากการเปลี่ยนแปลงของสังคม สื่อ สิ่งแวดล้อม เทคโนโลยี ฯลฯ ที่ห้ามได้ไม่ และ “ส่งผลถึงวิถีชีวิต” ของเด็กยุคนี้ที่น่าเป็นห่วงกว่ายุคพ่อแม่เป็นวัยรุ่น
- ต้องชวนพ่อแม่ให้ได้คิดว่า วิธีการดูแลลูกหลานยุคนี้จะใช้แบบเดิมที่ปู่ย่า ตายาย เลี้ยงดูพ่อแม่มาในสมัยก่อน ไม่เพียงพอ
- พ่อแม่รักห่วง แต่วิธีการแสดงออกเป็นแบบบอกๆ สอนๆ บ่นๆ เสมอๆ ก็อาจทำให้ลูกหลานไม่มีความสุข อาจเชื่อมโยงจากกิจกรรมที่ 1 แนะนำตัวผ่านภาพก็ได้ เช่น พ่อแม่รัก ห่วง เปรียบเหมือนเป็นต้นไม้ (เป็นร่มโพธิ์ ร่มไทร) แต่วิธีการส่งผ่านความห่วง อาจทำให้ลูกหลานมีภาพเราเหมือนระเบิด เป็นต้น



## กิจกรรมที่ 3 : เส้นชีวิต

**วัตถุประสงค์** เพื่อให้ผู้เข้าร่วม

1. เข้าใจว่า “เรื่องเพศ” มีความหมายมากกว่า “การร่วมเพศ”
2. เข้าใจว่า “เรื่องเพศ” คือส่วนหนึ่งของวิถีชีวิตตั้งแต่เกิดจนตาย มีพัฒนาการตามธรรมชาติของแต่ละวัย โดยเฉพาะช่วงวัยรุ่นพัฒนาการตามวัย ส่งผลถึงพฤติกรรมที่ต่างจากวัยเด็ก
3. เห็นความสำคัญของการที่พ่อแม่ต้องสื่อสารเรื่องเพศกับลูกมากขึ้น และตระหนักว่ายิ่งพูดเร็วยิ่งส่งผลดีต่อวิถีชีวิตของลูกหลาน

**เวลา**

45 นาที

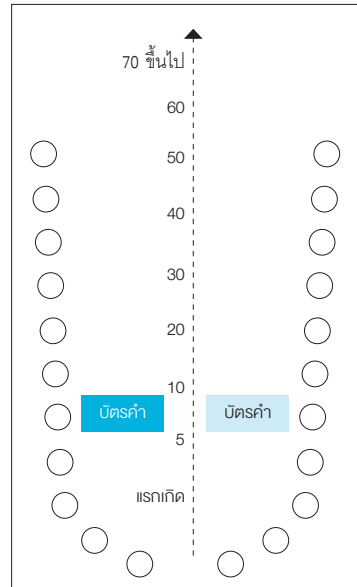
**อุปกรณ์**

1. บัตรคำเรื่องเพศ 2 ชุด (สีส้ม กับ สีเขียว) ข้อความละ 1 แผ่น (ขนาดครึ่งเอสี่ แนวนอน)
2. ป้ายช่วงอายุ (แรกเกิด, 5, 10, 20, 30, 40, 50, 60, 70 ปีขึ้นไป)

<b>บัตรคำชุดที่ 1</b> <b>ชุดพัฒนาการทางเพศ</b>	<b>บัตรคำชุดที่ 2</b> <b>ชุดพฤติกรรมทางเพศ</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>เริ่มมีความรู้สึกทางเพศ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>มีแฟนคนแรก</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>สำรวจและสัมผัสอวัยวะเพศเป็นครั้งแรก</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>อกหัก</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>รับรู้ลักษณะทางเพศตนเอง</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>มีเพศสัมพันธ์ครั้งแรก</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>รับรู้บทบาทหญิงและชาย</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>การมีคู่นอนคนอื่น นอกจากคู่ประจำ</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>รู้รสนิยมทางเพศของตนเอง</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>แต่งงาน</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>เริ่มตั้งคำถามเรื่องเพศ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>มีลูก</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>เริ่มมีความสนใจ รู้สึกอยากใกล้ชิดคนพิเศษ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>เริ่มต้นชีวิตคู่อใหม่</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>เริ่มผลិតต่อสุจี</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>รู้จักวิธีคุมกำเนิด</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>เริ่มมีประจำเดือน</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ติดเชื้อเอชไอวี</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>เริ่มแสดงออกด้านอารมณ์รักหรือความรู้สึกพิเศษ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ติดเชื้อโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>มีความต้องการทางเพศ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ท้องไม่พร้อม</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>ตั้งท้อง หรือทำให้ผู้หญิงท้อง</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>มีเซ็กส์โดยไม่ได้ป้องกัน</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>หมดประจำเดือน</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ใช้อุปกรณ์ป้องกันการตั้งท้อง</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>ความต้องการทางเพศลดลง</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ใช้อุปกรณ์ป้องกันการติดเชื้อเอชไอวี</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>หมดความต้องการทางเพศ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ไปรับบริการตรวจสุขภาพทางเพศเป็นครั้งแรก</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>เสื่อมสมรรถภาพทางเพศ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ปรึกษาปัญหาที่เกี่ยวข้องกับเรื่องเพศเป็นครั้งแรก</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>กังวลเรื่องขนาดรูปร่างของตนเอง</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>ทำแท้ง</li> </ul>

## ขั้นตอนการทำการกิจกรรม

1. เกริ่นนำว่า จากกิจกรรมแนะนำตัวผ่านภาพ เราเห็นว่าถ้าเรากับลูกมีภาพที่ต่างกัน บ้านไม่น่าอยู่ และถามนำเข้าสู่กิจกรรมว่า **“ถ้าบ้านไม่น่าอยู่ลูกอยากไปไหน / และไปเผชิญกับอะไรบ้าง / หนึ่งในนั้นอาจเป็นเรื่องเพศได้หรือไม่ / ปกติพ่อแม่คุยกับลูกเรื่องเพศ หรือไม่ เพราะเหตุใด”** กิจกรรมนี้จะชวนให้พ่อแม่เข้าใจลักษณะของลูกหลานที่เป็นวัยรุ่น ว่ามีเหตุที่มาเป็นอย่างไร
2. ให้ผู้เข้าร่วมช่วยกันระดมคำตอบ แบบไม่มีถูกผิดจากคำถาม **“เมื่อพูดถึงคำว่า “เพศ” นึกถึงอะไร”** จดคำตอบทั้งหมดที่ได้รับบนกระดานฟลิปชาร์ต
3. เมื่อระดมได้พอสมควรแล้ว (ไม่เกิน 3 นาที) ชวนผู้เข้าร่วมดูคำตอบต่างๆ ที่จดไว้ และชวนตั้งข้อสังเกตว่าคำตอบที่ได้มีอะไรบ้าง
4. ผู้ดำเนินกรสรุปให้เห็นว่าเรื่องเพศครอบคลุมหลายเรื่อง และที่สำคัญคือ **“เรื่องเพศไม่ได้มีความหมายแค่การมีเพศสัมพันธ์เท่านั้น”** จำเป็นต้องรู้ เพราะถ้าไม่รู้จะส่งผลกระทบได้
5. ถามว่าจากคำตอบเรื่องเพศ เกี่ยวข้องกับวัยใดบ้าง ขั้นตอนนี้ผู้ดำเนินการหยิบป้ายช่วงอายุแต่ละใบและถามสั้นๆ ว่าเกี่ยวข้องอย่างไร เช่น แรกเกิดเกี่ยวหรือไม่, 5 ปี, 10 ปี, ... ไปจนถึง 70 ปีขึ้นไป และเรียงป้ายอายุแต่ละใบ ไว้เป็นแนวเส้นตรงเรียงลำดับตามภาพตัวอย่าง



6. จากนั้นบอกเพื่อให้หลากหลายและทุกคนมีส่วนร่วม จะมีบัตรคำที่ทีมงานคละสีไว้ แจกให้คนละอย่างน้อย 1 ใบ เมื่อได้บัตรคำแล้วแต่ละคนลองพิจารณาว่า ข้อความในบัตรคำที่ได้รับนั้น **จะเกิดขึ้นกับคนส่วนมากในสังคมช่วงวัยใด ซึ่งอาจไม่ใช่ตัวเราเอง**
7. ทีมงานถือบัตรคำที่คละสีกัน คำนวณว่ามีข้อความลง เดินแจกให้ผู้เข้าร่วมหยิบไว้ (บางคนอาจได้มากกว่า 1 ใบ) และเมื่อเห็นข้อความที่ตัวเองได้ อาจมีเสียงหัวเราะ ฮือฮา หรือแซวกัน ผู้ดำเนินการต้องดูแลบรรยากาศให้สนุก ปลอดภัย ไม่หยอกล้อกันด้วย
8. ผู้ดำเนินรายการ**ย้ำว่าข้อความในบัตรคำ ไม่ใช่เรา** และให้**ผู้เข้าร่วมอ่านข้อความบนบัตรคำทีละคน** โดยออกเสียงให้เพื่อนในวงได้ยิน จากนั้นนำบัตรคำไปวางไว้ในช่วงวัยที่คิดว่าเหตุการณ์นั้นจะเกิดกับคนส่วนใหญ่ (**ไม่มีผิดถูก สงสัยอย่างไรค่อยมาแลกเปลี่ยนกัน**) ให้วางบัตรคำแยกฝั่งซ้ายสีหนึ่ง ฝั่งขวาอีกสีหนึ่ง ผู้ดำเนินการต้องคอยดูแลบรรยากาศในระหว่างอ่านข้อความและวางบัตรคำ
9. เมื่อวางบัตรทั้งหมดแล้ว ผู้ดำเนินการชวนพูดคุย (ถาม และฟัง) ดูบัตรคำโดยใช้คำถามต่อไปนี้
  1. มีข้อสังเกตอะไรบ้าง จากบัตรคำที่วางตามช่วงอายุต่างๆ
  2. มีบัตรคำใดบ้างที่อยากสลับที่วาง เพราะอะไร (ให้ผู้เข้าร่วมเดินมาดูได้ หากมีบัตรคำหลายใบที่อยากเปลี่ยนที่วาง ขอฟังเหตุผลประกอบการพูดคุยทีละบัตรคำ-ซึ่งไม่มีผิดถูก สามารถเกิดขึ้นได้หลายช่วงวัยตามเงื่อนไขของแต่ละบุคคล)
  3. บัตรคำส่วนใหญ่ เกิดขึ้นในช่วงวัยใดมากที่สุด เพราะอะไร
  4. บัตรคำสองสี ต่างกันอย่างไร (อาจถามเพิ่มว่าฝั่งสีใดห้ามไม่ได้ ฝั่งสีใดห้ามได้ / ไม่มีได้)

5. บัตรสองสี เกี่ยวข้องกันอย่างไร
6. สำหรับพ่อแม่ในการพูดคุยเรื่องเพศกับลูก เรื่องใดคุยง่าย เรื่องใด คุยยาก เพราะเหตุใด
7. เมื่อเห็นเรื่องเพศในแต่ละช่วงชีวิตแล้ว คิดว่าลูกหลานของเราได้ เรียนรู้เรื่องเหล่านี้เพียงพอหรือไม่ และเรียนรู้จากที่ใด
8. หากไม่ได้เรียนรู้เรื่องเพศ หรือเรียนรู้อย่างไม่ถูกต้อง อาจส่งผล อะไรได้บ้าง
9. เราควรเริ่มพูดคุยเรื่องเพศกับลูกตั้งแต่เมื่อใด เพราะอะไร
10. ชวนผู้เข้าร่วมช่วยกันสรุปกิจกรรม โดยใช้คำถามว่า
  - สิ่งที่ได้เรียนรู้ หรือเราได้ประโยชน์อะไรบ้างจากกิจกรรมนี้
  - เมื่อทำกิจกรรมเส้นชีวิตแล้ว รู้สึกอย่างไรต่อการพูดคุยเรื่องเพศกับ ลูก
  - อะไรจะช่วยให้พ่อแม่สามารถพูดคุยกับลูกในเรื่องเพศได้ง่ายขึ้น
11. ถ้าโอกาสเหมาะสม และสังเกตเห็นว่าผู้เข้าร่วมสนใจ ผู้ดำเนินการอาจ เพิ่มเติมประเด็นสำคัญ ดังนี้
  - เรื่องเพศเป็นเรื่องวิถีชีวิต ไม่ใช่แค่เรื่องการร่วมเพศ และเป็นส่วน หนึ่งของชีวิตตั้งแต่เกิดจนตาย พัฒนาการทางเพศเป็นเรื่อง ธรรมชาติของมนุษย์ ในขณะที่เดียวกัน เรื่องเพศยังเป็นเรื่องของ อารมณ์ ความรู้สึก สัมพันธภาพ พฤติกรรมการแสดงออก สุขภาพ เพศสภาพ รวมทั้งมีเรื่องสังคม วัฒนธรรม ค่านิยม กฎหมาย เข้า มาเกี่ยวข้องด้วย

- เรื่องเพศมีทั้งมิติที่เป็นเรื่องส่วนบุคคล และส่วนรวม
- “เส้นชีวิต” นอกจากสะท้อนให้เห็น “ธรรมชาติ” ของแต่ละช่วงวัยในเรื่องเพศแล้ว ยังทำให้เห็นว่ามี “การให้คุณค่า” ในเรื่องเพศโดยสังคม ผ่านการสั่งสอนหรือกำหนดว่าวัยไหนควรทำหรือไม่ควรทำอะไร รวมทั้งมีความคาดหวังต่อเรื่องเพศและพฤติกรรมทางเพศของคนในสังคม “สังคม” จึงมีบทบาทหล่อหลอม เปลี่ยนแปลง การรับรู้ การเรียนรู้เรื่องเพศของคน

## หมายเหตุสำหรับผู้ดำเนินการ

กิจกรรมเส้นชีวิต เป็นกิจกรรมที่ออกแบบเพื่อช่วยในการปรับวิธีคิดและความเข้าใจของผู้เข้ารับการอบรมใน “เรื่องเพศ” และ “เพศวิถีศึกษา”

เมื่อพูดถึงเรื่องเพศ คนส่วนใหญ่มักคิดว่าเป็นเรื่องเพศสัมพันธ์ ซึ่งเชื่อว่าเป็นเรื่องน่าอาย ควรปกปิด ไม่ควรนำมาพูดคุย จึงกังวลว่า การพูดหรือสอนเรื่องเพศ/เพศศึกษา จะเป็นการชี้โพรงให้กระรอก และเห็นว่าเรื่องเพศไม่ใช่เรื่องของเด็กหรือวัยรุ่น ในขณะที่บางส่วนคิดว่า เรื่องเพศเป็นเรื่องธรรมชาติ ถึงเวลาคนก็จะเรียนรู้เอง

กิจกรรม “เส้นชีวิต” ทำให้เห็นว่า

- เรื่องเพศเป็นเรื่องธรรมชาติเกี่ยวข้องกับทุกช่วงชีวิตตั้งแต่เกิดจนตาย
- เรื่องเพศครอบคลุมหลายมิติ มากกว่าเรื่องการร่วมเพศ
- สังคม วัฒนธรรม มีส่วนกำหนดความคิด ความเชื่อ บทบาทการแสดงออก/พฤติกรรมของสมาชิกในสังคม
- เรื่องเพศจึงจำเป็นต้องได้รับการเรียนรู้ เพื่อให้รู้จักดูแลตนเอง เรียนรู้ที่จะอยู่กับคนอื่น ๆ และเพื่อป้องกันผลกระทบในทางลบ



# กิจกรรมที่ 4 :

## เรื่องของเจน

**วัตถุประสงค์** เพื่อให้ผู้เข้าร่วมรู้สึกถึงความซับซ้อนของสถานการณ์ และปัญหาทางเพศของวัยรุ่น

**เวลา** 20-30 นาที

**อุปกรณ์** ข้อมูล “เรื่องของเจน”

### ขั้นตอนการำกิจกรรม

1. ผู้ดำเนินกรรณำกรีนนำว่า ในสถานการณ์ปัจจุบันที่มีการเปลี่ยนแปลงของสังคม สื่อ สิ่งแวดล้อม และเทคโนโลยี เรื่องเพศเป็นเรื่องที่พ่อแม่ต้องใส่ใจและให้ความสำคัญ เพราะวัยรุ่นมีโอกาที่เข้าไเกี่ยวข้อง และมีหลายปัจจัยเงื่อนไขที่เอื้อต่อการมีเพศสัมพันธ์ที่อาจส่งผลกระทบต่อชีวิตได้ง่าย กิจกรรมนี้จะทำให้เห็นแง่มุมต่างๆ เห็นถึงวิถีชีวิตทางเพศของวัยรุ่นยุคนี้ และได้ทบทวนตามว่าพ่อแม่จะเตรียมตัวอย่างไร
2. ถามผู้เข้าร่วมว่า
  - โดยทั่วไปเรื่องเพศ ลูกจะคุยกับพ่อแม่หรือไม่ อย่างไร
  - ถ้าคุย คุยกันแบบไหน แต่ละแบบส่งผลอย่างไร
  - ถ้าไม่คุย คิดว่าเป็นเพราะเหตุใด // ตอนเราเป็นเด็กคุยกับพ่อแม่หรือไม่ เพราะอะไร
3. ชี้แจงว่าจะมีเรื่องราวที่เป็นชีวิตจริงของวัยรุ่นหญิงคนหนึ่งชื่อสมมติว่า “เจน” และให้ทีมงานคนหนึ่งอ่าน “เรื่องของเจน” ด้วยสื่่มเสียงชัดเจน

ชวนติดตามให้ทุกคนได้ยิน โดยระหว่างฟังขอให้ทุกคนลองคิดตาม  
ใน 2 เรื่องว่า ฟังแล้วเรารู้สึกอย่างไร และ เกิดคำถามอะไรขึ้นในใจ  
บ้าง

4. เมื่อฟังจบแล้ว ใช้คำถามชวนคุย ดังนี้
  - 1) ได้ฟังเรื่องของเจนแล้ว รู้สึกอย่างไร
  - 2) มีคำถามอะไรเกิดขึ้นในใจบ้างระหว่างที่ฟังเรื่องของเจน
  - 3) เจนสนิทกับพ่อแม่หรือไม่ มีเรื่องอะไรบ้างที่เจนเลือกจะไม่คุยกับพ่อแม่ เพราะอะไร
  - 4) ลูกรู้ได้อย่างไรว่าพ่อแม่ไม่ชอบ และจะเสียใจถ้าลูกเกี่ยวข้องกับเรื่องเพศ
  - 5) จากกรณีของเจน การที่ลูกไม่คุยกับพ่อแม่ส่งผลอย่างไร
  - 6) คิดว่าสถานการณ์แบบเจน อาจเกิดขึ้นกับลูกหลานของเราได้หรือไม่ อย่างไร
  - 7) ถ้าอยากให้ลูกหลานคุยเรื่องเพศกับเรา พ่อแม่ผู้ปกครองต้องทำอย่างไร
5. ผู้ดำเนินการชวนตั้งข้อสังเกตจากเรื่องของเจนว่า
  - เหตุที่ลูกคุยได้ทุกเรื่อง ยกเว้นเรื่องเพศ เพราะเด็กเรียนรู้ความคาดหวังของพ่อแม่จากคำพูด การบ่น การตำหนิคนอื่นในข่าว หนังสือ เรื่องวัยรุ่นคนอื่น ๆ ดู ห้าม บอก เป็นต้น
  - “เด็กดี” ในความรู้สึกของ “พ่อแม่” ที่เรียนเก่ง กลับบ้านตรงเวลา คุยคุยกับเราปกติ อาจไม่ได้แปลว่าจะไม่พบเจอหรือมีปัญหาเรื่องเพศ ต้องคุย ฟัง สังเกต ถามไถ่
  - ท่าทีของพ่อแม่สำคัญมากต้องทำให้ลูกรู้สึกว่า คุยกับพ่อแม่ได้และจะไม่ถูกตำหนิ
6. ถามเชื่อมโยงปิดว่า “กิจกรรมนี้ทำให้พ่อแม่ผู้ปกครอง ได้เรียนรู้หรือตั้งใจว่า...อะไรบ้าง”

## เรื่องงอแง

เจน เป็นเด็กสาวที่เพิ่งจบปริญญาตรีจากมหาวิทยาลัยในจังหวัดแห่งหนึ่ง ระหว่างกำลังรอรับปริญญา เธอก็พบว่าตัวเองเป็นโรคหนองในเนื่องจากแฟนไปพบหมอที่คลินิกกามโรค เพื่อรักษาอาการหนองในและหมอบอกให้พาเจนไปตรวจ เจนตกใจเมื่อหมอแจ้งว่าตนเองเป็นโรคหนองในด้วยทั้งที่ร่างกายเธอไม่ได้แสดงอาการใดๆ ออกมา

แต่ไม่ใช่ครั้งแรกที่เจนต้องเผชิญกับผลที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์โดยไม่ป้องกัน ตั้งแต่โตเป็นสาวและเริ่มรู้จักกับอารมณ์ทางเพศและความรัก เจนมีแฟนผู้ชายที่คบหาและมีเพศสัมพันธ์ด้วยกันมาก่อนหน้าี่สองคน ผู้ชายคนแรกที่ทำให้เจนรู้จักกับความรักและความรู้สึกทางเพศ เป็นเพื่อนที่อยู่หมู่บ้านใกล้เคียงกัน ตอนนั้นเจนยังเรียนอยู่ชั้น ม.4 ความรักในครั้งนั้นทำให้เจนหันเหความสนใจจากเด็กที่เคยตั้งใจเรียน สนใจการทำกิจกรรมของโรงเรียน มาเป็นการเฝ้ารอคอยที่จะได้ใช้เวลาอยู่กับคนรักให้มากที่สุด เจนยอมโกหกพ่อแม่ว่าไปเรียนกวดวิชาในตอนเย็น เพื่อจะได้ไปอยู่กับแฟนแทน และหาทางกลับบ้านให้ ตรงเวลาทุกวัน เพื่อไม่ให้พ่อแม่ผิดสังเกตกับความประพฤติดของเธอ ในช่วงของการคบหากับแฟนคนแรก เจนให้แฟนใช้ถุงยางอนามัยเป็นครั้งคราว ความรักครั้งนั้นจบลงเมื่อต่างคนต้องไปเรียนคนละจังหวัด

หลังจากจบชั้น ม.6 โดยไม่มีเหตุการณ์ใดๆ ที่เป็นผลจากการมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่ป้องกัน เจนตัดสินใจมาเรียนต่อที่จังหวัดในระดับอุดมศึกษา เธอได้ทุนการศึกษาจากมหาวิทยาลัย สร้างความภูมิใจให้กับพ่อแม่ของเธออย่างมาก การใช้ชีวิตในรั้วมหาวิทยาลัยห่างไกลสายตา



พ่อแม่ เพราะมาอยู่หอพักในจังหวัดกับน้องชายทำให้เงินเปลี่ยนไป เธอสารภาพว่าสนใจการเที่ยวกลางคืน การใช้ชีวิตที่สนุกสนาน ฟุ่ฟามากกว่าการเรียน จึงทำให้เกรดตกไปมาก และระหว่างนั้นเธอก็มีความรักครั้งใหม่กับแฟนคนที่สอง เมื่อตัดสินใจใช้ชีวิตอยู่ร่วมกับแฟนคนที่สองโดยไม่บอกให้พ่อแม่รู้ เงินจึงต้องหาทางออกเองเมื่อเงินขาดมือ เพราะฐานะทางบ้านแฟนก็ไม่ได้ดีเท่าไร เขาต้องอาศัยเธออยู่เสมอในเรื่องค่าใช้จ่าย และเนื่องจากช่วงนั้น พ่อเธอป่วยกระเสาะกระแสะ ทำให้เธอเกรงใจไม่กล้าขอเงินจากครอบครัวเพิ่ม

เงินจึงตัดสินใจขายบริการทางเพศ โดยได้รับคำแนะนำจากเพื่อนในกลุ่มที่เที่ยวกลางคืนด้วยกันว่าเป็นทางที่หาเงินได้ง่ายและไวที่สุด เงินปิดบังเรื่องนี้ไม่ให้แฟนที่อยู่ด้วยกันรู้ว่าเธอหาเงินมาให้เขาใช้อย่างไร ระหว่างที่คบกับแฟนคนที่สองทั้งเงินและแฟนเลือกใช้การหลังข้างนอก และการนับวันในการคุมกำเนิดแทนการใช้ถุงยางอนามัย แล้วเงินก็ท้อง โดยที่เธอยังเรียนอยู่ชั้นปีที่สองในมหาวิทยาลัย เธอจึง ตัดสินใจทำแท้งโดยใช้ยาเพื่อขับเลือดออก แต่ผลจากการทำแท้งโดยตนเองทำให้เธอตกเลือดไม่หยุด

ทำให้แม่เพิ่งได้รับรู้ความจริงในการใช้ชีวิตทางเพศของเธอ เมื่อโรงพยาบาลโทรไปแจ้งให้แม่รับรู้ ว่า ลูกสาวต้องเข้ามานอนที่โรงพยาบาลด้วยเหตุผลอะไร เงินยอมรับว่าเธอไม่พร้อมที่จะเป็นฝ่ายบอกเล่าเรื่องราวส่วนตัวในชีวิตของเธอให้พ่อแม่รับรู้ แม้ว่าเธอกับพ่อแม่จะมีความสนิทสนมกันมากก็ตาม เหตุผลสั้นๆ ที่เงินให้ว่าต้องปิดบังเรื่องราวชีวิตทางเพศของเธอก็คือ **“หนูกกลัวพ่อแม่เสียใจ”**

# กิจกรรมที่ 5 :

## คุยเรื่องเพศกับวัยรุ่น

**วัตถุประสงค์** เพื่อให้ผู้เข้าร่วม

1. สำรวจความรู้สึกของตนเองเมื่อเห็นคำถามเรื่องเพศของลูกวัยรุ่น
2. สามารถเผชิญคำถามเรื่องเพศด้วยท่าทีที่เป็นมิตร
3. ได้แนวทางการตอบหรือพูดคุยกับลูกเรื่องเพศ

**เวลา**

45 นาที

**อุปกรณ์**

1. แผ่นคำถามเรื่องเพศ แผ่นละ 1 คำถาม รวม 10 ข้อ
2. แผ่นคำถามทั้ง 10 ข้อบนกระดาษฟลิปชาร์ตที่มองเห็นได้ทั้งห้อง

### ขั้นตอนการทำกิจกรรม

1. เกริ่นนำว่าจากที่เราคุยกันมาเมื่อสักครู่นี้เรื่องการพูดคุยเรื่องเพศกับลูกนั้น ควรพูดคุยตั้งแต่ลูกยังเล็ก ขณะเดียวกันท่าทีในการพูดคุยก็มีส่วนสำคัญมากที่จะสร้างความไว้วางใจระหว่างพ่อแม่กับลูก
2. ถามผู้เข้าร่วมว่า ตอนที่เราเป็นวัยรุ่น เรามีคำถามเรื่องเพศอะไรบ้างจดบนฟลิปชาร์ต
3. เมื่อได้คำถามจำนวนหนึ่ง ถามต่อว่าตอนที่อยากรู้เรื่องเหล่านี้ เราหาคำตอบอย่างไร
4. อธิบายว่า กิจกรรม “คุยเรื่องเพศกับวัยรุ่น” นี้ เป็นการชวนกันสำรวจคำถามเรื่องเพศที่เด็กๆ สมัยนี้สนใจ โดยคำถามได้มาจากเว็บไซต์ของมูลนิธิแพथูเฮลท์ ที่มีน้องๆ มาตั้งกระทู้ถาม

5. นำเสนอคำถามยอดฮิต 10 ข้อของวัยรุ่น และถามความรู้สึกต่อคำถามที่เห็น

**คำถามเรื่องเพศ** (จาก 10 คำถามยอดฮิตที่วัยรุ่นสนใจ)

- 1) เป็นผู้หญิง หากเกิดอารมณ์ทางเพศขึ้นมาจะอย่างไร?
  - 2) ทำไมอวัยวะเพศชายถึงแข็งตัว?
  - 3) ตกขาวคืออะไร?
  - 4) ถ้าช่วยตัวเองบ่อยๆ จะทำให้จู๋ใหญ่ขึ้นจริงไหม?
  - 5) ขนตรงนั้นของผู้หญิงมีลักษณะอย่างไร นุ่มรีเปล่า ขนของหนูมันหยาบ เป็นเพราะอะไร?
  - 6) จุดสุดยอดคืออะไร?
  - 7) เราจะรู้ได้ยังไงว่าผู้หญิงคนไหนบริสุทธิ์หรือไม่บริสุทธิ์?
  - 8) ถ้าเกิดท้องขึ้นมาแล้วกินยาสตรีเพ็ญภาค จะทำให้แท้งไหม?
  - 9) ใส่ถุงยางอนามัยซ้อนกันสองชั้นจะปลอดภัยกว่าจริงหรือเปล่า?
  - 10) หนูมักจะคุยเล่นกับเพื่อนผู้ชายคนหนึ่งเป็นประจำ ยิ่งคุยก็ยิ่งชอบเขา แต่เวลาเพื่อนล้อกลับปฏิเสธ นึกถึงเขาที่ไรใจเต้นแรงทุกที อย่างนี้เรียกว่า “รัก” ไหม?
6. จากนั้นผู้ดำเนินกรให้ผู้เข้าร่วมจับคู่ หรือจับกลุ่มให้ได้ 10 กลุ่ม และอธิบายว่าจะเป็นการแสดงบทบาทสมมติ โดย
- ให้แต่ละคู่ตกลงกันว่าใครจะสวมบทบาทเป็นพ่อหรือแม่ และใครจะเป็นลูก จากนั้นแจกคำถามให้กับคนที่เป็ลูก
  - ลองเล่นบทบาทสมมติ โดยให้คนที่เป็ลูกถามคำถามที่ได้รับกับพ่อหรือแม่ ส่วนพ่อหรือแม่ให้ลองพยายามตอบคำถามลูก ให้เวลาเล่นบทบาทสมมติคู่ละ 2-3 นาที (ถ้าเวลาไม่พอใช้วิธีสุ่มเลือกคำถามที่วงส่วนใหญ่สนใจ หรือขออาสาสมัคร)
7. ผู้ดำเนินกรถามวงใหญ่กว้างๆ โดย

- ถามคนที่ เป็นพ่อแม่ว่า รู้สึกอย่างไรกับคำถาม และการตอบคำถามนั้นๆ
  - ถามคนที่ เป็นลูกว่า รู้สึกอย่างไรกับคำตอบที่ได้รับ
8. ผู้ดำเนินการชวนคิด โดยใช้คำถามต่อไปนี้
- การคุย/ตอบคำถามเหล่านี้ คิดว่ามีความยาก ง่ายอย่างไร
  - ถ้าต้องตอบคำถามลูกในสถานการณ์จริงๆ เราจะมีท่าที และให้คำตอบแบบเดียวกับที่แสดงบทบาทสมมติหรือไม่ เพราะอะไร
9. จากนั้น ให้เวลาแต่ละคู่ (ทั้งพ่อแม่-ลูก) ลองช่วยกันหาวิธีว่า ถ้าต้องหาคำตอบจากคำถามที่ได้รับ (5 นาที) และขอฟังวงใหญ่ถึงวิธีการหาคำตอบแลกเปลี่ยนกัน และสรุปว่าพ่อแม่ไม่ควรตอบคำถามที่ตัวเองไม่รู้ แต่ควรเห็นเป็นโอกาสที่ลูกมาถาม แล้วชวนกันพูดคุยหาคำตอบที่ถูกต้อง
10. แนะนำแนวทางการตอบคำถามทั้ง 10 ข้อ (อาจใช้การฉายภาพ เขียนหรืออ่านให้ฟังก็ได้) และชวนให้ลองเปรียบเทียบว่า แนวทางการตอบกับที่เราลองช่วยกันตอบ มีความเหมือนหรือต่างกันอย่างไรบ้าง
11. ผู้ดำเนินการชวนผู้เข้าร่วมสรุปประเด็นสำคัญในการคุยเรื่องเพศกับลูก ดังนี้
- ต้องตั้งใจที่ลูกถามเรา เพราะแสดงถึงความไว้วางใจ หรือถามเพื่อประเมินท่าทีของพ่อแม่ และหรืออาจจะมีความกังวลที่ลึกกว่าตามมา
  - ดังนั้นควรตั้งใจฟังคำถามหรือฟังลูกพูดด้วยท่าทีสบายๆ ไม่ควรแสดงความวิตกกังวลตกใจ หรือความกลัวให้ลูกเห็น
  - การตอบคำถาม หรือให้ข้อมูลที่ถูกต้อง และรอบด้านเป็นเรื่องสำคัญ

- ควรตอบคำถามลูกทันทีเมื่อถูกถาม ไม่ควรตำหนิหรือบ้ายเบี่ยงเลียง เปลี่ยนเรื่องคุย ไม่ควรหัวเราะ ล้อเลียน หรือแสดงว่าเป็นเรื่องตลก
- ตอบคำถามตรงไปตรงมา ตอบเฉพาะที่ลูกอยากรู้ ไม่ใช่เราอยากบอก อย่าอธิบายยืดเยื้อโดยที่ไม่ได้ตอบคำถามลูก

## ตัวอย่างแนวทางการคุยเรื่องเพศกับวัยรุ่น

(จาก 10 เรื่องที่วัยรุ่นสนใจ)

### 1. เป็นผู้หญิง หากเกิดอารมณ์ทางเพศขึ้นมาจะอย่างไร?

**ตอบ..** ผู้หญิงสามารถเกิดอารมณ์ทางเพศได้หากได้รับสิ่งเร้า เช่น ดูภาพโป๊ อยู่ใกล้ขีดเพศชาย หรือได้รับการเล้าโลม ความรู้สึกเหล่านี้เป็นเรื่องธรรมชาติและหายไปเองได้หากไม่ได้รับการกระตุ้นต่อเนื่อง แต่ก็มีผู้หญิงจำนวนไม่น้อยที่จะคลี่คลายความรู้สึกทางเพศด้วยการช่วยตัวเอง การช่วยตัวเองทำให้เราได้เรียนรู้อารมณ์ทางเพศ ทำได้โดยการสัมผัสอวัยวะส่วนต่างๆ ของร่างกาย เช่น หน้าอก หน้าท้อง ลำแขน ต้นขา แก้ม แผ่นหลัง สัมผัสเบาๆ ที่คลิตอริส ใช้นิ้วลูบไล้อย่างอ่อนโยนบริเวณรอบๆ แคม หรือใช้นิ้วมือเคลื่อนไหวเข้าออกบริเวณช่องคลอด ที่สำคัญต้องทำอย่างระมัดระวังและทะนุถนอม มิฉะนั้นของรักของหวงของเราอาจบอบช้ำหรือถูกขีดข่วนได้

### 2. ทำไมอวัยวะเพศชายถึงแข็งตัว?

**ตอบ..** เมื่อมีสิ่งมากระตุ้นเร้าอารมณ์ทางเพศปฏิกิริยาที่เกิดขึ้นกับร่างกายของผู้ชายคือ เกิดการเปลี่ยนแปลงขนาดของอวัยวะเพศจากขนาดปกติจะขยายตัวและแข็งตัว เนื่องจากมีเลือดเข้าไปหล่อเลี้ยงเนื้อ

พุงของอวัยวะเพศมากขึ้น แต่การไหลกลับของเลือดน้อยกว่าการไหลเข้า จะสังเกตได้ว่าอวัยวะเพศจะเปลี่ยนเป็นสีชมพูหรืออมเลือด

### 3. ตกขาวคืออะไร?

**ตอบ..** ตกขาว คือ มูกใสหรือข้น สีขาวๆ เหลืองๆ ที่ออกมาจากช่องคลอด ซึ่งลักษณะของตกขาวนี้จะแตกต่างกันไปในระหว่างช่วงของเดือน คือ ตกขาวที่เกิดในช่วงประจำเดือนหมดใหม่ๆ จะมีลักษณะขุ่นหรือหนืดเล็กน้อยแล้วก็จะค่อยๆ ใสขึ้น จนถึงหลังประจำเดือนมาวันแรกไปแล้ว 14 วัน ก็คือวันที่มีไข่ตกก็จะมีตกขาวเป็นมูกเหมือนไข่ขาวดิบ จากนั้นก็จะลดลงจนถึงประจำเดือนมาอีกครั้ง ซึ่งวงจรนี้จะหมุนเวียนไปทุกๆ รอบเดือนตามธรรมชาติ

### 4. ถ้าช่วยตัวเองบ่อยๆ จะทำให้จู๋ใหญ่ขึ้นจริงไหม?

**ตอบ..** การช่วยตัวเองเป็นเพียงการปลดปล่อยอารมณ์ทางเพศที่เป็นสุขด้วยตัวเองเท่านั้น ไม่สามารถทำให้อวัยวะใหญ่ขึ้นได้

### 5. จนตรอนของผู้หญิงมีลักษณะยังไง นุ่มรีปล่า จนของหมูนับหยาบเป็นเพราะอะไร?

**ตอบ..** เป็นลักษณะโดยเฉพาะของชนบริเวณนั้นเป็นธรรมชาติ จริงๆ แล้วคนที่อวัยวะเพศมีประโยชน์ต่อเราไม่น้อยเลย เช่น ปกคลุมเพื่อป้องกันเชื้อโรค ลดแรงเสียดสีเวลามีเพศสัมพันธ์ และป้องกันกลิ่นอับขึ้นภายในไม่ให้ระเหยออกมาภายนอก ใครๆ ก็เป็นกัน

## 6. จุดสุดยอดคืออะไร?

**ตอบ..** จุดสุดยอด คือความรู้สึกที่เสียวซ่าที่สุดของการช่วยตัวเอง หรือการมีเพศสัมพันธ์ โดยในเวลานี้อารมณ์ทางเพศของเราจะพุ่งขึ้นสูงสุด ซีพีจรเต้นเร็ว กล้ามเนื้อเกร็งทั่วตัว รู้สึกอ่อนคลาย หากเป็นในผู้ชายการถึงจุดสุดยอดมักจะมีพร้อมๆ กับการหลั่งน้ำอสุจิ แต่ถ้าหากเป็นในผู้หญิงช่องคลอดก็จะบีบรัดเป็นจังหวะมีน้ำหล่อลื่นจำนวนมากที่อวัยวะเพศ

## 7. เราจะรู้ได้อย่างไรว่าผู้หญิงคนไหนบริสุทธิ์หรือไม่บริสุทธิ์?

**ตอบ..** ผู้หญิงบริสุทธิ์หรือไม่บริสุทธิ์จะวัดแค่มีเลือดออกหรือไม่เวลา มีเพศสัมพันธ์ แค่นี้เอามาตัดสินกันไม่ได้หรอก เพราะบางคนเพียงแค่ว่าขี่จักรยาน ทำกิจกรรม หรือเล่นกีฬาที่หนัก เยื่อพรหมจารย์ก็อาจฉีกขาดได้แล้ว เรื่องจะบริสุทธิ์หรือไม่มันไม่สำคัญเลยสำหรับความรู้สึกคนรักกัน เรื่องนี้มันอยู่ที่ใจของเราว่าเรามีความรู้สึกยังไงกับเธอ ความรู้สึกดีๆ ที่สองคนมีให้กันและกัน ซึ่งมีคุณค่ามากกว่าความบริสุทธิ์ของร่างกายที่เราหมั่นยึดติดเสียอีก

## 8. ถ้าเกิดท้องขึ้นมาแล้วกินยาสตรีเพ็ญภาค จะทำให้แท้งไหม?

**ตอบ..** ยาประเภทนี้ไม่สามารถทำให้แท้งได้ แต่ยานี้มักจะมีแอลกอฮอล์เป็นส่วนประกอบหลัก สรรพคุณของยาจะเพิ่มการไหลเวียนของเลือด เพราะแอลกอฮอล์จะเพิ่มอัตราเผาผลาญพลังงานในร่างกาย มีผลทำให้หัวใจของเราต้องทำงานมากขึ้น เส้นเลือดส่วนปลายจะขยายตัว ใบหน้าจะมีสีแดง ในหญิงที่ตั้งครรภ์หากกินยานี้มากๆ จะมีผลทำให้เกิดความผิดปกติต่อทารกในครรภ์ ในผู้หญิงที่มีประจำเดือนหากทานยานี้เข้าไปจะทำให้เลือดออกมากกว่าปกติ เนื่องจากการขยายตัวของหลอดเลือด ซึ่งทำให้ร่างกายเสียเลือดมากไปโดยไม่จำเป็น

## 9. ใส่ถุงยางอนามัยซ้อนกันสองชั้นจะปลอดภัยกว่าจริงหรือเปล่า?

**ตอบ..** ถุงยางอันเดียวนี่ละ ช่วยชีวิตใครต่อใครมามากมายนับไม่ถ้วนแล้ว ไม่ว่าจะช่วยจากการตั้งท้องที่ไม่พร้อมหรือช่วยป้องกันการติดเชื้อทางเพศสัมพันธ์ หรือการติดเชื้อเอชไอวี หากเราใส่อย่างถูกวิธี คือ บีบไล่ลมทุกครั้งก่อนใช้งาน เพื่อป้องกันการแตกระหว่างใช้ และถุงยางไม่หมดอายุหรือเสื่อมสภาพ แค่นี้ก็ปลอดภัยหายห่วงไม่ต้องกังวลเวลามีเพศสัมพันธ์ ที่สำคัญถุงยางใส่แค่ชั้นเดียวก็พอ เพราะหากใส่สองชั้น โอกาสที่ถุงยางจะเสียดสีกันและเกิดการรั่วซึมได้

## 10. หมู่มักจะคุยเล่นกับเพื่อนผู้ชายคนหนึ่งเป็นประจำ ยิ่งคุยก็ยิ่งชอบเขา แต่เวลาเพื่อนล่อกลับปฏิเสธ บิกถึงเขาทำไมใจเต้นแรงทุกที อย่างนี้เรียกว่า “รัก” ไหม?

**ตอบ..** ความรู้สึกรักกับชอบนี่มันใกล้เคียงกันเหลือเกิน จนบางครั้งเราแทบจะแยกความรู้สึกนี้ไม่ออก เราแน่ใจหรือยังว่าเรารู้จักเขาดีพอแล้ว และความรู้สึกที่มีให้ นั่นคือความรัก หรือเป็นเพียงความปลื้มที่มีคนมาสนใจในตัวเราเท่านั้น ความชอบนี่เกิดได้บ่อย กับใครก็ได้ที่เขา มีบางสิ่งบางอย่างที่ทำให้เราพึงพอใจ อาจจะเป็นหน้าตา นิสัย ความสามารถ ฯลฯ แต่ความรักนี่ต้องใช้เวลากับมันสักหน่อย ยิ่งเฝ้าลองถามตัวเองดู และความรู้สึกของเขาคนนั้นด้วย

\*\* จากเมนู “คำถามยอดฮิต” ในเว็บไซต์เพศศึกษาชื่อ [www.teenpath.net](http://www.teenpath.net) ของมูลนิธิแพथเฮลท์

## หมายเหตุสำหรับผู้ดำเนินการ

ถ้าพ่อแม่ต้องคุยเรื่องเพศกับลูกวัยรุ่น

### ..กังวลไป..

- ลูกไม่ถามสักที ก็อาจเริ่มจากห้วงโอกาสพูดคุย โดยยกตัวอย่างจากสถานการณ์ต่างๆ ในขณะนั้น เช่น ระหว่างดูข่าว ดูละครทีวี เห็นโฆษณา เดินเล่นในห้าง นั่งรถ ฯลฯ
- บางโอกาสที่ยังไม่สะดวกใจจะคุย เช่น อยู่ในที่สาธารณะ หรืออยู่ในช่วงเวลาที่ยังไม่เหมาะสม บอกลูกว่า “เดี๋ยวเราค่อยคุยเรื่องนี้กันที่บ้าน” เป็นต้น
- ถ้าไม่รู้เรื่องที่ลูกถามก็บอกลูกตรงๆ ว่า “ไม่รู้ แต่จะลงไปหาคำตอบให้” หรือชวนลูกช่วยกันหาคำตอบว่าเพราะอะไร หรือกระดากก็บอกลูกตรงๆ ได้ ไม่แปลกเพราะเกิดมาคนละยุค

### ..Do / ควรทำ..

- เปิดใจรับฟัง แสดงให้ลูกเห็นว่าเรื่องเพศเป็นเรื่องธรรมชาติ ไม่ใช่เรื่องผิดปกติ
- ถ้ามีเรื่องเล่าจากลูกถึงพฤติกรรมของเพื่อน หรือข่าวเชิงลบจากผลกระทบเรื่องเพศในวัยรุ่น แนะนำให้พ่อแม่ฝึกทักษะกับลูกโดยใช้คำถามให้คิด เช่น “แบบนี้หนูคิดอย่างไรอะลูก”, “เรื่อง



แบบนี้มันอาจจะเกิดกับหนูได้มั้ยลูก”, “ถ้าเกิดแบบนี้กับหนู จะรับมือหรือแก้ปัญหาอย่างไร”

- ย้ำด้วยท่าที น้ำเสียง กิริยาวาจาให้ลูกมั่นใจว่า “เมื่อไหร่ที่มีคำถาม หรือไม่สบายใจอะไรเรื่องเพศ ให้มาปรึกษาหรือถามกับพ่อแม่ได้เสมอ พ่อกับแม่พร้อมรับฟังและช่วยเหลือ”
- คุยเรื่องที่ลูกอยากรู้ ไม่ใช่เรื่องที่พ่อแม่อยากบอก พูดคุยให้สอดคล้องกับวัยของลูก ไม่ใช่ศัพท์ที่ยากเกินกว่าลูกจะเข้าใจ เช่น การตอบคำถามว่าเด็กเกิดมาจากไหน การตอบคำถามเด็กวัย 5 ปี เป็นต้น

### ..Don't / ไม่ควรทำ..

- ไม่ควรหลีกเลี่ยง บ่ายเบี่ยง หรือเปลี่ยนเรื่องคุยเมื่อถูกถาม
- ไม่ควรไล่ให้ไปถามพ่อ หรือถามแม่แทน
- ไม่ควรหัวเราะ ล้อเลียน หรือ แสดงให้ลูกเห็นว่าคำถามของลูกเป็นเรื่องตลก เพราะจะทำให้ลูก เกิดความสับสนและกังวลใจ อันนี้สำคัญจะส่งผลให้ในอนาคต เมื่อลูกเกิดปัญหาจะไม่ปรึกษาเรา
- ไม่ใช้น้ำเสียงตำหนิ ห้ามปราม เมื่อได้ยินคำถามที่แสดงความอยากรู้อยากเห็นในเรื่องเพศของลูก
- ไม่ควรให้ลูกฟังข้อมูลต่างๆ มากมายในคราวเดียว



# กิจกรรมที่ 6 :

## ความคาดหวัง

### แนวคิด

- พ่อแม่มีความหวังอยากเห็นลูกเป็นเช่นใด ขณะเดียวกันก็มีความคาดหวังต่อตัวเองในการเป็นพ่อแม่ด้วย ทั้งความหวังต่อลูกและต่อตนเองมีอิทธิพลต่อวิธีการเลี้ยงดูและการสื่อสารกับลูก
- วัยรุ่นเป็นช่วงวัยที่ต้องการหาอัตลักษณ์และความเป็นอิสระที่จะเลือกวิถีชีวิตของตนเอง เป็นเวลาที่มักมีความขัดแย้งระหว่างวัยรุ่นกับพ่อแม่ เกิดเป็นความเครียดในบ้าน
- การทบทวนความคาดหวังต่อลูกและผลกระทบ เป็นโอกาสให้พ่อแม่ได้ปรับท่าที วิธีการสื่อสารกับลูกให้เกิดทางเลือกที่ดีต่อทุกฝ่าย

### วัตถุประสงค์

เพื่อให้ผู้เข้าร่วม

1. ได้ไตร่ตรองทัศนคติ ความคาดหวัง และผลกระทบที่มีต่อลูก
2. เห็นทางเลือกที่จะใช้วิธีการใหม่ หรือปรับความคาดหวังที่มีต่อลูกและต่อตนเอง

### เวลา

40 - 45 นาที

### อุปกรณ์

กระดาษขาว, เชือกชกคะเยอ 1 เส้น และสไลด์หรือแผนกระดาษที่เขียนโจทย์ไว้แสดง

## ขั้นตอนการกำกกิจกรรม

1. เกริ่นนำ เชื่อมโยงมาจากกิจกรรมก่อนหน้านี้ และถามนำเข้าสู่กิจกรรม (5-7 นาที)
  - วัยรุ่น คนเป็นพ่อแม่เคยผ่านมาก่อนหรือไม่ // กิจกรรมนี้จะชวนให้พ่อแม่ย้อนนึกไปถึงช่วงวัยรุ่น 13-15 ปี และขอให้ทุกคนตอบคำถาม สนุกๆ ว่า
  - **ในสมัยนั้นเราเคยอกหักหรือไม่ // เราเคยมีดาราที่ชอบหรือไม่ คือใครบ้าง // มีแฟนที่ชอบหรือไม่คืออะไร // เรื่องที่เราและเพื่อนชอบทำคืออะไร // เรื่องที่เบื่อมากๆ ในช่วงวัยรุ่นของเราคืออะไร... เป็นต้น**
  - (ถือเป็นกิจกรรมย้อนรอยวัยรุ่นฉบับย่อ) โดยผู้ดำเนินการช่วงนี้ควรจะถูกคุยได้ตอบกับผู้เข้าร่วมให้สนุก ต้องเป็นคำตอบหรือความรู้สึกในช่วงวัยนั้นจริงๆ และถามต่อว่า
  - ใครในห้องนี้ไม่เคยเป็นแบบนี้สักข้อเดียวมีหรือไม่ // พ่อเราเป็นแบบนี้ พ่อแม่เราสมัยนั้นเขาเป็นอย่างไรบ้าง... ห้าม ลงโทษ หรือตามใจ
  - สรุปในช่วงนี้...ก็คล้ายๆ สมัยเรา เราอยากทำเพราะเป็นวัยรุ่น แต่พ่อแม่กลับยึดอยู่ รังไม่ให้ทำแบบนี้ ยื้อไปยื้อมา เหมือนชักคะเย่อกัน เพราะความคาดหวังต่างกัน
2. กิจกรรมนี้ เราจะชักคะเย่อกัน **เตรียมอุปกรณ์** เชือก+เทปกาแปะพื้นเป็นเส้นยาวประมาณสองฟุต ทำสองเส้นขนานกัน ห่างกันประมาณ 1 - 1.5 เมตร กลางห้อง ดูแลบริเวณไม่ให้มีสิ่งกีดขวาง
3. ผู้ดำเนินการ ถามว่าการชักคะเย่อมีผู้เล่นกี่ฝ่าย (2 ฝ่าย) ฝ่ายพ่อแม่กับ ฝ่ายลูก โดยจะขออาสาสมัครมาเล่นแต่ละฝั่ง (คนเดิมตลอดเกม) เพื่อจะดึงเชือกเป็นรอบๆ ให้ฟังกติกา คือ

- **เชือก คือ ความคาดหวังที่จะให้ลูกทำตาม**
  - **ข้างที่เป็นพ่อแม่** ให้ดึงลูกข้ามฝั่งมา ต้องการให้ทำตามมากแค่ไหน ก็ต้องดึงแรงมากเท่านั้น โดยให้ฟังความต้องการของพ่อแม่ที่จะประกาศที่ละรอบ
  - **ส่วนข้างที่เป็นลูก** ให้เลือกเอาเองว่าเรื่องนั้นจะยอมถูกลากไปตามแรงดึงของพ่อแม่ จะไปแคไหน หรือขึ้นไปไม่ยอมก็ได้ แต่ต้องทำให้เหมือนกับที่ลูกหลานเป็นอยู่ตอนนี้
  - **จะมีการขอเพิ่มผู้เล่นเสริมแต่ละฝั่ง** ให้เข้าไปต่อแถวช่วยดึงตามคำสั่ง
  - คนที่เหลือรอบๆ คอยสังเกตการณ์ว่า **เกิดอะไรขึ้นบ้าง เห็นอะไรบ้าง**
4. ถ้าทุกคนพร้อม-เข้าใจ ดำเนินการไปตามตารางข้างล่างนี้ โดยระบุขั้นตอนการเล่นให้ชัดเจน และบอกเหตุการณ์แต่ละรอบก่อนเริ่มให้เข้าใจตรงกันก่อน (โดยที่ผู้ดำเนินการและทีม ต้องช่วยกระตุ้นให้มีการออกแรงดึงจากความรู้สึกกับเหตุการณ์นั้นจริงๆ และระมัดระวังอุบัติเหตุที่อาจเกิดขึ้นด้วย เช่น ล้มทับกัน ลื่น หรือชนแก้ว / สิ่งของ ฯลฯ)

รอบ	ขออาสา..แต่ละฝั่ง	คำสั่ง / โจทย์ / เหตุการณ์	ผู้ดำเนินการ กระตุ้น / ยู
สาริต 1	- พ่อแม่ 2 คน - ลูก 1 คน	ต้องพาลูกไปเข้าโรงเรียนอนุบาล	- ลูกเกิดมาเลี้ยงดูติดกันแจ วันหนึ่งถึงวัยต้องไปเรียนอนุบาล ต้องพาไปส่ง - ปกติวันแรกที่จะพาไปลูกเป็นไง
สาริต 2	- พ่อแม่ 2 คน +ครู 1 คน - ลูก 1 คน	บ้านนี้ทำไมไม่ส่งลูกมาโรงเรียนสักที ครูมาตาม “ต้องไปโรงเรียน”-ลูกต้องงอแง ไม่อยากไป ดึงแพก็ดึงดึงไว้	

นี่คือสาริต เน้นย้ำว่าแบบนี้ละ แต่ละฝั่งต่างมีความคาดหวัง (คือเชือก) ต้องออกแรงดึงจริงจังเพื่อให้หวังเป็นจริง

**รอบเล่นจริง : ฝั่งลูกคือเด็กวัยรุ่นในขณะนี้ // ฝั่งพ่อแม่คือพ่อแม่ของเด็กวัยรุ่นในเหตุการณ์นั้นๆ**

รอบที่ 1	- พ่อแม่ 2 คน - ลูก 1 คน	ช่วยพ่อแม่ทำงานบ้านหลังเลิกเรียน	- ถามฝั่งพ่อแม่หวังลูกแบบนี้มั้ย - ถามฝั่งลูก อยากทำมัยงานบ้าน - อยากขนาดไหนดึงขนาดนั้น
----------	-----------------------------	----------------------------------	---

รอบ	ขออาสา..แต่ละ ฝั่ง	คำสั่ง / โจทย์ / เหตุการณ์	ผู้ดำเนินการ กระตุ้น / ยู
รอบที่ 2	- พ่อแม่ 2 คน - ลูก 1 + เพื่อน 1 คน	เพื่อนนัดไปเล่นเกม โปรด	- ถามพ่อแม่อยากให้ลูก ไปมั๊ย - อยากไปมั๊ย ดีป้อมกับ แก๊งค์อะ
รอบที่ 3	- พ่อแม่ 2 คน - ลูก 1 + เพื่อน 2 คน	ทำอย่างอื่นบ้าง ไม่ใช่เอาแต่เล่นมือ ถือ	- พ่อแม่อยากแบบที่ว่านี้ มั๊ย - ลูกยอมวางมั๊ยมือถือนี่ นะ
รอบที่ 4	- พ่อแม่ 2 + 1 คน - ลูก 1+ เพื่อน 3 คน	ห้ามมีเพศสัมพันธ์ ในช่วงวัยเรียน	- พ่อแม่หวังแบบนี้มั๊ย - ลูกละฟังก็ยอมได้นะ ถ้าไม่..ก็ดี
รอบที่ 5	- พ่อแม่ 2 + 1 คน - ลูก 1 +เพื่อน 4 คน	ห้ามคบเพื่อนที่ใช้ ยา (หรือกินน้ำ ท่อม)	- พ่อแม่หวังแบบนี้อยู่ แล้ว - ลูกละ ถ้าเป็นเพื่อนที่ เลยอะว่าไง
รอบที่ 6	- พ่อแม่ 2 + 1 คน - ลูก 1 + เพื่อน 5 คน	หนูขอคิดเองบ้าง ได้มั๊ย	- ดึงกันจนเหนื่อยล้า - ลูกจึงตะโกนว่า..ขอ แบบนี้ - พ่อแม่ว่าไง..ถ้าไม่ยอม ก็ดี

5. ผู้ดำเนินการ กล่าวขอบคุณอาสาสมัคร และขอให้ทุกคนปรบมือ  
ขอบคุณ จากนั้นถามชวนคิดในวงใหญ่ บันทึกประเด็นสำคัญเพื่อ  
แสดงจุดเรียนรู้ ดังนี้
  - 1) ถามความรู้สึกของผู้เล่น หรืออาสาสมัครทั้ง 2 ฝ่ายในฐานะพ่อแม่  
หรือ ลูก ถึงความรู้สึก หรือความจริงจัง (อินเนอร์) ในการเล่น โดย  
ให้ทุกคนรับฟัง
  - 2) รู้สึกอย่างไรกับกิจกรรมนี้ ได้เห็นหรือสะท้อนคิดอะไรบ้าง
  - 3) ตอนพ่อแม่ออกแรงดึงเหมือน / หรือต่างกับชีวิตจริง
  - 4) ผู้ใหญ่อยากให้ทำตามที่เรามีความคาดหวัง.... รู้สึกในบ้างพ่อ/ แม่
  - 5) ดึงแล้วเจ็บมือหรือไม่ ใครเจ็บบ้าง
  - 6) คิดอย่างไรกับเพื่อนๆ ของลูกที่มาช่วยดึง (เพื่อนที่มองเห็น)
  - 7) ลองย้อนกลับไปอดีตสมัยเราเป็นวัยรุ่น เราเคยทำอะไรให้พ่อ  
แม่สมหวังบ้าง(หมายถึงเวลาพ่อแม่ดึง เราก็ดำเนิน) เราทำอะไร  
ให้พ่อแม่ผิดหวังบ้าง (แบบเราดิ่งตัน ต่อด้าน)
  - 8) เวลาที่เราดิ่งตัน และทำอะไรแบบที่พ่อแม่ไม่สมหวัง เรา รู้สึก  
ผิดหรือไม่ (สมัยนั้น)
  - 9) พ่อแม่มีวิวิพุดหรือทำอย่างไรบ้าง กับการดิ่งตันของเราสมัย  
นั้น
  - 10) ถ้าสมมติได้ว่าเราเข้าไปอยู่ในใจแม่ เราอยากให้พ่อหรือแม่แสดงออก  
/ พุดกับเราอย่างไร (ข้อ 7-10 เป็นคำถามชวนคิดที่สำคัญ เพื่อ  
ทำให้พ่อแม่ได้ทบทวนตัวเองด้วย)
  - 11) ทำอะไรได้บ้างที่ไม่ต้องยึดจุด จุดดิ่งกันแบบนี้ ทั้งการกระทำ และ  
อารมณ์ความรู้สึก
  - 12) ในฐานะพ่อแม่ ได้ประโยชน์อะไรจากกิจกรรมนี้บ้าง หรือตั้งใจว่า  
อะไรบ้าง

6. บรรยายภาคนิพนธ์ในห้วงอวกาศมีพ่อแม่ที่คิดและรู้สึกกว่าสิ่งที่ตัวเองคิด คาดหวัง ถูกต้อง เป็นเรื่องหวังดี ซึ่งไม่ใช่เรื่องผิดปกติดีอะไร รวมทั้งพ่อแม่อาจมี อารมณ์โกรธด้วย เมื่อพยายามตั้งรังลูกแล้วก็ยังดี้อีก ผู้ดำเนินรายการ อาจแนะนำการจัดการหรือวิธีระงับความโกรธง่ายๆ เมื่อมีอารมณ์โกรธ เป็นต้นว่า

- เปลี่ยนกิริยาเล็กน้อย เช่น กินน้ำ เดิน ลูบผม ยกมือถือมากดเล่น
- เปลี่ยนเป็นท่าที่ปกติ เฉยๆ แบบไม่ประชดประชัน
- ถ้ารู้ว่ากำลังจะโกรธ เวลาพูดจะใช้อารมณ์ ยังไม่พูดกัน เข้านอน ก่อน เข้าค่อยคุยกัน
- เมื่อก่อนแม่ใช้วิธีบอก ก็เปลี่ยนมาเป็นการใช้คำถามว่า “มีอะไรจะบอกมั๊ย”
- สุดท้ายพูดว่า “หวังจนไม่รู้จะทำยังไงแล้ว ยอมยกธงขาว ลูกอยาก ให้แม่ทำยังไง”

## หมายเหตุสำหรับผู้ดำเนินการ

- กิจกรรมนี้ถือเป็นการเปลี่ยนนามธรรมคือ “ความคาดหวัง” สู่เกมที่เป็นรูปธรรมชัดเจน จากการออกแรงดึงกัน และที่สำคัญ “ลูกมีพวก” จะทำให้คนเป็นพ่อแม่ถูกคิดได้เอง
- วิทยุเป็นวิทยุค้นหาตัวเอง เป็นที่มาของพฤติกรรมหลายอย่างที่ ไม่ตรงความคาดหวังของพ่อแม่ แต่นั่นเป็นการเรียนรู้ที่ทุกคนต้องผ่านเพื่อพัฒนาเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ที่รู้จักตัวเอง มีเป้าหมาย และชีวิตเป็นของตัวเอง
- พ่อแม่ผู้ปกครองควรรู้สึกได้ว่า ความคาดหวังของคนในยุคพ่อแม่ คนที่ประสบความสำเร็จแบบหนึ่ง อาจจะไม่ใช่ว่าคนสำเร็จแบบยุคของลูกก็ได้ พ่อแม่ต้องลองถามตัวเองว่าความคาดหวังของพ่อแม่สอดคล้องกับยุคสมัยนี้หรือไม่
- พ่อแม่ผู้ปกครองต้องเรียนรู้และได้คิดว่า เขาเลี้ยงดูลูกเพื่อช่วยให้ลูกสามารถที่จะดำเนินชีวิตในแบบที่พอดีกับตัวเขาเอง ไม่ใช่แบบที่พ่อแม่คิดให้ บทบาทพ่อแม่จึงเป็นผู้ประคับประคอง ไม่ใช่ผู้กำหนด
- คำถามสำคัญของพ่อแม่ คือ ความคาดหวังของเราพอดีกับลูกพอดีกับวัย และสอดคล้องกับโลกในยุคของเขาหรือไม่ วิธีการของเราขณะนี้เหมาะสมกับลูกหรือไม่



- วิธีการต่างๆ ที่สามารถทำได้เลย เช่น เปลี่ยนคำพูด เปลี่ยนน้ำเสียงเมื่อโมโห ถามและฟังลูกก่อนไม่ด่วนคิดแทน
- ด้วยเงื่อนไขที่แตกต่างกันจึงไม่มีสูตรสำเร็จในการเลี้ยงลูก ทั้งในแง่ความคาดหวังและวิธีการเลี้ยงดู พ่อแม่ต้องเรียนรู้ไปพร้อมกับลูกว่าจะเข้าใจและเข้าถึงลูกได้อย่างไร แทนที่จะยึดมั่นกับความเชื่อและวิธีการของตัวเอง
- ในบางครั้งพ่อ กับ แม่ อาจจะเห็นกันคนละอย่าง ซึ่งไม่แปลกอะไร แต่ที่สำคัญคือ “ต้องคุยกัน”

# กิจกรรมที่ 7 :

## ลูกโป่งระเบิด

### แนวคิด

- เราต้องการความเข้าใจจากผู้อื่นเสมอ ซึ่งหมายความว่ารวมทั้งความคิดและความรู้สึก
- การฝึกรับรู้อารมณ์ของตนเองและผู้อื่น จึงทำให้เราสามารถสื่อสารสัมพันธ์ได้ดีขึ้น ทั้งในครอบครัวและเพื่อน

### วัตถุประสงค์

เพื่อให้ผู้เข้าร่วม

1. รับรู้ความรู้สึก และบอกชื่อความรู้สึกได้
2. ฝึกสังเกตความรู้สึกผู้อื่นและสะท้อนความรู้สึกได้ เพื่อนำไปสู่การสื่อสารที่เข้าอกเข้าใจกัน
3. ได้แนวทางจัดการความรู้สึกเชิงลบ เพื่อลดผลกระทบในการใช้ชีวิต

### เวลา

30-40 นาที

### อุปกรณ์

ลูกโป่ง 3-4 ลูก พร้อมที่สูบลมเล็กๆ (หรือไม่ต้องมีที่สูบลม ถ้าใช้ปากเป่า) และเช็มหมุด 1 เล่ม

### ขั้นตอนการทํากิจกรรม

1. ผู้ดำเนินการเกริ่นนำว่า ปกติคนเรามีความรู้สึกกันทุกคน และมักจะทำอะไรไปตามความรู้สึก แบบใจสั่งมา.. ถาถามว่า “รู้สึกอย่างไรบ้างตอนนี้?” / “เวลาอยู่กับลูกที่บ้านรู้สึกอย่างไรบ้าง?”

2. รู้จักความรู้สึก (4-5 นาที)

- ชวนระดมในวงใหญ่เพื่อให้มีคำที่แสดงความรู้สึกมากๆ - เขียนบนฟลิปชาร์ตหน้าห้อง
- ชวนดูคำที่ได้จากวงใหญ่ ลองแยกดูว่าคำไหนเป็นความรู้สึกทางบวก / ทางลบ (ขีดเส้นสีแดงที่คำลบ)
- มีข้อสังเกตอย่างไรบ้างกับความรู้สึกทั้งบวกและลบ

3. ผู้ดำเนินการอธิบายว่า...ตอนที่ลูกยังเด็กการสื่อสารยังทำได้จำกัดตามพัฒนาการ แต่เมื่อลูกเริ่มโตและเข้าสู่วัยรุ่น ซึ่งสามารถทำความเข้าใจผ่านคำพูดได้ และทุกวันนี้พ่อแม่อาจรู้สึกว่าไม่ใช่เรื่องง่ายเลยที่ลูกจะคุยด้วย ต้องใช้ความอดทนอดกลั้นอย่างมากที่จะทำให้คุยกันได้

- ดูคำที่เป็นความรู้สึก ถามว่า กับลูกที่เป็นวัยรุ่นเรารู้สึกฝั่งบวกหรือลบมากกว่ากัน...
- ถ้าลบมากๆ จะแสดงออกอย่างไร ... .
- ยกตัวอย่างความรู้สึกบางคำที่มีต่อลูก ว่าเราแสดงออกอย่างไร

4. ในข้อนี้ผู้ดำเนินการเตรียมเข็มหมุดซ่อนไว้ในมือ และเชิญผู้ช่วย 1 คนมายืนด้านหน้า พร้อมลูกโป่งที่พร้อมจะเป่า หรือสูบลม และใช้คำถามเกี่ยวกับเรื่องที่รู้สึกหนักใจในบ้านพอมีตัวอย่างจากผู้เข้าร่วม 1 เรื่องที่รู้สึกหนักใจ ให้ผู้ช่วยเป่าลมเข้าไปในลูกโป่ง 1 ครั้งเหมือนการสะสมความเครียด โดยใช้คำถามว่า

- ใครเคยมีเรื่องในบ้านที่ทำให้เครียด รู้สึกหนักใจ ขอให้เล่าแบ่งปันสัก 3-4 คน (ซึ่งตอนเริ่มต้นอาจจะไม่มีคนเล่าผู้ดำเนินการอาจยกตัวอย่าง 1 เรื่องก็ได้ / หรือนำเอาเรื่องที่มีการพูดถึงจนระดมความรู้สึกไว้ตอนต้นก็ได้ เพื่อนำทาง)

- เมื่อมีคนเล่าเรื่อง 3-4 คน พร้อมกับมีการเป่าลมเข้าลูกโป่งทุกครั้งทีเล่า เหมือนสะสมความเครียด เก็บความรู้สึกโกรธไว้ จากนั้นผู้ดำเนินการใช้เข็มเจาะลูกโป่งให้แตกระเบิด
5. สักครู่หนึ่งผู้ดำเนินการ กล่าวขอบคุณผู้เล่าเรื่อง ขอขอบคุณผู้ช่วยที่เป่าลูกโป่ง และถามชวนคิด
- มีข้อสังเกตอะไรบ้างจากเหตุการณ์เมื่อสักครู่
  - ถ้าความเครียดสะสมมากๆ เราจะระเบิดเหมือนลูกโป่งเมื่อสักครู่ได้หรือไม่
  - หากอารมณ์เราระเบิดเหมือนลูกโป่งแตก จะเกิดอะไรขึ้นบ้าง (ถามชวนคิดเพิ่ม เช่น แบบไหน อย่างไร ใครระเบิดกับใคร ที่ไหน จะรู้เมื่อไร ฯลฯ)
6. สรุปขั้นที่หนึ่ง การมีอารมณ์ความรู้สึกไม่ดีแต่พยายามเก็บซ่อนไว้เหมือนเป่าลมเข้าไปในลูกโป่งคือมีความรู้สึกทางลบที่เกิดขึ้นบ่อยๆ เราจะมีวิธีอย่างไรบ้างที่จะจัดการให้เกิดภาวะสมดุลแทนการเก็บกดไว้จนระเบิด ลองมาดูวิธีกัน
- ผู้ดำเนินการมีลูกโป่งที่เป่าลม 1 ลูกถือไว้ และคุยหรือชวนถามเรื่องการระบายความรู้สึกว่าทำอย่างไรได้บ้าง...จากเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น โดยถามทีละประเด็นว่าทำอะไรได้บ้าง...
  - เมื่อได้ทางออกที่เหมาะสม ก็ปล่อยลมออกจากลูกโป่งที่ล้นน้อย (ซู้ๆ) สัก 3 - 4 เรื่อง
  - ผู้ดำเนินการเล่าเองว่า ลูกทะเลาะกับเพื่อน เมื่อกลับมาถึงบ้านหน้าตาไม่สบายใจ แม่พูดทักทายว่า “วันนี้เป็นไงบ้าง กลับเร็วนะ หน้าตาแกไม่ค่อยสบายใจเลย พักก่อนหิวไหม” ถ้าได้ยินแบบนี้เป็นอย่างไ.. มีคนพูดว่าดีแล้ว ก็ปล่อยลมลูกโป่งให้หลุดจากมือไป

## 7. คำถามชวนคิดสร้างการเรียนรู้

- แต่ละวันเรามีความรู้สึกเครียด ไม่ดี รู้สึกเชิงลบหรือไม่
- คิดว่าลูกมีความรู้สึกแบบนั้นหรือไม่ อะไรบ้าง
- ถ้าเรารับรู้ความรู้สึกกันและกัน ตามได้ เหมือนการปล่อยลมออกจากลูกโป่ง จะมีผลดีอย่างไรบ้าง
- การพูด ตามได้ความรู้สึกที่สังเกตได้จากสีหน้า ท่าที่ ไม่ได้ยาก เช่น ขริมๆ เรียนเหนื่อยเหวอ เป็นไงมั่งลูก มีอะไรเล่ามั๊ยวันนี้ แต่ไม่ค่อยทำกัน เพราะอะไร
- ปกติที่บ้านเรา พ่อแม่ช่วยสูบลมเข้าไป หรือ ช่วยให้ลูกปล่อยลมออกจากลูกโป่ง อย่างไร
- คำพูดแบบไหนที่เพิ่มลม, คำพูดแบบไหนที่ปล่อยลม...

## 8. สรุปการเรียนรู้ โดยใช้คำถามสรุปกิจกรรม เช่น

- กิจกรรมนี้ทำให้พ่อแม่ได้ประโยชน์อะไร..หรือได้แง่คิดอะไรบ้าง
- มีความตั้งใจอะไรเพิ่มขึ้นบ้าง (หรืออยากจะทำเปลี่ยนแปลงอะไรไปเป็นอะไรบ้าง)

## หมายเหตุสำหรับผู้ดำเนินการ

- สาระสำคัญของกิจกรรมนี้คือ เท่าทันความรู้สึก เห็นทางออก ในการจัดการความรู้สึกด้านลบอย่างหลากหลาย จากการได้ แลกเปลี่ยนกันและกันในฐานะคนหัวอกเดียวกัน ต้องกระตุ้น ให้พูดคุยกันเรื่องทางออกให้มาก
- ซึ่งจะส่งผลดีกับตัวเอง ลูก ครอบครัว และสังคมด้วย
- อาจเพิ่มเติมข้อมูลเช่น
  - ▷ เวลาเรารู้สึกโมโห แต่ละคนมักจะมีอาการเฉพาะจุด เช่น หัวตึงๆ ใจสั่น มือกระตุก จุกลำคอ แน่นในท้อง คอแข็ง น่องสั่น ลูกกระเดือกเต็น ตัวสั่น พูดไม่ได้ เป็นต้น ให้หา ให้เจอ ต้องรู้ให้ทัน
  - ▷ ให้เปลี่ยนท่าทาง อย่ายืนในท่าเดิมหรือที่เดิม แล้วเอามือ สัมผัสเฉพาะจุดนั้นของร่างกาย และพูดออกมา ความรู้สึก เครียดจะลดลง เช่น จับหัว - พูดว่า โมโหรู้แล้วๆ เป็นต้น
  - ▷ ประเด็นคือ ให้รู้เท่าทันอารมณ์ ให้ไปฝึกทำ-พูดเสียงดังๆ ทำ บ่อยๆ แล้วจะคุมมันได้เอง
- ส่งเสริมการดูแลความรู้สึกตัวเองก่อน ฝึกรับรู้ความรู้สึกของ ตนเอง บอกความรู้สึกโดยไม่ใช้คำพูดกล่าวหาผู้อื่น จะเป็นต้น แบบที่สำคัญในการเปลี่ยนแปลงวิธีการสื่อสารในครอบครัว ถ้า



ไม่เริ่มต้นที่ตัวเองก่อนก็ยากที่จะรับรู้และสะท้อนอารมณ์ของลูกได้อย่างเป็นธรรมชาติ

- การถามไถ่เพื่อให้ลูกหรืออีกคนหนึ่งบอกความรู้สึก อาจเริ่มโดยคาดเดาจากสีหน้า อากาาร ถึงแม้จะไม่ตรง แต่เป็นการเปิดบทสนทนา หรือมีช่องทางให้ผู้นั้นได้บอกความรู้สึกที่แท้จริง เช่น “แกกำลังโมโหแม่หรือ”  
“ไม่ได้โมโห แต่น้อยใจแล้วก็เสียใจด้วย ทำไมแม่ถึงเชื่อคนอื่นมากกว่าลูกตัวเอง”
- ถึงแม้ลูกจะแสดงอาการปฏิเสธ ไม่ยอมรับว่ารู้สึกเช่นนั้นหรือไม่ยอมพูดต่อ การที่พ่อแม่เปลี่ยนท่าที แทนที่จะพูดถึงแต่ปัญหาหรือสั่งสอนกลับแสดงความใส่ใจต่อความรู้สึกก่อน ก็เป็นการเริ่มต้นที่จะทำให้การพูดคุยหลังจากนี้เปลี่ยนแปลงไปได้
- กับลูกผู้ใหญ่ในบ้านควรทำให้เห็นเป็นตัวอย่างเรื่องการจัดการอารมณ์ ความรู้สึก การบอกความรู้สึกด้วยการตั้งต้นที่ตัวเอง เช่น “พ่อรู้สึกไม่สบายใจ ที่ได้ยินว่า... ลูกลองบอกหน่อย...”
- อย่าลืมนำอะไรที่ไม่ได้ยินด้วยหู ไม่ได้เห็นด้วยตา ไม่ได้รู้จากข้อมูล เป็นความรู้สึกทั้งหมด
- ถ้าพ่อแม่เก็บสะสมอารมณ์ด้านลบมาจากภายนอก จนมาถึงจุดระเบิดกับคนในครอบครัว จะเป็นแรงผลักดันให้ลูกไม่อยากอยู่บ้าน ไม่อยากคุยกับพ่อแม่

# กิจกรรมที่ 8 :

## คำถามที่ไม่อยากตอบ

### แนวคิด

- การพูดคุยกับลูกทำให้พ่อแม่รับรู้ความรู้สึกนึกคิดและความเป็นไปของลูกอย่างใกล้ชิด เกิดความสนิทสนม อบอุ่น ลูกกล้ารับทุกข้อบกพร่องปัญหา
- แม้ว่าพ่อแม่เข้าใจเรื่องการคุยกับลูก แต่ทัศนคติเรื่องพ่อแม่ต้องสั่งสอนห้ามปรามทำให้การคุยเปิดใจกันเกิดขึ้นได้ยาก

### วัตถุประสงค์ เพื่อให้ผู้เข้าร่วม

1. ทบทวนวิธีการ ความคิดเห็นต่อบทบาทพ่อแม่ที่ส่งผลต่อบรรยากาศการพูดคุยกับลูก
2. ฝึกการใช้คำถาม การฟังแบบเป็นเพื่อนกับลูก

### เวลา

40-45 นาที

### อุปกรณ์

แผ่นกระดาษฟลิปชาร์ตเขียนข้อความ 3 แผ่น ๆ ละ 1 เรื่อง ที่เป็นลักษณะของลูกวัยรุ่น

1. เล่นแต่มือถือในห้อง ไม่ช่วยงานบ้าน

2. ชอบกลับบ้านดึก แม่พูดไม่ฟัง ทานก็ไม่ค่อยตอบ

3. คบเพื่อนที่ใช้ยาเสพติด (หรือน้ำก๋อย)

## ขั้นตอนการทำกิจกรรม

### 1. เกริ่นนำ เข้าสู่กิจกรรม (3-5 นาที)

- การถามเป็นวิธีการสำคัญอีกอย่างหนึ่งที่พ่อแม่ต้องมี โดยเฉพาะการถามแบบคุยกันต่อได้
- กิจกรรมนี้จะชวนพ่อแม่ลองดูว่าถามแบบไหนที่ลูกอยากคุยด้วยถามแบบไหนไม่อยากจะตอบเลย
- บอกต่อไปว่า... ยิ่งทุกวันนี้พ่อแม่จะมีเวลากับลูกน้อยลงเรื่อยๆ เพราะลูกอยากอยู่กับมือถือ หรือออกไปหาเพื่อนมากกว่า (หรือพ่อแม่ก็ติดหนัง ติดมือถือเช่นเดียวกัน)
- อย่างไรก็ตาม การใช้เวลาสั้น ๆ ที่ได้คุณภาพเป็นไปได้นานกว่าและอาจได้ผลดีกว่ามีเวลาคุยกันยาว ๆ ก็เป็นไปได้ ถ้าเวลาที่น้อยนั้นมีการพูดคุยและรับรู้เรื่องราวของกันและกัน

### 2. ฝึกตั้งคำถาม ผู้ดำเนินการจัดเก้าอี้ 2 ตัวไว้บริเวณกลางห้อง และชี้แจงกติกา

- 1) ขออาสาสมัครมาเป็นวัยรุ่นอายุ 14-16 ปี รวม 3 คน โดยอาจของผู้ที่มีลูกในวัยนี้ หรือกำลังมีพฤติกรรมตามตัวอย่าง เมื่อได้แล้ว ผู้ช่วยผู้ดำเนินการเชิญทั้ง 3 คนออกไปเตรียมตัวนอกห้อง เพื่อให้เข้าถึง(อิน) กับบทบาทตามโจทย์ที่เลือกให้สมจริง โดยชักซ้อมว่า
  - ขอให้ทำตัวให้เป็นวัยรุ่นที่มีพฤติกรรมที่พ่อแม่ไม่พอใจ... (ที่เลือกคนละ 1 โจทย์)
  - จะมีพ่อแม่ 3-4 คนมาถามเพื่อให้เราเปลี่ยนพฤติกรรมคนละ 1 คำถาม อาจโอบกอดสัมผัสบ้าง เราในฐานะวัยรุ่นถ้าพอใจตอบก็ตอบ ไม่พอใจหรือไม่อยากตอบก็ไม่ต้องตอบ หรือไม่ก็ตอบแบบเสียไม่ได้ก็ได้ แต่ระบุได้ว่าเพราะอะไร

- เตรียมตัวกันไม่ควรเกิน 5 นาที เมื่อพร้อมก็เข้ามาในห้องทั้งหมดและเชิญคนแรกมานั่งเก้าอี้ฝั่งหนึ่ง
- 2) ช่วงที่มีการเตรียมวัยรุ่นนอกห้อง ให้ผู้ดำเนินการชี้แจงกิจกรรมว่าจะมีวัยรุ่นที่มีพฤติกรรมคล้ายๆ ลูกหลานที่บ้านเราคนละแบบ จะขอคนอาสาเป็นพ่อหรือแม่ที่ละคน ออกมาถามอะไรก็ได้กับลูก 1 คำถามในฐานะว่าคุณคนแสดงเป็นลูกเราจริงๆ คนอื่นๆ คอยสังเกตคำถามแบบไหนที่วัยรุ่นตอบ หรือไม่ตอบ เพราะอะไร และให้ความร่วมมือออกมาเป็นพ่อแม่เพื่อถามด้วยในลำดับถัดๆ ไป
  - 3) จากนั้นเมื่อลูกวัยรุ่นเข้ามานั่งเก้าอี้ที่ละคน ขอพ่อหรือแม่ที่ละคน ออกมาถามคนละ 1 คำถาม โดยออกมามีวัยรุ่นเรื่องละ 3-4 คน เพื่อจะให้ลูกตอบ และหวังว่าจะมีพฤติกรรมที่พ่อแม่ต้องการ โดยคนเป็นพ่อหรือแม่สามารถใช้ภาษากายได้ แต่ถามได้เพียง 1 คำถาม ให้ผู้ช่วยผู้ดำเนินการเขียนคำถามขึ้นกระดานไว้
  - 4) เมื่อพ่อแม่คนที่ 1 ถามแล้ว ให้พ่อแม่คนที่ 2-3-4 มาถามต่อที่ละคน แบบข้อ 2)
  - 5) ระหว่างนี้ผู้ดำเนินการต้องกระตุ้นให้คนอื่นๆ ฟังและสังเกต ให้ความปลอดภัย มั่นใจ และเชิญชวนให้พ่อแม่ผลัดเปลี่ยนออกมาตั้งคำถาม พยายามไม่ให้ซ้ำกัน
  - 6) เมื่อจบกิจกรรมที่ 1 ให้อาสาสมัครวัยรุ่นอีก 1 คนในเรื่องที่ 2 และให้พ่อแม่ 3-4 คน เวียนมาถามแบบขั้นตอน 2) และ 3) บันทึกคำถามและการโต้ตอบลูก
  - 7) และทำแบบเดียวกันในเรื่องที่ 3
  - 8) ผู้ดำเนินการกล่าวขอบคุณวัยรุ่นและพ่อๆ แม่ๆ ที่ได้ลองออกมาฝึกตั้งคำถาม

3. ผู้ดำเนินการใช้กระดาษที่จดคำถามและการตอบ มาตั้งคำถามชวนคิด

- 1) มีข้อสงสัยเกิดอย่างไรบ้าง
- 2) สรุปความว่าคำถามไหนตอบ หรือไม่ตอบ เพราะอะไร
- 3) (ยกตัวอย่างบางคำถาม) พ่อแม่ตั้งคำถามแบบนี้เพราะอะไร พ่อแม่ต้องการอะไร
- 4) ถามอย่างไรเพื่อให้ได้สิ่งที่ต้องการ (เช่น ถามเพราะหวัง แต่ไปพูดถึงเรื่องอื่น)
- 5) มีอะไรสำคัญบ้างเวลาถาม แล้วทำให้ลูกตอบ และอาจจะได้ที่แม่ต้องการ
- 6) กิจกรรมนี้มีประโยชน์กับพ่อแม่ หรือทำให้ตั้งใจว่าอะไรบ้าง

## หมายเหตุสำหรับผู้ดำเนินการ

อาจเพิ่มเติมข้อมูลต่อไปนี่ตามความสนใจ

- กิจกรรมนี้เป็นการเรียนรู้ที่ไม่ได้ซับซ้อน การทำให้ผู้เข้าร่วมได้ยินการแลกเปลี่ยนกันมากๆ จะทำให้เกิดการได้คิดและมีแนวไปปรับใช้ ดังนั้น การรักษามรรยาทการรับฟังกัน จึงสำคัญมาก
- คำถามปลายเปิด คือ คำถามที่มีคำตอบจำกัดแค่ใช่ ไม่ใช่ ทำ ไม่ทำ
- ถ้าการใช้คำถามเป็นการบ่น ประชด ช้าเต็ม ลูกก็ไม่อยากคุยด้วย และยังรู้สึกถูกตำหนิอีกด้วย
- นอกจากใช้คำถามชวนคุยแล้ว พ่อแม่ต้องทำความคุ้นเคยกับเรื่องที่ถูกกำลังสนใจ เพื่อที่จะได้ร่วมวงคุย รู้จักใช้ภาษาช่วยรุ่นเป็น หรือการร่วมทำกิจกรรม เช่น ดูละครที่ลูกชอบ อ่านเว็บที่ลูกอ่านประจำ เล่นแอปพลิเคชันที่ลูกชอบ รู้จักเกมที่ลูกเล่น พูดถึงเพื่อนที่ลูกสนิท ชวนลูกไปที่ที่ลูกชอบไปกับเพื่อน เป็นต้น
- การชวนคุยและใช้คำถามให้ลูกอยากอยู่คุยด้วย ไม่ได้อยู่ที่คำพูดเท่านั้น ท่าทาง น้ำเสียง โทนเสียง การแสดงความสนใจ ตั้งใจฟัง ถามแล้วก็ใส่ใจฟัง เป็นองค์ประกอบสำคัญเช่นกัน



# กิจกรรมที่ 9 : ฟังอย่างตั้งใจ

## วัตถุประสงค์

เพื่อให้ผู้เข้าร่วม

1. ระบุองค์ประกอบของการฟังอย่างตั้งใจ
2. ฝึกทักษะการฟังอย่างตั้งใจ
3. ตระหนักว่า “การฟังอย่างตั้งใจ” มีความสำคัญในการสื่อสารสองทาง และทำให้การสื่อสารเป็นไปอย่างราบรื่น

เวลา 40 นาที

## ขั้นตอนการทำกิจกรรม

1. เกริ่นนำเชื่อมโยงมาจากกิจกรรมก่อนหน้า เพื่อให้เห็นว่าทักษะสำคัญอย่างหนึ่งที่พ่อแม่ต้องมีคือการรับฟัง และชี้แจงให้ผู้เข้าร่วมว่า กิจกรรมนี้จะเป็นการฝึก “ฟังอย่างตั้งใจ” ซึ่งถือว่าสำคัญมาก เพราะบางทีที่เราทุกขใจอยู่ถ้ามีคนฟังเราก็คงอาจจะคลี่คลายได้
2. ถามผู้เข้าร่วมเพื่อนำเข้าสู่กิจกรรม ดังนี้
  - 1) ปกติพ่อแม่รับฟังลูกหรือไม่ รับฟังอย่างไร
  - 2) “การฟังอย่างตั้งใจ” ต่างจาก “การฟังโดยทั่วไป” อย่างไรบ้าง
  - 3) ท่าที หรือกิริยาอะไรที่แสดงว่า มีการฟังอย่างตั้งใจ
  - 4) จะเกิดอะไรขึ้นได้บ้าง ถ้าที่บ้านไม่มีใครฟังลูกอย่างตั้งใจ...
3. ผู้ดำเนินการชี้ให้เห็นประเด็นสำคัญของการฟังอย่างตั้งใจ ดังนี้
  - คนฟังต้องมีความพร้อมและความตั้งใจที่จะรับฟัง
  - คนฟังต้องแสดงความสนใจต่อผู้เล่า ทั้งสีหน้า สายตา ท่าทาง

- คนฟังต้องฟังเพื่อเข้าใจทั้งเรื่องที่เล่า และอารมณ์ ความรู้สึกของผู้เล่า
4. ชวนพ่อแม่ลองฝึกการฟังอย่างตั้งใจ โดยให้ผู้เข้าร่วมจับคู่ จัดเก้าอี้หันหน้าเข้าหากัน ไม่ควรอยู่ชิดติดกับคู่อื่นๆ จนเกินไป และจะมีการฝึก 2 รอบ
  5. **ฝึกฟังรอบที่ 1 :** ในคู่ให้ตกลงกันว่าใครเป็นผู้ฟังและผู้เล่า ก่อนหรือหลัง ผลัดกันฝ่ายละ 2 นาที
    - 1) **ให้ผู้เล่า** เล่าเรื่อง ““ความรู้สึกภาคภูมิใจ” ในตัวลูก หรือหลาน หรือน้อง ว่าเป็นเรื่องอะไร ที่ทำให้ภูมิใจ ส่งผลกับเราอย่างไร”
    - 2) **ให้ผู้ฟัง** ให้ฟังเพื่อนอย่างตั้งใจ **โดยห้ามถาม ห้ามพูดใดๆ**
    - 3) เมื่อสลับกันเล่าและฟังแล้ว ใช้คำถามชวนคิดดังนี้
      - ตอนเป็น**คนเล่า** ผู้ฟังแสดงท่าทีอย่างไรที่ทำให้รู้สึกที่กำลังตั้งใจฟัง และ รู้สึกอย่างไรที่มีคนฟังเราอย่างตั้งใจ (จดคำตอบที่เป็นความรู้สึก เช่น ดี อยากเล่า อยากให้เขาถาม สงสัยว่าทำไมเขาไม่พูด ถ้าให้เล่ายาวๆ ไม่ดีแน่ เป็นต้น)
      - ตอนเป็น**คนฟัง** รู้สึกอย่างไรที่ต้องฟังเพียงอย่างเดียว ห้ามถาม ห้ามพูด (จดคำตอบ เช่น อึดอัด ภูมิใจไปด้วย อยากถาม ไม้ป่าว เป็นต้น ซึ่งให้ฟังเพียง 2 นาที)
      - สรุปสั้นๆ ว่า “ไม่ว่าเป็นฝ่ายพูดอย่างเดียว หรือ ฟังอย่างเดียว ล้วนอึดอัดอยากพูดอยากคุย แม้ว่าจะเป็นเรื่องดีๆ ก็ตาม // พ่อแม่เคยบังคับให้ลูกฟังเฉยๆ หรือไม่ // เรื่องที่พ่อแม่บังคับให้ฟังเป็นเรื่องอะไร บ่นว่า หรือเรื่องดีๆ // ลูกจะอึดอัดกว่านี้อีกกี่เท่า...”

6. **ฝึกฟังรอบที่ 2 :** ในคู่เดิมผลัดกันฟังและผู้เล่าแบบเดิม และรอบนี้ให้ผู้ฟังสะท้อนสิ่งที่ได้ยิน และซักถาม พูดคุยแนะนำกันได้ ให้เวลาฝ่ายละ 3 นาที สลับกัน

- 1) **ให้ผู้เล่า** เล่าเรื่อง **“ความรู้สึกกังวลใจ”** ในตัวลูกหรือหลานหรือน้อง ขณะนี้ที่ยังจัดการไม่ได้ ว่าเป็นเรื่องอะไร สาเหตุที่ทำให้กังวลคืออะไร คิดจะจัดการอย่างไร”
- 2) **ผู้ฟัง** ให้ฟังอย่างตั้งใจ แต่สามารถสะท้อนสิ่งที่ได้ยินให้กับผู้เล่า และซักถามแลกเปลี่ยนเพื่อให้เพื่อนได้ทบทวน หรือคิดถึงทางเลือกอื่นๆ ในการจัดการความกังวลใจ
- 3) เมื่อสลับกันครบเวลาแล้ว ใช้คำถามชวนคิดในรอบ 2 ดังนี้

- รอบนี้**ความรู้สึกต่างจากรอบแรกอย่างไรบ้าง**
- อาจชวนคิดเพิ่มเติมว่า เห็นหรือไม่ว่าการพูดคุยแบบฟังกันแลกเปลี่ยนแบ่งปันกัน หรือที่เรียกว่า **“การสื่อสารสองทาง”** แม้ว่าเป็นเรื่องกังวลใจ ยังรู้สึกดีกว่าฟังเรื่องดีๆ แต่ไม่ให้พูดคุยได้ตอบ

7. ผู้ดำเนินการสรุปกิจกรรม โดยใช้คำถามชวนคิด และเขียนประเด็นสำคัญที่เป็นจุดเรียนรู้

#### **ตัวอย่างแนวคำถามชวนคิด**

- 1) ประโยชน์ของการฟังอย่างตั้งใจ คืออะไร
- 2) ฟังอย่างตั้งใจ (ถาม ฟังกัน ฟังอย่างตั้งใจ /// ใครฟังกันได้บ้าง
- 3) ในสถานการณ์จริงที่บ้านพ่อแม่สามารถฟังลูกได้เหมือนกับที่เรารู้สึกนี้ได้อย่างไรบ้าง
- 4) ในสมัยเราเป็นเด็กหรือวัยรุ่น เวลาเราพูด หรือมีเรื่องอะไรอยากบอกพ่อแม่ เราอยากให้พ่อแม่ฟังเราอย่างไรบ้าง
- 5) เคยได้ยินคำว่า **“แค่ฟังกัน โลกเปลี่ยน”** หรือไม่

- 6) ผ่านกิจกรรมนี้แล้ว เราตั้งใจว่าจะ...
  - 7) พ่อแม่ต้องเตรียมตัวเองอย่างไร ในการฟังลูกอย่างตั้งใจได้จริง
  - 8) ถ้าเราทำงานอยู่ เช่น ล้างจาน ทำกับข้าว เล่นมือถือ และถ้าลูกจะพูดด้วย เราจะ...
  - 9) ถ้าเราไม่พร้อมรับฟังในขณะนั้นจะพูดว่าอย่างไร หรือทำอย่างไร
  - 10) อะไรที่จะทำให้เรามีสติ และทำได้เหมือนที่ตั้งใจนี้ ...
8. **ในบางห้องเรียน ถ้ามีผู้เข้าร่วมสนใจอยากรู้** ผู้ดำเนินการอาจเพิ่มเติมประเด็นเรื่อง “ทักษะการฟังอย่างตั้งใจ” ดังนี้ (แต่ไม่ควรนำไปใช้สรุปโดยการอ่านหรือพูดให้ฟัง)
- ทักษะการฟัง เป็นทักษะที่สำคัญที่สุดในการสื่อสาร เพราะทำให้ผู้พูดรู้สึกมั่นใจ เกิดความไว้วางใจที่จะพูดคุยหรือปรึกษากับเรา เมื่อมีปัญหา โดยเฉพาะกับลูก
  - หัวใจสำคัญของการพูดคุยกับลูกคือ การเปิดโอกาสให้ลูกได้พูดมากกว่าพ่อแม่ ซึ่งจะเกิดได้ต้องอาศัยทั้งบรรยากาศ การใช้คำพูดท่าทาง สีหน้า อากัปกิริยา โดยเฉพาะการฝึกใช้ประโยคคำถามปลายเปิด แทนประโยคคำสั่ง เพื่อให้ผู้พูดรู้สึกสบายใจที่จะพูดความจริง
  - ไม่ว่าจะสถานการณ์จะคลี่คลายออกมาอย่างไร ไม่ว่าลูกจะบอก หรือไม่บอก ก็ไม่ใช่ประเด็นหลัก แต่ที่สำคัญคือ ต้องชวนคุยให้เห็นว่าเหตุที่ลูกบอกหรือไม่บอกนั้น เป็นเพราะอะไร หากลูกไม่บอกแล้วพ่อแม่อยากให้บอก ควรทำอย่างไร หรือพูดอะไรที่จะทำให้คลี่คลายสถานการณ์ได้

- **องค์ประกอบสำคัญของการฟังอย่างตั้งใจ**
  - ตั้งเป้าไว้เสมอก่อนการสนทนาทุกครั้งว่าเราจะตั้งใจฟังลูกพูดให้จบ
  - ฟังโดยแสดงท่าทางสนใจ เช่น สบตาลูก หรือพยักหน้าเป็นระยะ และแสดงอาการตอบรับ เช่น อืม จ๊ะ เพื่อให้ลูกรู้ว่าเรากำลังตั้งใจฟังเขาอยู่
  - ไม่พูดขัดจังหวะหรือพูดแทรกในขณะที่ลูกยังพูดไม่จบ
  - สะท้อนสิ่งที่ลูกพูดเป็นระยะ เพื่อตรวจสอบความเข้าใจ ทั้งเรื่องที่เขาเล่าและความรู้สึกของลูก และแสดงให้เห็นว่าเรากำลังตั้งใจฟังลูก
  - ใช้คำถามเปิดเพื่อขอให้อธิบาย หรือขยายความเพิ่มเติมในส่วนที่ไม่ชัดเจน

# กิจกรรมที่ 10 :

## เราทำแบบนี้กับลูกบ่อยไหม

**วัตถุประสงค์** เพื่อให้ผู้เข้าร่วม

1. สำรวจวิธีการสื่อสารของตนเองกับบุตรหลานและคนในครอบครัว
2. ตระหนักถึงผลกระทบของการสื่อสารในเชิงลบ หรือการตำหนิ
3. ฝึกการสื่อสารในเชิงบวก ที่ทำให้ผู้ฟังรู้สึกถึงการแสดงความห่วงใย

**เวลา** 45 นาที

**อุปกรณ์**

1. กระดาษเอสี่ 20 แผ่น เพื่อเตรียมเขียนประโยคตัวอย่าง และทำใบงาน
2. กระดาษฟลิปชาร์ตแผ่นใหญ่ที่สามารถเขียนประโยคได้ 10 ข้อ
3. ปากกาเคมี หรือปากกาอย่างน้อย 10 ด้าม

**ขั้นตอนการทำกิจกรรม**

1. มีกิจกรรมผ่อนคลายสั้นๆ และเกริ่นนำเชื่อมโยงการเรียนรู้ก่อนหน้า ที่พ่อแม่เกิดความเข้าใจลูกหลานหลายเรื่อง กิจกรรมนี้จะได้ฝึกวิธีการพูดคุยสื่อสารกับลูก เพื่อพ่อแม่และลูกจะมีความเข้าใจกัน หรือมีภาพที่ใกล้เคียงกัน ไม่ใช่ห่วงแต่ดู บ่น ว่า

2. ผู้ดำเนินการใช้คำถาม เพื่อนำเข้าสู่กิจกรรมว่า

- **ในสมัยเราเป็นเด็กหรือวัยรุ่น มีคำพูดหรือท่าทีของพ่อแม่แบบไหนบ้าง ที่เรารู้สึกไม่ชอบ หรือไม่สบายใจ**

ให้ผู้เข้าร่วมยกตัวอย่างว่า พ่อแม่พูดอะไร/แบบใด และทำให้เรารู้สึกอย่างไร (ความรู้สึก ขณะเป็นวัยรุ่น) ขอตัวอย่างจากผู้เข้าร่วมให้ได้ 10 ประโยค (เมื่อได้แล้วให้ทีมงานวิทยากรเขียนประโยคเหล่านั้นลงกระดาษ A4 ที่เตรียมไว้ ประโยคละ 1 แผ่น) ระหว่างนี้ผู้ดำเนินการถามต่อว่า

- **พอเป็นพ่อแม่ คิดว่าเรามีคำพูดหรือท่าทีแบบใดบ้างที่ลูกอาจไม่ชอบ หรือไม่สบายใจ**

ให้ผู้เข้าร่วมยกตัวอย่าง โดยขอตัวอย่างจากพ่อแม่ 3-4 คน

3. ผู้ดำเนินการชวนผู้เข้าร่วมคิด เพื่อรับฟังความคิดเห็นโดยถามในวงใหญ่ว่า

- **ไม่ว่าพ่อแม่ทำกับเราสมัยเราเป็นเด็ก หรือตอนเราเป็นพ่อแม่ “เจตนา” ของพ่อแม่ที่ทำแบบนั้นเพราะอะไร (จดคำตอบไว้ชวนคุยต่อ คือ ก็เพราะรัก หวังดี อยากให้ได้ดี ฯลฯ)**
- **แต่เราที่เป็นเด็กหรือวัยรุ่นรู้สึกอย่างไรเมื่อถูกปฏิบัติแบบนั้น (คำตอบส่วนมากคือ ถูกบ่น ถูกด่าว่า ตำหนิ - ไม่รับรู้ว่าจะเจตนาของพ่อแม่คือเตือนด้วยรักและหวังดี)**
- **ถ้าที่บ้านแสดงความห่วง ด้วยการดุตำหนิ อยู่บ่อยๆ จะเกิดอะไรขึ้นบ้าง...**
- **เมื่อมีการแลกเปลี่ยนพอสสมควร ผู้ดำเนินการสรุปว่า**
  - o **เรารู้ว่าพ่อแม่พูดแบบนั้นเพราะเจตนาดี รัก ห่วง ต่อเมื่อเรามาเป็นพ่อแม่เอง**

- o แต่เราก็พบว่าเราก็มักจะทำแบบพ่อแม่เราเหมือนกัน กลายเป็นรักห่วง ทำแบบนี้เพราะเราคือรอมโพธิ์รอมโพธิ์ แต่ลูกเห็นเป็นระเบิดไม่รับรู้เจตนา เห็นว่าด่า ตำหนิ
4. กิจกรรมนี้จะเน้นการฝึกทักษะพ่อแม่ ว่ารู้สึกห่วงก็บอกกว่าห่วง ไม่ใช่ห่วงแต่พูดหรือแสดงท่าว่าตำหนิกัน จากนั้นผู้ดำเนินการขอให้ผู้เข้าร่วมช่วยกันอธิบายความแตกต่างระหว่าง
- 1) **ลักษณะคำพูดหรือท่าทีการพูด ที่เป็น “การตำหนิ”**
  - 2) **และลักษณะคำพูดหรือท่าทีการพูด ที่เป็น “การเตือนด้วยรัก ห่วง และความหวังดี”**
- สรุปสิ่งที่เป็นคำตอบ ถ้ามว่าถ้าเป็นลูกอยากได้ยินแบบใด และถ้ามว่า “ง่ายหรือยากที่เราจะพูดดีๆ กับลูก” (คำตอบมีทั้งง่ายทั้งไม่ง่าย) ชวนลองฝึกการเปลี่ยนประโยคดู
5. ผู้ดำเนินการนำเสนอ 10 ประโยคจากข้อ 2. และแบ่งกลุ่มผู้เข้าร่วมเป็น 10 กลุ่มย่อย แต่ละกลุ่มจะได้รับประโยคกลุ่มละ 1 ประโยค เพื่อฝึกทักษะพูดคุยเชิงบวก โดยให้ดูประโยคที่ได้และคุยกัน 3 เรื่องดังนี้ (5 นาที) (แจกกระดาษเอสี่ และปากกา)
- 1) ที่พูดแบบนี้ **“เจตนา”** ของพ่อแม่คืออะไร
  - 2) หากเราเป็นลูก **“รู้สึกอย่างไร”**
  - 3) **เปลี่ยนใหม่** ให้เป็นการพูดคุยหรือการเตือนด้วยความหวังดี และได้ **“เจตนา”** เหมือนเดิม
6. จากนั้น แต่ละกลุ่มนำเสนอประเด็นที่ได้จากการคุยกัน โดยให้ออกมา **แสดงบทบาทสมมติหน้าห้อง โดยแบ่งกันว่าใครคือลูก หรือใครคือพ่อแม่ และสวมบทบาทจริงๆ** ดังนี้

- 1) ให้ทางพ่อแม่พูดประโยคเดิมที่เป็นการบ่น ตำหนิ แบบเหตุการณ์จริง ๆ ในชีวิต อาจใส่ลีลา โทนเสียงให้สนุกสนานสมจริงแบบคนพื้นที่ และบอกว่าเจตนาที่พูดแบบนี้เพราะอะไร
  - 2) ถามคนเป็นลูกว่ารู้สึกอย่างไร เมื่อได้ยินพ่อแม่พูดแบบนี้แบบนี้
  - 3) จากนั้นให้พ่อแม่พูดประโยคใหม่ ที่เป็น **“การเตือนด้วยความหวังดี”** ถามลูกว่ารู้สึกอย่างไร ถ้าพ่อหรือแม่พูดแบบรอบหลังนี้
  - 4) ชวนให้คนอื่นๆ ร่วมกันแสดงความคิดเห็นว่า ประโยคที่เพื่อนแก้ไขใหม่นั้น ฟังแล้วรู้สึกอย่างไร ให้ความรู้สึกในทางบวกมากขึ้นหรือไม่ อย่างไร
7. เมื่อทุกกลุ่มนำเสนอครบแล้ว ใช้คำถามชวนคิดว่า
- 1) ในชีวิตจริงจะทำเหมือนการออกมาแสดงเมื่อสักครู่นี้หรือไม่ เพราะอะไร
  - 2) รู้สึกอย่างไรกับการสื่อสารในเชิงบวก
  - 3) การพูดในเชิงบวกสำหรับพ่อแม่เป็นเรื่องง่ายหรือยากอย่างไร
  - 4) คุยกันดีๆ ลูกรู้สึกพูดด้วยความหวังดีมีองค์ประกอบอะไรบ้าง
8. ผู้ดำเนินการอาจเพิ่มเติมประเด็น หากยังไม่ครอบคลุม ดังนี้

#### การพูดในเชิงบวกต้อง...

- ไม่เริ่มจากการตำหนิ ขึ้นเสียง ตอว่า ตอขี้ๆ และทำที่ที่ดูดัน
- บอกความรู้สึก (ที่รักและห่วงใย) ของพ่อแม่
- บอกสิ่งที่เราอยากให้เรา เสนอทางเลือก ชี้ให้เห็นประโยชน์
- ใช้คำถามเพื่อเปิดช่อง ให้ลูกได้บอกความรู้สึก/อธิบายเหตุผลด้วย เพื่อจะได้คุยกันต่อ

9. สรุปการเรียนรู้โดยใช้คำถามว่า

- ผ่านกิจกรรมนี้แล้ว พ่อแม่ได้ประโยชน์อะไรบ้าง
- อะไรบ้างที่จะช่วยทำให้พ่อแม่แบบเรา สามารถพูดคุยกับลูกดีๆ หรือสื่อสารเชิงบวกได้จริง
- ใครเคยมีประสบการณ์ไม่พอใจหรือโมโหลูก แล้วระงับอารมณ์ได้ เปลี่ยนมาเป็นพูดคุยๆ ได้ แบ่งปันประสบการณ์ให้เพื่อนๆ ฟังบ้าง (ถ้ามี..ผู้ดำเนินการต้องชวนผู้เข้าร่วมขอบคุณด้วย)

## ข้อมูลเพิ่มเติมสำหรับผู้ดำเนินการ 1

ในการพูดคุยกับลูกวัยรุ่น ควรคำนึงถึงเรื่องเหล่านี้ เพื่อช่วยให้การสื่อสารเป็นไปแบบสองทาง และสร้างความไว้วางใจให้เกิดขึ้น

- เป็นเรื่องธรรมดาของวัยรุ่นที่ต้องการเป็นตัวของตัวเอง คิดในมุมของลูกบ้างว่าทำไมถึงทำเช่นนั้น พยายาม *เอาใจวัยรุ่นมาใส่ใจเรา* คุยบ้าง โดยเตือนตัวเองไว้ว่า “ฟังลูกก่อนสิ”
- ความรู้สึกของพ่อแม่ในขณะที่กำลังจะดักเตือนลูก จะมีสองอารมณ์ร่วมกันเสมอ คือ โกรธ และ ยังไงก็รัก
- ความหวังดีและห่วงใยของพ่อแม่เป็นความรู้สึกดีๆ ที่ควรสื่อสารให้ลูกรับรู้ แต่ควรมีเทคนิคในการสื่อสารหรือดักเตือนโดยใช้ “ปิยวาจา” คือ แสดงความหวังดีที่มาจากใจ เพราะทุกครั้งที่พ่อแม่ติลูกก็เพื่อสร้างพฤติกรรมที่ดีให้กับลูก ไม่ใช่การโยนความผิดว่า “ลูกไม่เอาถ่าน”
- คิดให้ดีกว่าก่อนว่าถ้าแสดงออกกับลูกไปอย่างนั้น จะส่งผลให้เกิดอะไรตามมาบ้างกับความสัมพันธ์กับลูก อย่าลืมนึกถึงความใกล้ชิด ความไว้วางใจที่ลูกมีต่อเรานั้นสำคัญมากและจะช่วยให้ลูกปลอดภัยจากพฤติกรรมเสี่ยงได้ คำพูดว่ากล่าวจะยิ่งทำให้ลูกวัยรุ่นแยกตัวจากพ่อแม่มากกว่าจะเข้ามาพูดคุยด้วย และแทนที่จะเป็นฝ่ายพูดเองทั้งหมด พ่อแม่ควรหาวิธีทำให้ลูกเป็น



ฝ่ายคิด ตัวอย่างเช่น หากลูกชายนำสมุดรายงานผลการเรียนที่ไม่ดีกลับมาบ้าน ให้ถามว่าลูกคิดจะจัดการอย่างไรกับสถานการณ์นั้น พูดเพียงสั้นๆ และแสดงให้เห็นว่าคุณรู้ว่าพ่อแม่เชื่อมั่นในความสามารถของเขา

- ยอมรับว่า บางครั้งพ่อแม่ก็อาจทำเกินไป ให้เวลาตัวเองสงบสติอารมณ์ และเข้าไปคุยกับลูกใหม่ ด้วยน้ำเสียง ท่าทีที่อ่อนโยนขึ้น และถ้าสามารถพูดขอโทษลูกได้ก็บอกให้ลูกรู้
- เวลาที่อยู่กับครอบครัวจะนำพ้อใจยิ่งขึ้น หากเป็นที่เข้าใจร่วมกันว่าต้องไม่มีการทู่เถียงกัน ฉะนั้น เมื่อพูดจบแล้ว ก็คือจบจริงๆ อย่ารี้อฟื้นหรือพูดถึงภายหลังอีก เช่น เรื่องการเรียนของลูกที่ได้คะแนนต่ำ พ่อแม่ต้องไม่พูดถึงผลการเรียนคะแนนต่ำของลูกที่ได้ะอาหาร
- ให้ลูกมีเวลาเป็นส่วนตัวบ้าง เพื่อให้ลูกได้ทบทวนถึงเรื่องที่เกิดขึ้น
- มองหาเพื่อน ญาติพี่น้อง คนข้างๆ ที่เข้าใจเรา เพื่อปรับทุกข์ เมื่อรู้สึกเหนื่อยหรือหงุดหงิดกับพฤติกรรมลูก และเรียนรู้จากคนเหล่านั้นว่าเขามีวิธีจัดการกับความหงุดหงิดอย่างไร



## ข้อมูลเพิ่มเติมสำหรับผู้ดำเนินการ 2.

### ความหมายของการ “ตำหนิ”

เป็นการใช้ถ้อยคำรุนแรง แสดงท่าที น้ำเสียง อารมณ์ ที่ทำให้ผู้ฟังรู้สึกไม่ดี หรือรู้สึกว่าถูกตัดสินไปแล้ว โดยไม่ได้ต้องการคำอธิบาย เช่น

- ใช้คำพูดจับผิด ใช้คำพูดดักคอ ใช้ประโยคคำสั่ง เช่น “บอกมานะว่า...” “อย่าให้รู้เสีย...”
- ใช้การถามนำ ซึ่งไม่เปิดโอกาสให้อีกฝ่ายอธิบาย เช่น ประโยคที่ลงท้ายว่า “...ใช่หรือเปล่า”
- ท่าที กิริยาอาการแสดงออกชัดเจนว่า “ไม่อยากรับฟัง”  
องค์ประกอบเหล่านี้ เป็นการปิดกั้น ทำให้ไม่เกิด “การสนทนา” เพราะผู้พูดยึดกุมการพูดไว้ฝ่ายเดียว ลักษณะของการใช้คำพูดและการแสดงออกให้อีกฝ่ายไม่กล้าสื่อสารหรือบอกความจริง

### ความหมายของการ “ตักเตือน”

ในที่นี้คือ การใช้คำพูดที่ทำให้เกิดการสื่อสารสองทาง ซึ่งเป็นการสื่อสารในเชิงบวก เป็นการเปิดโอกาสให้มีการพูดคุยโต้ตอบกัน องค์ประกอบสำคัญของการสื่อสารสองทาง คือ

- ใช้คำพูดที่แสดงความเป็นห่วง โดยแทนด้วยความรู้สึกของผู้พูดเอง เช่น “แม่เสียใจที่...” “พ่อไม่สบายใจเลยที่...”
- ใช้คำถามปลายเปิดเพื่อให้โอกาสอีกฝ่ายตอบแบบอธิบาย หรือเปลี่ยนจากประโยคบอกเล่าเป็นคำถาม เพื่อเปิดให้มีการสนทนา เช่น “...ลูกไม่เข้าใจตรงไหนที่แม่พูดไป” “ไหนลองบอกเหตุผลสิว่าเป็นเพราะอะไร” “อะไรทำให้คิดแบบนั้น”
- สื่อสารโดยบอกความต้องการชัดเจนว่าผู้พูดต้องการเห็นพฤติกรรมอะไร เช่น “ถ้าจะกลับบ้านดี ต้องโทรบอกก่อนล่วงหน้า”
- ให้เหตุผลที่ชัดเจนเมื่อไม่เห็นด้วยกับการกระทำของอีกฝ่าย เช่น “พ่อไม่สบายใจที่ลูกกลับบ้านดี เพราะ...”
- ขอความเห็นจากอีกฝ่ายว่าต้องการเห็นทางออกอย่างไรบ้าง เช่น “ลองบอกสิว่าอยากให้พ่อแม่ทำยังไงกับเรื่องที่คุณไม่โทรมาบอกล่วงหน้าว่าจะกลับบ้านดี” “มาช่วยกันทำห้องให้สะอาดดีไหม”
- ควบคุมน้ำเสียงให้อยู่ในโทนฟังแล้ว “รื่นหู” รวมทั้งแสดงสีหน้า สายตา น้ำเสียง ที่ชวนให้อยากสนทนาด้วย



# กิจกรรมที่ 11 : ภาษากล่องถ่ายรูป

## แนวคิด

- การตีความมักกลายเป็นอุปสรรคในการสื่อสารให้เข้าใจกัน
- การพูดแบบถ่ายทอดเหตุการณ์โดยไม่แทรกการตีความ จะช่วยให้ผู้ฟังเห็นภาพเดียวกันและไม่รู้สึกว่าถูกตำหนิ ต่อว่า หรือถูกตัดสินจนเลิกฟัง
- การฝึกพูดแบบภาษากล่องช่วยให้รู้ทันการตัดสินตีความของตัวเอง

## วัตถุประสงค์

เพื่อให้ผู้เข้าร่วม

1. ฝึกการสังเกต และถ่ายทอดสิ่งที่เห็นและได้ยินโดยไม่แทรกความเห็นหรือตีความ
2. สามารถรู้เท่าทันการตีความของตนเอง และใช้การถามเพื่อให้เข้าใจกันและกัน

## เวลา

40 นาที

## อุปกรณ์

สไลด์ที่มีภาพถ่ายประกอบกิจกรรม 2 ภาพ

ภาพที่ 1



ภาพที่ 2



### ขั้นตอนการทำกิจกรรม

1. เกริ่นนำเข้าสู่กิจกรรม โดยใช้คำถามชวนแลกเปลี่ยน
  - 1) เคยไหมที่ถามลูกแต่ไม่ได้คำตอบและลูกทำท่าไม่พอใจ ไม่ตอบสุดท้ายทะเลาะกัน เราทุกคนก็คงมีประสบการณ์ที่มีคนถามแล้วทำให้รู้สึกหงุดหงิดไม่อยากคุยต่อ

- 2) ขอฟังตัวอย่างคำถามที่ผู้เข้าอบรมเคยรู้สึกไม่ชอบ ไม่อยากตอบ  
จดคำถาม และขอให้อธิบายสั้นๆ ว่าไม่ชอบเพราะอะไร
  - 3) ถ้ารู้สึกแบบเดียวกันกับผู้เข้าอบรมรู้สึก เขาจะมีปฏิกิริยา  
อย่างไรเมื่อพ่อแม่ถาม
2. แบ่งกลุ่มผู้เข้าร่วมให้ได้กลุ่มละ 4-5 คน แยกเป็นกลุ่มๆ เมื่อพร้อมฉาย  
ภาพที่ 1 ให้ดู ถามรวมๆ ว่าเห็นอะไรบ้าง...และสรุปสั้นๆ เพื่อเปิดมุมมอง  
ให้เป็นงานกลุ่ม จากนั้นให้โจทย์ว่าแต่ละกลุ่มย่อย ให้คิดว่าถ้าเรา  
เป็นพ่อแม่ของวัยรุ่นที่อยู่ในภาพ ช่วยกันตอบคำถาม 3 ข้อ (5-7 นาที)  
แล้วขอฟังแต่ละกลุ่มนำเสนอ
    - 1) รู้สึก / คิดอย่างไร
    - 2) ถ้าเป็น “ลูกชาย” กลับมาจะถามว่า...
    - 3) ถ้าเป็น “ลูกสาว” กลับมาจะถามว่า...
  3. ระหว่างที่กลุ่มย่อยนำเสนอ ผู้ดำเนินการจัดประเด็น และใช้คำถาม  
ชวนคิดว่า
    - ได้ยินความรู้สึกนึกคิดของคนเป็นพ่อเป็นแม่แล้วเป็นอย่างไรบ้าง
    - ถ้าเราเป็นลูก เรารู้สึกยังไงกับคำถามแบบนี้..(ถูกตัดสิน, หว่าทำ  
ไม่ดี...) ส่งผลอะไรบ้าง
    - ถ้าเป็นลูกอยากตอบคำถามแบบนี้กับพ่อแม่หรือไม่ (อาจเชื่อมโยง  
ไปที่กิจกรรมแนะนำตัวผ่านภาพ)
  4. แนะนำ**ภาษากล้องถ่ายรูป** คือ กล้องจะมองได้แต่เป็นสิ่งที่เห็น กล้อง  
ไม่สามารถบอกได้ว่ามีกิริยาอะไร จะทำอะไร แสดงอะไร มีสถานะเป็น  
อะไร เพราะกล้องถ่ายรูปไม่รู้จักรัก และลองชวนผู้เข้าร่วมดูภาพเดิม  
ประกอบกับข้อความที่เขียนไว้ในข้อ 3
    - ในภาพที่ 1 ถ้ามองแบบกล้องถ่ายรูป เห็นอะไรบ้าง ในบางคำ  
ตอบอาจถามย้ำว่ากล้องถ่ายรูปเห็นแบบนี้มั้ย

- ชวนดูคำถามที่เขียนไว้ แล้วลองถามว่ากล้องถ่ายรูปเห็นหรือไม่ แบบนั้น เช่น โดดเรียน จะไปเที่ยวกัน เป็นแฟนกัน เป็นต้น ซึ่งถือเป็นการตีความ มีมีโนไปก่อนทให้รู้สึกถูกตัดสินไปแล้วไม่ยาก คุยต่อบ
  - สรุพบว่าเขาบอกว่าถ้าจะถามแบบไม่ตัดสิน ไม่มีมีโนภาพไปก่อน ให้มองเห็นแบบภาษาของ “กล้องถ่ายรูป” แล้วลองถามเพื่อให้ได้คุยกัน อยากรู้อะไรก็ถาม และฟัง
  - ให้ลองถามด้วยภาษากล้องถ่ายรูป จะถามว่าอะไรบ้าง... เขียนคำตอบ และให้สังเกตว่าดีขึ้นกว่าเดิมหรือไม่ จะทำให้ลูกอยากคุยด้วยหรือไม่
5. จากนั้นผู้ดำเนินการโซว์ภาพที่ 2 โดยบอกว่ามีคนถ่ายภาพนั้นเอามาให้พ่อแม่ดู และขอให้พ่อแม่ในกลุ่มย่อย (เดิม) ช่วยกันตอบ 2 คำถาม (3 นาที) แล้วถามรวมๆ ในวงใหญ่
- ถ้ามองด้วยภาษากล้องถ่ายรูป เราเห็นอะไรบ้าง
  - ถ้าวัยรุ่นในภาพเป็นลูกเรา กลับมาถึงบ้านจะถามว่าอะไร (เมื่อเรามองภาพนั้นด้วยภาษากล้องถ่ายรูป)
6. ผู้ดำเนินการสรุปประเด็นเรียนรู้ จากข้อมูลในกลุ่มย่อยนำเสนอโดยใช้คำถาม
- คำถามแบบนี้ ถ้าเราเป็นลูกรู้สึกอย่างไรบ้าง
  - มีข้อความใดหรือไม่ ที่กล้องถ่ายรูปไม่เห็น แต่พ่อแม่มีอยู่ในคำถาม
  - คำถามที่ไม่มีมีโน ไม่มีอคติ ไม่ตัดสิน ไม่คาดเดา มีประโยชน์อะไรบ้าง
  - ในฐานะพ่อแม่ ผ่านกิจกรรมนี้แล้ว ได้ประโยชน์อะไร หรือมีความตั้งใจอะไรบ้าง

7. ข้อมูลที่อาจแนะนำให้ผู้เข้าร่วม ได้แง่คิดเพิ่มเติม เช่น
- คำถามแบบใดก็ตาม ที่จริงในใจพ่อแม่อยากรู้อะไร รู้ไปเพื่ออะไร
  - หรือการใช้คำพูดที่ตัดสิน คิดไปก่อนเหล่านั้น พ่อแม่ต้องการบอกอะไรลูก
  - ถ้ารู้ตัวเองแล้ว ก็บอกความในใจโดยตรงจะดีกว่าหรือไม่ เช่น พ่อแม่ห่วงนะถ้าลูกทำแบบนี้ พ่อแม่คิดว่ามันจะมีผลกระทบตามมา แล้วลูกจะรับมือได้มั๊ย เป็นต้น

## หมายเหตุสำหรับผู้ดำเนินการ

- สมองมนุษย์มีการตีความเสมอ และการตีความนี้เป็นไปตามความคิดและประสบการณ์ ซึ่งอาจจะไม่ตรงกับข้อเท็จจริง
- กล้องเก็บภาพได้ แต่ไม่สามารถแปลความหมายของภาพ
- ประสบการณ์ที่แตกต่างกันคุณภาพเดียวกัน ก็อาจตีความต่างกันได้ชั่ว ฎกผิด ควรไม่ควร ล้วนเป็นไปตามค่านิยม ประสบการณ์ส่วนตัว
- พ่อแม่มักเชื่อมั่นว่าตนเองรู้ดีกว่า แม้ว่าสิ่งความคาดเดานั้นไม่ตรงกับความจริง ทำให้เป็นอุปสรรคในการฟัง
- การเริ่มต้นพูดคุยเรื่องที่น่าจะผิดใจกัน ให้เล่าเหตุการณ์ที่มาของเรื่องเหมือนกล้องจับภาพ จะทำให้มีโอกาสที่จะคุยกันต่อดี แทนที่จะตั้งต้นด้วยความรู้สึกทางลบ ไม่คุยต่อ หรือคุยต่อด้วยความรู้สึกขุ่นใจจนไม่สามารถคุยกันต่อดี
- การฝึกพูดระบุข้อเท็จจริง เป็นการฝึกตนเองให้รู้ทันการตัดสินตีความ
- การใช้คำถาม ต้องเป็นไปเพื่อหาข้อเท็จจริง ไม่ใช่การหาเพื่อนำมายืนยันความคิดเห็นของตนเองว่าถูกต้อง เพราะเป็นการตัดสินตั้งแต่เริ่มต้นว่า “ฉันถูก เธอผิด”



- คำถามปลายปิด เป็นคำถามที่ต้องการคำตอบแบบ ใช่/ไม่ใช่ ถ้าใช้ติดต่อกันจะทำให้ผู้ตอบรำคาญเหมือนถูกซักฟอก มักโยงกับความคาดหวังที่อยากรู้ว่าเป็นไปตามที่คาดหวังหรือไม่
- คำถามปลายปิดเชิงลบ เช่น แยกังไม่ได้ทำตามที่เคยรับปากไว้ใช่ไหม แยกังไม่เลิกคบกับเพื่อนพวกนั้นใช่ไหม เป็นคำถามทำให้ผู้ตอบรู้สึกว่าได้โดนตัดสิน และตำหนิ มักโยงกับความไม่เชื่อใจว่าจะเป็นไปตามที่คาดหวังหรือไม่
- ถาม คู่ และฟังกันแบบ “ภาษากล้องถ่ายรูป” กันเถอะ

# กิจกรรมที่ 12 :

## ภาษารัก

### แนวคิด

- การพูดคุย รับและสื่อสารกันด้วยภาษาที่ตรงกัน รู้เรื่องกันทั้งสองฝ่าย จะทำให้ต่างรู้สึกดี แต่ถ้าคุยกันคนละภาษาก็ไม่รู้เรื่องกัน
- ภาษารักก็เช่นกัน หลายกรณีพบว่าลูกรู้สึกว่าพ่อแม่ไม่รัก ขณะที่พ่อแม่ก็บอกว่าที่ทำอยู่ทุกวันนี้ก็เพราะรักลูกมาก ทั้งนี้เป็นไปได้ว่าภาษารักเป็นคนละภาษากัน
- จึงต้องทำให้รู้จักภาษารักของกันและกัน เพื่อความสุขในบ้าน

**วัตถุประสงค์** เพื่อให้ผู้เข้าร่วม

1. รู้ว่าตนเองเองมีภาษารักแบบใด
2. เห็นความสำคัญว่าต้องรู้จักภาษารักของลูกหลาน เพื่อเสริมสร้างความสุขในบ้าน

**เวลา** 30-40 นาที

**อุปกรณ์** กระดาษฟริปชาร์ท ปากกาเคมี และบัตรคำภาษารัก ชุดละ 5 ใบ 2 ชุด

1. คำพูด ข้อความ	2. ภาษากาย
3. เวลาคุณภาพ	4. สิ่งของ
5. บริการ ดูแล	

### ขั้นตอนการทำกิจกรรม

1. เกริ่นนำว่าภาษารักเป็นอะไรที่เหมือนเส้นผมบังภูเขาในบ้าน โดยถามนำเข้าสู่กิจกรรม (5 นาที)
  - 1) ผู้ดำเนินการลองพูดว่า **“ซื่อหว่า ฉงมอไ่ หลีเป่า ว้าไอซีเซี่ยะ”** หรือ **“อองคะนองหยี ออมเมหยี ทอดเต๋อ”** หรือ คำใกล้เคียงแนวๆ นี้ก็ได้
  - 2) ถามผู้เข้าร่วมว่ารู้ความหมายหรือไม่ อย่างไร ถ้าฟังไม่รู้เรื่องเป็นเพราะเป็นภาษาที่เราไม่รู้เรื่อง ผู้ฟังก็ไม่เข้าใจ
  - 3) บอก - ก็เหมือนภาษารัก ถ้าคนหนึ่งมีภาษาแบบหนึ่ง ที่อีกคนไม่รู้ ก็จะรู้สึกที่ไม่ได้รับความรัก กิจกรรมนี้จะทำให้เราเข้าใจ **“ภาษารัก”** ระหว่างเรากับลูก เพื่อให้บ้านมีสุข
2. แบ่งกลุ่มย่อยๆ ให้ได้กลุ่มละ 4-5 คน ให้แต่ละคนคิดถึงตอนตัวเองเป็นเด็กหรือวัยรุ่นช่วงอายุ 13-16 ปี แล้วคุยแลกเปลี่ยนกัน 2 เรื่องมีคนจดประเด็นในกระดาษฟลิปชาร์ต ซึ่งแบ่งเป็น 2 ฝั่งๆ ละเรื่อง- โดยให้คุย จดลงกระดาษทีละเรื่อง (5 นาที) และนำเสนอ (ยังนั่งอยู่ในกลุ่มย่อย)

- 1) **“พ่อแม่ทำอะไรบ้าง”** ที่เขาบอกว่าทำเพราะรักเรา
  - 2) **“ใจเราอยากให้พ่อแม่ทำอะไร”** ที่เป็นการแสดงว่ารักเรา หรือทำให้เรารู้สึกดี ชอบ
3. ตัวแทนกลุ่มย่อยนำเสนอผลจากกลุ่ม และผู้ดำเนินการถามชวนคิด และเก็บประเด็นสำคัญ
- มีข้อสังเกตอะไรบ้างจากการพูดคุยกันในกลุ่มย่อย
  - จากประสบการณ์ ตรงกันหรือไม่ระหว่างพ่อแม่แสดงว่ารักเรา กับ เราอยากให้พ่อแม่ทำ
  - ถ้าตรงกัน เกิดอะไรขึ้น
  - ถ้าไม่ตรงกันเกิดอะไรขึ้น
4. เต็ม งานเขียนด้านสัมพันธภาพ<sup>1</sup> แบ่งการ**แสดงออก (อยากให้)** ความรักมี 5 แบบ คือ
- 1) **คำพูด-ข้อความ** : คำพูดทั้งพูดดีๆ บอก ดู บ่น หรือการส่งข้อความให้กัน
  - 2) **ภาษากาย** : การสัมผัสเนื้อต้องตัวกัน กอด สัมผัส นวดนวด หนุนหนุน
  - 3) **เวลาคุณภาพ** : การใช้เวลาคุณภาพ (เวลาแห่งความสุข) ร่วมกัน
  - 4) **สิ่งของ** : การมอบสิ่งของให้กัน
  - 5) **บริการ ดูแล** : การรับส่ง ช่วยเหลือ แบ่งเบาภาระให้กัน
5. ผู้ดำเนินการแจกบัตรคำให้กลุ่มละ 1 ชุด ให้แต่ละคนเลือกบัตรที่ตรงกับตัวเองทำ (หมายถึง**เวลาเรารักใครเรายังจะแสดงออกแบบไหนเป็นส่วนมาก**-อธิบายย้ำให้ชัดเจน) แล้วให้เวลา 10 นาที คุยกันในกลุ่มย่อย 3 เรื่อง

---

<sup>1</sup> Gary Chapman ผู้เขียนหนังสือ The 5 love Languages, 2019

- 1) อธิบายว่าที่เลือกบัตรนั้นเพราะอะไร
- 2) เดาว่าลูกเราแสดงออกความรักของเขาแบบไหน เพราะอะไร ตรงกับเราหรือไม่
- 3) แลกเปลี่ยนกันว่า จะทำอย่างไรเพื่อให้ “ความรัก” ตรงกันระหว่าง พ่อ แม่ ลูก

เมื่อครบเวลาไม่ต้องนำเสนอ ให้ถามรวมๆ ว่าผลการคุยเป็นอย่างไรบ้าง ไม่ต้องนำเสนอทุกกลุ่ม

6. ผู้ดำเนินการเชิญกลับสู่วงใหญ่ ตั้งคำถามชวนคิดสร้างการเรียนรู้
  - ได้ประโยชน์อะไรบ้างจากภาษารัก
  - กิจกรรมนี้ทำให้พ่อแม่ตั้งใจว่าจะกลับไปทำอะไรบ้าง

ลองสังเกต หรือถามไถ่คนในบ้าน  
ลูกหลานของเราว่า “ภาษารักที่ทำให้เขารู้สึกดีขึ้น”  
เป็นแบบไหนเพราะถ้าเราเข้าใจ “ภาษารัก”  
ของกันและกัน แม้จะไม่ตรงกัน  
แต่ทุกคนจะรับรู้ถึงเจตนาที่ดี  
ได้รับความรู้สึกดีๆ ความสัมพันธ์ก็ดี



# กิจกรรม B :

## สะท้อนการเรียนรู้ ความตั้งใจ สรุปและปิดการอบรม

**วัตถุประสงค์** เพื่อให้ผู้เข้าร่วม

1. แลกเปลี่ยนความเห็น ความรู้สึกจากการเข้าร่วมห้องเรียนวันนี้
2. เกิดแรงบันดาลใจ โดยการฟังสิ่งที่เป็นประโยชน์จากเพื่อนๆ
3. ขอบขอบคุณที่ร่วมเรียนรู้ และอวยพรให้นำสิ่งที่ได้วันนี้ไปปรับใช้ที่บ้าน

**เวลา**

30-45 นาที

**อุปกรณ์**

อาจจัดการได้ 2 แบบตามความเหมาะสมของผู้เข้าร่วม โดยทีมผู้ดำเนินการตัดสินใจ คือ

- ก. ใช้การพูดคุย สะท้อน และรับฟังเป็นหลัก ไม่ต้องใช้อุปกรณ์
- ข. มีการพูดคุยสะท้อน รับฟัง และมีสื่อ / อุปกรณ์ คือ
  - 1) แบบสำรวจ “คุณเป็นพ่อแม่ที่ลูกถามได้ คุยได้หรือเปล่า” จำนวน 2 เท่าของผู้เข้าร่วม (อย่างน้อยคนละ 2 แผ่น)
  - 2) ปากกาสำหรับให้ยืมเขียน
  - 3) หนังสือ / สื่อแจกให้พ่อแม่ (ถ้ามี)

## ขั้นตอนการทํากิจกรรม

1. ผู้ดำเนินการชวนผู้เข้าร่วมพูดคุย สะท้อนการเรียนรู้ และรับฟังกัน โดยถามว่า
  - 1) รู้สึกอย่างไรบ้าง หลังจากผ่านกิจกรรมและแลกเปลี่ยนกันวันนี้ (ขอฟังรวมๆ)
  - 2) ถ้าเพื่อนบ้านถามว่า เสียเวลาทั้งวันแล้วได้อะไร จะบอกว่า... (ขอฟังสัก 5-6 เสียง)
  - 3) ขอฟังสักคนละ 1 หรือ 2 เรื่องที่ตั้งใจจะเปลี่ยนตัวเองกับลูกหลาน (ขอฟังทุกคน)

ถ้าทีมดำเนินการตกลงกันว่า ไม่ใช้อุปกรณ์เมื่อจบขั้นตอนข้อ 1 ให้ข้ามไปขั้นตอนที่ 4

2. ขั้นตอนข้อ 2 และ 3 นี้กรณีที่ทีมดำเนินการเห็นควรใช้อุปกรณ์ ให้แจกแบบสำรวจ **คุณเป็นพ่อแม่ที่ลูกถามได้ คุณได้หรือเปล่า** ให้ทุกคนคนละ 1 แผ่น พร้อมให้ยืมปากกา
  - อธิบายให้ผู้รับการอบรมเข้าใจว่า คือการสำรวจตนเองว่าที่ผ่านมา มีความคิดอย่างไร มีทัศนคติอย่างไรกับการเลี้ยงลูก ไม่ต้องกังวลว่าจะผิด หรือถูก ขอให้ทำตามความเป็นจริง ตรงไปตรงมา ไม่ต้องเขียนชื่อ ไม่ต้องส่ง ให้เวลา 5 นาที
  - เมื่อทำเสร็จแล้ว ถามว่าเป็นอย่างไรบ้าง ส่วนมากคะแนนนอยู่ในช่องไหนกันบ้าง ถ้ามี 3 มากๆ แสดงว่าอะไร... ถ้ามี 2 มากคืออะไร... หรือถ้ามี 1 คืออะไร... เพื่อย้ำความเข้าใจ
  - ถามชวนคิดว่า “นี่คือพ่อแม่คิดนะ ถ้าให้ลูกให้คะแนนบ้าง คิดว่าจะตรงกับเรามากน้อย”...

- ☑ จากนั้นให้ทุกคนเก็บแบบสำรวจที่พ่อแม่กรอกแล้วไว้กับตัวเอง และแจกอีกหนึ่งแผ่นให้นำแบบสำรวจกลับบ้าน เพื่อให้ลูก หรือ คนใกล้ชิดจัดทำแบบสำรวจแผ่นใหม่นี้ โดยขอให้เขาหรือเธอคิดว่า เราควรได้คะแนนเท่าไรในแต่ละข้ออย่างอิสระ ไม่ผิดไม่ถูก และลองเปรียบเทียบกับใบที่เราให้คะแนนตนเองว่าแตกต่างกันอย่างไร
  - ☑ ถือเป็นโอกาสใช้ผลที่ได้ของทั้ง 2 ฝ่าย นำมาพูดคุยกับลูกหลานหรือ คนที่ทำแบบสำรวจนั้น ว่าใครต้องทำอะไรเพิ่ม หรือทำอะไรลดลง เพื่อให้คะแนนไปทางช่องหมายเลข 3 ให้มากขึ้น
3. แจกสื่อที่เตรียมไว้ พร้อมกับอธิบายประโยชน์และคุณค่าของสื่อที่แจก ให้ทุกคน เพื่อนำไปใช้ประโยชน์ *(คำแนะนำถ้ามีสื่อแจก ควรแจกตอน เลิกนี้ เพื่อทำให้เห็นความสำคัญ คุณค่าของสื่อ อันเป็นผลมาจากการ ร่วมกิจกรรมและเปิดใจแล้ว-ไม่ควรแจกตอนลงทะเบียน)*
  4. กล่าวคำขอบคุณผู้รับการอบรม พร้อมกับขออวยพรให้ทุกท่านมีครอบครัวที่เข้าใจกัน มีความสุข พุดคุยกันได้ทุกเรื่อง และปิดการอบรม

**แบบสำรวจ :**  
**คุณเป็นพ่อแม่ผู้ปกครอง**  
**ที่ลูกหลาน บุคคลุ้ยคว้ยได้หรือเปล่า**

คุณคิดว่าตัวเองทำ เรื่องต่อไปนี้กับลูก (ลูกหลาน)	คะแนน		
	3	2	1
1. คุณเปิดโอกาสให้ลูกได้ลองทำในสิ่งที่ลูกชื่นชอบ			
2. คุณทำให้ลูกเชื่อมั่นว่าทุกปัญหาล้วนมีทางออก			
3. คุณทำให้ลูกมั่นใจว่าคุณยินดีรับฟังลูกทุกเรื่อง หยอกล้อหัวเราะกับเรื่องตลกที่ลูกเล่า และลูกสามารถคุยกับคุณได้แม้ในเรื่องที่คุณไม่เห็นด้วย			
4. คุณทำให้ลูกรู้ว่าการรับฟังเป็นสิ่งสำคัญในการพูดคุยระหว่างคุณกับลูก			
5. คุณเลือกที่จะเป็นฝ่ายถามลูกก่อนว่าคิดอย่างไร รู้สึกอย่างไร			
6. คุณตอบคำถามลูกอย่างตรงไปตรงมา โดยไม่ทำให้ลูกรู้สึกว่าคำถามที่ตลก ไร้สาระ หรือไม่เข้าท่า			
7. คุณเลือกที่จะตักเตือนลูกตรงๆ เมื่อคุณไม่พอใจในการกระทำของลูก โดยไม่ต่อความยาวสาวความยืดถึงเรื่องของอดีตหรือนิสัยของลูก			
8. คุณทำให้ลูกรู้ว่า ความผิดคือบทเรียนที่มีค่าของชีวิตและไม่มีใครที่สมบูรณ์แบบ			
9. คุณกล้าบอกความรู้สึกของตนเองกับลูกตรงๆว่าอาย หรืออึดอัด			
10. คุณเปิดโอกาสให้ลูกพูดคุย ปรีกษา เมื่อลูกเริ่มมีความรักสนใจฟัง เรื่องแฟน” หรือ “คนที่ลูกชอบ”			

**วิธีการให้คะแนน**

ทำสม่ำเสมอ =3    ทำบ้างนานๆ ครั้ง=2    ไม่เคยทำเลย หรือทำน้อยมากๆ =1

## คู่มือปชวณคิด : รายการ "ห้วงอกเดียวกัน"

- ก่อนเริ่มกิจกรรมต้องตรวจสอบอุปกรณ์ และทดลองใช้จนมั่นใจก่อน
- การเรียนรู้ด้วยคลิป - ความยาวของคลิปไม่ควรเกิน 2-5 นาที และมีเวลาชวณคิด แลกเปลี่ยน เชื่อมโยงนำไปใช้ อีกประมาณ 15-25 นาที (แล้วแต่จำนวนผู้เข้าร่วม)
- จำนวนผู้เข้าร่วมแต่ละครั้ง พิจารณาตามความเหมาะสม และตามความมั่นใจของผู้จัด
- ศึกษาคลิป “ห้วงอกเดียวกัน” ซึ่งมี 20 ตอนที่ Facebook fanpage “คุยเปิดใจลูกหลานปลอดภัย” ซึ่งมีชื่อและเนื้อหาในแต่ละตอนเทียบเคียงได้กับกิจกรรมในหลักสูตรเล่มนี้ และเลือกมาใช้งานตามที่เหมาะสม และเข้ากับสถานการณ์ของกลุ่มเป้าหมายที่จัด
- แนวคำถามชวณคิดหลังชมคลิป และกระตุ้นให้แลกเปลี่ยนเพื่อเรียนรู้ร่วมกัน
  1. ดูคลิปนี้แล้วรู้สึกอย่างไรบ้าง?
  2. ชีวิตเรา หรือเพื่อนของเรามีคล้ายๆ แบบนี้หรือไม่? อย่างไร
  3. พ่อแม่แบบเราได้ประโยชน์ หรือได้เรียนรู้อะไรบางอย่างจากการดูครั้งนี้? (ตรงไหน เพราะอะไร อย่างไร)
  4. การดูคลิปนี้ทำให้เราตั้งใจว่าจะ...?

- **ทริค..** ใช้คลิป สร้างการเรียนรู้
  - แนวคำถามข้างต้น สามารถนำไปปรับใช้จากการนำข่าว, เพลง, คลิปอื่นๆ ที่มีในสื่อสังคม สื่อออนไลน์ และวิเคราะห์ว่าเหมาะกับสถานการณ์ได้
  - ถ้าเป็นคลิปหรือข่าวที่อันตรายต้องเฝ้าระวัง คำถามที่ควรมีเพิ่ม เช่น
    - ▶ เราจะสังเกตสัญญาณ หรือดูจากอะไรว่ากำลังจะเกิดเรื่องแบบนี้ขึ้น...
    - ▶ เราจะรับมือ หรือแนะนำลูกหลานอย่างไรเพื่อไม่ให้เกิดเหตุแบบนี้...
    - ▶ หรือถ้าย้อนไปได้ใครต้องทำอะไรมากขึ้น หรือทำอะไรน้อยลง เพื่อป้องกันเรื่องแบบนี้...
  - การดูสื่อ **ต้องนำมาขวนคิด วิเคราะห์ เชื่อมโยงให้เข้ากับตัวผู้เข้าร่วม และการนำไปปรับใช้ในชีวิตจริงให้ได้** ต้องไม่ใช่นำมาให้ดูเฉยๆ
  - การนำสื่อของผู้อื่นมาใช้ควรจะให้เครดิตเจ้าของ / ผู้พัฒนาสื่อด้วย





# 1. พฤติกรรมของคน กับ มิตีการเรียนรู้

การเรียนรู้ คือ การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม 3 ด้าน

- **ด้านความคิด (Head)** เกิด ความรู้ และความเข้าใจ
- **ด้านอารมณ์ – ความรู้สึก (Heart)** เกิด การยอมรับ ความพอใจ

ความรู้สึกทางบวก เจตคติ-ทัศนคติด้านบวก

- **ด้านการกระทำ (Hand)** เกิด ทักษะ – ปฏิบัติได้ / นิสัย – ปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง



กระบวนการให้ผู้เข้าร่วมเป็นศูนย์กลาง (Learner-centered) ในการเรียนรู้ คิด วิเคราะห์ และตัดสินใจ โดยมี “ผู้อื้ออำนวยความสะดวก” (Facilitator) ให้เกิดการพูดคุย รับฟัง แลกเปลี่ยนเรียนรู้อย่างมีส่วนร่วม เสริมข้อมูลที่จำเป็น และเชื่อมโยงการเรียนรู้ที่เกิดขึ้น ในยุคนี้วงการศึกษาถือว่าเป็นการจัดการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพ

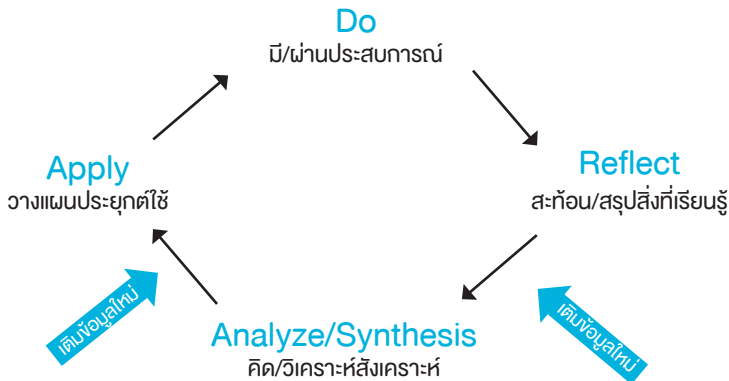
## 2. กระบวนการจัดการเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ (Experiential Learning)

ผู้เรียนรู้ : เป็นศูนย์กลาง (Learner Centered) บทบาทผู้จัดการเรียนรู้ : ถาม - ฟัง - สรุป - ชี้แนะ - สร้างแรงบันดาลใจ

ผู้จัด ← → ผู้เรียน

สื่อสาร 2 ทาง-แลกเปลี่ยนระหว่างกันอย่างเปิดใจ (ยืดหยุ่น) (ยเปิดเผย ไม่ตัดสินใจ ถูก

- เปิดใจ เป็นผู้ฟัง - ถาม ที่สนใจ ใส่ใจ ที่จะเข้าใจ & เรียนรู้สิ่งต่างๆ จากมุมมองของผู้เข้าร่วม
- เปิดเผย เป็นผู้ให้ข้อมูลที่จะทำให้เข้าใจได้ตรงกัน โดยสอดคล้องกับมุมมองของผู้เข้าร่วม



เชื่อมโยงประสบการณ์เดิม หรือการจัด “ประสบการณ์จำลอง” ในการเรียนรู้

### 3. ทักษะที่จำเป็นของผู้จัดการเรียนรู้

#### 1. การฟังอย่างตั้งใจ (Active Listening)

การฟังไม่ได้หมายถึง การได้ยิน หรือรับฟังสิ่งที่ถูกพูดถึงเท่านั้น แต่ยังหมายรวมถึง การแสดงออกถึงการให้ความสำคัญต่อความคิดเห็น ความรู้สึก ประสบการณ์ และข้อมูลที่ได้ยิน และตระหนักถึงการเรียนรู้ที่เกิดขึ้นกับตัวเองจากการได้ยิน ได้ฟังเหล่านั้น

ประเด็นสำคัญของการฟังอย่างตั้งใจ คือการไม่ตั้งสมมติฐานไว้ล่วงหน้าว่าเขาต้องคิดอย่างนั้น หรือพูดอย่างนี้ ควรฟังโดยไม่ด่วนตัดสินว่าผู้พูดคงจะเป็นคนอย่างนั้น หรือน่าจะคิดอย่างนี้ แต่ฟังโดยการติดตามความคิดของผู้พูด และจินตนาการตามมุมมองของผู้พูด ขณะเดียวกันพยายามเข้าใจบริบทและภูมิหลัง หรือสถานการณ์ที่ผู้พูดเผชิญอยู่ เพื่อเข้าใจมุมมองที่ผู้พูดสะท้อนออกมา

ผู้จัดการเรียนรู้อาจใช้เทคนิค การทวนความ หรือย่อความ (paraphrasing) เพื่อสะท้อนสิ่งสำคัญที่ถูกพูดถึงออกมา เพื่อให้สมาชิกในชั้นสามารถติดตามความคิด หรือมองเห็นเรื่องสำคัญที่ถูกสะท้อนออกมาระหว่างการอภิปราย เช่น

“ อ๋อ น่าสนใจมากทีเดียวที่คุณบอกว่า รู้สึกรับไม่ได้กับสิ่งที่เด็กๆ ทำ... เอาล่ะเราลองมาฟังคนต่อไปว่าคิดอย่างไร ไม่มีถูก ไม่มีผิด ”

## 2. การสังเกต

รับรู้ถึงบรรยากาศที่เกิดขึ้นของการเรียนรู้ สังเกตการมีส่วนร่วม หรือไม่มีส่วนร่วมของผู้เรียนแต่ละคน หรือแต่ละกลุ่มย่อย และหาทางทำให้มีความสนใจร่วมกัน

## 3. การถาม

การใช้คำถามเพื่อกระตุ้นให้เกิดการอภิปรายอย่างกว้างขวาง หลายน คนอาจคิดว่าเป็นเรื่องไม่ยากในการที่จะถามคำถาม แต่แท้จริงแล้ว การถามเพื่อสร้างการเรียนรู้เป็นทักษะที่ลึกซึ้ง วิทยากรต้องสามารถติดตามความคิดของผู้เรียนจากสิ่งที่แสดงออกมา และมีความเข้าใจวัตถุประสงค์ของบทเรียนอย่างแจ่มชัด จึงจะสามารถสร้างคำถามที่เกี่ยวข้องและต่อเนื่อง จนกระทั่งผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ จากการถกเถียงและแลกเปลี่ยนมุมมองที่ลึกซึ้งยิ่งขึ้น ไม่ใช่เพียงการถามคำถามไปเรื่อยอย่างไม่มีจุดหมาย หรือถามไปแล้วเมื่อมีคำตอบก็ไม่สามารถนำมาเชื่อมโยง สร้างคำถามที่ต่อเนื่องให้เกี่ยวพันกับการเรียนรู้ในเรื่องนั้นได้ คำถามที่ดีคือ วัตถุประสงค์ของคำถามกับวัตถุประสงค์ของการเรียนรู้ในบทเรียนนั้น เกี่ยวข้องกัน

ตัวอย่างคำถามที่วิทยากรอาจเลือกใช้ให้สอดคล้องกับบริบทของหัวข้อและสาระที่ต้องการให้เกิดการสื่อสารแลกเปลี่ยนกันในระหว่างการเรียนรู้ เพื่อกระตุ้นให้เกิดการแลกเปลี่ยน สนทนา สืบรวจทัศนะ สะท้อนการรับรู้ หรือเรียนรู้ของผู้เรียน

- พวกเรารู้สึกอย่างไรกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้น กับ อาจเจาะจงเรื่องราว ตัวละครในกรณีศึกษา หรือเรื่องเล่าจากสมาชิก
- เหตุการณ์ เรื่องราว หรือ ความคิด ความรู้สึกเช่นนี้ อาจเกิดขึ้นกับเราได้ไหม

- ถ้าเป็นเรา เราจะเลือกจัดการ หรือมีความเห็นต่อเรื่องนี้อย่างไร
- ความคิดเห็นที่แตกต่างกันนี้ เราคิดว่ามีฐานมาจากอะไร
- ลองเปลี่ยนมุมมอง ให้เราลองเป็นคนที่ไม่เห็นด้วย หรือรู้สึกต่างไปจากเขา เราคิดว่าเขามีเหตุผลอย่างไรที่คิดหรือรู้สึกอย่างนั้น เช่น ถ้าเราเป็นเด็ก เราจะคิดอย่างนี้ใหม่ หรือจะรู้สึกอย่างไรถ้าถูกกระทำแบบนี้ หรือถ้าเราเป็นผู้บริหารโรงเรียน หรือเป็นพ่อแม่ เราต้องการแบบเดียวกันนี้ใหม่
- ในอนาคตข้างหน้า สถานการณ์เหล่านี้อาจเกิดขึ้นอีกใหม่ หรือสถานการณ์เหล่านี้เปลี่ยนไปอย่างไร เมื่อเทียบกับอดีตที่ผ่านมา หรือเทียบกับปัจจุบัน
- ถ้าเราเป็นคนที่มีสมบัตินั้นในเรื่อง เราจะทำแบบเดียวกันใหม่ หรือจะทำต่างไปอย่างไร
- ปฏิกริยาที่ได้เห็นจากกิจกรรมนี้ หรือการแลกเปลี่ยนถกเถียงเรื่องนี้ มีความคิดเห็นอะไรที่ได้ยินจากสมาชิกที่ทำให้เราประหลาดใจ หรือผิดคาด ทำไมถึงรู้สึกเช่นนั้น
- อะไรคือส่วนที่ยากหรือลำบากใจที่จะคิด หรือให้ความเห็นในกิจกรรม หรือแบบฝึกหัดนี้ เพราะอะไร
- ผลจากแบบฝึกหัดหรือกิจกรรมที่ทำไปนี้ เราจะเอาไปปรับใช้ในการจัดการเรียนรู้เรื่องเพศ หรือเรื่องอื่นอย่างไรบ้าง
- เราคิดว่ายังขาดอะไรอีกบ้างที่จะทำให้การเรียนรู้เรื่องนี้ของเราสมบูรณ์ขึ้น
- หากต้องสรุปการเรียนรู้ที่สำคัญจากกิจกรรมที่ผ่านมาไปนี้ เราจะสรุปประเด็นหลักๆ ออกมาเป็นเรื่องอะไรบ้าง

เมื่อโยนคำถามเหล่านี้เข้าไปในกลุ่ม และมีผู้แสดงความคิดเห็นขึ้นมา วิทยากรต้องพยายามชักชวนให้สมาชิกคนอื่นร่วมออกความเห็นในประเด็นเดียวกันนี้ และพยายามถามหาความเห็นที่แตกต่างออกไป หัวใจสำคัญคือ วิทยากรต้องไม่คิด เชื้อ หรือแสดงออกว่าคำถามเหล่านั้นมีคำตอบที่ “ถูกต้อง” หรือ “ถูกต้องที่สุด” อยู่ แต่แสดงให้เห็นว่าทุกความเห็นไม่ว่าจะเหมือนหรือต่างก็ล้วนน่าสนใจ

#### 4. การเชื่อมโยงแต่ละบทเรียน

#### 5. วิทยากรจะต้องเข้าใจในภาพรวมของหลักสูตรการจัดการเรียนรู้

ถึงแม้จะสอนเป็นทีมและมีการแบ่งบทบาทว่าใครจะเป็นตัวหลักในแต่ละบท ก็มีความจำเป็นที่จะต้องรับรู้สิ่งที่เกิดขึ้นทั้งหมดในการฝึกอบรมเพื่อเชื่อมโยงการเรียนรู้ในแต่ละกิจกรรมให้ต่อเนื่องกัน เพราะหลักสูตรที่ออกแบบไว้นี้ เน้นความต่อเนื่อง เชื่อมโยงของแต่ละประเด็นไปด้วยกัน วิทยากรที่รับผิดชอบในแต่ละเรื่องจำเป็นต้องนำสู่บทเรียนโดยชี้ให้เห็นว่าก่อนหน้านี้เราเรียนรู้ร่วมกันว่าอย่างไร และเกี่ยวข้องกับบทเรียนที่กำลังจะดำเนินการหรือทำแบบฝึกหัดกิจกรรมนี้ได้อย่างไร รวมทั้งเมื่อดำเนินการเรียนรู้ไปจนถึงสิ้นสุดแล้ว ต้องสรุปเชื่อมโยงอีกครั้งและเชื่อมเข้าสู่บทเรียนถัดไปการสรุปความ

คือการประมวลผลจากการอภิปรายแลกเปลี่ยน เห็นจุดร่วม จุดต่าง ของประเด็นหลัก สร้างความเห็นร่วม ตระหนักถึงความเห็นต่าง และเหตุผลที่มาของความต่าง

## 6. การระบุวัตถุประสงค์ก่อนเข้าสู่กิจกรรมมีความจำเป็นอย่างไร

เพื่อเตรียมความพร้อมให้แก่ผู้เรียน เหมือนการเดินทางที่มีจุดมุ่งหมายชัดเจน และรู้ว่าขณะนี้ถึงไหนแล้ว อีกไกลเท่าไร หรือต้องผ่านอะไรอีกบ้าง เป็นเวลาเท่าใดจึงจะถึงที่หมาย ซึ่งจะทำให้ผู้เดินทางรู้สึกผ่อนคลาย ลดความกระวนกระวายใจ และจะเรียนรู้ได้ดีขึ้น เช่นเดียวกับการเดินทางในกระบวนการเรียนรู้ที่จัดขึ้น การบอกวัตถุประสงค์ที่ชัดเจนทั้งในภาพรวมและแต่ละบทเรียนมีความจำเป็นและส่งผลกระทบต่อการเรียนรู้ การบอกวัตถุประสงค์ของการเรียนรู้ไม่ใช่การบอกข้อสรุปของบทเรียน (เพราะบทสรุปย่อมมาจากการแลกเปลี่ยนร่วมกันระหว่างผู้เรียน แต่เป็นการบอกถึงเหตุผล ที่มาที่ไปของการจัดการเรียนรู้เรื่องนี้ และแบบฝึกหัดที่จะดำเนินการเกี่ยวข้องกับเรื่องที่กำลังเรียนรู้อย่างไร ตัวอย่างเช่น

“ตอนนี้เราก็ได้เข้าใจแล้ว ความรู้สึกนึกคิดในเรื่องเพศของเรา มีอิทธิพลมาจากปัจจัยอะไรบ้าง ที่สำคัญปัจจัยเหล่านั้นสามารถกำหนดให้เราซึมซับรับเอา เสมือนว่าเป็นความจริงที่ปฏิเสธไม่ได้ ทั้งที่จริงแล้วเราอาจตรวจสอบและพิจารณาด้วยเหตุผลเพื่อท้าทายว่าสิ่งที่คิด ที่เชื่อนั้น เป็นผลดีกับตัวเราและคนใกล้ชิดแท้จริงหรือไม่ (สรุปเพื่อเชื่อมโยง)”

“ในเรื่องต่อไปเราจะได้ลองสำรวจเพิ่มเติมในเรื่องทัศนคติของเราต่อเรื่องเพศ คราวนี้เราจะลองเจาะจงลงไปเกี่ยวกับเรื่องความเป็นหญิงชาย หรือที่เรียกว่าเพศสภาพนั้น มันมีความจริง ความหลง ความเชื่ออย่างไร จะได้เห็นความคิด ความเชื่อของเพื่อนเราว่าเหมือน ต่าง หรือมีที่ไปที่มาอย่างไร ลองทำแบบฝึกหัดนี้กัน... (บอกวัตถุประสงค์เพื่อเข้าสู่กิจกรรมใหม่)

## 7. การให้คำสั่ง หรือ ใ้ทกยที่ชคเอนเมอม่การใชทกจรรม

การใ้ทกจรรมจม่ประสททธภาพและสร้งการเรยนรู้ได้ จม่เป็นต้องม่ความเข้าใจช้ดเจนนว่าทกจรรมที่ทาเกยวช้องกับประเด้นของการเรยนรู้ อย่งไร จดอ่นที่ส้าคัญในการทาทกจรรมเพื่อเข้าสูบทรเรียน ม้กจะอยู่ที ค้าส้งของการทาทกจรรมม่ช้ดเจนน ม่ได้ระบุดตุประสงค้ของทกจรรมที่ ทาว่าต้องการจ้ลองสถานการณ้ะไร ส้งที่ทาเกยวช้องกับประเด้นที่จะ สร้งการเรยนรู้ต่อไปอย่งไร นอกจกนั้ การละเลยม่ให้ความส้าคัญ ของการให้ค้าส้งที่ช้ดเจนนในการทาทกจรรม หรือระบุนบพบาท ก้าหนดระยะเวลา และรักษาเวลาทีก้าหนดใ้ผู้เรยน ม้กนำไปสู่การใช้เวลาที่เกินจม่เป็น และกลายเป็นจดอ่นของบทรเรียนไป เพราะไปเสียเวลากับการทาทกจรรม จนขาดเวลาทีจะถกเถียงถึงความหมาย สารส้าคัญทีเกิดจกการทำ ทกจรรมนั้

ที่มา : คู่มือผู้จัดการเรยนรู้แบบผู้เรยนเป็นส้าคัญ, โครงการผู้ใหญ่เปิดใจ ลูกหลาน พลอดภ้ย, p2h, 2557

### คำถามสำคัญที่ผู้จัดกิจกรรม ควรใช้สำรวจตนเอง ก่อนจะจบกิจกรรมทุกครั้ง

1. กิจกรรมนี้นำไปสู่วัตถุประสงค์อะไร และบรรลุตามที่ตั้งไว้หรือไม่
2. ผู้เรียนได้สะท้อนออกมาหรือยังว่า เขาได้เรียนรู้อะไร
3. มีการวางข้อสรุปเพื่อนำไปสู่บทเรียนต่อไปอย่างไรหรือยัง
4. การใช้เวลาเป็นอย่างไร : ยืดเยื้อ หรือเร็วเกินไป
5. ท่าที และการตอบสนองของผู้เรียนเป็นอย่างไร

#### 4. หลักการเรียนรู้แบบผู้ใหญ่ (Adult Learning) \*

1. รู้สึกสบาย/ปลอดภัย กับบรรยากาศการเรียนรู้ (Safety)
2. ได้รับการเคารพ (Respect)
3. มีความเกี่ยวข้องกับตัวเอง (Relevancy)
4. เห็นประโยชน์ และสามารถนำไปใช้ได้ (Immediacy)
5. มีส่วนร่วมในการเรียนรู้ (Engagement)
6. รู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของกระบวนการเรียนรู้ (Inclusion)



การเรียนรู้แบบผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง (Learner - centered)

\*Global Learning : path staff workshop, 2552

## 5. วิธีการจัดการเรียนรู้ กับ การรับรู้ของผู้เรียน

เราจำสิ่งที่เราเรียนรู้ จากวิธีการต่างๆ

- 10% จากสิ่งที่เราอ่าน
- 20% จากสิ่งที่เราได้ยิน
- 30% จากสิ่งที่เราเห็น
- 50% จากสิ่งที่เราเห็นและได้ยิน
- 70% จากสิ่งที่เราได้พูดคุย บอกเล่าแลกเปลี่ยน
- 90% จากสิ่งที่เราได้ลงมือทำ
- 95% จากการสอนคนอื่น

\*Edgar Dale, *Cone of Learning*, 1946

อยากเห็นสังคมน่าอยู่ ต้องเริ่มจากทำให้บ้านน่าอยู่..  
ทำได้... ไม่ได้ยุ่งยาก ไม่ได้ซับซ้อน และไม่ต้องลงทุนอะไรเพิ่ม..  
แค่ใช้ ทุนเดิม ที่พ่อแม่มีแน่ๆ “ความรักลูก”  
และปรับตัวเอง แค่ว่าอย่าง...

---

Positive Parenting Program-มูลนิธิแพธทูเฮลท์ (p2h)  
[www.path2health.or.th](http://www.path2health.or.th)

---

[www.lovecarestation.com](http://www.lovecarestation.com)  
เว็บไซต์สำหรับวัยรุ่นเพื่อ : ค้นหาข้อมูลเรื่องที่วัยรุ่นอยากรู้  
และ เปิดคลินิกให้คำปรึกษาผ่านห้องแชทออนไลน์  
(16.00 ถึง 24.00 น.ทุกวัน)

---

เพจ “คุยเปิดใจ ลูกหลานปลอดภัย”  
พื้นที่ชวนคิด สะกิดเตือน  
สร้างแรงบันดาลใจให้พ่อแม่ และผู้ใหญ่ในชีวิตเด็ก  
แนะนำพ่อแม่ กด like

---

เพจ “คนใต้ หยัดได้”  
ตัวอย่างกิจกรรม พื้นที่องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น  
และภาคีในภาคใต้ที่ดำเนินงานเพื่อสุขภาวะเยาวชนภาคใต้  
แนะนำคนทำงานท้องถิ่นที่สนใจงานด้านคุณภาพชีวิต กด like



มูลนิธิแพथทูเฮลท์ (path2health foundation / p2h)

222/1 ถนนพุทธมณฑลสาย 2 แขวงศาลาธรรมสพน์

เขตทวีวัฒนา กรุงเทพฯ 10170

โทรศัพท์ 02-448-0387-9

เว็บไซต์ : <https://www.path2health.or.th>

Facebook page : คุยเปิดใจ ลูกหลานปลอดภัย