

📖 สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 - 3

เพศวิถีศึกษา & สุขภาพจิตวัยรุ่น

คู่มือการเรียนรู้ เพื่อเข้าใจการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย พัฒนาการทางอารมณ์ สัมพันธภาพที่ปลอดภัย และการดูแลสุขภาพจิตใจอย่างถูกวิธี

ส่วนที่ 1

การเปลี่ยนแปลงและอารมณ์

เข้าใจพัฒนาการตามวัยของตนเอง ทั้งร่างกาย ฮอร์โมน และมิติทางอารมณ์ในวัยรุ่นตอนต้น

เข้าใจการเปลี่ยนแปลงวัยรุ่น

- การโตตามวัย (Puberty): ฮอร์โมนเร่งการเจริญเติบโต ทำให้ร่างกายเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วทั้งหญิงและชาย
- สุขอนามัยส่วนบุคคล: การรักษาความสะอาดของร่างกาย สิว กลิ่นตัว และการดูแลสุขอนามัยทางเพศอย่างเหมาะสม
- อารมณ์ที่ผันผวน: ฮอร์โมนส่งผลให้เกิดความรู้สึกไวต่อสิ่งกระตุ้น หงุดหงิดง่าย หรือสับสน ซึ่งเป็นเรื่องปกติของวัยรุ่น
- การยอมรับตนเอง: ทุกคนมีอัตราการเติบโตที่ไม่เท่ากัน ไม่ควรเปรียบเทียบรูปร่างหน้าตากับผู้อื่น



| 3 ขั้นตอนดูแลอารมณ์และจิตใจ



1. รับรู้อารมณ์ (Notice)

สังเกตความรู้สึกของตนเองเมื่อเกิดความรู้สึก โกรธ หรือวิตกกังวล ให้
เวลากับตัวเองในการตั้งสติและรู้เท่าทันอารมณ์



2. ระบายปลดปล่อย (Express)

หาช่องทางปลดปล่อยความเครียดอย่างสร้างสรรค์ เช่น การเล่นกีฬา
วาดภาพ เขียนโน้ต หรือพูดคุยกับคนที่ไว้ใจ



3. ปรับความคิด (Reframing)

มองปัญหาในมุมใหม่ ไม่ตื่นตระหนก และตระหนักว่าความผิดพลาดคือ
โอกาสในการเรียนรู้และเติบโตของชีวิต

ส่วนที่ 2

สัมพันธภาพและการเคารพ

สร้างความสัมพันธ์ที่ปลอดภัย เรียนรู้เรื่องขอบเขต การเคารพสิทธิ และความยินยอม

| การสร้างสัมพันธภาพที่ปลอดภัย



การเคารพซึ่งกันและกัน (Mutual Respect) ให้เกียรติความคิดเห็น ความเชื่อ และความหลากหลายทางเพศของเพื่อน โดยไม่ตัดสินหรือบูลลี่ (Bully)



การตั้งขอบเขตส่วนตัว (Personal Boundaries) ถ้ากำหนดขอบเขตความใกล้ชิด ทั้งทางร่างกาย อารมณ์ และพื้นที่ส่วนตัวที่ตนเองรู้สึกปลอดภัย



การสื่อสารที่ตรงไปตรงมา (Clear Communication) บอกความต้องการและความรู้สึกของตนเองอย่างสุภาพ แต่ชัดเจน ไม่เกรงใจจนยอมละเมิดสิทธิของตนเอง

| การเคารพสิทธิในร่างกายตนเอง

100%

Body Autonomy

หลักการของความยินยอม (Consent)

ร่างกายของเรา คือสิทธิของเรา 100% การแตะต้องหรือทำอะไรกับร่างกายผู้อื่น ต้องได้รับการยินยอมด้วยความ
สมัครใจ ชัดเจน และรับรู้ข้อมูลครบถ้วนเสมอ

คำว่า "ไม่" หมายถึง "ไม่" เสมอ และทุกคนมีสิทธิที่จะเปลี่ยนใจหรือปฏิเสธได้ทุกเมื่อโดยไม่ต้องรู้สึกผิด

ส่วนที่ 3

สุขภาวะทางเพศและการป้องกัน

สร้างความเข้าใจถูกต้อง ป้องกันปัญหาการตั้งครรภ์ไม่พร้อมและโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์

ความเข้าใจผิด vs ความจริงเรื่องเพศ

ความเข้าใจผิด (Myth)	ความจริง (Fact)	แนวทางที่ถูกต้อง
มีเพศสัมพันธ์ครั้งเดียว ไม่ท้องแน่นอน	สามารถตั้งครรภ์ได้ตั้งแต่ครั้งแรกหากมีการตกไข่	ป้องกันด้วยการใช้ถุงยางอนามัยทุกครั้ง
การล้างช่องคลอดหลังมีเพศสัมพันธ์ช่วยป้องกันได้	ไม่สามารถป้องกันการตั้งครรภ์หรือโรคติดต่อได้	คุมกำเนิดอย่างถูกวิธี เช่น ถุงยาง+ยาคุม
ถุงยางอนามัยใช้ป้องกันเฉพาะการตั้งครรภ์	ป้องกันได้ทั้งการตั้งครรภ์และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ (STIs)	สวมถุงยางอนามัยอย่างถูกวิธีตั้งแต่เริ่มต้น

ส่วนที่ 4

สุขภาพจิตและการจัดการความเครียด

รู้เท่าทันภาวะอารมณ์ สร้างความเข้มแข็งทางจิตใจ และช่องทางการขอความช่วยเหลือ

| ปัจจัยที่มีผลต่อสุขภาพจิตวัยรุ่น



- เรื่องการเรียนและการแข่งขัน (40%)
- ความสัมพันธ์กับเพื่อนและโซเชียลมีเดีย (30%)
- ความคาดหวังจากครอบครัว (20%)
- การค้นหาตัวตนและการเปลี่ยนแปลงร่างกาย (10%)

ข้อแนะนำ: ความเครียดเป็นเรื่องปกติที่ทุกคนต้องเผชิญ การรับรู้ว่าจะอะไรเป็นสาเหตุจะช่วยให้เราวางแผนรับมือและขอความช่วยเหลือได้อย่างตรงจุด

ช่องทางขอคำปรึกษาและคำถาม

หากน้องๆ มีเรื่องกังวลใจเกี่ยวกับเรื่องเพศ สุขภาพจิต หรือความสัมพันธ์ สามารถปรึกษาได้เสมอ



สายด่วนสุขภาพจิต

1323



สายด่วนวัยรุ่น / เลิฟแคร์

1663



ห้องแนะแนวประจำโรงเรียน

ครูแนะแนว / ครูพยาบาล

| จัดทำโดย

นายอัชนาวี รัมมะมุด ตำแหน่ง ครู กลุ่มสาระการเรียนรู้สังคมศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรม

และสภานักเรียนโรงเรียนชลประทานอนุเคราะห์