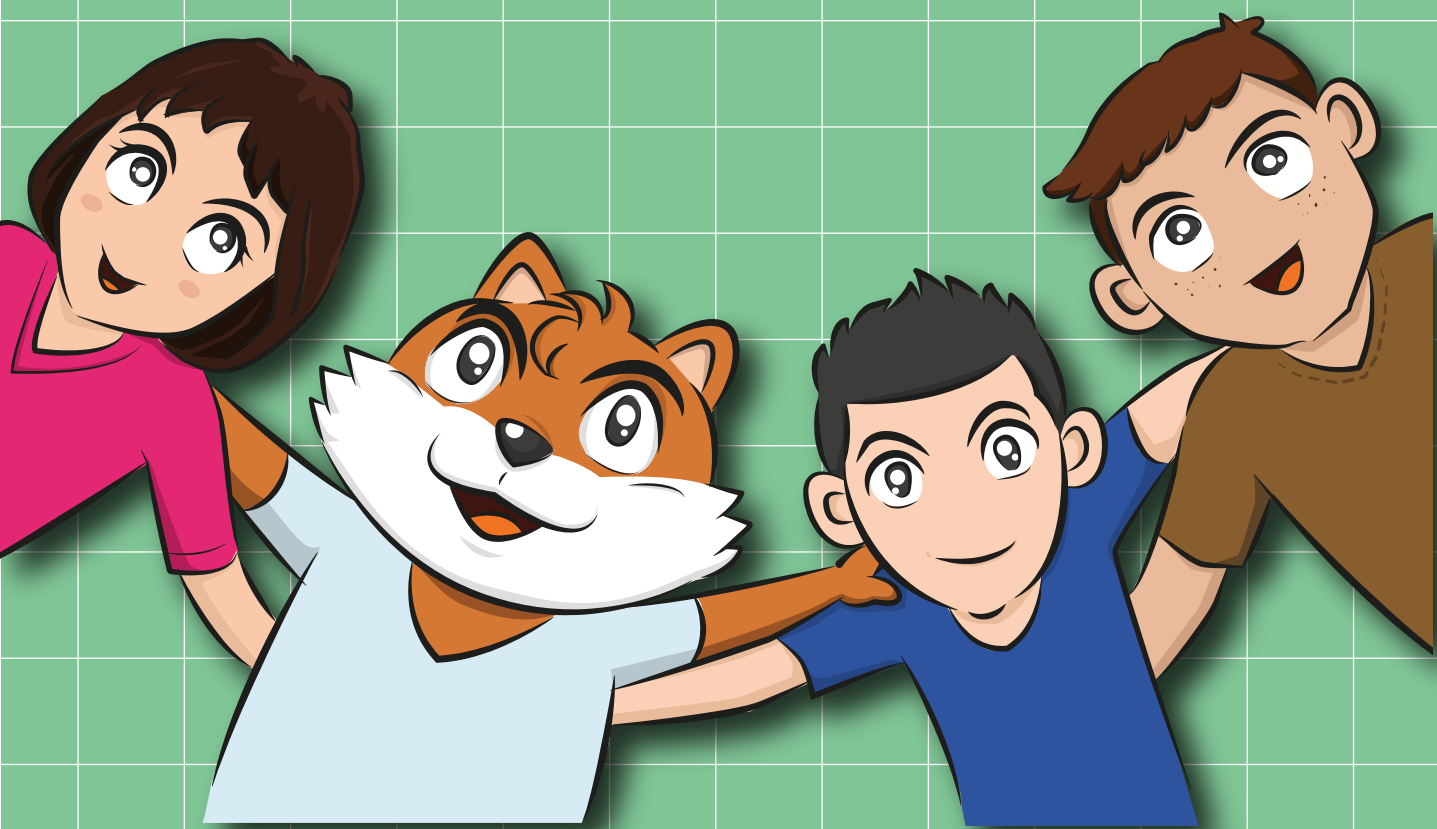


แผนการเรียนรู้

เพศวิถี และ สัมพันธ์ภาพศึกษา

ชั้นประถมศึกษาปีที่

๖



แผนการเรียนรู้
เพศวิถีและสัมพันธภาพศึกษา
ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖



แผนการเรียนรู้เพศวิถี และสัมพันธภาพศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖

ISBN 978-616-7993-05-8

พิมพ์ครั้งที่ ๑

จำนวน

๕๐๐ เล่ม

พัฒนาต้นฉบับโดย

มูลนิธิแพथทูเฮลท์

๓๗/๑ ซ.เพชรบุรี ๑๕ ถ.เพชรบุรี เขตราชเทวี กรุงเทพฯ ๑๐๔๐๐

โทรศัพท์ ๐๒-๖๕๓-๗๕๖๓-๕ โทรสาร ๐๒-๖๕๓-๗๕๖๖

เว็บไซต์ www.path2health.or.th/

สนับสนุนการจัดพิมพ์โดย

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

รูปเล่ม

วัฒนสินธุ์ สุวรรตนานนท์

พิมพ์ที่

บริษัท มาตา จำกัด

มูลนิธิแพथทูเฮลท์ ยินดีให้มีการเผยแพร่เอกสารนี้อย่างแพร่หลายต่อไป อย่างไรก็ตาม หากบุคคลหรือหน่วยงานใดต้องการนำเนื้อหาจากเอกสารนี้ไปใช้อ้างอิงในเอกสาร หรือสื่ออื่นๆ ขอความกรุณาอ้างอิงที่มาของข้อความนั้นตามมาตรฐานสากลด้วย ขอขอบคุณยิ่ง

คำชี้แจง

คู่มือครู : แผนการเรียนรู้เพศวิถีและสัมพันธภาพศึกษา
ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔-๖

มูลนิธิแพथทูเฮลท์ (path2health foundation-p2h) โดยการสนับสนุนของสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ได้ดำเนินโครงการพัฒนาหลักสูตรและนำร่องเพศวิถีศึกษาในโรงเรียนประถมศึกษา ๑๐ จังหวัด คือ เชียงราย เชียงใหม่ นครสวรรค์ เลย ชัยภูมิ มหาสารคาม กระบี่ สตูล นนทบุรี และกรุงเทพมหานคร ในระยะเวลา ๒ ปี ๖ เดือน (พฤศจิกายน ๒๕๕๙ - เมษายน ๒๕๖๒) มีวัตถุประสงค์เพื่อ

๑. พัฒนาและปรับปรุงหลักสูตรการเรียนรู้เพศวิถีศึกษาในระดับประถมศึกษาที่มีประสิทธิภาพ

๒. ค้นหาแบบการจัดการของสถานศึกษาในการนำหลักสูตรเพศวิถีศึกษาลงสู่การปฏิบัติอย่างมีประสิทธิภาพในสถานศึกษา (ตามรายละเอียดโครงการในภาคผนวก)

ทั้งนี้ มีสถานศึกษาในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษา (สพป.) สำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมการศึกษาเอกชน (สช.) และสถานศึกษาสังกัดองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น (อปท.) รวมทั้งหมด ๕๖ โรงเรียนจาก ๑๐ จังหวัดที่เข้าร่วมโครงการ

มูลนิธิ p2h จึงได้พัฒนา “คู่มือครู : แผนการเรียนรู้เพศวิถีและสัมพันธภาพศึกษา” สำหรับครูที่ผ่านการอบรมเตรียมความพร้อม เพื่อเป็นผู้จัดกระบวนการเรียนรู้เรื่องเพศวิถีศึกษาสำหรับนักเรียนระดับประถมศึกษาปีที่ ๔-๖ โดยมีกรอบเนื้อหาที่เน้นการทำความเข้าใจเรื่องเพศวิถีศึกษาแบบรอบด้านในหกมิติ ได้แก่ ๑) พัฒนาการของมนุษย์ ๒) สัมพันธภาพ ๓) ทักษะ

ส่วนบุคคล ๔) พฤติกรรมทางเพศ ๕) สุขภาพทางเพศ ๖) สังคม และวัฒนธรรม ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดใน “คู่มือแนวทางการจัดการเรียนการสอนเพศวิถีศึกษา” ที่สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (สพฐ.) กำหนดให้สถานศึกษาดำเนินการตามพระราชบัญญัติการป้องกันและแก้ไขปัญหาการตั้งครรภ์ในวัยรุ่น พ.ศ. ๒๕๕๙

แผนการเรียนรู้ฯ ฉบับนี้ประกอบด้วยแผนการเรียนรู้ ภาคเรียนละ ๘ แผน (ปีละ ๑๖ แผน) สำหรับแต่ละระดับชั้น ซึ่งได้ผ่านขั้นตอนการพัฒนาและทดลองใช้ในห้องเรียนที่มีบริบทแตกต่างกัน ร่วมกับคณะครูที่เข้าร่วมโครงการ ผ่านการปรับปรุงให้ได้แผนการเรียนรู้ที่มีความสมบูรณ์ มูลนิธิ p2h ขอขอบคุณคณะผู้บริหารและครูจากสถานศึกษาที่ร่วมโครงการเป็นอย่างดี ที่มีส่วนร่วมในการพัฒนาแผนการเรียนรู้ฉบับนี้ เพื่อนำไปใช้ประโยชน์ในวงกว้างต่อไป และมูลนิธิ p2h ยังยินดีรับฟังความเห็นต่อการพัฒนาแผนการเรียนรู้ฉบับนี้เพิ่มเติม

มูลนิธิแพथทูเฮลท์ (p2h)

๓๐ มิถุนายน ๒๕๖๑

สารบัญ

คำชี้แจง	๓
กระบวนการพัฒนาหลักสูตรเพศวิถีและสัมพันธภาพศึกษา ระดับประถมฯ	๗
บทสรุปจากงานวิจัยในชั้นเรียน	๔๓
แนวทางการจัดการเรียนรู้เพศวิถีและสัมพันธภาพศึกษา	๔๗
แผนการเรียนรู้ที่ ๑ “วัยเปลี่ยน อารมณ์เปลี่ยน สังคมเปลี่ยน”	๕๗
แผนการเรียนรู้ที่ ๒ “จะเลือกสัมพันธภาพแบบไหน”	๖๓
แผนการเรียนรู้ที่ ๓ “อะไรจริง เรื่องอารมณ์เพศ”	๗๕
แผนการเรียนรู้ที่ ๔ “เพื่อนเข้าใจเพื่อนไหม ?”	๘๓
แผนการเรียนรู้ที่ ๕ “แสดงความรักมีหลายวิธี”	๘๙
แผนการเรียนรู้ที่ ๖ “กันดีกว่าแก้”	๙๕
แผนการเรียนรู้ที่ ๗ “โลกของสื่อ”	๑๐๕
แผนการเรียนรู้ที่ ๘ “อคติ และการตีตรา”	๑๑๑
แผนการเรียนรู้ที่ ๙ “เมื่อฉันโตขึ้น”	๑๒๓
แผนการเรียนรู้ที่ ๑๐ “ใครมีอิทธิพลกับเราบ้าง”	๑๓๑
แผนการเรียนรู้ที่ ๑๑ “สำรวจโฆษณาสินค้า”	๑๓๗
แผนการเรียนรู้ที่ ๑๒ “ร่างกายของใคร”	๑๔๕
แผนการเรียนรู้ที่ ๑๓ “สื่อสาร-ต่อรอง-ยืนยัน”	๑๕๑
แผนการเรียนรู้ที่ ๑๔ “ความคาดหวัง”	๑๖๑
แผนการเรียนรู้ที่ ๑๕ “ตั้งท้องได้อย่างไร และถ้าฉันท้อง...”	๑๖๗
แผนการเรียนรู้ที่ ๑๖ “ถ้าฉันต้องเลี้ยงลูก”	๑๗๓

ภาคผนวก

๑. แนวคิดหลักในการพัฒนาการเรียนรู้เรื่อง “เพศวิถีศึกษา” ของ SIECUS	๑๘๖
๒. แนวคิดหลักในการพัฒนาการเรียนรู้เรื่อง “เพศวิถีศึกษา” ของ UNESCO	๑๘๙
๓. เพศวิถีศึกษา: Key messages	๑๙๒
๔. สรุปย่อโครงการฯ	๑๙๗
๕. รายชื่อผู้ร่วมพัฒนาหลักสูตรฯ	๒๐๖
๖. รายชื่อสถานศึกษาที่เข้าร่วมโครงการฯ	๒๐๘

กระบวนการพัฒนาหลักสูตร เพศวิถีและสัมพันธภาพศึกษา

ระดับประถมศึกษาตอนปลาย (ป.๔-๖)

(พฤษภาคม ๒๕๕๙-เมษายน ๒๕๖๒)

วันที่ ๒๙ กรกฎาคม ๒๕๕๙ ประเทศไทยมีการบังคับใช้พระราชบัญญัติ (พ.ร.บ.) การป้องกันและแก้ไขปัญหาการตั้งครรภ์ในวัยรุ่น พ.ศ.๒๕๕๙ เพื่อจัดการสถานการณ์การตั้งครรภ์ในวัยรุ่นที่เพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่องในทศวรรษที่ผ่านมา

โดย มาตรา ๖ ระบุให้ (๑) ให้สถานศึกษาจัดให้มีการเรียนการสอนเพศวิถีศึกษาให้เหมาะสมกับช่วงวัยของนักเรียน หรือนักศึกษา (๒) จัดหาและพัฒนาผู้สอนให้สามารถสอนเพศวิถีศึกษาและให้คำปรึกษาในเรื่องการแก้ไขและป้องกันการตั้งครรภ์วัยรุ่นแก่นักเรียน หรือนักศึกษา อีกทั้ง มาตรา ๕ ยังรับรองสิทธิทางเพศและอนามัยเจริญพันธุ์ของวัยรุ่น ตั้งแต่สิทธิตัดสินใจด้วยตนเอง สิทธิในการได้รับข้อมูลข่าวสารและความรู้ และสิทธิในการได้รับการจัดสวัสดิการสังคมอย่างเสมอภาคและไม่ถูกเลือกปฏิบัติ

ยุทธศาสตร์การป้องกันและแก้ไขปัญหาการตั้งครรภ์ในวัยรุ่นระดับชาติ พ.ศ.๒๕๖๐-๒๕๖๙ ที่ถูกจัดทำขึ้นตาม พ.ร.บ.การป้องกันและแก้ไขปัญหาการตั้งครรภ์ในวัยรุ่น พ.ศ.๒๕๕๙ มีวิสัยทัศน์ คือ

“วัยรุ่นมีความรู้ด้านเพศวิถีศึกษา มีทักษะชีวิตที่ดี
สามารถเข้าถึงบริการอนามัยเจริญพันธุ์ที่เป็นมิตร เป็นส่วนตัว
รักษาความลับ และได้รับสวัสดิการสังคมอย่างเสมอภาค”

แผนยุทธศาสตร์ของการแก้ไขปัญหาระดับประเทศ มีเป้าหมายสำคัญคือ ภายในปี ๒๕๖๙ จะลดอัตราการคลอดมีชีพของแม่วัยรุ่นอายุ ๑๐-๑๔ ปี ไม่เกิน ๐.๕ ต่อประชากรหญิงอายุ ๑๐-๑๔ ปี ๑,๐๐๐ คน (ข้อมูลปี ๒๕๕๙ อยู่ที่ ๑.๔) และการคลอดมีชีพของแม่วัยรุ่นอายุ ๑๕-๑๙ ปี ไม่เกิน ๒๕ คน ต่อประชากรหญิงอายุ ๑๕-๑๙ ปี ๑,๐๐๐ คน (ข้อมูลปี ๒๕๕๙ อยู่ที่ ๔๒.๕) โดยขับเคลื่อนผ่านยุทธศาสตร์หลัก ๕ ข้อ ซึ่งยุทธศาสตร์ที่ ๑ คือ การพัฒนาระบบการศึกษาที่ส่งเสริมการเรียนรู้ด้านเพศวิถีศึกษาและทักษะชีวิตที่มีคุณภาพ และมีระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียนที่เหมาะสม มีหน่วยงานที่รับผิดชอบหลักคือ กระทรวงศึกษาธิการ

เมื่อประกาศเป็น พ.ร.บ. แปลว่าเป็นหน้าที่ตามกฎหมายของโรงเรียนที่ต้องจัดให้มีการเรียนรู้เพศวิถีศึกษาและทักษะชีวิตในหลักสูตรสถานศึกษา และมีครูที่สามารถสอนได้อย่างมีประสิทธิภาพ เพื่อให้เด็กได้รับข้อมูล ข่าวสารและความรู้ตามสิทธิทางเพศและอนามัยเจริญพันธุ์ของวัยรุ่น ส่วนกระทรวงศึกษาธิการมีหน้าที่กำกับ ติดตาม สนับสนุนให้สถานศึกษาทุกแห่งดำเนินการได้อย่างมีประสิทธิภาพ

เริ่มต้นพัฒนาหลักสูตรเพศวิถีศึกษา ระดับประถมศึกษา

จากวาระแห่งชาติในปี ๒๕๕๓ การป้องกันและแก้ไขปัญหาดังกล่าวและเยาวชนตั้งครุภังค์ไม่พร้อม เป็นภารกิจที่หลายหน่วยงานให้ความสำคัญ จนกระทั่ง การประกาศใช้ พ.ร.บ.การป้องกันและแก้ไขปัญหาดังครุภังค์ในวัยรุ่น พ.ศ.๒๕๕๙ ซึ่งมีผลบังคับใช้ตั้งแต่การประกาศเมื่อวันที่ ๒๙ กรกฎาคม ๒๕๕๙

หากยึดตาม พ.ร.บ. ดังกล่าว สถานศึกษาทุกแห่งต้องจัดการเรียนการสอนเพศวิถีศึกษาตามกฎหมาย แต่รูปแบบนี้ ไม่สามารถเกิดขึ้นชั่วข้ามวันประกาศใช้ พ.ร.บ. ที่ผ่านมามทเรียนขององค์การ PATH/มูลนิธิแพททูเฮลท์ (P2H) และภาคีเครือข่ายที่ร่วมกันทั้งผลักดันและสนับสนุนให้โรงเรียนจัดการเรียนรู้เพศวิถีศึกษามากกว่าสิบปี^๑ ทั้งพัฒนาหลักสูตร เตรียมความพร้อมครูผลักดันนโยบายและทำความเข้าใจให้กับผู้บริหารในทุกระดับให้สนับสนุน พัฒนาสื่อประกอบการจัดการเรียนรู้และกิจกรรมนอกห้องเรียนสำหรับเยาวชน รณรงค์สาธารณะ รวมถึงสร้างความเข้าใจกับพ่อแม่ผู้ปกครอง แต่สิ่งที่อยากเห็นก็ยังไม่เกิดขึ้น

เมื่อกระทรวงศึกษาธิการ และสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (สพฐ.) เริ่มดำเนินงานตาม พ.ร.บ. เพราะต้องกำกับให้สถานศึกษาทุกแห่งในสังกัดจัดการเรียนรู้เพศวิถีศึกษาให้เยาวชน รวมทั้งระดับประถมศึกษาด้วย แต่นับได้ว่ายังไม่มีหลักสูตรและแผนการจัดการเรียนรู้เพศวิถีศึกษาระดับประถมศึกษา ที่พอจะเป็นแนวทางและเครื่องมือให้โรงเรียนนำไปดำเนินการได้ แม้ว่า สพฐ. เองเคยจัดทำแนวทางและคู่มือการจัดการเรียนรู้เพศศึกษาช่วงชั้น ๑-๔ ตั้งแต่

^๑ โครงการป้องกันเอดส์ในกลุ่มเยาวชนในระบบการศึกษา หรือภายใต้ชื่อ “โครงการก้าวอย่างอย่างเข้าใจ” มืองค์การแพท (PATH) เป็นหน่วยงานรับผิดชอบหลักในการดำเนินงานร่วมกับองค์กรภาคีทั้งภาครัฐและเอกชน ได้รับการสนับสนุนจากกองทุนโลกเพื่อการแก้ไขปัญหาดังครุภังค์ วัณโรคและมาลาเรีย (The Global Fund to Fight AIDS, Tuberculosis and Malaria — GFATM) เพื่อดำเนินงานกับกระทรวงศึกษาธิการ และองค์กรพัฒนาเอกชน โดยมีเป้าหมายเป็นเยาวชนในระบบการศึกษา มีระยะเวลาดำเนินงาน ๑๑ ปี ตั้งแต่ ๑ ตุลาคม ๒๕๔๖ ถึง ๓๐ กันยายน ๒๕๕๙ ได้พัฒนาหลักสูตรเพศวิถีศึกษาในระดับมัธยมศึกษา อาชีวศึกษา การศึกษานอกโรงเรียน และสำหรับนักศึกษาคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏ

ปี ๒๕๔๙ แต่ไม่มีการติดตามผลที่ชัดเจนว่าได้รับการดำเนินการมากน้อยเพียงไร และมีข้อสังเกตต่อเรื่องความครอบคลุมของเนื้อหาเพศวิถีในคู่มือดังกล่าว

โอกาสการพัฒนาหลักสูตรเพศวิถีศึกษาระดับประถมศึกษาจึงมาถึง หลังจากที่มีเสียงสะท้อนจากครู และคนทำงานเรื่องเพศกับเยาวชนในช่วงหลายปีที่ผ่านมาว่า การเริ่มสอนเรื่องเพศวิถีศึกษาตอนวัยรุ่นหรือระดับมัธยมนั้นช้าไปแล้ว และตอกย้ำด้วยสถานการณ์สุขภาพทางเพศของเด็กและเยาวชน จำนวนแม่วัยรุ่น ทั้งในกลุ่มอายุ ๑๕-๑๙ ปีและ ๑๐-๑๔ ปี ที่ยังสูงกว่าเป้าหมายตามยุทธศาสตร์การป้องกันและแก้ไขปัญหาดังกล่าวและเยาวชนตั้งครรภ์ไม่พร้อม ยังไม่นับถึงอายุการมีเพศสัมพันธ์ครั้งแรกที่น้อยลง และการติดเชื้อโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์และเอชไอวี

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) จึงสนับสนุนให้มูลนิธิแพธทูเฮลท์ (P2H) พัฒนาหลักสูตรและนาร่องเพศวิถีศึกษาในโรงเรียนประถมศึกษา ใน ๑๐ จังหวัด ดำเนินการตั้งแต่พฤศจิกายน ๒๕๕๙ ถึง เมษายน ๒๕๖๒

เพศวิถีศึกษา กับเด็กประถม/วัยรุ่นตอนต้น

ความใฝ่ฝันของคนทำงานเพศวิถีศึกษา คือ ทำให้เด็กได้เรียนรู้เพศวิถีศึกษาอย่างต่อเนื่องเป็นระบบในทุกระดับชั้น โดยจัดเนื้อหาและวิธีการเรียนรู้ให้เหมาะสมกับแต่ละช่วงวัย ตั้งแต่อนุบาลไปจนถึงอุดมศึกษา

ด้วยเงื่อนไขข้อจำกัดหลายประการ ทำให้กรอบการพัฒนาหลักสูตรเพศวิถีและสัมพันธภาพศึกษาสำหรับประถมศึกษาภายใต้โครงการนี้ จำกัดอยู่ที่ระดับประถมศึกษาตอนปลาย คือ ป.๔-ป.๖

จากสถานการณ์ปัญหาเรื่องเพศในเด็กและเยาวชน ที่ไม่ได้จำกัดอยู่เพียงเรื่องท้องวัยรุ่น และการติดเชื้อโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์และเอชไอวี หากยังมีเรื่องการล่วงละเมิดทางเพศและการใช้ความรุนแรง ผลกระทบทางสุขภาพกายใจและภาวะค่าใช้จ่ายอันเนื่องมาจากความพยายามต่างๆ ที่จะเปลี่ยนแปลงรูปร่างหน้าตาให้สวยงามและดึงดูดทางเพศ การล้อเลียน

รังแก ตีตรา เลือกปฏิบัติต่อบุคคลที่แตกต่าง การไม่สามารถจัดการอารมณ์ตนเองและขาดทักษะในการจัดการความสัมพันธ์ ซึ่งส่งผลต่อการทำร้ายทั้งตนเองและคนอื่น และในหลายกรณีถึงแก่ชีวิต การไม่เท่าทันสื่อเทคโนโลยีและผลกระทบด้านลบจากการใช้สื่อออนไลน์ เป็นต้น

ปรากฏการณ์และข้อเท็จจริงเหล่านี้เป็นภาพสะท้อนสำคัญที่ทำให้เห็นว่าระบบการศึกษาไทยและสังคมไทยไม่สามารถเตรียมเยาวชนให้มีความรู้เพียงพอและมีทักษะที่จะเผชิญและจัดการสถานการณ์ท้าทายในชีวิต โดยเฉพาะในเรื่องเพศ

หากเพศวิถีศึกษา คือหนึ่งในอาวุธที่เยาวชนสามารถใช้ในการดูแลป้องกันตัวเอง เตรียมพร้อมรับมือกับสถานการณ์ท้าทายในเรื่องเพศในมิติต่างๆ ที่จะถาโถมเข้ามาในช่วงเปลี่ยนผ่านเข้าสู่วัยรุ่น การสร้างการเรียนรู้ก็ต้องเริ่มก่อนที่เด็กๆ จะเข้าสู่สถานการณ์เหล่านั้น วัยที่กำลังจะเข้าสู่วัยรุ่น จึงเป็นโอกาสสำคัญในการเตรียมตัวเพื่อให้รู้ เริ่มฝึกฝนทักษะพื้นฐานที่จำเป็น เริ่มฝึกคิด ใคร่ครวญเรื่องสำคัญที่มีผลต่อการดำเนินชีวิต ต่อการตัดสินใจในเรื่องต่างๆ ต่อการปฏิสัมพันธ์กับผู้คนรอบตัว ซึ่งทุกเรื่อง ล้วนแต่จะทวีความซับซ้อนขึ้นตามวัย การเริ่มต้นวางรากฐานที่แข็งแรงได้เร็ว ก็น่าจะยิ่งส่งผลต่อการพัฒนาเยาวชนให้มีภูมิคุ้มกันที่เข้มแข็ง เติบโตเป็นวัยรุ่นและผู้ใหญ่ที่มีสุขภาพ และเป็นพลเมืองที่มีคุณภาพของสังคม^๒

^๒ จากการทบทวนบทบาทของภาคการศึกษากับการจัดการท้องไม่พร้อมในช่วงวัยรุ่นขององค์การ UNESCO ล่าสุดในปี ๒๕๖๐ (*Early and Unintended Pregnancy & the Education Sector: Evidence Review and Recommendations*, UNESCO 2017) แสดงให้เห็นว่ามีหลักฐานสำคัญ ว่าการจัดการเรียนรู้เพศวิถีศึกษาที่มีคุณภาพสามารถช่วยป้องกันการตั้งครรภ์ในวัยรุ่นได้ และที่สำคัญต้องเริ่มจัดการเรียนรู้ก่อนที่เด็กจะเรียนจบระดับประถมศึกษา ดังนั้นโรงเรียนระดับประถมศึกษาจึงเป็นโอกาสที่ดีที่สุดในการเข้าถึงวัยรุ่นตอนต้นในช่วงอายุ ๑๐-๑๔ ปี ก่อนเข้าสู่วัยรุ่นและมีประสบการณ์เรื่องเพศ ทั้งนี้ UNESCO มีข้อเสนอแนะเฉพาะต่อการจัดหลักสูตรเพศวิถีศึกษา ดังนี้

- การจัดการเรียนรู้เพศวิถีศึกษาในหลักสูตรสถานศึกษาจำเป็นต้องทำตั้งแต่ก่อนเด็กเข้าสู่วัยรุ่นต่อเนื่องไปจนถึงช่วงวัยรุ่น เพื่อป้องกันการท้องไม่พร้อม
- เนื้อหาเพศวิถีศึกษาต้องส่งเสริมความเท่าเทียมทางเพศ ชี้ให้เห็นบรรทัดฐานในเรื่องเพศ บทบาทหญิงชาย และเรื่องสัมพันธ์ภาพ
- ต้องสร้างและฝึกฝนทักษะที่จำเป็น เพื่อให้เยาวชนสามารถตัดสินใจชะลอการมีเพศสัมพันธ์ครั้งแรก และเลือกการมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัยโดยใช้ถุงยางและวิธีการคุมกำเนิด

อย่างไรก็ดี ครูหลายคนอาจรู้สึกไม่สบายใจนัก เมื่อคิดว่าเด็กประถมศึกษาต้องเรียนรู้เรื่องเพศวิถี ดังเสียงสะท้อนเหล่านี้

- ป.๔-ป.๖ ยังเด็กไปไหม ยังไม่ควรรู้หรือ ?
- เด็กประถมยังไม่รู้จัก ยังไม่สนใจเรื่องเพศเลย !
- บางคนก็รู้มาก แก่แดด !
- สอนแล้วจะเป็นการชี้โพรงให้กระรอกไหม ?
- ถ้าสอนแล้ว เด็กไปลองละ จะทำยังไง ?
- เพศวิถีศึกษา ตอบตัวชีวิตไหม มีใน O-Net หรือเปล่า ?
- ในสุขศึกษาก็สอนอยู่แล้วนะ !
- ใครจะเป็นคนสอน ?
- ฯลฯ

แม้ี่จะเป็นเสียงแห่งความกังวลของครู ซึ่งไม่ใช่เรื่องน่าแปลกใจ ทั้งยังเป็นเรื่องเข้าใจได้ หากพิจารณาในบริบทความคุ้นชิน ทั้งในเรื่องเพศ เรื่องการเรียนการสอน เรื่องวิถีคิดต่อความเป็นเด็ก เรื่องความเชื่อมั่นในเด็กและเยาวชน เรื่องเป้าหมายการศึกษา และระบบการศึกษาที่เป็นอยู่

ปฏิกิริยาเช่นนี้ อาจหมายถึง เด็กๆ จะต้องเผชิญเรื่องเพศวิถีตามลำพังต่อไป เพราะผู้ใหญ่เกรงว่าการให้เด็กเรียนรู้จะเป็นการชี้โพรงให้กระรอก หรือลึกๆ แล้ว เพราะรู้สึกขัดกับวัฒนธรรมอันดีงามของไทย และหากเด็กคนใดพลาดพลั้ง ก็จะกลายเป็น “ปัญหา” ให้ผู้ใหญ่ถกเถียงว่าจะแก้ปัญหาเฉพาะหน้ากันอย่างไร หลายครั้งความผิดกลับไปตกอยู่ที่เด็ก โดยผู้ใหญ่ไม่ตระหนักเลยว่าตนเองควรมีส่วนรับผิดชอบกับความพลาดพลั้งของเด็กที่เกิดขึ้น

การมี พ.ร.บ. อาจช่วยให้ไม่มีข้ออ้างในเรื่องเหล่านี้ และจำเป็นต้องลุกขึ้นมากระทำบางอย่างเพื่อป้องกันไม่ให้เด็ก ๆ ต้องเผชิญปัญหาที่สามารถป้องกันได้ หากมีการทำอย่างจริงจังและมีประสิทธิภาพ

ในขณะเดียวกัน เสียงสะท้อนจากครูก็บอกเราว่า ความเข้าใจเรื่องเพศ/เพศวิถียังผูกติดอยู่กับเรื่องการมีเพศสัมพันธ์ ซึ่งเป็นเรื่องของวัยอันควรเท่านั้น ความไม่เชื่อมั่นในศักยภาพของเด็ก ข้อจำกัดของการจัดกระบวนการเรียนรู้ในห้องเรียน/โรงเรียน ความไม่ชัดเจนของเป้าหมายการศึกษาที่ควรจะเป็น ซึ่งล้วนเป็นเรื่องสำคัญที่ต้องพิจารณาในการเตรียมความพร้อมครูในการจัดการเรียนรู้เพศวิถีศึกษา

และที่สำคัญ เสียงเหล่านี้สะท้อนบทเรียนของการผลักดันเพศวิถีศึกษาในสถานศึกษาอีกครั้งว่า ไม่ใช่แค่เรื่องเปิดพื้นที่การเรียนรู้และการสื่อสารเรื่องเพศวิถีในโรงเรียน แต่การผลักดันเพศวิถีศึกษาในสถานศึกษา ยังจำเป็นต้องเกี่ยวข้องกับระบบการศึกษาอีกด้วย ทั้งเรื่องเป้าหมายการศึกษา การจัดกระบวนการเรียนรู้ที่มุ่งพัฒนาผู้เรียน ระบบการจัดการภายในโรงเรียนที่จะเอื้อต่อการเรียนรู้ของนักเรียนและการจัดการเรียนรู้ของครู

โจทย์ของเด็ก ป.๔ - ป.๖ (วัยแรกเริ่ม อายุ ๑๐-๑๔ ปี) คืออะไร ?

• พัฒนาการทางร่างกาย

ทฤษฎีต่างๆ ในเรื่องพัฒนาการของมนุษย์ จะให้ความสำคัญกับความเข้าใจในเรื่องการเปลี่ยนแปลงที่ซับซ้อนทั้งทางร่างกาย สังคม ความคิดความเข้าใจ การตระหนักในเพศสภาพ และพัฒนาการด้านจริยธรรมที่เกิดขึ้นในช่วงรอยต่อของวัยเด็กสู่วัยรุ่น (Skills for Health, WHO)

หากพิจารณาพัฒนาการตามช่วงวัยของวัยรุ่นตอนต้นในช่วงอายุ ๑๐-๑๔ ปี จะเห็นว่านี่คือช่วงวัยที่เริ่มมีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย อารมณ์ และสังคม ซึ่งแต่ละคนจะมีจังหวะการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายที่ไม่เท่ากัน ทำให้ในวัยนี้มีความสนใจและกังวลต่อการเปลี่ยนแปลงที่รวดเร็วของตัวเอง หลายคนกังวลใจเกี่ยวกับรูปลักษณ์ทางร่างกายที่เปลี่ยนแปลงเร็ว ช้ำ หรือแตกต่างจากเพื่อนๆ

เด็กผู้หญิงจะเปลี่ยนแปลงด้านรูปร่างภายนอกเร็วกว่าเด็กผู้ชาย ในวัยนี้เด็กผู้หญิงส่วนใหญ่จะเริ่มมีประจำเดือน ซึ่งเป็นประสบการณ์ที่น่ากังวลใจสำหรับเด็กผู้หญิงหากไม่ได้รับการเตรียมตัวให้รู้และเข้าใจในเรื่องการมีประจำเดือนมาก่อน นอกจากนั้น ยังเป็นเรื่องสำคัญที่จะช่วยเตรียมให้เด็กผู้หญิงรู้ว่าจะจัดการกับประจำเดือนอย่างไร การต้องดูแลรักษาความสะอาด และรู้ความหมายของการมีประจำเดือน และรู้ว่าจะเกี่ยวข้องกับการตั้งครรภ์อย่างไร เช่นเดียวกับ การเตรียมเด็กผู้ชายให้เข้าใจเรื่องการฝันเปียก และรู้ว่าจะทำให้ผู้หญิงเกิดการตั้งครรภ์ได้อย่างไร

นอกจากสรีระต่างๆ แล้ว ยังมีการเปลี่ยนแปลงของระดับฮอร์โมน รวมทั้งฮอร์โมนทางเพศ ซึ่งส่งผลต่ออารมณ์และจิตใจด้วย เมื่อฮอร์โมนเพศเริ่มทำงาน ทำให้เด็กๆ เริ่มสนใจ อยากรู้ อยากลองในเรื่องเพศ บางคนเริ่มมีความสนใจหรือมีความรู้สึกพิเศษต่อคนพิเศษซึ่งอาจเป็นเพศเดียวกันหรือต่างเพศ และบางคนเริ่มเรียนรู้เรื่องอารมณ์เพศและการช่วยตัวเอง ซึ่งถือเป็นเรื่องธรรมดาและธรรมชาติที่วัยรุ่นจะสำรวจร่างกายตนเอง หากไม่ทำให้ตัวเองและผู้อื่นเดือดร้อน

ส่วนการเปลี่ยนแปลงทางจิตใจ วัยแรกเริ่มเป็นวัยที่เริ่มต้องการการยอมรับจากเพื่อนมากขึ้น แม้ยังต้องการความรัก ความเอาใจใส่จากพ่อแม่หรือคนที่มีความสำคัญ แต่ไม่ต้องการให้ปฏิบัติเหมือนเป็นเด็กเล็กๆ เริ่มอยากมีอิสระ อยากเป็นตัวของตัวเอง อยากมีส่วนร่วมในการตัดสินใจ เริ่มไม่อยากทำตามคำสั่งของพ่อแม่

- พัฒนาการด้านการเรียนรู้

เด็กในวัยนี้เริ่มมีพัฒนาการด้านการคิดจากรูปธรรมสู่นามธรรม พฤติกรรมต่างๆ มักเกิดจากอารมณ์ความรู้สึก และแรงกระตุ้น อยากรู้ อยากลอง อยากลองผิดลองถูก การรับรู้และเข้าใจพฤติกรรมมีเพียงถูกหรือผิด ดีหรือไม่ดี โดยเรียนรู้จากปฏิกิริยาของคนรอบข้างต่อสิ่งที่ทำ มีการพัฒนาทักษะการตัดสินใจที่มีความซับซ้อนขึ้น

- พัฒนาการด้านสังคม

วัยรุ่นตอนต้นเริ่มมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมซับซ้อนขึ้น ใช้เวลากับเพื่อนมากขึ้น ใช้นเวลากับครอบครัวน้อยลง และเริ่มมีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนต่างเพศ ความสามารถในการสร้างสัมพันธภาพกับคนรอบข้างเริ่มพัฒนาขึ้น

นอกจากนั้น ในช่วงวัยนี้ เป็นช่วงของการพัฒนารากฐานทางจริยธรรมเช่นกัน วัยรุ่นเริ่มคิด หาเหตุผล และทำความเข้าใจกับความคิดเห็นและสิ่งต่างๆ ที่ได้รับรู้จากแหล่งต่างๆ ที่อาจแตกต่างกัน และเริ่มพัฒนาชุดคุณค่าและหลักการของตนเองเพื่อจัดการและสร้างสมดุลในเรื่องต่างๆ ของตนเองและผู้อื่นที่อาจขัดแย้งกัน สนใจและให้ความสำคัญอย่างจริงจังกับความถูกต้องและความยุติธรรม

เมื่อชวนให้ครูเห็นและตระหนักถึงพัฒนาการตามช่วงวัย และตระหนักว่าเรื่องเพศวิถีเริ่มต้นจากการรู้จักตัวเอง การมีสัมพันธภาพ และการอยู่ร่วมกับคนอื่นๆ ในสังคมแล้ว เรื่องเล่าจากครูเมื่อถามถึงปรากฏการณ์และพฤติกรรมของเด็กๆ ที่สังเกตเห็น และเรื่องที่ครูรู้สึกเป็นห่วง หรือคิดว่าเป็นปัญหา ทำให้เราได้ยินเรื่องของเด็กๆ วัยประหม่ปลายมากขึ้น ตัวอย่างเช่น

- ปัญหาการล้อเลียน กลั่นแกล้ง หรือรังแกกัน อันเนื่องจากรูปลักษณ์ภายนอกที่แตกต่าง หรือการแสดงออกทางเพศที่ต่างจากบทบาททางเพศที่คาดหวัง เช่น กลุ่มคนหลากหลายทางเพศ ซึ่งหากพิจารณาปัญหานี้โดยเชื่อมโยงกับพัฒนาการตามช่วงวัยที่เริ่มมีการเปลี่ยนแปลง เด็กๆ จะเปรียบเทียบและเห็นความแตกต่างของตนเองและเพื่อนๆ จากรูปลักษณ์ภายนอก รวมทั้งการรับรู้ “แบบ” หรือ “ภาพจำ” บางอย่างของสิ่งที่ถูกให้คุณค่าว่าเป็นมาตรฐาน เช่น อะไรสวย อะไรหล่อ ขาวดีกว่า ดำ สูงดีกว่าเตี้ย อ้วนไป ผอมไป ไม่ใช่หญิง ไม่ใช่ชาย และเห็นความแตกต่างเป็นเรื่องผิดปกติ
- เด็กบางคนเริ่มแสดงออกถึงอัตลักษณ์ทางเพศ มีการล้อกันเรื่องแฟน บางคนเริ่มมีแฟน บางคนมีรุ่นพี่มาจีบ (ในกรณีที่เป็นโรงเรียนขยายโอกาส)
- เด็กบางคนเริ่มสนใจความสวยงาม พยายามจัดการร่างกายตัวเองตามแบบฉบับของความสวยงาม การเลียนแบบพฤติกรรมของคนที่เป็นไอดอล ตามแฟชั่น ในด้านการรวมกลุ่มกับเพื่อน เริ่มมีการแบ่งเพศ ปรากฏการณ์เหล่านี้สะท้อนให้เห็นถึงการเรียนรู้ของเด็กๆ ในวัยนี้ ในเรื่องบรรทัดฐานความเป็นชาย ความเป็นหญิง และมาตรฐานที่ถูกบอกเรื่องความสวยงาม ผ่านสถาบันทางสังคมและสื่อต่างๆ โดยไม่ตระหนักถึงอคติทางเพศหลายประเด็นที่แฝงอยู่

เราปฏิเสธไม่ได้ว่า เด็กในวัยนี้เริ่มเรียนรู้เรื่องเพศจากการเปลี่ยนแปลงของร่างกายตนเอง รวมทั้งการถูกบอก ถูกสอนในเรื่องความเป็นหญิงความเป็นชาย การปฏิบัติตัวทางเพศ และยังรับรู้ข่าวสารเรื่องเพศ และเรื่องเพศที่ตนสนใจผ่านเพื่อนและสื่อต่างๆ โดยเฉพาะในยุคสมัยที่สื่อออนไลน์เข้าถึงได้ง่ายดาย แต่เราแน่ใจได้อย่างไรว่าสิ่งที่เด็กและเยาวชนเรียนรู้เป็นข้อมูลหรือข้อเท็จจริงแบบใด ส่งผลต่อการรับรู้ ทักษะคิด และวิธีคิดในเรื่องเพศของพวกเขาอย่างไร

ดังนั้น ในเรื่องเพศวิถี ใช่หรือไม่ว่า “การรู้ดีกว่าไม่รู้” “การรู้ที่ถูกต้องดีกว่ารู้แบบผิดๆ” เด็กทุกคนจึงควรได้เรียนรู้เรื่องพัฒนาการทางร่างกายของตัวเอง และการเปลี่ยนแปลงต่างๆ เมื่ออย่างเข้าสู่วัยรุ่น ก่อนที่จะได้เจอกับประสบการณ์เหล่านั้น เพื่อลดความกังวลใจ และสามารถ

รับมือกับการเปลี่ยนแปลงในตัวเอง นอกจากนั้น สถานการณ์ปัญหาเรื่องเพศมากมายที่เกิดขึ้นกับเยาวชนในช่วงวัยรุ่นที่สะท้อนถึงการไม่รู้ ขาดทักษะ และการเตรียมพร้อมในการรับมือกับความท้าทายเรื่องความสัมพันธ์และเพศสัมพันธ์ที่แวดล้อมชีวิตวัยรุ่น ยิ่งทำให้เห็นความจำเป็นในการสื่อสารสร้างการเรียนรู้กับเด็กๆ ในช่วงก่อนเข้าสู่วัยรุ่น หรือในระดับประถมศึกษาตอนปลาย

ยิ่งไปกว่านั้น ความแตกต่างหลากหลายของเยาวชนในระดับประถมศึกษาตอนปลาย เป็นเรื่องที่ต้องให้ความสำคัญ เพราะส่งผลต่อการนำหลักสูตรไปปรับใช้จริงในห้องเรียน โดยสิ่งที่ต้องคำนึงถึง คือ

- ความหลากหลายทางเพศ แม้ว่าระบบการศึกษาไทยและสังคมไทยอาจคุ้นชินกับการพูดเรื่องเพศในบริบทชายหญิงและความสัมพันธ์ของคนต่างเพศ นั้นทำให้เราละเลยเยาวชนที่มีความหลากหลายทางเพศและมีเพศวิถีที่ไม่ใช่กระแสหลัก การเปิดพื้นที่ การมองเห็น และการนับรวมกลุ่มคนหลากหลายทางเพศในห้องเรียนเพศวิถีศึกษา และทำให้เนื้อหาการเรียนรู้ตอบโจทย์ของทุกคนจึงเป็นสิ่งสำคัญ
- ความแตกต่างของบริบทครอบครัวของนักเรียน อีกหนึ่งความคุ้นชินของการให้ความหมายของครอบครัวที่จำกัดอยู่เพียงครอบครัวอุดมคติ พ่อ-แม่-ลูก แม้ปรากฏการณ์ของครอบครัวในสังคมไทยได้เปลี่ยนไปและมีหลายรูปแบบมากขึ้น เด็กและเยาวชนจำนวนไม่น้อย ที่ไม่ได้เติบโตอยู่ในครอบครัวแบบอุดมคติ และถูกทำให้รู้สึกด้อยและเป็นปัญหา หากเรายังเชื่อว่าครอบครัวเป็นพื้นฐานสำคัญ การเปลี่ยนมุมมองและเสริมคุณค่าครอบครัวทุกรูปแบบ โดยการชี้ให้เห็นถึงรูปแบบครอบครัวที่หลากหลาย ที่สำคัญคือความสัมพันธ์ ความรัก ความห่วงใยของสมาชิกในครอบครัวทุกแบบ ล้วนมีคุณค่าเหมือนกัน
- ความแตกต่างทางเศรษฐกิจสถานะของนักเรียน อาจส่งผลต่อปัจจัยพื้นฐานในการดำรงชีวิต การเข้าถึงข้อมูลข่าวสาร เครื่องอุปโภคบริโภคในชีวิตประจำวัน และการดูแลสุขภาพอนามัยของนักเรียนแต่ละคน โดยเฉพาะในเรื่องเพศ ซึ่งหลายๆ เรื่องยังเป็นเรื่องยากหรือถูกทำให้รู้สึกอายในการพูดคุยสื่อสาร

ตัวอย่างเช่น ข่าวที่ปรากฏในสื่อเมื่อเดือนสิงหาคม ๒๕๖๑ ว่า “๑ ใน ๑๐ ของเด็กหญิงในสหราชอาณาจักรไม่สามารถซื้อผลิตภัณฑ์อนามัยเพื่อซึมซับประจำเดือนของพวกเธอได้ และถูกบังคับให้ใช้กระดาษทิชชู ถุงเท้า หรือแม้กระทั่งหนังสือพิมพ์” (<https://www.brandbuffet.in.th/2018/08/hey-girls-uk-period-poverty-campaign/>)

ข่าวนี้ชวนให้คิดว่า เด็ก ๆ ของเราก็เผชิญปัญหาลักษณะนี้ด้วยหรือไม่ รวมทั้งเรื่องเล่าสู่กันฟังของคนทำงานพัฒนาที่เคยพบว่า ในบางพื้นที่ โรงเรียนไม่มีที่ทิ้งขยะในห้องน้ำให้เด็กนักเรียนหญิงทิ้งผ้าอนามัย ตัวอย่างเหล่านี้ หลายเรื่องเราอาจมองข้าม เพียงเพราะเราไม่เคยประสบในชีวิตประจำวันของเรา และเรื่องเพศ-เพศวิถียังเป็นเรื่องละเอียดอ่อน มีความเป็นส่วนตัว มีกติกาทางสังคมกำกับ ที่ทำให้เราอาจไม่รู้ในหลายเรื่องที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาวะทางเพศของเด็กและเยาวชนของเรา

นอกจากนั้น ในแผนการเรียนรู้ที่พัฒนาขึ้น มีเนื้อหาบางส่วนที่เกี่ยวข้องกับสื่อออนไลน์ หรือสินค้าที่เกี่ยวข้องกับการดูแลร่างกาย หรือเสริมความสวยงาม เพื่อสร้างการเรียนรู้ในหลายมิติ แต่ครูอาจต้องคำนึงถึงบริบทของนักเรียนแต่ละคนด้วย เพื่อไม่ให้เกิดความรู้สึกเปรียบเทียบ หรือความรู้สึกด้อย หรือความรู้สึกไม่เท่าเทียม ที่อาจเกิดขึ้น

- สังคมมักควบคุมกำกับเรื่องเพศของผู้หญิงมากกว่าผู้ชาย ซึ่งสะท้อนในการสอนเรื่องเพศที่มักเน้นไปที่เด็กหญิงมากกว่าเด็กชาย การบอกให้เด็กหญิงหลีกเลี่ยงที่จะยุ่งเกี่ยวหรือสนใจเรื่องเพศ เพราะเป็นเรื่องน่าอาย ไม่งาม และผู้หญิงจะเป็นฝ่ายเสียหายในเรื่องเพศ เพราะคุณค่าของผู้หญิงถูกผูกโยงกับประสบการณ์การมีเพศสัมพันธ์ และเป็นฝ่ายท้อง ดังนั้นในการจัดการเรียนรู้เรื่องเพศ ครูจึงต้องระมัดระวังที่จะไม่ตอกย้ำค่านิยมเหล่านี้ และสร้างการเรียนรู้ให้กับเด็กทุกเพศ

เมื่อสำรวจและพิจารณาบริบทของเด็กประถมปลายแล้ว พบว่าสัมพันธ์ภาพเป็นแกนหลักของประสบการณ์การเรียนรู้ในช่วงวัยนี้ ตั้งแต่จะสัมพันธ์กับตัวเองอย่างไรในช่วงวัยแห่งการเปลี่ยนแปลง จะแสดงและรักษาความเป็นตัวของตัวเอง ไปพร้อมๆ กับการสร้างการยอมรับจากเพื่อนอย่างไร จะเริ่มพัฒนา รักษา และจัดการสัมพันธ์ภาพกับเพื่อนอย่างไร จะจัดการความ

คาดหวังที่แตกต่างกันและระยะความสัมพันธ์กับพ่อแม่และครอบครัวอย่างไร จะเรียนรู้และจัดการกับความสัมพันธ์พิเศษแบบใหม่อย่างไร จะเผชิญและปฏิบัติอย่างไรกับคนที่แตกต่าง ความคิดเห็นที่แตกต่าง ความรู้สึกที่แตกต่าง มุมมองและทัศนคติที่แตกต่าง การให้ความสำคัญกับเรื่องต่างๆ ที่แตกต่าง ฯลฯ

มิติของสัมพันธภาพเหล่านี้ล้วนผูกโยงอยู่กับเรื่องเพศวิถี และเป็นพื้นฐานในการดำรงชีวิตร่วมกับคนอื่น ๆ ในสังคม เป็นทั้งทักษะ วิถีคิด และประสบการณ์ชีวิตที่ต้องเรียนรู้ เราจึงเลือกใช้ชื่อหลักสูตรว่า “เพศวิถีและสัมพันธภาพศึกษา”

ต้องการสร้างการเรียนรู้อะไร ?

เป้าหมาย

การจัดการศึกษาเรื่อง “เพศวิถีและสัมพันธภาพศึกษา” นอกจากเป้าหมายเฉพาะที่ต้องการลดความเสี่ยงในเรื่องเพศและการป้องกันการท้องไม่พร้อมและโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์แล้ว ยังมุ่งหวังให้นักเรียนได้พัฒนาตนเอง มีทักษะในการจัดการสัมพันธภาพและการอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคม มีบทบาทในการดูแลและพัฒนาสุขภาวะทางเพศเชิงบวกแบบองค์รวมทั้งของตนเองและสังคม

ผลลัพธ์ของการจัดการเรียนรู้

เยาวชนรู้จัก เคารพ เห็นคุณค่าในตนเอง มีทักษะในการสร้างและรักษาสัมพันธภาพกับคนอื่น ๆ มีทักษะในการคิด วิเคราะห์ เท่าทัน ตัดสินใจในการดำเนินชีวิตให้ปลอดภัย มีความสุข และรับผิดชอบต่อตนเองและผู้อื่น เป็นสมาชิกที่มีคุณภาพของสังคม เคารพความแตกต่าง เคารพสิทธิ เห็นใจและปฏิบัติต่อผู้อื่นอย่างเท่าเทียม และมีสำนึกพลเมือง

หากอยากเห็นผลลัพธ์ในตัวเยาวชนเช่นนี้ การจัดกระบวนการเรียนรู้เพศวิถีและสัมพันธภาพศึกษาเป็นส่วนสำคัญ และต้องทำอย่างมีประสิทธิภาพ ต่อเนื่อง และเป็นระบบ

หากสามารถจัดการเรียนรู้เพศวิถีและสัมพันธ์ทางเพศศึกษาได้อย่างมีประสิทธิภาพ เด็กๆ ในวัยประถมปลายควรได้เริ่มเรียนรู้ พัฒนาและฝึกฝนในเรื่องพื้นฐานที่สำคัญและจะเป็นประโยชน์ในการเติบโตสู่ชีวิตวัยรุ่น การใช้ชีวิตร่วมกับคนอื่น ๆ และดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข และมีความหมายในโลกที่เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วและมีความซับซ้อนมากขึ้น ดังนี้

- รู้จักส่วนต่างๆ ของร่างกาย เข้าใจพัฒนาการทางร่างกาย อารมณ์ จิตใจ รวมทั้งวิธีการดูแลสุขอนามัยที่ดี เพื่อเตรียมพร้อมในการรับมือกับการเปลี่ยนแปลงต่างๆ ในช่วงเข้าสู่วัยรุ่น
- เข้าใจเพศวิถี การสืบพันธุ์ สุขภาพทางเพศ อารมณ์ ความรู้สึกและความสัมพันธ์
- ผลที่อาจเกิดจากการมีเพศสัมพันธ์ และเหตุผลที่วัยรุ่นควรชะลอการมีเพศสัมพันธ์จนกว่าจะพร้อม
- วิธีและทางเลือกในการดูแลความปลอดภัยของตนเองและการมีสุขอนามัยทางเพศที่ดี รวมถึงการป้องกันการมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่ปลอดภัย การตั้งครรภ์ที่ไม่พร้อม การติดเชื้อโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์และเอชไอวี การรังแก การใช้ความรุนแรง และการล่วงละเมิดทางเพศ
- รู้แหล่งช่วยเหลือหรือบริการปรึกษาในเรื่องปัญหาความสัมพันธ์และสุขภาพทางเพศ
- ทักษะในการจัดการอารมณ์ การจัดการความสัมพันธ์ และการใส่ใจความรู้สึกผู้อื่น
- ความมั่นใจในตนเอง ความมั่นคงในตัวตนและอารมณ์
- การควบคุมตนเอง รู้ขีดจำกัด ปรับตัวและรับมือกับความผิดพลาด
- การนับถือตนเอง การเห็นอกเห็นใจผู้อื่น การปกป้องสิทธิตนเองและผู้อื่น
- การรับฟังความคิดเห็นที่แตกต่าง เคารพประสบการณ์และมุมมองของผู้อื่น
- ทักษะและความมั่นใจในการสื่อสาร บอกและยืนยันความรู้สึกความต้องการของตนเองได้ในขณะเดียวกัน เคารพและยอมรับความรู้สึกและความต้องการของผู้อื่น
- ทักษะการมีสัมพันธ์ทางเพศที่ดี โดยเน้นว่าพื้นฐานสำคัญของความสัมพันธ์ คือ การเคารพตนเอง การเคารพคนอื่น และการใส่ใจความรู้สึกของคนที่มีความสัมพันธ์ด้วย และการยินยอมพร้อมใจ

- ทักษะการคิด วิเคราะห์ แยกแยะ ก่อนตัดสินใจเลือก และการรับผิดชอบต่อผลการตัดสินใจและการกระทำของตนเอง ฝึกฝนการตัดสินใจในสถานการณ์ที่ท้าทายจริยธรรมพื้นฐาน
- ทักษะการจัดการความขัดแย้ง และหลีกเลี่ยงการใช้ความรุนแรง โดยตระหนักว่าความขัดแย้งเป็นเรื่องปกติที่เกิดขึ้นได้ แต่ความรุนแรงเป็นสิ่งที่ยอมรับไม่ได้
- รู้จักและหลีกเลี่ยงการเอาเปรียบ การบังคับ และการล่อลวงละเมิดในความสัมพันธ์
- เท่าทันสื่อ และรอบทางสังคมวัฒนธรรมในเรื่องเพศ กล่าวตั้งคำถามกับอคติและการเหมารวมที่ส่งผลกระทบต่อความสัมพันธ์ โดยเฉพาะที่นำไปสู่การล้อเลียน รังแก เหยียดหยามเลือกปฏิบัติ ใช้ความรุนแรงต่อบุคคลที่แตกต่างในทุกมิติ

เรียนอะไรในเพศวิถีและสัมพันธภาพศึกษา ?

เมื่อเข้าใจพัฒนาการของวัยเด็กตอนปลายและวัยรุ่นตอนต้น จะเห็นว่า นี่คือช่วงเวลาที่เป็นจังหวะและโอกาสสำคัญที่จะสร้างและพัฒนาทักษะส่วนบุคคลที่สำคัญ เช่น การควบคุมตนเอง การจัดการอารมณ์ การตัดสินใจ เป็นต้น ที่เป็นพื้นฐานสำคัญต่อการมีพฤติกรรมทางสังคมที่พึงประสงค์ และบ่มเพาะคุณลักษณะ อุปนิสัยด้านบวก และจริยธรรมพื้นฐาน ด้วยเด็ก ๆ ในวัยนี้กำลังพัฒนาความสามารถในการคิดเชิงนามธรรม เริ่มเข้าใจผลกระทบที่ตามมาจากการกระทำต่าง ๆ เริ่มปฏิสัมพันธ์แบบใหม่ ๆ กับเพื่อน และเริ่มเรียนรู้การแก้ปัญหาด้วยตัวเอง การคิด เรียนรู้ที่จะควบคุมกำกับชีวิตตนเอง ทั้งหมดนี้จะเป็นพื้นฐานสำคัญต่อการสร้างตัวตนที่มั่นคง^๓

^๓ Pan America Health Organization (2001). *Life Skills Approach to Child and Adolescent Healthy Human Development*

การพัฒนาเนื้อหาของเพศวิถีและสัมพันธภาพศึกษาสำหรับประถมปลาย ใช้กรอบแนวคิดหลักเพศวิถีศึกษา ๖ ด้านของ SIECUS^๔ (ดูรายละเอียดในภาคผนวก ๑) ร่วมกับกรอบแนวคิดหลักเพศวิถีศึกษาของ UNESCO^๕ (ดูรายละเอียดในภาคผนวก ๒)

ส่วนเนื้อหาในรายละเอียดแต่ละระดับชั้น เป็นการพิจารณาพัฒนาการตามช่วงวัยของวัยรุ่นตอนต้น ๑๐-๑๔ ปี โดยเน้นในเรื่องใกล้ตัว รอบตัว และเรื่องที่จะเกิดขึ้นในอนาคตอันใกล้ให้เป็นพื้นฐานสำคัญของการมีสุขภาวะทางเพศและการมีสัมพันธภาพที่ดี

จากการศึกษาแนวทางการจัดเนื้อหาเพศวิถีและสัมพันธภาพศึกษาในระดับประถมศึกษาตอนปลาย หรือช่วงวัยรุ่นตอนต้นของหลายประเทศ พบว่ามีเนื้อหาใกล้เคียงกัน โดยเน้นเรื่องที่สอดคล้องกับความสนใจ อยากรู้ และพัฒนาการตามช่วงวัย และมักให้น้ำหนักกับ ๓ เรื่องหลัก ดังนี้

- การรู้จักตัวเอง
- การปฏิสัมพันธ์กับคนอื่น ๆ
- การดูแลสุขภาพอนามัยทางเพศและความปลอดภัยในความสัมพันธ์

นอกจากนั้น ยังพบว่าหลักสูตรเพศวิถีและสัมพันธภาพศึกษาสำหรับเด็กประถมปลายยังให้ความสำคัญกับการสร้างคุณลักษณะ อุบิสัย จริยธรรม และการพัฒนาทักษะในการดำเนินชีวิต ซึ่งจะเป็นพื้นฐานสำคัญในการใช้ชีวิตเมื่อเติบโตขึ้น โดยบูรณาการในเนื้อหาที่มีการจัดการเรียนรู้

^๔ แนวคิดหลักเพศวิถีศึกษา ๖ ด้านของ SIECUS ประกอบด้วย ๑. พัฒนาการของมนุษย์ (Human Development) ๒. สัมพันธภาพ (Relationships) ๓. ทักษะส่วนบุคคล (Personal Skills) ๔. พฤติกรรมทางเพศ (Sexual Behavior) ๕. สุขภาพทางเพศ (Sexual Health) ๖. สังคมและวัฒนธรรม (Social and Culture)

^๕ กรอบแนวคิดหลักเพศวิถีศึกษาของ UNESCO ประกอบด้วย ๑. สัมพันธภาพ (Relationships) ๒. คุณค่าสิทธิ วัฒนธรรม และเพศวิถี (Values, Rights, Culture and Sexuality) ๓. เข้าใจเพศสภาพ (Understanding Gender) ๔. ความรุนแรงและการทำให้ตัวเองปลอดภัย (Violence and Staying Safe) ๕. ทักษะสุขภาพและการอยู่ดีมีสุข (Skills for Health and Well-being) ๖. ร่างกายและพัฒนาการของมนุษย์ (The Human Body and Development) ๗. เพศวิถีและพฤติกรรมทางเพศ (Sexuality and Sexual Behavior) ๘. สุขภาพทางเพศและอนามัยเจริญพันธุ์ (Sexual and Reproductive Health)

การสร้างคุณลักษณะ อุปนิสัย และจริยธรรม หรือ Character Education หรืออาจถูกเรียกเป็น ทักษะทางอารมณ์และสังคม (social and emotional learning) พัฒนาการทางสติปัญญา (cognitive development) ทักษะชีวิต (life skills education) ฯลฯ แม้จะมีคุณลักษณะพื้นฐานบางประการที่เห็นตรงกัน เช่น ความซื่อสัตย์ ความมีน้ำใจ การเอาใจเขามาใส่ใจเรา ความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น ความกล้าหาญ เสรีภาพ ความเท่าเทียม ความยุติธรรม การเคารพ ความรับผิดชอบ ฯลฯ ซึ่งแต่ละหน่วยงาน โครงการ หรือหลักสูตร ต่างเลือกและให้ความสำคัญกับคุณลักษณะบางประการที่คิดว่าจะตอบโจทย์ในบริบทที่ต้องการทำงานกับเยาวชนอย่างไรก็ดี การจัดการเรียนรู้เหล่านี้ ล้วนมีเป้าหมายเดียวกัน คือ การมุ่งสร้างบุคลิก อุปนิสัย และจริยธรรมที่ดีให้เกิดขึ้นกับเยาวชน เพื่อเป็นพื้นฐานในการดำเนินชีวิตและเป็นพลเมืองที่มีคุณภาพของสังคม^๖

สำหรับหลักสูตรเพศวิถีและสัมพันธภาพศึกษาสำหรับเด็กประถมปลายที่พัฒนาขึ้นนี้ได้เลือกคุณลักษณะ/จริยธรรมพื้นฐานที่เป็นจุดเน้นในการส่งเสริมการรู้จักตัวเอง การปฏิสัมพันธ์กับคนรอบข้าง และการเป็นสมาชิกที่มีคุณภาพของสังคม รวม ๑๒ ข้อ ดังนี้

๑. การรัก-เคารพ-เห็นคุณค่าตัวเอง
๒. ความมั่นใจในตนเอง
๓. การเคารพความแตกต่าง
๔. การรู้และเคารพสิทธิ

^๖ ตัวอย่างจากกลุ่มที่ทำงานศึกษาวิจัยและพัฒนาการ Character Education มาอย่างต่อเนื่อง เช่น กลุ่ม Character Counts เสนอคุณลักษณะพื้นฐานและทักษะสำหรับศตวรรษที่ ๒๑ สิบสองประการที่เยาวชนควรได้รับการเรียนรู้ฝึกฝน แบ่งเป็นคุณลักษณะพื้นฐาน ๖ ข้อ ได้แก่ ความซื่อสัตย์และน่าเชื่อถือ (Trustworthiness) การเคารพ (Respect) ความรับผิดชอบ (Responsibility) ความเป็นธรรม (Fairness) การดูแลใส่ใจ (Caring) และการมีสำนึกพลเมือง (Citizenship) ส่วนทักษะในศตวรรษที่ ๒๑ ได้แก่ ทักษะการเรียนรู้ (Learning) การมีวินัยในตนเอง (Self-Discipline), การคิดบวก (Positivity), ความมุ่งมั่นอดทน (Perseverance), ความเข้มแข็งทางใจ สามารถปรับตัว/ฟื้นตัวจากภาวะวิกฤต (Resilience) และความขยัน (Diligence)

๕. การเห็นอกเห็นใจ/เข้าใจคนอื่น
๖. ความรับผิดชอบ
๗. การดูแลความปลอดภัย
๘. การไม่ใช้ความรุนแรง
๙. การไม่เอาเปรียบผู้อื่น
๑๐. ความเท่าเทียม
๑๑. การมีเสรีภาพในการเลือกและแสดงออก
๑๒. การมีสำนึกพลเมือง

การรัก เคารพ เห็นคุณค่าในตัวเอง หากเข้าใจสิ่งที่เกิดขึ้นกับร่างกาย อารมณ์ของตนเอง รู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของครอบครัว ชุมชน สังคม รู้สิทธิเนื้อตัวร่างกาย รู้เท่าทันและแยกแยะอคติทางเพศที่ปรากฏในค่านิยมและบรรทัดฐานของสังคมได้ แม้ตนเองจะมีเพศวิถีที่แตกต่างจากคนอื่น ๆ หรือจากบรรทัดฐานของสังคม จะช่วยให้เยาวชนตระหนักในคุณค่าของตนเอง นำไปสู่การรัก เคารพ และดูแลให้ตัวเองอยู่ดีมีสุข

ความมั่นใจในตนเอง การเรียนรู้ศักยภาพของตนเอง ความแตกต่างระหว่างบุคคล และเสริมสร้างความมั่นใจในการมีปฏิสัมพันธ์กับคน การแสดงและรักษาจุดยืนของตนเอง เมื่ออยู่ในภาวะขัดแย้งกับคนรอบข้าง

การเคารพความแตกต่าง การอยู่ร่วมกันในสังคมที่มีความหลากหลาย ความอดกลั้นต่อความคิดเห็น ความเป็นอยู่ที่แตกต่างกันจากตนเองเป็นสิ่งสำคัญ เพราะจะส่งผลต่อการปฏิบัติต่อผู้อื่น โดยเฉพาะคนที่แตกต่างจากตัวเองอย่างเคารพกันในศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์ที่เท่าเทียม และนำไปสู่การตระหนักว่า เราควรใส่ใจในความรู้สึกของคนอื่น ไม่ทำร้ายคนอื่น ทั้งร่างกายและจิตใจ และจัดการความขัดแย้งอย่างสร้างสรรค์

การเห็นอกเห็นใจ/เข้าใจคนอื่น การเอาใจเขามาใส่ใจเรา ใส่ใจและรับฟังความรู้สึกของคนอื่น ช่วยเหลือเมื่อคนอื่นลำบาก หรือเป็นทุกข์ เป็นพื้นฐานของการสร้างสัมพันธภาพที่ดี

การรู้และเคารพสิทธิ เรียนรู้ที่จะปกป้องสิทธิของตนเองและเคารพสิทธิของผู้อื่น ให้ความสำคัญต่อสิทธิ เสรีภาพ การมีกฎกติกาที่มีความยุติธรรมและชอบธรรม นอกจากสิทธิมนุษยชนพื้นฐานแล้ว ในการเรียนรู้เพศวิถี เยาวชนควรได้เรียนรู้สิทธิในเนื้อตัวร่างกาย สิทธิทางเพศ สิทธิอนามัยเจริญพันธุ์ สิทธิในการศึกษา สิทธิสุขภาพ สิทธิในการแสดงความเห็น และสิทธิในการรับรู้ข้อมูลข่าวสาร

ความรับผิดชอบ เรียนรู้ที่จะรับผิดชอบผลการกระทำของตัวเอง ทั้งที่มีต่อตนเองและผู้อื่น เป็นเรื่องสำคัญที่ต้องฝึกฝนจากเรื่องเล็กๆ ในการใช้ชีวิตประจำวัน ไปจนถึงเรื่องสำคัญที่จะส่งผลต่อชีวิต เช่น เรื่องการมีเพศสัมพันธ์ การมีลูก ฯลฯ

การคำนึงถึงความปลอดภัยทั้งของตนเองและผู้อื่น ในวัยที่ยากรู้ ยากลอง ชอบความตื่นเต้น ทำหาย อาจทำให้วัยรุ่นทำพฤติกรรมที่มีความเสี่ยง ที่อาจนำมาซึ่งอันตรายทั้งต่อตนเองและผู้อื่น การสร้างความตระหนักในการป้องกันความเสี่ยง จริงจังต่อการป้องกันให้ตนเองและผู้อื่นปลอดภัย เห็นประโยชน์ของการป้องกันและเห็นโทษหรืออันตรายจากพฤติกรรมเสี่ยงต่างๆ จะเป็นหลักช่วยในการตัดสินใจเมื่อต้องเผชิญสถานการณ์ทำหายต่างๆ

การไม่ใช้ความรุนแรง ในการอยู่ร่วมกันในสังคมที่มีความแตกต่างหลากหลาย ความขัดแย้งเป็นเรื่องธรรมดาที่เกิดขึ้นได้ เพราะแต่ละคนมีความต้องการที่แตกต่างกัน แต่การจัดการความขัดแย้งในทุกระดับความสัมพันธ์ มีทางเลือกหลายอย่างโดยไม่จำเป็นต้องใช้ความรุนแรง ที่ส่งผลต่อการทำร้ายอีกฝ่ายทั้งทางร่างกาย วาจา จิตใจ

นอกจากนั้น การตระหนักถึงความรุนแรงในสัมพันธภาพ และความสัมพันธ์ทางเพศ จะช่วยให้เยาวชนเรียนรู้ที่จะป้องกัน หากความช่วยเหลือ รวมทั้งการไม่เป็นผู้กระทำต่อผู้อื่น เพื่อให้ได้มาซึ่งสิ่งที่ตนเองต้องการ

การไม่เอาเปรียบผู้อื่น การปฏิบัติกับผู้อื่นด้วยความยุติธรรม เคารพความรู้สึกและความต้องการของผู้อื่นเช่นเดียวกับของตนเอง เป็นพื้นฐานของการเรียนรู้เรื่องการยินยอมพร้อมใจในสัมพันธภาพทุกรูปแบบ

ความเท่าเทียม ตระหนักถึงศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์ และปฏิบัติต่อผู้อื่นอย่างเสมอภาค และเป็นธรรม เคารพศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์ที่ทุกคนเกิดมามีคุณค่าเท่ากัน และไม่อาจล่วงละเมิดได้ ไม่เลือกปฏิบัติต่อบุคคลด้วยเหตุแห่งเพศ เชื้อชาติ สีผิว ภาษา ศาสนา ความคิดเห็นทางการเมือง ความสามารถทางร่างกาย และสุขภาพ เป็นต้น

การมีเสรีภาพในการเลือกและแสดงออก เรียนรู้ว่าตนเองมีอำนาจและมีอิสระในการควบคุมชีวิตตัวเอง เรียนรู้ที่จะวางแผน ตัดสินใจ เลือก แสดงออก รวมทั้งรับผิดชอบต่อผลการกระทำของตัวเอง โดยไม่ละเมิดสิทธิของผู้อื่น แม้เป็นไปด้วยความแตกต่างจากคนอื่นและแตกต่างจากบรรทัดฐานของสังคม

การมีสำนึกพลเมือง ร่วมรับผิดชอบสังคม ให้ความร่วมมือในกิจกรรมของชุมชน มีจิตอาสา เคารพกติกาที่เป็นธรรมของสังคม ‘รู้สิทธิรู้สำนึก’ และไม่ปล่อยผ่านกับความเหลื่อมล้ำและสิ่งที่ไม่ยุติธรรมไป ในสังคม และมีส่วนร่วม ส่งเสียงในการนำการเปลี่ยนแปลงที่ดีและเป็นธรรมสู่สังคม

แผนการเรียนรู้เพศวิถีและสัมพันธภาพศึกษาแต่ละแผนของแต่ละระดับชั้น เลือกคุณสมบัติเหล่านี้ให้สอดคล้องไปกับเนื้อหาเพศวิถีและสัมพันธภาพที่จะให้นักเรียนเรียนรู้ ทั้งนี้เมื่อเห็นโอกาสที่เกิดขึ้นในห้องเรียน ครูจึงมีบทบาทสำคัญในการเน้นย้ำ ถึงคุณสมบัติและจริยธรรมพื้นฐานที่เราพึงปฏิบัติต่อกัน

การพัฒนาทักษะส่วนบุคคลและทักษะสังคม เป็นองค์ประกอบสำคัญอีกด้านหนึ่งของเนื้อหาหลักสูตรนี้ ทักษะสำคัญในเรื่องสัมพันธภาพและเพศวิถีที่เป็นจุดเน้น ได้แก่ การรู้จักตนเอง/การให้คุณค่าต่อเรื่องต่างๆ ของตนเอง การตัดสินใจ การสื่อสาร การยืนยันความคิด ความต้องการ ความรู้สึกของตนเอง การต่อรอง การหาความช่วยเหลือ การจัดการแรงกดดันต่างๆ การตัดสินใจ การเท่าทันสื่อและเทคโนโลยี และการเท่าทันบรรทัดฐาน ค่านิยม และอคติทางเพศที่ส่งผลต่อการดำเนินชีวิตตามเพศวิถีของตน ซึ่งทักษะเหล่านี้สอดคล้องกับทักษะชีวิต

ในบริบททั่วไปที่หลายหน่วยงานส่งเสริม เช่น องค์การอนามัยโลก^๙ สพฐ.^๙ และทักษะที่จำเป็นในการอยู่ในโลกศตวรรษที่ ๒๑^๙

เมื่อประกอบทั้ง ๓ ส่วน คือ เนื้อหาเพศวิถีและสัมพันธภาพ คุณสมบัติ อุปนิสัยและจริยธรรมพื้นฐาน และทักษะส่วนบุคคลและสังคม ในการออกแบบหลักสูตรเพศวิถีและสัมพันธภาพศึกษาในระดับประถมศึกษาตอนปลาย (ป.๔-ป.๖) จึงได้แผนการเรียนรู้ที่ครอบคลุมเรื่องการรู้จักและเข้าใจตนเอง พัฒนาการตามวัย ครอบครัว เพื่อน เพศวิถี ทักษะในเรื่องสัมพันธภาพ และการดูแลสุขภาพอนามัยทางเพศ เพื่อเป็นพื้นฐานในการมีสัมพันธภาพที่ดีในการอยู่ร่วมกับคนอื่น ๆ และการมีพฤติกรรมที่มีสุขภาพะ

^๙ ทักษะชีวิตตามองค์การอนามัยโลก (WHO) ซึ่งประกอบด้วยทักษะชีวิต ๕ คู่ คือ ๑) การคิดวิเคราะห์และการคิดสร้างสรรค์ ๒) การตระหนักรู้ในตนเอง และการเห็นใจผู้อื่น ๓) การสร้างสัมพันธภาพและการสื่อสาร ๔) การตัดสินใจและการแก้ไขปัญหา ๕) การจัดการอารมณ์และความเครียด

^๙ สพฐ.ได้บรรจุ “การพัฒนาทักษะชีวิต” ไว้ในหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พ.ศ. ๒๕๕๑ โดยระบุในสมรรถนะผู้เรียนข้อ ๔ ว่า “ผู้เรียนมีความสามารถในการพัฒนาทักษะชีวิต” และได้กำหนดองค์ประกอบสำคัญของทักษะชีวิตครอบคลุม ๔ ด้านคือ ๑) การตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตัวเองและผู้อื่น ๒) การคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจ และแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ ๓) การจัดการกับอารมณ์และความเครียด ๔) การสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น

^๙ ทักษะที่จำเป็นในศตวรรษที่ ๒๑ โดย น.พ.วิจารณ์ พานิช ประกอบด้วย ๑) อ่านออก ๒) เขียนได้ ๓) คิดเลขเป็น ๔) ทักษะด้านการคิดอย่างมีวิจารณญาณ และทักษะในการแก้ปัญหา ๕) ทักษะด้านการสร้างสรรค์และนวัตกรรม ๖) ทักษะด้านความเข้าใจต่างวัฒนธรรม ต่างกระบวนทัศน์ ๗) ทักษะด้านความร่วมมือการทำงานเป็นทีม และภาวะผู้นำ ๘) ทักษะด้านการสื่อสารสารสนเทศและรู้เท่าทันสื่อ ๙) ทักษะด้านคอมพิวเตอร์และเทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร ๑๐) ทักษะอาชีพ และทักษะการเรียนรู้

...เด็กวัยประถม เริ่มสามารถแยกแยะระหว่างผิดและถูกได้ และสนใจว่าทำอะไรจึงจะถูก เป็นวัยที่กำลังรู้จักความผิดชอบชั่วดี (conscience) เป็นวัยที่ภาษากำลังเจริญมาก เด็กพูด อ่าน เขียน เรียนรู้ได้หลายทางนอกจากพ่อแม่ ครอบครัว เด็กจะได้รับการสอนอบรมเรียนรู้จากโรงเรียน ครู เพื่อน หนังสือ สื่อต่างๆ โทรทัศน์ วิทยุ ภาพยนตร์ คอมพิวเตอร์ การเล่นเกม ฯลฯ เด็กจะให้ความสนใจและมีคำถาม “อย่างไร” “ทำไม” เป็นวัยของ “years of magic” คือเด็กจะมีความต้องการความรู้เพิ่ม ใฝ่รู้ค้นหา ใต้อถาม เป็นเวลาของความเจริญด้านความคิด imagination และซึมซับด้านคุณธรรม เรียนรู้กฎเกณฑ์กติกา เริ่มสามารถรับรู้ในมุมมองของคนอื่นได้ เด็กเป็นตัวของตัวเองมากขึ้น สามารถคิดไตร่ตรองและอยู่ตามลำพัง คิดเงียบๆ มองตนเองได้เป็น (introspection) เมื่อเข้าประถมปลาย เด็กจะสามารถทำความเข้าใจกับคำสอนของคนอื่น เช่น ครู ที่ไม่เหมือนพ่อแม่ เรียนรู้ผิด ถูก ความซับซ้อน ความไม่แน่นอนและความแตกต่างได้มากขึ้น พร้อมกับปรับอารมณ์ในการอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ดีขึ้น การสอนเรื่องราวเนื้อหาทางคุณธรรมจริยธรรมจึงเริ่มได้เมื่ออายุ ๗-๘ ปี ที่เด็กจะสามารถรับรู้ ใต้อถาม มีความรู้สึกผิด รู้สึกอายที่สามารถพูดบอกได้ การพัฒนาของสมองด้านความคิดและพัฒนาด้านอารมณ์จะต้องควบคู่ไปด้วยกันเสมอในการพัฒนาด้านคุณธรรมตั้งแต่เริ่มแรกจนถึงวัยเรียนและวัยรุ่น”

....

การพัฒนาจิตใจทางด้านคุณธรรมมีจุดประสงค์เพื่อให้ตนเองสามารถเคารพสิทธิผู้อื่น ปฏิบัติตามข้อบังคับ กฎเกณฑ์ และกฎหมายได้ มีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นได้เหมาะสมถูกต้อง รู้จักคิดอย่างมีเหตุผลตามความเป็นจริง สามารถควบคุมอารมณ์และพฤติกรรมของตนเองได้ รู้จักช่วยเหลือผู้อื่นและสังคม ตนจึงจะสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นและอยู่ในสังคมได้อย่างเป็นสุข

....

การพัฒนาจริยธรรมและคุณธรรมต้องเริ่มตั้งแต่วัยเด็กเล็ก และพัฒนาเพิ่มเติมต่อเนื่องเรื่อยมาจนถึงวัยผู้ใหญ่ คุณธรรมมีองค์ประกอบที่สำคัญคือ

- ด้านอารมณ์ (empathy) เช่น เด็กเห็นผู้อื่นเสียใจ เด็กแสดงความเห็นอกเห็นใจได้ หรือเมื่อตนรู้ว่าเป็นสาเหตุของความผิดจะรู้สึกอาย (shame) และสำนึกผิดได้ (guilt)

- ระดับสติปัญญา สมองจะต้องเจริญให้เกิดการรับรู้ เรียนรู้ และเข้าใจได้ (cognitive component)
- สิ่งแวดล้อม ตั้งแต่ครอบครัว พ่อแม่ ญาติ พี่น้อง ไปจนถึงสังคมที่เด็กเติบโตขึ้นมา ได้แก่ โรงเรียน ครู เพื่อน ชุมชน ศาสนา วัฒนธรรม ขนบธรรมเนียมประเพณี เป็นต้น
ถึงกระนั้น แม้เด็กจะรับรู้ มีความคิด ความรู้สึก และเข้าใจได้แล้วก็ตาม ไม่ได้หมายความว่าเด็กจะประพฤติปฏิบัติตามด้วยเสมอไป จึงเห็นพ้องต้องกันโดยทั่วไปว่าระยะแรกของการมีคุณธรรม เด็กจะต้องได้รับการสอนโดยตรงจากผู้ใหญ่ที่เลี้ยงดู โดยมีการแนะนำอบรมสั่งสอนด้วยการให้รางวัลที่ประพฤติดีทำดี หรือมีการลงโทษถ้าประพฤติผิด กล่าวคือผู้มีอำนาจรับผิดชอบ เช่น พ่อแม่ ครู ผู้ปกครอง เป็นผู้ทำหน้าที่เหล่านี้ไปตลอด จนกว่าเด็กจะเติบโตขึ้นสามารถรับหลักการและกฎทางศีลธรรมจริยธรรมเข้าไปเป็นของตนเอง (internalize) และรับผิดชอบต่อพฤติกรรม จัดการกับการกระทำของตนเองได้โดยไม่ต้องมีผู้ใหญ่คอยควบคุม

จากบทความเกี่ยวกับการพัฒนาเด็กด้านคุณธรรม ของ
ศ.เกียรติคุณ แพทย์หญิงวันเพ็ญ บุญประกอบ
อ้างอิงถึงในบทความ “การพัฒนาเด็กและวัยรุ่นด้านคุณธรรมจริยธรรม”
ของเพ็ญมรมจิตแพทย์เด็กและวัยรุ่น

ในแต่ละระดับขั้นประกอบด้วยแผนการเรียนรู้ ๑๖ แผน และมีแนวความคิดในการออกแบบสาระสำคัญของแต่ละขั้น คือ

- ป. ๔ การเติบโตและการเปลี่ยนแปลง (Growing and Changing)
- ป. ๕ การรู้จักสิทธิ และการเคารพตนเองและคนอื่น (Rights and Respect)
- ป. ๖ สัมพันธภาพที่ดี และการตัดสินใจที่ดี (Healthy Relationships, Healthy Decisions)

แผนการเรียนรู้ในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔ เน้นเนื้อหาในเรื่องพัฒนาการและสัมพันธภาพ เป็นการเตรียมนักเรียนให้เรียนรู้เรื่องการเปลี่ยนแปลงเมื่อเติบโตเข้าสู่วัยรุ่น เพื่อให้เด็กๆ ได้รู้จักตัวเองทั้งร่างกายและอารมณ์ รู้จักความแตกต่างระหว่างตนเองกับเพื่อนๆ ความแตกต่างในเรื่องครอบครัว และเพศวิถี ทั้งเพื่อเสริมสร้างความมั่นใจในตนเองและการเคารพคนอื่น รวมทั้งเรียนรู้พื้นฐานในการปฏิสัมพันธ์กับเพื่อน รู้จักแบ่งปัน ขอโทษ การเอาใจเขามาใส่ใจเรา ประกอบด้วยแผนการเรียนรู้ ๑๖ แผน ดังนี้

๑. ทุกคนเป็นคนพิเศษ
๒. เติบโต เปลี่ยนแปลง
๓. สุขภาพดี ถ้าใช้เป็น
๔. ครอบครัวมีหลายแบบ
๕. เพื่อน
๖. แบ่งปัน
๗. เป็นหญิง เป็นชาย
๘. รู้สึกอย่างไร
๙. หยอกล้อ รังแก ใครสนุก ?
๑๐. ขอโทษ
๑๑. รู้สึกบอกได้
๑๒. ฉลาดใช้อินเทอร์เน็ต
๑๓. รสนิยมที่แตกต่าง
๑๔. เอชไอวี อยู่ร่วมกันได้
๑๕. ญววิเศษ
๑๖. นี่คือนัน

แผนการเรียนรู้ในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕ ขวนผู้เรียนสำรวจคำถามและหาคำตอบ ในเรื่องการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับตนเอง รวมทั้งเรื่องเพศ เพศสัมพันธ์ ที่รับรู้จากที่ต่างๆ เพื่อฝึกฝนการแยกแยะข้อมูล ข้อเท็จจริงและความเชื่อ รวมทั้งเรียนรู้การป้องกันท้องและโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ ด้านสัมพันธภาพ เน้นการรู้จักสิทธิตนเองและเคารพสิทธิคนอื่น การสร้างพลังด้านบวกและคุณค่าในตนเอง ฝึกฝนการสื่อสาร ทั้งการบอกความรู้สึก ความต้องการของตนเอง การรับฟังและเคารพความคิดเห็นที่แตกต่าง เรียนรู้การประเมินสถานการณ์เสี่ยง ผลกระทบ และการป้องกัน มีแผนการเรียนรู้รวม ๑๖ แผน ดังนี้

๑. มีดี มีพลัง
๒. เรื่องวุ่นๆ ของวัยรุ่น ๑
๓. เรื่องวุ่นๆ ของวัยรุ่น ๒
๔. ความสัมพันธ์ดี-ไม่ดี
๕. มากกว่าเพื่อน
๖. สื่อสารชัดเจน
๗. เรื่องแบบนี้มีโอกาสเกิดขึ้นกับฉันไหม ?
๘. ความปลอดภัย ต่อรองไม่ได้
๙. Helping Hands: ฉันช่วยได้
๑๐. รู้จักไวรัสเอชไอวี และเอดส์
๑๑. กล้าคิด กล้าบอก และคิดก่อนพูด
๑๒. ยินยอม พร้อมใจ
๑๓. ขายสีฟ้า หญิงสีชมพู ?
๑๔. ฉันเคยได้ยินว่า..
๑๕. ความสัมพันธ์และเพศสัมพันธ์
๑๖. ท้อง และเพศสัมพันธ์ : คิดก่อนทำ

ในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖ แผนการเรียนรู้ทั้ง ๑๖ แผนมุ่งไปสู่การฝึกฝนการตัดสินใจที่จะส่งผลต่อความปลอดภัยของตนเอง ทั้งด้านสุขอนามัยทางเพศและสัมพันธภาพกับคนรอบข้าง โดยตระหนักถึงความคาดหวัง อนาคต แรงกดดัน อิทธิพลทั้งจากเพื่อนและสื่อต่างๆ ที่ส่งผลต่อการรับรู้ข้อมูล และการตัดสินใจในสถานการณ์ต่างๆ ทั้งระหว่างครอบครัว เพื่อน แฟน และการมีข้อมูลที่ถูกต้องรอบด้านในเรื่องการแสดงความรัก การจัดการอารมณ์เพศ เพศสัมพันธ์ การตั้งครรภ์ การป้องกันท้อง และความพร้อมในการมีลูก ดังนี้

๑. วัยเปลี่ยน อารมณ์เปลี่ยน สังคมเปลี่ยน

๒. จะเลือกสัมพันธภาพแบบไหน

๓. อะไรจริง เรื่องอารมณ์เพศ

๔. เพื่อนเข้าใจเพื่อนไหม ?

๕. แสดงความรักมีหลายวิธี

๖. กันดีกว่าแก็

๗. โลกของสื่อ

๘. อนาคต และการติตรา

๙. เมื่อฉันโตขึ้น

๑๐. ใครมีอิทธิพลกับเราน้าง

๑๑. สำรวจโฆษณาสินค้า

๑๒. ร่างกายของใคร

๑๓. สื่อสาร-ต่อรอง-ยืนยัน

๑๔. ความคาดหวัง

๑๕. ตั้งท้องได้อย่างไร และถ้าฉันท้อง

๑๖. ถ้าฉันต้องเลี้ยงลูก

ทั้งนี้ แผนการเรียนรู้แต่ละแผนออกแบบโดยคำนึงถึงการจัดการเรียนรู้ใน ๑ คาบเรียน (๕๐-๖๐ นาที) บางแผนมีการบ้านเพื่อให้นักเรียนได้เรียนรู้นอกห้องเรียนและมีปฏิสัมพันธ์กับคนในครอบครัวหรือคนอื่น ๆ บางแผนจำเป็นต้องมีการมอบหมายการเตรียมการล่วงหน้า และแผนส่วนใหญ่จำเป็นต้องเตรียมอุปกรณ์หรือสื่อประกอบการเรียนรู้ล่วงหน้า ดังนั้น ครูจึงควรศึกษาแผนล่วงหน้า เพื่อเตรียมการจัดการเรียนรู้ การจัดการเวลาและห้องเรียนให้เหมาะสม และเพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์การเรียนรู้ของแผนนั้น ๆ

จัดกระบวนการเรียนรู้เพศวิถีและสัมพันธ์ภาพศึกษา อย่างไร ?

เพศวิถีศึกษาเป็นวิชาชีวิต ที่แต่ละคนล้วนมีประสบการณ์ตามช่วงวัยและตามบริบทชีวิตของตนเอง ทุกคนเรียนรู้เรื่องเพศจากการเลี้ยงดูในครอบครัว การอยู่กับกลุ่มเพื่อน สภาพแวดล้อม และสื่อ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในยุคสมัยนี้ที่เยาวชนสามารถเข้าถึงสื่อได้ง่าย ทั้งความรู้ ข้อมูลเรื่องเพศ สื่อกระตุ้นอารมณ์ทางเพศหลายรูปแบบ ข่าวสารเรื่องเพศวิถีจากทุกมุมโลก ล้วนหาได้เพียง click เดียว

ห้องเรียนจึงเป็นเพียงอีกพื้นที่หนึ่ง ที่โดยทั่วไป หากจะมีบทสนทนาเรื่องเพศวิถี มักเป็นแนว “สั่งสอน” “ห้ามปราม” มากกว่าการสร้างการ “เรียนรู้” ให้เยาวชน

เมื่อเราตั้งใจนำ “เพศวิถีและสัมพันธ์ภาพศึกษา” เข้าสู่ห้องเรียน กระบวนการเรียนรู้จึงเป็นเรื่องสำคัญ ทั้งยังท้าทายว่า จะทำอย่างไรกับข้อมูล ชุดความเชื่อ ค่านิยม ที่เด็ก ๆ มีอยู่แล้ว และจะสร้างการเรียนรู้ใหม่ที่มีความหมายกับการนำไปใช้ต่อในชีวิตอย่างมีสุขภาวะได้อย่างไรท่ามกลางสังคมที่มีวัฒนธรรม ความเชื่อ บรรทัดฐานในเรื่องเพศหลายอย่างที่ขัดแย้งกับแนวปฏิบัติ หรือปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นในวิถีทางเพศของผู้คน

การออกแบบแผนการเรียนรู้ในหลักสูตรเพศวิถีและสัมพันธ์ภาพศึกษาในระดับประถมศึกษาตอนปลายวางอยู่บนหลักการการเรียนรู้ ต่อไปนี้

☒ การให้ความสำคัญกับผู้เรียน (Learner-centered)

การจัดการเรียนรู้แบบยึดผู้เรียนเป็นศูนย์กลางนั้นต้องเริ่มจากความเข้าใจผู้เรียนอย่างแท้จริง หากต้องการให้เยาวชนเข้าใจและรู้เท่าทันการใช้ชีวิตทางเพศ เราจำเป็นต้องสื่อสารกับเยาวชนอย่างตรงไปตรงมา และรอบด้าน เพื่อช่วยให้พวกเขาเข้าใจถึงสิ่งที่จำเป็นต้องรู้ทักษะที่เขาพึงมี รู้คิดและรับผิดชอบในการเลือกใช้ชีวิต ถึงแม้ว่าพฤติกรรมหรือการใช้ชีวิตแบบที่เขาเลือกอาจไม่เป็นไปตามค่านิยมส่วนบุคคลที่เราแต่ละคนมีอยู่ก็ตาม ครูในฐานะผู้จัดกระบวนการเรียนรู้ต้องเชื่อมั่นว่าเยาวชนสามารถเลือกทางที่ดีที่สุดสำหรับตัวเขาเองได้

☒ การเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ (Experiential Learning)

แนวคิดการจัดการเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ (Experiential Learning) ของ David A. Kolb อธิบายว่า กระบวนการเรียนรู้ที่เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องตลอดชีวิตเกิดจากการเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ เมื่อบุคคลได้กระทำการอย่างหนึ่งและได้เห็นผลของการกระทำนั้นๆ ก็จะทำให้เกิดความเข้าใจและนำไปสู่การคาดการณ์ในคราวต่อไปว่า หากมีเหตุอย่างนี้ก็จะมีผลเกิดตามมาอย่างนั้น บุคคลจะสั่งสมความเข้าใจถึงเหตุและผลของการกระทำที่เกิดต่างกรรมต่างวาระไปจนกระทั่งสามารถสรุปเชื่อมโยงเป็นหลักการที่นำไปอธิบายปรากฏการณ์อื่นๆ ที่ใกล้เคียงกันและนำไปสู่การ “ลอง” เพื่อทดสอบหลักการนั้นว่าจะได้ผลอย่างไรในสถานการณ์ใหม่ๆ

หัวใจของการเรียนรู้แบบนี้จึงอยู่ที่การสร้างเงื่อนไขให้ผู้เรียนได้เรียนรู้จากประสบการณ์ตรงหรือสถานการณ์จำลองที่คล้ายคลึง หรือจากเรื่องราวที่จะต้องประสบต่อไปในชีวิตจริง การออกแบบแผนการเรียนรู้เพศวิถีและสัมพันธภาพศึกษา โดยใช้หลักการ experiential learning ให้ความสำคัญกับ

- การสร้างการมีส่วนร่วมจากนักเรียนในการทำกิจกรรมการเรียนรู้ แสดงความคิดเห็น บอกความรู้สึก รับฟังเพื่อน แสดงบทบาทสมมติ ตั้งคำถาม ตอบคำถาม หาข้อมูลมาเล่า ช่วยกันสรุป ครูจึงมีหน้าที่เอื้ออำนวยและกระตุ้นการมีส่วนร่วมของนักเรียน และสร้างความรู้สึกลดภัย
- การเปิดโอกาสให้นักเรียนทบทวน ใคร่ครวญถึงอารมณ์ ความนึกคิด ความรู้สึก และการกระทำของตัวเองในกิจกรรมและประสบการณ์การเรียนรู้ที่จัดขึ้น (reaction)

ครูจึงต้องไม่เพียงแต่ทำกิจกรรมให้จบไปเท่านั้น แต่ต้องแปรประสบการณ์ไปสู่การเรียนรู้ด้วยการชวนสะท้อนคิดหลังการทำกิจกรรม

- การชวนให้คิด วิเคราะห์ พิจารณาเห็นต่าง หาเหตุผลโต้แย้งหรือสนับสนุน ช่วยให้แต่ละคนได้ข้อสรุปโดยไม่จำเป็นต้องเหมือนกัน หรือตรงกับความคิดเห็นของครู ครูต้องไม่ใช่คนสรุปและบอกคำตอบที่ถูกต้องที่สุด แต่บทบาทสำคัญคือ ครูต้องเป็นผู้ตั้งคำถาม ไม่ตัดสินคุณค่า และเป็นผู้ให้ข้อมูลที่ถูกต้อง รอบด้าน ครบถ้วน และชี้แนะแหล่งข้อมูลและให้แนวทางไปค้นคว้าต่อ

- การเชื่อมโยงสิ่งที่เกิดขึ้นในห้องเรียนกับชีวิตของนักเรียน ให้เห็นความเกี่ยวข้อง และการนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตจริง

☒ สไตล์การเรียนรู้ (Learning Style)

แต่ละคนมีวิธีการเรียนรู้ที่แตกต่างกัน ซึ่ง VARK Learning Styles (Fleming, N.D. and Mills, C., 1992) แบ่งออกเป็น ๔ แบบตามสไตล์การเรียนรู้ตามความชอบหรือความถนัดของแต่ละคน

- แบบ V = Visual รูปแบบการเรียนรู้ที่สื่อด้วยภาพและสัญลักษณ์ แผนที่ แผนผัง แผนภาพ กราฟ แผนภูมิ และลูกศรสัญลักษณ์ สีเส้นต่างๆ

- แบบ A = Auditory รูปแบบการเรียนรู้ที่สื่อด้วยเสียง หรือผ่านการได้ยินได้ฟัง ผู้ที่มีสไตล์การเรียนรู้แบบนี้จะชื่นชอบการฟังบรรยาย ฟังเพลง การสนทนากลุ่มย่อย การพูดคุยทางโทรศัพท์ แม้แต่การพูดคุยกับตัวเอง หรือคิดออกมาดังๆ

- แบบ R = Read/write รูปแบบการเรียนรู้ที่สื่อด้วยอักษร เน้นการรับและส่งข้อมูลผ่านการอ่านและการเขียน

- แบบ K = Kinesthetic รูปแบบการเรียนรู้ที่สื่อด้วยสัมผัสและการกระทำ การใช้ประสบการณ์และการลงมือปฏิบัติ ไม่ว่าจะเป็นในสถานการณ์จำลองหรือสถานการณ์จริงก็ตาม ดังนั้น การออกแบบในหลักสูตรนี้ จึงพยายามใช้วิธีการเรียนรู้ที่หลากหลายในแต่ละแผนการเรียนรู้ ทั้งการอ่าน การเขียน การพูด การฟัง การลงมือทำ เพื่อให้เกิดการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพมากที่สุดสำหรับผู้เรียนทุกคน และการใช้วิธีการเรียนรู้หลากหลายรูปแบบเพื่อ

“ดิ่งและคง” ความสนใจของผู้เรียนไว้ให้ได้ รวมทั้งการทบทวนหรือย้ำเนื้อหาเดียวกันในกิจกรรมหลายรูปแบบเช่นกัน

บางขั้นตอนในแผนการเรียนรู้ที่ออกแบบไว้ ครูอาจรู้สึกยุ่งยากในการเตรียม หรือรู้สึกว่าจะต้องใช้เวลามากในการทำกิจกรรม ก่อนจะตัดสินใจว่าไม่ทำกิจกรรม บอกเลยก็ได้ หรือตัดทอนเพื่อรวบรัดขั้นตอนการทำกิจกรรม ควรประเมินเปรียบเทียบถึงประสบการณ์ที่นักเรียนจะได้เรียนรู้ หากเราเชื่อมั่นว่าการเรียนรู้ที่ดีมาจากการลงมือทำ (Learning by doing) ไม่ใช่เพียงการบอกหรือการสอน

หลายกิจกรรมเป็นการแบ่งกลุ่ม ให้แลกเปลี่ยนแสดงความคิดเห็น หาข้อสรุป และนำเสนอ หลายกิจกรรมให้เด็กเขียน รูปแบบพื้นฐานเหล่านี้ ไม่ใช่การออกแบบเพื่อให้เด็กลงมือทำเท่านั้น แต่ทั้งการพูด การเขียนเป็นทักษะการสื่อสารที่ต้องฝึกฝน ฝึกการเรียบเรียงความคิด และถ่ายทอดให้คนอื่นเข้าใจ ครูอาจต้องมองเห็นว่า ทักษะเหล่านี้จำเป็นต้องทำบ่อยๆ และพัฒนาให้ดีขึ้นเรื่อยๆ ครูจำเป็นต้องช่วยสะท้อนและชี้แนะ และจัดการเพื่อให้เด็กทุกคนได้รับการฝึกฝน เช่น ผลัดกันออกมานำเสนอ ฝึกให้ทวนสิ่งที่เพื่อนนำเสนอ เปรียบเทียบความเห็นแต่ละกลุ่ม เป็นต้น นอกจากนั้น เมื่อให้เด็กแสดงความคิดเห็นหรือให้เขียน ครูจำเป็นต้องแสดงให้เห็นว่า ครูรับฟังและอ่าน รวมทั้งให้ข้อคิดเห็นหรือข้อเสนอแนะด้วย ไม่เพียงปล่อยผ่านไปเพียงให้เด็กได้ทำ

ในการจัดเพศวิถีศึกษาที่เน้นหลักการของ experiential learning ที่กล่าวมาในตอนต้น หัวใจสำคัญอยู่ที่การปรับบทบาทของครูไปเป็น “ผู้จัดการเรียนรู้” เพราะผู้จัดการเรียนรู้เป็นกลไกสำคัญที่จะทำให้เกิดการผันประสบการณ์จากกิจกรรมไปสู่การ “รู้แจ้ง” ของแต่ละบุคคล ขั้นตอนการสะท้อน (reaction) ในวงจรการเรียนรู้แบบ experiential learning จะขาดประสิทธิภาพ ถ้าไม่มีผู้ทำหน้าที่เป็นกระจกส่องให้เกิดการพิจารณาแต่ละแง่มุมอย่างรอบคอบ โดยเฉพาะเมื่อเป็นการเรียนรู้ของกลุ่ม ซึ่งหัวใจสำคัญอยู่ที่การแลกเปลี่ยนความคิด ผู้จัดการเรียนรู้จึงต้องเป็นผู้ที่ช่วยทำประเด็นให้ชัดเจน คอยจัดลำดับเรื่องเพื่อไม่ให้สับสนหรือตกหล่น คอยเปิดโอกาสให้คนที่อยากพูดได้มีโอกาสดูบ้าง ช่วยให้กลุ่มสรุปถึงสิ่งที่ต้องการจะบรรลุ ช่วยสร้างบรรยากาศที่เป็นมิตรและทุกคนรู้ว่าตนเองได้รับการยอมรับ รวมไปถึงการแนะแหล่งข้อมูลให้ผู้เรียนควรค้นคว้าหาความรู้ต่อไป

ด้วยบทบาทของ “ผู้จัดการเรียนรู้” สิ่งที่ต้องเน้นมากที่สุดจึงไม่ใช่เนื้อหา แต่เป็นเรื่อง กระบวนการที่จะช่วยให้ผู้เรียนแปรเนื้อหาไปสู่วิธีการเรียนรู้ และไม่ได้หมายความว่าครูไม่ต้อง มีความรู้มาก ความรู้ยังเป็นเรื่องจำเป็น แต่สิ่งที่ครูต้องมีมากกว่าคือ ต้อง “เก่ง” ในการทำให้ ผู้เรียนตระหนักถึง “กระบวนการเรียนรู้” เพราะจะติดตัวไปภายหน้า ช่วยให้เขาสามารถพึ่งสติ ปัญญาของตัวเองในการรับมือกับสถานการณ์ต่าง ๆ ได้ เมื่อไม่มีครูหรือพ่อแม่กำกับอยู่ข้าง ๆ

บทบาทของการเป็น “ผู้จัดการกระบวนการเรียนรู้เพศวิถีและสัมพันธภาพศึกษา” ผ่าน ประสบการณ์นี้ มีข้อท้าทายอย่างน้อย ๓ ประการที่สำคัญ

๑. การยึดมั่นว่าครูรู้ดีกว่า ครูจึงสามารถคิดแทนและบอกทางเลือกที่ดีที่สุดให้กับเด็ก ครูไม่เชื่อมากนักว่าเด็กคิดเองได้ โดยเฉพาะการรู้ซึ่งถึงผลด้านลบที่จะเกิดขึ้น เพราะเด็กมี ประสบการณ์จำกัด ความยึดมั่นนี้มาในรูปของความหวังดี ต้องการปกป้องไม่ให้เด็กต้องเผชิญ กับเรื่องร้ายๆ จึงเป็นด้านที่สำคัญที่สุด เพราะเมื่อคิดว่าเป็นเจตนาดี ก็ไม่ตระหนักว่าต้อง เปลี่ยนแปลง

๒. ความเชื่อที่ตกทอดมาจากการกล่อมเกลางานสังคมว่า เรื่องเพศเป็นเรื่องที่น่าอาย เป็นเรื่องที่ต้องควบคุม ทำให้รู้สึกผิดบาป ผู้ชายกับผู้หญิงแตกต่างกันทางสรีระและผู้หญิง ต้องเป็นฝ่ายตาม ผู้หญิงเป็นฝ่ายเสียหายในเรื่องเพศ และมีข้อจำกัดเรื่องเพศมากกว่าผู้ชาย รวมทั้งเรื่องเพศไม่ใช่เรื่องของเด็ก หากให้รู้มากจะเป็นการชี้โพรงให้กระรอก การปลูกฝังและ ขัดเกลานี้มีผลฝังลึกเสียจนผู้คนจำนวนไม่น้อยไม่เคยถูกคิดและตั้งคำถามว่า จริงหรือไม่ และ ทำไมจึงต้องเป็นเช่นนั้น

๓. ทักษะการฟังและจับประเด็น การตั้งคำถามให้เกิดการแลกเปลี่ยนความคิดเห็น ซึ่งเป็นทักษะสำคัญในการ “สร้างการเรียนรู้” แต่ทักษะเหล่านี้เป็นทักษะที่ใช้น้อยในการสอนที่เน้น เนื้อหาเป็นหลัก ที่ครูอาจคุ้นเคยมากกว่า

อย่างไรก็ดี หากนับว่าการจัดการกระบวนการเรียนรู้เพศวิถีและสัมพันธภาพศึกษา เป็นอีก หนึ่งประสบการณ์ที่ครูจะได้เรียนรู้ผ่านการลงมือทำ การทำบ่อยๆ ก็เช่นเดียวกับทักษะอื่นๆ ที่ จะทำให้ทำได้คล่องขึ้น เกิดความเข้าใจที่มากขึ้นทั้งต่อผู้เรียนและเนื้อหา รวมทั้งอาจนำไปสู่การ เกิดคำถามใหม่ๆ ที่ต้องการหาคำตอบมากขึ้น

โดยสรุป ผู้จัดกระบวนการเรียนรู้เพศวิถีศึกษาฯ ต้องคำนึงถึง

- ☑ การให้ข้อมูลที่ถูกต้อง รอบด้านในเรื่องเพศวิถี
- ☑ การเปิดโอกาสให้นักเรียนได้ตั้งคำถาม สำรวจ ถกเถียง แลกเปลี่ยนความคิดเห็นในเรื่องทัศนคติ ค่านิยม และบรรทัดฐานเรื่องเพศวิถีของตนเองและสังคมได้อย่างรู้สึกปลอดภัยและไม่ถูกตัดสินคุณค่า
- ☑ การพัฒนาและฝึกทักษะต่างๆ ที่จำเป็นในการมีปฏิสัมพันธ์ และการอยู่ร่วมกับผู้อื่น
- ☑ การพัฒนาและฝึกฝนความรับผิดชอบต่อตนเอง ผู้อื่น และสังคม

ข้อแนะนำในการนำหลักสูตรเพศวิถีและสัมพันธภาพศึกษาไปใช้

หลักสูตรเพศวิถีและสัมพันธภาพศึกษาระดับประถมศึกษาตอนปลาย ออกแบบโดยคำนึงถึงข้อแนะนำของหลายสถาบันว่า การเรียนรู้จะนำไปส่งผลต่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมจะต้องจัดอย่างต่อเนื่องอย่างน้อย ๑๖ ชั่วโมง ดังนั้น แต่ละระดับชั้นประกอบด้วยแผนการเรียนรู้ ๑๖ แผน และวางลำดับเนื้อหาให้ต่อเนื่องจากเรื่องใกล้ตัวสู่เรื่องที่กว้างขึ้น จากเรื่องง่ายสู่เรื่องที่ซับซ้อนขึ้น นอกจากนี้ยังพิจารณาถึงความสอดคล้องกับมาตรฐานการเรียนรู้และตัวชี้วัดของกลุ่มสาระการเรียนรู้ในระดับประถมศึกษาที่เกี่ยวข้อง ในหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พ.ศ. ๒๕๕๑

บทเรียนการนำร่องการนำหลักสูตรฯ ไปใช้พบว่า เป็นเรื่องยากที่สถานศึกษาและครูจะสามารถจัดกระบวนการเรียนรู้ได้ครบทั้ง ๑๖ แผนในแต่ละระดับชั้น ดังนั้น หลักสูตรฯ จึงเป็นแนวทางในการจัดการเรียนรู้ ที่แต่ละสถานศึกษาและครูแต่ละคนสามารถพิจารณาเลือกแผนการเรียนรู้ให้สอดคล้องและเหมาะสมกับบริบทของผู้เรียน และจำนวนเวลาที่สามารถจัดการเรียนรู้เพศวิถีศึกษาฯ ได้จริง

แผนการเรียนรู้แต่ละแผนประกอบด้วยสาระสำคัญ วัตถุประสงค์การเรียนรู้ คุณลักษณะ และทักษะสำคัญที่แผนนั้นๆ ต้องการส่งเสริมให้กับผู้เรียน ขั้นตอนการจัดการเรียนรู้ที่ให้เห็นกระบวนการ คำถามในการชวนคิดชวนคุย และแนวทางการสรุป รวมทั้งมีตัวอย่างเอกสาร หรือ

สื่อที่จะใช้ประกอบในการทำกิจกรรมการเรียนรู้ ซึ่งครูอาจต้องปรับให้เหมาะกับบริบท หรือทันสถานการณ์มากขึ้น โดยยังคงยึดวัตถุประสงค์การเรียนรู้ และเนื้อหา-ทักษะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน รวมทั้งเอกสารอ้างอิงที่เป็นข้อมูลความรู้สำหรับครู ซึ่งบางเรื่องอาจต้องคอยติดตามให้ข้อมูลทันสมัยด้วยเช่นกัน โดยพึงตระหนักว่าหลักสูตรนี้พัฒนาขึ้นในปี ๒๕๖๐

ท่าทีของครูจึงเป็นเรื่องสำคัญ และมีผลต่อเนื้อหาที่ต้องการให้เด็กเรียนรู้ การเลือกใช้คำที่ไม่ตัดสินคุณค่าหรือสะท้อนอคติในเรื่องเพศวิถี เป็นสิ่งที่ครูควรตระหนักและระมัดระวัง เพราะผู้เรียนสามารถประเมินทัศนคติหรือค่านิยมของครูได้ ทั้งจากวิธีการพูดถึง การตั้งคำถาม การตอบคำถาม การยกตัวอย่างประกอบการอธิบาย รวมถึงสีหน้าท่าทางที่มีต่อคำพูดหรือการแสดงออกของผู้เรียน และอาจทำให้ผู้เรียนไม่กล้าแสดงความเห็นหรือความรู้สึกริจริง ๆ ในเรื่องที่เห็นต่างจากครู หรือก่อให้เกิดความรู้สึกไม่ดี หรือตอกย้ำทัศนคติในทางลบ เช่น การพูดถึงเพศทางเลือก ความหลากหลายทางเพศ ครอบครัวยุคใหม่ในรูปแบบต่าง ๆ ที่ไม่ใช่ครอบครัวอุดมคติ วัยรุ่นที่ตั้งครรภ์ การทำแท้ง เป็นต้น

นอกจากนั้น การตระหนักว่าสังคมไทยมีค่านิยม ความคาดหวัง และบรรทัดฐานในเรื่องเพศต่อหญิงและชายต่างกัน การมีประสบการณ์เรื่องเพศของหญิงถูกตัดสินคุณค่ามากกว่าชาย การแสดงออกทางเพศของชายได้รับการยอมรับมากกว่าหญิง การสอนเรื่องเพศ จึงมักมุ่งควบคุมฝ่ายหญิงมากกว่าฝ่ายชาย ดังนั้น ครูจึงควรตระหนักในเรื่องนี้ และทำให้เนื้อหาในการเรียนรู้พูดคุยในห้องเรียนเกี่ยวข้องกับทุกเพศ โดยเฉพาะในส่วนที่เกี่ยวข้องกับการเคารพ และรับผิดชอบในสัมพันธภาพ ว่าเป็นเรื่องของทุกคน และไม่ตอกย้ำอคติ และความไม่เท่าเทียมทางเพศ ที่มีอยู่ในสังคม รวมทั้งเปิดพื้นที่การเรียนรู้ให้กับกลุ่มที่มีความหลากหลายทางเพศด้วยเช่นกัน

แผนการเรียนรู้ที่ออกแบบเป็นการเรียนรู้ผ่านกระบวนการแลกเปลี่ยนและการลงมือปฏิบัติ โดยมีขั้นตอนหลัก ๆ ที่สำคัญต่อการเรียนรู้ของผู้เรียน โดยครูอาจใช้เป็นแนวทางในการตรวจสอบและวางแผนการจัดการเรียนรู้ในแต่ละครั้ง ว่าได้ทำ/ชวนให้ผู้เรียนได้ทำขั้นตอนต่อไป นี้หรือไม่

- เชื่อมโยงกับความรู้ การรับรู้ หรือประสบการณ์เดิมของผู้เรียน เพื่อพัฒนาและขยายความเข้าใจที่รอบด้าน ลึกซึ้งมากขึ้น

- เปิดโอกาสให้มีการลงมือทำมากที่สุด เพื่อฝึกทักษะส่วนบุคคลและทักษะสังคม
- ขวนสำรวจ ทบทวน เปรียบเทียบ ความเชื่อและทัศนคติของตนเองที่มีต่อเรื่องต่างๆ
- สะท้อนสิ่งใหม่ที่ได้เรียนรู้ และ
- บอกความตั้งใจหรือแผนที่จะนำสิ่งที่เรียนรู้ไปใช้ได้

ฝากครู...ส่งท้าย

ถึงวันนี้ต้องสอน ไม่ว่าครูจะรู้สึกอย่างไร จะจัดการเรียนรู้เพศวิถีและสัมพันธ์ภาพศึกษาหรือไม่ เด็กและเยาวชนส่วนใหญ่ก็สนใจและพร้อมจะเรียนรู้เรื่องเหล่านี้จากเพื่อนและสื่อต่างๆ อยู่แล้ว โดยเฉพาะในยุคสมัยที่สื่อออนไลน์เข้าถึงได้ง่ายดาย แต่เราแน่ใจได้อย่างไรว่าสิ่งที่เด็กและเยาวชนเรียนรู้เป็นข้อมูลหรือข้อเท็จจริงแบบใด ส่งผลต่อการรับรู้ ทัศนคติ และวิธีคิดในเรื่องเพศของพวกเขาอย่างไร

วัยประถมเป็นโอกาสทอง วัยที่เป็นจุดเริ่มต้นของการเปลี่ยนผ่านจากเด็กสู่วัยรุ่น เป็นโอกาสสำคัญของครูในการวางรากฐาน บ่มเพาะคุณสมบัติ อุปนิสัย จริยธรรมที่พึงมี เริ่มฝึกฝนทักษะในการดำเนินชีวิตกับผู้อื่น โดยเริ่มจากเรื่องง่ายๆ ใกล้เคียงตัวเรื่องที่ซับซ้อนขึ้น และให้ความรู้ที่รอบด้าน แกะไขการรับรู้ที่ผิด

เพศวิถีเป็นเรื่องชีวิตและการอยู่ร่วมกัน เรื่องเพศวิถี เป็นเรื่องที่มีมากกว่าการมีเพศสัมพันธ์ แต่ยังรวมถึงเรื่องอารมณ์ความรู้สึก ความสัมพันธ์ ความรัก อนามัยเจริญพันธุ์ สุขภาพทางเพศ ความรื่นรมย์ รสนิยม ความเป็นหญิง ความเป็นชาย รสนิยมทางเพศ ค่านิยม ความเชื่อ วัฒนธรรมที่หลากหลายในเรื่องเพศและเพศวิถี ดังนั้น การจัดการเรียนรู้เรื่องเพศวิถีและสัมพันธ์ภาพศึกษาเป็นโอกาสในการช่วยให้เด็กและเยาวชนพัฒนาคุณค่า ทัศนคติ และพฤติกรรมที่ส่งผลต่อการพัฒนาความสัมพันธ์และสุขภาวะทางเพศ สร้างความรู้สึกดีและมั่นใจในตนเอง มีทักษะในการสร้างและรักษาสัมพันธ์ภาพกับคนรอบข้าง ตลอดจนการคิดใคร่ครวญ และตัดสินใจในการดูแลป้องกันตัวเองในเรื่องเพศสัมพันธ์ที่ไม่ปลอดภัย ทั้งเรื่องท้องไม่พร้อม โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ และการล่วงละเมิดทางเพศ รวมทั้งได้ฝึกถกเถียง แลกเปลี่ยน

ตั้งคำถามกับค่านิยม กติกาทางสังคมที่ส่งผลต่อการเลือกปฏิบัติและความไม่เสมอภาคในเรื่องเพศ รวมทั้งการปฏิบัติต่อบุคคลโดยละเลยสิทธิพื้นฐานและศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์ที่เกิดขึ้นในสังคม

ครูคือคนสำคัญ “ครู” เป็นบุคคลสำคัญในการช่วยสร้างบรรยากาศการเรียนรู้เรื่องเพศวิถี ซึ่งเป็นเรื่องใกล้ตัว แต่ยังคงเป็นเรื่องพูดยากในหลายครอบครัวและในหลายบริบทของสังคมไทย ครูจึงต้องเท่าทันกรอบและการให้คุณค่าเรื่องเพศ เพศวิถีในสังคม และพร้อมโอบอุ้มเด็กที่แตกต่าง สิ่งหนึ่งที่ครูทำได้ผ่านการจัดการเรียนรู้เพศวิถีและสัมพันธภาพศึกษา คือ การทำให้เด็ก ๆ รู้สึกว่า “ครู” ของเขา เป็นผู้ใหญ่น้อยหนึ่งคนที่เขาสามารถคุยได้ ถามได้ และพร้อมฟังความรู้สึก ความกังวลในเรื่องที่อยากจะคุยกับผู้ใหญ่คนอื่น ๆ ที่สำคัญกว่านั้น หากครูสามารถทำให้เด็ก ๆ มั่นใจว่า หากเขาเผชิญปัญหาหรือความพลัดพลั้งในชีวิต นอกจากครูของเขาจะไม่ตำหนิเขาแล้ว ครูยังจะช่วยหาคำปรึกษา หาทางเลือก และยื่นเคียงข้างเขา เพื่อที่จะผ่านพ้นช่วงท้าทายของชีวิตไปกับเขา

ต่อให้มีหลักสูตร แผนการเรียนรู้ สื่อการเรียนการสอนที่ดี
ก็ไม่ได้มีความหมายใดๆ
หากครูไม่ได้จัดกระบวนการเรียนรู้ที่เหมาะสม
หรือแย่กว่านั้น คือ
ไม่ได้นำไปใช้จัดการเรียนรู้กับเด็ก ๆ เลย

บทสรุปจากงานวิจัยในชั้นเรียน

โครงการวิจัยเรื่อง การศึกษาผลการใช้หลักสูตรเพศวิถีและสัมพันธภาพ
ศึกษา ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔-๖
ในโรงเรียนประถมศึกษา ๑๐ จังหวัด

โครงการวิจัยเรื่องการศึกษาผลการใช้หลักสูตรเพศวิถีและสัมพันธภาพศึกษาของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔-๖ ในโรงเรียนประถมศึกษา ๑๐ จังหวัด มีวัตถุประสงค์การวิจัยเพื่อศึกษาผลการใช้หลักสูตรเพศวิถีและสัมพันธภาพศึกษาของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔-๖ ในโรงเรียนประถมศึกษา ๑๐ จังหวัด โดยศึกษาผลที่เกิดขึ้นกับนักเรียนดังนี้ ๑) ผลการเปรียบเทียบความรู้ความเข้าใจเรื่องเพศของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔-๖ ในโรงเรียนประถมศึกษา ๑๐ จังหวัด ระหว่างก่อนและหลังการใช้หลักสูตรเพศวิถีและสัมพันธภาพศึกษา ๒) ผลการเปรียบเทียบเจตคติที่มีต่อเรื่องเพศของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔-๖ ในโรงเรียนประถมศึกษา ๑๐ จังหวัด ระหว่างก่อนและหลังการใช้หลักสูตรเพศวิถีและสัมพันธภาพศึกษา ๓) ผลการเปรียบเทียบทักษะการจัดการสัมพันธภาพของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔-๖ ในโรงเรียนประถมศึกษา ๑๐ จังหวัด ก่อน ระหว่าง และหลังการใช้หลักสูตรเพศวิถีและสัมพันธภาพศึกษา และ ๔) ศึกษาความคิดเห็นของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔-๖ ที่มีต่อการจัดการเรียนรู้โดยใช้หลักสูตรเพศวิถีและสัมพันธภาพศึกษาในโรงเรียนประถมศึกษา ๑๐ จังหวัด

กลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมในการนำหลักสูตรเพศวิถีและสัมพันธภาพศึกษาไปใช้ ประกอบด้วย ๑) ครูผู้สอนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔-๖ ในโรงเรียนประถมศึกษาจำนวน ๑๕ โรงเรียนจาก ๘ จังหวัด ได้แก่ จังหวัดเชียงราย เชียงใหม่ นครสวรรค์ ชัยภูมิ มหาสารคาม เลย กรุงเทพมหานคร และกระบี่ จำนวน ๑๔ คน ๒) นักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔-๖ จำนวน ๙๒๙ คน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ได้แก่ ๑) หลักสูตรเพศวิถีและสัมพันธภาพศึกษา ๒) แบบสอบถามผลลัพธ์การจัดการเรียนรู้รายวิชาเพศวิถีและสัมพันธภาพศึกษา ๓) แบบประเมินทักษะการจัดการสัมพันธภาพของผู้เรียน และ ๔) แบบสอบถามความคิดเห็นของนักเรียน

ที่มีต่อการจัดการเรียนรู้โดยใช้หลักสูตรเพศวิถีและสัมพันธภาพศึกษา วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ ค่าความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการวิเคราะห์เนื้อหา

ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนระดับชั้น ป. ๔-๖ มีความรู้ ความเข้าใจ เจตคติเกี่ยวกับเรื่อง เพศ และทักษะการจัดการสัมพันธภาพหลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียน ดังนี้

๑. ผลการเปรียบเทียบความรู้ความเข้าใจเรื่องเพศของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔-๖ ระหว่างก่อนและหลังการใช้หลักสูตรเพศวิถีและสัมพันธภาพศึกษาพบว่า ในภาพรวมนักเรียน ชั้น ป.๔-๖ มีความรู้ความเข้าใจเรื่องเพศหลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียน โดยมีคะแนนเฉลี่ยหลังเรียน เท่ากับ ๘.๒๕ ก่อนเรียนมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๗.๑๑ มีร้อยละของความก้าวหน้าเท่ากับ ๑๑.๔๑ โดย นักเรียนชั้น ป.๔ มีร้อยละของความก้าวหน้ามากที่สุด รองลงมาคือ นักเรียนชั้น ป.๕ และ ป.๖ ตามลำดับ

๒. ผลการเปรียบเทียบเจตคติที่มีต่อเรื่องเพศของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔-๖ ระหว่างก่อนและหลังการใช้หลักสูตรเพศวิถีและสัมพันธภาพศึกษาพบว่า ในภาพรวมนักเรียน ชั้น ป.๔-๖ มีเจตคติต่อเรื่องเพศหลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียน โดยมีค่าเฉลี่ยหลังเรียนเท่ากับ ๓.๗๑ ก่อนเรียนมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๓.๓๖ มีร้อยละของความก้าวหน้าเท่ากับ ๗.๐๖ โดยนักเรียน ชั้น ป.๕ มีร้อยละของความก้าวหน้ามากที่สุด รองลงมาคือชั้น ป.๖ และ ป.๔ ตามลำดับ

๓. ผลการเปรียบเทียบทักษะการจัดการสัมพันธภาพของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔-๖ ก่อน ระหว่าง และหลังการใช้หลักสูตรเพศวิถีและสัมพันธภาพศึกษาพบว่า ในภาพรวม นักเรียนชั้น ป.๔-๖ มีทักษะการจัดการสัมพันธภาพหลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียน โดยนักเรียน ชั้น ป.๔ มีค่าเฉลี่ยหลังเรียนเท่ากับ ๒.๒๗ ก่อนเรียนเท่ากับ ๒.๒๕ มีร้อยละของความก้าวหน้า เท่ากับ ๑.๔๙ นักเรียนชั้น ป.๕-๖ มีค่าเฉลี่ยหลังเรียนเท่ากับ ๒.๖๖ ก่อนเรียนเท่ากับ ๒.๓๗ มีร้อยละของความก้าวหน้าเท่ากับ ๖.๗๖ ในส่วนของการประเมินระหว่างเรียนพบว่า นักเรียน ชั้น ป.๔-๖ มีพัฒนาการสูงขึ้นในการวัดแต่ละครั้ง โดยนักเรียนชั้น ป.๖ มีพัฒนาการมากที่สุด รองลงมาคือ ชั้น ป.๕ และ ป.๔ ตามลำดับ

๔. ผลการศึกษาความคิดเห็นของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔-๖ ที่มีต่อการจัดการเรียนรู้โดยใช้หลักสูตรเพศวิถีและสัมพันธภาพศึกษาพบว่า ในภาพรวมนักเรียนชั้น ป.๔-๖ มีความคิดเห็นอยู่ในระดับมากถึงมากที่สุดในทุกด้าน โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๔.๓๔ เมื่อแยกเป็นรายด้านพบว่า นักเรียนเห็นว่าด้านเนื้อหาสาระมีความเหมาะสมมากที่สุด รองลงมาคือ ด้านสื่อ ด้านครูผู้สอน และด้านกิจกรรมตามลำดับ โดยนักเรียนชั้น ป.๕ มีความคิดเห็นว่าเหมาะสมมากที่สุด รองลงมาคือ นักเรียนชั้น ป.๖ และชั้น ป.๔ ตามลำดับ

นอกจากนั้น จากการวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานของครูผู้สอนหลักสูตรเพศวิถีและสัมพันธภาพศึกษา ในด้านเพศ ประสบการณ์ในการสอนเพศวิถีศึกษา ตำแหน่ง และวิชาที่รับผิดชอบสอนพบว่า แม้ว่าครูจะมีพื้นฐานและประสบการณ์แตกต่างกัน แต่สามารถพัฒนาความรู้ ความเข้าใจ เจตคติ และทักษะการจัดการสัมพันธภาพของผู้เรียนไม่แตกต่างกัน

งานวิจัยภายใต้โครงการพัฒนาหลักสูตรและนำร่องเพศวิถีศึกษา
ในโรงเรียนประถมศึกษาใน ๑๐ จังหวัด
ดำเนินการโดย มูลนิธิแพธทูเฮลท์ (P2H)

ผู้ทำวิจัยชั้นเรียน

๑) โรงเรียนเชียงรายวิทยาคม ๒) โรงเรียนสหศาสตร์ศึกษา ๓) โรงเรียนบ้านสันกำแพง
๔) โรงเรียนอนุบาลหนองป่าครั่ง ๕) โรงเรียนบ้านศาลเจ้าไก่ต่อ ๖) โรงเรียนอนุชนวัฒนา
๗) โรงเรียนอนุบาลท่าตะโก ๘) โรงเรียนชุมชนบ้านแก่งศรีทองหนองไผ่ ๙) โรงเรียนศรีโกสุมวิทยา
๑๐) โรงเรียนอนุบาลมหาสารคาม ๑๑) โรงเรียนอนุบาลเชียงคาน ๑๒) โรงเรียนบ้านโคกงาม
๑๓) โรงเรียนพิบูลอุปถัมภ์ ๑๔) โรงเรียนชุมชนบ้านศาลาด่าน ๑๕) โรงเรียนบ้านพรุดินนา

ผู้ควบคุมการวิจัย

รศ.ดร.สายฝน เอกวางกูร และ ผศ.ดร.นัยนา หนูนิล มหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์
ดร.พิกุล เอกวางกูร และ รศ.ดร.ชานนท์ จันทรา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
นายวิสุทธิศักดิ์ หวานพร้อม ผู้อำนวยการโรงเรียนวัดทางขึ้น

แนวทางการจัดการเรียนรู้

เพศวิถีและสัมพันธภาพศึกษา
ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน
พุทธศักราช ๒๕๕๑

หลักการสำคัญในหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พ.ศ.๒๕๕๑ คือการส่งเสริมให้ผู้เรียนได้พัฒนาและเรียนรู้ด้วยตนเองอย่างต่อเนื่องตลอดชีวิต โดยถือว่าผู้เรียนสำคัญที่สุด การจัดหลักสูตรในสถานศึกษาจึงมีความยืดหยุ่นทั้งด้านสาระ เวลา และการจัดการเรียนรู้

การจัดกระบวนการเรียนรู้เพศวิถีและสัมพันธภาพศึกษาระดับประถมศึกษาปีที่ ๖ ให้ความสำคัญกับการเรียนรู้ที่ต่อเนื่อง และเป็นระบบตามลำดับขั้นตอนของเนื้อหาและความเชื่อมโยงกับวิถีชีวิตของผู้เรียน เพื่อนำไปสู่การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของผู้เรียนในระยะยาว

จากการวิเคราะห์มาตรฐานการเรียนรู้ ตัวชี้วัด และสาระการเรียนรู้แกนกลางฯ ในหลักสูตรเพศวิถีและสัมพันธภาพศึกษาระดับประถมศึกษาปีที่ ๖ นี้พบว่า เนื้อหาสาระของเพศวิถีและสัมพันธภาพศึกษาสอดคล้องกับตัวชี้วัดและสาระการเรียนรู้แกนกลางของกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา กลุ่มสาระสังคมศึกษา ศาสนา และวัฒนธรรม และกลุ่มสาระภาษาไทย ซึ่งจะเป็นประโยชน์ต่อครูผู้จัดการเรียนรู้ ที่จะนำแผนการเรียนรู้เพศวิถีและสัมพันธภาพศึกษาไปปรับใช้ได้

นอกจากนั้น ยังพบว่า เนื้อหาเพศวิถีและสัมพันธภาพศึกษา มีความสอดคล้องกับแนวคิดและแนวทางการจัดกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน ดังนั้น สถานศึกษาจึงมีทางเลือกในการจัดการเรียนรู้เพศวิถีและสัมพันธภาพศึกษาเข้าสู่หลักสูตรสถานศึกษาตามความพร้อมของสถานศึกษา อาทิ จัดให้เป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มสาระสุขศึกษา กลุ่มสาระสังคมศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรม กลุ่มสาระภาษาไทย จัดไว้ในวิชาแนะแนว ชั่วโมงโฮมรูม หรือการเปิดสาระเพิ่มเติม เป็นต้น

จากการวิเคราะห์ความเกี่ยวข้องระหว่างตัวชี้วัด และสาระการเรียนรู้แกนกลางตามหลักสูตรแกนกลางฯ ๒๕๕๑ นี้พบว่า เพศวิถีและสัมพันธภาพศึกษาสอดคล้องและสามารถบูรณาการกับกลุ่มสาระการเรียนรู้ ดังนี้

๑. กลุ่มสาระสุขศึกษาและพลศึกษา

สาระที่ ๑ การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

มาตรฐาน พ ๑.๑ เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

ป ๖/๑ อธิบายความสำคัญของระบบสืบพันธุ์ ระบบหมุนเวียนโลหิต และระบบหายใจ ที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโตและพัฒนาการ

ป ๖/๒ อธิบายวิธีการดูแลรักษาระบบสืบพันธุ์ ระบบหมุนเวียนโลหิต และระบบหายใจ ให้ทำงานตามปกติ

สาระที่ ๒ ชีวิตและครอบครัว

มาตรฐาน พ ๒.๑ เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต

ป ๖/๑ อธิบายความสำคัญของการสร้างและรักษาสัมพันธภาพกับผู้อื่น

ป ๖/๒ วิเคราะห์พฤติกรรมเสี่ยงที่อาจนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ การติดเชื้อเอชไอวี และการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร

สาระที่ ๔ การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพ และการป้องกันโรค

มาตรฐาน พ ๔.๑ เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรคและการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

ป ๖/๒ วิเคราะห์ผลกระทบที่เกิดจากการระบาดของโรคและเสนอแนวทางการป้องกันโรคติดต่อสำคัญที่พบในประเทศไทย

๒. กลุ่มสาระสังคมศึกษา ศาสนา และวัฒนธรรม

สาระที่ ๓ เศรษฐศาสตร์

มาตรฐาน ส ๓.๑ เข้าใจและสามารถบริหารจัดการทรัพยากรในการผลิตและการบริโภค การใช้ทรัพยากรที่มีอยู่จำกัดได้อย่างมีประสิทธิภาพและคุ้มค่า รวมทั้งเข้าใจหลักการของเศรษฐกิจพอเพียง เพื่อดำรงชีวิตอย่างมีคุณภาพ

ป ๖/๒ อธิบายบทบาทของผู้บริโภคที่รู้เท่าทัน

๓. กลุ่มสาระภาษาไทย

สาระที่ ๑ การอ่าน

มาตรฐาน ท ๑.๑ ใช้กระบวนการอ่าน สร้างความรู้และความคิด เพื่อนำไปใช้ตัดสินใจแก้ไขปัญหาในการดำเนินชีวิตและมีนิสัยรักการอ่าน

ป ๖/๔ แยกข้อเท็จจริงและข้อคิดเห็นจากเรื่องที่อ่าน

ป ๖/๕ อธิบายการนำความรู้และความคิดจากเรื่องที่อ่านไปตัดสินใจแก้ไขปัญหาในการดำเนินชีวิต

สาระที่ ๓ การฟัง การดู การพูด

มาตรฐาน ท ๓.๑ สามารถเลือกฟังและดูอย่างมีวิจารณญาณ และพูดแสดงความรู้ ความคิดและความรู้สึกในโอกาสต่างๆ อย่างมีวิจารณญาณและสร้างสรรค์

ป ๖/๑ พูดแสดงความรู้ ความเข้าใจ จุดประสงค์ของเรื่องที่ฟังและดู

ป ๖/๒ ตั้งคำถามและตอบคำถามเชิงเหตุผลจากเรื่องที่ฟังและดู

ป ๖/๓ วิเคราะห์ความน่าเชื่อถือจากการฟังและดูสื่อโฆษณาอย่างมีเหตุผล

ป ๖/๖ มีมารยาทในการฟัง การดู และการพูด

เมื่อพิจารณาเป้าหมายในการจัดการเรียนรู้เพศวิถีและสัมพันธภาพศึกษา ซึ่งมุ่งส่งเสริมให้เยาวชนได้เรียนรู้ตนเอง เรียนรู้ที่จะสร้างและรักษาความสัมพันธ์กับคนอื่น ๆ เป็นสมาชิกที่มีคุณภาพของสังคมโดยมีสุขภาพทางเพศและคุณภาพชีวิตที่ดี และสามารถคิด วิเคราะห์ เท่าทัน สามารถเผชิญการจัดการการดำเนินชีวิตอย่างรับผิดชอบต่อตนเองและผู้อื่น ในกระบวนการจัดการเรียนรู้เพศวิถีและสัมพันธภาพศึกษาจึงให้ความสำคัญกับการพัฒนาทักษะที่จำเป็นต่อการดำเนินชีวิตของเยาวชน ซึ่งสอดคล้องกับสมรรถนะสำคัญที่หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐานมุ่งพัฒนาให้เกิดกับผู้เรียน ดังตารางเปรียบเทียบ

สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน เพศวิถีศึกษาครบด้าน	มุ่งพัฒนาทักษะที่จำเป็นต่อการดำเนินชีวิต (Personal Skills)
๑. ความสามารถในการสื่อสาร ๒. ความสามารถในการคิด ๓. ความสามารถในการแก้ปัญหา ๔. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต ๕. ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี	• เท่าทันการให้คุณค่ากับสิ่งต่างๆ ซึ่งเป็นตัวชี้นำพฤติกรรม เป้าหมายและการดำเนินชีวิต • สามารถสื่อสาร รับฟัง แลกเปลี่ยนความคิดเห็น ความรู้สึก ทั้งที่สอดคล้อง และแตกต่างกัน • สามารถคิด วิเคราะห์ ต่อบรอง และเลือกตัดสินใจ รวมทั้ง รับผิดชอบผลจากการตัดสินใจของตน • สามารถยืนยันและรักษาความเป็นตัวของตัวเอง โดยเคารพในสิทธิของผู้อื่น • สามารถเผชิญและจัดการกับแรงกดดันจากเพื่อน สิ่งแวดล้อม และอคติทางเพศ • แสวงหาคำแนะนำ ความช่วยเหลือ การจำแนกแยกแยะ ข้อมูลที่ถูกต้องออกจากที่ไม่ถูกต้อง

สรุปตัวชี้วัดและแผนการเรียนรู้เพื่อวัดทักษะและสัมพันธภาพศึกษา สาระสุขศึกษาและพลศึกษา ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖

มาตรฐาน ตัวชี้วัด	แผนการเรียนรู้เพื่อวัดและสัมพันธภาพศึกษาระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖														
	๑.วัย เปลี่ยน อารมณ์ เปลี่ยน สังคม เปลี่ยน	๒. จะเลือก สัมพันธภาพ แบบไหน	๓. อะไร จริง เรื่อง อารมณ์ เพศ	๔. เพื่อน เข้าใจ เพื่อน ไหม ?	๕. แสดง ความรัก มีหลาย วิธี	๖. กันดี กว่าแก้	๗. โลก ของ สื่อ	๘. อดีต และ การ ตีตรา	๙. เมื่ออื่น ใด ดี	๑๐. ใครมี อิทธิพล กับเรา บ้าง	๑๑. สำรวจ โฆษณา สินค้า	๑๒. ร่างกาย ของ ใคร	๑๓. สื่อสาร -ต่อรอง -ยืนยัน	๑๔. ความ คาด หวัง	๑๕. ผู้ส่ง ได้ อย่างไร และถ้า ฉันต้อง
มาตรฐาน พ ๑.๑ เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์															
ป ๖/๑ อธิบายความสำคัญของระบบ สืบพันธุ์ ระบบหมุนเวียนโลหิต และระบบหายใจที่มีผลต่อ สุขภาพ การเจริญเติบโตและ พัฒนาการ	✓														
ป ๖/๒ อธิบายวิธีการดูแลรักษาระบบ สืบพันธุ์ ระบบหมุนเวียนโลหิต และระบบหายใจให้ทำงานปกติ	✓														
มาตรฐาน พ ๒.๑ เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครั้ว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต															
ป ๖/๑ อธิบายความสำคัญของการ สร้างและรักษาสัมพันธภาพกับ ผู้อื่น		✓		✓	✓			✓		✓			✓	✓	
ป ๖/๒ วิเคราะห์พฤติกรรมเสี่ยงที่อาจ นำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ การ ติดเชื้อเอชไอวีและการตั้งครรภ์ ก่อนวัยอันควร					✓										✓
มาตรฐาน พ ๓.๑ เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ															
ป ๖/๒ วิเคราะห์ผลกระทบที่เกิดจาก การบาดเจ็บของโรคและเสนอ แนวทางการป้องกันโรคติดต่อ สำคัญที่พบในประเทศไทย						✓									

สรุปตัวชี้วัดและแผนการเรียนรู้เพื่อกำหนดตัวชี้วัดและสัมพันธภาพศึกษา
สาระสังคมศึกษา ศาสนา และวัฒนธรรม ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖

แผนการเรียนรู้เพื่อวัดและสัมพันธภาพศึกษาในระดับประถมศึกษาปีที่ ๖																
มาตรฐาน/ตัวชี้วัด	๑.วัย	๒.	๓.	๔.	๕.	๖.	๗.	๘.	๙.	๑๐.	๑๑.	๑๒.	๑๓.	๑๔.	๑๕.	๑๖.
	เปลี่ยน	จะเลือก	อะไร	เพื่อน	แสดง	กันดี	โลก	อดีต	เมื่อฉัน	ใครมี	สำรวจ	ร่างกาย	สื่อสาร	ความ	ตั้งข้อ	ถ้าฉัน
	อารมณ์	สัมพันธภาพ	จริง	เข้าใจ	ความ	กว่ากัน	ของ	และ	โตขึ้น	อิทธิพล	โฆษณา	ของ	-ตรง	คาด	สงสัย	ต้อง
	เปลี่ยน	แบบไหน	เรื่อง	เพื่อน	รักมี	หลาย	สื่อ	การ	ติดต่อ	กับเรา	สินค้า	ใคร	-อ้อม	หวัง	อย่างไร	เสี่ยง
สังคม	สังคม	อารมณ์	อารมณ์	ใหม่ ?	วิธี	หลาย	สื่อ	การ	ติดต่อ	กับเรา	สินค้า	ใคร	-อ้อม	หวัง	อย่างไร	เสี่ยง
เปลี่ยน	เปลี่ยน	เพศ	เพศ							บ้าง				อันต้อง	อันต้อง	
มาตรฐาน ส ๓.๑ เข้าใจและสามารถบริหารจัดการทรัพยากรในการผลิตและการบริโภคการใช้ทรัพยากรที่มีอยู่จำกัดได้อย่างมีประสิทธิภาพและคุ้มค่า รวมทั้งเข้าใจหลักการของเศรษฐกิจพอเพียง เพื่อบำรุงรักษาทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม																
ป ๖/๒ อธิบายบทบาทของผู้บริโภคที่รู้เท่าทัน	✓		✓			✓	✓				✓	✓				

สรุปตัวชี้วัดและแผนการเรียนรู้พหุศตวรรษที่ ๒๑ และสัมพันธภาพศึกษา สาระภาษาไทย ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖

แผนการเรียนรู้พหุศตวรรษที่ ๒๑ และสัมพันธภาพศึกษา ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖																
มาตรฐาน ท ๑.๑ ใช้กระบวนการอ่านเพื่อสร้างความรู้และแสดงความคิดเห็น	๑.วัย เปลี่ยน เปลี่ยน สังคม เปลี่ยน	๒. จะเลือก สัมพันธภาพ แบบไหน	๓. อะไร จริง เรื่อง อารมณ์ เพศ	๔. เพื่อน เข้าใจ เพื่อน ใหม่ ?	๕. แสดง ความ รักมี หลาย วิธี	๖. กันดี กว่าแก้	๗. โลก ของ สื่อ	๘. อดีต และ การ ตีตรา	๙. เมื่อฉัน โตขึ้น	๑๐. ใครมี อิทธิพล กับเรา บ้าง	๑๑. สำรวจ โฆษณา สินค้า	๑๒. ร่างกาย ของ ใคร	๑๓. สื่อสาร -ต่อของ -ยืนยัน	๑๔. ความ คาด หวัง	๑๕. ฉันต้อง ได้ อย่างไร และถ้า ฉันต้อง	๑๖. ถ้าฉัน ต้อง เสี่ยง
	มาตรฐาน ท ๑.๑ ใช้กระบวนการอ่านเพื่อสร้างความรู้และแสดงความคิดเห็น															
	ป ๖/๔ แยกข้อเท็จจริงและข้อคิดเห็น จากเรื่องที่อ่าน	✓		✓			✓	✓	✓							
	ป ๖/๕ อธิบายการนำความรู้และ ความคิดจากเรื่องที่อ่านไป ตัดสินใจแก้ปัญหาในการ ดำเนินชีวิต			✓			✓	✓	✓							
	มาตรฐาน ท ๓.๑ สามารถเลือกฟังและดูอย่างมีวิจารณญาณ และพูดแสดงความรู้ ความคิด และความรู้สึกในโอกาสต่างๆ อย่างมีวิจารณญาณและสร้างสรรค์															
ป ๖/๑ พูดแสดงความรู้ ความเข้าใจ จุดประสงค์ของเรื่องที่ฟังและดู	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
ป ๖/๒ ตั้งคำถามและตอบคำถามเชิง เหตุผลจากเรื่องที่ฟังและดู	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
ป ๖/๓ วิเคราะห์ความน่าเชื่อถือจาก การฟังและการดูสื่อโฆษณา อย่างมีเหตุผล	✓	✓	✓			✓	✓			✓						
ป ๖/๖ มีมารยาทในการฟัง การดู และการพูด	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓

แผนการเรียนรู้ เพศวิถีและสัมพันธภาพศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖

แผนการเรียนรู้เพศวิถีและสัมพันธภาพศึกษาในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖ ประกอบด้วย

๑๖ แผนการเรียนรู้ และครอบคลุมทหมิติของเพศวิถีศึกษา ดังนี้

- ๑) วัยเปลี่ยน อารมณ์เปลี่ยน สังคมเปลี่ยน
- ๒) จะเลือกสัมพันธภาพแบบไหน
- ๓) อะไรจริง เรื่องอารมณ์เพศ
- ๔) เพื่อนเข้าใจเพื่อนไหม ?
- ๕) แสดงความรักมีหลายวิธี
- ๖) กันดีกว่าแก้
- ๗) โลกของสื่อ
- ๘) อดติ และการติตรา
- ๙) เมื่อฉันโตขึ้น
- ๑๐) ใครมีอิทธิพลกับเราบ้าง
- ๑๑) สำรวจโฆษณาสินค้า
- ๑๒) ร่างกายของใคร
- ๑๓) สื่อสาร-ต่อรอง-ยืนยัน
- ๑๔) ความคาดหวัง
- ๑๕) ตั้งท้องได้อย่างไร และถ้าฉันท้อง...
- ๑๖) ถ้าฉันต้องเลี้ยงลูก

พัฒนาการทางเพศ

- (๑) วัยเปลี่ยน อารมณ์เปลี่ยน สังคมเปลี่ยน
- (๙) เมื่อฉันโตขึ้น
- (๑๒) ร่างกายของใคร

สังคมและวัฒนธรรม

- (๗) โลกของสื่อ
- (๘) อดีต และการตีตรา
- (๑๑) สำรวจโฆษณาสินค้า

สุขภาพทางเพศ

- (๖) กันดีกว่าแก้
- (๑๖) ถ้าฉันต้องเลี้ยงลูก

พฤติกรรมทางเพศ

- (๓) อะไรจริง เรื่องอารมณ์เพศ
- (๑๕) ตั้งท้องได้อย่างไร และถ้าฉันท้อง...

ป. ๖ Healthy Relationship, Healthy Decision

สัมพันธภาพ

- (๒) จะเลือกสัมพันธภาพแบบไหน
- (๕) แสดงความรักมีหลายวิธี
- (๑๐) ใครมีอิทธิพลกับเราบ้าง
- (๑๔) ความคาดหวัง

ทักษะส่วนบุคคล

- (๔) เพื่อนเข้าใจเพื่อนไหม ?
- (๑๓) สื่อสาร-ต่อรอง-ยืนยัน



แผนการเรียนรู้ที่ ๑

วัยเปลี่ยน อารมณ์เปลี่ยน
สังคมเปลี่ยน



แผนการเรียนรู้ที่ ๑

วัยเปลี่ยน อารมณ์เปลี่ยน สังคมเปลี่ยน



สาระสำคัญ

การเปลี่ยนแปลงจากเด็กเข้าสู่วัยรุ่น นอกจากเรื่องร่างกายแล้ว ภาวะจิตใจ อารมณ์เป็นเรื่องสำคัญมาก ซึ่งการเข้าใจความเปลี่ยนแปลงของภาวะจิตใจและ อารมณ์ของตนเองเป็นเรื่องสำคัญเพื่อการพัฒนาสัมพันธภาพกับคนรอบตัว



วัตถุประสงค์การเรียนรู้

- ๑) ระบุการเปลี่ยนแปลงในด้านต่างๆ เมื่อเข้าสู่วัยรุ่น
- ๒) บอกแหล่งข้อมูลที่น่าเชื่อถือเรื่องเพศ

แผนการเรียนรู้นี้ มุ่งสร้างเสริมคุณลักษณะและทักษะสำคัญ ดังนี้

Core Values	Core Skills
• การรัก เคารพ และเห็นคุณค่าตัวเอง • การเคารพความแตกต่าง • ความมั่นใจในตนเอง • ความปลอดภัย	• การรู้จักตนเอง • การตัดสินใจ • การสื่อสาร • การคิดวิเคราะห์ • การดูแลสุขอนามัย



ระยะเวลา

๖๐ นาที (๑ คาบเรียน)



อุปกรณ์และสื่อ

- บัตรคำการเปลี่ยนแปลงเมื่อเข้าสู่วัยรุ่นแต่ละ ๓๐ ใบ
- หากให้นักเรียนทุกคนทำ เตรียมบัตรคำขนาด A4 จะช่วยให้ทุกคนมองเห็น
- หากแบ่งกลุ่มทำกิจกรรมอาจลดขนาดบัตรคำเป็น A5



ข้อเสนอแนะสำหรับผู้จัดการเรียนรู้

อาจจะมีการล้อเลียนกันในเรื่องการเป็นแฟนของเด็กนักเรียน ซึ่งครูควรทำให้เห็นเป็นเรื่องที่ต้องเคารพและไม่ล้อเลียนกัน



ประเมินผลการเรียนรู้

๑. สังเกตการแสดงความคิดเห็นของนักเรียนว่าสามารถระบุความเปลี่ยนแปลงเมื่อเข้าสู่วัยรุ่นอย่างไร
๒. สังเกตความสนใจในการทำกิจกรรมร่วมกัน
๓. สังเกตท่าทีการแลกเปลี่ยนความเห็นของเด็กกว่ามีการรับฟังอย่างเคารพกัน



ขั้นตอนการจัดการเรียนรู้

๑. ครูเริ่มต้นกิจกรรมด้วยการบอกว่า พวกเรากำลังอยู่ในช่วงชีวิตที่ร่างกายมีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว บางคนอาจจะเริ่มมีการเปลี่ยนแปลงไปบ้างแล้ว บางคนอาจจะยังไม่เริ่ม ซึ่งก็เป็นเรื่องปกติ เพราะเราแต่ละคนมีจังหวะการเปลี่ยนแปลงเป็นของตัวเอง การเปลี่ยนแปลงต่างๆ เหล่านี้เป็นสัญญาณบอกว่าเรากำลังโตขึ้นสู่วัยผู้ใหญ่ อาจจะมีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายบางอย่างที่ทำให้เรากังวล แต่ทั้งหมดนี้เป็นเรื่องปกติ และทุกคนต่างก็จะผ่านช่วงวัยรุ่นแบบนี้ไปได้

๒. ครูบอกว่า วันนี้เราจะมาลองดูว่า นอกจากการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย แล้ว เมื่อเข้าสู่วัยรุ่นยังมีการเปลี่ยนแปลงด้านอารมณ์ และสังคมอย่างไร

๓. ครูเขียนคำว่า “ร่างกาย” “อารมณ์” และ “สังคม” บนกระดาน และอธิบายว่า ให้นักเรียนดูว่าบัตรคำที่นักเรียนได้รับเป็นการเปลี่ยนแปลงเมื่อเราเข้าสู่วัยรุ่นในด้านใด

- ในขั้นตอนนี้ ครูเลือกจัดได้ ๒ แบบ ดังนี้
 - แบบที่ ๑ แจกบัตรคำให้นักเรียนคนละ ๑ ใบ
 - ให้นักเรียนอ่านบัตรคำของตนเอง และนำออกมาติดในช่องว่า เป็นการเปลี่ยนแปลงในด้านใดทีละคน โดยครูถามเพิ่มเติมว่า เมื่อเกิดการเปลี่ยนแปลงในเรื่องนั้นๆ เรารู้สึกอย่างไร หรือมีการดูแลตัวเองมากขึ้นอย่างไร หรือมีสิ่งที่ยังกังวลอะไรบ้าง
 - ให้นักเรียนออกมาติดจนครบทุกบัตรคำ
 - ถามนักเรียนว่า อยากรู้ข้อไหนเพิ่มเติมบ้าง
 - แบบที่ ๒ แบ่งกลุ่มย่อยกลุ่มละ ๕ คน และเตรียมบัตรคำให้กลุ่มละ ๑ ชุด
 - ให้แต่ละกลุ่มช่วยกันจัดบัตรคำทั้ง ๓๐ ใบว่า เป็นการเปลี่ยนแปลงในด้านใด ให้เวลา ๑๐ นาที
 - ครูเตรียมบัตรคำอีก ๑ ชุด เพื่อใช้อธิบายและเฉลยบนกระดาน โดยเริ่มจากถามคำตอบจากนักเรียนแต่ละกลุ่ม ก่อนเฉลย

ร่างกาย	อารมณ์	สังคม
• สูงขึ้น • มีขนตามร่างกายมากขึ้น • ผันเปื่อย • มีประจำเดือน • หน้าอกโตขึ้น • เสียงเปลี่ยน • เป็นสิ่ว • สะโพกขยาย • มีกลิ่นตัว	• อารมณ์เปลี่ยนแปลงง่าย • มีอารมณ์เพศ • ช่วยตัวเอง • อยากรู้อย่างเพศ • กล้าเสี่ยง • หงุดหงิดง่าย • สนใจเรื่องความสวย/หล่อ • อยากรลองทำอะไรใหม่ๆ	• ค้นหาคำว่า “ฉันคือใคร” • กังวลว่าคนอื่นจะคิดอย่างไร • รู้สึกพ่อแม่ไม่เข้าใจ • เริ่มสนใจคนพิเศษ • มีแฟน • อยากรใช้เวลาอยู่กับเพื่อนๆ มากขึ้น • สนใจแฟชั่น • อาจมีปัญหาเกี่ยวกับพ่อแม่มากขึ้น • ต้องการเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม • ติดเพื่อน เชื่อเพื่อน • มีหน้าที่รับผิดชอบมากขึ้น • มีข้อห้ามเรื่องพฤติกรรมมากขึ้น

๔. ครูสรุปการเปลี่ยนแปลงสำคัญที่เกิดขึ้นจากเด็กเข้าสู่วัยรุ่น

๑) การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จะเห็นว่าในช่วงเข้าสู่วัยรุ่น ทั้งหญิงและชายมีการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายหลายอย่าง ซึ่งอาจส่งผลต่อความมั่นใจหรือไม่มั่นใจในตัวเอง เช่น สูง เตี้ย ผิวดำ ผิวนวล การมีประจำเดือน การมีสิ่ว การมีกลิ่นตัว เป็นต้น ซึ่งการเปลี่ยนแปลงนี้เป็นพัฒนาการของแต่ละบุคคลแตกต่างกันไป เกิดขึ้นช้าเร็วต่างกัน และเราจะต้องใส่ใจเรื่องการดูแลสุขภาพอนามัยของตนเองมากขึ้น

๒) การเปลี่ยนแปลงด้านอารมณ์ ที่อาจมีอารมณ์หลายอย่าง เช่น รัก ขอบ เหมินอาย โกรธ พอใจ ไม่พอใจ น้อยใจ หงุดหงิด และอารมณ์เหล่านี้เกิดได้ง่ายและรุนแรงกว่าตอนที่เราเป็นเด็ก และเปลี่ยนแปลงเร็ว ซึ่งต้องคอยระวัง เพราะอาจจะส่งผลต่อสัมพันธ์ภาพกับคนรอบข้างและคนในครอบครัวที่รู้สึกได้กับอารมณ์ที่เปลี่ยนแปลงของเรา

นอกจากนั้น วัยรุ่นยังเริ่มเรียนรู้เรื่องอารมณ์ทางเพศ ซึ่งเป็นเรื่องปกติเนื่องจากฮอร์โมนเพศเริ่มทำงาน การมีอารมณ์เพศหรือเริ่มสนใจเรื่องทางเพศเป็นเรื่องปกติที่ทุกคนจะเคยมีประสบการณ์และเรียนรู้เรื่องเหล่านี้

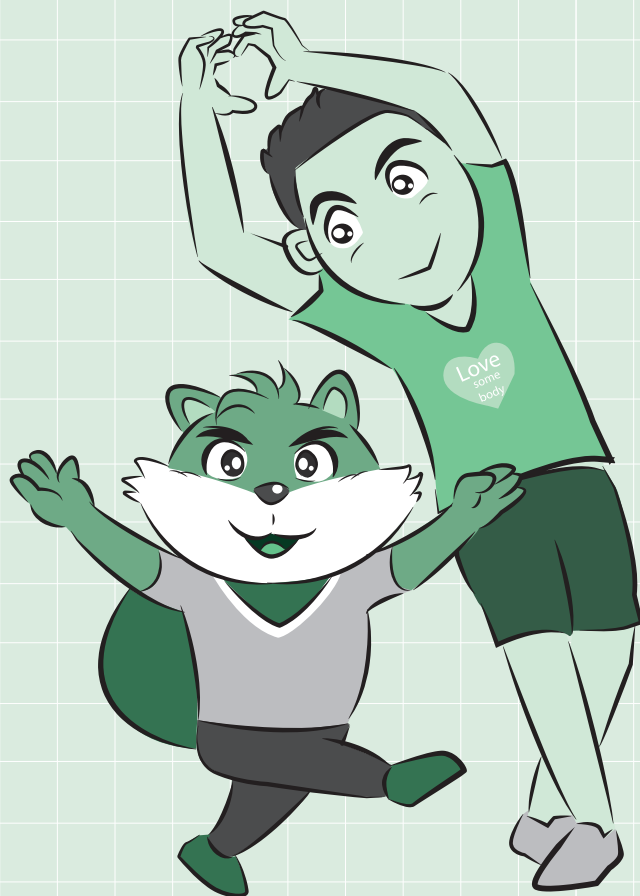
๓) การเปลี่ยนแปลงด้านสังคม เป็นเรื่องการปฏิสัมพันธ์กับคนรอบข้าง เช่น เราเริ่มอยากใช้เวลากับเพื่อนมากกว่าครอบครัว หรือเราเริ่มมีความรู้สึกสนใจคนพิเศษ ที่มากกว่าความเป็นเพื่อน หรือการอยากเป็นส่วนหนึ่งของเพื่อน ต้องการการยอมรับ ในขณะที่เดียวกันเราก็อยากเป็นตัวของตัวเอง ซึ่งเราจะต้องเริ่มเรียนรู้ว่าเราจะจัดการความสัมพันธ์ในรูปแบบต่างๆ กับคนรอบข้างอย่างไร

๕. ครูย้ำว่า การเปลี่ยนแปลงเหล่านี้ล้วนเป็นเรื่องปกติ และเป็นสิ่งที่แสดงถึงการเติบโตขึ้นของเรา หากนักเรียนมีความกังวลใจ หรือมีคำถามในเรื่องเหล่านี้ สามารถคุยกับครู หรือผู้ใหญ่ที่ไว้ใจ นอกจากนั้น นักเรียนอาจหาข้อมูลจากเว็บไซต์ต่างๆ แต่ต้องระวังว่า ข้อมูลที่ได้รับเป็นข้อมูลที่ถูกต้องหรือไม่

- ครูแนะนำเว็บไซต์ที่เชื่อถือได้ เช่น www.teenpath.net www.lovecaresation.com

บัตรคำการเปลี่ยนแปลงเมื่อเข้าสู่วัยรุ่น

สูงขึ้น	มีขนตามร่างกายมากขึ้น	หน้าอกโตขึ้น
ผื่นเปื่อย	มีประจำเดือน	เสียงเปลี่ยน
มีอารมณ์เพศ	เป็นสิว	สะโพกขยาย
มีกลิ่นตัว	กังวลเรื่องร่างกาย	กังวลว่าคนอื่นจะคิดยังไง
อารมณ์เปลี่ยนแปลงง่าย	อยากลองทำอะไรใหม่ๆ	กลัวเสียง
สนใจแฟชั่น	อยากใช้เวลากับเพื่อนๆ มากขึ้น	ต้องการเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม
เริ่มสนใจคนพิเศษ	มีแฟน	ติดเพื่อน เชื่อเพื่อน
อาจมีปัญหากับพ่อแม่มากขึ้น	ค้นหาว่า “ฉันคือใคร”	หงุดหงิดง่าย
รู้สึกพ่อแม่ไม่เข้าใจ	อยากรู้เรื่องเพศ	ช่วยตัวเอง
มีหน้าที่รับผิดชอบมากขึ้น	สนใจเรื่องความสวย/หล่อ	มีข้อห้ามเรื่องพฤติกรรมมากขึ้น



แผนการเรียนรู้ที่ ๒

จะเลือกสัมพันธภาพแบบไหน



แผนการเรียนรู้ที่ ๒

จะเลือกสัมพันธ์ภาพแบบไหน



สาระสำคัญ

เราอาจมีสัมพันธ์ภาพกับหลายคน และในหลายรูปแบบ เช่น เป็นครอบครัว เป็นเพื่อน เป็นแฟน เป็นเพื่อนบ้าน เป็นญาติ เป็นเพื่อนเล่นกีฬา เป็นต้น เราสามารถสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีกับทุกคนในทุกรูปแบบความสัมพันธ์ได้ หากเราแยกแยะได้ว่าแบบไหนคือความสัมพันธ์ที่ดี และแบบไหนคือความสัมพันธ์ที่ไม่ดี และที่สำคัญคือเราเลือกได้ว่าเราจะปฏิบัติต่อคนที่เรามีความสัมพันธ์ด้วยอย่างไร และอยากให้เขาปฏิบัติกับเราอย่างไร



วัตถุประสงค์การเรียนรู้

- ๑) บอกปัจจัยที่ส่งผลให้ความสัมพันธ์ดี หรือไม่ดี
- ๒) ระบุแนวทางที่จะช่วยพัฒนาความสัมพันธ์ที่ดีกับคนรอบข้างได้

แผนการเรียนรู้นี้ มุ่งสร้างเสริมคุณลักษณะและทักษะสำคัญ ดังนี้

Core Values	Core Skills
• การรัก เคารพ และเห็นคุณค่าตัวเอง • การเคารพความแตกต่าง • การรู้และเคารพสิทธิ • การเห็นอกเห็นใจ เข้าใจคนอื่น • ความเท่าเทียม • การไม่เอาเปรียบผู้อื่น	• การรู้จักตนเอง • การตัดสินใจ • การคิด วิเคราะห์ • การอยู่ร่วมกับคนอื่น



ระยะเวลา

๖๐ นาที (๑ คาบเรียน)

๒



อุปกรณ์และสื่อ

- แผ่นกิจกรรมความสัมพันธ์ดี/ไม่ดี ระหว่างคนในครอบครัว เพื่อน และแฟน เตรียมแผ่นละ ๒ ชุด
- เตรียมเขียนตัวอย่าง “แผนภูมิความสัมพันธ์ของฉัน” บนกระดาน หรือกระดานฟลิปชาร์ต
- เตรียมเขียนองค์ประกอบ ๗ ข้อของการมีสัมพันธภาพที่ดีบนกระดาษ A4 ข้อละ ๑ แผ่น เพื่อใช้ประกอบการอธิบายสรุป : ๑) การเคารพให้เกียรติและยอมรับกัน ๒) รู้สึกปลอดภัย ๓) ใส่ใจความรู้สึกกัน ๔) ปฏิบัติต่อกันด้วยความเสมอภาคและยุติธรรม ๕) ซื่อสัตย์และไว้วางใจ ๖) พุดคุยกันได้อย่างตรงไปตรงมา ๗) มีความสุขด้วยกัน



ข้อเสนอแนะสำหรับผู้จัดการเรียนรู้

การเปิดโอกาสให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นได้อย่างเต็มที่และรู้สึกปลอดภัยในการแสดงความเห็นเป็นเรื่องสำคัญ ครูควรสร้างบรรยากาศที่เป็นมิตรและส่งเสริมให้เด็กได้มีโอกาสคิดให้รอบด้าน โดยไม่บอกว่าสิ่งใดเป็นเรื่องถูก/ผิด หรือเหมาะสม/ไม่เหมาะสม

การเขียนแผนภูมิความสัมพันธ์ของเด็กแต่ละคนจะช่วยให้ครูได้รู้จักนักเรียนแต่ละคน เพื่อสามารถติดตามดูแลช่วยเหลือนักเรียนได้มากขึ้นในมิติความสัมพันธ์ของนักเรียนกับคนรอบตัว



ประเมินผลการเรียนรู้

๑. สังเกตความมั่นใจในการแลกเปลี่ยนของนักเรียนและมีการฟังความเห็นของผู้อื่นอย่างตั้งใจ
๒. สังเกตความสนใจในการทำกิจกรรมร่วมกัน
๓. สังเกตการตอบคำถามว่า เป็นการตอบอย่างใช้เหตุผล



ขั้นตอนการจัดการเรียนรู้

๑. ครูบอกว่าวันนี้เราจะคุยเรื่องสัมพันธภาพ ยิ่งคนเราโตขึ้น เราก็จะมีความสัมพันธ์กับคนมากขึ้นในหลายรูปแบบ ถามนักเรียนว่า ในวัยของนักเรียน เรามีความสัมพันธ์กับใครบ้าง

คำตอบอาจเป็น

- ความสัมพันธ์กับคนในครอบครัว เช่น พ่อ แม่ พี่ น้อง ปู่ ย่า ตา ยาย ลุง ป้า น้า อา เป็นต้น
- ความสัมพันธ์กับเพื่อน ซึ่งอาจมีหลายระดับ เพื่อนเรียนห้องเดียวกัน เพื่อนข้างบ้าน เพื่อนสนิท เพื่อนเล่นกีฬา เป็นต้น
- ความสัมพันธ์ในฐานะครูกับลูกศิษย์
- บางคนอาจมีแฟน ซึ่งเป็นความสัมพันธ์อีกแบบหนึ่ง

๒. ครูแจกกระดาษ A4 ให้นักเรียน และอธิบายว่า เราจะลงเขียนแผนภูมิความสัมพันธ์ของเรา โดยอธิบายตามตัวอย่าง

- ให้นักเรียนคิดถึงคน ๓ คน ที่เรารู้สึกว่าเรามีความสัมพันธ์ที่ดีด้วย ให้เขียนชื่อแต่ละคนในวงกลม และยกตัวอย่างสั้นๆ ว่า อะไรที่แสดงถึงความสัมพันธ์ที่ดีกับคนๆ นั้น เขียนไว้ข้างๆ วงกลม
 - ใช้เส้นทึบแทนความสัมพันธ์ดี

- และให้คิดถึงคน ๒ คน ที่เรารู้สึกว่าเรามีความสัมพันธ์ที่ไม่ค่อยดี เขียนชื่อหรือสัญลักษณ์ที่เรารู้ว่าหมายถึงใครในกลุ่มสี่เหลี่ยม และให้บอกว่าอะไรที่แสดงถึงความสัมพันธ์ที่ไม่ค่อยดีเขียนไว้ข้างๆ กลุ่มสี่เหลี่ยม
 - ใช้เส้นประแทนความสัมพันธ์ที่ไม่ดี

แผนภูมิความสัมพันธ์ของฉัน



๓. เมื่อทุกคนทำเสร็จ ถามนักเรียนว่า

- คนที่เรารู้สึกว่ามีความสัมพันธ์ที่ดีด้วย อะไรที่ทำให้เรารู้สึกว่าดี
- ในส่วนที่เป็นความสัมพันธ์ไม่ดี มันไม่ดีอย่างไร

ขอฟังคำตอบอย่างละ ๔-๕ คน

๔. ครูแบ่งนักเรียนเป็น ๖ กลุ่ม แจกแผ่นกิจกรรม “แบบไหนเรียกว่าความสัมพันธ์ดี — ไม่ดี” ให้แต่ละกลุ่ม โดยให้

- กลุ่ม ๑-๒ คิดเรื่องความสัมพันธ์ในครอบครัว
- กลุ่ม ๓-๔ คิดเรื่องความสัมพันธ์กับเพื่อน
- กลุ่ม ๕-๖ คิดเรื่องความสัมพันธ์กับแฟน

แต่ละกลุ่มจะช่วยกันตอบโจทย์ ๔ ข้อ ได้แก่

๑) สิ่งที่เราเห็น “คนในครอบครัว | เพื่อน | แฟน” ที่มีความสัมพันธ์ที่ดี
ทำ/ปฏิบัติต่อกัน คือ...

๒) “คำพูด” ที่มักได้ยิน “คนในครอบครัว | เพื่อน | แฟน” ที่มีความ
สัมพันธ์ที่ดีพูดกัน คือ...

๓) คนที่มีความสัมพันธ์ที่ดีกับ “คนในครอบครัว | เพื่อน | แฟน” มัก
จะรู้สึกอย่างไร

๔) การกระทำ/การปฏิบัติต่อกันที่ฉันเคยเห็น และคำพูดที่ฉันเคยได้ยิน
จากคนที่มีความสัมพันธ์ที่ไม่ดีกับ “คนในครอบครัว | เพื่อน | แฟน”

๕. ให้แต่ละกลุ่มนำเสนอ และครูจดประเด็นหรือลักษณะสำคัญที่สะท้อนถึง
การมีสัมพันธภาพที่ดี/ไม่ดี เพื่อนำมาสรุป

- ครูอาจใช้ลักษณะหรือองค์ประกอบ ๗ ข้อของการมีสัมพันธภาพที่ดี
กับเพื่อน คนในครอบครัว หรือแฟนเป็นแนวทางในการสรุป (เตรียม
เขียนไว้บนฟลิปชาร์ต) ดังนี้

๑) การเคารพ ให้เกียรติ และยอมรับกัน

๒) รู้สึกปลอดภัย

๓) ใส่ใจความรู้สึกกัน

๔) ปฏิบัติต่อกันด้วยความเสมอภาคและยุติธรรม

๕) ซื่อสัตย์และไว้วางใจ

๖) พูดคุยกันได้อย่างตรงไปตรงมา

๗) มีความสุขด้วยกัน

(ครูควรอ่านรายละเอียดคำอธิบายแต่ละข้อเพื่อทำความเข้าใจล่วงหน้า และ
นำมาเชื่อมโยงกับคำตอบของนักเรียน)

๖. ครูทวนองค์ประกอบของความสัมพันธ์ที่ดี ๗ ข้อ และถามนักเรียนว่า

- สำหรับนักเรียน นักเรียนคิดว่า ข้อไหนสำคัญที่สุดในการสร้างสัมพันธภาพที่ดี ขอฟัง ๔-๕ คน พร้อมเหตุผล

๗. ครูสรุปการเรียนรู้ว่า เราได้ลองคุยกันว่า แบบไหนคือความสัมพันธ์ที่ดี และแบบไหนคือความสัมพันธ์ที่ไม่ดี และได้เห็นองค์ประกอบสำคัญที่ช่วยให้เรามีสัมพันธภาพที่ดีได้ ดังนั้น หากเราอยากมีสัมพันธภาพที่ดีกับทุกคนในทุกรูปแบบความสัมพันธ์ เราเลือกได้ว่าเราจะปฏิบัติต่อคนที่เรามีความสัมพันธ์ด้วยอย่างไร และอยากให้เขาปฏิบัติกับเราอย่างไร

๘. ขอให้นักเรียนทุกคนเขียนชื่อตนเองบนแผ่น “แผนภูมิความสัมพันธ์ของฉัน” และส่งครูพร้อมแผ่นกิจกรรมกลุ่ม

แผนกิจกรรม

แบบไหนเรียกว่า ความสัมพันธ์ดี – ไม่ดี ใน “ครอบครัว”

สิ่งที่ฉัน<u>เห็น</u>คนในครอบครัวทำ ที่มีความสัมพันธ์ที่ดีทำ/ปฏิบัติต่อกัน (ให้นักเรียน<u>วาดหรือเขียนอธิบาย</u> การกระทำ กิจกรรม หรือพฤติกรรม ที่สะท้อนความสัมพันธ์ที่ดี)	“<u>คำพูด</u>” ที่ฉันมักได้ยินคนในครอบครัวที่มีความสัมพันธ์ที่ดีต่อกันพูดกัน คือ... (<u>เขียน</u>คำ ข้อความ หรือประโยคที่นักเรียนเคยได้ยิน)
คนที่มีความสัมพันธ์ที่ดีกับสมาชิกในครอบครัว มักจะ<u>รู้สึก</u>อย่างไรบ้าง ? (ระบุอารมณ์ ความรู้สึกที่เกิดขึ้น)	การกระทำ หรือการปฏิบัติต่อกันที่ฉันเห็นหรือคำพูดที่ฉันได้ยิน จากคนที่มี<u>ความสัมพันธ์ที่ไม่ดีในครอบครัว</u> มีอะไรบ้าง (<u>เขียนหรือวาด</u>สิ่งที่เราเห็น/ได้ยิน)

แผนกิจกรรม

แบบโหนดเรียกว่า ความสัมพันธ์ – ไม่ดี ใน “เพื่อน”

สิ่งที่ฉันเห็นเพื่อนที่มีความสัมพันธ์ที่ดีทำ/ปฏิบัติต่อกัน (ให้นักเรียน<u>วาด</u>การกระทำ กิจกรรม หรือพฤติกรรม ที่สะท้อนความสัมพันธ์ที่ดี)	“คำพูด” ที่ฉันมักได้ยินเพื่อนที่มีความสัมพันธ์ที่ดีต่อกันพูดกัน คือ... (<u>เขียน</u>คำ ข้อความ หรือประโยค ที่นักเรียนเคยได้ยิน)
คนที่มีความสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อนมักจะ<u>รู้สึก</u>อย่างไรบ้าง ? (ระบุอารมณ์ ความรู้สึกที่เกิดขึ้น)	การกระทำ หรือการปฏิบัติต่อกันที่ฉันเห็น และ/หรือคำพูดที่ฉันได้ยิน จากคนที่มี<u>ความสัมพันธ์ที่ไม่ดีกับเพื่อน</u> มีอะไรบ้าง (เขียนหรือวาดสิ่งที่เราเห็น/ได้ยิน)

แผนกิจกรรม

แบบไหนเรียกว่า ความสัมพันธ์ดี – ไม่ดี ใน “แพน”

สิ่งที่ฉันเห็นคนเป็นแพนกัน ที่มีความสัมพันธ์ที่ดีทำ/ปฏิบัติต่อกัน (ให้นักเรียน<u>วาด</u>การกระทำ กิจกรรม หรือพฤติกรรม ที่สะท้อนความสัมพันธ์ที่ดี)	“<u>คำพูด</u>” ที่ฉันมักได้ยินคนที่เป็นแพนกันที่มีความสัมพันธ์ที่ดีพูดกัน คือ... (<u>เขียน</u>คำ ข้อความ หรือประโยคที่นักเรียนเคยได้ยิน)
คนที่เป็นแพนกันที่มีความสัมพันธ์ที่ดี เขามักจะรู้สึกอย่างไรบ้าง ? (ระบุอารมณ์ ความรู้สึกที่เกิดขึ้น)	การกระทำ หรือการปฏิบัติต่อกันที่ฉันเห็น และ/หรือคำพูดที่ฉันได้ยินจากคนที่เป็น<u>แพนกัน</u> แต่มีความสัมพันธ์ที่ไม่ดี มีอะไรบ้าง (เขียนหรือวาดสิ่งที่เราเห็น/ได้ยิน)

องค์ประกอบ ๗ ของการมีสัมพันธภาพที่ดี

(๑) การเคารพ ให้เกียรติ และยอมรับกัน

การได้รับการยอมรับในความเป็นตัวเรา เช่น เพื่อนหรือแฟนไม่บังคับหรือกดดันให้เราทำในสิ่งที่เราไม่ชอบ รู้สึกอึดอัด ไม่อยากทำ คาดหวังให้เราเป็นในสิ่งที่เราไม่ใช่ หรือครอบครัวยุติสนุนและจัดสรรเวลาให้เราทำในสิ่งที่เราสนใจ/ชอบ นอกจากหน้าที่รับผิดชอบอื่นๆ ในครอบครัว รวมทั้ง การยอมรับฟังความคิดเห็นที่อาจแตกต่างกัน

(๒) รู้ลึกปลอดภัย

สัมพันธภาพที่ดีต้องทำให้เรารู้สึกปลอดภัยทั้งทางร่างกายและความรู้สึก ในด้านความรู้สึกคือเรารู้สึกสบายใจ ไม่อึดอัดเวลาอยู่ด้วยกัน ไม่ว่ากับเพื่อนหรือแฟน ไม่มีความรู้สึกกลัว หรือหวาดระแวงว่าอาจถูกทำให้เสียความรู้สึก เสียความมั่นใจ หรือเสียใจ ไม่ว่าด้วยคำพูด หรือการกระทำ รวมทั้ง มั่นใจว่าเพื่อนหรือแฟนจะไม่ทำให้เราเจ็บตัว

(๓) ใส่ใจความรู้สึกกัน

ความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างเพื่อนหรือแฟนต้องใส่ใจความรู้สึกกันและกัน เข้าใจอารมณ์ ความต้องการ สถานการณ์ที่เราต้องเผชิญ และพยายามช่วยสนับสนุนและจัดการให้เราสบายใจ ไม่อึดอัด เช่น หากเราไม่สามารถไปเที่ยวด้วยได้ เพราะมีภารกิจความจำเป็นอย่างอื่นก็จะไม่บังคับหรือทำให้เรารู้สึกผิด หรือไม่เป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม เป็นต้น

(๔) ปฏิบัติต่อกันด้วยความเสมอภาคและยุติธรรม

ความสัมพันธ์ที่ดีจะเปิดโอกาสให้แต่ละคนมีส่วนร่วมในการเลือก กำหนด แสดงความคิดเห็น และมีส่วนร่วมในการตัดสินใจเรื่องต่างๆ ในความสัมพันธ์เท่าๆ กัน ไม่ใช่ฝ่ายหนึ่งต้องเชื่อ และทำตามอีกฝ่ายหนึ่งเสมอไป

(๕) ซื่อสัตย์และไว้วางใจ

ความสัมพันธ์ที่ดีต้องมีความไว้วางใจกัน ซึ่งจะเกิดขึ้นได้เมื่อเรามีความซื่อสัตย์ ไม่โกหกกัน

(๖) พูดคุยกันได้อย่างตรงไปตรงมา

ความสัมพันธ์ที่ดีสามารถบอกความรู้สึกที่มีต่อกันได้ คุยกันอย่างเปิดใจ บอกได้ทั้งความรู้สึกที่ดีและไม่ดี พร้อมรับฟังความคิดเห็นความรู้สึกของอีกฝ่าย ไม่ใช่คำพูดที่อาจทำร้ายจิตใจของอีกฝ่าย ใช้เหตุผลในการพูดคุยทำความเข้าใจกัน

(๗) มีความสุขด้วยกัน

ในความสัมพันธ์ที่มี ไม่ว่ากับเพื่อนหรือแฟน หากมีเรื่องที่ทำให้เรารู้สึกไม่ดี อึดอัด เสียใจ อาจต้องพิจารณาว่า คงไม่ใช่ความสัมพันธ์ที่ดีแล้ว ในขณะเดียวกัน เราต้องรู้จักสังเกต ถามความรู้สึกของคนรอบข้างที่เรามีความสัมพันธ์ด้วยว่า เราเป็นฝ่ายทำให้เขารู้สึกไม่ดี อึดอัดบ้างหรือไม่ อย่างไร เพื่อปรับตัวและช่วยกันทำให้ทั้งสองฝ่ายรู้สึกดีกับสัมพันธ์ภาพที่มี



แผนการเรียนรู้ที่ ๓
อะไรจริง เรื่องอารมณ์เพศ



แผนการเรียนรู้ที่ ๓

อะไรจริง เรื่องอารณเพศ



สาระสำคัญ

อารณเพศ เป็นหนึ่งในพัฒนาการที่เกิดขึ้นในช่วงวัยรุ่น วัยรุ่นอาจมีการรับรู้เรื่องอารณเพศจากช่องทางต่างๆ ซึ่งอาจเป็นข้อมูลที่ไม่ถูกต้อง หรือเป็นความเชื่อผิดๆ ที่อาจส่งผลกระทบต่อสุขภาพทางเพศ ดังนั้น การทำความเข้าใจเรื่องนี้จะช่วยให้นักเรียนมีความรู้ที่ถูกต้องเป็นพื้นฐาน และตระหนักว่าเรื่องเพศเป็นเรื่องที่พูดคุยกันได้



วัตถุประสงค์การเรียนรู้

- ๑) สืบหาและแยกแยะสิ่งที่รับรู้เรื่องอารณเพศว่าเป็นเรื่องจริงหรือไม่
- ๒) บอกผลกระทบที่อาจเกิดขึ้นหากเรามีข้อมูลที่ไม่ถูกต้อง หรือความเชื่อผิดๆ ในเรื่องเพศ
- ๓) แสดงความมั่นใจในการพูดคุยซักถามแลกเปลี่ยนในเรื่องเพศ

แผนการเรียนรู้นี้ มุ่งสร้างเสริมคุณลักษณะและทักษะสำคัญ ดังนี้

Core Values	Core Skills
• การเคารพความแตกต่าง • ความมั่นใจในตนเอง • ความรับผิดชอบ • ความปลอดภัย	• การรู้จักตนเอง • การคิด วิเคราะห์ • การประเมินผลกระทบ • การหาความช่วยเหลือ • การสื่อสาร



ระยะเวลา

๖๐ นาที (๑ คาบเรียน)



อุปกรณ์และสื่อ

- แผ่นกิจกรรม “อะไรจริงเรื่องอารมณ์เพศ” สำหรับนักเรียนทุกคน
- เตรียมเขียนหัวข้อต่อไปนี้เป็นฟลิปชาร์ต ข้อละ ๑ แผ่น เพื่อให้ นักเรียน

เขียนตอบ

- เรื่องเพศที่เราได้จากเพื่อน
- เรื่องเพศที่เราได้จากอินเทอร์เน็ต
- เรื่องเพศที่เราได้จากโทรทัศน์
- เรื่องเพศที่เราได้จากพ่อแม่
- เรื่องเพศที่เราได้จากครู
- เรื่องเพศที่เราได้จากช่องทางอื่นๆ ระบุช่องทาง และเรื่องที่เรารับรู้
- ปากกาเคมี และกระดาษขาว



ข้อเสนอแนะสำหรับผู้จัดการเรียนรู้

แผนการเรียนรู้นี้ต้องการทำความเข้าใจกับนักเรียนเรื่องอารมณ์เพศ ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของพัฒนาการในช่วงเข้าสู่วัยรุ่น ครูควรพูดคุยเรื่องนี้อย่างปกติ เพื่อแสดงให้เห็นว่าเรื่องเพศเป็นเรื่องที่พูดคุยกันได้ การเตรียมศึกษาข้อมูลล่วงหน้าจะช่วยให้ครูพูดคุยได้ง่ายขึ้น หากนักเรียนถามคำถามที่ครูไม่รู้หรือไม่มั่นใจ ให้บอกนักเรียนว่าจะไปหาข้อมูลและกลับมาคุยกันในครั้งหน้า



ประเมินผลการเรียนรู้

๑. สังเกตความสนใจในการทำกิจกรรมร่วมกัน
๒. สังเกตความมั่นใจในการแลกเปลี่ยน ตั้งคำถาม และตอบคำถามในเรื่อง

เพศ



ขั้นตอนการจัดการเรียนรู้

๑. บอกนักเรียนว่า วันนี้ครูมีคำถามที่จะมาขอความรู้จากนักเรียน เพราะเป็นเรื่องที่เกี่ยวกับวัยของพวกเขา

- นักเรียน ป.๖ ส่วนใหญ่รู้เรื่องเพศจากใคร หรือจากช่องทางไหนบ้าง (ขอให้ช่วยกันบอกให้มากที่สุด)
 - ครูจดคำตอบไว้บนกระดาน

๒. ครูสรุปว่า จากคำตอบจะเห็นว่าคนในวัยพวกเขาได้รับข้อมูลเรื่องเพศจากหลายช่องทางมาก ครูอยากให้พวกเขาช่วยกันบอกว่า เราได้รู้เรื่องอะไรบ้างจากแต่ละช่องทาง

- ครูเตรียมกระดานฟลิปชาร์ต และหัวข้อติดไว้รอบๆ ห้อง หรือวางไว้บนพื้น และอ่านให้นักเรียนฟัง
 - เรื่องเพศที่เราได้จากเพื่อน
 - เรื่องเพศที่เราได้จากอินเทอร์เน็ต
 - เรื่องเพศที่เราได้จากโทรทัศน์
 - เรื่องเพศที่เราได้จากพ่อแม่
 - เรื่องเพศที่เราได้จากครู
 - เรื่องเพศที่เราได้จากช่องทางอื่นๆ ระบุช่องทาง และเรื่องที่เราได้รับรู้
- ให้เวลานักเรียนช่วยกันเขียน ขอให้แต่ละคนเขียนทุกแผ่น ถ้าซ้ำกับเพื่อนให้ทำเครื่องหมาย / ไว้ด้านหลัง และเขียนข้ออื่นๆ เพิ่ม
- ให้เวลา ๑๐ นาที กระตุ้นให้นักเรียนช่วยกันตอบ

๓. เมื่อหมดเวลา ครูชวนดูคำตอบของแต่ละแผ่นที่น่าสนใจ และชวนนักเรียนคุยว่า (ในเวลา ๑๐ นาที)

- นักเรียนคิดว่าเรื่องเพศที่เราได้รับรู้จากช่องทางต่างๆ เชื่อถือได้ทั้งหมดหรือไม่ เพราะเหตุใด

- นักเรียนคิดว่า แหล่งข้อมูลไหนที่น่าเชื่อถือมากที่สุด เพราะอะไร
 - เรามีวิธีรู้ได้อย่างไรว่าข้อมูลนั้นๆ จริงหรือไม่จริง
๔. ครูชี้แจงว่า ครูมีตัวอย่างเรื่องเพศมาให้นักเรียนพิจารณาว่า จริงหรือไม่จริง

- แจกแผ่นกิจกรรม อะไรจริง เรื่องอารมณ์เพศ ให้นักเรียนคนละ ๑ ใบ ให้เวลาทำ ๕ นาที
- หากสังเกตว่านักเรียนอ่านไม่คล่อง ครูอ่านข้อความที่ละข้อและให้นักเรียนตอบไปพร้อมๆ กัน

๕. เมื่อทุกคนทำเสร็จทุกข้อแล้ว ครูอ่านข้อความที่ละข้อ และขอฟังคำตอบ พร้อมเหตุผลจากคนที่ตอบจริง และไม่จริง ก่อนที่จะเฉลยและอธิบายเพิ่มเติม

- ครูใช้แนวทางการอธิบายจากเอกสารประกอบ
๖. เมื่อครบทั้ง ๘ ข้อถามนักเรียนว่า
- นักเรียนมีคำถาม หรือข้อสงสัยอะไรอีกในเรื่องอารมณ์เพศ ความต้องการทางเพศ และการช่วยตัวเอง
 - หากมีให้ครูตอบคำถาม หากคำถามไหนที่ยังไม่แน่ใจในคำตอบ ให้บอกนักเรียนว่า จะกลับมาตอบในคาบต่อไป
 - ครูถามนักเรียนว่า การเรียนรู้เรื่องอารมณ์เพศวันนี้ มีประโยชน์อย่างไรบ้าง

๗. ครูสรุปเพิ่มเติม ดังนี้
- อารมณ์เพศหรือความต้องการทางเพศเป็นเรื่องธรรมชาติ เป็นพัฒนาการหนึ่งที่เกิดขึ้นในช่วงวัยรุ่น แต่ละคนอาจมีพัฒนาการด้านนี้ช้า เร็ว แตกต่างกัน
 - ความต้องการทางเพศอาจแตกต่างกันไปในแต่ละคน แต่ทุกคนควรเรียนรู้ว่า เรามีวิธีการจัดการความต้องการทางเพศได้ และการมีอารมณ์เพศไม่ได้หมายความว่าต้องมีเพศสัมพันธ์

- การช่วยตัวเองเป็นวิธีการหนึ่งที่ปลอดภัยในการจัดการความต้องการทางเพศ
- นอกจากนั้น เรายังเห็นว่าวัยรุ่นได้รับข้อมูลเรื่องเพศหรือแสวงหาข้อมูลเรื่องเพศที่อยากรู้จากหลายช่องทาง สิ่งที่ต้องตระหนักคือ ข้อมูลหลายอย่างในเรื่องเพศอาจเป็นข้อมูลที่ไม่ถูกต้อง หรือเป็นความเชื่อ ซึ่งหากเป็นความรู้ที่ไม่ถูกต้อง หรือความเชื่อที่ผิดๆ อาจส่งผลต่อพฤติกรรมที่ไม่ปลอดภัย หรือไม่ดีต่อสุขภาวะ

๘. บอกนักเรียนว่า ครูจะกลับไปดูข้อมูลต่างๆ ที่นักเรียนช่วยกันบอกในกระดานฟลิปชาร์ต หากมีประเด็นที่ครูเห็นว่าไม่ถูกต้อง ครูจะนำมาคุยกับนักเรียนในครั้งต่อไป และหากใครมีคำถามเรื่องเพศเพิ่มเติมให้เขียนลงกระดาน ไม่ต้องใส่ชื่อ และนำมาใส่ในกล่องคำถามได้

แผนกิจกรรม

อะไรจริง เรื่องอารมณ์เพศ

ข้อความต่อไปนี้จริง หรือไม่จริง	จริง	ไม่จริง
๑. อารมณ์เพศเป็นพัฒนาการหนึ่งเมื่อเข้าสู่วัยรุ่น		
๒. ถ้าเกิดอารมณ์เพศต้องไปมีเพศสัมพันธ์		
๓. ถ้าอวัยวะเพศผู้ชายแข็งตัวแปลว่าต้องการมีเพศสัมพันธ์		
๔. ผู้ชายมักมีความต้องการทางเพศตลอดเวลา		
๕. ผู้หญิงส่วนใหญ่ไม่ค่อยมีอารมณ์เพศ		
๖. การช่วยตัวเองเป็นวิธีการจัดการและผ่อนคลายอารมณ์เพศ		
๗. การช่วยตัวเองเป็นเรื่องของผู้ชายเท่านั้น		
๘. คนส่วนใหญ่มีเพศสัมพันธ์เพื่อการมีลูกเท่านั้น		

๓

อะไรจริง เรื่องอารมณ์เพศ

ข้อความต่อไปนี้จริง หรือไม่จริง	จริง	ไม่จริง
๑. อารมณ์เพศเป็นพัฒนาการหนึ่งเมื่อเข้าสู่วัยรุ่น		
๒. ถ้าเกิดอารมณ์เพศต้องไปมีเพศสัมพันธ์		
๓. ถ้าอวัยวะเพศผู้ชายแข็งตัวแปลว่าต้องการมีเพศสัมพันธ์		
๔. ผู้ชายมักมีความต้องการทางเพศตลอดเวลา		
๕. ผู้หญิงส่วนใหญ่ไม่ค่อยมีอารมณ์เพศ		
๖. การช่วยตัวเองเป็นวิธีการจัดการและผ่อนคลายอารมณ์เพศ		
๗. การช่วยตัวเองเป็นเรื่องของผู้ชายเท่านั้น		
๘. คนส่วนใหญ่มีเพศสัมพันธ์เพื่อการมีลูกเท่านั้น		

เอกสารประกอบ : อะไรจริง เรื่องอารมณ์เพศ

๑. อารมณ์เพศเป็นพัฒนาการหนึ่งเมื่อเข้าสู่วัยรุ่น

จริง ในช่วงวัยรุ่น มีการพัฒนาการเปลี่ยนแปลงทั้งทางร่างกายและจิตใจ นอกจากร่างกายจะเปลี่ยนแปลงเข้าสู่วัยเจริญพันธุ์แล้ว เช่น การมีประจำเดือน และการผ่นเป็ยก ทั้งหญิงและชายจะเริ่มมีอารมณ์เพศ

๒. ถ้าเกิดอารมณ์เพศต้องไปมีเพศสัมพันธ์ทุกครั้ง

ไม่จริง การเกิดอารมณ์เพศหรือความต้องการทางเพศ ไม่จำเป็นจะต้องไปมีเพศสัมพันธ์ เราสามารถเรียนรู้วิธีการจัดการอารมณ์เพศได้ โดยไม่ต้องมีเพศสัมพันธ์

๓. ถ้าอวัยวะเพศผู้ชายแข็งตัวแปลว่าต้องการมีเพศสัมพันธ์

ไม่จริง การแข็งตัวของอวัยวะเพศชายอาจเกิดขึ้นด้วยหลายสาเหตุที่ไม่เกี่ยวกับความต้องการทางเพศ เช่น ผู้ชายส่วนใหญ่จะมีอาการอวัยวะเพศแข็งตัวเมื่อตื่นนอนตอนเช้า ซึ่งเกี่ยวกับระดับฮอร์โมนเทสโทสเตอโรนในร่างกาย

๔. ผู้ชายมักคิดเรื่องการมีเพศสัมพันธ์ตลอดเวลา

ไม่จริง ผู้ชายไม่ได้คิดเรื่องการมีเพศสัมพันธ์ตลอดเวลา ไม่ว่าคนเพศไหนก็มีความสนใจและความต้องการในเรื่องเพศแตกต่างกันไป ขึ้นอยู่กับบุคคล ไม่เกี่ยวกับเพศ

๕. ผู้หญิงส่วนใหญ่ไม่ค่อยมีอารมณ์เพศ

ไม่จริง อารมณ์เพศเป็นเรื่องของแต่ละบุคคล และทุกคนทุกเพศมีระดับความต้องการทางเพศที่ไม่เหมือนกัน และแตกต่างกันไปตามสถานการณ์

๖. การช่วยตัวเองเป็นวิธีการจัดการและผ่อนคลายอารมณ์เพศ

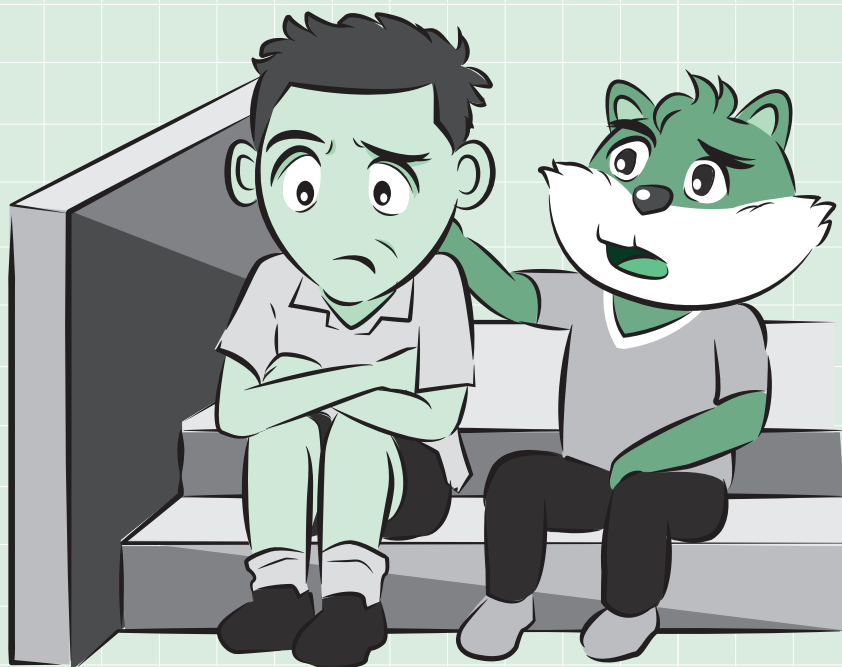
จริง การช่วยตัวเองถือเป็นเรื่องปกติและเป็นวิธีหนึ่งในการจัดการความต้องการทางเพศที่ปลอดภัย

๗. การช่วยตัวเองเป็นเรื่องของผู้ชายเท่านั้น

ไม่จริง ความต้องการทางเพศเกิดขึ้นได้ทุกเพศ ดังนั้น การช่วยตัวเองถือเป็นเรื่องปกติและเป็นวิธีหนึ่งในการผ่อนคลายความต้องการทางเพศที่ปลอดภัยสำหรับทุกคน ทุกเพศ

๘. คนส่วนใหญ่มีเพศสัมพันธ์เพื่อการมีลูกเท่านั้น

ไม่จริง แม้วิธีการหนึ่งในการมีลูก คือการมีเพศสัมพันธ์ระหว่างหญิงชาย แต่คนเรามีเหตุผลที่แตกต่างกันไปในการมีเพศสัมพันธ์ ที่สำคัญการมีเพศสัมพันธ์ควรเป็นเรื่องยินยอมพร้อมใจทั้งสองฝ่าย และคำนึงถึงความปลอดภัย มีการป้องกันผลกระทบที่ตามมา



แผนการเรียนรู้ที่ ๔
เพื่อนเข้าใจเพื่อนไหม ?



แผนการเรียนรู้ที่ ๔

เพื่อนเข้าใจเพื่อนไหม ?



สาระสำคัญ

การจัดการความกดดันจากเพื่อนโดยไม่เสียจุดยืนของตนเอง และยังรักษาสัมพันธภาพกับเพื่อนได้เป็นเรื่องสำคัญ การใช้วิธีการสื่อสารแบบตรงไปตรงมาด้วยเหตุผลและความรู้สึกดีกว่าการหลีกเลี่ยง โกหก หรือเก็บความอึดอัดไว้เอง



วัตถุประสงค์การเรียนรู้

- ๑) ฝึกบอกความต้องการของตนเองอย่างตรงไปตรงมา เมื่อไม่เห็นด้วยกับเพื่อนสนิท
- ๒) ฝึกการฟังความต้องการ และใส่ใจในความรู้สึกของเพื่อน

แผนการเรียนรู้นี้ มุ่งสร้างเสริมคุณลักษณะและทักษะสำคัญ ดังนี้

Core Values	Core Skills
• การรัก เคารพ และเห็นคุณค่าของตนเอง • การเคารพความแตกต่าง • การรู้และเคารพสิทธิ • ความมั่นใจในตนเอง • เสรีภาพในการเลือก • ความรับผิดชอบ • การไม่ใช้ความรุนแรง	• การรู้จักตนเอง • การยืนยันความรู้สึกของตนเอง • การสื่อสาร ต่อรอง • การรับฟัง • การคิด วิเคราะห์ แยกแยะ



ระยะเวลา

๖๐ นาที (๑ คาบเรียน)



อุปกรณ์และสื่อ

- สถานการณ์สมมติ ๓ สถานการณ์ๆ ละ ๒ ชุด
- ฉลากหมายเลข ๑, ๒, ๓ อย่างละ ๒ ชิ้น



ข้อเสนอแนะสำหรับผู้จัดการเรียนรู้

ครูควรสังเกตว่าเด็กบางคนไม่มีเพื่อนสนิท หรือไม่มีคนรับเข้ากลุ่ม ซึ่งครูต้องช่วยจัดการให้เด็กสามารถเข้ากลุ่มได้



ประเมินผลการเรียนรู้

๑. สังเกตการวิเคราะห์/แลกเปลี่ยนของนักเรียน
๒. สังเกตความสนใจในการทำกิจกรรมร่วมกัน
๓. สังเกตการตอบคำถาม และความเข้าใจเรื่องใจเขาใจเรา



ขั้นตอนการจัดการเรียนรู้

๑. ครูถามนักเรียนว่า
 - “เพื่อน” มีไว้เพื่ออะไร
 - เราทุกคนมีเพื่อนซี้ เพื่อนสนิทไหม อะไรทำให้เราสนิทกัน
 - มีบ้างหรือไม่ที่ บางครั้งเพื่อนซี้ก็ทำให้เราอึดอัด ขอดตัวอย่าง ๓-๔ คน
๒. อธิบายให้นักเรียนฟังว่า วันนี้เราจะทำกิจกรรมเกี่ยวกับ “เพื่อนสนิท” และดูว่า เราสามารถคุยกับเพื่อนสนิทได้ทุกเรื่องหรือไม่ รวมถึงเรื่องที่บางครั้งเพื่อนสนิทก็ทำให้เราอึดอัด
๓. ให้นักเรียนจับกลุ่มตามความสมัครใจให้ได้ ๖ กลุ่ม ให้แต่ละกลุ่มจับฉลากว่าได้หมายเลขอะไร

๔. ครูอธิบายว่าแต่ละหมายเลขจะได้เรื่องไม่เหมือนกัน แจกเรื่องตามหมายเลขที่แต่ละกลุ่มได้ ดังนี้

สถานการณ์ที่ ๑ เพื่อนในกลุ่มขอลอกรถบ้านจากเรา ช่วงแรกก็ลอบ้าง แต่ช่วงหลังขอลอกรถเกือบทุกวัน จนกระทั่งวันหนึ่งเราตัดสินใจว่าจะไม่ให้เพื่อนลอกรถบ้านแล้ว

สถานการณ์ที่ ๒ เพื่อนสนิทในกลุ่มมาบอกว่าไปมีเรื่องกับเด็กห้องอื่น และนัดกันทำต๋อย/ตบหลังเลิกเรียน จึงมาบอกให้เราว่าขอให้ไปเป็นเพื่อนช่วยกัน ทุกคนในกลุ่มตกลงไปกับเพื่อนหมด มีเราเพียงคนเดียวที่ไม่อยากไป

สถานการณ์ที่ ๓ เพื่อนๆ นัดจะไปเที่ยวกัน แต่กลัวผู้ปกครองไม่อนุญาต ทุกคนจึงตกลงว่าให้เราเป็นคนไปบอกผู้ปกครองของเพื่อนๆ ว่าจะมานั่งทำรายงานที่บ้านเรา แต่เราไม่อยากโกหก

- ให้แต่ละกลุ่มช่วยกันแลกเปลี่ยน ในเวลา ๑๐ นาที ดังนี้
 - ๑) เราารู้สึกอย่างไรหากเราอยู่ในสถานการณ์ที่ได้รับ
 - ๒) กลุ่มเราคิดว่า ในสถานการณ์แบบนั้น เราจะทำอย่างไร
 - ๓) หากเราเลือกบอกความรู้สึกที่แท้จริงของเรากับเพื่อนตามสถานการณ์ ให้ช่วยกันคิดบทสนทนาว่าเราจะบอก/พูดกับเพื่อนอย่างไร และลองคิดว่าเพื่อนจะตอบอย่างไรได้บ้าง และเราจะยืนยันสิ่งที่เรารู้สึก/ต้องการอย่างไร
 - ๔) ให้นักเรียนเตรียมแสดงบทบาทสมมติว่า เราจะบอกเพื่อนอย่างไรในแต่ละสถานการณ์ ในเวลา ๓ นาที

๕. ให้แต่ละกลุ่มของแต่ละสถานการณ์แสดงบทบาทสมมติกลุ่มละไม่เกิน ๓

นาที

๖. เมื่อทั้ง ๒ กลุ่มแสดงบทบาทสมมติของแต่ละสถานการณ์ ถามนักเรียน
ที่เหลือว่า

- ชอบวิธีการสื่อสารของกลุ่มใดมากกว่ากัน เพราะเหตุใด
- มีข้อเสนอถึงวิธีการจัดการสถานการณ์แบบนี้หรือไม่อีกบ้าง

๗. เมื่อแสดงบทบาทสมมติครบทั้ง ๓ สถานการณ์ ครูชวนคุย ดังนี้

- นักเรียนคิดว่า วิธีการใดดีกว่ากันระหว่างการบอกเพื่อนตรงๆ ในเรื่อง
ที่เราไม่เห็นด้วยหรืออึดอัด กับการเลี่ยงที่จะไม่พูดและยอมทำตาม
เพื่อนๆ ไป เพราะเหตุใด
- การบอกความรู้สึกหรือความต้องการของเรากับเพื่อนแบบตรงไปตรง
มาเป็นเรื่องยากหรือง่าย เพราะอะไร
- ใครรู้สึกท้อยาก เพราะอะไร ใครรู้สึกเราทำได้ เพราะอะไร
- ใครเคยทำแล้วบ้าง ผลเป็นอย่างไร
- หากเป็นสถานการณ์จริง เราคิดว่ายากหรือง่ายที่จะบอกกับเพื่อน
ตรงๆ
- ถ้าเราบอกเหตุผลกับเพื่อนตรงๆ แล้ว แต่เพื่อนไม่ยอม เราทำอย่างไร
- เพราะเหตุใด จึงเกิดเหตุการณ์แบบกดดันหรือบังคับเพื่อนในกลุ่มให้
ทำโดยเพื่อนไม่ยินยอม
- หากเราเป็นฝ่ายที่กดดันเพื่อน และเพื่อนบอกเราตรงๆ ว่า ไม่อยาก
ทำ ไม่เห็นด้วย เราจะรู้สึกอย่างไร
- จากกิจกรรมวันนี้ นักเรียนได้ข้อสรุปเรื่องความเป็นเพื่อนอย่างไรบ้าง

๘. ครูสรุปประเด็นเพิ่มเติมดังนี้

- เพื่อนมีความสำคัญมากกับวิถีชีวิตวัยรุ่น โดยเฉพาะเพื่อนสนิทที่มี
ความผูกพันกับเรา ในบางครั้งความคาดหวังของเพื่อนที่มีต่อตัวเรา
เป็นแรงกดดันให้เราต้องทำบางอย่างในสิ่งที่ไม่อยากทำ

- การบอกความรู้สึกของเราอย่างตรงไปตรงมาให้เพื่อนรับรู้เป็นเรื่องสำคัญ ซึ่งดีกว่าการไม่บอก บอกอ้อมๆ หรือโกหก และมีผลดีต่อการพัฒนาความสัมพันธ์ในฐานะเพื่อน เพราะทำให้เพื่อนรู้จักและเข้าใจตัวตนของเราได้มากขึ้น
- ในขณะเดียวกัน เราต้องสำรวจตัวเองด้วยว่า เราเคยกดดันหรือเรียกร้องให้เพื่อนทำ โดยไม่สนใจว่า เพื่อนจะรู้สึกอย่างไรหรือไม่ และเราสามารถรับฟังเพื่อนได้หรือไม่ หากเพื่อนบอกความรู้สึกกับเราตรงๆ หรือแสดงความเห็นต่าง หรือไม่เห็นด้วยกับเรา
- การเป็นเพื่อนกันไม่ได้แปลว่าเราต้องคิดเหมือนกัน ทำทุกอย่างเหมือนกัน เห็นตรงกันในทุกเรื่อง เพราะแต่ละคนมีความเป็นตัวของตัวเอง และการที่เราคบกันเป็นเพื่อน เพราะแต่ละคนมีคุณสมบัติ และความน่าสนใจในแบบของตัวเองอีกหลายอย่าง ที่ทำให้เราอยากเป็นเพื่อนด้วย



แผนการเรียนรู้ที่ ๕
แสดงความรักมีหลายวิธี



แผนการเรียนรู้ที่ ๕

แสดงความรักมีหลายวิธี



สาระสำคัญ

การแสดงความรักกับคนพิเศษ มักจะเห็นได้ในชีวิตประจำวันและจากสื่อ แต่การแสดงออกบางอย่างก็เป็นเรื่องที่ต้องคำนึงถึงผลกระทบทั้งต่อตนเองและคู่ รวมทั้งคนรอบข้าง การบอกกล่าวถึงความชอบหรือไม่ชอบในการแสดงออกจึงเป็นเรื่องสำคัญ



วัตถุประสงค์การเรียนรู้

- ๑) ระบุวิธีการแสดงออกซึ่งความรักอย่างน้อย ๓ วิธี
- ๒) ได้ฟังความรู้สึกที่แตกต่างของแต่ละคนว่า ชอบ/ไม่ชอบการแสดงออกแบบใด
- ๓) บอกผลกระทบของการแสดงออกเรื่องความรักในวิธีต่าง ๆ

แผนการเรียนรู้นี้ มุ่งสร้างเสริมคุณลักษณะและทักษะสำคัญ ดังนี้

Core Values	Core Skills
• การรัก เคารพ และเห็นคุณค่าตัวเอง • การเคารพความแตกต่าง • การรู้และเคารพสิทธิ • เสรีภาพในการเลือก • ความรับผิดชอบ • ความปลอดภัย • ความเท่าเทียม • การไม่เอาเปรียบผู้อื่น	• การสร้างสัมพันธภาพ • การอดทน อดกลั้น • การตัดสินใจ • การประเมินผลกระทบ • การคิด วิเคราะห์



ระยะเวลา

๖๐ นาที (๑ คาบเรียน)



ข้อเสนอแนะสำหรับผู้จัดการเรียนรู้

การรู้สึกพิเศษกับใครบางคนเป็นเรื่องธรรมดาที่เกิดขึ้นได้ในช่วงเข้าสู่วัยรุ่น นักเรียนอาจเรียกว่า เป็นแฟนกัน และแสดงความเห็นในเรื่องการแสดงความรักในแผนการเรียนรู้นี้ตามความคิดเห็นของนักเรียน ซึ่งอาจมีบางเรื่องที่ครูอาจรู้สึกว่าเป็นเรื่องหรือนอกกรอบวัฒนธรรมไปบ้าง หากแต่ครูไม่ควรขี้嫉/ถูก ควรใช้เป็นโอกาสในการชวนเด็กคิดและวิเคราะห์ว่า ในแต่ละทางเลือกในการแสดงออกเรื่องความรัก อาจส่งผลกระทบอะไรได้บ้าง



ประเมินผลการเรียนรู้

๑. สังเกตการรับฟังความเห็น/แลกเปลี่ยนระหว่างกัน
๒. สังเกตความสนใจในการทำกิจกรรมร่วมกัน
๓. สังเกตการตอบคำถามว่า นักเรียนเรียนรู้เรื่องการแสดงออกเรื่องความรักจากไหน



ขั้นตอนการจัดการเรียนรู้

๑. ครูถามนักเรียนว่า

- วัยรุ่นส่วนใหญ่ มีแฟนกันในช่วงอายุเท่าไร
- ถ้าเราจะมีแฟนสักคน เราอยากได้แฟนแบบไหน
- สุ่มถามนักเรียนแต่ละเพศ ๔ – ๕ คนให้ตอบ

๒. แบ่งกลุ่มย่อยกลุ่มละประมาณ ๔ – ๕ คน

- ให้กลุ่มช่วยกันบอกว่า คุณสมบัติของคนที่เราอยากเป็นแฟนเป็นอย่างไร
- ให้เวลา ๗ นาที
- จากนั้น ให้กลุ่มช่วยกันพิจารณาว่าจากคุณสมบัติทั้งหมดที่กลุ่มช่วยกันระดม ให้เลือกคุณสมบัติสำคัญที่สุด ๓ ข้อของการเป็นแฟน

๓. ครูขอให้แต่ละกลุ่มนำเสนอ ๓ ข้อสำคัญ และรวบรวมให้เห็นว่ามีคุณสมบัติอะไรบ้าง ที่พวกเราอยากให้มีในตัวแฟน และชวนตั้งข้อสังเกตว่าคุณสมบัติเหล่านี้ เราไม่ได้แบ่งเพศ ไม่ว่าแฟนเราจะเป็นเพศอะไร แต่เราก็อยากให้มีคุณสมบัติแบบนี้ (ยกตัวอย่างที่นักเรียนเลือกมาประกอบ)

- นักเรียนคิดว่า คนที่เป็นแฟนกันจำเป็นต้องเป็นคนต่างเพศ แบบหญิงกับชาย หรือไม่ เพราะเหตุใด
- หากผู้หญิงเป็นแฟนกับผู้หญิง ผู้ชายเป็นแฟนกับผู้ชายเป็นเรื่องยอมรับได้หรือไม่ เพราะเหตุใด

๔. ครูสรุปในขั้นตอนนี้ว่า

- เมื่อเราเริ่มเข้าสู่วัยรุ่นเป็นหนุ่มสาว จนถึงวัยผู้ใหญ่ หลายคนจะมีแฟนหรือคนพิเศษ หรือคนที่สนิทใกล้ชิดมากกว่าเพื่อน แต่บางคนก็ไม่มีซึ่งไม่ใช่เรื่องแปลก เพราะไม่จำเป็นที่ทุกคนต้องมีแฟน
- นอกจากนั้น คนที่เราเป็นแฟนกันอาจเป็นคนเพศเดียวกัน หรือต่างเพศก็ได้ ขึ้นอยู่กับบรรทัดฐานทางเพศของแต่ละบุคคล ไม่ใช่เรื่องผิดปกติ

๕. วันนี้ ครูจะชวนให้พวกเราดูว่าเมื่อเรารู้สึกพอใจใครเป็นพิเศษ รู้สึกรัก และอยากแสดงความรัก เราสามารถแสดงความรักได้แบบใดบ้าง ให้นักเรียนอยู่ในกลุ่มเดิม และให้ช่วยกันระดมความคิดเห็นให้มากที่สุดว่า

- “ถ้าเรามีแฟน อยากให้แฟนแสดงความรักต่อเราแบบนี้.....”
- “ถ้าเรามีแฟน เราไม่อยากจะให้แฟนแสดงความรักแบบไหน พร้อมเหตุผล”

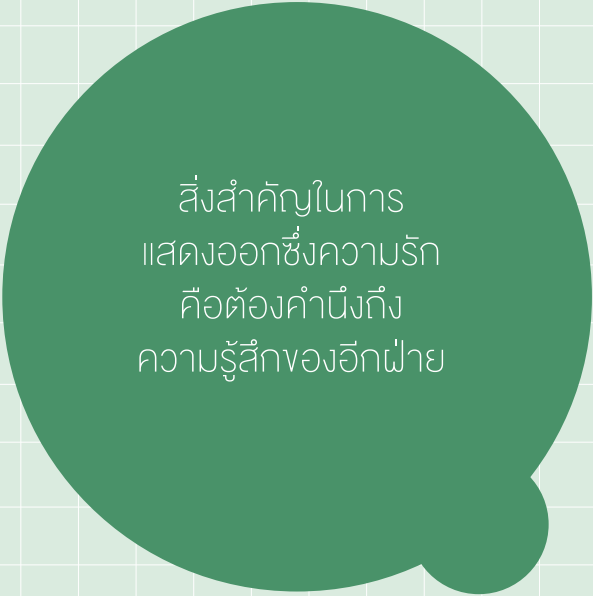
๖. ใช้เวลา ๗ นาที และขออาสาสมัครกลุ่มแรกนำเสนอ และให้กลุ่มอื่นๆ เพิ่มเติมคำตอบที่แตกต่าง

๗. ครูชวนคุย ดังนี้

- มีการแสดงความรักข้อไหนบ้าง ที่เราแปลกใจ
- เราจะรู้ได้อย่างไรว่า อีกฝ่ายกำลังรู้สึกดีหรือไม่ดีต่อการแสดงความรักในรูปแบบต่างๆ
- การแสดงออกถึงความรักรูปแบบไหนบ้าง ที่อาจจะส่งผลกระทบต่อทางลบ เพราะเหตุใด
- เราได้เรียนรู้อะไรในวันนี้ ที่เราจะนำไปใช้

๘. ครูสรุปการเรียนรู้ และเพิ่มเติมว่า

- การแสดงออกซึ่งความรักมีได้หลายวิธี และไม่จำเป็นต้องเหมือนกันในทุกคู่ หรือต้องเป็นไปตามที่เราเห็นจากละครหรือสื่อเท่านั้น
- สิ่งสำคัญในการแสดงออกซึ่งความรักคือต้องคำนึงถึงความรู้สึกของอีกฝ่าย
- หากเรารู้สึกไม่ดีต่อการแสดงออกของอีกฝ่าย การบอกความรู้สึกอย่างตรงไปตรงมาเป็นเรื่องสำคัญ เพื่อให้อีกฝ่ายเข้าใจความรู้สึกของเรา



สิ่งสำคัญในการ
แสดงออกซึ่งความรัก
คือต้องคำนึงถึง
ความรู้สึกของอีกฝ่าย



แผนการเรียนรู้ที่ ๖
กันดีกว่าแก้ว



แผนการเรียนรู้ที่ ๖ กันดีกว่าแก่



สาระสำคัญ

การป้องกันไม่ให้เกิดปัญหาเป็นเรื่องที่ดี และง่ายกว่าการแก้ไขเมื่อเกิดปัญหาขึ้นมาแล้ว โดยเฉพาะปัญหาที่ตามมาจากการมีเพศสัมพันธ์โดยไม่ป้องกัน คือ การตั้งท้อง และการติดโรค ดังนั้น เราควรมีข้อมูลว่า วิธีใดเป็นการป้องกันที่มีประสิทธิภาพ



วัตถุประสงค์การเรียนรู้

- ๑) ระบุผลที่ตามมาจากการมีเพศสัมพันธ์โดยไม่ป้องกัน
- ๒) จำแนกวิธีการป้องกันการตั้งครรภ์ที่มีประสิทธิภาพสูงกับประสิทธิภาพต่ำ
- ๓) เลือกวิธีการป้องกันที่เหมาะสมกับตนเอง

แผนการเรียนรู้นี้ มุ่งสร้างเสริมคุณลักษณะและทักษะสำคัญ ดังนี้

Core Values	Core Skills
• ความปลอดภัย • การเคารพความแตกต่าง • เสรีภาพในการเลือก • ความรับผิดชอบ • ความเท่าเทียม • การไม่เอาเปรียบผู้อื่น	• การดูแลสุขอนามัย • การคิด วิเคราะห์ แยกแยะ • การประเมินผลกระทบ • การตัดสินใจ • การหาแหล่งบริการช่วยเหลือ



ระยะเวลา

๖๐ นาที (๑ คาบเรียน)



อุปกรณ์และสื่อ

ตัวอย่างถุงยาง และวิธีคุมกำเนิด



ข้อเสนอแนะสำหรับผู้จัดการเรียนรู้

แผนการเรียนรู้เน้นเรื่องวิธีการป้องกันท้องและป้องกันโรคที่มีประสิทธิภาพ แต่อาจจะมีเด็กจำนวนมากที่สงสัยเรื่องการคุมกำเนิด ซึ่งคุณครูควรมีข้อมูลหรือเตรียมข้อมูลที่ถูกต้องรอบด้าน เพื่อพร้อมที่จะอธิบายให้นักเรียนฟัง รวมทั้งแหล่งที่ให้บริการอุปกรณ์เหล่านี้ในชุมชนรอบๆ ตัวนักเรียนที่เข้าถึงได้



ประเมินผลการเรียนรู้

- สังเกตการอธิบายการคุมกำเนิดและแหล่งเรียนรู้เรื่องอุปกรณ์ว่า นักเรียนเรียนรู้จากที่ไหน อย่างไร
- สังเกตความสนใจในการทำกิจกรรมร่วมกัน
- สังเกตคำถามของนักเรียนว่า มีประเด็นที่น่าสนใจและคำถามผูกโยงกับการรับรู้ของเด็กอย่างไร



ขั้นตอนการจัดการเรียนรู้

- ครูถามนักเรียนว่า
 - นักเรียนคิดว่า ขณะที่ยังอยู่ในวัยเรียน เรามีความพร้อมที่จะท้องหรือเป็นพ่อแม่คนหรือไม่ เพราะเหตุใด
- ครูขอให้นักเรียนแบ่งกลุ่มตามเพศ กลุ่มละ ๕ คน และช่วยกันตอบคำถามว่า “หากนักเรียนที่เป็นแฟนกันพบว่าฝ่ายหญิงท้อง นักเรียนคิดว่า จะเกิดอะไรขึ้นกับสองคนนี้บ้าง”

- ให้นักเรียนหญิง ช่วยกันระดมความคิดว่า จะเกิดอะไรขึ้นกับนักเรียนชาย ที่ทำให้นักเรียนหญิงท้องบ้าง
 - ให้นักเรียนชาย ช่วยกันระดมความคิดว่า จะเกิดอะไรขึ้นกับนักเรียนหญิง ที่ท้องบ้าง
๓. ขออาสาสมัครกลุ่มหญิงและชายนำเสนอ และให้กลุ่มอื่นๆ เพิ่มเติม
๔. ครูชวนคุยดังนี้
- สิ่งที่เราคาดว่าจะเกิดขึ้น ส่วนใหญ่เป็นด้านบวก หรือด้านลบ
 - รู้สึกอย่างไรกับสิ่งที่เกิดขึ้นกับนักเรียนที่ท้อง
 - คิดว่านักเรียนที่ท้องรู้สึกอย่างไร
 - ผลที่เกิดขึ้นเกิดกับฝ่ายหญิง หรือฝ่ายชายมากกว่ากัน
 - นักเรียนมีข้อสังเกต สิ่งที่จะเกิดขึ้นกับหญิงและชายอย่างไรบ้าง เหมือนหรือต่างอย่างไร เพราะเหตุใด
๕. ครูชี้ให้เห็นว่า นักเรียนสามารถคาดการณ์ได้ว่าจะเกิดผลกระทบอย่างไร หากท้องในวัยเรียน และจะเห็นว่าส่วนใหญ่ผลที่เกิดขึ้นเป็นผลในทางลบที่ไม่มีใครอยากเจอ ดังนั้น พวกเราเมื่อเข้าสู่วัยรุ่น จึงต้องคิดให้รอบคอบในเรื่องเพศสัมพันธ์ที่จะทำให้เกิดท้องได้
๖. ถามนักเรียนว่า
- ระหว่างการป้องกันไม่ให้ท้องกับท้องแล้วค่อยหาทางแก้ไข นักเรียนคิดว่าอันไหนยากกว่ากัน เพราะเหตุใด
 - นักเรียนทราบหรือไม่ว่า วิธีที่ดีที่สุดในการป้องกันท้อง หรือทำให้คนอื่นท้อง คืออะไร
๗. หากได้คำตอบ ครูย้ำว่า วิธีที่ดีที่สุดคือการไม่มีเพศสัมพันธ์ แต่หากเลือกมีเพศสัมพันธ์ แต่ยังไม่พร้อมจะท้อง เราสามารถเลือกใช้วิธีคุมกำเนิดได้
- ถามนักเรียนว่ารู้จักวิธีคุมกำเนิดแบบไหนบ้าง (ครูบันทึกคำตอบบนกระดาน)
 - วิธีไหน ที่วัยรุ่นนิยมใช้

๘. ครูอธิบายเพิ่มเติมจากคำตอบของนักเรียน โดยชวนให้เห็นประเด็นสำคัญของวิธีการคุมกำเนิด ดังนี้

- การคุมกำเนิดมีหลายวิธีให้เลือก
- บางวิธีเป็นวิธีที่ไม่มีประสิทธิภาพ และไม่แนะนำให้ใช้เป็นวิธีคุมกำเนิด เช่น การหลังข้างนอก การนับระยะปลอดภัย หรือหน้า ๗ หลัง ๗ (และหากมีวิธีอื่นที่เป็นความเชื่อที่ไม่ถูกต้องที่ปรากฏในคำตอบของนักเรียน ให้นำมาอธิบายด้วย)
- วิธีคุมกำเนิดแบบฮอร์โมน ซึ่งผู้หญิงต้องเป็นคนใช้ ได้แก่ ยาเม็ดคุมกำเนิด ยาฉีดคุมกำเนิด ยาฝังคุมกำเนิด ยาคุมฉุกเฉิน เป็นต้น ซึ่งต้องใช้ใช้อย่างถูกวิธีจึงจะมีประสิทธิภาพ และอาจมีผลข้างเคียงต่อผู้หญิง
- วิธีป้องกันภายนอก เพื่อไม่ให้สูกิจสมกับไข่ได้ คือ การใช้ถุงยางอนามัย
- วิธีคุมกำเนิดแบบถาวร คือ การทำหมันชาย และทำหมันหญิง ซึ่งต้องทำโดยแพทย์

๙. ครูเสริมว่าเราจะได้เรียนรู้เรื่องการคุมกำเนิดในรายละเอียดต่อไป แต่ถามนักเรียนว่า

- สิ่งสำคัญที่เราได้เรียนรู้วันนี้ คืออะไรบ้าง

๑๐. ครูสรุปเพิ่มเติมว่า

- ผลที่ตามมาจากการมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่ป้องกัน คือ การตั้งท้อง และติดโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ รวมถึงเชื้อ HIV
- วัยรุ่นอาจจะมีโอกาสมีเพศสัมพันธ์ได้ แต่พวกเราต้องคิดและตัดสินใจว่าเราพร้อมจะมีเพศสัมพันธ์หรือไม่ เราพร้อมจะรับผลที่จะตามมาหรือไม่
- วิธีที่ดีที่สุดในการป้องกันท้องและผลกระทบอื่นๆ คือ การไม่มีเพศสัมพันธ์

- หากมีเพศสัมพันธ์ต้องคิดและวางแผนเรื่องการป้องกัน ซึ่ง “ถุงยางอนามัย” เป็นอุปกรณ์คุมกำเนิดชนิดเดียวที่ป้องกันทั้งการท้อง การติดโรค และที่สำคัญคือ เป็นการคุมกำเนิดชนิดเดียวที่ไม่มีผลข้างเคียงกับผู้หญิง และเป็นทางเลือกที่แสดงถึงความรับผิดชอบร่วมกันของทั้งฝ่ายชายและหญิง

การบ้าน

ครูมอบการบ้านให้นักเรียนไปทำ ให้แต่ละคนไปค้นหาภาพหญิงขายวัยรุ่นหรือหนุ่มสาว คนละ ๓-๕ ภาพ โดยให้หามาจากสื่อสิ่งพิมพ์ หนังสือ นิตยสาร โฆษณา ใดก็ได้ เพื่อนำมาใช้ในกิจกรรมครั้งหน้า

เอกสารอ่านประกอบ

วิธีคุมกำเนิด

ยาคุมกำเนิดชนิดเม็ด

- ยาคุมกำเนิดชนิดเม็ดมี ๒ แบบ คือ แบบ ๒๑ เม็ด และแบบ ๒๘ เม็ด ซึ่งมีประสิทธิภาพไม่แตกต่างกัน
- ยาคุมชนิด ๒๘ เม็ด เมื่อยาที่เพิ่มขึ้นมา ๗ เม็ดเป็นวิตามินที่ช่วยให้กินยาต่อเนื่องโดยไม่ลืม
- วิธีการกินยาคุมแผงแรก ให้เริ่มกินเม็ดแรกภายใน ๕ วันแรกของการมีประจำเดือน แล้วกินติดต่อกันทุกวัน วันละ ๑ เม็ดจนหมดแผง
- สำหรับยาคุม ๒๑ เม็ด เมื่อกินหมดแผง ให้เว้นไป ๗ วันแล้วจึงเริ่มแผงใหม่ ส่วนยาคุม ๒๘ เม็ดให้กินแผงใหม่ติดต่อกันได้เลย
- ออกฤทธิ์คุมกำเนิดโดย ๑) ยับยั้งไม่ให้มีการเจริญเติบโตของไข่ และป้องกันไข่ตก ๒) ทำให้เยื่อมูกในโพรงมดลูกบางลงไม่เหมาะแก่การฝังตัวของตัวอ่อน ๓) ทำให้มูกที่ปากมดลูกเหนียวข้น ไม่เหมาะแก่การให้อสุจิเคลื่อนผ่านเข้าไปในโพรงมดลูก
- ถ้าลืมกิน ๑ วัน ให้กิน ๒ เม็ดในวันถัดไป
- ถ้าลืมกิน ๒ วัน ให้กิน ๒ เม็ดในวันที่สาม และอีก ๒ เม็ดในวันที่ ๔
- ถ้าลืมกิน ๓ วันขึ้นไป ควรหยุดกินยาคุมแผงนั้นไปเลย และใช้วิธีคุมกำเนิดชนิดอื่นก่อน เช่น ใช้ถุงยาง แล้วจึงเริ่มกินแผงใหม่ในการมีประจำเดือนรอบถัดไป
- หากเริ่มกินเป็นครั้งแรก ต้องกินไป ๑๔ วันแล้วจึงจะมีผลต่อการป้องกันการตั้งครรภ์
- แม้ผู้หญิงจะเป็นคนกินยาคุม แต่ผู้ชายควรมีส่วนร่วมในการช่วยเตือนให้กินยาต่อเนื่อง

ยาเม็ดคุมกำเนิดฉุกเฉิน

- ต้องกิน ๒ เม็ด
- เม็ดแรกกินทันทีหรือภายใน ๑๒๐ ชั่วโมง (ห้าวัน) หลังการมีเพศสัมพันธ์ ประสิทธิภาพจะขึ้นกับเวลาที่กินยาหลังการมีเพศสัมพันธ์ หากกินได้เร็วเท่าไร ความสามารถในการป้องกันการตั้งครรภ์ก็จะสูงขึ้นเท่านั้น

- เม็ดที่สองกินหลังเม็ดแรก ๑๒ ชั่วโมง
- ระหว่างการกินเม็ดแรกกับเม็ดที่สอง ไม่ควรมีเพศสัมพันธ์อีก
- หากกินถูกวิธี มีประสิทธิภาพป้องกันการตั้งครรภ์ ๘๕%
- สามารถกินพร้อมกัน ๒ เม็ดในครั้งเดียวเลยก็ได้ เพื่อป้องกันการลืมกินยา
- ไม่ควรกินเกิน ๔ เม็ดต่อเดือน (เพราะปริมาณฮอร์โมน ๔ เม็ด เท่ากับยาคุม ๒๑ เม็ด)
- ยาคุมฉุกเฉินมีผลข้างเคียงต่อผู้หญิง เช่น อาการคลื่นไส้ อาเจียน หรือมีเลือดออกกะปริดกะปรอย
- ควรใช้ในการฉุกเฉินเท่านั้น ไม่ควรใช้เป็นวิธีการคุมกำเนิดประจำ

ยาฝังคุมกำเนิด

- เป็นวิธีคุมกำเนิดแบบกึ่งถาวร มีประสิทธิภาพในการป้องกันการตั้งครรภ์สูง โดยมีอัตราการตั้งครรภ์น้อยกว่า ๑ ต่อ ๑,๐๐๐ ในเวลา ๓ ปี มีผลป้องกันการตั้งครรภ์ภายใน ๒๔ ชั่วโมงหลังฝังยา (กรณีฝังยาภายใน ๕ วันหลังจากมีประจำเดือน)
- ตัวยาเป็นฮอร์โมนโปรเจสเตอเจนเพียงอย่างเดียว เช่นเดียวกับยาฉีดคุมกำเนิด ยาฝังคุมกำเนิดมีลักษณะเป็นหลอดบรรจุฮอร์โมน ขนาดเส้นผ่าศูนย์กลางประมาณ ๒-๒.๕ มิลลิเมตร ความยาว ๔-๔.๓ เซนติเมตรโดยประมาณ ตัวหลอดมีลักษณะนิ่ม ยืดหยุ่นได้ หลอดไม่สลายตัว ชนิด ๑ หลอดจะป้องกันการตั้งครรภ์ได้ ๓ ปี และยาฝังคุมกำเนิดชนิด ๖ หลอดจะป้องกันการตั้งครรภ์ได้นาน ๕ ปี
- การฝังยาคุมกำเนิดจะฝังหลอดยาไว้ใต้ชั้นผิวหนังบริเวณต้นแขนด้านใน กึ่งกลางระหว่างรักแร้และข้อศอก โดยจะฉีดยาชาก่อนแล้วใช้วิธีสอดหลอดยาเข้าไปใต้ผิวหนัง ซึ่งวิธีนี้จะทำให้แผลมีขนาดเล็กมาก ไม่ต้องเย็บแผลให้ยุ่งยาก แคปิดแผลด้วยพลาสติกก็เพียงพอ และแผลจะหายเป็นปกติได้ภายใน ๓-๕ วัน
- ช่วงเวลาที่ดีที่สุดของการฝังยาคุมกำเนิดคือภายใน ๕ วันของการมีประจำเดือน ซึ่งจะช่วยป้องกันการตั้งครรภ์ได้ภายใน ๒๔ ชั่วโมงหลังฝังตัวยา หรือในกรณีหลังคลอดบุตรสามารถฝังยาภายใน ๖ สัปดาห์หลังคลอด และในกรณีแท้งบุตรสามารถฝังยาได้ทันทีหรือภายใน ๒ สัปดาห์หลังแท้ง

- โครงการฝังยาคุมกำเนิดฟรีให้สิทธิ์กับวัยรุ่นหญิงอายุตั้งแต่ ๑๐-๒๐ ปีสามารถเข้ารับการฝังยาคุมกำเนิดฟรีได้ที่โรงพยาบาลรัฐทุกแห่งทั่วประเทศ ตาม พ.ร.บ.การป้องกันและแก้ไขปัญหาการตั้งครรภ์ในวัยรุ่นปี ๒๕๕๙ ซึ่งมีผลบังคับใช้แล้วตั้งแต่วันที่ ๒๙ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๕๙ สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่สายด่วนสำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ (สปสช.) โทร. ๑๓๓๐
- ผลข้างเคียงของการฝังยาคุมกำเนิดอาจมีเลือดออกกะปริบกะปรอยหลังจากฝังยาคุมกำเนิด อาจมีการระคายเคือง ปวด หรือมีอาการแดงเล็กน้อยบริเวณที่ฝังยา แต่อาจมีอาการแคะระยะเวลาสั้นๆ เท่านั้น บางรายอาจมีน้ำหนักตัวขึ้น เป็นสิว ปวดศีรษะ เจ็บเต้านม และอารมณ์แปรปรวน

ถุงยางอนามัย

- มีหลายขนาดควรเลือกขนาดที่เหมาะสม ควรดูวันผลิต หรือวันหมดอายุก่อนการใช้
- ใช้สวมเมื่ออวัยวะเพศแข็งตัว โดยบีบปลายถุงยางอนามัยเพื่อไล่ลมขณะสวม เริ่มสวมจากตรงปลายอวัยวะเพศสอดเข้าหาตัว แล้วรูดขึ้นให้สุดโคนอวัยวะเพศ
- เมื่อเสร็จกิจ ให้ถอดถุงยางอนามัยขณะที่อวัยวะเพศยังแข็งตัว โดยจับที่ขอบถุงยางและค่อยๆ รูดออก หากปล่อยให้อวัยวะเพศอ่อนตัวในช่องคลอดอาจทำให้ถุงยางอนามัยหลุดได้
- เป็นวิธีคุมกำเนิดแบบชั่วคราวในขณะที่มีประสิทธิภาพในการป้องกันท้อง และสามารถป้องกันการติดเชื้อเอชไอวี รวมทั้งโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์อื่นๆ เช่น เริม หูดหงอนไก่ หนองใน ซิฟิลิส แผลริมอ่อนไปพร้อมกันได้

การนับระยะปลอดภัย หรือนับหน้า ๗ หลัง ๗ -- ไม่แนะนำให้ใช้วิธีนี้

คือวิธีธรรมชาติ นับ “วันแรก” ของการมีประจำเดือนเป็นวันที่ ๑ หน้าเจ็ด คือนับย้อนขึ้นไปให้ครบเจ็ดวัน ส่วนหลังเจ็ด ให้นับต่อจากวันแรกที่มีประจำเดือนไปให้ครบ ๗ วัน

เป็นวิธีคุมกำเนิดที่ไม่มีประสิทธิภาพ ไม่แนะนำให้ใช้

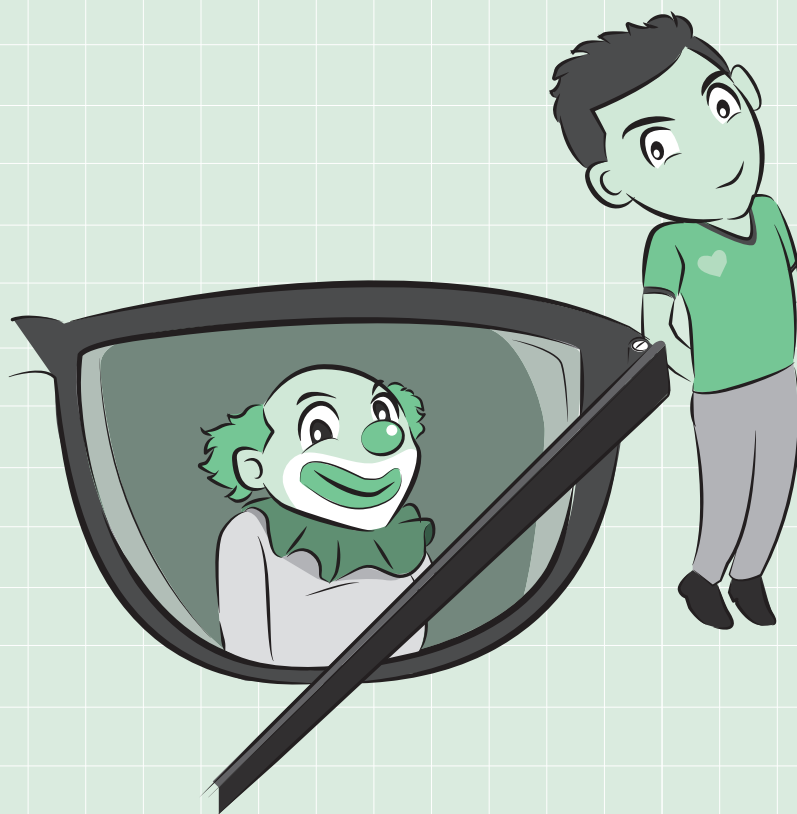
หลังข้างนอก -- ไม่แนะนำให้ใช้วิธีนี้

การหลังข้างนอก เป็นวิธีการคุมกำเนิดแบบธรรมชาติ ได้ผลไม่แน่นอน เพราะขณะที่สอดใส่ ฝ่ายชายจะมีน้ำคัดหลั่งจำนวนหนึ่งออกมาก่อน ซึ่งจะมีอสุจิปะปนอยู่ด้วย ตัวอสุจินั้นสามารถว่ายไปผสมกับไข่ การตั้งครรภ์จึงเกิดขึ้นได้ก่อนฝ่ายชายจะหลั่งน้ำอสุจิกายนอกเสียอีก

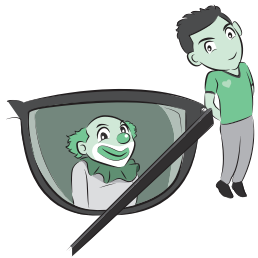
นอกจากนั้น การหลังภายนอกยังเป็นวิธีการที่ขึ้นอยู่กับฝ่ายชาย โดยที่ฝ่ายหญิงไม่สามารถควบคุมได้เลย

เป็นวิธีคุมกำเนิดที่ไม่มีประสิทธิภาพ ไม่แนะนำให้ใช้

- การกินยาคุมกำเนิดชนิดเม็ด ยาคุมฉุกเฉิน ยาฝังคุมกำเนิด
- การนบว้น และการหลังข้างนอกล้วนเป็นวิธีคุมกำเนิดที่ไม่สามารถป้องกันการติดเชื้อเอชไอวี และเชื้อโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์
- “ถุงยางอนามัย” เป็นวิธีเดียวที่ช่วยป้องกันท้องและป้องกันการติดเชื้อเอชไอวี



แผนการเรียนรู้ที่ ๗
โลกของสื่อ



แผนการเรียนรู้ที่ ๗ โลกของสื่อ



สาระสำคัญ

สื่อมีอิทธิพลในการสร้างภาพลักษณ์ของหญิงชายผ่านการสร้างค่านิยมในเรื่องแฟชั่น ความสวยความงาม และสินค้าต่างๆ หากเรารู้เท่าทัน เราก็สามารถเป็นตัวของเราเองได้ รวมทั้งสามารถวิเคราะห์สิ่งที่สื่อพยายามจะสร้างภาพอุดมคติบางอย่าง ที่แตกต่างจากความหลากหลายในชีวิตจริง



วัตถุประสงค์การเรียนรู้

- ๑) เปรียบเทียบความแตกต่างของภาพหญิงชายที่สื่อนำเสนอกับในชีวิตจริง
- ๒) ระบุลักษณะภาพเหมารวมของหญิงชายที่มักปรากฏในสื่อ
- ๓) บอกผลกระทบของภาพเหมารวมหญิงชายที่มีต่อวัยรุ่น

แผนการเรียนรู้นี้ มุ่งสร้างเสริมคุณลักษณะและทักษะสำคัญ ดังนี้

Core Values	Core Skills
• การรัก เคารพ และเห็นคุณค่าในตนเอง • การเคารพความแตกต่าง • ความมั่นใจในตนเอง • ความเท่าเทียม	• การวิเคราะห์ เปรียบเทียบ • การเท่าทันสื่อ • การสืบค้นข้อมูล • การตัดสินใจ



ระยะเวลา

๖๐ นาที (๑ คาบเรียน)



อุปกรณ์และสื่อ

- นิตยสารเก่าๆ ที่มีภาพโฆษณา หรือภาพหญิง-ชาย
- กรรไกร กาว กระดาษฟลิปชาร์ต



ข้อเสนอแนะสำหรับผู้จัดการเรียนรู้

นอกจากการบ้านที่ให้นักเรียนล่วงหน้า ให้แต่ละคนไปค้นหาภาพหญิง-ชายวัยรุ่น/หนุ่มสาวคนละ ๓-๕ ภาพ โดยไปหามาจากสื่อสิ่งพิมพ์ หนังสือ นิตยสาร โฆษณาใดก็ได้ เพื่อนำมาใช้ในกิจกรรมครั้งนี้

ครูควรหาภาพหญิง-ชายวัยรุ่น/หนุ่มสาว ที่มีอยู่ในทุกๆ ไปในชีวิตประจำวัน ซึ่งเป็นภาพจริงๆ ของชีวิตไม่ใช่ภาพในสื่อต่างๆ เพื่อเปรียบเทียบให้เห็นภาพในสื่อ และในชีวิตจริงว่าแตกต่างกันอย่างไร



ประเมินผลการเรียนรู้

๑. สังเกตการจำแนกและการให้เหตุผลของนักเรียน
๒. สังเกตความสนใจในการทำกิจกรรมร่วมกัน
๓. สังเกตการตอบคำถามหรือคำถามที่นักเรียนมี



ขั้นตอนการจัดการเรียนรู้

๑. ครูถามถึงการบ้านว่า นักเรียนได้ภาพหญิงชายวัยรุ่นหนุ่มสาวมาหรือไม่ ส่วนใหญ่เป็นใคร และได้ภาพมาจากไหนบ้าง

๒. ครูอธิบายว่า วันนี้เราจะลองทำงานศิลปะ โดยจะช่วยกันทำภาพ collage หรือการตัดปะชิ้นส่วนต่างๆ ให้เป็นภาพ

- โจทย์ ภาพ collage ที่นักเรียนจะช่วยกันทำวันนี้ คือ ภาพที่อธิบายถึงความเป็นผู้หญิงและผู้ชาย

๓. ให้นักเรียนรวมกลุ่มกัน กลุ่มละ ๕ คน

- แต่ละกลุ่มจะได้ฟิลิปชาร์ทกลุ่มละ ๑ แผ่น และหนังสือพิมพ์ นิตยสาร ที่ครูเตรียมมาให้เพิ่ม
- ให้แต่ละกลุ่มนำภาพที่แต่ละคนเตรียมมา บวกกับหาเพิ่มในหนังสือพิมพ์และนิตยสาร เพื่อตัดแปะภาพหรือข้อความจากสื่อที่แสดงถึงความเป็นหญิงและความเป็นชาย โดยให้แบ่งกระดาษฟิลิปชาร์ทเป็นสองส่วน ด้านหนึ่งเป็นภาพ collage ที่แสดงถึงความเป็นหญิง และอีกด้านเป็นภาพ collage ที่แสดงถึงความเป็นชาย
- ให้เวลาทำกลุ่มละ ๑๕ นาที

๔. เมื่อทุกกลุ่มทำเสร็จ ให้แต่ละกลุ่มนำภาพไปติดรอบๆ ห้อง หรือวางบนพื้น และให้เวลาเดินชมงานศิลปะที่ทุกคนช่วยกันทำขึ้น

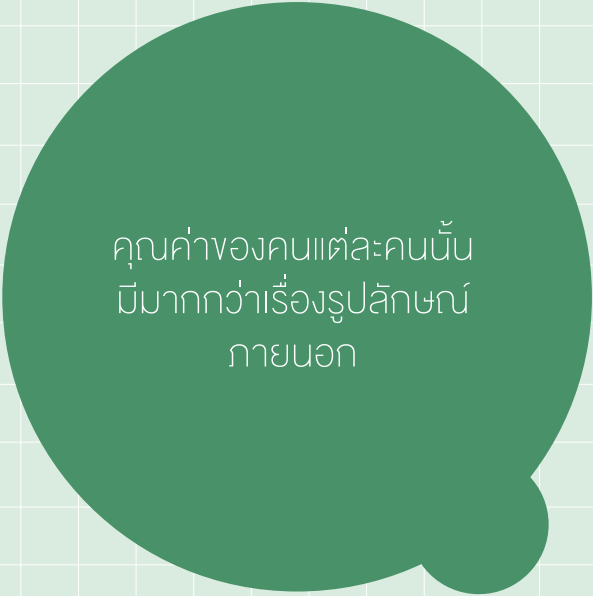
๕. ครูชวนคุยโดยใช้คำถามดังนี้

- ภาพหญิงชายที่เราสังเกตเห็นในสื่อต่างๆ โดยทั่วไปมีลักษณะอย่างไรบ้าง
- หญิงชายส่วนใหญ่ในชีวิตจริงมีลักษณะเหมือนภาพที่เราเห็นในสื่อหรือไม่ อย่างไร
- นักเรียนคิดว่า ภาพที่สื่อนำเสนอว่าหญิงต้องเป็นแบบนี้ ชายต้องเป็นแบบนี้ มีผลต่อวัยรุ่นแบบพวกเราอย่างไรบ้าง
- คนที่ไม่ได้มีรูปร่าง ลักษณะเหมือนกับภาพหญิง-ชาย ที่สื่อนำเสนอจะรู้สึกอย่างไร เช่น เราตัวเตี้ย เราท้วม เราดำ เราผมหก เรามีสิ่ว ฯลฯ
- หากมีวัยรุ่นที่พยายามจะเป็นให้เหมือนภาพหญิง-ชาย ที่สื่อนำเสนอ เขาหรือเธอจะต้องทำอย่างไรบ้าง

๖. ครูสรุปการเรียนรู้ และเพิ่มประเด็นสำคัญดังนี้

- เราแต่ละคนมีรูปร่างลักษณะแตกต่างกันไปตามเชื้อชาติ พันธุกรรม ของแต่ละคน คนแต่ละคนจึงมีลักษณะเฉพาะของตนเอง

- ความสวยงามเป็นสิ่งที่ถูกกำหนดขึ้น แตกต่างกันไปในแต่ละวัฒนธรรม สังคม และแฟชั่น รวมทั้งเปลี่ยนแปลงตามยุคสมัย เช่น บางยุคก็ชอบคนผอม บางยุคก็ชอบคนที่มีกล้ามเนื้อ บางยุคผมหยิกเป็นที่นิยม บางยุคต้องผมตรง บางยุคผมสั้น บางยุคผมยาว ซึ่งเป็นอิทธิพลของผู้กำหนดแฟชั่น และใช้สื่อในการสร้างค่านิยม ความเชื่อให้เป็นแฟชั่น และเป็นสินค้า เพื่อผลประโยชน์ในทางธุรกิจ เช่น การนิยมความขาว ก็จะมีผลิตภัณฑ์ทำให้ขาวต่างๆ ออกมาขายมากมาย แต่อาจไม่สามารถสร้างความนิยมได้มากในประเทศที่มีคนผิวสีอยู่จำนวนมาก หรือผลิตภัณฑ์เพื่อความผอม และสินค้าบริการเพื่อลดความอ้วนต่างๆ จะถูกนำเสนอขายอย่างมาก เพราะความสวยถูกกำหนดว่าต้องผอมเหมือนนางแบบ ดารา ที่ปรากฏในสื่อ เป็นต้น
- การที่เราอยากมีรูปร่างหน้าตาตามสมัยนิยมก็ไม่ใช่เรื่องแปลก แต่หากเราเท่าทันว่า ภาพลักษณ์หญิงชายที่สื่อนำเสนอ ที่เน้นความสวยหล่อเป็นเรื่องแฟชั่น และธุรกิจ มีคนบางกลุ่มเป็นผู้สร้างค่านิยมเหล่านี้ขึ้นมา และอาจส่งผลให้เราอยากเป็นแบบนั้น หากเรายินดีจะจัดการร่างกายตัวเอง เพื่อให้เป็นไปตามภาพลักษณ์ที่ถูกสร้างขึ้น เราควรตอบตัวเองว่าทำเพื่ออะไร ในขณะที่คุณค่าของแต่ละคนก็มากกว่าภาพลักษณ์ภายนอก
- นอกจากเรื่องภาพลักษณ์ยังมีคุณลักษณะบางอย่าง ที่สื่อสะท้อนความคาดหวังต่อความเป็นหญิงเป็นชายของสังคม ที่ทำให้เกิดอคติ และมายาภาพในความเป็นเพศ เช่น เพศหญิงจะต้องอ่อนโยน พร้อมเป็นแม่ เพศชายต้องเข้มแข็ง กล้าหาญ เป็นต้น
- ในโลกความเป็นจริง เรามีหญิงชายหลากหลายแบบ ทั้งรูปร่าง หน้าตา ความสามารถ คุณลักษณะ ที่มากกว่าสิ่งที่สื่อนำเสนอและสร้างค่านิยมให้เราเชื่อว่า ต้องเป็นหญิง เป็นชายแบบที่สื่อนำเสนอเท่านั้น



คุณค่าของคนแต่ละคนนั้น
มีมากกว่าเรื่องรูปลักษณ์
ภายนอก



แผนการเรียนรู้ที่ ๘
อคติ และการตีตรา



แผนการเรียนรู้ที่ ๘

อคติ และการตีตรา



สาระสำคัญ

ในการอยู่ร่วมกัน เราอาจมีอคติ และตีตราคนที่แตกต่างไปจากคนส่วนใหญ่ การเรียนรู้ที่จะยอมรับความแตกต่างของคนแต่ละบุคคลว่าเป็นเรื่องธรรมดา ไม่ว่าจะเป็นลักษณะภายนอก เช่น เพศ รูปร่าง ขนาดร่างกาย สีผิว ความสูงต่ำไม่เหมือนกัน รวมไปถึงความแตกต่างในเรื่องค่านิยม ความเชื่อ ความชอบ ซึ่งสรุปหรือตัดสินไม่ได้ว่าแบบใดดีหรือไม่ดี ถูกหรือผิด ความแตกต่างจึงไม่ใช่เรื่องผิดปกติ และไม่ใช่เรื่องที่จะนำมาล้อเลียนหรือกลั่นแกล้งกัน



วัตถุประสงค์การเรียนรู้

- ๑) บอกความรู้สึกเมื่อถูกล้อเลียน
- ๒) อธิบายสาเหตุของการล้อเลียนและเลือกปฏิบัติต่อคนบางกลุ่ม
- ๓) บอกสิ่งที่เราควรทำกับคนที่มีความแตกต่างจากเรา

แผนการเรียนรู้นี้ มุ่งสร้างเสริมคุณลักษณะและทักษะสำคัญ ดังนี้

Core Values	Core Skills
• การรัก เคารพ และเห็นคุณค่าตนเอง • การเคารพความแตกต่าง • การรู้ และเคารพสิทธิ • การเห็นอกเห็นใจ เข้าใจคนอื่น • ความเท่าเทียม • การไม่เอาเปรียบผู้อื่น • การไม่ใช้ความรุนแรง • สำนึกพลเมือง	• การยืนยันความรู้สึกละตัวเอง • การคิด วิเคราะห์ • การสื่อสาร • การแก้ปัญหา



ระยะเวลา

๑๒๐ นาที (๒ คาบเรียน)



อุปกรณ์และสื่อ

- เตรียมกระดาษฟลิปชาร์ตตัดครึ่ง และเขียนข้อความเหล่านี้ แผ่นละข้อ
 - ๑) คนส่วนใหญ่คิดหรือรู้สึกอย่างไรกับ “กะเทย”
 - ๒) คนส่วนใหญ่คิดหรือรู้สึกอย่างไรกับ “เด็กพิเศษ”
 - ๓) คนส่วนใหญ่คิดหรือรู้สึกอย่างไรกับ “คนพิการ”
 - ๔) คนส่วนใหญ่คิดหรือรู้สึกอย่างไรกับ “คนติดเชื้อเอชไอวี”
 - ๕) คนส่วนใหญ่คิดหรือรู้สึกอย่างไรกับ “คนเก็บขยะ”
 - ๖) คนส่วนใหญ่คิดหรือรู้สึกอย่างไรกับ “เด็กที่พ่อแม่เลิกกัน”
- ตัวอย่างภาพคนที่ประสบความสำเร็จในชีวิต



ข้อเสนอแนะสำหรับผู้จัดการเรียนรู้

กิจกรรมนี้พูดถึงอคติที่มีต่อคนบางกลุ่ม ครูจึงควรสังเกตว่า มีนักเรียนคนใดที่เคยถูกล้อเลียน ถูกเพื่อนแกล้ง และใช้โอกาสนี้ในการทำความเข้าใจเรื่องการยอมรับความแตกต่าง และการเข้าใจความรู้สึกของเพื่อนที่อาจมีความแตกต่างจากคนอื่น



ประเมินผลการเรียนรู้

๑. สังเกตการอธิบายและให้เหตุผลของนักเรียน
๒. สังเกตความสนใจในการทำกิจกรรมร่วมกัน



ขั้นตอนการจัดการเรียนรู้

คาบที่ ๑

๑. ครูบอกว่า วันนี้เราจะมารู้จักคำว่า “อคติ” และ “การตีตรา” กัน

- ถามนักเรียนว่า ใครเคยได้ยินคำนี้ และสามารถอธิบายให้เพื่อนฟังได้พร้อมยกตัวอย่าง

๒. ครูอธิบายว่า บางครั้งคนบางคนอาจถูกปฏิบัติด้วยความไม่ยุติธรรม เพียงเพราะเขาแตกต่างจากคนอื่น ๆ ในบางด้าน เช่น สภาพร่างกาย ความสามารถ สถานะทางครอบครัว ศาสนา ชาติพันธุ์ เพศวิถี หรือสุขภาพ เป็นต้น ความแตกต่างเหล่านี้ อาจทำให้เกิดการตีตรา และเลือกปฏิบัติในทางที่ไม่ดีกับคนเหล่านี้ ด้วยเหตุของความไม่เข้าใจ หรือได้ข้อมูลที่ส่งต่อกันมาผิด ๆ ซึ่งอาจส่งผลให้รู้สึกกลัว เกลียด ถูกดูถูก เป็นต้น ดังนั้น “การตีตรา” หมายถึง การมองผู้อื่นในทางลบ หรือเรียกว่าอคติ และไม่เห็นคุณค่าในคน ๆ นั้น การตีตราก่อให้เกิดความรู้สึกไม่เท่าเทียมระหว่างคนแต่ละคน และมักนำไปสู่การเลือกปฏิบัติที่ลิดรอนหรือละเมิดสิทธิของบุคคล

๓. ครูเสริมว่า คำอธิบายอาจจะเข้าใจยาก ครูจะชวนทำกิจกรรมให้นักเรียนเข้าใจมากขึ้น

๔. ครูวางกระดาษฟลิปชาร์ตตัดครึ่ง ที่เขียนข้อความไว้วงหน้า ๖ แผ่นไว้รอบๆ ห้อง (อาจติดผนัง หรือวางไว้บนโต๊ะ)

๕. แบ่งนักเรียนเป็น ๖ กลุ่ม (นับ ๑-๖) ให้ทุกคนเตรียมปากกา และให้แต่ละกลุ่มยืนอยู่ที่กระดานฟลิปชาร์ตแต่ละแผ่น อธิบายว่า เมื่อครูให้สัญญาณให้นักเรียนช่วยกันตอบคำถามบนกระดานแผ่นนั้น และครูจะให้สัญญาณเพื่อเปลี่ยนกลุ่มจนครบทั้ง ๖ กลุ่ม นักเรียนจะได้ช่วยกันแสดงความคิดเห็นในทุกข้อ ให้เวลาข้อละ ๓ นาที

- ๑) คนส่วนใหญ่คิดหรือรู้สึกอย่างไรกับ “กะเทย”
- ๒) คนส่วนใหญ่คิดหรือรู้สึกอย่างไรกับ “เด็กพิเศษ”
- ๓) คนส่วนใหญ่คิดหรือรู้สึกอย่างไรกับ “คนพิการ”
- ๔) คนส่วนใหญ่คิดหรือรู้สึกอย่างไรกับ “คนติดเชื่อเฮโรอีน”
- ๕) คนส่วนใหญ่คิดหรือรู้สึกอย่างไรกับ “นักเรียนที่ท้อง”
- ๖) คนส่วนใหญ่คิดหรือรู้สึกอย่างไรกับ “เด็กที่พ่อแม่เลิกกัน”

๖. เมื่อครบทุกข้อ ครูเก็บกระดาน และให้นักเรียนยืนเป็นวงกลมวงเดียว ให้เหลือพื้นที่ตรงกลางห้องให้มากที่สุด

๗. ครูอธิบายว่า ครูมีคำถามให้นักเรียนลองทบทวนดูว่า เราเคยมีประสบการณ์แบบนั้นๆ หรือไม่ หากใครมีประสบการณ์แบบนั้นให้เดินไปข้างหน้า ๑ ก้าว ถ้าไม่มีให้อยู่กับที่ คนที่ก้าวมาแล้ว หากข้อต่อไปมีประสบการณ์อีก ก็ให้ก้าวไปอีก ๑ ก้าว

๘. ครูถามทีละคำถาม ดังนี้

- เมื่อถามแต่ละข้อ ให้นิเวศนักเรียนคิดและเดิน รวมทั้งมีเวลาให้ทุกคนสังเกตว่ามีเพื่อนคนไหนก้าวออกมาบ้าง ครูอาจช่วยสรุปว่าแต่ละข้อมีคนก้าวออกมากี่คน
 - ๑) ใครเคยถูกเพื่อนล้อเกี่ยวกับลักษณะทางร่างกาย เช่น ดำ เตี้ย โย่ง แว่น หยิก ฯลฯ
 - ๒) ใครเคยถูกเพื่อนล้อเกี่ยวกับสถานะทางครอบครัว เช่น รวย/จน อาชีพพ่อแม่ พ่อแม่เลิกกัน พ่อแม่เสียชีวิต ฯลฯ
 - ๓) ใครเคยถูกเพื่อนล้อเกี่ยวกับการเรียน เช่น สอบตก ได้ศูนย์ เรียนเก่งกว่าคนอื่น ฯลฯ

๔) ใครเคยถูกเพื่อนล้อเกี่ยวกับลักษณะนิสัย เช่น ชั่งนอน ขี้เกียจ กล้าแสดงออก ฯลฯ

๕) ใครเคยถูกเพื่อนล้อเกี่ยวกับพฤติกรรม เช่น มาสาย พุดมาก ป่วยบ่อย ฯลฯ

๖) ใครเคยถูกเพื่อนล้อในเรื่องอื่นๆ อีก ให้ยกตัวอย่าง

๙. เมื่อถามครบทั้ง ๖ ข้อถามนักเรียนว่า

- รู้สึกอย่างไรกับกิจกรรมนี้บ้าง
- ตอนที่เราถูกเพื่อนล้อ เราารู้สึกอย่างไร
- เราารู้สึกอย่างไร ที่เห็นว่ามีคนที่ถูกล้อเหมือนกับเรา
- คิดอย่างไรกับการล้อเลียนคนอื่นในเรื่องเหล่านี้
- เมื่อพวกเราได้ฟังความรู้สึกของคนที่ถูกล้อเลียนแล้ว เราอยากบอกอะไรกับเพื่อนบ้าง

๑๐. ครูสรุปให้เห็นว่า

- ทั้ง ๖ ข้อเป็นตัวอย่างของการล้อเลียนในความแตกต่างของแต่ละคน ซึ่งการที่เราแตกต่างกันเป็นเรื่องธรรมดา เพราะไม่มีใครเหมือนใคร และไม่ได้แสดงว่าใครดีกว่าใคร
- คนที่ล้อเลียนคนอื่นอาจทำไปด้วยความรู้สึกสนุก แต่เราจะเห็นว่าความรู้สึกตอนที่เราถูกเพื่อนล้อเลียน มักเป็นความรู้สึกไม่ดี
- เราอาจมีประสบการณ์ในการไปล้อเลียนคนอื่น แต่หากเรารู้ว่าสิ่งที่เราทำเป็นการทำร้ายความรู้สึกของเพื่อน ทำให้เพื่อนรู้สึกไม่ดีหรือเสียใจ และเราก็ไม่ชอบเวลาเราถูกล้อเลียนแบบนั้น เราก็ควรหยุดการล้อเลียนเพื่อน

๑๑. ครูปิดท้ายด้วยคำถามว่า

- หากเราเห็นเพื่อนไปล้อเลียนคนอื่น นักเรียนจะอย่างไร

คาบที่ ๒

๑. เตรียมติตฟลิปชาร์ท ที่นักเรียนตอบคำถาม ๖ ข้อ จากคาบเรียนที่แล้วไว้บนกระดานหรือรอบๆ ห้อง

- ๑) คนส่วนใหญ่คิดหรือรู้สึกอย่างไรกับ “กะเทย”
- ๒) คนส่วนใหญ่คิดหรือรู้สึกอย่างไรกับ “เด็กพิเศษ”
- ๓) คนส่วนใหญ่คิดหรือรู้สึกอย่างไรกับ “คนพิการ”
- ๔) คนส่วนใหญ่คิดหรือรู้สึกอย่างไรกับ “คนติดเชื้อเอชไอวี”
- ๕) คนส่วนใหญ่คิดหรือรู้สึกอย่างไรกับ “นักเรียนที่ท้อง”
- ๖) คนส่วนใหญ่คิดหรือรู้สึกอย่างไรกับ “เด็กที่พ่อแม่เลิกกัน”

๒. ครูทวนสิ่งที่เรียนรู้ในคาบเรียนที่แล้ว โดยใช้คำถาม ดังนี้

- คาบที่แล้วครูถามเรื่องประสบการณ์การถูกเพื่อนล้อ ใครที่ไม่เคยถูกเพื่อนล้อเลียนเลย ขอให้ยกมือขึ้น
- หลังคาบเรียนที่แล้ว มีใครยังโดนล้อบ้างหรือไม่
- หากเราเห็นเพื่อนของเราไปล้อเลียนคนอื่นด้วยความสนุก เราจะทำอะไบบ้าง

๓. จากนั้น ถามนักเรียนว่า

- จำคำถามที่ครูถามครั้งที่แล้ว และทุกคนได้เขียนคำตอบได้ไหม เป็นเรื่องเกี่ยวกับใครบ้าง

๔. ครูทวนดูคำตอบของแต่ละคำถามทั้ง ๖ ข้อบนกระดานฟลิปชาร์ท

- เมื่อดูคำตอบทั้ง ๖ ข้อ ความรู้สึกของคนส่วนใหญ่ที่มีต่อกะเทย เด็กพิเศษ เลสเบี้ยน คนพิการ คนติดเชื้อเอชไอวี ขอทาน และเด็กที่พ่อแม่เลิกกันเป็นในด้านบวกหรือด้านลบ เหตุใดจึงเป็นเช่นนั้น
- หากคนเหล่านี้ทราบว่า คนอื่นรู้สึกแบบนี้กับเขา นักเรียนคิดว่าเขาจะรู้สึกอย่างไร
- นักเรียนคิดว่า เป็นเรื่องยุติธรรมหรือไม่ที่เราจะรู้สึกไม่ดี โดยที่เราไม่รู้จักคนๆ นั้นมาก่อน

๕. ครูอธิบายว่าความรู้สึกด้านลบเหล่านี้ เราเรียกว่า อคติที่เรามีกับคนกลุ่มนั้น เพราะเราอาจเคยได้ยิน หรือรับรู้มา และคิดเอาเองว่า คนกลุ่มนี้ต้องเป็นแบบนั้น ซึ่งอาจส่งผลให้เราปฏิบัติไม่ดีกับคนเหล่านี้ได้ โดยไม่มีเหตุผล และโดยที่เรา ยังไม่เคยรู้จักเขาเหล่านั้นเลย

๖. ให้นักเรียนดูภาพตัวอย่าง เช่น นางงามจักรวาลซึ่งเป็นคนผิวดำ รูปคนพิการที่ได้เป็นแชมป์ว่ายน้ำ หรือคนตัวเตี้ยที่เป็นนักกีฬา ฯลฯ

๗. ถามนักเรียนว่า กิจกรรมที่ครูชวนทำคาบที่แล้ว ที่ถามถึงประสบการณ์ของนักเรียนในการถูกล้อเลียนในเรื่องต่างๆ กับกิจกรรมวันนี้ ที่ชวนดูว่าคนส่วนใหญ่ มีความรู้สึกต่อคน ๖ กลุ่มเหล่านี้

- นักเรียนได้เรียนรู้อะไรบ้าง
- ทั้ง ๒ กิจกรรมมีความเหมือนกันอย่างไร
 - กิจกรรมในคาบเรียนแรกที่ทุกคนได้ลองก้าวหากเคยถูกล้อ เป็นการทบทวนประสบการณ์ที่เราเคยถูกล้อเลียน ส่วนกิจกรรมวันนี้เป็นการมองคนอื่น
 - ทั้งสองกิจกรรมชวนเราสำรวจความรู้สึกของคนที่แตกต่างกันคนส่วนใหญ่ และการที่ถูกปฏิบัติในทางที่ไม่ดี เช่น การล้อเลียน เพื่อให้เข้าใจว่าไม่มีใครอยากถูกล้อเลียน และไม่มีใครอยากถูกตีตรา หรือถูกปฏิบัติไม่ดีจากคนรอบข้าง

๘. ครูสรุปการเรียนรู้ว่า

- เราแต่ละคนมีความแตกต่างหลากหลาย ทั้งจากพันธุกรรมและสังคม วัฒนธรรมที่แวดล้อมความแตกต่างของบุคคล มีคนอ้วน ผอม สูง เตี้ย ดำ ขาว นั่นคือความหลากหลายที่สวยงาม เราจึงไม่ควรไปตัดสินคุณค่าว่า ขาวดีกว่าดำ และทุกคนต้องพยายามขาวไปหมด

- ด้วยความไม่รู้ ความกลัว อคติ การตีตรา ที่มีต่อ “ความแตกต่าง” จากคนส่วนใหญ่ ทำให้คนหลายคนถูกเลือกปฏิบัติด้วยความไม่เท่าเทียม ถูกรังแก ถูกล้อเลียน ถูกปฏิเสธ และไม่ได้รับการยอมรับ
- ในการใช้ชีวิตร่วมกัน เรามักมองเห็นความแตกต่างเหล่านั้นโดยมีการเปรียบเทียบ ให้คุณค่า หรือตัดสินคนที่แตกต่างจากเรา หรือจากคนส่วนใหญ่ และอาจปฏิบัติต่อคนเหล่านั้นในทางไม่ดี เพราะไม่เห็นคุณค่าและศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์ที่ทุกคนมีเหมือนกัน
- การยอมรับความแตกต่าง และแสดงถึงการเคารพศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์ต่อทุกคน คือ การเห็นว่าคนทุกคนมีคุณค่า และมีความเท่าเทียมกัน แม้มีรูปลักษณ์ภายนอก ความเชื่อ รสนิยม ที่แตกต่างกัน แต่ไม่ควรเป็นเหตุแห่งการนำมาล้อเลียน หรือกลั่นแกล้ง เพราะเราเองก็ย่อมไม่อยากให้ใครมาล้อเลียน หรือปฏิบัติไม่ดีกับเราเช่นกัน

ตัวอย่างภาพ “บุคคลที่ประสบความสำเร็จในชีวิต”



ไลลา โลเปซ (Leila Lopes)
นางงามจักรวาล ปี ๒๐๑๑

ชาร์ลีน เทย์เลอร์ (ชาซาเบลล์ รอยเอล)
นักเต้นเบอร์เลสก์
ได้ตำแหน่ง Miss Burlesque UK
(น้ำหนัก ๘๘ กิโลกรัม)



ข้อมูลภาพจากอินเทอร์เน็ต

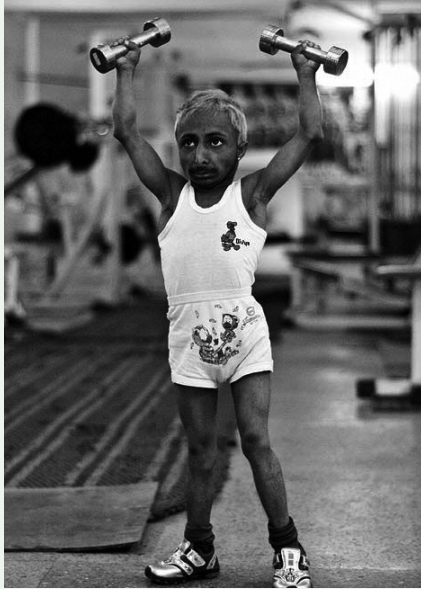


นิค วูจิซิก (Nick Vujicic) ชาวออสเตรเลีย
เขาไม่มีแขนทั้งสองข้าง มีแต่ขาสั้นๆ ข้างเดียวที่มีนิ้วโป้งโผล่ออกมาสองนิ้วเท่านั้น



ข้อมูลภาพจากอินเทอร์เน็ต

พิทยา เทศทอง
นักกีฬาบอคเซีย ได้เหรียญทอง
ในการแข่งขันพาราลิมปิกเกมส์ ๒๐๑๒
ที่กรุงลอนดอน ประเทศอังกฤษ



อติยา โรมิโอ เทพ
นักเพาะกายชาวอินเดียที่ตัวเล็กที่สุดในโลก
(สูง ๒ ฟุต ๙ นิ้วหรือประมาณ ๘๓ เซนติเมตร)

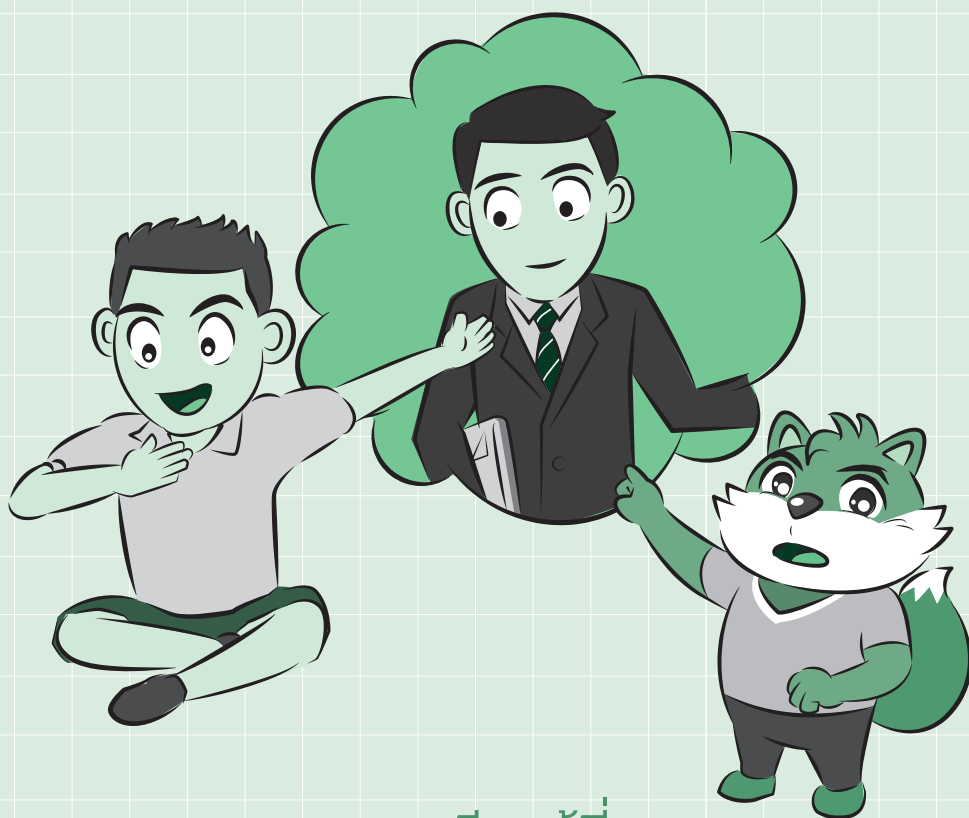


สมศักดิ์ เหมรัญ
ก็ตาร์มือเดียว



“น้องทัก” ด.ช.ภูชิต อิงชัยภูมิ และ “น้องออฟ” ด.ช.ณัฐพงศ์ วิประจง
นักกีฬาว่ายน้ำเหรียญทองและเหรียญเงินรวมกัน ๖ เหรียญ
จาก “การแข่งขันกีฬานักเรียนคนพิการระดับโลก” เมืองสแต็คคาแนล ประเทศเนเธอร์แลนด์

ข้อมูลภาพจากอินเทอร์เน็ต



แผนการเรียนรู้ที่ ๙
เมื่อฉันโตขึ้น



แผนการเรียนรู้ที่ ๙

เมื่อฉันโตขึ้น



สาระสำคัญ

การรู้จักตัวเอง และการวางแผนอนาคตจะช่วยให้การรับมือ และมองการเปลี่ยนแปลงต่างๆ ที่มาพร้อมกับการเติบโตในมุมมอง



วัตถุประสงค์การเรียนรู้

- ๑) อธิบายความเป็นตัวของตัวเอง และการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับตนเอง
- ๒) วางเป้าหมาย และระบุสิ่งที่อยากเห็นตนเองเป็นในอนาคต

แผนการเรียนรู้นี้ มุ่งสร้างเสริมคุณลักษณะและทักษะสำคัญ ดังนี้

Core Values	Core Skills
• การรัก เคารพ และเห็นคุณค่าตนเอง • ความมั่นใจในตนเอง • เสรีภาพในการเลือก • ความรับผิดชอบในการเลือก	• การรู้จักตนเอง • การตัดสินใจ • การวางแผน • การสื่อสาร



ระยะเวลา

๖๐ นาที (๑ คาบเรียน)





อุปกรณ์และสื่อ

- แผ่นกิจกรรม “ฉัน ฉัน ฉัน”
- กระดาษ A4 สำหรับการบ้าน



ประเมินผลการเรียนรู้

๑. สังเกตการแสดงความคิดเห็นของนักเรียน
๒. สังเกตการแลกเปลี่ยน การรับฟังเพื่อน



ขั้นตอนการจัดการเรียนรู้

๑. ครูถามนักเรียนว่า
 - ใครจำอะไรตอนที่เราอยู่ ป.๓ ได้บ้าง (ขอฟังจากนักเรียน ๓-๔ คน)
 - ใครนึกภาพตัวเองตอน ม.๓ ได้บ้างว่า ตอนนั้นเราจะเป็นอย่างไร (ขอฟังจากนักเรียน ๓-๔ คน)

๒. บอกนักเรียนว่าวันนี้เราจะลองสำรวจตัวเองใน ๓ ช่วงวัย แจกแผ่น “ฉัน ฉัน ฉัน” ให้นักเรียนทุกคน อธิบายว่า ในแผ่นนี้มี ๑๐ เรื่อง ที่ให้นักเรียนลองบอกว่าตัวเองเป็นอย่างไรในแต่ละช่วงอายุ คือ ตอน ป.๓ ตอนนี และตอน ม.๓ ให้เวลาในการทำ ๑๕ นาที

๓. เมื่อสังเกตว่าทุกคนทำเสร็จแล้ว ให้จับกลุ่ม ๓ คน ให้ตกลงกันในกลุ่มว่า จะเล่าให้กันฟังในข้อไหน ให้เลือก ๓ ข้อ และให้ทุกคนเล่าให้กันฟังใน ๓ ข้อนั้น และสามารถซักถามเพื่อนได้

๔. ให้เวลาแต่ละกลุ่มคุยกัน ๑๐ นาที จากนั้น ครูชวนคุยดังนี้
 - รู้สึกอย่างไรกับการลองทำ “ฉัน ฉัน ฉัน”
 - จากการลองตอบคำถามทั้ง ๑๐ ข้อ นักเรียนได้เรียนรู้เกี่ยวกับตัวเองอย่างไรบ้าง
 - เมื่อเปรียบเทียบสิ่งที่ตัวเองเป็นตอน ป.๓ กับตอนนี้ นักเรียนเห็นการเปลี่ยนแปลงอะไรบ้าง

- รู้สึกอย่างไรกับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น
- นักเรียนรู้สึกอย่างไร เมื่อนักภาพตัวเองตอน ม.๓
- นักเรียนชอบความเป็นตัวเองในอนาคต ตอน ม.๓ ข้อใดบ้าง เพราะเหตุใด
- เรามีใครบ้าง ที่จะสนับสนุนเรา คอยช่วยเรา หรือเราสามารถปรึกษาได้ตอนอยู่ ม.๓

๕. ครูสรุปคำตอบของนักเรียนให้เป็นการสรุปการเรียนรู้วันนี้ ดังนี้

- เราจะเห็นว่าเมื่อเราเติบโต บางอย่างเหมือนเดิม แต่บางอย่างก็เปลี่ยนไป การเปลี่ยนแปลงมาพร้อมกับการเติบโตของเรา เมื่อเราโตขึ้น นอกจากอายุมากขึ้น เรียนชั้นสูงขึ้นแล้ว เราจะเห็นว่า หลายๆ อย่าง มีการเปลี่ยนแปลง เช่น กลุ่มเพื่อน สิ่งที่เราสนใจ สิ่งที่เราชอบ ซึ่งมีทั้งตัวเราที่เปลี่ยน และสิ่งรอบตัวเราที่เปลี่ยน ซึ่งการเปลี่ยนแปลงเป็นเรื่องธรรมดา
- นอกจากนั้น เมื่อเราโตขึ้น ความรับผิดชอบของเราก็จะมากขึ้น เพราะเราสามารถทำสิ่งต่างๆ ได้มากขึ้น และเป็นการเรียนรู้ที่จะอยู่ร่วมกับคนอื่น ๆ มากขึ้น
- การลองคิดถึงตัวเองตอน ม.๓ เป็นสิ่งที่เราคาดการณ์ถึงตนเองในอนาคต อาจจะเกิดขึ้นตามที่เราคาดหรืออาจเป็นแบบอื่นเมื่อถึงเวลานั้น แต่การลองคิดถึงอนาคตจะช่วยให้เราเตรียมตัววางแผนหากอยากเป็นไปตามที่ตัวเองคิด หรือเตรียมรับมือกับสิ่งที่คาดว่าจะเกิดขึ้น
- การเปลี่ยนแปลงอาจทำให้เกิดความรู้สึกกังวลบ้าง ต้องปรับตัวบ้าง ซึ่งล้วนเป็นสิ่งที่เราจะต้องเผชิญเมื่อโตขึ้น แต่ในขณะเดียวกัน การเปลี่ยนแปลงก็เป็นเรื่องท้าทาย และช่วยให้เราได้เรียนรู้สิ่งใหม่ๆ ด้วยเช่นกัน และเราทุกคนต่างมีคนที่เราไว้วางใจ ที่จะพูดคุยปรึกษาด้วยได้ถึงความกังวลใจหรือปัญหาที่เจอ

๖. จากที่พวกเรานี้ถ่ายภาพตัวเองตอน ม.๓ ไว้ ครูชวนให้ทุกคนกลับไปทำภาพตัดแปะเป็นการบ้าน หัวข้อ “นี่คือฉันตอน ม.๓” โดยอธิบายดังนี้

- ให้นักเรียนทำภาพตัดแปะที่สะท้อนถึง “ตัวเราตอน ม.๓” โดยการหาภาพ ข้อเขียน คำพูด ที่สะท้อนถึงตัวตนของเรา สิ่งที่เราสนใจ สิ่งที่เราจะเป็น จากหนังสือหรือนิตยสารต่างๆ ที่สามารถขุดได้ หรือเป็นภาพหรือของจากที่บ้าน ที่ขออนุญาตนำมาใช้ได้
- ยกตัวอย่างภาพตัดแปะบางภาพ และแจกกระดาษ A4 ให้นักเรียนคนละ ๑ แผ่น ให้ทุกคนนำแผ่น “นี่คือฉันตอน ม.๓” มาในชั่วโมงหน้า

ฉัน ฉัน ฉัน

นักเรียนเขียนข้อมูลของตนเองในแต่ละหัวข้อใน ๓ ช่วง คือ ตอนที่อยู่ ป.๓, ปัจจุบัน และนักเรียนเห็นว่าตัวเองจะเป็นอย่างไรตอน ม.๓

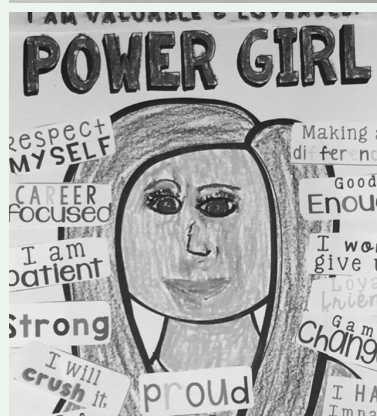
	ฉันวันก่อน (ป.๓)	ฉันวันนี้ (ป.๖)	ฉันในอนาคต (ม.๓)
๑) เสื้อผ้าชุดโปรดของฉัน			
๒) เพื่อนสนิทของฉัน			
๓) รายการโปรดทางทีวี			
๔) ของที่มีค่าที่สุดของฉัน			
๕) งานอดิเรก หรือสิ่งที่ฉันชอบทำเวลาว่าง			
๖) สิ่งที่น่ากลัวที่สุดสำหรับฉัน			
๗) ความรู้สึกที่ฉันมีต่อโรงเรียน			
๘) ความฝันของฉัน			
๙) ความรับผิดชอบในบ้าน			
๑๐) คนที่ฉันปรึกษาปัญหาหรือขอความช่วยเหลือ			

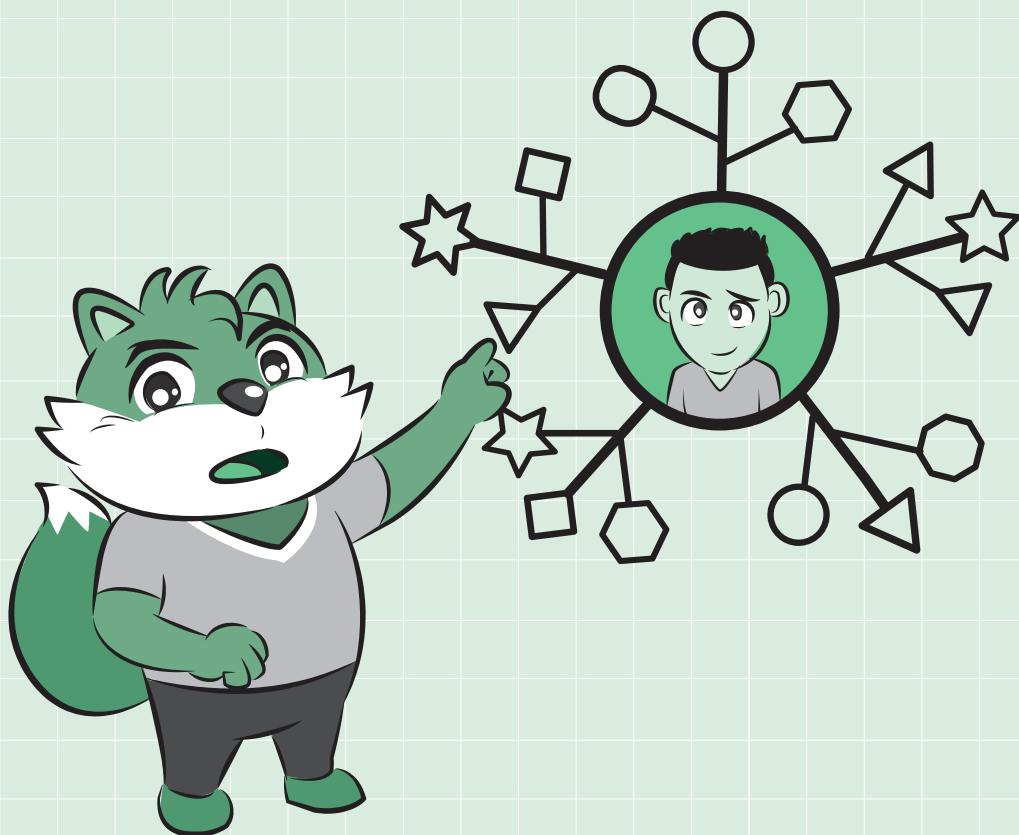
การบ้าน

ให้นักเรียนหาภาพ ข้อเขียน หรือคำพูดต่างๆ ที่สะท้อนถึงสิ่งที่นักเรียนสนใจ ที่บอกถึงตัวตนของนักเรียน และนำมาสร้างภาพตัดปะบนกระดาษ A4 เพื่อแสดงให้เห็นภาพตัวนักเรียน ตอน ม.๓ ทั้งนี้ ภาพหรือข้อความต่างๆ อาจตัดจากนิตยสารต่างๆ ที่สามารถขุดได้ หรือเป็นภาพหรือของจากที่บ้าน ที่ขออนุญาตนำมาใช้ได้ หลังจากนำมาแสดงในคาบเรียนหน้า นักเรียนสามารถนำของไปคืนได้ ให้เขียนชื่อไว้มุมซ้ายล่าง

นี่คือฉัน ตอน ม.๓

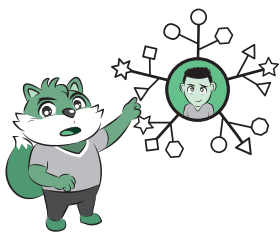
ตัวอย่างภาพตัดแปะ





แผนการเรียนรู้ที่ ๑๐

ใครมีอิทธิพลกับเราบ้าง



แผนการเรียนรู้ที่ ๑๐

ใครมีอิทธิพลกับเราบ้าง



สาระสำคัญ

การตัดสินใจเรื่องต่างๆ ในชีวิต ไม่ว่าจะเรื่องง่ายหรือยากมีหลายอย่างที่มีอิทธิพลต่อเราในการเลือกตัดสินใจ การเรียนรู้ว่าใครหรืออะไรมีอิทธิพลต่อเราในเรื่องใดบ้าง จะช่วยให้เราเท่าทันและเข้าใจว่าเมื่ออิทธิพลบางอย่างกลายเป็นแรงกดดัน เราจะเรียนรู้การจัดการกับแรงกดดันนั้นอย่างไร



วัตถุประสงค์การเรียนรู้

- ๑) ระบุคนหรือสิ่งที่มีอิทธิพลต่อตัวเอง
- ๒) บอกวิธีในการจัดการกับความกดดันจากเพื่อนและสิ่งรอบข้าง

แผนการเรียนรู้นี้ มุ่งสร้างเสริมคุณลักษณะและทักษะสำคัญ ดังนี้

Core Values	Core Skills
• การรัก เคารพ และเห็นคุณค่าของตนเอง • การเคารพความแตกต่าง • ความมั่นใจในตนเอง • เสรีภาพในการเลือก • ความรับผิดชอบ	• การคิด วิเคราะห์ • การตัดสินใจ • การยืนยันความต้องการ ความรู้สึกตนเอง • การต่อรอง • การจัดการความกดดัน • การแก้ปัญหา



ระยะเวลา

๖๐ นาที (๑ คาบเรียน)



อุปกรณ์และสื่อ

- กระดาษ A3, กาว, สีเทียน/สีไม้/สีเมจิก
- เตรียมพื้นที่ในห้องเรียนและกระดาษกาวสำหรับการติดภาพตัดปะของนักเรียนทุกคน



ประเมินผลการเรียนรู้

๑. สังเกตความมั่นใจในการนำเสนอของนักเรียน
๒. สังเกตความตั้งใจในการคิดเรื่องคนที่มีอิทธิพลต่อตนเอง
๓. สังเกตการคิด วิเคราะห์อย่างมีเหตุผล



ขั้นตอนการจัดการเรียนรู้

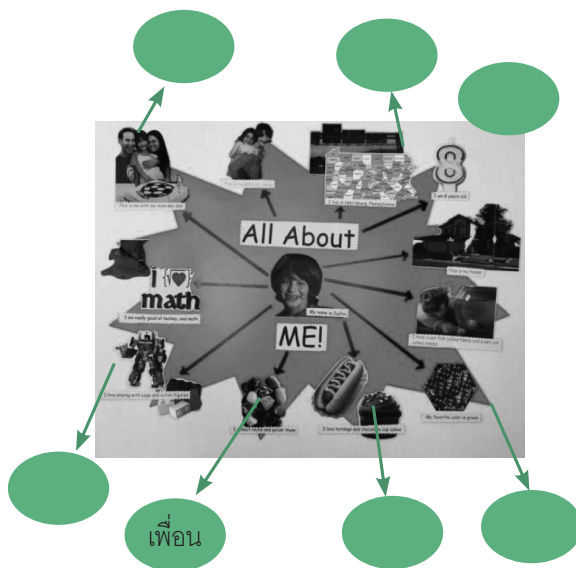
๑. ครูถามนักเรียนถึงการทำภาพตัดปะ “นี่คือฉันตอน ม.๓”
 - ยากหรือง่าย ที่หาสิ่งที่เป็นตัวแทนหรือสะท้อนความเป็นตัวเราตอน ม.๓
 - ขออาสาสมัครเล่าถึงกระบวนการทำภาพตัดปะของตัวเอง ๒-๓ คน
 - ขออาสาสมัครที่พร้อมนำเสนอภาพตอน ม.๓ ของตัวเอง ๒-๓ คน เมื่อเล่าแล้ว ครูขอบคุณอาสาสมัครที่แบ่งปันภาพอนาคตของตัวเองกับเพื่อน
๒. แบ่งกลุ่ม ๕ คน ให้แต่ละคนนำเสนอภาพของตัวเองให้เพื่อนๆ ในกลุ่มดู และบอกสิ่งที่ชอบในความเป็นตัวเองตอน ม.๓ สองเรื่อง และเหตุผลที่ชอบ ให้เวลา ๑๐ นาที
 - ระหว่างที่นักเรียนแบ่งกลุ่มเล่าให้กันฟัง ครูเดินดูภาพของนักเรียน และสังเกตสิ่งที่นักเรียนแลกเปลี่ยนกัน

๓. เมื่อหมดเวลา และสังเกตว่าทุกคนได้พูดสิ่งที่ตนเองชอบแล้ว

- ถามว่า หลังจากเราได้ฟังและเห็นภาพเพื่อนตอน ม.๓ แล้ว ใครชอบอะไรของเพื่อนคนไหนบ้าง (ขอคำตอบจาก ๓-๔ คน)
- ครูกล่าวถึงความน่าสนใจของภาพที่นักเรียนแต่ละคนนำมา โดยยกตัวอย่างจากภาพจริงของนักเรียน เช่น สิ่งที่น่าสนใจถึงความคิด ความรู้สึก ความฝัน ความตั้งใจ ฯลฯ

๔. ครูอธิบายว่า จากที่เราเห็นตัวเองตอน ม.๓ ตามภาพที่แต่ละคนนำมา ครูจะชวนทุกคนสำรวจว่า ใครหรืออะไรที่มีอิทธิพลกับความเป็นตัวเราบ้าง

- ยกตัวอย่างจากภาพของนักเรียน เช่น ใครหรืออะไรที่ทำให้เราอยากแต่งตัวแบบนั้น ? (ดารา, หนังสือแฟชั่น) ใครทำให้เราอยากตั้งใจเรียน ? ใครทำให้เราอยากเล่นกีฬา/ดนตรี หรือทำสิ่งนั้น/สิ่งนี้ ? ใครทำให้เราตั้งใจจะช่วยเหลือคนอื่น เป็นต้น
- แจกกระดาษ A3 ให้นักเรียนทุกคน และอุปกรณ์สำหรับแต่ละกลุ่ม
- ให้นักเรียนนำภาพของตัวเองบนกระดาษ A4 ติดลงบนกระดาษ A3

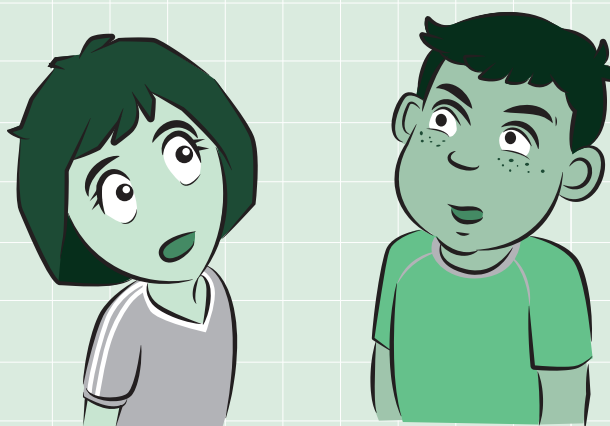


- คิดถึงคนที่มีอิทธิพลกับตัวเราในด้านต่างๆ และเขียนถึงคนหรือสิ่งที่มีอิทธิพลกับตัวเรา ในสิ่งที่เราอยากเป็นในวงกลมและโยงกับความเป็นตัวเรา ให้เวลา ๑๐ นาที
๕. เมื่อทุกคนทำเสร็จแล้ว ครูชวนนักเรียนแลกเปลี่ยนดังนี้
- ในชีวิตของเรา มีหลายคนหรือหลายอย่างที่มีอิทธิพลกับเรา ไม่ว่าต่อความคิด ความรู้สึก การตัดสินใจ การแต่งตัว กิจกรรมที่เราทำ สิ่งที่เราชอบ/ไม่ชอบ จากการทำกิจกรรมนักเรียนพบว่า
 - ใครที่มีอิทธิพลต่อเราบ้าง (รอฟังคำตอบ และกระตุ้นให้นักเรียนหาคำตอบที่หลากหลาย)
 - คนๆ นั้นมีอิทธิพลกับเราอย่างไร ขอตัวอย่าง
๖. ครูชวนให้เห็นว่า
- คนที่มีอิทธิพลต่อเราแต่ละคนอาจแตกต่างกัน บางคนเป็นพ่อแม่ บ้างเป็นพี่ บ้างเป็นเพื่อน
 - นอกจากนั้น สื่อต่างๆ ยังมีอิทธิพลกับพวกเราบางคนในหลายๆ เรื่อง
 - ให้นักเรียนยกตัวอย่างว่า สื่อมีอิทธิพลกับเราอย่างไร
 - บางครั้งสิ่งที่มีอิทธิพลกับเรา เช่น เพื่อน หรือสื่อ อาจกลายเป็นความกดดันได้ หากเป็นสิ่งที่เราไม่ชอบ ไม่สะดวกใจ ไม่อยากทำ หรือรู้สึกไม่ใช่เรา เช่น เพื่อนทุกคนในกลุ่มต้องการให้เจาะจงๆ แต่เราไม่ชอบเพื่อนในกลุ่มชวนให้เราลองสูบบุหรี่ แต่เราไม่อยากสูบ เป็นต้น
 - ถ้านักเรียนว่าหากเกิดสถานการณ์แบบที่เราไม่ชอบ หรือไม่เห็นด้วยกับคนที่มีอิทธิพลกับเรา เราจะทำอย่างไรได้บ้าง (รอฟังคำตอบและกระตุ้นให้นักเรียนหาคำตอบที่หลากหลาย)
 - เป็นเรื่องยากหรือง่ายที่จะบอกหรือแสดงความรู้สึก หรือความคิดเห็นที่แตกต่างของเรา เพราะเหตุใด

- ครูขยายความเพิ่มเติมว่า
 - อาจเป็นเรื่องไม่ง่ายที่เราจะจัดการกับแรงกดดัน หรือปฏิเสธสิ่งที่มีอิทธิพลกับเรา แต่เป็นเรื่องจำเป็นที่เราต้องรู้ว่าสิ่งที่เราต้องการ สิ่งที่เราชอบคืออะไร และหากเรารู้สึกไม่ดี ไม่ชอบ ไม่สะดวกใจ เราสามารถบอกความรู้สึกของเราได้ และไม่จำเป็นต้องทำสิ่งนั้นๆ
 - ในทางกลับกัน เราอาจเป็นคนที่มามีอิทธิพลกับเพื่อน แต่ไม่ได้หมายความว่าเพื่อนจะต้องทำตามเราทุกอย่าง ดังนั้น หากเพื่อนบอกว่าไม่ชอบ ไม่อยากทำ หรือเราสังเกตเห็นท่าที่ไม่สบายใจ ไม่สะดวกใจของเพื่อน เราควรถามและรับฟังความรู้สึกของเพื่อนด้วยเช่นกัน

๙. ครูขอให้ทุกคนนำภาพของตนเองติดไว้บนผนังรอบๆ ห้อง และชวนให้ทุกคนดู (หากเป็นห้องประจำ อาจติดไว้จนถึงคาบเรียนหน้า)

เสน่ห์ชาย
เปิดไต้หวันแบบขาว ขาวกระจ่างใส
ผมสลวย เงามาสุภาพดี



แผนการเรียนรู้ที่ ๑๑
สำรวจโฆษณาสินค้า



แผนการเรียนรู้ที่ ๑๑

สำรวจโฆษณาสินค้า



สาระสำคัญ

โฆษณา มีอิทธิพลต่อความคิดและพฤติกรรมของบุคคลในการตัดสินใจเลือกซื้อสินค้าต่างๆ นอกจากการพยายามทำให้คนหรือสินค้าที่โฆษณาดูดีกว่าความเป็นจริง ด้วยการใช้เทคนิคด้านการทำสื่อแล้ว โฆษณายังสร้างภาพลักษณ์และค่านิยมเรื่องความสวยงามเพียงแบบเดียว ทั้งที่ในความเป็นจริงคนเราล้วนแตกต่างกัน



วัตถุประสงค์การเรียนรู้

- ๑) สำรวจอิทธิพลของโฆษณาที่มีผลต่อความรู้สึกรู้สึกต่อภาพลักษณ์ของชายหญิง
- ๒) วิเคราะห์เป้าหมายและเทคนิคที่สื่อใช้ในการโฆษณาสินค้า

แผนการเรียนรู้นี้ มุ่งสร้างเสริมคุณลักษณะและทักษะสำคัญ ดังนี้

Core Values	Core Skills
• การรัก เคารพ และเห็นคุณค่าตนเอง • การเคารพความแตกต่าง • ความมั่นใจในตนเอง • ความเท่าเทียม	• การเท่าทันสื่อ • การคิด วิเคราะห์ • การรู้จักตนเอง • การตัดสินใจ



ระยะเวลา

๖๐ นาที (๑ คาบเรียน)



อุปกรณ์และสื่อ

- ตัวอย่างโฆษณา “Love Story” ๔ ตอน
 - จุ่ม ๑: <https://www.youtube.com/watch?v=GQJuBlnKClw>
(๑.๔๖ นาที)
 - จุ่ม ๒: <https://www.youtube.com/watch?v=pFJU8hUMo8Y>
(๑.๔๗ นาที)
 - จุ่ม ๓: <https://www.youtube.com/watch?v=P37olZjA24Y>
(๑.๔๖ นาที)
 - จุ่ม ๔: <https://www.youtube.com/watch?v=dgtuTwXNgLY>
(๑.๔๕ นาที)
- แผ่นคำถามสำหรับกลุ่มย่อย เตรียม ๒ ชุด



ข้อเสนอแนะสำหรับผู้จัดการเรียนรู้

ครูควรดูคลิปเพื่อเตรียมประเด็นพูดคุยกับนักเรียนก่อน



ประเมินผลการเรียนรู้

- สังเกตการวิเคราะห์โฆษณา การแสดงเหตุผลในการตอบคำถามหรือแสดงความคิดเห็น
- สังเกตการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม



ขั้นตอนการจัดการเรียนรู้

๑. ครูชี้แจงว่า วันนี้เราจะชวนกันดูโฆษณาที่พยายามจะขายของให้กับวัยรุ่นถามนักเรียนว่า ที่ผ่านมานักเรียนชอบโฆษณาชิ้นไหน หรือโฆษณาชิ้นไหนที่นักเรียนดูแล้วรู้สึกอยากซื้อสินค้าตัวนั้นๆ บ้าง เพราะเหตุใด

๑. ขอฟัง ๓-๔ ตัวอย่าง

๒. ครูเชื่อมโยงให้เห็นว่า โฆษณาสินค้าต่างๆ พยายามจะหาวิธีการนำเสนอที่จะทำให้คนอยากซื้อสินค้านั้นๆ ในขณะเดียวกัน โฆษณายังเสนอหรือสร้างภาพที่พยายามชวนเชื่อว่า เราจะต้องเป็นแบบนั้นแบบนี้ ซึ่งเราจะได้ลองดูตัวอย่างโฆษณาและร่วมกันวิเคราะห์

๒. แบ่งนักเรียนเป็น ๔ กลุ่ม อธิบายว่า ครูจะให้ดูคลิปโฆษณา ๔ ตอน จากนั้นแต่ละกลุ่มจะช่วยกันวิเคราะห์โฆษณาตามโจทย์กลุ่มละ ๒ ข้อ แจกแผ่นคำถามในการวิเคราะห์โฆษณาให้นักเรียนแต่ละกลุ่ม ดังนี้

๑. กลุ่ม ๑ และ ๒

๑) ใครเป็นคนทำโฆษณาชิ้นนี้ และมีเป้าหมายเพื่ออะไร

๒) นักเรียนคิดว่า สินค้าชิ้นนี้จะทำให้ผู้ใช้ได้ผลตามที่โฆษณาหรือไม่อย่างไร

๒. กลุ่ม ๓ และ ๔

๓) โฆษณาชิ้นนี้ใช้เทคนิคอะไร เพื่อทำให้คนอยากซื้อสินค้า และมีองค์ประกอบอะไรบ้างที่ทำให้โฆษณาชิ้นนี้น่าสนใจหรือดึงดูดใจ

๔) ภาพและสิ่งที่โฆษณาชิ้นนี้นำเสนอสะท้อนชีวิตจริง หรือคนจริงๆ รอบตัวนักเรียนมากน้อยเพียงใด (ยกตัวอย่างสิ่งที่สะท้อนชีวิตจริง และชวนเปรียบเทียบความแตกต่างของภาพที่ปรากฏในโฆษณา กับในชีวิตจริง)

๓. กลุ่ม ๕ และ ๖

- ๕) ลักษณะความสวย ที่โฆษณาชิ้นนี้พยายามสื่อ/บอกคืออะไร (แบบไหนสวย/ไม่สวย)
- ๖) นอกจากบอกว่าแบบไหนสวย โฆษณาชิ้นนี้ยังบอกว่า ผู้หญิงต้องเป็นอย่างไรอีกบ้าง

๔. กลุ่ม ๗ และ ๘

- ๗) โฆษณาชิ้นนี้ส่งผลต่อความรู้สึก ความคิด ความเชื่อต่อเรื่องความสวยของใครบ้าง ? (หญิง/ชาย/วัยรุ่น/เด็ก ฯลฯ) และอย่างไรบ้าง ?
- ๘) เรื่องสำคัญ หรือมีภาพอะไร ที่โฆษณาชิ้นนี้ไม่ได้บอกเรา / เลือกจะไม่บอกเรา

๓. ครูเปิดคลิปโฆษณาให้นักเรียนดูทีละตอน และชวนคุยเมื่อจบแต่ละตอน โดยถามนักเรียนว่ารู้สึกอย่างไร ชอบ หรือไม่ชอบอะไร เพราะอะไร

๔. เมื่อดูครบทั้ง ๔ ตอน ให้แต่ละกลุ่มตอบคำถาม ๕ นาที จากนั้น ขอฟังคำตอบแต่ละข้อ โดยครูอาจช่วยขยายความหรืออธิบายเพิ่มเติมจากคำตอบของแต่ละกลุ่ม

๕. ครูถามนักเรียนว่า จากการดูคลิปโฆษณาวันนี้และวิเคราะห์ นักเรียนได้เรียนรู้อะไรบ้าง

๖. ให้นักเรียนเขียนโน้ตสรุปว่า คำแนะนำในการดูโฆษณาสินค้าต่างๆ อย่างเท่าทันมีอะไรบ้าง คนละ ๒ ข้อ

แผนกิจกรรม “วิเคราะห์โฆษณา”

๑) ใครเป็นคนทำโฆษณาชิ้นนี้ และมีเป้าหมายเพื่ออะไร

๒) นักเรียนคิดว่า สินค้าชิ้นนี้จะทำให้ผู้ใช้ได้ผลตามที่โฆษณาหรือไม่ อย่างไร

๓) โฆษณาชิ้นนี้ใช้เทคนิคอะไร เพื่อทำให้คนอยากซื้อสินค้า และมีองค์ประกอบอะไรบ้างที่ทำให้โฆษณาชิ้นนี้น่าสนใจหรือดึงดูดใจ

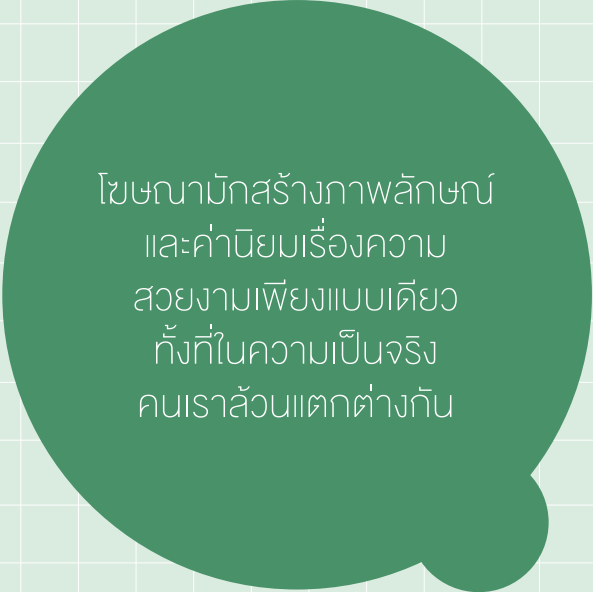
๔) ภาพและสิ่งที่โฆษณาชิ้นนี้นำเสนอสะท้อนชีวิตจริง หรือคนจริงๆ รอบตัวนักเรียนมากน้อยเพียงใด (ยกตัวอย่างสิ่งที่สะท้อนชีวิตจริง และชวนเปรียบเทียบความแตกต่างของภาพที่ปรากฏในโฆษณากับในชีวิตจริง)

๕) ลักษณะความสวย ที่โฆษณาชิ้นนี้พยายามสื่อ/บอก คืออะไร (แบบไหนสวย/ไม่สวย)

๖) นอกจากบอกว่าแบบไหนสวย โฆษณาชิ้นนี้ยังบอกว่า ผู้หญิงต้องเป็นอย่างไรบ้าง

๗) โฆษณาชิ้นนี้ส่งผลต่อความรู้สึก ความคิด ความเชื่อต่อเรื่องความสวยของใครบ้าง ?
(หญิง/ชาย/วัยรุ่น/เด็ก ฯลฯ) และอย่างไรบ้าง ?

๘) เรื่องสำคัญ หรือมีภาพอะไร ที่โฆษณาชิ้นนี้ไม่ได้บอกเรา / เลือกจะไม่บอกเรา



โฆษณา มักสร้างภาพลักษณ์
และคำนิยมเรื่องความ
สวยงามเพียงแบบเดียว
ทั้งที่ในความเป็นจริง
คนเราล้วนแตกต่างกัน



แผนการเรียนรู้ที่ ๑๒
ร่างกายของใคร



แผนการเรียนรู้ที่ ๑๒

ร่างกายของใคร



สาระสำคัญ

ภาพลักษณ์ทั้งหน้าตาและร่างกาย เป็นเรื่องที่คนจำนวนมากให้ความสำคัญ เพราะเชื่อว่าจะสามารถสร้างการยอมรับและสร้างความมั่นใจในตัวเอง อีกทั้งสื่อและกระแสสังคมมักสร้างค่านิยมในภาพลักษณ์บางอย่างให้เป็นมาตรฐาน ทำให้คนจำนวนหนึ่งรู้สึกไม่พึงพอใจในร่างกายของตนเอง และเลือกที่จะปรับเปลี่ยน ดัดแปลง ตกแต่ง อวัยวะให้เป็นไปตามสื่อและค่านิยมตามสมัย ซึ่งอาจมีผลกระทบบางอย่างที่ไม่พึงประสงค์ การสร้างความเข้าใจว่าคนแต่ละคนมีลักษณะที่แตกต่างกัน สื่อและค่านิยมเรื่องความสวยงามแตกต่างและเปลี่ยนแปลงตามยุคสมัย รวมทั้งภาพลักษณ์ภายนอกไม่ได้เป็นตัวกำหนดคุณค่า เป็นจุดเริ่มต้นที่จะช่วยให้เราไม่สูญเสียความมั่นใจในตนเอง เพราะภาพลักษณ์ที่แตกต่าง



วัตถุประสงค์การเรียนรู้

- ๑) บอกผลที่อาจจะเกิดขึ้นทั้งในด้านบวกและด้านลบจากการดัดแปลงร่างกาย
- ๒) ระบุทางเลือกอื่นที่จะสร้างความมั่นใจให้ตนเอง และการยอมรับจากคนรอบข้าง

แผนการเรียนรู้นี้ มุ่งสร้างเสริมคุณลักษณะและทักษะสำคัญ ดังนี้

Core Values	Core Skills
• การรัก เคารพ และเห็นคุณค่าตนเอง • การเคารพความแตกต่าง • ความมั่นใจในตนเอง • เสรีภาพในการเลือก • ความรับผิดชอบ	• การรู้จักตัวเอง • การตัดสินใจ • การประเมินผลกระทบ • การสืบค้นข้อมูล • การหาความช่วยเหลือ



ระยะเวลา

๖๐ นาที (๑ คาบเรียน)



อุปกรณ์และสื่อ

- กระดาษขนาด ๓ x ๓ นิ้ว สำหรับนักเรียนทุกคน
- กระดาษฟลิปชาร์ต สีเมจิก



ข้อเสนอแนะสำหรับผู้จัดการเรียนรู้

ครูควรหาข้อมูลเบื้องต้นเพื่อใช้พูดคุยกับนักเรียนในเรื่องที่พบว่าเป็นแพ้นที่เด็ก ๆ อาจทำกับร่างกาย เช่น อันตรายจากการจัดฟันแฟชั่น การใส่ big eyes การกิน/ฉีดกอลลูตาไรอินเพื่อให้ขาว เป็นต้น



ประเมินผลการเรียนรู้

๑. สังเกตการวิเคราะห์/แลกเปลี่ยนของนักเรียน
๒. สังเกตความสนใจในการทำกิจกรรมร่วมกัน
๓. สังเกตการตอบคำถาม



ขั้นตอนการจัดการเรียนรู้

๑. ครูแจกกระดาษขนาด ๓ x ๓ นิ้วให้นักเรียนคนละ ๑ แผ่น
 - ให้นักเรียนเขียนหรือวาดอวัยวะภายนอกที่มองเห็นของเรา ส่วนที่เราชอบและพึงพอใจที่สุด ๑ อย่างพร้อมเหตุผล
๒. แบ่งกลุ่มนักเรียนโดยแยกชายและหญิง กลุ่มละประมาณ ๖ คน
 - แจกกระดาษฟลิปชาร์ตให้กลุ่มละ ๑ แผ่น และสีเมจิก
 - แต่ละกลุ่ม ขอบอาสาสมัคร ๑ คนนอนบนกระดาษฟลิปชาร์ต ให้นักเรียนช่วยกันนำสีเมจิกวาดโครงร่างตามร่างกายของนักเรียนบนกระดาษฟลิปชาร์ต
 - ให้กลุ่มช่วยกันระดมความเห็น ว่า วัยรุ่นชอบหรืออยากปรับเปลี่ยน ดัดแปลงร่างกาย/อวัยวะส่วนไหนมากที่สุด ๕ อันดับแรก โดยวาด/ระบุอวัยวะส่วนนั้นๆ บนโครงร่างร่างกาย เพื่อแสดงให้เห็น ๕ อันดับแรก ที่วัยรุ่นอยากปรับเปลี่ยน โดย
 - ชี้ให้เห็นร่างกาย/อวัยวะส่วนที่อยากปรับเปลี่ยน
 - วาดให้เห็นว่า อยากเปลี่ยนอย่างไร เช่น ผม — อยากเปลี่ยนผมหยิกให้เป็นผมเหยียดตรง ฯลฯ
 - ระบุวิธีที่จะปรับเปลี่ยน เช่น ไปใช้น้ำยายืดผม ฯลฯ
 - ให้เวลา ๑๕ นาที
๓. ให้แต่ละกลุ่มนำเสนอ และติดฟลิปชาร์ตไว้บนกระดาน ครูชวนคุย ดังนี้
 - จากที่ทุกกลุ่มเสนอ ส่วนไหนของร่างกายที่วัยรุ่นอยากปรับเปลี่ยนมากที่สุด มีความแตกต่างระหว่างหญิงหรือชายหรือไม่ อย่างไร
 - เหตุผลที่วัยรุ่นอยากปรับเปลี่ยน คืออะไรบ้าง (ยกตัวอย่างตามที่กลุ่มนำเสนอ)
 - อะไรทำให้เรารู้สึกไม่ค่อยพอใจร่างกาย/อวัยวะแบบที่เรามี
 - มีวิธีการจัดการปรับเปลี่ยน ดัดแปลงร่างกายแบบใดบ้าง ที่นักเรียนคิดว่าไม่ปลอดภัย หรืออาจมีผลกระทบในทางลบตามมา

๐ ขอดตัวอย่าง ๔-๕ เรื่อง และครูอธิบายเพิ่มเติมว่า ไม่ปลอดภัยหรืออาจมีผลในทางลบอย่างไร

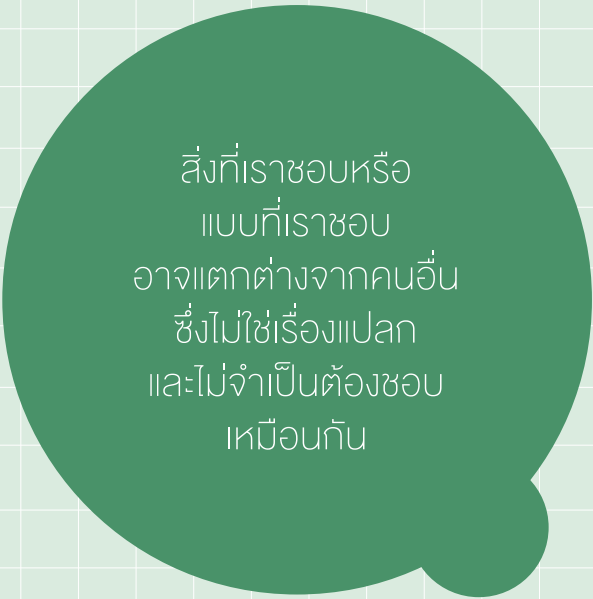
- หากการปรับเปลี่ยนร่างกายเป็นเพราะเราต้องการเพิ่มความมั่นใจให้ตนเอง หรือให้เพื่อนยอมรับ เรามีวิธีการอื่นๆ อีกหรือไม่ หากไม่เลือกปรับหรือดัดแปลงร่างกาย

๔. ให้นักเรียนนำกระดาษที่แต่ละคนเขียนส่วนของร่างกายที่เราชอบ รวมกลุ่มกับคนที่ชอบส่วนเดียวกัน เช่น คนที่ชอบ “ตา” เหมือนกันให้รวมกัน คนที่ชอบ “ปาก” ให้รวมกัน

- เมื่อรวมกันได้แล้ว ครูชวนดูทีละกลุ่ม และชวนคุย
- ความแตกต่างของแต่ละคน เช่น กลุ่มนี้ชอบตาเหมือนกัน ช่วยกันดูว่า เพื่อนกลุ่มนี้มีตาเหมือนหรือต่างกันอย่างไร
- หน้าที่ของอวัยวะส่วนนั้นๆ เช่น ตา มีหน้าที่อะไร
- การดูแลรักษา เช่น เราควรดูแลตาอย่างไร

๕. ครูถามนักเรียนว่า วันนี้เราได้เรียนรู้เรื่องร่างกายของเราอย่างไรบ้าง และสรุปประเด็นเพิ่มเติม ดังนี้

- แต่ละคนมีรูปร่างหน้าตาสรีระแตกต่างกัน สิ่งที่เราชอบหรือแบบที่เราชอบหรือพอใจอาจแตกต่างจากคนอื่น ซึ่งไม่ใช่เรื่องแปลก และไม่จำเป็นต้องชอบเหมือนกัน
- สิ่งที่เราควรใส่ใจ ร่างกายและอวัยวะส่วนต่างๆ คือ การดูแลความสะอาด และระวังไม่ทำอะไรให้เกิดการบาดเจ็บ หรือส่งผลต่อประสิทธิภาพของหน้าที่ของอวัยวะส่วนนั้นๆ
- สื่อและกระแสมักสร้างค่านิยมในภาพลักษณ์บางอย่างให้เป็นมาตรฐาน ทำให้คนจำนวนหนึ่งรู้สึกไม่พึงพอใจในรูปร่างกายของตนเอง และเลือกที่จะปรับเปลี่ยน ดัดแปลง ตกแต่งอวัยวะให้เป็นไปตามสื่อและค่านิยม ซึ่งเปลี่ยนไปตามยุคสมัย
- การดัดแปลง ปรับเปลี่ยนร่างกายต้องคำนึงถึงผลกระทบที่จะตามมา ก่อนตัดสินใจ



สิ่งที่เราชอบหรือ
แบบที่เราชอบ
อาจแตกต่างจากคนอื่น
ซึ่งไม่ใช่เรื่องแปลก
และไม่จำเป็นต้องชอบ
เหมือนกัน



แผนการเรียนรู้ที่ ๑๓
สื่อสาร-ต่อรอง-ยืนยัน



แผนการเรียนรู้ที่ ๑๓

สื่อสาร-ต่อรอง-ยืนยัน



สาระสำคัญ

ทักษะการตัดสินใจ การสำรวจอุปสรรคหรือสิ่งที่มีอิทธิพลต่อการตัดสินใจ การฝึกสื่อสารเพื่อยืนยันความต้องการของตนเอง และการรับฟัง เคารพการตัดสินใจของคนอื่นๆ เป็นทักษะที่จำเป็นในการใช้ชีวิต และการจัดการสัมพันธภาพกับคนรอบข้าง



วัตถุประสงค์การเรียนรู้

- ๑) ประเมินผลที่อาจเกิดขึ้นทั้งด้านบวกด้านลบก่อนตัดสินใจ
- ๒) สำรวจอุปสรรคที่ทำให้เราตัดสินใจยาก
- ๓) ฝึกการบอกความต้องการของตนเอง และรับฟังความต้องการของผู้อื่น

แผนการเรียนรู้นี้ มุ่งสร้างเสริมคุณลักษณะและทักษะสำคัญ ดังนี้

Core Values	Core Skills
• การรัก เคารพ และเห็นคุณค่าตนเอง • การเคารพความแตกต่าง • การรู้และเคารพสิทธิ • ความมั่นใจในตนเอง • การเข้าใจคนอื่น • เสรีภาพในการเลือก • ความรับผิดชอบ • การไม่เอาเปรียบผู้อื่น	• การคิด วิเคราะห์ • การประเมินผลกระทบ • การตัดสินใจ • การยืนยันความต้องการตนเอง • การสื่อสาร การต่อรอง การรับฟัง • การแก้ปัญหา



ระยะเวลา

๖๐ นาที (๑ คาบเรียน)



อุปกรณ์และสื่อ

แผ่นกิจกรรม



ประเมินผลการเรียนรู้

๑. สังเกตการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม
๒. สังเกตการแสดงเหตุผลในการตอบคำถามหรือแสดงความคิดเห็น



ขั้นตอนการจัดการเรียนรู้

๑. ถามนักเรียนว่า
 - ในแต่ละวันนักเรียนมีเรื่องอะไรที่ต้องตัดสินใจบ้าง
 - ในการตัดสินใจแต่ละครั้งเราต้องคิดเรื่องอะไรบ้าง
 - การตัดสินใจเป็นเรื่องยากหรือง่าย
 - ขอตัวอย่างเรื่องที่นักเรียนรู้สึกตัดสินใจยาก และถามว่าเพราะเหตุใดจึงยาก
๒. ครูอธิบายว่า วันนี้เราจะลองดูสถานการณ์ต่างๆ เพื่อฝึกการตัดสินใจ โดยมี ๔ สถานการณ์ ดังนี้
 - สถานการณ์ที่ ๑ เพื่อนชวนหนีเรียน
 - สถานการณ์ที่ ๒ เพื่อนชวนกินเหล้า
 - สถานการณ์ที่ ๓ เพื่อนชวนแชร์ภาพโป๊
 - สถานการณ์ที่ ๔ แฟนขอหอมแก้ม

(หรืออาจเปลี่ยนสถานการณ์เป็นสถานการณ์ที่นักเรียนยกตัวอย่างว่าเป็นเรื่องที่ตัดสินใจยาก)

๓. แบ่งนักเรียนเป็น ๔ กลุ่ม แจกสถานการณ์ให้แต่ละกลุ่มช่วยกันตอบ
คำถาม ๔ ข้อ ดังนี้

- ๑) หากเราทำตามจะเกิดผลอะไรได้บ้าง ด้านบวก-ด้านลบ
- ๒) หากเราปฏิเสธจะเกิดผลอะไรได้บ้าง ด้านบวก-ด้านลบ
- ๓) แม้เราอยากปฏิเสธแต่อุปสรรคสำคัญที่อาจเป็นแรงกดดันให้เรา
ต้องทำเรื่องนั้นๆ คืออะไรบ้าง
- ๔) ขอดตัวอย่างประโยค ๑ ประโยค ที่เราอยากบอกในสถานการณ์นั้น
ตามความรู้สึกของเราจริงๆ

๔. ให้เวลา ๑๐ นาที และขอตัวแทนนำเสนอ คุรบอกให้ทุกกลุ่มตั้งใจฟังเพื่อน
เพราะครูมีคำถามให้กลุ่มอื่นๆ ที่ฟังเพื่อนนำเสนอ ครูให้นำเสนอทีละกลุ่ม ดังนี้

- กลุ่ม ๑ นำเสนอ คุรบอกให้สมาชิกกลุ่มอื่นๆ ตั้งใจฟัง เมื่อเสนอครบ
ทั้ง ๔ ข้อ
- ครูถามสมาชิกกลุ่ม ๒ ว่า ถ้าเราเป็นคนอยากหนีเรียนและชวนเพื่อน
หนีเรียนด้วยกัน แล้วได้ฟังคำตอบแบบที่เพื่อนกลุ่ม ๑ พูด เราจะตอบ
กลับหรือจะอย่างไร
- กลุ่ม ๒ นำเสนอ คุรบอกให้สมาชิกกลุ่มอื่นๆ ตั้งใจฟัง เมื่อเสนอครบ
ทั้ง ๔ ข้อ
- ครูถามสมาชิกกลุ่ม ๓ ว่า ถ้าเราเป็นคนชวนเพื่อนกินเหล้า แล้วได้ฟัง
คำตอบแบบที่เพื่อนกลุ่ม ๒ พูด เราจะตอบกลับหรือจะอย่างไร
- กลุ่ม ๓ นำเสนอ คุรบอกให้สมาชิกกลุ่มอื่นๆ ตั้งใจฟัง เมื่อเสนอครบ
ทั้ง ๔ ข้อ
- ครูถามสมาชิกกลุ่ม ๔ ว่า ถ้าเราชวนเพื่อนแชร์ภาพโป๊ แล้วได้ฟังคำ
ตอบเพื่อน แบบที่เพื่อนกลุ่ม ๓ พูด เราจะตอบกลับหรือจะอย่างไร
- กลุ่ม ๔ นำเสนอ คุรบอกให้สมาชิกกลุ่มอื่นๆ ตั้งใจฟัง เมื่อเสนอครบ
ทั้ง ๔ ข้อ

- ครูถามสมาชิกกลุ่ม ๑ ว่า ถ้าเราเป็นคนชอบหอมแก้มแฟน แล้วได้ฟังคำตอบจากแฟนแบบที่เพื่อนกลุ่ม ๔ พูด เราจะตอบกลับหรือทำอย่างไร

๕. เมื่อทุกกลุ่มนำเสนอแล้ว ครูชวนคุยดังนี้

- สิ่งที่นักเรียนรู้สึก “ยาก” เมื่อต้องตัดสินใจในเรื่องต่างๆ คืออะไร
- เป็นไปได้หรือไม่ว่า เราอาจอยู่ในสถานการณ์ที่เราไม่สามารถทำตามสิ่งที่เราอยากทำ/อยากตัดสินใจ
- เราารู้สึกอย่างไร หากต้องทำอะไรที่ไม่ใช่ความต้องการของตนเอง
- หากเพื่อน/แฟนไม่ทำตาม หรือปฏิเสธคำชวนของเรา เราารู้สึกอย่างไร

๖. ครูชวนนักเรียนสรุปดังนี้

- การตัดสินใจเป็นสิทธิของเราทุกคน และเรามีสิทธิเลือกตัดสินใจในแบบที่เราต้องการ
- ทุกการตัดสินใจมีผลตามมาที่เราต้องรับผิดชอบ ผลที่ตามมาอาจแตกต่างจากสิ่งที่เราคาดหวังก็ได้ เราจึงต้องลองคิดให้รอบคอบถึงความเป็นไปได้ของผลที่จะตามมาทั้งด้านบวกและลบ
- แม้เราจะเห็นผลด้านลบ แต่หลายครั้งเราก็ก็นิยมเลือกตัดสินใจโดยเชื่อว่าผลลบจะไม่เกิดกับเรา อย่างไรก็ดี ไม่ว่าผลจะออกมาอย่างไร เราต้องเตรียมพร้อมที่จะรับผิดชอบต่อการตัดสินใจของตัวเอง
- หลายครั้งเพื่อน/แฟน หรือคนรอบข้างมีผลต่อการตัดสินใจของเรา ทำให้เราต้องทำในสิ่งที่เราไม่อยากทำ แม้จะรู้สึกไม่สบายใจ อึดอัดกังวล ดังนั้น จึงเป็นเรื่องสำคัญ ที่เราต้องฝึกบอกความรู้สึกของเราอย่างตรงไปตรงมา เพื่อให้เพื่อนหรือแฟนรับรู้ความรู้สึกอึดอัดของเรา ซึ่งหากเป็นความสัมพันธ์ที่ดี เพื่อนหรือแฟนต้องฟังและเคารพการตัดสินใจของเราด้วย

- ในขณะเดียวกัน เราต้องสำรวจตัวเองว่า เราเป็นฝ่ายไปกดดัน หรือ บังคับ หรือโน้มน้าวให้เพื่อนทำ/ตัดสินใจตามเรา โดยที่เพื่อนไม่ยินยอมหรือไม่ และหากเพื่อนหรือแฟนบอกความรู้สึกอัดอั้น ไม่สบายใจ เราต้องพร้อมรับฟัง และเคารพความรู้สึกหรือความเห็นที่แตกต่างจากเราด้วยเช่นกัน

สถานการณ์ที่ ๑ เพื่อนชวนหนีเรียน	
๑) ถ้าเรตัดสินใจหนีเรียนไปกับเพื่อน	
ผลด้านบวก	ผลด้านลบ
๒) ถ้าเราปฏิเสธไม่ไปกับเพื่อน	
ผลด้านบวก	ผลด้านลบ
๓) แม้เราอยากปฏิเสธ แต่อุปสรรคสำคัญ ที่อาจเป็นแรงกดดันให้เราต้องหนีเรียนไปกับเพื่อนคือ.....	
๔) ขอดตัวอย่างประโยค ๑ ประโยค ที่เราอยากบอกเพื่อน	

สถานการณ์ที่ ๒ เพื่อนชวนกันแชร์ภาพโป๊	
๑) ถ้าเรตัดสินใจแชร์ภาพโป๊	
ผลด้านบวก	ผลด้านลบ
๒) ถ้าเราปฏิเสธไม่แชร์ภาพโป๊	
ผลด้านบวก	ผลด้านลบ
๓) แม้เราอยากปฏิเสธ แต่อุปสรรคสำคัญ ที่อาจเป็นแรงกดดันให้เราต้องแชร์ภาพโป๊ คือ.....	
๔) ขอดตัวอย่างประโยค ๑ ประโยค ที่เราอยากบอกเพื่อน	

สถานการณ์ที่ ๓ เพื่อนชวนกินเหล้า	
๑) ถ้าเราตัดสินใจกินเหล้า	
ผลด้านบวก	ผลด้านลบ
๒) ถ้าเราปฏิเสธไม่กินเหล้า	
ผลด้านบวก	ผลด้านลบ
๓) แม้เราอยากปฏิเสธ แต่อุปสรรคสำคัญ ที่อาจเป็นแรงกดดันให้เรา กินเหล้ากับเพื่อนคือ....	
๔) ขอดัวย่างประโยค ๑ ประโยค ที่เราอยากบอกเพื่อน	

สถานการณ์ที่ ๔ แฟนขอหอมแก้ม	
๑) ถ้าเรตัดสินใจให้แฟนหอมแก้ม	
ผลด้านบวก	ผลด้านลบ
๒) ถ้าเราปฏิเสธแฟนไม่ให้หอมแก้ม	
ผลด้านบวก	ผลด้านลบ
๓) แม้เราอยากปฏิเสธ แต่อุปสรรคสำคัญ ที่อาจเป็นแรงกดดันให้เราตัดสินใจ ให้แฟนหอมแก้มคือ.....	
๔) ขอดัตัวอย่างประโยค ๑ ประโยค ที่เราอยากบอกแฟน	



แผนการเรียนรู้ที่ ๑๔
ความคาดหวัง



แผนการเรียนรู้ที่ ๑๔

ความคาดหวัง



สาระสำคัญ

ความขัดแย้งเป็นเรื่องธรรมดา แต่การจัดการความขัดแย้งโดยยังคงรักษาสัมพันธภาพที่ดีได้เป็นทักษะที่ต้องฝึกฝน การทำความเข้าใจความคาดหวังและความรู้สึกของคนที่เรามีความสัมพันธ์ด้วย อาจช่วยให้เราหาทางออกในการจัดการความขัดแย้งได้ดีขึ้น



วัตถุประสงค์การเรียนรู้

- ๑) อธิบายสาเหตุของปัญหาที่เกิดจากความคาดหวังที่แตกต่างกัน
- ๒) บอกวิธีการสื่อสารเพื่อบอกความต้องการกับพ่อแม่
- ๓) บอกแนวทางการตัดสินใจที่ไม่ทำให้เกิดความรู้สึกเสียใจทั้งตนเอง เพื่อน และครอบครัว

แผนการเรียนรู้นี้ มุ่งสร้างเสริมคุณลักษณะและทักษะสำคัญ ดังนี้

Core Values	Core Skills
- การเคารพความแตกต่าง - การรู้และเคารพสิทธิ - เสรีภาพในการเลือก - ความรับผิดชอบ - การเห็นอกเห็นใจ เข้าใจคนอื่น	- การสื่อสาร - การวิเคราะห์ผลกระทบ - การตัดสินใจ - การยืนยันความต้องการของตนเอง - การอยู่ร่วมกัน



ระยะเวลา

๖๐ นาที (๑ คาบเรียน)



อุปกรณ์และสื่อ

แผนกิจกรรม



ข้อเสนอแนะสำหรับผู้จัดการเรียนรู้

ในฐานะของผู้ใหญ่หรือคนที่มีลูก ผู้ดำเนินการควรระวังความโน้มเอียงที่จะตัดสินว่าทางออกต่างๆ ที่ผู้เรียนเสนอเป็นทางเลือกที่เป็นไปไม่ได้ ควรใช้ท่าทีของการชวนคิดว่าพ่อแม่ของแต่ละคนจะพูดว่าอย่างไร ถ้ามีข้อเสนอแบบนี้



ประเมินผลการเรียนรู้

๑. สังเกตการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม
๒. สังเกตการแสดงเหตุผลในการตอบคำถามหรือแสดงความคิดเห็น



ขั้นตอนการจัดการเรียนรู้

๑. ถามนักเรียนว่า
 - มีเรื่องอะไรที่พ่อแม่หรือผู้ปกครองมักเห็นไม่ตรงกันกับวัยรุ่น (ขอตัวอย่าง ๓-๔ เรื่อง)
 - เมื่อเห็นไม่ตรงกัน ส่วนใหญ่วัยรุ่นทำอย่างไร

๒. แบ่งนักเรียนเป็น ๖ กลุ่ม ให้ ๓ กลุ่มเป็นพ่อแม่ อีก ๓ กลุ่มเป็นวัยรุ่น แต่ละกลุ่มจะได้ ๑ หัวข้อ และให้ช่วยกันตอบคำถาม ใช้เวลา ๑๐ นาที

๑. อยากได้มอเตอร์ไซด์
๒. ขอไปค้างคืนบ้านเพื่อน
๓. ขอไปเที่ยวกลางคืนกับแฟน

๓. ขอตัวแทนจากแต่ละกลุ่ม เพื่อแสดงบทบาทสมมติ สถานการณ์ละ ๕ นาที

๔. ครูชวนแลกเปลี่ยน ดังนี้

- ในฐานะลูก เราารู้สึกอย่างไรกับเหตุผลของพ่อแม่
- ในสถานการณ์จริง เหมือนหรือต่างจากที่แต่ละกลุ่มแสดงบทบาทสมมติ
- เมื่อพ่อแม่กับเราเห็นต่างกัน ทางออกควรเป็นอย่างไร

๕. ครูสรุปประเด็นสำคัญ ดังนี้

- ความขัดแย้งระหว่างพ่อแม่กับวัยรุ่นเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นเสมอ
- ในฐานะลูก การเข้าใจความรู้สึกและเหตุผลของพ่อแม่อาจช่วยให้เราคิดหาทางออก เพื่อพูดคุย สื่อสารกับพ่อแม่ ที่ลดความขัดแย้งได้
- ในขณะเดียวกัน เพื่อนเป็นคนที่มียุติพลกับเราในช่วงวัยรุ่นมาก การที่กลุ่มเข้าใจและยอมรับว่าบางเรื่องเพื่อนทำไม่ได้ เพราะแต่ละคนมีข้อตกลงกับครอบครัวที่แตกต่างกัน อาจช่วยให้เราแต่ละคนจัดการแรงกดดันได้มากขึ้น

แผนกิจกรรม

กลุ่มลูก ๑ อยากได้มอเตอร์ไซด์

- ให้หาเหตุผล ๓ ข้อว่า ทำไมพ่อแม่จึงควรอนุญาตและซื้อมอเตอร์ไซด์ให้เรา
- คิดถึงเหตุผลที่พ่อแม่จะไม่ให้ และหาวิธีแลกเปลี่ยน/ต่อรอง เพื่อให้พ่อแม่ยอมซื้อให้

กลุ่มลูก ๒ อยากไปค้างคืนบ้านเพื่อน

- ให้หาเหตุผล ๓ ข้อว่า ทำไมพ่อแม่จึงควรอนุญาตให้เราไปค้างบ้านเพื่อน
- คิดถึงเหตุผลที่พ่อแม่จะไม่อนุญาต และหาวิธีแลกเปลี่ยน/ต่อรอง เพื่อให้พ่อแม่ยอมอนุญาต

กลุ่มลูก ๓ ไปเที่ยวกลางคืนกับแฟน

- ให้หาเหตุผล ๓ ข้อว่า ทำไมพ่อแม่จึงควรอนุญาตให้เราไปเที่ยวกับแฟน
- คิดถึงเหตุผลที่พ่อแม่จะไม่ให้ และหาวิธีแลกเปลี่ยน/ต่อรอง เพื่อให้พ่อแม่อนุญาตให้ไป

กลุ่มพ่อแม่ ๑ ลูกอยากได้มอเตอร์ไซด์

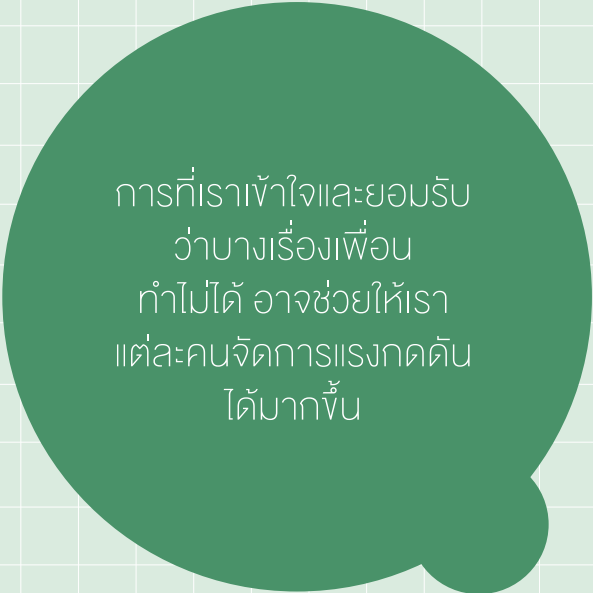
- บอกเหตุผล ๓ ข้อว่า ทำไมจึงไม่ซื้อมอเตอร์ไซด์ให้
- ถ้าจะซื้อให้ ลูกต้องทำอะไรบ้าง

กลุ่มพ่อแม่ ๒ ลูกขอไปค้างคืนบ้านเพื่อน

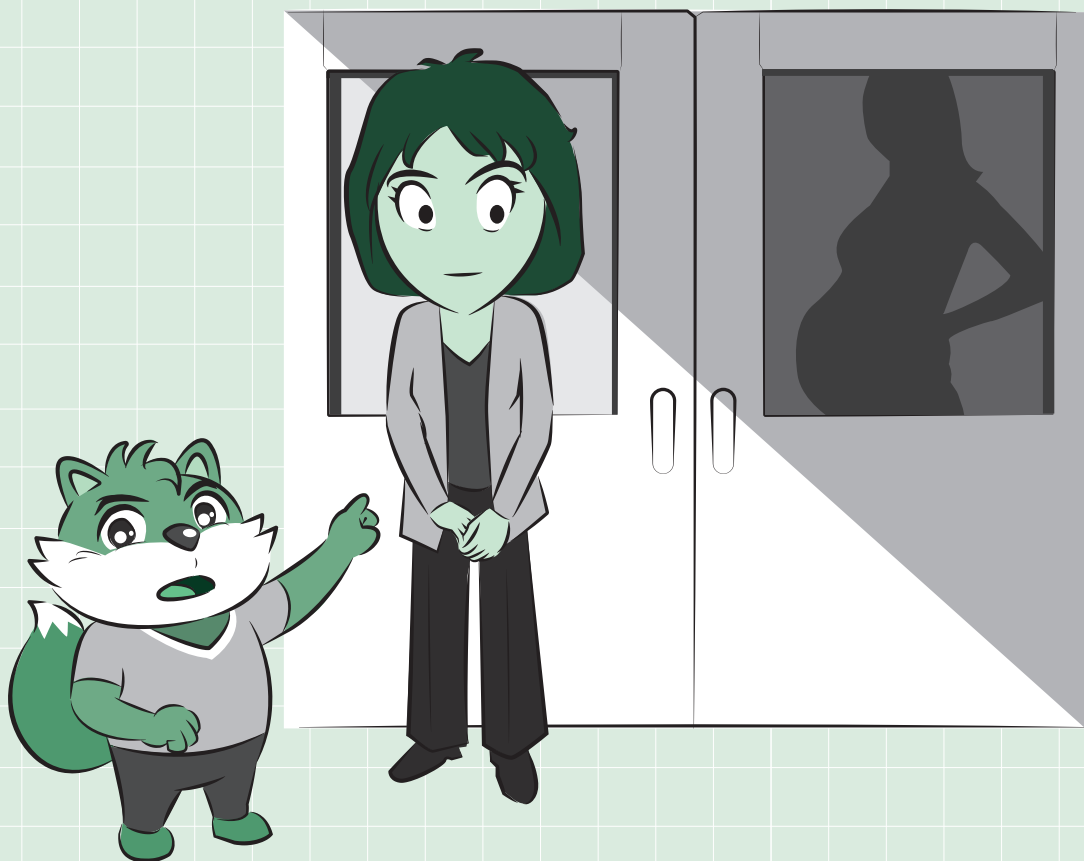
- บอกเหตุผล ๓ ข้อว่า ทำไมไม่ให้ไปค้างบ้านเพื่อน
- ถ้าจะให้ไปค้าง ลูกต้องทำอะไรบ้าง

กลุ่มพ่อแม่ ๓ ลูกขอไปเที่ยวกลางคืนกับแฟน

- บอกเหตุผล ๓ ข้อว่า ทำไมจึงไม่ให้ลูกไปเที่ยวกลางคืนกับแฟน
- ถ้าจะไป ลูกต้องทำอะไรบ้าง



การที่เราเข้าใจและยอมรับ
ว่าบางเรื่องเพื่อน
ทำไม่ได้ อาจช่วยให้เรา
แต่ละคนจัดการแรงกดดัน
ได้มากขึ้น



แผนการเรียนรู้ที่ ๑๕
ตั้งท้องได้อย่างไร
และถ้าฉันท้อง...



แผนการเรียนรู้ที่ ๑๕

ตั้งท้องได้อย่างไร และถ้าฉันท้อง...



สาระสำคัญ

ธรรมชาติของมนุษย์ก็เช่นเดียวกับสิ่งมีชีวิตอื่นๆ ที่จะมีการผสมพันธุ์และสืบพันธุ์ได้ ดังนั้น เมื่อเข้าสู่วัยรุ่นร่างกายเราเติบโต และมีพัฒนาการทางเพศและระบบสืบพันธุ์ เช่น การมีประจำเดือนในเด็กผู้หญิง หรือการมีฝันเปียกในเด็กผู้ชาย และหลายคนเริ่มมีความสนใจเพศตรงข้าม (หรือในบางคนอาจเป็นความสนใจเพศเดียวกันก็ได้) เป็นความสนใจแบบพิเศษ หรือที่เรียกว่ามี “อารมณ์รัก” ซึ่งปนเปมา กับ “อารมณ์เพศ” เป็นธรรมชาติของการเติบโตตามวัย แต่หากไม่ระมัดระวังอาจนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ได้ สำหรับวัยเช่นเรา (ป.๖) ยังถือว่าไม่พร้อมที่จะมีเพศสัมพันธ์ เพราะเป็นวัยที่ยังไม่โตพอที่จะรับมือกับการจัดการความสัมพันธ์แบบรักใคร่ โดยเฉพาะเมื่ออาจมีการเลยเถิดไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ และอาจนำไปสู่การตั้งครรภ์ได้ ดังนั้น ทั้งเด็กหญิง เด็กชายจำเป็นต้องรู้จักว่าเพศสัมพันธ์จะนำไปสู่การตั้งครรภ์ได้อย่างไร และเมื่อมีการตั้งครรภ์เกิดอะไรขึ้นกับร่างกายและทารกในครรภ์ และการสืบพันธุ์ที่มีคุณภาพจำเป็นต้องมีความพร้อมทั้งด้านร่างกายและจิตใจ จึงจะให้ผลผลิตเป็นชีวิตใหม่ที่แข็งแรงและมีคุณภาพ เราจึงต้องเตรียมตัวและรู้จักใคร่ครวญ ไม่มีเพศสัมพันธ์โดยไม่พร้อม หรือก่อนจะมีเพศสัมพันธ์ก็ต้องมีความเข้าใจ และสามารถป้องกันตนเองไม่ให้ตั้งครรภ์ หรือทำให้ใครตั้งครรภ์



วัตถุประสงค์การเรียนรู้

- ๑) ทบทวนเรื่องการสืบพันธุ์และการตั้งครรภ์
- ๒) แลกเปลี่ยนและอธิบายถึงความพร้อมในการตั้งครรภ์

แผนการเรียนรู้นี้ มุ่งสร้างเสริมคุณลักษณะและทักษะสำคัญ ดังนี้

Core Values	Core Skills
• การรัก เคารพ และเห็นคุณค่าตนเอง • เสรีภาพในการเลือก • ความรับผิดชอบ • ความปลอดภัย • สำนึกพลเมือง	• การรู้จักตนเอง • การคิด วิเคราะห์ • การประเมินผลกระทบ • การตัดสินใจ • การหาความช่วยเหลือ



ระยะเวลา

๖๐ นาที (๑ คาบเรียน)



อุปกรณ์และสื่อ

- คลิปวิดีโอ “การเจริญเติบโตของทารกในครรภ์” <https://youtu.be/JyuRpDYqdLY> (เวลา ๓.๒๐ นาที)
- ชุดการตั้งครรภ์ที่ประดิษฐ์จากผ้ากันเปื้อนที่ผูกรอบคอ และด้านในเย็บเป็นถุง ใหญ่พอที่จะใส่ลูกบาส และถุงทราย
- ถุงพลาสติกใส่หินกรวด หรือวัสดุมีน้ำหนัก ที่บรรจุถุงละ ๑ กิโลกรัม ๑๐ ถุง (ใช้เดิมเพื่อเพิ่มน้ำหนักในถุงด้านในของชุดตั้งครรภ์ที่ประดิษฐ์ขึ้น ถุงจึงต้องมีขนาดเล็กและใช้วัสดุที่มีน้ำหนักมาก)
- ควรเตรียมอุปกรณ์ ๒-๓ ชุด ในกรณีที่ห้องเรียนมีจำนวนนักเรียนมาก เพื่อเพิ่มการมีส่วนร่วม (๑ ชุด = ๑ ชุดคลุมท้องผ้ากันเปื้อนที่เย็บข้างในเป็นถุงขนาดใหญ่พอใส่ลูกบาส และถุงทราย + ถุงทราย ๑ กิโลกรัม ๑๐ ถุง)



ข้อเสนอแนะสำหรับผู้จัดการเรียนรู้

ในแผนการเรียนรู้นี้ได้ออกแบบโดยคาดว่า นักเรียนจะได้รับการเรียนรู้เกี่ยวกับสรีระของระบบสืบพันธุ์ จากคาบเรียนวิทยาศาสตร์มาแล้ว จึงมุ่งไปในประเด็นว่า เมื่อมีเพศสัมพันธ์ และเกิดการผสมของเชื้อสุจิ และไข่จะนำไปสู่การตั้งครรภ์อย่างไร และในช่วงของการตั้งครรภ์ผู้เป็นแม่จะเผชิญสภาวะอย่างไร เพื่อให้นักเรียนได้เห็นว่าการจะตั้งครรภ์ ต้องมีความพร้อมจริงๆ ทั้งด้านร่างกายและจิตใจ เพื่อให้เห็นว่าในช่วงวัยรุ่น วัยเรียนยังขาดความพร้อมที่จะรับมือกับการตั้งครรภ์



ประเมินผลการเรียนรู้

- สังเกตการแสดงความคิดเห็นของนักเรียน
- สังเกตการแลกเปลี่ยน การรับฟังเพื่อน



ขั้นตอนการจัดการเรียนรู้

๑. ครูบอกนักเรียนว่า วันนี้เราจะเรียนรู้ว่า เด็กๆ เกิดมาได้อย่างไร

๒. เกริ่นนำโดยตั้งคำถามถึงการผสมพันธุ์ของพืชและสัตว์ว่ามีการสืบพันธุ์อย่างไร ย้ำประเด็นความพร้อมว่าต้องมีความพร้อม เช่น พืชต้องมีอายุและความสมบูรณ์พอจึงจะออกดอกออกผล หรือสัตว์ เช่น หมู หมา แมว ถ้าวัยยังไม่สมบูรณ์ก็อาจจะไม่สามารถให้ลูกที่สมบูรณ์ คนก็เช่นกัน

๓. ขวนคุคลิวิดีโอ “การเจริญเติบโตของทารกในครรภ์” ความยาว ๓.๒๐ นาที ที่บอกพัฒนาการของทารกที่อยู่ในครรภ์

๔. บอกนักเรียนว่า เราจะลองจำลองสถานการณ์การตั้งครรภ์ โดยขออาสาสมัครและผู้ช่วยกลุ่มละ ๓ คน จำนวน ๒-๓ กลุ่ม ตามจำนวนชุดอุปกรณ์ชุดคลุมท้องที่จัดเตรียมไว้

๕. สมมติว่ามี ๓ กลุ่ม เชิญอาสาสมัครและผู้ช่วยมาหน้าห้อง ให้อาสาสมัครทั้ง ๓ คนสวมชุดคลุมท้อง โดยการช่วยเหลือของผู้ช่วย ตอนแรกเป็นชุดคลุมท้องที่ไม่มีน้ำหนัก ถามนักเรียนในห้องว่า

- การตั้งครรภ์เกิดขึ้นได้อย่างไร (เด็ก ๆ ป.๖ ตอบได้เป็นส่วนใหญ่ แต่อาจมีการใช้ถ้อยคำภาษาที่ต่างกัน ที่จะหมายถึงการมีเพศสัมพันธ์ ครูเลือกคำที่สุภาพและเข้าใจง่ายมาทวนความกับนักเรียนว่า เมื่อมีเพศสัมพันธ์เกิดขึ้น ผู้ชายที่โตเต็มวัยจะมีน้ำอสุจิหลั่งออกมาจากอวัยวะเพศชาย และเข้าสู่ช่องคลอดผู้หญิง ซึ่งจากการเรียนในวิทยาศาสตร์ที่ผ่านมา คงจำได้ว่าอวัยวะที่ต่อจากช่องคลอดคือรังไข่ ซึ่งเชื้ออสุจิจะเข้าไปผสมกับไข่ หากสำเร็จก็จะเกิดการ “ปฏิสนธิ” ภายในร่างกาย และมีพัฒนาการในแต่ละขั้นจากวิธีโอทีได้ดูไป)
 - หลังจากนั้น ครูให้ลองสมมติว่า เมื่อมีเพศสัมพันธ์และมีการท้องเกิดขึ้น ในช่วงระยะ ๓ เดือนแรกจะเกิดอะไรได้บ้าง ให้ทบทวนจากที่เห็นในวิดีโอ และให้แต่ละทีมลองใส่น้ำหนักของถุงทรายถุงแรกลงไป บางคนใส่ ๑ ถุง และบางคนใส่ ๒ หรือ ๓ ถุง
๖. ครูอธิบายเพิ่มเติมว่า
- น้ำหนักตัวโดยรวมของหญิงตั้งครรภ์อาจเพิ่มขึ้นได้ ๑๐-๑๕ กิโลกรัม ตลอดการตั้งครรภ์ โดยทั่วไปแพทย์แนะนำให้เพิ่มไม่เกิน ๑๐ กิโลกรัม แต่ถ้ามีน้ำหนักตัวเพิ่มไม่ถึงเกณฑ์กำหนดมักจะพบว่าทารกที่เกิดมาจะมีน้ำหนักตัวแรกเกิดต่ำกว่าปกติ หรือทารกน้ำหนักน้อย ตัวเล็กผิดปกติ ขณะเดียวกันหญิงตั้งครรภ์ถ้ากินมากเกินไปจะทำให้ น้ำหนักตัวเพิ่มขึ้นมาก และทำให้เกิดปัญหาต่อการตั้งครรภ์หลายประการ เช่น ทารกตัวโตคลอดลำบาก เหนื่อยง่าย ปวดหลังมากขึ้น เส้นเลือดขอดมากขึ้น และทำให้แผลผ่าตัดติดช้า เกิดภาวะตกเลือดหลังคลอดได้ง่าย
 - ต่อมา เมื่อการตั้งท้องเป็น ๖ เดือน ครูให้ผู้ช่วยอาสาสมัครเอาถุงน้ำหนักใส่ชุดคลุมท้องเพิ่มขึ้นอีก คนละ ๔-๖ กิโลกรัม (บางคน ๔ บางคน ๕ หรือ ๖ ถุง) ครูอธิบายเพิ่มเติมว่า อัตราการเพิ่มของน้ำหนักตัว โดยเฉลี่ยน้ำหนักตัวของหญิงตั้งครรภ์จะมีการเพิ่มน้อย

ในช่วงระยะไตรมาสแรกคือประมาณ ๑-๒ กิโลกรัมเท่านั้น และจะมีน้ำหนักเพิ่มอย่างรวดเร็วในช่วงไตรมาสที่สองจนถึงต้นไตรมาสที่สาม คือ ในอายุครรภ์ ๓-๔ เดือน น้ำหนักจะเพิ่มโดยเฉลี่ย ๑/๒ กิโลกรัมต่อสัปดาห์ และในระยะเดือนสุดท้ายน้ำหนักจะคงที่หรือลดลงบ้างเล็กน้อยประมาณ ๑/๒ กิโลกรัม ดังนั้น ในไตรมาสที่สามน้ำหนักจะเพิ่มขึ้นเพียง ๒-๓ กิโลกรัมเท่านั้น

๙. ครูชวนคุย

- ถามอาสาสมัครที่ใส่ชุดคลุมท้องว่ารู้สึกอย่างไร เมื่อระยะครรภ์มากขึ้น และน้ำหนักที่เพิ่มขึ้น ลองให้เดิน และวิ่งรอบๆ ห้องดู
- มีความเหนื่อย หรือลำบากอย่างไร (บอกเพื่อนๆ ในห้อง)
- จากประสบการณ์ เราเคยเห็นคนในครอบครัว หรือเพื่อนบ้านที่ท้องว่ามีกิจวัตรในชีวิตเปลี่ยนไปอย่างไรบ้าง
- ต้องเตรียมความพร้อมอะไร อย่างไรบ้าง มีอะไรยุ่งยากเกิดขึ้นบ้าง

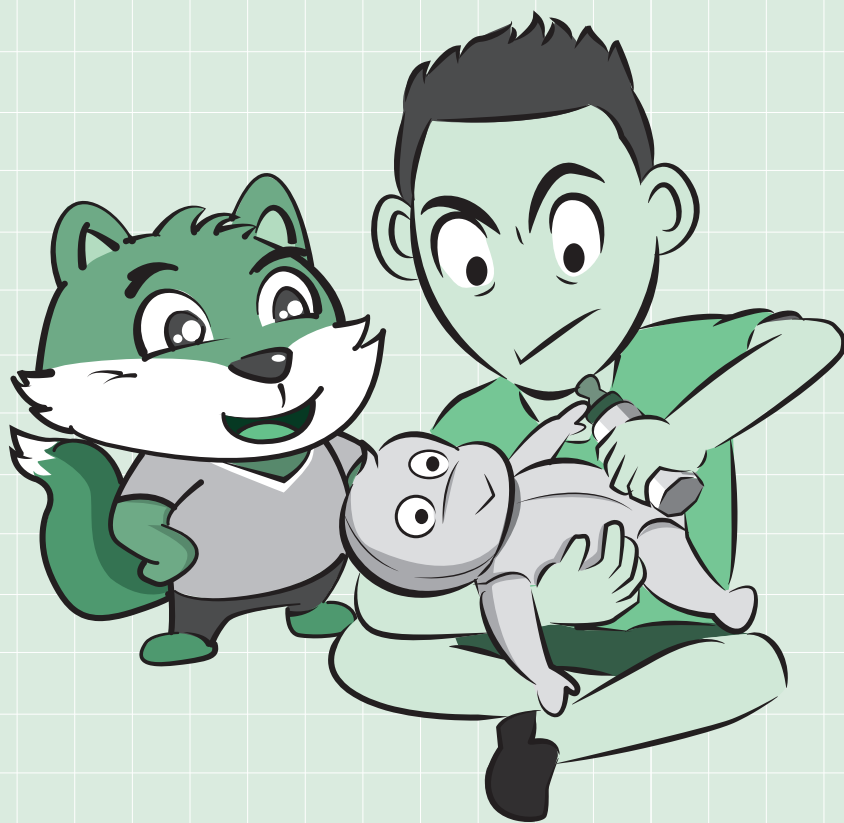
๑๐. ให้ผู้ช่วยอาสาสมัครลองเพิ่มน้ำหนักเป็นช่วงสุดท้ายของการตั้งครรภ์ เป็นเดือนที่ ๙ โดยเอาลูกบาสใส่เข้ามา และเพิ่มถุงน้ำหนักอีกคนละ ๒-๓ ถุง และลองให้เดิน/วิ่งไปรอบๆ ห้อง

- ครูถามอาสาสมัครว่า รู้สึกอย่างไร

๑๑. ครูขอบคุณอาสาสมัคร และผู้ช่วย จากนั้นให้กลับที่นั่ง และชวนนักเรียนในห้องช่วยกันตอบคำถามว่า

- จากการเรียนรู้เรื่องการตั้งครรภ์ เราคิดว่าคนที่ตั้งครรภ์ควรได้รับการดูแลช่วยเหลือเป็นพิเศษหรือไม่ อย่างไร
- ถ้าเราเป็นวัยรุ่นยังเรียนหนังสืออายุไม่ถึง ๒๐ ปี และหากท้องขึ้นมา เราจะเผชิญอุปสรรคอย่างไรบ้าง เราต้องการความช่วยเหลืออะไร

๑๒. ครูทิ้งท้ายให้เห็นว่า วันนี้เราเรียนรู้เกี่ยวกับการตั้งครรภ์ไปแล้ว สัปดาห์หน้ามาคุยกันว่า ถ้าเราเป็นพ่อแม่ที่ต้องเลี้ยงลูก เราต้องเตรียมตัวอย่างไร



แผนการเรียนรู้ที่ ๑๖
ถ้าฉันต้องเลี้ยงลูก



แผนการเรียนรู้ที่ ๑๑

ถ้าฉันต้องเลี้ยงลูก



สาระสำคัญ

การมีเพศสัมพันธ์อาจนำไปสู่การตั้งครรภ์ได้ หลังจากการเรียนรู้ว่า ขณะตั้งครรภ์เกิดอะไรขึ้นกับร่างกายและทารกในครรภ์ ทั้งพ่อและแม่จำเป็นต้องมีความพร้อมทั้งด้านร่างกายและจิตใจ จึงจะให้ผลผลิตเป็นชีวิตใหม่ที่แข็งแรงและมีคุณภาพ เมื่อลูกคลอดออกมาแล้ว การเลี้ยงเด็กต้องมีความพร้อมหลายประการ ทั้งด้านเศรษฐกิจ ความรู้ และทักษะที่จำเป็นในการดูแลเด็ก ตลอดจนสิ่งแวดล้อมที่เอื้ออำนวย และการสนับสนุนของครอบครัว วัยรุ่นที่กำลังเรียนและอาจมีเพศสัมพันธ์โดยไม่ตั้งใจจะสร้างครอบครัว แต่อาจต้องเผชิญการท้องโดยไม่ตั้งใจ จำเป็นต้องเรียนรู้ว่าจะต้องเผชิญอะไรบ้างหากต้องเลี้ยงลูก



วัตถุประสงค์การเรียนรู้

- ๑) บอกถึงองค์ประกอบของการเลี้ยงดูเด็ก
- ๒) วิเคราะห์ความพร้อมและข้อจำกัดที่วัยรุ่นต้องเผชิญ หากต้องเลี้ยงลูกในขณะที่กำลังเรียน

แผนการเรียนรู้นี้ มุ่งสร้างเสริมคุณลักษณะและทักษะสำคัญ ดังนี้

Core Values	Core Skills
• การรัก เคารพ และเห็นคุณค่าตนเอง • ความมั่นใจในตนเอง • ความรับผิดชอบ • ความปลอดภัย	• การรู้จักตนเอง • ความรับผิดชอบ • การตัดสินใจ • การคิด วิเคราะห์ • การหาความช่วยเหลือ



ระยะเวลา

๖๐ นาที (๑ คาบเรียน)



อุปกรณ์และสื่อ

- คลิปวิดีโอ “เตรียมของใช้เด็กก่อนสำหรับคุณพ่อคุณแม่มือใหม่” <https://www.youtube.com/watch?v=tfQtwT6rMF0> (๒.๒๙ นาที)
- ตะกร้า/กะละมังพลาสติกใส่ตุ๊กตาตัวใหญ่ใกล้เคียงขนาดทารกแรกเกิดถึงหนึ่งปี
- กระดาษสี A4 ตัดครึ่ง ให้มี ๕ สี



ข้อเสนอแนะสำหรับผู้จัดการเรียนรู้

แผนนี้เป็นกิจกรรมที่ต่อเนื่องกับแผนการเรียนรู้ที่ ๑๕ โดยนักเรียนได้เรียนรู้มาแล้วว่า การตั้งครรภะนั้นต้องเผชิญความท้าทายด้านร่างกาย และจิตใจอย่างไรบ้าง ในคาบนี้เช่นกัน ครูจะชี้ชวนให้นักเรียนเข้าใจว่า การเลี้ยงลูกต้องมีการเตรียมความพร้อมอย่างไร กิจกรรมนี้ไม่ได้เน้นความถูกต้องของคำตอบของเด็กตามหลักวิชาการ เพียงต้องการให้นักเรียนรำลึก หรือสังเกตว่าจากประสบการณ์ของตนเคยสังเกตเห็นการเลี้ยงเด็กเล็กทารกมาอย่างไรบ้าง เพื่อให้เห็นว่าการที่เราต้องเลี้ยงลูก โดยไม่มีความพร้อม เช่น ยังเรียนหนังสืออยู่ หรือต้องออกจากโรงเรียนมาเลี้ยงลูก วัยรุ่นที่ไม่

ได้มีการเตรียมตัวมาก่อน และยังไม่มีวุฒิภาวะเพียงพอจะมีความยากลำบากในการเลี้ยงลูกให้มีคุณภาพ จึงควรเตือนตนเองให้เห็นว่า ทุกชีวิตมีคุณค่า และกว่าจะเติบโตได้ต้องการการดูแลมากมาย ความพร้อมของพ่อแม่จึงมีความสำคัญมาก แต่ครูต้องระมัดระวังไม่ใช้การตำหนิ สั่งสอนหรือขู่ให้กลัว จนนักเรียนมีแต่ความเข้าใจด้านลบต่อการมีลูก จนไม่ต้องการมีลูกในอนาคต



ประเมินผลการเรียนรู้

- ๑) สังเกตการแสดงความคิดเห็นของนักเรียน
๒. สังเกตการแลกเปลี่ยน การรับฟังเพื่อน



ขั้นตอนการจัดการเรียนรู้

๑. ครูบอกนักเรียนว่า วันนี้เราจะมาเรียนรู้ว่าจะเลี้ยงเด็กอย่างไร
 ๒. ครูนำตะกร้าที่มีตุ๊กตาเด็กวางไว้หน้าห้อง
 ๓. เปิดคลิปวิดีโอ “เตรียมของใช้เด็กอ่อนสำหรับคุณพ่อคุณแม่มือใหม่” ความยาว ๒.๒๙ นาที และชี้ชวนให้ดูว่า นี่เป็นเรื่องของการเตรียมอุปกรณ์ แต่เราจะช่วยกันระดมความคิดเพิ่มในเรื่องอื่นๆ อีก ในการช่วยกันเลี้ยงเด็ก
 ๔. แจกกระดาษ A4 ตัดครึ่ง ซึ่งมี ๕ สี ให้นักเรียนคนละแผ่น และให้คนที่ได้สีเหมือนกัน มารวมกลุ่มกัน
 ๕. ให้สมาชิกแต่ละคนในแต่ละกลุ่มเขียนคำ หรือวาดภาพในกระดาษของตน พยายามไม่ให้ซ้ำกัน โดยตอบคำถามว่า อุปกรณ์ที่ต้องเตรียมตัวในการเลี้ยงเด็กตามเรื่องที่กลุ่มได้รับมอบหมายมีอะไรบ้าง พยายามให้ทุกคนได้ระบุหนึ่งอย่างที่ไม่ซ้ำกัน (๑๐ นาที)
- กลุ่มที่ ๑: อาหาร และอุปกรณ์ที่ต้องใช้เพื่อเตรียมอาหารให้เด็ก (๐-๑ ปี)
(เด็กกินอะไรได้บ้าง เตรียมอย่างไร ใช้อุปกรณ์หรือเครื่องมืออะไรบ้าง)

กลุ่มที่ ๒: อุปกรณ์/เครื่องใช้ในการทำให้เด็กได้อบอุ่นและปลอดภัย ทั้งในการนอน และการอยู่ในและนอกบ้าน

กลุ่มที่ ๓: อุปกรณ์ที่จำเป็นเกี่ยวกับการทำความสะอาด ทั้งตัวเด็ก และสิ่งแวดล้อม ได้แก่อะไรบ้าง

กลุ่มที่ ๔: อุปกรณ์ เครื่องมือ ยารักษาโรค ที่จำเป็นในการดูแลเด็ก ในการรักษาโรค และป้องกันไม่ให้เจ็บป่วย ได้แก่อะไรบ้าง

กลุ่มที่ ๕: สิ่งที่พ่อแม่ต้องมี/ต้องทำในการที่จะมีสุขภาพแข็งแรงพอที่จะเลี้ยงลูกได้มีอะไรบ้าง

๖. ให้เด็กจับคู่กันในกลุ่ม และช่วยกันระบุนราคาของสิ่งที่เขียนไว้ในกระดาษแต่ละแผ่นว่า ถ้าต้องจัดหาจะใช้เงินเป็นราคาเท่าไร ถ้าเป็นสิ่งที่ต้องทำทุกวัน เช่น การกินนม หรืออาหาร ให้ประมาณการว่า วันละกี่บาท หลังจากนั้น ให้ในกลุ่มช่วยกันบวกเลขจากราคาของแต่ละแผ่น

๗. ครูให้นักเรียนส่งตัวแทนกลุ่ม บอกว่าจากโจทย์ของตัวเอง อุปกรณ์ที่ต้องเตรียมในการเลี้ยงลูกได้แก่อะไรบ้าง รวมเป็นเงินเท่าไร

๘. ครูกลับมาที่ตะกร้า แล้วส่งตุ๊กตาเวียนให้เด็ก ๆ ช่วยกันอุ้มและส่งต่อกัน

๙. ขวนสรุป โดยการตั้งคำถามกับนักเรียนว่า

- การจะเลี้ยงเด็กให้เติบโตเป็นเรื่องยากหรือง่าย ต้องการการเตรียมตัวไหมหรือไม่ว่า
- คิดว่าอายุเท่าไรจึงจะจัดหาอุปกรณ์ เครื่องมือ ความรู้ ทักษะที่จะเลี้ยงเด็กให้มีคุณภาพดีได้ เพราะอะไร
- เราคิดว่านักเรียน ป.๖ หรือ ม.๑-๖ หรืออาชีวะ หรือมหาวิทยาลัย หรือต้องอายุเท่าไร ที่จะมีความพร้อมในการเลี้ยงเด็กบ้าง
- ครูลองถามนักเรียนบางคนว่า คิดว่าตนเองอยากจะมีลูกตอนอายุเท่าไร

๑๐. ครูทิ้งท้ายให้นักเรียนรู้ว่า การมีลูกเป็นเรื่องดี เพราะสิ่งมีชีวิตล้วนต้องการการสืบทอดพันธุ์ แต่เราต้องการความพร้อมในการที่จะเลี้ยงให้ชีวิตหนึ่งเติบโตอย่างงดงามและมีคุณภาพ

បទពិសោធន៍

หนังสือ

- มูลนิธิแพชทูเฮลท์. (๒๕๖๐). ชุดกิจกรรมการไม่รังแกกัน สำหรับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น. นครปฐม: ร้านการ์ตูนสตรีนและสิ่งพิมพ์.
- ศูนย์เฉพาะกิจคุ้มครองและช่วยเหลือเด็กนักเรียน สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน. (๒๕๕๘). การพัฒนาเพศศึกษาในระบบการศึกษาขั้นพื้นฐาน. กรุงเทพฯ: สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ.
- องค์การแพช. (๒๕๕๑). คู่มือการจัดการกระบวนการเรียนรู้เพศศึกษา สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑. กรุงเทพฯ: เออร์เจนท์ แพค.

สื่อออนไลน์

- Advocates for Youth. (n.d.). *Change Is Good, A Lesson Plan from Rights, Respect, Responsibility: A K-12 Curriculum*, June 30, 2018. <http://www.advocatesforyouth.org/3rs-curric-lessonplans>
- Advocates for Youth. (n.d.). *Different Kinds of Families, A Lesson Plan from Rights, Respect, Responsibility: A K-12 Curriculum*, June 30, 2018. <https://drive.google.com/le/d/1zqkGgQc-ivdWAGtqWQeIJuN1Udrsi-6U/view>
- Advocates for Youth. (2015). *Rights, Respect, Responsibility A K-12 Sexuality Education Curriculum Teacher's Guide*, July 2, 2018. <http://www.advocatesforyouth.org/3rs-curric-lessonplans>
- Better Health Channel. (2014). *Sex education — preschoolers*, July 2, 2018. <https://www.betterhealth.vic.gov.au/health/healthyliving/talking-to-pre-schoolers-about-sex>
- Better Health Channel. (2015). *Sex education — primary school children*, July 2, 2018. <https://www.betterhealth.vic.gov.au/health/healthyliving/talking-to-primary-school-children-about-sex>
- Better Health Channel. (2018). *Sex education — talking to young people*, July 2, 2018. <https://www.betterhealth.vic.gov.au/health/healthyliving/talking-to-young-people-about-sex>

- Brook, PSHE Association and Sex Education Forum. (2014). *Sex and Relationships Education (SRE) for the 21st Century*, July 1, 2018. <https://www.pshe-association.org.uk/system/les/SRE%20for%20the%2021st%20Century%20-%20FINAL.pdf.pdf>
- Continuing Education for Mental Health Professionals. (n.d.). *Topics in Human Sexuality: Sexuality Across the Lifespan Childhood and Adolescence*, July 2, 2018. <https://ce4less.com/Tests/Materials/E086Materials.pdf>
- Croydon Council. (2008). *Sex and Relationship Education Scheme of Work for The Early Years Foundation Stage, Key Stage 1 and Key Stage 2*, July 2, 2018. <http://www.davidlivingstone.croydon.sch.uk/wp-content/uploads/2015/07/6.2-STEP-Curriculum-SRE-SoW-July-2015.pdf>
- Danny W. Patty II. (2006). *Exploring Emotions through Activities ebook*, July 2, 2018. http://www.dannypetry.com/ebook_emotions.pdf
- Department for Education and Employment. (2000). *Sex and Relationship Education Guidance*, June 30, 2018. https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/283599/sex_and_relationship_education_guidance.pdf
- EFAIDS Programme. (2009). *Learning for Life: Classroom Activities for HIV and AIDS Education*, July 2, 2018. http://download.el-ie.org/Docs/WebDepot/EFAIDS_ClassroomExerciseBook_eng_nal_web.pdf
- ETR Associates. (2012). *Health Smart Middle School: Program Foundation Standards,-Theory, Results*, June 20, 2018. <https://www.etr.org/healthsmart/>
- ETR Associates. (n.d.). *Lesson Plan 5.1: Exploring Sexual Orientation*, July 2, 2018. <https://iwhc.org/wp-content/uploads/2013/12/iwhcch5.pdf>
- Harcombe Kevin. (n.d.). *How to teach sex education in primary schools*, July 2, 2018. https://www.teachprimary.com/learning_resources/view/how-to-teach-sex-education-in-primary-schools
- Healthy Schools London. (n.d.). *SRE Primary Curriculum Overview*, June 30, 2018. <http://www.healthyschools.london.gov.uk/sites/default/les/SRE%20Primary%20Scheme%20of%20work.pdf>

- Idaho Coalition Against Sexual & Domestic Violence Center for Healthy Teen Relationships and Start Strong Idaho Team. (n.d.). *Center for Healthy Teen Relationships*, July 2, 2018. <https://idvsa.org/wp-content/uploads/2013/01/Healthy-Relationships.pdf>
- International Planned Parenthood Federation. (2009). *From evidence to action: Advocating for comprehensive sexuality education*, June 20, 2018. https://www.ippf.org/sites/default/les/from_evidence_to_action.pdf
- LAFA. (2004). *The Main Thread Handbook on sexuality and personal relationships among young people*, June 30, 2018. <http://www.lafa.nu/Documents/Method%20B6cker/The%20Main%20Thread%20-%20a%20hanbook%20on%20sexuality%20and%20personal%20relationships%20%20from%20Lafa.pdf>
- Lesson Plan — Puberty Part 1 and Part 2, July 2, 2018. <http://youngpeopletoday.net/wp-content/uploads/2016/03/Lesson-Plan-Puberty-Part-I-and-II.pdf>
- Martinez Anna. (2005). *Effective learning method: Approaches to teaching about sex and relationships within PSHE and Citizenship*, July 2, 2018. <https://www.ghll.org.uk/effective-learning-pshe.pdf>
- National Children's Bureau. (2006). *A whole — school approach to Personal, Social and Health Education and Citizenship*, July 2, 2018. <http://www.citized.info/pdf/external/ncb/wholeschool.pdf>
- PSHE Association. (n.d.). *A Guide for Parents and Carers on Sex and Relationship Education*, June 30, 2018. https://st-christopher.coventry.sch.uk/wp-content/uploads/2017/01/Detailed_Guide_for_Parents_and_Carers_on_Jigsaw_SRE.pdf
- PSHE Association. (2016). *Teaching SRE in the primary school*, June 30, 2018. http://www.healthyschools.london.gov.uk/sites/default/les/pri_SRE%20pack_sample.pdf
- RFSU. (n.d.). *SEX: YOUR OWN DAY A booklet about sex for teens*, July 2, 2018. <https://www.rfsu.se/globalassets/pdf/sex-your-ow-way.pdf>
- The Sex Education Forum. (2010). *Understanding Sex & Relationships Education, A Sex Education Forum briefing*, July 1, 2018. <https://www.sexeducationforum.org.uk/resources>

- The Sexuality Information and Education Council of the United States. (2004). (3rd Edition), *Guidelines for Comprehensive Sexuality Education*, June 30, 2018. <http://sexedu.org.tw/guideline.pdf>
- UNESCO. (2018). *International teaching guidance on sexuality education, An evidence-informed approach*. (Revised edition), July 4, 2018. http://www.unaids.org/sites/default/files/media_asset/ITGSE_en.pdf
- สำนักบริหารงานการมัธยมศึกษาตอนปลาย สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน. (ม.ป.ป.). *แนวทางการเรียนรู้ในศตวรรษที่ ๒๑ 21st Century Skills*, ๒๐ มิถุนายน ๒๕๖๑. https://webs.rmutl.ac.th/assets/upload/les/2016/09/20160908101755_51855.pdf

ກາດພຸນວກ

ภาคผนวก ๑

แนวคิดหลักในการพัฒนาการเรียนรู้เรื่อง “เพศวิถีศึกษา” ของ SIECUS (Key Concepts in Comprehensive Sexuality Education Program)^๑

๑) พัฒนาการของมนุษย์ | Human Developments

เป็นพัฒนาการด้านต่างๆ ของมนุษย์ ที่เติบโตไปอย่างสัมพันธ์กัน ระหว่าง สรีระ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา

๑.๑ สรีระร่างกายที่เกี่ยวข้องกับการสืบพันธุ์ | Reproductive and Sexual Anatomy and Physiology

๑.๒ การสืบพันธุ์ | Reproduction

๑.๓ การเปลี่ยนแปลงเมื่อเข้าสู่วัยหนุ่มสาว | Puberty

๑.๔ ภาพลักษณ์ต่อร่างกาย | Body Image

๑.๕ ตัวตนทางเพศ | Gender Identity

๑.๖ รสนิยมทางเพศ | Sexual Orientation

๒) สัมพันธภาพ | Relationships

สัมพันธภาพ มีบทบาทสำคัญตลอดช่วงชีวิตของเรา

๒.๑ ครอบครัว | Families

๒.๒ มิตรภาพ | Friendship

๒.๓ ความรัก | Love

๒.๔ ความสัมพันธ์แบบโรแมนติก และการคบหาดูใจกัน | Romantic Relationship & Dating

^๑ แปลและเรียบเรียงจาก SIECUS (2004). *Guidelines for Comprehensive Sexuality Education (Kindergarten — 12 Grade)*, 3rd Edition, National Guidelines Task Force

๒.๕ การแต่งงานและการตกลงใช้ชีวิตร่วมกัน | Marriage and Lifetime Commitments

๒.๖ การเลี้ยงดูลูก | Raising Children

๓. ทักษะส่วนบุคคล | Personal Skills (Skills for Health and Well-being)

การมีสุขภาพทางเพศจำเป็นต้องมีการพัฒนาทักษะส่วนบุคคลและทักษะในการปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น

๓.๑ การให้คุณค่า | Values

๓.๒ การตัดสินใจ | Decision-making

๓.๓ การสื่อสาร | Communication

๓.๔ การยืนยันทักษะความคิด ความต้องการ ความรู้สึของตนเอง | Assertiveness

๓.๕ การต่อรอง | Negotiation

๓.๖ การหาความช่วยเหลือ | Looking for Help

๔) พฤติกรรมทางเพศ (Sexual Behavior)

เพศวิถี (Sexuality) เป็นเรื่องสำคัญของมนุษย์ แต่ละบุคคลจะแสดงออกในเรื่องเพศแตกต่างกันออกไป

๔.๑ ชีวิตทางเพศตลอดช่วงชีวิต | Sexuality Throughout Life

๔.๒ การช่วยตัวเอง | Masturbation

๔.๓ พฤติกรรมทางเพศที่แสดงออกต่อกัน | Shared Sexual Behavior

๔.๔ การละเว้นการมีเพศสัมพันธ์ | Sexual Abstinence

๔.๕ การตอบสนองทางเพศของมนุษย์ | Human Sexual Response

๔.๖ จินตนาการทางเพศ | Sexual Fantasy

๔.๗ การเสื่อมสมรรถภาพทางเพศ | Sexual Dysfunction

๕) สุขภาพทางเพศ (Sexual Health)

การส่งเสริมสุขภาพทางเพศต้องการข้อมูลและทักษะที่จำเป็นเพื่อหลีกเลี่ยงผลกระทบที่ไม่พึงประสงค์จากพฤติกรรมทางเพศ

- ๕.๑ อนามัยเจริญพันธุ์ | Reproductive Health
- ๕.๒ การคุมกำเนิด | Contraception
- ๕.๓ การตั้งครรภ์ และการฝากครรภ์ | Pregnancy and Prenatal Care
- ๕.๔ การทำแท้ง | Abortion
- ๕.๕ โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ | STIs
- ๕.๖ เอชไอวี/เอดส์ | HIV and AIDS
- ๕.๗ การล่วงละเมิดทางเพศ | Sexual Abuse, assault, violence, harassment

๖) สังคมและวัฒนธรรม

สิ่งแวดล้อมและบรรยากาศทางสังคมและวัฒนธรรม มีส่วนในการกำหนดวิธีการเรียนรู้และการแสดงออกในเรื่องเพศของบุคคล

- ๖.๑ เพศวิถีและสังคม | Sexuality and Society
- ๖.๒ บทบาททางเพศ | Gender Roles
- ๖.๓ เพศวิถีและกฎหมาย | Sexuality and Law
- ๖.๔ เพศวิถีและศาสนา | Sexuality and Religion
- ๖.๕ ความหลากหลาย | Diversity
- ๖.๖ เพศวิถีและศิลปะ | Sexuality and the Arts
- ๖.๗ เพศวิถีและสื่อ | Sexuality and the Media

ภาคผนวก ๒

แนวคิดหลักในการพัฒนาการเรียนรู้เรื่อง “เพศวิถีศึกษา” ของ UNESCO (Key Concepts of Comprehensive Sexuality Education)^๒

Key concept ๑: สัมพันธภาพ I Relationships

๑.๑ ครอบครัว I Families

๑.๒ มิตรภาพ, ความรัก และความสัมพันธ์แบบโรแมนติก I Friendship, Love and Romantic Relationships

๑.๓ ความอดกลั้น การนับรวม การเคารพ I Tolerance, Inclusion and Respect

๑.๔ การตกลงใช้ชีวิตร่วมกันระยะยาว และการเป็นพ่อแม่ I Long-term Commitments and Parenting

Key concept ๒: คุณค่า สิทธิ วัฒนธรรม และเพศวิถี I Values, Rights, Culture and Sexuality

๒.๑ คุณค่าและเพศวิถี I Values and Sexuality

๒.๒ สิทธิมนุษยชนและเพศวิถี I Human Rights and Sexuality

๒.๓ วัฒนธรรม สังคม และเพศวิถี I Culture, Society and Sexuality

Key concept ๓: เข้าใจเพศสภาพ I Understanding Gender

๓.๑ การประกอบสร้างของสังคมในเรื่องเพศสภาพและบรรทัดฐานชายหญิง I The Social Construction of Gender and Gender Norms

^๒ แปลและเรียบเรียงจาก UNESCO (2018). *International teaching guidance on sexuality education: An evidence-informed approach. (Revised edition), July 4, 2018.* http://www.unaids.org/sites/default/les/media_asset/ITGSE_en.pdf

๓.๒ ความเท่าเทียมทางเพศ การเหมารวมและอคติทางเพศ | Gender Equality, Stereotypes and Bias

๓.๓ ความรุนแรงบนฐานเพศสภาพ | Gender-based Violence

Key concept ๔: ความรุนแรงและการทำให้ตัวเองปลอดภัย | Violence and Staying Safe

๔.๑ ความรุนแรง | Violence

๔.๒ การยินยอมพร้อมใจ, พื้นที่ส่วนตัว และสิทธิในเนื้อตัวร่างกาย | Consent, Privacy and Bodily Integrity

๔.๓ การใช้ ICTs อย่างปลอดภัย / Safe use of Information and Communication Technologies (ICTs)

Key concept ๕: ทักษะสุขภาพและการอยู่ดีมีสุข | Skills for Health and Well-being

๕.๑ บรรทัดฐาน และอิทธิพลเพื่อนที่มีผลต่อพฤติกรรมทางเพศ | Norms and Peer Influence on Sexual Behavior

๕.๒ การตัดสินใจ | Decision-making

๕.๓ ทักษะการสื่อสาร การปฏิเสธ และการต่อรอง | Communication, Refusal and Negotiation Skills

๕.๔ การเท่าทันสื่อและเพศวิถี | Media Literacy and Sexuality

๕.๕ การหาความช่วยเหลือ | Finding Help and Support

Key concept ๖: ร่างกายและการพัฒนาของมนุษย์ | The Human Body and Development

๖.๑ สรีระที่เกี่ยวข้องทางเพศและอนามัยเจริญพันธุ์ | Sexual and Reproductive Anatomy and Physiology

๖.๒ การสืบพันธุ์ | Reproduction

๖.๓ การเปลี่ยนแปลงเมื่อเข้าสู่วัยหนุ่มสาว | Puberty

๖.๔ ภาพลักษณ์ร่างกาย | Body Image

Key concept ๗: เพศวิถีและพฤติกรรมทางเพศ | Sexuality and Sexual Behavior

๗.๑ เพศ เพศวิถี และวงจรชีวิตทางเพศ | Sex, Sexuality and the Sexual Life Cycle

๗.๒ พฤติกรรมทางเพศ และการตอบสนองทางเพศ | Sexual Behavior and Sexual Response

Key concept ๘: สุขภาพทางเพศและอนามัยเจริญพันธุ์ | Sexual and Reproductive Health

๘.๑ การตั้งครรภ์และการป้องกันการตั้งครรภ์ | Pregnancy and Pregnancy Prevention

๘.๒ การตีตรา การดูแลรักษา และการสนับสนุนเรื่องเอชไอวีและเอดส์ | HIV and AIDS Stigma, Care, Treatment and Support

๘.๓ ความเข้าใจ การรับรู้และการลดโอกาสเสี่ยงต่อโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์รวมถึงเอชไอวี | Understanding, Recognizing and Reducing the Risk of STIs, including HIV

ภาคผนวก ๓

เพศวิถีศึกษา: Key messages

๑. พัฒนาการของมนุษย์

- ๑.๑ ร่างกายของแต่ละคนมีลักษณะเฉพาะตัวที่แตกต่างกัน และมีคุณค่าเท่าเทียมกัน
- ๑.๒ ร่างกายของมนุษย์มีความสามารถทั้งการสืบพันธุ์ และแต่ละคนสามารถเลือกได้ว่าต้องการมีลูกหรือไม่
- ๑.๓ ระบบร่างกายที่ตอบสนองต่ออารมณ์และความต้องการทางเพศ แตกต่างจากระบบสืบพันธุ์
- ๑.๔ การดูแลสุขภาพอนามัยของอวัยวะเพศและอวัยวะสืบพันธุ์เป็นเรื่องจำเป็นและสำคัญต่อการมีสุขภาวะทางเพศ
- ๑.๕ การมีเพศสัมพันธ์ เกิดขึ้นทั้งเพื่อตอบสนองอารมณ์ปรารถนาทางเพศ และเพื่อการสืบพันธุ์ ดังนั้น การมีเพศสัมพันธ์ควรมีการป้องกันทุกครั้ง หากยังไม่พร้อมหรือไม่ต้องการมีลูก
- ๑.๖ สัญญาณหนึ่งของการตั้งครรภ์ คือ ประจำเดือนไม่มาตามปกติ
- ๑.๗ ภาพลักษณ์ของร่างกายที่ถูกสร้างขึ้น (โดยสื่อ) ให้เป็นมาตรฐานหรือเป็นค่านิยมของสังคม มักไม่ใช่ภาพสะท้อนความเป็นจริงของร่างกายมนุษย์ ซึ่งมีความแตกต่างกัน และการสร้างภาพลักษณ์ดังกล่าวส่งผลกระทบต่อภาพลักษณ์และความรู้สึกของบุคคลต่อร่างกายตนเอง ซึ่งอาจส่งผลในทางลบต่อพฤติกรรม และสุขภาวะทางเพศของคนๆ นั้น
- ๑.๘ มนุษย์อาจมีความรู้สึกดึงดูดใจทางเพศกับคนเพศเดียวกัน หรือต่างเพศ หรือทั้งสองเพศได้ ซึ่งเป็นเรื่องส่วนบุคคลและไม่ใช่เรื่องผิดปกติ และไม่ได้ลดทอนคุณค่าความเป็นมนุษย์ของคนๆ นั้น ในขณะที่เดียวกัน ครอบครัว สังคม วัฒนธรรม และศาสนา อาจมีข้อกำหนด ความเชื่อ และการยอมรับต่อกลุ่มคนที่มีความหลากหลายทางเพศแตกต่างกัน ทำให้เป็นเรื่องยากสำหรับบางคนในการยอมรับหรือเปิดเผยรสนิยมทางเพศของตนเอง
- ๑.๙ การให้เกียรติและการเคารพความแตกต่างหลากหลายของบุคคลโดยเท่าเทียมกัน เป็นสิ่งที่เราพึงปฏิบัติต่อกัน

๑.๑๐ บุคคลมีสิทธิในเนื้อตัวร่างกายของตนเอง และไม่อาจมีใครละเมิดสิทธินี้ได้

๒. สัมพันธภาพ

๒.๑ ความไว้วางใจ การใส่ใจความรู้สึก การเคารพ การแสดงความรักความห่วงใยเป็นพื้นฐานสำคัญของการสร้างและรักษาสัมพันธภาพที่ดี ในขณะที่การเอาเปรียบ การใช้อำนาจ การไม่ให้เกียรติ การละเมิดสิทธิสะท้อนถึงสัมพันธภาพที่ไม่ดีและไม่ควรเกิดขึ้นในทุกความสัมพันธ์

๒.๒ ความขัดแย้งเกิดขึ้นได้ในทุกความสัมพันธ์ เป็นเรื่องปกติและสามารถจัดการได้โดยไม่ต้องใช้ความรุนแรง

๒.๓ การแสดงความรักมีหลายแบบ พฤติกรรมทางเพศและการมีเพศสัมพันธ์ไม่ใช่เงื่อนไขของการแสดงความรัก

๒.๔ ครอบครัวและการใช้ชีวิตคู่มีหลายแบบ

๒.๕ การตัดสินใจเรื่องการมีชีวิตร่วม มีลูก และมีครอบครัว เป็นการตัดสินใจสำคัญ และมาพร้อมกับความรับผิดชอบต่อบุคคลที่มีความสัมพันธ์ด้วย

๒.๖ การมีลูกควรเกิดขึ้นจากความต้องการและความพร้อมที่จะรับผิดชอบในการดูแล

๒.๗ การรังแก การตีตรา การเลือกปฏิบัติด้วยเหตุของความแตกต่าง เป็นการละเมิดสิทธิมนุษยชนและลดทอนศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์

๓. ทักษะส่วนบุคคล

๓.๑ การให้คุณค่า ทักษะคนดี และความเชื่อต่อเรื่องเพศ/เพศวิถีของบุคคล ส่งผลต่อพฤติกรรม การตัดสินใจ การดำเนินชีวิต และสุขภาพทางเพศ

๓.๒ การตัดสินใจที่เกี่ยวข้องกับเรื่องเพศวิถีเป็นเรื่องสำคัญ เพราะมีผลที่ตามมาทั้งต่อตนเอง และบุคคลที่เกี่ยวข้อง ทั้งในด้านสุขภาพและสังคมที่ต้องรับผิดชอบ

๓.๓ เพื่อน ครอบครัว บรรทัดฐานและค่านิยมเรื่องเพศอาจมีอิทธิพลต่อการตัดสินใจและพฤติกรรมทางเพศ

๓.๔ การสื่อสารที่ดีเป็นเรื่องสำคัญในการรักษาความสัมพันธ์

๓.๕ การสื่อสารถึงความรู้สึกเรื่องเพศ ความต้องการ ขอบเขตความสัมพันธ์ การยินยอม พร้อมใจ และการเคารพสิทธิและความรู้สึกของอีกฝ่าย เป็นเรื่องจำเป็นในการมีความสัมพันธ์ทางเพศที่ดี

๓.๖ การจัดการความขัดแย้งมีหลายวิธี และไม่จำเป็นต้องใช้ความรุนแรง

๓.๗ การรู้แหล่งช่วยเหลือที่เกี่ยวกับเรื่องเพศและเพศวิถี และหาความช่วยเหลือเมื่อจำเป็น เป็นสิ่งสำคัญที่จะช่วยแก้ปัญหาสุขภาพทางเพศ

๓.๘ การใช้วิจารณญาณในการดูสื่อและใช้ ICT เป็นเรื่องสำคัญ เพราะสื่อมีอิทธิพลต่อการรับรู้ ทศนคติ และพฤติกรรมของคนในสังคมทั้งทางบวกและทางลบ ข้อมูลต่างๆ ที่ปรากฏในสื่ออาจมีทั้งข้อเท็จจริง และข้อมูลผิดๆ สื่อยังอาจนำเสนอภาพลักษณ์ในเรื่องเพศ เพศวิถี ความสัมพันธ์ทางเพศ บทบาทชายหญิง และเพศทางเลือก ที่บิดเบือนหรือไม่สะท้อนความเป็นจริงในสังคม ทักทายการคิด วิเคราะห์ และการเท่าทันสื่อ จึงเป็นเรื่องสำคัญ

๔. พฤติกรรมทางเพศ

๔.๑ ความรู้สึกทางเพศ จินตนาการทางเพศ ความปรารถนาทางเพศเป็นเรื่องธรรมชาติ และมนุษย์มีความสามารถในการหาและมีความรื่นรมย์ทางเพศ ผ่านการสัมผัสร่างกายในรูปแบบต่างๆ ตลอดช่วงชีวิต

๔.๒ การตัดสินใจมีหรือไม่มีเพศสัมพันธ์เป็นสิทธิส่วนบุคคล ควรเกิดขึ้นจากการยินยอมพร้อมใจ และคำนึงถึงการป้องกันความเสี่ยงที่อาจเกิดขึ้น ที่ส่งผลต่อสุขภาพและคุณภาพชีวิต

๔.๓ การไม่มีเพศสัมพันธ์ เป็นวิธีการป้องกันท้องและป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ที่มีประสิทธิภาพที่สุด และเป็นทางเลือกเสมอ แม้ในคนที่เคยมีประสบการณ์ทางเพศมาแล้ว

๔.๔ เราไม่ควรใช้ภาพลักษณ์ภายนอก ความสามารถของร่างกาย อัตลักษณ์ทางเพศ รสนิยมทางเพศ และประสบการณ์ทางเพศมาเป็นเกณฑ์ในการตัดสินใจคุณค่าของคนและเลือกปฏิบัติต่อบุคคล

๔.๕ พฤติกรรมทางเพศควรนำมาซึ่งความสุขและพึงพอใจของทั้งสองฝ่าย และคำนึงถึงความปลอดภัยด้านสุขภาพ และปราศจากความเสี่ยงต่อโรคติดต่อฯ การท้องไม่พร้อม ความรุนแรง

๕. สุขภาพทางเพศ

๕.๑ วิธีคุมกำเนิดแบบต่างๆ ที่มีอยู่ในปัจจุบัน สามารถช่วยป้องกันการตั้งครรภ์ได้

๕.๒ การตั้งครรภ์โดยไม่พร้อมหรือไม่ตั้งใจอาจเกิดขึ้นได้ การเข้าถึงข้อมูล บริการปรึกษา และบริการช่วยเหลือเมื่อเผชิญกับการตั้งครรภ์ไม่พร้อม จะช่วยให้เห็นทางเลือกในการจัดการ ไม่ว่าจะเลือกท้องต่อ หรือยุติการตั้งครรภ์ (ซึ่งสามารถทำได้อย่างปลอดภัยหากอายุครรภ์ไม่เกิน ๑๒ สัปดาห์)

๕.๓ เมื่อรู้ หรือสงสัยว่าตั้งครรภ์ ไม่ว่าจะตัดสินใจท้องต่อ หรือยุติการตั้งครรภ์ การเข้าถึง บริการให้เร็วที่สุดเป็นเรื่องสำคัญ

๕.๔ ทางเลือกในการลดโอกาสเสี่ยงต่อการติดโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์และเอชไอวีมีหลายวิธี และการมีเพศสัมพันธ์โดยใช้ถุงยางอนามัยจะช่วยทั้งป้องกันท้อง ป้องกันการติดโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ และป้องกันการติดเชื้อเอชไอวี

๕.๕ การล่วงละเมิดทางเพศ และการใช้ความรุนแรงทางเพศเป็นเรื่องยอมรับไม่ได้ และเป็นการละเมิดสิทธิ นอกจากนั้นในหลายกรณีเป็นเรื่องผิดกฎหมายที่สามารถฟ้องร้องได้

๕.๖ เอชไอวีสามารถป้องกันได้ และเอดส์รักษาได้ ดังนั้นเราจึงสามารถอยู่ร่วมกับผู้ติดเชื้อเอชไอวีได้ และผู้ติดเชื้อเอชไอวีสามารถมีคุณภาพชีวิตที่ดีได้ หากเข้าถึงการรักษา การรังเกียจ และการเลือกปฏิบัติต่อผู้ติดเชื้อเอชไอวีเป็นการละเมิดสิทธิ

๖. สังคมและวัฒนธรรม

๖.๑ การให้คุณค่าและทัศนคติเรื่องเพศของบุคคลได้รับอิทธิพลจากสังคม วัฒนธรรม และศาสนา และส่งผลต่อพฤติกรรม การตัดสินใจ การแสดงออก และการปฏิบัติต่อคนอื่นๆ ที่แตกต่างกัน

๖.๒ การตระหนักว่าบรรทัดฐาน/ค่านิยมเรื่องเพศ และความคาดหวังต่อบทบาทหญิงชายของสังคมไทย ส่งผลต่อพฤติกรรมและวิถีชีวิตทางเพศของคนในสังคม และแต่ละคนอาจมีทัศนคติความเชื่อที่แตกต่างไปจากบรรทัดฐานของสังคมได้

๖.๓ การตั้งคำถามต่ออคติทางเพศ บรรทัดฐานหรือค่านิยมทางเพศ ที่ส่งผลกระทบในทางลบต่อบุคคล หรือสร้างความไม่เสมอภาค/ไม่เท่าเทียมทางเพศ เป็นเรื่องสำคัญและเป็นจุดเริ่มต้นของการเปลี่ยนแปลง

๖.๔ การรู้ถึงสิทธิและกฎหมายที่มีผลต่อสุขภาวะทางเพศของตนเองเป็นเรื่องสำคัญ เช่น

๖.๔.๑ การล่วงละเมิดทางเพศ

๖.๔.๒ พ.ร.บ. การป้องกันและแก้ไขปัญหาการตั้งครรภ์ในวัยรุ่น

๖.๔.๓ การคุ้มครองผู้เยาว์

๖.๔.๔ ความเท่าเทียม/เสมอภาคทางเพศ

๖.๔.๕ การข่มขืนในคู่สมรส

๖.๔.๖ สิทธิสุขภาพ

๖.๔.๗ ฯลฯ

ภาคผนวก ๔ สรุปย่อโครงการฯ

โครงการพัฒนาหลักสูตรและนาร่องเพศวิถีศึกษาในโรงเรียนประถมศึกษา ใน ๑๐ จังหวัด
(เชียงราย เชียงใหม่ นครสวรรค์ เลย ชัยภูมิ มหาสารคาม กระบี่ สตูล นนทบุรี และกรุงเทพมหานคร)
ดำเนินการโดย มูลนิธิแพธทูเฮลท์ (Path2Health)
สนับสนุนโดย สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)
(๑ พฤศจิกายน ๒๕๕๙ - ๓๐ เมษายน ๒๕๖๒)

๑. หลักการและเหตุผล :

ความจำเป็นของการจัดการเรียนรู้เพศวิถีศึกษาในหลักสูตรประถมศึกษา

จากสถานการณ์ที่เด็กและเยาวชนเข้าสู่วัยเจริญพันธุ์เร็วขึ้น และได้รับข้อมูลข่าวสารเรื่องเพศรวดเร็วกว่าคนยุคก่อน ด้วยเทคโนโลยีของโทรศัพท์มือถือและการเข้าถึงอินเทอร์เน็ตได้ในทุกที่ ทุกเวลา จนเป็นการยากที่จะควบคุมการรับรู้ต่อเรื่องเพศ ดังหลักฐานที่ปรากฏชัดอยู่รอบตัว โดยเฉพาะเมื่อสถิติการมีเพศสัมพันธ์ครั้งแรกเกิดขึ้นในอายุที่น้อยลงเรื่อย ๆ รวมทั้งอัตราการตั้งครรภ์วัยรุ่นในช่วงสิบกว่าปีที่ผ่านมาที่สูงขึ้นมาก จึงเป็นที่ยอมรับกันมากขึ้นว่า จำเป็นต้องมีการจัดการเรียนรู้เรื่องเพศให้เป็นส่วนหนึ่งของหลักสูตรสถานศึกษา โดยสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (สพฐ.) ได้กำหนดไว้ว่า ให้มีการจัดการเรียนรู้เพศวิถีศึกษาเป็นส่วนหนึ่งของการเรียนรู้ในหลักสูตรสถานศึกษาในการศึกษาขั้นพื้นฐาน ๑๒ ปี สอดคล้องกับข้อกำหนดในพระราชบัญญัติการป้องกันและแก้ไขปัญหาการตั้งครรภ์ในวัยรุ่น พ.ศ. ๒๕๕๙ ซึ่งกำหนดให้มีการพัฒนาศักยภาพครู ให้สามารถสอนเพศวิถีศึกษาอย่างมีประสิทธิภาพ อย่างไรก็ตาม ต้องยอมรับว่า การพยายามผลักดันและพัฒนาศักยภาพครูผู้สอนเพศวิถีศึกษาโดยเฉพาะในระดับประถมศึกษายังขาดการดำเนินงานอย่างเป็นระบบ สพฐ. ได้จัดทำคู่มือการจัดการเรียนรู้เพศวิถีศึกษาในระดับประถมศึกษา ตั้งแต่ พ.ศ. ๒๕๕๗^๑ แต่ไม่มีการติดตามผลที่ชัดเจนว่า ได้รับ

^๑ คู่มือการจัดการเรียนรู้เพศวิถีศึกษา โดยสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน ๒๕๕๗

การดำเนินการมากน้อยเพียงไร เมื่อเทียบกับโรงเรียนมัธยมศึกษา ซึ่งมีการจัดการครอบคลุมกว่า แม้จะยังมีจุดอ่อนในเรื่องคุณภาพอยู่มาก ดังรายงานของมหาวิทยาลัยมหิดล ภายใต้ความร่วมมือของ UNICEF และกระทรวงศึกษาธิการ^๒

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ (สสส.) ให้การสนับสนุนการดำเนินการเรื่องการแก้ไขปัญหาท้องในวัยรุ่นโดยใช้มาตรการเร่งรัดหลายด้านใน ๒๐ จังหวัด เพื่อแสดงแนวทางการป้องกัน แก้ไขและจัดการการตั้งครรภ์วัยรุ่นอย่างเป็นระบบ โดยมีการประเมินและพิสูจน์ผลลัพธ์ ทั้งนี้ สสส. เห็นว่า ต้องเพิ่มมาตรการโดยการผลักดันให้มีรูปธรรมของการจัดการเรียนรู้เพศวิถีศึกษาในระดับประถมศึกษาอย่างเป็นระบบ เพื่อประสิทธิภาพในการเรียนรู้เพศวิถีศึกษาเมื่อเข้าสู่มัธยมศึกษา และเอื้อให้เยาวชนจำนวนไม่น้อยที่ไม่มีโอกาสเรียนต่อในระดับมัธยมศึกษาได้เรียนรู้ในเรื่องเหล่านี้ สะสม และสรุปบทเรียนเพื่อให้แนวทางดังกล่าวเป็นที่รับรู้และขยายผลไปสู่สถานศึกษาระดับประถมศึกษาในพื้นที่อื่นๆ ต่อไป

โครงการพัฒนาหลักสูตรและนาร่องเพศวิถีศึกษาในโรงเรียนประถมศึกษา ใน ๑๐ จังหวัด ภายใต้การสนับสนุนงบประมาณจาก สสส. ให้มูลนิธิแพथูเฮลท์ ซึ่งมีประสบการณ์ทำงานพัฒนาการจัดการเรียนรู้เพศวิถีศึกษาในระยะเกือบสองทศวรรษที่ผ่านมา และผลักดันเพศวิถีศึกษาเข้าสู่หลักสูตรสถานศึกษาของการศึกษาระดับพื้นฐานในระดับมัธยมศึกษา และอาชีวศึกษา มาก่อน ได้ริเริ่มการพัฒนาหลักสูตรและนาร่องการจัดการเรียนรู้เพศวิถีศึกษาสำหรับผู้เรียนระดับประถมศึกษา โดยมีระยะเวลาการดำเนินงานโครงการพัฒนาฯ ๒ ปี ๖ เดือน (พฤศจิกายน ๒๕๕๙ - เมษายน ๒๕๖๒)

^๒ รายงานวิจัยเพื่อทบทวนสถานการณ์การสอนเพศวิถีศึกษาในสถานศึกษาไทย พิมพ์วัลย์ บุญมงคลและคณะ - ตุลาคม ๒๕๕๙

๒. วัตถุประสงค์โครงการ

๑. เพื่อพัฒนา/ปรับปรุงหลักสูตรการเรียนรู้เพศวิถีศึกษาในระดับประถมศึกษาที่มีประสิทธิภาพ

๒. เพื่อค้นหารูปแบบ ระบบการจัดการของสถานศึกษาในการดำเนินการนำหลักสูตรเพศวิถีศึกษาลงสู่การปฏิบัติอย่างมีประสิทธิภาพในสถานศึกษา

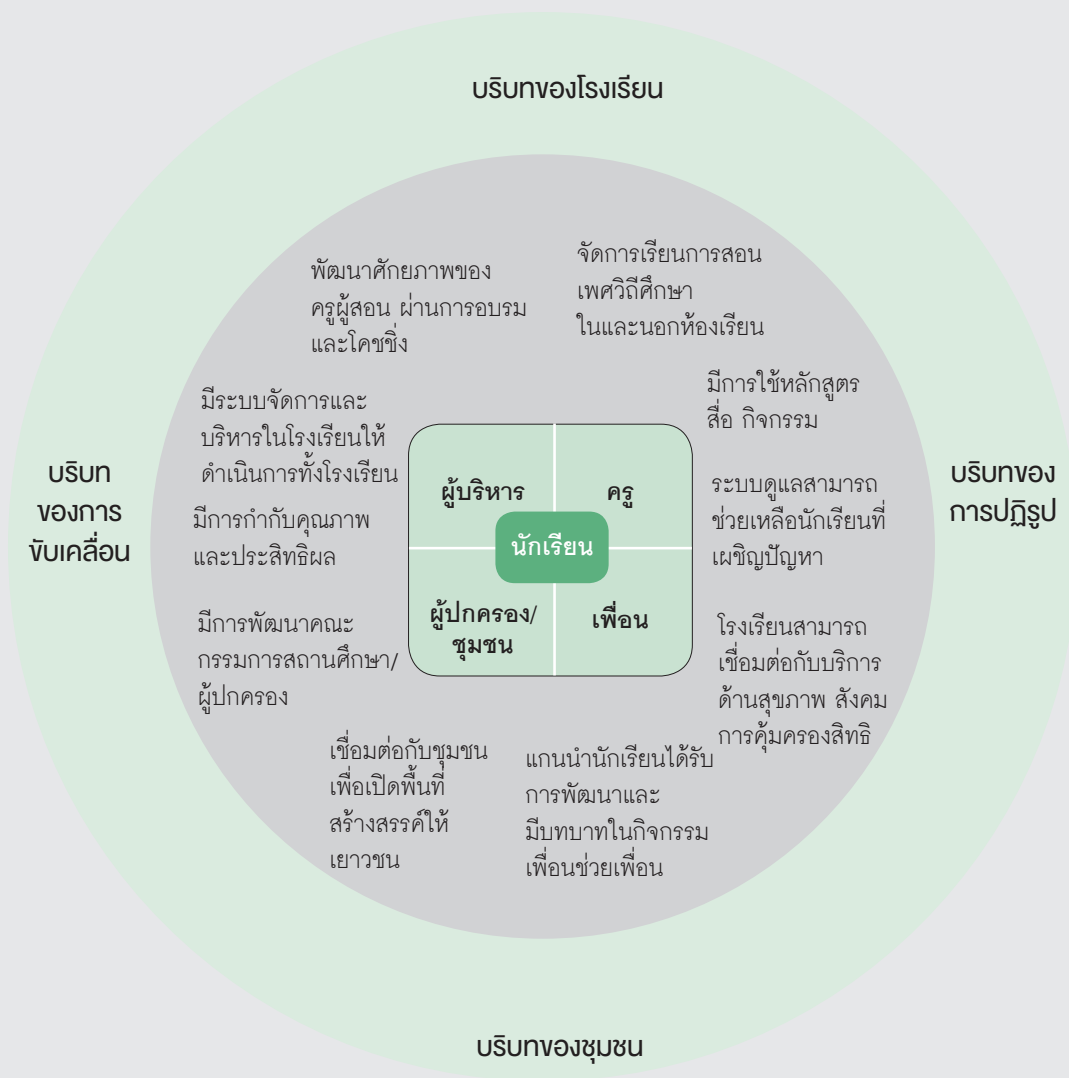
ทั้งนี้ หลักสูตรที่มีประสิทธิภาพ หมายถึง การมีรูปแบบการจัดการของสถานศึกษาในการบูรณาการเพศวิถีศึกษาในหลักสูตรสถานศึกษาตามลักษณะการจัดการเรียนการสอนที่กำหนดไว้ในแนวทางการปฏิรูปการศึกษา โดยครูผู้สอนที่ถูกพัฒนาสมรรถนะให้สอนได้อย่างมีประสิทธิภาพ และมีจำนวนชั่วโมงการเรียนรู้ที่เพียงพอในการสร้างพฤติกรรมที่พึงประสงค์ โดยอาจมีรูปแบบที่หลากหลายตามบริบทของสถานศึกษาและชุมชน

ระบบการจัดการที่มีประสิทธิภาพ หมายถึง นักเรียนของสถานศึกษาเป้าหมายได้รับการเรียนรู้เพศวิถีศึกษาในหลักสูตรสถานศึกษา ทั้งในรูปการเรียนการสอน และการทำกิจกรรมที่เสริมการเรียนรู้ทั้งกับเพื่อน และชุมชน รวมทั้งมีการพัฒนาระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียนให้สามารถเชื่อมต่อกับระบบบริการอื่นๆ เพื่อช่วยเหลือนักเรียนที่มีความเสี่ยง หรือเผชิญปัญหาเป็นรายบุคคลได้อย่างเหมาะสม โดยยึดประโยชน์และความต้องการของเยาวชนเป็นหลัก และมีการดำเนินการร่วมกับผู้ปกครองและชุมชนเพื่อให้เกิดการสนับสนุนการจัดการเรียนรู้เพศวิถีศึกษา และการช่วยเหลือเยาวชนที่เผชิญปัญหาได้อย่างเหมาะสม

๓. กรอบแนวคิดในการดำเนินงาน

เด็ก และเยาวชนในระดับประถมศึกษา มีสิทธิที่จะได้รับการเรียนรู้เพศวิถีศึกษา ซึ่งไม่ใช่แค่การให้ข้อมูลเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงของเนื้อตัวร่างกายเท่านั้น แต่ต้องสร้างสมรรถนะให้เด็กและเยาวชนสามารถพูดคุย แสดงความเข้าใจต่อพัฒนาการ และการเปลี่ยนแปลงที่จะเกิดขึ้นกับตนเอง ทั้งด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม บ่มเพาะค่านิยมของการรักและเห็นคุณค่าของตนเอง สร้างพื้นฐานของการอยู่ร่วมและมีสัมพันธภาพกับผู้อื่นอย่างสร้างสรรค์ ยอมรับและเคารพความ

แตกต่าง รับรู้ว่ามีปฏิบัติต่อผู้อื่นอย่างไร ที่เป็นการเคารพในศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์ที่เท่าเทียม ไม่ว่าจะเป็นเพศใด และเข้าใจว่าเป็นหญิง เป็นชาย ไม่ใช่เหตุแห่งการกีดกันความสนใจ และการพัฒนาศักยภาพของตน เน้นอนว่าการสร้างการเรียนรู้ดังกล่าว ครูผู้สอนต้องได้รับการอบรมทั้งด้านความรู้ ทักษะ ทักษะให้มีความเชื่อมั่นในการจัดการเรียนรู้เรื่องเพศวิถี (Sexuality) โดยมีฐานคิดของการพัฒนาเยาวชนเชิงบวก (Positive Youth development) และสามารถจัดการเรียนรู้ที่มีผู้เรียนเป็นสำคัญ (Child-centered learning) จำเป็นต้องมีผู้บริหารสถานศึกษา และกลไกกำกับคุณภาพการศึกษาที่มีความเข้าใจทำนองเดียวกัน เห็นความสำคัญ และสร้างระบบบริหารในสถานศึกษาที่มีสัญญาณชัดเจน รับรู้ร่วมกันทั้งหมดว่าสถานศึกษาให้ความสำคัญต่อเรื่องเหล่านี้ (Whole-school approach) และสามารถทำงานร่วมกับกลไกคณะทำงานสถานศึกษา หรือผู้ปกครอง เพื่อสื่อสารเรื่องเหล่านี้กับผู้ปกครองและชุมชนในการเลี้ยงดู สื่อสารภายในครอบครัวให้เป็นไปในทางเดียวกัน เพื่อบ่มเพาะให้เด็กและเยาวชนได้เติบโตอย่างมีทักษะชีวิต พร้อมเผชิญโลก และรับมือกับเรื่องเพศที่อยู่รอบตัวได้อย่างเหมาะสม สามารถพัฒนาสัมพันธภาพกับคนรอบตัวได้อย่างสร้างสรรค์ และรู้จักแสวงหาความช่วยเหลือเมื่อเผชิญปัญหาดังกรอบความคิดในผังภาพ



๔. เป้าหมายการดำเนินการ

มูลนิธิแพथทูเฮลท์ (p2h) จะดำเนินการให้เกิดโรงเรียนนาร่องในการจัดเพศวิถีศึกษา ในหลักสูตรประถมศึกษาให้สอดคล้องกับนโยบาย และจุดเน้นของการปฏิรูปการศึกษา โดยคัดเลือกจังหวัดที่ สสส. ให้การสนับสนุนเรื่องการแก้ไขปัญหาตั้งครรภ์ในวัยรุ่น และมีบางจังหวัดที่ทาง p2h เห็นว่ามีความพร้อมโดยเฉพาะจากภาคการศึกษาเอง เช่น สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษา (สพป.) ที่สนใจจะนาร่องเพื่อขยายผลในสถานศึกษาอื่นๆ ในเขตพื้นที่การศึกษาฯ หรือสถานศึกษาในสังกัดเทศบาล รวมถึงสถานศึกษาเอกชนในบางพื้นที่ p2h จะเน้นการมีส่วนร่วมจากภาคส่วนต่างๆ ในระดับจังหวัด และท้องถิ่น มาร่วมสนับสนุนให้สถานศึกษาสามารถจัดการเรื่องการจัดการเรียนการสอนเพศวิถีศึกษา และการดูแลสุขภาวะของนักเรียนควบคู่กันไป และเป็นการดำเนินการแบบ “การพัฒนาโรงเรียนทั้งระบบ” (Whole School Approach) เพื่อให้เป็นสถานศึกษาต้นแบบ (ซึ่งคาดว่าจะมีได้หลายแบบ ตามบริบทของพื้นที่ต่างๆ) ทั้งนี้ จะดำเนินการใน ๑๐ จังหวัดโดยกระจายตามทุกภูมิภาค รวมทั้งกรุงเทพมหานคร ดังนี้

ภาคเหนือ	เชียงราย เชียงใหม่
ภาคอีสาน	ชัยภูมิ เลย มหาสารคาม
ภาคกลาง	นครสวรรค์ นนทบุรี กรุงเทพมหานคร
ภาคใต้	สตูล กระบี่

๕. กลวิธีดำเนินงาน

๑. พัฒนา/ปรับเนื้อหาสาระเพศวิถีศึกษาในระดับประถมศึกษาให้บูรณาการในหลักสูตรตามแนวการปฏิรูปการศึกษา

๒. สร้างกลไกจังหวัดที่จะเข้ามาหนุนเสริมการพัฒนาสมรรถนะสถานศึกษาและร่วมผลักดันให้เกิดการจัดการเรียนการสอนเพศวิถีศึกษาแบบรอบด้าน และการพัฒนาโรงเรียนทั้งระบบ

๓. คณะทำงานสุขภาวะทางเพศของสถานศึกษาเป็นผู้ดำเนินการหลัก

๔. พัฒนาสมรรถนะบุคลากรที่เกี่ยวข้อง หรือเชื่อมโยงทรัพยากรวิชาการจากภายนอกลงสู่จังหวัด และสถานศึกษา

๕. สนับสนุนการทำงานของเยาวชน และสร้างภาวะผู้นำ

๖. การสร้างความเป็นเจ้าของโดยสถานศึกษาและจังหวัด เพื่อให้เกิดการขยายผล และความยั่งยืน

๖. ผลที่คาดว่าจะได้รับ ในเวลาสองปีของการดำเนินงาน

๑. หลักสูตรเพศวิถีศึกษา คู่มือ เครื่องมือฝึกอบรมครู และสื่อการสอน สำหรับระดับประถมศึกษาได้รับการพัฒนา หรือดัดแปลงสิ่งที่มีอยู่ให้สอดคล้องกับการนำลงใช้ในหลักสูตรสถานศึกษาตามนโยบาย และจุดเน้นของการปฏิรูปการศึกษา

๒. สถานศึกษาระดับประถมศึกษา (หรือมัธยมศึกษาขยายโอกาส) ๕๐ แห่ง ใน ๑๐ จังหวัด ที่มีทั้งโรงเรียนสังกัด สพฐ. และท้องถิ่น รวมทั้งเอกชนในบางจังหวัด จะได้รับการพัฒนาสมรรถนะให้มีการจัดการเรียนการสอนเพศวิถีศึกษาในรูปแบบต่างๆ ที่สอดคล้องกับแนวทางของการปฏิรูปการศึกษา โดยเป็นส่วนหนึ่งของหลักสูตรสถานศึกษา และมีความครอบคลุมทั้งในและนอกห้องเรียน และดำเนินการต่อเนื่อง รวมทั้งมีระบบจัดการที่ชัดเจน ในกรณีที่มีนักเรียนในโรงเรียนเผชิญภาวะเสี่ยงในการล่วงละเมิดทางเพศ หรือการตั้งครรภ์

๓. ครูในสถานศึกษาเป้าหมายได้รับการพัฒนาสมรรถนะ ให้ดูแลสุขภาวะทางเพศของผู้เรียนได้อย่างเหมาะสม โดยอาจเป็นครูผู้สอนเพศวิถีศึกษา หรือทำหน้าที่ที่ปรึกษา หรือทำงานในระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียน

๔. เกิดวิทยากรหลักที่สามารถร่วมอบรมคอร์สต่างๆ ที่พัฒนาขึ้นในโครงการ อย่างน้อย ๖๐ คน

๕. นักเรียนอย่างน้อย ๕,๐๐๐ คนผ่านการจัดการเรียนรู้เพศวิถีศึกษา และมีส่วนร่วมในกิจกรรมเกี่ยวกับสุขภาวะทางเพศที่เกิดขึ้นในสถานศึกษา หรือในชุมชน หรือในพื้นที่อินเทอร์เน็ต ในช่วงสองปีของโครงการ

๖. เกิดแกนนำเยาวชนที่สามารถสร้างกิจกรรมที่กลุ่มตนเป็นผู้ดำเนินการ อย่างน้อยใน ๒๐ สถานศึกษา

๗. เกิดสื่อ/นวัตกรรมการสื่อสารที่สามารถใช้ในสถานศึกษาในการเรียนการสอน หรือในกิจกรรมเยาวชนได้อย่างน้อย ๒๐ ชิ้น

๘. คณะทำงานจังหวัด และเครือข่ายโรงเรียนต้นแบบเกิดการเรียนรู้จากการดำเนินงานในพื้นที่ และนำไปขยายผล เพิ่มการดำเนินงานเพศวิถีศึกษาในโรงเรียนประถมศึกษาในจังหวัดของตน โดยการระดมทรัพยากรจากท้องถิ่นมาร่วมทั้งในระหว่างการทำงานโครงการ และในการขยายผลภายหลังโครงการ โดยมีเป้าว่าระหว่างการทำงานโครงการจะมีการร่วมทุนในช่วงสองปีคิดเป็นมูลค่าไม่ต่ำกว่าจังหวัดละสามแสนบาท

๗. รายละเอียดผู้รับผิดชอบโครงการ

มูลนิธิแพथทูเฮลท์ (Path2Health Foundation-P2H) ซึ่งเดิมคือ องค์การแพธ ประเทศไทย (PATH/Thailand) ดำเนินงานด้านพัฒนาสุขภาวะในประเทศไทยมากกว่าสามสิบปี ร่วมกับหน่วยงานภาครัฐ เอกชน และภาคประชาสังคม โดยเน้นหนักในด้านการพัฒนาสุขภาวะของกลุ่มประชากรที่ขาดโอกาสในการเข้าถึงข้อมูลและบริการ โดยในระยะกว่าสิบปีมานี้ได้มุ่งเน้นกลุ่มวัยรุ่น โดยเฉพาะการผลักดันให้เกิดการจัดการเรียนรู้เรื่องเพศวิถีศึกษาและทักษะชีวิตในหลักสูตรสถานศึกษา ทั้งมัธยมศึกษาและอาชีวศึกษา คู่ขนานไปกับการทำงานเพื่อพัฒนาคุณภาพบริการสุขภาพทางเพศ ที่เชื่อมต่อประชากรกลุ่มเฉพาะ รวมทั้งเยาวชน เพื่อให้เกิดการได้รับบริการที่สอดคล้องกับความต้องการ และเป็นมิตร อาทิ การป้องกัน และรักษาโรค การคุมกำเนิด การพัฒนาระบบส่งต่อเพื่อการเข้าถึงบริการสุขภาพ เป็นต้น และในระยะห้าปีมานี้ ได้ขยายงานด้านการส่งเสริมการสื่อสารเรื่องเพศในครอบครัว พัฒนาเครื่องมือ สื่อ และการฝึกอบรมให้กับหน่วยงานต่างๆ ที่มีการกิจด้านนี้

ในปัจจุบัน มูลนิธิแพथทูเฮลท์ เป็นองค์กรที่ทำหน้าที่สนับสนุนด้านวิชาการแก่ ๙ จังหวัด จาก ๒๐ จังหวัดที่ สสส. ให้การสนับสนุนงบประมาณในการดำเนินการเรื่องการจัดตั้งครุฑในวัยรุ่น และทำหน้าที่เชื่อมร้อยเครือข่าย และจัดการความรู้ของผู้ปฏิบัติงานด้านนี้ของทั้ง ๒๐ จังหวัด ผ่านเว็บไซต์ thaiteenpreg.com

มูลนิธิแพธทูเฮลท์ (path2health foundation-p2h)

ที่อยู่ ๓๗/๑ อาคารร่วมประสงค์ ชั้น ๓ ซอยเพชรบุรี ๑๕

แขวงถนนพญาไท เขตราชเทวี กรุงเทพฯ ๑๐๔๐๐

โทร. ๐-๒๖๕๓-๗๕๖๓-๕ โทรสาร. ๐-๒๖๕๓-๗๕๖๖

www.path2health.or.th

เว็บไซต์เพศวิถีศึกษาเพื่อเยาวชน

www.teenpath.net

เว็บไซต์ข้อมูลสุขภาพสำหรับวัยรุ่น และปรึกษาออนไลน์

www.lovecarestation.com

ภาคีและการจัดการความรู้คนทำงานท้องวัยรุ่น

www.thaiteenpreg.com

ภาคผนวก ๕

รายชื่อผู้ร่วมพัฒนาหลักสูตรเพศวิถีและสัมพันธภาพศึกษา ระดับประถมศึกษาปีที่ ๕ – ๖

๑. มานะ ศรีคำเวียง	ครู โรงเรียนบางบัว (เฟ่งตั้งตรงจิตรวิทยาคาร) สพป.กทม.
๒. สุชีลา ่วนกิม	ครู โรงเรียนบางบัว (เฟ่งตั้งตรงจิตรวิทยาคาร) สพป.กทม.
๓. นรินทร์ จันทรอุดม	ครู โรงเรียนพิบูลอุปถัมภ์ สพป.กทม.
๔. ชบาไพร ชินสีหา	ครู โรงเรียนสถานีพรมแดน (รักษาศุขราษฎร์บำรุง) กทม.
๕. นพดล สิงโตอาจ	ครู โรงเรียนวัดใหม่ผดุงเขต สพป.นนทบุรี
๖. ประชา มัจฉา	ครู โรงเรียนอนุบาลท่าแพ สพป.สตูล
๗. สุวณี ไชยศักดิ์	ศึกษานิเทศก์ชำนาญการพิเศษ สพป.สตูล
๘. ประเสริฐ สำพันธ์	ครู โรงเรียนชุมชนบ้านศาลาด่าน สพป.กระบี่
๙. มุจิตา เพชรประพันธ์	ครู โรงเรียนบ้านพรุดินนา สพป.กระบี่
๑๐. มัตติกา สมสอน	ครู โรงเรียนอนุบาลหนองป่าครั่ง ทต.เชียงใหม่
๑๑. ลภัสสรดา เทพจร	ครู โรงเรียนบ้านสันกำแพง สพป.เชียงใหม่ ๒
๑๒. รุ่งฤดี สุริคำแดง	ครู โรงเรียนสหศาสตร์ศึกษา สข.เชียงราย
๑๓. สุรรัตน์ แก้วโก	ครู โรงเรียนเชียงรายวิทยาคม สข.เชียงราย
๑๔. ภคภรณ์ กรไชยกิติ	ครู โรงเรียนเชียงรายวิทยาคม สข.เชียงราย
๑๕. จินตนา เรื่องศิริ	ครู โรงเรียนบ้านศาลเจ้าไก่อต้อ สพป.นครสวรรค์ ๒
๑๖. ยอดอนงค์ ทองหาญ	ครู โรงเรียนบ้านศาลเจ้าไก่อต้อ สพป.นครสวรรค์ ๒
๑๗. ภูษงค์ นพคุณ	ครู โรงเรียนปรียาโชติ สข.นครสวรรค์
๑๘. วิภาวดี ศรีภูมิเดิม	ครู โรงเรียนชุมชนบ้านแก่งคร้อหนองไผ่ สพป.ชัยภูมิ ๒
๑๙. อัศวเดช อัศววิสุทธิ์เจริญ	ครู โรงเรียนอนุบาลมหาสารคาม สพป.มหาสารคาม ๑
๒๐. สมคิด คำจันทวงษา	ครู โรงเรียนบ้านโกทา สพป.มหาสารคาม ๒
๒๑. วีระยุทธ เรืองธรรม	ครู โรงเรียนอนุบาลเชียงคาน สพป.เลย ๑
๒๒. สุปราณี รุ่งเรือง	ครู โรงเรียนบ้านโคกกางม สพป.เลย ๓

เจ้าหน้าที่โครงการพัฒนาหลักสูตรและนำร่องเพศวิถีศึกษา
ในโรงเรียนประถมศึกษา ใน ๑๐ จังหวัด
มูลนิธิแพธทูเฮลท์ (P2H)

๑. วรานุช ชินวรโสภาค	ที่ปรึกษาโครงการ
๒. ชูไชย นิจไตรรัตน์	ที่ปรึกษาโครงการ
๓. ธวัชชัย พาชื่น	ผู้จัดการโครงการ
๔. สุทิศา ศรีบุตตรวงษ์	ผู้ประสานงานโครงการ กระบี่ และสตูล
๕. วารุณี ศโรภาส	ผู้ประสานงานโครงการ กรุงเทพฯ และนนทบุรี
๖. นิภา เหล่าปาสี	ผู้ประสานงานโครงการ ชัยภูมิ มหาสารคาม และเลย
๗. ขนวีร์ สีสมภู	ผู้ประสานงานโครงการ นครสวรรค์
๘. ณัฐพล กฤษณญเจริญ	ผู้ประสานงานโครงการ เชียงใหม่
๙. จิระดา ทองไทย	ผู้ประสานงานโครงการ เชียงราย
๑๐. แสงจันทร์ เมธาตระกูล	เจ้าหน้าที่มูลนิธิแพธทูเฮลท์
๑๑. ภัทราวดี ธนาจิตติมา	เจ้าหน้าที่มูลนิธิแพธทูเฮลท์
๑๒. เจษฎา อุดมโชติพานิช	เจ้าหน้าที่มูลนิธิแพธทูเฮลท์
๑๓. ศรินทร์ทิพย์ จานศิลา	เจ้าหน้าที่มูลนิธิแพธทูเฮลท์

ภาคผนวก ข

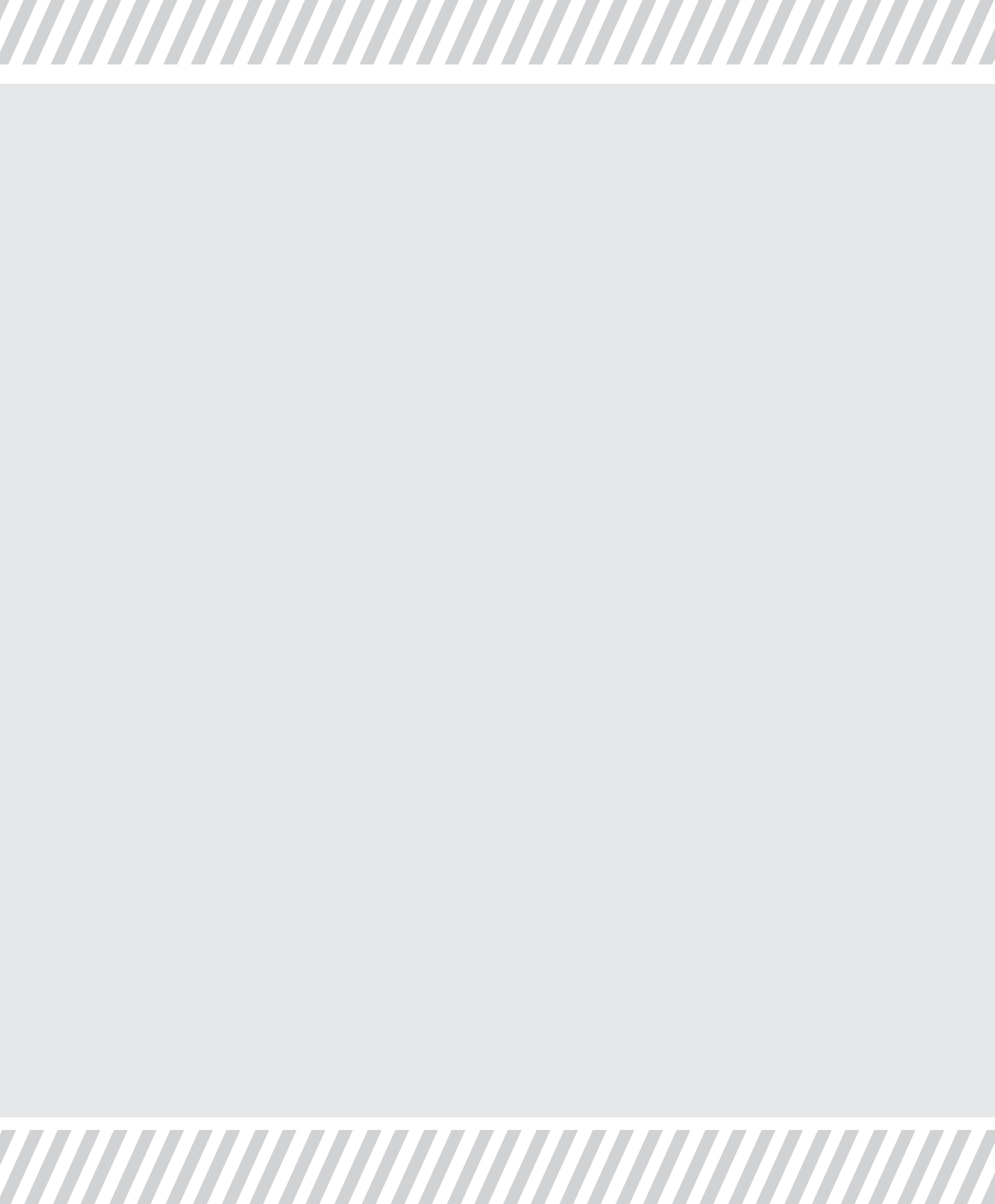
รายชื่อสถานศึกษาที่เข้าร่วมโครงการพัฒนาหลักสูตรและนำร่องเพศวิถี
ศึกษาในโรงเรียนประถมศึกษา ใน ๑๐ จังหวัด
ระหว่าง พฤศจิกายน ๒๕๕๙ – เมษายน ๒๕๖๒

ลำดับ	จังหวัด	ชื่อสถานศึกษา	สังกัด
๑	เชียงราย	โรงเรียนเชียงรายวิทยาคม	สข.
๒		โรงเรียนสหศาสตร์ศึกษา	สข.
๓		โรงเรียนเทศบาล ๑ ศรีเกิด	ทน.
๔		โรงเรียนเทศบาล ๓ ศรีทรายมูล	ทน.
๕		โรงเรียนบ้านแม่ข้าวต้มท่าสุด	สพป.เชียงราย ๑
๖		โรงเรียนบ้านดู่ (สหราษฎร์พัฒนาการ)	สพป.เชียงราย ๑
๗	เชียงใหม่	โรงเรียนบ้านสันกำแพง	สพป.เชียงใหม่ ๑
๘		โรงเรียนอนุบาลหนองป่าครั่ง	ทต.
๙		โรงเรียนบ้านหนองยาว	สพป.เชียงใหม่ ๓
๑๐		โรงเรียนบ้านสันป่าสัก	สพป.เชียงใหม่ ๔
๑๑		โรงเรียนบ้านสามหลัง	สพป.เชียงใหม่ ๔
๑๒	นครสวรรค์	โรงเรียนอนุชนวัฒนา	สข.
๑๓		โรงเรียนปรียาโชติ	สข.
๑๔		โรงเรียนบ้านศาลเจ้าไก่ต่อ	สพป.นครสวรรค์ ๒
๑๕		โรงเรียนอนุบาลชุมตาบง	สพป.นครสวรรค์ ๒
๑๖		โรงเรียนอนุบาลไพศาลี	สพป.นครสวรรค์ ๓
๑๗		โรงเรียนอนุบาลท่าตะโก	สพป.นครสวรรค์ ๓

ลำดับ	จังหวัด	ชื่อสถานศึกษา	สังกัด
๑๘	ชัยภูมิ	โรงเรียนเทศบาล ๔ (อมร สะเพียรชัยอุทิศ)	ทม.
๑๙		โรงเรียนบ้านไค้งน้ำดัด	สพป.ชัยภูมิ ๑
๒๐		โรงเรียนบ้านเขวาสีอุบล	สพป.ชัยภูมิ ๑
๒๑		โรงเรียนชุมชนบ้านแก่งศรีทอง	สพป.ชัยภูมิ ๒
๒๒		โรงเรียนชัยภูมิพิมาน	สพป.ชัยภูมิ ๓
๒๓		โรงเรียนหนองหิน (สิงห์จันทร์บำรุง)	สพป.ชัยภูมิ ๓
๒๔	มหาสารคาม	โรงเรียนเทศบาลบูรพาพิทยาคาร	ทม.
๒๕		โรงเรียนหลักเมืองมหาสารคาม	สพป.มหาสารคาม ๑
๒๖		โรงเรียนอนุบาลมหาสารคาม	สพป.มหาสารคาม ๑
๒๗		โรงเรียนเมืองวาปีปทุม	สพป.มหาสารคาม ๒
๒๘		โรงเรียนบ้านโกทา	สพป.มหาสารคาม ๒
๒๙		โรงเรียนศรีโกสุมวิทยามิตรภาพที่ ๒๐๙	สพป.มหาสารคาม ๓
๓๐	เลย	โรงเรียนเทศบาล ๑ (ชุมชนศรีสะอาด)	ทม.
๓๑		โรงเรียนอนุบาลเชียงคาน	สพป.เลย ๑
๓๒		โรงเรียนบ้านเอราวัณ	สพป.เลย ๒
๓๓		โรงเรียนบ้านเหมืองแร่	สพป.เลย ๒
๓๔		โรงเรียนบ้านโคกกาม	สพป.เลย ๓
๓๕	กรุงเทพฯ	โรงเรียนอัมพรวิเศษศึกษา	สช.
๓๖		โรงเรียนสมานศึกษา	สช.
๓๗		โรงเรียนสภานพรมแดน(รักษาสุขราษฎร์)	กทม.
๓๘		โรงเรียนวัดหนองแขม	กทม.
๓๙		โรงเรียนบางบัว (เพ่งตั้งตรงจิตรวิทยา)	สพป.กทม.
๔๐		โรงเรียนพินิจอุปถัมภ์	สพป.กทม.

ลำดับ	จังหวัด	ชื่อสถานศึกษา	สังกัด
๔๑	นนทบุรี	โรงเรียนวัดใหม่ผดุงเขต	สพป.นนทบุรี ๑
๔๒		โรงเรียนชุมชนวัดไทรม้า	สพป.นนทบุรี ๑
๔๓		โรงเรียนชลประทานสงเคราะห์	สพป.นนทบุรี ๒
๔๔		โรงเรียนวัดไทรใหญ่ (นนทพิวารราษฎร์บำรุง)	สพป.นนทบุรี ๒
๔๕		โรงเรียนเฉลิมพระเกียรติ ๖๐ พรรษา สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์พระบรมราชินีนาถ	สพป.นนทบุรี ๒
๔๖	กระบี่	โรงเรียนเทศบาล ๓ ท่าแดง	ทม.
๔๗		โรงเรียนบ้านพรุดินนา	สพป.กระบี่
๔๘		โรงเรียนบ้านถ้ำโกบ	สพป.กระบี่
๔๙		โรงเรียนบ้านอ่าวนาง	สพป.กระบี่
๕๐		โรงเรียนชุมชนบ้านศาลาด่าน	สพป.กระบี่
๕๑	สตูล	โรงเรียนสายเพชรศึกษา	สช.
๕๒		โรงเรียนเทศบาล ๔ (บ้านศาลากันตง)	ทม.
๕๓		โรงเรียนนิคมพัฒนาฝั่ง ๖	อบจ.
๕๔		โรงเรียนอนุบาลท่าแพ	สพป.สตูล
๕๕		โรงเรียนอนุบาลละงู	สพป.สตูล
๕๖		โรงเรียนบ้านห้วยน้ำดำ	สพป.สตูล

ข้อมูลเมื่อมิถุนายน ๒๕๖๑





"โครงการพัฒนาหลักสูตรและนำร่องเพศวิถีศึกษา
ในโรงเรียนประถมศึกษา ใน ๑๐ จังหวัด"