



# ຫຼັກສູດ ສໍາລັບອົບຮົມ ອາສາສະມັກ ໄວໜຸ່ມ “ເພື່ອນຊ່ວຍເພື່ອນ”

ສະມາຄົມສົ່ງເສີມສຸຂະພາບຄອບຄົວ, 2016



# ເນື້ອໃນທີ່ນຳສະເໜີ

1. ບົດບາດ, ໜ້າທີ່, ເງື່ອນໄຂ ຂອງ ພຊພ ແລະ ຄວາມ ຄາດຫວັງ ຈາກການ ພຊພ
2. ຄວາມຮູ້ອັນພື້ນຖານ ຂອງ ພຊພ
3. ທັກສະ ຂອງ ພຊພ
4. ຄຸນສົມບັດພິເສດຂອງ ພຊພ



## 2. ຄວາມຮູ້ອັນພື້ນຖານ ຂອງອາສາສະໝັກ ໄວໜຸ່ມ “ເພື່ອນຊ່ວຍເພື່ອນ”

1. ຄຸນຄ່າ, ສັກສີ ຂອງບຸກຄົນ
2. ບົດບາດ ຍິງ-ຊາຍ
3. ປະເພດ ການລະຫວ່າງຄົນໃນສັງຄົມ
4. ຈຸດພິເສດສະເພາະຂອງໄວລຸ້ນ
5. ລະບົບການຈະເລີນພັນ ໃນໄລນະໄວລຸ້ນ
6. ສິດທິທາງເພດ/ຈະເລີນພັນຂອງໄວໜຸ່ມ
7. ບັນຫາ ດ້ານສຸຂະພາບຂອງໄວໜຸ່ມ ໃນປັດຈຸ ບັນ ລວມທັງ  
ບັນຫາສຸຂະພາບທາງເພດ ແລະ ການຈະເລີນພັນ
8. ເພດສໍາພັນທີ່ປອດໄພ



# 3. ທັກສະອັນພື້ນຖານ ຂອງອາສາສະໝັກ ໄວໜຸ່ມ “ເພື່ອນຊ່ວຍເພື່ອນ”

- ທັກສະຊີວິດ ເພື່ອຫຼີກເວັ້ນຈາກຄວາມສ່ຽງດ້ານສຸຂະພາບ:
  - ການຕັດສິນໃຈ, ການປະຕິເສດ, ຕໍ່ລອງ, ປ້ອງກັນຕົວເອງ
- ທັກສະໃນການສື່ສານ
  - ກິລິຍາ, ທ່າທາງ, ຄໍາເວົ້າ, ເນື້ອໃນ, ວິທີການສື່ສານ, ຮູ້ໃຊ້ເຄື່ອງມື/ສື່ໂຄສະນາ
- ທັກສະການໃຫ້ຄໍາປຶກສາ ໃນລະດັບໃດໜຶ່ງ
  - ທັດສະນະ ໃຫ້ກຽດ, ບໍ່ຈໍາແນກ, ບໍ່ຕັດສິນ, ຈິ່ງໃຈຊ່ວຍເຫຼືອ
  - ການຟັງຢ່າງຕັ້ງໃຈ
  - ໃຊ້ຄໍາຖາມເປີດ
  - ສື່ສານ ແບບໃຫ້ກໍາລັງໃຈ



# 4. ຄຸນສົມບັດພິເສດ ຂອງອາສາສະມັກ “ເພື່ອນຊ່ວຍເພື່ອນ”

- ອາສາສະມັກໄວໜຸ່ມ “ເພື່ອນຊ່ວຍເພື່ອນ” = ຜູ້ໃຫ້ຄໍາແນະນໍາຕ້ອງມີ ທັກສະ
  - ✓ ການຟັງຢ່າງຕັ້ງໃຈ
  - ✓ ໃຊ້ຄໍາຖາມເປີດ
  - ✓ ໃຊ້ພາສາທາງກາຍ ແບບ ທາງບວກ
  - ✓ ມີຄຸນສົມບັດ ໃນການຊັກຊວນການສົນທະນາເຊັ່ນ: ຍື່ມແຍ້ມແຈ່ມໃສ, ມີຄວາມຈິງໃຈ, ຊື່ສັດ, ບໍ່ຕັດສິນ, ເຄົາລົບນັບຖື (ຜູ້ທີ່ສົນທະນານໍາ), ມີມະນຸດສໍາພັນດີ

➡ ສິ່ງທີ່ສໍາຄັນທີ່ສຸດ ແມ່ນ ການຮັກສາຄວາມລັບ ເວລາໃຫ້ຄໍາແນະນໍາ/ສົນທະນາ ບັນຫາ ກັບໝູ່ເພື່ອນ



# ບົດທີ 1

- ບົດບາດ ຂອງອາສາສະໝັກໄວໜຸ່ມ “ເພື່ອນຊ່ວຍເພື່ອນ”
- ໜ້າທີ່ ຂອງອາສາສະໝັກໄວໜຸ່ມ “ເພື່ອນຊ່ວຍເພື່ອນ”
- ເງື່ອນໄຂ ເຂົ້າເປັນອາສາສະໝັກໄວໜຸ່ມ “ເພື່ອນຊ່ວຍເພື່ອນ”
- ຄວາມຄາດຫວັງຈາກ ອາສາສະໝັກໄວໜຸ່ມ “ເພື່ອນຊ່ວຍເພື່ອນ”



# 1.1 ບົດບາດ ແລະ ໜ້າທີ່ ຂອງອາສາສະໜັກໄວໜຸ່ມ “ເພື່ອນຊ່ວຍເພື່ອນ”

- ເປັນຜູ້ກະຈາຍຄວາມຮູ້ ຫຼື ຂໍ້ມູນຂ່າວສານດ້ານສຸຂະພາບຂອງໄວໜຸ່ມ ລວມມີ ສຸຂະພາບຈະເລີນພັນ ແລະ ສິດທິຈະເລີນພັນ, ສິດທິທາງເພດຂອງໄວໜຸ່ມ, ບັນຫາສຸຂະພາບຂອງໄວໜຸ່ມ ແລະ ອື່ນໆ ທີ່ກ່ຽວຂ້ອງກັບໄວໜຸ່ມ
- ເປັນຜູ້ຊ່ວຍເຫຼືອ ແລະ ແນະນຳ ແກ່ໝູ່ເພື່ອນທີ່ຢູ່ອ້ອມຂ້າງ
- ເປັນຜູ້ເຊື່ອມຕໍ່ຄົນໃນໄວດຽວກັນ (ແບບເຄືອຂ່າຍ) ແລະ ຊ່ວຍຜັກດັກໝູ່ເພື່ອນ ໃຫ້ເວັ້ນຈາກພຶດຕິກຳສ່ຽງ
- ເປັນກຳລັງແຮງຊ່ວຍເຫຼືອສັງຄົມ



# 1.2 ໜ້າທີ່ ຂອງອາສາສະໜັກໄວໜຸ່ມ “ເພື່ອນຊ່ວຍເພື່ອນ”

- ▶ ໜ້າທີ່ສໍາຄັນ ຄື ການເຜີຍແຜ່ຂໍ້ມູນ ດ້ານສຸຂະພາບຂອງໄວໜຸ່ມ ລວມມີ ສຸຂະພາບທາງເພດ/ການຈະເລີນພັນ, ສິດທິທາງເພດຂອງໄວໜຸ່ມ ...
- ▶ ຍົກບັນຫາກ່ຽວກັບ ສຸຂະພາບໄວໜຸ່ມ ມາສົນທະນາ ແລກປ່ຽນທັດສະນະ ກັບໝູ່ເພື່ອນ ໃນການຮຽນຮູ້ ພ້ອມທັງການຝຶກຝົນທັກສະຊີວິດ ທີ່ຈໍາເປັນ ເພື່ອປ້ອງກັນຈາກຄວາມສ່ຽງດ້ານສຸຂະພາບ
- ▶ ຮັບຟັງບັນຫາຂອງເພື່ອນ ທີ່ມາປຶກສາ ແລະ ໃຫ້ຄໍາແນະນໍາດ້ວຍການອະທິ ບາຍຂໍ້ມູນທີ່ຖືກຕ້ອງ ແລະ ຂໍ້ມູນທີ່ບົດເບື້ອງ (ຂ່າວລື), ບໍ່ຕັດສິນ, ໃຫ້ໂອ ກາດເພື່ອນໄດ້ຄິດພິຈາລະນາ ແລະ ຕັດສິນໃຈ ແກ້ໄຂບັນຫາດ້ວນຕົນເອງ
- ▶ ກໍລະນີທີ່ຕ້ອງການຄໍາແນະນໍາເພີ່ມ ຫຼື ສິ່ງຕໍ່ດ້ານການບໍລິການ “ພຊພ” ຕ້ອງເຮັດການປະສານງານ ໃຫ້ແກ່ເພື່ອນ
- ▶ ເຮັດການໂຄສະນາຂະຫຍາຍເຄືອຂ່າຍ ຂອງ “ພຊພ”
- ▶ ເຂົ້າຮ່ວມ ກິດຈະກຳ ທີ່ເປັນປະໂຫຍດແກ່ສັງຄົມ ຕາມການຈັດຕັ້ງຂອງຕົນ ແລະ ຂອງກຸ່ມ “ພຊພ”





# 1.3 ເງື່ອນໄຂ ເຂົ້າເປັນ “ເພື່ອນຊ່ວຍເພື່ອນ”

- ມີອາຍຸ ລະຫວ່າງ 14-24 ປີ
- ບໍ່ຈຳກັດເພດ
- ມີຄຸນສົມບັດດີ
- ມັກຮຽນຮູ້, ຝຶກຝົນຕົນເອງ ແລະ ຊ່ວຍເຫຼືອຜູ້ອື່ນ
- ມີນ້ຳໃຈອາສາ ແລະ ເສຍສະຫຼະ
- ຮັກໝູ່ເພື່ອນ
- ໄດ້ຮັບອະນຸມັດຈາກຜູ້ປົກຄອງ ?
- ໄດ້ຮັບຄວາມເຫັນດີ ຈາກ ທາງໂຮງຮຽນ ?



# 1.4 ຄວາມຄາດຫວັງ ຈາກ ການອົບຮົມ ອາສາສະໝັກ “ພຊພ”

- ບັນທຶກຜົນງານ ແລະ ລາຍງານໃຫ້ຫົວໜ້າກຸ່ມ ແລະ ສສສຄ
- ແຈກຢາຍ ສີ່ໂຄສະນາທີ່ກ່ຽວຂ້ອງໃຫ້ໝູ່ເພື່ອນ
- ເຂົ້າຮ່ວມກິດຈະກຳສຳຄັນຕ່າງໆຂອງກຸ່ມ, ຂອງໂຮງຮຽນ ແລະ ຂອງ ສສສຄ ຕາມເງື່ອນໄຂ ລວມທັງ ການຈັດຝຶກອົບຮົມເພີ່ມເຕີມຄວາມຮູ້
- ເຂົ້າຮ່ວມກິດຈະກຳ ການໃຫ້ຄວາມຮູ້ດ້ານສຸຂະພາບຂອງໄວໜຸ່ມ ຕາມແຜນການຂອງ ໂຮງຮຽນ ແລະ ຂອງ ສສສຄ
- ເຂົ້າຮ່ວມຝຶກຊ້ອມກິດຈະກຳ ຫາລາຍໄດ້ເຂົ້າກຸ່ມ ແລະ ສສສຄ ຕາມແຜນທີ່ວາງໄວ້
- ເຂົ້າຮ່ວມປະຊຸມກຸ່ມ ຕາມລະບຽບ ແລະ ການນັດໝາຍ



## ບົດທີ 2 (45 ນາທີ)

ຄຸນຄ່າ ແລະ ສັກສີ ຂອງບຸກຄົນ



# ຄຸນຄ່າ

- ແມ່ນສິ່ງ ທີ່ບຸກຄົນ ເຊື່ອວ່າ, ຍິດຖື ແລະ ປະຕິບັດ ເພາະ ເຫັນ ໃນຄວາມສໍາຄັນຂອງສິ່ງນັ້ນ
- ແຕ່ລະ ບຸກຄົນ ສາມາດພັດທະນາ ຄຸນຄ່າຂອງຕົນເອງ ຈົນ ກາຍເປັນນິໃສ
- ຄຸນຄ່າ ແມ່ນໄດ້ຮັບ ອິດທິພົນ ຈາກ ຫຼາຍໆບ່ອນ ທີ່ ຈາກ ສັງຄົມ ເຊັ່ນ ໃນຄອບຄົວ, ໃນກຸ່ມໝູ່ເພື່ອນ, ໃນໂຮງຮຽນ, ບ່ອນເຮັດວຽກ, ທາງສາດສະນາ ແລະ ກາຍເປັນວັດທະ ນະ ທໍາຂອງບ້ານ ເມືອງ, ປະເທດຊາດນັ້ນ
- ຄຸນຄ່າຂອງບຸກຄົນມີຫຼາຍໝວດ: ສະແດງອອກດ້ານຮ່າງກາຍ, ການພົວພັນກັບຄົນອື່ນ, ສະແດງອອກດ້ານຈິດຕະສາດ (ຈິດໃຈ)



# ສັກສິ

- ແມ່ນຄວາມຮູ້ສຶກທີ່ມີຕໍ່ ຕົວເຮົາເອງ ແລະ ມັນແມ່ນ ຜ່ານຄວາມຮັບຮູ້ ຕໍ່ ໂລກອ້ອມຂ້າງຕົວເຮົາ (ແລະ ຕໍ່ຜູ້ອື່ນ)
- ຄວາມຮູ້ສຶກດີ ຕໍ່ຕົວເຮົາເອງ: ຄວາມຮູ້ສຶກວ່າ ເຊື່ອໝັ້ນຕໍ່ຕົນເອງ, ຕໍ່ ການປະພຶດຂອງຕົນ ດ້ວຍການກະທຳທີ່ດີ, ທີ່ຖືກຕ້ອງ, ມີຄວາມພູມໃຈ ໃນຕົນເອງ ໃນສິ່ງທີ່ເຮັດໄດ້ດີ ມີຄວາມກ້າວໜ້າ ມີຄວາມແຂງແກ່ງ, ຊື່ນຊົມຍິນດີ ໃນຜົນສຳເລັດ, ...
- ຄວາມຮູ້ສຶກເຫຼົ່ານີ້ ມັນບົ່ງບອກວ່າ ເຮົາເອງກໍມີສັກສິ ແລະ ຍິ່ງມີຄົນອື່ນ ຮັບຮູ້ ແລະ ນັບຖືໃນກຽດສັກສິຂອງເຮົາ, ເຮົາຍິ່ງເຫັນໄດ້ຄຸນຄ່າຂອງເຮົາ ວ່າເຮົາມີກຽດສັກສິ
- ການເຄົາລົບນັບຖືບຸກຄົນ ແມ່ນເຄົາລົບນັບຖືບຸກຄົນ ທີ່ເຮົາເອງຊື່ນຊົມ ແລະ ເຊື່ອຖື ໃນຄຸນງາມຄວາມດີ, ໃນການປະພຶດ, ທັດສະນະ (ຄຳເຫັນ) ແລະ ເຮົາຈະສະແດງດ້ວຍທ່າທາງທີ່ສຸພາບກັບເຂົາເຈົ້າ



# ຕົວຢ່າງ ຄຸນຄ່າ

ທາງຮ່າງກາຍ	ການພົບພັນຄົນອື່ນ	ດ້ານຈິດຕະສາດ
<p>ຄວາມງາມ            ຄວາມສະອາດ            ແຂງແກ່ງ/ທົນທານ            ວ່ອງໄວ            ປະຕິບັດເວລາໄດ້ດີ            ເຮັດວຽກມີປະສິດທິພາບ            ເຮັດວຽກທົນທານ            ມີລະບຽບວິໄນ            ມີຄວາມປອດໄພ            ມີຄວາມຊັດເຈນ            ມີຄວາມສົມບູນ            ເຮັດວຽກຍອດຍ້ຽມ            ມີຄວາມສະໝໍ່າສະເໝີ</p>	<p>ເທົ່າທຽມກັນ            ໃຫ້ການຮ່ວມມື            ປະສານງານ            ມີສ່ວນຮ່ວມນໍາ            ຖືວ່າແມ່ນຊຸມຊົນດຽວກັນ            ມີອິດສະລະ            ເຄົາລົບນັບຖື            ໃຈກວ້າງຂວາງ            ຈິ່ງໃຈຕໍ່ກັນ            ເຊື່ອໃຈກັນ            ສ້າງບັນຍາກາດ            ບໍລິການຜູ້ອື່ນ            ເຮັດເປັນທີມງານ</p>	<p>ມີຄໍາສັນຍາ            ແບບໂລດໂຜນ/ຕົ້ນຕົ້ນ            ແບບປະດິດສ້າງ            ມີຄວາມຕັດສິນໃຈ            ມີຄວາມຫວັງ            ຄວາມດີ            ຄວາມຮູ້            ໜ້າສັນລະເສີນ            ຊື່ນຊົມຍິນດີ            ເປີດເຜີຍ            ຄວາມຮັກ            ເຊື່ອໝັ້ນຕົນເອງ            ນັບຖືຕົນເອງ</p>



## ບົດທີ 3 (35 ນາທີ)

# ການພົວພັນ ລະຫວ່າງຄົນໃນສັງຄົມ



# ປະເພດຂອງການພົວພັນລະຫວ່າງຄົນ ໃນສັງຄົມ

- ການພົວພັນ ລະຫວ່າງ ຄົນໃນຄອບຄົວ
- ຫານພົວພັນ ແບບໜຸ່ມເພື່ອນທົ່ວໄປ
- ການພົວພັນ ແບບເພື່ອນທີ່ໄກ້ຊິດສະໜິດແໜ້ນ
- ການພົວພັນ ແບບຄົນຮັກ (ຊື່-ສາວ)
- ການພົວພັນ ພຽງເພາະຕ້ອງການມີການເພດສຳພັນ
- ການພົວພັນ ແບບຫຼັງຫວງ ເປັນເຈົ້າຂອງ ຈ່ອງຈຳ ທາລຸນ ໂຫດຮ້າຍ





# ຄຸນຄ່າ ແລະ ຄວາມຮັກ ໃນ 3 ຮູບແບບໃຫຍ່

- ພໍ່ແມ່ຕໍ່ລູກ-ລູກຕໍ່ພໍ່ແມ່
- ໜູ່ຄູ່
- ຄູ່ຮັກ (ຊື່-ສາວ)

➤ ການໃຫ້ຄຸນຄ່າ ແລະ ຄວາມຮັກ  
ແມ່ນ ແຕກຕ່າງກັນ ໃນແຕ່ລະ ຮູບແບບ



# ບົດທີ 4 (25 ນາທີ)

## ຄຸນລັກສະນະພິເສດຂອງໄວລຸ້ນ



# ຈຸດພິເສດສະເພາະຂອງໄວລຸ້ນ

## ໄລຍະອາຍຸ ຂອງຄົນໜຸ່ມ ຖືກຈັດແບ່ງດັ່ງນີ້:

- ໄວລຸ້ນ : 10 - 19
- ໄວໜຸ່ມ : 15 - 24
- ຄົນໜຸ່ມ : 10 - 24

## ມີປາກົດການປ່ຽນແປງທີ່ສໍາຄັນ ໃນໄລຍະເປັນໄວລຸ້ນ:

- ມີການຂະຫຍາຍຕົວ ດ້ານຮ່າງກາຍ
- ມີການຂະຫຍາຍຕົວ ດ້ານຈິດໃຈ/ການພົວພັນສັງຄົມ



# ຄຸນລັກສະນະຂອງໄວລຸ້ນ ບົ່ງບອກໄດ້ດ້ວຍ:

- ໄວຂຶ້ນບ່າວ - ຂຶ້ນສາວ ແມ່ນໄລຍະໜຶ່ງ (ຊ້ວງໜຶ່ງ)ຂອງເວລາທັງໝົດຂອງຊີວິດ ຊຶ່ງເດັກນ້ອຍຜູ້ໜຶ່ງໄດ້ມີ **ການພັດທະນາ ແລະ ສະແດງອອກ ຂອງຄຸນລັກສະນະທາງເພດ ຂັ້ນທີ 2**
  - ອາຍຸສະເລັຍສຳລັບເດັກຍິງ: 10 - 12 ປີ
  - ອາຍຸສະເລັຍສຳລັບເດັກຊາຍ: 12 - 14 ປີ
- ມີຄວາມຂັດແຍ້ງດ້ານຄ່ານິຍົມ, ຄວາມກົດດັນດ້ານອາລົມ ແລະ ຄວາມພ້ອມຕໍ່ທັດສະນະທີ່ແປກໃໝ່ (ທີ່ສຸດ), ຊຶ່ງນຳໄປສູ່ຄວາມຫຼາກຫຼາຍດ້ານບັນຫາທາງຈິດຕະສາດ ແລະ ສັງຄົມ ຂອງໄວລຸ້ນ



# ບົດທີ 5 (60 ນາທີ)

ລະບົບການຈະເລີນຜົນ  
ໃນໄລຍະໄວລຸ້ນ



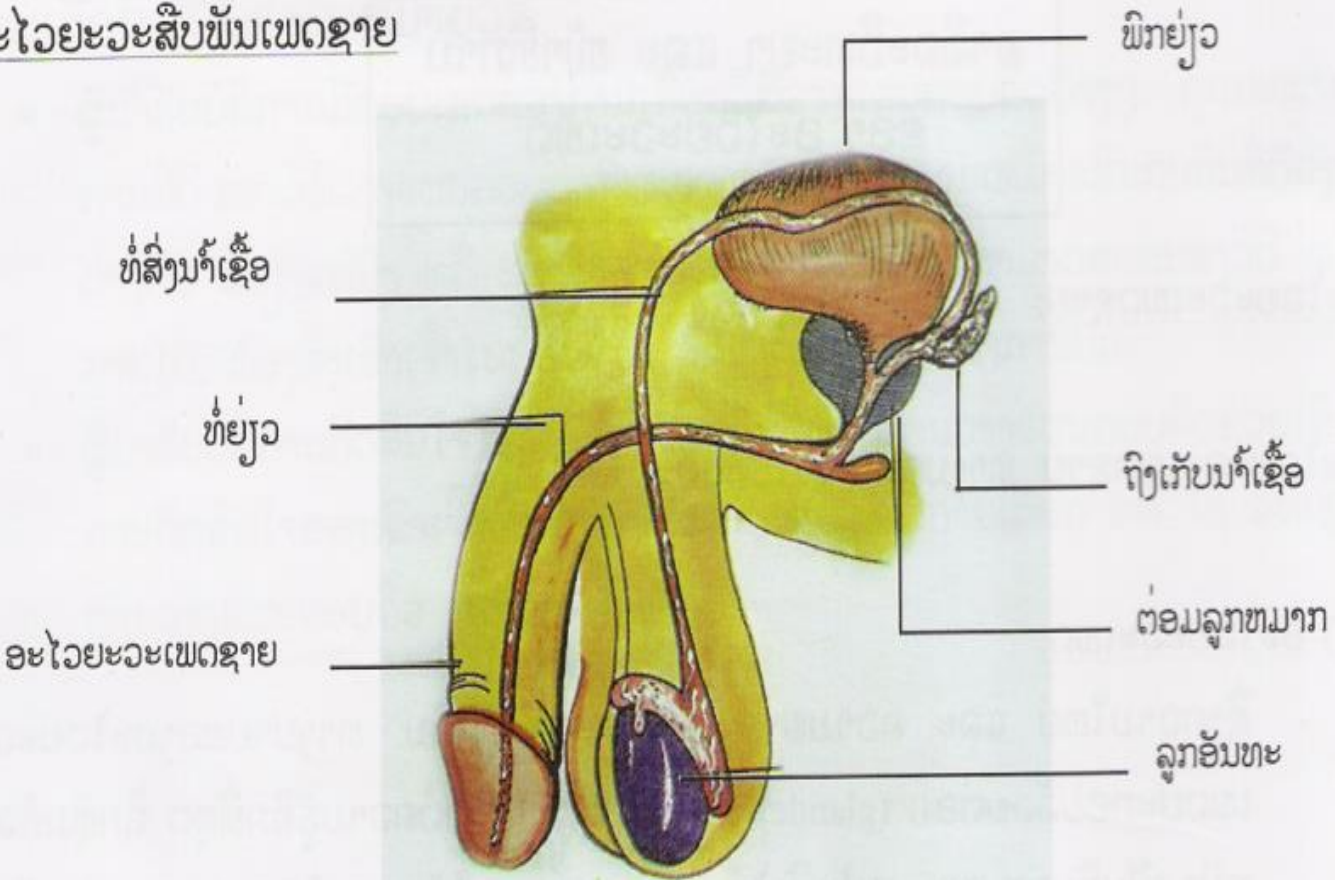
# ຮໍໂມນເພດຊາຍມີໜ້າທີ່:

- ເຮັດໃຫ້ ເດັກຊາຍສູງຂຶ້ນ
- ມີກ້າມຊີ້ນເພີ່ມຂຶ້ນ: ໜ້າເອິກ ແຂນ ຂາ
- ເລີ່ມມີໜວດ ແລະ ເຄົາຕາມໜ້າ
- ມີສິວຕາມໃບໜ້າ
- ເລີ່ມມີຂົນ ຫຼັກແຮ້ ແລະ ຂົນຕາມ ອະໄວຍະວະເພດ
- ສຽງປ່ຽນ: ສຽງຫ້າວ, ສຽງໃຫຍ່ (ຕ່ອມຄໍຫອຍໃຫຍ່ຂຶ້ນ)
- ອະໄວຍະວະເພດ ໃຫຍ່ຂຶ້ນ
- ເດັກຊາຍລະຫວ່າງ 12-14 ປີ ຈະເລີ່ມມີການຜະລິດນໍ້າອະສຸຈີ ແລະ ຕົວອະສຸຈີ (ຝັນປຽກ)



# ອະໄວຍະວະຂອງລະບົບການຈະເລີນພັນ (ສືບພັນ) ໃນໄວລຸ້ນຊາຍ

## ອະໄວຍະວະສືບພັນເພດຊາຍ





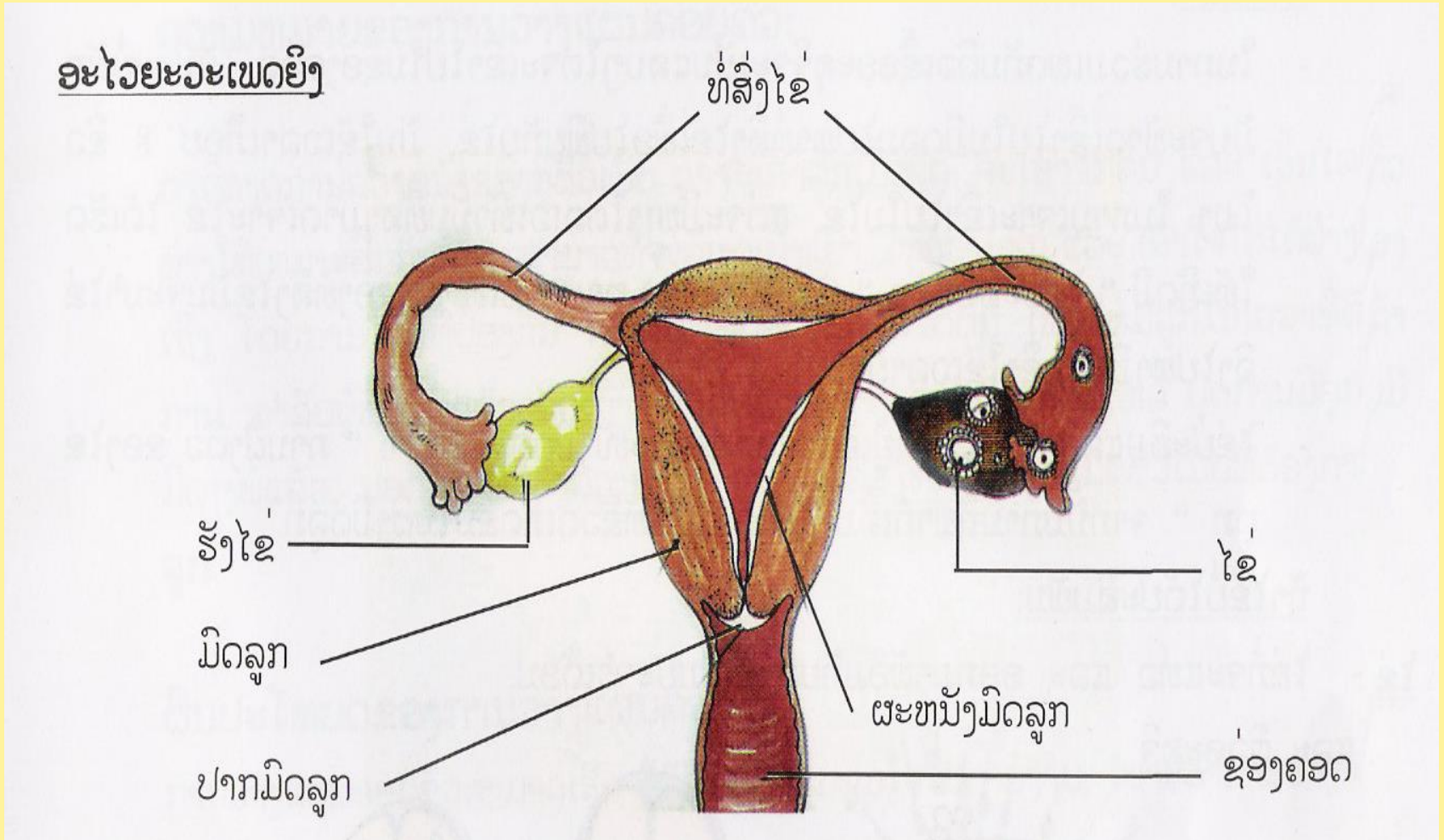
# ຮໍໂມນເພດຍິງມີໜ້າທີ່:

- ຮ່າງກາຍໃຫຍ່ສູງຂຶ້ນ
- ກະໂພກ ແລະ ນົມໃຫຍ່ຂຶ້ນ
- ໃບໜ້າເສາະໃສຂຶ້ນ
- ມີສິວເກີດຂຶ້ນຕາມໃບໜ້າ
- ເລີ່ມມີຂົນຂຶ້ນຕາມອະໄວຍະວະເພດ ແລະ ຮັກແຮ້
- ສຽງເວົ້ານຸ້ມນວນຂຶ້ນ (ສຽງນ້ອຍ, ສຽງແຫຼມ)
- ເດັກຍິງ ອາຍຸລະຫວ່າງ 10-14 ປີ ຈະເລີ່ມມີການຜະລິດຂອງໄຂ່, ເຮັດໃຫ້ມີໄຂ່ສຸກ ແລະ ມີເລືອດປະຈຳເດືອນອອກ
- ເດັກຍິງຈະສືບຕໍ່ມີປະຈຳເດືອນທຸກໆເດືອນ ຫຼື ປະມານ 28 - 30 ວັນ
- ເລືອດປະຈຳເດືອນອອກ ປະມານ 3 - 5 ວັນ
- ອາຍຸໝົດປະຈຳເດືອນ ປະມານ 48 - 52 ປີ
- ການມີປະຈຳເດືອນ ສະແດງອອກເຖິງ ການກະກຽມຮ່າງກາຍຂອງຜູ້ຍິງແກ່ການຖືພາ





# ອະໄວຍະວະຂອງລະບົບການຈະເລີນພັນ (ສືບພັນ) ໃນໄວລຸ້ນຍິງ





# ຂີດໝາຍສໍາຄັນ ຂອງການພັດທະນາ ດ້ວຍ ລະບົບສືບພັນ ໃນໄວລຸ້ນ

- ໃນເດັກ ໄວລຸ້ນ ເມື່ອ ລະບົບການຈະເລີນພັນ (ສືບພັນ) ໄດ້ມີການພັດທະນາ ໝາຍເຖິງວ່າ ລະບົບ ໄດ້ເລີ່ມທໍາງານ ແລ້ວ ແລະ ຈະມີການພັດທະນາຂຶ້ນໄປຢ່າງສົມບູນໃນເມື່ອກ້າວເຂົ້າສູ່ໄວໜຸ່ມ ມັນມີຄວາມໝາຍວ່າ
- ເດັກໄວລຸ້ນ ຜູ້ນັ້ນ ມີທີ່ປະກົດການທາງເພດຂັ້ນສອງ ສະແດງອອກແມ່ນ ລາວກໍພ້ອມທີ່ຈະມີ ກິດຈະກຳທາງເພດໄດ້ ແລະ ມີການຈະເລີນພັນໄດ້ (ເດັກຊາຍ ສາມາດ ເຮັດໃຫ້ ເພດຍິງຖືພາໄດ້ ແລະ ເດັກຍິງ ສາມາດມີລູກໄດ້)
- ໃນບາງກໍລະນີ ມັນມີຄວາມຂັດແຍ້ງ ລະຫວ່າງການພັດທະນາດ້ານຮ່າງກາຍໂດຍລວມ ກັບ ການພັດທະນາຂອງລະບົບສືບພັນ



## ບົດທີ 6 (20 ນາທີ)

# ສິດທິທາງເພດ ແລະ ການຈະເລີນພັນ ຂອງໄວລຸ້ນ



# ໄວລຸ້ນ ທຸກຄົນ ມີສິດ:

- ມີສິດ ໃນການສະແຫວງຫາຂໍ້ມູນຂ່າວສານ ແລະ ການຮຽນຮູ້ ດ້ານສຸຂະພາບທາງເພດ ແລະ ການຈະເລີນພັນ ທີ່ຖືກຕ້ອງ ຊັດເຈນ ດ້ວຍທຸກຊ່ອງທາງ
- ມີສິດໃນການເຂົ້າເຖິງການບໍລິການສຸຂະພາບທາງເພດ ແລະ ການຈະເລີນພັນ ທີ່ມີຄຸນນະພາບ ແບບເປັນມິດ ແລະ ເປັນສ່ວນຕົວໂດຍບໍ່ມີການຈຳແນກລັງກຽດ
- ມີສິດຢ່າງເປັນອິດສະລະ ໃນການກຳນົດ ວິທີທາງເພດຂອງຕົນເອງ ດ້ວຍຄວາມມັກ, ຄວາມພໍໃຈ, ຄວາມສາມາດ, ຄວາມຮັບຜິດຊອບ ຕໍ່ກິດຈະກຳທາງເພດຂອງຕົນເອງ
- ມີສິດ ຕັດສິນໃຈເລືອກຄູ່ຮ່ວມເພດຂອງຕົນ ໂດຍປາດສະຈາກການບັງຄັບ, ຂົ່ມຂູ່, ທາລຸນ, ເຮັດໃຫ້ອັບອາຍ ຫຼື ດ້ວຍການລົງໂທດ
- ມີສິດ ໃນການຕັດສິນໃຈ ກ່ຽວກັບແຕ່ງງານ (ກັບຄົນທີ່ຕົນຮັກ ແລະ ເຂົາກໍຮັກຕົນ)



# ໄວລຸ້ນ ທຸກຄົນ ມີສິດ: (ຕໍ່)

- ມີສິດ ໃນການກຳນົດ ການຖືພາ ແລະ ມີລູກ 7 ຈຳນວນຄັ້ງ ແລະ ໄລຍະຫ່າງ)
- ມີສິດ ສະແດງອອກຢ່າງອິດສະລະ ດ້ານຄວາມຄິດເຫັນ ແລະ ການສະແດງອອກ ຕໍ່ກິດຈະກຳທາງເພດ ທີ່ເທົ່າທຽມກັນ ແລະ ບໍ່ຖືກຈຳແນກ
- ມີສິດໄດ້ຮັບການຢຽວຢາ ກໍລະນີ ຖືກການກະທຳຮຸນແຮງ ລວມມີການລ່ວງລະເມີດທາງເພດ

ຢາກໄດ້ສິດທິນັ້ນ ໄວໜຸ່ມຕ້ອງ:

- ⇒ ເຄົາລົບນັບຖືສິດຂອງຜູ້ອື່ນ
- ⇒ ໄດ້ຮັບການປົກປ້ອງ
- ⇒ ກຳນົດໃນກົດໝາຍ ບົນພື້ນຖານສິດທິມະນຸດ



# ອຸປະສັກໃນການເຂົ້າເຖິງບໍລິການ ທາງເພດ-ການຈະເລີນພັນຂອງໄວໜຸ່ມ

- ຫຼັກສູດເພດສຶກສາ ຍັງມີຢ່າງຈຳກັດໃນໂຮງຮຽນ ແລະ ບໍ່ຄົບຖ້ວນ
- ສະຖານທີ່ການບໍລິການທີ່ເປັນມິດແກ່ໄວໜຸ່ມ ຍັງມີຈຳກັດ
- ການເຂົ້າເຖິງສະຖານທີ່ບໍລິການ (ຄູມກຳເນີດ, ພຕພ, ...) ຍັງຍາກ
- ການບໍລິການແກ່ໄວໜຸ່ມ (ວິທີຄູມກຳເນີດ, ຢາ ພຕພ) ບາງຢ່າງ ຕ້ອງໄດ້ເສຍຄ່າ
- ທາງເລືອກ ສຳລັບວິທີຄູມກຳເນີດ ຍັງມີຈຳກັດ (ໜ້ອຍວິທີ)
- ຄວາມຢ້ານ ຕໍ່ຂ່າວລື/ຜົນຂ້າງຄຽງ ວິທີຄູມກຳເນີດ, ການປິ່ນປົວພຕພ
- ດ້ານບົດບາດຍິງ-ຊາຍ
- ດ້ານວັດທະນະທຳ-ສັງຄົມ (ຈຳແນກ, ດູກູກ, ລັງກຽດ)



# ບົດທີ 7 (45 ນາທີ)

## ບັນຫາດ້ານສຸຂະພາບ ຂອງ ໄວລຸ້ນ ໃນປັດຈຸບັນ



# ບາງບັນຫາສຸຂະພາບຂອງໄວລຸ້ນ

- ການພັກຜ່ອນທີ່ບໍ່ພຽງພໍ (ຕິດເຮືອ, ຕິດຮູບເງົາ, ຕິດຫຼິ້ນ, ...)
- ການບໍ່ມັກອອກກຳລັງກາຍ (ບໍ່ຫຼິ້ນກິລາ, ບໍ່ອອກແຮງງານ)
- ພິດຕິກຳ ການກິນ/ໂພຊະນາການບໍ່ຖືກຕ້ອງ
- ການອານະໄມຕົນຕົວ ແລະ ສິ່ງແວດລ້ອມ
- ການກະທຳໃນສິ່ງທີ່ທ້າທາຍເກີນໄປ (ຂັບລົດໄວ, ແຂ່ງລົດ)
- ການນຳໃຊ້ (ເສບ) ສິ່ງທີ່ມືນເມົາ (ກິນເຫຼົ້າ, ເບ້ຍ, ກາເຟ,..)
- ການນຳໃຊ້ (ເສບ) ສິ່ງເສບຕິດ (ຢາສູບ, ຢາເສບຕິດ, ...)
- ມີເພດສຳພັນໄວຂຶ້ນ
- ມີການແຕ່ງງານໃນອາຍຸຍັງນ້ອຍ ລວມມີການຖືພາໃນໄວລຸ້ນສູງ
- ການມີເພດສຳພັນທີ່ບໍ່ປອດໄພ (ບັນຫາທີ່ຕາມມາ ແມ່ນ ພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນ ແລະ ການຖືພາທີ່ບໍ່ຕັ້ງໃຈ)





# ໄວລຸ້ນ ແມ່ນໄວຊອກຮູ້ຊອກຮຽນ ຢາກທົດລອງ ຢາກມີປະສົບການ

## ຄຽງຄູ່ກັບຄວາມຮູ້ດ້ານວິຊາສະເພາະ

- ໄວລຸ້ນ/ໄວໜຸ່ມ ຈຳເປັນຕ້ອງມີ ຄວາມຮູ້ພື້ນຖານກ່ຽວກັບໂຕເອງ ແລະ ປັດໃຈອ້ອມຂ້າງ ເພື່ອປອ້ງກັນການພາດໂອກາດເກັບກ່ຽວປະສົບການທີ່ດີໃນຊີວິດ
  - ໂດຍສະເພາະ ຄວາມຮູ້ດ້ານສຸຂະພາບຈະເລີນພັນ ເພາະເປັນສິ່ງສຳຄັນທີ່ສຸດໃນຊີວິດປັດຈຸບັນ ແລະ ອານະຄົດ
  - ທັກສະຊີວິດ
  
- ການປັບຕົວໃຫ້ເຂົ້າສັງຄົມປັດຈຸບັນ ທີ່ມີທັງໂອກາດ ແລະ ສິ່ງຫຍຸ້ງຫຍຸ້ງ ຫຼາຍດ້ານປົນເປກັນ



# 7.1 ພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສໍາຜັນ

- ແມ່ນພະຍາດຊຶມເຊື້ອ ຊຶ່ງສາມາດຕິດຕໍ່ ຈາກບຸກຄົນຫາ ບຸກຄົນ ໂດຍຜ່ານທາງເພດສໍາຜັນ
- ແຕ່ວ່າ ບາງຊະນິດພະຍາດ ສາມາດຕິດຕໍ່ໄດ້ທາງເລືອດ ແລະ ຈາກແມ່ສູ່ລູກ



# ຕິດຕໍ່ໄດ້ແນວໄດ້

- ທາງເພດສໍາພັນ:
  - ຍ້ອນການມີເພດສໍາພັນທີ່ບໍ່ປ້ອງກັນ
  
- ທາງເລືອດ:
  - ຍ້ອນມີບາດແຜຂອງຜິວໜັງ ທີ່ໄປສໍາພັດກັບເລືອດ ຫຼື ຜະລິດຕະພັນຂອງເລືອດ ຂອງຜູ້ທີ່ມີ
  
- ຈາກແມ່ສູ່ລູກ:
  - ໃນໄລຍະຖີ່ພາ: ເຊື້ອສາມາດຜ່ານແຮ່ ໄປຫາລູກ
  - ໄລຍະເກີດລູກ: ລູກມີໂອກາດໄດ້ຮັບເຊື້ອ ຈາກການສໍາພັດໂດຍກົງ ແລະ ໄດ້ມາຈາກເລືອດຂອງແມ່
  - ໄລຍະໃຫ້ນົມລູກ: ເຊື້ອໄດ້ຜ່ານໄປນໍານໍານົມຫາລູກ



# ພາບ ແບ່ງຕາມ ໝວດເຊື້ອພະຍາດ

<b>ເຊື້ອຈຸລິນຊີ (Bacteria)</b>	<b>ເຊື້ອຈຸລະໂຣກ (Virus)</b>	<b>ເຊື້ອຈຸລັງດຽວ (Protozoa)</b>
ໜອງໃນແທ້ (Gonorrhoea)	ຕຸ່ມໃສອະໄວຍະວະ (Genital Herpes)	ແມ່ກາຟາກ (Trichomonas)
ໜອງໃນທຽມ (Chlamydia)	ຫອນໄກ່ (Genital Wards)	
ຊິຟິລິດ (Syphilis)	ເຮັດໄອວີ (HIV)	
ແຜຣີມອ່ອນ (Chancroid)	ອັກເສບຕັບ B ແລະ C	
ເຊື້ອ Treponemapallidium		
ເຊື້ອ Hemophilus ducreyi		



# ພາບ ແບ່ງຕາມ ໜວດອາການ

- ❑ ລົງຂາວ (ອັກເສບຊ່ອງຄອດ, ອັກເສບປາກມົດລູກ, ໜອງໃນ)
- ❑ ໜອງຍ້ອຍ (ໜອງໃນແທ້ Gonorrhoea, ໜອງໃນທຽມ Chlamydia)
- ❑ ບາດແຜອະໄວຍະວະເພດ (ແຜຮິມອ່ອນ, ຕຸ່ມໃສອະໄວຍະວະເພດ ອາດເປັນຢູ່ຜິ່ງປາກ ແລະ ຮູກິ້ນ (Herpes), ຊິຟິລິດ ຊຶ່ງສາມາດສິ່ງຕໍ່ຫາລູກ)
- ❑ ເຈັບທ້ອງນ້ອຍ (ຍ້ອນເຊື້ອ Gonorrhoea, Chlamydia, Anaerobe ເນື່ອງມາຈາກການເປັນໜອງໃນ ຫຼື ອັກເສບປາກມົດລູກ)
- ❑ ຖົງອັນທະໄຄ່ (ຍ້ອນເຊື້ອໜອງໃນແທ້ Gonorrhoea ຫຼື ໜອງໃນທຽມ Chlamydia ສະນັ້ນ ລາງເທື່ອມີໜອງຍ້ອຍປາຍອະໄວຍະວະນໍາ)
- ❑ ຝີໝາກມ່ວງ (ເຊື້ອ Chlamydia ຫຼື Hemophylus ໄລຍະບົ່ມເຊື້ອດິນ, ມີກະດັນຢູ່ແອບແອຂາຫຼາຍໜ່ວຍ)
- ❑ ເຫຍື່ອເມືອກຕາ (ຍ້ອນຕິດເຊື້ອ ໜອງໃນແທ້ ຫຼື ໜອງໃນທຽມ ຈາກພໍ່ແມ່)
- ❑ ມີຫູດປິ່ງຕາມອະໄວຍະວະເພດ (ຫູດ, ຕິ່ງ, ຫອນໄກ່, ຍ້ອນເຊື້ອຈຸລະໂຣກ)



# 7.2 ການຖືພາທີ່ບໍ່ຕັ້ງໃຈ

## □ ຂໍ້ມູນອ້າງອີງວ່າ:

- ໃນແຕ່ລະປີ ຫຼາຍກວ່າ 15 ລ້ານ ເດັກຜູ້ຍິງ-ຍິງສາວ ອາຍຸ 10-19 ປີ ຈະກາຍເປັນແມ່
- ໃນປະເທດກຳລັງພັດທະນາ ຫຼາຍກວ່າ 1/3 ຂອງເດັກນ້ອຍຍິງ ແຕ່ງງານກ່ອນອາຍຸ 18 ປີ
- ໃນລາວ ແມ່ຍິງຈະແຕ່ງງານແຕ່ອາຍຸ 15-19 ປີ ມີ 22,2%
- ພາວະແຊກຊ້ອນຂອງການຖືພາ ເປັນສາຍເຫດສ່ວນໃຫຍ່ ຂອງການຕາຍ ຂອງແມ່ຍິງອາຍຸ 15-19 ປີ
- ທຸກໆປີ ມີແມ່ຍິງ ອາຍຸ 15-19 ປີ, ປະມານ 3 ລ້ານຄົນ ທີ່ເຮັດແທ້ງທີ່ບໍ່ປອດໄພ

ຫລຸດການຖືພາແບບບໍ່ຕັ້ງໃຈ = ຫລຸດການເຮັດຫລຸລູກທີ່ບໍ່ປອດໄພ



# ຜົນສະທ້ອນຂອງການຖືພາໃນໄວລຸ້ນ

## ❑ ຕໍ່ແມ່ຍິງ:

- ໄວລຸ້ນຍິງທີ່ຖືພາ ມັກຈະຢຸດຕິການສຶກສາຂອງເຂົາເຈົ້າ ເຊິ່ງມັນຈະເສັຍໂອກາດໃນການຮຽນໃຫ້ສໍາເລັດ ແລະ ມີວຽກເຮັດງານທຳທີ່ດີ ແລະ ສ່ຽງຕໍ່ການມີຊີວິດເປັນຢູ່ແບບຂາດເຂີນ ຍາກຈົນໄດ້ ເປັນພາລະແກ່ຄອບຄົວ ແລະ ສັງຄົມ
- ຄວາມສ່ຽງຂອງການເສຍຊີວິດ ໃນເວລາເກີດລູກ ແມ່ນ 2 ເທົ່າ ໃນກຸ່ມອາຍຸ 15-20 ປີ ແລະ 5 ເທົ່າ ສໍາລັບເດັກຍິງທີ່ຕໍ່າກວ່າ 15 ປີ

## ❑ ຕໍ່ເດັກ:

- ເກີດກ່ອນກຳນົດ
- ນໍ້າໜັກຕໍ່າ
- ຕາຍເກີດ (ຕາຍແຕ່ໃນທ້ອງ)
- ໂອກາດ ມີຊີວິດລອດໃນໜຶ່ງປີ ຕໍ່າ
- ແມ່ມີບັນຫາໃນການລ້ຽງດູ (ນົມແມ່, ໂພຊະນາການ, ການກະຕຸ້ນມັນສະໝອງ ແລະ ທາງສັງຄົມ ແລະ ມີຄວາມສ່ຽງເດັກຖືກປະປ່ອຍ)



# ບົດທີ 8 (35 ນາທີ)

## ບົດບາດ ຍິງ-ຊາຍ





# ຄວາມແຕກຕ່າງ

ເພດ	ບົດບາດທາງເພດ
ເພດຍິງ ເພດຊາຍ	ບົດບາດຂອງເພດຍິງ ບົດບາດຂອງເພດຊາຍ
ທຳມະຊາດສ້າງມາ	ສັງຄົມກຳນົດໃຫ້
ບໍ່ສາມາດປ່ຽນແປງໄດ້	ປ່ຽນແປງ ຫຼື ປັບປ່ຽນໄດ້
ບໍ່ເທົ່າທຽມກັນ	ເທົ່າທຽມກັນ
ຈຳແນກໄດ້ງ່າຍ	ເຊື່ອມສານກັນໄດ້
ບໍ່ສາມາດປ່ຽນແທນໄດ້	ສາມາດປ່ຽນແທນກັນໄດ້



# ບົດບາດ ຍິງ-ຊາຍ ແມ່ນ ສັງຄົມ ກຳນົດຂຶ້ນ

- ບົດບາດ ຍິງ-ຊາຍ
- ແມ່ນ ຮີດຄອງ, ປະເພນີ, ວັດທະນະທຳ, ຄອບຄົວ, ສັງຄົມ ຂອງທ້ອງຖິ່ນ ນັ້ນ ບ່ອນນັ້ນ ໄດ້ກຳນົດມາ ແລະ ເຊື່ອຖື ປະຕິບັດ ສືບຕໍ່ກັນມາ ຈົນກາຍ ມາເປັນບົດບາດ ແລະ ຄວາມຮັບຜິດຊອບຂອງເພດຊາຍ ຂອງເພດຍິງ
- ເວົ້າລວມແລ້ວ ແມ່ນ ສັງຄົມນັ້ນໆ ທີ່ບົ່ງບອກວ່າ ນີ້ແມ່ນບົດບາດ, ໜ້າ ທີ່, ກິດຈະກຳ, ຄວາມຮັບຜິດຊອບ ຂອງຜູ້ຊາຍ ຫຼື ຂອງແມ່ຍິງ ແລະ ມັນ ຍັງມີຄວາມແຕກຕ່າງໃນແຕ່ລະ ໄວອາຍຸອີກດ້ວຍ.
- ບົດບາດຍິງ-ຊາຍ ມີຄວາມແຕກຕ່າງກັນ ຢ່າງໃນແຕ່ລະແຫ່ງຫີນໃນໂລກນີ້
- ບົດບາດຍິງ-ຊາຍ ສາມາດປ່ຽນແປງ, ແຕ່ກຶງກັນຂ້າມ ເພດຍິງ ແລະ ເພດ ຊາຍ ບໍ່ສາມາດປ່ຽນແປງໄດ້ ເພາະມັນເປັນມາຕາມທຳມະຊາດ ຫຼື ຕັ້ງແຕ່ ເກີດແລ້ວ

# ບົດບາດຍິງ-ຊາຍ ມີຄວາມສໍາຄັນຕໍ່ ກັບ ສຸຂະພາບທາງເພດ



- ບົດບາດ ຂອງຄົນທຸກເພດໃນສັງຄົມ ຕ້ອງເທົ່າທຽມກັນ, ບໍ່ເອົາ  
ປຽບເພດໃດ ເພດໜຶ່ງ
- ໃນສັງຄົມປັດຈຸບັນ ສະເພາະໃນບັນດາປະເທດທີ່ກໍາລັງພັດທະນາ  
ແລະ ໃນທ້ອງຖິ່ນທີ່ຫ່າງໄກຄວາມຈະເລີນ ຄວາມເຊື່ອ, ຮິດຄອງ  
ປະເພນີ ແລະ ວັດທະນະທໍາ ຍັງຈໍາກັດ ບົດບາດຂອງເພດຍິງ
- ເພດຍິງຈຶ່ງ ຖືກເອົາລັດເອົາປຽບ ທຸກດ້ານ ໂດຍສະເພາະດ້ານເພດ  
ສໍາພັນ ແລະ ຮ້າຍແຮງແມ່ນເມື່ອເວລາທີ່ຍັງເປັນເດັກຍິງ
- ບົດບາດທາງເພດຍິງ-ຊາຍ ສາມາດປ່ຽນແປງໄດ້ ຖ້າວ່າເຂົາເຈົ້າ  
ເຂົ້າໃຈ ແລະ ເຫັນດີນໍາກັນວ່າ ສິ່ງທີ່ເຂົາເຈົ້າພົວພັນກັນ, ປະຕິບັດ  
ຮ່ວມກັນ ຫຼື ມີກິດຈະກຳນໍາກັນ ນັ້ນຫາກບໍ່ມີຄວາມຍຸຕິທໍາຕໍ່ຝ່າຍ  
ໃດຝ່າຍໜຶ່ງ



# ບົດບາດຂອງແມ່ຍິງ ລວມທັງເດັກຍິງ ຄວນໄດ້ຮັບການປັບປຸງ ຫຼື ປ່ຽນແປງ

- ແມ່ຍິງ ຄວນມີສິດທິ ໃນການຕັດສິນໃຈ ດ້ານການມີເພດສໍາພັນ ຂອງຕົນເອງ, ການແຕ່ງງານ ແລະ ການຖືພາ.
- ແມ່ຍິງ ແລະ ຜູ້ຊາຍ ຄວນມີການພົວພັນທີ່ເທົ່າທຽມກັນ ແລະ ນັບຖືເຊິ່ງກັນແລະກັນ
- ແມ່ຍິງ ແລະ ຜູ້ຊາຍ ແມ່ນມີສິດທິເທົ່າທຽມກັນ ໃນການໄດ້ຮັບຂໍ້ມູນ ຂ່າວສານ ດ້ານສຸຂະພາບທາງເພດ ແລະ ການຈະເລີນພັນ
- ຄວາມສຸກທາງເພດ ແມ່ນ ຈະມີຂຶ້ນໄດ້ ກໍຕໍ່ເມື່ອ ຄູ່ຮ່ວມເພດທັງສອງ ມີຄວາມພໍໃຈທາງດ້ານຮ່າງກາຍ ແລະ ຈິດໃຈ ລວມທັງມີຄວາມໝັ້ນໃຈ ໃນຄວາມປອດໄພ



# បົດທີ 9 (25 នាທີ)

## ເພດສຳພັນທີ່ປອດໄພ



# ບາງຂໍ້ມູນທີ່ຄວນຮູ້

- ❖ ການສຳຫຼວດ LSIS, 2012 ກ່ຽວກັບ ພຶດຕິກຳທາງເພດ (ມີເພດສຳພັນ ໃນ 12 ເດືອນ ກ່ອນການສຳຫຼວດ) ຊື່ບອກວ່າ:
  - ✓ ໄວລຸ້ນຊາຍ (15-19 ປີ) ມີເພດສຳພັນ 20.8
  - ✓ ໄວລຸ້ນຍິງ (15-19 ປີ) ມີເພດສຳພັນ 26.8%
  - ✓ ໄວໜຸ່ມ (20-24 ປີ) ທັງຍິງ ຊາຍ ມີເພດສຳພັນ 70%
  
- ❖ ໄວໜຸ່ມລາວ ມີເພດສຳພັນທີ່ສ່ຽງ (ບໍ່ໃຊ້ຖົງຢາງອະນາໄມ ແລະ ມີຄູ່ຮ່ວມເພດ ຫຼາຍຄົນ) ພ້ອມທັງມີປັດໃຈສ່ຽງກ່ຽວຂ້ອງກັບການມີເພດສຳພັນ ຄື ການດື່ມ ເຫຼົ້າ ແລະ ຢາເສບຕິດ:
  - ໃນຕົວແທນ 913 ໄວໜຸ່ມຊາຍ 16-19 ປີ
  - ✓ 55.7% ມີເພດສຳພັນໃນ 6 ເດືອນຜ່ານມາ
  - ✓ 51.7% ບໍ່ໃຊ້ຖົງຢາງເວລາມີເພດສຳພັນ
  - ✓ 44.1% ມີຄູ່ຮ່ວມເພດຫຼາຍຄົນ



# ບັນຫາດ້ານສຸຂະພາບການຈະເລີນຜັນ/ການ ວາງແຜນຄອບຄົວ ຂອງໄວໜຸ່ມ

- ທ່າອ່ຽງການມີເພດສໍາຜັນໄວຂຶ້ນ
- ມີການແຕ່ງງານໃນເວລາອາຍຸຍັງນ້ອຍ
- ອັດຕາການຖີ້ພາໃນໄວໜຸ່ມ ສູງ
- ອັດຕາການເກີດລູກໃນໄວລຸ້ນ/ໄວໜຸ່ມ ສູງ
- ອັດຕາການການໃຊ້ວິທີຄຸມກໍານົດຕໍ່າ ໃນໄວໜຸ່ມ
- ການຖີ້ພາແບບບໍ່ໄດ້ຕັ້ງໃຈ
- ການຫລຸລູກ ແບບບໍ່ປອດໄພ



# ມີເພດສໍາພັນທີ່ປອດໄພ ແມ່ນແນວໃດ?

- ມີເພດສໍາພັນ ທີ່ປອດໄພ ແມ່ນ ການມີເພດສໍາພັນ ທີ່ມີການປ້ອງກັນຕົນເອງ ແລະ ຄູ່ຂອງຕົນ ບໍ່ໃຫ້ໄດ້ຮັບອັນຕະລາຍດ້ານສຸຂະພາບ ຊຶ່ງສ່ວນໃຫຍ່ ໃນໄວລຸ້ນ ແມ່ນ:
  1. ພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສໍາພັນ (ພຕພ)
  2. ການຖືພາ ທີ່ບໍ່ຕັ້ງໃຈ
- ສະນັ້ນ ເວລາຈະມີເພດສໍາພັນ ທຸກຄັ້ງ ຕ້ອງໝັ້ນໃຈ ວ່າ ຕົນເອງ ແລະ ຄູ່ຂອງຕົນ ໄດ້ຮັບການປົກປ້ອງດີແລ້ວ
- ເໝາະສົມທີ່ສຸດ ສໍາລັບການມີເພດສໍາພັນທີ່ປອດໄພ ໃນໄວລຸ້ນ ແມ່ນ ການນໍາໃຊ້ຖົງຢາງອານະໄມ
- ຖົງຢາງອານະໄມ ແມ່ນ ຊອກຫາໄດ້ງ່າຍ ແລະ ມີຢູ່ທົ່ວໄປ





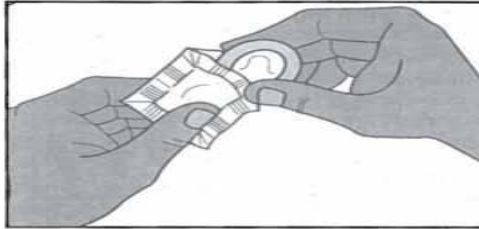
# ໄວລຸ້ນ ທີ່ມີກິດຈະກຳທາງເພດ ເປັນປະຈຳ

ຕ້ອງຝຶກ ເປັນນິໃສ ຄື:

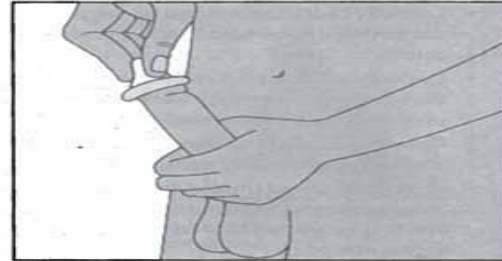
- ກ່ອນອື່ນ ຢ່າມີ ອະຄະຕິ ກັບຖົງຢາງອານະໄມ
- ມີຖົງຢາງອານະໄມໄວ້ຕິດຕົວ ຫຼື ໄກ້ຕົວ ເພື່ອຕ້ອງການໃຊ້
- ບໍ່ຕ້ອງອາຍ ເມື່ອມີຄົນພົບເຫັນວ່າມີ ຖົງຢາງອານະໄມຢູ່ນຳ ໃຫ້  
ບອກຢ່າງຈິງຈັງ ວ່າເອົາໄວ້ເພື່ອປ້ອງກັນ
- ຕ້ອງ ບໍ່ຍອມເຜີຕົວ ຫາກຖືກ ຄູ່ຮ່ວມເພດ ຍິ້ວເຍົ້າບໍ່ໃຫ້ໃຊ້ຖົງ  
ຢາງອານະໄມ
- ຝຶກການນຳໃຊ້ຖົງຢາງອານະໄມ ໃຫ້ຖືກຕ້ອງ ທຸກຂັ້ນຕອນ  
ແບບຊຳນານ ຝຶກນຳກຸ່ມໝູ່ເພື່ອນ ຫຼື ດ້ວຍຕົນເອງ, ຫຼື ເວລາ  
ມີການອົບຮົມ

# ວິທີການນຳໃຊ້ຖົງຢາງອາໄນະໄມ ທີ່ຖືກຕ້ອງ

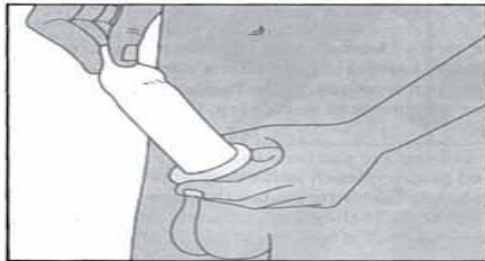
## How to use a male condom



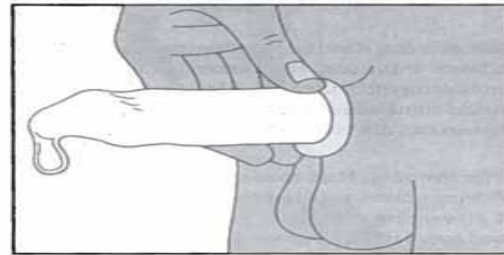
1. Open the packet carefully. Do not use anything sharp like a knife or nails. Ensure that the part to be unrolled is on the outside.



2. Pinch the tip of the condom. Place it on the hard penis.



3. Unroll the condom all the way to the base of the penis.



4. After ejaculation, hold the condom at the base of the penis so it does not slip off.



5. While still holding the base, pull off the condom gently so as not to spill the contents.



6. Wrap condom in tissue paper and throw it away in a latrine or somewhere out of reach of children. Never flush a condom down the toilet.



# ບົດທີ 10 (85 ນາທີ )

## ທັກສະຊີວິດ 3 ຢ່າງ ທີ່ຊ່ວຍໃຫ້ໄວລຸ້ນ ຫຼີກເວັ້ນຈາກຄວາມສ່ຽງຕໍ່ສຸຂະພາບ:

1. ທັກສະ ການຕັດສິນໃຈ (ການປະຕິເສດ)
2. ທັກສະ ການຕໍ່ລອງ
3. ທັກສະ ການປ້ອງກັນຕົວເອງໃນສະຖານະການທີ່ສ່ຽງ



# 1. ທັກສະ ການຕັດສິນໃຈ

⇒ ໄວລຸ້ນ

- ບໍ່ຄວນໃຫ້ມີອຳນາດໃດມາບັງຄັບ ຫຼື ປ່ຽນແປງຄວາມຄິດຂອງເຮົາ
- ບໍ່ໃຫ້ຖືເອົາຄວາມກົດດັນຈາກກຸ່ມໝູ່ເພື່ອນ ມາເປັນສິ່ງຕັດສິນ
- ໃຫ້ຄິດໄຕ່ຕອງ ເຖິງຜົນສະທ້ອນ ຂອງພຶດຕິກຳ ຫຼື ກິດຈະກຳນັ້ນໆ ວ່າ ມີຜົນດີ ແລະ ຜົນເສັຍ? ຄວາມຮຸນແຮງ? ອັນຕະລາຍ?
- ຖ້າໄວລຸ້ນ ມີຂໍ້ມູນ ທີ່ຊັດເຈນ ໂດຍສະເພາະ ກ່ຽວກັບ ສຸຂະພາບທາງເພດ ແລະ ການຈະເລີນພັນ ໄວລຸ້ນຈະມີຄວາມໝັ້ນໃຈສູງ ແລະ ກ້າຕັດສິນໃຈ ກ່ຽວກັບ ເລື່ອງ ເພດສຳພັນຂອງຕົນເອງ
- ເມື່ອກໍລະນີ ມີການຍົວຍູ່ໃຫ້ມີເພດສຳພັນ ຕ້ອງ ຕັດສິນໃຈໂລດ ແຕ່ຫົວຫົວວ່າ ຈະມີ ຫຼື ບໍ່ມີ (Yes ຫຼື No) ບໍ່ໃຫ້ຄຸມເຄືອ ສອງຈິດ ສອງໃຈ
- ຄຳຕອບຕ້ອງຊັດເຈນ ບໍ່ໃຫ້ ສະຖິກສະຖານ



ໃຫ້ຕົວຢ່າງ 3- 4 ກໍລະນີ:



## 2. ທັກສະ ການຕໍ່ລອງ

⇒ ໃຫ້ຕົວຢ່າງ 3- 4 ກໍລະນີ:



# 3. ທັກສະ ການປ້ອງກັນຕົວເອງ ໃນສະຖານະການທີ່ສ່ຽງ



ໃຫ້ຕົວຢ່າງ 3- 4 ກໍລະນີ:



# ບົດທີ 11 (190 ນາທີ )

- ທັກສະ ໃນການສື່ສານ 85 ນາທີ
- ທັກສະ ການໃຫ້ຄໍາປຶກສາ 105 ນາທີ  
(ໃນລະດັບໃດໜຶ່ງ)



# ທັກສະ ການສື່ສານ

- ☆ ອາສາສະໝັກເພື່ອນຊ່ວຍເພື່ອ ແມ່ນ ຜູ້ໃຫ້ຂໍ້ມູນຂ່າວສານ ດ້ານສຸຂະພາບແກ່ໄວໜຸ່ມ ສະນັ້ນຕ້ອງມີທັກສະການສື່ສານ ທີ່ມີປະສິດທິພາບ ລະດັບໃດໜຶ່ງ.
  - ກິລິຍາທ່າທາງສຸພາບ, ໜ້າເຊື່ອຖື, ບໍ່ອໍ້ແອ້
  - ການສື່ສານ ສອງທາງ - ໃຊ້ຄໍາຖາມຕໍ່ຜູ້ຟັງ ເປັນໄລຍະ
  - ເວົ້າສຽງດັງ, ຊັດເຈນ
  - ຂຽນໃຫ້ອ່ານອອກ ສະອາດ ຈະແຈ້ງ
  - ເນື້ອໃນຈະແຈ້ງ ບໍ່ຄຸມເຄືອ ຖືກຫຼັກວິຊາການ (ມີບ່ອນອີງ)
  - ຕັ້ງໃຈຟັງ ແລະ ມີການສະທ້ອນກັບ
  - ຮູ້ນໍາໃຊ້ສື່ ແລະ ອຸປະກອນສຸຂະສືກສາບາງຢ່າງທີ່ກ່ຽວຂ້ອງ





# ທັກສະ ການໃຫ້ຄໍາປຶກສາ

↳ ຈຸດປະສົງຂອງການໃຫ້ຄໍາປຶກສາ ຂອງ ພຸຊພ ແມ່ນ ເພື່ອ ໃຫ້ຄໍາແນະນໍາ ທີ່ເປັນປະໂຫຍດ ແກ່ ຜູ້ຮັບຄໍາປຶກສາ ກໍ່ຄື ໝູ່ເພື່ອນ ຄົນໄກ້ຊິດເຮົາ ເມື່ອເວລາມີບັນຫາ ແນໃສ່ ບັນຫາດ້ານສຸຂະພາບຂອງໄວລຸ້ນ

↳ ພຸຊພ ຕ້ອງໄດ້ຝຶກ ບາງທັກສະ ຊຶ່ງມັນແມ່ນທັກສະການສື່ສານ ນັ້ນເອງ ແຕ່ໝູນໃຊ້ດ້ວຍຄວາມຊໍານານ ເຊັ່ນ:

1. ການຟັງຢ່າງຕັ້ງໃຈ
2. ການໃຊ້ພາສາກາຍ
3. ການສື່ສານແບບໃຫ້ກໍາລັງໃຈ
4. ຕັ້ງຄໍາຖາມ ດ້ວຍຄໍາຖາມເປີດ,
5. ເວົ້າຊໍ້າຄືນ ເພື່ອຢືນຢັນ ຂໍ້ມູນນັ້ນຖືກຕ້ອງ
6. ສະທ້ອນຄືນ ແບບສ້າງສັນ



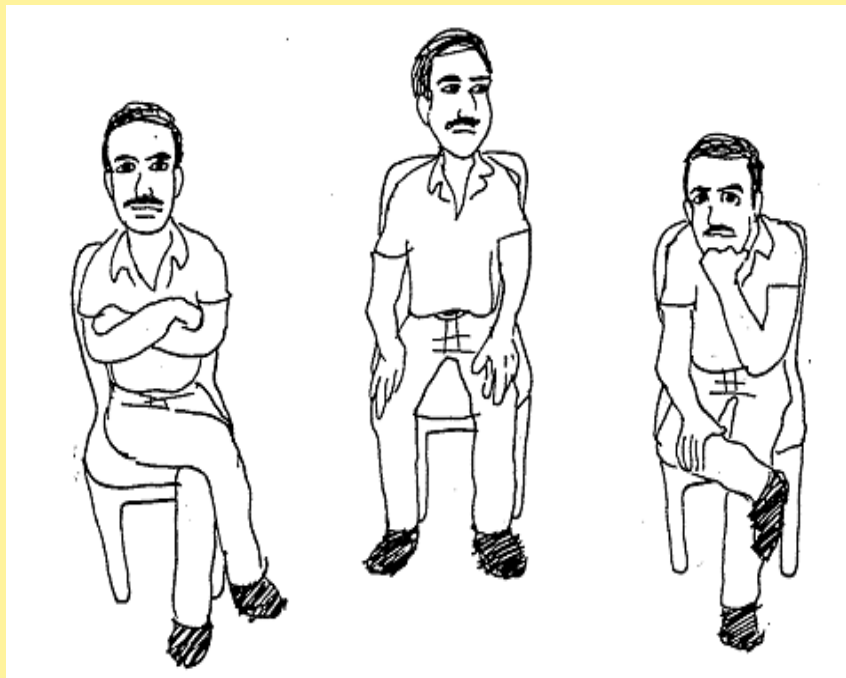
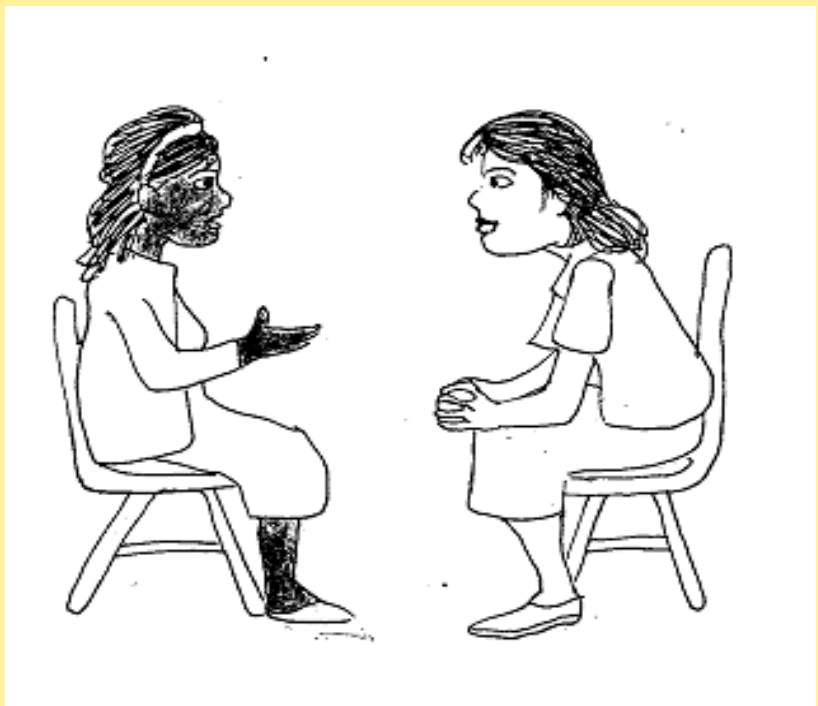
# 1. ການຝັງຢ່າງຕັ້ງໃຈ

- ການຝັງດ້ວຍຄວາມຕັ້ງໃຈ ແມ່ນການຝັງ ເພື່ອສື່ສານ ໃຫ້ມີຄວາມເຂົ້າໃຈ (ບັນຫາ), ເຫັນໃຈ ແລະ ສົນໃຈ ໃນການແກ້ໄຂ.
- ▶ ແນະນຳ
  - ຄັດເລືອກເວລາ ແລະ ສະຖານທີ່ ສຳລັບການສື່ສານ ດ້ວຍຄວາມລະມັດລະວັງ (ຄວາມເປັນສ່ວນຕົວ)
  - ມີທ່າທາງເປີດເຜີຍ ຕໍ່ກັບຜູ້ທີ່ທ່ານສື່ສານ
  - ເຮັດໃຫ້ຜູ້ມາຮັບຄຳປຶກສາ ຮູ້ສຶກວ່າຕົນເອງມີຄວາມສຳຄັນ (ຕາຈ້ອງຕາ, ສຳລວມ, ຄົ້ນຄິດໄປນຳ)
  - ການຝັງຢ່າງຕັ້ງໃຈຢ່າງດຽວ ບໍ່ອາດສື່ສານໄດ້ ຕ້ອງໄດ້ນຳໃຊ້ທັກສະອື່ນໆໄປພ້ອມກັນ
  - ສະນັ້ນຮຽກຮ້ອງໃຫ້ ຝຶກທັກສະອື່ນໄປຢ່າງຄ່ອງແຄ້ວ



## 2. ພາສາທາງກາຍ

- ພາສາທາງກາຍ ລວມມີການວາງທ່າຂອງລຳຕົວ, ຕໍາແໜ່ງຂອງພາກສ່ວນຕ່າງໆຂອງຮ່າງກາຍ (ແຂນ, ຂາ, ຕາ), ທ່າທາງ, ໄລຍະຫ່າງ ແລະ ບ່ອນນັ່ງ.
- ຜູ້ຝັງຢ່າງຕັ້ງໃຈໃຊ້ພາສາກາຍທີ່ດີ ເພື່ອບົ່ງບອກເຖິງຄວາມເຄົາລົບ, ຄວາມສົນໃຈ ແລະ ຄວາມເຫັນໃຈ.





### 3. ການໃຫ້ກຳລັງໃຈດ້ວຍ ການໃຊ້ຄຳເວົ້າ ແລະ ບໍ່ໃຊ້ຄຳເວົ້າ

- ▶ ຈຸດປະສົງເພື່ອໃຫ້ຜູ້ທີ່ກຳລັງເວົ້າ ສືບຕໍ່ເວົ້າ.
- ຕົວຢ່າງບາງຄຳເວົ້າທີ່ສະແດງເຖິງການໃຫ້ກຳລັງໃຈ:
  - ✓ ຂ້ອຍເຂົ້າໃຈ
  - ✓ ຂ້ອຍເຄີຍພົບແບບນີ້ຄືກັນ
  - ✓ ແຈ່ມແຈ້ງດີ
- ຕົວຢ່າງການໃຫ້ກຳລັງໃຈທີ່ບໍ່ໃຊ້ຄຳເວົ້າ:
  - ✓ ການງົກຫົວ
  - ✓ ການຍິ້ມ
  - ✓ ການເອນຕົວໄປຂ້າງໜ້າ
  - ✓ ການຈັບ/ບີບ ມື,ແຂນ,ປ່າ ເບົາໆ



# 4. ການຕັ້ງຄໍາຖາມ

- ນອກຈາກເປັນຜູ້ຟັງທີ່ດີ ແລະ ຜູ້ຊ່າງສັງເກດແລ້ວ ຜູ້ໃຫ້ຄໍາປຶກສາທີ່ດີ ຄວນມີຄວາມສາມາດຕັ້ງຄໍາຖາມທີ່ຖືກຕ້ອງ ໃນ ເວລາ ແລະ ໂອກາດທີ່ເໝາະສົມ.
- ໃນການສົນທະນາ, ຕ້ອງໃຫ້ເວລາແກ່ຕົນເອງເພື່ອຄົ້ນຄິດ, ທົບທວນ, ຄົ້ນພົບ ແລະ ຮຽນຮູ້ດ້ວຍຕົນເອງ ຜ່ານການກະຕຸ້ນຄວາມຄິດດ້ວຍການຕັ້ງຄໍາຖາມ.



# ❖ ຄວນໃຊ້ ຄໍາຖາມປາຍເປີດ

- ຄໍາຖາມປາຍເປີດ ແມ່ນຄໍາຖາມຕ່າງໆທີ່ບໍ່ສາມາດໃຫ້ຄໍາຕອບດ້ວຍຄໍາວ່າ ແມ່ນ ຫລື ບໍ່ແມ່ນ. ຄໍາຖາມເຫລົ່ານີ້ຕາມທໍາມະດາແລ້ວ ຈະເລີ່ມຕົ້ນດ້ວຍຄໍາວ່າ: ເປັນຫຍັງ, ເປັນແນວໃດ, ເຫດຜົນອັນໃດ, ແບບໃດ, ດ້ວຍວິທີໃດ ແລະ ເຮັດແນວໃດ.
- ສ່ວນຄໍາຖາມປິດ ແມ່ນຄໍາຖາມຕ່າງໆທີ່ສາມາດຕອບໄດ້ດ້ວຍຄໍາວ່າ ແມ່ນ ຫລື ບໍ່ແມ່ນ, ຫຼື ຕອບສັ້ນໆ ເຈາະຈົງ ເປັນ ຈໍານວນ, ຊື່, ຕົວເລກ, ສີ, ສິ່ງຂອງ, ....



# 5. ການເວົ້າຊໍ້າຄົນ

- ແມ່ນການໃຊ້ຄໍາເວົ້າອື່ນ ເພື່ອເວົ້າຊໍ້າຄົນສິ່ງທີ່ໄດ້ຍິນ ເພື່ອສະແດງເຖິງຄວາມຕັ້ງໃຈຟັງ ແລະ ເພື່ອເປັນກໍາລັງໃຈໃຫ້ເຂົາເຈົ້າສືບຕໍ່ເວົ້າ, ແລະ ເພື່ອທວນຄືນສິ່ງທີ່ຕົນເອງ (ຜູ້ໃຫ້ຄໍາປຶກສາ) ເຂົ້າໃຈ ວ່າມັນກົງກັບ ສິ່ງທີ່ຜູ້ມາຮັບຄໍາປຶກສາເລົ່າໃຫ້ຟັງ.



## 6. ການສະໜັບສະໜູນຄົນແບບສ້າງສັນ

- ຜູ້ໃຫ້ຄໍາປຶກສາ ຕ້ອງໃຫ້ຄໍາເຫັນສະໜັບສະໜູນຄົນທີ່ດີ ຫຼື ແບບສ້າງສັນ ແກ່ຜູ້ຮັບຄໍາປຶກສາ ເມື່ອລາວ ໄດ້ມີການປະຕິບັດ ແກ້ໄຂບັນຫາ ຂອງລາວໄປໃນທາງທີ່ຖືກຕ້ອງ ແລະ ມີຜົນດີຕໍ່ລາວ
- ຄໍາຍ້ອງຍໍຊົມເຊີຍ ແມ່ນຈະເຮັດໃຫ້ຜູ້ມາຮັບຄໍາປຶກສາ ມີກໍາລັງໃຈ ສືບຕໍ່ປະຕິບັດຕາມການຕັດສິນໃຈຂອງລາວໃນການແກ້ໄຂບັນຫາ ແລະ ຈະປ່ຽນແປງ ແກ້ໄຂໃນສິ່ງທີ່ຜິດພາດ ຜ່ານມາ
- ຜູ້ໃຫ້ຄໍາປຶກສາ ຕ້ອງເຂົ້າໃຈວ່າ ໜ້າທີ່ຂອງຕົນ ແມ່ນເພື່ອຊ່ວຍ ເຫລືອ ຜູ້ຮັບຄໍາປຶກສາໃຫ້ມີທາງອອກ
- ການສະໜັບສະໜູນກັບ ແມ່ນຮັບປະກັນການສື່ສານແບບສອງທາງ.





# ຂອງແຖມ

- ລັກສະນະພິເສດຂອງຜູ້ໃຫ້ຄໍາແນະນໍາຕ້ອງ:  
ຈິງໃຈ, ຊື່ສັດ, ໃຫ້ກຽດ, ບໍ່ຕັດສິນ, ຮັບຮູ້  
ຄວາມຮູ້ສຶກຂອງຄົນອື່ນ
- ແລະ ສໍາຄັນທີ່ສຸດແມ່ນ:  
ຕ້ອງຮັກສາຄວາມລັບ ຂອງຜູ້ມາຮັບຄໍາແນະນໍາ



# ຂອບໃຈ

## ການຕັ້ງໃຈຝັງທີ່ນ່າຮັກ