



หนังสือเรียน สาร:ทักษะการดำเนินชีวิต รายวิชาเลือก

เพศศึกษาสำหรับพ่อแม่ลูกวัยรุ่น

รหัสวิชา ทบ02006

ระดับประถมศึกษา มัธยมศึกษาตอนต้น มัธยมศึกษาตอนปลาย

ตามหลักสูตรการศึกษานอกระบบระดับการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551

สำนักงานส่งเสริมการศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยจังหวัดเชียงใหม่

สำนักงานส่งเสริมการศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย

สำนักงานปลัดกระทรวงศึกษาธิการ

กระทรวงศึกษาธิการ

ห้ามจำหน่าย

หนังสือเรียนเล่มนี้จัดพิมพ์ด้วยเงินงบประมาณแผ่นดินเพื่อการศึกษาตลอดชีวิตสำหรับประชาชน
ลิขสิทธิ์เป็นของสำนักงาน กศน. จังหวัดเชียงใหม่

คำนำ

หนังสือเรียนรายวิชาเลือก วิชาเพศศึกษาสำหรับพ่อแม่กับลูกวัยรุ่น รหัสวิชาทช02006 ตามหลักสูตร การศึกษานอกระบบระดับการศึกษาขั้นพื้นฐานพุทธศักราช 2551 ระดับประถมศึกษา มัธยมศึกษาตอนต้น และมัธยมศึกษาตอนปลาย จัดทำขึ้นเพื่อให้ผู้เรียนได้รับความรู้และประสบการณ์ ซึ่งเป็นไปตามหลักการและ ปรัชญาการศึกษาของโรงเรียนและพระราชบัญญัติส่งเสริมการศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย พ.ศ.2551 ให้ผู้เรียนมีคุณธรรมจริยธรรม มีสติปัญญา มีศักยภาพในการประกอบอาชีพและสามารถดำรงชีวิต อยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

ดังนั้น เพื่อให้การจัดการกระบวนการเรียนรู้ของสถานศึกษามีประสิทธิภาพ สถานศึกษาต้องใช้หนังสือ เรียนที่มีคุณภาพ สอดคล้องกับสภาพปัญหาความต้องการของผู้เรียน ชุมชน สังคม และคุณลักษณะ อันพึงประสงค์ของสถานศึกษา หนังสือเล่มนี้ได้ประมวลองค์ความรู้ กิจกรรมเสริมทักษะ แบบวัดประเมินผล การเรียนรู้ไว้อย่างครบถ้วน โดยองค์ความรู้ที่ได้นำเสนอหาสาระตามที่หลักสูตรกำหนดไว้ นำมาเรียบเรียงอย่าง มีมาตรฐานของการจัดทำหนังสือเรียน เพื่อให้ผู้เรียนอ่านเข้าใจง่าย สามารถอ่านและศึกษาค้นคว้าด้วยตนเอง ได้อย่างสะดวก

คณะผู้จัดทำหวังเป็นอย่างยิ่งว่า หนังสือเรียนสาระเพศศึกษาสำหรับพ่อแม่กับลูกวัยรุ่น รหัสวิชา ทช02006 เล่มนี้จะเป็นสื่อการเรียนการสอนที่อำนวยความสะดวกต่อการเรียนตามหลักสูตรการศึกษานอกระบบ ระดับการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 เพื่อให้สัมฤทธิ์ผลตามมาตรฐาน ตัวชี้วัดที่กำหนดไว้ในหลักสูตร ทุกประการ

คณะผู้จัดทำ



สารบัญ

	หน้า
คำนำ	ก
สารบัญ	ข
รายละเอียดวิชา	ง
บทที่ 1 ความหมายของ “เพศ” และ“เพศวิถี”	1
แผนการเรียนรู้ประจำบท	2
ตอนที่ 1 ความหมายของเพศ และเพศวิถี วิเคราะห์กระบวนการเรียนรู้เรื่องเพศของตนเอง	3
ตอนที่ 2 วิเคราะห์ความรู้สึกต่อการสื่อสารเรื่องเพศและอุปสรรค	7
ตอนที่ 3 เพศศึกษากับการเรียนรู้ตลอดชีวิต	12
ใบงานบทที่ 1	16
บทที่ 2 รู้จักและเข้าใจโลกวัยรุ่น	17
แผนการเรียนรู้ประจำบท	18
ตอนที่ 1 การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย อารมณ์ สังคมของวัยรุ่น	19
ตอนที่ 2 วิถีชีวิตวัยรุ่นในปัจจุบันที่เสี่ยงต่อปัญหาทางเพศ	23
ตอนที่ 3 เรียนรู้ความคิด ความรู้สึกความสนใจและสิ่งรอบตัวของลูก	28
ตอนที่ 4 แหล่งเรียนรู้เรื่องเพศของ วัยรุ่น	30
ใบงานบทที่ 2	33
บทที่ 3 ความรู้พื้นฐานเพื่อการพูดคุยกับลูกและคูในเรื่องเพศ	34
แผนการเรียนรู้ประจำบท	35
ตอนที่ 1 การคุมกำเนิดแบบต่าง ๆ และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์	36
ตอนที่ 2 การดูแลรักษาความสะอาดของอวัยวะต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับระบบสืบพันธุ์	43
ตอนที่ 3 ความหมายของโรคเอดส์ ช่องทางการรับและแพร่เชื้อ เอช ไอ วี	45
ใบงานบทที่ 3	50
บทที่ 4 คุยเปิดใจรักปลอดภัย	51
แผนการเรียนรู้ประจำบท	52
ตอนที่ 1 ทักษะการสื่อสารแบบต่าง ๆ ที่มีประสิทธิภาพและไม่มีประสิทธิภาพ	53
ตอนที่ 2 การคุยกับลูกเรื่องร่างกาย การดูแลอวัยวะส่วนต่าง ๆ การสังเกตอาการผิดปกติ	57
ตอนที่ 3 การคุยกับลูกเรื่องอารมณ์ความรู้สึก เช่น การมีแฟนอารมณ์เพศ ความรัก ออกหัก	60
ตอนที่ 4 การคุยกับคูเรื่องการป้องกัน การคุมกำเนิดการป้องกันโรค การตรวจร่างกาย	64
ใบงานบทที่ 4	67



สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
บทที่ 5 ขอความช่วยเหลือใครได้บ้าง	68
แผนการเรียนรู้ประจำบท	69
ตอนที่ 1 ปัญหาเรื่องเพศที่มักเกิดขึ้น ในสังคม/ชุมชน	70
ตอนที่ 2 หน่วยงานในชุมชนที่ให้ความช่วยเหลือเมื่อเปิดปัญหาเรื่องเพศ	73
ตอนที่ 3 กฎหมายพื้นฐานที่เกี่ยวกับสิทธิเยาวชน/สิทธิสตรี	77
ใบงานที่ 5	83
บรรณานุกรม	84
ผู้จัดทำ	85
คณะบรรณาธิการ/ปรับปรุงแก้ไข	86

สำนักงาน กศน. จังหวัดเชียงใหม่



รายละเอียดของวิชา

1. คำอธิบายวิชา

ศึกษาเรื่องความแตกต่างของเพศและเพศวิถี การเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น วิถีชีวิตของวัยรุ่นแหล่งเรียนรู้ เรื่องเพศของวัยรุ่น การคุมกำเนิด โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ ทักษะการสื่อสารเรื่องเพศและหน่วยงานที่ให้ความช่วยเหลือเมื่อเกิดปัญหาเรื่องเพศ

2. วัตถุประสงค์

1. มีความรู้ ความเข้าใจ มีเจตคติที่ดี และมีทักษะเกี่ยวกับการดูแล ส่งเสริม สุขภาพอนามัย และความปลอดภัยในการดำเนินชีวิต

รายชื่อบทที่

- บทที่ 1 ความหมายของ “เพศ” และ “เพศวิถี”
- บทที่ 2 รู้จักและเข้าใจโลกรู้วัยรุ่น
- บทที่ 3 ความรู้พื้นฐานเพื่อการพูดคุยกับลูกและคูในเรื่องเพศ
- บทที่ 4 คุยเปิดใจรักปลอดภัย
- บทที่ 5 ขอความช่วยเหลือใครได้บ้าง



บทที่ 1

ความหมายของ “เพศ” และ “เพศวิถี”



แผนการเรียนรู้ประจำบท

บทที่ 1 ความหมายของ “เพศ” และ “เพศวิถี”

สาระสำคัญ

มีความรู้ ความเข้าใจ มีเจตคติที่ดี และมีทักษะเกี่ยวกับความหมายของ เพศ และ เพศวิถี ปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อความเชื่อในเรื่องเพศศึกษาความแตกต่างของเพศและเพศวิถี การเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น วิธีชีวิตของวัยรุ่นแหล่งเรียนรู้เรื่องเพศของวัยรุ่น การคุมกำเนิด โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ ทักษะการสื่อสารเรื่องเพศและหน่วยงานที่ให้ความช่วยเหลือเมื่อเกิดปัญหาเรื่องเพศ

ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง

1. อธิบายความหมายของ “เพศ” และ “เพศวิถี” ได้
2. ระบุปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อความเชื่อในเรื่องเพศ

ขอบข่ายเนื้อหา

1. ความหมายของเพศ และเพศวิถี วิเคราะห์กระบวนการเรียนรู้เรื่องเพศของตนเอง
2. วิเคราะห์ความรู้สึกต่อการสื่อสารเรื่องเพศและอุปสรรค
3. เพศศึกษากับการเรียนรู้ตลอดชีวิต

กิจกรรมการเรียนรู้

1. ศึกษาเอกสารประกอบการเรียนรู้
2. ปฏิบัติกิจกรรมตามที่ได้รับมอบหมาย
3. ทำกิจกรรมตามใบงาน

สื่อประกอบการเรียนรู้

1. เอกสารประกอบการเรียนรู้
2. ใบงานท้ายบท
3. การสืบค้นทาง Internet

ประเมินผล

ประเมินผลจากกิจกรรมตามใบงาน



ตอนที่ 1 ความหมาย เพศ และเพศวิถี วิเคราะห์กระบวนการเรียนรู้เรื่องเพศของตนเอง

1.1 ความหมายของเพศ และเพศวิถี

พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถานได้ให้ความหมายของคำว่า “เพศ” หมายถึง รูปแบบที่แสดงให้รู้ว่าหญิงหรือชาย ซึ่งหากจะตีความกันแต่เพียงว่า เพศ คือ ลักษณะบอกให้ใครๆ รู้ว่าบุคคลนั้นๆ เป็นผู้หญิงหรือชาย เป็นการยากที่จะเข้าใจความหมายเรื่องเพศได้อย่างสมบูรณ์ สำหรับความหมายของเพศในรูปนามธรรมนั้น เพศ หมายถึง ความรู้สึกและความต้องการทางเพศ หรือ กามารมณ์ ในทรรศนะของคนทั่วไป คำว่า เรื่องเพศ หรือในภาษาอังกฤษเรียกว่า เซ็กส์(Sex)หมายถึง ลักษณะทางกายภาพที่บ่งว่าเป็นเพศชายหรือหญิง บางครั้งหมายถึงแรงขับหรือสัญชาตญาณตามธรรมชาติของมนุษย์ที่แสดงออกเป็นพฤติกรรมบางครั้งหมายถึง พฤติกรรมทางเพศหรือการมีเพศสัมพันธ์

ความหมายของคำว่าเพศมี 2 นัยยะ คือ (1) เพศ ในแง่สรีระวิทยา(biological/physical)เป็นความแตกต่างของร่างกายที่ติดตัวมาแต่กำเนิด เช่น ความแตกต่างของระบบอวัยวะสืบพันธุ์ของฮอร์โมนเพศหญิงและเพศชาย เรื่องรูปร่าง สิ่งเหล่านี้ได้มาโดยกำเนิด โดยทั่วไปแล้วเปลี่ยนแปลงไม่ได้ ยกเว้นการผ่าตัดทางการแพทย์สมัยใหม่ ส่วนความหมายของคำว่าเพศในนัยยะที่ (2) คือ วัฒนธรรมความเป็นเพศ (gender)ซึ่งหมายถึง บทบาทหน้าที่ ที่ถูกกำหนดตามเงื่อนไขความแตกต่างทางเพศ ในแง่สรีระวิทยา เช่น ผู้หญิงมีหน้าที่เลี้ยงลูก หรือผู้ชายมีหน้าที่ทำงานหาเลี้ยงครอบครัว ซึ่งเป็นการกำหนดโดยวัฒนธรรม ทำนองเดียวกับการคาดหวังของสังคมที่มีต่อเพศหญิงที่ว่า ผู้หญิงต้องเป็นแม่บ้านแม่เรือน ต้องสวยงาม เรียบร้อย ทำกับข้าว เก่ง มีหน้าที่ปรนนิบัติ ดูแลสามี ซึ่งค่านิยมเหล่านี้ ทำให้ผู้หญิงที่ไม่มีคู่ครองจะอยู่ยาก เพราะสังคมมักเห็นว่าไม่มีคนปกป้องดูแล



เพศวิถี หมายถึง ค่านิยม บรรทัดฐาน และระบบวิธีคิด วิธีปฏิบัติที่เกี่ยวกับความปรารถนาการแสดงออกทางเพศ ความคิดเกี่ยวกับคู่รัก คู่ชีวิตในอนาคต ซึ่งไม่ใช่พฤติกรรมตามธรรมชาติ แต่เป็นการสร้างความหมายทางสังคม เพศวิถีจึงสัมพันธ์กับมิติทางการเมือง เศรษฐกิจ สังคม และวัฒนธรรมที่กำหนดและสร้างความหมายให้กับเรื่องเพศทุกแง่มุม เช่น ความปรารถนาของการเป็นคนรักต่างเพศ ความผิดปรกติของคนรักเพศเดียวกัน หรือ ผู้หญิงดีคือผู้ที่อ่อนประสพการณ์หรือเป็นฝ่ายรับในเรื่องเพศ (passive) เพศสัมพันธ์ในรูปแบบต่างๆ เช่น การมีเพศสัมพันธ์กับคนเพียงคนเดียวหรือหลายคน การมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัย ไม่ปลอดภัย รักต่างวัย รักนอกสมรส ทั้งหมดนี้เป็นตัวอย่างของเพศวิถี ซึ่งมีความหลากหลาย เพศวิถีเป็นสิ่งที่เปลี่ยนแปลงไปในแต่ละวัฒนธรรม ชนชั้น และกาลเวลา เช่น ในสมัยก่อนผู้หญิงนุ่งผ้าซิ่น ห่มสไบไม่ถือว่ามีแต่อย่างใด



“สุขภาพทางเพศ”หมายความว่า สภาวะความสมบูรณ์แข็งแรงของร่างกายและจิตใจของบุคคลที่เป็นผลสัมฤทธิ์อันเกิดจากการมีเจตคติที่ดีต่อเรื่องเพศ มีความรู้ความเข้าใจ และได้รับความคุ้มครองสิทธิและสุขภาพทางเพศ

“เพศ”หมายความว่า ความเป็นหญิง ความเป็นชาย ที่ถูกกำหนดโดยสรีระหรือความประสงค์ของเจ้าของสรีระนั้น และยังหมายรวมถึงเพศภาวะและเพศวิถีด้วย

“เพศภาวะ”หมายความว่า ภาวะความเป็นหญิงความเป็นชายที่ถูกกำหนดโดยปัจจัยแวดล้อม สังคม และวัฒนธรรมในช่วงเวลาหนึ่ง

“เพศวิถี”หมายความว่า ค่านิยม บรรทัดฐาน และระบบวิถีคิด วิถีปฏิบัติที่เกี่ยวกับความปรารถนาและการแสดงออกทางเพศ

“เพศศึกษา”หมายความว่า กระบวนการเรียนรู้ทุกช่วงวัยทั้งชายและหญิงเกี่ยวกับเจตคติ ความรู้และพฤติกรรมที่เหมาะสมเกี่ยวกับเรื่องเพศ เพื่อก่อให้เกิดความรับผิดชอบและความสัมพันธ์อันดีระหว่างเพศ

“การเลือกปฏิบัติโดยไม่เป็นธรรมด้วยเหตุแห่งเพศ” หมายความว่า การกระทำหรือไม่กระทำการใดอันเป็นการแบ่งแยก การกีดกัน การไม่ยอมรับ การจำกัดหรือทำให้เสียสิทธิประโยชน์ใดๆ ไม่ว่าจะทางตรงหรือทางอ้อมด้วยเหตุแห่งเพศ

“การวางแผนครอบครัว”หมายความว่า การวางแผนเตรียมตัวก่อนการใช้ชีวิตคู่และ/หรือการที่คู่ชีวิตตัดสินใจร่วมกันในการมีหรือไม่มีบุตร การเว้นระยะในการมีบุตรโดยคำนึงถึงสุขภาพมารดาและบุตร ตลอดจนความสามารถในการอบรมเลี้ยงดูบุตรให้เจริญเติบโตและมีพัฒนาการทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม

“การยุติการตั้งครรภ์”หมายความว่า การทำให้การตั้งครรภ์สิ้นสุดลง

“การคุมกำเนิด” หมายความว่า การป้องกันการตั้งครรภ์โดยการปฏิสนธิระหว่างเชื้ออสุจิของชายและไข่ของหญิง หรือป้องกันการฝังตัวอ่อนในโพรงมดลูก

“คนที่มีลักษณะเพศทางชีววิทยาไม่ชัดเจน”หมายความว่า ผู้ที่มีลักษณะเพศที่ไม่สามารถระบุได้อย่างชัดเจนว่าเป็นหญิงหรือเป็นชาย อาจมีลักษณะที่เข้าข่ายทั้งหญิงและชาย หรือไม่เข้าข่ายทั้งหญิงหรือชาย ปรากฏได้ตั้งแต่รูปแบบเพศสรีระที่เห็นได้ด้วยตา เช่น อวัยวะเพศ หรือที่เรียกว่า กะเทยแท้ไปจนถึงการตรวจพบด้วยกระบวนการทางการแพทย์ เช่น โครโมโซม หรือฮอร์โมน ทั้งนี้อาจปรากฏตั้งแต่แรกเกิด หรือภายหลังก็ได้

“การแปลงเพศ”หมายความว่า กระบวนการทางการแพทย์โดยวิธีการผ่าตัดเพื่อเปลี่ยนเพศชายให้เป็นเพศหญิงหรือเปลี่ยนเพศหญิงให้เป็นเพศชาย ทั้งนี้ให้รวมถึงการผ่าตัดหรือการรักษาด้วยวิธีการอื่น ที่หวังผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงต่อสรีระของร่างกายหรือเกิดการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนเพศอย่างถาวร เช่น การตัดอวัยวะออกทั้งหมด เป็นต้น

“เยาวชน” หมายความว่า บุคคลที่มีอายุ 10 ปีบริบูรณ์เป็นต้นไปแต่ไม่เกิน 25 ปี

“วัยทอง”หมายความว่า บุคคลที่เริ่มเข้าสู่วัยที่ฮอร์โมนเพศลดลงยังผลให้เกิดความเปลี่ยนแปลงทางร่างกายและอารมณ์ จิตใจ จำต้องให้การบำบัดรักษาและดูแลเป็นพิเศษ



“**คณะกรรมการ**” หมายความว่า คณะกรรมการคุ้มครองและส่งเสริมสิทธิอนามัยการเจริญพันธุ์และสุขภาพทางเพศ

“**สำนักงาน**” หมายความว่า สำนักงานคณะกรรมการคุ้มครองและส่งเสริมสิทธิอนามัยการเจริญพันธุ์และสุขภาพทางเพศ

“**เลขาธิการ**” หมายความว่า เลขาธิการสำนักงานคณะกรรมการคุ้มครองและส่งเสริมสิทธิอนามัยการเจริญพันธุ์และสุขภาพทางเพศ

“**บุคคลที่มีความหลากหลายทางเพศ**” บุคคลที่มีความหลากหลายทางเพศ หมายถึง บุคคลที่มีรสนิยมทางเพศ หรือมีความพึงพอใจทางเพศและหรือมีลักษณะการแสดงออกทางเพศในรูปแบบต่าง ๆ ได้แก่ รักเพศเดียวกัน รักสองเพศ คนข้ามเพศ คนที่มีลักษณะเพศทางชีววิทยาไม่ชัดเจน และกลุ่มคนที่มีลักษณะทางเพศที่อาจทำให้ได้รับผลกระทบทางสังคม

“**บริการอนามัยการเจริญพันธุ์และสุขภาพทางเพศ**” หมายความว่า การบริการสาธารณสุขที่เกี่ยวข้องกับการคุมกำเนิดที่ปลอดภัย การดูแลเกี่ยวกับการตั้งครรภ์และการคลอดที่ปลอดภัย การยุติการตั้งครรภ์ที่ปลอดภัย การรักษาภาวะการมีบุตรยาก การป้องกันและรักษาโรคเกี่ยวกับอวัยวะสืบพันธุ์และการเจริญพันธุ์ โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์และเอชไอวี การดูแลรักษาเกี่ยวกับการแปลงเพศ

1.2 ปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อค่านิยม ความเชื่อในเรื่องเพศ

พฤติกรรม หมายถึง การกระทำ หรือ การปฏิบัติตนที่เกี่ยวข้องกับเรื่องเพศโดยครอบคลุมทั้งพฤติกรรมที่แสดงออกภายนอก คือ พฤติกรรมที่สามารถมองเห็นได้ด้วยตาเปล่า เมื่อพิจารณาถึงปัจจัยที่มีอิทธิพล ต่อพฤติกรรมธรรมทางเพศ จะสามารถแบ่งออกได้ 3 ปัจจัย คือ ครอบครัว เพื่อน สังคม และวัฒนธรรม

1. อิทธิพลของครอบครัว ครอบครัวเป็นสถาบันแห่งแรกที่อบรมทางด้านจิตใจ และปลูกฝังพฤติกรรมสุขภาพให้แก่เด็กครอบครัวจึงมี อิทธิพลต่อพฤติกรรมต่าง ๆ รวมทั้งพฤติกรรมทางเพศของวัยรุ่นด้วย

1. อิทธิพลของเพื่อน การคบเพื่อนมีความสำคัญและจำเป็นต่อชีวิตของวัยรุ่นเพราะเพื่อนจะมีอิทธิพลในเรื่องความคิด ความเชื่อตลอดจนให้คำปรึกษา หรือแนะนำในเรื่องต่างๆ รวมทั้งพฤติกรรมทางเพศและอาจชักจูงไปในทางที่ดีและไม่ดี ดังนั้นการเลือกคบเพื่อนที่ดีจะช่วยแนะนำเรื่องพฤติกรรมทางเพศในทางที่เหมาะสม

2. อิทธิพลของสังคม อิทธิพลของสังคมที่มีผลต่อพฤติกรรมทางเพศ มีดังนี้

1.1 สถานภาพทางสังคม สังคมไทยปัจจุบันมีความเหลื่อมล้ำและช่องว่างทางฐานะทางเศรษฐกิจมากขึ้น

1.2 สื่อมวลชนมีอิทธิพลต่อกระแสแนวคิดและทิศทางความเคลื่อนไหวในสังคมการเสนอข่าวเกี่ยวกับพฤติกรรมทางเพศในทางที่เสื่อมเสีย เช่น การถูกข่มขืนที่ลงภาพผู้ที่ตกเป็นเหยื่ออย่างชัดเจน พร้อมบอกรายละเอียดต่างๆ ของการกระทำ



1.3 อิทธิพลของวัฒนธรรม วัฒนธรรมจึงเป็นทุกสิ่งทุกอย่างที่สังคมสร้างขึ้น เพื่อช่วยให้มนุษย์สามารถดำเนินชีวิตอยู่ร่วมกัน ในสังคมโดยมีความเชื่อทางศาสนาเป็นส่วนประกอบที่สำคัญมากของวัฒนธรรมในแต่ละสังคม

1.3 การเปลี่ยนแปลงและพัฒนาการของเด็กวัยรุ่น

วัยรุ่นเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างมากทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา จำเป็นต้องได้รับการดูแลเอาใจใส่จากพ่อแม่ ผู้ปกครอง และครูอย่างใกล้ชิดเพื่อช่วยแนะนำในเรื่องการปรับตัว และคอยให้คำปรึกษาเรื่องราวต่าง ๆ ให้แก่วัยรุ่น

วัยรุ่น แยกได้เป็น 2 ระยะ ซึ่งแบ่งตามลักษณะของการเจริญเติบโตและพัฒนาการที่แตกต่างกัน ดังนี้

ระยะที่ 1 วัยรุ่นตอนต้น เริ่มตั้งแต่อายุ 13-15 ปี สำหรับวัยรุ่นหญิง ส่วนวัยรุ่นชายตอนต้น จะเริ่มตั้งแต่อายุประมาณ 15-17 ปี

ระยะที่ 2 ได้แก่ วัยรุ่นตอนปลาย ทั้งเพศหญิงและชายอายุประมาณ 17-19 ปี ในระยะของวัยรุ่นตอนต้น คือ อายุระหว่าง 13-15 ปี วัยรุ่นหญิงจะเจริญเติบโตอย่างรวดเร็วความสูงจะเพิ่มมากกว่าวัยรุ่นชาย และหลังจากอายุ 15 ปีแล้ว การเจริญเติบโตของวัยรุ่นหญิงจะลดน้อยลง ส่วนวัยรุ่นชายจะเติบโตเร็วในช่วงอายุ 5 ปี โดยจะสูงทันหรือสูงกว่าวัยรุ่นหญิง วัยรุ่นจะมีพัฒนาการทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม สติปัญญา

1.4 ลักษณะทั่วไปของวัยรุ่น มีดังนี้

1. มีการเปลี่ยนแปลงทั้งทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา มักเรียกวัยนี้ว่า “วัยพายุบูแคม”
2. มีอารมณ์ไม่มั่นคง เนื่องจากยังขาดประสบการณ์
3. มีอารมณ์รุนแรง และจะแสดงความรู้สึกออกมาอย่างเปิดเผย
4. มีสถานภาพเป็นสองวัย คือมีทั้งความเป็นเด็กและผู้ใหญ่ในคนๆ เดียวกัน
5. มีปัญหาเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงของร่างกายและอารมณ์ ซึ่งอาจทำให้เกิดความไม่แน่ใจ หรือความไม่เชื่อมั่นในตัวเองได้
6. จะมีท่าทางที่เก้งก้าง แขน ขา ยาว จึงทำให้ขาดความเชื่อมั่นในตัวเองในช่วงนี้
7. จะมีการเปลี่ยนแปลงทางเพศที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติ เช่น เด็กชายมีหนวดเครา เสียงแตก ส่วนเด็กหญิงมีหน้าอก เสียงแหลมเป็นต้น
8. การเปลี่ยนแปลงและพัฒนาการทางด้านสังคม มีความรับผิดชอบมากขึ้น ต้องทำกิจกรรมซึ่งเป็นเรื่องตนเองมากกว่าเดิม
9. การเปลี่ยนแปลงและพัฒนาการทางด้านสติปัญญา วัยรุ่นมีการเปลี่ยนแปลงและพัฒนาการ



ตอนที่ 2 วิเคราะห์ความรู้สึกต่อการ สื่อสารเรื่องเพศและอุปสรรค

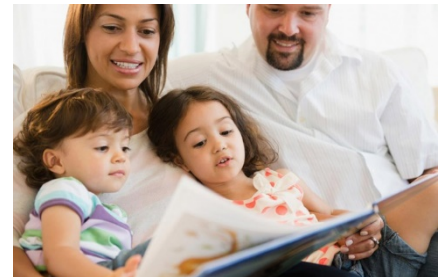
2.1 สถานการณ์การสื่อสารเรื่องเพศศึกษาระหว่างพ่อแม่กับลูกวัยรุ่น

ปัจจุบันนี้ พฤติกรรมทางเพศและปัญหาสุขภาพทางเพศเพิ่มสูงขึ้นในกลุ่มวัยรุ่นไทย เพศศึกษาในครอบครัวเป็นความรู้แรกเกี่ยวกับเพศที่เด็กได้เรียนรู้จากผู้ปกครอง ซึ่งเพศศึกษาในครอบครัวเป็นสิ่งสำคัญที่จะช่วยแก้ปัญหาสุขภาพทางเพศ แม้ว่าประเทศไทยจะรับวัฒนธรรมตะวันตกเข้ามาอย่างรวดเร็ว เรื่องเกี่ยวกับเพศ ก็ยังคงเป็นเรื่องที่ต้องปิดบัง ดังนั้น สถานการณ์การสื่อสารเรื่องเพศศึกษาในครอบครัวจึงยังไม่เป็นที่เข้าใจ ชัดเจนนัก

การสื่อสารเรื่องเพศศึกษาเกิดขึ้นในบางครอบครัว ซึ่งเนื้อหาที่สื่อสารกันนั้นเป็นเพียงบางส่วนของ เรื่องเพศศึกษาเท่านั้น อุปสรรคสำคัญที่สุดของการสื่อสารเรื่องเพศศึกษาในครอบครัวคือการที่พ่อแม่คิดว่าลูกของตนยังเด็กเกินไปที่จะเรียนรู้เรื่องเพศศึกษา

2.2 เพศศึกษา เรื่องที่พ่อแม่ต้องสอนลูก

ช่วงรอยต่อการก้าวจากความเป็นเด็กสู่ความเป็นผู้ใหญ่มีความท้าทายอย่างยิ่งต่อทั้งวัยรุ่นเองและต่อผู้เป็นพ่อแม่ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ข่าวสารปัญหาทางเพศในวัยรุ่นนั้น ถือเป็นความกังวลสูงสุดข้อหนึ่งที่กีดกันคุณพ่อคุณแม่ส่วนใหญ่ ยิ่งกระแสวิพากษ์วิจารณ์มีความตื่นตัวและให้ความสำคัญอย่างยิ่งเพียงใด ก็ยิ่งสะท้อนถึงความจำเป็นที่คุณพ่อคุณแม่ต้องพัฒนาบทบาทของตนในการให้ความรู้เรื่องเพศศึกษากับลูก เพราะข้อมูลทางวิชาการต่างก็มีบทสรุปชัดเจนซึ่งบ่งชี้ว่า ผู้ให้ความรู้เรื่องเพศศึกษาที่ดีที่สุดแก่วัยรุ่น คือคุณพ่อคุณแม่นั่นเอง แต่ขณะเดียวกัน คุณพ่อคุณแม่จำนวนไม่น้อยก็ยังงุนงงสงสัยว่า การเป็นผู้ให้ความรู้เรื่องเพศศึกษาแก่ลูกควรจะมีแนวทางอย่างไร?



ปัญหาการพูดคุยเรื่องเพศกับลูกทั้งที่พ่อแม่อาจตระหนักรู้บทบาทหน้าที่ของตน แต่จากการสำรวจ ก็ยังพบว่า มีอุปสรรคที่ทำให้พ่อแม่ไม่สามารถคุยเรื่องเพศกับลูกได้ในสามประเด็นหลัก ดังนี้

>ความรู้สึก พ่อแม่หลายคนรู้สึกขัดเขิน ที่จะคุยเรื่องเพศกับลูก

>ความรู้ ไม่มั่นใจในความรู้เรื่องเพศที่ตนมีอยู่

>ความเหมาะสมกับวัยของลูก พ่อแม่มักไม่ทราบว่า จะพูดเรื่องเพศกับลูกได้ในวัยใด มากแค่ไหน เพราะกลัวจะเป็นดาบสองคมให้ลูกอยากลองหรือเป็นการชี้โพรงให้กระรอก

หลักการคุยเรื่องเพศกับลูก จากข้อกังวลใจสามประการข้างต้น เราจึงต้องมีหลักการพูดคุยเรื่องเพศที่เป็น



2.3 ประโยชน์สำหรับพ่อแม่ ดังต่อไปนี้

>การจัดการกับความรู้สึกอึดอัดใจของตนเอง

เรื่องเพศเป็นเรื่องละเอียดอ่อนและมีกรอบของความเชื่อทางประเพณีมาเกี่ยวข้องมาก เป็นผลให้การพูดคุยเรื่องนี้กลายเป็นเรื่องอึดอัดใจได้ไม่น้อย อย่างไรก็ตาม พ่อแม่ควรมีโอกาสทบทวนความรู้สึกของตนเอง และยอมรับในความลำบากใจของตนเอง แต่ไม่ควรปล่อยให้ความรู้สึกเหล่านี้เป็นอุปสรรคของการพูดคุย โดยต้องคำนึงไว้เสมอว่า การได้รับข้อมูลที่ถูกต้องเพียงพอในเรื่องเพศ จะช่วยให้วัยรุ่นปลอดภัยจากการตั้งครรภ์และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ ดังนั้น พ่อแม่จะต้องพยายามอย่าหลบเลี่ยงคำถามของลูก ตอบให้ตรงคำถามที่ลูกอยากรู้ ถ้าไม่แน่ใจ เมื่อตอบแล้วให้ถามว่า เป็นคำตอบที่เขาต้องการหรือไม่ โดยควรพูดคุยอย่างเป็นกันเองและเป็นธรรมชาติเหมือนการคุยเรื่องดินฟ้าอากาศหรือเรื่องการเรียน ทั้งนี้ การพูดคุยที่ดี ควรเป็นการสื่อสารสองทาง พ่อแม่จะต้องระมัดระวังในการไม่เป็นผู้พูดฝ่ายเดียว ควรรับฟังและถามความคิดเห็นของลูกด้วย ข้อสำคัญอีกประการหนึ่ง คือถ้าลูกมีความเห็นไม่ตรงกับพ่อแม่ อย่าเพิ่งโกรธ ให้ถามเหตุผล ที่มาที่ไปที่ทำให้เขาคิดเช่นนั้น แล้วค่อย ๆ ใช้เหตุผลแลกเปลี่ยนความเห็นกัน ซึ่งโดยทั่วไปแล้ว การเปิดใจรับฟังของพ่อแม่จะนำไปสู่การโน้มน้าวใจลูกได้ เพียงแต่ อาจยังไม่เห็นผลชัดเจนในทันที แต่การพูดคุยต่อเนื่องเสมอๆ ในบรรยากาศครอบครัวที่อบอุ่น จะช่วยให้ค่านิยมดีงามซึมซับเข้าไปในใจของลูกเอง

>การสร้างความมั่นใจในการให้ความรู้แก่ลูก

แม้พ่อแม่จะเป็นครูสอนความรู้ด้านเพศศึกษาที่ดีที่สุดสำหรับลูก แต่พ่อแม่ไม่จำเป็นต้องรู้ทุกเรื่องเกี่ยวกับเพศศึกษา ปัญหาหรือข้อมูลทางเพศหลายเรื่องที่ลูกสงสัยแต่พ่อแม่ตอบไม่ได้ สามารถนำไปสู่ความลงตัวด้วยการร่วมกันหาข้อมูลจากแหล่งที่มีความน่าเชื่อถือ อีกทั้งพ่อแม่ยังได้ติดตามการปรับค่านิยมและร่วมกันมองหาแนวคิดวิเคราะห์ที่ดีงามได้อีกด้วย

ก่อนที่จะเริ่มการพูดคุยกับลูกถึงเรื่องเพศศึกษา เราควรจะทราบถึงการพัฒนาการของเด็กในแต่ละช่วงอายุ เพื่อจะได้เตรียมตัว ในการให้ความรู้ในเรื่องเหล่านี้ ได้เหมาะสมกับวัยของเด็ก

2.4 ความรู้เรื่องเพศที่เหมาะสมกับลูกในแต่ละช่วงวัย

หลักการสำคัญข้อหนึ่ง คือ ไม่มีวัยที่เด็กเกินกว่าการถามและการตอบเรื่องเพศ โดยเฉพาะเมื่อพ่อแม่มีความเข้าใจถึงพัฒนาการของลูก และสามารถให้คำตอบที่เหมาะสมแก่วัยได้ โดยไม่ต้องแปลกใจที่ลูกจะไม่เข้าใจทั้งหมด เมื่อลูกมีข้อสงสัย การยอมรับการถามจะช่วยให้ลูกกล้าถามอีกในครั้งต่อไป ที่มีข้อข้องใจ ดังนั้น จึงต้องระมัดระวังท่าทีการดูว่าหรือการแสดงความตกอกตกใจเกรี้ยวกราดเมื่อลูกถาม ซึ่งอาจนำไปสู่การเกิดช่องว่างทางความคิดที่ทำให้พ่อแม่ไม่สามารถรับรู้ถึงค่านิยมหรือ การปฏิบัติตัวในเรื่องเพศหรือเรื่องอื่นๆ ของลูกในอนาคตได้ ดังนั้น ถ้าลูกมีการไถ่ถามเรื่องเพศจากพ่อแม่ ควรมีท่าทีใส่ใจและพูดกับลูกว่า “พ่อแม่ดีใจที่ลูกถาม” ในทางตรงข้าม ถ้าลูกไม่ถาม พ่อแม่ควรชักชวนลูกคุยในเรื่องเพศที่เหมาะสมกับความเข้าใจตามวัย ทั้งนี้ การเริ่มพูดคุยเรื่องเพศที่เหมาะสมตั้งแต่ลูกอายุน้อยๆ อย่างต่อเนื่อง จะช่วยให้การพูดคุยในเรื่องที่ยากหรือ



ซับซ้อนในช่วงวัยรุ่นเกิดขึ้นได้อย่างง่ายดายและเป็นธรรมชาติ และลดความขัดแย้งระหว่างกันได้ดี โดยเนื้อหาการพูดคุยตามวัย สามารถเชื่อมโยงถึงความเหมาะสมของพัฒนาการโดยย่อได้ ดังนี้

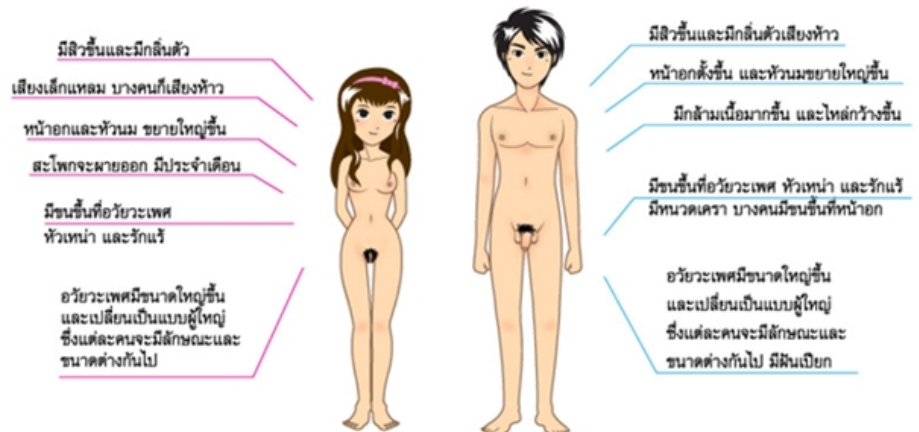
>อายุ 2-5ปี

ลูกเริ่มรู้ว่า มีความแตกต่างทางด้านร่างกายระหว่างเด็กหญิงกับเด็กชาย มีความอยากรู้อยากเห็นเกี่ยวกับรูปร่างและส่วนประกอบของร่างกายของเพศตรงข้าม เริ่มแยกแยะบทบาทที่สำคัญ ของแต่ละเพศ และเริ่มแสดงพฤติกรรม และบทบาทของตนให้สอดคล้องกับเพศที่ตนเองเป็น เด็กอาจจะเริ่ม “เล่น” อวัยวะเพศของตนเอง และสนใจสำรวจดูส่วนสำคัญของเด็กคนอื่นๆ

เรื่องที่พ่อแม่ควรนำมาพูดคุย

สอนลูกให้รู้จักส่วนต่างๆ ของร่างกายในมุมมองด้านดี สอนให้ลูกรู้จักปกป้องตนเอง ไม่ยอมให้คนอื่นมาจับต้องส่วนต่างๆ ของร่างกายโดยที่ลูกไม่ยินยอม สอนให้ลูกบอกพ่อแม่ในกรณีที่ถูกคนอื่นจับต้องของสงวน สอนให้ลูกรู้ว่า การพูดเกี่ยวกับเรื่องเพศเป็นเรื่องส่วนตัว ควรทำเฉพาะในเวลาที่เป็นส่วนตัวที่บ้าน ไม่ควรพูดในที่สาธารณะ ถ้าลูกชอบที่จะจับ

เล่นอวัยวะเพศอยู่เสมอๆ ควรสอนให้ลูกรู้ว่าเขาไม่ควรจะทำอย่างนั้นต่อหน้าคนอื่นๆ และไม่ควรทำในที่เปิดเผย แต่พ่อแม่ไม่ควรจะใช้การลงโทษอย่างรุนแรง หรือพูดขู่ให้เด็กเกิดความกลัวและเข้าใจผิดว่าเรื่องเพศเป็นสิ่งที่ผิดหรือต้องห้ามอย่างเด็ดขาด เด็ก



ควรมีความมั่นใจได้ว่าพ่อแม่เปิดโอกาสให้เขาถามหรือพูดคุยเกี่ยวกับเรื่องเพศที่เขาอยากรู้ได้เสมอ

➤ อายุ 6-10ปี

ลูกจะเริ่มใช้คำศัพท์หรือคำสแลงเกี่ยวกับเรื่องเพศ เริ่มรู้สึกเขินอายมากขึ้นเมื่อพูดเกี่ยวกับเรื่องเพศ เริ่มรู้ว่าเด็กทารกนั้นเกิดมาจากไหน เริ่มอยากรู้อยากเห็นส่วนต่างๆ ของร่างกายนั้น มีการทำงานเป็นอย่างไร และมีหน้าตาอย่างไร เริ่มได้รับรู้เรื่องโรคเอดส์ และอาจจะมีการเชื่อมโยงเรื่องราวจนเกิดความกังวลว่าแปลกๆ เช่น ไม่อยากตั้งครรรภ์ หรือสงสัยว่าตนเองอาจจะติดเอดส์

เรื่องที่พ่อแม่ควรนำมาพูดคุย

พ่อแม่สามารถอธิบายง่ายๆ ได้ว่าอวัยวะต่างๆ ที่มีส่วนในการเจริญพันธุ์นั้นมีหน้าตาอย่างไรบ้าง โดยสามารถเชื่อมโยงกับพื้นฐานเรื่องการเจริญพันธุ์ของมนุษย์ และพืช หรือสัตว์อื่นๆ (เช่น ดอกไม้กับแมลง ฯลฯ) ให้ความรู้เรื่องความแตกต่างทางด้านสรีระของร่างกายผู้หญิงกับผู้ชาย โดยควรรู้ว่าแต่ละเพศมีความแตกต่างกันในด้านบทบาทหน้าที่และการแสดงออกในสังคม พ่อแม่อาจสอนลูกเกี่ยวกับเรื่องโรคเอดส์ และโรคติดต่อทาง



เพศสัมพันธ์อื่นๆ อย่างง่ายๆ ได้ และพยายามตอบคำถามที่ลูกถามอย่างธรรมดาและเรียบง่าย โดยให้ความรู้ที่ถูกต้องและตรงไปตรงมา โดยสังเกตถึงความเข้าใจของลูก ซึ่งส่วนใหญ่ในวัยนี้ยังอาจไม่จำเป็นต้องอธิบายอย่างละเอียดมากนัก เพราะอาจทำให้เด็กเกิดความสับสน

➤ อายุ 11-12ปีขึ้นไป

ลูกจะเข้าสู่ระยะวัยรุ่น เริ่มมีการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนเพศ และอวัยวะเพศเริ่มทำหน้าที่ในการเจริญพันธุ์ได้เหมือนในผู้ใหญ่ ลูกอาจจะมีความรู้สึกกังวลว่า การเปลี่ยนแปลงต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับร่างกายของเขาจะเป็นอย่างไร และเป็นปกติหรือไม่ จะเริ่มมีการเปรียบเทียบรูปร่าง และส่วนต่างๆ ของร่างกายของตนเอง กับเพื่อนๆ ในวัยเดียวกัน เริ่มมีความรู้สึกทางเพศ เมื่อมีสิ่งเร้า และเริ่มอยากที่จะมี “แฟน”

เรื่องที่พ่อแม่ควรนำมาพูดคุย

ควรให้ความมั่นใจว่า การเปลี่ยนแปลงต่างๆ ของร่างกายที่กำลังเกิดขึ้นเป็นเรื่องปกติในทุกคน ควรบอกให้ลูกทราบล่วงหน้าถึงการเปลี่ยนแปลงบางอย่างที่จะเกิดขึ้นกับร่างกาย เช่น การมีประจำเดือนของเด็กผู้หญิง และการแข็งตัวของอวัยวะเพศ ในตอนที่มีความรู้สึกทางเพศ ของเด็กผู้ชาย และการ “ฝันเปียก” โดยลูกควรมีความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับเรื่องเพศว่าเป็นเรื่องธรรมชาติและเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต แต่ควรมีเรื่องของความรักและความรับผิดชอบที่พึงมีให้กันเป็นบรรทัดฐานด้วยรับรู้ว่าการมีความรู้สึกทางเพศนั้นเป็นเรื่องปกติ และความรู้จักที่จะควบคุมความรู้สึกนี้ ให้เหมาะสมกับการแสดงออกที่ถูกต้องทางสังคม

ควรให้ลูกเข้าใจถึงการรู้จักระมัดระวังตัว และตระหนักถึงคุณค่าการหลีกเลี่ยงการมีเพศสัมพันธ์ก่อนถึงวัยอันเหมาะสม โดยสอนให้ลูกรู้จักปฏิเสธหากมีใครพยายามชักชวนหรือบังคับให้มีเพศสัมพันธ์หรือมีความเสี่ยงใดๆ และรู้จักการป้องกันตนเอง หรือช่วยตัวเองให้หลุดพ้น จากสิ่งเลวร้ายเหล่านี้ นอกจากนี้ ยังควรสอนให้ลูกรู้จัก เรื่องปัญหาการตั้งครรภ์ และการติดเชื้อโรค ที่อาจมาจากการมีเพศสัมพันธ์ นอกจากนี้ ยังสามารถสอนให้ลูกรู้จักสิ่งที่ “ถูก” และ “ผิด” ในเรื่องการมีเพศสัมพันธ์ ให้รู้ว่าเรื่องเกี่ยวกับเพศที่เพื่อนอาจจะพูดคุยกันนั้น ในบางกรณีมักเป็นการคุยโอ้อวดกันมากกว่าที่จะเป็นเรื่องที่เกิดขึ้นจริงๆ ได้ โดยรูปแบบการสอนในช่วงวัยนี้ พ่อแม่จะต้องเริ่มปรับท่าทีจากผู้ชี้แนะในวัยก่อนหน้านี้กลายเป็นการชวนคุยและรับฟังมากขึ้น ที่สำคัญ คือต้องมีการชวนลูกคิดเพื่อนำไปสู่การมีค่านิยมแนวทางปฏิบัติของตนเองได้อย่างมั่นคงต่อไป และมีความมั่นใจเสมอว่าพ่อแม่จะเป็นที่ปรึกษาที่ดีที่สุดสำหรับลูกตลอดไป

Cr. พญ. อัมพร เบญจพลพิทักษ์ (ผู้อำนวยการสำนักพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต)

2.5วัยรุ่นสมควรเรียนรู้เรื่องเพศเมื่อไร อย่างไร

คำตอบที่ถูกต้องน่าจะหมายถึงอารมณ์ที่มั่นคง ทำให้สามารถยอมรับเหตุการณ์ที่เป็นธรรมชาติได้ และพร้อมที่จะเรียนรู้ ไม่ควรให้เกิดการลองผิดลองถูกด้วยตนเอง

วัยรุ่นจะมีเพศสัมพันธ์ได้ก็ต่อเมื่อ.....เพราะอะไร

ในความคิดเห็นของผู้ใหญ่ คิดว่าเมื่อพร้อมด้านความรู้ สถานภาพทางสังคมและเศรษฐกิจ มีหน้าที่การทำงาน มีความรับผิดชอบโดยไม่เป็นภาระต่อสังคม มีความพร้อมและมั่นคงทางอารมณ์ ในความคิดเห็นของเด็ก



คิดว่าเมื่อมีความพร้อมทางด้านร่างกาย จิตใจ หน้าที่ความรับผิดชอบ คนสองคนต้องรักกัน รับผิดชอบ ครอบครัวยุติ รู้จักโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์และการป้องกัน

2.6 พฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสมของวัยรุ่นควรเป็นอย่างไร

มีความคิดเป็นของตนเอง แต่ควรจะมีความพร้อมทางด้านร่างกาย และความคิดก่อน ให้สามารถมีทักษะในการปฏิเสธและการต่อรองกับคู่ของตนเองได้ มีเพศสัมพันธ์ได้แต่ต้องอยู่บนพื้นฐานของการป้องกันตนเองให้ปลอดภัย ทั้งเรื่องการตั้งครรภ์และการติดเชื้อ HIV

การเรียนรู้เรื่องเพศอย่างเปิดเผยส่งผลดี ผลเสียอย่างไร

ผลดี	ผลเสีย
เป็นธรรมชาติที่ต้องเรียนรู้ทำให้เข้าใจสิ่งใกล้ตัว	ซีโพร่งให้กระรอกเร็วเกินไป
เรียนรู้นิสัยของกันและกัน	ทำให้เยาวชนคิดว่าเป็นเรื่องธรรมดาจนไม่ตระหนักถึงเรื่องรอบตัว
เรารู้จักการป้องกันตนเองให้ปลอดภัย	
เรียนรู้โดยมีผู้ใหญ่ช่วยไปพร้อมๆกัน	

2.7 อุปสรรคของการพูดคุยเรื่องเพศระหว่างผู้ใหญ่กับเยาวชนคืออะไร

1. ผู้ใหญ่ควรเข้าใจธรรมชาติของวัยรุ่นว่าอยากรู้อยากเห็น
2. ผู้ใหญ่สอนการศึกษาเรื่องเพศไม่ถ่องแท้
3. สื่อเน้นเพศสัมพันธ์มากกว่าความรู้
4. ดารา / นักแสดง สื่อสารเรื่องราวแบบผิดเพศ เด็กเกิดการเลียนแบบ
5. ระบบวัฒนธรรม ศาสนา ปิดกั้นความคิดและกระบวนการเรียนรู้
6. การเรียนรู้ควรสอนตามพัฒนาการของเด็ก
7. สอนทางออกของปัญหา โดยปรับทัศนคติของผู้ใหญ่และเยาวชนเข้าหากัน สร้างสัมพันธ์ภาพใน
8. ครอบครัวยุติ ร่วมคุยกัน หาทางออกให้เด็ก ร่วมกันสร้างหลักสูตร
9. นโยบายนำไปปฏิบัติได้จริง องค์กรทุกองค์กรควรเรียนรู้ร่วมกับเด็กเพื่อพัฒนาสังคมร่วมกัน

2.8 วิธีการสื่อสารเพื่อการมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัย

ในยุคที่โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ระบาดอย่างมาก โดยเฉพาะโรคร้ายแรงเช่นโรคเอดส์ในขณะนี้ การสื่อสารมีส่วนสำคัญอย่างมากในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการมีเพศสัมพันธ์ให้ปลอดภัยมากกว่าเดิม จึงมีหลักการในการสื่อสารนั้นมีหลายวิธีได้แก่

1. การพูดคุยกันให้เข้าใจถึงการใช้ถุงยางอนามัย เป็นวิธีการคุมกำเนิดที่ปลอดภัย ไม่มีการใช้ยาหรือวัสดุเข้าไปในร่างกายฝ่ายหญิง นอกจากนี้การให้ฝ่ายชายสวมถุงยางอนามัยยังเป็นการรักษาความสะอาดในระหว่างการมีเพศสัมพันธ์โดยไม่รู้ตัวจากพฤติกรรมเสี่ยงทั้งในอดีต ปัจจุบัน และอนาคต



2. การไม่ปิดบังซึ่งกันและกันถึงพฤติกรรมทางเพศก่อนที่จะพบกัน และชวนกันไปตรวจสุขภาพก่อนที่มีเพศสัมพันธ์ โดยไม่ได้มีการป้องกัน
3. การไม่มีพฤติกรรมเสี่ยงนอกสมรส หรือในกรณีที่มีฝ่ายชายซึ่งมีโอกาสมากกว่าจะมีพฤติกรรมเสี่ยง โดยการมีเพศสัมพันธ์กับหญิงอื่นนอกสมรส จนต้องสวมถุงยางอนามัยทุกครั้ง และถ้าไม่แน่ใจ อาจขอใช้ถุงยางอนามัย เมื่อจะมีเพศสัมพันธ์กับคู่ของตน โดยอาจจะอ้างถึงความสะอาดก็ได้

ตอนที่ 3 เพศศึกษากับการเรียนรู้ตลอดชีวิต

เพศศึกษาเป็นเรื่องของชีวิต จึงเป็นเรื่องสำคัญ เพราะการใช้ทฤษฎีจิตวิทยาของฟรอยด์ วิเคราะห์จะพบว่า พฤติกรรมของมนุษย์ล้วนเป็นผลมาจากเรื่องเพศทั้งสิ้น หรือแม้กระทั่งแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 10 ที่ต้องการให้คนไทยอยู่เย็นเป็นสุข โดยมีตัวชี้วัด 6 ประการ คือ 1.ต้องมีสุขภาพ คือ ร่างกายแข็งแรง ปราศจากโรค สุขภาพจิตดี 2.มีครอบครัวที่อบอุ่น สัมพันธภาพที่ดี 3.ชุมชนเข้มแข็ง แก้ปัญหาได้ 4.ระบบเศรษฐกิจเข้มแข็ง มีรายได้ ไม่มีหนี้ เศรษฐกิจพอเพียง 5.มีสิ่งแวดล้อมที่ดี มีการดำรงชีวิตสมดุลกับธรรมชาติ และ 6.สังคมเป็นประชาธิปไตย ได้รับการปฏิบัติอย่างเท่าเทียมกันบนพื้นฐานของความเป็นมนุษย์ ซึ่งตัวชี้วัดทั้ง 6 ตัวนั้นจะเกี่ยวข้องกับเรื่องเพศทั้งสิ้น

นอกจากนี้ อายุขัยเฉลี่ยของชายและหญิงไทยอยู่ที่ 75 และ 78 ปีตามลำดับ ซึ่งชี้ให้เห็นว่าการดูแลสุขภาพของประชากรไทยดีขึ้น แต่มีผู้ที่อยู่ในภาวะเสี่ยงเพิ่มขึ้น เช่น จาก อุบัติเหตุ หรือการติดเชื้อไวรัสเอชไอวี โดยที่ภาวะเจ็บป่วยเกิดขึ้นกับเพศหญิงมากกว่าเพศชาย และเป็นภาวะเจ็บป่วยที่เกี่ยวข้องกับเพศ เช่น เนื้องอกในมดลูก เป็นต้น จากปัญหาต่างๆ เหล่านี้จึงเป็นข้อสังเกตว่า จะพัฒนาไปสู่ทิศทางของการอยู่เย็นเป็นสุขได้ตามแผนพัฒนาฯ หรือไม่ เพราะการเผชิญหน้าต่อปัญหาเหล่านี้แค่เพียงความรู้คงไม่เพียงพอสำหรับการแก้ไข แต่ต้องอยู่ที่กระบวนการเรียนรู้และการมีทักษะ มีศักยภาพ ทักษะที่กว้างไกล มุมมองที่หลากหลาย อันเป็นคุณสมบัติของผู้ที่มีความสามารถในการเรียนรู้ จึงจะรับมือกับการเปลี่ยนแปลงได้

อย่างไรก็ตาม กระบวนการเรียนรู้เกิดขึ้นจาก 1.ผู้เรียนเรียนรู้ได้ด้วยตัวเอง (คิด วิเคราะห์ หรือเลียนแบบ) 2.ผู้อื่นสอน โดยที่จะใช้การเรียนรู้ให้เกิดประโยชน์ต่อการดำรงชีวิตได้อย่างไร เพราะแค่สอนคงไม่ได้ เนื่องจากว่าต่างคนต่างมีวิธีการเรียนรู้ของตัวเอง ทั้งนี้หากต้องการใช้การเรียนรู้เป็นเครื่องมือ ต้องทำให้บุคคลรู้จักตั้งคำถาม แล้วสงสัยว่าเป็นอย่างไร ทำให้บุคคลศึกษาในรายละเอียดแสวงหาสิ่งที่อยากรู้ และสิ่งนั้นจะเป็นประโยชน์อย่างไร ให้รู้จักวิเคราะห์ผลกระทบ เพราะเพศศึกษาเป็นเรื่องของทุกคน บทบาทของแต่ละคนจะเป็นอย่างไร โดยมีข้อเสนอแนะว่า

- 1.เรื่องนี้เป็นเรื่องของเรา
- 2.มีแหล่งเรียนรู้แล้วหรือไม่ เพียงพอหรือเปล่า และถูกต้องไหม
- 3.วิธีการส่งเสริมให้เกิดการเรียนรู้เป็นอย่างไร ซึ่งการเรียนรู้เรื่องเพศเป็นจุดกำเนิดของเรื่องอื่นๆ โดยที่วิธีการสอนการรู้นี้คงไม่ใช่การสอนเนื้อหาแต่เป็นการสอนกระบวนการเป็นหลัก



เพศศึกษา คือ การจัดการเรียนรู้เกี่ยวกับเพศ (Sexuality) ที่ครอบคลุมพัฒนาการทางร่างกาย จิตใจ การทำงานของสรีระและการดูแลสุขอนามัย ทักษะคิด ค่านิยม สัมพันธภาพ พฤติกรรมทางเพศ มิติทางสังคมและวัฒนธรรมที่มีผลต่อวิถีชีวิตทางเพศ เป็นกระบวนการพัฒนาทั้งด้านความรู้ ความคิด ทักษะคิด อารมณ์ และทักษะที่จำเป็นสำหรับบุคคลที่จะช่วยให้สามารถเลือกดำเนินชีวิตทางเพศอย่างเป็นสุขและปลอดภัย สามารถพัฒนาและดำรงความสัมพันธ์กับผู้อื่นได้อย่างมีความรับผิดชอบและสมดุลเพศศึกษากับสุขภาวะวัยรุ่น เพศศึกษามีความสำคัญมากต่อสุขภาวะวัยรุ่น บุคลากรในโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ จึงไม่อาจปฏิเสธบทบาทความเกี่ยวข้องในการพัฒนาความรู้ความสามารถของตนเพื่อให้สามารถร่วมมือกับเครือข่ายทั้งในและนอกสถานศึกษาในการส่งเสริมกระบวนการเรียนรู้เพศศึกษาแก่วัยรุ่นอย่างเหมาะสม อีกทั้งยังต้องมีความพร้อมในการป้องกันปัญหาสุขภาพทางเพศหรือคลี่คลายปัญหาที่เกิดขึ้นได้อย่างถูกต้องแนวทางการดูแลสุขภาวะวัยรุ่น “เพศศึกษา” มุมมองอ่อนไหวสำหรับการพัฒนาวัยรุ่นตามหลักวิทยาศาสตร์การแพทย์และกลมกลืนกับภาวะทางสังคมวัฒนธรรมของสังคมด้วยในปัจจุบัน การจัดการเรียนการสอนในโรงเรียน มีสาระในรายวิชาที่เกี่ยวข้องกับเรื่องเพศอยู่แล้ว แต่เมื่อพิจารณาสภาพการใช้ชีวิตทางเพศและผลกระทบที่เกิดขึ้นจริงเปรียบเทียบกับเนื้อหาวิธีการในหลักสูตรการเรียนเดิมแล้ว ยังคงพบว่าวัยรุ่นจำนวนมากได้ก้าวออกไปจากกรอบการใช้ชีวิตในแบบที่สังคมวัฒนธรรมไทยได้เคยกำหนดไว้ การเรียนการสอนเพศศึกษาตามกรอบความคิดเดิมจึงไม่ได้อยู่ในสถานะที่จะชี้แนะเยาวชนได้อีกต่อไปสังคมจึงต้องยอมรับความจริงว่า ยังมีช่องว่างระหว่างเรื่องที่ว่าพ่อแม่ ครูหรือผู้ใหญ่พยายามสอนกับสิ่งที่วัยรุ่นส่วนหนึ่งกำลังปฏิบัติในชีวิตจริง เมื่อพิจารณาถึงสถิติการตั้งครรภ์ การทำแท้งและการติดเชื้อเอชไอวีในวัยรุ่น การล่วงละเมิดและความรุนแรงทางเพศ การใช้จ่ายและผลกระทบทางสุขภาพกายใจอันเนื่องมาจากความพยายามต่างๆ ที่จะเปลี่ยนแปลงรูปร่างหน้าตาให้สวยงามและดึงดูดทางเพศ ข้อเท็จจริงเหล่านี้เป็นแรงผลักดันที่บุคลากรสาธารณสุขผู้เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมสุขภาพจะต้องตระหนักถึงการให้ความรู้เพศศึกษาให้สอดคล้องและตรงกับวิถีเพศเพื่อที่วัยรุ่นในชุมชนจะได้ประโยชน์ และสามารถนำไปปรับใช้ได้อย่างแท้จริงจุดมุ่งหมายของการให้ความรู้ด้านเพศศึกษาเมื่อคำนึงถึงผลลัพธ์สุดท้ายที่สังคมต้องการ คือ การสร้างเยาวชนที่มีคุณลักษณะที่พึงประสงค์ที่จะนำไปสู่สุขภาวะทางเพศ

จุดมุ่งหมายในการให้ความรู้ด้านเพศศึกษาแก่วัยรุ่น ควรครอบคลุมถึงเรื่องต่อไปนี้

1. ให้ข้อมูลที่ถูกต้องและรอบด้านกับวัยรุ่นในเรื่องวิถีเรื่องเพศของมนุษย์รวมถึงการเติบโต และพัฒนาการตามช่วงวัย การเจริญพันธุ์
2. จัดโอกาสที่เปิดกว้างและปลอดภัย ให้วัยรุ่นได้ตั้งคำถามสำรวจ แลกเปลี่ยนความคิด และประเมินทัศนคติของตนเองและสังคมในเรื่องเพศ เพื่อบ่มเพาะทัศนคติที่เปิดกว้าง ยอมรับความแตกต่าง ไม่ด่วนตัดสิน และเพื่อทำความเข้าใจการให้คุณค่าในเรื่องต่างๆ จากครอบครัว การพัฒนาวิธีคิดในการให้คุณค่าของตนเองการสร้างคุณค่าในตัวเอง การพัฒนาความเข้าใจในเรื่องความสัมพันธ์กับสมาชิกในครอบครัว และความสัมพันธ์กับคนแต่ละเพศ รวมทั้งการเรียนรู้และทำความเข้าใจถึงหน้าที่และความรับผิดชอบของตนเองที่มีต่อครอบครัวและผู้อื่น
3. พัฒนาทักษะต่างๆ ที่จำเป็นในการสร้างความสัมพันธ์ มีปฏิสัมพันธ์ และการอยู่ร่วมกันกับ



ผู้อื่น ได้แก่ ทักษะการสื่อสารการตัดสินใจ การบอกความต้องการของตนเอง การยืนยันความคิดเห็น การต่อรอง การจัดการความขัดแย้งที่อาจมีการปฏิเสธรวมถึงความสามารถในการสร้าง พัฒนา และรักษาสัมพันธ์ไมตรีที่ทุกฝ่ายพึงพอใจ การแก้ปัญหา รวมทั้งการหาความช่วยเหลือแนวทางการดูแลสุขภาพวัยรุ่น “เพศศึกษา” มุมมองอ่อนไหวสำหรับการพัฒนาวัยรุ่น

4. พัฒนาและฝึกฝนความรับผิดชอบในเรื่องสัมพันธ์ภาพ และความสัมพันธ์ทางเพศทั้งต่อตัวเองและผู้อื่นในทุกแง่มุม ไม่ว่าจะเป็นการเลือกที่จะไม่มีเพศสัมพันธ์หรือการมีเพศสัมพันธ์โดยมีการป้องกันโรคและการตั้งครรรภ์โดยไม่พร้อม รวมถึงการคาดการณ์และจัดการกับแรงกดดันที่จะนำไปสู่เพศสัมพันธ์ที่ไม่ได้เกิดจากความยินยอมพร้อมใจการให้การศึกษาเรื่องเพศศึกษาแบบรอบด้าน ควรเตรียมวัยรุ่นให้เข้าใจเรื่องวิถีชีวิตทางเพศ เมื่อเข้าสู่วัยผู้ใหญ่อย่างสร้างสรรค์และมีประสิทธิภาพ ซึ่งรวมถึงการช่วยให้วัยรุ่นเรียนรู้และพัฒนาศักยภาพในการดูแลผู้อื่น การสนับสนุนช่วยเหลือ การไม่ใช้ความรุนแรง หรือกำลังบังคับคนอื่น และการพัฒนาความสัมพันธ์ใกล้ชิดและสัมพันธ์ภาพทางเพศที่ทั้งสองฝ่ายต่างพึงพอใจ ยินยอมและเคารพกัน นอกจากนี้เมื่อมีโอกาสให้ความรู้หรือเป็นที่ปรึกษาแก่วัยรุ่น บุคลากร โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ควรคำนึงถึงการลดผลกระทบในทางลบจากเพศสัมพันธ์ ได้แก่ การตั้งครรรภ์เมื่อไม่พร้อม การติดโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ การติดเชื้อเอชไอวี ตลอดจนการใช้ความรุนแรงทางเพศเพศศึกษาครอบคลุมเรื่องอะไรบ้างไม่ว่าผู้ใหญ่จะสนับสนุนการเรียนรู้เพศศึกษาหรือไม่ วัยรุ่นส่วนใหญ่ก็สนใจและพร้อมจะเรียนรู้เรื่องเพศจากเพื่อน สิ่งพิมพ์ภาพยนตร์ วิดีโอและอินเทอร์เน็ตอยู่แล้ว แต่ไม่อาจแน่ใจได้เลยว่าสิ่งที่วัยรุ่นเรียนรู้จากช่องทางเหล่านั้นเป็นข้อมูลหรือข้อเท็จจริงแบบใด ส่งผลต่อการรับรู้และทัศนคติในเรื่องเพศของเยาวชนอย่างไรการส่งเสริมให้มีการเรียนรู้เรื่องเพศศึกษาจึงเป็นโอกาสที่จะแก้ไขความเข้าใจที่ผิด ให้ความรู้ที่ถูกต้องอย่างเพียงพอ และครอบคลุมเกี่ยวกับเรื่องต่างๆ ต่อไปนี้

1. พัฒนาการของมนุษย์ (Human Development) การเปลี่ยนแปลงทางสรีระเมื่อเข้าสู่วัยหนุ่มสาว พัฒนาการทางเพศการสืบพันธุ์ ภาพลักษณ์ต่อร่างกาย (body image) ตัวตนทางเพศและรสนิยมทางเพศ (sexual identity and orientation)

2. สัมพันธภาพ (Relationships) ในมิติของครอบครัวเพื่อน การคบเพื่อนต่างเพศ ความรัก การใช้ชีวิตคู่ การแต่งงานการเลี้ยงดูลูก

3. ทักษะที่จำเป็นในการดำเนินชีวิต (Personal Skills) เพราะความรู้และข้อมูลที่ได้รับเกี่ยวกับเพศนั้นไม่เพียงพอที่จะช่วยให้เยาวชนสามารถรับมือกับเหตุการณ์และแรงกดดันต่างๆ ที่ประสบในชีวิตจริง เพศศึกษาควรนำไปสู่การพัฒนาให้เยาวชนเกิดกระบวนการวิเคราะห์และทักษะที่จำเป็นในการดำเนินชีวิต ได้แก่

- การให้คุณค่ากับสิ่งต่างๆ ซึ่งระบบการให้คุณค่านี้เป็นตัวชี้นำพฤติกรรม เป้าหมายและการดำเนินชีวิตของเราแนวทางการดูแลสุขภาพวัยรุ่น “เพศศึกษา” มุมมองอ่อนไหวสำหรับการพัฒนาวัยรุ่น

- การสื่อสาร การรับฟัง การแลกเปลี่ยนความรู้สึกนึกคิดที่สอดคล้องหรือแตกต่างกัน

- การตัดสินใจ การต่อรอง การทำความเข้าใจเพื่อบรรลุความตั้งใจหรือทางเลือกที่ตนสามารถรับผิดชอบได้

- การรักษาและยืนยันในความเป็นตัวของตัวเอง สามารถแสดงความรู้สึก ความต้องการของตนเองโดยเคารพในสิทธิของผู้อื่น



- การจัดการรับแรงกดดันจากเพื่อน สิ่งแวดล้อม และอคติทางเพศ
 - การแสวงหาคำแนะนำ ความช่วยเหลือ การจำแนกแยกแยะข้อมูลที่ไม่ถูกต้อง
4. สุขภาพทางเพศ (Sexual Health) เพื่อหลีกเลี่ยงผลกระทบที่ไม่พึงประสงค์จากความสัมพันธ์ทางเพศ เพศศึกษาควรให้ความรู้เกี่ยวกับการมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัย วิธีการคุมกำเนิด การทำแท้ง การป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์และเอดส์การล่วงละเมิดทางเพศ ความรุนแรงทางเพศ และอนามัยเจริญพันธุ์
5. พฤติกรรมทางเพศ (Sexual Behavior) ที่พัฒนาไปตามช่วงชีวิต การเรียนรู้อารมณ์ทางเพศ การจัดการอารมณ์เพศ การช่วยตัวเอง จินตนาการทางเพศ การแสดงออกทางเพศ การละเว้นการมีเพศสัมพันธ์ การตอบสนองทางเพศ การเสื่อมสมรรถภาพทางเพศ
6. สังคมและวัฒนธรรม (Society and Culture) วิธีการเรียนรู้และการแสดงออกในเรื่องเพศของบุคคลได้รับอิทธิพลจากสิ่งแวดล้อมและบรรยากาศทางสังคมและวัฒนธรรม
- เพศศึกษาจึงควรเปิดโลกทรรศน์ให้เข้าใจบทบาททางเพศ เรื่องเพศในบริบทของสังคม วัฒนธรรม กฎหมาย ศิลปะและสื่อต่างๆทัศนคติและความเชื่อในเรื่องเพศแต่ละครอบครัว แต่ละบุคคล รวมทั้งบุคลากร โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ เองต่างมีทัศนคติต่อเรื่องเพศและให้คุณค่าต่อพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องซึ่งอาจเหมือนหรือแตกต่างกัน การให้ความรู้เรื่องเพศศึกษาจึงควรเปิดโอกาสให้วัยรุ่นได้รับรู้ ทบทวนและตรวจสอบความคิด ความเชื่อในเรื่องเพศอย่างเปิดกว้าง ไม่ด่วนตัดสินที่จะคล้อยตามความคิดใดๆ โดยปราศจากข้อมูลและการคิดไตร่ตรองกระบวนการเช่นนี้จะช่วยให้วัยรุ่นมีความคิดเห็นที่เป็นตัวของตัวเอง สามารถดูแลตนเองตามวิถีเพศที่ตนเลือกให้มีผลทางบวกทั้งด้านสุขภาพกาย ใจ สังคมของตนเองและคนที่เกี่ยวข้อง



ใบงานที่ 1
เรื่อง “เพศ” และ “เพศวิถี”

- 1. ให้ผู้เรียนจัดทำสมุดข่าวหรือเหตุการณ์เกี่ยวกับพฤติกรรมของวัยรุ่นในสังคมไทยปัจจุบัน และเขียนแสดงความคิดเห็นต่อพฤติกรรมดังกล่าว

เรื่อง

ภาพข่าว จากสื่อต่าง ๆ

วิเคราะห์เนื้อหาข่าว

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

แสดงความคิดเห็นต่อพฤติกรรมดังกล่าว

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



บทที่ 2

รู้จักและเข้าใจโลกวัยรุ่น



แผนการเรียนรู้ประจำบท

บทที่ 2 เรื่อง รู้จักและเข้าใจโลกวัยรุ่น

สาระสำคัญ

เรียนรู้ เกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับร่างกาย อารมณ์ สังคม การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย อารมณ์ สังคมของวัยรุ่นวิถีชีวิตวัยรุ่น ในปัจจุบันที่เสี่ยงต่อปัญหาทางเพศเรียนรู้ความคิด ความรู้สึก ความสนใจ และสิ่งรอบตัวของวัยรุ่น และให้สามารถระบุแหล่งเรียนรู้เรื่องเพศของวัยรุ่นที่วัยรุ่นสามารถเรียนรู้ได้

ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง

1. อธิบายความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับร่างกาย อารมณ์ สังคมเมื่อเข้าสู่วัยรุ่น
2. ระบุแหล่งเรียนรู้เรื่องเพศของวัยรุ่นและความเสี่ยงต่อการเกิดปัญหาทางเพศ

ขอบข่ายเนื้อหา

1. การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย อารมณ์ สังคมของวัยรุ่น
2. วิถีชีวิตวัยรุ่น ในปัจจุบันที่เสี่ยงต่อปัญหาทางเพศ
3. เรียนรู้ความคิด ความรู้สึก ความสนใจและสิ่งรอบตัวของลูก
4. แหล่งเรียนรู้เรื่องเพศของวัยรุ่น

กิจกรรมการเรียนรู้

1. ศึกษาเอกสารประกอบการเรียนรู้
2. ปฏิบัติกิจกรรมตามที่ได้รับมอบหมาย
3. ทำกิจกรรมตามใบงาน

สื่อประกอบการเรียนรู้

1. เอกสารประกอบการเรียนรู้
2. ใบงานท้ายบท
3. การสืบค้นทาง Internet

ประเมินผล

ประเมินผลจากกิจกรรมตามใบงาน



ตอนที่ 1 การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย อารมณ์ สังคมของวัยรุ่น

1.1. การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย

พัฒนาการของวัยรุ่นจะแบ่งเป็น 3 ช่วง คือ วัยแรกรุ่น (10-13ปี) วัยรุ่นตอนกลาง (14-16 ปี) และวัยรุ่นตอนปลาย (17-19 ปี) ทั้งนี้เพื่อจะชี้ให้เห็นถึงลักษณะที่เด่นเป็นพิเศษของวัยรุ่นแต่ละช่วง ซึ่งมีความแตกต่างกันอย่างชัดเจนในด้านความรู้สึกนึกคิด และความสัมพันธ์กับบิดามารดาโดยแบ่งดังนี้

1.วัยแรกรุ่น (10-13ปี) เป็นช่วงที่มีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายทุกระบบ โดยจะมีความคิดหมกมุ่นกังวลเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย ซึ่งจะส่งผลกระทบต่อไปยังจิตใจ ทำให้อารมณ์หงุดหงิดและแปรปรวนง่าย

2.วัยรุ่นตอนกลาง(14-16 ปี)เป็นช่วงที่วัยรุ่นจะยอมรับสภาพร่างกายที่มีการเปลี่ยนแปลงเป็นหนุ่มเป็นสาวได้แล้ว มีความคิดที่ลึกซึ้ง (abstract) จึงหันมาใฝ่หาอุดมการณ์และหาเอกลักษณ์ของตนเอง เพื่อความเป็นตัวของตัวเอง และพยายามเอาชนะความรู้สึกแบบเด็กๆ ที่ผูกพันและอยากจะทำพ่อกับแม่

3.วัยรุ่นตอนปลาย(17-19ปี)เป็นเวลาของการฝึกฝนอาชีพ ตัดสินใจที่จะเลือกอาชีพที่เหมาะสม และเป็นช่วงเวลาที่ จะมีความผูกพันแน่นแฟ้น (intimacy) กับเพื่อนต่างเพศ สภาพทางร่างกายเปลี่ยนแปลงเติบโตโดยสมบูรณ์เต็มที่ และบรรลุนิติภาวะในเชิงกฎหมาย

1.1.1การเปลี่ยนแปลงในเด็กหญิง

ด้านร่างกาย

1. หน้าอกขยาย , สะโพกผายออก,เอวคอด, เสียงแหลมเล็ก, มีสิ่ว-กลิ่นตัว, ขนขึ้นที่ลับ
2. รังไข่-ผลิตไข่ ,มีประจำเดือน(โปรเจสเทอโรน)

การเจริญเติบโตของเต้านม เริ่มอายุ 9-11 ปี ขนที่หัวหน่าว เริ่มอายุ 11-12 ปี น้ำเมือกจากช่องคลอดเปลี่ยนฤทธิ์จากต่างเป็นกรด เริ่มอายุ 11-12 ปี ขนรักแร้ เริ่มอายุ 12-14 ปี ประจำเดือนครั้งแรก เริ่มอายุประมาณ 12ปี ลักษณะเพศอย่างแรกที่เปลี่ยนแปลงให้เห็นได้ในเด็กหญิง คือ การเจริญเติบโตของเต้านมโดยการเกิด breast buds คือ การเจริญของหัวนมและลานนม และหลังมีประจำเดือนแล้ว เด็กหญิงจะสูงขึ้นได้อีกประมาณ 6-12เซนติเมตร

ประจำเดือน

ประจำเดือน (อังกฤษ: Menstruation)เป็นเลือดที่เกิดจากการหลุดลอกของเยื่อบุโพรงมดลูก มีฮอร์โมนสองชนิดคือ Estrogen และ Progesterone ควบคุมการสร้างและหลุดลอกของเยื่อบุโพรงมดลูก ซึ่งระดับฮอร์โมนทั้งสองจะมีความสัมพันธ์กับการตกไข่จากรังไข่ โดยแต่ละรอบเดือนจะมีช่วงเวลาประมาณ 26-30 วัน ขึ้นอยู่กับแต่ละบุคคล ทำให้ประจำเดือน เกิดขึ้นเฉลี่ยเดือนละ 1 ครั้ง



1.1.2 การเปลี่ยนแปลงในเด็กชาย

1. กล้ามเนื้อใหญ่, มีหนวดเครา, ออกลาย, มีสิวกลิ้งตัว มีขนขึ้นที่คับ
2. อัณฑะ ผลิตอสุจิ ฝันเปียก (เทสโทสเตอร์โรน)

มีการเพิ่มของขนาดลูกอัณฑะและถุงอัณฑะ เริ่มอายุ 10-12 ปี ต่อมลูกหมากเริ่มทำงาน เริ่มอายุ 11-12 ปี นมแตกพาน เริ่มอายุ 13-14 ปี มีขนที่หัวหน่าวและรักแร้ เริ่มอายุ 14-16 ปี เสียงห้าว เริ่มอายุ 14-16 ปี ตัวอสุจิโตเต็มที่ เริ่มอายุ 14-16 ปี ลักษณะการเปลี่ยนแปลงเป็นอย่างไรแรกในเด็กชาย คือ การเพิ่มขนาดของลูกอัณฑะและอัณฑะตามด้วยการเพิ่มขนาดขององคชาติและต่อมลูกหมาก

1.2 การเปลี่ยนแปลงทางด้านอารมณ์

อารมณ์ (mood) อารมณ์จะปั่นป่วน เปลี่ยนแปลงง่าย หงุดหงิดง่าย เครียดง่าย โกรธง่าย อาจเกิดอารมณ์ซึมเศร้าโดยไม่มีสาเหตุได้ง่าย อารมณ์ที่ไม่ดีเหล่านี้อาจทำให้เกิดพฤติกรรมเกรี้ยวกราด มีผลต่อการเรียนและการดำเนินชีวิต ในวัยรุ่นตอนต้น การควบคุมอารมณ์ยังไม่ค่อยดีนัก บางครั้งยังทำอะไรตามอารมณ์ตัวเองอยู่บ้าง แต่จะค่อยๆ ดีขึ้นเมื่ออายุมากขึ้น อารมณ์เพศวัยนี้จะมีมาก ทำให้มีความสนใจเรื่องทางเพศ หรือมีพฤติกรรมทางเพศ เช่น การสำเร็จความใคร่ด้วยตนเอง ซึ่งถือว่าเป็นเรื่องปกติในวัยนี้ แต่พฤติกรรมบางอย่างอาจเป็นปัญหา เช่น เบี่ยงเบนทางเพศ กามวิปริต หรือการมีเพศสัมพันธ์ในวัยรุ่น

ผู้ชาย

1. อารมณ์ร้อน-รุนแรง เปลี่ยนแปลงง่าย รักอิสระ ต้อรัน
2. สนใจเพศตรงข้าม มีความรู้สึกทางเพศ แสดงออกเปิดเผย

ผู้หญิง

1. อารมณ์อ่อนไหว-ไม่คงที่, อ่อนโยน, ซื่อๆ ขอบวิตกกังวล - อิจฉาริษยา
2. สนใจเพศตรงข้าม- มีความรู้สึกทางเพศแต่เก็บความรู้สึก

การควบคุมตนเอง (self control) วัย นี้จะเรียนรู้ที่จะควบคุมความคิด การรู้จักยั้งคิด การคิดให้เป็นระบบ เพื่อให้สามารถใช้ความคิดได้อย่างมีประสิทธิภาพ และ อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้

ความคิดเกี่ยวกับตนเอง (Self Awareness) วัยนี้จะเริ่มมีความสามารถในการรับรู้ตนเอง ด้านต่างๆ ดังนี้ **เอกลักษณ์ (identity)** วัยรุ่นจะเริ่มแสดงออกถึงสิ่งตนเองชอบ สิ่งที่ตนเองถนัด ซึ่งจะแสดงถึงความเป็นตัวตนของเขาที่โดดเด่น ได้แก่ วิชาที่เขาชอบเรียน กีฬาที่ชอบเล่น งานอดิเรก การใช้เวลาว่างให้เกิดความเพลิดเพลิน กลุ่มเพื่อนที่ชอบและสนิทสนมด้วย โดยเขาจะเลือกคบคนที่มีส่วนคล้ายคลึงกัน หรือเข้ากันได้ และจะเกิดการเรียนรู้และถ่ายทอดแบบอย่างจากกลุ่มเพื่อนนี้เอง ทั้งแนวคิด ค่านิยม ระบบจริยธรรม การแสดงออกและการแก้ปัญหาในชีวิต จนสิ่งเหล่านี้กลายเป็นเอกลักษณ์ของตน และกลายเป็นบุคลิกภาพนั่นเอง สิ่ง que แสดงถึงเอกลักษณ์ตนเองยังมีอีกหลายด้าน ได้แก่ เอกลักษณ์ทางเพศ (sexual identity and sexual orientation) แฟชั่น ดารา นักร้อง การแต่งกาย ทางความเชื่อในศาสนา อาชีพ



คติประจำใจ เป้าหมายในการดำเนินชีวิต (Erik Erikson อธิบายว่าวัยรุ่นจะเกิดเอกลักษณ์ของตนในวัยนี้ ถ้าไม่เกิดจะมีความสับสนในตนเอง Identity VS Role confusion)

1.3 การเปลี่ยนแปลงทางด้านสติปัญญา

สติปัญญา(Intellectual Development)วัยนี้สติปัญญาจะพัฒนาสูงขึ้น จนมีความคิดเป็นแบบรูปธรรม (Jean Piaget ใช้คำอธิบายว่า Formal Operation ซึ่งมีความหมายถึงความสามารถเรียนรู้ เข้าใจ เหตุการณ์ต่างๆ ได้ลึกซึ้งขึ้นแบบ abstract thinking) มีความสามารถในการคิด วิเคราะห์ และสังเคราะห์ สิ่งต่างๆ ได้มากขึ้นตามลำดับจนเมื่อพ้นวัยรุ่นแล้ว จะมีความสามารถทางสติปัญญาได้เหมือนผู้ใหญ่ แต่ในช่วงระหว่างวัยรุ่นนี้ ยังอาจขาดความยั้งคิด มีความหุนหันพลันแล่น ขาดการไตร่ตรองให้รอบคอบ

ผู้ชาย

1. อยากรู้อยากเห็น ชอบค้นคว้าทดลอง
2. ชอบการคิดคำนวณ คาดคะเนคิดวิเคราะห์เป็นเหตุเป็นผล

ผู้หญิง

1. สนใจการเรียนรู้ชอบจดจำ ,ท่องบทเรียน
2. ชอบเรียนรู้ภาษา,ศิลปะ,ความงาม,จินตนาการคิดมาก

1.4 การเปลี่ยนแปลงทางด้านสังคม

ผู้ชาย

1. รักเพื่อนต้องการให้เพื่อนยอมรับอยู่ในกลุ่ม
2. ชอบคล้อยตามเพื่อน เสี่ยงการติดยาเสพติด และโรคทางเพศสัมพันธ์

ผู้หญิง

1. ให้ความสำคัญกับเพื่อน, ครอบครัว ติดเพื่อน
2. ชอบแต่งตัวตามสมัย – ชอบเดินห้างสรรพสินค้า นุ่งน้อยห่มน้อย ระวังการถูกล่วงละเมิดทางเพศ

ภาพลักษณ์ของตนเอง (self image)คือการมองภาพของตนเอง ในด้านต่างๆ ได้แก่ หน้าตา รูปร่าง ความสวยความหล่อ ความพิการ ข้อดีข้อด้อยทางร่างกายของตนเอง วัยรุ่นจะสนใจหรือ ให้ความสำคัญเกี่ยวกับรูปร่าง ผิวพรรณมากกว่าวัยอื่นๆ ถ้าตัวมีข้อด้อยกว่าคนอื่นก็จะเกิดความอับอาย

การได้รับการยอมรับจากผู้อื่น (acceptance)วัย นี้ต้องการการยอมรับจากกลุ่มเพื่อนอย่างมาก การได้รับการยอมรับจะช่วยให้เกิดความรู้สึกมั่นคง ปลอดภัย เห็นคุณค่าของตนเอง มั่นใจตนเอง วัยนี้จึงมักจะอยากเด่นอยากดัง อยากให้มีคนรู้จักมากๆ

ความภาคภูมิใจตนเอง (self esteem)เกิด จากการที่ตนเองเป็นที่ยอมรับของเพื่อนและคนอื่นๆ ได้ รู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า เป็นคนดีและมีประโยชน์แก่ผู้อื่นได้ ทำอะไรได้สำเร็จ



ความเป็นตัวของตัวเอง (independent) วัยนี้จะรักอิสระ เสรีภาพ ไม่ค่อยชอบอยู่ในกฎเกณฑ์ กติกาใดๆ ชอบคิดเอง ทำเอง พึ่งตัวเอง เชื่อความคิดตนเอง มีปฏิกิริยาตอบโต้ผู้ใหญ่ที่บีบบังคับสูง ความอยากรู้อยากเห็นอยากลองจะมีสูงสุดในวัยนี้ ทำให้อาจเกิดพฤติกรรมเสี่ยงได้ง่ายถ้าวัยรุ่นขาดการยั้งคิดที่ดี การได้ทำอะไรด้วยตนเอง และทำได้สำเร็จจะช่วยให้วัยรุ่นมีความมั่นใจในตนเอง (self confidence)



สรุปการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย อารมณ์ สังคมของวัยรุ่น

การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคมของวัยรุ่นโดยภาพรวม จะมีการเจริญเติบโตของร่างกายในทุกส่วน เช่น ผู้ชายมีขนหน้าแข้ง หนวด เครา การหลั่งน้ำอสุจิ ผู้หญิงจะมีหน้าอก สะโพกผาย ออก มีประจำเดือน สนใจเพศตรงข้าม รักสวยรักงาม เป็นต้น ซึ่งการเปลี่ยนแปลงดังกล่าวนี้ มีอิทธิพลมาจากต่อมไร้ท่อที่สำคัญ คือ ต่อมใต้สมอง ต่อมเพศ ต่อมหมวกไต และต่อม ไทรอยด์ ซึ่งต่อมต่าง ๆ เหล่านี้จะสร้างฮอร์โมนเข้าสู่กระแสเลือด ทำให้มีการพัฒนาการตามลักษณะของเพศชายและเพศหญิงและเมื่อมีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้น อาจทำให้เกิดปัญหาในการปรับตัวของวัยรุ่น วัยรุ่นจำต้องมีแนวทางหรือวิธีปฏิบัติตนให้เหมาะสมกับการเปลี่ยนแปลงและพัฒนาการทางเพศ เพื่อให้การดำเนินชีวิตประจำวันของวัยรุ่นเป็นไปด้วยความราบรื่น ปกติสุข



ตอนที่ 2 วิธีชีวิตวัยรุ่น ในปัจจุบันที่เสี่ยงต่อปัญหาทางเพศ

2.1 ปัจจัยเสี่ยงของสังคมที่มีต่อการมีเพศสัมพันธ์

การมีเพศสัมพันธ์เกิดจากปัจจัยเสี่ยงของสังคม ทำให้เกิดปัญหาการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน การสำส่อนทางเพศ การข่มขืน การล่วงละเมิดทางเพศ การตั้งครรภ์ที่ไม่พึงประสงค์ การทำแท้งและโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ ปัจจัยเสี่ยงที่เกิดขึ้นในสังคมปัจจุบันมีหลายรูปแบบ ทั้งที่เกิดจากพฤติกรรมของตนเอง หรือสภาพแวดล้อมรอบตัวเรานั้น ซึ่งเราควรมีความเข้าใจและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยงที่เกิดขึ้นนั้น เพื่อให้เกิดความปลอดภัยกับตนเองในการใช้ชีวิตประจำวัน

สังคมปัจจุบันมีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วทั้งทางด้านเศรษฐกิจและเทคโนโลยีต่างๆ ทำให้พฤติกรรม การดำเนินชีวิตของบุคคลเริ่มเปลี่ยนแปลง บางครั้งก็รับเอาวัฒนธรรมสมัยใหม่มาใช้ในชีวิตมากขึ้น เมื่อชีวิตมีความเปลี่ยนแปลง ก็ส่งผลให้ผู้คน สภาพจิตใจและสภาพแวดล้อมเปลี่ยนแปลงไปด้วย เนื่องจากมีสิ่งเร้าและค่านิยมรูปแบบต่างๆ ให้เลือกปฏิบัติตามมากขึ้น การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นเหล่านี้จากก่อให้เกิดปัจจัยเสี่ยงและความไม่ปลอดภัย ที่พบบ่อยในสังคมคือการมีเพศสัมพันธ์โดยปัจจัยเสี่ยงของสังคมที่มีต่อการมีเพศสัมพันธ์นั้น ขอยกตัวอย่างที่สามารถเห็นได้ชัดเจน ดังนี้

สถานที่พักอาศัย

ที่พักอาศัยเป็นปัจจัยเสี่ยงอย่างหนึ่งต่อการมีเพศสัมพันธ์ กรณีไม่ได้อยู่กับพ่อแม่สถานที่พักอาศัยมีหลายประเภท เช่น หอพัก อพาร์ทเมนต์ แฟลต คอนโดมิเนียม ห้องเช่า บ้านเช่า บ้านญาติ เป็นต้น ที่พักอาศัยในลักษณะหลากหลายดังกล่าวข้างต้นนี้ นับเป็นปัจจัยเสี่ยงของสังคมประการแรกที่ทำให้เกิดโอกาสเสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์ของวัยรุ่น ซึ่งพักอาศัยอยู่ห่างไกลสายตาของพ่อแม่หรือผู้ปกครอง

การเลือกแหล่งที่พักอาศัยเป็นสิ่งสำคัญที่ต้องศึกษาให้รอบคอบเพื่อความปลอดภัยว่าสถานที่พัก หรือบริเวณรอบๆที่พัก สภาพแวดล้อม การเดินเข้า-ออก หรือกรณีอื่นๆ มีความปลอดภัย ไม่เป็นแหล่งมั่วสุม มีกลุ่มวัยรุ่นที่มีพฤติกรรมเสี่ยงต่อความปลอดภัยในรูปแบบต่างๆ มีสภาพแวดล้อมหรือบริเวณที่พักเปลี่ยว รกร้างไม่ค่อยมีผู้คนอาศัย ลักษณะต่างๆ เหล่านี้ควรนำมาพิจารณาในการเลือกสถานที่พักอาศัย โดยที่พักอาศัยที่มีความปลอดภัยเหมาะสมกับการอยู่อาศัย มีลักษณะดังต่อไปนี้

1. สถานที่สะอาด รอบๆ บริเวณโปร่ง โล่ง ไม่เป็นป่ารกทึบ หรือมีสภาพแวดล้อมเสื่อมโทรม
2. มียามรักษาความปลอดภัย
3. การเดินทางสะดวก ขอยไม่เปลี่ยว
4. ไม่เป็นแหล่งมั่วสุมหรือมีกลุ่มวัยรุ่นนักร้อง อันธพาล มีพฤติกรรมเสี่ยงต่อความปลอดภัย
5. มีบุคคลอาศัยอยู่ทุกหลังคาเรือน ไม่รกร้าง ไม่เสื่อมโทรม



การเที่ยวกลางคืน

สถานที่เที่ยวกลางคืน มีหลายรูปแบบ เช่น บาร์ สวนอาหาร ไนต์คลับ ผับ อาราโอเกะ เป็นต้น สถานที่ดังกล่าวถือว่าเป็นปัจจัยเสี่ยงสำหรับวัยของนักเรียน โดยเฉพาะบุคคลที่มีอายุต่ำกว่า 18 ปี ไม่ควรเข้าไปเที่ยวในสถานเริงรมย์เหล่านี้เพราะผิดกฎหมาย

สำหรับการเที่ยวหรือไปงานปาร์ตี้ งานเลี้ยงสังสรรค์ ซึ่งส่วนใหญ่จะจัดในเวลากลางคืนย่อมถือเป็นปัจจัยเสี่ยงของสังคมที่มีอิทธิพลต่อการมีเพศสัมพันธ์ประการที่สองด้วย การจัดงานปาร์ตี้มีหลายรูปแบบ อาจจัดเลี้ยงฉลองวันเกิด สอบเสร็จ เรียนจบ สอบติด เพื่อพบปะสังสรรค์ พุดคุยรับประทานอาหาร การไปเที่ยวกลางคืนนั้นมีปัจจัยเสี่ยงจากการพบปะผู้คน การเดินทาง สภาพแวดล้อม รวมถึงลักษณะของงานหรือสถานที่ในการจัดงานก็มีความสำคัญด้วย ปัจจัยเสี่ยงดังกล่าวอาจก่อให้เกิดความไม่ปลอดภัย และเสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์ดังนี้

1. งานเลี้ยงที่มีผู้คนมากมาย ซึ่งเราไม่อาจรู้จักหมดทุกคน ทำให้ไม่รู้ว่าใครเป็นอย่างไร
2. สถานที่จัดงานที่มีการมั่วสุม เป็นห้องทึบ มีคนมากเกินไป
3. การเดินทางในเวลากลางคืนเป็นอันตราย เนื่องจากมืด และมีคนเดินทางไม่มากนัก
4. เสี่ยงจากการรับประทานอาหารอาจถูกมอมยาในอาหารและเครื่องดื่มจากผู้ไม่หวังดี
5. มีเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ทำให้เมาหรือขาดสติ ควบคุมตัวเองไม่อยู่
6. การแต่งกายในการไปเที่ยว หรือไปงานเลี้ยง อาจล่อแหลม และดึงดูดความสนใจจากคนทั่วไป

ดังนั้น หากนักเรียนได้เรียนรู้ถึงปัจจัยเสี่ยงและความไม่ปลอดภัยดังกล่าวแล้ว ยังต้องการหรือมีความจำเป็นที่ต้องไปงานเลี้ยงสังสรรค์ประเภทต่างๆ ในเวลากลางคืน ก็ควรจะมีระดับระมัดระวังตัว หรือ มีแนวทางในกลางเที่ยวกลางคืนอย่างปลอดภัย ดังนี้

1. พิจารณาว่าเป็นงานเลี้ยงเนื่องในโอกาสใด มีใครไปบ้าง
2. หาเพื่อนไปด้วย ไม่ควรไปคนเดียว
3. พิจารณาสถานที่จัดงาน ความเหมาะสมในการแต่งกาย ความสะอาดในการเดินทาง
4. ระมัดระวังในการรับประทานอาหาร และเครื่องดื่มประเภทต่างๆ โดยเฉพาะที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์
5. บอกพ่อแม่ หรือผู้ปกครองก่อนทุกครั้งว่าจะไปไหนกับใคร
6. ไม่ควรกลับดึก หรือควรรหาเพื่อนร่วมทางที่รู้จักและไว้วางใจได้กลับบ้านด้วย
7. ไม่ควรไปเที่ยวต่อที่อื่นอีก

การเที่ยวต่างจังหวัด

การเที่ยวต่างจังหวัดเป็นกิจกรรมนันทนาการหรืองานอดิเรก เพื่อการพักผ่อนหรือคลายความเครียด อาจเป็นการสังสรรค์ระหว่างเพื่อนฝูง กิจกรรมระหว่างไปเที่ยวต่างจังหวัด ได้แก่ เข้าค่าย พักแรม เดินป่า ดูนก ตกปลา ถ่ายภาพ ปีนเขา ล่องแพ เทียน้ำตก ทะเล ชมปะการัง เป็นต้น



การเที่ยวต่างจังหวัดเป็นปัจจัยเสี่ยงของสังคมที่มีต่อการมีเพศสัมพันธ์ประการที่สาม โดยมีลักษณะของความเสี่ยงเมื่อมองในเรื่องของการเดินทาง การพักอยู่อาศัย ซึ่งมักไปด้วยกันเพียงสองต่อสองทำให้เกิดความใกล้ชิดสนิทสนม รวมทั้งบรรยากาศที่อาจชวนให้เคลิ้ม ทำให้ตกอยู่ในสถานการณ์ที่ไม่สามารถหลีกเลี่ยงหรือปฏิเสธได้ อาจก่อให้เกิดการมีเพศสัมพันธ์แบบไม่ได้ตั้งใจได้ ไม่ว่าจะถูกหลอกลวงหรือเต็มใจก็ตาม ทำให้เกิดปัญหาขึ้นตามมาภายหลังได้ ดังนั้น จึงมีข้อเตือนใจในการไปเที่ยวต่างจังหวัดด้วยความปลอดภัยและสนุกสนาน ดังนี้

1. ควรบอกให้พ่อแม่หรือผู้ปกครองทราบ
2. ควรชวนเพื่อนไปเที่ยวเป็นกลุ่มๆ และ อยู่ในกลุ่มเพื่อนเสมอไม่แยกตัวไปอยู่กับเพื่อนชายสองต่อสอง
3. มีความระมัดระวังไม่เหลวไหลเคลิบเคลิ้มไปกับบรรยากาศ
4. มีทักษะการปฏิเสธต่อสถานการณ์เสี่ยงจากการมีเพศสัมพันธ์
5. ถ้าเป็นไปได้ไม่ควรพักค้างคืน ควรไปเช่ากลับเย็น จะเหมาะสมและปลอดภัยกว่า

วันวาเลนไทน์ หรือวันแห่งความรัก

วันวาเลนไทน์เป็นวันสำคัญวันหนึ่งของวัยรุ่น และเป็นปัจจัยเสี่ยงของสังคมต่อการมีเพศสัมพันธ์อย่างหนึ่ง ซึ่งในปัจจุบันวัยรุ่นได้รับเอาวัฒนธรรมและค่านิยมทางตะวันตกมายึดถือและปฏิบัติตาม โดยการแสดงออกของความรักที่มีต่อเพื่อนมนุษย์ในรูปแบบต่างๆ ในบางกรณีเกิดความไม่เหมาะสมกับสังคมหรือวัฒนธรรมที่มีอยู่ ดังนั้นจึงถือเป็นปัจจัยเสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์ ซึ่งส่วนใหญ่มีแนวคิดในกรณีเพศสัมพันธ์กับวันวาเลนไทน์ ดังนี้ (สวนดุสิตโพล: สถาบันราชภัฏสวนดุสิต)

1. วัยรุ่นให้ความสำคัญกับวันวาเลนไทน์มากขึ้นเรื่อยๆ เพียงไตร้อยละ 61.64 ให้ความสำคัญปานกลาง (ชายร้อยละ 50.71,หญิงร้อยละ 66.53)
2. วัยรุ่นอยากฉลองวันวาเลนไทน์กับใครมากที่สุดร้อยละ 63.40 อยากฉลองกับแฟน/คนรัก (ชายร้อยละ 70.91,หญิงร้อยละ 60.00)
3. วัยรุ่นเลือกทำกิจกรรมใดเป็นพิเศษในวันวาเลนไทน์ ร้อยละ 35.61 ดูภาพยนตร์/ฟังเพลง (ชายร้อยละ 35.38,หญิงร้อยละ 35.71)ร้อยละ 5.58 เที่ยวกลางคืน (ชายร้อยละ 9.06,หญิงร้อยละ 4.07)ร้อยละ 3.72 เที่ยวต่างจังหวัด (ชายร้อยละ 2.92,หญิงร้อยละ 4.07)
4. วัยรุ่นคิดว่าวันวาเลนไทน์เอื้อต่อการมีเพศสัมพันธ์มากขึ้นเรื่อยๆ เพียงไตร้อยละ 50.95 คิดว่ามีส่วนอยู่บ้างที่เอื้อต่อการมีเพศสัมพันธ์ (ชายร้อยละ 47.39,หญิงร้อยละ 52.54)ร้อยละ 11.57 คิดว่ามีวันวาเลนไทน์มีส่วนมากที่เอื้อต่อการมีเพศสัมพันธ์ (ชายร้อยละ 47.39,หญิงร้อยละ 52.54)



จากแนวคิดดังกล่าว วันวาเลนไทน์เป็นปัจจัยเสี่ยงประการหนึ่งต่อการมีเพศสัมพันธ์ ดังนั้น นักเรียนจึงควรรู้จักหลีกเลี่ยงและป้องกันตนเองจากสถานการณ์เสี่ยงดังกล่าวจากข้อเสนอแนะ ดังนี้

1. ยึดมั่นและปฏิบัติตามขนบธรรมเนียม ประเพณี วัฒนธรรมที่งดงามของไทย
2. นำทักษะการปฏิบัติมาใช้ป้องกันตนเอง หรือเมื่อตกอยู่ในสถานการณ์เสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์
3. มีความระมัดระวัง มีสติ นึกถึงปัญหาที่จะตามมาภายหลัง รวมทั้งความรับผิดชอบต่อตนเองและครอบครัว
4. กำหนดขอบเขตความสัมพันธ์ระหว่างเพื่อนสนิทหรือคู่รักไว้อย่างชัดเจน
5. ให้เกียรติซึ่งกันและกัน

สื่อเรื่องเพศ หรือสื่อลามก

ปัจจุบันสื่อที่นำเสนอเรื่องเพศมีมากมายหลายรูปแบบ ซึ่งจัดเป็นปัจจัยเสี่ยงของสังคมที่มีต่อการมีเพศสัมพันธ์ประการที่ห้า ได้แก่

1. หนังสือหรือนิตยสารโป๊ ซึ่งมีภาพถ่ายของนางแบบชุดว่ายน้ำ โป๊เปลือยหรือหนังสือทั่วไปที่สอดแทรกเรื่องเพศ
2. หนังสือการ์ตูนบางเล่มที่มีภาพกอด จูบ และมีเพศสัมพันธ์
3. ซีดีและวีซีดี ที่มีเรื่องราวการแสดงกิจกรรมการมีเพศสัมพันธ์กันอย่างเปิดเผย
4. รายการโทรทัศน์ ที่มีการนำเสนอเรื่องบางส่วนในการแสดงออกเรื่องเพศ เช่น ภาพยนตร์ต่างประเทศ ละคร การ์ตูนญี่ปุ่น รายการเพลง เป็นต้น
5. เว็บไซต์โป๊ ซึ่งมีภาพประกอบหรือการขายวีซีดีที่เกี่ยวกับเรื่องเพศ รวมทั้งโปรแกรมแชท ซึ่งสามารถใช้ติดต่อทำความรู้จักกันระหว่างชายและหญิง เกิดความสนิทสนมกันอย่างรวดเร็ว มีการนัดหมายเพื่อไปเที่ยวชวนไปมีเพศสัมพันธ์กัน (บางโปรแกรมผู้ร่วมสนทนาสามารถดูรูปร่างหน้าตาของกันและกันได้)
6. ป้ายโฆษณา เช่น แผ่นป้ายโฆษณาตามป้ายรถประจำทาง หรือป้ายโฆษณาตามศูนย์การค้าที่มีภาพของผู้หญิงในชุดชั้นใน เป็นต้น

จากสื่อดังกล่าวข้างต้นที่เป็นปัจจัยเสี่ยงของสังคมต่อการมีเพศสัมพันธ์สามารถมีแนวทางวิเคราะห์และเลือกรับสื่อให้เกิดความปลอดภัยได้ดังนี้

1. รู้จักพิจารณาและวิเคราะห์ถึงประโยชน์และโทษของสื่อประเภทต่างๆ ก่อนเลือกใช้หรือรับข้อมูลจากสื่ออื่นๆ
2. เลือกใช้แต่เว็บไซต์หรืออ่านหนังสือที่มีประโยชน์
3. ไม่บอกที่อยู่หรือนัดพบกับคนแปลกหน้าที่รู้จักทางหนังสืออินเทอร์เน็ต
4. ขอคำแนะนำหรือความคิดเห็นถึงการเลือกรับและใช้สิ่งต่างๆ จากผู้อื่น เพื่อนำมุมมองในหลายๆ ด้านจากบุคคลอื่นมาพิจารณาเลือกใช้ให้เกิดประโยชน์กับตนเองมากที่สุด



2.2 ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ มีดังต่อไปนี้

1. ความเชื่อและค่านิยม จากพัฒนาการทางด้านจิตสังคมของวัยรุ่นที่มักมีการแสวงหาความเป็นตัวของตัวเองและต้องการเป็นที่ยอมรับในกลุ่มเพื่อน ทำให้วัยรุ่นนี้ง่ายต่อการถูกชักจูงให้ทำกิจกรรมที่เห็นว่าตนเองเป็นที่ยอมรับ มากขึ้นในกลุ่มเพื่อน
2. สิ่งพิมพ์และสื่อ ที่มีส่วนกระตุ้นความรู้สึกทางเพศ ความก้าวหน้าทางเทคโนโลยีในปัจจุบันทำให้ข้อมูลข่าวสาร สื่อมวลชนมีอิทธิพลและบทบาทที่สำคัญยิ่งต่อพฤติกรรมของวัยรุ่น
3. สถานที่พักอาศัย สิ่งแวดล้อมมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมสุขภาพของบุคคล วัยรุ่นที่อาศัยอยู่เพียงลำพังในสิ่งแวดล้อมที่ง่ายต่อการเข้าถึง แหล่งบริการทางเพศหรือแหล่งบันเทิง ทำให้เสี่ยงต่อการมีพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ
4. ความผูกพันในครอบครัว ความผูกพันในครอบครัวเป็นความรู้สึกใกล้ชิดต่อบิดามารดา การรับรู้ถึงการดูแลเอาใจใส่ที่ได้รับจากครอบครัว การมีความพึงพอใจต่อ สัมพันธภาพภายในครอบครัวรวมถึงความรู้สึกว่ามีความสำคัญเป็นที่รักและต้อง การของครอบครัว ทั้งนี้ครอบครัวที่มีบุตรเป็นวัยรุ่นต้องมีความเข้าใจถึงการเปลี่ยนแปลงตามพัฒนาการในช่วงวัยรุ่นด้วย
5. การรับรู้บรรทัดฐานกลุ่ม ใน ระยะเวลาวัยรุ่นเพื่อนจะเป็นผู้มีอิทธิพลอย่างมากในการตัดสินใจในสิ่งต่างๆ โดยเฉพาะเรื่องเพศและการมีเพศสัมพันธ์ซึ่งเพื่อนสนิทมักจะเป็นแหล่งข้อมูล ข่าวสารที่สำคัญ เพราะเพื่อนในกลุ่มเดียวกันมักมีลักษณะคล้ายกัน และมีอายุใกล้เคียงกัน และอิทธิพลจากตัวแบบในสังคมหรือเพื่อนในกลุ่มเดียวกันมีผลต่อพฤติกรรม การดูแลสุขภาพของวัยรุ่นได้เช่นกัน
6. การรับรู้พฤติกรรมเสี่ยง การรับรู้พฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของตนเองที่นำไปสู่การติดเชื้อเอชไอวี และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์จะเกิดขึ้นได้ เมื่อวัยรุ่นเกิดความตระหนักและเอาใจใส่ในเรื่องราวข่าวสารต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับการติดเชื้อเอชไอวี ได้ทางเพศสัมพันธ์ จากสื่อต่างๆ และบุคคลใกล้ชิดตัว
7. การรับรู้สมรรถนะในตนเอง การรับรู้สมรรถนะในตนเองมีผลต่อการตัดสินใจที่จะกระทำพฤติกรรมของบุคคลรวมถึงพฤติกรรมทางเพศด้วยข้อเสนอแนะ พ่อ แม่ ผู้ปกครองควรให้ความสนใจในพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของวัยรุ่น ด้านการจัดการเรียนการสอนสามารถนำไปบูรณาการกับทุกรายวิชา และทุกระดับชั้น

สรุป

วัยรุ่นควรให้ความสนใจและตระหนักถึงอันตราย เมื่อมีความจำเป็นต้องเข้าไปเกี่ยวข้องกับสิ่งแวดล้อมที่มีโอกาสเสี่ยงทำให้เกิดความพลาดพลั้งต่อการมีเพศสัมพันธ์โดยไม่ตั้งใจได้ ดังนั้นจึงควรรู้จักศึกษาวิเคราะห์ และหลีกเลี่ยงไม่เข้าไปเกี่ยวข้องกับปัจจัยเสี่ยงของสังคมที่มีต่อการมีเพศสัมพันธ์ หากวัยรุ่นบางคนมีความจำเป็นต้องเข้าไปเกี่ยวข้องก็ควรมีความเคารพตนเอง รู้จักหลีกเลี่ยงและมีทักษะการปฏิเสธ การเลือกเข้าไปอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ปลอดภัย รวมทั้งการรู้จักระมัดระวังตัว จะช่วยให้ชีวิตมีความปลอดภัยมากขึ้นด้วย



ตอนที่ 3 เรียนรู้ความคิด ความรู้สึก ความสนใจ และสิ่งรอบตัวของลูก

พ่อแม่ที่มีลูกกำลังเข้าสู่วัยรุ่น มักไม่เข้าใจในการเปลี่ยนแปลงด้านพฤติกรรมของลูกน้อยที่กำลังพัฒนาเข้าสู่วัยรุ่น และมีพฤติกรรมที่เปลี่ยนไป ทำให้พ่อแม่ทั้งมือเก่าและมือใหม่จำนวนไม่น้อย เกิดความวิตกกังวลว่ากำลังเกิดอะไรขึ้นกับลูกที่เลี้ยงมาตั้งแต่แบเบาะ

3.1 วิธีการปฏิบัติเบื้องต้นสำหรับพ่อแม่ในการเลี้ยงดูลูก ก่อนที่หน้าต่างความสัมพันธ์จะปิด ซึ่งมีแนวทางง่าย ๆ ดังต่อไปนี้

1. เสริมสร้างให้เด็กมีความมั่นใจในคุณค่าของตนเอง ในระดับจิตใต้สำนึก ความรู้สึกมั่นใจในคุณค่าของตนเองนี่จะเป็นปัจจัยสำคัญที่จะทำให้คนมีความสุข และประสบความสำเร็จในชีวิต สามารถเผชิญและรับมือกับปัญหาที่เข้ามาในชีวิตได้ สามารถมองตนเอง ผู้อื่น และมองโลกในแง่ดีได้ พ่อแม่ต้องเตรียมความสัมพันธ์ระหว่างพ่อแม่กับลูกให้แข็งแรง ก่อนที่เขาจะเข้าสู่วัยรุ่น วัยที่ลูกสนใจจะฟังเพื่อนมากกว่าพ่อแม่

2. พ่อแม่ต้องทำให้เด็กรู้สึกว่ามีฉันอยู่ในบ้านนี้ ในบ้านนี้ฉันมีค่า วิธีการก็คือ ต้องให้เวลากัน มีเวลาแสดงความรัก ความห่วงใย ซินชมกัน ทำได้ทั้งทางคำพูด หรือ ภาษากาย การโอบกอด การชื่นชมผ่านทางสายตา หลีกเลี้ยงการตำหนิที่รุนแรงหรือพร่ำเพรื่อเกินกว่าเหตุ ไม่ใช่เจอหน้ากันที่ไรเด็กก็รู้สึกแย่ ไม่รู้ว่าวันนี้จะถูกตำเรื่องอะไรอีก รู้สึกไม่มีคุณค่า ต่อไปโตขึ้นการจะทำเรื่องอะไรไม่ดี ก็เกิดขึ้นได้ง่ายเพราะรู้สึกว่าจะทำอะไรจะสูญเสีย เพราะไม่มีอะไรดีอยู่แล้ว

3. เสริมสร้างความภาคภูมิใจในเด็ก คือ พ่อแม่ควรส่งเสริมให้เด็กได้มีโอกาสได้ทำกิจกรรมต่างๆ ให้มาก สัมผัสกับสิ่งต่างๆ ไม่ว่าจะเป็น ดนตรี กีฬา ศิลปะ เลี้ยงสัตว์ ปลูกต้นไม้ งานช่าง ฯลฯ ให้มากที่สุด เพื่อโอกาสที่จะได้เรียนรู้ว่าตนเองชอบอะไร ถนัดอะไร ทำอะไรได้ดี พ่อแม่จะได้ส่งเสริมสนับสนุนได้ถูกทาง เด็กก็จะรู้สึกภาคภูมิใจตนเอง มีความสุขและโอกาสที่จะมีชีวิตที่ประสบความสำเร็จ ระหว่างที่เด็กฝึกฝน พัฒนา พ่อแม่ก็ทำหน้าที่เป็นพี่เลี้ยงคอยเป็นที่ปรึกษาให้คำแนะนำ ให้เกียรติเขา ให้โอกาสเด็กในการแสดงความคิดเห็น

3.2 ลักษณะที่สำคัญๆของวัยรุ่น ดังนี้

1. ต้องการความเป็นอิสระวัย รุ่นชอบที่จะมีความเป็นส่วนตัว ตรงนี้ไม่ได้หมายความว่าเขาแยกตัว แต่เป็นความรู้สึกอยากมีความเป็นส่วนตัว อยากมีห้องของตนเอง ที่จะทำอะไรได้ตามอิสระ ไม่ชอบการตรวจเช็ค ไม่ชอบการตรวจค้น ตรงจุดนี้พ่อแม่คงต้องให้วัยรุ่นมีความเป็นอิสระตามสมควร แต่ไม่ใช่ปล่อยอย่างอิสระจนไม่มีขอบเขต เพราะถึงแม้ว่าจะโตเป็นวัยรุ่นแล้วก็ตาม วัยรุ่นก็ยังต้องการคำแนะนำในสิ่งที่ควรหรือไม่ควรเพื่อจะได้เป็นบรรทัดฐาน ของชีวิต แต่การแนะนำนั้นต้องแนะนำกันด้วยเหตุผลและอยู่บนพื้นฐานของสัมพันธภาพอันดีต่อกันระหว่างพ่อแม่และวัยรุ่น



2. มีลักษณะต่อต้านผู้ใหญ่การต่อต้านผู้ใหญ่กับความต้องการความเป็นอิสระนั้นจะเป็นสิ่งที่เกิดขึ้น สอดคล้องกัน คือเมื่อต้องการความเป็นอิสระก็จะรู้สึกต่อต้านการควบคุม ต่อต้านผู้ใหญ่ วัยรุ่นมักจะไม่ฟัง คำแนะนำ สิ่งที่เราพูดให้ฟัง วัยรุ่นจะคิดว่าไปสั่งสอนเขา สิ่งพ่อแม่จุกจิกกับวัยรุ่น วัยรุ่นก็จะบอกว่าถูกพ่อแม่ด่าอีกแล้ว การต่อต้านผู้ใหญ่นี้เอง ทำให้ผู้ใหญ่หงุดหงิด และเกิดความรู้สึกเข้าใจผิดบ่อยๆ ว่าเด็ยนี้ลูกไม่เคารพพ่อแม่แล้ว เด็ยนี้ปิกกล้าหาแข็งแล้ว หรือเป็นเด็กที่ไม่สำนึกบุญคุณที่พ่อแม่เลี้ยงดูมาแต่อ่อนแอแต่อกเสียแล้ว ในที่สุดพ่อแม่อาจจะคิดน้อยใจและมีเจตคติไม่ดีต่อวัยรุ่น เช่น ไม่อยากมองเห็น ไม่อยากพูดคุยด้วย เป็นต้น

3. ไรต่อความรู้สึกมาก อ่อนไหวต่อความรู้สึกมากต่อการถูกตำหนิเล็กๆ น้อยๆ ในเรื่องที่ไม่เห็นด้วย วัยรุ่นจะมีความรู้สึกมากและมักจะย้อนถามอยู่ในใจของวัยรุ่นเสมอว่า แค่นี้ทำไมถึงให้ไม่ได้ เรื่องเล็กน้อยไม่เห็นสลักสำคัญอะไร ไม่เห็นจะเป็นสิ่งสำคัญในชีวิตสักหน่อย ทำไมถึงได้คอยตำหนิตีตื้นกันอยู่ร่ำไป

4. เกี่ยวกับธรรมชาติของความรู้สึกอ่อนไหว ไรต่อความรู้สึกนั้น เราสามารถพบลักษณะอีกอย่างหนึ่งคือ ความรู้สึกสองจิตสองใจ ตัดสินใจอะไรไม่ค่อยได้ ตัดสินใจอะไรไม่ค่อยแน่ คิดแล้ว ตัดสินใจแล้วประเด็ยเด็ยก็เปลี่ยนอีกแล้ว ลักษณะนี้ผู้ใหญ่คงต้องเข้าใจ ต้องทำใจ และอดทนต่ออารมณ์ของตนเองนะครับ ในที่สุดเมื่อเขาโตขึ้นความรู้สึกสองจิตสองใจนี้จะค่อยๆ หายไป

5. มีความรู้สึกว่าเป็นเพื่อนมีความสำคัญกับเขามาก ลักษณะนี้เป็นพัฒนาการตามปกติที่วัยรุ่นทุกคนจะต้องพัฒนามาถึงจุดที่เขามี ความรู้สึกว่าเป็นเพื่อนมีอิทธิพลกับเขามาก จนดูเหมือนว่าจะมีความสำคัญมากกว่าพ่อแม่เสียอีก อะไรๆ ก็บอกว่าเป็นเพื่อนเขากันอย่างนั้น เพื่อนเขาคิดกันอย่างนี้

ให้วัยรุ่นได้มีประสบการณ์หลายๆ แห่งหลายๆ มุมแม้ว่าจะเป็นประสบการณ์ในด้านลบก็สามารถให้รู้เห็นได้ สามารถวิเคราะห์ได้ด้วยความคิดและปัญญาว่าอะไรควรไม่ควรเพราะอะไร การปิดบังประสบการณ์บางอย่างอาจผลักดันให้เด็กคิดและอยากรู้อยากเห็นแล้ว เดินทางเข้าไปสู่ประสบการณ์อันไม่ดีขึ้นอย่างปราศจากทางเสื่อ ปราศจากการยับยั้งและปราศจากปัญญาที่จะคิด

3.3 คุยกับลูกเรื่องเพศ

1. ยึดหลัก 3 ข้อเล็กๆ นี้ไว้ในใจเวลาจะตอบคำถามลูกเรื่องเพศ

* จงตั้งใจที่ลูกมาถามเรื่องนี้กับคุณ เพราะถ้าลูกไม่ถามคุณ หรือคุณไม่ให้คำตอบที่ เหมาะสม และเป็นกลางกับลูกไปแสวงหาคำตอบ (ที่น่าเป็นห่วง) ที่อื่นกับคนอื่น

* ใช้คำศัพท์ที่ถูกต้องเวลาสอนลูกถึงอวัยวะส่วนต่างๆ ของร่างกาย (ทุกส่วน) เพราะนี่เป็น ความรู้ที่ลูกจะจดจำไว้เป็นพื้นฐานของชีวิต และคุณอาจถือโอกาสนี้สอนลูกถึงบริเวณของร่างกายที่เป็นที่หวงห้าม ไม่อนุญาตให้คนอื่นมาแตะต้องอันอาจนำไปสู่การล่วงละเมิดทางเพศได้

* แรกๆ คุณคงรู้สึกเขินและกระอักกระอ่วนใจที่จะตอบลูกเรื่องเพศ แต่ไม่เป็นไร ใช้เวลาสัก น้อยแล้วคุณจะค่อยๆ ชินไปเอง และอย่าซีเรียสนัก หากคำตอบที่คุณให้ลูกไปในครั้งแรกยังไม่ดีหรือสมบูรณ์นัก เพราะคุณย้อนกลับมาคุยและอธิบายให้ลูกฟังซ้ำอีกครั้งที่หลังก็ได้

2. ตอบคำถามลูกสั้นๆ ตามความจริง ด้วยอาการปกติเหมือนเป็นเรื่องธรรมดา รมณ์ระว่างการแสดง ปฏิกริยาที่อาจทำให้ลูกไม่คุยกับคุณเรื่องนี้อีกเลย เช่น สีหน้าหรือน้ำเสียงดู ตำหนิตีตื้น หรือหัวเราะเยาะ คำถามของลูก



3. หาหนังสือที่ให้ความรู้เรื่องเพศมาอ่านเองก่อนเพื่อเป็นข้อมูลพื้นฐานของพ่อแม่ และหาหนังสือที่สอนเรื่องเพศสำหรับเด็กมาอ่านด้วยกันกับลูก เพื่อเป็นช่องทางหนึ่งในการให้เพศศึกษาที่แปรเปลี่ยนไปตามวัยกับลูก และยังช่วยลดความเขินอายของพ่อแม่ที่คิดจะเริ่มคุยเรื่องเพศกับลูก

ตอนที่ 4 แหล่งเรียนรู้เรื่องเพศศึกษาของวัยรุ่น

อารมณ์ทางเพศที่เกิดขึ้นในช่วงการเข้าสู่วัยรุ่นเป็นพัฒนาการอย่างหนึ่ง que แสดงให้เห็นถึงความพร้อมของร่างกายที่จะสืบทอดและดำรงไว้ซึ่งเผ่าพันธุ์ โดยมี สิ่งเร้าสำคัญใน 2 ลักษณะประกอบด้วย ลักษณะของปัจจัยที่เป็นสิ่งเร้าภายใน (intrinsic stimulus) และลักษณะของปัจจัยที่เป็นสิ่งเร้าภายนอก (extrinsic stimulus)

ลักษณะของปัจจัยที่เป็นสิ่งเร้าภายนอก

ปัจจัยที่เป็นสิ่งเร้าภายนอก หมายถึง สภาพแวดล้อมภายนอกต่างๆ ที่สามารถกระตุ้นผู้ที่รับรู้ให้เกิดอารมณ์ทางเพศขึ้น ซึ่งสิ่งเร้าเหล่านี้มีหลายรูปแบบ ได้แก่

1. สื่อรูปแบบต่างๆ

ในปัจจุบันมีสื่อหลากหลายรูปแบบที่กระตุ้นให้วัยรุ่นเกิดอารมณ์ทางเพศ โดยเฉพาะสื่อทางเพศ เป็นสื่อที่นำเสนอภาพหรือข้อมูลที่ให้ความรู้เรื่องเพศ มีทั้งสื่อที่สร้างสรรค์และไม่สร้างสรรค์

สื่อที่สร้างสรรค์ คือ สื่อที่ให้ความรู้ความเข้าใจในเรื่องเพศ ได้แก่ การมีเพศสัมพันธ์ที่ถูกต้อง การป้องกันตนเองจากการตั้งครรภ์ เป็นต้น ส่วนสื่อที่ไม่สร้างสรรค์แบ่งออกได้เป็น 2 ระดับ คือ ระดับของสื่อทางเพศที่ห้ามมีการเผยแพร่ในสังคมไทยอย่างเด็ดขาด ส่วนระดับที่สอง เป็นสื่อทางเพศที่ต้องห้ามเนื่องจากเป็นผลมาจากศีลธรรมอันดีงามของสังคมไทยความหลากหลายของสื่อที่กล่าวมาข้างต้นนั้น วัยรุ่นบางคนก็ไม่สามารถแยกแยะสื่อที่สร้างสรรค์กับสื่อที่ไม่สร้างสรรค์ได้ จึงได้รับเอาข้อมูลเรื่องเพศมาจากสื่อทั้งสองประเภท สื่อที่ไม่สร้างสรรค์จึงมีการผลิตและเผยแพร่มากขึ้นทุกวัน ทั้งในรูปแบบหนังสือและวารสารต่างๆ สื่อที่อยู่ในรูปของภาพยนตร์ก็มี และที่สำคัญอย่างยิ่งคือ ปัจจุบัน ระบบอินเทอร์เน็ตได้ถูกนำมาใช้เป็นสื่อทางเพศอีกช่องทางหนึ่ง บางกรณีก็นำเสนอผ่านเว็บไซต์ บางกรณีก็นำเสนอในรูปแบบเกมออนไลน์ และจะเห็นได้ว่า ระบบนี้บางทีก็ขาดการดูแล และการจัดการที่ดี จึงทำให้มีการเผยแพร่ลึกลับอย่างรวดเร็ว นอกจากจะยั่วและกระตุ้นให้วัยรุ่นเกิดอารมณ์ทางเพศได้ง่ายและรวดเร็วขึ้นแล้ว ยังอาจนำไปสู่การมีพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศอีกด้วยจากความสำคัญของสื่อในรูปแบบต่างๆ ที่กล่าวมา อาจกล่าวได้ว่า สื่อที่กล่าวมาจัดเป็นสิ่งเร้าภายนอกที่สำคัญ ซึ่งผู้เกี่ยวข้องตลอดจนวัยรุ่นต้องให้ความสำคัญในการระมัดระวังในการเลือกรับสื่อที่ถูกต้องเหมาะสม

2. สภาพทางสังคมและวัฒนธรรมที่เปลี่ยนไป

ในปัจจุบันคงต้องยอมรับกันว่า สภาพทางสังคมและวัฒนธรรมไทยได้เปลี่ยนไป เนื่องจากมีการรับเอาวัฒนธรรมของชาติตะวันตกให้มามีบทบาทในการดำเนินชีวิตประจำวันมากขึ้น ทำให้วัยรุ่นไทยมีความกล้าแสดงออกมากขึ้น ทั้งทางด้านการแต่งกาย การคบเพื่อนต่างเพศ ซึ่งมีอิสระมากขึ้น นอกจากนี้ ปัจจุบันสภาพ



ของครอบครัวไทยเปลี่ยนไป ผู้ปกครองมีเวลาใกล้ชิดกับบุตรหลานน้อยลง ซึ่งเป็นผลมาจากสภาพของภาวะทางเศรษฐกิจ นอกจากนี้ยังพบว่า ความมีอิสระของสื่อต่อการนำเสนอเรื่องราวที่เกี่ยวข้องกับเพศ สิ่งต่างๆเหล่านี้จัดได้ว่าเป็นสิ่งเร้าภายนอกที่สำคัญที่สามารถจะเร้าและกระตุ้นให้วัยรุ่นเกิดความต้องการทางเพศขึ้นได้ โดยเฉพาะหากขาดการดูแลและการควบคุมที่ถูกต้องเหมาะสม

3. ค่านิยมและประเพณีที่ไม่เหมาะสมในบางลักษณะของวัยรุ่น

ผลจากสภาพทางสังคมและวัฒนธรรมทางสังคมไทยที่เกี่ยวข้องกับเรื่องเพศที่เปลี่ยนไป ส่งผลให้วัยรุ่นไทยเกิดค่านิยมและมีพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมในหลายลักษณะ เป็นต้นว่า ค่านิยมในเรื่องการแต่งกายตามสมัยนิยม (Fashion) ที่มากเกินไปของวัยรุ่น โดยไม่คำนึงถึงผลกระทบต่ออาจเกิดขึ้น เช่น การสวมเสื้อผ้าที่รัดรูปทำให้เห็นส่วนเว้าส่วนโค้ง หรือการเปิดเผยสัดส่วนของร่างกายมากเกินไปของเพศหญิง ซึ่งการแสดงออกดังกล่าวอาจกระตุ้นและยั่วยุให้เพศชายเกิดความอารมณ์ทางเพศได้ นอกจากนี้ยังพบว่า วัยรุ่นมักจะมีค่านิยมเกี่ยวกับความต้องการในการแสดงออกโดยอิสระ เป็นต้นว่า การเที่ยวเตร่ในเวลากลางคืน การสัมผัสร่างกายของเพศตรงข้ามหรือการจับมือถือแขน กอดจูบกันในที่สาธารณะ การอยู่ลำพังสองต่อสอง หรือการไม่ให้ความสำคัญเรื่องการรักษาพรหมจรรย์ ฯลฯ ซึ่งสิ่งต่างๆเหล่านี้ถือว่าเป็นปัจจัยภายนอกที่สำคัญมากๆเพราะถือว่าเป็นความคิดของวัยรุ่นที่เป็นวัยที่อยู่ในช่วงหัวเลี้ยวหัวต่อ ถ้าได้รับการเรียนรู้มาแบบผิดๆ และไม่สามารถควบคุมอารมณ์ทางเพศไว้ได้ก็อาจทำให้เกิดความผิดพลาดครั้งยิ่งใหญ่ของชีวิตเลยก็ได้ วัยรุ่นจึงควรตระหนักในการควบคุมอารมณ์ทางเพศให้อยู่ในสภาวะที่เหมาะสม และควรมีสติยั้งคิดอยู่ตลอดเวลาด้วย

วิธีการป้องกัน

แนวทางการปฏิบัติเพื่อระงับอารมณ์ทางเพศ หมายถึง ความพยายามในการที่จะหลีกเลี่ยงต่อสิ่งเร้าภายนอกที่มากกระตุ้นให้เกิดอารมณ์ทางเพศที่เพิ่มมากขึ้น

1. หลีกเลี่ยงการดูหนังสือหรือภาพยนตร์หรือสื่อ Internet ที่มีภาพหรือข้อความที่แสดงออกทางเพศ ซึ่งเป็นที่ยั่วยุให้เกิดอารมณ์ทางเพศ
2. หลีกเลี่ยงการปฏิบัติหรือทำตัวปล่อยวางให้ความสบายเกินไป เช่น การนอนเล่นๆโดยไม่หลับ การนั่งฝืนกลางวันหรือนั่งจินตนาการที่เกี่ยวข้องกับเรื่องเพศ การอยู่ในสภาพของบรรยากาศที่มีแสงสีที่ก่อหรือปลุกเร้าอารมณ์ทางเพศ
3. หลีกเลี่ยงสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดโอกาสการถูกสัมผัสในลักษณะต่างๆกับเพศตรงข้ามซึ่งการกระทำดังกล่าวมักก่อให้เกิดอารมณ์ทางเพศได้ เช่น การจับมือถือแขน [10%] การกอดจูบ [60%] การลูบคลำ [80%] การเล้าโลม [100%]
4. หลีกเลี่ยงและรู้จักปฏิเสธเมื่อถูกชักชวนให้เที่ยวเตร่พักผ่อนในแนวทางกระตุ้นให้เกิดอารมณ์ทางเพศ เช่น สถานที่ที่ท่องเที่ยวกลางคืน การดื่มแอลกอฮอล์ เครื่องดื่มมีนมมาต่างๆ ซึ่งสามารถนำไปสู่การเกิดอารมณ์ทางเพศได้



แนวทางการปฏิบัติเพื่อผ่อนคลายความต้องการทางเพศ

การปฏิบัติเพื่อผ่อนคลายความต้องการทางเพศ ในที่นี้หมายถึง การผ่อนคลายความเครียดทางอารมณ์ที่เกิดมาจากความต้องการทางเพศซึ่งเป็นผลมาจากสิ่งเร้าต่างๆ ด้วยวิธีการปฏิบัติที่เหมาะสมโดยไม่ส่งผลกระทบต่อบุคคลอื่นและสุขภาพของผู้ปฏิบัติ

วิธีการปฏิบัติโดยทั่วไป อาจมี 2 ลักษณะ ประกอบด้วย วิธีการผ่อนคลายความต้องการทางเพศด้วยการเบี่ยงเบนทางอารมณ์ และวิธีการผ่อนคลายความต้องการทางเพศด้วยการบำบัดความใคร่ด้วยตนเอง

1. การผ่อนคลายความต้องการทางเพศด้วยการเบี่ยงเบนอารมณ์ทางเพศ

การเบี่ยงเบนอารมณ์ทางเพศ หมายถึง การใช้แนวทางในการปฏิบัติกิจกรรมต่างๆ เพื่อหันเหความสนใจในเรื่องที่เกี่ยวข้องกับเพศ ลดพลังความต้องการทางเพศที่เกิดขึ้นในช่วงวัยดังกล่าวให้ลดลงการเบี่ยงเบนอารมณ์ทางเพศปฏิบัติได้หลายลักษณะ เช่น การออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาทุกวัน การเรียนหรือการทำงาน เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ หรือร่วมในกิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์เพื่อสังคมตามโอกาสที่เหมาะสม ฯลฯ โดยการปฏิบัติดังกล่าวจะช่วยให้ความเพลิดเพลินและผ่อนคลายความตึงเครียดของอารมณ์ที่เกิดขึ้นได้

2. การผ่อนคลายความต้องการทางเพศด้วยการบำบัดความใคร่ด้วยตนเอง

จากวัยรุ่นจะเรียนรู้เรื่อง เพศศึกษาได้จากห้องเรียนและสถานศึกษา จากการถ่ายทอดของครูผู้สอน จากวิทยากร หรือผ่านกระบวนการศึกษาแล้ว วัยรุ่นสามารถเรียนรู้เรื่อง เพศศึกษาได้จาก

1. สื่อโทรทัศน์วิทยุ
2. หนังสือที่ให้ความรู้ที่ถูกต้อง
3. ทางโทรศัพท์สายด่วนวัยรุ่น
4. หนังสือพิมพ์/คอลัมน์ที่เกี่ยวกับเรื่องเพศ โดยมีแพทย์ผู้เชี่ยวชาญนำเสนอความรู้



ใบงานที่ 2

เรื่อง รู้จักและเข้าใจโลกรู้วัยรุ่น

1. จงอธิบายการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายเมื่อเข้าสู่วัยรุ่นพัฒนาการของวัยรุ่นจะแบ่งเป็น 3 ช่วง คือ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. เด็กผู้ชายในช่วงวัยรุ่นมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายอย่างไรบ้าง

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3. เด็กผู้หญิงในช่วงวัยรุ่นมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายอย่างไรบ้าง

.....

.....

.....

.....

.....

.....

4. ให้ผู้เรียนบอกและอธิบายแหล่งเรียนรู้เรื่องเพศศึกษาของวัยรุ่น อย่างน้อย 3 แห่ง

.....

.....

.....

.....

.....

.....



บทที่ 3

ความรู้พื้นฐานเพื่อการพูดคุยกับลูกและคู่ในเรื่องเพศ



สำนักงาน /



แผนการเรียนรู้ประจำบท

บทที่3 พื้นฐานเพื่อการพูดคุยกับลูกและคูในเรื่องเพศ

สาระสำคัญ

มีความรู้ ความเข้าใจ ทักษะและเจตคติที่ดีเกี่ยวกับการดูแลส่งเสริมสุขภาพอนามัยและความปลอดภัยในการดำเนินชีวิต ได้แก่การคุมกำเนิดแบบต่าง ๆ และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ การดูแลความสะอาดของอวัยวะต่างๆ ที่เกี่ยวกับระบบสืบพันธุ์ ความหมายของเอช ไอ วี และเอดส์และ ช่องทางการรับและแพร่เชื้อเอช ไอ วี

ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง

1. บอกผลดีผลเสียของการคุมกำเนิดแบบต่างๆ
2. ระบุอาการเบื้องต้นของโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์
3. ระบุความเสี่ยงที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่ปลอดภัย

ขอบข่ายเนื้อหา

1. การคุมกำเนิดแบบต่างๆและโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์
2. การดูแลความสะอาดของอวัยวะต่างๆ ที่เกี่ยวกับระบบสืบพันธุ์
- 3.ความหมายของเอช ไอ วี และเอดส์
- 4.ช่องทางการรับและแพร่เชื้อ เอช ไอ วี

กิจกรรมการเรียนรู้

1. ศึกษาเอกสารประกอบการเรียนรู้
2. ปฏิบัติกิจกรรมตามที่ได้รับมอบหมาย
3. ทำกิจกรรมตามใบงาน

สื่อประกอบการเรียนรู้

1. เอกสารประกอบการเรียนรู้
2. ใบงานท้ายบท
3. การสืบค้นทาง Internet

ประเมินผล

ประเมินผลจากกิจกรรมตามใบงาน



ตอนที่ 1 การคุมกำเนิดแบบต่างๆและโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์

1.1การคุมกำเนิดแบบต่างๆและโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์

การคุมกำเนิดเป็นการป้องกันไม่ให้เกิดการตั้งครรภ์ในขณะที่ยังไม่พร้อมการคุมกำเนิดทำได้ทั้งผู้ชายและผู้หญิงจะเลือกใช้วิธีการคุมกำเนิดแบบใดขึ้นอยู่กับความต้องการของแต่ละคนเพราะแต่ละวิธีมีทั้งข้อดีและข้อเสียแตกต่างกันวิธีการคุมกำเนิดแบบต่างๆมีดังนี้

การใช้ถุงยางอนามัย

เป็นวิธีคุมกำเนิดที่สามารถป้องกันการติดเชื้อโรคทางเพศสัมพันธ์ได้ทุกชนิดรวมทั้งการติดเชื้อเอดส์การศึกษาวิจัยทางการแพทย์สรุปไว้ว่าการใช้ถุงยางอนามัยอย่างถูกต้องถือเป็นปัจจัยที่สำคัญที่สุดในการป้องกันการตั้งครรภ์และการติดเชื้อของโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์การใช้ถุงยางอนามัยต้องระมัดระวังไม่ให้เกิดถุงยางแตกหรือถุงยางหลุด



ข้อเสียของการใช้ถุงยางอนามัย

1. อาจจะแพ้ยางหรือสารหล่อลื่นที่เป็นวัสดุที่ผลิตถุงยาง
- 2 หากใส่หรือถอดไม่ถูกวิธีก็อาจเสี่ยงต่อการตั้งครรภ์ได้เพราะมีการรั่วไหลเกิดขึ้น

การทำหมันชาย

เป็นการคุมกำเนิดประเภทถาวรได้ผลดีในเพศชายโดยวิธีการตัดและผูกท่อทางเดินของเชื้ออสุจิที่มาจากลูกอัณฑะทั้งสองข้างการทำหมันชายจะง่ายปลอดภัยเจ็บเล็กน้อยและมีภาวะแทรกซ้อนน้อยการทำหมันชายไม่จำเป็นต้องวางยาสลบระหว่างทำการผ่าตัดใช้เพียงยาชาเฉพาะที่และหลังจากเสร็จสิ้นการผ่าตัดสามารถกลับบ้านหรือกลับไปปฏิบัติงานได้ตามปกติไม่จำเป็นต้องรับไว้รักษาในโรงพยาบาลเมื่อทำหมันแล้วก็ยังมีสมรรถภาพทางเพศเหมือนเดิมทุกอย่างแต่ข้อเสียของวิธีนี้คือไม่สามารถแก้ไขได้หากต้องการมีบุตรในภายหลัง

การทำหมันหญิง

เป็นวิธีการคุมกำเนิดที่มีประสิทธิภาพสูงปลอดภัยและประหยัดการทำหมันหญิงเป็นการทำให้หลอดมดลูกอุดตันทั้งสองข้างเพื่อป้องกันการปฏิสนธิของไข่กับตัวอสุจิส่วนมากการทำหมันหญิงมักจะทำหลังคลอดเรียกว่า “การทำหมันเปียก” ซึ่งจะทำการเย็บหลอดมดลูกใหม่ๆประมาณชั่วโมงหลังคลอดซึ่งจะง่ายและสะดวกกว่าการทำหมันหญิงในช่วงเวลาที่ไม่ตั้งครรภ์หรือที่เรียกกันว่า “การทำหมันแห้ง” การทำหมันหญิงหลังคลอดจะทำได้ง่ายเนื่องจากมดลูกอยู่ที่ระดับสะดือทำให้สะดวกในการหาท่อนำไข่และการทำหมันหลังคลอดก็ไม่ทำให้ระยะเวลาในการอยู่โรงพยาบาลยาวนานขึ้นและไม่ผลต่อน้ำนมมารดาส่วนการทำหมันแห้งจะมีกระบวนการ



ผ้าตัดที่อยู่ยากลำบากกว่าทำหมันหลังคลอดเนื่องจากมดลูกมีขนาดเล็กกว่ามดลูกหลังคลอดการหาท่อนำไข่จะยากกว่าการผ่าตัดทำหมันหลังคลอด

ข้อเสียของการทำหมันหญิง

1. มีอาการคลื่นไส้ อาเจียน
2. มีเลือดออกผิดปกติช่วงเวลาหรือระหว่างมีรอบเดือน
3. น้ำหนักเปลี่ยนแปลงไป
4. ไม่สามารถแก้ไขได้หากต้องการมีบุตรในภายหลัง



ยาเม็ดคุมกำเนิด

เป็นวิธีการคุมกำเนิดชั่วคราวแต่ได้ผลมากที่สุดยานี้มีผลทำให้ไข่ไม่ตกเป็นยาเม็ดใช้กินมีลักษณะเป็นแผงๆละ 21 เม็ด ใช้วันละ 1 เม็ด โดยเริ่มกินยาเม็ดแรกในวันที่ 5 หลังมีประจำเดือนจากนั้นกินต่อเนื่องจนหมดวิธีนี้ไม่เหมาะกับคนขี้ลืมเพราะถ้ากินยาไม่สม่ำเสมอจะไม่ได้ผลยานี้อาจทำให้เกิดผลข้างเคียงเช่นมีอาการคลื่นไส้ อาเจียน มีเลือดออกผิดปกติช่วงเวลาและน้ำหนักเปลี่ยนแปลงอาการเหล่านี้มักเป็นในช่วงยา 3 แผงแรกจากนั้นร่างกายก็สามารถปรับตัวได้

ยาฉีดคุมกำเนิด

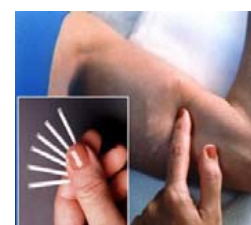
ยาฉีดคุมกำเนิดเป็นฮอร์โมนสังเคราะห์ที่นำมาใช้ในการคุมกำเนิด อีกวิธีหนึ่งที่มีการศึกษาค้นคว้าและทดลองใช้มาเป็นเวลานานพบว่า มีประสิทธิภาพในการคุมกำเนิดดีมาก โดยเฉพาะสตรีหลังคลอดที่เลี้ยงบุตรด้วยนมมารดาเพราะไม่ทำให้น้ำนมน้อยลง ยาฉีดคุมกำเนิดคือการฉีดยาเข้าที่กล้ามเนื้อ สะโพก การที่จะฉีดชนิดไหนต้องปรึกษาแพทย์เพื่อขอคำแนะนำ



ผลดีของยาฉีดคุมกำเนิด

1. เป็นวิธีคุมกำเนิดชั่วคราวที่มีประสิทธิภาพป้องกันการตั้งครรภ์สูงปลอดภัย
2. ฉีดยาคุม 1 เข็มสามารถคุมกำเนิดได้นานถึง 3 เดือน
3. ช่วยป้องกันการตั้งครรภ์นอกมดลูก
4. ลดอาการอักเสบของอวัยวะสืบพันธุ์และมะเร็งเต้านมและมะเร็งรังไข่

การใช้ยาฝังคุมกำเนิด



ยาฝังคุมกำเนิดเป็นยาคุมกำเนิดชั่วคราวที่มีตัวยาเช่นเดียวกับยาฉีดคุมกำเนิดโดยใช้ฮอร์โมน progesterone สังเคราะห์นำมาใช้ในลักษณะเป็นฝังบรรจุในหลอดไซลาสติคฝังไว้ใต้ผิวหนังบริเวณต้นแขนด้านในเป็นการใช้ยาเพียงครั้งเดียวแต่ออกฤทธิ์ได้นานและสม่ำเสมอสะดวกเพราะคุมกำเนิดได้ถึง5ปีเหมาะสำหรับผู้หญิงที่มีบุตรแล้ว1คนต้องการคุมกำเนิดอีก5ปีวิธีนี้เหมาะที่สุดแต่มีข้อเสียคืออาจมีผลข้างเคียงเช่นปวดศีรษะ คลื่นไส้ อาเจียนเป็นสัปดาห์หนักขึ้นและผมร่วงรวมทั้งอาจมีผลกระทบต่อรอบเดือนปกติด้วย

การใส่ห่วงอนามัย

ห่วงอนามัยเป็นเครื่องมือแพทย์ที่ใส่ในโพรงมดลูกเพื่อป้องกันการตั้งครรภ์เป็นอุปกรณ์ที่ใช้คุมกำเนิดกันอย่างแพร่หลายเนื่องจากมีประสิทธิภาพสูงราคาถูกและสามารถใช้ติดต่อกันเป็นเวลานานไม่มีผลต่อการหลั่งน้ำนมและไม่มีผลต่อการเจริญพันธุ์ภายหลังเลิกใช้ห่วงอนามัย เป็นเวชภัณฑ์ทำด้วยพลาสติกมีลักษณะโค้งงอขนาดพอเหมาะใช้ใส่ทางปากมดลูกเข้าไปในโพรงมดลูกมีอายุการใช้งานประมาณ6-15ปีขึ้นกับชนิดของห่วงอนามัยแต่ผลข้างเคียงของการใส่ห่วงอนามัยคืออาจมีรอบเดือนมากขึ้นและเป็นตะคริวในช่วงรอบเดือนเมื่อใส่ห่วงดังกล่าวแต่อาการนี้จะหายไปในระยะ2-3เดือนหลังการใส่และจะเพิ่มปริมาณรอบเดือนที่เคยมีให้มากขึ้นและยังเสี่ยงต่อการติดเชื้อได้ง่ายกว่าวิธีอื่นๆ



การนับวัน

เป็นวิธีการคุมกำเนิดแบบนับวันไข่ตกโดยมีระยะปลอดภัยที่สามารถมีเพศสัมพันธ์ได้คือช่วงเวลาก่อนมีประจำเดือน7วันและหลังมีประจำเดือน7วันแต่การนับวันอาจผิดพลาดได้ในกรณีประจำเดือนคลาดเคลื่อน

ตัวอย่างถ้าเรามีประจำเดือนระหว่างวันที่7-11ระยะปลอดภัยในช่วงหน้าเจ็ดคือระหว่างวันที่1-7 ส่วนช่วงหลังเจ็ดคือระหว่างวันที่7-13 (ไม่ใช่วันที่11-17)

สิงหาคม						
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31
ช่วงที่มีประจำเดือน วันที่ 7 - 11 (สม่ำเสมอ)						

กันยายน						
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				
<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <div style="width: 15px; height: 15px; background-color: #c8e6c9; border: 1px solid #000;"></div> ระยะปลอดภัยหน้าเจ็ด (วันที่ 1-7) </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center; margin-top: 5px;"> <div style="width: 15px; height: 15px; background-color: #e91e63; border: 1px solid #000;"></div> ระยะปลอดภัยหลังเจ็ด (วันที่ 7-13) </div>						

ข้อดีของวิธีคือได้ผลดีประมาณ70 - 80 % หากสตรีผู้นั้นมีรอบเดือนเป็นปกติและสม่ำเสมอ



ส่วนข้อเสียคือมีผลล้มเหลวค่อนข้างสูงเพราะส่วนใหญ่สตรีมักมีรอบเดือนไม่สม่ำเสมอ ดังนั้นการที่จะเลือกใช้วิธีใดในการคุมกำเนิดก็ตามให้ปรึกษาแพทย์ตามโรงพยาบาลศูนย์บริการสาธารณสุขใกล้บ้าน

1.2 โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์

ความรู้เกี่ยวกับโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์

โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์เริ่มจะพบมากขึ้นในวัยรุ่นซึ่งจะมีเพศสัมพันธ์ก่อนการแต่งงานโดยที่ขาดความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการป้องกันตัวเองทั้งการตั้งครรรภ์และโรคติดต่อที่เรามีความรู้เกี่ยวกับการติดต่ออาการของโรคการรักษาจะเป็นขั้นแรกของการป้องกันโรคข้อเท็จจริงเกี่ยวกับโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ที่ควรทราบมีดังนี้

1. โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์สามารถเป็นได้ทุกเพศทุกวัยแต่พบมากในวัยรุ่น
2. อัตราการติดเชื้อของโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์พบมากขึ้นเนื่องจากวัยรุ่นมีค่านิยมที่จะมีความสัมพันธ์ก่อนแต่งงานหรือนิยมมีเพศสัมพันธ์ตั้งแต่อายุน้อยและที่สำคัญมีการหย่าร้างสูงมีสามีหรือภรรยาหลายคนทำให้โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์เพิ่มมากขึ้น
3. โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์มักเกิดขึ้นโดยไม่รู้ตัวไม่มีอาการแพทย์จึงแนะนำให้มีการตรวจร่างกายเป็นประจำ
4. โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ก่อให้เกิดปัญหาต่างๆดังนี้
 - 1) โรคอาจจะลุกลามไปยังมดลูกหรือท่อรังไข่ทำให้เกิดการอักเสบในช่องท้องซึ่งอาจจะทำให้เกิดการเป็นหมันหรือตั้งครรรภ์นอกมดลูก
 - 2) โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์อาจจะทำให้เกิดโรคมะเร็งปากมดลูก
 - 3) โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์สามารถติดต่อไปยังทารกในครรรภ์

อาการของผู้ป่วยโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์

1. ปัสสาวะขัด
2. มีผื่นแผลหรือตุ่มน้ำที่อวัยวะเพศหรือทวารหนัก
3. มีหนองหรือน้ำหลังจากช่องคลอดหรือท่อปัสสาวะ
4. มีอาการคันหรือปวดบริเวณทวาร
5. มีอาการแดงและปวดบริเวณอวัยวะเพศ
6. ปวดท้องหรือปวดช่องเชิงกราน
7. ปวดเวลามีเพศสัมพันธ์
8. ตกขาวบ่อย



ประเภทของโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์

พ่อแม่ผู้ปกครองควรมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์และอาการแรกเริ่มของโรค เพื่อเป็นประโยชน์ในการสังเกตอาการซึ่งอาจเกิดขึ้นและรักษาได้ทันก่อนที่โรคจะลุกลามเพิ่มขึ้นโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์มีหลายโรคด้วยกันซึ่งมีรายละเอียดที่ควรศึกษาดังต่อไปนี้

1. โรคที่เกิดจากการติดเชื้อ human papillomaviruses (HPV)

HPV เป็นเชื้อไวรัสชนิดหนึ่งที่ทำให้เกิดหูดหรือตุ่มเล็กๆขึ้นตามร่างกาย (ไม่ใช่มะเร็ง) ไวรัส HPV มีมากกว่า100ชนิดไวรัส HPV สามารถโตได้ในทุกส่วนของร่างกายและอาจเกิดขึ้นที่บริเวณปากผิวหนังอวัยวะเพศและทวารหนักเนื่องจากเชื้อนี้ติดต่อทางเพศสัมพันธ์จึงทำให้โรคนี้นี้เป็นกันมากในวัยเจริญพันธุ์โรคที่พบจากการติดเชื้อนี้ได้แก่หูดที่อวัยวะเพศและโรคอื่นๆได้แก่แผลที่อวัยวะเพศทั้งชายและหญิง

2. เริ่มที่อวัยวะเพศ

เป็นโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ที่เกิดจากเชื้อไวรัสทำให้เกิดการติดเชื้อได้หลายระบบทั่วร่างกายเช่นตา เยื่อช่องปากริมฝีปากผิวหนังระบบประสาทและสมองรวมทั้งบริเวณอวัยวะเพศโดยเชื้อไวรัสจะเข้าสู่ร่างกายได้โดยการสัมผัสทางเยื่อหรือทางผิวหนังที่ถลอกหรือเป็นแผลบริเวณที่พบอาการติดเชื้อเริ่มมากที่สุดคือริมฝีปากรองลงมาคือบริเวณอวัยวะเพศคนส่วนใหญ่ประมาณ80-90 % จะเคยได้รับเชื้อไวรัสเริ่มเข้าสู่ร่างกายแล้วแต่ไม่ได้แสดงอาการของโรคเมื่อเกิดการติดเชื้อครั้งแรกแล้วมักจะเกิดซ้ำอีก

อาการของโรค : เมื่อเชื้อไวรัสเข้าสู่ร่างกายประมาณ6-8วันจะทำให้ผิวหนังบริเวณนั้นเกิดตุ่มน้ำพองใสเป็นกลุ่มๆกลุ่มละ2-10เม็ดจะมีอาการปวดแสบปวดร้อนบริเวณขาหนีวหรืออวัยวะเพศซึ่งเป็นช่วงที่สามารถติดต่อไปสู่ผู้อื่นได้แผลจะหายได้เองใน2-3สัปดาห์แต่เชื้อยังมีอยู่ในร่างกาย

เมื่อร่างกายอ่อนแออาการป่วยก็จะกลับเป็นใหม่โรคเริ่มอวัยวะเพศมีอัตราการติดต่อสูงโดยมากมักจะเกิดจากการมีเพศสัมพันธ์กับผู้ที่เป็โรคนี้อยู่การใช้ถุงยางอนามัยก็ไม่สามารถป้องกันได้ทีเดียว

ข้อปฏิบัติสำหรับคนเป็นโรคเริ่มอวัยวะเพศ

1. งดการมีเพศสัมพันธ์หรือสัมผัสโดยตรงกับแผลจนกระทั่งแผลหายดีแล้วพยายามละเว้นการแตะต้องกับบริเวณที่เป็นแผลเพราะอาจจะแพร่ไปสู่บริเวณอื่นของร่างกายได้
2. สวมชุดชั้นในชนิดฝ้ายและเว้นการสวมเครื่องนุ่งห่มหรือกางเกงที่คับ
3. สตรีที่เป็นเริ่มอวัยวะเพศโอกาสเสี่ยงสูงต่อการเกิดมะเร็งปากมดลูกดังนั้นจึงควรปรึกษาแพทย์
4. ทุกครั้งที่เปลี่ยนแพทย์ให้เล่าประวัติการเกิดเริ่มของตนเองกับแพทย์
5. สตรีที่ตั้งครรภ์ควรได้รับการตรวจเกี่ยวกับเริ่มเป็นพิเศษโดยเฉพาะอย่างยิ่งช่วงใกล้คลอดถ้าสงสัยว่าจะเป็นโรคเริ่มควรรีบปรึกษาแพทย์



3. หนองในแท้

เกิดจากเชื้อแบคทีเรียเชื้อโรคเข้าสู่ร่างกายทางเยื่อเมือกของอวัยวะสืบพันธุ์ในผู้ชายทางปากมดลูกและท่อปัสสาวะของผู้หญิงและสร้างสารพิษรวมทั้งสร้างเอ็นไซม์ทำให้ความสามารถในการก่อโรคเพิ่มมากขึ้นโรคหนองในติดต่อทางเพศสัมพันธ์ไม่ว่าจะทางปากช่องคลอดหรือทางทวารร่วมเพศทางปากจะทำให้เชื้อสามารถติดต่อจากปากไปอวัยวะเพศหรือจากอวัยวะเพศไปยังปากหากช่องคลอดหรืออวัยวะดังกล่าวปนเปื้อนหนองที่มีเชื้อก็สามารถติดเชื้อมีได้โดยไม่ต้องมีการร่วมเพศ

อาการของโรค

- ผู้ชายจะมีอาการปัสสาวะแสบและมีหนองไหลถ้าเป็นมากอาจมีอาการแทรกซ้อนได้มักจะเกิดอาการหลังจากได้รับเชื้อไปแล้ว2-5วันอาการเริ่มแรกจะรู้สึกกระคายเคืองท่อปัสสาวะหลังจากนั้นจะมีอาการปวดแสบเวลาปัสสาวะแล้วจึงตามด้วยมีหนองสีเหลืองไหลออกจากท่อปัสสาวะอันตะบวมหรือมีการอักเสบ
- ผู้หญิงตกขาวมีกลิ่นเหม็นเป็นหนองหรือมูกปนหนองปัสสาวะแสบขัดปวดท้องน้อยอาจมีอาการอักเสบที่ท่อปัสสาวะปากมดลูกช่องทวารหนักถ้าเป็นมากอาจมีอาการแทรกซ้อนเช่นเป็นฝีของต่อมบาร์โทลินเชื้อโรคอาจลุกลามเข้าสู่โพรงมดลูกปีกมดลูกทำให้อุ้งเชิงกรานอักเสบจนเป็นสาเหตุหนึ่งของการตั้งครรภ์นอกมดลูกหรืออาจเป็นหมันได้ผู้หญิงที่ได้รับเชื้อมีอาการช้ากว่าผู้ชายโดยเฉลี่ยจะเกิดอาการหลังได้รับเชื้อแล้ว1-3สัปดาห์

การป้องกัน: ควรหลีกเลี่ยงการเที่ยวหรือสำส่อนทางเพศและถ้าจะหลับนอนกับคนที่สงสัยว่าเป็นหนองในควรใช้ถุงยางอนามัยซึ่งจะช่วยป้องกันได้เกือบ100% การดื่มน้ำก่อนร่วมเพศและถ่ายปัสสาวะทันทีหลังร่วมเพศหรือการฟอกล้างสบู่ทันทีหลังร่วมเพศอาจช่วยลดการติดเชื้อลงได้บ้างแต่ไม่ได้ผลทุกราย

4. ซิฟิลิส

เป็นโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ที่พบได้ไม่บ่อยการติดเชื้อเริ่มแรกจะเป็นก้อนแข็งที่อวัยวะเพศไม่เจ็บถ้าไม่รักษาจะกลายเป็นระยะที่สองที่เรียกว่าเข้าข้อหรือออกดอกหากทิ้งไว้นานจะติดเชื้อที่ระบบประสาทและหัวใจเป็นโรคติดต่อที่สามารถทำให้เกิดโรคกับระบบต่างๆของร่างกายได้หลายระบบเช่นระบบหัวใจและหลอดเลือดระบบประสาทเป็นต้นนอกจากนี้แม่ที่เป็นโรคซิฟิลิสจะถ่ายทอดโรคสู่ทารกในครรภ์ได้เรียกว่าซิฟิลิสแต่กำเนิดเชื้อซิฟิลิสถูกฆ่าได้ง่ายด้วยความแห้งความร้อนและยาฆ่าเชื้อต่างๆไป

อาการโรค : หลังจากติดเชื้อ1 -8สัปดาห์จะมีตุ่มเล็กๆเท่าหัวเข็มหมุดที่อวัยวะเพศหรือที่อื่นๆตามร่างกายเช่นริมฝีปากลิ้นต่อมทอนซิลหัวนมนิ้วมักมีแผลเดี่ยวแผลสะอาดหลังเป็นแผล1สัปดาห์จะเป็นฝีมะม่วงต่อมาตุ่มเล็กๆนี้จะแตกกลายเป็นแผลกว้างขอบแผลเรียบและแข็งเรียกว่าแผลริมแข็งมักมีแผลเดี่ยวรูปกลมหรือวงไข่อาจมี2แผลชนิดติดกันระยะนี้จะไม่มีอาการเจ็บหรือคันบริเวณนั้นแผลแข็งคล้ายกระดูกต่อที่ขาหนีบโตมีลักษณะแข็งแม้ไม่ได้รับการดูแลจะหายได้เองแต่เชื้อซิฟิลิสยังคงอยู่ในร่างกาย

การป้องกัน : ปัจจุบันนี้โรคซิฟิลิสจะเกิดจากการติดเชื้อร่วมกับการเป็นโรคเอดส์การป้องกันไม่ให้เกิดโรคซิฟิลิสคือไม่เที่ยวหญิงบริการไม่สำส่อนทางเพศ



5. แผลริมอ่อน

เกิดจากเชื้อแบคทีเรียโรคนีติติดต่อได้ง่ายแต่ก็สามารถรักษาให้หายขาดโรคนี้จะทำให้เกิดแผลที่อวัยวะเพศและต่อมน้ำเหลืองที่ขาหนีบโตบางครั้งมีหนองไหลออกมาหากไม่รักษาจะเป็นสาเหตุให้เกิดการติดเชื้อ HIV ได้ง่าย

อาการของโรค : หลังได้รับเชื้อ2-7วันจะมีแผลเล็กๆที่ปลายอวัยวะเพศลักษณะคล้ายแผลเปื่อยขอบไม่แข็งและไม่เรียบเรียกว่าแผลริมอ่อนเวลาแตะถูกมักมีเลือดซิบๆและรู้สึกเจ็บต่อมาจะพบต่อมน้ำเหลืองที่ขาหนีบบวมโตติดกันเป็นพืดและเจ็บลักษณะเป็นสีแดงคล้ำและนุ่มอาจแตกเป็นหนองได้ส่วนมากโตเพียงข้างเดียวบางคนอาจมีไข้หนาวสั่นเบื่ออาหารร่วมด้วยถ้าไม่ได้รับการรักษาที่ถูกต้องแผลจะลุกลามบางคนอาจเป็นมากจนอวัยวะเพศแหงนหายได้

การป้องกัน

1. อย่าสำส่อนทางเพศ
2. ใช้ถุงยางอนามัยที่ทำจากยางธรรมชาติ (ป้องกันได้เฉพาะอวัยวะเพศเท่านั้นผิวหนังส่วนอื่นไม่สามารถป้องกัน)
3. หากมีแผลให้งดการมีเพศสัมพันธ์

1.3การป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์

การป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ที่ดีที่สุดคือการไม่มีเพศสัมพันธ์หากยังมีเพศสัมพันธ์ต้องคำนึงถึงความปลอดภัยเป็นอันดับแรกดังนี้

1. ให้มีสามีหรือภรรยาคนเดียวไม่เปลี่ยนคู่นอน
2. ใส่ถุงยางอนามัยให้ถูกต้องโดยเฉพาะการมีเพศสัมพันธ์กับคนที่ไม่ทราบว่าจะทำให้มีการติดเชื้อหรือไม่
3. ไม่ควรมีเพศสัมพันธ์เมื่ออายุน้อยเพราะจากสถิติหากมีเพศสัมพันธ์อายุน้อยจะมีโอกาสติดโรคสูง
4. ตรวจสอบสุขภาพประจำปีโดยเฉพาะผู้ที่ต้องการแต่งงานใหม่
5. เรียนรู้อาการของโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์
6. ไม่ควรมีเพศสัมพันธ์ขณะมีประจำเดือนเพราะจะทำให้เกิดโรคติดต่อได้ง่าย
7. ไม่ควรมีเพศสัมพันธ์ทางทวารหนักหากจำเป็นให้สวมถุงยางอนามัย
8. ไม่ควรสวนล้างช่องคลอดเพราะจะทำให้เกิดการติดเชื้อได้ง่าย

1.4การปฏิบัติตัวเมื่อเป็นโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์

1. ให้รักษาอย่างรวดเร็วเพื่อป้องกันการแพร่เชื้อ
2. แจ้งให้คู่นอนทราบว่า เป็นโรคเพื่อป้องกันมิให้แพร่สู่คนอื่นและควรรับรักษา
3. รักษาตามแพทย์สั่ง
4. งดการมีเพศสัมพันธ์



ตอนที่ 2 การดูแลความสะอาดของอวัยวะต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับระบบสืบพันธุ์

การดูแลสุขอนามัยของอวัยวะสืบพันธุ์เป็นสิ่งสำคัญและจำเป็นที่จะต้องเรียนรู้เพื่อคุณภาพชีวิตที่ดี ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บวิธีดูแลรักษาความสะอาดอวัยวะสืบพันธุ์ทั้งเพศหญิงและเพศชายมีดังนี้

1. อวัยวะเพศหญิง

อวัยวะเพศหญิงมีความสลับซับซ้อนมากกว่าอวัยวะเพศชายมีสิ่งที่สกปรกต่างๆจากเหงื่อ น้ำมันธรรมชาติปัสสาวะและตกขาวตลอดจนฝุ่นละอองต่างๆการรักษาความสะอาดจึงควรดูแลเป็นพิเศษและทำความสะอาดเฉพาะภายนอกเท่านั้น

- ทำความสะอาดทุกวันเช้า-เย็นด้วยน้ำและสบู่ซับให้แห้งด้วยผ้าหรือกระดาษอ่อนเบาๆการถูแรงๆอาจทำให้เกิดแผลได้และควรนำผ้าตากในที่ที่ได้รับแสงแดดเพราะการตากในห้องน้ำหรือในที่ร่มจะทำให้เกิดความอับชื้นและเป็นเชื้อราได้ง่าย
- หลังการขับถ่ายให้ทำความสะอาดโดยเช็ดจากข้างหน้าไปข้างหลัง
- ไม่ควรใช้กางเกงที่รัดแน่นหรืออับชื้นและไม่ควรใช้กางเกงในร่วมกับผู้อื่นกางเกงในควรเป็นผ้าฝ้ายที่มีเนื้อผ้าบางเบาอากาศถ่ายเทสะดวกเพื่อลดความอับชื้นของอวัยวะเพศและควรตากในที่ที่ได้รับแสงแดดเพราะจะช่วยฆ่าเชื้อ
- สำหรับผู้หญิงที่แต่งงานแล้วก่อนและหลังการมีเพศสัมพันธ์ควรทำความสะอาดอวัยวะเพศเพื่อขจัดสิ่งสกปรกน้ำอสุจิยาฆ่าเชื้อหรือสารหล่อลื่นต่างๆออกให้หมด
- ไม่ควรทำความสะอาดด้วยวิธีล้างช่องคลอดเพราะเป็นการทำลายเชื้อแบคทีเรียที่ไม่เป็นอันตรายต่อร่างกายทำให้เชื้อแบคทีเรียหรือเชื้อราชนิดที่เป็นอันตรายเกิดขึ้นแทนและบางครั้งอาจมีอาการแพ้ยาที่ใช้การรักษาความสะอาดขณะมีประจำเดือนต้องเอาใส่ใจเป็นพิเศษดังนี้
- การอาบน้ำควรเป็นน้ำที่อุณหภูมิปกติไม่เย็นจัดและไม่ร้อนจนเกินไป
- ไม่ควรลงอาบน้ำในแม่น้ำลำคลองหรือไปว่ายน้ำในสระเพราะเชื้อโรคจากแหล่งน้ำสาธารณะเหล่านั้นอาจเข้าสู่ช่องคลอดและเกิดการติดเชื้อได้ง่าย
- อวัยวะเพศควรล้างด้วยสบู่และไม่ล้างเข้าไปในช่องคลอด
- ทุกครั้งที่เปลี่ยนผ้าอนามัยต้องทำความสะอาดอวัยวะเพศและซับให้แห้ง
- เมื่อผ้าอนามัยเปียกชุ่มควรเปลี่ยนใหม่ไม่ควรปล่อยไว้เพราะจะทำให้ผิวหนังเกิดผื่นคันได้ง่าย

นอกจากนี้ต้องรู้จักสังเกตความผิดปกติเช่นการตกขาวมากตกขาวมีกลิ่นหรือสีผิดปกติอาการคันเจ็บแสบซึ่งบอกว่ามีการอักเสบเกิดขึ้นเป็นแผลปัสสาวะบ่อยปวดแสบตกลือดขณะหรือหลังการมีเพศสัมพันธ์หรือเจ็บปวดขณะมีเพศสัมพันธ์ถ้าเกิดอาการเหล่านี้ต้องรีบไปปรึกษาแพทย์



2. อวัยวะเพศชาย

การดูแลสุขอนามัยของอวัยวะเพศชายก็มีความสำคัญมากเท่าเทียมกับการดูแลสุขอนามัยของร่างกาย โดยทั่วไปเพราะความสะอาดของอวัยวะส่วนนี้ย่อมเป็นการป้องกันปัญหาต่างๆที่จะเกิดขึ้นกับตนเองและคนที่รักการดูแลและรักษาความสะอาดควรปฏิบัติดังนี้

- ควรทำความสะอาดอวัยวะเพศทุกวันวันละ2ครั้งเช้า-เย็นด้วยน้ำและสบู่แล้วเช็ดให้แห้ง
- ไม่ควรนุ่งกางเกงในที่รัดแน่นเกินไปหรือเปียกชื้น
- ควรเลือกกางเกงในที่ตัดเย็บด้วยเนื้อผ้าที่ระบายอากาศได้ดี
- ต้องเปลี่ยนกางเกงในทุกวันโดยเฉพาะกางเกงในที่เปียกน้ำปัสสาวะไม่ควรนำกลับมาใส่ซ้ำหากยังไม่ทำความสะอาด
- ไม่ใช่กางเกงในกางเกงผ้าเช็ดตัวผ้าขาวม้าปะปนกับคนอื่นเพราะอาจทำให้มีโอกาสติดโรคได้
- การมีเพศสัมพันธ์แต่ละครั้งเสี่ยงต่อการติดเชื้อจากโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์เพราะการใช้ถุงยางอนามัยบางครั้งก็ไม่สามารถป้องกันโรคได้ร้อยเปอร์เซ็นต์จึงควรทำสะอาดทุกครั้งหลังการมีเพศสัมพันธ์

การทำความสะอาดภายหลังการมีเพศสัมพันธ์

- ทำเช่นเดียวกับการทำความสะอาดประจำวัน
- ในกรณีที่ใช้เจลหล่อลื่นช่วยในการมีเพศสัมพันธ์หลังจากเสร็จกิจแล้วควรชะล้างเจลหล่อลื่นออกให้หมดด้วยน้ำสะอาดโดยปกติควรจะใช้เจลหล่อลื่นสูตรน้ำเพราะทำความสะอาดและล้างออกได้ง่ายด้วยน้ำ
- การทำความสะอาดอวัยวะเพศก่อนมีเพศสัมพันธ์จะทำให้สะอาดปลอดภัยมากขึ้นถ้าหากพบอาการผิดปกติเช่นมีหนองไหลออกจากท่อปัสสาวะผื่นแผลเนื้องอกคันบริเวณอวัยวะเพศเจ็บปวดขณะมีเพศสัมพันธ์ปัสสาวะบ่อยแสบขัดห้ามซื้อยารับประทานเองเพราะอาจได้รับยาไม่ครอบคลุมและไม่เพียงพอที่จะทำให้โรคหายขาดและเป็นเหตุให้มีอาการเรื้อรังหรือดื้อยาหากเป็นโรคบริเวณอวัยวะเพศต้องงดการมีเพศสัมพันธ์อย่างเด็ดขาดจนกว่าจะรักษาหายขาด



ตอนที่ 3 ความหมายของโรคเอดส์

1. โรคเอดส์

โรคเอดส์หรือโรคภูมิคุ้มกันบกพร่องเกิดจากการติดเชื้อไวรัส “ฮิวแมนอิมมูโนเดฟีเซียนซีไวรัส” หรือเรียกย่อๆว่าเชื้อเอชไอวีเชื่อนี้จะเข้าไปทำลายเซลล์เม็ดเลือดขาวที่มีหน้าที่สร้างภูมิคุ้มกันโรคทำให้ผู้ป่วยที่ติดเชื้อมีภูมิคุ้มกันต่ำลงจนร่างกายไม่สามารถต้านทานเชื้อโรคได้โรคต่างๆจึงเข้ามาซ้ำเติมได้ง่ายเช่นวัณโรคในปอดหรือต่อมน้ำเหลืองเยื่อหุ้มสมองอักเสบจากเชื้อราโรคผิวหนังบางชนิดหรือเป็นมะเร็งบางชนิดได้ง่ายกว่าคนปกติ ฯลฯ และทำให้ผู้ป่วยเสียชีวิตในที่สุดประเทศไทยพบเชื้อเอชไอวี2สายพันธุ์คือสายพันธุ์เอ-อี (A/E) หรืออี (E) พบมากกว่า95% แพร่ระบาดระหว่างคนที่มีเพศสัมพันธ์ระหว่างชาย-หญิงกับสายพันธุ์บี (B) ที่แพร่ระบาดในกลุ่มรักร่วมเพศและมีพฤติกรรมการใช้ยาเสพติดฉีดเข้าเส้นโรคเอดส์ติดต่อได้3ทางคือ

1. การร่วมเพศกับผู้ติดเชื้อเอดส์โดยไม่ใช้ถุงยางอนามัยทั้งชายกับชายหญิงกับหญิงหรือชายกับหญิงจะเป็นช่องทางธรรมชาติหรือไม่ธรรมชาติก็ตามข้อมูลจากกองระบาดวิทยาระบุว่า83% ของผู้ติดเชื้อเอดส์รับเชื้อมาจากการมีเพศสัมพันธ์

2. การรับเชื้อทางเลือดพบได้2กรณีคือ

2.1 ใช้เข็มฉีดยาหรือกระบอกฉีดยาร่วมกับผู้ติดเชื้อเอดส์มักพบในกลุ่มผู้ใช้สารเสพติดชนิดฉีดเข้าเส้น

2.2 รับเลือดมาจากการผ่าตัดหรือเพื่อรักษาโรคเลือดบางชนิดแต่ปัจจุบันเลือดที่ได้รับการบริจาคจะถูกนำไปตรวจหาเชื้อเอดส์ก่อนจึงมีความปลอดภัยเกือบ100%

3. ติดต่อผ่านทางแม่สู่ลูกเกิดจากแม่ที่มีเชื้อเอดส์และถ่ายทอดให้ทารกปัจจุบันมีวิธีป้องกันการแพร่เชื้อเอดส์จากแม่สู่ลูกโดยการกินยาต้านไวรัสในช่วงตั้งครรภ์จะสามารถลดโอกาสเสี่ยงต่อการติดเชื้อเอดส์เหลือเพียง8% แต่ยังคงมีความเสี่ยงอยู่ดังนั้นวิธีที่ดีที่สุดคือการตรวจเลือดก่อนแต่งงานนอกจากนี้โรคเอดส์ยังสามารถติดต่อผ่านทางอื่นได้แต่โอกาสนี้น้อยมากเช่นการใช้ของมีคมร่วมกับผู้ติดเชื้อเอดส์โดยไม่ทำความสะอาดการเจาะหูโดยการใส่เข็มเจาะหูร่วมกับผู้ติดเชื้อเอดส์การสักผิวหนังหรือสักคิ้วเป็นต้นวิธีดังกล่าวเป็นการติดต่อโดยการสัมผัสกับเลือดหรือน้ำเหลืองโดยตรงแต่โอกาสติดโรคเอดส์ด้วยวิธีนี้ต้องมีแผลเปิดและปริมาณเลือดหรือน้ำเหลืองที่เข้าไปในร่างกายต้องมีจำนวนมาก

2. อาการของโรคเอดส์

1. ระยะไม่ปรากฏอาการหรือระยะติดเชื้อโดยไม่มีอาการระยะนี้ผู้ติดเชื้อจะไม่แสดงอาการผิดปกติใดๆออกมาจึงเหมือนคนปกติแต่อาจจะเจ็บป่วยเล็กน้อยๆจากระยะแรกเข้าสู่ระยะต่อไปโดยเฉลี่ยใช้เวลาประมาณ7-8ปีแต่บางคนไม่มีอาการนานถึง10ปีจึงทำให้ผู้ติดเชื้อสามารถแพร่เชื้อต่อไปให้กับบุคคลอื่นได้เนื่องจากส่วนใหญ่ไม่ทราบว่าตนเองติดเชื้อ

2. ระยะมีอาการสัมพันธ์กับเอดส์หรือระยะเริ่มปรากฏอาการระยะนี้จะตรวจพบเลือดบวกและมีอาการผิดปกติเกิดขึ้นเช่นต่อมน้ำเหลืองโตหลายแห่ง



ติดต่อกันนานกว่า3เดือนมีเชื้อราในปากบริเวณกระพุ้งแก้มและเพดานปากเป็นงูสวัดหรือแผลริมชนิดลูกกลม และมีอาการเรื้อรังนานเกิน1เดือนโดยไม่ทราบสาเหตุเช่นมีไข้ท้องเสียผื่นงูสวัดน้ำหนักรีดเป็นต้นระยะนี้อาจเป็นอยู่นานเป็นปีก่อนจะกลายเป็นเอดส์ระยะเต็มขั้นต่อไป

3. ระยะเอดส์เต็มขั้นหรือระยะโรคเอดส์ระยะนี้มีภูมิคุ้มกันของร่างกายถูกทำลายลงไปมากทำให้เป็นโรคต่างๆได้ง่ายซึ่งมีหลายชนิดแล้วแต่ว่าจะติดเชื้อชนิดใดและเกิดที่ส่วนใดของร่างกายหากเป็นวัณโรคที่ปอดจะมีอาการไข้เรื้อรังไอเป็นเลือดถ้าเป็นเยื่อหุ้มสมองอักเสบจากเชื้อจะมีอาการปวดศีรษะอย่างรุนแรงคอแข็งคลื่นไส้อาเจียนส่วนใหญ่เมื่อผู้เป็นเอดส์เข้าสู่ระยะสุดท้ายนี้แล้วโดยทั่วไปจะมีชีวิตอยู่ได้เพียง1-2ปี หากสงสัยว่ารับเชื้อเอดส์มาไม่ควรไปตรวจเลือดทันทีเพราะเลือดจะยังไม่แสดงผลเป็นบวกควรตรวจภายหลังจากสัมผัสเชื้อแล้ว4สัปดาห์ขึ้นไปจึงจะได้ผลที่แม่นยำ

2.1 ปัจจัยที่ทำให้ติดเชื้อเอดส์

1. ปริมาณเชื้อเอดส์ที่ได้รับหากได้รับเชื้อเอดส์มากโอกาสติดโรคเอดส์ก็จะสูงขึ้นไปด้วยโดยเชื้อเอดส์จะพบมากที่สุดในเลือดตรงลงมาคือน้ำอสุจิและน้ำในช่องคลอด
2. หากมีบาดแผลจะทำให้เชื้อเอดส์เข้าสู่บาดแผลและติดโรคเอดส์ได้ง่ายขึ้น
3. จำนวนครั้งของการสัมผัสหากสัมผัสเชื้อโรคบ่อยก็มีโอกาสจะติดเชื้อมากขึ้น
4. การติดเชื้ออื่นๆเช่นแผลริมอ่อนแผลริมทำให้มีเม็ดเลือดขาวอยู่ที่แผลจำนวนมากจึงรับเชื้อเอดส์ได้ง่ายและเป็นหนทางให้เชื้อเอดส์เข้าสู่แผลได้เร็วขึ้น
5. สุขภาพของผู้รับเชื้อหากสุขภาพร่างกายไม่แข็งแรงในขณะนั้นก็ย่อมมีโอกาสรับเชื้อได้ง่ายขึ้น

2.2 การรักษา

ปัจจุบันวงการแพทย์ได้พยายามศึกษาวิจัย เพื่อจะหาตัวยารักษาโรคเอดส์ แต่ยังไม่ประสบความสำเร็จ การรักษาในปัจจุบันจึงได้แต่รักษาตามอาการของโรคที่เกิดขึ้นเท่านั้น และรับประทานยาต้านเอดส์ มีฤทธิ์ในการยับยั้งการแบ่งตัวของเชื้อไวรัสเท่านั้น แต่ไม่สามารถทำให้หายขาดได้

2.3 พฤติกรรมเสี่ยงต่อการเกิดโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์

- 1) การสำส่อนทางเพศ บุคคลที่มีพฤติกรรมสำส่อนทางเพศหรือเปลี่ยนคู่นอนไปเรื่อยๆ จึงอาจได้รับเชื้อจากคู่นอนคนใดคนหนึ่งมาโดยไม่รู้ตัว
- 2) การขายบริการทางเพศ ในสังคมปัจจุบัน การขายบริการทางเพศได้เริ่มเข้ามาสู่นักเรียน นิสิต นักศึกษาแล้ว นับว่าเป็นการเสี่ยงต่อการแพร่ระบาดของโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์มาก
- 3) การมีเพศสัมพันธ์กับผู้ที่ไม่แน่ใจว่าจะเป็นเชื้อหรือผู้ป่วยโดยที่ไม่ได้ป้องกันด้วยการใช้ถุงยางอนามัย เมื่อมีเพศสัมพันธ์
- 4) การดื่มสุรา จะให้ขาดสติยังคิด เมื่อมีอารมณ์ทางเพศขึ้นมา ประกอบกับเกิดความมั่นใจมาจากฤทธิ์ของแอลกอฮอล์ อาจจะไปเที่ยวหญิงบริการ และติดเชื้อเอดส์ได้ในที่สุด
- 5) การไปเที่ยวสถานที่ที่มีบรรยากาศที่สนุกสนาน เสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์ ได้แก่ บาร์ ผับ เป็นต้น



- 6) การใช้ยาเสพติด เช่น ยาบ้า ยาอี ยาเลเฟ เป็นต้น เมื่อเสพแล้วจะทำให้เกิดความเคลิบเคลิ้ม อันจะนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ได้ ซึ่งบุคคลที่ใช้ยาเสพติดเหล่านี้มักมีเพศสัมพันธ์กับบุคคลหลายคน
- 7) การไปเที่ยวผู้หญิงขายบริการหรือโสเภณี การมีเพศสัมพันธ์กับผู้หญิงขายบริการโดยไม่ใช้ถุงยางอนามัยมีโอกาสเสี่ยงต่อการติดโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์หรือโรคเอดส์สูง เป็นต้น

2.4 ปัญหาและผลกระทบจากโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์

- 1) ต่อตนเอง
 - 1.1) ทางกาย เกิดการอักเสบ การเจ็บปวด การเป็นหนอง ปัสสาวะขัด ปัสสาวะไม่ออก ปวดข้อ เป็นต้น
 - 1.2) ทางจิตใจก่อให้เกิดความอับอาย ไม่สบายใจเสื่อมเสียชื่อเสียง สร้างความเดือดร้อนให้แก่บุคคลในครอบครัว เป็นต้น
- 2) ต่อครอบครัว
 - 2.1) ทำให้ครอบครัวต้องอับอาย ถ้ามีคนอื่นรู้
 - 2.2) ทำให้ต้องเสียค่าใช้จ่ายในการรักษา
 - 2.3) อาจทำให้คู่สามี/ภรรยาติดโรคกันได้
 - 2.4) อาจเกิดการทะเลาะวิวาทระหว่างสามี/ภรรยา
- 3) ต่อสังคม
 - 3.1) ถ้าเป็นผู้ที่มีพฤติกรรมสำส่อนทางเพศ อาจแพร่เชื้อไปยังบุคคลอื่นได้
 - 3.2) อาจทำให้เสียงานในส่วนรวม เพราะผู้ป่วยต้องเสียเวลาในการเข้ารับการรักษา
- 4) ต่อประเทศชาติ
 - 4.1) รัฐต้องใช้งบประมาณเกี่ยวกับค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาล ถึงแม้ว่าผู้ป่วยจะเสียเงินค่ารักษา แต่บางส่วนรัฐต้องเป็นผู้จ่าย
 - 4.2) มีพลเมืองซึ่งเป็นกำลังของชาติที่ป่วยทั้งด้านร่างกายและจิตใจ จึงไม่สามารถที่จะช่วยพัฒนาประเทศได้

2.5 ปัญหาและผลกระทบจากโรคเอดส์

- 1) ต่อตนเอง
 - 1.1) ทำให้ระบบภูมิคุ้มกันบกพร่องจึงเกิดการติดเชื้อจากโรคอื่นๆ ได้ง่ายกว่าคนที่มียระบบภูมิคุ้มกันปกติ
 - 1.2) ทำให้มีการเจ็บป่วย ทรมาณกับการเป็นโรคติดเชื้อชนิดอื่นๆ
 - 1.3) ทำให้สุขภาพจิตเสื่อม สิ้นหวังในชีวิต เพราะรู้ตัวว่าต้องเสียชีวิต
 - 1.4) เกิดความอับอาย ความวิตกกังวล กลัวคนอื่นจะไม่ยอมรับ
 - 1.5) เสียชีวิต การที่ผู้ป่วยเอดส์จะเสียชีวิตเร็วหรือช้าขึ้นอยู่กับการรักษาตัวที่ดี ใช้จ่ายด้านเอดส์ที่มีคุณภาพ บำรุงร่างกายดี พยายามทำจิตใจร่าเริงแจ่มใส



2) ต่อครอบครัว

- 2.1) ครอบครัวจะต้องสูญเสียสมาชิกในครอบครัวไปเพราะผู้ป่วยเอดส์จะต้องเสียชีวิต
- 2.2) ครอบครัวจะขาดผู้นำครอบครัว (ถ้าฝ่ายชายเสียชีวิต)
- 2.3) ครอบครัวจะขาดรายได้ (ถ้าผู้เสียชีวิตทำงานหาเลี้ยงครอบครัว)
- 2.4) ครอบครัวต้องได้รับความอับอาย เสื่อมเสียชื่อเสียงของวงศ์ตระกูล

3) ต่อสังคม

- 3.1) สังคมต้องขาดกำลังคนไปก่อนวัยอันควร ถ้าเป็นบุคคลสำคัญหรือมีหน้าที่การงานที่สำคัญก็จะส่งผลกระทบต่อการทำงานที่ทำอยู่
- 3.2) ถ้ามีผู้ป่วยจำนวนมากๆ ทำให้สังคมขาดความมั่นคง
- 3.3) เด็กที่บิดามารดาเสียชีวิตเพราะโรคเอดส์จะสูญเสียโอกาสต่างๆและเป็นภาระแก่ผู้อื่น

4) ต่อประเทศชาติ

- 4.1) ประเทศชาติต้องสูญเสียแรงงานไปเป็นจำนวนมาก
- 4.2) ผู้ป่วยเอดส์มักขาดกำลังใจในการทำงานเบื่อง่ายชีวิต ท้อแท้ อาจทำงานได้ไม่เต็มที่เหมือนปกติ
- 4.3) รัฐต้องสูญเสียงบประมาณในการรักษาสูง เพราะปัจจุบันมีผู้ติดเชื้อเอดส์ และผู้ป่วยเอดส์รวมกันประมาณ 1 ล้านคน ผู้ที่เป็นภาระก็คือผู้ป่วยเอดส์

2.6 การป้องกันและหลีกเลี่ยงโรคเอดส์

1. ไม่ใช้เข็มฉีดยาร่วมกับผู้อื่นในทุกกรณี
2. ไม่ใช้ใบมีดโกนร่วมกับผู้อื่น ในการโกนหนวด โกนขน หรือโกนผม
3. หลีกเลี่ยงการรับถ่ายเลือดที่ไม่ผ่านการตรวจก่อนรับบริจาคหรือไม่แน่ใจว่าจะปลอดภัยจากโรคเอดส์หรือไม่
4. ผู้หญิงที่เป็นผู้ป่วยโรคเอดส์หรือผู้ติดเชื้อเอดส์ ไม่ควรมีบุตรควรป้องกันด้วยการคุมกำเนิด
5. หลีกเลี่ยงการฝังเข็ม สักผิวหนัง เจาะหู เจาะลิ้น เจาะจมูก เจาะคิ้ว ด้วยเข็มที่ใช้แล้ว
6. หลีกเลี่ยงการสัมผัสเลือดจากผู้อื่นโดยตรง ถ้ามีบาดแผลต้องระมัดระวังเป็นพิเศษ อย่าให้เลือดสัมผัสได้ ยกเว้นเลือดคนที่เราแน่ใจจริงๆ ว่าปลอดภัย
7. ก่อนจะแต่งงานกัน ควรไปตรวจเลือดเพื่อยืนยันว่าเลือดไม่มีเชื้อเอดส์ หรือถ้ามีจะได้ป้องกันด้วยการใช้ถุงยางอนามัย



3.เคล็ดลับสุขภาพ

เอดส์ยังไม่มียารักษาให้หายได้ แต่ป้องกันได้ ไม่มีใครอยากติดเอดส์ แต่เมื่อติดเชื้อเอดส์แล้วผู้ติดเชื้อหรือผู้ป่วยจะไม่สามารถแพร่เชื้อเอดส์มาหาเราได้เลย หากเราไม่ไปมีเพศสัมพันธ์หรือร่วมพฤติกรรมเสี่ยงอื่นๆ กับผู้ติดเชื้อเอดส์หรือผู้ป่วยเอดส์

การป้องกันและหลีกเลี่ยงโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์

1. หลีกเลี่ยงจากสิ่งกระตุ้นอารมณ์ทางเพศ
2. หลีกเลี่ยงจากเพื่อนที่ชอบชักนำไปมีพฤติกรรมที่เสี่ยง ต่อการมีเพศสัมพันธ์โดยเฉพาะ
3. มีความมุ่งมั่นในการเรียน การทำงานจะทำให้ความคิดเรื่องเพศลดลง
4. ไม่หมกมุ่น ครุ่นคิด หรือพูดคุยกันเรื่องเพศ
5. ไม่ประพฤตินิสัยทางเพศ
6. หลีกเลี่ยงการดื่มสุราและของมึนเมา รวมทั้งยาเสพติดทุกชนิด
7. หลีกเลี่ยงการไปเที่ยวในสถานที่ที่ล่อแหลมต่อการมีเพศสัมพันธ์
8. ห้ามใช้ผ้าเช็ดตัว ผ้าขาวม้า ของผู้ที่เป็นโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์หรือไม่
9. เมื่อมีอาการทางเพศ ควรเบี่ยงเบนความสนใจไปทำกิจกรรมที่สร้างสรรค์อื่นๆ เช่น เล่นกีฬา ทำงานอดิเรก ทำงานบ้าน เป็นต้น
10. ออกกำลังกาย เล่นดนตรี เล่นกีฬาเป็นประจำจะทำให้เหนื่อย สนุก และผลิตเพลินจนทำให้การคิดหมกมุ่นเพื่อเพศลดลง
11. หลีกเลี่ยงการมีเพศสัมพันธ์กับบุคคลที่ไม่แน่ใจว่าจะเป็นโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์
12. ควรผ่อนคลายอารมณ์ทางเพศด้วยการสำเร็จความใคร่ด้วยตนเอง เพราะเป็นเรื่องธรรมชาติและปลอดภัยจากโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ด้วย
13. ถ้าเป็นนักท่องเที่ยวน่าจะมีเพศสัมพันธ์ที่เสี่ยงต่อการเกิดโรค ควรมีถุงยางอนามัยพกติดตัวไว้เสมอ ทั้งชายและหญิง และใช้ถุงยางอนามัยทุกครั้งเมื่อมีเพศสัมพันธ์



ใบงานที่ 3

กิจกรรมที่ 3 ให้อธิบายรายละเอียดในหัวข้อต่อไปนี้

1. จงบอกผลดีผลเสียของการคุมกำเนิดแบบต่างๆดังนี้

1.1 การทำหมัน

.....

.....

.....

.....

1.2 สวมถุงยางอนามัย

.....

.....

.....

.....

1.3 กินยาเม็ดคุมกำเนิด

.....

.....

.....

.....

2. ระบุอาการเบื้องต้นของโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์

.....

.....

.....

.....

3. ระบุความเสี่ยงที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่ปลอดภัย

.....

.....

.....

.....



บทที่ 4

คุยเปิดใจรักปลอดภัย



สำนักงาน ก.ช.บ.

เชียงใหม่



แผนการเรียนรู้ประจำบท

บทที่ 4 เปิดใจรักปลอดภัย

สาระสำคัญ

มีความรู้ ความเข้าใจ มีเจตคติที่ดี เกี่ยวกับทักษะการสื่อสารแบบต่าง ๆ ที่มีประสิทธิภาพและไม่มีประสิทธิภาพ การคุยกับลูกเรื่องร่างกายการดูแลอวัยวะส่วนต่าง ๆ การสังเกตอาการผิดปกติการคุยกับลูกเรื่องอารมณ์ความรู้สึก เช่น ากการมีแฟน อารมณ์เพศ ความรัก ออกหักการคุยกับคู่เรื่องการป้องกัน การคุมกำเนิดการป้องกันโรค การตรวจร่างกาย

ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง

1. ตระหนักถึงความจำเป็น ของการสื่อสารเรื่องเพศในครอบครัว
2. มีทักษะในการให้ข้อมูลการฟัง การถาม การตอบ

ขอบข่ายเนื้อหา

1. ทักษะการสื่อสารแบบต่าง ๆ ที่มีประสิทธิภาพและไม่มีประสิทธิภาพ
2. การคุยกับลูกเรื่องร่างกายการดูแลอวัยวะส่วนต่าง ๆ การสังเกตอาการผิดปกติ
3. การคุยกับลูกเรื่องอารมณ์ความรู้สึก เช่น ากการมีแฟน อารมณ์เพศ ความรัก ออกหัก
4. การคุยกับคู่เรื่องการป้องกัน การคุมกำเนิดการป้องกันโรค การตรวจร่างกาย

กิจกรรมการเรียนรู้

1. ศึกษาเอกสารประกอบการเรียนรู้
2. ปฏิบัติกิจกรรมตามที่ได้รับมอบหมาย
3. ทำกิจกรรมตามใบงาน

สื่อประกอบการเรียนรู้

1. เอกสารประกอบการเรียนรู้
2. ใบงานท้ายบท
3. การสืบค้นทาง Internet

ประเมินผล

ประเมินผลจากกิจกรรมตามใบงาน



ตอนที่ 1 ทักษะ การสื่อสารแบบ ต่าง ๆ ที่มีประสิทธิภาพและไม่มีประสิทธิภาพ

การสื่อสารคือทักษะสำคัญ ไม่ว่าจะตำแหน่งหรือระดับใดการสื่อสารที่ยอดเยี่ยมจะทำให้ประสบความสำเร็จในงานและในชีวิตได้ การสื่อสารแบ่งย่อยเป็นการพูด การฟัง และการเขียน ที่สำคัญคือกระบวนการคิดของเราซึ่งเป็นเบื้องหลังคือ มุมมองต่อโลก การประมวลความคิดและการถ่ายทอดความคิดออกมาเป็นสื่อ ไม่ว่าจะเป็นคำพูด อากาหร หรือตัวอักษร

คำว่า "สื่อ" ในพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2542 ได้ให้ความหมายของคำนี้ไว้ดังนี้ "สื่อ (กริยา) หมายถึง ติดต่อให้ถึงกัน เช่น สื่อความหมาย, ชักนำให้รู้จักกัน สื่อ (นาม) หมายถึง ผู้หรือสิ่งที่ติดต่อให้ถึงกันหรือชักนำให้รู้จักกัน เช่น เขาใช้จดหมายเป็นสื่อติดต่อกัน, เรียกผู้ที่ทำหน้าที่ชักนำให้ชายหญิงได้แต่งงานกันว่า พ่อสื่อ หรือ แม่สื่อ; (ศิลปะ) วัสดุต่างๆ ที่นำมาสร้างสรรค์งานศิลปกรรม ให้มีความหมายตามแนวคิด ซึ่งศิลปินประสงค์แสดงออกเช่นนั้น เช่น สื่อผสม"

1.1 การสื่อสารที่มีประสิทธิภาพสูงโดยทั่วไปจะเกิดจากการสื่อสาร ต่อไปนี้

1. การสื่อสารโดยตรงแบบเผชิญหน้า

เป็นการสื่อสารที่ทั้งผู้ส่งสารและผู้รับสารต่างเผชิญหน้ากันในการสนทนา เช่น บริการต้องเข้ามารับ order จากลูกค้า แพทย์ต้องเข้าตรวจรักษา สอบถามอาการกับคนไข้ เป็นต้น รูปแบบการสื่อสารที่สร้างความสนใจให้แก่ผู้รับสารโดยตรงไปตรงมา การสื่อสารด้วยวิธีนี้จึงเป็นรูปแบบที่ดีในการที่สามารถสื่อสารได้อย่างตรงไปตรงมาและมีข้อผิดพลาดทางการสื่อสารน้อยมาก

2. การสื่อสารสองทาง

การสื่อสารสองทางเป็นการสื่อสารที่มีการโต้ตอบกันไปมาของผู้ส่งสารและรับสารทั้งสองฝ่าย การสื่อสารรูปแบบนี้จะไม่สร้างความสับสนแก่คู่สนทนา อีกทั้งก่อให้เกิดความน่าสนใจใคร่รู้และเกิดสมาธิในการรับสารได้ง่าย

3. การสื่อสารโดยช่องทางและสื่อที่หลากหลาย

การสื่อสารโดยช่องทางและสื่อที่หลากหลายเป็นการเลือกใช้สื่อที่ปัจจุบันมีอยู่มากมายให้เกิดประโยชน์ในการสื่อสาร โดยพิจารณาจากความเหมาะสมของเนื้อหา สภาพแวดล้อม ผู้รับและผู้ส่งสาร รวมไปถึงปัจจัยอื่นๆ ที่มีผลต่อการรับและส่งสาร เพื่อให้การส่งสารรูปแบบที่เลือกมานั้นเป็นสารสื่อสารที่ได้ผลและเสริมสร้างศักยภาพการเรียนรู้ของเด็กและเยาวชนได้มากที่สุด

4. ผู้รับสามารถรับสารได้ปริมาณมากพอ

ในแต่ละบุคคลจะสามารถรับสารในแต่ละชนิดได้แตกต่างกัน ขึ้นอยู่กับความชอบ ความถนัด ภูมิหลังและปัจจัยด้านอื่นๆ การเลือกใช้สารที่สามารถส่งถึงผู้รับได้อย่างมีประสิทธิภาพหรือส่งสารได้ในปริมาณมากพอกับความต้องการของผู้รับสารก็นับเป็นรูปแบบที่เหมาะสมของการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ ทั้งนี้เมื่อสารถูกส่งไปแล้วนั้นผู้รับซึ่งก็คือเด็กและเยาวชนหากสามารถนำมาใช้ในการดำเนินชีวิตหรือสามารถนำไปใช้พัฒนาศักยภาพของตนเองได้อย่างถูกต้องการยิ่งแสดงให้เห็นถึงความสำเร็จของการสื่อสาร ไม่เพียงลบปัญหาด้านอาการขาดสมาธิ แต่ยังสามารถนำสารที่ได้รับไปพัฒนาตนเองให้มีศักยภาพสูงยิ่งขึ้น



5. ผู้รับมีความแม่นยำเที่ยงตรงสูง

ความแม่นยำเที่ยงตรงในการรับสารนั้นต้องอาศัยปัจจัยหลายประการในการรับข้อมูลข่าวสารอย่างเที่ยงตรง ทั้งประสบการณ์การรับสาร ประสบการณ์ในข้อมูลข่าวสารที่ถูกส่งมา อีกทั้งการมีสติและสมาธิในการรับสื่อที่ส่งมาจะมีผลอย่างสูงต่อความแม่นยำเที่ยงตรงของข้อมูล

6. การหลีกเลี่ยงอุปสรรคในการสื่อสารดังกล่าวข้างต้น

การสื่อสารที่มีประสิทธิภาพต้องหลีกเลี่ยงอุปสรรคในการสื่อสารที่กล่าวมาข้างต้นทั้งหมด ทั้งนี้เพราะอุปสรรคการสื่อสารที่เกิดขึ้นจะเป็นตัวสะท้อนให้เห็นว่าข้อมูลที่ถูกส่งมามีความถูกต้องหรือคลาดเคลื่อนเพียงใด การเกิดอุปสรรคต่างๆ ข้างต้นก็นับเป็นปัจจัยที่ก่อให้เกิดอาการขาดสมาธิในเด็กและเยาวชนด้วยเช่นกัน หากสามารถลบอุปสรรคต่างๆ ไปได้ การสื่อสารย่อมประสบความสำเร็จได้ในที่สุด

1.2 การสื่อสารที่ไม่มีประสิทธิภาพ บางครั้งเราจะรู้สึกที่เราไม่สามารถสื่อสารกับเพื่อนร่วมงานได้ เราไม่เคยเข้าใจเขา และเขาก็ไม่เข้าใจว่าเราต้องการอะไร จนในที่สุด เราก็รู้สึกที่เราไม่อยากทำงานกับเขาอีกต่อไป ปัญหาในการสื่อสารพูดคุยอาจจะฟังดูว่าเป็นเรื่องเล็ก ๆ น้อย ๆ ไม่น่าจะมีอะไรมากมาย แต่การขาดการสื่อสารที่ดี อาจส่งผลร้ายต่อการทำงานได้ เพราะยิ่งเราคู่กับเพื่อนร่วมงานน้อยลง ก็ยิ่งทำให้ประสิทธิภาพในการทำงานของเรามีน้อยลงตามไปด้วย

หลายคนอาจสงสัยว่าเพียงแค่การพูดคุย หรือไม่พูดคุยจะทำให้เกิดปัญหาในการทำงานได้อย่างไร คนทำงานหลายคนมีศักยภาพในการแยกแยะเรื่องส่วนตัวออกจากเรื่องงาน ในขณะที่หลาย ๆ คนไม่สามารถทำได้ หากปัญหาการสื่อสารในที่ทำงานเป็นส่วนหนึ่งของการทำงาน เชื่อได้เลยว่าการทำงานของเราจะมีประสิทธิภาพน้อยลง เมื่อต้องทำงานร่วมกันเป็นทีม เราไม่สามารถตัดสินใจแก้ปัญหาต่าง ๆ ได้เพียงลำพัง เราต้องรับฟังความคิดเห็นของคนอื่นด้วย แต่ถ้าเรามีปัญหาในการสื่อสารกับคนอื่น เราก็ไม่อาจจะทำงานร่วมกับใครได้

อุปสรรคในการทำงานดังต่อไปนี้ เป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้ประสิทธิภาพการทำงานของเราที่มีน้อยลง ลองมาสำรวจตัวเองดูว่าเรามีปัญหาหนึ่งในนั้นหรือไม่ หากเราเป็นคนหนึ่งที่มีปัญหาเหล่านั้น ให้รีบเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมให้เร็วที่สุด เพื่อที่เราจะได้ไม่เป็นพนักงานเจ้าปัญหาขององค์กร หรือเป็นบุคคลที่ไม่สามารถติดต่อสื่อสารกับใครได้อีกต่อไป

5 เหตุผลดังต่อไปนี้เป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้เราสื่อสารกับผู้ร่วมงานไม่รู้เรื่อง ลองมาดูกันว่าปัญหาเหล่านั้นมีอะไรบ้าง คนทำงานหลายคนแยกแยะไม่ได้ว่าอันไหนคือการทำงาน อันไหนคือเรื่องส่วนตัว เมื่อเกิดความรู้สึกไม่ชอบทัศนคติบางอย่างของเพื่อนร่วมงาน เราจะรู้สึกที่ไม่อยากพูดคุยกับเขา แม้กระทั่งในเวลางานก็ตาม การที่เราเลือกที่จะไม่คุยกับเพื่อนร่วมงาน เพราะรู้สึกไม่ชอบเขา จะทำให้เราไม่สามารถทำงานเป็นทีมได้ เราไม่สามารถทำใจยอมรับเพื่อนร่วมงานได้ทุกเรื่อง แต่เมื่อถึงเวลาต้องทำงาน เราก็ควรมีความเป็นมืออาชีพ ไม่เอาเรื่องส่วนตัวมารวมกับเรื่องงาน



ไม่ยอมเปิดใจให้กว้าง

ทำงานเข้ากันไม่ได้ เป็นสิ่งที่เรามักจะได้ยินอยู่เสมอ เมื่อใครคนใดคนหนึ่งทำงานร่วมกับทีมไม่ได้ ปัญหานี้อาจจะเกิดจากการที่เรามีทัศนคติที่เข้ากับเขาไม่ได้ แล้วคิดไปเองว่าเขาไม่น่าจะทำงานเป็น หรือไม่สามารถทำงานเข้ากับเราได้ ซึ่งทำให้กลายเป็นอีกหนึ่งปัญหาของการทำงาน หากเรากำลังมีความคิดเช่นนี้ เราอาจจะต้องเปลี่ยนความคิดเสียใหม่ ปัญหาของการสื่อสารในที่ทำงาน อาจไม่ได้เกิดจากเขาเพียงฝ่ายเดียว แต่อาจจะเกิดจากเราด้วยที่ไม่ยอมเปิดใจยอมรับความแตกต่าง จึงทำให้ไม่สามารถทำงานประสานกันได้

ไม่มีมนุษยสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมงาน

การสร้างความสัมพันธ์ที่ดีในการทำงาน จะทำให้เราทำงานร่วมกับคนอื่นได้ง่ายขึ้น แต่ในทางกลับกัน หากเราไม่คิดที่จะสร้างสัมพันธ์ที่ดีในการทำงาน ก็จะทำให้เราห่างไกลจากการเป็นเพื่อนร่วมงานที่ดี อีกทั้งยังจะทำให้การสื่อสารภายในทีมมีน้อยลงตามไปด้วย และแน่นอนว่าสิ่งที่ตามมา คือ การที่เราไม่สามารถสร้างความเข้าใจที่ดีภายในทีมได้ และไม่สามารถทำงานร่วมกันได้

ไม่ยอมรับฟังความคิดเห็นของกันและกัน

การยอมรับฟังความคิดเห็นของคนอื่น เป็นสิ่งที่ทำให้แนวคิดในการทำงานมีความหลากหลาย และมีความเป็นเสรีทางความคิดมากขึ้น เมื่อหนึ่งในเพื่อนร่วมงานของเราแสดงความคิดเห็นใด ๆ ก็ตาม เราต้องเคารพความคิดเห็นของเขา ไม่ใช่ว่าจะไม่เห็นด้วยไปเสียทุกครั้ง แม้ว่าความคิดเห็นของเขาจะไม่ได้เป็นเรื่องที่ถูกต้อง แต่การรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น จะทำให้มีความเป็นมิตรมากยิ่งขึ้น และเป็นเพื่อนร่วมงานที่เขาอยากทำงานด้วย

ไม่ยอมพูดความจริง

เรารู้สึกว่ามันเป็นเรื่องยากทุกครั้งที่จะต้องตักเตือนเพื่อนร่วมงานเมื่อเขาทำงานผิดพลาด เรามักจะคิดเสมอว่าการปล่อยให้เขาได้ดูแลตัวเองดีกว่าการที่เราต้องตำหนิเขา ความคิดเช่นนี้อาจไม่ถูกต้องเสมอไป เพราะนั่นเท่ากับว่าเรากำลังส่งเสริมให้เขาทำงานผิด โดยที่ไม่แนะนำวิธีแก้ปัญหาก็ถูกต้อง ซึ่งเท่ากับว่าเขาและเราสื่อสารกันไม่เข้าใจ แล้วทำให้เกิดความเข้าใจผิดกันมากที่สุด แล้วจะส่งผลกระทบต่อการทำงานในภายหลัง

ส่วนหนึ่งของการทำงานที่ไม่มีประสิทธิภาพมาจากการสื่อสารในการทำงานที่ไม่ดีพอ เราพูดอีกอย่าง แต่เพื่อนร่วมงานของเราอาจจะกำลังเข้าใจอีกอย่าง จนบางครั้งเราจะรู้สึกว่าเราเข้ากับเพื่อนร่วมงานไม่ได้เสียที การเปิดใจยอมรับและพูดความจริง จะช่วยให้เราก้าวข้ามความเข้าใจผิด และการสื่อสารที่ผิดพลาดได้

1.3 ทิศทางของช่องทางติดต่อสื่อสาร (Direction of Communication Channels)

การติดต่อสื่อสารในองค์กรจะมีช่องทางอยู่ 3 แบบ ดังนี้คือ

1. การสื่อสารจากระดับบนลงสู่ระดับล่าง (Downward Communication)

เป็นการติดต่อสื่อสารจากผู้บังคับบัญชาไปสู่ผู้ใต้บังคับบัญชา (หรือ ผู้ที่อำนาจสูงในองค์กรไปสู่ระดับที่ต่ำกว่า) ซึ่งเป็นสิ่งที่จำเป็นต่อการจัดการ และการควบคุมการทำงานภายในองค์กร เพื่อให้ผู้ปฏิบัติรู้ถึงนโยบาย แผนงาน ขั้นตอนเป้าหมาย คำสั่งให้ปฏิบัติตาม กฎระเบียบ ข้อบังคับ คำเตือน คำขอร้อง คำอนุมัติสั่งให้ดำเนินการ เป็นต้น สื่อที่ใช้กันมากในการติดต่อสื่อสารแบบนี้ ได้แก่ การประชุม ประกาศ บันทึกรายงาน ฯลฯ



2. การติดต่อสื่อสารจากระดับล่างขึ้นไปสู่ระดับบน (Upward Communication)

เป็นลักษณะการติดต่อสื่อสารที่ส่งข่าวสารจากผู้ที่อยู่ใต้บังคับบัญชาไปสู่ผู้ได้บังคับบัญชา (หรือ ผู้ที่อยู่ในตำแหน่งที่ต่ำกว่า ไปสู่ตำแหน่งที่สูงกว่า) โดยส่วนใหญ่เป็นการสนองการสื่อสารจากบนลงล่าง เช่น ลักษณะการย้อนกลับของรายงานความก้าวหน้าของผลการปฏิบัติงาน การเสนอแนะ การร้องทุกข์ ข้อคิดเห็น หรือการขออนุมัติ เป็นต้น

3. การติดต่อสื่อสารระดับเดียวกัน หรือตามแนวนราบ (Lateral or Horizontal Communication)

เป็นการติดต่อสื่อสารระหว่างบุคคลในระดับเดียวกันในแนวนราบ หรือระหว่างคนต่างระดับกันที่ไม่มีอำนาจในการบังคับบัญชาซึ่งกันและกัน ส่วนใหญ่จะสื่อสารระหว่างแผนก หรือหน่วยงานต่าง ๆ ในลักษณะของการปรึกษาหารือ การทำงานร่วมกัน การทำงานเป็นทีม

1.4 การสื่อสารจะประสบผลที่ต้องการเพียงใดนั้น จึงขึ้นอยู่กับปัจจัยที่เกี่ยวกับคุณสมบัติของผู้สื่อสารที่สำคัญ 4 ประการ คือ

1. มีความรู้ความสามารถ หากผู้สื่อสารมีความรู้ความสามารถทั่วไปอยู่ในระดับสูงจะมีความเชื่อมั่นในตนเอง รับรู้และเข้าใจสิ่งต่างๆ ได้รวดเร็วแต่หากผู้สื่อสารมีความรู้ความสามารถต่ำ ความสามารถในการรับรู้และเข้าใจสิ่งต่างๆ ย่อมจะต่ำไปด้วย หากผู้ส่งสารและผู้รับสารมีพื้นฐานความรู้แตกต่างกันกรณีผู้ส่งสาร มีความรู้ ความสามารถสูงกว่าผู้รับสาร จะให้ผลสำเร็จของการสื่อสาร ดีกว่ากรณีผู้ส่งสารมีความรู้ความสามารถต่ำกว่าผู้รับสาร

2. มีทักษะในการสื่อสาร คือมีความเชี่ยวชาญ สามารถในการพูด การเขียนการแสดง มีจิตวิทยาการจูงใจสูง ซึ่งสิ่งเหล่านี้จะต้องอาศัยความรู้ความสามารถและการฝึกฝนตนเองเป็นสำคัญ

3. มีเจตคติที่ดี ผู้สื่อสารที่มีเจตคติที่ดีต่อกัน จะช่วยให้เข้าใจซึ่งกันและกันได้ง่ายขึ้นรู้จักวิเคราะห์ความรู้ ความคิด ข่าวสารต่างๆ อย่างเป็นเป็นกลางและมีเหตุผล แต่หากหากผู้สื่อสารมีเจตคติที่ไม่ดีต่อกันอาจมองกันในแง่ร้ายและบิดเบือนข่าวสาร

4. พื้นฐานทางสังคมและวัฒนธรรม เนื่องจากสังคม วัฒนธรรม รวมถึง เพศและอายุ เป็นตัวกำหนดความเชื่อ ความรู้สึกนึกคิดของคนในสังคม ผู้ที่จะสื่อสารเข้าใจกันได้ดีที่สุุดนั้นได้แก่ผู้ที่มีพื้นฐานทางสังคม วัฒนธรรมเหมือนกัน ทั้งผู้รับและผู้ส่ง ผู้สื่อสารที่มีความแตกต่างทางสังคมวัฒนธรรมอาจทำให้การสื่อสารล้มเหลว ทั้งนี้เพราะการพูดหรือการปฏิบัติอย่างหนึ่งในสังคมหนึ่ง อาจแปลความหมายแตกต่างไปจากอีกสังคมหนึ่ง

จะเห็นได้ว่าการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพนั้นผู้ส่งสารจะต้องเป็นคนรอบรู้ ทันท่วงที รู้ลึก รู้จริง ข้อมูลข่าวสารที่ส่งไปถึงจะถูกต้องสมบูรณ์ ผู้รับสารก็ต้องมีเจตคติที่ดีต่อสารและปฏิบัติอย่างถูกต้องไม่บิดเบือน อีกทั้งสารที่ส่งไปจะต้องมีความถูกต้องชัดเจน ไม่คลุมเครือ เมื่อทั้งหมดสอดประสานสัมพันธ์กันอย่างดีแล้วการทำงานก็จะเกิดประสิทธิภาพสูงสุดภายใต้การบริหารจัดการการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ



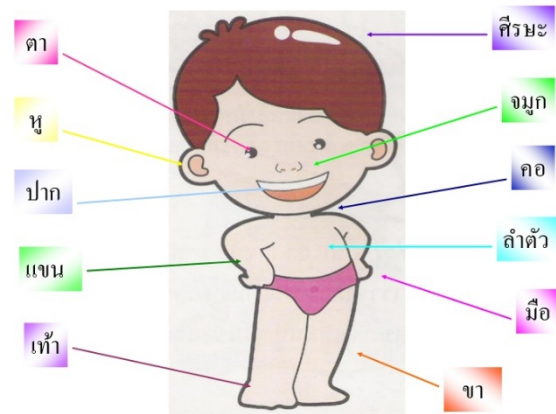
ตอนที่ 2 การคุยกับลูกเรื่องร่างกายการดูแลอวัยวะส่วนต่างๆ การสังเกตอาการผิดปกติ

การคุยกับลูกเรื่องเพศศึกษาและการมีเพศสัมพันธ์

การคุยกับลูกเรื่องเพศศึกษาช่วยให้ลูกเข้าใจเรื่องเพศในทางที่ถูกต้อง และรู้จักการมีเพศสัมพันธ์อย่างปลอดภัยคุณควรมีการสอดแทรกคุณธรรมและหลักการเกี่ยวกับการมีเพศสัมพันธ์ตามแบบที่คุณอยากให้เกิดขึ้นไป ด้วย นอกจากนี้ลูกควรจะต้องรู้ถึงผลที่ตามมาจากการมีเพศสัมพันธ์ด้วย เช่น การตั้งท้อง โรคติดต่อจากการมีเพศสัมพันธ์ ตลอดจนจนถึงความเสียหายที่เกิดจากความรักและการมีเพศสัมพันธ์

จากการศึกษาพบว่าเด็กที่พูดคุยกับผู้ปกครองเรื่องเพศศึกษาและการมีเพศสัมพันธ์มีแนวโน้มจะมีเพศสัมพันธ์ครั้งแรกช้ากว่าเด็กที่ไม่เคยพูดคุยเรื่องการมีเพศสัมพันธ์และเพศศึกษากับทางบ้านเลย

แล้วเราควรเริ่มจากตรงไหนกว่าเราจะสอนอะไรลูกได้เราก็ต้องค่อย ๆ ให้ข้อมูลแบบค่อยเป็นค่อยไปอย่างต่อเนื่อง และควรเริ่มสอนเรื่องเพศศึกษาตั้งแต่เด็ก เช่น เวลาเราสอนลูกเรื่องอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกาย เช่น นิ้วมือ นิ้วเท้า ตลอดจนหน้าที่ของอวัยวะต่าง ๆ ทีนี้เราก็รวมอวัยวะเพศเข้าไปด้วยพอลูกโตขึ้นคุณก็ค่อย ๆ สอดแทรกข้อมูล



เกี่ยวกับเพศศึกษาเพิ่มขึ้น การพูดคุยเรื่องเพศศึกษาอย่างต่อเนื่องกับลูก นับว่าเป็นการสร้างความสัมพันธ์ระหว่างคุณและลูก พอลูกเข้าสู่วัยรุ่นลูกก็จะไม่อายที่จะพูดคุยเรื่องนี้กับคุณ

คอยดูจังหวะว่าช่วงไหนเป็นช่วงที่คุณสามารถพูดคุยกับลูกได้เช่น แม่ของเพื่อนลูกสาวคุณกำลังท้อง คุณก็สามารถสอดแทรกข้อมูลได้ เช่น “ลูกสังเกตไหมว่าท้องของแม่น้องบีใหญ่ขึ้นแล้วก็ใหญ่ขึ้น? ลูกรู้ไหมว่าแม่น้องบีกำลังท้องอยู่ในท้องของแม่น้องบีกำลังมีเด็กอยู่ในท้อง แล้วลูกรู้ไหมว่าเด็กเข้าไปอยู่ในท้องได้อย่างไร” จากนั้นลูกก็จะเริ่มถามคำถามต่อมาเรื่อย ๆ นั่นเอง

ให้ข้อมูลเรื่องเพศศึกษาที่เหมาะสมกับวัยของลูก

เวลาคุยเรื่องเพศศึกษาควรดูอายุและความเหมาะสมของลูก เช่น ถ้าลูกวัย 5 ขวบถามคุณว่า “ทำไมร่างกายของเด็กผู้หญิงและเด็กผู้ชายถึงไม่เหมือนกัน” คุณอาจจะตอบว่า “ร่างกายเรามีสารพิเศษที่เรียกว่าฮอร์โมนซึ่งเป็นตัวกำหนดให้เด็กผู้หญิงหรือเด็กผู้ชาย” เด็กผู้ชายจะมีองคชาติและลูกอัณฑะ พอโตขึ้นเสียงผู้ชายจะทุ้มลงและไหล่จะขยายกว้างขึ้น ส่วนผู้หญิงจะมีอวัยวะเพศหญิง เมื่อโตขึ้นหน้าอกจะขยาย และสะโพกจะผาย



คอยบอกพัฒนาการของร่างกายให้ลูกรู้ล่วงหน้า

เด็กมักกลัวและสับสนที่ร่างกายเปลี่ยนแปลงเมื่อเข้าสู่วัยรุ่น คุณสามารถสร้างความเข้าใจเกี่ยวกับพัฒนาการของร่างกายในแต่ละช่วง เด็กอายุ 7 ขวบ ก็เข้าใจเรื่องประจำเดือนได้แล้ว ส่วนเด็กผู้ชายก็สามารถเรียนรู้การเปลี่ยนแปลงของร่างกายช่วงวัยรุ่นได้

บอกลูกเรื่องศีลธรรมกับการมีเพศสัมพันธ์

เรื่องนี้เป็นเรื่องค่อนข้างสำคัญเพราะเป็นการสอดแทรกทัศนคติของคุณต่อเรื่องศีลธรรมและการมีเพศสัมพันธ์ แม้ว่าเมื่อลูกโตขึ้น ลูกอาจจะไม่ทำตามแบบอย่างและทัศนคติที่คุณปูทางเอาไว้ แต่ระหว่างที่ลูกกำลังค้นหาแนวทางของตนเอง ลูกจะนึกถึงคำพูดของคุณ

เลือกใช้คำศัพท์ปกติเวลาพูดกับลูกเรื่องเพศศึกษา

เวลาที่คุยกับลูกไม่ควรใช้คำแสลง หรือตั้งชื่อเล่นให้กับอวัยวะเพศ เช่น ของลับ เพราะหากลูกใช้คำปกติลูกจะคิดว่าเป็นเรื่องปกติ เวลาโตขึ้นจะไม่รู้สึกเขินอายเวลาพูด

ไม่ต้องเครียด

ไม่ต้องห่วงหวั่นหะหากลูกไม่สามารถตอบคำถามลูกได้ทุกคำถาม จริง ๆ แล้วสิ่งที่คุณรู้ไม่สำคัญเท่ากับวิธีการโต้ตอบของคุณ แต่สิ่งที่สำคัญที่สุดคือพยายามเปิดโอกาสให้ลูกรู้ว่าเขาสามารถพูดคุยกับคุณได้ทุกเรื่อง

คุยกับลูกวัยรุ่นเรื่องความเปลี่ยนแปลงของร่างกาย

เพื่อนสาวคนหนึ่งของฉันเล่าถึงประสบการณ์ระทึกของลูกสาววัย 12 ปีของเธอเมื่อวันก่อน เธอเล่าว่าเธอได้ยินเสียงลูกสาวเธอร้องไห้และตะโกนว่า “แม่ แม่ ช่วยหนูด้วย” มาจากห้องน้ำ ด้วยความตกใจ เธอวิ่งไปดูที่ห้องน้ำ และพบลูกสาวมีคราบเลือดอยู่ที่มือ

ลูกสาวของเธอพูดไป สะอื้นไป “แม่ หนูเลือดออก หนูกลัวตาย หนูยังไม่อยากตาย” เธอเกือบหลุดหัวเราะออกมา แต่ยั้งไว้ทัน ก่อนที่จะอธิบายให้ลูกฟังว่าเธอเลือดไหลเพราะอะไรเด็กส่วนใหญ่ไม่ได้เตรียมตัวรับความเปลี่ยนแปลงทางร่างกายนี้ เด็กหลายคนตกใจ พ่อแม่จึงควรช่วยเตรียมลูกให้พร้อมสำหรับความเปลี่ยนแปลงตามธรรมชาตินี้

วิธีเตรียมตัวที่ดีที่สุดคือการเปิดอกคุยกับลูกเกี่ยวกับความเปลี่ยนแปลงที่จะเกิดขึ้นเมื่อพวกเขาเข้าสู่วัยรุ่น เด็กผู้หญิงอาจเริ่มเปลี่ยนแปลงตั้งแต่ 8 ขวบ และเด็กผู้ชาย 10 ขวบ คุณควรสอนเด็ก ๆ ว่าจะมีส่วนใดของร่างกายเปลี่ยนไปตามธรรมชาติบ้าง ที่เห็นได้ชัด เช่น สูงขึ้นอย่างรวดเร็ว มีสิ่ว มีกลิ่นตัว หน้าอกขึ้น/หน้าอกแตกพาน มีประจำเดือน มีขนขึ้นตามร่างกายสำหรับผู้ชาย ผื่นเปื่อยก ผู้ปกครองควรอธิบายผลของการเปลี่ยนแปลงและการวางตัวให้เหมาะสมเพื่อรับมือการเปลี่ยนแปลง



ประมาณช่วง 10-12 ขวบ เด็กผู้หญิงจะโตขึ้นอย่างรวดเร็ว ซึ่งเร็วกว่าเด็กผู้ชายประมาณ 2 ปี การเปลี่ยนแปลงนี้อาจทำให้เด็กเดินงุ่มง่าม และอาจจะมีลักษณะประหลาดบนหน้า เช่น จมูกโต เมื่อลูกเข้าสู่ช่วงนี้ พ่อแม่ควรอดทนและไม่วิพากษ์วิจารณ์พฤติกรรมงุ่มง่ามของลูก

เด็กผู้หญิงจะเริ่มขึ้นตั้งแต่อายุ 10 ขวบ และเริ่มมีประจำเดือนเมื่ออายุ 12-13 ขวบ ซึ่งอาจทำให้เด็กกังวลและเครียดได้ ถ้าไม่ได้เตรียมตัวล่วงหน้า ดังนั้นผู้ปกครอง โดยเฉพาะคุณแม่จึงควรแนะนำและช่วยเหลือลูก สอนลูกว่าควรทำอะไรเมื่อมีประจำเดือน และจำไว้ว่า ไม่ควรพูดเรื่องนี้ต่อหน้าสามี และคุณพ่อไม่ควรพูดเรื่องนี้กับลูกสาวโดยเด็ดขาด

สำหรับเด็กผู้ชาย การมีขนขึ้นตามใบหน้าและร่างกาย เสียงแตก การขยายของอวัยวะ เมื่ออายุประมาณ 11-12 และการหลั่งน้ำอสุจิครั้งแรกเมื่ออายุประมาณ 12-14 อาจทำให้เด็กสับสน คุณควรสอนลูกก่อน พวกเขาจะได้ไม่ตกใจเมื่อเกิดการเปลี่ยนแปลง

การเปลี่ยนแปลงทางกายภาพอื่น ๆ ที่คุณควรสอนลูก เช่น สิว กลิ่นตัว เมื่อพวกเขาเข้าใจสิ่งเหล่านี้ พวกเขาจะรู้สึกดูแลรักษาความสะอาดได้อย่างเหมาะสม

การเปลี่ยนแปลงเหล่านี้อาจเกิดขึ้นช้าหรือเร็วต่างกันไปในเด็กแต่ละคน ผู้ปกครองควรอธิบายเรื่องนี้ให้เด็กเข้าใจในวัยที่เหมาะสม เพื่อที่เขาจะได้ไม่กังวลหรือเปรียบเทียบตัวเองกับเพื่อน การคุยอย่างเปิดอกจะช่วยให้ลูกปรับตัวให้เข้ากับการเปลี่ยนแปลงได้ดีขึ้น



ตอนที่ 3 การคุยกับลูกเรื่องอารมณ์ความรู้สึกเช่นการมีแฟน อารมณ์เพศ ความรัก ออกหัก

เริ่มสนใจความรู้สึกของคนอื่นเช่นคุณจะได้เห็นลูกออกอาการเศร้าสลดตามไปด้วยเวลาเห็นเด็กคนอื่นร้องไห้หรือเขาจะรู้จักเข้ามาลูบแขนปลอบใจเวลาที่เห็นคุณกำลังเศร้าหรือไม่สบายใจการเริ่มรับรู้อารมณ์ผู้อื่นนี้เป็นขั้นแรกของการพัฒนาความรู้สึกร่วมกับผู้อื่นและโลกรอบตัวและถ้าเขาได้รับการดูแลส่งเสริมในเรื่องนี้จะเป็นการปูพื้นฐานพัฒนาการในเรื่องอื่นต่อไปด้วยไม่ว่าจะเป็นการรู้จักแบ่งปันหรือการกล่าวคำขอโทษ เป็นต้น เรามีตัวอย่างหลากหลายวิธีให้คุณช่วยลูกเรียนรู้เรื่องอารมณ์ดังนี้

- แม่พูดให้รู้จักชื่ออารมณ์เพราะวัยนี้เขายังรู้จักคำเรียกอารมณ์ต่างๆน้อยการฉวยจังหวะบอกกล่าวให้เขารู้ทุกครั้งที่เขาแสดงอารมณ์ต่างๆจะช่วยเพิ่มคำศัพท์เกี่ยวกับอารมณ์ความรู้สึกให้เขาได้มากเช่นคุณเห็นลูกกำลังยิ้มชอบบอกรักใจอะไรให้รับพูดคุยกับลูกว่า “ยิ้มเห็นฟันขาวแต่ไกลเลยเห็นหน้าแม่แล้วมีความสุขละสิ” และให้ใช้วิธีนี้ทุกครั้งไม่ว่าลูกจะมีอารมณ์อย่างไรก็ตาม

- ระวังการห้ามความรู้สึกโดยไม่ตั้งใจบางครั้งคำพูดบางอย่างอาจทำให้เด็กสับสนและไม่ช่วยการเรียนรู้เรื่องความรู้สึกเช่น “ไม่ต้องกลัวนะไม่มีอะไรหรอก” ในขณะที่เขารู้สึกกลัวจริงๆสิ่งที่ควรทำคือการบอกอารมณ์ทั้งดีและไม่ดีที่เกิดขึ้นให้ลูกได้รู้จะดีกว่าการเรียนรู้ของลูกจะถูกต้องหรือไม่อยู่ที่การแสดงออกของคุณต่อเหตุการณ์ต่างๆด้วยเช่นลูกถูกเพื่อนแย่งขนมและเขาโกรธคุณอาจใช้โอกาสนี้สอนเรื่องอารมณ์กับเขาได้ “ที่ลูกโกรธเพื่อนเพราะเขาแย่งขนมของหนูนะไม่เป็นไรแต่แม่ว่าไม่ถึงกับต้องตีเพื่อนนะคะ”

- ชี้ตัวอย่างความรู้สึกของคนอื่นให้ลูกได้เห็นตัวละครต่างๆที่อยู่ในหนังสือ (หรือทีวีบางรายการที่คิดสรรแล้ว) จะเป็นตัวอย่างให้คุณสอนลูกรู้จักความรู้สึกทั้งดีและไม่ดีได้เช่น “พี่หมาในเรื่องเสียใจเพราะมีคนมาเอากระดูกชิ้นโปรดของมันไป ”

- ให้อภัยเสมอถ้าเขาจะลืมนึกถึงความรู้สึกบ้างไม่ใช่เรื่องใหญ่โตอะไรถ้าบางครั้งลูกจะลืมนึกถึงความรู้สึกของคนอื่นเพราะการพัฒนาความรู้สึกร่วมหรือการเข้าใจความรู้สึกผู้อื่นจะสมบูรณ์ขึ้นได้เป็นเรื่องที่ต้องใช้เวลาอีกหลายปี

เพศศึกษา

พ่อแม่ส่วนใหญ่ไม่เข้าใจความหมายของคำว่าเพศศึกษามักไปมองพุ่งประเด็นในเรื่องเพศสัมพันธ์เพียงอย่างเดียวแท้ที่จริงเพศศึกษาหรือการเรียนรู้เรื่องเพศ เป็นสิ่งที่เหมาะสมสามารถเรียนรู้ได้อย่างเป็นวิชาการและมีจุดมุ่งหมายให้ผู้เรียนได้เกิดความรู้ความเข้าใจ ทักษะคติที่ถูกต้องต่อเรื่องเพศวางตัวได้เหมาะสมและป้องกันปัญหาทางเพศที่ตามมาได้

ประกอบด้วยความรู้เกี่ยวกับเรื่องการเปลี่ยนแปลงทางเพศทั้งภายในและภายนอกเมื่อเข้าสู่วัยรุ่นการวางตัว การเข้าใจเพศตรงข้าม ความแตกต่างระหว่างชายหญิงทั้งด้านความคิดความรู้สึก สรีระและระบบสืบพันธุ์ ความรู้เกี่ยวกับเรื่องเพศในวัยรุ่นเพศสัมพันธ์และปฏิกิริยาตอบสนองทางเพศ การตั้งครรรค์ การคุมกำเนิดโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ หน้าที่และความรับผิดชอบหลังการมีเพศสัมพันธ์ เป็นต้น



พัฒนาการทางเพศ

เมื่อเริ่มต้นเข้าวัยรุ่นร่างกายจะมีการเจริญเติบโตและเปลี่ยนแปลงหลายอย่าง ตัวสูงขึ้น แขนขายาว มือเท้าใหญ่มีขนขึ้นตามอวัยวะต่างๆ เช่นที่รักแร้ หน้าแข้งและที่อวัยวะเพศเริ่มมีหน้าอกสะโพกผายออก เอวคอดเล็ก มีประจำเดือนและเสียงแหลมเล็กบ่งบอกความเป็นผู้หญิงมากขึ้นและในผู้ชายกล้ามเนื้อเป็นมัด ไหล่กว้างขึ้น เสียงแตกเหมือนเสียงเปิดและทุ้ม หัวมีสิวและกลิ่นตัว หนวดเคราขึ้น และขณะหลับ บางคนเริ่มมีการหลั่งน้ำอสุจิหรือเรียกว่าฝันเปียกนั่นเอง

ความสนใจเรื่องเพศและพฤติกรรมที่เปลี่ยนไปของวัยรุ่นเป็นเรื่องธรรมชาติและเป็นเรื่องที่มีกันทุกคน สาเหตุเกิดจากการเปลี่ยนแปลงของระดับฮอร์โมนในร่างกายที่ทำให้เกิดแรงกดดันภายในตัววัยรุ่นเองจะรู้สึกตื่นเต้นเมื่อได้ใกล้ชิดเพศตรงข้ามที่ถูกใจหรือถูกกระตุ้นด้วยภาพที่เร้าใจได้ง่าย อยากมอง อยากอยู่ใกล้และทำให้เกิดความพอใจสุขใจและมีการตื่นตัวตอบสนองทางร่างกายได้ง่าย

ความอยากรู้ อยากเห็นในเรื่องเพศเป็นเรื่องปกติธรรมชาติของวัยรุ่นและควรได้รับความรู้ที่ถูกต้องที่ไม่เป็นการกระตุ้นเรื่องเพศจนเกินไปขณะเดียวกันควรสอนให้เข้าใจถึงการวางตัวที่เหมาะสม การกระทำอะไรที่นำไปสู่อันตรายการป้องกันปัญหาหรือการหลีกเลี่ยงมิให้เกิดปัญหาในเรื่องเพศจะอย่างไร

แต่พบว่าวัยรุ่นเรียนรู้เรื่องเพศผ่านสื่อที่ไม่เหมาะสม เช่นการ์ตูนทางเพศ หนังสือปลุกใจทางเพศ นิยายเทป วีดีโอโป๊ หรือภาพยนตร์ซึ่งสื่อเหล่านี้จะเน้นการกระตุ้นความรู้สึกทางเพศและสร้างอารมณ์เพศมากกว่าที่จะให้ความรู้ที่ถูกต้องในเรื่องเพศหลายรายไปเรียนรู้ความวิปริตทางเพศ รักร่วมเพศและการร่วมเพศที่ผิดปกติส่งผลทำให้วัยรุ่นจำนวนมากที่หมกมุ่น กระตุ้นอารมณ์เพศมากเกินไป

หลายคนทีเรียนรู้จากการสำรวจตนเองจนเกิดความรู้สึกและพบความรู้สึกพอใจกับการกระตุ้นตัวเองแบบนี้หรือที่เรียกว่าพฤติกรรมสำเร็จความใคร่ด้วยตัวเองถือว่าเป็นเรื่องปกติและเป็นทางออกที่ดีทางหนึ่งในการชะลอการมีเพศสัมพันธ์กับเพศตรงข้ามพบได้ทุกคนในเพศชายและครึ่งหนึ่งของเพศหญิงในช่วงวัยรุ่น

แนวทางส่งเสริมเพศศึกษาในวัยรุ่นที่บ้าน

ถึงแม้ว่าทางโรงเรียนมัธยมศึกษาจะนำหลักสูตรเพศศึกษาเข้าเป็นส่วนหนึ่งของการเรียนการสอนแต่พบว่าวัยรุ่นจำนวนมากที่ยังไม่เข้าใจเนื้อหาโดยเฉพาะในการการวางตัวและความแตกต่างของชายหญิงอีกมากพ่อแม่จึงเป็นผู้ที่มีความสำคัญในการให้ความรู้พื้นฐานแก่ลูกวัยรุ่นที่ดีที่สุดและเมื่อวัยรุ่นไม่ได้รับความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องก็มักไปหาความรู้กับเพื่อนหรือสื่อลามกที่บิดเบือนความเป็นจริงได้ง่าย

พ่อแม่ส่วนหนึ่งที่มั่นใจต่อการสอนถึงความเป็นจริงในเรื่องเพศและเมื่อลูกวัยรุ่นเริ่มสนใจเพศตรงข้ามเกิดความรูสึกทางเพศและเริ่มมีพฤติกรรมนอกกลุ่มนอกทางที่ทำให้พ่อแม่เป็นห่วงกลัวว่าจะเสียอนาคตในด้านการเรียน เช่น เริ่มเที่ยวกับแฟนสนิสนใจหนังสือโป๊ แต่งตัวอวดรูปร่าง เริ่มแต่งหน้า กลับบ้านดึก โทรศัพท์คุยกันนานๆ พกถุงยาง กินยาคุมกำเนิด เป็นต้น จึงเริ่มดุ ว่า กีดกันและเป็นจุดเริ่มต้นของความไม่เข้าใจกันตามมา



การที่ได้เรียนรู้ในห้องเรียนเพียงอย่างเดียวมิสามารถช่วยให้วัยรุ่นผ่านพ้นช่วงนี้ได้ดีทั้งหมดพ่อแม่จึงมีส่วนร่วมในการสนับสนุนให้วัยรุ่นได้เรียนรู้ ปรับตัวปรับใจและสามารถผ่านพ้นช่วงวิกฤตินี้ได้อาศัยความรู้เข้าใจ และทัศนคติที่ดีของพ่อแม่ การที่พ่อแม่ได้เตรียมตัวเตรียมใจรับสภาพกับความเป็นจริงที่เกิดขึ้นสร้างความสัมพันธ์และเพิ่มเทคนิคการพูดคุยจนสามารถคุยถึงเรื่องนี้ให้เป็นเรื่องธรรมดาจะช่วยให้วัยรุ่นเข้าใจและปรับตัวให้เหมาะสมได้ในที่สุดแนวทางในการส่งเสริมเรื่องนี้ของพ่อแม่มีต่อไปนี้

1. ให้ความเป็นจริง ผ่านการพูดคุยสบายๆ ทำความเข้าใจให้ตรงกันไม่จ้องจับผิดหรือมองวัยรุ่นในแง่ร้ายจนเกินไปจะทำให้วัยรุ่นได้เรียนรู้และเกิดความยับยั้งชั่งใจและควบคุมตัวเองดีขึ้นเรื่องที่ควรพูด เช่น ผลที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์ต้องรับผิดชอบ ถ้าตั้งครครทำแท้งหรือมีลูกจะเกิดปัญหาอะไรตามมา และครอบครัวใหม่มักจบด้วยการหย่าร้างสูงเพศสัมพันธ์ สำสอนหรือกับโสเภณีอาจติดโรคได้ง่าย การแต่งตัวรัดรูปโป๊แม้ทำให้คนสนใจแต่ก็นำพาอันตรายมาด้วยหมกมุ่นเรื่องเพศอย่างเดียวทำให้เกิดผลเสียต่อตนเองอย่างไร สถานการณ์ที่อันตรายเสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์ เป็นต้น

2. การส่งเสริมการเรียนรู้ การเล่นเกม การทำกิจกรรมร่วมกันเป็นกลุ่มจะช่วยให้วัยรุ่นมีโอกาสเรียนรู้จักเพศตรงข้ามผ่านการทำงานร่วมกัน ได้ศึกษาแนวคิดความรู้สึก ความแตกต่างของเพศตรงข้าม ภายใต้บรรยากาศที่สนุกสนานไม่เร้าอารมณ์เพศจนเกินไปขณะเดียวกันการทำงานกลุ่มจะช่วยให้วัยรุ่นมีโอกาสรู้จักเพศตรงข้ามผ่านการทำงานร่วมกันได้ศึกษาแนวคิด ความรู้สึก ความแตกต่างของเพศตรงข้าม ความรับผิดชอบ ความอดทนภายใต้บรรยากาศที่สนุกสนาน ไม่เร้าอารมณ์เพศจนเกินไป

3. การเข้มงวด ปิดบัง ห้ามปรามรุนแรงในเรื่องเพศหรือเห็นว่าเรื่องเพศเป็นเรื่องสกปรก อนาคต ลามก จนไม่สามารถพูดกับลูกได้จะยิ่งส่งเสริมความอยากรู้อยากเห็นของวัยรุ่นจนต้องไปเสาะแสวงหาความรู้จากเพื่อนจากหนังสือโป๊ วิดีโอ ที่อาจให้ข้อมูลบิดเบือนไปหรือบางรายถูกลงโทษรุนแรงจนเห็นว่าเรื่องเพศเป็นเรื่องต้องห้ามจนไม่สามารถหาความสุขทางเพศได้

4. ฝึกให้คิดแยกแยะ มองหาความแตกต่างของแต่ละเพศ ทั้งในด้านอารมณ์ความรู้สึก การแสดงออก ความรับผิดชอบ มุมมองที่แตกต่างผ่านการพูดคุยสบายๆในเรื่องราวเกี่ยวกับสิ่งที่วัยรุ่นสงสัย อยากรู้ ไม่เข้าใจ และให้โอกาสซักถาม โดยตอบง่าย ๆ ตรงกับความอยากรู้และทำให้เป็นธรรมชาติจะช่วยให้วัยรุ่นหายสับสน มองเรื่องนี้ว่าเป็นเรื่องธรรมดา เข้าใจความแตกต่างและยอมรับว่าเรื่องเพศก็เป็นส่วนหนึ่งของชีวิต

5. ไม่ส่งเสริมหรือเปิดโอกาสให้วัยรุ่นได้เห็นวิดีโอโป๊แต่ถ้าวัยรุ่นไปเห็นมาแล้ว ก็ควรพูดคุยกันดีๆ ว่าอะไรเหมาะสมหรือไม่เหมาะสมที่สำคัญพ่อแม่ไม่ควรดูให้เห็นเป็นแบบอย่าง

6. ส่งเสริมการเล่นกีฬา ทำกิจกรรม การเข้าค่ายพักแรม ทำงานกลุ่มการทำงานภาคฤดูร้อน การทำงานอดิเรกต่างๆ เช่น การปลูกต้นไม้ เรียนวาดภาพ ระบายสีทำกับข้าว ตัดเย็บเสื้อผ้าฝึกสมาธิ ฯลฯ กิจกรรมเหล่านี้ทำให้วัยรุ่นหัดปรับตัว ตื่นเต้นจากการผจญภัยพบกับปัญหาให้ต้องหัดแก้ไขทั้งหมดจะช่วยเบี่ยงเบนความสนใจในเรื่องเพศออกไปโดยไม่รู้ตัวก็เท่ากับเป็นการใช้เวลาว่างพัฒนาตนเอง

7. ฝึกหัดทักษะทางสังคมในรูปแบบผู้ใหญ่ ฝึกให้เกียรติซึ่งกันและกันการตรงต่อเวลา การไม่เอาเปรียบ ความซื่อสัตย์การไปรับไปส่งโดยผ่านการรับรู้ของผู้ใหญ่และให้รับผิดชอบผลของการกระทำต่างๆอย่างสม่ำเสมอ



8. สร้างบรรยากาศในบ้านให้ดี มีกิจกรรมร่วมกันเสมอพี่น้องคุยเล่นกันได้ พ่อแม่ลูกใกล้ชิดสนิทสนมปรึกษากันได้ซึ่งทำให้วัยรุ่นรู้สึกอบอุ่น มีความรักอยู่ในตัว มีต้องไปแสวงหาจากคนนอกบ้านซึ่งจะต่างจากวัยรุ่นที่ขาดคนรัก ขาดคนดูแลเอาใจใส่ ในบ้านต้องดิ้นรนไขว่คว้าหาความรัก สนใจในเรื่องเพศก่อนวัยอันควรจนกลายเป็นปัญหาเพียงเพื่อทดแทนสิ่งที่ขาดอยู่ในใจ
9. ฝึกการไตร่ตรอง สังเกต วิเคราะห์และศึกษาผู้คนที่อยู่รอบๆตัวเป็นทักษะที่สามารถฝึกสอนได้ผ่านการพูดคุยกันในครอบครัวพ่อแม่พี่น้องหรือในหมู่เพื่อนซึ่งจะได้เรียนรู้จักคนในหลายมุมมอง
10. ขอบเขตที่เหมาะสมถึงแม้ว่าการคบเพื่อนต่างเพศไม่ใช่สิ่งต้องห้ามแต่ต้องไม่รบกวนการเรียนในกรณีที่วัยรุ่นถึงขั้นจะคบเพื่อนต่างเพศเพื่อเป็นแฟนชัดเจนในช่วงวัยเรียนก็ควรสร้างขอบเขตที่ตกลงกันว่า ควรพบกันที่โรงเรียนหรือที่บ้านและไม่ควรไปในที่ลับตาตามลำพังหรือเวลากลางคืนจะใช้เวลาโทรศัพท์คุยกันได้ตามเวลาที่ตกลงกันให้พาเพื่อนมารู้จักพ่อแม่และไม่อนุญาตให้ดูวีดีโอโป๊ เป็นต้นการตกลงร่วมกันมีพื้นฐานด้วยการนำเหตุผลมาพิจารณาร่วมกันเพื่อประโยชน์ของวัยรุ่นเพื่อวัยรุ่นจะได้เข้าใจว่าพฤติกรรมทางเพศนั้นไม่ใช่สิ่งต้องห้ามแต่ต้องควบคุมให้พอเหมาะ



ตอนที่ 4 การคุยกับคู่เรื่องการป้องกัน การคุมกำเนิด การป้องกันโรค การตรวจร่างกาย

การคุมกำเนิด

ความรักและกามารมณ์เป็นของคู่กัน เมื่อเกิดความรักขึ้นในหนุ่มสาวแล้ว กามารมณ์ซึ่งเป็นความต้องการตามธรรมชาติก็เกิดขึ้น กามารมณ์ จึงเป็นพื้นฐานของชีวิตคู่ เป็นสัญชาตญาณเบื้องต้นในการเจริญเผ่าพันธุ์เป็นธรรมชาติที่เป็นความต้องการพื้นฐานของมนุษย์ แต่ถ้าเราปล่อยให้ทุกอย่าง เป็นไปตามธรรมชาติ โดยไม่มีการควบคุมแล้ว เราก็คงจะมีลูกเต็มบ้านมีหลานเต็มเมือง แย่งกันกิน แย่งกันอยู่ แย่งกันเรียน แย่งกันทำงาน ฯลฯ จนทำให้โลกนี้ไม่มีความสุข การวางแผนครอบครัว จึงมีความสำคัญอย่างยิ่งในการจะใช้ชีวิตคู่อย่างมีความสุขในสังคมโลก และการคุมกำเนิดก็เป็นส่วนหนึ่งที่น่ามาใช้ในการวางแผนครอบครัว

วิธีการคุมกำเนิดที่ถูกต้อง

หลายคนยังไม่เคยรู้เลยว่า การคุมกำเนิดมีวิธีการอะไรบ้าง แต่ละวิธีดังกล่าวนี้ มีข้อดี จุดเด่น จุดด้อย ข้อควรระวัง รวมทั้งวิธีการใช้ที่ถูกต้องอย่างไร จนมีแต่เรื่องความเชื่อผิดๆ ข่าวลือผิดๆ ให้คนทั่วไปงุนงงสงสัย ที่จริงแล้ว การคุมกำเนิดอาจแบ่งง่ายๆ ออกเป็น การคุมกำเนิดชนิดชั่วคราว และการคุมกำเนิดชนิดถาวร

การคุมกำเนิดชนิดชั่วคราวนี้ ออกแบบมาเพื่อใช้เว้นระยะการมีบุตรออกไป ให้เกิดการตั้งครรภ์ในเวลาที่ต้องการ... บางคนอาจจะร่วมใช้ชีวิตคู่กัน อาจจะร่วมรักกัน แต่ยังไม่พร้อมจะมีบุตร ก็ใช้การคุมกำเนิดชนิดชั่วคราวซึ่งมีมากมายหลายวิธีให้เหมาะสมกับชีวิตตน

ถุงยางอนามัย เป็นอุปกรณ์แรกเริ่มที่คงจะคิดถึง เพราะนอกจากจะให้สัมผัสรักที่ปลอดภัยแล้ว ยังเป็นวิธีการที่ง่ายสะดวก และไม่มีการรับประทานยาฮอร์โมนหรือมีวัสดุอุปกรณ์แปลกปลอมในร่างกายด้วย หากใช้ได้อย่างถูกต้อง ไม่ต้องปรึกษาแพทย์ เพราะมีวิธีการใช้การถอดออกมาในฉลากเรียบร้อย

ยาคุมกำเนิดชนิดเม็ดรวม โดยเฉพาะชนิดที่มีปริมาณฮอร์โมนเพศต่ำ นอกจากจะใช้ป้องกัน การตั้งครรภ์แล้ว ยังช่วยลดอาการปวดประจำเดือน รวมทั้งบางชนิดอาจลดการเกิดสิวได้ด้วย แอมรูนใหม่ๆ ยังไม่ทำให้อ้วนและเป็นสิ่วฝ้าเหมือนรุ่นเก่าๆ จึงเหมาะสมในกรณีที่ฝ่ายชายไม่พร้อม ในการป้องกันการตั้งครรภ์

ยาฉีดคุมกำเนิด ยาฝังคุมกำเนิด ห่วงอนามัยคุมกำเนิด ล้วนแล้วแต่ออกแบบมา ให้ใช้อย่างสะดวกสบาย คุมได้เป็นเวลานานโดยไม่ต้องกังวลกับการรับประทานยาเม็ดคุมกำเนิด เป็นประจำ สามารถนำมาใช้ได้ในกรณีที่มีบุตรแล้ว และต้องการเว้นระยะการมีบุตรออกไป โดยไม่ได้รับกวนต่ออารมณ์ ความปรารถนา ความต้องการทางเพศ และความสุขสมจากการมีเพศสัมพันธ์แต่อย่างใด

การหลังภายนอก การนับวันปลอดภัยตามธรรมชาติ ก็เป็นการคุมกำเนิดชั่วคราว แต่ไม่นิยมใช้ เนื่องจากมีข้อด้อยที่ประสิทธิภาพในการป้องกันการตั้งครรภ์ทำได้น้อยกว่าวิธีอื่นๆ ข้างต้น และอาจทำให้อารมณ์รักใคร่ไม่ต่อเนื่องอีกด้วย ดังนั้น ถ้าเพิ่งแต่งงานอยู่กินกันใหม่ๆ จะจดทะเบียนหรือไม่ก็ตาม ให้คุมกำเนิดไว้ก่อน ร่วมรักร่วมใคร่กันให้สุขสดชื่นสมหวังเป็นที่พอใจ และเมื่อเข้ากันได้แล้ว จึงค่อยปล่อยให้เกิดการตั้งครรภ์ และมีบุตร เพราะผู้หญิงหลายราย พอตั้งครรภ์และมีบุตรแล้ว ก็เลิกสนใจที่จะมีเช็กซ์กับสามี กลายเป็นต้นเหตุของความร้าวฉานในครอบครัวไปก็มี และถ้ามีบุตรพอแล้ว ก็ทำหมันเสีย



สมัยก่อนมีสโลแกนและคำขวัญว่า "มีลูกคนจนไปเจ็ดปี" สมัยนี้อาจจะจนไปเป็นสิบยี่สิบปีก็ได้ และ "ลูกสองต้องจิต พ่อคิดทำหมัน" เข่าว่ากันว่า ผู้ชายที่ทำหมันชายมักจะอายุยืนและไม่ค่อยเป็นโรคหัวใจ แต่ไม่ว่า ผู้ชายหรือผู้หญิงทำ ก็เหมือนกัน ได้ผลเหมือนกัน และไม่มีโรคแทรกซ้อนเหมือนกัน

ข้อเท็จจริงเกี่ยวกับการคุมกำเนิด

1. คุมกำเนิดเป็นอุปสรรคทางการแพทย์ ใช้ในการคุมกำเนิด และยังสามารถป้องกัน โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ไปในตัวด้วย
2. คุมกำเนิดปัจจุบันบางเฉียบ แอมเคลือบน้ำยาหล่อลื่น ที่มีคุณสมบัติป้องกัน โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ไปในตัว
3. การรับประทานยาเม็ดคุมกำเนิดชนิดเม็ดรวมที่มีปริมาณฮอร์โมนต่ำ ไม่ทำให้อ้วน หรือเป็นสิวฝ้า เหมือนรุ่นเก่าๆ
4. การฉีดยาคุมกำเนิดจะไปยับยั้งการตกไข่ และทำให้เยื่อบุโพรงมดลูกบางลง ไม่เหมาะต่อการฝังตัวของตัวอ่อน ในระหว่างที่ฉีดยาคุมกำเนิดอยู่ จึงไม่มีประจำเดือน หลังจากหยุดฉีดยาคุมกำเนิดแล้ว จะสามารถมีประจำเดือนได้ตามปกติ ภายใน 6-9 เดือน
5. ถ้าฉีดยาคุมกำเนิดเข็มแรกๆ อาจมีเลือดออกกะปริบกะปรอยทางช่องคลอดได้ หลังจากฉีดไป 2-3 เข็มแล้วอาการดังกล่าวก็จะหายไป
6. การใส่ห่วงอนามัย ไม่ได้ไปทำอันตรายต่ออวัยวะส่วนนั้นของคุณผู้ชาย เหมือนที่คนทั่วไปคิดเลย และถ้าอยากมีบุตรเมื่อไรก็สามารถที่จะดึงห่วงอนามัยออกได้ง่ายๆ
7. การรับประทานยาคุมกำเนิดหลังร่วมเพศ ไม่ควรรับประทานมากกว่า 4 เม็ดต่อเดือน เพราะอาจจะทำให้ประจำเดือนออกผิดปกติได้
8. การหลังภายนอกนั้น ถ้าใช้ร่วมกับการนับวันตามธรรมชาติจะทำให้ประสิทธิภาพ ในการป้องกันการตั้งครรภ์สูงขึ้น ผู้หญิงที่ประจำเดือนมาไม่สม่ำเสมอ ไม่แน่นอน ไม่ควรที่จะคุมกำเนิดโดยการนับวันปลอดภัย ตามธรรมชาติ ในกรณีที่มีข้อสงสัย หรือเกิดอาการอันไม่พึงประสงค์ควรรีบไปปรึกษาแพทย์ พยาบาล

ปัญหาที่เกิดจากการขาดการคุมกำเนิด

"ท้องก่อนแต่ง ท้องไม่มีพ่อ ท้องในวัยเรียน"คือคำพูดแสดงใจที่ไม่มีใครต้องการให้เกิดขึ้นกับตนเอง โดยเฉพาะท้องในวัยเรียนเพราะจะส่งผลกระทบต่อทุกคนที่เกี่ยวข้องไม่ว่าจะเป็นเรื่องอนาคต หน้าตา ชื่อเสียงแต่หากเหตุการณ์นี้เกิดขึ้นแล้วกับคุณจะทำอย่างไรต้องตั้งสติให้ดีและบอกกับตนเองว่า เราคงแก้ปัญหานี้ไว้และแก้ไขเพียงลำพังไม่ได้แต่ก่อนที่จะตัดสินใจอย่างหนึ่งอย่างใดลงไปควรลองทำตามลำดับดังนี้

1. พูดกับคนรักหรือคนที่ทำให้ท้อง ถ้าคนรักรับผิดชอบเรื่องกึ่งๆขึ้นหนึ่งเปลาะจากนั้นก็ถึงการตัดสินใจไปปรึกษาพ่อแม่ของแต่ละฝ่าย เตรียมใจที่จะรับการถูกตำหนิและความรู้สึกผิดหวัง เสียใจของพ่อแม่ไว้ก่อนต่อจากนี้ก็เป็นเรื่องที่พ่อแม่ของทั้งคู่ จะช่วยกันร่วมแก้ไขปัญหา
2. ถ้าหากคุยแล้วผู้ชายไม่รับผิดชอบก็ยังไม่หมดหวัง เพราะคุณยังมีคนที่รักและห่วงใยคุณมากที่สุดอย่างแน่นอนคือแม่หรือพ่อของคุณนั่นเอง



3.ถ้ามองไปแล้ว พ่อหรือแม่อาจไม่สามารถเป็นที่ปรึกษาได้ก็คงต้องหาญาติผู้ใหญ่ที่คุณรักและรู้ว่าท่านจะรับฟังหวังดีและเป็นที่ยึดได้คงไม่ใช่เรื่องง่ายนักที่จะเริ่มต้นพูดปัญหานี้กับใครสักคนดังกล่าวข้างต้นถ้ายังไม่รู้ว่าจะเริ่มต้นพูดกับใครและจะพูดอย่างไรดี สามารถปรึกษา ทางโทรศัพท์ของหน่วยงานกรมสุขภาพจิตที่เบอร์ 526-3342

สำนักงาน กศน. จังหวัดเชียงใหม่



ใบงานที่ 4

เรื่อง เปิดใจรักปลอดภัย

1. พ่อและแม่ควรคุยกับลูกเรื่องเพศศึกษาและการมีเพศสัมพันธ์อย่างไร พร้อมยกตัวอย่าง

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. จงบอกวิธีการคุมกำเนิดว่ามีกี่วิธี พร้อมอธิบายวิธีการคุมกำเนิดและข้อดีข้อเสีย

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

สำนักงาน กศน. จัดทำขึ้นใหม่



บทที่ 5

ขอความช่วยเหลือใครได้บ้าง



สำนัก



แผนการเรียนรู้ประจำบท

วิชา ทช02006เพศศึกษาสำหรับพ่อแม่กับลูกวัยรุ่น

บทที่ 5ขอความช่วยเหลือใครได้บ้าง

สาระสำคัญ

มีความรู้ ความเข้าใจ มีเจตคติที่ดี เกี่ยวกับสิทธิอนามัยการเจริญพันธุ์สำหรับเด็ก ได้แก่ สิทธิในการรับบริการข้อมูลข่าวสารและการได้รับบริการ สิทธิในร่างกาย สิทธิในการแสดงออกถึงความรู้สึกทางเพศอย่างมีขอบเขตที่เหมาะสมและปลอดภัยกฎหมายและบทลงโทษสำหรับการล่วงละเมิดทางเพศในประเทศไทย แหล่งให้ความช่วยเหลือเมื่อเกิดการล่วงละเมิดทางเพศ

ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง

1. วิเคราะห์สาเหตุที่ทำให้เกิดปัญหาเรื่องเพศได้
2. บอกชื่อหน่วยงานใน ชุมชนที่สามารถให้ความ ช่วยเหลือเมื่อเกิดปัญหาเรื่องเพศได้
3. มีความรู้กฎหมายพื้นฐานที่เกี่ยวกับสิทธิของเยาวชน/ สิทธิสตรี

ขอบข่ายเนื้อหา

1. ปัญหาเรื่องเพศที่มักเกิดขึ้นในสังคม/ชุมชน
2. หน่วยงานในชุมชนที่ให้ความช่วยเหลือเมื่อเกิดปัญหาเรื่องเพศ
3. กฎหมายพื้นฐานที่เกี่ยวกับสิทธิเยาวชน/สิทธิสตรี

กิจกรรมการเรียนรู้

1. ศึกษาเอกสารประกอบการเรียนรู้
2. ปฏิบัติกิจกรรมตามที่ได้รับมอบหมาย
3. ทำกิจกรรมตามใบงาน

สื่อประกอบการเรียนรู้

1. เอกสารประกอบการเรียนรู้
2. ใบงานท้ายบท
3. การสืบค้นทาง Internet

ประเมินผล

ประเมินผลจากกิจกรรมตามใบงาน



ตอนที่ 1 ปัญหาเรื่องเพศที่มักเกิดขึ้นในสังคม/ชุมชน

พฤติกรรมทางเพศของวัยรุ่น

1.1 สถานการณ์และปัญหาของเด็กและเยาวชนไทยขณะนี้กำลังเผชิญในสังคมปัจจุบัน

สถานการณ์และปัญหาของเด็กและเยาวชนไทยขณะนี้กำลังเผชิญกับความเสี่ยงมากมายอันเกิดจากสังคมสิ่งแวดล้อมและวัฒนธรรมอันตรายที่ล้อมรอบตัวเด็กเด็กและเยาวชน จำนวนมากซึมซับพฤติกรรมความรุนแรงสื่อลามกอนาจารเสพยาเสพติดมีเพศสัมพันธ์ก่อน วัยอันควรอยู่ในแหล่งมั่วสุมและอื่นๆจนพฤติกรรมเหล่านี้กลายเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตร่วมสมัยของเด็ก และเยาวชนที่เติบโตขึ้นทุกวันในโครงการศึกษาวิจัยศักยภาพท้องถิ่นในการพัฒนาและคุ้มครองเด็กและ เยาวชนพบว่าปัญหาสำคัญที่จำเป็นต้องแก้ไขอย่างเร่งด่วนมี 9 ปัญหาได้แก่

- 1) ปัญหาด้านยาเสพติด พบว่าเด็กและเยาวชนมีการเสพยาบ้าสารระเหยกัญชาและ4X100
- 2) ปัญหาด้านพฤติกรรม ได้แก่ความฟุ้งเฟ้อการแต่งกายติดเกมขาดวินัยความรับผิดชอบไม่รู้จักหน้าที่ของตนเองขาดความร่วมมือกับชุมชนไม่มีพลังเยาวชนและชาติจิตสำนึก
- 3) ด้านการศึกษาพบว่าเด็กและเยาวชนขาดเรียนออกกลางคันหนีเรียนไม่เรียนต่อในระดับสูงยากจนไม่มีทุนศึกษาต่อเรียนจบแล้วไม่มีงานทำ
- 4) ปัญหาทางเพศการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร พบว่ามีการค้าประเวณีเกิดปัญหาท้อง ไม่มีพ่อ
- 5) ปัญหาคุณธรรม จริยธรรมพบว่าเด็กและเยาวชนมีนิสัยกิริยามารยาทก้าวร้าวขาดความเคารพเชื่อฟังไม่ปฏิบัติตามวัฒนธรรมประเพณีอันดีงาม
- 6) ปัญหาการใช้เวลาว่างเด็กและเยาวชนใช้เวลาว่างในการเล่นเกมติดเพื่อนมั่วสุมเล่นการพนันดื่มสุราติดบุหรี่และอื่นๆ
- 7) ปัญหาการก่ออาชญากรรม มีการทะเลาะเบาะแว้งยกพวกตีกันลักขโมยปล้นจนถึงขั้น การข่มขืน
- 8) ปัญหาครอบครัว พบว่าครอบครัวไม่มีเวลาดูแลบุตรหลานครอบครัวเปราะบางแตกแยกขาดความอบอุ่น
- 9) ปัญหาการค้ามนุษย์ แรงงานเด็กการค้าประเวณีและอื่นๆนอกจากนี้สถาบันรามจิตติได้จัดทำโครงการติดตามสภาวการณ์เด็กและเยาวชน(Child Watch) ตั้งแต่ปีพ.ศ.2548จนถึงปัจจุบันจากการศึกษาพบว่าพฤติกรรมของเด็กและเยาวชนในภาพรวมของประเทศสามารถจำแนกได้เป็น2กลุ่มตามพัฒนาการตามวัย กล่าวคือพฤติกรรมกลุ่มแรกจะเป็น พฤติกรรมที่“ยิ่งโตยิ่งเพิ่ม” พฤติกรรมในกลุ่มนี้ได้แก่เที่ยวกลางคืนพูดโทรศัพท์โดดเรียนยอมรับ การมีเพศสัมพันธ์ดื่มสุราและเล่นอินเทอร์เน็ตส่วนพฤติกรรมกลุ่มที่สองจะเป็นพฤติกรรมที่“ยิ่งโต ยิ่งลด” พฤติกรรมในกลุ่มนี้ได้แก่ไปวัดไปเที่ยวกับพ่อแม่พี่น้องเล่นกีฬา

1.2 พฤติกรรมทางเพศในวัยรุ่นหญิงที่เป็นปัญหา ได้แก่

1. การแต่งตัวให้เป็นที่ดึงดูดความสนใจของเพศตรงข้ามโดยไม่คำนึงถึงความเหมาะสมและ ความปลอดภัย เช่นใส่เสื้อสายเดี่ยว เสื้อเกาะอกกางเกงขาสั้น กางเกงเอวต่ำ เป็นต้นจะเสี่ยงต่อการเกิดอาชญากรรมทางเพศได้ง่าย



2. การยอมมีเพศสัมพันธ์กับคู่อีก เพราะคิดว่าความสัมพันธ์จะยาวนานมั่นคงหรือทำให้คนรักไม่ไปมีคนอื่น จริง ๆ แล้วเป็นการแสดงออกที่ผิดเพราะการที่ผู้หญิงยอมมีเพศสัมพันธ์จะทำให้ฝ่ายชายคิดว่าผู้หญิงอาจเคยมีเพศสัมพันธ์กับคนอื่นมาแล้วเช่นกันและการทำเช่นนี้ไม่ทำให้ฝ่ายชายมีความรักและความสัมพันธ์ต่อผู้หญิงตลอดไปได้เพราะความรักจะมืองค์ประกอบด้านอื่น ๆ ได้แก่ความเข้าใจ ความเห็นใจความเอื้ออาทร มีนิสัยใจคอที่เข้ากันได้เป็นต้นอีกทั้งวัยรุ่นเป็นวัยที่ต้องเติบโตต่อไปและยังต้องเจอผู้คนอีกมากในวันข้างหน้าหากวันใดที่ต้องเลิกคบกับฝ่ายชายในฐานะคนรักแล้วจะได้ไม่ต้องมานั่งเสียใจในภายหลังนอกจากนี้ยังเป็นการทำให้พ่อแม่และบุคคลที่รักเราต้องเสียใจกับพฤติกรรมของเราและยังอาจติดโรคเอดส์จากคนรักหรือตั้งครรรภ์โดยไม่ตั้งใจได้

3. การมีเพศสัมพันธ์กับคนอื่นได้ง่ายหากเคยมีเพศสัมพันธ์มาแล้ว พบว่าผู้หญิงที่เคยมีเพศสัมพันธ์กับคนรักไปแล้วมักจะยอมมีเพศสัมพันธ์กับคนรักคนต่อมาหรือเพื่อเหตุผลอื่นเช่นเพื่อแลกกับเงินที่จะมาซื้อสิ่งของราคาแพงตามที่ตนเองต้องการเพราะคิดว่าตนเองไม่บริสุทธิ์แล้วไม่มีอะไรจะเสียอีกแล้วความคิดเช่นนี้ไม่ถูกต้องเพราะคนทุกคนมีคุณค่าและศักดิ์ศรีในตัวเองการที่เคยมีเพศสัมพันธ์มาก่อนในอดีตไม่ได้ทำให้คุณค่าของตัวเราลดลงหากการกระทำของเราในปัจจุบันและอนาคตต่างหากจะเป็นตัวบ่งบอกถึงคุณค่าและศักดิ์ศรีของตัวเรา นอกจากนี้การมีเพศสัมพันธ์กับบุคคลหลายคนจะยิ่งเสี่ยงต่อการติดโรคเอดส์หรือโรคเพศสัมพันธ์และการตั้งครรรภ์ตามมาได้

1.3พฤติกรรมทางเพศในวัยรุ่นชายที่เป็นปัญหา ได้แก่

1. การอ่านการ์ตูนลามกและสื่อลามก เช่น วีซีดี วีดีโอ เป็นต้นเพื่อเรียนรู้เกี่ยวกับเรื่องเพศซึ่งเป็นสิ่งที่ไม่ถูกต้อง เพราะสื่อลามกเหล่านี้มักจะแสดงพฤติกรรมทางเพศที่ผิดไปจากความจริงเพื่อจะดึงดูดความสนใจของผู้ดูการ์ตูนสื่อลามกอาจทำให้ขาดความยับยั้งชั่งใจไปหลอกลวงหรือข่มขืนผู้อื่นได้หากดูสื่อเหล่านี้เป็นประจำจะทำให้มีพฤติกรรมทางเพศที่ผิดปกตินอกจากนี้ยังเป็นการใช้เวลาว่างไปอย่างเปล่าประโยชน์เพราะวัยรุ่นเป็นวัยที่กำลังเจริญเติบโตจึงควรเอาเวลาไปออกกำลังกายหรือทำสิ่งอื่นที่มีประโยชน์ต่อตนเองและสังคมมากกว่า

2. การทดลองมีเพศสัมพันธ์กับเพศตรงข้าม โดยอาจจะเป็นเพื่อนหญิง คู่อีกหรือหญิงขายบริการทางเพศจะทำให้ติดโรคเอดส์และโรคทางเพศสัมพันธ์อื่น ๆ ได้หากไม่ใช้ถุงยางอนามัยรวมทั้งยังทำให้ฝ่ายหญิงเสียหายและอาจเกิดปัญหาต่างๆตามมาเช่นถูกดำเนินทางกฎหมายหากฝ่ายหญิงแจ้งความว่าถูกล่อลวงหรือใช้กำลังบังคับให้มีเพศสัมพันธ์หรือฝ่ายหญิงอาจตั้งครรรภ์ในขณะที่วัยรุ่นชายยังไม่พร้อมที่จะรับผิดชอบเพราะยังเรียนไม่จบยังไม่สามารถทำงานหาเงินมาส่งเสียเลี้ยงดูและยังไม่มีวุฒิภาวะเพียงพอที่จะมีครอบครัวหรือเป็นพ่อของลูก

3. การสำส่อนทางเพศโดยมีการสัมพันธ์กับผู้หญิงหลาย ๆ คนจะมีความเสี่ยงสูงต่อการติดโรคเอดส์และโรคทางเพศสัมพันธ์หากไม่ใช้ถุงยางอนามัยโดยเฉพาะหากมีการตีมีสุราจะทำให้มีเมามาและไม่ใช้ถุงยางอนามัยได้



1.4 การตั้งครรถ์โดยไม่ตั้งใจ

การดำเนินชีวิตโดยปกติของมนุษย์ในปัจจุบันเมื่อเป็นเด็กจะต้องศึกษาเล่าเรียนจากนั้นเมื่อเติบโตเป็นผู้ใหญ่แล้วจึงทำงานเพื่อหาเงินมาเลี้ยงดูตนเองเมื่อมีหน้าที่การงานที่มั่นคงแล้วจึงแต่งงาน มีครอบครัวและมีลูกเพื่อสืบทอดและดำรงเผ่าพันธุ์การมีครอบครัว มีลูกจึงเป็นเรื่องธรรมชาติของมนุษย์ แต่ต้องรอให้ถึงวัยอันสมควรก่อนคือหลังจากเรียนหนังสือสำเร็จมีอาชีพการงานทำ มีรายได้เพียงพอที่จะเลี้ยงดูตนเองครอบครัว แล้วจึงสมควรจะแต่งงาน มีครอบครัว ทั้งนี้เพื่อที่ตนเองครอบครัวและลูกที่เกิดมาจะได้มีคุณภาพชีวิตที่ดีปัจจุบันสังคมไทยได้เปลี่ยนแปลงไปอย่างมากมีการหลั่งไหลเข้ามาของวัฒนธรรมต่างชาติทำให้บุคคลที่อยู่ในวัยรุ่น ซึ่งได้แก่นักเรียน นักศึกษาจำนวนไม่น้อยที่เห็นว่าการมีเพศสัมพันธ์ก่อนแต่งงานเป็นเรื่องปกติโดยหากพึงพอใจในกันและกันหรือเป็นคู่รักกันก็สามารถมีเพศสัมพันธ์กันได้โดยไม่ต้องมีพันธะใด ๆ หรือทดลองอยู่ด้วยกันก่อนแต่งงานเหมือนอย่างสังคมตะวันตกส่วนใหญ่อีกทั้งหลายคนไม่มีการป้องกันโดยไม่ใช้ถุงยางอนามัยทำให้เกิดปัญหาติดโรคทางเพศสัมพันธ์โดยเฉพาะโรคเอดส์ที่มีผู้ป่วยจำนวนมากในปัจจุบันและในผู้หญิงอาจจะมีการตั้งครรถ์โดยไม่ตั้งใจอันจะนำมาซึ่งปัญหาอื่น ๆ มากมายและผลกระทบต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นมักจะทำให้เกิดกับฝ่ายหญิงเพียงฝ่ายเดียวเพราะฝ่ายชายมักจะไม่รับผิดชอบต่อผลการกระทำดังกล่าว

สำนักงาน กศ.



ตอนที่ 2 หน่วยงานในชุมชนที่ให้ความช่วยเหลือเมื่อเกิดปัญหาเรื่องเพศ

สถาบันการศึกษา

มีการดำเนินการป้องกันและแก้ไขปัญหานักเรียนนักศึกษา มีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร เพื่อให้เป็นไปตามเจตนารมณ์ของกฎหมายและนโยบายของรัฐบาลจึงกำหนดนโยบายในการป้องกันและแก้ไขปัญหานักเรียนมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควรให้สถานศึกษาถือปฏิบัติดังต่อไปนี้

1.1 ให้ครู อาจารย์ เข้าไปมีส่วนร่วมส่งเสริมบทบาทและความสำคัญของพ่อแม่ ผู้ปกครอง เพื่อช่วยสร้างความเข้มแข็งให้แก่สถาบันครอบครัวและชุมชน

1.2 ให้ครูดำเนินการให้ความรู้และสร้างความตระหนักให้นักเรียน นักศึกษารู้จักคิดและเข้าใจในคุณค่าและศักดิ์ศรีของความเป็นมนุษย์ รู้จักเคารพและให้เกียรติต่อเพื่อนมนุษย์ด้วยกันทุกระดับสร้างค่านิยมและทัศนคติระหว่างเพศที่ถูกต้องและมีความซาบซึ้งในคุณค่าของวัฒนธรรมและขนบธรรมเนียมประเพณีอันดีงามของไทยรู้จักการวางตัวให้เหมาะสม ไม่มีพฤติกรรมทางเพศที่ไม่เหมาะสมกับวัยของนักศึกษา

1.3 ให้บุคลากรของสถานศึกษาสร้างความสำนึกและความเข้าใจแก่ ครู อาจารย์ และบุคลากรทางการศึกษาที่เกี่ยวข้องกับสิทธิของเด็กและเยาวชนต้องปฏิบัติแนวทางในการป้องกันแก้ไขและการให้ความช่วยเหลือเด็กนักเรียน นักศึกษา ที่ตกอยู่ในสภาวะยากลำบากเนื่องจากการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร

1.4 ให้สถานศึกษาดำเนินการสร้างเครือข่ายความร่วมมือระหว่างผู้ปกครอง นักเรียน นักศึกษา สถานศึกษา ชุมชน หน่วยงานภาครัฐ และองค์กรเอกชนที่เกี่ยวข้อง เพื่อประสานความร่วมมือในการป้องกันมิให้นักเรียนนักศึกษามีพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม

1.5 ให้สถานศึกษาดูแลความรู้เรื่องเพศที่เหมาะสมในหลักสูตรการเรียนการสอน

1.6 ให้สถานศึกษาจัดสภาพแวดล้อมของสถานศึกษาให้เหมาะสม ไม่มีจุดอับหรือพื้นที่ล่อแหลมต่อการเกิดเหตุการณ์อันตรายหรือไม่ปลอดภัย

1.7 ให้ครูอาจารย์ถือเป็นหน้าที่ต้องปฏิบัติพฤติกรรมเป็นแบบอย่างที่ดี หลีกเลี่ยงการใช้ความรุนแรง มีความเมตตาปรารถนาดี มีความอดทน และความยุติธรรม

1.8 ให้สถานศึกษาจัดทำข้อมูลสำรวจนักศึกษากลุ่มที่มีพฤติกรรมเสี่ยง โดยมีมาตรการเฝ้าระวังและให้ความช่วยเหลือโดยใกล้ชิด

1.9 ให้สถานศึกษาดูแลควบคุมการจัดกิจกรรมของนักศึกษาทั้งภายในและภายนอกของสถานศึกษาให้เหมาะสมและปลอดภัย

1.10 ให้สถานศึกษาจัดทำระบบกลไกในการช่วยเหลือดูแลนักเรียน นักศึกษา ที่อยู่ในสภาวะลำบาก หรือมีความเสี่ยงอย่างใกล้ชิด เพื่อส่งเสริมและแก้ไขปัญหาร่วมกัน

1.11 ในกรณีที่นักเรียน นักศึกษาถูกกระทำละเมิดหรืออยู่ในสภาวะที่ยากลำบากจากสาเหตุการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร ให้สถานศึกษาให้ความช่วยเหลือเบื้องต้นโดยศึกษาปัญหาหรือสาเหตุให้คำปรึกษาดูแลรักษาสภาพร่างกายและจิตใจประสานงานกับบิดามารดา หรือผู้ปกครอง และจัดส่งสถานพยาบาล สถาน



พักพื้นที่หรือสถานที่ปลอดภัยเพื่อให้การบำบัดเยียวยา โดยจัดให้มีระบบส่งต่อทั้งภายในและภายนอกสถานศึกษา

1.12 มิให้ถือว่านักเรียน นักศึกษาที่ประสบปัญหาจากการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควรเป็นผู้กระทำผิดที่ต้องลงโทษ โดยต้องไม่ผลักดันออกจากสถานศึกษาแต่ต้องถือว่าเป็นผู้ที่สถานศึกษาต้องเข้ามาให้ความช่วยเหลือ

แนวคิดหลักในการพัฒนาการเรียนรู้เรื่อง “เพศศึกษา” ตามหลักสูตรใหม่ของกระทรวงศึกษาธิการ และกระทรวงสาธารณสุขมี 7 ด้าน คือ

1. พัฒนาการทางเพศ (Human sexual development) หมายถึง ความรู้ความเข้าใจเรื่องการเจริญเติบโต และพัฒนาการทางเพศตามวัย ทั้งทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม
2. สุขอนามัยทางเพศ (Sexual health) หมายถึง ความรู้ความเข้าใจและสามารถดูแลสุขภาพอนามัยทางเพศได้ตามวัย เช่น การดูแลรักษาอวัยวะในระบบสืบพันธุ์ อนามัยการเจริญพันธุ์ ความเข้าใจต่างๆในเรื่องเพศ
3. พฤติกรรมทางเพศ (Sexual behavior) หมายถึง การแสดงออกถึงพฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสมกับเพศและวัย
4. สัมพันธภาพ (Interpersonal relation) หมายถึง การสร้างและรักษาความสัมพันธ์กับบุคคลในสังคม การสร้างและรักษาสัมพันธภาพกับบุคคลในสังคม การสร้างและรักษาสัมพันธภาพกับเพื่อนเพศเดียวกัน และต่างเพศ การเลือกคู่ การเตรียมตัวก่อนสมรส และการสร้างครอบครัว
5. ทักษะส่วนบุคคล (Personal and communication skills) หมายถึง ความสามารถในการจัดการสถานการณ์ที่เกี่ยวข้องกับเรื่องเพศ
6. สังคมและวัฒนธรรม (Society and culture) หมายถึง ค่านิยมในเรื่องเพศที่เหมาะสมสอดคล้องกับสังคมและวัฒนธรรมไทย และการปรับตัวต่อกระแสความเปลี่ยนแปลงของสังคม
7. บทบาททางเพศ (Gender role) การสร้างเอกลักษณ์ทางเพศที่เหมาะสม ความเสมอภาคทางเพศ ที่ช่วยเหลือเกื้อกูลกันในสังคมอย่างสมดุล

โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพประจำตำบล

รพ.สต. หรือโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล เปรียบได้กับเป็นหน้าตาของกระทรวงสาธารณสุข ในการให้บริการด้านสุขภาพแก่ประชาชนในตำบล ให้ประชาชนและผู้บริการได้เข้ามามีส่วนร่วมในการดูแลสุขภาพของตนเองความเป็นมาที่ทำให้เกิด รพ.สต. คือ เริ่มจากมีนโยบายที่เกิดจากความต้องการผลักดันยกระดับสถานีอนามัย ซึ่งปัจจุบันมีอยู่ 9,750 แห่ง ทั่วประเทศ ให้เป็นโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล ทั้งหมดทุกแห่งไม่มีการยกเว้น โดยในปี 2553 นี้ จะทำที่สถานีอนามัย 2,000 แห่งก่อน ที่เหลืออีก 7,750 แห่ง ดำเนินการในปีต่อไปให้จนครบถ้วนทั่วประเทศเข้มมุ่งของนโยบายนี้คือ



1. โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลจะเป็นที่หน้าของกระทรวงสาธารณสุข ในการให้บริการด้านสุขภาพแก่ประชาชนในตำบล หมู่บ้าน ชุมชน
2. เกิดการพัฒนาาระบบสาธารณสุข ที่ได้คุณภาพมาตรฐานและมีศักยภาพมากขึ้น เป็นการบริการเชิงรุกด้านสุขภาพแก่ประชาชน
3. ประชาชนสามารถเข้าถึงบริการที่มีคุณภาพ มาตรฐานได้อย่างทั่วถึง เท่าเทียม
4. ประชาชนและผู้บริการได้เข้ามามีส่วนร่วมในการดูแลสุขภาพของตนเอง ภายใต้โครงการยกระดับสถานีอนามัยเป็นโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล

สิ่งที่จะเป็นภารกิจของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล มี 5 ด้าน

1. ด้านการส่งเสริมสุขภาพ
2. ด้านการรักษาพยาบาล
3. ด้านการควบคุมป้องกันโรค
4. ด้านการฟื้นฟู
5. ด้านการคุ้มครองผู้บริโภค

เพราะทั้ง 5 ด้านนี้ จะนำไปสู่การสร้างสุขภาวะที่ดี ที่ครอบคลุมสุขภาพกายใจ และสังคมแบบควบคู่กันไปโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ได้มีการรณรงค์ในเรื่องเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร และมีการให้ความรู้ในเรื่องต่างๆ เกี่ยวข้องกับเรื่องเพศที่ถูกต้องปัญหาต่างๆที่มาจากกรณีเพศสัมพันธ์ เพื่อสร้างค่านิยมที่ถูกต้องแก่เยาวชน

3.สถาบันครอบครัว

ครอบครัวเป็นตัวที่สำคัญที่สุดในการป้องกันและแก้ไขปัญหา

1. ให้ความรักความอบอุ่นแก่ลูก ทำใจยอมรับเมื่อลูกทำผิด
2. คุยเรื่องเพศกับลูก โดยสอนให้เข้าใจและถูกต้อง ถ้าผู้ปกครองมัวแต่คิดว่าเรื่องเพศเป็นเรื่องที่น่าอาย เป็นเรื่องไม่ดี ไม่ควรพูดกับวัยรุ่นขอให้คิดเสียใหม่ว่าวัยรุ่นเป็นวัยที่อยากลองหากพวกเขาไม่มีที่ปรึกษาจะยิ่งไปกันใหญ่

4. หน่วยงานราชการ

- สถานีตำรวจทุกแห่ง
- โรงพยาบาลของรัฐ
- ศูนย์บริการสาธารณสุข ในสังกัดกรุงเทพมหานคร
- ศูนย์ประชาธิปไตย กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ โทร.1300
- บ้านพักเด็กและครอบครัว กรมพัฒนาสังคมและสวัสดิการ โทร.02-354-7580
- สำนักงานอัยการสูงสุด (ฝ่ายสิทธิเด็ก) โทร.02-541-2843, 02-541-2940
- สภานายความ โทร.02-281-8308, 02-281-646



5.หน่วยงานเอกชน

- มูลนิธิเพื่อนหญิง โทร.02-253-1001, 02-513-2708, 02-513-2780
- มูลนิธิผู้หญิง โทร.02-433-5149, 02-435-1246
- บ้านพักฉุกเฉิน – ศูนย์กนิษฐนารี สมาคมส่งเสริมสถานภาพสตรีฯ โทร.02-929-2222, 02-929-2301-6
- มูลนิธิปวีณาเพื่อเด็กและสตรี โทร.02-972-5489-90, สายด่วน 1134
- มูลนิธิศูนย์ฮอทไลน์ โทร.02-277-8811, 02-276-2950, 02-277-7695
- สมาคมบัณฑิตยสตรีทางกฎหมายฯ โทร.02-241-0737, 02-243-9050
- มูลนิธิทงใบทองเปาต์ โทร.02-541-6416, 02-541-6468
- มูลนิธิศูนย์พิทักษ์สิทธิเด็ก โทร.02-412-1196, 02-864-1421, 02-412-0739
- สหทัยมูลนิธิ โทร.02-381-8834-6, 02-381-1318
 - มูลนิธิมิตรมวลเด็ก โทร.02-252-6560

สำนักงาน กศน. จังหวัดเชียงใหม่



ตอนที่ 3 กฎหมายพื้นฐานที่เกี่ยวกับสิทธิเยาวชน/สิทธิสตรี

กฎหมายสิทธิคุ้มครองเด็กและสตรี

“เด็ก” หมายความว่า บุคคลซึ่งมีอายุต่ำกว่าสิบแปดปี บริบูรณ์ แต่ไม่รวมถึงผู้ที่บรรลุนิติภาวะด้วยการสมรส พ.ร.บ.คุ้มครองเด็ก พ.ศ. 2546 มีหลักการสำคัญคือ การระดมทรัพยากรทุกภาคส่วนเข้ามาร่วมดูแลปกป้อง คุ้มครองเด็กโดยอาศัยการดำเนินงานแบบสหวิชาชีพ เพื่อประโยชน์สูงสุดของเด็ก กฎหมายฉบับนี้ได้วางระบบการ สงเคราะห์คุ้มครอง สวัสดิภาพและการส่งเสริมความประพฤติของนักเรียนและนักศึกษาและส่งเสริมความประพฤติของนักเรียนและนักศึกษา และส่งเสริมหน้าที่ความรับผิดชอบของครอบครัว ชุมชน ภาครัฐ ภาคเอกชน ในการร่วมมือกันคุ้มครองเด็ก โดยไม่พึ่งทรัพยากรจากภาครัฐแต่เพียงฝ่ายเดียวหัวใจของกฎหมายนี้อยู่ที่มาตรา 23 กล่าวคือ “ผู้ปกครองต้องให้การอุปการะเลี้ยงดูอบรมสั่งสอนและพัฒนาเด็กที่อยู่ในความปกครองดูแลของตนตามสมควรแก่ขนบธรรมเนียมประเพณีและ วัฒนธรรมแห่งท้องถิ่น แต่ทั้งนี้ต้องไม่ต่ำกว่ามาตรฐานขั้นต่ำ ตามที่กำหนดในกฎกระทรวงและต้องคุ้มครองสวัสดิภาพเด็กที่อยู่ในความปกครองดูแลของตนมิให้ตก อยู่ในภาวะอันน่าจะเกิดอันตรายแก่ร่างกายหรือจิตใจ พ.ร.บ.คุ้มครองเด็ก พ.ศ. 2546 ไม่ใช่กฎหมายเพื่อลงโทษผู้ปกครอง แต่มีเจตนาสนับสนุนให้ผู้ปกครองเลี้ยงดูบุตร ได้โดยไม่ขัดต่อประเพณีปฏิบัติอันดีงามโดยรัฐพร้อมจะให้ความช่วยเหลือ แก่ครอบครัวเมื่อจำเป็น กฎหมายนี้จึงเป็นเสมือนคู่มือสะท้อนให้ผู้ปกครองตระหนักถึงบทบาทหน้าที่และสิ่งอันควรปฏิบัติเพื่อสามารถเลี้ยงดูเด็กให้เติบโตอย่างเต็ม ศักยภาพ และปลอดภัย เลี้ยงลูกผูกพัน ปฏิบัติถูกต้อง ได้อย่างไรการเลี้ยงดูเด็กตามกฎหมายคุ้มครองเด็กไม่ใช่เรื่องยุ่งยากแต่อย่างใด ผู้ปกครองที่เลี้ยงดูเด็กได้ดี อยู่แล้วจึงไม่ควรกังวลว่าวิถีปฏิบัติของตนจะไม่สอดคล้องกับกฎหมาย โดยพื้นฐานที่สุดวิธีการเลี้ยงดูเด็กซึ่งไม่ขัดต่อธรรมเนียมปฏิบัติ ศีลธรรมอันดีงามและเป็นที่ยอมรับในสังคม ย่อมไม่ขัดต่อกฎหมาย อย่างไรก็ตาม กฎหมายนี้จะมีมาตรฐานการเลี้ยงดูเด็กขั้นต่ำออกมา โดยมีหลักการดังนี้

ด้านกฎหมาย

เด็กต้องได้รับการจดทะเบียนเกิด มีผู้ปกครองตามกฎหมาย ต้องได้เรียนหนังสือภาคบังคับด้านสภาพแวดล้อมทางสังคม

เด็กต้องอาศัยอยู่ในสภาพแวดล้อมที่ปลอดภัย และมีส่วนร่วมในกิจกรรมของชุมชนและสังคมนั้นด้านสภาวะของเด็ก

เด็กต้องได้รับการเลี้ยงดูให้มีสุขภาพที่ดีทั้งทางร่างกายและจิตใจ รวมถึงได้เรียนรู้ด้านจริยธรรมด้านผู้ดูแล

เด็กต้องเป็นผู้มีศักยภาพในการดูแลสุขภาพของเด็ก ป้องกันโรค กระตุ้นให้เด็กเกิดการเรียนรู้ ฝึกวินัย ฝึกให้เด็กรู้จักควบคุมตัวเอง รู้จักขอบเขตระหว่างตนเองและผู้อื่น



ข้อห้ามปฏิบัติของผู้ปกครอง

1. ทอดทิ้งเด็กไว้ในสถานรับเลี้ยงเด็กหรือสถานพยาบาลหรือไว้กับบุคคลที่รับจ้างเลี้ยงเด็กหรือที่สาธารณะ หรือสถานที่ใดโดยเจตนาที่จะไม่รับเด็กกลับคืน
2. ละทิ้งเด็กไว้ ณ สถานที่ใด ๆ โดยไม่จัดให้มีการป้องกัน ดูแลสวัสดิภาพหรือให้การเลี้ยงดูที่ไม่เหมาะสม
3. จงใจหรือละเลยไม่ให้อาหารที่จำเป็นแก่การดำรงชีวิตหรือสุขภาพอนามัยจนน่าจะเกิดอันตรายแก่ร่างกายหรือจิตใจของเด็ก
4. ปฏิบัติต่อเด็กในลักษณะที่เป็นการขัดขวางการเจริญเติบโตหรือพัฒนาการของเด็ก
5. ปฏิบัติต่อเด็กในลักษณะที่เป็นการเลี้ยงดูโดยมิชอบ
6. กระทำหรือละเว้นการกระทำอันเป็นการทารุณกรรมต่อร่างกายหรือจิตใจของเด็ก
7. จงใจหรือละเลยไม่ให้อาหารที่จำเป็นแก่การดำรงชีวิตหรือการรักษาพยาบาลแก่เด็ก
8. บังคับ ชูเชื้อ ชักจูงส่งเสริมหรือยินยอมให้เด็กประพฤติตนไม่สมควรหรือน่าจะทำให้เด็กมีความประพฤติเสี่ยงต่อการกระทำผิดหรือใช้เด็กเป็น เครื่องมือในการขอรานหรือแสวงหาประโยชน์จากเด็กโดยมิชอบ หรือยินยอมให้เด็กเล่นการพนัน แสดงหรือกระทำอันมีลักษณะลามกอนาจารหรือจำหน่าย แลกเปลี่ยน หรือให้สุราหรือบุหรี่แก่เด็กเว้นแต่การปฏิบัติทางการแพทย์

การสงเคราะห์

จะเน้นการให้บริการแก่เด็กและครอบครัวโดยร่วมมือกับผู้ปกครอง เพื่อให้เด็กได้รับการเลี้ยงดูตามมาตรฐานขั้นต่ำ เป็นการช่วยเหลือสิ่งที่ยากให้แก่ครอบครัวเพื่อให้ พ่อ แม่ ลูก อาศัยอยู่ด้วยกันตามปกติ หรืออาจจะมีการแยกตัวเด็กออกจากครอบครัวเป็นการชั่วคราว เพื่อช่วยให้พ่อแม่สามารถปรับตัวในการอุปการะเลี้ยงดูลูกได้ตามที่ควรจะเป็น

วิธีการสงเคราะห์มีหลายประการ เช่น

-ให้ความช่วยเหลือใด ๆ ที่ทำให้ผู้ปกครองสามารถอุปการะเลี้ยงดูเด็กได้ตามมาตรา 23 รวมทั้งการให้คำแนะนำปรึกษา การบำบัดฟื้นฟู

-การฝึกทักษะที่จำเป็นต่อการอุปการะเลี้ยงดูเด็ก

-มอบเด็กให้ผู้เหมาะสมอุปการะเลี้ยงดูแทนไม่เกิน 1 เดือน

-กรณีเด็กกำพร้า ดำเนินการเพื่อให้เด็กเป็นบุตรบุญธรรมตามกฎหมายว่าด้วยการรับเด็กเป็น

บุตรบุญธรรม

-ส่งเด็กเข้ารับการอุปการะในครอบครัวอุปถัมภ์ สถานแรกรับ สถานสงเคราะห์ สถานบำบัด

ฟื้นฟูสมรรถภาพ ฝึกหัดอาชีพ เป็นต้น



การคุ้มครองสวัสดิภาพ

การคุ้มครองสวัสดิภาพ คือ กระบวนการจัดการความสัมพันธ์ระหว่างเด็กกับบุคคลในครอบครัวใหม่ เพื่อไม่ให้เกิดอันตรายต่อเด็กและเพื่อไม่ให้เด็กกระทำผิดหรือเสี่ยงต่อการกระทำผิด เด็กที่ควรได้รับการคุ้มครองสวัสดิภาพได้แก่

- เด็กที่ถูกทารุณกรรม
- เด็กที่เสี่ยงต่อการกระทำผิด
- เด็กที่อยู่ในสภาพที่จำเป็นต้องได้รับการคุ้มครองสวัสดิภาพตามที่กำหนดในกฎกระทรวง

การคุ้มครองสวัสดิภาพรัฐอาจมีความจำเป็นต้องแยกตัวเด็กออกจากครอบครัว เพื่อความปลอดภัยของเด็ก ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับความร่วมมือของผู้ปกครองและการปฏิบัติใด ๆ จะกระทำอย่างไรรอบคอบโดยเจ้าหน้าที่ที่เกี่ยวข้อง เพื่อประโยชน์สูงสุดของเด็กเป็นที่ตั้งทำอย่างไรเมื่อพบเด็กที่ควรได้รับการช่วยเหลือ

1. ช่วยเหลือเบื้องต้นในสิ่งที่ทำได้
2. แจ้งพนักงานเจ้าหน้าที่ พนักงานฝ่ายปกครองหรือตำรวจโดยเร็ว
3. โทรแจ้ง 1507 (ศูนย์ช่วยเหลือเร่งด่วน 24 ชั่วโมง)

ข้อมูลจาก สำนักส่งเสริมและพิทักษ์เด็ก (สทต.) สำนักงานส่งเสริมสวัสดิภาพและพิทักษ์เด็ก เยาวชน ผู้ด้อยโอกาส คนพิการ และผู้สูงอายุ (สท.) 618/1 ถนนนิคมมักกะสัน เขตราชเทวี กรุงเทพฯ 10400 โทร. 022555850-7 ต่อ 225-227 email – child@opp.go.th

เด็กและเยาวชน

การศึกษา

- พระราชบัญญัติกองทุนเพื่อโครงการอาหารกลางวันในโรงเรียนประถมศึกษา พ.ศ.2535
- พระราชบัญญัติกองทุนให้กู้ยืมเงินเพื่อการศึกษา พ.ศ.2541
- พระราชบัญญัติการศึกษาภาคบังคับ พ.ศ.2545
- พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ.2542
- พระราชบัญญัติจัดการฝึกและอบรมเด็กบางจำพวก พุทธศักราช 2479
- พระราชบัญญัติลูกเสือ พ.ศ.2551
- พระราชบัญญัติส่งเสริมการพัฒนาเด็กและเยาวชนแห่งชาติ พ.ศ.2550

หลักการสำคัญของพระราชบัญญัติฉบับนี้ คือ

1. กฎหมายได้กำหนดให้มีแนวทางและหลักการการพัฒนาเด็กและเยาวชน รวมทั้งแก้ไขปัญหาที่อาจมีผลกระทบในทางลบต่อเด็กและเยาวชนไว้ เช่น การพัฒนาเยาวชนต้องคำนึงถึงประโยชน์สูงสุดของเด็กและเยาวชนเป็นอันดับแรก ต้องให้เด็กและเยาวชนมีสิทธิ มีส่วนร่วม ได้รับการคุ้มครองและพัฒนาอย่างเต็มที่
2. กำหนดสิทธิให้เด็กและเยาวชนทุกคนมีสิทธิได้รับการจดทะเบียนรับรองการเกิด การพัฒนา การยอมรับ การคุ้มครองและโอกาสในการมีส่วนร่วมอย่างเท่าเทียม โดยไม่มีการเลือกปฏิบัติโดยไม่เป็นธรรมเพราะเหตุแห่งความแตกต่างในเรื่อง ถิ่นกำเนิด เชื้อชาติ ภาษา เพศ อายุ ความพิการ สภาพทางกายหรือสุขภาพ



สถานะของบุคคล สถานะทางเศรษฐกิจหรือสังคม ความเชื่อทางศาสนาและวัฒนธรรม การศึกษาอบรม ความคิดเห็นทางการเมือง การเกิดหรือสถานะอื่นของเด็กและเยาวชน บิดามารดา หรือผู้ปกครอง (ม.7)

3. การสนับสนุนการทำกิจกรรมของเด็กและเยาวชนโดยองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นเข้ามามีบทบาทในการจัดทำแผนการสนับสนุน “ให้สำนักงานหรือสำนักงานพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์จังหวัด (พมจ.) ร่วมมือ ส่งเสริม และประสานงานกับองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นและหน่วยงานอื่นที่เกี่ยวข้องเพื่อจัดทำแผนพัฒนาเด็กและเยาวชน ในระดับท้องถิ่นให้สอดคล้องกับแผนพัฒนาเด็กและเยาวชนแห่งชาติ และให้องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นจัดสรรงบประมาณเพื่อการพัฒนาเด็กและเยาวชนที่อยู่ในพื้นที่รับผิดชอบ ทว่าการจัดทำแผนพัฒนาเด็กและเยาวชนตามวรรคหนึ่ง ให้คำนึงถึงหลักการและแนวทาง การมีส่วนร่วมของประชาชน และประชาสังคมในท้องถิ่นด้วย” (ม.8)

4. ในคณะกรรมการส่งเสริมการพัฒนาเด็กและเยาวชนแห่งชาติ ที่มีนายกรัฐมนตรี เป็นประธาน พร้อมทั้งหน่วยงานภาครัฐ ที่เกี่ยวข้อง และผู้ทรงคุณวุฒิ และอื่นๆ รวมยี่สิบกว่าคน กำหนดให้มีตัวแทนมีเด็กและเยาวชน 2 คน รวมเป็นคณะกรรมการด้วย ซึ่งถือเป็นกฎหมายด้านเด็กและเยาวชนฉบับแรกที่เปิดโอกาสให้เยาวชนเข้าร่วมอยู่ในคณะกรรมการระดับชาติ

5. คณะกรรมการและสภาเด็กและเยาวชนแห่งชาติ จะร่วมกันจัด “สมัชชาการพัฒนาเด็กและเยาวชนแห่งชาติ” ปีละ 1 ครั้ง ขึ้นเพื่อเป็นเวทีในการวิเคราะห์สถานการณ์ด้านเด็กและเยาวชน ทบทวนกลไกและกระบวนการทำงานและพัฒนาองค์ความรู้ ทักษะ และทัศนคติในการพัฒนาเด็กและเยาวชนของประเทศ เพื่อนำไปสู่นโยบายด้านเด็กและเยาวชนแห่งชาติต่อไป

6. เน้นให้ทุกภาคส่วนมาพัฒนาเด็กและเยาวชน เช่น ให้องค์กรเอกชนและองค์กรชุมชนมีสิทธิขอจดทะเบียนเป็น “องค์กรเอกชนหรือองค์กรชุมชนด้านการพัฒนาเด็กและเยาวชน” กับกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ และองค์กรที่ได้รับการขึ้นทะเบียนจะได้รับการสนับสนุน เช่น งบประมาณ อาสาสมัคร การประชาสัมพันธ์ ฯลฯ

7. จัดตั้งสภาเด็กและเยาวชนประเทศไทย และสภาเด็กและเยาวชนระดับ จังหวัดและอำเภอ ขึ้น เพื่อเป็นกลไกการประสานงาน การทำกิจกรรมของเด็กและเยาวชนในระดับพื้นที่ และระดับชาติ ทั้งนี้ สภาเด็กและเยาวชนจะเป็นเวทีการเรียนรู้ของเด็กและเยาวชน เป็นตัวแทนเสียงของเด็กและเยาวชนที่จะให้ข้อเสนอแนะต่อการทำงาน นโยบาย แผนงาน และงบประมาณของภาครัฐในเรื่องที่เกี่ยวข้องกับเด็กและเยาวชน อีกด้วย

สิทธิเด็ก

- กฎบัตรสหประชาชาติกับปฏิญญาสากลว่าด้วยสิทธิมนุษยชน
- ประมวลกฎหมายวิธีพิจารณาอาญา (มาตรา 133ทวิ มาตรา 133ตรี มาตรา 134/1 มาตรา 134/2ทวิ มาตรา 172ตรี มาตรา 172จัตวา)
- ประมวลกฎหมายอาญา (มาตรา 73 - มาตรา 77 มาตรา 306)
- พระราชบัญญัติการทะเบียนราษฎร พ.ศ. 2534 (มาตรา 19 และ มาตรา 20)
- พระราชบัญญัติการประกอบกิจการโทรคมนาคม พ.ศ. 2544 (มาตรา 17 (4))
- พระราชบัญญัติการรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย พ.ศ. 2543 (มาตรา 59)



- พระราชบัญญัติคณะกรรมการสิทธิมนุษยชนแห่งชาติ พ.ศ.2542
- พระราชบัญญัติคนเข้าเมือง พ.ศ. 2522 (มาตรา 12 (8), 14, 19)
- พระราชบัญญัติค่าตอบแทนผู้เสียหายและค่าทดแทนและค่าใช้จ่ายแก่จำเลยในคดีอาญา พ.ศ. 2544
- พระราชบัญญัติคุ้มครองเด็ก พ.ศ. 2546

หลักการสำคัญคือ การระดมทรัพยากรทุกภาคส่วนเข้ามาร่วมดูแล ปกป้อง คุ้มครองเด็กโดยอาศัยการดำเนินงานแบบสหวิชาชีพ เพื่อประโยชน์สูงสุดของเด็ก กฎหมายฉบับนี้ได้วางระบบการ ส่งเคราะห์คุ้มครองสวัสดิภาพและการส่งเสริมความประพฤติของนักเรียนและนักศึกษาและส่งเสริมความประพฤติของนักเรียนและนักศึกษา และส่งเสริมหน้าที่ความรับผิดชอบของครอบครัว ชุมชน ภาครัฐ ภาคเอกชน ในการร่วมมือกัน คุ้มครองเด็ก โดยไม่พึ่งทรัพยากรจากภาครัฐแต่เพียงฝ่ายเดียว

- พระราชบัญญัติคุ้มครองแรงงาน พ.ศ. 2541 (มาตรา 16มาตรา 44มาตรา 45 มาตรา 46 มาตรา 47มาตรา 48มาตรา 49มาตรา 50มาตรา 51มาตรา 52มาตรา 160มาตรา 161)
- พระราชบัญญัติจราจรทางบก พ.ศ. 2522 (มาตรา 94)
- พระราชบัญญัติจัดการฝึกและอบรมเด็กบางจำพวก พ.ศ. 2479
- พระราชบัญญัติชื้อบุคคล พ.ศ. 2505 (มาตรา 15)
- พระราชบัญญัติป้องกันและปราบปรามการค้าประเวณี พ.ศ. 2539
- พระราชบัญญัติป้องกันและปราบปรามการค้ามนุษย์ พ.ศ. 2551
- พระราชบัญญัติป้องกันและปราบปรามการฟอกเงิน พ.ศ. 2542 (มาตรา 3 (2))
- พระราชบัญญัติมาตรการในการปราบปรามผู้กระทำความผิดเกี่ยวกับยาเสพติด พ.ศ. 2534 (มาตรา 6วรรคสอง)
- พระราชบัญญัติยกเว้นค่าธรรมเนียมบางประเภทให้แก่ทหารผ่านศึกนอกประจำการและครอบครัวทหารผ่านศึกซึ่งเสียชีวิตจากการปฏิบัติหน้าที่ พ.ศ.2535 (มาตรา 5และมาตรา 7)
- พระราชบัญญัติราชทัณฑ์ พุทธศักราช 2479 (มาตรา 9)
- พระราชบัญญัติโรงรับจำนำ พ.ศ. 2505 (มาตรา 18 (2))
- พระราชบัญญัติลักษณะปกครองท้องที่ พุทธศักราช 2457 (มาตรา 124และมาตรา 126)
- พระราชบัญญัติวิธีดำเนินการคุมความประพฤติตามประมวลกฎหมายอาญา พ.ศ. 2522
- พระราชบัญญัติวินัยข้าราชการกรมราชทัณฑ์ พุทธศักราช 2482 (มาตรา 7และมาตรา 8)
- พระราชบัญญัติสงเคราะห์ผู้ประสบภัยเนื่องจากการช่วยเหลือราชการ การปฏิบัติงานของชาติ หรือการปฏิบัติตามหน้าที่มนุษยธรรม พ.ศ. 2543 (มาตรา 4 มาตรา 6มาตรา 7)
- พระราชบัญญัติสงเคราะห์ผู้ประสบภัยเนื่องในการรบ พุทธศักราช 2485 (มาตรา 7มาตรา 8 และมาตรา 9)
- พระราชบัญญัติส่งเสริมการจัดสวัสดิการสังคม พ.ศ. 2546 (มาตรา 3และมาตรา 5 มาตรา 15 (9) และมาตรา 20 (8))



- พระราชบัญญัติสัญชาติ พ.ศ.2508
- พระราชบัญญัติหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ พ.ศ. 2545 (มาตรา 9 (4))
- พระราชบัญญัติองค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก พ.ศ. 2510 (มาตรา 4และมาตรา 11)

สตรี

- กฎบัตรสหประชาชาติ กับปฏิญญาสากลว่าด้วยสิทธิมนุษยชน
- พระราชบัญญัติคณะกรรมการสิทธิมนุษยชนแห่งชาติ พ.ศ.2542
- พระราชบัญญัติคุ้มครองแรงงาน พ.ศ. 2541 (มาตรา 15มาตรา 16มาตรา 38มาตรา 39 มาตรา 40มาตรา 41มาตรา 42และมาตรา 43)
- พระราชบัญญัติประกันสังคม พ.ศ. 2533 (มาตรา 65มาตรา 66มาตรา 67และมาตรา 68)
- พระราชบัญญัติป้องกันและปราบปรามการค้าประเวณี พ.ศ.2539

เหตุผล และรายละเอียดคร่าวๆ ของพระราชบัญญัตินี้ : การค้าประเวณีมีสาเหตุสำคัญมาจากสภาพเศรษฐกิจและ สังคม ผู้กระทำการค้าประเวณีส่วนมากเป็นผู้ซึ่งด้อยสติปัญญาและการศึกษา จึงสมควรลดโทษผู้กระทำการค้าประเวณีและเปิดโอกาสให้บุคคลเหล่านั้นได้รับ การคุ้มครองและพัฒนาอาชีพ ไม่ว่าจะเป็นการให้การอบรมฟื้นฟูจิตใจ การบำบัดรักษาโรค การฝึกอบรมและพัฒนาอาชีพ ตลอดจนพัฒนาคุณภาพชีวิต และ ในขณะเดียวกัน เพื่อเป็นการปราบปรามการค้าประเวณีและเพื่อคุ้มครองบุคคล โดยเฉพาะเด็กและเยาวชนที่อาจถูกล่อลวงหรือชักพาไปเพื่อการค้าประเวณี สมควรกำหนดโทษบุคคลซึ่งกระทำชำเราโสเภณีเด็ก ในสถานการณ์การค้าประเวณี บุคคลซึ่งหารายได้จากการค้าประเวณีของเด็กและเยาวชน และบิดา มารดา หรือผู้ปกครองซึ่งมีส่วนร่วมรู้เห็นเป็นใจในการจัดหาผู้อยู่ในความปกครองไปเพื่อการค้าประเวณี กับให้อ่านาจศาลที่จะถอนอำนาจปกครองของบิดา มารดา หรือผู้ปกครองของผู้กระทำความผิดซึ่งเป็นเด็ก เพราะเหตุที่มีส่วนร่วมรู้เห็น เป็นใจให้ผู้อยู่ในความปกครองกระทำการค้าประเวณี นอกจากนี้ ในปัจจุบัน ปรากฏว่าได้มีการโฆษณาชักชวนหรือแนะนำตัวทางสื่อมวลชนในลักษณะที่เห็นได้ว่าเป็นการเรียกร้องการติดต่อในการค้าประเวณีกันอย่างแพร่หลาย สมควร กำหนดให้การกระทำดังกล่าวเป็นความผิด จึงจำเป็นต้องตราพระราชบัญญัตินี้

- พระราชบัญญัติป้องกันและปราบปรามการค้ามนุษย์ พ.ศ.2551
- พระราชบัญญัติสงเคราะห์ผู้ประสบภัยเนื่องในการรบ พุทธศักราช 2485

จะเห็นได้ว่า กฎหมายที่เกี่ยวข้องกับการคุ้มครองเด็ก เยาวชน และสตรีนั้น มีอยู่เป็นจำนวนมากตั้งแต่อดีตมาจนถึงปัจจุบัน แต่บทบัญญัติดังกล่าวในบางครั้งก็ยังมีบัญญัติคุ้มครองไม่ครอบคลุมเท่าใด หรือบางครั้งก็อาจจะครอบคลุมแล้ว แต่ปัญหาอาจอยู่ที่การบังคับใช้กฎหมายก็ได้



ใบงานที่ 5

เรื่อง ขอความช่วยเหลือใครได้บ้าง

1. ให้ผู้เรียนยกตัวอย่างปัญหาเรื่องเพศที่เกิดขึ้นในชุมชน/และสังคมปัจจุบัน มาหนึ่งปัญหาและระบุสาเหตุของปัญหาและแนวทางแก้ไขปัญหา

ชื่อปัญหา.....

สาเหตุของปัญหา

.....

.....

.....

แนวทางแก้ไขปัญหา

.....

.....

.....

2. จงยกตัวอย่างหน่วยงานในชุมชนที่ให้ความช่วยเหลือเมื่อเกิดปัญหาเรื่องเพศอย่างน้อย 3 หน่วยงาน พร้อมทั้งระบุแนวทางการช่วยเหลือของหน่วยงานที่ยกตัวอย่าง

.....

.....

.....

.....

.....

3. กฎหมายพื้นฐานที่เกี่ยวกับสิทธิเยาวชน/สิทธิสตรีมีอะไรบ้างจงยกตัวอย่างมาให้ถูกต้อง

.....

.....

.....



บรรณานุกรม

ข่าวและบทความเกี่ยวกับเพศศึกษาและวัยรุ่น, เอกสารประกอบการอบรมผู้ดำเนินการสอนเรื่องเพศศึกษา
หลักสูตร ก้าวอย่างเข้าใจ รุ่น 2 ส่วนหนึ่งของโครงการ "กรุงเทพฯเข้าใจเอตส์" โดย องค์การสยาม
แคร์ และองค์การพัฒนาเทคโนโลยีเพื่อการสาธารณสุข (PATH)

สำนักงานส่งเสริมการศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย. สารระทึกษะการดำเนินชีวิตหลักสูตร
การศึกษานอกระบบระดับการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551. เอกสารทางวิชาการลำดับที่
27/2553. พิมพ์ครั้งที่ 1/2553นนทบุรี:บริษัทไทย พับลิคเ็ดดูเคชั่น จำกัด;2553

สุชาติ โสมประยูร และวรรณิ โสมประยูร. เพศศึกษา. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพมหานคร: ประสานมิตร,2545

ธงชัย ทวีชาติและวิรัช วรรณรัตน์. สุขศึกษา. กรุงเทพมหานคร : ไทยวัฒนาพานิช, 2534

อมร อมาตสมบัติ.เพศศึกษาสำหรับพ่อแม่กับลูกวัยรุ่น 2.พิมพ์ครั้งที่ 2.นนทบุรี:บริษัท ชัมอิงค์ ทู รีด จำกัด;
2554.

<https://www.gotoknow.org/posts/503677>

<http://www.krisdika.go.th>

<http://www.royalintergroup.siamvip.com>.

<http://www.taamkru.com/th/ปัญหาพฤติกรรมทางเพศ/>

<http://www.vcharkarn.com/vcafe/128129>



คณะผู้จัดทำ

ที่ปรึกษา

นายนิवास หล้าเต็น ผู้อำนวยการ กศน.อำเภอแม่แตง

ผู้จัดทำ

1.นางบุษบา	เกษมกิตติกุล	ครู กศน.ตำบล	กศน.อำเภอแม่แตง
2.นางสาวรจนา	ปิ่นสา	ครู กศน.ตำบล	กศน.อำเภอแม่แตง
3.นางสุดาวรรณ	พลอยแดง	ครู กศน.ตำบล	กศน.อำเภอแม่แตง
4.นายชยัน	ปิ่นแก้ว	ครู กศน.ตำบล	กศน.อำเภอแม่แตง
5.นายฤทธิ	ตันทะมิตร	ครู กศน.ตำบล	กศน.อำเภอแม่แตง
6.นายจักรกฤษณ์	ปีก่า	ครู กศน.ตำบล	กศน.อำเภอแม่แตง
7.นางสาววาสนา	สุนทร	ครู กศน.ตำบล	กศน.อำเภอแม่แตง
8.นายวรากร	จันทิมา	ครู กศน.ตำบล	กศน.อำเภอแม่แตง
9.นางสาวภัทรภรณ์	วงศ์ปรักไพศาล	ครู กศน.ตำบล	กศน.อำเภอแม่แตง
10.นางสาวเรณู	คงคำ	ครู กศน.ตำบล	กศน.อำเภอแม่แตง



คณะกรรมการ/ปรับปรุงแก้ไข

ที่ปรึกษา

นายศุภกร	ศรัศักดา	ผู้อำนวยการสำนักงาน กศน.จังหวัดเชียงใหม่
นางมีนา	กิติชานนท์	รองผู้อำนวยการสำนักงาน กศน.จังหวัดเชียงใหม่

คณะกรรมการ/ปรับปรุงแก้ไข

นางณัชชา	ทะภูมินทร์	ผู้อำนวยการ กศน.อำเภอดอยเต่า	ประธานกรรมการ	
นายพิทยา	ธาดุอินจันทร์	ครู คศ.1	กศน.อำเภอเวียงแหง	กรรมการ
นางสาวศิริพัชร	วเรศรชฎกุลไชย	ครู คศ.1	กศน.อำเภอพร้าว	กรรมการ
นางปณิตา	เอกชัยอาภรณ์	ครูอาสาสมัครฯ	กศน.อำเภอเมืองเชียงใหม่	กรรมการ
นายสกล	ศรีंना	ครู กศน.ตำบล	กศน.อำเภอสันกำแพง	กรรมการ
นางสาวพัชววรรณ	อำพันธ์สี	ครู กศน.ตำบล	กศน.อำเภอสันทราย	กรรมการ
นางเดือนฉาย	แต้มมาก	ครู กศน.ตำบล	กศน.อำเภอหางดง	กรรมการ
นางสาวแสงระวี	แก้วรากมุก	ครู กศน.ตำบล	กศน.อำเภอหางดง	กรรมการ
นางสาวสุรัสวดี	สุวรรณพงศ์	ครู กศน.ตำบล	กศน.อำเภอหางดง	กรรมการ
นางสาวจันทร์จิรา	อ่อนอ้น	นักวิเคราะห์นโยบายและแผน สำนักงาน	กศน.จังหวัดเชียงใหม่	กรรมการ

และเลขานุการ

