

แผนการจัดการฝึกอบรมที่ 1

เรื่อง ย่างสู้วัยหนุ่มสาว

เวลา 6 ชั่วโมง

สาระสำคัญ

เมื่อร่างกายเจริญเติบโตเข้าสู่วัยรุ่น ทั้งหญิงและชายมีการเปลี่ยนแปลงหลายด้าน ทั้งทางร่างกาย จิตใจ สังคม และพัฒนาการทางเพศ ซึ่งเป็นพัฒนาการตามธรรมชาติของมนุษย์ การเปลี่ยนแปลงที่สำคัญคือ ในผู้ชายมีการผิวน้ำเปียก และในผู้หญิงมีประจำเดือน ซึ่งหมายถึงภาวะที่นำไปสู่การตั้งครรภ์ได้ พัฒนาการทางร่างกายนี้ มีความจำเป็นที่แต่ละบุคคลต้องดูแลสุขอนามัยส่วนบุคคล และเข้าใจกลไกการสืบพันธุ์ของร่างกาย เพื่อที่จะดำรงอยู่ได้อย่างมีความสุข ภาวะที่ดี

บทบาทความเป็นชาย หญิง เป็นปัจจัยพื้นฐานที่มีผลต่อการป้องกันและดูแลสุขภาพทางเพศของตนเอง การเข้าใจทัศนคติที่เกี่ยวข้องกับเรื่องเพศ บทบาทชายหญิง เรียนรู้มุมมองที่แตกต่างระหว่างเพศจะช่วยให้วัยรุ่นสามารถหาวิธีที่เหมาะสมในการพัฒนาความสัมพันธ์ให้เป็นไปอย่างปลอดภัย

จุดประสงค์การฝึกอบรม

1. อธิบายความสำคัญของระบบสืบพันธุ์
2. อธิบายการเปลี่ยนแปลงทางเพศและปฏิบัติตนได้อย่างเหมาะสม
3. อธิบายวิธีการดูแลรักษาระบบสืบพันธุ์
4. อภิปรายการวางตัวที่เหมาะสมกับเพศ

เนื้อหา

1. ความสำคัญของระบบสืบพันธุ์
2. การเปลี่ยนแปลงทางเพศ
3. วิธีดูแลรักษาระบบสืบพันธุ์
4. การวางตัวที่เหมาะสมกับเพศ

กิจกรรมการฝึกอบรมที่ 1 เรื่อง ระบบสืบพันธุ์ (1 ชั่วโมง)

วิธีการฝึกอบรม

ขั้นนำ

1. ทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนก่อนเรียน เรื่อง วัยใสเข้าใจเพศศึกษา
2. ผู้วิจัยชี้แจงให้นักเรียนทราบเกี่ยวกับการจัดฝึกอบรมวัยใสเข้าใจเพศศึกษา และแบ่งกลุ่มนักเรียน

3. แนะนำวิทยากรผู้ให้ความรู้ คือ นางอัจฉรา กลิ่นโกสุมและนายสิทธิศักดิ์ ไหวพริบ จากโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพประจำตำบลนาตะกวด
4. วิทยากรสนทนากับนักเรียนเกี่ยวกับเรื่องการเข้าสู่วัยรุ่น

ขั้นฝึกอบรม

1. วิทยากรบรรยายความรู้เรื่อง ระบบสืบพันธุ์
2. นักเรียนศึกษาหาความรู้จากโมเดลระบบสืบพันธุ์เพศชาย หญิง แผนภาพ ระบบสืบพันธุ์และใบความรู้ เรื่อง อวัยวะสืบพันธุ์
3. แจกใบงาน เรื่อง ระบบสืบพันธุ์เพศชาย หญิง

ขั้นสรุป

1. ตัวแทนกลุ่มออกมานำเสนอผลงาน
2. ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันสรุปความรู้ที่ได้

สื่อการเรียนรู้

1. Power Point เรื่อง ระบบสืบพันธุ์
2. โมเดลระบบสืบพันธุ์เพศชาย หญิง
3. แผนภาพ ระบบสืบพันธุ์
4. ใบความรู้ เรื่อง อวัยวะสืบพันธุ์
5. ใบงาน เรื่อง อวัยวะสืบพันธุ์

การวัดและประเมินผล

1. แบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนก่อนเรียน เรื่อง วัยใสเข้าใจเพศศึกษา
2. ตรวจใบงานกลุ่ม

กิจกรรมการฝึกอบรมที่ 2 เรื่อง ก้าวสู่วัยรุ่น (2 ชั่วโมง)

วิธีการฝึกอบรม

ขั้นนำ

1. ผู้วิจัยสนทนากับความแตกต่างระหว่างเพศชายเมื่อเริ่มเข้าสู่วัยรุ่น

ขั้นฝึกอบรม

1. วิทยากรบรรยายความรู้ เรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางเพศ
2. แจกเอกสารใบความรู้ เรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางเพศของวัยรุ่น
3. ผู้วิจัยแบ่งกลุ่มนักเรียนออกเป็น 4 กลุ่ม แยกกลุ่มชายล้วน 2 กลุ่ม และกลุ่มหญิงล้วน 2 กลุ่ม เพื่อทำกิจกรรม “ร่างกายของฉัน” โดยให้แต่ละกลุ่มวาด

ภาพโครงสร้างสรีระตามเพศของตนเอง ระบุอวัยวะส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ที่นักเรียนคิดว่าชัดเจนที่สุดในการบ่งบอกถึงการเปลี่ยนแปลงจาก “การเป็นเด็กหญิง” สู่ “ความเป็นสาว ” และเปลี่ยนจาก “การเป็นเด็กชาย” สู่ “ความเป็นหนุ่ม” คืออะไร

ขั้นสรุป

1. ให้ตัวแทนแต่ละกลุ่มนำเสนอข้อมูล โดยนำเสนอที่ละเพศและชี้ให้เห็นความเปลี่ยนแปลงสำคัญเกี่ยวกับร่างกายจุดต่าง ๆ ระหว่างเพศเดียวกันและต่างเพศ
2. ร่วมกันสรุปความรู้ที่ได้จากการฝึกอบรม

สื่อการเรียนรู้

1. วีดิทัศน์ เรื่อง การเปลี่ยนแปลงในวัยรุ่น
2. ใบความรู้ เรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางเพศของวัยรุ่น

การวัดและประเมินผล

ตรวจผลงาน

กิจกรรมการฝึกอบรมที่ 3 เรื่อง สุขอนามัยทางเพศ (2 ชั่วโมง)

วิธีการฝึกอบรม

ขั้นนำ

1. ผู้วิจัยสอบถามเกี่ยวกับเรื่อง ทำความสะอาดร่างกาย

ขั้นฝึกอบรม

1. ผู้วิจัยบรรยายเกี่ยวกับ เรื่อง การดูแลสุขอนามัยทางเพศ
2. แจกเอกสารใบความรู้ เรื่อง การดูแลสุขอนามัยทางเพศ ชาย หญิง
3. แจกใบงาน เรื่อง การดูแลสุขอนามัยทางเพศ ชาย หญิง
4. ตัวแทนกลุ่มออกมานำเสนอผลงาน
5. ผู้วิจัยสาธิตวิธีการดูแลอนามัยตนเอง เช่น การใส่ผ้าอนามัย
6. ใบงานแล้วให้แต่ละกลุ่มช่วยกันระดมความคิดในแต่ละประเด็นที่กำหนด

ขั้นสรุป

1. ตัวแทนแต่ละกลุ่มปฏิบัติกิจกรรมการใส่ผ้าอนามัย
2. ร่วมกันสรุปความรู้ที่ได้จากการอบรม

สื่อการเรียนรู้

1. Power Point เรื่อง การดูแลสุขอนามัยทางเพศ
2. ใบความรู้ เรื่อง การดูแลสุขอนามัยทางเพศ ชาย หญิง

3. ใบงาน เรื่อง การดูแลสุขอนามัยทางเพศ ชาย หญิง
4. ผ่าอนามัยและทางเ่งใน

การวัดและประเมินผล

1. ตรวจผลงาน
2. การปฏิบัติจริง

กิจกรรมการฝึกอบรมที่ 4 เรื่อง การคบเพื่อนต่างเพศ (1 ชั่วโมง)

วิธีการฝึกอบรม

ขั้นนำ

1. ผู้วิจัยสอบถามผู้เข้ารับการฝึกอบรมเกี่ยวกับเพื่อนที่สนิททั้งเพศเดียวกัน และเพื่อนต่างเพศ

ขั้นฝึกอบรม

1. ผู้วิจัยบรรยายความรู้ เรื่อง การคบเพื่อนต่างเพศ
2. แจกใบความรู้ เรื่องของต้นกับอ้อ
3. ให้นักเรียนแสดงความคิดเห็น ใบงาน เรื่องของต้นกับอ้อ ถ้าเป็น “ต้น” จะตัดสินใจอย่างไร และร่วมกันอภิปรายการปฏิบัติตนของ ต้นกับอ้อ

ขั้นสรุป

1. ตัวแทนกลุ่มออกมานำเสนอผลงาน
2. ร่วมกันสรุปความรู้ที่ได้จากการอบรม

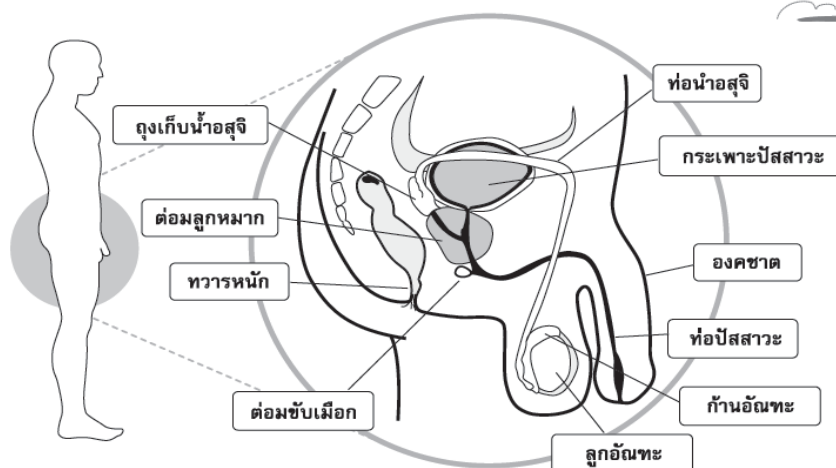
สื่อการเรียนรู้

1. Power Point เรื่อง การคบเพื่อนต่างเพศ
2. ใบความรู้ เรื่องของต้นกับอ้อ
3. ใบงาน เรื่องของต้นกับอ้อ

การวัดและประเมินผล

ตรวจผลงาน

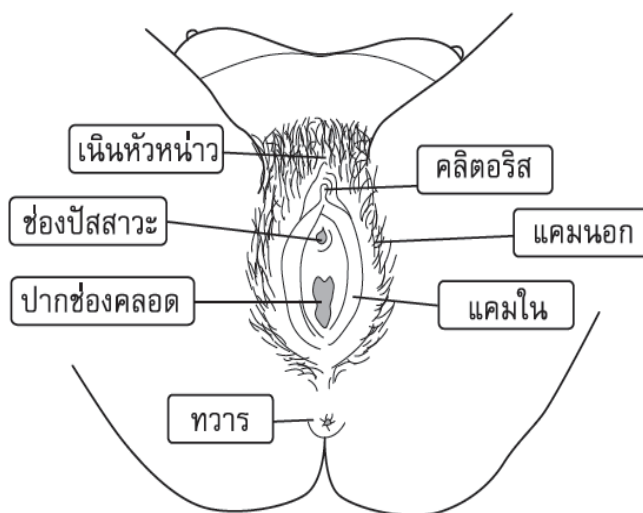
ใบความรู้ ๑ อวัยวะสืบพันธุ์เพศชาย



1. **องคชาติ** ลักษณะเป็นท่อนยาว อยู่ภายนอกร่างกายของเพศชาย ตรงบริเวณหัวหน่าวทำหน้าที่เป็นทางผ่านของปัสสาวะและน้ำกาม ประกอบไปด้วยกล้ามเนื้อที่ยึดหดตัวได้ ภายในมีหลอดเลือดมากมายคล้ายฟองน้ำ 1 คู่ และท่อปัสสาวะบางส่วน กล้ามเนื้อลักษณะคล้ายฟองน้ำนี้ ทำหน้าที่ในการกักเก็บเลือดเมื่อมีอารมณ์ทางเพศ ทำให้เกิดการแข็งตัวขององคชาติ เพื่อให้สามารถสอดใส่องคชาติเข้าไปภายในช่องคลอดของเพศหญิง ที่ปลายองคชาติเป็นจุดรวมของเส้นประสาทซึ่งไวต่อการกระตุ้นความรู้สึกทางเพศ ซึ่งส่วนนี้เปรียบได้กับคลิตอริสของเพศหญิง
2. **ลูกอัณฑะ** มีลักษณะคล้ายไข่ไก่เล็ก มี 2 ข้างซึ่งมีขนาดใกล้เคียงกัน มีหน้าที่ในการผลิตตัวอสุจิและฮอร์โมนเพศชาย (Androgen และ Testosterone) อยู่ภายในถุงอัณฑะที่ห้อยอยู่ภายนอกร่างกาย ผิวของถุงอัณฑะนี้จะบางและเป็นรอยย่น เพื่อปรับอุณหภูมิให้ต่ำกว่าในช่องท้อง 3-5 องศาเซลเซียส ซึ่งเป็นอุณหภูมิที่เหมาะสมกับการเจริญเติบโตของอสุจิ
3. **ก้านอวัยวะ** มีลักษณะเป็นท่อเล็ก ๆ ขดไปมาอยู่ในลูกอัณฑะ เป็นที่พักชั่วคราวของอสุจิที่เจริญเต็มที่ ซึ่งผลิตจากอัณฑะก่อนที่จะเดินทางไปยังท่อนำอสุจิ

4. **ท่อน้ำอสุจิ** มี 2 ท่ออยู่ถัดจากก้านอณฑะ ท่อนี้จะผ่านเข้าสู่ท้องแล้วออกมาพร้อมกับถุงน้ำอสุจิผ่านต่อมลูกหมากออกไปต่อกับท่อปัสสาวะ สำหรับน้ำอสุจิออกสู่ภายนอก ซึ่งการทำหมันชายจะผูกท่อน้ำอสุจิจากอณฑะทั้ง 2 ข้างไว้
5. **ถุงเก็บน้ำอสุจิ** เป็นถุงเล็ก ๆ 2 ถุง อยู่ระหว่างกระเพาะปัสสาวะและทวารหนัก ทำหน้าที่ในการสร้างอสุจิและน้ำกาม ที่เห็นเมื่อกลืนขาวขุ่นและข้น น้ำกามที่สร้างนี้จะทำให้อสุจิเคลื่อนไหวได้
6. **ต่อมลูกหมาก** ทำหน้าที่สร้างสารที่เป็นต่างอย่างอ่อน เพื่อปรับความเป็นกรดต่างเมื่อผ่านเข้าภายในช่องคลอด เพื่อรวมกับน้ำอสุจิที่มีลักษณะข้นเหลวสีขาว เพื่อช่วยให้ตัวอสุจิแข็งแรง และเคลื่อนไหวว่องไว เข้าไปในท่อปัสสาวะปนกับน้ำเลี้ยงอสุจิ น้ำอสุจิที่หลั่งออกมาแต่ละครั้งประมาณ 1 ช้อนโต๊ะ จะมีตัวอสุจิประมาณ 200-300 ล้านตัว
7. **ต่อมขับเมือก** เป็นต่อมที่มีรูปร่างกลมเท่าเม็ดถั่ว มีอยู่ 2 ต่อม มีท่อไปคู่กับท่อน้ำอสุจิ โดยอยู่ตอนล่างของต่อมลูกหมากและจะมีรูเล็ก ๆ เปิดเข้าสู่ผนังของท่อปัสสาวะ มีหน้าที่ในการขับน้ำหล่อลื่น เป็นเมือกใส ๆ ไปยังองคชาตเมื่อมีความรู้สึกทางเพศ ทำให้ไม่เกิดอุปสรรคในการมีเพศสัมพันธ์ และยังทำหน้าที่ในการชำระล้างกรดในท่อปัสสาวะ เพื่อไม่ให้เป็นอันตรายต่ออสุจิ
8. **กระเพาะปัสสาวะ** ทำหน้าที่บรรจูปัสสาวะ
9. **ท่อปัสสาวะ** เป็นท่อต่อออกจากกระเพาะปัสสาวะ และยังเป็นท่อขับน้ำอสุจิด้วย โดยมีลิ้นปิดเปิดได้เมื่อมีการปัสสาวะหรือหลั่งน้ำอสุจิ
10. **ทวารหนัก** เป็นทางออกของอุจจาระ

ใบความรู้ ๒ อวัยวะสืบพันธุ์ภายนอกเพศหญิง

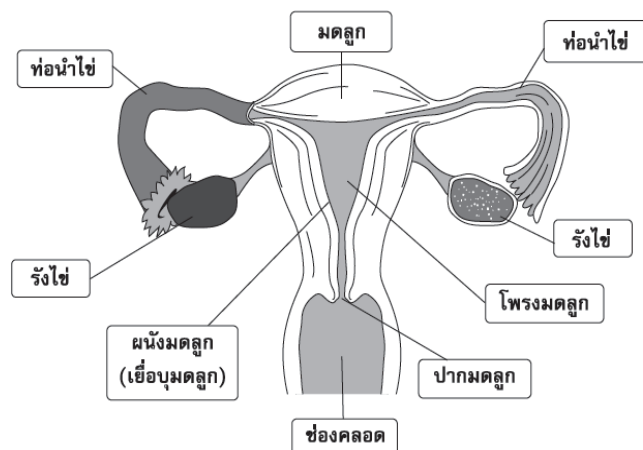


อวัยวะสืบพันธุ์ภายนอกเพศหญิง เป็นส่วนของอวัยวะสืบพันธุ์ที่อยู่ภายนอกและสามารถมองเห็นและรูปร่างแตกต่างกันตามบุคคลและเชื้อชาติ

1. เนินอวัยวะเพศ หรือเนินหัวหน่าว เป็นส่วนที่ตั้งอยู่หน้ากระดูกหัวหน่าวใต้บริเวณท้องน้อยส่วนนอกเป็นผิวหนัง ภายในเป็นไขมัน มีลักษณะเป็นรูปสามเหลี่ยมโดยมีฐานอยู่ด้านบนและยอดอยู่ด้านล่าง เมื่อเริ่มเข้าสู่วัยรุ่นจะมีขนออกมาปกคลุม มีหน้าที่รองรับการกระแทกเวลามีเพศสัมพันธ์
2. แคมนอก มีลักษณะเป็นกลีบเนื้อหนูนางละกลีบ ต่อจากเนินหัวหน่าว ปกคลุมด้วยผิวหนัง มีขน ใต้ลงไปประกอบด้วยไขมันจำนวนมาก และมีกล้ามเนื้อเรียบ เส้นประสาท เส้นโลหิตมาเลี้ยงมากมาย แคมนอกปิดบริเวณปากช่องคลอดเพื่อป้องกันอวัยวะต่าง ๆ ที่ละเอียดอ่อนภายใน กลีบทั้งสองข้างนี้จะเรียวยาวชนิดที่ฝืดเย็บ มีหน้าที่ปกคลุมหลอดเลือดและเส้นประสาททั้งหมด

3. **แคมใน** อยู่ด้านในของแคมนอกบางกว่าแคมนอก และมีผิวอ่อนนุ่มไม่มีขน ตอนบนจะบรรจบกันและล้อมคลิตอริสไว้ สีสันของแคมนอกจะแตกต่างกันออกไปในแต่ละคน ตั้งแต่สีชมพูอ่อนจนถึงน้ำตาลเข้ม และผู้หญิงบางคนอาจมีแคมในห้อยออกมาได้ แคมนอกก็ได้ทำหน้าที่ป้องกันน้ำ ฝุ่นละออง ไม่ให้เข้าไปภายใน
4. **คลิตอริส** เป็นติ่งเนื้อเล็ก ๆ รูปร่างคล้ายกำหนัด มีผิวหนังโอบหุ้มอยู่ส่วนบนของแคมในที่มาบรรจบกัน ประกอบด้วยเนื้อแข็งตัวขึ้นได้ มีเส้นเลือด เส้นประสาทมาเลี้ยงมากมาย จึงเป็นจุดที่ไวต่อความรู้สึก ซึ่งเทียบได้กับองคชาตของผู้ชาย
5. **เยื่อพรหมจรรย์** เป็นเนื้อเยื่อสีชมพูปิดปากช่องคลอด ยึดติดได้มีรูอยู่ตรงกลาง เพื่อให้ประจำเดือนผ่าน เยื่อพรหมจรรย์นี้อาจฉีกขาดได้จากการเล่นกีฬา หรือการมีเพศสัมพันธ์
6. **ปากช่องคลอด** เป็นทางออกของเลือดประจำเดือน เป็นบริเวณที่รองรับการสอดใส่ขององคชาตขณะมีเพศสัมพันธ์ และเป็นช่องทางออกของทารกหากคลอดตามธรรมชาติ
7. **ช่องปัสสาวะ** อยู่ด้านหลังคลิตอริส ใกล้ปากช่องคลอด หากมีการติดเชื้อที่ช่องคลอดเชื้ออาจลามมาติดช่องปัสสาวะ

ใบความรู้ ๓ อวัยวะสืบพันธุ์ภายในเพศหญิง

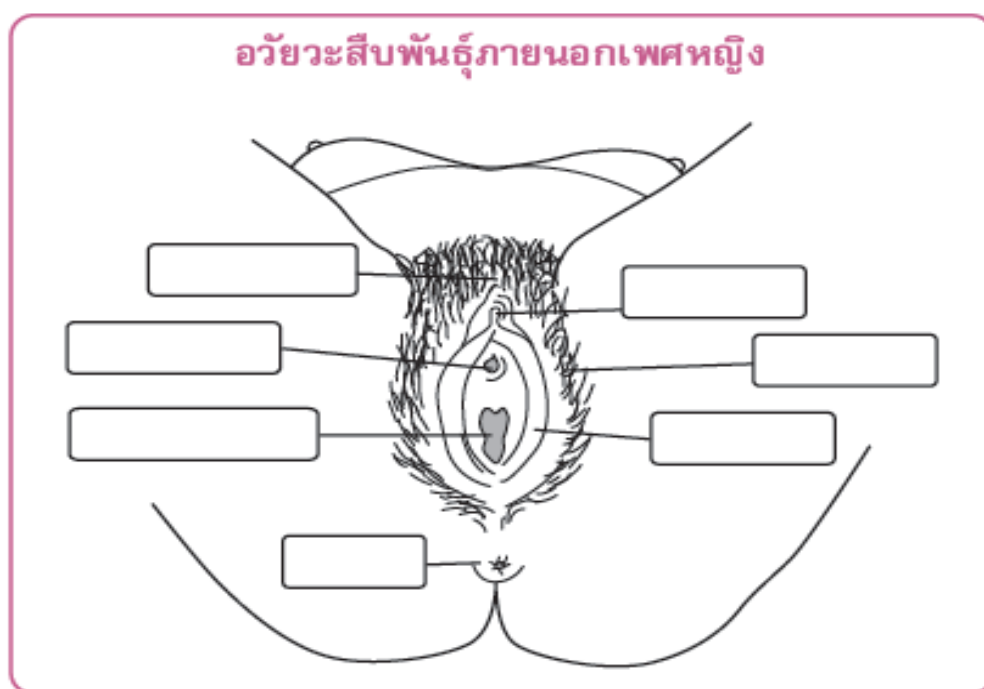


1. **ช่องคลอด** เป็นท่อยาวประมาณ 3-4 นิ้วจากปากช่องคลอดถึงปากมดลูกอยู่ระหว่างท่อนำไข่และทวารหนัก มีความยืดหยุ่นได้ดี สามารถยืดหดตัวได้ตามแนวกว้างและแนวยาว ช่องคลอดเป็นทางออกของประจำเดือน เป็นทางผ่านของเชื้ออสุจิเข้าสู่ภายใน เป็นบริเวณที่รองรับการสอดใส่ขององคชาตขณะมีเพศสัมพันธ์ และเป็นทางผ่านของเด็กตอนคลอด
2. **มดลูก** มีรูปร่างคล้ายชมพู่ขนาดเท่ากำปั้น โดยส่วนใหญ่จะอยู่ข้างบน ส่วนเล็กจะอยู่ข้างล่างติดต่อกับช่องคลอด มีหน้าที่สำคัญคือทำให้เกิดประจำเดือนและเป็นที่พักตัวของไข่และเลี้ยงตัวอ่อน(เมื่อไข่ผสมกับอสุจิ) เพื่อการเจริญเติบโตเป็นทารกในครรภ์ต่อไป และเมื่อมีการตั้งครรภ์มดลูกจะขยายตามขนาดของทารกที่เจริญเติบโตในครรภ์ด้วย
3. **ปีกมดลูกหรือท่อนำไข่** มีอยู่ 2 ข้าง ขวา-ซ้าย ออกจากตอนบนของมดลูก ทอดออกไปทางด้านข้างยาวประมาณ 3 นิ้ว ตรงปลายรูปร่างคล้ายนิ้วมือกางออก ไข่จะเคลื่อนตัวผ่านเข้ามาทางท่อนำไข่ ถ้ามีอสุจิเข้าไปในท่อจะเกิดการปฏิสนธิกันในบริเวณนี้ จากนั้นไข่ที่ถูกอสุจิผสมแล้วจะเคลื่อนไปฝังตัวที่เยื่อบุมดลูกในโพรงมดลูก ส่วนไข่ที่ไม่ได้รับการผสมจะหลุดออกไปพร้อมกับเยื่อชั้นในของผนังมดลูกกลายเป็นประจำเดือน

4. **รังไข่** มีลักษณะคล้ายเม็ดมะม่วงหิมพานต์ ยาวประมาณ 1 นิ้ว อยู่ 2 ข้างขวา-ซ้ายของมดลูก และมีเยื่อบางยึดรังไข่ให้ติดกับมดลูกทางด้านหน้า ด้านหลังติดกับผนังช่องท้อง ด้านนอกอยู่ชิดกับปากท่อรังไข่ ในรังไข่จะมีไข่เล็ก ๆ จำนวนมาก เมื่อเข้าสู่วัยสาวไข่จะเจริญเต็มที่จนค่อย ๆ แตกปริออกและปล่อยไข่ให้ตกออกมาเดือนละ 1 ฟองเรียกว่า ไข่ตก ซึ่งจะตรงกับวันที่ 14 ของรอบประจำเดือน นอกจากนี้รังไข่ยังมีหน้าที่ผลิตฮอร์โมนเพศหญิง ที่ทำให้มีการเปลี่ยนแปลงของเยื่อบุมดลูกให้มีสภาพที่เหมาะสมสำหรับการฝังตัวของไข่ที่ได้รับการผสมแล้ว
5. **ปากมดลูก** เป็นส่วนที่เล็กที่สุดของมดลูก มีลักษณะเป็นแท่งเนื้อที่มีโพรงเล็กมากเรียกว่าช่องปากมดลูก ความยาวประมาณ 1-1.5 นิ้ว ที่ปลายสุดมีรูเปิดติดต่อกับช่องคลอด โดยปกติแล้วจะมีเยื่อเมือกอยู่ตลอดเวลา และเมือกนี้จะเปลี่ยนแปลงตามระดับฮอร์โมนของรังไข่ ในระยะเวลาใกล้ไข่สุกเมือกนี้จะเหนียวกว่าปกติ และจะหลุดลอกออกเฉพาะตอนมีประจำเดือน ดังนั้นจึงต้องระวังการติดเชื้อขณะมีประจำเดือน เมือกนี้จะเกิดขึ้นจากต่อมต่าง ๆ ภายในของปากมดลูก ส่วนปลายบนสุดของช่องปากมดลูกติดต่อกับโพรงมดลูก ซึ่งเวลาปกติจะปิดและจะเปิดเมื่อมีประจำเดือนและเวลาคลอดเท่านั้น
6. **โพรงมดลูก** เป็นช่องที่อยู่ตรงกลางมดลูก ในโพรงมดลูกมีเนื้อที่ประมาณ 3-4 ลูกบาศก์เมตร แต่ในเวลาตั้งครรภ์โพรงมดลูกสามารถขยายได้ถึง 3,000-5,000 ลูกบาศก์เมตร
7. **เยื่อบุมดลูก** มีลักษณะบาง ๆ ประกอบไปด้วยต่อมต่าง ๆ เป็นจำนวนมาก และมีเส้นเลือดฝอยมาเลี้ยง เมื่อเยื่อบุมดลูกถูกทำลาย จะมีการงอกขึ้นใหม่ของเส้นเลือดฝอยทำให้เลือดไหลออกมาเป็นประจำเดือน และมีการเจริญงอกขึ้นมาใหม่ แต่ถ้าเกิดการตั้งครรภ์เยื่อบุมดลูกจะหนาขึ้นกว่าเดิมหลายเท่าเพื่อให้ตัวอ่อนเจริญเติบโตต่อไป

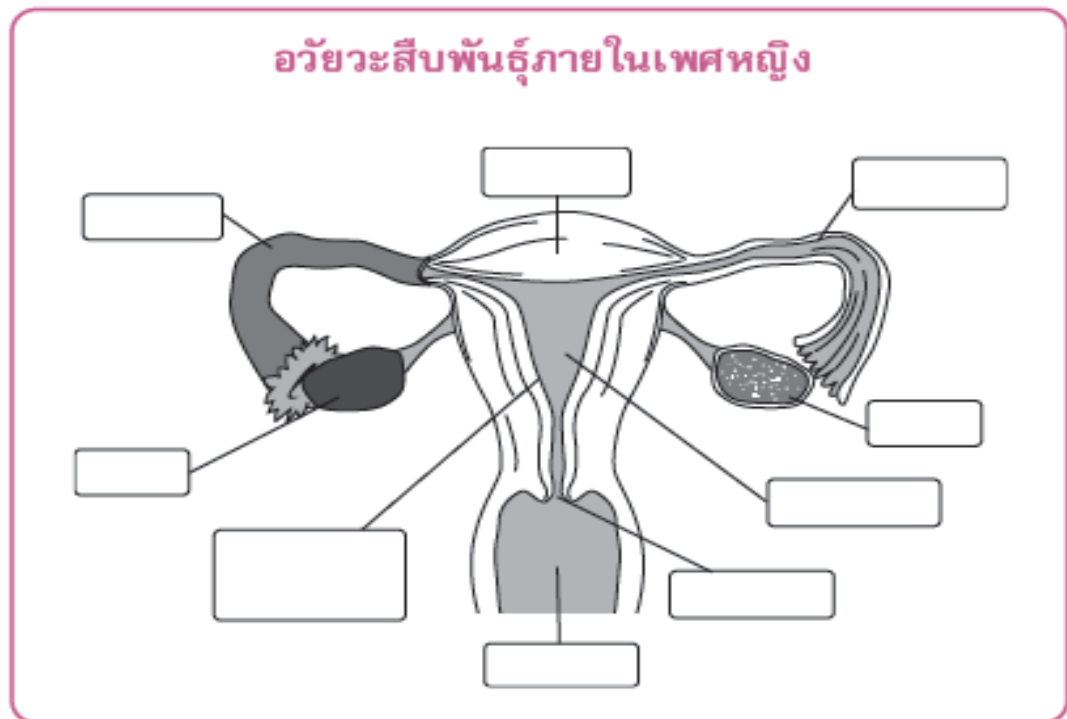
ใบงานที่ 2

ให้นักเรียนระบุชื่อ และอธิบายหน้าที่ของอวัยวะเพศต่อไปนี้

This image shows a full page of white paper with ten horizontal rows of small black dots, used as guides for handwriting practice. The dots are evenly spaced and extend across the entire width of the page.

ใบงานที่ 3

ให้นักเรียนระบุชื่อ และอธิบายหน้าที่ของอวัยวะเพศต่อไปนี้

This image shows a full page of white paper with horizontal dashed lines, typical of primary school writing paper. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

ใบความรู้ที่ 4

เรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางเพศของวัยรุ่น

ในช่วงวัยรุ่นเด็กหญิง เด็กชาย จะเกิดการเปลี่ยนแปลง ด้านร่างกายทั้งรูปร่าง เสียง ความสูง และน้ำหนัก กล่าวคือ ทั้งสองเพศจะมีความสูงและน้ำหนักเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว อย่างเห็นได้ชัด กล่าวคือ เด็กชาย จะตัวสูงขึ้นและน้ำหนักเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว กล้ามเนื้อ แข็งแรง มีกล้ามเนื้อเห็นชัด หน้าอกและไหล่กว้างขึ้น มีหนวดเครา มีขนขึ้นที่อวัยวะเพศและ รักแร้ เสียงแตกพรวด เสียงใหญ่ขึ้นกว่าตอนเป็นเด็กจะเริ่มมีน้ำอสุจิ มีการสำเร็จความใคร่ด้วยตนเอง มีการฝันเปียก คือ มีน้ำอสุจิเคลื่อนตอนกลางคืน เด็กหญิง จะเริ่มมีประจำเดือน (ซึ่งถือว่าเป็นข้อบ่งชี้สำคัญที่ถือว่าเข้าสู่วัยรุ่น) สะโพกขยายออก เอวคอด เสียงหวานแหลม มากกว่าในวัยเด็ก มีขนขึ้นที่อวัยวะเพศและที่ลับ

การเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจและอารมณ์

จากการเปลี่ยนด้านร่างกายที่เกิดขึ้นอย่างรวดเร็วทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจ ดังนี้

1. วัยรุ่นเกิดความรู้สึกวิตกกังวล ในรูปร่างหน้าตาของตน และยิ่งเกิดปัญหาสิ่วหนุ่มสิ่วสาว ความวิตกกังวลก็จะยิ่งมีมากขึ้น พ่อแม่ ผู้ปกครองควรให้คำแนะนำเกี่ยวกับวิธีการดูแลรักษา ความสะอาดใบหน้า
2. สำหรับลูกสาววัยรุ่น แม่ควรแนะนำวิธีดูแลรักษาความสะอาดในช่วงของการมีประจำเดือนด้วย
3. ลักษณะทางอารมณ์ที่สำคัญอีกอย่างหนึ่งของวัยรุ่น คือ การมีอารมณ์ที่เรียกว่า พายุบุแคม (Storm & Stress) คือ มีความรุนแรงแต่ อ่อนไหวไม่มั่นคง ถ้าต้องการจะทำอะไรก็ต้องทำให้ได้ ถ้าถูกขัดขวางจะตอบโต้อย่างรุนแรง แต่ความต้องการนั้น จะเปลี่ยนแปลงได้ง่ายหันเหไปสู่ความต้องการความสนใจ ใหม่ ๆ อยู่เสมอ พ่อแม่ต้องรู้เท่าทันอารมณ์ของวัยรุ่น รู้จักโอนอ่อนผ่อนตามอย่างเหมาะสม เมื่อเห็นน้ำเชียวก็อย่าเอาเรือ ไปขวาง แต่จงใช้ความเข้าใจความเห็นอกเห็นใจ เป็นเครื่องคำจุน ให้อารมณ์วัยรุ่น สามารถผ่าน พ้นอันตราย อันเกิดจากลักษณะทางอารมณ์ ของวัยนี้ไปได้อย่างปลอดภัย

การเพิ่มความต้องการทางเพศ ทำให้วัยรุ่นเกิดความ สนใจในเพื่อนต่างเพศ ต้องการให้ตนเป็นที่รู้จัก เป็นที่สนใจ ของต่างเพศ ต้องการความรู้เพศศึกษา และการแนะนำในการเตรียม ตัวเข้าสู่สังคมวัยรุ่นชายและหญิง

การเปลี่ยนแปลงทางสติปัญญา

ความเปลี่ยนแปลงทางสติปัญญาของวัยรุ่น จะพัฒนาขึ้น อย่างรวดเร็วเช่นเดียวกับ ด้านร่างกาย ขนาดของม้ามสมองจะ ขยายออกมากขึ้น ดังนั้น

1. วัยรุ่นจึงเป็นผู้ชอบคิด อยากรู้ อยากเห็น ช่างซักถาม ใช้เหตุผล และแสดงความคิดเห็นวิพากษ์วิจารณ์ต่าง ๆ
2. วัยรุ่นจะชอบ แก้ปัญหา และตัดสินใจทำสิ่งต่าง ๆ ด้วยตนเอง มีความรับผิดชอบ บิดามารดาต้องให้การสนับสนุน ปล่อยให้ลูกได้ใช้ความคิดเป็นของตนเอง และความคิดสร้างสรรค์ก็จะสูงขึ้นได้

การเปลี่ยนแปลงความต้องการทางสังคม

เมื่อวัยรุ่นพบความแปลกใหม่ในร่างกายของตน ก็จะมี ความไม่แน่ใจ มีความทุกข์ ต้องการปรับตัวให้เหมาะสม จึงหันหน้าเข้าหา ผู้ที่มีปัญหาเดียวกัน คือ เพื่อนรุ่นเดียวกัน

- วัยรุ่นจึงเห็นความสำคัญ ของเพื่อนวัยรุ่น เชื่อเพื่อนมาก และเชื่อพ่อแม่ น้อยลงในการเล่นของวัยรุ่น อาจทำตัวอ่อนกว่าวัย เพราะในจิตใจวัยรุ่นต้องการกลับไปเป็นเด็กอีก ไม่อยากเติบโต ไม่อยากเข้าสู่สังคมใหม่
- ความสัมพันธ์ระหว่างวัยรุ่น กับพ่อแม่จะเปลี่ยนรูปแบบไป วัยรุ่นไม่ต้องการให้พ่อแม่บังคับ ควบคุมตนเองอย่างแต่ก่อน แต่ต้องการผู้ช่วยคิดช่วยแนะนำและ
- อยากให้พ่อแม่เป็นเพื่อนที่ดีของตน
- วัยรุ่นต้องการความเป็นอิสระและการเป็นหัวหน้าครอบครัวและหัวหน้างานต่อไป พ่อแม่จึงต้องเปลี่ยน เป็นผู้แนะนำมากกว่าผู้ออกคำสั่งและ ควบคุมเข้มงวดอย่างแต่ก่อน
- วัยรุ่นจะเปรียบเทียบคุณสมบัติของพ่อแม่กับผู้ใหญ่อื่น ๆ พ่อแม่ ขาดคุณสมบัติใด วัยรุ่นก็จะไปหาได้จากครูหรือผู้มีชื่อเสียงในสังคม เป็นบุคคลทดแทน

การเปลี่ยนแปลงด้านอารมณ์

ในช่วงวัยรุ่นอาจกลับไปมีลักษณะใจเร็วตัวนได้ อัดไม่ได้ รอไม่ได้ จะเอาเดี๋ยวนี้ทันที ทั้ง ๆ ที่เมื่อเป็นเด็กเคยใจเย็นและ พุดกันรู้เรื่อง นอกจากนั้นในบางครั้งวัยรุ่นอาจรู้สึกเกียจคร้าน อยากอยู่เฉย ๆ ไม่ทำงาน ไม่หยิบจับช่วยงานในบ้านเพราะสาเหตุ ทางร่างกายและอารมณ์ ถ้าเป็นอยู่เพียงบางครั้ง ผู้ปกครองก็ ไม่ควรเร่งเร้าดูตำว่ากล่าว แต่ถ้าจะติดเป็นนิสัยก็ไม่เหมาะสม ต้องตักเตือนกัน

พัฒนาการที่เหมาะสมของวัยรุ่นควรสิ้นสุดโดยมีลักษณะดังต่อไปนี้

1. ความสำเร็จในการแยกเป็นอิสระ ไม่ต้องพึ่งพาพ่อแม่
2. การมีพฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสม
3. รับผิดชอบต่อการงาน
4. มีจริยธรรมประจำใจ
5. ความสามารถที่จะสร้างสัมพันธภาพที่ลึกซึ้ง และถาวรกับผู้อื่น
6. การกลับไปมีสัมพันธภาพกับพ่อแม่ด้วยความเข้าใจที่ดีขึ้น

โดยสรุป วัยรุ่นเป็นเวลาแห่งการ

1. ค้นหาเพื่อให้รู้จักตนเอง
2. แสวงหาให้รู้จักสังคมและโลกภายนอก
3. ปรารถนาใครสักคนหนึ่งที่เขาใจ รักใคร่ ใกล้ชิด และผูกพันด้วย
4. ความรัก ความสวยงามความสมหวังซึ่งอาจเปลี่ยนเป็นความรู้สึกมีดมน ผิดหวัง ว้าเหวโศกเดี่ยว
5. คิดเพื่อฝัน จินตนาการกว้างไกล
6. ผจญภัย ทดลอง ชอบเสี่ยง
7. อารมณ์ ผันผวน ไม่หนักแน่น

ใบความรู้ที่ 5

เรื่อง การดูแลสุขอนามัยทางเพศชาย

สุขอนามัยทางเพศ หมายถึง การดูแลรักษาสุขอนามัยของอวัยวะเพศ ทั้งในเพศหญิงและเพศชาย มีข้อแตกต่างกัน การทำความเข้าใจและเรียนรู้เรื่องการดูแลตามสรีระทางเพศที่ต่างกันจึงมีความสำคัญมากที่จะทำให้อวัยวะส่วนนี้สะอาด และปราศจากโรคติดต่อ

อวัยวะเพศชาย

อวัยวะเพศชายประกอบด้วย ส่วนสำคัญคือ ส่วนที่ปรากฏนอกร่างกาย มีองคชาติ และอวัยวะที่อยู่ในถุงอวัยวะ และส่วนที่อยู่ในร่างกายมีต่อมลูกหมาก ต่อมสร้างน้ำหล่อลื่น ถุงเก็บอสุจิ และท่อนำน้ำเชื้อ การดูแลรักษาความสะอาด

1. ควรทำความสะอาดอวัยวะเพศทุกวัน วันละ 2 ครั้ง เช้าเย็นด้วยน้ำและสบู่ โดยเฉพาะหนังหุ้มปลายองคชาติควรล้าง แล้วเช็ดให้แห้ง
2. ไม่ควรใช้เสื้อผ้า เครื่องนุ่งห่มปะปนกับคนอื่น เพราะอาจทำให้เกิดการติดต่อของโรคได้
3. ไม่ควรนุ่งกางเกงในที่รัดแน่นเกินไป หรือเปียกชื้น
4. ควรเลือกกางเกงในที่ตัดเย็บด้วยเนื้อผ้าที่ระบายอากาศได้ดี
5. ไม่คลุกคลีกับผู้ป่วยหรือสงสัยว่าป่วยเป็นกามโรคหรือโรคผิวหนัง
6. ต้องเปลี่ยนกางเกงในทุกวัน โดยเฉพาะกางเกงในที่เปียกน้ำปัสสาวะไม่ควรนำกลับมาใส่ซ้ำ หากยังไม่ทำความสะอาด
7. ถ้ามีการฉีกเปื่อย คือ น้ำอสุจิเคลื่อนตัวหรือหลั่งออกมาขณะหลับทำให้เสื้อผ้า ที่นอนเปื้อน ควรรีบซักทำความสะอาดอย่างปλύยทั้งไว้ให้หมักหมม
8. ควรสวมถุงยางอนามัยทุกครั้งที่มีเพศสัมพันธ์กับหญิงที่ไม่ใช่ภรรยาของตน เพื่อป้องกันโรคเอดส์ และโรคติดต่อทางเพศทุกชนิด แต่การปฏิบัติที่ดีที่สุด คือ ควรหลีกเลี่ยงการสำส่อนทางเพศโดยเด็ดขาด เพราะการใช้ถุงยางอนามัยบางครั้งก็ไม่อาจป้องกันการติดเชื้อโรคเอดส์ หรือโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์อื่นๆ ได้ ร้อยเปอร์เซ็นต์
9. หากมีอาการผิดปกติเกิดขึ้นกับอวัยวะเพศ ควรปรึกษาผู้ใหญ่หรือแพทย์ทันที เช่น มีหนองไหล มีแผล เนื้องอก บวม คัน เป็นต้น

การดูแลอนามัยเมื่อเกิดอาการผื่นเปียกของเพศชาย

ผื่นเปียกเป็นปรากฏการณ์ทางธรรมชาติของเพศชาย ซึ่งอวัยวะจะทำหน้าที่สร้างฮอร์โมนเพศชายและตัวอสุจิ ตัวอสุจิจะเดินทางไปตามท่ออสุจิเก็บสะสมไว้ที่ถุงเก็บน้ำอสุจิซึ่งอยู่บริเวณช่องท้องน้อย เมื่อเก็บน้ำอสุจิไว้มากขึ้น ประกอบกับวัยรุ่นเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงทางจิตใจ และอารมณ์ มีความต้องการทางเพศ และความสนใจในเพศตรงข้ามแล้ว อาจมีการจินตนาการเกี่ยวกับเรื่องเพศ หรือในขณะที่นอนหลับอาจเกิดการฝันเกี่ยวกับเรื่องทางเพศ ทำให้ถุงเก็บน้ำเชื้อบีบรัดตัว น้ำอสุจิจะไหลเคลื่อนออกมาทางท่อปัสสาวะสู่ภายนอก เรียกว่า ผื่นเปียก ซึ่งไม่ใช่เรื่องผิดปกติ แต่เป็นการลดปริมาณอสุจิและเป็นการผ่อนคลายความตึงเครียดทางเพศตามธรรมชาติ

น้ำอสุจิที่ออกมาเวลาหลับ ที่เรียกว่า ผื่นเปียก จะออกมาเปรอะเปื้อนภายนอกเราควรลุกขึ้นไปล้างทำความสะอาดทันที ส่วนเสื้อผ้า หรือผ้าที่นอนควรนำไปซักเพื่อทำความสะอาด โดยการขยี้ผ้าที่เปื้อนกับน้ำเย็นธรรมดาเท่านั้น

ใบความรู้ที่ 6

เรื่อง การดูแลสุขอนามัยทางเพศหญิง

อวัยวะเพศหญิง

ส่วนที่ปรากฏภายนอกร่างกายมีปากช่องคลอด กลีบเนื้อสองชั้น (แคมใหญ่และแคมเล็ก) รูเปิดของท่อปัสสาวะ คริสตอริส และส่วนที่อยู่ภายในร่างกาย เช่น ช่องคลอด มดลูก รังไข่

การดูแลรักษาความสะอาด

อวัยวะเพศหญิงมีความสลับซับซ้อนมากกว่าเพศชาย ย่อมมีสิ่งที่สกปรกต่างๆ จากเหงื่อไคล น้ำมันธรรมชาติ ปัสสาวะ และตกขาว ตลอดจนฝุ่นละอองต่างๆ มาเกาะติดได้ง่าย การรักษาความสะอาด จึงควรเอาใจใส่เป็นพิเศษ และทำความสะอาดเฉพาะภายนอกเท่านั้น

1. ควรทำความสะอาดอวัยวะเพศทุกวันเช้า เย็น ด้วยน้ำและสบู่ ซับให้แห้งด้วยผ้าหรือกระดาษอ่อนเพียงเบาๆ การถูแรงๆ อาจทำให้เกิดปฏิกิริยาเป็นแผลได้
2. ควรพิถีพิถันในการทำความสะอาดตามรอยย่นรอยจีบต่างๆ ของอวัยวะเพศโดยเฉพาะบริเวณคริสตอริส แคมเล็กและปากช่องคลอด
3. หลังการขับปัสสาวะและอุจจาระ ควรทำความสะอาดชำระเช็ดจากข้างหน้าไปข้างหลัง และล้างด้วยน้ำ โดยวิธีเดียวกัน
4. ไม่ควรใช้กางเกงในที่รัดแน่น หรืออับเหงื่อ และไม่ควรใช้กางเกงในกับคนอื่น
5. ไม่ควรใช้เสื้อผ้า ผ้าเช็ดตัว กางเกงใน ร่วมกับผู้อื่น
6. การล้างช่องคลอด เพื่อรักษาความสะอาดภายในเป็นความคิดที่ผิด เพราะเป็นการทำลายเชื้อแบคทีเรียที่ไม่เป็นอันตรายต่อร่างกาย ทำให้เชื้อแบคทีเรียหรือเชื้อราชนิดที่เป็นอันตรายต่อร่างกายเกิดขึ้นแทนและบางครั้งอาจมีอาการแพ้ยาที่ใช้ด้วย
7. การใช้ห้องน้ำ ห้องส้วม ควรระวังในเรื่องสุขลักษณะ เพราะอาจเกิดการติดเชื้อโรคต่างๆ
8. ถ้าสงสัยว่าตนเองมีอาการผิดปกติเกิดขึ้นกับอวัยวะเพศ เช่น อาการคัน มีระดูขาวมากผิดปกติ ควรรีบปรึกษาผู้ใหญ่หรือแพทย์ทันที

การรักษาความสะอาดช่วงมีประจำเดือน

ต้องเอาใจใส่เป็นพิเศษกว่าปกติในช่วงที่มีประจำเดือน

1. การอาบน้ำควรเป็นน้ำที่มีอุณหภูมิปกติ ไม่เย็นจัดจนทำให้หนาวสั่น ไม่ร้อนจนเกินไป
2. ไม่ควรอาบน้ำในสาธารณะ หรืออ่างอาบน้ำ
3. อวัยวะเพศควรฟอกล้างด้วยสบู่ และไม่ล้างเข้าไปในช่องคลอด
4. ทุกครั้งที่เปลี่ยนผ้าอนามัย ควรฟอกล้างอวัยวะเพศก่อนแล้วซับให้แห้ง
5. เมื่อผ้าอนามัยเปียกชุ่ม ควรเปลี่ยนผ้าใหม่ การปล่อยให้เปียกโดยไม่เปลี่ยนผ้าใหม่ จะทำให้อวัยวะเปียกชื้นมาก ผิวหนังจะเกิดผื่นคันหรือเปื่อยลอกได้ง่าย
6. ผ้าอนามัยที่เปียกชุ่ม พอเล็ดแห้งผ้าอนามัยจะแข็งทำให้กดหรือเสียดสี ทำให้ผิวหนังของอวัยวะเพศและขาหนีบอักเสบซึ่งจะเจ็บแสบมาก

ข้อควรรู้

ควรรู้จักสังเกตความผิดปกติในระบบสืบพันธุ์ เช่นการตกขาวมาก มีกลิ่นหรือสีผิดปกติ อาการคันเจ็บแสบ ซึ่งบ่งว่ามีการอักเสบเกิดขึ้นเป็นแผล บั๊สสาวะบ่อย ปวดแสบ ตกเลือดขณะหรือหลังการมีเพศสัมพันธ์หรือเจ็บปวดขณะมีเพศสัมพันธ์ต้องรีบไปปรึกษาแพทย์ทันที

นอกจากนี้ควรสังเกตลักษณะของอวัยวะเพศตัวเองอย่างสม่ำเสมอหากมีอาการผิดปกติเกิดขึ้นจะได้รับการรักษาได้ทัน

ใบงานที่ 4 เรื่อง การดูแลสุขอนามัยเพศชายหญิง

ให้นักเรียนช่วยกันระดมสมองในประเด็นต่อไปนี้

1. วิธีการทำความสะอาดอวัยวะเพศชาย คือ

.....

.....

.....

.....

2. วิธีการทำความสะอาดอวัยวะเพศหญิง คือ

.....

.....

.....

.....

3. การฉีกเปื่อยในผู้ชาย คือ

.....

.....

.....

.....

.....

4. การดูแลขณะมีประจำเดือนในผู้หญิง ควรปฏิบัติอย่างไร

.....

.....

.....

.....

ใบความรู้ที่ 7

เรื่อง การคบเพื่อนต่างเพศ

การคบเพื่อนต่างเพศ หมายถึง การคบหาสมาคมกับบุคคลที่ต่างจากเพศเดียวกับตน การคบเพื่อนต่างเพศมีความสำคัญต่อวัยรุ่น ดังนั้นการคบเพื่อนต่างเพศในวัยรุ่นที่มีรูปแบบเฉพาะบุคคลที่แตกต่างกัน ดังนี้

1. การคบเพื่อนต่างเพศในฐานะเพื่อนสนิท

นักเรียนในฐานะที่อยู่ในวัยกำลังศึกษาเล่าเรียน ทั้งอยู่ในระบบ นอกโรงเรียนหรือการศึกษาตามอัธยาศัยต้องพบปะ พูดคุย ทำกิจกรรมแลกเปลี่ยนความรู้ ความคิดเห็น หรือประสบการณ์กับเพื่อนทั้งเพื่อนเพศเดียวกันและเพื่อนต่างเพศ ซึ่งการคบหาสมาคมกันนั้นย่อมต้องเกิดสายสัมพันธ์ระหว่างเพื่อนขึ้น โดยเฉพาะวัยรุ่นซึ่งเป็นวัยที่ให้ความสนใจกับเพื่อนต่างเพศ จะเกิดความพึงพอใจเฉพาะบุคคลในการคบหาสมาคมกับเพื่อนใดคนหนึ่งหรือหลายคน ซึ่งมีความแตกต่างกันจนก่อความสัมพันธ์เป็นเพื่อนสนิท ไปไหนมาไหนด้วยกัน รับประทานอาหารร่วมกัน ทำกิจกรรมที่ชอบและมีความสนใจร่วมกัน ซึ่งการปฏิบัติในลักษณะที่เด่นชัดที่พบว่า เมื่อมีปัญหาเกิดขึ้นก็สามารถบอกเล่าปรึกษากันได้ อย่างเปิดเผยตรงไปตรงมาได้ ซึ่งถือเป็นเรื่องที่ดีในระดับความสัมพันธ์ตามวัย

การคบเพื่อนต่างเพศเป็นเพื่อนสนิทมีข้อดีคือ ช่วยทำให้รู้จักการปรับตัว วางตัวกับบุคคลที่ไม่ใช่เพศเดียวกันตน ได้ศึกษาเรียนรู้นิสัยใจคอ ช่วยพัฒนาความรู้ ความคิด ประสบการณ์ และสร้างบุคลิกภาพให้เป็นผู้ใหญ่ขึ้น เมื่อเจริญเติบโตออกสู่สังคมก็ช่วยลดปัญหาการปรับตัวระหว่างเพศได้มาก เป็นต้น

2. การคบเพื่อนต่างเพศในฐานะคู่รัก

การคบเพื่อนต่างเพศในฐานะคู่รักเป็นรูปแบบความสัมพันธ์ก็อย่างหนึ่งที่มีขึ้นได้ในวัยรุ่น ซึ่งถือเป็นเรื่องปกติ เนื่องจากช่วงนี้วัยรุ่นมีพัฒนาการความเจริญเติบโตขึ้นมาก ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม ที่ใกล้เคียงกับผู้ใหญ่ ย่อมมีความปรารถนาต้องการให้ตนเองเป็นที่รักหรือได้รับความรัก ความสนใจกับผู้อื่นมากเป็นพิเศษ นอกเหนือจากพ่อแม่ผู้ปกครองที่เคยมีมา

ความรักเป็นสิ่งที่ทำให้เกิดความรู้สึกสุข สดชื่น มีกำลังใจ มีคุณค่า และมีพลังในการต่อสู้เรียนรู้ และทำกิจกรรมของชีวิต ซึ่งเป็นสิ่งที่ทุกคนปรารถนา สำหรับการก่อเกิดความสัมพันธ์กับเพื่อนต่างเพศของวัยรุ่นในฐานะคู่รักก็เช่นเดียวกัน สามารถสร้างพลังสร้างสรรค์ในวัยรุ่นได้ ถ้ารู้จักรักให้เป็น และวางตัวให้ถูกต้องเหมาะสมตามวัย ชักชวนกันตั้งใจศึกษาเล่าเรียนเพื่อหาความรู้ใส่ตัวให้มากจะได้มีอนาคตที่ดีต่อไป ซึ่งเป็นหน้าที่สำคัญของวัยรุ่นที่ควรทำ

3. การคบเพื่อนต่างเพศในฐานะเพื่อนร่วมปฏิบัติงาน

เพื่อนร่วมปฏิบัติงานที่เป็นเพื่อนต่างเพศ มีส่วนสำคัญต่อการดำรงชีวิตของวัยรุ่น เช่นเดียวกัน ซึ่งเพื่อนลักษณะนี้ถ้าร่วมปฏิบัติงานกันเป็นระยะเวลานานก็สามารถพัฒนาความสัมพันธ์กลายเป็นเพื่อนสนิทที่รู้ใจได้ แต่อย่างไรก็ตามการร่วมปฏิบัติงานกันในระยะเวลานั้นก็ควรคำนึงถึงการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีต่อกันด้วย เพื่อให้งานหรือกิจกรรมที่กำลังดำเนินอยู่ประสบผลสำเร็จลุล่วงตามต้องการ

การคบเพื่อนต่างเพศที่มาร่วมงานกันต้องอาศัยการเรียนรู้ซึ่งกันและกันที่มากพอในระดับหนึ่งด้วย เช่น ลักษณะบุคลิกภาพ นิสัยใจคอ เพื่อจะได้วางตัวและปฏิบัติต่อกันได้อย่างถูกต้องเหมาะสมไม่ก่อให้เกิดปัญหาความขัดแย้งหรือไม่ลงรอยกันตามมาได้

การปฏิบัติตนต่อเพื่อนต่างเพศที่เหมาะสม

1. การรู้จักวางตัวระหว่างเพศ การตัวที่ดีแสดงถึงการมีมารยาททางสังคมของคนคนนั้น เนื่องจากธรรมชาติของเพศชายและเพศหญิงมีความแตกต่างกันในหลายเรื่อง จึงต้องรู้จักระมัดระวังและวางตัวให้ดี เช่น เพื่อนชายไม่ควรถูกเนื้อต้องตัวเพื่อนหญิง การจับมือถือแขนหรือการโอบกอดก็ยังเป็นสิ่งที่ไม่สมควรปฏิบัติ ถึงแม้จะสนิทสนมกันเพียงใดก็ตาม เพราะคนทั่วไปมองว่าเป็นพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมกับวัฒนธรรมของคนไทย เพื่อนหญิงก็เช่นกันไม่ควรกล้าจนเกินงาม โดยเปิดโอกาสให้เพื่อนชายได้ใกล้ชิดหยอกล้อถึงเนื้อถึงตัว เพราะพฤติกรรมดังกล่าวจะทำให้ผู้หญิงถูกสังคมมองในแง่ลบได้ง่ายกว่าผู้ชาย ดังนั้น จึงควรวางตัวให้ถูกกาลเทศะของวัยด้วย

2. การเลือกคบเพื่อนต่างเพศที่ดี เพื่อนต่างเพศมีหลายลักษณะมีทั้งที่เป็นคนดีและไม่ดี จึงควรใช้วิจารณญาณของตนเองในการเลือกคบให้รอบคอบ เพราะจะมีผลกระทบต่อการดำรงชีวิตของนักเรียนได้มากหากเลือกคบไม่ถูกต้อง การพิจารณาคุณสมบัติของบุคคลที่จะมาเป็นเพื่อนนั้นควรมองตามสภาพความเป็นจริงที่เหมาะสมกับสถานภาพของตนเอง โดยเฉพาะเรื่องนิสัยใจคอ ความชอบ ความพึงพอใจในพฤติกรรมระหว่างกัน ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญและจำเป็นในการยึดเหนี่ยวน้ำใจต่อกันไว้ได้ สังคมไทยปลูกฝังเกี่ยวกับการคบเพื่อนไว้ คือ เพื่อนที่ดีจะต้องชักนำพาทั้งเราและเพื่อนไปสู่ทางที่เจริญ ได้แก่ ชักชวนหรือชักนำกันตั้งใจศึกษาเล่าเรียน ไม่ชักชวนเพื่อให้เล่นการพนันและเสพสารเสพติด เช่น ดื่มเหล้า เบียร์ หรือสูบบุหรี่ เพื่อนลักษณะนี้ควรคบหาสมาคมและควรปฏิบัติในแนวทางต่อกันดังกล่าวเรื่อยไป เพราะเป็นสิ่งที่ดีที่สังคมยกย่องนับถือและยอมรับ อีกทั้งยังช่วยส่งเสริมให้เกิดคุณค่าในตนเองอีกด้วย

3. การช่วยเหลือเกื้อกูลระหว่างเพศ การช่วยเหลือเกื้อกูลกันเป็นลักษณะเฉพาะของความ เป็นคนไทย ซึ่งคนไทยมีวัฒนธรรมเรื่องความมีน้ำใจต่อกันมาช้านานจนเป็นที่ยอมรับของชาวโลก ซึ่งการช่วยเหลือเกื้อกูลกันระหว่างเพศก็เป็นสิ่งสมควรปลูกฝังและปฏิบัติต่อกันเป็นอย่างยิ่ง เพราะ จะช่วยสานสัมพันธ์ระหว่างเพศให้แน่นแฟ้นมากขึ้น ผู้หญิงจะรู้สึกภูมิใจมาก ถ้าเพื่อนชายของตน เป็นคนดี มีน้ำใจ และอยากคบหาสมาคมไว้นาน ส่วนผู้ชายก็เช่นกันต้องการความมีน้ำใจช่วยเหลือ เกื้อกูลจากเพื่อนหญิง ถึงแม้บางครั้งจะไม่แสดงออกถึงความต้องการโดยตรง แต่จะรู้สึกดีถ้าเพื่อน หญิงของตนมีพฤติกรรมเช่นนี้ ตัวอย่างของการแสดงออกถึงความมีน้ำใจด้วยการช่วยเหลือเกื้อกูล ระหว่างเพศ เช่น เพื่อนชายช่วยเพื่อนหญิงถือของ สละที่นั่งให้ อาสาพาไปส่งในที่ปลอดภัย ลูกขึ้น ต้อนรับเมื่อเพื่อนหญิงมาหา ส่วนสิ่งที่แสดงถึงน้ำใจที่เพื่อนหญิงมีต่อเพศชาย เช่น ช่วยสอนการบ้าน ช่วยอำนวยความสะดวกในเรื่องอาหารการกิน ช่วยดูแลห่วงใยเมื่อเจ็บป่วย เป็นต้น สิ่งเหล่านี้ นอกจากทำให้สัมพันธ์ภาพระหว่างเพื่อนมั่นคงยืนยาวแล้ว สังคมภายนอกยังยกย่องสรรเสริญอีกด้วย

เรื่องของ ต้นกับอ้อ

“ต้น” บอกตัวเองว่ารู้สึกชอบ “อ้อ” มาก นับตั้งแต่คบกันมาได้เกือบสองเดือน ถ้าไม่ได้เจอหน้าก็จะกระวนกระวาย คิดถึงต้นจะหาทางไปเจอหน้าและมีเวลากับอ้อเกือบทุกวัน

ต้นจึงดีใจมากเมื่ออ้อชวนต้นไปที่ห้องคืนวันศุกร์ทั้งสองคนนั่งคุยกัน ชวนกันดูทีวี และดูหนังวิดีโอด้วยกัน และโดยค่อยเป็นค่อยไป ทั้งสองคนก็เริ่มสัมผัสหอมแก้ม และโอบกอดกัน

แล้วอ้อก็บอกต้นว่า อยากให้ต้นค้างที่ห้องด้วยกันคืนนี้ และบอกว่าไม่ต้องกังวลเรื่องอื่น เพราะว่าอ้อกินยาคุมอยู่

แผนการจัดการฝึกอบรมที่ 2

เรื่อง เพศสัมพันธ์ในวัยรุ่น และการป้องกัน

เวลา 6 ชั่วโมง

สาระสำคัญ

การมีเพศสัมพันธ์เป็นเรื่องธรรมชาติของมนุษย์ ซึ่งเป็นความพึงพอใจส่วนบุคคล และต้องอยู่บนพื้นฐานความคิดเรื่องความรับผิดชอบ การไม่ใช้อำนาจข่มขู่ บีบบังคับ และคำนึงถึงการมีสุขภาวะทางเพศ ตระหนักถึงความรับผิดชอบของตนเองและผู้ที่เกี่ยวข้อง และการจัดการผลกระทบไม่พึงประสงค์จากการมีเพศสัมพันธ์ซึ่งอาจเกิดขึ้นได้ มีความรู้เบื้องต้นที่จำเป็น คือ การตั้งครรภ์ การคุมกำเนิด และทางเลือกในการยุติมีเพศสัมพันธ์อย่างนุ่มนวล

จุดประสงค์การฝึกอบรม

1. วิเคราะห์พฤติกรรมเสี่ยงที่อาจนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์
2. อธิบายผลจากการมีเพศสัมพันธ์
3. อธิบายวิธีการคุมกำเนิด

เนื้อหา

1. พฤติกรรมเสี่ยงที่นำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์
2. การติดเชื้อเอดส์ และการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร
3. การคุมกำเนิด

กิจกรรมการฝึกอบรมที่ 1 เรื่อง เพศสัมพันธ์ในวัยรุ่น (2 ชั่วโมง)

วิธีการฝึกอบรม

ขั้นนำ

1. แนะนำวิทยากรที่มาให้ความรู้
2. วิทยากรสนทนากับนักเรียนเกี่ยวกับเรื่อง พฤติกรรมทางเพศของวัยรุ่น

ขั้นฝึกอบรม

1. ชมวีดิทัศน์ เรื่อง เพศสัมพันธ์ในวัยรุ่น
2. ผู้วิจัยบรรยาย เรื่อง ปัจจัยเสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์ในวัยรุ่น
3. แจกใบความรู้ เรื่อง ปัจจัยเสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์ในวัยรุ่น
4. แจกใบงาน แล้วให้นักเรียนช่วยกันระดมความคิด
5. ส่งตัวแทนออกนำเสนอผลงาน
6. แจกใบกรณีศึกษา “เรื่องของเมย์”
7. ใบงาน ให้นักเรียนศึกษาแล้วช่วยกันระดมความคิด
8. ส่งตัวแทนออกนำเสนอผลงาน

ขั้นสรุป

ร่วมกันสรุปความรู้ที่ได้จากการฝึกอบรม

สื่อการเรียนรู้

1. วีดิทัศน์ เรื่อง เพศสัมพันธ์ในวัยรุ่น
2. Power Point เรื่อง ปัจจัยเสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์ในวัยรุ่น
3. ใบความรู้ เรื่อง ปัจจัยเสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์ในวัยรุ่น
4. ใบงาน เรื่อง ปัจจัยเสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์ในวัยรุ่น
5. ใบกรณีศึกษา “เรื่องของเมย์”
6. ใบงาน เรื่องของเมย์

การวัดและประเมินผล

ตรวจผลงาน

กิจกรรมการฝึกอบรมที่ 2 เรื่อง ผลจากการมีเพศสัมพันธ์ (2 ชั่วโมง)

วิธีการฝึกอบรม

ขั้นนำ

1. ผู้วิจัยสอบถามผู้เข้าอบรมเกี่ยวกับความคิดเห็นของการมีเพศสัมพันธ์ในวัยรุ่น

ขั้นฝึกอบรม

1. ชมวีดิทัศน์เกี่ยวกับเรื่อง การมีเพศสัมพันธ์ในวัยรุ่น
2. กิจกรรมระดมความคิด “ สิ่งที่จะตามมา จากการมีเพศสัมพันธ์”
3. ส่งตัวแทนกลุ่มนำเสนอผลงาน
4. ผู้วิจัยบรรยาย เรื่อง ผลจากการมีเพศสัมพันธ์
5. แจกใบความรู้ เรื่อง ผลจากการมีเพศสัมพันธ์
6. แจกใบงาน เรื่อง ผลจากการมีเพศสัมพันธ์
7. ส่งตัวแทนกลุ่มนำเสนอผลงาน

ขั้นสรุป

ร่วมกันสรุปความรู้ที่ได้จากการฝึกอบรม

สื่อการเรียนรู้

1. วีดิทัศน์ เรื่อง การมีเพศสัมพันธ์ในวัยรุ่น
2. Power Point เรื่อง ผลจากการมีเพศสัมพันธ์
3. ใบความรู้ เรื่อง ผลจากการมีเพศสัมพันธ์
4. ใบงาน เรื่อง ผลจากการมีเพศสัมพันธ์

การวัดและประเมินผล

ตรวจผลงาน

กิจกรรมการฝึกอบรมที่ 3 เรื่อง การคุมกำเนิด (2 ชั่วโมง)

วิธีการฝึกอบรม

ขั้นนำ

1. แนะนำวิทยากรผู้ให้ความรู้ นายสุวิทย์ สิงห์นน จากโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพประจำตำบลนาตะกวด

ขั้นฝึกอบรม

1. วิทยากรบรรยาย เรื่อง การคุมกำเนิด
2. แจกใบความรู้ เรื่อง การคุมกำเนิดและวัสดุคุมกำเนิด ให้นักเรียนศึกษา
3. แต่ละกลุ่มช่วยกันสรุปความรู้เกี่ยวกับเรื่องการคุมกำเนิด
4. ส่งตัวแทนกลุ่มนำเสนอผลงาน
5. วิทยากรสาธิตการสวมถุงยางอนามัย
6. ตัวแทนกลุ่มร่วมปฏิบัติกิจกรรมการสวมถุงยางอนามัย

ขั้นสรุป

ร่วมกันสรุปความรู้ที่ได้จากการฝึกอบรม

สื่อการเรียนรู้

1. Power Point เรื่อง การคุมกำเนิด
2. ใบความรู้ เรื่อง การคุมกำเนิด
3. ใบงาน เรื่อง การคุมกำเนิด
4. ถุงยางอนามัย
5. แดงกาว
6. วัสดุคุมกำเนิดชนิดต่างๆ เช่น ยาคุมกำเนิด

การวัดและประเมินผล

1. ตรวจผลงาน
2. แบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์หลังเรียน
3. แบบประเมินความคิดเห็นเกี่ยวกับพฤติกรรมทางเพศในวัยรุ่น
4. แบบประเมินความพึงพอใจที่มีต่อหลักสูตรฝึกอบรม

ใบความรู้ที่ 8

เรื่อง การมีเพศสัมพันธ์ในวัยรุ่น

เพศสัมพันธ์

เป็นความสัมพันธ์รูปแบบหนึ่งซึ่งส่วนใหญ่เกิดขึ้นระหว่างคนรัก คนที่เป็นแฟนกัน หรือเป็นสามีภรรยา การมีเพศสัมพันธ์ระหว่างสามีภรรยาที่แต่งงานอยู่กินกันนั้นเป็นเรื่องปกติของสังคมแต่คนที่รักหรือแฟนกันแล้วมีเพศสัมพันธ์กัน ถือว่าเป็นการกระทำที่ขัดต่อประเพณีอันดีงามของไทย เป็นสิ่งที่วัยรุ่นหรือบุคคลวัยอื่น ไม่ควรทำอย่างไรก็ตามเมื่อพูดถึงเพศสัมพันธ์ คนทั่วไปอาจจะคิดว่าหมายถึงการร่วมเพศเท่านั้น แต่แท้จริงแล้วยังรวมถึงกิจกรรมทางเพศในลักษณะต่าง ๆ อีกด้วย เช่น การกอด การจูบ การเล้าโลม การสัมผัส การกระตุ้นอวัยวะเพศ เป็นต้น

ปัจจัยเสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์ในวัยรุ่น

1. การอยู่หอพัก

ปัจจุบัน การอยู่หอพักนับว่าเป็นปัจจัยหนึ่งที่ทำให้เกิดความเสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์เพราะวัยรุ่นที่อยู่ตามลำพังจะปฏิบัติตนได้อย่างอิสระเสรี และในสังคมปัจจุบันการแยกหอพักเป็นหอหญิงโดยเฉพาะ หรือหอชายโดยเฉพาะจะมีน้อยลง เพราะวัยรุ่นส่วนใหญ่จะชอบอยู่หอพักที่ไม่จำกัดเพศและก็มีคูรักจำนวนหนึ่งที่ใช้หอพักเป็นเรือนหอชั่วคราว บางคูก็อาจใช้เป็นเรือนหอประจำคือ อยู่ด้วยกันแบบสามีภรรยาอย่างเปิดเผยโดยไม่รู้สึกเขินอายและไม่คำนึงถึงความรู้สึกของพ่อแม่ ผู้ปกครองที่ส่งเสียให้เล่าเรียนว่าถ้าทำนองราบเรื่องท่านจะเสียใจมากเพียงใด ในสังคมปัจจุบัน มีวัยรุ่นหลายคู่ที่ปฏิบัติเช่นนี้ ซึ่งผลที่ตามมามีมากมาย เช่น ผลการเรียนที่ไม่ดีหรือตกต่ำลง บางคนเรียนไม่จบ อาจเกิดการตั้งครรภ์ที่ไม่พึงประสงค์ขึ้นมา การทำแท้ง การคลอดบุตรแล้วนำไปทั้งการติดโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ โรคเอดส์ ตลอดจนการคิดฆ่าตัวตายเมื่อไม่มีทางแก้ไข เป็นต้น

2. การเที่ยวงานปาร์ตี้

งานปาร์ตี้เป็นงานที่จัดขึ้นเนื่องในโอกาสต่าง ๆ เช่น วันเกิด วันที่สำเร็จการศึกษา วันที่นัดพบเพื่อความสนุกสนานการไปเที่ยวงานปาร์ตี้อาจมีการใช้หรือเสพยาเสพติด เช่น ยาบ้า ยาอี ยาเค ยาเลฟ เป็นต้น หรือการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ เมื่อเกิดการมึนเมา จะทำให้ขาดสติสัมปชัญญะอันอาจจะนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์กันได้ระหว่างเพื่อนกับเพื่อนหรือระหว่างคูรัก ซึ่งเหตุการณ์เหล่านี้เกิดขึ้นอยู่เสมอ ๆ ดังนั้นถ้าเป็นไปได้ควรหลีกเลี่ยงการไปเที่ยวงานปาร์ตี้หรือเลือกไปงานปาร์ตี้ที่พิจารณาแล้วว่าไม่เสี่ยง เช่น ไปเฉพาะเพื่อนเพศเดียวกันไม่มียาเสพติด หรือของมึนเมาต่าง ๆ มีผู้ใหญ่คอยดูแล เป็นต้น

3. การเที่ยวต่างจังหวัด

การไปเที่ยวต่างจังหวัดที่ต้องไปค้างคืน ถ้าไปกันตามลำพังสองต่อสองก็นับว่าเป็นเสี่ยงอย่างมากต่อการมีเพศสัมพันธ์ แม้ไปเป็นหมู่คณะก็ยังไม่ปลอดภัย ถ้ามียาเสพติดและของมีค่าเข้ามาเกี่ยวข้องกับโอกาสเสี่ยงก็มีมากขึ้น บางครั้งอาจเป็นการวางแผนของเพื่อนชายที่จะหาโอกาสใกล้ชิด และถ้ามีโอกาสก็จะมีเพศสัมพันธ์ด้วยดังนั้นพ่อแม่ ผู้ปกครองจะต้องพิจารณาถึงโอกาสเสี่ยง เมื่อมีทั้งผู้ชายและผู้หญิงไปด้วยกันถึงจะไปเป็นหมู่คณะก็ไม่ควรไว้วางใจ เพราะอาจมีการแยกเป็นได้เมื่อมีโอกาส และบรรยากาศที่เป็นใจ

คำแนะนำเมื่ออยู่กับคู่รักตามลำพัง

1. รู้จักปฏิเสธ ถ้าถูกเพื่อนชายคุกคามทางเพศคิดพยายามจับต้องเนื้อตัวหรือลวนลามต่าง ๆ ต้องพูดว่า "อย่า" พร้อมกับแสดงท่าทีว่าไม่พอใจ ถ้าหากเราพูดคำว่า "อย่า" เบา ๆ หรืออยู่ในลำคอ เขาอาจเข้าใจว่าเราปฏิเสธไม่จริงและไม่เด็ดขาด อาจปฏิเสธพอเป็นพิธีก็ได้ เขาจะไม่หยุดพฤติกรรมที่ไม่ดีเหล่านั้นถ้าบอกว่า "อย่า" แล้วยังขึ้นทำอีกให้พูดว่า "หยุด" ด้วยเสียงดัง ๆ และจริงจัง อาจพูดด้วยว่าถ้าไม่เชื่อจะเลิกคบด้วย
2. ลูกหนีทันที ถ้าปฏิเสธแล้วฝ่ายชายยังไม่เชื่อ ยังตื้อตึงหรือลวนลามต่อฝ่ายหญิงควรลูกหนีไปจากที่นั้นทันที โดยไม่ต้องสนใจว่าเขาจะรู้สึกอย่างไร เพราะขณะนั้นเขาคิดไม่ซื่อกับเราแล้ว
3. ต้องมีสติ หากไปเที่ยวกับเพื่อนชาย ไม่ควรดื่มของมีเมาหรือเสพสารเสพติดทุกชนิด เพราะจะทำให้เราขาดสติและไม่สามารถควบคุมตนเองได้ อาจตกเป็นเหยื่อของเพื่อนชายหรือคนรักได้
4. ไปในที่ปลอดภัย ไม่ว่าจะไปเที่ยวที่ใดกับแฟนควรอยู่ในที่ที่เรายังมองเห็นเพื่อนหรือคนอื่น ๆ ถ้าเห็นท่าทางไม่ชอบมาพากลควรจะหาทางกลับบ้านด้วยตนเอง โดยแจ้งผู้ปกครองหรือชวนเพื่อนที่หญิง ควรหลีกเลี่ยงการอยู่ในที่ลับหลับตาสองต่อสองหรือการไปคู่อโลบลามกด้วยกัน เพราะสถานการณ์ดังกล่าวนี้ไม่ปลอดภัยและเป็นการเสี่ยงต่อฝ่ายหญิงอาจก่อให้เกิดการมีเพศสัมพันธ์
5. วางแผนและตัดสินใจ ควรตัดสินใจไว้ก่อนว่าเราพร้อมจะใกล้ชิดกับเพื่อนชายเพียงใด ในเมื่อเราไม่พร้อมที่จะมีเพศสัมพันธ์ เช่น ถ้าคนรักจับมือเราจะยอมหรือไม่ ถ้ายอมเขาโอบกอดอาจนำไปสู่การถูกเนื้อต้องตัวมากขึ้น และเมื่อฝ่ายชายได้ใจมากขึ้นอาจถึงขั้นมีเพศสัมพันธ์ได้ และพึงคิดไว้เสมอว่าการมีเพศสัมพันธ์ไม่ได้ทำให้ความรักมั่นคงหรือยืนยง แต่กลับจะทำลายมิตรภาพของความเป็นเพื่อนที่ดีต่อกันลงไป ดังนั้นหากรักกันต้องไม่ทำให้ฝ่ายตรงข้ามเสียหายในทุกกรณี

การป้องกันการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร

วิธีการป้องกันการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันสมควร เป็นเกราะป้องกันตนเองเพื่อชีวิตที่ดี มีคุณค่า น่านับถือมี 13 ขั้น ดังนี้

1. เรียนรู้ถึงความคิดเห็นต่างกันของหญิงชายในเรื่องเพศ

ผู้ชายมีเพศสัมพันธ์ได้โดยไม่มีความรัก ขณะที่ผู้หญิงมีเพศสัมพันธ์เพราะความรัก ผู้ชายมองการมีเพศสัมพันธ์ว่าเป็นการหาความสุขร่วมกันและไม่ต้องผูกพัน ขณะที่ผู้หญิงเมื่อมีเพศสัมพันธ์กับชายใดจะต้องการมีความผูกพันกับชายคนนั้น หลังจากมีเพศสัมพันธ์ ผู้ชายไม่ได้คิดว่าจะต้องมีความผูกพันอะไรต่อไป ขณะที่ผู้หญิงคิดว่าเมื่อมีเพศสัมพันธ์กันแล้ว เธอจะต้องมีความผูกพันกับชีวิตเขา จึงเรียกความรับผิดชอบจากผู้ชาย ความตระหนักถึงความแตกต่างระหว่างชายหญิง จะเป็นการป้องกันการมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่คาดคิด ซึ่งจะนำไปสู่ปัญหาต่าง ๆ มากมายที่ยากแก่การแก้ไข

2. วัยรุ่นชายควรคิดเสมอว่าวัยรุ่นหญิงเป็นเพศเดียวกับแม่ พี่น้อง ควรช่วยเหลือและให้เกียรติ

3. ควรหลีกเลี่ยงการถูกเนื้อต้องตัว เพราะอาจนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่คาดคิดได้

4. ควรหลีกเลี่ยงการไปพักค้างคืนร่วมกันเป็นหมู่คณะ หรือตามลำพังโดยไม่มีผู้ใหญ่คอยดูแล

5. ควรหลีกเลี่ยงการอยู่ด้วยกันตามลำพังในที่ลับตาคน

6. ควรหลีกเลี่ยงการไปในสถานที่เปลี่ยว โรงแรมและสถานเริงรมย์ทุกรูปแบบ

7. ควรหลีกเลี่ยงการมีนัดหมายกับเพศตรงข้ามในยามวิกาล

8. ควรหลีกเลี่ยงการดื่มเหล้า เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ หรือสารเสพติดทุกชนิด

9. วัยรุ่นหญิงควรแต่งกายเรียบร้อย และมิดชิด ไม่ควรแต่งกายในลักษณะที่ยั่ว ให้ผู้พบเห็นเกิดอารมณ์ทางเพศ เช่น เสื้อสายเดี่ยว เสื้อเกาะอก กระโปรงสั้น และกางเกงรัดรูปเกินไป

10. หลีกเลี่ยงการคบเพื่อนหรือออกเที่ยวกับเพื่อนต่างเพศที่ไม่รู้จักดีพอ

11. ควรหลีกเลี่ยงการออกเที่ยวหรือเดินทางในยามวิกาล หรือการเดินทางในที่เปลี่ยว

12. วัยรุ่นชายหญิงควรวางตัวต่อกันอย่างสุภาพ ให้เกียรติซึ่งกันและกัน และไม่ควรมีการล่วงเกินทางเพศ หรือวางตัวสนิทสนมใกล้ชิดเกินไป

13. การสำเร็จความใคร่ด้วยตนเอง ในสถานการณ์ที่เหมาะสม(การสำเร็จความใคร่ด้วยตนเองเป็นทางออกที่ดีทางหนึ่ง ใช้เป็นไม้ตายสุดท้าย ควรทำในที่ลับ และอย่าพร่ำเพรื่อจนเกินไป)

ทัศนคติและค่านิยมที่ควรปลูกฝัง

ขณะนี้ทัศนคติและค่านิยมที่ควรปลูกฝังเรื่องการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร ของวัยรุ่นเปลี่ยนไปในทางที่เป็นลบหรือในทางที่ไม่ดี กล่าวคือ วัยรุ่นคิดว่าการมีเพศสัมพันธ์เป็นเรื่องที่ไม่เสียหาย เห็นคนอื่นทำก็อยากจะทำบ้างชอบทำเลียนแบบสื่อ ตลอดจนทำตามการยุยงส่งเสริมของเพื่อนเมื่อสภาพเป็นเช่นนี้จึง

ควรปลูกฝังทัศนคติและค่านิยมดังนี้

1. ต้องตระหนักถึงศักดิ์ศรีและคุณค่าของตัวเองโดยเฉพาะเด็กสาว
2. ต้องรักษานวลสงวนตัวสำหรับผู้หญิงและมีความเป็นสุภาพบุรุษสำหรับผู้ชาย
3. ความสัมพันธ์ทางเพศไม่ควรเกิดจากการกดดัน ช่มชู้ หรือแสวงหาผลประโยชน์
4. ความสัมพันธ์ทางเพศควรอยู่บนรากฐานของความไว้วางใจ ความซื่อสัตย์และความรับผิดชอบ ตลอดจนให้ เกียรติกัน
5. ความสัมพันธ์ทางเพศที่เกิดขึ้นก่อนวัยอันควรย่อมมีผลตามมาเสมอ
6. พฤติกรรมทางเพศที่เกิดเร็วกว่าวัยจะทำให้มีความเสี่ยงสูง
7. พฤติกรรมทางเพศจะต้องมีความรับผิดชอบ และมีวินัย หลีกเลี่ยงโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์และเอดส์
8. การละเว้นการมีเพศสัมพันธ์เป็นวิธีที่ดีที่สุดในการหลีกเลี่ยงโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์และโรคเอดส์
9. วัยรุ่นที่เสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์ควรจะได้รู้จักข้อมูลเกี่ยวกับการให้บริการทางการแพทย์
10. สังคมจะได้ประโยชน์ถ้าเด็ก ๆ สามารถจะพูดคุยเรื่องทางเพศกับพ่อแม่และผู้ใหญ่ด้วยความเชื่อถือและไว้วางใจ

ใบงานที่ 5

เรื่อง การมีเพศสัมพันธ์ในวัยรุ่น

ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มระดมความคิด ตามหัวข้อต่อไปนี้

1. โอกาสที่วัยรุ่นจะมีเพศสัมพันธ์ในปัจจุบันมีมากหรือน้อยอย่างไร

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. สาเหตุที่ทำให้วัยรุ่นตัดสินใจมีเพศสัมพันธ์ คือ อะไรบ้าง

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3. นักเรียนมีวิธีการป้องกันการมีเพศสัมพันธ์ได้อย่างไร

.....

.....

.....

.....

.....

ใบกรณีศึกษา “เรื่องของเมย์”

“จ๊อด” เป็นนักศึกษาชั้น ปวช.1 ของสถาบันอาชีวศึกษาแห่งหนึ่ง จ๊อดอยู่หอพักกับเพื่อนที่มีนิสัยรักสนุก จึงทำให้ทั้งสองคนมีเพื่อนทั้งในและนอกวิทยาลัย

จ๊อดกับเพื่อนมักรวมตัวกันบริเวณหน้าสวนสาธารณะเพื่อร่วมสังสรรค์และดื่มสุรา ต่อมาจ๊อดรู้จักกับเมย์ นักศึกษาที่เรียนอาชีวะในจังหวัดเดียวกัน จ๊อดกับเมย์สนิทสนมกันมากขึ้นตามลำดับ จ๊อดเที่ยวรับเที่ยวส่งเมย์ทุกเช้าเย็น

ในวันวาเลนไทน์ที่ผ่านมา จ๊อดชวนเมย์ไปเที่ยวด้วยกันจนดึก ก่อนกลับจ๊อดได้รับโทรศัพท์จากเพื่อนให้ไปรวมตัวกัน ณ จุดนัดหมายเดิม จ๊อดจึงชวนเมย์ไปด้วย เมื่อไปถึงจ๊อดพบว่ากลุ่มแก๊งมอเตอร์ไซด์ซึ่งผ่านมา และได้พูดจาท้าทายให้แข่งมอเตอร์ไซด์แบบมีผู้หญิงซ้อน

จ๊อดเป็นคนเดียวของกลุ่มที่มีแฟนสาวมาด้วย ด้วยแรงเชียร์จากเพื่อนและความคึกคะนองจ๊อดจึงเป็นตัวแทนของกลุ่ม ผลการแข่งขันปรากฏว่าจ๊อดแพ้ อีกฝ่ายบอกจ๊อดว่า กติกาคือถ้าแพ้ต้องมอบผู้หญิงให้ฝ่ายชนะ จ๊อดรู้และไม่ยอมให้เมย์ไป จ๊อดจึงถูกรุมทำร้าย

เมื่อกลุ่มเพื่อนจ๊อดเห็นดังนั้นจึงเข้าไปช่วย แต่สู่อีกกลุ่มหนึ่งไม่ไหว และเมย์ถูกจุดไปขณะที่ตะลุมบอน จากนั้นไม่นานตำรวจได้เข้ามาระงับเหตุการณ์ และนำตัวส่งสถานีตำรวจ

ต่อมา เมย์พบว่าตนเองท้องได้ 3 เดือนแล้ว จึงปรึกษากับจ๊อด แต่จ๊อดไม่สามารถช่วยเหลืออะไรได้มากนัก เนื่องจากจ๊อดถูกตัดสินให้ไปรับพฤติกรรมในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน (สถานพินิจ) เมย์กลัวและวิตกกังวลมาก ไม่รู้ว่าจะตัดสินใจอย่างไร และคิดถึงเรื่องการฆ่าตัวตาย

กรณีศึกษา “เรื่องของเมย์”

ให้นักเรียนศึกษาแล้วช่วยกันคิดในประเด็นต่อไปนี้

1. ถ้าเมย์เป็นน้องสาวเรา เราจะรู้สึกอย่างไร

.....

.....

.....

.....

2. เราจะช่วยเมย์หาทางออกได้อย่างไรบ้าง

.....

.....

.....

.....

3. หากเราจะป้องกันไม่ให้เมย์ตกอยู่ในสถานการณ์แบบนี้ และเปลี่ยนเหตุการณ์ได้ 1 อย่าง นักเรียนจะเปลี่ยนเรื่องใด เพราะเหตุใด และจะเปลี่ยนแบบไหน

.....

.....

.....

.....

.....

.....

4. นักเรียนมีข้อเสนออย่างไรบ้างหากไม่ให้เรื่องของเมย์และจัดลงเอยแบบในเรื่องที่อ่าน

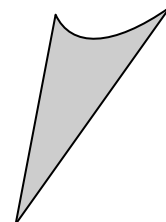
.....

.....

.....

.....

.....



ใบความรู้ที่ 9

เรื่อง ผลจากการมีเพศสัมพันธ์

ผลกระทบของปัญหาการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร

1. การตั้งครรภ์ที่ไม่พึงประสงค์ ในช่วงวัยรุ่นการเจริญเติบโตและความสมบูรณ์ทางร่างกายทำให้เกิดความพร้อมทางภาวะการเจริญพันธุ์สูงมาก การตั้งครรภ์ที่ไม่พึงประสงค์ของวัยรุ่น เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร เป็นการตั้งครรภ์ในขณะที่ทั้งสองฝ่ายยังไม่มีความพร้อมในทุก ๆ ด้าน จึงก่อให้เกิดปัญหาตามมาอย่างมากทั้งทางด้านครอบครัว เศรษฐกิจ และสังคม และปัญหาการตั้งครรภ์ที่ไม่พึงประสงค์นี้ส่งผลกระทบต่ออนาคตของวัยรุ่นอย่างมากด้วยลักษณะของปัญหาจากการตั้งครรภ์ที่ไม่พึงประสงค์มีดังนี้

1.1 ฝ่ายหญิงที่เป็นฝ่ายที่ตั้งครรภ์ส่วนใหญ่กำลังศึกษาเล่าเรียนอยู่ เมื่อตั้งครรภ์ขึ้นมาก็ไม่อาจศึกษาเล่าเรียนต่อไปได้ ทำให้ต้องออกจากการศึกษากลางคัน ซึ่งก็หมายถึงอนาคตการเรียนรู้ก็หมดไปอย่างสิ้นเชิงบางรายเมื่อตั้งครรภ์ก็ไม่กล้าบอกพ่อแม่ ผู้ปกครองทราบแต่ก็ไม่สามารถปกปิดได้ตลอดไป จึงตัดสินใจหนีออกจากบ้านไปเผชิญชีวิตด้วยตนเอง เมื่อคลอดลูกก็จะเกิดปัญหาตามมามากมาย โดยเฉพาะปัญหาทางเศรษฐกิจและปัญหาสังคม

1.2 ในบางกรณีตัดสินใจทำแท้งเพื่อยุติการตั้งครรภ์โดยหวังว่าเมื่อไม่ตั้งครรภ์แล้วจะสามารถกลับมาใช้ชีวิตและศึกษาเล่าเรียนได้ตามปกติ ในความเป็นจริงแล้วการทำแท้งเป็นเรื่องที่ผิดทั้งทางด้านศีลธรรม กฎหมาย และค่านิยมของสังคม และที่สำคัญที่สุดคือ ส่งผลกระทบอย่างมากต่อสุขภาพ ในบางรายที่ทำแท้งโดยผู้ทำไม่ใช่แพทย์อาจเป็นอันตรายรุนแรง เช่น ตกเลือด ติดเชื้ออย่างรุนแรง ทำให้เสียชีวิตได้ หรือบางรายอาจต้องผ่าตัด ตัดมดลูกทิ้งทำให้ไม่สามารถตั้งครรภ์ได้อีกเลยตลอดชีวิต

1.3 ในบางกรณี เมื่อตั้งครรภ์ขึ้นมาจะทำให้เกิดภาวะจำยอมที่ต้องแต่งงานกัน โดยทั้งสองฝ่ายยังไม่มีความพร้อมสำหรับการใช้ชีวิตคู่ที่ต้องมีภาระเลี้ยงดูบุตร ทำให้เกิดปัญหาครอบครัวซึ่งนำไปสู่การหย่าร้างในที่สุด

1.4 ปัญหาทางด้านจิตใจและอารมณ์ วัยรุ่นที่มีปัญหาการตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์ มักจะมีความรู้สึกที่ว่าตนทำผิดเกิดความละอายใจและวิตกกังวลว่าคนอื่นจะรู้คิดถึงฝ่ายชายจะรับผิดชอบหรือไม่ พ่อแม่จะคิดอย่างไร ทำให้เก็บตัวเกิดความเศร้าโศก รู้สึกเครียดแต่สิ่งเหล่านี้จะลดน้อยลงได้ถ้าคนในครอบครัวยอมรับฟังปัญหาที่เกิดขึ้นและให้อภัย

2. เสียการเรียน เมื่อคนเราหมกมุ่นกับเรื่องเพศ มีเวลาอยู่กันมาก จะทำให้สนใจการเรียนน้อยหรือไม่สนใจการเรียนเลย มักขาดเรียนบ่อย หรือหนีเรียนไปเลย หลายคนต้องลาออกจากโรงเรียน โดยเฉพาะฝ่ายหญิงจะพบมาก แต่ฝ่ายชายก็มีเหมือนกัน และงานวิจัยส่วนใหญ่พบว่า ผลของการมีเพศสัมพันธ์ในวัยรุ่นสัมพันธ์กับพฤติกรรมการเรียนและผลการเรียนที่ตกต่ำลง

3. การที่วัยรุ่นมีเพศสัมพันธ์เร็วมากขึ้นทำให้การมองเห็นคุณค่าตนเองเปลี่ยนไป การมีเพศสัมพันธ์ระหว่างวัยรุ่นส่งผลให้วัยรุ่นมองกิจกรรมทางเพศเป็นเพียง “การแลกเปลี่ยน” อารมณ์และวัตถุทางเพศ ยิ่งเมื่อมีบ่อยครั้งขึ้นการเคารพและเห็นคุณค่าตนเองก็จะยิ่งน้อยลง

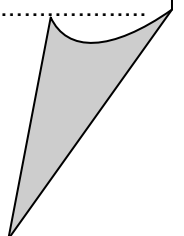
4. การติดเชื้อโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ การมีเพศสัมพันธ์อาจทำให้เกิดการติดเชื้อโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ได้ ที่สำคัญคือ โรคในกลุ่มกามโรคและโรคเอดส์ โดยเฉพาะโรคเอดส์เป็นโรคที่กำลังแพร่ระบาด และทำให้เกิดปัญหาทางสังคมอย่างมาก ทั้งยังเป็นโรคที่ไม่มียาหรือวิธีการรักษาที่ทำให้หายขาดได้ และไม่มีวัคซีนสำหรับป้องกันโรคนี้ การติดเชื้อโรคเอดส์จึงทำให้เกิดปัญหาสุขภาพและปัญหาสังคมตามมา ทั้งยังทำลายอนาคตอีกด้วย

เรื่อง ผลจากการมีเพศสัมพันธ์

ให้นักเรียนระดมความคิด “ สิ่งที่จะตามมา จากการมีเพศสัมพันธ์” และวิธีป้องกันการตั้งครรภ์

“ สิ่งที่จะตามมา จากการมีเพศสัมพันธ์”

วิธีป้องกันการตั้งครรภ์



ใบความรู้ ที่ 10

เรื่อง การคุมกำเนิด

การคุมกำเนิด คือ การป้องกันไม่ให้เชื้ออสุจิของผู้ชายผสมกับไข่ หรือหากผสมก็ป้องกันไม่ให้ไข่นั้นฝังตัวที่มดลูก ซึ่งมีวิธีการต่าง ๆ หลายวิธี

1. การคุมกำเนิดถาวร เป็นการคุมกำเนิดเมื่อไม่ต้องการบุตรอย่างถาวร เช่นการทำหมันชาย การทำหมันหญิง เป็นการทำหมันเป็นวิธีที่ดีที่สุดในการคุมกำเนิด ผู้ชายหรือผู้หญิงที่ทำหมันจะไม่สามารถมีบุตรได้ หากทำหมันแล้วการแก้ไขในภายหลังจะทำได้ยาก ดังนั้นจึงควรคิดให้รอบคอบก่อนตัดสินใจทำหมัน

2. การคุมกำเนิดชั่วคราว เป็นวิธีที่ใช้ป้องกันการตั้งครรภ์เมื่อยังไม่พร้อมที่จะมีบุตร หรือต้องการเว้นระยะเวลากการมีบุตรเมื่อเลิกใช้ก็สามารถมีบุตรได้อีก ได้แก่

2.1 การคุมกำเนิดฉุกเฉิน เป็นยาคุมกำเนิดที่มีข้อบ่งใช้ทางการแพทย์ในหญิงที่เสี่ยงต่อการตั้งครรภ์โดยไม่ต้องการเท่านั้น เช่น ถูกข่มขืน มีเพศสัมพันธ์โดยไม่ตั้งใจ ไม่เต็มใจ หรือมีความผิดพลาดจากวิธีการคุมกำเนิดที่ใช้อยู่ โดยไม่แนะนำให้ใช้เป็นวิธีหลักในการคุมกำเนิด

2.2 การฉีดยาคุมกำเนิด ยาฉีดคุมกำเนิด คือ ฮอร์โมนสังเคราะห์สำหรับใช้ป้องกันการตั้งครรภ์ และถือได้ว่าเป็นยาคุมกำเนิดที่มีประสิทธิภาพสูง สามารถคุมกำเนิดได้ผลมากกว่า 99 เปอร์เซ็นต์ สำหรับวิธีการฉีดยานั้น แพทย์จะฉีดยาคุมกำเนิดเข้าไปในกล้ามเนื้อ ถือเป็นอีกทางเลือกหนึ่งสำหรับผู้ที่มีกลิ่นกายคุมเป็นประจำ ซึ่งปัจจุบันการฉีดยาคุมกำเนิด ถือว่ากำลังเป็นที่นิยมในผู้หญิงมากขึ้น เพราะมีความสะดวกสบาย ไม่ต้องกลืนลิ้ม

2.3 การฝังยาคุมกำเนิด ยาฝังคุมกำเนิด โดยมีขนาดเท่ากับไม้ขีดไฟและประกอบด้วย ฮอร์โมนโปรเจสโตเจนสังเคราะห์ ใช้โดยการสอดเข้าใต้ท้องแขนของผู้หญิงเป็นระยะเวลาสามถึงห้าปี ขึ้นอยู่กับชนิดที่ใช้ โดยแพทย์จะเป็นผู้ฝังตัวยาน ยาฝังคุมกำเนิดทำงานโดยป้องกันการตกไข่และส่งผลต่อการสร้างเมือกบริเวณปาก มดลูกทำให้เชื้ออสุจิไม่สามารถเข้าถึงมดลูกและท้องไข่ได้ ยาฝังคุมกำเนิดเป็นวิธีการคุมกำเนิดที่เชื่อถือได้

2.4 การใส่ห่วงอนามัยห่วงคุมกำเนิด เป็นอุปกรณ์ขนาดเล็กที่ใช้สอดเข้าในมดลูกของผู้หญิงโดยแพทย์ การใส่ห่วงคุมกำเนิดอาจให้ความรู้สึกไม่สบายเล็กน้อย แต่อาการดังกล่าวจะผ่านพ้นไปอย่างรวดเร็ว หากยังรู้สึกไม่สบาย ให้สอบถามจากแพทย์ ห่วงคุมกำเนิดจะไปขัดขวางการเติบโตของเยื่อบุผนังมดลูก ทำให้เชื้ออสุจิไม่สามารถเจาะเข้าไปในเยื่อบุปากมดลูก นอกจากนี้ยังไปขัดขวางไม่ให้เชื้ออสุจิเคลื่อนผ่านปากมดลูก ห่วงคุมกำเนิดสามารถใช้ได้เป็นเวลาหลายปี และเป็นวิธีการคุมกำเนิดที่มีความน่าเชื่อถือสูง

2.5 การใช้ถุงยางอนามัย ถุงยางคือปลอกยางเนื้อบางที่สามารถม้วนออกเพื่อครอบองคชาตขณะแข็งตัว ควรสวมถุงยางตลอดช่วงเวลาการร่วมเพศ ความน่าเชื่อถือของถุงยางจะมีมากขึ้น หากใช้ร่วมกับโฟมหรือครีมฆ่าเชื้ออสุจิ ถุงยางยังสามารถใช้เพื่อป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ เช่น โรคเอดส์ ถุงยางมีจำหน่ายทั่วไป ทั้งในร้านอาหาร ร้านขายยา ปั๊มน้ำมัน ฯลฯ ถุงยางมีความน่าเชื่อถือสูงหากใช้ได้ถูกต้อง

2.6 ยาเม็ดคุมกำเนิด คือยาเม็ดที่ใช้กินเพื่อป้องกันการตั้งครรภ์แบบชั่วคราวประกอบด้วยฮอร์โมน 2 ชนิด คือ เอสโตรเจนและโปรเจสโตเจนจัดทำไว้เป็นแผงหลายชนิดแต่ละชนิดจะมีปริมาณตัวยาและจำนวนเม็ดไม่เท่ากัน เช่น 21,28 เม็ด ผู้ใช้ต้องกินอย่างต่อเนื่องบางชนิดอาจหยุดยาเป็นช่วงเมื่อเลิกใช้ก็สามารถกลับมามีบุตรได้อีก เมื่อรับประทานยาครบสิบเม็ดจึงจะสามารถป้องกันการตั้งครรภ์ได้ การใช้ยาเม็ดคุมกำเนิดเป็นวิธีที่นิยมใช้กันมาก เนื่องจากกินง่าย ไม่เจ็บตัว และได้ผลดีและสามารถหาได้ง่าย สำหรับยาเม็ดที่กินหลังมีเพศสัมพันธ์นิยมในหมู่วัยรุ่น

2.7 การคุมกำเนิดโดยใช้วิธีธรรมชาติวิธีการคุมกำเนิดที่เชื่อถือไม่ได้

ตามทฤษฎี เราสามารถป้องกันการตั้งครรภ์ได้หากไม่มีการร่วมเพศในช่วงที่ผู้หญิงกำลังตกไข่ แต่เป็นวิธีการที่เชื่อถือไม่ค่อยได้เนื่องจากระยะเวลาและรอบเดือนของช่วง การตกไข่ของแต่ละคนอาจแตกต่างกันไป

2.8 วิธีการหลังภายนอกหาก การร่วมเพศถูกขัดขวางก่อนการหลั่งเชื้ออสุจิ อาจช่วยป้องกันการตั้งครรภ์ได้อย่างไรก็ตามวิธีการนี้ไม่ค่อยน่าเชื่อถือนัก เชื้ออสุจิบางส่วนอาจเล็ดลอดเข้าไปในช่องคลอดก่อนการหลั่งเกิดขึ้น ทำให้เชื้ออสุจิที่ผิวหนังรอบ ๆ ปากมดลูกเคลื่อนตัวเข้าไปในปากมดลูกได้

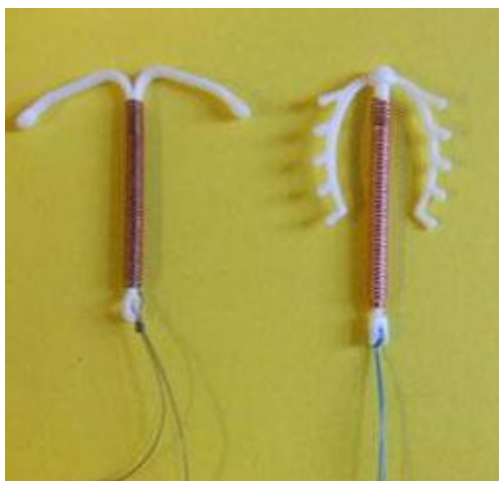
ยาคุมกำเนิดฉุกเฉิน



ยาเม็ดคุมกำเนิด



ยาคุมกำเนิด



ห่วงคุมกำเนิด

ถุงยางอนามัย



ยาฝังคุมกำเนิด

<http://www.theblaze.com/wp-content/uploads/2012/09/AP566054203637.jpg>
(Photo: AP/Merck)