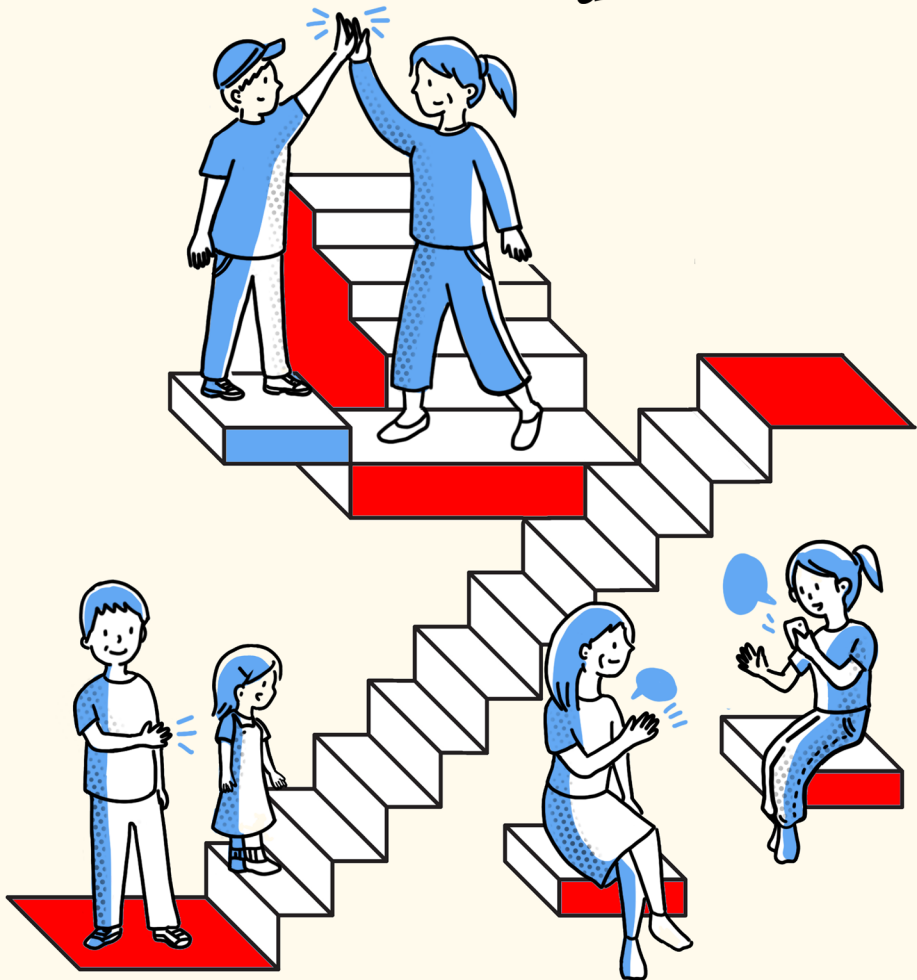


เทคนิค คุยกับลูก เรื่องเพศ ฉบับเข้าใจลูก

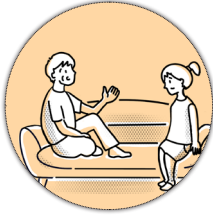




“คุยเรื่องเพศ
ลดโอกาสพลาด”

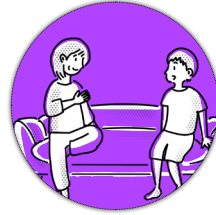


สารบัญ



2

“เรื่องเพศ”
ทำไมต้องคุย?



6

“เรื่องเพศ”
คุยอะไร?



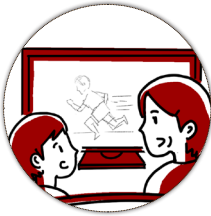
8

ทำไมพูดอะไร
ลูกไม่ค่อยเชื่อ:



14

คุยแบบไหน
ลูกไม่ลูกหน?



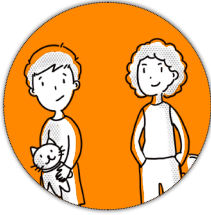
26

เรื่องเพศ
คุยเมื่อไรดี



28

วัยไหน
คุยอะไร?



32

ออกจากกรอบ
บทบาทหญิงชาย



36

ลูกหลากหลาย
ทางเพศ



38

กลัวลูก
ไม่ปลอดภัย
ทำยังไงดี

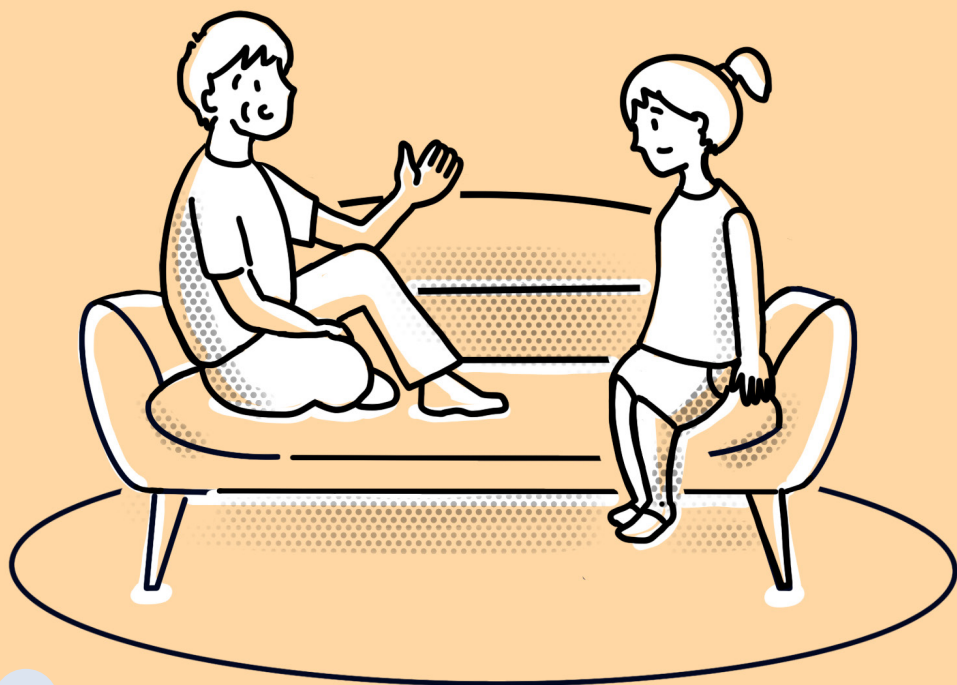
42 คุยกับลูกแบบไหน
“ใช่” แบบไหน “ไม่”

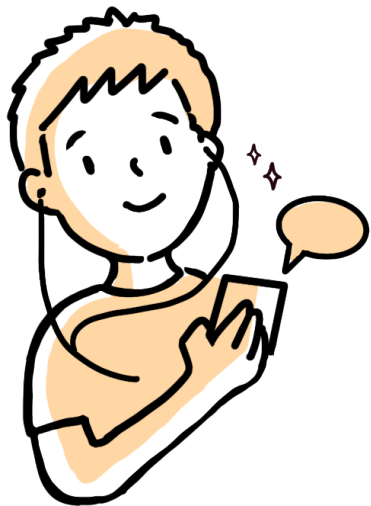
44 แบบวัดใจ พ่อแม่พร้อมไหม
ที่จะคุยเรื่องเพศกับลูก

“เรื่องเพศ”

ทำไมต้องคุย?

เด็กยุคนี้ มีความเสี่ยงเรื่องเพศมากกว่าเดิม
เด็กยิ่งเสี่ยง ผู้ใหญ่ยิ่งต้องดูแล แต่วิธีเลี้ยงลูกที่เคยใช้กันมาไม่ได้ผล
เราเลยต้องเลือกวิธีใหม่ ที่เหมาะกับลูกยุคใหม่ในโลกยุคใหม่

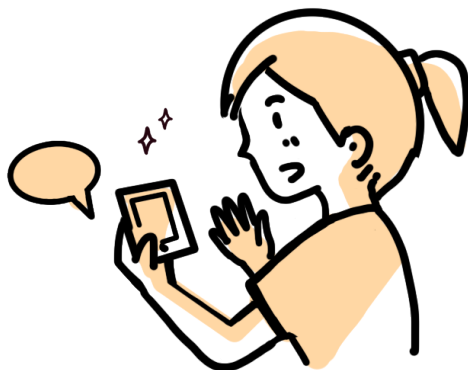




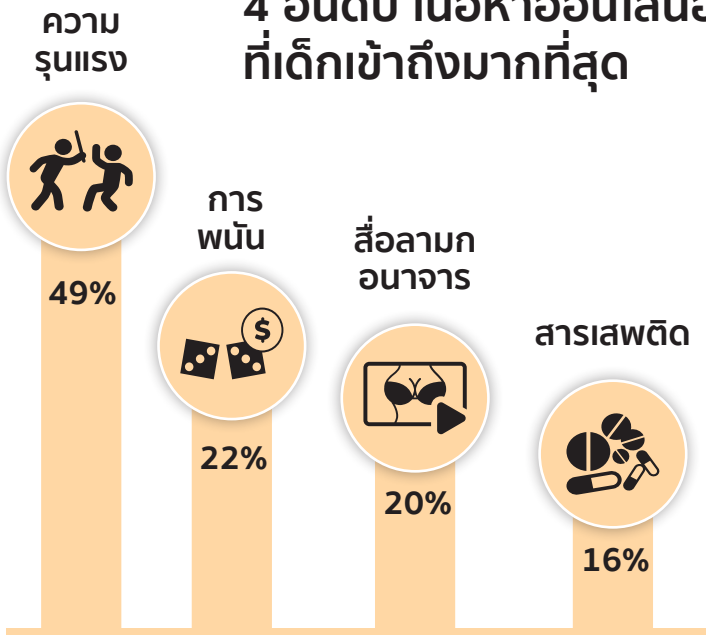
โลกเปลี่ยนแปลง ลูกเปลี่ยนไป

โลกและเด็กสมัยนี้ไม่เหมือนสมัยเรา วิธีชีวิตที่เปลี่ยนไป ทำให้ความคิด ค่านิยม และการกระทำของเด็กยุคใหม่ แตกต่างจากเด็กสมัยก่อน ความเชื่อและคำสอนยุคเก่าเอง บางครั้งก็ไม่สามารถพิสูจน์ได้ด้วยวิทยาศาสตร์

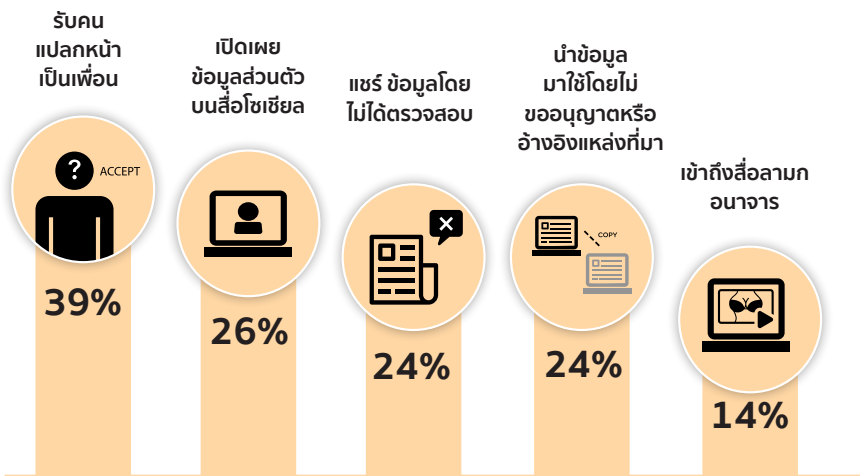
หนึ่งในเรื่องที่แตกต่างกันแน่ๆ ของยุคนี้ คือ มีสื่อออนไลน์ ที่เด็กๆ เข้าถึงได้ง่ายตั้งแต่ยังเล็ก และ บางครั้งอาจรู้ไม่เท่าทัน



4 อันดับ เนื้อหาออนไลน์อันตราย ที่เด็กเข้าถึงมากที่สุด



พฤติกรรมเสี่ยงออนไลน์ของเด็ก





สื่อออนไลน์มีประโยชน์ แต่ก็มีความเสี่ยง เพราะ

- เด็กไม่รู้ว่า อะไรจริง-ไม่จริง ดี-ไม่ดี ปลอดภัย-เสี่ยงภัย
- เด็กถูกล่อลวง ละเมิดทางเพศหรือไปละเมิดคนอื่น
- เด็กยุ่งเกี่ยวกับเรื่องเพศ ทั้งที่ไม่มีความรู้ที่ถูกต้อง
- สื่อสร้างค่านิยม : การมีแฟน มีเซ็กซ์ คือเท่ดี เรตติ้งดี แปลว่ามีคนสนใจ

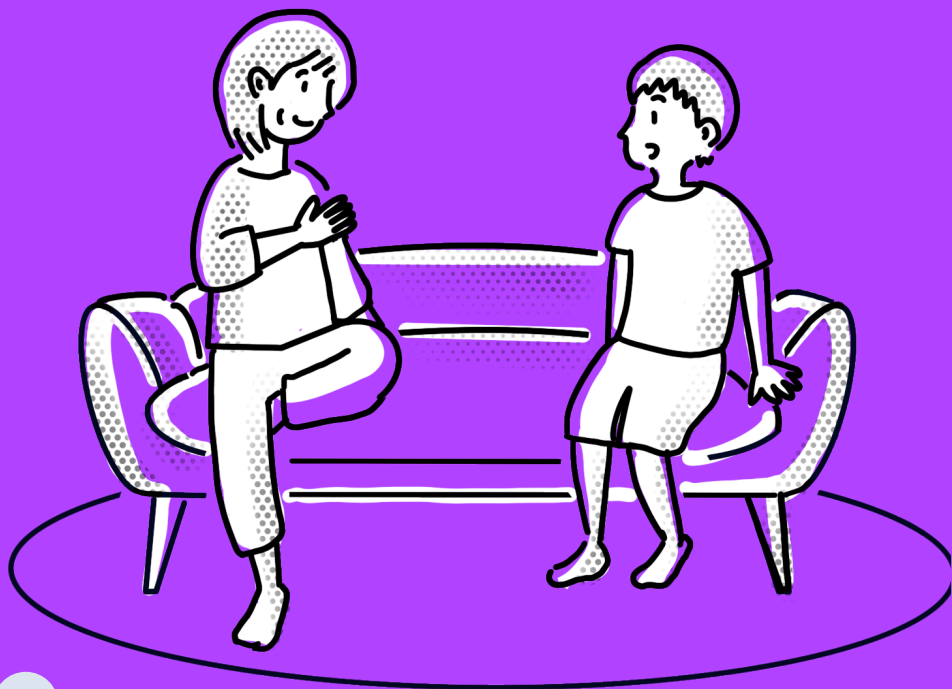
Type a message..



“เรื่องเพศ”

คุยอะไร?

เพราะเรื่องเพศ ไม่ได้มีแต่เรื่องเพศสัมพันธ์ แต่ยังมีอีกหลายเรื่องที่เกี่ยวข้องกับการใช้ชีวิต เราสามารถเลือกคุยกับลูกได้ตามจังหวะและเวลาที่เหมาะสม ซึ่งเรื่องที่คุณก็ได้แก่



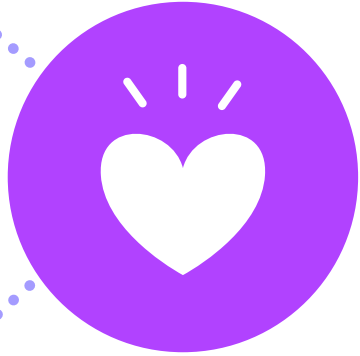


เรื่องร่างกาย

คุยเรื่องความเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย
การดูแลสุขภาพ และสุขอนามัย

เรื่องจิตใจ

คุยเรื่องความรัก ความสัมพันธ์
ความรู้สึกร อารมณ์ และวิธี
จัดการ



เรื่องความคิด

คุยเรื่องมุมมอง ความคิด ทัศนคติ การ
ตัดสินใจ การแก้ปัญหา และทักษะชีวิต

เรื่องสิทธิและสังคม

คุยเรื่องการปกป้องตัวเอง
ไม่ละเมิดสิทธิคนอื่น เคารพ
ความแตกต่างหลากหลาย



ทำไมพูดอะไร ลูกไม่ค่อยเชื่อนะ



คำถาม ชวนคิด

ตอนพ่อแม่ยังเป็นเด็กไม่มีอินเทอร์เน็ต วัสดุช่องทางไหนบ้าง

1. โทรทัศน์ ดูที่ช่องสถานี
ตอบ.....



2. วิทยุ ฟังที่ช่องสถานี
ตอบ.....



3. หนังสือพิมพ์ อ่านที่เล่ม
ตอบ.....



4. นิตยสาร อ่านอะไรบ้าง
ตอบ.....



5. อื่นๆ
ตอบ.....

ETC

สื่อเหล่านี้ ส่วนใหญ่ถูกกำกับดูแลและตรวจสอบก่อนจะมาถึงเราจึงถูกคัดกรองเนื้อหาหรือภาพที่รุนแรงและไม่เหมาะสมได้ระดับหนึ่ง



แล้วสื่อปีล่ะ ?

1. สื่อปีชิ้นแรกในชีวิต คือ

2. เจอสื่อปี ข้อ 1 ตอนอายุปี



มาดูในยุค ลูกหลาน ของเรากันบ้าง

เด็กๆ ของเรา รับสื่อช่องทาง
ไหน
ตอบ.....

แล้วลูกของเราดูสื่อไปกันตอนอายุเท่าไร
พ่อแม่รู้ไหม?

- ตอบ รู้ ตอนอายุ ปี
 ไม่รู้

สื่อออนไลน์ ยิ่งถ้าเป็นสื่อโซเชียล อย่างเฟซบุ๊ก ทวิตเตอร์ ไลน์ ฯลฯ ใคร
จะพิมพ์ จะโพสต์ จะแชร์รูป ส่งคลิปอะไรก็ได้ การตรวจสอบไม่เข้มข้น
เหมือนสื่อยุคเก่า

ลูกอยู่กับข้อมูลจากสื่อที่พ่อแม่อาจไม่เคยเห็น ไม่เคยรู้ว่าลูกรู้เห็น
อะไร แบบนี้ถึงจะอยู่บ้านเดียวกัน ก็เหมือนอยู่กับคนละโลก
พ่อแม่จะคิดว่า ลูกจะเหมือนตัวเองตอนที่เป็นเด็กไม่ได้ เพราะ
ลูกโตมาในโลกที่ไม่เหมือนเดิม

วิธีที่พ่อแม่จะดูแล ลูกได้ คือ ต้องเข้าใจ “โลกของลูก”

จะ “เข้าใจ” และ “เข้าถึง”
โลกของลูก ก็ต้องคุยกับลูก
พ่อแม่ที่เท่ากันความ
เปลี่ยนแปลง จะเท่ากันลูก และ
พ่อแม่ที่ตามทันลูก จะตามทัน
ความเปลี่ยนแปลงของโลก
ด้วยเช่นกัน

เพราะโลกเปลี่ยน
เราเลยต้องปรับ



คุณเป็นแบบนี้ หรือเปล่า?

ลูกสนใจเรื่องเพศ แต่เราก็ไม่คุยเรื่องนี้กับลูก
พอเราไม่คุยด้วย เด็กก็ไปดูจากสื่อ หรือถามเพื่อนๆ
ทำให้รู้ผิดๆ เข้าใจผิดๆ และอาจจะทำสิ่งที่ผิด



อะไรทำให้คุณ
ไม่คุยกับลูกเรื่องเพศ
เลือกคำตอบของคุณ

สิ่งที่คิด

- เรื่องเพศ ไม่ใช่เรื่องของเด็ก
เดี๋ยวรู้แล้วจะอยากเลียนแบบ
รอให้โตเดี๋ยวก็รู้เอง
- เรื่องเพศน่าอาย เด็กไม่ควร
สนใจ พ่อแม่ไม่ควรพูดถึง
- ไม่เคยคุยเรื่องเพศ
เลยไม่รู้จะคุยอย่างไร
- เรื่องเพศ ทะเลาะ ลามก สกปรก
ไม่เอาไม่พูด
- เด็กเดี๋ยวนี้ รู้ดีกว่าพ่อแม่

สิ่งที่เป็น

1 พ่อแม่ไม่บอก เด็กหาข้อมูลจากในเน็ต หรือถามเพื่อน
เสี่ยงเจอข้อมูลผิด ทำให้เข้าใจผิด และทำอะไรผิดๆ

2 ลูกไม่มีความรู้ ดูแลตัวเองไม่ได้ พอเกิดปัญหา
ก็ไม่กล้าบอกพ่อแม่ ปัญหายิ่งลุกลามใหญ่โต

3 เรื่องเพศเป็นธรรมชาติของมนุษย์ และไม่ได้มีแต่เรื่อง
เพศสัมพันธ์ ยังมีความรู้หลายอย่างที่เด็กควรเรียน
รู้และเข้าใจ เช่น เรื่องสุขอนามัย สิทธิทางเพศ หรือ
ทักษะชีวิตต่างๆ เป็นต้น แต่เพราะคนคิดว่าเป็นเรื่อง
ต้องห้าม เวลาจะพูดเลยทำเป็นทะเล่สิ่งตกลง เรื่องเพศที่
เป็นความรู้เลยไม่ถูกพูดถึง

4 เด็กเจอข้อมูลเยอะ แต่ยังไม่แยกแยะไม่ได้ จริงหรือไม่จริง
ดีหรือไม่ดี ควรทำหรือไม่ควรทำ

5 การพูดคุยเรื่องเพศเป็นทักษะ ที่เรียนรู้ได้ ฝึกฝนได้
เพียงแค่เปิดใจ และมองเรื่องเพศในเชิงบวก

คุยแบบไหน ลูกไม่ลุกหนี?

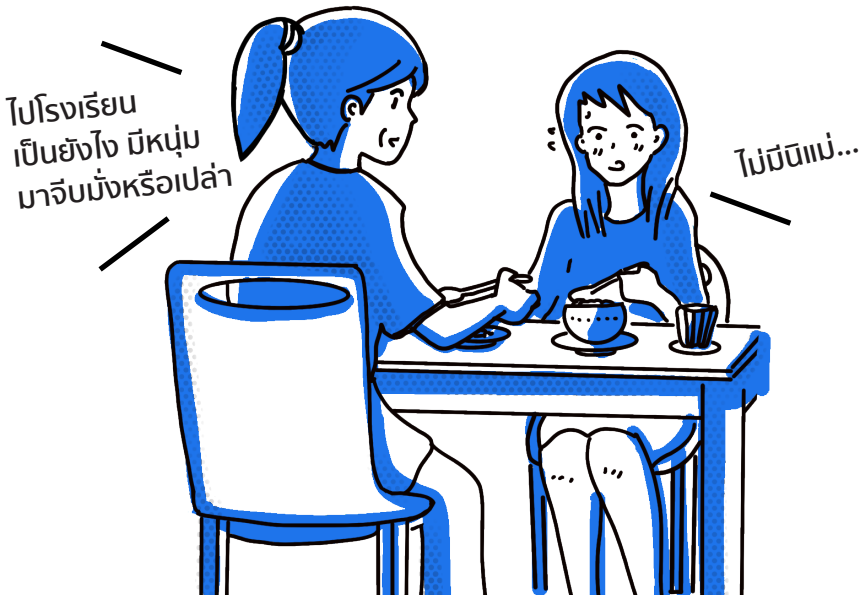


รู้มีย จริงๆ แล้ว ลูกอยากคุยเรื่องเพศกับพ่อแม่มากที่สุด
จากผลสำรวจพบว่า

พ่อแม่ คือคนที่เยาวชนคาดหวังในการให้
ความรู้ความเข้าใจเรื่องเพศมากที่สุด

และ **พ่อแม่** คือคนที่เยาวชนอยากปรึกษาด้วยมากที่สุด

แต่ทั้งที่อยากคุย
แล้วทำไมลูกถึงไม่
ยอมคุยกับพ่อแม่



6 ทักษะคุยเรื่องเพศกับลูก

คุยให้ได้คิด คุยให้ได้ใจ



“?” 1. รับฟัง ไม่ตัดสิน

เวลาที่ฟังลูกพูดพ่อแม่มักจะมีความคิดเห็นอยู่ในใจ เช่น มีความคาดหวังกังวล กลัว เป็นต้น ทำให้ลูกรู้สึกว่าการฟังโดยไม่ได้ตั้งใจฟังแต่กำลังคิดตัดสิน การฟังโดยไม่ตัดสินถูกผิดจะทำให้เข้าใจ และเป็นประจักษ์การคุยเรื่องเพศได้อย่างรอบด้าน

2. สอนผ่านการตั้งคำถาม “?”

การสั่งสอนใช้ไม่ได้ผลโดยเฉพาะกับวัยรุ่น เพราะลูกวัยรุ่นจะต่อต้านและอยากท้าทายวิธีที่ได้ผลมากกว่า คือการตั้งคำถามชวนให้ลูกคิดได้กว้างขึ้น ลึกซึ้งยิ่งขึ้น ได้คิดในแง่มุมที่อาจจะยังคิดไปไม่ถึงจะทำให้ลูกได้คำตอบด้วยตัวเอง

“เดี๋ยวนี้วัยรุ่นมีแฟนกันตอนอายุเท่าไร”
“ลูกว่ามีแฟนตอนอายุเท่านี้ มีข้อดีข้อเสียอะไรบ้าง”



3. ชื่นชมความคิดที่ดี

เมื่อลูกมีความคิด หรือการตัดสินใจที่ดี ควรชมเชยเพื่อให้ลูกรู้ถึงคุณสมบัติที่ดี “แม่ภูมิใจมากเลย ที่ลูกคิดเรื่องความปลอดภัยของตัวเอง และเพื่อนๆ เป็นข้อแรกๆ”



4. เสริมข้อมูลที่เป็นประโยชน์

ไม่ต้องกลัวว่าลูกถามแล้วจะตอบไม่ได้ ไม่รู้อะไร บอกลูกตรงไปตรงมา ชวนลูกไปค้นหาข้อมูลด้วยกัน เรียนรู้ไปด้วยกัน



5. เชื่อมมั่นและ เคารพในตัวลูก

เมื่อพ่อแม่เชื่อมั่นในตัวลูก เคารพการตัดสินใจและการเลือกของลูก จะทำให้ลูกเชื่อมั่นและนับถือตัวเอง



6. เป็นที่พึ่งเมื่อเกิดปัญหา

แสดงให้เห็นว่า พ่อแม่พร้อมจะเป็นที่พึ่งไม่ว่าลูกจะเจอปัญหาใดๆ “ดูซีรีส์เรื่องนี้แล้ว นางเอกไม่รู้จะหาทางออกยังไงถ้าลูกเจอปัญหา มาคุยกับแม่ได้เลยนะ เราจะได้ช่วยกันคิดว่าจะทำยังไงดี”

คาถาชนะใจลูก คือ ต้องฟังให้เป็น

“ฟังเป็น” ไม่ใช่แค่ได้ยิน แต่คือ “เข้าใจ”

เข้าใจอะไร?

เข้าใจว่า ลูกกำลังบอกอะไร รู้สึกอย่างไร ต้องการอะไร

ฟังอย่างไรถึงจะเข้าใจ

1. ไม่ด่วนตัดสิน ฟังแล้วอย่าเพิ่งรีบคิดว่า ไม่ดี ไม่ได้ ไม่ใช่ ไม่จริง คิดแบบนั้น หูจะดับ ได้ยินแต่เสียงตัวเอง ฟังให้ได้ยิน เริ่มจากคุมสติ เปิดใจ อย่าคิดไว ไม่ต้องรีบฟันธง



2. ไม่สั่งสอน/อย่าถามแทรก ยังฟังไม่จบก็ชิงถาม ยังไม่เข้าใจก็รีบสั่งสอน รีบถาม “ทำไมทำแบบนี้ล่ะ” เป็นใครก็ไม่อยากคุยด้วย จะเข้าใจได้ ต้องตั้งใจฟัง ฟังนิ่งๆ ให้ลูกพูดจนจบก่อน

3. อย่าแย่งซีน อย่าง “โอ้ย พ่อเจอมาแล้ว พ่อรู้ พ่อเก่งมาก มันต้องทำแบบนี้ แบบนั้น แบบนั่นนี่” ลูกอึ้ง กลายร่างเป็นคนฟัง (แต่ไม่ได้ยิน)

4. ตาตุ กูฟัง น้ำเสียง แหวดตา ท่าที่ รวมถึงความเงิบ บอกระไรบางอย่างเสมอ

การฟังมีประโยชน์มากมาย เพราะจะทำให้...

- ได้สำรวจโลกของลูก ลูกไปเจออะไร คิด รู้สึก และเชื่ออย่างไร
- เห็นลูกชัดขึ้น เข้าใจลูกมากขึ้น
- ลูกสบายใจ รู้สึกปลอดภัย พ่อแม่เป็นคนที่ลูกไว้วางใจได้
- ความสัมพันธ์ราบรื่น ถ้าติดขัด คิดไม่ออก ลูกจะมาขอคำแนะนำ ถ้าเกิดปัญหา ลูกจะกล้ามาบอกพ่อแม่



ถามถูกที่ ถูกเวลา ได้ผลดีกว่าสั่งสอน
ยึดเยียดความคิด

คำถามสำคัญอย่างไร ?

กระตุ้นให้คิด ก่อนจะตอบ ลูกต้องคิด ถามถึงข้อดี-ข้อเสีย ให้ลูก
ได้เปรียบเทียบ เรียบเรียงความคิดก่อนตอบ

ไม่เชื่อง่าย ฝึกลูกให้ตั้งข้อสงสัย ไม่เชื่อง่าย มองให้รอบด้าน
คิดหลายแง่มุม ใส่ใจรายละเอียด มองรอบด้านว่าเรื่องนี้เกี่ยวข้องกับ
กับเรื่องอื่นอย่างไร ฝึกคาดการณ์ผลที่จะตามมา

กระชับความสัมพันธ์ ลูกรู้สึกว่าคุณแม่ตั้งใจฟัง ถึงถามได้เข้า
เรื่องราว

คำถาม สร้างลูก

คำถามเปิด ?

- ให้ลูกมีอิสระที่จะเล่าเรื่องราว ลูกจะได้สำรวจความคิดของตัวเอง ได้เปิดเผยตัวเองกับพ่อแม่
- ส่วนใหญ่ขึ้นต้นด้วยคำว่า “เพราะอะไร” หรือ “อย่างไร”

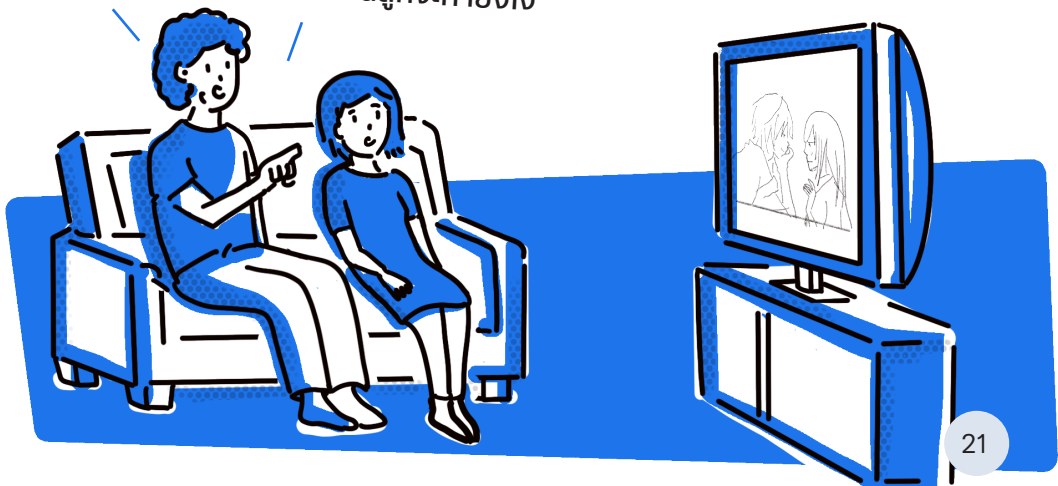
คำถามปิด ?

- ตอบได้แค่ “ใช่” หรือ “ไม่ใช่” ฟังแล้วเหมือนถูกสอบสวน

“ลูกว่าเพราะอะไรนางเอก ถึงทำแบบนั้นนะ”

“ถ้าให้ลูกเป็นผู้กำกับ ลูกจะ ทำเรื่องให้ต่างจากเดิมยังงัยมัย”

“ถ้าเป็นลูกจะทำยังไง”



คำถามต่อเนื่อง

จะถามต่อเนื่องได้ดี เริ่มจากการฟังและสังเกต เรื่องที่ลูกเล่า ลูกกำลังคิดอะไร รู้สึกอย่างไร แล้วตั้งคำถามชวนให้ลูกคิดต่อได้รอบด้านและลึกซึ้งยิ่งขึ้น

“สมมติว่าไปกินไอติมกัน
แล้วแฟนชวนไปเที่ยวต่อ ลูกจะไปไหม”

“ถ้าบอกว่าไม่ไป แฟนยังต่อละ
ลูกจะทำยังไง”

คุยที่ไร วงแตกทุกที ทำยังไงดี



ถ้ากลับมาบ้านแล้วได้ยินแบบนี้ **เป็นเราจะรู้สึกอย่างไร?**
ถึงจะตั้งต้นด้วยคำถาม **แต่ทำไมฟังแล้วรู้สึกแยะ?**
ที่ฟังแล้วแยะ เพราะเป็นคำตำหนิ กล่าวหา
ตอบแบบไหนก็ไม่น่ารอดทั้งนั้น

เราเป็น ทีมเดียวกัน



แทนที่จะพุ่งเข้าไปที่คนฟัง
กลับมาตั้งต้นที่ **“ความรู้สึกของคนพูด”**
ความรู้สึกของพ่อแม่ แน่แน่นอนว่าเป็น
ความรักความห่วงใยและเป็นสิ่งที่ลูกอยากได้ยิน

“กินอะไรมาหรือยัง เห็นบอกไว้ว่าจะกลับสองทุ่ม
แม่เลยเป็นห่วง เกิดอะไรขึ้นหรือเปล่า เล่าให้แม่ฟังหน่อยสิ”

ฟังแล้วค่อยเป็นทีมเดียวกันหน่อย ถ้าลูกรู้สึกว่าบ้าน
ร่มเย็น แม่คุยได้ พ่อปรึกษาได้ ทุกอย่างก็จะง่ายขึ้น

2 คำ ทรงพลัง

“ขอโทษ”

ทุกคนทำผิดกันได้
พ่อแม่ก็เช่นกัน พ่อแม่
ขอโทษ ลูกจะรู้ว่า ถ้าทำผิด
เราควรยอมรับผิด
ขอโทษ แล้วแก้ไขให้
ดีขึ้นกว่าเดิม

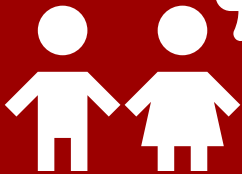
“ขอบคุณ”

พ่อแม่หลายคนไม่เคยขอบคุณ
ลูก คำขอบคุณจะทำให้ลูกรู้ว่า
สิ่งที่เขาทำให้พ่อแม่เป็นสิ่งที่
ดี มีความสำคัญ พ่อแม่มองเห็น
และชื่นชม



เรื่องเพศ คุยเมื่อไรดี?

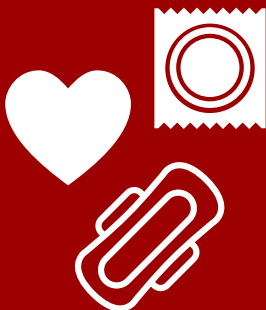
เมื่อเด็ก อยากคุย



เมื่อลูกอยากรู้และมีคำถามใช้โอกาส
นี้คุยกับลูกเลย เด็กทุกวัย สนใจได้
ทุกเรื่อง พ่อแม่เลือกคำตอบที่เหมาะสม
กับช่วงวัยของลูก

เวลาที่เจอข่าวละครทีวีหรือ
เหตุการณ์รอบตัว ให้รับใช้เป็น
โอกาสเปิดประเด็นชวนคุยตั้ง
คำถามให้ลูกได้คิด วิเคราะห์ เพื่อ
ให้เกิดการเรียนรู้

เมื่อมี โอกาส



เมื่อจำเป็นต้องคุย

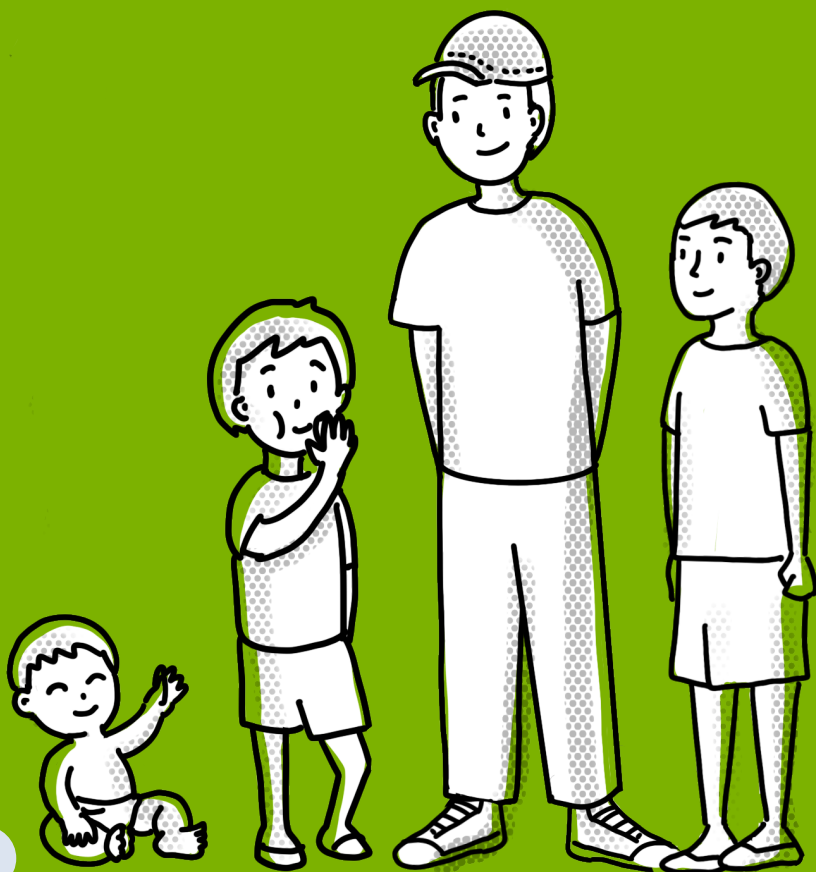
คุยเพื่อให้ลูกได้เตรียมพร้อม เช่น
เมื่อลูกถึงวัยที่ใกล้จะมีประจำเดือน
ลูกเริ่มมีแฟน เป็นต้น

เพราะว่า **“เรื่องเพศ”**
ไม่ได้หมายถึงแค่เพศสัมพันธ์
ฉะนั้น ยิ่งลูกรู้เร็ว ลูกจะมีทักษะ
ในการดูแลตัวเอง



ความรู้เรื่องเพศแม้จะหาจากที่ไหนก็ได้
แต่ว่าการที่พ่อแม่ได้ชวนลูกคุย จะเป็นการฝึกวิธีคิด
ได้แลกเปลี่ยนมุมมอง และก็ทำให้ลูกรู้ว่า
ครอบครัวเป็นพื้นที่ปลอดภัยที่เราจะคุยเรื่องอะไรกันก็ได้

วัยไหน คุณอะไร?



หัวใจสำคัญอยู่ที่ คุณให้เหมาะกับพัฒนาการของลูก
เด็กแต่ละคนมีพัฒนาการต่างกัน
อาจดู “ช่วงวัย” แล้วนำไปปรับใช้ให้เหมาะสม

ลูกวัย
0-2 ปี
อยากรู้อะไร

วัยนี้สนใจส่วนต่างๆ
ของร่างกาย จากที่
พ่อแม่พูด หรือเรียกชื่อ



วิธีตอบ : ตอนอาบน้ำ แปรงตัว เปลี่ยนผ้าอ้อม หรือเจอภาพ
ในนิทาน สอนให้ลูกรู้จักส่วนต่างๆ ของร่างกาย รวมถึงอวัยวะเพศ
และการดูแลความสะอาด

ลูกวัย 3-4 ปี อยากรู้อะไร

วัยนี้สนใจสรีระร่างกาย
มักเปรียบเทียบตัวเอง
กับคนรอบข้าง

หนูเกิดมาจากไหน



พ่อแม่รักกัน หนูก็เลย
เกิดมาไงจะ



วิธีคุย : ตอบสั้นๆ ตรงไปตรงมา พูดภาษาที่เข้าใจง่าย

ลูกวัย 5-8 ปี อยากรู้อะไร

ลูกวัยนี้ เริ่มเรียนรู้
พฤติกรรม และแยกแยะ
บทบาทต่างๆ สนใจ
เรื่องเพศที่ซับซ้อนขึ้น

ทำไมผู้ชายยืนฉี่



เพราะจู้ยื่นออกมา ผู้ชาย
ยืนฉี่จะได้ไม่เปียกกางเกง
แต่จี้มแบบๆ ถ้าเรายืนฉี่ก็
จะเลอะเทอะ



วิธีคุย : คุยเรื่องความเปลี่ยนแปลงร่างกาย เตรียมลูกก่อน
เป็นวัยรุ่น อธิบายให้เด็กนึกภาพตามได้ง่ายๆ

อะไรไม่รู้จะแม่ เลอะ
เต็มเลย ไม่ใช่จี้ด้วย

ฝันเปียกนะสิ



ลูกวัย 9-12 ปี อยากรู้อะไร

ลูกจะเป็นวัยรุ่น ร่างกาย
เปลี่ยนแปลง อารมณ์
อ่อนไหว เริ่มสนใจเรื่อง
รักและเรื่องเพศ

วิธีคุย : คุยตรงไปตรงมา อย่าทำให้ลูกอาย ชวนลูกคิด
เปรียบเทียบข้อดีข้อเสีย

โห นางเอกออกโต
หุ่นดี เซ็กซี่มากๆ

คนออกโต หรือออกเล็ก
ลูกว่าดีหรือไม่ดียังไง
เราจำเป็นต้องออกโต
เหมือนนางเอกแบบไหม

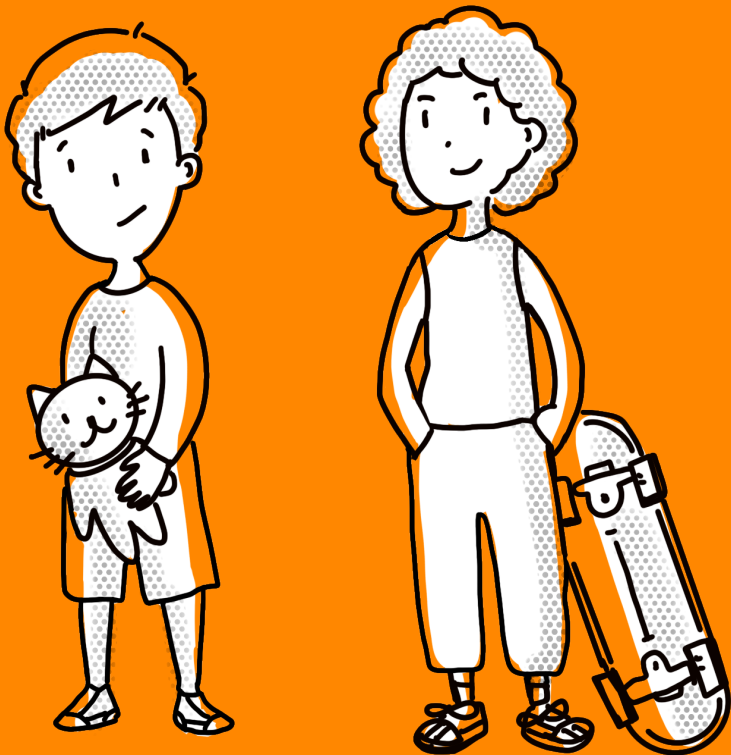


ลูกวัย 13-17 ปี อยากรู้อะไร

วัยรุ่นเจอความ
เปลี่ยนแปลง
ด้านร่างกาย อารมณ์
ต้องการให้เพื่อนยอมรับ

วิธีคุย : เสริมความมั่นใจ ให้ลูกกล้าแตกต่าง
และเคารพความแตกต่างของคนอื่น

ออกจากกรอบ บทบาทหญิงชาย



ทุกคนเกิดมาอาจมีร่างกายที่เป็นผู้หญิง หรือผู้ชาย ครอบครัว โรงเรียน คนรอบข้าง สื่อ สังคมและวัฒนธรรม ฯลฯ ร่วมหล่อหลอมให้เรา

“มีความเป็นผู้หญิง หรือ เป็นผู้ชาย”



เรามักจะคิดว่า

เด็กผู้หญิง ต้องใช้สีชมพู ชอบตุ๊กตาเจ้าหญิง เล่นขายของ

เด็กผู้ชาย ต้องสีฟ้า เล่นปืนผาหน้าไม้ เกมบู้ๆ ต่อสู้ ยิงกัน

เรามักจะบอกว่า

ผู้หญิง ต้องเรียบร้อย อ่อนโยน ละเอียด รอบคอบ ดูแลตัวเอง ดูแลคนอื่น ฯลฯ

ผู้ชาย ต้องเข้มแข็ง อดทน เป็นผู้นำ ไม่ร้องไห้งอแง ไม่จุกจิกหยาบหยาบ ฯลฯ

แท้จริงคุณสมบัติที่ดี คือสิ่งที่ทุกคนควรมี

ดังนั้น สิ่งที่เราควรสอนกับลูก ไม่ว่าจะเป็นเพศไหน ก็คือ

ทุกคน ควรมีความละเอียด รอบคอบ เข้มแข็ง อดทน ปฏิบัติต่อผู้อื่นด้วยความสุภาพ อ่อนโยน สามารถเป็นทั้งผู้นำและผู้ตามได้อย่างเหมาะสม และที่สำคัญ ทุกคนมีช่วงที่อ่อนแอได้ เราจึงต้องรู้จักการดูแลตัวเอง และคนรอบข้าง



คุณสมบัติที่ทุกคน ทุกเพศ ควรมี



ออกจากกรอบเพื่อเปิดโอกาส

ให้ลูกได้บ่มเพาะคุณสมบัติดีๆ ที่ทุกคนควรมี
ได้เรียนรู้และพัฒนาตัวเองตามที่ชอบและอาจจะทำได้ดี

ลูกหลากหลายทางเพศ ทำยังไงดี?

เพราะรักและห่วงใย พ่อแม่เลยเป็นทุกข์ แต่ความทุกข์
และห่วงกังวล อาจเกิดจากความเข้าใจผิดๆ



5 ข้อ เข้าใจ

“ความหลากหลายทางเพศ”

1. เพศหลากหลาย เป็นเรื่องปกติ

ลูกโตไปไม่ตรงกับเพศที่เกิดมา องค์การอนามัยโลก ถือว่าไม่ได้ป่วยทางจิต เพราะความหลากหลายทางเพศเป็นเรื่องปกติ เป็นความหลากหลายของสิ่งมีชีวิต

2. เพศหลากหลาย ไม่ใช่ทางเลือก

คนเราไม่ได้เลือกว่าจะโตเป็นเพศไหน แต่เป็นการที่แต่ละคนเรียนรู้ธรรมชาติของตัวเอง แล้วตัดสินใจที่จะยอมรับและแสดงออกในแบบของตัวเอง

3. เพศหลากหลาย ไม่ได้เกิดจากการเลี้ยงดู หรือเลียนแบบ

ไม่มีข้อพิสูจน์ว่าอะไรเป็นสาเหตุของการเป็นเพศหลากหลาย อาจสัมพันธ์กับกรรมพันธุ์ ฮอร์โมน หรือการพัฒนาของสมอง

4. เพศหลากหลาย คือคนธรรมดา

ไม่มีงานวิจัยที่ยืนยันว่า คนมีเพศหลากหลาย อารมณ์รุนแรงกว่าคนทั่วไป ในช่วงอาชญากรรม ถ้าเทียบกันแล้ว คนเพศหลากหลายเป็นผู้ก่อเหตุน้อยกว่าผู้ชายและผู้หญิง

5. ครอบครัวยอมรับ สำคัญที่สุด

พ่อแม่หลายคนหวังว่า คนอื่นจะไม่ยอมรับ แล้วลูกจะลำบาก มีงานวิจัยที่พบว่าถ้าคนใกล้ชิดยอมรับ คนเพศหลากหลายจะยอมรับตัวเองได้ พวกเขาจะมีความสุข และมีกำลังใจในการใช้ชีวิต



กลัวลูกไม่ปลอดภัย ทำยังไงดี

กลัวว่าลูกจะถูกละเมิดทางเพศ รวมทั้งลูกวัยรุ่นที่เริ่มจะมีเรื่องรัก คือความกังวลของพ่อแม่ว่า ดูแลอย่างไร ลูกถึงจะรอดปลอดภัย



• สอนลูกว่า ตัวเราเป็นของเรา

ถ้าเราไม่อนุญาต คนอื่นแะต้องไม่ได้ เราจะแะต้องตัวคนอื่น ก็ต้องขออนุญาตก่อนเหมือนกัน

“ขอโทษด้วยนะครับ
ลูกเค้าไม่ชอบให้จับแก้ม”

ไม่บังคับลูก ให้กอดใคร
หอมใคร ถ้าลูกไม่สมัครใจ



พ่อแม่เอง ถ้ากอดรัดพิดแหวียง หอมแก้ม จี้อว ฯลฯ
แล้วลูกบอกว่า “ไม่” ก็ต้องหยุด

• สอนลูกให้พูดคำว่า “ไม่” อย่างหนักแน่น เมื่อรู้สึกไม่ปลอดภัย ไม่สบายใจ

เพื่อนเอารูปใส่บิกินีตอนที่ไป
เที่ยวทะเลกันไปลง IG หนูไม่ชอบ
บอกเขาให้ลบได้ไหมคะแม่

ได้สิ ลูกไม่สบายใจก็ควรบอก
เพื่อน รูปของเรา เป็นสิทธิ์
ของเราละ



8 เทคนิค

สอนลูกปลอดภัยเรื่องเพศ



1. รู้จักร่างกาย



บอกให้ลูกรู้จักส่วนต่างๆ ของร่างกายรวมถึงอวัยวะเพศ ด้วยคำเรียกที่เด็กเข้าใจ เช่น จู้ จีม เป็นต้น เมื่อเกิดปัญหาลูกจะได้มีคำที่จะใช้บอกเล่าได้ หลีกเลี่ยงคำแสลง เช่น ช้างน้อย จีม ฯลฯ เพราะจะทำให้เด็กคิดว่าเรื่องเพศไม่ควรพูดอย่างตรงไปตรงมา

2. เข้าใจ “พื้นที่ส่วนตัว”

บอกลูกว่าส่วนไหนบนร่างกายที่คนอื่นห้ามจับ ห้ามจ้องมอง ห้ามถ่ายรูป เช่น หน้าอก อวัยวะเพศ เป็นต้น ส่วนไหนบนร่างกายที่พ่อแม่เท่านั้นที่สัมผัสได้ เมื่อลูกโตเป็นวัยรุ่น พ่อแม่ต้องดูแล แนะนำ และระมัดระวังการสัมผัสร่างกายของลูก ให้ลูกมีพื้นที่ส่วนตัว เช่น การแยกห้องนอน



3. สิทธิในร่างกาย

ย้ำกับลูกเสมอว่า ลูกคือคนเดียวเท่านั้น ที่มีสิทธิในร่างกายของตัวเอง ถ้าลูกไม่อนุญาต คนอื่นจับต้องไม่ได้ นอกจากเพื่อทำความสะอาด หรือคุณหมอรักษาอาการเจ็บป่วย แต่ถ้ารู้สึกอึดอัด ไม่สบายใจ ต้องกล้าบอกว่าไม่ชอบ หรือไม่พอใจ

4. รู้จักการปฏิเสธ

ถ้ามีคนอื่นที่ไม่ใช่พ่อแม่มาแตะต้องตัว สอนให้ลูกรู้จักปฏิเสธ โดยพูดว่า “ไม่ได้” “หนูไม่ชอบ” และอาจจะส่งเสียงขอความช่วยเหลือต่างๆ และวิ่งหนีออกมาได้เลย



5. เข้าใจสัมผัสที่ปลอดภัย

บอกลูกว่าสัมผัสแบบใดคือสัมผัสที่ปลอดภัย สามารถทำได้ เช่น พ่อแม่ ญาติ พี่เลี้ยง ที่ช่วยลูกอาบน้ำ คุณหมอมือที่ตรวจร่างกาย หรือคุณครูในบางวิชา อาจมีการสัมผัสกันบ้างเล็กน้อย เช่น วิชาพลศึกษา เป็นต้น



6. อย่าไว้ใจคนแปลกหน้า

สอนลูกให้เข้าใจว่า “คนแปลกหน้า” มีทั้งคนดี และคนไม่ดี การจะแยกว่า “คนแปลกหน้า” คนไหนดีหรือไม่ดี นั้นแยกได้ยากมากๆ จะดูที่การแต่งตัวก็ได้ไม่ได้ จะดูที่หน้าตาที่ยิ้มแย้มแจ่มใสก็ได้ไม่ได้ คอยพูดคุยกับลูกโดยจำลองสถานการณ์หรือสมมติเหตุการณ์ต่างๆ แล้วถามลูกว่าถ้าเจอแบบนี้ เขาควรจะทำอย่างไร การถาม – ตอบ พูดคุยแบบให้เขาได้คิด ได้ตอบเองบ้าง จะทำให้วิจารณ์ญาณของเขาดีขึ้นอย่างต่อเนื่อง จนทำให้เขาสามารถแยกแยะคนแปลกหน้าว่าคนไหนไว้ใจได้ คนไหนไว้ใจไม่ได้

7. ไม่เต็มใจ ต้องไม่ยอม

บอกลูกว่าถ้ามีคนบอกให้ทำอะไร แล้วลูกไม่ยอมทำ ให้ปฏิเสธ ไม่ว่าจะถูกขอร้องหรือข่มขู่ก็อย่ายอมทำตาม แต่ให้มาบอกพ่อแม่ เพื่อให้ลูกมั่นใจว่าพ่อแม่สามารถปกป้องเขาได้

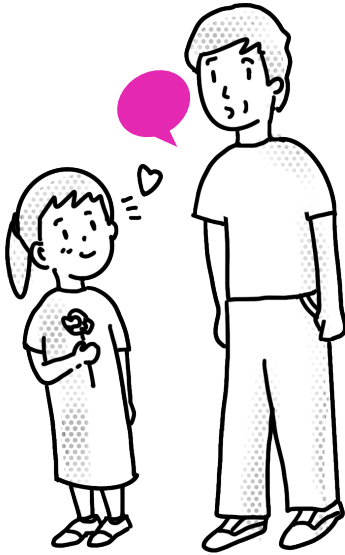


8. พูดคุยเรื่องล่องละเมิดทางเพศ

หาบรรยากาศสบายๆ อธิบายให้ลูกเข้าใจเรื่องการล่องละเมิด สิทธิที่จะปกป้องตัวเอง ถ้าสงสัย หรือไม่แน่ใจ บอกลูกให้ถามพ่อแม่ได้ ลูกจะเกิดความไว้วางใจ และมั่นใจ

เรียบเรียงเนื้อหาจาก สื่อชุด 8 เทคนิค สอนลูกให้ปลอดภัย ไม่ตกเป็นเหยื่อล่องละเมิดทางเพศ โดย สำนักอนามัยการเจริญพันธุ์ กรมอนามัย

คุยกับลูกแบบไหน “ใช่” แบบไหน “ไม่”



ลูกสาววัย 5 ขวบบอกว่า
หนูมีแฟนแล้วพ่อแม่ควรจะ...



ถามลูกว่าเข้าใจคำว่า “แฟน” ว่า
อย่างไร “อะไรทำให้ลูกสนใจการมี
แฟน” เพื่อจะได้รู้ว่าลูกกำลังคิดอะไร



อย่าวิตกกังวลเกินเหตุ ไม่ล้อเลียน
พูดที่เล่นที่จริง ยุลูกให้จับ จับมือ
หอมแก้มคนอื่น

พบว่าลูกกำลังช่วยตัวเอง
พ่อแม่ควรจะ...



บอกลูกว่า การช่วยตัวเองเป็น
เรื่องธรรมชาติ แต่ต้องทำใน
สถานที่ส่วนตัว



ไม่ดูดำ ทำโทษ หรือล้อเลียน
จะทำให้ลูกมองเรื่องเพศ
เชิงลบ การเล่าเรื่องส่วนตัว
ของลูกให้คนอื่นฟัง ลูกจะขาด
ความไว้วางใจพ่อแม่



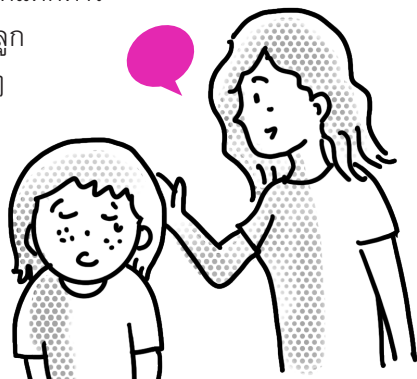
ลูกเปรียบเทียบตัวเองกับคนอื่น รู้สึกว่าตัวเองไม่สวย พ่อแม่ควรจะ..



ชวนให้ลูกเห็นคุณค่าและความสามารถที่แตกต่าง
กันของแต่ละคน เสริมความเชื่อมั่นให้ลูก
ให้ลูกยอมรับความแตกต่างของคนอื่นๆ



ไม่ล้อเลียน เปรียบเทียบลูกกับคนอื่น



พบถุงยางอนามัย หรือยาคุมกำเนิด ในกระเป๋า ลูก พ่อแม่ควรจะ..



พูดคุย สอบถามด้วยท่าทีปกติ ว่าลูกมีไว้ทำไม
ถ้าลูกบอกว่า ใช้เพื่อมีเพศสัมพันธ์จริง ให้ชื่นชม
ที่ลูกรู้จักป้องกัน และชวนลูกคุยถึงการตัดสินใจ



อย่าเพิ่งรีบดุตำ โวยวาย ใช้ท่าที่ซัดๆ
ไต่สวนหาข้อเท็จจริงเหมือนลูกทำความผิด



แบบวัดใจ พ่อแม่พร้อมไหม ที่จะคุยเรื่องเพศกับลูก



1. การคุยเรื่องเพศ จะช่วยลดความเสี่ยงให้กับลูก

- ไม่แน่ใจ
กลับไปทีหน้า 12
- ถูกต้อง
ไปต่อ ข้อ 2

2. การคุยกับลูกเรื่องเพศเป็นทักษะที่เรียนรู้และฝึกฝนกันได้

- ไม่แน่ใจ
กลับไปทีหน้า 16
- ใช่เลย
ไปต่อ ข้อ 3

3. เรื่องเพศคุยกับลูกได้ ไม่ว่าจะลูกจะอายุเท่าไรก็ตาม

- ไม่แน่ใจ
กลับไปทีหน้า 27
- แน่ใจ
ไปต่อ ข้อ 4

4. ลูกทุกคนควรได้รับการสร้างเสริมลักษณะนิสัยที่ดี โดยไม่มีข้อจำกัดเรื่องเพศ

- ไม่แน่ใจ
กลับไปทีหน้า 33
- ใช่แล้ว
ไปต่อ ข้อ 5

5. ความเข้าใจและการยอมรับจากพ่อแม่ สำคัญที่สุด สำหรับลูกหลากหลายทางเพศ

- ไม่แน่ใจ
กลับไปทีหน้า 37
- เห็นด้วย
ไปต่อ ข้อ 6

6. ถึงแม้จะยังเล็ก แต่ถ้ามีผู้ใหญ่มาหอมแก้ม แล้วลูกไม่ชอบ ลูกสามารถปฏิเสธได้

- ไม่แน่ใจ
กลับไปทีหน้า 39
- ใช่

ยินดีด้วย คุณพร้อมแล้ว
ไปคุยกับลูกกันเลย

ถึงการพูดคุยให้ลูกมีความเข้าใจเรื่องเพศ
และดูแลตัวเองได้ จะช่วยป้องกันปัญหาได้
ในระดับหนึ่ง แต่ความผิดพลาดพลั้งเผลอ
เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้

ข้อคิด

1. ตั้งสติ ระวังการแสดงออกทางอารมณ์ที่จะไปทำร้าย
จิตใจที่กำลังเปราะบางของลูกตอนนั้น
2. เปิดใจรับฟัง เป็นที่ปรึกษาให้กับลูก
3. ค่อยๆ คิด และหาทางแก้ไปด้วยกัน
4. ชวนลูกเรียนรู้ผ่านความผิดพลาดที่เกิดขึ้น
แล้วก้าวข้ามมันไปให้ได้

...ทุกปัญหามีทางออก...

ลูกประสบปัญหา สามารถรับคำปรึกษา ขอความช่วยเหลือได้ที่

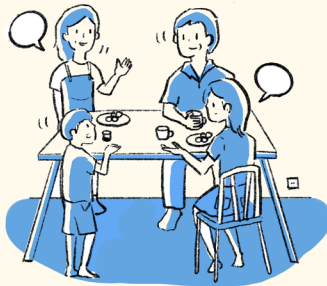
สายด่วน พม. โทร. 1300

สายด่วนปรึกษาเอดส์และท้องไม่พร้อม โทร. 1663

“คุยเรื่องเพศ ลดโอกาสพลาด”

พบสื่อและความรู้มากมาย ที่จะช่วยให้คุณคุยเรื่องเพศได้ง่ายขึ้น

www.คุยเรื่องเพศ.com



สแกนบาร์ดิจิทัล



© สงวนลิขสิทธิ์ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) 2564
เอกสารเผยแพร่ห้ามจำหน่าย