

ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง การป้องกันตนเองจากพฤติกรรมเสี่ยงต่อการตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง เพศกับวัยรุ่น (รู้จักรัก รู้จักป้องกัน)
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๘ เรื่อง การป้องกันการตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์และการคุมกำเนิด
รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ ๒๒๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

การหลีกเลี่ยงและป้องกันตนเองจากพฤติกรรมเสี่ยงต่อการตั้งครรภ์ที่ไม่พึงประสงค์จากปัญหาและผลกระทบดังกล่าว นักเรียนจึงควรปฏิบัติตน ดังนี้

๑. การปิดโอกาสต่อพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ การปิดโอกาสต่อพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ เช่น การไม่เที่ยวตามสถานเริงรมย์ต่างๆ การไม่ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ การไม่คบหาบุคคลแปลกหน้า การไม่เดินในที่เปลี่ยว และมีอันตราย การหลีกเลี่ยงสิ่งกระตุ้นความรู้สึกทางเพศทางสื่อวิทยุ โทรทัศน์ สื่อสิ่งพิมพ์ อินเทอร์เน็ต การเลือกคบเพื่อนที่ดี ไม่แต่งกายหรือแสดงกิริยาที่ยั่วยวนไม่เหมาะสม เป็นต้น

๒. รู้จักทักษะการปฏิเสธ การรู้จักการปฏิเสธ เป็นการช่วยลดความต้องการทางเพศได้ เช่น คำว่า “ไม่ หยุดอย่า” ทั้งนี้ต้องเป็นการปฏิเสธที่มาจากความตั้งใจจริงที่จะหลีกเลี่ยงและป้องกันตนเอง ดังนั้น ทักษะการปฏิเสธจะต้องทำด้วยน้ำเสียงที่สุภาพ เข้มแข็ง และมีความมั่นคง พร้อมทั้งการแสดงท่าทางในการหลีกเลี่ยงสถานการณ์ขณะนั้น เพื่อเปลี่ยนกิริยาท่าทางการแสดง หรือความรู้สึกทางเพศที่เกิดขึ้นให้ผ่อนคลาย หรือหมดไป

๓. รู้จักทักษะการต่อรอง การปฏิเสธเพียงอย่างเดียว บางครั้งอาจไม่เกิดผล การรู้จักการสื่อสาร และการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีโดยการรู้จักการต่อรองด้วยวิธีการต่างๆ อาจจะโดยการเสนอกิจกรรมอื่นที่ดีกว่า เพื่อเป็นการหลีกเลี่ยงเหตุการณ์เฉพาะหน้า หรืออาจพูดให้ตระหนักถึงผลกระทบที่อาจจะเกิดขึ้น และการรู้จักให้เกียรติซึ่งกันและกัน รวมไปถึงการนึกถึงพ่อแม่ ผู้ปกครองที่อาจทำให้ท่านเสียใจได้ในภายหลัง หากตัดสินใจผิดพลาด

๔. รู้จักการคุมกำเนิด การคุมกำเนิดเป็นการป้องกันการตั้งครรภ์ได้ การคุมกำเนิดมีหลายวิธี การรู้จักเลือกวิธีในการคุมกำเนิดขึ้นอยู่กับความเหมาะสม ความสะดวกของแต่ละคน และสถานการณ์ในขณะนั้น อย่างไรก็ตาม การคุมกำเนิดควรเป็นทางเลือกที่เกิดขึ้นในกรณีที่ไม่สามารถหลีกเลี่ยงจากการมีเพศสัมพันธ์ได้จริงๆ นักเรียนควรพยายามป้องกันตนเองจากสถานการณ์เสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์ให้ได้มากที่สุดเสียก่อน

๕. ความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างครอบครัว ความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างครอบครัว เป็นการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศที่สำคัญอย่างหนึ่ง ความสัมพันธ์ที่ดีของบุคคลในครอบครัวจะสร้างความรัก ความผูกพัน ความเข้าใจ ซึ่งเป็นการสร้างภูมิคุ้มกันให้กับวัยรุ่น ตลอดจนการยึดมั่นเรื่องการรักษาวลสงวนตัวก่อนถึงการแต่งงานก็จะช่วยลดพฤติกรรมที่เสี่ยงได้

แหล่งอ้างอิง

สุกมล วิภาวีพลกุล. (๒๕๕๖). เอกสารประกอบการเสวนา: เช็กส์ปลอดภัย...วัยวัยรุ่น. คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ร่วมกับองค์กร PATH และ GTH.