



การพัฒนาผู้เป็นวัยรุ่น

สรรพสิทธิ์ คุ้มประพันธ์

กรรมการสิทธิเด็กแห่งสหประชาชาติ

กรรมการและเลขานุการ มูลนิธิศูนย์พิทักษ์สิทธิเด็ก

Adolescent Development

- Physical Development/Reproductive Health & Development
- Cognitive Development
- Socio Emotional Development



Adolescent's Developmental needs

- Health
- Education
- Emotional & Behavioral Development
- Identity
- Family& social
- Relationships
- Social presentation
- Self care skills



Cognitive Development

- สมองส่วนหน้าหรือ **Prefrontal Cortex** เป็นที่ตั้งของสติปัญญา อยู่ที่ระดับบนสุดของ **Frontal Lobes** อยู่ในบริเวณ **Cerebral cortex** หรือเปลือกสมองซึ่งไม่มีในสัตว์ มีหน้าที่เกี่ยวกับการใช้เหตุผล การตัดสินใจและการควบคุมตนเอง (สามารถแยกแยะผิดถูกชั่วดีและใคร่ครวญไตร่ตรอง มีวิจารณญาณ ยับยั้งชั่งใจก่อนจะกระทำการใดๆ) แม้จะเริ่มพัฒนามาแล้วในช่วงปฐมวัย ก็ยังดำเนินเติบโตอย่างต่อเนื่อง โดยจะบรรลุวุฒิภาวะเมื่ออายุ ๑๘ ถึง ๒๕ ปี หรือล่าช้ากว่านั้นได้
- เด็กวัยรุ่นจะมองสิ่งรอบๆตัวอย่างด้านเดียวตายตัว ทำให้เป็นอุปสรรคในการพัฒนาความสามารถรู้คิดของตน
- ดังนั้นการเรียนรู้คุณธรรมของเด็กวัยรุ่น จึงต้องกระทำผ่านการกระตุ้นกระบวนการรู้คิด (**Cognitive Development**) ของเด็ก **Cognition= the mental action or process of acquiring knowledge and understanding through thought, experience and senses**



Assets for adolescent

- Resource lists and address school improvement
- Adolescent literacy
- Parent education
- Program planning such as after school programs and out of school day programs etc.
- Adolescent health, in particularly reproductive health
- Sexuality and gender education



Reproductive Health & Development

- ความเข้าใจเรื่องเพศด้านร่างกายและจิตใจ
- มองเป็นตัวควบคุมฮอร์โมนต่างๆของร่างกายและมีหน้าที่สั่งการ ทำให้สัตว์สามารถจำแนกเพศได้ว่าเป็นเพศผู้ หรือเพศเมีย จากการดมกลิ่น การฟังเสียง การแต่งแต้มสีขน ท่าทางแสดงออก
- สัตว์จะสามารถจำแนกเพศได้ก็ต่อเมื่อมีฮอร์โมนเพศทำงาน จะมีกลิ่นกายหรือกลิ่นจากฮอร์โมนเพศ หรือฟีโรโมน (**Pheromone**) ที่มีฤทธิ์เร้าอารมณ์เพศของเพศตรงข้ามได้
- พฤติกรรมทางเพศของสัตว์ถูกกำหนดจากปัจจัยทางร่างกายเป็นหลัก
- ปัจจัยที่จะมากำหนดพฤติกรรมทางเพศของมนุษย์ นอกจากปัจจัยทางร่างกายหรือฮอร์โมนเพศแล้ว ปัจจัยทางสังคม วัฒนธรรม ขนบธรรมเนียม จารีตประเพณี กฎหมาย รวมไปถึงสังคมแวดล้อมที่มีวิถีการดำเนินชีวิตที่แตกต่างกันไป
- มองมีผลต่อเรื่องพฤติกรรมทางเพศของมนุษย์ โดยการควบคุมฮอร์โมนเพศและควบคุมอารมณ์เพศของตนได้



การเรียนรู้เรื่องเพศของเด็ก



- ความสามารถจำแนกเพศของตนเอง (Sexual Identity) วัยรุ่นต้น ถือว่าเป็นวัยที่เชื่อมโยงระหว่างเด็กในวัยที่ยังไม่มีความรู้สึกเป็นเพศใด เข้ากับเด็กในวัยที่สามารถจำแนกและตระหนักต่อเพศของตนเอง
- เด็กวัยต่ำกว่าสามขวบยังแยกไม่ได้ชัดเจน เมื่อบอกเด็กว่าคนนี้เป็นพ่อก็พ่อ บอกว่าคนนี้เป็นแม่ก็แม่ แต่ยังไม่สามารถเข้าใจว่าผู้หญิงกับผู้ชายต่างกันอย่างไร
- เด็กเริ่มเรียนรู้ความแตกต่างทางเพศขณะเข้าโรงเรียนอนุบาล โดยเด็กสามารถแยกได้จาก เครื่องแต่งกาย ทรงผม การจำแนกเพศของเด็กอนุบาล เป็นการจำแนกเพศในทางสังคมหรือ Gender ไม่ใช่ด้านเพศสัมพันธ์หรือ Sexuality
- เด็กเห็นความแตกต่างทางเพศเป็นเพราะว่าสังคมถ่ายทอดให้ จากการแสดงออกว่ามีการแต่งกายอย่างนี้ มีทรงผมแบบนี้ มีท่าทางแบบนี้เป็นผู้หญิงหรือผู้ชาย ทั้งนี้เพราะเมื่อฮอร์โมนเพศยังไม่ทำงาน เด็กยังไม่อาจมีอารมณ์เพศ

การเรียนรู้เรื่องเพศของเด็ก

- ◎ ในชั้นประถมเด็กจะเรียนรู้มากขึ้น รู้ว่าเพศหญิงเพศชายไม่เหมือนกัน เป็นคนละเพศกัน จากกิจกรรมการเล่นที่กำหนดจากสังคม จากค่านิยม จากทัศนคติ จากวัฒนธรรม
- ◎ เด็กประถมต้นจะเริ่มเกาะกลุ่มในเพศเดียวกันแต่ไม่เด่นชัด เพราะว่ากระบวนการเรียนรู้ยังมาจากสังคมเป็นหลัก แต่พอถึงชั้นประถมปลายการแยกกลุ่มเริ่มเด่นชัด
- ◎ เมื่อฮอร์โมนเพศเริ่มทำงานและเกิดความสามารถจำแนกเพศของตนเอง (Sexual Identity) ขึ้นมาแล้ว จะเกิดการแยกกลุ่มอย่างชัดเจนระหว่างเด็กหญิงและเด็กชาย พบในมัธยมต้นขึ้นไป
- ◎ เด็กวัยนี้จะเกิดอารมณ์เพศพร้อมกับความสนใจเพศตรงข้าม และสนใจสร้างแรงดึงดูดใจจากเพศตรงข้าม (Sexual Attraction) สามารถถูกกระตุ้นหรือเร้าอารมณ์เพศ (Sexual Arousal) และเรียนรู้ที่จะควบคุมดูแลจัดการกับสิ่งเหล่านี้เพื่อไม่ให้เกิดพฤติกรรมทางเพศอันไม่พึงประสงค์ของตน

การเปลี่ยนแปลงเมื่อ HORMONE เพศเริ่มทำงาน

- ◎ การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย
- ◎ เด็กชาย ขนาดขององคชาติและอวัยวะขยายตัว ขณะที่หัวไหล่และรักแร้เริ่มงอก เป็นเส้นตรงแล้วเปลี่ยนเป็นหยิกหยอง ขณะที่ใบหน้าเริ่มงอกเช่น จอน นวด เครา น้ำหนักและส่วนสูงเพิ่มรวดเร็ว กล้ามเนื้อช่วงไหล่ แขนขา หน้าอกขยายตัว หัวนมแข็งหรือขึ้นพานไวต่อการสัมผัส เสียงแตกห้าว มีกลิ่นตัว มีเชื้ออสุจิ
- ◎ เด็กหญิง หน้าอกขยายตัวและค่อยๆมีลักษณะกลมโต หัวนมแข็งหรือขึ้นพานไวต่อการสัมผัสขณะที่หัวไหล่งอกก่อนและบนรักแร้เริ่มงอกตาม สะโพกขยายออกกว้างกว่าหัวไหล่ มีกลิ่นตัว ประจำเดือนในช่วงเริ่มต้นอาจมาล่าช้าและไม่แน่นอน การตกไข่อาจเกิดหลังจากนั้นได้หนึ่งถึงสองปี ในช่วงใกล้มีประจำเดือนอาจมีอาการแปรปรวน จิตใจหดหู่ ไม่สบายตัว ปากแห้ง มีกลิ่นปาก ช่วงมีประจำเดือนอาจปวดท้องมาก

การเปลี่ยนแปลงเมื่อ HORMONE เพศเริ่มทำงาน

- การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย
- การเจริญเติบโตช่วงวัยรุ่นต้น เด็กหญิงมีอัตราการเจริญเติบโตสูงกว่าชาย ตั้งแต่ อายุ ๑๑ปีครึ่งถึง๑๒ปี จนเข้าอายุประมาณ ๑๓ ปีครึ่งถึง ๑๔ ปี เด็กชายจะมีอัตราการเจริญเติบโตสูงกว่าหญิง
- การเปลี่ยนแปลงทางฮอร์โมน (hormonal changes) เมื่อฮอร์โมนจากต่อมต่างๆถูกฉีดเข้าสู่กระแสโลหิต เช่น
- Hypothalamus ทำงานเกี่ยวกับการบริโภคน้ำและเพศ
- Pituitary gland ควบคุมการเจริญเติบโตและต่อมอื่นๆ โดยมี Thyroid gland ทำงานร่วมในด้านเจริญเติบโต
- Gonads ต่อมเพศทำงานที่อวัยวะและรังไข่ โดยก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงร่างกายด้านเพศ

การเปลี่ยนแปลงเมื่อ HORMONE เพศเริ่มทำงาน

- การเปลี่ยนแปลงทางฮอร์โมน (hormonal changes) (ต่อ)
- Adrenal gland ทำงานร่วมกับ Pituitary gland ในการพัฒนาทางเพศ งานวิจัยล่าสุดพบว่าเกี่ยวข้องกับพฤติกรรมของวัยรุ่นโดยเฉพาะเพศชาย
- Gonadotropins ฮอร์โมนกระตุ้นให้อัณฑะและรังไข่ ผลิตอสุจิ ประจำเดือน และไข่
- Androgen หรือ Testosterone ฮอร์โมนเพศชายเกี่ยวกับการพัฒนาอวัยวะเพศ การเพิ่มความสูงและเปลี่ยนแปลงเสียง ระดับของฮอร์โมนตัวนี้จะเพิ่มขึ้นแปดเท่าในเด็กชาย ขณะที่เด็กหญิงเพิ่มขึ้นเพียงสองเท่าจากเดิม ในช่วงวัยรุ่นต้น
- Estradiol ฮอร์โมนเพศหญิงเป็น Estrogen ชนิดหนึ่ง เกี่ยวกับการพัฒนาหน้าอก ระบบสืบพันธุ์ และโครงกระดูก ระดับของฮอร์โมนตัวนี้จะเพิ่มขึ้นแปดเท่าในเด็กหญิงและเพียงสองเท่าในเด็กชาย ในช่วงวัยรุ่นต้น

การเปลี่ยนแปลงเมื่อ HORMONE เพศเริ่มทำงาน

- ◎ การเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจ
- ◎ ในช่วงวัยรุ่นต้นเด็ก ๆ จะไม่รู้สึกรังเกียจต่อร่างกายของตนเอง มากกว่าช่วงวัยรุ่นปลาย เด็กหญิงจะมีความรู้สึกทางลบต่อร่างกายของตนเองมากกว่าเด็กชายจนตลอดระยะวัยรุ่น ทั้งนี้อาจเป็นเพราะการเพิ่มเซลล์ไขมันในเด็กหญิงและการเพิ่มเซลล์กล้ามเนื้อในเด็กชาย ทำให้เด็กชายค่อยเพิ่มความพึงพอใจต่อร่างกายของตนเองมากขึ้น
- ◎ การเริ่มต้นเข้าสู่วัยเจริญพันธุ์(หนุ่ม)เร็วของเด็กชาย ทำให้เขาประสบความสำเร็จในการคบเพื่อนมากกว่าการเริ่มต้นช้า แต่พวกที่เริ่มต้นวัยหนุ่มช้ากลับมีความรู้เกี่ยวกับตนเองดีกว่าพวกที่เป็นหนุ่มเร็ว ทั้งนี้อาจเป็นเพราะเด็กกลุ่มนี้มีเวลาในการสำรวจทางเลือกทางออกในชีวิตของตน นานกว่าพวกเป็นหนุ่มเร็วที่มักจะมุงสนใจเรื่องเพศ มากกว่าการพัฒนาตนเองด้านการงานและความสำเร็จในงาน



มูลนิธิศูนย์พิทักษ์สิทธิเด็ก

การเปลี่ยนแปลงเมื่อ HORMONE เพศเริ่มทำงาน

- ทำนองเดียวกันกับเด็กหญิงที่เริ่มต้นเข้าสู่วัยเจริญพันธุ์(สาว)เร็ว จะมีความพึงพอใจต่อร่างกายของตนมากเด็กหญิงที่เป็นสาวช้ากว่าในช่วงต้น แต่ช่วงมัธยมฯปลายเด็กที่เป็นสาวช้า กลับจะมีความพึงพอใจต่อร่างกายของตนมากเด็กหญิงที่เป็นสาวเร็ว เพราะพวกเป็นสาวช้าจะมีรูปร่างผอมสูง ขณะที่พวกเป็นสาวเร็วจะรูปร่างหนาและเตี้ยกว่า
- เด็กที่เป็นสาวเร็วมีแนวโน้มในการดื่มเหล้าหรือสูบบุหรี่มากกว่า มีภาวะซึมเศร้าได้มากกว่า มีปัญหาในการกิน ดิ้นรนเพื่อเป็นอิสระจากพ่อแม่มากกว่า มีเพื่อนที่อาวุโสกว่า มีแนวโน้มที่จะไม่จบการศึกษาระดับมัธยมปลาย ควบคู่ไปกับการมีสามีเร็วก่อนพ้นวัยเด็ก
- เด็กทั้งสองเพศ จึงอาจมีความวุ่นกังวลใจเกี่ยวเรื่องต่างๆได้มากกว่าวัยเด็กเล็ก รวมทั้งเกิดความรู้สึกห้าวหาญ ไม่คิดว่าตนเองสามารถได้รับอันตรายใดๆ อาจมีพฤติกรรมโลดโผนไม่กลัวตาย ไม่สามารถยอมรับความผิดหวังหรือพ่ายแพ้ได้

การเปลี่ยนแปลงเมื่อ HORMONE เพศเริ่มทำงาน

- การเปลี่ยนแปลงทางสมอง
- Corpus callosum ตั้งอยู่บริเวณเส้นใยที่เชื่อมโยงระหว่างสมองซีกซ้ายและขวา จะมีความหนามากขึ้น ส่งผลให้เกิดความสามารถในการส่งผ่านข้อมูลได้ดียิ่งขึ้น
- Prefrontal Cortex ตั้งอยู่ระดับบนสุดของ Frontal Lobes เกี่ยวกับการใช้เหตุผล การตัดสินใจและการควบคุมตนเอง (สามารถแยกแยะผิดถูก ชั่วดีและใคร่ครวญไตร่ตรอง มีวิจารณญาณ ยับยั้งชั่งใจก่อนจะทำการใดๆ) แม้จะเริ่มพัฒนามาแล้วในช่วงปฐมวัย ก็ยังดำเนินเติบโตอย่างต่อเนื่อง โดยจะบรรลุวุฒิภาวะเมื่ออายุ ๓๘ ถึง ๒๕ ปี หรือล่าช้ากว่านั้นได้
- Amygdala มีหน้าที่จำแนกอารมณ์ต่างๆ โกรธ เกลียด รัก ชอบ ฯลฯ จะบรรลุวุฒิภาวะก่อน Prefrontal Cortex
- ย่อมชี้ให้เห็นว่าเด็กในวัยนี้ยังใช้อารมณ์เป็นใหญ่และเสี่ยงต่อการมีปัญหาวินัย



มูลนิธิคุ้มครองเด็ก
มูลนิธิศูนย์พิทักษ์สิทธิเด็ก

การเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจและการเปลี่ยนแปลงทางสมอง

- ลักษณะของการพัฒนาสมองในกลุ่มวัยรุ่น จึงบ่งชี้ว่าเด็กกลุ่มนี้ยังมี
ความสามารถ ในกระบวนการรู้คิด (Cognitive abilities) ไม่เพียงพอ
ที่จะควบคุมอารมณ์และยับยั้งพฤติกรรมของตนเอง ดังนั้นจึงเกิดความเสี่ยงที่เด็ก
กลุ่มนี้จะใช้ยาเสพติด การดื่มสุรา หรือมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร รวมทั้งเด็กวัย
นี้จะมองสิ่งรอบๆตัวอย่างด้านเดียวตายตัว ทำให้เป็นอุปสรรคในการพัฒนา
ความสามารถรู้คิดของตน
- การพัฒนาพฤติกรรมนิสัยที่สอดคล้องต่อการเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจและการ
เปลี่ยนแปลงทางสมองของเด็กกลุ่มนี้ได้ดีที่สุด คือ กิจกรรมต่างๆที่จะกระตุ้น
กระบวนการรู้คิด (Cognitive Development) ของเด็ก ให้มี
วิจาร์ณญาณ สามารถวินิจฉัยวิเคราะห์ถึงผลดีผลเสียต่างๆที่เกิดจากการกระทำ
ใดๆ ช่วยให้เขาสามารถตัดสินใจในเรื่องใดเรื่องหนึ่งที่สอดคล้องกับประโยชน์สูงสุด
ของตน ทั้งในชีวิตประจำวันและกิจกรรมพิเศษต่างๆทางสังคม สามารถพัฒนา
พฤติกรรมทางเพศที่ดีให้แก่เด็ก

ประเด็นที่ควรให้เด็กสนใจเรียนรู้เกี่ยวกับเพศ

- เมื่อฮอร์โมนเพศเริ่มทำงานและเกิดความสามารถจำแนกเพศของตนเอง (Sexual Identity) ขึ้นมาแล้ว เด็กก็จะเกิดอารมณ์เพศพร้อมกับความสนใจเพศตรงข้าม และสนใจสร้างแรงดึงดูดใจจากเพศตรงข้าม (Sexual Attraction) สามารถถูกกระตุ้นหรือเร้าอารมณ์เพศ (Sexual Arousal) ได้โดยง่าย มีแนวโน้มที่จะคิดเกี่ยวกับการมีเพศสัมพันธ์ จึงจำเป็นต้องให้เด็กขยายมุมมองเรื่องเพศออกไปในทางสร้างสรรค์ให้มากได้แก่
- การดูแลร่างกายจิตใจของตนเองด้านอนามัยเจริญพันธุ์หรือสุขภาพด้านเพศ
- ความรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับอารมณ์เพศ ปัจจัยกระตุ้นอารมณ์เพศ ทักษะในการหลีกเลี่ยงการถูกเร้าอารมณ์เพศ การผ่อนคลายแรงกดดันด้านเพศ
- การทำกิจกรรมเพื่อทดแทนการมีเพศสัมพันธ์และพัฒนาทักษะสังคมในการเข้าสังคมกับเพศตรงข้าม



มูลนิธิศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก

อารมณ์เพศและการมีเพศสัมพันธ์ของเด็ก

- ◎ ผลการวิจัยพบว่าวัยรุ่นที่มีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควรและตั้งครรถ์โดยไม่พึงประสงค์ ส่วนใหญ่มีลักษณะ
- ◎ เป็นเด็กที่ขาดการดูแลเอาใจใส่จากครอบครัว ไม่ได้รับการสื่อสารจากพ่อแม่ ผู้ปกครองเฉพะอย่างยิ่ง ไม่ได้พูดคุยเรื่องเพศหรือการวางตนเกี่ยวกับเพศของลูก
- ◎ พัฒนาการด้านร่างกาย อารมณ์จิตใจและสังคมล่าช้าหรือผิดปกติ จากการกินอาหารที่ไม่ถูกหลักโภชนาการ นอนหลับน้อยและไม่เป็นเวลา ไม่มีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคม ไม่มีกิจกรรมนันทนาการและไม่ออกกำลังกาย
- ◎ ไม่ค่อยประสบความสำเร็จในการศึกษาและขาดแรงจูงใจใ้สัมฤทธิ์ทางการศึกษา
- ◎ ขาดทักษะในการจัดการปัญหา ขาดทักษะสังคม
- ◎ ไม่มีความสุขในครอบครัวหรือโรงเรียน จึงมักแสวงหาความสุข จากการมีเพศสัมพันธ์



มูลนิธิศูนย์พัฒนาเด็ก

อารมณ์เพศและการมีเพศสัมพันธ์ของเด็ก

- ◎ การขาดทักษะในการจัดการปัญหาและความสามารถในการควบคุมอารมณ์และพฤติกรรมของตน เป็นปัจจัยสำคัญที่เปิดทางให้เด็กมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร
- ◎ โดยเฉพาะการมีปัญหาในกระบวนการรู้คิด (Cognitive Disorder) จะยิ่งทำให้เด็กสามารถมีเพศสัมพันธ์โดยไม่ยั้งคิดได้ง่าย จึงมักพบว่าเด็กกลุ่มนี้จะมีปัญหาพฤติกรรมต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นการใช้สารเสพติด การต่อต้านสังคม การไม่สามารถปรับตัวในการศึกษา เกรง ไม่สนใจเรียน ยิ่งเมื่อเสพติดทางเพศก็จะขาดแรงจูงใจที่จะพัฒนาตนเอง ไม่มีสมาธิในการเรียน และยุติการเรียน/ออกจากโรงเรียนในที่สุด
- ◎ การกระตุ้นพัฒนาการกระบวนการรู้คิดของเด็ก (Cognitive Development) ร่วมกับการพัฒนา Self-esteem โดยเฉพาะการทำให้เด็กมีความรู้สึกที่ดีเกี่ยวกับตนเอง จึงเป็นเคล็ดลับสำคัญที่สุดสำหรับการพัฒนาการพฤติกรรมทางเพศที่ดีของเด็ก

การฝึกให้เด็กดูแลสุขภาวะด้านเพศของตน

- ◎ ถ่ายทอดทักษะในการดูแลสุขภาวะด้านเพศของเด็กในชีวิตประจำวัน ด้านร่างกายจิตใจและสังคม จากบุคคลใกล้ชิด เช่น
- ◎ ทักษะดูแลจิตใจอารมณ์ของตนเอง ขณะก่อนจะมีประจำเดือน เด็กหญิงอาจมีอาการปากคอแห้ง หงุดหงิดงุ่นง่าน หน้าอกคัดตึง อุณหภูมิร่างกายอาจจะสูงกว่าปกติ หรือเด็กผู้ชายจะมีอาการว่าวุ่นกังวลใจ มีอารมณ์หงุดหงิดก้าวร้าว ทั้งสองเพศจะเหงาและซึมเศร้าได้ง่าย
- ◎ การดูแลรักษาความสะอาดที่ใบหน้า
- ◎ การดูแลรักษาความสะอาดของร่างกายในบริเวณส่วนตัว รักแร้ อวัยวะเพศ ดูแลเรื่องกลิ่นตัวที่มีสองส่วน ขจัดกลิ่นที่เกิดจากการหมักหมมของแบคทีเรีย
- ◎ การเตรียมข้าวของ เครื่องใช้ส่วนตัวเกี่ยวกับเพศ หรืออวัยวะเพศ
- ◎ การดูแลจิตใจอารมณ์ของตนเองให้ผ่อนคลาย จากการอยู่การกินที่ถูกลักษณะ



มูลนิธิศูนย์พิทักษ์สิทธิเด็ก

อารมณ์เพศและปัจจัยกระตุ้น

- ◎ ช่องรับข้อมูลของมนุษย์ มี 6 ช่องทาง ได้แก่ หูฟังเสียง ตามองเห็นภาพ จมูกได้กลิ่น ลิ้นรับรส กายสัมผัส ใจคิด
- ◎ ปัจจัยกลิ่นกายหรือกลิ่นจากฮอร์โมนเพศหรือ ฟีโรโมน (Pheromone) ของแต่ละเพศมีผลในการกระตุ้นอารมณ์เพศซึ่งกันและกันสูง ธุรกิจผลิตและจำหน่ายหอมพยามสร้างกลิ่นเลียนแบบฟีโรโมน
- ◎ ปัจจัยด้านผิวหนังทั่วไป ไม่ว่าจะเป็นขนขา หน้าอก บริเวณลำตัวของผู้หญิง ริมฝีปากจะไวต่อการถูกกระตุ้นทางเพศมากกว่าผู้ชายหลายเท่า
- ◎ ปัจจัยด้านภาพสามารถเร้าอารมณ์เพศของชาย ได้มากกว่าหญิง ลูกค้ายอดนิยมใช้สื่อลามกประเภทภาพนิ่งและเคลื่อนไหวส่วนใหญ่เป็นเพศชาย ในสภาพแวดล้อมที่เคยเห็นพ่อแม่หรือบุคคลในครอบครัวมีเพศสัมพันธ์กัน หรือ ดูสื่อลามก ยิ่งกระตุ้นให้เด็กต้องการมีเพศสัมพันธ์เร็วยิ่งขึ้น
- ◎ ปัจจัยทางความคิด การหมกมุ่นอยู่กับตนเองและคิดเกี่ยวกับเพศ จะสามารถกระตุ้นให้เกิดอารมณ์เพศขึ้นได้ง่าย ดังนั้นการกระตุ้นให้เด็กคิดเกี่ยวกับเพศในแง่มุมอื่นๆ เช่น การดูแลอนามัยเจริญพันธุ์ การเรียนรู้เกี่ยวกับ Gender จึงช่วยได้



มูลนิธิศูนย์พิทักษ์สิทธิเด็ก

อารมณ์เพศและปัจจัยกระตุ้น/การควบคุม

- ปัจจัยด้านเสียง หากเป็นเสียงระหว่างมีเพศสัมพันธ์กันมีผลกระตุ้นอารมณ์เพศได้ใกล้เคียงกัน แต่ถ้าเป็นการใช้คำพูดเกี่ยวพาราตี มีผลต่ออารมณ์เพศของเพศหญิงมากกว่า เด็กหญิงมักตั้งครรภ์เพราะไม่ได้เตรียมตัวไปมีเพศสัมพันธ์กับใคร
- ดังนั้นต้องแนะแนวทางให้เด็กหลีกเลี่ยงจากการถูกร้าหรือกระตุ้นอารมณ์เพศได้แก่
- ไม่เข้าสมาคมหรือกลุ่มที่ชักจูงไปในเรื่องเพศ เช่น ชวนให้เสพสื่อลามก เทียวโสเภณี หรือ มีการจับคู่สัมพันธ์ชู้สาว
- ไม่แสวงหาหรือเสพสื่อลามก
- ไม่อยู่ใกล้ชิดเพศตรงข้ามจนสามารถสัมผัสร่างกายกันหรือได้กลิ่นกายกัน
- ไม่อยู่ตามลำพังกับเพศตรงข้ามในที่ลับ
- ไม่เดินทางตามลำพังกับเพศตรงข้ามโดยเฉพาะเพื่อนที่เป็นเพศตรงกันข้าม
- ไม่พูดคุยเรื่องราวหรือเหตุการณ์เกี่ยวกับการร่วมเพศกับกลุ่มเพื่อน

สร้างความรู้และความเข้าใจในขอบเขตระหว่างตนเองและผู้อื่นของเด็ก โดยเฉพาะเรื่อง GENDER

- ⦿ ขอบเขตทางร่างกาย (Physical boundary)
- ⦿ ขอบเขตทางจิตใจ (Psychological boundary)
- ⦿ ขอบเขตทางสังคม (Social boundary)
- ⦿ การเป็นแบบอย่าง (Role Model) เช่น การปฏิบัติตนที่ช่วยฝึกให้เด็กรู้จักการรอคอยให้เหมาะสมตามวัยการสอนให้รู้จักการปฏิเสธการสัมผัสร่างกาย และ การสอนให้รู้จักปกป้องสิทธิส่วนตัวของตนเองและเคารพสิทธิส่วนตัวของผู้อื่น หรือ สร้างความรู้และความเข้าใจในขอบเขตระหว่างตนเองและผู้อื่นของเด็ก ด้านร่างกาย จิตใจและสังคม



มูลนิธิศูนย์พิทักษ์สิทธิเด็ก

การควบคุมอารมณ์เพศและปัจจัยกระตุ้น

- ◎ จัดให้เด็กนอนหลับเป็นเวลาและเพียงพอ โดยเริ่มนอนขณะเมื่อสมองเริ่มหลั่งสาร **Melatonin** ซึ่งเป็นสารความง่วง คือ สารนี้จะถูกหลั่งออกมาเมื่อไม่มีแสงหรือแสงน้อย ในเด็กวัยรุ่นปลายเริ่มตั้งแต่ช่วงสี่ทุ่มครึ่ง เด็กวัยรุ่นต้นเริ่มสามทุ่มครึ่ง และเด็กก่อนวัยรุ่นต้น เริ่มสองทุ่มครึ่ง เด็กในวัยเรียนควรนอนหลับติดต่อกันประมาณเก้าชั่วโมงต่อวัน โดยสารเมลาโทนินจะช่วยให้เข้าสู่การหลับลึก ทั้งนี้จะหยุดหลั่งในเวลาประมาณตีห้า ดังนั้นเด็กวัยเรียนทุกช่วงอายุแม้จะนอนหลับเท่ากัน แต่คุณภาพการหลับลึกของเด็กวัยน้อยๆจะมากกว่าเพราะช่วงของการหลั่งสารเมลาโทนินนานกว่า
- ◎ ช่วยสนับสนุนให้เด็กประสบความสำเร็จในการศึกษา ช่วยสอนการบ้านหรือติว
- ◎ ถ่ายทอดทักษะในการจัดการปัญหา ทักษะสังคม ผ่านกิจกรรมทางสังคมต่างๆ
- ◎ สร้างบรรยากาศ ในครอบครัว หรือโรงเรียน ให้เด็กเกิดความสุข

การช่วยให้เด็กเรียนรู้ที่จะจัดการและมีทักษะ ในการจัดการอารมณ์เพศ



- ◎ จัดหาอาหารที่ถูกลักโภชนาการให้แก่เด็ก
- ◎ ต้องเสนอกิจกรรมทางสังคมให้เด็กทำ ไม่เปิดโอกาสให้เด็กหมกมุ่นกับตนเองและสร้างให้เกิดความรู้สึกเข้าถึงจิตใจของผู้อื่น (Empathy) เห็นแก่ผู้อื่น ไม่กล้ามีพฤติกรรมเบียดเบียนผู้อื่น
- ◎ จัดให้เด็กมีกิจกรรมนันทนาการและออกกำลังกาย แต่ละอย่าง ไม่น้อยกว่าครึ่งชั่วโมงต่อวัน
- ◎ กระตุ้นให้พ่อแม่ผู้ปกครองสื่อสารกับลูก เฉพาะอย่างยิ่งพูดคุยเรื่องบทบาททางเพศหรือการวางตนเกี่ยวกับเพศของลูก
- ◎ เป็นแบบอย่างในการมีพฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสม ไม่แสดงการเร้าอารมณ์เพศต่อหน้าเด็ก



มูลนิธิศูนย์พิทักษ์สิทธิเด็ก

การทำกิจกรรมทดแทนการมีเพศสัมพันธ์

- จาก Sexual Response Pattern เราพบว่ากระบวนการแรกคือ Excitement Phase จะมีการสูบฉีดโลหิตและฮอร์โมนความเครียดต่างๆ โดยเฉพาะ Adrenaline ไปยังบริเวณอวัยวะเพศและกล้ามเนื้อเพื่อกระตุ้นให้การมีเพศสัมพันธ์เป็นไปอย่างราบรื่น
- ในขั้นถัดมาคือ Plateau Phase จะมีการสูญหายใจถี่กระชั้นยิ่งขึ้น หัวใจสูบฉีดโลหิตถี่ขึ้น กล้ามเนื้อและเส้นเอ็นจะเกิดความตึงเครียดเขม็งเกลียวมากยิ่งขึ้น โดยถูกกระตุ้นจากฮอร์โมนความเครียด
- เมื่อถึงขั้น Orgasm ความตึงเครียดทุกอย่างสลายไป พร้อมกับการหลั่งสาร Endorphin ที่เป็นสารความสุขและเข้าไปสู่ขั้น Resolution Phase ที่การเคลื่อนไหวทุกส่วนของร่างกายกลับเข้าสู่ภาวะปกติ
- จากกระบวนการข้างต้น หากเราดำเนินกิจกรรมอื่นๆที่สามารถเผาผลาญฮอร์โมนความเครียดและกระตุ้นให้สมองหลั่งสารความสุข ก็ใช้ทดแทนการมีเพศสัมพันธ์ได้

การทำกิจกรรมทดแทนการมีเพศสัมพันธ์

- ◎ กิจกรรมที่พบว่ามีประสิทธิภาพสูงที่สุด ในการป้องกันการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร คือกิจกรรมกลุ่มอาสาสมัครบำเพ็ญประโยชน์ที่ต้องใช้กำลังกาย ไม่ว่าจะเป็นกิจกรรมบรรเทาสาธารณภัย ช่วยเหลือผู้ประสบภัยพิบัติต่างๆ การอาสาดูแลเด็กเล็กๆ การช่วยเหลือยุงทวารในสถานสงเคราะห์ ค่ายอาสาพัฒนาชุมชน ฯลฯ
- ◎ กิจกรรมกลุ่มอาสาสมัครบำเพ็ญประโยชน์ข้างต้น ช่วยเผาผลาญฮอร์โมนความเครียด ช่วยให้เด็กรู้สึกว่าเป็นคนมีคุณค่า มีความภาคภูมิใจในตนเอง คิดถึงจิตใจของผู้อื่น มีความสุขจากการทำงาน ช่วยเหลือผู้อื่น เกิด ปิติสุข เกิดทักษะต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นทักษะชีวิต ทักษะสังคม ทักษะการจัดการปัญหา
- ◎ มีการพัฒนากระบวนการรู้คิดที่มีวุฒิภาวะสูงขึ้น สามารถควบคุมตนเองได้ดีขึ้น มีทักษะในการยับยั้งชั่งใจ สามารถนึกคิดหรือไตร่ตรองก่อนกระทำการใดๆ



มูลนิธิศูนย์พัฒนาเด็ก

การทำกิจกรรมทดแทนการมีเพศสัมพันธ์

- ◎ กิจกรรมวิชาการ ศิลปะ ดนตรี กีฬา ท่องเที่ยว ชมธรรมชาติ งานอดิเรก ปลูกต้นไม้ ละคร การแสดง งานประดิษฐ์ ก็สามารถใช้ทดแทนการมีเพศสัมพันธ์ได้ระดับหนึ่ง นอกจากนี้จะมีการเผยแพร่ลาญฮอร์โมนความเครียด การหลั่งสารความสุขแล้ว ยังช่วยไม่ให้หมกมุ่นอยู่กับตนเองด้วย
- ◎ พฤติกรรมทางเพศที่ดีและเหมาะสมของบุคคลแวดล้อมเด็ก มีผลโดยตรงต่อการเรียนรู้เรื่องเพศและการพัฒนาพฤติกรรมทางเพศของเด็ก ดังนั้นผู้ปกครองไม่เพียงแต่ต้องหลีกเลี่ยงการมีเพศสัมพันธ์หรือเล่าโลมทางเพศกันให้เด็กเห็นเท่านั้น ยังต้องประพฤติตนเป็นแบบอย่างที่ดีให้แก่เด็ก เช่น ไม่พูดจาฉวนลามเพศหญิงและไม่เชิญชวนเพศชายให้มายุ่งทางเพศกับตน ไม่แสดงกิริยาท่าทางในทางซู้สาวกับเพศตรงข้ามที่ไม่ใช่คู่ครองหรือคบหารักใคร่ชอบพอกัน
- ◎ ไม่เสปสือลามก หรือไม่ปล่อยให้เด็กเห็นสือลามก เก็บสือลามกไม่ให้เด็กเข้าถึง

การถ่ายทอดการเรียนรู้เรื่อง GENDER ให้แก่เด็ก

- ◎ กิจกรรมเสริมสร้างทักษะชีวิตและสังคม นอกจากกลุ่มอาสาสมัครบำเพ็ญประโยชน์ต่างๆแล้ว ยังมีกิจกรรมลูกเสือ ยุวกาชาด ที่นอกจากจะได้ทักษะชีวิต ทักษะสังคม ทักษะการจัดการปัญหาแล้ว ยังสามารถเรียนรู้ทางวิชาการภาคปฏิบัติต่างๆ รวมทั้งบำเพ็ญประโยชน์ได้อีก
- ◎ กิจกรรมการใช้ชีวิตร่วมกันของสมาชิกครอบครัวในชีวิตประจำวัน ในวาระพิเศษต่างๆ เช่น วันขึ้นปีใหม่ วันสงกรานต์ วันสำคัญทางศาสนา วันประเพณีต่างๆ ยังคงควรมีกิจกรรมด้านวัฒนธรรมประเพณี ไม่ว่าจะเป็นงานบวช งานแต่งงาน งานบุญ งานพิธีต่างๆ การพาเด็กไปเยี่ยมญาติ เยี่ยมครอบครัวของเพื่อนๆ ที่มีลูก เช่นเดียวกัน การเข้าสังคมกับครอบครัวเพื่อนบ้าน ล้วนแล้วแต่จะช่วยให้เกิดการเรียนรู้ เกี่ยวกับความสัมพันธ์ทางเพศด้านสังคม (Gender)

Internal assets

- Commitment to learning
- Positive values such as helping others and demonstrating integrity
- Social competencies such as knowing how to plan and make decisions and having interpersonal competencies like empathy and friendship skills
- Positive identity such as sense of control over life and high self-esteem, positive sense of self and abilities, feeling of belonging and acceptance by family, peer group and wider society
- **Constructive use of time:** engaging in creative activities three or more times a week, participating three or more hours a week in organized youth programs



Learning Process

- กระตุ้นรู้จักตั้งข้อสังเกต ตั้งข้อสงสัยและตั้งคำถาม
- กระตุ้นให้นำเอาข้อสังเกต ข้อสงสัยและคำถามไปศึกษาค้นคว้าเพื่อหาคำตอบด้วยตนเอง
- นำคำตอบที่ได้มาแลกเปลี่ยนกับกลุ่มและผู้นำการศึกษา
- ใช้เครื่องมือในการวิเคราะห์ผลลัพธ์ที่ได้จากการแลกเปลี่ยน
- **Mapping** หรือเรียบเรียงข้อสรุป จัดความสัมพันธ์ของความรู้จนเกิดความกระจ่างแจ้งซึ่งจะกลายเป็นความจำถาวร โดยไม่ต้องท่อง



ทักษะในการจัดการปัญหา

- สำรวจตรวจตราด้วยการนำปัญหา/ประเด็นทั้งหมด มาวางบนกระดานไม้ กระดาษ หรือ กระดาน **electronic** ให้ผู้มีส่วนร่วมทุกคน เสนอประเด็น แสดงความเห็น ความต้องการ และร่วมวิเคราะห์หรือวินิจฉัย
- แล้วจำแนกแยกแยะว่าปัญหาหรือประเด็น (**Identify Problem/Issue**) อยู่ที่ไหน คืออะไร
- ค้นหาสาเหตุของปัญหา (**Identify Caused Factor**) ตรวจสอบให้ถึงมูลเหตุของปัญหา
- เหตุประกอบด้วย**มูลเหตุและสาเหตุ** **มูลเหตุ**คือข้อเท็จจริงหรือปรากฏการณ์ที่เป็นบ่อเกิดของข้อเท็จจริงหรือเหตุการณ์อื่นๆ **สาเหตุ** ประกอบด้วยห่วงโซ่ของข้อเท็จจริง/เหตุการณ์และกลุ่มของข้อเท็จจริง/เหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดผลลัพธ์บางอย่าง
- ค้นหาว่าการแก้ไขปัญหาคืออะไร (**Identify Way Out**)
- ค้นหาวิธีการแก้ไขปัญหา (**Find Options**)



จำแนกแยกแยะปัญหาหรือประเด็น/หาสาเหตุ

- จัดกลุ่มของปัญหาและประเด็นเหล่านี้ ด้วยการใช้หลักความสัมพันธ์ระหว่างกัน หรือด้านที่มีร่วมกัน
- จัดลำดับความสำคัญของปัญหาหรือประเด็นความเร่งด่วน ถ้าไม่จัดการ/แก้ไขทันเวลาจะทำไมไม่ได้เลย หรือถ้าไม่ดำเนินการใดๆจะเกิดความเสียหายหรือปัญหาร้ายแรงตามมา
- วินิจฉัยว่าปัญหาหรือประเด็นแต่ละเรื่อง มีสาเหตุมาจากอะไรและใครบ้าง โดยเรียงลำดับเหตุการณ์หรือการกระทำตั้งแต่ตัวประเด็นหรือปัญหา ว่ามีเหตุการณ์หรือการกระทำใดเกิดก่อนหน้านี้ ที่เป็นห่วงโซ่ของเหตุการณ์
- การค้นต้องใช้หลักการสืบค้นข้อเท็จจริง ไม่ใช่การหาตัวผู้ก่อเหตุหรือกระผิด ซึ่งทำให้ผู้เกี่ยวข้องบิดเบือนหรือไม่กล้าให้ข้อเท็จจริง
- ค้นหาผู้รับผิดชอบ เกี่ยวกับสาเหตุของปัญหาและประเด็นแต่ละเรื่อง แต่ละปัจจัย ตามคาถาพระอัสสชิ “ธรรมใดเกิดแต่เหตุ ธรรมนั้นย่อมนดับไปเพราะเหตุดับ”



ค้นหาว่าการแก้ไขปัญหาและวิธีแก้ไขคืออะไร

- ตรวจสอบว่าสาเหตุของปัญหานั้นๆ หรือในประเด็นพิจารณานั้น เป็นต้นตออย่างแท้จริง และไม่มีเหตุหรือปัจจัยที่มากำหนดก่อนหน้านี้อีก เพื่อให้เห็นประเด็นของการแก้ไขปัญหา ให้ผู้เกี่ยวข้องเห็นพ้องร่วมกัน โดยใช้หลัก
- จัดลำดับการแก้ไขปัญหา หรือการพิจารณาแต่ละประเด็น เพื่อให้เห็นขั้นตอนของการแก้ไขปัญหแต่ละขั้น หรือประเด็นปัญหาแต่ละเปลาะ
- ค้นหาวิธีการแก้ไขปัญหา โดยพิจารณาแต่ละปัจจัยที่เป็นองค์ประกอบของเหตุการณ์หรือสาเหตุของปัญหาทุกปัจจัย ว่ามีวิธีการแก้ไขหรือดำเนินการได้ก็วิธี เป็นอย่างไรบ้าง ในแต่ละปัจจัยและใครควรมีส่วนร่วมรับผิดชอบบ้าง
- เชิญผู้มีส่วนร่วมรับผิดชอบและผู้เกี่ยวข้อง มาร่วมกันวินิจฉัยกำหนดวิธีการแก้ไขหรือการดำเนินการข้างต้น
- เลือกใช้วิธีการแก้ไขหรือการดำเนินการที่ทุกฝ่ายเห็นพ้องกัน หรือเมื่อไม่เห็นพ้องกันทั้งหมด เลือกวิธีการที่ผู้รับบริการทุกฝ่ายจะได้รับประโยชน์สูงสุด โดยใช้หลักแสวงจุดร่วม สงวนจุดต่าง



ใช้ปัญหาหรือความขัดแย้งเป็นแบบฝึกหัด

- นำปัญหาหรือความขัดแย้ง มาให้นักเรียนใช้ฝึกฝนตามกระบวนการข้างต้น สํารวจตรวจตราด้วยการนำปัญหา/ประเด็นทั้งหมด มาวางบนกระดานไม้ กระดาษ หรือ กระดาน **electronic** ให้เด็กทุกคนเสนอประเด็น แสดงความเห็น ความต้องการ และร่วมวิเคราะห์หรือวินิจฉัย
- หากไม่มีปัญหา/ประเด็นภายในห้องเรียน อาจนำประเด็นนอกห้องเรียนมาใช้ฝึกฝนแทน โดยสวมบทบาทสมมุติของบุคคลที่อยู่ในปัญหาเหล่านั้น
- หลังจากทำแบบฝึกหัดเสร็จ ให้นักเรียนร่วมกันสรุปว่า คาถาพระอัสสชิ “ธรรมใดเกิดแต่เหตุ ธรรมนั้นย่อมนดับไปเพราะเหตุดับ” เป็นคำตอบสุดท้ายได้อย่างไร



กิจกรรมกระตุ้น Cognitive Development

- อภิปรายแลกเปลี่ยนกับนักศึกษา ช่วยกันค้นหา
- ปัจจัยที่จะส่งเสริมการเรียนรู้ของกลุ่ม
- ปัจจัยที่จะส่งเสริมสมาธิในการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ซึ่งกันและกัน
- ปัจจัยที่จะขัดขวางการเรียนรู้ของกลุ่ม
- ปัจจัยที่จะขัดขวางสมาธิในการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ซึ่งกันและกัน
- ควรมีกติกาใดบ้างเพื่อส่งเสริมการเรียนรู้ของกลุ่มและส่งเสริมสมาธิในการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ซึ่งกันและกัน
- หากมีการฝ่าฝืนกติกาในแต่ละเรื่องแต่ละประเด็น จะใช้วิธีการในการแก้ไขเยียวยาให้ได้ ปัจจัยส่งเสริมการเรียนรู้ของกลุ่มและส่งเสริมสมาธิในการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ซึ่งกันและกันกลับคืนมาอย่างไรบ้างในทุกเรื่องทุกประเด็น



ตัวอย่างของกติกากและการแก้ไขैया

- ทุกคนสามารถตั้งคำถาม ตั้งข้อสงสัย ตั้งข้อสังเกตในทุกประเด็นของการเรียนรู้และมีหน้าที่ต้องตอบคำถามหรืออธิบายกลับ แต่ต้องไม่ถามหรือตั้งข้อสงสัย ตั้งข้อสังเกตนอกประเด็นที่กำลังศึกษาเรียนรู้อยู่ ไม่ตอบคำถามหรืออธิบายกลับนอกประเด็น
- การตอบคำถามหรืออธิบายกลับต้องมีหลักฐานอ้างอิงหรือแสดงวิธีการได้คำตอบคำอธิบายดังกล่าว
- ทุกคนรวมทั้งครู มีหน้าที่คิดว่าศึกษาเพิ่มเติมนอกเวลาเรียน แล้วนำกลับมาแลกเปลี่ยนในชั้นเรียน ในการพบปะกันครั้งต่อไป
- หากการตอบคำถามหรืออธิบายกลับผิดพลาดหรือไม่ตรงประเด็น ต้องมีหลักฐานโต้แย้งว่าผิดอย่างไร พร้อมทั้งแสดงหลักฐานอ้างอิงหรือชี้แจงแสดงวิธีการได้คำตอบ คำอธิบายที่ถูกต้องตรงประเด็นว่าเป็นอย่างไร



ตัวอย่างของกติกาและการแก้ไขैयाวยา

- ทุกคนสามารถเสนอแนะวิธีการศึกษาเรียนรู้ ที่สามารถกระตุ้นกระบวนการรู้คิด (**Cognitive Development**)
- ไม่พูดคุยกันนอกประเด็นที่กำลังศึกษาเรียนรู้อยู่ รวมทั้งพูดแทรกผู้อื่น
- ไม่เปิดหรือใช้โทรศัพท์มือถือระหว่างการศึกษาเรียนรู้
- ไม่หยอกล้อหรือกลั่นแกล้งรังแกผู้หนึ่งผู้ใด
- การแก้ไขैयाวยากรณีเปิดหรือใช้โทรศัพท์มือถือ ถ้าเป็นครูนักเรียนสามารถเตือนเกี่ยวกับกติกา ถ้าเป็นนักเรียนคนใด ครูมีสิทธิ์ที่จะบังคับให้ปิดแล้วเก็บไว้ที่ครู จนหมดชั่วโมงเรียน หากเป็นเรื่องจำเป็นร้ายแรงต้องติดต่อในขณะนั้น ให้ชี้แจงถึงเหตุผลและความจำเป็น แล้วออกไปใช้โทรศัพท์นอกห้องเรียน โดยผู้ที่มีความจำเป็นดังกล่าวมีหน้าที่ต้องติดตามบทเรียนที่ขาดช่วงไป หลังชั่วโมงเรียนหรือเลิกเรียน



สำรวจพฤติกรรมเพื่อเรียนรู้จริยธรรมคุณธรรมของตน

- ให้ทุกคนนำเสนอพฤติกรรมที่ดีถูกต้องเหมาะสมของผู้อื่นทุกคน ในชั้นเรียน แล้วเปิดโอกาสให้ผู้ได้รับการยอมรับนั้นแสดงเหตุผล และอารมณ์ความรู้สึกที่ได้รับจากการประพฤติปฏิบัติตนเช่นนั้น
- ให้ทุกคนทบทวนพฤติกรรมของตน แล้วจัดทำรายการว่ามีสิ่งใด พึงต้องปรับเปลี่ยนแก้ไขบ้าง
- เสนอร่างแผนปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตน ว่ามีขั้นตอนในการ ดำเนินการอย่างไร มีระยะเวลาานเพียงไร ต้องการความช่วยเหลือใด จากใครรวมทั้งครูอย่างไรบ้าง
- เมื่อสิ้นสุดการปฏิบัติตนตามแผน ให้เด็กทุกคนให้คะแนนความ ประพฤติแก่ตนเอง



Cognitive therapy การบำบัดความคิดผิิดๆ

- มาจากหลักการที่ว่า ความรู้ความเข้าใจ(ไม่ว่าจะถูกหรือผิด)เป็นปัจจัยกำหนดความคิดของคน
- ทุกคนสามารถเรียนรู้ที่จะควบคุมความคิดของตน
- การควบคุมความคิดทำให้สามารถควบคุมพฤติกรรมของตน
- ทบทวนเกี่ยวกับความคิดที่นำไปสู่การกระทำผิด และทำความเข้าใจความเป็นมาของความคิดนั้นๆ ว่ามาจากความรู้ความเข้าใจแบบใด ถูกต้องหรือไม่เพราะเหตุใด
- ทำความเข้าใจความรู้ของตนเอง ว่าถูกต้องหรือไม่อย่างไร ปรับเปลี่ยนความคิดใหม่ให้สอดคล้องกับเหตุผล หลังจากที่ได้รับรู้ผลกระทบที่เกิดจากการกระทำผิดที่ถูกกำหนดโดยความคิดผิิดๆ
- ใช้การสวมบทบาทของบุคคลในข่าว นำมาใช้ทำแบบฝึกหัด



การบำบัดความคิดผิด ๆ ด้วยการสวมบทบาทของคนในข่าว

- ข่าวเกี่ยวกับการตีมีสุราแล้วขับขียานพาหนะ จนเกิดอุบัติเหตุ
- ลองให้เด็ก ๆ สวมบทบาทของคนขับ ว่าถ้าตนอยู่ในสถานการณ์แบบเดียวกับบุคคลนั้น จะแก้ไขเยียวยาปัญหา/ความเสียหายที่เกิดขึ้นได้อย่างไรบ้าง ทั้งแก่ตัวบุคคลที่เกี่ยวข้องและสังคม
- จะป้องกันไม่ให้นั้ตนมีพฤติกรรมเช่นนั้นได้อย่างไร ด้วยหาเหตุผลว่าคนขับมีความรู้และความคิดอย่างไร จึงตีมีสุราแล้วไปขับขียานพาหนะ เช่น ตีมีแต่พอสมควร ไม่น่าจะมีปัญหากระทบ กระเทือนความสามารถในการขับขี
- ครูอาจต้องช่วยเด็กค้นหาข้อมูลว่า แอลกอฮอล์มีฤทธิ์ในการแทรกแซงกวดการทำงานของสมอง(อาจถึงขั้นทำลายสมองได้หากตีมีในปริมาณมากหรือตีมีติดต่อกันนานๆ) ยิ่งตีมีมาก ความสามารถในการตัดสินใจ การมองเห็น หรือกะประมาณระยะทาง การเร่งความเร็วและการเบรกหรือหยุดรถให้สอดคล้องสัมพันธ์กัน ยิ่งลดน้อยลง ในความเป็นจริงไม่มีใครสามารถกะประมาณได้ว่าขณะนี้ตีมีมากเกินไป จนอาจเกิดอันตรายได้



ค้นหาสาเหตุที่ทำให้คนตีมสุรา

- เพื่อความสนุกสนานเพลิดเพลิน ถ้าเป็นเช่นนั้นก็มีกิจกรรมอื่นๆที่สามารถก่อให้เกิดความสนุกสนานเพลิดเพลิน ได้เช่นกันหรือดีกว่าหรือไม่อย่างไรบ้าง ให้เด็กช่วยกันอภิปราย
- เพื่อฉลองความสำเร็จ มีวิธีการฉลองความสำเร็จวิธีอื่นที่สร้าง สวรรค์และก่อความภาคภูมิใจให้ได้มากกว่าหรือไม่อย่างไร ให้เด็กช่วยกันอภิปราย
- เพื่อเข้าสังคม มีวิธีการสร้างความสัมพันธ์และความไว้วางใจกับผู้อื่นได้ อย่งไรบ้าง ให้เด็กช่วยกันอภิปราย
- เพื่อแก้กลุ่ม ตั้งคำถามว่าสามารถแก้ได้จริงหรือไม่เพราะเหตุใด มีวิธีการอื่นๆแก้กลุ่มได้อย่างไรบ้าง ฝึกทักษะในการจัดการปัญหา หรือขอความช่วยเหลือจากผู้อื่น ฯลฯ
- สรุปร่วมกันถึงต้นเหตุที่ทำให้คนตีมสุรา มาจากความรู้ผิดๆอย่างไร ตีมสุราแล้วไปขับขี่ยานพาหนะเพราะความรู้ผิดใด สุดท้ายจะป้องกันไม่ให้เกิดอุบัติเหตุจากการตีมสุราด้วยความรู้ใดบ้าง



วิธีการกระตุ้นการเรียนรู้จริยธรรมคุณธรรมของวัยรุ่น

- **External control:** การควบคุมจากภายนอก ด้วยการสร้างบรรยากาศหรือเงื่อนไขและปัจจัยภายนอกต่างๆ ให้เด็กต้องประพฤติปฏิบัติในทางที่ดี และงดเว้นพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมที่ ครอบงำคุณธรรมของเด็ก โดยอาศัยหลักจิตวิทยากลุ่ม
- **Internal control:** การควบคุมจากภายใน เช่น แก้ไขเย็บเย็บยา แทรกแซงการกระทำที่ไม่ถูกต้องเหมาะสม จนเด็กสามารถแยกแยะรู้ผิดชอบชั่วดี ชื่นชมเมื่อเด็กกระทำดีถูกต้องเหมาะสม และส่งเสริมให้เด็กอาสาบำเพ็ญประโยชน์ จนกระทั่งอยากทำสิ่งที่ดีด้วยตนเอง
- **Role Model:** เป็นแบบอย่างในการประพฤติปฏิบัติตน ช่วยฝึกให้เด็กรู้จักการรอคอยให้เหมาะสมตามวัย สอนให้รู้จักปกป้องสิทธิส่วนตัวของตนและเคารพสิทธิส่วนตัวของผู้อื่น หรือ รู้จักกำหนดขอบเขตที่เหมาะสมระหว่างตนเองและผู้อื่น ทั้งด้านร่างกาย จิตใจและสังคม

ปัจจัยเสริมสร้างพฤติกรรมที่ดีของวัยรุ่น

- มีความใส่ใจในการศึกษาเรียนรู้ เกี่ยวข้องกับวิธีการในการศึกษาเรียนรู้ที่ครูสามารถกระตุ้นความอยากรู้อยากเห็นของเด็กและก่อ ความสนุกสนานระหว่างบทเรียนด้วย
- มีความเอื้ออาทรต่อบุคคลอื่น สามารถเป็นแบบอย่างในด้านความซื่อตรง เกิดจากการรับถ่ายทอดแบบอย่างจากบุคคลแวดล้อม
- มีทักษะทางสังคม รู้จักคิดวางแผน มีความเป็นมิตรต่อผู้อื่น สามารถเข้าถึงความรู้สึกนึกคิดของผู้อื่น เกิดจากการรับแบบอย่างจากบุคคลแวดล้อม รวมทั้งทำกิจกรรมอาสาสมัครบำเพ็ญประโยชน์
- มีความรับรู้เกี่ยวกับตนเองในทางที่ดี รู้จัก ชื่อ เพศ อายุ เชื้อชาติ จุดแข็ง จุดอ่อน รูปลักษณะของตน โดยไม่มีความรู้สึกมีปมด้อยหรือด้อยกว่าผู้อื่น เชื้อมั่นในตนเองหรือมีความเป็นตัวของตัวเอง ภูมิใจในสิ่งที่ตนเองทำ

การทำให้วัยรุ่นมีความรู้สึกที่ดีเกี่ยวกับตนเอง

- ช่วยแนะแนวทางในการดำเนินชีวิต ให้คำแนะนำปรึกษา
- ให้ความสนับสนุนช่วยเหลือ เมื่อมีปัญหาหรือมีความต้องการ
- มีทักษะในการสื่อสารกับเด็ก แสดงออกถึงความต้องการและรับฟัง หรือเปิดรับเมื่อเด็กต้องการสื่อสาร ให้ความสนใจและสื่อสารกับเด็กอย่างต่อเนื่อง
- สร้างความผูกพันด้วยการใช้ชีวิตกับเด็กในชีวิตประจำวันเท่าที่ทำได้ หรือในวาระพิเศษต่างๆ เช่น วันขึ้นปีใหม่ วันสงกรานต์ วันสำคัญทางศาสนา วันประเพณีต่างๆ รวมทั้งกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับการศึกษา เช่น กิจกรรมลูกเสือ ยุวกาชาด กิจกรรมกลุ่มอาสาสมัครบำเพ็ญประโยชน์ เป็นต้น
- สร้างความเข้าใจอันดีระหว่างกัน ลดความขัดแย้งกับเด็กและให้ความช่วยเหลือ ให้เด็กประสบความสำเร็จทางการศึกษา

Key's parental roles and responsibilities

- **Super vision/ Guidance & Boundaries:** การชี้แนะแนวทางชีวิต ให้เด็กสามารถกำหนดขอบเขตที่เหมาะสมด้านร่างกาย จิตใจสังคมกับผู้อื่น มีพฤติกรรมที่ดี
- **Support/ Emotional warmth:** เป็นที่พึ่งและที่ยึดเหนี่ยวทางจิตใจให้แก่เด็ก
- **Develop communication skills:** ช่วยพัฒนาทักษะในการติดต่อสื่อสารกับผู้อื่นให้แก่เด็ก
- **Understanding/Expression and reception of messages** (การแสดงออกและรับฟังซึ่งกันและกัน)
- **Build up attachment/Time spent together/** การแสดงออก&รับรู้อารมณ์ความรู้สึกซึ่งกันและกัน(Expression and reception of feelings)

Key's parental roles and responsibilities

- Encourage education achievement
- Conflict reduction/ Encourage coping skill
- Encourage social competencies such as knowing how to plan and make decisions and having interpersonal competencies like empathy and friendship skills
- Support to resist peer and media pressures for drinking, smoking, risky activities and luxurious life style etc.

Family Adaptability

- การแสดงบทบาทหน้าที่และ ความรับผิดชอบ การปรับตัวของแต่ละรุ่นในวงจรชีวิตครอบครัว **(Roles & Responsibilities and adapting to family life circle)**
- การตัดสินใจและการแก้ปัญหา **(Making decisions and problem solving)**
- การจัดการกับความขัดแย้ง **(Conflict management)**
- ครอบครัวขยายและการมีส่วนร่วมของชุมชน **(Wider family and community)**

ข้อเสนอแนะสำหรับหลักปฏิบัติในการดำเนินชีวิต

- เป้าหมายด้านในจะเป็นปัจจัยกำหนดเป้าหมายการดำเนินชีวิตภายนอกและเป้าหมายทางกรงาน
 1. มีสุขจากการได้ซื้อได้เสพ จะกระตุ้นให้แสวงหาเงินและอำนาจ การงานต้องแสวงประโยชน์หรือเล่นการเมือง
 2. มีสุขจากสุนทรียภาพ จะกระตุ้นให้เข้าแวดวงของศิลปะ ดนตรี การละคร ฯลฯ การงานต้องการสร้างผลงานด้านสุนทรียะให้เป็นเลิศ
 - * 3. มีสุขจากการยอมรับนับถือของผู้อื่น จะกระตุ้นให้อยากเด่นอยากดังแสวงเกียรติยศชื่อเสียง การงานทำงานเพื่อเลื่อนขั้นเลื่อนตำแหน่ง มียศมีศักดิ์ทำงานให้เด่นดัง
 4. มีสุขจากการทำงานเพื่อสังคม จะกระตุ้นให้ทุ่มเทอุทิศตนให้สังคม การงานตั้งเป้าให้บริการสังคม ได้มากที่สุดทั้งปริมาณและคุณภาพ
 5. มีสุขจากการละตัวตน ตั้งเป้าหมายชีวิตด้านนอกให้สามารถดำเนินชีวิตอยู่ได้อย่างสมถะ การงานทำงานเพื่อช่วยให้ผู้อื่นพ้นทุกข์

ข้อเสนอแนะสำหรับหลักปฏิบัติในการดำเนินชีวิต

- พัฒนาความรู้ความเข้าใจต่อตนเอง สิ่งแวดล้อม สังคมแวดล้อมและหน้าที่การงาน ด้วยการศึกษารเรียนรู้จาก
 1. ประเมินผลลัพธ์ของการกระทำทุกด้านทุกเรื่องของตนเอง บุคคลแวดล้อมและหน่วยงาน
 2. ทบทวนชีวิตด้านใน ชีวิตด้านนอก และชีวิตการงาน เป็นระยะๆ เพื่อปรับเปลี่ยนหรือปรับปรุงแก้ไข
- จัดระเบียบความคิดผ่านการ **Mapping** แล้วนำมาวิเคราะห์วินิจฉัยให้ได้ คำตอบที่ก่อให้เกิดความกระจ่าง ความตระหนักรู้ การรู้แจ้งเห็นจริง ด้วยเครื่องมือวิเคราะห์วินิจฉัย เช่น ปฏิจักษ์สมุขบาท อิทัปปัจจยตา หรือ คาถาพระอัสสชิ “ธรรมใดเกิดแต่เหตุ ธรรมนั้นย่อมดับไปเพราะเหตุดับ”
- วางแผนก่อนการดำเนินการทุกเรื่อง โดยเฉพาะวางแผนดำเนินชีวิต โดยมีแผนสำรองหลายๆแผน สามารถปรับเปลี่ยนแผนเมื่อสถานการณ์เกิดพลิกผัน หรือเมื่อไม่อาจปฏิบัติตามแผนใดแผนหนึ่งได้



มูลนิธิศูนย์พิทักษ์สิทธิเด็ก

โทรศัพท์ 0-2412-0739 0-2412-1196

โทรสาร 0-2412-9833

e-mail: cpcr.cpcr@gmail.com

www.thaichildrights.org



มูลนิธิศูนย์พิทักษ์สิทธิเด็ก