



โครงการครอบครัวสำคัญ

4 กฎของครอบครัวเกี่ยวกับ แฟน

ความสัมพันธ์แบบคู่รัก
ไปเที่ยวสองต่อสอง
เพศสัมพันธ์ในวัยรุ่น



สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล
สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)
ร่วมกับ

กระทรวงมหาดไทย และกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์

ครอบครัวสำคัญ

Thai Family Matters

คู่มือ เล่ม 4

กฎของครอบครัวเกี่ยวกับการมีแฟน
การมีความสัมพันธ์แบบคู่รัก
การไปเที่ยวสองต่อสอง
และการมีเพศสัมพันธ์ในวัยรุ่น



ขอต้อนรับสู่คู่มือเล่มที่ 4 ของ
โครงการครอบครัวสำคัญ
กฎของครอบครัวเกี่ยวกับการมีแฟนหรือ
การมีความสัมพันธ์แบบคู่รัก
การไปเที่ยวสองต่อสอง และการมีเพศสัมพันธ์ในวัยรุ่น

เนื้อหาในคู่มือเล่มที่สี่ เน้นวิธีการที่ครอบครัวจะสามารถช่วย
ลูกหลานวัยรุ่นให้มีความสัมพันธ์ในลักษณะแฟนที่เหมาะสม
และป้องกันไม่让他们เรามีเพศสัมพันธ์ในขณะที่ยังมีอายุน้อย
หรือมีเพศสัมพันธ์แบบไม่ป้องกัน



สารบัญ

ส่วนที่ 1 คำถาม-คำตอบ	5
ส่วนที่ 2 กิจกรรม	12
กิจกรรมที่ 1 กฎของครอบครัวทำให้เกิดหรือสนับสนุนการมีแฟน และมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่ปลอดภัยหรือไม่?	13
กิจกรรมที่ 2 กฎของครอบครัว	15
กิจกรรมที่ 3 ช่วงเวลาสำหรับการเล่าเรื่อง	18
กิจกรรมที่ 4 กฎของครอบครัวเกี่ยวกับการมีแฟน ของลูกหลานวัยรุ่น	22
บทกวน	26
เคล็ดลับ	
การประชุมครอบครัวที่ประสบความสำเร็จ	24
การสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ	24

ส่วนที่ 1

คำถาม - คำตอบ



คำถาม - คำตอบ

แม้ว่าพ่อแม่ ผู้ปกครองส่วนใหญ่ยังไม่ต้องการให้ลูกหลานวัยรุ่นเริ่มมีเพศสัมพันธ์ แต่พวกเขาก็ไม่แน่ใจว่าจะเริ่มต้นพูดเรื่องนี้เกี่ยวกับการพูดคุยกับลูกหลานวัยรุ่นเกี่ยวกับเรื่องนี้โดยตรงไปตรงมา และการตั้งกฎของครอบครัวที่เด็ดขาดเกี่ยวกับการใช้เวลาด้วยกันสองต่อสองกับแฟนหรือคนรัก อาจจะช่วยป้องกันไม่ให้ลูกหลานวัยรุ่นของคุณเริ่มมีเพศสัมพันธ์ในช่วงวัยรุ่นได้

เราจะทำอย่างไรที่จะทำให้ลูกหลานวัยรุ่นเข้าใจถึงความคิดของเราต่อการมีความสัมพันธ์ทางเพศในช่วงวัยรุ่น?

- เพียงแค่บอกพวกเขาไปตามตรงเท่านั้นเอง! ลูกหลานวัยรุ่นจะแคร์ความรู้สึกของท่านที่มีต่อพวกเขาอย่างมาก
- บอกพวกเขาว่าการไม่มีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควรเป็นสิ่งสำคัญสำหรับท่าน และท่านมีความห่วงใย หากพวกเขาต้องประสบปัญหาการตั้งท้องหรือติดเชื้อติดต่อทางเพศสัมพันธ์ ในขณะที่ยังเรียนหนังสืออยู่ที่
- ลองหาโอกาสพูดคุยกับลูกหลานวัยรุ่นเกี่ยวกับประเด็นเหล่านี้ เช่น ตอนดูทีวี เวลาคุยเรื่องการเรียน หรือเวลาที่เห็นคู่รักจูบหรือกอดกันในที่สาธารณะ
- อย่าหยาบคายเรื่องการออกเดทและเพศสัมพันธ์ขึ้นมาสอนลูกหลานวัยรุ่นเพียงครั้งเดียว ควรพูดคุยเรื่องนี้กับลูกหลานวัยรุ่นเป็นระยะๆ
- ควรบอกให้พวกเขาเห็นว่า ท่านเข้าใจว่าเพศสัมพันธ์เป็นส่วนหนึ่งของชีวิต แต่พวกเขาจะต้องพร้อมที่จะรับผิดชอบและเตรียมรับผลที่จะเกิดตามมาจากการมีเพศสัมพันธ์ให้ได้เสียก่อน

เราควรจะพูดถึงเรื่องอะไรบ้าง?

- ลองชวนคุยถึงเรื่องการเป็นที่สนใจของคนอื่น การมีความรัก หรือความอยากใกล้ชิดจนถึงมีเพศสัมพันธ์
- ควรจะพูดกับพวกเขาอย่างเปิดเผย ตรงไปตรงมา และไม่ต้องรู้สึกอายหรือโกรธ แล้วพวกเขาจะเล่าให้ท่านฟังในสิ่งที่เขาารู้เกี่ยวกับการมีเพศสัมพันธ์ ความรู้สึกกดดันหรือกลัวที่ทำให้ไปมีเพศสัมพันธ์ รวมถึงการที่เพื่อนของพวกเขาพูดเกี่ยวกับเรื่องเพศสัมพันธ์
- ควรพูดคุยกับลูกหลานวัยรุ่นถึงผลที่จะเกิดตามมาจากการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร การมีเพศสัมพันธ์ในขณะที่กินเหล้าหรือใช้ยาเสพติด หรือมีเพศสัมพันธ์โดยไม่ป้องกัน สิ่งที่น่าจะเกิดขึ้น เช่น การตั้งท้อง การติดโรค ความรู้สึกไม่ติดต่อตนเองและต่อผู้อื่น ต้องหางานทำ และเรียนไม่จบ เสียชื่อเสียง หรือกลายเป็นตัวอย่างไม่ดีต่อน้องชายและน้องสาว (บททวนได้ในกิจกรรมที่ 2 “สิ่งเหล่านี้เกิดขึ้นได้” ในเล่มที่ 1)
- ท่านควรบอกหรือแสดงให้ลูกหลานวัยรุ่นของท่านเข้าใจว่า การเลื่อนเวลาการเริ่มมีเพศสัมพันธ์ออกไปนั้นสำคัญแค่ไหน โดยเหตุผลสำคัญคือ ท่านรักและเป็นห่วงพวกเขา!





เราควรจะมีกฎระเบียบสำหรับลูกหลานวัยรุ่นในเรื่องการออกเดท และการมีเพศสัมพันธ์ในวัยรุ่นหรือไม่?

- **ควรมีกฎระเบียบ** กฎของครอบครัวจะช่วยให้ลูกหลานวัยรุ่นห่างไกลจากการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร
- เพื่อให้กฎของครอบครัวได้ผล ลูกหลานวัยรุ่นต้องเข้าใจอย่างถ่องแท้เกี่ยวกับกฎของครอบครัวว่ามีอะไรบ้าง
- ท่านต้องบังคับใช้กฎเหล่านั้นอย่างเสมอต้นเสมอปลาย และลูกหลานของท่านต้องได้รับรางวัลตอบแทนหากทำตามกฎ

รางวัลและบทลงโทษที่เหมาะสมสำหรับลูกหลานวัยรุ่นที่กำลังตาม และฝ่าฝืนกฎของครอบครัว ควรจะเป็นอย่างไร?

รางวัลถ้าทำตามกฎของครอบครัว

- รางวัลที่ดีที่สุดอย่างหนึ่ง คือ การที่ท่านบอกว่าท่านภูมิใจมากที่พวกเขาตัดสินใจจนถึงเวลาที่พวกเขาโตเป็นผู้ใหญ่แล้วถึงมีเพศสัมพันธ์ พร้อมทั้งพูดชมเชย
- การให้สิทธิพิเศษ หรือรางวัลเล็กๆ น้อยๆ กับลูกหลานวัยรุ่น เช่น เพิ่มเวลาดูทีวีอีกหนึ่งชั่วโมงหรือนอนดึกขึ้นได้อีกหนึ่งชั่วโมงในคืนวันเสาร์-อาทิตย์ หรือให้ของขวัญสักชิ้น

บทลงโทษถ้าฝ่าฝืนกฎของครอบครัว

- การมอบหมายหน้าที่ในการทำงานบ้านเพิ่มขึ้น
- ไม่อนุญาตให้ดูทีวี
- ไม่อนุญาตให้โทรศัพท์คุยกับเพื่อน และกักบริเวณ
- การควบคุมไม่ให้พวกเขาสามารถไปออกเดท หรือไปเที่ยวกับเพื่อนวัยรุ่นในสถานที่ที่ไม่มีผู้ใหญ่คอยดูแลได้



เราจะทราบได้อย่างไรว่าลูกหลานวัยรุ่นของเราไม่ทำตามกฎ?

สังเกตจากสิ่งต่างๆ หรือพฤติกรรมเหล่านี้

- ไม่อยากร่วมกิจกรรมกับเพื่อนๆ หรือกับวัยรุ่นคนอื่นๆ
- มีดูยงอนามัยซ่อนอยู่ในบ้านหรือบริเวณบ้าน
- ดูยงอนามัยที่อยู่ในบ้านหายไป
- ต้องการจะใช้เวลาร่วมกับแฟนเท่านั้น
- มีปัญหาเรื่องการเรียน เช่น มาสาย ไม่สนใจเรียน ขาดเรียน ผลการเรียนตกลงจากเดิม หรือครูแสดงความกังวลเรื่องการเรียนของเขา
- มีอารมณ์แปรปรวน ชอบเก็บตัว กระทบกระชวย ไม่เชื่อฟังผู้ใหญ่
- มีท่าทางเป็นพิรุณซึ่งทำให้รู้สึกว่าเขาปกปิดอะไรบางอย่างไว้
- มีท่าทีลับๆ ล่อๆ เวลาโทรศัพท์ หรือหนีออกจากบ้านโดยไม่บอกว่าจะไปที่ไหน

หากลูกหลานวัยรุ่นของท่านมีพฤติกรรมอย่างใดอย่างหนึ่งดังที่กล่าวมานี้

- อย่าต่อว่าหรือกล่าวโทษ ว่าเขามีพฤติกรรมเสี่ยงอย่างใดอย่างหนึ่งซึ่งหมายรวมถึงการดื่มเหล้า สูบบุหรี่หรือมีพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ
- ตั้งใจฟังคำอธิบายของพวกเขา และทบทวนกฎของครอบครัวเกี่ยวกับการอยู่สองต่อสองกับแฟน หรือการมีความสัมพันธ์
- หากพบว่าพวกเขามีเพศสัมพันธ์ ให้ท่านเริ่มพูดคุยกับเขาถึงเรื่องสุขภาพทางเพศและการลดความเสี่ยงต่อพฤติกรรมทางเพศที่เป็นอันตราย (ใช้ยาคุมกำเนิด ใช้ดูยงอนามัย มีคู่นอนเพียงคนเดียว)



ส่วนที่ 2

กิจกรรม



กิจกรรมที่ 1

กฎของครอบครัวทำให้เกิดหรือสนับสนุน
การมีแฟน และมีเพศสัมพันธ์
ที่ไม่ปลอดภัยหรือไม่?

วัตถุประสงค์: เพื่อชี้ให้เห็นถึงพฤติกรรมของพ่อแม่
ผู้ปกครองที่อาจจะทำให้ลูกหลานวัยรุ่นเชื่อว่าเป็นเรื่อง
ธรรมดาสำหรับวัยรุ่นที่จะมีเพศสัมพันธ์

ผู้เข้าร่วมกิจกรรม: พ่อแม่ ผู้ปกครอง

ระยะเวลา: 5 นาที

ขั้นตอนกิจกรรม

1. อ่านและพิจารณาทั้ง 5 ข้อด้านล่างนี้ และทำเครื่องหมาย ✓ หน้าข้อ
ในสิ่งที่ท่านเคยทำ
 - ถ้าท่านทำเครื่องหมาย ✓ หน้าข้อใดข้อหนึ่ง ท่านอาจกำลังส่งเสริม
ให้ลูกหลานวัยรุ่นคิดว่าเป็นเรื่องปกติที่วัยรุ่นจะมีเพศสัมพันธ์ โดยที่
ท่านไม่รู้ตัว
2. ร่วมกันคิดว่าท่านและสมาชิกอื่นๆ ในครอบครัวจะสามารถทำอะไรได้
บ้างเพื่อให้แน่ใจว่า ไม่ได้มีส่วนในการส่งเสริมให้ลูกหลานวัยรุ่นของท่าน
คิดว่าเป็นเรื่องปกติที่วัยรุ่นจะมีเพศสัมพันธ์
3. เมื่อทำกิจกรรมนี้เสร็จแล้วให้ทำกิจกรรมที่ 2 “กฎของครอบครัว”

อ่านและพิจารณาทั้ง 5 ข้อต่อไปนี้และทำเครื่องหมาย ✓ หน้าข้อ ในสิ่งที่คุณเคยทำ

- 1. ดูภาพยนตร์ที่นำเสนอเนื้อหาที่สื่อถึงเรื่องเพศกับลูกของคุณโดยไม่ได้มีการพูดคุยกับเขาเกี่ยวกับเรื่องดังกล่าว
- 2. อนุญาตให้ลูกหลานวัยรุ่นของท่านชวนเพื่อนต่างเพศมาเที่ยวบ้าน โดยไม่มีผู้ใหญ่อยู่ในบ้านคอยดูแล
- 3. ได้ยินลูกหลานวัยรุ่นของท่านพูดเกี่ยวกับคนอื่นที่มีเพศสัมพันธ์ และท่านไม่ได้บอกกับพวกเขาว่าท่านไม่ต้องการให้พวกเขามีพฤติกรรมเช่นนั้น
- 4. หลีกเลี่ยงการพูดคุยเกี่ยวกับการมีคู่อรัก ความรัก ความสัมพันธ์ และเพศสัมพันธ์ และปล่อยให้ลูกหลานวัยรุ่นของท่านเรียนรู้เรื่องดังกล่าวจากเพื่อน
- 5. ไม่กล้าพูดคุยกับลูกหลานวัยรุ่นของท่าน ถึงแม้ว่าจะสงสัยว่าเขาอาจจะมีเพศสัมพันธ์

กิจกรรมที่ 2

กฎของครอบครัว

วัตถุประสงค์: เพื่อช่วยพ่อแม่ ผู้ปกครองตั้งกฎของครอบครัวเกี่ยวกับลูกหลานวัยรุ่นว่าสามารถใช้เวลาสองต่อสองกับแฟนได้หรือไม่ รวมถึงว่าการมีเพศสัมพันธ์เป็นเรื่องที่ยอมรับได้หรือไม่

ผู้เข้าร่วมกิจกรรม: พ่อแม่ ผู้ปกครอง

ระยะเวลา: 15 นาที

ขั้นตอนกิจกรรม

1. อ่านตัวอย่างกฎเกี่ยวกับการมีแฟน การมีนัดไปเที่ยวสองต่อสอง และการมีเพศสัมพันธ์ในวัยรุ่นในหน้าถัดไป
2. ลองนึกถึงกฎของครอบครัวสำหรับการไปงานเลี้ยงที่ไม่มีผู้ใหญ่ดูแล และการปล่อยให้วัยรุ่นชายหญิงอยู่ด้วยกันตามลำพังโดยไม่มีผู้ใหญ่คอยดูแลที่บ้าน และการมีเพศสัมพันธ์ในวัยรุ่น
3. ลองเขียนกฎเหล่านั้น (โดยอาจจะเลือกจากตัวอย่างกฎในหน้าถัดไป หรือจะคิดขึ้นใหม่ก็ได้) ท่านสามารถเขียนกฎให้มากหรือน้อยตามที่ท่านต้องการ และให้เลือกรกฎที่ท่านคิดว่าหนักแน่น เด็ดขาด ยุติธรรมและเป็นเหตุเป็นผลสำหรับลูกหลานวัยรุ่นของท่านในขณะนี้
4. ใช้กฎที่ท่านตั้งขึ้นในกิจกรรมนี้อีกครั้งในกิจกรรมที่ 4 “กฎของครอบครัวเกี่ยวกับพฤติกรรมเสี่ยง”

ตัวอย่างของกฎเกี่ยวกับการมีแฟน การมีนัดไปเที่ยวสองต่อสอง และการมีเพศสัมพันธ์ในวัยรุ่น

1. ไม่อนุญาตให้ไปเที่ยวบ้านแฟนโดยที่ไม่มีผู้ใหญ่อยู่ในบ้าน
2. ไม่อนุญาตให้ออกเดทจนกระทั่งอายุ 16 ปี
3. ไม่อนุญาตให้มีเพศสัมพันธ์กับแฟนจนกระทั่งมีอายุที่เหมาะสม (เป็นผู้ใหญ่มากกว่านี้หรือมีความสัมพันธ์ที่จริงจังหรือจนกระทั่งแต่งงาน)
4. ไม่อนุญาตให้คบใครจริงจังแบบแฟน จนกว่าจะมีอายุอย่างน้อย 16 ปี
5. ไม่อนุญาตให้ดื่มเครื่องดื่มมีแอลกอฮอล์ เวลารอกเดทหรือไปเที่ยวกับผู้อื่น
6. ไม่อนุญาตให้ไปในงานเลี้ยงที่มีเครื่องดื่มแอลกอฮอล์และสูบบุหรี่

ทุกครอบครัวจะมีกฎเกี่ยวกับพฤติกรรมว่าสิ่งใดควรทำและไม่ควรทำ แม้ว่ากฎเหล่านั้นอาจจะไม่ได้เขียนไว้เป็นลายลักษณ์อักษร กฎต่างๆ อาจทำให้พวกวัยรุ่นและพ่อแม่ ผู้ปกครองสับสน และกฎบางข้อก็อาจมีการเปลี่ยนแปลงเมื่อวัยรุ่นเติบโตขึ้นเป็นผู้ใหญ่ กฎสำหรับบางครอบครัวอาจจะใช้ไม่ได้ผลสำหรับครอบครัวอื่นๆ



ตอนนี้ ถึงเวลาที่你会เขียนกฎสำหรับครอบครัวคุณแล้ว

กฎของครอบครัวเกี่ยวกับการมีเพศสัมพันธ์ของวัยรุ่น

1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	
8.	

กิจกรรมที่ 3

ช่วงเวลาสำหรับการเล่าเรื่อง

วัตถุประสงค์: เพื่อช่วยให้สมาชิกในครอบครัวได้พูดคุยถึงผลร้ายที่จะเกิดตามมาจากกรณีเพศสัมพันธ์ในช่วงวัยรุ่น

ผู้เข้าร่วมกิจกรรม: สมาชิกทุกคนในครอบครัว

ระยะเวลา: 30 นาที

ขั้นตอนกิจกรรม

1. อ่านเรื่องราว 2 เรื่อง ในหน้าถัดไปให้สมาชิกในครอบครัวฟังดังๆ และใช้คำถามตอนท้ายของแต่ละเรื่องเพื่อชวนคนในครอบครัวพูดคุยถึงสถานการณ์ต่างๆ ในเรื่อง
2. ตั้งคำถามตามตัวอย่างคำถามท้ายเรื่องแต่ละเรื่อง เพื่อให้ลูกหลานวัยรุ่นของท่านเป็นคนตอบ
3. ถ้าลูกหลานวัยรุ่นของท่านยังไม่เข้าใจเรื่องชัดเจน ให้อ่านซ้ำจนกว่าจะเข้าใจ
4. ปล่อยให้ลูกหลานวัยรุ่นในการตอบคำถามท้ายเรื่อง หลังจากที่ได้ถามคำถามแรกแล้ว อย่ารีบถามคำถามข้อต่อไป ให้ท่านลองถามหรือซักรายละเอียดเพิ่มเติม เช่น ถ้าลูกหลานวัยรุ่นของท่านตอบว่า “จะปฏิเสธไม่ไปที่บ้านของเขา/เธอ” ท่านก็อาจถามต่อว่า “จะมีวิธีปฏิเสธอย่างไรบ้าง” หรือ “ถ้าโดนคนยั่วยุหรือเขา/เธอบอกว่าการที่ไม่ไปด้วยแสดงว่าไม่ได้รักเขา/เธอ และจะอย่างไร” เป็นต้น

เรื่องที่ 1



หวานเป็นนักเรียนมัธยมต้นโรงเรียนแห่งหนึ่ง เธอมีกลุ่มเพื่อนสนิทอยู่ทั้งหมด 3 คน คือ เปิ้ล ฝน และดาว ทั้ง 3 คนต่างมีแฟนและคบหากันอย่างเปิดเผย หวานสังเกตเห็นว่า ทุกๆ วัน เพื่อนทั้ง 3 คน มักจับกลุ่มคุยเรื่องแฟนอย่างออกรสออกชาติ เช่น การออกเดทกับแฟน การไปกินข้าวกับแฟน การไปดูหนังกับแฟน หรือการไปเที่ยวบ้านแฟน และการอยู่ด้วยกันสองต่อสอง

บ่อยครั้งที่หวานพบว่าเพื่อนทั้ง 3 ของเธอมักโดดเรียนไปอยู่กับแฟนตามลำพัง และบางครั้งหวานก็แอบเห็นพวกเขาเดินจับมือถือแขนกันอย่างเปิดเผยตามห้างสรรพสินค้า และสถานที่สาธารณะต่างๆ ต่อมาไม่นานในวันวาเลนไทน์ หวานได้รับดอกกุหลาบช่องามจากเก่ง ซึ่งเรียนอยู่ห้องเดียวกับเธอ เก่งสารภาพกับเธอว่า เขาแอบชอบเธอมานานแล้ว และชวนหวานไปดูหนังกับเขาตามลำพังสองต่อสอง

คำถาม

- อะไรคือข้อดีหากหวานตกลงเป็นแฟนกับเก่ง (ผลกระทบต่อการเรียน / ต่อครอบครัว / ความเสี่ยงต่างๆที่อาจตามมา)
- อะไรคือข้อเสียหากหวานตกลงคบหาเป็นแฟนกับเก่ง (ผลกระทบต่อเรียน / ต่อครอบครัว / ความเสี่ยงต่างๆที่อาจตามมา)
- อะไรจะเกิดขึ้น หากหวานตัดสินใจไปดูหนังกับเก่งสองต่อสอง
- หากหวานตัดสินใจไปดูหนังกับเก่งสองต่อสอง หวานควรปฏิบัติตัวอย่างไรในการออกเดทครั้งแรก

เรื่องที่ 2

เก่งและหวานเรียนอยู่ห้องเดียวกันและไปเที่ยวกันมาเป็นเวลา 3 เดือนแล้ว ในช่วงเวลานั้น ทั้งสองรู้สึกใกล้ชิดกันมากขึ้นเรื่อยๆ พวกเขา นั่งคู่กันในห้องเรียน ทานอาหารกลางวันด้วยกัน และไปตามสถานที่ต่างๆ ด้วยกันหลังเลิกเรียน และเมื่อเร็วๆ นี้ ทั้งสองคนพยายามหาโอกาสที่จะอยู่ด้วยกันตามลำพัง

ค่าวันหนึ่งหลังจากทั้งสองไปเที่ยวด้วยกัน เก่งตัดสินใจชวนหวานไปเที่ยวบ้านเขา เก่งบอกหวานว่า พ่อแม่ของเขาเดินทางไปเยี่ยมญาติที่ต่างจังหวัด ระหว่างทางกลับบ้าน เก่งซื้อเปียร์ กระป๋องและไวน์คูลเลอร์สำหรับตัวเขาเองและหวาน

เมื่อถึงบ้าน เก่งพาหวานไปที่ห้องนอน หลังจากที่พักผ่อนและดื่มเปียร์และเครื่องดื่มที่ผสมแอลกอฮอล์สักพัก เก่งเริ่มสัมผัสตัวหวานและกอดเธอ

คำถาม



1. สถานการณ์ในเรื่องที่ 2 แตกต่างจากเรื่องที่ 1 หรือไม่? หากแตกต่างกันให้อธิบายว่าแตกต่างกันอย่างไร?
2. ความเสี่ยงในเหตุการณ์ของเรื่องที่ 2 มีมากกว่าในเรื่องแรกหรือไม่? การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์จะมีผลอย่างไรต่อการตัดสินใจว่าจะทำอะไรต่อไป? ทำไมจึงคิดเช่นนั้น?
3. ทำไมแก๊งและหวานจึงตัดสินใจดื่มเบียร์และเครื่องดื่มผสมแอลกอฮอล์? เหตุการณ์เช่นนี้เกิดขึ้นบ่อยๆ กับคนที่คุณรู้จักหรือไม่?
4. ในสถานการณ์อย่างนี้ แก๊งและหวานมีโอกาสที่จะมีเพศสัมพันธ์โดยมีการป้องกันหรือไม่? การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์จะมีผลต่อการตัดสินใจมีเพศสัมพันธ์โดยไม่ป้องกันหรือไม่ อย่างไร?
5. มีอะไรบ้าง ที่หวานและแก๊งน่าจะทำได้เพื่อลดโอกาสที่จะนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์แบบไม่ป้องกัน?

ข้อมูลเพิ่มเติมสำหรับพ่อแม่ ผู้ปกครอง – จากเรื่องที่ 2 ข้างต้น จะเห็นได้ว่าหากหวานไปบ้านแก๊ง จะเป็นเรื่องยากมากสำหรับหวานที่จะปฏิเสธการมีเพศสัมพันธ์กับแก๊ง และหากมีการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ร่วมด้วย ก็ย่อมจะมีผลต่อความสามารถในการตัดสินใจ และการปฏิบัติตนเพื่อให้มีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัย

กิจกรรมที่ 4

กฎของครอบครัว

เกี่ยวกับการมีแฟนของลูกหลานวัยรุ่น

วัตถุประสงค์: เพื่อช่วยครอบครัวตั้งกฎที่ชัดเจนเกี่ยวกับการมีเพศสัมพันธ์

ผู้เข้าร่วมกิจกรรม: สมาชิกทุกคนในครอบครัว

ระยะเวลา: 30 นาที

ขั้นตอนกิจกรรม

1. จัดประชุมครอบครัว เพื่อตกลงถึงกฎสำหรับลูกหลานวัยรุ่นในครอบครัวเกี่ยวกับการใช้เวลาสองต่อสองกับแฟนและการมีเพศสัมพันธ์ตอนที่ยังเป็นวัยรุ่น
2. เอากฎที่ตั้งไว้ในกิจกรรมที่ 2 มาใช้ต่อในกิจกรรมนี้
3. เริ่มต้นประชุมครอบครัว ด้วยการพูดคุยกับลูกหลานวัยรุ่นถึงการที่พวกเขาไม่มีเพศสัมพันธ์ตอนที่ยังไม่ได้แต่งงาน สำคัญต่อท่านเพียงใด
4. พูดถึงกฎต่างๆ ที่ท่านคิดว่าเหมาะสมสำหรับครอบครัว พูดกฎที่ละเอียดและรับฟังคำถามและความกังวลของพวกเขา
5. ให้ลูกหลานวัยรุ่นมีส่วนร่วมในการพูดคุยเกี่ยวกับกฎต่างๆ แทนที่จะเป็นท่านฝ่ายเดียวที่บอกพวกเขาว่ามีกฎอะไรบ้าง

6. ท่านต้องแน่ใจว่าลูกหลานวัยรุ่นเข้าใจกฎ และเข้าใจว่าทำไมกฎเหล่านี้จึงสำคัญ และทำให้พวกเขาเห็นด้วยว่า กฎเหล่านั้นสมเหตุสมผลและเหมาะสม เมื่อทุกคนเห็นด้วยกับกฎทั้งหมดนี้แล้ว ให้เขียนกฎแต่ละข้อในหน้าถัดไป “กฎของครอบครัวเกี่ยวกับการมีเพศสัมพันธ์เมื่อยังเป็นวัยรุ่น”
7. พูดคุยกับลูกหลานวัยรุ่นของท่านถึงรางวัลถ้าทำตามกฎ และบทลงโทษถ้าไม่ทำตามกฎ ถามพวกเขาว่าอะไรเป็นรางวัลและผลที่ตามมาที่เหมาะสมที่สุดสำหรับพวกเขา โดยให้เขียนรางวัลและบทลงโทษที่ได้ตกลงร่วมกันในบรรทัดต่อจากกฎแต่ละข้อ
8. วัยรุ่นที่มีส่วนร่วมในการเลือกรางวัลและผลที่ตามมา จะมีโอกาสสูงที่จะทำตามกฎ
9. ทิดกฎของครอบครัวที่ดูเยิ่น ประหลาดหรือที่อื่นๆ ที่มองเห็นได้ง่าย

เคล็ดลับในการสื่อสาร

และใช้กฎเกี่ยวกับพฤติกรรมทางเพศของวัยรุ่น

1. เขียนกฎให้ชัดเจน เพื่อให้ทุกคนเข้าใจ
2. ระบุรางวัลที่จะได้จากการปฏิบัติตามกฎและบทลงโทษถ้าไม่ทำตามกฎให้ชัดเจน
3. คอยสอดส่องดูแลเพื่อให้แน่ใจว่ามีการทำตามกฎ
4. บังคับใช้กฎ รางวัลและบทลงโทษจากการทำหรือไม่ทำตามกฎอย่างเสมอต้นเสมอปลาย

เคล็ดลับ

การประชุมครอบครัวที่ประสบความสำเร็จ

1. ให้ลูกหลานของคุณที่อยู่ในช่วงวัยรุ่นและสมาชิกในครอบครัวทุกคนเข้าร่วมประชุมให้ได้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้
2. เลือกเวลาสำหรับการประชุมครอบครัวที่ไม่ซ้อนทับกับกิจกรรมสำคัญอื่นๆ
3. เลือกสถานที่ที่มีสิ่งรบกวนน้อยที่สุด และให้ปิดโทรศัพท์

การสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ

1. **ตั้งใจฟัง** คำพูด ความหมายและอารมณ์ความรู้สึกของผู้พูด
2. **ถามคำถาม** เพื่อแสดงว่าคุณสนใจและเข้าใจอารมณ์ความรู้สึกของผู้พูด
3. **พยายามให้กำลังใจ** แทนที่จะพูดหรือแสดงอาการที่ทำให้ผู้อื่นรู้สึกหมดกำลังใจ เทศน์สั่งสอน หรือให้คำแนะนำมากเกินไป
4. **เคารพ** ในความคิดและความรู้สึกของผู้อื่น

กฎของครอบครัวเกี่ยวกับการการมีเพศสัมพันธ์ของวัยรุ่น

1.	กฎ:
	รางวัล:
	บทลงโทษ:
2.	กฎ:
	รางวัล:
	บทลงโทษ:
3.	กฎ:
	รางวัล:
	บทลงโทษ:
4.	กฎ:
	รางวัล:
	บทลงโทษ:
5.	กฎ:
	รางวัล:
	บทลงโทษ:
6.	กฎ:
	รางวัล:
	บทลงโทษ:

บทวน

- พูดคุยอย่างตรงไปตรงมากับลูกหลานวัยรุ่นของท่านเกี่ยวกับความเป็นจริงที่ว่า ท่านรู้ว่าสักวันหนึ่งพวกเขาจะมีความรัก ต้องการจะมีแฟน และมีความรู้สึกทางเพศ
- บางครั้งสมาชิกในครอบครัว อาจจะสนับสนุนวัยรุ่นในการกระทำบางอย่างโดยไม่รู้ตัว พ่อแม่ผู้ปกครองไม่ควรดูหนังที่นำเสนอในเรื่องของการมีเพศสัมพันธ์ และเห็นว่าเป็นเรื่องธรรมดาภายในบ้าน และไม่ควรมองดูหนังที่นำเสนอว่า การมีเพศสัมพันธ์ของวัยรุ่นเป็นเรื่องไม่เสียหาย โดยไม่ได้พูดคุยกับลูกหลานวัยรุ่นว่าสิ่งเหล่านี้ไม่เหมาะสมที่จะทำในชีวิตจริง
- การตั้งกฎของครอบครัว เกี่ยวกับการอยู่สองต่อสองกับแฟนและการมีเพศสัมพันธ์ตอนที่วัยรุ่น จะช่วยป้องกันลูกหลานวัยรุ่นของท่านจากผลกระทบที่อาจจะเกิดขึ้นกับชีวิตของพวกเขา และเพื่อให้กฎสามารถบังคับใช้ได้จริง กฎของครอบครัวจะต้องเด็ดขาด ยุติธรรมและมีการบังคับใช้อย่างเสมอต้นเสมอปลาย นั่นคือ จะต้องมีการให้รางวัลกับลูกหลานวัยรุ่นที่ทำตามกฎ และการลงโทษเมื่อไม่ทำตามกฎ และท่านจะต้องคอยสอดส่องดูพฤติกรรมของพวกเขาเพื่อจะได้ทราบว่าพวกเขาทำตามกฎหรือไม่

**เราจะโทรศัพท์ติดต่อคุณเพื่อสอบถามเกี่ยวกับการใช้คู่มือ
และตอบคำถามหรือข้อสงสัยของคุณ**

**หากคุณต้องการข้อมูลเพิ่มเติม
ท่านสามารถหาข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ www.ครอบครัวสำคัญ.com**



Thai Family Matters

โครงการครอบครัวสำคัญ
สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล
ถนนพุทธมณฑลสาย 4 ตำบลศาลายา
อำเภอพุทธมณฑล จังหวัดนครปฐม 73170
โทรศัพท์ 0-2441-0201-4 ต่อ 623