

## คุยเรื่องเพศ..ไม่ยากอย่างที่คิด 😊

แพทย์หญิงปราณี ปวีณนา

จิตแพทย์เด็กและวัยรุ่น

### เพศศึกษาสำคัญอย่างไร

“เมื่อวานนี้ตอนแม่กลับบ้าน แม่ได้ยินเสียงน้องนิกกับเพื่อนหัวเราะเสียงดังจากห้องรับแขก พอแม่เดินเข้าไปดู แม่ตกใจแทบตาย ตายแล้ว!! น้องนิกเล่นแก้ผ้ากับน้องตัน... น้องนิกเพิ่ง 3 ขวบเองนะ ส่วนน้องตัน เพื่อนข้างบ้านอายุไล่ๆกัน ทำไมทำตัวกันแบบนี้ แม่โกรธมาก เลยต่อว่าเด็กทั้งสองคน แล้วแม่ก็ไปบอกแม่ น้องตันให้สอนลูกด้วย ส่วนน้องนิกแม่ลงโทษด้วยการตี ทีหลังจะได้ไม่ทำแบบนี้อีก”

“ลูกผมอายุแค่ 7 ขวบ เห็นชอบจับจู้เล่นจingle ยิงเวลาไม่มีคนอยู่เห็นแอบเอาจู้ไปถูหมอนข้างจนแข็งได้ ผมลกะลัวจริงๆว่าพอมันโตขึ้น เดียวจะกลายเป็นคนบ้ากาม”

“ครูไม่สบายใจเลยที่เด็กนักเรียนสมัยนี้แต่งตัวกันโป๊มาก ดูอย่างนักเรียนหญิงที่อยู่แค่ชั้นม.1 ก็ใส่กระโปรงสั้นๆ ไม่ใส่เสื้อทับ เสื้อเปียกเหงื่อที่เห็นถึงจุดชั้นใน เห็นผู้ชายละเป็นไม่ได้ รับวังเข้าหา เดียวก็ท้อง เตือดร้อนทางโรงเรียนอีก”

เชื่อว่าคำพูดหรือเรื่องราวต่างๆเหล่านี้ น่าจะเคยเกิดขึ้นกับตัวคุณเอง คนใกล้ชิด คนรอบๆตัว หรือเห็นผ่านทางสื่อต่างๆ...

ผู้ใหญ่บางคนรับมือกับเรื่องที่เกิดขึ้นได้บ้าง ไม่ได้บ้าง ไม่แน่ใจว่าสิ่งที่ทำลงไปเพื่อตอบสนองต่อพฤติกรรมทางเพศของเด็กมันถูกหรือผิด ผลที่ตามมาจะเป็นอย่างไร อดกังวลไม่ได้ว่าเมื่อโตขึ้นเด็กจะมีปัญหาหรือไม่....

บางคนรู้สึกอึ้ง อาย หน้าใจ หน้าชา ไม่รู้จะทำอย่างไร พูดไม่ออก ตอบสนองด้วยท่าทางวิตกกังวล มึนๆงๆ ยิ้มหัวเราะกลบเกลื่อน...

บางคนรับมือไม่ได้กับพฤติกรรมทางเพศของเด็ก เพราะขัดกับความคิด ความเชื่อ ค่านิยมของตนเอง เลยจัดการกับเด็กด้วยวิธีการที่รุนแรง เช่น ตี คำว่า ประจานหรืออาจจะเลียงไม่พูดถึงอีกเลย...

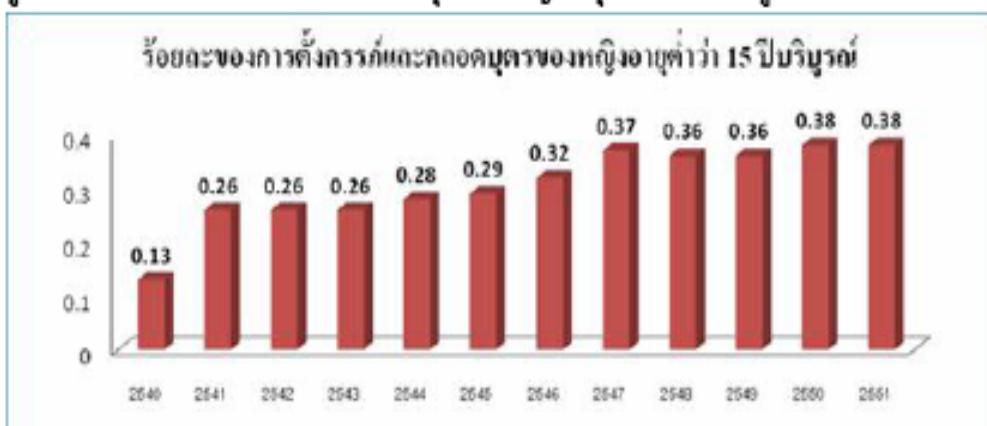
ประเทศไทยมีอัตราการตั้งครภ์ของเด็กหญิงวัยรุ่นติดอันดับต้นๆของโลกติดต่อกันมาเป็นระยะเวลาหลายปี หน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับเรื่องนี้ทุกภาคส่วน ไม่ว่าจะเป็นภาครัฐ เอกชน องค์กรอิสระ และอื่นๆ ต่างพยายามช่วยกันคิดหาวิธีการและมาตรการที่จะลดอัตราการตั้งครภ์ของเด็กหญิงวัยรุ่นและป้องกันการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควรของเยาวชนไทย เพราะปัญหาที่เกิดตามมาจากการที่เด็กหญิงตั้งครภ์และมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควรนั้น ไม่ใช่ว่าจะเกิดผลกระทบแค่เฉพาะกับตัวเด็กและครอบครัว แต่ยังส่งผลกระทบต่อเนื่องไปยังคนรอบข้าง รวมถึงสังคมส่วนรวมอีกด้วย

✓ ตัวอย่างข้อมูลของกระทรวงสาธารณสุขปี 2554

- อายุเฉลี่ยของเด็กที่มีเพศสัมพันธ์ครั้งแรก คือ 15 ปี
- เด็กวัยรุ่นที่มีอายุต่ำกว่า 20 ปี คลอดบุตรเฉลี่ยวันละ 370 คน, อายุต่ำกว่า 15 ปี คลอดบุตรเฉลี่ยวันละ 10 คน
- วัยรุ่น 70% ใช้บ้านเพื่อนหรือบ้านของตัวเองในการมีเพศสัมพันธ์
- มีเพียง 55.1% เท่านั้นที่ใช้ถุงยางอนามัยในการป้องกัน เพราะคิดว่าขัดขวางความรู้สึกทางเพศ

รูปที่ 1 ข้อมูลจากกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์

รูปที่ 1 ร้อยละของการตั้งครภ์และคลอดบุตรของหญิงอายุต่ำกว่า 15 ปีบริบูรณ์ ตั้งแต่ปี 2540 - 2551



ผู้เขียนได้ทำการทบทวนวรรณกรรม และศึกษาคู่มือเรื่องเพศศึกษาทั้งที่เป็นหนังสือแบบเรียน มาตรฐานของการศึกษาภาคบังคับ และสื่อต่างๆที่หลายองค์กรจัดทำขึ้นมา ทุกคนที่ทำงานเรื่องนี้ต่างมีความ ตั้งใจดีและได้พยายามช่วยกันทุกทางเพื่อแก้ปัญหานี้ ส่วนใหญ่การให้ความรู้เรื่องเพศศึกษามักจะเริ่มตั้งแต่ ชั้นประถมศึกษาตอนปลาย และเป็นการให้ความรู้ผ่านทางคุณครู กิจกรรมของทางโรงเรียน มีบางครั้งที่ผ่าน สื่อต่างๆ หากเทียบกับสมัยก่อน นับได้ว่ามีการให้ความรู้เรื่องนี้กับเด็กที่อายุน้อยขึ้น (ก่อนที่เด็กจะเข้าสู่ วัยรุ่น) และผ่านกิจกรรมที่หลากหลาย แต่อย่างไรก็ตามอัตราการตั้งครรภ์ในวัยรุ่นและการมีเพศสัมพันธ์ ก่อนวัยอันควรของเยาวชนไทยกลับไม่ค่อยลดลงและมีแนวโน้มที่จะมากขึ้นเรื่อยๆ คนที่ทำงานด้านนี้บาง คนยังใจสู้อยู่ บางคนอาจเริ่มท้อ บางคนรู้สึกผิดหวังจนถึงกับอยากเลิกทำ ผู้เขียนเชื่อว่าคำถามที่น่าจะอยู่ใน ใจของคนหลายคน คือ “สาเหตุอะไรที่ทำให้การให้ความรู้และความช่วยเหลือเรื่องนี้ในประเทศไทย ถึงไม่ ค่อยประสบความสำเร็จเท่าที่ควร???”

งานวิจัยของต่างประเทศจำนวนมาก พบว่าวิธีการที่ได้ผลดีที่สุดในการชะลออายุที่เริ่มมีเพศสัมพันธ์ ครั้งแรกของเด็กและลดอัตราการตั้งครรภ์ของวัยรุ่น คือ การให้ความรู้เรื่องเพศศึกษา โดยให้ความรู้เรื่องนี้ ตั้งแต่เด็กยังเล็ก ยิ่งอายุน้อยเท่าไรยิ่งดี และต้องให้ไปเรื่อยๆ ซ้ำๆ ผ่านวิธีการที่หลากหลาย เช่น การพูดคุย ของพ่อแม่ หนังสือภาพประกอบ นิทาน วิดีโอ คลิปการ์ตูน การเล่นเกม การสอนในชั้นเรียน กิจกรรมในชุมชน โดยการสอนเรื่องเพศศึกษานี้ต้องให้จนเด็กเป็นวัยรุ่น หรืออาจถึงวัยผู้ใหญ่ตอนต้น จะเห็นได้ว่าควรมี บทบาทในการสอนเด็กเรื่องเพศศึกษาไม่ใช่แค่ครู บุคลากรทางสาธารณสุข หรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้องเท่านั้น แต่คนในครอบครัวเป็นส่วนที่สำคัญในการให้ความรู้เรื่องนี้กับเด็ก

มีคนเคยทำการศึกษาว่าผลที่ตามมาจากการที่ครอบครัวขาดการสื่อสารพูดคุยเรื่องความรู้เพศศึกษา กับเด็ก (Sexual ignorance) จะนำไปสู่ปัญหาอะไรได้บ้างนั้น พบว่าเด็กในครอบครัวลักษณะนี้มีความ เสี่ยงและแนวโน้มที่จะมีเพศสัมพันธ์ตั้งแต่อายุน้อย (Early sexual activity), การตั้งครรภ์ที่ไม่ต้องการ (Unintended pregnancy), การติดเชื้อทางเพศสัมพันธ์ (Sexual transmitted infection) และการถูกล่วงละเมิด หรือเอาเปรียบทางเพศ (Sexual abuse and exploitation) คำอธิบายปรากฏการณ์เหล่านี้ คือ เรื่องเพศเป็นเรื่อง ที่มีความข้องเกี่ยวกับทุกช่วงอายุของชีวิต เช่น เด็กวัยหัดเดินเริ่มที่จะมีความรู้สึก (ที่ไม่ได้เป็นความรู้สึกทาง เพศ) จากการถูกสัมผัสที่อวัยวะเพศ (ตอนพ่อแม่เปลี่ยนผ้าอ้อมให้ ตอนเอามือตัวเองไปจับ) และสังเกตเห็น ความแตกต่างของอวัยวะส่วนต่างๆระหว่างของตัวเองและผู้อื่น พออายุย่างเข้า 3 ปี เด็กจะแยกความต่างของ เพศชายและเพศหญิงได้ เมื่อเข้าสู่ช่วงวัยรุ่นที่มีการเปลี่ยนแปลงร่างกายหลายอย่าง เด็กจะยิ่งอยากรู้และทำ ความเข้าใจกับสิ่งที่เกิด หากเด็กได้รับความรู้และการสอนที่เหมาะสมจากผู้ใหญ่ จะช่วยลดโอกาสในการ

เสาะแสวงหาคำตอบเรื่องนี้จากที่อื่น เช่น ถามเพื่อน, อินเทอร์เน็ต, หนังสือลามก การที่เด็กได้คำตอบจากแหล่งอื่นนอกกรอบครัว ความรู้นั้นอาจถูกหรือผิดก็ได้ เด็กอาจทดลองหาคำตอบด้วยตัวเอง เช่น ไปมีเพศสัมพันธ์กับเพศตรงข้าม เพราะอยากรู้อาจจะรู้สึกอย่างไร การที่เด็กทำอะไรโดยไม่มีคำแนะนำจากผู้ใหญ่ มีโอกาสมากที่เด็กจะทำผิดพลาดหรือถูกล่อลวง เพราะความสามารถของเด็กในการยับยั้งชั่งใจและคิดถึงผลที่ตามมาจากการกระทำนั้นๆยังมีน้อยกว่าวัยผู้ใหญ่ ดังนั้นสิ่งที่ผู้ใหญ่ต้องทำความเข้าใจ คือ เรื่องเพศเป็นเรื่องที่เด็กต้องเรียนรู้และหาคำตอบให้จนได้ ไม่ว่าจะใช้วิธีการใดก็ตาม หากเด็กได้เรียนรู้สิ่งที่ถูกต้องและไว้วางใจที่จะถามหรือปรึกษาผู้ใหญ่ที่ปรารถนาดีต่อเด็ก ไม่ว่าจะอยู่ในครอบครัวหรือนอกครอบครัว น่าจะเป็นสิ่งที่ดีกว่าการที่เด็กไปเสาะแสวงหาคำตอบด้วยตัวเอง

ความเข้าใจของคนบางส่วนยังเข้าใจว่า การให้ความรู้เรื่องเพศควรเริ่มให้ตอนเด็กเข้าสู่วัยรุ่น เพราะเป็นวัยที่มีการเจริญเติบโตและเปลี่ยนแปลงมากที่สุด เนื้อหาส่วนใหญ่ที่ให้นั้นมักจะเป็นเรื่องการป้องกันโรคติดเชื้อทางเพศสัมพันธ์ วิธีการคุมกำเนิด การมีเพศสัมพันธ์อย่างปลอดภัย แต่ในความเป็นจริงแล้วการให้ความรู้เรื่องเพศศึกษานั้นมีหลายมิติ มิใช่แค่เฉพาะเรื่องการมีเพศสัมพันธ์เท่านั้น แต่ยังรวมถึงความรู้ด้านการเปลี่ยนแปลงของร่างกายตามวัยต่างๆ (Human sexual development), การสร้างสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่นอย่างเหมาะสม (Interpersonal relation), ทักษะส่วนบุคคลในการจัดการสถานการณ์ที่เกี่ยวข้องกับเรื่องทางเพศ (Personal and communication skills), พฤติกรรม การแสดงออก และบทบาททางเพศที่เหมาะสม (Sexual behaviors), สุขอนามัยทางเพศตามวัย (Sexual health), ค่านิยมด้านสังคมวัฒนธรรมที่สอดคล้องกับบริบทในประเทศไทย (Society and culture)

จะเห็นได้ว่าเนื้อหาสาระสำคัญด้านเพศศึกษาที่เด็กต้องรู้และเข้าใจนั้น สามารถเริ่มสอนได้ตั้งแต่วัยเด็ก และคนที่มีส่วนสำคัญที่สุดในเรื่องนี้ คือ ผู้ใหญ่ในครอบครัว แต่จากปัญหาที่ผู้เขียนเคยทราบมาหรือมีคนมาขอคำปรึกษานั้น พบว่าผู้ใหญ่ที่เป็นผู้ปกครอง รวมถึงครู เจ้าหน้าที่สาธารณสุข หรือคนอื่นๆ มักจะมีความยากลำบากใจหรืออายที่จะพูดกับเด็กเรื่องเพศ สาเหตุส่วนหนึ่งน่าจะมาจากวัฒนธรรมของไทยที่เห็นว่าเรื่องเพศศึกษาเป็นเรื่องในที่ลับ ไม่ควรนำมาพูดถึงในที่แจ้ง หรือเป็นค่านิยมส่วนตัวของบุคคลที่ไม่นิยมเปิดเผยข้อมูลเรื่องนี้ บางคนอาจมีทัศนคติว่าการที่ผู้ใหญ่พูดคุยกับเด็กเรื่องเพศ จะยังเป็น “การชี้โพรงให้กระรอก” หรืออยู่ให้เด็กยิ่งอยากรู้อยากเห็นอยากลอง บางคนตระหนักถึงความสำคัญของเรื่องนี้ อยากรสอนเด็ก แต่ไม่แน่ใจว่าจะควรจะพูดคุยกับเด็กในรูปแบบไหนถึงจะเหมาะสม ดังนั้นคู่มือ “คุยเรื่องเพศ..ไม่ยากอย่างที่คิด” ฉบับนี้ ผู้เขียนมีจุดประสงค์ที่จะช่วยตอบคำถามที่คาใจผู้ใหญ่หลายๆท่าน และแนะนำเรื่องวิธีการพูดคุยเรื่องเพศศึกษาให้เหมาะสมกับเด็กวัยต่างๆ รวมไปถึงการตอบคำถามที่พบบ่อยในทางปฏิบัติ

## การให้ความรู้เรื่องเพศศึกษา

### ● การให้ความรู้เรื่องเพศศึกษากับเด็กต้องให้เรื่องอะไรบ้าง?

การให้ความรู้เรื่องเพศศึกษามีหลายหัวข้อที่ต้องให้อย่างครอบคลุม ทุกหัวข้อมีความสำคัญเท่าๆกัน ในแต่ละหัวข้อนั้นเด็กแต่ละวัยต้องการจำนวนข้อมูลไม่เท่ากัน และวิธีการสื่อสาร การอธิบายของผู้ใหญ่จะต้องเหมาะสมกับระดับการพัฒนาด้านสติปัญญาของเด็ก (Cognitive development) (รายละเอียดเรื่องวิธีการพูดคุยกับเด็กจะมีในหัวข้อถัดไป) หัวข้อหลักๆมี 6 หัวข้อดังต่อไปนี้

#### 1. การเปลี่ยนแปลงของร่างกายตามวัยต่างๆ (Human sexual development)

- ความรู้ความเข้าใจเรื่องการเจริญเติบโต พัฒนาการทางเพศตามวัยทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคมที่สัมพันธ์กัน

#### 2. การสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่นอย่างเหมาะสม (Interpersonal relation)

- การสร้างและการรักษาความสัมพันธ์กับบุคคลในสังคม การสร้างและรักษาสัมพันธภาพกับเพื่อนเพศเดียวกันและต่างเพศ การเลือกคู่ การเตรียมตัวก่อนสมรสและสร้างครอบครัว ความสัมพันธ์ระหว่างสามี-ภรรยา-พ่อแม่ลูก

#### 3. ทักษะส่วนบุคคลในการจัดการสถานการณ์ที่เกี่ยวข้องกับเรื่องทางเพศ (Personal and communication skills)

- ทักษะการสื่อสาร การสร้างความสัมพันธ์ และควบคุมความสัมพันธ์ให้อยู่ในความถูกต้องเหมาะสม ทักษะการปฏิเสธ ทักษะการขอความช่วยเหลือ ทักษะการจัดการกับอารมณ์ ทักษะการตัดสินใจ และแก้ปัญหาเกี่ยวกับเรื่องเพศ

#### 4. พฤติกรรม การแสดงออก และบทบาททางเพศที่เหมาะสม (Sexual behaviors)

- การแสดงออกที่เหมาะสมกับเพศและวัย เป็นที่ยอมรับของสังคม ไม่เกิดความเสียหายทางเพศ (เช่น เพศสัมพันธ์ในวัยรุ่น เพศสัมพันธ์ที่ไม่ได้คุมกำเนิดหรือมีความเสี่ยงต่อการติดเชื้อทางเพศสัมพันธ์) การสร้างเอกลักษณ์ทางเพศที่เหมาะสม ความเสมอภาคทางเพศ และบทบาททางเพศที่ช่วยเหลือเกื้อกูลกันในสังคมอย่างสมดุล

#### 5. สุขอนามัยทางเพศตามวัย (Sexual health)

- ความรู้ ความเข้าใจ และสามารถดูแลสุขอนามัยทางเพศได้ตามวัย เช่น การดูแลอวัยวะในระบบสืบพันธุ์ อนามัยการเจริญพันธุ์ สังเกตการเปลี่ยนแปลงต่างๆและความผิดปกติในลักษณะและ

หน้าที่ของอวัยวะเพศ การหลีกเลี่ยงอันตรายจากการบอบช้ำ บาดเจ็บ ติดเชื้อ รวมถึงการถูกล่วงละเมิดทางเพศ

## 6. ค่านิยมด้านสังคมวัฒนธรรมที่สอดคล้องกับบริบทในประเทศไทย (Society and culture)

- การให้เกียรติเพศตรงข้าม การรักษานวลสงวนตัว ไม่ปล่อยใจให้เกิดเพศสัมพันธ์โดยง่าย การปรับตัวต่อกระแสการเปลี่ยนแปลงของสังคม โดยเฉพาะจากสื่อที่ขั้วทางเพศต่างๆ และกฎหมายที่เกี่ยวข้องกับเรื่องเพศ

### ● เด็กเริ่มเรียนรู้เรื่องเพศตั้งแต่อายุเท่าไร?

ผู้ใหญ่มักจะเข้าใจว่าเด็กไม่มีความสนใจหรือเรียนรู้เกี่ยวกับเรื่องเพศ แต่ข้อเท็จจริง คือ เด็กเรียนรู้เรื่องราวเกี่ยวกับเพศได้ตั้งแต่แรกเกิด และเรียนรู้ไปเรื่อยๆ ตลอดชีวิต โดยช่องทางที่เด็กเรียนรู้เรื่องเพศมีได้หลากหลาย ไม่ได้จำกัดแค่การที่ผู้ใหญ่พูดคุยเรื่องเพศกับเด็กโดยตรง เช่น การที่เด็กสังเกตว่าคนรอบข้างปฏิบัติกับตัวเขาอย่างไร (เช่น คำพูดที่ใช้กับเด็กชายหรือเด็กหญิงมีความแตกต่างกัน), การสัมผัสหรือถูกสัมผัสในบริเวณต่างๆ ของร่างกาย, การสังเกตปฏิสัมพันธ์ของคนรอบข้าง (เช่น พ่อหอมแก้มแม่) สิ่งที่ต้องคำนึงในการให้ความรู้เรื่องเพศศึกษากับเด็กแต่ละคน คือ

#### 1. ช่วงอายุและพัฒนาการของเด็ก

- เนื่องจากเด็กในวัยต่างกันมีข้อจำกัดเรื่องการรับรู้และเรียนรู้ที่แตกต่างกัน เช่น เด็กวัยอนุบาลเป็นวัยที่เข้าใจโลกแค่เฉพาะในมุมมองของตนเอง มีความคิดจินตนาการมาก แตกต่างจากเด็กวัยประถมที่เริ่มจะเข้าใจสิ่งต่างๆ ตามความเป็นจริงแบบรูปธรรม เมื่อเข้าสู่ช่วงวัยรุ่นเด็กจะเรียนรู้สิ่งที่เป็นนามธรรมได้มากขึ้น ดังนั้นข้อมูลและวิธีการสอนที่ให้กับเด็กแต่ละวัยจะมีความแตกต่างกัน (รายละเอียดเรื่องวิธีการพูดคุยกับเด็กในแต่ละวัยจะมีในหัวข้อถัดไป) ผู้ใหญ่ต้องมีความรู้ความเข้าใจเรื่องพัฒนาการปกติตามวัยของเด็กด้วย

#### 2. สิ่งที่เด็กสังเกตเห็นจากรอบข้างที่เกิดขึ้นรอบๆ ตัว

- ช่วงเวลาที่ดีที่สุดในการสอนเรื่องเพศศึกษา คือ การสอดแทรกความรู้เรื่องนี้ในชีวิตประจำวันไปเรื่อยๆ โดยที่เด็กเป็นฝ่ายถามหรือผู้ใหญ่เป็นคนเริ่มอธิบายให้เด็กฟัง เช่น ตอนอาบน้ำให้เด็กหญิงอายุ 2 ปี ผู้ใหญ่สามารถสอนการเรียกชื่ออวัยวะส่วนต่างๆ และสอนเรื่องความเหมาะสมในการเปลือยกายว่าเป็นเรื่องส่วนตัว ไม่ควรเปิดเผยในที่สาธารณะ, การที่มีผู้ใหญ่ในครอบครัวตั้งครุฑ สามารถสอนเรื่องคนเราเกิดมาจากไหนให้กับเด็กได้ โดยเนื้อหาที่สอนต้องเหมาะสมกับระดับพัฒนาการความคิดของเด็ก

### 3. ค่านิยม ศาสนาและบทบาททางเพศที่เหมาะสมในสังคมที่อาศัยอยู่

- แต่ละสังคมมีความคิดเห็นและการยอมรับเรื่องเพศแตกต่างกันไป เช่น บางศาสนามีพิธีกรรมให้เด็กชายขลิบอวัยวะเพศ, สังคมตะวันตกยอมรับเรื่องการเปลือยกาย (นู้ด) ในที่ที่จัดไว้เฉพาะ, ชาวญี่ปุ่นเปลือยกายเสื้อผ้าลงแช่ออนเซ็น

#### ● พฤติกรรมทางเพศอย่างไรถือว่าเป็นพัฒนาการปกติตามวัย?

เด็กแต่ละวัยจะมีความอยากรู้อยากเห็นเรื่องทางเพศที่แตกต่างกัน เช่น เด็กก่อนวัย 3 ปีจะสังเกตเห็นตัวเองมีอวัยวะเพศเหมือนหรือแตกต่างกับคนเพศเดียวกัน ต่างเพศกัน หรือแตกต่างจากผู้ใหญ่อย่างไร พออายุ 3 ปีจะสามารถแยกเพศตามสรีระที่ปรากฏให้เห็นได้ สิ่งผู้ใหญ่ควรทราบสำหรับการเรียนรู้เรื่องเพศของเด็ก คือ เด็กไม่ได้มีความต้องการทางเพศแบบผู้ใหญ่ พฤติกรรมที่เด็กทำเป็นหนึ่งในกระบวนการเรียนรู้โลกของเด็ก หากผู้ใหญ่ตอบสนองต่อพฤติกรรมทางเพศของเด็กอย่างไม่เหมาะสม เช่น คุด่าลงโทษ เด็กจะรู้สึกว่าการเป็นเรื่องน่าละอาย ผิดบาป หรือเป็นสิ่งที่ห้ามพูดถึงในครอบครัว เมื่อเด็กโตขึ้นอาจมีปัญหาเรียนรู้เรื่องเพศด้วยตัวเองแบบผิดๆหรือเมื่อแต่งงานอาจมีปัญหาระหว่างคู่สมรสได้

เด็กจะเรียนรู้เรื่องต่างๆด้วยตัวเองผ่านการเล่นตามวัย (Sexual play) อาจเป็นการเล่นคนเดียวหรือเป็นการเล่นที่มีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น เช่น เด็กชายและเด็กหญิงวัย 3-4 ปี เล่นเป็นหมอกับคนไข้ที่มีการถอดเสื้อ ผลัดกันแสดงบทบาทสมมุติตรวจร่างกายกันและกัน ลักษณะโดยทั่วไปของการสำรวจเรื่องเพศที่ถือว่าเป็นปกติตามวัย คือ

- เป็นการเล่นระหว่างเด็กที่มีอายุใกล้เคียงกัน ขนาดสรีระร่างกายใกล้เคียงกัน เด็กมักจะรู้จักกันมาก่อน เป็นเพื่อนกัน เคยเล่นด้วยกัน
- การเล่นนั้นเกิดขึ้นโดยไม่ได้วางแผน นึกขึ้นได้เมื่อไรเล่นด้วยกันเมื่อนั้น (spontaneous and unplanned)
- เกิดขึ้นไม่บ่อย
- เป็นการเล่นที่ทั้งสองฝ่ายต่างเต็มใจที่จะเล่นด้วยกัน
- ผู้ปกครองสามารถหยุดการเล่นนั้นได้ง่าย เช่น วิธีการเบี่ยงเบนความสนใจให้ไปทำอย่างอื่น

#### ❖ วัยก่อนเข้าเรียน (อายุน้อยกว่า 4 ปี)

- ตำรวจและสัมผัสอวัยวะส่วนต่างๆของร่างกาย รวมไปถึงอวัยวะเพศ ทั้งในที่ส่วนตัว (อยู่คนเดียว) และที่สาธารณะ (มีคนอื่นอยู่ด้วย)
- ไข่มือหรือวัตถุอื่นๆจับถูภายนอกบริเวณอวัยวะเพศ
- โข้วอวัยวะเพศหรือแก้ผ้าให้คนรอบข้างดู
- แอบดูคนอื่นเวลาที่ไมใส่เสื้อผ้า เช่น เวลาอาบน้ำด้วยกัน
- พยายามจะจับหน้าอกของแม่หรือผู้ใหญ่คนอื่น
- ถามคำถามเกี่ยวกับอวัยวะส่วนต่างๆของร่างกายว่าเรียกว่าอะไร ทำหน้าที่อะไร และถามว่าอวัยวะส่วนนั้นของตนเองกับผู้อื่นมีความเหมือนหรือแตกต่างกันอย่างไร
- พูดคุยกับเด็กคนอื่นเรื่องหน้าที่ของอวัยวะต่างๆ เช่น “จู๋จู๋”, “กั้นไว้”

#### ❖ วัยอนุบาล (อายุ 4-6 ปี)

- จงใจที่จะสัมผัสถูคลำอวัยวะเพศของตนเอง (Masturbation) ทั้งต่อหน้าคนอื่นหรือตอนที่อยู่คนเดียว
- แอบดูคนอื่นเวลาที่ไมใส่เสื้อผ้า
- เล่นสมมุติเลียนแบบพฤติกรรมทางเพศที่เห็นจากผู้ใหญ่ เช่น การหอมแก้ม, การไปเที่ยวกันระหว่างหนุ่มสาว
- พูดถึงเรื่องอวัยวะเพศหรือทางเพศด้วยคำหยาบ โดยที่เด็กไม่เข้าใจความหมายของคำนั้น เป็นการเลียนแบบคำพูดจากสื่อต่างๆหรือคนรอบตัว เช่น “ควย”, “เย็ด”, “หี”, “ห้า”
- เล่นสำรวจอวัยวะระหว่างตัวเองกับเด็กคนอื่น เช่น เล่นเป็นหมอกับคนไข้, ผลัดกันถอดเสื้อ

#### ❖ วัยประถม (7-12 ปี)

- จงใจที่จะสัมผัสถูคลำอวัยวะเพศของตนเอง (Masturbation) ตอนที่อยู่คนเดียว
- เล่นกับเด็กคนอื่นที่อายุใกล้เคียงกันเป็นเรื่องราวเกี่ยวข้องกับเรื่องเพศ เช่น การแต่งงาน, เล่นเป็นครอบครัวพ่อแม่ลูก
- แอบดูคนอื่นเวลาที่ไมใส่เสื้อผ้า หรือแอบดูรูปโป๊เปลือยจากสื่อต่างๆ เช่น หนังสือพิมพ์, นิตยสาร, โทรทัศน์, คลิปต่างๆ
- เริ่มมีความอายในการที่จะเปลือยกายต่อหน้าคนอื่น ไม่กล้าที่จะพูดคุยกับผู้ใหญ่เกี่ยวกับเรื่องทางเพศ มักจะคุยกันกับเพื่อนวัยเดียวกันหรือรุ่นพี่ที่รู้จัก หรือหาข้อมูลด้วยตนเอง
- พูดคุยกับเพื่อนเรื่องเพศ มีมุกตลกหรือหยาบเกี่ยวกับเรื่องทางเพศ



- เริ่มสนใจเพศตรงข้ามหรือเพศเดียวกัน มีคนที่แอบชอบ

● **พฤติกรรมทางเพศอย่างไรถือว่าผิดปกติ ต้องรีบให้การช่วยเหลือ?**

พฤติกรรมทางเพศบางอย่างถือว่าเป็นปัญหาที่ไม่เหมาะสมกับวัย โดยพฤติกรรมเหล่านี้เกิดได้จากหลายสาเหตุ เช่น เด็กเห็นการมีเพศสัมพันธ์ของผู้ใหญ่ โดยที่ไม่ได้รับคำแนะนำหรืออธิบายที่เหมาะสม, เด็กถูกล่วงละเมิดทางเพศ เมื่อเด็กมีลักษณะพฤติกรรมดังต่อไปนี้ ผู้ใหญ่ต้องรีบให้การช่วยเหลือ พุดคุยเพื่อหาสาเหตุที่มาของพฤติกรรมนั้น

- การที่เด็กแสดงพฤติกรรมทางเพศที่แตกต่างจากเด็กในวัยเดียวกันอย่างมาก เช่น เด็กอายุ 3 ปี พยายามใช้ปากจูบที่อวัยวะเพศของผู้ใหญ่
- เด็กเล่นกับเพื่อนเป็นเรื่องราวทางเพศ (Sexual play) ที่ไม่เหมาะสม เช่น บู้บิ่งคับ ก้าวร้าว บังคับให้เพื่อนมาคร่อมทับตัวเอง ด้วยท่าทางเหมือนคนกำลังร่วมเพศ
- การเล่น (Sexual play) นั้นเป็นการเล่นระหว่างเด็กที่มีวัยแตกต่างกันมาก เช่น เด็กหญิง 4 ปี เล่นเป็นคนไข้ ถอดเสื้อผ้าให้เด็กชาย 14 ปีตรวจร่างกาย
- ระหว่างการเล่น (Sexual play) เด็กแสดงอารมณ์รุนแรงอย่างมาก เช่น โกรธ, หงุดหงิด, วิตกกังวล

● **วิธีการสื่อสารเรื่องเพศศึกษาให้เหมาะสมกับเด็กแต่ละวัย มีวิธีการอย่างไรบ้าง?**

การตอบสนองต่อคำถามหรือพฤติกรรมทางเพศของเด็กมีสิ่งที่คุณพ่อคุณแม่ต้องตระหนัก คือ น้ำเสียง คำพูดที่ใช้พุดคุย กิริยา สีหน้าท่าทางที่แสดงออกของผู้ใหญ่ เป็นการส่งสารให้กับเด็กว่า ผู้ใหญ่มองเรื่องเพศแบบไหน เช่น ผู้ใหญ่ทำท่าโกรธ ตะคอก ไม่พอใจ ตอนที่เด็กชายเล่นอวัยวะเพศตนเอง สารที่ส่งให้เด็ก คือ เรื่องเพศเป็นเรื่องไม่เหมาะสม ไม่ได้รับการยอมรับ ผู้ใหญ่คิดว่าสิ่งที่ตนแสดงออกไปนั้นเด็กไม่เข้าใจและไม่สามารถจำได้ เช่น เด็กหญิง 5 ขวบเห็นพ่อแม่มีเพศสัมพันธ์กัน เด็กนำท่าทางที่เห็นไปเล่นกับเพื่อนแถวบ้าน เมื่อผู้ใหญ่เห็นเด็กเล่นแบบนี้ รู้สึกสนุก หัวเราะ ปล่อยให้เด็กทำเพิ่ม ไม่ห้ามปราม เด็กจะเข้าใจว่าสิ่งที่ทำเป็นสิ่งที่เหมาะสม สามารถทำได้ เด็กจะนำพฤติกรรมแบบนี้ไปทำต่อในสถานที่อื่นๆ นอกครอบครัว เนื่องจากเด็กไม่สามารถมีวิจารณญาณมากพอที่จะเข้าใจว่าสิ่งที่ทำนั้นเหมาะสมหรือไม่เหมาะสม เด็กจะเรียนรู้ซึมซับจนกลายเป็นความเชื่อและค่านิยมของเด็กเอง ซึ่งอาจจะติดตัวไปจนเด็กเป็นผู้ใหญ่ และสิ่งเหล่านี้จะถูกถ่ายทอดต่อไปยังรุ่นลูก รุ่นหลาน หากเรื่องเพศศึกษาที่เด็กเรียนรู้เป็นสิ่งที่ผิด ผลที่ตามมา คือ วงจรอุบาทว์ (vicious cycle) ที่ไม่มีวันจบสิ้น เช่น ครอบครัวที่มีแม่เป็นวัยรุ่น

ตั้งครรภ์ไม่พร้อม ขาดคนรอบข้างให้ความช่วยเหลือ ลูกที่เกิดมาอาจได้รับการเลี้ยงดูไม่เหมาะสม เห็นแม่มีเพศสัมพันธ์กับผู้ชาย เมื่อเด็กเริ่มเข้าสู่วัยรุ่นจะมีเพศสัมพันธ์เช่นเดียวกับแม่ของตนเอง เพราะเด็กเรียนรู้ว่าพฤติกรรมเหล่านี้ คือ สิ่งปกติที่สามารถทำได้ นำไปสู่การที่เด็กตั้งครรภ์ไม่พร้อมเหมือนกับที่แม่ของตนเองเคยเป็น

หลักสำคัญในการสื่อสารและสอนเด็กเรื่องเพศศึกษา คือ

1. สิ่งสำคัญที่สุดก่อนที่จะตอบคำถามหรือตอบสนองต่อพฤติกรรมของเด็ก คือ ผู้ใหญ่ต้องสงบสติอารมณ์ เพื่อที่จะใคร่ครวญ ไตร่ตรอง ตัดสินใจได้อย่างเหมาะสมว่าจะพูดหรือทำอะไร ไม่ควรแสดงออกด้วยคำพูดหรือปฏิกิริยาที่รุนแรงออกไป เพราะจะเป็นผลเสียมากกว่าผลดี หากยังไม่แน่ใจว่าจะตอบสนองอย่างไรหรือสถานการณ์ขณะนั้นไม่เหมาะที่จะสอนเด็ก สามารถขอเวลานอก นำเรื่องนี้ไปปรึกษาผู้ใหญ่คนอื่นก่อน หรือตอบสั้นๆเท่าที่จะทำได้ในตอนนั้น แล้วกลับมาอธิบายให้เด็กฟังในภายหลัง เช่น เด็กอายุ 4 ปี ร้องตะโกนถามพ่อในงานปีใหม่ที่มีคนอยู่เยอะ “พ่อครับ..ทำไมผมต้องมีจู๋ด้วย มันไว้ใช้ทำอะไร ทำไมแม่ไม่มี” พ่อประหม่นแล้วว่าคำตอบคำถามในสถานการณ์แบบนี้ไม่เหมาะสม พ่อควรตอบด้วยท่าที่สงบ ไม่แสดงอารมณ์ ไม่ดูต่ำเด็ก “พ่ออยากอธิบายเรื่องนี้ให้หนูฟัง แต่ตอนนี้มีคนอื่นอยู่เยอะ พ่อเรากลับบ้าน เราจะมาคุยเรื่องนี้กันอีกทีนะ”
2. หากเด็กมีพฤติกรรมหรือคำถามทางเพศที่ผู้ใหญ่เห็นว่าไร้เดียงสา เช่น “เมื่อไรผมจะมีขันทู๋ ผมอยากมีบ้าง จะได้เหมือนของพ่อ” ผู้ใหญ่ไม่ควรหัวเราะ ไม่พูดเรื่องไม่จริงกับเด็ก “อ้อ หนูต้องกินสาหร่ายหลายๆชนิดจะได้ขึ้นเหมือนพ่อ” เพราะเด็กจะรู้สึกว่าคุณใหญ่ไม่ให้ความสนใจกับสิ่งที่ตนถาม หรือถือสิ่งที่ผู้ใหญ่พูดเป็นจริงเป็นจัง หรือเด็กกลัวอวัยวะเพศตนเองจนแข็งแล้วมาชี้ให้คนอื่นดู ผู้ใหญ่เห็นว่าเป็นเรื่องตลกเลยหัวเราะ เป็นการให้แรงเสริมว่าการที่เด็กเปิดอวัยวะเพศให้คนอื่นดู เป็นสิ่งที่คนอื่นชอบและสามารถทำได้ ต่อไปเด็กจะมีพฤติกรรมนี้ต่อไปเรื่อยๆและอาจไปทำนอกบ้าน เช่น ในห้องเรียน
3. หากเด็กถามเรื่องอวัยวะส่วนต่างๆ ควรใช้คำศัพท์ที่เหมาะสม เป็นสากลในสังคมที่อาศัยอยู่ ไม่ใช่คำแสลง (slang) หรือคำเด็ก เช่น เด็กชายถามชื่อเรียกอวัยวะเพศของตนเอง ผู้ใหญ่ควรตอบว่า “อันนี้เรียกว่าจู๋” ไม่ควรบอกเด็กว่า “ตรงนี้เรียกว่าจำปีน้อย” เพราะจะทำให้เด็กเกิดความสับสน
4. ก่อนจะตอบคำถามหรือสอนเด็ก ควรถามเด็กด้วยคำถามปลายเปิด ให้เด็กมีโอกาอธิบาย เพื่อทำความเข้าใจว่าเด็กเข้าใจเรื่องนี้ว่าอย่างไร ทำไมเด็กถึงถามหรือทำแบบนี้ เด็กเรียนรู้เรื่องนี้จากไหน เด็กรู้สึกอย่างไรกับเรื่องนี้

5. เมื่อตอบเด็กไปแล้ว สังเกตการตอบสนองของเด็ก ควรเปิดโอกาสให้เด็กถามเพิ่มหรือให้เด็กทวนว่าเข้าใจอย่างไร หากไม่ถูกต้องจะได้แก้ไขทันที
6. คำตอบควรสั้น กระชับ เข้าใจง่าย เหมาะสมกับวัยของเด็ก ไม่อธิบายมากจนเกินไปเพราะจะทำให้เด็กสับสน
7. ผู้ใหญ่ต้องเตรียมใจว่าแม้จะได้สอนเด็กเรื่องนี้ไปแล้ว แต่เด็กจะถามซ้ำๆ ทั้งในสถานการณ์เดียวกันหรือสถานการณ์อื่น เวลาอื่นอีก เช่น คำถามว่า “หนูเกิดมาได้อย่างไร” พ่อแม่อาจตอบตอนเด็กอยู่อนุบาล พอขึ้นชั้นประถม เด็กถามซ้ำอีก พ่อแม่ต้องอธิบายซ้ำ แต่ใช้คำพูดและมีรายละเอียดที่ต่างไปจากเดิม

### ข้อมูลที่ควรให้กับเด็กแต่ละวัย

#### 1. วัยก่อนเข้าเรียน (อายุน้อยกว่า 4 ปี)

##### ❖ ข้อมูลพื้นฐาน:

- เพศหญิงและเพศชายมีความแตกต่างกันอย่างไร เช่น เด็กหญิงอายุ 3 ปีถามแม่หลังจากที่เห็นพี่ชายแก้ผ้าว่า “แม่คะทำไมหนูถึงไม่มีจูเหมือนพี่ชาย” แม่ควรตอบว่า “เพราะหนูเป็นเด็กผู้หญิง หนูไม่มีจูเหมือนเด็กผู้ชาย แต่หนูมีจิมแทน ผู้หญิงกับผู้ชายมีความต่างกัน”, “ทำไมพี่ชายยืนฉี่ แต่หนูต้องนั่งฉี่คะ” “เป็นเพราะหนูเป็นผู้หญิง ฉี่ของหนูออกมาจากรูฉี่ที่อยู่ในจิมหนู ถ้าหนูนั่งฉี่มันจะง่ายกว่าการยืนฉี่ ส่วนเด็กผู้ชายจะมีรูฉี่อยู่ในจู”
- ชื่อเรียกที่ถูกต้องและหน้าที่ของอวัยวะต่างๆ
- ทารกเกิดมาจากท้องแม่ เช่น เด็กอายุ 3 ปีถามแม่หลังจากไปเยี่ยมคุณป้าที่เพิ่งคลอดลูก “แม่คะน้องออกมาจากส่วนไหนของป้าคะ” แม่ควรตอบว่า “ก่อนที่เด็กจะออกมาดูโลกภายนอก เด็กๆ จะนอนอยู่ในมดลูกที่อยู่ในท้องของแม่ เมื่อถึงเวลาที่เหมาะสมเด็กจะออกมาจากมดลูกผ่านช่องที่เรียกว่าช่องคลอด ซึ่งอวัยวะตรงนี้เป็นพื้นที่ส่วนตัวของแม่ แม่เลยให้หนูดูไม่ได้ แต่เดี๋ยวแม่จะเล่าให้หนูฟังเพิ่มเติม งั้นเรามาดูภาพในหนังสือเล่มนี้กัน” “แล้วผมจะมีน้องในท้องบ้างได้มั๊ยคะ” “มีแต่ผู้หญิงที่จะมีเด็กในท้องได้จ้ะ เพราะผู้หญิงมีมดลูก แต่ผู้ชายไม่มี แต่ยังไงการที่จะมีน้องได้ต้องมีคุณพ่อซึ่งเป็นผู้ชายช่วยด้วยจ้ะ เมื่อหนูโตเป็นผู้ใหญ่ หนูสามารถที่จะเป็นคุณพ่อได้”
- กฎเรื่องพื้นที่ส่วนตัว เช่น บริเวณอวัยวะเพศเป็นพื้นที่พิเศษที่ต้องปกปิด, ไม่จับอวัยวะเพศของคนอื่น เช่น น้องจำไปร้านขายของกับแม่ ระหว่างที่แม่เลือกซื้อของอยู่ เด็กนอนคว่ำลงกับพื้น

เอามือกุมอวัยวะเพศตนเองเล่น แม่ควรพูดกับเด็กว่า “น้องจำ..แม่เข้าใจว่าหนูรู้สึกดีเวลาที่หนูจับจิม แต่สิ่งที่หนูทำ หนูควรทำตอนที่อยู่ในที่ที่มิดชิด ไม่ควรทำต่อหน้าคนอื่น หนูต้องลุกขึ้นมาเดี๋ยวนี้ แล้วพอกลับบ้าน เราจะคุยกันอีกที” หรือน้องตื่นขออาบน้ำกับแม่ “แม่ฮะ..ทำไมแม่ไม่ให้ผมอาบน้ำด้วย แต่ก่อนเรายังอาบน้ำด้วยกันได้นี่นา” “การที่มีคนขออาบน้ำกับเราหรือถอดเสื้อด้วยกัน เรามีสิทธิที่จะปฏิเสธได้ ตอนนี้แม่อยากมีเวลาเป็นส่วนตัวของแม่เอง ดังนั้นแม่จะไม่อาบน้ำกับลูกจ๊ะ”

❖ ข้อมูลเพื่อการปกป้องดูแลตนเอง:

- การสัมผัสที่ดี (okay touches) คือ การถูกสัมผัสที่ทำให้เด็กสบายใจ อบอุ่น เช่น การกอดสัมผัสของพ่อแม่
- การสัมผัสที่ไม่ดี (not okay touches) คือ การถูกสัมผัสที่ทำให้เด็กรู้สึกหวาดกลัว ถูกทำร้าย ไม่สบายใจ ไม่ต้องการ เจ็บปวด เช่น การถูกวัยรุ่นชายมาจับล่วงที่อวัยวะเพศ, การกอดรัดที่แน่นจนเกินไป, การลูบคลำบริเวณส่วนต่างๆของร่างกาย
- คนทุกคนมีสิทธิที่จะปฏิเสธไม่ให้ใครมาแตะต้องตัวหรือทำสิ่งที่ไม่ดีกับตนเองได้ เพราะเราเป็นเจ้าของตัวของเราเอง เด็กก็มีสิทธินั้นเช่นเดียวกัน เช่น บอกปฏิเสธไม่ให้เพื่อนของพ่อมาสัมผัสกอดหอม
- หากมีคนมาทำอะไรไม่ดีกับเด็ก เด็กจะขอความช่วยเหลือจากใครก็ได้บ้าง เช่น บอกพ่อแม่ ครู “ถ้ามีใครมาสัมผัสตัวหนูแบบที่ทำให้หนูรู้สึกไม่ดี แม่อยากให้หนูมาบอกแม่ แม่จะไม่ลงโทษหนู แต่แม่จะช่วยหนู”, “หากใครมาทำไม่ดีกับหนู บังคับไม่ให้หนูบอกพ่อกับแม่ หนูไม่ต้องเชื่อเค้า แต่ให้บอกแม่”

2. วัยอนุบาล (อายุ 4-6 ปี)

❖ ข้อมูลพื้นฐาน:

- ร่างกายของเพศหญิงและเพศชายจะมีการเปลี่ยนแปลงเมื่อเติบโตขึ้น
- ชื่อเรียกที่ถูกต้องและหน้าที่ของอวัยวะต่างๆ
- คำอธิบายสั้นๆ เข้าใจง่ายว่าเด็กเกิดในมดลูกของแม่ และกระบวนการที่ทำให้เด็กเกิดมาเป็นอย่างนี้
- คนทุกคนมีสิทธิที่จะปฏิเสธไม่ให้ใครมาแตะต้องตัวหรือทำสิ่งที่ไม่ดีกับตนเองได้ เพราะเราเป็นเจ้าของตัวของเราเอง เด็กก็มีสิทธินั้นเช่นเดียวกัน เช่น บอกปฏิเสธไม่ให้เพื่อนของพ่อมากอดหอม

- การที่เด็กสัมผัสเรียนรู้บริเวณอวัยวะเพศตนเองเป็นสิ่งที่ทำให้รู้สึกดีและสบาย (การที่เด็กสัมผัสอวัยวะเพศและรู้สึกดีนั้นไม่ได้เกิดจากการที่เด็กมีความต้องการทางเพศเหมือนในผู้ใหญ่ และพฤติกรรมดังกล่าวไม่ได้นำไปสู่การเสพติดการมีเพศสัมพันธ์เมื่อโตขึ้น) แต่พฤติกรรมนี้ต้องไม่ทำต่อหน้าคนอื่น ควรทำในที่ที่เป็นส่วนตัว (private)

❖ ข้อมูลเพื่อการปกป้องดูแลตนเอง:

- “การถูกล่วงละเมิดทางเพศ (sexual abuse)” คือ การที่มีคนอื่นพยายามมาจับ ลูบคลำ หรือสัมผัสที่ไม่ดี กับอวัยวะเพศเด็กหรือสอดใส่อวัยวะเพศของเขาที่อวัยวะเพศหรือทวารหนักของเด็ก
- หากเด็กถูกล่วงละเมิดทางเพศจะขอความช่วยเหลือจากใครได้บ้าง
- การถูกล่วงละเมิดทางเพศไม่ใช่ความผิดของเด็ก
- หากมีคนแปลกหน้ามาชักชวนหรือมาสัมผัสที่ไม่ดีกับเด็ก เด็กต้องรีบหนีและมาบอกผู้ใหญ่ที่ไว้วางใจได้

### 3. วัยประถม (7-12 ปี)

❖ ข้อมูลพื้นฐาน:

- เมื่อเด็กโตขึ้นร่างกายจะมีการเปลี่ยนแปลงไปอย่างไรบ้าง และเด็กจะมีวิธีการรับมือกับการเปลี่ยนแปลงนั้นได้อย่างไร เช่น การมีประจำเดือนของเด็กหญิง, การมีฝันเปียกของเด็กชาย
- ข้อเท็จจริงเรื่องวิธีการสืบพันธุ์ การตั้งครรภ์
- พฤติกรรมทางเพศที่ถือว่าเสี่ยงต่อการตั้งครรภ์ การติดเชื้อทางเพศสัมพันธ์
- ข้อมูลเรื่องวิธีการคุมกำเนิด
- ความรู้เรื่องเพศเป็นเรื่องที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติ การช่วยตัวเอง (Masturbation) ถือว่าเป็นเรื่องปกติ สามารถทำได้แต่ไม่ควรหมกมุ่นมากเกินไป และควรทำในที่ที่เป็นส่วนตัว

❖ ข้อมูลเพื่อการปกป้องดูแลตนเอง:

- “การถูกล่วงละเมิดทางเพศ (sexual abuse)” มีรูปแบบได้หลากหลาย
- หากต้องสัมผัสกับเพศตรงข้ามหรือเพศเดียวกัน เช่น มีคนมาจับ มีคนมาเชยทอนัดพบทางเฟซบุ๊ก ควรปฏิบัติตัวอย่างไรให้เหมาะสมและป้องกันการถูกล่วงละเมิดทางเพศ
- วิธีการหลีกเลี่ยงต่อสถานการณ์เสี่ยงทางเพศ เช่น เด็กหญิงไม่ควรอยู่ในห้องนอนกับเพื่อนชายสองต่อสอง
- หากจะไปออกนอกควรปฏิบัติตัวอย่างไร เช่น ไม่กลับบ้านค่ำ, ไม่ดื่มแอลกอฮอล์, ไม่แต่งตัวโป๊

● พฤติกรรมทางเพศของเด็กที่พบบ่อย ผู้ใหญ่ควรจัดการอย่างไรถึงจะเหมาะสม?

❖ เมื่อเด็กเห็นพ่อแม่มีเพศสัมพันธ์กัน

- สิ่งที่ดีที่สุดในการจัดการกับเรื่องนี้ คือ พ่อแม่ควรระมัดระวังไม่ให้เด็กเห็นการมีเพศสัมพันธ์ เช่น พ่อแม่ไปมีเพศสัมพันธ์คนละห้องกับที่เด็กนอนอยู่ เนื่องจากเด็กยังมีข้อจำกัดในการเข้าใจเรื่องนี้ เด็กอาจเข้าใจผิดว่าพ่อทำร้ายแม่ หรือนำพฤติกรรมที่เด็กเห็น ไปเล่นกับเด็กคนอื่น
- หากเกิดเหตุสุดวิสัยที่เด็กบังเอิญมาเห็น เช่น เด็กชายอายุ 4 ปีเปิดประตูเข้ามาในห้องระหว่างที่พ่อกับแม่มีเพศสัมพันธ์กันอยู่ พ่อแม่ต้องระงับความตกใจหรือความโกรธ พูดกับเด็กด้วยอาการสงบ “ตอนนี้พ่อกับแม่กำลังเล่นกันและแสดงความรักระหว่างกันและกันอยู่ มันเป็นช่วงเวลาส่วนตัวของพ่อและแม่ หนูควรกลับไปในห้องของหนู” หลังจากนั้นพ่อแม่ต้องหาเวลาคุยกับเด็กตามลำพัง ถามว่าเด็กเห็นอะไรบ้าง เข้าใจว่าพ่อกับแม่กำลังทำอะไร เด็กรู้สึกอย่างไร อธิบายให้เด็กฟังว่าสิ่งที่เด็กเห็นเป็นการแสดงความรักกันของพ่อและแม่ที่เป็นผู้ใหญ่แล้ว ไม่ใช่การทำร้ายกัน เด็กห้ามไปเล่นแบบนี้กับคนอื่น ซึ่งเมื่อถึงเวลาที่เด็กโตขึ้นเป็นผู้ใหญ่และแต่งงานแล้ว เด็กถึงจะทำแบบนี้ได้ และสอนมารยาทเด็กว่า “ครั้งต่อไปก่อนที่หนูจะเข้าห้องใครก็ตาม หนูต้องเคาะประตูก่อน และรอนกว่าคนในห้องอนุญาตให้เปิด หนูถึงค่อยเข้าไปได้”

❖ เมื่อเด็กพูดคำหยาบเรื่องทางเพศ

- เมื่อเด็กพูดคำหยาบเรื่องทางเพศนั้น ผู้ใหญ่ต้องคิดถึงสาเหตุที่ทำให้เด็กมีพฤติกรรมนี้ เพราะการตอบสนองต่อพฤติกรรมนี้มีความแตกต่างกัน ขึ้นอยู่กับสาเหตุที่มาคืออะไร เช่น เด็กพูดเพราะอยากเรียกร้องความสนใจจากพ่อแม่ พ่อแม่ควรเพิกเฉย เพื่อไม่ให้เป็นการเสริมในการทำพฤติกรรมนี้ซ้ำอีก, เด็กพูดเพราะเด็กไม่เข้าใจความหมาย เป็นพฤติกรรมลอกเลียนแบบ พ่อแม่ต้องถามเข้าใจของเด็กว่าเข้าใจความหมายนี้ว่าอย่างไร ได้ยินมาจากไหน ทำไมถึงพูด แล้วพ่อแม่ค่อยอธิบายความหมายที่ถูกต้อง และสอนเด็กว่าไม่ควรพูดแบบนี้เพราะอะไร “คำว่า ควย ที่หนูพูดแปลว่า อวัยวะเพศชาย แต่มันเป็นคำไม่สุภาพ หนูไม่ควรพูดต่อหน้าคนอื่น เพราะมันจะทำให้หนูดูเป็นเด็กไม่น่ารัก”, เด็กพูดเพื่อแสดงความโกรธ ก้าวร้าว พ่อแม่ควรช่วยให้เด็กเข้าใจอารมณ์ของตัวเองและเลือกการแสดงออกอื่นที่เหมาะสมกว่าแทน “แม่เข้าใจว่าลูกกำลังโกรธ แต่แม่ไม่สบายใจที่หนูพูดคำนี้ มันทำให้หนูดูเป็นเด็กหยาบคาย แม่อยากให้หนูใช้คำอื่นแทนคำนี้เพื่อบอกคนอื่นว่าหนูโกรธ”

❖ **เมื่อเด็กเรียนรู้หรือมีพฤติกรรมทางเพศในที่สาธารณะหรือในที่ที่ไม่เหมาะสม**

- พิจารณาว่าสถานการณ์ตอนนั้นเหมาะสมที่จะพูดคุยกับเด็กทันทีหรือไม่ ถ้าสามารถสอนได้ให้สอนตอนนั้นเลย เพราะการเรียนรู้ผลจากการกระทำที่เพิ่งเกิดขึ้น เด็กจะเรียนรู้ได้ดีกว่าตอนที่เวลาผ่านไปสักระยะ (immediate feedback) แต่หากยังไม่สามารถสอนได้ ต้องบอกให้เด็กหยุดพฤติกรรมนั้นทันที ตอบสั้นๆ และคุยกับเด็กเพิ่มเติมในมีเวลาที่เหมาะสม เช่น ระหว่างที่แม่ต่อแถวจ่ายเงินใน 7-11 เด็กชาย 3 ปีบอกกับแม่ว่า “แม่สะ..คูสิ ทำไมจู้ผมมันแข็งขึ้นมา” “เรื่องแบบนี้สามารถเกิดขึ้นได้ พอเวลาผ่านไปจู้ของหนูจะกลับไปเป็นเหมือนเดิมจ๊ะ แม้ว่าคำถามนี้เป็นคำถามที่น่าสนใจ ไว้พอเรากลับไปที่บ้าน เราจะคุยกันเรื่องนี้อีกที

❖ **เมื่อเด็กถามผู้ใหญ่ว่า “เด็กเกิดมาได้อย่างไร”**

- ควรอธิบายตามความเป็นจริง ไม่ควรตอบเลี่ยงที่ทำให้เด็กเข้าใจผิดได้ เช่น บอกเด็กว่าพ่อแม่ได้รับเด็กจากนกกระสาที่คาบมา, หนูเกิดจากกระบอกไม้ไผ่
- เนื้อหาและคำอธิบายที่ให้เด็กแต่ละวัยไม่จำเป็นต้องเท่ากัน อุปกรณ์ประกอบการอธิบายที่ช่วยได้มาก คือ การ์ตูนหรือหนังสือที่มีภาพประกอบ, ตุ๊กตาหรือของเล่นที่อธิบายเกี่ยวกับสรีระร่างกาย เช่น การอธิบายให้เด็ก 5 ปีฟัง “หนูเกิดจากพ่อและแม่ช่วยกันสร้างหนูขึ้นมา โดยแม่มีไข่ใบเล็กๆ อยู่ในท้อง ส่วนพ่อมีตัวอสุจิที่มีลักษณะคล้ายลูกอ๊อดตัวเล็กๆ เวลาที่พ่อกับแม่แสดงความรักต่อกันด้วยวิธีที่พิเศษมากๆ ตัวอสุจิของพ่อจะมาเจอกับไข่ของแม่ แล้วเกิดเป็นตัวหนู ตอนหนูยังอยู่ในท้องแม่ หนูนอนอยู่ในอวัยวะที่เรียกว่ามดลูก เมื่อหนูพร้อมที่จะออกมาข้างนอก หนูจะเดินทางผ่านช่องคลอดของแม่ออกมา ช่องนี้อยู่ระหว่างทักขาสองข้างของแม่” เด็กอาจถามต่อว่า “แล้ววิธีพิเศษนั้นมันต้องทำยังไงบ้างคะ” “วิธีนี้เป็นวิธีที่คนที่โตเป็นผู้ใหญ่และถึงเวลาที่สมควรแล้วเท่านั้นถึงจะทำได้ ผู้ชายจะมีอวัยวะที่เรียกว่าจู้ ส่วนผู้หญิงจะมีอวัยวะที่เรียกว่าช่องคลอด เมื่อผู้ชายแสดงความรักกับผู้หญิง โดยการเอาจู้ใส่เข้าไปในช่องคลอด คล้ายๆ กับเวลาที่หนูเอาแขนใส่ลงไปใส่เสื้อแขนยาว เมื่อใส่เข้าไปแล้วอสุจิจะออกจากจู้เพื่อว่ายน้ำเข้าไปหาไข่ที่อยู่ในท้องของแม่”
- คำตอบเรื่องนี้อาจไม่ต้องรอให้เด็กถามเอง แต่ผู้ใหญ่ควรสอนเด็กผ่านเรื่องราวต่างๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน เช่น อธิบายให้เด็กฟังตอนที่เด็กดูอัลบั้มรูปของครอบครัว, ตอนที่เด็กกำลังจะมีน้อง, ตอนดูการ์ตูนที่มีเนื้อหาเกี่ยวกับการมีครอบครัว

❖ เมื่อผู้ใหญ่เห็นเด็กเล่นกัน (sex play) เช่น ถอดเสื้อผ้า, จับสำรวจอวัยวะของอีกฝ่าย

- พิจารณาก่อนตามหลักที่ได้กล่าวไปแล้วว่าเป็นการเล่นปกติตามวัยหรือผิดปกติ หากเป็นการเล่นปกติตามวัย เช่น เด็กชายและเด็กหญิงอายุ 4 ปี ถอดเสื้อผ้าแล้วผลัดกันเอาของเล่นที่คล้ายหูฟังของหมอมาสลับกันฟังที่หน้าอก แม่ควรบอกเด็กด้วยท่าที่สงบว่า “แม่เห็นแล้วละว่าหนูทั้งสองต่างสนใจที่จะรู้จักอวัยวะต่างๆของตัวเองและของคนอื่น แม่ขอให้หนูสองคนใส่เสื้อผ้าแต่งตัวก่อน แล้วเดี๋ยวเราจะไปคุยกันที่ห้องนั่งเล่น แม่จะเปิดหนังสือภาพและอธิบายให้หนูฟังว่าอวัยวะแต่ละอย่างเรียกว่าอะไร ทำหน้าที่อะไรบ้าง ถ้าหนูสงสัยอะไรหนูสามารถถามได้”

❖ เมื่อเด็กได้รับการตอบสนองเรื่องพฤติกรรมทางเพศที่ปกติตามวัยแตกต่างกันระหว่างคนในครอบครัวด้วยตนเองหรือนอกครอบครัว

- สิ่งที่ต้องคำนึง คือ ความเชื่อ ความเข้าใจเรื่องพฤติกรรมทางเพศที่ปกติตามวัย แม้แต่สมาชิกในครอบครัวเดียวกันย่อมมีความแตกต่างกันได้ หากเป็นคนนอกครอบครัวยังมีความแตกต่างหลากหลาย ดังนั้นสิ่งสำคัญ คือ ผู้ใหญ่ในครอบครัวควรตกลงกันเองก่อนว่าจะสอนเด็กไปในทิศทางไหน เพื่อป้องกันไม่ให้เด็กเกิดความสับสน แต่ถ้าเป็นกรณีความเห็นต่างของคนนอกครอบครัว เช่น พ่อแม่ของเพื่อนเด็ก สิ่งที่สามารถทำได้ คือ การถามความเห็นของเด็ก และแสดงความเห็นของผู้ใหญ่ในครอบครัวที่มีต่อเรื่องดังกล่าว ตัวอย่างเช่น น้องตั้มอายุ 4 ปีมาแล้วให้พ่อฟังว่าเมื่อวันก่อนตั้มไปเล่นที่บ้านน้องเอกที่เป็นเพื่อนอายุเท่ากัน ตั้มกับเอกแก้ผ้าเพื่อเล่นตรวจร่างกายกัน สลับกันเป็นหมอกับคนไข้ แล้วพ่อของเอกมาเห็นเข้า พ่อเอกมีท่าทีโกรธมาก ตะโกนด่าว่าตั้มกับเอกเป็นชั่ว โมงและโทรมาฟ้องพ่อของตั้ม พ่อและครอบครัวของตั้มซักถามข้อมูลเรื่องที่เกิดขึ้น พิจารณากันแล้วคิดว่าเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นเป็นพัฒนาการปกติตามวัย

“พ่อสะ..ทำไมพ่อของเอกเค้าต้อง โกรธที่ผมกับเอกเล่นตรวจร่างกายกันด้วย”

“ตั้มรู้ได้ยังไงว่าพ่อของเอกเค้าโกรธ”

“ก็พ่อของเอกตะโกนด่าผมว่าผมเป็น ไอ้เด็กเปรต พ่อแม่ไม่สั่งสอน”

“แล้วตั้มคิดว่าตั้มเป็นอย่างที่พ่อของเอกบอกกับลูกหรือเปล่าละ”

“ไม่นะฮะ ผมแค่อยากรู้เฉยๆว่าตัวผมกับตัวเอกเหมือนกันหรือเปล่า”

“ความเห็นของพ่อ พ่อคิดว่าการศึกษาที่ลูกเรียนรู้เรื่องอวัยวะต่างๆ ไม่ใช่เป็นเรื่องที่ผิดอะไร เพราะเด็กๆย่อมอยากเรียนรู้สิ่งต่างๆรอบตัว แต่ละครอบครัวมีวิธีการสอนเด็กที่แตกต่างกันไป อย่างครอบครัวเราพ่อยินดีที่จะสอนลูกเรื่องนี้ พ่อจะอธิบายให้ลูกฟังผ่านหนังสือภาพประกอบ ส่วน



ครอบครัวของเอกลำอาจจะสอนแบบอื่น ซึ่งพ่อคิดว่าลูกต้องการการตัดสินใจของครอบครัว  
เอกลำทุกคนมีสิทธิที่จะคิดต่างกันได้”

● **วัยรุ่นว่าวุ่นใจ ผู้ใหญ่ควรให้ความช่วยเหลือเรื่องทางเพศอย่างไร?**

การสอนเรื่องเพศควรสอนตั้งแต่เด็กยังเล็ก โดยคนที่เหมาะสมและสอนเด็กได้ดีที่สุด คือ ผู้ใหญ่ใน  
ครอบครัว อย่างไรก็ตามเด็กบางคนก็เข้าสู่วัยรุ่นตอนต้น ประถม หรือวัยรุ่นซึ่งเป็นวัยที่ใช้ชีวิตนอก  
ครอบครัวมากกว่าแต่ก่อน อาจยังขาดความรู้เรื่องเพศศึกษาหรือรู้บ้างแต่เป็นความรู้ที่ไม่ถูกต้อง ทำให้  
เพิ่มความเสี่ยงต่อการถูกล่อลวงทางเพศ หรือการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยก่อนควร ผู้ใหญ่รอบข้างที่แม้จะ  
ไม่ใช่คนในครอบครัว เช่น ครูที่โรงเรียน, ผู้ใหญ่ในชุมชน สามารถให้การช่วยเหลือเด็กได้โดยการ  
กระตุ้นแนะนำคนในครอบครัวของเด็กให้สอนเรื่องเพศให้กับเด็ก หรือเป็นคนการสอนให้เด็กเอง ผู้ใหญ่  
บางคนก็เจอกับเด็กที่อายุมาก แต่ยังไม่มีความรู้เรื่องเพศศึกษาหรือพลาดไปมีพฤติกรรมทางเพศที่ไม่  
เหมาะสม อาจรู้สึกท้อใจในการสอน คิดสงสัยว่าเป็นการสายเกินไปที่จะสอนเรื่องเพศศึกษาในตอน  
นั้น จริงๆแล้วไม่มีคำว่าสายเกินไปในการให้ความรู้เรื่องเพศศึกษา เช่น เด็กหญิงตั้งครรภ์ในวัยรุ่น แม้  
เด็กจะมีเพศสัมพันธ์ไปแล้ว แต่การสอนเรื่องเพศศึกษาที่ผู้ใหญ่สามารถให้ได้ เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดเรื่อง  
ซ้ำแบบเดิมอีก คือ สอนเรื่องการป้องกันการมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่ได้ตั้งใจ ทักษะการปฏิเสธ ไม่นำตัวเอง  
เข้าไปอยู่ในที่ที่เสี่ยง วิธีการคุมกำเนิดและป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ เสริมสร้างคุณค่าความนับ  
ถือตนเองให้กับเด็ก ไม่ซ้ำเติม ให้การช่วยเหลือเพื่อให้เด็กได้กลับไปมีชีวิตใกล้เคียงปกติเดิมมากที่สุด

การสอนเรื่องเพศศึกษาที่เกี่ยวข้องกับการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายและจิตใจตามวัย ที่มีการ  
เปลี่ยนแปลงอย่างมากในช่วงที่เด็กกำลังก้าวผ่านจากวัยเด็กเข้าสู่ช่วงวัยรุ่น ควรเริ่มสอนเตรียมความ  
พร้อมต่อการเปลี่ยนแปลงนี้ตั้งแต่ก่อนเด็กเข้าสู่ช่วงวัยรุ่น เพื่อที่เด็กจะได้ทราบว่าต่อไปร่างกายและ  
จิตใจของตนเองจะมีการเปลี่ยนแปลงไปในลักษณะไหน สามารถคาดการณ์ล่วงหน้า ลดความวิตกกังวล  
และรับมือกับสิ่งที่เปลี่ยนแปลงได้อย่างเหมาะสม

❖ **สิ่งที่เด็กหญิงต้องทราบ**

- เด็กหญิงจะเริ่มเข้าสู่ช่วงวัยรุ่นตอนอายุระหว่าง 9-15 ปี โดยเด็กหญิงจะมีการเปลี่ยนแปลงทาง  
สรีระก่อนเด็กชาย 1-2 ปี
- ร่างกายจะสูงขึ้น น้ำหนักเพิ่มขึ้น
- มีขนาดหน้าอกที่โตขึ้น

- มีประจำเดือน
- มีขนขึ้นที่บริเวณรักแร้และอวัยวะเพศ หรือตามบริเวณต่างๆของร่างกาย
- มีสิว
- มีกลิ่นตัว
- ✓ **การมีประจำเดือน**
- ควรอธิบายให้เด็กเข้าใจเรื่องประจำเดือนก่อนที่เด็กจะมี เช่น ประจำเดือนคืออะไร กลไกของการเกิดประจำเดือน อาการที่พบร่วมได้ช่วงที่มีประจำเดือน
- เน้นย้ำทำความเข้าใจกับเด็กว่าการมีประจำเดือนเป็นเรื่องปกติตามวัย บางคนอาจเริ่มมีประจำเดือนตั้งแต่อายุน้อย บางคนอาจมีตอนอายุมากกว่า ไม่จำเป็นต้องมีตอนอายุเท่าๆกัน เพราะร่างกายของแต่ละคนมีความแตกต่างกัน
- โดยส่วนใหญ่ประจำเดือนจะทำให้มีเลือดออกจากช่องคลอดประมาณ 3-7 วัน ช่วงวันแรกๆเลือดจะออกมามากกว่าช่วงวันท้ายๆ
- เด็กควรจดบันทึกตารางการมีประจำเดือนแต่ละครั้งและสังเกตลักษณะของประจำเดือน เช่น จดวันที่เริ่มมีจนถึงวันที่หมด, ปริมาณเลือดที่ออกในแต่ละวัน (อาจนับจากปริมาณผ้าอนามัยที่ใช้), ลักษณะของเลือดที่ออกมาเป็นเลือดหรือเป็นลิ่ม มีตกขาวผิดปกติปนออกมามีด้วยหรือไม่ สี และกลิ่นเป็นอย่างไร
- ช่วงสองปีแรกของการมีประจำเดือน ประจำเดือนอาจมาไม่ตรงเวลา ไม่สม่ำเสมอ แต่เมื่อผ่านไปประมาณสองปี ประจำเดือนจะมาด้วยความถี่ใกล้เคียงเดิมในแต่ละเดือน คาดการณ์ได้มากขึ้น เช่น มาทุก 28 วัน แต่ละคนไม่จำเป็นต้องมีความถี่ที่เท่ากัน
- สอนเรื่องการใส่ผ้าอนามัย เปลี่ยนผ้าอนามัย การดูแลความสะอาดของอวัยวะเพศช่วงที่มีประจำเดือน การกำจัดผ้าอนามัยที่ใช้แล้วให้ถูกสุขลักษณะ
- บางคนอาจมีอาการปวดท้องน้อยในช่วงที่มีประจำเดือน อาจให้เด็กกินยาแก้ปวดหรือใช้ถุงร้อนประคบที่ท้องน้อย หากมีอาการปวดมากควรปรึกษาแพทย์
- แนะนำการแต่งตัวช่วงที่มีประจำเดือน เช่น ไม่ควรใส่กางเกงสีกา
- เรื่องประจำเดือนเป็นเรื่องส่วนตัวที่เด็กควรคุยเฉพาะกับผู้ใหญ่ในครอบครัวที่สนิทกัน ไม่มี ความจำเป็นที่จะต้องเล่าให้ผู้ใหญ่คนอื่นหรือคนนอกครอบครัวฟัง
- สอนวิธีการทำความสะอาดอวัยวะเพศที่ถูกต้อง

### ✓ การขยายขนาดของหน้าอก

- การขยายขนาดของหน้าอกเป็นสัญญาณแรกๆของการเข้าสู่วัยรุ่นที่เกิดขึ้นก่อนการเปลี่ยนแปลงอื่น
- การขยายขนาดของหน้าอกจะทำให้รู้สึกตึง แน่น เจ็บได้ การใส่เสื้อชั้นในที่กระชับเหมาะสมในระหว่างวันที่ต้องมีการขยับร่างกายจะช่วยให้รู้สึกสบายขึ้น
- หน้าอกสองข้าง ไม่จำเป็นต้องโตเท่าๆกันในเวลาเดียวกัน บางข้างอาจมีขนาดใหญ่กว่าอีกข้าง

### ✓ การช่วยตัวเอง (Masturbation)

- เนื่องจากช่วงที่ร่างกายมีการเปลี่ยนแปลงเพื่อเข้าสู่วัยรุ่น ระดับสารเคมีต่างๆในร่างกายจะมีระดับที่แตกต่างจากวัยเด็ก ฮอร์โมนต่างๆ โดยเฉพาะฮอร์โมนทางเพศจะเพิ่มสูงขึ้น การเพิ่มขึ้นของฮอร์โมนเพศนั้น ทำให้เด็กมีความรู้สึกทางเพศ ความต้องการทางเพศ หากเด็กไม่ทราบวิธีการระบายออกทางเพศที่เหมาะสมหรือไม่เข้าใจว่าความรู้สึกที่เกิดขึ้นคืออะไร เด็กอาจหาข้อมูลจากแหล่งอื่นๆ อยากรู้ อยากรอง เพิ่มความเสี่ยงต่อการถูกล่อลวงทางเพศ หรือการที่ผู้ใหญ่แสดงพฤติกรรมทางลบต่อเรื่องนี้ เช่น คำว่า, ตี, ห้ามไม่ให้เด็กพูดถึงเรื่องนี้อีก เด็กจะเรียนรู้ว่าเรื่องเพศเป็นเรื่องผิดบาป น่าละอาย ไม่สมควรพูดถึง เมื่อโตขึ้นอาจมีปัญหาในชีวิตสมรสได้
  - ควรอธิบายให้เด็กเข้าใจว่าความรู้สึกทางเพศเป็นเรื่องที่เกิดตามธรรมชาติ ไม่ได้เป็นความผิดบาปที่เด็กมีความรู้สึกนี้ แต่สำคัญที่การแสดงออกหรือการระบายอารมณ์ทางเพศ เด็กอาจช่วยตัวเองได้ในที่ที่เป็นส่วนตัว แต่ไม่ควรทำบ่อยจนถึงขั้นหมกมุ่น ผู้ใหญ่ควรถามว่าเด็กทราบวิธีการช่วยเหลือตนเองหรือไม่ หากไม่ทราบหรือเข้าใจไม่ถูกต้อง ผู้ใหญ่ควรให้คำแนะนำ คนที่สอนเด็กควรเป็นเพศเดียวกับเด็ก เช่น พ่อสอนลูกชาย โดยผู้ใหญ่ควรสอนเด็กด้วยท่าทีที่สบายใจ คำอธิบายที่เข้าใจง่าย อนุญาตให้เด็กซักถามเพิ่มเติม เด็กสามารถใช้วิธีอื่นเพื่อระบายแรงขับทางเพศออกไป เช่น การออกกำลังกาย, การเบี่ยงเบนความสนใจด้วยการทำกิจกรรมอื่น
- ✓ การคุมกำเนิดและโรคติดเชื้อทางเพศสัมพันธ์ (สามารถหาอ่านได้จากคู่มือเล่มอื่นๆ)

### ❖ สิ่งที่เด็กชายต้องทราบ

- ร่างกายจะสูงขึ้น น้ำหนักเพิ่มขึ้น
- มีขนขึ้นที่บริเวณรักแร้และอวัยวะเพศ หรือตามบริเวณต่างๆของร่างกาย
- มีสิ่ว
- มีกลิ่นตัว
- แดงเสียวหนุ่ม

- ผื่นเปียก
  - ✓ การช่วยตัวเอง (Masturbation) (ใช้หลักการสอนแบบเดียวกับการสอนเด็กหญิง)
  - ✓ ผื่นเปียก (Wet dream)
- ผื่นเปียก คือ การที่ท่อน้ำเชื้ออสุจิที่อยู่ภายในอวัยวะเพศชายหลั่งน้ำอสุจิออกมาภายนอกในระหว่างที่เด็กนอนหลับหรือกำลังฝันอยู่
- อธิบายให้เด็กฟังว่าเป็นเรื่องปกติตามธรรมชาติของเด็กผู้ชายที่กำลังจะเข้าสู่ช่วงวัยรุ่น แต่ละคนเกิดในเวลาที่แตกต่างกัน สิ่งที่เกิดไม่ได้เป็นอันตรายหรือไม่ใช่เรื่องที่น่าอายหรือความผิดปกติ ไม่ได้หมายถึงว่าเด็กเป็นคนบ้ากามหรือมีความต้องการทางเพศมากกว่าปกติ
- สอนให้เด็กซักผ้าปูที่นอนและกางเกงที่เลอะ
  - ✓ การคุมกำเนิดและโรคติดเชื้อทางเพศสัมพันธ์ (สามารถหาอ่านได้จากคู่มือเล่มอื่นๆ)
- **ปัจจัยใดที่เพิ่มความเสี่ยงของการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร?**

การที่ทราบปัจจัยใดของเด็กที่ถือว่าเพิ่มความเสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร นับเป็นข้อมูลที่สำคัญที่ใช้ในการติดตามเฝ้าระวังเพื่อป้องกันก่อนที่จะเกิดเรื่องขึ้น โดยคนที่ให้ความช่วยเหลือเด็กควรเป็นผู้ใหญ่ทุกคนที่มีส่วนเกี่ยวข้อง เช่น พ่อแม่, คนในครอบครัว, ครู, เจ้าหน้าที่สาธารณสุข, ผู้นำชุมชน โดยควรมีการปรึกษาเพื่อหาแนวทางในการช่วยเหลือเด็กร่วมกัน ในที่นี้จะแบ่งปัจจัยเสี่ยงออกเป็น 4 ด้าน

1. ปัจจัยทางเศรษฐกิจและทางสังคม (socio-economic factors)
2. ปัจจัยด้านสุขภาพกายและจิต (physical & mental health)
3. ปัจจัยเรื่องพฤติกรรมทางเพศและการคุมกำเนิด (Sexual behavior & contraception)
4. ปัจจัยเรื่องสิ่งแวดล้อมและสิ่งแวดล้อม (Childhood environment)

#### ❖ ปัจจัยทางเศรษฐกิจและทางสังคม (socio-economic factors)

##### 1) วัฒนธรรมและความเชื่อ (Cultures)

- แต่ละสังคมย่อมมีวัฒนธรรมและความเชื่อที่แตกต่างกัน บางสังคมอาจยอมรับการมีเพศสัมพันธ์ของวัยรุ่นได้ เช่น บางประเทศในตะวันออกกลางที่นิยมให้ผู้หญิงอายุน้อยแต่งงาน

- ค่านิยมของคนในสังคมจะเป็นตัวกำหนดการมีเพศสัมพันธ์ เช่น การที่เด็กคบกับกลุ่มเพื่อนที่มีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร จะเพิ่มความเสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์ของเด็ก เพราะเด็กจะคิดว่าเรื่องเหล่านี้เป็นเรื่องธรรมดาที่สามารถยอมรับได้
- วัยรุ่นที่มีการเสพยาเสพติดที่เกี่ยวข้องกับเรื่องทางเพศยิ่งมากเท่าไร จะเพิ่มความเสี่ยงต่อการมีพฤติกรรมทางเพศมากขึ้นเท่านั้น อาจอธิบายได้จากสิ่งที่เด็กเห็นเรื่องทางเพศจากสื่อ ทำให้เด็กอยากเลียนแบบ อยากลอง บางอย่างเป็นสิ่งที่ไม่เหมาะกับวัยของเด็ก จึงเป็นที่มาว่าสื่อต่างๆ ต้องมีการกำหนดอายุคนที่ จะเข้าชม ดังนั้นผู้ใหญ่ควรสอดส่องดูแลว่าเด็กแอบดูหรือเห็นสื่อทางเพศหรือไม่ เช่น หนังสือโป๊, คลิป เมื่อทราบว่าเด็กเข้าถึงสื่อดังกล่าว ผู้ใหญ่ควรเรียกเด็กมาพูดคุยด้วยท่าทีที่สงบ ถามที่มาที่ไปว่าเข้าถึงสื่อได้อย่างไร ดูเพราะอะไร เข้าใจว่าสิ่งที่ดูคืออะไร สิ่งสำคัญ คือ ต้องให้คำแนะนำ ชี้แจงข้อเท็จจริง เกี่ยวกับเพศศึกษา โดยเปิดโอกาสให้เด็กแสดงความคิดเห็น และชี้ให้เด็กเห็นถึงข้อดีข้อเสียจากการกระทำดังกล่าว

## 2) ความแปลกแยกแตกต่างในสังคม (Social exclusion)

- คือ การที่มีปัจจัยบางอย่างแตกต่างจากคนทั่วไปในสังคมนั้น ทำให้เสียเปรียบด้านโอกาสหรือเสี่ยงต่อการโดนดูถูกเหยียดหยาม เช่น มีการศึกษาน้อย,ฐานะยากจน
- เด็กที่ถูกกีดกันออกจากสังคม ไม่ได้รับการยอมรับ เช่น มีผลการเรียนไม่ดี, มีบางสิ่งที่ทำให้ถูกล้อเลียน กลั่นแกล้ง

## ❖ ปัจจัยด้านสุขภาพกายและจิต (physical & mental health)

- การที่ป่วยเป็นโรคทางจิตเวช เช่น โรคซึมเศร้า สมาธิสั้น ภาวะสติปัญญาบกพร่อง ออทิสติก ภาวะบกพร่องทางการเรียนรู้เฉพาะด้าน (แอลดี) จะเพิ่มความเสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร
- ตัวอย่างคำอธิบายความสัมพันธ์ระหว่างการเจ็บป่วยเป็นโรคทางจิตเวชแล้วไม่ได้ได้รับการรักษา หรือการช่วยเหลือที่ไม่เหมาะสมกับการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร เช่น วัยรุ่นที่เป็นโรคซึมเศร้าจะกินเหล้าหรือใช้สารเสพติดอื่นๆ เพื่อลดอาการของโรค ช่วงที่เสพยาความยับยั้งชั่งใจจะลดลง ทำให้เพิ่มโอกาสเสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์ หรือเด็กที่เป็นโรคซึมเศร้ามีความภาคภูมิใจในตนเองต่ำ (self-esteem) การมีเพศสัมพันธ์อาจเป็นวิธีหนึ่งที่ได้รู้สึกว่ายังมีคนมารักและเป็นที่ต้องการของคนอื่น, เด็กที่เป็นโรคสมาธิสั้นจะขาดความยับยั้งชั่งใจ ไม่สามารถ

คาดคะเนผลที่จะเกิดตามมา เมื่อมีความอยากรู้อยากลองเรื่องเพศ เด็กจะไปมีเพศสัมพันธ์โดยไม่มีการป้องกัน ไม่คิดถึงผลเสียเรื่องการจัดครรภ์ไม่พึงประสงค์หรือการติดเชื้อทางเพศสัมพันธ์

- การที่ค้นหาว่าเด็กคนไหนที่มีโรคทางจิตเวชและให้การช่วยเหลือตั้งแต่แรกๆจะเป็นการลดความเสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร

#### ❖ ปัจจัยเรื่องพฤติกรรมทางเพศและการคุมกำเนิด (Sexual behavior & contraception)

- ปัจจัยที่ส่งผลต่อการเพิ่มพฤติกรรมทางเพศและมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร เช่น การที่คบกับกลุ่มเพื่อนที่มีพฤติกรรมทางเพศ, การใช้สารเสพติด, การเข้าถึงสื่อที่นำเสนอเรื่องทางเพศ
- การขาดความรู้ที่ถูกต้องในการคุมกำเนิด มีความรู้สึกลายหรือ ไม่สามารถเข้าถึงข้อมูลเกี่ยวกับวิธีการคุมกำเนิด
- ตัวอย่างข้อมูลการสำรวจความรู้เกี่ยวกับการคุมกำเนิดของวัยรุ่นไทย เช่น ปีพ.ศ. 2554 พบว่า การให้ความรู้เกี่ยวกับเรื่องเพศศึกษาในไทย เริ่มต้นช้า คือเริ่มมีการให้ข้อมูลทางเพศตอนเด็กอายุ 14 ปี, เด็กมักจะได้อายุเรื่องเพศจากเพื่อนมากกว่าจากพ่อแม่, เด็กไทยที่ขาดความรู้เรื่องเพศศึกษามีมากถึงร้อยละ 65, เด็กไทยที่มีเพศสัมพันธ์ร้อยละ 24 ไม่ได้คุมกำเนิด

#### ❖ ปัจจัยเรื่องการเรียนรู้และสิ่งแวดล้อม (Childhood environment)

- ครอบครัวที่มีการสื่อสารระหว่างกันไม่ดี, มีปัญหาการทะเลาะเบาะแว้งระหว่างสมาชิก, การเลี้ยงดูที่เข้มงวดหรือปล่อยจนเกินไป
- การที่เด็กไม่ไว้วางใจผู้ใหญ่ในครอบครัว ไม่ปรึกษาหรือเล่าเรื่องที่เกิดขึ้นให้ฟัง

#### ● เคล็ดลับสำคัญที่ผู้ใหญ่มักลืมนึกถึงในการป้องกันการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควรคืออะไร?

เคล็ดลับสำคัญที่ผู้ใหญ่มักลืมนึกถึง คือ

#### ❖ ความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างผู้ใหญ่และเด็ก

- การที่เด็กกล้าเปิดเผย ถาม หรือขอความช่วยเหลือจากผู้ใหญ่นั้น พื้นฐานที่สำคัญที่สุดคือ ผู้ใหญ่คนนั้นต้องมีความสัมพันธ์ที่ดีกับเด็ก เด็กให้ความไว้วางใจ และเชื่อมั่นว่าจะช่วยเขาได้
- ลักษณะของผู้ใหญ่ที่เด็กวัยรุ่นกล้าที่จะเข้าหา คือ
  1. มีความอบอุ่นและเป็นมิตร ทั้งคำพูดและท่าทางที่แสดงออก

2. เข้าใจและเห็นใจวัยรุ่น ถามสาเหตุที่มาของพฤติกรรมนั้น พยายามทำความเข้าใจ ไม่ด่าว่า ต่ำหนิ ประชด ถากถาง ให้ความเคารพและรับฟังในฐานะที่เขาเป็นมนุษย์คนหนึ่ง บอก ความรู้สึกที่ผู้ใหญ่มีต่อเขา (I message) เช่น “แม่เป็นห่วงหนูมากที่หนูกลับบ้านดึก”
3. ฟังอย่างมีประสิทธิภาพ พยายามค้นหาความจริงที่อยู่ภายใต้คำพูดนั้น หากไม่เข้าใจหรือไม่ แน่ใจให้ถามเพิ่ม พยายามหลีกเลี่ยงการใช้คำว่า “ทำไม” เพราะจะดูเป็นการกล่าวโทษ หา ข้อผิด
4. กระตุ้นให้เด็กคิดหาคำตอบหรือวิธีของตนเอง โดยผู้ใหญ่ชวนเด็กอภิปรายถึงข้อดีข้อเสีย ของแต่ละอย่าง
5. มองหาข้อดีของวัยรุ่น เพราะมุมมองของผู้ใหญ่ที่มีต่อเขาจะแสดงออกให้เขาเห็น แม้ผู้ใหญ่ จะไม่ได้พูดออกมาด้วยคำพูด แต่การกระทำจะเป็นตัวบอก เช่น ผู้ใหญ่รู้สึกเกลียดและหมด หวังในตัวเด็ก แม้อำพูดจะบอกว่ารักและห่วง แต่เด็กจะทราบได้จากสีหน้าท่าทางของ ผู้ใหญ่ที่แสดงออกมา เมื่อคำพูดกับการกระทำไม่ไปด้วยกัน เด็กจะคิดว่าผู้ใหญ่หลอกลวง เชื่อไม่ได้
6. ไม่มีอคติ ไม่เสแสร้ง
7. รักษาความลับ ไม่ควรนำไปบอกคนอื่นต่อด้วยจุดประสงค์ที่ไม่ใช่เพื่อการช่วยเหลือ

**ตัวอย่างที่ 1:** ชุติอายุ 13 ปี ไล่ชุดนักเรียนผิกระเปียบ กระโปรงสั้นเหนือเข่ามาก และเสื้อนักเรียนตัวเล็ก รัดรูป ไม่ใส่เสื้อทับ เห็นเสื้อชั้นในสีดำ ครูประจำชั้นพยายามเข้ามาตักเตือน

**สิ่งที่ไม่ควรทำ:** ครูพูดเสียงดังเนื่องจากต้องการให้เด็กคนอื่น ได้ยิน และไม่ต้องการให้คนอื่นทำตาม

“ชุติ ครูบอกเธอกี่ครั้งแล้วว่าอย่าแต่งตัวแบบนี้ มันล่อผู้ชาย เธอจะมาเรียนหรือมาหาผู้ชาย..”

การกระทำได้กล่าวจะทำให้เด็กโกรธ รู้สึกเสียหน้า อาจทำให้เด็กยังมีพฤติกรรมต่อต้าน และไม่ร่วมมือใน การพูดคุย

**สิ่งที่ควรทำ:** ครูเรียกเด็กเข้าไปพบในห้องพักครู บรรยากาศเงียบ มีแค่ครูอยู่กับเด็กสองคน ครูพูดด้วย น้ำเสียงเรียบๆ สีหน้าสงบ อ่อนโยน

“ชุติ ครูเป็นห่วงเธอ ครูเลยอยากคุยกับเธอ ถ้าให้เธอลองเดา เธอว่าครูเป็นห่วงเธอเรื่องอะไร”

“หนูทำตัวผิกระเปียบ”

“ตรงไหนที่เธอคิดว่าผิดระเบียบ”

“กระโปรงสั้น ไม่ใส่เสื้อทับ”

“เรื่องผิดระเบียบก็เป็นส่วนหนึ่ง แต่ที่ครูเป็นห่วง คือ การที่เธอแต่งตัวแบบนี้ คนอื่นๆเห็นอาจจะเข้าใจเธอ ผิดว่าเธอเป็นเด็กไม่น่ารักเพราะแต่งตัวไม่เรียบร้อย และที่ครูเป็นห่วงมากกว่านั้น คือ อาจมีคนไม่หวังดีที่จะ มาทำร้ายเธอ ซึ่งครูไม่อยากให้เกิดเรื่องแบบนั้นกับลูกศิษย์ของครู”

**ตัวอย่างที่ 2:** สมชายอายุ 15 ปี พยาบาลได้รับการปรึกษาจากครูประจำชั้นเรื่องสมชายไปมีเพศสัมพันธ์กับ เพื่อนหญิงที่เรียนห้องเดียวกัน

**สิ่งที่ไม่ควรทำ:** พยาบาลเรียกสมชายไปคุยที่โต๊ะวัดความดันของพยาบาล มีคนไข้และญาติหลายคนนั่งอยู่ แลวนั้น

“สมชาย พยาบาลรู้ว่าเธอไปเอาผู้หญิงมา ครูเธอมาบอก ทำไมต้องทำแบบนี้ เธอคิดว่าถ้าเธอมีลูกสาว เธออยากให้ลูกเธอโดนผู้ชายคนอื่นมาทำแบบนี้มั้ย เป็นผู้ชายนะต้องให้เกียรติผู้หญิง จะมีอะไรให้รอดตอน แต่งงาน ไม่ใช่มาปล่อยเชื่อเรี่ยราด พยาบาลต้องบอกพ่อแม่เธอละ เลี่ยงลูกประสาอะไรให้เป็นแบบนี้”

การกระทำดังกล่าวจะทำให้เด็กโกรธ รู้สึกเสียหน้า อาจทำให้เด็กยังมีพฤติกรรมต่อต้าน และไม่ร่วมมือใน การพูดคุย

**สิ่งที่ควรทำ:** พยาบาลเชิญสมชายคุยในห้องพักพยาบาล ไม่มีคนอื่นอยู่ด้วย

“สวัสดีค่ะสมชาย พี่ชื่อพี่หญิง เป็นพยาบาลอยู่ที่นี้ พี่มีหน้าที่ให้คำปรึกษาและช่วยคนที่กำลังมีเรื่องลำบาก พี่ ได้รับการแจ้งจากคุณครูของเธอว่ามีเรื่องบางอย่างเกิดขึ้น ข้อมูลที่ได้ คือ เธอมีเพศสัมพันธ์กับเพื่อนหญิง พี่ เลยอยากฟังจากเธอว่าตกลงเรื่องราวเป็นอย่างไรบ้าง ข้อมูลที่เธอเล่ามาพี่จะเก็บเป็นความลับ ใช้เพื่อการ วางแผนช่วยเหลือเธอ หากพี่มีความจำเป็นต้องแจ้งข้อมูลนี้กับครูหรือผู้ปกครอง พี่จะบอกเธอก่อนว่าพี่ จะแจ้งว่าอย่างไรบ้าง”

“ไม่มีอะไรนี่พี่ ผมก็แค่ทำอะไรตามที่วัยรุ่นเค้าทำกัน”

“ที่วัยรุ่นเค้าทำกันมันเป็นยังไง เธอช่วยเล่าให้พี่ฟังหน่อย”



“ก็มีอะไรกัน ที่เรียกว่าเฮ็ดนะที่รู้จักมัย ไม่ยากนี่ ใส่ของผมเข้าของแฟน ชักให้น้ำแตก แค่นั้น..ไม่เห็นจะมีอะไร แตกตื่นกันไปได้”

“พี่ไม่แน่ใจว่าที่เธอพูด คือ การมีเพศสัมพันธ์ที่ฝ่ายชายใส่อวัยวะเพศเข้าไปในช่องคลอดของฝ่ายหญิงหรือเปล่า”

“เออๆๆนั่นแหละ แบบนั้น โห้ยทำตั้งหลายครั้ง ไม่เห็นจะมีไรเลย”

“ตอนที่เธอทำเธอได้ใช้ถุงยางมัย”

### ❖ ความภาคภูมิใจในตนเองของเด็ก (self esteem)

- ความภาคภูมิใจในตนเอง คือ การที่เด็กรับรู้และรู้สึกถึงคุณค่าที่มีอยู่ของตัวเอง รู้ว่าตัวเองมีอะไรที่ทำได้ดี เป็นจุดแข็ง สามารถชมตัวเองได้ตามความเป็นจริง รักตนเองเป็นและสามารถให้ความรักกับคนอื่นได้
- ความภาคภูมิใจในตนเองเกิดจากการที่เด็กได้รับการสะท้อนในทางบวกจากคนรอบข้าง เช่น คำชม, การแสดงท่าทางชมชอบเอ็นดูต่อเด็ก สิ่งเหล่านี้สามารถสร้างให้เด็กมีได้ตั้งแต่แรกเกิด เช่น การกอดหอม การตอบสนองต่อความต้องการพื้นฐานของเด็ก เมื่อหิวก็ได้อิ่ม มีคนดูแลความสะอาดและความไม่สบายตัวต่างๆให้ เมื่อเด็กเริ่มทำอะไรด้วยตนเองได้มากขึ้น เช่น สำรวจสิ่งแฉะ ล้อม นำของต่างๆมาให้พ่อแม่ดู พ่อแม่แสดงความชื่นชมยินดี “ของที่หนูเอามาให้แม่น่าสนใจมาก หนูเก่งจังที่สามารถหา มันเจอ” เป็นแรงเสริมทางบวก เด็กจะยิ่งอยากทำพฤติกรรมนั้นอีกเพราะได้รับการยอมรับ
- การแสดงออกของคนอื่นที่มีต่อเด็กเป็นส่วนสำคัญของการสร้างความภาคภูมิใจในตนเองของเด็ก เปรียบเสมือนกระจกที่สะท้อนให้เด็กเห็นว่าตัวเองเป็นอย่างไร กระจกใบนี้เกิดจากทุกคนรอบตัวเด็ก ไม่ว่าจะเป็นคนในครอบครัว ญาติพี่น้อง โรงเรียน เพื่อน คนอื่นๆในสังคม โดยภาพที่สะท้อนบางครั้งถูกต้องตามความเป็นจริง แต่บางครั้งอาจบิดเบี้ยวไป เช่น เด็กที่เติบโตมาในครอบครัวที่สมาชิกค่าทอกันไม่ชมกัน ไม่ว่าเด็กจะทำดี เรียนเก่งแค่ไหน แต่ถ้าผู้ใหญ่ไม่ช่วยสะท้อนให้เด็กรู้ว่าเด็กมีข้อดีอะไร เด็กจะเกิดความเข้าใจว่าสิ่งที่ตนเองทำเป็นสิ่งที่ไม่น่าชื่นชม ตนเองไม่มีค่า เมื่อโตขึ้นเด็กจะขาดความมั่นใจในตนเอง นำไปสู่ปัญหาด้านอารมณ์และพฤติกรรมต่างๆ
- เด็กที่มีความภาคภูมิใจในตนเองจะสามารถควบคุมตนเองได้ ใฝ่ดี มองโลกได้ตามความเป็นจริง จำแนกแยกแยะสิ่งที่ควรทำและไม่ควรทำ เพราะคาดถึงผลที่จะตามมาได้ อุดหนุนรอคอย มีความไว้วางใจคนอื่น แบ่งปันเพื่อแผ่สิ่งดีๆให้คนอื่นต่อได้ ถ้ามืดคิดว่าทำในสิ่งที่คิดว่าดี เมื่ออยู่ในสถานการณ์ที่

ยากลำบาก เด็กจะปลุกปลอบใจตนเองได้ ไม่ต้องรบกวนคนอื่นหรือใช้วิธีที่ไม่เหมาะสม เช่น เมื่อเจอปัญหาเรียนไม่รู้เรื่อง เด็กจะแก้ปัญหาด้วยการไปขอให้ครูช่วยอธิบายเพิ่มเติมหรือปรึกษาพ่อแม่ แทนที่จะหนีเรียน ไปใช้สารเสพติดเพื่อลดความไม่สบายใจที่เกิดขึ้น, เด็กวัยรุ่นที่ล้มเหลวทางการเรียน รู้สึกว่าตนเองไม่เป็นที่ยอมรับของกลุ่มเพื่อน หากเด็กไม่มีความภาคภูมิใจในตนเอง เด็กอาจไปคบกับกลุ่มเพื่อนที่ล้มเหลวเรื่องการเรียน ไปมีแฟน มีเพศสัมพันธ์ เพื่อนำมาอวด แสดงความเหนือกว่าเด็กคนอื่น

### เอกสารอ้างอิง

1. พนม เกตุมาน. Sexual Development and Sexual Problems in Children and Adolescent. ตำราจิตเวชเด็กและวัยรุ่นเล่ม 2. กรุงเทพฯ: บริษัทธนาเพลส จำกัด, 2550: 227-235
2. Mary G. There's no place like home for sex education. Planned Parenthood services of Southwestern Oregon, 1999
3. Berman L. The Sex ed handbook A Comprehensive Guide for Parents.
4. The National Child Traumatic Stress Network. Sexual Development and Behavior in Children: Information for Parents and Caregivers, 2009
5. Alberta Health Services. Sexuality and Disability: Guide for parents, 2013