



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved



ภาคผนวก ก
รายชื่อผู้เชี่ยวชาญ

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญ

อาจารย์พิชิตพล สุทธิสานนท์	หัวหน้าศึกษานิเทศก์ สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาเชียงใหม่ เขต 1 จังหวัดเชียงใหม่
อาจารย์ศรีทูล ธารัญญ	หัวหน้าศึกษานิเทศก์ สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาเชียงใหม่ เขต 4 จังหวัดเชียงใหม่
อาจารย์สุพัศตรา แยมน์มโนว	ศึกษานิเทศก์ สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาเชียงใหม่ เขต 4 จังหวัดเชียงใหม่
อาจารย์อังกลณี เวสุวรรณ์	ศึกษานิเทศก์ สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาเชียงใหม่ เขต 4 จังหวัดเชียงใหม่
อาจารย์จิราภรณ์ สุทธิสานนท์	อาจารย์มหาวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดเชียงใหม่

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved



ภาคผนวก ข

- กำหนดการในการอบรม
- แผนจัดกิจกรรมการเรียนรู้การป้องกันปัญหา
การถูกคุกคามทางเพศ
- รูปภาพประกอบกิจกรรม

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University

All rights reserved

**กำหนดการอบรมทักษะชีวิตในการป้องกันการถูกคุกคามทางเพศของนักเรียน
ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนบ้านร่องน้ำ สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาเชียงใหม่ เขต 4
อำเภอสันป่าตอง จังหวัดเชียงใหม่ ณ โรงเรียนบ้านร่องน้ำ**

กิจกรรมการอบรมวันที่หนึ่ง

- 08.00 – 08.30 น. ลงทะเบียน
- 08.30 – 09.00 น. พิธีเปิด / ชี้แจงวัตถุประสงค์การอบรมและบรรยายพิเศษเรื่องนโยบาย
แนวทางป้องกัน การส่งเสริมความรู้เกี่ยวกับเรื่องเพศศึกษาใน สถานศึกษา
โดย (นายประทวน เรือนมูล ผู้อำนวยการโรงเรียนบ้านร่องน้ำ)
- 09.00 – 09.20 น. นันทนาการ
- 09.20 – 10.20 น. สร้างความสัมพันธ์ / การแนะนำตัวเองในกิจกรรมเป้าหมายชีวิตหรือ ด้นไม้ชีวิต
(คณะวิทยากรกลุ่มเครือข่ายผู้ติดเชื้อ)
- 10.20 – 10.40 น. พักรับประทานอาหารว่าง
- 10.40 – 11.00 น. นันทนาการ
- 11.00 – 12.00 น. สถานการณ์เกี่ยวกับความเสี่ยงทางเพศของวัยรุ่นที่ควรรู้โดย
(คุณหมอมาลี ฝ่ายรพล)
- 12.00 – 13.00 น. พักรับประทานอาหารกลางวัน
- 13.00 – 13.15 น. นันทนาการ
- 13.15 – 14.15 น. ความรู้เรื่องพัฒนาการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น
- 14.15 – 14.30 น. พักรับประทานอาหารว่าง
- 14.30 - 16.00 น. เรียนตามฐานกิจกรรม

- ฐานที่ 1 ทักษะการตัดสินใจ การแก้ปัญหา การปฏิเสธต่อรอง

(อาจารย์จุฑานันท์ ก้อนแก้ว และเจ้าหน้าที่สาธารณสุข)

- ฐานที่ 2 หลักในการเลือกรับ สื่อ ต่อแหลมต่อการช่วยทำให้เกิด
อารมณ์ทางเพศ (คุณหมอมาลี ฝ่ายรพล และ เจ้าหน้าที่สาธารณสุข)

- ฐานที่ 3 เพศสัมพันธ์ที่ควรรับผิดชอบ (คณะศึกษานิเทศเขต 4)

- ฐานที่ 4 การเผชิญสถานการณ์ที่เป็นภาวะวิกฤติ (เจ้าหน้าที่
สาธารณสุขและตำรวจชุดมวลชนสัมพันธ์)

กิจกรรมการอบรมวันที่สอง

- 09.00 – 09.20 น. กิจกรรมนันทนาการ
- 09.20 – 10.20 น. การเคารพในสิทธิและร่างกายของผู้อื่น โดย
(อาจารย์จุฑานันท์ ก้อนแก้วและ เจ้าหน้าที่สาธารณสุข)
- 10.20 – 10.40 น. พักรับประทานอาหารว่าง
- 10.40 – 12.00 น. การสื่อสารการแพร่ระบาดของโรคเอดส์ กิจกรรมการแลกเปลี่ยนน้ำ
โดย (ทีมวิทยากรกลุ่มเครือข่ายผู้ติดเชื้อ)
- 12.00 – 13.00 น. พักรับประทานอาหารกลางวัน
- 13.00 – 13.15 น. นันทนาการ
- 13.15 – 14.15 น. เรียนรู้อารมณ์เพศและวิธีการจัดการกับอารมณ์เพศโดย (ทีมวิทยากร)
- 14.15 – 14.30 น. พักรับประทานอาหารว่าง
- 14.30 - 16.00 น. เรียนตามฐานกิจกรรม
- ฐานที่ 1 ทักษะการตัดสินใจ การแก้ปัญหา การปฏิเสธต่อรอง
(อาจารย์จุฑานันท์ ก้อนแก้ว และเจ้าหน้าที่อนามัย)
 - ฐานที่ 2 หลักในการเลือกรับ สื่อ ล่อแหลมต่อการชั่วร้ายให้เกิดอารมณ์ทางเพศ
(คุณหมอมาลี ฝ่ายรพช. และ เจ้าหน้าที่สาธารณสุข)
 - ฐานที่ 3 เพศสัมพันธ์ที่ควรรับผิดชอบ (คณะศึกษานิเทศเขต 4)
 - ฐานที่ 4 การเผชิญสถานการณ์ที่เป็นภาวะวิกฤติ (เจ้าหน้าที่
สาธารณสุขและตำรวจชุดมวลชนสัมพันธ์)

กิจกรรมการอบรมวันที่สาม

- 09.00 – 09.20 น. กิจกรรมนันทนาการ
- 09.20 – 10.20 น. ทักษะการป้องกันการล่วงละเมิดทางเพศ โดย
(คุณหมอมาลี ฝ่ายรพช. และ อาจารย์จุฑานันท์ ก้อนแก้ว)
- 10.20 – 10.40 น. พักรับประทานอาหารว่าง
- 10.40 – 12.00 น. ความรู้เรื่องการคุมกำเนิดโดย (ทีมวิทยากรเจ้าหน้าที่สาธารณสุข)
- 12.00 – 13.00 น. พักรับประทานอาหารกลางวัน
- 13.00 – 13.15 น. นันทนาการ
- 13.15 – 14.15 น. สรุปบททวนเนื้อหาการอบรม (ทีมวิทยากร)
- 14.15 – 14.30 น. พักรับประทานอาหารว่าง
- 14.30 - 16.00 น. พิธีปิดการอบรม

แผนการจัดกิจกรรมการอบรมที่ 1

เรื่อง พัฒนาการและการเปลี่ยนแปลงทางเพศของวัยรุ่น

ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น

เวลา 1 ชั่วโมง

สาระสำคัญ

เมื่อเข้าสู่วัยรุ่น ร่างกายจะมีการเปลี่ยนแปลงทั้งร่างกายภายนอกที่มองเห็นได้และอวัยวะเกี่ยวกับการสืบพันธุ์ซึ่งอยู่ภายใน นอกจากนี้ยังมีการเปลี่ยนแปลงที่สำคัญคือ การเปลี่ยนแปลงด้านอารมณ์ สังคม และสติปัญญา การได้มีความรู้ความเข้าใจในเรื่องเหล่านี้ จะช่วยให้วัยรุ่นรู้จักตัวเอง และปรับตัวผ่านวัยรุ่นไปได้อย่างเหมาะสม

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมมีความรู้ ความเข้าใจเรื่องพัฒนาการทางเพศ
2. สามารถบอกการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย อารมณ์ และสติปัญญาได้

สาระการเรียนรู้

พัฒนาการทางเพศของวัยรุ่นด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา

กิจกรรมการเรียนรู้ (ด้านความรู้)

1. วิทยากรตั้งคำถาม “จากประสบการณ์ของนักเรียนคิดว่าวัยรุ่นมีความเปลี่ยนแปลงอะไรบ้าง” รวบรวมคำตอบแล้วเขียนบนกระดานบรื๊ฟ หรือกระดานดำ (ถ้าคำตอบเป็นการเปลี่ยนแปลงร่างกายภายนอกวิทยากรควรถามนำถึงการเปลี่ยนแปลงภายใน ด้านอารมณ์ สังคม ความรู้สึกนึกคิด)
2. วิทยากรสรุปว่า เมื่อเข้าสู่วัยรุ่น จะมีการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา
3. แจกใบความรู้ 1 และภาพสรีระภายนอก ชาย – หญิง วิทยากรบรรยายสั้น ๆ เน้นการเปลี่ยนแปลงที่สำคัญ ๆ เช่น รูปร่าง สูงอย่างรวดเร็วจนดูเก้งก้างทำให้ขาดความมั่นใจ และการเปลี่ยนแปลงของอวัยวะเพศที่แสดงว่าพร้อมที่จะสืบพันธุ์
4. แจกใบงาน เรื่องการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ สังคม และสติปัญญา บรรยายสรุปสั้น ๆ จุดเน้น คืออารมณ์ เปลี่ยนแปลงที่รวดเร็วและรุนแรง ความเป็นคนอุดมคติ หัวรุนแรง และความต้องการเป็นอิสระสูง จนบางครั้งแสดงการดูถูกความคิดเห็นของผู้อื่น โดยเฉพาะผู้ใหญ่หรือพ่อแม่ แล้วมอบหมายให้ทำงานตามใบงาน (เวลาประมาณ 10 นาที)
5. ให้ตัวแทนกลุ่มนำเสนอความเห็นของกลุ่ม วิทยากรเปิดอภิปรายและสรุปเพื่อความถูกต้องอีกครั้ง
6. ผู้เข้าอบรมแต่ละกลุ่มร่วมกันเขียนคำขวัญหรือ บทความเพื่อณรงค์ อยากเติบโตเป็นผู้ใหญ่แบบไหนจึงอยู่ในสังคมอย่างมีความสุข ลงในกระดาษโปสเตอร์นำไปติดป้ายประกาศ

ลักษณะที่ต้องการเน้น

- 1 ความรับผิดชอบในงานที่ได้รับมอบหมาย
- 2 ความร่วมมือในการทำงาน
- 3 ความสามารถหาความรู้เพิ่มเติมอยู่เสมอ
- 4 ความกตเวทิตะหวัจรรย์

สื่อ / อุปกรณ์การเรียนรู้

ภาพแสดงการเปลี่ยนแปลงร่างกายภายนอกของชาย – หญิง

ใบความรู้ 1 “ความแตกต่างทางสรีระของชาย – หญิง
ในงาน

ใบความรู้เรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ การเปลี่ยนแปลงทางสังคม และการ
เปลี่ยนแปลงทางสติปัญญา

การวัดผลและประเมินผล

เครื่องมือ

1. สังเกตการณ์ปฏิบัติงานของกลุ่ม
2. ตรวจสอบงานโดยตรวจจากสรุปผลงานการรายงานที่ได้จากการระดมความคิด
3. การทดสอบก่อน – หลังเรียน

ประเมิน

แบบสังเกต

แบบทดสอบก่อน – หลังเรียน

ใบงาน

รวมกลุ่มเพื่อน 5 – 6 คน ศึกษาในความรู้และแลกเปลี่ยนความคิดเห็นเพื่อให้ได้ข้อสรุป
ประเด็นต่อไปนี้ (ใช้เวลาไม่เกิน 10 นาที)

มีการกล่าวถึงวัยรุ่นว่า “วัยรุ่นมีอารมณ์เปลี่ยนแปลงเร็วและรุนแรง การเปลี่ยนแปลงทาง
สติปัญญาทำให้เป็นผู้มีความคิดอ่านรุนแรงในความคิดเห็นของตัวเอง และการเปลี่ยนแปลงทาง
สังคมทำให้วัยรุ่นต้องการเป็นอิสระสูงมากจนบางครั้งคิดดูถูกดูแคลนพ่อแม่และผู้ใหญ่”

1. นักเรียนมีความคิดเห็นอย่างไรต่อคำกล่าวข้างต้น
2. วัยรุ่นทั่วไปมีความกังวลอะไรบ้างเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย อารมณ์
สังคมและสติปัญญา
3. วัยรุ่นจะมีวิธีแก้ไขความวังวลที่เกิดขึ้นได้อย่างไร

ใบความรู้ 1
การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายของวัยรุ่น

หญิง		ชาย	
ชน	ในที่ลับ รักเร่	ชน	ในที่ลับ รักเร่ หน้าอก (บางคนหมวดเครา)
ผิว	ผิวและผมมีน้ำมันมากขึ้นบางคนอาจมี สิวและจะลดลงเมื่ออายุมากขึ้น	ผิว	ผิวและผมมีน้ำมันมากขึ้น อาจมีสิวและจะลดลงเมื่ออายุ มากขึ้น
กลิ่นตัว	มีกลิ่นตัว มีเหงื่อมากขึ้น	กลิ่นตัว	มีกลิ่นตัว มีเหงื่อมากขึ้น
ความสูง/ น้ำหนัก	เพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วจนดูเก้งก้าง อาจสูง เท่าผู้ใหญ่ที่โตเต็มที่	ความสูง	เพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว อาจ — ดูเก้งก้าง
เสียง	เสียงจะต่ำลง แต่ส่วนใหญ่จะสังเกตได้ ยาก	เสียง	เสียงทุ้มต่ำ สังเกตได้ชัด
รูปร่าง ใหญ่	สะโพก ขยายออก น้ำหนักตัวจะเพิ่มขึ้น จนรูปร่างสมส่วนถ้ารับประทานอาหาร ถูกหลักโภชนาการและออกกำลังกาย	รูปร่าง	ไหล่จะกว้างขึ้น น้ำหนัก เพิ่มขึ้นรูปร่างจะสมส่วน ถ้าออกกำลังกายและ รับประทานอาหารถูกหลัก โภชนาการ
เต้านม	มีการเปลี่ยนแปลงและเพิ่มขนาด	อวัยวะ	เพิ่มขนาด และอาจมีการ
อวัยวะ	แคมของอวัยวะเพศจะโตขึ้นเปลี่ยน	เพศ	แข็งตัวเมื่อถูกกระตุ้น
เพศ	รูปร่างเล็กน้อย บริเวณภายในของแคม และในช่องคลอดจะเปียกชื้นขึ้นกว่า ตอนเป็นเด็กเพราะมีน้ำหล่อลื่นมากขึ้น จะเริ่มสังเกตเห็นมีตกขาวออกจากช่อง คลอด		
ประจำ เดือน	เป็นเลือดออกจากช่องคลอดเริ่มมีตั้งแต่ อายุ 10-17 ปีระยะที่มีประมาณ 2-3 วัน		

ใบความรู้ที่ 2

การเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ของวัยรุ่น

อารมณ์ เป็นความรู้สึกหรือความสะเทือนใจที่เกิดจากถูกละเมิด อารมณ์ของวัยรุ่นเป็นอารมณ์ที่รุนแรงที่เรียกว่าเป็น วัยวิกฤต หรือวัยพายุบูแคม ซึ่งหมายถึงอารมณ์ที่เต็มไปด้วยความเชื่อมั่นใจตนเองบางครั้งจึงมีความขัดแย้งกับผู้อื่นใหญ่อยู่เสมอ

การที่เกิดอารมณ์ได้ง่ายหรือรุนแรงเช่นนี้จึงเป็นเรื่องง่ายต่อการถูกขู่เข็ญ หรือชักนำเด็กให้เกิดความรู้สึกอยากลองทั้งในทางที่ดีและที่เลว ความคิดชั่ววูบของอารมณ์วัยรุ่นอาจเป็นสิ่งที่ทำให้แสดงพฤติกรรมผิด ๆ ออกมา ซึ่งอาจหมายถึงชีวิตและอนาคตของตนเอง

อารมณ์ของวัยรุ่นแบ่งออกได้ดังนี้

1. อารมณ์ก้าวร้าวรุนแรง เช่น อารมณ์โกรธ อิจฉาเกลียดชัง
2. อารมณ์เก็บกดเอาไว้ เช่น ความกลัว ความวิตกกังวล ความเศร้าใจ กระอักกระอ่วนใจ สลดหดหู่ เสียใจ
3. อารมณ์สนุก เช่น ความรัก ชอบ สุขสบาย พึงพอใจ ตื่นเต้น

ผลที่เกิดจากการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ของวัยรุ่น

การที่มีอารมณ์เปลี่ยนแปลงง่าย รุนแรง ส่งผลให้วัยรุ่นที่ยังอยู่ในช่วงการปรับตัว ควบคุมอารมณ์ตนเองไม่ได้ จึงเกิดความขัดแย้งในใจหลาย ๆ เรื่อง อารมณ์ที่อาจเป็นโทษต่อตัววัยรุ่นเองและต่อผู้อื่น เช่น

1. เป็นคนเจ้าความคิด
2. รู้สึกว่ามีปมด้อย
3. กระวนกระวายใจ
4. เก็บตัว หนีสังคม ซึมเศร้า
5. บุคลิกภาพเสื่อม เช่น ไม่ยอมรับผิดชอบทั้ง ๆ ที่เตือนและลงโทษแล้ว
6. วิตกกังวลใจและกลัว
7. มีอาการทางร่างกายผิดปกติ ไม่สบายใจเพราะอารมณ์เสีย
8. ขุนเขี้ยว โมโหง่าย รุนแรงและปึงปึง
9. คิดเพื่อฝัน สร้างวิมานในอากาศ

อารมณ์ต่าง ๆ ของวัยรุ่น มีดังนี้

1. ความกลัว เกิดขึ้นเมื่อรู้สึกว่าตนเองไม่ได้รับความปลอดภัย ความกลัวของวัยรุ่นส่วนใหญ่เป็นความกลัวเกี่ยวกับการปรับตัวให้เข้ากับสังคม และเกี่ยวกับรูปลักษณ์ของร่างกาย นอกจากทำให้กลัวแล้วยังทำให้หงุดหงิดด้วย

2. ความกังวลใจ เป็นผลมาจากความกลัวแล้วเก็บเอาเรื่องต่าง ๆ เหล่านั้นมาเป็นกังวลใจ ซึ่งบางทีสิ่งนั้นหรือเรื่องนั้นอาจจะเกิดขึ้นหรือบางทีอาจจะยังไม่เกิดขึ้นก็ได้ นอกจากนี้อาจเป็น ความกังวลใจเกี่ยวกับเรื่องบุคลาการภายในบ้าน ความสัมพันธ์ทางสังคม การเปลี่ยนแปลงทาง ร่างกายของตนเอง

3. ความโกรธ เป็นการแสดงออกของอารมณ์ที่ก้าวร้าวรุนแรงประเภทเดียวกับความอิจฉา ริษยาและความเกลียดชัง อาจจะแสดงออกมาให้เห็นโดยตรงในลักษณะของความโกรธ หรือ แสดงออกทางอ้อมโดยเก็บตัวอยู่เงียบ ๆ คนเดียวและไม่ยอมพูดจากับใคร ความรุนแรงของความ โกรธขึ้นอยู่กับความคับแค้นใจที่เกิดขึ้น ถ้าได้รับการต่อต้านอย่างรุนแรง หรือสิ่งที่ต้องการนั้นมี ความหมายต่อตนเองมาก อารมณ์โกรธจะรุนแรงมากและมีระยะเวลานานตามไปด้วย

4. ความรัก ในวัยรุ่นจะมีความรักประเภทใหญ่ ๆ ดังนี้

4.1 ความรักตนเอง ได้แก่ความรักและดูแลเอาใจใส่สภาพความเป็นไปของ ตนเอง เช่น ทรวดทรง ความสวยงามของใบหน้า การเลือกเครื่องแต่งกาย เป็นต้น

4.2 ความรักเพื่อน วัยรุ่นจะให้ความรัก และความสนับสนุนเพื่อนเพศเดียวกัน โดยรวมกลุ่มเพื่อนที่มีลักษณะนิสัยใจคอและรสนิยมเดียวกัน

4.3 ความรักเพศตรงข้าม วัยรุ่นที่มีความพึงพอใจเพื่อนต่างเพศมักจะเป็นอารมณ์ที่ รุนแรงอาจมีผลกระทบกระเทือนต่อชีวิตและอนาคตของวัยรุ่นได้มาก

4.4 ความรักต่อคนที่เกิดทุนเป็นพิเศษ วัยรุ่นมักจะรักคนที่มีความเก่ง ความสามารถพิเศษในทางใดทางหนึ่ง เกิดทุนบุชชาอยากเอาแบบอย่างโดยยึดถือเป็นแบบที่จะ ปรับปรุงบุคลิกภาพของตนเองในอนาคต

5. ความอิจฉาริษยา อารมณ์อิจฉาริษยา อาจแสดงออกมาในรูปของความโกรธอย่าง รุนแรง และไม่มีเหตุผล สาเหตุ มักเกิดจาก

5.1 ปัญหาเกี่ยวกับเพื่อนต่างเพศ ซึ่งบางครั้งวัยรุ่นไม่สามารถยับยั้งอารมณ์ อาจ ก่อให้เกิดการทะเลาะวิวาทได้

5.2 การแย่งความรักความสนใจภายในครอบครัว

6. ความอยากรู้อยากเห็น วัยรุ่นเกิดความอยากรู้อยากเห็นในสิ่งที่จะเกิดขึ้นในภายหน้า หรือสิ่งที่ปกปิดซ่อนเร้น โดยเฉพาะเกี่ยวกับเรื่องราวของเพศตรงข้าม เช่น พยายามและแสวงหา ความรู้ลับเกี่ยวกับเรื่องการสืบพันธุ์ และเรื่องเกี่ยวกับอวัยวะเพศตรงข้าม

7. ความสนใจ วัยรุ่นมีพลังมากจึงมักจะสนใจการเล่นกีฬา การทำงานเกี่ยวกับเครื่องยนต์ กลไก สนใจเรื่องสุขภาพ เรื่องเพศ การเลือกอาชีพ และเรื่องภายในครอบครัว เป็นต้น

แนวทางการควบคุมอารมณ์เพื่อให้เป็นคนอารมณ์ดี

การรักษาอารมณ์ให้ดีอยู่เสมอในวัยรุ่นเป็นสิ่งสำคัญ เพื่อให้วัยรุ่นสามารถปรับตัวและสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่นได้ แนวทางที่จะช่วยให้มีอารมณ์ดีได้คือ

1. พยายามฝึกสำรวจอารมณ์ตนเองคือการสำรวจและรับรู้ว่าคุณณนี้ตนเองรู้สึกอย่างไร มีอารมณ์แบบไหน
2. เมื่อรู้ตัวว่าเกิดอารมณ์ที่อาจทำอันตรายตัวเองและผู้อื่นให้พยายามควบคุมอารมณ์ตนเองด้วยวิธีต่างๆ เช่นการนับ 1 – 10 การหันเหไปทำสิ่งอื่น ออกไปเดินให้ผ่อนคลาย ชกลม เขียนระบายอารมณ์ ตะโกนดังๆ ฯลฯ เป็นต้น
3. พยายามหลีกเลี่ยงสถานการณ์ที่เรารู้สึกว่าอารมณ์ให้เกิดความเศร้า ตกใจ และกลัว
4. เรียนรู้ศึกษาอารมณ์ให้มาก เช่น การอ่านหนังสือ การสังเกตจากชีวิตจริง หรือจากตัวละคร ที่แสดงว่าอะไรคืออะไรไม่ดี
5. พยายามข่มใจให้สงบ ระวังยับยั้งอารมณ์ให้เป็นไปทีละเล็กทีละน้อย
6. ฝึกนิสัยการทำงานให้เป็นกิจวัตรประจำ งานจะช่วยให้ผลิตเพลินไม่คิดมาก
7. มีอารมณ์ขัน รื่นเริงอยู่เสมอ เห็นโลกนี้น่าอยู่สนุกสนาน

การเปลี่ยนแปลงทางสังคม

เด็กวัยรุ่นมีการเปลี่ยนแปลงทางสังคมที่เห็นได้ชัดคือ

1. ต้องการเป็นอิสระและการเป็นตัวของตัวเอง
2. ต้องการเป็นที่ยอมรับของเพื่อน มีการรวมกลุ่มระหว่างเพื่อนสนิทในเพศเดียวกัน ในระยะวัยรุ่นตอนต้นในระยะต่อมาเริ่มมีความสัมพันธ์กับเพศตรงข้าม โดยมีสมาชิกเพศตรงข้ามเข้าร่วมกลุ่มด้วย
3. เชื่อถือและรับฟังเพื่อนมากกว่าพ่อแม่
4. เริ่มสนใจจะมีเพื่อนต่างเพศ มีอารมณ์หิวหาว วู่วาม และเปลี่ยนแปลง
5. ชอบคิดเปรียบเทียบกับตนเองกับเพื่อนฝูง รู้สึกมีปมด้อยและท้อแท้ใจง่าย ๆ
6. คิดถูกถูกคุณครูพ่อแม่และผู้ใหญ่
7. ความต้องการที่จะเข้าใจความสำคัญของครอบครัว และปัจจัยต่างๆ ที่จะนำมาซึ่งความสุขแห่งครอบครัว

การเปลี่ยนแปลงทางสติปัญญา

การเปลี่ยนแปลงทางสติปัญญาตามปกติของวัยรุ่นมีดังนี้

1. มีความคิดอ่านกว้างขวาง ลึกซึ้งขึ้น
2. อยากรู้ อยากเห็น ต้องการทดลอง และหาคำตอบ
3. เริ่มคิดถึงชีวิตอดีต ปัจจุบันและอนาคต มีความกังวลในมากถึงอนาคต
4. ต้องการให้ผู้ใหญ่ยอมรับความคิดของตน
5. อุดมคติสูง หัวรุนแรง ต้องการให้สังคมมีความยุติธรรม เสมอภาพ ยอมรับความเหลื่อมล้ำต่ำสูงในสังคมได้ไม่ด้นัก
6. มีความเชื่อมั่นในสิ่งต่าง ๆ อย่างรุนแรง ซึ่งมีทั้งประโยชน์และโทษ เพราะถ้าวัยรุ่นมีความเชื่อมั่นในสิ่งที่ดี ย่อมเกิดประโยชน์อย่างมากมาย แต่ถ้าไปหลงเชื่อมั่นในสิ่งที่ผิดแล้ว อาจก่อให้เกิดความเสียหายได้ นิสัยใจคอต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในวัยรุ่นจะเป็นสาเหตุของการเกิดพฤติกรรมต่าง ๆ ต่อไป

คำแนะนำสำหรับวัยรุ่นเรื่องการปรับตัวทางสังคมและสติปัญญา

1. คบเพื่อนให้หลากหลายทั้งเพศเดียวกัน และเพื่อนต่างเพศ
 2. สังเกตการปฏิบัติตัวทางสังคม กิริยามารยาท จากผู้อื่น หรือผู้ใหญ่ที่เป็นแบบอย่างอันดีงาม
 3. พยายามฝึกทักษะทางสังคมกับผู้ที่อายุต่างวัย โดยไม่กระดากอาย เพราะเด็ก ๆ มักได้รับความเมตตาจากผู้ใหญ่
 4. หาโอกาสพูดคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็นในเรื่องต่าง ๆ ทั้งกับเพื่อน และผู้มีอายุสูงกว่า
 5. ศึกษาหาความรู้ต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน เช่นอ่านหนังสือพิมพ์ ดูข่าว ติดตามเรื่องที่เกิดขึ้นในชุมชน สังคม เพื่อเข้าใจชีวิตที่เป็นจริงมากขึ้น
- ฝึกฝนวิธีการแสดงความคิดเห็นที่สุภาพ แต่สามารถตรงไปตรงมา

แผนการจัดกิจกรรมการอบรมที่ 2

แผนการเรียนรู้เรื่อง “การเคารพในสิทธิและร่างกายของผู้อื่น”

ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น

เวลา 1 ชั่วโมง

สาระสำคัญ

การเคารพสิทธิของผู้อื่น หมายถึง การรับรู้ความเป็นเจ้าของทรัพย์สินหรือร่างกายของผู้อื่น แสดงออกโดยการไม่ละเมิดทรัพย์สินหรือร่างกายของผู้อื่น การที่เราทุกคนจะอยู่ร่วมในสังคมอย่างมีความสุขได้นั้น เราต้องเคารพสิทธิผู้อื่นและจะต้องปกป้องสิทธิของตัวเองโดยไม่ยอมให้ใครมาละเมิดเช่นกัน

จุดประสงค์การเรียนรู้

เพื่อให้ผู้เข้าอบรมตระหนักถึงความสำคัญของการเคารพสิทธิของผู้อื่น และการรักษาสิทธิของตัวเอง

กิจกรรมการเรียนรู้ (ด้านเจตคติ)

กิจกรรมที่ 1 ของฉัน – ของเธอ – ของเรา

ให้นักเรียนนั่งเป็นกลุ่มตามความสมัครใจ กลุ่มละ 5 – 6 คน

1. สนทนาเรื่องสมบัติส่วนตัวของนักเรียนมีอะไรบ้าง
2. ให้ทุกคนนำสิ่งของต่าง ๆ ของตัวเองคนละ 1 ชิ้น มากองรวมกันหน้าชั้น (บนโต๊ะหรือ ในกล่อง หรือตะกร้า) เมื่อครบทุกคนแล้ว ขอให้แต่ละคนออกมาหยิบสิ่งของ ๆ ตัวเองคืนไปแล้วให้แต่ละกลุ่มช่วยกันตอบคำถามต่อไปนี้

“ทำไมทุกคนจึงหยิบของของตัวเองได้ถูกต้อง (จำของตัวเองได้)

“ทำไมไม่มีใครหยิบของของคนอื่น” (ครูสั่ง กลัวเพื่อนว่า ฯลฯ)

“เป็นไปได้หรือไม่ที่จะมีคนหยิบของของคนอื่น”

“เราจะรู้ได้อย่างไรเวลามีคนมาหยิบของของเราไป”

3. สรุปความหมายของคำ “ของฉัน” “ของเธอ” และ “ของเรา” (“ของฉัน” หมายถึง สิ่งของที่สมบัติส่วนตัวของใครคนใดคนหนึ่ง “ของเธอ” หมายถึงสิ่งของที่เป็นสมบัติส่วนตัวของผู้อื่น “ของเรา” หมายถึงสิ่งของที่เป็นของส่วนกลางที่เราทุกคนใช้ร่วมกัน)

4. ให้กลุ่มช่วยกันคิดว่า “สิ่งของอะไรบ้างที่เป็นของเรา” (ให้เวลาคิด) แล้วตอบคำตอบ (ห้องเรียน โต๊ะ กระดานดำ สนาม ฯลฯ) แล้วสรุปว่า เราเรียกสิ่งของที่คนจำนวนมากใช้ร่วมกันว่า “สิ่งของสาธารณะ” หรือ “ของส่วนรวม”

5. ให้กลุ่มช่วยกันคิดว่า “เราจะดูแลสิ่งของสาธารณะอย่างไรเพื่อให้ใช้ได้ยาวนาน ๆ” (ให้เวลาคิดแล้วสุ่มถามคำตอบจากกลุ่ม)

6. สรุปเรื่องการใช้สิ่งของสาธารณะร่วมกัน (เช่น ไม่ทำลายหรือทำให้เสียหาย ใช้อย่างระมัดระวัง ช่วยดูแลไม่ให้ใครทำให้เสียหาย ฯลฯ)

กิจกรรมที่ 2 ร่างกายของฉัน ฉันเป็นเจ้าของ

นั่งรวมเป็นกลุ่ม 5–6 คน (อาจเป็นกลุ่มเดิม หรือแบ่งกลุ่มใหม่) ให้ทุกคนวาดภาพตัวเองในกระดาษอย่างสวยงาม แล้วเขียนชื่อเจ้าของภาพ ด้วยให้ลองเปรียบเทียบว่าตัวนักเรียนเองมีส่วนเหมือนหรือคล้ายคลึงกับใครบ้าง

ครูถาม “ให้พิจารณาภาพตัวเอง แล้วคิดว่า เรามีส่วนเหมือนใครบ้างในโลกนี้” (คำตอบคือไม่เหมือน อาจคล้ายคุณพ่อคุณแม่ แต่ไม่เหมือนกันทั้งหมด) สรุปว่า “ทุกคนมีเอกลักษณ์เฉพาะตัว มีเพียงหนึ่งเดียวในโลกนี้ และเราเป็นเจ้าของร่างกายของเรา”

คำถาม 3 ข้อ ให้กลุ่มช่วยกันคิด

เราจะแสดงความเป็นเจ้าของร่างกายของเราได้อย่างไรบ้าง

เราจะแสดงความรักในร่างกายนผู้อื่นได้อย่างไรบ้าง

การละเมิดสิทธิในร่างกายของผู้อื่น หมายความว่าอย่างไร ให้ยกตัวอย่างวิธีการละเมิดสิทธิร่างกาย

ผู้อื่น(ให้เวลาคิดประมาณ 10 นาที) ถามความคิดเห็นของกลุ่มต่าง ๆ แล้วสรุป คือ บรรยายเพิ่มเติม เรื่อง “การละเมิดสิทธิในร่างกาย” และ “การเคารพสิทธิในร่างกายผู้อื่น” (ตามแนวคิดในใบความรู้)

ขอให้ทุกคนเขียนข้อความลงในภาพวาดของตนเองว่า

“ร่างกายของฉันส่วนที่ฉันชอบมากที่สุดคือ.....”

“สิ่งที่ฉันหวงแหนมากที่สุดในร่างกายของฉันคือ.....”

นำภาพไปติดบอร์ด

คุณลักษณะที่ต้องการเน้น

1. ความรับผิดชอบในงานที่ได้รับมอบหมาย
2. ความร่วมมือในการทำงาน
3. ความสามารถหาความรู้เพิ่มเติมอยู่เสมอ
4. ตระหนักว่าในตนเองเห็นใจผู้อื่น ความรับผิดชอบต่อสังคม

สื่อ/อุปกรณ์การเรียนรู้

1. กระดาษขนาด เอ4 สำหรับวาดภาพ พร้อมกล่องสีกลุ่มละ 1 กล่อง
2. ใบความรู้ “การละเมิดสิทธิในร่างกาย” และ “การปกป้องสิทธิในร่างกายของเรา”

การวัดผลและประเมินผล

เครื่องมือ

1. สังเกตการณ์ปฏิบัติงานของกลุ่ม
2. ตรวจสอบผลงานโดยตรวจจากสรุปผลงานการรายงานที่ได้จากการระดมความคิด
3. การทดสอบก่อน – หลังเรียน

ประเมิน

แบบสังเกต

แบบทดสอบก่อน – หลังเรียน



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ใบความรู้

การละเมิดสิทธิในร่างกาย

“สิทธิในร่างกายของเรา” หมายถึง ร่างกายของเราเราเป็นเจ้าของ ผู้อื่นไม่มีสิทธิที่จะมารังแก หรือสัมผัสร่างกายของเราแล้วทำให้เรารู้สึกไม่ดี เช่น อัดอัด ไม่ชอบ เจ็บปวด

“การละเมิดสิทธิในร่างกายของเรา” หมายถึง การที่ผู้อื่นมารังแก หรือสัมผัสร่างกายของเราแล้วทำให้เรารู้สึกไม่ดี โดยเฉพาะการสัมผัสอวัยวะปกปิด

การละเมิดสิทธิในร่างกายของเราอาจจะกระทำด้วยวิธีต่าง ๆ ดังนี้

1. การสัมผัสที่ไม่ดี คือ การที่คนอื่นมาแตะต้องร่างกายส่วนหนึ่งส่วนใดของเรา แล้วทำให้เรารู้สึกไม่ดี เช่น ไม่ชอบ อัดอัด เจ็บปวด โดยเฉพาะอวัยวะปกปิดต้องไม่ยอมให้ใครมาสัมผัสโดยเด็ดขาด
2. การใช้คำพูด เช่น คำหยาบคาย ไม่สุภาพ ข่มขู่ ก้าวร้าว คำพูดแปลก ๆ ที่เราไม่เข้าใจ แต่ทำให้เรารู้สึกหวาดกลัว ไม่ชอบ ไม่ไว้ใจ, อับอาย, คอยคำ
3. การแสดงออกที่ไม่เหมาะสม เช่น การเปลือยผ้าต่อหน้าเรา การโชว์อวัยวะส่วนหนึ่งส่วนใดที่ไม่ควรเปิดเผย เป็นต้น

การปกป้องสิทธิในร่างกายของเรา

หมายถึง การแสดงออกให้ผู้ทีละเมิดเรารู้ในทันทีว่า เราเป็น “เจ้าของ” ร่างกายของเรา เราไม่ชอบในสิ่งที่เขาทำและเขาไม่มีสิทธิที่จะทำเช่นนั้นกับเรา โดยการทำ 3 ข้อต่อไปนี้

1. ปฏิเสธทันที ด้วยคำพูดที่หนักแน่น เสียงดังฟังชัดว่า
“หย่านะ หนูไม่ชอบ” หรือ “อายนะ ผมไม่ชอบ” หรือ “ไม่นะ”
2. หนีจากเหตุการณ์ เดิน หรือ วิ่งหนีออกไปทันที โดยไม่พูดคุยใด ๆ
3. รับผิดชอบต่อความช่วยเหลือ โดยการเล่าให้ผู้ใหญ่ที่ไว้ใจได้ เช่น พ่อ แม่ ครู ตำรวจ เพื่อขอความช่วยเหลือ “ปฏิเสธทันที – หนีจากเหตุการณ์ - รับผิดชอบต่อความช่วยเหลือ”

การเคารพสิทธิในร่างกายผู้อื่น

หมายถึง การแสดงออกว่าเราควรเคารพในสิทธิร่างกายของผู้อื่น ดังนี้

1. ไม่ละเมิดสิทธิร่างกาย ทั้ง การสัมผัส คำพูด และการแสดงออกใด ๆ ที่ทำให้ผู้อื่นไม่ชอบ เจ็บปวด โกรธ อับอาย ฯลฯ
2. ให้เกียรติผู้อื่น ทั้งด้วยคำพูด และการกระทำ เช่น กล่าวคำ “ขออนุญาต.....” “ขอโทษ” และ “ขอบคุณ”
3. รักษา มารยาททางสังคม คือ การปฏิบัติต่อผู้อื่นด้วยความสุภาพตามที่คนในสังคมพึงปฏิบัติต่อกัน

แผนการจัดกิจกรรมการอบรมที่ 3

แผนการเรียนรู้เรื่อง “อารมณ์เพศและการจัดการกับอารมณ์เพศ”

ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น

เวลา 1 ชั่วโมง

สาระสำคัญ

ความรู้สึกละอายใจเป็นอารมณ์ที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติเมื่อเข้าสู่วัยรุ่นเนื่องจากอิทธิพลของฮอร์โมนเพศ เมื่อวัยรุ่นเกิดความรู้สึกละอายใจแล้วมีวิธีการหลายวิธีที่จะจัดการ ได้แก่ การเบี่ยงเบน การกดอารมณ์ และการระบายออกด้วยการช่วยตัวเอง ซึ่งทั้งสามวิธีเป็นการจัดการที่เหมาะสมสำหรับวัยรุ่นซึ่งยังไม่มีความพร้อมที่จะมีเพศสัมพันธ์

จุดประสงค์การเรียนรู้ เพื่อให้ผู้เข้าอบรมมีความรู้ความเข้าใจเรื่องอารมณ์เพศ และการจัดการกับอารมณ์เพศที่เหมาะสม

กิจกรรมการเรียนรู้ (ด้านความรู้)

1. ให้ทุกคนตอบแบบสอบถามเรื่อง “ความรู้สึกละอายใจ”
2. วิทยากรบรรยายเรื่อง “อารมณ์เพศของวัยรุ่น” (ตามใบความรู้สำหรับวิทยากร)
3. วิทยากรนำเสนอผลการตอบแบบสอบถาม/วิทยากรอธิบายเพิ่มเติมในส่วนที่ยังเข้าใจไม่ถูกต้อง
4. ให้รวมกลุ่มกัน 5 – 6 คน อภิปรายประเด็น “วิธีจัดการกับอารมณ์เพศ” ตามคำแนะนำในใบงาน
5. ตัวแทนกลุ่มนำเสนอความคิดของกลุ่ม/วิทยากรนำอภิปราย และสรุปตามแนวคิดหลักเรื่อง “การจัดการกับอารมณ์เพศ” (ใบความรู้สำหรับวิทยากร)
6. บรรยายเพิ่มเติมเรื่อง “การสร้างความใคร่ด้วยตนเอง”
7. แจกกระดาษ A4 ให้แต่ละคนเขียนหรือวาดภาพ “สถานการณ์หรือภาพที่ท่านคิดว่าช่วยทำให้เกิดอารมณ์เพศ” โดยไม่ต้องลงชื่อ นำไปส่งรวมไว้หน้าห้อง (หรือนำไปติดบอร์ด)
8. วิทยากรนำไปติดบอร์ด เปิดโอกาสให้ทุกคนเดินดู

ลักษณะที่ต้องการเน้น

1. ความรับผิดชอบในงานที่ได้รับมอบหมาย
2. ความร่วมมือในการทำงาน
3. ความสามารถหาความรู้เพิ่มเติมอยู่เสมอ
4. ความคิดวิเคราะห์วิจารณ์

สื่อ/อุปกรณ์การเรียนรู้

1. ใบงาน
2. แบบสอบถามเรื่อง “ความรู้สึกทางเพศ”
3. ใบความรู้สำหรับวิทยากร 4 เรื่อง ได้แก่ “อารมณ์เพศของวัยรุ่น” “การนำเสนอผลการตอบแบบสอบถาม” “การสร้างความใคร่ด้วยตนเอง” และ “แนวคิดหลักเรื่องการจัดการกับอารมณ์เพศ”

การวัดผลและประเมินผล

เครื่องมือ

1. สังเกตการณ์ปฏิบัติงานของกลุ่ม
2. ตรวจสอบผลงานโดยตรวจจากสรุปผลงานการรายงานที่ได้จากการระดมความคิด
3. การทดสอบก่อน – หลังเรียน

ประเมิน

แบบสังเกต

แบบทดสอบก่อน – หลังเรียน

ใบงาน

“อารมณ์เพศและการจัดการกับอารมณ์เพศ”

ให้นักเรียนรวมกลุ่มเพื่อนเพศเดียวกัน 5 – 6 คน แลกเปลี่ยนความคิดเห็นเพื่อให้ได้ข้อสรุปตามประเด็นต่อไปนี้

มีผู้กล่าวว่า “อารมณ์ความรู้สึกทางเพศเป็นเรื่องปกติสำหรับวัยรุ่นทุกคน แต่เนื่องจากวัยนี้เป็นวัยของการศึกษาเล่าเรียน จึงจำเป็นต้องมีวิธีการจัดการกับอารมณ์ที่เกิดขึ้นอย่างเหมาะสมเพื่อไม่ให้เกิดปัญหาต่าง ๆ ที่เป็นอุปสรรคต่อการศึกษาเล่าเรียน”

ท่านเห็นด้วยในเรื่องนี้หรือไม่ และคิดว่าวัยรุ่นควรมีวิธีการจัดการกับอารมณ์เพศอย่างไรบ้าง (เวลา 15 นาที)

เมื่อได้ข้อสรุปแล้ว ให้เตรียมตัวแทนรายงานหน้าชั้น

แบบสอบถามเรื่อง “ความรู้สึกทางเพศ”

เพศ () ชาย () หญิง

คำแนะนำ ตอบแบบสอบถามต่อไปนี้ตามความคิดเห็นของท่านโดยไม่ต้องระบุชื่อ

1. ความรู้สึกทางเพศที่เกิดขึ้น นักเรียนคิดว่า

() เป็นเรื่องธรรมชาติ

() เป็นเรื่องน่าอายที่เกิดอารมณ์แบบนี้

2. วัยรุ่นทั่วไปเมื่อถูกกระตุ้นทางเพศจะมีการเปลี่ยนแปลงอย่างไรบ้าง

.....

.....

.....

3. วัยรุ่นที่มีความรู้สึกทางเพศ มีการปลดปล่อยอารมณ์ด้วยวิธีไหนได้บ้าง

.....

.....

.....

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University

All rights reserved

ใบความรู้สำหรับวิทยากร

“อารมณ์เพศและการจัดการกับอารมณ์เพศ”

อารมณ์เพศ

อารมณ์เพศ หรือ ความรู้สึกทางเพศ เป็นปฏิกิริยาตามธรรมชาติอย่างหนึ่งของมนุษย์ที่เกิดจากฮอร์โมนในร่างกายของเรา

เมื่อถูกกระตุ้นหรือปลุกเร้าความรู้สึกจะทำให้เกิดความตื่นตัวทางเพศ หรือ การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย หัวใจเต้นเร็วขึ้น กล้ามเนื้อตึงตัวโดยเฉพาะบริเวณอวัยวะเพศ และที่หน้าอก บางคนอาจรู้สึกว้าวิบวับว๋ายไม่ถูก

ความรู้สึกทางเพศ เป็นอารมณ์ความรู้สึกเฉพาะบุคคลที่ไม่เหมือนกัน บางคนเกิดความรู้สึกทางเพศได้ง่าย บางคนไม่เคยรู้สึกมาก่อน บางคนสามารถสร้างความพึงพอใจทางเพศให้ตนเอง แต่บางคนก็อาจไม่ได้สนใจต่อความรู้สึกเหล่านี้

แต่การมีอารมณ์หรือความรู้สึกทางเพศไม่ได้หมายความว่า เราพร้อมแล้วที่จะมีเพศสัมพันธ์ เพราะการมีเพศสัมพันธ์จะต้องประกอบด้วย ความรัก ความพร้อมทางอาชีพการงาน และจะต้องสามารถรับผิดชอบผลที่จะเกิดขึ้นจากการมีเพศสัมพันธ์นั้นได้

การจัดการกับอารมณ์เพศ

วัยรุ่นเป็นวัยที่สุขภาพร่างกายแข็งแรง อารมณ์ไม่เครียด ภาระรับผิดชอบน้อย และในสมัยนี้สิ่งกระตุ้นทางเพศมีมาก เมื่อเกิดอารมณ์ความรู้สึกทางเพศขึ้นก็เป็นความคันทางจิตใจอย่างหนึ่ง ดังนั้นการระบายความรู้สึกทางเพศจึงเป็นเรื่องปกติ ซึ่งมีหลายวิธี เช่น

1. การเบี่ยงเบน คือการหันเหความสนใจไปทำกิจกรรมที่สร้างสรรค์ เช่น กีฬา ดนตรี หรือ กิจกรรมต่าง ๆ ที่สนใจ
2. การกดอารมณ์ วัยรุ่นบางคนสามารถใช้วิธีการทำสมาธิเพื่อกดอารมณ์เพศ ซึ่งเป็นวิธีการหนึ่งที่ช่วยลดความกดดันได้
3. การสำเร็จความใคร่ด้วยตนเอง เป็นวิธีการระบายความเครียดวิธีหนึ่ง โดยเฉพาะในวัยรุ่นซึ่งสามารถมีเพศสัมพันธ์ได้

การสำเร็จความใคร่ด้วยตนเอง

การสำเร็จความใคร่ด้วยตนเอง เป็นวิธีปลดปล่อยอารมณ์ความรู้สึกทางเพศที่เกิดขึ้น โดยไม่ต้องมีเพศสัมพันธ์ซึ่งอาจนำไปสู่ปัญหาต่าง ๆ มากมายสำหรับวัยรุ่น

การสำเร็จความใคร่ด้วยตนเองไม่ใช่สิ่งผิดปกติ แต่ต้องคำนึงถึงเรื่องต่อไปนี้

- ความสะอาด ความเป็นส่วนตัว ไม่ประเจิดประเจ้อ
- ไม่ใช้วิธีรุนแรง เพราะอาจทำให้เกิดบาดเจ็บ มีการอักเสบติดเชื้อได้
- ไม่หมกมุ่นในเรื่องนี้มากเกินไป

- เมื่อทำไปแล้วไม่ควรวิตกกังวลว่าจะเกิดผลร้ายเพราะเป็นเรื่องของการปลดปล่อยอารมณ์ตามธรรมชาติที่ไม่เป็นอันตรายต่อร่างกาย

หมายเหตุ การหมกมุ่น หมายถึง การใช้เวลากับเรื่องอารมณ์เพศมากเกินไปโดยการสร้างสถานการณ์แวดล้อม หรือทำให้ตัวเองอยู่ในสถานการณ์แวดล้อมที่กระตุ้นความรู้สึกทางเพศ เช่น การอ่านหนังสือโป๊ การดูวิดีโอ หรืออ่านนิยายที่ยั่วยุอารมณ์ การเก็บตัวอยู่แต่ในห้อง ครุ่นคิดแต่เรื่องเพศ

สถานการณ์ที่ยั่วยุให้เกิดอารมณ์เพศ

สถานการณ์ที่ยั่วยุให้เกิดความรู้สึกทางเพศมีความแตกต่างกันระหว่างชายหญิง เช่น

ชาย	หญิง
● เห็นภาพโป๊ ● เห็นผู้หญิงที่แต่งตัวล่อแหลม ● อ่านหนังสือหรือดูวิดีโอโป๊ ● ได้สัมผัสเนื้อตัว หรือนั่งใกล้ผู้หญิง	● การถูกสัมผัสเนื้อตัวโดยผู้ชายที่พึงใจ ● อ่านนวนิยาย หรือดูภาพยนตร์รักโรแมนติก

แนวทางการนำเสนอผลการตอบแบบสอบถาม

1. ควรเอาใจใส่ต่อความรู้สึกของนักเรียน ไม่ควรอ่านคำตอบต่อหน้านักเรียนในทันทีที่นักเรียนส่ง เพราะนักเรียนอาจไม่ต้องการให้ครูรู้ว่าตนเองคิดอย่างไร เป็นการสร้างความอึดอัดให้นักเรียนวิธีรวบรวมที่ไม่สร้างความอึดอัดให้นักเรียน เช่น ให้นำไปวางไว้บนโต๊ะหน้าห้อง นำไปใส่กล่อง เป็นต้น
2. ครูไม่ควรพยายามสืบหาตัวนักเรียนที่ตอบแบบสอบถาม ทั้งนี้เพื่อสร้างบรรยากาศของความไว้วางใจ ซึ่งจะนำไปสู่บรรยากาศการเรียนรู้ที่ผ่อนคลายและมีส่วนร่วมอย่างแท้จริง
3. คำตอบข้อที่ 1 ให้รวบรวมคะแนน เช่น
 - เป็นเรื่องธรรมชาติ 10 คน
 - เป็นเรื่องน่าอายที่เกิดอารมณ์แบบนี้ 25 คน
 ถ้าได้คำตอบเช่นนี้ ครูจะต้องทำความเข้าใจกับนักเรียนว่าอารมณ์แบบนี้เป็นเรื่องปกติตามธรรมชาติ ไม่ใช่สิ่งน่าอาย
4. คำตอบข้อ 2,3 จัดเป็นกลุ่มความคิด ไม่จำเป็นต้องนับจำนวน

แผนการจัดกิจกรรมการอบรมที่ 4

แผนการเรียนรู้เรื่อง การป้องกันการล่วงละเมิดทางเพศ
ตอนต้น

ระดับชั้นมัธยมศึกษา

เวลา 1 ชั่วโมง

สาระสำคัญ พฤติกรรมที่ละเมิดสิทธิของผู้อื่นในเรื่องเพศไม่ว่าจะเป็นทางคำพูด และการกระทำ ทั้งที่มี และ ไม่มีการถูกเนื้อต้องตัว

จุดประสงค์การเรียนรู้

เพื่อให้มีทักษะป้องกันตนเองและหาทางออกเมื่อต้องเผชิญสถานการณ์เสี่ยงต่อการล่วงละเมิดทางเพศ

กิจกรรมการเรียนรู้ (ด้านทักษะ)

1. ผู้สอนตั้งคำถาม “การกระทำอะไรบ้างที่เยาวชนคิดว่าเป็นการล่วงละเมิดทางเพศ” ให้ทุกคนเขียนลงกระดาษให้มากที่สุด แล้วนำมาติดบนกระดาน โดยแบ่งเป็น 3 หัวข้อ คือ “ทางคำพูด” “ทางการกระทำที่ไม่ถูกเนื้อต้องตัว” และ “ทางการกระทำที่ถูกเนื้อต้องตัว”
2. ช่วยกันสรุปความหมายและตัวอย่างการล่วงละเมิดทางเพศที่คิดได้
3. แบ่งกลุ่มย่อย แจกกรณีศึกษา เรื่อง “การล่วงละเมิดทางเพศ” กลุ่มละ 1 เรื่อง ให้ช่วยกันคิดว่า “ถ้าต้องตกอยู่ในสถานการณ์นั้นจะหาทางออกอย่างไร” และส่งตัวแทนออกมารายงาน
4. ช่วยกันสรุปวิธีการหาทางออกเมื่อต้องเผชิญเหตุการณ์ล่วงละเมิดทางเพศผู้สอนเพิ่มเติมการหาทางออกกรณีเผชิญสถานการณ์ที่รุนแรงและวิกฤติ
5. ให้กลุ่มเดิมช่วยกันคิด “คำแนะนำในการป้องกันตนเองจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ” และ “คำแนะนำในการปฏิบัติตนที่ไม่เป็นการล่วงละเมิดผู้อื่น” อย่างละ 1 ข้อ แล้วนำมาติดลงบนกระดาษปรีฟ
6. ช่วยกันสรุปคำแนะนำที่ได้และเพิ่มเติมตามใบความรู้เรื่อง “การล่วงละเมิดทางเพศ”
คุณลักษณะที่ต้องการเน้น
 1. ความรับผิดชอบในงานที่ได้รับมอบหมาย
 2. ความร่วมมือในการทำงาน
 3. ความสามารถหาความรู้เพิ่มเติมอยู่เสมอ
 4. ทักษะการตัดสินใจและแก้ไขปัญหา ทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียด

สื่อแหล่งเรียนรู้

1. กระดาษ A4 แบ่งเป็น 4 ส่วนตามขวาง
2. กระดาษปรู๊ฟ
3. ปากกาเคมี
4. กรณียศึกษาเรื่อง “การล่องละเมิดทางเพศ”
5. ใบความรู้เรื่อง “การล่องละเมิดทางเพศ”

การวัดและประเมินผล

1. สังเกตการณ์แสดงความคิดเห็นในกลุ่ม
2. สอบถามโดยใช้ประเด็นคำถามต่อไปนี้
 - การกระทำอย่างไร เป็นการล่องละเมิดทางคำพูด
 - การกระทำอย่างไร เป็นการล่องละเมิดทางการกระทำ
 - ถ้าต้องอยู่ในสถานการณ์เสี่ยงต่อการถูกล่องละเมิด จะหาทางออกอย่างไร
 - จะใช้คำพูดอย่างไร ถ้ากำลังอยู่ในสถานการณ์เสี่ยงต่อการถูกข่มขืน

กรณียศึกษา

เรื่อง “การล่องละเมิดทางเพศ”

กรณีที่ 1

แอนนี่ต้องเดินผ่านอุโมงค์รถทุกวันหลังเลิกเรียน ช่วงเดินผ่านก็มักจะมีเสียงเป่าปากบ้าง ตะโกนชมว่าสวยบ้าง บางครั้งก็ใช้วิธีนับ 1 2 3 ตามจังหวะเดินทำให้แอนนี่รู้สึกอับอายมาก

กรณีที่ 2

วิทย์ชวนแววไปเล่นอินเทอร์เน็ตที่ร้านใกล้ๆ โรงเรียนหลังเลิกเรียน วิทย์เรียกแววให้เข้าไปดูที่หน้าจอของเขาพร้อมกับบอกว่ามีเรื่องน่าสนใจจะให้ดู สักครู่ก็ปรากฏภาพขึ้นที่จอ เป็นภาพการร่วมเพศของชาย-หญิง แววดตกใจและโกรธมาก

กรณีที่ 3

วาริ เรียนอยู่ชั้น ม.3 โรงเรียนมัธยมประจำจังหวัด พ่อของวาริเป็นคนมารับส่งและรับวาริกลับบ้านทุกวัน วันหนึ่งติดธุระสำคัญมารับไม่ได้ บอกให้วารินั่งรถสองแถวกลับบ้านเอง ระหว่างนั่งในรถสองแถว มีชายคนหนึ่งขึ้นมานั่งอยู่ข้างๆ วาริ สักพักชายคนนั้นได้ใช้มือของเขามาวงบนต้นขาของเธอ วาริตกใจมากหันไปมองหน้า ชายคนนั้นก็ยิ้มให้

กรณีที่ 4

ไอ้ เป็นเด็กชายวัยรุ่นหน้าตาน่ารัก ตอนเย็นหลังเลิกเรียน ไอ้ไปเรียนกีตาร์กับเพื่อน ๆ ที่โรงเรียนสอนดนตรีแห่งหนึ่ง วันหนึ่งขณะที่ไอ้กำลังนั่งเล่นกีตาร์อยู่ มีเพื่อนรุ่นพี่คนหนึ่งมาขึ้นใกล้ๆ แล้วโอบไหล่ของไอ้ไว้ เมื่อไอ้อย่างเคยๆ อยู่ พี่ชายคนนั้นก็ขยับเข้ามาชิดแล้วใช้อวัยวะเพศไปมาบริเวณข้างหลังของไอ้ ไอ้ตกใจมาก

กรณีที่ 5

ภาพกับจินน่า เรียนอยู่โรงเรียนเดียวกัน เป็นแฟนกัน ทั้งสองคนคบกันได้ 3 เดือนแล้ว จินน่ารักภาพมาก และคิดว่าจะแต่งงานกับเขาเมื่อถึงเวลาอันควร วันหนึ่งมีข่าวเรื่องบ้านร้างที่มีผีดูมาก ภาพชวนจินน่าไปดูบ้านร้างหลังนั้น จินน่ากลัวแต่ก็ยอมไปเพราะรักภาพ และเชื่อว่าภาพจะปกป้องเธอได้จากภัยทั้งปวง ภาพแะรับเพื่อนชายอีก 2 คนไปด้วย บอกว่าจะได้ช่วยกันจับผี พอไปถึงบ้านร้าง ภาพกับเพื่อนชายทั้งสองช่วยกันจับตัวจินน่าไว้ พยายามจะข่มขืนจินน่า

ใบความรู้ เรื่อง “การล่วงละเมิดทางเพศ”

ความหมายของการล่วงละเมิดทางเพศ

การล่วงละเมิดทางเพศ หมายถึง พฤติกรรมที่ละเมิดสิทธิของผู้อื่นในเรื่องเพศไม่ว่าจะเป็นทางคำพูด และการกระทำทั้งที่มีและไม่มี การถูกเนื้อต้องตัว

ประเภทของการล่วงละเมิดทางเพศมี ๓ ประเภท คือ

1. การล่วงละเมิดทางคำพูด ได้แก่
 - 1.1 การวิพากษ์วิจารณ์เกี่ยวกับรูปร่างหน้าตา การแต่งกายที่สื่อในทางลามก
 - 1.2 การเล่าเรื่องตลกกลามกสองแง่สองง่าม
 - 1.3 การตามตื้อ ตามจิบ เกี่ยวพาราตีทั้งที่รู้ว่าอีกฝ่ายไม่ชอบ
 - 1.4 การพูดเสียดสีเล้าโลมในที่สาธารณะ
 - 1.5 การกล่าวถึงหญิงหรือชายในทางลามก
 - 1.6 การใช้คำพูดเพื่อกระตุ้นอารมณ์เพศ
 - ฯลฯ
2. การล่วงละเมิดทางการกระทำที่ไม่ถูกเนื้อต้องตัว
 - 2.1 การจ้องมองอย่างกรู๋กริ่ม
 - 2.2 การล่วงเกินด้วยสายตา
 - 2.3 การแสดงสีหน้าท่าทางเจ้าชู้

2.4 การแสดงท่าทางหรือการเคลื่อนไหวร่างกายที่สื่อถึงเจตนาล่วงเกินทางเพศ เช่น
ผิวปากแซว ส่งจูบ ชักคิ้วหลีดตา

2.5 การโชว์ภาพโป๊ หรือภาพที่สื่อไปในทางเพศหรือลามก

2.6 การส่งจดหมาย ข้อความ ภาพ ที่สื่อในทางเพศหรือลามก

2.7 การแอบดูทางห้องน้ำ

2.8 การติดวีดิโอวงจรปิดในห้องน้ำ ห้องเปลี่ยนเสื้อผ้า

2.9 การโชว์อวัยวะเพศ

ฯลฯ

3. การล่วงละเมิดทางเพศทางการกระทำที่ถูกต้องตัว

3.1 การแตะเนื้อต้องตัว รวมทั้งการจับต้องเสื้อผ้า ร่างกาย ผม คอ แขน ฯลฯ

3.2 การกอดจูบ หอมแก้ม ตีกัน สะทอก จับหน้าอก กอดรัดฟัดเหวี่ยง

3.3 การยืน เดิน หรือนั่งใกล้ชิดกันเกินความจำเป็น ใช้บางส่วนของร่างกายสัมผัส

โดยจงใจ

3.4 การข่มขืน

ฯลฯ

ผลกระทบของการล่วงละเมิดทางเพศ

ต่อผู้ถูกรกระทำ

1.1 อับอาย สูญเสียความมั่นใจในตนเอง โกรธ หวาดกลัว สูญเสียมิตรภาพ

1.2 กลัวและวิตกกังวลในความปลอดภัยของตนเอง

1.3 เสียสมาธิในการเรียนและการทำงาน

1.4 ในกรณีที่รุนแรงอาจมีผลเสียต่อสุขภาพ เช่น ตั้งครรภ์ ติดโรค บาดเจ็บ และอาจ

ถึงกับเสียชีวิตต่อผู้กระทำ

2.1 เป็นที่รังเกียจของคนทั่วไป

2.2 อาจถูกให้ออกจากโรงเรียน

2.3 ถูกให้ออกจากงานหรือถูกดำเนินคดี

2.4 อาจถูกทำร้ายร่างกายได้

การหาทางออกเมื่อเผชิญเหตุการณ์ล่วงละเมิดทางเพศ

กรณีเหตุการณ์ไม่รุนแรงควรหาทางออกด้วยการใช้วิธีต่อไปนี้ โดยอาจใช้วิธีใดวิธีหนึ่ง
หรือหลายวิธีร่วมกันแล้วแต่เหตุการณ์ คือ

1. ปฏิเสธทันที

2. หนีออกจากเหตุการณ์

3. รีบขอความช่วยเหลือ

กรณีเหตุการณ์รุนแรงหรือตกอยู่ในภาวะวิกฤติ

1. ควบคุมอารมณ์ตนเองให้ได้ สิ่งแรกที่สำคัญที่สุดคือ การควบคุมอารมณ์และร่างกาย ให้อยู่สภาวะสงบนิ่งให้มากที่สุด รวบรวมสติให้มั่น เพื่อให้ตนเองเกิดการรับรู้ที่มีประสิทธิภาพ และมีไหวพริบปฏิภาณในการแก้ปัญหาเฉพาะหน้า

2. ประเมินสถานการณ์ ว่ามีอันตรายใดที่อาจเกิดแก่ตนเองได้บ้างเพื่อหาทางหลบเลี่ยง และมีสิ่งใดที่จะใช้ประโยชน์ได้บ้างในการป้องกันตัว และขอความช่วยเหลือ

3. มองหาโอกาสหลบหนีขณะขอความช่วยเหลือและมองหาโอกาสหรือจังหวะเหมาะในการหลบหนี ทำใจดีสู้เสือคล้อยตามเป็นพวกเดียวกันก่อน พยายามถ่วงเวลาโดยไม่ปะทะหักล้างโดยตรง และไม่ช่วยให้เกิดความรุนแรง อาจใช้วิธีเบนความสนใจต่อรอง หรือตั้งเงื่อนไขต่างๆ เพิ่มขึ้น ขวนขุยเพื่อประวิงเวลาให้นานที่สุด เช่น

สถานการณ์กำลังจะถูกข่มขืน อาจใช้ประโยคคำพูดต่อไปนี้เพื่อประวิงเวลา

“เดี๋ยวนี้...กำลังกลัวมากเลย (ยกมือไหว้) ขอหายใจก่อนนะ

“ตรงนี้มีดจิ้งเหลน ยุงกัด ไปสว่างๆ หน่อยดีมั้ย”

“ปวดฉี่ ขอเข้าห้องน้ำหน่อย”

“ทำไมพี่จึงมาเลือกหนูล่ะ”

ทั้งนี้เพราะการพูดและการลงมือทำร้ายเป็นพฤติกรรมที่ไม่ค่อยเกิดขึ้นพร้อมกัน

4. หาทางป้องกัน ปัญหาที่อาจเกิดตามมาจากเหตุการณ์ เช่น กรณีถูกข่มขืนต้องรีบพบแพทย์โดยด่วน เพื่อป้องกันการตั้งครรภ์และการติดเชื้อโรคทางเพศสัมพันธ์รวมทั้งโรคเอดส์

บุคคล/หน่วยงานที่จะขอความช่วยเหลือได้

1. บุคคลใกล้ชิดที่ไว้วางใจ เช่น ครู ผู้ปกครอง พ่อแม่
2. สถานีอนามัยเจริญพันธุ์ สมาคมวางแผนครอบครัวแห่งประเทศไทย ฯ
3. สถานีตำรวจ
4. โรงพยาบาล
5. มูลนิธิเพื่อช่วยเหลือเด็กและสตรี

การป้องกันการถูกล่วงละเมิดทางเพศ

1. ปกป้องสิทธิในร่างกายของเราโดยการแสดงออกให้ผู้กระทำรู้ ในทันทีว่าเราเป็น “เจ้าของ” ในร่างกายของเรา เราไม่ชอบในสิ่งที่เขาทำและไม่มีสิทธิ์ที่จะทำเช่นนั้นโดยการปฏิเสธทันทีหนีจากเหตุการณ์ และรีบขอความช่วยเหลือ

2. หลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงต่าง ๆ เช่น การเดินตามลำพังในที่เปลี่ยว การอยู่ตามลำพังในที่ลับตากับเพศตรงข้าม
3. เมื่อรู้สึกผิดปกติหรือไม่ชอบมาพากลให้รีบเลี่ยงออกจากสถานการณ์นั้น ๆ

การเคารพสิทธิในร่างกายผู้อื่น

หมายถึง การแสดงออกว่าเราเคารพในสิทธิร่างกายของผู้อื่น ซึ่งทำได้โดย

1. ไม่ละเมิดสิทธิร่างกายผู้อื่น ทั้งคำพูดและการกระทำ ที่จะทำให้เขาไม่ชอบ โกรธ เจ็บปวด หรืออับอาย
2. ให้เกียรติผู้อื่น ทั้งคำพูดและการกระทำ เช่น การกล่าวคำ “ขออนุญาต” “ขอโทษ” “ขอบคุณ”
3. รักษา มารยาทสังคม คือ การปฏิบัติต่อผู้อื่นด้วยความสุภาพตามที่คนในสังคมพึงปฏิบัติต่อกัน

แผนการจัดกิจกรรมการอบรมที่ (ฐานกิจกรรมที่ 1)

แผนการเรียนรู้เรื่อง “ทักษะการปฏิเสธ”

ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น

เวลา 1.30 ชั่วโมง

สาระสำคัญ

การปฏิเสธเป็นสิทธิพื้นฐานของทุกคน การปฏิเสธที่ดีและไม่เสียมิตรภาพ มี 3 ขั้นตอน

คือการบอกความรู้สึก การบอกปฏิเสธ และการถามความเห็น การรู้จักปฏิเสธจะช่วยให้สามารถหลีกเลี่ยงการมีพฤติกรรมเสี่ยงต่าง ๆ อย่างได้ผล

จุดประสงค์การเรียนรู้ เพื่อให้ผู้เข้าอบรมมีทักษะการปฏิเสธ การต่อรองและการแก้ปัญหา

สาระการเรียนรู้ หลักการปฏิเสธ การต่อรอง การแก้ปัญหา

กิจกรรมการเรียนรู้ (ด้านทักษะ)

1. นำเข้าสู่บทเรียนเรื่อง การถูกผู้อื่นชวนไปทำสิ่งต่าง ๆ มากมายในชีวิตประจำวัน
2. ให้ทุกคนคิดว่าเคยถูกชวนไปทำอะไรบ้าง (ใครก็ได้ที่ชวน) ใช้เทคนิคระดมสมองถามทุกคนให้ได้สถานการณ์ชวนให้มากที่สุด ภายในเวลา 3 นาที บันทึกไว้บนกระดานแผ่นใหญ่หรือกระดานดำ
3. ให้รวมกลุ่มกัน 6 คน ช่วยกันวิเคราะห์สถานการณ์ที่ถูกชวนให้เข้ากลุ่ม “ทำได้” กับ “ไม่แน่ใจ” และ “ไม่ควรทำ”
4. วิทยากรสุ่มถามเพื่อรวบรวมสถานการณ์ทั้ง 3 กลุ่ม (วิทยากรตรวจสอบอย่างรวดเร็วว่ากลุ่ม “ทำได้” และ “ไม่แน่ใจ” ไม่มีสถานการณ์เสี่ยงรวมอยู่ด้วย ถ้ามีควรเปิดอภิปรายเพื่อหาข้อสรุป) วิทยากร สรุป “สถานการณ์ที่ควรปฏิเสธ” (ตามใบความรู้)
5. วิทยากรตั้งคำถาม “กรณีที่ไม่ควรทำ เราจะปฏิเสธเพื่อนอย่างไรไม่ให้เพื่อนโกรธ” โดยยกสถานการณ์ 1 สถานการณ์ให้ทุกกลุ่มช่วยกันคิดประโยชน์ปฏิเสธบันทึกประโยชน์ปฏิเสธของทุกกลุ่มไว้บนกระดานดำ
6. บรรยาย “หลักการปฏิเสธ” พร้อมตัวอย่างประโยชน์ปฏิเสธ
7. ช่วยกันวิเคราะห์ประโยชน์ปฏิเสธตามที่เขียนไว้
8. มอบหมายให้แต่ละกลุ่มเลือกสถานการณ์กลุ่มละ 1 สถานการณ์ให้ช่วยกันคิดประโยชน์ปฏิเสธและฝึกปฏิเสธในกลุ่ม ผลัดกันเป็น คนชวน - คนปฏิเสธ - คนสังเกตการณ์ที่คอยประเมินการฝึกของเพื่อนเปิดโอกาสให้ฝึกโดยให้ทุกคนในกลุ่มให้ฝึกปฏิเสธครบทุกคน

9. สุ่มกลุ่ม 1 กลุ่ม ให้ออกมาแสดงการปฏิเสธหน้าชั้น จบแล้วให้มีการประเมินว่า ปฏิเสธได้ถูกต้องตามขั้นตอนหรือไม่

10. ช่วยกันสรุปขั้นตอนปฏิเสธ และบรรยายเพิ่มเติมเรื่อง “การหาทางออกเมื่อถูกเข้าชี้” ยกตัวอย่างการหาทางออกโดยใช้สถานการณ์เดิม

11. ช่วยกันสรุปขั้นตอนปฏิเสธและหาทางออก/ปิดโอกาสให้ซักถาม / ปิดการสอน
คุณลักษณะที่ต้องการเน้น

1. ความรับผิดชอบในงานที่ได้รับมอบหมาย
2. ความร่วมมือในการทำงาน
3. ความสามารถหาความรู้เพิ่มเติมอยู่เสมอ
4. ทักษะการตัดสินใจและแก้ไขปัญหา ทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียด

สื่อ/อุปกรณ์การเรียนรู้

1. ใบความรู้ “หลักการปฏิเสธ”
2. กระดาษบรูฟ พร้อมปากกาหัวสัทหมด กระดานดำ หรือแผ่นใส

การวัดผลและประเมินผล

เครื่องมือ

1. สังเกตการณ์ปฏิบัติงานของกลุ่ม
2. ตรวจผลงานโดยตรวจจากสรุปผลงานการรายงานที่ได้จากการระดมความคิด
3. การทดสอบก่อน – หลังเรียน

ประเมิน

แบบสังเกต

แบบทดสอบก่อน – หลังเรียน

ใบงาน

ใบความรู้เรื่อง “หลักการปฏิเสธ”

สถานการณ์ที่ควรปฏิเสธ มี 3 กรณี ดังนี้

1. การชวนโดยคนแปลกหน้าทุกกรณี
2. ชวนให้ไปทำในสิ่งที่คิดว่า จะเป็นภัยอันตรายต่อร่างกาย หรือสุขภาพ
3. การฝ่าฝืนกฎเกณฑ์ ระเบียบ กฎหมาย

หลักการปฏิเสธ

การปฏิเสธ หมายถึง การพูดปฏิเสธผู้อื่นเพื่อหลีกเลี่ยงการไปทำกิจกรรมหรือพฤติกรรมที่เสี่ยงต่าง ๆ โดยไม่เสียสัมพันธภาพ

การปฏิเสธเป็นสิทธิพื้นฐานของบุคคลที่ควรได้รับการเคารพ ผู้ปฏิเสธจึงไม่ควรรู้สึกผิดที่ได้ปฏิเสธในสิ่งที่ตนเองไม่ต้องการ

ขั้นตอนการปฏิเสธ มี 3 ขั้นตอนดังนี้

1. บอกความรู้สึก เป็นการบอกให้รู้ถึงความกังวลใจ ความห่วงใย ซึ่งอาจมีเหตุผลประกอบด้วยก็ได้เพื่อให้หนักแน่น การบอกความรู้สึกทำให้คู่สนทนาไม่สามารถหาข้อโต้แย้งได้ แต่การใช้เหตุผลสามารถหาเหตุผลอื่นมาลบล้างได้เสมอ

2. บอกปฏิเสธ โดยพูดให้ชัดเจน เช่น “ผมไม่ไปนะครับ” หรือ “ดิฉันไม่อยากจะไป”

3. ถามความเห็น เพื่อถนอมน้ำใจผู้ชวน เช่น “เธอคงเข้าใจนะ” “เธอคิดว่าไง” หรือ “เธอคงไม่โกรธนะ” เป็นต้น

ตัวอย่างประโยคปฏิเสธ

การปฏิเสธควรมีคำพูดที่ครบทั้ง 3 ขั้นตอน แต่การเรียงคำพูดอาจสลับกันไปมาได้ ดังตัวอย่าง

สถานการณ์ เพื่อนชวนไปเที่ยวต่อหลังเลิกเรียน

จิต : ไปเที่ยวต่อกันเถอะชาล

ชาล : กลัวแม่เป็นห่วง ไม่ไปละนะ ไม่ว่ากันนะ

“กลัวแม่เป็นห่วง” เป็น การบอกความรู้สึก

“ไม่ไปละนะ” เป็น การบอกปฏิเสธ

“ไม่ว่ากันนะ” เป็น การถามความเห็น

สถานการณ์ เพื่อนชวนสูบบุหรี่

จิต : ลองนี้หน่อยมั๊ยชาล

ชาล : ไม่ชอบ ขอไม่ลองดีกว่า นายคงเข้าใจเรานะ

“ไม่ชอบ” เป็น การบอกความรู้สึก

“ขอไม่ลองดีกว่า” เป็น การบอกปฏิเสธ

“นายคงเข้าใจเรานะ” เป็น การถามความเห็น

เมื่อปฏิเสธได้สำเร็จ คือ ผู้ชวนไม่เข้ใจต่อให้ผู้ปฏิเสธกล่าวคำ “ขอบคุณ” ทุกครั้งซึ่งเป็นมารยาททางสังคม และจะรักษาสัมพันธภาพที่ดีเอาไว้ได้

การหาทางออกเมื่อถูกเข้ใจ

บางครั้งผู้ชวนจะเข้ใจชวนไปให้ได้ เราต้องหาทางออก โดยเลือกวิธีหนึ่งวิธีใดต่อไปนี้

1. ปฏิเสธซ้ำ แล้วเดินจากไปทันที

สถานการณ์ เพื่อนชวนไปเที่ยวต่อหลังเลิกเรียน

จิต : ไปเที่ยวด้วยกันเถอะชาญ

ชาญ : กลับมาเป็นห่วง ไม่ไปละนะ ไม่ว่ากันนะ

จิต : ไปน้า นาน ๆ เทียวที ไม่เป็นไรหรอก

ชาญ : บอกแล้วไงว่าไม่ไป กลับบ้านดีกว่า (เดินไปทันที)

2. ต่อรอง คือการชวนไปทำอย่างอื่นที่เหมาะสมกว่า

จิต : ไปน้า นาน ๆ เทียวที ไม่เป็นไรหรอก

ชาญ : เอาใจ ไปนั่งกินขนมคนละถ้วยแล้วแยกกันกลับบ้าน

3. ผัดผ่อน คือ การขอใช้เวลาไปก่อน

จิต : ไปน้า นาน ๆ เทียวที ไม่เป็นไรหรอก

ชาญ : วันหลังแล้วกัน (เดินไปทันที)

แผนการจัดกิจกรรมการอบรม (ฐานกิจกรรมที่ 2)

แผนการเรียนรู้เรื่อง หลักการเลือกสิ่งทีล่อแหลมสื่อชั่ว

ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

เวลา 1.30 ชั่วโมง

สาระสำคัญ สื่อชั่ว

จุดประสงค์

เพื่อให้ผู้เรียนปฏิบัติตนได้อย่างเหมาะสมเมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่จะนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์

วิธีดำเนินการ (ด้านความรู้)

1. ผู้สอนนำเสนอเกี่ยวกับสื่อลามกอนาจารและพฤติกรรมเบี่ยงเบนทางเพศหรือนำภาพข่าวจากหนังสือพิมพ์มาติดที่กระดานโดยสอบถามผู้เรียนว่าอะไรบ้างเป็นสิ่งชั่ว
2. ให้ผู้เรียนศึกษากรณีศึกษาเรื่อง “สื่อชั่ว” และบันทึกผลในใบกิจกรรม
3. ตัวแทนแต่ละกลุ่มนำเสนอรายงานผลงานผลการอภิปรายของกลุ่ม ร่วมกันวิเคราะห์และแสดงความคิดเห็นเพิ่มเติม
4. ผู้สอน / ผู้เรียนสรุปข้อดี – ข้อเสียของแต่ละทางเลือกและวิธีการแก้ไข

สื่อ/แหล่งเรียนรู้

1. กรณีศึกษาเรื่อง “สื่อชั่ว”
2. ใบกิจกรรม

การวัดผลและประเมินผล

1. สังเกตพฤติกรรมผู้เรียน
2. สังเกตการอภิปรายและการแสดงความคิดเห็น

กรณีศึกษา

เรื่อง “สื่อชั่ว”

สมชาย เป็นเด็กต่างอำเภอได้มีโอกาสเข้ามาเรียนต่อระดับมัธยมศึกษาตอนปลายที่โรงเรียนในเมือง โดยเช่าห้องพักอยู่กับสมศักดิ์ทั้งคู่พอจะมีฐานะ สมศักดิ์ชอบอ่านหนังสือโดยเฉพาะหนังสือโป๊ การ์ตูนโป๊ สมชายได้หิบบมาอ่านบ้าง เมื่อทั้งคู่ได้อ่านบ่อยๆ จึงชวนกันไปเช่าวิดีโอโป๊มาดู บางครั้งก็ใช้บริการอินเทอร์เน็ต ซึ่งได้รู้จักเพื่อนในร้านอินเทอร์เน็ตอีกหลายคนเมื่อชักชวนกันไปดูบ่อยๆ ทั้งหนังสือโป๊ วิดีโอโป๊ และอินเทอร์เน็ต ทำให้เกิดความอยากรู้อยากทดลอง จึงชวนกันไปเที่ยวสถานบริการ สมชายยังไม่เคยไปเที่ยวเลย ครั้งนี้เป็นครั้งแรกในชีวิต

ใบกิจกรรม
กรณีศึกษาเรื่อง “สื่อชั่วๆ”

ผู้เรียนศึกษากรณีศึกษา เรื่อง “สื่อชั่วๆ” แล้วให้ทุกคนในกลุ่มช่วยกันระดมความคิดเห็น
ประเด็นต่อไปนี้

1. ข้อดี-ข้อเสียของการดูสื่อชั่วๆ เช่น หนังสือโป๊ การ์ตูนโป๊ อินเทอร์เน็ต

ข้อดี

ข้อเสีย

2. ถ้าผู้เรียนเป็นสมชายจะตัดสินใจอย่างไร เพราะอะไร

3. ภัยที่อาจเกิดขึ้นเมื่อไปเที่ยวสถานบริการ

4. หลักในการคัดเลือกหรือพิจารณาเปิดรับสื่อต่างๆ ควรเป็นอย่างไร

5. ถ้าเพื่อนชวนดูวิดีโอโป๊ ผู้เรียนจะตัดสินใจอย่างไร เพราะเหตุใด

ตัวอย่างแนวทางเลือกของสมชาย
กรณีศึกษาเรื่อง “สื่อชั่วๆ”

ทางเลือกที่	ข้อดี	ข้อเสีย
1. ไปเป็นเพื่อนนั่งรอข้างนอกเพราะกลัวติดโรค	- รู้จักดูแลสุขภาพตนเอง - รู้จักควบคุมตนเอง - ตอบสนองความอยากรู้แต่พยายามควบคุมตัวเองไม่เข้าไปสู่สถานการณ์เสี่ยง	- อาจถูกอิทธิพลกลุ่มชักนำ/ชักชวนให้หายากทดลองหรือให้มีเพศสัมพันธ์โดยไม่ป้องกัน
2. ไม่ไป จะสำเร็จความใคร่ด้วยการช่วยตนเอง	- ลดความต้องการทางเพศอย่างปลอดภัย - รู้จักวิธีระบายความเครียดให้กับตนเอง/รู้จักวิธีตอบสนองอารมณ์ในเรื่องเพศได้อย่างเหมาะสม	- ขัดใจเพื่อน
3. ไม่อยากปฏิเสธเพื่อนไปเพราะ แต่ต้องหาทางป้องกันโรค	- รักเพื่อน/เข้าใจความต้องการของกลุ่มเพื่อน - รู้จักคิดพิจารณาหาทางออกที่เหมาะสมที่สุดสำหรับตัวเอง	- เสี่ยงต่อการติดเชื้อโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์
4. ไปแต่แวะซื้อถุงยางอนามัยก่อน	- มีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัย - ชักนํ้ากลุ่มให้ตระหนักถึงการป้องกันตนเองต่อการติดเชื้อโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์	- หากขาดความรู้การใช้ถุงยางอนามัยอย่างถูกต้องจะเกิดผลเสียภายหลัง
5. ไปแต่เลือกใช้วิธีสำเร็จความใคร่ด้วยวิธีอื่น ๆ หรือเลียนแบบจากสื่อต่างๆ	- รักษา/ดำรงไว้ซึ่งสัมพันธ์ภาพอันดีระหว่างกลุ่มเพื่อน - ลดความต้องการทางเพศได้	- วัยรุ่นมักแสดงพฤติกรรมเลียนแบบสื่อที่ได้เห็นจึงมีโอกาสดูงที่วัยรุ่นจะแสดงพฤติกรรมตามหนังสือโป๊/วิดีโอโป๊ โดยเชื่อว่าเป็นสิ่งที่

ทางเลือกที่	ข้อดี	ข้อเสีย
6. ไม่ไปเพราะเป็นสถานที่แพร่เชื้อโรคเอดส์	- ตัดสินใจเด็ดขาด - รู้จักป้องกันตนเองได้พ้นภัยจากโรคติดต่อ	- อยู่ภายใต้แรงกดดันจากกลุ่มเพื่อนเพื่อนล้อ ทำทนาย เช่น ถูกล้อว่า เกย์ ตู๊ด
7. ไปดูเหตุการณ์ข้างหน้า	- กล้าเผชิญกับความเสี่ยง - เป็นวิธีต่อรองกับกลุ่มเพื่อน	- หากควบคุมจิตใจไม่ได้ อาจเสี่ยงต่อการติดเชื้อเอดส์
8. ไม่ไป เพราะไม่กล้า	- ไม่เสี่ยงต่อการติดเชื้อเอดส์ - สุขภาพดี	- กลุ่มเพื่อนอาจไม่พอใจ

แผนการจัดกิจกรรมการอบรม (ฐานกิจกรรมที่ 3)

แผนการเรียนรู้เรื่อง “เพศสัมพันธ์ที่รับผิดชอบ”

ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น

เวลา 1 ชั่วโมง

สาระสำคัญ

การที่ชายหญิงมีเพศสัมพันธ์กันนั้น ควรเกิดจากการตกลงปลงใจกันทั้งสองฝ่าย โดยมีความตระหนักถึงผลต่างๆ ที่จะเกิดขึ้นตามมาและสามารถรับผิดชอบต่อผลที่เกิดขึ้นนั้นได้ด้วยตนเอง เด็กที่ยังอยู่ในวัยเรียนจึงควรมีความตระหนักว่าเพศสัมพันธ์ที่ไม่คาดคิดซึ่งมักไม่มีการป้องกันอาจนำไปสู่ความยุ่งยากในชีวิตและเป็นความสัมพันธ์ที่ไม่สามารถรับผิดชอบต่อผลที่เกิดขึ้นได้ด้วยตนเอง

จุดประสงค์การเรียนรู้ เพื่อให้ผู้เข้าอบรมเกิดความตระหนักถึงเพศสัมพันธ์ที่รับผิดชอบ

กิจกรรมการเรียนรู้ (ด้านเจตคติ)

1. นำเข้าสู่บทเรียน โดยสนทนาเรื่องทฤษฎีในการคบเพื่อนต่างเพศของวัยรุ่น วิทยากรรับฟังความคิดเห็นโดยไม่มีการตัดสิน หรือแสดงความคิดเห็น
2. ขอให้แบ่งกลุ่ม 5 – 6 คน (แยกชาย – หญิง) แจกกรณีศึกษากลุ่มนักเรียนหญิงเรื่อง “ผิดไปแล้ว” กลุ่มนักเรียนชายเรื่อง “ทำอะไรดี” ให้อภิปรายประเด็นตามใบงาน (ให้เวลา 10 นาที)
3. ให้ส่งตัวแทนกลุ่มนำเสนอความคิดเห็นของกลุ่มผู้นำเสนอต้องอ่านกรณีศึกษาประเด็นอภิปรายก่อนที่จะเล่าความคิดเห็นกลุ่มให้เพื่อนฟังทั้งชั้น จบแล้ววิทยากรเปิดอภิปรายในกลุ่มใหญ่จนได้ข้อสรุปครบถ้วนตามแนวคิดหลักในใบความรู้สำหรับวิทยากร
4. ให้กลุ่มเดิมช่วยกันคิดเพื่อให้คำจำกัดความของคำว่า “เพศสัมพันธ์ที่รับผิดชอบ”
5. สุ่มถาม แล้วเปิดอภิปรายจนได้ข้อสรุปตามแนวคิดหลัก (ในใบความรู้สำหรับวิทยากร)

คุณลักษณะที่ต้องการเน้น

1. ความรับผิดชอบต่อในงานที่ได้รับมอบหมาย
2. ความร่วมมือในการทำงาน
3. ความสามารถหาความรู้เพิ่มเติมอยู่เสมอ
4. ตระหนักในตนเองเห็นใจผู้อื่น ความรับผิดชอบต่อสังคม

สื่อ/อุปกรณ์การเรียนรู้

1. ใบงาน
2. ใบความรู้สำหรับวิทยากร (แนวคิดหลัก)

การวัดผลและประเมินผล

เครื่องมือ

1. สังเกตการณ์ปฏิบัติงานของกลุ่ม
2. ตรวจสอบผลงานโดยตรวจจากสรุปผลงานการรายงานที่ได้จากการระดมความคิด
3. การทดสอบก่อน – หลังเรียน

ประเมิน

1. แบบสังเกต 2. แบบทดสอบก่อน – หลังเรียน

ใบงาน

กรณีศึกษาเรื่อง “ผิดไปแล้ว”

เรียน คุณอาหมอที่เคารพ

หนูอ่านคอลัมน์ถามตอบปัญหาวัยรุ่นของคุณอาเป็นประจำค่ะ หนูมีปัญหาหกล้มใจมากค่ะ ไม่รู้ว่าไปปรึกษาใคร แม้แต่คุณแม่ซึ่งหนูเคยปรึกษาท่านทุกเรื่องแต่เรื่องนี้ให้คุณแม่รู้ไม่ได้เด็ดขาด เพราะหนูไม่อยากให้คุณแม่เสียใจ และผิดหวังในตัวหนู คุณอาช่วยหนูด้วยนะคะ

เรื่องเกิดขึ้นมาเดือนกว่าแล้ว เย็นวันนี้หนูกับพี่ชายชัชแยกจากเพื่อนที่ไปดูหนังด้วยกัน พี่ชายชัชชวนแะไปที่บ้านบอกว่าไม่มีใครอยู่จะได้คุยกันสะดวก หนูไม่ได้คิดอะไรเพราะตั้งแต่คบกันมาเขาก็แค่จับมือจูบมือเท่านั้น วันนั้นพี่ชายชัชชวนให้หนูดูหนังด้วยกัน เขาบอกว่าเพิ่งยืมหนังมานั่งดูกันอยู่ดี ๆ พี่ชายชัชก็กอดหนู แม่เคยสอนไว้ว่าอย่าให้ผู้ชายกอดเนื้อต้องตัวมันจะเสียหายเลยเถิด แล้วมันก็เป็นอย่างที่แม่ว่าจริงๆ หนูเสียใจร้องไห้ พี่ชายชัชบอกว่าไม่เป็นไรหรอกนะ เรื่องธรรมดาใคร ๆ ก็ทำอย่างนี้กันเพราะเรารักกันไม่ใช่หรอ

หนูตกใจ เสียใจ จนพูดไม่ออกอยากเถียงว่าแม้เราจะคบกัน แต่มันยังไม่ถึงเวลา เรายังเรียนหนังสือไม่จบ ยังรับผิดชอบตัวเองไม่ได้เลย หนูได้แต่ร้องไห้จนตาบวม ตั้งแต่วันนั้นพี่ชายชัชพยายามดักพบหนูแต่หนูไม่ยอมพูดด้วย หนูกลัวว่าจะเป็นอย่างนั้นอีก

นี่ถ้าพ่อกับแม่รู้ พ่อแม่จะต้องเสียใจและผิดหวัง หนูรู้สึกว่หนูช่างไม่มีคุณค่าอะไรเหลืออีกเลย หนูคิดมากจนไม่มีสมาธิที่จะเรียนหนังสือเลย กลัวเพื่อนรู้ กลัวครูรู้ ที่สำคัญหนูกลัวติดโรค กลัวท้องที่สุด หนูจะอย่างไรดีคะ คุณอาหมอกรุณาตอบจดหมายหนูด่วนที่สุดเลยนะคะ

ด้วยความเคารพ

เจนนี่

กรณีศึกษาเรื่อง “ทำอะไรดี”

เรียน คุณอาหมอที่เคารพ

ก่อนที่ผมขอสารภาพต่าง ๆ ว่าผมไม่เคยอ่านคอลัมน์ ถามตอบวัยรุ่นของคุณอาหมอเลย ครับ ผมมีปัญหาหนักอกที่สุดในชีวิต เพื่อนผมที่อ่านประจำเลยแนะนำให้เขียนมาถามนี้ละครับ

เรื่องมีอยู่ว่า เพื่อนหญิงของผมคนหนึ่ง สมมติว่าชื่อ อ.นะครับ เรามีอะไรกันนะครับ แล้ว อยู่ ๆ เขาก็มาบอกผมว่าให้ผมรับผิดชอบเขาเพราะเขาเป็นของผมแล้ว อ.จะบอกให้พ่อแม่เขารู้เพื่อ ที่ว่าผมจะได้ไม่ต้องไปยุ่งกับ อ.ผมคิดว่าเป็นเพราะเราต่างก็ชอบที่จะทำแบบนั้น อ.ก็เป็นผู้หญิง สมัยใหม่คบผู้ชายตั้งหลายคนก่อนที่จะมาคบผม แล้วจะให้ผมไปรับผิดชอบชีวิตเขาได้อย่างไร พอ เขาดีใจมาก ๆ ผมก็กลัวใจ กลัวพ่อแม่รู้ก็กลัว กลัวถึงฝ่ายปกครองก็กลัว เดี่ยวเรื่องจะลามปามไป กันใหญ่ ผมก็เลยเข้าไปว่าผมจะเล่าเรื่องของเราให้คนอื่นฟังถ้ายังพูดมากอยู่อีกผมกลัวใจจริง ๆ จน ลับสนไปหมดไม่รู้จะทำอย่างไรมันไม่ใช่ความผิดของผมสักนิด ไม่รู้ว่า อ.จะท้อหรือเปล่า ผมจะ คิดโรคจาก อ.ได้ไหมครับ

คุณอาหมอว่าผมเป็นคนอย่างไรครับ กรุณาให้คำแนะนำด้วยครับ ขอกราบขอบพระคุณ อย่างสูง

ด้วยความเคารพ

สมเดช

ใบงาน

(สำหรับกลุ่มนักเรียนหญิง)

ให้รวมกลุ่มเพื่อนผู้หญิงทั้งหมด 5 – 6 คน อ่านกรณีศึกษาเรื่อง “ผิดไปแล้ว” แล้วแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกันในกลุ่มตามประเด็นต่อไปนี้ (ใช้เวลา 10 นาที)

1. คิดว่าเหตุการณ์ระหว่างเจนนี่กับชายเกิดขึ้นได้อย่างไร
2. ที่ชายบอกเจนนี่ว่า “ใคร ๆ ก็ทำกันแบบนี้ เพราะเรารักกัน” นักเรียนมีความคิดเห็นอย่างไร
3. ผู้เข้าอบรมคิดว่า จะเกิดเหตุการณ์อะไรขึ้นกับเจนนี่ได้บ้าง
4. สมมติผู้เข้าอบรมเป็นคุณอาหมอ จะให้คำแนะนำแก่เจนนี่อย่างไร
5. เรื่องราวของเจนนี่ให้ข้อคิดอะไรแก่ผู้เข้าอบรมบ้างเมื่อได้ข้อสรุปแล้ว ให้เตรียมตัวแทนเพื่อนำเสนอต่อกลุ่มใหญ่

ใบงาน

(สำหรับกลุ่มผู้เข้าอบรมผู้ชาย)

ให้รวมกลุ่มเพื่อนผู้ชายทั้งหมด 5 – 6 คน อ่านกรณีศึกษา เรื่อง “ทำอะไรดี” แล้วแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกันในกลุ่มตามประเด็นต่อไปนี้ (ใช้เวลา 10 นาที)

1. คิดว่าเหตุการณ์ระหว่างสมเดช กับ อ. เกิดขึ้นได้อย่างไร
2. การที่สมเดชบอกว่า “อ. ก็เป็นผู้หญิงสมัยใหม่ คบผู้ชายดังหลายคนก่อนจะมาคบผมแล้วจะให้ผมรับผิดชอบชีวิตเขาได้อย่างไร” นักเรียนมีความคิดเห็นอย่างไร
3. นักเรียนคิดว่า จะเกิดเหตุการณ์อะไรขึ้นกับสมเดชได้บ้าง
4. สมมตินักเรียนเป็นคุณอาหมอ จะให้คำแนะนำแก่สมเดชอย่างไร
5. เรื่องราวของสมเดชให้ข้อคิดอะไรแก่นักเรียนบ้าง เมื่อได้ข้อสรุปแล้ว ให้เตรียมตัวแทนเพื่อนำเสนอต่อกลุ่มใหญ่

ใบความรู้สำหรับวิทยากร (แนวคิดหลัก)

ประเด็นอธิบาย	แนวคิดหลัก
ประเด็นของนักเรียนหญิง	
1. คิดว่าเหตุการณ์ระหว่างเจนนี่กับชายเกิดขึ้นได้อย่างไร	- เป็นเพศสัมพันธ์ที่เกิดขึ้นโดยไม่คาดคิด อาจเกิดจากสภาพแวดล้อมที่กระตุ้นอารมณ์เพศ เช่น การดูหนัง การอยู่ตามลำพัง
2. ที่ชายบอกเจนนี่ว่า “ใคร ๆ ก็ทำกันแบบนี้ เพราะเรารักกัน” นักเรียนมีความคิดเห็นอย่างไร	- เป็นข้ออ้างของฝ่ายชายเพื่อปลอบใจ ความรักที่แท้จริงจะต้องคำนึงถึงผลเสียที่จะเกิดขึ้นกับทั้งสองฝ่าย

3. จะเกิดเหตุการณ์อะไรขึ้นกับเงินนี้ได้บ้าง 4. สมมตินักเรียนเป็นคุณอาหมจะให้คำแนะนำแก่เงินนี้อย่างไร 5. เรื่องราวของเงินนี้ให้ข้อคิดอะไรแก่นักเรียนบ้าง	- เป็นไปได้ทุกอย่างตามที่เงินนี้กลัว ที่สำคัญคือ จำเกิดความรู้สึกกังวลที่ฝังใจเงินนี้ไปอีกนาน - ควรเล่าให้พ่อแม่และไม่ปล่อยให้เหตุการณ์นั้นอีก ไม่ควรคิดว่าตัวเองไร้ค่า เพราะทุกคนมีคุณค่าอยู่ในตัวเอง ที่ผ่านไปแล้วให้ผ่านไป - ตอบให้อย่างอิสระ (ไม่มีถูกผิด)
ประเด็นของนักเรียนชาย 2. เหตุการณ์ระหว่างสมเดชกับอ.เกิดขึ้นได้อย่างไร 3. การที่สมเดชบอกว่า “อ.ก็เป็นผู้หญิงสมัยใหม่คบผู้ชายตั้งหลายคนก่อนจะมากบผม แล้วจะให้ผมรับผิดชอบชีวิตเขาได้อย่างไร” นักเรียนมีความคิดเห็นอย่างไร 4. จะเกิดเหตุการณ์อะไรขึ้นกับสมเดชได้บ้าง 5. สมมตินักเรียนเป็นคุณอาหม จะให้คำแนะนำแก่สมเดชอย่างไร 6. เรื่องราวของสมเดชให้ข้อคิดอะไรแก่นักเรียนบ้าง	- เพราะความใกล้ชิด สมเดชไม่คิดว่าจะเกิดความผูกพันตามมา ส่วน อ. นั้นต้องการความผูกพันและความรับผิดชอบจากสมเดช - ไม่ใช่ความผิดที่สมเดชคิดเช่นนั้น เพราะต่างคนก็ยังไม่มีความตระหนักถึงความรับผิดชอบที่เกิดจากความสัมพันธ์นั้นจริงๆ แล้วทุกคนควรรับผิดชอบต่อการทำทุกอย่างของตนเอง - เกิดขึ้นได้ทุกอย่างตามที่สมเดชกลัว - ควรหยุดยุ่งเกี่ยวกับ ปรีกษาพ่อแม่เพื่อหาทางออกที่เหมาะสม - ตอบได้อย่างอิสระ

เพศสัมพันธ์ที่รับผิดชอบ

หมายถึง การมีเพศสัมพันธ์เมื่อทั้งหญิงและชายมีความพร้อมในทุกด้าน ได้แก่

1. มีความรักที่มั่นคง คบหากันเนิ่นนานพอ เรียนรู้นิสัยซึ่งกันและกันเป็นอย่างดี
2. วัยเหมาะสม เรียนจบ มีหน้าที่การงานแล้ว
3. ญาติผู้ใหญ่ สังคมรับรู้และยอมรับ ไม่ละเมิดศีลธรรมอันดีงาม
4. รับรู้ผลดีผลเสียต่าง ๆ ที่จะเกิดขึ้นตามมา และพร้อมที่จะรับผิดชอบต่อผลที่เกิดขึ้นนั้นได้

แผนการจัดกิจกรรมการอบรม (ฐานกิจกรรมที่ 4)

แผนการเรียนรู้เรื่อง “การเผชิญภาวะวิกฤติ”

ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

เวลา 1.30 ชั่วโมง

สาระสำคัญ

ภาวะวิกฤติเป็นสถานการณ์ที่คุกคามต่อความปลอดภัยของร่างกายและจิตใจในสังคม ปัจจุบันนักเรียนอาจเผชิญสถานการณ์ที่เป็นภาวะวิกฤติต่าง ๆ เช่น ถูกล่อลวง ถูกลวนลามทางเพศ ถูกข่มขู่หรือกรรโชกทรัพย์ ฯลฯ เป็นต้น การเผชิญภาวะวิกฤติคือการที่นักเรียนสามารถควบคุมตนเอง วิเคราะห์และประเมินสถานการณ์เพื่อหาทางออกจากสถานการณ์นั้นโดยไม่เกิดอันตรายหรือเกิดความเสียหายน้อยที่สุด

จุดประสงค์การเรียนรู้ เพื่อให้ผู้เรียนสามารถวิเคราะห์และหาทางออกในการเผชิญภาวะวิกฤติ กิจกรรมการเรียนรู้ (ด้านทักษะ)

1. นำเข้าสู่บทเรียน สนทนาเรื่อง ภาวะวิกฤติในชีวิตคนเรา
2. ให้จับคู่เพื่อน 2 คน ช่วยกันคิด “ให้บอกความหมายของภาวะวิกฤติและยกตัวอย่างสถานการณ์ที่เป็นภาวะวิกฤติคู่ละ 1 สถานการณ์
3. วิทยากรสุ่มถาม 2 – 3 คู่ แล้วสรุปความหมายของภาวะวิกฤติ (ใบความรู้ 1) และรวบรวมสถานการณ์ที่เป็นภาวะวิกฤติ วิทยากรอ่านกรณีศึกษาเรื่อง “เหตุการณ์ระทึกใจของดาว”
4. ให้รวมกลุ่มกัน 5 – 6 คน มอบหมายให้อภิปรายตามประเด็นในใบงาน (ใบงาน)
5. ให้กลุ่มส่งตัวแทนกลุ่มรายงานข้อสรุปของกลุ่ม/วิทยากรนำอภิปราย และสรุปให้ได้แนวคิดครบถ้วนตาม “แนวคิดที่ควรได้” (ใบความรู้ 2)
6. บรรยายเรื่อง “เทคนิคที่ใช้ในการเผชิญสถานการณ์ที่เป็นภาวะวิกฤติ

คุณลักษณะที่ต้องการเน้น

1. ความรับผิดชอบในงานที่ได้รับมอบหมาย
2. ความร่วมมือในการทำงาน
3. ความสามารถหาความรู้เพิ่มเติมอยู่เสมอ
4. ทักษะการตัดสินใจและแก้ไขปัญหา ทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียด

สื่อ/อุปกรณ์การเรียนรู้

1. ใบความรู้ 1 “การเผชิญสถานการณ์ที่เป็นภาวะวิกฤติ”
2. ใบความรู้ 2 “แนวคิดที่ควรได้”
3. ใบงาน

การประเมินผล

1. สังเกตการณ์มีส่วนร่วมทำกิจกรรม
2. ประเมินจากผลการอภิปรายกลุ่มและการรายงานผลงานกลุ่ม



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
 Copyright© by Chiang Mai University
 All rights reserved

ใบความรู้

กรณีศึกษา “เหตุการณ์ระทึกใจของดาว”

เรียน คุณอาประชาชนที่นับถือ

หนูคิดตามการตอบจดหมายของคุณอาเป็นประจำได้อ่านประสบการณ์ของคนอื่นมากมายแล้วอยากเขียนเล่าประสบการณ์ของตัวเองบ้างค่ะ ตอนนี้หนูเรียนอยู่ชั้นมัธยมปลาย ปกติพ่อจะไปส่งที่โรงเรียนตอนเช้าแล้วให้หนูกลับบ้านเองตอนเย็น วันไหนเรียนพิเศษเลิกค่าพ่อจึงจะไปรับ วันนั้นหนูกลับบ้านเอง ขณะจะเดินไปต่อรถสองแถวเข้าซอย หนูสังเกตเห็นผู้ชายคนหนึ่งอายุราว ๆ 25 ปี หน้าตาทำทางก็ดูดีแต่งตัวเรียบร้อย หนูสงสัยว่าเขาจะตามหนูมาก็เลยแกล้งแวะเข้าร้านข้างทางซื้อของ กลับออกมาเขาก็ยังยืนรออยู่ คราวนี้เขาเข้ามาทักหนู หนูก็ยิ้มตอบตามมารยาท เขาบอกว่ามาดักรอหนูหลายวันแล้ว เขาชอบหนูตั้งแต่เห็นครั้งแรก ตอนนั้นหนูรู้สึกใจคอไม่ดีไม่รู้ว่าเขาจะมาไม่ไหน เขาชวนหนูไปนั่งคุยกับเขา หนูปฏิเสธบอกว่ารถจะออกแล้ว เขาไม่ยอมยืນขวางทางไว้แล้วเอามือมาจับแขนหนูบอกให้อยู่คุยกันก่อน หนูตกใจมากปากคอสั่นไปหมดพอตั้งสติได้ก็มองไปรอบ ๆ จะหาคนช่วยแต่ก็ไม่มีใครผ่านมา หนูก็เลยพูดคุยกับเขาเรื่อยๆ เขาผลอ หนูก็สะบัดหลุดแล้ววิ่งไปขึ้นรถสองแถวที่จอดรอคอนอยู่เขาตามมาที่ท้ายรถที่หนูนั่งอยู่พยายามดึง หนูลงจากรถ คนมองกันใหญ่หนูเลยตัดสินใจร้องบอกไปว่า “ช่วยด้วย หนูไม่รู้จักคนคนนี้” เขาคงตกใจไม่คิดว่าหนูจะร้อง เลยเดินหนีไป หนูได้เล่าให้พ่อแม่ฟัง ตั้งแต่นั้นพ่อไปรับไปส่งหนูทุกวัน หนูเล่ามาเพื่อให้คุณอาลงจดหมายเพื่อเป็นอุทาหรณ์แก่คนอื่น ๆ ค่ะ

ด้วยความเคารพ

ดาว

ใบงาน

(แผนการเรียนรู้เรื่อง “การเผชิญภาวะวิกฤติ”)

1. ให้นักเรียนรวมกลุ่มสมาชิก 5 – 6 คน อภิปรายจนได้ข้อสรุปในประเด็นต่อไปนี้
2. นักเรียนคิดว่าการต่อสู้ขัดขืนควรนำมาใช้ในกรณีอย่างไรและเมื่อต่อสู้ขัดขืนอาจมีผลดีและผลเสียอย่างไรบ้าง
3. เมื่อได้ข้อสรุปแล้วให้เตรียมส่งตัวแทนรายงานหน้าชั้น (เวลา 10 นาที)

ใบความรู้ 1 “การเผชิญสถานการณ์ที่เป็นภาวะวิกฤติ”

ความหมายของภาวะวิกฤติ

ภาวะวิกฤติ เป็นสถานการณ์ที่คุกคามต่อความปลอดภัยของร่างกายและจิตใจ ในสังคมปัจจุบัน นักเรียนอาจเผชิญสถานการณ์ที่เป็นภาวะวิกฤติโดยไม่ทันคาดคิด เช่น ถูกล่อลวง ถูกหลอกลวงทางเพศ ถูกข่มขู่หรือกรรโชกทรัพย์ ถูกกักร้าวรุดคุกคาม หรือถูกบังคับให้ทำสิ่งต่าง ๆ

เมื่อเผชิญกับภาวะวิกฤติ นักเรียนต้องสามารถควบคุมตนเองให้ได้ พยายามวิเคราะห์และประเมินสถานการณ์เพื่อหาทางออกจากสถานการณ์นั้นๆ โดยไม่เกิดอันตรายหรือเกิดความเสียหายน้อยที่สุด

เทคนิคที่ใช้ในการเผชิญภาวะวิกฤติ

1. ควบคุมอารมณ์ตนเองให้ได้ สิ่งแรกที่สำคัญที่สุดคือการควบคุมอารมณ์และร่างกายให้อยู่ในภาวะสงบนิ่งให้มากที่สุด รวบรวมสติให้มั่น เพื่อให้ตนเองเกิดการรับรู้ที่มีประสิทธิภาพ และมีไหวพริบปฏิภาณในการแก้ปัญหาเฉพาะหน้า
2. ประเมินสถานการณ์ ว่ามีอันตรายใดที่อาจเกิดแก่ตนเองได้บ้าง เพื่อหาทางหลบเลี่ยง และมีสิ่งใดที่จะใช้ประโยชน์ได้บ้างในการป้องกันตัว และขอความช่วยเหลือ
3. มองหาโอกาสหลบหนี ขณะขอความช่วยเหลือ และมองหาโอกาสหรือจังหวะเหมาะในการหลบหนี ให้ทำใจดีสู้เสือ คล้อยตามเป็นพวกเดียวกันก่อน พยายามถ่วงเวลาโดยไม่ปะทะ หักล้างโดยตรงและไม่ขู่ข่มให้เกิดความรุนแรง อาจใช้วิธีเบนความสนใจ ตอรอง หรือตั้งเงื่อนไขต่าง ๆ เพิ่มขึ้น ขวนขยุเพื่อประวิงเวลาให้นานที่สุด เช่น ตัวอย่างต่อไปนี้
สถานการณ์ กำลังจะถูกข่มขืน อาจใช้ประโยคคำพูดต่อไปนี้เพื่อประวิงเวลา
“เดี๋ยวนะ....กำลังกลัวมากเลย (ยกมือไหว้) ขอหาใจก่อนนะ”
“ตรงนี้มืดจังเลย ขู่งัก ไปสว่าง ๆ หน่อยดีไหม”
“ปวดฉี่ ขอเข้าห้องน้ำหน่อย”
“ทำไมพี่จึงมาล่อหลอกหนูละ”
ทั้งนี้เพราะการพูดและการลงมือทำร้ายเป็นพฤติกรรมที่ไม่ค่อยเกิดขึ้นพร้อมกัน

4. ต่อรองเมื่อจวนตัว เมื่อจวนตัว ให้ต่อรองหรือบอกเงื่อนไขใหม่ ๆ เพื่อให้คู่กรณีเปลี่ยนใจ หรือลดความรุนแรงหรือลดความเสียหาย เช่นต่อรองช่วยสำเร็จความใคร่ให้แทนการร่วมเพศ เป็นต้น

5. หาทางป้องกัน ไม่ให้เกิดสถานการณ์ที่เป็นภาวะวิกฤติอีก เช่นปรึกษาผู้ใหญ่ที่ไว้วางใจได้เพื่อหาทางป้องกัน หลีกเลี่ยงจากเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่อาจนำไปสู่ภาวะวิกฤติ ไม่แต่งตัวล่อแหลม ฯลฯ เป็นต้น

กิจกรรมที่ 1 สร้างความสัมพันธ์ / แนะนำตัว (ดันไม้แห่งชีวิตของฉัน)

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้เด็กรู้จักตนเอง รู้ความต้องการของตนเอง
2. เพื่อให้เด็กวิเคราะห์ สิ่งที่เป็นความดี และข้อบกพร่องของตน
3. เพื่อให้เด็กรู้จักคิดและหาแนวทางการพัฒนาสิ่งที่เป็นความดี และปรับปรุงข้อบกพร่องให้เกิดประโยชน์ในทางที่สร้างสรรค์ต่อตนเองและสังคม

สื่อ/อุปกรณ์

- ใบกิจกรรม “ดันไม้แห่งชีวิตของฉัน”
- กระดาษ A4
- ดินสอ หรือปากกา

วิธีดำเนินการกิจกรรม

1. นำเข้าสู่กิจกรรมโดยวิทยากรเปรียบเทียบชีวิตคนกับการเจริญเติบโตของต้นไม้ซึ่งต้องได้รับการบำรุงดูแลจนต้นไม้เติบโตใหญ่ออกดอกออกผล
2. ผู้เข้าอบรมร่วมศึกษาใบกิจกรรม “ดันไม้แห่งชีวิตของฉัน”
3. แบ่งกลุ่มๆ ละ 6 – 8 คน แล้วเล่าเรื่องต้นไม้แห่งชีวิตของตนเองให้เพื่อน ๆ ในกลุ่มฟัง โดยไม่มีการวิพากษ์วิจารณ์ แต่ซักถามรายละเอียดของเรื่องเพิ่มเติมได้หลังจากนั้นให้สมาชิกในกลุ่มร่วมระดมความคิดเห็นถึงแนวทางการพัฒนาความดีให้เป็นจุดเด่นในทางที่สร้างสรรค์ต่อตนเองและผู้อื่น
4. ตัวแทนสมาชิกแต่ละกลุ่มนำเสนอข้อสรุปโดยรวมพื้นฐานชีวิตของสมาชิกในกลุ่ม พร้อมเสนอแนวคิดที่จะพัฒนาตนให้เกิดจุดเด่นที่มีประโยชน์ต่อตนเอง ครอบครัว สังคม และประเทศชาติ
5. วิทยากรชวนสรุปและให้แง่คิดว่า “คนเราเกิดมามีทั้งส่วนดี – ไม่มี เก่ง – ไม่เก่ง มีทั้ง

สุข - ทุกข์ เราเลือกเกิดไม่ได้แต่เลือกที่จะเป็นได้ และที่สำคัญต้องเป็นตนเองให้ดีที่สุดอยู่ด้วย ศักดิ์ศรี และความภาคภูมิใจในตัวเองเราจะเป็นอะไรในอนาคตอยู่ที่การเริ่มต้นปลูกฝังวันนี้ เสมือน ต้นไม้ที่ออกดอก ออกผล งดงาม เพราะได้รับการดูแลเอาใจใส่ที่ดี

กิจกรรมที่ 2 การแลกน้ำ

ชี้แจงวัตถุประสงค์

- เพื่อให้เข้าใจสถานการณ์แพร่ระบาดของโควิดในสังคมไทย ซึ่งกว่า 90% เป็นการแพร่ระบาดทางเพศสัมพันธ์
- สามารถวิเคราะห์ปัจจัยที่ทำให้คนคิดว่าตนเองเสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่ปลอดภัย
- ให้เกิดแนวทางแก้ไขในการรณรงค์เชิงป้องกัน ว่ามีผลในการช่วยคนตระหนักในความเสี่ยงและเกิดการป้องกันตนเอง

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1. อธิบายให้ผู้เข้าร่วมทราบว่าเป็นกิจกรรมแลกน้ำ ทุกคนจะต้องมีส่วนร่วมคัดเลือกผู้เข้าร่วมกิจกรรมให้ได้จำนวน 35 คน คนที่เหลือให้นั่งดู
2. เตรียมแก้วน้ำให้ครบจำนวนผู้เข้าร่วม (2 เท่าของผู้เข้าร่วม) หนึ่งในจำนวนแก้วน้ำที่เตรียมไว้จะมีน้ำที่ผสมสารสารโซเดียมไฮดรอกไซด์ อยู่ 2 แก้ว วางปนกับแก้วน้ำที่จัดเตรียมไว้
3. แยกอาสาสมัครออก 6 คน แล้วแจกแก้วน้ำที่ไม่มีสารให้อาสาสมัคร คนละ 1 แก้ว
4. ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมที่เหลือ หยิบแก้วน้ำ คนละ 1 ใบ
5. ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทุกคนเก็บตัวอย่างน้ำของตนเองไปใส่ไว้ในแก้วเปล่าที่เตรียมไว้ให้
6. ให้ผู้เข้าร่วมทุกคน (ยกเว้นอาสาสมัคร) จับคู่กับคนที่อยู่ข้าง ๆ แล้วแต่ละคนดื่มน้ำของตัวเองแลกกับคู่ของตัวเอง 1 ครั้ง
7. ในรอบที่ 2 และ 3 ให้จับคู่ใหม่โดยไม่ให้ซ้ำกับคนเดิม แล้วแลกน้ำกันรอบละ 1 ครั้ง
8. รอบที่ 4 ให้อาสาสมัคร มาร่วมแลกน้ำด้วย อีก 1 ครั้ง โดยสามารถแลกน้ำกับใครก็ได้ที่ตนเองไว้ใจมากที่สุด

วิทยากรสรุป

1. วิทยากรชวนคุยว่ากิจกรรมแลกน้ำเปรียบเหมือนการมีเพศสัมพันธ์ และการเปลี่ยนคู่นอนหลายคน โดยที่ไม่มีการป้องกัน
2. เราไม่สามารถดูได้จากการมองภายนอกว่าใครติดเชื้อโควิดซึ่งเปรียบเสมือนน้ำที่ใสเหมือนกันหมดทุกแก้ว ยกเว้นการตรวจสอบโดยใช้สารฟีนอล์ฟาลีน ตรวจสอบให้น้ำเปลี่ยนสีซึ่งเปรียบเหมือนการตรวจเลือด
3. การมีเพศสัมพันธ์เป็นเรื่องที่เกิดขึ้นได้กับทุกคน ทุกคนมีโอกาสเสี่ยงต่อโควิด ถ้ามีเพศสัมพันธ์โดยไม่ได้ป้องกัน

4. อาสาสมัคร 6 คน เปรียบเสมือนกับการมีเพศสัมพันธ์ครั้งเดียว หากไม่มีการป้องกันก็สามารถติดเชื้อได้

กิจกรรมที่ 3 การคุมกำเนิด

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้เด็กได้เรียนรู้ถึงวิธีการคุมกำเนิดชนิดต่าง ๆ
2. เพื่อให้รู้ว่าการคุมกำเนิดวิธีต่าง ๆ สามารถป้องกันการตั้งครรภ์ได้เท่านั้น แต่วิธีการที่ดีที่สุดในการป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ (โรคเอดส์) คือการใช้ถุงยางอนามัย

สื่อ/อุปกรณ์

- ตัวอย่างแผงยาคุมกำเนิด, ห่วงคุมกำเนิด, ยาฉีดคุมกำเนิด, ยาฝังคุมกำเนิด
- ตัวอย่างถุงยางอนามัยสำหรับผู้หญิงและสำหรับผู้ชาย

วิธีการดำเนินกิจกรรม

1. บรรยายเรื่องการคุมกำเนิด ความหมาย และวิธีการคุมกำเนิดแบบชั่วคราว และแบบถาวร
2. บรรยายความรู้เรื่องโรคเอดส์ การติดต่อ และการป้องกัน

ใบความรู้

การคุมกำเนิด

คือการป้องกันถาวร ปฏิสนธิ เป็นวิธีการที่ช่วยป้องกันการตั้งครรภ์ ซึ่งจะมีทั้งการคุมกำเนิดแบบชั่วคราวและการคุมกำเนิดแบบถาวร

การคุมกำเนิดแบบชั่วคราว

เป็นวิธีการที่มีผลเฉพาะที่ใช้ เมื่อเลิกใช้แล้วก็จะกลับตั้งครรภ์ได้ตามปกติ ได้แก่

ฝ่ายหญิง

ยาคุมกำเนิด : ต้องเริ่มทานยาวันแรกของการมีประจำเดือน และทานติดต่อกันทุกวัน หากลืมทานติดต่อกัน เกิน 2 วัน ยาคุมกำเนิดจะไม่ได้ผล

ห่วงคุมกำเนิด : ส่วนใหญ่เป็นบริการที่ให้กับหญิงที่แต่งงานแล้ว

ยาฉุกเฉินคุมกำเนิด : ใช้ในหญิงที่มีลูกแล้ว 1 คน และต้องการเว้นระยะการมีลูก

ยาฝังคุมกำเนิด : ใช้ในหญิงที่มีลูกแล้วและต้องการเว้นระยะการมีลูก 5 ปีขึ้นไป

ถุงยางอนามัยสำหรับผู้หญิง : ไม่ค่อยนิยมใช้เนื่องจากไม่สะดวกและหาซื้อได้ยากกว่าถุงยางอนามัยสำหรับผู้ชาย

สำหรับฝ่ายชาย : ถุงยางอนามัย : สามารถป้องกันการตั้งครรภ์ และช่วยป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ รวมถึงโรคเอดส์ได้อีกด้วย

การคุมกำเนิดแบบถาวร

เป็นการป้องกันการปฏิสนธิ หรือการตั้งครรภ์แบบถาวรตลอดไป เมื่อไม่ต้องการมีลูกแล้ว ได้แก่ การทำหมัน ซึ่งสามารถทำได้ทั้งหมันชาย และหมันหญิง

ความรู้เรื่องโรคเอดส์

โรคเอดส์ คือกลุ่มอาการของโรคที่เกิดจากติดเชื้อไวรัสเอดส์ ซึ่งจะเข้าไปทำลายเม็ดเลือดขาว แหล่งสร้างภูมิคุ้มกันโรค ทำให้ติดโรคชนิดอื่นได้ง่ายกว่าคนปกติ

การตรวจเลือดหาเชื้อเอดส์นั้นมิใช่การตรวจหาเชื้อไวรัสเอดส์ แต่เป็นการตรวจหาร่องรอยที่ร่างกายสร้างขึ้นเพื่อต่อสู้กับเชื้อโรคนั้น เรียกว่าภูมิคุ้มกัน และตรวจพบได้ในระยะเวลาดังแต่ 4 สัปดาห์ถึง 3 เดือน หลังจากรับเชื้อมาแล้วหรือจะนานกว่านั้นก็ได้

ดังนั้นถ้าสงสัยว่าติดเชื้อเอดส์ไม่ควรตรวจเลือดทันทีเพราะเลือดอาจจะยังไม่ให้ผลเป็นบวก ควรตรวจภายหลังจากรับเชื้อแล้ว 4 สัปดาห์ขึ้นไป จะให้ผลที่แน่นอนกว่า

การติดต่อ

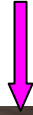
1. การมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่ได้ป้องกัน
2. การติดต่อทางเลือด เช่น การใช้เข็มฉีดยาร่วมกัน การรับเลือด
3. การติดต่อจากแม่สู่ลูก

กิจกรรมต้นไม้แห่งชีวิต

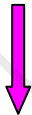
การละลายพฤติกรรมสร้าง
ความคุ้นเคยผู้เข้าอบรม



ตัวแทนกลุ่มนำเสนอข้อสรุป
และข้อคิดของเพื่อนในกลุ่ม



แต่ละกลุ่มร่วมกันอภิปราย
สรุปผลงานกลุ่ม



วิทยากรร่วมกันสรุปและ
ให้ข้อคิดในกิจกรรม



กิจกรรมแลกน้ำ

ทุกคนกำลังสนุกอยู่กับการ
แลกเปลี่ยนน้ำกับเพื่อนๆ



จากการแลกเปลี่ยนน้ำกับเพื่อนๆทำให้น้ำ
ในมือของนักเรียนส่วนใหญ่เปลี่ยนสี



นักเรียนแต่ละกลุ่มร่วมกันสรุป
ข้อคิดเห็นจากกิจกรรมแลกน้ำ



ตัวแทนแต่ละกลุ่มออกมา
แสดงข้อคิดเห็นและแนวคิด



การป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ และการคุมกำเนิด

สาธิตการสวมถุงอนามัย
ที่ถูกวิธี



วิธีการคุมกำเนิด
แบบต่างๆ

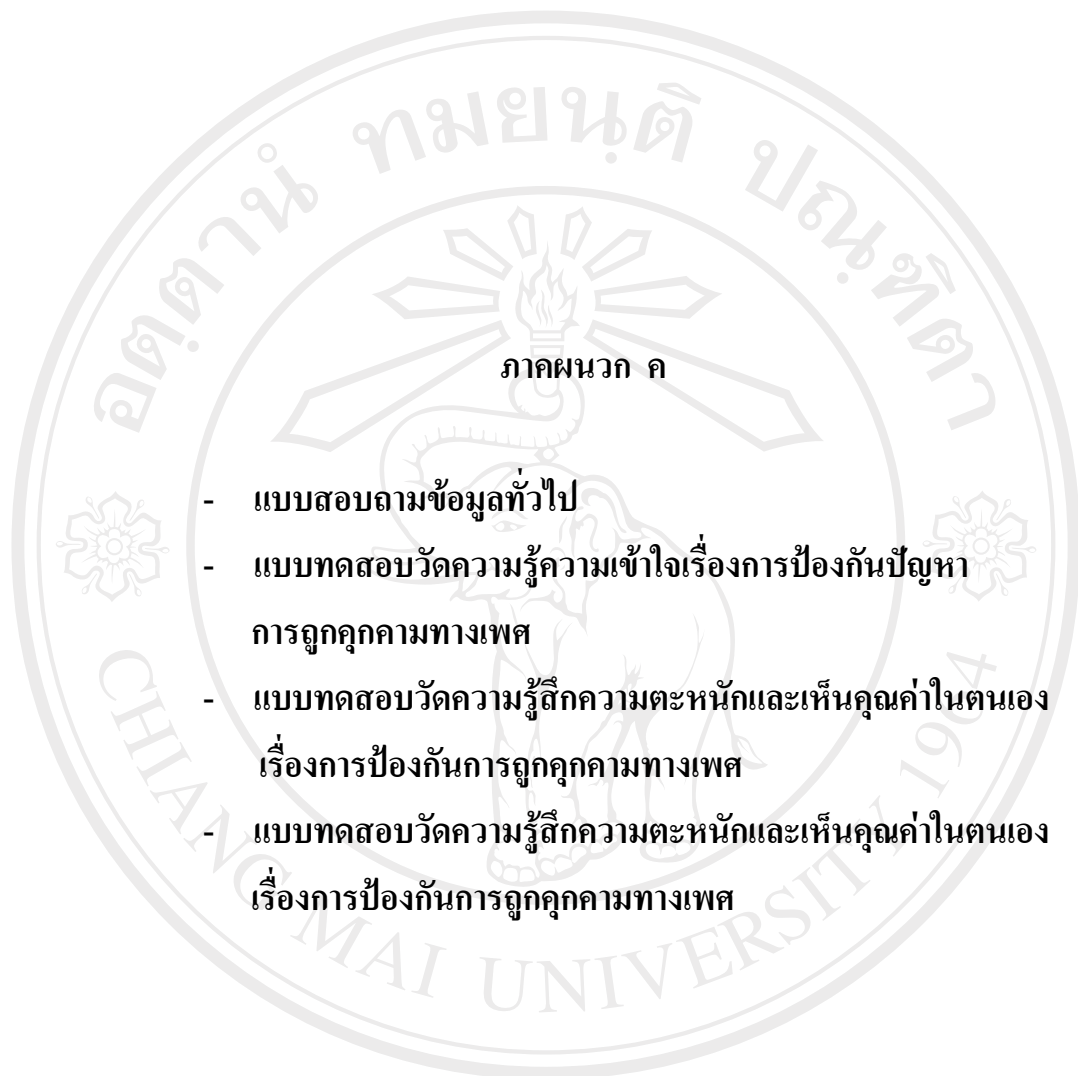


แต่ละกลุ่มนำเสนอผลงาน
ทางเพศสัมพันธ์



สาธิตการป้องกันการติดเชื้อโรค
จากการระดมความคิด





ภาคผนวก ค

- แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป
- แบบทดสอบวัดความรู้ความเข้าใจเรื่องการป้องกันปัญหาการถูกลักคามทางเพศ
- แบบทดสอบวัดความรู้สึกความตระหนักและเห็นคุณค่าในตนเองเรื่องการป้องกันการถูกลักคามทางเพศ
- แบบทดสอบวัดความรู้สึกความตระหนักและเห็นคุณค่าในตนเองเรื่องการป้องกันการถูกลักคามทางเพศ

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University

All rights reserved

คำชี้แจงในการตอบแบบสอบถาม

แบบสอบถามชุดนี้เป็นแบบสอบถามเพื่อศึกษาวิจัยเรื่อง การจัดการเรียนรู้ทักษะชีวิต ในการป้องกันการคุกคามทางเพศ สำหรับนักเรียน ช่วงชั้นที่ 3 ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น อำเภอสันป่าตอง จังหวัดเชียงใหม่

1. แบบสอบถามมีทั้งหมดแบ่งออกเป็น 4 ส่วน

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามความรู้ความเข้าใจเรื่องการป้องกันการถูกคุกคามทางเพศ

ส่วนที่ 3 แบบวัดความรู้สึกและเห็นคุณค่าในตนเองเรื่องการป้องกันการถูกคุกคามทางเพศ

ส่วนที่ 4 แบบวัดทักษะการปฏิเสธ การต่อรอง

2. ให้นักเรียนอ่านคำชี้แจงของแบบสอบถามในแต่ละส่วนก่อนลงมือทำ การวิจัยในครั้งนี้ เป็นการศึกษาเพื่อทำวิทยานิพนธ์ ของนักศึกษาปริญญาโท สาขาวิชาการส่งเสริมสุขภาพ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่และจะไม่มีผลกระทบต่อตัวผู้ตอบจึงขอให้นักเรียนตอบ แบบสอบถามตรงตามความเป็นจริงโดยไม่ต้องเขียนชื่อนักเรียน คำตอบที่ได้จะเป็นความลับและ ผลของการศึกษาวิจัยในครั้งนี้ จะเป็นประโยชน์ต่อการดำเนินการในการป้องกันการถูกคุกคามทาง เพศในสถานศึกษาต่อไป

ขอขอบคุณนักเรียนทุกท่านที่ให้ความร่วมมือ

นางจุฑานันท์ ก้อนแก้ว

รหัส 4882025

นักศึกษาปริญญาโท สาขาวิชาการส่งเสริมสุขภาพ
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

คำชี้แจง กรุณาเติมข้อความหรือใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง () หน้าข้อความกับความเป็นจริง

	สำหรับ ผู้วิจัย
1. เพศ () 1. ชาย () 2. หญิง	1. ☐
2. ปัจจุบันนักเรียนมีอายุปี	2. ☐
3. นักเรียนได้รับเงินเป็นค่าใช้จ่ายส่วนตัวในขณะมาโรงเรียนเท่าไร () 1. 15 – 20 บาท () 2. 21 - 25 บาท () 3. 26 - 30 บาท () 4. 31 - 35 บาท	3. ☐
4. นักเรียนมีรายได้พิเศษด้วยตนเองในขณะศึกษาหรือไม่ () 1. ไม่มี () 2. มี ที่มาของรายได้พิเศษ () 2.1 ขายของ () 2.2 รับจ้าง () 2.3 อื่นๆ (โปรดระบุ)	4. ☐
5. เมื่อนักเรียนมีปัญหาไม่ว่าจะเป็นเรื่องใดนักเรียนจะขอคำปรึกษาจากใครเป็นคนแรก () 1. พ่อ แม่ () 2. เพื่อน () 3. ครู () 4. ไม่เคยปรึกษาใคร	5. ☐
6. ขณะศึกษานักเรียนพักอาศัยอยู่กับ () 1. บิดามารดา () 2.ญาติ () 3. อื่นๆ (โปรดระบุ)	6. ☐
7. ปัจจุบันบิดาของนักเรียน () 1. ยังมีชีวิตอยู่ () 2. เสียชีวิต	7. ☐
8. ปัจจุบันมารดาของนักเรียนมีอายุ.....ปี () 1. ยังมีชีวิตอยู่ () 2. เสียชีวิต	8. ☐
9. เพื่อนสนิทของนักเรียนชอบเที่ยวกลางคืนหรือไม่ () 1. ไม่ () 2. ไป () 3. ไปเป็นบางครั้ง	9. ☐
10. นักเรียนได้รับความรู้เกี่ยวกับปัญหาเรื่องเพศสัมพันธ์หรือไม่ () 1. ไม่ () 2. ได้	10. ☐
11. นักเรียนคิดว่ามีความจำเป็นหรือไม่ที่ต้องเรียนเกี่ยวกับวิธีป้องกันทางเพศ () 1. ไม่จำเป็น () 2. มีความจำเป็น	11. ☐
12. นักเรียนได้รับข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับวิธีป้องกันการถูกคุกคามทางเพศจากแหล่งไหนมากที่สุด () 1. โทรทัศน์ () 2. หนังสือพิมพ์ () 3. ครู () 4. อินเทอร์เน็ต	12. ☐

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามความรู้เรื่องการป้องกันการถูกละเมิดทางเพศ

คำชี้แจง เครื่องหมาย ลงในช่องตามความคิดเห็นของนักเรียนว่ามีความรู้ต่อสิ่งต่อไปนี้มากน้อยเพียงใดโดยพิจารณาจากความรู้ที่แท้จริงของนักเรียนจะไม่มีผลกระทบต่อผู้เรียนประการใดทั้งสิ้น

ข้อความ	เห็น ด้วย อย่างยิ่ง	เห็น ด้วย	ไม่ แน่ ใจ	ไม่ เห็น ด้วย	ไม่ เห็น ด้วย อย่าง ยิ่ง
1 การถูกละเมิดทางเพศเป็นการแสดงที่สื่อถึงการล่วงเกินทางเพศทางด้านร่างกายหรือทางวาจา					
2 การแตะการลูบหลังกอดรัดและจูบไม่ใช่การถูกละเมิดทางเพศ					
3 การถูกละเมิดทางเพศมีผลกระทบต่อจิตใจ อารมณ์ สังคมผู้ถูกละเมิด					
4 การถูกละเมิดทางเพศเกิดขึ้นเฉพาะกับวัยรุ่นเท่านั้น					
5 คนที่ชอบแอบดูผู้หญิงอาบน้ำเป็นคนที่มึนงงใจผิดปกติ					
6 สื่ออินเทอร์เน็ตเป็นมหันตภัยร้ายที่ก่อให้เกิดอาชญากรรมทางเพศของผู้หญิง					
7 ผู้ชายที่ไม่เคยเที่ยวผู้หญิงไม่ใช่ผู้ชายแท้					
8 การที่รุ่นพี่พาไปขึ้นครุฑท่านคิดว่าเป็นสิ่งที่ถูกต้อง					
9 การร่วมเพศเป็นการระบายความเครียดอย่างหนึ่ง					
10 เป็นการเสียหน้าถ้าขณะเรียนยังไม่เคยมีเพศสัมพันธ์					
11 การมีเพศสัมพันธ์กับเพื่อนต่างเพศในระหว่างศึกษาเป็นเรื่องน่าลองสำหรับนักเรียน					
12 การสำเร็จความใคร่ด้วยตัวเองไม่สามารถปลดปล่อยความต้องการทางเพศ					
13 การที่ผู้หญิงจะมีเพศสัมพันธ์ก่อนแต่งงานเป็นเรื่อง ธรรมดาไม่เสียหาย					
14 ชายรุ่นใหม่มักเที่ยวโสเภณี					
15 การปลดปล่อยทางเพศที่ดีที่สุดคือ การเที่ยวผู้หญิง					

ส่วนที่ 3 แบบวัดความรู้สึกความเห็นคุณค่าในตนเอง เรื่องการป้องกันการถูกละเมิดทางเพศ

คำชี้แจง นักเรียนมีความคิดเห็นเกี่ยวกับตัวนักเรียนอย่างไรให้ทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องที่ตรงกับความรู้สึกของท่านมากที่สุด

ข้อความ	เห็น ด้วย อย่าง ยิ่ง	เห็น ด้วย	ไม่ แน่ ใจ	ไม่ เห็น ด้วย	ไม่เห็น ด้วย อย่างยิ่ง
1. การมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยเรียนเป็นเหตุแห่งความทุกข์					
2. นักเรียนรู้สึกอย่างไรที่รัฐออกกฎหมายจรรยาบรรณสังคมนักเรียน ห้ามเด็กเที่ยวกลางคืน					
3. นักเรียนมักนำปัญหาของครอบครัวเป็นสาเหตุของการเที่ยว					
4. นักเรียนรู้สึกไม่ชอบที่บิดามารดาทะเลาะกัน					
5. นักเรียนรู้สึกไม่พอใจที่เพื่อนสนิทชอบแอบหนีเที่ยว กลางคืน					
6. นักเรียนขอร้องให้เพื่อนที่ชอบดื่มสุราและเที่ยวได้ เพราะเป็นสิ่งที่ดี					
7. ฉันเป็นที่ภาคภูมิใจของพ่อแม่ที่ไม่เคยเกี่ยวข้องกับสิ่งเสพติด					
8. ฉันสามารถเป็นที่พึ่งของพ่อแม่ได้ที่ไม่เกี่ยวข้องกับ สิ่งเสพติด					
9. เพื่อน ๆ เห็นว่าฉันเป็นคนดีไม่เคยเที่ยวและยุ่งเกี่ยวกับ สิ่งเสพติด					
10. นักเรียนรู้สึกไม่ชอบกับวัยรุ่นที่มีแฟนและเพศสัมพันธ์					
11. ผู้หญิงไม่ควรพูดถึงเรื่องเพศ					
12. ความเชื่อที่ว่า"ผู้หญิงควรอยู่กับเหย้าเฝ้ากับเรือน" ควร ได้รับการยึดถือและปฏิบัติต่อไป					
13. คุณค่าของผู้หญิงคือ การรักษาความบริสุทธิ์ไว้จนกว่า จะถึงวันแต่งงาน					
14. นักเรียนเห็นด้วยกับคำกล่าวที่ว่า"เลี้ยงดูปูเสื่อ" หรือเลี้ยงเหล่าต้องพาไปเที่ยวโสเภณี					
15. ชาย – หญิง ควรมีสติเสรีภาพเท่าเทียมกัน ในการแสดงออกทางเพศ					

ส่วนที่ 4 แบบวัดทักษะการปฏิเสธ การต่อรอง

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง หน้าข้อความที่ตรงกับความเป็นจริงเกี่ยวกับตัวท่าน

ข้อความ	เห็น ด้วย อย่าง ยิ่ง	เห็น ด้วย	ไม่ แน่ใจ	ไม่ เห็น ด้วย	ไม่ เห็น ด้วย อย่าง ยิ่ง
1. ถ้าเพื่อนนักเรียนชวนไปเที่ยวนักเรียนตอบตกลง ไปทันที					
2. นักเรียนได้เลือกเปลี่ยนความคิดเห็นกับเพื่อนในชั้นเรียน เรื่อง การป้องกันและแก้ปัญหาคาถูกคุกคาม ทางเพศ					
3. การปฏิเสธเพื่อนเรื่องการไปเที่ยวอาจทำให้เสียเพื่อน					
4. การปฏิเสธต่อรองเป็นการยืนยันความเป็นตัวของตัวเอง					
5. การไม่กล้าปฏิเสธการเที่ยวเป็นสาเหตุของการสูญเสีย ความเคารพต่อตนเองโดยไม่รู้ตัว					
6. การไม่ปฏิเสธเพื่อนที่อับสรและบุหรีให้เป็นสิ่ง ที่แสดงถึงการมีความจริงใจต่อเพื่อน					
7. การปฏิเสธต่อรองเป็นสิทธิอันชอบธรรมของบุคคล					
8. การปฏิเสธเรื่องเพศสัมพันธ์เป็นมารยาทของสังคม ที่ไม่ดี					
9. การรับฟังปัญหาของเพื่อนเรื่องเพศสัมพันธ์เป็นสิ่งที่ น่ากระทำเพื่อจะได้ช่วยแนะนำให้เขาเลิก					
10. นักเรียนปฏิเสธทุกครั้งเมื่อแฟนชวนมีเพศสัมพันธ์					
11. ควรหลีกเลี่ยงและป้องกันตนเองต่อสถานการณ์เสี่ยง การถูกคุกคามทางเพศ					
12. การปฏิเสธการชวนของเพื่อนที่มีพฤติกรรม ไม่เหมาะสม เป็นสิ่งที่ไม่ถูกต้อง					
13. ปฏิเสธการไปไหนมาไหนกับคนที่ไม่มีรู้จักหรือรู้จัก แต่ไม่คุ้นเคย					
14. สามารถตัดสินใจในการแก้ไขปัญหาต่างๆ ได้ดี					
15. ตอบปฏิเสธเพื่อหลีกเลี่ยงอันตรายในชีวิตและ สุขภาพอย่างเหมาะสม					

ส่วนที่ 5 แนวคำถามในการสัมภาษณ์ติดตามการเปลี่ยนพฤติกรรมของนักเรียนหลังการอบรม
ทักษะชีวิตในการป้องกันการถูกคุกคามทางเพศ 4 สัปดาห์

คำถามสำหรับนักเรียน

1. นักเรียนอบรมทักษะชีวิตแล้วได้ความรู้อะไรบ้าง มีประโยชน์และสามารถนำไปใช้ในชีวิตจริงได้อย่างไร
2. นักเรียนตั้งเป้าหมายอนาคตของตัวเองไว้อย่างไรเมื่อจบ ม.3 แล้ว
3. วันหยุดนักเรียนทำอะไรบ้าง
4. นักเรียนที่มีการอบรมทักษะชีวิตใหม่ เพราะอะไร

คำถามสำหรับผู้ปกครอง

1. หลังจากที่คุณของท่านได้เข้ารับการอบรมทักษะชีวิตแล้วมีอะไรเปลี่ยนแปลงไปบ้าง เช่น กลับบ้านตรงเวลาไหม แอบหนีเที่ยวอยู่หรือเปล่า ท่านรู้สึกอย่างไร
2. อยากให้ทางโรงเรียนช่วยอะไรบ้าง
3. ท่านตั้งเป้าหมายอนาคตให้กับลูกอย่างไรบ้าง

คำถามสำหรับครูฝ่ายปกครอง

1. หลังจากที่คุณได้เข้ารับการอบรมทักษะชีวิตแล้วเด็กมีความประพฤติเปลี่ยนแปลงไปอย่างไรบ้าง เช่น ความสนใจด้านการเรียน ขาดเรียน หนีเรียน การมีส่วนร่วมในกิจกรรมของโรงเรียน
2. โรงเรียนมีวิธีการใดบ้างเพื่อช่วยสนับสนุนให้นักเรียนมีพฤติกรรมที่ดีขึ้นอย่างยั่งยืน และถาวร

ประวัติผู้เขียน

ชื่อ - นามสกุล	นางจุฑานันท์ ก้อนแก้ว
วัน เดือน ปี เกิด	8 สิงหาคม 2501
ที่อยู่ปัจจุบัน	213 หมู่ 5 ตำบลมะขามหลวง อำเภอสันป่าตอง จังหวัดเชียงใหม่
ประวัติการศึกษา	
พ.ศ. 2521	ประกาศนียบัตรวิชาการศึกษา ราชภัฏเชียงราย จังหวัดเชียงราย
พ.ศ. 2533	ปริญญาบัตรศึกษาศาสตร์บัณฑิต มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช
ประวัติการทำงาน	
พ.ศ. 2519	โรงเรียนบ้านแม่เปา อำเภอพญาเม็งราย จังหวัดเชียงราย
พ.ศ. 2527	โรงเรียนบ้านแม่นาจร อำเภอแม่แจ่ม จังหวัดเชียงใหม่
พ.ศ. 2529	โรงเรียนเจ้าพ่อหลวงอุปถัมภ์ 7 อำเภอแม่ริม จังหวัดเชียงใหม่
พ.ศ. 2533	โรงเรียนบ้านโป่งแยงนอก อำเภอแม่ริม จังหวัดเชียงใหม่
พ.ศ. 2534	โรงเรียนบ้านร่องน้ำ อำเภอสันป่าตอง จังหวัดเชียงใหม่
ประวัติการทำงาน	
พ.ศ. 2550-ปัจจุบัน	ครู คศ. 3 โรงเรียนบ้านร่องน้ำ สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา เชียงใหม่ เขต 4 จังหวัดเชียงใหม่