



คู่มือการจัดการอบรม  
**เรื่องเพศ** **คุยได้**  
ในครอบครัว  
(ฉบับบูรณาการ)



FAMILY

สุขภาพดี  
เริ่มต้นที่นี่ 



## คำแนะนำในการใช้คู่มือ

คู่มือการจัดการอบรมเรื่องเพศยุคได้ในครอบครัว (ฉบับบูรณาการ) จัดทำขึ้นสำหรับนักวิชาการ ผู้ให้บริการ และผู้รับผิดชอบงานเรื่องเพศและอนามัยการเจริญพันธุ์และพฤติกรรมเสี่ยงในวัยรุ่น ทั้งภาครัฐและเอกชน นำไปปรับใช้ในการจัดกระบวนการเรียนรู้และการสื่อสารเรื่องเพศและอนามัยการเจริญพันธุ์ให้กับพ่อแม่ ผู้ปกครอง ที่มีลูกหลานวัยรุ่น โดยใช้กิจกรรมต่าง ๆ เข้ามาช่วยในการดำเนินการ เพื่อสร้างเสริมความรู้ ความเข้าใจ ปรับทัศนคติและเสริมสร้างศักยภาพของพ่อแม่ ผู้ปกครอง รวมทั้งเพื่อให้มีความเข้าใจถึงความจำเป็นในการสอนเพศวิถีศึกษาและอนามัยการเจริญพันธุ์ สามารถพูดคุยกับลูกหลานเรื่องเพศได้



### เนื้อหาและกระบวนการ

คู่มือการจัดการอบรมเรื่องเพศยุคได้ในครอบครัว (ฉบับบูรณาการ) เล่มนี้ มีเนื้อหาที่เป็นความรู้และการปรับทัศนคติเรื่องเพศและอนามัยการเจริญพันธุ์และพฤติกรรมเสี่ยงในวัยรุ่น ประกอบด้วย การบรรยายและกระบวนการกลุ่มที่ง่ายต่อความเข้าใจ มีความสะดวกและยืดหยุ่นในการนำไปปรับใช้ ซึ่งผู้ใช้สามารถศึกษารายละเอียดได้จากคู่มือนี้ โดยกิจกรรมเน้นการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม เพื่อให้เกิดการแลกเปลี่ยนความรู้ ความคิดเห็น บรรลุตามวัตถุประสงค์ของแต่ละกิจกรรม



### วิทยากร

ทีมวิทยากรควรศึกษาวัตถุประสงค์ ขั้นตอนการเตรียมกิจกรรม ขั้นตอนการทำกิจกรรม การทบทวนความรู้ และการเตรียมสื่อ อุปกรณ์ให้พร้อม เพื่อให้สามารถถ่ายทอดได้อย่างถูกต้อง และมอบหมายหน้าที่รับผิดชอบให้กับวิทยากรแต่ละท่าน และควรมีผู้ช่วยวิทยากรที่จะทำหน้าที่ในการกระตุ้นให้เกิดความร่วมมือในการทำกิจกรรม อำนวยความสะดวก เป็นพี่เลี้ยง จดบันทึกและเก็บประเด็นที่ได้จากการดำเนินกิจกรรม โดยวิทยากรสามารถปรับตัวอย่างหรือกิจกรรมให้สอดคล้องกับขนบธรรมเนียม ประเพณี ของแต่ละพื้นที่ได้ แต่ต้องสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของกิจกรรม



### ผู้เข้ารับการอบรม

ผู้เข้ารับการอบรม ได้แก่ พ่อ แม่ ผู้ปกครอง ที่มีลูกหลานอายุต่ำกว่า 20 ปี

## ระยะเวลา

สำหรับการจัดการอบรมในหลักสูตรนี้ใช้ระยะเวลา 1 วัน แต่หากพื้นที่หรือหน่วยงานใดมีข้อจำกัดในเรื่องระยะเวลา ผู้จัดสามารถปรับลดกิจกรรมและเนื้อหาบางส่วนเพื่อให้สามารถจัดอบรมในระยะเวลาครึ่งวันได้ ทั้งนี้กิจกรรมควรประกอบด้วย ด้านความรู้ ปรับทัศนคติ และทักษะด้านการสื่อสารกับลูกหลานวัยรุ่น ตามตัวอย่างกิจกรรมในแต่ละหลักสูตร หรือรูปแบบการจัดการอบรมเรื่องเพศยุคได้ในครอบครัวอยู่ในภาคผนวก

## สถานที่

สถานที่และบรรยากาศในการจัดการอบรม ควรจัดสถานที่แบบสบาย ๆ เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมรู้สึกผ่อนคลายและเป็นกันเอง ในช่วงการบรรยายทางวิชาการควรจัดสถานที่เป็นรูปแบบการฟังบรรยาย สำหรับการจัดกิจกรรมกลุ่ม หากจัดนอกห้องประชุมไม่ควรมีสิ่งรบกวน และแต่ละกลุ่มหรือฐานกิจกรรมควรห่างกันพอสมควร เพื่อไม่ให้มีเสียงจากภายนอกกลุ่มมารบกวน และดึงความสนใจออกจากกลุ่มหรือฐานกิจกรรม

## การประเมินผล

การประเมินผลการอบรม แบ่งเป็น 3 ส่วน ดังนี้

1. การบรรยาย ประเมินผลจากการสังเกตพฤติกรรมและการซักถามของผู้เข้ารับการอบรม
2. การจัดกิจกรรมกลุ่ม ประเมินจากการสังเกตการมีส่วนร่วมของผู้เข้ารับการอบรม
3. การวัดความรู้และทัศนคติของผู้เข้ารับการอบรม ประเมินโดยใช้แบบทดสอบก่อน-หลังการอบรม ซึ่งมีตัวอย่างแบบทดสอบก่อน-หลังการอบรมอยู่ในภาคผนวก



## กิจกรรมนำเข้าสู่การอบรม กิจกรรม เข้าใจ...ใจที่แตกต่าง

### วัตถุประสงค์

เพื่อให้พ่อแม่ ผู้ปกครองที่มีลูกหลานวัยรุ่นได้ทบทวนความรู้สึก ความคิดมุมมองที่เกิดขึ้นภายในใจ ให้เกิดความเข้าใจและตระหนักถึงความแตกต่างของความรู้สึก ความคิดมุมมองภายในใจของลูกวัยรุ่นและผู้อื่น มีความพร้อมในการปรับเปลี่ยนและพัฒนาตนเองต่อไป

### รูปแบบกิจกรรม

กิจกรรมกลุ่ม

### ระยะเวลา

30 นาที

### สื่อ/อุปกรณ์

1. กระดาษ ฟลิปชาร์ต
2. ปากกาเคมี

### ขั้นตอนการทำกิจกรรม

1. วิทยากรนำเข้าสู่กิจกรรม เริ่มจากให้พ่อแม่ ผู้ปกครองนั่งในท่าที่สบาย หลับตาหายใจเข้าลึก ๆ หายใจออกช้า ๆ จนรู้สึกผ่อนคลาย สงบนิ่ง สำนวณความรู้สึก มุมมองความคิดภายในใจตนเอง เมื่อพร้อมแล้วค่อย ๆ ลืมตา วิทยากรแนะนำให้พ่อแม่ ผู้ปกครองทดลองทำกิจกรรมแต่ละขั้นตอนไปพร้อม ๆ กัน โดยทำอย่างตั้งใจ

2. วิทยากรให้พ่อแม่ ผู้ปกครองเดินไปเลือกผู้ปกครองที่รู้จักกันหรือเป็นเพศเดียวกับลูกหรือหลานของตนเอง และมีรูปร่างความสูงใกล้เคียงกัน จับคู่กันแล้วนั่งลงตรงข้ามกัน โดยให้นั่งระยะห่างกันในระดับเข่าชนกัน
3. วิทยากรออกคำสั่งแรกให้มองสบตา มองใบหน้าคนตรงหน้าไว้ตลอดเวลา โดยไม่พูดหรือออกเสียง ไม่หลบสายตา ไม่หัวเราะขำกัน เป็นเวลา 3 นาที
4. วิทยากรออกคำสั่งที่สองให้จับมือกันไว้หนึ่ง ๆ โดยไม่พูดหรือออกเสียงใด ๆ รวมถึงสบตาไว้ตลอดเวลา ไม่หลบสายตาเลย เป็นเวลา 3 นาที
5. วิทยากรออกคำสั่งที่สามให้กอดกันแน่น ๆ โดยให้เอามือโอบกอดฝั่งตรงข้ามจนมือสัมผัสมือตนเอง ด้านหลังของฝ่ายตรงข้ามแล้วไม่ขยับมือ อยู่นิ่ง ๆ ให้รู้สึกถึงการได้รับการโอบกอดนาน 2 นาที
6. วิทยากรให้ทุกคนกลับมารวมกลุ่มเป็นวงกลม สุ่มถามความรู้สึก มุมมองความคิดที่เกิดขึ้นภายในใจ เมื่อได้รับคำสั่งแรก คำสั่งที่สอง คำสั่งที่สาม ตามลำดับ
7. วิทยากรนำคำตอบที่ได้มาเชื่อมโยงถึงแนวคิดจากกิจกรรม ในประเด็นดังนี้
  - ประสบการณ์ที่สั่งสมมาจากการเลี้ยงดูในครอบครัวจนเติบโตมาเป็นตัวเราที่เป็นพ่อแม่ในวันนี้ มีผลให้เราทุกคนมีความรู้สึก มุมมองความคิดภายในใจที่แตกต่างกันแม้ในเหตุการณ์เดียวกัน การทบทวนความรู้สึก มุมมองความคิดภายในใจจะช่วยให้เราเข้าใจ ตระหนักชัดภายในใจตนเอง
  - ความรู้สึกกระอักกระอ่วนใจหรืออึดอัดที่เกิดขึ้นในกิจกรรมเป็นเรื่องธรรมดา เหมือนเวลาเราจะพูดคุยเรื่องเพศ ซึ่งเป็นพื้นที่ส่วนตัวมาก ๆ สิ่งที่เกิดขึ้นกับเราก็เกิดขึ้นกับลูกหลานเช่นกัน ทำให้ลูกหลานไม่กล้าที่จะพูดกับเราตรง ๆ ไม่มองหน้า ไม่กล้าที่จะเป็นฝ่ายเปิดใจเข้ามา หากเราติดกับความคิดเดิม ๆ ไม่กล้า ไม่ทำ ก็เหมือนความสัมพันธ์ที่มีกำแพงระหว่างเรากับลูกหลาน การจะทำให้ลูกหลานเปิดใจคุยเรื่องเพศ หรือเรื่องที่เป็นความลับ จำเป็นที่พ่อแม่ ผู้ปกครองจะต้องเปิดใจก่อน เป็นฝ่ายเข้าหา ก่อน เป็นฝ่ายทำให้ลูกหลานรู้สึกปลอดภัย ได้รับความรักจากพ่อแม่ ผู้ปกครองก่อน



## การประเมินผล

จากการสังเกตการมีส่วนร่วมของผู้เข้ารับการอบรม



## ใบสรุปความรู้

สิ่งสำคัญสำหรับพ่อแม่ ผู้ปกครอง ในการดูแลลูกหลานวัยรุ่นคือ การเตรียมตัวสำหรับการเปลี่ยนแปลงในตัวลูกวัยรุ่น **กิจกรรม เข้าใจ...ใจที่แตกต่าง** เป็นกิจกรรมที่มีจุดประสงค์เพื่อปรับเปลี่ยนเจตคติภายในใจของพ่อแม่ ผู้ปกครอง ให้เข้าใจลูกหลานวัยรุ่น ผ่านประสบการณ์การทบทวนความรู้สึก มุมมองความคิดภายในใจตนเอง เพื่อให้เกิด **การเข้าใจตนเอง เข้าใจความต่างระหว่างบุคคล** ที่เป็นผลมาจากประสบการณ์ที่สั่งสมมาจากการเลี้ยงดูในครอบครัว เดิมจนเติบโตมาเป็นพ่อแม่ ผู้ปกครอง ในวันนี้ เข้าใจว่าเราทุกคนมีความรู้สึก มุมมองความคิดภายในใจที่ต่างกันไป แม้ในเรื่องราวเดียวกันหรือเหมือนกัน **ลูกหลานวัยรุ่นก็เช่นกัน การเดินเข้ามาหาและเปิดใจกับพ่อแม่ ผู้ปกครอง อาจไม่ยอมทำ อาจมีความรู้สึกขัดเขิน รู้สึกอาย ไม่รู้สึกไว้ใจ หรือมีมุมมองว่าพ่อแม่ ผู้ปกครอง ไม่เข้าใจ แล้ววิธีไหนที่จะช่วยให้ลูกหลานวัยรุ่นเดินเข้ามาหาและเปิดใจกับพ่อแม่ ผู้ปกครองได้.....อาจเป็นวิธีดังต่อไปนี้**

- สร้างความสัมพันธ์ที่ดี ความสัมพันธ์แบบความเป็นเพื่อนที่ดีจะทำให้ลูกหลานวัยรุ่นอยากปรึกษาหรือบอกเล่าเรื่องราวที่เขากังวลกับพ่อแม่
- สร้างความรู้สึกไว้ใจ ด้วยการยอมรับ เข้าใจความแตกต่าง และมองเห็นคุณค่าของลูกหลานวัยรุ่น
- การรับฟังเมื่อลูกหลานพูด และถามถึงความรู้สึก มุมมองความคิดรู้สึกภายในใจลูกหลาน จะช่วยให้เขาตระหนักในใจตัวเองได้ชัด เข้าใจตัวเองมากขึ้น อยากปรับเปลี่ยนและพัฒนาตนเอง
- เป็นแบบอย่างให้กับลูกหลาน ลูกหลานวัยรุ่นต้องการแบบอย่างที่จะช่วยสร้างความมั่นใจ ความเชื่อมั่น

### แนวคิดพื้นฐาน

- การทบทวนความรู้สึก มุมมองความคิดภายในใจตนเองของพ่อแม่ ผู้ปกครอง จะทำให้เข้าใจ ตระหนักถึงความแตกต่างของคนแต่ละคน ช่วยให้อยอมรับและเข้าใจความรู้สึก เห็นมุมมองความคิดที่แตกต่างของบุคคล และเชื่อมโยงไปถึงลูกหลานวัยรุ่นได้ ส่งผลถึงการปรับเปลี่ยนวิธีสื่อสารกับลูกหลาน เพื่อให้เกิดความสัมพันธ์ที่ดีในการอยู่ร่วมกับลูกหลานวัยรุ่นอย่างยอมรับ เข้าใจ ลูกหลานวัยรุ่นมากขึ้น



## บรรยาย “สถานการณ์และปัญหาวัยรุ่นในปัจจุบัน”



### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ทราบสถานการณ์และปัญหาของวัยรุ่นในปัจจุบัน
2. เพื่อให้เกิดความตระหนักปัญหาของวัยรุ่นในปัจจุบัน



### รูปแบบกิจกรรม

การบรรยาย



### ระยะเวลา

30 นาที



### สื่อ/อุปกรณ์

1. Power point
2. คลิปวิดีโอ



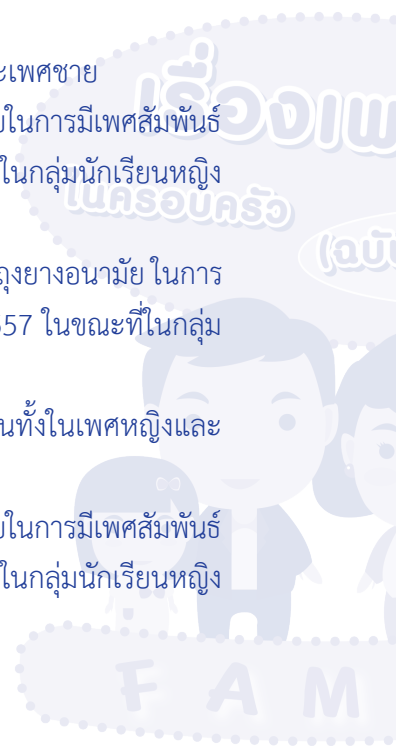
### เนื้อหาประกอบการบรรยาย

วัยรุ่นเป็นระยะเปลี่ยนผ่านของชีวิตจากวัยเด็กสู่วัยผู้ใหญ่ เป็นช่วงวัยที่มีการเจริญเติบโตด้านร่างกาย มีรูปร่างที่เปลี่ยนไปเป็นผู้ใหญ่และมีพัฒนาการทางเพศเข้าสู่วัยเจริญพันธุ์ ในปัจจุบันแนวโน้มในการเข้าสู่วัยเริ่มหนุ่มสาวเร็วขึ้นทั้งในเพศหญิงและเพศชาย โดยในวัยนี้ทั้งหญิงและชายไม่ได้มีเฉพาะการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายเท่านั้น แต่รวมถึงการเปลี่ยนแปลงทางด้านอารมณ์และความรู้สึกด้วย จะเริ่มมีความสนใจในเพศตรงข้าม รวมทั้งเริ่มเกิดอารมณ์ความต้องการทางเพศตามธรรมชาติ ร่วมกับบริบททางสังคมในปัจจุบันของประเทศไทยที่มีการเข้าถึงสื่อต่าง ๆ ได้ง่าย ความหลากหลายของสื่อ และสื่อจำนวนมากก็สามารถกระตุ้นให้วัยรุ่นเกิดอารมณ์ทางเพศได้ ไม่ว่าจะตั้งใจ



หรือไม่ก็ตาม ซึ่งอาจจะชักนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ได้ สถานการณ์พฤติกรรมเสี่ยง และปัญหาจากพฤติกรรมทางเพศของวัยรุ่นในปัจจุบันพบว่า

- ในปี 2557 เยาวชนอายุ 15-24 ปี ตี้มเครื่องตี้มแอลกอฮอล์ ร้อยละ 25.2 เพิ่มขึ้นจากปี พ.ศ.2554 ร้อยละ 6.3 และมีสัดส่วนการตี้มหนักมากกว่ากลุ่มอายุอื่น ๆ โดยอายุเฉลี่ยที่เริ่มตี้มที่ อายุ 16.7 ปี และจากการสำรวจนักเรียนอายุ 13-15 ปี พบว่า เริ่มตี้มเครื่องตี้มแอลกอฮอล์ที่อายุ 14 ปี ร้อยละ 76.5 ซึ่งต่ำกว่าเกณฑ์ที่กฎหมายกำหนด
- ในปี 2557 เยาวชนอายุ 15-24 ปี สูบบุหรี่ ร้อยละ 14.7 โดยมีอายุเฉลี่ยที่เริ่มสูบบุหรี่ครั้งแรกลดลงเท่ากับ 15.6 ปี และจากผลการสำรวจพบว่า นักเรียนอายุ 13 ปี สูบบุหรี่ครั้งแรกร้อยละ 73.7 อีกทั้งเยาวชนยังคงเป็นเป้าหมายสำคัญของธุรกิจยาสูบ เพื่อหานักสูบบุหรี่ใหม่ และเป็นลูกค้าได้อย่างต่อเนื่อง
- จำนวนวัยรุ่นของไทยที่มีประสบการณ์การมีเพศสัมพันธ์เพิ่มขึ้นอย่างชัดเจน ดังนี้
  - กลุ่มนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 พบว่า กลุ่มนักเรียนชายที่เคยมีเพศสัมพันธ์เพิ่มขึ้นจากร้อยละ 24.1 ในปี พ.ศ. 2551 เป็นร้อยละ 24.2 ในปี พ.ศ. 2557 ในขณะที่ในกลุ่มนักเรียนหญิงเพิ่มขึ้นจากร้อยละ 14.7 เป็นร้อยละ 18.9
  - กลุ่มนักเรียนประกาศนียบัตรวิชาชีพ ชั้นปีที่ 2 พบว่า กลุ่มนักเรียนชายที่เคยมีเพศสัมพันธ์เพิ่มขึ้นจากร้อยละ 43.3 ในปี พ.ศ. 2551 เป็นร้อยละ 46.0 ในปี พ.ศ. 2557 ในขณะที่ในกลุ่มนักเรียนหญิงเพิ่มขึ้นจากร้อยละ 36.5 เป็นร้อยละ 47.1
- วัยรุ่นมีการใช้ถุงยางอนามัยในการมีเพศสัมพันธ์ครั้งแรกเพิ่มขึ้นทั้งในเพศหญิงและเพศชาย
  - กลุ่มนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 พบว่า กลุ่มนักเรียนชายมีการใช้ถุงยางอนามัยในการมีเพศสัมพันธ์ครั้งแรกเพิ่มขึ้นจากร้อยละ 51.1 ในปี พ.ศ. 2551 เป็นร้อยละ 65.2 ในปี พ.ศ. 2557 ในขณะที่ในกลุ่มนักเรียนหญิงเพิ่มขึ้นจากร้อยละ 49.9 เป็นร้อยละ 64.2
  - กลุ่มนักเรียนประกาศนียบัตรวิชาชีพ ชั้นปีที่ 2 พบว่า กลุ่มนักเรียนชายมีการใช้ถุงยางอนามัย ในการมีเพศสัมพันธ์ครั้งแรกเพิ่มขึ้นจากร้อยละ 48.3 ในปี พ.ศ. 2551 เป็นร้อยละ 61.2 ในปี พ.ศ. 2557 ในขณะที่ในกลุ่มนักเรียนหญิงเพิ่มขึ้นจากร้อยละ 45.6 เป็นร้อยละ 62.3
- วัยรุ่นมีการใช้ถุงยางอนามัยในการมีเพศสัมพันธ์ครั้งสุดท้ายสุดกับแฟนหรือคู่อีกเพิ่มขึ้นทั้งในเพศหญิงและเพศชาย
  - กลุ่มนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 พบว่า กลุ่มนักเรียนชายมีการใช้ถุงยางอนามัยในการมีเพศสัมพันธ์ครั้งสุดท้ายสุดเพิ่มขึ้นจากร้อยละ 44.7 ในปี พ.ศ. 2551 เป็นร้อยละ 68.5 ในปี พ.ศ. 2557 ในขณะที่ในกลุ่มนักเรียนหญิงเพิ่มขึ้นจากร้อยละ 38.1 เป็นร้อยละ 54.6



- กลุ่มนักเรียนประกาศนียบัตรวิชาชีพ ชั้นปีที่ 2 พบว่า กลุ่มนักเรียนชายมีการใช้ถุงยางอนามัยในการมีเพศสัมพันธ์ครั้งล่าสุดเพิ่มขึ้นจากร้อยละ 42.9 ในปี พ.ศ. 2551 เป็นร้อยละ 64.7 ในปี พ.ศ. 2557 ในขณะที่ในกลุ่มนักเรียนหญิงเพิ่มขึ้นจากร้อยละ 31.9 เป็นร้อยละ 52.0
  - วัยรุ่นมีการคุมกำเนิดด้วยวิธีที่เชื่อถือได้ (ถุงยางอนามัย ยาเม็ดคุมกำเนิด ยาเม็ดคุมกำเนิดฉุกเฉิน และยาฉีดคุมกำเนิด) เมื่อมีเพศสัมพันธ์ครั้งล่าสุดกับแฟนหรือคู่รักเพิ่มขึ้นทั้งในเพศหญิงและเพศชาย
- กลุ่มนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 พบว่า กลุ่มนักเรียนชายมีการคุมกำเนิดด้วยวิธีที่เชื่อถือได้เมื่อมีเพศสัมพันธ์ครั้งล่าสุดเพิ่มขึ้นจากร้อยละ 52.0 ในปี พ.ศ. 2552 เป็นร้อยละ 68.0 ในปี พ.ศ. 2556 ในขณะที่ในกลุ่มนักเรียนหญิงเพิ่มขึ้นจากร้อยละ 44.0 เป็นร้อยละ 76.0
  - กลุ่มนักเรียนประกาศนียบัตรวิชาชีพ ชั้นปีที่ 2 พบว่า กลุ่มนักเรียนชายมีการคุมกำเนิดด้วยวิธีที่เชื่อถือได้เมื่อมีเพศสัมพันธ์ครั้งล่าสุดเพิ่มขึ้นจากร้อยละ 50.0 ในปี พ.ศ. 2552 เป็นร้อยละ 71.0 ในปี พ.ศ. 2556 ในขณะที่ในกลุ่มนักเรียนหญิงเพิ่มขึ้นจากร้อยละ 44.0 เป็นร้อยละ 72.0



### ผลกระทบจากการมีเพศสัมพันธ์ในวัยรุ่น

- อัตราคลอดของหญิงอายุ 10-14 ปี ต่อประชากรหญิงอายุ 10-14 ปี 1,000 คน เพิ่มขึ้นจาก 1.1 ในปี พ.ศ. 2551 เป็น 1.6 ในปี พ.ศ. 2557
- อัตราคลอดของหญิงอายุ 15-19 ปี ต่อประชากรหญิงอายุ 15-19 ปี 1,000 คน ร้อยละ 50.1 ในปี พ.ศ. 2551 เป็น 47.9 ในปี พ.ศ. 2557
- อัตราคลอดต่ำในมารดาอายุ 15-19 ปี ต่อประชากรหญิงอายุ 15-19 ปี 1,000 คน เพิ่มขึ้นจาก 11.4 ในปี พ.ศ. 2551 เป็น 12.8 ในปี พ.ศ. 2557
- ร้อยละของเด็กแรกเกิดน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์ที่จำแนกตามกลุ่มอายุของแม่มีแนวโน้มเพิ่มขึ้นตั้งแต่ปี พ.ศ. 2551
  - แม่อายุน้อยกว่า 15 ปี มีเด็กแรกเกิดน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์เพิ่มขึ้นจากร้อยละ 17.2 ในปี พ.ศ. 2551 เป็นร้อยละ 19.1 ในปี พ.ศ. 2557
  - แม่อายุ 15-19 ปี มีเด็กแรกเกิดน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์เพิ่มขึ้นจากร้อยละ 14.0 ในปี พ.ศ. 2551 เป็นร้อยละ 13.0 ในปี พ.ศ. 2557
- อัตราป่วยด้วยโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ในวัยรุ่น อายุ 10-19 ปี จาก 7.53 ต่อประชากรแสนคน ในปี พ.ศ. 2548 เป็น 34.5 ต่อประชากรแสนคน ในปี พ.ศ. 2557

จากสถานการณ์และปัญหาของวัยรุ่น สาเหตุส่วนใหญ่มาจากวัยรุ่นขาดความรู้ ทักษะในการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ ขาดความเข้าใจในการคุมกำเนิดที่ถูกต้อง วัยรุ่นไม่มีที่ปรึกษาและไม่กล้าพูดคุยกับพ่อแม่ ผู้ปกครอง อีกทั้งพ่อแม่ ผู้ปกครอง ยังเห็นว่าเรื่องเพศเป็นเรื่องที่ยังไม่ควรพูดถึงและไม่กล้าที่จะเริ่มพูดคุยกับลูก ขาดความรู้และความมั่นใจที่จะคุยเรื่องเพศกับลูก จึงมักปล่อยให้เป็นการเรียนรู้กันเองในกลุ่มเพื่อน ทำให้วัยรุ่นได้รับข้อมูลที่ผิดๆ เกิดความเชื่อและปฏิบัติตนที่ผิดพลาด อย่างไรก็ตามการสร้างความตระหนักในปัญหาดังกล่าวให้กับสังคมไทย ควรมีการเริ่มที่ครอบครัวเนื่องจากเป็นสถาบันหลักทางสังคมที่สำคัญที่สุด โดยที่พ่อแม่ ผู้ปกครองจะเป็นผู้มีอิทธิพลต่อการตัดสินใจและพฤติกรรมของวัยรุ่น มีบทบาทในการสร้างภูมิคุ้มกันเรื่องเพศให้กับวัยรุ่นซึ่งสอดคล้องกับรายงานการสำรวจการให้ความรู้วัยรุ่นเกี่ยวกับเรื่องเพศในประเทศสหรัฐอเมริกา (ปี 2006-2008) พบว่า การสื่อสารเรื่องเพศศึกษาระหว่างพ่อแม่ ผู้ปกครองกับลูกวัยรุ่น ส่งผลต่อการชะลอการมีเพศสัมพันธ์ มีการใช้วิธีการป้องกันการตั้งครรภ์ และการใช้ถุงยางอนามัยในการมีเพศสัมพันธ์ของวัยรุ่นเพิ่มขึ้นด้วย ดังนั้นการพูดคุยเรื่องเพศในครอบครัวจึงมุ่งหวังให้พ่อแม่ ผู้ปกครอง สามารถพูดคุยเรื่องเพศกับวัยรุ่นได้ และส่งผลให้วัยรุ่นมีพฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสมและปลอดภัย



## การประเมินผล

การสังเกตพฤติกรรมและการซักถามของผู้เข้ารับการอบรม

### หมายเหตุ

สถานการณ์และปัญหาวัยรุ่น ผู้บรรยายควรปรับและนำเสนอข้อมูลที่เป็นปัจจุบัน สามารถดาวน์โหลดได้จากเว็บไซต์

สำนักอนามัยการเจริญพันธุ์ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

<http://rh.anamai.moph.go.th>

สำนักโรคเอดส์ วัณโรคและโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข

<http://aidssti.ddc.moph.go.th>

สำนักงานคณะกรรมการควบคุมเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข

<http://www.thaiantialcohol.com/>

สำนักควบคุมการบริโภคยาสูบ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข

<http://btc.ddc.moph.go.th>



## กิจกรรม “ความรุนแรงในวัยรุ่น”

### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้พ่อแม่ ผู้ปกครองหรือผู้ดูแลใกล้ชิดวัยรุ่น ทราบสถานการณ์พฤติกรรมความรุนแรงของวัยรุ่น ลักษณะของพฤติกรรมความรุนแรง ปัจจัยเสี่ยงของการเกิดความรุนแรงในวัยรุ่น รวมถึงผลกระทบจากพฤติกรรมความรุนแรงของวัยรุ่น
2. เพื่อให้พ่อแม่ ผู้ปกครองหรือผู้ดูแลใกล้ชิดวัยรุ่นตระหนักถึงปัญหาความรุนแรงในวัยรุ่น
3. พ่อแม่ ผู้ปกครองหรือผู้ดูแลใกล้ชิดวัยรุ่นสามารถใช้แบบประเมินเพื่อเฝ้าระวังพฤติกรรมความรุนแรงของวัยรุ่นได้

### รูปแบบกิจกรรม

การบรรยาย ระดมความคิดเห็นและการฝึกปฏิบัติ

### ระยะเวลา

30 นาที

### สื่อ/อุปกรณ์

1. Power Point
2. คลิปวิดีโอที่น่าสนใจในประเด็นความรุนแรงในวัยรุ่น
3. ใบความรู้ที่ 1-3
4. ใบงานที่ 1-2
5. แบบประเมินผลพฤติกรรมความรุนแรงในวัยรุ่น ฉบับ 14 คำถาม (Adolescent Violent Behavior Inventory -14 items; AVB-14)
6. กระดาษฟลิปชาร์ต
7. ปากกาเคมี



## ขั้นตอนการทํากิจกรรม

กลุ่ม	กิจกรรม	สื่อ/อุปกรณ์
กลุ่มใหญ่ ยกตัวอย่าง 2-3 คน	<p>1. วิทยากรกล่าวต้อนรับ ทักทายผู้เข้าร่วมอบรมและเปิดคลิปวิดีโอ สั้น ๆ ที่น่าสนใจในประเด็นความรุนแรงในวัยรุ่น พูดคุยซักถามเพื่อเปิดประเด็นโดยใช้คำถาม “เห็นอะไร” และ “รู้สึกอย่างไร”</p> <p>2. เชื่อมโยงเข้าสู่การบรรยาย เพื่อให้ความรู้และความเข้าใจเรื่องความรุนแรงในวัยรุ่น โดยใช้คำถาม เปิดประเด็น ชวนคิด “ในชุมชนของเรามองเห็นมีพฤติกรรมใดบ้าง ที่เป็นความรุนแรงในกลุ่มวัยรุ่น” มีหรือไม่มี อย่างไร และหากให้คะแนนน้ำหนักระดับความรุนแรงของปัญหาความรุนแรง ตั้งแต่ 1-10 คะแนน ปัญหาความรุนแรงที่พบเจออยู่ในระดับไหน (เรียงคะแนนจากความรุนแรงระดับน้อยไปหาความรุนแรงระดับมาก ยกตัวอย่าง 2 – 3 เหตุการณ์ตัวอย่าง)</p> <p style="text-align: center;"> </p>	คลิปวิดีโอ สั้น ๆ 3-5 นาที ประเด็นความรุนแรงในวัยรุ่น
กลุ่ม 5 คน	<p>3. วิทยากรบรรยายให้ความรู้ความหมายและลักษณะพฤติกรรมความรุนแรงในวัยรุ่น</p> <p>4. แบ่งกลุ่ม ๆ ละ 5 คน (หรือตามจำนวนที่เหมาะสม) ระดมความคิดเห็นถึงสิ่งที่ทำให้วัยรุ่นมีแนวโน้มไปสู่พฤติกรรมรุนแรงด้วยคำถาม <b>“เมื่อมองดูรอบตัว...สมาชิกในกลุ่มมีความคิดเห็นว่าสาเหตุใดบ้าง หรือมีอะไรบ้างที่จะนำไปสู่ความรุนแรงในวัยรุ่น”</b> (ใบงานที่ 1) และให้นำเสนอผลการระดมความคิดเห็น</p>	<b>ใบความรู้ที่ 1</b> เรื่อง “ความรุนแรงในวัยรุ่น” <b>ใบงานที่ 1</b> สาเหตุของความรุนแรงในวัยรุ่น - กระดาษฟลิปชาร์ต - ปากกาเมจิก

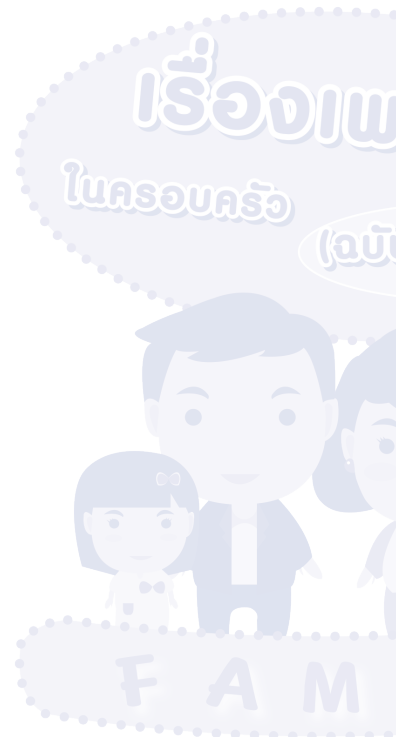
กลุ่ม	กิจกรรม	สื่อ/อุปกรณ์
จับคู่	5. วิทยากรสรุปเพิ่มเติมจากสิ่งที่สมาชิกในกลุ่มนำเสนอ	<b>ใบความรู้ที่ 2</b> สาเหตุความรุนแรงในวัยรุ่น
	6. หลังจากทราบสาเหตุของปัญหาพฤติกรรมความรุนแรงในวัยรุ่นแล้ว ให้สมาชิกระดมความคิดเห็นว่า <b>“เมื่อเกิดเหตุการณ์ความรุนแรงในวัยรุ่นแล้วจะเกิดผลกระทบอย่างไรบ้าง”</b> และนำเสนอผลการระดมความคิดเห็น	<b>ใบงานที่ 2</b> ผลกระทบของความรุนแรงในวัยรุ่น - กระดาษฟลิปชาร์ต - ปากกาเคมี
	7. วิทยากรสรุปเพิ่มเติมจากสิ่งที่สมาชิกในกลุ่มนำเสนอ	<b>ใบความรู้ที่ 3</b> ผลกระทบจากความรุนแรงในวัยรุ่น
กลุ่มใหญ่	8. เมื่อทราบถึงผลกระทบที่จะเกิดขึ้นแล้ว ในฐานะที่เป็นพ่อแม่ผู้ปกครอง หรือผู้ดูแลใกล้ชิดวัยรุ่นเราควรที่จะเฝ้าระวังและสามารถสังเกตพฤติกรรมง่าย ๆ ของลูกหลานตนเองเพื่อป้องกันมิให้นำไปสู่พฤติกรรมความรุนแรงต่อไปได้ โดยการฝึกปฏิบัติการใช้แบบประเมินผลพฤติกรรมรุนแรงในวัยรุ่นฉบับ 14 คำถาม (Adolescent Violent Behavior Inventory -14 items; AVB-14) ให้สมาชิกจับคู่ แล้วฝึกปฏิบัติ โดยสังเกตพฤติกรรมลูกหลานในครอบครัวตนเอง ให้คะแนนและแปลผลและช่วยกันตรวจสอบความถูกต้อง	แบบประเมินพฤติกรรมรุนแรงในวัยรุ่นฉบับ 14 คำถาม (Adolescent Violent Behavior Inventory -14 items; AVB-14)
	9. วิทยากรสรุปบทเรียน และแลกเปลี่ยนความคิดเห็น กล่าวชื่นชมและขอบคุณที่ให้ความสำคัญกับปัญหาความรุนแรงในวัยรุ่นและการมีส่วนร่วมกิจกรรมกลุ่ม	



## การประเมินผล

1. การสังเกตพฤติกรรมพ่อแม่ ผู้ปกครองหรือผู้ดูแลใกล้ชิดวัยรุ่นและการมีส่วนร่วมในขณะบรรยาย
2. พ่อแม่ ผู้ปกครองหรือผู้ดูแลใกล้ชิดวัยรุ่น มีความรู้และความเข้าใจ สามารถอธิบายสถานการณ์ความรุนแรงของวัยรุ่น ความหมายและลักษณะของพฤติกรรมความรุนแรง ปัจจัยเสี่ยงของการเกิดความรุนแรงในวัยรุ่น รวมถึงผลกระทบจากพฤติกรรมความรุนแรงของวัยรุ่นได้
3. พ่อแม่ ผู้ปกครองหรือผู้ดูแลใกล้ชิดวัยรุ่นสามารถใช้แบบประเมินผลพฤติกรรมรุนแรงในวัยรุ่น ฉบับ 14 คำถาม (Adolescent Violent Behavior Inventory -14 items; AVB-14) อย่างง่าย ๆ ได้ เพื่อเป็นการเฝ้าระวังและติดตามการเกิดพฤติกรรมความรุนแรงในลูกหลานของตนได้
4. ความพึงพอใจต่อการถ่ายทอดองค์ความรู้

**หมายเหตุ :** ข้อมูลจาก คู่มือแนวทางการดูแลช่วยเหลือวัยรุ่นที่มีพฤติกรรมความรุนแรง สำหรับบุคลากรสาธารณสุข โดย สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์, กรมสุขภาพจิต (2556)



## ใบความรู้ที่ 1

### “ความรุนแรงในวัยรุ่น”

คำจำกัดความ “**พฤติกรรมความรุนแรงของวัยรุ่น**” หมายถึง ความก้าวร้าวรุนแรงที่เกิดขึ้นในช่วงวัยรุ่น (10-18 ปี) ทั้งความคิด ความรู้สึกที่ต้องการแสดงความก้าวร้าวรุนแรงจากภายในตนเองต่อผู้อื่นหรือสิ่งมีชีวิต โดยอาจจะแสดงออกมาเป็นเพียง ความรู้สึก ความคิด ท่าทาง คำพูด ไปจนถึงการกระทำที่รุนแรงกว่าระดับคนปกติ หรือมีการข่มขู่ว่าจะใช้กำลัง/อาวุธต่อบุคคล อันอาจจะทำให้เกิดผลกระทบทางจิตใจ การบาดเจ็บ ไปจนถึงกระทั่งการเสียชีวิต ทั้งที่เจตนาและไม่เจตนา

ลักษณะพฤติกรรมความรุนแรงในวัยรุ่นแบ่งออกได้เป็น 4 รูปแบบ ดังนี้

**1. การทะเลาะวิวาท** เป็นพฤติกรรมที่พบบ่อย การทะเลาะกันมีทั้งการใช้วาจาตำหนิ การใช้กำลังต่อสู้ทำร้ายร่างกาย เช่น ตะ ต่อย ถีบ ตบ กระชาก ไปจนถึงการชักชวนพรรคพวกมาช่วยกันรุมทำร้าย

**2. การล้อเลียนปมด้อย** ในประเด็นการล้อเลียนเรื่องทาง ด้านร่างกาย เช่น รูปร่าง อ้วน ดำ เตี้ย ขี้เหร่ มีสิ่ว เป็นต้น ด้านความสามารถ เช่น เรียนไม่เก่ง ขี้แพ้ เล่นกีฬาไม่เก่ง เป็นต้น ด้านบุคลิกภาพ เช่น ขี้อาย การเป็นเพศที่ 3 การพูดติดอ่าง พูดไม่ชัด มีสำเนียงภาษาถิ่น เป็นต้น โดยใช้คำพูดตำหนิ เสียดสี เยาะเย้ย ล้อเลียนและไปจนถึงการไม่ยอมรับเข้ากลุ่ม

**3. การข่มขู่ตีไถเงิน** วัยรุ่นที่มีพฤติกรรมข่มขู่ตีไถเงินมักจะรวมตัวกันเป็นกลุ่มใหญ่ ส่วนผู้ที่ถูกกระทำมักเป็นเด็กที่ถูกเลี้ยงดูมาอย่างทะนุถนอม ท่าทางอ่อนแอ พูดน้อย หรือท่าทางไม่มีทางสู้ วัยรุ่นที่มีพฤติกรรมข่มขู่ตีไถเงินมีแนวโน้มที่จะก่ออาชญากรรมใหญ่ ๆ ในอนาคต

**4. การละเมิดทางเพศ** มักเป็นการลวนลามระหว่างวัยรุ่นชายหญิง ทั้งการใช้ คำพูด สายตาและการกระทำที่สื่อไปในทางลวนลาม หากไม่ได้รับการแก้ไขหรือปลุกฝังการให้เกียรติเพศตรงข้ามจะทำให้นำไปสู่การก่อเหตุที่รุนแรงได้ เช่น การฉุด การลวนลามทางกาย ไปจนถึงการล่วงละเมิดทางเพศ (ข่มขืน)



## ใบความรู้ที่ 2

### “สาเหตุความรุนแรงในวัยรุ่น”

**1. ปัจจัยส่วนบุคคล** ได้แก่ 1) ลักษณะทางชีวภาพ เช่น ฮอร์โมน พัฒนาการทางสมอง สติปัญญา ภาวะแทรกซ้อนระหว่างการตั้งครรภ์ เป็นต้น 2) สุขภาพจิตและโรคทางจิตเวช เช่น การตระหนักรู้ในคุณค่าตัวเองต่ำ (Low self-esteem) ขาดทักษะชีวิต มีทัศนคติที่ไม่เหมาะสม (เช่น คิดว่าความรุนแรงเป็นเรื่องปกติ/ธรรมดา) มีแรงจูงใจเกี่ยวกับความต้องการการตื่นเต้น เป็นต้น และวัยรุ่นที่เป็นโรคทางจิตเวช ได้แก่ โรคติดต่อด้าน โรคเกเร โรคสมาธิสั้น โรคซึมเศร้า โรคบุคลิกภาพแปรปรวน รวมถึงการใช้สารเสพติด

**2. ปัจจัยจากครอบครัว** ลักษณะของครอบครัวที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมความรุนแรงในวัยรุ่นมีลักษณะดังนี้ 1) ลักษณะครอบครัว เป็นครอบครัวที่มีการใช้ความรุนแรง มีความขัดแย้งสูง การทำหน้าที่ต่าง ๆ ของสมาชิกในครอบครัวบกพร่อง ครอบครัวแตกแยก ขาดความใกล้ชิด เด็กถูกทอดทิ้ง พ่อแม่เป็นโรคทางจิต หรือมีปัญหาสุขภาพจิต รวมถึงสภาพครอบครัวที่ยากจนและขาดความอบอุ่น มีความตึงเครียดในครอบครัวสูง 2) รูปแบบการเลี้ยงดูไม่เหมาะสม ยกตัวอย่างเช่น

- การเลี้ยงดูที่ไม่คงเส้นคงวา ได้แก่ 1. พ่อแม่ปราศจากแนวทางในการแนะนำ สั่งสอน ไม่มีกฎระเบียบที่ชัดเจน ไม่มีการกำกับ ติดตาม สอดส่องดูแลพฤติกรรมของลูก แต่มาควบคุมตอนเด็กโตและใช้การลงโทษด้วยความรุนแรง 2. พ่อแม่ขัดแย้งกันในการเลี้ยงดูเด็ก เช่น พ่อเข้มงวด แต่แม่ตามใจ 3. การเลี้ยงดูแบบส่งเสริมการสนใจแต่เพียงเรื่องของตนเอง มีอิสระไร้ขอบเขต จะทำให้เด็กเกิดความสับสนและมีความพยายามหาช่องทางหลีกเลี่ยงกฎระเบียบ
- พฤติกรรมใช้ความรุนแรงของบิดามารดา ได้แก่ การลงโทษถ้าไม่สู้คนอื่น ยุยงชักจูงให้เด็กต่อสู้ มองคนที่ไม่สู้ว่าอ่อนแอ ปลูกฝังค่านิยมความเชื่อผิด ๆ เช่น การไม่สู้คนไม่เป็นลูกผู้ชาย รวมทั้งการลงโทษที่รุนแรง เช่น การทุบตี ตบหน้า ส่งผลให้เด็กเกิดอาการหวาดกลัว มองโลกในแง่ร้าย ไม่ไว้วางใจผู้อื่น เป็นเด็กเก็บกด และนำไปสู่การมีพฤติกรรมก้าวร้าวและรุนแรง
- ความกดดัน ได้แก่ การเข้มงวดกดดันในเรื่องกฎระเบียบการใช้ชีวิตประจำวัน การเรียน การคบหาเพื่อน เด็กที่ได้รับการกดดันมากจะส่งผลไปสู่การกระทำความรุนแรงทั้งต่อบุคคลในครอบครัวและที่โรงเรียน

**3. ปัจจัยจากเพื่อนและโรงเรียน** การคบเพื่อนหรือวัยรุ่นกลุ่มเสี่ยง การถูกปฏิเสธจากกลุ่มเพื่อน ขาดการเข้าใจ การสื่อสารที่ไม่มีประสิทธิภาพ และความรุนแรงจากการถูกล่วงละเมิด

**4. ปัจจัยทางสังคม** ภาวะสังคมและสิ่งแวดล้อมที่เต็มไปด้วยความรุนแรง การเข้าถึงปัจจัยเสี่ยงและอบายมุขต่าง ๆ เช่น สุรา สารเสพติด การพนัน และอาวุธ ขาดการบังคับใช้กฎหมาย การลอกเลียนแบบจากสื่อและเกมออนไลน์ เป็นต้น

### ใบความรู้ที่ 3

#### “ผลกระทบจากความรุนแรงในวัยรุ่น”

1. ผลกระทบระยะสั้นที่เกิดขึ้นกับวัยรุ่น คือ ขาดความพร้อมในการเรียนหนังสือ การเรียนตกต่ำ เสี่ยงต่อการหยุดเรียนหรือออกจากสถาบันการศึกษา ได้รับการปฏิเสธจากกลุ่มเพื่อนปกติ นำไปสู่การเข้าร่วมกลุ่มเพื่อนกลุ่มเสี่ยง
2. ผลกระทบระยะยาวที่เกิดขึ้นกับวัยรุ่น คือ มีปัญหาเรื่องความประพฤติ ถูกพักการเรียน/ไล่ออกจากโรงเรียน การกระทำผิดกฎหมาย ก่อคดี เกิดภาวะซึมเศร้ารุนแรง สูญเสียโอกาสทางการศึกษาและอาชีพ สูญเสียค่าใช้จ่ายในกระบวนการขึ้นศาล ผลกระทบต่อความไม่ปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สินของตนเอง ครอบครัวและชุมชน

### ใบงานที่ 1

#### “สาเหตุของความรุนแรงในวัยรุ่น”

1. แบ่งกลุ่ม ๆ ละ 5 คน (หรือตามจำนวนที่เหมาะสม)
2. ระดมความคิดเห็นถึงสาเหตุ/สิ่งที่ทำให้วัยรุ่นมีแนวโน้มไปสู่พฤติกรรมรุนแรง และเขียนลงในกระดาษฟลิปชาร์ทแผ่นใหญ่ (ใช้เวลา 10 นาที)

“เมื่อมองดูรอบตัว...คิดว่าสาเหตุใดบ้าง/หรือมีอะไรบ้างที่จะนำไปสู่ความรุนแรงในวัยรุ่น”

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....
5. ....

3. นำเสนอผลการระดมความคิดเห็นของแต่ละกลุ่ม (ใช้เวลา 10 นาที)
4. วิเคราะห์สรุปสาเหตุและสิ่งนำไปสู่การพฤติกรรมความรุนแรง (ใบความรู้ที่ 2)

## ใบงานที่ 2

### “ผลกระทบของความรุนแรงในวัยรุ่น”

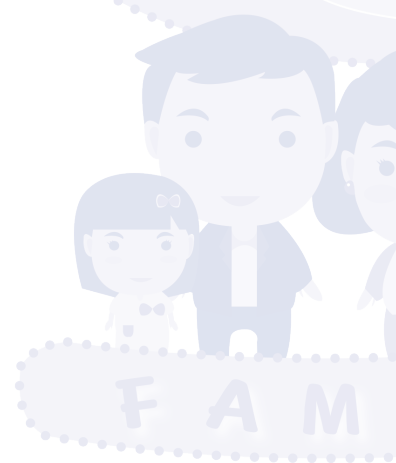
1. แบ่งกลุ่ม ๆ ละ 5-6 คน (หรือตามจำนวนที่เหมาะสม) หลังจากทราบสาเหตุของปัญหาพฤติกรรมความรุนแรงในวัยรุ่นแล้ว
2. สมาชิกระดมความคิดเห็นว่า “เมื่อเกิดเหตุการณ์ความรุนแรงในวัยรุ่นแล้วจะเกิดผลกระทบอย่างไรบ้าง” และเขียนลงในกระดาษชาร์ตแผ่นใหญ่ (ใช้เวลา 10 นาที)

ผลกระทบต่อตัววัยรุ่น	ผลกระทบต่อผู้อื่น/ผลกระทบระยะยาว
1. ....	1. ....
2. ....	2. ....
3. ....	3. ....

3. นำเสนอผลการระดมความคิดเห็นของแต่ละกลุ่ม (ใช้เวลา 10 นาที)
4. วิทยากรสรุปผลกระทบที่เกิดขึ้นจากความรุนแรงในวัยรุ่น (ใบความรู้ที่ 3)

ในครอบครัว

(ฉบับ)



## แบบประเมินผลพฤติกรรมรุนแรงสำหรับวัยรุ่น ฉบับ 14 คำถาม

## Adolescent Violent Behavior Inventory - 14 items; AVB - 14

โปรดทำเครื่องหมายกากบาท X ลงในช่อง  ที่ตรงกับความเป็นจริงเกี่ยวกับตัวนักเรียนในช่วง 1 เดือนที่ผ่านมา

ข้อ	ข้อความ	ไม่เคยทำ	ทำนาน ๆ ครั้ง	ทำเป็นบางครั้ง	ทำค่อนข้างบ่อย	ทำเป็นประจำ
1.	ใช้กำลังทำร้ายผู้อื่น					
2.	ใช้อาวุธ หรือวัตถุทำร้ายผู้อื่น					
3.	ทำลายทรัพย์สินของผู้อื่น					
4.	เมื่อโมโห แสดงความไม่พอใจ โดยการทำลายข้าวของ					
5.	ข่มขู่ผู้อื่นโดยใช้กิริยาท่าทาง					
6.	ข่มขู่ผู้อื่นโดยใช้อาวุธ หรือวัตถุ					
7.	พูดทำร้าย ยั่วยุอารมณ์					
8.	ข่มขู่ อาฆาตแค้นผู้อื่น					
9.	พูดขูรีดไถเงินผู้อื่น					
10.	พูดขู่จะทำลายทรัพย์สินผู้อื่น					
11.	พูดล่วงเกินบุพการีผู้อื่น					
12.	พูดจาตู่ถูกเหยียดหยามผู้อื่น					
13.	คิดว่าไม่อยากมีชีวิตอยู่ต่อไปอีกแล้ว					
14.	ทำร้ายตัวเองเพื่อจบชีวิตลง					

## การให้คะแนนและการแปลผล แบบประเมินผลพฤติกรรมรุนแรงสำหรับวัยรุ่น ฉบับ 14 คำถาม

## การให้คะแนน

ทำเป็นประจำ	ให้ 4 คะแนน
ทำค่อนข้างบ่อย	ให้ 3 คะแนน
ทำเป็นบางครั้ง	ให้ 2 คะแนน
ทำนาน ๆ ครั้ง	ให้ 1 คะแนน
ไม่เคยทำเลย	ให้ 0 คะแนน

## การแปลผล

- มีคะแนนรวม ตั้งแต่ 0 - 14 คะแนน ไม่มีพฤติกรรม
- มีคะแนนรวม ตั้งแต่ 15 - 28 คะแนน มีพฤติกรรมเล็กน้อย
- มีคะแนนรวม ตั้งแต่ 29 - 42 คะแนน มีพฤติกรรมปานกลาง
- มีคะแนนรวม ตั้งแต่ 43 - 56 คะแนน มีพฤติกรรมมาก

## บรรยาย “รู้จักวัยรุ่น”

### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้เกิดความรู้ ความเข้าใจพัฒนาการทางร่างกาย อารมณ์และสังคมของวัยรุ่นชาย หญิง
2. เพื่อให้เกิดความรู้ ความเข้าใจในการส่งเสริมพัฒนาการทางเพศและการดูแลสุขภาพอนามัยทางเพศของลูกหลานวัยรุ่น
3. สามารถระบุสัญญาณความพร้อมทางร่างกายของชาย หญิง ที่เข้าสู่ภาวะการเจริญพันธุ์

### รูปแบบกิจกรรม

การบรรยาย

### ระยะเวลา

60 นาที

### สื่อ/อุปกรณ์

1. Power Point
2. คลิปวิดีโอ

### เนื้อหาประกอบการบรรยาย

ช่วงวัยรุ่นมักเริ่มเมื่อเด็กมีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย กลายเป็นหนุ่ม เป็นสาว เด็กแต่ละคนจะเข้าสู่วัยรุ่นแตกต่างกัน แต่โดยทั่วไปแล้ว คือ ช่วงอายุ 10-14 ปี สำหรับเด็กชาย และช่วงอายุ 9-15 ปี สำหรับเด็กหญิง การเริ่มเข้าสู่วัยรุ่นไม่ได้มีเฉพาะการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายเท่านั้น แต่รวมถึงการเปลี่ยนแปลงทางด้านอารมณ์และความรู้สึกด้วย ซึ่งผลจากฮอร์โมนของแต่ละเพศที่กระตุ้นการสร้างลักษณะทางเพศของร่างกายให้เติบโตจากเด็กสู่ผู้ใหญ่

ฮอริโมนดังกล่าวยังมีผลต่ออารมณ์ของวัยรุ่น วัยรุ่นจึงต้องการความเข้าใจ การสนับสนุน และความรักจากพ่อแม่ ผู้ปกครอง และสังคมรอบข้าง เพื่อช่วยให้พวกเขาผ่านพ้นช่วงเวลานี้ได้อย่างงดงาม

**ธรรมชาติของวัยรุ่น** คือ ผลผลิตของการเปลี่ยนแปลงทั้งทางกาย ใจ และสังคมของพวกเขา ซึ่งอาจสรุปได้เป็น 5 ลักษณะเด่น คือ

**1. การแสวงหาอัตลักษณ์ของตนเอง** เด็กเป็นวัยแห่งการพึ่งพา เพราะเด็กยังไม่สามารถดูแลตัวเอง จึงต้องมีพ่อแม่หรือผู้ปกครองทำหน้าที่เลี้ยงดู สั่งสอน ปกป้อง และตัดสินใจในเรื่องต่าง ๆ แต่เมื่อเข้าสู่ช่วงวัยรุ่น เด็กต้องสั่งสมประสบการณ์และทักษะเพื่อใช้ชีวิตในฐานะผู้ใหญ่ต่อไป สิ่งหนึ่งที่วัยรุ่นต้องทำ คือ การสร้างตัวตนของตัวเองหรือที่เรียกว่า “อัตลักษณ์” ตัวตนนี้หมายรวมถึงข้อเท็จจริงเกี่ยวกับตนเองตามที่ตนรับรู้ เช่น เป็นใคร มีลักษณะอย่างไร ชอบหรือไม่ชอบอะไร มีความสามารถหรือความถนัดในด้านไหน ฯลฯ วัยรุ่นจะหาทางสร้างอัตลักษณ์ของตนตามที่ตนคิดและต้องการ ส่วนหนึ่งของอัตลักษณ์ได้มาจากครอบครัว ที่เหลือคือสิ่งที่วัยรุ่นสั่งสมจากสังคมรอบตัวของพวกเขา ดังนั้น เด็กวัยรุ่นจึงต้องการพื้นที่ส่วนตัวและความเป็นตัวเอง เริ่มห่างจากพ่อแม่ ผู้ปกครองทีละน้อย แต่นั่นก็เพราะธรรมชาติที่อยู่ระหว่างกระบวนการเติบโตสู่ผู้ใหญ่

**2. การแสวงหาการยอมรับในความเป็นตัวของตนเอง** วัยรุ่นไม่อาจสร้าง “อัตลักษณ์” ขึ้นมา ตามที่ตนคิดหรืออยากทำได้ทันทีเพราะยังขาดความมั่นใจ ความรู้และประสบการณ์ พอที่จะรู้ว่าทางเลือกนั้นดีหรือไม่ วัยรุ่นจึงต้องสร้างความมั่นใจจากการยอมรับของผู้อื่น หากคนรอบข้างเห็นด้วยและสนับสนุนในสิ่งที่พวกเขาเลือกจะเป็นหรือทำ วัยรุ่นก็จะมั่นใจว่านั่นคือทางที่ใช่ แต่หากผู้อื่นตำหนิ คัดค้าน หรือไม่สนับสนุนในสิ่งที่พวกเขาเลือกที่จะเป็นหรือเลือกที่จะทำ วัยรุ่นก็ขาดความมั่นใจ ไม่กล้าเพราะคิดว่าตัวเองไม่ดีพอ หรือเป็นในสิ่งที่ไม่ถูก ไม่ดี และเมื่อสังคมของวัยรุ่นขยายขอบเขตใหญ่ขึ้น วัยรุ่นก็จะต้องการการยอมรับจากกลุ่มต่าง ๆ ให้มากที่สุด เพื่อสร้างความมั่นใจในโลก ทั้งที่บ้าน ที่โรงเรียน และสังคมกลุ่มอื่น ๆ ที่ได้พบเจอ

**3. การเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มเพื่อน** เพื่อนกลายเป็นกลุ่มใหม่ที่เด็กวัยรุ่นผูกพันอย่างเหนียวแน่น เพราะใช้เวลาส่วนใหญ่ที่โรงเรียนมากกว่ากับครอบครัวที่บ้าน และเพราะอยู่ในวัยเดียวกัน เพื่อนจึงกลายเป็นโลกใหม่ทั้งใบของวัยรุ่น เป็นที่พูดคุย ปรับทุกข์ ระบายความรู้สึก ความฝันและความต้องการ เป็นโลกที่เหมือนและเข้าใจพวกเขาที่สุด วัยรุ่นจึงมุ่งสร้างอัตลักษณ์ของตนในกลุ่มเพื่อนเป็นหลัก และมองว่าการยอมรับจากกลุ่มเพื่อนวัยเดียวกันเป็นสิ่งสำคัญ วัยรุ่นจึงอยากอยู่กับเพื่อนและพูดคุยกับเพื่อนได้ไม่รู้เบื่อ เพราะนั่นคือ การแลกเปลี่ยนข้อมูลในโลกของเขา ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญในการสร้างอัตลักษณ์และแสวงหาการยอมรับ

4. ความสนใจด้านเพศ ฮอร์โมนเพศชายและหญิงเป็นตัวละครสำคัญที่ทำให้ร่างกายของเด็กวัยรุ่นเปลี่ยนแปลง และเริ่มปรากฏลักษณะทางเพศที่สมบูรณ์เหมือนในผู้ใหญ่ เด็กวัยรุ่นจึงเริ่มให้ความสนใจกับเพศตรงข้าม ความสัมพันธ์กับเพศตรงข้ามมีความสำคัญกับชีวิตวัยรุ่นมากขึ้นเรื่อย ๆ โดยเฉพาะเมื่อเข้าสู่ช่วงปลายของวัยรุ่น ความสนใจด้านเพศเห็นได้จากพฤติกรรมหลายอย่าง เช่น ใส่ใจรูปร่างหน้าตาและการแต่งตัวมากขึ้น คบเพื่อนต่างเพศมากกว่าเดิม และอยากมีแฟน ฯลฯ ความสนใจด้านเพศเป็นเรื่องธรรมชาติ และจำเป็นต่อการเติบโตเป็นผู้ใหญ่ในเวลาต่อไป

5. การแสวงหาประสบการณ์แปลกใหม่และพฤติกรรมเสี่ยง นิสัยเช่นนี้เกิดจากความอยากรู้อยากเห็นเป็นหลัก เพราะวัยรุ่นเป็นวัยแห่งการค้นหาค้นหาพื้นที่ของตนเองบนโลกใบนี้ ซึ่งหลายครั้งก็มีเอกลักษณ์เฉพาะตัวไม่ซ้ำแบบใคร วัยรุ่นจึงต้องลองถูกลองผิด จับโน้นผสมนี้ เพื่อให้รู้ว่าสิ่งต่าง ๆ เป็นอย่างไร เหมาะกับตนเองหรือไม่ ในด้านดี ความอยากรู้อยากลองอาจนำไปสู่ความคิดสร้างสรรค์ แปลกใหม่ แต่ถ้าหากวัยรุ่นอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ไม่ดี หรือไม่ได้รับการสนับสนุนอย่างถูกต้อง วัยรุ่นอาจอยากลองในสิ่งที่ไม่เหมาะสมหรือเป็นอันตราย

จากธรรมชาติทั้ง 5 ด้านของวัยรุ่น เราอาจสรุปได้ว่า เด็กวัยรุ่นต้องการพื้นที่ส่วนตัวและแสวงหาประสบการณ์ใหม่ เพื่อสร้างความมั่นใจและค้นหาตัวเอง แต่เหนือสิ่งอื่นใด วัยรุ่นยังต้องการความสัมพันธ์ที่ดีทั้งกับเพื่อนและจากครอบครัวที่รัก เข้าใจ ยอมรับ และคอยสนับสนุน เพื่อให้รู้สึกว่าคุณค่ามีความหมาย สิ่งที่คุณแม่ ผู้ปกครองทำได้ คือ ลดช่องว่างระหว่างพ่อแม่ ผู้ปกครองและลูกหลานวัยรุ่น



### พัฒนาการทางเพศเมื่อเข้าสู่วัยรุ่น

#### เพศชาย

1. รูปร่างสูงขึ้น น้ำหนักตัวเพิ่มขึ้น แขนขายาวแก่งก้าง ไหล่กว้าง กล้ามเนื้อเป็นมัด กระดูกและกล้ามเนื้อแข็งแรงสามารถใช้พลังกำลังทำงานได้ดี
2. ริมฝีปากหนา คางใหญ่ หน้าผากกว้าง ลูกกระเดือกโตเห็นชัดเจน
3. เสียงแตก (เสียงแหบห้าว)
4. เต้านมอาจโตและเจ็บ (นมแตกพาน)
5. มีหนวดเครา ขนขึ้นตามแขน ขา หน้าแข้ง หน้าอก รักแร้ และบริเวณอวัยวะเพศ
6. อวัยวะเพศโตขึ้นและแข็งตัวเมื่อมีความรู้สึกทางเพศหรือถูกสัมผัส
7. บางคนอาจมีสิวขึ้นบริเวณใบหน้า หน้าอกหรือหลัง



8. มีความรู้สึกทางเพศแบบผู้ชายทั่วไป
9. สำหรับการเปลี่ยนแปลงภายใน ต่อมเพศจะหลั่งฮอร์โมน

### เพศหญิง

1. รูปร่างสูงขึ้น น้ำหนักตัวเพิ่มขึ้น ลักษณะของร่างกายภายนอกคล้ายกับผู้ใหญ่มากขึ้น เนื้อจะนิ่ม
2. มีหน้าอกขยายใหญ่ เต้านมเจริญเติบโตขึ้น เอวคอด สะโพกผายออกหรือใหญ่ขึ้น ใบหน้าและผิวพรรณเปลี่ยนแปลง

3. มีน้ำเสียงและท่าทางอ่อนหวาน เสียงจะเล็กแหลม
4. ผมเริ่มตกหนาเป็นมัน
5. มีไขมันมาพอกตามไหล่ ออก แขน ขา และสะโพก ทำให้รูปร่างสมส่วน
6. มีขนขึ้นบริเวณอวัยวะเพศ หัวเหน่า และบริเวณรักแร้
7. อาจมีสิวขึ้นบริเวณใบหน้า
8. อวัยวะเพศโตขึ้น และมีความรู้สึกทางเพศแบบผู้หญิงทั่วไป
9. สำหรับการเปลี่ยนแปลงภายในนั้น ต่อมเพศจะหลั่งฮอร์โมน

**ฮอร์โมนเพศในวัยรุ่น** ฮอร์โมนจะกระตุ้นอวัยวะเพศ ขึ้นอยู่กับว่าคนนั้นเป็นเพศหญิงหรือเพศชาย ถ้าเป็นเพศหญิงก็มีรังไข่ ฮอร์โมนเพศนี้จะไปกระตุ้นรังไข่ให้หลั่งฮอร์โมนเพศหญิงหรือที่เรียกว่า ฮอร์โมนเอสโตรเจน (Estrogen) ถ้าเป็นเพศชาย ก็มีอัณฑะ ฮอร์โมนเพศจะไปกระตุ้นให้อัณฑะหลั่งฮอร์โมนเพศชายหรือที่เรียกว่า ฮอร์โมนเทสโทสเตอโรน (Testosterone) เพราะฉะนั้นฮอร์โมนเพศ 2 ชนิดนี้ จะกระตุ้นอวัยวะเพศ ซึ่งเป็นรังไข่หรือลูกอัณฑะให้หลั่งฮอร์โมนเพศนั้นๆ ออกมาอีกทีหนึ่ง ฮอร์โมนทั้งสองก็จะกระตุ้นทั้งร่างกาย คือ ทำให้ร่างกายสูงขึ้น (สำคัญคือ ส่วนสูงต้องมากกว่าน้ำหนัก) สำหรับการกระตุ้นพัฒนาการทางเพศก็ทำให้แสดงความเป็นเพศชายหรือเพศหญิงชัดเจน

### การส่งเสริมพัฒนาการวัยรุ่นทางด้านร่างกาย

เมื่อมีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย พ่อแม่ ผู้ปกครองควรให้คำแนะนำแก่วัยรุ่น

1. **ทำความเข้าใจกับการทำงานตามธรรมชาติของร่างกายที่เกิดขึ้น** เตรียมความพร้อมสำหรับการเปลี่ยนแปลง เช่น การมีประจำเดือน การผื่นเปื่อยก ไม่ควรวิตกกังวลจนเกินเหตุ และควรปรึกษาผู้รู้หรือแพทย์เมื่อคิดว่าผิดปกติ



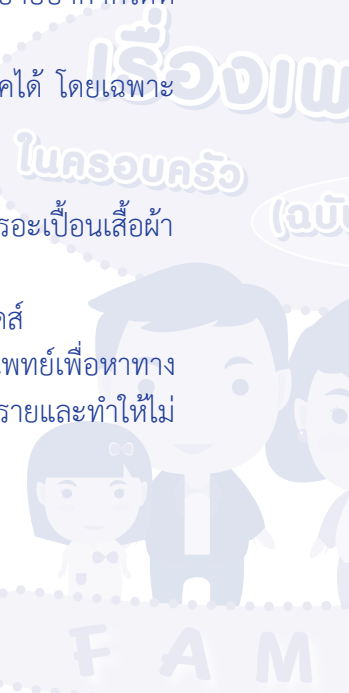
2. กินอาหารให้ครบทุกหมู่และเพียงพอ เพื่อส่งเสริมร่างกายให้แข็งแรงและชดเชยพลังงานที่ร่างกายใช้ไปในการเจริญเติบโตของร่างกาย
3. แต่งกายให้เหมาะสมกับบุคลิกของตนเอง โดยเลือก แบบ สี ให้เหมาะสม อาจต้องพรางสัดส่วนที่เปลี่ยนแปลงและยังไม่คงที่
4. ออกกำลังกาย เพื่อพัฒนากล้ามเนื้อที่กำลังเปลี่ยนแปลง โครงสร้างที่กำลังคงที่และให้มีสัดส่วนที่สวยงาม นอกจากนี้ยังช่วยพัฒนาความคิดและคุณภาพสมองได้ด้วย เนื่องจากระยะนี้เป็นระยะสุดท้ายที่เนื้อสมองจะเจริญเติบโต ควรจะช่วยพัฒนาให้มีศักยภาพทางสมองให้สูงที่สุดเท่าที่จะทำได้
5. ให้คำแนะนำเกี่ยวกับการรักษาความสะอาดและรักษาสุขภาพของร่างกายอย่างถูกต้อง เพราะมีเหงื่อมาก มีกลิ่นตัว การมีประจำเดือนในวัยรุ่นผู้หญิงและการฝันเปียกในวัยรุ่นผู้ชาย เป็นต้น



## การดูแลสุขภาพอนามัยทางเพศ

### เพศชาย

1. ควรอาบน้ำ ชำระล้างอวัยวะเพศให้สะอาดด้วยน้ำและฟอกสบู่ทุกวันอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง โดยรูตหนังหุ้มปลายองคชาติขึ้นมาให้หัวอวัยวะเพศโผล่เพื่อล้างขี้เปียกที่ติดอยู่ออกให้สะอาดด้วยสบู่และล้างฟองสบู่ออกให้หมด เช็ดให้แห้ง
2. ไม่ควรสวมกางเกงในหรือกางเกงที่รัดแน่นจนเกินไป ควรเป็นผ้าเบาบางและระบายอากาศได้ดี ควรเปลี่ยนกางเกงในทุกวันและพยายามไม่ใช้กางเกงในที่เปียกน้ำ
3. ต้องไม่ใช้เสื้อผ้า เครื่องนุ่งห่ม ปะปนกับคนอื่นเพราะอาจก่อให้เกิดการติดต่อของโรคได้ โดยเฉพาะกามโรคบางชนิด โรคผิวหนัง เช่น กลาก เกลื้อน เป็นต้น
4. ไม่คลุกคลีกับผู้ป่วยหรือสงสัยว่าป่วยเป็นกามโรคหรือโรคผิวหนังอื่น ๆ
5. ถ้ามีการฝันเปียกเกิดขึ้น คือ มีน้ำอสุจikelื่อนตัวและหลั่งออกมาขณะนอนหลับทำให้เปราะเปื้อนเสื้อผ้าหรือเครื่องนอน ควรรีบซักทำความสะอาดอย่าปล่อยให้แห้งเหม็น
6. สวมถุงยางอนามัยทุกครั้งที่มีเพศสัมพันธ์เพื่อป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์และเอดส์
7. หากมีอาการผิดปกติเกิดขึ้นกับอวัยวะเพศอย่าปล่อยให้แห้ง ควรรีบปรึกษาผู้ใหญ่หรือแพทย์เพื่อหาทางแก้ไขทันที เช่น มีหนองไหล มีแผล เนื้องอก บวม คัน อย่าซื้อยามารักษาเอง เพราะอาจเป็นอันตรายและทำให้ไม่หายขาด มีอาการเรื้อรังยุ่งยากต่อการรักษา



## เพศหญิง

1. ควรอาบน้ำชำระล้างอวัยวะเพศทุกครั้งที่อาบน้ำด้วยน้ำและสบู่ แล้วจึงซับให้แห้งด้วยผ้าสะอาดและอ่อนนุ่ม เพราะผิวหนังบริเวณนี้บอบบางหากเช็ดแรงเกินไปจะทำให้เป็นแผลหรือระคายเคืองได้
2. ไม่ควรใช้น้ำยาสวนหรือล้างช่องคลอด เพราะส่วนภายในช่องคลอดจะมีแบคทีเรียชนิดหนึ่งคอยช่วยป้องกันเชื้อโรคอื่น ๆ ที่แปลกปลอมเข้าสู่ช่องคลอด ซึ่งเป็นกลไกป้องกันตามธรรมชาติและหากใช้น้ำยาล้างจุดซ่อนเร้น สารเคมีในน้ำยาจะไปฆ่าแบคทีเรียที่มีประโยชน์ บริเวณจุดซ่อนเร้นจะอ่อนแอและติดเชื้อได้ง่าย
3. การดูแลจุดซ่อนเร้นระหว่างมีประจำเดือน ต้องรักษาความสะอาดมากกว่าปกติ ควรล้างทำความสะอาดด้วยน้ำ ซับให้แห้งและหมั่นเปลี่ยนผ้าอนามัยบ่อย ๆ วันละ 3-4 ครั้ง เพื่อความสะอาดจะได้ไม่เกิดการระคายเคืองและกลิ่นไม่พึงประสงค์
4. หลังการขับถ่ายปัสสาวะและอุจจาระ ควรทำความสะอาดทุกครั้ง โดยทำความสะอาดอวัยวะเพศให้เสร็จก่อนแล้วค่อยทำความสะอาดกันภายหลัง ใช้กระดาษชำระซับให้แห้ง
5. ไม่ควรสวมเสื้อผ้า กางเกงใน เสื้อชั้นใน ที่อับชื้นและรัดแน่นเกินไป
6. ไม่ควรใช้เสื้อผ้า ผ้าเช็ดตัว กางเกงใน ปะปนกับผู้อื่นเพราะอาจติดโรคกันได้
7. ไม่คลุกคลีกับผู้ป่วย หรือสงสัยว่าป่วยเป็นกามโรคหรือโรคผิวหนังอื่น ๆ
8. การใช้ห้องน้ำ ห้องส้วม ต้องระวังในเรื่องสุขลักษณะ เพราะอาจเกิดการติดเชื้อโรคต่าง ๆ ได้
9. ถ้าสงสัยว่าตนเองมีอาการผิดปกติ เช่น อากาโรคัน มีระดูขาวผิดปกติ รอบเดือนผิดปกติ ควรปรึกษา

ผู้ใหญ่หรือแพทย์ทันที



## อารมณ์เพศกับวัยรุ่น

อารมณ์เพศเป็นเรื่องธรรมชาติที่เกิดขึ้นในมนุษย์ทุกคนและจะอยู่คู่กับมนุษย์ตลอดไป เมื่อเข้าสู่วัยรุ่นร่างกายก็จะสร้างฮอร์โมนเพศในวัยรุ่นสูงกว่าวัยเด็กร่วมกับการกระตุ้นภายนอก เช่น ได้เห็นรูปวบบหวาม ได้ยินเสียงไพเราะ เสนาะหู ได้รับกลิ่นรัญจวนใจ การสัมผัสส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ตลอดจนความนึกคิดจินตนาการต่าง ๆ เป็นตัวกระตุ้นที่ทำให้เราเกิดความรู้สึกทางเพศได้ ซึ่งจะเป็นเช่นนี้ทุกคน เพียงแต่อาจมีความแตกต่างในเรื่องรายละเอียด เช่น บางคนเห็นขาของผู้หญิงก็จะเกิดอารมณ์เพศ ในขณะที่อีกคนมีอารมณ์เมื่อเห็นเนินอก เห็นผมยาว ๆ หรือบางคนได้กลิ่นนี้แล้วจะเกิดความซู่ซ่า ฯลฯ ความแตกต่างนี้ไม่มีหลักฐานหรือมาตรฐานใด ๆ เป็นไปโดยรสนิยมของแต่ละบุคคล ทางออกทางเพศสำหรับวัยรุ่นมีดังนี้

1. ระวังอารมณ์ โดยการออกกำลังกายหรือทำกิจกรรมที่ชอบ เช่น เล่นกีฬา ทำงานศิลปะ เล่นดนตรี

2. สำเร็จความใคร่ด้วยตนเอง รวมถึงการสำเร็จความใคร่ให้แก่นั่นหรือเรียกสั้น ๆ ว่า “small sex” หรือ mutual masturbation ถือเป็นเรื่องปกติที่สามารถปฏิบัติได้ จะทำมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับความต้องการทางเพศในแต่ละคนซึ่งไม่เท่ากัน

3. การมีเพศสัมพันธ์ ในปัจจุบันที่มีการแพร่ระบาดของโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์โดยเฉพาะเอดส์ การมีเพศสัมพันธ์จึงควรใช้ถุงยางอนามัยทุกครั้ง เพื่อป้องกันโรคและการตั้งครรภ์ไม่พร้อม เพราะฉะนั้นจึงควรศึกษาวิธีการเลือกซื้อ การเก็บรักษาและการใช้ถุงยางอนามัยอย่างถูกต้อง



### แนวทางการส่งเสริมพัฒนาการและการเรียนรู้เรื่องเพศของวัยรุ่น

1. ยอมรับความรู้สึกกังวลเรื่องรูปร่าง หน้าตา ในช่วงที่เป็นวัยรุ่นตอนต้น ไม่บังคับให้เด็กทำในสิ่งที่ไม่อยากทำ
2. สนับสนุนให้ทำสิ่งต่าง ๆ ด้วยตนเอง ให้กำลังใจในความสำเร็จเพื่อเพิ่มความมั่นใจตนเอง
3. ใจเย็นอดทนกับอารมณ์และคอยด้วยเหตุผลเมื่ออารมณ์เด็กสงบแล้ว
4. เคารพความเป็นส่วนตัว ไม่จู้จี้ ชี้นับ เข้าชี้
5. ยอมรับว่าการคบเพื่อนต่างเพศเป็นพัฒนาการปกติของวัยรุ่น แต่กำหนดขอบเขตของสังคมที่ยอมรับได้
6. สนับสนุนการทำกิจกรรมต่าง ๆ ที่วัยรุ่นได้รวมกลุ่มกันทำงาน
7. พูดคุยกับวัยรุ่นเรื่องค่านิยมต่าง ๆ คุณธรรม จริยธรรม โดยเปิดโอกาสให้วัยรุ่นแสดงความคิดเห็น ผู้ใหญ่ไม่ควรใช้วิธีสั่งให้เชื่อ



### การประเมินผล

การสังเกตพฤติกรรมและการซักถามของผู้เข้ารับการอบรม



## กิจกรรม “แนะนำตัวผ่านภาพ”



### วัตถุประสงค์

เพื่อให้ผู้เข้าร่วมอบรมสำรวจความรู้สึกของตนเองต่อการเป็นพ่อแม่ ผู้ปกครอง



### รูปแบบกิจกรรม

กิจกรรมกลุ่ม



### ระยะเวลา

30 นาที



### สื่อ/อุปกรณ์

ภาพสิ่งของต่าง ๆ จำนวนเท่ากับผู้เข้าร่วมการอบรม



### ขั้นตอนการทำกิจกรรม

1. วางภาพที่เตรียมไว้บนพื้นห้อง ให้ผู้เข้าร่วมอบรมเห็นอย่างทั่วถึง
2. ให้ผู้เข้าร่วมอบรมแต่ละคนเลือกภาพที่ตนเองคิดว่า บอกถึงหน้าที่ของความเป็นพ่อแม่ ผู้ปกครองที่ตรงกับใจของตัวเอง คนละ 1 ภาพ (ยกตัวอย่าง ภาพดวงอาทิตย์ แทนความหมายของการเป็นแสงสว่างให้ความอบอุ่นแก่ลูก, ภาพต้นไม้ แทนความหมายของการเป็นร่มโพธิ์ร่มไทร ให้ความร่มเย็นแก่ลูก, ภาพกระเป๋าสตางค์ แทนความหมายการเลี้ยงดูให้ลูกมีเงินมีทองใช้ เป็นต้น)
3. เมื่อทุกคนเลือกภาพครบแล้ว ให้แต่ละคนอธิบายเหตุผลที่ตนเลือกภาพนั้นว่าแทนความหมายของการเป็นพ่อแม่ ผู้ปกครองอย่างไร

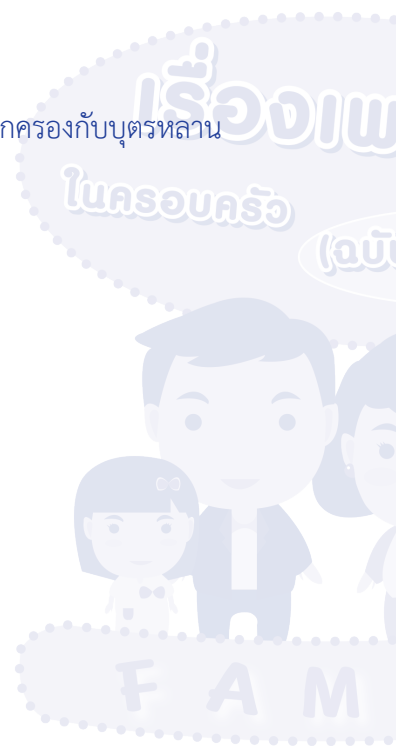
4. ระหว่างที่ผู้เข้าร่วมอบรมแต่ละคนให้เหตุผล ผู้ดำเนินการจดข้อความที่แสดงถึงความรู้สึกและบทบาทการเป็นพ่อแม่ ผู้ปกครองในเหตุผลของแต่ละคนไว้บนกระดาน
5. เมื่ออธิบายครบทุกคนแล้ว ผู้ดำเนินการชวนดูบทบาทพ่อแม่ ผู้ปกครอง โดยถามว่า
  - เห็นความรู้สึก บทบาท หน้าที่ของ “พ่อแม่ ผู้ปกครอง” แล้วรู้สึกอย่างไร
6. สรุปประเด็นสำคัญของกิจกรรม
  - พ่อแม่ ผู้ปกครองทุกคนต่างมีความปรารถนาดีต่อลูก ต้องการจะให้แต่สิ่งดี ๆ แก่ลูก จะเห็นได้จากภารกิจหลายอย่างที่มีต่อลูก การที่จะทำหน้าที่พ่อแม่ ผู้ปกครองได้อย่างที่อยากเป็น ต้องอาศัยปัจจัยมากมาย
  - การอบรมครั้งนี้ เป็นอีกส่วนหนึ่งที่จะได้เรียนรู้ร่วมกันว่า ในฐานะพ่อแม่ ผู้ปกครอง เราจะมีวิธีการอย่างไรบ้าง ที่จะช่วยให้เรากับลูกมีสัมพันธภาพที่ดี เพื่อที่จะทำให้เรากับลูกหลานพูดคุยสื่อสารกันได้มากขึ้นในทุกเรื่องรวมทั้งเรื่องเพศ



## การประเมินผล

จากการสังเกตการมีส่วนร่วมของผู้เข้ารับการอบรม

**หมายเหตุ :** รูปแบบกิจกรรมได้นำมาจาก คู่มือการจัดกิจกรรมการสื่อสารระหว่างพ่อแม่ ผู้ปกครองกับบุตรหลาน เพื่อส่งเสริมสุขภาพะทางเพศในเยาวชน



## กิจกรรม “เส้นชีวิต”



### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้เข้าใจว่า “เรื่องเพศ” คือส่วนหนึ่งของวิถีชีวิตตั้งแต่เกิดจนตายและมีพัฒนาการตามธรรมชาติของแต่ละช่วงวัย
2. เพื่อให้เข้าใจว่า “เรื่องเพศ” มีความหมายมากกว่า “การร่วมเพศ”
3. เพื่อให้ตระหนักว่าสังคมวัฒนธรรมมีส่วนในการกำหนดบทบาทความคาดหวังในเรื่องเพศของคนในแต่ละช่วงวัยและแต่ละเพศ



### รูปแบบกิจกรรม

กิจกรรมกลุ่ม



### ระยะเวลา

30 นาที



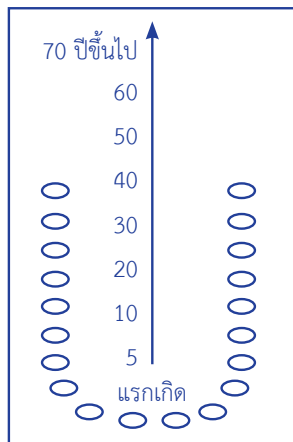
### สื่อ/อุปกรณ์

1. บัตรคำเรื่องเพศ 2 ชุด (ใช้สีต่างกัน) ตัดเป็นข้อ ๆ ละ 1 แผ่น (ขนาดครึ่ง A4 แนวนอน)
2. ป้ายช่วงอายุ (แรกเกิด, 5, 10, 20, 30, 40, 50, 60 และ 70 ปีขึ้นไป)
3. กระดาษขาว



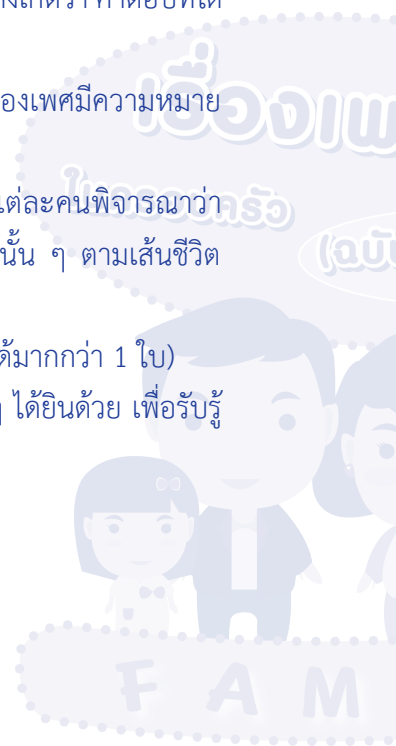
### ขั้นตอนก่อนเริ่มกิจกรรม

ผู้ดำเนินการเตรียมติดกระดาษหรือเชือกซึ่งเป็นแนวยาวกลางห้อง และติดช่วงอายุบนกระดาษหรือเชือก (ดังภาพ)



### ขั้นตอนการดำเนินงาน

1. ให้ผู้เข้าร่วมอบรมช่วยกันระดมว่าเมื่อพูดถึงคำว่า “เพศ” นึกถึงอะไรบ้างโดยจดคำตอบทั้งหมดที่ได้ไว้บนกระดาษฟลิปชาร์ต
2. เมื่อระดมได้พอสมควรแล้ว ชวนผู้เข้าร่วมอบรมดูคำตอบต่าง ๆ ที่จดไว้ และชวนตั้งข้อสังเกตว่า คำตอบที่ได้สะท้อนถึงเรื่องเพศในเรื่องใดบ้าง
3. ผู้ดำเนินการสรุปให้เห็นว่า เรื่องเพศครอบคลุมเรื่องอะไรบ้างและที่สำคัญคือ เรื่องเพศมีความหมายมากกว่าเรื่องการมีเพศสัมพันธ์
4. จากนั้นอธิบายว่าแต่ละคนจะได้รับบัตรคำเรื่องเพศอย่างน้อยคนละ 1 ใบ ให้แต่ละคนพิจารณาว่าเรื่องเพศในบัตรคำที่ได้รับเป็นเรื่องที่จะเกิดขึ้นในช่วงวัยใด เพื่อจะนำบัตรคำไปติดไว้ในช่วงวัยนั้น ๆ ตามเส้นชีวิตที่ติดเตรียมไว้กลางห้อง โดยให้ติดบัตรแต่ละสีแยกระหว่างฝั่งชายและขวา
5. แจกบัตรคำที่ละทั้งสองสี ให้ผู้เข้าร่วมอบรมอย่างน้อยคนละ 1 ใบ (บางคนอาจได้มากกว่า 1 ใบ)
6. อธิบายว่าแต่ละคนจะนำบัตรไปวางที่ละคน โดยก่อนวางให้อ่านบัตรคำให้เพื่อน ๆ ได้ยินด้วย เพื่อรับรู้ไปพร้อม ๆ กัน
7. เมื่อทุกคนวางบัตรทั้งหมดแล้ว ชวนพูดคุยโดยใช้คำถามต่อไปนี้
  - เห็นความแตกต่างระหว่างบัตรคำสองสีอย่างไร
  - บัตรคำส่วนใหญ่ เกิดขึ้นในช่วงวัยใดมากที่สุด เพราะอะไร



- เมื่อเห็นเรื่องเพศในแต่ละช่วงชีวิตแล้ว คิดว่าลูกหลานของเราได้เรียนรู้เรื่องเหล่านี้เพียงพอหรือไม่ และเรียนรู้จากที่ใด

- หากไม่ได้เรียนรู้เรื่องเพศ หรือเรียนรู้อย่างไม่ถูกต้อง อาจส่งผลอะไรได้บ้าง
- จากกิจกรรมนี้ เมื่อพูดถึงเรื่องเพศครอบคลุมถึงเรื่องอะไรบ้าง
- เราควรเริ่มพูดคุยเรื่องเพศกับลูกหลานตั้งแต่เมื่อใด
- สำหรับพ่อแม่ ผู้ปกครองในการพูดคุยเรื่องเพศกับลูกหลาน เรื่องใดคุยง่ายเรื่องใดคุยกยากเพราะเหตุใด

8. ชวนผู้เข้าร่วมอบรมช่วยกันสรุปกิจกรรมว่า

- เมื่อทำกิจกรรมเส้นชีวิตแล้วรู้สึกอย่างไรต่อการพูดคุยเรื่องเพศกับลูกหลาน
- อะไรจะช่วยให้พ่อแม่ ผู้ปกครองสามารถพูดคุยกับลูกในเรื่องเพศได้ง่ายขึ้น

9. ผู้ดำเนินการสรุปประเด็นสำคัญเพิ่มเติม ดังนี้

- เรื่องเพศเป็นเรื่องวิถีชีวิต ไม่ใช่แค่เรื่องการร่วมเพศและเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตตั้งแต่เกิดจนตาย พัฒนาการทางเพศเป็นเรื่องธรรมชาติของมนุษย์ ในขณะเดียวกันเรื่องเพศยังเป็นเรื่องของอารมณ์ ความรู้สึก สัมพันธภาพ พฤติกรรมการแสดงออกสุขภาพ เพศสภาพ รวมทั้งมีเรื่องสังคม วัฒนธรรม ค่านิยม กฎหมาย เข้ามาเกี่ยวข้องด้วย

- เรื่องเพศมีทั้งมิติที่เป็นเรื่องส่วนบุคคล และส่วนรวม
- “เส้นชีวิต” นอกจากสะท้อนให้เห็น “ธรรมชาติ” ของแต่ละช่วงวัยในเรื่องเพศแล้ว ยังทำให้เห็นว่า

มี “การให้คุณค่า” ในเรื่องเพศโดยสังคม ผ่านการสั่งสอนหรือกำหนดว่าวัยไหนควรทำหรือไม่ควรทำอะไร รวมทั้งมีความคาดหวังต่อเรื่องเพศและพฤติกรรมทางเพศของคนในสังคม “สังคม” จึงมีบทบาทในการหล่อหลอม เปลี่ยนแปลง การรับรู้ การเรียนรู้เรื่องเพศของคน

### หมายเหตุสำหรับผู้ดำเนินกร

กิจกรรมเส้นชีวิต เป็นกิจกรรมที่ออกแบบเพื่อช่วยในการปรับวิธีคิดและความเข้าใจของผู้เข้ารับการอบรม ใน “เรื่องเพศ” และ “เพศศึกษา” เมื่อพูดถึงเรื่องเพศ คนส่วนใหญ่มักคิดว่าเป็นเรื่องเพศสัมพันธ์ ซึ่งเชื่อว่าเป็นเรื่องน่าอาย ควรปกปิด ไม่ควรนำมาพูดคุย จึงกังวลว่า การพูดหรือสอนเรื่องเพศ/เพศศึกษา จะเป็นการชี้โพรงให้กระรอก และเห็นว่าเรื่องเพศไม่ใช่เรื่องของเด็กหรือวัยรุ่น ในขณะที่ยังบางส่วนคิดว่า เรื่องเพศเป็นเรื่องธรรมชาติ ถึงเวลาคนก็จะเรียนรู้เอง



### กิจกรรม “เส้นชีวิต” ทำให้เห็นว่า

- เรื่องเพศเป็นเรื่องธรรมชาติ เกี่ยวข้องทุกช่วงชีวิต ตั้งแต่เกิดจนตาย
- เรื่องเพศครอบคลุมหลายมิติ มากกว่าเรื่องการร่วมเพศ
- สังคม วัฒนธรรม มีส่วนกำหนดความคิด ความเชื่อ บทบาท การแสดงออก/พฤติกรรม ของสมาชิกในสังคม
- เรื่องเพศจึงจำเป็นต้องได้รับการเรียนรู้ เพื่อให้รู้จักดูแลตนเอง เรียนรู้ที่จะอยู่กับคนอื่น ๆ และเพื่อป้องกัน

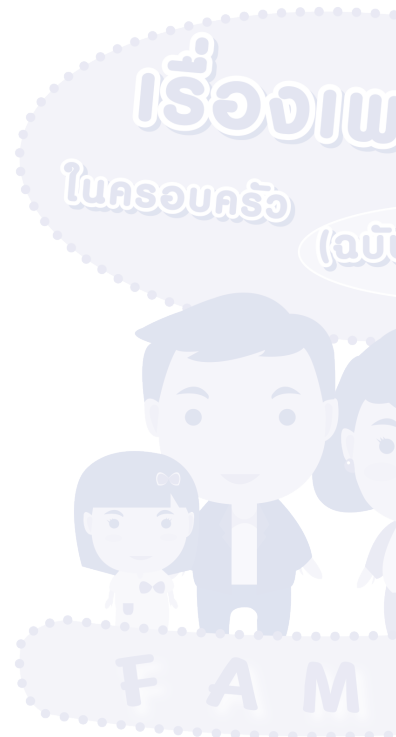
ผลกระทบในทางลบ



### การประเมินผล

จากการสังเกตการมีส่วนร่วมของผู้เข้ารับการอบรม

**หมายเหตุ :** รูปแบบกิจกรรมได้นำมาจาก คู่มือการจัดกิจกรรมการสื่อสารระหว่างพ่อแม่ ผู้ปกครองกับบุตรหลาน เพื่อส่งเสริมสุขภาวะทางเพศในเยาวชน



## บรรยาย “การพูดคุยเรื่องเพศกับลูกวัยรุ่น”



### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สำรวจทัศนคติของพ่อแม่ ผู้ปกครองในการพูดคุยเรื่องเพศกับลูกหลานวัยรุ่น
2. เพื่อให้รู้และเข้าใจถึงความสำคัญในการพูดคุยเรื่องเพศกับลูกหลานวัยรุ่น
3. เพื่อให้รู้และเข้าใจถึงวิธีการพูดคุยเรื่องเพศกับลูกหลานวัยรุ่น
4. เพื่อให้รู้และเข้าใจถึงวิธีการสอนลูกหลานเรื่องทักษะการปฏิเสธ
5. เพื่อให้รู้และเข้าใจถึงการป้องกันการถูกล่วงละเมิดทางเพศ



### รูปแบบกิจกรรม

การบรรยาย



### ระยะเวลา

60 นาที



### สื่อ/อุปกรณ์

1. Power Point
2. คลิปวิดีโอ



### เนื้อหาประกอบการบรรยาย

อุปสรรคการพูดคุยเรื่องเพศในครอบครัว

1. พ่อแม่ ผู้ปกครองยังอยู่กับทัศนคติเก่า ๆ ที่มองว่าเรื่องเพศเป็นเรื่องไม่ดีงาม น่าอาย ไม่ควรนำมาพูดกันในครอบครัว

2. พ่อแม่ ผู้ปกครองมองว่า การพูดเรื่องเพศจะเป็นดาบสองคมและมองว่าจะเป็นการชี้โพรงให้กระรอกทำให้ลูกไปมีเพศสัมพันธ์จึงไม่ยอมพูดเรื่องนี้กับลูก ในขณะที่ลูก ๆ ก็กลัวพ่อแม่ ผู้ปกครองจะดูต่ำว่ากล่าว เลยไม่ยอมปรึกษาพ่อแม่ ผู้ปกครองในเรื่องเพศ และปัญหาทางเพศที่เกิดขึ้นกับตัวเองและต้องการคำปรึกษา

3. คิดว่าลูกยังเด็กเกินไป ที่จะเรียนรู้เรื่องเพศศึกษาและเขาจะเรียนรู้เรื่องเพศได้เองเมื่อโตขึ้น

4. พ่อแม่ ผู้ปกครองกับลูกมีความเข้าใจในปัญหาทางเพศไม่ตรงกัน มีพ่อแม่ ผู้ปกครองหลายคนไม่ยอมรับว่า การช่วยตนเอง การมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร การเป่ียงเบนทางเพศ ฯลฯ อาจเกิดขึ้นได้กับลูกหลานต่อไป

5. พ่อแม่ ผู้ปกครองไม่มีความรู้ในเรื่องเพศ มีพ่อแม่ ผู้ปกครองหลายคนพร้อมที่จะพูดคุยกับลูกอย่างเปิดใจ แต่ก็ยังขาดความรู้ที่ถูกต้องหรือมีความรู้ มีความเชื่อผิด ๆ เกี่ยวกับเรื่องเพศ

6. กลัวว่าลูกจะเข้าใจผิดว่าพ่อแม่ ผู้ปกครองหมกมุ่นเรื่องเพศ ในขณะที่ลูกก็คิดว่าถ้าถามเรื่องเพศ พ่อแม่ ผู้ปกครองอาจเข้าใจผิดได้ว่าตนเองสนใจและหมกมุ่นเรื่องเพศ

7. มักคิดว่าเป็นหน้าที่ของครูอาจารย์ที่จะคอยอบรม สั่งสอนลูกศิษย์ในเรื่องเพศ

8. พ่อแม่ ผู้ปกครองส่วนหนึ่งยังเชื่อว่า การสอนเพศศึกษา คือ การสอนเรื่องเพศสัมพันธ์

9. ลูก ๆ จะเชื่อเพื่อนมากกว่าพ่อแม่ ผู้ปกครอง ลูกบางคนคิดว่าพ่อแม่ ผู้ปกครองหัวโบราณ ล้าสมัย ไม่น่าเชื่อถือ จึงไม่ยอมรับฟังหรือพูดคุยกับพ่อแม่ ผู้ปกครอง

เหตุที่วัยรุ่นไม่ชอบคุยกับผู้ใหญ่ มักเกิดจากพฤติกรรมของผู้ใหญ่ ดังนี้

1. ชอบเอาไปเล่าต่อ
2. จบการพูดคุยด้วยการสั่งสอน อบรม ดุว่า หรือโววายโดยที่ยังฟังไม่จบ
3. ไม่สนใจจริงจังในเนื้อหาที่เขาพูด หรือติดยึดแนวความคิดของผู้ใหญ่
4. จ้องจับผิด
5. ไม่เคยสนใจพูดคุยกันมาก่อน พอมีเรื่องถึงจะมาพูดคุยซักถามหรือเพื่อหวังผลประโยชน์

สิ่งที่วัยรุ่นอยากได้รับจากผู้ใหญ่ เวลาพูดคุยกัน คือ

1. การยอมรับความคิดเห็น
2. ให้โอกาสแสดงความเป็นตัวของตัวเอง โดยไม่ด่วนตัดสินว่าผิดหรือถูก
3. ให้เกียรติในการคุยเสมอว่าเป็นผู้ใหญ่คนหนึ่ง



4. ถ้าจะดูหรือว่ากล่าวตักเตือน ให้พูดตรง ๆ เฉพาะเรื่องนั้นให้ตรงประเด็นไม่ต้องพูดยาว อย่าเอาความผิดเก่า ๆ มาพูดซ้ำ
5. คุยกันในบรรยากาศดี ๆ สบาย ๆ ไม่กดดัน
6. คุยกันได้หลาย ๆ เรื่อง อย่างสนุกสนานและยอมรับในความแตกต่าง
7. เป็นที่ปรึกษาได้ในยามที่ต้องการ
8. ไกล่ชิดแต่ไม่วุ่นวาย เจ้ากี้เจ้าการ หรือบีบบังคับ



### หลักการคุยกับลูกหลานวัยรุ่นเรื่องเพศ

1. **ตัดสินใจให้ชัด** ว่าทำไมเราต้องคุยเรื่องเพศกับลูกหลาน การคุยกันจะให้ประโยชน์อะไร หากไม่คุยจะมีผลตามมาอย่างไร

#### ● การคุยกับลูก

- ช่วยให้ลูกหลานเติบโตด้วยความเข้าใจเรื่องเพศอย่างถูกต้อง
- ลูกหลานจะได้ไม่รับค่านิยมผิด ๆ ในเรื่องเพศจากสื่อต่าง ๆ
- ลูกหลานมีความมั่นใจ และปฏิบัติตนอย่างถูกต้อง และปกป้องตัวเองได้
- เป็นโอกาสในการแสดงความรัก สร้างความใกล้ชิด และความเข้าใจให้ตรงกัน
- ลูกหลานรู้สึกว่าคุณแม่ ผู้ปกครองเป็นที่พึ่งได้เสมอเมื่อเกิดปัญหา
- ช่วยให้ลูกหลานได้สำรวจความคิดในเรื่องนี้
- ลูกหลานรู้จักการมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัย
- พ่อแม่ ผู้ปกครองมีความภูมิใจ ที่ช่วยผลักดันให้ลูกหลานเดินในทางที่ถูกต้อง
- เป็นเกราะป้องกันภัยอันตรายที่จะคุกคามชีวิตของลูกหลาน

#### ● การไม่คุยกับลูกหลาน

- ทำให้ลูกหลานแสวงหาข้อมูลและเรียนรู้ด้วยตนเองจากแหล่งต่าง ๆ โดยเฉพาะจากเพื่อนและสื่อลามกที่มีอยู่แพร่หลาย จนอาจเกิดความสับสนหรือเข้าใจผิด ๆ ในเรื่องเพศ
- ขาดแหล่งข้อมูลหรือแหล่งที่จะขอคำแนะนำ คำปรึกษา
- ประสบการณ์ทางเพศแบบผิด ๆ ทำให้ลูกหลานเกิดสับสน และแสดงออกที่ไม่เหมาะสม

เพศฯ คุยได้

(ฉบับบูรณาการ)



- ลูกหลานเสียโอกาสในการเรียนรู้แง่มุมที่สำคัญของชีวิตจากพ่อแม่ ผู้ปกครอง
- อาจเกิดปัญหาความรุนแรงที่คาดไม่ถึงตามมา เช่น ลูกสาวตั้งครรภ์ ลูกชายไปทำผู้หญิงท้อง

## 2. สำรวจใจตัวเอง จัดการความลังเล ความรู้สึกกลัว ๆ กลัว ๆ ในใจของพ่อแม่ ผู้ปกครอง

- บอกกับตัวเองว่า ไม่มีใครสอนเรื่องเพศให้กับลูกเราได้ดีเท่ากับตัวเราเอง
- มองอย่างเข้าใจว่า เพศเป็นธรรมชาติด้านหนึ่งของมนุษย์ ไม่ใช่เรื่องสกปรก ลามกหรือต้องปกปิด

ทุกคนต้องเรียนรู้การควบคุมและแสดงออกอย่างเหมาะสม

- ยอมรับว่าทัศนคติในเรื่องเพศของพ่อแม่ ผู้ปกครองและของลูกหลานอาจแตกต่างกัน เพราะการรับรู้ที่แตกต่างกัน พ่อแม่ ผู้ปกครองจึงควรพร้อมเรียนรู้ความแตกต่างนี้ ด้วยการรับฟังและไม่ด่วนสรุปหรือตัดสินความเห็นหรือการกระทำของลูก

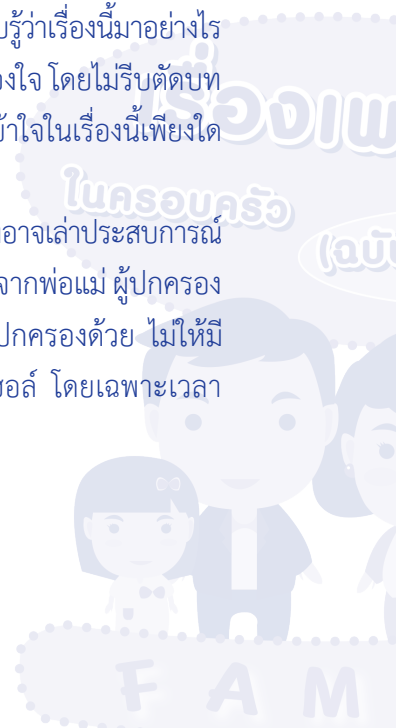
## 3. เลือกบรรยากาศการพูดคุยที่สบาย ๆ มีความพร้อมทั้งสองฝ่าย เช่น หลังการรับประทานอาหารเย็น หรือช่วงเวลาก่อนเข้านอน

## 4. เปิดประเด็นการพูดคุยโดยใช้โอกาสจากสถานการณ์ต่าง ๆ เช่น ขณะอ่านข่าวตามหน้าหนังสือพิมพ์ ดูข่าวทางทีวี ดูฉากความสัมพันธ์ชายหญิงในละครหรือภาพยนตร์ที่ดูด้วยกัน ด้วยการตั้งคำถามง่าย ๆ ว่าลูกรู้สึกอย่างไร ลูกเข้าใจอย่างไร อยากถามอะไรหรือไม่ เพื่อน ๆ ที่โรงเรียนเขาคุยกันว่าอย่างไร เป็นต้น

## 5. รับฟังลูกหลานด้วยใจที่เปิดกว้าง สนใจว่าลูกหลานคิดอย่างไร เข้าใจว่าอย่างไร เขารับรู้ว่ามีเรื่องนี้อย่างไร อยากรู้อะไรเพิ่มเติม เปิดโอกาสให้ลูกหลานได้ซักถาม เพื่อพ่อแม่ ผู้ปกครองจะได้อธิบายไขข้อข้องใจ โดยไม่รีบตัดบท ไม่รีบพูดสอน พูดสั่งหรือพูดห้าม เพราะจะเป็นการเปิดโอกาสในการเรียนรู้ว่า ลูกหลานมีความเข้าใจในเรื่องนี้เพียงใด เข้าใจถูกต้องหรือไม่ มีสิ่งใดที่พ่อแม่ ผู้ปกครองควรเพิ่มเติมให้กับลูกหลาน

## 6. ตอบคำถามให้ข้อมูลอย่างตรงไปตรงมา เหมาะสมกับวัย นอกจากนี้ พ่อแม่ ผู้ปกครองอาจเล่าประสบการณ์ของตนให้ลูกหลานฟัง เพื่อให้ลูกหลานเห็นว่าคุยเรื่องนี้ได้ พ่อแม่ ผู้ปกครองเปิดเผย และได้เรียนรู้จากพ่อแม่ ผู้ปกครอง

## 7. ควรวางกฎกติกาของบ้านในเรื่องนี้ให้ชัดเจน เช่น มีแฟนแล้วให้บอกพ่อแม่ ผู้ปกครองด้วย ไม่ให้มีเพศสัมพันธ์ในวัยที่ไม่เหมาะสมก่อนอายุ...ปี และเมื่อยังไม่พร้อม ไม่ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ โดยเฉพาะเวลาไปร่วมงานเลี้ยงกับเพื่อน ไม่อยู่กับเพื่อนต่างเพศสองต่อสอง เป็นต้น



## พ่อแม่ ผู้ปกครองจะเริ่มคุยเรื่องเพศกับลูกหลานอย่างไรดี

กว่าพ่อแม่ ผู้ปกครองจะสอนอะไรลูกหลานได้ก็ต้องค่อย ๆ ให้อัฒมลแบบค่อยเป็นค่อยไปอย่างต่อเนื่อง และควรเริ่มสอนเรื่องเพศศึกษาตั้งแต่เด็ก เช่น เวลาสอนลูกหลานเรื่องอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกาย เช่น นิ้วมือ นิ้วเท้า ตลอดจนหน้าที่ของอวัยวะต่าง ๆ ก็รวมอวัยวะเพศเข้าไปด้วย พอลูกโตขึ้นก็ค่อย ๆ สอดแทรกข้อมูลเกี่ยวกับเพศศึกษาเพิ่มขึ้น การพูดคุยเรื่องเพศศึกษาอย่างต่อเนื่องกับลูกหลาน นับว่าเป็นการสร้างความสัมพันธ์ระหว่างพ่อแม่ ผู้ปกครองกับลูกหลาน เมื่อลูกหลานเข้าสู่วัยรุ่นก็จะไม่อายที่จะพูดคุยเรื่องนี้กับพ่อแม่ ผู้ปกครอง

### 1. คอยดูจังหวะว่าช่วงไหนเป็นช่วงที่พ่อแม่ ผู้ปกครองสามารถพูดคุยกับลูกหลานได้

เช่น แม่ของเพื่อนลูกสาวกำลังท้อง พ่อแม่ ผู้ปกครองก็สามารถสอดแทรกข้อมูลได้ “ลูกสังเกตไหมว่าท้องของแม่น้องปีใหญ่ขึ้นแล้วก็ใหญ่ขึ้น” “ลูกรู้ไหมว่าแม่น้องปีกำลังมีเด็กอยู่ในท้อง” “แล้วลูกรู้ไหมว่าเด็กเข้าไปอยู่ในท้องได้อย่างไร” จากนั้นลูกก็จะเริ่มถามคำถามต่อมาเรื่อย ๆ นั่นเอง

### 2. ให้อัฒมลเรื่องเพศศึกษาที่เหมาะสมกับวัยของลูกหลาน

เวลาคุยเรื่องเพศศึกษาควรดูอายุและความเหมาะสมของลูกหลาน เช่น ถ้าลูกวัย 5 ขวบ ถามว่า “ทำไมร่างกายของเด็กผู้หญิงและเด็กผู้ชายถึงไม่เหมือนกัน” อาจตอบว่า “ร่างกายเรามีสารพิเศษที่เรียกว่าฮอร์โมน ซึ่งเป็นตัวกำหนดให้เป็นเด็กผู้หญิงหรือเด็กผู้ชาย” เด็กผู้ชายจะมีองคชาติและลูกอัณฑะ พอโตขึ้นเสียงผู้ชายจะทุ้มลงและไหล่จะขยายกว้างขึ้น ส่วนผู้หญิงจะมีอวัยวะเพศหญิง เมื่อโตขึ้นหน้าอกจะขยายและสะโพกจะผาย

### 3. คอยบอกพัฒนาการของร่างกายให้ลูกหลานรู้ล่วงหน้า

เด็กมักกลัวและสับสนที่ร่างกายเปลี่ยนแปลงเมื่อเข้าสู่วัยรุ่น พ่อแม่ ผู้ปกครองสามารถสร้างความเข้าใจเกี่ยวกับพัฒนาการของร่างกายในแต่ละช่วง เด็กอายุ 7 ขวบ ก็เข้าใจเรื่องประจำเดือนได้แล้ว ส่วนเด็กผู้ชายก็สามารถเรียนรู้การเปลี่ยนแปลงของร่างกายช่วงวัยรุ่นได้

### 4. บอกลูกหลานเรื่องศีลธรรมกับการมีเพศสัมพันธ์

เรื่องนี้เป็นเรื่องค่อนข้างสำคัญเพราะเป็นการสอดแทรกทัศนคติของพ่อแม่ ผู้ปกครองต่อเรื่องศีลธรรมและการมีเพศสัมพันธ์ แม้ว่าเมื่อลูกโตขึ้น ลูกอาจจะไม่ทำตามแบบอย่างและทัศนคติที่พ่อแม่ ผู้ปกครองปูทางเอาไว้ แต่ระหว่างที่ลูกหลานกำลังค้นหาแนวทางของตนเอง ลูกหลานจะนึกถึงคำพูดของพ่อแม่ ผู้ปกครอง

### 5. เลือกใช้คำศัพท์ปกติเวลาพูดกับลูกเรื่องเพศศึกษา

เวลาที่พ่อแม่ ผู้ปกครองคุยกับลูกหลานไม่ควรใช้คำแสลง หรือตั้งชื่อเล่นให้กับอวัยวะเพศ เช่น ของลับ เพราะหากใช้คำปกติลูกหลานจะคิดว่านี่เป็นเรื่องปกติ เวลาโตขึ้นจะไม่รู้สึกเขินอายเวลาพูด

## 6. เปิดโอกาสให้ลูกหลานรู้ว่าเขาสามารถพูดคุยกับพ่อแม่ ผู้ปกครองได้ทุกเรื่อง

หากไม่สามารถตอบคำถามลูกหลานได้ทุกคำถามไม่ต้องกังวล ซึ่งจริง ๆ แล้วสิ่งที่พ่อแม่ ผู้ปกครองรู้ไม่สำคัญเท่ากับวิธีการโต้ตอบ สิ่งที่สำคัญที่สุด คือ พยายามเปิดโอกาสให้ลูกหลานรู้ว่าเขาสามารถพูดคุยกับพ่อแม่ ผู้ปกครองได้ทุกเรื่อง

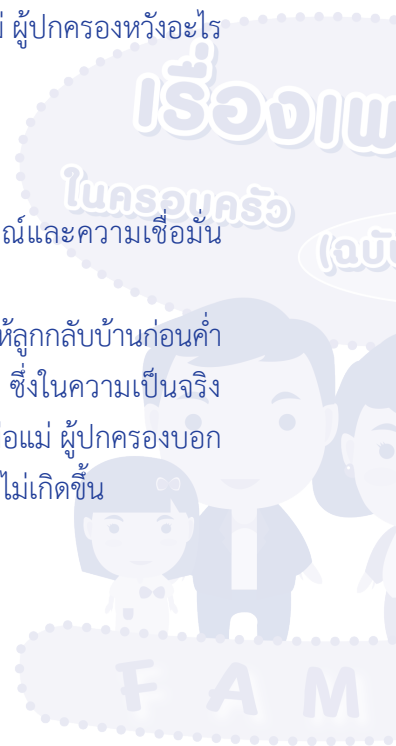
### เทคนิคการสอนเรื่องเพศกับลูกหลาน

1. พ่อแม่ ผู้ปกครองต้องสร้างทัศนคติที่ดีเกี่ยวกับเรื่องเพศ ต้องพูดคุยกันอย่างเปิดอกกันเองก่อน แล้วจึงตกลงกันว่าจะพูดคุยกับลูกอย่างไร โดยไปในทิศทางเดียวกัน เพื่อไม่ให้ลูกหลานสับสน
2. ต้องพูดกับลูกหลานให้คลายสงสัย อย่างมองว่าเรื่องนี้เป็นความลับ หรือเป็นเรื่องที่ไม่ควรพูดถึง ทำให้มีความอยากรู้อยากเห็นเพิ่ม โดยพูดคุยกับลูกหลานให้เป็นธรรมชาติ
3. ให้มีความซื่อสัตย์ พูดความจริง ปฏิบัติต่อเรื่องเพศให้เป็นเรื่องธรรมดาที่สุด ไม่ยัดเยียดความรู้ความเข้าใจในครั้งเดียว อธิบายตอบคำถามไปที่ละขั้นอย่างตรงไปตรงมา
4. ให้ลูกหลานรู้จักอวัยวะของตนเอง โดยเริ่มเรียนรู้เรื่องอวัยวะต่าง ๆ ก่อน แล้วเพิ่มเรื่องการดูแลรักษาความสะอาดอวัยวะแต่ละส่วน
5. หาโอกาสสอนเรื่องความประพฤติ “ผิด” และ “ถูก” ในเรื่องเพศ ให้ลูกรู้ว่าพ่อแม่ ผู้ปกครองหวังอะไรจากตัวเขา ซึ่งอาจเสริมส่งความภูมิใจในตนเองของลูกหลานได้

### การสื่อสารที่ดีควรมีลักษณะ ดังนี้

การสื่อสารและความสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัวจะมีผลต่อพัฒนาการทางด้านอารมณ์และความเชื่อมั่นในตนเองของวัยรุ่น จะส่งผลให้วัยรุ่นมีการสื่อสารและสัมพันธ์ภาพที่ดีกับบุคคลอื่นต่อไปด้วย

1. **ความชัดเจน (Clarity)** กรณีความไม่ชัดเจนของการสื่อสาร เช่น พ่อแม่ ผู้ปกครองให้ลูกกลับบ้านก่อนค่ำ แต่กลับโกรธลูกเมื่อลูกถึงบ้านตอนเย็น ทั้ง ๆ ที่ลูกยืนยันว่าตอนกลับบ้านเพื่อนยังไม่มีมืด ซึ่งในความเป็นจริงก็ยังไม่มืดทีเดียว ทั้งนี้เพราะความไม่ชัดเจนในการสื่อสาร ทำให้การตีความหมายไม่ตรงกัน ถ้าพ่อแม่ ผู้ปกครองบอกให้ชัดเจนเลยว่าให้กลับบ้านก่อน 5 โมงเย็น ความชัดเจนจะมากขึ้นปัญหาอาจจะลดน้อยลงหรือไม่เกิดขึ้น



**2. ความสมบูรณ์ (Completeness)** กรณีความไม่สมบูรณ์ของการสื่อสาร เช่น พ่อแม่ ผู้ปกครองตำหนิลูกที่ไม่ได้ตัดรั้วต้นไม้หลังจากสั่งให้ตัดหญ้าในสนาม ทั้งนี้ในความเป็นจริงพ่อแม่ ผู้ปกครองให้ลูกตัดสนามหญ้าโดยคาดหวังว่าลูกจะต้องตัดรั้วต้นไม้ด้วย เพราะความไม่สมบูรณ์ของคำสั่ง ถ้าพ่อแม่ ผู้ปกครองบอกให้ลูกตัดรั้วต้นไม้ด้วยหลังจากที่ตัดสนามหญ้าเสร็จ ปัญหาจะไม่เกิดขึ้น พ่อแม่ ผู้ปกครองก็ไม่โกรธและลูกก็ไม่ถูกตำหนิ

**3. ความสอดคล้องสมเหตุสมผล (Congruence)** กรณีภาษาพูดและภาษากายไม่สื่อความหมายไปในทางเดียวกัน เช่น คุณแม่บอกถึงความสำคัญ ความงดงามของการมีเพศสัมพันธ์เมื่อแต่งงานกับลูกสาว แต่สีหน้าของคุณแม่รู้สึกอึดอัด ลำบากใจ ที่จะพูดคุยหรือกรณีที่อนุญาตให้ลูกไปทำอะไรก็ได้แต่น้ำเสียงค่อนข้างแข็งกระด้าง แสดงความไม่เต็มใจ

### การสอนลูกหลานเรื่องทักษะการปฏิเสธ

การปฏิเสธเป็นสิทธิส่วนบุคคลที่ทุกคนควรเคารพและยอมรับในการปฏิเสธ ที่ใช้ได้ผลมักเป็นสถานการณ์ที่ถูกชวนไปทำในสิ่งที่ไม่เกิดประโยชน์หรือเกิดผลกระทบในแง่ลบตามมา การปฏิเสธที่ดีต้องปฏิเสธอย่างจริงจัง ทั้งท่าทาง คำพูดและน้ำเสียง เพื่อแสดงความตั้งใจอย่างชัดเจนที่จะขอปฏิเสธ

### เทคนิคการปฏิเสธสำหรับวัยรุ่นที่ควรนำไปใช้กับชีวิตประจำวัน

- 1. ไม่อยู่ในที่รโหฐาน** การที่หญิงชายอยู่ในที่ลับตาคน และด้วยบรรยากาศที่เป็นใจ จะทำให้เกิดปัจจัยเสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์ได้
- 2. อย่าเปิดโอกาส** จากการศึกษาวิจัยพบว่า หญิงสาวทั้งหลายมีเพศสัมพันธ์เพราะคิดว่าเขา (ชาย) รักเราเป็นอันดับแรก ตามมาด้วยความคิดว่าเราพร้อมแล้วที่จะเป็นของกันและกัน
- 3. ปลุกจิตสำนึกความเป็นสุภาพบุรุษของผู้ชาย** เช่น “เธอคงไม่ภูมิใจใช้ไหม ถ้าฉันยอมเป็นของเธอ ก่อนแต่งงาน ยังไงฉันก็พร้อมเป็นของเธออยู่แล้ว ฉันมีเธอเพียงคนเดียวในใจ รอก่อนนะจะไว้ถึงเวลาค่อยมีความสุขด้วยกัน” เป็นการให้ความหวังและยกย่องเขาไปในตัว
- 4. ใช้คำสั่งหยุดการกระทำที่ไม่สมควร และใช้ข้ออ้างที่ปฏิเสธได้ยาก** เช่น “ถ้าเป็นของกันและกันตอนนี้ ถ้าพ่อแม่ฉันรู้เข้าท่านคงจะเสียใจนะ เป็นลูกสาวที่ไม่รู้จักกตัญญูกตเวทิตทำให้พ่อแม่เสียใจ คงเป็นบาปติดตัวไปตลอดชีวิต” ฉะนั้น เมื่ออยู่ในสถานการณ์ที่ไม่พร้อม จงจำไว้ว่าต้องปฏิเสธให้เป็น เพราะนั่นคือชีวิตและอนาคตของตน



การที่จะสอนเทคนิคการปฏิเสธให้กับลูก พ่อแม่ ผู้ปกครองต้องรับรู้ธรรมชาติของลูกวัยรุ่น เช่น ยอมรับว่าการมีแฟนหรือการคบเพื่อนต่างเพศนั้นเป็นเรื่องธรรมชาติที่เกิดขึ้นได้กับทุกคน จึงไม่ควรแสดงปฏิกิริยาเชิงปฏิเสธว่าเป็นเรื่องต้องห้าม มิเช่นนั้นสิ่งที่ตามมาคือ การโกหก ปิดบัง บ่ายเบี่ยง หรือซ่อนเร้น ควรเปิดใจกว้างยอมรับจะทำให้ลูกกล้าเข้ามาพูดและเปิดเผยความจริงได้มากกว่า ซึ่งพ่อแม่ ผู้ปกครองจะสามารถสอดแทรกค่านิยมและประสบการณ์ต่าง ๆ ที่ลูกหลานควรรู้พร้อม ๆ ไปด้วยกับการหมั่นพูดคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็นเกี่ยวกับการคบเพื่อนต่างเพศของลูกหลานเสมอ ๆ หากทำได้เช่นนี้ ลูกจะรู้สึกว่าคุณพ่อคุณแม่ ผู้ปกครองพร้อมที่จะเป็นที่ปรึกษาเขาได้ตลอดเวลา

### การป้องกันการถูกล่วงละเมิดทางเพศ

การถูกล่วงละเมิดทางเพศ คือ การรบกวนทางเพศด้วยกายหรือวาจา โดยผู้ถูกรกระทำไม่เต็มใจ แต่จำต้องยอมเนื่องจากโดนข่มขู่ด้วยอำนาจหรือการใช้กำลัง ซึ่งการล่วงละเมิดทางเพศจะรุนแรงกว่าการคุกคามทางเพศ มีการสัมผัสเนื้อตัวของผู้ที่ถูกรกระทำ เช่น จับหน้าอกหรือการบังคับให้มีเพศสัมพันธ์ด้วยกำลัง แต่การคุกคามทางเพศจะเป็นการใช้คำพูดทะลึ่งโลมหรือลวนลามด้วยสายตา

#### ● พฤติกรรมการละเมิดทางเพศ มีหลายรูปแบบ

- การตามรังควาน
- เปิดของลับให้ดู
- สะกดรอย คอยติดตามเฝ้าดู
- ลูบคลำหรือการล่วงเกินทางเพศ
- พยายามข่มขืน
- ข่มขืน

#### ● สาเหตุของการล่วงละเมิดทางเพศ

- สาเหตุทางสังคม คือ การที่สังคมให้ฝ่ายชายมีอำนาจเหนือกว่า ความต้องการทุกอย่างได้มาซึ่งอำนาจสามารถจะทำอะไรทุกอย่าง อย่างไม่

- การกระตุ้นจากสื่อต่าง ๆ
- ความผิดปกติทางจิตของผู้กระทำผิด
- สิ่งเสพติด



- ความอ่อนแอของผู้ถูกระทำ
- การระวังถูกล่วงละเมิดทางเพศ
  - เมื่ออยู่ในที่เปลี่ยวคนเดียวให้ระมัดระวังภัยเป็นพิเศษ สังเกตผู้คนที่เข้ามาใกล้ หลีกเลี่ยงการใส่หูฟังหรือคุยโทรศัพท์เพราะจะทำให้ไม่ได้ยินเสียงรอบข้าง
- พฤติกรรมที่สงสัยได้ว่าอาจถูกล่วงละเมิดทางเพศ
  - แยกตัวเหม่อลอย
  - มีความสัมพันธ์ที่ไม่ดีกับเพื่อน
  - วิตกกังวลเกี่ยวกับร่างกายตนเองมากไป
  - ตื่นกลัว ตกใจง่าย โดยเฉพาะกับผู้ใหญ่หรือผู้ชาย
  - หนีออกจากบ้าน
- สิ่งที่ต้องทำหากถูกล่วงละเมิดทางเพศ
  - ตั้งสติแล้วโทรแจ้ง 191
  - ไปในสถานที่ปลอดภัย เช่น บ้าน สถานีตำรวจ หรือโรงพยาบาล เพื่อรีบตรวจร่างกายว่าจะมีความเสี่ยงในการติดเชื้อโรคจากการมีเพศสัมพันธ์หรือเปล่า
  - เป็นไปได้อย่าอาบน้ำ แปรงฟัน ตีมน้ำ หรือเปลี่ยนเสื้อผ้า เพราะทุกอย่างสามารถใช้เป็นหลักฐานในการดำเนินคดี
- โทษของการล่วงละเมิดทางเพศต่อเด็ก
 

ผู้ที่กระทำอนาจารแก่เด็กอายุไม่เกิน 15 ปี โดยที่เด็กจะยอมหรือไม่ มีโทษจำคุกไม่เกิน 10 ปี หรือปรับไม่เกิน 20,000 บาท หรือทั้งจำทั้งปรับ ถ้าผู้ที่กระทำได้ขู่เชิญด้วยประการใด ๆ โดยใช้กำลังประทุษร้ายมีโทษจำคุก 15 ปี หรือปรับไม่เกิน 20,000 บาท หรือทั้งจำทั้งปรับ

### การประเมินผล

การสังเกตพฤติกรรมและการซักถามของผู้เข้ารับการอบรม



## กิจกรรม “การจัดการอารมณ์ (กับไฟใต้...อารมณ์)”

### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้พ่อแม่ ผู้ปกครองหรือผู้ดูแลใกล้ชิดด้วยรุ่นสามารถบอกสาเหตุ ตัวกระตุ้น และการจัดการเมื่อเกิดอารมณ์โกรธได้
2. เพื่อให้พ่อแม่ ผู้ปกครองหรือผู้ดูแลใกล้ชิดด้วยรุ่นได้ฝึกทักษะในการจัดการอารมณ์โกรธด้วยวิธีที่เหมาะสม
3. พ่อแม่ ผู้ปกครองหรือผู้ดูแลใกล้ชิดด้วยรุ่นเป็นแบบอย่าง (Role model) ที่ดีแก่ลูกหลานเรื่องการจัดการกับอารมณ์โกรธและลดพฤติกรรมที่จะนำไปสู่ความรุนแรง

### รูปแบบกิจกรรม

กิจกรรมกลุ่ม ระดมความคิดเห็นและฝึกปฏิบัติ

### ระยะเวลา

30 นาที

### สื่อ-อุปกรณ์

1. Power Point
2. ลูกโป่งเท่ากับจำนวนคนที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม
3. ใบความรู้ที่ 1-3
4. ใบงานที่ 1-3

## ขั้นตอนการทํากิจกรรม

กลุ่ม/เวลา	กิจกรรม	สื่อ/อุปกรณ์
กลุ่มใหญ่ กลุ่ม 4-5 คน	1. วิทยากรกล่าวต้อนรับ ทักทายผู้เข้าร่วมอบรม 2. แบ่งกลุ่มกลุ่มละ 4-5 คน ให้ทุกคนนึกถึงเหตุการณ์ในช่วง 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา ที่ทำให้มีอาการโกรธรุนแรงมากที่สุด จากนั้นให้เป่าลูกโป่งตามขนาดของอารมณ์โกรธที่มีต่อเหตุการณ์นั้น	แจกลูกโป่งคนละ 1 ลูก (ตามจำนวนสมาชิกในกลุ่ม)
ยกตัวอย่าง 2-3 คน	3. สุ่มถามคนที่เป่าลูกโป่งขนาดใหญ่ที่สุดสัก 2-3 คน โดยให้เล่าถึงที่มาที่ไป/รายละเอียดของเหตุการณ์ ที่ทำให้โกรธ พร้อมทั้งให้สรุปถึงสาเหตุที่ทำให้โกรธ	
กลุ่ม 4-5 คน	4. ให้สมาชิกคนอื่น ๆ ระดมความคิดเห็นทบทวนสาเหตุที่ทำให้โกรธของแต่ละคน 5. วิทยากรสรุป	<b>ใบงานที่ 1</b> “สาเหตุของความโกรธคืออะไร” <b>ใบความรู้ที่ 1</b> “ต้นตอ/สาเหตุของอารมณ์โกรธ”
กลุ่ม 4-5 คน	6. ระดมความคิดในกลุ่มเมื่อเรามีอารมณ์โกรธส่งผลอย่างไรบ้าง ทั้งต่อตนเองและผู้อื่น ด้วยคำถาม “ความโกรธของคุณมีผลกระทบอะไรบ้าง” 7. และวิทยากรสรุป <b>ผลกระทบของอารมณ์โกรธ</b>	<b>ใบงานที่ 2</b> “ความโกรธของคุณมีผลกระทบอะไรบ้าง” <b>ใบความรู้ที่ 2</b> “ผลกระทบของอารมณ์โกรธ”
กลุ่มใหญ่	8. ให้สมาชิกทำลายลูกโป่งให้แตกด้วยวิธีการใดก็ได้ หลังจากนั้นถามถึงวิธีการจัดการอารมณ์ด้วยคำถาม “ทำอะไรเมื่อรู้สึกโกรธ” พร้อมทั้งให้แนวทางการจัดการกับความโกรธ พร้อมกับแนะนำการฝึกวิธีการจัดการกับความโกรธด้วยวิธีการหายใจ เข้า-ออก 9. สรุปกิจกรรมการเรียนรู้ และขอบคุณที่ร่วมแลกเปลี่ยนซึ่งกันและกัน	<b>ใบงานที่ 3</b> “คุณใช้วิธีการจัดการอารมณ์อย่างไรเมื่อรู้สึกโกรธ” <b>ใบความรู้ที่ 3</b> การฝึกวิธีการจัดการกับความโกรธด้วยวิธีการหายใจเข้า-ออก

## ใบงานที่ 1

### “ค้นหาสาเหตุของอารมณ์โกรธ”

1. แบ่งกลุ่ม ๆ ละ 3-4 คน (หรือตามจำนวนที่เหมาะสม)
2. ระดมความคิดเห็น โดยนิกย้อนกลับไปในช่วง 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา สิ่งที่เป็นต้นตอหรือสาเหตุหลักที่ทำให้มีอารมณ์โกรธรุนแรงมากที่สุด และเขียนลงในกระดาษฟลิปชาร์ตแผ่นใหญ่ (ใช้เวลา 5 นาที)
3. นำเสนอผลการระดมความคิดเห็นของแต่ละกลุ่ม (ใช้เวลา 5 นาที)
4. วิทยากรสรุปสาเหตุของอารมณ์โกรธ (ใบความรู้ที่ 1)

## ใบความรู้ที่ 1

### “ต้นตอ/สาเหตุของอารมณ์โกรธ”

#### สาเหตุของอารมณ์โกรธ ได้แก่

- ความคาดหวัง อยากให้ผู้อื่นทำตามแล้วไม่ได้ดังหวัง
- ความผิดหวัง ความรู้สึกเมื่อเผชิญความสูญเสีย เสียเวลา เสียงาน
- ถูกคุกคาม รู้สึกถูกเหยียดหยาม ถูกดูหมิ่น สบประมาท
- รู้สึกผิด รู้สึกละอาย อิจฉาริษยา
- ถูกรบกวนความเป็นส่วนตัว
- ถูกเรียกร้องมากเกินไป
- รู้สึกคับข้องใจที่ไม่สามารถทำบางสิ่งที่เราตั้งใจได้
- เรื่องบางเรื่องเป็นเรื่องเล็กน้อยเพียงแต่ตัวเราเองที่ใส่อารมณ์มากไป (ไม่สามารถควบคุมตนเองได้)
- ฯลฯ

## ใบงานที่ 2

“ความโกรธของคุณมีผลกระทบอะไรบ้าง”

1. ให้นักบวชนำมาเมื่อใดก็ตามที่รู้สึกโกรธ ณ ขณะนั้นมีผลอะไรเกิดขึ้นรอบตัวบ้าง ทั้งที่เกิดขึ้นต่อตนเองและต่อผู้คนรอบข้าง
2. ระดมความคิดเห็น และเขียนลงในกระดาษฟลิปชาร์ตแผ่นใหญ่ (ใช้เวลา 5 นาที)
3. นำเสนอผลการระดมความคิดเห็นของแต่ละกลุ่ม (ใช้เวลา 5 นาที)
4. วิทยากรสรุปเพิ่มเติมจากสิ่งที่กลุ่มนำเสนอ (ใบความรู้ที่ 2)

## ใบความรู้ที่ 2

“ความโกรธของคุณมีผลกระทบอะไรบ้าง”

### ผลกระทบของอารมณ์โกรธ

- **ผลกระทบต่อตนเอง** เช่น เกิดอาการทางกาย ได้แก่ ใจสั่น หัวใจเต้นแรง ปวดศีรษะ วิงเวียน ฯลฯ ซึ่งอาจส่งผลในระยะยาวต่อสุขภาพร่างกายหรือเป็นสิ่งกระตุ้นโรคประจำตัว เช่น ไมเกรน ความเครียด โรคหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง เบาหวาน ฯลฯ
- **ผลต่อคนรอบข้าง** เช่น ปัญหาสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่น บรรยากาศในครอบครัวตึงเครียดและได้รับความไม่ไว้วางใจจากลูกหลาน ฯลฯ

### ใบงานที่ 3

“คุณใช้วิธีการจัดการอารมณ์อย่างไรเมื่อรู้สึกโกรธ”

1. ให้สมาชิกทำลายลูกโป่งของแต่ละคนที่เป่าไว้ตั้งแต่เริ่มแรก ให้แตกด้วยวิธีการใดก็ได้ หลังจากนั้นเชื่อมโยงถึงวิธีการจัดการอารมณ์ด้วยคำถาม “ท่านทำอะไร หรือใช้วิธีการใด เมื่อรู้สึกโกรธ” (เช่นเดียวกันกับการทำลูกโป่งของท่านให้แตก และลูกโป่งเปรียบเสมือนอารมณ์โกรธของแต่ละคน ซึ่งบางคนใช้วิธี ใช้เข็มหรือปากกาจิ้ม ใช้เล็บ นิ่งทับ หรือวิธีการใด ๆ ของตนเองซึ่งแตกต่างกันออกไป)
2. วิเคราะห์สรุปเพิ่มเติมจากสิ่งที่กลุ่มนำเสนอ และให้แนวทางในการจัดการกับอารมณ์โกรธ (ใบความรู้ที่ 3)
3. ให้ทุกคนฝึกปฏิบัติโดยพร้อมกัน ดังนี้ “ให้ทุกคนยืนอยู่ในท่าที่สบาย ผ่อนคลาย หลับตาลงช้า ๆ หายใจเข้า หายใจออกอย่างช้า ๆ ขณะที่หายใจเข้าคุณกำลังรับออกซิเจนเข้าไปในร่างกายไว้ และเมื่อหายใจออกคุณกำลังเรียนรู้ในการผ่อนคลายและจัดการกับอารมณ์โกรธซึ่งเป็นอากาศเสียออกมา ขณะนี้รอบ ๆ ตัวเราเป็นอย่างไร เรา รู้สึกได้ว่าผิวหนังสัมผัสกับอากาศอุณหภูมิ เย็น อุ่น หรือร้อน จมูกเราได้กลิ่นอะไร หูเราได้ยินเสียงอะไรบ้าง ขอให้สังเกตการรับรู้ที่เกิดขึ้นจากการได้ยินระหว่างการหายใจเข้าและหายใจออก จากนั้นค่อย ๆ ลืมตาขึ้น” (ใช้เวลาประมาณ 2-3 นาที)
4. สรุปบทเรียนและแลกเปลี่ยนความคิดเห็น

#### สาระสำคัญ

การเรียนรู้ที่จะเข้าใจอารมณ์ตนเอง สาเหตุ ตัวกระตุ้นและการแสดงออกรวมทั้งได้เรียนรู้การฝึกการจัดการกับอารมณ์อย่างเหมาะสม ช่วยให้เกิดผลดีต่อตนเองและคนรอบข้าง และจะนำไปสู่การมีสัมพัภาพอันดีภายในครอบครัวและเป็นการป้องกันการเกิดความรุนแรงได้



### ใบความรู้ที่ 3

“คุณใช้วิธีการจัดการอารมณ์อย่างไรเมื่อรู้สึกโกรธ”

#### วิธีการจัดการอารมณ์โกรธ

อารมณ์โกรธของคนเราสามารถเกิดขึ้นได้และมีการแสดงออกที่แตกต่างกันไป การแสดงอารมณ์ที่แสดงออกอย่างอัตโนมัติขาดการกลั่นกรอง ทบทวน หากแต่มีเป้าหมายเพื่อที่จะระบายออกมาโดยไม่คิดว่ามีผลกระทบต่อผู้อื่นก็จะก่อให้เกิดเป็นปัญหาได้ แต่เรายังมีวิธีการต่าง ๆ ในการจัดการความโกรธอย่างสร้างสรรค์ได้หลายวิธี เช่น

- เดินออกจากสถานการณ์ที่กำลังเผชิญอยู่ไปก่อน
- หากิจกรรมอื่นทำ เช่น ฟังเพลง อ่านหนังสือ รดน้ำต้นไม้ ทำงานบ้าน หรืองานอดิเรกที่ชอบ
- หลีกเลี้ยงสถานการณ์ที่ทำให้เรารู้สึกโกรธ
- หาเพื่อนเพื่อพูดคุยหรือระบายความรู้สึกโกรธให้รับฟัง

#### วิธีการจัดการกับความโกรธด้วยวิธีการหายใจ

การจัดการกับอารมณ์โกรธควรตั้งสติ รับรู้ได้ทันว่าเรากำลังมีอารมณ์โกรธ และเราจะไม่แสดงออกในแบบเดิมที่จะส่งผลกระทบต่อตัวเราและผู้อื่น เราจะต้องตั้งโปรแกรมใหม่ที่เราจะควบคุมอารมณ์โกรธ และจะไม่ให้อารมณ์โกรธมาเป็นผู้ควบคุมเรา และเราจะไม่เป็นเหยื่ออารมณ์เช่นกัน เราจะหาสิ่งใหม่ทำและเราจะผ่านอารมณ์นี้ไปได้ เราทำได้ และเมื่อเรารู้สึกโกรธเราจะแสดงออกแบบใหม่

“ให้ทุกคนยืนอยู่ในท่าที่สบาย ผ่อนคลาย หลับตาลงช้า ๆ หายใจเข้า หายใจออกอย่างช้า ๆ ขณะที่หายใจเข้าคุณกำลังรับออกซิเจนเข้าไปในร่างกายไว้ และเมื่อหายใจออกคุณกำลังเรียนรู้ในการผ่อนคลายและจัดการกับอารมณ์โกรธซึ่งเป็นอากาศเสียออกมา ขณะนี้รอบ ๆ ตัวเราเป็นอย่างไร เรารู้สึกได้ว่าผิวหนังสัมผัสกับอากาศอุณหภูมิ เย็น อุ่น หรือร้อน จมูกเราได้กลิ่นอะไร หูเราได้ยินเสียงอะไรบ้าง ขอให้สังเกตการรับรู้ที่เกิดขึ้นจากการได้ยินระหว่างหายใจเข้าและหายใจออก จากนั้นค่อย ๆ ลืมตาขึ้น” (ใช้เวลาประมาณ 2-3 นาที)

การจัดการกับความโกรธด้วยวิธีการหายใจ เป็นวิธีการหนึ่งที่จะทำให้เราถอยออกจากอารมณ์โกรธ ย้ายความคิดไปเรื่องใหม่ที่สร้างสรรค์ และทำให้อารมณ์ของเรากลับเข้าสู่ภาวะปกติ เราต้องรู้เท่าทันอารมณ์ และเราจะเป็นผู้ควบคุมการแสดงออก โดยใช้วิธีการจัดการกับอารมณ์เพื่อให้สถานการณ์หรือบรรยากาศ รอบ ๆ ดีขึ้น เมื่อทำได้เราต้องขอบคุณตัวเองที่สามารถเอาชนะความโกรธได้ และควรฝึกตนเองบ่อย ๆ เพื่อให้การเป็นการแสดงออกของพฤติกรรมเชิงบวกได้โดยอัตโนมัติทันที



### การประเมินผล

1. การสังเกตพฤติกรรมพ่อแม่ ผู้ปกครองหรือผู้ดูแลใกล้ชิดวัยรุ่นและการมีส่วนร่วมในขณะร่วมกิจกรรม
2. พ่อแม่ ผู้ปกครองหรือผู้ดูแลใกล้ชิดวัยรุ่น มีความรู้ ความเข้าใจ และสามารถอธิบายบอกสาเหตุ ตัวกระตุ้น ผลกระทบที่จะเกิดขึ้นเมื่อเกิดอารมณ์โกรธได้
3. พ่อแม่ ผู้ปกครองหรือผู้ดูแลใกล้ชิดวัยรุ่นสามารถค้นหาวิธีในการจัดการกับอารมณ์โกรธได้ เพื่อเป็นการควบคุมอารมณ์ตนและเป็นแบบอย่างที่ดีในการป้องกันมิให้วัยรุ่นมีพฤติกรรมความรุนแรงได้
4. ความพึงพอใจต่อการถ่ายทอดองค์ความรู้

**หมายเหตุ :** ข้อมูลจาก ชุดคู่มือ การจัดกิจกรรมเสริมทักษะเยาวชนชอบเล่นเกม สำหรับผู้ปฏิบัติงานสุขภาพจิตวัยรุ่น ในชุมชน: กิจกรรมเสริมสร้างสัมพันธ์ภาพครอบครัว โดย สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์, กรมสุขภาพจิต (2556)



## กิจกรรม “ย้อนรอยวัยรุ่น”



### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ทบทวนความรู้สึกของตนเองในวัยรุ่นและวิเคราะห์เปรียบเทียบความเป็นวัยรุ่นในแต่ละยุคสมัย
2. เพื่อให้วิเคราะห์ช่องว่างระหว่างผู้ใหญ่กับวัยรุ่นและระบุวิธีการลดช่องว่างในการสื่อสารกับวัยรุ่น



### รูปแบบกิจกรรม

กิจกรรมกลุ่ม



### ระยะเวลา

30 นาที



### สื่อ/อุปกรณ์

1. กระดาษฟลิปชาร์ต
2. ปากกาเคมี
3. กระดาษกาว
4. โจทย์สำหรับกลุ่มย่อย



### ขั้นตอนก่อนเริ่มกิจกรรม

1. แบ่งผู้เข้าร่วมอบรมออกเป็น 4 กลุ่มย่อย อธิบายว่าแต่ละกลุ่มจะได้โจทย์เพื่อให้สมาชิกกลุ่มช่วยกันระดมความเห็น
2. แจกโจทย์ให้แต่ละกลุ่มพร้อมกระดาษฟลิปชาร์ตและชี้แจงว่าให้เวลาระดมความเห็น 10 นาที

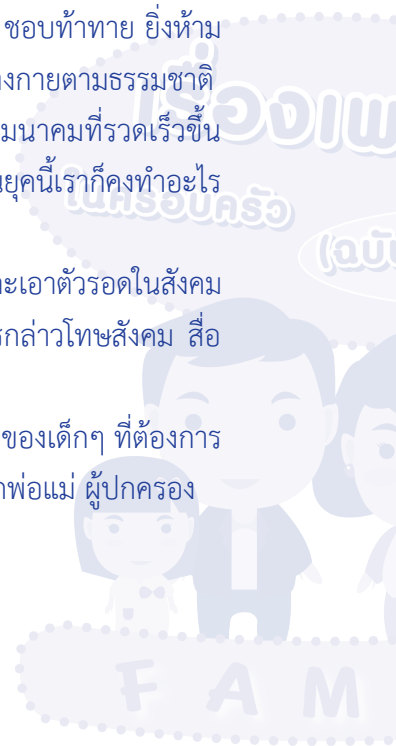
### โจทย์สำหรับกลุ่มที่ 1 และกลุ่มที่ 2

“ช่วยกันนึกถึงเรื่องที่เราทำในสมัยที่เราเป็นวัยรุ่น ซึ่งเป็นเรื่องที่พ่อแม่ผู้ใหญ่ไม่พอใจไม่ชอบใจ”

### โจทย์สำหรับกลุ่มที่ 3 และกลุ่มที่ 4

“ช่วยกันนึกถึงเรื่องที่วัยรุ่นสมัยนี้ทำ ซึ่งเป็นเรื่องที่เราในฐานะพ่อแม่ผู้ใหญ่ไม่ชอบไม่พอใจ”

- เมื่อหมดเวลาให้กลุ่มที่ 1 นำเสนอและกลุ่มที่ 2 ช่วยเพิ่มเติมประเด็นที่ต่างออกไป
- จากนั้นให้กลุ่มที่ 3 นำเสนอความเห็นที่ระดมได้ โดยกลุ่มที่ 4 นำเสนอเพิ่มเติมหากมีเนื้อหาที่ต่างกัน
- เมื่อนำเสนอครบทั้ง 4 กลุ่มแล้ว ผู้ดำเนินการชวนคุยดังนี้
  - วัยรุ่นสมัยก่อนกับสมัยนี้เหมือนหรือต่างกันอย่างไร
  - สังคมและสภาพแวดล้อมสมัยนี้กับสมัยก่อนเหมือนหรือต่างกันอย่างไรบ้าง
  - อะไรทำให้เรายอมรับพฤติกรรมบางอย่างของวัยรุ่นสมัยนี้ไม่ได้ทั้งที่ตอนเป็นวัยรุ่นเราก็เคยทำคล้าย ๆ กัน
  - จากกิจกรรม “ย้อนรอยวัยรุ่น” เราได้เรียนรู้อะไรบ้าง
  - การเข้าใจ “ความเป็นวัยรุ่น” และสภาพแวดล้อมของสังคมที่เปลี่ยนแปลงไปจะช่วยให้เราในฐานะ “พ่อแม่ผู้ปกครอง” ได้อย่างไรบ้าง
- ผู้ดำเนินการสรุปประเด็นสำคัญเพิ่มเติมดังนี้
  - ธรรมชาติของวัยรุ่นไม่ว่าจะยุคใดสมัยใดก็ล้วนไม่ต่างกันคือ อยากรู้ อยากรอง ชอบท้าทาย ยิ่งห้ามเหมือนยิ่งยุ และมีความสนใจในเรื่องเพศ ซึ่งเป็นผลมาจากการเติบโตและเปลี่ยนแปลงไปของร่างกายตามธรรมชาติ
  - สิ่งที่เปลี่ยนคือ สภาพแวดล้อมและสังคมรวมทั้งเทคโนโลยีการสื่อสาร การคมนาคมที่รวดเร็วขึ้น วัยรุ่นในยุคนี้จึงเรียนรู้และปรับตัวไปตามสภาพแวดล้อม เป็นไปได้หรือไม่ว่าหากเราเกิดเป็นวัยรุ่นยุคนี้เราก็คงทำอะไรที่ไม่ต่างไปจากวัยรุ่นยุคนี้ทำ
  - ประเด็นสำคัญก็คือ เราจะช่วยกันเตรียมเด็กให้สามารถใช้ชีวิตอย่างเท่าทันและเอาตัวรอดในสังคมทุกวันนี้อย่างมีความสุข ปลอดภัย รับผิดชอบทั้งตัวเองและคนที่เกี่ยวข้องได้อย่างไร เพราะการกล่าวโทษสังคม สื่อ หรือกระทั่งโทษว่าเด็กไม่ดีไม่ช่วยแก้ปัญหาได้
- ผู้ดำเนินการชี้แจงว่า จะเปิดซีดี ความยาวประมาณ 5 นาที เพื่อชวนดูและฟังเสียงของเด็กๆ ที่ต้องการบอกความรู้สึกที่ตัวเองมีต่อพ่อแม่ ผู้ปกครอง ว่าพวกเขาารู้สึกอย่างไร เมื่อได้ยินคำพูดต่าง ๆ จากพ่อแม่ ผู้ปกครอง
- เมื่อดูจบแล้ว ถามผู้เข้าร่วมอบรมว่า
  - รู้สึกอย่างไรบ้างกับสิ่งที่วัยรุ่น



- คิดว่าเด็ก ๆ จะบอกความรู้สึกที่เราได้ยินกับพ่อแม่ ผู้ปกครองของเขาหรือไม่ เพราะเหตุใด
  - ในฐานะพ่อแม่ ผู้ปกครอง เราจะทำอะไรกันบ้าง เพื่อให้เรากับลูกเข้าใจกัน
9. ผู้ดำเนินการสรุปประเด็นสำคัญ อาจเพิ่มเติมข้อมูลสถานการณ์เรื่องเพศของเยาวชนในพื้นที่ หรือของสังคมไทย เพื่อให้เห็นถึงความจำเป็นของพ่อแม่ ผู้ปกครองในการเริ่มต้นสื่อสารกับลูกหลานวัยรุ่น



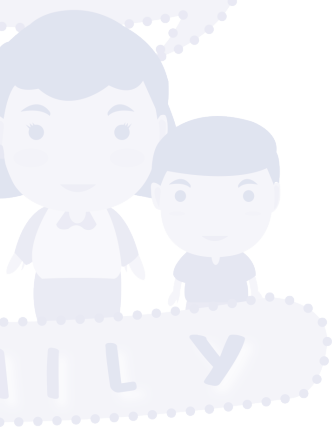
### การประเมินผล

จากการสังเกตการมีส่วนร่วมของผู้เข้ารับการอบรม

**หมายเหตุ :** รูปแบบกิจกรรมได้นำมาจาก คู่มือการจัดกิจกรรมการสื่อสารระหว่างพ่อแม่ ผู้ปกครองกับบุตรหลาน เพื่อส่งเสริมสุขภาวะทางเพศในเยาวชน

เพศศึกษาได้

(ฉบับบูรณาการ)





## กิจกรรม “เลือกข้าง”



### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สำรวจการให้คุณค่า ทักษะ และความเชื่อของตนเองในเรื่องเพศ
2. เพื่อให้เปิดใจรับฟังและตระหนักว่าแต่ละคนอาจมีความเชื่อและให้คุณค่าในเรื่องเพศแตกต่างกัน
3. เพื่อให้วิเคราะห์ผลของความคิดความเชื่อเรื่องเพศที่มีต่อการสื่อสารและเลี้ยงดูลูกหลาน



### รูปแบบกิจกรรม

กิจกรรมกลุ่ม



### ระยะเวลา

30 นาที



### สื่อ/อุปกรณ์

ป้าย “เห็นด้วย” และ “ไม่เห็นด้วย”



### ขั้นตอนก่อนเริ่มกิจกรรม

ผู้ดำเนินการเตรียมติดกระดาษขาวหรือเชือกขึงเป็นแนวยาวกลางห้อง



### ขั้นตอนการทำกิจกรรม

1. ผู้ดำเนินการอธิบายว่า มีข้อความที่จะอ่านให้แต่ละคนพิจารณาโดยขอให้ทุกคนคิดว่าตนเองเห็นด้วยหรือไม่เห็นด้วยกับข้อความนั้น ๆ ย้ำว่าไม่มีคำตอบที่ผิดหรือถูก แต่เป็นเรื่องการแสดงความคิดเห็นหรือทักษะของเราเอง เมื่อฟังข้อความแต่ละข้อแล้วให้เดินไปยืนในฝั่งที่ตรงกับความเห็นของตนเอง ซึ่งมีสองข้างคือ “เห็นด้วย” และ “ไม่เห็นด้วย”



2. บอกให้ผู้เข้าร่วมอบรมทุกคนยืนขึ้นรวมตัวกันตรงกลางห้องเพื่อเตรียมเข้าสู่กิจกรรม
3. อ่านข้อความที่ละข้อความและให้ผู้เข้าร่วมอบรมเลือกยืนตามความเห็นของตนเองว่า “เห็นด้วย” หรือ “ไม่เห็นด้วย”

\* **ฉันยอมรับได้ถ้าลูกชายวัยรุ่นที่กำลังเรียน ม.ต้น มีเพศสัมพันธ์**

เมื่อทุกคนตอบและให้เหตุผลแล้วให้ถามต่อว่า

◆ ฉันยอมรับได้ถ้าลูกสาววัยรุ่นที่กำลังเรียน ม.ต้น มีเพศสัมพันธ์

\* **ฉันยอมรับได้ถ้าเห็นลูกวัยรุ่นที่เรียนชั้นมัธยมพกถุงยางอนามัย**

เมื่อทุกคนตอบและให้เหตุผลแล้วให้ถามต่อว่า

◆ ถ้าลูกจะไปงานปาร์ตี้และมาขอถุงยางอนามัย ฉันพร้อมจะให้

\* **ฉันยอมรับได้ถ้าลูกสาววัยรุ่นที่ยังเรียนหนังสือตัดสินใจไปทำแท้ง**

เมื่อทุกคนตอบและให้เหตุผลแล้วให้ถามต่อว่า

◆ ฉันยอมรับได้ถ้าลูกชายวัยรุ่นที่ยังเรียนตัดสินใจพาแฟนไปทำแท้ง

\* **ฉันพร้อมจะสอนเรื่องวิธีการคุมกำเนิดกับลูกเมื่อลูกเข้าสู่วัยรุ่น**

4. ในแต่ละข้อเมื่อผู้เข้าร่วมอบรมเลือกยืนเรียบร้อยแล้วให้สุ่มถามความคิดเห็นและเหตุผลของแต่ละฝ่าย ๆ ละ 2-3 คน โดยพยายามถามคนที่อาจมีเหตุผลต่างจากเพื่อนที่แสดงความคิดเห็นไปแล้ว

● การถามอาจเริ่มจากถามฝ่ายที่มีคนยืนอยู่น้อยกว่าก่อน เพื่อให้ทำให้เห็นว่าความคิดเห็นของคนส่วนน้อยก็มีความสำคัญเช่นเดียวกับคนส่วนใหญ่และย้ำว่าระหว่างที่เพื่อนแสดงความคิดเห็นขอให้ทุกคนช่วยกันฟัง

● ในแต่ละข้อไม่ควรใช้เวลาซักถามเหตุผลนานเกินไป เพราะจะทำให้ผู้ฟังคนอื่นขาดสมาธิ เมื่อได้ฟังเหตุผลที่หลากหลายพอสมควรแล้วให้ทุกคนกลับมายืนรวมกันตรงกลางห้องเพื่อรอดูคำถามข้อต่อไป

5. ระหว่างที่ผู้เข้าร่วมอบรมให้เหตุผล ควรจดประเด็นสำคัญของเหตุผลแต่ละข้อไว้บนกระดานเพื่อนำมาทบทวนและชวนพูดคุยในตอนท้ายของกิจกรรม

6. เมื่อถามครบทุกคำถามแล้วผู้ดำเนินการทบทวนคำตอบและเหตุผลที่มีการแสดงความคิดเห็นของแต่ละข้อพร้อมชวนพูดคุยตั้งข้อสังเกตตามแนวทางการพูดคุยดังนี้





## แนวทางการชวนคุยในแต่ละข้อสำหรับผู้ดำเนินการ

### 1) เรื่องการมีเพศสัมพันธ์ของวัยรุ่น

- มีข้อสังเกตเรื่องความแตกต่างในการยอมรับเรื่องเพศสัมพันธ์ระหว่างลูกชายและลูกสาวหรือไม่ อย่างไร
- คิดว่าลูกหลานของเรารู้หรือไม่ที่เราคิดเห็นในเรื่องนี้อย่างไร เพราะเหตุใด
- ทักษะต่อการมีเพศสัมพันธ์ในวัยรุ่นของเรา ในฐานะพ่อแม่ ผู้ปกครองจะส่งผลต่อการพูดคุยกับลูกหลานในเรื่องเพศอย่างไร

### 2) เรื่องการพกถุงยางอนามัยของวัยรุ่น

- เห็นทักษะเรื่องถุงยางอนามัยอย่างไรบ้าง
- เป็นเรื่องยากหรือง่ายสำหรับวัยรุ่นหากคิดจะใช้ถุงยางอนามัยเพื่อป้องกัน
- พ่อแม่ ผู้ปกครองควรคุยเรื่องถุงยางอนามัยกับลูกหลานวัยรุ่นอย่างไร

### 3) เรื่องการทำแท้ง

- มีข้อสังเกตเรื่องความแตกต่างในการยอมรับเรื่องการทำแท้งระหว่างลูกชายและลูกสาวหรือไม่ อย่างไร
- หากวัยรุ่นสาวท้องโดยไม่พร้อมและต้องการเรียนหนังสือต่อจะมีทางเลือกอะไรบ้าง
- ทำอย่างไรให้ลูกหลานวัยรุ่นของเรามาปรึกษาเรา หากเกิดกรณีท้องไม่พร้อม

### 4) เรื่องการสอนเรื่องวิธีการคุมกำเนิด

- พ่อแม่ ผู้ปกครองสะดวกใจในการสอนเรื่องวิธีการป้องกันการตั้งครรภ์มากน้อยเพียงใด
- พ่อแม่ ผู้ปกครองควรจะเริ่มพูดคุยหรือสอนเรื่องนี้ตั้งแต่เมื่อใด

### 7. ผู้ดำเนินการชวนผู้เข้าร่วมอบรมช่วยกันสรุปโดยใช้คำถามดังนี้

- จากกิจกรรม “เลือกข้าง” เราเห็นความรู้สึกหรือมุมมองของพ่อแม่ ผู้ปกครองต่อเรื่องเพศของวัยรุ่นอย่างไรบ้าง
  - คิดว่าลูกหลานของเราน่าจะมีความคิดเห็นที่เหมือนหรือต่างจากเราในเรื่องนี้อย่างไรเพราะอะไร
  - การที่เราคิดเรื่องเพศต่างจากลูกหลานจะส่งผลต่อการพูดคุยอย่างไรบ้าง
  - ถ้าต้องคุยเรื่องเพศกับลูกหลานในเรื่องที่ลูกหลานคิดต่างจากเรา จะต้องคำนึงถึงอะไรบ้าง
8. ผู้ดำเนินการสรุปประเด็นสำคัญเพิ่มเติมดังนี้
- ในเรื่องเพศ พฤติกรรมทางเพศ คนแต่ละคนอาจมีความคิดเห็นและการให้คุณค่าที่แตกต่างกัน ด้วยประสบการณ์การเรียนรู้และกระบวนการหล่อหลอมทางสังคมที่แตกต่างกันจึงไม่ใช่เรื่องผิดหรือถูก

- คนส่วนใหญ่มีแนวโน้มที่จะใช้กรอบสังคม ค่านิยม หรือวัฒนธรรมในการกำหนด/ตัดสินพฤติกรรมของคนอื่นโดยขาดการทำความเข้าใจถึงที่มาที่ไปและความคิดความเชื่อที่แตกต่างกัน จึงเป็นเรื่องสำคัญที่เราควรที่จะเท่าทันความรู้สึกความเชื่อของตนเอง

- คนต่างรุ่น เช่น ระหว่างพ่อแม่ ผู้ปกครองและลูกหลาน อาจมีความเห็นความเชื่อและการให้คุณค่าในเรื่องเพศที่แตกต่างกันด้วยเติบโตในสภาพแวดล้อมทางสังคมคนละแบบ ดังนั้นการเปิดใจเรียนรู้และรับฟังความเห็นที่แตกต่างโดยไม่ด่วนตัดสินจะช่วยให้พ่อแม่ ผู้ปกครองมีมุมมองที่กว้างขวางขึ้นและเป็นผลดีต่อการพูดคุยสื่อสารกับลูกหลานเพื่อหาวิธีป้องกันและแก้ไขปัญหาได้ลุ่มลึกขึ้น

- “เรื่องเพศ” เป็นเรื่องยากสำหรับวัยรุ่นที่จะคุยกับพ่อแม่ ผู้ปกครอง จึงเป็นเรื่องจำเป็นที่พ่อแม่ ผู้ปกครองจะต้องเป็นฝ่ายเริ่มต้นและแสดงให้ลูกหลานเห็นว่าพ่อแม่ ผู้ปกครองพร้อมรับฟังและพูดคุยด้วย



### หมายเหตุสำหรับผู้ดำเนินการ

- กิจกรรม “เลือกข้าง” ต้องการให้เกิดการสำรวจทัศนคติความเชื่อของตัวเองในเรื่องเพศพร้อม ๆ กับการรับฟังความเห็นที่แตกต่างของคนอื่น ๆ ในเรื่องเดียวกัน รวมทั้งให้เกิดการวิเคราะห์เปรียบเทียบมุมมองที่มีต่อหญิงชายในพฤติกรรมแบบเดียวกันและวิเคราะห์สาเหตุและผลกระทบที่มีจากการใช้มาตรฐานคนละแบบสำหรับหญิงชายในเรื่องเพศ

- ในขณะที่ถามคำถามผู้ดำเนินการต้องระวังที่จะไม่แสดงทัศนคติว่าตนเองเข้าข้างฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งหรือแสดงท่าทีคำพูดที่ไม่เป็นกลางเพราะอาจทำให้ผู้เข้าร่วมอบรมไม่กล้าหรือไม่อยากแสดงความคิดเห็นจริง ๆ ซึ่งอาจแตกต่างจากผู้ดำเนินการได้

- ผู้ดำเนินการควรกระตุ้นการมีส่วนร่วม เพื่อให้ผู้เข้าร่วมอบรมรู้สึกสบายใจที่จะเลือกยืนในฝั่ง “เห็นด้วย” หรือ “ไม่เห็นด้วย” ตามความรู้สึกของตนเองแม้จะเป็นเสียงส่วนน้อย โดยย้ำให้เคารพกติกาการเรียนรู้ร่วมกัน



### การประเมินผล

จากการสังเกตการมีส่วนร่วมของผู้เข้ารับการอบรม

หมายเหตุ : รูปแบบกิจกรรมได้นำมาจาก คู่มือการจัดกิจกรรมการสื่อสารระหว่างพ่อแม่ ผู้ปกครองกับบุตรหลาน เพื่อส่งเสริมสุขภาวะทางเพศในเยาวชน



## บรรยาย “ปลอดภัยไว้ก่อน”



### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้เกิดความรู้ ความเชื่อและทัศนคติเกี่ยวกับการคุมกำเนิดได้อย่างถูกต้อง
2. มีความรู้ ความเข้าใจในการป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์และเอ็ดส์
3. มีความรู้ ความเข้าใจในการป้องกันโรคมะเร็งปากมดลูก



### รูปแบบกิจกรรม

การบรรยาย



### ระยะเวลา

30 นาที



### สื่อ/อุปกรณ์

1. Power Point
2. คลิปวิดีโอ

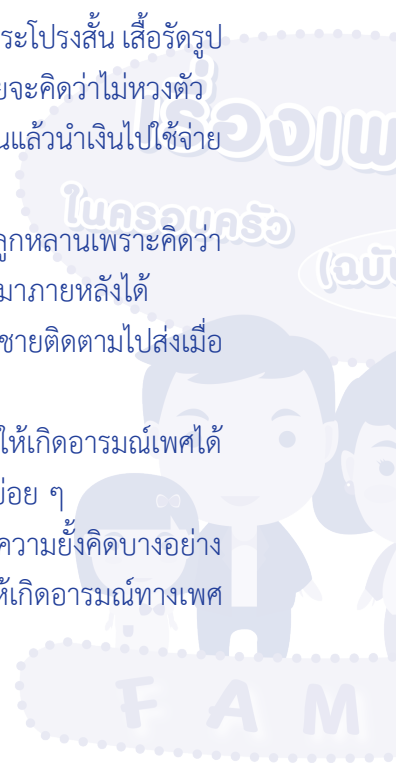


### เนื้อหาประกอบการบรรยาย

วัยรุ่นเป็นระยะเปลี่ยนผ่านจากวัยเด็กไปสู่ผู้ใหญ่ เป็นช่วงวัยที่มีการเจริญเติบโตด้านร่างกาย มีรูปร่างที่เปลี่ยนไปเป็นผู้ใหญ่ มีพัฒนาการทางเพศเข้าสู่วัยเจริญพันธุ์ มีการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนในร่างกายที่มีผลต่อพัฒนาการหลายด้าน ทั้งด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านอารมณ์ และด้านสังคมไปพร้อมกัน จากการเปลี่ยนแปลงนี้ทำให้วัยรุ่นมีความอยากรู้อยากลอง มีความต้องการทางเพศ ร่วมกับบริบททางสังคมในปัจจุบันของประเทศไทยที่มีการเข้าถึงสื่อต่าง ๆ ได้ง่าย ความหลากหลายของสื่อและสื่อจำนวนมากก็สามารถกระตุ้นให้วัยรุ่นเกิดอารมณ์ทางเพศ

ไม่ว่าจะตั้งใจหรือไม่ก็ตาม ซึ่งนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ในวัยรุ่นที่เพิ่มมากขึ้น ซึ่งพฤติกรรมของวัยรุ่นที่เสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์ ได้แก่

1. ให้ความสนใจเพศตรงข้ามมาก วัยรุ่นกลุ่มนี้เมื่อเจอเพศตรงข้ามมักจะเป็นฝ่ายเริ่มเข้าไปทักทาย พูดคุย ทำความรู้จักสนิทสนม ซึ่งอาจนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ได้
2. มีแฟน มีคู่รัก วัยรุ่นที่มีแฟน หรือมีคู่รัก จะมีความไว้วางใจกันมาก มีโอกาสอยู่กันลำพังหรืออารมณ์พาไป ทำให้เกิดมีเพศสัมพันธ์
3. มีเพื่อนที่เคยมีเพศสัมพันธ์ อาจจะมีเพื่อนที่เคยมีเพศสัมพันธ์มาบ้าง หรืออาจบ่อยครั้ง แล้วมาเล่าประสบการณ์ให้ฟังจนทำให้เกิดความอยากรู้อยากลอง
4. คิดว่าเรื่องการเสียตัวเป็นเรื่องธรรมดา วัยรุ่นอาจคิดว่า การเสียตัวเป็นเรื่องสนุก ไม่เสียหาย ซึ่งเป็นความคิดที่ผิดและทำลายขนบธรรมเนียมประเพณีที่ดีงามของไทยลงอย่างสิ้นเชิง ค่านิยมทางเพศที่เปลี่ยนแปลงไป ไม่รักนวลสงวนตัว วัยรุ่นกลุ่มนี้มักยอมให้ผู้ชายถูกเนื้อต้องตัวได้โดยง่าย ทั้งคู่รัก เพื่อนชาย หรือไม่ก็ชอบถูกเนื้อต้องตัวผู้ชาย ผู้ชายมักคิดว่าผู้หญิงปล่อยตัวทำให้ถูกล่วงเกินทางเพศได้ง่าย
5. ชอบเที่ยวกลางคืน การไปเที่ยวกลางคืนมักพบกับเพศตรงข้ามมากหน้าหลายตาและอาจรู้จักกันไม่นานแล้วมีใจตรงกันพากันไปในที่ที่ไม่สมควร อาจผลอตัวผลอใจมีเพศสัมพันธ์กันได้
6. แต่งตัวไม่สุภาพ เป็นพวกที่ชอบแต่งตัวเห็นเนื้อหนัง เสื้อสายเดี่ยวเกะออก เอวลอย กระโปรงสั้น เสื้อรัดรูป เสื้ออวลาม เสื้อบางโดยไม่ใส่เสื้อทับ เสื้อคอลึกจนเห็นเนินอก เป็นต้น พวกนี้ผู้ชายชอบมอง ผู้ชายจะคิดว่าไม่หวังตัว
7. ใช้จ่ายฟุ่มเฟือย วัยรุ่นจำนวนหนึ่งชอบใช้เงินฟุ่มเฟือย และยอมเสียตัวเพื่อแลกกับเงินแล้วนำเงินไปใช้จ่ายฟุ่มเฟือย นำไปเที่ยว ซื้อของฟุ่มเฟือย โดยไม่จำเป็น หรือไม่ก็ใช้ของราคาแพง
8. บิดา มารดา ปล่อยปละละเลย อาจไม่มีเวลา หรือมีเวลาแต่ไม่สนใจจะดูแลอบรมลูกหลานเพราะคิดว่าลูกหลานโตแล้ว ลูกหลานอาจประพฤติออกนอกทางไปคบเพื่อนต่างเพศ จนเกิดเป็นปัญหาตามมาภายหลังได้
9. อยู่ห้องเช่า หอพัก คอนโดมีเนียม อพาร์ทเมนท์ มักเป็นโอกาสให้ผู้ชายไปหา หรือผู้ชายติดตามไปส่งเมื่ออยู่กันสองต่อสองก็มีโอกาสสูงที่จะมีเพศสัมพันธ์
10. สื่อกระตุ้นอารมณ์เพศต่าง ๆ เช่น วีซีดี หนังสือ วิดีโอ อินเทอร์เน็ต เป็นต้น อาจทำให้เกิดอารมณ์เพศได้ อาจเกิดความอยากรู้อยากลองหรือเห็นว่าเรื่องเพศสัมพันธ์เป็นเรื่องธรรมดา เพราะเห็นจากสื่อบ่อย ๆ
11. เสพสารเสพติดหรือของมึนเมา สารเสพติดหรือของมึนเมา จะทำให้ขาดสติ ขาดความยับยั้งคิดบางอย่าง กระตุ้นให้เกิดอารมณ์ทางเพศ จึงเป็นเรื่องที่อันตรายสำหรับผู้เสพ สารเสพติดบางอย่างกระตุ้นให้เกิดอารมณ์ทางเพศ จึงนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ได้



ดังนั้นในฐานะที่พ่อแม่ ผู้ปกครองซึ่งเป็นบุคคลที่ใกล้ชิดกับลูกหลานวัยรุ่นที่สุด ควรมีความรู้และความเข้าใจในพฤติกรรมเสี่ยงของวัยรุ่น รวมทั้งเข้าใจถึงการป้องกันการตั้งครรภ์วัยรุ่นและเข้าใจถึงความเสี่ยงในการเกิดโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ เอดส์ รวมถึงโรคที่มีความเสี่ยงทางด้านเพศสัมพันธ์ เพื่อที่จะสามารถให้คำปรึกษาแก่ลูกหลานวัยรุ่นได้

### วิธีคุมกำเนิดสำหรับวัยรุ่น

วัยรุ่นเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายและจิตใจ อยากรู้ อยากรู้อยากเห็น อยากรอง ขาดความยับยั้งชั่งใจ ขาดทักษะ ในขณะที่วัยรุ่นวัยรุ่นเป็นวัยเรียน กำลังมีชีวิตอนาคตที่สดใสสนุกสนานกับทุก ๆ เรื่อง เมื่อชีวิตก้าวพลาดจากการรู้ไม่เท่าทัน ไม่ได้ป้องกันตัวเองทำให้ตั้งครรภ์ไม่ได้ตั้งใจ การคุมกำเนิดเป็นสิ่งจำเป็นที่วัยรุ่นต้องเรียนรู้เพื่อป้องกันการตั้งครรภ์ไม่พร้อม นอกจากนี้การคุมกำเนิดบางวิธียังเป็นการป้องกันการติดเชื้อโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์และเอดส์ได้

การป้องกันการตั้งครรภ์ในวัยรุ่น วิธีที่ดีที่สุด คือ การงด/ป้องกันการมีเพศสัมพันธ์ซึ่งทำได้ยาก ดังนั้นถ้ามีการร่วมเพศควรมีการป้องกันการตั้งครรภ์ทุกครั้ง ซึ่งการเลือกวิธีคุมกำเนิดที่เหมาะสมสำหรับวัยรุ่น ก็ควรเลือกวิธีคุมกำเนิดชั่วคราว มีภาวะแทรกซ้อนน้อย ใช้ง่าย หาได้ง่าย ราคาถูก หลังหยุดใช้ควรกลับสู่ภาวะการเจริญพันธุ์ได้รวดเร็ว เพราะวัยรุ่นส่วนใหญ่ยังไม่มีรายได้ ถ้าไม่ต้องปรึกษาแพทย์หรือไม่ตรวจภายในก็จะดีมาก เพราะวัยรุ่นมักจะอาย มีวิธีคุมกำเนิดต่าง ๆ หลายวิธีให้วัยรุ่นเลือกใช้ตามความเหมาะสม การใช้วิธีใดวิธีหนึ่งย่อมดีกว่าไม่ใช้เลย วิธีคุมกำเนิดแต่ละวิธีนั้นมีข้อดี ข้อจำกัดต่างกัน และจะต้องเปรียบเทียบกับผลเสียถ้าเกิดการตั้งครรภ์โดยไม่ได้คุมกำเนิดด้วย

**1. ยาเม็ดคุมกำเนิด** เป็นวิธีคุมกำเนิดที่มีประสิทธิภาพสูง แต่ต้องรับประทานให้ถูกวิธี เป็นวิธีคุมกำเนิดที่ได้รับความนิยมสูงสุดและมีประสิทธิภาพสูง โดยทั่วไปยาเม็ดคุมกำเนิด แบ่งเป็น 2 ชนิด

1) ยาเม็ดคุมกำเนิดชนิด 21 เม็ด แผลงแรกให้เริ่มรับประทานยาเม็ดแรกภายในวันที่ 1-5 ของการมีรอบเดือนนั้น และวันต่อมาให้รับประทานยาเรียงไปตามลูกศรวันละ 1 เม็ดจนหมดแผง หยุด 7 วัน แล้วเริ่มรับประทานยาแผงต่อไป โดยไม่ต้องคำนึงถึงประจำเดือน

2) ยาเม็ดคุมกำเนิดชนิด 28 เม็ด แผลงแรกให้เริ่มรับประทานยาเม็ดแรกเหมือนยาเม็ดคุมกำเนิดชนิด 21 เม็ด รับประทานยาเรียงไปตามลูกศรจนหมดแผง แล้วเริ่มแผงต่อไปได้เลย โดยไม่ต้องคำนึงถึงประจำเดือนเช่นกัน

#### กรณีลืมนับรับประทานยาเม็ดคุมกำเนิด

หากลืมนับรับประทาน 1 เม็ด ให้รับประทานทันทีที่นึกได้แล้วรับประทานต่อไปในเวลาเดิม

หากลืมนับรับประทานยา 2 เม็ด ให้รับประทาน 1 เม็ดหลังอาหารเช้า 2 วัน และรับประทานหลังอาหารเย็นหรือก่อนนอนตามเดิมและอาจเกิดเลือดออกกะปริบกะปรอย ควรใช้ถุงยางอนามัยร่วมด้วยเมื่อมีเพศสัมพันธ์ในรอบเดือนนั้น

หากลิมรับประทานยามากกว่า 2 เม็ด ให้หยุดยา ในระหว่างนี้ให้คุมกำเนิดโดยใช้ถุงยางอนามัย และเริ่มรับประทานยาแผงใหม่เมื่อมีประจำเดือนมา หากไม่มีประจำเดือนให้ปรึกษาแพทย์

**2. ยาเม็ดคุมกำเนิดฉุกเฉิน** เป็นยาคุมกำเนิดที่ผลิตมาใช้เฉพาะกรณีฉุกเฉิน มีการร่วมเพศที่ไม่ได้มีการป้องกันการตั้งครรภ์ หรือมีแต่ผิดพลาดจากการคุมกำเนิดวิธีอื่น เช่น ถุงยางอนามัยรั่ว เป็นต้น

การใช้ยาเม็ดคุมกำเนิดฉุกเฉินต้องใช้ยาภายใน 120 ชั่วโมงหลังร่วมเพศจะป้องกันการตั้งครรภ์ได้ร้อยละ 75 ปัจจุบันมีสูตรของยาเม็ดคุมกำเนิดฉุกเฉิน และวิธีรับประทานที่แตกต่างกัน จึงจำเป็นต้องศึกษาวิธีการคุมกำเนิดที่เหมาะสม และภายหลังการรับประทานยาเม็ดคุมกำเนิดฉุกเฉิน 3 สัปดาห์ ควรมีการตรวจการตั้งครรภ์โดยปัสสาวะ เพื่อตรวจสอบประสิทธิภาพของการคุมกำเนิด ยาเม็ดคุมกำเนิดฉุกเฉินนี้บางครั้งเรียกว่า “ยาคุมกำเนิดหลังตื่นนอน” หรือ “ยาคุมกำเนิดหลังร่วมเพศ” ซึ่งเป็นการเรียกที่ไม่ถูกต้องและอาจทำให้เข้าใจผิดได้ตามความหมายที่เรียกและนำไปรับประทานเพื่อการคุมกำเนิดตามปกติ ซึ่งอาจส่งผลเสียต่อร่างกาย เนื่องจากยานี้ใช้เพื่อป้องกันการตั้งครรภ์เฉพาะกรณีฉุกเฉินเท่านั้น

**การรับประทานยาเม็ดคุมกำเนิดฉุกเฉิน มี 2 วิธี**

วิธีรับประทานที่ 1 รับประทาน 2 เม็ดเร็วที่สุดหลังมีเพศสัมพันธ์ ภายใน 120 ชั่วโมง หากมีอาการคลื่นไส้ อาเจียนใช้วิธีรับประทานที่ 2

วิธีรับประทานที่ 2

- ยาเม็ดคุมกำเนิดที่มีฮอร์โมนโปรเจสตินเจเนนขนาดสูง 750 ไมโครกรัม ให้รับประทานเม็ดแรกทันทีหลังร่วมเพศ และอีก 12 ชั่วโมงต่อมาให้รับประทานซ้ำอีก 1 เม็ด ภายใน 120 ชั่วโมง

- ยาเม็ดคุมกำเนิดชนิดฮอร์โมนเอสโตรเจนต่ำ (เอสโตรเจน 30 ไมโครกรัม) ซึ่งเป็นยาคุมกำเนิดที่รับประทานทั่วไปให้รับประทานครั้งแรก 4 เม็ดทันที และอีก 12 ชั่วโมงต่อมาให้รับประทาน 4 เม็ด ภายใน 120 ชั่วโมง

หมายเหตุ : ประสิทธิภาพในการคุมกำเนิดฉุกเฉินขึ้นกับระยะเวลาในการรับประทานยาหลังมีเพศสัมพันธ์  
ถ้ารับประทานยาได้เร็วจะทำให้ประสิทธิภาพการคุมกำเนิดสูงกว่าการรับประทานยาซ้ำ

**3. ยาฉีดคุมกำเนิด** เป็นวิธีคุมกำเนิดชนิดที่นิยมใช้กันมาก เป็นวิธีคุมกำเนิดที่เหมาะสมกับวัยรุ่นอีกวิธีหนึ่ง เนื่องจากคุมกำเนิดได้นาน ประสิทธิภาพในการคุมกำเนิดสูง ไม่มีภาระการรับประทานยาทุกวัน มีความเป็นส่วนตัวสะดวกในการใช้ เพียงมารับการฉีดยาคุมกำเนิดตามกำหนดวันนัด ข้อจำกัดคือ จะทำให้ระดูเปลี่ยนแปลง เลือดออกกะปริดกระปรอยหรือไม่มีระดูซึ่งต้องให้คำอธิบายและความเข้าใจกับวัยรุ่นที่เลือกใช้ รวมถึงผลข้างเคียงที่อาจเกิดขึ้นได้ เช่น น้ำหนักเพิ่ม ปวดหัว ซึมเศร้า อารมณ์เปลี่ยนแปลง

**4. ยาแผ่นแปะผิวหนังกุมกำเนิด** เป็นวิธีคุมกำเนิดชนิดฮอร์โมนรวมรูปแบบใหม่ เริ่มใช้ติดผิวหนังกายใน 5 วันแรกของรอบเดือน โดยใช้ติดไว้แผ่นละ 1 สัปดาห์ รวม 3 แผ่น โดยเปลี่ยนไม่ซ้ำ สามารถใช้ติดบริเวณผิวหนังกตามต้นแขน หลัง สะโพก ท้องน้อย ข้อจำกัดคือ เป็นวิธีคุมกำเนิดรูปแบบใหม่ที่ยังมีราคาสูง

**5. วงแหวนคุมกำเนิด** เป็นวิธีคุมกำเนิดที่ ออกฤทธิ์ยับยั้งการตกไข่จากรังไข่ และทำให้มูกที่ปากมดลูกเหนียวข้น อสุจิเคลื่อนที่ผ่านได้ยาก การใส่วงแหวนคุมกำเนิดในวันแรกของการมีประจำเดือนหรือไม่เกินวันที่ 5 ของรอบเดือน โดยปล่อยไว้ในช่องคลอด 3 สัปดาห์ เมื่อครบกำหนดถอดวงแหวนออก พักการใช้เป็นเวลา 1 สัปดาห์ ประจำเดือนจะมา หลังจากถอดวงแหวนคุมกำเนิด 2-3 วัน และเริ่มใส่อันใหม่ทันทีเมื่อครบ 1 สัปดาห์ มีอาการข้างเคียง เช่น ปวดท้องน้อย ปวดศีรษะข้างเดียว เจ็บเต้านม น้ำหนักตัวเพิ่ม

**6. ยาฝังคุมกำเนิด** เป็นวิธีคุมกำเนิดที่มีประสิทธิภาพสูง และออกฤทธิ์นาน 3-5 ปี ขึ้นกับชนิดที่ใส่ ยาฝังคุมกำเนิดชนิดหลอดเดี่ยวคุมกำเนิดนาน 3 ปี และชนิด 2 หลอด คุมกำเนิดได้นาน 5 ปี ยาฝังคุมกำเนิดเป็นวิธีที่เหมาะสมกับวัยรุ่น เนื่องจากคุมกำเนิดได้นาน ไม่มีภาระต้องกังวลกับการลืมใส่ยา และมีความเป็นส่วนตัว เหมาะกับวัยรุ่นที่ไม่สามารถมาติดตามหรือรับบริการคุมกำเนิดได้ง่าย แต่มีข้อจำกัด คือ ต้องมารับบริการใส่และถอดโดยแพทย์ ควรฝังยาคุมกำเนิดภายใน 7 วันแรกของรอบเดือน ฝังยาแล้วสามารถทำงานได้ตามปกติ จะป้องกันการตั้งครรภ์ได้ภายใน 24 ชั่วโมง

**7. ห่วงอนามัย** เป็นวิธีคุมกำเนิดชั่วคราวที่เหมาะสมในรายที่ไม่ควรใช้ฮอร์โมนคุมกำเนิด โดยเลือกใช้ในวัยรุ่นที่ต้องการคุมกำเนิดระยะยาว 3-5 ปี ข้อดีคือ ไม่มีผลจากฮอร์โมน ข้อจำกัด คือ ต้องระวังภาวะติดเชื้อโดยเฉพาะวัยรุ่นที่มีเพศสัมพันธ์บ่อยและมีคู่นอนหลายคนจึงต้องพิจารณาเลือกใช้ในรายที่เหมาะสม

**8. ถุงยางอนามัย** เป็นวิธีคุมกำเนิดชั่วคราวที่นิยมใช้กันแพร่หลาย ถุงยางอนามัยมีประสิทธิภาพในทางปฏิบัติเมื่อใช้อย่างถูกต้อง เป็นหัวใจสำคัญต่อการคุมกำเนิดในวัยรุ่น ถุงยางอนามัยมีประโยชน์ทั้งการป้องกันการตั้งครรภ์ และป้องกันการติดเชื้อโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ เช่น โรคหนองในแท้ โรคหนองในเทียม เอดส์ เป็นต้น

### ขั้นตอนการสวมถุงยางอนามัย

1. ก่อนใช้ควรตรวจดูว่าถุงยางอนามัยมีคุณภาพดีไม่รั่ว ไม่หมดอายุ การฉีกของต้องระวังเล็บเนื่องจากการสะกิดถุงยางอนามัยด้วยเล็บจะทำให้มีโอกาสถุงยางฉีกขาดเพิ่มขึ้น
2. การสวมถุงยางอนามัยขณะที่อวัยวะเพศชายแข็งตัวเต็มที่ ซึ่งมักจะมีน้ำเชืมนำร่องออกมาเล็กน้อยก็มากพอที่จะทำให้ตั้งครรภ์และติดโรคได้แล้ว
3. บีบไล่อากาศออกจากกระเปาะตรงปลายถุงยางอนามัยให้เหลือที่ว่างเพื่อรองรับน้ำอสุจิ หรือหากไม่ไล่ฟองอากาศออกเวลาร่วมเพศอาจทำให้กระเปาะนี้แตกได้
4. ใช้มืออีกข้างรัดถุงยางอนามัยลงไปจากส่วนหัว (ปลายอวัยวะเพศ) ลงไปถึงโคนอวัยวะเพศ



5. ควรถอนอวัยวะเพศทันทีหลังการหลั่งน้ำอสุจีก่อนที่อวัยวะเพศจะอ่อนตัว เพราะถุงยางอนามัยจะหลวม อาจทำให้ถุงยางอนามัยหลุดคาในช่องคลอดหรือน้ำอสุจิเปื้อนบริเวณปากช่องคลอดได้

6. ใช้กระดาษทิชชูพันรอบโคนอวัยวะเพศแล้วรัดถุงยางอนามัยออก ห่อถุงยางอนามัยด้วยกระดาษทิชชู หรือใส่ในถุงให้มิดชิดแล้วทิ้งในถังขยะ

### เกร็ดความรู้

1. ถ้าสารหล่อลื่นไม่พอ อาจจะทำสารหล่อลื่นที่เป็นสูตรน้ำ เช่น KY Jelly
2. ขณะที่ถอดถุงยางอนามัย ระวังอย่าให้มือสัมผัสหน้าจากช่องคลอดบริเวณผิวหนังด้านนอกของถุงยางอนามัย เพราะอาจทำให้ติดเชื้อโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ได้
3. โอกาสที่ถุงยางอนามัยจะแตกมีน้อยกว่า 1% ของการมีเพศสัมพันธ์ในแต่ละครั้ง จึงอาจไม่จำเป็นต้องสวมถุงยางอนามัย 2 ชั้น เพราะมีโอกาสทำให้ถุงยางอนามัยแตกได้ง่าย เนื่องจากการเสียดสีของถุงยางอนามัย

วิธีคุมกำเนิดที่เหมาะสมสำหรับวัยรุ่น คือ ถุงยางอนามัยและยาเม็ดคุมกำเนิด เพราะเข้าถึงได้ง่ายโดยเฉพาะร้านขายยา ร้านสะดวกซื้อ สำหรับยาเม็ดคุมกำเนิดควรเลือกชนิดที่มีฮอร์โมนต่ำ เพื่อลดอาการคลื่นไส้ อาเจียน สิว ฝ้า น้อย น้ำหนักตัวไม่เพิ่มหรือเพิ่มน้อย แต่ถ้าไม่ได้ร่วมเพศเป็นประจำหรือคุมกำเนิดมาก่อนสามารถใส่ยาเม็ดคุมกำเนิดฉุกเฉินได้ ซึ่งสามารถป้องกันการตั้งครรภ์ได้ดีถ้าใช้อย่างถูกต้อง แต่ไม่เหมาะที่จะใช้เป็นประจำ ส่วนวิธีอื่น ๆ ก็ยังสามารถเลือกใช้ได้ตามความเหมาะสมของแต่ละคน ซึ่งวิธีคุมกำเนิดแต่ละวิธีก็มีข้อดีและข้อเสีย สำหรับวิธีคุมกำเนิดชนิดห่วงอนามัยและยาฝังคุมกำเนิดเหมาะสำหรับการป้องกันการตั้งครรภ์ซ้ำในวัยรุ่น เนื่องจากรับบริการครั้งเดียวสามารถคุมกำเนิดได้นาน 3 และ 5 ปี สิ่งที่ต้องให้ความสำคัญอีกอย่างหนึ่งคือ การใช้วิธีคุมกำเนิดแบบ 2 วิธีร่วมกัน (dual protection) คือ การใช้ถุงยางอนามัยร่วมกับวิธีอื่นอีก 1 วิธี เช่น ยาเม็ดคุมกำเนิด หรือวงแหวนคุมกำเนิด ก็จะเพิ่มความมั่นใจในประสิทธิภาพในการป้องกันการตั้งครรภ์ โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์และเอดส์ และการตั้งครรภ์

### โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์และเอดส์

ปัจจุบันพฤติกรรมกรรมามีเพศสัมพันธ์ในวัยรุ่นเพิ่มขึ้น อายุที่มีเพศสัมพันธ์ครั้งแรกลดลงทั้งชายและหญิง ขาดความรู้ในการป้องกันโรคติดต่อที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์ ทั้งนี้อาจเนื่องจากไม่ได้เรียนรู้เรื่องเพศวิถีศึกษาอย่างครบถ้วน หรือจากการเรียนรู้กันเองจากเพื่อนหรือสื่อบางชนิดเท่านั้น ทำให้วัยรุ่นกลุ่มนี้มีความเสี่ยงต่อการติดโรคและเมื่อติดโรคแล้ว ก็ไม่สามารถที่จะรักษาหรือปฏิบัติได้ถูกต้อง เนื่องจากความอายหรือกลัวถูกตำหนิ พ่อแม่ ผู้ปกครองควรมีบทบาทในการดูแล ช่วยเหลือ และมีความรู้ที่ถูกต้องเพื่อช่วยในการป้องกันโรคที่อาจเกิดขึ้นกับลูกหลานของท่าน

## ชนิดของโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์

### 1. โรคซิฟิลิส (Syphilis)

สาเหตุ เกิดจากเชื้อแบคทีเรีย ชื่อ *Treponema pallidum*

#### อาการ

ระยะที่ 1 รอยโรคจะปรากฏเป็นแผลริมแข็ง

ระยะที่ 2 ระยะแรกหายแต่ต่อมน้ำเหลืองโตและปวดตามข้อ เนื่องจากอักเสบ

ระยะที่ 3 ระยะแฝงจะไม่มีอาการแสดงอาการ แต่สามารถแพร่เชื้อฯ ได้

ระยะที่ 4 ระยะเชื้อโรคทำลายอวัยวะหากรักษาไม่ทันอาจทำให้พิการได้

#### ข้อแนะนำ

ผู้ที่ติดเชื้อโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ไม่ว่าชนิดใด ควรตรวจเลือด VDRL ทุกรายเพื่อให้แน่ใจว่าไม่เป็นซิฟิลิส หรือถ้าเป็นจะได้รักษาตั้งแต่ระยะแรก ก่อนที่จะเกิดภาวะแทรกซ้อนร้ายแรงตามมา

### 2. โรคแผลริมอ่อน (Chancroid)

สาเหตุ เกิดจากเชื้อแบคทีเรีย ชื่อ *Haemophilus ducreyi*

#### อาการ

ผู้ชาย : จะมีตุ่มหนองเกิดขึ้นที่อวัยวะเพศ ต่อมาแตกเป็นแผลมักมีหลายแผล ขอบไม่แข็งและไม่เรียบ มีเลือดออก เจ็บปวดมาก บางรายต่อมน้ำเหลืองที่ขาหนีบบวมเป็นฝี เมื่อฝีแตกจะเป็นแผลใหญ่

ผู้หญิง : ส่วนใหญ่มีอาการเช่นเดียวกับผู้ชาย แต่ถ้าแผลอยู่ที่ผนังช่องคลอดหรือปากมดลูกก็อาจไม่มีอาการ หรือมีตกขาว ปัสสาวะขัด หรือเจ็บเวลาร่วมเพศ

#### การรักษา

ใช้ยาชนิดใดชนิดหนึ่งดังต่อไปนี้ เช่น Ceftriaxone, Erythromycin, Azithromycin หรือ Ciprofloxacin เป็นต้น ส่วนแผลให้ชะล้างด้วยน้ำเกลือ

#### อาการแทรกซ้อน

เชื้ออาจลุกลามไปตามท่อน้ำเหลืองที่ขาหนีบ ต่อมน้ำเหลืองจะโตติดกันเป็นพืดและเจ็บ ลักษณะเป็นสีคล้ำ และนูน ส่วนมากโตเพียงข้างเดียว อาจเป็นหนองและแตกเป็นแผลได้

### 3. โรคหนองใน (Gonorrhea)

สาเหตุ เกิดจากเชื้อแบคทีเรีย ชื่อ *Neisseria gonorrhoeae*

#### อาการ

ผู้ชาย : มีอาการอักเสบของทางเดินปัสสาวะ ปัสสาวะแสบขัด มีหนองไหล อาจเป็นฝีมืดต่าง ๆ อักเสบ อักเสบ และอาจเป็นหมันได้

ผู้หญิง : ตกขาวมีกลิ่นเหม็น เป็นหนอง/มูกปนหนอง ปัสสาวะแสบขัด ปวดท้องน้อย มีการอักเสบที่ท่อปัสสาวะ ปากมดลูก และอาจเป็นฝีมืดต่าง ๆ ได้

#### การรักษา

ยาที่ใช้ได้ผลดี ได้แก่ Ceftriaxone ฉีดเข้ากล้ามเนื้อครั้งเดียว หรือใช้กินครั้งเดียว เช่น Cefixime, Ciprofloxacin, Ofloxacin

#### อาการแทรกซ้อน

ผู้ชาย : ถ้าไม่ได้รับการรักษา เชื้ออาจจะลุกลามไปยังบริเวณใกล้เคียง เช่น ทำให้ท่อปัสสาวะอักเสบหรือเป็นฝี ต่อมลูกหมากอักเสบ อักเสบ อักเสบ ซึ่งอาจทำให้กลายเป็นหมันได้

ผู้หญิง : เชื้ออาจลุกลามทำให้ต่อม batolin's gland อักเสบ หรือเป็นฝี เยื่อบุมดลูกอักเสบ ปีกมดลูกอักเสบ ซึ่งถ้าอักเสบรุนแรงอาจทำให้ท่อไข่ตีตัน กลายเป็นหมัน ตั้งครรภ์นอกมดลูก (ectopic pregnancy)

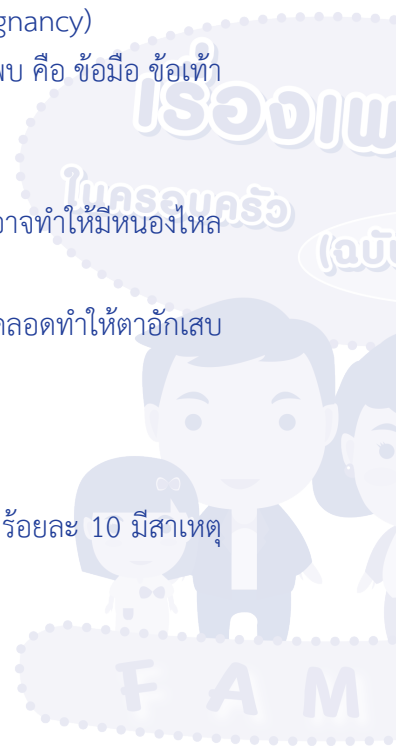
ทั้งสองเพศ ถ้าเชื้อเข้ากระแสเลือดไปที่ข้อ ทำให้เกิดการอักเสบของข้อ (arthritis) ที่พบ คือ ข้อมือ ข้อเท้า ข้อเข่า แต่ก็ยังเป็นภาวะแทรกซ้อนที่พบน้อย

#### ข้อแนะนำ

1. ระหว่างการรักษา ควรงดการมีเพศสัมพันธ์ 2-4 สัปดาห์ และงดดื่มเหล้า เพราะอาจทำให้มีหนองไหลมากขึ้น
2. ในผู้ป่วยหญิงหากตั้งครรภ์ ต้องรีบรักษาให้หายขาด เพราะลูกอาจติดเชื้อระหว่างคลอดทำให้ตาอักเสบรุนแรงและอาจทำให้ตาบอดได้

### 4. โรคหนองในเทียม (Non Gonococcal Urethri)

สาเหตุ ประมาณร้อยละ 40 เกิดจากเชื้อแบคทีเรีย ชื่อ *Chlamydia trachomatis* ร้อยละ 10 มีสาเหตุจาก เชื้อไวรัส เชื้อแบคทีเรีย เชื้อพยาธิ และอีกร้อยละ 50 ยังไม่ทราบสาเหตุแน่ชัด



**อาการ**

ผู้ชาย : มีอาการปัสสาวะแสบขัด/คันในท่อปัสสาวะ อาจมีมูกใส หรือขุ่นจากท่อปัสสาวะ

ผู้หญิง : ส่วนใหญ่ไม่มีอาการ ในรายที่มีอาการจะตกขาวผิดปกติ คันบริเวณปากช่องคลอด ตรวจภายใน อาจพบหนอง/มูกปนหนอง ปากมดลูกบวมแดง เลือดออกง่าย

**การรักษา**

ยาที่ใช้เช่น Doxycycline, Azithromycin, Ofloxacin หรือ Erythromycin base เป็นต้น

**ข้อแนะนำ**

1. ควรงดการมีเพศสัมพันธ์ และงดดื่มเหล้า จนกว่าจะรักษาหาย
2. โรคหนองในเทียมอาจเป็นเรื้อรัง และรักษายากกว่าหนองใน เนื่องจากส่วนใหญ่จะตรวจไม่พบเชื้อ แต่โรคหนองในเทียมที่เกิดจาก *Chlamydia trachomatis* สามารถรักษาหายขาดได้ใน 14 วัน
3. ทารกที่เกิดจากมารดาที่เป็นหนองในเทียมจากเชื้อ *Chlamydia trachomatis* อาจได้รับเชื้อระหว่างคลอด อาจทำให้ตาอักเสบได้ แต่อาการรุนแรงน้อยกว่าตาอักเสบจากหนองใน

**5. หูดหงอนไก่ (Condyloma accuminata หรือ Genital wart)**

สาเหตุ เกิดจากเชื้อไวรัส ชื่อ *Human papilloma virus* (HPV) ระยะฟักตัว 1-6 เดือน

**อาการ**

ผู้ชาย : เป็นติ่งเนื้ออ่อน สีชมพูคล้ายหงอนไก่อักพบที่อวัยวะเพศ ส่วนที่อยู่ใต้หนังหุ้มปลายท่อปัสสาวะ

ผู้หญิง : เป็นติ่งเนื้ออ่อน สีชมพูคล้ายหงอนไก่ที่ปากช่องคลอด ผังช่องคลอด ปากมดลูก ทวารหนัก และฝีเย็บ

**การรักษา**

เป็นการรักษาเฉพาะที่ได้แก่

1. ใช้ podophyllin in tincture benzoin ชนิด 10-25% ทาเฉพาะที่หูด ไม่ให้ถูกผิวหนังปกติ เพราะจะระคายเคืองมาก หลังทายาแล้วควรรอให้แห้ง แล้วล้างออกภายใน 3-4 ชั่วโมง ถ้าหูดไม่หลุดภายใน 3-4 วัน ให้ทำซ้ำ สัปดาห์ละครั้ง ถ้าทำซ้ำ 4-6 สัปดาห์แล้วไม่หาย ควรใช้วิธีอื่น ยานี้ห้ามใช้ในหญิงตั้งครรภ์ เพราะมีฤทธิ์ทำลายเซลล์ และมีพิษต่อระบบส่วนกลางและไขสันหลัง
2. การทำลายหูดด้วยการทำหัตถการ เช่น การจี้ด้วยความเย็น การจี้ด้วยไฟฟ้า หรือการผ่าตัดด้วยแสงเลเซอร์

### ข้อแนะนำ

ในผู้หญิงที่เป็นหูดหงอนไก่ มีโอกาสเสี่ยงที่จะเป็นมะเร็งปากมดลูก จึงควรตรวจคัดกรองหามะเร็งปากมดลูก ระยะเริ่มแรกอย่างน้อยปีละครั้ง

### 6. เชื้อราในช่องคลอด (Vaginal candidosis)

สาเหตุ เกิดจากเชื้อรา ชื่อ *Candida albicans*

#### อาการ

ผู้ชาย : มีอาการคัน ปวดแสบปวดร้อน หรือเจ็บที่อวัยวะเพศ บางครั้งมีเมือกสีขาว หรือหนองเล็กน้อย ออกจากท่อปัสสาวะ ฤกษ์อันตะ ขาหนีบ อาจมีผื่นแดงเป็นขุย

ผู้หญิง : มีอาการคัน ปวดแสบปวดร้อน ระคายเคือง มีปัสสาวะขัดหรือบ่อยกว่าปกติ เจ็บในช่องคลอด ระหว่างร่วมเพศ อาจมีตกขาวใส ๆ หรือขาวข้น

#### การรักษา

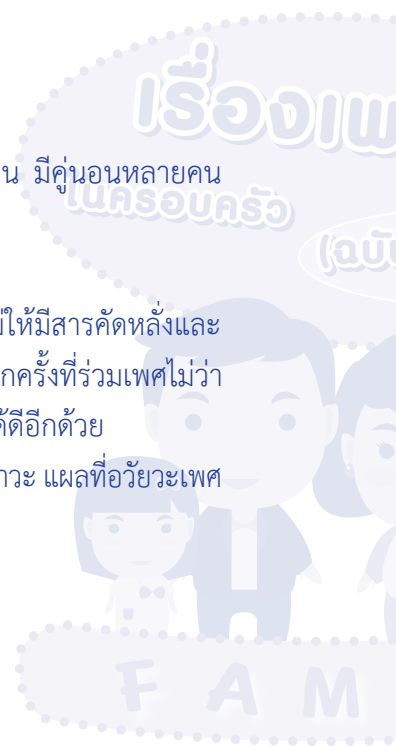
ให้ยาเหน็บช่องคลอด เช่น Nystatin, Clotrimazole หรือกิน Ketoconazole

### ข้อแนะนำ

หลีกเลี่ยงการใช้สบู่ที่มีน้ำยาฆ่าเชื้อ หรือสวนล้างช่องคลอดโดยไม่จำเป็น หลีกเลี่ยงการใช้ชุดชั้นใน ชนิดใยสังเคราะห์ที่รัดแน่น และไม่ปล่อยให้เกิดการอับชื้น

### แนวทางการป้องกันการติดเชื้อโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์

1. ไม่มีเพศสัมพันธ์กับคนที่เพิ่งรู้จัก เพราะคนนั้นอาจจะเป็นกลุ่มเสี่ยงติดเชื้อสูง เช่น มีคู่นอนหลายคน เป็นต้น
2. ไม่เปลี่ยนคู่อมีเพศสัมพันธ์บ่อย ๆ
3. มีเพศสัมพันธ์อย่างปลอดภัย คือ สวมถุงยางอนามัยทุกครั้งที่มีเพศสัมพันธ์ เพื่อไม่ให้มีสารคัดหลั่งและของเหลวของคู่อมีเพศสัมพันธ์ และไม่สัมผัสกับแผลหรือร่องรอยโรคที่ผิวหนัง ให้ใช้ถุงยางอนามัยทุกครั้งที่มีเพศสัมพันธ์ไม่ว่าจะมีเพศสัมพันธ์ทางช่องคลอด ทางทวารหนัก หรือทางปาก นอกจากนี้ยังป้องกันการตั้งครรภ์ได้อีกด้วย
4. สังเกตลักษณะการติดเชื้อบางอย่างที่พอส่งเกตได้ เช่น ตึงหูดหงอนไก่ หนองที่ท่อปัสสาวะ แผลที่อวัยวะเพศ ถ้าเห็นสิ่งเหล่านี้ ต้องปฏิเสธการมีเพศสัมพันธ์ด้วยอย่างจริงจัง



## เอดส์

### สาเหตุ

เอดส์หรือโรคภาวะภูมิคุ้มกันบกพร่องเกิดจากเชื้อไวรัสชื่อ *Human Immunodeficiency Virus* : HIV เมื่อเข้าสู่ร่างกายจะไปทำลายเม็ดเลือดขาว ทำให้ภูมิคุ้มกันในร่างกายบกพร่องเป็นผลให้เป็นโรคติดเชื้อฉวยโอกาส และมะเร็งบางชนิดได้ง่ายกว่าคนปกติ อาการจะรุนแรงและเรื้อรังจนเสียชีวิตในที่สุด

### การถ่ายทอดเชื้อ

การถ่ายทอดเชื้อมักอาศัยทางเลือด ทางน้ำอสุจิ และน้ำในช่องคลอด

### ช่องทางการถ่ายทอดเชื้อ

1. ทางเพศสัมพันธ์
2. ทางเลือดและผลิตภัณฑ์ของเลือด
3. จากมารดาสู่ทารกในครรภ์ ทารกมีโอกาสได้รับเชื้อจากมารดาที่ติดเชื้อได้ในระหว่างตั้งครรภ์ ระหว่างคลอดหรือการกินนมมารดา

### แนวทางการป้องกันเอดส์

1. โดยทั่วไปมักคิดว่า ผู้ที่มีภาวะเสี่ยงต่อการติดเชื้อเอชไอวี ได้แก่ กลุ่มหญิงหรือชายอาชีพบริการทางเพศ และกลุ่มติดสารเสพติด จนทำให้ละเลยต่อกลุ่มบุคคลทั่วไป ซึ่งกลุ่มคนเหล่านั้นมีเพศสัมพันธ์กับแฟนคนเดียว หรือเพื่อนซึ่งดูสวยหล่อ แข็งแรง สะอาด เรียบร้อย ไม่เที่ยวสถานบริการ ไม่ใช่สารเสพติด จึงคิดว่าไม่มีความเสี่ยงต่อการติดเชื้อเอชไอวี แต่กลุ่มคนเหล่านี้ไม่เคยรู้หรือเป็นการยากที่จะถามถึงประสบการณ์ทางเพศของคู่ในอดีตและอาจจะไม่รู้ ว่าทุกวันนี้คู่มือคนอื่นอยู่หรือเปล่า ฉะนั้นการมีเพศสัมพันธ์กับคนที่ไม่ใช่คู่ครอง จึงต้องใช้ถุงยางอนามัยทุกครั้ง
2. ไม่มีคู่นอนหลายคน รักษาและยึดมั่นค่านิยมที่ถูกต้องเหมาะสม เช่น รักเดียวใจเดียว
3. ไม่ใช่เข็มและกระบอกฉีดยาร่วมกับผู้อื่น
4. หลีกเลี่ยงการติ่มสุราจนมึนเมา เพราะอาจชักนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่ปลอดภัย
5. ก่อนแต่งงาน ควรตรวจเลือดหาเชื้อเอชไอวี หากพบว่าคนใดคนหนึ่งมีเลือดบวกควรพิจารณาหาทางป้องกันไม่ให้ถ่ายทอดเชื้อ และปรึกษากันว่าสมควรจะให้ตั้งครรภ์หรือไม่ รวมทั้งจะคุมกำเนิดอย่างไร
6. การปฏิบัติทางเพศอย่างปลอดภัย (Safe sex) ได้แก่ การสำเร็จความใคร่ด้วยตัวเอง การมีเพศสัมพันธ์โดยไม่มีการสอดใส่

## มะเร็งปากมดลูก

มะเร็งปากมดลูกเป็นมะเร็งที่พบบ่อยเป็นอันดับ 2 ของมะเร็งในผู้หญิงไทย รองมาจากมะเร็งเต้านม ในแต่ละปีจะมีผู้หญิงไทยเป็นมะเร็งปากมดลูกประมาณ 10,000 คน หรือวันละ 27 คน และเสียชีวิตจากมะเร็งปากมดลูกประมาณ 5,200 คน หรือเฉลี่ยวันละ 14 คน ทั้ง ๆ ที่เป็นมะเร็งที่ป้องกันได้ร้อยละ 80 ของมะเร็งปากมดลูก

### สาเหตุ

มะเร็งปากมดลูก ทางทางการแพทย์พิสูจน์ทราบสาเหตุแน่นอนแล้วว่าเป็นมาจากการติดเชื้อไวรัส ที่ชื่อ ฮิวแมนแพปพิลโลมาไวรัส (*Human papilloma virus*) เรียกว่า “HPV”

### ปัจจัยเสี่ยงต่อการติดเชื้อไวรัส HPV

- ผู้หญิงทุกคนมีความเสี่ยงต่อการติดเชื้อ HPV ทุกรายที่มีเพศสัมพันธ์อยู่
- การมีเพศสัมพันธ์ตั้งแต่อายุยังน้อย, การมีคู่นอนหลายคน, การคลอดบุตรหลายคน
- การใช้ยาคุมกำเนิดติดต่อกันเป็นเวลานาน
- ผู้หญิงที่ไม่เคยตรวจภายในหรือแพปสเมียร์

### การรักษา

1. การผ่าตัด : ตัดก้อนมะเร็งออกทั้งหมด บางกรณีอาจต้องตัดมดลูก
2. การทำเคมีบำบัด : ให้อาทางเส้นเลือดหรือด้วยการรับประทานเพื่อฆ่าเซลล์มะเร็ง
3. การฉายแสง : ฉายรังสีที่มีความเข้มสูงเพื่อตรงเข้าทำลายเซลล์มะเร็ง

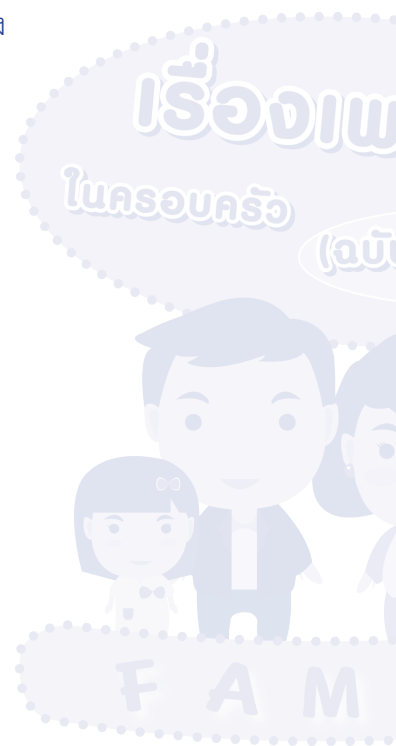
### การป้องกัน

#### วิธีที่ 1 หลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง

- งดรับเชื้อ (ไม่มีเพศสัมพันธ์)
- หลีกเลี่ยงการมีคู่นอนหลายคน
- หลีกเลี่ยงการมีเพศสัมพันธ์ครั้งแรกเมื่ออายุน้อย
- คุมกำเนิดลดความเสี่ยงได้ แต่ไม่ 100%

#### วิธีที่ 2 ตรวจคัดกรองด้วย “วีไอเอ” หรือ “แพปสเมียร์”

- เพื่อตรวจหาการเปลี่ยนแปลงของเซลล์ก่อนที่จะกลายเป็นมะเร็ง
- การตรวจพบแต่เนิ่น ๆ จะช่วยรักษาได้โดยเร็ว
- แนะนำให้ตรวจเป็นประจำทุกปี



### วิธีที่ 3 ฉีดวัคซีนป้องกัน

การฉีดวัคซีนเอชพีวี (HPV vaccine) เพื่อเสริมสร้างให้ร่างกายมีภูมิคุ้มกันต่อเชื้อไวรัสนี้ ก็จัดว่าเป็นการป้องกันเพราะภูมิคุ้มกันต่อเชื้อจะออกจากกระแสเลือดเข้ามาในมูกและสารคัดหลั่งของปากมดลูกและช่องคลอดทำให้เชื้อไม่สามารถเข้ามาติดเชื้อที่ปากมดลูกได้ วัคซีนมะเร็งปากมดลูกหรือวัคซีน HPV ชนิด 4 สายพันธุ์ (6, 11, 16, 18) ช่วยลดโอกาสในการเกิดมะเร็งปากมดลูกได้ 70-80 % ในส่วนที่เป็นผลมาจากการติดเชื้อไวรัส HPV สายพันธุ์ที่สำคัญ และป้องกันมะเร็งปากมดลูกได้ 100 % หากได้รับวัคซีนก่อนมีเพศสัมพันธ์

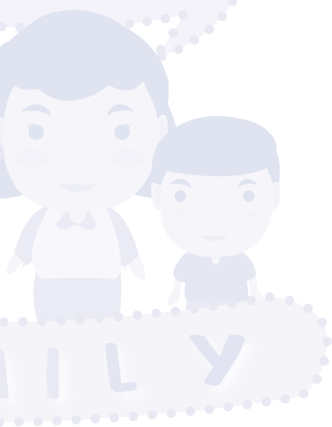


#### การประเมินผล

การสังเกตพฤติกรรมและการซักถามของผู้เข้ารับการอบรม

เพศศึกษาได้

(ฉบับบูรณาการ)





## บรรยาย “ทันลูก ทันไอที”



### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้รู้และเข้าใจถึงเทคโนโลยีที่เกี่ยวข้องในชีวิตประจำวันของลูกหลานวัยรุ่น
2. เพื่อให้รู้และเข้าใจแนวทางในการดูแลลูกหลานวัยรุ่นในยุคปัจจุบัน
3. เพื่อให้สามารถสืบค้นแหล่งข้อมูลที่น่าเชื่อถือและหน่วยงานที่ให้บริการคำปรึกษาและบริการข้อมูลต่าง ๆ



### รูปแบบกิจกรรม

การบรรยาย



### ระยะเวลา

30 นาที



### สื่อ/อุปกรณ์

1. Power Point
2. คลิปวิดีโอ



### เนื้อหาประกอบการบรรยาย

**ไอที** เป็นชื่อย่อของคำว่า เทคโนโลยีสารสนเทศ (Information Technology) คือ การใช้ความรู้ เครื่องมือ ความคิด หลักการ เทคนิค ความรู้ ระเบียบวิธี กระบวนการ ตลอดจนผลงานทางวิทยาศาสตร์ทั้งสิ่งประดิษฐ์ และวิธีการ มาประยุกต์ใช้ในระบบงานเพื่อช่วยให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในการทำงานให้ดียิ่งขึ้นเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพ และประสิทธิผลของงานให้มากยิ่งขึ้น

ปัจจุบันไอทีมีบทบาทกับชีวิตมนุษย์เราเป็นอย่างมาก ตั้งแต่ตื่นนอนตอนเช้า จรดเข้านอนตอนค่ำ ต้องเกี่ยวข้องกับคนทุกผู้ทุกวัย ซึ่งประโยชน์ของไอทีมีอย่างมหาศาล แต่ในทางกลับกันโทษของมันก็มีมหาศาลเช่นกัน ขึ้นอยู่ที่ว่าเราจะเลือกใช้อย่างไร โดยเฉพาะวัยรุ่นในปัจจุบันแทบจะพูดได้เต็มปากเลยว่าไม่มีใครที่ไม่รู้จักไอที

เรื่องเพศ  
ในครอบครัว  
(ฉบับบูรณาการ)

F A M

ทั้งในโลกของสังคมออนไลน์ หรือการสื่อสารต่าง ๆ มากมายเกิดขึ้นพร้อมกับการใช้ชีวิตประจำวันของวัยรุ่น ในแต่ละวันที่เราตื่นขึ้นมา ถ้าวันนั้นไม่ได้เล่นอินเทอร์เน็ต ออนเฟซบุ๊ก เล่นโซเชียลแคม หรืออินสตาแกรม ชีวิตคงจะดูเฉา ๆ หรือขาดอะไรบางอย่างไป ขณะที่นั่งรถมาโรงเรียนก็ต้องส่งไลน์หาเพื่อน หรือไม่ก็ต้องนั่งฟังเพลงหรือเล่นเกมจากอุปกรณ์ไอทีต่าง ๆ ที่สามารถดาวน์โหลดเก็บไว้ พอไปถึงโรงเรียนต้องโทรหาเพื่อนก่อนเข้าห้องเรียน ถ้าวันนั้นมีเรียนวิชาคอมพิวเตอร์ต้องใช้เครื่องคอมพิวเตอร์ในห้องปฏิบัติการ วันนั้นดูจะมีชีวิตชีวามากกว่าการเรียนในห้องเรียนธรรมดา ตกเย็นนั่งรถกลับบ้านก็นั่งดูหนังในสมาร์ตโฟน กลับถึงบ้านก็ต้องรีบเปิดเครื่องคอมพิวเตอร์และนั่งเล่นเกมออนไลน์ จนกว่าจะมีเสียงเรียกให้รับประทานอาหารเช้า ไม่งั้นไม่ยอมเลิก หลังจากรับประทานอาหารเช้าเสร็จต้องกลับมาออนเฟซบุ๊ก ฯลฯ และพร้อมที่จะเล่นเกมต่อจนดึกดื่น

จากการใช้งานไอทีเพื่อสืบค้น แลกเปลี่ยนข้อมูลข่าวสารที่ช่วยอำนวยความสะดวกแก่ผู้ใช้ จะมีข้อดีอยู่มาก แต่ไอทีก็มีข้อจำกัด และมีผลกระทบต่อผู้ใช้ในหลายลักษณะ เช่น

1. ข้อมูลเท็จ ข้อมูลบิดเบือนที่แพร่กระจายอย่างรวดเร็ว ทำให้ผู้รับสารที่ขาดวิจารณญาณหลงเชื่อ
2. การเสนอขายสินค้าผิดกฎหมาย การล่อลวงทางเพศ และการขายบริการทางเพศที่แอบแฝงอยู่ในเครือข่ายอินเทอร์เน็ต
3. โฆษณาชวนเชื่อของมิจฉาชีพทำให้ผู้รับสารไม่มีความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน
4. เป็นโรคติดอินเทอร์เน็ต (Webaholic) ซึ่งเป็นอาการทางจิตประเภทหนึ่ง
5. มีปัญหาสุขภาพ ส่งผลเสียต่อระบบของร่างกายทั้งการขับถ่าย การนอน และการออกกำลังกาย
6. ทำให้ขาดสังคม ขาดสัมพันธ์ภาพที่ดีต่อคนรอบข้างและสังคม



## แนวทางการดูแลลูกวัยรุ่นในยุคไอที

### สิ่งที่พ่อแม่ ผู้ปกครองควรทำ

1. วางคอมพิวเตอร์ในที่โล่ง เพื่อให้สามารถติดตามการเล่นและป้องกันการแอบเล่นได้
2. ควรกำหนดเวลาการใช้คอมพิวเตอร์ เพื่อเป็นการควบคุมพฤติกรรมการใช้คอมพิวเตอร์ของลูกหลานให้อยู่ในขอบเขตที่พอเหมาะ ทางที่ดีคือ ต้องตกลงกันทั้งสองฝ่าย และควรเข้มงวดในเรื่องเวลาด้วย
3. พ่อแม่ ผู้ปกครองไม่ควรพูดด้วยน้ำเสียงที่เข้มงวดนัก (เน้นทักษะการสื่อสารเชิงบวก)
4. สร้างสัมพันธ์ภาพแบบเพื่อน
5. ให้ความสำคัญกับลูกหลานเมื่อสามารถรักษาเวลาการเล่นคอมพิวเตอร์หรือเกมได้
6. เข้าใจและแสดงความเห็นใจลูกหลานเมื่อไม่สามารถควบคุมตัวเองหรือตัดขาดจากเกมได้จริง ๆ หลีกเลี่ยงการบ่น ตำหนิ ใช้อารมณ์หรือถ้อยคำรุนแรง

7. พ่อแม่ ผู้ปกครองควรจะปลูกฝังทักษะให้แก่ลูกหลาน เช่น เล่นคอมพิวเตอร์ให้ปลอดภัย หากพบปัญหาต่าง ๆ เกิดขึ้นกับตัวเองจะแก้ปัญหาอย่างไร ทักษะในการปฏิเสธและการเอาตัวรอดหากเจอสถานการณ์ที่ล่อแหลม เป็นต้น
8. ควรสังเกตการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของลูกหลาน เช่น มีการใช้โทรศัพท์มากขึ้น เล่นเกมนานขึ้น
9. ทำความรู้จักกับโปรแกรม เว็บไซต์ เกมที่ลูกหลานชอบ หากเป็นเกมที่ไม่เหมาะสมหรือเกมที่ใช้ความรุนแรง พยายามเบี่ยงเบนให้มาสนใจเกมอื่นที่พอจะมีส่วนดีของเกมมาสอนลูกหลาน
10. เมื่อสัมพันธ์ภาพกับลูกหลานเริ่มดีขึ้น พ่อแม่ ผู้ปกครองจึงค่อย ๆ ดึงลูกหลานให้มาสนใจในกิจกรรมอื่นที่ละเอียดละน้อย
11. ตักเตือนและเน้นเรื่องการให้ข้อมูลส่วนตัวบนอินเทอร์เน็ต
12. พ่อแม่ ผู้ปกครองควรร่วมมือกันเพื่อแก้ปัญหา อย่าปิดให้เป็นภาระความรับผิดชอบของใครคนใดคนหนึ่ง
13. ควรติดตามข่าวสารเรื่องภัยไอทีต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน

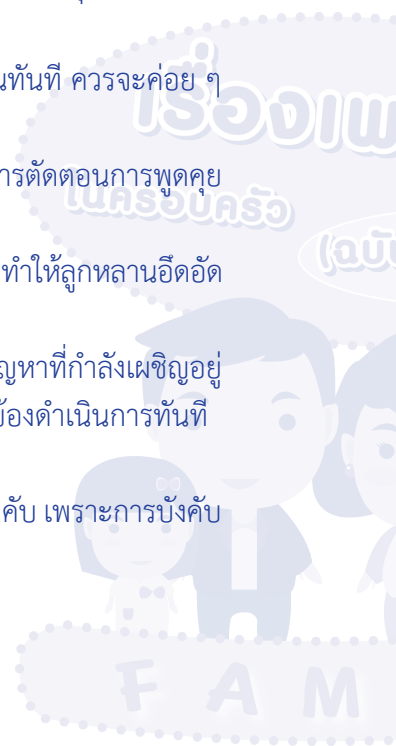
### สิ่งที่พ่อแม่ ผู้ปกครองไม่ควรทำ

1. ทำแต่งานจนไม่มีเวลาดูแลลูกหลาน
2. ใช้คอมพิวเตอร์เลี้ยงลูกหลาน เพราะเห็นว่าลูกหลานจะไม่ไปไหน ไม่สร้างความเดือดร้อนรำคาญให้กับพ่อแม่ ผู้ปกครอง
3. ดุด่าหรือทำร้ายจิตใจลูกหลาน เพราะจะทำให้ลูกหลานรู้สึกอึดอัด และหนีไป แม้ว่า การดุด่าจะมาจากความรักแต่เด็กวัยรุ่นยังไม่สามารถเข้าใจในเจตนาของพ่อแม่ ผู้ปกครองได้ทันที
4. ทักตบบนพฤติกรรมของลูกหลาน พ่อแม่ ผู้ปกครองไม่ควรสั่งห้ามหรือให้เลิกเล่นในทันที ควรจะค่อย ๆ ปรับเวลาการใช้คอมพิวเตอร์หรือหากิจกรรมอื่นมาทำแทน
5. การด่วนสรุป เพราะอาจตีความผิดพลาดไปจากเจตนาของลูกหลานได้ และเป็นการตัดตอนการพูดคุยกันโดยไม่ได้ทำความเข้าใจให้ตรงกัน จนอาจเกิดเรื่องบาดหมางกันในครอบครัวได้
6. ติดตามควบคุมลูกหลานจนมากเกินไป โดยไม่เปิดโอกาสให้ได้อยู่กับเพื่อน เพราะจะทำให้ลูกหลานอึดอัดและพยายามหาทางออกจากบ้านไป

พ่อแม่ ผู้ปกครองควรเข้าใจ เข้าถึง และช่วยเหลือลูกหลานของตนให้ผ่านพ้นสภาพปัญหาที่กำลังเผชิญอยู่ในปัจจุบัน นอกจากนี้ หากพบสิ่งผิดปกติหรือเว็บไซต์ผิดกฎหมาย ควรจะแจ้งหน่วยงานที่เกี่ยวข้องดำเนินการทันที

### 5 เรื่องที่พ่อแม่ควรสอนลูกหลานใช้โซเชียลมีเดีย

1. อย่าบังคับลูกหลาน ควรให้ลูกหลานใช้งาน แต่คอยระวังให้อยู่ในสายตาแทนการบังคับ เพราะการบังคับลูกหลานเขาอาจจะแอบเล่นเองได้



2. สอนให้รู้ถึงอันตราย สอนให้รู้ถึงโทษ อันตรายที่อาจเจอในโลกโซเชียลฯ พ่อแม่ ผู้ปกครองต้องคอยสอน บอกวิธีรับมือ เมื่อเจอเหตุการณ์ที่ไม่ชอบมาพากล
3. ควรตั้งสถานะความเป็นส่วนตัว เราไม่รู้ว่ามีใครมาติดตามบ้าง หวังดีหรือหวังร้าย จึงควรตั้งสถานะความเป็นส่วนตัว และเลือกคนที่จะมาติดตาม เป็นคนที่รู้จัก น่าเชื่อถือ
4. อย่าเปิดการระบุตำแหน่ง เพราะการระบุตำแหน่งพิกัดการใช้งานว่าอยู่ที่ไหน อาจจะเป็นภัยมาถึงตัวได้ง่าย
5. อย่าโพสต์ข้อมูลส่วนตัว การโพสต์ข้อมูลส่วนตัวมากเกินไป อาจทำให้อันตรายมาถึงตัว เช่น ที่อยู่ เบอร์โทรศัพท์ โรงเรียน โรงเรียนสอนพิเศษ ฯลฯ



### การสืบค้นข้อมูลเรื่องเพศ

ปัจจุบันอินเทอร์เน็ตเป็นตัวช่วยสำคัญในการค้นคว้าหาความรู้ โดยเฉพาะในวัยรุ่น อินเทอร์เน็ต คือ แหล่งที่วัยรุ่นเข้าไปหา ดู อ่านเรื่องราวเกี่ยวกับเพศ ซึ่งเป็นเรื่องที่วัยรุ่นอยากรู้ อยากเห็นและให้ความสนใจ ซึ่งเป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้ได้รับความรู้ ความคิด และทัศนคติเรื่องเพศที่ผิด ๆ ถูก ๆ เนื่องจากแม้อินเทอร์เน็ตจะเป็นแหล่งข้อมูลข่าวสารที่มากมายมหาศาล แต่ไม่ได้มีการกลั่นกรองก่อนนำออกเผยแพร่ ดังนั้นในฐานะพ่อแม่ ผู้ปกครองที่จะนำความรู้ไปพูดคุยกับลูกหลานต้องค้นคว้าหาข้อมูลจากแหล่งที่ถูกต้องเชื่อถือได้ เช่น

**Google Scholar** <http://scholar.google.co.th/> เป็นวิธีที่ง่าย ๆ ในการค้นหางานเขียนทางวิชาการ ได้อย่างกว้างขวาง สามารถค้นหาเป็นแหล่งข้อมูลต่าง ๆ ได้มากมาย ทั้งบทความ วิทยานิพนธ์ หนังสือ บทความย่อ และบทความจากสำนักพิมพ์ทางวิชาการ แวดวงวิชาชีพ ที่เกี่ยวข้องกับบทความ มหาวิทยาลัย และองค์กรด้านการศึกษาอื่น ๆ จึงเป็นแหล่งข้อมูลที่ต้อง สืบที่มาได้และมั่นใจหากนำไปให้ความรู้ต่อ

**Website** องค์กรที่เกี่ยวข้องกับเรื่องเพศโดยตรง เว็บไซต์เหล่านี้จะเป็นแหล่งรวบรวมความรู้จากผู้เชี่ยวชาญ และจากการถอดองค์ความรู้ ทำให้เป็นข้อมูลที่มีประโยชน์และเชื่อถือได้ เช่น

- สำนักอนามัยการเจริญพันธุ์ <http://rh.anamai.moph.go.th/>
- สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์ <http://www.smartteen.net/>
- สมาคมวางแผนครอบครัวแห่งประเทศไทย [www.ppat.or.th/](http://www.ppat.or.th/)
- ชุมชนแห่งความรู้เพศศึกษา <http://www.teenpath.net/home.asp>



## รายชื่อหน่วยงานที่ให้บริการปรึกษาและบริการข้อมูลต่างๆ

1. สำนักอนามัยการเจริญพันธุ์ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข  
โทรศัพท์ : 0-2590-4171 โทรสาร : 0-2590-4163 เว็บไซต์ : <http://rh.anamai.moph.go.th/>
2. สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์ กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข  
โทรศัพท์ : 0-2248-8999 โทรสาร : 0-2248-8998 เว็บไซต์ : <http://www.smartteen.net/>
3. สำนักโรคเอดส์ วัณโรค และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข  
โทรศัพท์ : 0-2590-3241 โทรสาร : 0-2590-3241 เว็บไซต์ : <http://aidssti.ddc.moph.go.th>
4. ชุมชนแห่งการเรียนรู้เพศศึกษา path2health foundation  
โทรศัพท์: 0-2653-7563 โทรสาร: 0-2653-7566 เว็บไซต์ : <http://www.teenpath.net>
5. สมาคมวางแผนครอบครัวแห่งประเทศไทย ในพระราชูปถัมภ์สมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี  
โทรศัพท์ : 0-2941-2320 โทรสาร : 0-2561-5130 เว็บไซต์ : [www.ppat.or.th](http://www.ppat.or.th)
6. สมาคมส่งเสริมสถานภาพสตรีในพระอุปถัมภ์พระเจ้าวรวงศ์เธอ พระองค์เจ้าโสมสวลี พระวรราชทินนิตตามาตุ  
โทรศัพท์ : 0-2929-2301-7 โทรสาร : 0-2566-3481, 0-2929-2856 เว็บไซต์ : <http://www.apsw-thailand.org/>
7. มูลนิธิเพื่อนหญิง  
โทรศัพท์ : 0-2513-1001 โทรสาร : 0-2513-1929 อีเมลล์ [fow@mozart.inet.co.th](mailto:fow@mozart.inet.co.th)
8. มูลนิธิปวีณาหงสกุลเพื่อเด็กและสตรี  
โทรศัพท์ : 1134, 0-2577-0500-1, 0-2577-0496-8 โทรสาร : 0-2577-0499 เว็บไซต์: [www.pavenafoundation.or.th](http://www.pavenafoundation.or.th)
9. สายด่วนวัยรุ่น มูลนิธิห่วงใยประชาชน  
โทรศัพท์ : 0-2275-6993-4 โทรสาร : 0-2276-5141-5
10. กรมสวัสดิการและคุ้มครองแรงงาน (ฝ่ายบริหารทั่วไป กองแรงงานหญิงและเด็ก)  
โทรศัพท์ : 0-2246-8006
11. สมาคมพัฒนาประชากรและชุมชน (PDA)  
โทรศัพท์ : 0-2229-4611-28 โทรสาร : 0-2229-4632 เว็บไซต์ : <http://www.pda.or.th/>
12. สำนักงานสาธารณสุขจังหวัด, โรงพยาบาล, โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลใกล้บ้าน
13. สายด่วน 1663 สายด่วนปรึกษาเอดส์และท้องไม่พร้อม
14. สายด่วน 1300 ศูนย์ช่วยเหลือสังคม
15. สถาบันบาราศนราดรุร กรมควบคุมโรค โทรศัพท์ 0-2590-3737



## การประเมินผล

การสังเกตพฤติกรรมและการซักถามของผู้เข้ารับการอบรม



## เอกสารอ้างอิง

- กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. **คู่มือการใช้ DVD “เทคนิคการคุยกับลูกวัยรุ่น”**. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย; 2556.
- กองสร้างเสริมสุขภาพ สำนักอนามัย กรุงเทพมหานคร. **เรื่องวุ่นๆ ของวัยรุ่นในวัยเรียน**. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย; 2556.
- กองอนามัยการเจริญพันธุ์ กรมอนามัย. **คู่มือการให้บริการวางแผนครอบครัว สำหรับเจ้าหน้าที่สาธารณสุข**. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: สำนักกิจการ โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก; 2552.
- คณะอนุกรรมการสุขภาพวัยรุ่น ราชวิทยาลัยกุมารแพทย์แห่งประเทศไทยและชมรมสุขภาพวัยรุ่น. **ตำราเวชศาสตร์วัยรุ่น**. พิมพ์ครั้งที่ 1. นนทบุรี. ห้างหุ้นส่วนจำกัดภาพพิมพ์; 2559.
- จันทร์วิภา ดิลกสัมพันธ์. **เพราะอะไร...จึงไม่พูดเรื่องเพศกันในครอบครัว**. คู่สร้าง คู่สม. 2556; 34(822): 62-64
- จันทร์วิภา ดิลกสัมพันธ์. **เพศศึกษา**. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ศิลปาบรรณาคาร; 2548.
- บุญฤทธิ์ สุจริตต์. **การตั้งครมภ์ในวัยรุ่น : นโยบายแนวทางการดำเนินงาน และติดตามประเมินผล**. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย; 2557.
- แผนงานสร้างเสริมสุขภาพจิต. **(กล้า) คุยกับลูกวัยรุ่นเรื่องเพศ**. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ: บริษัท แอลที เพรส; 2555.
- พรฤดี นิธิรัตน์. **สถานการณ์การสื่อสารเรื่องเพศศึกษาระหว่างพ่อแม่กับลูกวัยรุ่นในครอบครัวไทย**. วารสารวิทยาลัยพยาบาลพระปกเกล้าจันทบุรี. 2551;19(1)
- วินัดดา ปิยะศิลป์. **คู่มือการเลี้ยงลูก ตอน วัยรุ่น 12-18 ปี**. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว; ม.ป.ป.
- วิโรจน์ อารีย์กุล. **การดูแลสุขภาพและการให้คำแนะนำวัยรุ่น Adolescent Health Care and Supervision**. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ: รุ่งศิลป์การพิมพ์; 2553.
- สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.). **ผู้ใหญ่เปิดใจ ลูกหลาน (รัก) ปลอดภัย : คำแนะนำสำหรับพ่อแม่และผู้ใหญ่ในการสื่อสารเรื่องเพศอย่างสร้างสรรค์กับลูกหลานที่กำลังเติบโตเป็นวัยรุ่น**. พิมพ์ครั้งที่ 6. กรุงเทพฯ: พี.เอส.ซัพพลาย; 2557.
- สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.). **ระวังภัย! การป้องกันการถูกล่วงละเมิดทางเพศ**. SOOK creative happiness. 2014;(15):38-41.

สำนักอนามัยการเจริญพันธุ์ กรมอนามัย. การให้บริการอนามัยการเจริญพันธุ์ คู่มือสำหรับเจ้าหน้าที่สาธารณสุข.

พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย; 2556.

สำนักอนามัยการเจริญพันธุ์ กรมอนามัย. คู่มือ..พ่อแม่/ผู้ปกครอง การป้องกันการตั้งครรภ์ในวัยรุ่น.

พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย; 2556.

สำนักอนามัยการเจริญพันธุ์ กรมอนามัย. แนวทางการจัดบริการคุมกำเนิดสำหรับวัยรุ่นและหญิง-ชายที่มีเพศสัมพันธ์

โดยไม่ได้แต่งงาน. พิมพ์ครั้งที่ 1 กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์; 2556.

สำนักอนามัยการเจริญพันธุ์ กรมอนามัย. “สถานการณ์อนามัยการเจริญพันธุ์ในวัยรุ่นและเยาวชน”.

[ระบบออนไลน์]. แหล่งที่มา <http://rh.anamai.moph.go.th> มกราคม 2558.

องค์การแพธ (PATH). คู่มือการจัดกิจกรรม การสื่อสารระหว่างพ่อแม่ ผู้ปกครอง กับบุตรหลานเพื่อส่งเสริม

สุขภาพทางเพศในเยาวชน. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพฯ: บริษัทบูลเดทิน; 2555

Mamypedia. 2558. “5 เรื่องที่พ่อแม่ควรสอนลูกใช้โซเชียลมีเดีย”. [ระบบออนไลน์]. แหล่งที่มา <http://rh.anamai.moph.go.th>

มกราคม 2558.





# ภาคผนวก





## กิจกรรมในแต่ละหลักสูตร

กิจกรรม	หลักสูตร	หลักสูตร 1 วัน (ฉบับบูรณาการ)	หลักสูตร 1 วัน	หลักสูตรครึ่งวัน
กิจกรรมนำเข้าสู่บทเรียน		ลำดับที่ 1		
บรรยาย “สถานการณ์และปัญหาวัยรุ่นในปัจจุบัน”		ลำดับที่ 2	ลำดับที่ 1	ลำดับที่ 1
กิจกรรม “ความรุนแรงในวัยรุ่น”		ลำดับที่ 3		
บรรยาย “รู้จักวัยรุ่น”		ลำดับที่ 4	ลำดับที่ 2	
กิจกรรม “แนะนำตัวผ่านภาพ”		ลำดับที่ 5	ลำดับที่ 3	ลำดับที่ 2
กิจกรรม “เส้นชีวิต”		ลำดับที่ 6	ลำดับที่ 4	ลำดับที่ 3
บรรยาย “การพูดคุยเรื่องเพศกับลูกวัยรุ่น”		ลำดับที่ 7	ลำดับที่ 5	ลำดับที่ 4
กิจกรรม “การจัดการอารมณ์”(ดับไฟใต้...อารมณ์)		ลำดับที่ 8		
กิจกรรม “ย้อนรอยวัยรุ่น”		ลำดับที่ 9	ลำดับที่ 6	ลำดับที่ 5
กิจกรรม “เลือกข้าง”		ลำดับที่ 10	ลำดับที่ 7	ลำดับที่ 6
บรรยาย “ปลอดภัยไว้ก่อน”		ลำดับที่ 11	ลำดับที่ 8	ลำดับที่ 7
บรรยาย “ทันลูกทันไอที”		ลำดับที่ 12	ลำดับที่ 9	

**หมายเหตุ** ช่วงเวลาการจัดการอบรมสามารถปรับเปลี่ยนได้ตามสถานการณ์

## ตัวอย่างรูปแบบการจัดอบรมเรื่องเพศศึกษาในครอบครัว

### หลักสูตร 1 วัน

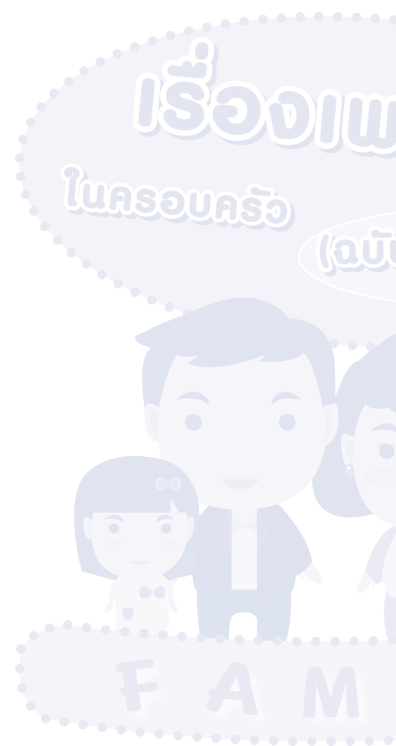
08.00-08.30 น.	ลงทะเบียน
08.30-09.00 น.	บรรยาย “สถานการณ์และปัญหาของวัยรุ่นไทยในปัจจุบัน”
09.00-10.00 น.	บรรยาย “รู้จักวัยรุ่น”
10.00-10.30 น.	กิจกรรม “แนะนำตัวผ่านภาพ”
10.30-11.00 น.	กิจกรรม “เส้นชีวิต”
11.00-12.00 น.	บรรยาย “การพูดคุยเรื่องเพศกับลูกวัยรุ่น”
13.00-13.30 น.	กิจกรรม “ย้อนรอยวัยรุ่น”
13.30-14.00 น.	กิจกรรม “เลือกข้าง”
14.00-15.00 น.	บรรยาย “ปลอดภัยไว้ก่อน”
15.00-15.30 น.	บรรยาย “ทันลูก ทันไอที”

### หลักสูตรครึ่งวัน

08.00-08.30 น.	ลงทะเบียน
08.30-09.00 น.	บรรยาย “สถานการณ์และปัญหาของวัยรุ่นไทยในปัจจุบัน”
09.00-09.30 น.	กิจกรรม “แนะนำตัวผ่านภาพ”
09.30-10.00 น.	กิจกรรม “เส้นชีวิต”
10.00-10.30 น.	บรรยาย “การพูดคุยเรื่องเพศกับลูกวัยรุ่น”
10.30-11.00 น.	กิจกรรม “ย้อนรอยวัยรุ่น”
11.00-11.30 น.	กิจกรรม “เลือกข้าง”
11.30-12.00 น.	บรรยาย “ปลอดภัยไว้ก่อน”

### หมายเหตุ

ช่วงเวลาการจัดอบรมสามารถปรับเปลี่ยนได้ตามสถานการณ์



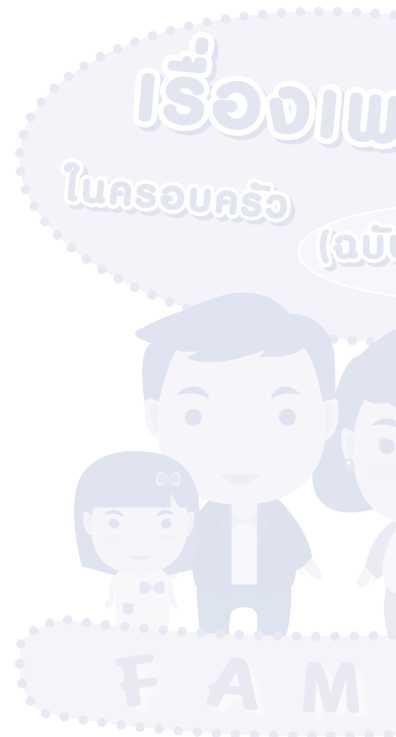
## แบบทดสอบก่อน-หลังการอบรม เรื่องเพศฯได้ในครอบครัว

\*\*\*\*\*

กรุณาทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่คิดว่าตรงกับความเห็นของท่านมากที่สุด

ข้อที่	ข้อความ	ใช่	ไม่ใช่	ไม่แน่ใจ
1	ท่านรู้สึกเป็นกังวลและไม่ทราบว่าจะเริ่มต้นพูดคุยเรื่องเพศกับลูก/หลานอย่างไร			
2	ท่านคิดว่าการพูดคุยกับลูก/หลานในเรื่องเพศถือเป็น “การชี้โพรงให้กระรอก”			
3	เมื่อท่านรู้สึกอายหรืออึดอัดที่ต้องตอบคำถามบางคำถามของลูก/หลานในเรื่องเพศ			
4	ท่านตักเตือนลูก/หลานตรง ๆ เมื่อท่านไม่พอใจในการกระทำของลูก/หลาน โดยไม่ต่อความยาวสาวความยืดถึงเรื่องอดีต			
5	ท่านมักจะเปรียบเทียบลูก/หลานกับตัวท่านเมื่อยังเป็นวัยรุ่นในอดีตเสมอ			
6	ท่านคิดว่าลูกหลานของท่านยังเด็กเกินไปที่จะพูดคุยเรื่องเพศ			
7	วัยรุ่นเป็นวัยที่หาทางสร้าง “ตัวตน” ของตนเองตามที่ตนเองคิดและต้องการ โดยส่วนหนึ่งมาจากครอบครัวและสิ่งแวดล้อมรอบตัว			
8	ความสำเร็จความใคร่ด้วยตนเอง ถือเป็นเรื่องปกติที่สามารถปฏิบัติได้			
9	การทำความสะอาดอวัยวะเพศหญิง สามารถใช้น้ำยาสวนหรือล้างช่องคลอดได้			
10	วิธีคุมกำเนิดที่เหมาะสมสำหรับวัยรุ่นหญิง คือ วิธีคุมกำเนิดชั่วคราว มีภาวะแทรกซ้อนน้อย ใช้ง่าย หาได้ง่าย ราคาถูก			
11	ท่านยอมรับได้หากเห็นลูก/หลานของท่าน ที่เรียนอยู่ชั้นมัธยมต้นพกถุงยางอนามัย			
12	การรับประทานยาเม็ดคุมกำเนิดฉุกเฉิน ต้องรับประทานครั้งแรก 1 เม็ดทันทีที่สะดวกแต่ต้องไม่เกิน 120 ชั่วโมง หลังจากมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่ได้ป้องกันการตั้งครรภ์ และ 12 ชั่วโมงต่อมารับประทานครั้งที่ 2 อีก 1 เม็ด			

ข้อที่	ข้อความ	ใช่	ไม่ใช่	ไม่แน่ใจ
13	การใช้วิธีคุมกำเนิดแบบ 2 วิธีร่วมกัน คือ การใช้ถุงยางอนามัยร่วมกับวิธีอื่นอีก 1 วิธี เช่น ยาเม็ดคุมกำเนิด หรือวงแหวนคุมกำเนิด จะเพิ่มความมั่นใจในประสิทธิภาพในการป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์และเอดส์ และการตั้งครรภ์			
14	การสั่งห้ามลูก/หลานเล่นเกมคอมพิวเตอร์เป็นวิธีที่ควบคุมประพฤติกกรรมในการใช้คอมพิวเตอร์ที่ถูกต้องที่สุด			
15	การฉีดวัคซีนป้องกันมะเร็งปากมดลูก ช่วยเสริมสร้างให้ร่างกายมีภูมิคุ้มกันต่อเชื้อไวรัสที่ก่อให้เกิดมะเร็งปากมดลูก			



## เฉลยแบบทดสอบก่อน-หลังการอบรม เรื่องเพศคุยได้ในครอบครัว

\*\*\*\*\*

กรุณาทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่คิดว่าตรงกับความเห็นของท่านมากที่สุด

ข้อที่	ข้อความ	ใช่	ไม่ใช่	ไม่แน่ใจ
1	ท่านรู้สึกเป็นกังวลและไม่ทราบว่าจะเริ่มต้นพูดคุยเรื่องเพศกับลูก/หลานอย่างไร		✓	
2	ท่านคิดว่าการพูดคุยกับลูก/หลานในเรื่องเพศถือเป็น “การชี้โพรงให้กระรอก”		✓	
3	ท่านรู้สึกอายหรืออึดอัดที่ต้องตอบคำถามบางคำถามของลูก/หลานในเรื่องเพศ		✓	
4	ท่านตักเตือนลูก/หลานตรง ๆ เมื่อท่านไม่พอใจในการกระทำของลูก/หลาน โดยไม่ต่อความยาวสาวความยืดถึงเรื่องอดีต	✓		
5	ท่านมักจะเปรียบเทียบลูก/หลานกับตัวท่านเมื่อยังเป็นวัยรุ่นในอดีตเสมอ		✓	
6	ท่านคิดว่าลูกหลานของท่านยังเด็กเกินไปที่จะพูดคุยเรื่องเพศ		✓	
7	วัยรุ่นเป็นวัยที่หาทางสร้าง “ตัวตน” ของตนเองตามที่ตนเองคิดและต้องการ โดยส่วนหนึ่งมาจากครอบครัวและสิ่งแวดล้อมรอบตัว	✓		
8	ความสำเร็จความใคร่ด้วยตนเอง ถือเป็นเรื่องปกติที่สามารถปฏิบัติได้	✓		
9	การทำความสะอาดอวัยวะเพศหญิง สามารถใช้น้ำยาสวนหรือล้างช่องคลอดได้		✓	
10	วิธีคุมกำเนิดที่เหมาะสมสำหรับวัยรุ่น คือ วิธีคุมกำเนิดชั่วคราว มีภาวะแทรกซ้อนน้อย ใช้ง่าย หาได้ง่าย ราคาถูก	✓		
11	ท่านยอมรับได้หากเห็นลูก/หลานของท่าน ที่เรียนอยู่ชั้นมัธยมต้นพกถุงยางอนามัย	✓		
12	การรับประทานยาเม็ดคุมกำเนิดฉุกเฉิน ต้องรับประทานครั้งแรก 1 เม็ดทันทีที่สะดวกแต่ต้องไม่เกิน 120 ชั่วโมง หลังจากมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่ได้ป้องกันการตั้งครรภ์ และ 12 ชั่วโมงต่อมารับประทานครั้งที่ 2 อีก 1 เม็ด	✓		

ข้อที่	ข้อความ	ใช่	ไม่ใช่	ไม่แน่ใจ
13	การใช้วิธีคุมกำเนิดแบบ 2 วิธีร่วมกัน คือ การใช้ถุงยางอนามัยร่วมกับวิธีอื่นอีก 1 วิธี เช่น ยาเม็ดคุมกำเนิด หรือวงแหวนคุมกำเนิด จะเพิ่มความมั่นใจในประสิทธิภาพในการป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์และเอชไอวี และการตั้งครรภ์	✓		
14	การสั่งห้ามลูก/หลานเล่นคอมพิวเตอร์เป็นวิธีที่ควบคุมประพฤติกกรรมในการใช้คอมพิวเตอร์ที่ถูกต้องที่สุด		✓	
15	การฉีดวัคซีนป้องกันมะเร็งปากมดลูก ช่วยเสริมสร้างให้ร่างกายมีภูมิคุ้มกันต่อเชื้อไวรัสที่ก่อให้เกิดมะเร็งปากมดลูก	✓		

\* ข้อคำถามสำหรับสำรวจทัศนคติ ได้แก่ ข้อ 1,2,3,4,5,6,11 และ 14  
ข้อคำถามสำหรับวัดความรู้ ได้แก่ ข้อ 7,8,9,10,12,13 และ 15

\*\*\* สามารถปรับข้อคำถามได้ตามรูปแบบกิจกรรมที่จัดอบรม



## แบบสอบถามความคิดเห็นของผู้เข้าร่วมอบรม

😊 ข้อเสนอแนะกิจกรรม 😊

.....  
 .....  
 .....

🌸 ข้อเสนอแนะการบรรยาย 🌸

.....  
 .....  
 .....

ความพึงพอใจต่อการเข้ารับการอบรมในครั้งนี้

😊 มาก

😐 ปานกลาง

😞 น้อย

แบบสอบถามความคิดเห็นแก่สมาชิกเข้าร่วมอบรม



แบบสอบถามความคิดเห็นแก่การเข้าร่วมกิจกรรม  
 เรื่องเพศ...คุยได้ในครอบครัว

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ในตารางกับข้อมูลที่เป็นจริงของท่าน

1.เพศของท่าน

1.ชาย  2.หญิง

2.ปีปัจจุบันท่านอายุ ..... ปี

3.การศึกษาสูงสุดของท่านคือ

1.ประถม  2.มัธยมต้น  3.มัธยมปลาย/ปวช.  
 4.อนุปริญญา/ปวส.  5.ปริญญาตรี  6.อื่นๆ.....

4.รายได้ของท่านต่อเดือน.....บาท

5.อาชีพของท่านระบุ.....


6.สถานะทางครอบครัว

1.อยู่ตัวกัน  2.แยกกันอยู่  
 3.หย่า  4.หม้าย  5.อื่นๆ.....


7.จำนวนบุตรหลานในครอบครัวของท่าน(ระบุ).....คน

- 1) เพศ(ระบุ).....อายุ.....ปี
- 2) เพศ(ระบุ).....อายุ.....ปี
- 3) เพศ(ระบุ).....อายุ.....ปี


สิ่งที่ทำได้จากกิจกรรมต่างๆดังนี้

 กิจกรรมเชิงชีวิต


.....  
 .....

 กิจกรรมแนะนำตัวอย่างเก๋ๆ

.....  
 .....

 กิจกรรมเลือกข้าง

.....  
 .....

 กิจกรรมอินเทลลิษฐ์

.....  
 .....



### ตัวอย่างชุดจิตนิทรรศการ




สุขภาพดี เริ่มต้นที่นี่  สำนักงานนันทนเจริญพันธุ์ กรมอนามัย <http://thanamai.moph.go.th>



ตัวอย่างชุดจัดนิทรรศการ




การคุยกับลูก	การไม่คุยกับลูก
<p>1. ช่วยให้ลูกเติบโตด้วยความเข้าใจ เรื่องเพศอย่างถูกต้อง</p>	<p>1. ทำให้ลูกแสวงหาข้อมูลและเรียนรู้ ด้วยตนเองจากแหล่งต่างๆ โดยเฉพาะจากเพื่อนและสื่อลามก ที่มีอยู่แพร่หลาย จนอาจเกิดความสับสนหรือเข้าใจผิดๆ ในเรื่องเพศ</p>
<p>2. ลูกจะไม่ได้ไม่รับคำนิยมผิดพลาด ในเรื่องเพศจากสื่อต่างๆ</p>	<p>2. ขาดแหล่งข้อมูล หรือ แหล่งที่จะบอกคำแนะนำ คำปรึกษา</p>
<p>3. ลูกมีความมั่นใจ และปกป้องตัวเองได้อย่างถูกต้อง และปกป้องตัวเองได้</p>	<p>3. ประสบการณ์ทางเพศแบบผิดๆ ทำให้ลูกเกิดความสับสนและแสดงออกที่ไม่เหมาะสม</p>
<p>4. เป็นโอกาสในการแสดงความรัก สร้างความใกล้ชิด และความเข้าใจให้ตรงกัน</p>	<p>4. ลูกเสียโอกาสในการเรียนรู้แง่มุมที่สำคัญของชีวิตจากพ่อแม่</p>
<p>5. ลูกรู้สึกว่ามีแม่เป็นที่พักพิงได้เสมอ เมื่อเกิดปัญหา</p>	<p>5. อาจเกิดปัญหาความรุนแรงที่คาดไม่ถึงตามมา เช่น ลูกสาวตั้งครรภ์ ลูกชายไปทำผิดหญิงท้อง</p>
<p>6. ช่วยทำให้ลูกได้สำรวจความคิดเห็นในเรื่องเพศได้</p>	
<p>7. ลูกรู้จักการมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัย</p>	
<p>8. พ่อแม่มีความภูมิใจ ที่ช่วยผลักดันให้ลูกเดินในทางที่ถูกต้อง</p>	
<p>9. เป็นเกราะป้องกันภัยอันตรายที่จะคุกคามชีวิตของลูก</p>	



สุขภาพดี เริ่มต้นที่นี่

สำนักงานบริหารการวิจัยพันธุ์ กรมอนามัย  
http://fn.anamai.moph.go.th



ตัวอย่างชุดจัดนิทรรศการ



สุขภาพดี เริ่มต้นที่นี่

สำนักอนามัยการเจริญพันธุ์ กรมอนามัย  
<http://m.anamai.moph.go.th>



กรมอนามัย กรมการสาธารณสุข



ตัวอย่างชุดจัดนิทรรศการ

**เตรียมพร้อมอย่างไร  
พูดคุยเรื่องเพศ**



- 1** **มีความรู้เรื่องเพศ**  
อย่างถูกต้องและเพียงพอ


- 2** **มีเจตคติที่ดีในเรื่องเพศ**  
เห็นประโยชน์ คุณค่าของเรื่องเพศ  
ปรารถนาที่จะให้ลูกได้รับความรู้  
เรื่องเพศอย่างถูกต้อง


- 3** **มีความรู้เรื่องพัฒนาการ**  
และการเจริญเติบโตของเด็กรับต่างๆ  
เข้าใจในความต้องการ  
และความสนใจของลูก


- 4** **มีความสัมพันธ์ที่ดีกับลูก**  
และภายในครอบครัว พ่อแม่ต้องทำตน  
ให้เป็นแบบอย่างที่ดีกับลูก  
เพราะกาบสัษษานี้มองพ่อแม่ที่ดีปึงเน้น  
อยู่ในความทรงจำมากกว่าการร่ำสอน



อ้างอิงข้อมูล: จันทรวีภา ดิลกสัมพันธ์ แพทย์ศึกษา, พิมพ์ครั้งที่ 3, กรุงเทพฯ

สุขภาพดี  
เริ่มต้นที่นี่

สำนักงานบริหารสุขภาพ  
<http://n.anamai.moph.go.th>



กรมอนามัย

กระทรวงสาธารณสุข

### ตัวอย่างชุดจัดนิทรรศการ

**เรื่องเพศคุยได้ ในครอบครัว**  
FAMILY

**เทคนิคการสอนเรื่องเพศกับลูก**

พ่อแม่สร้างทัศนคติที่ดีเกี่ยวกับเรื่องเพศ โดยพูดคุยอย่างเปิดเผยกันเอง ว่าอะไรพูดกับลูกอย่างไร โดยไปในทิศทางเดียวกัน เพื่อให้ลูกสับสน

มีความซื่อสัตย์พูดความจริง  
บทพูดเรื่องเพศทำให้เป็นเรื่องธรรมดาที่สุด ไม่ขัดแย้งความรู้สึกเข้าใจในครั้งเดียว อธิบายตอบคำถามไปทีละขั้น อย่างตรงไปตรงมา

สอนให้ลูกรู้จักอวัยวะของตัวเอง  
โดยเริ่มเรียนรู้เรื่องอวัยวะต่างๆ ก่อน แล้วเพิ่มเรื่องการดูแลรักษาความสะอาดอวัยวะแต่ละส่วน

สอนความประพฤติ "ผิด" และ "ถูก" ในเรื่องเพศ  
ให้ลูกรู้ว่าพ่อแม่หวังอะไรจากตัวเขา ซึ่งอาจเสริมส่งความภูมิใจในตนเองของเขาได้

ต้องพูดกับลูกให้คลายสงสัย  
อย่ามองว่าเรื่องนี้เป็นความลับหรือเป็นเรื่องที่ไม่ควรพูดถึง โดยพูดคุยให้เป็นธรรมชาติ

5/6

สุขภาพดี เริ่มต้นที่นี่

สำนักงานบริหารสุขภาพขั้นสูง กรมอนามัย  
<http://th.anamali.moph.go.th>



กรมอนามัย



กระทรวงสาธารณสุข

ตัวอย่างชุดจัดนิทรรศการ

**แนวทางการ  
ให้ความรู้เพศศึกษาแก่ลูก**

เรื่องเพศศึกษา  
ในครอบครัว



FAMILY

สิ่งที่ลูก  
ควรจะรู้

- มีความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย
- รู้ว่าการมีความรู้สึกทางเพศเป็นเรื่องปกติ และสามารถควบคุมได้
- เข้าใจถึงเรื่องการมีประจำเดือนและการตั้งครรภ์

- มีความเข้าใจว่าการมีเพศสัมพันธ์ทำให้เกิดความสุข แต่ก็ไม่ทำให้เกิดการตั้งครรภ์ได้
- รู้เกี่ยวกับผลกระทบที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์
- รู้จักการป้องกันตนเอง หรือช่วยตัวเองให้หลุดพ้นจากสิ่งเลวร้ายได้
- รู้เรื่องโรคติดต่อที่อาจเกิดจากการมีเพศสัมพันธ์





สิ่งที่พ่อแม่  
ควรจะนำ  
มาพูดคุย

- การบอกให้ลูกทราบถึง การเปลี่ยนแปลงของร่างกายล่วงหน้า
- การให้ความมั่นใจว่าการเปลี่ยนแปลงร่างกายเป็นเรื่องปกติ
- สอนให้ลูกรู้จักสิ่งที่ ถูก และ ผิด ในเรื่องการมีเพศสัมพันธ์
- สอนให้ลูกรู้ว่าเรื่องเพศที่เพื่อน ๆ คุยกัน มักเป็นเรื่องอื้อฉาว
- ให้ลูกรู้จักระมัดระวังตัว หลีกเลี่ยงการมีเพศสัมพันธ์ก่อนถึงวัยอันสมควร
- ให้ลูกเห็นความสำคัญของการรักษาความบริสุทธิ์
- สอนให้ลูกรู้จักเรื่องปัญหาการตั้งครรภ์และการติดต่อโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ และเอ็ดสีย
- สอนให้ลูกรู้จักปฏิเสธ หากมีใครมาชักชวนหรือบังคับให้มมีเพศสัมพันธ์ด้วย

วันที่ ๖ มิถุนายน ๒๕๖๓  
6/6

ต้นฉบับโดย: นางสุนิศา ฤกษ์เกษม: เป็นสมาชิกของ American College of Obstetricians and Gynecologists www.acog.org

สุขภาพดี  
เริ่มต้นที่นี่

สำนักงานการตรวจเงินแผ่นดิน กรมธนารักษ์  
<http://m.anamai.moph.go.th>



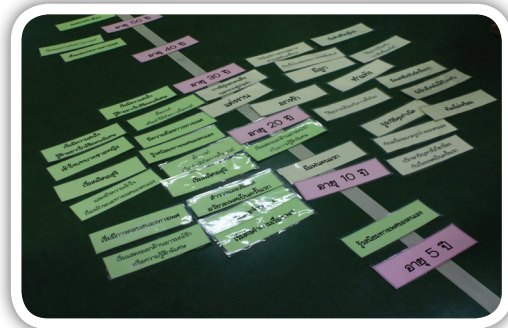
## ภาพกิจกรรมการอบรมเรื่องเพศศึกษาในครอบครัว



การบรรยาย



กิจกรรมแนะนำตัวผ่านภาพ



กิจกรรมเส้นชีวิต



กิจกรรมย้อนรอยวัยรุ่น



กิจกรรมเลือกข้าง



# รายนาม

ผู้ให้ความเห็นและพัฒนาคู่มือการจัดการ  
อบรมเรื่องพิเศษที่ได้ในครอบครัว  
(ฉบับบูรณาการ)





รายนามผู้ให้ความเห็นและพัฒนาคู่มือการจัดการอบรมเรื่องเพศคุยได้ในครอบครัว (ฉบับบูรณาการ)

1. แพทย์หญิงโซษิตา	ภาวสุทธิไพศิฐ	สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์ กรมสุขภาพจิต
2. นางสาวศศกร	วิชัย	สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์ กรมสุขภาพจิต
3. นางสาวจุฬาลักษณ์	รุ่มวิริยะพงษ์	สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์ กรมสุขภาพจิต
4. นางดารกา	แสงสุกใส	สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์ กรมสุขภาพจิต
5. นางสาวอมรากล	อินโอชานนท์	สำนักส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต
6. นางสาวสตรีรัตน์	รุจิระชาคร	สำนักส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต
7. นางสาวไอยรดา	มารีอัมมัน	สำนักส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต
8. นางสาวอุษา	มะลิซ้อน	สำนักส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต
9. นางนุชนารถ	แก้วดำเกิง	สำนักโรคเอดส์ วัณโรค และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ กรมควบคุมโรค
10. นางสาวนภัสสร	สะอาด	สำนักงานคณะกรรมการควบคุมเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ กรมควบคุมโรค
11. นางสาวเตรณีย์	จุฬาเสรีกุล	สำนักควบคุมการบริโภคยาสูบ กรมควบคุมโรค
12. นางสาวมาลินี	ภูรักษา	สำนักควบคุมการบริโภคยาสูบ กรมควบคุมโรค
13. นางสาวทิพย์รัตน์	ผลิใบ	สำนักควบคุมการบริโภคยาสูบ กรมควบคุมโรค
14. นางสาวกันยารัตน์	กฤษสุวรรณ	กองสุขศึกษา กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ
15. นางสาวภัทราพร	เทออักษร	สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย
16. นายเนต์	ภูประสม	สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย
17. นางสาวอรอุมา	โภาคสมบัติ	สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย
18. นางสาวคัทลียา	โสดาปชชา	สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย
19. นางสาวจารีรัตน์	ชูตระกูล	สำนักอนามัยการเจริญพันธุ์ กรมอนามัย
20. นางประกายดาว	พรหมประพัฒน์	สำนักอนามัยการเจริญพันธุ์ กรมอนามัย
21. นางปติมา	หิรัสังจะ	สำนักอนามัยการเจริญพันธุ์ กรมอนามัย
22. นางสาวละมัย	มันคง	สำนักอนามัยการเจริญพันธุ์ กรมอนามัย
23. นางอรอุมา	ทางดี	สำนักอนามัยการเจริญพันธุ์ กรมอนามัย
24. นางสาวนภาพรประไพ	สาระ	สำนักอนามัยการเจริญพันธุ์ กรมอนามัย
25. ว่าที่ร้อยตรีภัทรพงศ์	ชูเศษ	สำนักอนามัยการเจริญพันธุ์ กรมอนามัย
26. นางสาวนภัทธา	สมพงศ์	สำนักอนามัยการเจริญพันธุ์ กรมอนามัย
27. นายชาคริต	จิตติศักดิ์	สำนักอนามัยการเจริญพันธุ์ กรมอนามัย

## ที่ปรึกษา

นายแพทย์ธงชัย	เลิศวิไลรัตนพงศ์	รองอธิบดีกรมอนามัย
นายแพทย์กิตติพงศ์	แช่เจิ้ง	ผู้อำนวยการสำนักอนามัยการเจริญพันธุ์ กรมอนามัย
แพทย์หญิงมจรุดา	สุวรรณโพธิ์	ผู้อำนวยการสถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์ กรมสุขภาพจิต
นายแพทย์สุเมธ	องค์วรรณดี	ผู้อำนวยการสำนักโรคเอดส์ วัณโรค และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ กรมควบคุมโรค
นายแพทย์บุญฤทธิ	สุจริตน์	ผู้ช่วยผู้อำนวยการสำนักอนามัยการเจริญพันธุ์ กรมอนามัย
นางสาวจารีรัตน์	ชูตระกูล	ที่ปรึกษาสำนักอนามัยการเจริญพันธุ์ กรมอนามัย

## คณะผู้จัดทำ

นางอรอุมา	ทางดี	สำนักอนามัยการเจริญพันธุ์ กรมอนามัย
นางประกายดาว	พรหมประพัฒน์	สำนักอนามัยการเจริญพันธุ์ กรมอนามัย
นางสาวบุษกร	แสงแก้ว	สำนักอนามัยการเจริญพันธุ์ กรมอนามัย
นางสาวนฎาประไพ	สาระ	สำนักอนามัยการเจริญพันธุ์ กรมอนามัย
ว่าที่ร้อยตรีภัทรพงศ์	ชูเศษ	สำนักอนามัยการเจริญพันธุ์ กรมอนามัย





คู่มือการจัดการอบรม  
เรื่องเพศคุยได้  
ในครอบครัว  
(ฉบับบูรณาการ)



FAMILY

สุขภาพดี  
เริ่มต้นที่นี่ 



## คู่มือการจัดการอบรมเรื่องเพศคุยได้ในครอบครัว (ฉบับบูรณาการ)

ISBN 978-616-11-2961-3

จัดทำโดย กรมอนามัย กรมสุขภาพจิต กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข

พิมพ์ครั้งที่ 2 มิถุนายน 2559

จำนวนพิมพ์ 5,000 เล่ม

จัดพิมพ์และเผยแพร่โดย สำนักอนามัยการเจริญพันธุ์ กรมอนามัย  
ถนนติวานนท์ อำเภอเมืองนนทบุรี จังหวัดนนทบุรี  
โทรศัพท์ 0-2590-4171 โทรสาร 0-2590-4163  
<http://rh.anamai.moph.go.th>

พิมพ์ที่ ชุมชนสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด



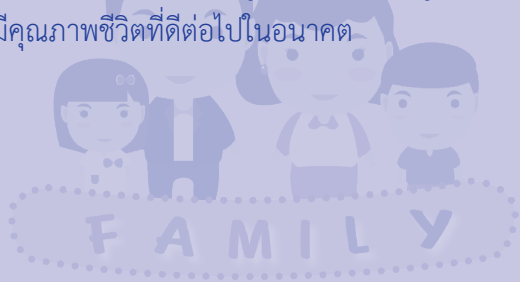
# คำนำ

ตามที่กรมอนามัยได้จัดทำ “คู่มือการจัดการอบรมเรื่องเพศศูยได้ในครอบครัว” ฉบับปีพ.ศ.2558 โดยมุ่งหวังให้พ่อแม่ ผู้ปกครอง ได้มีการพูดคุย สื่อสารเรื่องเพศและอนามัยการเจริญพันธุ์กับลูกหลานวัยรุ่น มีทัศนคติที่ดีในเรื่องเพศ และอนามัยการเจริญพันธุ์ กล้าที่จะเริ่มพูดคุยกับลูกหลานและลูกหลานวัยรุ่นกล้าพูดคุยกับพ่อแม่ ผู้ปกครอง เพื่อส่งผลให้วัยรุ่นมีพฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสมและปลอดภัย การจัดการอบรมเรื่องเพศศูยได้ในครอบครัวเป็นเครื่องมือและกลไกสำคัญที่จะช่วยในการป้องกันแก้ไขปัญหาสุขภาพและพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของวัยรุ่นที่จะต้องได้รับความร่วมมือจากทุกฝ่ายในการร่วมกันป้องกันและแก้ไขปัญหาก็มีหลายหน่วยงานและผู้ที่เกี่ยวข้องที่จะพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชนในพื้นที่ สถานประกอบการ และชุมชนให้ความสนใจนำคู่มือไปใช้ในการจัดอบรมฯ นอกจากนี้ กรมอนามัย ยังมีการขยายการดำเนินงานอย่างต่อเนื่องผ่านระบบการเยี่ยมประเมินตามเกณฑ์อำเภออนามัยการเจริญพันธุ์

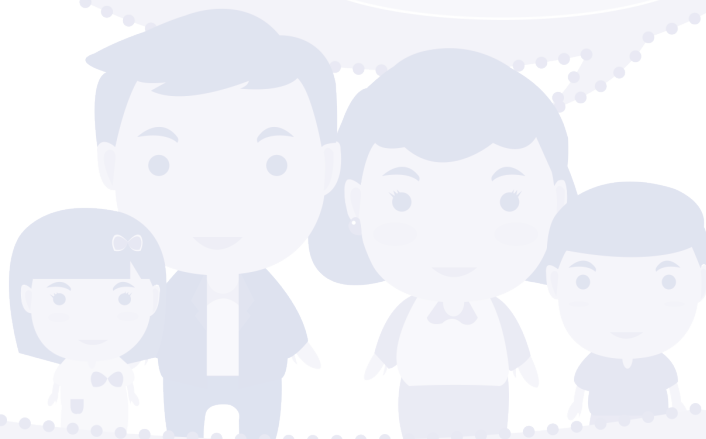
การดำเนินงานดังกล่าว สอดคล้องกับนโยบายการส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรคตามกลุ่มวัย และ (ร่าง) ยุทธศาสตร์การป้องกันและแก้ไขปัญหาค่าการตั้งครรภ์ในวัยรุ่น พ.ศ. 2560-2569 ว่าด้วย “การส่งเสริมบทบาทครอบครัว และชุมชนในการเลี้ยงดู สร้างสัมพันธภาพและการสื่อสารด้านสุขภาวะทางเพศของวัยรุ่น” และในปลายปีงบประมาณ 2558 – 2559 จึงได้มีพัฒนาคู่มือการจัดการอบรมเรื่องเพศศูยได้ในครอบครัว โดย กรมวิชาการที่เกี่ยวข้อง ให้เป็น “คู่มือการจัดการอบรมเรื่องเพศศูยได้ในครอบครัว (ฉบับบูรณาการ)” มีการปรับปรุงเนื้อหาในคู่มือฯ ให้มีความครอบคลุมในประเด็นอนามัยการเจริญพันธุ์ พัฒนาการวัยรุ่น และการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงต่าง ๆ

กรมอนามัย ขอขอบคุณผู้ทรงคุณวุฒิ ผู้เชี่ยวชาญ และผู้รับผิดชอบงานพัฒนาสุขภาพวัยรุ่นของกรมสุขภาพจิต กรมควบคุมโรค กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ และกรมอนามัย ที่ได้กรุณาให้คำแนะนำ ข้อคิดเห็น และปรับปรุงเนื้อหาหวังว่าหน่วยงาน องค์กรต่าง ๆ จะได้รับประโยชน์ในการนำคู่มือไปใช้ อันจะช่วยให้พ่อแม่ ผู้ปกครอง สร้างสัมพันธภาพที่ดีภายในครอบครัว มีการพูดคุยสื่อสารกับลูกหลานวัยรุ่น ให้ลูกหลานได้เติบโตอย่างสมวัย มีพฤติกรรมที่เหมาะสม และมีคุณภาพชีวิตที่ดีต่อไปในอนาคต

คณะผู้จัดทำ



เรื่องเพศคุยได้  
ในครอบครัว  
(ฉบับบูรณาการ)

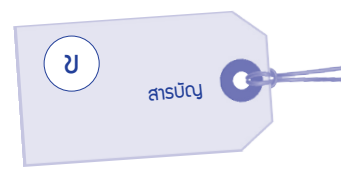


FAMILY



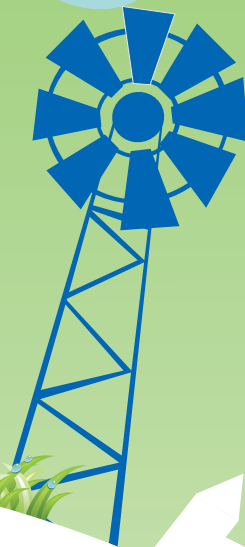
# สารบัญ

	หน้า
คำนำ	ก
สารบัญ	ข
คำแนะนำการใช้คู่มือ	1
กิจกรรมนำเข้าสู่บทเรียน	3
บรรยาย “สถานการณ์และปัญหาวัยรุ่นในปัจจุบัน”	7
กิจกรรม “ความรุนแรงในวัยรุ่น”	11
บรรยาย “รู้จักวัยรุ่น”	20
กิจกรรม “แนะนำตัวผ่านภาพ”	27
กิจกรรม “เส้นชีวิต”	29
บรรยาย “การพูดคุยเรื่องเพศกับลูกวัยรุ่น”	33
กิจกรรม “การจัดการอารมณ์” (ดับไฟใต้...อารมณ์)	43
กิจกรรม “ย้อนรอยวัยรุ่น”	51
กิจกรรม “เลือกข้าง”	55
บรรยาย “ปลอดภัยไว้ก่อน”	59
บรรยาย “ทันลูกทันไอที”	72
เอกสารอ้างอิง	77
ภาคผนวก	79
กิจกรรมในแต่ละหลักสูตร	81
ตัวอย่างรูปแบบการจัดการอบรมเรื่องเพศคุยได้ในครอบครัว	82
แบบทดสอบก่อน-หลังการอบรม	83
เฉลยแบบทดสอบก่อน-หลังการอบรม	85
แบบสอบถามความคิดเห็นการเข้าร่วมอบรม	87
ตัวอย่างชุดจัดนิทรรศการ	88
ภาพกิจกรรมการอบรมเรื่องเพศคุยได้ในครอบครัว	94
รายนามผู้ให้ความเห็นและพัฒนาคู่มือการจัดการอบรมเรื่องเพศคุยได้ในครอบครัว (ฉบับบูรณาการ)	95

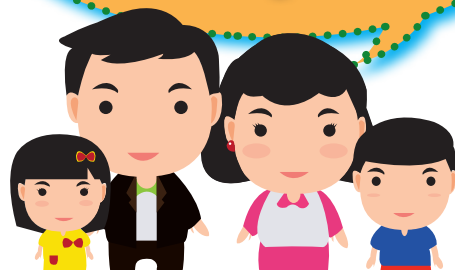








เรื่องเพศ  
คุยได้ คุยง่าย



กระทรวงสาธารณสุข