

หน้าทำ

กิจกรรมเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิต

ชื่อหนังสือ กิจกรรมเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิต “น่าทำ”
จัดพิมพ์โดย สำนักสุขภาพจิตสังคม กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข
 ถนนติวานนท์ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี 11000
พิมพ์ครั้งที่ 1 (สิงหาคม 2550)
จำนวนพิมพ์ 2,800 เล่ม
พิมพ์ที่ โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด
ISBN : 978-974-296-546-4

คำนำ

กิจกรรมเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิต ฉบับนี้ เป็นหนึ่งในชุดกิจกรรมเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตที่ “น่าทำ” เพื่อพัฒนาทักษะของเยาวชนในชุมชนให้เกิดภูมิคุ้มกันทางจิต เปรียบเสมือนเป็นการฉีดวัคซีนเพื่อเพิ่มภูมิคุ้มกันให้กับจิตใจ ให้มีความฉลาดทางอารมณ์และห่างไกลจากยาเสพติด ในลักษณะกิจกรรมกลุ่ม อันเป็นการจำลองการใช้ชีวิตร่วมกันในสังคม และแฝงข้อคิดที่จำเป็นต่อการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิต เป็นกิจกรรมที่ “น่าทำ” ซึ่งเป็นกิจกรรมต่อเนื่องที่น่าสนใจ นำมาใช้ในการฝึกปฏิบัติเพิ่มเติม เพื่อเพิ่มความสามารถของเยาวชน เพื่อเป็นประโยชน์อย่างจริงจัง ยั่งยืน จึงควรฝึกอย่างสม่ำเสมอ

กรมสุขภาพจิตหวังเป็นอย่างยิ่งว่าความรู้ ทักษะ ที่จัดไว้ในคู่มือนี้จะเป็นประโยชน์แก่อาสาสมัครแกนนำเยาวชนในชุมชนและเยาวชนทั่วไป

กรมสุขภาพจิต

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
แนวคิดการจัดกิจกรรมเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตให้แก่เยาวชนในชุมชน	1
องค์ประกอบหลัก 5 ด้านในการจัดกิจกรรมเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตให้แก่เยาวชนในชุมชน	2
วัตถุประสงค์	2
เป้าหมายในการจัดกิจกรรม	3
กลุ่มเป้าหมาย	3
ผู้ดำเนินกิจกรรมกลุ่ม	3
ผลที่คาดว่าจะได้รับ	5
วิธีใช้ชุดคู่มือกิจกรรมเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิต	5
หลักการทำกิจกรรมกลุ่ม	7
- การเตรียมความพร้อมของอาสาสมัครแกนนำเยาวชนในชุมชน ก่อนการจัดกิจกรรมกลุ่ม	7
- วิธีการทำกลุ่ม	7
- วิธีการแก้ไขสถานการณ์ที่อาจเกิดขึ้นในระหว่างการทำกลุ่ม	9
- เทคนิคที่ใช้ในการทำกลุ่ม	9
- บทบาทผู้นำกลุ่ม	9
- คุณสมบัติของผู้นำกลุ่ม	10
- ทักษะพื้นฐานของผู้นำกลุ่ม	10
- ข้อควรระวัง	11
- การทำกิจกรรมกลุ่มช่วยอะไรได้บ้าง	11
กิจกรรมเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิต “น่าทำ”	12
1. การควบคุมตนเอง	14
- จีนี่เจ้า...มาหาฉันหน่อย	15
- รับหรือไม่รับ	17
- เห็นด้วยรวยแต้ม	20

เรื่อง	หน้า
2. ความภาคภูมิใจในตนเอง	21
- เอกลักษณ์ของมัน	22
- นี่แหละ...ตัวฉัน	23
- คู่หู คู่ความดี	25
- มันเป็นคนดี	27
3. ความรู้เรื่องยาเสพติด	29
- พิษภัยจากยาบ้า	30
- ชีวิตจริงหรือมายา	34
4. ทักษะการดำเนินชีวิต	36
- ฟังกันสักนิดหากคิดแก้ไข	37
- 108 วิธีดูแลชีวิตให้มีสุข	39
- ใครรู้บ้าง	40
- ครั้งเดียวก็เกินพอ	45
- อุบัติเหตุรัก	48
- รู้ทันเอดส์	51
- ถูกใจใช่เลย	57
- ข้างหลังภาพ	60
- ช่วยแดงโมผ้าทางตัน	62
- ช่วยเงาะด้วย	68
- เธอคิด ฉันคิด	70
- คือความเข้าใจ	72
- วันแห่งความรัก	74
- สื่อสารดีมีสัมพันธภาพ	76
- เพื่อนคู่ใจ	82
- รู้ใจได้เพื่อน	83
- เพื่อน	86
5. การหาความสุขให้ตัวเองในรูปแบบที่เหมาะสม	89
- ฟังพอใจในชีวิต	90
เอกสารอ้างอิง	97

แนวคิด...

การจัดกิจกรรมเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตให้แก่เยาวชนในชุมชน

เยาวชนกลุ่ม Generation Y (10-24 ปี) นับเป็นกำลังสำคัญต่อการขับเคลื่อนสังคมในอนาคต ขณะเดียวกันก็เป็นกลุ่มที่มีความเสี่ยงสูงในการเข้าไปยุ่งเกี่ยวกับยาเสพติดอีกด้วยเช่นกัน

กรมสุขภาพจิตเห็นถึงความสำคัญของปัญหา และตระหนักถึงศักยภาพของเยาวชนในชุมชน ทั้งกลุ่มที่อยู่ในสถานศึกษาและกลุ่มนอกสถานศึกษา จึงมุ่งที่จะดำเนินการเน้นไปที่เยาวชนทั้งสองกลุ่ม ในชุมชน ภายใต้นโยบายที่ว่า การเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตเปรียบเสมือนการฉีดวัคซีนเพื่อเพิ่มภูมิคุ้มกันให้กับจิตใจแก่เยาวชน ให้มีความฉลาดทางอารมณ์และห่างไกลจากยาเสพติด โดยนำกิจกรรมกลุ่มมาใช้ อันเป็นการจำลองการใช้ชีวิตร่วมกันในสังคม และแฝงข้อคิดที่จำเป็นต่อการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิต

คู่มือกิจกรรมเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตให้แก่เยาวชนในชุมชน จัดทำขึ้นเพื่อแกนนำอาสาสมัครที่ทำหน้าที่วิทยากร ได้นำไปใช้ในการทำกิจกรรม เพื่อพัฒนาฝึกจิตใจวัยรุ่นและเยาวชนให้มีความเข้มแข็งเสมือนเกราะป้องกันจิตใจให้อยู่ในสภาพที่ดี สามารถปรับตัวปรับใจเมื่อต้องพบปัญหาอุปสรรคต่างๆ อีกทั้งสามารถประยุกต์ใช้ในการทำงาน หรือดำเนินชีวิตได้ มีชีวิตอยู่อย่างสร้างสรรค์ มีคุณค่าต่อตนเอง ครอบครัว ชุมชน สังคม และไม่เข้าไปยุ่งเกี่ยวกับยาเสพติด โดยมีแนวทางการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตตามองค์ประกอบหลัก 5 ด้าน ดังนี้

1. ด้านการควบคุมตนเอง
2. ด้านความภาคภูมิใจในตนเอง
3. ด้านความรู้เรื่องยาเสพติด
4. ด้านทักษะการดำเนินชีวิต
5. ด้านการหาความสุขให้ตนเองในรูปแบบที่เหมาะสม

โดยการจัดกิจกรรมจะมุ่งเน้นลักษณะกิจกรรมตามหลัก C4 ดังนี้

- Challenging ลักษณะกิจกรรมที่ท้าทาย ตื่นเต้น สนุกสนาน บั่นเทิน
- Competition ลักษณะของกิจกรรมที่มีบรรยากาศของการแข่งขันอย่างเหมาะสม ซึ่งอาจเป็นการแข่งขันกับกลุ่ม กับตนเอง กับครอบครัว
- Creativity ลักษณะกิจกรรมที่สร้างสรรค์เป็นกระบวนการของการผลิตสิ่งใหม่ สิ่งที่ไม่เคยทำมาก่อน ทำให้เกิดคุณค่าในตัวเอง (Self Esteem)
- Companionship ลักษณะกิจกรรมที่มุ่งเน้นความเป็นเพื่อน ความเป็นกลุ่มเดียวกัน

ซึ่งลักษณะรูปแบบ C4 นี้จะทำให้กิจกรรมมีความน่าสนใจมากขึ้น ทำให้สมาชิกได้มีส่วนร่วมในกิจกรรมและได้ข้อคิดตามจุดประสงค์อย่างเต็มที่

องค์ประกอบหลัก 5 ด้าน...

ในการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตให้แก่เยาวชนในชุมชน

1. ด้านการควบคุมตนเอง

เป็นความสามารถในการรู้เท่าทันอารมณ์ของตนเองและผู้อื่น มีทักษะในการควบคุมอารมณ์และพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม รวมทั้งฝึกให้เยาวชนอดทน มีสติ คิดก่อนทำ มีแบบอย่างในการดำเนินชีวิตที่เหมาะสม รู้จักอดทนต่ออุปสรรคในชีวิต

2. ด้านความภาคภูมิใจในตนเอง

คือการทำเยาวชนรู้จักที่จะมองหาข้อดีของผู้อื่น รับรู้ข้อดีของตนเอง สามารถยอมรับและพอใจในข้อดีของตนเอง ยอมรับในสิ่งที่ตนเองเป็น รวมทั้งชื่นชมตัวเองและผู้อื่นอย่างสม่ำเสมอ อันจะเป็นการทำให้ผู้ที่ได้รับคำชมเกิดความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเอง

3. ด้านความรู้เรื่องยาเสพติด

หมายถึงความรู้ ความเข้าใจ และความเชื่อที่ถูกต้องเกี่ยวกับยาเสพติด มีแนวโน้มในการอยู่ห่างจากการเกี่ยวข้องกับยาเสพติด มีทักษะในการปฏิเสธเมื่อถูกชักชวนทำในเรื่องที่ไม่เหมาะสมหรือเป็นอันตราย สามารถประเมินความเสี่ยงต่อการใช้ยาเสพติดได้

4. ด้านทักษะการดำเนินชีวิต

เป็นทักษะที่จะช่วยให้เยาวชนสามารถตัดสินใจแก้ไขปัญหาได้อย่างเหมาะสม เข้าใจและสามารถจัดการกับความขัดแย้งที่เกิดขึ้นได้ ฝึกให้กล้าแสดงความคิดเห็นที่เหมาะสม มีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นในการแก้ไขปัญหา มีการสื่อสารที่เหมาะสมกับครอบครัวและผู้อื่น วางแผนการดำเนินการแก้ไขปัญหา ยาเสพติดในชุมชนได้ และรู้วิธีการช่วยเหลือเพื่อน มีทักษะการฟัง การให้กำลังใจแก่เพื่อน และทักษะอื่นๆ ที่จำเป็นในการดำรงชีวิต

5. ด้านการหาความสุขในรูปแบบที่เหมาะสม

คือการตระหนักถึงกิจกรรมอันเหมาะสมที่ทำแล้วตนเองและผู้อื่นเกิดความสุข กล้าคิด กล้าทำ กล้าแสดงออกอย่างสร้างสรรค์ รวมทั้งส่งเสริมการมีส่วนร่วมในกิจกรรมต่างๆ ของเยาวชน

วัตถุประสงค์

เพื่อให้เยาวชนที่เข้าร่วมกิจกรรมเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิต

1. มีวิธีการควบคุมตนเอง อดทน มีสติ คิดก่อนทำ
2. รู้จักมองหาข้อดีของคนอื่น และตนเอง อีกทั้งยอมรับ และพอใจในข้อดีของตนเอง
3. มีความรู้ความเข้าใจ และความเชื่อที่ถูกต้องเกี่ยวกับเรื่องยาเสพติด
4. มีการสื่อสารที่เหมาะสมกับครอบครัวและผู้อื่น สามารถตัดสินใจแก้ไขปัญหาได้อย่างเหมาะสม
5. ตระหนักถึงกิจกรรมที่ทำแล้วตนเองและผู้อื่นเกิดความสุข กล้าคิด กล้าทำ กล้าแสดงออก

อย่างสร้างสรรค์

เป้าหมายในการจัดกิจกรรม มุ่งไปที่ 3 ส่วนในตัวบุคคล ดังนี้

1. **ความคิด** ด้วยการให้ความรู้ ความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับยาเสพติด ค่านิยม ทักษะคิดต่อชีวิต การเคารพความคิด และสิทธิของผู้อื่น กติกา มารยาท และผลกระทบจากยาเสพติด เป็นต้น
2. **อารมณ์** ด้วยการให้ความรู้เกี่ยวกับธรรมชาติของอารมณ์ของวัยรุ่นและเยาวชน สาเหตุของการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ ประเภทของอารมณ์ วิธีการจัดการกับอารมณ์ ผลเสียของอารมณ์ต่อสุขภาพร่างกาย จิตใจ และชีวิตทางสังคม
3. **พฤติกรรม** ด้วยการฝึกฝนให้มีพฤติกรรมต่างๆ ที่สังคมยอมรับ เช่น ความรับผิดชอบ ความซื่อสัตย์ การตรงต่อเวลา การพูดความจริง การมีสัมมาคารวะ การยอมรับผิด ความเสียสละ การรู้จักวางแผนการดำเนินชีวิต ความอดทน การยกย่องให้เกียรติผู้อื่นและการรู้จักใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ เป็นต้น

กลุ่มเป้าหมาย

วัยรุ่น และเยาวชน กลุ่มอายุ 10-24 ปี

ผู้ดำเนินกิจกรรมกลุ่ม

อาสาสมัครแกนนำเยาวชนที่ผ่านการอบรม สามารถทำกิจกรรมร่วมกับเยาวชนได้ มีช่วงอายุไม่ห่างจากเยาวชนมาก โดยแบ่งเป็น 3 หน้าที่ คือ

1. ผู้นำกลุ่ม (Leader)

คุณสมบัติ

- ▶ ต้องมีความสามารถในการถ่ายทอดความรู้ เชื่อมั่นในการปฏิบัติตามแนวคิดของงาน เพื่อให้สมาชิกสามารถบรรลุตามวัตถุประสงค์ สามารถดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข
- ▶ ต้องมีความสามารถในการดำเนินงานร่วมกับผู้อื่น และสามารถผลักดันสมาชิกให้ร่วมกิจกรรมได้อย่างมีประสิทธิภาพ
- ▶ มีความสามารถในการคิดอย่างมีเหตุผล และสามารถแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้าได้
- ▶ มีความประพฤติปฏิบัติดี เป็นที่ยอมรับของบุคคลอื่นๆ ทั้งผู้ร่วมงาน และผู้ที่พบเห็น
- ▶ เป็นผู้ที่ต้องคำนึงถึงส่วนรวม รู้จักการให้ และรักคนอื่นเช่นเดียวกับที่รักตนเอง
- ▶ เป็นผู้ที่มีความพร้อมด้านอารมณ์ มีความเข้าใจตนเอง และพร้อมที่จะแก้ไขข้อบกพร่องของตนเอง
- ▶ เป็นผู้ที่มีเป้าหมายในการทำงานที่ดี และมีความอดทน มานะบากบั่น เพื่อให้บรรลุเป้าหมายนั้นๆ

- ๐ ต้องเป็นผู้ที่กล้าเผชิญปัญหาต่างๆ และรู้ถึงวิธีการศึกษาข้อผิดพลาดทั้งหลาย เพื่อนำมาใช้ในการปรับปรุงการดำเนินกิจกรรมในครั้งต่อไป
- ๐ ต้องเป็นผู้ที่รู้จักการยืดหยุ่น ตามสถานการณ์อย่างเหมาะสม

หน้าที่

- ๐ เป็นผู้นำและแบ่งปันความรู้ในการทำกิจกรรมต่างๆ ตามแนวคิด “ปรับทุกข์ สร้างสุข แก้ปัญหา พัฒนา EQ”
 - ๐ ทำความเข้าใจวัตถุประสงค์/วิธีดำเนินกิจกรรม
 - ๐ จัดเตรียมกิจกรรม อุปกรณ์ และผู้เข้ากลุ่ม
 - ๐ เป็นผู้ดำเนินกิจกรรม ตลอดจนเป็นผู้กระตุ้นกลุ่ม เพื่อให้การดำเนินการกลุ่มเป็นไปอย่างต่อเนื่อง ตรงประเด็น วัตถุประสงค์ ด้วยความเป็นกันเอง ให้เกียรติแก่สมาชิกกลุ่มอย่างเท่าเทียมกัน
 - ๐ สรุปกิจกรรมกลุ่ม
2. **ผู้ช่วยผู้นำกลุ่ม (Co-leader)**

คุณสมบัติ

- ๐ เหมือนกับผู้นำกลุ่ม

หน้าที่

- ๐ ช่วยผู้นำกลุ่มดำเนินกิจกรรมกลุ่มทุกขั้นตอน
- ๐ ช่วยกระตุ้น ให้กำลังใจและเป็นกันเองกับสมาชิก เพิ่มเติมและสรุปในส่วนที่ยังไม่ครอบคลุม
- ๐ ช่วยควบคุมเวลา
- ๐ สังเกตและบันทึกข้อมูล ประเด็นสำคัญ

3. **พี่เลี้ยงประจำกลุ่ม**

คุณสมบัติ

- ๐ มีสุขภาพร่างกายและจิตใจแข็งแรงสมบูรณ์
- ๐ เสียสละ อดทน อุทิศเวลาแก่การจัดค่ายได้อย่างเต็มที่
- ๐ มีมนุษยสัมพันธ์ดี ทำงานร่วมทีมกับบุคคลอื่นได้อย่างดี
- ๐ มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ กล้าคิด กล้าทำ กล้ายอมรับ

หน้าที่

- ๐ เป็นพี่เลี้ยงประจำกลุ่ม
- ๐ ดูแลและเป็นพี่ปรึกษาให้แก่สมาชิกค่าย
- ๐ ดูแลความเรียบร้อยและอำนวยความสะดวกในด้านต่างๆ

ผลที่คาดว่าจะได้รับ

ผู้จัดกิจกรรมค่าย (อาสาสมัครแกนนำเยาวชน)

- 1) ได้พัฒนาตนเอง เสริมภาวะผู้นำ มีความภาคภูมิใจ จากความสำเร็จในการจัดกิจกรรมแก่เยาวชน และเป็นที่ยอมรับของสังคม
- 2) ได้รับความรู้/ประสบการณ์เพิ่มเติม จากการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ความคิดเห็นร่วมกับเครือข่ายแกนนำอื่นๆ และนำความรู้ที่ได้รับไปเผยแพร่และสานต่อ

ผู้เข้าร่วมกิจกรรมค่าย

- 1) ได้รับความรู้ ทักษะ และประสบการณ์ใหม่ๆ ในการป้องกันปัญหาเสพติดไปใช้ในชีวิตรประจำวันได้
- 2) ได้รับความสุข จากการได้รับพัฒนาได้ร่วมกิจกรรมที่ตนเองชื่นชอบและใฝ่ฝัน ตามกิจกรรมและแนวทางที่สังคมยอมรับ
- 3) เรียนรู้พลังความรัก ความสามัคคีจากกลุ่มเพื่อน เกิดเครือข่ายสมาชิกค่ายที่ร่วมสร้างสรรค์กิจกรรมเพื่อความสุขสำหรับตนเอง ชุมชน และสังคม
- 4) เรียนรู้บทบาทการเป็นแกนนำเยาวชนในชุมชนต่อไป

วิธีการใช้ชุดคู่มือกิจกรรมเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิต

ชุดคู่มือกิจกรรมนี้ประกอบด้วย คู่มือ 3 ฉบับ ดังนี้

1. กิจกรรมเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิต แผนกิจกรรมพื้นฐาน “ต้องทำ”
2. กิจกรรมเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิต แผนกิจกรรมเพิ่มเติม “ควรทำ”
3. กิจกรรมเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิต แผนกิจกรรมเพิ่มเติม “น่าทำ”

ซึ่งในแต่ละฉบับจะประกอบไปด้วยกิจกรรมครบตามองค์ประกอบทั้ง 5 ด้านในการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตให้กับเยาวชน โดยแต่ละฉบับมีความแตกต่างกัน ตามความสำคัญของจุดประสงค์แต่ละกิจกรรมว่า เป็นการพัฒนาทักษะตรงตามองค์ประกอบหรือไม่ และตรงตามหลัก C4 (เป็นกิจกรรมที่น่าสนใจและสมาชิกได้มีส่วนร่วม) เพียงใด โดยแบ่งกิจกรรมออกได้เป็น 3 กลุ่ม ดังนี้

1. กิจกรรมเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิต แผนกิจกรรมพื้นฐาน “ต้องทำ”

เป็นกิจกรรมที่พัฒนาทักษะที่เป็นประโยชน์ต่อการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตและตรงตามหลัก C4 มากที่สุด เป็นกิจกรรมที่ “ต้องทำ” เป็นหลักเพื่อให้เยาวชนเกิดภูมิคุ้มกันทางจิต ซึ่งต้องฝึกให้ครบเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ ไม่ใช่ฝึกเฉพาะเวลาที่ทำกลุ่มครั้งเดียว

2. กิจกรรมเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิต แผนกิจกรรมเพิ่มเติม “ควรทำ”

เป็นกิจกรรมที่พัฒนาทักษะที่เป็นประโยชน์ต่อการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตและตรงตามหลัก C4 รองลงมา ซึ่งเป็นกิจกรรม ฝึกปฏิบัติเพิ่มเติม เพื่อเพิ่มคุณภาพของการจัดกิจกรรมเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิต และควรฝึกอย่างสม่ำเสมอ

3. กิจกรรมเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิต แผนกิจกรรมเพิ่มเติม “น่าทำ”

เป็นกิจกรรมต่อเรื่องที่น่าสนใจ นำมาใช้ในการฝึกปฏิบัติเพิ่มเติม เพื่อเพิ่มความสามารถของเยาวชน ในการจัดกิจกรรมเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิต เพื่อที่เป็นประโยชน์จริงจัง ยั่งยืน และควรฝึกอย่างสม่ำเสมอ

หมายเหตุ

ทุก ๆ กิจกรรมสามารถปรับและประยุกต์ใช้ได้ตามความเหมาะสมและบริบทของแต่ละพื้นที่

หลักการทำกิจกรรมกลุ่ม

การเตรียมความพร้อมหรือบรรยากาศที่ดีก่อนการจัดกิจกรรมกลุ่ม

1. สถานที่ที่จะใช้ในการทำกิจกรรมกลุ่ม ควรเป็นสถานที่ที่ไม่พลุกพล่าน อากาศถ่ายเทได้สะดวก มีเสียงรบกวนน้อย และเหมาะสมกับจำนวนคน
2. สมาชิกที่จะเข้ากลุ่ม ถ้าเป็นไปได้ควรมีทั้งเพศชายและหญิง เพื่อจะได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์หรือมุมมองที่ต่างกัน ทำให้เข้าใจเพศตรงข้ามได้ง่ายมากขึ้น และเพื่อเป็นการจำลองการอยู่ร่วมกันในสังคม
3. จำนวนสมาชิกที่จะเข้ากลุ่ม ควรมีสมาชิกเข้ากลุ่มแต่ละครั้งอย่างน้อย 6 คนขึ้นไป แต่ไม่ควรเกิน 15 คน เพราะจะทำให้ได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นที่หลากหลาย ถ้ากลุ่มใหญ่มากเกินไปจะทำให้ดูแลยาก
4. การใช้เวลาในการทำกลุ่ม ไม่ควรเกินครั้งละ 60-90 นาที
5. การนั่งในกลุ่มควรนั่งเป็นวงกลม ซึ่งจะนั่งกับพื้นหรือนั่งบนเก้าอี้ก็ได้ แล้วแต่จะตกลงกัน

วิธีการทำกลุ่ม

เมื่อสมาชิกมาพร้อมกัน ณ สถานที่ที่จะทำกิจกรรมกลุ่ม ให้ผู้นำกลุ่มซึ่งเป็นผู้นำการทำกิจกรรมกลุ่มเริ่มดำเนินการ ดังนี้

- ขั้นที่ 1 ผู้นำกลุ่มแนะนำชื่อตัวเองให้สมาชิกได้รู้จัก และบอกบทบาทหน้าที่ของตนเองด้วยว่าทำหน้าที่อะไร
- ขั้นที่ 2 ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกทุกคนแนะนำตัวเองในกลุ่ม โดยเริ่มจากสมาชิกที่อยู่ด้านซ้ายมือหรือขวามือของผู้นำกลุ่มก็ได้ เวียนไปจนครบทุกคน
หมายเหตุ ขั้นที่ 1 และขั้นที่ 2 ให้ทำครั้งแรกที่พบกัน หากมีสมาชิกเข้ามาใหม่ระหว่างที่ทำกลุ่มให้สมาชิกใหม่แนะนำตัวเองก่อน และให้สมาชิกเก่าแนะนำตัวเองกับสมาชิกใหม่ด้วย
- ขั้นที่ 3 ผู้นำกลุ่มบอกวัตถุประสงค์การเข้ากลุ่มให้สมาชิกทราบด้วย เพื่อให้สมาชิกรับทราบและมีส่วนร่วมในการทำกลุ่ม
- ขั้นที่ 4 ผู้นำกลุ่มบอกถึงกฎกติกาในการเข้ากลุ่ม และ/หรือให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มช่วยกันตั้งกฎกติกา ร่วมกันเพื่อให้สมาชิกกลุ่มเคารพในกฎกติกาที่ร่วมกันตั้งมากขึ้น
หมายเหตุ กฎกติกาในกลุ่มที่ควรมี
 1. ขอให้สมาชิกเข้ากลุ่มตรงเวลา
 2. ไม่นำความลับของเพื่อนไปพูดนอกกลุ่ม หากจะนำไปพูดต้องได้รับอนุญาตจากเพื่อนเสียก่อน

3. ไม่นำเรื่องราวของเพื่อนไปล้อเลียนนอกกลุ่ม และไม่พูดจาเยาะเย้ยถากถางเพื่อนขณะที่อยู่ในกลุ่ม
4. สนใจ ใส่ใจฟังเพื่อนพูด ขณะที่อยู่ในกลุ่ม
5. ไม่นั่งหลับในกลุ่ม ถ้าง่วงมากให้ขออนุญาตกลุ่มลุกไปล้างหน้า
6. ไม่นำของกินมากินขณะอยู่ในกลุ่ม
7. ไม่ควรลุกออกจากกลุ่ม ขณะที่กำลังทำกิจกรรม หากจำเป็นจริงให้ขออนุญาตกลุ่ม
8. ควรแสดงความคิดเห็นในกลุ่ม และไม่พูดแข่งกัน
9. ปิดเครื่องมือสื่อสารทุกชนิด ระหว่างการเข้ากลุ่ม
10. หากมีปัญหาค้างคาในกลุ่มที่ไม่ต้องขอมติกลุ่ม สามารถขอคำปรึกษากับผู้นำกลุ่มได้ หลังเลิกกลุ่ม

ขั้นที่ 5 หลังจากแจ้งกฎกติกาในกลุ่มแล้ว ผู้นำกลุ่มเริ่มเข้าสู่การทำกิจกรรมกลุ่ม ดังนี้

1. แจ้งกับสมาชิกกลุ่มว่าจะทำกิจกรรมอะไรในวันนี้
2. ขณะทำกลุ่มให้ผู้นำกลุ่มถามความคิดเห็นของสมาชิกทีละคนเพื่อให้สมาชิกทุกคนได้แสดงความคิดเห็นออกมา
3. ทุกครั้งที่สมาชิกแสดงความเห็น ผู้นำกลุ่มต้องสรุปความเห็นที่สมาชิกพูดทั้งหมดให้กลุ่มฟังอีกครั้ง เพื่อทำความเข้าใจให้ตรงกันและป้องกันการตกหล่นของเนื้อหาข้อความ โดยไม่ต้องเติมความเห็นของตัวเองลงไป
4. ให้ถามสมาชิกว่ามีอะไรที่ผู้นำกลุ่มสรุปไม่ครบบ้าง ให้สมาชิกเพิ่มเติมได้

ขั้นที่ 6 การปิดกลุ่มหรือการเลิกกลุ่ม ให้ผู้นำกลุ่มดำเนินการดังนี้

1. ผู้นำกลุ่มถามถึงประโยชน์ที่สมาชิกได้รับจากกลุ่ม
2. เมื่อสมาชิกพูดครบทุกคน ให้ผู้นำกลุ่มสรุปถึงประโยชน์ที่สมาชิกได้รับ เพื่อให้สมาชิกมองเห็นประโยชน์ในภาพรวม
3. ถามสมาชิกอีกครั้งว่าทุกคนได้รับประโยชน์ตามวัตถุประสงค์หรือไม่
4. เมื่อสมาชิกตอบคำถามแล้ว ให้ผู้นำกลุ่มสรุปเพื่อให้สมาชิกเข้าใจตรงกันอีกครั้ง
5. การขอคำมั่นสัญญาเมื่อกลับไปอยู่บ้าน ว่าทุกคนจะมีการปรับปรุงตัวตามที่ได้ตกลงกันไว้ในกลุ่ม
6. อย่าลืมขอบคุณสมาชิกที่ให้ความร่วมมืออย่างดีในการเสนอความคิดเห็นในกลุ่ม และทำกิจกรรมร่วมกัน
7. หากเป็นการทำกิจกรรมต่อเนื่องในครั้งต่อไป ให้นำหมายวัน เวลา และสถานที่ด้วย โดยไม่ควรเกิน 1 สัปดาห์

วิธีการแก้ไขสถานการณ์ที่อาจเกิดขึ้นในระหว่างการทำกลุ่ม

1. เมื่อสมาชิกแย่งกันพูดหลายคน ผู้นำกลุ่มต้องหยุดเหตุการณ์นั้นทันที โดยให้พูดทีละคน
2. สมาชิกไม่สนใจฟังในกลุ่ม หัวหน้านี้ ผู้นำกลุ่มต้องดึงความสนใจสมาชิกให้เข้ามาอยู่ในกลุ่ม
3. สมาชิกเงียบ ไม่ยอมพูดหรือแสดงความคิดเห็น ผู้นำกลุ่มต้องกระตุ้นให้สมาชิกพูด
4. สมาชิกพูดคนเดียวไม่ยอมให้ใครพูดเลย ผู้นำกลุ่มต้องขัดจังหวะเพื่อเปิดโอกาสให้สมาชิกคนอื่นได้แสดงความคิดเห็นบ้าง

เทคนิคที่ใช้ในการทำกลุ่ม คือ

1. การถาม เป็นการถามเวียนเพื่อถามสมาชิกให้ครบทุกคนในแต่ละประเด็น
2. การสรุป สรุปในสิ่งที่สมาชิกทุกคนพูดในแต่ละประเด็น
3. การชมเชย เมื่อสมาชิกเสนอความเห็นได้ดี

บทบาทผู้นำกลุ่ม

ผู้นำกลุ่มจะเป็นผู้สร้างบรรยากาศที่ปลอดภัยทางด้านจิตใจให้แก่สมาชิก ทำให้สมาชิกได้มีส่วนร่วมในกลุ่มมากที่สุดในกระบวนการกลุ่ม ดังนี้

1. การสร้างบรรยากาศในกลุ่ม ผู้นำกลุ่มควรสร้างบรรยากาศให้สมาชิกรู้สึกปลอดภัย อบอุ่น และเป็นอิสระ โดยการสร้างความเชื่อถือว่าไว้วางใจ ใส่ใจ ซึ่งแสดงออกทั้งทางคำพูด ท่าทาง สิ่งเหล่านี้จะทำให้สมาชิกรู้สึกผ่อนคลายและกล้าที่จะบอกเล่าประสบการณ์รวมทั้งความรู้สึกของตนเองให้ผู้อื่นรับทราบ
2. การยอมรับ ผู้นำกลุ่มต้องมีความพยายามและอดทนเป็นอย่างยิ่งกับกลุ่มและสมาชิกกลุ่มในทุกเรื่อง รวมทั้งรู้จักควบคุมความรู้สึกของตนเอง
3. การยอมรับลักษณะเฉพาะตัวของแต่ละบุคคล ผู้นำกลุ่มต้องยอมรับความแตกต่างของสมาชิกแต่ละคน
4. การเข้าใจความรู้สึก เป็นการที่ผู้นำกลุ่มมีความเข้าใจความรู้สึกของสมาชิกที่สื่อออกมา ทำให้สมาชิกเกิดความเชื่อมั่น ไว้วางใจ ผ่อนคลายและลดปฏิกิริยาทางจิตใจ ส่งผลให้สมาชิกให้ความร่วมมือได้ต่อเนื่องตลอดกระบวนการกลุ่ม
5. ความเป็นธรรมชาติของผู้นำกลุ่ม ผู้นำกลุ่มควรรู้สึกอิสระที่จะแสดงความรู้สึกแท้จริงของตนเองไม่ว่าจะเป็นความรู้สึกต่อกลุ่มทั้งหมด ต่อสมาชิกบางคน หรือต่อตนเอง ซึ่งจะทำให้เกิดความรู้สึกผูกพันต่อกัน

คุณสมบัติของผู้นำกลุ่ม

ด้านบุคลิกภาพ ผู้นำกลุ่มควรมีคุณสมบัติ ดังนี้

1. การรู้จักตนเอง รู้ว่าตนเองเป็นคนอย่างไรมีจุดเด่นและจุดด้อยอย่างไร อารมณ์หนักแน่น ไม่หวั่นไหวต่อคำพูดทั้งทางด้านยกย่อง ชมเชย หรือตำหนิ สามารถที่จะจัดการกับชีวิตส่วนตัวของตนเอง ได้อย่างเหมาะสม และสามารถที่จะอยู่ร่วมกับคนอื่นได้อย่างมีความสุข
2. มีความยืดหยุ่น สามารถจัดการกับสถานการณ์หนึ่งๆ ได้อย่างเหมาะสม โดยไม่ยึดติดอยู่กับแบบแผนที่ตายตัว ความยืดหยุ่นจะเกิดขึ้นได้ถ้าผู้นำกลุ่มมีความเชื่อมั่นในตนเองและมีความไวต่อความต้องการหรือความรู้สึกของสมาชิก
3. รู้สึกเห็นใจ เข้าใจถึงจิตใจผู้อื่น ต้องการที่จะช่วยเหลือผู้อื่น
4. มีความหนักแน่น มั่นคง และสามารถอดทนต่อภาวะไม่สมหวัง เช่น สมาชิกอาจไม่พอใจที่ต้องทำตามกฎเกณฑ์ ผู้นำกลุ่มต้องกล้าเผชิญหน้าสมาชิกเกี่ยวกับพฤติกรรมที่ทำให้เขาโกรธหรือแสดงสิ่งที่ไม่พอใจออกมา

ด้านความรู้ ความสามารถ ผู้นำกลุ่มควรมีคุณสมบัติ ดังนี้

1. ความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับเรื่องมนุษย์ ซึ่งเป็นส่วนสำคัญในการทำงานกับสมาชิกกลุ่ม
2. ความรู้และทักษะในการให้การปรึกษา ทั้งแบบรายบุคคลและรายกลุ่ม
3. มีความสามารถในการสื่อสาร เช่น พูดให้สมาชิกในกลุ่มให้ความร่วมมือ สามารถหาวิธีสื่อสารเพื่อแก้ไขสถานการณ์ให้ดีขึ้น พูดให้สมาชิกเข้าใจได้ง่าย

ทักษะพื้นฐานสำหรับผู้นำกลุ่ม

ทักษะการแสดงปฏิริยาโต้ตอบ ประกอบด้วยทักษะดังต่อไปนี้

1. การฟัง จะแสดงถึงการยอมรับ ความเข้าใจ สนใจ ตั้งใจ และแสดงให้ผู้พูดรู้ว่าเรากำลังฟังอย่างสนใจ การฟังที่ดีจึงต้องตั้งใจฟังทั้งประเด็นเนื้อหา และอารมณ์ ความรู้สึกของผู้เล่า โดยสังเกตจากภาษา ท่าทาง ประกอบกัน
2. การสรุปความ เป็นทักษะที่ผู้นำกลุ่มต้องใช้เพราะในกลุ่มจะมีการพูดถึงเรื่องต่างๆ มากมาย สมาชิกบางคนอาจจะสับสนในการฟัง และในการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ ผู้นำกลุ่มจึงต้องสรุปประเด็นและสาระสำคัญที่สมาชิกได้อภิปราย

ทักษะการแสดงออก ประกอบด้วยทักษะดังต่อไปนี้

1. การตั้งคำถาม ซึ่งเป็นทักษะที่จะช่วยให้สมาชิกเข้าใจถึงปัญหาชัดเจนยิ่งขึ้น
 - ข้อควรระวัง ไม่ควรถามว่า “ทำไม” การถามว่าทำไมจะทำให้ผู้ถูกถามรู้สึกว่าคุณตำหนิ ซึ่งเป็นผลให้กระทบกระเทือนสัมพันธ์ภาพต่อกัน
2. การใช้น้ำเสียง น้ำเสียงมีอิทธิพลในการเปลี่ยนแปลงของกลุ่มบ่งบอกถึงอารมณ์ ความตึงเครียด ความกลัว และกระตุ้นความรู้สึก
3. การใช้สายตา เป็นสิ่งสำคัญสำหรับผู้นำกลุ่มควรใช้สายตามองไปรอบๆ ไม่ใช่สายตาจ้องไปที่สมาชิกคนใดคนหนึ่งเท่านั้น
4. การเป็นแบบอย่าง บุคลิกภาพของผู้นำกลุ่มเป็นสิ่งสำคัญ ช่วยให้สมาชิกเกิดการเรียนรู้ และรู้สึกไว้วางใจ ปลอดภัยเมื่ออยู่ในกลุ่ม

ข้อควรระวัง

การพัฒนาเยาวชนในการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตมีข้อควรระวังในการทำกลุ่ม ดังนี้

1. การทำกลุ่มไม่เน้นการสอน
2. เน้นกระบวนการพัฒนาอย่างมีขั้นตอน โดยการออกแบบกิจกรรมกลุ่มที่มีวัตถุประสงค์ และเป้าหมายชัดเจน
3. ผู้นำกลุ่มต้องเป็นผู้กระตุ้นและสนับสนุนให้เกิดการเคลื่อนไหวทั้งความคิด และพฤติกรรมในกลุ่ม
4. ความสำเร็จของกลุ่ม คือ การช่วยให้สมาชิกกลุ่มก้าวสู่เป้าหมายเดียวกัน

การทำกิจกรรมกลุ่มช่วยอะไรได้บ้าง

1. ช่วยให้แกนนำเยาวชนได้รู้จักเยาวชนจากการแสดงออกภายใต้กระบวนการในการทำกิจกรรมกลุ่ม
2. ช่วยรับฟังเด็กและกระตุ้นให้สมาชิกกลุ่มพูดมากกว่าสอน
3. ช่วยให้กลุ่มได้สอนกันเอง
4. ช่วยให้เกิดการเติมเต็มในส่วนที่ขาดซึ่งกันและกัน เช่น การชมกัน การยอมรับกัน การให้กำลังใจกัน
5. ช่วยให้แกนนำชุมชนได้มีเวลาในการคิดวิเคราะห์สาเหตุ และวิธีการแก้ไขปัญหา

กิจกรรมเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิต

“หน้าทำ”

ประกอบกิจกรรมตามองค์ประกอบหลัก 5 ด้าน ดังนี้

1. การควบคุมตนเอง ได้แก่กิจกรรม
 - จินนี่จำ...มาหาฉันหน่อย
 - รับหรือไม่รับ
 - เห็นด้วยรวยแต่้ม
2. ความภาคภูมิใจในตนเอง ได้แก่กิจกรรม
 - เอกลักษ์ณ์ของฉัน
 - นี่แหละ...ตัวฉัน
 - ฉันเป็นคนดี
3. ความรู้เรื่องยาเสพติด ได้แก่กิจกรรม
 - พิชัยจากยาบ้า
 - ชีวิตจริงหรือมายา
4. ทักษะการดำเนินชีวิต ได้แก่กิจกรรม
 - ฟังกันสักนิดหากคิดแก้ไข
 - 108 วิธีดูแลชีวิตให้มีสุข
 - ใครรู้บ้าง
 - ครั้งเดียวก็เกินพอ
 - อุบัติเหตุรัก
 - รู้ทันเอดส์
 - ถูกใจใช่เลย
 - ข้างหลังภาพ
 - ช่วยแดงโมฟ้ทางตัน

- ช่วยเงาะด้วย
- เธอคิด ฉันคิด
- คือความเข้าใจ
- วันแห่งความรัก
- สื่อสารดีมีสัมพันธภาพ
- เพื่อนคู่ใจ
- รู้ใจได้เพื่อน
- เพื่อน

5. การหาความสุขให้ตัวเองในรูปแบบที่เหมาะสม ได้แก่กิจกรรม

- ฟังเพลงในชีวิต

กิจกรรมเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิต “หน้าทำ”

วัตถุประสงค์ของการควบคุมตนเอง

1. จินตนาการ...มาข้างหน้าหน่อย
2. รับหรือไมรับ
3. นั่นด้วยรอยยิ้ม

กิจกรรม “จินนี่เจ้า...มาหาฉันหน่อย”

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. เพื่อให้สมาชิกสามารถสำรวจความต้องการและความปรารถนาของตนเอง
2. เพื่อให้สมาชิกรู้ว่าแต่ละบุคคลมีความต้องการที่อาจคล้ายคลึงหรือแตกต่างกัน

ระยะเวลา 30 นาที

วิธีการดำเนินกิจกรรม

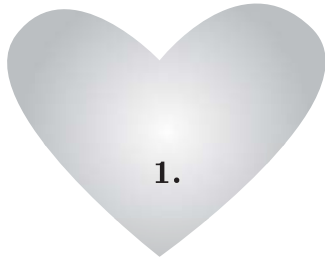
กิจกรรม	เนื้อหา/สื่อ
<ol style="list-style-type: none"> 1. ผู้นำกลุ่มสนทนากับสมาชิกกลุ่มว่าวันนี้เป็นวันที่มีผู้วิเศษซึ่งสามารถมอบสิ่งดีๆ ให้กับคนทั่วไป เพื่อสร้างบารมีให้ตนเอง ถ้าใครอยากได้อะไรก็ขอมาได้ 3 อย่าง สมาชิกอยากได้อะไรบ้าง ลองนึกดูดีๆ ให้ขอสิ่งที่อยากได้จริงๆ 3 อย่าง โดยเขียนลงไป ในใบงาน “ของขวิญที่อยากได้” ที่กำหนดให้ 2. เสร็จแล้วให้สมาชิกกลุ่มพิจารณาของขวิญที่ละชิ้น แล้วตอบคำถามดังนี้ <ul style="list-style-type: none"> - เพราะอะไรสมาชิกกลุ่มจึงอยากได้ของขวิญชิ้นนั้น ๆ - ของขวิญชิ้นนั้น ๆ มีความสำคัญ หรือมีประโยชน์กับสมาชิกอย่างไรบ้าง 3. สมาชิกและผู้นำกลุ่มร่วมกันอภิปรายสรุปข้อคิดที่ได้จากกิจกรรมนี้ 	- ใบกิจกรรม “ของขวิญที่อยากได้”

สรุปแนวคิดที่ได้จากกิจกรรม จินนี่เจ้า...มาหาฉันหน่อย

สมาชิกได้รู้ความต้องการของตนเอง รู้ว่าสิ่งที่ตนต้องการนั้น มีความสำคัญและมีประโยชน์ต่อตัวอย่างไร และรู้ว่าความต้องการของผู้อื่น อาจสอดคล้องหรือแตกต่างกันไปซึ่งความต้องการของแต่ละบุคคลอาจขึ้นกับพื้นฐานของแต่ละครอบครัว หรือค่านิยมของแต่ละบุคคล

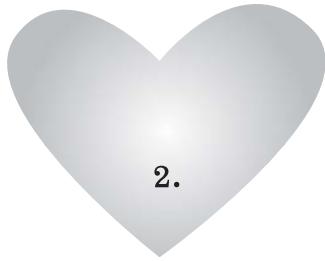
ใบกิจกรรม

ขอความช่วยเหลือ



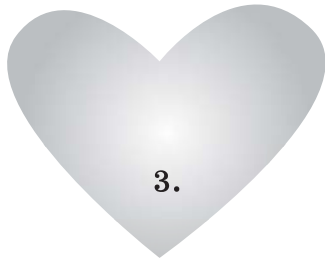
.....

เพราะ ?
สำคัญ ?



.....

เพราะ ?
สำคัญ ?



.....

เพราะ ?
สำคัญ ?

กิจกรรม “รับมือหรือไม่วินิจฉัย”

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. เพื่อให้สมาชิกสามารถวิเคราะห์สาเหตุของความขัดแย้งได้
2. เพื่อให้สมาชิกบอกวิธีการจัดการเก็บข้อขัดแย้งทางอารมณ์ของตนเองกับผู้อื่นได้
3. เพื่อให้สมาชิกรู้จักนำหลักพุทธทศกัณฐ์ “เมตตาเป็นเครื่องค้ำจุนโลก” ลดปัญหาของความขัดแย้งได้

ระยะเวลา 50 นาที

วิธีการดำเนินกิจกรรม

กิจกรรม	เนื้อหา/สื่อ
<ol style="list-style-type: none"> 1. ผู้นำกลุ่มขอสมาชิกอาสาสมัคร 8-10 คน เพื่อแสดงบทบาทสมมติ เรื่อง “ใครเอาไป” หรือผู้นำกลุ่มสุ่มสมาชิกออกมาเล่าเรื่อง ผู้นำกลุ่มถามสมาชิกถึงสาเหตุของความขัดแย้งและแนวทางการแก้ไขในเรื่อง 2. หลังจากนั้นแบ่งสมาชิกเป็นกลุ่มย่อย กลุ่มละ 5-6 คน ให้แต่ละคนเล่าถึงประสบการณ์ความขัดแย้งที่ตนเคยประสบมาและอภิปรายร่วมกันแสดงความคิดเห็นตามคำถามข้างล่างนี้ ให้ได้เป็นมติของกลุ่มและส่งตัวแทนของกลุ่มนำเสนอหน้าชั้นเรียน <ol style="list-style-type: none"> 2.1 ข้อขัดแย้งเกิดจากสาเหตุใด 2.2 จะแก้ไขความขัดแย้งของตนที่ประสบมาอย่างไร 3. ผู้นำกลุ่มสรุปคำตอบของแต่ละกลุ่มลงบนกระดานดำ 4. ผู้นำกลุ่มร่วมกันอภิปรายสรุป วิธีจัดการข้อขัดแย้งทางอารมณ์พร้อมให้แนวทางแก้ไขข้อขัดแย้งตามหลักพุทธทศกัณฐ์ด้วยเมตตาธรรม และแนวทางแก้ไขข้อขัดแย้งจากใจความรู้ 	<p>- สถานการณ์บทบาทสมมติ เรื่อง “ใครเอาไป”</p> <p>- ใบความรู้ “12 ยุทธวิธีในการจัดการความขัดแย้ง”</p>

สรุปแนวคิดที่ได้จากกิจกรรม รับนรีอไม่รัย

การมองตนเองเป็นการสำรวจบุคลิกภาพ ทำให้รู้จักและเข้าใจพฤติกรรมทั้งในส่วนดีและส่วนที่ต้องการปรับปรุง เป็นการรู้จักตนเองมากขึ้น ซึ่งเป็นบันไดขั้นแรกที่ทำให้เราสามารถตอบสนองความพอใจของตนเอง และเป็นการเติมเต็มให้ชีวิต นำพาให้ชีวิตมีคุณค่า

สถานการณ์บทบาทสมมติ

เรื่อง “ใครเอาใจ”

มาลีเอาหนังสือวางไว้บนโต๊ะของปรีชา ก่อนเข้าห้องน้ำ ในขณะที่สมใจนั่งอ่านหนังสือที่โต๊ะของปรีชา เมื่อกลับมามากภายหลัง มาลีพบว่าหนังสือของเธอหายไป จึงถามสมใจว่าเอาหนังสือของเธอไปหรือไม่ สมใจปฏิเสธว่าพอมาลีเข้าห้องน้ำเธอก็เดินมาหาปรีชา แต่มาลียืนยันว่าหนังสือของเธอที่วางไว้บนโต๊ะปรีชา ก่อนเข้าห้องน้ำหายไป มาลีถามเพื่อน ๆ แล้ว เพื่อน ๆ บอกว่าไม่มีใครมาที่โต๊ะปรีชาเลยนอกจากสมใจ ดังนั้น มาลีจึงกล่าวหาว่าสมใจเป็นคนขโมยหนังสือของเธอไป สมใจจึงโกรธมาลีและทะเลาะกันอย่างรุนแรง เมื่อครูปราณีเข้ามาและซักถามเหตุการณ์แล้วค้นหาหนังสืออีกครั้งพบว่าหนังสือหล่นอยู่ใต้โต๊ะ ครูปราณีจึงให้มาลีขอโทษสมใจ แต่มาลีไม่ขอโทษ เพราะโกรธที่สมใจเป็นคนทำหนังสือตกแล้วไม่เก็บให้ ครูปราณีสอนว่าการอยู่ร่วมกันในสังคมควรมีความรัก ความเมตตาต่อกัน เมื่อมีการกระทำผิดก็ต้องให้อภัยกันและกันเป็นการลดความขัดแย้ง ถ้าหากคนในสังคมไม่มีความขัดแย้งกันสังคมก็จะสงบสุข เมื่อครูปราณีพูดจบ มาลีคิดได้จึงขออนุญาตไปขอโทษสมใจ แล้วทั้งคู่ก็กลับมาเป็นเพื่อนที่ดีต่อกัน

โยความรู้อ

กิจกรรม รับหรือไมรับ 12 ยุทธวิธีในการจัลดความจัล๒๒๒

1. เมื่อมีเรื่องระหองระแหง ขอให้พูดจากันให้รู้เรื่อง อย่าละเลย แต่หากเห็นฝ่ายหนึ่งกำลังไม่สบายใจ ขอให้รอไว้ระยะหนึ่ง
2. เมื่อต่างฝ่ายต่างใจเย็นแล้ว เริ่มพูดกันเสียเลย พูดอย่างเป็นกันเอง ในอิริยาบถที่สบายใจ อย่าชิงชัง เอาจริงเอาจัง
3. ก่อนที่จะตำหนิ ควรยกย่องชมเชยก่อน
4. ระบุความขัดแย้งให้ตรงจุด อย่าเพิ่งไปตัดสินว่าถูกผิด หรือวิจารณ์
5. เมื่อฝ่ายตรงข้ามใช้ถ้อยคำรุนแรง ขอให้ใช้ความอดทน และรอให้อีกฝ่ายใจเย็นแล้ว จึงชี้ช่องความผิดพลาดและทางแก้ไข
6. อย่าตำหนิ ตำ เยะเย้ย และกระทบกระแทกผู้อื่นให้เสียหาย หากจะตำหนิขอให้เป็นไปด้วยความสร้างสรรค์ อย่าใช้การตำหนิเป็นการแก้แค้นและลงโทษซึ่งกันและกัน
7. เมื่อทำผิด ขอให้ตรวจสอบสาเหตุแห่งการทำผิดและหาทางแก้ไข
8. เมื่อเกิดข้อผิดพลาด ต้องพยายามมองส่วนที่ดีและค้นพบส่วนที่ต้องแก้ไข เพื่อให้อีกฝ่ายทราบถึงความผิดพลาดนั้น ๆ
9. หากจำเป็นต้องตักเตือนหรือแก้ไขพฤติกรรมของคนที่ยุ่จัก ควรทำอย่างรวดเร็วรวบรัด และหากมีโอกาสรอดตามลำพัง ควรทำความเข้าใจให้ได้
10. ก่อนที่จะล่ำลากันไปขอให้ต่างฝ่ายได้พูดในสิ่งที่คับข้องหมองใจ เพื่อจะได้ทราบข้อมูลเหตุของปัญหาและเกิดความรู้สึกที่ดีต่อกัน
11. การไกล่เกลี่ยเพื่อให้อคน 2 คน มีความรู้สึกที่ดีต่อกันด้วยการเผชิญหน้า พยายามฟังให้มาก เพื่อให้เขาได้ระบายความรู้สึกอัดอั้น อารมณ์ที่ร้อนจะดีขึ้น
12. เมื่อใช้ยุทธวิธีทุกอย่างเพื่อขจัลดความขัดแย้งแล้ว พยายามติดตามพฤติกรรมของคน ๆ นั้น ว่าเปลี่ยนแปลงไปในทางดีมากขึ้นเพียงใด

นอกจากนี้ ควรน้อมนำหลักธรรมอ้ดตาสัมมาปณิธิ คือ การเป็นผู้ตั้งกายอยู่ในระเบียบ ทำกิริยาอาการให้สมภูมิรับฐานะของตน ตั้งวาจาให้อยู่ในระเบียบของวาจา พูดจริง พูดไพเราะ พูดให้เกิดความสามัคคี ไม่พูดยั่วโมโห ไม่พูดให้ทะเลาะกัน เกิดความรักใคร่ คนตั้งวาจาอยู่ในระเบียบของวาจาชื่อว่า ตั้งวาจาถูก ไม่ทำให้ตัวเองและคนอื่นเดือดร้อน อีกทั้งตั้งใจอยู่ในระเบียบของใจ ควรวางระเบียบของใจอย่างมีสติ ให้สติคุมใจ ขยันนั่งสมาธิ เจริญภาวนาจนมีอำนาจกล้าแข็งเหนือใจ สามารถบังคับตนเองได้ อันชื่อว่าตั้งใจถูก

กิจกรรม “เห็นด้วย รวยแท้”

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. เพื่อให้สมาชิกสามารถมองเห็นถึงสาเหตุของความขัดแย้งที่เกิดจากความคิดเห็นไม่ตรงกัน
2. เพื่อให้สมาชิกสามารถใช้เหตุผลในการลดความขัดแย้งได้

ระยะเวลา 20 นาที

วิธีการดำเนินกิจกรรม

กิจกรรม	เนื้อหา/สื่อ
<ol style="list-style-type: none"> 1. แบ่งสมาชิกออกเป็นกลุ่มย่อย กลุ่มละ 5-6 คน แล้วให้แต่ละกลุ่มเลือกสีประจำกลุ่มที่ไม่ซ้ำกัน 2. ให้สมาชิกแต่ละกลุ่มร่วมกันหารายชื่อสิ่งของในโลกนี้ที่มีสีตรงกับสีของกลุ่ม ให้มากที่สุดและพิจารณาคัดเลือกให้เหลือเพียง 5 รายชื่อ 3. ผู้นำกลุ่มแจ้งกติกาให้ทุกคนทราบว่า ในการนำเสนอของตัวแทนกลุ่ม จะได้คะแนน 1 คะแนนต่อ 1 รายชื่อก็ต่อเมื่อสมาชิกของกลุ่มอื่นเห็นด้วย และยอมรับว่าสิ่งที่นำเสนอมีสีเดียวกับสีของกลุ่มนั้น ๆ 4. ตัวแทนของแต่ละกลุ่มออกมาเสนอหน้าชั้นเรียน และสมาชิกกลุ่มอื่น ๆ สามารถคัดค้านได้ ถ้ามีเพียงกลุ่มใดกลุ่มหนึ่งไม่ยอมรับรายชื่อที่นำเสนอว่ามีสีตรงกับสีของกลุ่ม รายชื่อนั้นจะไม่ได้คะแนน 5. สมาชิกทุกคนช่วยกันอภิปรายถึงความรู้สึกที่เกิดขึ้นระหว่างการทำกิจกรรม ตลอดจนสรุปข้อคิดที่ได้จากการทำกิจกรรม 	กระดาษ / ปากกา

สรุปแนวคิดที่ได้จากกิจกรรม เห็นด้วย รวยแท้

การทำงานร่วมกันอาจเกิดความคิดเห็นที่ไม่ตรงกัน ซึ่งย่อมก่อให้เกิดความขัดแย้ง ถ้าสามารถขจัดความขัดแย้งด้วยเหตุผล และยอมรับฟังความคิดเห็นของกันและกัน จะช่วยสร้างความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน และทำให้งานนั้น ๆ ประสบความสำเร็จตามเป้าหมายที่วางไว้ได้

กิจกรรมเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิต “หน้าทำ”

วัตถุประสงค์ของกิจกรรมสร้างความภาคภูมิใจในตนเอง

1. บอกลักษณะของฉัน
2. นี้อะไร...ตัวฉัน
3. คู่หู คู่ความดี
4. ฉันเป็นคนดี

กิจกรรม “เอกลักษณ์ของฉัน”

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. เพื่อให้สมาชิกบอกลักษณะนิสัยใจคอ ความชอบ ค่านิยมของตนเองได้
2. เพื่อให้สมาชิกรู้ลักษณะนิสัยใจคอ ความชอบ ค่านิยมของผู้อื่น

ระยะเวลา 50 นาที

วิธีการดำเนินกิจกรรม

กิจกรรม	เนื้อหา/สื่อ
<ol style="list-style-type: none"> 1. ผู้นำกลุ่มสนทนากับสมาชิกว่าในอนาคตสมาชิกอยากเป็นคนอย่างไร หรือมีลักษณะนิสัยใจคอแบบใด เช่น เป็นคนที่มีความสามารถมีบุคลิกดี มีรสนิยมในการแต่งกายเป็นอย่างไร ลองยกตัวอย่างบุคคลที่สมาชิกอยากเป็นหรืออยากเหมือนผู้นำกลุ่ม สุ่มถามสมาชิก 4-5 คน 2. ผู้นำกลุ่มแจกกระดาษ A4 คนละ 1 แผ่น ให้สมาชิกจินตนาการวาดภาพตนเองอย่างที่อยากเป็น ต่อเติมเสริมแต่งให้ดูดีสว่างตามที่อยากเป็น 3. ผู้นำกลุ่มสุ่มให้สมาชิกบรรยายภาพของตนให้เพื่อน ๆ ฟัง และแลกเปลี่ยนกันดูภาพจินตนาการของแต่ละคน 4. ผู้นำกลุ่มร่วมกันอภิปรายสรุปว่าได้ข้อคิดอะไรจากการเข้าร่วมกิจกรรมนี้ 	- กระดาษ A4 สีตามชอบ

สรุปแนวคิดที่ได้จากกิจกรรม เอกลักษณ์ของฉัน

คนเรามีลักษณะนิสัย ความชอบและค่านิยม ที่อาจเหมือนกันหรือแตกต่างกันได้

กิจกรรม “นี่แหละ...ตัวฉัน”

จุดประสงค์การเรียนรู้

เพื่อให้สมาชิกได้สำรวจความรู้สึกและเข้าใจตนเอง

ระยะเวลา 20 นาที

วิธีการดำเนินกิจกรรม

กิจกรรม	เนื้อหา/สื่อ
<ol style="list-style-type: none"> สนทนากับสมาชิก สอบถามว่าในวันหนึ่งๆ สมาชิกเคยมีช่วงเวลาสำรวจตัวเองหรือไม่ สุ่มถาม 2-3 คน ให้สมาชิกแต่ละคน ทำกิจกรรมในใบกิจกรรม สมาชิกจับคู่พูดคุยกับเพื่อน สุ่มสมาชิกที่ต้องการเล่า อ่านความรู้สึกของตนเองให้กลุ่มใหญ่ฟัง อภิปราย/ สรุป ถามความคิดเห็นข้อคิดที่ได้จากกิจกรรม ให้สมาชิกเขียนเรื่องที่ยากบอกแต่ไม่ต้องการเล่าในห้องใส่กล่อง “ไปรษณีย์ใจ” ผู้นำกลุ่มตอบ และนำไปติดไว้ที่บอร์ดของค่าย 	<p>- ใบกิจกรรม “นี่แหละตัวฉัน”</p> <p>- กล่อง “ไปรษณีย์ใจ”</p>

การประเมิน

1. ตรวจสอบผลงานจากใบกิจกรรม
2. สังเกตการแสดงความคิดเห็นและความสนใจ

ข้อเสนอแนะ:

ผู้นำกลุ่มจัดทำกล่องไปรษณีย์ใจ มีกุญแจปิดหนาแน่นติดไว้ในห้อง สำหรับเรื่องที่สมาชิกอยากบอกและตอบคำถามของสมาชิกนำไปติดไว้ที่บอร์ดของค่าย ของค่ายโดยไม่ต้องระบุชื่อผู้ถาม หรือผู้ตอบ

สรุปแนวคิดที่ได้จากกิจกรรม นี่แหละ...ตัวฉัน

การที่สมาชิกมีโอกาสได้สำรวจความรู้สึกของตัวเองที่มีทั้งสุขและทุกข์ในชีวิตประจำวันทั้งในเรื่องทั่วไป และเรื่องยาเสพติดเป็นประจำ จะทำให้เข้าใจความรู้สึกของตนเอง มีโอกาสระบายความทุกข์และแบ่งปันความสุข อันจะช่วยลดความกดดันในใจ รวมถึงสามารถวางแผนหรือ เผื่อระวังแก้ปัญหาของตัวเองได้ดีกว่าการปล่อยชีวิตไปวันๆ หนึ่ง

ใจกิจกรรม

นี่แหละ...ตัวฉัน

คำชี้แจง ให้สมาชิกแต่ละคน เขียนความคิดและความรู้สึกของตนเองตามอิสระ

- ฉันรู้ว่าตัวฉัน.....
 - ฉันอยากบอกกับเธอว่า.....
.....
.....
 - วันนี้ฉันได้สัญญากับตัวเองว่า.....
.....
 - เรื่องฮาแตกของฉันวันนี้มีอยู่ว่า.....
.....
 - เรื่องเศร้าที่ไม่อยากบอกเท่าไร คือ.....
.....
 - เรื่องสารเสพติดนะรี สำหรับฉันแล้ว.....
.....
 - เพราะฉันรักเธอนะ ฉันจึงอยากบอกเธอว่าฉัน.....
.....
.....
- ปล.

กิจกรรม “ดูนู ดูความดี”

จุดประสงค์การเรียนรู้

เพื่อให้สมาชิกตระหนักว่าตนเองและผู้อื่น มีคุณค่า และมีความดีอยู่ในตัวเอง ควรค่าแห่งความภาคภูมิใจ

ระยะเวลา 20 นาที

วิธีการดำเนินกิจกรรม

กิจกรรม	เนื้อหา/สื่อ
1. แบ่งสมาชิกเป็น 3 ทีม ให้แต่ละทีมแบ่งกันบอกถึงความดี ความเก่ง ของสัตว์ที่มีความดี ความเก่ง แตกต่างกันไป เช่น เสือ หมู และแมลง โดยบอกไปที่ละชนิด จนแต่ละทีมคิดไม่ออก จนครบทุกชนิด	
2. สรุปถึงความดี ความเก่ง ของสัตว์แต่ละชนิดที่มีแตกต่างกัน	
3. ผู้นำกลุ่มและสมาชิกร่วมกันอภิปราย สรุปข้อคิดที่ได้จากกิจกรรม ตามแนวคิด	
4. ให้สมาชิก ทำป้ายแห่งความดี โดยเขียนชื่อและความดีของตน 1 อย่าง พร้อมตกแต่งให้สวยงาม ติดไว้หลังห้อง และประชุมให้ทุกคนเดินชมป้ายของเพื่อน	- กระดาษโปสเตอร์สี ตัดขนาดเท่ากระดาษ A4 1 แผ่นต่อนักเรียน 1 คน
5. ให้สมาชิกจับฉลากชื่อ “เพื่อนคู่หู” โดยทุกคนปกปิด ชื่อที่จับได้ เป็นความลับ	- ฉลากชื่อ “เพื่อนคู่หู” ตัวอย่าง เพื่อนคู่หูของคุณ คือ.....(ชื่อสมาชิก).....
6. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกทุกคน สังเกตและเขียนความดีของเพื่อนคู่หู ใส่ในป้ายแห่งความดีของแต่ละคนเป็นเวลา 1 สัปดาห์	
7. ข้อเสนอแนะ เมื่อครบ 1 สัปดาห์ ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกแต่ละคน เล่าถึงความดีที่เพื่อนเขียนให้ และให้ทายว่าใครคือ “เพื่อนคู่หู” ของตนพร้อมเปิดตัวเพื่อนคู่หู	

การประเมิน

1. ตรวจสอบผลงาน
2. สังเกตการมีส่วนร่วม การอภิปราย การสรุปแนวคิด

สรุปแนวคิดที่ได้จากกิจกรรม **ดูขุ ดูความดี**

คนทุกคนต่างก็มีความดีอยู่ในตัวเอง บางคนมีความดี ความเก่งเรื่องหนึ่ง ซึ่งบางครั้งไม่อาจไปเทียบกับความดีของคนอื่นได้ แต่ความดีของแต่ละคนล้วนมีคุณค่า นำความภาคภูมิใจสู่ตนเอง และคนที่ได้พบเห็น ซึ่งการทำความดีนั้นเป็นสิ่งที่เราสามารถทำเพิ่มขึ้นได้ทุกวัน

กิจกรรม “ฉันเป็นคนดี”

จุดประสงค์การเรียนรู้

เพื่อให้สมาชิกตระหนักว่าตนเองมีคุณค่า และมีความดีอยู่ในตัวเอง และตระหนักว่าความคิดของตนส่งผลต่อตนเองและผู้อื่นได้

ระยะเวลา 20 นาที

วิธีการดำเนินกิจกรรม

กิจกรรม	เนื้อหา/สื่อ
<ol style="list-style-type: none"> สนทนากับสมาชิก เรื่อง ความดีของสมาชิกแต่ละคน ซึ่งโดยปกติสมาชิกมักไม่ได้คิดถึงความดีของตนเอง สมาชิกแต่ละคนทำกิจกรรมในใบกิจกรรม เมื่อสมาชิกเขียนความดีที่ตนเองได้กระทำแล้ว จากนั้นให้สมาชิกทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่คิดว่าความดีที่กระทำส่งผลต่อตนเองหรือต่อผู้อื่น ส้อมหรือหาอาสาสมัครนำเสนอผลงานจากใบกิจกรรม ผู้นำกลุ่ม และสมาชิกร่วมกันอภิปรายสรุปข้อคิดจากกิจกรรม 	- ใบกิจกรรม “ความดีของฉัน”

การประเมินผล

ตรวจผลงาน และสังเกตการร่วมกิจกรรม การอภิปราย

สรุปแนวคิดที่ได้จากกิจกรรม ฉันเป็นคนดี

- ทุกคนเคยทำความดี
- ความดีที่ได้ทำนั้นมีหลากหลายวิธี นำความสุข ความภาคภูมิใจสู่ตนเอง
- ความดีของทุกคน ส่งผลดีต่อผู้อื่นได้ ทำให้มีความสุขในการอยู่ร่วมกัน

ใบกิจกรรม

ความดีของฉัน

คำชี้แจง ให้สมาชิกเขียนความดี สิ่งดี ๆ จะเป็นอะไรก็ได้ที่ได้กระทำ ลงในตารางข้างล่างนี้ให้มากที่สุด (ใช้เวลา 5 นาที)

ความดีที่ได้กระทำ	ผลที่ได้รับ	
	ต่อตนเอง	ต่อผู้อื่น
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		
8.		
9.		
10.		
11.		
12.		
13.		
14.		

กิจกรรมเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิต “หน้าทำ”

วัตถุประสงค์ของบทความนี้คือเพื่ออธิบายสาเหตุ

1. หนีภัยจากยาบ้า
2. ชีวิตจริงนี่คือมาลา

กิจกรรม “พิษร้ายจากยาบ้า”

จุดประสงค์การเรียนรู้

เพื่อให้สมาชิกผู้และตระหนักในโทษของยาบ้า

ระยะเวลา 20 นาที

วิธีการดำเนินกิจกรรม

กิจกรรม	เนื้อหา/สื่อ
1. แบ่งสมาชิกออกเป็นกลุ่มๆ ละ 3-5 คน	
2. ผู้นำกลุ่มแจกใบความรู้ที่ 1 เรื่องยาบ้า(แอมเฟตามีน) และใบกิจกรรม ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มๆ ละ1 แผ่น	- ใบกิจกรรม “ความรู้เรื่องยาบ้า”
3. สมาชิกแต่ละกลุ่มช่วยกันอ่านใบความรู้เรื่องยาบ้า และตอบคำถามตามใบงาน ภายในเวลา 5 นาที	- ใบความรู้เรื่อง “ยาบ้า” (แอมเฟตามีน)
4. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกแต่ละกลุ่มช่วยกันตอบคำถามและอภิปรายร่วมกันไปที่ละข้อจนครบ 10 ข้อ	
5. ให้สมาชิกแต่ละกลุ่มช่วยกันคิดและเขียนสัญญาณใจที่จะไม่เสพสารเสพติด เขียนลงกระดาษโปสเตอร์และติดไว้หลังห้อง	- กระดาษโปสเตอร์ ปากกา ดินสอ ฯลฯ

ประเมินผล

สังเกตการร่วมกิจกรรม การตอบคำถาม และการแสดงความคิดเห็นของนักเรียน

สรุปแนวคิดที่ได้จากกิจกรรม พิษร้ายจากยาบ้า

การใช้ยาบ้าทำให้เกิดโทษต่อร่างกายจิตใจ และส่งผลกระทบต่อพฤติกรรมของสมาชิกอย่างมากสมาชิกจึงควรหลีกเลี่ยงไม่ข้องแวะกับยาบ้า

ใบกิจกรรม

“ความรู้เรื่องยาบ้า”

คำชี้แจง ให้สมาชิกแต่ละกลุ่มตอบคำถามต่อไปนี้ (เวลา 5 นาที)

1. ยาบ้าออกฤทธิ์ประสาทส่วนใด
.....
2. สารปลอมปนอื่นๆ ที่อาจพบได้ในยาบ้าคืออะไร
.....
3. ยาบ้ามีลักษณะอย่างไร
.....
4. เพราะเหตุใดคนจึงเข้าใจผิดว่ายาบ้าช่วยเพิ่มพลังหรือความต้องการทางเพศ
.....
5. หลังจากหมดฤทธิ์ยาบ้า ผู้เสพจะมีอาการอย่างไร
.....
6. ถ้าเสพยาบ้าปริมาณสูงจะมีอาการต่างๆ อย่างไรบ้าง
.....
7. จงบอกผลเสียที่เกิดจากใช้ยาบ้าเป็นเวลานาน
.....
8. จงอธิบายอาการทางจิตอันเนื่องมาจากการใช้ยาบ้าจำนวนมาก
.....
9. การติดยามีผลต่อสมองกี่ส่วน อะไรบ้าง
.....
10. เพราะเหตุใดผู้ที่ใช้ยาบ้าจึงมักแสดงพฤติกรรมก้าวร้าว หงุดหงิด ควบคุมตนเองไม่ได้ หรือมีอาการทางจิต
.....

โอบความรู้

“เรื่อร ยาบ้า”

ประวัติ / ลักษณะ:

“ยาบ้า” หรือที่รู้จักกันในชื่อเดิมว่า “ยาม้า” เป็นสารเสพติดที่มีการระบาดแพร่หลายอย่างรุนแรงจนเป็นปัญหาสำคัญที่คุกคามสภาพสังคมอย่างกว้างทั้งทางตรงและทางอ้อม ยาบ้ามีฤทธิ์กระตุ้นประสาทส่วนกลาง จากผลของการออกฤทธิ์สำคัญ คือ เมทแอมเฟตามีน พบในปริมาณเฉลี่ย 22.2 มิลลิกรัมต่อเม็ด ซึ่งจัดให้เป็นยาเสพติดประเภท 1 ตามพระราชบัญญัติยาเสพติดให้โทษ พ.ศ. 2522 บางครั้งพบสารออกฤทธิ์เป็น อีเฟดรีน ผสมกับแคเฟอีน นอกจากนี้อาจพบสารปลอมปนอื่น ๆ ได้แก่ คลอร์เฟนิลามีน เฟนิลโปรปาโนลา พาราเซตามอล แอสไพริน สารหนู เป็นต้น

องค์ประกอบของยาบ้า

Methamphetamine

Caffeine

Ephedrine

Emphetamine

Heroin

ฤทธิ์ของยาบ้า (เมทแอมเฟตามีน)

ยาบ้าเป็นยาเสพติดประเภทออกฤทธิ์กระตุ้นประสาทส่วนกลาง มีผลต่อวงจรของความเคลิ้มสุขในสมอง โดยการไปเปลี่ยนแปลงระดับของสารเคมีในสมอง โดยเฉพาะ Dopamine และ Norepinephrine การที่มี Dopamine ปริมาณเข้มข้น จะเป็นเหตุให้เกิดความรู้สึกพึงพอใจ เคลิบเคลิ้มสุข ส่วน Norepinephrine จะเป็นตัวทำให้เกิดการตื่นตัว และการทำงานได้ทน ไม่รู้จักเหน็ดเหนื่อย การใช้ยาบ้าปริมาณเล็กน้อยในระยะแรกทำให้ร่างกายเกิดการตื่นตัวตลอดเวลา รู้สึกกระปรี้กระเปร่า ทำงานมากกว่าปกติ มีอารมณ์ฉีกคะนอง อยู่ได้นานโดยไม่ต้องนอน หัวใจเต้นเร็วขึ้น ความดันโลหิตเพิ่ม ใจสั่น ผลเหล่านี้ทำให้เกิดการเข้าใจผิดว่า ยาบ้าช่วยเพิ่มพลัง หรือทำให้ความต้องการทางเพศเพิ่มมากขึ้น แต่ในความเป็นจริงแล้วเมื่อหมดฤทธิ์ยา ผู้เสพจะหลับและอ่อนเพลียกว่าปกติ ถ้าใช้ติดต่อกัน ฤทธิ์ยาจะทำให้ร่างกายมีการปรับตัว ทำให้ฤทธิ์ “เพิ่มพลัง” ลดลงผู้เสพจึงต้องเพิ่มปริมาณยาขึ้นเพื่อให้ได้ผลใกล้เคียงกับครั้งแรก การใช้ปริมาณที่สูงขึ้นทำให้เกิดผลต่าง ๆ ต่อร่างกาย เช่น ปากและจมูกแห้ง ริมฝีปากแตก คลื่นไส้ เบื่ออาหาร ท้องเสียหรือท้องผูก เหงื่อออก กลิ่นตัวแรง สับสนหรือจัดมวนต่อมวน ตื่นเต้นง่าย พุดมาก อยู่ไม่สุข มือสั่น เหงื่อออกมาก นอนไม่หลับ หงุดหงิด ภูุนเฉียว ชอบทะเลาะวิวาท

การใช้จ่ายบานานๆ ทำให้ร่างกายทรุดโทรม เกิดโรคติดเชื้อได้ง่าย เสี่ยงต่อโรคตับอักเสบ ไตไม่ทำงาน และโรคปอด ถ้าได้รับยาในขนาดสูงจะมีฤทธิ์กดประสาท และระบบหายใจ ไข้สูง ชัก หมดสติ และมีโอกาสเสียชีวิตได้ จากเส้นเลือดในสมองแตก หรือหัวใจวาย

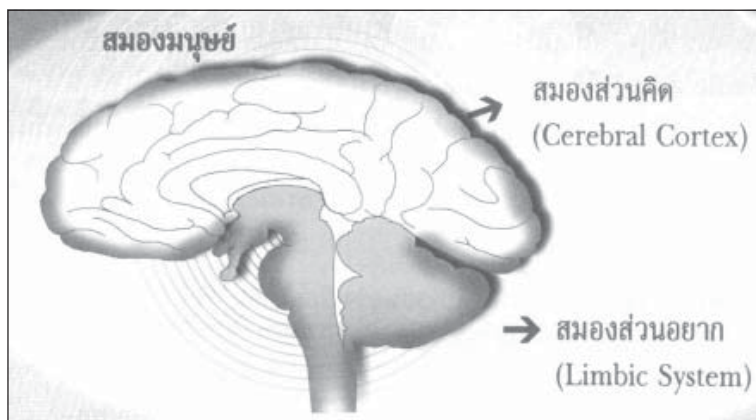
นอกจากนั้นยังมีผลให้เกิดอาการทางจิตและประสาท เช่น สับสน เพ้อ พูดไม่รู้เรื่อง ได้ยินเสียงแว่วหรือเห็นภาพหลอน อาการที่เกิดขึ้นคล้ายคนเป็นโรคจิตชนิดหวาดระแวง ซึ่งนำไปสู่ปัญหาการปรับตัวและความรุนแรงต่างๆ เช่น มีความผิดปกติว่าคนจะทำร้ายตน จึงพยายามป้องกันตัวเองด้วยการทำร้ายผู้อื่น หรือหนีซุกซ่อนไม่กล้าออกจากบ้าน มีความคิดอยากฆ่าตัวตาย เป็นต้น

อาการทางจิตเนื่องจากใช้นี้จะเกิดได้โดยไม่จำเป็นว่าผู้นั้นจะมีประวัติเป็นโรคจิตมาก่อนหรือไม่โดยทั่วไปอาการเหล่านี้จะหายไปหลังจากหยุดใช้ยาหลายวัน โดยปราศจากฤทธิ์ตกค้าง ถ้าหากผู้นั้นไม่มีอาการผิดปกติทางจิต (โรคจิต) มาก่อน

โรคสมองต้อทยา

สมองต้อทยาได้อย่างไร

การต้อทยาเป็นกระบวนการต่อเนื่องเกิดขึ้นทีละน้อย จากการใช้ยาเป็นครั้งคราวสู่การใช้ถี่ขึ้นจนใช้ทุกวัน วันละ หลายครั้ง กระบวนการนี้เกี่ยวข้องกับสมอง 2 ส่วน คือ สมองส่วนนอกที่เป็นส่วนคิด (Cerebral Cortex) และ สมองส่วนที่อยู่ชั้นใน (Limbic System)



สมองส่วนคิด(Cerebral Cortex) ทำหน้าที่คิดด้านสติปัญญา ใช้ความคิดแบบมีเหตุผล สมองส่วนชั้นใน (Limbic System) หรือ “สมองส่วนอยาก” เป็นศูนย์ควบคุมอารมณ์ ความรู้สึก ยาบ้า หรือ แอมเฟตามีนจะกระตุ้นปลายประสาทในสมอง ให้ส่งสารเคมีออกมาชนิดหนึ่ง ทำให้เกิดความรู้สึกสบาย แต่ในขณะเดียวกันเมื่อใช้ยาบ้าบ่อยๆ ครั้ง จะทำให้สมองส่วนคิดถูกทำลาย การใช้ความคิดที่เป็นเหตุเป็นผลจะเสียไป ผู้ที่ใช้ยาบ้าจึงมักแสดงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม มีอารมณ์ก้าวร้าว หงุดหงิด ไม่สามารถควบคุมตนเองได้ จึงทำให้การใช้ยาเสพติดบ่อยขึ้น ผลสุดท้ายจะทำให้มีอาการทางจิต และเป็นโรคจิตได้ในที่สุด

กิจกรรม “ชีวิตจริงนี่เรื่องมายา”

จุดประสงค์การเรียนรู้

เพื่อให้สมาชิกตระหนักถึงผลเสียของการดื่มสุรา ที่ทำให้ขาดการควบคุมตนเอง

ระยะเวลา 50 นาที

วิธีการดำเนินกิจกรรม

กิจกรรม	เนื้อหา/สื่อ
<ol style="list-style-type: none"> แบ่งสมาชิกเป็น 2 กลุ่ม ให้แต่ละกลุ่มผลัดกันออกมาเขียนรายการเครื่องดื่มต่างๆ ไปที่ใช้ในการจัดงานสังสรรค์ ทีมละ 1 อย่าง โดยกระตุ้นให้แต่ละทีม ระบุชื่อเครื่องดื่มต่างๆ ให้ได้มากที่สุด ในเวลา 3-5 นาที ผู้นำกลุ่มถาม ทำไมส่วนใหญ่ต้องมีเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในงานเลี้ยงสังสรรค์ ให้สมาชิกร่วมกันอภิปรายถึงผลดี และผลเสียของการมีเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในงาน พร้อมบันทึกบนกระดานที่เตรียมไว้ ผู้นำกลุ่มถามสมาชิกเห็นด้วยหรือไม่ กับคำกล่าวที่ว่า “สังสรรค์” ทั้งที่ไม่มีเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ก็หมดสนุก ให้สมาชิกยกมือว่าเห็นด้วย หรือไม่เห็นด้วย ผู้นำกลุ่มนับจำนวน พร้อมถามเหตุผล โดยไม่ต้องสรุป แบ่งสมาชิกกลุ่มละ 5-6 คน ร่วมกันอภิปรายถึง “วิธีจัดงานสังสรรค์ให้สนุกโดยไม่มีเครื่องดื่มแอลกอฮอล์” และหาตัวแทนนำเสนอในกลุ่มใหญ่ สุ่มสมาชิก 3-4 คน/กลุ่มนำเสนอ ผู้นำกลุ่มและสมาชิกร่วมกันอภิปรายสรุป ผู้นำกลุ่มบรรยายความรู้เพิ่มเติมตามสรุปแนวคิด 	- กระดาษ A4 / ปากกา

การประเมินผล

1. สังเกตจากการอภิปรายของสมาชิกถึงผลดีผลเสียของการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์
2. สังเกตจากการอภิปรายถึงวิธีการจัดงานให้สนุกโดยไม่มีเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

สรุปแนวคิดที่ได้จากกิจกรรม ชีวิตจริง นรีอมาथा

สุราเป็นสารที่มีคุณสมบัติกดประสาท ออกฤทธิ์ต่อสมอง หัวใจ และหลอดเลือด ดังนั้นเมื่อดื่มสุราและของมีนเมา จะทำให้

1. สมองตื้อทึบ เกิดความตึกตะหนืด กล้ามเนื้อออก จึงมีโอกาที่จะทำพฤติกรรมเสี่ยงๆ เช่น เสพยาอื่นๆ ตามคำแนะนำของเพื่อน ที่อาจเกิดอันตรายต่อตัวเองและสังคมได้
2. ขาดความยับยั้งชั่งใจ อาจทำอะไรโดยไม่ไตร่ตรอง และไม่คำนึงถึงผลเสีย
3. ขาดสติสัมปชัญญะ ควบคุมตนเองไม่ได้ อาจตัดสินใจทำสิ่งที่เป็นอันตรายต่อตนเอง เช่น ตัดสินใจมีเพศสัมพันธ์กับคนที่ไม่รู้จัก ถูกข่มขืน หรืออาจลองใช้สารเสพติดตัวอื่นๆ ตามคำชวนของกลุ่มเพื่อนที่ไม่ปรารถนาดี สุราจึงเป็นสารตั้งต้น(Gateway) ของการนำไปสู่การเสพสารเสพติดตัวอื่นๆ นักเรียนจึงควรหลีกเลี่ยงการดื่มสุรา เพื่อป้องกันการตกเป็นเหยื่อของสารเสพติด

กิจกรรมเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิต “หน้าทำ”

องค์ประกอบด้านทักษะการดำเนินชีวิต

1. ฝึกฝนลักษณะนิสัยการคิดแก้ปัญหา
2. 108 วิธีดูแลสุขภาพให้มีสุข
3. ไตรรูปร่าง
4. ดัชนีชี้วัดวิถีชีวิต
5. อนุรักษ์สิ่งแวดล้อม
6. รู้ทันโซเชียล
7. ภูมิใจในตัวเอง
8. วิจารณ์อย่างสร้างสรรค์
9. ช่วยเหลือเพื่อนร่วมงาน
10. ช่วยเหลือสังคม
11. ปลอดภัย ยั่งยืน
12. รับผิดชอบต่อสังคม
13. วัฒนธรรมความดี
14. สื่อสารที่มีสัมพันธภาพ
15. เพื่อนคู่ใจ
16. รู้ใจเพื่อน
17. เพื่อน

กิจกรรม “ฟังกันลึกซึ้ง นานคิดแก้ไข”

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. เพื่อฝึกให้สมาชิกมีการสื่อสารที่เหมาะสมกับครอบครัวและผู้อื่น
2. เพื่อให้สมาชิกฝึกการตัดสินใจแก้ปัญหาที่เหมาะสม
3. เพื่อฝึกสมาชิกเข้าใจสาเหตุ และสามารถจัดการกับความขัดแย้งที่เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสม

ระยะเวลา 45 นาที

วิธีการดำเนินกิจกรรม

กิจกรรม	เนื้อหา/สื่อ
<ol style="list-style-type: none"> 1. ผู้นำกลุ่มถามสมาชิกว่า ใครเคยรู้สึกลำบากใจเวลาพูดคุยกับพ่อแม่บ้าง เรื่องที่ลำบากใจคืออะไร ถ้ามีสมาชิกกลุ่มนี้ไม่ออก ผู้นำกลุ่ม อาจยกตัวอย่าง ประเด็นดังนี้ <ul style="list-style-type: none"> - พูดคุยกันที่ไรก็ทะเลาะกันทุกที - พูดกันที่ไรก็ไม่เข้าใจ - ทำอะไรผิด แต่ไม่กล้าบอกพ่อแม่ 2. ผู้นำกลุ่มสรุปหัวข้อเรื่องที่สมาชิกพูดถึงความลำบากใจ เวลาพูดคุยกับพ่อแม่ (จากคำตอบในข้อ1.) 3. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิก เลือกเรื่องที่ลำบากใจเวลาคุยกับพ่อแม่เพียง 1 เรื่อง ส่วนเรื่องอื่นๆ นำไปพูดในครั้งต่อไป เพื่อนำมาพูดคุยกันในกลุ่ม ตามประเด็นต่อไปนี้ <ol style="list-style-type: none"> 3.1 สาเหตุที่ทำให้รู้สึกลำบากใจเวลาพูดคุยกับพ่อแม่ 3.2 วิธีการแก้ไขปัญหามาของตนเองที่ผ่านมา 3.3 ข้อเสนอแนะแนวทางแก้ปัญหากลุ่ม 4. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกสรุปว่าได้เรียนรู้อะไรบ้างจากประเด็นที่เป็นปัญหาในวันนี้ 5. ผู้นำกลุ่ม สรุปคำตอบที่ได้จากกลุ่ม และเพิ่มเติมตามสาระสำคัญของกิจกรรม 	

ข้อเสนอแนะ

ภายหลังการจัดกิจกรรมนี้ (ได้ทำเรื่องอื่นๆ ที่เหลือภายในกลุ่มแล้ว) ผู้นำกลุ่มอาจจัดกิจกรรมต่อเนื่องโดยจัดเวทีให้พ่อแม่และสมาชิกกลุ่มในการปฏิบัติตัวต่อกัน พร้อมทั้งพูดคุยกันเพื่อหาทางออกในการแก้ไขความขัดแย้งร่วมกัน

สรุปแนวคิดที่ได้จากกิจกรรม ห้าแก่นหลักนิรนากติอหกไก

ท่าทีและคำพูดเป็นการสื่อความหมายระหว่างบุคคลหากผู้ให้และผู้รับไม่สามารถสื่อความหมายที่ตรงกันได้ จะเกิดความขัดแย้งตามมา การลดความขัดแย้งอย่างเหมาะสม โดยวิธีการตัดสินใจแก้ปัญหา เริ่มจากการค้นหาสาเหตุ กำหนดวิธีแก้ปัญหา ลงมือปฏิบัติและติดตามผลที่เกิดขึ้น นำมาสู่การรับฟังและการเข้าใจซึ่งกันและกัน รวมทั้งเป็นการหาทางออกเพื่อประนีประนอมความต้องการ ของทั้งสองฝ่ายได้

กิจกรรม “108 วิธี ดูแลสุขภาพให้มีสุข”

จุดประสงค์การเรียนรู้

เพื่อให้สมาชิกตระหนักถึงความสำคัญในการดูแลร่างกายและจิตใจของตนเอง

ระยะเวลา 20 นาที

วิธีการดำเนินกิจกรรม

กิจกรรม	เนื้อหา/สื่อ
<ol style="list-style-type: none"> แบ่งสมาชิกเป็นกลุ่มๆ ละ 3-4 คน แจกกระดาษ A4 กลุ่มละ 1 แผ่น สีเมจิกกลุ่มละ 2-3 สี ให้กลุ่มวาดภาพโครงร่างของคนและช่วยกันระดมความคิดว่า ในชีวิตประจำวันเราได้ทำกิจกรรมอะไรบ้างที่กลายเป็นการทำร้ายตนเอง โดยไม่รู้สึกรู้สึกร่างกายโดยให้เขียนระบุโยงไปที่ โครงร่างคนในส่วนต่างๆ ผู้นำกลุ่มยกตัวอย่างให้เห็นถึงกิจกรรมที่เป็นการทำร้ายตนเอง เช่น การเล่นเกมคอมพิวเตอร์ติดต่อกันเป็นเวลานานหลายชั่วโมง การลดความอ้วน การแกะสิ่ว การเจาะอวัยวะของร่างกาย การดื่มน้ำอัดลม ฯลฯ ตัวแทนกลุ่มนำเสนอผลงาน อภิปรายซักถามเกี่ยวกับผลกระทบจากการทำร้ายตนเองโดยไม่รู้ตัว ผู้นำกลุ่มและสมาชิก ร่วมกันสรุปถึงความสำคัญในการดูแลร่างกายและจิตใจของตนเองซึ่งมีหลากหลายวิธีด้วยการเลิกหรือลดกิจกรรมที่เป็นการทำร้ายตนเองไม่รู้ตัว 	- กระดาษ A4 สีเมจิก

การประเมินผล

- สังเกตการมีส่วนร่วมในกิจกรรม
- พิจารณาการนำเสนอผลงาน
- การตอบแบบประเมินกิจกรรม

สรุปแนวคิดที่ได้จากกิจกรรม 108 วิธี ดูแลสุขภาพให้มีสุข

ไม่มีใครดูแลร่างกายและจิตใจของเราได้ถ้าเราไม่ดูแลตนเอง แต่มีหลายพฤติกรรมของเราที่เป็นสิ่งที่ไม่เกิดผลดีต่อตนเอง เป็นเสมือนการทำร้ายตนเองทั้งทางตรงและทางอ้อม บุคคลควรเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรมด้วยการหันมาดูแลปกป้องร่างกายและจิตใจของเราด้วยตัวของเราเองเป็นการทดแทน

กิจกรรม “โศครู้บ้ำาร”

จุดประสงค์การเรียนรู้

เพื่อให้สมาชิกมีความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องเรื่องการคุมกำเนิด

ระยะเวลา 20 นาที

วิธีการดำเนินกิจกรรม

กิจกรรม	เนื้อหา/สื่อ
<ol style="list-style-type: none"> 1. ผู้นำกลุ่มตั้งคำถาม “เมื่อพูดถึงวิธีคุมกำเนิด สมาชิกนึกถึงอะไรบ้าง” 2. ตัวแทนกลุ่มเขียนคำตอบของเพื่อน ๆ บนกระดาน 3. ให้สมาชิกแต่ละคนออกมาเล่าถึงวิธีการคุมกำเนิดตามความเข้าใจของสมาชิก โดยผู้นำกลุ่มคอยเพิ่มเติมความรู้ที่ถูกต้อง (ผู้นำกลุ่มควรศึกษาเอกสารใบความรู้ เพื่อความมั่นใจก่อนทำการสอน) 4. ผู้นำกลุ่มเสนออุปกรณ์คุมกำเนิดให้สมาชิกดู 5. อภิปราย ชักถาม ข้อสงสัย เรื่องการคุมกำเนิด 6. ผู้นำกลุ่มและสมาชิกช่วยกันสรุปความรู้ความเข้าใจเรื่องการคุมกำเนิดและระดมความคิดเห็นถึงประโยชน์ของการเรียนรู้ เรื่องการคุมกำเนิด 	<p>- ใบความรู้เรื่อง การคุมกำเนิด</p> <p>- ตัวอย่างอุปกรณ์คุมกำเนิด เช่น</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ถุงยางอนามัยชาย 2. ยาเม็ดคุมกำเนิด 3. ยาเม็ดคุมกำเนิดฉุกเฉิน

การประเมินผล

1. สมาชิกตอบคำถามเรื่องวิธีการคุมกำเนิดได้ถูกต้อง
2. สังเกตการมีส่วนร่วมในกิจกรรมของสมาชิก
3. การตอบแบบประเมินผลกิจกรรม

สรุปแนวคิดที่ได้จากกิจกรรมโศครู้บ้ำาร

การรู้จักวิธีการคุมกำเนิดต่างๆ จะช่วยให้เราสามารถตัดสินใจเลือกใช้วิธีที่ปลอดภัยที่สุดสำหรับตัวเองไว้ล่วงหน้า ก่อนสมาชิกจะพร้อมมีเพศสัมพันธ์ด้วยความรับผิดชอบ

ใบความรู้

สำหรับผู้นำกลุ่ม เรื่อง “การคุมกำเนิด”

คำถาม

การมีเพศสัมพันธ์แบบหลังภายนอกสามารถป้องกันการท้องได้แน่นอนหรือไม่ เพราะเหตุใด ?

คำตอบ

ไม่แน่นอน เพราะขณะที่สอดใส่ฝ่ายชายจะมีน้ำคัดหลั่งจำนวนหนึ่งนำออกมาก่อน ซึ่งจะมีสุจิปะปนอยู่ด้วย ตัวสุจินั้นสามารถว่ายไปผสมกับไข่ของผู้หญิง การตั้งครรภ์จึงเกิดขึ้นได้ก่อนผู้ชายจะหลั่งน้ำอสุจิกายนอกเสียอีก

ข้อมูลเพิ่มเติม

หากคนหนึ่งคนใดมีเชื้อกามโรคหรือเชื้อเอดส์อยู่ในสารคัดหลั่งทั้งของหญิงหรือชายก็มีเชื้อนั้นอาศัยอยู่ด้วยเช่นกัน คนที่ไม่มีเชื้อจึงมีโอกาสที่จะติดเชื้อกามโรคหรือเอดส์ได้เพราะได้สัมผัสสารคัดหลั่งของคู่่นอนแล้วระหว่างการสอดใส่แม้จะหลังภายนอกก็ตาม นอกจากนี้ การถอนองคชาติเมื่อใกล้ถึงจุดสุดยอดนั้นอาจทำได้ยาก เพราะเป็นช่วงที่มีความตื่นตัวทางเพศสูงจนอาจลืมหัด หรือไม่สามารถควบคุมร่างกายได้ทั้งชายและหญิง

คำถาม

หากใช้วิธีนับระยะปลอดภัย ถ้าประจำเดือนมาวันที่ 1 และหมดวันที่ 6 จากนั้นมีเพศสัมพันธ์วันที่ 12 จะมีโอกาสตั้งท้องหรือไม่

คำตอบ

มี เพราะเป็นช่วงเวลาที่ไข่สุกในรอบเดือนต่อไปพอดี โดยเริ่มนับตั้งแต่วันที่ที่มีประจำเดือนวันแรกไป 14 วัน (+/- 2 วัน) ช่วงเวลาที่ไข่สุกจึงอยู่ระหว่างวันที่ 12-16 หากมีเพศสัมพันธ์ในช่วงนี้ ไข่ของผู้หญิงก็สุกพร้อมการผสมกับตัวสุจิพอดี วิธีนับระยะปลอดภัยเป็นการหาช่วงวันที่ปลอดภัยอย่างง่าย ๆ เหมาะกับผู้หญิงที่มีรอบเดือนสม่ำเสมอตรงทุกเดือน

ข้อมูลเพิ่มเติม

การนับรอบเดือน นับจากวันแรกที่ประจำเดือนมาในเดือนก่อนถึงวันแรกของการมีประจำเดือนครั้งต่อไป รอบเดือนของแต่ละคนไม่เท่ากัน โดยปกติแล้ว คือ 28 +/- 7 วัน (หรือ 21-35 วัน) ช่วงเวลาที่ไข่สุก นับจากวันแรกที่มีประจำเดือนไปอีกประมาณ 14 วัน หรือประมาณวันที่ 13-15 ของรอบเดือน

การนับระยะปลอดภัย หรือที่เรียกง่ายๆ ว่า “หน้า 7 หลัง 7” หลายคนมักนับระยะปลอดภัยผิดโดยเฉพาะ “การนับหลัง 7” โดยเริ่มนับจากวันสุดท้ายของการมีประจำเดือนออกไป 7 วัน ซึ่งไม่ปลอดภัย เพราะ เข้าใกล้ช่วงไข่สุกของรอบเดือนต่อไป

วิธีนับที่ถูกต้อง คือ ก่อน 7 นับจากวันที่มีประจำเดือนวันแรกขึ้นไป 7 วัน ในกรณีนี้ช่วงเวลาถือว่าปลอดภัยจากการตั้งครรภ์ คือ ระหว่างวันที่ 25 ของเดือนก่อน (ซึ่งมี 30 วัน) ถึงวันที่ 1 ซึ่งเป็นวันที่ประจำเดือนมาวันแรก) หลัง 7 คือ นับจากวันที่ประจำเดือนมาวันแรกลงไป 7 วัน การมีเพศสัมพันธ์ช่วงวันที่ 1 ถึงวันที่ 7 จึงถือว่าปลอดภัย กรณีนี้ ประจำเดือนมา 6 วัน และหากไม่ต้องการมีเพศสัมพันธ์ระหว่างนี้ (ที่เรียกว่าฝาไฟแดง) ก็ทำให้ช่วงระยะเวลาปลอดภัยเหลือเพียง 1 วัน เท่านั้น คือ วันที่ 7

การมีเพศสัมพันธ์ระหว่างมีประจำเดือน ถือว่าอยู่ในช่วงระยะปลอดภัยจากการตั้งครรภ์ อย่างไรก็ตามก็มีโอกาสเสี่ยงต่อการติดเชื้อเอชไอวีได้ถ้าไม่ใช้ถุงยางอนามัย เพราะขณะมีเพศสัมพันธ์ต้องสัมผัสเลือดจำนวนมาก

ตัวอย่างแสดงการนับระยะปลอดภัย รอบเดือน และช่วงไข่สุก

เดือนที่ 1 มี 30 วัน

จ	อ	พ	พฤ	ศ	ส	อา
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

เดือนที่ 2 มี 31 วัน

จ	อ	พ	พฤ	ศ	ส	อา
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

□ ระยะปลอดภัย — ระยะเวลาที่มีประจำเดือน ● ช่วงเวลาไข่สุก

คำอธิบายภาพ

จากตัวอย่าง ระยะเวลาที่มีประจำเดือน ในเดือนที่หนึ่ง คือ ระหว่างวันที่ 4-9 และ เดือนที่สอง มีประจำเดือนระหว่างวันที่ 1-6 (มีประจำเดือน 6 วันต่อเดือน)

ระยะปลอดภัย

“หน้า 7 หลัง 7” คือ ระหว่างวันที่ 25 ของเดือนที่ 1 จนถึงวันที่ 1 เดือนที่สอง (หน้า 7) จากวันที่ 1 ถึง วันที่ 7 ของเดือนที่สอง (หลัง 7)

การนับรอบเดือน

จากตัวอย่างนับรอบเดือนได้ 28 วัน โดยนับจากวันที่ 4 ของเดือนที่หนึ่งซึ่งเป็นวันแรกที่มีประจำเดือนจนถึงวันแรกของการมีประจำเดือนในเดือนต่อไป คือ วันที่ 1 ของเดือนที่สอง

ช่วงเวลาไข่สุก (คาบประมาณ)

เดือนที่หนึ่ง อยู่ประมาณวันที่ 16-18 นับจากวันแรกของการมีประจำเดือนออกไป 14 วัน และเดือนที่สอง อยู่ประมาณวันที่ 13-15

คำถาม

เมื่อเริ่มกินยาเม็ดคุมกำเนิด จะเริ่มกินเม็ดแรก เมื่อใด

คำตอบ

ให้กินยาเม็ดแรกภายในวันที่ 1-5 ของการมีประจำเดือนแล้วกินเม็ดต่อๆ ไป ตามลูกศร จนหมดแผง

ข้อมูลเพิ่มเติม

การกินยาเม็ดคุมกำเนิด เป็นวิธีการคุมกำเนิดแบบชั่วคราวสำหรับผู้หญิง ยาคุมฯ ทำเป็นแผง มีลูกศรกำกับให้กินตามลูกศร เพื่อกันลืม ยาคุมฯ มี 2 ชนิด คือ แผง 21 เม็ด และแผง 28 เม็ด ซึ่งเป็นฮอร์โมนสังเคราะห์เลียนแบบฮอร์โมนธรรมชาติซึ่งมีประสิทธิภาพไม่แตกต่างกันยาคุมกำเนิดแผง 28 เม็ด ทำให้กินต่อเนื่องกันลืม 21 เม็ด เป็นยาคุมฯ ส่วนอีก 7 เม็ด เป็นวิตามินบำรุงเลือด ยาจะมีผลต่อการทำงานของฮอร์โมนของร่างกาย โดยยับยั้งไม่ให้ไข่สุก หรือยับยั้งการปฏิสนธิระหว่างไข่กับตัวสุจิ เช่น ทำให้มีน้ำเมือกที่ปากมดลูกเหนียวข้นจนตัวสุจิเข้าไปไม่ได้

คำถาม

ถ้าลืมกินยาคุมกำเนิด 1 ครั้ง ให้เริ่มต้นกินยาแผงใหม่เลยทันที ใช่หรือไม่

คำตอบ

ไม่ใช่ ให้กินยาคุมฯ เม็ดนั้นทันทีที่นึกขึ้นได้และกินยาเม็ดต่อไปตามปกติ ถ้าลืมกิน 2 เม็ด ให้กินยาคุมฯ วันละ 2 เม็ดติดต่อกัน 2 วัน จากนั้นกินยาคุมฯ เม็ดต่อไปจนหมดแผง

ข้อมูลเพิ่มเติม

แต่ถ้าลืมกิน 2 วัน หรือ 2 เม็ด ให้หยุดยาฯ จนครบ 7 วัน แล้วจึงเริ่มกินยาคุมฯ แผงใหม่ ในช่วงหยุดยาและเริ่มยาฯ แผงใหม่ให้ใช้ถุงยางอนามัยช่วยคุมกำเนิดร่วมด้วยอย่างน้อย 2 สัปดาห์ การกินย้อนคร่อมไม่มีผลต่อประสิทธิภาพการคุมกำเนิด เพราะยาแต่ละเม็ดมีปริมาณฮอร์โมนเท่ากัน ปัญหาส่วนใหญ่ที่พบ คือ การลืมกินยา

คำถาม

การสวนล้างช่องคลอดด้วยน้ำยาทันทีหลังร่วมเพศสามารถป้องกันการตั้งครรภ์หรือไม่เพราะเหตุใด

คำตอบ

ไม่ เพราะขณะร่วมเพศมีการหลั่งน้ำอสุจิในช่องคลอดแล้ว ตัวอสุจิจะเกาะติดเยื่อบุคอมดลูกและผนังช่องคลอดทันที และสามารถแหวกว่ายเข้าไปในโพรงมดลูกและพบไข่ที่รอการผสมอยู่ การสวนล้างภายหลังถือว่าสายเกินไป และน้ำยาฯ อาจทำให้ผนังช่องคลอดระคายเคืองและติดเชื้อโรคได้ง่ายขึ้นอีกด้วย

ข้อมูลเพิ่มเติม

การสวนล้างช่องคลอดยังไม่ช่วยป้องกันเชื้อโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ (กามโรค) หรือเชื้อเอดส์ เพราะเชื้อเหล่านี้มีอยู่มากในน้ำอสุจิ และน้ำหล่อลื่นในช่องคลอดผู้หญิง การติดเชื้อจึงเกิดขึ้นได้ด้วยเหตุผลเดียวกับข้างต้น การสวนล้างด้วยน้ำยาต่างๆ ยังอาจเกิดอันตรายต่อผนังช่องคลอด ซึ่งมีเนื้อเยื่อละเอียดอ่อน และตัวน้ำยาเองก็ทำลายสารป้องกันเชื้อโรคในช่องคลอดที่ร่างกายสร้างขึ้นเองตามธรรมชาติ ทำให้ช่องคลอดอักเสบและติดเชื้อโรคต่างๆ ได้ง่ายขึ้น

คำถาม

ยาคุมกำเนิดฉุกเฉิน ให้กินทันที 1 เม็ด หลังมีเพศสัมพันธ์ทุกครั้งจะได้ผลใช่หรือไม่เพราะเหตุใด

คำตอบ

ไม่ใช่ ยาคุมกำเนิดชนิดนี้ต้องกิน 2 เม็ด เพื่อให้ได้ผลเต็มที่ คือ ช่วยป้องกันการตั้งครรภ์ได้ 85 เปอร์เซ็นต์ โดยกินเม็ดแรกทันที หรือภายใน 72 ชั่วโมง หลังจากมีเพศสัมพันธ์ และกินเม็ดที่สองหลังจากเม็ดแรก 12 ชั่วโมง และไม่ควรกินยาคุมนี้ เกิน 4 เม็ดต่อเดือน เพราะอาจส่งผลกระทบต่อร่างกายในระยะยาว

กิจกรรม “ตรวจเดี่ยวก็เกินพอ”

จุดประสงค์การเรียนรู้

เพื่อให้สมาชิกมีความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องเรื่องการตั้งครรภ์

ระยะเวลา 20 นาที

วิธีการดำเนินกิจกรรม

กิจกรรม	เนื้อหา/สื่อ
1. สมาชิกทำแบบทดสอบเรื่องการตั้งครรภ์จำนวน 10 ข้อ	- ใบกิจกรรมครั้งเดียวก็เกินพอ แบบทดสอบเรื่องการตั้งครรภ์ - ใบความรู้เรื่องการตั้งครรภ์
2. ตรวจสอบคำตอบพร้อมอภิปรายซักถามข้อสงสัยจากการตรวจคำตอบโดยผู้นำกลุ่มอธิบายเพิ่มเติม	
3. อภิปรายซักถามข้อสงสัยเรื่องการตั้งครรภ์	
4. ผู้นำกลุ่มและสมาชิกร่วมกันสรุปความรู้ที่ถูกต้องเกี่ยวกับการตั้งครรภ์และประโยชน์ที่ได้จากการเรียนรู้	

การประเมินผล

1. พิจารณาจากการตอบคำถามในแบบทดสอบเรื่องการตั้งครรภ์
2. สังเกตการมีส่วนร่วมในการอภิปรายซักถาม
3. การตอบแบบประเมินผลกิจกรรม

สรุปแนวคิดที่ได้จากกิจกรรมตรวจเดี่ยวก็เกินพอ

ผู้นำกลุ่มสรุปให้เห็นถึงความสำคัญของการตั้งครรภ์ เพื่อให้สมาชิกรู้จักกลไกของร่างกายและตระหนักเสมอว่าโอกาสตั้งครรภ์ได้เริ่มขึ้นแล้ว เมื่อมีเพศสัมพันธ์โดยไม่ป้องกัน

ใบกิจกรรม

“ตรวจตัวเองก็เกินพอ” แบบทดสอบเรื่อง การตั้งครรภ์

คำชี้แจง สมาชิกพิจารณาวิธีการต่อไปนี้ ข้อใดทำให้เกิดการตั้งครรภ์ได้ให้เขียนเครื่องหมาย ✓ ในช่องที่ตรงกับความคิดเห็นของสมาชิกมากที่สุด

พฤติกรรม	ได้	ไม่ได้	ไม่แน่ใจ/ไม่รู้
1. จูบปากกัน			
2. กอด หอมแก้ม			
3. นอนเตียงเดียวกัน (ไม่ได้ร่วมเพศ)			
4. ร่วมเพศโดยไม่ใช้ถุงยางอนามัย			
5. ร่วมเพศโดยหลังภายนอก			
6. ร่วมเพศในช่วงปลอดภัย			
7. ร่วมเพศโดยกินยาเม็ดคุมกำเนิดฉุกเฉินหลังร่วมเพศ			
8. ร่วมเพศขณะมีประจำเดือน			
9. ร่วมเพศโดยใช้ถุงยางอนามัย			
10. ใช้น้ำยาล้างช่องคลอดหลังร่วมเพศ			

คำตอบ

ตอบ “ได้” ข้อ 4, 5, 10

ตอบ “ไม่ได้” ข้อ 1, 2, 3, 7, 8, 9

ตอบ “ไม่แน่ใจ/ไม่รู้” ข้อ 6

ใบความรู้

สำหรับผู้นำกลุ่ม เรื่อง “การตั้งครรภ์”

การปฏิสนธิจะเกิดขึ้นได้ต้องมีส่วนเกี่ยวข้องกับ ๓ อย่างนี้

1. ฝ่ายชาย ต้องมีการผลิตตัวสุจิ ปกติตัวสุจิเดินทางมาที่ถุงพักเชื้อและต้องมีการหลั่งน้ำกามเข้าสู่ช่องคลอดของฝ่ายหญิง
2. ฝ่ายหญิง จะต้องมีการสร้างไข่ และมีการตกไข่ พร้อมทั้งต้องมีสภาวะภายในช่องคลอดปกติ ปากมดลูกสามารถรับเชื้อของชายได้ มดลูกและปีกมดลูกปกติ

จากแบบทดสอบเรื่องการตั้งครรภ์

ข้อที่เป็นพฤติกรรมที่มีการตั้งครรภ์ไม่ได้ คือ 1. จูบปากกัน 2. กอด หอมแก้ม 3. นอนเตียงเดียวกัน (ไม่ได้ร่วมเพศ) 4. ร่วมเพศโดยกินยาเม็ดคุมกำเนิด 5. ร่วมเพศขณะมีประจำเดือน 6. ร่วมเพศโดยใช้ถุงยางอนามัย

อย่างไรก็ตาม แม้วิธีการดังกล่าวจะไม่ทำให้ตั้งครรภ์ได้ แต่การกอดจูบ หอมแก้ม และนอนเตียงเดียวกัน ก็มีโอกาสเสี่ยงสูงต่อการนำไปสู่การมีความรู้สึกลงทางเพศ และอาจมีเพศสัมพันธ์ในที่สุด

ส่วนข้อที่อาจจะทำให้ตั้งครรภ์ได้ คือ 4. ร่วมเพศโดยไม่ใช้ถุงยางอนามัย 5. ร่วมเพศด้วยการหลั่งภายนอก เพราะขณะที่สอดใส่ฝ่ายชายอาจมีน้ำคัดหลังซึ่งมีตัวสุจิหลงอยู่ หรือเมื่อใกล้ถึงจุดสุดยอด เป็นช่วงที่มีความตื่นตัวทางเพศสูงจนอาจลืมหัด ดึงอวัยวะเพศออกไม่ทัน อาจมีส่วนของน้ำอสุจิตกค้างอยู่ในช่องคลอด 10. การใช้ยายาล้างช่องคลอดหลังร่วมเพศ อาจซ้ำเกินไป เพราะขณะร่วมเพศมีการหลั่งน้ำอสุจิในช่องคลอดแล้ว ตัวสุจิสามารถว่ายน้ำไปในโพรงมดลูกพบไข่ที่รอผสมอยู่ได้

ข้อที่ 6 ตอบว่าไม่แน่ใจ เนื่องจากในบางคนประจำเดือนมาไม่แน่นอน และ รอบเดือนของแต่ละคนไม่เท่ากัน ดังนั้น การนับวันอาจผิดพลาดได้

กิจกรรม “อุบัติเนตอร์ก”

จุดประสงค์การเรียนรู้

เพื่อให้สมาชิกตระหนักถึงภัยอันตรายที่เกิดจากการทำแท้ง

ระยะเวลา 20 นาที

วิธีการดำเนินกิจกรรม

กิจกรรม	เนื้อหา/สื่อ
<ol style="list-style-type: none"> 1. ผู้นำกลุ่มชวนสนทนาว่าถ้าเพื่อนของเราตั้งครรภ์ในวัยเรียน เราคิดถึงทางออกใดเป็นทางออกแรก โดยให้เขียนความคิดเห็นบนกระดาษที่เตรียมไว้ 2. ผู้นำกลุ่มและสมาชิกร่วมกันสนทนาถึงวิธีการทำแท้งที่สมาชิกทราบ 3. อภิปรายถึงอันตรายของการทำแท้งในแต่ละวิธี 4. อภิปรายซักถามข้อสงสัยเกี่ยวกับผลกระทบที่เกิดจากการทำแท้ง 5. ผู้นำกลุ่มและสมาชิกร่วมกันสรุปถึงภัยอันตรายที่เกิดจากการทำแท้งและการป้องกันการตั้งครรภ์ในวัยเรียน 	- ใบความรู้ “การทำแท้งและกฎหมายว่าด้วย การทำแท้ง”

การประเมินผล

1. พิจารณาจากการมีส่วนร่วมอภิปรายซักถาม
2. การตอบแบบประเมินผลกิจกรรม

สรุปแนวคิดที่ได้จากกิจกรรมอุบัติเนตอร์ก

สมาชิกสรุปให้เห็นถึงอันตรายที่เกิดจากการทำแท้งซึ่งมีผลกระทบต่อด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ การอยู่ร่วมกับบุคคลอื่นและด้านศีลธรรม โดยควรคำนึงถึงการป้องกันการตั้งครรภ์ด้วยวิธีการต่างๆ มากกว่าการแก้ไขปัญหาที่เกิดจากการตั้งครรภ์ในวัยเรียน

ข้อเสนอแนะ

ถ้าหากมี วีดีโอ หรือ วีซีดี เกี่ยวกับการทำแท้งก็อาจจะเปิดให้สมาชิกชมได้เพื่อที่จะได้เห็นภาพและสร้างอารมณ์ร่วม

ใบความรู้

สำหรับผู้นำกลุ่ม เรื่อง “การทำแท้งและกฎหมายว่าด้วยการทำแท้ง”

มีการศึกษาเพื่อคาดประมาณอัตราการทำแท้งในประเทศไทยอยู่หลายครั้ง ส่วนใหญ่จะใช้ข้อมูลจากสถิติจำนวนผู้ป่วยที่เกิดภาวะแทรกซ้อนจากการทำแท้งที่เข้ารับรักษาตัวในโรงพยาบาลที่อยู่ภายใต้การดูแลของกระทรวงสาธารณสุข ซึ่งยังไม่รวมจำนวนผู้ที่ไปทำแท้งแล้วไม่เกิดภาวะแทรกซ้อนหรือเกิดภาวะแทรกซ้อนแต่ไม่ได้มารักษาที่โรงพยาบาลและตัวเลขของผู้เสียชีวิตจากการทำแท้งการศึกษาในปี พ.ศ. 2543 ซึ่งรวบรวมตัวเลขการคาดประมาณเท่าที่มีมาทั้งหมด สรุปว่าอัตราเฉลี่ยของการทำแท้งในปีหนึ่งๆ น่าจะอยู่ที่ปีละไม่ต่ำกว่า 300,000 ราย

ความเกี่ยวข้องของออร์แกน: ทารกกฎหมายกับอัตราการการทำแท้ง

การศึกษาเปรียบเทียบประเทศต่างๆ ทั่วโลกโดยสถาบัน The Alan Guttmacher Institute เมื่อปี พ.ศ. 2542 พบว่า อัตราการทำแท้งไม่มีความเกี่ยวข้องโดยตรงกับสถานะทางกฎหมาย เช่น ประเทศในแถบละตินอเมริกา มีอัตราการทำแท้งในปีหนึ่งๆ ค่อนข้างสูง แต่เป็นกลุ่มประเทศที่ห้ามทำแท้งอย่างเข้มงวด ส่วนประเทศแถบยุโรปตะวันออกซึ่งอนุญาตให้ทำแท้งได้อย่างถูกกฎหมายแต่กลับมีอัตราการทำแท้งน้อยที่สุดในโลก ความไม่สัมพันธ์กันเช่นนี้ชี้ชัดว่าปัจจัยสำคัญที่มีผลต่ออัตราการทำแท้งไม่ใช่เรื่องของกฎหมาย

ผลการศึกษาของสถาบัน The Alan Guttmacher Institute พบว่าอัตราการทำแท้งจะสูงในประเทศที่นิยมมีครอบครัวขนาดเล็กที่มีอัตราการใช้วิธีคุมกำเนิดต่ำหรือไม่มีประสิทธิภาพ เช่น ในประเทศยุโรปตะวันตกและอดีตสหภาพโซเวียต แต่เมื่อมีการปรับปรุงระบบการให้บริการคุมกำเนิดให้กระจายทั่วถึงและมีประสิทธิภาพแล้ว อัตราการทำแท้งประเทศแถบนี้ก็สามารถลดระดับลงมากกว่าร้อยละ 50 ในระหว่างปี ค.ศ. 1990-1996 เช่นเดียวกับที่พบว่า ในประเทศที่การทำแท้งเป็นสิ่งถูกกฎหมาย และมีบริการทั่วถึงอัตราการทำแท้งกลับมีต่ำมาก เพราะระบบบริการด้านการคุมกำเนิดเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ อัตราการตั้งท้องที่ไม่พร้อมจึงมีต่ำมาก เช่น ประเทศเนเธอร์แลนด์

ความเกี่ยวข้องของออร์แกน: ทารกกฎหมายกับความปลอดภัยของการทำแท้ง

ในประเทศไทยยังไม่มี การรวบรวมสถิติจำนวนการบาดเจ็บ พิการ และการเสียชีวิตจากการทำแท้งที่ไม่ปลอดภัย แต่มีการศึกษาเชิงลึกในโรงพยาบาลรัฐจำนวน 5 แห่ง เมื่อปี 2536 พบว่า ผู้หญิงจำนวน 968 คน ที่เกิดภาวะแทรกซ้อน ปอด ภาวะไตวาย เกิดลิ้มเลือดในหลอดเลือด เป็นต้น จำนวนนี้

มีอยู่ 22 คน ต้องตัดมดลูกทิ้งเนื่องจากติดเชื้อร้ายแรง จะเต็มไปด้วยบาดแผล จำนวน 104 ราย จำเป็นต้องได้รับการเปลี่ยนถ่ายเลือดและอีก 13 คนเสียชีวิต โรงพยาบาลทั้ง 5 แห่งต้องสูญเสียงบประมาณกว่า 2 ล้านบาทในการรักษาผู้ป่วยเหล่านี้ ข้อศึกษาเปรียบเทียบกับผู้หญิงจำนวน 195 คนที่ได้รับการทำแท้งที่ถูกหลักการแพทย์และถูกกฎหมายที่เข้ารับการรักษาในโรงพยาบาลในเวลาเดียวกัน พบว่าไม่มีผู้ใดเสียชีวิตหรือเกิดภาวะแทรกซ้อนเลย

ผลการศึกษานี้สอดคล้องกับการศึกษาของสถาบัน The Alan Guttmacher Institute ซึ่งพบว่าในประเทศที่มีการทำแท้งถูกกฎหมาย ผู้หญิงมักได้รับบริการทำแท้งตั้งแต่อายุครรภ์ยังน้อยและเป็นบริการที่ถูกหลักการแพทย์ ให้บริการโดยแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ โอกาสที่ผู้หญิงจะเกิดภาวะแทรกซ้อนจากการทำแท้งหรือเสียชีวิตจากการทำแท้งมีน้อยมาก แต่ในประเทศที่การทำแท้งเป็นสิ่งผิดกฎหมาย การทำแท้งมักให้บริการโดยผู้ไม่มีความรู้ ความชำนาญ เป็นบริการที่ไม่สามารถควบคุมให้เป็นไปตามหลักการแพทย์ได้และนำไปสู่อัตราการบาดเจ็บ พิการ และเสียชีวิตจากการทำแท้ง

ความปลอดภัยของการทำแท้งไม่ได้ขึ้นอยู่กับสถานะทางกฎหมายเท่านั้น เพราะแม้กฎหมายจะอนุญาตให้มีการทำแท้งได้โดยมีเงื่อนไขน้อยที่สุดแล้วก็ตาม ปัจจัยอื่นๆ ยังคงเข้ามาเกี่ยวข้องกับความปลอดภัยของการทำแท้ง เช่น ไม่มีการจัดบริการทำแท้งที่ปลอดภัยให้แก่ประชาชน การกำหนดให้ต้องมีการเซ็นยินยอมจากสามีหรือผู้ปกครอง การผ่านคณะกรรมการให้คำปรึกษาก่อนการทำแท้ง การกำหนดผู้เชี่ยวชาญให้ลงความเห็นว่ายสมควรได้รับการทำแท้ง รวมถึงค่าใช้จ่ายของการทำแท้งที่สูงเกินไป ปัจจัยเหล่านี้ส่งผลให้ผู้หญิงหันไปใช้บริการที่ไม่ได้มาตรฐานหรือผิดกฎหมายหรือหากผู้หญิงต้องผ่านกระบวนการที่ยุ่งยากในการขอรับบริการทำแท้งที่ถูกกฎหมาย โอกาสที่ผู้หญิงจะได้รับการทำแท้งอย่างรวดเร็วที่สุดในช่วงที่อายุครรภ์ไม่มากก็จะลดลง ก่อให้เกิดผลกระทบมหาศาลต่อชีวิตและความปลอดภัยของผู้หญิง

อย่างไรก็ตาม การทำแท้งทุกวิธีล้วนมีอันตรายต่อผู้ตั้งครรภ์ การรณรงค์เพื่อป้องกันการตั้งครรภ์ในวัยเรียนจึงเป็นสิ่งสำคัญที่จะป้องกันปัญหาและผลกระทบต่างๆ ที่เกิดจากการทำแท้ง โดย

- หลีกเลี่ยงการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันสมควร
- หากไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ ควรใช้วิธีการคุมกำเนิดที่มีประสิทธิภาพ เมื่อต้องการมีเพศสัมพันธ์ เช่น ใช้นิ่วยางอนามัย รับประทานยาคุมกำเนิด เป็นต้น

กิจกรรม “รู้ทันเฮลส์”

จุดประสงค์การเรียนรู้

เพื่อให้สมาชิกได้รับข้อมูลพื้นฐานที่ชัดเจนในเรื่องการติดต่อของเชื้อเอชไอวี เพื่อนำไปสู่การป้องกันตนเอง และสร้างความมั่นใจในการอยู่ร่วมกัน รวมทั้งลดความรู้สึกรังเกียจต่อผู้มีเชื้อเอชไอวี

ระยะเวลา 20 นาที

วิธีการดำเนินกิจกรรม

กิจกรรม	เนื้อหา/สื่อ
1. แบ่งกลุ่มสมาชิกเป็น 5 กลุ่ม แจกใบกิจกรรมรู้ทันเฮลส์ กลุ่มละ 1 ใบ	- ใบกิจกรรมรู้ทันเฮลส์
2. ให้แต่ละกลุ่มปฏิบัติตามคำชี้แจงของใบกิจกรรม โดยผู้นำกลุ่มควรอธิบายความหมายของระดับความเสี่ยงแต่ละระดับ	
3. ผู้นำกลุ่มเขียนข้อความ 10 ข้อความจากใบกิจกรรม บนกระดานที่เตรียมไว้	- กระดาน หรือไวท์บอร์ด
4. ให้ตัวแทนแต่ละกลุ่มออกมาชี้แจงเครื่องหมาย (ในช่องระดับความเสี่ยง จนครบทุกข้อ และทุกกลุ่ม	
5. ผู้นำกลุ่มชวนสมาชิกพิจารณาความถี่ที่ปรากฏในช่องระดับความเสี่ยง	- แบบเฉลยใบกิจกรรมรู้ทันเฮลส์
6. ผู้นำกลุ่มอธิบายหลักการประเมินความเสี่ยง QQR	
7. ผู้นำกลุ่มและสมาชิกร่วมกันใช้หลักการ QQR ในการอธิบายแต่ละข้อความ โดยเริ่มจากข้อความที่สมาชิกทุกกลุ่มเห็นตรงกัน ส่วนข้อความที่เห็นไม่ตรงกัน ให้สมาชิกใช้หลักการ QQR ช่วยกันกาคำตอบร่วมกัน โดยผู้นำกลุ่มคอยให้ความกระจ่าง	- ใบความรู้สำหรับผู้นำกลุ่ม เรื่องรู้ทันเฮลส์
8. ผู้นำกลุ่มและสมาชิกช่วยกันสรุปกิจกรรมตามวัตถุประสงค์และประโยชน์ของการเรียนรู้จากกิจกรรมนี้	

การประเมินผล

1. สังเกตการมีส่วนร่วมของสมาชิกในการใช้หลักการ QQR อธิบายข้อความ
2. พิจารณาจากการตอบคำถาม
3. การตอบแบบประเมินผลกิจกรรม

สรุปแนวคิดที่ได้จากกิจกรรมรู้ทันเอดส์

คนโดยทั่วไป มักคิดว่าเอดส์ติดต่อกันได้ง่าย แต่ในความเป็นจริงช่องทางติดต่อมีเพียง 3 ทาง และจำเป็นต้องมีองค์ประกอบอื่นๆ ดังที่อธิบายในหลักการ โอกาสเสี่ยงที่สำคัญต่อการติดต่อการได้รับเชื้อเอดส์ (โดยเฉพาะประเทศไทย) ก็คือการมีเพศสัมพันธ์แบบสอดใส่โดยไม่มีการป้องกันกับคนที่เราไม่ทราบว่ามีเชื้อเอดส์หรือไม่ และการใช้เข็มฉีดยาเสพติดร่วมกัน

ใบกิจกรรม

รู้ทันโซเชียล

คำชี้แจง ให้แต่ละกลุ่มพิจารณาข้อความข้างล่างนี้ว่า หากสมาชิกกระทำหรือมีพฤติกรรมดังกล่าวกับผู้อื่นที่มีเชื้อเอชดี จะทำให้สมาชิกมีโอกาสเสี่ยงต่อการได้รับเชื้อเอชดีระดับใดโดยขีดเครื่องหมาย ✓ ในช่องที่กลุ่มเห็นด้วยกัน

ข้อความ	ระดับความเสี่ยง			
	มาก	ปานกลาง	น้อย	ไม่เสี่ยง
1. การจูบปาก				
2. การใช้กรรไกรตัดเล็บ/มีดโกนร่วมกัน				
3. การใช้เข็มฉีดยาเสพติดร่วมกับผู้อื่น				
4. เพศสัมพันธ์ที่มีการสอดใส่โดยไม่ใช้ถุงยางอนามัย				
5. การสัมผัสแผล เลือด น้ำเหลืองของผู้ติดเชื้อ				
6. การดูแลปฐมพยาบาลเบื้องต้น				
7. การใช้ชีวิตประจำวันในบ้านด้วยกัน				
8. การช่วยตัวเอง (Masturbation)				
9. เพศสัมพันธ์โดยใช้ถุงยางอนามัย				
10. เด็กทารกที่ดูดนมแม่ที่มีเชื้อเอชไอวี				

แบบเฉลย

ใบกิจกรรมรู้ทันบอลส์

คำชี้แจง ให้แต่ละกลุ่มพิจารณาข้อความข้างล่างนี้ว่า หากสมาชิกกระทำหรือมีพฤติกรรมดังกล่าวกับ ผู้ที่มีเชื้อเอชไอวี จะทำให้สมาชิกมีโอกาสเสี่ยงต่อการได้รับเชื้อเอชไอวีระดับใดโดยขีดเครื่องหมาย ✓ ในช่องที่กลุ่มเห็นด้วยกัน

ข้อความ	ระดับความเสี่ยง			
	มาก	ปานกลาง	น้อย	ไม่เสี่ยง
1. การจูบปาก			✓	
2. การใช้กรรไกรตัดเล็บ/มีดโกนร่วมกัน		✓		
3. การใช้เข็มฉีดยาเสพติดร่วมกับผู้อื่น	✓			
4. เพศสัมพันธ์ที่มีการสอดใส่โดยไม่ใช้ถุงยางอนามัย	✓			
5. การสัมผัสแผล เลือด น้ำเหลืองของผู้ติดเชื้อ			✓	
6. การดูแลปฐมพยาบาลเบื้องต้น				✓
7. การใช้ชีวิตประจำวันในบ้านด้วยกัน				✓
8. การช่วยตัวเอง (Masturbation)				✓
9. เพศสัมพันธ์โดยใช้ถุงยางอนามัย			✓	
10. เด็กทารกที่ดูดนมแม่ที่มีเชื้อเอชไอวี	✓			

ใบความรู้

สำหรับผู้นำกลุ่ม เรื่องรู้ทันโควิด

หลักการ QQR หมายถึง หลักการที่อธิบายโอกาสเสี่ยงของการรับเชื้อโควิด ซึ่งต้องคำนึงถึง 3 ปัจจัย ดังนี้

1. ปริมาณและแหล่งที่อยู่ของเชื้อเอชไอวี (Quantity and Source - Q)

- ต้องมีจำนวนเอชไอวีในปริมาณที่มากพอในสารคัดหลั่งที่เป็นที่อยู่ของเชื้อ
- เชื้อเอชไอวีอยู่กับคนเท่านั้น (จะเกาะอยู่กับเม็ดเลือดขาว)
- เชื้อเอชไอวี จะอยู่ในสารคัดหลั่งบางอย่างในร่างกายของคนที่มีการติดเชื้อเอชไอวี ได้แก่ เลือด น้ำอสุจิ น้ำในช่องคลอด และน้ำนมแม่ ตามลำดับ

2. คุณภาพของเชื้อ (Quality - Q)

- เชื้อเอชไอวีต้องมีคุณภาพพอ
- เชื้อเอชไอวีไม่สามารถมีชีวิตอยู่นอกร่างกายคนได้
- สภาพในร่างกายและสภาพแวดล้อมบางอย่างมีผลให้เชื้อไม่สามารถอยู่ได้ เช่น กรดในน้ำลาย \ ในกระเพาะอาหาร สภาพอากาศ ความร้อน ความแห้ง ความชื้น ฯลฯ

3. ช่องทางการติดต่อ (Route of Transmission - R)

ไวรัสเอชไอวีจะต้องถูกส่งผ่านจากคนที่มีการติดเชื้อไปยังอีกคนหนึ่ง โดยเชื้อจะต้องตรงเข้าสู่กระแสเลือดใน 3 ช่องทาง คือ

- ทางเพศสัมพันธ์แบบสอดใส่โดยไม่ได้ป้องกัน
- ทางการใช้เข็มฉีดยาเสพติดร่วมกัน
- ทางการติดต่อจากแม่สู่ลูก ซึ่งมีโอกาสเสี่ยง 30% และขณะนี้ในหลายประเทศรวมทั้งประเทศไทยด้วย มีวิธีการลดโอกาสเสี่ยงจากแม่สู่ลูกให้น้อยลง เช่น การใช้ยาต้านไวรัสกับแม่ระหว่างตั้งครรภ์ และการให้ลูกดื่มนมผงแทนนมแม่ ก็สามารถลดโอกาสเสี่ยงของลูกจาก 30% ลงเหลือ 8-12% และหากคลอดโดยการผ่าตัดแทนวิธีธรรมชาติร่วมด้วยโอกาสเสี่ยงที่จะรับเชื้อก็ยิ่งน้อยลง

ในการอธิบายเรื่องโอกาสเสี่ยง นอกจากหลักการ QQR แล้วผู้นำกลุ่มต้องอธิบายหรือเชิญชวนให้สมาชิกคำนึงถึง “ช่องทางเข้า - ช่องทางออก” เนื่องจากการติดเชื้อจำเป็นต้องมีเชื้อเอชไอวีออกจากร่างกายของผู้มีเชื้อ และคนที่จะได้รับเชื้อก็ต้องมีช่องทางที่จะให้เชื้อเข้าสู่ร่างกายจนทำให้เกิดการติดเชื้อได้

ความเป็นไปได้อันจะเกิดขึ้น

เนื่องจากคำถามหรือความกังวลในเรื่องเอดส์ มักเป็นเรื่องจินตนาการ หรือสมมติในสิ่งที่เกิดขึ้นได้ยากในชีวิตจริง ผู้นำกลุ่มจึงจำเป็นต้องกระตุ้นให้คิดถึงความเป็นไปได้ที่จะเกิดขึ้น

คนโดยทั่วไปมักคิดว่าเชื้อเอดส์ติดต่อกันได้ง่าย แต่จากกิจกรรมในบทเรียนนี้ชี้ให้เห็นว่าเอดส์มิได้ติดต่อกันง่าย ช่องทางการติดต่อกันมีเพียง 3 ทาง และยังจำเป็นต้องมีองค์ประกอบอื่นๆ ดังที่อธิบายในหลักการ QQR

โอกาสเสี่ยงที่สำคัญต่อการได้รับเชื้อเอดส์ (โดยเฉพาะในประเทศไทย) คือ การมีเพศสัมพันธ์แบบสอดใส่โดยไม่มีการป้องกันกับคนที่เราไม่ทราบว่ามีเชื้อหรือไม่ และการใช้เข็มฉีดยาเสพติดร่วมกัน

การใช้ชีวิตประจำวันร่วมกันกับผู้ติดเชื้อเอดส์ที่บ้าน ที่โรงเรียน ที่ทำงาน หรือในชุมชน ไม่สามารถทำให้เราได้รับเชื้อเอดส์ได้

ความกังวลใจต่อเรื่องเอดส์ของคนส่วนใหญ่

ความกังวลใจต่อเรื่องเอดส์ของคนส่วนใหญ่ เกี่ยวข้องกับการติดต่อและไม่ติดต่อ ซึ่งเป็นผลจากการขาดข้อมูลที่ชัดเจน และได้รับข้อมูลที่ไม่ถูกต้อง ตลอดจนเป็นข้อเท็จจริงที่ปะปนมากับทัศนคติความคิดเห็น ความเชื่อของผู้ให้ข้อมูลที่มีผลให้ข้อมูลบิดเบือนไปจากความเป็นจริง

ผลของการได้รับข้อมูลที่ชัดเจน อาจส่งผลให้เกิดการประเมินความเสี่ยงของตนเองพลาดขาดข้อมูล ขาดทางเลือกและความมั่นใจในการเลือกวิธีการป้องกันหรือลดโอกาสเสี่ยงต่อการติดเชื้อเอดส์ รวมทั้งยังอาจก่อให้เกิดทัศนคติเชิงลบและความรู้สึกไม่ดีต่อผู้ติดเชื้อเอดส์ ซึ่งนำไปสู่การรังเกียจกีดกัน

ดังนั้น หลักการ QQR ที่นำเสนอจึงเป็นหลักที่ใช้เพื่อวิเคราะห์ถึงโอกาสเสี่ยงต่อการได้รับเชื้อเอดส์ จะช่วยสร้างความกระจ่างและนำไปปรับใช้กับคำถามในเรื่องการติดต่ออื่นๆ ที่สมาชิกหรือคนทั่วไปอาจมี ให้ได้รับข้อมูลที่ชัดเจนขึ้น และยังช่วยส่งเสริมให้เกิดความเข้าใจในช่องทางการติดต่อจริง ซึ่งจะนำไปสู่การคลี่คลายความกลัวและการรังเกียจที่จะอยู่ร่วมกันในชีวิตประจำวันกับผู้ติดเชื้อ

ตัวอย่างของการให้ข้อมูลที่เจือด้วยทัศนคติของผู้ให้ข้อมูล เช่น ให้ข้อมูลว่าการจูบกัน อาจติดเชื้อเอดส์ได้ ทั้งที่เมื่อพิจารณาตามข้อเท็จจริงแล้ว การจูบปากอย่างเดียวแทบไม่มีโอกาสเสี่ยงต่อการรับเชื้อเอดส์เลย แต่การที่ผู้ให้ข้อมูลบอกว่าจูบปากอาจติดเชื้อเอดส์ได้ อาจเป็นเพราะผู้ให้ข้อมูลขาดข้อมูลที่ชัดเจน หรืออาจมีความรู้สึกไม่ดี และคิดว่าสมาชิกไม่ควรทำ หรือผู้ให้ข้อมูลอาจรู้สึกไม่สะดวกใจที่จะพูดถึงเรื่องเกี่ยวกับเพศสัมพันธ์ แต่ผลกระทบที่อาจเกิดขึ้น คือ ผู้ฟังได้รับข้อมูลที่ไมตรงกับข้อเท็จจริง และอาจส่งผลต่อทัศนคติและพฤติกรรมของผู้ฟังต่อผู้ติดเชื้อเอดส์

กิจกรรม “ถูกใจ...ใช่เลย”

จุดประสงค์การเรียนรู้

เพื่อให้สมาชิกวิเคราะห์คุณสมบัติที่พึงปรารถนาในการพัฒนาความสัมพันธ์กับเพื่อนต่างเพศ

ระยะเวลา 20 นาที

วิธีการดำเนินกิจกรรม

กิจกรรม	เนื้อหา/สื่อ
<ol style="list-style-type: none"> สมาชิกทำแบบสำรวจ “แบบนี้แหละ...ใช่เลย” ผู้นำกลุ่มสำรวจจำนวนสมาชิกที่เลือกคุณลักษณะที่สมาชิกพอใจเป็นอันดับ 1 ในแต่ละประเด็น แล้วเขียนคุณลักษณะ และจำนวนบนกระดานที่เตรียมไว้ สมาชิกช่วยกันพิจารณาว่า คุณลักษณะข้อใดถูกเลือกมากที่สุด ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกคิดว่า <ul style="list-style-type: none"> “คุณลักษณะที่สมาชิกเลือกสำหรับตัวเอง เหมือนหรือต่างจากที่เราเลือกสำหรับแฟน เพราะเหตุใด” “คุณลักษณะร่วมที่เป็นที่พึงปรารถนาของทุกคนคืออะไร” “คุณลักษณะที่ดีเป็นเรื่องที่ทุกคนฝึกฝนได้หรือไม่ อย่างไร” สมาชิกพิจารณาตนเองว่าคุณลักษณะที่สมาชิกมีกับคุณลักษณะที่สมาชิกอยากมี ตรงกันหรือไม่ ทำอย่างไร สมาชิกจึงจะพัฒนาตนเองให้มีคุณลักษณะนั้น อภิปรายซักถาม ผู้นำกลุ่มและสมาชิกช่วยกันสรุป 	<p>- แบบสำรวจ “แบบนี้...ใช่เลย”</p>

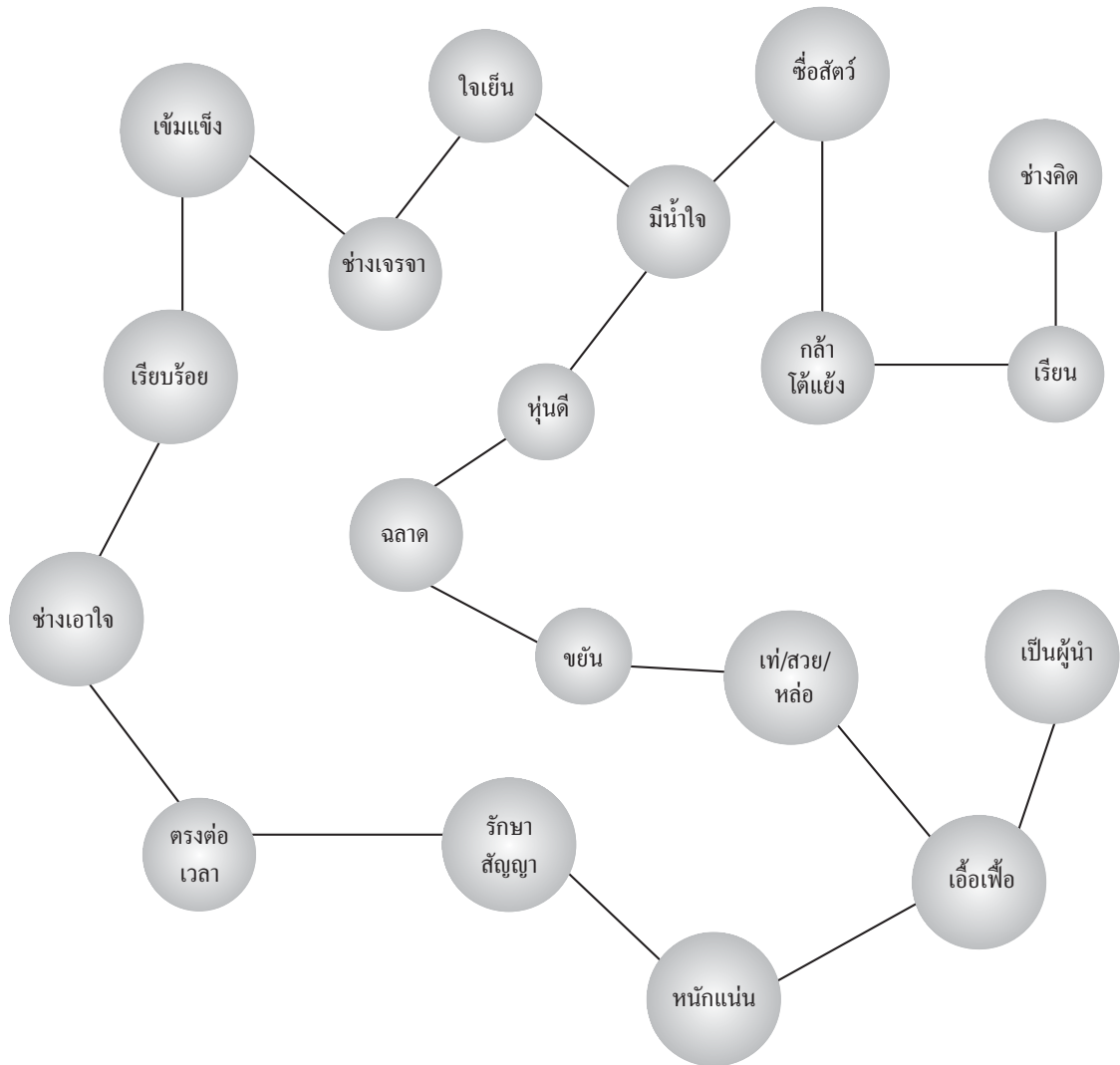
การประเมินผล

1. สังเกตการมีส่วนร่วมในการอภิปรายกลุ่ม
2. พิจารณาจากการนำเสนอผลงาน
3. การตอบแบบประเมินผลกิจกรรม

สรุปแนวคิดที่ได้จากกิจกรรมชุดนี้...ใช่เลย

ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลเป็นความต้องการพื้นฐานทางธรรมชาติ แต่แต่ละคนมีความต้องการมีเป้าหมาย มีความคาดหวังต่อตนเองและคนอื่นแตกต่างกัน และแต่ละคนสามารถพัฒนาบุคลิกภาพของตนเองให้มีคุณลักษณะที่ทำให้เป็นที่ยอมรับได้มากขึ้น

แบบสำรวจ “แบบฉัน...ใช่เลย”



1. ถ้าเลือกได้ ฉันอยากมีลักษณะแบบใดมากที่สุด เลือกได้ 3 อย่าง
2. ถ้าเลือกได้ ฉันอยากมีแฟนที่มีลักษณะใดมากที่สุด เลือกได้ 3 อย่าง

กิจกรรม “จ้างนักรภาพ”

จุดประสงค์การเรียนรู้

เพื่อให้สมาชิกตระหนักถึงความรู้สึกนึกคิดในเรื่องเพศที่แตกต่างกันระหว่างชายและหญิง
เพื่อให้สมาชิกตระหนักถึงความสำคัญของการวางตัวกับเพื่อนต่างเพศ

ระยะเวลา 20 นาที

วิธีการดำเนินกิจกรรม

กิจกรรม	เนื้อหา/สื่อ
1. สมาชิกดูภาพชาย - หญิง เดินจูงมือหรือจับมือกันหรือโอบกอดกัน	- ภาพชาย - หญิงจูงมือ/ จับมือ/โอบกอดกัน
2. ผู้นำกลุ่มแจกกระดาษให้สมาชิกเขียนแสดงความคิดที่มีต่อภาพ โดยไม่ต้องลงชื่อ	- กระดาษ A4 เท่ากับ จำนวนสมาชิก
3. สมาชิกส่งกระดาษคำตอบโดยแยกส่งเป็นกลุ่มชาย - หญิง	
4. ผู้นำกลุ่มเขียนความคิดของสมาชิกลงบนกระดานที่เตรียมไว้โดยแยกเป็น 2 คอลัมน์ (ชาย - หญิง)	
5. อภิปรายซักถามถึงความรู้สึกของสมาชิกทั้ง 2 เพศจากกระดาน	
6. จากภาพเดียวกันให้สมาชิกเขียนแสดงความรู้สึกที่มีต่อภาพโดยสมมติว่าสมาชิกเป็นบุคคลในภาพนั้น	
7. สมาชิกส่งกระดาษคำตอบโดยแยกส่งเป็นกลุ่มชาย - หญิง	
8. ผู้นำกลุ่มเขียนความคิดของสมาชิกลงบนกระดานที่เตรียมไว้โดยแยกเป็น 2 คอลัมน์ (ชาย - หญิง)	
9. ผู้นำกลุ่มและสมาชิกร่วมกันเปรียบเทียบผลการตอบคำถามใน 2 สถานการณ์ของเพศชาย - หญิง	
10. ผู้นำกลุ่มและสมาชิกร่วมกันสรุปถึงความรู้สึกนึกคิดในเรื่องเพศของชาย - หญิง และประโยชน์ในการนำไปปรับใช้กับการคบเพื่อนต่างเพศ	

การประเมินผล

1. สังเกตการมีส่วนร่วมในกิจกรรมของสมาชิก
2. พิจารณาการนำเสนอผลการอภิปรายของกลุ่ม
3. การตอบแบบประเมินผลกิจกรรม

สรุปแนวคิดที่ได้จากกิจกรรมข้างต้น

ความรู้สึกนึกคิดในเรื่องเพศที่แตกต่างกันของเพศชาย - หญิง เมื่ออยู่ใกล้ชิดกัน ฝ่ายชายจะรู้สึกในเรื่องของความใคร่หรือการมีเพศสัมพันธ์ในขณะที่ฝ่ายหญิงมีความรู้สึกเรื่องความรัก ความอบอุ่น ความเข้าใจ ซึ่งความรู้สึกดังกล่าวนำไปสู่การเรียนรู้บทบาททางเพศที่เหมาะสม โดยชี้ให้เห็นถึงการปฏิบัติตนกับเพื่อนต่างเพศให้เหมาะสม เพราะชีวิตจริงบุคคลอื่น อาจจะไม่รับรู้ความสัมพันธ์ที่แท้จริงของเรากับเพื่อนต่างเพศ ซึ่งอาจนำไปสู่การมองแบบเข้าใจผิดและการมีความสัมพันธ์ที่ไม่เหมาะสมได้



กิจกรรม “ช่วยແຕງໂມ່ຜ່າທາງຕົນ”

จุดประสงค์การเรียนรู้

เพื่อให้สมาชิกตระหนักถึงปัญหาจากการมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่ป้องกัน และเรียนรู้วิธีการเผชิญกับปัญหาที่อาจเกิดตามมา

ระยะเวลา 20 นาที

วิธีการดำเนินกิจกรรม

กิจกรรม	เนื้อหา/สื่อ
1. ผู้นำกลุ่มเล่าเรื่อง “ช่วยແຕງໂມ່ຜ່າທາງຕົນ” ให้สมาชิกฟัง	- กรณีศึกษาเรื่องช่วยແຕງໂມ່ຜ່າທາງຕົນ
2. แบ่งสมาชิกออกเป็น 4-6 กลุ่ม ให้แต่ละกลุ่มช่วยกันหาทางออกให้ແຕງໂມ່ว่าควรจะทำอย่างไรโดยคำนึงถึงความต้องการของແຕງໂມ່ในสถานการณ์ต่างๆ ที่กำหนดไว้ในใบกิจกรรม	- ใบกิจกรรมเรื่องช่วยແຕງໂມ່ຜ່າທາງຕົນ
3. ตัวแทนกลุ่มเสนอผลการอภิปรายกลุ่ม โดยผู้นำกลุ่มจดประเด็นที่แต่ละกลุ่มนำเสนอบนกระดานที่เตรียมไว้เพื่อนำมาอภิปรายร่วมกันอีกครั้ง	
4. ผู้นำกลุ่มและสมาชิกร่วมกันสรุปถึงปัญหาที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่ป้องกัน และการเรียนรู้วิธีการที่จะเผชิญกับปัญหา	- ใบความรู้เรื่องแหล่งข้อมูลให้บริการช่วยเหลือวัยรุ่นเมื่อประสบปัญหาทางเพศ

การประเมินผล

1. สังเกตการมีส่วนร่วมในกิจกรรมของสมาชิก
2. พิจารณาการนำเสนอผลการอภิปรายของกลุ่ม
3. การตอบแบบประเมินผลกิจกรรม

สรุปแนวคิดที่ได้จากกิจกรรมช่วยเตารโมล่าอาหารอัน

การมีเพศสัมพันธ์กันโดยไม่ได้เตรียมตัวป้องกันในสิ่งที่เกิดขึ้นตามมา ก็อาจจะเกิดปัญหาต่างๆ ขึ้น เช่น การตั้งครรภ์ที่ไม่พึงประสงค์ การทำแท้ง ถูกทอดทิ้ง มีการเลิกรากันแม้จะมีเพศสัมพันธ์แล้ว ฯลฯ ซึ่ง “การตั้งครรภ์” เป็นเรื่องที่คุณหญิงจะต้องเผชิญผลกระทบมากกว่าผู้ชาย ปัญหาต่างๆ เราสามารถปรึกษานุคคลรอบข้าง เช่น พ่อแม่ ครู ผู้ปกครองได้เหมือนกับปัญหาชีวิตอื่นๆ และสามารถทำให้เราเผชิญปัญหาที่เกิดขึ้นและหาทางออกในการจัดการปัญหานั้นได้ แต่ถ้าเราไม่พร้อมที่จะคุยเรื่องเหล่านี้กับบุคคลใกล้ชิดไม่ว่าจะเป็นเหตุผลใดก็ตาม ยังมีแหล่งข้อมูลให้บริการช่วยเหลือวัยรุ่นที่ประสบปัญหาทางเพศ เพื่อจะช่วยให้คุณหาและจัดการปัญหาที่เหมาะสมและปลอดภัย เช่น ศูนย์ Hotline เป็นต้น

กรณีศึกษา

“ช่วยเตตราโมล่าทหารตัน”

เตตราโมเป็นนักเรียนหญิง ม. 2 ของโรงเรียนมัธยมแห่งหนึ่งในกรุงเทพฯ เตตราโมอายุ 14 ปี กำลังแตกเนื้อสาว มีประจำเดือนมากกว่า 2 ปีแล้ว เตตราโมเป็นลูกสาวคนเดียวของพ่อแม่ พ่อเตตราโมไม่ค่อยอยู่บ้าน เพราะต้องไปรับของจากต่างจังหวัดมาขาย แต่ก็มีน้ำชาย น้ำสาว ซึ่งเป็นสามีภรรยาถิ่นมาอาศัยอยู่ที่บ้านและช่วยพ่อแม่ขายของด้วย

เมื่อเตตราโมมาโรงเรียนจะมีรุ่นพี่ ม.3 ชอบมาเดินตามจนเพื่อนๆ มักจะล้อว่าเตตราโมมีรุ่นพี่มาจีบใหม่ๆ เตตราโมก็ไม่ชอบใจนัก ต่อมาพอรุ่นพี่คนนี้เอาของมาฝากและมีคำพูดหวานบ้อยๆ เตตราโมก็อดอ่อนไหวไม่ได้ ตอนเย็นๆ รุ่นพี่คนนี้ก็จะมาดักจับเตตราโมชวนไปนั่งร้านอาหารบ้าง ไปดูหนังบ้าง จนเตตราโมต้องโกหกแม่ว่ามีเรียนพิเศษอยู่บ่อยๆ เวลาไปกับรุ่นพี่ วันหนึ่งเตตราโมไปกับรุ่นพี่คนนี้แล้วรถมอเตอร์ไซด์ของเขาเสียต้องเอาไปอู่รถด้วยกันจนดึก รุ่นพี่ให้เตตราโมโทรศัพท์ไปบอกแม่ว่า จะต้องอยู่ทำรายงาน ถ้าเสร็จดึกอาจจะค้างบ้านเพื่อน เตตราโมก็ตามใจ เพราะเห็นว่าจะอยู่เป็นเพื่อนจนกว่าจะซ่อมรถเสร็จ เมื่อซ่อมรถเสร็จ รุ่นพี่พาเตตราโมไปที่บ้านเพื่อนและขอให้ค้างที่นั่น ในที่สุดเตตราโมก็มีเพศสัมพันธ์กับรุ่นพี่คนนั้น ต่อมาภายหลัง เตตราโมกับรุ่นพี่คนนั้นก็หาโอกาสไปนอนด้วยกันบ่อยๆ โดยใครเรียนบ้างหรือกลับบ้านดึกบ้าง เตตราโมกังวลใจว่าตนเองจะท้อง แต่รุ่นพี่บอกว่าไม่ต้องกลัว เพราะเขารู้จักวิธีป้องกัน โดยให้เตตราโมกินยาหลังร่วมเพศ เตตราโมก็ไม่แน่ใจนักว่าเป็นยาอะไร แต่ก็กินตามที่แนะนำ

ต่อมาเตตราโมก็พบว่า ประจำเดือนตัวเองขาดหายไปกว่า 2 เดือนแล้ว จึงปรึกษารุ่นพี่ แต่เขาบอกว่าไม่ต้องแน่นอนเพราะกินยาแล้ว เตตราโมกลัวใจมาก หลังจากเวลาผ่านไป 3 เดือน ก็เริ่มมีอาการคลื่นไส้ไม่สบาย น้ำสาวของเตตราโมถามว่า เตตราโมท้องใช่หรือไม่ เตตราโมปฏิเสธเพราะเกรงว่า น้ำจะบอกแม่และพ่อ น้ำสาวของเตตราโมบอกว่าถ้าท้องละก็เตตราโมต้องออกจากโรงเรียนและโดนไล่ออกจากบ้านแน่ เพราะพ่อเตตราโมรับเรื่องนี้ไม่ได้แน่นอน

เตตราโมจึงหาทางปรับทุกข์กับรุ่นพี่ แต่เขาบอกว่า เขากำลังย้ายไปเรียนหนังสือที่วิทยาลัยต่างจังหวัด และคงช่วยอะไรไม่ได้ ขอให้เตตราโมพูดกับน้ำสาวให้พาไปทำแท้ง เตตราโมกลัวใจร้องไห้ และเพื่อนร่วมห้องมาเห็นก็ถามว่า เตตราโมท้องใช่ไหม เพราะได้ยินคนเอาไปพูดกัน เตตราโมยังบอกให้เตตราโมระวังตัวด้วยเพราะรุ่นพี่คนนี้มีสาวเยอะ อาจติดเอดส์ได้ เตตราโมอับอายและเสียใจมากได้แต่คิดว่าอนาคตของตนคงมืดมน

ใบกิจกรรม

“ช่วยແຕ່ງໂມ່ວ່າການຕົນ”

ให้กลุ่มร่วมกันอภิปรายหาทางออกให้แต่ละโมตามประเด็นต่อไปนี้

- ไม่อยากทำแท้ง
- อยากเรียนหนังสือ
- ไม่อยากถูกไล่ออกจากบ้าน
- ยังไม่อยากถูกทอดทิ้งจากรุ่นพี่คนนั้น

โอบความรู้อ้อมใจ

เรื่อง แหล่งข้อมูลให้บริการช่วยเหลือวัยรุ่นในเมืองประจวบคีรีขันธ์

1. บริการปรึกษาปัญหาชีวิตทางโทรศัพท์

- 1) ศูนย์ปรึกษาคุณภาพชีวิตศูนย์วิจัยและพัฒนาเพศศาสตร์ศึกษา
สถาบันวิทยาศาสตร์การแพทย์ จุฬาฯ
โทร 0 2218 8434-5
- 2) สายด่วนวัยรุ่น
โทร 0 2275 6993-4
จันทร์ - เสาร์ 09.00 - 21.00 น.
- 3) ศูนย์ฮอทไลน์
โทร 0 2276 2950-1
โทร 0 2277 7699, 0 2277 8811 (โทรฟรี)
จันทร์ - ศุกร์ 08.30 - 18.00 น.
- 4) สถาบันพัฒนาการสาธารณสุขอาเซียน มหาวิทยาลัยมหิดล
โทร 0 2889 3665

2. บริการวางแผนครอบครัว

- 1) สมาคมพัฒนาประชากรชุมชน (PDA)
โทร 0 2299 4611 - 28
จันทร์ - ศุกร์ 08.30 - 17.00 น.
- 2) สมาคมวางแผนครอบครัวแห่งประเทศไทย (สวท.)
โทร 0 2245 1888, 0 2245 7382-5 / ดินแดง
โทร 0 2433 3503 / ปิ่นเกล้า
โทร 0 2941 2320 / บางเขน

3. กรณีถูกล่วงละเมิด ข่มขืน ทุบตี

- 1) มูลนิธิเพื่อนหญิง
โทร 0 2513 1001
จันทร์ - ศุกร์ 08.30 - 17.30 น.

2) มูลนิธิเพื่อนหญิง

โทร 0 2433 5149, 0 2435 1246

จันทร์ - ศุกร์ 08.30 - 17.30 น.

3) มูลนิธิศูนย์พิทักษ์สิทธิเด็ก

โทร 0 2412 1196, 0 2412 0739, 0 2864 1421

4) มูลนิธิสร้างสรรค์เด็ก

โทร 0 2574 3753, 0 2574 1381, 0 2574 6162

5) มูลนิธิคุ้มครองเด็ก

โทร 0 2539 4041, 0 2538 6227

4. บริการให้คำปรึกษาเรื่องเอดส์

1) ศูนย์บริการปรึกษาสุขภาพแอดแซส (โครงการเข้าถึงเอดส์)

โทร 0 2245 8700

จันทร์ - ศุกร์ 10.00 - 17.00 น.

สายด่วนเอดส์ 0 2245 0004-5

ทุกวัน 10.00 - 21.00 น.

2) โครงการเอดส์ ศูนย์บริการและฝึกอบรมแรงงาน (Clist)

โทร 0 2972 6738, 0 2972 7035

3) โครงการนามชีวิต

โทร 0 2526 8311

จันทร์ - ศุกร์ 16.30 - 19.00 น.

5. บริการการศึกษาและแหล่งข้อมูลด้านสุขภาพ

1) แนวร่วมภาคธุรกิจไทยต้านภัยเอดส์ (TBCA)

โทร 0 2643 9891-3

2) โครงการสมุนไพรรักษาตนเอง บริการปรึกษาด้านการใช้สมุนไพรรักษาโรค

โทร 0 2589 4243

กิจกรรม “ช่วยเขาช่วย”

จุดประสงค์การเรียนรู้

เพื่อให้สมาชิกตระหนักถึงปัญหาจากการมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่ป้องกัน และเรียนรู้วิธีการเผชิญกับปัญหาที่อาจเกิดตามมา

ระยะเวลา 20 นาที

วิธีการดำเนินกิจกรรม

กิจกรรม	เนื้อหา/สื่อ
1. ผู้นำกลุ่มเล่า “เรื่องของเงาะ” ให้สมาชิกฟัง	- กรณีศึกษา “เรื่องของเงาะ”
2. แบ่งสมาชิกเป็น 4 - 6 กลุ่ม ให้แต่ละกลุ่มช่วยวิเคราะห์ปัญหาของเงาะ และช่วยกันหาทางออกให้เงาะว่าควรจะทำอย่างไร	- แหล่งข้อมูลให้บริการช่วยเหลือวัยรุ่นเมื่อประสบปัญหาทางเพศ (ดูรายละเอียดในกิจกรรมช่วยแต่งโม ผ่าทางตัน)
3. ตัวแทนกลุ่มนำเสนอผลการอภิปรายกลุ่มโดยผู้นำกลุ่มจดประเด็นที่แต่ละกลุ่มนำเสนอบนกระดานดำเพื่อนำมาอภิปรายร่วมกันอีกครั้ง	
4. สมาชิกและผู้นำกลุ่มร่วมกันสรุปถึงปัญหาที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่ป้องกันและเรียนรู้วิธีการที่จะเผชิญปัญหา	

ประเมินผล

1. สังเกตการมีส่วนร่วมในกิจกรรมกลุ่ม
2. พิจารณาจากนำเสนอผลงานกลุ่ม
3. การตอบแบบประเมินผลกิจกรรม

สรุปแนวคิดที่ได้จากกิจกรรมช่วยเขาช่วย

เหตุการณ์ที่นำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์มีโอกาสดังเกิดขึ้นได้กับวิถีชีวิตของคนเราเสมอ ความสัมพันธ์ชายหญิงที่เกิดขึ้นอาจมีปัญหาค้างเคียงตามมา หากมีเพศสัมพันธ์โดยไม่ป้องกันก็อาจจะเกิดปัญหาอื่นๆ เช่น การตั้งครรภ์โดยไม่พึงประสงค์ การได้รับเชื้อเอดส์ เมื่อมีปัญหาเกี่ยวกับเพศ เราสามารถปรึกษาคนรอบข้างได้แก่ พ่อ แม่ ครู ผู้ปกครอง ได้เหมือนกับปัญหา อื่นๆ ก็จะทำให้เราสามารถเผชิญปัญหาที่เกิดขึ้นและหาทางออกในการจัดการปัญหานั้นได้ แต่ถ้าเราไม่พร้อมที่จะคุย เรื่องเหล่านี้กับบุคคลใกล้ชิดได้ไม่ว่าจะเหตุใดก็ตาม ยังมีแหล่งข้อมูลให้บริการช่วยเหลือวัยรุ่นที่ประสบปัญหาทางเพศเพื่อจะช่วยเหลือและจัดการกับปัญหาที่เหมาะสมและปลอดภัย

กรณีศึกษา

“เรื่องอะไรนะ?”

เงาะ เป็นเด็กหนุ่ม ชั้น ม.2 ปีนี้ อายุ 15 ปี ที่เริ่มมีความรู้สึกถึงความตื่นตัวตื่นต้นเวลาเจอผู้หญิง ไม่แตกต่างไปจากเด็กหนุ่มวัยเดียวกัน เงาะแอบสนใจ แหม่ม นักเรียนหญิงห้องเดียวกันเงาะรู้สึกเลียดขึ้นหน้าทุกครั้งที่ถูกเพื่อนในกลุ่มพูดล้อเลียน เงาะเองก็ไม่เข้าใจเหมือนกันว่าทำไมต้องโกรธ และอับอายถึงขนาดชกหน้าไอ้เบน ที่บังอาจล้อว่า เงาะเป็นเหมือนหมาเห่าเครื่องบิน เพราะแหม่มนั้นไม่สนใจเพื่อนรุ่นเดียวกัน เพราะเธอมีพี่ ม.ปลาย คอยเดินตามกลับบ้านทุกวัน โชคดีที่เงาะกับไอ้เบนไม่ติดใจและเลิกแล้วต่อกันไปได้ โดยไม่มีการฟ้องครูปกครอง ไม่งั้นเงาะคงยุ่งยากแน่

พ่อกับแม่ของเงาะทำงานบริษัท และมักกลับบ้านดึก กว่าเงาะพร้อมหน้าก็เกือบสองทุ่มทุกวัน เงาะจึงมีเวลาค่อนข้างมากตอนเย็น หลังเลิกเรียนแล้วก็ไม่ต้องกลับบ้านเร็วเงาะบอกพ่อ กับ แม่ว่า ต้องซ้อมฟุตบอลทุกเย็น ซึ่งก็มีส่วนจริง เพราะก็มีการเล่นฟุตบอลอยู่บ้าง แต่จริง ๆ แล้วเงาะและเพื่อนมักไปต่อกันที่ฟลัดไอซ์ ซึ่งเป็นฟลัดที่ พ่อ แม่ เขาทิ้งไว้ให้อยู่กับพี่ชาย เพราะบ้านไอ้ชัชอยู่ต่างจังหวัด และพี่ชายของมันซึ่งอยู่วิทยาลัยเทคนิคก็มักไปค้างบ้านเพื่อน ฟลัดไอซ์จึงเป็นสวรรค์ของกลุ่มเงาะ ใช้เป็นที่สังสรรค์หลังเลิกเรียนหรือหลังเล่นฟุตบอล ที่นี่คือโรงเรียนเรื่องเพศของเงาะ เพราะมีการดูวิดีโอเรื่องเพศให้ดูได้ไม่รู้เบื่อ มีเพื่อนบางคนในกลุ่มเริ่มเอาบูหรี่มาสูบกัน แต่เงาะยังไม่ลองเพราะกลัวแม่จับได้ วันหนึ่งเพื่อน ๆ เงาะ ห้าคนตกลงกันว่าจะไปเที่ยวเรคที่ อาร์ ซี เอ แลมไอซ์ยืนยันว่าจะงานนี้มีแหม่มกับเพื่อนไปด้วยแน่ ๆ เงาะจึงตัดสินใจโกหกแม่ว่าจะไปค้างกับเพื่อน เพื่อทำรายงานส่งครู ถึงขนาดลงทุนปลอมจดหมายจากโรงเรียนไปแจ้งผู้ปกครอง เป็นครั้งแรกของเงาะที่จะได้เที่ยวเรค และหวังจะได้ใกล้ชิดแหม่ม

คืนนั้น มีเด็กผู้หญิง 3 คน มาเจอกับกลุ่มของเงาะ แต่ละคนล้วนเสียงดัง ไม่เกรงใจใครเงาะแสร้งจะผิดหวังที่ไม่มีแหม่ม ที่แท้ก็โดนไอ้ชัชหลอก ตกตึก เมื่อเรคเลิกเด็กผู้หญิงกลุ่มนั้นก็ตามกลับมาที่ฟลัด เงาะรู้ว่าจะต้องมีการร่วมเพศเกิดขึ้น และนี่ถึงครุเคยพูดเรื่องความปลอดภัย กามโรค เอดส์ แต่ก็ไม่กล้าเอ่ยปากเรื่องดูขง เพราะกลัวจะถูกหาว่าเป็นไปก่อน คืนนั้นเพื่อน ๆ เงาะตกลงจะแบ่งกันนอนกับผู้หญิง แต่เงาะรู้สึกไม่สบายใจมากจะขอกลับบ้านก็กลัวเสียหน้าและรู้ว่าจะต้องถูกล้อไปอีกนาน ผลออกมาก็ไม่รู้ว่าจะมาเข้ากลุ่มได้อีกหรือเปล่า ในที่สุดเงาะก็จะนอนกับผู้หญิงเป็นครั้งแรก แต่ลึก ๆ ก็กังวลตลอดเวลาว่าจะติดโรค

ตอนเช้าเงาะตื่นก่อนใครและเจอผู้หญิงที่ตัวเองนอนด้วยกำลังจะแต่งตัวออกไปจากห้อง เงาะอดถามไม่ได้ว่าเคยเป็นโรคไหม เด็กผู้หญิงหัวเราะใส่หน้า บอกว่าทำไมเพิ่งจะมาถามไม่รู้หรือว่าเป็นเอดส์ติดมาจากผู้ชายคนก่อน ๆ นี่แหละเงาะตกใจจนพูดไม่ออก ได้แต่ถามว่าล้อเล่นใช่ไหม เด็กผู้หญิงตอบว่าแล้วแต่จะคิด เงาะทั้งโกรธทั้งอาย โทษตัวเอง โทษเพื่อน และก็กลัวเหลือเกินว่าเด็กผู้หญิงคนนั้นจะเป็นเอดส์จริง ๆ เมื่อเงาะบอกกับเพื่อน ๆ ก็ไม่มีใครเชื่อ แต่เงาะก็ยังไม่หายกลุ่มใจ และเรียนหนังสือไม่รู้เรื่อง

กิจกรรม “ชอคิด...ฉันคิด”

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. เพื่อให้สมาชิกได้สำรวจและแลกเปลี่ยนความคิดเห็นเกี่ยวกับเรื่องเพศของชายและหญิง
2. เพื่อให้สมาชิกตระหนักถึงความแตกต่างด้านความคิดเกี่ยวกับเรื่องเพศของชายและหญิง

ระยะเวลา 20 นาที

วิธีการดำเนินกิจกรรม

กิจกรรม	เนื้อหา/สื่อ
1. ผู้นำกลุ่มชวนสนทนาว่าเมื่อพูดถึงเรื่องเพศ ผู้ชายนึกถึงอะไร ผู้หญิงนึกถึงอะไร	- ฉลากห้วข้อในการอภิปรายกลุ่ม
2. ผู้นำกลุ่มเขียนคำตอบของสมาชิกบนกระดานดำ	- กระดาษ A4 จำนวน 6 แผ่น
3. แบ่งสมาชิกเป็น 6 กลุ่ม และให้ตัวแทนแต่ละกลุ่มจับฉลากห้วข้อในการอภิปรายกลุ่ม	
4. แต่ละกลุ่มร่วมกันแสดงความคิดเห็นและสรุปข้อคิดเห็นของกลุ่มลงในกระดาษ A 4 ที่จัดให้	
5. ตัวแทนกลุ่มนำเสนอผลงาน	
6. อภิปรายซักถามถึงเหตุผลของแต่ละกลุ่ม	
7. ผู้นำกลุ่มและสมาชิกร่วมกันสรุปความคิดเห็นและข้อแตกต่างด้านความคิดเรื่องเพศของชายและหญิง	

ประเมินผล

1. สังเกตการมีส่วนร่วมในการอภิปรายกลุ่ม
2. พิจารณาจากการนำเสนอผลงาน
3. ประเมินความพึงพอใจในการร่วมกิจกรรม

สรุปแนวคิดที่ได้จากกิจกรรม ชอคิด...ฉันคิด

ทักษะเกี่ยวกับเรื่องเพศขึ้นอยู่กับกรอบมโนทัศน์ สิ่งแวดล้อมและประสบการณ์การเรียนรู้ที่ผ่านมาของแต่ละคน เราจึงควรเข้าใจความคิดและความรู้สึกของแต่ละบุคคล โดยไม่ตัดสินใครว่าผิดหรือถูก

ฉลากนิ้วข้อ

อภิปรายกลุ่ม

เธอรับได้หรือไม่
ถ้าแฟนเคยมี
เพศสัมพันธ์
มาก่อน

เธอรับได้หรือไม่
ถ้าเพื่อนชายหรือหญิง
สวมถุงยางอนามัย
ขณะมีเพศสัมพันธ์

เธอรับได้หรือไม่
ถ้าชายหรือหญิงมี
เพศสัมพันธ์กับผู้อื่น
มากกว่า 1 คน

คูรักของฉฉในวันนี้คือ
คู่แต่งงานในอนาคต

ถือเป็นเรื่องแปลก
ถ้าเรียนจบแล้วไม่มีแฟน

เป็นเรื่องง่ายที่
ชายหรือหญิง
จะคุยกันเรื่องเพศ

กิจกรรม “ดีใจความเข้าใจ”

จุดประสงค์การเรียนรู้

เพื่อให้สมาชิกได้สำรวจความคิดความเชื่อและค่านิยมเกี่ยวกับเรื่องเพศ

ระยะเวลา 20 นาที

วิธีการดำเนินกิจกรรม

กิจกรรม	เนื้อหา/สื่อ
<ol style="list-style-type: none"> 1. ผู้นำกลุ่มชวนสนทนาเรื่องความเชื่อในเรื่องเพศที่สมาชิกได้ยินได้ฟังมา เช่น ผู้หญิงที่มีประจำเดือนไม่ควรดื่มน้ำมะพร้าว 2. สมาชิกบอกความเชื่อในเรื่องเพศที่สมาชิกได้ยินได้ฟังมา ผู้นำกลุ่มเขียนบนกระดานดำ 3. ผู้นำกลุ่มและสมาชิกช่วยกันวิเคราะห์ข้อมูลบนกระดานดำและจำแนกว่าเรื่องใดเป็นข้อเท็จจริง เรื่องใดเป็นความเชื่อ 4. ผู้นำกลุ่มและสมาชิกช่วยกันสรุปความคิดความเชื่อและค่านิยมที่ถูกต้องเกี่ยวกับเรื่องเพศ 	- ใบความรู้เรื่องความเชื่อเกี่ยวกับเรื่องเพศที่ไม่ถูกต้อง

การประเมินผล

1. สังเกตการมีส่วนร่วมในกิจกรรมกลุ่ม
2. พิจารณานำเสนอผลงานกลุ่ม
3. การตอบแบบประเมินผลกิจกรรม

สรุปแนวคิดที่ได้จากกิจกรรมดีใจความเข้าใจ

ความเชื่อมีอิทธิพลต่อกิจกรรมของบุคคล หากบุคคลมีความเชื่อที่ไม่ถูกต้องในเรื่องเพศ อาจส่งผลต่อพฤติกรรมทางเพศ การรักษาสุขอนามัยทางเพศ และการดำเนินชีวิตของเรา

ใบความรู้

“ความเชื่อเกี่ยวกับเรื่องเพศที่ไม่ถูกต้อง”

ความเชื่อ คือ เรื่องที่เล่าต่อ ๆ กันมาโดยยังไม่มีการพิสูจน์ทางวิทยาศาสตร์ว่าเป็นจริง

ข้อเท็จจริง คือ สิ่งที่สามารถพิสูจน์วิจัยค้นพบว่าเป็นความจริง

ตัวอย่างความเชื่อ	ตัวอย่างข้อเท็จจริง
1. ถ้ามีประจำเดือนครั้งแรกให้ถัดบันได 3 ชั้น จะมีประจำเดือน 3 วัน	1. กินยาคุมกำเนิด จะทำให้หน้าอกขยายใหญ่ขึ้น (เพราะยาคุมกำเนิดมีฮอร์โมนเอสโตรเจน)
2. มีเพศสัมพันธ์กับเพื่อนปลอดภัยกว่าการไปเที่ยวหญิงบริการ	2. มีเพศสัมพันธ์เพียงหนึ่งครั้งโดยไม่ป้องกัน สามารถติดเอดส์ได้
3. ชายชาติต้องมียกุนนอนหลายคน	3. การใช้ถุงยางอนามัยป้องกันเอดส์ได้
4. ผู้หญิงชอบผู้ชายที่มีอวัยวะเพศใหญ่	4. การช่วยตัวเองเป็นการผ่อนคลายอารมณ์ทางเพศที่ปลอดภัยจากการติดเชื้อ
5. การสำเร็จความใคร่บ่อย ๆ ทำให้สมองทึบ	5. อวัยวะเพศที่ขลิบหรือไม่ขลิบปลาย ไม่ทำให้เกิดความแตกต่างในการสร้างหรือรับความสุขทางเพศแต่อย่างใด
6. ผู้หญิงที่มีประจำเดือนไม่ควรดื่มน้ำเย็น	6. ผู้ชายหลังน้ำอสุจิ เป็นสัญญาณให้รู้ว่ามีความพร้อมทางร่างกายที่นำไปสู่การทำให้หญิงตั้งครรภ์ได้
7. ผู้ชายไม่ควรลดรูดากผ้าถุงของผู้หญิงจะทำให้เครื่องรางของขลังเสื่อม	7. การมีประจำเดือน เป็นส่วนสำคัญส่วนหนึ่งของการเป็นผู้หญิงและการมีสุขภาพดี
8. ผู้ชายที่มีขนดก แสดงว่าเป็นผู้ที่มี SEX จัด	8. ระหว่างมีประจำเดือนควรเปลี่ยนผ้าอนามัยวันละ 3 - 4 ครั้ง เพื่อป้องกันกลิ่นประจำเดือน
9. ผู้ชายที่ทำหมันจะหมดสมรรถภาพทางเพศ	9. เมื่ออากาศร้อนลูกอ๊อดจะห้อยยานเพื่อรักษาให้เชื้ออสุจิอยู่ในที่เย็นกว่าอุณหภูมิในร่างกาย
10. การฝังมุกที่อวัยวะเพศชาย ทำให้สร้างความสุขทางเพศให้คู่ได้มากกว่า	

กิจกรรม “วันแห่งความรัก”

จุดประสงค์การเรียนรู้

เพื่อให้สมาชิกบอกความหมายของความรักและสามารถบอกวิธี การปฏิบัติตนในการมี ความรักอย่างเหมาะสมได้

ระยะเวลา 20 นาที

วิธีการดำเนินกิจกรรม

กิจกรรม	เนื้อหา/สื่อ
1. สมาชิกบอกความหมายของคำว่า ความรัก ผู้นำกลุ่มเขียนบน กระดานดำ	- เพลง “พุ่มนี้...ไม่ตาย” - เทปเพลง, วิทยูเทป
2. ผู้นำกลุ่มตั้งคำถามว่า ถ้าสมาชิกมีคนรัก สมาชิกอยากปฏิบัติต่อ คนรักอย่างไร สุ่มสมาชิกตอบคำถามและเขียนบนกระดานดำ	
3. ผู้นำกลุ่มและสมาชิกช่วยกันพิจารณาว่า วิธีการปฏิบัติต่อคนรักมี ผลกระทบต่อตนเอง และคนรักอย่างไร	
4. สมาชิกฟังเพลง “พุ่มนี้...ไม่ตาย” ของ ทาทา ยัง	
5. ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกตอบคำถามว่า ความรักของบุคคล 2 คน ในเนื้อเพลง เหมาะสมหรือไม่อย่างไร	
6. อภิปรายซักถามถึงข้อคิดที่ได้จาก เพลงนี้	
7. ผู้นำกลุ่มและสมาชิกช่วยกันสรุป และร้องเพลงพร้อมกัน	

สรุปแนวคิดที่ได้จากกิจกรรมวันแห่งความรัก

การมีความรักเป็นเรื่องที่ดี สามารถนำความรักมาเป็นพลังพัฒนาตนเองตามบทบาทหน้าที่ และ ไม่นำมาทำลายและทำร้ายคนที่เรารัก ความรักเป็นสิ่งที่อยู่กับคนเราตลอดเวลา ถึงแม้ความรักจะ สามารถเปลี่ยนแปลงบทบาทเรา แต่ไม่สามารถเปลี่ยนแปลงความรักหรือความหวังดีต่อคนที่เรารักได้ บางครั้งตอนนี้เราอาจเป็นแฟนกันแต่เมื่อเวลาผ่านไปเราอาจจะเป็นเพื่อนที่ดีที่สุดต่อไปในอนาคต ไม่ต้อง รีบเร่ง

เพลง พรุ่งนี้...ไม่สาย

ฉัชร้อรโถย ทา ทา ยัร

เพียงแค่มองในตาก็มารู้ว่าเราชอบกัน แต่เราสองคนต้องเก็บมันไว้ ในเมื่อความเป็นจริงก็รู้กันในหัวใจ เรายังเป็นได้แค่เพียงเพื่อนกัน

** แม้ใจเราจริงจังเท่าไร ไม่มีใครเต็มใจให้รักกัน คงยังไม่ถึงเวลาของเรา อดทนเก็บความในใจแล้วรอแคว้นเวลาให้มันหมุนช้า ๆ แล้วเดินไปกับมัน อดทนเก็บความในใจแล้วเรียนรู้กันและกัน เพื่อให้เรามีความมั่นใจว่าเรานั้นมีความลึกซึ้งเพียงใด พรุ่งนี้ไม่สายที่จะรักกัน

แม้วันนี้จะเป็นเพียงเพื่อนที่ไม่สำคัญ เมื่อใจให้กันจะหวนอะไร วันข้างหน้าจะมาจะช้าจะนานเท่าไร คงเป็นอะไรได้มากกว่านั้น (ซ้ำ **)

หากว่าเรามีความมั่นใจ หากว่า เรามีความรักแท้ในใจ พรุ่งนี้ยังไม่สายที่จะรักกัน

กิจกรรม “สื่อสารถึงมีสัมพันธภาพ”

จุดประสงค์การเรียนรู้

เพื่อให้สมาชิกบอกวิธีสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อนต่างเพศในสถานการณ์ต่างๆ โดยวาจา และแสดงท่าทางที่เหมาะสมได้

ระยะเวลา 50 นาที

วิธีการดำเนินกิจกรรม

กิจกรรม	เนื้อหา/สื่อ
1. ให้สมาชิกจับคู่เพื่อนต่างเพศ 4 คู่ แล้วจับฉลากแสดงบทบาทตามข้อความที่เขียนไว้ในฉลาก	- ฉลากสถานการณ์
2. สลับกันแสดงบทบาทในแต่ละคู่	
3. ให้สมาชิกทุกคนที่เหลือเป็นผู้สังเกตการณ์ บันทึกการสังเกตพฤติกรรมของผู้แสดงทุกคนลงในแบบบันทึกการสังเกตพฤติกรรมสถานการณ์ที่ 1-4	- แบบบันทึกการสังเกตพฤติกรรม
4. สุ่มสมาชิกออกมารายงานผลการสังเกตหน้าห้องประชุม	
5. สมาชิกร่วมกันอภิปรายสรุปข้อคิดที่ได้เกี่ยวกับพฤติกรรม <ul style="list-style-type: none"> - การกล่าวคำขอบคุณเมื่อสมาชิกได้รับความช่วยเหลือจากเพื่อนต่างเพศ - การกล่าวขอโทษเมื่อกระทำไม่เหมาะสมกับเพื่อนต่างเพศ - การกล่าวคำชมเชยเมื่อเพื่อนต่างเพศประสบความสำเร็จ - การใช้คำพูดที่ไพเราะและน้ำเสียงที่นุ่มนวล เมื่อพูดกับเพื่อนต่างเพศ 	
6. สมาชิกผู้นำกลุ่มร่วมกันอภิปรายสรุปข้อคิดที่ได้จากการเข้าร่วมกิจกรรม	

สรุปแนวคิดที่ได้จากกิจกรรมสื่อสารถึงมีสัมพันธภาพ

การสื่อสารกับผู้อื่นด้วยวาจา กิริยาท่าทางที่เหมาะสมกับบุคคล โอกาส เวลา และสถานที่ เป็นวิธีการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน และทำให้สมาชิกมีเพื่อนมากขึ้น

ฉลากเกี่ยวกับสถานการณ์การใช้วาจา และการแสดงท่าทางการต่อเพื่อนต่างเพศ

สถานการณ์ที่ 1

สมมติว่า สมาชิกกำลังเหนื่อย ยืนเหงื่อตกเพราะเพิ่งชุดแปลงผักเสร็จ มีเพื่อนต่างเพศคนหนึ่งนำน้ำมาให้สมาชิกดื่ม ให้สมาชิกกล่าวคำพูดแสดงความขอบคุณเพื่อนคนนั้น

สถานการณ์ที่ 2

สมมติว่า ในขณะที่สมาชิกกำลังเดินคิดอะไรเพลิน ๆ อยู่ โดยไม่ได้มองข้างหน้า บังเอิญไปชนเพื่อนต่างเพศคนหนึ่ง ซึ่งเดินสวนทางมาให้สมาชิกกล่าวคำพูดแสดงการขอโทษเพื่อนคนนั้น

สถานการณ์ที่ 3

สมมติว่า เพื่อนต่างเพศคนหนึ่ง ได้เป็นตัวแทนของโรงเรียนไปร่วมแข่งขันตอบปัญหาวิชาการระดับประเทศ และชนะเลิศ ให้สมาชิกกล่าวแสดงความยินดีและชมเชยเพื่อนคนนั้น

สถานการณ์ที่ 4

สมมติว่า วันหนึ่งสมาชิกไม่ได้นำหนังสือภาษาไทยมา สมาชิกจะต้องขอดูกับเพื่อนต่างเพศคนหนึ่งในขณะที่ครูสอน ให้สมาชิกกล่าวคำขอด้วยคำพูดที่ไพเราะและน้ำเสียงที่นุ่มนวล

แบบบันทึก

การสังเกตพฤติกรรม : สถานการณ์ที่ 1

ชื่อ - สกุล ผู้แสดง.....

พฤติกรรมที่สังเกต	พฤติกรรมของผู้แสดง
<ul style="list-style-type: none"> ● พฤติกรรมด้านภาษาท่าทางในการแสดงความขอบคุณเพื่อนต่างเพศ <ol style="list-style-type: none"> 1. การแสดงออกทางสีหน้า 2. การสบสายตา 3. การแสดงท่าทาง 4. การใช้น้ำเสียงและระดับเสียง ● พฤติกรรมด้านภาษาถ้อยคำ 	<p>การกล่าวคำพูดแสดงความขอบคุณเพื่อนต่างเพศ</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>

สรุป

พฤติกรรมด้านภาษาท่าทาง

- เหมาะสม เพราะ.....
- ไม่เหมาะสม เพราะ.....

พฤติกรรมด้านภาษาถ้อยคำ

- เหมาะสม เพราะ.....
- ไม่เหมาะสม เพราะ.....

ลงชื่อผู้สังเกต.....

แบบบันทึก

การสังเกตพฤติกรรม : สถานการณ์ที่ 2

ชื่อ - สกุล ผู้แสดง.....

พฤติกรรมที่สังเกต	พฤติกรรมของผู้แสดง
<ul style="list-style-type: none"> ● พฤติกรรมด้านภาษาท่าทางในการแสดงความขอบคุณเพื่อนต่างเพศ <ol style="list-style-type: none"> 1. การแสดงออกทางสีหน้า 2. การสบสายตา 3. การแสดงท่าทาง 4. การใช้น้ำเสียงและระดับเสียง ● พฤติกรรมด้านภาษาถ้อยคำ การกล่าวคำพูดแสดงความขอบคุณเพื่อนต่างเพศ 	

สรุป

พฤติกรรมด้านภาษาท่าทาง

- เหมาะสม เพราะ.....
- ไม่เหมาะสม เพราะ.....

พฤติกรรมด้านภาษาถ้อยคำ

- เหมาะสม เพราะ.....
- ไม่เหมาะสม เพราะ.....

ลงชื่อผู้สังเกต.....

แบบบันทึก

การสังเกตพฤติกรรม : สถานการณ์ที่ 3

ชื่อ - สกุล ผู้แสดง.....

พฤติกรรมที่สังเกต	พฤติกรรมของผู้แสดง
<ul style="list-style-type: none"> ● พฤติกรรมด้านภาษาท่าทางในการแสดงความขอบคุณเพื่อนต่างเพศ <ol style="list-style-type: none"> 1. การแสดงออกทางสีหน้า 2. การสบสายตา 3. การแสดงท่าทาง 4. การใช้น้ำเสียงและระดับเสียง ● พฤติกรรมด้านภาษาถ้อยคำการกล่าวคำพูดแสดงความขอบคุณเพื่อนต่างเพศ 	<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>

สรุป

พฤติกรรมด้านภาษาท่าทาง

- เหมาะสม เพราะ.....
- ไม่เหมาะสม เพราะ.....

พฤติกรรมด้านภาษาถ้อยคำ

- เหมาะสม เพราะ.....
- ไม่เหมาะสม เพราะ.....

ลงชื่อผู้สังเกต.....

แบบบันทึก

การสังเกตพฤติกรรม : สถานการณ์ที่ 4

ชื่อ - สกุล ผู้แสดง.....

พฤติกรรมที่สังเกต	พฤติกรรมของผู้แสดง
<ul style="list-style-type: none"> ● พฤติกรรมด้านภาษาท่าทางในการแสดงความขอบคุณเพื่อนต่างเพศ <ol style="list-style-type: none"> 1. การแสดงออกทางสีหน้า 2. การสบสายตา 3. การแสดงท่าทาง 4. การใช้น้ำเสียงและระดับเสียง ● พฤติกรรมด้านภาษาถ้อยคำ การกล่าวคำพูดแสดงความขอบคุณเพื่อนต่างเพศ 	<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>

สรุป

พฤติกรรมด้านภาษาท่าทาง

- เหมาะสม เพราะ.....
- ไม่เหมาะสม เพราะ.....

พฤติกรรมด้านภาษาถ้อยคำ

- เหมาะสม เพราะ.....
- ไม่เหมาะสม เพราะ.....

ลงชื่อผู้สังเกต.....

กิจกรรม “เพื่อนคู่ใจ”

จุดประสงค์การเรียนรู้

เพื่อให้สมาชิกบอกแนวทางปฏิบัติ ในการคบเพื่อนต่างเพศโดยอยู่ในกรอบประเพณี ศีลธรรม จรรยา อันดีงามได้

ระยะเวลา 30 นาที

วิธีการดำเนินกิจกรรม

กิจกรรม	เนื้อหา/สื่อ
<ol style="list-style-type: none"> 1. แบ่งกลุ่ม สมาชิกชาย สมาชิกหญิง 2. แต่ละกลุ่มช่วยกันเสนอลักษณะเพศตรงข้ามที่ตนพึงพอใจ เช่น ลักษณะของเพศชายที่เพื่อนหญิงพึงพอใจ ได้แก่ ให้เกียรติ สุภาพ คอยดูแลปกป้องเอาใจใส่ ฯลฯ สมาชิกจดข้อเสนอบนกระดาน 3. อภิปรายร่วมกันถึงการคบเพื่อนต่างเพศในหัวข้อ <ol style="list-style-type: none"> 3.1 การวางตัวเมื่อคบเพื่อนต่างเพศ 3.2 การใช้วาจาให้เหมาะสมกับเพื่อนต่างเพศ 3.3 การช่วยเหลือเพื่อนต่างเพศ 3.4 การทำงานร่วมกับเพื่อนต่างเพศ 3.5 การปฏิบัติต่อ “เพื่อนคู่ใจ” ให้อยู่ในกรอบประเพณี ศีลธรรม จรรยาอันดีงาม 4. ผู้นำกลุ่มอ่านทวนคำตอบทั้งหมด ให้สมาชิกฟังอีกครั้งหนึ่ง 5. สมาชิกและผู้นำกลุ่มร่วมกันอภิปรายถึงทัศนคติที่ได้จากการเข้าร่วมกิจกรรม 	

สรุปแนวคิดที่ได้จากกิจกรรมเพื่อนคู่ใจ

เมื่อสมาชิกต้องคบเพื่อนต่างเพศ ต้องให้มีการปฏิบัติตนเหมาะสมตามกรอบ ประเพณี ศีลธรรม จรรยาอันดี ในเรื่องการวางตัว การแสดงออก กิริยา วาจา การช่วยเหลือซึ่งกันและกัน และการทำงานร่วมกันก็จะทำให้การดำเนินชีวิตเป็นไปอย่างราบรื่น ไม่เกิดความเสียหายใดๆ

กิจกรรม “รู้ใจ ได้เพื่อน”

จุดประสงค์การเรียนรู้

เพื่อให้สมาชิกฝึกการสังเกตอุปนิสัยใจคอของกันและกัน

ระยะเวลา 30 นาที

วิธีการดำเนินกิจกรรม

กิจกรรม	เนื้อหา/สื่อ
<ol style="list-style-type: none"> 1. ให้สมาชิกจับคู่กับเพื่อนที่สนิทของตน นำเก้าอี้มานั่งเป็นแถวเรียง 2 แถว ตรงข้ามกับคู่ของตน ห่างกันประมาณ 2 เมตร 2. แจกกระดาษ ดินสอ ปากกา ให้สมาชิกแต่ละคนทายใจกัน โดยผลัดกันทีละแถว โดยเริ่มจาก แถวที่ 1 เป็นผู้ทาย แถวที่ 2 เป็นผู้ตอบ ให้เขียนคำทายและคำตอบ ลงในกระดาษของตนเอง โดยไม่ให้พูดหรือถามกัน 3. ให้แถวที่ 1 เป็นผู้ทายใจเพื่อนแถวที่ 2 เช่น <ul style="list-style-type: none"> - กับข้าวอะไรที่คุณชอบรับประทานมากที่สุด แล้วให้ผู้ทายเดาคำตอบและเขียนในกระดาษคำตอบ ผู้ถูกทายก็เขียนคำตอบของตนเองลงในกระดาษ 4. เมื่อทุกคนจดคำตอบเสร็จ ให้ยกคำตอบให้กันและกันดู ถ้าผู้ใดตอบตรงกันจะได้ 1 คะแนน 5. แต่ละแถวผลัดกันทายในหัวข้อเดียวกัน จนหมดข้อคำถาม 6. เมื่อทายใจแล้ว อาสาสมัครถามสมาชิกแต่ละคน ดังนี้ <ul style="list-style-type: none"> - ทำไมบางครั้งเราทายใจเพื่อนถูก บางครั้งทายไม่ถูกทั้ง ๆ ที่สนิทสนมกัน - ผู้ทายไม่ถูกเลย หรือทายผิดมาก รู้สึกอย่างไร เพราะเหตุใด - เวลาอยู่ด้วยกัน เราเคยเปิดเผยความในใจ (ทั้งข้อดี / ข้อเสีย) แก่เพื่อนบ้างหรือไม่ เพราะเหตุใด 7. อาสาสมัครสุ่มสมาชิก 5-6 คน 8. สมาชิกและอาสาสมัครร่วมกันอภิปราย สรุปข้อคิดที่ได้จากการเข้าร่วมกิจกรรม 	<ul style="list-style-type: none"> - กระดาษ ดินสอหรือปากกา - ตัวอย่างคำทาย

สรุปแนวคิดที่ได้จากกิจกรรมรู้ใจ ได้เพื่อน

เพื่อนที่สนิทกันส่วนใหญ่ เพราะมีอุปนิสัยใจคอคล้ายๆ กัน มีความใกล้ชิด และมักทำงานร่วมกัน ถ้าเรารู้จักสังเกตอุปนิสัยใจคอของกันและกัน จนทำให้เรารู้จักกัน รู้ใจกันมากขึ้น เมื่อต้องทำงานหรือกิจกรรมร่วมกัน จะได้นำข้อดีของเพื่อนมาใช้ให้เกิดประโยชน์ หลีกเลียงข้อบกพร่องหรืออาจช่วยกันตักเตือนและปรับปรุงในส่วนที่เป็นข้อบกพร่องของกันและกัน การอยู่ร่วมกันก็จะมีความสุขงานก็จะสำเร็จตามเป้าหมายที่วางไว้ด้วยดี

ตัวอย่างดำกาย

๑. อารมณ์อะไรที่สมาชิกชอบมากที่สุด

๒. สิ่งใดที่สมาชิกชอบใช้มากที่สุด

๓. เพลงประเภทใดที่สมาชิกชอบฟังมากที่สุด

๔. วิชาอะไรที่สมาชิกชอบเรียนมากที่สุด

๑๒๑

กิจกรรม “เพื่อน”

จุดประสงค์การเรียนรู้

เพื่อให้สมาชิกอธิบายคุณสมบัติของบุคคลที่คนทั่วไปอยากคบด้วย และรู้วิธีการพัฒนาหรือปรับปรุงตนเอง

ระยะเวลา 30 นาที

วิธีการดำเนินกิจกรรม

กิจกรรม	เนื้อหา/สื่อ
1. ให้ทุกคนเขียนคุณสมบัติของเพื่อนในอุดมคติที่สมาชิกต้องการลงในใบกิจกรรม 1	- ใบกิจกรรม 1 “เพื่อนในอุดมคติของฉัน”
2. ให้สมาชิกทุกคนเสนอ สรุปคุณสมบัติของ “เพื่อนในอุดมคติของฉัน” ผู้นำกลุ่มบันทึกลงในโปสเตอร์ภาพ “เพื่อนในอุดมคติ”	- โปสเตอร์ภาพ “เพื่อนในอุดมคติ” (ใช้ภาพเดียวกับใบกิจกรรมแต่ให้ขนาดใหญ่กว่า)
3. ให้แกนนำแต่ละคนเขียนคุณสมบัติส่วนที่ต้องปรับปรุงและแนวทางในการปรับปรุงตนเองในใบกิจกรรม 2	- ใบกิจกรรม 2 “ภาพอุดมคติของฉัน”
4. สุ่มสมาชิก 5-6 คน ให้นำเสนอภาพอุดมคติของฉัน เล่าถึงคุณสมบัติที่อยากมีและวิธีการพัฒนาหรือปรับปรุงตนเองให้เพื่อนฟัง	
5. สมาชิกทุกคนนำภาพอุดมคติของฉันติดไว้บนบอร์ดหลังห้อง	
6. สมาชิกและผู้นำกลุ่มช่วยกันสรุปข้อคิดที่ได้จากการเข้าร่วมกิจกรรมนี้	

สรุปแนวคิดที่ได้จากกิจกรรมเพื่อน

เพื่อนเป็นบุคคลที่มีอิทธิพลต่อชีวิตของวัยรุ่น ไม่มีใครอยากขาดเพื่อน นอกจากมีเพื่อนที่ดีแล้ว เราคงอยากเป็นเพื่อนที่ดีของคนอื่นด้วย ดังนั้น เราจึงควรปรับปรุงตนเองในส่วนที่ต้องปรับปรุง เพื่อจะสามารถเป็นเพื่อนที่ดีกับผู้อื่นได้

ใบกิจกรรม 1

“เพื่อนในอุดมคติของฉัน”

คุณสมบัติ
ของเพื่อนในอุดมคติ

ใบกิจกรรม 2

“ภาพอุดมคติของฉัน”

ให้สมาชิกทบทวนคุณสมบัติที่ตนอยากมี หรือต้องการปรับปรุงและบอกวิธีการพิจารณาหรือปรับปรุงตนเองให้มีภาพในอุดมคติอย่างที่ตนเองอยากเป็น และเป็นที่รักของเพื่อนๆ ให้ได้

วิธีการ

วิธีการ

วิธีการ

คุณสมบัติ
ที่ฉันอยากมี

วิธีการ

วิธีการ

ฉันชื่อ.....

กิจกรรมเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิต “หน้าทำ”

วัตถุประสงค์ของการนำความสนใจในตัวเอง
ในรูปแบบที่ยืดหยุ่น

1. ท้าทายใจในชีวิต

กิจกรรม “ห่วงพ้อใจในชีวิต”

จุดประสงค์การเรียนรู้

เพื่อให้สมาชิกสามารถปรับเปลี่ยนความคิดทางลบให้เป็นไปทางบวกเพื่อให้ตนเอง มีความพึงพอใจในชีวิต มีความสุข และมองโลกในแง่ดี

ระยะเวลา 60 นาที

วิธีการดำเนินกิจกรรม

กิจกรรม	เนื้อหา/สื่อ
1. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคนทำกิจกรรมตามใบกิจกรรม 1, 2 และใบกิจกรรม 3	- ใบกิจกรรม 1, 2, 3
2. ให้สมาชิกแต่ละคนรวมคะแนนแล้วผู้นำกลุ่มอธิบายถึงผลคะแนนที่สมาชิกได้จากการทำแบบสอบถาม	
3. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกแบ่งกลุ่มที่ได้จากการรวมคะแนน และอภิปรายตามใบกิจกรรม 4 (หากกลุ่มที่ได้คะแนนความสุขมากกว่า เป็นจำนวนมาก ผู้นำกลุ่มสามารถแบ่งกลุ่มนี้ออกเป็น 2-3 กลุ่มได้)	- ใบกิจกรรม 4
4. ผู้นำกลุ่มสุ่มถามตัวแทนกลุ่มความสุขประมาณ 1-2 กลุ่ม และกลุ่มในนี้มีความคิดแตกต่างนำเสนอเพิ่มเติม	
5. ให้สมาชิกแบ่งกลุ่ม และอภิปรายตามใบกิจกรรม 5	- ใบกิจกรรม 5
6. ผู้นำกลุ่มถามประมาณ 2-3 กลุ่ม และให้ตัวแทนแต่ละกลุ่มที่มีความคิดเห็นแตกต่างนำเสนอเพิ่มเติม	
7. ผู้นำกลุ่มสรุปเพิ่มเติมในความรู้ 1	- ใบความรู้ 1
8. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกแบ่งกลุ่มและพูดคุยกันถึงความทุกข์ของแต่ละคนและวิธีการปรับเปลี่ยนความคิดให้เป็นไปในทางบวก	- ใบความรู้ 2

สรุปแนวคิดที่ได้จากกิจกรรมห่วงพ้อใจในชีวิต

การคิดของคนเรามี 2 ทาง การคิดในทางบวกทำให้เรามีความสุข และการคิดทางลบทำให้เรามีความทุกข์ แต่อย่างไรก็ตามเราสามารถปรับเปลี่ยนวิธีการคิดให้เป็นไปทางบวกได้ เพื่อใช้ชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข เป็นการมองโลกในแง่ดี และมีความพึงพอใจในชีวิต

ใบกิจกรรม 1

โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ท้ายข้อความที่ตรงกับความรู้สึกของท่าน และทำเครื่องหมาย X
ท้ายข้อความที่ไม่ตรงกับความรู้สึกของท่าน

	ข้อความ	
1.	ฉันรู้สึกพอใจในสิ่งที่มีอยู่	
2.	ฉันรู้สึกว่าอายุเป็นเพียงตัวเลขหรือเป็นเพียงวัยแต่ใจยังสู้	
3.	ฉันมีอะไรใหม่ๆ ที่จะทำอยู่เสมอ อย่างน้อย 1 อย่าง	
4.	วันนี้เป็นวันพิเศษของฉัน	
5.	ฉันชอบคนที่ฉันรู้จักเกือบทุกคน	
6.	ฉันมีความสุขได้แม้อยู่เพียงลำพัง	
7.	ฉันไม่ค่อยวิตกกังวลกับความไม่สมบูรณ์แบบ	
8.	เกือบทุกสิ่งทุกอย่างในชีวิตมีส่วนที่สนุกสนานแฝงอยู่	
9.	ฉันชอบทำสิ่งต่างๆ เพื่อให้คนอื่นมีความสุข	
10.	แม้ฉันจะยุ่งยากในแต่ละวัน แต่ฉันก็จะมีเวลาสำหรับการผ่อนคลายเสมอ	
11.	ฉันไม่ค่อยรู้สึกเบื่อเลย	
12.	ฉันมีชีวิตที่ดี	
	รวมคะแนน	

ใบกิจกรรม 2

โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ท้ายข้อความที่ตรงกับความรู้สึกของท่าน และทำเครื่องหมาย X
ท้ายข้อความที่ไม่ตรงกับความรู้สึกของท่าน

	ข้อความ	
1.	โอกาสดี ๆ ไม่ค่อยผ่านเข้ามาในชีวิตฉันเลย	
2.	ฉันกลัวความแก่	
3.	ฉันไม่ค่อยสนใจที่จะทำอะไรมากนัก	
4.	ทุกสิ่งทุกอย่างจะราบรื่นก็ต่อเมื่อ	
5.	ฉันชอบคนที่ฉันรู้จักไม่ก็คนเท่านั้น	
6.	ฉันไม่ชอบทำอะไรด้วยตนเองเพียงลำพัง	
7.	ถ้าสิ่งนั้นไม่สมบูรณ์แบบก็ไม่ควรค่าที่จะทำ	
8.	ในชีวิตนี้ ไม่ค่อยมีเรื่องให้หัวเราะมากนัก	
9.	สิ่งที่ฉันทำดูเหมือนจะไม่สามารถทำให้คนอื่นมีความสุขได้	
10.	ฉันยุ่งมากจนไม่มีเวลาสำหรับการผ่อนคลาย	
11.	ฉันรู้สึกเบื่อหน่ายอยู่บ่อย ๆ	
12.	บางครั้งชีวิตก็ไม่ควรค่าที่จะอยู่ต่อไป	
	รวมคะแนน	

ใบกิจกรรม 3

ให้สมาชิกรวมคะแนนในแบบสอบถามชุดที่ 1 คำตอบ ✓ ได้ 1 คะแนน ตอบ X ได้ 0 คะแนน
เสร็จแล้วรวมคะแนนในแบบสอบถามชุดที่ 2 คำตอบ ✓ ได้ 1 คะแนน ตอบ X ได้ 0 คะแนน

หลังจากนั้นเอาคะแนนจากใบกิจกรรม 1 และใบกิจกรรม 2 มาเปรียบเทียบกัน ถ้าคะแนน
ในใบกิจกรรม 1 มากกว่าคะแนนในใบกิจกรรม 2 แสดงว่าคุณมีความสุขมากกว่าความทุกข์ หากคะแนน
ในใบกิจกรรม 2 มีคะแนนมากกว่าคะแนนใบกิจกรรม 1 แสดงว่าสมาชิกมีความสุขมากกว่าความสุข

ดังนั้น สมาชิกจึงควรทำตนเองให้มีความสุขมากขึ้น และอาจประเมินความสุขได้ใหม่ทุก
2-3 เดือน เมื่อสมาชิกมีความสุข สมาชิกจะสามารถทำสิ่งต่างๆ ได้ดี และประสบความสำเร็จ

ใบกิจกรรม 4

คำแนะนำ :

1. ให้สมาชิกแบ่งกลุ่ม
2. ให้พูดคุยในประเด็นที่กำหนดให้ ใช้เวลาประมาณประมาณ 10 นาที
3. ได้ตัวแทนแต่ละกลุ่มนำเสนอ

ประเด็น : สำหรับกลุ่มที่มีความสุขมากกว่าความทุกข์

1. “ความสุขของท่านมีผลต่อตนเองและผู้อื่นอย่างไร”
2. “ท่านมีวิธีการอย่างไรที่ทำให้ท่านมีความสุขมากกว่าความทุกข์”

ประเด็น : สำหรับกลุ่มที่มีความทุกข์มากกว่าความสุข

1. “ความทุกข์ของท่านมีผลต่อตนเองและผู้อื่นอย่างไร”
2. “ท่านคิดว่ามีแนวทางในการปรับปรุงให้ท่านเกิดความสุขได้อย่างไร”

ใบกิจกรรม 5

คำแนะนำ :

1. แบ่งสมาชิกออกเป็นกลุ่ม
2. ให้สมาชิกแต่ละกลุ่มพูดคุยกันตามประเด็นที่กำหนด ใช้เวลาประมาณ 10 นาที
3. เสร็จแล้วให้ตัวแทนแต่ละกลุ่มนำเสนอ

ประเด็นวิเคราะห์ :

ให้สมาชิกแต่ละกลุ่มวิเคราะห์การคิดทางลบให้เป็นการคิดทางบวก

วิธีคิดทางลบ
มองสิ่งที่สูญเสีย

วิธีคิดทางบวก
มองสิ่งที่เหลืออยู่
(เปลี่ยนวิกฤติให้เป็นโอกาส)

ตัวอย่างคำพูด
“ฉันโชคร้ายที่ธุรกิจล้มเหลว
สูญเสียเงินไป 50 ล้านบาท
ฉันอยากตาย”

ตัวอย่างคำพูด

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.

ใบความรู้ 1

ธรรมชาติของความคิดของคนเราจะมีเข้ามาทั้งสุขทุกข์สลับกันตลอดเวลา ดังนั้นเวลาที่มีความทุกข์เกิดขึ้น ไม่ว่าจะเกิดจากเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นกับตนเอง ผู้อื่น หรือในเรื่องของอนาคตนั้น เป็นเพราะว่าเรายังจะมีการคิดทางลบต่อสิ่งที่เกิดขึ้น แต่อย่างไรก็ตาม การปรับเปลี่ยนความคิดทางลบให้เป็นทางบวก สามารถทำให้เกิดความสุขได้ เช่น เมื่อมีเหตุการณ์อะไรบางอย่างที่ทำให้เขาเกิดความทุกข์ ก็ให้มองเหตุการณ์โดยเปลี่ยนวิกฤติให้เป็นโอกาสหรือมองสิ่งที่ยังเหลืออยู่ เป็นลักษณะของการมองโลกในแง่ดี ทำให้จิตใจเราสงบ พอใจในสิ่งที่มีอยู่ได้

ใบความรู้ 2

วิธีคิดทางลบ

มองสิ่งที่สูญเสีย

ตัวอย่างคำพูด

1. “ฉันโชคร้ายที่ธุรกิจล้มเหลว สูญเสียเงินไป 50 ล้านบาท
2. “ฉันโชคร้ายที่สอบเข้ามหาวิทยาลัยไม่ได้”
3. “ฉันชอบทำผิดพลาด อย่างไม่รู้เรื่องเลยๆ”

วิธีคิดทางบวก

มองส่วนที่เหลืออยู่
(เปลี่ยนวิกฤติเป็นโอกาส)

ตัวอย่างคำพูด

1. “เรายังมีภรรยาและลูกที่น่ารัก พร้อมกับบ้านที่อยู่อาศัย”
2. “ที่อ่านมาถึงแม้เราจะสอบเข้ามหาวิทยาลัยไม่ได้ แต่คุณก็ยังได้บทเรียนจากการเตรียมตัวสอบและยังมีอีกหลายคนที่ยังไม่มีโอกาสเหมือนเรา”
3. “ผิดเป็นครู คนเราผิดกันได้”

เอกสารอ้างอิง

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. คู่มือการจัดกิจกรรมเพื่อพัฒนาเด็กด้อยโอกาส. นนทบุรี. พิมพ์ครั้งที่ 1. มิถุนายน 2544.

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. คู่มือการจัดกิจกรรม “ฝึกคิดแก้ปัญหาพัฒนา EQ” (สำหรับศูนย์เพื่อนใจวัยรุ่น). นนทบุรี. โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด. พิมพ์ครั้งที่ 2. สิงหาคม 2547.

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. คู่มือการจัดกิจกรรมโฮมรูมเพื่อส่งเสริมสุขภาพจิตนักเรียนระดับมัธยมศึกษาสำหรับครูที่ปรึกษา ชุด “ชีวิตสดใส...ไร้สารเสพติด”. นนทบุรี. กรมสุขภาพจิต. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรกฎาคม 2547.

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. คู่มือการจัดกิจกรรมเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตให้แก่เยาวชนในชุมชน. นนทบุรี. โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด. พิมพ์ครั้งที่ 2. มกราคม 2548.

กิจกรรมเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิต

“หน้าทำ”

ที่ปรึกษา

- | | | |
|---------------------------|-----------------|---|
| 1. นายแพทย์หม่อมหลวงสมชาย | จักรพันธุ์ | อธิบดีกรมสุขภาพจิต |
| 2. นายแพทย์วัชร | เพ็งจันทร์ | รองอธิบดีกรมสุขภาพจิต |
| 3. หม่อมหลวงยุพดี | ศิริวรรณ | ผู้อำนวยการสำนักสุขภาพจิตสังคม |
| 4. นายแพทย์ประเวช | ตันติพิวัฒนสกุล | ประธานอนุกรรมการ
พัฒนาวิชาการโครงการจัดกิจกรรม
เสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตในโครงการ
TO BE NUMBER ONE |
| 5. นางวนิดา | ชนินทยุทวงศ์ | นักวิชาการสาธารณสุข 9 ชช
(ด้านจิตวิทยา) |

คณะทำงาน

- | | | |
|--------------------|--------------|--------------------------|
| 1. นางตติยา | ทุมเสน | นักวิชาการสาธารณสุข 7 ว. |
| 2. นางสาวเนตรชนก | บัวเล็ก | นักวิชาการสาธารณสุข 7 ว. |
| 3. นางสาวสตรีรัตน์ | รุจิระชาคร | นักวิชาการสาธารณสุข 6 ว. |
| 4. นางสาวกาญจนา | ชื่นทองอร่าม | นักสังคมสงเคราะห์ 4 |
| 5. นางสาวเมทินี | คิดอ่าน | นักสังคมสงเคราะห์ 4 |
| 6. นางสาวปัทมา | พ่วงเจริญ | นักสังคมสงเคราะห์ 3 |
| 7. นางสาวสุมาลี | หวะสุวรรณ | นักสังคมสงเคราะห์ |
| 8. นางสาวสาวิตรี | พลทวี | นักสังคมสงเคราะห์ |
| 9. นางสาวอรอนงค์ | ศรีทอง | นักประชาสัมพันธ์ |
| 10. นางสาวมณีรัตน์ | สินชนาวิวงศ์ | นักวิชาการคอมพิวเตอร์ |
| 11. นายอจินต์ | ทองอยู่คง | นักจิตวิทยา |
| 12. นายชนยศ | สุมาลย์โรจน์ | นักจิตวิทยา |