

แผนการสอน เพื่อวิถีศึกษา

สำหรับภูมิภาคเอเชียตะวันออกเฉียงใต้
โดย **amaze**



สัมพันธภาพที่ดี

amaze

**Advocates
for Youth**
Rights. Respect. Responsibility.


unesco


UNFPA



เกี่ยวกับแผนการสอน



แผนการสอนนี้เป็นหนึ่งในเก้าของชุดแผนการสอนที่มีไว้เพื่อส่งเสริมการจัดการสอนเพศวิถีศึกษาสำหรับภูมิภาคเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ แผนการสอนนี้ถูกออกแบบเพื่อใช้ร่วมกับวิดีโอของ AMAZE ที่มีความเกี่ยวข้องกับเนื้อหาของแผนการสอน ซึ่งสามารถนำไปปรับใช้ร่วมกับแผนการสอนที่มีอยู่แล้ว หรือสามารถเป็นทรัพยากรในการสนับสนุนการสอนเพศวิถีศึกษา

การเรียนรู้เพศวิถีศึกษาในประเด็นและเนื้อหาเฉพาะนี้ ควรส่งเสริมโอกาสให้แก่ผู้เรียนในการพัฒนาองค์ความรู้และเสริมสร้างพฤติกรรมการเรียนรู้ทั้งในด้านพุทธิพิสัย จิตพิสัย และทักษะพิสัย ชุดแผนการสอนเพศวิถีศึกษาตัวอย่างนี้ครอบคลุมเพียงบางวัตถุประสงค์การเรียนรู้เท่านั้นหลายครั้งแผนการสอนแผนหนึ่ง ไม่เพียงพอสำหรับทำให้ผู้เรียนบรรลุพฤติกรรมการเรียนรู้ ครูผู้สอนควรติดตามผลการเรียนรู้เป็นระยะ ทั้งใช้รูปแบบการสอนทั้งภายในและภายนอกห้องเรียนเพื่อให้ผู้เรียนได้สะท้อนความคิดและเจตคติ และฝึกฝนทักษะ เพื่อบรรลุวัตถุประสงค์การเรียนรู้ของแผนการสอนวิถีเพศศึกษาที่ต้องการ

สัมพันธภาพที่ดี

แผนการสอน เพศวิถีศึกษา โดย **amaze**

ความสอดคล้องกับแนวปฏิบัติสากล ทางวิชาการเรื่องเพศวิถีศึกษา

แนวคิดหลัก 1: ความสัมพันธ์

- หัวข้อที่ 1.3: การยอมรับความแตกต่าง การมีส่วนร่วม และความเคารพซึ่งกันและกัน กลุ่มอายุ 9-12 ปี

แนวคิดหลัก 4: ความรุนแรงและการใช้ชีวิตอย่างปลอดภัย

- หัวข้อที่ 4.1: ความรุนแรง กลุ่มอายุ 9-12 ปี เอชไอวี, กลุ่มอายุ 12-15 ปี

ความรู้พื้นฐานเดิมของนักเรียน

นักเรียนได้เรียนเกี่ยวกับวิธีการสร้างสัมพันธภาพที่ดีและไม่ดีมาก่อน

สำหรับช่วงกลุ่มอายุ

มัธยมศึกษาปีที่ 1-2 (อายุประมาณ 10-14 ปี)

เวลา

45 นาที

การเตรียมตัวของครู

- ปริ้นท์เอกสารดังต่อไปนี้เตรียมเอาไว้
 - แบบฝึกหัด: สิ่งที่เราต้องการจากความสัมพันธ์กับเพื่อนคืออะไร? คนละหนึ่งแผ่น
 - เอกสารแจก: สถานการณ์สมมติเกี่ยวกับความสัมพันธ์ - ทกชุด
 - เอกสารแจก: ความสัมพันธ์ที่ดีและไม่ดี และสัญญาณของการล่วงละเมิด - คนละหนึ่งแผ่น
- ครูต้องพร้อมที่จะแนะนำที่ปรึกษา(หากมี)ให้กับนักเรียนได้ในกรณีที่นักเรียนยินยอม
- หากไม่มีที่ปรึกษาในโรงเรียน ควรหาข้อมูลเกี่ยวกับสายด่วนให้คำปรึกษาหรือข้อมูลเกี่ยวกับบริการสำหรับผู้ที่ถูกละเมิดสำหรับนักเรียนที่ต้องการความช่วยเหลือ และเขียนเอาไว้บนกระดาน และ/หรือเอกสารแจก: ความสัมพันธ์ที่ดีและไม่ดี และสัญญาณของการล่วงละเมิด
- ปริ้นท์หรือเขียน สิ่งที่เราต้องการจากความสัมพันธ์กับเพื่อนคืออะไร? จากแบบฝึกหัดลงบนกระดาษ 12 แผ่น แผ่นละหนึ่งอย่าง โดยเขียนด้วยอักษรขนาดใหญ่พร้อมทั้งติดไว้รอบห้องด้วยกระดาษกาวหรือสก็อตเทป
- เขียนคำถามเหล่านี้ลงบนกระดาษล่วงหน้า
 - นักเรียนคิดว่านี่คือความสัมพันธ์ที่ดีหรือไม่ดี? เพราะอะไร?
 - นักเรียนมองเห็นสัญญาณความสัมพันธ์ที่ดีหรือไม่ดีอะไรบ้างในความสัมพันธ์ของทั้งสองคนจากเอกสารแจก?
 - ทั้งสองคนสามารถตัดสินใจได้อย่างเท่าเทียมเกี่ยวกับความสัมพันธ์หรือไม่? หากไม่ เพราะอะไร?
- ดูวิดีโอ ความสัมพันธ์ที่ดี ของ AMAZE ล่วงหน้าเพื่อทำความเข้าใจกับเนื้อหาและเพื่อให้แน่ใจว่าสะดวกใจที่จะเปิดในห้องเรียนได้
- ทดลองเล่นวิดีโอเพื่อให้แน่ใจว่าสามารถเปิดได้ในห้องเรียน โดยอาจกำหนดให้เล่นตั้งแต่เริ่มต้น (เพื่อหลีกเลี่ยงโฆษณา) บนยูทูปเปิดจากเพลย์ลิสต์ของ AMAZE (**AMAZE playlist**) หรือดาวน์โหลดไว้ล่วงหน้า ทั้งนี้ ครูอาจใช้คำสั่งกำหนดความเร็วในการเล่น (**YouTube Playback Speed function**) เพื่อให้เหมาะสมกับระดับของนักเรียน

สัมพันธภาพที่ดี

แผนการสอน เพศวิถีศึกษา โดย **amaze**

อุปกรณ์ที่ต้องใช้

- เครื่องคอมพิวเตอร์พร้อมสัญญาณอินเทอร์เน็ตและลำโพง
- เครื่องฉายภาพโปรเจ็คเตอร์พร้อมจอ
- ลิงก์วิดีโอ: <https://youtu.be/x6nRC8NicQw>
- กระดาษ
- แบบฝึกหัด: สิ่งที่เราต้องการจากความสัมพันธ์กับเพื่อนคืออะไร?
- เอกสารแจก: สถานการณ์สมมติเกี่ยวกับความสัมพันธ์
- เอกสารแจก: ความสัมพันธ์ที่ดีและไม่ดี และสัญญาณของการล่วงละเมิด
- เทปขาว
- กระดาษดำและชอล์ก



วัตถุประสงค์การเรียนรู้

เมื่อจบคาบนี้ นักเรียนสามารถที่จะ

1. อธิบายถึงบริการสุขภาพทางเพศที่เยาวชนสามารถเข้าถึงได้อย่างน้อยสามข้อ (พุทธิพิสัย)
2. อธิบายถึงสิ่งที่คนทั่วไปกระทำในความสัมพันธ์ที่ไม่ดีสามข้อ (จิตพิสัย)
3. ยอมรับว่าโอกาสในที่เท่าเทียมในการตัดสินใจและแสดงออกเป็นสิ่งที่ส่งเสริมความสัมพันธ์ที่ดี (พุทธิพิสัย)



หมายเหตุสำหรับครู: บทเรียนนี้อาจกระตุ้นความบอบช้ำทางจิตใจของนักเรียนที่กำลังเผชิญหรือมีประสบการณ์เกี่ยวกับความสัมพันธ์ที่ไม่ดีหรือเกี่ยวข้องกับการล่วงละเมิดได้ ครูควรบอกให้นักเรียนรู้ว่านักเรียนสามารถพูดคุยกับครูหลังคาบเรียนเป็นการส่วนตัวได้หากต้องการ และจะต้องเตรียมข้อมูลเกี่ยวกับสายด่วนให้คำปรึกษา ที่ปรึกษา หรือบริการด้านสุขภาพให้พร้อม นอกจากนี้ ครูต้องพร้อมในกรณีที่นักเรียนเปิดเผยประสบการณ์ความสัมพันธ์ส่วนตัวที่ไม่ดีหรือเกี่ยวข้องกับการล่วงละเมิดในระหว่างคาบเรียน โดยแสดงถึงการรับรู้สิ่งที่นักเรียนได้แลกเปลี่ยนและบอกให้นักเรียนรู้ว่าสามารถพูดคุยกับครูหลังคาบเรียนได้

ขั้นตอน

ขั้นที่ 1

แนะนำบทเรียนโดยอธิบายว่า “วันนี้เราจะเรียนเกี่ยวกับความสัมพันธ์ ปัจจัยที่ทำให้ความสัมพันธ์ดีหรือไม่ดี และวิธีสังเกตว่าเรากำลังอยู่ในความสัมพันธ์ที่ไม่ดีหรือไม่ เราจะเริ่มโดยการคิดว่าความสัมพันธ์มีด้วยกันกี่รูปแบบ” โดยถามนักเรียนว่า “ตัวอย่างของรูปแบบความสัมพันธ์ที่พบเห็นโดยทั่วไปมีอะไรบ้าง?” เขียนคำตอบลงบนกระดาน และถามเพื่อให้ได้คำตอบ เช่น ความสัมพันธ์ระหว่างเพื่อน กับครอบครัว หรือแฟน เป็นต้น

เมื่อนักเรียนได้ตอบคำถามแล้ว เน้นย้ำว่าความสัมพันธ์มีหลายรูปแบบดังตัวอย่างที่นักเรียนทุกคนได้ร่วมกันแลกเปลี่ยน และไม่ว่าใครจะมีความสัมพันธ์แบบใด ความสัมพันธ์นั้นก็ทั้งที่ดีและไม่ดี

(5 นาที)

ขั้นที่ 2

อธิบายว่า “ต่อไป เราจะดูวิดีโอเกี่ยวกับสิ่งที่ทำให้เกิดความสัมพันธ์ที่ดี” ฉายวิดีโอ **สิ่งที่ทำให้เกิดความสัมพันธ์ที่ดี** ของ AMAZE ซึ่งมีความยาวประมาณสองนาที

https://bit.ly/_healthyrelationships

หลังจากฉายวิดีโอเสร็จแล้ว อธิบายกับนักเรียนว่าจากเนื้อหาที่ได้รับชม ครูจะให้นักเรียนทำแบบฝึกหัด แล้วแจกเอกสาร **“สิ่งที่เราต้องการจากความสัมพันธ์กับเพื่อนคืออะไร?”** ให้นักเรียนทุกคน ให้นักเรียนอ่านแบบฝึกหัดและคิดคำตอบว่าอะไรคือสิ่งที่สำคัญที่สุดในความสัมพันธ์สำหรับตัวเอง เพราะอะไร และวงกลมสิ่งที่สำคัญที่สุดสามข้อ พร้อมทั้งเขียนคำอธิบายสั้น ๆ ข้างล่างกระดาษแบบฝึกหัดว่าเพราะอะไร บอกให้นักเรียนรู้ว่าทุกคนมีโอกาที่จะแลกเปลี่ยนสิ่งที่ตนเลือกกับเพื่อน ๆ ได้ถ้าต้องการ

(10 นาที)

ขั้นที่ 3

เมื่อนักเรียนทำเสร็จแล้ว บอกให้นักเรียนเขียนเครื่องหมายถูกลงบนกระดาษทั้ง 12 แผ่นที่ติดอยู่รอบห้องล่วงหน้าตามสิ่งที่แต่ละคนเลือกทั้งสามข้อ แล้วให้นักเรียนยืนข้าง ๆ กระดาษของสิ่งที่ตนคิดว่าสำคัญที่สุดในความสัมพันธ์ หลังจากนั้น ชี้ให้นักเรียนเห็นถึงสิ่งที่ได้คะแนนสูงสุดสองถึงสามข้อและถามนักเรียนสองถึงสามคนว่าทำไมจึงเลือกข้อดังกล่าว พร้อมทั้งให้ตัวอย่างว่าสิ่งนั้น ๆ หมายถึงอะไร (เช่น ถ้าสิ่งที่เลือกคือ “สามารถเชื่อใจกันและกันได้” ตัวอย่าง



อาจเป็นการที่สามารถบอกเพื่อนในสิ่งที่ตนไม่ต้องการให้คนอื่นรู้เพราะรู้ว่าเพื่อนจะไม่นำไปบอกคนอื่นต่อ) ตัวอย่างของคำถามเพื่อนกระตุ้นการสนทนาเพื่อให้นักเรียนแลกเปลี่ยน ได้แก่

- ทุกคนเลือกอะไร []? โดยถามกลุ่มที่ยืนข้างกระดาษ
- มีใครเลือก [] ด้วยเหตุผลที่แตกต่างไหม?
- อะไรคือตัวอย่างของ [] ในความสัมพันธ์กับเพื่อน? คนคนนั้นจะทำหรือไม่ทำอะไร?

(15 นาที)

ขั้นที่

4

จากนั้น แบ่งกลุ่มนักเรียนออกเป็นกลุ่มละ 3-4 คน แล้วแจกเอกสาร: ความสัมพันธ์ที่ดีและไม่ดี และสัญญาณของการล่วงละเมิด (คนละหนึ่งแผ่น) บอกกับนักเรียนว่า “ดูเหมือนทุกคนจะเข้าใจในสิ่งที่เราคิดว่ามีความสำคัญต่อความสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อน เอกสารที่ครูเพิ่งแจกบอกถึงสิ่งที่เราได้สนทนากันว่าเราสามารถทำอะไรให้ความสัมพันธ์ดีและไม่ดีได้บ้าง แม้การรู้ว่าเราต้องการอะไรในความสัมพันธ์จะเป็นสิ่งสำคัญ แต่การรู้ว่าเราไม่ต้องการอะไรก็สำคัญเช่นกัน เราลองมาดูความสัมพันธ์ฉันคนรักกัน นักเรียนสามารถใช้สิ่งที่คนทั่วไปกระทำในความสัมพันธ์บนกระดาษที่แจกให้เพื่อสนทนาว่าความสัมพันธ์ที่นักเรียนกำลังจะได้อ่านด้วยกันในสถานการณ์ต่อไปนี้เป็นความสัมพันธ์ที่ดีหรือไม่ดี”

ให้นักเรียนสามคนอ่านสถานการณ์ที่ 1 โปและเปา และอีกสามคนอ่านสถานการณ์ที่ 2 ทาคูและไซ พร้อมทั้งแจกเอกสาร สถานการณ์สมมติเกี่ยวกับความสัมพันธ์ คนละหนึ่งแผ่น แบ่งนักเรียนออกเป็นกลุ่ม โดยให้ครึ่งหนึ่งเป็นกลุ่มที่หนึ่งและอีกครึ่งหนึ่งเป็นกลุ่มที่สอง โดยกลุ่มหนึ่งขยับมาที่ฝั่งหนึ่งของห้องเรียน และอีกกลุ่มหนึ่งขยับไปอีกฝั่งหนึ่ง จากนั้นให้นักเรียนที่เป็นตัวแทนอ่านสถานการณ์ของตนเองต่อหน้าสมาชิกในกลุ่ม

หลังจากอ่านสถานการณ์แล้ว (ทั้งผู้บรรยายและตัวละคร) ให้นักเรียนสนทนาในกลุ่มย่อยของตัวเองเป็นเวลาหกนาทีโดยการตอบคำถามข้างล่างนี้ (ซึ่งเขียนไว้บนกระดาษล่องหน้า) ให้นักเรียนเลือกตัวแทนในแต่ละกลุ่มแลกเปลี่ยนคำตอบของตนหลังการสนทนา

- ทุกคนคิดว่าความสัมพันธ์นี้ดีหรือไม่? เพราะอะไร?
- มีสัญญาณของความสัมพันธ์ที่ดีหรือไม่ดีข้อใดจากเอกสารแจกในความสัมพันธ์ในสถานการณ์นี้หรือไม่?
- ทุกคนคิดว่าโปและเปาสามารถตัดสินใจเกี่ยวกับความสัมพันธ์ของตนอย่างเท่าเทียมหรือไม่? หากไม่ เพราะเหตุใด?



หลังจากทบทวนที่ผ่านไป บอกนักเรียนว่าจะให้สองสามกลุ่มแชร์คำตอบของตัวเอง (โดยอาจปรับจำนวนกลุ่มให้เหมาะสมกับเวลาที่เหลือ) สำหรับสถานการณ์ที่ 1 ให้นักเรียนกลุ่มแรกอาสาสรุปสถานการณ์ที่ 1 พอสังเขปแล้วจึงแลกเปลี่ยนคำตอบของตัวเอง หากนักเรียนเพียงตอบตามลิสต์จากเอกสารแจก ให้นักเรียนอธิบายพฤติกรรมบางอย่างจากสถานการณ์ประกอบ คำตอบให้ชัดเจนยิ่งขึ้น พร้อมทั้งเขียนคำตอบของนักเรียนลงบนกระดาน

นักเรียนในห้องควรสามารถระบุถึงสัญญาณของความสัมพันธ์ที่ดีจากสถานการณ์ที่ 1 ได้ เช่น

นักเรียนในห้องควรสามารถระบุได้ว่าสถานการณ์ที่ 1 แสดงถึงสัญญาณต่าง ๆ จากลิสต์ความสัมพันธ์ที่ดีได้ เช่น

- ได้รับการสนับสนุนและกำลังใจ
- ได้รับการปฏิบัติอย่างเท่าเทียม
- จริงใจ

นักเรียนควรยอมรับว่าตัวละครทั้งสองในสถานการณ์นี้สามารถตัดสินใจและแสดงออกได้อย่างเท่าเทียม และอาจถามคำถามว่าเพศภาวะส่งผลต่อการตัดสินใจและการแสดงออกดังกล่าวอย่างไรได้

ครูยืนยันว่าโพและเปามีความสนใจที่แตกต่างกัน แต่ก็ยังสนับสนุนซึ่งกันและกันในเรื่องที่สำคัญต่อพวกเขาโดยไม่มีใครรู้สึกว่าเป็นต้องทั้งความสนใจส่วนตัวของตนหรือถูกบังคับให้มีส่วนร่วมในสิ่งที่อีกฝ่ายหนึ่งสนใจ ทั้งสองเชื่อสัตย์ต่อกัน สามารถตัดสินใจและแสดงออกได้อย่างเท่าเทียม อีกทั้งยังสามารถประนีประนอมในสิ่งที่ทั้งสองต่างพึงพอใจได้

ให้สองสามกลุ่มแลกเปลี่ยนคำตอบของตัวเอง (โดยอาจปรับจำนวนกลุ่มให้เหมาะสมกับเวลาที่เหลือ) สำหรับสถานการณ์ที่ 2 ให้นักเรียนกลุ่มแรกที่อาสาตอบคำถามสรุปสถานการณ์ โดยสังเขปพร้อมทั้งแลกเปลี่ยนคำตอบของตน หากนักเรียนเพียงตอบตามลิสต์จากเอกสารแจก ให้นักเรียนอธิบายพฤติกรรมบางอย่างจากสถานการณ์ประกอบคำตอบให้ชัดเจนยิ่งขึ้น พร้อมทั้งเขียนคำตอบของนักเรียนลงบนกระดาน

นักเรียนในห้องควรระบุได้ว่าสถานการณ์ที่ 2 เป็นความสัมพันธ์ที่ไม่ดีหรือล่องละเมิดจากสัญญาณบางอย่างได้ เช่น

- การจำกัดหรือบังคับการกระทำของอีกฝ่ายหนึ่ง
- หึงหวงบ่อย ๆ
- ขว้างปาหรือทำลายสิ่งของเมื่อทะเลาะกัน



สำหรับคำถามสุดท้าย ให้นักเรียนอธิบายเพิ่มเติมว่าเพศสภาวะหรืออายุอาจทำให้คุณสามารถตัดสินใจได้มากกว่าใช่ในความสัมพันธ์ดังกล่าวอย่างไร

ย้ำว่าแม้ทั้งคู่จะรักและเชื่อใจใจ แต่การกระทำของทั้งคู่ก็ทำให้ความสัมพันธ์ของทั้งสองไม่ดี หากเขาสามารถควบคุมโทสะของตนได้ ทั้งสองก็อาจมีความสัมพันธ์ที่ดีได้ แต่ใช่ก็ไม่สมควรที่จะได้รับการปฏิบัติเช่นนั้นเพราะอาจไม่ปลอดภัยหากยังคงมีความสัมพันธ์เช่นนั้นต่อไป อธิบายว่าไม่มีใครควรรู้สึกที่เราต้องอยู่ในความสัมพันธ์หากไม่ต้องการ หรือได้รับการปฏิบัติที่ไม่ดีจากอีกฝ่ายหนึ่ง

(14 นาที)



หมายเหตุสำหรับครู: หากสามารถสนทนาเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างเพศเดียวกันได้ก็จะสามารถที่จะเปลี่ยนชื่อของตัวละครในสถานการณ์ใดก็ได้ให้เป็นเพศเดียวกัน ซึ่งจะช่วยให้ความสัมพันธ์ระหว่างเกย์ เลสเบียน และคนรักสองเพศเป็นเรื่องปกติ และตอกย้ำว่าทุกคนไม่ว่าจะมีเพศวิถีเป็นอย่างไร ควรที่จะมีความสัมพันธ์ที่ดีทั้งสิ้น หากมีนักเรียนแสดงความคิดเห็นว่าคนเพศเดียวกันที่มีความรักให้กันไม่ใช่ความสัมพันธ์ที่ดี ครูควรชี้ให้เห็นว่าความสัมพันธ์ของคนสองคนไม่ว่าจะเป็นเพศใด อาจเป็นได้ทั้งความสัมพันธ์ที่ดีหรือไม่ดีก็ได้ เช่น ตัวอย่างในลิสต์บนเอกสารแจก เป็นต้น ความสัมพันธ์ของเกย์หรือเลสเบียนก็มีทั้งดีและไม่ดี เช่นเดียวกับความสัมพันธ์ของคนรักต่างเพศ ดังนั้น ครูอาจเบี่ยงประเด็นการสนทนากลับไปสู่วัตถุประสงค์ของบทเรียนว่าเพื่อเป็นเครื่องมือในการประเมินความสัมพันธ์ของตนเองให้กับนักเรียนเท่านั้น

ขั้นที่ 5

สรุปบทเรียนด้วยการย้ำว่าการรู้ว่าเราต้องการอะไรจากความสัมพันธ์เป็นสิ่งสำคัญเพื่อช่วยให้ความสัมพันธ์นั้นเป็นความสัมพันธ์ที่ดี และการที่สามารถตัดสินใจและแสดงออกได้อย่างเท่าเทียมก็เป็นส่วนหนึ่งของความสัมพันธ์ที่ดี ซึ่งเพศสภาวะ อายุ สถานะทางเศรษฐกิจอาจส่งผลต่อความเท่าเทียมดังกล่าว นอกจากนี้การรู้ว่าความสัมพันธ์ที่ไม่ดีเป็นอย่างไรและแสวงหาความช่วยเหลือเมื่อจำเป็นก็เป็นสิ่งสำคัญเช่นกัน นอกจากนี้ ครูควรบอกให้นักเรียนรู้ว่าหากใครกำลังกังวลเกี่ยวกับความสัมพันธ์ของตนเองการพูดคุยกับใครสักคนหลังจบคาบเรียนเป็นสิ่งสำคัญ ไม่ว่าจะเป็นผู้ใหญ่ที่ไว้ใจ สายด่วนให้คำปรึกษา หรือไปที่ศูนย์สุขภาพชุมชนหรือผู้ให้บริการด้านสุขภาพ เป็นต้น

(1 นาที)



ประเด็นสรุปที่สำคัญ

- ความสัมพันธ์มีทั้งดีและไม่ดี
- การรู้ว่าสิ่งที่เราต้องการและไม่ต้องการคืออะไรเป็นสิ่งสำคัญสำหรับความสัมพันธ์ที่ดีและปลอดภัย
- การตัดสินใจและแสดงออกได้อย่างเท่าเทียมเป็นส่วนสำคัญของความสัมพันธ์ที่ดี
- เราไม่จำเป็นต้องอยู่ในความสัมพันธ์ต่อไปถ้าไม่ต้องการหรือไม่ใช่ความสัมพันธ์ที่ดี

แนวทางในการประเมินวัตถุประสงค์การเรียนรู้

อาจใช้แบบฝึกหัดในการประเมินพุทธิพิสัยว่าอะไรเป็นปัจจัยที่ทำให้ความสัมพันธ์ดีหรือไม่ดี ตลอดจนการบ้านหรือแบบประเมินให้นักเรียนระบุสิ่งที่คนทั่วไปกระทำในความสัมพันธ์ที่ไม่ดีมาสามข้อ สำหรับการประเมินจิตพิสัยเกี่ยวกับความเท่าเทียมในความสัมพันธ์ คำถามสุดท้ายอาจถามว่าทำไมการที่คนที่กำลังมีความสัมพันธ์ควรตัดสินใจและแสดงออกได้อย่างเท่าเทียมจึงเป็นสิ่งสำคัญ

คำแนะนำในการประยุกต์ในการสอนทางออนไลน์

ในกรณีที่ต้องสอนทางออนไลน์ ให้ใช้แพลตฟอร์มดิจิทัล เช่น กูเกิ้ลคลาสรูม หรือ ชูม หรืออาจใช้ Kahoot! ในการลงคะแนนเกี่ยวกับคุณลักษณะของความสัมพันธ์ที่ดีที่เป็นที่ต้องการ และอาจใช้กระดานออนไลน์ในการจดบันทึกข้อความระหว่างการวิเคราะห์สถานการณ์และการสนทนาได้

การบ้าน (หากมี)

ไม่มี

แบบฝึกหัด

สิ่งที่คุณมองหาในความสัมพันธ์
กับเพื่อนคืออะไร?

ชื่อ:

วันที่:

คำสั่ง: โดยปกติแล้ว ความสัมพันธ์ที่ดีเกิดจากปัจจัยหลายประการ ให้นักเรียนพิจารณาปัจจัยต่อไปนี้ และวงกลมสิ่งที่สำคัญที่สุดที่ตนมองหาในความสัมพันธ์มาสามข้อเท่านั้น แม้เราอาจจะเห็นสิ่งที่เราชอบมากกว่าสามข้อก็ตาม หลังจากนั้นให้ทำตามคำสั่งท้ายหน้านี้

ปฏิบัติต่อกันด้วยความเคารพ
สามารถเชื่อใจกันได้

ปฏิบัติต่อกันด้วยความเท่าเทียม
สนับสนุนซึ่งกันและกัน

ให้กำลังใจซึ่งกันและกัน

ซื่อสัตย์และจริงใจต่อกัน

ทำให้อีกฝ่ายหัวเราะและรู้สึกดี

มีความสนใจร่วมกัน

เคารพความสนใจที่แตกต่าง

มีความสุขที่ในการอยู่ด้วยกัน

สามารถเจรจาต่อรองซึ่งกันและกันได้

รับฟังซึ่งกันและกัน

เมื่อพิจารณาสามสิ่งที่เลือก จงเลือกสิ่งที่ต้องการมากที่สุดในความสัมพันธ์และเขียนเหตุผลคร่าว ๆ ว่า เพราะเหตุใดแล้วส่งแบบฝึกหัดนี้หลังจบคาบเรียน

#1 คุณลักษณะที่เลือก

เหตุผล

1. โป้และเปา

ผู้บรรยาย: โป้และเปาชอบพอกันมาก เปาชอบเล่นฟุตบอลและเพิ่งเข้าร่วมกับทีมหนึ่งหลังจากฝึกซ้อมมาสองสามเดือน ส่วนโป้ชอบอ่านหนังสือและเริ่มก่อตั้งชมรมอ่านหนังสือเมื่อไม่นานมานี้กับเพื่อนกลุ่มหนึ่งหลังจากที่ได้พยายามอย่างหนัก

(กริ่ง กริ่ง กริ่ง...)

โป้: สวัสดี? โอ้ ใจเปา เป็นไงบ้าง?

เปา: สวัสดีโป้ เธอคงไม่เชื่อว่าเกิดอะไรขึ้น หลังจากที่เราช้อมบอลมาตลอด ในที่สุดเรากำลังจะได้เล่นในทีมแล้ว!

โป้: สุดยอดไปเลย! ดีใจด้วยนะ เราว่านายอยากเล่นกับทีมมานานแล้ว

เปา: แมตช์แรกจะเริ่มขึ้นวันพฤหัสบดีหลังเลิกเรียน นายมาได้มัยโป้?

โป้: โห่ ไม่ได้นะเปา เราต้องจัดประชุมชมรมอ่านหนังสือครั้งแรก เราใช้เวลาเตรียมประชุมครั้งนี้มานานมาก เราคงไปไม่ได้แล้วล่ะ

เปา: อ้าวเหอ (รู้สึกผิดหวัง) ถ้านายมาดูการแข่งขันได้คงจะดีมาก แต่เราก็เข้าใจว่าการประชุมสำคัญกับนายมาก

โป้: เราเข้าใจ...และขอโทษจริง ๆ แต่เดี๋ยว เอาจมัย ถ้าการแข่งขันเริ่มหลังเลิกเรียนแต่ใช้เวลานานกว่าการประชุม เรามาดูครั้งหลังก็ได้ ดีปะ?

เปา: เยี่ยมเลยโป้ ชอบใจมากนะ เราอยากให้ถึงการแข่งขันเร็ว ๆ และขอให้การประชุมของนายผ่านไปด้วยดีนะ

โป้: ชอบใจนะเปา เอาไว้เราเล่าให้ฟังนะ แล้วเราจะรีบมาดูนายแข่ง

2. ทาคูและไซ

ผู้บรรยาย: ไซชอบทาคูมากละตื่นตื่นที่ได้อยู่กับเด็กผู้ชายที่อายุมากกว่า แม้จะทำให้เพื่อนผู้หญิงของไซประทับใจแต่ก็ทำให้คนอื่นกังวลเพราะดูเหมือนว่าทาคูจะเป็นคนตัดสินใจทุกอย่างในความสัมพันธ์ของทั้งสอง ทาคูเองก็ชอบไซมากเช่นกันเพราะไซสวยและฉลาด ทาคูโกรธเมื่อเห็นไซคุยกับเด็กผู้ชายสองคนที่ยื่นสมุดให้ ซึ่งไซเอาใส่ในกระเป๋าระหว่างพักเที่ยงที่โรงเรียน

ทาคู: ไซ มานี่ซิ!

ไซ: หวัดดีทาคู มีอะไรเหรอ?

ทาคู: เมื่อกี้ทำอะไรอยู่ตรงนั้นตอนคุยกับผู้ชายสองคนนั้น?

ไซ: เรากำลังคุยกันว่าจะแบ่งงานกันยังไงในโครงการวิชาวิทยาศาสตร์ ทำไมเหรอ?

ทาคู: เธอต้องหยุดพูดคุยกับเด็กผู้ชายพวกนั้นต่อหน้าฉันและเพื่อนของฉัน ฉันไม่ให้เธอทำแบบนั้นอีก!

ไซ: หยุดตะโกนใส่ฉันนะ เธอหมายความว่าอะไรไม่ให้ฉันทำอย่างนี้อีก? ฉันจะคุยกับใครก็ได้ การที่ฉันคุยกับผู้ชายก็ไม่ได้มีอะไร มันแค่เรื่องโครงการ เธอชี้หิ้งโดยไม่มีเหตุผล ฉันไม่เข้าใจ

ทาคู: เอากระเป๋า - เอามานี่!

ไซ: ทำอะไรนะ? หยุดนะ! ปล่อยนะ-เธอทำกระเป๋าฉันขาดแล้วเนี่ย! เอาคืนมา-ฉันไปดีกว่า

ทาคู: เดียวไซ! ฉันขอโทษ! ฉันไม่ได้ตั้งใจจะโมโหและทำให้กระเป๋าขาด ฉันรักเธอและเชื่อใจเธอ ฉันสัญญาว่าจะไม่ทำอย่างนี้อีก มันเป็นอุบัติเหตุนะ ฉันแค่โกรธมากจนควบคุมตัวเองไม่ได้

เอกสารแจก

ความสัมพันธ์ที่ดีและไม่ดี
และสัญญาณของการล่วงละเมิด



ในความสัมพันธ์ที่ดีเราจะ...

- ปฏิบัติต่ออีกฝ่ายด้วยความเคารพและยุติธรรม
- สนับสนุนและให้กำลังใจกัน
- ปฏิบัติต่อกันอย่างเท่าเทียม
- ซื่อสัตย์และจริงใจ
- ทำให้อีกฝ่ายไว้ใจ
- มีความสนใจร่วมกัน
- มีความสนใจและอัตลักษณ์ที่แตกต่าง
- พยายามมากในการสื่อสารอย่างจริงใจและชัดเจน
- มีความสุขที่จะอยู่ด้วยกัน
- ไม่ทำร้ายอีกฝ่ายทั้งร่างกายและจิตใจ



ในความสัมพันธ์ที่ไม่ดีเราจะ...

- ปฏิบัติต่ออีกฝ่ายด้วยความไม่เคารพและไม่ยุติธรรม
- ไม่ปฏิบัติต่อกันอย่างเท่าเทียม
- โต้เถียงหรือทะเลาะกันบ่อย ๆ
- ไม่มีความสนใจร่วมกัน
- หรือทำอะไรด้วยกันสองคนเท่านั้น - โดยไม่มีเพื่อนหรือความสนใจอื่น ๆ
- นอกใจ
- ไม่สนใจความรู้สึกของอีกฝ่าย
- ไม่มีความสุขที่ได้อยู่ด้วยกัน
- พยายามควบคุมอีกฝ่าย



ต่อไปนี้เป็นสัญญาณของความสัมพันธ์ในลักษณะล่วงละเมิดเมื่อฝ่ายใดฝ่ายหนึ่ง...

- ขว้างปาหรือทำลายสิ่งของเวลาที่ทะเลาะกัน
- พยายามควบคุมการกระทำ คนที่อนุญาตให้เจอ เสื้อผ้าที่ใส่ หรือการพูดจาของอีกฝ่ายหนึ่ง
- หึงบ่อย ๆ หรือหึงจนเกินไป
- ทำร้ายอีกฝ่ายทั้งร่างกายและทางเพศ
- ดุถูก ด่าทอ หรือทำให้อีกฝ่ายอับอาย
- พฤติกรรม “บ้า ๆ” - เช่น เมื่อฝ่ายหนึ่งโกหกหรือบิดเบือนความจริง หรือปฏิเสธหรือจำกัดประสบการณ์ของอีกฝ่ายหนึ่ง พฤติกรรมเช่นนี้มักทำให้อีกฝ่ายหนึ่งรู้สึก “สติแตก”



หากคุณคิดว่ากำลังมีความสัมพันธ์ที่มีการล่วงละเมิด ควรปรึกษาใครสักคน เช่น ผู้ใหญ่ที่ไว้ใจ
สายด่วนให้คำปรึกษา อนามัยชุมชน หรือผู้ให้บริการสุขภาพ