

เอกสารเพิ่มเติมสำหรับครู

เรื่อง คำว่า อารมณ์ ความคิด ความรู้สึก

คำว่า อารมณ์

โรเบิร์ต พลูทซิค (1980) ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่องอารมณ์และเชื่อว่ามีอารมณ์พื้นฐานอยู่ 8 ชนิด คือ กลัว (Fear) ประหลาดใจ (Surprise) เศร้าเสียใจ (Sadness) รังเกียจ (Disgust) โกรธ (Anger) คาดหวัง (Anticipation) รื่นเริง (Joy) ยอมรับ (Acceptance)

คำว่า ความคิด

ความคิดของมนุษย์ มี 2 ประเภท คือ
ประเภทที่ 1 ความคิดเชิงบวก ได้แก่ การมองโลกในแง่ดี ปัญหาทุกอย่างมีทางแก้ไข ในวิกฤตยังมีโอกาส ทำให้เกิดกำลังใจ ความพยายาม
ประเภทที่ 2 ความคิดเชิงลบ ได้แก่ การมองโลกในแง่ร้าย มองเห็นจุดอ่อน/ข้อเสียในทุกเรื่อง ทำให้เกิดความรอบคอบ ระมัดระวัง

คำว่า ความรู้สึก

มาจาก ประสาทสัมผัสทั้ง 5

- | | |
|------------------------|-------------------------|
| 1. การได้ยิน | จะใช้อวัยวะ คือ หู |
| 2. การรับรส | จะใช้อวัยวะ คือ ลิ้น |
| 3. การรู้สึกกลิ่น | จะใช้อวัยวะ คือ จมูก |
| 4. การรู้สึกที่ผิวหนัง | จะใช้อวัยวะ คือ ผิวหนัง |
| 5. การมองเห็น | จะใช้อวัยวะ คือ ดวงตา |

ชื่อ-สกุลนักเรียน.....ชั้น ม.3/.....เลขที่.....

ใบงานเรื่อง

ภาพความคิดของเธอและของฉัน

คำสั่ง ให้นักเรียนเขียนคำตอบลงในช่องว่าง โดยแยกตามเพศของตนเอง

ภาพที่	ด้าน	เพศชายตอบช่องนี้	เพศหญิงตอบช่องนี้
1	อารมณ์		
	ความคิด		
	ความรู้สึก		
2	อารมณ์		
	ความคิด		
	ความรู้สึก		
3	อารมณ์		
	ความคิด		
	ความรู้สึก		
4	อารมณ์		
	ความคิด		
	ความรู้สึก		
5	อารมณ์		
	ความคิด		
	ความรู้สึก		
6	อารมณ์		
	ความคิด		
	ความรู้สึก		
7	อารมณ์		
	ความคิด		
	ความรู้สึก		

ภาพที่	ด้าน	เพศชายตอบช่องนี้	เพศหญิงตอบช่องนี้
8	อารมณ์		
	ความคิด		
	ความรู้สึก		
9	อารมณ์		
	ความคิด		
	ความรู้สึก		
10	อารมณ์		
	ความคิด		
	ความรู้สึก		
11	อารมณ์		
	ความคิด		
	ความรู้สึก		
12	อารมณ์		
	ความคิด		
	ความรู้สึก		
13	อารมณ์		
	ความคิด		
	ความรู้สึก		
14	อารมณ์		
	ความคิด		
	ความรู้สึก		
15	อารมณ์		
	ความคิด		
	ความรู้สึก		

หลังจากการอภิปรายสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้

.....

.....

.....

ใบงานเรื่อง ผลของความคิดต่าง

สถานการณ์ที่ 1

ชายหญิงเดินโอบกอดกัน

สถานการณ์ที่ 2 ชายหญิงอยู่ในที่ลับตาคนสองต่อสองและมีบรรยากาศที่เอื้อต่อการมีเพศสัมพันธ์

สถานการณ์ที่ 3

ผู้หญิงไปเที่ยวบ้านผู้ชายในขณะที่ไม่มีใครอยู่บ้าน

สถานการณ์ที่ 4

ชายหญิงไปเที่ยวต่างจังหวัดกันตามลำพังและต้องพักค้างคืน

สถานการณ์ที่ 5

ชายหญิงเที่ยวกลางคืนดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์

การระดมสมองจากสถานการณ์ที่ ให้เวลา 15 นาที

คำถาม	ผลจากการระดมสมอง
<p>1. สถานการณ์ที่ได้รับเป็นพฤติกรรมที่เหมาะสมหรือไม่ เพราะเหตุใด ยกตัวอย่าง</p>	
<p>2. บอกถึงอารมณ์ ความคิด และความรู้สึกทางเพศ ต่อสถานการณ์ที่ได้รับ</p>	
<p>3. บอกถึงเหตุการณ์ที่อาจจะเกิดขึ้นต่อจากสถานการณ์ที่ได้รับ</p>	
<p>4. วิธีการที่จะยับยั้งไม่ให้เกิดสถานการณ์ที่ไม่เหมาะสมในข้อที่ 3</p>	

ใบความรู้เรื่อง ชายหญิงคิดต่าง



หญิงและชายคิดต่างกันในเรื่องทางเพศ ซึ่งทำให้เกิดเพศสัมพันธ์โดยไม่ตั้งใจของฝ่ายหญิง แต่เป็นความตั้งใจให้เกิดเพศสัมพันธ์ของฝ่ายชาย

ความคิดของชาย	ความคิดของหญิง
<input type="checkbox"/> มองเรื่องความรักเป็นเรื่องความใคร่	<input type="checkbox"/> ความรัก เป็นความรู้สึกอบอุ่นที่ได้อยู่ใกล้ชิด
<input type="checkbox"/> การมีเพศสัมพันธ์ครั้งแรกเป็นประสบการณ์ที่มีความสุข	<input type="checkbox"/> เพศสัมพันธ์ครั้งแรกเป็นความเจ็บปวดหวาดกลัวปัญหาต่างๆ ที่จะตามมา
<input type="checkbox"/> การมีเพศสัมพันธ์เป็นเรื่องของความใคร่ ไม่ใช่ความรัก	<input type="checkbox"/> การยินยอมมีเพศสัมพันธ์แสดงถึงความรักที่มีต่อฝ่ายชาย
<input type="checkbox"/> การมีเพศสัมพันธ์เป็นการหาความสุขร่วมกัน ไม่ต้องการความผูกพัน	<input type="checkbox"/> เมื่อมีเพศสัมพันธ์กับชายใดจะต้องการมีความผูกพันกับชายนั้น

♥ ผลจากความคิดที่แตกต่างเช่นนี้นำไปสู่การเกิดเพศสัมพันธ์ที่ไม่คาดคิดด้วยเหตุผล ต่อไปนี้ ♥

1. ผู้ชายมีเพศสัมพันธ์ได้โดยไม่ต้องมีความรัก ขณะที่ผู้หญิงมีเพศสัมพันธ์เพราะความรัก
 2. วัยรุ่นชายจึงคิดว่าการที่วัยรุ่นหญิงยอมให้ใกล้ชิดเป็นเพราะยินยอมพร้อมใจที่จะมีเพศสัมพันธ์ด้วย
 3. ขณะที่หญิงต้องการอยู่ใกล้เพราะความรักไม่ได้นี้ใกล้ไปถึงการมีเพศสัมพันธ์ และหญิงก็คิดว่าผู้ชายคิดเช่นเดียวกับเธอ จึงไม่ได้ระมัดระวังตัว
 4. เมื่อมีความใกล้ชิดกันมาก ๆ ในที่ลับตาจึงเกิดเพศสัมพันธ์ที่ไม่คาดคิด และไม่มีกำบัง
 5. หลังจากมีเพศสัมพันธ์ ผู้ชายไม่ได้คิดว่าจะต้องมีความผูกพันอะไรต่อไป
 6. ขณะที่หญิงคิดว่า เมื่อมีเพศสัมพันธ์กับชายคนนี้แล้ว เธอจะต้องมีความผูกพันชีวิตกับเขา จึงเรียกร้องความรับผิดชอบจากชาย
 7. วัยรุ่นชายหญิงที่อยู่ในวัยเรียน ยังไม่อาจรับผิดชอบชีวิตของตนเองได้ ยังต้องเรียนหนังสือ ต้องใช้เงินของพ่อแม่ เมื่อเกิดเพศสัมพันธ์ที่ไม่คาดคิดขึ้น จึงหาทางแก้ปัญหาให้ตนเองไม่ได้ วัยรุ่นชายจะคอยหลบเลี่ยง ขณะที่วัยรุ่นหญิงจะคอยตามเพื่อเรียกร้องความผูกพัน
- ความใกล้ชิดระหว่างหญิงและชายในวัยรุ่นเกิดขึ้นได้เสมอ การสานความสัมพันธ์ระหว่างเพศ การปรับตัวเข้าหากันในวัยนี้ เป็นสิ่งที่ต้องเรียนรู้ และระมัดระวังให้การดำเนินชีวิตในช่วงนี้เป็นความทรงจำที่ดีของทั้งหญิงและชาย วัยรุ่นจึงควรศึกษาถึงความแตกต่างทางความคิดระหว่างชายและหญิง เพื่อเข้าใจเพศตรงข้ามให้มากขึ้น



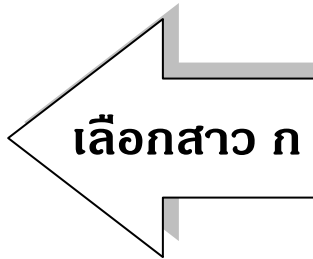
ชื่อ-สกุลนักเรียน..... ชั้น ม.3/..... เลขที่.....

ใบงานเรื่อง ทางเลือกของเธอและของฉัน (สำหรับนักเรียนชาย)

ถ้ามีผู้หญิง 2 คน ให้
นักเรียนเลือกมาเป็น
แฟน นักเรียนจะ
เลือกใคร

สาว ก
สวยหุ่นดี รวย แต่
เคยมีเพศสัมพันธ์
มาแล้ว

สาว ข
สวยหุ่นดี รวย ยัง
ไม่เคยมี
เพศสัมพันธ์



เหตุผลที่เลือก

.....

.....

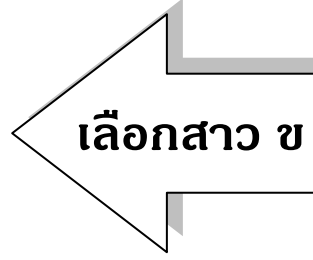
.....

เหตุผลที่ไม่เลือก

.....

.....

.....



เหตุผลที่เลือก

.....

.....

.....

เหตุผลที่ไม่เลือก

.....

.....

.....

ชื่อ-สกุลนักเรียน..... ชั้น ม.3/..... เลขที่.....

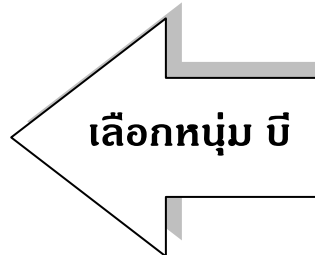
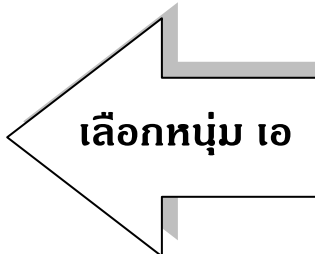
ใบงานเรื่อง ทางเลือกของเธอและของฉัน

(สำหรับนักเรียนหญิง)

ถ้ามีผู้ชาย 2 คน ให้นักเรียนเลือกมาเป็นแฟน นักเรียนจะเลือกใคร

หนุ่ม เอ
หนุ่มหล่อ หน้าตาดี การศึกษาดี รวย เคยมีเพศสัมพันธ์มาแล้ว

หนุ่ม บี
หนุ่มหล่อ หน้าตาดี การศึกษาดี รวย ยังไม่เคยมีเพศสัมพันธ์กับใครเลย



เหตุผลที่เลือก

.....

.....

.....

เหตุผลที่ไม่เลือก

.....

.....

.....

เหตุผลที่เลือก

.....

.....

.....

เหตุผลที่ไม่เลือก

.....

.....

.....

ใบความรู้เรื่อง วิธีการปฏิบัติตนต่อเพศตรงข้าม

การที่คนเราสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุขจำเป็นต้องรู้จักปรับปรุงตนเองให้เป็นที่ยอมรับและรักใคร่ของผู้อื่น การปรับปรุงตนเองให้เข้ากับผู้อื่นนั้น มีหลักการทั่วไป ดังนี้

1. มีความรับผิดชอบ เพราะความรับผิดชอบต่อหน้าที่เป็นสิ่งสำคัญที่ทำให้คนเราดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างปลอดภัย และมีความสุข
2. รู้จักปรับปรุงบุคลิกภาพ เพราะผู้ที่มีบุคลิกภาพที่ดีย่อมเป็นที่นิยมชมชอบของผู้อื่น และบุคลิกภาพที่ไม่ดีสามารถปรับปรุงให้ดีขึ้นได้
3. ยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคล เพราะจะทำให้เราเข้าใจยอมรับ และเห็นสิ่งที่ดีของผู้อื่น
4. รู้จักสร้างมนุษยสัมพันธ์ เพราะการมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีช่วยให้เราได้รับการยอมรับนับถือ และได้รับความร่วมมืออย่างดีจากผู้อื่น

การปฏิบัติตนต่อเพศตรงข้ามที่เหมาะสม คือการที่ชายและหญิงปฏิบัติตนเพื่อสร้างความสัมพันธ์ที่ดีต่อกันในสถานภาพต่าง ๆ ภายใต้สภาพแวดล้อม ขนบธรรมเนียม ประเพณีของสังคมนั้น ๆ การวางตัวต่อเพศตรงข้ามมีความสำคัญมากในช่วงวัยรุ่นเนื่องจากจะเป็นพื้นฐานของการเลือกคู่ครองต่อไปในอนาคต

การปฏิบัติตนต่อเพศตรงข้ามที่เหมาะสม อาจแบ่งออกได้เป็น 2 ฐานะ ดังนี้

1. การวางตัวต่อเพศตรงข้ามในฐานะเพื่อน
2. การวางตัวต่อเพศตรงข้ามในฐานะคู่วัยรุ่น

การปฏิบัติตนต่อเพศตรงข้ามในฐานะเพื่อน

การปฏิบัติตนของฝ่ายชาย

1. ควรแต่งกายให้สุภาพ สะอาดเรียบร้อย ไม่ฟุ่มเฟือย และไม่นำสมัยจนเกินไป ไม่ควรแต่งกายตามสบายมากนัก
2. ใช้วาจาที่สุภาพ ไม่แสดงอาการก้าวร้าว เสียดสีด้วยวาจา ใช้คำพูดตามมารยาทในการพูดในสังคม
3. การแสดงกิริยาอาการต่าง ๆ ต้องสุภาพเรียบร้อย ทั้งการนั่งยืน เดิน และต้องมีความองอาจ สมความเป็นชาย แสดงถึงบุคลิกภาพที่ดี ควรให้เกียรติผู้หญิง ทำตัวเป็นสุภาพบุรุษ ช่วยเหลือผู้หญิงตามสมควร
4. แสดงความห่วงใยในเรื่องความปลอดภัยต่าง ๆ

5. การให้ความสนิทสนม ควรอยู่ในขอบเขตไม่คลุกคลีมากเกินไป ควรระลึกเสมอว่าต้องให้เกียรติฝ่ายหญิงทุกโอกาสแม้ว่าจะสนิทสนมกันมากเพียงใด

การปฏิบัติตนของฝ่ายหญิง

1. แต่งกายให้สุภาพ สะอาดเรียบร้อย รัดกุม ไม่ควรแต่งตัวล่อแหลม นุ่งห่มน้อยชิ้น ถ้าพบโดยบังเอิญในขณะที่แต่งกายไม่เรียบร้อย ก็ไม่ควรหยุดพูดคุยด้วยต้องขอตัวไปเปลี่ยนเสื้อผ้าให้เรียบร้อยก่อนจึงมาพูดคุยด้วยในภายหลัง
2. ใช้วาจาที่สุภาพเหมาะสมให้สมกับเป็นกุลสตรี ไม่พูดหยาบคาย ส่งเสียงดัง แม้จะมีความสนิทสนมกับฝ่ายชายมากก็ตาม
3. ควรแสดงกิริยาที่เหมาะสม สุภาพ ไม่สูบบุหรี่ ดื่มสุรา หรือเสพสิ่งเสพติด ต้องสำรวมตนให้ดูเรียบร้อยเป็นกุลสตรีรู้จักมารยาทสังคม การเดิน การนั่ง การยืน ต้องดูเรียบร้อยสง่างาม เหมาะสมกับกาลเทศะ
4. ควรมีน้ำใจเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ รู้จักแสดงความขอบคุณอย่างจริงใจเมื่อได้รับการช่วยเหลือจากฝ่ายชาย
5. ไม่ควรอยู่ลำพังกับฝ่ายชายสองต่อสองในที่ลับตาคน ไม่แสดงกิริยาสนิทสนมเกินขอบเขต

การปฏิบัติตนต่อเพศตรงข้ามในฐานะคู่รัก/แฟน

ชายหญิงที่มีความสัมพันธ์กันในฐานะคู่รัก ทั้งคู่ควรจะได้ศึกษาอุปนิสัย ค่านิยม ความต้องการ ความพอใจซึ่งกันและกัน เพื่อให้ความสัมพันธ์พัฒนาต่อไปจนถึงการตัดสินใจที่จะสมรสและใช้ชีวิตคู่ร่วมกันควรทำความรู้จักกับญาติทั้งสองฝ่าย เพื่อเรียนรู้เกี่ยวกับครอบครัวและสร้างความสัมพันธ์ในระหว่างญาติก่อนแต่งงาน

ในขณะที่คบกันถึงแม้จะอยู่ในฐานะที่เป็นคู่รักกันก็ต้องให้เกียรติซึ่งกันและกัน และควรจะต้องเพิ่มเติมความห่วงใยเอาใจใส่ดูแลกันให้มากขึ้นควรให้ความเคารพเชื่อฟังญาติผู้ใหญ่ของทั้งสองฝ่าย รวมทั้งมีน้ำใจต่อญาติพี่น้องของทั้งสองฝ่ายด้วย และไม่ให้ความสนิทสนมกันเกินขอบเขตของประเพณีเพราะในช่วงของวัยรุ่นนี้โดยธรรมชาติจะมีแรงขับทางเพศที่ผลักดันให้มีเพศสัมพันธ์กัน จึงควรมีขอบเขตจำกัดตามประเพณีและวัฒนธรรมของไทย ดังนั้นชายหญิงจึงควรหลีกเลี่ยงการอยู่ด้วยกันตามลำพัง ไม่ดื่มเหล้าหรือเสพของมึนเมาเพราะจะทำให้ควบคุมตนเองไม่ได้ควรหาทางระบายความต้องการทางเพศในทางที่เหมาะสม เช่น การเล่นกีฬา การร่วมกิจกรรมของหมู่คณะ การเล่นดนตรี การทำงานอดิเรกหรืองานศิลปะ เป็นต้น



บทกลอนของนักปราชญ์จีน

อย่าบังคับให้ทุกสิ่งที่เขาต้องการ
เขาจะอ่อนวอนในครั้งแรก
ขอในครั้งที่สองเรียกร้องในครั้งที่สาม
และไม่ต้องการเลยในครั้งที่สี่นั่นเอง