

คู่มือสำหรับคนทำงาน เอดส์ 360 องศา

ดำเนินการโดย

คณะกรรมการองค์การพัฒนาเอกชนด้านเอดส์ (กพอ.)
มูลนิธิเข้าถึงเอดส์

สนับสนุนโดย

กองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)



คำนำ

มูลนิธิเข้าถึงเอดส์ร่วมกับคณะกรรมการองค์การพัฒนาเอกชนด้านเอดส์ (กพอ.) ได้ออกแบบการทำงานเพื่อส่งเสริมให้เกิดสุขภาวะทางเพศที่ปลอดภัยจากการรับเชื้อเอชไอวีในกลุ่มผู้หญิง ซึ่งสัมพันธ์กับการตั้งครภ์ไม่พร้อมในกลุ่มเยาวชนโดยเฉพาะเยาวชนหญิงที่ขาดโอกาสในพื้นที่ โดยเน้นการทำงานให้เข้าถึงกลุ่มผู้หญิงทั่วไปที่ยังขาดโอกาสเข้าถึงความรู้ ขาดพื้นที่ในการสื่อสาร การสร้างความมั่นใจด้านสุขภาวะทางเพศที่ส่งผลต่อการป้องกันเอดส์และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์อื่น โดยการสนับสนุนให้องค์กรที่ทำงานด้านเอดส์ในพื้นที่ 8 จังหวัด มารวมตัวกันทำงานแบบกลุ่มองค์กรร่วม (พวง)¹ อย่างน้อยจังหวัดละ 2 องค์กร และร่วมกันทำงานให้รอบด้านครบทุกประเด็นตามแนวคิด “เอดส์ 360 องศา”²

คู่มือเล่มนี้ เป็นแนวทางการทำงานด้านเนื้อหาและชุดกิจกรรม ซึ่งได้ร่วมกันออกแบบเพื่อเป็นแนวทางให้แต่ละองค์กรนำไปปรับใช้ตามสถานการณ์ของแต่ละพื้นที่ แต่ละ Setting ของการทำงาน ภายใต้โครงการ พัฒนาศักยภาพและสนับสนุนองค์กรพัฒนาเอกชนด้านเอดส์ 8 จังหวัดให้มีความสามารถในการดำเนินงานป้องกัน การเข้าถึงบริการ ในกลุ่มผู้หญิงและการปรับภาพลักษณ์เรื่องเอดส์ที่มีประสิทธิภาพและความยั่งยืน ซึ่งสนับสนุนโดยสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ทั้งนี้ในโครงการเอดส์ 360 องศา ได้ดำเนินงานใน 8 จังหวัดดังนี้ เชียงใหม่ พะเยา ชลบุรี มหาสารคาม ชัยภูมิ ขอนแก่น มุกดาหาร และอุบลราชธานี โดยดำเนินงานใน 4 Setting ดังนี้ คลินิกหญิงตั้งครภ์ในโรงพยาบาลและหรือโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล (รพ.สต.) โรงเรียนขยายโอกาส สถานพินิจและหรือศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน และสถานประกอบการ

มูลนิธิเข้าถึงเอดส์

ผู้จัดทำ

¹ โครงการที่ทำงานแบบรวมกลุ่มองค์กรร่วมกันทำงานใน setting เดียวกัน กลุ่มเป้าหมายเดียวกัน โดยมีองค์กรหลักในจังหวัดเป็นผู้บริหารโครงการ และมีองค์กรร่วมทำงานอย่างน้อย 1 องค์กรขึ้นไป

² เอดส์ 360 องศา หมายถึง การทำงานด้านเอดส์แบบรอบด้านทั้งการป้องกัน การเข้าถึงบริการสุขภาพและการลดการตีตราในกลุ่มผู้หญิงทั่วไป รวมไปถึงการทำงานเพื่อส่งเสริมบริบทแวดล้อมกลุ่มเป้าหมายให้เอื้อต่อการป้องกันเอดส์ การเข้าถึงบริการ และการลดการตีตรา

สารบัญ

คำนำ	หน้า 1
สารบัญ	หน้า 2
แนวคิดหลักการในการทำงานเอดส์ 360 องศา	หน้า 3
แนวทางดำเนินงานและชุดกิจกรรม	
ชุดกิจกรรมการสื่อสารเรื่องเพศ	หน้า 10
ชุดกิจกรรมเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัย	หน้า 23
ชุดกิจกรรมข้อมูลเรื่องเอดส์และการรักษา	หน้า 37
ตัวอย่างการออกแบบการเรียนรู้ในแต่ละ setting	หน้า 56
ภาคผนวก	หน้า 105
ตัวชี้วัดโครงการ	หน้า 109
แบบสอบถาม (Pre/Post Test)	หน้า 110

แนวคิดหลักการทำงาน “เอดส์ 360 องศา”

โครงการพัฒนาศักยภาพและสนับสนุนองค์กรพัฒนาเอกชนด้านเอดส์ 8 จังหวัดให้มีความสามารถในการดำเนินงานส่งเสริมป้องกัน การเข้าถึงบริการในกลุ่มผู้หญิง และการปรับภาพลักษณ์เรื่องเอดส์ที่มีประสิทธิผลและความยั่งยืน เน้นการพัฒนาศักยภาพการดำเนินงานขององค์กรพัฒนาเอกชนด้านเอดส์ใน 8 จังหวัด จำนวน 19 องค์กร ให้สามารถจัดกระบวนการเรียนรู้เรื่องเพศ เอดส์และท้องไม่พร้อม ยกระดับคุณภาพการทำงานและบูรณาการการดำเนินงานป้องกัน การเข้าถึงบริการดูแลรักษา และการลดการรังเกียจในกลุ่มหญิงตั้งครรภ์ สามีภรรยา หรือกลุ่มผู้หญิงทั่วไป และการปรับภาพลักษณ์เรื่องเอดส์ ด้วยการสนับสนุนให้องค์กร และบุคลากรในพื้นที่ทั้ง 8 จังหวัดให้มีศักยภาพในการดำเนินงาน ตามกรอบแนวคิด “เอดส์ 360 องศา” ดังนี้

- 1) การพัฒนาและออกแบบเนื้อหา หลักสูตร และเครื่องมือการทำงานเอดส์ที่ครอบคลุมสุขภาวะทางเพศ³ เพื่อนำไปใช้ดำเนินงานร่วมกันใน 8 จังหวัด
- 2) การพัฒนาและออกแบบกระบวนการ (วิธีการ) ทำงานที่เน้นแนวทาง “เล็ก-ยาว-ลึก” คือการจัดกิจกรรมกลุ่มย่อยเล็กๆ ทำอย่างต่อเนื่อง ด้วยการสื่อสารสองทาง เพื่อให้เกิดความสัมพันธ์ระหว่างคนทำงานและกลุ่มเป้าหมาย เพิ่มระดับความเชื่อมั่นและปลอดภัยที่จะเปิดเผยหรือสื่อสารถึงพฤติกรรมทางเพศและความต้องการของตนเองของกลุ่มเป้าหมาย เพื่อนำไปสู่การค้นหาแรงจูงใจที่จะนำไปสู่การเริ่มต้นปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ที่คำนึงถึงการปกป้องร่างกายและป้องกันตนเองต่อการติดเชื้อเอชไอวีได้มากขึ้น โดยเปิดโอกาสให้กลุ่มเป้าหมายมีส่วนร่วมในการเลือกแนวทางการป้องกันตนเอง และเมื่อมีความไว้วางใจระหว่างคนทำงานและกลุ่มเป้าหมาย ทางโครงการเห็นว่าจะเป็นเรื่องสำคัญที่กลุ่มเป้าหมายที่รู้ผลการติดเชื้อเอชไอวีหรือท้องไม่พร้อม จะเข้ามารับการปรึกษาและนำไปสู่การเข้าถึงการรักษาโดยเร็ว การเข้าถึงการรักษาเร็วจะส่งผลต่อความเข้าใจเรื่อง “รู้เร็วรักษาได้” และการอยู่ร่วมกันอย่างไม่รังเกียจกีดกันที่เป็นรูปธรรมที่ชุมชนจะเรียนรู้ร่วมกันอย่างเข้าใจกันได้

ทำไมโครงการเลือกทำงานกับกลุ่ม “ผู้หญิง”

การติดเชื้อเอชไอวี เกิดขึ้นได้กับทุกคนทุกกลุ่ม ด้วยช่องทางในการรับเชื้อเอชไอวีของคนส่วนใหญ่ เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์โดยไม่ได้ป้องกันด้วยการใช้ถุงยางอนามัย ในขณะที่สถิติการตั้งครรภ์ในวัยรุ่นของประเทศไทยเพิ่มขึ้นเป็นจำนวนมาก ซึ่งแสดงให้เห็นว่าในกลุ่มผู้หญิงที่มี

³ สุขภาวะทางเพศ หมายถึง การทำงานที่ครอบคลุมเรื่องเพศ เรื่องเอดส์ และการตั้งครรภ์ไม่พร้อม ที่รอบด้าน

เพศสัมพันธ์มีจำนวนมากที่ไม่ได้ป้องกันตนเองด้วยการใช้ถุงยางอนามัย การป้องกันส่วนใหญ่เน้นไปที่การป้องกันการตั้งครรภ์แต่อาจละเลยการป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์รวมทั้งเอชไอวีด้วย

เมื่อวิเคราะห์ลงไปถึงความเฉพาะของกลุ่มผู้หญิงกับเอชไอวีพบว่า ปัจจัยที่มีผลต่อการป้องกันตนเองจากการรับเชื้อเอชไอวีของผู้หญิงมีอุปสรรคหลายประการ เช่น ความคิดความเชื่อในเรื่องเพศ ทศนคติ ค่านิยมในเรื่องเพศ ความคาดหวังทางสังคมเรื่องเพศต่อผู้หญิง อำนาจในการตัดสินใจป้องกันตนเอง รวมไปถึงความเฉพาะด้านสรีระของผู้หญิงที่ทำให้มีความเสี่ยงต่อการรับเชื้อเอชไอวีมากกว่าเพศอื่น เป็นต้น

ความเสี่ยงทางสรีระ	ผู้หญิงมีโอกาสติดเชื้อมากกว่าผู้ชาย - อวัยวะเพศ และช่องคลอดที่มีลักษณะทางสรีระเป็นแอ่งที่รองรับอสุจิได้ในปริมาณมาก (หลังข้างใน)
ความเสี่ยงทางสังคม	○ ความเป็นอยู่ /สภาพแวดล้อม ○ การเลี้ยงดู/เติบโต ○ โอกาสเข้าถึงระบบสวัสดิการ (สุขภาพ /การศึกษา / งาน ฯลฯ) ○ ขาดแคลนเทคโนโลยีในการที่จะจัดการความเสี่ยงด้วยตนเอง
ความเสี่ยงทางวัฒนธรรม	■ อคติทางเพศ ■ Gender /ความคาดหวังต่อความเป็นหญิง /บทบาท /สถานะ

เพื่อให้การทำงานด้านเอดส์ครอบคลุมกลุ่มคนเพิ่มมากขึ้น โครงการฯนี้จึงได้ออกแบบการทำงานค้นหาแนวทางการทำงานในกลุ่มผู้หญิงทั่วไปโดยมุ่งไปที่ Setting ที่คาดว่าจะมีโอกาสเข้าถึงกลุ่มผู้หญิงได้มากขึ้น โดยมีแนวคิดการทำงานรอบด้านกับกลุ่มผู้หญิงในเรื่องเพศ เอดส์ การตั้งครรภ์ไม่พร้อม รวมทั้งการส่งเสริมสร้างพลังให้ผู้หญิงได้มีโอกาสเริ่มต้นออกแบบจัดการสุขภาวะทางเพศของตนเอง ดังแนวคิดต่อไปนี้





ในการทำงานโครงการเอดส์ 360 องศา ได้มุ่งเน้นสนับสนุนให้ 8 จังหวัดทำงานรูปแบบเอดส์ 360 องศาอย่างรอบด้านจะประกอบด้วย 3 ส่วนดังนี้

1. การค้นหาและพัฒนากลไกการทำงาน⁴ ในพื้นที่ให้มีส่วนร่วมในการทำงานเอดส์ในระดับตำบล อำเภอ จังหวัด และหน่วยงานที่เกี่ยวข้องเพื่อนำไปสู่ความต่อเนื่องในการดำเนินงานและการประสานส่งต่อเพื่อให้กลุ่มเป้าหมายได้รับการด้านการป้องกันและการรักษาอย่างไม่มีรอยต่อ
2. การจัดกระบวนการเรียนรู้ในระดับบุคคล เริ่มจากการประเมินโอกาสความเสี่ยงของตนเอง จนนำไปสู่การสร้างเชื่อมั่นให้กลุ่มเป้าหมายเริ่มเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ด้วยการมีทางเลือกในการป้องกันตนเองจากเอดส์ ท้อง และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์อื่น ๆ
3. การพัฒนาระบบแวดล้อมให้เอื้อและตอบสนองต่อปัญหาของกลุ่มเป้าหมาย เพื่อส่งเสริมสนับสนุน ช่วยเหลือ ให้กลุ่มเป้าหมายได้เข้าถึงบริการที่จำเป็นและเหมาะสมโดยไม่มีทางเลือกปฏิบัติ

⁴ กลไกการทำงาน หมายถึงคณะทำงาน คณะกรรมการ ที่มีการจัดตั้งในพื้นที่ เช่นคณะทำงานท้องไม่พร้อม คณะทำงานเอดส์จังหวัด คณะทำงานด้านเด็กในชุมชน รวมถึงหน่วยงาน องค์กร กลุ่มประชาชนในพื้นที่ ที่มีการรวมตัวกันเพื่อมาร่วมดำเนินกิจกรรมด้านเอดส์ในโครงการ

ทั้งนี้การทำงานโครงการเอดส์ 360 องศา แม้ว่าแต่ละจังหวัดจะเลือกดำเนินงานใน Setting ที่แตกต่างกัน แต่จะมุ่งเน้นการทำงานที่จะสื่อสารต่อกลุ่มเป้าหมายที่สอดคล้องกัน โดยมีข้อความ(เนื้อความ)หลักในการสื่อสารร่วมกัน โดยมีเป้าหมายในการสื่อสารดังนี้

1. เพื่อยกระดับการดูแลผู้หญิง (ทั้งมีและไม่มีเชื้อเอชไอวี) ให้ปลอดภัย มีที่ยืน มีพลัง มีศักยภาพในการจัดการชีวิตของตนเอง
2. เพื่อส่งเสริมให้ผู้หญิงมีสุขภาวะทางเพศที่ปลอดภัยต่อการรับเชื้อเอชไอวี โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ และการตั้งครรภ์ไม่พร้อม
3. เพื่อส่งเสริมให้ผู้หญิงมีทางเลือกในการป้องกันเพื่อสร้างความปลอดภัยต่อสุขภาวะทางเพศของตนเอง
4. เพื่อส่งเสริมให้ผู้หญิงได้เข้าถึงบริการทั้งด้านสังคม ด้านสุขภาพ ที่เท่าเทียม

โดยการทำงานจะมุ่งเน้นการทำงานทั้งกับกลุ่มผู้หญิงที่มีเชื้อเอชไอวีให้สามารถดูแลจัดการชีวิตตนเองได้ โดยเข้าถึงบริการรักษาและใช้ชีวิตร่วมกับคนอื่นได้โดยไม่เกิดการตีตราและเลือกปฏิบัติ และในกลุ่มผู้หญิงที่ไม่มีเชื้อเอชไอวีให้สามารถดูแลจัดการชีวิตตนเองได้ โดยการสร้างพลังให้สามารถดูแลป้องกันตนเอง เลือกได้ว่าจะป้องกันตนเองต่อการรับเชื้อเอชไอวี โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์อื่น รวมทั้งการตั้งครรภ์ไม่พร้อม รวมทั้งการคงสถานการณ์ไม่ติดเชื้อเอชไอวีของตนเองได้อย่างต่อเนื่องตลอดไป ทั้งนี้การทำงานยังจำเป็นต้องทำงานกับคนรอบข้างกลุ่มผู้หญิงเหล่านี้ด้วยเช่นกัน

ทั้งนี้กระบวนการทำงานจะมุ่งเน้นไปที่การดูแลผู้หญิงอย่างรอบด้านเป็นองค์รวม ด้วยการให้ความรู้ ส่งเสริมทัศนคติเชิงบวกต่อเรื่องเพศ เอดส์ และความเป็นผู้หญิง เพื่อนำไปสู่การพัฒนาทักษะในการจัดการป้องกันตนเองของผู้หญิง

“Key Messages” ของโครงการเอดส์ ๓๖๐ องศา



- คนที่เราทำงานด้วย (ทั้งผู้หญิงและคู่) Stay negative
- การดูแลผู้หญิงแบบองค์รวม
- ผู้บริหาร/ครู/คนที่เกี่ยวข้อง มีส่วนร่วมในการดูแลเด็ก/ผู้หญิง
- เด็ก เยาวชน ปลอดภัยไม่เป็นโรค
- ทำงานครบวงจร มีส่วนร่วม
- ยกระดับผู้หญิง

“Key Messages” ของโครงการเอดส์ ๓๖๐ องศา



เป้าหมาย:

- เด็กเยาวชน ผู้หญิง ปลอดภัยไม่
เป็นโรค มีทางเลือก
- คนที่เราทำงานด้วย (ทั้งผู้หญิงและ
คู่) Stay negative
- ยกระดับการดูแลผู้หญิง (ทั้งมี/ไม่มี
HIV) ให้ปลอดภัย มีที่ยืน มีพลัง มี
ศักยภาพในการจัดการชีวิตตัวเอง
- ผู้หญิงเข้าถึงบริการอย่างเท่าเทียม

กระบวนการทำงาน:

- การดูแลผู้หญิงแบบองค์รวม
- การทำงานให้ความรู้ เกิด
ทัศนคติที่ดี มีทักษะ
- ทำกับคนที่เกี่ยวข้องกับระบบ/ภาคี:
 - ผู้หญิงและคู่
 - ผู้บริหาร/ครู/คนที่เกี่ยวข้อง มีส่วนร่วม
ในการดูแลเด็ก/ผู้หญิง
- ทำงานครบวงจร มีส่วนร่วม

กรอบตัวอย่างชุดกิจกรรม

ชุดกิจกรรมครั้งละ ๒ ชั่วโมง ๓ ครั้ง กับผู้หญิงท้อง



วัตถุประสงค์	ครั้งที่	กระบวนการ	กิจกรรม
(ก) ผลลบ/คู่ผลเลือดต่าง • ทำอย่างไรให้ปลอดภัย • เข้าถึงถุงยางได้อย่างไร • ติดตามหลังคลอดเพื่อดูแผนการป้องกัน • กรณีแม่วัยรุ่น – การคุมกำเนิดกึ่งถาวร • วัสดุสิทธิประโยชน์	๑	• รู้จักกัน/ชี้แจงการคุยกัน ๓ ครั้ง • ระดมเรื่องที่ยากรู้ คำถามเรื่องเพศ - เอดส์ • ชีวิตผู้หญิง กับ ความเป็นแม่ เป็นเมีย คุณค่าในตัวเอง	
	๒	• ประเมินโอกาสเสี่ยง และการป้องกันการติดเชื้อในท้องต่อไป: การสื่อสารกับคู่ ถุงยาง ไม่มีเพศสัมพันธ์ ฯลฯ • แนวทางการอยู่ร่วมกัน หากได้รับเชื้อ • สิทธิประโยชน์เรื่องเอดส์	
	๓	• เลือกทำให้เป็นลบตลอดไป (stay negative) ✓ การคุยกับคู่ เรื่องการป้องกันการติดเชื้อ ✓ ถุงยาง : ทางเลือกในการคุมกำเนิด และป้องกันโรค • ถ้าท้องไม่พร้อม มีทางเลือกอะไรบ้าง • สิทธิประโยชน์อื่น ๆ: ฝากท้อง ดูแลเด็ก คุมกำเนิด มะเร็งปากมดลูก • การดูแลตัวเอง และลูกให้ไม่ได้รับเชื้อ	+ Gift Set สำหรับ คนเข้าครบ ๓ ครั้ง

ชุดกิจกรรมกับนักเรียน ๘ ครั้ง ๗ ละ ๑ วัน



วัตถุประสงค์	กระบวน ๘ ครั้ง	กิจกรรม
๑. ประเมินโอกาสมี sex / ประเมินความเสี่ยงได้ / มีทางเลือกในการป้องกันท้อง/HIV ๒. เข้าถึงถุงยางอนามัย / สามารถใช้กับคูได้ ๓. ตัดสินใจตรวจเลือด ๔. รับมือ/จัดการกับผลเลือด และการท้องไม่พร้อมได้ ๕. เปลี่ยนมุมมอง/ความรู้สึกลบ/อคติ ในเรื่องเอดส์ ๖. รู้สิทธิประโยชน์ของตนเอง ๗. ร่วมสร้างและขยายผลความเข้าใจใหม่ในเรื่องเอดส์	๑) การเปลี่ยนแปลงเมื่อเข้าสู่วัยรุ่น ความรัก ความสัมพันธ์ เพศสัมพันธ์	
	๒) ประเมินความเสี่ยง ท้อง/โรค และ โอกาสเสี่ยงในวิถีชีวิต ทางเลือกในการป้องกัน	
	๓) ช่องทางการติดเชื้อ HIV (เพศและการใช้เข็มฉีดยาเสพติดร่วมกัน) และ การตรวจเลือด ผลเลือด สิทธิประโยชน์ แหล่งช่วยเหลือ	
	๔) ท้องได้อย่างไร คุณกำเนิด ทางเลือกท้องไม่พร้อม สิทธิประโยชน์ แหล่งช่วยเหลือ	
	๕) สิทธิในเนื้อตัวร่างกาย การล่วงละเมิด การยินยอมพร้อมใจ การไม่ตีตรา/เลือกปฏิบัติ การอยู่ร่วมกัน	
	๖) ถุงยาง: การเข้าถึง ทศนคติ การสื่อสารกับคู่	
	๗) ความหลากหลายทางเพศ ความเป็นหญิง/ชาย และผลต่อเรื่องเอดส์	
	๘) ทำกิจกรรมในโรงเรียน/ชุมชน	

ชุดกิจกรรม ๓ ชั่วโมง ๓ ครั้ง ใน “ผู้หญิงในเรือนจำ/สถานพินิจ” (รุ่นละ ๓๐-๔๐ คน x ๔ รุ่น/ปี)



วัตถุประสงค์	ครั้งที่	กระบวน	กิจกรรม
๑. ประเมินความเสี่ยงได้ / มีทางเลือกในการป้องกันท้อง/HIV ๒. เข้าถึงถุงยางอนามัย / สามารถใช้กับคูได้ ๓. ตัดสินใจตรวจเลือด ๔. รับมือ/จัดการกับผลเลือด และการท้องไม่พร้อมได้ ๕. เปลี่ยนมุมมอง/ความรู้สึกลบ/อคติ ในเรื่องเอดส์ ๖. ร่วมสร้างและขยายผลความเข้าใจใหม่ในเรื่องเอดส์ ๗. วางแผนชีวิต เตรียมตัวออกจากเรือนจำ	๑	- รู้จักกัน/ชี้แจงการคุยกัน ๓ ครั้ง - ระดมเรื่องที่ยากรู้ คำถามเรื่องเอดส์ - ประเมินความเสี่ยงตัวเอง (เพศ/ยาเสพติด)	
	๒	- การตรวจเลือด - รู้เร็ว รักษาได้ - ติดเชื้อ อยู่ต่อได้	
	๓	- ปรึกษาก่อนตรวจ/สิทธิประโยชน์การรักษา - แนวทางการอยู่ร่วมกัน - การรักษาผลลบตลอดไป - คุณค่าตัวเอง / รับมือกับอคติ การตีตรา ในสังคม	

ชุดกิจกรรมกับผู้หญิงในสถานประกอบการ ๔ ครั้ง ๆ ละ ๑-๒ ชั่วโมง



วัตถุประสงค์	กระบวนการ	กิจกรรม
๑. ประเมินความเสี่ยงได้ / มีทางเลือกในการป้องกันท้อง/HIV ๒. เข้าถึงถุงยางอนามัย / สามารถใช้กับคู่ได้ ๓. ตัดสินใจตรวจเลือด ๔. รับมือ/จัดการกับผลเลือด และการท้องไม่พร้อมได้ ๕. เปลี่ยนมุมมอง/ความรู้สึกลบ/อคติ ในเรื่องเอดส์ ๖. ร่วมสร้างและขยายผลความเข้าใจใหม่ในเรื่องเอดส์	๑) รู้จักกัน เรื่องที่อยากรู้/คำถาม	
	๒) ประเมินโอกาสเสี่ยง และการป้องกันการติดเชื้อ ✓ การคุยกับคู่ เรื่องการป้องกันการติดเชื้อ ✓ ถุงยาง : ทางเลือกในการคุมกำเนิด และป้องกันโรค ✓ คุณค่าตัวเอง	
	๓) การอยู่ร่วมกัน ถ้าติดเชื้อ สิทธิประโยชน์	
	๔) เลือกทำให้เป็นลบตลอดไป (stay negative)	
	<u>ค่ายแกนนำ ๒ วัน</u>	

แนวทางดำเนินงานและชุดกิจกรรม

ชุดกิจกรรมประกอบด้วย

1. ชุดกิจกรรมการสื่อสารเรื่องเพศ
2. ชุดกิจกรรมเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัย
3. ชุดข้อมูลเรื่องเอดส์และการรักษา

1. ชุดกิจกรรมการสื่อสารเรื่องเพศ

การทำให้คนประเมินความเสี่ยงต่อการรับเชื้อเอชไอวีของตนเอง และการป้องกัน จำเป็นต้องพูดคุย “เรื่องเพศ” ทั้งที่เป็นข้อมูลความรู้เรื่องการติดต่อทางเพศสัมพันธ์ในรูปแบบต่างๆ ความรู้สึกต่อเรื่องเพศ ทักษะเรื่องเพศ ที่จะช่วยให้เห็นทางเลือกในการจัดการความเสี่ยงและการป้องกัน เช่น การพูดถึงสรีระร่างกาย อารมณ์เพศ การช่วยตัวเอง วิธีการมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัย การหาซื้อและการใช้ถุงยางอนามัย การพูดคุยกับคู่เรื่องเพศ ความคาดหวังต่อวิถีชีวิตทางเพศ การมีชีวิตคู่ การให้คุณค่า ทักษะคิด ความเชื่อ ทัศนคติ ค่านิยมต่างๆ ที่ตนเองมีในเรื่องเพศ เพศวิถี และความเป็นหญิง ความเป็นชาย ที่อาจกลายเป็นอุปสรรคสำคัญต่อการมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัย

เรื่องเพศ เป็นประเด็นที่คนอยากรู้ มีข้อสงสัย และต้องการพูดคุยแลกเปลี่ยนกับคนอื่น แต่หลายคนรู้สึกไม่สะดวกใจที่จะพูดคุย สอบถาม หรือบอกเล่าความรู้สึกหรือแสดงความคิดเห็น โดยเฉพาะเมื่อเกี่ยวข้องกับเรื่องเพศของตนเอง (และคู่)

การเปิดพื้นที่ สร้างเงื่อนไข ให้คนสามารถพูดคุยแลกเปลี่ยนเรื่องเพศอย่างสะดวกใจ รวมทั้งเข้าใจอุปสรรคต่อการสื่อสารเรื่องเพศ เป็นจุดเริ่มต้นที่จะนำไปสู่การพูดคุยในประเด็นที่ยาก และซับซ้อนมากขึ้น

ประเด็นสำหรับคนทำงาน

ในฐานะคนทำงานเอดส์ที่จะต้องชวนคนคุยเรื่องเพศ และชวนให้คนเห็นความสำคัญของการสื่อสารเรื่องเพศ ประเด็นต่อไปนี้เป็นเรื่องสำคัญ

1. ตระหนักว่า การพูดคุยเรื่องเพศ ไม่ใช่เรื่องง่าย และโดยทั่วไปเป็นเรื่องที่คนไม่สะดวกใจที่จะพูดหรือแสดงความคิดเห็น

2. การสำรวจความรู้สึกของตนเอง ความสะดวกใจ/ไม่สะดวกใจในการคุยเรื่องเพศในแง่มุมต่างๆ จะช่วยให้คนทำงานเตรียมรับมือกับสถานการณ์ต่างๆ ได้ดีขึ้น
3. จำเป็นต้องสร้างบรรยากาศ หรือเงื่อนไขที่เอื้อต่อการพูดคุย ทำให้คนรู้สึกปลอดภัย เพื่อให้รู้สึกสะดวกใจที่จะพูดคุยแลกเปลี่ยนเรื่องวิถีชีวิตทางเพศ
4. การวิเคราะห์และเข้าใจถึงความพร้อม ความยาก และอุปสรรคในการพูดคุยเรื่องเพศของคนแต่ละคน จะช่วยให้สามารถเห็นประเด็นที่จะช่วยคลี่คลายได้
5. การรู้ถึงความรู้สึก ความกังวล คำถามต่อเรื่องเพศของกลุ่มคนที่เราทำงานด้วย จะเป็นประโยชน์ต่อการเลือกประเด็นเนื้อหาในการพูดคุยให้สอดคล้องกับความสนใจและความต้องการ โดยเชื่อมกับเรื่องเอดส์ได้ง่ายขึ้น
6. ประเด็นสำคัญสำหรับการสื่อสารเรื่องเพศ คือ การสร้างความสัมพันธ์ การรักษาความลับ และการไม่ตัดสินคุณค่าของพฤติกรรม

กิจกรรมในหมวดนี้ประกอบไปด้วย

กิจกรรมที่ 1 กิจกรรมของคำถาม

กิจกรรมที่ 2 กิจกรรม Moving Wall

กิจกรรมที่ 3 กิจกรรมส่งไลน์ถึงแฟน

กิจกรรม 1 ของคำถาม

วัตถุประสงค์

1. สำรวจระดับความสะดวกใจต่อการสื่อสารเรื่องเพศของตนเอง
2. ระบุปัจจัยที่ช่วยให้ตนเองสื่อสารเรื่องเพศได้ และสิ่งที่เป็นอุปสรรคต่อการสื่อสารเรื่องเพศ
3. บอกสิ่งที่ตั้งใจจะทำให้มากขึ้นในเรื่องการสื่อสารเรื่องเพศกับคู่

เวลา 45 นาที

สื่อ/อุปกรณ์ ช่องที่มีหัวข้อการพูดคุย เท่ากับจำนวนครึ่งหนึ่งของผู้เข้ารับการอบรม

ขั้นตอนการดำเนินการ

ขั้นตอน	ผู้ดำเนินการ	Tips
1. อธิบายวิธีการเล่น	- อธิบายว่ากิจกรรมนี้ชื่อ “ช่องคำถาม” ในแต่ละช่องจะมีรายการคำถามจำนวนหนึ่ง เพื่อให้แต่ละคู่เลือกเป็นหัวข้อในการคุยกัน โดยจะแบ่งเป็น 3 รอบ แต่ละรอบมีกติกา การพูดคุยแตกต่างกัน - ในการคุย ให้ทั้งสองคนพูดคุยถึงความคิดเห็น ความรู้สึก หรือประสบการณ์ต่อเรื่องนั้นๆ - ย้ำว่า ขอให้ทุกคนรักษาความลับในสิ่งที่คุยกัน กับคู่ของเรา	☒ อย่าเพิ่งแจกซองคำถาม จนกว่าจะอธิบาย กิจกรรมจนถึงขั้น เตรียมพร้อมสำหรับ รอบที่ 1
2. เริ่มกิจกรรม	ให้ผู้เข้าร่วมยืนสองแถว (แถว A และแถว B) หันหน้าเข้าหากัน โดยให้ทุกคนจับคู่กับคนตรงข้าม	☒ หากสังเกตว่า คนส่วนใหญ่ที่ยืนตรงข้ามเป็น คนคุ้นเคยกัน อาจหาวิธีสลับ โดยขยับคนจากแถวใดแถวหนึ่ง
3. รอบที่ 1	- อธิบายว่า รอบที่ 1 นี้ - คนที่อยู่แถว A จะได้รับซอง และห้ามให้คู่เห็นคำถามในซอง - ให้คนแถว A เปิดซอง อ่านคำถามเองและเลือก 1 คำถามที่จะเป็นหัวข้อในการคุยกัน - เมื่อเลือกได้แล้ว บอกคู่ว่าคำถามคืออะไร - คู่มีสิทธิตอบรับหรือตอบปฏิเสธที่จะคุยในหัวข้อคำถามนั้นๆ ได้ - หากคู่ปฏิเสธ ฝ่าย A ต้องเลือกคำถามใหม่ จนกว่าคู่จะยอมคุยด้วย - เมื่อได้คำถามที่คู่พร้อมคุย ให้เวลาคุย แลกเปลี่ยนกันในหัวข้อนั้นๆ 5 นาที - ให้แต่ละคู่ไปหามุมพูดคุยที่เป็นส่วนตัวในห้อง	☒ ย้ำว่าไม่ใช้การถามตอบ แต่เป็นการคุยกัน ☒ เดินสังเกต ระหว่างที่แต่ละคู่พูดคุยกัน

	เมื่อหมดเวลาให้ทุกคนกลับมามองตัวเองเหมือนเดิม ให้คนแถว A เก็บคำถามใส่ซองและถือไว้	
4. รอบที่ 3	- เมื่อทุกคนเข้าแถวเรียบร้อยแล้ว สลับคู่ โดยบอกให้ 5 คนแรกของแถว A ไปต่อท้าย และขยับคนที่ 6 ขึ้นมาเป็นคนแรก - ให้ทุกคนจับคู่กับคนตรงข้าม - อธิบายว่า รอบที่ 2 ฝ่าย A ยังถือซอง โดยมีกติกาว่ารอบนี้ให้ฝ่าย A เลือกหัวข้อที่อยากคุย และฝ่าย B ไม่มีสิทธิปฏิเสธ - ให้เวลาคุยแลกเปลี่ยน 5 นาที - เมื่อหมดเวลาขอซองคืน และให้ทุกคนยืนเป็นวงกลม	☒ เดินสังเกต ระหว่างที่แต่ละคู่พูดคุยกัน
5. รอบที่ 3	- อธิบายว่ารอบสุดท้าย ให้ทุกคนจับคู่เอง โดยเลือกคนที่เราอยากคุยด้วย และในการคุยให้ช่วยกันเลือกหัวข้อเรื่องเพื่อคุยกัน - เมื่อทุกคนได้คู่แล้ว แจกซองให้คู่ละ 1 ซอง ให้เวลาคุยแลกเปลี่ยน 5 นาที - เมื่อหมดเวลา ให้ทุกคนกลับนั่งที่	☒ เดินสังเกต ระหว่างที่แต่ละคู่พูดคุยกัน ☒ รอบที่ 3 อาจให้เวลาพูดคุยมากขึ้น
6. ชวนสะท้อนการทำกิจกรรม	- ผู้ดำเนินการ ใช้คำถามต่อไปนี้ - เมื่อเปรียบเทียบกับ 3 รอบ ความรู้สึกเหมือนหรือต่างกันอย่างไร - ชอบการพูดคุยในรอบใดมากที่สุด เพราะเหตุใด - ฝ่ายที่เป็นคนเลือกหัวข้อ มีวิธีในการเลือกอย่างไร เพราะเหตุใด - รอบแรก มีใครที่ปฏิเสธ ไม่คุยบ้าง เพราะเหตุใด - รอบ 2 ฝ่ายที่ไม่มีสิทธิปฏิเสธ รู้สึกอย่างไร	☒ จากคำตอบ ลองสรุปให้เห็นประเด็นต่อไปนี้ ก) ความรู้สึกต่อการคุยเรื่องเพศ ข) สิ่งที่ช่วยให้การคุยเรื่องเพศง่ายขึ้น ค) ความไม่สะดวกใจ หรือสิ่งที่ทำให้คุยยาก

7. ชวน เปรียบเทียบ กิจกรรมของ คำถามกับการ คุยเรื่องเพศกับ คู่	• แบ่งกลุ่มย่อย กลุ่มละ 5 คน • ให้แต่ละคนในกลุ่มแลกเปลี่ยนมุมมอง ความรู้สึกและประสบการณ์ตนเองใช้เวลา 10 นาที • โจทย์ในการคุยกลุ่มย่อย ก. การพูดคุยเรื่องเพศกับคู่ของเรา มีความ เหมือนหรือต่างกับสถานการณ์ทั้ง 3 แบบ อย่างไรบ้าง ข. การคุยเรื่องเพศกับคู่ได้ จะส่งผลอย่างไรต่อ ชีวิตคู่บ้าง • ขอฟังคำตอบจากแต่ละกลุ่มที่ไม่ซ้ำกัน	☑ กระตุ้นให้ทุกคนแสดง ความเห็น ☑ ย้ำว่า สถานการณ์ของ แต่ละคู่ไม่เหมือนกัน การได้ฟังหลายๆ มุม อาจช่วยให้เราเตรียม รับมือกับหลายๆ สถานการณ์ได้มากขึ้น
8. เชื่อมโยงกับ เรื่องการป้องกัน การติดเชื้อ HIV	• ผู้ดำเนินการใช้คำถาม เพื่อนำไปสู่การสรุป กิจกรรม ก. การคุยเรื่องเพศกับคู่ ช่วยให้เราสามารถ ป้องกันตัวเองจากการรับเชื้อ HIV หรือไม่ อย่างไร ข. เรื่องอะไรบ้างที่เราควรคุยกับคู่เพื่อให้เกิด การป้องกัน • ผู้ดำเนินการ ทวนคำตอบ และสรุป	
9. ให้ออกสิ่งที่ กลับไปทำในการ สื่อสารกับคู่	• ให้แต่ละคนเขียนบันทึก ก. เรื่องที่เราอยากกลับไปคุยกับคู่ของเรา เพื่อให้มั่นใจว่าเราจะปลอดภัย ข. เรื่องเพศ ที่เรายังรู้สึกยากในการคุยกับคู่ ค. เราจะลองจัดการความยากนั้นอย่างไร ง. คำถามเรื่องเพศ ที่อยากรู้ / อยากรถาม	

คำถามในช่อง

1. ความรู้สึกต่อเพศสัมพันธ์ครั้งแรกของตนเอง
2. ทำทางกรร่วมเพศที่ฉันทชอบที่สุด เพราะอะไร
3. เคยสำเร็จความใคร่ด้วยตนเองหรือไม่ รู้สึกอย่างไร ชอบใช้อะไรเป็นสิ่งที่กระตุ้น
4. คิดอย่างไรกับการให้ความสุขแก่คู่โดยการใช้ปาก (ORAL SEX)

5. สิ่งที่สามารถกระตุ้นอารมณ์เพศของฉันได้ดีคือ
6. รู้สึกอย่างไร ถ้าคู่ของเราปฏิเสธที่จะมีเพศสัมพันธ์ด้วยเมื่อเราต้องการ
7. ค่านิยมทางเพศที่เห็นด้วย / ไม่เห็นด้วย
8. เคยเสแสร้งว่าถึงจุดสุดยอดหรือไม่ รู้สึกอย่างไร
9. จุดที่สามารถกระตุ้นความรู้สึกทางเพศของฉันได้ง่าย หรือได้มากที่สุด
10. เพศสัมพันธ์ครั้งล่าสุดของฉัน...
11. เคยมีความลับในเรื่องความสัมพันธ์ทางเพศหรือไม่ รู้สึกอย่างไร
12. คิดว่าเรื่องเพศสัมพันธ์เป็นเรื่องสำคัญหรือไม่ อย่างไร
13. ถ้าแฟนต้องการร่วมเพศทางประทุหลัง แล้วคุณจะทำอย่างไร
14. เคยรู้สึกต้องการร่วมเพศกับใครมากที่สุด เพราะเหตุใด
15. เคยสำเร็จความใคร่ด้วยตัวเองหรือไม่ รู้สึกอย่างไร (ชอบ) ใช้อะไรเป็นสิ่งที่กระตุ้นอารมณ์
16. ความรู้สึกต่อการใช้ถุงยางอนามัยเมื่อมีเพศสัมพันธ์

กิจกรรม 2 Moving Wall : กำแพงเพศ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อสำรวจทัศนคติความเชื่อเรื่องเพศที่มีผลต่อพฤติกรรมต่อเรื่องเพศ
2. เพื่อแลกเปลี่ยนทัศนะและกรอบทางสังคมเรื่องเพศ บรรทัดฐาน / ค่านิยมเรื่อง บทบาทหญิงชาย ความสัมพันธ์ทางเพศ และเพศสัมพันธ์

เวลา 45 นาที

สื่อ/อุปกรณ์

1. ชุดคำถามที่เตรียมไว้สำหรับผู้เข้าร่วมทุกคน
2. บ้ายคำตอบติดตามจุด 3 บ้าย (1.ฉันทำได้ 2.ไม่แน่ใจ 3.ไม่ได้เลย)

ขั้นตอนการดำเนินการ

ขั้นตอน	ผู้ดำเนินการ	Tips
1.ให้ทุกคนทำแบบประเมินโดยไม่ต้องลงชื่อ	อธิบายให้ผู้เข้าร่วมว่ามีชุดคำถามที่อยากสำรวจความคิด ความรู้สึก ความเชื่อในเรื่อง	☒ ให้ยากกับผู้เข้าร่วมว่าคำถามเรื่องเพศเป็นเรื่องทั่วไปของทุกคน ให้ลอง

2. วิทยากรเก็บรวบรวม แล้วแจกคืนให้ผู้เข้าร่วม โดยแต่ละคนจะได้ของคนอื่นที่ไม่ใช่ของตัวเอง	เพศ ขอให้ผู้เข้าร่วมตอบคำถามแต่ละข้อ โดยไม่ต้องลงชื่อคนตอบ ● ให้เวลาผู้เข้าร่วมตอบคำถามประมาณ 1 นาที ● เมื่อทุกคนตอบเสร็จแล้วให้ผู้ดำเนินการเก็บกระดาษคำตอบกลับคืน แล้วทำการสลับกระดาษให้คนละทีสุด แล้วแจกกลับคืนให้ผู้เข้าร่วม โดยไม่จำเป็นต้องเป็นกระดาษคำตอบเดิมของเจ้าตัว	ตอบจากความคิดหรือความรู้สึกของตัวเอง ☒ ระหว่างที่มีการเลือกจุดยืนตามคำตอบ ให้สังเกตว่าคำตอบข้อไหน ในแต่ละคำถามที่คนส่วนใหญ่ทำได้หรือไม่ได้
3. เมื่อทุกคนมีกระดาษคำตอบในมือแล้ว ให้แต่ละคนเดินไปยืนที่คำตอบของแต่ละข้อ	● อธิบายให้ผู้เข้าร่วมว่า ทุกคนจะมีกระดาษคำตอบซึ่งส่วนใหญ่จะไม่ใช่ของตัวเอง หรืออาจเป็นของตัวเองก็ได้ ● อธิบายว่าผู้ดำเนินการจะทำการอ่านคำถามไปที่ละข้อ โดยให้ผู้เข้าร่วมดูจากคำตอบในกระดาษที่ได้ และให้เดินไปยืนในจุดคำตอบให้ตรงกับกระดาษในมือ ● ในการตอบแต่ละข้อ ให้ผู้ดำเนินการทำการซักถาม ในแต่ละคำตอบว่า “ทำไมทำได้ ทำไมไม่ได้ หรือไม่แน่ใจ” เพราะอะไร (ให้ผู้เข้าร่วมลองประเมิณหาเหตุผลจากคำตอบ ลองนึกสาเหตุแทนคนตอบ)	☒ ให้ทีมผู้ดำเนินการทำการเก็บประเด็น โน้ตเหตุผลในแต่ละข้อ เพื่อใช้ในการสรุปให้ผู้เข้าร่วมเห็นคำตอบภาพรวม ☒ ระหว่างดำเนินกิจกรรม ไม่จำเป็นต้องทำทุกคำถาม แต่ให้ผู้ดำเนินการเลือกคำถามเพื่อใช้ในกิจกรรม(วงใหญ่) ได้เอง อาจเลือกเพียง 4-6 คำถาม ตามสถานการณ์ และบริบทของกลุ่มผู้เข้าร่วม ไม่ต้องทำครบทุกข้อก็ได้
4. ชวนสะท้อนกิจกรรม	ผู้ดำเนินการใช้คำถาม ● ช่วงแรกที่ต้องตอบคำถามส่วนตัวของแต่ละคน รู้สึกอย่างไร ● มีคำถามข้อไหนที่ตอบยาก ลำบากใจ เพราะอะไร	☒ จากคำตอบ ลองสรุปให้เห็นประเด็นต่อไปนี้ ก. ความรู้สึกต่อการสื่อสารเรื่องเพศ ข. อะไรคือความไม่สะดวกใจในการสื่อสาร
5. สรุปกิจกรรมเชื่อมโยงเรื่องเพศกับเอดส์และท้อง	ผู้ดำเนินการสรุปโดยใช้คำถามดังนี้ ● ความเข้าใจและการรับรู้เรื่องเพศของเรา มาจากอะไรได้บ้าง	☒ ระหว่างการชวนคุยแลกเปลี่ยน ผู้ดำเนินการควรมีการสรุปประเด็น

	● การรับรู้เรื่องเพศ ส่งผลอะไรบ้างต่อการป้องกันเอดส์และท้องไม่พร้อม ● ความเข้าใจเรื่องเพศเรื่องอะไรบ้าง ที่อาจส่งผลต่อความไม่ปลอดภัย ● ทำไมเราต้องรู้ หรือสำรวจความเชื่อเรื่องเพศของตัวเอง หรือของคนอื่น เกี่ยวข้องเชื่อมโยงกับเรื่องเอดส์และท้องไม่พร้อม	สำคัญขึ้นบนกระดานฟลิปชาร์ต หรือบนสไลด์ และทบทวนสรุปสิ่งที่มีการแลกเปลี่ยนเป็นระยะ
--	---	---

คำถามในกิจกรรม Moving Wall

	ฉันทำได้	ไม่แน่ใจ	ไม่ได้เลย
1) ดู/อ่านหนังสือ/chat Web โป๊			
2) oral sex			
3) เช็กส์ทางกัน			
4) มีเพศสัมพันธ์กับเพศเดียวกัน			
5) มีเพศสัมพันธ์ก่อนแต่งงาน			
6) มีเพศสัมพันธ์กับคนอื่นนอกจากคู่			
7) บอกคู่ถึงสิ่งที่กระตุ้นหรือเร้าอารมณ์เพศของตัวเอง และขอให้คู่ทำให้			
8) มีเพศสัมพันธ์แบบไม่เต็มใจ หรือฝืนใจ			
9) มีแฟน/คู่รัก/คู่นอนสองคนในเวลาเดียวกัน			
10) จับมือ/คลอเคลียกับแฟนอย่างเปิดเผยกับครอบครัวตัวเอง			
11) หอมแก้ม/กอด แฟน/คู่รัก ในที่สาธารณะ			
12) มีเพศสัมพันธ์เพื่อสนองความต้องการทางสังคมและเศรษฐกิจ			
13) บอกคู่ได้ถ้าอยากมีหรือไม่อยากมีเพศสัมพันธ์			
14) พักค้างคืนกับเพื่อนต่างเพศตามลำพังในห้องเดียวกัน			
15) ปรึกษาปัญหาทางเพศกับเพื่อน			

กิจกรรมที่ 3 ส่งไลน์ถึงแฟน

แนวคิดหลัก

การสื่อสารในคู่เป็นเรื่องจำเป็นสำหรับการป้องกันเอดส์ แต่การคุยเรื่องเพศและเอดส์ถูกผูกโยงกับการให้คุณค่าในเรื่องพฤติกรรมทางเพศและอยู่บนความคาดหวังที่มีต่อกันระหว่างคู่ จึงเป็นเรื่องสำคัญในการเลือกเนื้อหาและวิธีการสื่อสารที่จะช่วยให้เกิดความเข้าใจเรื่องความปลอดภัยและตระหนักต่อความสำคัญของการป้องกัน และไม่ทำให้เกิดการระแวง ไม่ไว้วางใจและทำให้รู้สึกลดทอนคุณค่าของตนเอง

วัตถุประสงค์

1. ระบุเป้าหมายในการสื่อสารกับคู่เรื่องเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัย
2. เปรียบเทียบการสื่อสารกับคู่ในบริบทต่าง ๆ
3. ฝึกการสื่อสารกับคู่ในเชิงบวก เพื่อการมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัย

เวลา 60 นาที

สื่อ/อุปกรณ์

1. ประโยคตัวอย่างที่ใช้ในการสื่อสารในคู่
2. กระดาษ A4
3. กระดาษกาว

ประเด็นสำหรับคนทำงาน

การสื่อสารกับคู่เป็นทักษะหนึ่งที่ต้องเตรียม ทั้งในการประเมินความเสี่ยงต่อการรับเชื้อและเลือกวิธีการป้องกันกับคู่ของตนเอง ประเด็นที่ต้องช่วยเสริมความมั่นใจในการสื่อสารกับคู่ ควรครอบคลุมเรื่องต่อไปนี้

1. การสำรวจความสัมพันธ์ของตนเองและคู่ว่าเป็นอย่างไร
2. การทบทวนการสื่อสารและผลของการสื่อสารทั้งในเชิงบวกและลบ
3. การสำรวจความคาดหวัง/ความพร้อมของตนเองต่อการสื่อสารเรื่องเพศเพื่อการป้องกันเอดส์
4. ความชัดเจนในเป้าหมายของการสื่อสารและผลลัพธ์ของการสื่อสารว่าเพื่อให้เกิดการป้องกันและเป็นความปลอดภัยของทั้งสองฝ่าย

5. การเห็นตัวอย่างบทสนทนาในการสื่อสารกับคู่
6. การฝึกการสื่อสารเชิงบวก เพื่อให้คู่ตระหนักในสิ่งที่ต้องการสื่อสารและรู้สึกอยากจะป้องกันเอดส์

ขั้นตอนการดำเนินการ

ขั้นตอน	ผู้ดำเนินการ	Tips
1. อธิบายวิธีการเล่น	อธิบายว่า กิจกรรมนี้เป็นการสำรวจความรู้สึกตอบทสนทนาต่าง ๆ ที่คู่มักจะใช้กัน ว่าต้องการสื่อสารอะไร ใช้วิธีการแบบใด และผลที่เกิดขึ้นเป็นอย่างไร	
2. ทวนประสบการณ์เดิมของผู้เข้าร่วม	- ให้กลุ่มช่วยกันระดมตัวอย่างประโยคที่ใช้ในการคุยกับคู่ ดังนี้ <i>“จากประสบการณ์ของเราที่คุยกันกับคู่ ประโยคแบบไหนที่ทำให้เรารู้สึกดี และ ประโยคแบบไหนที่ทำให้รู้สึกไม่ดี”</i> - เมื่อได้คำตอบที่หลากหลายพอแล้ว ชวนดูว่า ○ ประโยคแต่ละแบบส่งผลอย่างไรกับเรา ○ ประโยคที่ทำให้เรารู้สึกไม่ดี เราคิดว่าคู่มิเจตนาให้เรารู้สึกไม่ดี หรือไม่ อย่างไร ○ ในฐานะผู้ฟังเราบอกได้ว่า ประโยคแบบไหนทำให้เรารู้สึกดี/ไม่ดี ในฐานะผู้พูดเรารู้ไหมว่า ประโยคที่เราพูดจะทำให้ผู้ฟังรู้สึกอย่างไร - เชื่อมโยงให้เห็นว่า ทุกคนต่างมีประสบการณ์ที่แยกแยะได้ว่า วิธีพูดแบบใดจะส่งผลต่อความรู้สึกอย่างไร เรามาลองช่วยกันพิจารณาประโยคตัวอย่างกัน	☑ ให้เวลากลุ่มช่วยกันระดมคำตอบ เพื่อให้ได้ตัวอย่างประโยคที่หลากหลาย ☑ เขียนคำตอบแยกเป็น 2 คอลัมน์ให้ชัดเจน (รู้สึกดี/ไม่ดี)
3. เริ่มกิจกรรม	ให้ผู้เข้าร่วมจับกลุ่ม ๆ ละ 3 คน	☑ ประโยคตัวอย่างในกระดาษ A4 ควรเขียนตัว

	• แจกประโยคตัวอย่างการสนทนาระหว่างคู่ให้กับผู้เข้าร่วมกลุ่มละ 1 ประโยค (บางกลุ่มอาจจะได้ซ้ำประโยคกัน)	ใหญ่พอที่จะมองเห็นในกลุ่มใหญ่
4. รอบที่ 1	• อธิบายว่า รอบที่ 1 ให้ผู้เข้าร่วมช่วยกันวิเคราะห์ประโยคตัวอย่างที่ได้รับว่า ก) ผู้สื่อสารกำลังรู้สึกอย่างไร ข) มีเป้าหมายอะไรในการสื่อสาร/อยากเห็นอะไร ค) คิดว่าพูดแบบนั้น ผู้ฟังจะรู้สึกอย่างไร ง) คิดว่า ผลที่อาจเกิดขึ้นเป็นอย่างไร • ให้เวลา 10 นาที แล้วนำเสนอวงใหญ่ • ผู้ดำเนินการถามว่า ○ เราสังเกตเห็นอะไรจากประโยคสนทนาตัวอย่าง ○ ประโยคการสนทนาควรเป็นอย่างไร ถึงจะสร้างความรู้สึกที่ดีต่อคู่และมีแรงจูงใจที่จะทำตามที่เราสื่อสาร	☒ เดินสังเกต ระหว่างที่แต่ละคู่พูดคุยกัน
5. รอบที่ 2	• ให้ผู้เข้าร่วมกลุ่มเดิมช่วยกันสร้างประโยคใหม่ โดยมีเป้าหมายคงเดิมว่าอยากให้เกิดอะไร โดยให้เขียนในกระดาษที่ตัดเตรียมไว้แล้ว • เมื่อเสร็จแล้วให้แต่ละกลุ่มนำเสนอประโยคใหม่ที่ละกลุ่มแล้วนำไปติดไว้ให้เห็นได้ง่าย • ผู้ดำเนินการถามว่า ก. รู้สึกอย่างไรระหว่างประโยคตัวอย่างกับประโยคที่สร้างใหม่ ข. ประโยคไหนน่าจะมีผลลัพธ์ที่ดีกว่ากัน เพราะอะไร ค. ความยากง่ายในการสื่อสารเชิงบวกคืออะไร	☒ เดินสังเกต ระหว่างที่แต่ละคู่พูดคุยกัน ☒ กระดาษที่เตรียมให้เขียนควรเป็นแผ่นยาวมองเห็นได้ถนัด
6. รอบที่ 3	• อธิบายว่ารอบสุดท้าย ให้ทุกคนคิดว่า	☒ เดินสังเกต ระหว่างที่แต่ละคู่พูดคุยกัน

	“เราอยากบอกแฟน/คู่ของเรา ถึงความกังวลใจเรื่องโอกาสติดเชื้อ HIV ที่อาจจะเกิดขึ้นในคู่ของเรา อยากชวนกันไปตรวจเลือด และอยากให้มีการป้องกันในคู่ตลอดไป” • แจกกระดาษ A4 ให้ทุกคน • ให้แต่ละคนเขียนประโยคสั้น ๆ เพื่อเตรียมส่งไลน์ให้กับแฟน/คู่ ไม่เกิน 5 บรรทัด บนกระดาษ A4 ให้เวลา 7 นาที	
	• ให้จับคู่ และนำกระดาษที่เขียนแลกเปลี่ยนอ่าน และให้บอกความรู้สึกว่า ถ้าเราเป็นคู่อ่านแล้วรู้สึกอย่างไร • ให้เปลี่ยนคู่อีก 1 ครั้ง และแลกเปลี่ยนอ่านพร้อมบอกความรู้สึก • ในกลุ่มใหญ่ ให้ผู้เข้าร่วมสะท้อนว่า จากที่ได้อ่าน “ไลน์” ของเพื่อน 2 คน ก. รู้สึกอย่างไร เหมือนหรือต่างกันอย่างไร ข. คาดว่าผลลัพธ์ที่ได้เหมือนหรือต่างกันอย่างไร • ให้แต่ละคนนำข้อความส่งไลน์ในกระดาษ A4 ติดไวรอบๆ ห้อง ให้เวลา 10 นาทีในการเดินอ่าน	
7. สะท้อนการทำกิจกรรม	• หลังจากเดินอ่าน ให้ทุกคนกลับมานั่งรวมกลุ่ม • ผู้ดำเนินการ ใช้คำถามต่อไปนี้ และให้โอกาสผู้เข้าร่วมตอบให้ทั่วถึง ◇ จากการเดินดูข้อความส่งไลน์ของทุกคน ชอบอันไหน เพราะอะไร ◇ รู้สึกอย่างไรต่อข้อความส่งไลน์ถึงคู่ของตัวเอง เพราะเหตุใด	☒ แต่ละคำถาม ให้โอกาสผู้เข้าร่วมตอบอย่างเต็มที่
8. วิเคราะห์ความยากง่ายของ	• ผู้ดำเนินการ ใช้คำถามให้วิเคราะห์เรื่องปัจจัยที่ส่งผลต่อการสื่อสารเชิงบวก	☒ จากคำตอบ ลองสรุปให้เห็นประเด็นต่อไปนี้

การสื่อสารเชิงบวกในเรื่องเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัย	◇ การบอกหรือคุยกับคู่ในเรื่องที่เกี่ยวกับเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัย อาจมีความยากหรือ ข้อจำกัดอะไรบ้าง ◇ สิ่งที่จะช่วยให้การสื่อสาร/พูดคุยเป็นไปได้ง่ายและราบรื่นมากขึ้น มีอะไรบ้าง	ก. การสื่อสารเพื่อให้เกิดการป้องกันในเรื่องเอดส์ในคู่มืข้อจำกัดอะไร ข. ปัจจัยอะไรที่เอื้อในการสื่อสารเพื่อการป้องกันเอดส์ในคู่มื
9. บอกสิ่งที่จะกลับไปทำ	• ผู้ดำเนินการใช้คำถาม เพื่อนำไปสู่การชวนให้กับไปสื่อสารกับคู่ ก. จากการที่ได้แลกเปลี่ยนกัน มีใครอยากปรับแก้ข้อความของตนเอง อย่างไรบ้าง ข. หากเราจะส่งไลน์ ด้วยข้อความนี้ ไปหาแฟน/คู่ ของเราตอนนี้หรือวันนี้ แต่ละคนรู้สึกอย่างไร พร้อม/ไม่พร้อม อย่างไร ค. เราคิดว่าเราจะใช้วิธีการใดในการสื่อสารกับคู่ ง. เรื่องแรกที่เรอยากกลับไปคุยกับคู่ คืออะไร	

ตัวอย่างประโยคสนทนา

- 1) โทรศัพท์ก็ยังติดอยู่จะเปลี่ยนรุ่นทำไม รวยนักเธอ เห็นคนอื่นมีก็อยากมี รวยเหมือนเขาก่อนแล้วอยากเปลี่ยนอะไรจะไม่ว่าเลย
- 2) อะไรๆ ก็เพื่อน ตามจริง ๆ เอะ เวลาเดือดร้อนเพื่อนช่วยเหลืออะไรบ้างไหม เวลาให้เพื่อนยืมเงิน เคยได้คืนบ้างไหม ตามจริง ๆ ทำเป็นหน้าใหญ่
- 3) ช่วยกันทำงานบ้านบ้างได้ไหม ฉันเหนื่อยจะตายอยู่แล้ว ทำงานหาเงินเหมือนกันนะ มานั่งสบายเป็นเทวดา ฉันไม่ใช่คนใช้นะ
- 4) จะกินเหล้ากันไปถึงไหน เอะอะก็ว่าเข้าสังคม มีค่าขนาดไหน ก็หาทางไปวงเหล้าได้ตลอด กินมันเข้าไป ถ้าป่วยก็ตายไปเลยนะ อย่ามาเป็นภาระ
- 5) อีกลั้วเธอ รับปากว่าจะพาไปเที่ยวทะเลตอนปีใหม่ นี่จนจะสงกรานต์แล้ว ยังไม่ได้ไปไหน ถ้าพูดแล้วไม่ทำก็ไม่ต้องมาสัญญา ฉันไปเองก็ได้

- 6) ฉันเห็นคุณจำวันเกิดคนนั้น คนนี้ได้ตลอด แต่ไม่เคยเห็นคุณจำอะไรเกี่ยวกับฉันได้เลย วันเกิดฉันที่ไร คุณก็ลืม ๆ แต่คนอื่นจำได้ตลอด ใช่สิ ฉันไม่สำคัญพอจะให้จดจำเหมือนคนอื่นนะสิ

2. ชุดกิจกรรมเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัย

เป้าหมายสำคัญในการทำงานเรื่องเอดส์คือการส่งเสริมให้ทุกคนมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัย เนื่องจากสาเหตุหลักของการรับเชื้อเอชไอวีส่วนใหญ่ เป็นการรับเชื้อผ่านช่องทางการมีเพศสัมพันธ์ซึ่งมีหลายรูปแบบ นอกจากการปรับเปลี่ยนความคิด ความเชื่อ หรือทัศนคติของคนในเรื่องเพศสัมพันธ์แล้ว จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องมีการเลือกในการส่งเสริมให้คนมีความปลอดภัยจากการรับเชื้อเอชไอวี

ทางเลือกในการป้องกันตนเองจากการรับเชื้อเอชไอวีมีหลากหลายแนวทาง โดยเป็นทางเลือกบนเงื่อนไขวิถีชีวิตทางเพศของแต่ละคน ซึ่งอาจมีทางเลือกที่แตกต่างกัน และหลักการสำคัญของการมีทางเลือกในการป้องกันตนเองต่อการรับเชื้อเอชไอวี คือการค่อยๆปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเองด้วยการลดโอกาสเสี่ยงของตนเองให้ได้มากที่สุด การเสนอทางเลือกเพียงทางเดียวที่เห็นว่าได้ผลที่สุด อาจจะไม่สามารถเหมาะสมกับคนอื่นอีกหลายๆคนได้ ดังนั้นการส่งเสริมให้ทุกคนมีข้อมูล มีความเข้าใจ วิเคราะห์ความเชื่อของตนเองต่อเรื่องเพศ วิเคราะห์ความเสี่ยงของตัวเองได้ จึงเป็นแนวทางสำคัญที่จะนำไปสู่ “การลดความเสี่ยง” และ “เลือกวิธีการป้องกัน” ตนเองของแต่ละคน

ปัจจุบันมีทางเลือกในการป้องกันตนเองต่อการรับเชื้อเอชไอวีจากเพศสัมพันธ์หลายวิธี เช่น (1) การใช้ถุงยางอนามัยทั้งของชายและผู้หญิง (2) การใช้เทคโนโลยีด้านยาเพื่อป้องกัน เช่นการกินยาต้านไวรัสเอชไอวีเพื่อป้องกันทั้งก่อนที่จะมีความเสี่ยง หรือที่เรียกว่า PrEP-Pre-exposure prophylaxis และการกินยาต้านไวรัสเอชไอวีหลังที่ไปมีความเสี่ยง หรือที่เรียกว่า PeP-Post-exposure prophylaxis (3) การลดความเสี่ยงด้วยการเลือกวิธีมีเพศสัมพันธ์ที่อาจลดความเสี่ยงได้บ้าง เช่นการใช้ปากทำออรัลเซ็กซ์ การไม่สอดใส่ เป็นต้น (4) การเข้ารับการรักษาด้วยยาต้านไวรัสเอชไอวีของผู้ติดเชื้อฯหากรักษาต่อเนื่องจนกดเชื้อเอชไอวีได้โอกาสการส่งผ่านเชื้อต่อให้คนอื่นก็น้อยลงจนแทบไม่มีเลย หรือที่เรียกกันว่า U=U-

Undetectable = Untransmittable

ประเด็นสำหรับคนทำงาน

- การวิเคราะห์ปัจจัยเสี่ยงต่อเอดส์ให้ครอบคลุมทุกด้านทั้งในแง่วิถีชีวิตโอกาสการมีเพศสัมพันธ์และทางเลือกในการลดความเสี่ยงจะช่วยให้บุคคลนั้น สามารถประเมินโอกาสเสี่ยงของตนเองได้ชัดเจน

ยิ่งขึ้น เพื่อที่จะได้หาแนวทางป้องกัน และพิจารณาทางเลือกในการลดโอกาสเสี่ยงที่เหมาะสม สอดคล้องกับการดำเนินชีวิตของตนเองและปฏิบัติได้จริง เพราะหากนำเสนอทางเลือกที่บุคคลนั้น ปฏิบัติไม่ได้ แม้จะทราบถึงความเสี่ยงแล้วก็ไม่สามารถลดโอกาสเสี่ยงต่อเอ็ดส์ลงได้

- การพิจารณาโอกาสเสี่ยงต่อการรับเชื้อเอชไอวีนั้น คนส่วนใหญ่มักแสดงทัศนะของตนเองที่มีต่อ “ภาพลักษณ์” ของคนในอาชีพหรือในสถานภาพหนึ่งๆ เช่น มองว่าคนรักร่วมเพศ ผู้ติดสารเสพติด หญิงขายบริการทางเพศ มีความเสี่ยงสูงกว่าคนทั่วไป จึงทำให้ทิศทางการทำงาน มุ่งไปเฉพาะ “กลุ่มเสี่ยง” และละเลยกลุ่มอื่นๆ ส่งผลให้เกิดความรู้สึกว่าเอ็ดส์เป็นเรื่องของบางคน และบางกลุ่ม แต่ไม่ใช่เรื่องของพฤติกรรมที่เกิดขึ้นได้กับทุกคนที่ทำพฤติกรรมนั้นๆ ทำให้บุคคลที่ไม่ใช่เป้าหมายของการทำงานเอ็ดส์เข้าใจว่าตนไม่เสี่ยงและยังใช้ชีวิตเสี่ยงโดยไม่รู้ตัว แต่ในความเป็นจริงการที่จะบอกได้ว่าใครเสี่ยงหรือไม่เสี่ยงขึ้นอยู่กับพฤติกรรมของบุคคลนั้น ดังนั้นจึงเป็นเรื่องสำคัญที่คนทำงานด้านเอ็ดส์ต้องเข้าใจถึงความเป็นจริงในเรื่องความเสี่ยง และกระตุ้นให้ทุกคนได้ตระหนักถึงปัจจัยเสี่ยง รวมทั้งได้ประเมินโอกาสเสี่ยงต่อการรับเชื้อเอชไอวีของตนเอง

กิจกรรมในหมวดนี้ประกอบไปด้วย

กิจกรรมที่ 1 กิจกรรมต้นกับอ้อ

กิจกรรมที่ 2 กิจกรรม Condom

กิจกรรมที่ 3 กิจกรรม ตึก อ้อย ศักดิ์ ภา

กิจกรรมที่ 1 ต้นกับอ้อ

วัตถุประสงค์

1. วิเคราะห์การตัดสินใจโดยคำนึงถึงผลที่ตามมาอย่างรอบด้าน ทั้งผลบวกและลบ
2. อธิบายวิธีการป้องกันโรคและการตั้งครก เมื่อประเมินความเสี่ยงที่อาจเกิดขึ้นและระบุการป้องกัน ผลที่ไม่ต้องการ
3. ยกตัวอย่างวิธีการจัดการหรือลดผลกระทบจากปัญหาที่ไม่คาดคิด

อุปกรณ์ และสื่อ

1. แบบฟอร์มเรื่อง “ต้นกับอ้อ” และคำเฉลยผลของการตัดสินใจ
2. กระดาษการ์ดสี หรือกระดาษสีตัดขนาด 3x3 นิ้ว จำนวน 4 สี เพื่อทำเป็น บัตรสีฟ้า บัตรสีเขียว บัตรสีเหลืองและบัตรสีชมพู สีละ 20-30 ใบ
3. กระดาษฟลิปชาร์ต กระดาษขาว ปากกาเคมี

ประเด็นสำหรับคนทำงาน

- เน้นกติกาที่ตกลงร่วมกันถึงการรักษาความลับ หากมีผู้เข้าร่วมเล่าเรื่องที่ตนมีประสบการณ์จากการตัดสินใจแล้วเกิดผลตามมาอย่างไม่ได้คาดคิด ซึ่งส่งผลกับความสัมพันธ์ของตนเองกับคนอื่น

ขั้นตอน	ผู้ดำเนินการ	Tips
1. อธิบายวิธีการเล่นกิจกรรม	● ผู้ดำเนินกิจกรรมชี้แจงว่ากิจกรรมวันนี้เป็นกิจกรรมที่ทำให้ผู้เรียนเข้าใจเรื่องการสื่อสารและการตัดสินใจเกี่ยวกับความสัมพันธ์ของคนสองคน จากนั้น อ่านเรื่อง ต้นกับอ้อ ให้ผู้เรียนฟัง หรือขออาสาสมัครเพื่ออ่านเรื่อง ● เมื่ออ่านจบ ผู้ดำเนินกิจกรรมถามผู้เรียนว่า ถ้าเราเป็น ต้น จะทำอะไร จดคำตอบขึ้นบนกระดาน เมื่อไม่มีคำตอบเพิ่มเติมชี้ให้เห็นว่า ต้นอาจมีทางเลือกได้หลายอย่าง	
2. ขั้นตอนที่ 2	● ผู้ดำเนินการอธิบายต่อว่าให้ทุกคนลองสวมบทบาทเป็น ต้น และให้เลือกตัดสินใจว่าจะทำอะไร จากทางเลือกในการตัดสินใจ 3 แบบดังนี้ แบบที่ 1 ตัดสินใจค้ำกับอ้อ และมีเพศสัมพันธ์กันโดยไม่ใช้ถุงยาง แบบที่ 2 ตัดสินใจค้ำกับอ้อ และตั้งใจว่าจะแค่สัมผัสกันภายนอกโดยจะไม่สอดใส่ แบบที่ 3 ปฏิเสธอ้อว่า ยังไม่ยอมจะมีอะไรด้วยตอนนี้ ● ให้ผู้ที่ตัดสินใจเลือกแบบเดียวกันนั่งรวมกลุ่มกัน และแลกเปลี่ยนกันใน 2 ประเด็น(ใช้เวลา 15 นาที) ดังนี้ ก. เหตุใดจึงเลือกทางเลือกนั้นๆ	

	ข. จะเกิดผลตามมามาอย่างไรจากการเลือกแบบนี้	
3. ขั้นตอนที่ 3	● ให้ผู้เรียนแต่ละคน เลือกหยิบกระดาษสี ซึ่งมี 4 สีคือ สีฟ้า สีเขียว สีเหลืองและสีชมพู คนละหนึ่งสี ตามใจชอบ ● หลังจากทุกคนถือกระดาษสีไว้ในมือแล้ว ผู้ดำเนินกิจกรรมชี้แจงว่า “กระดาษสี” แต่ละสี หมายถึงสิ่งที่เกิดขึ้นตามมาจากการตัดสินใจ ซึ่งการตัดสินใจหนึ่งๆ อาจมีผลตามมาได้หลายแบบ ● จากนั้น ผู้ดำเนินกิจกรรมอ่านสิ่งที่เกิดขึ้นจากการตัดสินใจของ ต้น กับ อ้อ ในแต่ละทางเลือก ตามกระดาษสี จนครบทั้ง 3 ทางเลือก	
4. ชวนสะท้อนกิจกรรม	ผู้ดำเนินการตั้งคำถามดังนี้ ● รู้สึกอย่างไร เมื่อรับรู้ผลที่เกิดขึ้นจากการตัดสินใจ (ตามกระดาษสี) ● ตอนที่เลือกตัดสินใจ ได้คิดถึงผลที่อาจเกิดตามมาหรือไม่ อย่างไร เพราะเหตุใดจึงคิดเช่นนั้น ● อะไรเป็นเหตุจูงใจให้เราเลือกแบบนั้น ● ผลที่ได้รับ (ตามกระดาษสี) เป็นผลที่เราคาดว่าจะเกิดขึ้นหรือไม่ เป็นไปได้หรือไม่ว่าจะเกิดผลดังกล่าว เพราะเหตุใด ● เราจะจัดการอย่างไรกับสิ่งที่เกิดขึ้นซึ่งไม่เป็นไปตามคาด ● หากมีโอกาสตัดสินใจใหม่ จะตัดสินใจเหมือนเดิมหรือไม่ เพราะเหตุใด	

5. สรุปกิจกรรม	1. ผู้ดำเนินกิจกรรมชวนผู้เรียนสรุปสิ่งที่เรียนรู้จากเรื่องของตนกับอ้อ และเพิ่มเติมประเด็นสำคัญของกิจกรรม ดังนี้ ● เวลาตัดสินใจ เรามักคิดว่า เราเลือกสิ่งที่ดีที่สุดสำหรับตัวเองเสมอ และไม่คิดว่าจะเกิดเรื่องที่ไม่ดีกับเรา ● กระบวนการตัดสินใจ หมายถึง การเลือกสิ่งที่เราต้องการและการพร้อมยอมรับ ผล ที่จะเกิดตามมาซึ่งมีทั้งแบบที่เราคาดได้ชัดเจน และแบบที่เราไม่คาดคิด ขึ้นอยู่กับว่าเรามีความรู้ มีข้อมูลและประสบการณ์ที่จะคาดการณ์ได้มากเพียงใด ● การตัดสินใจ หมายถึงการทบทวน และคิดหาทางป้องกันผลที่เราไม่ต้องการด้วย เพื่อให้แน่ใจว่าเราสามารถรับผิชอบเรื่องที่จะเกิดขึ้น ● เมื่อต้องตัดสินใจ เรามักตัดสินใจโดยคำนึงถึงคุณค่าที่เรายึดถือ การเลือกทำอย่างใดอย่างหนึ่งของแต่ละคนจึงแตกต่างกัน แม้จะมีข้อมูล ความรู้เหมือนกัน แต่ก็อาจมีความเป็นมาในชีวิตทางเพศหลายอย่างที่ทั้งสองฝ่ายไม่ยากเปิดเผยให้กันและกันรู้ เพราะต่างฝ่ายต่างเกรงจะทำให้อีกฝ่ายรับไม่ได้ หรือทำให้ภาพลักษณ์ของตนเปลี่ยนไป เมื่อฝ่ายหนึ่งไม่กล้าบอกและอีกฝ่ายไม่กล้าถาม จึงเป็นไปได้ที่ทำให้เราคิด ตัดสินโดยขาดข้อมูลที่จำเป็น ● ความรับผิดชอบ เป็นพื้นฐานที่สำคัญทั้งในระดับบุคคล และระหว่างคนสองคนที่มีความสัมพันธ์กันควรจะมีให้ต่อกัน การแสดงความรับผิดชอบ คือ การคำนึงถึงสิ่งที่	
-----------------------	---	--

	อาจเกิดขึ้นกับตัวเองและคนที่เรารักหรือคนที่มีความสัมพันธ์ด้วย และช่วยกันจัดการ ไม่ให้เกิดปัญหากับฝ่ายใดฝ่ายหนึ่ง ● เมื่อเกิดปัญหาที่ไม่คาดคิด เช่น ตั้งครรภ์โดยไม่พร้อม การติดโรค ฯลฯ ทั้งสองคนควรปรึกษาร่วมกันว่าจะทำอะไร ไม่ผลักให้เป็นภาระของคนใดคนหนึ่งหรือฝ่ายหญิงฝ่ายเดียว ก่อนตัดสินใจควรรหาข้อมูลจากหน่วยงานที่ให้คำปรึกษาในเรื่องนั้นๆ ที่จะทำให้เราได้ข้อมูลและช่วยให้เราพิจารณาอย่างรอบด้าน รวมทั้ง อาจลองหาคนใกล้ชิดที่เราไว้วางใจและสามารถรับฟังสิ่งที่เกิดขึ้นกับเราอย่างไม่ตัดสิน และพร้อมให้คำแนะนำช่วยเหลือได้ 2. หากมีเวลาเหลือ อาจจะขออาสาสมัครในห้อง 1-2 คน เล่าประสบการณ์ตัวเองที่เกี่ยวข้องกับการตัดสินใจและผลที่เกิดขึ้นแล้วไม่เป็นไปอย่างที่เราคาดคิดว่า ส่งผลต่อเราอย่างไร และเพื่อให้อาสาสมัครสะดวกใจมากขึ้น ผู้ดำเนินกิจกรรมควรเน้นแก่ผู้เรียนว่า ไม่ควรล้อเลียนหรือนำเรื่องที่เพื่อนพูดในชั้นเรียนไปพูดต่อภายนอก	
--	--	--

เรื่องของต้นกับอ้อ

“ต้น” บอกตัวเองว่ารู้สึกชอบ “อ้อ” มาก นับตั้งแต่คบกันมาได้เกือบสองเดือน ต้นจะหาทางไปเจอหน้า และใช้เวลาอยู่กับอ้อเกือบทุกวัน ต้นจึงดีใจมาก เมื่ออ้อชวนต้นไปที่ห้องคืนวันศุกร์ ทั้งสองคนนั่งคุยกัน ชวนกันดูทีวีและดูหนังวิดีโอด้วยกัน

และโดยค่อยเป็นค่อยไป ทั้งสองคนเริ่มสัมผัสหอมแก้มและโอบกอดกัน แล้วอ้อก็บอกต้นว่าอยากให้ต้นค้างที่ห้องด้วยกันคืนนี้ ทั้งบอกอีกว่าไม่ต้องกังวลเรื่องอื่น เพราะอ้อกินยาคุมอยู่ ต้นรู้ว่าเอดส์เป็นเรื่องที่สามารถเกิดขึ้นกับใครก็ได้ และรู้ว่ายาคุมไม่สามารถป้องกันเอดส์ได้

ถ้าคุณเป็น “ต้น” คุณจะตัดสินใจอย่างไร ?

ถ้าคุณเป็น “อ้อ” คุณจะตัดสินใจอย่างไร ?

ทางเลือกของ “ต้น”

แบบที่ 1 ตัดสินใจค้างกับอ้อ และมีเพศสัมพันธ์กันโดยไม่ใช้ถุงยาง

แบบที่ 2 ตัดสินใจค้างกับอ้อ และตั้งใจว่าจะแค่สัมผัสกันภายนอกโดยจะไม่สอดใส่

แบบที่ 3 ปฏิเสธอ้อว่า ยังไม่ยอมมีอะไรด้วยตอนนี้

คำเฉลยทางเลือก

แบบที่ 1 ตัดสินใจค้างกับอ้อ และมีเพศสัมพันธ์กันโดยไม่ใช้ถุงยาง

สีฟ้า อ้อไม่ได้ท้องและต้นก็ได้ติดโรคอะไร

สีเขียว อ้อลืมนินยาคุมกำเนิดมาสองวันแล้ว หลังจากมีอะไรกับต้น จึงพบว่าตัวเองท้อง

สีเหลือง อ้อไม่ท้องแต่ทำให้ต้นติดหนองใน

สีชมพู อ้อมีเชื้อเอชไอวี และต้นก็ได้รับเชื้อมาด้วย แต่อ้อยังไม่รู้ว่าตัวเองท้องหรือไม่

แบบที่ 2 ตัดสินใจค้างกับอ้อ และตั้งใจว่าจะแค่สัมผัสกันภายนอกโดยจะไม่สอดใส่

สีฟ้า ทุกอย่างเป็นไปด้วยดี ทั้งสองคนรู้สึกตื่นเต้นนิดหน่อย แต่ก็รู้สึกดีกับการสัมผัสที่มีให้กัน

สีเขียว

ต้นเป็นฝ่ายเริ่มคุยกับอ้อว่าตัวเองรู้สึกอย่างไรและอยากทำอะไร ทั้งสองคนคุยกันอย่างตรงไปตรงมาและรู้สึกใกล้ชิดกันมากขึ้น สุดท้ายก็ตัดสินใจยังไม่มีอะไรกัน

สีเหลือง

ทั้งสองคนตกลงกันว่าจะแกล้มผัสดกกัน โดยจะไม่มีการสอดใส่ และเมื่อความรู้สึกและบรรยากาศเป็นไป สุดท้ายทั้งสองคนก็มีอะไรกันโดยไม่ได้ใช้ถุงยาง และต้นก็พบว่าตัวเองติดหนองใน

สีชมพู

ตกลงคีนั่น ต้นกับอ้อคุยกันและแสดงความรักต่อกันด้วยการสัมผัสกันตลอดคืนโดยไม่ได้มีการสอดใส่ อ้อรู้สึกดีมากกับการสัมผัสทุกอย่างของต้นและถึงจุดสุดยอดเป็นครั้งแรก

แบบที่ 3 ปฏิเสธอ้อว่า ยังไม่ยอมมีอะไรด้วยตอนนี้

สีฟ้า

อ้อเข้าใจที่ต้นบอกและไม่ได้เสียความรู้สึกอะไรที่ตัวเองชวนต้นค้ำ คีนั่นอ้อจึงออกไปกับเพื่อนชายอีกคนหนึ่ง

สีเขียว

อ้อรู้สึกโมโหที่ถูกปฏิเสธ และพยายามจะชวนต้น โดยท้าทายว่าต้นเป็นผู้ชายจริงหรือเปล่า หลังจากนั้นอ้อก็เอาเรื่องต้นไม่กล้ามีเพศสัมพันธ์ ไปเล่าให้เพื่อนๆ ฟัง

สีเหลือง

อ้อบอกต้นว่า เราทำอะไรให้ **รู้สึกดี ๆ** กันได้ โดยไม่จำเป็นต้องมีอะไรกัน ทั้งสองคนก็เลยผลัดกันนวดสัมผัสร่างกายให้กันและกัน โดยต่างก็รู้สึกดีมากกับการทำแบบนี้ และไม่รู้สีกังวลทั้งเรื่องท้องและโรค

สีชมพู

อ้อไม่ได้โกรธที่ต้นปฏิเสธแต่อยากรู้ว่าทำไมต้นถึงไม่คิดเรื่องการมีเพศสัมพันธ์กับตัวเอง ต้นจึงอธิบายว่าต้องการรอให้พร้อมกว่านี้ ซึ่งอ้อฟังแล้วรู้สึกประทับใจในตัวต้นมากเลยบอกว่า ต้นเป็นผู้ชายที่พิเศษมาก ทั้งสองคนนัดกันในคืนถัดมา

กิจกรรมที่ 2 Condom

แนวคิดหลัก

ถุงยางอนามัยเป็นอุปกรณ์ชนิดเดียวที่สามารถป้องกันเอชไอวี โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ และการตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์ แต่มาyardติที่มีต่อถุงยาง เช่น ถุงยางเป็นสัญลักษณ์ของการนอกใจคู่ หรือเป็น

อุปกรณ์ของคนส่าสอนทางเพศ ส่งผลต่อการเลือกที่จะไม่ใช้ถุงยางอนามัยในคู่ของตนเอง นอกจากนั้น
ถุงยางถูกทำให้เกิดความรู้สึกว่าเป็นเครื่องขัดขวางความสุข เช่น ไม่มั่นส์ เป็นต้น

ทั้งนี้ ความสุขในการมีเพศสัมพันธ์ คือความรู้สึกที่ดีต่อกัน ความรับผิดชอบซึ่งกันและกัน
และการไม่ต้องกังวลใจกับผลที่ไม่พึงประสงค์ที่อาจตามมาจากการมีเพศสัมพันธ์ เหล่านี้เป็นทัศนคติ
ที่จำเป็นต้องได้รับการแลกเปลี่ยนเพื่อให้เกิดมุมมองใหม่ ๆ ที่จะสนับสนุนและส่งเสริมให้เกิดการใช้
ถุงยางอนามัยกันในกลุ่ม

วัตถุประสงค์

1. ส้ารวจความเป็นไปได้ในการใช้ถุงยางอนามัยกับคู่
2. อธิบายถึงอุปสรรคในการใช้ถุงยางและปัจจัยที่เอื้อต่อการใช้ถุงยางอนามัยกับคู่
3. เปรียบเทียบอุปกรณ์การคุมกำเนิดต่าง ๆ กับภาวะสุขภาพทางเพศ

เวลา 60 นาที

สื่อ/อุปกรณ์

1. บ้ายขนาด A4 “เห็นด้วย” “ไม่เห็นด้วย” “ไม่แน่ใจ”
2. แบบฟอร์มวิธีการคุมกำเนิด
3. อุปกรณ์คุมกำเนิดชนิดต่าง ๆ

ประเด็นสำหรับคนทำงาน

- ถุงยางอนามัยเป็นอุปกรณ์ที่แสดงออกถึงความรับผิดชอบระหว่างกันในกลุ่ม
- ทัศนคติต่อถุงยางมีผลต่อการส่งเสริมการใช้ถุงยางอนามัยในกลุ่ม
- ความเชื่อว่า ใช้ถุงยางแล้วไม่สนุก เป็นเรื่องที่ทดแทนได้ เพราะความสุขทางเพศเกิดขึ้นได้จาก
ความรู้สึก ความพึงพอใจและความพร้อมในครั้งนั้น

ขั้นตอนการดำเนินการ

ขั้นตอน	ผู้ดำเนินการ	Tips
1. อธิบายวิธีการ เล่น	• อธิบายว่า กิจกรรมนี้เป็นกิจกรรมที่ผู้เข้าร่วมจะ ร่วมกันแลกเปลี่ยนแสดงความคิดเห็นต่อการใช้ถุงยาง อนามัย ดังนั้นกิจกรรมแบ่งจะเป็น 2 ช่วง ช่วงแรก	

	เป็นเรื่องความเห็นต่อถ้อยคำ ช่วงที่สองเป็นเรื่องเปรียบเทียบการคุมกำเนิดโดยวิธีต่าง ๆ	
2. กิจกรรมเลือกจุดยืน	- บอกผู้เข้าร่วมว่า จะอ่านข้อความๆ หนึ่ง แล้วให้แต่ละคนเลือกยืนจุดที่ตรงกับความรู้สึกเรามากที่สุด คือ เห็นด้วย ไม่เห็นด้วย ไม่แน่ใจ - วางป้ายทั้ง 3 ป้ายในแต่ละมุม และเชิญผู้เข้าร่วมยืนรวมกันตรงกลางห้อง - อ่านข้อความที่เตรียมไว้ ดังนี้ “การใช้ถ้อยคำอ่อนน้อมกับคู่ของตนเองทุกครั้งที่มีความสัมพันธ์เป็นเรื่องทำได้” - ให้ผู้เข้าร่วมเลือกยืนตามจุดต่าง ๆ ที่คิดว่าตรงกับตัวเองมากที่สุด - ถามผู้เข้าร่วมที่เลือกยืนแต่ละจุดว่า เหตุผลที่ตัดสินใจยืนในจุดนั้นๆ คืออะไร โดยหาอาสาสมัครตัวแทนแสดงความเห็นและถามผู้เข้าร่วมว่ามีความเห็นเพิ่มเติมหรือไม่จนกว่าจะไม่มีการแสดงความเห็น - ผู้ดำเนินการสรุปคำตอบให้เห็นดังนี้ ก. เหตุผลของคนที่ยกย่องการใช้ถ้อยคำกับคู่ยาก ข. เหตุผลของคนที่ยกย่องว่าไม่ยาก/ง่าย	
3. วิเคราะห์ปัจจัยที่ส่งผลต่อการใช้ถ้อยคำ	- ถามผู้เข้าร่วมว่า ก. มีปัจจัยอะไรบ้างที่ส่งผลต่อการใช้ถ้อยคำ โดยอาจแยกเป็น ● ปัจจัยภายในตัวเอง ● ปัจจัยภายในของคู่ ● ปัจจัยภายนอก ข. มีวิธีการจัดการอย่างไรให้สามารถใช้ถ้อยคำกับคู่ได้	
4. รู้จักวิธีการคุมกำเนิด	- แบ่งกลุ่มผู้เข้าร่วมเป็นกลุ่มย่อยกลุ่มละ 5-6 คน - แจกแบบฟอร์มและอุปกรณ์คุมกำเนิดจริง(เท่าที่หาได้) ตามรายการ	☒ เดินสังเกต ระหว่างที่แต่ละคู่พูดคุยกัน

	• ให้แต่ละกลุ่มช่วยกันแลกเปลี่ยนตามประเด็นในแบบฟอร์ม ให้เวลา 10 นาที • แต่ละกลุ่มนำเสนอ โดยให้นำเสนอกลุ่มละ 1 วิธีคุมกำเนิดและให้กลุ่มอื่นๆ กลุ่มเพิ่มเติมความเห็น จนครบทุกวิธี	
5. ชวนสะท้อนและชวนวิเคราะห์/สรุป	• ชวนผู้เข้าร่วมคุยในประเด็นต่อไปนี้ ◇ รู้สึกอย่างไรหลังจากเปรียบเทียบอุปกรณ์/วิธีการคุมกำเนิดในแต่ละชนิด ◇ การคุมกำเนิดชนิดใดที่มีผลข้างเคียงกับร่างกายของผู้หญิงน้อยที่สุด ◇ วิธีคุมกำเนิดแบบใด ที่ทำให้การมีเพศสัมพันธ์ปลอดภัยมากที่สุด และแสดงถึงความรับผิดชอบซึ่งกันและกันในกลุ่ม เพราะอะไร • สรุปว่า ก. ถูียงอนามัยเป็นอุปกรณ์คุมกำเนิดชนิดเดียวที่ใช้ร่วมกันในกลุ่ม ทำให้เพศสัมพันธ์ในแต่ละครั้งปลอดภัยทั้งจากการตั้งครรภ์ไม่พร้อม เอชไอวี โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ และช่วยลดความเสี่ยงของมะเร็งปากมดลูกในผู้หญิง รวมทั้งไม่มีผลข้างเคียงในตัวของผู้หญิงทั้งในระยะสั้นและยาว เพราะไม่ต้องนำสารสังเคราะห์ใดๆ เข้าสู่ร่างกาย ข. ส่วนความเชื่อที่ว่าการใช้ถูียงอนามัยไม่จำเป็นในกลุ่ม เพราะเป็นการแสดงว่าไม่ไว้วางใจกัน ก็เป็นความเชื่อ/ทัศนคติที่มีต่อถูียงอนามัย ซึ่งไม่ใช่ข้อเท็จจริง	

อ่านเอกสารประกอบการคุมกำเนิดได้ที่ http://rhold.anamai.moph.go.th/brochure-roll_up.html

วิธีการคุมกำเนิด

อุปกรณ์	ประโยชน์	วิธีการใช้	ผู้ที่ใช้คือ...	ผลข้างเคียงกับร่างกาย
1. ยาคุมฉุกเฉิน				
2. ยาคุมกำเนิดรายเดือน				
3. ยาฉีดคุมกำเนิด				
4. ยาฝังคุมกำเนิด				
5. การใส่ห่วงคุมกำเนิด				
6. ทำหมันชาย				
7. ทำหมันหญิง				
8. ถูยางอนามัย				

กิจกรรมที่ 3 ตึก อ้อย ศักดิ์ ภา

วัตถุประสงค์

1. สามารถวิเคราะห์ปัจจัยเสี่ยงต่อเอดส์ ในด้านต่างๆ ที่จะช่วยให้บุคคลสามารถการประเมินความเสี่ยงของตนเองและหาทางป้องกันได้
2. ตระหนักว่าทางเลือกในการลดโอกาสเสี่ยงเป็นเรื่องที่บุคคลจะต้องเลือกให้เหมาะสมสอดคล้องกับตนเองและปฏิบัติได้จริง
3. ให้เข้าใจว่าการนำเสนอทางเลือกที่คนทำไม่ได้ เป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้โอกาสเสี่ยงต่อเอดส์ยังคงอยู่

เวลา 60 นาที

สื่อ/อุปกรณ์

1. งานกรณีศึกษา 4 กรณี
2. กระดาษฟลิปชาร์ต กระดาษขาว ปากกาเคมี

ขั้นตอนการดำเนินการ

ขั้นตอน	ผู้ดำเนินการ	Tips
1. อธิบายวิธีการ กิจกรรม	● ผู้ดำเนินการชี้แจงให้ผู้เข้าร่วมว่าจะทำการแบ่งกลุ่มออกเป็น 4 กลุ่ม ● แต่ละกลุ่มจะได้รับกรณีศึกษา กลุ่มละ 1 กรณี ● ให้แต่ละกลุ่มพิจารณาว่าจากกรณีตัวอย่างที่ได้ตามประเด็นดังนี้ ● กรณีที่ได้มีโอกาสเสี่ยงต่อเอดส์หรือไม่อย่างไร ● อะไรเป็นปัจจัยที่จะเอื้อให้โอกาสเสี่ยงเพิ่มมากขึ้นหรือลดน้อยลง ● ข้อเสนอต่อการลดโอกาสเสี่ยงมีอะไรบ้าง โดยวิเคราะห์คำตอบลงในกระดาษฟลิปชาร์ต	☑ ให้เวลาแต่ละกลุ่ม 30 นาทีในการแลกเปลี่ยน และเขียนลงบน Flipchart แล้วนำเสนอกลุ่มใหญ่ ☑ ทีมควรบันทึกประเด็นที่แต่ละกลุ่มนำเสนอลงบนสไลด์ โดยจัดหมวดหมู่ในแต่ละประเด็น ☑ เมื่อทุกกลุ่มนำเสนอแล้ว นำสิ่งที่กลุ่มวิเคราะห์ในแต่ละประเด็นมาฉายดูด้วยกันให้เวลาแต่ละกลุ่ม
2. การนำเสนอผล วิเคราะห์	● ผู้ดำเนินการให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนมานำเสนอกรณีศึกษาของแต่ละกลุ่ม ● ผู้ดำเนินการควรทำให้ผู้เข้าร่วมได้คิด / เห็นแง่มุมต่าง ๆ ที่อาจเกิดขึ้นในวิถีชีวิตคน ไม่ว่าจะเป็ใครที่อาจนำไปสู่โอกาสเสี่ยงต่อเอดส์ได้ และหากมีประเด็นที่มุ่งไปยังปัจจัยเฉพาะ เช่น อาชีพบริการทางเพศ ทุยยางแตกขอบเที่ยว ฯลฯ ควรชี้ให้เห็นว่าการทำให้ทิศทางการงานด้านเอดส์เป็ยงเบนอย่างไร ● กรณีตัวอย่างที่ใช้ในกิจกรรมนี้ สะท้อนให้เห็นว่าความเสี่ยงของแต่ละคนอาจมกน้อยต่างกัน ขึ้นอยู่กับวิถีชีวิต และปัจจัยแวดล้อมของบุคคลนั้นๆ	ระหว่างการนำเสนอ ผู้ดำเนินการอาจมีการซักถามเพื่อให้มีรายละเอียดเพิ่มขึ้นเช่น 1) ความเป็นจริงในชีวิตของคนจะมีโอกาสเสี่ยงแบบที่กลุ่มวิเคราะห์ได้จริงหรือไม่อย่างไร หรือจะมีโอกาสเสี่ยงมากกว่านี้หรือไม่อย่างไร 2) ปัจจัยที่เอื้อให้เกิดความเสี่ยงจะมีความเป็นไปได้ย่งอื่นเพิ่มอีกหรือไม่ อย่างไร เป็นต้น

3. สะท้อนกิจกรรม	● กรณีตัวอย่าง 4 เรื่องเป็นตัวแทนของกลุ่มคนเป้าหมายที่เราจะทำงานด้วย การจะทำให้กลุ่มเป้าหมายตระหนักที่จะป้องกันตัวเองจากเอดส์ เราจะต้องเข้าใจวิถีชีวิตและปัจจัยต่างๆ ของสังคม แวดล้อมของกลุ่มเป้าหมาย เพื่อที่ช่วยในการพูดคุยให้กลุ่มเป้าหมายสามารถประเมินโอกาสเสี่ยงต่อเอดส์ของตนเองได้ ● การนำเสนอทางเลือกในการป้องกันเอดส์ในประเด็นเพศสัมพันธ์ Message สำหรับแต่ละกลุ่มต่างกัน ดังนั้น ไม่มี Message สำเร็จรูปที่จะทำให้คนลดโอกาสเสี่ยงของตัวเองได้ แต่สิ่งที่เราทำได้คือทำให้กลุ่มเป้าหมายเห็นโอกาสเสี่ยง / ความเสี่ยงในวิถีชีวิตของตนเองก่อน และเกิดแรงจูงใจที่จะทำให้ตัวเองปลอดภัย และค้นหาทางเลือกที่ตัวเองปฏิบัติได้จริงๆ	
------------------	--	--

คำอธิบายเพิ่มเติมถึงเรื่องปัจจัยเสี่ยงด้านต่าง ๆ ของบุคคลที่มีผลต่อการรับเชื้อเอดส์ และชี้ให้เห็นความแตกต่างระหว่างปัจจัยเสี่ยงของหญิงชาย

☒ ปัจจัยเสี่ยงเฉพาะบุคคล

เป็นสถานการณ์ / โอกาสเสี่ยงในวิถีชีวิตของแต่ละคน ซึ่งเป็นผลหรือถูกกำหนดจากทัศนคติหรือพฤติกรรม และการกระทำของคนนั้น เช่น รูปแบบการมีเพศสัมพันธ์ พฤติกรรมการดื่มของมึนเมา การสังเกตความเจ็บป่วย และการดูแลรักษาโดยเฉพาะโรคติดต่อที่เกี่ยวข้องกับเพศสัมพันธ์ การตัดสินใจที่จะเลือกมีเพศสัมพันธ์กับใคร เลือกป้องกันหรือไม่อย่างไร เป็นต้น

☒ ปัจจัยเสี่ยงทางสรีระ

เป็นความเสี่ยงที่มากับร่างกายและลักษณะสรีระของเพศชาย / หญิง เช่น หญิงมีโอกาสเสี่ยงกว่าชายโดยสรีระ เด็กสาว (ที่ร่างกายยังไม่สมบูรณ์พอที่จะมีเพศสัมพันธ์) การไม่ขลิบอวัยวะเพศของชาย การขลิบอวัยวะเพศของหญิง เป็นต้น

☑ ปัจจัยเสี่ยงทางสังคม

เป็นเงื่อนไขทางสังคม ที่เพิ่มความเสี่ยงให้แต่ละบุคคล เช่น การอพยพแรงงาน การเดินทาง ความคลาดหวังทางสังคมต่อเพศต่อเพศสัมพันธ์ ความเชื่อ / ค่านิยมเรื่องเพศ ความสัมพันธ์หญิงชาย การอ่านออกเขียนได้ สถานภาพทางเศรษฐกิจ การว่างงาน ฯลฯ

โจทย์และกรณีตัวอย่าง

ตุ๊ก เป็นหญิงพนักงานบริการในสถานบันเทิง รับแขกทุกวัน ใช้ถุงยางอนามัยทุกครั้ง

อ้อย สาวน้อยวัย 18 ปี ยังไม่เคยมีแฟน หน้าตาน่ารัก นิสัยเรียบร้อย เพิ่งเข้ามาทำงานเป็นพนักงานร้านสะดวกซื้อในตัวจังหวัด อาศัยอยู่กับเพื่อนที่บ้านเช่า มีรายได้เดือนละ 7,000 บาท

ศักดิ์ หนุ่มโสดวัย 30 นิสัยใจคอกว้างขวาง มีเพื่อนเยอะ ศักดิ์เป็นหัวหน้าคนงานในโรงงานใหญ่แห่งหนึ่ง ศักดิ์เป็นคนหน้าตาดี ไม่สูบบุหรี่ ดื่มเหล้าเป็นบางครั้ง ศักดิ์อยู่คนเดียว มีมอเตอร์ไซด์เป็นพาหนะ มีรายได้ 18,000 บาทต่อเดือน

ภา อายุ 27 แต่งงานมา 4 ปี มีลูกหนึ่งคน อายุ 2 ขวบ สามีของภาเป็นพนักงานบริษัท รายได้พอเลี้ยงครอบครัว ภาเป็นแม่บ้านอย่างเดียว ทะเลาะกับสามีบ้างเป็นบางครั้ง เพราะสามีมีเพื่อนเยอะ ต้องคอยรับลูกคำทำให้กลับบ้านไม่เป็นเวลา และภาเป็นคนค่อนข้างขี้หึง

ประเด็นแลกเปลี่ยน:

๑. “ตุ๊ก”, “อ้อย”, “ศักดิ์”, “ภา” มีโอกาสเสี่ยงต่อเอ็ดส์หรือไม่
๒. ปัจจัยที่จะทำให้ “ตุ๊ก”, “อ้อย”, “ศักดิ์”, “ภา” มีโอกาสเสี่ยงต่อเอ็ดส์ คืออะไรบ้าง
๓. ข้อเสนอต่อการลดโอกาสเสี่ยงและการป้องกันตัวเองของ “ตุ๊ก”, “อ้อย”, “ศักดิ์”, “ภา” มีอะไรบ้าง?

3. ชุดกิจกรรมข้อมูลเรื่องเอ็ดส์และการรักษา

ปัญหาส่วนหนึ่งของการมองว่าเรื่องเอ็ดส์เป็นเรื่องไกลตัว ทำให้ละเลยต่อการประเมินโอกาสเสี่ยงของตนเองหรือประเมินความเสี่ยงพลาด ทั้งนี้การให้ความรู้หรือการรณรงค์ในเรื่องเอ็ดส์ที่ผ่านมาทำให้คน

ส่วนใหญ่เข้าใจว่าการแพร่ระบาดของเชื้อเอชไอวีเป็นเรื่องที่เกิดขึ้นเฉพาะ “กลุ่มเสี่ยง” ทั้งๆ ที่โอกาสเสี่ยงต่อเอ็ดส์อาจเกิดขึ้นได้กับ “ทุกคน” ที่มีเพศสัมพันธ์โดยไม่ป้องกันกับคนที่ติดเชื้อเอชไอวี ซึ่งเราดูจากรูปลักษณ์ภายนอกไม่ออกว่าใครมีเชื้อเอชไอวีอยู่ในร่างกายบ้าง ถึงแม้จะมีการตรวจเลือดเพื่อหาการติดเชื้อเอชไอวี แต่ผลเลือดเป็นการบอกสถานะการติดเชื้อเอชไอวีในอดีต (3 เดือนที่ผ่านมา) ซึ่งผลเลือดดังกล่าวไม่ได้บ่งบอกถึงความปลอดภัยหรือไม่มีเชื้อเอชไอวีในปัจจุบันหรืออนาคต หากบุคคลนั้นยังคงมี พฤติกรรมเสี่ยงอยู่

นอกจากนี้การนำเสนอเรื่องการแพร่ระบาดของเอ็ดส์ ยังขาดการนำเสนอเพื่อชี้ให้เห็นโอกาสการมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่ปลอดภัย ซึ่งอาจเกิดขึ้นได้ในวิถีชีวิตของแต่ละคน ที่ผ่านมามี ข้อมูลจากการศึกษา การวิจัย หรือการสำรวจในเรื่องพฤติกรรมทางเพศของคนในสังคมอยู่มากมาย ซึ่งแสดงให้เห็นรูปแบบการมีเพศสัมพันธ์ที่หลากหลายในสังคม แต่เรายังขาดการนำมาใช้อธิบายปรากฏการณ์เหล่านั้นโดยเชื่อมโยงกับโอกาสเสี่ยงต่อเอ็ดส์

ปัจจุบันเทคโนโลยีทางการแพทย์ได้พัฒนาจนสามารถพัฒนายาต้านไวรัสเอชไอวี ที่นำมาใช้เพื่อควบคุมเชื้อไวรัสเอชไอวีให้มีปริมาณในเลือดต่ำที่สุด จนไม่สามารถทำลายภูมิคุ้มกันของผู้ติดเชื้อได้ และทำให้ผู้ติดเชื้อไม่เจ็บป่วยด้วยโรคฉวยโอกาสต่างๆ จึงเป็นที่มาของการส่งเสริมให้ทุกคนรู้สถานะการติดเชื้อเอชไอวีของตนเองให้เร็ว เพื่อเข้าถึงการรักษาได้เร็ว ตามแนวทางรณรงค์เรื่อง “เอ็ดส์รู้เร็ว รักษาได้” ทั้งนี้ผู้ติดเชื้อที่ได้รับการรักษาด้วยยาต้านไวรัสเอชไอวี (ปัจจุบันสิทธิด้านสุขภาพทั้งในระบบหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ ประกันสังคม และข้าราชการ ผู้ติดเชื้อทุกคนจะได้รับการรักษาด้วยยาต้านฯ โดยไม่มีค่าใช้จ่าย)

ชุดกิจกรรมข้อมูลเรื่องเอ็ดส์และการรักษาประกอบไปด้วย

3.1 กิจกรรมแกนนำ

3.2 กิจกรรมระดับความเสี่ยง

3.3 กิจกรรมเลือกข้าง-เอ็ดส์รักษาได้

3.1 กิจกรรม แกนนำ

สาเหตุหลักที่ทำให้มีผู้ติดเชื้อเอชไอวีรายใหม่ทุกปี คือการที่คนยังไม่รับรู้ ไม่เข้าใจเรื่องเอ็ดส์ และรู้สึกว่าเอ็ดส์เป็นเรื่องไกลตัว ทำให้ละเลยต่อการประเมินโอกาสเสี่ยงของตนเองหรือประเมินความเสี่ยงพลาด ทั้งนี้การให้การศึกษาหรือการรณรงค์ในเรื่องเอ็ดส์ที่ผ่านมาทำให้คนส่วนใหญ่เข้าใจว่าการแพร่ระบาดของเอ็ดส์เป็นเรื่องที่เกิดขึ้นเฉพาะ “กลุ่มเสี่ยง” ทั้งๆ ที่โอกาสเสี่ยงต่อการรับเชื้อเอชไอวีอาจเกิดขึ้นได้กับ “ทุกคน” ที่มีเพศสัมพันธ์ที่ไม่ป้องกันกับคนที่ติดเชื้อเอชไอวี ซึ่งเราดูจากรูปลักษณ์ภายนอกไม่ออกว่าใคร

มีเชื้ออยู่ในร่างกายบ้าง ถึงแม้จะมีการตรวจเลือดเพื่อหาเชื้อเอชไอวี แต่ผลเลือดก็ไม่ได้บ่งบอกถึงความปลอดภัยหรือไม่เชื้อเอชไอวีในปัจจุบันหรืออนาคต หากบุคคลนั้นยังคงมีพฤติกรรมเสี่ยงอยู่ แม้ว่าปัจจุบันจะมีแนวทางที่เรียกว่า “การรักษาเท่ากับการป้องกัน” หรือเรียกอีกอย่างว่า U=U (Undetectable = Untransmittable) ตามแนวทางในระดับสากลที่ระบุว่า หากผู้ติดเชื้อเอชไอวีได้รับการรักษาด้วยยาต้านไวรัสเอชไอวีมาอย่างต่อเนื่อง และสามารถกดจำนวนไวรัสในกระแสเลือดไว้ได้จนตรวจหาไม่พบ ส่งผลให้โอกาสการส่งต่อเชื้อไปยังอีกคนน้อยลงมากจนแทบไม่มี แต่ในทางการป้องกันแล้วยังจำเป็นต้องใช้ถุงยางอนามัยเพื่อการป้องกันด้วย

นอกจากนี้การนำเสนอเรื่องการแพร่ระบาดของเอดส์ ยังขาดการนำเสนอเพื่อชี้ให้เห็นโอกาสการมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่ปลอดภัย ซึ่งอาจเกิดขึ้นได้ในวิถีชีวิตของแต่ละคน ที่ผ่านมามีข้อมูลจากการศึกษา การวิจัย หรือการสำรวจในเรื่องพฤติกรรมทางเพศของคนในสังคมอยู่มากมาย ซึ่งแสดงให้เห็นรูปแบบการมีเพศสัมพันธ์ที่หลากหลายในสังคม แต่เรายังขาดการนำมาใช้อธิบายปรากฏการณ์เหล่านั้นโดยเชื่อมโยงกับโอกาสเสี่ยงต่อการรับเชื้อเอชไอวี

วัตถุประสงค์

1. ให้เข้าใจสถานการณ์การแพร่ระบาดของเอชไอวีในสังคมไทยซึ่งกว่า 80% เป็นการแพร่ระบาดทางเพศสัมพันธ์
2. สามารถวิเคราะห์ปัจจัยที่ทำให้คนไม่คิดว่าตนเองเสี่ยงต่อการรับเชื้อเอชไอวีทางเพศสัมพันธ์
3. ได้สำรวจความเสี่ยงต่อการรับเชื้อเอชไอวีทางเพศสัมพันธ์ของตัวเอง

เวลา 60 นาที

สื่อ/อุปกรณ์

1. แก้วใสใบเล็ก ๆ หรือขวดไซขนาดเล็กจำนวน 2 เท่าของผู้เข้าร่วมกิจกรรม
2. กระบอกจืดยา ขนาด 3 ซีซี (ขนาดเล็ก) (ไม่ต้องมีเข็มจืดยา) เท่าจำนวนผู้เข้าร่วมกิจกรรม
3. สารโซเดียมไฮดรอกไซด์ที่ผสมแล้ว (Sodium Hydroxide Solution) (สามารถประยุกต์ใช้น้ำปูนใสแทนสารโซเดียมไฮดรอกไซด์)
4. สารฟีนอล์ฟทาลีน (Phenolphthalein Solution) (สามารถประยุกต์ใช้น้ำขมิ้น)
5. น้ำเปล่าสำหรับใช้เติม

วิธีเตรียมอุปกรณ์

1. ใส่ น้ำเปล่าในแก้วเท่ากับจำนวนผู้เข้าร่วม (ปริมาณครึ่งแก้ว) โดยในจำนวนนี้มี 1 แก้ว ให้ใส่สารโซเดียมไฮดรอกไซด์ที่ผสมแล้วลงไปด้วย (สามารถประยุกต์ใช้น้ำปูนใสแทนได้)

2. ให้แยกแก้วน้ำเปล่าจำนวน 6 แก้วไว้ต่างหากโดยไม่ยุ่งกับแก้วทั้ง 6 ใบเลย
3. ใส่กระบอกฉีดยาไว้ในทุกขวด ดังนั้นจะเหลือขวดเปล่าอีก 1 ชุด เท่าจำนวนผู้เข้าร่วม
4. เตรียมขวดแก้วใสเพิ่มอีก 1 ขวด พร้อมกระบอกฉีดยา 1 อัน ใส่สารฟีนอล์ฟทาลีน (สามารถประยุกต์ใช้น้ำมัน)
5. ช้อนตักสารเคมี
6. แ่งแก้วคนสารเคมี
7. หลอดหยด (Dropper) สำหรับหยดสารละลายทดสอบ (Indicator)

หมายเหตุ : การเตรียมอุปกรณ์ให้ตรวจสอบว่าอุปกรณ์ที่เตรียมได้ทำความสะอาดเรียบร้อยแล้ว เพื่อไม่ให้มีสารตกค้างในแก้วหรือกระบอกฉีด เพื่อป้องกันความผิดพลาด เช่นน้ำเปลี่ยนสีโดยที่ยังไม่ได้เริ่มกิจกรรม เป็นต้น

ขั้นตอนการดำเนินการ

ขั้นตอน	ผู้ดำเนินการ	Tips
1. อธิบายวิธีการเล่น	อธิบายว่ากิจกรรมนี้ชื่อว่า “แล่นน้ำ” ทุกคนจะมีส่วนร่วมในการเล่นกิจกรรมนี้	☒ ควรทำความเข้าใจกับผู้เข้าร่วมว่าขอให้ผู้เข้าร่วมทำตามทีละขั้นตอน
2. เริ่มกิจกรรมขั้นตอนแรก	- ขออาสาสมัคร 6 คน (จำนวนผู้ร่วมกิจกรรมที่เหลือจะต้องเป็นจำนวนคู่) - แจกขวดน้ำที่แยกเอาไว้ 6 ขวด ให้อาสาสมัครถือไว้คนละขวด - ให้อาสาสมัครดูน้ำในขวดที่ได้รับประทานครั้งหนึ่งของกระบอกฉีดยานำไปฉีดใส่ขวดเปล่าที่เตรียมไว้ - แยกขวดน้ำที่อาสาสมัครฉีดน้ำของตนเองเก็บไว้ต่างหาก - เสร็จแล้วให้อาสาสมัครนั่งรวมกลุ่มกันแยกไปอยู่ด้านหนึ่งของห้อง โดยยังไม่ต้องเข้าร่วมกิจกรรมในกลุ่มใหญ่	☒ ย้ำกับผู้เข้าร่วมคนอื่นๆ ให้ดูและสังเกตระหว่างที่อาสาสมัครทำตามขั้นตอนที่ผู้นำกระบวนการบอก

3. ขั้นตอนที่สอง	• ย้ำกับอาสาสมัครทั้ง 6 คนว่าให้สังเกตการณ์เท่านั้นระหว่างที่ทำกิจกรรมกับผู้เข้าร่วมคนอื่น • แจกขวดน้ำที่เหลือให้กับผู้เข้าร่วมกิจกรรมทั้งหมดที่ไม่ใช่อาสาสมัคร โดยให้แต่ละคนเลือกหยิบขวดน้ำเอง คนละ 1 ขวด • อธิบายให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสังเกตน้ำในขวดของตนเองว่าเหมือนหรือแตกต่างกับน้ำในขวดของเพื่อนอย่างไร จากนั้นให้แต่ละคนใช้กระบอกฉีดยาคูดน้ำในขวดของตนเองประมาณครึ่งหลอดไปใส่ไว้ในขวดเปล่าที่เตรียมไว้ให้ • หลังจากทุกคนได้เก็บน้ำของตนเองแล้ว ให้ทุกคนยกเว้นอาสาสมัครมาขึ้นรวมกัน	
4. ขั้นตอนที่ 3	• อธิบายให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทุกคน(ยกเว้นอาสาสมัคร) จับคู่กับใครก็ได้ • ให้แต่ละคนดื่มน้ำในขวดของตนเองขึ้นมาประมาณครึ่งหลอด แล้วฉีดน้ำในกระบอกฉีดยาลงในขวดน้ำของคู่ตน (ให้แลกน้ำกัน) • จากนั้นให้แต่ละคนใช้กระบอกฉีดยาคูดน้ำในขวดของตนเอง สังเกตลักษณะของน้ำในขวดเปลี่ยนไปจากเดิมหรือไม่ • ในรอบที่ 2 และ 3 ให้แต่ละคนเปลี่ยนคู่ใหม่ เมื่อจับคู่ได้แล้วให้แลกน้ำกับคู่ของตนเอง	☒ ข้อสังเกตหากผู้เข้าร่วมมีจำนวน 30-40 คน มักจะให้แลกน้ำประมาณ 3 รอบ ☒ ให้สังเกตด้วยว่าหากการแลกน้ำครั้งที่ 2 ผู้เข้าร่วมเลือกคู่ซ้ำเดิมเยอะ ในรอบที่ 3 ควรให้เลือกคู่ใหม่ที่ไม่เคยแลกกันมาก่อน(เพื่อให้กระจาย)
5. ขั้นตอนที่ 4	• ในรอบที่ 4 ของการแลกน้ำ ให้เรียกอาสาสมัคร 6 คนที่นั่งดูอยู่ให้เข้ามารวมแลกน้ำด้วย โดยให้อาสาสมัครเลือกจับคู่กับใครก็ได้ โดยห้ามจับคู่กันเอง	☒ ไม่ให้อาสาสมัครห้ามจับคู่กันเองและแลกเพียงครั้งเดียว

	- เมื่ออาสาสมัครได้คู่แล้วขอให้คนที่เหลือเลือกจับคู่กันเองได้อย่างอิสระ และทำการแลกน้ำกัน 1 ครั้งกับคู่ของตัวเอง - เมื่อแลกเสร็จแล้ว ให้ทุกคนกับมานั่งที่โดยนำขวดน้ำของตนเองมาด้วย	☒ ต้องพยายามอธิบายขั้นตอนให้ชัดเจนที่ละขั้นตอน เพื่อไม่ให้เกิดความสับสนในขั้นตอนการแลกน้ำ
6. ขั้นตอนที่ 5	- ผู้ดำเนินกิจกรรมใช้คำถามดังนี้ - กิจกรรมแลกน้ำที่เพิ่งเล่นไป เปรียบเทียบกับเรื่องเอตส์ได้อย่างไร - จากการดูน้ำในขวด คิดว่าใครบ้างที่มีเชื้อเอชไอวี - อธิบายเพิ่มเติมว่าเมื่อดูภายนอกไม่ได้ว่าติดเชื้อเอชไอวี วิธีการที่จะรู้ได้คือการตรวจเลือด - ในกิจกรรมนี้จะจำลองโดยตรวจจากขวดน้ำที่แต่ละคนถือ จากนั้นถามความสมัครใจว่า มีใครอยากตรวจบ้าง - ให้เริ่มตรวจจากคนที่ยกมือคนแรก โดยผู้ดำเนินการใช้หลอดหยดดูดสารฟีนอล์ฟทาลีนที่เตรียมไว้ แล้วนำไปหยดในขวดของคนที่ต้องการตรวจ (หยดเพียง 1-2 หยดเท่านั้น)	☒ คำตอบที่อธิบายให้ผู้เข้าร่วมเข้าใจดังนี้ ก. กิจกรรมแลกน้ำที่เล่นไปเปรียบเหมือนจำลองสถานการณ์การมีเพศสัมพันธ์ของคนทั่วไปในสังคม ซึ่งมีทั้งผู้ติดเชื้อเอชไอวีและไม่ติดเชื้อฯปะปนกันไป ข. สังเกตได้หรือไม่ว่าใครมีเชื้อฯหากเทียบกับน้ำที่แต่ละคนแลกกัน (หากมีเชื้อฯอยู่ มองออกหรือไม่) น้ำใส = มองไม่ออกว่าใครมีเชื้อฯ
7. ขั้นตอนที่ 6	- เมื่อตรวจแล้วพบว่าแก้วไหนเปลี่ยนสี ให้ถามผู้เข้าร่วมที่เหลือว่าเมื่อเห็นขวดของเพื่อนเปลี่ยนสี ใครคิดว่าตัวเองน่าจะเปลี่ยนสีบ้าง และต้องการตรวจ - โดยทำการตรวจไล่เรียงไปจนครบ ยกเว้นอาสาสมัคร	โดยผู้ดำเนินการอาจย้ำจากคำตอบที่ได้รับ ว่าอาสาสมัคร แลกน้ำเพียงครั้งเดียวถือเป็นตัวแทน

	- เมื่อตรวจคนในวงครบหมดแล้ว ให้ถามคำถามดังนี้ - อาสาสมัครแลกน้ำกี่ครั้ง เปรียบเทียบอาสาสมัครกับคนกลุ่มใดในสังคมได้บ้าง - คิดว่าน้ำในขวดของอาสาสมัครมีโอกาสเปลี่ยนสีหรือไม่ เพราะเหตุใด - จากนั้น นำสารทดสอบฟีนอล์ฟทาลีน มาทดสอบกับน้ำในขวดของอาสาสมัครดูว่าเปลี่ยนสีหรือไม่ ถ้าเปลี่ยนสี นับดูว่าเปลี่ยนกี่คน - ถามผู้เข้าร่วมคนอื่นว่าแต่ละคนแลกน้ำกี่ครั้ง เปรียบได้กับคนกลุ่มไหนในสังคมบ้าง	ของคนที่มีเพศสัมพันธ์ครั้งเดียว (ไม่ว่าจะรักเดียวใจเดียวหรือไม่) หรืออาจมีเพศสัมพันธ์เป็นครั้งแรก หรือคนที่มีความสัมพันธ์กับคู่เพียงคนเดียว
8. ชวนสะท้อนการทำกิจกรรม เข้าใจสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อเอชไอวีในสังคมไทยซึ่งกว่า 80% เป็นการแพร่ระบาดทางเพศสัมพันธ์	- ผู้ดำเนินกิจกรรมถามผู้ร่วมกิจกรรมว่า ได้เรียนรู้อะไรบ้างจากกิจกรรมทั้งหมด จากนั้นผู้ดำเนินกิจกรรมสรุปกิจกรรมทั้งหมดให้เห็นประเด็นต่อไปนี้ - กิจกรรมแลกน้ำ เป็นกิจกรรมที่จำลองการแพร่ระบาดของเชื้อเอชไอวีทางเพศสัมพันธ์ เครือข่ายการมีเพศสัมพันธ์ ซึ่งคนส่วนใหญ่มักคิดไม่ถึง และเป็นช่องว่างของการรู้สีกว่าเอดส์ใกล้ตัว - กิจกรรมแลกน้ำเชื่อมโยงกับสถานการณ์เอดส์ได้ดังนี้ - น้ำใสๆในขวด เปรียบเหมือนคนทั่วไปที่เราไม่สามารถบ่งบอกโดยสายตาหรือคาดเดาจากพฤติกรรมที่มองเห็นว่ามีเชื้อหรือไม่มีเชื้อเอชไอวี - การแลกน้ำแต่ละครั้งเชื่อมโยงถึงการมีเพศสัมพันธ์ โดยไม่ป้องกันทั้งกับเพศเดียวกันหรือต่างเพศ - การเปลี่ยนคู่แลกน้ำเชื่อมโยงถึงการมีเพศสัมพันธ์กับคนใหม่/การเปลี่ยนคู่ - น้ำที่เปลี่ยนสี เชื่อมโยงถึงการตรวจเลือดพบเชื้อเอชไอวี	

	๙ จำนวนครั้งของการแลกน้ำเชื่อมโยงถึงโอกาสการมีเพศสัมพันธ์ซึ่งสามารถเกิดขึ้นได้จริงในชีวิต และโอกาสการมีเพศสัมพันธ์เกิดขึ้นได้จริงในวิถีชีวิต ไม่ว่าจะเปลี่ยนคู่หรือไม่เปลี่ยนคู่	
9. ชวนสะท้อนการทำกิจกรรมวิเคราะห์ปัจจัยที่ทำให้คนไม่คิดว่าเป็นตนเองเสี่ยงต่อการรับเชื้อเอชไอวีทางเพศสัมพันธ์	๙ การแลกน้ำโดยไม่ได้สังเกตน้ำในขวดของคู่หรือไม่ได้ถามว่าแลกน้ำกับใครมาบ้าง เชื่อมโยงถึงการสื่อสารหรือพูดคุยเกี่ยวกับประวัติด้านเพศและเอดส์ของคู่ก่อนที่จะตัดสินใจมีเพศสัมพันธ์ ๙ อาสาสมัครเชื่อมโยงถึงคนที่มีเพศสัมพันธ์โดยไม่ป้องกันเพียงครั้งเดียวหรือกับคนๆเดียว ๙ เมื่อบอกให้จับคู่ ส่วนใหญ่มักเลือกจับคู่กับคนใกล้ หรือรู้จัก คู่ที่เคย เชื่อมโยงกับเรื่องพฤติกรรมทางเพศ ที่คนมักลืมนึกวิเคราะห์ว่าคู่ของเราอาจมีโอกาสมีเชื้อเอชไอวี แต่เราไม่ได้สื่อสารกัน หรือไม่ได้ประเมินโอกาสเสี่ยงของเรา บางคนอาจใช้คำว่า “ไว้วางใจกัน” จนทำให้ประเมินความเสี่ยงพลาด	
ประเด็นสรุป	● โอกาสมีเพศสัมพันธ์ เป็นเรื่องที่เกิดขึ้นได้กับทุกคนในวิถีชีวิต ไม่ว่าจะเป็นการแต่งงาน การเลิกรา การเปลี่ยนคู่ โดยอาจจะมียุทธศาสตร์จากความคุ้นเคยหรือไม่ก็ได้ และโอกาสเสี่ยงต่อการรับเชื้อเอชไอวีเกิดขึ้นได้กับทุกคนที่มีเพศสัมพันธ์ หากไม่รู้จักคู่นอนของตนเองดี และถ้าไม่มีการป้องกัน ● เวลาคนมีเพศสัมพันธ์กัน มักจะนึกถึงว่าเรามีเพศสัมพันธ์กับคนที่เรานอนด้วยเท่านั้น โดยไม่ได้นึกถึงว่าคู่ของเราเคยมีเพศสัมพันธ์กับใครมาก่อน โดยไม่ได้ป้องกันหรือไม่ เบื้องหลังยังมีเครือข่ายการมีเพศสัมพันธ์อีกมากมาย โดยเห็นได้จากการแพร่ระบาดแบบทวีคูณ โดยชี้ให้เห็นถึงการเปลี่ยนสีของน้ำจากสารตั้งต้นเพียงขวดเดียว ● อาสาสมัคร 6 คน ถือว่าเป็นตัวแทนของคนมีคู่เพียงคนเดียว (รักเดียวใจเดียว) และอาจจะเป็นคนที่มี	

	เพศสัมพันธ์เพียงครั้งเดียวในชีวิต ซึ่งก็อาจจะติดเชื้อได้ โดยไม่ใช่เรื่องแปลกถ้ามีเพศสัมพันธ์โดยไม่ได้ป้องกันตนเอง หรือมีเพศสัมพันธ์กับคู่นอนที่อาจจะเคยมีเพศสัมพันธ์โดยไม่ได้ป้องกันมาก่อน ● ไม่มีใครรู้ว่าตนเองติดเชื้อเอชไอวีถ้าไม่ได้รับการตรวจหาเชื้อฯ ซึ่งเหมือนกับผู้ติดเชื้อทั่วๆ ไปในสังคมเราที่ไม่ทราบว่าตนเองรับเชื้อมาแล้ว ในขณะที่สามารถส่งต่อเชื้อได้ และไม่มีความสำคัญหรือไม่มีความจำเป็นที่จะค้นหาว่าใครเป็นคนเริ่มต้นแพร่เชื้อ ● การหยุดสารเพื่อตรวจสอบการเปลี่ยนสีของน้ำ ในขณะที่เล่นกิจกรรมแลกน้ำกับการตรวจเลือดในชีวิตจริงแตกต่างกันมาก ทั้งเรื่องการสมัครใจตรวจและผลกระทบที่ตามมาหลังจากพบว่าได้รับเชื้อเอชไอวี ดังนั้น การตรวจเลือดควรจะมีการเตรียมความพร้อมก่อน เพื่อเตรียมรับมือกับสภาพต่างๆ ที่จะเกิดขึ้น หลังจากการตรวจเลือด เช่นการให้การปรึกษาเพื่อการตรวจเลือดโดยสมัครใจ (Voluntary counseling testing)	
--	---	--

3.2 กิจกรรม ระดับความเสี่ยง QQR แนวคิดหลัก

ข้อมูลและการรับรู้เรื่องโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์และเอชไอวี/เอดส์ ยังคงมีความเข้าใจผิดอยู่หลายอย่าง ซึ่งนำไปสู่โอกาสเสี่ยงต่อการรับเชื้อมากขึ้น เช่น การคิดว่าเอดส์เป็นเรื่องของคนบางกลุ่มที่เรียกว่า “กลุ่มเสี่ยง” เช่น กลุ่มคนขายบริการทางเพศ นักเที่ยว คนที่มีคู่นอนหลายคน คนใช้ยาเสพติดและคนรักเพศเดียวกัน หรือเชื่อว่าเราสามารถบอกได้ว่าใครมีเชื้อเอชไอวี เพราะความไม่เข้าใจความแตกต่างระหว่าง “ผู้ติดเชื้อ” กับ “ผู้ป่วยเอดส์”

นอกจากนี้ ความกังวลใจต่อเรื่องเอดส์ของคนส่วนใหญ่เป็นเรื่องเกี่ยวกับการติดต่อและไม่ติดต่อ ซึ่งเป็นผลจากการขาดข้อมูลที่ชัดเจน หรือได้รับข้อมูลที่ไม่ถูกต้อง อันอาจส่งผลให้เกิดทัศนคติเชิงลบต่อผู้ติดเชื้อ

เอสไอวี นำไปสู่การรังเกียจกีดกัน หลักการวิเคราะห์โอกาสเสี่ยง (QQR) จะช่วยในการทำความเข้าใจเรื่องโอกาสเสี่ยงในการติดเชื้อได้อย่างถูกต้อง

วัตถุประสงค์

1. ระบุโอกาสเสี่ยงต่อการติดเชื้อเอสไอวี และการลดโอกาสเสี่ยง
2. ใช้หลักการ QQR อธิบายโอกาสเสี่ยงในการรับเชื้อเอสไอวีและความเป็นไปได้ที่จะเกิดขึ้นจากพฤติกรรมต่างๆ ในการดำเนินชีวิตประจำวัน
3. มั่นใจในการดำเนินชีวิตร่วมกับผู้ติดเชื้อในสังคมเดียวกัน

เวลา 60 นาที

สื่อ/อุปกรณ์ บัตรคำพฤติกรรมเสี่ยง และ ระดับความเสี่ยง

ขั้นตอนการดำเนินการ

1. แบ่งกลุ่มย่อย 5 – 7 คน และรับบัตรคำจำนวน 21 ใบ แต่ละใบจะแสดงถึงพฤติกรรมหรือการกระทำแตกต่างกัน ดังนี้
2. ฟังการนำเสนอเกณฑ์การจัดระดับความเสี่ยง 4 ระดับและความหมาย หากมีข้อสงสัยไม่ต้องลังเลที่จะซักถาม

ระดับความเสี่ยงต่อการได้รับเชื้อเอสไอวี	
• เสี่ยงมาก	เป็นความเสี่ยงในระดับที่ทำให้มีโอกาสได้รับเชื้อสูงมาก และคนส่วนใหญ่ได้รับเชื้อเอสไอวีจากความเสี่ยงนั้นๆ
• เสี่ยงปานกลาง	มีความเสี่ยงที่จะได้รับเชื้อเอสไอวีอยู่บ้าง แต่ไม่มากเท่ากับ “เสี่ยงมาก”
• เสี่ยงน้อยมาก	มีความเสี่ยงในเชิงทฤษฎี แต่ในความเป็นจริง โอกาสและความเป็นไปได้ที่จะได้รับเชื้อเอสไอวีจากการกระทำนั้นๆ แทบไม่มีเลย และไม่ปรากฏ หรือมีกรณีน้อยมาก ๆ ว่ามีคนได้รับเชื้อเอสไอวีจากช่องทางนั้นๆ
• ไม่เสี่ยง	เป็นการกระทำหรือช่องทางที่ไม่มีโอกาสเสี่ยงต่อการรับเชื้อ เอสไอวีเลย

3. ภายในกลุ่มย่อย **ช่วยกันพิจารณา**การกระทำหรือพฤติกรรมที่ระบุในบัตรคำแต่ละใบ ว่า ถ้าการกระทำต่างๆ ซึ่งเป็นการสัมผัส แตะต้อง หรือใช้สิ่งของร่วมกับผู้ติดเชื้อเอชไอวี จะมีโอกาสเสี่ยงต่อการรับเชื้อเอชไอวีในระดับใด เมื่อได้ข้อสรุปตรงกันแล้วให้วางบัตรคำในระดับความเสี่ยงที่ทุกคนร่วมกันระบุช่วยกันพิจารณาบัตรคำทั้ง 21 ใบ โดยใช้เวลา 15 นาที
4. กลับมาที่กลุ่มใหญ่อีกครั้ง เพื่อ**นำเสนอ**ผลการพิจารณาระดับความเสี่ยงต่อการติดเชื้อเอชไอวีของแต่ละกลุ่มร่วมกัน โดยแต่ละกลุ่มต้องบอกว่า ได้จัดวางบัตรคำแต่ละใบไว้ในระดับความเสี่ยงใด
บัตรคำที่แต่ละกลุ่มเห็นตรงกัน จะถูกจัดวางไว้ที่ระดับความเสี่ยงนั้น
บัตรคำที่แต่ละกลุ่มเห็นไม่ตรงกัน จะถูกจัดวางไว้ข้างๆ เพื่อนำมาพิจารณากันอีกครั้ง
5. **พูดคุยแลกเปลี่ยน**ร่วมกันในกลุ่มใหญ่ โดยตอบคำถามต่อไปนี้
 - เราใช้เกณฑ์อะไร ในการพิจารณาเพื่อจัดระดับความเสี่ยง (สำหรับบัตรคำที่เห็นตรงกัน)
 - เพราะเหตุใด เราจึงมีความเห็นแตกต่างกัน (สำหรับบัตรคำที่เห็นไม่ตรงกัน)
 - ความคิดเห็นที่ต่างกันใน สะท้อนการรับรู้ข้อมูลเรื่องเอดส์ในสังคมได้อย่างไรบ้าง
 - ข้อมูลที่ไม่ตรงกัน สืบสน ในเรื่องเอดส์ จะส่งผลอย่างไรบ้าง

หลักการ QQR

การที่คน ๆ หนึ่งจะได้รับเชื้อ HIV เข้าสู่ร่างกายจะต้องประกอบด้วย 3 ปัจจัยดังนี้

ปริมาณของเชื้อ

(Quantity)

- เชื้อ HIV อยู่ในคนเท่านั้น (เกาะอยู่กับเม็ดเลือดขาว)
- เชื้อ HIV อยู่ในสารคัดหลั่งบางอย่างในร่างกายของคนที่มีเชื้อ HIV เช่น เลือด น้ำอสุจิ น้ำในช่องคลอด น้ำนมแม่ ซึ่งมีปริมาณที่ไม่เท่ากัน
- ต้องมีจำนวนเชื้อ HIV ในปริมาณที่มากพอในสารคัดหลั่งที่เป็นที่อยู่ของเชื้อ

คุณภาพของเชื้อ

(Quality)

- เชื้อ HIV ต้องมี **คุณภาพพอ**
- ❖ เชื้อ HIV ไม่สามารถมีชีวิตอยู่นอกร่างกายคนได้
 - ❖ สภาพในร่างกาย และสภาพแวดล้อม บางอย่างมีผลทำให้เชื้อไม่สามารถอยู่ได้ เช่น กรดในน้ำลาย กระเพาะอาหาร สภาพอากาศ ความร้อน ความแห้ง นํ้ายาต่าง ๆ

ช่องทางการติดต่อ

(Route of Transmission)

- ไวรัส HIV จะต้องถูกส่งผ่านจากคนที่ติดเชื้อ ไปยังอีกคนหนึ่ง โดยเชื้อจะต้องตรงเข้าสู่กระแสเลือด
- เลือด
 - เพศสัมพันธ์
 - แม่สู่ลูก

โอกาส/ความเป็นไปได้ที่จะเกิดขึ้น

6. ฟังการนำเสนอหลักการ QQR หรือวิเคราะห์ความเสี่ยงและปัจจัยที่มีผลต่อการรับเชื้อเอชไอวี และอ่านบททวนในเอกสาร “หลักการ QQR” ประกอบให้เข้าใจ แล้วอย่าลืมซักถามทันทีหากไม่เข้าใจหรือสงสัย

7. **ฝึกใช้หลักการ QQR** เพื่อวิเคราะห์ความเสี่ยงต่อการรับเชื้อเอชไอวีร่วมกัน โดยพิจารณาคำที่แต่ละกลุ่มเห็นไม่ตรงกัน ซึ่งติดอยู่บนกระดาน บอกว่าควรติดบัตรคำที่เหลือไว้ที่ระดับความเสี่ยงใด ด้วยเหตุผลใด ทำเช่นนี้ให้ครบหมดทุกใบ
8. **อภิปรายร่วมกัน** ถึงพฤติกรรมเสี่ยงและผลกระทบจากการติดเชื้อ โดยการตอบคำถามดังนี้
 - โดยทั่วไป คิดว่า คนส่วนใหญ่กังวลเรื่องการติดเชื้อเอชไอวี จากการกระทำกลุ่มที่อยู่ในความเสี่ยงระดับใด
 - เมื่อเปรียบเทียบกับพฤติกรรมในช่องเสี่ยงมาก ใช้หรือไม่ว่า คนโดยทั่วไปกลับไม่กังวล คิดว่าเป็นเพราะเหตุใด
 - หลังจากการทำกิจกรรม QQR คิดว่าการติดเชื้อเอชไอวีเป็นเรื่องง่ายหรือยากอย่างไร
 - การรังเกียจ กีดกัน และเลือกปฏิบัติต่อผู้ติดเชื้อ เกิดขึ้นเพราะเหตุใด
9. **สรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรมนี้** โดยตอบคำถามว่า
 - ข้อพึงระวังในการเป็นผู้ถ่ายทอดความรู้หรือให้ข้อมูลเกี่ยวกับโรคเอดส์ควรเป็นอย่างไร
10. **วิเคราะห์** กิจกรรม “ระดับความเสี่ยง QQR” ในเรื่องกระบวนการเรียนรู้ ว่า
 - ใช้วิธีการอะไรบ้างในการสร้างการเรียนรู้
 - เมื่อเปรียบเทียบกับการสอนเรื่องเอดส์ แบบอื่นๆ การใช้กิจกรรมการเรียนรู้ “แลกน้ำ” มีความเหมือนหรือต่างอย่างไร
 - จะนำไปปรับใช้ในห้องเรียนได้อย่างไร

ประเด็นสำคัญเรื่องการประเมิน “ความเสี่ยง” ต่อการติดเชื้อเอชไอวี

1. ความเสี่ยงต่อการติดเชื้อเอชไอวี เป็นเรื่องที่ขึ้นอยู่กับบริบท ปัจจัยและเงื่อนไขที่เกี่ยวข้อง ไม่อาจบอกได้ว่า “ติด” หรือ “ไม่ติด” จะสังเกตว่า คำที่ใช้ในกิจกรรม คือ “ความเสี่ยง” ในระดับต่างๆ ซึ่งขึ้นอยู่กับเงื่อนไขที่เกี่ยวข้อง
2. หากต้องการรู้ว่า “ติดเชื้อ” หรือไม่ วิธีเดียวที่จะบอกได้ คือ การตรวจเลือด
3. ความเสี่ยงของพฤติกรรมหนึ่งๆ อาจมากขึ้นหรือน้อยลงหากเงื่อนไขเปลี่ยน และจะเห็นวิธีที่สามารถลดความเสี่ยงลงได้ เช่น หากยังเลือกมีเพศสัมพันธ์ทางกัน และใช้ถุงยาง ความเสี่ยงก็จะลดลงจากเสี่ยงมากเป็นไม่เสี่ยง เป็นต้น
4. กิจกรรมทางเพศ เช่น จูบปาก การสัมผัส หรือ การทำ oral sex เป็นกิจกรรมที่มีโอกาสเสี่ยงน้อยมากหรือไม่เสี่ยงเลย แต่กิจกรรมเหล่านี้เป็นส่วนหนึ่งของกระบวนการมีเพศสัมพันธ์ ซึ่งมักจบลงด้วยการมีเพศสัมพันธ์แบบสอดใส่ ประเด็นสำคัญจึงอยู่ที่ มีการป้องกันหรือไม่ (ใช้ถุงยางหรือไม่) เมื่อมีเพศสัมพันธ์แบบสอดใส่

5. ความกังวลใจต่อเรื่องเอดส์ของคนส่วนใหญ่เป็นเรื่องเกี่ยวกับการติดต่อ ซึ่งเป็นผลจากการขาดข้อมูลที่ชัดเจนหรือได้รับข้อมูลที่ไม่ถูกต้อง และการให้ข้อมูลที่ผ่านมามากเน้นการให้คำตอบแบบสำเร็จรูปว่าแบบไหนดี แบบไหนไม่ดี โดยขาดการให้หลักในการคิด วิเคราะห์ และการอธิบายที่ชัดเจน
6. ผลของข้อมูลที่ไม่ชัดเจน ก่อให้เกิดความเข้าใจผิด คิดว่าเชื้อเอชไอวี สามารถติดต่อกันได้อย่างง่ายดาย ส่งผลให้เกิดการรังเกียจผู้ติดเชื้อ ในขณะเดียวกัน ความเข้าใจที่ไม่ชัดเจนในเรื่องโอกาสเสี่ยง ยังส่งผลให้เกิดการประเมินความเสี่ยงของตนเองผิดพลาดและขาดความตระหนักที่จะป้องกันตนเอง

บัตรพฤติกรรมเสี่ยง

1. เพศสัมพันธ์ทางช่องคลอดโดยไม่ใช้ถุงยางกับผู้ที่มีเชื้อเอชไอวี (HIV)
2. เพศสัมพันธ์ทางช่องทวารโดยไม่ใช้ถุงยางกับผู้ที่มีเชื้อ HIV
3. เพศสัมพันธ์ขณะมีประจำเดือนกับผู้ที่มีเชื้อ HIV
4. เพศสัมพันธ์ขณะมีแผลที่อวัยวะเพศหรือมีโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์กับผู้ที่มีเชื้อ HIV
5. การใช้เข็มฉีดยาร่วมกันกับผู้ที่มีเชื้อ HIV
6. การรับเลือดที่มีเชื้อ HIV
7. การเป็นผู้ให้ปากทำ oral sex ให้กับผู้ที่มีเชื้อ HIV
8. การใช้อุปกรณ์เสริมความสุขทางเพศสอดใส่ในอวัยวะเพศให้กันกับคู่อื่นที่มีเชื้อ HIV
9. การกินนมแม่ที่ติดเชื้อ HIV
10. เพศสัมพันธ์โดยไม่ใช้ถุงยางอนามัยกับผู้ที่มีเชื้อ HIV
11. การใช้กรรไกรตัดเล็บ มีดโกน ร่วมกันกับผู้ที่มีเชื้อ HIV
12. การใช้นิ้วสอดใส่ในอวัยวะเพศกับคู่อื่นที่มีเชื้อ HIV
13. การเป็นฝ่ายถูกทำ oral sex โดยผู้ที่มีเชื้อ HIV
14. การจูบปากกับผู้ที่มีเชื้อ HIV
15. การสำเร็จความใคร่ให้ตนเอง
16. การถูปล้ำ การใช้ลิ้นกับอวัยวะภายนอก (ที่ไม่ใช่อวัยวะเพศ) กับคู่อื่นที่มีเชื้อ HIV
17. การใช้ชีวิตประจำวันร่วมกับผู้ติดเชื้อ HIV
18. ยุงกัดผู้ติดเชื้อ HIV แล้วมากัดเรา
19. การถูกเข็มตำ (เข็มที่ตำผู้ติดเชื้อ HIV แล้วมาตำเรา)
20. การสัมผัสแผล/เลือด/น้ำเหลืองของผู้ติดเชื้อ HIV /ผู้ป่วยเอดส์
21. การตรวจรักษาผู้ติดเชื้อ HIV /ผู้ป่วยเอดส์

หรือออกแบบให้เหมาะสมกับกลุ่มเป้าหมาย ให้เป็นที่น่าสนใจในการเรียนรู้โดยใช้ภาพประกอบ
พฤติกรรมที่เกี่ยวข้องดังนี้

ภาพชุดกิจกรรมประเมินความเสี่ยง QQR



3.3 กิจกรรมเลือกข้าง-เอดส์รักษาได้

ระยะเวลาที่ใช้ทั้งหมด 1 ชั่วโมง

เนื้อหาและกระบวนการประกอบด้วย 2 ส่วน

ส่วนที่ 1 เลือกข้าง-เอดส์รักษาได้

ส่วนที่ 2 มิวสิควิดีโอความจริงที่(อ)ยากจะบอก

สื่อ อุปกรณ์ มิวสิควิดีโอ จอ LCD

กิจกรรมส่วนที่ 1 เลือกข้าง เอดส์รักษาได้

วัตถุประสงค์ 1. ผู้เข้าร่วมได้สำรวจทัศนคติ ความเข้าใจตนเองต่อเรื่องการรักษาเอดส์

2. ผู้เข้าร่วมแยกแยะได้ระหว่างข้อเท็จจริงและความเชื่อในการรักษาเอดส์

3. ผู้เข้าร่วมบอกผลกระทบและการเลือกปฏิบัติต่อผู้ติดเชื้อจากการ ใช้ทัศนคติและความเชื่อเรื่องเอดส์ที่มีอยู่ในสังคมมาตัดสิน

ระยะเวลา 40 นาที

สื่อ-อุปกรณ์ กระดาษปรีฟ ปากกาเคมี

ขั้นตอน	ผู้ดำเนินการ	Tips
1.การเตรียมการ	ผู้ดำเนินการเตรียมโจทย์สำหรับกิจกรรมเลือกข้าง 3-4 โจทย์	☑
2.ดำเนินการ	- ผู้ดำเนินการอธิบายวิธีการเล่น โดยให้ผู้เข้าร่วมทุกคนมายืนรวมกันตรงกลาง โดยอธิบายว่าจะมีโจทย์ให้ แล้วให้เลือกยืนตามความรู้สึก คิดอย่างไรให้เลือกตามนั้น โดยยืนทางซ้าย หากไม่เห็นด้วยกับโจทย์ ยืนทางขวา ถ้าเห็นด้วย ไม่มีตรงกลาง - ผู้ดำเนินการ โยนโจทย์ขึ้นมาที่ละโจทย์ทั้งหมด 4 โจทย์ประกอบด้วย - มีบางอาชีพที่ผู้ติดเชื้อ ไม่ควรทำ - การรณรงค์เรื่องเอดส์รักษาได้ ทำให้คนไม่ป้องกัน - เด็กที่อยู่ร่วมกับเชื้อเอชไอวี สามารถมีชีวิตยืนยาวได้ - ผู้ติดเชื้อเอชไอวี สามารถมีคู่มีลูกได้	ตัวอย่างประเด็นแลกเปลี่ยนของผู้เข้าร่วม “มีบางอาชีพที่ผู้ติดเชื้อ ไม่ควรทำ” -ไม่เห็นด้วย เพราะผู้ติดเชื้อ สามารถทำได้ทุกอาชีพ / เพราะเป็นผู้ติดเชื้อ ยังไม่ได้ป่วยเอดส์ -เห็นด้วย เพราะบางอาชีพ คนบางกลุ่มยังทำไม่ได้เลย เช่น มีการจำกัดเพศบางเพศทำไม่ได้ ตัวอย่างประเด็นแลกเปลี่ยนของผู้เข้าร่วมเรื่อง “การรณรงค์เรื่องเอดส์รักษาได้ ทำให้คนไม่ป้องกัน” -ไม่เห็นด้วย เพราะเอดส์คือกลุ่มอาการที่รักษาได้ เราสร้างความเข้าใจ ทำกิจกรรมร่วมด้วย ที่ผ่านมามีความเชื่อว่าเอดส์เป็นแล้วตาย ทำให้คนกลัว / สุขภาพเป็นของเรา ไม่มีใครอยากป่วยอยากติดเชื้อ

		- เห็นด้วย เพราะเมื่อรักษาได้ คนก็ไม่ ต้องป้องกัน เพราะการไม่ใช้ถุงยางสนุก กว่าการป้องกัน / พอบอกก็ไม่ต้องกลัว แล้วมียารักษา ก็ไม่ต้องป้องกัน ไม่ต้อง กินยา / ถึงแม้ไม่รณรงค์คนก็ไม่ป้องกัน รณรงค์ยังไม่ป้องกัน ตัวอย่างประเด็นแลกเปลี่ยนของ ผู้เข้าร่วมเรื่อง “เด็กที่อยู่ร่วมกับเชื้อ เอชไอวี สามารถมีชีวิตยืนยาวได้” -ไม่เห็นด้วยเพราะต่อให้มียาต้านไวรัส เด็กก็ต้องกินไปตลอดชีวิต อาจจะต้องยา และเสียชีวิตได้ -เห็นด้วยเพราะปัจจุบันมีสูตรยาที่เป็น มิตร เป็นทางเลือกสำหรับเด็กและทุก คน ตัวอย่างประเด็นแลกเปลี่ยนของ ผู้เข้าร่วมเรื่อง “ผู้ติดเชื้อเอชไอวี สามารถมีคู่มีลูกได้” -ไม่เห็นด้วยเพราะการมีเพศสัมพันธ์จะ สามารถจะส่งต่อเชื้อให้คนอื่น และอาจ ไม่มีอายุยืนยาวพอที่จะเลี้ยงดูลูกจน เติบโตได้ -เห็นด้วยเพราะหากผู้ติดเชื้อกินยาด้าน ไวรัสต่อเนื่องจะทำให้ปริมาณไวรัสน้อย มากจนไม่สามารถส่งต่อเชื้อเอชไอวีไป ยังคู่ได้ นอกจากนั้นในปัจจุบันยังมียา ต้านไวรัสป้องกันการติดเชื้อเอชไอวีจาก แม่สู่ลูก
--	--	---

3.ชวนสะท้อนกิจกรรม	● จากกิจกรรมเลือกข้างแสดงให้เห็นอะไรบ้าง ● ทศนคติดังกล่าวมีที่มาจากอะไร ● ถ้าเราไม่เชื่อมั่นเรื่องเอดส์รักษาได้ มีคู่ มีลูก มีชีวิตยืนยาวได้ จะส่งผลกระทบต่ออะไรบ้าง ● เราจะรณรงค์สร้างความเข้าใจเรื่องนี้ต่อไปได้อย่างไรบ้าง	ผู้ดำเนินการต้องเน้นชวนให้ผู้เข้าร่วมเชื่อมั่นเรื่องเอดส์รักษาได้
4.ชวนสรุปกิจกรรม	● ผู้ดำเนินการสรุปว่า เรื่องเอดส์มีทั้งข้อเท็จจริงและความเชื่อ ความคิด ความเห็น ข้อเท็จจริงเรื่องเอดส์ก็คือ 1.การรักษาเอดส์ ปัจจุบันมียาต้านไวรัสที่สามารถควบคุมปริมาณไวรัสเอชไอวีในร่างกายจนลดน้อยลงกระทั่งตรวจในเลือดไม่พบ 2. ผู้ติดเชื้อเอชไอวีสามารถมีสุขภาพและชีวิตที่ยืนยาวได้เหมือนคนทั่ว ๆ ไปถ้าได้เข้าถึงการรักษาที่มีคุณภาพ 3. ประชาชนคนไทยมีสิทธิในการรับการรักษาเอดส์ที่มีมาตรฐานโดยไม่ต้องเสียค่าใช้จ่าย เพราะอยู่ในชุดสิทธิประโยชน์ 4. ยาต้านไวรัสสามารถที่จะป้องกันเด็กทารกที่เกิดจากแม่ที่ติดเชื้อเอชไอวี ไม่ให้ติดเชื้อเอชไอวีได้ ทำให้แม่ที่มีเอชไอวีสามารถมีลูกโดยที่ลูกไม่ติดเชื้อ ● ผู้ดำเนินการชวนพูดคุยเรื่องการอยู่ร่วมในปัจจุบันนี้ที่ยังเจอเรื่องของการกีดกันและเลือกปฏิบัติที่ส่งผลต่อการใช้ชีวิตของผู้ติดเชื้อ	☑ เตรียมสถานการณ์การเข้าถึงการรักษาและสถานการณ์การตีตราและเลือกปฏิบัติที่เป็นปัจจุบัน

	เชื้อเช่น การไปสมัครงาน การไปเรียนหนังสือ การไปรับการรักษาพยาบาล ฯลฯ (Input) สถานการณ์การตีตราและเลือกปฏิบัติเพิ่มเติม	
--	---	--

กิจกรรมส่วนที่ 2 มิวสิควีดีโอความจริงที่(อ)ยากจะบอก

วัตถุประสงค์

1. ทำความเข้าใจความรู้สึกของผู้ติดเชื้อเอชไอวีในการบอกผลเลือดของตนเองต่อกับหรือคนในครอบครัว
2. เห็นความหลากหลายของคนที่มีเชื้อเอชไอวีในการสื่อสารกับคู่ เพื่อให้เห็นบริบท หลายมิติ หลายบริบท ที่เกี่ยวข้องในการตัดสินใจบอกผลเลือดของตนเองกับคู่หรือคนในครอบครัว

เวลา 20 นาที

สื่อ/อุปกรณ์ มิวสิควีดีโอ LCD จอฉาย

ที่มาของกิจกรรม

เนื่องจากในตอนนี้อยู่ติดเชื้อเอชไอวีกลับมาใช้ชีวิตได้ตามปกติ โดยเฉพาะเรื่องการใช้ชีวิตคู่ การมีครอบครัว ผู้ติดเชื้อหลายคนคิดถึงเรื่องการบอกผลเลือดกับคู่ เนื่องจากไม่ยากปกปิดและคิดว่าจะนำไปสู่ความเข้าใจที่มากขึ้น ในขณะที่ผู้ติดเชื้อบางส่วนก็คิดว่าไม่พร้อมที่จะบอกผลเลือด ไม่ว่าจะกับใครก็ตาม เพราะกังวลใจเรื่องผลกระทบที่จะตามมา

มิวสิควีดีโอเรื่องความจริงที่ (อ)ยากจะบอก จะช่วยให้เห็นความรู้สึกของผู้ติดเชื้อในการบอกผลเลือดว่ามีปัจจัยที่แตกต่างกัน

ขั้นตอนการดำเนินการ

ขั้นตอน	ผู้ดำเนินการ	Tips
9. อธิบายวิธีการเล่น	● จะมีการเปิดมิวสิควีดีโอความจริงที่(อ)ยากจะบอก ● ขอให้ทุกคนดูจนจบและดูว่าเรารู้สึกหรือเห็นอะไรจากวิดีโอบ้าง	ชวนคุยให้เห็นความเชื่อมโยงของมิวสิควีดีโอกับวิถีชีวิตปัจจุบันของผู้ติดเชื้อเอชไอวี

10. เริ่มกิจกรรม	- เตรียมมิวสิควีดีโอ - ดูความพร้อมของเครื่องเสียง LCD จอฉาย - เตรียมความพร้อมของที่นั่ง ให้สามารถนั่งดูได้โดยสะดวก ไม่ไกลเกินไป	ต้องเช็คความพร้อมของอุปกรณ์ทั้งหมด เพื่อให้มั่นใจว่าสามารถใช้งานได้จริง
11. ขั้นตอน (1)	- ให้ผู้เข้าดูมิวสิควีดีโอจนจบ - ถามความรู้สึกของคนที่ได้ดูมิวสิควีดีโอ และสิ่งที่เห็นในมิวสิควีดีโอ - ประเด็นไหนที่ชอบ - ประเด็นไหนที่ไม่ชอบ - เห็นด้วยไม่เห็นด้วยเพราะอะไร	
12. ขั้นตอน (2)	- ผู้ดำเนินการชวนคุยเรื่องของการเปิดเผยผลเลือกว่ามีความจำเป็นหรือไม่ - ไม่บอกได้ไหม จะจัดการอย่างไรถ้าไม่บอกจะมีทางเลือกอะไรบ้าง - ถ้าตัดสินใจบอกต้องประเมินอะไรบ้าง จะรับมือกับผลที่เกิดขึ้นอย่างไร - ชวนประเมินข้อดี ข้อเสียของการบอกหรือไม่บอก	☒ ย้ำว่าเรื่องการบอกผลเลือดเป็นเรื่องของความพร้อมของแต่ละคน ซึ่งมีเหตุผลและปัจจัยที่แตกต่างกัน ไม่ได้ถือเป็นความผิดหากไม่บอก
13. ชวนสรุปกิจกรรม	- ทัศนคติของสังคมที่มีต่อเรื่องเอดส์ทำให้ผู้ติดเชื้อจำนวนมาก ไม่พร้อมในการเปิดเผยผลเลือดของตนเองต่อผู้อื่นและคนใกล้ชิด - ผู้ติดเชื้อจะเปิดเผยผลเลือดของแต่ละคน มีความยากง่ายแตกต่างกันไป แต่ละคนประเมินไม่เหมือนกันแล้วแต่สภาพแวดล้อมที่เผชิญ และมีวิธีการจัดการที่แตกต่างกันไป ขึ้นอยู่กับทัศนคติในการมองเรื่องเอดส์และความพร้อมในการเผชิญปัญหาของคนคนนั้นด้วย เราจึงไม่สามารถไปตัดสินคนอื่นได้ด้วยทัศนคติของเรา	มันควรจะเอาไปใช้ในกลุ่มเฉพาะ เช่นผู้ติดเชื้อ เด็กที่มีเชื้อเอชไอวี เพื่อให้เขาได้ทบทวนตัวเองมีทางออกสำหรับตัวเอง ไม่ได้ผิดที่จะไม่บอก

ตัวอย่างแนวทางการจัดการเรียนรู้ในแต่ละ Setting

1. โรงเรียนขยายโอกาส

กิจกรรมในโรงเรียนขยายโอกาส จำนวน 8 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที

ครั้งที่	ทีม	สื่อ
1. สร้างความไว้วางใจ ปลอดภัย สนุก สร้างการมีส่วนร่วมในการดำเนินกิจกรรม	ทีมในพื้นที่	- บ้ายสถานี - อุปกรณ์ประดิษฐ์สุดทำมือ - สติกเกอร์โครงการ AIDS360องศา
2. รู้จักตัวเอง การเปลี่ยนแปลงร่างกาย อารมณ์ สังคม การ ดูแลสุขภาพทางเพศของตัวเอง	ทีมในพื้นที่	- คลิป โปรเจกเตอร์ หรือ LCD - Model อวัยวะเพศชาย หญิง / หรือภาพพัฒนาการ ของหญิงชาย
3. รู้เท่าทันอารมณ์และความรู้สึก และการ จัดการอารมณ์ความรู้สึกของตัวเอง	ทีมในพื้นที่	- คลิปเรื่องอารมณ์
4. รักตัวเองนะ : รักตัวเอง คุณค่าของ ตัวเอง เป้าหมายของชีวิต คุณค่าเช่น พรหมจรรย์ไม่ได้ตัดสินคุณค่าของ ชีวิต	ทีมในพื้นที่	- คลิป - ใบงานเป้าหมายชีวิต
5. รู้เท่าทันโลก HIV/ AIDS ท้องไม่พร้อม การประเมินความเสี่ยง HIV/ท้องด้วยตนเอง ทางเลือกในการลดโอกาสเสี่ยง การป้องกัน ตนเอง วิธีคิด HIV ป้องกันได้ / รู้เร็วรักษาได้	ทีมในพื้นที่	- ชุดแลงน้ำ (สารโซดาไฟ ฟีนอล์ฟทาลีน) แก้ว พลาสติก - ถุงยางอนามัย พร้อม แจกจ่าย - ตัวอย่างยาคุมกำเนิด - ภาพการคุมกำเนิด - แผ่นภาพสรุปการคุมกำเนิด

6. บทบาทหญิงชาย /ความหลากหลายทางเพศ วิเคราะห์บทบาทหญิงชาย การมีส่วนร่วมในการป้องกัน การเคารพสิทธิซึ่งกันและกัน เคารพต่อความหลากหลายทางเพศ	ทีมในพื้นที่	- คลิป โปรเจกเตอร์ หรือ LCD
7. ความรู้เรื่องสิทธิขั้นพื้นฐาน สิทธิเนื้อตัวร่างกาย ทักษะการคิดวิเคราะห์ตัดสินใจ	ทีมในพื้นที่	- บัตรคำ บัตรภาพสิทธิขั้นพื้นฐาน - การดพพฤติกรรมสัมผัสไม่ดี
8. สิทธิประโยชน์ด้านอนามัยเจริญพันธุ์ในระบบหลักประกันสุขภาพ รู้จักแหล่งบริการ		- คลิป - ใบงาน - แผ่นพับ ผังระบบช่วยเหลือส่งต่อ
9. ค่ายจำนวน 1 ครั้ง เรื่อง การสื่อสารเรื่องเอดส์ เพศ (การให้คำปรึกษา การฟัง)		

กิจกรรมครั้งที่ 1: สร้างความไว้วางใจ ปลอดภัย สนุก สร้างการมีส่วนร่วมในการดำเนินกิจกรรม	เวลา 50 นาที
โจทย์ 1. นักเรียน รู้สึกปลอดภัย ไว้วางใจ 2. นักเรียนมีส่วนร่วมในการเรียนรู้กิจกรรมร่วมกัน 3. รู้จักกลุ่มนักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรม 4. เข้าใจวิถีชีวิตของเยาวชนในโรงเรียน เข้าใจสถานการณ์เยาวชน	
เนื้อหาหลัก 1. สร้างความสัมพันธ์ สร้างความคุ้นเคยกับเยาวชน สร้างแรงจูงใจในการเข้าร่วมกิจกรรม 2. ลักษณะของกลุ่มเยาวชนในพื้นที่ เช่น ลักษณะวัยรุ่นอย่างเรา วิถีชีวิตของวัยรุ่นในชุมชน การใช้เวลาของวัยรุ่น สถานที่ที่วัยรุ่นชอบไป เรื่องเพศที่รู้จัก แหล่งบริการสุขภาพทางเพศ และคนที่วัยรุ่นไว้วางใจขอรับคำปรึกษา	
วัตถุประสงค์ (KAS) เพื่อให้นักเรียน	การเปลี่ยนแปลงที่อยากเห็น

1. รู้จัก ความคุ้นเคย ไว้วางใจซึ่งกันและกันในการดำเนินกิจกรรม 2. รู้จักโครงการ สร้างข้อตกลง และสร้างแรงจูงใจในการเข้าร่วมกิจกรรม 3. เข้าใจวิถีชีวิตและบริบทของเยาวชนในโรงเรียนขยายโอกาส	นักเรียน/เยาวชนมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม บรรยากาศเอื้อต่อการเรียนรู้ นักเรียนร่วมกิจกรรมอย่างสนใจ รู้ได้อย่างไรว่าเกิดการเปลี่ยนแปลง นักเรียน/เยาวชน ให้ความร่วมมือระหว่างการทำกิจกรรม เช่น การแลกเปลี่ยน การแสดงความคิดเห็น
อุปกรณ์ 1. กระดาษ A4/ดินสอ ปากกา หรือสี 2. นาฬิกา / นาฬิกาบอกเวลา 3. กระดาษแผ่นใหญ่ เขียนประเด็นคำถาม (บ้ายสถานี) ดังนี้ – วัยรุ่นส่วนใหญ่ชอบทำอะไรในเวลาว่าง / กิจกรรมที่ชื่นชอบ – สถานที่...ที่วัยรุ่นชอบไปรวมกลุ่มกัน – เรื่องเพศที่วัยรุ่นอยากรู้จัก – แหล่งบริการสุขภาพทางเพศที่รู้จัก – คนที่วัยรุ่นไวใจขอรับคำปรึกษา (คือใคร) – วัยรุ่นหญิงหรือชาย ใครมีโอกาสเสี่ยงทางเพศมากกว่ากัน (ประเด็นอะไร อย่างไร เพราะอะไร) 4. สมุดทำมือสะสมแต้ม (กระดาษ A4 ถนอมสายตา พับครึ่ง / กระดาษแข็ง A4 สำหรับทำปก / สติกเกอร์ใสสำหรับเคลือบปก) 5. ตราแสดมปีหรือสติกเกอร์โครงการ AIDS 360 องศา	
ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม 1. แนะนำตัวผ่านกิจกรรมเกมส์ (ทั้งผู้จัดกิจกรรมและนักเรียน) 1.1 จับคู่วาดภาพเพื่อนของเรา นำเสนอจุดเด่นหรือข้อดีของเพื่อน 1.2 ให้นักเรียนแนะนำคู่ของตัวเอง 2. แบ่งกลุ่มแสดงความคิดเห็น 6 กลุ่ม ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มเดินเวียนไปเขียนคำถามในฐานกิจกรรม	

6 ประเด็นคำถาม แต่ละฐานใช้เวลาประมาณ 3 นาที ผู้ดำเนินกิจกรรมเป่านกหวีดเพื่อให้ นักเรียนเปลี่ยนฐาน แต่ละกลุ่มแสดงความคิดเห็นจนครบทุกฐาน 3. ผู้ดำเนินกิจกรรมให้แต่ละกลุ่มนำเสนอ และซักถามแลกเปลี่ยน 4. ให้นักเรียนถามคำถามหรือสิ่งที่สงสัยเกี่ยวกับโครงการ 5. ผู้ดำเนินกิจกรรมเล่าความเป็นมาของโครงการ 6. การบ้านให้นักเรียนทำสมุดสะสมแต้มและสมุดบันทึกประจำตัว คนละ 1 เล่ม โดยให้นักเรียน ตกแต่งให้สวยงาม โดยนักเรียนที่มีแต้มสะสมครบ 8 ครั้งทางโครงการจะมีของรางวัลให้ 7. นัดหมายทำกิจกรรมครั้งต่อ ๆ ไป
แนวทางการสรุปกิจกรรม สรุป เชื่อมโยงสถานการณ์ของวัยรุ่นในชุมชนสู่สถานการณ์เอดส์ แนวคิดหลักของโครงการ เชื่อว่าผู้หญิง มีพลัง มีอำนาจในตนเองมีความรู้ สามารถสร้างการเปลี่ยนแปลงด้านการป้องกัน HIV โรคติดต่อทาง เพศสัมพันธ์ ท้อง สามารถดูแลตนเองได้ และเข้าถึงระบบบริการที่เหมาะสม

กิจกรรมครั้งที่ 2 : รู้จักตัวเอง การเปลี่ยนแปลงร่างกาย อารมณ์ สังคม และการดูแลสุขภาพทางเพศของตัวเอง	เวลา 50 นาที
โจทย์เยาวชนเข้าใจเรื่องการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายทางเพศของตนเอง และรู้วิธีการดูแลสุขภาพทางเพศตัวเองได้อย่างเหมาะสม	
เนื้อหาหลัก 1. รู้จักการเปลี่ยนแปลงของตนเองทั้งทางร่างกาย อารมณ์และสังคม 2. การดูแลสุขภาพทางเพศ	
วัตถุประสงค์ (KAS) เพื่อให้นักเรียน 1. รู้จักการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายจากเด็กสู่วัยรุ่นทั้งด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม 2. บอกวิธีการดูแลสุขภาพทางเพศของตัวเองได้	การเปลี่ยนแปลงที่อยากเห็น นักเรียนมีความรู้ เข้าใจการเปลี่ยนแปลงของตนเอง เมื่ออย่างเข้าสู่วัยรุ่นและรู้วิธีการดูแลสุขภาพทางเพศ รู้ได้อย่างไร นักเรียนสามารถอธิบายวิธีการดูแลสุขภาพทางเพศของตัวเองได้
อุปกรณ์	

1. กระดาษแผ่นใหญ่ วาดโครงร่างของคน จำนวน 5-6 แผ่น 2. สีเมจิก หรือ สีชอล์ก 3. แผ่นชาร์ตสรุปพัฒนาการ 4. โปรเจ็กเตอร์ หรือ LCD พร้อมคลิปสั้น พัฒนาการทางเพศ https://www.youtube.com/watch?v=ETq8ONBuZ7k / การปฏิสนธิ http://youtube.com/watch?v=smCnmq7AKuA 5. สติกเกอร์โครงการ
ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม 1. กล่าวทักทาย ให้นักเรียนโชว์สะสมแต้มและสมุดบันทึกประจำตัว ผู้ดำเนินกิจกรรมสุ่มให้นักเรียนได้เล่าถึงความหมาย การใช้งานของสมุดบันทึก 2. ชี้แจงวัตถุประสงค์การเรียนรู้ และแบ่งกลุ่มนักเรียน กลุ่มละ 7-8 คน (กลุ่มหญิง กลุ่มชาย) 3. ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มเล่นเกมสื่อนำเข้าสู่บทเรียน (เช่น วิ่งเบียร์เติมอวัยวะ หรือ แบ่งกลุ่มวาดภาพพัฒนาการทางด้านร่างกายชาย-หญิง / เขียนเพิ่มเติมการเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจ และสังคม) 4. แต่ละกลุ่มนำเสนอการเปลี่ยนแปลงจากเด็กสู่วัยรุ่น (ร่างกาย จิตใจ สังคม) / ผู้ดำเนินกิจกรรมชวนคิด ชวนคุยโดยผ่านตัวอย่างคำถามเหล่านี้ - การเปลี่ยนแปลง (กาย ใจ สังคม) ส่งผลต่อวัยรุ่นอย่างไร - การเปลี่ยนแปลงดังกล่าวจะนำไปสู่ความเสี่ยงทางเพศอะไรบ้าง / เฉพาะหญิงชายเท่านั้นที่เสี่ยง / เพศอื่นๆ เสี่ยงหรือไม่ - เราจะมีวิธีการดูแลสุขภาพของตนเองอย่างไร สรุปการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย (แผ่นชาร์ต หรือคู่มือพัฒนาการทางด้านร่างกาย https://www.youtube.com/watch?v=ETq8ONBuZ7k) และ คลิปการปฏิสนธิhttp://youtube.com/watch?v=smCnmq7AKuA 5. ถามนักเรียน รู้สึกอย่างไรต่อคลิป สังเกตเห็นอะไร มีประโยชน์อย่างไร 6. ให้แต่ละกลุ่มระดมความคิดเห็นและเขียนวิธีการดูแลสุขภาพทางเพศ 7. นำเสนอ แลกเปลี่ยน ผู้ดำเนินกิจกรรมสรุป 8. แจกสติกเกอร์โครงการในสมุดสะสมแต้ม ย้ำแนวคิดหลักของโครงการและนัดหมายกิจกรรมครั้งต่อไป
แนวทางการสรุปกิจกรรม ผู้ดำเนินกิจกรรมให้ความสำคัญกับความคิดเห็นของนักเรียน คำถามต่างๆ และตอบคำถามด้วยข้อมูลที่ถูกต้อง หากมีประเด็นเพศทางเลือกให้ผู้ดำเนินกิจกรรมพึงระวังถึงความละเอียดอ่อนทางเพศ คำพูดที่

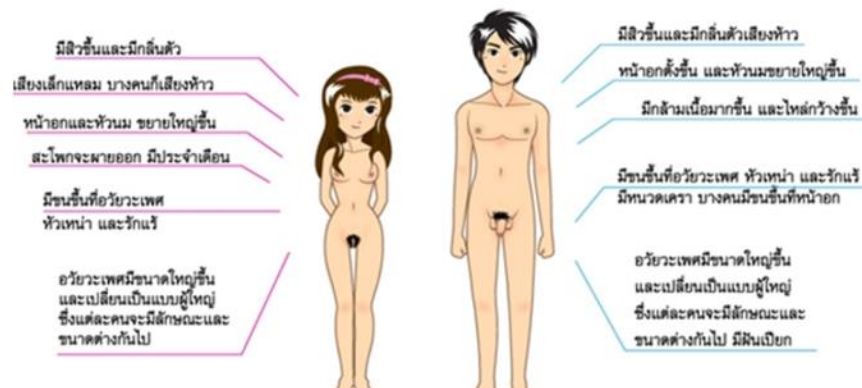
แสดงที่แสดงถึงการตีตรา เลือกปฏิบัติ การเสียดสีทางเพศ โดยการให้ข้อมูลเรื่องเพศในครั้งนี้เน้นเรื่องการเปลี่ยนแปลงตามเพศสรีระ

- การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายและการดูแลความสะอาดทั่วไป การดูแลอวัยวะสืบพันธุ์
- การเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจ การมีอารมณ์ความรู้สึกต่างๆ เช่น หงุดหงิดง่าย มีความรู้สึกทางเพศ สนใจคนพิเศษ
- การเปลี่ยนแปลงทางด้านสังคม การรวมกลุ่ม ต้องการการยอมรับในกลุ่มเพื่อน

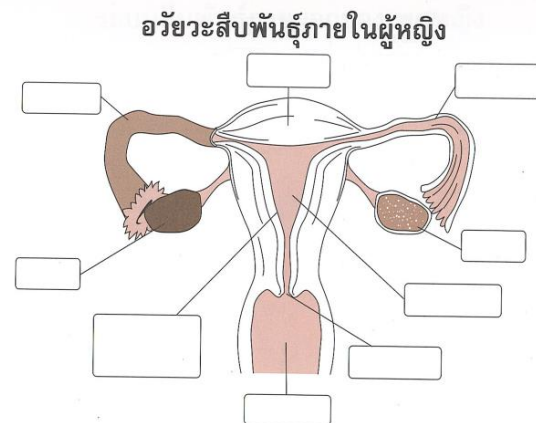
การเปลี่ยนแปลงดังกล่าวคือพัฒนาการโดยทั่วไปจากเด็กสู่ผู้ใหญ่ ผู้ดำเนินกิจกรรมควรอธิบายเรื่องการเปลี่ยนแปลงที่เกิดจากฮอร์โมนเพศเช่น ผื่นเปื่อยและประจำเดือน ซึ่งเป็นสัญญาณของร่างกายที่เข้าสู่วัยเจริญพันธุ์ หากหญิงและชาย มีเพศสัมพันธ์โดยไม่มีการป้องกันมีโอกาสทำให้เกิดการตั้งครรภ์ได้ ย้ำ แนวคิดหลักของโครงการ เชื่อว่าผู้หญิงมีพลัง มีอำนาจในตนเองมีความรู้ สามารถสร้างการเปลี่ยนแปลงด้านการป้องกัน HIV โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ ท้อง สามารถดูแลตนเองได้ และเข้าถึงระบบบริการที่เหมาะสม

ภาพประกอบการเรียนการสอน

การดูแลความสะอาดร่างกาย



	ตัวอย่างภาพโครงร่างร่างกาย กิจกรรมวิ่งเปรี๊ยะ เต็มอวัยวะ(ชาย / หญิง) โดยผู้ดำเนินกิจกรรม วาดภาพในกระดาษแผ่นใหญ่ กลุ่มละ 1 แผ่น ระดมความคิดเห็น การเปลี่ยนแปลงทางด้าน 1. ร่างกาย 2. จิตใจ 3. สังคม
---	---



กิจกรรมครั้งที่ 3 : รู้เท่าทันอารมณ์และ ความรู้สึก และการจัดการอารมณ์ความรู้สึกของ ตัวเอง	เวลา 50 นาที
โจทย์ นักเรียนรู้จักตัวเอง รู้จักฐานอารมณ์ (สุข เศร้า กลัว โกรธ) อารมณ์ความรู้สึก และสามารถจัดการกับอารมณ์ความรู้สึกของตัวเองได้	
เนื้อหาหลัก อารมณ์ของวัยรุ่น และทักษะการจัดการอารมณ์	
วัตถุประสงค์ (KAS) เพื่อให้นักเรียน 1. รู้เท่าทันอารมณ์ ความรู้สึกของตัวเอง 2. ฝึกทักษะการจัดการอารมณ์ของตนเอง 3. สามารถวิเคราะห์อารมณ์ ความรู้สึกของตนเองได้	การเปลี่ยนแปลงที่อยากเห็น นักเรียนสามารถจัดการอารมณ์ของตนเองได้ รู้ได้อย่างไร นักเรียนบอกวิธีการการจัดการอารมณ์ของตนเองจากใบงาน / บทบาทสมมติ
อุปกรณ์ 1. ใบงานการประเมินอารมณ์ 2. สติกเกอร์โครงการ 3. ใบงานเป้าหมายชีวิต (แจกเป็นการบ้าน สำหรับกิจกรรมครั้งต่อไป)	
ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม 1. ทบทวนกิจกรรมครั้งที่ผ่านมา 2. รู้เท่าทันอารมณ์ของตัวเอง รู้จักกับอารมณ์ และการจัดการอารมณ์ 2.1 ผู้ดำเนินกิจกรรมชวนคุยเรื่องอารมณ์ ฐานของอารมณ์ 4 ฐาน (สุข เศร้า กลัว โกรธ) 2.2 จับคู่ให้นักเรียนบอกกับเพื่อนว่า ส่วนใหญ่เรามีอารมณ์แบบไหน (2 นาที) 2.3 แบ่งกลุ่ม ละคร 5 คน ให้วิเคราะห์อารมณ์ และผลกระทบของการแสดงอารมณ์ (ใบงาน) 2.4 นำเสนอ แลกเปลี่ยน 2.5 ดูคลิป การควบคุมอารมณ์โกรธ http://youtube.com/watch?v=ypbm9XhKL0&t=92s ดูแล้วรู้สึกอย่างไร มีข้อสังเกตอย่างไร จะนำไปปรับใช้อย่างไร 3. ผู้ดำเนินกิจกรรมชวนคุยวิธีการจัดการอารมณ์ โกรธ กลัว เศร้า 4. แบ่งกลุ่มละคร 5 คน (กลุ่มเดิม) ระดมความคิดเห็นเรื่องการจัดการอารมณ์ 4.1 คำถามชวนคิด - หลังจากเรียนรู้เรื่องอารมณ์แล้ว รู้สึกอย่างไร เป็นประโยชน์อย่างไร	

- การพูดคุยเรื่องฐานอารมณ์และอารมณ์เพศ สามารถคุยได้หรือไม่ จำเป็นต้องคุยเกี่ยวกับอารมณ์เพศหรือไม่ ถ้ามีอารมณ์เพศจะจัดการอย่างไร

5. ผู้ดำเนินกิจกรรมสรุปรูปแบบการจัดการอารมณ์ / ให้งานเป้าหมายชีวิตให้นักเรียน

6. แจกสติ๊กเกอร์โครงการในสมุดสะสมแต้ม ย้ำแนวคิดหลักของโครงการและนัดหมายกิจกรรมครั้งต่อไป

แนวทางการสรุปกิจกรรม

อารมณ์ หมายถึง ความรู้สึกทางใจที่เปลี่ยนแปลงไปตามสิ่งเร้า อารมณ์เป็นสิ่งที่เกิดได้กับบุคคลทุกคน ทุกเพศ ทุกวัย ซึ่งอารมณ์ที่เป็นความรู้สึกพื้นฐานของมนุษย์จะมีอยู่ ๔ แบบ คือ อารมณ์สุข อารมณ์เศร้า อารมณ์กลัว และอารมณ์โกรธ

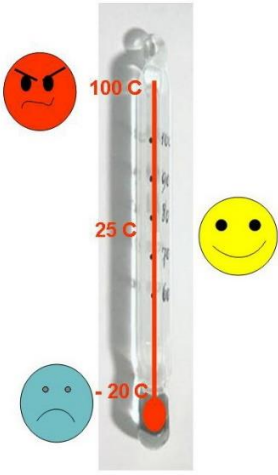
อารมณ์ไม่พึงประสงค์ที่มีก่อปัญหาแก่บุคคลโดยเฉพาะวัยรุ่น ได้แก่ อารมณ์โกรธและอารมณ์เศร้า ทั้งนี้ เพราะวัยรุ่นเป็นที่มีอารมณ์รุนแรง เปลี่ยนแปลงง่าย และยังขาดประสบการณ์ในการแสดงออกอย่างเหมาะสม จึงมักทำให้เกิดปัญหาตามมา เช่น ชกต่อยกับผู้อื่น ทำร้ายผู้อื่น อารมณ์ความต้องการทางเพศ ท้อง ติดเชื้อโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ เป็นต้น ดังนั้นนักเรียนจึงควรที่จะสำรวจตนเองและเท่าทันต่ออารมณ์ของตนเอง รู้ตนเองว่ากำลังอยู่ในสภาวะอารมณ์อะไร มีเหตุการณ์อะไรที่จะเพิ่มหรือลดความรุนแรงของอารมณ์ดังกล่าว เพื่อจะใช้เป็นแนวทางในการจัดการกับอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม

อารมณ์ ส่งผลกระทบทั้งด้านร่างกาย จิตใจและพฤติกรรมของตนเอง รวมทั้งส่งผลต่อผู้อื่นด้วยการจัดการกับอารมณ์เป็นทักษะที่สามารถพัฒนาได้ด้วย วิธีการและเทคนิคต่างๆ เช่น การควบคุมอารมณ์ทางลบให้มีการแสดงออกทางอารมณ์ที่เหมาะสมนั้นถือเป็นการพัฒนาตนเองให้มี

ความสามารถทางอารมณ์ที่มีความจำเป็นในการใช้ชีวิต และส่งผลต่อความสำเร็จในชีวิตอีกด้วย

ย้ำ แนวคิดหลักของโครงการ เชื่อว่าผู้หญิงมีพลัง มีอำนาจในตนเองมีความรู้ สามารถสร้างการเปลี่ยนแปลงด้านการป้องกัน HIV โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ ท้อง สามารถดูแลตนเองได้ และเข้าถึงระบบบริการที่เหมาะสม

ใบงาน วิเคราะห์อารมณ์

	อารมณ์ไหน สาเหตุเกิดจาก การแสดงออก
ข้อดี	ข้อเสีย

กิจกรรมครั้งที่ 4 : รักตัวเองนะ รักตัวเอง คุณค่าของตัวเอง เป้าหมายของชีวิต	เวลา 50 นาที
โจทย์ นักเรียนรักตัวเอง เห็นคุณค่าของตัวเอง มีเป้าหมายของชีวิตของตัวเอง คุณค่าเช่น พรหมจรรย์ไม่ได้ตัดสินคุณค่าของชีวิต	
เนื้อหาหลัก : - การให้คุณค่าของตนเอง (เรื่องเพศ เช่น พรหมจรรย์ไม่ได้ตัดสินคุณค่าของชีวิต) - การกำหนดเป้าหมายชีวิต ปัญหาและการก้าวข้าม (ขวากหนามชีวิต การก้าวข้ามขวากหนาม)	
วัตถุประสงค์ (KAS)เพื่อให้นักเรียน - มีกระบวนการคิดวิเคราะห์การไปสู่เป้าหมายของตนเอง - สามารถจำแนกทัศนคติของตนเองต่อเรื่องเพศและเข้าใจว่าแต่ละคนมีทัศนะ/ความคิดเห็นต่อเรื่องต่าง ๆ เป็นของตนเอง อาจแตกต่างจากคนอื่น ๆ ได้ตามประสบการณ์การเรียนรู้ของตนเอง	การเปลี่ยนแปลงที่อยากเห็น นักเรียนเข้าใจตนเอง มีเป้าหมาย มีทางเลือกและมีทิศทางสู่เป้าหมายชีวิตของตนเอง รู้ได้อย่างไรว่าเกิดการเปลี่ยนแปลง - นักเรียนสามารถบอกเป้าหมายชีวิตของตนเองได้ - นักเรียนเข้าใจตนเอง สามารถบอกข้อดีของตัวเองได้ รู้สึกรักกับตัวเอง
อุปกรณ์ - กระดาษ A 4 และ สี หรือดินน้ำมัน - สติกเกอร์โครงการ	
ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม เกมส์ การให้คุณค่า 1. ทบทวนการเรียนรู้ที่ผ่านมา 2. ผู้ดำเนินกิจกรรมเกริ่นนำเข้าสู่กิจกรรมเลือกข้าง ให้ผู้เข้าร่วมฯ ยืนรวมกันกลางห้อง 3. ผู้ดำเนินการจะอ่านข้อความ และผู้เข้าร่วมฯ เลือกคำตอบ “ทำได้ หรือ ทำไม่ได้” ตามความคิดเห็นของตน ผู้ดำเนินการสุ่มถามเหตุผล 4. ผู้ดำเนินกิจกรรมจดเหตุผลและจำนวนที่ตอบเห็นด้วย/ไม่เห็นด้วยในแต่ละข้อ โดยให้นักเรียนได้อธิบายเหตุผลเพิ่มเติมได้ โดยสามารถชักถามชวนคิดเปิดมุมมองในเรื่องเพศที่แตกต่าง ประเด็นคำถาม 1. นักเรียนที่อยู่ในวัยเรียนไม่ควรมีแฟน (เห็นด้วย / ไม่เห็นด้วย) 2. ถ้าฉันมีเพศสัมพันธ์กับใครแล้ว ฉันจะไม่มีเพศสัมพันธ์กับคนอื่นอีกเลย (เห็นด้วย / ไม่เห็นด้วย) 3. ผู้หญิงที่ผ่านผู้ชายมาแล้วเป็นผู้หญิงที่ไม่มีคุณค่า (เห็นด้วย / ไม่เห็นด้วย)	

4. ผู้ชายที่ดีควรมีประสบการณ์ทางเพศ (เห็นด้วย / ไม่เห็นด้วย)
5. ฉันรับได้ถ้าเพื่อนฉันจะคบแฟนครั้งละหลายๆ คน (คบซ้อน)
6. ฉันทำใจได้ถ้าแฟนของฉันบอกว่ามีเพศสัมพันธ์กับคนอื่นอยู่เวลานี้ (เห็นด้วย / ไม่เห็นด้วย)
7. หน้าทีการป้องกันตนเองเป็นหน้าที่ของผู้ชาย (เห็นด้วย / ไม่เห็นด้วย)
8. หน้าทีการคุมกำเนิดเป็นหน้าที่ของผู้หญิง (เห็นด้วย / ไม่เห็นด้วย)
9. ผู้หญิงไม่สามารถปฏิเสธการมีเพศสัมพันธ์ (เห็นด้วย / ไม่เห็นด้วย)

ผู้ดำเนินกิจกรรมชวนคุยประเด็นการให้คุณค่าของตัวเองเชื่อมโยงกับประเด็นพรหมจรรย์ ลักษณะคำถาม เช่น คุณค่าของผู้หญิงขึ้นอยู่กับอะไร ผู้หญิงที่เสียพรหมจรรย์แล้วมีคุณค่าหรือไม่ คนที่มีเพศสัมพันธ์แล้วสามารถเรียนหนังสือได้หรือไม่ / ทำงานได้หรือไม่ / มีรายได้หาเลี้ยงชีพได้หรือไม่ / เลี้ยงดูครอบครัวได้หรือไม่ สรุปว่าคุณค่าของผู้หญิงไม่ได้ขึ้นอยู่กับพรหมจรรย์

เป้าหมายชีวิต

1. จับคู่สัมภาษณ์ (จากใบงานเป้าหมายชีวิตในบทเรียนก่อนหน้า)
2. ผู้ดำเนินกิจกรรมชวนคุยกลุ่มใหญ่ โดยเลือกเป้าหมายที่คล้ายๆ เพื่อชวนวิเคราะห์แนวทางสู่เป้าหมายชีวิต (จัดตารางแนวทางสรุปเป้าหมายชีวิต) การมีเป้าหมายชีวิตจะทำให้นักเรียนมีแรงบันดาลใจ มีทิศทางในการดำเนินชีวิต
3. แจกสติ๊กเกอร์โครงการในสมุดสะสมแต้ม ย้ำแนวคิดหลักของโครงการและนัดหมายกิจกรรมครั้งต่อไป

แนวทางการสรุปกิจกรรม

1. คนแต่ละคนมีทัศนะต่อเรื่องเพศ ต่อพฤติกรรมต่าง ๆ ในสังคมตามการเรียนรู้และการเลี้ยงดูในครอบครัวและสิ่งแวดล้อมของตนเอง
2. คนเราอาจจะมีทัศนะที่แตกต่างกันในเรื่องเดียวกันได้ หรือในเรื่องที่คิดเหมือนกันอาจมีเหตุผลต่างกัน
3. ไม่ควรเอาความคิดของเราไปใช้ในการตัดสินคนอื่น
4. ค่านิยมหรือบรรทัดฐานทางสังคมมีอิทธิพลต่อทัศนะและพฤติกรรมของสมาชิกในสังคม ค่านิยมหลายอย่างในเรื่องเพศ เป็นปัจจัยสำคัญที่มีผลต่อการเพิ่มหรือลดโอกาสเสี่ยงต่อการรับเชื้อเอชไอวี และการป้องกันตนเองของคนในสังคมทั้งหญิงและชาย”
5. การกำหนดเป้าหมายและการคาดการณ์ถึงอุปสรรคจะทำให้เรามีการเตรียมความพร้อม สามารถรับมือวางแผนในการเผชิญปัญหาเพื่อไปสู่เป้าหมายได้ เช่น กรณีผู้หญิงที่มีเพศสัมพันธ์แล้วก็สามารถใช้ชีวิตได้อย่างมีคุณค่า ผู้ชายที่เคยเข้าสู่กระบวนการยุติธรรมก็สามารถเริ่มต้นใช้ชีวิตได้ โดยการยึดถือคุณค่า และการกำหนดเป้าหมายชีวิตจะทำให้เรามีความกระตือรือร้น มีแรงจูงใจ มีพลังในการดำเนินชีวิต

ใบงาน เป้าหมายชีวิต

เป้าหมายชีวิต	ภายใน 2 ปี	ภายใน 5 ปี	ภายใน 10 ปี
เรื่องการเรียนรู้			
เรื่องอาชีพ			
เรื่องครอบครัว			
เรื่องความรัก / แฟน			
เรื่องการเงิน			
เรื่องสุขภาพ			
อื่นๆ			

แนวทางการสรุปเป้าหมายชีวิต

เป้าหมายของเรา	สิ่งที่ทำให้เราไปสู่เป้าหมายได้ มีอะไรบ้าง	อุปสรรค	แนวทางการป้องกัน / แก้ไข/ใครจะช่วย
นางงาม	หุ่นดี มีทักษะการตอบคำถาม รักสุขภาพให้แข็งแรง มีความสามารถพิเศษ กล้าพูด กล้าแสดงออก	ถูกหลอก ถูกเบคเมย์ น้ำหนักเกิน ขี้อาย	ดูแลสุขภาพ ตั้งใจเรียน ร่วมกิจกรรม ฝึกการ กล้าแสดงออก มีทักษะชีวิตไม่ให้ถูก หลอก

กิจกรรมครั้งที่ 5 : รู้เท่าทันโลก HIV/ AIDS ท้องไม่พร้อม การประเมินความเสี่ยง HIV/ท้องด้วยตนเอง ทางเลือกในการลดโอกาสเสี่ยง การป้องกันตนเอง วิธีคิด HIV ป้องกันได้ / รู้เรื้อรรักษาได้	เวลา 50 นาที
โจทย์ : ให้ความรู้เรื่องโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ เอชไอวี ให้ความรู้เรื่องการแพร่ระบาดของเอชไอวี และสามารถประเมินความเสี่ยงของตนเองได้	
เนื้อหาหลัก : โรคเอดส์ โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ ช่องทางการรับเชื้อเอชไอวี การประเมินความเสี่ยงและการใช้อุปกรณ์ในการป้องกัน	
วัตถุประสงค์: (KAS) - เพื่อให้นักเรียนมีความรู้เรื่องเอชไอวี และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ - เพื่อให้นักเรียนมีความรู้เรื่องช่องทางการรับเชื้อเอชไอวี - เพื่อให้นักเรียนสามารถประเมินความเสี่ยงของตนเองได้ - เพื่อให้นักเรียนรู้วิธีการใช้อุปกรณ์การป้องกัน	การเปลี่ยนแปลงที่อยากเห็น : - ให้นักเรียนมีความรู้เรื่องช่องทางการรับเชื้อเอชไอวี - นักเรียนสามารถประเมินความเสี่ยงของตนเองได้ - นักเรียนรู้วิธีการใช้อุปกรณ์การป้องกัน เช่น การใช้ถุงยางอนามัย จะรู้ได้อย่างไรว่าเปลี่ยนแปลง : - ดูจากแบบประเมินหลังการอบรม/แผ่นขูด - สามารถตอบคำถาม แลกเปลี่ยนซักถามของวิทยากรได้เรื่องการแพร่ระบาดของเชื้อเอชไอวี เรื่องช่องทางการรับเชื้อและการใช้อุปกรณ์การป้องกัน
อุปกรณ์ - ชุดแลงน้ำ (สารโซดาไฟ ฟีนอล์ฟทาไลน์) แก้วพลาสติก - ถุงยางอนามัย พร้อมแจกจ่าย - ตัวอย่างยาคุมกำเนิด - ภาพการคุมกำเนิด - แผ่นภาพสรุปการคุมกำเนิด	
ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม :	

ทบทวนกิจกรรม ทบทวนความรู้ครั้งที่ ๔ /เกมนำสู่กระบวนการเรียนรู้/ประเมินความรู้ (แผ่นชุด) - กิจกรรมแลกน้ำ - การวิเคราะห์ความเสี่ยง QQR - สรุปการเรียนรู้เรื่องการแพร่ระบาดของเชื้อเอชไอวีจากคนสู่คน - อธิบายเรื่องช่องทางการรับเชื้อเอชไอวี - ชวนคุยเรื่องการป้องกันที่หลากหลาย - สาธิตการใช้อุปกรณ์ในการป้องกัน เช่น ถุงยางอนามัย ยาคุม - วิทยาการสรุปผลการจัดกิจกรรม / ประเมินผลการเรียนรู้หลังอบรม - แจกสติ๊กเกอร์โครงการในสมุดสะสมแต้ม ย้ำแนวคิดหลักของโครงการและนัยสำคัญกิจกรรมครั้งต่อไป	
แนวทางการสรุปกิจกรรม - ให้ข้อมูล สถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อ HIV ทางเลือกในการป้องกันที่หลากหลาย เช่น ไม่มีเพศสัมพันธ์ / การมีเพศสัมพันธ์แบบไม่สอดใส่ / การใช้ยา Pep Prep / กินยาดี ตรวจไม่เจอ ไม่แพร่ U = U สามารถให้ข้อมูลเพิ่มเติมในกิจกรรมครั้งที่ 8 - สาธิตการใช้ถุงยางอนามัย - การตรวจเลือดแบบสมัครใจ ฟรีปีละ 2 ครั้ง ทุก รพ.ของรัฐ - HIV ป้องกันได้ / รู้เร็วรักษาได้	

กิจกรรมครั้งที่ 6 : บทบาทหญิงชาย บทบาทหญิงชาย /ความหลากหลายทางเพศ		เวลา 50 นาที
โจทย์ ยอมรับและเข้าใจความหลากหลายทางเพศ นักเรียนวิเคราะห์บทบาทหญิงชาย การมีส่วนร่วมในการป้องกัน การเคารพสิทธิซึ่งกันและกัน เคารพต่อความหลากหลายทางเพศ อำนาจความเป็นหญิงชายกับการสร้างโอกาสการต่อรอง (ผู้หญิงขาดอำนาจการต่อรองจริงหรือ บทบาทของผู้หญิงในการสร้างสุขภาวะทางเพศ)		
เนื้อหาหลัก ทางเลือกในชีวิตทางเพศที่ปลอดภัย เป็นสุข เพศทางสังคมและเพศทางเลือก		
วัตถุประสงค์ (KAS) 1. นักเรียนมีความเข้าใจในความหลากหลายทางเพศ		การเปลี่ยนแปลงที่อยากเห็น นักเรียนมีทัศนคติต่อเพศของตัวเอง ยอมรับและเข้าใจคนอื่น จะรู้ได้อย่างไรว่าเปลี่ยนแปลง

2. เพื่อให้นักเรียนเข้าใจบทบาททางเพศหญิงชาย	การสะท้อนความคิด ความเข้าใจ ความรู้สึกจากผู้เข้าร่วมกิจกรรม แบบประเมิน	
3. เพื่อให้นักเรียนยอมรับในตัวตนและวิถีทางเพศของตนเองและผู้อื่น		
อุปกรณ์ - บัตรคำเปล่า - เมจิก - กระดาษขาว - บัตรกิจกรรมเส้นแบ่งเพศ (ชาย 100 75 50 25 0 25 50 75 100 หญิง)		
ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม - ทบทวนเนื้อหาที่ผ่านมา - เส้นแบ่งเพศ เตรียมบัตรตัวเลข - ชาย 100 75 50 25 0 25 50 75 100 หญิง - ติดบัตรคำไว้หน้าห้อง และถามคำถามนักเรียนว่า “นักเรียนคิดว่าตนเองมีความเป็นชาย – หญิง จำนวนกี่เปอร์เซ็นต์ โดยให้นักเรียนเดินไปที่ตำแหน่งที่นักเรียนคิดว่านักเรียนมีความเป็นชาย-หญิง - ผู้ดำเนินกิจกรรมถามเหตุผลเพราะอะไร - ผู้ดำเนินกิจกรรมให้ข้อมูลความหลากหลายทางเพศ LGBTQIs - ในระหว่างที่นักเรียนให้เหตุผล ผู้ดำเนินกิจกรรมสรุปความคิดเห็นในตาราง		
เพศ	Sex	Gender
ชาย	อะไรที่บอกว่าเป็นชาย -มีห้า -มีไข่	แข็งแรง
หญิง	มีจิม มีรังไข่	สวย อ่อนหวาน
	สรีระ ธรรมชาติกำหนด เปลี่ยนแปลงไม่ได้	สังคมกำหนด ตามบรรทัดฐาน ความเชื่อ การบอกสอน วัฒนธรรม ครอบครัว เปลี่ยนแปลงได้เพราะถูกกำหนดโดยมนุษย์

คำถามชวนคิด

- เรามีข้อสังเกตในเรื่องความเป็นหญิง ชายอย่างไรบ้าง
 - ความเป็นหญิง ชายอย่างไรถูกกำหนดด้วยอะไร
 - เปลี่ยนแปลงได้ ไม่ได้ เพราะอะไร (เพศสรีระ บทบาททางเพศ) จำเป็นต้องเปลี่ยนไหม
 - ใครจะเป็นคนเปลี่ยน
 - ความเป็นเพศเชื่อมโยงกับโอกาสเสี่ยงต่อการรับเชื้อ HIV อย่างไร
4. ผู้ดำเนินกิจกรรมและนักเรียนช่วยกันสรุปกิจกรรม – ได้ทำอะไร ได้เรียนรู้อะไร จะนำไปปรับใช้อย่างไร
5. แจกสติ๊กเกอร์โครงการในสมุดสะสมแต้ม ย้ำแนวคิดหลักของโครงการและนัดหมายกิจกรรมครั้งต่อไป

แนวทางการสรุปกิจกรรม

Gender บทบาททางเพศ หมายถึงบทบาทที่สังคมเป็นตัวกำหนดให้เพศนั้น ๆ ต้องปฏิบัติตามภาระกิจหน้าที่การทำงานไปตามอวัยวะเพศที่ปรากฏ เช่น มีอวัยวะเพศแบบหนึ่งก็มีหน้าที่แบบหนึ่ง มีอวัยวะเพศแบบหนึ่งก็ให้เล่นของเล่นแบบหนึ่ง มีอวัยวะเพศแบบหนึ่งให้แต่งกายแบบหนึ่ง มีอวัยวะเพศแบบหนึ่งสามารถเข้าไปในสถานที่บางแห่งได้ในขณะที่อวัยวะเพศอีกแบบหนึ่งไม่สามารถเข้าไปได้ เป็นต้น การมีอวัยวะเพศจึงไม่ใช่แค่เอาไว้ใช้ขยับถ่ายหรือสืบพันธุ์เพียงเท่านั้น แต่จะเห็นได้ว่าตัวอวัยวะเพศเองได้นำไปสู่การถูกกำหนดคุณค่า ถูกกำหนดบทบาท ถูกกำหนดหน้าที่ผ่านความคิด ความเชื่อทางวัฒนธรรม ประเพณี เชื้อชาติ ภาษาและศาสนาให้เป็นไปในระบบการดำเนินชีวิตประจำวันในแต่ละวันด้วย นอกจากนี้ ‘บทบาททางเพศ’ ยังหมายถึงความคาดหวังที่มีต่อบุคลิกภาพ อารมณ์ความรู้สึกที่มีในเพศนั้น ๆ ด้วย เช่น คาดหวังว่าผู้ชายต้องเป็นผู้นำ เข้มแข็ง ไม่ร้องไห้ ในขณะที่ผู้หญิงต้องอ่อนโยน นุ่มนวล เป็นผู้ตาม ร้องไห้ได้ โดยที่สิ่งเหล่านี้ไม่เคยมีใครตั้งคำถามว่ามีความเป็นจริงมากน้อยเพียงใดที่ผู้ชายผู้หญิงต้องเป็นแบบนั้น

ความหลากหลายทางเพศ LGBTQIs

L = Lesbian ผู้หญิงรักผู้หญิง

G = Gay ผู้ชายรักผู้ชาย

B = Bisexual คนที่รักทั้งผู้หญิงและผู้ชาย

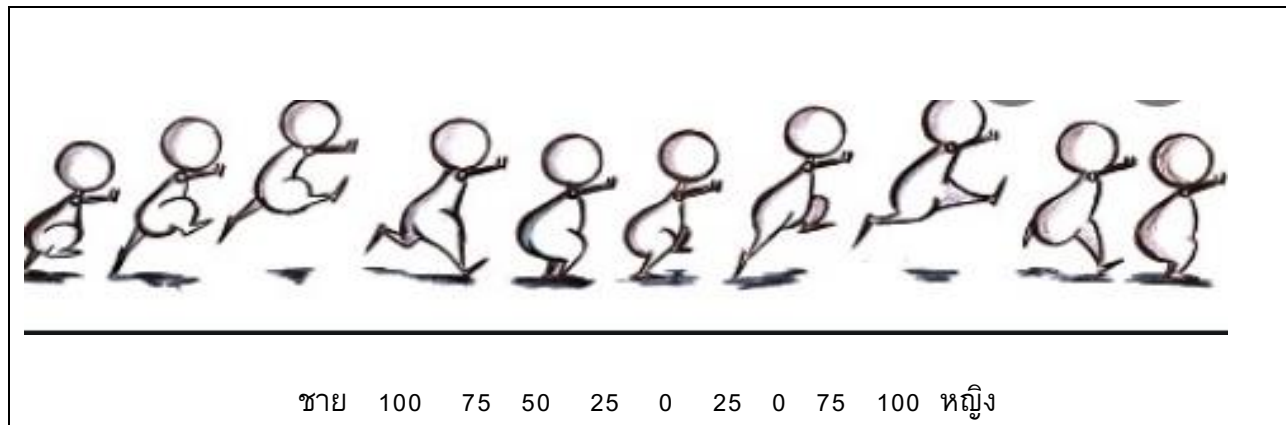
T = Transgender คนข้ามเพศ(ทอม,กะเทย,และกลุ่มคนข้ามเพศอื่นๆ)

Q = Queer คนที่ยังไม่แน่ใจในเพศ แต่รู้ว่าไม่ตรงตามสังคมกำหนด

I = intersex อินเตอร์เซ็กส์ หมายถึง คนที่เกิดมามีลักษณะทางกายภาพที่แตกต่างจากปกติ จนไม่สามารถระบุเพศชัดเจนได้ โดยมีทั้งการเกิดมามีอวัยวะสืบพันธุ์ของทั้งสองเพศ ปริมาณฮอร์โมนหรือโครโมโซมเพศที่ผิดปกติ หรือแม้กระทั่งลักษณะด้านอื่นๆ ที่ค่อยๆ ปรากฏเมื่อถึงวัยเจริญพันธุ์

สรุปเรื่องบทบาททางเพศ อัตลักษณ์ทางเพศ ความชอบทางเพศนั้นมีความหลากหลายมากยิ่งขึ้น การที่เรามีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับเรื่องบทบาททางเพศและพฤติกรรมทางเพศ จึงเป็นสิ่งที่ทำให้เราเรียนรู้และเข้าใจในความหลากหลายที่เกิดขึ้น เพื่อที่จะได้สามารถปรับตัวให้อยู่ร่วมกันในสังคมได้อย่างมีความสุขค่ะ

บัตรกิจกรรมเส้นแบ่งเพศ “คุณมีความเป็นหญิง ชาย ระดับไหน”



กิจกรรมครั้งที่ 7 : ความรู้เรื่องสิทธิขั้นพื้นฐาน สิทธิเนื้อตัวร่างกาย ทักษะการคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจ	เวลา 50 นาที
โจทย์ รู้ ตระหนักในสิทธิเนื้อตัวร่างกาย เคารพสิทธิคนอื่น มีทักษะในการคิดวิเคราะห์ และตัดสินใจ เนื้อหาหลัก - การสัมผัสร่างกายอาจเกิดขึ้นจากเจตนาหลายแบบ เด็กและวัยรุ่นจึงควรเรียนรู้ว่าการสัมผัสแบบใดเป็นสิ่งที่กระทำได้ และแบบใดควรหลีกเลี่ยง ทุกคนมีสิทธิในการปกป้องเนื้อตัวร่างกายของตนเอง และจะต้องเคารพสิทธิของผู้อื่นด้วยการไม่ละเมิดร่างกายผู้อื่นเช่นกัน - กระบวนการคิดวิเคราะห์และตัดสินใจ	

วัตถุประสงค์ (KAS) 1. แยกแยะได้ว่าสัมผัสแบบใดเป็นการจจใจ ล้วงละเมิดทางเพศ และแบบใดคือสัมผัส ธรรมดาที่ไม่มีเจตนาแอบแฝง 2. บอกวิธีจัดการหากเจอการกระทำที่ส่อ เจตนาล้วงละเมิดทางเพศ 3. บอกวิธีป้องกันสถานการณ์ ที่อาจนำไปสู่ การล้วงละเมิดทางเพศ	การเปลี่ยนแปลงที่อยากเห็น - คิด วิเคราะห์ แยกแยะ และตัดสินใจเมื่อ เผชิญปัญหาต่างๆ ได้ จะรู้ได้อย่างไรว่าเปลี่ยนแปลง - รู้ทันสถานการณ์เสี่ยง ไม่เสี่ยงต่อการถูก ละเมิด ล้วงละเมิดทางเพศ - สามารถปฏิเสธ หรือจัดการสถานการณ์ ต่างๆ ผ่านกิจกรรมบทบาทสมมติ กรณีศึกษาได้
อุปกรณ์ กระดาษแผ่นใหญ่ ปากาเคมี กระดาษขาว กระดาษ A4 สีชอร์ก หรือสีไม้ กระดาษวาดภาพโครงร่างคน สำหรับกิจกรรมสัมผัสดี ไม่ดี	
ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม 1. ทักทาย กิจกรรมละลายพฤติกรรม ทบทวนบทเรียนที่ผ่านมา 1. ดำเนินกิจกรรมชี้แจงวัตถุประสงค์กิจกรรมวันนี้ว่าเป็นการเรียนรู้เพื่อแยกแยะ สัมผัสที่แสดงถึงความห่วงใยและสัมผัสที่มีเจตนาล้วงเกินทางเพศ 2. แจกกระดาษ A4 และอุปกรณ์การเขียนให้กับผู้เรียน ให้ผู้เรียนวาดภาพด้านหน้า ด้านหลัง ของตนเอง (กรณีวาดไม่ได้ ให้แจกภาพ ด้านหน้า และด้านหลังของชายและหญิง ตามวัย) 3. ให้ผู้เรียนนั่งเป็นกลุ่มๆ ละประมาณ 5-6 คน แจกสีให้ผู้เรียน 2 สี เช่น ระบายสี แดงในตำแหน่งที่ให้ผู้อื่นสัมผัสได้ และสีดำ ในตำแหน่ง ที่สัมผัสไม่ได้ 4. ขวนแลกเปลี่ยน ให้ผู้เรียนอธิบายภาพ โดยเล่าถึงความรู้สึกหรือยกตัวอย่างการ สัมผัสดังกล่าว “อะไรที่ทำให้ได้กระบายสีดำในตำแหน่งดังกล่าว”	

5. ผู้ดำเนินกิจกรรม สรุป กิจกรรมโดยการให้ความหมายของ สิทธิในร่างกายเรา การละเมิดสิทธิในร่างกายเรา (ตามไปความรู้)

6. ผู้ดำเนินกิจกรรมให้ผู้เรียนแต่ละกลุ่มได้ระดมความคิดช่วยกันว่า “ เราจะปกป้องตัวเองไม่ให้คนอื่นรังแกได้อย่างไร”

7. สรุปแนวทางในการปกป้องสิทธิของตัวเอง

- a. วิเคราะห์สถานการณ์เสี่ยง (why)
- b. ปฏิเสธ (No)
- c. ไปจากสถานที่นั้น (go)
- d. บอก ผู้ใหญ่ หรือผู้ที่ไวใจ (tell)

แนวคำถามชวนคิด

- เราใช้อะไรเป็นตัวตัดสินว่าสัมผัสใดเป็นสัมผัสดี (แบบธรรมดา) และแบบใดสัมผัสไม่ดี (ผิดปกติ)
- บริเวณใดของร่างกายบ้างที่เราคิดว่า คนอื่นไม่ควรสัมผัส โดยที่เราไม่ได้ยินยอมพร้อมใจ เพราะอะไร
- บางสัมผัสที่เราไม่แน่ใจนั้น คิดว่าเป็นเพราะอะไร หากจะจัดให้อยู่ในหมวดทั่วไปหรือผิดปกติ จะต้องดูองค์ประกอบอะไรเพิ่มเติมอีกบ้าง
- หากเกิดเหตุการณ์ที่เป็นสัมผัสแบบผิดปกติกับเรา เราจะรู้สึกอย่างไร และจะจัดการอย่างไร คิดว่าจะบอกให้ใครรู้หรือไม่ เพราะอะไร
- หากมีเพื่อนมาปรึกษาว่าพบเจอเหตุการณ์ที่เป็นสัมผัสแบบผิดปกติ เราจะให้คำแนะนำและช่วยเหลือเพื่อนอย่างไรบ้าง
- ถ้าไม่ต้องการให้เกิดเหตุการณ์สัมผัสแบบผิดปกติกับเราและเพื่อนๆ มีวิธีป้องกันอย่างไรบ้าง

แนวทางการสรุปกิจกรรม

- การตัดสินว่าสัมผัสแบบใดส่อเจตนาอย่างไร เป็นการล่วงละเมิดทางเพศหรือไม่ ขึ้นอยู่กับหลายปัจจัย ทั้งสถานะของผู้กระทำว่ามีความสัมพันธ์กับเราแบบใด เวลา สถานที่ และสภาพแวดล้อมที่กระทำ รวมทั้งการสัมผัสนั้นเป็นที่ยินยอมพร้อมใจของทั้ง 2 ฝ่ายจริงหรือไม่
- ทุกคนต่างมีสิทธิในเนื้อตัวร่างกายของตนเองที่จะเลือกได้ว่าต้องการให้ตนได้รับการปฏิบัติในรูปแบบไหน หากเราอึดอัดลำบากใจ ไม่ชอบการปฏิบัติของผู้อื่น ที่ปฏิบัติต่อร่างกายเรา หรือแม้เพียงแค่สับสน ไม่แน่ใจกับการกระทำที่เกิดขึ้น เราควรบอกปฏิเสธ หรือแสดงออกให้ชัดเจนว่า เราไม่ชอบ และไม่ต้องการให้เกิดขึ้น
- เมื่อเกิดความไม่สบายใจจากการถูกสัมผัส ควรปรึกษาผู้ใหญ่ที่ไวใจได้ และคิดหาทางป้องกันล่วงหน้าเพื่อหลีกเลี่ยงสถานการณ์ที่จะทำให้เกิดเหตุการณ์ซ้ำเดิมอีก

- ในทางกลับกัน เมื่อเราว่าการปฏิบัติแบบใดที่เราไม่ชอบ เราก็ไม่ควรปฏิบัติแบบนั้นกับคนอื่น หากมีเพื่อนบอกเราว่าไม่ชอบ เราก็ควรรับฟังและเคารพสิ่งที่เพื่อนบอก และไม่ถือวิสาสะในการสัมผัสหรือแสดงออกเพียงเพราะสนิทกัน - ผู้ดำเนินการเพิ่มเติมข้อมูลในเรื่องแหล่งบริการช่วยเหลือที่อยู่ในชุมชน หรือสายด่วนสำหรับผู้ที่ต้องการคำปรึกษา - การวัดและประเมินผล สังเกตการมีส่วนร่วมในกิจกรรมกลุ่ม และอภิปรายแลกเปลี่ยน	
กิจกรรมครั้งที่ 8 : สิทธิประโยชน์ด้านอนามัยเจริญพันธุ์ในระบบหลักประกันสุขภาพ	เวลา 50 นาที
โจทย์ : เด็กนักเรียนรู้จักสิทธิประโยชน์ในระบบหลักประกันสุขภาพในด้านอนามัยเจริญพันธุ์และรู้แหล่งบริการทางการแพทย์	
เนื้อหาหลัก : สิทธิประโยชน์ในระบบหลักประกันสุขภาพในด้านอนามัยเจริญพันธุ์ขั้นพื้นฐานและนอกเหนือจากขั้นพื้นฐาน แหล่งบริการที่เป็นมิตรกับเยาวชนในพื้นที่และการส่งต่อ	
วัตถุประสงค์ : (KAS) 1. -ให้นักเรียนรู้จักสิทธิประโยชน์ในระบบหลักประกันสุขภาพด้านอนามัยเจริญพันธุ์ 2. -ให้นักเรียนรู้จักและเข้าถึงแหล่งบริการสุขภาพทางเพศในพื้นที่	การเปลี่ยนแปลงที่อยากเห็น : - นักเรียนมีความรู้ในสิทธิประโยชน์ในระบบหลักประกันสุขภาพด้านอนามัยเจริญพันธุ์ - -นักเรียนรู้แหล่งข้อมูล แหล่งบริการ รวมทั้งเข้าถึงแหล่งบริการที่อยู่ในพื้นที่ได้ง่ายและเป็นมิตร
	จะรู้ได้อย่างไรว่าเปลี่ยนแปลง : - มีการประเมินก่อน-หลังทำกิจกรรม - สอบถามจากนักเรียนและเจ้าหน้าที่ผู้ให้บริการ
อุปกรณ์ - คลิป สิทธิทางเพศ สิทธิทางอนามัยเจริญพันธุ์ - จอ LCD /โปรเจกเตอร์	
ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม : - ทบทวนสิ่งที่ได้เรียนรู้	

- ถาถามนักเรียน “นักเรียนมีสิทธิอะไรบ้าง”
- คลิป สิทธิเรื่องเพศและอนามัยเจริญพันธ์
- ผู้ดำเนินกิจกรรมชวนแลกเปลี่ยนในกิจกรรม
- นำนักเรียนลงพื้นที่เยี่ยมแหล่งบริการและเครือข่ายการให้บริการในพื้นที่/หรือเชิญสถานบริการเข้าร่วมพูดคุยแลกเปลี่ยน แนะนำการบริการที่ รร.
- สรุปการเรียนรู้ ถาถามตอบเรื่องสิทธิ /1663 /1330
- ประเมินผล แจกของที่ระลึกนักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมครบทั้ง 8 ครั้ง
- มอบใบประกาศนียบัตร

แนวทางการสรุปกิจกรรม

ผู้ดำเนินการควรหาข้อมูลหน่วยงานและแหล่งบริการให้ความช่วยเหลือที่มีอยู่ในพื้นที่ เพื่อเป็นข้อมูลสำหรับแนะนำผู้เรียน และสามารถใช้เป็นแหล่งเรียนรู้ให้กับผู้เรียน เพื่อศึกษาปัญหาที่หน่วยงานเหล่านั้นพบ และลักษณะบริการความช่วยเหลือที่มี

2. ศูนย์ฝึกอบรมเยาวชน และสถานพินิจ

มีข้อมูลเรื่องเพศที่รอบด้าน

- เสริมพลังภายในของเด็ก
- การแจ้งสิทธิ ตนเอง ทางเพศ 1663
- เสริมสร้างความตระหนัก คุณค่าตนเอง + การตีตรา
- เติมความรู้รอบด้านเรื่องเพศ และบริการที่เกี่ยวข้อง
- เตรียมคนรอบตัวเด็ก+การตีตรา
- เตรียมเด็กก่อนปล่อย

เด็กและ
เยาวชน

- เห็นคุณค่าตัวเอง
- มีวิถีทางเพศที่ปลอดภัย
- มีเป้าหมายชีวิต
- สภาแวดล้อมโอบอุ้ม/เอื้อให้เด็ก ใช้ชีวิตที่ปลอดภัย
- ได้รับการปกป้องคุ้มครองเด็ก

ตัวอย่างการออกแบบการเรียนรู้ในศูนย์ฝึกและสถานพินิจ

ครั้งที่ 1	เวลา 2-3 ชั่วโมง
กิจกรรม การสร้างสัมพันธ์ภาพระหว่างกัน	
เนื้อหาหลัก - ทำความรู้จักสำรวจความคาดหวังเด็กและเยาวชน - ประเมิน ความคิดความเชื่อเกี่ยวกับเรื่องเพศ - ประสบการณ์เรื่องเพศที่ผ่านมา	
วัตถุประสงค์ - เพื่อสร้างสัมพันธ์ภาพระหว่างทีมงาน และเด็กเยาวชน - เพื่อประเมินความรู้ความเข้าใจเรื่องเพศของเด็กและเยาวชน (ความรู้ ทักษะทัศนคติ) - เพื่อค้นหารูปแบบการจัดกิจกรรมที่เหมาะสมกับความต้องการของเด็กและเยาวชน	การเปลี่ยนแปลงที่อยากเห็น - ทีมกับเด็กและเยาวชนมีสัมพันธ์ภาพที่ดีต่อกันก่อนเริ่มกิจกรรม - ทีมมีชุดข้อมูลเด็กและเยาวชนในสถานพินิจและศูนย์ฝึกอบรมเยาวชน - มีรูปแบบในการจัดกิจกรรม ที่เหมาะสม จะรู้ได้อย่างไรว่าเปลี่ยน - เด็กและเยาวชนรู้สึกปลอดภัยจนนำไปสู่การแสดงความคิดเห็นกล้าพูดกล้าคุยกับทีมในเรื่องทั่วไป รวมถึงเรื่องเพศ - กล้าพูดกล้าแสดงออก และเสนอข้อความคิดเห็นในการออกแบบกิจกรรมในครั้งต่อไป
ขั้นตอนการพูดคุย/การทำกิจกรรม - เกมส์พับกระดาษให้ได้ 6 ช่อง ลงหมายเลขช่อง - แต่ละช่องให้เขียนคำตอบเพื่อนไม่ซ้ำคน - จับคู่กันและถามคำถามข้อที่ 1	อุปกรณ์ - กระดาษ A4 - ปากกาเคมี - กระดาษชาร์ต - กระดาษกาว

● ต่อบัไปให้สลับคู่แล้วถามคำถามข้อที่ 2 ● เปลี่ยนคู่ไปเรื่อยๆ จนครบ 6 คำถาม ● (บอกคำถามทีละข้อ เพื่อให้ถามพร้อมๆ กันทุกคน) 1. อวัยวะในร่างกายที่เราชอบและรู้สึกดี..... 2. รักครั้งแรกอายุเท่าไร แล้วรู้สึกอย่างไร.... 3. ชื่อเพลงโปรด และร้องให้ฟัง 1 ท่อน 4. สถานที่ที่เราอยากไป 5. ถ้าได้ยินคำว่าเพศ....นึกถึงอะไร 6. เรื่องเพศที่เราอยากรู้คือ... -เกมส์ ข้อดีข้อเสีย 3 ข้อ แนวคำถาม 1. เล่นเกมส์ 6 คำถามแล้วรู้สึกอย่างไร 2. เน้นเอาคำถามข้อ 5,6 ใช้เล่นให้มาก โดยพูดคุยเรื่องเพศไม่ใช่เพศสัมพันธ์, ข้อสังเกตเรื่องเพศ, เรื่องสัมพันธ์ภาพ 3. แจ้งวัตถุประสงค์ 12 ครั้งว่ามาทำอะไร 4. แต่ละครั้งที่จะมีอยากได้อะไรเรียนรู้อะไร	<u>แนวทางการสรุป</u> ● ระดมแต่ละช่อง ชวนคิดชวนคุยประเด็นคำถามที่เราตอบยากมากที่สุด เพราะอะไร... ● ปรับความคาดหวัง ในการร่วมกิจกรรมเรียนรู้ร่วมกัน ● ย้ำแนวคิดหลักของโครงการและนัดหมายกิจกรรมครั้งต่อไป
--	---

<u>ครั้งที่ 2</u>	เวลา 2-3 ชั่วโมง
<u>กิจกรรม</u> ● การเปลี่ยนแปลงตนเองและโอกาสเสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์ไม่ปลอดภัย	
<u>เนื้อหาหลัก</u> ● การเข้าใจเนื้อตัวร่างกาย การเปลี่ยนแปลง การดูแลสุขภาพทางเพศ การจัดการอารมณ์ตนเอง ● วิเคราะห์โอกาสเสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์	
<u>วัตถุประสงค์</u>	<u>การเปลี่ยนแปลงที่อยากเห็น</u> ● การจัดการกับอารมณ์ ตนเองได้

● เพื่อให้เด็กและเยาวชนสามารถประเมินและจัดการกับอารมณ์ตนเองได้อย่างถูกต้อง ● เพื่อให้เด็กและเยาวชนสามารถวิเคราะห์โอกาสเสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่ปลอดภัย	● รักษาความสะอาด สุขภาวะทางเพศได้อย่างเหมาะสม ● มีการเปลี่ยนพฤติกรรมทางเพศได้อย่างถูกต้อง <u>จะรู้ได้อย่างไรว่าเปลี่ยน</u> ● พูดคุย กลุ่มย่อยกับเพื่อนกับทีมวิทยากร ● การตอบข้อซักถามตรงประเด็น ● การแลกเปลี่ยนเรื่องการทำความสะอาด จู๋ จิม เนื้อตัวร่างกาย ● การบอกเล่า บทเรียนตนเองได้ ● สามารถบอกวิธีการจัดการกับอารมณ์ตนเองได้ โดยไม่เขินอาย
<u>ขั้นตอนการพูดคุย/การทำกิจกรรม</u> ดูรายละเอียด สื่อ ในกิจกรรมเดียวกันได้ที่ setting การจัดการเรียนรู้ในโรงเรียนขยายโอกาส	

<u>ครั้งที่ 3</u>	เวลา 2-3 ชั่วโมง
<u>โจทย์</u> ● เยาวชนยังมีความคิดความเชื่อเกี่ยวกับเรื่องการตกแต่งอวัยวะเพศชาย ● เยาวชนมีความรู้ไม่ถูกต้องเกี่ยวกับการคุมกำเนิด ● ผู้หญิงไม่มีโอกาส ไม่กล้าต่อรองเรื่องเพศ	
<u>เนื้อหาหลัก</u> ● บทบาทชายหญิง ● ข้อมูลเรื่องเพศ การคุมกำเนิด การฝังยาคุม การยุติการตั้งครรภ์ ● ทศนคติความคิดความเชื่อเรื่องเพศ เช่นการตกแต่งอวัยวะเพศ	
<u>วัตถุประสงค์</u> ● เพื่อให้เยาวชนได้เข้าใจความแตกต่างระหว่างเพศและบทบาททางเพศ	<u>การเปลี่ยนแปลงที่อยากเห็น</u> ● เยาวชนสามารถกล้าคุย กล้าปรึกษาเกี่ยวกับเรื่องเพศ ● เยาวชนมีข้อมูลที่ถูกต้องเกี่ยวกับเรื่องเพศ <u>จะรู้ได้อย่างไรว่าเปลี่ยน</u>

● เพื่อให้เยาวชนได้รู้จักทัศนคติทั่วไปของกลุ่มในสังคมเกี่ยวกับเรื่องบทบาททางเพศ ● เข้าใจอิทธิพลของทัศนคติอันนิยมต่อเรื่องเพศที่ทำให้การเรียนรู้เรื่องเพศขาดความรอบด้าน ● สร้างความคุ้นเคยในการพูดคุยเรื่องเพศ ● ได้ข้อมูลที่ถูกต้องในเรื่องเพศ	● สามารถบอกวิธีการคุมกำเนิดได้อย่างถูกต้อง ● บอกวิธีการต่อรองกับคู่ที่ตกแต่งอวัยวะเพศชาย ● กลับบอกความรู้สึกในเรื่องเพศกับคู่ของตนเอง
<u>ขั้นตอนการพูดคุย/การทำกิจกรรม</u> ● กิจกรรมเรื่องบทบาททาง ชาย หญิง ● เปิดวีดีทัศน์เรื่องการตกแต่งอวัยวะเพศ ● ผลกระทบจากการมีเพศสัมพันธ์กับคนที่ตกแต่งอวัยวะเพศ	
<u>ขั้นตอนดำเนินกิจกรรม</u> 1. ผู้จัดกระบวนการแบ่งผู้เข้าร่วมอบรมออกเป็น 3-4 กลุ่มแจกกระดาษบัตรคำประมาณ 30 ใบ และปากกาเคมีให้กลุ่มละ 1 ด้าม 2. ผู้จัดกระบวนการใช้เวลา 2 นาทีกับการระดมความคิดเห็น และเขียนคำตอบที่ได้ลงบนบัตรคำ โดยเขียนข้อความ 1 ข้อความต่อหนึ่งบัตรคำ เมื่อได้ยินคำถามที่ว่าเมื่อได้ยินคำว่า “เพศ” คิดถึงอะไร? 3. ให้เวลาแต่ละกลุ่มเขียนความคิดลงในกระดาษบัตรคำ 2 นาที 4. ผู้จัดกระบวนการแจ้งหมดเวลาทำกิจกรรม จากนั้นให้แต่ละกลุ่มใช้เวลาเพิ่มเติมประมาณ 15 นาทีช่วยกันนำบัตรคำที่เขียนได้และจัดหมวดหมู่ของบัตรคำที่ได้เขียนไว้ 5. ให้แต่ละกลุ่มนำเสนอผลการจัดหมวดหมู่ของบัตรคำ พร้อมให้ “เหตุผลหรือหลักเกณฑ์” ที่ใช้ในการจัดหมวดหมู่	

6. ผู้จัดกระบวนการชวนอภิปรายแลกเปลี่ยนเกี่ยวกับหลักเกณฑ์ที่ใช้จัดหมวดหมู่เรื่องเพศของแต่ละกลุ่ม และให้หลักนิยามเรื่อง SGS ได้แก่ เพศ (Sex) เพศภาวะ(Genders) เพศวิถี (Sexualities)
7. ชวนแต่ละกลุ่มนำบัตรคำทั้งหมดมาจัดรวมกันที่กลางห้อง โดยใช้หลัก SGS ช่วยกัน และเปิดให้มีการซักถามถึงเหตุผล/เกณฑ์ในการจัดกลุ่ม หรือ สอบถามเพื่อให้อธิบายเพิ่มเติมคำบางคำที่อาจคลุมเครือ ไม่ชัดเจน และเปิดอภิปรายว่าน่าจะนำไปจัดหมวดหมู่ภายใต้หัวข้อใด
8. ผู้จัดกระบวนการสรุป และชี้ให้เห็นว่า เพศภาวะ(Genders) หรือความคิดความเชื่อเรื่องความเป็นหญิงความเป็นชาย มีอิทธิพลต่อความคิดความเชื่อเรื่องเพศและพฤติกรรมของคนในสังคมมากที่สุดและแต่ละสังคมมีกระบวนการหล่อสร้างความคิดความเชื่อในเรื่องเพศแตกต่างกันไปตามประเพณีวัฒนธรรมและบริบทของสังคมนั้นๆ ซึ่งสะท้อนให้เห็นว่า ความคิดความเชื่อเรื่องเพศเป็นเรื่องที่สร้างและเปลี่ยนแปลงได้

ข้อควรคำนึงสำหรับผู้จัดกระบวนการ

ผู้จัดกระบวนการต้องใช้เวลาสั้นๆ ในการให้แต่ละกลุ่มเขียน ใช้เวลา เพียง 1-2 นาที เป็นเครื่องมือกระตุ้นให้ผู้เข้าร่วมคิดหาคำตอบอย่างฉับพลัน เพื่อให้ได้คำตอบที่เกิดจากการคิดอย่างรวดเร็ว ผลุดขึ้นมาอย่างฉับไว ไม่ผ่านการกลั่นกรอง เพื่อบ่งบอกความคิดความเชื่อที่ใกล้เคียงความจริงมากที่สุด

กล่องหญิง

กล่องชาย

ตัวอย่างประเด็น “นิยามSGS” จากการฝึกอบรมที่ผ่านมา

เกณฑ์การจัดหมวดหมู่			
เพศสรีระ(Sex)	เพศภาวะ` (Genders)	เพศวิถี(Sexualities)	อื่น ๆ (สิทธิทางเพศ , การป้องกัน)
ห้า	บทบาทหน้าที่ทางสังคม	เพศสัมพันธ์	ความรุนแรง
จีมี	ความคาดหวังทางสังคม	ความรู้สึกภายในจิตใจ	ข่มขืน
มดลูก	อำนาจ	ความต้องการทางเพศ	ท้องไม่พร้อม
นม หน้าอก	การแสดงออกทางสังคม	คนรักเพศเดียวกัน	
หนดเครา	ความเชื่อทางสังคม	การรักษาความสะอาด	
โค้งเว้าบนต่ำ	ประเพณีที่กำหนดบทบาท	ชายรักชาย	

รังไข่	ความเป็นหญิง (พ่อ)	ความสุขทางเพศ	
อวัยวะ	ความเป็นชาย (แม่)	ความหลากหลายทางเพศ	
แนวคิดหลัก เพศสรีระ หรือเพศกำเนิด(Sex) คือ เพศที่ได้มาโดยกำเนิด มีจู้ และมีจีเอ็มและระบบสืบพันธุ์ที่มีความเฉพาะ เช่น รังไข่ มดลูก อสุจิ ฮอร์โมนเพศอวัยวะ			
อุปกรณ์ - กระดาษขร้ด - ปากกาเคมี - กระดาษขาว	แนวทางการสรุป เพศภาวะ/ความเป็นเพศ และเพศวิถีของบุคคล ถูกบ่มเพาะ ปลูกฝังถ่ายทอดจากรุ่นสู่รุ่น ผ่านคำบอกคำสอนของสถาบันหลักทางสังคมต่างๆ เช่น สถาบันครอบครัวแบบที่ยึดพ่อเป็นใหญ่ สถาบันการศึกษา (โรงเรียน) สถาบันศาสนาที่นับถือว่าผู้ชายสูงส่งกว่า ประเพณี-วัฒนธรรม สถาบันสื่อมวลชนที่ช่วยกันปรุงแต่งความเป็นหญิงความเป็นชายให้สมาชิกในสังคมอย่างที่เราเห็นและเป็นอยู่ ดังนั้นการย้อนทวนชีวิตและประสบการณ์ในวัยเด็กทำให้บุคคลเห็นว่าประสบการณ์ความรู้สึกและการรับรู้ความเป็นผู้หญิงผู้ชายนั้นเป็นความรู้สึกร่วมที่มาจาก การถูกบอกถูกสอน วิธีทางประพฤติปฏิบัติตัวตามแบบแผนกรอบความคิดความเชื่อเรื่องเพศกระแสหลัก คือ ความคิดความเชื่อที่ 2 เพศสรีระ (เพศหญิง เพศชาย) 2 เพศภาวะ (ความเป็นหญิงความเป็นชาย) และ 1 เพศวิถี (รักต่างเพศ) ส่วนบุคคลความคิดความเชื่อและการประพฤติปฏิบัติที่ผิดแผกแตกต่างไปจากกระแสหลัก คือวิธีคิดที่ทำให้คนรู้สึกแปลกแยก ผิดปกติ ไม่ได้รับการยอมรับ เช่น คนที่เกิดมามีจู้ ต้องสวมบทบาททางเพศแบบผู้ชาย และต้องรักต่างเพศ เป็นต้น แต่ความเป็นจริงในชีวิตคนเรา คนๆ หนึ่งอาจจะไม่ได้แสดงออกและแต่งเนื้อแต่งตัวตรงกับเพศสรีระ และมีรสนิยมทางเพศและตัวตนทางเพศในแบบคนรักเพศเดียวกัน หมายเหตุ : ละคร		
อุปกรณ์: - สถานการณ์ตามที่กำหนดเพื่อเล่าให้กับผู้เข้าร่วมกิจกรรมฟัง - กระดาษฟลิปชาร์ท - มาร์คเกอร์ ขั้นตอนกิจกรรม :			

1. ระดมกลุ่มใหญ่ เรื่อง ถ้าถามเรื่องการตกแต่งอวัยวะเพศที่เรารู้จักมีอะไรบ้าง เขียนลงฟลิปชาร์ต
2. แบ่งฐาน 5 ฐาน โดยมี คำถามแต่ละฐานดังนี้
 - คิดว่าคนลักษณะแบบไหนบ้าง ที่ตกแต่งอวัยวะเพศ
 - ความต้องการของคนที่ตกแต่งอวัยวะเพศ คืออะไร
 - คิดว่าข้อดี ข้อเสียของการตกแต่งอวัยวะเพศคืออะไร
 - คิดว่าคู่ของคนที่ตกแต่งอวัยวะเพศ เขารู้สึกอย่างไร
 - ถ้าเพื่อนชวน หรือบังคับการตกแต่งอวัยวะเพศ เราจะทำอย่างไร
3. นำเสนอกลุ่มใหญ่

ข้อมูลเพิ่มเติม:

จำแนกประเภทศัลยกรรมเจ้าโลก

1. ผึงมุก - ถึงแม้ขั้นตอนการผึงมุกมันออกจะดูพื้นฐานสักหน่อย แต่ก็เจ็บไม่น้อยเลย อุปกรณ์ที่ทำคือ เราต้องนำตุตขวดแก้วที่หนาๆ มาฝนกับขอบอ่างในคุก ฝนจนให้มันกลมเกลี้ยง จากนั้นก็ใช้มีดโกนใบเล็กๆ ที่มีกระดาษห่อ ไม่ทราบว่าเป็นจินตนาการภาพกันออกหรือเปล่า มีดโกนแบบนี้ในเรือนจำก็หาไม่ได้หรอก แต่นักโทษบางรายมันก็ช่างไปสรรหามา จากนั้นก็กรีดจูนำเม็ดแก้วใส่เข้าไป มีทั้งมุกกลม มุกแคปซูล ฯลฯ พอใส่เข้าไปแล้วต้องบังคับเลื่อนมุกไปมาในอวัยวะเพศ ซึ่งมันเจ็บมากๆ เนื้อข้างในต้องฉีกขาด กว่าจะรักษาหายกินเวลาไปร่วมเดือน
2. ผ่าเบนซ์ - ขั้นตอนการทำเหมือนจะง่ายแต่เจ็บนะ เพราะมีดต้องกรีดที่เปลือกอวัยวะเพศแบ่งเป็น 3 แฉก เหมือนตราสัญลักษณ์รถเบนซ์ ก็ใช้มีดโกนแบบเดียวกัน ใช้เวลาร่วมเดือนเหมือนกันกว่าจะหาย
3. ยกโพล์ - กรีดปลายอวัยวะเพศบนล่างให้ฉีกออกจากกัน เมื่ออวัยวะเพศแข็งตัว ก็จะทำให้บานออก มีขนาดเหมือนจะใหญ่ขึ้น ระยะเวลาการรักษาแผลนานร่วมเดือน
4. ยกดอก - ยกดอกนี้เราต้องกรีดหมดเลยเป็นแฉกๆ รอบๆ ปลายอวัยวะเพศ เพื่อให้มันกระจายเป็นดอกๆ บานออก ระยะเวลาการรักษาแผลนานร่วมเดือน
5. ฉีดมะกอก - ใช้น้ำมันมะกอก ก็จะใช้สลิคเซ็มฉีดยานี้แหละ ฉีดเข้าไปในอวัยวะเพศให้มันใหญ่ขึ้น ไม่ได้เจ็บเหมือนการกรีด และระยะเวลาการรักษาก็หายไวกว่า

ฉายภาพการผึงมุกแบบต่างๆ

ครั้งที่ 4	เวลา 2-3 ชั่วโมง
โจทย์ • เยาวชนไม่คิดว่าตัวเองจะมีโอกาสเสี่ยงต่อการรับเชื้อเอชไอวี โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์	
เนื้อหาหลัก • การแพร่ระบาดของเอชไอวีเอดส์ โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์,ทางเลือกในการป้องกัน • การอยู่ร่วมกัน,เอดส์รักษาได้ • ปรีกษาก่อนตรวจ/สิทธิประโยชน์การรักษา การรักษาผลลบตลอดไป	
วัตถุประสงค์ • เพื่อให้เยาวชนมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการแพร่ระบาดของเชื้อเอชไอวี/เอชไอวี • เพื่อให้เยาวชนเข้าใจและวิเคราะห์ความเสี่ยงของตนเองได้	การเปลี่ยนแปลงที่อยากเห็น • เยาวชนรู้การแพร่ระบาดเชื้อ เอชไอวีเอดส์ STI • เยาวชนมีความรู้และวิเคราะห์ความเสี่ยงของตนเองได้ • เยาวชนรู้สิทธิของตนเองเรื่องเพศ แนะนำไปสู่การรับบริการที่เหมาะสมกับตนเอง จะรู้ได้อย่างไรว่าเปลี่ยน • เยาวชนเข้ารับบริการตรวจเลือดโดยสมัครใจ • เยาวชนสามารถบอกสิทธิตนเองที่เกี่ยวข้องกับเรื่องเพศได้ • เยาวชนสามารถบอกแหล่งบริการที่เกี่ยวข้องกับเรื่องเพศได้
กิจกรรมที่เลือกใช้ 1. <u>กิจกรรมแล่นน้ำ</u> 2. <u>กิจกรรมวิเคราะห์ความเสี่ยง</u> ดูรายละเอียดการดำเนินกิจกรรมในแนวทางกิจกรรมในเล่ม	

ครั้งที่ 5	เวลา 3-5 ชั่วโมง
โจทย์ เยาวชนรู้สึกว่ตนเองไม่มีคุณค่า ไร้ตัวตน	
เนื้อหาหลัก การสร้างความตระหนักในคุณค่าตนเอง ● การเดินทางของชีวิต ● ดอกไม้ ● ลักษณะที่น่าชื่นชม ● คุณค่าของฉันอนาคตของฉัณ(วางแผนอนาคต)	
วัตถุประสงค์ ● เพื่อให้เยาวชนเข้าใจคุณค่าของตนเอง รู้ว่ตนเองมีค่ารักตนเอง	การเปลี่ยนแปลงที่อยากเห็น ● รู้ว่ตนเองมีค่า รักตนเอง จะรู้ได้อย่างไรว่เปลี่ยน ● วางอนาคตของตนเอง บอกว่จะดูแลตนเองอย่างไร
ขั้นตอนการพูดคุย/การทำกิจกรรม ● การเดินทางของชีวิต เพื่อให้ผู้เข้าร่วม ได้เข้าใจว่ คนที่เกิดมามีทุนของชีวิตไม่เท่ากัน จุดสุดท้ายของชีวิตก็ไม่เท่ากัน ขึ้นอยู่กับการกระทำของตนเอง ที่เลือกทำ และมีผลต่ออนาคตของตนเอง วัสดุ กระดาษ 2 หน้า เอ4 ทำบัตรคำ จำนวน 4 บัตรคำ ปากกาเคมี กระดาษบุฟ กระดาษขาว บัตรคำ มีดมา มีดไป,สว่างมา มีดไป,มีดมา สว่างไป,สว่างมา สว่างไป ขั้นตอน 1. นำบัตรคำขึ้นมามีละใบ ถามว่ น่องคิดว่มีความหมายเกี่ยวกับคนเรอย่างไร สามารถพูดคุยได้ที่ละคำถาม และใช้คำอธิบายของน่องสรุปรวม มีดมา มีดไป คือ บุคคลที่เกิดมามีอุปการะคุณติดตัว ช่วงที่มีชีวิตอยู่ก็ไม่เคยละกิเลส ทำบุญสร้างบารมี ครันตายไปกิเลสจึงชักนำไปยังภพภูมิต่ำ สว่างมา มีดไป คือ บุคคลที่แม้จะเกิดมามีบุญบารมีในอดีตชาติ แต่กลับใช้ชีวิตในทางเสื่อม เมื่อตายไปกิเลสที่พอกหนาในจิตใจ จึงชักนำไปยังภพภูมิต่ำ มีดมา สว่างไป คือ บุคคลที่เกิดมามีอุปการะคุณติดตัว เพราะผลกรรมในอดีต แต่ใช้ชีวิตเพื่อขัดเกลากิเลส สร้างแต่คุณงามความดี เมื่อตายไปบุญบารมีจึงนำไปสู่ภพภูมิที่สูงขึ้น	

สว่างมา สว่างไป คือ บุคคลที่เกิดมาพร้อมกับบุญบาปมีแต่ชาติปางก่อน แต่ก็ไม่ประมาทชีวิต
หมั่นละ เลิกกิเลส เมื่อตายจากไปจึงไปสู่ภพภูมิที่ดียิ่งขึ้น

สรุป ทั้งหมดนี้คือการเดินทางของชีวิตของผู้คน เริ่มต้นไม่เหมือนกัน และสิ้นสุดแตกต่างกัน
ขึ้นอยู่กับ การกระทำของบุคคล

• ดอกไม้

วัตถุประสงค์: เพื่อให้ผู้เข้าร่วมเห็นความสำคัญ เข้าใจ และให้คุณค่าของตนเองและความสำคัญของการ
พัฒนาและรวมกลุ่ม

อุปกรณ์

1. ดอกไม้ เช่น กุหลาบ ดอกบัว ดอกรัก ดอกหญ้า ใบเตย ดอกมะลิ เป็นต้น หรือดอกไม้ ใบไม้
ที่หาได้
2. ภาชนะใส่ดอกไม้ขนาดใหญ่
3. กระดาษฟลิปชาร์ต
4. ปากกาเคมี
5. กระดาษขาว

ขั้นตอน

1. ให้ผู้เข้าร่วมเลือกดอกไม้ คนละ 1 ชนิด โดยแบ่งให้ดอกไม้แต่ละชนิดเฉลี่ยเท่า ๆ กัน
2. ให้ผู้เข้าร่วมเข้ากลุ่มตามดอกไม้ที่ตนเองเลือก
3. ให้ผู้เข้าร่วม บอกประโยชน์ของดอกไม้ที่ตนเองได้รับ และเหตุผลว่าเพราะอะไรถึงได้เลือก
ดอกไม้ชนิดนั้น ๆ โดยเขียนบนกระดาษฟลิปชาร์ต ออกมานำเสนอ
4. กำหนดกติกา ให้ทุกคนเอาดอกไม้มาใส่ในภาชนะที่เตรียมไว้ โดยถ้าใครนั่งช้าจะต้องรับ
รางวัล
5. ชวนคิดชวนคุย ให้สมาชิกดูดอกไม้ที่ทุกคนเอามาใส่ภาชนะ มีสภาพอย่างไร และให้มอง
ย้อนไปถึงประโยชน์ และเหตุผลในการเลือกดอกไม้ แต่พอมาใส่ภาชนะเพราะอะไรดอกไม้
ถึงไม่ได้งามมอง ในบางซอกก็ชำ หัก งอ เป็นเพราะอะไรโดยให้สมาชิกช่วยกันระดมสมอง
6. ให้สมาชิกมาช่วยกันจัดใหม่ให้สวยงาม
7. วิทยากรสรุป

สรุป

1. ของแต่ละอย่างมีคุณค่าในตัวเอง เปรียบเสมือนคนทุก ๆ คน ก็มีคุณค่า ไม่ว่าเขาคนไหน
จะเป็นใคร ผู้หญิง หรือ ผู้ชาย เกย์ กระเทยทอมดีผู้ต้องหา นักโทษ ประเด็นหลัก “คนเรา

ทุกคนมีคุณค่าในตัวเอง ไม่ว่าเขาคนนั้นจะเป็นใคร หน้าตา รูปร่างอย่างไร และในคุณค่าของตนเองจำเป็นหรือไม่ที่ต้องเหมือนคนอื่น”

2. แต่การจะให้คน หรือสังคม มองว่ามีคุณค่า หรือไม่ จำเป็นที่จะต้องมีการกระบวนกรในการสร้างการยอมรับจากคนอื่น ๆ เช่น การช่วยเหลือกิจกรรมในชุมชน การรับผิดชอบต่อตนเอง และครอบครัว หรือปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเอง เป็นต้น
3. ถามต่อว่า คิดว่าตนเองมีคุณค่าอย่างไร (ทุกคน) ที่มงานบันทึกลงกระดาษรูป
4. น้องได้เรียนรู้อะไรจากการทำกิจกรรมนี้

● ลักษณะที่น่าชื่นชม

วัตถุประสงค์ เพื่อให้ผู้เข้าร่วมได้รู้จักตนเองมากขึ้น และสร้างความภาคภูมิใจในตนเอง ยอมรับคนอื่น
วัสดุ กระดาษเท่าจำนวนผู้เข้าร่วม ดินสอเท่ากับจำนวนผู้เข้าร่วม เทปกาว
ขั้นตอน

1. อธิบายเรื่อง แต่ละคนมีคุณลักษณะที่น่าชมเชย หรือข้อที่ดีมากมาย บางครั้งตนเองก็มองไม่เห็น แต่คนอื่นมองเห็น กิจกรรมนี้ จะชี้ให้เห็นถึงคุณลักษณะของเราที่น่าชมเชย เพื่อให้เรารู้สึกดีกับตนเอง

2. ให้ผู้เข้าร่วมเขียนชื่อตนเองลงบนหัวกระดาษ แล้วเอาติดใส่หลังของตนเองไว้

3. ทำวงกลมเมื่อเป่านกหวีดให้จับคู่และเขียนสิ่งที่ดีๆลงบนกระดาษข้างหลังของคู่ 1 ข้อ และสลับกันเขียน เมื่อเสร็จแล้ว ให้เปลี่ยนคู่ ทำแบบเดิม แต่ไม่ควรซ้ำข้อความเดิม จนครบ 5 ข้อ

4. เมื่อเสร็จแล้วให้นั่งลง ขออาสาสมัคร 1 คน เอากระดาษออกมาอ่าน แล้วหาคนเขียนถามเหตุผลว่า ทำไมจึงเลือกข้อดีนั้น

อภิปราย - ข้อดีที่ตนเองเลือก คืออะไร อย่างไร

- ทำไมจึงคิดว่าข้อดีของตนเอง

- เราพอใจในข้อดีที่เพื่อนเขียนไว้หรือไม่

- ข้อดีที่เขียนให้เพื่อน และที่เพื่อนเขียนให้เรานั้น เหมาะสมหรือไม่ เพราะอะไร

- เราเคยสังเกตข้อดีของตนเองมาก่อนหรือไม่ มีคนเคยชื่นชมเราหรือไม่

- เวลามีคนชม เรารู้สึกอย่างไร

- การชมเชยคนอื่นน้องคิดว่า มีประโยชน์หรือไม่ อย่างไร

น้องได้เรียนรู้อะไรจากกิจกรรมนี้

● คุณค่าของฉัน และอนาคตของฉัน (วางแผนอนาคต)

วัตถุประสงค์ เพื่อให้ผู้เข้าร่วมระลึกตนเอง ยอมรับในตนเอง รู้ตัวตนของตนเอง มีเป้าหมายในชีวิต

วัสดุอุปกรณ์ กระดาษรูป ปากกาเคมี ขนมหางวัล

ขั้นตอน

1. ให้แบ่งกลุ่มๆละ 4-5 คน แล้วช่วยกันเขียน “สิ่งที่เป็นฉัน” คนละประโยค ฉันมีข้อดีอย่างไร มีข้อเสียอะไรบ้าง

2. สิ่งที่คุณอยากเป็น (อาชีพการงาน อนาคต)

3. ตอนนี้ฉันทำอะไรบ้างเพื่อตนเองและพ่อแม่

4. ฉันอยากเพิ่มเติมอะไรเพื่อให้พ่อแม่ คุณครูรักฉันมากขึ้น และฉันจะมีอนาคตตามที่หวังไว้

คุณค่า	น้อง ก	น้อง ข	น้อง ค	น้อง ง	จ
ฉันเป็นคนอย่างไร					
สิ่งที่คุณอยากเปลี่ยนแปลงตนเอง					
สิ่งที่คุณอยากจะทำเพื่อตนเองและพ่อแม่มีอะไรบ้าง					
อนาคตของฉัน					
อยากทำอะไรเพิ่มเติมบ้าง					

กิจกรรมเกี่ยวกับบทบาทหญิงชาย

กิจกรรม	บทบาททางเพศ ไม่ใช่เพศ
วัตถุประสงค์:	1. เพื่อให้เยาวชนได้เข้าใจความแตกต่างระหว่างเพศและบทบาททางเพศ 2. เพื่อให้เยาวชนได้รู้จักทัศนคติทั่วไปของกลุ่มในสังคมเกี่ยวกับเรื่อง บทบาททางเพศ
เวลา:	30 นาที
ขนาดของกลุ่ม:	ทำกิจกรรมนี้กับกลุ่มใหญ่ โดยให้แบ่งหน้ากระดาษเป็น 3 แถวสำหรับ คำถามแต่ละส่วน
อุปกรณ์:	กระดาษฟลิปชาร์ต มาร์คเกอร์
ขั้นตอนกิจกรรม:	1. แบ่งกระดาษออกเป็นสามส่วนตามแนวยาว (หนึ่งแผ่นต่อ 1 แถว)

2. เขียนหัวข้อของแถวแรกว่า ผู้หญิง และปล่อยให้หัวข้อของอีก 2 แถวที่เหลือว่างไว้ก่อน
3. ให้เยาวชนระบุ บุคลิกลักษณะ อุปนิสัย ความสามารถ และบทบาท คุณสมบัติ ที่มักจะเกี่ยวพันหรือเชื่อมโยงถึงผู้หญิง ซึ่งสิ่งต่าง ๆ เหล่านี้อาจรวมถึงคุณสมบัติที่เกิดบ่อยในชุมชน หรือในความคิดของพวกเขาเอง
4. หลังจากนั้นให้ใส่หัวข้อของแถวที่สามว่า ผู้ชาย และให้เยาวชนระบุ บุคลิกลักษณะ อุปนิสัย ความสามารถ และบทบาท คุณสมบัติ ที่มักจะเกี่ยวพันหรือเชื่อมโยงถึงผู้ชาย
5. ถ้าเยาวชนไม่ได้ให้คำตอบที่แสดงด้านบวกหรือลบของบุคลิกลักษณะ อุปนิสัยหรือบทบาท สำหรับทั้งสองเพศ ให้ผู้นำกลุ่มช่วยเติมเพื่อให้มีทั้งด้านบวกและลบในแถวคำตอบดังกล่าว
6. ถ้าเด็กและเยาวชนไม่ได้กล่าวถึงลักษณะทางชีวภาพ เช่น ทรงอก อวัยวะ ช่องคลอด เชื้ออสุจิ ก็ให้เพิ่มเติมด้วยเช่นกัน
7. ถึงตอนนี้ให้สลับหัวข้อที่เขียนไว้เดิมระหว่างผู้หญิงและผู้ชาย (ช่องที่เขียนผู้หญิงเดิมให้เปลี่ยนเป็นผู้ชาย และช่องที่เขียนผู้ชายเดิมให้เปลี่ยนเป็นผู้หญิง) และเปิดการอภิปรายว่าอันที่จริงแล้วผู้ชายสามารถแสดงอาการหรือมีลักษณะที่ควรเป็นของผู้หญิง และผู้หญิงสามารถแสดงอาการหรือมีลักษณะที่ควรเป็นของผู้ชายได้หรือไม่ (ทั้งนี้ไม่เกี่ยวกับกลุ่มรักร่วมเพศ) อาการ
8. ส่วนที่ไม่สามารถเปลี่ยนกันได้/ใช้แทนกันได้ ซึ่งส่วนใหญ่เป็นลักษณะทางกายภาพ ส่วนนี้ก็จะอยู่แถวกลางภายใต้หัวข้อ “เพศ”
9. สรุปและอภิปราย

อภิปราย:

1. จากการที่เราได้เรียนรู้ร่วมกันแล้วว่า เพศ และบทบาททางเพศแตกต่างกันอย่างไร พวกเราคิดว่าจริง ๆ แล้วมีลักษณะหรือการกระทำอะไรบ้างที่เราเขียนไว้ว่าเป็นการกระทำของผู้หญิง แต่ก็มีเหมือนกันที่การกระทำหรือลักษณะเหล่านี้แสดงออกหรือกระทำโดยผู้ชาย ยกตัวอย่าง
2. จากการที่เราได้เรียนรู้ร่วมกันแล้วว่า เพศ และบทบาททางเพศแตกต่างกันอย่างไร พวกเราคิดว่าจริง ๆ แล้วมีลักษณะหรือการกระทำอะไรบ้างที่เราเขียนไว้ว่าเป็นการกระทำของผู้ชาย แต่ก็มีเหมือนกันที่การกระทำหรือลักษณะเหล่านี้แสดงออกหรือกระทำโดยผู้หญิง ยกตัวอย่าง

**ประเด็นสำคัญ
สำหรับสรุปท้าย**

คำอธิบาย:

3. จริง ๆ แล้วบทบาททางเพศมีการเปลี่ยนแปลงไปตามการเปลี่ยนของ
กระแสสังคมหรือไม่ อย่างไร ยกตัวอย่าง
หลาย ๆ การกระทำหรือการแสดงออกซึ่งแต่เดิมมักแสดงหรือกระทำโดย
ผู้ชายนั้น ในปัจจุบันการกระทำหรือการแสดงออกนั้นบางอย่างก็กระทำโดย
ผู้หญิงได้เช่นกัน แต่ทั้งนี้แล้วแต่ความเหมาะสมของค่านิยม โอกาสและ
สถานที่
เพศ หมายถึงลักษณะทางร่างกาย/สรีระ ที่ทำให้เราทราบว่าคนนั้นเป็น
ผู้หญิงหรือผู้ชาย

บทบาททางเพศ หมายถึง การเผยแพร่ความคิดและความคาดหวังอย่าง
กว้างขวางเกี่ยวกับผู้หญิงและผู้ชาย ทั้งนี้รวมถึงความคิดเกี่ยวกับ
คุณลักษณะของเพศหญิงหรือผู้ชาย ความเป็นผู้หญิง คุณลักษณะของเพศ
ชายหรือผู้ชาย ความเป็นผู้ชายที่เป็นแบบฉบับเกี่ยวกับความสามารถ และ
มักรวมถึงความคาดหวังที่มีอยู่อย่างปกติว่าผู้หญิงและผู้ชายควรทำอย่างไร
ในสถานการณ์ต่าง ๆ ความคิดและความคาดหวังต่าง ๆ นี้เรียนรู้มาจาก
ครอบครัว เพื่อน ทักษะของผู้เฒ่า ศาสนาและสถาบันทางวัฒนธรรม โรงเรียน
สถานที่ทำงาน การโฆษณาและสื่อ สิ่งต่าง ๆ เหล่านี้สะท้อนและมีผลต่อ
บทบาท สถานภาพทางเศรษฐกิจ เศรษฐกิจ และอำนาจทางการเมืองของ
ผู้หญิงและผู้ชายที่แตกต่างกันในสังคม

ผู้หญิง	เพศ	ผู้ชาย

สิทธิทางเพศ คือสิทธิของบุคคลที่จะ

- ตัดสินใจด้วยตนเองอย่างมีความรับผิดชอบต่อเรื่องเพศ
- อีสรระจากการถูกเลือกปฏิบัติ ถูกบังคับและถูกทำร้ายทารุณทางเพศตลอดช่วงชีวิตและทุกครั้งที่มีเรื่องเพศเข้ามาเกี่ยวข้อง
- ได้รับความเสมอภาค ความเคารพ การให้เกียรติและรับผิดชอบร่วมกันในการมีความสัมพันธ์ทางเพศและสุขภาวะอนามัยเจริญพันธุ์

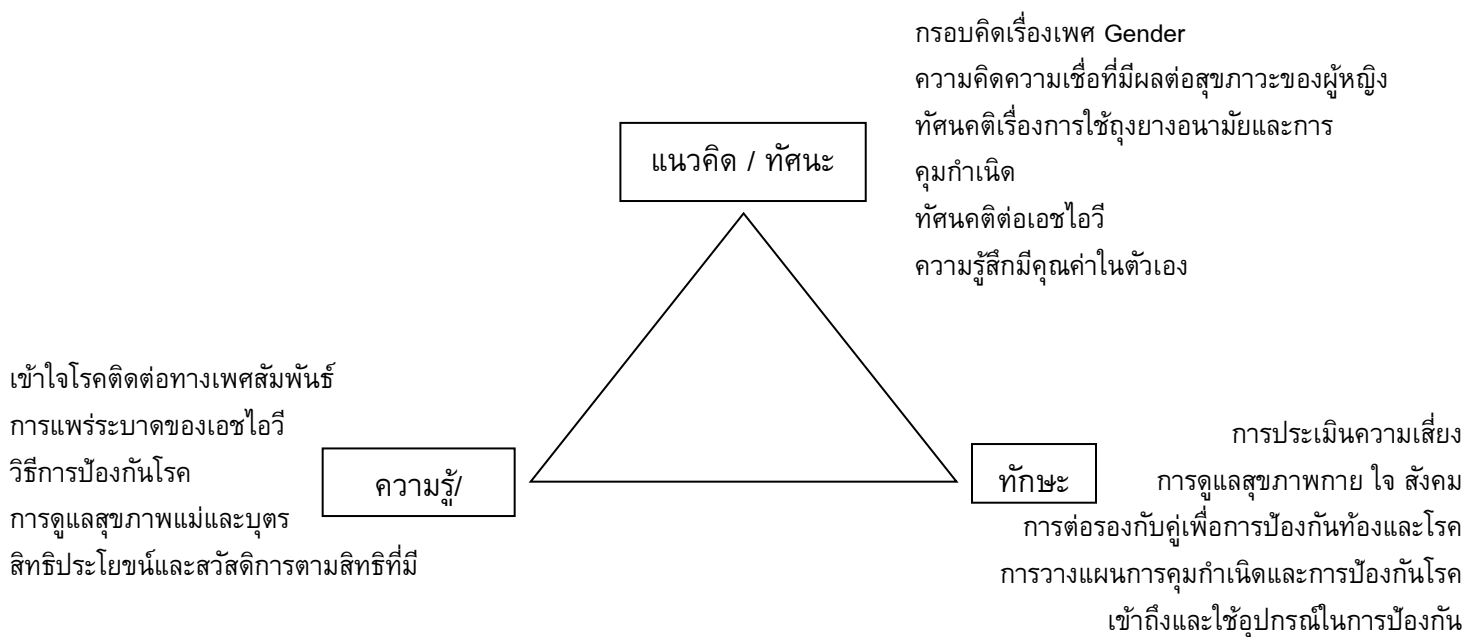
สิทธิทางเพศ (Sexual Rights)

- การได้รับการศึกษาในเรื่องเพศวิถี

- การให้ความเคารพในเนื้อตัวร่างกาย
- การเลือกคู่ครอง
- ตัดสินใจที่จะมีเพศสัมพันธ์ทางเพศที่จะเกิดขึ้น
- ยินยอมพร้อมใจที่จะตัดสินใจแต่งงาน
- การตัดสินใจว่าจะมีลูกหรือไม่ เมื่อใด อย่างไร
- เต็มใจ ฟังพอใจและปลอดภัยในชีวิตทางเพศ

3.การจัดการเรียนรู้ในกลุ่มหญิงตั้งครรภ์ คลินิก ANC

กิจกรรมสำหรับหญิงตั้งครรภ์ มีฐานคิดในการออกแบบเนื้อหากิจกรรมทั้งหมด 8 ครั้ง ภายใต้แนวคิด 3 ด้านหลัก ได้แก่ ทศนคติ การเสริมทักษะและข้อมูลความรู้ และครอบคลุมมิติสุขภาพด้านกาย จิต สังคม ดังนี้



ครั้งที่	เนื้อหารายละเอียดกิจกรรม
1	-สร้างสัมพันธภาพ / สร้างความไว้วางใจ / ประเมินทัศนคติ / จูนเป้าหมาย / ความต้องการ / การนัดหมาย / แผนการร่วมกิจกรรม
2	-การประเมินความเสี่ยงต่อการติดเชื้อ / ความรู้เดิม / ความเชื่อ / ความรู้เรื่องการติดเชื้อ / ช่องทางการติดเชื้อและการอยู่ร่วมกัน

3	-ประเมินความเสี่ยง / ความรู้ / ข้อมูลเรื่องสิทธิแม่และบุตร / สวัสดิการต่างๆ
4	-ความคิดความเชื่อเรื่องเพศที่มีผลต่อความปลอดภัยของผู้หญิง(บทบาทชายและหญิง) / ทักษะการสื่อสารเรื่องความต้องการกับคู่
5	-การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย / ความคิด / ความเชื่อ / การปฏิบัติตัวขณะตั้งครรภ์ / การดูแลห้วนม/ ท้องลาย / โภชนาการและการออกกำลังกาย/ ความภาคภูมิใจในตัวเองและร่างกาย
6	-เยี่ยมบ้าน / ความสัมพันธ์ในครอบครัว / บริบทครอบครัว / การวางแผนการดูแลบุตร / ประเมินความเสี่ยง / การป้องกัน
7	-เยี่ยมแม่และลูก / วางแผนครอบครัว / การคุมกำเนิดและการป้องกัน / สุขภาพผู้หญิงหลังคลอด / ปัญหาหลังคลอดภาวะวิตกกังวล
8	-การเปลี่ยนแปลงเมื่ออยู่ร่วมโครงการ / ข้อเรียนรู้ในการอยู่ร่วมโครงการ / ข้อเสนอแนะ

กิจกรรมครั้งที่ 1

ชื่อกิจกรรม แรกพบ	เวลา 30-45 นาที
เป้าหมาย สร้างพันธภาพ + ความไว้วางใจ เนื้อหาหลัก - ประเมินทัศนคติ, ชี้แจงวัตถุประสงค์ สำนวญความต้องการร่วม ตั้งเป้าหมาย - จัดทำแผนกิจกรรม และชี้แจงการนัดหมาย	
วัตถุประสงค์ - ทำความรู้จัก สานสัมพันธ์ภาพ - ชี้แจงวัตถุประสงค์ สถานการณ์ความเสี่ยง	การเปลี่ยนแปลงที่อยากเห็น - หญิงตั้งครรภ์สนใจเข้าร่วมโครงการอย่างต่อเนื่อง - ทราบแผนการนัดหมาย เข้าร่วมกิจกรรม
	จะรู้ได้อย่างไรว่าเปลี่ยน - แผนบันทึกการนัดหมาย (สมุดประจำตัว) - ใบยินยอมเข้าร่วมกิจกรรม - แบบสำรวจความสนใจ / เนื้อหาความรู้ที่สนใจ
ขั้นตอน / กระบวนการ 1. Check in สำนวญความรู้สึกร่วมในการเรียนรู้ 2. กิจกรรมสร้างสัมพันธ์ภาพและความไว้วางใจ 3. แนะนำหลักสูตร / กิจกรรมตลอดโครงการที่อยู่ร่วมกัน 4. ทำแบบประเมินความรู้ / ความสนใจ / ความคาดหวัง 5. แจกสมุดบันทึก	

กิจกรรมครั้งที่ 2

ชื่อกิจกรรม รู้จักโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์และการป้องกัน	เวลา 45 นาที
เป้าหมาย ได้ความรู้เรื่อง STIS และทราบช่องทางการติดเชื้อ และรู้วิธีการป้องกัน/การรักษา เนื้อหาหลัก การประเมินความเสี่ยงต่อการติดเชื้อ / ความรู้เดิม / ความเชื่อ / ความรู้เรื่องการติดเชื้อ / ช่องทางการติดเชื้อโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์และการอยู่ร่วมกับเชื้อเอชไอวี	
วัตถุประสงค์ ผู้หญิงฝากครรภ์และคู่ มีความรู้เรื่องโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ และประเมินความเสี่ยงต่อการติดเชื้อของตัวเองได้	การเปลี่ยนแปลงที่อยากเห็น ผู้หญิงเข้าใจและตัดสินใจเรื่องการป้องกัน เลือกรักษาของตัวเอง และสามารถประเมินความเสี่ยงของตัวเองได้
	จะรู้ได้อย่างไรว่าเปลี่ยน - การประเมินผ่านการทำแผ่นชุด - การรับรู้การป้องกัน - แบบประเมินความเข้าใจเรื่อง STIS
ขั้นตอน / กระบวนการ 1. กิจกรรมทักทาย / ทำความรู้จัก 2. ทำแบบประเมิน ก่อนการอบรม หลังการอบรม 3. สถานการณ์การระบาดด้าน HIV / STIS 4. ช่องทางการติดเชื้อ / การแพร่ระบาด 5. ข้อมูลโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ / วิธีการป้องกัน / การรักษา 6. สรุปการเรียนรู้ในสมุดบันทึก / post – test 7. นัดหมาย ครั้งต่อไป / คอยเนื้อหาอะไร	

กิจกรรมครั้งที่ 3

ชื่อกิจกรรม ชุดสิทธิประโยชน์ / สวัสดิการ	เวลา 45 นาที
เป้าหมาย กลุ่มหญิงฝากครรภ์และคู่ รู้และเข้าถึงสิทธิหญิงตั้งครรภ์และบุตร เนื้อหาหลัก การประเมินความเสี่ยง สิทธิในการตรวจเลือดฟรีปีละ 2 ครั้ง / ความรู้และข้อมูลเรื่องสิทธิประโยชน์สำหรับแม่และบุตร สวัสดิการที่มี	
วัตถุประสงค์	การเปลี่ยนแปลงที่อยากเห็น

ผู้หญิงฝากครรภ์และคู่ รู้ถึงสิทธิประโยชน์และสวัสดิการที่พึงได้รับตามกฎหมายกำหนด	สามารถวางแผนการเข้าถึงสวัสดิการ ทราบขั้นตอนการเข้าถึงสิทธิต่าง ๆ ยื่นรับสิทธิและการเข้าถึงสิทธิที่มี
	จะรู้ได้อย่างไรว่าเปลี่ยน - Check list สิทธิสวัสดิการและสิทธิประโยชน์ -บันทึกสิทธิ/สวัสดิการของตนเองในสมุดบันทึก
<u>ขั้นตอน / กระบวนการ</u> 1. ทบทวนความรู้ครั้งที่ผ่านมา 2. ประเมินเรื่องการป้องกัน / ความเสี่ยง 3. ให้ข้อมูล ชุดสิทธิประโยชน์และสวัสดิการ 4. ชวนผู้หญิงตั้งครรภ์ตรวจสอบสิทธิสิทธิที่มี 5. บันทึกข้อเรียนรู้ในสมุดบันทึกประจำตัว	

กิจกรรมครั้งที่ 4

<u>ชื่อกิจกรรม</u> Gender (บทบาท ชาย – หญิง) และผลกระทบต่อชีวิตทางเพศ	เวลา 45 นาที
<u>เป้าหมาย</u> เข้าใจความคิด ทศนคติและความเชื่อเรื่องเพศที่ส่งผลต่อชีวิตคู่ <u>เนื้อหาหลัก</u> ความคิดความเชื่อเรื่องเพศที่มีผลต่อความปลอดภัยของผู้หญิง(บทบาทชายและหญิง) - ทักษะการสื่อสารเรื่องความต้องการกับคู่	
<u>วัตถุประสงค์</u> ผู้หญิงและคู่มีความเข้าใจเรื่องบทบาท หญิง- ชาย ที่ส่งผลต่อชีวิตคู่และชีวิตทางเพศที่ปลอดภัย	<u>การเปลี่ยนแปลงที่อยากเห็น</u> ผู้หญิงและคู่เข้าใจและสามารถระบุความเชื่อเรื่องเพศที่ส่งผลกระทบต่อการมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัย และวางแผนการป้องกันร่วมกัน
	<u>จะรู้ได้อย่างไรว่าเปลี่ยน</u> - ข้อมูลจากการแลกเปลี่ยนในกลุ่มสนทนา - บันทึกแผนการดูแลสุขภาพร่วมกับคู่

ขั้นตอน / กระบวนการ

1. ทักทาย / ทบทวน / ความรู้เดิม
2. กิจกรรม Gender บทบาทหญิงชาย
3. ความคาดหวังของสังคมและครอบครัวต่อความเป็นชายความเป็นหญิง
4. การมีส่วนร่วมของชายและหญิง ต่อการดูแลกันและกัน / วางแผนดูแลลูก
4. การวางแผนชีวิตคู่ 5. ทำแบบบันทึกการเรียนรู้

กิจกรรมครั้งที่ 5

<u>ชื่อกิจกรรม</u> ดูแลสุขภาพแบบองค์รวม	เวลา 45 นาที
<u>เป้าหมาย</u> ภาควิชาใจในเนื้อตัวร่างกายของผู้หญิงตั้งครรภ์	
<u>เนื้อหาหลัก</u> การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย / ความคิด / ความเชื่อ / การปฏิบัติตัวขณะตั้งครรภ์ / การดูแลหัตถ์นม/ท้องลาย / โภชนาการและการออกกำลังกาย/ ความภาควิชาใจในตัวและร่างกาย	
<u>วัตถุประสงค์</u> ผู้หญิงรู้วิธีการดูแลเนื้อตัวร่างกายขณะตั้งครรภ์ การจัดการอารมณ์และความรู้สึกที่เกิดขึ้นขณะตั้งครรภ์จากภาวะการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย ภาวะจิตใจ และรู้วิธีลดผลกระทบต่อนตนเองและคนรอบข้าง การบริหารความสัมพันธ์ / คู่ / คนรอบข้าง	<u>การเปลี่ยนแปลงที่อยากเห็น</u> ผู้หญิงมีทักษะในการดูแลจัดการอารมณ์และความรู้สึกของตนเอง รวมถึงสามารถเตรียมความพร้อมด้านร่างกายและจิตใจต่อก่อนคลอด
	<u>จะรู้ได้อย่างไรว่าเปลี่ยน</u> บันทึกการเรียนรู้(สมุดบันทึก) และแบบประเมิน(ภาวะอารมณ์ของกรมสุขภาพจิต)
<u>ขั้นตอน / กระบวนการ</u>	
1. เช้คอุณหภูมิ / ความสัมพันธ์ในการเรียนรู้ 2. ระดมความคิดเห็น / ความกังวลต่อการเปลี่ยนแปลงสรีระ / อารมณ์ที่เกิดขึ้นส่งผล / วิธีการจัดการอารมณ์ผ่านประสบการณ์ที่ผ่านมา 3. แนวทางการดูแลสุขภาพหลังคลอด / โภชนาการและการออกกำลังกาย 4. เตรียมตัวคลอด / จัดการกับความกังวล 5. บันทึกความรู้ / ความรู้สึก	

กิจกรรมครั้งที่ 6

ชื่อกิจกรรม บริบทครอบครัว / การวางแผนดูแลสุขภาพ		เวลา 45 นาที
เป้าหมาย ช่วยผู้หญิงจัดการความสัมพันธ์ในครอบครัว / วางแผนสุขภาพ เนื้อหาหลัก การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย / ความคิด / ความเชื่อ / การปฏิบัติตัวขณะตั้งครรภ์ / การดูแลหัตถ์นม/ท้องลาย / โภชนาการและการออกกำลังกาย/ ความภาคภูมิใจในตัวเองและร่างกาย		
วัตถุประสงค์ -สำรวจความสัมพันธ์ในครอบครัวที่มีผลต่อการดูแลสุขภาพ ภาวะทางเพศของผู้หญิง		การเปลี่ยนแปลงที่อยากเห็น สามารถวางแผนในการรับมือกับภาวะเสี่ยง/กาย/จิต/สังคม และสามารถวางแผนการดูแลสุขภาพของตัวเองได้ จะรู้ได้อย่างไรว่าเปลี่ยน ข้อมูลสถานการณ์ความเป็นอยู่ภายในครอบครัว และแบบการประเมินความเสี่ยงและการป้องกัน
ขั้นตอน / กระบวนการ 1. เยี่ยมบ้าน / ติดต่อประสานการโทรสอบถาม 2. สำรวจ/สอบถามปัญหา / อุปสรรคในการเลี้ยงทารก/การมีส่วนร่วมของคู่และครอบครัว 3. ประเมินความเสี่ยง/แผนป้องกัน / สนับสนุนอุปกรณ์ที่จำเป็น/การวางแผนคุมกำเนิด 4. เตรียมความพร้อมในการเจาะเลือดก่อนคลอด 5. นัดหมายเยี่ยมเยียน 6. บันทึกการเรียนรู้		

กิจกรรมครั้งที่ 7

ชื่อกิจกรรม วางแผนเรื่องเพศและการป้องกัน		เวลา 45 นาที
เป้าหมาย ผู้หญิงมีแนวทาง / การป้องกันการติดเชื้อ HIV / การดูแลสุขภาพหลังคลอด เนื้อหาหลัก ผ่านกิจกรรมเยี่ยมแม่และลูก / วางแผนครอบครัว / การคุมกำเนิดและการป้องกัน / สุขภาพผู้หญิงหลังคลอด / ปัญหาหลังคลอดภาวะวิตกกังวล		
วัตถุประสงค์		การเปลี่ยนแปลงที่อยากเห็น

เพื่อให้ผู้หญิงมีแผนจัดการสุขภาพ / วางแผนการป้องกัน และการวางแผนครอบครัวได้	- เลือกและรับอุปกรณ์การป้องกัน / สามารถวางแผนการคุมกำเนิด / การป้องกันโรค / ร่วมการคุย
	<u>จะรู้ได้อย่างไรว่าเปลี่ยน</u> -การขอรับอุปกรณ์การป้องกันอย่างต่อเนื่อง -การตรวจเลือดหลังคลอด และ PCR แม่และบุตร
<u>ขั้นตอน / กระบวนการ</u> 1. ติดตามเยี่ยมบ้าน / นัดหมาย 2. ประเมินความต้องการ / การวางแผนป้องกัน 3. พูดคุยเรื่องปัญหาอุปสรรคในการต่อรองกับคู่เรื่องการดูแลบุตร / เรื่องเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัย 4. ให้ข้อมูลเพิ่มเติมเรื่องทางเลือกในการคุมกำเนิด/การป้องกันและแหล่งบริการใกล้บ้าน และช่องทางการช่วยเหลือ 5.บันทึกข้อเรียนรู้ในสมุดบันทึก	

กิจกรรมครั้งที่ 8

<u>ชื่อกิจกรรม</u> ติดตาม / ประเมินผล / สะท้อนการเรียนรู้	เวลา 45 นาที
<u>เป้าหมาย</u> ประเมินผลการเรียนรู้และการเปลี่ยนแปลง <u>เนื้อหาหลัก</u> การเปลี่ยนแปลงเมื่ออยู่ร่วมโครงการ / ข้อเรียนรู้ในการอยู่ร่วมโครงการ / ข้อเสนอแนะ	
<u>วัตถุประสงค์</u> เพื่อติดตามผลการเปลี่ยนแปลงและสนับสนุนการตัดสินใจของผู้หญิงในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมอย่างต่อเนื่อง	<u>การเปลี่ยนแปลงที่อยากเห็น</u> ผู้หญิงได้สะท้อนบทเรียนการอยู่ร่วมกันในโปรแกรม และมีความมั่นใจในการสื่อสารเรื่องเพศและการป้องกัน
	<u>จะรู้ได้อย่างไรว่าเปลี่ยน</u> สมุดบันทึกส่วนตัว ประสพการณ์จากการสนทนาแลกเปลี่ยน และแบบประเมินการเปลี่ยนแปลงในการร่วมโครงการ

ขั้นตอน / กระบวนการ

1. ทบทวนกระบวนการทั้งหมด / ค้นข้อมูล
2. จัดกลุ่มสนทนา เพื่อสะท้อน ข้อเรียนรู้การเปลี่ยนแปลงตัวเอง
3. ข้อเสนอแนะ ความคิดเห็นต่อกระบวนการ 4. แจกใบประกาศความริเริ่ม

4.แนวทางการจัดการเรียนรู้ในสถานประกอบการ

กลุ่มเป้าหมาย : ผู้หญิงอายุที่ทำงานอยู่ในร้านสะดวกซื้อ ที่ตั้งอยู่ในอำเภอบางละมุง จังหวัดชลบุรี

เป้าหมายโครงการ: ผู้หญิงมีชีวิตทางเพศที่ปลอดภัย และตระหนักถึงคุณค่าของตนเอง

ก่อนเริ่มกิจกรรมหลัก : สรุปรวข้อมูล		เวลา : 1 สัปดาห์
โจทย์ : การนำข้อมูลจากการสำรวจทำให้เกิดความเข้าใจในการออกแบบกระบวนการเรียนรู้ และเป็นข้อมูลในการต่อยอดงานด้านสุขภาพผู้หญิง		
เนื้อหาหลัก : วิเคราะห์กลุ่มเป้าหมายและพื้นที่ปฏิบัติการ		
1) บอกสถานที่ตั้งของสถานประกอบการ 2) เข้าใจวิถีชีวิตของกลุ่มเป้าหมาย		
วัตถุประสงค์: (A-S-K) 1) เพื่อสร้างความเข้าใจ กลุ่มเป้าหมายและที่ตั้งของ สถานประกอบการต่อการ ทำงานร่วม 2) เพื่อเข้าใจบริบท และวิถี ชีวิตของกลุ่มเป้าหมาย	การเปลี่ยนแปลงที่อยากเห็น: คนทำงานวิเคราะห์และใช้ข้อมูลที่สำรวจมาจัดการวางแผนการทำงาน จะรู้ได้อย่างไรว่าเปลี่ยน: (ตัวชี้วัดการเปลี่ยนแปลง) 1) จัดบริการ และกิจกรรมที่เหมาะสมกับช่วงเวลาและตัวของ กลุ่มเป้าหมาย	
การทำกิจกรรม / ขั้นตอนการพูดคุย		เวลา
การประชุมเชิงปฏิบัติการ เครื่องมือเก็บข้อมูล	- ชี้แจงวัตถุประสงค์ของการสำรวจข้อมูล - ทดลองใช้เครื่องมือเก็บข้อมูล เช่น แผนที่ ชุมชน / การสัมภาษณ์ / การตั้งคำถาม / การจัดบันทึก	ช่วงเย็น
กิจกรรมลงพื้นที่	- แบ่งกลุ่ม และพื้นที่ในการเก็บข้อมูล	ตามที่กลุ่มสะดวก
วิเคราะห์ข้อมูล	- ทิมพื้นที่ร่วมวิเคราะห์ข้อมูล	

กิจกรรมที่ 1 : รู้จักตนเอง		เวลา : 2 ชั่วโมง
โจทย์ : ตระหนักในคุณค่าของตนเองได้อย่างไร		
เนื้อหาหลัก : การรู้จักตัวเอง เห็นคุณค่าตัวเอง		
1) การประเมินความเสี่ยง (Pretest)		
วัตถุประสงค์: (A-S-K) - เพื่อสร้างทัศนคติในการให้คุณค่าตนเองในทางบวก	การเปลี่ยนแปลงที่อยากเห็น: -กลุ่มเป้าหมายได้ทบทวน ตรวจสอบว่าตัวเองมีความคิด ความเชื่อ เรื่องเพศแบบไหน -กลุ่มเป้าหมายมองเห็นศักยภาพ คุณค่าของตัวเอง	
	จะรู้ได้อย่างไรว่าเปลี่ยนแปลง: (ตัวชี้วัดการเปลี่ยนแปลง) -กลุ่มเป้าหมายเปิดใจและพร้อมที่จะสื่อสารเรื่องเพศกับคนทำงาน (สังเกตจากการร่วมกิจกรรม และการสื่อสารต่อเนื่องหลังจากจบกิจกรรม) -กลุ่มเป้าหมายมาขอปรึกษา หรือขออุปกรณ์ป้องกัน	
การทำกิจกรรม / ขั้นตอนการพูดคุย		เวลา
กิจกรรมทำความรู้จักตัวเอง	ใช้ดินน้ำมันปั้น แทนความเป็นตัวเอง และแลกเปลี่ยนในกลุ่มเพื่อนที่เข้าร่วมกิจกรรม (กิจกรรมตัวเราในตัวเอง)	45 นาที
กิจกรรม “คุณคือใคร”	โดยใช้กระดาษโพสอิท 10 คำตอบ เพิ่มแนวคิดเรื่อง คุณค่าหลัก คุณค่ารอง (ผ่านกิจกรรม)	
พักเบรก		15 นาที
กิจกรรม “เส้นทางชีวิต”	ใช้เครื่องมือ Timeline บอกเล่าตั้งแต่เกิดจนปัจจุบัน (20 นาที) จับคู่เล่าให้เพื่อนฟัง (พูดคู่ละ 6 นาที)	
Reflection	เขียนลง การ์ด (เพื่อรวบรวมการเรียนรู้) คำถาม - วันนี้รู้สึกอย่างไรกับการเข้าร่วมกิจกรรม - ได้เรียนรู้อะไรที่เป็นเรื่อง (เกิดความคิดใหม่)	

	- สิ่งใดที่สามารถนำกลับไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน	
--	---	--

กิจกรรมที่ 2 : บทบาทชาย หญิง (Gender)		เวลา : 2 ชั่วโมง
โจทย์ : บทบาทชาย หญิง (Gender) ส่งผลต่อความเป็นเราอย่างไร		
เนื้อหาหลัก : เข้าใจโครงการสังคมที่เป็นตัวกำหนดบทบาท หน้าที่ ความคาดหวัง ความคิดความเชื่อ ชาย-หญิง		
วัตถุประสงค์: (A-S-K) - เพื่อสร้างทัศนคติในการให้คุณค่าตนเองในทางบวก	การเปลี่ยนแปลงที่อยากเห็น: -เข้าใจที่มาของความคิด ความเชื่อ ทัศนคติของตัวเองต่อเรื่อง -เชื่อมโยงวิเคราะห์ได้ว่าบทบาทหญิงชายที่ได้ทำความเข้าใจมีส่วนหรือมีผลอะไรบ้างต่อการดำเนินชีวิตของตนเอง เชื่อมโยงกับเรื่องเอตส์และท้องอย่างไร	
	จะรู้ได้อย่างไรว่าเปลี่ยนแปลง: (ตัวชี้วัดการเปลี่ยนแปลง) -กลุ่มเป้าหมายเปิดใจและพร้อมที่จะสื่อสารเรื่องเพศกับคนทำงาน (สังเกตจากการร่วมกิจกรรม และการสื่อสารต่อเนื่องหลังจากจบกิจกรรม) -กลุ่มเป้าหมายมาขอปรึกษา หรือขออุปกรณ์ป้องกัน	
การทำกิจกรรม / ขั้นตอนการพูดคุย		เวลา
กิจกรรมทำความรู้จักตัวเอง	ใช้ดินน้ำมันปั้น แทนความเป็นตัวเอง และแลกเปลี่ยนในกลุ่มเพื่อนที่เข้าร่วมกิจกรรม (กิจกรรมตัวเราในตัวเอง)	45 นาที
กิจกรรม “คุณคือใคร”	โดยใช้กระดาษโพสอิท 10 คำตอบ เพิ่มแนวคิดเรื่อง คุณค่าหลัก คุณค่ารอง (ผ่านกิจกรรม)	
พักเบรก		15 นาที
กิจกรรม “เส้นทางชีวิต”	ใช้เครื่องมือ Timeline บอกเล่าตั้งแต่เกิดจนปัจจุบัน (20 นาที) จับคู่เล่าให้เพื่อนฟัง (พูดคู่ละ 6 นาที)	
Reflection	เขียนลง การ์ด (เพื่อรวบรวมการเรียนรู้) คำถาม	

	- วันนี้อยู่สักอย่างกับการเข้าร่วมกิจกรรม - ได้เรียนรู้อะไรที่เป็นเรื่อง (เกิดความคิดใหม่) - สิ่งใดที่สามารถนำกลับไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน	
กิจกรรมที่ 3 : ยินดีที่รู้จัก “โรค”		เวลา : 2 ชั่วโมง
โจทย์ : การรู้จัก HIV เอดส์ และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์		
เนื้อหาหลัก : ความรู้และความเข้าใจ HIV เอดส์ และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ 1) ความรู้และความเข้าใจ HIV เอดส์ และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ 2) การป้องกัน HIV เอดส์ และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ 3) ช่องทางการเข้าถึงบริการรักษา HIV เอดส์ และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์		
วัตถุประสงค์: (A-S-K) 1) เพื่อสร้างความรู้และความเข้าใจต่อ HIV เอดส์ และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ 2) เพื่อสร้างความรู้ในการป้องกัน HIV เอดส์ และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ 3) เพื่อสร้างความรู้ต่อช่องทางการเข้าถึงบริการรักษา HIV เอดส์ และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์	การเปลี่ยนแปลงที่อยากเห็น: - มีความรู้ ความเข้าใจ - มีทักษะในการประเมินความเสี่ยงและประเมินอาการเบื้องต้นของโรคได้	
	จะรู้ได้อย่างไรว่าเปลี่ยน: (ตัวชี้วัดการเปลี่ยนแปลง) - สามารถทำ post test ได้เพิ่มขึ้น - สามารถใช้เป็น ทำเป็น และเข้ามารับบริการจากแหล่งบริการได้	
การทำกิจกรรม / ขั้นตอนการพูดคุย		เวลา
HIV รู้ช่องทางการติดต่อ	-ดูขั้นตอน เนื้อหาจากแนวทางดำเนินงานและชุดกิจกรรม	
หลักการประเมินความเสี่ยง (QQR)		
ความต่างของ HIV กับ เอดส์		
โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ (ชื่อโรค / อาการของโรค / วิธีการรักษา)		
ช่องทางการเข้าถึงบริการ + สิทธิการรักษา		
กิจกรรมที่ 4 :		เวลา : 2 ชั่วโมง
โจทย์ : สิทธิประโยชน์ในระบบหลักประกันสุขภาพ ในเรื่องอนามัยเจริญพันธุ์ ให้รู้จักแหล่งบริการ		

เนื้อหาหลัก : การรู้จักช่องทางในการเข้าถึงข้อมูลเรื่องอนามัยเจริญพันธุ์ เพื่อนำไปสู่การตัดสินใจของกลุ่มเป้าหมาย 1) เข้าใจสิทธิประโยชน์หลักประกันสุขภาพ 2) รู้แหล่งบริการอื่นๆ นอกจากในพื้นที่พญา		
วัตถุประสงค์: (A-S-K) 1) เพื่อสร้างความเข้าใจในสิทธิประโยชน์หลักประกันสุขภาพ 2) เพื่อรับรู้แหล่งบริการอื่น ๆ นอกจากในพื้นที่พญา	การเปลี่ยนแปลงที่อยากเห็น: - มีความรู้ความเข้าใจในการใช้ประโยชน์สิทธิ - สามารถใช้สิทธิของตนเองได้อย่างถูกต้อง	
	จะรู้ได้อย่างไรว่าเปลี่ยน: (ตัวชี้วัดการเปลี่ยนแปลง) - การเข้ารับบริการในสถานบริการ - เข้ามารับคำปรึกษาใน HON Learning House	
การทำกิจกรรม / ขั้นตอนการพูดคุย		เวลา
กิจกรรม ทบทวนความรู้ “กิจกรรม 3”	ดูรายละเอียด เนื้อหา ขั้นตอนการจัดกิจกรรม ในแนวทางดำเนินงาน และชุดกิจกรรม และข้อมูลจำเป็นจากภาคผนวก	
นำเสนอกรณีตัวอย่าง + แลกเปลี่ยน		
บทบาทสมมติ และแลกเปลี่ยนกลุ่มย่อย / นำเสนอ		

กิจกรรม : ค่ายนักสื่อสารสุขภาวะ (ค่ายแกนนำ)		เวลา : 2 วัน 1 คืน
โจทย์ : สำรวจประเด็นที่อยากรู้เพิ่มเติม และออกแบบสื่อ		
เนื้อหาหลัก : การสร้างเครือข่ายนักสื่อสารสุขภาวะ และเครือข่ายสถานประกอบการในพื้นที่พญา 1) การสำรวจความรู้ที่ต้องการเพิ่ม 2) คืบข้อมูลจากกิจกรรม 4 ครั้งที่ผ่านมา 3) เรียนรู้ รูปแบบสื่อที่ใช้ในการนำเสนอเรื่องสุขภาวะทางเพศ		
วัตถุประสงค์: (A-S-K) 1) เพื่อสร้างเครือข่ายเพื่อนคนทำงานในสถานประกอบการในพื้นที่พญา 2) เพื่อจัดทำสื่อที่ใช้ในการนำเสนอเรื่องสุขภาวะทางเพศ	การเปลี่ยนแปลงที่อยากเห็น: - มีเครือข่ายเพื่อนช่วยเพื่อน	
	จะรู้ได้อย่างไรว่าเปลี่ยน: (ตัวชี้วัดการเปลี่ยนแปลง) - มีช่อง หรือการร่วมกลุ่มพูดคุยหลังจากจบโครงการ	
การทำกิจกรรม / ขั้นตอนการพูดคุย		เวลา
กิจกรรมสร้างสัมพันธ์ภาพ		

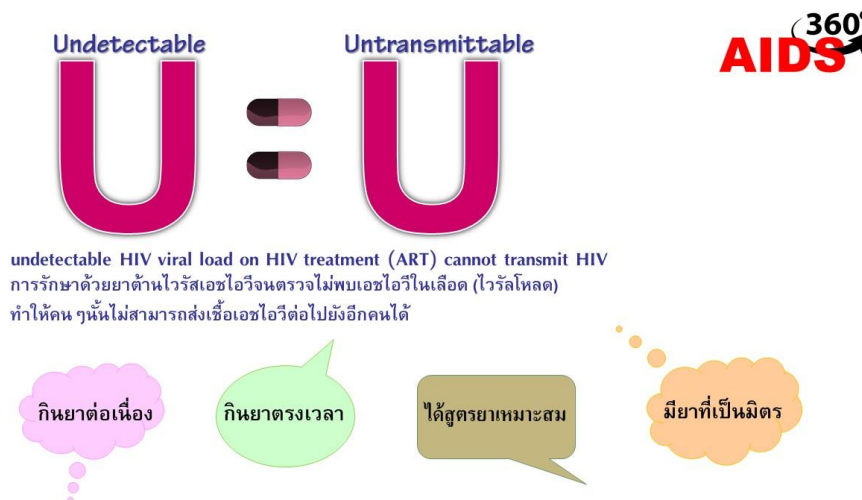
ทบทวนกิจกรรมที่ผ่านมา 4 ครั้ง	VDO สรุปผลกิจกรรม	
เรียนรู้สื่อ + ทำสื่อ		
Design thinking		

ภาคผนวก

ข้อมูลจำเป็นสำหรับการทำงาน

1. เรื่อง **U = U** หลักการสำคัญคือ การที่ผู้ติดเชื้อเอชไอวี ได้รับการรักษาด้วยยาต้านไวรัสเอชไอวี ยาต้านฯ จะเข้าไปกดเชื้อเอชไอวีในร่างกาย จนทำให้ปริมาณเชื้อเอชไอวีในเลือดของคนๆ นั้นมีจำนวนน้อยมาก จนตรวจหาไม่พบในเลือด แม้ว่าเชื้อเอชไอวีจะยังไม่หมดไปจากร่างกาย อาจมีเชื้ออยู่ในเนื้อเยื่อต่างๆ ในร่างกาย แต่การที่ผู้ติดเชื้อกินยาต้านฯจนตรวจไม่พบเชื้อในเลือดมีผลทำให้ผู้ติดเชื้อคนนั้น ไม่สามารถส่งต่อเชื้อเอชไอวีไปสู่คนอื่นได้ แม้ว่าจะไม่ได้ป้องกันด้วยการใช้ถุงยางอนามัยก็ตาม

ทั้งนี้ผู้ติดเชื้อจำเป็นต้องกินยาต้านฯอย่างต่อเนื่อง กินยาตรงเวลา รวมทั้งต้องได้รับสูตรยาที่เหมาะสม กับสภาพร่างกาย อย่างน้อยต้องกินยาดิจต่อกันนาน 6 เดือนขึ้นไป โดยที่ยาต้านฯในปัจจุบันมีหลาย ชนิด และมียารุ่นใหม่ที่ผลิตออกมาให้ผู้ติดเชื้อกินได้ง่ายขึ้น เช่นเม็ดขนาดเล็ก กินเพียงมือเดียว เป็นต้น ส่งผลให้คุณภาพชีวิตของผู้ติดเชื้อในการกินยาดิจขึ้น ซึ่งมีผลต่อการกินต่อเนื่องเพื่อกดเชื้อเอชไอวี ให้ต่ำที่สุดได้



2. เรื่องการป้องกันด้วยการกินยาต้านไวรัสก่อนการสัมผัสเชื้อเอชไอวี หรือเรียกว่า **PrEP (เพร็ป)**
เพร็ป (PrEP) ย่อมาจาก PreExposure Prophylaxis เป็นการป้องกันเชื้อเอชไอวีก่อนการสัมผัสเชื้อโดยการกินยาต้านไวรัสเอชไอวี 2 ชนิด(ยาทีโนโฟเวียร์ และยาเอมไตรไซทาบิน) จากการศึกษาพบว่าการใช้ ยาเพร็ปอย่างสม่ำเสมอต่อเนื่อง โดยกินต่อเนื่องทุกวันไปอย่างน้อย 7 วันก่อนที่จะมีความเสี่ยง จะช่วยลดความ

เสี่ยงของการติดเชื้อจากการมีเพศสัมพันธ์ได้มากกว่า 90 % ส่วนในกรณีของผู้ใช้ยาเสพติดแบบฉีด สามารถลดความเสี่ยงในการติดเชื้อลงได้ถึง 70% อย่างไรก็ตามการใช้ยาเพรียบยังไม่สามารถป้องกันการติดเชื้อ HIV ได้ถึง 100 % และไม่สามารถป้องกันการติดเชื้อโรคอื่น ๆ และป้องกันการตั้งครรภ์ได้ ดังนั้นถึงแม้ว่าจะกินยาเพรียบแล้วก็ต้องใช้ถุงยางอนามัยเมื่อมีเพศสัมพันธ์เสมอ เพรียบเป็นทางเลือกในการป้องกันเอชไอวีสำหรับคนที่ไม่สามารถใช้ถุงยางอนามัยได้ทุกครั้งที่มีเพศสัมพันธ์ คนที่ใช้สารเสพติด และคนที่มึนเมาที่มีเอชไอวี

การรับยาเพรียบ ต้องได้รับผ่านสถานพยาบาลเท่านั้น ก่อนรับยาเพรียบจะต้องมีการตรวจเลือดเพื่อเช็คสุขภาพโดยรวม ตรวจการทำงานของไตและคัดกรองการติดเชื้อไวรัสตับอักเสบบี รวมทั้งตรวจเช็คผลเอชไอวีของผู้ที่จะรับยาด้วย เนื่องจากยาเพรียบ จะใช้กับผู้ที่ผลเอชไอวีเป็นลบเท่านั้น โดยสถานพยาบาลจะจ่ายยาเพรียบ ให้ไปกินไม่เกิน 3 เดือน ควรตรวจเอชไอวีอย่างน้อยทุกๆ 3 เดือนระหว่างที่กินยาเพรียบ การกินเพรียบ (เพื่อให้มีตัวยายอยู่ในกระแสเลือดเพียงพอต่อการป้องกันอย่างมีประสิทธิภาพ)

1. กรณีเป็นคนรักต่างเพศ ให้กิน 1 เม็ด/วัน เป็นเวลา 7 วันต่อเนื่องก่อนมีเพศสัมพันธ์ และกินต่อเนื่อง ทุกวัน ๆ ละ 1 เม็ดในช่วงที่ยังคงมีเพศสัมพันธ์อยู่ และเมื่อต้องการหยุดกินให้กินต่อเนื่องอีก 7 วัน ๆ ละ 1 เม็ด
2. หากเป็นชายที่มีเพศสัมพันธ์กับชาย ให้กิน 2 เม็ดใน 24 ชั่วโมงก่อนมีเพศสัมพันธ์ และกินต่อเนื่อง ทุกวัน ๆ ละ 1 เม็ดในช่วงที่ยังคงมีเพศสัมพันธ์อยู่ และเมื่อต้องการหยุดกินให้กินต่อเนื่องอีก 2 วัน ๆ ละ 1 เม็ด หลังมีเพศสัมพันธ์ครั้งสุดท้าย และควรไปตรวจหาเอชไอวีทุกครั้งหลังหยุดกิน

ควรมารับการตรวจหาการติดเชื้อเอชไอวีทุกครั้งหลังหยุดกินยา

กรณีลืมกิน

1. ให้รีบกินทันทีที่นึกได้
2. ถ้ามีเพศสัมพันธ์โดยไม่ได้อุปกรณ์ป้องกันช่วงลืมกินยา ให้รีบมาตรวจหาเอชไอวี

3. เรื่องการป้องกันเอชไอวีหลังการสัมผัสเชื้อหรือ PEP

เพียบ (Post Exposure Prophylaxis หรือ PEP) เป็นการป้องกันการติดเชื้อเอชไอวีหลังการสัมผัสเชื้อ โดยการกินยาต้านไวรัสเอชไอวีในสูตรที่เหมาะสมต่อเนื่องเป็นเวลา 1 เดือนหลังจากสัมผัสเชื้อ หากต้องการป้องกันให้ได้ผลมากที่สุด ต้องกินยาทันทีหลังจากมีความเสี่ยง หรือต้องได้รับยาต้านภายในเวลา 72 ชั่วโมงหลังจากไปสัมผัสเชื้อ ยาเพียบจะป้องกันไม่ให้เชื้อเอชไอวีเข้าไปทำลายระบบภูมิคุ้มกัน ทำ

ให้ร่างกายไม่ติดเชื้อ ซึ่งจะช่วยให้ร่างกายสร้างระบบภูมิคุ้มกันในการป้องกันก่อนจะแพร่กระจายในร่างกายได้ วิธีการกินยาเพื่ปดองกินยาเหมือนกับผู้ติดเชื้อเอชไอวีกินเพื่อการรักษา คือการกินยาด้านๆ จำนวน 3 ชนิด และต้องกินอย่างต่อเนื่อง ตรงเวลา เป็นเวลาอย่างน้อย 1 เดือน

4. การตรวจเลือดเอชไอวี

เราสามารถรู้สถานการณ์ติดเชื้อเอชไอวีได้ ด้วยการตรวจเลือดเท่านั้น โดยปัจจุบันระบบหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ ให้สิทธิคนไทยทุกคนสามารถขอรับบริการตรวจเลือดเพื่อหาการติดเชื้อเอชไอวีได้ปีละ 2 ครั้ง โดยไม่เสียค่าใช้จ่าย วิธีการคือต้องไปขอรับบริการตรวจที่โรงพยาบาลสังกัดรัฐ หรือโรงพยาบาลที่อยู่ในระบบหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ ปัจจุบันการตรวจเลือดเอชไอวีที่ให้ผลแม่นยำ ตรวจได้หลังจากที่มีความเสี่ยงต่อการรับเชื้อประมาณ 1 เดือนขึ้นไป

ถ้าผลเลือดเป็นบวก สามารถวางแผนดูแลตนเอง เข้ารับการรักษาด้วยยาต้านไวรัสเอชไอวีได้ตามสิทธิ ด้านสุขภาพ (หลักประกันสุขภาพถ้วนหน้า ประกันสังคม ข้าราชการ) ยิ่งได้รับการรักษาเร็ว ยิ่งส่งผลให้ร่างกายมีสุขภาพดี ไม่เกิดโรคแทรกซ้อน และไม่ป่วย มีชีวิตแข็งแรงได้เหมือนคนทั่วไป

หากเป็นผลลบ ก็จะเป็นโอกาสดีที่จะทำให้เราได้วางแผนการใช้ชีวิตให้ปลอดภัยไม่ติดเชื้อในอนาคต แต่ไม่ว่าผลจะเป็นบวกหรือลบ การวางแผนป้องกันตนเองและคู่ ไม่ให้เสี่ยงต่อการติดเชื้อเป็นเรื่องสำคัญ และควรวางแผนจัดการด้วยตนเอง

5. การรักษาด้วยยาต้านไวรัสเอชไอวี

ปัจจุบันผู้ติดเชื้อเอชไอวีทุกคน มีสิทธิในการรักษาด้วยยาต้านไวรัสเอชไอวีตามแนวทางการรักษาที่กำหนดโดยกระทรวงสาธารณสุข ทุกคนที่มีสิทธิการรักษาทั้งในระบบหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ ประกันสังคม สิทธิข้าราชการ บัตรสุขภาพแรงงานต่างด้าว สามารถใช้สิทธิได้ตามโรงพยาบาลที่ตัวเองสังกัดอยู่

ยิ่งได้รับการรักษาเร็ว เชื้อเอชไอวีก็ไม่สามารถทำลายภูมิคุ้มกันในร่างกายได้ ทำให้ไม่เจ็บป่วยด้วยโรคฉวยโอกาสต่าง ๆ สามารถใช้ชีวิตได้เหมือนคนทั่วไป วิธีการรักษาด้วยยาต้านไวรัสจะเน้นการกินยาอย่างน้อย 3 ชนิดขึ้นไป ทั้งนี้แพทย์จะต้องทำการตรวจร่างกายเพื่อเตรียมตัวก่อนการกินยา ปัจจุบันยาด้านไวรัสมีหลายสูตร ขึ้นกับสภาพร่างกายของผู้ติดเชื้อแต่ละคน

การกินยาต้านไวรัสเอชไอวี เป็นการกินยาเพื่อควบคุมเชื้อไวรัสเอชไอวีไม่ให้แพร่กระจายในร่างกาย หากกินยาต่อเนื่อง ตรงเวลา ก็จะสามารถกดเชื้อให้มีปริมาณจำนวนไวรัสให้น้อยที่สุดได้ หากยาต้านฯ สามารถกดเชื้อไวรัสได้ต่ำจนไม่สามารถตรวจพบปริมาณไวรัสในเลือดได้ ถือว่าการรักษาด้วยสูตรยาที่ได้รับนั้นได้ผลดี สิ่งที่ต้องทำคือต้องกินยาต่อเนื่องไปตลอด การกินยาไม่ต่อเนื่อง ไม่ตรงเวลาบ่อย ๆ จะทำให้มีโอกาสเกิดเชื้อดื้อยาได้ ยิ่งดื้อยาก็กะยิ่งหายาการรักษาได้ยากขึ้น หากผู้ติดเชื้อคนใดต้องการหยุดยา ควรต้องปรึกษาแพทย์ เพื่อวางแผนการหยุดยาที่จะไม่ส่งผลต่อการดื้อยาในอนาคตจะดีที่สุด

6. สิทธิประโยชน์ด้านเอดส์และการตั้งครรภ์ (มาตรฐานขั้นต่ำ)

1. ได้รับการฝากครรภ์ อย่างน้อย 5 ครั้ง	ตรวจร่างกายทั่วไป , ประเมินอายุครรภ์ , ตรวจสอบความผิดปกติ , ตรวจอัลตราซาวด์อย่างน้อย 1 ครั้ง , ตรวจคัดกรองซิฟิลิส /เอชไอวี/ไวรัสตับบี, ตรวจคัดกรองโรคธาลัสซีเมีย , ตรวจคัดกรองดาวน์ซินโดรม(เจาะเลือด / น้ำคร่ำ) ถ้ามีข้อบ่งชี้ยุติการครรภ์ได้ ,ให้คำปรึกษา , ฤงยาง , ประเมินความเสี่ยง เป็นต้น
2. บริการหลังคลอดอย่าง น้อย 3 ครั้ง	ตรวจ คัดกรอง แนะนำ วางแผนครอบครัว เช่นยาเม็ด/ยาฉีดคุมกำเนิด ห่วงคุมกำเนิด ยาฝังคุมกำเนิด ฤงยางอนามัย การทำหมัน ยาเสริมธาตุเหล็ก ส่งเสริมการให้นมแม่ คัดกรองภาวะซึมเศร้า
3. ตรวจ คัดกรอง แนะนำ วางแผนครอบครัว เช่นยา เม็ด/ยาฉีดคุมกำเนิด ห่วง คุมกำเนิด ยาฝังคุมกำเนิด ฤงยางอนามัย การทำ หมัน ยาเสริมธาตุเหล็ก ส่งเสริมการให้นมแม่ คัด กรองภาวะซึมเศร้า	● บริการตรวจและป้องกัน การติดเชื้อเอชไอวี (ก. ตรวจหาสารพันธุกรรม (PCR) ข. ตรวจการติดเชื้อเอชไอวี) ● นมผงกินแทนนมแม่ ถ้าติดเชื้อเอชไอวี ● ยาต้านไวรัสเอชไอวี
4. เด็ก/เยาวชนหญิง (6-24 ปี) (ทุกเพศ)	1. บริการตรวจและป้องกัน การติดเชื้อเอชไอวี (VCT) ,อุปกรณ์ป้องกัน , คัดกรอง STI ,ส่งต่อเพื่อรักษา STI 2. วัคซีนป้องกันมะเร็งปากมดลูกจากเชื้อเอชพีวี (HPV) ((HPV) เด็กหญิง ป.5 (อายุ 11-12 ปี) เด็กหญิง อายุ 11-12 ปี ที่ไม่อยู่ในระบบโรงเรียน (ฉีด 2 ครั้ง ห่างกัน 6 เดือน) 3. บริการอนามัยการเจริญพันธุ์

	4. วางแผนครอบครัว (คุมกำเนิด, ยาเม็ดคุมกำเนิด, ยาฉีดคุมกำเนิด, ถุงยางอนามัย, ห่วงคุมกำเนิด ยาฝังคุมกำเนิด, การทำหมันหญิง, การทำหมันชาย, ยาคุมกำเนิดฉุกเฉิน, การดูแลรักษาภาวะแทรกซ้อนจากการคุมกำเนิด 5. บริการป้องกันการยุติการตั้งครรภ์ที่ไม่ปลอดภัย
5. หญิงอายุ 25-59 ปี	1. คัดกรองมะเร็งปากมดลูก

7. ตัวชี้วัดในโครงการของ 8 จังหวัด

	ตัวชี้วัด	วิธีวัด
1	มีการประชุมร่วมกับกลไกการทำงานในพื้นที่เพื่อชี้แจงโครงการและประสานความร่วมมือในการทำงาน	สรุปรายงานการประชุม
2	กลุ่มเป้าหมายที่เป็นผู้หญิงร้อยละ 80 จากกลุ่มเป้าหมายทั้งหมดเข้าร่วมกระบวนการและกิจกรรมในโครงการ	ใบลงทะเบียนเข้าร่วมกิจกรรม
3	จำนวนผู้หญิงร้อยละ 70 ที่เข้าร่วมโครงการสามารถ เข้าร่วมกิจกรรมอย่างต่อเนื่อง อย่างน้อย 3 ครั้ง	ใบลงทะเบียนเข้าร่วมกิจกรรม
4	กลุ่มเป้าหมายร้อยละ 100 ได้ประเมินความเสี่ยงด้วยตัวเองโดยใช้ใบประเมินความเสี่ยงของโครงการ	ใบประเมินความเสี่ยงของโครงการ (แผ่นชุด)
5	กลุ่มเป้าหมายร้อยละ 50 ของผู้เข้าร่วมกิจกรรม VCCT สมัครใจตรวจเลือดเพื่อค้นหาการติดเชื้อ HIV	แบบบันทึกการสมัครใจตรวจเลือด
6	กลุ่มเป้าหมายที่ตรวจพบว่าติดเชื้อเอชไอวีเข้าสู่ระบบการรักษาร้อยละ 100 **	แบบบันทึกการส่งต่อเข้ารับบริการ
7	กลุ่มเป้าหมายที่ตรวจพบว่าไม่ติดเชื้อเอชไอวี คงผลเลือดลบจนจบโครงการ ***	แบบบันทึกการตรวจเลือด
8	จำนวนกลุ่มเป้าหมายร้อยละ 60 ที่มาขอรับถุงยางอนามัยหลังจบกิจกรรม	รายงานสรุปจำนวนกลุ่มเป้าหมายที่มาขอรับถุงยางอนามัย
9	จำนวนกลุ่มเป้าหมายร้อยละ 20 ที่กลับมาขอรับบริการปรึกษาเกี่ยวกับโครงการหลังจากทราบผลเลือด	แบบบันทึกการให้บริการปรึกษา

** กรณีกลุ่มเป้าหมายที่มีเงื่อนไขหรือข้อจำกัดในการเข้าถึงบริการสุขภาพ เช่นกลุ่มผู้ไร้สถานะ ชาติพันธุ์ แรงงานข้ามชาติ จะเน้นไปที่กระบวนการช่วยเหลือให้คนเหล่านี้ได้เข้าถึงบริการ

*** กลุ่มที่สมัครใจตรวจเลือดและบอกผลเลือดแก่คนทำงานเพื่อติดตามจนจบโครงการ

แบบสอบถาม

ความรู้ความเข้าใจ ทศนคติ พฤติกรรมและทักษะ เกี่ยวกับเรื่องเอชไอวีเอดส์

ข้อมูลทั่วไป

เพศ ☐ หญิง ☐ ชาย ☐ เพศอื่น ๆ
การศึกษา ☐ มัธยมศึกษาปีที่ 1 ☐ มัธยมศึกษาปีที่ 2 ☐ มัธยมศึกษาปีที่ 3
☐ มัธยมศึกษาปีที่ 4 ☐ มัธยมศึกษาปีที่ 5 ☐ มัธยมศึกษาปีที่ 6
อายุ..... รหัส.....

(โปรดทำเครื่องหมาย X ในช่องคำตอบ ที่คุณคิดว่าถูกต้อง)

ข้อ		ใช่	ไม่ใช่	ไม่แน่ใจ
1	ยุ่งกับผู้ที่อยู่ร่วมกับเชื้อเอชไอวี ทำให้เราติดเชื้อเอชไอวี			
2	การใช้ชีวิตประจำวันร่วมกับผู้ติดเชื้อเอชไอวี เช่น กินข้าวด้วยกัน เรียนด้วยกัน การใช้มีดโกนและกรรไกรตัดเล็บร่วมกัน ว่ายน้ำสระเดียวกัน จะทำให้ติดเชื้อเอชไอวี			
3	ลูกที่เกิดจากพ่อแม่ที่ติดเชื้อเอชไอวี จะติดเชื้อเอชไอวีทุกคน			
4	ช่องทางการรับเชื้อเอชไอวีมี 3 ช่องทาง (เพศสัมพันธ์ไม่ป้องกัน การใช้เข็มฉีดยาเสพติดร่วมกัน และทารกที่คลอดจากแม่ที่มีเชื้อเอชไอวี)			
		เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ
5	ปัจจุบันเอดส์รักษาได้			
6	การใส่ถุงยางอนามัย 2 ชั้นช่วยป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์และป้องกันการท้อง			
7	เพศสัมพันธ์ครั้งเดียวไม่สามารถติดเชื้อเอชไอวีและโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ได้			
8	การป้องกันเอชไอวีและการตั้งครรภ์เป็นหน้าที่ของผู้หญิงเท่านั้น			
9	คนหน้าตาดี สุขภาพแข็งแรง ไม่ติดเชื้อเอชไอวี			
10	คนที่พกถุงยางอนามัยเป็นคนไม่ดี			
11	การมีคู่นอนเดียว ไม่เสี่ยง ต่อการติดเชื้อเอชไอวีแน่นอน			
		ทุกครั้ง	บางครั้ง	ไม่เคย
12	คุณสวมถุงยางอนามัยทุกครั้งที่มีเพศสัมพันธ์กับทุกคน			
13	ในรอบ 1 ปีที่ผ่านมา คุณได้ตรวจหาการติดเชื้อเอชไอวี			
14	คุณสามารถบอกคู่ให้ใช้ถุงยางอนามัยได้			

แบบสอบถาม

ความรู้ความเข้าใจ ทศนคติ พฤติกรรมและทักษะ เกี่ยวกับเรื่องเอชไอวีเอดส์

ข้อมูลทั่วไป

เพศ ☐ หญิง ☐ ชาย ☐ เพศอื่น ๆ
 อายุ หน่วยงาน/ชุมชน.....
 รหัส

(โปรดทำเครื่องหมาย X ในช่องคำตอบ ที่คุณคิดว่าถูกต้อง)

ข้อ		ใช่	ไม่ใช่	ไม่แน่ใจ
1	ยุ่งกับผู้ที่อยู่ร่วมกับเชื้อเอชไอวี ทำให้เราติดเชื้อเอชไอวี			
2	การใช้ชีวิตประจำวันร่วมกับผู้ติดเชื้อเอชไอวี เช่น กินข้าวด้วยกัน เรียนด้วยกัน การใช้มีดโกนและการโกนตัดเล็บร่วมกัน ว่ายน้ำสระเดียวกัน จะทำให้ติดเชื้อเอชไอวี			
3	ลูกที่เกิดจากพ่อแม่ที่ติดเชื้อเอชไอวี จะติดเชื้อเอชไอวีทุกคน			
4	ช่องทางการรับเชื้อเอชไอวีมี 3 ช่องทาง (เพศสัมพันธ์ไม่ป้องกัน ใช้เข็มฉีดยาเสพติดร่วมกัน และทารกที่คลอดจากแม่ที่มีเชื้อเอชไอวี)			
		เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ
5	ปัจจุบันเอดส์รักษาได้			
6	การใส่ถุงยางอนามัย 2 ชั้นช่วยป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ และป้องกันการท้อง			
7	เพศสัมพันธ์ครั้งเดียวไม่สามารถติดเชื้อเอชไอวีและโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์			
8	การป้องกันเอชไอวีและการตั้งครรภ์เป็นหน้าที่ของผู้หญิงเท่านั้น			
9	คนหน้าตาดี สุขภาพแข็งแรง ไม่ติด เชื้อเอชไอวี			
10	คนที่พกถุงยางอนามัยเป็นคนไม่ดี			
11	การมีคู่คนเดียว ไม่เสี่ยง ต่อการติดเชื้อเอชไอวีแน่นอน			
		ทุกครั้ง	บางครั้ง	ไม่เคย
12	คุณสวมถุงยางอนามัยทุกครั้งที่มีเพศสัมพันธ์กับทุกคน			
13	ในรอบ 1 ปีที่ผ่านมา คุณได้ตรวจหาการติดเชื้อเอชไอวี			
14	คุณสามารถบอกคู่ให้ใช้ถุงยางอนามัยได้			