

คู่มือคูใจ วัยแรกคลิก

Love@1st_Click Guidebook



UNFPA Thailand
ประเทศไทย
กองทุนประชากรแห่งสหประชาชาติ

teenpath
www.teenpath.net
เพศศึกษาเพื่อเยาวชน

กองทุนประชากรแห่งสหประชาชาติ (UNFPA) เป็นองค์กรระหว่างประเทศเพื่อการพัฒนาที่ส่งเสริมสิทธิของสตรีและเด็กทุกคนให้มีความสุขกับชีวิตที่มีสุขภาพดี มีโอกาสที่เท่าเทียมกัน กองทุนประชากรแห่งสหประชาชาติสนับสนุนประเทศต่างๆ ในการใช้ข้อมูลทางด้านประชากรเพื่อจัดทำนโยบายและโครงสร้างเพื่อลดความยากจนและดำเนินงานเพื่อให้มั่นใจได้ว่าทุกการตั้งครรภ์เป็นที่ต้องการ การคลอดทุกครั้งปลอดภัย เยาวชนทุกคนปลอดภัยจากโรคภูมิคุ้มกันบกพร่อง (HIV/AIDS) เด็กหญิงและสตรีทุกคนได้รับการปฏิบัติอย่างมีศักดิ์ศรีและด้วยความนับถือ

ยูเอ็นเอฟพีเอ - เพราะทุกคนสำคัญ



กองทุนประชากรแห่งสหประชาชาติ ประเทศไทย
กรุงเทพฯ ประเทศไทย

unfpa.thailand@unfpa.org

มิถุนายน 2553

© UNFPA Thailand

ทุกความคิดเห็นที่แสดงอยู่ในรายงานฉบับนี้ เป็นความคิดเห็นส่วนตัวของผู้เขียน ทั้งนี้มิได้เป็นตัวแทนความคิดเห็นของกองทุนประชากรแห่งสหประชาชาติ องค์การสหประชาชาติหน่วยงานอื่นๆที่เกี่ยวข้อง

ขอขอบคุณเป็นพิเศษ

สตีลย เจนเลื่อย,

นักวิชาการอิสระผู้เขียนและรวบรวมเอกสารชุดนี้

Love@1st Click Guidebook

คู่มือคูใจวัยแรกคลิก



จากสถานการณ์การตั้งครรภ์ในวัยรุ่นที่สูงเพิ่มขึ้นจากอัตราร้อยละ 12.5 ในปี 2546 เป็นร้อยละ 14.7 ในปี 2549 กองทุนประชากรแห่งสหประชาชาติ (UNFPA) และกระทรวงสาธารณสุขได้เล็งเห็นถึงความสำคัญของการสร้างสรรค์สื่อเพื่อให้ความรู้รวมถึงข้อมูลการบริการเกี่ยวกับสุขภาพทางเพศและอนามัยการเจริญพันธุ์แก่วัยรุ่นได้มากขึ้นจึงสร้างสรรค์วีดิทัศน์ละครเพลงเรื่อง “รักแรกคลิก Love@1st_Click Interactive DVD” ขึ้นมา

สื่อวีดิทัศน์และคู่มือชุดนี้จัดทำเพื่อเป็นสื่อสารบันเทิง (Edutainment) ที่ช่วยเสริมการเรียนรู้ให้วัยรุ่นที่มีอายุ 12 – 18 ปีได้ตระหนักถึงสาเหตุ ผลกระทบ และทางเลือกของการมีเพศสัมพันธ์โดยไม่ป้องกัน ซึ่งสื่อชุดนี้วัยรุ่นสามารถเรียนรู้ได้ด้วยตนเองด้วยความสนุกสนานเพลิดเพลิน อย่างไรก็ตามเพื่อให้ได้เกิดประโยชน์สูงสุด ครูหรือผู้ปกครองควรจะมีบทบาทร่วมพูดคุย แสดงความคิดเห็น หรือเสนอแนะแนวทางร่วมด้วย โดยวีดิทัศน์นี้มีทั้งที่เป็นละครเพลง และส่วนที่เป็นเกมให้ความรู้ซึ่งจำลองจากเกมอินเทอร์เน็ตที่ได้รับความนิยมจากวัยรุ่น

เรื่องย่อ (Synopsis)

แพตตี้ เด็กสาว ม. ต้น ผู้ตามหาความรักจากโลกอินเทอร์เน็ต แต่ด้วยความอ่อนประสบการณ์ของเธอทำให้เธอต้องเผชิญเรื่องราวอันเป็นจุดพลิกผันของชีวิต คือ การตั้งครรภ์ในวัยเรียน เธอจะเลือกทางเดินใดให้เธอสามารถใช้ชีวิตต่อไปได้อย่างมีความสุข

คำแนะนำการใช้

วีดิทัศน์ละครเพลงเรื่องรักแรกคลิกและเกมหมู่บ้านความรัก (Love Ville) พร้อมทั้งคู่มือคูใจวัยแรกคลิกนี้ได้ออกแบบให้สามารถใช้ประโยชน์อย่างบูรณาการ เพื่อให้ได้ประสิทธิภาพสูงสุดจากการใช้สื่อทั้ง 3 อย่างนี้โดยง่าย รวดเร็ว คู่มือนี้ได้เชื่อมโยงประเด็นชวนคุยต่างๆ ที่อ้างอิงจากละครและเกมตามตารางต่อไปนี้ โดยในหนังสือ “คู่มือคูใจวัยแรกคลิก” นี้ประกอบด้วย ประเด็นชวนคุย ที่สอดคล้องกับละครแต่ละตอนซึ่งสามารถใช้ประกอบการเรียนการสอนได้โดยง่าย คอลัมน์ต่อมาเป็นคอลัมน์ “ทำอย่างไร-ไขความคิด” เป็นการเสนอความคิดเห็นเพื่อเป็นแนวทางของคำถามจากประเด็นชวนคุยดังกล่าว

ตอนที่	ประเด็นชวนคุย	ฉาก / สถานที่	Love Ville Games
1	เมื่อเราได้ เมื่อเราโต	แพตตี้และเพื่อน ที่โรงเรียนและศาลา	Cool School
2	เสี่ยงอย่างไร ปลอดภัยไว้ก่อน	ที่บ้าน แพตตี้ คุยงานอินเทอร์เน็ต แม่เข้ามาพบ	Internet cafe
3	ทักษะชีวิต คิดต่อเรื่องเรื่องเพศ	หนูดีให้คำปรึกษา	Dormitory-Negotiation
4	การคุมกำเนิด	แพตตี้ไปคอนโดพาร์ทเมนท์	Arcade-Monster, Street-VoxPop
5	โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์	สนามที่โรงเรียน และพี่หนูดีให้คำปรึกษาเรื่องการตรวจตั้งครรภ์	Arcade-Basketball
6	การตั้งครรภ์ในวัยเรียน	การสอบ	Arcade-Matching
7	การสื่อสารภายในครอบครัว	งานข้าวเย็นพร้อมหน้ากันกับครอบครัวและการพูดคุยกันหลังทานข้าว	Youth Friendly Clinic
8	เพศสภาวะและวัฒนธรรม	การแสดงออกของแม่และพี่หนูดีเมื่อทราบว่าแพตตี้ตั้งครรภ์	Youth Friendly Clinic
9	สิทธิด้านอนามัยการเจริญพันธุ์	การให้ความช่วยเหลือของพี่หนูดี	Youth Friendly Clinic

1. เมื่อเราโต เมื่อเราโต (Puberty)

ประเด็นชวนคุย

#	คำถามนำ	ทำอะไร - ใจความคิด
1.	จากละคร ครูกล่าวไว้ว่า “เราสามารถสืบพันธุ์ได้ก็ต่อเมื่อชายเริ่มมีสุจิ และ หญิงมีประจำเดือน” น้องๆ คิดอย่างไรกับคำพูดนี้  (Chapter 1- ที่โรงเรียน)	การสืบพันธุ์นั้นหมายถึงการที่อสุจิผสมกับไข่ โดยมุ่งหวังให้เกิดทายาท ดำรงเผ่าพันธุ์ แต่การมีเพศสัมพันธ์เป็นสัมผัสที่มีพลังขับเคลื่อนทางอารมณ์ ซึ่งอาจจะเป็นพลังทางบวกหรือทางลบก็ได้ ดังนั้น ควรคิดอย่างรอบคอบถึงเหตุผลทั้งของเรา และคู่เมื่อเราจะมีเช็กส์ อย่าปล่อยให้อีกฝ่ายมาบังคับเรา และถ้าพร้อมจะมีเพศสัมพันธ์อย่าลืมป้องกันด้วยการสวมถุงยางอนามัยก็แล้วกัน
2.	จากการ์ตูน Cool school 11พดด้ และเจ็ด ต่างก็กังวลเกี่ยวกับการสำเร็จความใคร่ด้วยตนเอง (การช่วยตัวเอง) น้องๆ รู้สึกอย่างนั้นหรือเปล่า แล้วคิดว่าเป็นการกระทำที่เหมาะสม ยอมรับได้ หรือเปล่า? (Cartoon – Cool School)	ตามที่กล่าวในการ์ตูนว่า การช่วยตัวเอง เป็นสิ่งปกติ และเป็นกิจกรรมทางเพศที่ไม่มีอันตรายต่อสุขภาพกายและใจของทั้งชายและหญิง มีผู้เชี่ยวชาญเรื่องเพศ กล่าวว่า ผู้ที่ช่วยตัวเอง มีแนวโน้มที่จะทำหน้าที่ได้ดีเมื่อมีเช็กส์กับคู่อีก เนื่องจากรู้จักและเข้าใจร่างกายตัวเองดีและมีการแสดงออกทางอารมณ์อย่างเต็มที่
3.	การเริ่มเข้าสู่วัยหนุ่ม-สาว เป็นรอยต่อการเปลี่ยนแปลง น้องๆ คิดว่าร่างกายของเรามีการเปลี่ยนแปลงอะไรบ้าง  (Cartoon – Cool School)	เมื่อเราเริ่มเข้าสู่วัยเจริญพันธุ์ หรือ วัยหนุ่มสาว ร่างกายเราจะเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว สูงขึ้น แข็งแรงขึ้น น้ำหนักขึ้น หนขึ้น มีกลิ่นตัว กลิ่นปาก มีอารมณ์แปรปรวน อาจจะมีสิวขึ้นด้วย <u>เด็กหญิง</u>จะมีส่วนเว้า ส่วนโค้ง หน้าอกโต เริ่มจะมีประจำเดือน <u>เด็กชาย</u>จะมีกล้ามเนื้อโตขึ้น มีอวัยวะเพศที่ยาวขึ้นและ ใหญ่ขึ้น เสียงแตกและทุ้มลึก อารมณ์แปรปรวน อาจจะรวมถึงหงุดหงิดสับสน กังวล และมีความรู้สึกทางเพศเหล่านี้เป็นการเปลี่ยนแปลงที่จะเกิดขึ้นเป็นปกติเมื่อเข้าสู่วัยหนุ่มสาว

#	คำถามนำ	ทำอะไร - ใจความคิด
4.	เราจะมีวิธีการอย่างไรเพื่อให้วัยรุ่นที่รักเพศเดียวกันสามารถใช้ชีวิตได้อย่างปลอดภัย ไม่เกิดการแบ่งแยกคิดกัน หรือก่อให้เกิดความรุนแรง 	- สำหรับวัยรุ่นที่ชอบเพศเดียวกันความรู้สึกนี้เป็นเรื่องปกติ ไม่ควรตีตราและกดดันวัยรุ่นที่ชอบเพศเดียวกันให้ออกจากสังคม ชุมชน โรงเรียน รวมทั้งห้องเรียน - การสร้างสภาพแวดล้อมให้วัยรุ่นทุกคนรู้สึกอบอุ่นไม่ว่าจะเป็น หญิงรักหญิง (เลสเบี้ยน) หรือ ชายรักชาย (เกย์) เป็นสิ่งสำคัญ เราไม่ควรเหยียดเพศโดยรังเกียจว่าเขาเป็นเกย์ หรือ เลสเบี้ยน แต่ควรกระตุ้นให้นำความคิดหรือนโยบายเกี่ยวกับการต่อต้านการแบ่งแยกทางเพศมาใช้ พร้อมทั้งช่วยสร้างกระแสเชิงบวกเรื่องความหลากหลายทางเพศสนิยมทางเพศไม่ว่าจะเป็นเพศใดนั้นเป็นเรื่องปกติ ยอมรับเพื่อนของเราพร้อมทั้งเก็บความลับของเขา

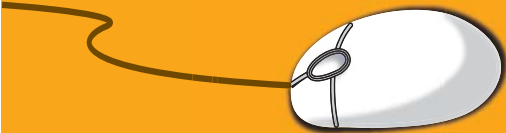
ภาพรวม ร่วมกันคิด

ร่างกายของเราเมื่อกำลังเข้าสู่วัยรุ่นนั้นจะมีการเปลี่ยนแปลงที่เรียกว่า อนามัยการเจริญพันธุ์ เริ่มโตเป็นหนุ่มเป็นสาวก็สามารถสืบพันธุ์ได้และการเปลี่ยนแปลงทางฮอร์โมน มีสิวขึ้น ความสูงและน้ำหนักที่มากขึ้นอย่างรวดเร็ว นอกจากจะมีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายแล้ว การเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ก็เกิดขึ้นเช่นกัน วัยรุ่นจะให้ความสนใจเรื่องเพศ อยากรู้ ที่รัก ที่สนใจกับคนที่ตนเองปิ๊ง วิธีที่ดีที่สุดในการที่จะเตรียมตัวกับการเปลี่ยนแปลงนี้ คือการเรียนรู้เข้าใจและปรับตัวให้ ยอมรับการเปลี่ยนแปลงนั้นว่า เป็นสิ่งปกติ



2. เสี่ยงอย่างไร ปลอดภัยไว้ก่อน (Risk Assessment)

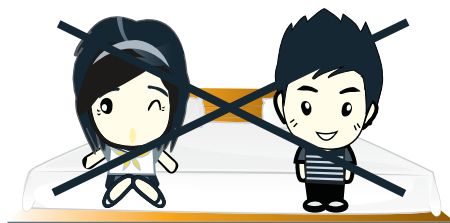
ประเด็นชวนคุย

#	คำถามนำ	ท่าอย่างไร - ใจความคิด
1.	จากละคร แพนด้าคุยกับพี่หนุ่มทางอินเทอร์เน็ต ซึ่งถือเป็นคนแปลกหน้า พฤติกรรมอย่างนี้ถือว่าเสี่ยงไหม  Chapter 2 บ้านแพนดี้ และเพลงของหนูดี	- การคุยกับคนแปลกหน้าทางอินเทอร์เน็ตมีโอกาสเสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่ปลอดภัยโดยเฉพาะถ้ามีการแลกเปลี่ยนโทรศัพท์ ที่อยู่ หรือนัดพบกันตามลำพัง คนที่ติดต่อยังทางอินเทอร์เน็ตซึ่งถือเป็นคนแปลกหน้านั้นอาจไม่ใช่คนที่ดี น่าเชื่อถืออย่างที่คิดและอาจหวังที่จะหลอกลวงหรือคิดไม่ดีกับเรา
2.	พี่หนูดีเตือนแพนดี้ว่าการนัดเจอกับพี่หนุ่มเสี่ยงต่อการถูกล่อลวงไปข่มขืนได้ คิดว่ามีวิธีการเสี่ยงการถูกล่อลวงไป ข่มขืนได้อย่างไรบ้าง 	- สำรวจดูระดับความสบายใจของตนเอง รู้ว่าตัวเองเป็นอย่างไร มีขอบเขตแค่ไหน - วางแผนความปลอดภัยให้ตัวเองก่อนการนัดพบ รู้ว่าจะไปที่ไหน มีเงินเพียงพอ (ไม่มากเกินไป) มีโทรศัพท์มือถือ (พร้อมแบตเตอรี่เต็ม) - บอกให้เพื่อนหรือสมาชิกในครอบครัว ที่ไว้วางใจทราบ - นัดพบในสถานที่เปิดเผยเป็นที่สาธารณะ - หลีกเลี่ยงการทำกิจกรรมใดๆ ก็ตามที่คุณไม่สบายใจ หรือ อาจส่งผลเสียตามมา (ต่อ)

#	คำถามนำ	ทำอะไร - ใจความคิด
	(ต่อ)	- ยกเลิกนัด/หรือโทรศัพท์ติดต่อใครสักคน เมื่อคุณรู้สึกไม่ปลอดภัย/ ไม่สบายใจกับบรรยากาศ หรือสถานการณ์เมื่อนัดพบกันแล้ว - * ทั้งหญิงและชายต่างก็มีความเสี่ยงต่อการถูกล่อลวงไปข่มขืน ดังนั้นทุกคนจึงควรเรียนรู้ที่จะหลีกเลี่ยงต่อความเสี่ยงนี้

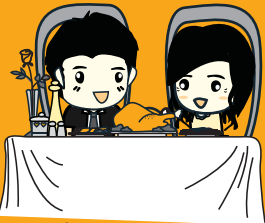
ภาพรวม ร่วมกันคิด

การประเมินความเสี่ยงเป็นทักษะชีวิตที่แต่ละคนควรจะมี ประเมินอันตรายที่จะเกิดขึ้นในแต่ละสถานการณ์ได้ ซึ่งขึ้นอยู่กับความสบายใจ ความพร้อม และความสามารถในการรับผิดชอบของแต่ละคนที่สามารถรองรับผลที่ตามมาได้



3. ทักษะชีวิต คิดต่อเรื่องเรื่องเพศ (Negotiation Skills)

ประเด็นชวนคุย

#	คำถามนำ	อย่างไร - ใจความคิด
1.	จะเห็นได้ในละคร แพตตี้เกิดความรู้สึกสับสนระหว่างการไปเล่นอินเทอร์เน็ตกับเพื่อนๆ และกลับคิดแต่แม่ให้รีบกลับบ้าน ถ้าน้องๆ เป็นแพตตี้จะตัดสินใจอย่างไร Chapter 1 ที่ศาลา 	- เมื่อจะตัดสินใจอะไรจะพิจารณาถึงผลดีและผลเสียที่อาจตามมาของแต่ละทางเลือกและความต้องการเสียก่อน - เมื่อตัดสินใจไปแล้วควรมีทักษะการสื่อสารบนพื้นฐานของเหตุผลจะช่วยให้เลือกตัดสินใจได้ดีขึ้นทั้งนี้อาจจะยากไปสักนิดแต่ถ้าหมั่นฝึกฝนก็จะสามารถตัดสินใจได้ดีขึ้น
2.	เช่นเดียวกับแพตตี้ ถ้าน้องๆ เจอใครสักคนที่ติดต่อด้วยทางอินเทอร์เน็ตแล้วคนนั้นเขาขอพบหรือเจอกันน้องๆ จะทำอย่างไร  Chapter3 คอนโดพีห่มและต่อรอง	- ถ้ายังรู้สึกกังวลไม่แน่ใจว่าจะออกไปพบตามนัดหรือไม่ควรรอจนกระทั่งรู้จักกันมากขึ้น - ถ้าตัดสินใจว่าจะออกไปพบตามนัดก็ควรเป็นที่สาธารณะ - ถ้าตัดสินใจจะออกไปพบตามนัดแต่ไม่กล้าออกไปคนเดียวแนะนำให้ชวนเพื่อนไปด้วย แต่ถ้ารู้สึกกระดากอาจจะชวนเพื่อนไปรออยู่ใกล้ๆ สถานที่นัดพบ เพื่อนจะได้ให้ความช่วยเหลือได้ทันในกรณีที่คนตกอยู่ในอันตราย
3.	ถ้าอีกฝ่ายขอให้ไปอยู่ในที่ส่วนตัว ลับตาคน สองต่อสอง	- ถ้าคุณไม่สบายใจกับคำชวนนี้ คุณอาจจะต้องลองชวน

预览已结束，完整报告链接和二维码如下：

https://www.yunbaogao.cn/report/index/report?reportId=5_20026

