

รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา

รหัสวิชา พ๒๒๑๐๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ พัฒนาการวัยรุ่น

เรื่อง การใช้ทักษะชีวิตในการป้องกัน

ตนเองเรื่องเพศ

ครูผู้สอน ครูกิตติเทพ นิตिसมบัติกุล



การใช้ทักษะชีวิต
ในการป้องกันตนเอง
เรื่องเพศ





จุดประสงค์การเรียนรู้

ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K)

- อธิบายถึงวิธีการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงหรือสถานการณ์เสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์ได้

ด้านทักษะ/กระบวนการ (P)

- การใช้ทักษะการปฏิเสธได้อย่างถูกต้องเหมาะสมกับสถานการณ์

ด้านคุณลักษณะ เจตคติ ค่านิยม (A) (ของแต่ละวิชา)

- ตระหนัก และเห็นคุณค่าการมีทักษะชีวิตที่ดีในการป้องกันตนเอง เพื่อหลีกเลี่ยงการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน



หนูน้อยหมวกแดง





สถานการณ์ที่ ๑

คุณไปงานเลี้ยงวันเกิดเพื่อนของคุณ ซึ่งในงานมีเพื่อน
อีกหลายกลุ่มมาร่วมงาน ขณะที่คุณคุยกับเพื่อน
คุณรู้สึกว่ามีผู้ชายคนหนึ่งกำลังแอบมองคุณอยู่

คุณจะ.....





สถานการณ์ที่ ๒

เขายังคงแอบมองคุณอยู่ตลอด
รอคุณสบตาและพยายามยิ้มให้คุณ

คุณจะ...





สถานการณ์ที่ ๓

เขารอจังหวะคุณอยู่คนเดียว

แล้วเข้ามาขอเบอร์โทรหรือไลน์ของคุณ

คุณจะ...





สถานการณ์ที่ ๔

งานวันเกิดใกล้จะเลิก เขาก็เดินมาคุยกับคุณ

และชวนไปกินข้าวต่อด้วยกัน

คุณจะ...





สถานการณ์ที่ ๕

คุณกำลังจะกลับบ้านของคุณ

เขาขอคุณไปส่งที่บ้าน

คุณจะ....





สถานการณ์ที่ ๒

เราตริ้นี้ยังอีกยาวไกล

เขาชวนคุณไปเที่ยวต่อก่อนกลับบ้าน

คุณจะ...





สถานการณ์ที่ ๗

ขณะที่เที่ยวเขาพยายามใกล้ชิด

คลอเคลียคุณ และชวนคุณไปต่อที่บ้านเพื่อน

คุณจะ...





สรุปการเดินทาง

จากสถานการณ์ที่ผ่านมา ถ้านักเรียนเป็น
หนูน้อยยหวมวกแดง นักเรียนคิดว่า นักเรียนจะ
ผ่านจากสถานการณ์นี้ได้หรือไม่ เพราะเหตุใด





สิ่งสำคัญในการป้องกันตัว

คือ...

ความนับถือตนเองและทักษะชีวิต

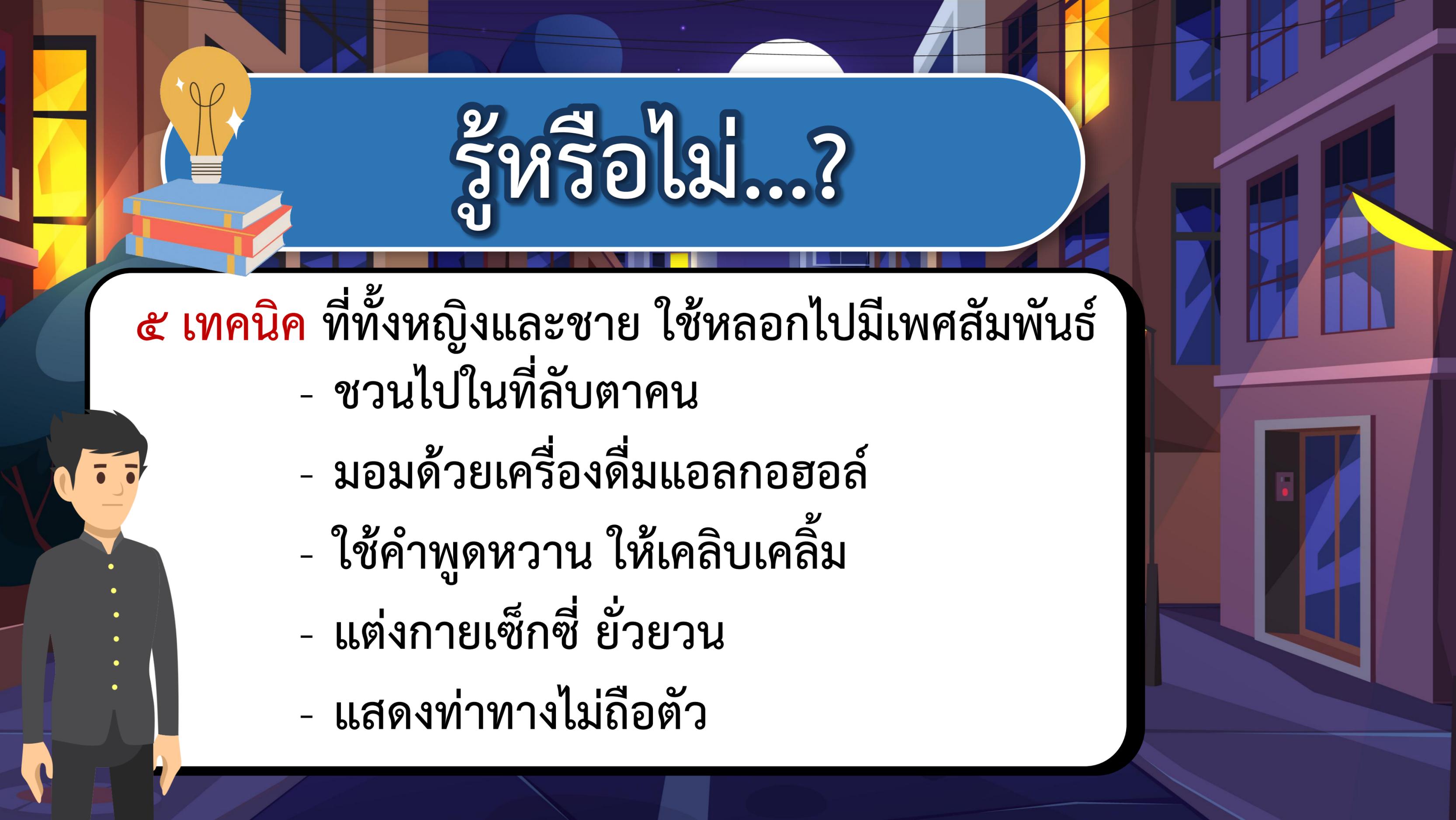


ทักษะชีวิต

ความสามารถของบุคคลในการปรับตัวและการมีพฤติกรรม
ที่ถูกต้อง ซึ่งจะทำให้บุคคลสามารถจัดการกับความต้องการ
และสิ่งท้าทายในชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสม

(องค์การอนามัยโลก)





รู้หรือไม่ว่า...?

๕ เทคนิค ที่ทั้งหญิงและชาย ใช้หลอกไปมีเพศสัมพันธ์

- ชวนไปในที่ลับตาคน
- มอมด้วยเครื่องดื่มแอลกอฮอล์
- ใช้คำพูดหวาน ให้เคลิบเคลิ้ม
- แต่งกายเซ็กซี่ ยั่วชวน
- แสดงท่าทางไม่ถือตัว



ใช่หรือไม่...?

การมีเพศสัมพันธ์

หมายถึง ความรักความผูกพัน?





ทักษะการปฏิเสธ

- ความหมายของการปฏิเสธชัดเจน ไม่ให้ความหวังที่ไม่เป็นจริง
- ไม่เปิดโอกาสให้ฝ่ายชายมีข้ออ้าง จนทำให้ผู้หญิงเป็นฝ่ายจนมุม
- ไม่เสียความสัมพันธ์ในฐานะแฟนหรือเพื่อน ไม่ทำให้ฝ่ายชายรู้สึกถูกตำหนิ เสียหน้า





มันเสียงแล้วเสียงยังไง?

๑) หลีกเลี่ยงการอยู่ในสถานการณ์เสียงทางเพศ เช่น

๑.๑ ไม่อยู่ในที่ลับตา กับเพศตรงข้ามสองต่อสอง

๑.๒ ไม่เสพสุราหรือของมึนเมา

๑.๓ ไม่ไปเที่ยวค้างคืนกับเพศตรงข้าม

๑.๔ ไม่ดูสื่อที่ขั้วยุอารมณ์ทางเพศ





มันเสียงแล้วเสียงยังไง?

๒) ไม่ยินยอมให้ถูกเนื้อต้องตัวได้โดยง่าย เช่น

การจับมือ การกอด จูบ เป็นต้น

โดยอีกฝ่ายต้องแสดง อาการหวงตัว

เพื่อให้อีกฝ่ายรู้ว่าไม่ควรทำเช่นนี้อีก





มันเสียงแล้วเสียงยังไง?

๓) **ไม่ยินยอมให้มีเพศสัมพันธ์ด้วย** โดยอาจใช้วิธีดังต่อไปนี้

๓.๑ พูดกันแบบตรงไปตรงมา ว่ายังไม่พร้อมที่จะ
มีเพศสัมพันธ์ด้วย

๓.๒ พูดปฏิเสธอย่างหนักแน่น ถ้าอีกฝ่ายขอ
มีเพศสัมพันธ์ด้วย





มันเสียงแล้วเสียงยังไง?

๔) ต้องเลิกคบกับผู้ที่ชอบล้วงเกิน

เพราะแสดงว่าคนผู้นั้น

ไม่มีความจริงใจต่อกัน





หลักการปฏิเสธ ที่ควรปฏิบัติมีดังนี้

๑. ควรปฏิเสธด้วยคำพูด น้ำเสียง ท่าทางจริงจังอย่างสุภาพ
๒. แสดงพฤติกรรมความรู้สึกควบคู่กับข้ออ้างประกอบเหตุผล
๓. การขอความเห็น ร่วมกับการแสดงการขอบคุณ ขอโทษ เพื่อรักษาน้ำใจและสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน
๔. มีสมาธิในการแก้ปัญหา ไม่ควรหวั่นไหว ลังเลต่อคำพูด ควรยืนยันการปฏิเสธ
 - ควรปฏิเสธซ้ำโดยไม่ต้องใช้ข้ออ้าง พร้อมทั้งกล่าวคำลา
 - การต่อรองหรือผ่อนผัน โดยการหากิจกรรมอื่นที่ดีกว่ามาทดแทน
 - การผ่อนผัน โดยการพยายามยืดระยะเวลาออกไป เพื่อให้ฝ่ายตรงข้ามเปลี่ยนใจ





ทักษะการต่อรอง

- การเสนอกิจกรรมอื่น ๆ เช่น การขอไปเปิดโทรศัพท์ขณะที่กำลังถูกเพื่อนชายโอบกอด การหลีกเลี่ยงการอยู่สองคนตามลำพัง โดยการไปออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา เป็นต้น
- อย่างไรก็ตาม การพยายามหลีกเลี่ยงการเข้าไปสถานการณ์ที่เสี่ยงตั้งแต่ต้น ย่อมทำให้เราสามารถพ้นจากเหตุการณ์ที่ไม่คาดคิดได้มากยิ่งขึ้น





๕ ขั้นตอน ก่อนก่อนแก๊

๑. ไม่แต่งตัวโป๊
๒. ไม่อยู่ ๒ : ๒
๓. รู้จักการปฏิเสธและรู้เท่าทัน
๔. รู้จักการวางตัว
๕. รู้จักป้องกัน



ใบงานที่ ๑ เรื่อง “การปฏิเสธ”

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง พัฒนาการวัยรุ่น
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๙ เรื่อง การใช้ทักษะชีวิตในการป้องกันตนเองเรื่องเพศ
รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ ๒๒๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

คำสั่ง : ให้นักเรียนจับคู่เลือกใช้ทักษะปฏิเสธในรูปแบบของตนเอง เช่น เขียนประโยค หรือพูด หรือแสดงท่าที
ต่อรองกับเพื่อนตามสถานการณ์ ดังต่อไปนี้ โดยยังเป็นการรักษาสัมพันธภาพของอีกฝ่าย หรือไม่ทำให้ตนเอง
เดือดร้อนตามมาได้ โดยใช้หลักการ ดังนี้

ทบทวนเรื่อง + บอกความรู้สึก + บอกผลกระทบ + ระบุความต้องการ

ชื่อ - สกุล ชั้น..... เลขที่.....

ตย. สถานการณ์ คือ กลุ่มเพื่อนชาย/หญิงมาชวนไปเที่ยวต่างจังหวัดค้างคืน

ตอบ : “ที่เธอชวนไปต่างจังหวัด กลัวที่บ้านจะเป็นห่วง และกังวลเรื่องความปลอดภัย ก็เลยจะขอไม่ไปนะ”

สถานการณ์ คือ ไปงานเลี้ยงกับเพื่อนๆ และเพื่อนชวนลองเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์

ตอบ : “ขอบคุณที่ให้ลองนะ แต่เรายังไม่สนใจ รู้สึกไม่ค่อยสบายด้วย และหากดื่มไปอาจไม่ปลอดภัยหรือเกิด
อุบัติเหตุเวลากลับบ้านได้ ขอไม่ลองนะจ๊ะ”

๑) สถานการณ์ : วัตโทรทัศน์มาหาหนูว่าจะมาทำรายงานที่บ้านของหนู ซึ่งวันนั้นหนูอยู่บ้านคนเดียว หนูควรใช้
ทักษะปฏิเสธอย่างไร

วัต : “วันนี้เราไปทำรายงานที่บ้านหนูนะ”

หนู :

๒) สถานการณ์ : เจชวนเมย์ไปงานเลี้ยงที่บ้านในวันหยุด ซึ่งงานเลี้ยงจะจัดขึ้นในตอนเย็นไปจนถึงมืดค่ำ เมย์ควรใช้
ทักษะปฏิเสธอย่างไร

เจ : “วันเสาร์นี้ ที่บ้านเราจัดงานเลี้ยง เมย์มางานเลี้ยงที่บ้านเรานะ มีแต่เพื่อนๆ ที่สนิทมาทั้งนั้นเลย”

เมย์ :

๓) สถานการณ์ : จุงกิชวนแฟนไปเที่ยวทะเล และขอมีเพศสัมพันธ์ด้วย ถ้าคุณเป็นแฟนของจุงกิ คุณควรใช้ทักษะ
ปฏิเสธอย่างไร

จุงกิ : “ฉันรักเธอมาก เธอต้องยอมเป็นของฉันนะ ที่รัก”

คุณ :



ใบงานที่ ๑ เรื่อง “การปฏิเสธ”

สามารถดาวน์โหลดใบงานและใบความรู้ได้ที่ www.dltv.ac.th



ใบงานที่ ๑ เรื่อง “การปฏิเสธ”

๑) สถานการณ์ : วัดโทรศัพท์มาหานุชว่าจะมาทำรายงานที่บ้านของนุช
ซึ่งวันนั้นนุชอยู่บ้านคนเดียว นุชควรใช้ทักษะปฏิเสธอย่างไร

วัด : “วันนี้เราไปทำรายงานที่บ้านนุชนะ”

นุช :

.....



ใบงานที่ ๑ เรื่อง “การปฏิเสธ”

๒) สถานการณ์ : เจชวนเมย์ไปงานเลี้ยงที่บ้านในวันหยุด ซึ่งงานเลี้ยงจะจัดขึ้นในตอนเย็นไปจนถึงมืดค่ำ เมย์ควรใช้ทักษะปฏิเสธอย่างไร

เจ : “วันเสาร์นี้ที่บ้านเราจัดงานเลี้ยง เมย์มางานเลี้ยงที่บ้านเราจะมีแต่เพื่อน ๆ ที่สนิทมาทั้งนั้นเลย”

เมย์ :

.....



ใบงานที่ ๑ เรื่อง “การปฏิเสธ”

๓) สถานการณ์ : จุงกิชวนแฟนไปเที่ยวทะเล และขอมีเพศสัมพันธ์ด้วย
ถ้าคุณเป็นแฟนของจุงกิ คุณควรใช้ทักษะปฏิเสธอย่างไร

จุงกิ : “ฉันรักเธอมาก เธอต้องยอมเป็นของฉันนะ ที่รัก”

คุณ :

.....



สรุปบทเรียน

คนที่ปฏิเสธเป็น ไม่ใช่การพูดแค่คำว่า “ไม่” เป็น
แต่คือ คนที่ปฏิเสธไม่ว่าจะด้วยท่าทาง คำพูด แล้วรอด
จากสถานการณ์นั้น ๆ ได้ โดยไม่ถูกทำร้าย หรือ
เสียสัมพันธภาพไป หากคนนั้นคือคนที่เรารัก/รู้จัก





บทเรียนครั้งต่อไป

เรื่อง

นำเสนอผลงานและ

ทบทวนการเรียนรู้





สิ่งที่ต้องเตรียม

๑. **ใบงานที่ ๑** นำเสนอหรือเลือกชิ้นงาน เรื่อง การปฏิบัติตนที่ถูกต้อง เหมาะสมส่งผลการพัฒนา การเจริญเติบโตด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา เพื่ออนาคตที่ดีต่อตนเองและสังคม
๒. **ใบงานที่ ๒** เรื่อง แบบบันทึกการเรียนรู้ (Learning Log)

สามารถดาวน์โหลดใบงานและใบความรู้ได้ที่ www.dltv.ac.th

