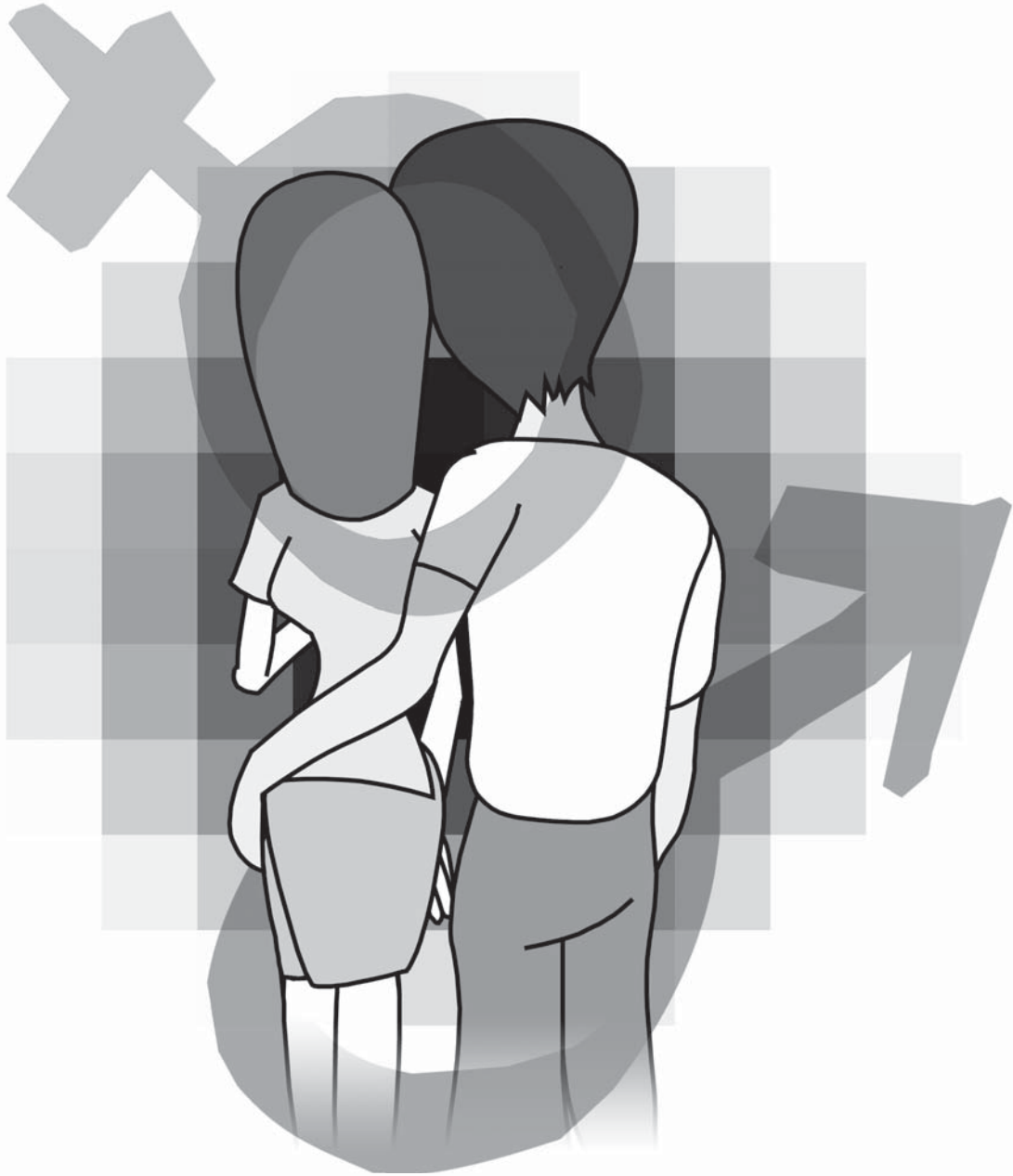


เพศศึกษา



เรื่องต้องห้ามที่ควรรู้



เรียบเรียงโดย
รศ.พญ.สุพรรณา เรืองกาญจนเศรษฐ์
อาจารย์สมร อริยานุชิตกุล
ภาควิชากุมารเวชศาสตร์
ศูนย์สร้างเสริมสุขภาพวัยรุ่น
คณะแพทยศาสตร์ รพ.รามาธิบดี

สนับสนุนโดย



สสส. สำนักงานกองทุนสนับสนุน
การสร้างเสริมสุขภาพ

เพศศึกษา : เรื่องต้องห้ามที่ต้องรู้

รศ.พญ.สุวรรณา เรืองกาญจนเศรษฐ์

อาจารย์สมร อริยานุชิตกุล

ภาควิชากุมารเวชศาสตร์ ศูนย์สร้างเสริมสุขภาพวัยรุ่น
คณะแพทยศาสตร์ รพ.รามาธิบดี



เพศศึกษา คืออะไร ?

เพศศึกษา มิใช่ การสอนเรื่อง เพศสัมพันธ์ !

แต่เป็นการให้ความรู้ และสอนให้รู้จักบทบาทและคุณค่าของความเป็นชายและหญิงในสังคม ส่วนครอบครัวศึกษาคือ บทบาทของพ่อแม่ในการสอนเพศศึกษาแก่ลูก

ตามคำจำกัดความ (ซึ่งค่อนข้างยาวและยาก) เพศศึกษาคือ กระบวนการศึกษาที่เกี่ยวข้องกับมนุษย์ ตั้งแต่เกิดจนตาย เป็นกรรมวิธีที่จะให้บุคคลได้เรียนรู้ธรรมชาติ ความเป็นจริงของชีวิตและสังคม เพื่อให้บุคคล มีความรู้ ทักษะคิด และพฤติกรรมที่ถูกต้องในเรื่องเพศ ตลอดจนสามารถปรับตัวตามพัฒนาการชีวิตได้อย่างเหมาะสม

ทำไมต้องสอน ?

1. เรื่องเพศเป็นความจำเป็นที่จะต้องได้ทราบภายในขอบเขต เพราะเป็นเรื่องเกี่ยวกับชีวิตของคนทุกคน โดยเฉพาะความเจริญทางจิตใจนั้น จะควบคู่กันไปกับความเจริญทางเพศ ความรู้สึกในเรื่องเพศย่อมมีอิทธิพลอย่างมากมาต่อสภาพของจิตใจ และเป็นที่ยอมรับว่าความแตกต่างเกี่ยวกับบุคลิกลักษณะย่อมจะมาจากสาเหตุอันหนึ่งคือ แรงผลักดันทางเพศ ดังนั้นการศึกษาเรื่องเพศและเรื่องจิตใจจำเป็นจะต้องดำเนินควบคู่กันตลอดไป

2. ความลึกลับหรือการปกปิดในเรื่องเพศ อาจนำไปสู่ความเข้าใจผิด เช่น เคร่งครัดเกินไป โดยเข้าใจว่าเรื่องเพศนั้นเป็นของหยาบโหลไม่ควรพูดถึงเลย หรือในทางตรงกันข้ามก็ละเลยจนเกินไป ไม่มีการควบคุมมารยาททางเพศ เป็นต้น ทั้งนี้อาจนำไปสู่ลักษณะผิดปกติทางจิตใจได้ นอกจากนั้น การที่เห็นอวัยวะเพศเป็นสิ่งซึ่งผิดแปลกกว่าอวัยวะอื่นของร่างกาย ก็เป็นข้อบกพร่องอย่างสำคัญยิ่งในเรื่องจิตวิทยาโดยทั่วไป

3. เพศศึกษาจะนำไปสู่ความสมบูรณ์ในทางศีลธรรมและวัฒนธรรมของประชาชน เมื่อทุกคนรู้จักให้เกียรติและการปฏิบัติระหว่างเพศที่ถูกต้อง รู้จักประพฤติตนให้อยู่ในขอบเขตในความสัมพันธ์อันดีระหว่างกัน

4. ปัจจุบันความเจริญทางด้านวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีได้ก้าวหน้าไปอย่างรวดเร็ว โดยเฉพาะอย่างยิ่งด้านการสื่อสาร สามารถพูดคุยติดต่อและทราบข้อมูลต่าง ๆ ได้ทั่วโลกภายในพริบตา จนทำให้โลกของเราแคบลงทุกวัน ดังนั้น ข้อมูลข่าวสารต่าง ๆ ทั้งที่เหมาะสมและไม่เหมาะสมกับวัฒนธรรมของเรา สามารถแพร่สะพัดไปอย่างรวดเร็วและกว้างขวาง จนไม่สามารถจะหาวิธีการใดมาสกัดกั้นเอาไว้ได้ ดังนั้น จึงควรให้ความรู้เรื่องเพศศึกษาที่ถูกต้องแก่เยาวชนของเรา ก่อนที่เขาจะรับรู้จากแหล่งอื่นที่มีลักษณะชั่วๆ และเร้าอารมณ์มุ่งไปทางด้านการค้าและกำไร โดยไม่มีความรับผิดชอบต่อสังคม เพื่อเป็นการเตรียมเยาวชนให้ฉลาด รู้จักการเลือกคิด เลือกตัดสินใจ และเลือกปฏิบัติในทางที่ถูกต้อง และเป็นที่ยอมรับของสังคมไทย

ควรสอนตั้งแต่เมื่อใด ?

เริ่มสอน ชัดเจน อบรมบ่มนิสัยตั้งแต่ยังเล็ก เริ่มรู้ความ ถ้าจะมาเริ่มสอนตอนวัยรุ่นก็สายเสียแล้ว เพราะค่านิยมต่าง ๆ ถูกปลูกฝังไปเรียบร้อยแล้ว

ใครควรเป็นผู้สอน ?

แน่นอนทุกคนที่เกี่ยวข้องกับเด็ก ครูคนแรกของเด็ก คือ พ่อ แม่ ต่อมาคือหมอเด็ก และเมื่อถึงวัยเรียนก็คือครู แท้ที่จริงแล้วเมื่อเข้าสู่วัยรุ่น เด็กวัยรุ่นเรียนรู้จากเพื่อน และสื่อต่าง ๆ เป็นส่วนใหญ่ ดังนั้นหากเขาได้รับการปลูกฝังให้รู้จักบทบาทและคุณค่าทางเพศที่เหมาะสมมาตั้งแต่เด็ก ร่วมกับการมีความนับถือตนเอง (self-esteem) และทักษะชีวิต สิ่งเหล่านี้จะเป็นภูมิคุ้มกันให้เขาได้เป็นอย่างดีในช่วงวัยรุ่น ให้เขาสามารถแยกแยะได้ว่าความรู้ สื่อและสิ่งยั่วยุจากภายนอก สิ่งใดเหมาะสมและสิ่งใดไม่เหมาะสมได้ในระดับหนึ่ง

สอนอย่างไร ?

ขึ้นอยู่กับว่าใครเป็นผู้สอน ถ้าเป็นพ่อแม่ ก็ให้สอนโดยการเป็นแบบอย่างที่ดี สอนง่าย ๆ โดยสอดแทรกเข้าไปในชีวิตความเป็นอยู่ประจำวัน มิใช่เรียกลูกมานั่งฟังบอกว่าวันนี้จะเลคเชอร์เรื่องเพศศึกษา

สำหรับหมอเด็ก บทบาทในเรื่องนี้อาจจะน้อยเกินไป มักจะเน้นไปในเรื่องการเลี้ยงดูสุขภาพอนามัยชายหญิง และการป้องกันพฤติกรรมที่เบี่ยงเบนทางเพศ ในช่วง 5 ปีแรก ในคลินิกตรวจสุขภาพเด็ก แต่หลังจากนั้นเรื่องเพศศึกษาดูเหมือนจะค่อย ๆ เลือนหายไป

สำหรับครูมีหลักสูตรการสอนในโรงเรียน แต่ก็มักจะขึ้นกับความถนัดของครูว่าจะเน้นหรือไม่ โดยทั่วไปจะสอนเฉพาะสรีระทางชีววิทยาว่าชายหญิงเป็นอย่างไร ยังขาดการสอดแทรกเรื่องของบทบาทคุณค่า และค่านิยมทางเพศต่อสังคมและวัฒนธรรม

แต่ไม่ว่าจะเป็นใครสอนก็ตาม จะต้องสอนให้เหมาะสมกับพัฒนาการและวัยของเด็ก

สอนอะไร ?

แนวคิดหลักในการพัฒนาการเรียนรู้เรื่อง “เพศศึกษา” ตามหลักสูตรใหม่ของกระทรวงศึกษาธิการ และกระทรวงสาธารณสุข มี 7 ด้าน คือ

1. พัฒนาการทางเพศ (Human sexual development) หมายถึง ความรู้ความเข้าใจในเรื่องการเจริญเติบโตและพัฒนาการทางเพศตามวัย ทั้งทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม
2. สุขอนามัยทางเพศ (Sexual health) หมายถึง ความรู้ความเข้าใจและสามารถดูแลสุขภาพอนามัยทางเพศได้ตามวัย เช่น การดูแลรักษาอวัยวะในระบบสืบพันธุ์ อนามัยการเจริญพันธุ์ ความเข้าใจต่าง ๆ ในเรื่องเพศ
3. พฤติกรรมทางเพศ (Sexual behavior) หมายถึง การแสดงออกถึงพฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสมกับเพศและวัย
4. สัมพันธภาพ (Interpersonal relation) หมายถึง การสร้างและรักษาความสัมพันธ์กับบุคคลในสังคม การสร้างและรักษาสัมพันธภาพกับเพื่อนเพศเดียวกัน และต่างเพศ การเลือกคู่ การเตรียมตัวก่อนสมรส และการสร้างครอบครัว

5. ทักษะส่วนบุคคล (Personal and communication skills) หมายถึง ความสามารถในการจัดการสถานการณ์ที่เกี่ยวข้องกับเรื่องเพศ เช่น ทักษะการสื่อสาร ทักษะการปฏิเสธ ทักษะการขอความช่วยเหลือ ทักษะการจัดการกับอารมณ์ ทักษะการตัดสินใจและแก้ปัญหาที่เกี่ยวข้องกับเรื่องเพศ

6. สังคมและวัฒนธรรม (Society and culture) หมายถึง ค่านิยมในเรื่องเพศที่เหมาะสมสอดคล้องกับสังคมและวัฒนธรรมไทย และการปรับตัวต่อกระแสการเปลี่ยนแปลงของสังคม โดยเฉพาะจากสื่อที่ช่วยต่าง ๆ

7. บทบาททางเพศ (Gender role) หมายถึง การสร้างเอกลักษณ์ทางเพศที่เหมาะสม ความเสมอภาคทางเพศ และบทบาททางเพศที่ช่วยเหลือเกื้อกูลกันในสังคมอย่างสมดุล

การสอนเพศศึกษาในแต่ละช่วงอายุ

กุมารแพทย์ควรจะมีบทบาทในการสอนเพศศึกษาแก่พ่อแม่ และเด็กตั้งแต่เล็กในคลินิกตรวจสุขภาพ ซึ่งควรขยายเป็นทุกอายุจนถึงวัยรุ่น เนื้อหาที่จะสอนหรือให้ความรู้ในแต่ละด้าน ควรให้เหมาะสมกับพัฒนาการของเด็กแต่ละวัย จำแนกออกเป็นช่วงเด็กเล็กหรืออนุบาล (3-5 ปี), ประถมตอนต้น (6-8 ปี), ประถมตอนปลาย (9-11 ปี), มัธยมต้น (12-14 ปี) และมัธยมปลาย รวม ปวช. (15-17 ปี)

● เมื่อลูกอายุ 0-3 ปี : เลี้ยงลูกอย่างไรไม่ให้ผิดเพศ

พัฒนาการของเด็กวัยนี้เรียนรู้ที่จะรู้จักความรัก ความผูกพัน และสร้างความไว้วางใจแม่ ผ่านพฤติกรรมแม่ (การมอง พูด คอย อุ้ม สัมผัส สีหน้าแววตา) ที่คอยตอบสนองอย่างพอเหมาะต่อความต้องการพื้นฐานของเด็ก เริ่มเรียนรู้ที่จะดูว่าใครรักหรือไม่รัก และเด็กเริ่มที่จะต้องการช่วยเหลือตัวเองในเรื่องกิจวัตรประจำวัน เช่น การรับประทานอาหารด้วยตนเอง อยากช่วยพ่อแม่ทำกิจกรรมงานบ้าน แต่ไม่สามารถทำได้ เป็นการเพิ่มภาระให้แม่มากกว่า

บทบาทพ่อแม่ในการเลี้ยงลูกวัยนี้ควรให้ความรักและตอบสนองลูกอย่างพอเหมาะและสม่ำเสมอ เพื่อให้ลูกไว้วางใจพ่อแม่ และสนับสนุนให้เด็กได้ช่วยเหลือตัวเอง เรื่องการรับประทานอาหารและงานที่ลูกอยากทำ แม้ว่า จะทำได้ไม่ดังก็น่าชื่นชม ตลอดจนการเลี้ยงลูกให้ตรงตามเพศของเด็ก เพื่อให้เด็กสามารถแยกเพศได้โดยเรียนรู้เพื่อรู้จักเพศของตนเอง และรู้จักเพศตรงข้าม เพราะถ้าเลยอายุนี้ เด็กยังไม่รู้ว่าตนเป็นเพศใด อาจทำให้เด็กมีพฤติกรรมเบี่ยงเบนทางเพศได้เมื่อเข้าสู่วัยรุ่น

● การสอนเด็กวัยอนุบาล (3-5 ปี)

1. พัฒนาการทางเพศ

เด็กจะเริ่มเรียนรู้ความแตกต่างทางสรีระภายนอกระหว่างเด็กหญิงและเด็กชายสำหรับพ่อแม่การตอบคำถามลูก ควรใช้วิธีคุยมากกว่าตอบอย่างเดียว โดยมีหลัก 4 ประการ ในการพูดคุยกับลูกดังนี้

1. ไม่ดูว่าลูกเมื่อถูกถามเรื่องเพศ เพื่อให้ลูกรู้สึกว่าการเป็นเรื่องปกติที่สามารถถามและพูดคุยกับพ่อแม่ได้

2. ตอบคำถามของเขาด้วยกริยาท่าทางปกติเหมือนอธิบายเรื่องทั่ว ๆ ไป

3. ใช้คำพูดและเหตุผลง่าย ๆ ตามความเป็นจริง ไม่หลอกหรือขู่

4. ตั้งใจฟังและใช้เวลาแก่ลูก

5. ใช้การพูดคุยมากกว่าตอบคำถามอย่างเดียวและการตอบควรตอบตรงไปตรงมา ใช้คำพูดง่าย ๆ สั้น ๆ เช่น

คำถาม / พฤติกรรมเด็ก	วิธีการตอบ / แก้ไขพฤติกรรม
เด็กวัยนี้มักตั้งคำถาม “ทำไม” เช่น ★ “ทำไมนมหนูเล็ก นมคุณแม่ใหญ่”	★ “ตอนนี้หนูยังเล็ก มือก็เล็ก เท้าก็เล็ก นมก็เล็ก เล็กไปทุก ๆ ส่วน เมื่อหนูโตขึ้น อวัยวะทุกอย่างก็ค่อย ๆ โตตามด้วย ดังนั้น เมื่อหนูโตเท่าแม่ นมหนูก็จะโตเหมือนแม่”
★ “ทำไมหนูมีจู้ แต่ของน้องไม่มี”	★ “หนูมีจู้เพราะหนูเป็นผู้ชาย ส่วนของน้องเป็นผู้หญิง เรียกว่าจิม”
★ “หนูเกิดมาจากไหน”	★ “หนูเกิดมาจากท้องแม่”
★ “แล้วหนูออกมาได้อย่างไร”	★ เป็นคำถามที่ยากขึ้นแต่เด็กไม่ได้สนใจว่าเขาออกมาจากช่องไหน ดังนั้น ควรใช้คำตอบกลาง ๆ ว่า “หมอช่วยลูกออกมา ลูกถึงได้แข็งแรงและน่ารักแบบนี้”
★ “เมื่อลูกอวดของของเขา”	★ เด็กผู้ชายในวัยนี้มักภูมิใจในजूของตนเองและอดไม่ได้ที่จะอวดของตนเอง ซึ่งเป็นธรรมชาติถ้าไม่ประเจิดประเจ้อ พ่อแม่เพียงแต่สอนมารยาทสังคมง่าย ๆ ว่า “ลูกเวลาจะฉี่เข่าฉี่กันในห้องน้ำจะหนูเคยเห็นผู้ใหญ่เขามาฉี่กันต่อหน้าคนอื่นไหม” แค่นี้เด็กก็รู้แล้วว่าผู้ใหญ่ไม่ทำกัน เด็ก ๆ อยากรับเป็นผู้ใหญ่กันทุกคน ในที่สุดก็จะเลิกไปเอง
★ ลูกมาแอบเปิดกระโปรงหรือขอดูอวัยวะเพศของแม่	★ แม่ไม่ควรให้ดู โดยสามารถบอกกับลูกได้ง่าย ๆ ว่า “ของบางอย่างเป็นเรื่องส่วนตัวจะ เขาไม่ให้ดูกันหรอกจ้ะ” เพียงเท่านี้เด็กอายุ 3-5 ปี คงเข้าใจและเป็นการสอนให้เด็กรู้จักมารยาทและบรรทัดฐานทางสังคมแล้ว
เด็กกับการเล่นอวัยวะเพศ	การเล่นอวัยวะเพศในเด็ก มักพบในเด็กผู้ชายมากกว่าเด็กผู้หญิง การเล่นอวัยวะเพศของเด็กมีสาเหตุ 2 ประการ 1. จากความอยากรู้ อยากรูเห็น ในการสำรวจร่างกายซึ่งมักจะหลีกเลี่ยงไม่ได้ที่จะสำรวจมาถึงอวัยวะเพศด้วย 2. เนื่องจากบริเวณปลายของอวัยวะเพศเป็นแหล่งรวมของปลายประสาท ซึ่งการถูบลำจะทำให้เกิดความรู้สึกเพลิดเพลิน จึงเกิดความพอใจที่จะทำอีก

คำถาม / พฤติกรรมเด็ก	วิธีการตอบ / แก้ไขพฤติกรรม
	<p>ดังนั้น เด็กทุกคนจึงต้องเคยผ่านการจับต้องและเล่นอวัยวะเพศมาแล้วทั้งสิ้น เรื่องนี้จึงเป็นเรื่องธรรมชาติในการพัฒนาการทางเพศของเด็กไม่ควรถือว่าเป็นเรื่องผิดปกติที่จะต้องลงโทษ อาจใช้วิธีเบนความสนใจให้เขาหันมาสนใจกับโลกภายนอก เช่น ยื่นของเล่นให้ถือ เมื่อเด็กมีของอยู่ในมือหรือมีสิ่งที่น่าสนใจกว่า เขาก็จะเลิกสนใจการเล่นกับตนเอง หากลูกทำโดยไม่เหมาะสม เช่น เล่นอวัยวะเพศในที่สาธารณะ หรือต่อหน้าคนอื่น ๆ พ่อแม่ก็ไม่ควรจะหักหน้าเขา โดยดุหรือสอนในแบบที่ทำให้เขาอับอาย แต่ควรหาโอกาสบอกเขาว่า “รู้มั๊ยจ๊ะว่าลูกทำแบบนี้ไม่เหมาะสม เพราะว่ามันไม่น่ารัก ลูกเคยเห็นผู้ใหญ่ทำอย่างนั้นต่อหน้าคนอื่นไหม” ซึ่งเป็นการสอนให้เด็กรู้จักบรรทัดฐานของสังคม รู้ว่าในสังคมเราควรวางตัวอย่างไร แต่ไม่ใช่การดูว่าในทำนองเลวร้าย สกปรก คำอธิบายง่าย ๆ ที่เด็กจะสามารถเข้าใจได้และปฏิบัติตาม เป็นการสอนอย่างนุ่มนวล เด็กเองก็ไม่ต้องมีความคับข้องใจหรือมีปมติดตัวไป รวมทั้งไม่เกิดทัศนคติที่ผิด ๆ ในเรื่องเพศด้วย</p>

2. สุขอนามัยทางเพศ

- การขับถ่ายและการดูแลรักษาความสะอาดอวัยวะเพศ (การใส่สิ่งแปลกปลอม เช่น เมล็ดถั่ว)
- อุบัติเหตุจากการเล่น (รูดชิบกางเกง การเล่นที่อันตราย)

3. พฤติกรรมทางเพศ

- พฤติกรรมทางเพศที่ไม่เหมาะสม (การเล่นอวัยวะเพศของตนเอง การอยากรู้ อยากรูเห็นอวัยวะเพศของผู้อื่น และคำถามเรื่องเพศ)

4. สัมพันธภาพ

- ครอบครัวของฉัน (ครอบครัวมีหลายแบบ ความรักผูกพัน คนใกล้ชิดที่เลี้ยงดูเอาใจใส่)
- การอยู่ร่วมกับบุคคลอื่น ๆ

5. ทักษะส่วนบุคคล

- ทักษะการปฏิเสธ (คำชวนไปที่ต่าง ๆ ปฏิเสธการรับของจากคนแปลกหน้า)
- ทักษะการขอความช่วยเหลือเมื่ออยู่ในสถานการณ์ที่ไม่พึงประสงค์

6. สังคมและวัฒนธรรม

- การแสดงออกที่เหมาะสมกับเพศของตน (หนูเป็นผู้หญิง/ผมเป็นผู้ชาย, การพูด คะ ขา ครี๊บ ผม)

7. บทบาททางเพศ

- ความเหมือน และความแตกต่างระหว่างตนเอง และผู้อื่น (เน้นที่บทบาทที่แตกต่างกันของชาย และหญิง)
- ความภูมิใจในเพศของตน

● การสอนเด็กประถมวัย 6-8 ปี

1. พัฒนาการทางเพศ

- เด็กจะเริ่มเรียนรู้ความแตกต่างระหว่างหญิงและชายในด้านบทบาททางสังคม

เด็กวัย 6-8 ปี ร่างกายกำลังเจริญเติบโต มีความกระตือรือร้นที่จะเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ ด้วยตนเอง ชอบซักถาม ชอบลองทำในสิ่งที่ท้าทายความสามารถ ต้องการเพื่อน ชอบแข่งขัน ชอบเล่นเป็นกลุ่ม ชอบแสดงออกในรูปแบบต่าง ๆ ต้องการให้คนสนใจ ชอบคนยกย่องชมเชย และต้องการการยอมรับจากครูและเพื่อน แต่ยังคงต้องการความสนับสนุนจากพ่อแม่ ทั้งด้านการเรียน การเล่น การเข้าสังคม การปรับตัว การควบคุมอารมณ์ และการสร้างจริยธรรม

เด็กจะมีการเล่นโดยแยกเพศ เด็กจะรวมกลุ่มในเพศเดียวกัน ความสัมพันธ์กับเพศเดียวกันนี้ช่วยเน้นเอกลักษณ์ทางเพศของเด็ก เด็กผู้ชายสนใจการเล่นที่ใช้แรง ให้ความสนใจในการเข้าสังคมน้อยกว่าเด็กผู้หญิงซึ่งชอบอยู่รวมกลุ่มกัน ชอบเล่นเกมที่ใช้แรงน้อย และให้ความสนใจในการเข้าสังคม การที่แยกกลุ่มจะทำให้เด็กแต่ละเพศเริ่มเรียนรู้พฤติกรรมเฉพาะเพศจากเพื่อน ๆ

เมื่อผ่านวัยที่แล้วมาเด็กจะมีความรู้สึกที่ตนเป็นเพศใด และเริ่มบทบาทที่เหมาะสมกับเพศของตน และรู้จักพัฒนาตนเองให้เข้ากับเพื่อนเพศเดียวกัน โดยสามารถสนใจ มีกิจกรรมรวมทั้งมีความคิดฝันทางเพศร่วมกับเพื่อนได้ กิจกรรมทางเพศของเด็กในวัยนี้คือ เขาจะมีการเล่นสมมติ โดยแสดงเป็นพ่อแม่หรือสามีภรรยาในหมู่เพื่อน

เด็กวัยนี้ถูกแนะนำเข้ามาในโลกทางเพศของผู้ใหญ่โดยหนังสือนวนิยาย ภาพยนตร์ โทรทัศน์ และการสังเกตสิ่งแวดล้อมประจำวันรอบ ๆ ตัว ความสนใจเกี่ยวกับเรื่องเพศจะค่อยเกิดขึ้นภายในจิตใจ เด็กจะเรียนรู้ว่าอะไรดี อะไรไม่ดี อะไรถูก อะไรผิด มีการใช้ dirty word dirty action เพิ่มมากขึ้น ความรู้ที่ได้มาคล้ายกับการต่อภาพจิ๊กซอ คือ เด็กจะค้นพบความเป็นจริงไปทีละเล็กทีละน้อย

เป็นช่วงที่มีความสำคัญในการสอนทักษะการใช้ชีวิต 12 องค์ประกอบ คือ มีความคิดวิเคราะห์ วิเคราะห์ สำรวจความคิดสร้างสรรค์ สร้างสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่นได้ มีการสื่อสารที่ดี ตัดสินใจด้วยเหตุผลมากกว่าใช้อารมณ์แก้ไขปัญหาเฉพาะหน้า มีความสามารถจัดการกับอารมณ์และความเครียด ประกอบกับรู้จักตนเอง ภูมิใจในตนเอง มีวินัยและมีความรับผิดชอบ มีความเห็นใจผู้อื่น และรู้จักรับผิดชอบต่อสังคม ซึ่งทั้งหมดที่กล่าวมาจะเป็นภูมิคุ้มกันให้เด็กเข้มแข็ง ดูแลตนเอง พอใจในเพศของตนเอง ปรับตัวและพึ่งพาตนเองได้ในที่สุด

การเลี้ยงลูกในวัยนี้ จะเหมือนกับช่วงวัย 3-5 ปี แต่ควรเน้นเรื่องวินัยและความรับผิดชอบ มอบหมายให้ทำ ฝึกในการเล่น เพื่อเพิ่มทักษะและความสำเร็จ เน้นคุณภาพในการสื่อสารระหว่างพ่อแม่ลูก ฝึกให้เด็กหัดตัดสินใจด้วยเหตุผล และแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นเอง ตั้งแต่อง่าย ๆ ไปสู่งานที่ยาก ฝึกทักษะด้านต่าง ๆ ให้ลูก เพื่อให้เด็กมีความรับผิดชอบ เป็นตัวของตัวเอง มีความนับถือตนเอง เชื่อมั่นในตนเอง ในขอบเขตที่เหมาะสม รับรู้คุณค่าของตนเองและผู้อื่น มีความสุขและมีสังคมเพิ่มขึ้น

2. สุขอนามัยทางเพศ

- การดูแลรักษาความสะอาด, การทำความสะอาดหลังการขั้บถ่าย
- การสังเกตความผิดปกติของอวัยวะเพศ / อุบัติเหตุจากการเล่น

3. พฤติกรรมทางเพศ

- เรื่องเพศเป็นเรื่องส่วนตัว (การปกปิดร่างกาย, การพูดคำหยาบ, การเคารพสิทธิในร่างกายของผู้อื่น, การแต่งกายให้เหมาะสมกับเพศ)

★ **กรณีลูกเอาหนังสือไปมาดู**

ก่อนอื่นพ่อแม่ต้องเข้าใจธรรมชาติ ความอยากรู้อยากเห็นของเด็กไม่ควรตำหนิหรือดูว่า แต่ควรจะสอนหรือแนะนำให้เด็กรู้จักเลือกสื่อเพื่อการศึกษา ไม่ใช่สื่อเพื่อกระตุ้นอารมณ์ทางเพศ และน่าจะถือเป็นเวลาที่เหมาะสมในการอธิบายเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงของร่างกายและจิตใจจากวัยเด็กเป็นผู้ใหญ่ หรือการให้ความรู้เรื่องเพศศึกษาในด้านต่าง ๆ เพราะเด็กให้ความสนใจและมีความอยากรู้ การที่เด็กได้รับความรู้จากพ่อแม่หรือครูไม่เพียงพอ เด็กก็จะแสวงหาเอง ซึ่งอาจจะรับสื่อที่ไม่เหมาะสมส่งผลให้เด็กมีความรู้และทัศนคติตลอดจนพฤติกรรมที่ไม่ถูกต้องได้

★ **กรณีที่ลูกไม่พอใจกับเพศของตนเอง**

กรณีที่ลูกไม่พึงพอใจกับเพศของตนเองนั้น พ่อแม่ควรพิจารณาบทบาททางเพศของตนเองว่า ได้เป็นตัวอย่งที่ดีในบทบาททางเพศแล้วหรือยัง ถ้ายังต้องปรับปรุงที่พ่อแม่ แต่ถ้าพ่อแม่เป็นตัวอย่งที่ดีแล้ว ก็ควรพิจารณาประเด็นบุคลิกภาพของเด็กและการเลี้ยงดู เนื่องจากเด็กที่มีความภูมิใจในตนเองหรือเชื่อมั่นในตนเอง จะมีความพึงพอใจในตนเอง มีความนับถือตนเอง และพึงพอใจต่อเพศของตนเองด้วย ดังนั้น พ่อแม่ควรจะเลี้ยงดูและส่งเสริมให้เด็กมีความภูมิใจในตนเอง โดยให้โอกาสแก่เด็กในการแสดงออกอย่างสร้างสรรค์ ในสิ่งที่เด็กสนใจ แสดงการยอมรับและชื่นชมเมื่อเด็กทำสิ่งที่ดี ไม่เยาะเย้ยหรือทำให้เด็กอับอาย ฯลฯ

4. สัมพันธภาพ

- สัมพันธภาพที่เหมาะสมกับผู้อื่นเช่น ครู เพื่อน ญาติ (การให้-การรับ)

5. ทักษะส่วนบุคคล

- ทักษะการปฏิเสธ (คำชวน, กุ รับของจากคนแปลกหน้า / คนใกล้ชิด)
- ทักษะการขอความช่วยเหลือ โดยสถานการณ์แตกต่างจากระดับอนุบาล

★ **การสอนลูกเรื่องระวังคนแปลกหน้า**

การสอนลูกเรื่องระวังคนแปลกหน้า พ่อแม่ไม่ควรพูดให้มากแล้ว ทำให้เด็กตื่นกลัวไปด้วย ควรสอนด้วยท่าทีปกติ เพื่อให้ลูกรู้จักระวังตัวไว้บ้าง โดยสอนลูกว่าห้ามออกไปไหนกับคนแปลกหน้าโดยที่พ่อแม่ไม่ได้อนุญาต และไม่ควรรับของขวัญหรือขนมจากคนที่ไม่รู้จัก การเตือนลูกเรื่องภัยทางเพศ วิธีที่ดีที่สุดคือให้สอดแทรกขณะพูดคุยเรื่องเพศและร่างกายของคนเรากับลูก อธิบายธรรมดา ๆ ว่าอวัยวะเพศเป็นของสงวน ทุกคนจึงต้องสวมเสื้อผ้าปกปิดไว้ บอกให้รู้ว่าลูกปฏิเสธได้ถ้าไม่ชอบให้ใครมาถุกเนื้อตัวแม้จะเป็นผู้ใหญ่หรือญาติก็ตาม แม้ว่าคนร้ายส่วนใหญ่จะเป็นผู้ชาย แต่ทั้งเด็กชายและเด็กหญิงก็มีโอกาสที่จะตกเป็นเหยื่อทางเพศได้เท่า ๆ กัน

อาการที่บ่งว่าเด็กอาจถูกกระทำทางเพศ เช่น มีบาดแผลหรือเจ็บที่ทวาร มีระดูขาว เชื้องซึม ไม่สุ่งสิงกับใคร นอนไม่หลับ หรือมีความรู้เรื่องเพศผิดวิสัย หากมีอาการเหล่านี้อาจปรึกษาแพทย์หรือขอคำแนะนำจากศูนย์พิทักษ์สิทธิเด็ก

★ **ข้อควรปฏิบัติเพื่อความปลอดภัยของลูก**

- ปล่อยให้ลูกอยู่กับคนที่เรารู้จักและไว้ใจได้เท่านั้น
- มีบุคคลที่จะติดต่อได้ในกรณีฉุกเฉิน บอกลูกและแจ้งให้ทั้งครูและพี่เลี้ยงทราบว่าบุคคลนั้นเป็นใครและติดต่อได้ที่ไหน
- บอกลูกให้เข้าใจชัดเจนว่าคุณจะบอกให้ลูกรู้ก่อนเสมอ ถ้าจะให้ใครไปรับที่โรงเรียนแทน
- เตือนลูกว่าถ้าลูกพบเห็นใครมีพฤติกรรมแปลก ๆ หรือพยายามแตะต้องตัวลูก โดยที่ลูกไม่ชอบ ขอให้เล่าให้คุณฟังทุกครั้งด้วย
- ย้ำกับลูกว่าคุณจะคุ้มครองลูกไม่ว่าอะไรจะเกิดขึ้น
- ปล่อยให้ลูกพกเหรียญห้อยคอโทรศัพท์หรือบัตรโทรศัพท์ติดตัวไว้ ให้ลูกท่องหรือจดเบอร์โทรศัพท์ของคุณไว้ และบอกลูกว่าถ้าเกิดเหตุด่วนแล้วติดต่อใครไม่ได้ให้แจ้งตำรวจที่ 191
- สอนลูกว่าไม่ต้องกลัวที่จะร้องตะโกนขอความช่วยเหลือ หรือวิ่งหนีคนที่ข่มขู่หรือทำร้ายลูก เพราะอาจมีเด็กบางคนไม่กล้าติดกับผู้ใหญ่
- ไม่ปล่อยให้ลูกสับสนเมื่อเกิดปัญหา ควรสอนลูกว่าจะไปหาใครได้บ้างเมื่อเกิดเรื่องฉุกเฉิน เช่น อาจสอนให้ลูกขอความช่วยเหลือจากบุคคลในเครื่องแบบถ้าเกิดเรื่องเดือดร้อน
- ไม่เพิกเฉยเพราะกลัวขายหน้า ถ้าลูกถูกล่วงเกินทางเพศ ปล่อยให้ลูกว่าสิ่งที่เกิดขึ้นไม่ได้เป็นความผิดของเขา ควรขอความช่วยเหลือหรือคำแนะนำจากศูนย์พิทักษ์สิทธิเด็กหรือกรมประชาสงเคราะห์

6. **สังคมและวัฒนธรรม**

- รู้จักตนเอง และเห็นคุณค่าของตนเอง
- มารยาททางสังคมที่เหมาะสมกับเพศและกาลเทศะ

7. **บทบาททางเพศ**

- บทบาทที่เหมาะสมของเพศหญิงและชายในครอบครัว และโรงเรียน

● **การสอนเด็กประถมวัย 9-11 ปี**

1. **พัฒนาการทางเพศ**

- ความภูมิใจในเพศของตนเอง
- การปรับปรุงบุคลิกภาพให้สอดคล้องกับเพศของตนเอง (ชายจริง-หญิงแท้)
- พฤติกรรมการเข้าสู่สังคมเพื่อนเพศเดียวกัน (homosexual period)
- เตรียมตัวสู่ความเปลี่ยนแปลง เน้นการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย (secondary sex characteristics) เช่น การมีประจำเดือน ผื่นเปียก

วัยรุ่นมีการเปลี่ยนแปลงหลายประการ ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์และสังคม คือ

1. การแตกเนื้อหนุ่มเนื้อสาว มีการเปลี่ยนแปลงขนาดน้ำหนัก ทรวดทรงของร่างกายอย่างรวดเร็ว เนื่องจากการทำงานของต่อมเพศมีมากขึ้น เช่น มีสภาพร่างกายที่เป็นผู้ใหญ่มากขึ้น การมีประจำเดือน การผื่นเปียก ตลอดจนมีความรู้สึกทางเพศ ทำให้วัยรุ่นเกิดคำถามในใจมากมาย “ทำไมเขาจึงไม่เหมือนเพื่อน” “เขาผิดปกติหรือเปล่า” ทำให้เขากลายเป็นคนหมกมุ่น ครุ่นคิด ผินกลางวัน หรืออาจมีท่าทีหงุดหงิดหวาดหวั่น ซึ่งเขาควร

จะได้เรียนรู้ถึงข้อเท็จจริงในเรื่องเหล่านี้เพื่อที่เขาจะได้คลายความสงสัยและเข้าใจธรรมชาติของวัยมากขึ้น

2. อารมณ์ของวัยรุ่นจะมีการเปลี่ยนแปลงรวดเร็วโดยไม่ค่อยมีเหตุผลนัก เช่น โกรธง่าย ดีใจง่าย และแสดงออกโดยไม่ค่อยกลั่นกรอง เขาต้องใช้เวลา 2-3 ปี เพื่อปรับสภาพอารมณ์ที่ผันผวน

3. ความอยากเป็นอิสระ อยากมีเสรีแก่ตน ไม่อยู่ในอาณัติของผู้ใหญ่ อิสระภาพที่วัยรุ่นต้องการ ได้แก่ อิสระภาพทางการแต่งกาย อิสระภาพทางการคบเพื่อน อิสระภาพทางการเที่ยวเตร่ ดังนั้น เขาจึงมักแสดงท่าทีบางอย่างที่ผู้ใหญ่รู้สึกว่าเขาอวดดี ก้าวร้าว ไม่สุภาพอ่อนน้อม หรือทำท่ายกฏเกณฑ์ของบ้าน ของโรงเรียน เขาจึงต้องการการสนับสนุนให้ได้แสดงออกถึงความอยากเป็นผู้ใหญ่ เช่น อยากมีอำนาจเหนือผู้อ่อนอาวุโสกว่าเหนือคนรับใช้ หรือในบางครั้งอาจแสดงกับพ่อแม่ ซึ่งพ่อแม่จำเป็นต้องมีการอภิปรายร่วมกันเป็นการส่วนตัวกับเขา เพื่อให้เขาได้แสดงถึงความคิดเห็นที่เป็นอิสระ โดยพ่อแม่จะเป็นผู้เสริมส่วนที่เขาคิดเห็นไม่ถูกต้องได้

4. ความอยากเด่น อยากทัดเทียมเพื่อนฝูง ความด้อยในเรื่องรูปโฉม การเงิน สภาพสังคมและครอบครัว มักทำให้เกิดความรู้สึกมีปมด้อยอย่างรุนแรงกว่าเด็กวัยอื่น เด็กจะพยายามกลบเกลื่อนปมด้อยด้วยวิธีต่าง ๆ เช่น แยกจากกลุ่มเพื่อน แสดงความประพฤติดูเด่น เรียกร้องความสนใจต่าง ๆ ฉะนั้น พ่อแม่ต้องช่วยให้เขาเข้าใจฐานะที่ถูกต้องของครอบครัว ช่วยให้เขาสามารถถึงส่วนดีของเขาขึ้นมาทดแทน ให้เขารู้สึกว่าเป็นที่ยอมรับของกลุ่ม ความไม่อยากแตกต่างจากกลุ่มบางทีก็ผลักดันให้เขาประพฤตินอกกลุ่มออกไปบ้าง การช่วยสนับสนุนชักจูงให้เด็กรู้จักเลือกกลุ่ม จะพาเขากลับเข้าสู่ทางที่ถูกต้องได้ดีกว่าการตำหนิลงโทษ การเปิดโอกาสให้เด็กพาเพื่อน มามีกิจกรรมในบ้าน รับฟังคำวิพากษ์วิจารณ์จากเด็ก ท่านก็จะมีโอกาสสอดแทรกทัศนคติของท่านสู่เขาโดยง่าย

5. ความอยากลอง อยากรู้ อยากเห็น อยากมีประสบการณ์แปลก ๆ ใหม่ ๆ ทำให้เด็กสามารถค้นพบความถนัด ความสนใจของตนเองอย่างแท้จริง เด็กจะเกิดความพอใจ ความภาคภูมิใจและมั่นใจในตัวเอง รวมทั้งเป็นการระบายพลังทางร่างกายที่มีมากขึ้นในวัยรุ่นออกมา การสนับสนุนให้เด็กวัยรุ่นมีกิจกรรมในทางสร้างสรรค์อยู่เสมอไม่ว่าจะเป็นงานการเล่น การแข่งขันที่ต้องใช้กำลังกาย กำลังความคิดก็จะช่วยชดเชยความอยากรู้อยากลองในทางที่ผิดได้

6. วัยรุ่นจะมีจินตนาการทางเพศ สนใจเพศตรงข้ามและมีพฤติกรรมเรียกร้องให้เพศตรงข้ามสนใจในรูปแบบต่าง ๆ เช่น การแต่งกายให้สะดุดตา การแสดงความสนใจด้วยการให้ดอกไม้ ใ้รูปถ่าย ให้ของที่ระลึกหรือเขียนจดหมาย โทรศัพท์ ซึ่งพ่อแม่ต้องคอยดูแลห่าง ๆ ให้เด็กได้มีการเรียนรู้ด้วยตนเอง ต้องมีกลุ่มทำกิจกรรมร่วมกันเพื่อเรียนรู้การวางตนให้เหมาะสมกับเพศของเขา การเตรียมเด็กให้เข้าใจบทบาทของเพศหญิงและชาย โดยเปิดโอกาสให้เขาได้เข้าสังคมกับเพื่อนต่างเพศในสายตาของท่านดีกว่าปิดกั้นความอยากรู้อยากลองอย่างเคร่งครัด ซึ่งจะ让孩子หนีไปสังสรรค์ในที่ลับตาผู้ใหญ่ แล้วเกิดความพลั้งพลาดโดยรู้ไม่เท่าทันชีวิตในทางตรงข้ามหากเด็กวัยรุ่นคนใดไม่มีความสนใจในเพศตรงข้าม และมีพฤติกรรมดูถูกเหยียดหยาม หรือฝึกไฟในเพศเดียวกันตลอดเวลาแล้วแสดงความคิดเห็นของวัยรุ่น ผู้ใหญ่ต้องหมั่นสังเกตพฤติกรรมของเด็กและหาทางป้องกันแก้ไขก่อนที่จะสายเกินไป

7. วัยรุ่นกำลังมองหาเอกลักษณ์ของตัวเอง ประสบการณ์ที่เขาได้พบเห็นมาแต่เยาว์วัยในครอบครัวที่มั่นคงเป็นสุข จะช่วยให้เขาหาเอกลักษณ์ได้เร็วขึ้นและผ่านพ้นปัญหาไปได้อย่างมีทิศทาง วัยรุ่นที่มีชีวิตระหกระเหินไม่เป็นสุข ขาดแบบอย่างที่ดี หรือมีครอบครัวไม่เป็นที่ภาคภูมิใจ ย่อมไม่อบอุ่น สับสนและเดินทางผิดได้ง่าย ทำให้เขาหาเอกลักษณ์ของตนเองจากบุคคลที่เขาชื่นชอบ ซึ่งมักจะเป็นเพื่อนที่เป็นหัวหน้ากลุ่มอบายมุข

ทั้งหลายนั่นเอง

8. เด็กวัยรุ่นไม่ต้องการเปิดเผยเรื่องราวของตนเองให้พ่อแม่รู้หมด เขาต้องการเก็บบางสิ่งบางอย่างไว้เป็นความลับบ้างในขณะเดียวกันก็ไม่ต้องการให้ใคร ๆ ในบ้านมายุ่งเกี่ยวกับเรื่องส่วนตัวของเขา เช่น รื้อข้าวของ เปิดจดหมายส่วนตัวอ่าน แอบฟังการพูดโทรศัพท์ เป็นต้น

9. เด็กวัยรุ่นไม่ชอบให้พ่อแม่ทะเลาะกันโดยเฉพาะอย่างยิ่งการทะเลาะวิวาทนั้นมิใช่สาเหตุมาจากตนเองเด็กจะเกิดความไม่สบายใจและหนีออกจากบ้านเพื่อหาความสุข และระบายอารมณ์ที่อื่น

10. เด็กวัยรุ่นไม่ชอบให้ผู้ใหญ่เปรียบเทียบตนกับคนอื่นไม่ว่าจะเป็นด้านการเรียน รูปร่าง หน้าตา หรือความประพฤติของตน การเปรียบเทียบไม่ช่วยให้เด็กต้องการปรับตัวดีขึ้น แต่ยิ่งทำให้เด็กต่อต้านและมีพฤติกรรมที่ไม่ดีมากขึ้น

2. สุขอนามัยทางเพศ

- การดูแลสุขอนามัยทางเพศ (การเลือก และทำความสะอาดชุดชั้นใน, การทำความสะอาดอวัยวะเพศ, สุขอนามัยขณะมีประจำเดือน)

- การสังเกตความเปลี่ยนแปลงและความผิดปกติต่าง ๆ

- ความรู้เรื่องเอดส์ และการป้องกัน

3. พฤติกรรมทางเพศ

- ความอยากรู้อยากเห็นในเรื่องเพศที่แสดงออกอย่างไม่เหมาะสม เช่น การล้อเลียน, การพูดคำหยาบในเรื่องเพศ, การแอบดูผู้อื่น, การเขียนคำหยาบในที่สาธารณะ ฯลฯ

- การแสดงออกที่เหมาะสมกับเพศของตนเอง (กิริยาท่าทาง)

4. สัมพันธภาพ

- ความเข้าใจตัวเอง-เข้าใจผู้อื่น (การปฏิบัติต่อผู้อื่นอย่างเข้าใจ และเห็นใจ)

- อารมณ์และการแสดงออกที่เหมาะสม (การควบคุมอารมณ์ตนเอง และการรู้จักสังเกตอารมณ์ของผู้อื่น)

★ สัมพันธภาพในครอบครัว : วิธีอยู่ร่วมกับวัยรุ่น

1. พยายามสร้างกฎเกณฑ์ให้น้อยที่สุดเท่าที่จะทำได้ และเข้มงวดเฉพาะกับกฎเกณฑ์นั้น ๆ เท่านั้น พยายามหลีกเลี่ยงการถกเถียงกับวัยรุ่นในเรื่องไร้สาระที่เกิดจากการสร้างกฎเกณฑ์ที่ไม่สมเหตุสมผล เช่น การไว้ผมยาว การสวมกางเกงยีนส์ขาด ๆ ปะ ๆ เพราะการจู้จี้จุกจิกจากกลางจะเป็นการบั่นทอนสัมพันธภาพที่ดีระหว่างวัยรุ่นกับตัวคุณเอง จะทำให้เขายิ่งทำตัวห่างจากคุณไป ฉะนั้น โปรดสงวนความไม่เห็นด้วยของคุณรวมทั้งกฎเกณฑ์เอาไว้ใช้กับเรื่องที่สำคัญจริง ๆ เท่านั้น

2. รับฟังความคิดเห็นของวัยรุ่นด้วยความสนใจเสมอ

เพราะมันเป็นความเจ็บปวดมากสำหรับวัยรุ่นที่รู้สึกว่าคุณแม่ยุ่งเกินกว่าที่จะรับฟังความคิดเห็นของเขา การที่คุณสนใจอยู่แต่หนังสือในมือเมื่อลูกต้องการพูดคุยกับคุณด้วยนั้น เป็นการปิดกั้นโอกาสในการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับลูก เพราะวัยรุ่นต้องการตอบสนองที่กระตือรือร้นจากพ่อแม่ของเขาเป็นที่สุด ดังนั้นทางที่ดีที่สุดคือ รับฟังความคิดเห็นของเขาทุกครั้งที่เขาพูด

3. จงใช้เวลาในการพูดคุยและแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับวัยรุ่น

เพื่อให้วัยรุ่นรู้จักที่จะแยกความฝันออกจากความจริง และสามารถพัฒนาเป็นคนที่พึ่งตนเองได้

การฟังอย่างตั้งใจช่วยให้พ่อแม่สามารถติดตามการเผชิญปัญหาของลูกวัยรุ่น เป็นการสร้างสัมพันธภาพที่ดีต่อกันนำไปสู่ความสำเร็จในการให้คำปรึกษากับลูก

4. ปลอ่ยให้วัยรุ่นกำหนดแผนในชีวิตของตนได้บ้าง

พ่อแม่ควรปลอ่ยลูกวัยรุ่นให้กำหนดแผนในชีวิตของเขาเองบ้าง เพื่อให้ลูกได้เรียนรู้และปรับแผนด้วยตนเอง โดยที่พ่อแม่ควรเรียนรู้และยอมรับลักษณะที่แตกต่างระหว่างลูกแต่ละคน เพราะแต่ละคนย่อมแตกต่างกัน จงอย่านำลูกของเพื่อนหรือญาติมาพูดเปรียบเทียบกับลูกของคุณแม้ว่าเขาจะทำได้ไม่ด็นักก็ตาม

5. เคารพความคิดเห็นส่วนตัวของวัยรุ่นตามสมควร

ไม่มีอะไรน่าขัดใจมากกว่าไปกว่าการที่พ่อแม่รุกรานในเรื่องส่วนตัวของลูก และเที่ยวสอดรู้สอดเห็นไปเสียหมด เช่น แอบฟังการพูดโทรศัพท์ แอบอ่านจดหมาย ส้ารวจโต๊ะหรือลิ้นชัก เป็นต้น เพราะฉะนั้นการทำเป็นไม่รู้ไม่เห็น ทำให้เขาไว้ใจและยังเพิ่มโอกาสในการให้ความร่วมมือกับคุณมากขึ้น

6. จงมีความอดทนยอมรับข้อผิดพลาดของลูกวัยรุ่น

บางครั้งพ่อแม่อาจลืมหืมตัว เอามาตรฐานของตัวเองมาวัดความผิดพลาดล้มเหลวของวัยรุ่น ทำให้ขาดความอดทนและไม่ให้อภัย โดยลืมหืมไปว่าวัยรุ่นนั้นมีประสบการณ์ชีวิตน้อยมาก การขาดความยั้งคิด อาจทำให้เขาผิดพลาดได้ ซึ่งพ่อแม่ควรให้อภัยและเปิดโอกาสให้เขาได้แก้ตัวใหม่เมื่อทำผิดพลาด

7. อย่กั้วการยอมรับความผิดพลาดของตัวเอง

เมื่อคุณทำผิดพลาดต้องกล้ายอมรับความผิด เพื่อแสดงให้วัยรุ่นเห็นว่าคุณเป็นพ่อแม่ยุคประชาธิปไตย ไม่ใช่หนักเผด็จการ เพราะจะทำให้เขาไว้วางใจในตัวคุณและพร้อมที่จะยอมรับฟังความคิดเห็นตลอดจนข้อเสนอแนะของคุณมากขึ้น

8. เมื่อวัยรุ่นประสบความสำเร็จต้องชมเชยเขาอย่างจริงจัง

ทำให้เขารู้ว่า คุณมีความภาคภูมิใจในตัวเขา ในทางตรงข้ามถ้าคุณจะไม่เห็นด้วยเอามาก ๆ จงทำให้เขารู้ว่าคุณไม่เห็นด้วยกับเขาด้วยการพูดอย่างมีมิตรภาพ ร่วมอภิปรายข้อผิดพลาดนั้น ๆ ด้วยความอดกลั้นอย่างที่สุด เพื่อแสดงความเคารพในการตัดสินใจของเขา และพัฒนาความแข็งแกร่งของบุคลิกภาพต่อไปในอนาคตได้

9. อย่กั้วการตอกย้าในกรณีที่ลูกวัยรุ่นมีพฤติกรรมไม่เหมาะสม

เขาอาจถูกประทับตราว่าเป็นนักเลงหรือเป็นไอ้ตัวยุงเพราะเขามีพฤติกรรมที่เกเร เมื่อถูกตำหนิบ่อย ๆ จะยิ่งทำให้เขารู้สึกว่าเขาคงจะเป็นคนแบบนั้นจริง ๆ เมื่อรู้ว่าการตอกย้าข้อบกพร่องยิ่งผลักดันให้เด็กมีพฤติกรรมไม่ดีต่อไป ฉะนั้นจึงควรเน้นพฤติกรรมที่ดีของเขา บางทีเขาอาจตอบสนองความศรัทธาของคุณ โดยการทำตัวเป็นคนดีก็ได้

10. จงทำเป็นแบบอย่างที่ดีแก่ลูก

ให้ลูกเกิดความศรัทธาในตัวพ่อแม่ เพราะวัยรุ่นเป็นวัยที่ต้องการลอกเลียนแบบเพื่อนำมาเป็นเอกลักษณ์เฉพาะตัวของตัวเอง โดยโปรดระลึกไว้เสมอว่าท่านต้องการให้เด็กวัยรุ่นเติบโตเป็นคนอย่างไร ก็ขึ้นกับคุณว่าคุณเองจะเป็นแบบอย่างให้เขาเป็นตามต้องการหรือไม่

11. สร้างสัมพันธที่ดีภายในบ้าน

เพื่อให้บ้านน่าอยู่และเป็นที่พักบร้อนได้เสมอสำหรับวัยรุ่น ในบ้านพ่อแม่ควรมีความรักใคร่ปรองดองกัน ประกอบอาชีพมีหลักฐาน ให้ความรักแก่บุตรเท่าเทียมกัน ไม่ทอดทิ้งบุตรมากเกินไป สมาชิกในบ้านควรมีเวลาอยู่พร้อมหน้ากัน เช่น รับประทานอาหารเย็นร่วมกัน พูดคุยกันอย่างเป็นกันเอง มีปัญหาอะไรก็จะ

ช่วยกันแก้ไข บุคคลในครอบครัวมีกิจกรรมที่สนใจร่วมกัน เช่น การปลูกต้นไม้ เล่นกีฬา เพราะกิจกรรมเหล่านี้จะทำให้สมาชิกในครอบครัวมีความสนิทสนมกลมเกลียวมากยิ่งขึ้น เมื่อเขามีปัญหาเขาก็จะกล้าเดินเข้ามาปรึกษากับพ่อแม่ด้วยความสนิทใจ

กล่าวโดยรวม วัยรุ่นเป็นวัยต่อจากวัยเด็กสู่วัยหนุ่มสาวที่มีการเปลี่ยนแปลงมากมาย เห็นได้ชัดคือมีการหลังฮอร์โมนเพศมากขึ้น ที่ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายและจิตใจ เป็นผลให้วัยรุ่นสับสน ไม่มั่นใจในตนเอง ประกอบกับการที่เขาพยายามที่จะหาเอกลักษณ์ให้กับตนเอง ต้องการความเป็นอิสระ อยากรู้ อยากลอง แต่ความคิดและประสบการณ์ของเขายังน้อยนัก จึงทำให้บางครั้งวัยรุ่นอาจทำอะไรไม่เหมาะสมโดยรู้เท่าไม่ถึงการณ์ ฉะนั้น เมื่อคุณหนักใจเกี่ยวกับลูกวัยรุ่น อย่าเพิ่งด่วนลงโทษ โกรธ ประณามเขาว่าดื้อ เลว ไม่รักดี โปรดจงหาต้นตอของปัญหา แล้วลองตอบสนองเขาอย่างใจเย็น เป็นกันเอง รับฟังอย่างมีสติ แต่ถ้ายังไม่สามารถแก้ไขได้อย่าเพิ่งท้อแท้ พยายามหาคนกลางที่จะช่วยให้คุณเข้าใจปัญหาของคุณได้อย่างชัดเจนขึ้น

5. ทักษะส่วนบุคคล

- ทักษะการปฏิเสธ
- ทักษะการขอความช่วยเหลือ
- ทักษะการตัดสินใจ (วิเคราะห์สถานการณ์ และตัดสินใจปฏิบัติ)
- การแก้ไขปัญหา (เพื่อหลีกเลี่ยงภาวะเสี่ยงต่าง ๆ)

6. สังคมและวัฒนธรรม

- ภัยจากสื่อและสิ่งแวดล้อมที่ยั่วยุ
- การเลือกรับสื่อ (การวิเคราะห์ แยกแยะ ข้อมูลอันตรายจากสื่อและสิ่งแวดล้อม)
- เลือกแบบอย่างที่เหมาะสม (วิเคราะห์สถานการณ์ และตัดสินใจปฏิบัติ)

7. บทบาททางเพศ

- ค่านิยมของความเสมอภาคทางเพศ เช่น
 - ★ การให้เกียรติซึ่งกันและกัน
 - ★ การไม่เอาเปรียบผู้อื่น
 - ★ การเคารพในสิทธิพื้นฐานในร่างกายตนเองและผู้อื่น

● การสอนเด็กมัธยมต้น 12-14 ปี

1. พัฒนาการทางเพศ

- พัฒนาการทางเพศของวัยรุ่นในเรื่อง
 - ★ การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย (secondary sex characteristic) เช่น สิว ฝนมเปียก การมีประจำเดือน เยื่อพรหมจารีย์
 - ★ อารมณ์ความรู้สึกในเรื่องเพศ
 - ★ ความสนใจทางเพศ
- การกำเนิดของชีวิต (ความพร้อมทางสรีระ เพศสัมพันธ์ การปฏิสนธิ การตั้งครรภ์ และการคลอด)

2. สุขอนามัยทางเพศ

- การดูแลสุขอนามัยทางเพศ (สิว, ฝนมเปียก, ฝนมเปียก, กลิ่นตัว, ตกขาว)

- การป้องกันตนเองจากโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ (เอดส์, กามโรค, การใช้ถุงยางอนามัย)
- การเลือกใช้ผลิตภัณฑ์ที่เกี่ยวข้องในเรื่องเพศ (ยารักษาสิว, ยาระงับกลิ่นตัว, เครื่องสำอาง, ผ้าอนามัย)

- อนามัยการเจริญพันธุ์และความจำเป็นในการวางแผนครอบครัว และการคุมกำเนิดแบบต่าง ๆ

3. พฤติกรรมทางเพศ

- ธรรมชาติอารมณ์ทางเพศ และการแสดงออกที่เหมาะสม (การระบาย, เบี่ยงเบน, กดอารมณ์)
- การแสดงออกที่เหมาะสมกับเพศของตนเอง (การแต่งกาย, การพูดจา, กิริยาท่าทาง)
- การแสดงพฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสมกับผู้อื่น (ความเป็นสุภาพบุรุษ-สุภาพสตรี)
- พฤติกรรมเบี่ยงเบนทางเพศ (sexual deviation) เช่น รักร่วมเพศ, ลักเพศ, เน้นการเห็นใจผู้มีพฤติกรรมเบี่ยงเบนทางเพศ
- เพศสัมพันธ์ที่รับผิดชอบ

4. สัมพันธ์ภาพ

- อารมณ์รัก และอารมณ์ใคร่ (romantic-erotic)
- สัมพันธ์ภาพกับเพื่อนเพศเดียวกัน และเพื่อนต่างเพศ
- การสร้างครอบครัว (การเลือกคู่, การเตรียมตัวก่อนสมรส, การตรวจสุขภาพก่อนสมรส, การวางแผนครอบครัว, การคุมกำเนิด)

5. ทักษะส่วนบุคคล

- ทักษะการประเมินความเสี่ยง (เพื่อป้องกันตนเองไม่ให้ตกอยู่ในสถานการณ์เสี่ยงต่าง ๆ)
- ทักษะการสื่อสาร เช่น การปฏิเสธ และการหาทางออก, ทักษะการเตือน
- ทักษะการตัดสินใจ (เลือกทางเดินของชีวิต)
- ทักษะการจัดการกับอารมณ์ และความเครียดในภาวะปกติและวิกฤติ (อกหัก, เสียตัว)

6. สังคมและวัฒนธรรม

- ค่านิยมที่เหมาะสมในเรื่องเพศ (รักนวลสงวนตัว รักเดียวใจเดียว)
- ภัยทางเพศที่นำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่คาดคิด
 - ★ ล้อขำ
 - ★ การถูกล่อลวง
 - ★ การถูกลวนลามทางเพศ
 - ★ เทียบกลางคืน/สถานบันเทิง
 - ★ การมั่วสุม, สารเสพติด
 - ★ สถานการณ์เสี่ยงต่าง ๆ ของชีวิต

7. บทบาททางเพศ

- การสร้างเอกลักษณ์ทางเพศที่เหมาะสม
- ความเสมอภาคทางเพศ
- กฎหมายและสิทธิเบื้องต้นของชายและหญิง
- บทบาททางเพศของชายและหญิงในครอบครัวและสังคม

● การสอนเด็กมัธยมปลาย และปวช. (15-17 ปี)

1. พัฒนาการทางเพศ

- การถ่ายทอดลักษณะทางพันธุกรรม
- ความแตกต่างในเรื่องความรู้สึกนึกคิดในเรื่องเพศ

2. สุขอนามัยทางเพศ

- การถ่ายทอดลักษณะทางพันธุกรรม
- โรคนเอ็ดส์
- การวางแผนครอบครัวและการคุมกำเนิด
- ความเข้าใจผิดเรื่องสุขอนามัยทางเพศ (ข้อห้ามต่าง ๆ ขณะมีประจำเดือน, ประจำเดือนเป็นเลือดเสีย, ความเชื่อเรื่องน้ำอสุจิ, การทำความสะอาดอวัยวะเพศด้วยน้ำยา ฯลฯ)

3. พฤติกรรมทางเพศ

- อารมณ์ทางเพศ, และการแสดงออกที่เหมาะสม (เน้นเรื่องอารมณ์เพศที่เกิดขึ้นในสถานการณ์ต่าง ๆ และการจัดการกับอารมณ์เพศ)
- ความผิดปกติทางเพศ
- เพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัย
- เพศสัมพันธ์ที่รับผิดชอบ

4. สัมพันธภาพ

- การสร้างครอบครัว (การเลือกคู่, การเตรียมความพร้อมก่อนสมรส, การตรวจสุขภาพก่อนสมรส, การวางแผนครอบครัว และการคุมกำเนิด)
- สัมพันธภาพในชีวิตคู่ (การถนอมรักษาสัมพันธภาพในชีวิตคู่ ความรัก ความรับผิดชอบ ความไว้วางใจซึ่งกันและกัน)

5. ทักษะส่วนบุคคล

- การใช้ถุงยางอนามัย
- ทักษะการประเมินความเสี่ยง
- ทักษะการจัดการกับอารมณ์ และความเครียด
- เป้าหมายชีวิต (ทักษะการตัดสินใจ)

6. สังคมและวัฒนธรรม

- ค่านิยมที่เหมาะสมในเรื่องเพศ (พรหมจรรย์, อยู่ก่อนแต่ง)
- ภัยทางเพศที่นำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่คาดคิด
- การปรับตัวต่อกระแสความเปลี่ยนแปลงทางสังคม, วัฒนธรรม (สื่อสารทางอินเทอร์เน็ต, วัฒนธรรม, ความพึงพอใจ, เทียบกลางคืน, เพจเจอร์สี่อรั้ง ฯลฯ)

7. บทบาททางเพศ

- ความเสมอภาคทางเพศ และการกตัญญูทางเพศ
- บทบาทชาย-หญิงที่เกื้อกูลกัน
- สิทธิมนุษยชน และสิทธิพื้นฐาน ตามกฎหมาย
- ความรุนแรงทางเพศ

คำแนะนำเกี่ยวกับ Sexual Health

1. การดูแลอวัยวะเพศชาย

การดูแลรักษาความสะอาดของอวัยวะเพศเป็นสิ่งสำคัญมาก ควรทำความสะอาดอวัยวะเพศทุกวัน วันละ 2 ครั้ง เช้า-เย็น ด้วยน้ำและสบู่ แล้วเช็ดให้แห้ง โดยเฉพาะบริเวณหัวองคชาตที่ได้หนังหุ้ม ควรรูดหนังหุ้มปลายองคชาตเพื่อทำความสะอาดส่วนที่อยู่ใต้หนังหุ้มให้สะอาด มิฉะนั้นจะหมักหมมเหม็นอับและคราบน้ำปัสสาวะ ทำให้มีกลิ่นไม่พึงประสงค์ ส่วนผู้ชายที่ทำขลิบปลายองคชาต (circumcision) หรือหนังหุ้มปลายเปิดออกเองแล้วมักจะไม่มีปัญหานี้ เพราะทำความสะอาดง่าย นอกจากนี้ ควรสวมกางเกงในที่สะอาด แห้ง ไม่เปียกชื้น และควรเปลี่ยนกางเกงในทุกวัน

ควรงดเว้นการสำล่อนทางเพศ เพราะเป็นเหตุให้เกิดการติดเชื้อโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์และโรคเอดส์ แต่ถ้ามีความจำเป็น ต้องใช้ถุงยางอนามัยทุกครั้งที่มีการร่วมเพศ และควรทำความสะอาดอวัยวะเพศทุกครั้งหลังการร่วมเพศตามปกติ นอกจากนี้ ต้องรู้จักสังเกตความผิดปกติต่าง ๆ เช่น มีผื่นคัน แผล บวม ปวดบริเวณอวัยวะเพศ หรือปัสสาวะแสบขัด มีหนองออกมาจากท่อปัสสาวะ ฯลฯ ซึ่งต้องรีบไปพบแพทย์เพื่อการตรวจและรักษาที่ถูกต้อง ไม่ควรซื้อยารับประทานเอง

สอนลูกชายเรื่องฝันเปียก

ฝันเปียกจะเกิดขึ้นในเด็กผู้ชายที่เข้าสู่ภาวะเป็นหนุ่ม เนื่องจากมีการผลิตฮอร์โมนเทสโทสเตอโรน และฮอร์โมนนี้กระตุ้นให้ลูกอัณฑะผลิตอสุจิออกมา และส่งอสุจิไปสู่อ่อน้ำเชื้ออสุจิ แล้วเคลื่อนตัวไปรวมกันในถุงเก็บเชื้ออสุจิ เมื่อผลิตเก็บไว้มากขึ้น ๆ จนเต็ม วันหนึ่งเชื้ออสุจิก็กะลักออกมาสู่อ่อน้ำปัสสาวะและไหลออกมาสู่ภายนอก ร่างกาย มักเป็นขณะนอนหลับ จึงเรียกว่า “ฝันเปียก”

2. การดูแลอวัยวะเพศหญิง

การดูแลอวัยวะเพศหญิงก็เช่นเดียวกับผู้ชาย ควรทำความสะอาดอวัยวะเพศทุกวัน เช้าและเย็นด้วยน้ำและสบู่แล้วซับให้แห้งด้วยผ้าเช็ดตัวที่สะอาดและอ่อนนุ่ม เนื่องจากบริเวณนี้ละเอียดอ่อนมาก ไม่ควรเช็ดถูแรง ๆ เพราะอาจทำให้ชอกช้ำหรือแตกเป็นแผลได้ และการทำความสะอาดควรทำแต่ภายนอกเท่านั้น ไม่ควรชำระล้างภายในช่องคลอด เนื่องจากภายในช่องคลอด จะมีสภาพเป็นกรดอ่อน ๆ และมีเชื้อแบคทีเรียที่ไม่เป็นอันตรายต่อร่างกายอาศัยอยู่เพื่อเป็นเกราะป้องกันตามธรรมชาติ ถ้าทำการล้างภายในช่องคลอด แบคทีเรียที่มีประโยชน์ก็จะหมดไปด้วย ทำให้เกิดการติดเชื้อได้ง่ายขึ้น นอกจากการทำความสะอาดตามปกติแล้ว หลังการขับถ่ายปัสสาวะและหลังร่วมเพศทุกครั้งควรทำความสะอาดอวัยวะเพศด้วย โดยการทำความสะอาดต้องระวังมิให้สกปรกจากทวารหนักมาสู่ช่องคลอด ด้วยการทำความสะอาดจากด้านหน้าไปด้านหลัง และสวมกางเกงชั้นในที่แห้งสะอาด เปลี่ยนทุกวันตลอดจนไม่ควรใช้กางเกงในร่วมกับผู้อื่น

การดูแลอวัยวะเพศระหว่างมีระดู ควรระมัดระวังเรื่องความสะอาดมากกว่าปกติ โดยเปลี่ยนผ้าอนามัยบ่อย ๆ ทำความสะอาดทุกครั้งทั้งปัสสาวะและอุจจาระ ไม่ควรอาบน้ำในสาธารณะ หรืออาบน้ำในอ่างขณะที่มีระดู เพราะอาจทำให้มีการติดเชื้อได้ง่าย กรณีที่ใช้ผ้าอนามัยชนิดสอดเข้าไปในช่องคลอดต้องระมัดระวังเรื่องความสะอาดมากยิ่งขึ้น และต้องเปลี่ยนบ่อย ๆ เพราะว่าจะจะเป็นสาเหตุให้มีการอักเสบติดเชื้อได้ สำหรับการร่วมเพศขณะมีระดูไม่สมควรอย่างยิ่ง ไม่เป็นที่นิยม เพราะเลือดระดูอาจจะออกมาเลอะเทอะและที่สำคัญคือ

มีโอกาสอักเสบติดเชื้อได้ง่าย เพราะขณะมีระดูปากมดลูกเปิดออกเล็กน้อย และในมดลูกจะมีแผลเนื่องจากการหลุดลอกของเยื่อบุมดลูก

สำหรับอาการอื่นที่ร่วมกับประจำเดือน เช่น ปวดศีรษะ ปวดท้องน้อย ถ้าเป็นไม่มากให้นอนพักผ่อน และทานยาแก้ปวด ถ้าเป็นมากหรือทานยาแล้วไม่ดีขึ้นควรปรึกษาแพทย์

จำวันที่เริ่มมีและจำนวนวันที่มีประจำเดือน เพื่อเตือนให้ทราบว่าคราวต่อไปควรจะมากอีกในราววันที่เท่าใด นอกจากนี้ ควรรู้จักสังเกตความผิดปกติต่าง ๆ เช่น มีตกขาวผิดปกติ เลือดออกผิดปกติ มีแผล มีผื่นคันต่าง ๆ ฯลฯ แล้วรีบปรึกษาแพทย์เพื่อการวินิจฉัยและรักษาที่ถูกต้อง

คำแนะนำเรื่องสัมพันธภาพ

โดยธรรมชาติหญิงชายคิดต่างกัน ผู้ชายคิดและสามารถมีเพศสัมพันธ์กับใครก็ได้โดยไม่ต้องมีความรัก ถ้าสถานการณ์เป็นใจ ผู้ชายพร้อมที่จะมีเพศสัมพันธ์เพื่อระบายความต้องการทางเพศโดยไม่มีความผูกพัน แต่หญิงจะยินยอมมีเพศสัมพันธ์เฉพาะกับคนที่รักเท่านั้น และจะมีความผูกพันกับคนที่ตนมีเพศสัมพันธ์ด้วย ดังนั้น ผู้หญิงควรเข้าใจจุดนี้ไว้ให้ดี เพราะการมีเพศสัมพันธ์ไม่สามารถยึดเหนี่ยวผู้ชายไว้ได้ ผู้ชายเอง ถ้าตัวเองไม่พร้อมที่จะมีข้อผูกมัด ผูกพัน หรือไม่พร้อมที่จะรับผิดชอบ ก็อย่ามีเพศสัมพันธ์ เพราะผู้หญิงจะรู้สึกเป็นเจ้าเข้าเจ้าของ

คำแนะนำเรื่องพฤติกรรมทางเพศ

อารมณ์เพศเป็นเรื่องธรรมชาติที่เกิดในมนุษย์ทุกคนมาช้านานตั้งแต่โบราณ จนปัจจุบันนี้และจะมีต่อไปในอนาคตตราบที่ยังมีมนุษย์อยู่ ธรรมชาติเรื่องอารมณ์เพศก็จะอยู่กับมนุษย์ตลอดไป เกิดขึ้นเพราะเมื่อเข้าสู่วัยรุ่นร่างกายจะสร้างฮอร์โมนเพศขึ้น ร่วมกับการกระตุ้นภายนอก เช่น ได้เห็นรูปวามหาความ ได้ยินเสียงไพเราะเสนาะหู ได้รับกลิ่นธูปจวนใจ การสัมผัสส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ตลอดจนจินตนาการต่าง ๆ เป็นตัวกระตุ้นที่ทำให้เราเกิดความรู้สึกทางเพศได้ ซึ่งจะเป็นเช่นนี้ทุกคน เพียงแต่อาจมีความแตกต่างในเรื่องรายละเอียด เช่น บางคนเห็นขาของหญิงก็จะเกิดอารมณ์เพศ ในขณะที่อีกคนมีอารมณ์เมื่อเห็นเนินอก เห็นผมยาว ๆ หรือบางคนได้กลิ่นนี้แล้วจะเกิดความชุ่มซ่า ฯลฯ ความแตกต่างนี้ไม่มีหลักเกณฑ์หรือมาตรฐานใด ๆ เป็นไปโดยสเนียมของแต่ละบุคคล

อาจจะถามวัยรุ่นว่า “ในเมื่ออารมณ์เพศเป็นเรื่องธรรมชาติของทุก ๆ คน ดังนั้น เมื่อเกิดอารมณ์เพศวัยรุ่นจะมีทางออกทางเพศที่เหมาะสมได้อย่างไร และถ้าเลือกทางออกที่ไม่เหมาะสม จะมีผลกระทบอะไรบ้าง”

การแนะนำลูกวัยรุ่นเพื่อปฏิบัติการทางเพศที่ปลอดภัย

ปฏิบัติการทางเพศที่ปลอดภัย หมายถึง กิจกรรมหรือการปฏิบัติทุกอย่างที่ก่อให้เกิดความสุข/ความพึงพอใจในทางเพศ โดยไม่เสี่ยงต่อการติดเชื้อหรือไม่ก่อให้เกิดการตั้งครรภ์ไม่พึงปรารถนา

กิจกรรมทางเพศที่ปลอดภัย ได้แก่

1. การสำเร็จความใคร่ด้วยตนเอง โดยใช้วิธีวะ เช่น มือ นิ้ว หรืออาจใช้อุปกรณ์ต่าง ๆ ร่วมด้วย (ทั้งนี้ อุปกรณ์ต้องสะอาด และไม่ใช้ร่วมกับผู้อื่น)

2. กิจกรรมทางเพศระหว่างคู่นอนโดยไม่มีสอดใส่ ได้แก่ การสัมผัสร่างกายด้วยความรัก การเล้าโลม รวมถึงการสำเร็จความใคร่ให้แก่กัน โดยทั่ว ๆ ไป เรียกสั้น ๆ ว่า “small sex” แต่จะสามารถบังคับจิตใจตนเอง

ไม่ให้เกินเลยได้หรือไม่

3. หากไม่สามารถหลีกเลี่ยงการมีเพศสัมพันธ์ได้ ควรเป็นเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัย (safe sex) ซึ่งหมายถึง ปฏิบัติการทางเพศที่ไม่เสี่ยงต่อการติดเชื้อและการตั้งครรภ์โดยป้องกันการใช้อย่างอนามัยอย่างถูกวิธี

ควรจะมีการแนะนำ เนื่องจากวัยรุ่นมีแรงขับเคลื่อนทางเพศตามธรรมชาติมาก ซึ่งเด็กต้องการหาทางระบายออกด้วยการมีกิจกรรมทางเพศที่ปลอดภัย และพ่อแม่ควรให้หลีกเลี่ยงการกระตุ้นทางเพศ ด้วยการไม่ให้อ่านหนังสือหรือดูวิดีโอโป๊ ตลอดจนควรสนับสนุนให้เด็กมีงานอดิเรกที่มีประโยชน์ตามความชอบของเด็ก เพื่อเด็กจะได้ไม่มีเวลาหมกมุ่นเรื่องเพศ

โดยสรุปเมื่อเกิดอารมณ์ทางเพศ วัยรุ่นมีทางออกทางเพศ 3 ทาง คือ

1. ระวังอารมณ์
2. สำเร็จความใคร่ด้วยตนเอง
3. มีเพศสัมพันธ์

ทางออกที่ 1 และ 2 เหมาะสมกับวัยรุ่น

ทางออกที่ 3 มีผลกระทบคือ อาจติดเชื้อติดต่อทางเพศสัมพันธ์ เช่น โภโกเรีย ซิฟิลิส เริม ฯลฯ และที่ร้ายแรงที่สุดคือ โรคเอดส์, ตั้งครรภ์โดยไม่ได้รับการยอมรับจากครอบครัวและสังคม เสี่ยงอนาคตทางการศึกษา ฯลฯ

คำแนะนำวิธีคุมกำเนิดที่เหมาะสมสำหรับวัยรุ่น

1. ถุงยางอนามัย (condom) เป็นถุงยางที่ใช้สวมอวัยวะเพศชายในขณะร่วมเพศเพื่อป้องกันไม่ให้ น้ำอสุจิ สัมผัสช่องคลอดขณะหลั่งน้ำกาม นอกจากนี้ยังสามารถป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ และโรคเอดส์ได้อย่างดีอีกด้วย

แบบของถุงยางอนามัย

ถุงยางอนามัยมีลักษณะเป็นถุง ปลายข้างที่ต้นหรือก้นถุงมี 2 แบบ คือ

1. แบบปลายมน (plain end)
2. แบบปลายมีกระเปาะยื่นออกไป (tear or pocket end) ซึ่งเป็นที่เก็บน้ำอสุจิ แบบนี้นิยมใช้กันมากกว่าแบบแรก

วิธีใช้ถุงยางอนามัย

1. เก็บถุงยางอนามัยไว้ใกล้มือสะอาดในการหยิบใช้ทุกครั้งที่ต้องการและควรเก็บไว้ในที่แห้งและเย็น
2. ก่อนใช้ควรตรวจดูว่าถุงยางมีคุณภาพดีไม่รั่ว
3. ถ้าจะให้ดีผลดีมากที่สุด ควรสวมถุงยางอนามัยก่อนที่จะมีการสัมผัสระหว่างอวัยวะเพศของคู่อร่วมเพศ
4. สวมถุงยางอนามัยขณะที่อวัยวะเพศชายแข็งตัวเต็มที่ สวมถุงยางอนามัยที่ยังคงสภาพม้วนไว้ปลายอวัยวะเพศชายแล้วรูดลงไปคลุมถึงโคน
5. ถ้าถุงยางอนามัยเป็นแบบไม่มีกระเปาะตรงปลาย ให้เหลือปลายถุงยางให้ยื่นห่างจากปลายอวัยวะเพศ 1 เซนติเมตร เพื่อไว้รับน้ำอสุจิ
6. ฝ่ายหญิงอาจเป็นผู้สวมถุงยางอนามัยให้ ซึ่งถือว่าเป็นส่วนหนึ่งของการเฝ้าระวังทางเพศ
7. ควรถอนอวัยวะเพศชายทันทีหลังการหลั่งน้ำอสุจิก่อนที่อวัยวะเพศจะอ่อนตัวลง และควรยึดปากถุงไว้ มิฉะนั้นถุงยางอนามัยอาจหลุดคาในช่องคลอดหรืออาจมีส่วนของน้ำอสุจิออกมาเปรอะเปื้อนแถวปากช่องคลอด

ก่อนถึงถุงยางอนามัยที่ใช้แล้ว ควรสำรวจรอยรั่วก่อนเสมอ

2. ยาเม็ดคุมกำเนิด (Oral contraceptive pill) เป็นยาเม็ดที่ฝ่ายหญิงใช้กินทุกวัน เพื่อป้องกันการตั้งครรภ์ ปัจจุบันมีการสังเคราะห์ฮอร์โมนชนิดใหม่มีการลดขนาดของฮอร์โมนในยาเม็ดคุมกำเนิดและการหาสูตรผสมที่แตกต่างกันไป ทั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อที่จะให้ได้ยาที่มีประสิทธิภาพในการป้องกันการตั้งครรภ์สูงสุดโดยมีผลข้างเคียงน้อยที่สุดทั้งผลทางด้านคลินิกและผลที่เกี่ยวกับชีวเคมี ตลอดจนกระบวนการ metabolism ต่าง ๆ

ส่วนประกอบของยาเม็ดคุมกำเนิด

ฮอร์โมนที่เป็นส่วนประกอบของยาเม็ดคุมกำเนิดคือ estrogen และ progesterone ในระยะแรกแม้จะพบว่า estrogen สามารถยับยั้งการตกไข่ และรักษาอาการปวดระดูได้ แต่ก็ไม่สามารถนำ estrogen อย่างเดียวมาใช้ในการคุมกำเนิดได้เนื่องจากมีผลข้างเคียงมาก หลังจากที่พบว่า progesterone สามารถป้องกันการตั้งครรภ์ได้ จึงมีการศึกษาเพื่อนำมาใช้ในการคุมกำเนิด จะเห็นได้ว่าทั้ง estrogen และ progesterone ธรรมชาติถูกดูดซึมได้น้อยจากทางเดินอาหาร และมีระยะครึ่งชีวิตสั้นจึงออกฤทธิ์ได้น้อยเมื่อให้โดยการรับประทาน ทำให้ไม่เหมาะสมที่นำมาใช้ในการคุมกำเนิด ดังนั้น ส่วนประกอบของยาเม็ดคุมกำเนิดจึงเป็นพวกฮอร์โมนสังเคราะห์ที่ออกฤทธิ์ได้แรงกว่า

กลไกการป้องกันการตั้งครรภ์

1. ระงับการตกไข่
2. ทำให้มูกที่ปากมดลูกเหนียวหนืด ตัวอสุจิไม่สามารถผ่านเข้าสู่โพรงมดลูกได้
3. เยื่อปากมดลูกไม่เจริญตามปกติ

ชนิดของยา

1. ชนิดรวม (combined form) ยาแต่ละเม็ดมีฮอร์โมน 2 ชนิดรวมกันคือ มีทั้งเอสโตรเจนและโปรเจสโตเจนเหมือนกันทุกเม็ด
2. ชนิดเดี่ยว (Minipill) ยาเม็ดมีเพียงโปรเจสโตเจนอย่างเดียว ยาชนิดนี้มีแผงละ 35 เม็ด ที่มีใช้ขณะนี้ชื่อทางการว่าเอ็กซ์ลูตัน (Exluton) และไมโครลูต (Microlut)

การเลือกยาเม็ดคุมกำเนิด

การเลือกใช้ยาชนิดใดนั้นควรคำนึงถึงส่วนประกอบของยา คือ ปริมาณและชนิดของ estrogen และ progesterone เป็นสำคัญ สำหรับ estrogen นั้นควรเลือกใช้ ethinyl estradiol ที่เป็น estrogen ในยาเม็ดคุมกำเนิดในปัจจุบัน ส่วน progesterone ควรเลือกใช้ชนิดที่มีฤทธิ์ข้างเคียงแบบ androgenic น้อยที่สุด ส่วนขนาดยานั้นควรเลือกใช้ชนิดที่มีปริมาณฮอร์โมนต่ำ (lowdose pills) คณะที่ปรึกษาของสหพันธ์วางแผนครอบครัวระหว่างประเทศได้แนะนำให้ใช้ยาที่มี ethinyl estradiol ไม่เกิน 50 ไมโครกรัม โดยเลือกชนิด 30 ไมโครกรัมก่อน และปรับเปลี่ยนยาถ้ามีปัญหา ส่วน progesterone ไม่เกิน 150 ไมโครกรัม ในปัจจุบันมี progesterone อีกชนิดหนึ่งที่เป็นส่วนประกอบของยาเม็ดคุมกำเนิดคือ gestodene ไม่เกินเม็ดละ 75 มิลลิกรัม

วิธีกินยา

- 1) ยาเม็ดคุมกำเนิดชนิดรวม มีให้เลือกใช้ 2 วิธี

วิธีแรก ให้เริ่มวันที่ 5 ของประจำเดือน กินครั้งละ 1 เม็ดหลังอาหารเย็น กินยาหมดแผงแล้ว หยุดยา รอให้ประจำเดือนมาและเมื่อมีประจำเดือนได้ 5 วัน ให้กินยาแผงใหม่ ยาแต่ละแผงมี 21 เม็ด

วิธีที่สอง ในรายที่ต้องการตัดปัญหาเรื่องนับวันประจำเดือน ให้ใช้ยาชนิดแผงละ 28 เม็ด โดยเริ่มกิน

วันที่ 5 ของประจำเดือนกินติดต่อกันไปทุกวันไม่หยุดเลย 21 เม็ดแรกเป็นยาฮอร์โมน 7 เม็ดสุดท้ายเป็นยาจำพวกธาตุเหล็ก ยาหมดแผงแล้วให้กินแผงต่อไปโดยต้องเริ่มที่เป็นฮอร์โมนก่อนเสมอคือ ต้องกินยาเรียงตามลำดับไปตามลูกศรในแผงยา

2) ยาเม็ดคุมกำเนิดชนิดเดียว เริ่มกินวันที่ 5 ของประจำเดือนเช่นกัน กินครั้งละ 1 เม็ด หลังอาหารเย็น กินติดต่อกันโดยไม่ต้องหยุดยาเลย ยาชนิดนี้ใช้ในรายที่เลี้ยงบุตรด้วยนมมารดา เพราะไม่ทำให้น้ำนมแห้ง และยังใช้ได้ดีในรายที่กินยาชนิดรวมแล้วคลื่นไส้อาเจียนมาก แต่จะต้องบอกให้ผู้ใช้ทราบว่ายาชนิดนี้กินแล้วประจำเดือนไม่ค่อยแน่นอน และมีประสิทธิภาพในการป้องกันการตั้งครรภ์ต่ำกว่ายาคุมกำเนิดชนิดรวม

ปัญหาที่พบบ่อยและการแก้ไข

1) การลืมรับประทานยา ปัญหาที่พบได้บ่อยซึ่งจะมีผลทำให้ประสิทธิภาพในการคุมกำเนิดลดลง และมีเลือดออกกะปริบกะปรอยได้ สำหรับการปฏิบัติตนในกรณีที่ลืมรับประทานยานั้น มีข้อแนะนำแตกต่างกันไปหลายอย่างแต่ที่จะแนะนำต่อไปนี้คณะที่ปรึกษาของสหพันธ์วางแผนครอบครัวระหว่างประเทศได้แนะนำให้ปฏิบัติในกรณีที่ลืมรับประทานยาดังนี้

★ ถ้าลืม 1 เม็ด ให้รีบรับประทานยาทันทีที่นึกได้ และรับประทานยาที่เหลือตามปกติ

★ ถ้าลืม 2 เม็ด ในช่วง 2 สัปดาห์แรกให้รับประทานยาวันละ 2 เม็ด ติดต่อกัน 2 วัน รับประทานยาที่เหลือต่อตามปกติและใช้ถุงยางอนามัยควบคู่กันไปด้วย

★ ถ้าลืม 2 เม็ด ในช่วงสัปดาห์ที่สาม หรือถ้าลืมมากกว่า 2 เม็ดในช่วงใดก็ตาม ให้หยุดยาแผงนั้น และเริ่มต้นยาแผงใหม่ทันที

2) อาการข้างเคียง อาการที่สำคัญมักจะพบขณะกินยาดังนี้

★ คลื่นไส้อาเจียน อาจเกิดขึ้นในระยะแรก ๆ ของการใช้ควรแนะนำให้รับประทานหลังอาหารเย็นหรือก่อนนอน ถ้าหากมีอาการมากหรือเป็นอยู่นาน ควรพิจารณาเปลี่ยนมาใช้ยาเม็ดคุมกำเนิดที่มีปริมาณของ estrogen ต่ำลง

★ น้ำหนักตัวเพิ่ม พบว่าผู้ใช้ส่วนใหญ่จะมีน้ำหนักเพิ่ม ทั้งนี้อาจเป็นผลจากฮอร์โมนที่ใช้ ฉะนั้นต้องระวังเรื่องอาหารที่อาจจะทำให้อ้วนด้วย

★ เป็นฝ้า ฝ้าขึ้นที่ใบหน้าอาจจะเป็นที่โหนกแก้ม ที่ริมฝีปาก พบได้ในผู้ที่มีผิวคล้ำ ผู้ที่ตากแดดมาก และผู้ที่มีประวัติว่าเมื่อตั้งครรภ์เคยเป็นฝ้า พบว่าหลังหยุดยาแล้วจะค่อย ๆ จางลง

★ เลือดประจำเดือนน้อยลง ส่วนมากจะค่อย ๆ ลดลงจนถึงระดับหนึ่งเท่านั้น ต่อไปก็คงที่หรืออาจจะเปลี่ยนแปลงอีกเล็กน้อย

★ เลือดออกกะปริบกะปรอยขณะกินยา โดยเฉพาะยาชนิด micropill

★ ปวดศีรษะ ควรจะวัดความดันโลหิตด้วยในรายที่มีอาการปวดศีรษะเพื่อให้แน่ใจไม่ได้เป็นโรคความดันโลหิตสูง

★ เจ็บตึงเต้านม

3. วิธีนับวันหรือระยะปลอดภัย (safe period)

ผู้ที่ใช้วิธีนี้จะต้องมีประจำเดือนสม่ำเสมอ และจะต้องบันทึกประจำเดือนไปก่อนเป็นเวลา 12 เดือน โดยหารอบเดือนที่สั้นที่สุดเป็นเท่าไร แล้วจึงเอา 18 ลบออกจากจำนวนวันของรอบเดือนที่สั้นที่สุด จะได้วันแรกของระยะที่ไม่ปลอดภัย ตัวอย่างเช่น

ถ้าประจำเดือนมาสม่ำเสมอทุก 4 สัปดาห์ หรือ 28 วัน

วันแรกที่ไม่ปลอดภัยคือวันที่ $28-18 = 10$

วันสุดท้ายที่ไม่ปลอดภัยคือวันที่ $28-11 = 17$

เพราะฉะนั้นระยะที่ไม่ปลอดภัยคือระยะระหว่างวันที่ 10-17 ของรอบเดือน นับแต่วันแรกของประจำเดือน
ครั้งสุดท้าย

แต่ถ้าประจำเดือนมาไม่สม่ำเสมอ เช่นรอบเดือนมีระยะเวลาตั้งแต่ 21-35 วัน

วันแรกที่ไม่ปลอดภัยคือวันที่ $21-18 = 3$

วันสุดท้ายที่ไม่ปลอดภัยคือวันที่ $35-11 = 24$

เพราะฉะนั้นระยะที่ไม่ปลอดภัยคือ ระหว่างวันที่ 3-24 ของรอบเดือน ซึ่งเป็นเวลาเท่ากับ 21 วัน

จากตัวอย่างดังกล่าวจะเห็นว่าคนบางคนมีระยะที่ไม่ปลอดภัยหรือระยะที่มีโอกาสตั้งครรภ์ได้ยาวมาก

ดังนั้น การคุมกำเนิดโดยวิธีนี้จึงเป็นอุปสรรคในการร่วมเพศ ทั้งผลในการคุมกำเนิดยังไม่ค่อยแน่นอนอนด้วย
จึงไม่เหมาะสำหรับหญิงมีประจำเดือนมาไม่สม่ำเสมอ

4. ยาเม็ดคุมกำเนิดแบบฉุกเฉิน คือยาเม็ดคุมกำเนิดของสตรีที่จะต้องใช้ทันทีหรือระยะไม่เกินสามวัน
หลังจากมีเพศสัมพันธ์ เพื่อป้องกันการตั้งครรภ์หรือการตั้งครรภ์ไม่พึงปรารถนา

จะใช้ยาเม็ดคุมกำเนิดแบบฉุกเฉินเมื่อใด และอย่างไร

- เมื่อใด
- ★ ภายหลังจากมีเพศสัมพันธ์โดยไม่มีกำบังป้องกันการตั้งครรภ์
 - ★ ภายหลังจากใช้วิธีคุมกำเนิดไม่ถูกต้อง หรือไม่สม่ำเสมอ หรือบังเอิญวิธีคุมกำเนิดที่กำลังใช้อยู่เกิดผิดพลาดหรือล้มเหลว เช่น
 - ลืมรับประทานยาเม็ดคุมกำเนิดติดต่อกัน มากกว่า 3 วัน
 - ถุงยางอนามัยฉีกขาด หรือเลื่อนหลุด
 - เกิดการล้มเหลวในการหลั่งอสุจินอกช่องคลอดขณะร่วมเพศ เช่น มีการหลั่งน้ำอสุจิในช่องคลอดไปก่อน หรือบริเวณอวัยวะสืบพันธุ์ภายนอกของสตรี
 - นับวันเวลาปลอดภัยสำหรับการร่วมเพศผิดพลาด
 - เมื่อสตรีถูกข่มขืนและสตรีนั้นไม่มีการป้องกันการตั้งครรภ์
- ใช้อย่างไร
- ★ ต้องใช้ทันที หรือไม่เกิน 3 วัน หลังจากมีเพศสัมพันธ์ หลังจากนั้นกินชุดที่ 2 ภายใน 12 ชม. หลังชุดแรก
 - ★ ใช้เฉพาะสถานการณ์ ฉุกเฉินเท่านั้น
 - ★ ถ้ามีเพศสัมพันธ์อีกในวันรับประทานยา หรือในหนึ่งสัปดาห์หลังจากรับประทานยาแล้ว ต้องใช้ถุงยางอนามัยด้วยทุกครั้ง
 - ★ ไม่ควรใช้เมื่อกำลังตั้งครรภ์

คำแนะนำเรื่องบทบาทของชายหญิง (Gender Role)

บทบาททางเพศ (Sex roles) กำหนดจากสภาพทางชีววิทยาของเรา ซึ่งลักษณะทางเพศนี้ทำให้หญิงและชายมีบทบาทเฉพาะที่อีกฝ่ายไม่สามารถเป็นได้คือผู้หญิงเป็นแม่ เธอสามารถตั้งท้องและให้นมลูกได้ ผู้ชายเป็นพ่อ สามารถทำให้ผู้หญิงตั้งครรภ์ได้ บทบาททางเพศนี้จะเหมือนกันทั่วโลก

แต่บทบาทในการทำงานและบำเพ็ญประโยชน์ให้กับตนเอง ครอบครัว และสังคมนั้นไม่แตกต่างกัน สามารถทำได้เท่าเทียมกันทั้งสองเพศ ไม่ว่าจะเพศหญิงหรือเพศชาย ขอให้ทุกคนรับผิดชอบและทำหน้าที่ของตัวเองให้ดีที่สุด และทุกคนควรภูมิใจต่อเพศที่เป็นอยู่

“สิ่งที่ชอบ” “งานบ้าน” “อาชีพ” “สิ่งที่อยากทำ/อยากเป็น” สามารถชอบได้ เป็นได้กันทุกคน ไม่ได้ขึ้นกับความ เป็นเพศหญิงชายของเรา แต่อยู่ที่ว่าเรามีความชอบมีความสามารถอะไรบ้าง เพราะแต่ละคนก็มีความแตกต่างกันขึ้นกับการที่แต่ละคนได้รับการสั่งสอน อบรม เลี้ยงดู หรือได้รับรู้จากสิ่งแวดล้อมและสังคมผ่านสื่อต่าง ๆ ที่พยายามบอกกับเราว่า ผู้หญิงควรทำอะไร ผู้ชายควรทำอะไร เป็นบทบาทที่เราเคยชินและปฏิบัติกันมานาน จะทำให้เกิดความยึดมั่นเอาเองว่าบทบาทนั้น ๆ เป็นของเพศใดเพศหนึ่ง หากผู้ใดไม่ทำตามถือเป็นเรื่องผิดปกติ ไม่เป็นที่ยอมรับของสังคม ทั้งที่จริงแล้วเป็นการที่มนุษย์กำหนดขึ้นมาและสั่งสอนกัน โดยถ่ายทอดผ่านระบบการศึกษา ครอบครัว สังคมแวดล้อม ตลอดจนสื่อต่าง ๆ ดังนั้น สิ่งเหล่านี้จึงสามารถเปลี่ยนแปลงไปได้ตามสภาพสังคมที่สร้างสรรค์เพื่อให้สอดคล้องกับสถานการณ์ปัจจุบันได้ เช่น ชายสามารถช่วยงานบ้านผู้หญิงได้ทุกอย่าง เพื่อเป็นการช่วยเหลือและแบ่งเบาภาระในครอบครัว เพราะผู้หญิงทุกวันนี้ก็ออกไปทำงานนอกบ้านมากขึ้น

บทบาทความเป็นหญิงชาย (Gender roles) จึงไม่เหมือนบทบาททางเพศ บทบาทหญิงชายสามารถเปลี่ยนแปลงได้ตลอดเวลาจากประเทศสู่ประเทศ จากชุมชนสู่ชุมชน ถึงแม้ว่าเราจะเกิดเป็นเพศหญิงหรือเพศชาย เราเรียนรู้จากครอบครัวและประชาชนรอบข้างว่า จะเป็นเด็กหญิงหรือผู้หญิงอย่างไร จะเป็นเด็กผู้ชายหรือเป็นผู้ชายอย่างไร จึงจะได้รับการยอมรับจากเพื่อนรอบข้าง

เพศ (Sex)	ความเป็นหญิงเป็นชาย (Gender)
เป็นสภาพทางชีววิทยา เป็นมาแต่กำเนิด	เป็นการเรียนรู้ จาก ครอบครัว, สังคม
ไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้	เปลี่ยนแปลงได้
1. ผู้หญิงเท่านั้นที่สามารถให้กำเนิดทารก และให้นมลูกได้ 2. ผู้ชายเท่านั้นที่มีเชื้ออสุจิที่สามารถทำให้ ผู้หญิงตั้งครรภ์ได้	1. บทบาทหญิงชายจะเปลี่ยนแปลงตามกาลเวลา จากที่หนึ่ง ไปยังที่หนึ่ง จากประเทศสู่ประเทศ 2. บทบาทหญิงชายได้รับอิทธิพลจากสังคม วัฒนธรรม เศรษฐกิจ การเมือง และสภาพแวดล้อม

การสร้างความภาคภูมิใจในตนเอง (Self-esteem)

ความภูมิใจในตนเองนับว่ามีความสำคัญยิ่งที่จะทำให้บุคคลประสบความสำเร็จในชีวิต โดยเฉพาะอย่างยิ่งในเด็ก ความภูมิใจในตนเองจัดว่ามีผลอย่างสำคัญต่อทุกช่วงชีวิตของเด็ก เด็กที่มีความภูมิใจในตนเองต่ำ จัดว่ามีความพิการทางบุคลิกภาพไม่แพ้เด็กที่มีความพิการทางร่างกายทั้งนี้เพราะเหตุว่าเด็กที่มีความภูมิใจในตนเองต่ำ จะประสบความสำเร็จในชีวิตทุกด้าน ไม่ว่าจะเป็นทางด้านการศึกษา ด้านมนุษยสัมพันธ์ รวมทั้งทางด้านที่ จะก่อให้เกิดความเจริญก้าวหน้าทั้งปวง ความภูมิใจในตนเองเป็นเสมือนแรงบันดาลใจให้ความปรารถนาใด ๆ บรรลุจุดหมายปลายทางตามที่พึงประสงค์ ขณะเดียวกันเด็กที่มีความภูมิใจในตัวเอง ก็จะมีค่านับถือตนเอง พึ่งพอใจกับตนเอง และภาคภูมิใจต่อเพศของตนเองด้วย

ความภูมิใจในตนเองจะเกิดขึ้นเมื่อบุคคลมีความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง ซึ่งจะเกิดขึ้นในโอกาสต่อไปนี้

1. เมื่อรู้สึกว่าตนมีความสำคัญต่อบุคคลใดบุคคลหนึ่งที่มีความสำคัญต่อตน
 2. เมื่อมีความรู้สึกว่าตนมีความดีเด่นเป็นพิเศษ ซึ่งไม่สามารถบอกได้ว่า อะไรมาทำให้มีความรู้สึกเช่นนั้น
 3. เมื่อมีความรู้สึกว่าตนมีความดีเด่นเหนือผู้ใด สามารถกระทำการที่ต้องการได้สำเร็จมีความรู้สึกเชื่อมั่นว่าสามารถจัดการกับทุกสิ่งที่ต้องการกระทำสำเร็จ
 4. เมื่อมีความรู้สึกว่าสามารถกระทำได้อย่างมีจุดมุ่งหมาย ซึ่งแสดงให้เห็นความเชื่อและค่านิยมของตนเอง
- ความภูมิใจในตนเองหรือค่านับถือตนเอง เป็นความรู้สึกในด้านบวก ซึ่งเป็นการเสริมแรงของความรู้สึกที่ดี ค่านับถือตนเองเป็นความรู้สึกที่แสดงออกเมื่อบุคคลกระทำการใดสิ่งหนึ่ง ดังนั้น ค่านับถือตนเองซึ่งเกิดขึ้นในเด็ก จึงสามารถสังเกตเห็นได้เมื่อกระทำการใดสิ่งหนึ่ง หรือกระทำสิ่งนั้นด้วยวิธีใดวิธีหนึ่ง*

ลักษณะของเด็กที่มีความนับถือตนเอง/ภูมิใจตนเอง เพื่อให้พ่อ แม่ และครู เห็นความแตกต่างระหว่างเด็กที่มีความนับถือตนเองสูงกับเด็กที่มีความนับถือตนเองต่ำ เพื่อให้จะให้ทำการฝึกหัดอบรมได้อย่างถูกต้อง ขอแสดงลักษณะและตัวอย่างของเด็กที่มีความนับถือตนเองสูงและต่ำดังนี้

1. ลักษณะของเด็กที่มีความนับถือตนเองสูง
 - 1.1 มีความภูมิใจในความสำเร็จของตน ดังตัวอย่าง

“ดูภาพนี้ซี ชอบภาพนี้ที่สุดเลย เพราะผมวาดเอง”

“ผมทำงานได้เอง ไม่ต้องคอยพึ่งผู้อื่น”

“ผมซักถุงเท้าเองได้ ไม่ต้องให้ใครช่วย”
 - 1.2 ยอมรับความรับผิดชอบได้โดยง่าย ดังตัวอย่าง

“เรื่องรดน้ำต้นไม้ พ่อแม่ไม่ต้องห่วง ผมรดเอง”
 - 1.3 มีความอดทนต่อความคับข้องใจได้เป็นอย่างดี ดังตัวอย่าง

“เครื่องบินจำลองแบบนี้ทำยากเหลือเกิน แต่ผมต้องทำให้สำเร็จให้ได้”
 - 1.4 ทำงานใหม่ ๆ ได้ด้วยความกระตือรือร้น ดังตัวอย่าง

“สนุกแน่ ๆ ครูบอกว่าพรุ่งนี้จะเริ่มเรียนเรื่องเศษส่วน”
 - 1.5 มีความรู้สึกที่สามารถที่จะโน้มน้าวจิตใจผู้อื่นได้ ดังตัวอย่าง

“นี่คุณเรามาเล่นหมากรูกันดีกว่า สนุกกว่าเล่นหมากฮอสอีก ผมเล่นเป็นนะจะสอนให้คุณ”
 - 1.6 สามารถแสดงความรู้สึกและอารมณ์ได้หลายลักษณะ ดังตัวอย่าง

“ผมดีใจเหลือเกินที่หายจากเป็นไข้ และมาโรงเรียนได้ ผมเสียใจมากที่สุดที่คุณป่วยและต้องขาดเรียน”

2. ลักษณะของเด็กที่ขาดความนับถือตนเอง/ภาคภูมิใจในตนเอง

2.1 พยายามหลีกเลี่ยงหนีสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความวิตกกังวล ดังตัวอย่าง

“วันนี้ผมไม่ไปโรงเรียน เพราะจะมีการทดสอบวิชาคณิตศาสตร์ สอบที่โรคมตทุกที”

2.2 ดุถูกความสามารถของตนเองประเมินความสามารถของตนต่ำกว่าความเป็นจริง ดังตัวอย่าง

“ผมเล่นกีฬาอะไรไม่ได้ดีสักอย่างเดียว แม้แต่วิ่ง”

2.3 มีความรู้สึกกลัวผู้อื่นไม่เห็นคุณค่าหรือความสำคัญของตน ดังตัวอย่าง

“พวกเขาไม่เคยให้ผมเล่นกับเขาเลย เขาหาว่าผมเล่นไม่เป็น”

2.4 เมื่อตนทำผิดพลาดมักตำหนิผู้อื่น ดังตัวอย่าง

“เขาไม่บอกผมเลยว่าไม่กวาดอยู่ที่ไหน ผมก็เลยไม่ได้กวาดห้อง”

2.5 ถูกผู้อื่นชักจูงได้ง่าย ดังตัวอย่าง

“ผมรู้ว่าผมไม่มีวันทำได้ แต่เมื่อเขามาอ้อนวอน ผมก็จำเป็นต้องทำ”

2.6 ชอบปกป้องตัวเอง และรู้สึกไม่พอใจอะไรง่าย ๆ ดังตัวอย่าง

“ผมไม่ได้ผิดนะที่ทำแล้วไม่ขึ้น ผมอยากจะฉีกมันทิ้งจริง ๆ ว่าตัวนี้”

2.7 มีความรู้สึกที่ไม่มีบารมี ไม่มีความสามารถ ดังตัวอย่าง

“ผมหากรรไกรไม่เจอเลย ขวดกาวก็ไม่รู้ว่าอยู่ที่ไหน รูปภาพก็ยังไม่มีส่วนรูป ผมคิดว่า ผมคงทำงานที่คลุมออบหมายนี้ไม่สำเร็จแน่ ๆ”

2.8 ไม่ค่อยแสดงออกทางอารมณ์และความรู้สึก ดังตัวอย่าง

“ผมรู้สึกเฉย ๆ ไม่ว่าทีมไหนจะแพ้หรือชนะ ผมก็ไม่เห็นเดือดร้อนอะไร”

ความนับถือตนเองของเด็กจะมีความเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา คือประเดี๋ยวมีมาก ประเดี๋ยวน้อย ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับสิ่งแวดล้อมและความรู้สึกของเด็ก เด็กที่มีความนับถือตนเองสูงหรือต่ำ จะแสดงลักษณะของความรู้สึกนั้น ๆ ให้ปรากฏ แต่จะแสดงคนละครั้งไม่พร้อมกัน กล่าวคือ เมื่อเด็กมีความรู้สึกนับถือตนเองจะแสดงออกอย่างหนึ่ง แบบแผนของพฤติกรรม หรือการแสดงออกนั้น ๆ ย่อมมีความแตกต่างกันและควรได้รับการพิจารณาอย่างรอบคอบ

เด็กที่มีความนับถือตนเอง เป็นเด็กที่มีความพิเศษแตกต่างจากผู้อื่น และมีความรู้สึกที่ดีต่อความเป็น *เอกัตบุคคล* คือมีความพอใจในความเป็นตัวของตัวเอง ดังนั้น ในวัยนี้พ่อแม่ควรจะสนับสนุนหรือสร้างเสริมให้เด็กมีความรู้สึกพิเศษแตกต่างจากผู้อื่น ซึ่งสามารถกระทำดังต่อไปนี้

1. กระตุ้นให้เด็กแสดงความคิดเห็นที่แตกต่างไปจากความคิดของผู้ใหญ่ แม้ว่าผู้ใหญ่จะไม่เห็นด้วยกับความคิดที่เด็กแสดงออกก็ตาม แต่เด็กต้องการทราบว่าผู้ใหญ่จะยอมรับความคิดเห็นของตนหรือไม่ ถ้าเด็กรู้ว่าผู้ใหญ่ยอมรับความคิดเห็นของตน เด็กก็จะแสดงออก แต่ถ้าผู้ใหญ่จะยอมรับความคิดเห็นของเด็ก เฉพาะแต่ความคิดเห็นที่เด็กนำมาจากผู้ใหญ่ เด็กก็จะเอาความคิดเห็นของผู้ใหญ่มาแสดง เพื่อให้ได้รับการยอมรับ ลักษณะดังกล่าวนี้มีความสำคัญยิ่งในการช่วยให้เด็กแก้ปัญหาต่าง ๆ เด็กจะมีความรู้สึกดีใจที่รู้ว่าตนแสดงความคิดเห็นและได้รับการยอมรับ แม้ว่าความคิดเห็นนั้น ๆ ค่อนข้างจะไม่เฉียบแหลมนักก็ตาม ความคิดเห็นที่เด็กเสนอ แม้จะไม่มีคุณค่าหรือแก้ปัญหาไม่ได้ แต่ก็ทำให้เด็กสามารถแสดงออกซึ่งความคิดเห็นของตนเองได้โดยไม่ต้องพึ่งความเห็นของผู้อื่น

2. ต้องแสดงการยอมรับเด็ก การแสดงการยอมรับเด็กและให้เด็กได้ทราบนั้นพ่อแม่ต้องแสดงออกด้วยการใช้คำพูดแสดงการยอมรับในทัศนคติหรือความคิดเห็นของเด็ก ทั้งนี้เพื่อให้เด็กได้รับรู้อย่างชัดเจนเช่น พ่อเข้าใจลูก ว่าทำไมลูกจึงทำเช่นนั้น แต่พ่อยอมรับการกระทำของลูกไม่ได้ เป็นต้น ลักษณะดังกล่าวเป็นการแสดงการยอมรับในตัวเด็ก แต่ไม่ยอมรับการกระทำของเด็ก ดังนั้น การยอมรับเด็กมิได้หมายถึงการอนุญาตให้เด็กกระทำได้ทุกอย่างตามใจชอบ เมื่อเด็กได้รับการยอมรับ เด็กก็จะเห็นความสำคัญของตนเอง เกิดความมั่นใจ และกล้าแสดงออกซึ่งความเป็นตัวของตัวเอง

3. ชี้ให้เห็นว่าเด็กมีความแตกต่างจากผู้อื่นหรือมีความพิเศษ พ่อแม่ต้องพยายามแสดงให้เด็กเห็นว่าเด็กมีทั้งความเหมือนกับผู้อื่น และความแตกต่างไปจากผู้อื่น แม้ว่าเด็กทุกคนจะมีลักษณะที่คล้ายคลึงกันก็ตาม แต่เด็กแต่ละคนก็มีความรู้สึกที่ตนมีความแตกต่างจากเด็กอื่น การแสดงความคิดเห็นที่มีลักษณะเป็นตัวของตัวเอง แสดงว่า เด็กมีความพิเศษในตัวเองแล้ว การยอมรับในความเป็นพิเศษของเด็กนี้ จัดว่ามีความสำคัญยิ่งสำหรับการสร้างเสริมความพิเศษต่างจากผู้อื่นในเด็ก พ่อแม่อาจแสดงการยอมรับเด็ก ดังนี้ “ลูกระบายสีรูปนี้ได้สวยงามจริง ๆ” “ลูกทำตัวได้เรียบร้อยน่ารักมาก ตอนที่ป้าสมศรีมาที่บ้านเรา” เหล่านี้ทำให้เด็กมีความรู้สึกที่เด็กมีความดีงามในตนเอง รู้ว่าอะไรเป็นสิ่งที่เด็กทำได้ดี ยิ่งกว่านั้นเด็กจะได้รับรู้ความก้าวหน้าของตน จากคำพูดของพ่อแม่ เช่น “เมื่อวันก่อนลูกยังทำไม่ได้เลย แต่วันนี้ลูกทำได้ดีเยี่ยมจริง ๆ คราวหน้าคงจะทำได้ดีกว่านี้แน่” เป็นต้น พ่อแม่ต้องให้เด็กรู้ว่า การทำตามผู้อื่น หรือชอบตามผู้อื่นนั้นไม่ดี การที่เด็กกระทำแตกต่างจากผู้อื่น จะได้รับการยอมรับจากพ่อแม่เช่นกัน

4. ให้เด็กกระทำตามวิธีการของตนเองให้มากที่สุด พ่อแม่ควรเปิดโอกาสให้เด็กได้กระทำตามวิธีการของตนเองให้มากที่สุด ไม่ว่าจะเป็นการแก้ปัญหาหรือการกระทำสิ่งใด โดยเข้าไปยุ่งเกี่ยวให้น้อยที่สุด พ่อแม่มักเป็นห่วงด้วยเกรงว่าเด็กจะทำได้ไม่สำเร็จหรืออาจเกิดความเสียหายขึ้น ถ้าหากปล่อยให้เด็กกระทำไปตามลำพังเมื่อใดที่พ่อแม่มอบหมายงานให้เด็กทำ และคิดว่าเด็กต้องทำเสร็จ พ่อแม่ต้องปล่อยให้เด็กทำจนสำเร็จภายในเวลาที่กำหนดตามมาตรฐานที่เหมาะสม และตามวิธีการของเด็กเอง เมื่อเด็กกระทำภารกิจดังกล่าวสำเร็จสมบูรณ์ตามวิธีการของเด็กเอง และได้รับการยอมรับจากพ่อแม่ เด็กก็จะเกิดความรู้สึกพิเศษต่างจากผู้อื่น ในการกระทำสิ่งใดก็ตาม พ่อแม่ต้องเปิดโอกาสให้เด็กตัดสินใจด้วยตนเองให้เด็กรู้จักเลือกวิธีใดที่เหมาะสมที่สุด ได้ประโยชน์สูงสุด มีคุณค่าที่สุด และเด็กพอใจที่สุด

5. ให้โอกาสเด็กในการแสดงออกอย่างสร้างสรรค์ พ่อแม่ต้องสร้างบรรยากาศในบ้าน ด้วยการจัดหาวัสดุสิ่งของที่จะช่วยให้เด็กสามารถแสดงออกอย่างสร้างสรรค์ให้มีจำนวนเพียงพอ เช่น กระดาษ สี กรรไกร ไม้มีด พู่กัน ดินสอสี ขอล็กสี แผ่นไม้ ไม้อัด ใยเลื่อย กาว เชือก ดินเหนียว ดินน้ำมัน ปูนปลาสเตอร์ เป็นต้น พ่อแม่อาจร้องเพลง เปิดวิทยุ หรือเล่นดนตรี แล้วให้เด็กฟ้อนรำหรือร้องตาม ให้เด็กเล่าเรื่องที่ได้ประสบมาจากโรงเรียนเหล่านี้จะช่วยให้เด็กแสดงออกด้วยความสร้างสรรค์มากยิ่งขึ้น สิ่งของเครื่องใช้ต่าง ๆ ในบ้านที่ไม่ได้ใช้แล้ว สามารถนำมาดัดแปลงเพื่อเป็นสื่อในการแสดงออกอย่างสร้างสรรค์ของเด็กได้อย่างกว้างขวาง เด็กอาจนำมาต่อเป็นบ้าน เป็นปราสาท เป็นรถไฟ เป็นเรือ อันจะช่วยให้เด็กพัฒนาความสร้างสรรค์ของตนให้ก้าวหน้ายิ่งขึ้น

6. ให้เวลาเด็กในการแสดงออกอย่างสร้างสรรค์ในสิ่งที่เด็กสนใจ การเปิดโอกาสให้เด็กได้แสดงออกในสิ่งที่เด็กสนใจนั้น พ่อแม่ต้องไม่ทำให้เด็กมีความรู้สึกที่เด็กถูกบังคับให้ทำ ต้องทำตามรูปแบบ ต้องทำให้เสร็จตามเวลาที่กำหนด ความสนใจของเด็กเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา งานบางอย่างที่เด็กสนใจเด็กอาจใช้

เวลาทำเป็นชั่วโมง ถ้าหากเด็กยังแสดงความสนใจในเรื่องหนึ่ง พ่อแม่ต้องไม่ขัดจังหวะ และต้องไม่คำนึงถึงเรื่องที่เกี่ยวข้องมากเกินไป จนทำให้เด็กเสียความสร้างสรรค์ บางโอกาสพ่อแม่ต้องยอมรับในความไม่เป็นระเบียบเรียบร้อย ความล่าช้า ความอึกที่ก้อันเกิดจากการแสดงออกของเด็ก เด็กที่มีความคิดสร้างสรรค์จะมองเห็นทุกสิ่งทุกอย่างสร้างสรรค์ไปหมด เช่น ท่อนไม้ ฝากระป๋อง ยางรถ ฝาขวดน้ำอัดลม แกนกระดาษ เช็ดมือ เสื้อผ้าเก่า ๆ เป็นต้น เด็กสามารถนำมาใช้เป็นสิ่งในการแสดงออกได้อย่างกว้างขวาง หนังสือในห้องสมุด รายการโทรทัศน์ จัดว่าเป็นเครื่องกระตุ้นให้เด็กมีการแสดงออกอย่างสร้างสรรค์มากที่สุด สิ่งที่ฝังใจเด็กในอดีตสมัยเยาว์วัยจะฝังอยู่ในความสนใจของเด็กจนตลอดชีวิต หากเด็กมีความสนใจอะไรเป็นพิเศษ พ่อแม่อย่าเหยียบย่ำความคิดของเด็ก อย่าดูถูกความสามารถของเด็ก

7. หลีกเลี่ยงการเยาะเย้ยหรือทำให้เด็กอับอาย แม้ว่าเด็กจะมีข้อจำกัดในการกระทำบางอย่าง ซึ่งทำให้เด็กไม่สามารถทำกิจกรรมได้อย่างสมบูรณ์ แต่ผู้ใหญ่ก็ไม่ควรพูดเยาะเย้ยหรือถากถางเด็ก ทำให้เด็กได้รับความอับอาย อันจะเป็นผลทำให้เด็กไม่กล้าแสดงออก เนื่องจากกลัวถูกพูดถากถาง กลัวได้รับความอับอาย การทำให้เด็กได้รับความอับอาย แสดงว่าเด็กถูกตัดสินว่าผลงานของเด็กไม่บรรลุมาตรฐานที่กำหนดไว้ ซึ่งอาจเป็นมาตรฐานของผู้ใหญ่หรือมาตรฐานของผู้อื่น ทำให้เด็กมีความรู้สึกว่าคุณสมบัติหรือความดีเด่นของตนไม่ได้รับการยอมรับ พ่อแม่พึงรำลึกอยู่เสมอว่าการจะตัดสินเด็กควรตัดสินที่การกระทำของเด็กมิใช่ตัดสินที่ลักษณะนิสัยบุคลิกภาพของเด็กโดยรวม

8. ช่วยให้เด็กหาวิธีที่จะแสดงออกอย่างเหมาะสม พ่อแม่พึงรำลึกอยู่เสมอว่าการลงโทษเด็กนั้นควรกระทำเพราะเด็กทำผิดอย่างไร ที่ใด (วิธีการ สถานที่) มิใช่ลงโทษเพราะเด็กทำอะไรผิด (เรื่องที่ทำผิด) เช่น เด็กเล่นส่งเสียงดังกันในห้องของเด็ก ไม่ถือว่าเป็นความผิด แต่ถ้าหากมีแขกมาบ้านเด็กเล่นส่งเสียงดังกันในห้องรับแขก ถือว่าเป็นความผิดหรือเด็กอาจจะระบายสีกันในครัว ถือว่าไม่ผิด แต่ถ้าหากมาระบายสีกันที่ห้องรับแขก ถือว่าผิด การเล่นกันในบ้านถือว่ากระทำได้ แต่การเล่นและส่งเสียงดังในบ้านถือว่าเป็นพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม เป็นต้น พ่อแม่ควรแนะนำให้เด็กทำงานหรือเล่น โดยที่การกระทำของเด็กไม่รบกวนผู้อื่น การกระทำเช่นนี้มิได้หมายความว่า เมื่อเด็กทำอะไรแล้ว คนอื่น ๆ จะต้องยุติกิจกรรมของตนทั้งหมดในขณะที่เด็กทำกิจกรรม เด็กจะต้องคำนึงถึงสิ่งแวดล้อม โดยเฉพาะอย่างยิ่งคนอื่น ๆ ซึ่งกำลังทำกิจกรรมอยู่เช่นกัน การกระทำท่ามกลางคนหมู่มาก แต่ละคนจำเป็นต้องมีความอดกลั้นและอดทน การที่เด็กมีความคิดสร้างสรรค์ มิได้หมายความว่า จะต้องทำตัวให้เป็นที่น่ารังเกียจ เช่น ทำอะไรได้ตามใจ ทำอะไรได้แปลก ๆ ทำอะไรได้รกรุงรัง เป็นต้น เมื่อผู้ใหญ่ได้แสดงให้เห็นทางเลือกที่เหมาะสม และเด็กได้เลือกทางเลือกนั้น ๆ นำมาปฏิบัติแล้ว ผู้ใหญ่ก็ควรแสดงการยอมรับเด็ก และชมเชยในความสำเร็จ

9. เด็กที่มีความพิเศษต่างจากผู้อื่น ควรได้รับความชมเชยเป็นส่วนตัว โดยปกติเด็กที่มีความรู้สึกว่าคุณเองไม่มีความดีพิเศษอะไร มักจะไม่กล้ารับคำชมเชยเมื่อเด็กกระทำสำเร็จหรือทำความดี เด็กจะมีความกระตือรือร้นเมื่อได้รับคำชมเชย เด็กกลัวคำครหานินทาจากผู้อื่น ดังนั้นจึงไม่ต้องการให้ผู้อื่นทราบว่าตนได้รับคำชมเชย แม้แต่ในครอบครัวก็เช่นกัน ดังนั้นเมื่อเด็กมีปัญหาเกี่ยวกับความพิเศษที่ต่างจากผู้อื่น ทำกิจกรรมประสบความสำเร็จ พ่อแม่หรือครูควรหาโอกาสยกย่องชมเชยเด็กเป็นส่วนตัว เช่น กระซิบที่หูเรียกเด็กมาชมส่วนตัวต่อตัว หรือไปชมเด็กที่ห้องนอนของเด็ก เป็นต้น ทั้งนี้ พ่อแม่ต้องแสดงให้เห็นว่าการกระทำของเด็กนั้นเป็นความสำเร็จที่ยิ่งใหญ่เป็นที่ประทับใจของผู้ใหญ่มาก

10. เด็กที่มีความพิเศษต่างจากผู้อื่น เป็นผู้มีคุณธรรมสูง เด็กที่มีคุณธรรมสูงเป็นผู้ที่มีความรู้สึกว่าคุณมีความพิเศษต่างจากผู้อื่น ความเป็นผู้มีคุณธรรมสูงทำให้เด็กมีความรู้สึกว่าคุณเป็นคนดี ตนเองเป็นคนมีคุณค่า แม้จะไม่มีคุณสมบัติพิเศษในด้านอื่น เช่น เรียนดี กีฬาเก่ง หรือร่ำรวย เป็นต้น แต่ความเป็นผู้มีคุณธรรมทำให้เด็กรู้สึกว่าคุณเป็นคนดี ความเป็นคนดีของเด็กทำให้เด็กมีความรู้สึกว่าคุณมีความพิเศษแตกต่างจากผู้อื่น ดังนั้น พ่อแม่และครูที่จะฝึกให้เด็กมีความรู้สึกพิเศษต่างจากผู้อื่น จำเป็นต้องฝึกอบรมให้เด็กเป็นผู้มีคุณธรรม เช่น มีความซื่อสัตย์สุจริต มีความเมตตา กรุณา ไม่อิจฉาริษยา เป็นต้น การฝึกให้เด็กมีความเมตตา กรุณาต่อสัตว์ การฝึกให้เด็กมีความซื่อสัตย์สุจริต รวมทั้งมีการฝึกให้เด็กมีความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น จึงเป็นเบื้องต้นของการปลูกฝังความพิเศษต่างจากผู้อื่น

ทักษะการสื่อสารในครอบครัว

ปัจจุบันคู่สมรสแยกไปมีครอบครัวใหม่ ทำงานนอกบ้านเพื่อหาเงินสร้างครอบครัว และเตรียมพร้อมที่จะเป็นพ่อแม่ แต่การสร้างครอบครัวของคุณสมรสมีความแตกต่างกันในด้านของภูมิหลัง ด้านทัศนคติ นิสัย ความเคยชิน จึงต้องใช้ความสามารถในการสื่อสารเพื่อรักษาความผูกพันในครอบครัว และขจัดความขัดแย้ง คลางแคลงใจต่าง ๆ ให้น้อยลง การสื่อสารจึงถือเป็นทักษะจำเป็นที่สมควรทราบเพื่อช่วยเสริมสร้างสัมพันธภาพอันดีในครอบครัวทำให้ครอบครัวมีความสุข

วิธีการสื่อสารที่ดีไม่เพียงแต่การพูดนุ่มนวลอ่อนหวาน มีเหตุผลเท่านั้น แต่ต้องรู้จักพูดจาให้เข้าใจชัดเจน ตรงตามความต้องการของผู้พูด เช่น พูดชมเชย ไม่ใช่พูดประชดประชัน นอกจากนี้การสื่อสารที่ดีต้องสื่อสารให้ตรงกับบุคคลเป้าหมาย ไม่ต้องผ่านผู้อื่น เช่น พูดคุยกับแม่ โดยไม่ต้องผ่านไปที่ลูก ๆ

วิธีการสื่อสารที่ไม่ดีมักได้แก่การสื่อสารที่กล่าวอ้าง หรือกล่าวโทษอีกฝ่าย วิธีการพูดเช่นนี้ทำให้โต้เถียงกันมากกว่าที่จะเข้าใจ ดังนั้น หลักการสื่อสารที่จะส่งเสริมสัมพันธภาพอันดีควรเริ่มต้นที่การพูดถึงความรู้สึก ความต้องการของตนเองก่อน

หลักโดยทั่วไปของการสื่อสารระหว่างพ่อแม่เพื่อการอบรมดูแลลูกมีขั้นตอนดังนี้

1. บอกความรู้สึกนึกคิดของตนเองเกี่ยวกับการอบรมดูแลในเรื่องต่าง ๆ
2. ถามและรับฟังความคิดเห็นของอีกฝ่ายหนึ่ง
3. ถ้าความคิดเห็นสอดคล้องกันให้ชื่นชม และขอบคุณ ถ้าไม่สอดคล้องควรหาทางปรับให้สอดคล้องกัน
4. ตกลงทบทวนว่าใครจะเป็นผู้สื่อสารกับลูก

การสื่อสารที่วัยรุ่นต้องการ

วัยรุ่นแม้จะเป็นเด็กที่เริ่มเปลี่ยนวัย แต่ยังคงต้องการความรัก ความอบอุ่น ความสนใจจากพ่อแม่ เช่นเดียวกับเด็กวัยอื่น ๆ เพียงแต่รูปแบบของความรักความสนใจ อาจแตกต่างกันไปบ้าง เช่น

1. ต้องการความชื่นชมในสิ่งที่เขาได้รับผิดชอบได้ หรือสิ่งที่เขาตั้งใจทำ แม้จะไม่เก่ง ไม่ฉลาดเท่าคนอื่น แต่เป็นความสามารถและความเป็นตัวของตัวเอง
2. ต้องการให้ปลอดภัย ให้กำลังใจเมื่อคราวผิดพลาด หรือท้อแท้
3. ต้องการความรักที่ให้อิสระ ให้โอกาสเป็นส่วนตัวในขอบเขตที่เป็นธรรม

4. ไม่ต้องการสื่อสารทางลบ เช่น การดูต่ำ ประชดประชัน เปรียบเทียบให้ด้อยค่า
5. ต้องการคำพูดที่อ่อนโยน ไพเราะ ในการตักเตือน หรือชี้แนะทางในการปรับตัว
6. ยังต้องการความสะดวกสบายในกิจวัตรประจำวันที่เกี่ยวข้องกับการกินอยู่ ค่าใช้จ่ายส่วนตัว

ผลของการสื่อสารที่เหมาะสม

เป็นสิ่งที่ช่วยให้เกิดความภูมิใจในตัวเอง และเป็นปัจจัยสำคัญในการสร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างคนในครอบครัว และเป็นแนวทางให้เรียนรู้ที่จะปรับตัวในสังคมต่อไป ในทางกลับกัน ถ้าได้รับการสื่อสารทางลบ อยู่เสมอ จะทำให้เกิดความรู้สึกไม่พอใจ น้อยใจ และไม่ร่วมมือในคำตักเตือน บางครั้งมีการต่อต้าน เรียกร้องความสนใจจากผู้อื่นแทน ซึ่งเกิดปัญหาอื่น ๆ ได้ เช่น หนีออกจากบ้าน ถูกรักขังเข้ากลุ่มเสี่ยงต่าง ๆ ติดยาเสพติด มั่วสุมกับกลุ่มอันธพาล ฯลฯ

เทคนิคการเตือนลูกวัยรุ่น

ก่อนเตือน	ขณะเตือน	หลังเตือน
<p>1. สังเกตอารมณ์ของผู้เตือนและผู้ถูกเตือน</p>	<p>1. สื่อความรู้สึกปัจจุบันของตนต่อพฤติกรรม ณ ขณะนั้นของลูก</p> <p>2. ให้ข้อเสนอแนะในสิ่งที่พ่อแม่ต้องการให้ลูกเปลี่ยนหลาย ๆ ทางเลือก โดยอย่าให้เสียประโยชน์ของผู้ถูกเตือนมากนัก</p>	<p>1. รับฟัง และยอมรับทางเลือกของลูก และให้ความมั่นใจแก่การตัดสินใจปฏิบัติของลูก</p> <p>2. ติดตามดูแลอยู่ห่าง ๆ ว่าลูกปฏิบัติตามข้อตกลงหรือไม่ และคอยเตือนเป็นครั้งคราว</p> <p>3. ชมเชยเมื่อลูกปฏิบัติได้อย่างเหมาะสมหลังการเตือน</p>
<p>ข้อคิด</p> <p>1. ฟังตระหนักเสมอว่าพ่อแม่ลูกเป็นพวกเดียวกัน</p> <p>2. ครอบครัวยุคใหม่ควรมีการกำหนดกฎเกณฑ์หรือข้อตกลงในการปฏิบัติร่วมกันที่เรียกว่า กฎของครอบครัว เช่น</p> <p>ข้อห้าม : พฤติกรรมที่ขัดต่อกฎหมายหรือศีลธรรม</p> <p>ข้อพึงหลีกเลี่ยง : การไม่กลับบ้าน หรือ การคบเพื่อนไม่ดี เป็นต้น</p>	<p>1. อย่าด่วนสรุปว่า การกระทำของลูกนั้นชั่วหรือเลว</p> <p>2. ห้ามตำหนิหรือประจาน</p> <p>3. การเตือนควรใช้ปิยวาจา ซึ่งมีลักษณะดังนี้</p> <p>3.1 พูดจากใจจริง ไม่โกหก</p> <p>3.2 ใช้ถ้อยคำอ่อนหวาน น่าฟัง</p> <p>3.3 เกิดประโยชน์ต่อผู้ฟัง</p> <p>3.4 คำพูดที่ถูกต้องเหมาะสม คำพูดต้องประกอบด้วยความเมตตา</p>	<p>1. ให้โอกาสลูกตัดสินใจเลือกวิธีปฏิบัติเอง</p>

เทคนิคการเตือนจะใช้ไม่ได้ผล เมื่อ

1. พ่อแม่ไม่รู้วิธีจัดการกับอารมณ์ของตนเอง
2. มีความเข้าใจผิดในเรื่องอำนาจของพ่อแม่ ทำให้เกิดความเคซินกับการใช้อำนาจและยึดติดกับการแสดงอำนาจที่ไม่เหมาะสม เช่น ช่มชู้ ตำหนิ ใช้เสียงดัง
3. พ่อแม่ที่ต้องการเอาชนะลูก ทำให้ไม่ยอมรับความผิด
4. พ่อแม่ที่ไม่ยืดหยุ่น
5. พ่อแม่ที่ยอมลูก กลัวลูกไม่รัก
6. พ่อแม่ที่ไม่เคยตั้งกฎเกณฑ์กับลูก ไม่มีระเบียบวินัย ตามใจลูก

คำแนะนำเรื่อง เทคนิคการสื่อสารและต่อรอง

เมื่อเข้าสู่วัยรุ่น อาจมีเหตุการณ์หลายอย่างเกิดขึ้นในชีวิตที่ทำให้ต้องตัดสินใจในการเลือกที่จะทำตามความต้องการของตนเอง โดยที่อาจเกิดความขัดแย้งกับผู้อื่นไม่ว่าจะเป็นเพื่อนหรือแฟนได้ ซึ่งเป็นบุคคลที่รู้สึกรักและสนิทสนม เพราะแต่ละคนก็อาจจะคิดไม่เหมือนกันได้ในเรื่องความสัมพันธ์ การแสดงออก ฯลฯ

สิ่งสำคัญในชีวิตก็คือ แต่ละคนควรรู้ว่าตัวเองคิดอย่างไร ต้องการอะไร ชอบหรือไม่ชอบทำอะไร และพยายามสื่อสารบอกกล่าวกับคนใกล้ชิด ถึงความคิดความรู้สึกของตนเอง ซึ่งหากเป็นความคิดที่ไม่ตรงกัน ก็อาจทำให้เกิดความขัดแย้งกับคนใกล้ชิดเหล่านี้ได้

การกล้าที่จะเผชิญความขัดแย้งต่อความต้องการของผู้อื่นที่อาจทำให้ชีวิตของเราไม่ปลอดภัย หรือเกิดผลกระทบตามมาภายหลัง โดยเฉพาะจากการมีเพศสัมพันธ์นั้นเป็นเรื่องจำเป็นที่แต่ละคนควรที่จะมีการคุยกันว่าเราต่างมีความเห็นและความรู้สึกอย่างไร และจะช่วยกันจัดการเรื่องราวทั้งหลายอย่างเข้าใจกันอย่างไร

ดังนั้นการเรียนรู้และฝึกฝนในการสื่อสารและการต่อรองเพื่อให้เกิดการบรรลุสิ่งที่ตนเองต้องการโดยที่ไม่ต้องเผชิญกับความรู้สึกผิดอารมณ์โกรธ หวั่นเกรงกับความรู้สึกของผู้อื่นที่มีต่อตนเอง หรือรู้สึกว่าตนเองด้อยค่า จึงเป็นเรื่องจำเป็น เพราะหากการต่อรองทำได้ดีจะช่วยในการพัฒนาความสัมพันธ์ของทั้งสองฝ่ายให้แน่นแฟ้นยิ่งขึ้น

ความกล้าที่จะเผชิญกับความขัดแย้งหรือปัญหา และสามารถหาทางออกโดยการต่อรองเป็นทักษะสำคัญในชีวิตที่บุคคลควรจะต้องเรียนรู้ ฝึกฝน เพราะจะทำให้สามารถจัดการกับเรื่องราวต่าง ๆ ในชีวิตและกล้าเผชิญปัญหาอย่างเชื่อมั่น

ส่วนการจะต่อรองได้ดีเพียงใดนั้น บุคคลจะต้องเรียนรู้ถึงความเข้าใจและซื่อสัตย์ต่อความรู้สึกของตนเอง เช่น รู้ว่าเรากำลังรู้สึกอย่างไร พอใจหรือไม่พอใจ อยากได้หรือไม่อยากได้ และต้องสามารถบอกได้ แสดงออกได้ว่ากำลังรู้สึกอย่างไรหรือต้องการอย่างไร ที่สำคัญคือต้องรู้ว่าตนเองนั้น คือ ผู้ที่ต้องรับผิดชอบกับความรู้สึกความต้องการของตนเอง ไม่ใช่เรื่องที่จะโทษว่าเป็นเพราะคนอื่นทำให้เป็นอย่างนี้ เราอาจไม่พอใจที่เพื่อนทำอย่างนั้น แต่ความโกรธ ความไม่พอใจนั้นเป็นสิ่งที่เราเองสร้างขึ้น ความทุกข์ ความไม่สบายใจที่เกิดจากความไม่พอใจของเราต่อเพื่อนก็เป็นสิ่งที่เราสร้างขึ้นเอง เมื่อคิดได้เช่นนี้ ก็จะรู้สึกว่าคนที่เปลี่ยนแปลงความรู้สึกของเราได้ ก็คือตัวเราเอง

เมื่อสามารถเผชิญกับความรู้สึกของตน และเข้าใจความรู้สึกของตนเองแล้ว การเรียนรู้ที่จะแสดงออก และบอกผู้อื่นนั้น ก็เป็นเรื่องสำคัญและต้องฝึกฝน ในวัฒนธรรมของไทย เรามักจะถูกเลี้ยงดูให้เก็บความรู้สึก และไม่แสดงออก และบอกว่าสิ่งเหล่านี้ไม่เหมาะสมที่จะบอกผู้อื่น โกรธก็เก็บไว้ในใจ รักก็ไม่ควรบอก เราจึงลับสนและลำบากใจเสมอเมื่อต้องบอกความรู้สึก ความต้องการของตนเอง โดยเฉพาะเมื่อต้องเผชิญความขัดแย้งทางความรู้สึก อารมณ์กับคนอื่น

สถานการณ์สำคัญที่สุดที่วัยรุ่นอาจต้องเผชิญ คือ เรื่องการมีคนรัก และเมื่อต้องตัดสินใจว่าจะมีเพศสัมพันธ์หรือไม่ อารมณ์ปรารถนาทางกายนั้นยากจะควบคุมอยู่แล้ว วัยรุ่นหลายคนรู้สึกถึงความต้องการทางกายของตนเอง ขณะเดียวกันก็รู้ว่าจะมีผลตามมามากมายหากทำตามใจปรารถนา แต่การต่อรอง ปฏิเสธ ผัดผ่อน เป็นเรื่องต้องฝึกฝน เพราะหลายครั้งขาดวิธีการที่สำคัญ คือ กลัวคนรักเสียใจ และในหลายกรณีเพศสัมพันธ์เป็นความต้องการของทั้งสองฝ่าย แม้จะใคร่ครวญผลที่จะตามมาแล้ว เรื่องสำคัญก็คือ ต้องมีการจัดการที่จะทำให้ปลอดภัย และมีผลกระทบต่อชีวิตน้อยที่สุด เช่น ไม่ท้อง ไม่ติดโรค ไม่เสียเวลาเรียน เป็นต้น

สถานการณ์ใช้ยาเสพติด เป็นอีกสถานการณ์หนึ่งที่สามารถเกิดขึ้นในช่วงวัยรุ่น ส่วนใหญ่จะเกิดขึ้นจากการแสวงหาการยอมรับจากเพื่อน ต้องการเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม และความเป็นวัยรุ่น ก็คือ “ต้องทำทายเป็น” อะไรที่ใครว่าไม่หรืออย่าทำนั้น เป็นเรื่องต้องลอง ความกล้าลอง กลายเป็นสัญลักษณ์ของวีรบุรุษที่วัยรุ่นกำลังแสวงหา จึงไม่น่าแปลกใจที่เหล้า บุหรี่ แพชั่น จะเป็นคำตอบที่มองหาได้ง่ายจากวัยรุ่นที่กำลังต้องการแสวงหาสัญลักษณ์ และการยอมรับของคนรอบข้าง หากสามารถทำให้วัยรุ่นเกิดความเข้าใจ อารมณ์ ความต้องการของตนเอง และสร้างทางเลือกหลาย ๆ อย่างให้วัยรุ่นคิดได้ว่า ความสนใจหรือความยอมรับของคนรอบข้างอาจมีทางเลือกอื่น ๆ อีกมาก ที่ไม่มีผลกระทบในทางที่เป็นโทษตามมามากมาย

สอนลูกเรื่องทักษะการปฏิเสธ

การปฏิเสธเป็นสิทธิส่วนบุคคลที่ทุกคนควรเคารพและยอมรับ การปฏิเสธที่ใช้ได้ผลมักเป็นการปฏิเสธในสถานการณ์ที่ถูกชวนไปทำในสิ่งที่ไม่เกิดประโยชน์หรือเกิดผลกระทบในแง่ลบตามมา

การปฏิเสธที่ดีจะต้องปฏิเสธอย่างจริงจังทั้งท่าทาง คำพูดและน้ำเสียง เพื่อแสดงความตั้งใจอย่างชัดเจนที่จะขอปฏิเสธ

ขั้นตอนการปฏิเสธ มี 3 ขั้นตอน คือ

1. ใช้ความรู้สึกเป็นข้ออ้างประกอบเหตุผล เพราะการใช้เหตุผลอย่างเดียวมักถูกโต้แย้งด้วยเหตุผลอื่น การอ้างความรู้สึกจะทำให้โต้แย้งได้ยากขึ้น
2. การขอปฏิเสธ เป็นการบอกปฏิเสธให้ชัดเจนเป็นคำพูด
3. การขอความเห็นชอบ เพื่อรักษาน้ำใจของผู้ชวน และควรกล่าวขอบคุณเมื่อผู้ชวนยอมรับ

การหาทางออกเมื่อถูกเข้าซื้อหรือปราคา

บางครั้งผู้ชวนพูดเข้าซื้อต่อเพื่อชวนให้สำเร็จผู้ถูกชวนไม่ควรหวั่นไหวไปกับคำพูดเพราะจะทำให้ขาดสมาธิในการหาทางออก ควรยืนยันการปฏิเสธด้วยท่าที่มั่นคง และหาทางออกโดยเลือกวิธีต่อไปนี้

1. ปฏิเสธซ้ำ โดยไม่ต้องใช้ข้ออ้าง พร้อมทั้งบอกไปแล้วเดินจากไปทันที
2. การต่อรอง โดยการชวนไปทำกิจกรรมอื่นที่ดีกว่ามาทดแทน
3. การพักผ่อน โดยการขอยืดระยะเวลาออกไป เพื่อให้ผู้ชวนเปลี่ยนความตั้งใจ

เทคนิคการปฏิเสธ สำหรับวัยรุ่นหญิงที่ควรนำไปใช้กับชีวิตประจำวัน

1. อย่าเปิดโอกาส จากการศึกษาวิจัยพบว่า หญิงสาวทั้งหลายเสียตัวเพราะคิดว่าเขา (ชาย) รักเราเป็นอันดับแรก ตามมาด้วยความคิดที่ว่า เราพร้อมแล้วที่จะเป็นของกันและกัน และถ้าไม่มีบรรยากาศเป็นใจ ทุกอย่างก็ยังไม่เกิดขึ้น เพราะฉะนั้น พยายามอย่าอยู่สองต่อสองในบรรยากาศที่เป็นใจ

2. ปลุกจิตสำนึกความเป็นสุภาพบุรุษของลูกผู้ชาย เช่น “เธอคงไม่ภูมิใจใช่ไหม ถ้าฉันยอมเป็นของเธอ ก่อนแต่งงาน ยังไงฉันก็พร้อมจะเป็นของเธออยู่แล้ว ฉันมีเธอเพียงคนเดียวในดวงใจ รอก่อนนะจะคนดี ไว้ถึงเวลาค่อยมีความสุขด้วยกัน” เป็นการให้ความหวังและยกย่องเขาไปในตัว

3. ใช้ข้ออ้างที่ปฏิเสธได้ยาก เช่น “ถ้าเป็นของกันและกันตอนนี้ ถ้าพ่อแม่ฉันรู้เข้าท่านคงจะเสียใจนะ เป็นลูกสาวที่ไม่รู้จักตั้งกฎเกณฑ์ ทำให้พ่อแม่เสียใจ คงเป็นบาปติดตัวฉันไปตลอดชีวิต เธอไม่กลัวหรือ หากวันข้างหน้าลูกสาวของเราจะเป็นของใครง่าย ๆ แบบนี้” หรือ “ฉันคงรู้สึกหมดค่า ถ้าเรามีอะไรกันตอนนี้ เธอคงไม่ว่าอะไรใช่ไหม ถ้าจะรอไปก่อนจนกว่าเราจะเป็นผู้ใหญ่ พร้อมรับผิดชอบกันและกันกว่านี้”

ฉะนั้น เมื่ออยู่ในสถานการณ์ที่ยังไม่พร้อม จงจำไว้ว่า ต้องปฏิเสธให้เป็น เพราะนั่นคือชีวิตและอนาคตของตน การที่คุณจะสอนเทคนิคการปฏิเสธให้กับลูก คุณต้องรู้ธรรมชาติของลูกวัยรุ่น เช่น ยอมรับว่าการมีแฟนหรือการคบเพื่อนต่างเพศนั้นเป็นเรื่องธรรมชาติที่เกิดขึ้นได้กับทุกคน จึงไม่ควรแสดงปฏิกิริยาเชิงปฏิเสธเขาว่าเป็นเรื่องต้องห้าม มิเช่นนั้น สิ่งตามมาก็คือ การโกหก ปิดบัง บ้ายเบี่ยง หรือซ่อนเร้น คุณควรเปิดใจกว้างยอมรับ จะทำให้ลูกกล้าเข้ามาพูดและเปิดเผยความจริงกับคุณได้มากกว่า ซึ่งคุณสามารถสอดแทรกค่านิยมและประสบการณ์ต่าง ๆ ที่ลูกควรรู้ พร้อม ๆ ไปกับหมั่นพูดคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็นเกี่ยวกับการคบเพื่อนต่างเพศของลูกเสมอ ๆ หากคุณสามารถเช่นนี้ ลูกจะรู้สึกว่าคุณพร้อมที่จะเป็นที่ปรึกษาให้เขาได้ตลอดเวลา

ตัวอย่างขั้นตอนการปฏิเสธและตัวอย่างคำพูดปฏิเสธ

ขั้นตอน	ตัวอย่างประโยค	
	ชวนไปค้างที่บ้าน	ขอมีเพศสัมพันธ์
การปฏิเสธ 1. บอกความรู้สึก (ประกอบเหตุผล) 2. การขอปฏิเสธ 3. การถามความเห็น	“ผมไม่สบายใจเลย เพราะอาจทำให้คนเข้าใจผิดได้” “ผมไม่สบายใจเลย เกรงจะทำให้คุณเสียหาย” “ผมไม่ไปด้วย” “ผมขอไม่ไป” “คุณคงไม่ว่า (นะคะ)” “คุณคงเข้าใจ (นะครับ)”	“ผมไม่สบายใจเลย รู้สึกว่าเรากำลังทำทำสิ่งที่ไม่ควรนะครับ” “ผมไม่สบายใจเลย เรื่องแบบนี้คุณเป็นฝ่ายเสียหายนะครับ” “ผมคิดว่าจะหยุดเพียงแค่นี้ เพื่ออนาคตของเราทั้งสองคน” “ผมคิดว่าเราควรหยุดเพียงแค่นี้ ผมไม่ยอมให้คุณเสียหายครับ” “คุณคงไม่โกรธนะคะ” “คุณคงเข้าใจนะครับ”
การหาทางออกเมื่อถูกเข้าชี้		
1. ปฏิเสธซ้ำ แล้วบอกลา 2. ต่อรองชวนทำกิจกรรมอื่น 3. ผัดผ่อน (เพื่อยืดเวลา)	“ไม่ไปดีกว่า ขอตัวนะคะ” “อย่าดีกว่า ผมกลับละนะ” “เรากลับบ้านดีกว่า” “เราแยกย้ายกันกลับดีกว่า” “เอาไว้วันหลังแล้วกัน” “โอกาสหน้าก็แล้วกันนะครับ”	“ผมจะไม่ทำสิ่งที่ไม่เหมาะสมแบบนี้อีก ขอไปก่อนนะ” “ผมจะไม่ทำแบบนี้อีก ผมขอตัวกลับนะครับ” “ผมคิดว่าเราไปดูหนังสือกับเพื่อน ๆ ในกลุ่มดีกว่าการอยู่ด้วยกันสองคนอย่างนี้” “ผมคิดว่าเรากลับกันดีกว่า ผมจะไปส่งคุณเอง” “ผมคิดว่าเราควรจะรอจนกว่าเราทั้งสองคนมีความพร้อม สามารถรับผิดชอบเองได้ ผมขอตัวก่อนนะ”