

แผนการจัดการเรียนรู้กิจกรรมแนะแนว

เรื่อง มองตนเพื่อพัฒนาการเรียน

หน่วยการจัดกิจกรรม การเรียนพัฒนาได้ ระดับชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 2 ภาค 2 เวลา 2 ชั่วโมง

1. สาระสำคัญ

การกำหนดเกณฑ์ที่ต้องการในการเรียนในแต่ละรายวิชาจะทำให้นักเรียนมีเป้าหมายในการเรียน และการประเมินตนเองด้านการเรียน โดยการพิจารณาเปรียบเทียบผลการเรียนที่ได้ กับเป้าหมายที่ตั้งไว้ จะช่วยให้ได้ทบทวนพฤติกรรม จุดแข็งและจุดอ่อนในการเรียนที่ผ่านมาของตนได้ ซึ่งจะนำไปสู่การพัฒนาตนเองด้านการเรียนให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

2. จุดประสงค์การเรียนรู้

- 2.1 ประเมินผลการเรียนกับเป้าหมายที่ตั้งไว้ได้
- 2.2 บอกจุดเด่น จุดด้อยทางการเรียนที่ผ่านมาใน ม. 2 ภาคเรียนที่ 1 ได้
- 2.3 บอกวิธีการพัฒนาการเรียนให้มีประสิทธิภาพได้

3. สาระการเรียนรู้

1. ระดับความสามารถทางการเรียนของตน
2. วิธีการปฏิบัติตนเพื่อปรับปรุงและพัฒนาผลการเรียน

4. วิธีการจัดกิจกรรม

ชั่วโมงที่ 1

4.1 ครูสอบถามถึงผลการเรียนของนักเรียนในชั้น ม.2 ภาคเรียนที่ 1 และทบทวนการที่นักเรียนได้ตั้งเกณฑ์เป้าหมายของแต่ละวิชาที่เรียนในภาคเรียนที่ 1 ไว้

4.2 แจกคืนใบงานเรื่องวิชาที่เรียนในชั้น ม.2 ภาคเรียนที่ 1 ที่นักเรียนทำส่งไว้ตั้งแต่ภาคเรียนที่

1

4.3 ให้นักเรียนกรอกระดบัผลการเรียนของทุกรายวิชาที่เรียนในชั้น ม.2 ภาคเรียนที่ 2 .ลงในช่อง "เกรดที่ได้"

ชั่วโมงที่ 2

4.5 ทบทวนกิจกรรมในชั่วโมงที่ผ่านมา

4.6 ให้นักเรียนพิจารณาผลการเรียนกับเป้าหมายที่ตั้งไว้ โดยทำในใบงานเรื่อง มองผลการเรียน

4.7 ให้นักเรียนทบทวนพฤติกรรมผลการเรียนที่ผ่านมาในภาคเรียนที่ 1 และจัดเป็นจุดแข็งที่จะดำรงรักษาไว้ และจุดอ่อนที่จะปรับปรุงแก้ไข

4.8 ครูให้กำลังใจนักเรียนในการพยายามในการเรียนต่อไป

5. สื่อ/อุปกรณ์

5.1 ใบงานเรื่อง วิชาที่ฉันเรียนในชั้น ม. 2 (ฉบับที่แจกให้นักเรียนทำเมื่อภาคเรียนที่ 1 และครูเก็บไว้เพื่อการแนะแนวต่อในภาคเรียนที่ 2)

5.2 ใบงานเรื่อง มองผลการเรียน

6. การประเมินผล

6.1 วิธีการประเมิน

6.1.1 สังเกตการปฏิบัติกิจกรรม

6.1.2 ตรวจใบงาน

6.2 เกณฑ์การประเมิน

6.2.1 สังเกตจากการเข้าร่วมกิจกรรม

เกณฑ์	ข้อความบ่งชี้
ผ่าน	มีความตั้งใจร่วมกิจกรรม ให้ความร่วมมือกับกลุ่มในการอภิปรายแสดงความคิดเห็น และส่งงานตามกำหนด
ไม่ผ่าน	ขาดสิ่งใดสิ่งหนึ่ง

6.2.2 ตรวจใบงาน

เกณฑ์	ข้อความบ่งชี้
ผ่าน	สามารถประเมินผลการเรียนเทียบกับเป้าหมายที่ตั้งไว้ได้ครบทุกรายการในใบงาน,มองผลการเรียน
ไม่ผ่าน	ประเมินผลการเรียนกับเป้าหมายที่ตั้งไว้ไม่ครบตามรายการที่กำหนดในใบงาน

ใบงานกิจกรรมแนะแนว

หน่วยการจัดกิจกรรมการเรียนรู้พัฒนาได้

ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

ชื่อ-สกุล..... ชั้น ม.2/..... เลขที่.....

ใบงาน เรื่อง มงผลการเรียน

ให้นักเรียนประเมินผลการเรียน (ก่อนซ่อมเสริม) กับเป้าหมายที่ตั้งไว้ก่อนเรียน



ผลการเรียน ชั้น ม.2 ภาคเรียนที่ 1



รายวิชา

จำนวนวิชาที่เรียนทั้งหมด.....วิชา
 สอบได้.....วิชา สอบตก.....วิชา
 ได้เกรดตามเป้าหมายหรือมากกว่า.....วิชา
 ได้เกรดไม่ถึงเป้าหมาย.....วิชา

กิจกรรมพัฒนาผู้เรียน

จำนวนกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน.....กิจกรรม
 ผ่านตามเป้าหมาย.....กิจกรรม
 ไม่ผ่านตามเป้าหมาย.....กิจกรรม

เกรดเฉลี่ย เกรดเฉลี่ย ม.1 ภาค 1..... เกรดเฉลี่ย ม.1 ภาค 2..... เกรดเฉลี่ยสะสม ม.1.....
 ม.2 ภาค 1 ที่ตั้งเป้าหมายไว้..... เกรดเฉลี่ยที่ได้จริง.....

สรุปผลเทียบกับเป้าหมาย ☐ ได้ตามเป้าหมาย ☐ ไม่ถึงเป้าหมายสรุปผลเทียบกับเกรดเฉลี่ยรายภาคก่อนหน้านี้ (ม.1 ภาค 2) ☐ มากขึ้น ☐ น้อยลง ☐ เท่าเดิม

คุณภาพการเรียน	เกรดเฉลี่ย	ชวนคิดเพื่อก้าวต่อไป	บอกยากับตัวเอง(ระบายสี)
*****	3.50 – 4.00	อย่าระแวงใจ ดำรงรักษาไว้	
****	3.00 – 3.49	อย่าชะล่าใจ พัฒนาต่อไป	
***	2.50 – 2.99	อย่าเพึ่งพอใจ พยายามอีก	
**	2.00 – 2.49	➤➤➤สู้ต่อ	
*	1.50 – 1.99	➤➤➤สู้ๆ	
----	0.00 – 1.49	➤➤.....สู้ตาย	

จุดแข็ง ที่จะรักษาไว้

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



จุดอ่อน ที่จะแก้ไข

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



หน่วยการจัดกิจกรรมเรื่อง รู้ทันอารมณ์

วัตถุประสงค์ที่ 3 เพื่อให้นักเรียน รู้จักการปรับตัวและอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างเหมาะสมและมีความสุข

3.1 นักเรียนมีทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียด

ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

ภาคเรียนที่ 2

1. วัตถุประสงค์

นักเรียน รู้เท่าทันอารมณ์ด้านลบที่เกิดขึ้นสามารถจัดการและแสดงออกอย่างสร้างสรรค์

2. จุดประสงค์การเรียนรู้

2.1. บอกผลกระทบของการกระทำที่เกิดขึ้นจากอารมณ์ด้านลบ

2.2 บอกวิธีการจัดการกับอารมณ์ด้านลบและแสดงออกอย่างสร้างสรรค์

3. สาระสำคัญ

การรู้ผลกระทบของอารมณ์ด้านลบที่มีต่อการดำเนินชีวิต จะช่วยให้ นักเรียน เข้าใจและเห็นความสำคัญของการจัดการกับอารมณ์ด้านลบอย่างเหมาะสม

4. สาระการเรียนรู้

4.1. ความสำคัญและความจำเป็นในการรู้เท่าทันอารมณ์

4.2. ความสำคัญของการจัดการกับอารมณ์ตลอดจนมีแนวทางในการจัดการกับอารมณ์

ด้านลบของตนเอง

5. ชิ้นงาน/ภาระงาน

ใบงานเรื่องวิเคราะห์ผลการควบคุมอารมณ์

6. วิธีประเมินผล

6.1 สังเกตการเข้าร่วมกิจกรรม

6.2 ตรวจใบงานในแต่ละแผน

7. กิจกรรมการเรียนรู้

7.1 สสำรวจอารมณ์ของตนเอง

7.2 อภิปรายผลกระทบของอารมณ์และการแสดงออกอย่างสร้างสรรค์

8. เวลา 4 ชั่วโมง

แผนการจัดการเรียนรู้กิจกรรมแนะแนว

เรื่อง รู้ทันอารมณ์

หน่วยการจัดกิจกรรม รู้ทันอารมณ์

ระดับชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 2

เวลา 4 ชั่วโมง

1. สาระสำคัญ

การรู้ผลกระทบของอารมณ์ด้านลบที่มีต่อการดำเนินชีวิต จะช่วยให้นักเรียนเข้าใจและเห็นความสำคัญของการจัดการกับอารมณ์ด้านลบอย่างเหมาะสม

2. จุดประสงค์การเรียนรู้

- 2.1 บอกผลกระทบของการกระทำที่เกิดขึ้นจากอารมณ์ด้านลบ
- 2.2 บอกวิธีการจัดการกับอารมณ์ด้านลบและแสดงออกอย่างสร้างสรรค์

3. สาระการเรียนรู้

- 3.1 ความสำคัญและความจำเป็นในการรู้เท่าทันอารมณ์
- 3.2 ความสำคัญของการจัดการกับอารมณ์ตลอดจนมีแนวทางในการจัดการกับอารมณ์

ด้านลบของตนเอง

4. วิธีการจัดกิจกรรม

ชั่วโมงที่ 1

4.1 ครูนำเข้าสู่บทเรียนโดยนำภาพการ์ตูนลายเส้นที่แสดงอารมณ์ด้านลบ ติดบนกระดานให้นักเรียนบอกว่าเป็นภาพที่แสดงอารมณ์ชนิดใด

4.2 ชวนนักเรียนคิดและร่วมกันอภิปราย ในประเด็นต่อไปนี้

- อารมณ์ที่ด้านลบเกิดขึ้นเพราะสาเหตุใด
- อารมณ์ที่ด้านลบเกิดขึ้นแล้วส่งผลต่อคนเราอย่างไรบ้าง

4.3 แบ่งนักเรียนกลุ่มละ 4 - 6 ครูแจกภาพและข่าวจากสื่อต่าง ๆ ที่แสดงถึงผลเสียจากการเกิดอารมณ์ทางลบ (ควรเป็นข่าวที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน เช่น ข่าวการทำร้ายร่างกาย ข่าวการทะเลาะวิวาท ข่าวฆาตกรรม ข่าวการลักขโมย ฯลฯ อาจกำหนดเป็นการบ้านให้แต่ละกลุ่มไปหามาล่วงหน้า) กลุ่มละ 1 เรื่อง พร้อมกระดาษฟลิปชาร์ตและปากกาเคมี กลุ่มละ 1 ชุด มอบหมายให้นักเรียนทุกคนในกลุ่มร่วมกันวิเคราะห์สถานการณ์จากข่าว ตามหัวข้อดังนี้

- 1) บุคคลในสถานการณ์จากข่าวมีอารมณ์ชนิดใด
- 2) บุคคลในสถานการณ์ แสดงออกอย่างไร
- 3) มีผลกระทบต่อตนเองและผู้อื่นอย่างไร

4.4 ให้นักเรียนนำเสนอผลงานทีละกลุ่ม และให้เพื่อน ๆ ร่วมแสดงความคิดเห็น

4.5 ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปกิจกรรม

ชั่วโมงที่ 2

4.6 ครูทบทวนกิจกรรมในครั้งที่ผ่านมา

4.7 ครูนำเทียน 1 เล่ม และ น้ำแข็ง 1 เข็ยอกมาวางไว้ที่หน้าห้อง พร้อมทั้งจุดเทียนทิ้งไว้ โดยให้นักเรียนเฝ้าสังเกตว่ากำลังเกิดอะไรขึ้น

4.8 ขออาสาสมัคร 5 คน ออกมาหน้าห้องแล้วให้ตัดสินใจว่าถ้าต้องเลือกจับ เทียนที่กำลังลุกไหม้กับน้ำแข็งในเหยือก นักเรียนจะเลือกสิ่งใดพร้อมทั้งลงมือปฏิบัติตามการเลือกของตนเอง โดยให้ทำทีละคน

4.9 ให้อาสาสมัครแต่ละคนบอกเล่าเหตุผลและความรู้สึกของตนเองในการตัดสินใจ

4.10 ครูถามทุกคนในห้องว่าถ้าเป็นตนเองจะเลือกอย่างไร เพราะเหตุใด โดยสรุปสถิติการเลือกและเหตุผลบนกระดาน

4.11 ให้นักเรียนระดมความคิดว่า เทียนที่จุดแล้วละลาย กับน้ำแข็งที่ละลายเปรียบเทียบกับอารมณ์ของคนได้อย่างไรและเกิดผลที่ตามมาเหมือนหรือต่างกันอย่างไร

4.12 แจกกระดาษการ์ดให้นักเรียนคนละ 1 แผ่น (หรือให้นักเรียนเตรียมมาล่วงหน้า) ให้นักเรียนเขียน “ข้อความ” หรือ “คำสอน” ที่เกี่ยวข้องกับคำว่า “ร้อน” และ “เย็น” ด้วยปากกาเมจิก (ตัวอย่างเช่น อยู่เย็นเป็นสุข อยู่ร้อนนอนทุกข์ / กินของร้อนต้องใจเย็น / ร่มเย็นเป็นสุข / ใจร้อนเป็นไฟ ใจเย็นเป็นน้ำ เป็นต้น) ให้นักเรียนนำไปแปะไว้(ด้วยเทปกาวเย็น) บนกระดานไวท์บอร์ด (หากไม่สะดวกอาจให้นักเรียนไปเขียนข้อความหรือคำไว้นบนกระดานไวท์บอร์ด) ให้นักเรียนทุกคนเลือกคำ หรือข้อความที่ชอบ 1 คำ หรือ 1 ข้อความเพื่อเตรียมทำกิจกรรมเสนอแนะต่อไป

4.13 ครูติดข้อความ 2 ข้อความนี้บนกระดาน ชวนนักเรียนอภิปรายความหมายเชื่อมโยงกับการควบคุมอารมณ์

ICE = I'll Control my Emotion.

FIRE = Fire Is Real Evil

4.14 ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรม (แนวคิดในการสรุปกิจกรรม การรับรู้และเท่าทันความรู้สึกนึกคิดของตนเองในขณะนั้นๆ เป็นจุดเริ่มต้นของการควบคุมและจัดการกับอารมณ์ด้านลบ แม้ว่าการรู้เท่าทันตนเองจะไม่ได้ทำให้ความโกรธ ความไม่พอใจ เสียใจ ความเครียดและอารมณ์อื่นๆ ลดลง แต่เป็นการให้เวลากับตนเองในการตั้งตัว เกิดสติ เกิดปัญญาที่จะรู้ว่าควรต้องทำอย่างไรต่อไป และหากเราทำได้บ่อยๆ ฝึกบ่อยๆ เราก็จะมีจิตใจที่หนักแน่นมั่นคงไม่หวั่นไหวต่อคำพูดและกริยาของผู้อื่นหรือแม้แต่เหตุการณ์ภายนอกที่เข้ามากระทบเราง่ายๆ สภาพจิตใจของเราก็จะอยู่ในสภาพที่ดี หรือเรียกว่ามีสุขภาพจิตดี มีความสุขและพร้อมที่จะมีปฏิสัมพันธ์ต่อผู้อื่นอย่างเหมาะสมเสมอ ๆ)

4.15 แจกใบงานเรื่อง ฝึกการควบคุมอารมณ์ และใบความรู้เรื่องรู้ทันอารมณ์ ให้นักเรียนนำกลับไปอ่านและทำ นำส่งในคาบเรียนต่อไป

ชั่วโมงที่ 3

4.16 ครูทบทวนกิจกรรมในครั้งที่ผ่านมา และสิ่งที่ได้จากการอ่านใบความรู้

4.17 ให้นักเรียนนำใบงานเรื่องฝึกการควบคุมอารมณ์ มานำเสนอผลการทำงาน

4.18 แจกใบงาน เรื่องวิเคราะห์ผลการควบคุมอารมณ์ ให้นักเรียนนำเหตุการณ์จากใบงานเรื่องฝึกการควบคุมอารมณ์ ของนักเรียน 2 เหตุการณ์ มาทำลงในใบงาน

4.19 แบ่งกลุ่มนักเรียน กลุ่มละ 4 - 6 แจกกระดาษฟลิปชาร์ตปากกาเคมี กลุ่มละ 1 ชุด ให้นำใบงาน เรื่องวิเคราะห์ผลการควบคุมอารมณ์ ของแต่ละคนมาสรุปผลกระทบที่เกิดขึ้นในกระดาษ โดยแบ่งเป็น 2 ประเด็น ดังนี้

- กรณีที่ใช้การควบคุมอารมณ์ แบบ ICE ผลที่เกิดขึ้นคือ....
- กรณีที่ใช้การควบคุมอารมณ์ แบบ FIRE ผลที่เกิดขึ้นคือ....

- สรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรม

4.20 ให้แต่ละกลุ่มนำเสนอผลงาน

4.21 ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปกิจกรรม

ชั่วโมงที่ 4

4.22 ครูทบทวนกิจกรรมในครั้งที่ผ่านมา

4.23 ครูให้นักเรียนเล่นเกม ย้ายทัพ (สิ่งที่ได้ในห้องเรียนเช่น หนังสือ , กระดาษสมุด , ปากกา , ไม้บรรทัด ฯลฯ พยายามหาสิ่งของที่เป็นชนิดเดียวกันเพื่อให้ความยาก ง่ายไม่แตกต่างกัน) วิธีการเล่น แบ่งกลุ่ม 5-10 คน/กลุ่ม ให้แต่ละกลุ่ม “ย้ายทัพ” โดยนักเรียนคนแรกนำสิ่งของ 1 ชิ้นวางบนศีรษะ เดินไปยังอีกด้านหนึ่งของห้อง อย่าให้ตก ถ้าตกให้หยุดนับเลข 1-10 หยิบสิ่งของขึ้นบนศีรษะแล้วเดินต่อไป พอถึงอีกด้านหนึ่งรับนำของวาง แล้ววิ่งมาแตะเพื่อนคนต่อไป คนต่อไปนำของขึ้นต่อไปไว้บนศีรษะ ทำแบบคนแรก กลุ่มใดย้ายสิ่งของหมดก่อน(คนสุดท้ายของกลุ่มวิ่งกลับมายืนที่แถวเดิม)เป็นกลุ่มที่ชนะ

4.24 นักเรียนอภิปรายถึงพฤติกรรมที่แสดงออกขณะเล่นเกมว่าเป็นอย่างไร ตอนนั้นคิดและรู้สึกอย่างไร และช่วยกันคิดหาวิธีบรรเทาทางลบที่มักเกิดขึ้นในสภาวะที่ไม่ปกติ เช่น มีการแข่งขัน มีความกดดัน ความต้องการเอาชนะ ความกลัว ฯลฯ

4.25 แจกใบความรู้เรื่อง ผลร้ายของอารมณ์ ให้นักเรียนอ่าน ครูอธิบายเพิ่มเติม

4.26 ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปกิจกรรม

5. สื่อ/อุปกรณ์

5.1 ใบความรู้เรื่อง รู้ทันอารมณ์

5.2 ใบงานเรื่องฝึกการควบคุมอารมณ์

5.3 ใบงาน เรื่องวิเคราะห์ผลการควบคุมอารมณ์

5.4 ใบความรู้เรื่องผลร้ายของอารมณ์

5.5 ภาพการ์ตูนแสดงอารมณ์ด้านลบ

5.6 กระดาษฟลิปชาร์ตและปากกาเคมี

5.7 แผ่นป้ายข้อความ ICE และ FIRE

5.8 กระดาษกาวย่น

5.9 กระดาษการ์ด ขนาด ¼ ของกระดาษ A4 เท่าจำนวนนักเรียนหรือ ปากกาเขียนไวท์บอร์ด 10 แท่ง

5.10 เทียน 1 เล่ม

5.11 น้ำแข็ง 1 เขยือก

5.12 เกมย้ายทัพ จาก <http://www.chongter.com/webboard/index.php?topic=3969.0>

ICE = I'll Control my Emotion.

FIRE = Fire Is Real Evil

6. การประเมินผล

6.1 วิธีการประเมิน

6.1.1 สังเกตการปฏิบัติกิจกรรม

6.1.2 ตรวจใบงาน

6.2 เกณฑ์การประเมิน

6.2.1 สังเกตการปฏิบัติกิจกรรม

เกณฑ์	ข้อความบ่งชี้
ผ่าน	มีความตั้งใจร่วมกิจกรรม ให้ความร่วมมือกับกลุ่มในการอภิปรายแสดงความคิดเห็น และส่งงานตามกำหนด
ไม่ผ่าน	ขาดสิ่งใดสิ่งหนึ่ง

6.2.2 ตรวจใบงาน

เกณฑ์	ข้อความบ่งชี้
ผ่าน	ทำใบงานครบและถูกต้อง
ไม่ผ่าน	ขาดสิ่งใดสิ่งหนึ่ง

7. กิจกรรมเสนอแนะ

กิจกรรมที่ 1 (สำหรับนักเรียน)

จากกิจกรรมในข้อ 4.12 คำ หรือ ข้อความใด ที่นักเรียนชอบ และเลือกไว้จากกิจกรรมในข้อนี้ ให้นักเรียนใช้คำนั้นมาเลือกทำกิจกรรมอย่างหนึ่งอย่างใดต่อไปนี้เพียง 1 กิจกรรม

1. ให้จดจำเป็น one word ใช้สำหรับ self talk คอยเตือนใจ
2. ให้เด็กทำการ์ดสวย ๆ ไว้พกติดตัว
3. แต่งนิทานจากคำเหล่านั้น
4. สืบค้นว่าคำนั้นประโยคนั้นมีฐานรากมาจากอะไร มาจากความเชื่อใด แล้วนำมาเล่าให้เพื่อนฟัง

กิจกรรมที่ 2 (สำหรับครู ใช้เสริมในชั่วโมงที่ 4)

1. ให้นักเรียนยืนเป็นสองแถว หันหน้าเข้าหากัน แต่ละแถวห่างกันพอสมควร
2. ครูบอกกติกาว่าเมื่อครูให้สัญญาณมือให้เด็กพูดพร้อม ๆ กัน คือแถวหนึ่งพูดว่า “ไม่” อีกแถวพูดว่า “ใช่” พูดไปเรื่อย ๆ เหมือนยืนยันความคิดของตนเอง ห้ามแตะต้องตัวกัน ครูจะส่งสัญญาณแบบไวยากรณ์ เมื่อยกมือขึ้นสูง เด็กจะตะโกนเสียงดังขึ้น เมื่อครูลดระดับมือลงเด็กจะพูดเสียงเบาลง แรก ๆ ให้พูดเสียงธรรมดา ก่อนแล้วค่อย ๆ เพิ่มระดับความดังมากขึ้นเรื่อย ๆ จะพบว่าบางคนออกอาการ เช่น กำมือ ก้าวขาออกมาหนึ่งข้าง กิจกรรมนี้ครูได้สองเรื่องคือ
 - 1) การตะเบ็งเสียง ขึ้นเสียง จะทำให้ต่างฝ่ายมีอารมณ์มากขึ้น เป็นการแสดงออกที่เราควรเรียนรู้และหลีกเลี่ยง
 - 2) บางคนพอทำกิจกรรมเสร็จ เขาจะรู้สึกเหนื่อย เหมือนได้ระบายความกดดันออกมา คนที่เก็บกด การใช้วิธีตะโกนในท่อน้ำ(แบบคนโบราณ) หรือตะโกนในทุ่งกว้าง ก็ช่วยคลายอารมณ์ได้ แต่ต้องไม่ให้กระทบต่อคนอื่น และไม่เป็นการทำร้ายตนเองด้วย

ใบความรู้เรื่อง รู้ทันอารมณ์



หลวง ปู่ตุลย์ อดุโล เป็นศิษย์เอกรุ่นแรก ๆ ของหลวงปู่มั่น ภูริทัตโต ปฏิปทาของท่านงดงาม อีกทั้งคำสอนของท่านก็ลุ่มลึก เพราะเกิดจากการปฏิบัติจนเห็นแจ้งในสัจธรรม คราวหนึ่งมีคนถามท่านว่า “หลวงปู่ครับ ทำอย่างไรจึงจะตัดความโกรธให้ขาดได้” ท่านตอบสั้น ๆ ว่า “ไม่มีใครตัดให้ขาดได้หรอก มีแต่รู้ทัน เมื่อรู้ทันมันก็ดับไปเอง”

ความ โกรธนั้นก็เช่นเดียวกับอารมณ์อื่น ๆ เราไม่สามารถตัดหรือกดข่มให้หายไปได้ การกดข่มนั้นทำได้ อย่างมากก็แค่ขบไล่ให้มันหลบซ่อนอยู่ในมุมมืดของใจ ผลเมื่อไรมันก็โผล่มาอาละวาดใหม่ บ่อยครั้งเรากลับพบว่ายิ่งกด มันยิ่งโผล่ ยิ่งอยากให้มันหาย มันยิ่งออกมารบกวน เหมือนกับวัยรุ่นเกรงที่ยิ่งห้ามเหมือนยิ่งยุ

วิธี หนึ่งที่ใช้ได้ผลในการจัดการความโกรธ คือรู้ทันมัน ปกติเวลาโกรธใคร ใจเราจะพุ่งไปที่คนนั้น คิดหาทางเล่นงานหรือจ้องตอบโต้เขา ไม่ได้ด้วยคำพูดก็การกระทำ แต่ทันทีที่เราหันมามองใจของตน จนเห็นความโกรธที่เผาผลาญจิตใจ ความโกรธจะวูบลงทันที เหมือนกองไฟที่ถูกชักฟืนออกมา

ความ โกรธลุกลามได้ก็เพราะเราหมกมุ่นครุ่นคิดถึงคนหรือเหตุการณ์ที่เราไม่ชอบ การหมกมุ่นครุ่นคิดเช่นนั้นไม่ต่างจากการเติมฟืนให้กับกองไฟ ยิ่งเติมก็ยิ่งร้อน แต่ทำไมถึงยังเติมไม่หยุด นั่นก็เพราะเราเผลอปล่อยใจไปตามความโกรธ แต่เมื่อใดที่เรากลับมารู้ทันความโกรธ หรือเห็นความโกรธกลางใจ ความโกรธก็อ่อนแรงเพราะขาดเชื้อ ไม่นานก็ดับไป

“โมน” เป็น เด็กอายุ 3 ขวบ คราวหนึ่งโกรธป้ามาก แม่เห็น แทนที่จะห้ามลูกว่า “อย่าโกรธ” ก็ถามลูกว่า “ลูกโกรธใช่ไหม” ลูกตอบว่าใช่ แม่จึงถามต่อว่า “โกรธแค่ไหน เหนือหรือโกรธเท่าฟ้า” ลูกบอกว่าโกรธเท่าฟ้า ฟังดูน่าตกใจ แต่ไม่นานโมนก็หายโกรธ

แม่ ไม่ได้ทำอะไรมากไปกว่าการช่วยให้โมนกลับมารู้ตัวและเห็นอารมณ์ของตนเอง แต่การทำเช่นนั้นมีความสำคัญมาก เพราะเมื่อโมนเห็นความโกรธของตน ความโกรธในใจก็อ่อนกำลังและดับลงไปในที่สุด

ใช่ แต่ความโกรธเท่านั้น แม้แต่ความอยากก็ดับลงได้ด้วยการรู้ทันหรือเห็นมันอย่างต่อเนื่อง เย็นวันหนึ่ง ลูกสาววัย 12 มาออกอ้อนแม่ว่าอยากได้ของเล่นชิ้นหนึ่งที่วางขายในร้าน เป็นไมโครโฟนเล็ก ๆ ที่เสียบบล็อกแล้วสามารถร้องเพลงได้เหมือนนักร้องจริง ๆ พอแม่ถามราคา ก็ตกใจเพราะราคาสูงถึง 400 บาท

ลูก ปรบเร้าว่าอยากได้มากจริง ๆ แม่จึงตกลงกับลูกว่า แม่จะหักเงินค่าขนมของลูกครึ่งหนึ่งใส่กระปุกทุกวัน จนกว่าจะครบ 400 บาท อีกอย่างที่แม่อยากให้ลูกทำคือ ทุกเย็นเป็นเวลา 1 อาทิตย์ให้ลูกเข้าไปที่ร้านนั้นและมองดูไมโครโฟน “แล้วให้สังเกตด้วยว่าทุกวันที่มีมองดู ใจหนูรู้สึกอย่างไร ชอบมันมากเหมือนเดิมทุกวันไหม”

ผ่านไป 4 วันเท่านั้น ลูกก็มาบอกแม่ว่าไม่อยากได้แล้ว เมื่อแม่ถามว่าทำไม ลูกตอบว่า “เบื่อ” ลูกพูดต่อว่า “ดูนาน ๆ ก็เบื่อเอง เพราะไม่เห็นมีอะไร เกือบเงิน 400 ไว้ดีกว่า”

เวลา เกิดความอยากได้นั้นได้นี้ เรามักทำตามความอยากทันที คือชวนขวยไปหามันมา จึงไม่มีโอกาสที่จะเห็นหรือรู้ทันความอยาก แต่หากเราลองไม่ทำตามมันดูบ้าง เช่น ไม่ซื้อหรือผัดผ่อนไปก่อน มันจะแสดงตัวให้เราเห็นอย่างชัดเจน ด้วยการ “โวยวาย” หรือดิ้นรนผลักดันให้เราคล้อยตามมันให้ได้ ตรงนี้เองหากเราลองตั้งสติและดูมันไปเรื่อย ๆ ไม่ช้าไม่นานมันก็จะสงบลงไปเอง

อารมณ์ ที่บั่นทอนจิตใจ ไม่ว่าความโกรธหรือความอยาก เปรียบเสมือนโจรที่กลัวคนเห็น ทันทีที่ถูกเห็น มันก็จะหลบหนีไม่ได้ ต้องล่าถอยไป เช่นเดียวกับความมืดที่แพ้แสงสว่าง

ถ้าไม่ยอมให้โจรร้ายครองใจ ก็ขอให้หมั่นดูใจของเราอยู่เสมอ

<http://www.visalo.org/article/Image255205.htm>



ชื่อนักเรียน.....นามสกุล.....ชั้น ม.....ห้อง..... เลขที่.....

ใบงานเรื่อง ฝึกการควบคุมอารมณ์

ขั้นฝึกฝน ให้นักเรียนฝึกฝนตนเองในการควบคุมอารมณ์ เป็นเวลา 5 วัน ดังนี้

- สังเกตภาวะอารมณ์ของตนเองในช่วงวันฝึกฝน ว่า “เมื่อใด” ที่เกิดอารมณ์ด้านลบ เช่น โกรธ โมโห ฉุนเฉียว เสียใจ น้อยใจ ฯลฯ
- ลองปฏิบัติการ “ควบคุมอารมณ์ตนเอง” (ICE=I will control my emotion)
- ประเมินตนเองว่า สามารถควบคุมอารมณ์ตนเอง ได้หรือไม่

ลำดับ ที่	สถานการณ์ที่ทำให้เกิด ความรู้สึกด้านลบ	การแสดงออก/ วิธีการที่ใช้	ผลที่เกิดขึ้น	วิธีการที่ใช้	
				ICE	FIRE

ชื่อนักเรียน.....นามสกุล.....ชั้น ม.....ห้อง..... เลขที่.....

ใบงาน วิเคราะห์ผลการควบคุมอารมณ์

คำชี้แจง ให้นักเรียนวิเคราะห์ผลของการแสดงอารมณ์และผลกระทบจากการแสดงอารมณ์ของตนเอง 2

สถานการณ์ (แบบ ICE และ แบบ FIRE) จากใบงาน เรื่องฝึกการควบคุมอารมณ์

การแสดงอารมณ์แบบ ICE	ผลกระทบ
1.....	ต่อตนเอง.....
.....	
.....	พ่อ.....
.....	
.....	แม่.....
.....	
.....	พี่ ,น้อง.....
.....	
.....	บุคคลใกล้เคียง.....
.....	
การแสดงอารมณ์แบบ FIRE	ผลกระทบ
2.....	ต่อตนเอง.....
.....	
.....	พ่อ.....
.....	
.....	แม่.....
.....	
.....	พี่ ,น้อง.....
.....	
.....	บุคคลใกล้เคียง.....
.....	

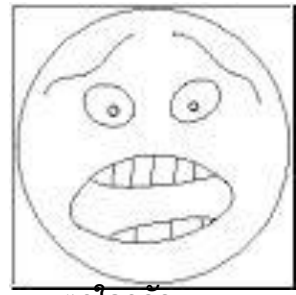
ตัวอย่างภาพการ์ตูนลายเส้นแสดงอารมณ์



ก้าวร้าว



โกรธ



ตกใจกลัว



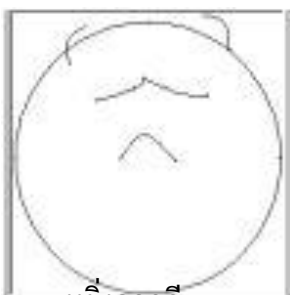
เปื้อนหน้า



ผิดหวังเสียใจ



รู้สึกผิด



หยิ่งอวดดี



ขี้อาย



รู้สึกแตกต่าง

ใบความรู้เรื่อง ผลร้ายของอารมณ์

อารมณ์เสียระว่างตายเร็ว

นักวิจัยในสหรัฐอเมริกาวิเคราะห์ผลการศึกษามากกว่า 160 ชิ้นยืนยันว่า ผู้ที่มีความสุขมักมีสุขภาพดี และอายุยืนยาวโดยเฉพาะผลการติดตามศึกษานานกว่า 40 ปี ที่พบว่าผู้มองโลกในแง่ร้ายที่สุดมักเสียชีวิตก่อนวัยอันควร



บทความที่ลงในวารสารจิตวิทยาประยุกต์ : สุขภาพและความอยู่ดีกินดี ระบุว่า หลักฐานที่โยงว่าการมีทัศนคติที่ดีและมีความสุขในชีวิตทำให้สุขภาพดีและอายุยืน มีความชัดเจนกว่าหลักฐานที่โยงว่าโรคอ้วนทำให้อายุสั้น ศ.กิตติคุณ เอ็ด ดีเนอร์ มหาวิทยาลัยอิลลินอยส์ และคณะได้วิเคราะห์ผลการศึกษาระยะยาวและการทดลองทั้งคนและสัตว์ในแบบต่าง ๆ รวม 8 แบบด้วยกัน ส่วนใหญ่สนับสนุนข้อสรุปที่ว่า สุขภาพทำให้สุขภาพดีและอายุยืน

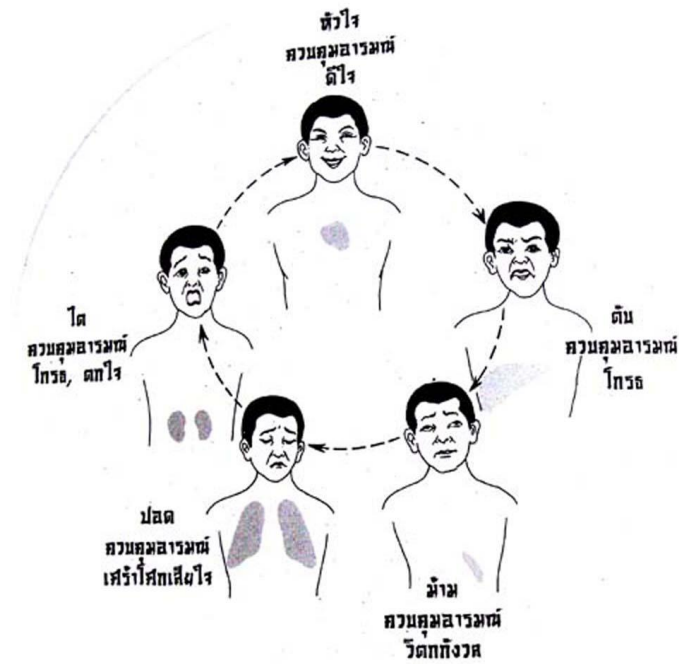
ผลการศึกษาชิ้นหนึ่งที่ติดตามศึกษานักศึกษา 5,000 คน เป็นเวลานานกว่า 40 ปี พบว่า คนมองโลกในแง่ร้ายที่สุดมักเสียชีวิตก่อนวัยอันควร ขณะที่การทดลองในห้องปฏิบัติการพบว่าอารมณ์เชิงบวกช่วยลดฮอร์โมนที่เกี่ยวข้องกับความเครียด เพิ่มการทำงานของระบบภูมิคุ้มกัน และช่วยให้หัวใจกลับสู่ภาวะปกติได้เร็วหลังการออกกำลังกายส่วนการทดลองกับสัตว์พบว่า สัตว์ที่อยู่ในสภาพที่ทำให้เครียด เช่น อยู่ในกรงเบียดเสียดกับตัวอื่น มักมีภูมิคุ้มกันอ่อนแอ เสี่ยงเป็นโรคหัวใจ และตายเร็ว นักวิจัยแนะนำควรเพิ่มเรื่องความสุขเข้าไปในหลักการดูแลสุขภาพนอกเหนือจากเรื่องโรคอ้วน การสูบบุหรี่ พฤติกรรมการรับประทานและการออกกำลังกาย

ที่มา: หนังสือพิมพ์แนวหน้า(วันที่ 4 มีนาคม 2554) โรคนี้บร่ายมีที่มาจากอารมณ์

“คุณหมอคะ เวลาใกล้มีประจำเดือน หนูจะปวดแน่นเต้านมและขาโครง บางทีคลำได้ก้อน แต่พอหมดประจำเดือน ก้อนที่เต้านมก็หายไปคะ หนูจะเป็นมะเร็งหรือเปล่าคะ”

“เวลาใกล้มีประจำเดือน หนูมักปวดหัวข้างเดียว แต่บางครั้งเวลาเครียดก็เป็นคะ หนูเป็นโรคไมเกรนหรือเปล่าคะ”

“เวลามีประจำเดือน รู้สึกอยากกินของเปรี้ยว กินแล้วหายหงุดหงิดคะ”



หลายๆคำถามที่ยกตัวอย่างมา ในทางการแพทย์แผนปัจจุบันเราพออธิบายอาการและอารมณ์ความรู้สึกได้ว่า เป็นผลมาจากภาวะการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนในช่วงใกล้มีประจำเดือน ซึ่งส่งผลต่อร่างกายและความแปรปรวนทางจิตใจ ทำให้การแสดงออกของอาการต่างๆ ในผู้หญิงแต่ละคนไม่เหมือนกัน

ในทัศนะแพทย์แผนจีนได้เชื่อมโยงผลกระทบของร่างกายทั้งอวัยวะต้นภายในทั้ง 5 (หัวใจ ปอด ม้าม ตับ ไต) อวัยวะกลางภายในทั้ง 6 (กระเพาะอาหาร ถุงน้ำดี ลำไส้ใหญ่ ลำไส้เล็ก กระเพาะปัสสาวะ ชานเจียว) เส้นลวดปราณที่สัมพันธ์กับอารมณ์และสิ่งกระตุ้นทั้งมวลอย่างแนบแน่น ตัวอย่างที่จะกล่าวถึงคือเรื่องของอารมณ์ทั้ง ๗ กับการเกิดโรค

อารมณ์พื้นฐานของมนุษย์บุุคคลทั้งหลาย ประกอบด้วยอารมณ์ 7 อย่างด้วยกัน คือ ดีใจ โกรธ วิตก กังวล เศร้า กลัว และตกใจ

(เนื่องจากอารมณ์วิตกกังวลกับอารมณ์กังวลมีลักษณะใกล้เคียงกัน และอารมณ์กลัวกับอารมณ์ตกใจก็มีลักษณะใกล้เคียงกัน จึงจัดไว้เป็นกลุ่มเดียวกัน เหลือเป็นอารมณ์ทั้ง 5) อารมณ์ทั้ง 7 นับเป็นสาเหตุก่อโรคที่เป็นเหตุปัจจัยจากภายในร่างกาย การได้รับผลกระทบจากอารมณ์ใดที่มากเกินไปและนานเกินไป จะทำให้เกิดโรคกับอวัยวะภายใน และเส้นลมปราณได้

อารมณ์ดีใจ เป็นอารมณ์กระตุ้นในด้านบวก เป็นไปในทางให้ประโยชน์แก่ร่างกาย

อารมณ์โกรธ เศร้าโศก เสียใจ กลัว ตกใจ เป็นอารมณ์กระตุ้นในด้านลบ เป็นไปในทางให้โทษกับร่างกาย

อารมณ์ครุ่นคิด วิตกกังวล เป็นอารมณ์พื้นฐานของการเคลื่อนไหวของอารมณ์ การใช้ความคิดอย่างมีสติ มีปัญญา และสอดคล้องกับความเป็นจริงทางภาวะวิสัย จะมีทางออกทำให้อารมณ์ถูกเปลี่ยนแปลงรุนแรงไปด้านใดด้านหนึ่งมากเกินไป

อารมณ์ทุกอารมณ์เป็นความปกติที่เกิดขึ้นกับทุกคน แต่ต้องมีไม่มากหรือน้อยเกินไป และไม่นานจนเกินไป เพราะความสุดขีดของอารมณ์ล้วนกระทบต่อสมดุลของธาตุภายในร่างกาย และเส้นลมปราณจะทำให้เกิดโรคได้

- **อารมณ์ดีใจ : เกี่ยวข้องกับหัวใจลำไส้เล็ก**

โบราณกล่าวว่า “ดีใจเกินไปทำลายหัวใจทำให้เลือดไหลเวียนช้า” หัวใจมีหน้าที่ควบคุมการไหลเวียนเลือด ภาวะที่มีอารมณ์ดีใจ มีความสุข การไหลเวียนของพลังและเลือดจะไหลเวียนช้า ไม่ถูกเร่งเร็ว มีการคลายตัวของกล้ามเนื้อลดความเครียด เกิดความกระชุ่มกระชวย แต่ถ้าดีใจมากเกินไปจะทำให้จิตใจไม่รวมศูนย์ขาดสมาธิ ควบคุมอารมณ์ไม่ได้ ประเดี๋ยวหัวเราะประเดี๋ยวร้องไห้ ขาดความสงบ พุ้งซ่าน หรือมีอาการคลื่นคลั่งวิปริตไป

- **อารมณ์โกรธ : เกี่ยวข้องกับตับ – ถุงน้ำดี**

โบราณกล่าวว่า “โกรธมากเกินไปทำลายตับ ทำให้พลังวังง่วนอยู่เบื้องบน” เมื่อพลังดับยอนสู่เบื้องบน คือ ภาวะไฟดับสูง ทำให้มีอาการหงุดหงิด ปวดศีรษะ ตามัว ปวดตา ตาบวม ความดันเลือดสูง ถ้าเป็นมากจะทำให้ปวดศีรษะรุนแรงและมีอาการรบกวนสติ เป็นอัมพาต (ตรงกับโรคหลอดเลือดหัวใจตีบและแตก) นอกจากนี้ยังทำให้ปวดชายโครง คัดแน่นเต้านมหรือมีก้อน ประจำเดือนมาผิดปกติ รู้สึกเหมือนมีก้อนในคอ แน่นท้อง บางรายมีอาการเป็นเลือด คลื่นไส้อาเจียน

ตัวอย่างที่พบบ่อย คือ ผู้หญิงใกล้มีประจำเดือน ถ้ามีความผิดปกติของอารมณ์เป็นพื้นฐาน เช่น หงุดหงิดง่าย โกรธง่าย จะมีอาการมากขึ้น และกระทบกระเทือนไปยังอวัยวะภายใน คือ ตับ ถุงน้ำดี ทำให้มีอาการปวดแน่น คัดเต้านม หรือมีก้อนที่เต้านม ซึ่งทำให้อยากกินอาหารรสเปรี้ยว (วังเส้นตับ)

- **อารมณ์วิตก – กังวล : เกี่ยวกับม้าม – กระเพาะอาหาร**

โบราณกล่าวว่า “วิตกกังวล ทำลายม้าม ทำให้พลังถูกอุดกั้น” การใช้ความคิดมากเกินไป คิดไม่ถูก คิดไม่เป็น คิดแล้วไม่มีทางออกที่ดี ทำให้เกิดอารมณ์อื่นๆ ตามมา ความวิตกกังวลเกินเหตุมีผลต่อระบบการย่อยดูดซึมอาหาร (แผนปัจจุบันเรียกว่า เครียดลงกระเพาะอาหาร) ทำให้เบื่ออาหารท้องอืดท้องเฟ้อ แน่นท้อง เป็นแผลในกระเพาะอาหาร ถ่ายเหลว ฯลฯ ถ้าเป็นเรื้อรัง จะทำให้หัวใจเต้นเร็ว ความจำเสื่อม นอนไม่หลับ ผื่นบ่อย ฯลฯ อันเป็นผลจากการอุดกั้นของพลังขัดขวางการย่อยดูดซึมอาหาร และการพร่องของเลือดและพลังที่ไปเลี้ยงสมอง

- **อารมณ์เศร้าโศก – เสียใจ : เกี่ยวกับปอด – ลำไส้ใหญ่**

โบราณกล่าวว่า “เสียใจเกินไปทำลายปอด ทำให้พลังสูญหาย” การเศร้าโศกเสียใจมากและเรื้อรังจะทำให้พลังการไหลเวียนปอดอุดตันและถูกทำลาย ผู้ป่วยจะรู้สึกหุดหู่ อ่อนเพลีย หมดเรียวแรงเหน้อย่าง

• **อารมณ์กลัว – ตกใจ : เกี่ยวกับไต – กระเพาะปัสสาวะ**

โบราณกล่าวว่า “กลัว ตกใจ เกินควรทำลายไต ทำให้พลังแปรปรวน พลังย้อนลงด้านล่าง” อารมณ์กลัว ตกใจเกินควรทำให้พลังที่เกี่ยวกับการพุง เหนี่ยวรั้งลดน้อยลงทำให้ปัสสาวะอุจจาระอื่นไม่อยู่ (ตกใจจนฉี่รด) ขา 2 ข้างอ่อนแรง ผื่นเปียก ภาวะจิตใจสับสน แปรปรวน พุดจาเพ้อเจ้อ พฤติกรรมผิดปกติ

เรื่องของอารมณ์ที่แปรปรวนมีผลต่อการเบื่ออาหารเวลาอารมณ์ดีจะรู้สึกเจริญอาหาร เวลาอารมณ์ไม่ดีจะเบื่ออาหาร จึงจำเป็นต้องวิเคราะห์สาเหตุที่แท้จริง ว่าการเบื่ออาหารเป็นผลจากอารมณ์อะไร มีปัญหาที่อวัยวะภายในไหนแสดงออกที่แล้วลมปราณหรือส่วนอื่น ๆ อย่างไร

คำกล่าวที่ว่า “โรคภัยมีที่มาจากอารมณ์” สะท้อนถึงบทบาทของอารมณ์ที่ส่งผลกระทบต่อการเกิดโรคต่างๆ มากมาย รวมทั้งโรคมะเร็ง มีรายงานทางการแพทย์ พบว่า คนไข้ 100 คน มีภาวะความเครียดทางจิตใจร่วมอยู่ด้วยถึง 76 คน และในผู้ป่วยมะเร็งพบว่าก่อนจะมีอาการมะเร็งปรากฏมักจะมีภาวะความเคร่งเครียด แปรปรวนทางอารมณ์อย่างรุนแรงมาก่อนร้อยละ 62.5

การปล่อยให้จิตใจวุ่นตลอดเวลา ย่อมทำให้สุขภาพเสื่อมทรุด อายุไม่ยืนยาว จึงจำเป็นต้องหาวิธีจัดการความไม่สบายใจ มีข้อเสนอแนะง่ายๆ ดังนี้

1. สนใจความทุกข์ของคนอื่น

ขณะที่มีความทุกข์ ไม่สบายใจ จะต้องไปเห็นถึงความทุกข์ของคนที่ทุกข์กว่าเรา จะได้รับรู้ว่าคนอื่นก็มีความทุกข์เหมือนกัน ความทุกข์ในตัวก็จะลดลงไปด้วย

2. เยี่ยมเยียนเพื่อนที่ป่วยไข้ไม่ควรเก็บตัวเงียบอยู่ในห้อง

การไปเยี่ยมคนไข้ไม่ว่าที่บ้าน หรือที่โรงพยาบาล หลังจากเยี่ยมไข้เราจะรู้สึกว่า ตัวเรายังโชคดีที่ไม่ป่วยไข้ ทุกข์ในใจก็จะผ่อนคลายได้

3. ออกกำลังกาย ใช้แรงงาน

การออกกำลังกายและการใช้แรงงานเป็นการแปรเปลี่ยนความทุกข์ในใจ และปลดปล่อยพลังที่เก็บกดได้ การเปิดหูเปิดตาไม่มองโลกธรรมชาติดูยิ่งใหญ่ทำให้จิตใจที่หุดหู่หมกมุ่นถูกแทนที่ด้วยโลกกว้าง

4. หมั่นอาบน้ำบ่อยๆ

การอาบน้ำบ่อยๆ ไม่ว่าจะเป็นน้ำร้อนหรือน้ำเย็น จะกระตุ้นสมอง ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ทำให้กระปรีกระเปร่า ลดความเครียด

5. ต้องพบปะเพื่อนฝูง

พูดคุยปรับทุกข์ ระบายความทุกข์กับเพื่อนสนิท นอกจากจะผ่อนคลายอาการอัดอั้นตันใจแล้ว บางทีอาจจะได้ข้อคิดดี ๆ ในการแก้ความไม่สบายใจด้วย ความจริงการฝึกจิตใจและการปล่อยวางทั้งร่างกาย จิตใจ เป็น ภูมิปัญญาทางตะวันออกที่มีความละเอียดลึกซึ้ง และได้รับการยอมรับและพิสูจน์ในทางวิทยาศาสตร์มากขึ้น การฝึกจิตสามารถปรับควบคุมอารมณ์จิตใจ และปรับสมดุลร่างกาย ทำให้การไหลเวียนของเลือดลมและการทำงานของอวัยวะภายในเป็นปกติ เช่น การฝึกลมปราณซิง การฝึกรำมวยจีนไทเก๊ก เป็นต้น นอกจากนี้ยังช่วยเพิ่มภูมิคุ้มกันในการต่อสู้กับโรคด้วย อารมณ์ทั้ง 7 สัมพันธ์เกี่ยวข้องกับอวัยวะภายในและการไหลเวียนของเลือดและ

พลังในเส้นลมปราณทั่วร่างกาย ในทำนองกลับกันถ้ามีโรคที่เกิดกับอวัยวะภายในหรือเส้นลมปราณจะส่งผลให้ผู้ป่วยมีอาการแปรปรวนต่าง ๆ กันออกไป การรักษาร่างกายและจิตใจจึงเป็นสิ่งที่ต้องควบคู่กันตลอดเวลา เราแบ่งผู้ป่วยเป็นโรคทางกายและโรคทางจิต แต่เราไม่สามารถแยกภาวะกายและจิตออกจากกันในตัวผู้ป่วยได้อย่างสิ้นเชิง

สรุป

ดีใจเกินไปทำลายหัวใจ ทำให้เลือดไหลช้า

เสียใจเกินไป ทำลายปอด ทำให้สูญเสียพลัง

กลัว ตกใจเกินไป ทำลายไต ทำให้พลังย้อนลงล่าง

โกรธ ทำลายตับ ทำให้พลังย้อนขึ้นด้านบน

วิตกกังวล ทำลายม้าม ทำให้พลังถูกอุดกั้น

อารมณ์ทั้ง 7 ถือเป็นสิ่งกระตุ้นที่มาจากปัจจัยภายในร่างกาย อารมณ์ดีใจ เป็นสิ่งกระตุ้นที่เป็นประโยชน์แก่ร่างกาย อารมณ์โกรธ เศร้าโศก กลัว ตกใจ เป็นสิ่งกระตุ้นที่เป็นไปทางให้โทษแก่ร่างกาย อารมณ์วิตกกังวล เป็นพื้นฐานการเคลื่อนไหวของอารมณ์ การใช้ความคิด การครุ่นคิด ทุกอารมณ์จะต้องพอเหมาะและไม่มากเกินไป จึงเป็นการกระตุ้นให้มีสุขภาพดี และไม่เป็นอันตรายต่ออวัยวะภายใน โดยทั่วไปอารมณ์และกายต้องเสริมกัน

นิตยสารหมอชาวบ้าน เล่ม : 226 เดือน-ปี : 02/2541คอลัมน์ : [บทความพิเศษ](#)

นักเขียนหมอชาวบ้าน : [นพ.วิวัฒน์ \(ภาสกิจ\) วัฒนาวินูล](#)

หน่วยการจัดกิจกรรม เครือข่ายอาชีพ

วัตถุประสงค์ที่ 2 การวางแผนด้านการศึกษา อาชีพ ชีวิตและสังคม

2.2 นักเรียนสามารถคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจ แก้ปัญหา และวางแผนด้านอาชีพ

ระดับชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 2

ภาคเรียนที่ 2

1. วัตถุประสงค์ชั้นปี

นักเรียนเรียนเห็นคุณค่าและความสัมพันธ์ของอาชีพต่าง ๆ ในสังคมและรู้จักอาชีพในสังคมอย่างหลากหลาย

2. จุดประสงค์การเรียนรู้

2.1 บอกความสัมพันธ์ของอาชีพต่าง ๆ ในสังคม

2.2 บอกคุณค่าของเครือข่ายอาชีพ

3. สารสำคัญ

การตระหนักในความสัมพันธ์และเกื้อกูลกันของอาชีพสุจริตในสังคม ย่อมทำให้นักเรียนเห็นคุณค่าของทุกอาชีพ และนำไปสู่การเรียนรู้อาชีพใหม่

4. สารการเรียนรู้

4.1 ความสัมพันธ์ของอาชีพต่าง ๆ ในสังคม

4.2 คุณค่าของเครือข่ายอาชีพ

5. ชิ้นงาน/ภาระงาน

ใบงาน เรื่อง เครือข่ายอาชีพของฉัน (Mind Map)

6. วิธีการประเมินผล

6.1 สังเกตการปฏิบัติกิจกรรม

6.2 ตรวจใบงานในแต่ละแผน

7. กิจกรรมการเรียนรู้

7.1 วิเคราะห์ความสัมพันธ์ของอาชีพต่างๆ ในสังคม

7.2 ศึกษาและแสวงหาข้อมูลเครือข่ายอาชีพ

8. เวลา 5 ชั่วโมง

แผนการจัดการเรียนรู้กิจกรรมแนะแนว

เรื่อง เครือข่ายอาชีพ

หน่วยการจัดกิจกรรม เครือข่ายอาชีพ

ระดับชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 2

เวลา 5 ชั่วโมง

1. สาระสำคัญ

การตระหนักในความสัมพันธ์และเกื้อกูลกันของอาชีพสุจริตในสังคม ย่อมทำให้นักเรียนเห็นคุณค่าของทุกอาชีพ และนำไปสู่การสร้างสรรค์อาชีพใหม่

2. จุดประสงค์การเรียนรู้

2.1 บอกความสัมพันธ์ของอาชีพต่าง ๆ ในสังคม

2.2 บอกคุณค่าของเครือข่าย

3. สาระการเรียนรู้

3.1 ความสัมพันธ์ของอาชีพต่าง ๆ ในสังคม

3.2 คุณค่าของเครือข่ายอาชีพ

4. วิธีการจัดกิจกรรม

ชั่วโมงที่ 1

4.1 ชวนนักเรียนสนทนาลักษณะอาชีพที่นักเรียนสนใจ และให้นักเรียนช่วยกันคิดว่าถ้าจะประกอบอาชีพนั้น น่าจะมีอาชีพใดบ้างที่มีส่วนเกี่ยวข้อง

4.2 แจกใบงาน เรื่อง เครือข่ายอาชีพสัมพันธ์ และให้นักเรียนช่วยกันวิเคราะห์และบอกเหตุผลเครือข่ายอาชีพที่เกื้อกูลเกี่ยวข้องกับอาชีพขายส้มตำ เกี่ยวข้องกันอย่างไร พร้อมกับครูอธิบายเพิ่มเติม เรื่อง เครือข่ายอาชีพ

4.3 ให้นักเรียนบอก 1 อาชีพที่ตนสนใจมากที่สุด และเขียนอาชีพนั้นบนกระดานดำ และให้นักเรียนช่วยกันจัดอันดับจากอาชีพที่นักเรียนสนใจมากที่สุด 10 อันดับแรกและทำฉลากชื่ออาชีพนั้นๆ 10 อาชีพ

4.4 ให้นักเรียนแบ่งกลุ่มออกเป็น 10 กลุ่มๆ ละจำนวนเท่าๆกัน ส่งตัวแทนจับฉลากอาชีพ และแจกใบงาน เรื่อง เครือข่ายอาชีพที่เกื้อกูล และให้แต่ละกลุ่มช่วยกันวิเคราะห์และเขียนเครือข่ายอาชีพที่เกื้อกูลเกี่ยวข้องกับอาชีพที่จับฉลากได้ มากที่สุด พร้อมบอกเหตุผลว่าเกี่ยวข้องกันอย่างไร ส่งตัวแทนออกมานำเสนอหน้าชั้นเรียน และส่งใบงานที่เรียบร้อย ตกแต่งสวยงาม

4.5 นำใบงาน เรื่อง เครือข่ายอาชีพที่เกื้อกูล ไปติดแสดงไว้ที่บอร์ดหน้าห้องและมอบหมายให้นักเรียนทุกคนได้ศึกษาแลกเปลี่ยนเรียนรู้ซึ่งกันและกัน

4.6 นักเรียนสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรมเครือข่ายอาชีพที่เกื้อกูล ว่าอาชีพทุกอาชีพ มีได้อยู่โดดเดี่ยว หรือประกอบอาชีพเพียงอาชีพเดียว แต่ในชีวิตจริงทุกอาชีพจะต้องมีอาชีพอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง และมีส่วนเกื้อกูลกัน

ชั่วโมงที่ 2

4.7 ทบทวนการเรียนรู้จากชั่วโมงที่ผ่านมา และยกตัวอย่างสถานประกอบการ, องค์กร ที่ทำให้เกิดเครือข่ายอาชีพได้เช่นกัน เช่น กระทรวง โรงเรียน โรงพยาบาล โรงงาน บริษัท ฯลฯ

4.8 ให้นักเรียนบอกสถานประกอบการที่นักเรียนสนใจมากที่สุด มา 1 แห่ง และช่วยกันจัดอันดับสถานประกอบการ ที่นักเรียนสนใจมากที่สุด 10 อันดับและทำเป็นฉลาก 10 แห่ง

4.9 ให้นักเรียนแบ่งกลุ่มออกเป็น 10 กลุ่มๆ ละเท่าๆกัน จับฉลากชื่อสถานประกอบการที่จัดอันดับไว้ ครูแจกใบงาน เรื่อง เครือข่ายอาชีพสถานประกอบการที่เกื้อกูล และให้แต่ละกลุ่มช่วยกันวิเคราะห์และ

เขียนเครือข่ายอาชีพที่เกี่ยวเนื่องเกี่ยวข้องกับสถานประกอบการที่จับฉลากได้มากที่สุดพร้อม บอกเหตุผลว่าเกี่ยวข้องกันอย่างไร ส่งตัวแทนออกมานำเสนอผลงานของกลุ่ม ให้เวลา 20 นาที

4.10 นำใบงาน เรื่อง เครือข่ายอาชีพสถานประกอบการที่เกี่ยวเนื่องไปติดแสดงไว้ที่บอร์ดหน้าห้อง และให้นักเรียนทุกคนคนได้ ศึกษาแลกเปลี่ยนเรียนรู้

4.11 นักเรียนสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ว่า สถานประกอบการ เช่น โรงเรียนของเราก็คือต้องมีเครือข่ายอาชีพสถานประกอบการ ที่เกี่ยวเนื่อง

ชั่วโมงที่ 3-4

4.12 สนทนากับนักเรียนเกี่ยวกับเครือข่ายอาชีพที่เกี่ยวเนื่อง และ เครือข่ายอาชีพสถานประกอบการที่เกี่ยวเนื่อง จะทำให้นักเรียนเห็นอาชีพต่าง ๆ มากมาย แต่อาชีพในโลกนี้ มีอาชีพใหม่ ๆ เกิดขึ้นตามวิวัฒนาการของโลก บางอาชีพเราอาจเพิ่งเคยได้ยินหรือรู้จัก ดังนั้นการหาข้อมูลเพิ่มเติมจึงเป็นสิ่งสำคัญมาก และการหาข้อมูลในปัจจุบันสามารถใช้เทคโนโลยีที่ทำให้ได้ข้อมูลได้รวดเร็ว

4.13 แจกเอกสารใบงาน เรื่อง อาชีพที่ฉันสนใจ ให้นักเรียนหาข้อมูลจาก Internet หรือ จากแฟ้มอาชีพในห้อง แนะนำ และหาข้อมูลที่นักเรียนอยากรู้เกี่ยวกับอาชีพนั้น บันทึกสิ่งที่ศึกษาในใบงานของนักเรียน คนละ 2 อาชีพ ให้เวลา 30 นาที ครูสุ่มให้นักเรียนแต่ละคนออกมานำเสนอชื่ออาชีพและลักษณะของอาชีพที่นักเรียนสนใจหน้าชั้นเรียน

4.14 นำใบงานของนักเรียนติดแสดงไว้ที่บอร์ดหน้าห้องและให้นักเรียนทุกคนได้ศึกษาแลกเปลี่ยนเรียนรู้

4.15 นักเรียนสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรมอาชีพที่ฉันสนใจ

ชั่วโมงที่ 5

4.16 สนทนาและทบทวนถึงเครือข่ายอาชีพที่เกี่ยวเนื่อง และ เครือข่ายอาชีพสถานประกอบการที่เกี่ยวเนื่อง และอาชีพที่ฉันสนใจ

4.17 แจกใบงาน เรื่อง เครือข่ายอาชีพของฉัน (Mind Map) ให้นักเรียนทำเครือข่ายอาชีพจากอาชีพที่นักเรียนสนใจ โดยนำใบงานอาชีพของเพื่อนที่ได้นำเสนอประกอบการทำเครือข่ายอาชีพเป็น Mind Map ของนักเรียน

4.18 ให้นักเรียนแต่ละคนออกมานำเสนอเครือข่ายอาชีพของนักเรียน (Mind Map) หน้าชั้นเรียน และนำใบงานเครือข่ายอาชีพของฉัน (Mind Map) ที่นักเรียนเขียนไปติดแสดงไว้ที่บอร์ดหน้าห้องและให้นักเรียนคนอื่น ๆ ได้แลกเปลี่ยนกันดูและศึกษา

4.19 นักเรียนสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรมเครือข่ายอาชีพของฉัน

5. สื่อ/อุปกรณ์

- 5.1 ใบงาน เรื่อง เครือข่ายอาชีพขายส้มตำ
- 5.2 ใบงาน เรื่อง เครือข่ายอาชีพที่เกี่ยวเนื่อง
- 5.3 ใบงาน เรื่อง เครือข่ายอาชีพสถานประกอบการที่เกี่ยวเนื่อง
- 5.4 ใบงาน เรื่อง อาชีพที่ฉันสนใจ
- 5.5 ใบงาน เรื่อง เครือข่ายอาชีพของฉัน (Mind Map)

6. การประเมินผล

6.1 วิธีการประเมิน

- 6.1.1 สังเกตการปฏิบัติกิจกรรม
- 6.1.2 การตรวจใบงาน

6.2 เกณฑ์การประเมิน

6.2.1 สังเกตการปฏิบัติกิจกรรม

เกณฑ์	ข้อความบ่งชี้
ผ่าน	มีความตั้งใจร่วมกิจกรรม ให้ความร่วมมือกับกลุ่มในการวิเคราะห์ แสดงความคิดเห็น การนำเสนอหน้าชั้นเรียนและส่งงานตามกำหนด
ไม่ผ่าน	ไม่ให้ความร่วมมือกับกลุ่ม หรือ ขาดสิ่งใดสิ่งหนึ่ง

6.2.2 ตรวจใบงาน

เกณฑ์	ข้อความบ่งชี้
ผ่าน	บอกความสัมพันธ์ของอาชีพต่าง ๆ ในสังคมและคุณค่าของเครือข่ายครบตามที่กำหนดให้อย่างน้อย 1 อาชีพ
ไม่ผ่าน	ไม่สามารถบอกความสัมพันธ์ของอาชีพต่าง ๆ ในสังคมและคุณค่าของเครือข่าย

ชื่อ-สกุลนักเรียน.....ชั้น ม.2 /เลขที่.....

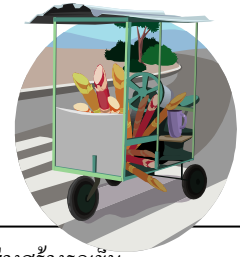
ใบงาน เรื่อง เครือข่ายอาชีพขายส้มตำ

คำสั่ง ☞ ให้นักเรียนศึกษาเครือข่ายอาชีพส้มตำ แล้วให้นักเรียนช่วยกันวิเคราะห์บอกเหตุผลเครือข่ายอาชีพที่เกื้อกูลเกี่ยวข้องกับอาชีพส้มตำ เกี่ยวข้องกันอย่างไร



อาชีพ ช่างปั้นครก

เกี่ยวข้องกับเพราะ.....
.....
.....



อาชีพ ช่างสร้างรถเข็น

เกี่ยวข้องกับเพราะ.....
.....
.....



อาชีพขายส้มตำ



อาชีพ แม่ค้าขายผักที่ตลาด

เกี่ยวข้องกับเพราะ.....
.....
.....



อาชีพชาวนาปลูกข้าวเหนียว

เกี่ยวข้องกับเพราะ.....
.....
.....

อาชีพ เกษตรกรเลี้ยงไก่

เกี่ยวข้องกับเพราะ.....
.....
.....

ใบงาน เรื่อง เครือข่ายอาชีพที่เกี่ยวเนื่องกัน

คำสั่ง ☞ ให้สมาชิกกลุ่มช่วยกันวิเคราะห์และเขียนเครือข่ายอาชีพที่เกี่ยวเนื่องกับอาชีพ
ที่กลุ่มเลือกมาเกี่ยวข้องกันอย่างไร

อาชีพ..... เกี่ยวข้องเพราะ.....		อาชีพ..... เกี่ยวข้องเพราะ.....		อาชีพ..... เกี่ยวข้องเพราะ.....		อาชีพ..... เกี่ยวข้องเพราะ.....
--	--	--	--	--	--	--

อาชีพ.....
 เกี่ยวข้องเพราะ.....

อาชีพ

.....



อาชีพ.....
 เกี่ยวข้องเพราะ.....

อาชีพ.....
 เกี่ยวข้องเพราะ.....

อาชีพ.....
 เกี่ยวข้องเพราะ.....

อาชีพ.....
 เกี่ยวข้องเพราะ.....

อาชีพ.....
 เกี่ยวข้องเพราะ.....

สมาชิกกลุ่ม

- | | |
|-------------------|-------------------|
| 1.....เลขที่..... | 2.....เลขที่..... |
| 3.....เลขที่..... | 4.....เลขที่..... |
| 5.....เลขที่..... | 6.....เลขที่..... |
| 7.....เลขที่..... | 8.....เลขที่..... |

ใบงาน เรื่อง เครือข่ายอาชีพสถานประกอบการที่เกี่วข้อง

คำสั่ง ☞ ให้สมาชิกกลุ่มช่วยกันวิเคราะห์และเขียนเครือข่ายอาชีพที่เกี่วข้องกับสถานประกอบการที่กลุ่มเลือกมาเกี่วข้องกันอย่างไร

อาชีพ..... เกี่วข้องเพราะ.....		อาชีพ..... เกี่วข้องเพราะ.....	
อาชีพ..... เกี่วข้องเพราะ.....		อาชีพ..... เกี่วข้องเพราะ.....	
อาชีพ..... เกี่วข้องเพราะ.....		ชื่อสถานประกอบการ	อาชีพ..... เกี่วข้องเพราะ.....
อาชีพ..... เกี่วข้องเพราะ.....		อาชีพ..... เกี่วข้องเพราะ.....	
อาชีพ..... เกี่วข้องเพราะ.....		อาชีพ..... เกี่วข้องเพราะ.....	
อาชีพ..... เกี่วข้องเพราะ.....		อาชีพ..... เกี่วข้องเพราะ.....	

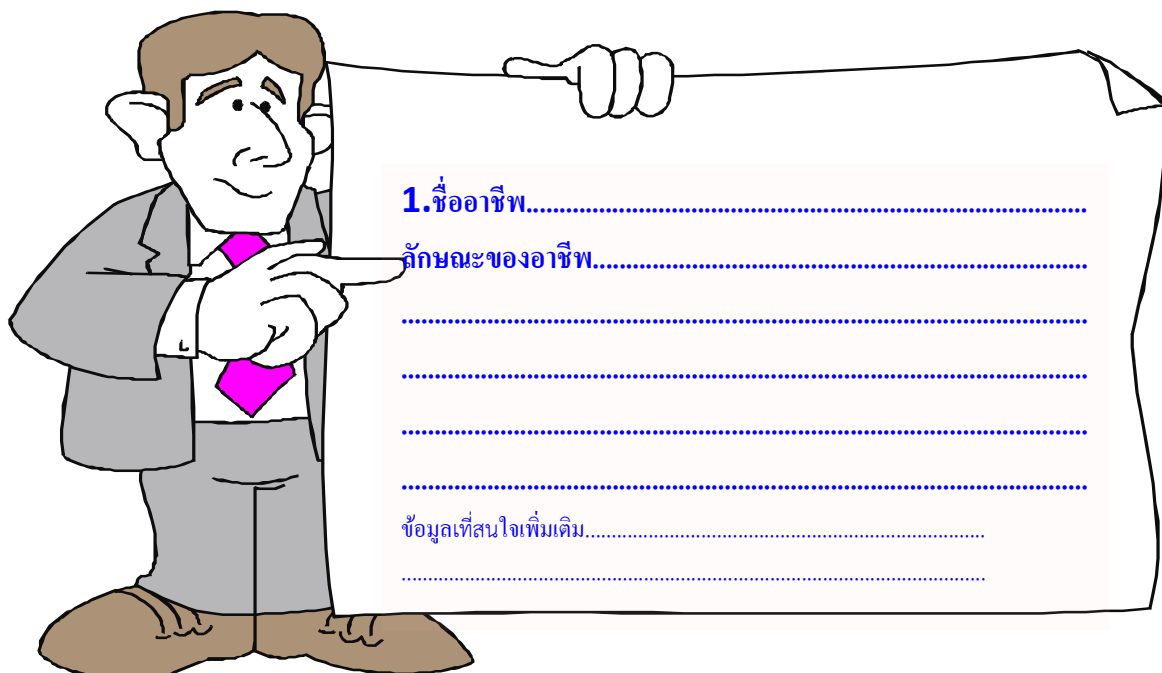
สมาชิกกลุ่ม

- | | |
|-------------------|-------------------|
| 1.....เลขที่..... | 2.....เลขที่..... |
| 3.....เลขที่..... | 4.....เลขที่..... |
| 5.....เลขที่..... | 6.....เลขที่..... |
| 7.....เลขที่..... | 8.....เลขที่..... |

ชื่อ-สกุลนักเรียน.....ชั้น ม.2 /เลขที่.....

ใบงาน เรื่อง อาชีพที่ฉันสนใจ

คำสั่ง ☞ ให้นักเรียนศึกษาอาชีพที่นักเรียนสนใจจาก Internet หรือจากแฟ้มข้อมูลอาชีพในห้องแนะแนว และหาข้อมูลลักษณะของอาชีพ ข้อมูลที่นักเรียนสนใจ และบันทึกลงในใบงานนี้



ชื่อ-สกุลนักเรียน.....ชั้น ม.2 /เลขที่.....

ใบงาน เรื่อง เครือข่ายอาชีพของฉัน (Mind Map)

คำสั่ง ☞ ให้นักเรียนทำเครือข่ายอาชีพจากอาชีพที่นักเรียนสนใจ โดยนำอาชีพของเพื่อนที่ได้นำเสนอ ประกอบการทำเครือข่ายอาชีพเป็น Mind Map ของนักเรียน




สิ่งที่นักเรียนได้เรียนรู้จากการการทำเครือข่ายอาชีพ

.....
.....

หน่วยการจัดกิจกรรม เรื่อง โรงเรียนของฉัน

วัตถุประสงค์ที่ 2 เพื่อให้นักเรียนวางแผนด้านการศึกษา อาชีพ ชีวิตและสังคม.

2.3 นักเรียนสามารถคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจ แก้ปัญหา และวางแผนด้านชีวิตและสังคม

ระดับชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 2

ภาคเรียนที่ 2

1. วัตถุประสงค์

นักเรียนมีส่วนร่วมคิดวิเคราะห์ ปัญหาของโรงเรียน สามารถวางแผนแก้ปัญหาตามศักยภาพของตนเอง

2. จุดประสงค์การเรียนรู้

2.1 บอกพฤติกรรมของนักเรียนที่ก่อให้เกิดปัญหาส่งผลกระทบต่อตนเองและโรงเรียน

2.2 บอกวิธีการแก้ปัญหาในโรงเรียนที่นักเรียนสามารถมีส่วนร่วมและปฏิบัติได้

3.สาระสำคัญ

ปัญหาที่เกิดในโรงเรียนล้วนมีผลกระทบต่อนักเรียนทุกคน ดังนั้น การมีส่วนร่วมคิดวิเคราะห์และแก้ปัญหาในโรงเรียนตามความสามารถ จะทำให้นักเรียนเรียนรู้การแก้ปัญหาและเสริมสร้างจิตสาธารณะ

4. สาระการเรียนรู้

4.1 พฤติกรรมของนักเรียนที่ก่อให้เกิดปัญหาส่งผลกระทบต่อตนเองและโรงเรียน

4.2 วิธีการแก้ปัญหาในโรงเรียนที่นักเรียนสามารถมีส่วนร่วมและปฏิบัติได้

5. ชิ้นงาน/ภาระงาน

ใบงานเรื่อง ร่วมคิดพิชิตปัญหาในโรงเรียน

6. วิธีการประเมินผล

6.1 สังเกตการปฏิบัติกิจกรรม

6.2 ตรวจใบงานและชิ้นงานในแต่ละแผน

7. กิจกรรมการเรียนรู้

7.1 สสำรวจพฤติกรรมของนักเรียนที่ก่อให้เกิดปัญหาที่ส่งผลกระทบต่อตนเองและโรงเรียน

7.2 ศึกษาวิธีการแก้ปัญหาจากกรณีตัวอย่าง

7.3 ร่วมคิด และวางแผนแก้ปัญหาในโรงเรียนที่นักเรียนสามารถมีส่วนร่วมและปฏิบัติได้

8. เวลา

3 ชั่วโมง

แผนการจัดการเรียนรู้กิจกรรมแนะแนว

เรื่อง โรงเรียนในฝัน

หน่วยการจัดกิจกรรม โรงเรียนของฉัน

ระดับชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 2

เวลา 3 ชั่วโมง

1. สาระสำคัญ

ปัญหาที่เกิดในโรงเรียนล้วนมีผลกระทบต่อผู้เรียนทุกคน ดังนั้น การมีส่วนร่วมคิดวิเคราะห์และแก้ปัญหาในโรงเรียนตามความสามารถจะทำให้นักเรียนเรียนรู้การแก้ปัญหาและเสริมสร้างจิตสาธารณะ

2. จุดประสงค์การเรียนรู้

2.1 บอกพฤติกรรมของนักเรียนที่ก่อให้เกิดปัญหาส่งผลกระทบต่อตนเองและโรงเรียน

2.2 บอกวิธีการแก้ปัญหาในโรงเรียนที่นักเรียนสามารถมีส่วนร่วมและปฏิบัติได้

3. สาระการเรียนรู้

3.1 พฤติกรรมของนักเรียนที่ก่อให้เกิดปัญหาส่งผลกระทบต่อตนเองและโรงเรียน

3.2 วิธีการแก้ปัญหาในโรงเรียนที่นักเรียนสามารถมีส่วนร่วมและปฏิบัติได้

4. วิธีการจัดกิจกรรม

ชั่วโมงที่ 1

4.1 ครูนำเสนอเรื่องราวสภาพภายในโรงเรียนที่นักเรียนพบเห็นและรับรู้ ทั้งด้านอาคารสถานที่ วัสดุอุปกรณ์ สื่อการเรียนรู้ พฤติกรรมของครูและนักเรียนฯ แล้วให้แต่ละคนวาดภาพสภาพปัจจุบันของโรงเรียน

4.2 แบ่งกลุ่มนักเรียนกลุ่มละ 4-6 คน แจกปากเคมี และกระดาษปริปรายาท ให้กลุ่มละ 1 ชุด มอบหมายให้นักเรียนช่วยกันวาดรูปในหัวข้อ “โรงเรียนที่ฉันต้องการ” ให้เวลา 15 นาที

4.3 ให้แต่ละกลุ่มออกมานำเสนอผลงาน

4.5 ครูตั้งคำถามให้นักเรียนร่วมกันอภิปรายว่าทำอะไร และใครจะเป็นคนทำให้โรงเรียนเป็นไปอย่างที่ทุกคนต้องการ

4.6 ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปกิจกรรม(แนวทางการสรุป ครู นักเรียนและบุคลากรทุกคนมีหน้าที่ในการดูแล รักษาโรงเรียนของเรา ผู้บริหารมีหน้าที่ในการวางแผนและพัฒนาโรงเรียน ครูมีหน้าที่ในการพัฒนาการเรียนการสอนด้านวิชาการและคุณธรรมจริยธรรม รวมทั้งการดูแลช่วยเหลือนักเรียนในทุกด้าน นักการภารโรงมีหน้าที่ในการทำความสะอาด ซ่อมแซม อาคารสถานที่รวมทั้งวัสดุครุภัณฑ์ แต่ทั้งหมดนี้เมื่อเทียบกับจำนวนนักเรียนที่มีจำนวนมากในโรงเรียนแล้วย่อมไม่สามารถทำอย่างสำเร็จถ้าหากนักเรียนทุกคนไม่ให้ความร่วมมือในการดูแล รักษาและพัฒนาโรงเรียน ดังนั้นถ้านักเรียนทุกคนร่วมแรงร่วมใจช่วยกัน ภาพโรงเรียนในฝันก็จะเกิดขึ้นได้)

ชั่วโมงที่ 2

4.7 ครูทบทวนกิจกรรมในชั่วโมงที่ผ่านมา

4.8 แจกใบงาน เรื่อง ร่วมคิดพิชิตปัญหาให้นักเรียนทำ ใช้เวลา 15 นาที

4.9 ขออาสาสมัครนำเสนอผลจากการทำใบงาน และร่วมกันอภิปราย

4.10 ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปกิจกรรม (แนวทางการสรุป ปัญหาในโรงเรียนส่วนมากเกิดจากนักเรียนไม่ให้ความร่วมมือในการดูแล รักษาและบางครั้งนักเรียนกลับเป็นผู้ทำลาย ดังนั้นถ้าจะแก้ปัญหาเพื่อให้โรงเรียนของเราเป็นไปตามที่เราคาดหวังไว้ ต้องเริ่มต้นที่การสร้างจิตสำนึกรักโรงเรียน รู้สึกว่าโรงเรียนเป็นเสมือนบ้านของตนเอง และเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไม่ทำลายข้าวของ และรู้จักดูแลรักษาสิ่งของในโรงเรียน)

ชั่วโมงที่ 3

4.11 ครูทบทวนกิจกรรมในชั่วโมงที่ผ่านมา

4.12 แบ่งกลุ่มนักเรียนกลุ่มละ 4 คน ให้นำใบงานเรื่อง ร่วมคิดพิชิตปัญหา ของแต่ละคนมาอภิปรายร่วมกันในกลุ่ม และเลือกปัญหา 1 ปัญหาที่กลุ่มจะร่วมกันวางแผนแก้ปัญหา โดยทำลงในกระดาษ ฟริปชาร์ทที่ครูแจกให้ ใช้เวลา 15 นาที

4.13 ให้แต่ละกลุ่มนำผลงานออกมานำเสนอและร่วมกันอภิปราย

4.14 ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปกิจกรรม (แนวทางการสรุป การช่วยกันแก้ปัญหาในโรงเรียนต้องอาศัยความตั้งใจจริงและอดทน โดยเริ่มต้นที่การเปลี่ยนพฤติกรรมตนเอง ได้แก่มันทิ้ง ไม่ทำลาย รวมไปถึงการช่วยเหลือและเป็นหูเป็นตา ไม่ดูตาย พฤติกรรมเหล่านี้จะช่วยให้อุปสรรคในโรงเรียนลดลงและโรงเรียนของเรา น่าอยู่มากขึ้น)

5. สื่อ/อุปกรณ์

5.1 ใบงาน เรื่อง ร่วมคิดพิชิตปัญหา

5.2 กระดาษฟริปชาร์ท และปากกาเคมี

6. การประเมินผล

6.1 วิธีการประเมิน

6.1.1 สังเกตการปฏิบัติกิจกรรม

6.1.2 ตรวจใบงานและชิ้นงาน

6.2 เกณฑ์การประเมิน

6.2.1 สังเกตการปฏิบัติกิจกรรม

เกณฑ์	ข้อความบ่งชี้
ผ่าน	มีความตั้งใจเข้าร่วมกิจกรรม ให้ความร่วมมือในการอภิปรายแสดงความคิดเห็นและส่งใบงานตามกำหนด
ไม่ผ่าน	ขาดสิ่งใดสิ่งหนึ่ง

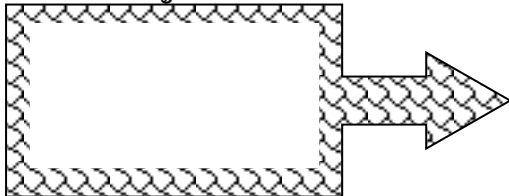
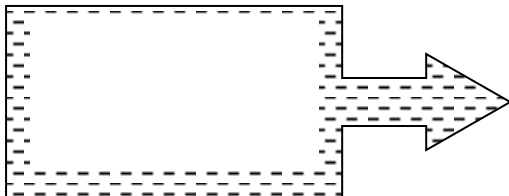
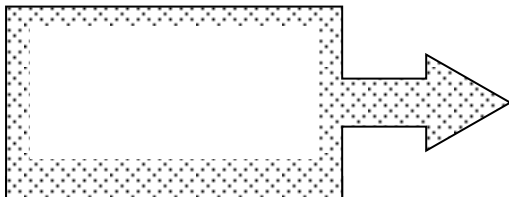
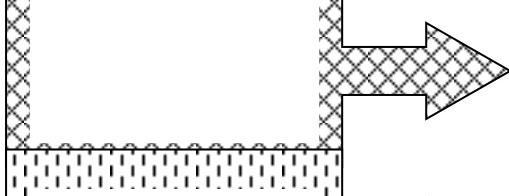
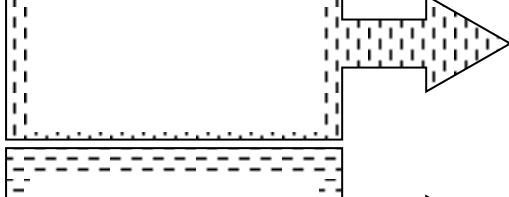
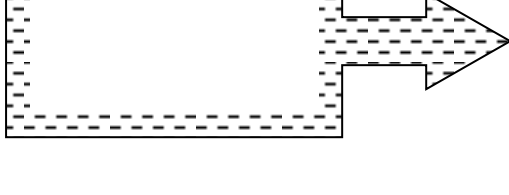
6.2.2 ตรวจใบงาน

เกณฑ์	ข้อความบ่งชี้
ผ่าน	บอกวิธีแก้ปัญหาในโรงเรียนที่สามารถทำได้ด้วยตนเองได้
ไม่ผ่าน	ไม่สามารถบอกวิธีแก้ปัญหาในโรงเรียนที่สามารถทำได้ด้วยตนเองได้

ชื่อ-นามสกุลนักเรียน..... ชั้น ม.2 /.....เลขที่.....

ใบงานเรื่อง "รวมคิดพิชิตปัญหาในโรงเรียน"

ขั้นที่ 1 ให้นักเรียนสำรวจสิ่งที่เป็นปัญหาสำคัญในโรงเรียน 6 เรื่อง ซึ่งหากคนภายนอกจะผิดหวัง
เสื่อมศรัทธาโรงเรียนของเรา และจะทำให้โรงเรียนเสียชื่อเสียงที่ผู้สั่งสมมาอย่างยาวนาน

ปัญหา	ใครทำให้เกิดปัญหา
1 	ใครทำให้เกิดปัญหา ☐ ตัวนักเรียนเอง ☐ เพื่อนของนักเรียน ☐ นักเรียนทั่วไป ☐ คนอื่น (ระบุ).....
2 	ใครทำให้เกิดปัญหา ☐ ตัวนักเรียนเอง ☐ เพื่อนของนักเรียน ☐ นักเรียนทั่วไป ☐ คนอื่น (ระบุ).....
3 	ใครทำให้เกิดปัญหา ☐ ตัวนักเรียนเอง ☐ เพื่อนของนักเรียน ☐ นักเรียนทั่วไป ☐ คนอื่น (ระบุ).....
4 	ใครทำให้เกิดปัญหา ☐ ตัวนักเรียนเอง ☐ เพื่อนของนักเรียน ☐ นักเรียนทั่วไป ☐ คนอื่น (ระบุ).....
5 	ใครทำให้เกิดปัญหา ☐ ตัวนักเรียนเอง ☐ เพื่อนของนักเรียน ☐ นักเรียนทั่วไป ☐ คนอื่น (ระบุ).....
6 	ใครทำให้เกิดปัญหา ☐ ตัวนักเรียนเอง ☐ เพื่อนของนักเรียน ☐ นักเรียนทั่วไป ☐ คนอื่น (ระบุ).....

ขั้นที่ 2 ให้นักเรียนมีส่วนร่วมในการแก้ปัญหาของโรงเรียน โดยให้เลือก 1 ปัญหา ค้นหาสาเหตุและ
คิดหาวิธีแก้ปัญหา

ปัญหาที่จะร่วมแก้

ค้นหาสาเหตุ

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

คิดวิธีแก้ปัญหา (ที่เป็นไปได้)

สิ่งที่จะทำด้วยตนเอง

หน่วยการจัดกิจกรรม รักที่ปลอดภัย

วัตถุประสงค์ที่ 3 การปรับตัวและอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างเหมาะสมและมีความสุข

3.3 นักเรียนมีทักษะการปฏิบัติตนอย่างเหมาะสมและปลอดภัยในเรื่องเพศ

ระดับชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 2

ภาคเรียนที่ 2

1. วัตถุประสงค์

นักเรียนตระหนักและสามารถประเมินโอกาสเสี่ยงทางเพศ รู้จักการปฏิบัติตนเพื่อหลีกเลี่ยงการมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่พร้อมและไม่ปลอดภัย

2. จุดประสงค์การเรียนรู้

- 2.1. บอกสถานการณ์ที่เป็นโอกาสเสี่ยงของวัยรุ่นที่จะนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่พร้อมและไม่ปลอดภัย
- 2.2. บอกผลกระทบของการมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่พร้อมและไม่ปลอดภัย
- 2.3. บอกวิธีการปฏิบัติตนเพื่อหลีกเลี่ยงการมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่พร้อมและไม่ปลอดภัย

3. สาระสำคัญ

การศึกษาผลกระทบของการมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่พร้อมและไม่ปลอดภัย รวมทั้งการรู้จักประเมินสถานการณ์เสี่ยงที่จะนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่พร้อมและไม่ปลอดภัยนั้น จะช่วยให้นักเรียนรู้เท่าทันและมีวิธีการปฏิบัติตนเพื่อหลีกเลี่ยงโอกาสเสี่ยงเหล่านั้น และสามารถปฏิบัติตนได้อย่างเหมาะสมตามวัย

4. สาระการเรียนรู้

- 4.1. สถานการณ์ที่เป็นโอกาสเสี่ยงของวัยรุ่นที่จะนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่พร้อมและไม่ปลอดภัย
- 4.2. ผลกระทบของการมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่พร้อมและไม่ปลอดภัย
- 4.3. วิธีการปฏิบัติตนเพื่อหลีกเลี่ยงการมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่พร้อมและไม่ปลอดภัย

5. ชิ้นงาน/ภาระงาน

ใบงานที่ 3 เรื่อง สกัดจุด พ้นทางเสี่ยงเรื่องเพศ

6. วิธีการประเมินผล

- 6.1. สังเกตการปฏิบัติกิจกรรม
- 6.2. การตรวจใบงานในแต่ละแผน

7. กิจกรรมการเรียนรู้

- 7.1. ศึกษาและวิเคราะห์โอกาสเสี่ยงของวัยรุ่นที่จะนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่พร้อมและไม่ปลอดภัยจากกรณีตัวอย่าง
- 7.2. อภิปรายผลกระทบของการมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่พร้อมและไม่ปลอดภัย
- 7.3. ระดมสมองหาแนวทางการปฏิบัติตนเพื่อหลีกเลี่ยงการมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่พร้อมและไม่ปลอดภัย

8. เวลา 6 ชั่วโมง

แผนการจัดการเรียนรู้กิจกรรมแนะแนว เรื่อง รักที่ปลอดภัย

หน่วยการจัดกิจกรรม รักที่ปลอดภัย

ระดับชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 2

เวลา 6 ชั่วโมง

1. สาระสำคัญ

การศึกษาผลกระทบของการมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่พร้อมและไม่ปลอดภัย รวมทั้งการรู้จักประเมินสถานการณ์เสี่ยงที่จะนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่พร้อมและไม่ปลอดภัยนั้น จะช่วยให้นักเรียนรู้เท่าทันและมีวิธีการปฏิบัติตนเพื่อหลีกเลี่ยงโอกาสเสี่ยงเหล่านั้น และสามารถปฏิบัติตนได้อย่างเหมาะสมตามวัย

2. จุดประสงค์การเรียนรู้

- 2.1. บอกสถานการณ์ที่เป็นโอกาสเสี่ยงของวัยรุ่นที่จะนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่พร้อมและไม่ปลอดภัย
- 2.2. บอกผลกระทบของการมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่พร้อมและไม่ปลอดภัย
- 2.3. บอกวิธีการปฏิบัติตนเพื่อหลีกเลี่ยงการมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่พร้อมและไม่ปลอดภัย

3. สาระการเรียนรู้

- 3.1. สถานการณ์ที่เป็นโอกาสเสี่ยงของวัยรุ่นที่จะนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่พร้อมและไม่ปลอดภัย
- 3.2. ผลกระทบของการมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่พร้อมและไม่ปลอดภัย
- 3.3. วิธีการปฏิบัติตนเพื่อหลีกเลี่ยงการมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่พร้อมและไม่ปลอดภัย

4. วิธีการจัดกิจกรรม

ชั่วโมงที่ 1 - 2

- 4.1. ให้นักเรียนนั่งสลับ 1 นาทีและแจกบทความ เรื่อง คนไข้ I.C.U. คนไข้เตียงที่ 14 Septic abortion (ติดเชื้อจากการทำแท้ง) ให้นักเรียนอ่านอย่างตั้งใจ ให้เวลาอ่านประมาณ 20 นาที
- 4.2. ให้นักเรียนช่วยกันสรุปเนื้อเรื่องจากบทความและแจกใบงานที่ 1 เรื่อง เส้นทางรักของวิมล ให้นักเรียนทำภายในเวลา 15 นาที หลังจากนั้นให้นักเรียนเข้ากลุ่มกับเพื่อน กลุ่มละ 5-6 คน ระดมสมองตอบคำถามในใบงาน โดยเลือกหัวหน้ากลุ่มเพื่อทำหน้าที่ออกมารายงานหน้าชั้นเรียน และเลือกเลขานุการกลุ่มเพื่อทำหน้าที่บันทึกสรุปการระดมสมองของสมาชิกในกลุ่ม ให้เวลาในการทำงานกลุ่มประมาณ 15 นาที
- 4.3. ให้หัวหน้าแต่ละกลุ่มออกมารายงานหน้าชั้นเรียน กลุ่มละ 3 นาที
- 4.4. นักเรียนช่วยกันสรุปสิ่งที่ได้จากการรายงานหน้าชั้น และครูสรุปเพิ่มเติมเกี่ยวกับสถานการณ์ที่เป็นโอกาสเสี่ยงของวัยรุ่นที่จะนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่พร้อมและไม่ปลอดภัย ยกตัวอย่าง เช่น ขาวฟิล์ม-แอนนี่ หรือชาวการแต่งงานของมอส ปฏิภาณ จะเห็นได้ว่า ถ้ามีต้นทางรักอย่างถูกต้อง เหมาะสม และดำเนินชีวิตในช่วงกลางทางรักอย่างมีสติ จนสามารถมาถึงปลายทางรัก คือ การแต่งงาน มีเพศสัมพันธ์ครั้งแรกในโอกาสที่เหมาะสม ความรักนี้เปรียบได้กับสีขาวสิ่งที่จะเกิดต่อมาคือตั้งท้อง ได้มีลูก มีผู้สืบสกุล แต่ในทางกลับกัน ถ้าต้นทางรักของใครไม่ถูกต้องเพราะเกิดจากความใคร่ ไม่ไตร่ตรอง กลางทางรักไม่ได้เกิดจากการแต่งงานแต่มีเพศสัมพันธ์จนท้อง โอกาสที่จะทำแท้ง หรือมีลูกไม่มีพ่อ เป็นปลายทางรัก.....เปรียบความรักนี้เป็นสีดำ สุดท้ายคือแท้ง

ชั่วโมงที่ 3

4.5. ทบทวนการเรียนรู้ในชั่วโมงที่ผ่านมา

4.6. ให้นักเรียนดูวีดิทัศน์ เรื่อง ทำแท้ง ใช้เวลา 3 นาที และให้นักเรียนอภิปรายแสดงความคิดเห็น หรือความรู้สึกเกี่ยวกับวีดิทัศน์ ใช้เวลาประมาณ 10 นาที

4.7. ครูให้ข้อมูลสถานการณ์หรือแรงผลักดันที่ทำให้มีเพศสัมพันธ์ครั้งแรก จากบทเรียนคอมพิวเตอร์ช่วยสอน(Power Point) เรื่อง สถานการณ์หรือแรงผลักดันที่ทำให้มีเพศสัมพันธ์ครั้งแรกของวัยรุ่น ครูศึกษาใบความรู้เพิ่มเติมสำหรับครูประกอบการให้ข้อมูล

4.8. แจกใบงานที่ 2 เรื่อง ผลของการมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่พร้อม ให้นักเรียนทำภายในเวลา 15 นาที ครูสุ่มถามนักเรียน 3-5 คนว่าผลกระทบของการมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่พร้อมจากการตอบใบงาน

4.9. แจกใบความรู้ที่ 1 เรื่อง เหนื่อย...เครียด...เจ็บ...จากเพศสัมพันธ์ ให้นักเรียนศึกษาเพิ่มเติมเกี่ยวกับผลกระทบของปัญหาการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร

ชั่วโมงที่ 4

4.10. ทบทวนความรู้ในชั่วโมงที่แล้ว

4.11. ครูให้ความรู้แก่นักเรียนจากบทเรียนคอมพิวเตอร์ช่วยสอน เรื่อง ต้นสาย...ปลายทางรัก และแจกใบงานที่ 3 เรื่อง สักจุด พันท้ายเสี่ยงเรื่องเพศ ให้นักเรียนตอบใช้เวลา 15 นาที

4.12. นักเรียนและครูร่วมกันสรุป กฎเหล็กในการปฏิบัติตนของนักเรียนเพื่อ...พาดพิงพันทางเสี่ยง

ชั่วโมงที่ 5

4.12. ทบทวนความรู้ในชั่วโมงที่แล้ว

4.13. แจกเอกสาร จดหมายจากเด็กชาย ครั้งหนึ่ง...ที่อยากลอง ให้เวลาอ่าน 10 นาที และสอบถามว่า อารมณ์เพศเกิดขึ้นได้อย่างไร สุ่มถามนักเรียน 3 – 5 คน

4.14. ครูแบ่งนักเรียนแยกตามเพศ ชาย หญิง กลุ่มละประมาณ 6 คน ครูพบนักเรียนเป็นรายกลุ่มดำเนินการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ว่า เมื่อมีอารมณ์เพศ นักเรียนจะอย่างไร และเลือกเลขานุการจดบันทึกข้อมูลจากการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ส่งครู ให้พบกลุ่มละ 3 นาที ข้อมูลในการแลกเปลี่ยนเรียนรู้จะต้องเก็บเป็นความลับ และควรใช้สถานที่ที่มุงห้องไม่ให้กลุ่มอื่นได้ยิน เมื่อจบกิจกรรมแต่ละกลุ่ม ครูแจกใบความรู้ที่ 2 เรื่อง ร่างกายเปลี่ยน : อารมณ์เปลี่ยน และเข้าปรึกษากันอีกครั้งในกลุ่ม (ควรแบ่งสถานที่ให้แยกกันระหว่างชายหญิง)

ชั่วโมงที่ 6

4.16. ทบทวนความรู้ในชั่วโมงที่แล้ว

4.17. ครูสอบถามนักเรียนว่า นักเรียนมีความคิดเกี่ยวกับการมีเพศสัมพันธ์อย่างไรบ้าง นักเรียนคนไหนคิดว่าในชาตินี้จะไม่มีเพศสัมพันธ์บ้าง ครูสรุป การมีเพศสัมพันธ์เป็นเรื่องธรรมชาติ ดังนั้น ไม่ว่าวันใดก็ตามวันหนึ่งทุกคนก็จะมีครั้งแรกกันทั้งนั้น ยกเว้น ถ้านักเรียนจะบวชพระ นักเรียนคิดว่าครั้งแรกของเราควรเป็นอย่างไร ครูสุ่มถามนักเรียน

4.19. ให้นักเรียนดู วีดิทัศน์การโฆษณาณรงค์การมีเพศสัมพันธ์อย่างปลอดภัย เรื่อง Safe sex จาก Game on ใช้เวลา 3 นาที และให้นักเรียนอภิปรายแสดงความคิดเห็นจากการดูวีดิทัศน์

4.18. ครูแจกใบความรู้ที่ 3 เรื่อง มีเพศสัมพันธ์อย่างไร จึงจะปลอดภัย (Safe sex) ให้นักเรียนศึกษาและร่วมกันอภิปรายสรุปเกี่ยวกับ “รักที่ปลอดภัย”

5. สื่อ/อุปกรณ์

- 5.1. บทความ เรื่อง คนไข้ I.C.U. คนไข้เตียงที่ 14 Septic abortion (ติดเชื้อจากการทำแท้ง)
- 5.2. ใบงานที่ 1 เรื่อง เส้นทางการของวิมวอล
- 5.3. วิดีทัศน์ เรื่อง คลินิกทำแท้ง
- 5.4. บทเรียนคอมพิวเตอร์ช่วยสอน (Power Point) เรื่อง สถานการณ์หรือแรงผลักดันที่ทำให้มีเพศสัมพันธ์ครั้งแรกของวัยรุ่น
- 5.5. ใบความรู้เพิ่มเติมสำหรับครู ประกอบบทเรียนคอมพิวเตอร์ช่วยสอน (Power Point) เรื่อง สถานการณ์หรือแรงผลักดันที่ทำให้มีเพศสัมพันธ์ครั้งแรกของวัยรุ่น
- 5.6. ใบงาน เรื่อง ผลของการมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่พร้อม
- 5.7. ใบความรู้ เรื่อง เหนื่อย...เครียด...เจ็บ...จากเพศสัมพันธ์
- 5.8. สื่อ Power Point เรื่อง ต้นสาย...ปลายทางรัก
- 5.9. ใบงาน เรื่อง สกัดจุด พ้นทางเสี่ยงเรื่องเพศ
- 5.10. จดหมายจากเด็กชาย ครั้งหนึ่ง...ที่อยากลอง
- 5.11. ใบความรู้ เรื่อง ร่างกายเปลี่ยน...อารมณ์เปลี่ยน
- 5.12. วิดีทัศน์ เรื่อง Safe sex จาก Game On
- 5.13. ใบความรู้ เรื่อง มีเพศสัมพันธ์อย่างไร จึงจะปลอดภัย (Safe sex)

6. การประเมินผล

6.1 วิธีการประเมิน

- 6.1.1. สังเกตการปฏิบัติกิจกรรม
- 6.1.2. ตรวจใบงาน

6.2 เกณฑ์การประเมิน

6.2.1. สังเกตการปฏิบัติกิจกรรม

เกณฑ์	ข้อความบ่งชี้
ผ่าน	มีความตั้งใจร่วมกิจกรรม ให้ความร่วมมือในการทำงานกลุ่ม การอภิปรายแสดงความคิดเห็น และส่งงานตามที่กำหนด
ไม่ผ่าน	ไม่ให้ความร่วมมือกับกลุ่ม หรือขาดสิ่งใดสิ่งหนึ่ง

6.2.2. ตรวจใบงาน

เกณฑ์	ข้อความบ่งชี้
ผ่าน	บอกสถานการณ์ที่เป็นโอกาสเสี่ยง บอกผลกระทบ และบอกวิธีปฏิบัติตนเพื่อหลีกเลี่ยงการมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่พร้อมและไม่ปลอดภัยครบตามที่กำหนด อย่างน้อยเรื่องละ 2 ข้อ
ไม่ผ่าน	บอกสถานการณ์ที่เป็นโอกาสเสี่ยง บอกผลกระทบ และบอกวิธีปฏิบัติตนเพื่อหลีกเลี่ยงการมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่พร้อมและไม่ปลอดภัยไม่ครบตามที่กำหนด หรือน้อยกว่าเรื่องละ 2 ข้อ

เรื่อง คนไข้ I.C.U. คนไข้เตียงที่ 15 Septic abortion (ติดเชื้อจากการทำแท้ง)

คนไข้เตียงที่ 14 คนไข้ชื่อ นางสาววิมล อายุ 16 ปี

ป้ายหน้าเตียงเขียนว่า Septic abortion (ติดเชื้อจากการทำแท้ง)

นางสาววิมล เป็นนักเรียนชั้น ม.5 ของโรงเรียนแห่งหนึ่ง พ่อแม่เป็นชาวนา อยู่บ้านนอก ส่งเธอเรียนหนังสือในเมือง ให้เช่าหอพักเอกชนอยู่ เสาร์-อาทิตย์ที่ผ่านมา เพื่อนร่วมห้องกลับบ้าน วิมลบอกไม่กลับ จะทำการบ้านอยู่ที่หอ วันจันทร์เย็น เมื่อเลิกเรียน เพื่อนกลับมาที่หอ พบวิมลนอนตัวร้อนจัดอยู่ที่ห้อง จึงพามาโรงพยาบาล หมอมานพ แพทย์เวรประจำห้องฉุกเฉิน ตรวจนางสาววิมลและบันทึกไว้ว่า

"คนไข้ อายุ 16 ปี เพื่อนร่วมห้องพามาส่งโรงพยาบาล บอกว่า มีไข้สูง ไม่พูดไม่จา ตรวจร่างกายพบว่า หน้าตาซีด ร่างกายขาดน้ำ ปากและลิ้นแห้ง ไข้สูงมาก 41 องศาเซลเซียส ซึม ถามคำถามตามตัวมีจำเลือดสีม่วงขึ้นทั่วตัว ปอดปกติ หัวใจเต้นเร็วและเบา หน้าท้องนูน แข็ง คลำพบก้อนโตจากหัวหน้าขึ้นมาเหนือสะดือหนึ่งฝ่ามือ ฟังหัวใจเด็กทารกในครรภ์ไม่ได้ มีเลือดคล้ำปนเหนียวไหลซึมออกมาจากช่องคลอด วินิจฉัย ส่งสยไปทำแท้งเถื่อนมา"

หมอมานพปรึกษาฉัน ให้มาดูแลนางสาววิมลโดยด่วน เพราะความดันคนไข้ต่ำมาก เมื่อฉันไปถึงห้องฉุกเฉิน หมอมานพสั่งการให้เลือด ให้น้ำเกลือ และยาปฏิชีวนะ ฆ่าเชื้อโรคไปแล้ว ฉันตรวจภายในนางสาววิมล และบันทึกไว้ว่า

"อวัยวะสืบพันธุ์ภายนอกปกติ ช่องคลอดสีคล้ำ เป็นลักษณะของคนตั้งครรภ์ มีน้ำเลือดคล้ำปนเหนียวไหลออกมา ปากมดลูกมีการฉีกขาด เหมือนกับถูกสอด้สดๆแข็งเข้าไปด้านใน มดลูกโตเท่ากับคนตั้งครรภ์เจ็ดเดือน"

ฉันลากเครื่องอัลตราซาวด์มาตรวจหน้าท้องของนางสาววิมล จริ่งดั่งคาด...เธอตั้งครรภ์เจ็ดเดือน ในโพรงมดลูกมีเด็กทารกนอนขดในท่าขวาง "เด็กนั้นเสียชีวิตแล้ว" และไม่มีน้ำคร่ำเหลืออยู่เลย "หนูวิมล" ฉันเรียกเธอ เธอลืมตา

"ไปทำแท้งที่ไหนมา" เธอลืมตาด้วยความยากลำบาก มองไปที่กระเป๋าสตางค์นักเรียนที่เธอสวม ฉันเอามือล้วงดู เป็นเบอร์โทรศัพท์มือถือ ของใครสักคน...

อาการของนางสาววิมลรุนแรงมาก ผลการตรวจเลือด พบว่ามีการติดเชื้ออย่างรุนแรง จนทำให้เลือดในกายไม่แข็งตัว ฉันรีบรับเธอไว้ในห้องไอซียู สั่งให้ฆ่าเชื้ออย่างดีที่สุดถึงสามชนิด เพื่อให้ฆ่าเชื้อโรคที่เกิดจากการทำแท้งเถื่อนให้ได้ สั่งให้น้ำเหลือง (Plasma) และเกร็ดเลือด เพื่อช่วยให้เลือดแข็งตัว ถ้าเลือดแข็งตัวดีขึ้นฉันจะผ่าตัดเอาเด็กที่ตายออกจากครรภ์ ส่งการรักษาวิมลเสร็จ ฉันเชิญเพื่อนของวิมลที่ส่งเธอเข้าโรงพยาบาลมาพบเพื่อนนางสาววิมล ชื่อ ลำดวน ลำดวนหน้าตาซีดเผือดกลัวความผิด เมื่อฉันซักไล่เสียง "พ่อแม่ของวิมลอยู่ที่ไหน"

"อยู่บ้านไผ่ประทับทรง" ลำดวนบอกชื่อหมู่บ้านที่อยู่รอยต่อของจังหวัด ห่างจากที่นี่เป็นร้อยกิโล และหนทางไปมาไม่สะดวก "พ่อแม่เขามีโทรศัพท์มือถือไหม"

"ไม่น่าจะมี เห็นวิเล่าว่า ไฟฟ้าเพิ่งเข้าปีนี้เอง"

"แล้วแฟนของวิมวลเป็นใคร"

"หนูไม่รู้" ลำควนรีบปฏิเสธปากคอสั้น

"หนูรู้ไหมว่าวิมวลท้อง"

"หนูไม่รู้จริงๆ หนูไม่ได้สนใจเลย จะไปไหนมาไหน ก็ไม่เคยถาม"

"แล้วหนูรู้ไหมว่า วิมวลไปทำแท้งที่ไหน"

"หนูไม่รู้"

"งั้นหนูช่วยติดต่อพ่อแม่ของวิมวล ว่าวิมวลป่วยหนักอยู่ที่โรงพยาบาลนี้ หนูจะติดต่อได้ไหม"

"ได้ค่ะ" หน้าตาลำควนแฉะขึ้นขึ้น เมื่อฉันทะลึงใช้เธอ

เบอร์โทรศัพท์นี้ของใคร...?

วันรุ่งขึ้น การแข็งตัวของเลือดดีขึ้น ไข้ลดลง แต่ปัสสาวะของวิมวลเริ่มออกน้อย นั่นคือไตของวิมวลเริ่มวาย จากการติดเชื้อในร่างกาย ร่วมกับสารพิษที่หมอเถื่อนฉีดเข้าไปในโพรงมดลูก!ฉันรู้จากประสบการณ์ ในทันที วิมวลตั้งครรภ์โดยไม่พึงประสงค์ เธอจึงไปทำแท้งโดยวิธีให้หมอเถื่อนฉีดยาเข้าไปในโพรงมดลูก วิธีนี้นอกจากสามารถฆ่าเด็กทารกในครรภ์แล้ว ยังทำให้น้ำคร่ำรั่วออกมา เกิดการกระตุ้นให้เจ็บครรภ์ คลอด หรือแท้งได้

วิธีนี้เป็นวิธีโบราณที่หมอเถื่อนนิยมทำเมื่อมีการตั้งครรภ์ที่ไม่พึงประสงค์ ขนาดท้องสี่เดือนขึ้นไป และทำแบบนี้มาตั้งแต่สมัย 20 ปีก่อน ตั้งแต่ฉันยังเป็นนักศึกษาแพทยการทำแท้งวิธีนี้ง่าย ไม่ต้องลงทุนอะไร อาศัยคนที่รู้จักว่า ปากมดลูกอยู่ตรงไหน เท่านั้นก็พอ พวกเขาใช้ท่อแยงยัดเข้าไปในโพรงมดลูก และฉีดยาเข้าไป

การทำแท้งแบบนี้ ผู้ทำแท้งไม่ต้องลงทุนอะไร ไม่ต้องสนใจว่าเด็กทารกในท้องจะโตเท่าไร เพราะเด็กก็ไม่ใช้ลูกของเขา มดลูกก็ไม่ใช่มดลูกของเขา มีหน้าซ้ำ ผู้ทำแท้งเถื่อน ยังสั่งผู้ทำแท้งอย่างหน้าขึ้นตาบานหลังจากเก็บเงินอัตรา มาตรฐาน คือเดือนละพัน ว่า...

"ใจเย็นๆ เดี่ยวเด็กจะแท้งออกมาเอง ภายในสองวัน ถ้าปวดท้องมาก หรือไม่แท้ง ให้ไปหาหมอในโรงพยาบาล เดี่ยวหมอก็จะเอาเด็กในท้องออกให้เอง" แต่...ผู้ทำแท้งเถื่อนไม่ยอมบอกหญิงผู้เคราะห์ร้ายว่า

"คุณอาจจะต้องเสียมดลูก และเสียชีวิตได้" โดยเฉพาะวิมวล เด็กทารกอยู่ในท่าขวาง เด็กไม่สามารถแท้งออกมาได้เอง ต้องผ่าตัดออกประการเดียว พ่อแม่ของวิมวลมารอพบฉันที่หน้าห้องไอซียูแล้ว...

"ลูกวิเป็นอย่างไรบ้างหมอ" พ่อแม่ของนางสาววิมวลถามพร้อมกัน

"วิมลตั้งครรภ์เจ็ดเดือน เขาไปทำแท้งเถื่อนมา มีการติดเชื้อจากการทำแท้ง อาการหนัก เด็กทารกในครรภ์ตายไปแล้ว ตอนนี้อยู่ของวิมลเริ่มผิดปกติ" หน้าตาฉ่ำเคร่งเครียด แม่เธอเอ็ก หน้าตาซีดเผือด เขาทรุด พ่อเข้าประครองไว้

"เป็นไปได้อย่างไร ลูกคนเดียว ลูกคนเดียวของเรา" แม่พรำพรรณนา วิมลเป็นลูกสาวคนเดียวของพ่อแม่ เรียนเก่ง และได้ทุนเรียนดีมาตลอด นี่เองที่ทำให้พ่อแม่ส่งเธอมาเรียนต่อที่โรงเรียนประจำจังหวัด เพื่อให้ลูกมีอนาคตที่สดใสกว่าพ่อแม่

การตั้งครรภ์ไม่ได้แสดงว่าวิมลเป็นคนไม่ดี สังคมปัจจุบันมีสิ่งเย้ายวนมากมาย ถ้าอ่อนต่อโลก ก็อาจจะพลาดได้

"ที่บ้านพ่อแม่ หรือญาติๆ มีโทรศัพท์มือถือไหมคะ" ฉันทถามสิ่งที่ค้างคาใจ

"ไม่มีเลย" พ่อตอบอย่างสงสัย

"ไม่ใช่อะไรหรอกค่ะ" ฉันทกลบเกลื่อน พ่อรับวิมลไว้ในห้องไอซียู ก็อยากจะปรึกษาพ่อกับแม่ด่วน เพราะอาจจะต้องผ่าตัดเอาเด็กออก แต่อาการของวิมลหนักมาก ไม่รู้ตัว ภาวะการแข็งตัวของเลือดไม่ปกติ ตอนนี้อยู่ก็ไม่ทำงาน การผ่าตัดอาจจะเสี่ยง

"ถ้าไม่เอาเด็กออกจะเป็นอย่างไร" พ่อถามขณะแม่เอามืออุดปากร้องไห้

"ถ้าไม่เอาออก เด็กทารกที่ติดเชื้อจากการทำแท้งเถื่อนที่ไม่สะอาด ก็เป็นแหล่งแพร่เชื้อ อาการก็จะยิ่งแย่กว่าเดิม

"ผ่าเถอะหมอ" พ่อบอก

"ถ้าผ่าตัด โอกาสรอดแค่ห้าสิบห้าสิบ ถ้าไม่ผ่า แทบไม่มีโอกาสรอดชีวิตเลย" สิ้นคำพูดของฉันท แม่ทรุดลงในอ้อมกอดพ่อ ไม่ใช่เพราะฉันทเป็นหมอนที่โหด แต่รายของนางสาววิมล การบอกความจริงเป็นสิ่งที่พึงต้องกระทำ เพราะอาการของวิมลแยลง จนไม่อาจจะหายใจเองได้แล้ว ฉันทผ่าตัดเข้าช่องท้องของวิมล ใช้น้ำสลบอ่อนที่สุด เพราะร่างกายของเธอแทบไม่ตอบสนองต่อความรู้สึกเจ็บปวดใดๆ อนาคตใจนัก เมื่อเห็นมดลูกของวิมลมีรอยทะลุจากการถูกของแข็งแทงหลายรู มีสีคล้ำ และกำลังเน่า ในช่องท้องมีหนองและส่งกลิ่นเหม็น ฉันทตัดสินใจตัดมดลูกโดยวิธี Subtotal hysterectomy เพื่อใช้เวลาสั้นที่สุด เพียงสิบห้านาทีการผ่าตัดก็สิ้นสุด

มองเด็กทารกในมดลูกที่เน่าและมีสีม่วงคล้ำ ส่งกลิ่นเหม็น คะเนาะจากสายตาอย่างไม่ตาย เด็กต้องมีน้ำหนักไม่ต่ำกว่าหนึ่งกิโลกรัม ออกจากห้องผ่าตัด วิมลกลับไปอยู่ที่ห้องไอซียู ไม่น่าเชื่อว่า หลังการผ่าตัดมดลูกทิ้ง แม่เธอจะใช้เครื่องช่วยหายใจ แต่เธอลืมตาได้ และเขียนหนังสือคุยกับพ่อแม่ได้

"พ่อแม่จำ หนูขอโทษ" เธอเขียนดังนี้

"ใครทำลูกท้อง" พ่อแม่คาดคั้น เธอสั่นหน้าน้ำตาไหล

ฉันทบอกพ่อแม่ของเธอเป็นส่วนตัว "วิมลเขาอยากได้กำลังใจ พ่อแม่อย่าไปทำให้เขาเครียดไปกว่านี้"

วันที่สองของการออกมาจากห้องผ่าตัด พ่อแม่เข้าเยี่ยมเหมือนเคย วิมลรีบลืมตาเมื่อพ่อแม่เข้าใกล้

"วิ พ่อแม่เข้าใจลูก พ่อแม่อย่าให้ลูก ขอให้ลูกหายไวๆ" พ่อแม่บอก นางสาววิมลยิ้ม ใบหน้าแจ่มใสขึ้นมาทันที

"ลูกต้องหายแน่ๆ หน้าตาลูกแจ่มใสเป็นคนละคนกับวันแรกที่เรามาหาลูก" แม่บอกพ่ออย่างดีใจ
คืนนั้นเอง พยาบาลห้องไอซียูรายงาน...

"ความดันของวิมลเหลือเจ็ดสิบห้าสิบ ปัสสาวะไม่ออกเลย"

"ให้โดปามีน" ฉันทสั่งให้ยาเพิ่มความดันโลหิต และรีบไปดู วิมลนอนนิ่ง ความดันลดลงจนกล่าวไม่ได้ ไม่ตอบสนองต่อยาที่รักษา

"ป๊ม" ฉันทส่งสัญญาณ เมื่อเสียงแหลมของเครื่องวัดคลื่นไฟฟ้าหัวใจร้องเตือน ก่อนคลื่นไฟฟ้าหัวใจของวิมลจะแบนราบฉันทรีบป้อนชิ้นเตี้ยไอซียูที่รูดมานั้น ไม่ให้เตี้ยข้างๆเห็น สองมือวางซ้อนกัน กดไปที่หน้าอกวิมล เด็กสาวอายุ 16 ปี

"พื้บพื้บ พื้บพื้บ" เสียงปัมหน้าอก

"ฉีดอดรีนาลีน และไบคาร์บ" ฉันทสั่งฉีดยากระตุ้นหัวใจ และลดความเป็นกรดของเลือด การปัมหัวใจช่วยชีวิต ดำเนินไปถึงสองชั่วโมง ไม่อาจพาชีวิตของเด็กสาวคนหนึ่งกลับคืนมา

"เชิญพ่อแม่ของวิมล พบหมอด้วย" ฉันทบอก พ่อแม่ของวิมล นอนเฝ้าดูลูกสาวที่หน้าห้องไอซียูนี้เอง เสียงร้องไห้โหยหวนอย่างเจ็บปวดของแม่และพ่อ ที่ตื่นขึ้นมาเพื่อรับรู้ความจริงว่า วันต่อไปนี้จะไม่มีลูกสาวที่ชื่อวิมลอีกแล้ว... เป็นเสียงที่ประทับในความทรงจำฉันทตลอดมา

ฉันทโทรศัพท์ไปตามหมายเลขที่วิมลให้มา...เป็นชื่อของสถานพยาบาลแห่งหนึ่ง เจ้าของสถานพยาบาลนั้นเป็นพยาบาลอายุห้าสิบปี ฉันทรู้ทันทีว่า นี่คือนานที่ที่พ่ทำแท้งให้วิมล...เพราะที่นี่เป็นสถานที่ที่มีชื่อมานานในการรับทำแท้งเถื่อน โดยที่ไม่มีใครเอาผิด

เมื่อเจ้าของสถานพยาบาลที่รับทำแท้งเถื่อนรับสายและพูดว่า "ฮัลโล" ฉันทอยากบอกเธอเหลือเกินว่า "นางสาววิมลตายพร้อมลูกในท้องไปแล้ว"

แต่ที่ทำได้ คือค่อยๆวางหูโทรศัพท์ลง โดยไม่ส่งเสียง

ฉันทถามตนเองว่า ใครผิด

พ่อแม่ที่ส่งลูกมาเรียนไกลหูไกลตา ?

เด็กสาวที่หลงระเริงกับความรัก ความใคร่ ?

ผู้ชาย ที่ไม่มีความรับผิดชอบ ?

ครูบาอาจารย์ที่ไม่อาจสอนเด็กให้มีศีลธรรมและความยับยั้งชั่งใจ ?

สังคม ที่มีแต่เรื่องลามก อนาจาร และสนุกสนาน ?

คนทำแท้งเถื่อน ?

หมอย่างฉันที่ไม่สามารถรักษาชีวิตเธอไว้ได้ ?

กฎหมายที่ย่อนยาน ไม่สามารถเอาผิดกับคนรับทำแท้งเถื่อน ?

หรือกฎหมายการทำแท้งที่ล้าสมัยไม่รับกับเหตุการณ์บ้านเมืองและสังคม ?

แม้ในวันนี้ ปัญหาความสัมพันธ์ทางเพศจะพลิกโฉม การร่วมเพศตั้งแต่วัยเรียน เป็นเรื่องที่พบเห็นได้ทั่วไป ...แต่กฎหมายการทำแท้ง ยังเป็นกฎหมายของกว่ายี่สิบปีก่อน...

...นั่นคือ การทำแท้งที่ถูกกฎหมาย คือการทำแท้งเพื่อการรักษา...โดยแพทย์ เมื่อพิจารณาเห็นแล้วว่าหากปล่อยให้ครรภ์ดำเนินต่อไปจะเป็นอันตรายต่อสุขภาพของมารดาและเด็ก หรือครรภ์ที่เกิดจากการข่มขืนที่มีการแจ้งความตามกฎหมาย การทำแท้ง

เมื่อไม่พร้อมจะมีลูก เป็นการกระทำที่ผิดกฎหมาย ผิดศีลธรรม

แล้วทางออก ของเด็กวัยเรียนที่พลาด ไม่พร้อมจะมีลูก อยู่ที่ไหน ?

"อ้อหุ เจว ทฬิททา จ สพเพ มจจุปรายนา ...ทั้งคนมีคนจน ล้วนมีความตายเป็นเบื้องหน้า"

แม้คนเราทุกคนเกิดมาต้องตาย...แต่วิมวลดตายจากไปโดยไม่สมควรอย่างยิ่ง

คุณละ คุณคิดว่าใครทำให้วิมวลดต้องตายก่อนวัยอันสมควร ?

=====

คัดลอกมาจากบทความของ พญ.ชัญวลี ศรีสุโข ครับ

ตีพิมพ์ลงในหนังสือ 108 คนใช้ I.C.U. ฉบับวันที่ 1 มิถุนายน พ.ศ. 2545

=====

ชื่อ-สกุลนักเรียน.....ชั้น ม.2/.....เลขที่.....

เรื่อง “เส้นทางรักของวิมวอล”

เส้นทางรักของวิมวอล	ข้อพิจารณา
ต้นทางรัก	อะไรคือจุดเริ่มต้นของปัญหา
กลางทางรัก	วิมวอล ทำเช่นไรจึงเกิดปัญหา
	แฟนวิมวอล ทำเช่นไรจึงเกิดปัญหา
	เพื่อนวิมวอล ทำเช่นไรจึงเกิดปัญหา
ปลายทางรัก	ผลที่เกิดขึ้นกับวิมวอล คืออะไร
	ผู้ได้รับผลกระทบในกรณีของวิมวอล มีใครบ้าง
นักเรียนคิดว่าอาจเกิดเรื่องเช่นเดียวกับวิมวอลกับ <u>นักเรียน</u> หรือไม่ เพราะเหตุใด	
นักเรียนห่วง <u>เพื่อน</u> คนใดมากที่สุดที่มีโอกาสเสี่ยงเรื่องเพศ (บอกชื่อ และห้องเรียน ของเพื่อน) เพื่อนผู้ชาย..... เพื่อนผู้หญิง.....	
คำขวัญที่จะเตือนใจตนและเตือนเพื่อนได้ดีที่สุด คืออะไร	

ใบความรู้เพิ่มเติมสำหรับครู ประกอบบทเรียนคอมพิวเตอร์ช่วยสอน (Power Point)

เรื่อง สถานการณ์หรือแรงผลักดันที่ทำให้มีเพศสัมพันธ์ครั้งแรกของวัยรุ่น”



โพลล์: สำรวจสถานการณ์ทางเพศของนักเรียนชั้น ม.1-ม.6 และอิทธิพลของปัจจัยเสี่ยงที่มีต่อการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน

[ข่าวผลสำรวจ](#) แอแบคโพลล์ -- ศุกร์ที่ 13 กุมภาพันธ์ 2552 10:02:15 น.

ดร.นพดล กรรณิกา ผู้อำนวยการศูนย์เครือข่ายวิชาการเพื่อสังเกตการณ์และวิจัยความสุขชุมชน (ศูนย์วิจัยความสุขชุมชน) มหาวิทยาลัยอัสสัมชัญ เปิดเผยผลวิจัยเรื่อง สำรวจสถานการณ์ทางเพศของนักเรียนชั้น ม.1-ม. 6 และอิทธิพลของปัจจัยเสี่ยงที่มีต่อการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน:

กรณีศึกษานักเรียนชั้น ม. 1-ม. 6 ในเขตกรุงเทพมหานคร จำนวนทั้งสิ้น 1,843 ตัวอย่าง ดำเนินโครงการระหว่างวันที่ 4 — 22 กุมภาพันธ์ 2552 ผลการสำรวจพบว่า ร้อยละ 13.2 ระบุเคยมีประสบการณ์ในการมีเพศสัมพันธ์ร่วมหลับนอนกับคนอื่น ในขณะที่ร้อยละ 86.8 ระบุยังไม่เคยมีเพศสัมพันธ์ ทั้งนี้เมื่อสอบถามว่าบุคคลที่เคยมีเพศสัมพันธ์ด้วยในครั้งแรกคือใครนั้น พบว่า ร้อยละ 87.6 ระบุแฟน/คู่รัก ในขณะที่ร้อยละ 5.7 ระบุเพื่อนต่างโรงเรียน/เพื่อนต่างสถาบัน ร้อยละ 3.8 ระบุเพื่อนร่วมโรงเรียน/เพื่อนร่วมสถาบัน ร้อยละ 1.9 ระบุผู้ชายบริการทางเพศร้อยละ 1.0 ระบุเพื่อนใหม่ที่พบตามแชต ผับ สถานบริการ/สถานบันเทิงและเมื่อสอบถามถึงสถานการณ์หรือแรงผลักดันที่ทำให้มีเพศสัมพันธ์ครั้งแรกนั้น พบว่า ร้อยละ 62.7 ระบุเกิดจากความรูสึกรัก/ชอบ รองลงมาคือร้อยละ 32.1 ระบุอยากลอง ร้อยละ 26.6 ระบุเป็นเพราะการอยู่ใกล้ชิดเพศตรงข้าม ร้อยละ 11.0 ระบุถูกบังคับล่อลวงโดยคนรู้จัก/ใกล้ชิด ร้อยละ 10.1 ระบุการดูหนังภาพยนตร์ที่ทำให้เกิดความรู้สึกทางเพศ/สื่อลามก อาทิ เว็บไซต์/วีซีดี ร้อยละ 8.3 ระบุเป็นเพราะการดื่มเหล้า/เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ตามลำดับสำหรับบุคคลที่เคยมีเพศสัมพันธ์ด้วยในช่วง 3 เดือนที่ผ่านมาพบว่ามีร้อยละ 81.7 ระบุมีเพศสัมพันธ์กับแฟน/คู่รัก รองลงมาคือร้อยละ 17.1 ระบุมีเพศสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมโรงเรียน/เพื่อนร่วมสถาบัน ร้อยละ 14.6 ระบุเพื่อนต่างโรงเรียน/เพื่อนต่างสถาบัน ร้อยละ 8.5 ระบุ มีเพศสัมพันธ์กับเพื่อนใหม่ที่พบตามแชต ผับ สถานบริการ หรือสถานบันเทิง ร้อยละ 7.3 ระบุ เพื่อนทางอินเทอร์เน็ต อาทิ เพื่อนจาก Hi-5 /เพื่อนจาก MSN ร้อยละ 4.9 ผู้ชายบริการทางเพศ และร้อยละ 3.7 ระบุนักร้องหญิง/หญิงคาราโอเกะ หรือห้องอาหารประเด็นที่น่าสนใจคือเมื่อทำการวิเคราะห์จำแนกตัวอย่างออกตามการตกเป็นกลุ่มเสี่ยง/ไม่เสี่ยงต่อการเป็นโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์นั้นพบว่า ร้อยละ 84.3 ของตัวอย่างที่เคยมีเพศสัมพันธ์ มีโอกาสเสี่ยงที่จะเป็นโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ ในขณะที่มีเพียงร้อยละ 15.7 เท่านั้นที่ไม่ตกเป็นกลุ่มเสี่ยงดังกล่าว

นอกจากนี้เมื่อสอบถามความคิดเห็นต่อการขายบริการทางเพศ ของเยาวชนบางกลุ่มในปัจจุบันนี้นั้น พบว่าตัวอย่างส่วนใหญ่คือร้อยละ 89.8 ระบุไม่เห็นด้วยกับการกระทำดังกล่าว ในขณะที่ร้อยละ 10.2 ระบุเห็นด้วย เพราะคิดว่าบางคนคงต้องการรายได้ /สถานการณ์บังคับ/เป็นความสุขของคนทำ อย่างไรก็ตาม ร้อยละ 75.8 ระบุยอมรับไม่ได้เลยในเรื่องการขายบริการทางเพศถึงแม้ว่าจะเป็นไปเพื่อให้ได้เงินมาใช้จ่ายในเรื่องที่จำเป็นก็ตาม ร้อยละ 22.0 ระบุไม่แน่ใจ ทั้งนี้มีเพียงร้อยละ 2.2 เท่านั้นที่ระบุยอมรับได้ประเด็นที่น่าสนใจคือ เมื่อ

สอบถามถึงความคิดความตั้งใจที่จะมีเพศสัมพันธ์ ร่วมหลับนอนกับคนรักในวันวาเลนไทน์ที่จะมาถึงนี้นั้น ผลการสำรวจพบว่า ร้อยละ 3.7 คิดที่จะมีเพศสัมพันธ์ในวันวาเลนไทน์อย่างแน่นอน ในขณะที่ร้อยละ 22.6 ยังไม่แน่ใจ อย่างไรก็ตามมากกว่า 2 ใน 3 คือร้อยละ 73.7 ระบุไม่มีความคิด/ไม่มีความตั้งใจเช่นนั้นเลย ดร.นพดล กล่าวว่าที่น่าพิจารณายิ่งคือ ผลวิเคราะห์สถิติ Odds Ratio ในการวิจัยครั้งนี้พบ ค่าอิทธิพลของปัจจัยเสี่ยงที่มีต่อการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียนของกลุ่มเยาวชน ที่พบว่าเยาวชนที่มีภาวะความเสี่ยง ได้แก่ เด็กนักเรียนที่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์จะมีภาวะความเสี่ยงมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียนสูงเกือบ 5 เท่า คือ 4.8 เท่าของเด็กนักเรียนที่ไม่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เด็กนักเรียนที่เที่ยวกกลางคืนมีความเสี่ยงมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียนสูง 3.8 เท่าของเด็กนักเรียนที่ไม่เที่ยวกกลางคืนเด็กนักเรียนที่หนีเรียนมีความเสี่ยงมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียนสูง 2.6 เท่าของเด็กที่ไม่หนีเรียนเด็กนักเรียนที่ใช้สารเสพติดมีความเสี่ยงมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียนสูง 2.2 เท่าของเด็กที่ไม่ใช้สารเสพติดเด็กนักเรียนที่เคยใช้อาวุธทะเลาะวิวาทกับผู้อื่นมีความเสี่ยงมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียนสูงประมาณ 2 เท่าคือ 1.9 เท่าเด็กนักเรียนที่เคยใช้กำลังทะเลาะวิวาทกับผู้อื่นมีความเสี่ยงมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียนสูง 1.5 เท่าเด็กนักเรียนที่มีปัญหาครอบครัวมีความเสี่ยงมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียนสูงกว่าเด็กไม่มีปัญหาครอบครัวถึง 1.1 เท่า

ดร.นพดล กล่าวต่อว่า สำหรับในโอกาส "วันวาเลนไทน์" หรือวันแห่งความรักที่กำลังจะมาถึงนี้ หน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรต้องมีมาตรการเฝ้าระวังอย่างใกล้ชิด ดังต่อไปนี้

1.มาตรการด้านครอบครัวครอบครั เป็นหน่วยทางสังคมที่มีความสำคัญต่อการถ่ายทอด ค่านิยม ทศนคติ และแบบแผนทางพฤติกรรมที่สอดคล้องกับบรรทัดฐานของสังคมให้กับเด็กและเยาวชน ค่านิยมทางเพศและพฤติกรรมทางเพศของวัยรุ่นจะมีทิศทางเป็นอย่างไร จึงย่อมมีความสัมพันธ์กับบรรยากาศการเลี้ยงดูและสัมพันธภาพของครอบครัว

1) ครอบครัวหรือผู้ปกครองต้องให้ความรักและความอบอุ่นแก่ลูกหลาน ความรักของพ่อแม่ การเลี้ยงดูของพ่อแม่ วินัยของพ่อแม่ และความเป็นอันหนึ่งอันเดียวของพ่อแม่ มีส่วนสร้างบุคลิกภาพและค่านิยมรวมถึงแบบแผนพฤติกรรมในเรื่องเพศให้แก่เด็ก

2) พ่อแม่ ผู้ปกครองทำตัวเป็นแบบอย่างที่ดี ทั้งนี้เพราะเด็กและเยาวชนมีแนวโน้มที่จะรับแบบต่าง ๆ จากพฤติกรรมของพ่อแม่ เยาวชนจะอยู่ในวัยที่ต้องมีตัวแบบเพื่อเขาจะได้เลียนแบบพฤติกรรม เช่น ในเรื่องการวางตัวต่อเพศตรงข้าม ความมั่นคงทางอารมณ์ ความซื่อสัตย์ต่อการให้เกียรติซึ่งกันและกันในการใช้ชีวิตคู่ของพ่อแม่

3) การปลูกฝังค่านิยมเรื่องเพศที่ถูกต้องให้แก่ลูกหลาน พ่อแม่หรือผู้ปกครองปลูกฝัง ค่านิยม ขนบธรรมเนียมประเพณีในเรื่องเพศเช่น ผู้หญิงให้รักนวลสงวนตัว ผู้ชายให้เกียรติผู้หญิง รู้จักความรับผิดชอบ อดได้รอได้ เป็นต้น

4) พ่อแม่ ผู้ปกครอง เข้าใจลักษณะทางธรรมชาติและความต้องการของวัยรุ่น พ่อแม่ควรมีการศึกษาพัฒนาการในช่วงวัยต่าง ๆ ของลูกหลาน เช่น พ่อแม่ต้องเข้าใจว่าวัยรุ่นต้องการอิสระ ความเป็นส่วนตัว การตัดสินใจด้วยตนเอง เป็นต้น พ่อแม่จึงต้องทำการศึกษาเพื่อลดช่องว่างระหว่างวัยระหว่างพ่อแม่กับลูก

5) ครอบครัวมีการเลี้ยงดูแบบประชาธิปไตย ช่วยให้วัยรุ่นแสดงลักษณะความเป็นตัวของตัวเอง มีการปรับตัวทางสังคมที่ดี เด็กและเยาวชนที่มีสัมพันธภาพและปรองดองกับพ่อแม่ของเขาจะมีปัญหาอบ้านน้อยกว่าวัยรุ่นที่มาจากครอบครัวที่มีการเลี้ยงดูแบบเข้มงวด

6) เลือกหรือคัดกรองสื่อต่าง ๆ เช่น โทรทัศน์ วิทยุ อินเทอร์เน็ต เป็นต้น ให้อยู่ในขอบข่ายที่เหมาะสมไม่ล่อแหลมจนเกินไปถ้าสื่อใด ๆ ที่ออกมาเห็นว่าไม่สมควร พ่อแม่ควรให้ข้อมูลย้อนกลับ ให้ความรู้ คำอธิบาย ชี้ให้เห็นคุณและโทษของข้อมูลจากสื่ออื่น ๆ

7) การสนับสนุนการทำกิจกรรมต่าง ๆ ที่เป็นประโยชน์ การให้รู้จักใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ เช่น การอ่านหนังสือ การออกกำลังกาย การเล่นดนตรี เป็นต้น

8) กลุ่มเพื่อนเป็นกลุ่มที่มีอิทธิพลต่อวัยรุ่นมาก พ่อแม่ ผู้ปกครอง จึงควรทำความรู้จักสนิทสนมกับกลุ่มเพื่อนของลูกหลาน และคอยสอนให้เยาวชนเลือกคบเพื่อนที่มีลักษณะเป็นกัลยาณมิตร

2. มาตรการด้านโรงเรียน/สถานศึกษา

1) การจัดกิจกรรมนอกหลักสูตร โรงเรียนหรือสถาบันการศึกษาสามารถปลูกฝังค่านิยมทางเพศที่เหมาะสม หรือส่งเสริมการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ เพื่อเด็กและเยาวชนจะได้ไม่หมกมุ่นเกี่ยวกับเรื่องทางเพศ โดยการจัดกิจกรรมนอกหลักสูตร ได้แก่ การเข้ากลุ่มกิจกรรมกีฬา งานอดิเรก เช่น เกี่ยวกับวิชาการ ด้านภาษา ดนตรี การพัฒนาสังคม การบำเพ็ญประโยชน์ต่อชุมชน โครงการต่าง ๆ ที่ส่งเสริมทำให้พัฒนาการของวัยรุ่นพัฒนาในทางที่ดี มีสุขภาพจิตดี ลดความก้าวร้าว สามารถค้นหาอัตลักษณ์ของตนเองได้ สามารถสร้างแรงบันดาลใจในการนำไปสู่ความสำเร็จตามเป้าหมายของชีวิต

2) การจัดบริการแนะแนวให้คำปรึกษา ทางโรงเรียนและสถานศึกษามีการจัดบริการแนะแนวให้คำปรึกษา โดยทำการประชาสัมพันธ์ให้นักเรียนทราบว่า มีหน่วยงานที่คอยให้ความช่วยเหลือนักเรียนในเรื่องต่าง ๆ เมื่อเกิดปัญหา วัยรุ่นเป็นวัยของการเปลี่ยนแปลงเชื่อมโยงจากวัยเด็กตอนปลายไปสู่ผู้ใหญ่ การปฏิสัมพันธ์กับบุคคลและสิ่งแวดล้อมรอบตัวทำให้เกิดประสบการณ์ และเรียนรู้ในสิ่งใหม่ตลอดเวลา จนบางครั้งบางสถานการณ์ที่เกิดขึ้นทำให้เยาวชนไม่สามารถทำการตัดสินใจได้ด้วยตนเอง เกิดความกังวลและความเครียด จำเป็นต้องมีหน่วยงานจัดบริการให้คำปรึกษา เช่น การคบเพื่อนต่างเพศ การเรียน เป็นต้น ทางโรงเรียนจำเป็นต้องประชาสัมพันธ์ให้นักเรียนได้รู้จักหน่วยให้บริการนี้ด้วย

3) การเรียนการสอนในหลักสูตรควรทำความเข้าใจเกี่ยวกับการปลูกฝังค่านิยม คุณธรรม จริยธรรมในเรื่องต่าง ๆ ให้นักเรียนได้เรียนรู้ถึงขนบธรรมเนียม ประเพณี วัฒนธรรมที่งดงามของสังคมไทย การสอนเรื่องการคบเพื่อนต่างเพศต้องวางตัวอย่างไร เป็นต้น

4) ครูอาจารย์ และบุคลากรในโรงเรียนหรือสถานศึกษา ให้ความดูแล เอาใจใส่ สังเกต สอดส่องพฤติกรรมของนักเรียน/นักศึกษาในการแสดงพฤติกรรมทางเพศอย่างใกล้ชิด เพื่อพบพฤติกรรมที่เป็นปัญหาควรรีบให้ความช่วยเหลือ และแก้ไขให้เร็วที่สุดในกรณีที่เกิดปัญหานั้น ครูอาจารย์ ตลอดจนพ่อแม่ ผู้ปกครองต้องรีบแก้ไข ไม่ควรที่จะซ้ำเติมสิ่งที่เกิดขึ้นกับวัยรุ่น ควรมีการให้ความช่วยเหลือ โดยการให้คำปรึกษา ให้กำลังใจแก่เด็กและเยาวชนที่มีปัญหา ให้ข้อคิดต่าง ๆ เพื่อให้พวกเขาสามารถกลับมาใช้ชีวิตตามปกติสุขได้

3. มาตรการด้านสังคม

1) นโยบายการจัดระเบียบสังคม รัฐบาลควรเพิ่มมาตรการการเปิด-ปิดสถานบันเทิง ผับ ศูนย์การค้า และร้านอาหารในพื้นที่ที่เป็นที่ตั้งโรงเรียนหรือสถานศึกษา และควรเพิ่มมาตรการการควบคุมการบังคับของกฎหมายให้มากขึ้น เพื่อป้องกันแหล่งมั่วสุม ซึ่งทำให้วัยรุ่นเข้าไปใช้บริการแล้วเกิดปัญหาทางสังคมตามมา

2) การออกกฎหมายลงโทษผู้ที่ผลิตสื่อลามก และผู้ที่ช่วยในการเผยแพร่ให้มีโทษสูงขึ้น เพื่อให้เด็กและเยาวชนตกเป็นเหยื่อของสื่อลามกเหล่านี้

3) จัดโครงการ กิจกรรมต่าง ๆ ช่วยกันรณรงค์ปลูกฝังค่านิยมเรื่องเพศที่ถูกต้อง และการแสดงพฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสม โดยภาครัฐและภาคเอกชนช่วยกันประสานงาน เพื่อให้เด็กและเยาวชนได้มีค่านิยมเรื่องเพศ มีความรู้ในเรื่องเพศศึกษาได้อย่างถูกต้อง

4) บุคคลสำคัญในสังคมเป็นต้นแบบที่ดีแก่เด็กและเยาวชนในเรื่องของค่านิยมทางเพศ และพฤติกรรมที่แสดงออกทางเพศ เพราะเนื่องจากวัยรุ่นจะมีอิทธิพลของเขา แล้วเมื่อเขาชอบพอใจเขาก็จะเลียนแบบโดยไม่ได้คัดกรองว่าดีหรือไม่ดี ดังนั้น บุคคลต่าง ๆ เหล่านี้ควรทำตัวเป็นแบบอย่างที่ดีในสังคม

ดร.นพดลกล่าวปิดท้ายรายละเอียดงานวิจัยวัตถุประสงค์และประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับจากโครงการวิจัย

1. เพื่อสำรวจสถานการณ์ทางเพศของนักเรียนระดับ ม.1-ม.6 ในเขตกรุงเทพมหานคร ในช่วงวันวาเลนไทน์ 2552
2. เพื่อสำรวจความเสี่ยง/ไม่เสี่ยงต่อการเป็นโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์
3. เพื่อเป็นประโยชน์ต่อผู้ที่สนใจศึกษาในเรื่องนี้อย่างลึกซึ้งต่อไป

ระเบียบวิธีการทำโพลล์โครงการสำรวจภาคสนามของศูนย์เครือข่ายวิชาการเพื่อสังเกตการณ์และวิจัยความสุขชุมชน (ศูนย์วิจัยความสุขชุมชน) มหาวิทยาลัยอัสสัมชัญ ครั้งนี้ เรื่อง สำรวจสถานการณ์ทางเพศของนักเรียนชั้น ม. 1-ม. 6 และอิทธิพลของปัจจัยเสี่ยงที่มีต่อการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน :กรณีศึกษานักเรียนชั้น ม. 1-ม. 6 ในเขตกรุงเทพมหานคร จำนวนทั้งสิ้น 1,843 ตัวอย่าง ดำเนินโครงการระหว่างวันที่ 4 — 12 กุมภาพันธ์ 2552 กลุ่มประชากรเป้าหมายคือนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1- 6 ในเขตกรุงเทพมหานคร เทคนิคการสุ่มตัวอย่าง คือ การสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งกลุ่มเชิงชั้นภูมิหลายชั้น และกำหนดลักษณะของตัวอย่างให้สอดคล้องกับประชากรเป้าหมายจากการทำสำมะโน ช่วงความเชื่อมั่นอยู่ในระดับร้อยละ 95

การล่วงเกินทางเพศต่อเด็ก

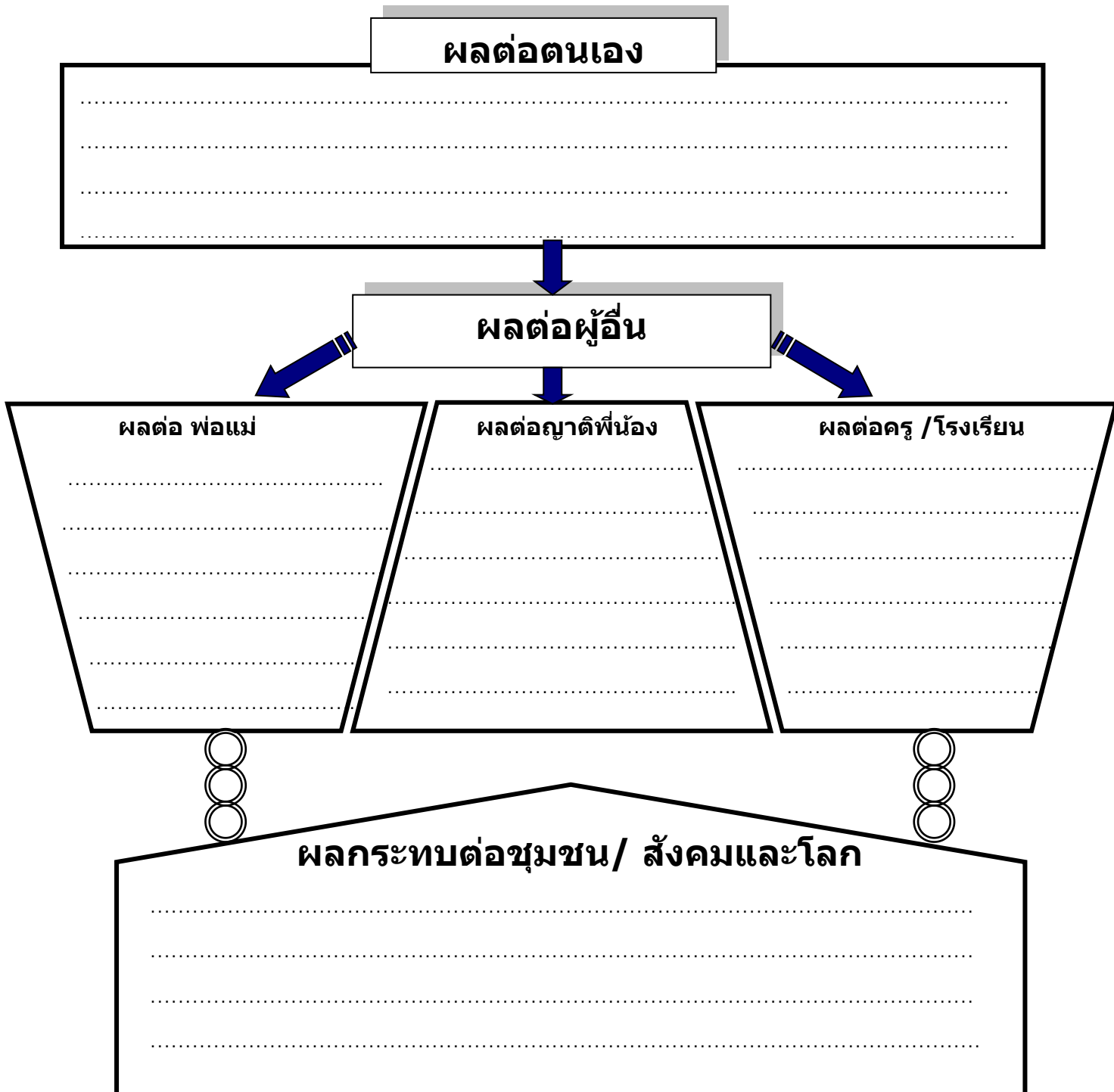


เป็นเรื่องที่ผิดทั้งกฎหมายและศีลธรรม ซึ่งมีมากขึ้นทุกวันทั้งปริมาณและรูปแบบที่ซับซ้อนการล่วงเกินทางเพศต่อเด็ก มักเกิดจากการกระทำของบุคคลใกล้ชิดซึ่งคุ้นเคยกับเด็ก ผู้เคราะห์ร้ายอาจเป็นไปได้ทั้งเด็กหญิงและเด็กชาย ในทุกช่วงอายุ เมื่อมีการค้นพบการล่วงเกินทางเพศต่อเด็ก เหตุการณ์เหล่านี้มักจะถูกปกปิดด้วยความอับอาย และปกป้องชื่อเสียงทั้งของเด็กและผู้กระทำผิด ซึ่งมักเป็นคนใกล้ชิด

ชื่อ-สกุลนักเรียน.....ชั้น ม. 2/.....เลขที่.....

เรื่อง ผลของการมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่พร้อม

แผนภาพแสดงผลการมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่พร้อม



เรื่อง เหนื่อย เครียด เจ็บ..จากเพศสัมพันธ์



ผลกระทบของปัญหาการมี
เพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร



ผลกระทบต่อตัวของวัยรุ่นทั้งทางร่างกายและจิตใจ

1. การตั้งครรรค์ที่ไม่พึงประสงค์ ในช่วงวัยรุ่นการเจริญเติบโตและความสมบูรณ์ทางร่างกายทำให้เกิดความพร้อมทางภาวการณ์เจริญพันธุ์สูงมาก การตั้งครรรค์ที่ไม่พึงประสงค์ของวัยรุ่น เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควรเป็นการตั้งครรรค์ในขณะที่ทั้งสองฝ่ายยังไม่มีความพร้อมในทุกๆด้านจึงก่อให้เกิดปัญหาตามมาอย่างมากทั้งทางด้านครอบครัว เศรษฐกิจ และสังคม

ลักษณะของปัญหาจากการตั้งครรรค์ที่ไม่พึงประสงค์มีดังนี้

1.1. ฝ่ายหญิงที่ตั้งครรรค์ส่วนใหญ่กำลังศึกษาเล่าเรียนอยู่ เมื่อตั้งครรรค์ก็ไม่อาจศึกษาเล่าเรียนต่อไปได้ทำให้ต้องออกจากการศึกษากลางคันซึ่งก็หมายถึงอนาคตการเรียนรู้ก็หมดไปอย่างสิ้นเชิง บางรายเมื่อตั้งครรรค์ก็ไม่กล้าบอกพ่อแม่/ผู้ปกครองแต่ก็ไม่สามารถปกปิดได้ตลอดไป จึงตัดสินใจหนีออกจากบ้านไปเผชิญชีวิตด้วยตนเอง เมื่อคลอดลูกก็เกิดปัญหาตามมามากมาย โดยเฉพาะปัญหาทางเศรษฐกิจและสังคม

1.2. บางกรณีตัดสินใจทำแท้ง เพื่อยุติการตั้งครรรค์ โดยหวังว่าเมื่อไม่ตั้งครรรค์แล้ว จะสามารถกลับมาใช้ชีวิตและศึกษาเล่าเรียนได้ตามปกติ แต่ในความเป็นจริงแล้วการทำแท้ง เป็นเรื่องที่ผิดทั้งทางด้านศีลธรรม กฎหมาย และค่านิยมของสังคม และที่สำคัญที่สุดคือ ส่งผลกระทบอย่างมากต่อสุขภาพ ในบางรายที่ทำแท้งโดยผู้ทำไม่ใช่แพทย์ทำให้เป็นอันตรายเช่น ตกเลือด ติดเชื้ออย่างรุนแรง ทำให้เสียชีวิตได้ หรือบางรายอาจต้องผ่าตัด ตัดมดลูกทิ้ง ทำให้ไม่สามารถตั้งครรรค์ได้อีกเลยตลอดชีวิต

1.3. บางกรณีเมื่อตั้งครรรค์ขึ้นมา ทำให้เกิดภาวะจำยอมที่ต้องแต่งงานกัน โดยทั้งสองฝ่ายยังไม่มีความพร้อมสำหรับการใช้ชีวิตคู่ ที่ต้องมีภาระเลี้ยงดูบุตร ทำให้เกิดปัญหาครอบครัวซึ่งนำไปสู่การหย่าร้างในที่สุด

1.4. ปัญหาทางด้านจิตใจและอารมณ์ วัยรุ่นที่มีปัญหาการตั้งครรรค์ไม่พึงประสงค์ มักจะมีความรู้สึกว่าตนทำผิดเกิดความละอายใจ และวิตกกังวลว่าคนอื่นจะรู้คิดถึงฝ่ายชายจะรับผิดชอบหรือไม่ พ่อแม่จะคิดอย่างไร ทำให้เกิดความรู้สึกเศร้าโศก รู้สึกเครียด แต่สิ่งเหล่านี้จะลดน้อยลงได้ถ้าคนในครอบครัวยอมรับฟังปัญหาที่เกิดขึ้นและให้อภัย

2. เสียการเรียน เมื่อคนเราหมกมุ่นกับเรื่องเพศ มีเวลาอยู่กันมาก จะทำให้สนใจการเรียนน้อยหรือไม่สนใจการเรียนเลย มักขาดเรียนบ่อย หรือหนีเรียน หลายคนต้องลาออกจากโรงเรียน โดยเฉพาะฝ่ายหญิงจะพบมาก แต่ฝ่ายชายก็มีเหมือนกัน งานวิจัยส่วนใหญ่พบว่า ผลของการมีเซ็กส์ในวัยรุ่นสัมพันธ์กับพฤติกรรมการเรียนและผลการเรียนที่ตกต่ำลงด้วย

3. การที่วัยรุ่นมีเพศสัมพันธ์เสรีมากขึ้นทำให้การมองเห็นคุณค่าตนเองเปลี่ยนไป การมีเพศสัมพันธ์ระหว่างวัยรุ่นส่งผลให้วัยรุ่นมองกิจกรรมทางเพศเป็นเพียง “การแลกเปลี่ยน” อารมณ์และวัตถุทางเพศ ยิ่งเมื่อมีบ่อยครั้งขึ้นการเคารพและเห็นคุณค่าตนเองก็จะยิ่งน้อยลง

4. การติดเชื้อโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ การมีเพศสัมพันธ์อาจทำให้เกิดการติดเชื้อโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ได้ ที่สำคัญคือ โรคในกลุ่มกามโรคและโรคเอดส์ โดยเฉพาะโรคเอดส์เป็นโรคที่กำลังแพร่ระบาดและทำให้เกิดปัญหาทางสังคมอย่างมาก ทั้งยังเป็นโรคที่ไม่มียาหรือวิธีการรักษาที่ทำให้หายขาดได้ และไม่มีวัคซีนสำหรับป้องกันโรคนี้ การติดเชื้อโรคเอดส์จึงทำให้เกิดปัญหาสุขภาพและปัญหาสังคมตามมา ทั้งยังทำลายอนาคตอีกด้วย

ผลกระทบต่อครอบครัว

1. สร้างความทุกข์ให้กับพ่อแม่ ไม่มีพ่อแม่คนใดที่พอใจเมื่อลูกของตนมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร แต่ที่พ่อแม่บางคนมีการยอมรับกันนั้นก็ด้วยความสงสารลูก ซึ่งพ่อแม่จะต้องทุกข์ระทมใจกับการกระทำที่ผิดพลาดของลูก

2. เสื่อมเสียชื่อเสียงของวงศ์ตระกูล คำโบราณกล่าวว่า “มีลูกสาวเหมือนมีส้วมอยู่หน้าบ้าน” เพราะถ้ามีส้วมอยู่หน้าบ้าน ถ้าส้วมแตกขึ้นมาจะเหม็นและอับอายชาวบ้าน เปรียบเทียบกับลูกสาวถ้าได้รับความเสียหายทางเพศเกิดขึ้น พ่อแม่ก็จะอับอาย วงศ์ตระกูลจะพลอยมัวหมองไปด้วย

3. เกิดความไม่เข้าใจกันของคนในครอบครัว และอาจเกิดปัญหาเรื่องค่าใช้จ่ายในการเลี้ยงดูเด็กที่เกิดจากการตั้งครรภ์ที่ไม่ตั้งใจ

4. เกิดปัญหาการหย่าร้างมากขึ้น

ผลกระทบต่อสังคม

1. ปัญหาการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควรส่งผลกระทบต่อสังคม โดยเป็นสาเหตุให้เกิดปัญหาอื่นๆ ตามมา ได้แก่

1.1 เกิดปัญหาการตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์ ปัญหาการทำแท้ง และปัญหาเด็กถูกทอดทิ้งและเด็กเร่ร่อน

1.2 ปัญหาความเสื่อมของวัฒนธรรมอันดีของสังคมไทย

1.3 ปัญหาโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์

1.4 ปัญหายาเสพติด ปัญหาเรื่องบุหรี่ยาเสพติด เหล้า การพนัน

1.5 ปัญหาแหล่งบันเทิง ผับ บาร์ ดิสโก้เธค สถานอาบอบนวด ซ่อง

1.6 ปัญหาเรื่องภาพยนตร์โป๊ หนังสือโป๊ หรือเรื่องโป๊เปลือยร่างกาย

1.7 ปัญหาการล่อลวง

1.8 ปัญหาคุณภาพของประชากรต่ำ

2. ปัญหาการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควรและปัญหาร่วมต่างๆ ทำให้ขาดประชากรที่มีคุณภาพในการพัฒนาสังคมให้เจริญรุ่งเรือง



<http://learners.in.th/blog/socail-sex/35486>

ชื่อ-สกุลนักเรียน.....ชั้น ม.2/.....เลขที่.....



เรื่อง สกัดจุด พ้นทางเสี่ยงเรื่องเพศ



ให้นักเรียนบอกวิธีปฏิบัติตนเพื่อหลีกเลี่ยงโอกาสเสี่ยงเรื่องเพศ

จุดเสี่ยงเรื่องเพศ	หลักการ สกัดจุดเสี่ยง	กฎเหล็กในการปฏิบัติตนของนักเรียน เพื่อ...พาดนพ้นทางเสี่ยง
1. อารมณ์เป็นเหตุ	หยุดการกระทำ ที่กระตุ้นให้ตนเอง หรืออีกฝ่าย เกิดอารมณ์ทางเพศ	1..... 2..... 3.....
2. โอกาสเป็นใจ	ปิดโอกาสที่นำไปสู่ การมีอารมณ์ทางเพศ	1..... 2..... 3.....
3. มีเพศสัมพันธ์ เป็นเรื่อง	ตั้งใจ ไม่เด็ดขาด	1..... 2..... 3.....

จดหมายจากเด็กชาย “ครั้งหนึ่ง.....ที่อยากลอง”

ผมเป็นเด็กผู้ชายคนหนึ่งที่มีความอยากรู้อยากลองเหมือนกับเด็กคนอื่น ๆ ผมนั้นเรียนอยู่ช่วงชั้นมัธยมต้นในสถาบันแห่งหนึ่ง ผมได้มีอะไรกับเพื่อนผู้หญิงคนหนึ่งในสถาบันของผมเอง ในวันนั้นโรงเรียนของผมได้มีกิจกรรมกีฬาสี จึงทำให้เด็กคนอื่น ๆ ไปร่วมกิจกรรมกันหมด เหลือเพียงผมที่อยู่บนอาคารเรียน และผู้หญิงอีกคนซึ่งเป็นเพื่อนของผม ตอนนั้นผมเองก็ไม่ได้คิดอะไร ผมก็นั่งคุยกับเขา จนมาถึงเรื่องของการมีเพศสัมพันธ์หรือ เรียกกัน ง่ายๆว่า เรื่อง SEX มันเลยทำให้ผมเกิดอารมณ์ ผมพยายามที่จะห้ามอารมณ์ตัวเองแล้วแต่มันก็ทำไม่ได้ ดังนั้นผมจึงได้มีอะไรกับเพื่อนผมคนนั้นที่เป็นผู้หญิง ตอนนั้นในหัวของผมไม่ได้คิดหรือคำนึงถึงผลที่จะตามมา พอผมเสร็จธุระนั้นแล้ว ผมกับเธอก็แยกกันไป กลับบ้าน เพราะมันเป็นเวลากลับบ้านพอดี พอกลับมาถึงบ้าน ผมก็รู้สึกไม่ดีเลยกับในสิ่งที่ผมทำลงไป ตอนนั้นผมนั้นเครียดมากๆ กลัวในทุกๆเรื่องที่จะเกิดขึ้น ผมกลัวมากไม่รู้จะทำยังไง ได้แต่นั่งอยู่เฉยๆ ผมกลัวว่าเธอจะท้อง กลัวว่าตัวเองจะหมดอนาคตเพราะตอนนั้นผมเองก็ไม่มีปัญญาที่จะเลี้ยงเขาได้ ถ้าพ่อแม่เขาเอาเรื่องขึ้นมาผมจะทำยังไง ถ้าผมโดนไล่ออกจากโรงเรียนพอผมจะเสียใจมัย ผมกลัวกับเรื่องนี้มากๆ พอวันรุ่งขึ้น ผมก็ไปเรียนตามปกติ แต่เธอคนนั้นก็ยังไม่มา มันทำให้ผมคิดเลยว่าเธอ นั้นท้องแน่ๆ มันยิ่งทำให้กลัวหนักเข้าไปอีก ผมได้รู้ซึ่งกับสิ่งที่ทำลงไปเลย พอหลังจากนั้นมา ผมเองก็เพิ่งได้รู้ว่าเธอ นั้นไม่ได้ท้องเพียงแต่เธอ นั้นไม่สบาย ในตอนที่ผมรู้ว่าเธอ ไม่ได้ท้องมันทำให้ ผมโล่งใจอย่างบอกไม่ถูก หลังจากนั้นมาผมกับเธอก็เป็นเพื่อนต่อกันและผมเองก็ไม่คิดจะทำแบบนั้นอีกเลย เพราะมันไม่คุ้มกับสิ่งที่เราจะได้รับหลังจากนั้นหรอก ผมเองก็ยอมรับว่า ผมนั้นโชคดีที่เธอไม่ท้อง ถ้าเธอท้อง ผมเองก็คงหมดอนาคตตั้งแต่นั้น

ผมอยากจะขอให้ เพื่อนๆหรือน้องๆ อย่าทำแบบผมเลยเพราะมันไม่ได้มีอะไรดีเลย อย่าเอาความสุขเพียงชั่ววูบมาแลกกับอนาคตเลย อย่าคิดว่าเวลานั้นจะหวนคืนกลับมา เวลานั้นไม่มีทางหวนคืนมีแต่เดินไปเรื่อยๆ ที่ผมเล่ามาทั้งหมดนี้ แ่่อยากให้เกิดุการณ์ของผมนี่เป็นบทเรียนกับทุกๆ ว่าสิ่งเหล่านี้มันเป็นเรื่องไม่ดี เมื่อพลาดไปแล้วมันหมายถึงชีวิตทั้งชีวิตของคุณเลย

.....THE END

เรื่อง “ร่างกายเปลี่ยน...อารมณ์เปลี่ยน”

อารมณ์ทางเพศที่เกิดขึ้นในช่วงการเข้าสู่วัยรุ่น เป็นพัฒนาการอย่างหนึ่ง ที่แสดงให้เห็นถึงความพร้อมของร่างกาย ที่จะสืบทอดและดำรงไว้ซึ่งเผ่าพันธุ์ โดยมี สิ่งเร้าสำคัญใน 2 ลักษณะประกอบด้วย ลักษณะของปัจจัยที่เป็นสิ่งเร้าภายใน (intrinsic stimulus) และลักษณะของปัจจัยที่เป็นสิ่งเร้าภายนอก (extrinsic stimulus) ได้แก่ สื่อสามก สารเสพติด และสิ่งแวดล้อม



ปัจจัยที่เป็นสิ่งเร้าภายใน หมายถึง สิ่งเร้าซึ่งเป็นผลที่เกิดจากกระบวนการเปลี่ยนแปลงต่างๆที่เกิดขึ้นในร่างกาย โดยได้รับอิทธิพลมาจากการทำงานของระบบต่อมไร้ท่อ ซึ่งผลิตฮอร์โมนออกมาเพื่อกระตุ้นให้ร่างกายมีการพัฒนาอย่างเป็นระบบและต่อเนื่อง

ต่อมเพศ ถือว่าเป็นปัจจัยที่เป็นสิ่งเร้าภายใน ที่กระตุ้นให้คนเราเมื่อเข้าสู่วัยรุ่นจะมีพัฒนาการทางเพศ และนำไปสู่การเกิดอารมณ์ทางเพศตามช่วงวัย ในเพศชายต่อมเพศ คือ ลูกอัณฑะ (testis) ส่วนในเพศหญิงต่อมเพศ คือ รังไข่ (ovary)

ฮอร์โมนเพศ เป็นปัจจัยภายในที่สำคัญ ที่เป็นสิ่งเร้าให้วัยรุ่นพัฒนาการของอารมณ์ทางเพศเกิดขึ้น และนำไปสู่การเกิดความต้องการทางเพศตามช่วงวัย ในเพศชายฮอร์โมนที่เป็นปัจจัยสำคัญ คือ ฮอร์โมนเทสโทสเตอโรน ส่วนในเพศหญิง คือ ฮอร์โมนเอสโตรเจน และฮอร์โมนโพลีคิควาลาร์



ฮอร์โมนเพศและการสืบพันธุ์

มนุษย์กับสัตว์มีระบบอวัยวะที่ไม่แตกต่างกันเลย เพียงแต่ระบบต่างๆ ในร่างกาย ระหว่างมนุษย์กับสัตว์มันต่างกันตรงหากไม่ว่าจะเป็นรูปร่าง หรือกระบวนการทำงานของมัน ความต้องการทางเพศเรื่องนี้นั้นมนุษย์กับสัตว์จะแตกต่างกันมาก ทั้งเรื่องเวลา (คนไม่จำกัด แต่สัตว์มีฤดูกาล) ยิ่งวิธีการสืบพันธุ์ยิ่งต่างเข้าไปใหญ่ บางสายพันธุ์ปฏิสนธิภายใน บางตัวภายนอก และบางตัวพิสดารหน่อย แค่มองตาก็ก็น่าได้ แต่สังเกตดูแล้วสัตว์จะไม่หมกมุ่นกับการสืบพันธุ์เหมือนคน สัตว์สืบพันธุ์เพราะต้องการขยายเผ่าพันธุ์ ส่วนคนสืบพันธุ์ทั้งที่ไม่ต้องการลูกสาวลูกชายเลยด้วยซ้ำ เนื่องจากอารมณ์ทางเพศนั้นเป็นเรื่องของธรรมชาติ



การจัดการกับอารมณ์ทางเพศนั้นสามารถดำเนินการได้ใน 3 ลักษณะคือ

1. **การระงับอารมณ์ทางเพศ** คือ การพยายามที่จะไม่ทำให้เกิดอารมณ์ทางเพศเกิดขึ้น ปฏิบัติได้โดยหลีกเลี่ยงการดูสื่อที่ช่วยยั่วยุอารมณ์ เช่น รูปภาพ หรือภาพยนตร์ หลีกเลี่ยงไม่ควรรู้อยู่ หรือเปิดโอกาสในการอยู่ใกล้เพศตรงข้ามในที่สาธารณะและลับตาคนอื่น หลีกเลี่ยงสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดโอกาสการถูกสัมผัสในลักษณะต่างๆ กับเพศตรงข้าม ซึ่งการกระทำดังกล่าวมักก่อให้เกิดอารมณ์ทางเพศได้ เช่น การจับมือถือแขน [10%] การกอดจูบ [60%] การลูบคลำ [80%] การเฝ้าโลม [100%] หลีกเลี่ยงในการอยู่ห้องมิดชิดคนเดียวเป็นเวลานานๆ เนื่องจากจะทำให้เกิดความคิดฟุ้งซ่าน หลีกเลี่ยงและรู้จักปฏิเสธเมื่อถูกชักชวนให้เที่ยวเตร่พักผ่อนในแนวทางกระตุ้นให้เกิดอารมณ์ทางเพศ เช่น สถานที่ท่องเที่ยวกลางคืน การดื่มแอลกอฮอล์ เครื่องดื่มมีน้ำตาลต่างๆ ซึ่งสามารถนำไปสู่การเกิดอารมณ์ทางเพศได้
2. **วิธีการระบายอารมณ์ทางเพศ** เราสามารถจัดการกับอารมณ์ทางเพศได้โดยการปรับเปลี่ยนพลังงานทางเพศให้อยู่ในรูปของกิจกรรมที่สร้างสรรค์ ด้วยวิธีการระบายอารมณ์ทางเพศในรูปแบบต่างๆ เช่น พยายามหมั่นศึกษาเล่าเรียน การเข้าร่วมเป็นสมาชิกของชมรมต่างๆ การใช้เวลาว่างในการออกกำลังกายด้วยการเล่นกีฬาต่างๆ มีความสนใจในเรื่องศิลปะและดนตรี มีเวลาในการพักผ่อนและนันทนาการบ้างตามสมควร ช่วยกิจกรรมในครอบครัว หากิจกรรมอื่นๆ ที่สนใจทำเช่น การวาดภาพ การเลี้ยงสัตว์ ปลูกต้นไม้ เป็นต้น
3. **การปลดปล่อยอารมณ์ทางเพศ** เพื่อลดความรู้สึทางเพศ เราสามารถที่จะปลดปล่อยอารมณ์ทางเพศได้ ด้วยวิธีการสำเร็จความใคร่ด้วยตนเอง (masturbation) หมายถึง การผ่อนคลายความต้องการทางเพศด้วยการจงใจกระตุ้นให้เกิดความรู้สึกทางเพศในตนเอง ด้วยการกระตุ้นบนส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายก็ได้ การบำบัดความใคร่ด้วยตนเองนี้ นักจิตวิทยาส่วนใหญ่ให้ความเห็นว่า ไม่มีผลร้ายแรงต่อสุขภาพ แต่การบำบัดด้วยวิธีการที่ถูกต้องเหมาะสม ยังส่งผลให้สุขภาพทางกาย และทางจิตของบุคคลดีขึ้นได้อีกด้วย แต่ก็ไม่ควรปฏิบัติบ่อยจนเกิดความหมกมุ่นในเรื่องดังกล่าว ซึ่งก่อให้เกิดเป็นลักษณะนิสัย ที่อาจส่งผลลบต่อบุคลิกภาพและความเข้มแข็งทางด้านการควบคุมอารมณ์ที่ดีได้ วัยรุ่นส่วนใหญ่มักจะปฏิบัติโดยใช้วิธีนี้

<https://sites.google.com/site/singreapayhakhxngwayrun/neuxha-2>

เรื่อง มีเพศสัมพันธ์อย่างไร จึงจะปลอดภัย (Safe Sex) ?

การมีเพศสัมพันธ์อย่างปลอดภัย (Safe Sex)



การมีเพศสัมพันธ์โดยขาดความรู้ ความเข้าใจอย่างแท้จริงทำให้อัตราเสี่ยงที่จะติดโรคเอดส์ หรือโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ต่างๆ ในเมืองไทยสูงขึ้นอย่างน่ากลัว สิ่งที่เป็นปัญหาของคนไทยก็คือ การขาดความรู้เรื่องเพศศึกษาอย่างจริงจัง ไม่รู้วิธีการป้องกันตัวเอง และไม่รู้ว่ากิจกรรมทางเพศแบบใดที่ถือว่าปลอดภัยบ้าง

คุณรู้จักการมีเพศสัมพันธ์อย่างปลอดภัยไหม? บางทีคุณอาจจะรู้ว่าการใส่ถุงยางอนามัยคือการมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัย ซึ่งเป็นเรื่องที่คุณเข้าใจถูกต้องแล้ว แต่ในขณะเดียวกันยังมีวิธีที่จะมีเพศสัมพันธ์อย่างปลอดภัยมากกว่านี้อีก

การมีกิจกรรมทางเพศที่ปลอดภัยหรือที่เรียกกันว่าเซฟเซ็กซ์ (Safe Sex) คือการมีเพศสัมพันธ์โดยไม่มีอัตราเสี่ยงต่อการติดโรค ติดเชื้อ กิจกรรมทางเพศที่ปลอดภัยและถือว่าไม่มีอัตราเสี่ยงต่อการติดโรคน้อยที่สุดคือ การช่วยตัวเอง หรือเรียกว่าการสำเร็จความใคร่ด้วยตัวเอง (Masturbation) วิธีนี้บางคนไม่ถือว่าเป็นการมีเพศสัมพันธ์ แต่ในวงการแพทย์วิธีนี้เป็นวิธีที่เรียกว่าเป็นกิจกรรมทางเพศที่ปลอดภัยที่สุดทั้งต่อตัวเองและต่อผู้อื่น เพราะการทำวิธีนี้ไม่ต้องให้ใครช่วย คุณสามารถทำเองได้โดยไม่ต้องกลัวอะไรทั้งสิ้น ไม่ต้องกลัวติดโรค ไม่ต้องกลัวท้องและวิธีนี้ยังเป็นวิธีที่ช่วยขจัดความเครียดที่เกิดขึ้นจากการมีอารมณ์ทางเพศได้เป็นอย่างดี โดยเฉพาะในวัยรุ่น

ผู้ชายบางคนบอกว่าการช่วยตัวเองแบบนี้ทำให้เกิดความรู้สึกที่ผิดบาป เพราะบางครั้งขณะที่จะต้องจินตนาการไปว่ากำลังมีเพศสัมพันธ์กับผู้หญิงคนอื่นๆ แต่จริงๆ แล้ว การจินตนาการไปเพื่อช่วยตัวเองไม่ใช่ความผิดใดๆ ทั้งสิ้น トラバที่คุณไม่แสดงให้เธอรู้ หรือไม่ไปทำกิจกรรมจากจ้วงลวงเกินเมื่อเจอหน้ากันเหมือนอย่างที่คุณจินตนาการไป คุณต้องรู้จักการควบคุมตัวเอง และรู้ว่าสิ่งใดคือจินตนาการและสิ่งใดคือเรื่องจริง



กิจกรรมทางเพศที่ปลอดภัยอันดับที่สองก็คือ การมีเพศสัมพันธ์แบบไม่สอดใส่ หรือศัพทที่ใช้กันทั่วไปเรียกว่า small sex เป็นการมีเพศสัมพันธ์แต่เพียงภายนอกเท่านั้น เช่นการใช้ปาก หรือใช้มือ แต่กิจกรรมนี้ก็ยังเสี่ยงต่อการติดเชื้อได้ถ้ามีการกลืนน้ำอสุจิเข้าทางปาก เพราะอาจเป็นโรคเริม หรือเชื้อราได้ ทางที่ดีที่สุดที่จะทำให้ small sex ปลอดภัยยิ่งขึ้นคือต้องสวมถุงยางอนามัยด้วย โดยปัจจุบันนี้มีถุงยางอนามัยที่ผลิตขึ้นมาสำหรับการทำกิจกรรมทางเพศแบบนี้มากมาย โดยมีการออกแบบให้มีรส และกลิ่นเพื่อให้เกิดความสุทธอทั้งสองฝ่ายมากยิ่งขึ้น

กิจกรรมทางเพศที่ปลอดภัยอันดับที่สามคือ การมีเพศสัมพันธ์โดยการใช้ถุงยางอนามัยแน่นอนว่าคุณคงได้ยินการรณรงค์เรื่องการใส่ถุงยางอนามัยมามากต่อมากแล้ว เพราะมันเป็นวิธีเดียวที่ปลอดภัยถ้าคุณต้องการจะมีเพศสัมพันธ์กับคู่รักของคุณโดยปราศจากการเอาเชื้อโรคไปให้คนที่คุณรัก และถือเป็นการป้องกันตัวเองได้ด้วยอีกวิธีหนึ่ง อย่าคิดว่าการใส่ถุงยางอนามัยคือการไม่ไว้ใจกัน เพราะจริงๆ การใช้ถุงยางอนามัยถือเป็นการห่วงใยดูแล ใส่ใจ และแสดงออกต่อความรักที่ดีที่สุด

โดย Pheekai@hotmail.com เมื่อวันที่ 1 ธ.ค. 2547 13:08:31 น.

