

ชุดการสอนเพศศึกษา
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6
เล่มที่ 5 เรื่อง รู้ตัวไว้ปลอดภัย



จุฑามาศ สายชมพู
โรงเรียนบ้านสันป่าข่า ตำบลแม่สาว อำเภอแม่สาย จังหวัดเชียงใหม่
สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาเชียงใหม่ เขต 3
กระทรวงศึกษาธิการ

ชุดการสอนเพศศึกษา
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6
เล่มที่ 5 เรื่อง รู้ตัวไว้ปลอดภัย

จุฑามาศ สายชมพู

โรงเรียนบ้านสันป่าข่า
ตำบลแม่สาว อำเภอแม่เมาะ จังหวัดเชียงใหม่
สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาเชียงใหม่ เขต 3
กระทรวงศึกษาธิการ

คำนำ

ชุดการสอน เพศศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 เล่มที่ 5 เรื่อง รู้ตัวไว้ปลอดภัย จัดทำขึ้นเพื่อใช้เป็น
สื่อประกอบ แผนการจัดการเรียนรู้ เรื่อง เพศศึกษา ครูผู้สอนสามารถ นำไปใช้
เป็นสื่อในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ สุขศึกษาและ พลศึกษาได้

ผู้จัดทำหวังเป็นอย่างยิ่งว่า ชุดการสอนเพศศึกษา เล่มที่ 5 เรื่อง รู้ตัว
ไว้ปลอดภัย จะเป็นประโยชน์ในด้านการสร้างความรู้ความเข้าใจเห็นคุณค่าและ
ตระหนักในความสำคัญ ของการรักษาตนเองให้ปลอดภัยจากปัจจัยความเสี่ยง
ทางด้านต่าง ๆ ที่อาจเกิดขึ้นโดยไม่คาดคิดรวมทั้งสามารถนำความรู้ไปปรับใช้
ในชีวิตประจำวัน ให้ปกติสุข ขอขอบพระคุณทุกท่าน ที่ให้ความรู้ คำแนะนำ
ในการจัดทำชุดการสอนเพศศึกษาเล่มนี้ให้สำเร็จลงด้วยดี

จุฑามาศ สายชมภู

คำแนะนำสำหรับครู

ชุดการสอน เพศศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา เล่มที่ 5 เรื่อง รู้ตัวไว้ปลอดภัย นี้ เป็นหนังสือที่นักเรียนอ่านเพื่อนำความรู้ที่ได้จากการอ่านไปใช้จริงในชีวิตประจำวันของนักเรียน ฉะนั้น ครูควรคำนึงถึงเรื่องต่อไปนี้

1. ครูควรให้นักเรียน ทำแบบทดสอบก่อนเรียนเพื่อสำรวจว่านักเรียนมีความรู้ในเรื่องนั้นเพียงใดและทำแบบทดสอบหลังเรียนเพื่อทดสอบความก้าวหน้าในการเรียนรู้ของนักเรียน
2. ควรฝึกนักเรียนให้มีความ เชื่อสัจย์ต่อตนเองไม่เปิดดูคำตอบท้ายเล่มก่อนที่จะทำแบบทดสอบเสร็จ เพื่อนักเรียน ได้ซึมซับคุณธรรม จริยธรรม นำไปใช้ในเรื่องอื่นๆ ด้วย
3. แนะนำนักเรียนให้ความร่วมมือทำกิจกรรมระหว่างเรียนด้วยความตั้งใจ และนำความรู้ที่ได้รับจากการทำกิจกรรมไปใช้ประโยชน์ในการดำเนินชีวิตประจำวัน
4. ทำข้อตกลงกับนักเรียนเรื่องเกณฑ์การวัดผลประเมินผล

จุฑามาศ สายชมพู

คำแนะนำในการเรียนรู้สำหรับนักเรียน

1. นักเรียนควรมีความตั้งใจในการทำแบบทดสอบทั้งก่อนเรียนและหลังเรียน เพื่อสำรวจความรู้เดิมและความก้าวหน้าในการเรียนรู้ของนักเรียน
2. หากนักเรียนมีปัญหา สงสัยหรือไม่เข้าใจในเรื่องใดควรขอคำอธิบายจากครู
3. นักเรียนควรให้ความสำคัญกับการทำกิจกรรมระหว่างเรียน ซึ่งนอกจากจะเป็นการสร้างสามัคคี มีวินัย ใฝ่เรียนรู้แล้ว นักเรียนยังได้รับความรู้จากกิจกรรมที่นักเรียนมีส่วนร่วมและสามารถนำไปใช้ในการดำรงชีวิตประจำวันได้ด้วย
4. นักเรียนควรมีความซื่อสัตย์ต่อตนเองไม่เปิดดูคำตอบท้ายเล่มจนกว่าจะทำแบบทดสอบเสร็จ หากไม่แน่ใจคำถาม-คำตอบ ข้อใด ให้ถามครู เพื่อทบทวนความรู้ความเข้าใจใหม่ให้ถูกต้อง
5. หากนักเรียนทำแบบทดสอบไม่ผ่านเกณฑ์ ให้นักเรียนกลับไปศึกษาเนื้อหาในเรื่องนั้นอีกครั้ง
6. ทำความเข้าใจเรื่องเกณฑ์การวัดผลประเมินผลและพยายามฝึกฝนให้ตนเองผ่านเกณฑ์อย่างดี

จุฑามาศ สายชมพู

สารบัญ

| เรื่อง | หน้า |
|--|-------|
| คำนำ | ก |
| คำแนะนำสำหรับครู | ข |
| คำแนะนำในการเรียนรู้สำหรับนักเรียน..... | ค |
| สารบัญ | ง |
| แผนภูมิลำดับขั้นการเรียนรู้ | จ |
| แบบทดสอบก่อนเรียน | 1 |
| รู้ตัวไว้ปลอดภัย | 5 |
| การรู้จักตนเอง | 6 |
| การป้องกันตนเอง | 9 |
| ตัดสินใจแบบไหนที่ไม่เสี่ยง | 13 |
| วัยรุ่นกับการคบเพื่อน | 16 |
| กิจกรรมที่ 5.1 การรู้จักตนเอง | 23 |
| กิจกรรมที่ 5.2 การรู้จักป้องกันตนเอง | 24 |
| กิจกรรมที่ 5.3 การรู้จักคบเพื่อน | 25 |
| แบบทดสอบหลังเรียน | 26 |
| แนวคำตอบกิจกรรม..... | 30 |
| เฉลยแบบทดสอบก่อนเรียน/หลังเรียน | 33/34 |
| เอกสารอ้างอิง | 35 |

แผนภูมิลำดับขั้นการเรียนรู้

อ่านคำแนะนำ

ทดสอบก่อนเรียน

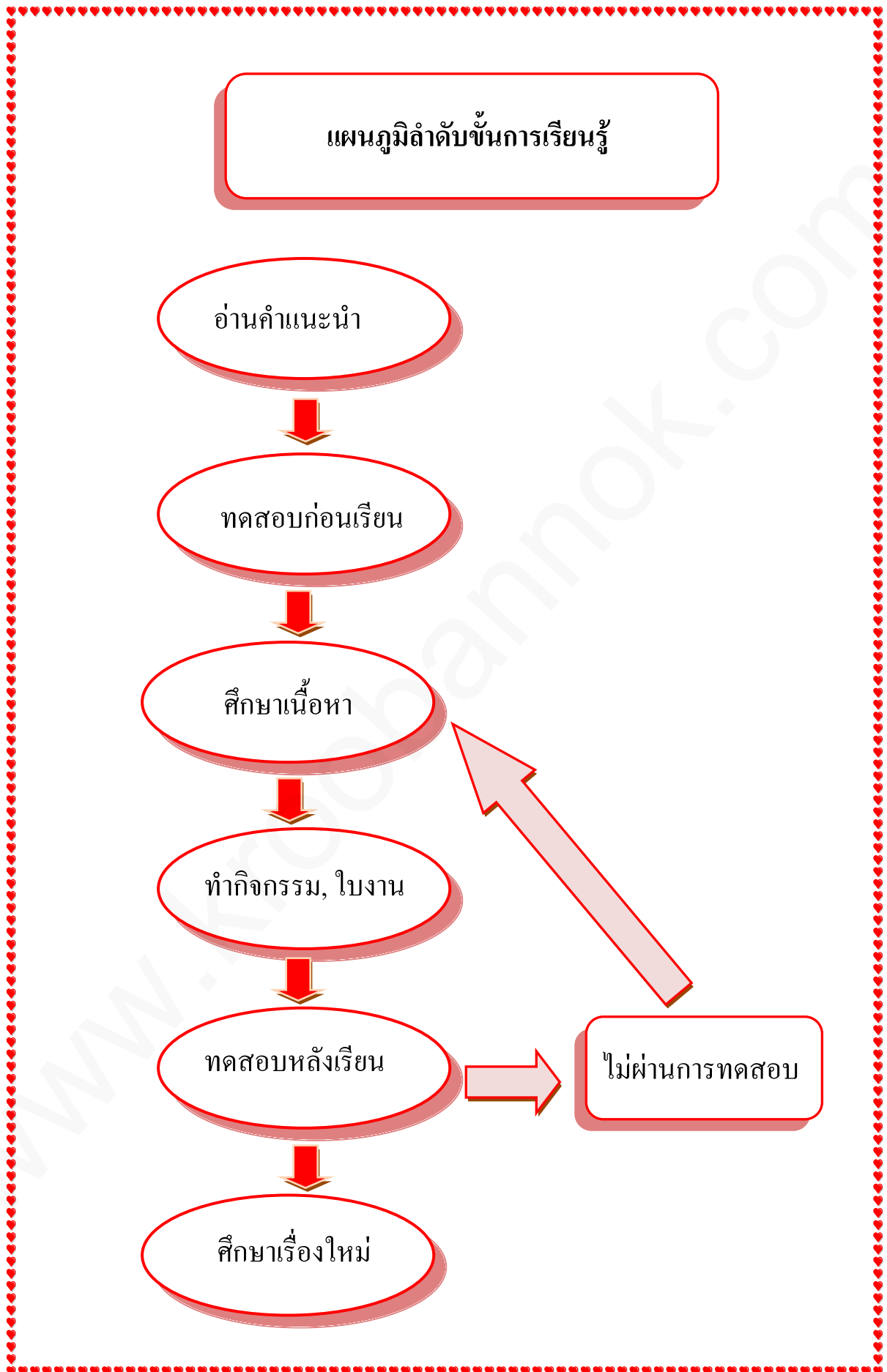
ศึกษาเนื้อหา

ทำกิจกรรม, ใบงาน

ทดสอบหลังเรียน

ศึกษาเรื่องใหม่

ไม่ผ่านการทดสอบ



แบบทดสอบก่อนเรียน

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชุด เพศศึกษา เล่มที่ 5 เรื่อง รู้ตัวไว้ปลอดภัย



คำชี้แจง 1. ให้ใส่เครื่องหมาย X หน้าข้อที่เลือกกว่าถูกต้องที่สุด

ลงในกระดาษคำตอบ

2. (ข้อสอบมี 20 ข้อ เวลาทำข้อสอบ 20 นาที)

1. ข้อใดไม่ถูกต้องเกี่ยวกับการเรียนเรื่องรู้ตัวไว้ปลอดภัย

- ก. มีความรู้เกี่ยวกับพัฒนาการทางเพศ ข. มีความรู้ในการปฏิบัติตนกับเพื่อนต่างเพศ
ค. มีความรู้ในการบริหารเสน่ห์ทางเพศ ง. มีความรู้ในการรักษาสุขอนามัยทางเพศ

2. การเกิดเหตุการณ์ต่างๆซึ่งเป็นภัยทางเพศของเด็กหญิงและผู้หญิงมักเกิดจากบุคคลกลุ่มใดมากที่สุด

- ก. คนที่เสพยาเสพติดจนขาดสติ ข. คนรู้จักหรือญาติพี่น้อง
ค. มอเตอร์ไซค์รับจ้าง ง. กรรมกรแบกหาม

3. คุณสมบัติใดที่จำเป็นต่อการป้องกันตนเองจากภัยที่ไม่คาดคิด

- ก. มนุษย์สัมพันธ์ ข. การตัดสินใจ
ค. การเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ง. การต่อรอง

4. ถ้ามีคนแปลกหน้าชวนไปหลังโรงเรียนคำถามที่ควรถามตนเองคือข้อใด

- ก. ชวนเราทำไม ข. ชวนเราไปเพื่ออะไร
ค. คนคนนี้น่าไว้วางใจหรือไม่ ง. ถ้าเราไปแล้วจะได้อะไรตอบแทน

5. ข้อใดไม่ใช่หลักที่ใช้พิจารณาว่าเป็นสถานการณ์ที่ควรปฏิเสธ

- ก. ได้รับผลตอบแทนหรือไม่
- ข. เป็นคนแปลกหน้าหรือไม่
- ค. เป็นอันตรายต่อสุขภาพ, ร่างกาย
- ง. ผิดกฎโรงเรียนหรือไม่หรือไม่

6. เมื่อตกอยู่ในสถานการณ์ที่เป็นภัยควรปฏิบัติดังต่อไปนี้

- ก. ไม่ปฏิเสธทันที-รอดูเหตุการณ์
- ข. ปฏิเสธทันที-หนีจากเหตุการณ์-รีบขอความช่วยเหลือ
- ค. ปฏิเสธทันที-รอดูเหตุการณ์-รีบขอความช่วยเหลือ
- ง. ไม่ปฏิเสธทันที-หนีจากเหตุการณ์-รีบขอความช่วยเหลือ

7. สถานการณ์ใดที่เสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์มากที่สุด

- ก. การสัมผัสโอบกอดในที่ลับหูลับตา
- ข. การไปเที่ยวด้วยกันในวันวาเลนไทน์
- ค. การชักชวนกันไปดูสื่อที่ชั่วอารมณ์ทางเพศ
- ง. การเสพลิงเสพติดหรือดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์

8. ถ้าถูกชวนไปเที่ยวสถานที่ที่มีนักร้องและมีการดื่มสุราของมึนเมา ควรตอบอย่างไร

- ก. ไปสิเป็นกิจกรรมที่ดีมากๆขอขอบคุณนะที่ชวน
- ข. อยากไปแต่ต้องขออนุญาตคุณพ่อคุณแม่ก่อนขอขอบคุณนะที่ชวน
- ค. ไม่ชอบไปเลยนะสถานที่แบบนั้นขอขอบคุณนะที่ชวน
- ง. ไม่เคยไปเลยลองไปดูก็ได้นะขอขอบคุณนะที่ชวน

9. เมื่อตกอยู่ในสถานการณ์เสี่ยงทางเพศควรทำอย่างไร

- ก. ตะโกนร้องขอความช่วยเหลือ
- ข. ปลอ่ยให้เหตุการณ์ดำเนินไป
- ค. พูดยปฏิเสธและหลบออกจากสถานการณ์
- ง. ถูกทั้งกและค

10. เพราะเหตุใดเราจึงควรฝึกศิลปะป้องกันตัว

- ก. ไว้ต่อสู้ป้องกันภัยในเบื้องต้นก่อนที่ ข. ทำให้เสียค่าใช้จ่ายมากขึ้น
คนอื่นจะมาช่วยเหลือ
- ค. ทำให้มีสมาธิในการช่วยเหลือตนเอง ง. ทำให้เพื่อนเห็นว่าเราเป็นคนทันสมัย
ให้ปลอดภัย

11. ลักษณะของเพื่อนที่ดีเป็นอย่างไร

- ก. นินทาให้ร้าย ข. พุดจาบุดะคอก
ค. เอาแต่ใจตนเอง ง. จริงใจและซื่อสัตย์

12. ถ้าเพื่อนชวนดื่มสุราควรทำอย่างไร

- ก. ให้เพื่อนดื่มให้ดูก่อน ข. ปฏิเสธและแสดงเหตุผล
ค. ทดลองดื่มให้เพื่อนดู ง. ดื่มให้เยอะๆ แสดงความจริงใจ

13. เหตุใดคนเราจึงต้องมีเพื่อน

- ก. ต้องการเพื่อนเล่น ข. ไม่สามารถอยู่คนเดียวตามลำพังได้
ค. ไม่สามารถไปไหนคนเดียวได้ ง. ต้องการที่ปรึกษา มีคู่คิด

14. เพื่อนลักษณะใดที่ไม่ควรคบมากที่สุด

- ก. เพื่อนที่ไม่ช่วยทำเวร ข. เพื่อนที่ไม่ช่วยทำกิจกรรมกลุ่ม
ค. เพื่อนที่ไม่ให้ยืมเงิน ง. เพื่อนที่ไม่ให้ลอกข้อสอบ

15. ข้อใดเป็นการปรับตัวเข้ากับเพื่อน

- ก. พุดเฉพาะความดีของเพื่อน ข. ปรับปรุงนิสัยของตนเองตามเพื่อน
ค. มองข้ามความผิดพลาดเล็กๆน้อยๆ ง. ยอมเสียเปรียบเพื่อน

16. ความสามารถในการปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์ที่เหมาะสมตรงกับข้อความใด

- ก. น้ำพึ่งเรือเสือพึ่งป่า ข. ใจเขาใจเรา
ค. ค. ถ้อยทีถ้อยอาศัย ง. เข้าเมืองตาหลิ่วต้องหลิ่วตาตาม

17. ข้อใดมีความหมายเช่นเดียวกับการผูกมิตร

ก. มีมนุษยสัมพันธ์

ข. มีมรรยาท

ค. มีศีลธรรม

ง. มีความรับผิดชอบ

18. การปรับอารมณ์ของตนเองให้แจ่มใสทำได้อย่างไร

ก. เล่นกีฬา, ดนตรี

ข. ดูภาพยนตร์

ค. อยู่เงียบๆคนเดียว

ง. ออกเที่ยวกลางคืน

19. อารมณ์ที่แจ่มใสส่งผลต่อการผูกมิตรได้อย่างไร

ก. หน้าตาดีน่าคบ

ข. สุภาพเรียบร้อย

ค. น่าคบหาสมาคม

ง. เรียนหนังสือได้ดี

20. ข้อใดเป็นเหตุผลของการยอมรับฟังความคิดเห็นของเพื่อน

ก. คนเราอาจมีความคิดเห็นดีๆแตกต่าง
กันได้

ข. ถ้าไม่ฟังเพื่อนอาจนำไปบอกครูได้

ค. การฟังเป็นคุณสมบัติข้อหนึ่งของการ
เป็นหัวหน้ากลุ่ม

ง. การรับฟังผู้อื่นมากเกินไปอาจทำให้งานไม่
สำเร็จได้



รู้ตัวไว้ปลอดภัย

สาระสำคัญ

เรียนรู้จักตนเอง เรียนรู้สถานการณ์ที่อาจเป็นภัยอันตราย
รู้ตัวไว้ก่อน และรู้จักคบเพื่อนที่ดี

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. เรียนรู้เรื่องราวที่เกี่ยวข้องกับตนเอง
2. รู้จักรักษาตนให้ปลอดภัยจากสถานการณ์เสี่ยงได้
3. ศึกษาหาความรู้ที่เกี่ยวข้องกับตนเองเพื่อให้ปลอดภัยจาก
สถานการณ์เสี่ยงต่างๆ

การรู้จักตนเอง

วัยรุ่นเป็นวัยที่มีปัญหาสุขภาพจิตได้มากที่สุดวัยหนึ่ง ซึ่งแสดงออกเป็น ปัญหาพฤติกรรมได้หลายประการ เช่น คือ ไม่เชื่อฟัง ละเมิดกฎเกณฑ์กติกา ต่างๆ มีแฟนและมีเพศสัมพันธ์ ใช้ยาเสพติด ทำผิดกฎหมาย ปัญหาพฤติกรรม บางอย่างมักเกิดขึ้นมานาน จนทำให้การแก้ไขมักทำได้ยาก การป้องกันปัญหาจึงมีความจำเป็น และสำคัญมากกว่าการแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นแล้ว การป้องกัน ดังกล่าว ควรเริ่มตั้งแต่การส่งเสริมสุขภาพจิตตั้งแต่เด็ก เด็กที่มีพัฒนาการของ บุคลิกภาพดี จะมีภูมิคุ้มกันโรคทางจิตเวชต่างๆ และช่วยป้องกันปัญหา สุขภาพจิตในวัยรุ่นได้อย่างมากเช่นกัน พ่อแม่และครูอาจารย์และผู้ที่ทำงาน เกี่ยวข้องกับเด็กทั้งหลาย จึงควรให้ความสำคัญกับการส่งเสริมสุขภาพจิตตั้งเด็ก จนถึงวัยรุ่นเป็นอย่างยิ่ง นอกจากนี้ สังคมและสิ่งแวดล้อมก็ควรมีส่วนร่วมในการ ส่งเสริมพัฒนาการเด็กและวัยรุ่นเช่นเดียวกัน

คนที่สุขภาพจิตไม่ดี มักมีปัญหาในการปรับตัว มีอาการทางจิต เวช เช่น ความเครียด ซึมเศร้า แม้ว่าจะเจอปัญหาเล็กๆ ก็ปรับตัวได้ลำบาก มีปัญหา พฤติกรรมได้บ่อย มักเจ็บป่วยด้วยโรคทางจิตเวชได้ง่าย และฟื้นตัวไม่ได้ดี

ปัญหาพฤติกรรมที่พบบ่อย

- ☐ ไม่เรียนหนังสือ
- ☐ ติดเกมส์
- ☐ ติดการพนัน
- ☐ การเรียน การปรับตัว
- ☐ ปัญหาทางเพศ
- ☐ การใช้และติดยาเสพติด

- ☐ พฤติกรรมผิดปกติ
- ☐ โรคซึมเศร้าและการฆ่าตัวตาย
- ☐ บุคลิกภาพผิดปกติ

สาเหตุของปัญหาพฤติกรรมวัยรุ่น

- ☐ ร่างกาย การเปลี่ยนแปลงของสารเคมี
สารสื่อประสาท โรคทางกาย โรคระบบประสาท
- ☐ จิตใจ บุคลิกภาพ ความคิด การมองโลก การปรับตัว
- ☐ สังคม การเลี้ยงดู ปัญหาของพ่อแม่ ตัวอย่างของสังคม
สื่อต่างๆ

การเรียนรู้ เน้นให้เรียนรู้ด้วยตัวเอง คิดเอง

วัยรุ่นจะเป็นวัยที่มีความเป็นตัวของตัวเองสูง อยากเรียนรู้ด้วยตนเอง ความรู้ทางวิชาการนับวันจะมีมากขึ้น ครูไม่สามารถสอนความรู้ให้หมดได้อีกต่อไป ในอนาคตการเรียนรู้ด้วยตัวเองเป็นสิ่งสำคัญมาก รวมถึงการรู้จักเลือกแหล่งข้อมูลข่าวสาร ให้ได้สิ่งที่ถูกต้อง

หาเอกลักษณ์ส่วนตัว

เมื่อเข้าสู่วัยรุ่น เด็กจะเริ่มเข้าใจตนเอง รู้จักตนเองมากขึ้นว่า เป็นคนอย่างไร มีความชอบความถนัดอะไรบ้าง มีจุดเด่นจุดด้อยอะไร อยากเรียนไปทางไหน อยากทำอาชีพใด รวมถึงเอกลักษณ์ทางเพศด้วย

การทำงานร่วมกัน

ส่งเสริมให้มีทักษะในการทำงานร่วมกัน มีความสามัคคี มีทักษะในการเป็นผู้นำ และผู้ตามที่ดี ระเบียบวินัยส่วนตัว และของกลุ่ม มีการสื่อสารเจรจา ที่มีประสิทธิภาพ

แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์

พ่อแม่ควรฝึกให้เด็กรู้จักการคิดและทำด้วยตนเอง มีความพอใจ และภูมิใจกับการทำงาน มีความสนุกกับงาน มองเห็นงานเป็นเรื่องท้าทาย มีความสามารถ ไม่ท้อแท้ สู้งาน เพลิดเพลินได้กับงาน และพร้อมที่จะเผชิญหน้ากับปัญหา อยู่เสมอ

วงจรความสุขของชีวิต

เด็กทุกคนควรมีวิธีทำให้ตนเองมีความสุข และสนุกกับการดำเนินชีวิต ด้วยงานหรือกิจกรรมที่จะทำให้เกิดความพึงพอใจ มักจะเป็นเรื่องที่ตนเองชอบ หรือมีความถนัด สามารถทำได้ดี ประสบผลสำเร็จ เมื่อทำแล้วเกิดความสุข เกิดแรงจูงใจที่จะทำอีก เด็กที่มีวงจรความสุข มักจะไม่เข้าหายาเสพติด หรือมีเพศสัมพันธ์

นพ. พนม เกตุมาน. สาขาวิชาจิตเวชเด็กและวัยรุ่น ภาควิชาจิตเวชศาสตร์

คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล



การป้องกันตนเอง

วัยรุ่นควรรู้จักการปฏิเสธเพื่อน เช่นเมื่อเพื่อนชวนไปในทางที่ไม่ดี ก็ควรปฏิเสธไม่รับคำเสนอของเพื่อนหรือควรหลีกเลี่ยงจากการคบเพื่อนที่จะทำให้ไปในทางที่เสื่อมเสีย

- การที่จะเป็นวัยรุ่นที่ดีเด็กต้องมีภูมิคุ้มกันในการป้องกันปัญหาต่างๆที่จะเกิดขึ้นในช่วงวัยรุ่นได้ ในตอนวัยเด็กต้องมาจากครอบครัวที่อบอุ่น ความเข้าใจ เชื่อใจไว้ใจซึ่งกันและกันของคนในครอบครัว มีอะไรก็พูดคุยปรึกษากัน จะทำให้เด็กกล้าคิดกล้าทำเพราะพ่อแม่มีการสนับสนุนที่ดีกับเขา ซึ่งจะทำให้พ่อแม่พูดคุยกับเขาได้ทุกเรื่องและเขาก็จะเป็นเด็กที่ไม่มีปัญหา



รูปที่ 5.1 ครอบครัวอบอุ่น

ที่มา : <http://www.fb.sanook.com>

- วัยรุ่นจะต้องตั้งใจเรียนทำหน้าที่เป็นลูกที่ดีของพ่อแม่พึงระลึกไว้เสมอว่าพ่อแม่ทำงานหนัก ส่งเงินให้เราเรียนหนังสือเหตุใดเราต้องไปเพิ่มความหนักใจให้ท่านอีก ลำบากกายก็มากพอแล้วยังต้องมาลำบากใจเพราะเราอีก

- พ่อแม่ต้องเป็นแบบอย่างที่ดีให้กับลูก แบบอย่างที่ดีมีค่ากว่าคำสอน สอนลูกและทำให้ลูกเห็นไม่ใช่พ่อแม่สอนลูกแต่ตัวพ่อแม่เองก็ยังไม่ได้เลยทำให้ลูกเห็นในผลของการทำความดีและไม่ดี

www.learners.in.th/blogs/posts/336062

การป้องกันตนเองให้พ้นจากภัย

1. การระวังตัว ไม่พาตัวไปในสถานที่เสี่ยง
2. หากจวนตัวก็หาทางหลบหนีเอาตัวรอด ดีกว่าไปพันตัวกับคนร้ายที่มีกำลังเหนือกว่า และอาจไม่ได้มาคนเดียว
3. ฝึกการต่อสู้เพื่อป้องกันตัวเอง ไว้ใช้ยามคับขันคือหมายถึงว่าไม่สามารถจะหลีกเลี่ยงสถานการณ์นั้นได้ เช่น โดนประชิดตัวอย่างรวดเร็ว



รูปที่ 5.2 ฝึกศิลปะป้องกันตัว

ที่มา : <http://www.thaibigplaza.com>

การฝึกศิลปะการป้องกันตัว จะช่วยให้ผู้ฝึก

1. มีการตอบสนองต่อสถานการณ์ ได้รวดเร็วกว่า บุคคลที่ไม่ได้ฝึก
2. มีสมาธิ และสติในการควบคุมสถานการณ์ได้ดีกว่า ไม่ตื่นตกใจจนเกินควร

3. ร่างกายทนต่อแรงประทะ ได้ดีกว่า คนทั่วไป
4. ผ่อนหนักเป็นเบาได้ เช่น จริงๆแล้ว อาจจะตาย แต่กลายเป็นแค่บาดเจ็บ ก็เป็นไปได้
5. ศิลปะการป้องกันนอกแบบฝึกมาให้ใช้เทคนิคมากกว่ากำลังจึงหมายความว่า ผู้ที่ฝึกจนชำนาญนั้นสามารถเอาชนะผู้ที่มีกำลังเหนือกว่าได้ ในสถานการณ์คับขัน



รูปที่ 5.3 ฝึกป้องกันตน

ที่มา : <http://www.thaiselfdefense.blogspot.com>

อันตรายจากภัยสังคม

ภัยสังคม เช่น การล่อลวง ลักพาตัว ภัยทางเพศ เกิดขึ้นได้กับทุกเพศทุกวัย เด็กจะเป็นวัยที่ถูกล่อลวงได้ง่ายที่สุด เพราะไว้วางใจคนง่ายและรู้เท่าไม่ถึงการณ์ ดังนั้น พ่อแม่ ครู อาจารย์จึงควรพูดคุยให้เด็กตระหนักถึงภัยต่าง ๆ โดยเฉพาะเมื่ออยู่ในสถานการณ์ต่อไปนี้

1. มีคนมาชักชวนให้ทำกิจกรรมใดก็ตามโดยเน้นว่าอย่าบอกให้พ่อแม่รู้ หรืออย่าบอกให้ผู้ใหญ่รู้
 2. มีคนมาชักชวนให้ไปอยู่ในที่ลับตาคน หรือ พยายามจับต้องลูกค้านื้อตัว หรือ ให้บีบนวด
 3. มีคนเรียกเข้าไปใกล้รถเพื่อถามเรื่องเส้นทาง หรือให้ขึ้นรถไปด้วยเพื่อบอกทาง
 4. มีคนชักชวนให้ไปเป็นนายแบบ นางแบบ หรือให้เงินทองโดยไม่สมเหตุสมผล
 5. ไม่ควรดื่ม หรือ กินอาหารจากคนแปลกหน้า
 6. หลีกเลี่ยงการที่จะอยู่ใกล้ชิดคนที่ดื่มสุราเพราะความเมาจะทำให้คนขาดสติและทำสิ่งที่เป็นอันตรายได้
- อย่างไรก็ตามยังมีวิธีการหลอกลวงอื่นๆ อีกมากมาย พ่อ แม่ ควรติดตามและนำมา ตักเตือนเด็ก ๆ ให้ระมัดระวังตัวเพื่อจะอยู่ในสังคมได้อย่างปลอดภัย



ตัดสินใจแบบไหนที่ไม่เสี่ยง

สถานการณ์เสี่ยงคือสถานการณ์ที่เป็นอันตรายต่อร่างกายจิตสุขภาพและทรัพย์สินการวิเคราะห์สถานการณ์เสี่ยงและหลีกเลี่ยงได้จะก่อให้เกิดความปลอดภัยตามมา

วิธีป้องกันตนเองจากภัยที่ไม่คาดคิด

ถามตัวเอง3ข้อก่อนตัดสินใจ

หลายๆครั้งที่เด็กๆมักจะถูกชวนไปที่ต่างๆหรือเกลี้ยกล่อมให้ทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งก่อนที่จะตัดสินใจไปหรือยอมทำตามคำขอนั้นขอให้เด็กๆตั้งคำถาม 3 ข้อต่อไปนี้

1. เรารู้สึกดีหรือไม่ดีความรู้สึกดีคือความรู้สึกว่าปลอดภัยความรู้สึกไม่ดีคือความรู้สึกไม่แน่ใจไม่น่าไว้วางใจกลัวถ้าเราทำตามคำขอนั้นผู้ใหญ่ที่เราไว้วางใจจะรู้หรือไม่
2. ถ้าตัดสินใจว่าจะทำตามคำชวนหรือการเกลี้ยกล่อมนั้นควรบอกหรือขออนุญาตจากผู้ใหญ่ที่ไว้วางใจเช่นพ่อแม่ญาติผู้ใหญ่หรือครูเพื่อให้ผู้ใหญ่รับรู้ก่อนหากมีภัยจะได้ช่วยเหลือได้
3. ถ้าเกิดเหตุร้ายขึ้น จะมีใครสามารถเข้ามาช่วยเหลือเราได้หรือไม่ ถ้าไม่แน่ใจในความปลอดภัย นักเรียนไม่ควรทำตามคำชักชวนนั้นและเพื่อความปลอดภัยของตนเองควรรหาทางหลีกเลี่ยงจากเหตุการณ์นั้นทันที

คำถาม3ขอให้ขึ้นใจเพื่อวิเคราะห์ภัยที่ใกล้ตัวว่า

สถานการณ์ที่ควรปฏิเสธมีดังนี้

1. การชวนโดยคนแปลกหน้าทุกกรณี
2. ชวนให้ไปทำในสิ่งที่คิดว่าจะเป็นอันตรายต่อร่างกายหรือสุขภาพ
3. การฝ่าฝืนกฎเกณฑ์ระเบียบกฎหมาย

การหาทางออกจากสถานการณ์ที่เป็นภัย

เมื่อใดที่นักเรียนรู้สึกว่ายู่ในสถานการณ์อย่างหนึ่งอย่างใดต่อไปนี้

1. รู้สึกไม่ดี/ไม่ปลอดภัย
2. มีการสัมผัสที่ไม่ดีคือการจับต้องร่างกายทำให้รู้สึกไม่ชอบกลัวตกใจ

อีกข้อใจขอให้เชื่อความรู้สึกตัวเองโดยไม่ลังเลและทำสิ่งต่อไปนี้

- ปฏิเสธทันทีด้วยคำพูดที่หนักแน่นเสียงดังว่า “อย่านะผมไม่ชอบ”

หรือ “ไม่ะ ฉันไม่ไป”

- หนีจากเหตุการณ์โดยไม่ชักช้าหรือไม่พูดคุยใดๆ อีกต่อไป

- รีบขอความช่วยเหลือโดยรีบไปเล่าให้ผู้ใหญ่ที่ไว้ใจได้เช่นพ่อแม่ครูตำรวจ

เพื่อขอความช่วยเหลือ

จำให้ขึ้นใจเมื่อรู้สึกว่าภัยกำลังมาถึงว่า

ปฏิเสธทันที หนีจากเหตุการณ์ รีบขอความช่วยเหลือ

(ถูกลวนลามอย่าอายอย่าเก็บไว้. News update.9 มีนาคม 2555)



วิธีการตัดสินใจและแก้ปัญหาในสถานการณ์ที่เป็นภัย

การรู้จักปฏิเสธ

ถ้าถูกเพื่อนชักชวนให้ลองยาเสพติดควรหาวิธีการปฏิเสธเพื่อนการยอมทำตามเพื่อนในทางที่ผิดจะส่งผลเสียร้ายแรงเกินคาด หากถูกจับได้จะถูกลงโทษอย่างหนักทำให้เสียชื่อเสียงเสียอนาคตพ่อแม่ก็ต้องเสียใจด้วยและถ้าเสียมากเกินไปอาจเป็นอันตรายถึงตายได้ดังนั้นทางที่ดีควรจะปฏิเสธเสียตั้งแต่แรกเมื่อถูกชักชวนโดยการบอกเพื่อนอย่างหนักแน่นตรงไปตรงมาว่า “เราไม่ลองนะ เพราะไม่ชอบและเราก็ไม่ชอบให้ใครมาบังคับด้วยถ้ายังรักจะเป็นเพื่อนกันต่อไปก็อย่ามารบเร้าดีกว่า”

ที่สำคัญต้องไม่ใจอ่อนเด็ดขาดต้องยืนกรานคำพูดเดิมทุกครั้งถ้าถูกข่มขู่บังคับให้เสพยา ควรแจ้งครูอาจารย์หรือพ่อแม่ให้ทราบเพื่อจะได้จัดการต่อไป ทางที่ดีควรเลือกคบเพื่อนที่รักการเรียนหรือเพื่อนกลุ่มที่ชอบทำกิจกรรมที่เป็นประโยชน์อื่นๆ จะดีกว่าเข้าทำนองคบเพื่อนดีเป็นศรีแก่ตัวคบเพื่อนชั่วอัปราชัย



รูปที่ 5.4 คบเพื่อนที่สนใจการเรียน

ที่มา : <http://www.fb.sanook.com>

วัยรุ่นกับการคบเพื่อน

ทำอย่างไรจึงจะเป็นคนคุยเก่งและมีเพื่อนมาก ๆ

การพูดคุยเป็นเรื่องที่พัฒนาได้คนที่คุยเก่งคือที่มีเรื่องราวมากมายมาเล่าให้เพื่อน ๆ ฟัง ลองใช้วิธีดูทีวีฟังวิทยุ ดูหนังสือหรืออ่านหนังสือมาก ๆ แล้วเอาเรื่องที่ได้อ่าน ได้ดูมาเล่าให้เพื่อนฟังส่วนวิธีการเล่าให้ดึงดูดความสนใจนั้น แรก ๆ อาจลอง สังเกตเพื่อนที่คุยเก่ง ๆ ฟังเขาและจดจำวิธีการพูด การใช้คำของเขา เลียนแบบเขา ก่อนแล้วค่อย ๆ พัฒนามาเป็นวิธีการของเราเอง หรือจะศึกษาจากรายการตอล์ค โชว์ต่าง ๆ ถ้ายังไม่พร้อมที่จะเล่าให้เพื่อนฟัง ก็ลองคุยให้คนอื่น ๆ เช่น คุณพ่อคุณแม่ พี่น้องฟังก่อนเป็นการฝึกเรียบเรียงความคิดไปในตัวด้วยที่จริงการมีเพื่อนมาก ไม่ได้ขึ้นอยู่กับการคุยเก่งเพียงอย่างเดียวแต่ขึ้นอยู่กับปัจจัยอื่น ๆ ด้วย เช่นเป็นคน อารมณ์ดี มีอารมณ์ขัน มีน้ำใจ รู้จักฟังเวลาคนอื่นพูด

ทำอย่างไรให้เพื่อนเกรงใจไม่เอาเปรียบเรา

การที่เพื่อนไม่เกรงใจ และชอบเอาเปรียบเรา ก็เพราะเรายอมอ่อนข้อให้เพื่อนหรือ เป็นฝ่ายต้องพึ่งพาอาศัยเพื่อนมากเกินไป เพื่อนจึงรู้สึกว่าเป็น "ของตาย" จะทำ อย่ างไรกับเราก็ได้ เพราะเราไปไหนไม่รอดถ้าขาดเขาคงต้องหัดพึ่งพาตัวเอง ให้มาก ทำอะไรด้วยตัวเองให้เป็น และ รู้จักยืนยันทิธิของเราบ้าง เพื่อให้เห็น ว่าเราก็มีศักดิ์ศรีเหมือนกันเวลาเพื่อนทำ อะไรให้เราไม่พอใจ ก็อย่าทนเงียบ แต่ ให้บอกเพื่อนไปตรง ๆ ว่าเราไม่ชอบ อย่าทำอย่างนี้กับเราอีก เพราะเราเองก็



รูปที่ 5.5 เพื่อน

ที่มา : <http://www.quip108.blogspot.com>

ยังไม่เคยทำกับเขาอย่างนี้เลยถ้าเราไม่พูดเพื่อนก็อาจจะไม่รู้ตัว และเราก็ต้องเก็บกดอารมณ์ที่ไม่ดีเอาไว้เป็นผลเสียต่อตัวเราด้วย นานไปเมื่อทนไม่ไหว ก็อาจจะเบิดอารมณ์ออกมาทำให้ความสัมพันธ์ขาดสะบั้นลงจนมองหน้ากันไม่ติดก็ได้แต่ถ้าบอกแล้วเพื่อนยังขึ้นทำอีก ก็แสดงว่าเขาไม่สนใจความรู้สึกเราก็ควรอยู่ให้ห่างเขาเอาไว้ แล้วหันไปคบเพื่อนใหม่ที่นิสัยดี คบแล้วสบายใจดีกว่าคนที่ไม่เกรงใจและชอบเอาเปรียบเพื่อนนั้น ไม่มีใครชอบและอยากได้เป็นเพื่อน ถ้าเขาไม่แก้ไขตัวเองนานไปก็จะมีไม่มีใครคบเขาเอง

ทำอย่างไรจึงจะหาเพื่อนที่คุยกับเรารู้เรื่องและชอบอะไรเหมือนเราได้

ถ้าเราแสดงท่าทีเป็นมิตร มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีก็จะมีเพื่อนมากมายมาให้เราเลือกคบหาสมาคม เพื่อนคนไหนคุยกันถูกคอมีรสนิยมตรงกันก็จะดึงดูดเข้าหากันเองเหมือนแม่เหล็กต่างขั้วแต่ถ้าเราเก็บตัวไม่ยอมสร้างสัมพันธ์ภาพกับใครเลยแม้ว่าจะรอให้คนอื่นเป็นฝ่ายเข้ามาหาเราเองก็คงยากที่จะพบเพื่อนที่ถูกใจได้ง่าย ๆ



รูปที่ 5.6 เพื่อนกัน

ที่มา : <http://www.doonung.com>

เพราะเราไม่มีโอกาสเรียนรู้ว่าใครเป็นอย่างไร เรื่องอย่างนี้ต้องอาศัยความสนิทสนมและใช้เวลาพอสมควร ดังนั้นฝึกเป็นคนยิ้มง่ายเข้าไว้วางตัวสบาย ๆ เป็นตัวของตัวเองและรู้จักหยิбыื่นความเป็นมิตรให้กับคนอื่น

ทำอย่างไรถ้ารู้สึกว่าตัวเองด้อยกว่าเพื่อน

เราควรพิจารณาดูก่อนว่า เราด้อยกว่าเพื่อนเรื่องอะไรเป็นเรื่องที่แก้ไขปรับปรุงได้หรือไม่ จะได้หาหนทางกันต่อไปถ้าเป็นเรื่องที่แก้ไขได้ เช่น รู้สึกว่าตัวเองเรียนด้อยกว่าเพื่อนรู้สึกว่าเป็นเพื่อนรอบรู้เรื่องต่าง ๆ มากกว่าเรารู้สึกว่าเราเล่นกีฬา

ไม่เก่งเท่าเพื่อน เป็นต้นเรื่องแบบนี้เราสามารถพัฒนาตัวเองให้ทันเพื่อนได้ เช่น ขยันเรียนให้มากขึ้นขยันอ่านหนังสือความรู้รอบตัวให้มากขึ้น หมั่นศึกษาค้นคว้า ด้วยตัวเองหรือไม่ก็ไปเรียนพิเศษ ทุ่มเวลาสำหรับฝึกซ้อมกีฬาให้มากขึ้นเราก็ อาจจะทัดเทียมเพื่อนได้ เรียกว่าความพยายามอยู่ที่ไหน ความสำเร็จที่นั่นถ้าเป็น เรื่องที่แก้ไขไม่ได้ เช่น รู้สึกด้อยที่พ่อแม่แยกทางกันไม่อบอุ่นเหมือนครอบครัว เพื่อน รู้สึกว่าฐานะยากจนกว่าเพื่อน ไม่มีของใช้แพง ๆ เหมือนเพื่อน รู้สึกว่าไม่ สวยไม่หล่อเหมือนเพื่อน เป็นต้นเรื่องแบบนี้เป็นเรื่องที่เราต้องทำใจ เพราะคนเรา เลือกเกิดไม่ได้แต่ก็ไม่ควรจมอยู่กับความน้อยเนื้อต่ำใจไปตลอด ลองมองหาข้อดีที่ เราได้รับมาบ้างเช่น การที่พ่อแม่แยกทางกัน ทำให้เราเข้มแข็งขึ้นและเป็นบทเรียน สำหรับการเลือกคู่ของเราในอนาคต ที่จะต้องเลือกให้ดีคิดให้รอบคอบก่อนหรือ การที่ฐานะยากจน ก็ทำให้เรารู้จักคุณค่าของเงินรู้จักใช้จ่ายอย่างประหยัด ในอนาคต เมื่อมีงานทำ มีเงินเดือนเราก็จะเก็บเงินได้มั่งยากจนอีกต่อไป หรือการที่คิดว่าไม่ สวยไม่หล่ออย่างเพื่อนก็น่าจะดีจะได้ไม่มีใครมาจีบ ทำให้จิตใจใจวิ่วเขวจนไม่เป็น อันเรียนถ้าคิดได้อย่างนี้จะทำให้เราเป็นคนที่มีอารมณ์มั่นคงและคนที่มีอารมณ์ มั่นคงจะได้เปรียบคนอื่นในทุก ๆ ทางโดยเฉพาะเมื่อเติบโตเป็นผู้ใหญ่ต่อไป



ทำอย่างไรเวลาทำรายงาน เพื่อนไม่ยอมให้เข้ากลุ่ม

เพื่อนๆ ย่อมอยากได้คนที่ขยัน มีความรับผิดชอบ ตั้งใจทำงาน มาเข้ากลุ่ม เพื่อรายงานจะได้มีคุณภาพ เสร็จทันเวลา และได้คะแนนดี แต่ถ้าเราเป็นคนขี้เกียจไม่รับผิดชอบงานส่วนที่ ได้รับมอบหมายไม่ตั้งใจทำให้ดี ทำแบบ ชู้ย ๆ พอพ้นตัวเพื่อนก็ย่อมไม่ยอมให้เราเข้ากลุ่ม ไปเป็นตัวถ่วงของพวกเขาการที่เพื่อนไม่ยอมให้เข้ากลุ่มคงทำให้เรารู้สึกเจ็บปวดแต่เราต้องพิจารณาตัวเองด้วยลองปรับปรุงตัวเสียใหม่ขยันเรียนให้มากขึ้นส่งการบ้านให้ทันเวลา และเป็นฝ่ายช่วยเหลือเพื่อนก่อนในเรื่องการเรียน เพื่อนๆก็จะประทับใจ ต่อไปจะกลายเป็นว่าเพื่อนๆ แย่งตัวเราให้เข้ากลุ่มด้วยซ้ำไป

ส่วนในกรณีเร่งด่วน ถ้าเพื่อนไม่ยอมให้เข้ากลุ่ม อาจต้องไปบอกอาจารย์เชื่อว่าอาจารย์น่าจะช่วยได้ ถ้าไม่หากกลุ่มให้เรา ก็อาจให้เราทำรายงานเดี่ยวมาส่งซึ่งก็จะเป็นโอกาสให้เราได้มีอิสระในการทำงานอย่างเต็มที่ และได้พิสูจน์ตัวเองด้วยว่าเราทำได้ เพื่อน ๆ เห็นฝีมือเราแล้วก็จะทึ่งและยอมรับเราในที่สุด

ทำอย่างไรคิดเพื่อนรู้สึกเหงาถ้าไม่มีเพื่อน

เป็นธรรมชาติของวัยรุ่นที่ชอบรวมกลุ่มอยู่กับเพื่อน ๆ ไม่ใช่เรื่องผิดปกติเด็กบางคนถึงขนาดขอพ่อแม่ย้ายโรงเรียนตามเพื่อนก็มีอย่างไรก็ตามเราควรเรียนรู้ที่จะเป็นตัวของตัวเองด้วยและรู้จักวิธึคลายความเหงาในเวลาที่ไม่มืเพื่อนอยู่ด้วยลองคิดว่ามีอะไรที่ทำได้แล้วให้ความเพลิดเพลินก็ทำสิ่งนั้น เช่นบางคนชอบฟังเพลง บางคนชอบอ่านหนังสือ บางคนชอบเลี้ยงสัตว์หรือปลูกต้นไม้บางคนชอบเย็บปักถักร้อย เขียนบันทึก ที่สำคัญลองหัดสร้างสัมพันธภาพกับคนอื่น ๆ บ้างจริงอยู่ที่ว่าเราอาจมีเพื่อนสนิทเพียงคนสองคน แต่ไม่ใช่ว่าจะไม่คบกับคนอื่นเสียเลยการเป็นคนเข้ากับใคร ๆ ได้ง่าย จะทำให้เรามีคนคุยด้วยแล้วจะรู้สึกว่าคุณอื่น ๆ ก็ช่วยให้เราคลายเหงาได้เหมือนกัน

หลักทั่วไปในการปรับตัวให้เข้ากับผู้อื่น

การปรับตัวให้เข้ากับผู้อื่นควรมีหลักในการปรับตัว ดังนี้

1. มีความรับผิดชอบผู้ที่มีความรับผิดชอบต่อหน้าที่ของตนเองอยู่เสมอ
จะช่วยให้สามารถปรับตัวให้เข้ากับผู้อื่นในสังคมได้ดี ทำให้ดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างปลอดภัยและมีความสุข

2. รู้จักปรับปรุงบุคลิกภาพ บุคคลที่มีบุคลิกภาพดีย่อมสามารถปรับตัวให้เข้ากับผู้อื่นได้ง่าย ดังนั้นจึงควรปรับปรุงบุคลิกภาพของตัวเราให้เป็นที่ยอมรับของผู้อื่น

3. ยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคล การยอมรับความจริงในเรื่องความแตกต่างระหว่างบุคคลจะช่วยเป็นแนวทางที่สำคัญในการปรับตัวให้เข้ากับผู้อื่นได้ง่ายขึ้น โดยทั่วไปคนเรามักมีความแตกต่างกันทั้งทางกาย จิตใจอารมณ์ สติปัญญา และสังคม ดังนั้น เมื่ออย่างเข้าสู่วัยรุ่นทุกคนจะพบกับการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ทั้งทางร่างกายและจิตใจ เนื่องมาจากความเจริญเติบโตตามธรรมชาติซึ่งเป็นไปตามวัยของตน จึงจำเป็นต้องปรับตัวหลายอย่างให้เข้ากับการเปลี่ยนแปลงเหล่านั้นเพื่อจะได้ดำเนินชีวิตได้อย่างปกติสุข

กฎทองของการผูกมิตรและรักษามิตร

1. สนใจเอาใจใส่ผู้อื่น
2. จริงใจและพร้อมที่จะเป็นมิตรกับผู้อื่น
3. ให้อภัยต่อความผิดพลาดของตนเองและผู้อื่นไม่ซ้ำเติมใคร
4. ยึดหยุ่นและยินดีที่จะทำตามความต้องการของผู้อื่นบ้างแทนที่จะทำตามใจตนเองทุกครั้ง
5. มีอารมณ์ขัน
6. แต่งกายสุภาพเรียบร้อย

7. เต็มใจที่จะทำงานร่วมกับผู้อื่นอย่างสุดความสามารถ
8. เปิดใจรับฟังความคิดเห็นผู้อื่นทั้งด้านบวกและด้านลบ
9. ยินดีที่จะยอมรับความผิดพลาดของตนเอง
10. เป็นผู้ฟังที่ดีพอๆกับเป็นผู้พูดที่ดี

พฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมสำหรับการคบเพื่อน

ความอยากรู้อยากเห็นที่นำไปสู่พฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมสำหรับการคบเพื่อนได้แก่

- ๑ แอบดูผู้อื่นในห้องแต่งตัว
- ๑ เปิดกระโปรงผู้หญิง
- ๑ แอบดูผู้อื่นอาบน้ำ
- ๑ แอบเข้าเว็บโป๊
- ๑ แอบอ่านหนังสือโป๊
- ๑ ใช้กระจกเงาวางใต้โต๊ะเด็กผู้หญิง
- ๑ แอบมองใต้บันได
- ๑ แอบซุบซิบนินทาต่อหน้าเพื่อให้เพื่อนระแวง



ที่มา: สมาคมสุขภาพจิตแห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์

<http://www.love4home.com/index.php?lay=show&ac=article&Id=109754&Ntype=5>

ทักษะในการแก้ไขปัญหาที่เกิดจากการคบเพื่อนต่างเพศ

1. การคบเพื่อน ต่างเพศไม่ว่าในลักษณะหรือรูปแบบใดก็ตาม ควรระวังตัวมากกว่าปกติ เพราะมีธรรมชาติแตกต่างจากเพศเดียวกันของตน การปฏิบัติต่อกันจนเกินเลย เช่น ถูกเนื้อต้องตัวหยอกล้อหรือเล่นกันด้วยความรุนแรง อาจทำให้อีกฝ่ายหนึ่งไม่พอใจจนตัดความสัมพันธ์จากความเป็นเพื่อนได้

2.เมื่อมีปัญหาความไม่เข้าใจกัน อาจทำให้ความสัมพันธ์ระหว่างเพศไม่ราบรื่น จึงไม่ควรแสดงความโกรธต่อกันแต่ควรพูดคุยปรับความเข้าใจกัน เพื่อให้ความสัมพันธ์ระหว่างเพื่อนดำเนินไปได้ด้วยดี

3.ความสัมพันธ์ระหว่างเพื่อนจะมั่นคงและยืนนานได้ต้องแสดงความจริงใจ และมีน้ำใจต่อกัน และเปิดเผยตรงไปตรงมา

4. การเคารพในสิทธิและให้เกียรติซึ่งกันและกันเป็นสิ่งสำคัญที่วัยรุ่นควรปฏิบัติ เพราะเป็นสิ่งที่ช่วยพัฒนาบุคลิกภาพให้สมบูรณ์ และพร้อมเข้าสู่สังคมที่กว้างขึ้นในอนาคต

5.การยอมรับความแตกต่างระหว่างเพศจะช่วยให้เข้าใจธรรมชาติของกันและกัน สามารถช่วยให้ปรับตัวเข้าหากันได้ดีขึ้น

6.เมื่อเพื่อนมีปัญหา เกิดความทุกข์ มีความเดือดร้อน หรือไม่สบายใจ ต้องแสดงความเห็นใจช่วยปลอบโยน เพื่อให้คลายความกังวล และถ้ามีความพร้อมที่จะช่วยเหลือแก้ไขปัญหาก็ โดยไม่ทำให้ตนเองต้องเดือดร้อนควรรีบช่วยเหลือ เพื่อจะภูมิใจในตัวเองเป็นอย่างมาก

7.การปฏิบัติและวางตนในฐานะเพื่อนที่ดีอย่างเสมอต้นเสมอปลายเป็นสิ่งจำเป็น เพราะจะช่วยสร้างสัมพันธภาพที่แน่นแฟ้นยืนนาน

<http://dc397.4shared.com/doc/s4i0i6oz/preview.html>

ขอบคุณมาก เพื่อน



กิจกรรมที่ 5.1
เรื่อง การรู้จักตนเอง

คำชี้แจง ให้นักเรียนทำกิจกรรม ดังนี้ (10 คะแนน)

1. ให้นักเรียนสำรวจตนเอง เขียนออกมาเป็นข้อ ๆ ตามแบบสำรวจ
2. นำแบบสำรวจสลับกันตรวจ หาหัวข้อสนทนา แสดงความคิดเห็น
3. เพื่อนนักเรียนร่วมกันสนทนา อภิปราย ชักถาม ตอบปัญหา
แสดงความคิดเห็นพิจารณา แก้ไข เพื่อปรับปรุงให้เป็นบุคคลที่มี
คุณภาพ อยู่ในสังคมได้อย่างสงบสุข





คำชี้แจง ให้นักเรียนทำกิจกรรม ดังนี้ (10 คะแนน)

1. แบ่งนักเรียนออกเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มนักเรียนชายและกลุ่มนักเรียนหญิง
2. ค้นหาข้อมูลเกี่ยวกับการป้องกันตนเองให้พ้นจากภัยที่อาจเกิดขึ้นโดยไม่คาดคิด
3. ส่งตัวแทนนำเสนอ อภิปราย หน้าชั้นเรียน กลุ่มละ 3 คน





คำชี้แจง ให้นักเรียนทำกิจกรรม ดังนี้ (10 คะแนน)

1. แบ่งนักเรียนออกเป็น 4 กลุ่ม ๆ ละ 4คน ปฏิบัติ ดังนี้
2. จับฉลากหัวข้อกิจกรรม
หัวข้อที่ 1บุคคลตัวอย่างที่นักเรียนชื่นชอบ ยกย่องและ
ต้องการเลียนแบบ (บอกเหตุผล)
หัวข้อที่ 2 ควรทำตัวอย่างใดให้เป็นที่รักของเพื่อน
หัวข้อที่ 3บุคคลแบบไหนที่นักเรียนต้องการคบเป็นเพื่อน
หัวข้อที่ 4 จะรักษาสัมพันธภาพกับเพื่อนอย่างไรให้คงทน
3. ส่งตัวแทนกลุ่ม อภิปรายหน้าชั้นเรียน กลุ่มละ 2 คน
เพื่อนๆ กลุ่มที่กำลังอภิปราย ร่วมตอบปัญหา แสดงความคิดเห็นเพิ่มเติม ที่
เพื่อนต่างกลุ่มซักถามข้อสงสัย



แบบทดสอบหลังเรียน

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชุด เพศศึกษา เล่มที่ 5 เรื่อง รู้ตัวไว้ปลอดภัย

คำชี้แจง 1. ให้ใส่เครื่องหมาย X หน้าข้อที่เลือกว่าถูกต้องที่สุด

ลงในกระดาษคำตอบ

2. (ข้อสอบมี 20 ข้อ เวลาทำข้อสอบ 20 นาที)

1. ข้อใดไม่ถูกต้องเกี่ยวกับการเรียนเรื่องรู้ตัวไว้ปลอดภัยดี

- ก. มีความรู้เกี่ยวกับพัฒนาการทางเพศ ข. มีความรู้ในการปฏิบัติตนกับเพื่อนต่างเพศ
- ค. มีความรู้ในการบริหารเสน่ห์ทางเพศ ง. มีความรู้ในการรักษาสุขอนามัยทางเพศ

2. การเกิดเหตุการณ์ต่างๆซึ่งเป็นภัยทางเพศของเด็กหญิงและผู้หญิงมักเกิดจากบุคคลกลุ่มใดมากที่สุด

- ก. คนที่เสพยาเสพติดจนขาดสติ ข. คนรู้จักหรือญาติพี่น้อง
- ค. มอเตอร์ไซค์รับจ้าง ง. กรรมกรแบกหาม

3. ถ้ามีคนแปลกหน้าชวนไปหลังโรงเรียนคำถามที่ควรถามตนเองคือข้อใด

- ก. ชวนเราทำไม ข. ชวนเราไปเพื่ออะไร
- ค. คนคนนี้น่าไว้วางใจหรือไม่ ง. ถ้าเราไปแล้วจะได้อะไรตอบแทน

4. คุณสมบัติใดที่จำเป็นต่อการป้องกันตนเองจากภัยที่ไม่คาดคิด

- ก. มนุษย์สัมพันธ์ ข. การตัดสินใจ
- ค. การเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ง. การต่อรอง

5. ข้อใดไม่ใช่หลักที่ใช้พิจารณาว่าเป็นสถานการณ์ที่ควรปฏิเสธ

- | | |
|---|--------------------------|
| ก. ได้รับผลตอบแทนหรือไม่ | ข. เป็นคนแปลกหน้าหรือไม่ |
| ค. เป็นอันตรายต่อสุขภาพ, ร่างกายหรือไม่ | ง. ผิดกฎโรงเรียนหรือไม่ |

6. เมื่อตกอยู่ในสถานการณ์ที่เป็นภัยควรปฏิบัติดังต่อไปนี้

- | | |
|--|--|
| ก. ไม่ปฏิเสธทันที-รอดูเหตุการณ์-รีบขอความช่วยเหลือ | ข. ปฏิเสธทันที-หนีจากเหตุการณ์-รีบขอความช่วยเหลือ |
| ค. ปฏิเสธทันที-รอดูเหตุการณ์-รีบขอความช่วยเหลือ | ง. ไม่ปฏิเสธทันที-หนีจากเหตุการณ์-รีบขอความช่วยเหลือ |

7. สถานการณ์ใดที่เสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์มากที่สุด

- | | |
|---|--|
| ก. การสัมผัสโอบกอดในที่ลับหูลับตา | ข. การไปเที่ยวด้วยกันในวันวาเลนไทน์ |
| ค. การชักชวนกันไปคูสตั๊นที่ชั่วอารมณ์ทางเพศ | ง. การเสพล้างเสพติดหรือดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ |

8. ถ้าถูกชวนไปเที่ยวสถานที่ที่มีนักร้องและมีการดื่มสุราของมึนเมา ควรตอบอย่างไร

- | | |
|--|--|
| ก. ไปสิเป็นกิจกรรมที่ดีมากๆขอบคุณนะที่ชวน | ข. อยากไปแต่ต้องขออนุญาตคุณพ่อคุณแม่ก่อนขอบคุณนะที่ชวน |
| ค. ไม่ชอบไปเลยนะสถานที่แบบนั้นขอบคุณนะที่ชวน | ง. ไม่เคยไปเลยลองไปดูก็ได้นะขอบคุณนะที่ชวน |

9. เมื่อตกอยู่ในสถานการณ์เสี่ยงทางเพศควรทำอย่างไร

- | | |
|------------------------------------|------------------------------|
| ก. ตะโกนร้องขอความช่วยเหลือ | ข. ปล่อยให้เหตุการณ์ดำเนินไป |
| ค. พูดยปฏิเสธและหลบออกจากสถานการณ์ | ง. ถูกทั้งกและข |

10. เพราะเหตุใดเราจึงควรฝึกศิลปะป้องกันตัว

- ก. ไว้ต่อสู้ป้องกันภัยในเบื้องต้นก่อนที่ ข. ทำให้เสียค่าใช้จ่ายมากขึ้น
คนอื่นจะมาช่วยเหลือ
- ค. ทำให้มีสมาธิในการช่วยเหลือตนเอง ง. ทำให้เพื่อนเห็นว่าเราเป็นคนทันสมัย
ให้ปลอดภัย

11. ลักษณะของเพื่อนที่ดีเป็นอย่างไร

- ก. นินทาให้ร้าย ข. พุดจาบุดะคอก
ค. จริงใจและซื่อสัตย์ ง. เอาแต่ใจตนเอง

12. เพื่อนลักษณะใดที่ไม่ควรคบมากที่สุด

- ก. เพื่อนที่ไม่ช่วยทำแรงแ ข. เพื่อนที่ไม่ช่วยทำกิจกรรมกลุ่ม
ค. เพื่อนที่ไม่ให้ยืมเงิน ง. เพื่อนที่ไม่ให้ลอกข้อสอบ

13. ถ้าเพื่อนชวนดื่มสุราควรทำอย่างไร

- ก. ให้เพื่อนดื่มให้ดูก่อน ข. ปฏิเสธและแสดงเหตุผล
ค. ทดลองดื่มให้เพื่อนดู ง. ดื่มให้เยอะๆ แสดงความจริงใจ

14. เหตุใดคนเราจึงต้องมีเพื่อน

- ก. ต้องการเพื่อนเล่น ข. ไม่สามารถอยู่คนเดียวตามลำพังได้
ค. ไม่สามารถไปไหนคนเดียวได้ ง. ต้องการที่ปรึกษา มีคู่คิด

15. ข้อใดเป็นการปรับตัวเข้ากับเพื่อน

- ก. พุดเฉพาะความดีของเพื่อน ข. ปรับปรุงนิสัยของตนเองตามเพื่อน
ค. มองข้ามความผิดพลาดเล็กๆน้อยๆ ง. ยอมเสียเปรียบเพื่อน

16. ความสามารถในการปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์ที่เหมาะสมตรงกับข้อความใด

- ก. น้ำพึ่งเรือเสือพึ่งป่า ข. ใจเขาใจเรา
ค. ค. ถ้อยทีถ้อยอาศัย ง. เข้าเมืองตาหลิ่วต้องหลิ่วตาตาม

17. ข้อใดมีความหมายเช่นเดียวกับการผูกมิตร

- | | |
|--------------------|--------------------|
| ก. มีมนุษยสัมพันธ์ | ข. มีมรรยาท |
| ค. มีศีลธรรม | ง. มีความรับผิดชอบ |

18. การปรับอารมณ์ของตนเองให้แจ่มใสทำได้อย่างไร

- | | |
|----------------------|---------------------|
| ก. เล่นกีฬา,ดนตรี | ข. ดูภาพยนตร์ |
| ค. อยู่เงียบๆคนเดียว | ง. ออกเที่ยวกลางคืน |

19. อารมณ์ที่แจ่มใสส่งผลต่อการผูกมิตรได้อย่างไร

- | | |
|------------------|----------------------|
| ก. หน้าตาดีน่าคบ | ข. สุภาพเรียบร้อย |
| ค. น่ารักหาสมาคม | ง. เรียนหนังสือได้ดี |

20. ข้อใดเป็นเหตุผลของการยอมรับฟังความคิดเห็นของเพื่อน

- | | |
|--------------------------------------|---|
| ก. คนเราอาจมีความคิดเห็นดีๆแตกต่าง | ข. ถ้าไม่ฟังเพื่อนอาจนำไปบอกครูได้ |
| ค. การฟังเป็นคุณสมบัติข้อหนึ่งของการ | ง. การรับฟังผู้อื่นมากเกินไปอาจทำให้งานไม่สำเร็จได้ |
| เป็นหัวหน้ากลุ่ม | |





แนวทางคำตอบกิจกรรม

รู้ตัวไว้ปลอดภัย

การรู้จักระมัดระวังตนเองให้ปลอดภัยจากสถานการณ์เสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่คาดคิด หรือการถูกล่วงละเมิดทางเพศได้ โดยเฉพาะการไปเที่ยวกันตามลำพังสองต่อสองของหนุ่มสาว การกลับบ้านมีดคำ การดื่มสุราและเสพยาเสพติด ดังนั้นจึงควรเรียนรู้ทักษะในการแก้ไขปัญหาและการตัดสินใจที่ถูกต้องเมื่อตกอยู่ในสถานการณ์เสี่ยงเรื่องเพศ ดังนี้

การรู้ตนเองไว้ให้ปลอดภัยจากอันตรายทางเพศ ควรปฏิบัติ ดังนี้

1. ไม่อยู่ในที่ลับตากับเพศตรงข้ามสองต่อสอง
2. ไม่เสพยาหรือของมึนเมา
3. ไม่ไปเที่ยวค้างคืนกับเพศตรงข้าม
4. ไม่คู่มือที่ยั่วเย้าอารมณ์ทางเพศ
5. ไม่ยินยอมให้ถูกเนื้อต้องตัวได้โดยง่าย เช่น การจับมือ การกอด การจูบ

เป็นต้น โดยอีกฝ่ายต้องแสดงอาหารหวงตัวเพื่อให้อีกฝ่ายรู้ตัวว่าไม่ควรทำเช่นนั้นอีก

4. ไม่ยินยอมให้มีเพศสัมพันธ์ด้วย โดยอาจใช้วิธีดังต่อไปนี้
 - พูดยกแบบตรงไปตรงมาว่ายังไม่พร้อมที่จะมีเพศสัมพันธ์ด้วย
 - พูดยกปฏิเสธอย่างหนักแน่นถ้าอีกฝ่ายขอมีเพศสัมพันธ์ด้วย

5. ต้องเลิกคบกับผู้ที่ชอบล่อลวงเกิน เพราะแสดงว่าคนนั้นไม่มีความจริงใจ ข่าวดังกล่าวในสังคมปัจจุบันมีความเจริญทางด้านข้อมูลข่าวสารและเทคโนโลยี ด้านต่างๆ จนทำให้คนเราสามารถรับรู้ข้อมูลข่าวสารได้อย่างรวดเร็วและทันสมัย

ขึ้น สิ่งเหล่านี้ถ้ารู้จักเลือกใช้ให้เป็นประโยชน์ก็จะทำให้คนเราฉลาดและรอบรู้ แต่ ถ้านำไปใช้ในทางที่ผิดก็อาจนำโทษมาสู่ตัวผู้ใช้และคนรอบข้างได้ สื่อต่าง ๆ ทั้ง สื่อสิ่งพิมพ์และสื่ออิเล็กทรอนิกส์ เช่น หนังสือพิมพ์ วิทยุ โทรทัศน์ อินเทอร์เน็ต เป็นต้น ส่วนใหญ่ล้วนเป็นสิ่งที่ให้ความรู้และเพลิดเพลินแก่ผู้ใช้ แต่ก็ยังมีสื่อ บางประเภทที่มีโทษ เช่น หนังสือที่มีภาพโป๊ ภาพยนตร์โป๊เปลือยหรือมีเรื่อง เพศสัมพันธ์ เว็บไซต์ที่มีภาพโป๊ และหนังสือการ์ตูนที่มีเรื่องเพศแทรกอยู่ เป็นต้น ซึ่งสื่อเหล่านี้สามารถนำไปสู่การเกิดปัญหาการล่วงละเมิดทางเพศ

ถ้าผู้ที่อยู่ในวัยเด็กหรือวัยรุ่นเข้าไปเกี่ยวข้องกับสื่อทางเพศด้วยความ รู้เท่าไม่ถึงการณ์ก็อาจเป็นปัจจัยหนึ่งที่จะช่วยยั่วยุให้เกิดความต้องการทางเพศและมี เพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควรได้

นอกจากนี้ผู้ใหญ่ที่อ่านหรือดูสื่อทางเพศทั้งในขณะที่มีสติหรือขาดสติ เนื่องจากการเมาสุรา หรือเสพสารเสพติด อาจเกิดความต้องการทางเพศจนไม่ สามารถควบคุมได้ ซึ่งอาจทำให้เกิดการล่วงละเมิดทางเพศกับผู้อื่น โดยเฉพาะกับ ผู้ที่อยู่ในวัยเด็กได้

การสร้างสัมพันธ์ภาพกับเพื่อน

การสร้างสัมพันธ์ภาพกับเพื่อน หมายถึงการสร้างความสัมพันธ์ในทางที่ดีต่อ เพื่อน เพื่อนมีความสำคัญมาก สามารถเป็นที่พึ่งพิงยามเดือดเนื้อร้อนใจ พุดคุย รับฟังปัญหาร่วมเล่นและทำกิจกรรมต่าง ๆ อีกทั้งเพื่อนที่ดียังคอยตักเตือนเมื่อทำ ผิดและให้อภัยกันเสมอ

ดังนั้นเราควรสร้างสัมพันธ์ภาพกับเพื่อน เพื่อการได้อยู่ในสังคมอย่างมีความสุข ดังนี้

1. มีน้ำใจ ช่วยเหลือเกื้อกูลเพื่อนเสมอ เช่น สอนการบ้าน แบ่งปันอาหาร และสิ่งของ
2. เป็นผู้พูดและผู้ฟังที่ดี เช่น พุดจาไพเราะ ไม่นินทาเพื่อน รับฟังความคิดเห็นหรือปัญหาของเพื่อนอย่างตั้งใจ
3. เอาใจใส่ในตัวเพื่อน เช่น คอยดูแลเมื่อเพื่อนไม่สบาย จดจำสิ่งที่เพื่อนชอบเพื่อสร้างความประทับใจ
4. จริงใจและซื่อสัตย์ต่อเพื่อน เช่น ไม่นำความลับของเพื่อนไปเปิดเผย แนะนำในเรื่องที่ดีมีประโยชน์
5. ยอมรับผิด และให้อภัยเพื่อน เช่น ยอมรับความผิด โดยปรับปรุงพฤติกรรมของตนเองใหม่ และให้อภัยเมื่อเพื่อนทำผิด ไม่เก็บมาโกรธเคือง





เฉลยแบบทดสอบก่อนเรียน
ชุด เพศศึกษา เล่มที่ 5 เรื่อง รู้ตัวไว้ปลอดภัย

- | | | | |
|-------|-------|-------|-------|
| 1. ค | 2. ข | 3. ข | 4. ค |
| 5. ค | 6. ข | 7. ค | 8. ค |
| 9. ง | 10. ค | 11. ง | 12. ข |
| 13. ง | 14. ข | 15. ค | 16. ง |
| 17. ค | 18. ค | 19. ค | 20. ค |



เอกสารอ้างอิง

เชาวลิต ภูมิภาค และคณะ. (2554). หนังสือเรียนรายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษา และพลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษา และพลศึกษา. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช.

พนม เกตุมาน. (2551). สุขภาพจิต. สาขาวิชาจิตเวชเด็กและวัยรุ่น ภาควิชาจิตเวชศาสตร์. คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล.

สุจิตรา สுகนธทรัพย์, รุ่งอรุณ เขียวพุ่มพวง. (2554). หนังสือเรียนรายวิชา พื้นฐาน สุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษา และพลศึกษา. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์แม็ค.

สุมาลี สวดยสะอาด. (2554). เพศศึกษา. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์ มหาวิทยาลัย.

<http://dc397.4shared.com/doc/s4i0i6oz/preview.html>

<http://www.love4home.com/index.php?lay=show&ac=article&Id=109754&Ntype=5>

รูปภาพครอบครัวยุคใหม่(ออนไลน์) แหล่งที่มา :

<http://www.fb.sanook.com>(25 พฤศจิกายน 2554)

รูปภาพฝึกสติป้องกันตัว(ออนไลน์) แหล่งที่มา :

<http://www.thaibigplaza.com> (25 พฤศจิกายน 2554)

รูปภาพฝึกป้องกันตน(ออนไลน์) แหล่งที่มา :

<http://www.thaiselfdefense.blogspot.com>(25 พฤศจิกายน 2554)

รูปภาพคบเพื่อนที่สนใจการเรียน(ออนไลน์) แหล่งที่มา :

<http://www.fb.sanook.com>(25 พฤศจิกายน 2554)

รูปภาพเพื่อน(ออนไลน์) แหล่งที่มา : <http://www.quip108.blogspot.com>

(25 พฤศจิกายน 2554)

รูปภาพเพื่อนกัน(ออนไลน์) แหล่งที่มา : <http://www.doonung.com>

(25 พฤศจิกายน 2554)