



# การคุ้มครองเด็ก จากการทารุณกรรม

คู่มือวิทยากรในการให้ความรู้แก่เด็กและเยาวชน



## การคุ้มครองเด็กจากการทารุณกรรม

คู่มือวิทยากรในการให้ความรู้แก่เด็กและเยาวชน

ISBN: 978-616-92127-0-6

ลิขสิทธิ์ © พ.ศ. 2557 มูลนิธิศุภนิมิตแห่งประเทศไทย

การคัดลอกข้อความหรือนำข้อมูลจากเอกสารนี้ไปอ้างอิงหรือปรับใช้ ขอให้ระบุแหล่งที่มาจากศุภนิมิตให้ชัดเจนด้วยเอกสารฉบับอิเล็กทรอนิกส์สามารถดาวน์โหลดได้จาก <http://www.childsafetourism.org> หรือ <http://wvi.org/asiapacific/childsafetourism> กรุณาส่งคำถามหรือความคิดเห็นของท่านไปที่ [childsafetourism@wvi.org](mailto:childsafetourism@wvi.org)

ศุภนิมิตเป็นเจ้าของลิขสิทธิ์ภาพทั้งหมดในเล่ม

ภาพปกโดย Jay Mijares

ภาพเด็ก ๆ ที่นำมาใช้ในเอกสารนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อใช้ประกอบคำอธิบายเท่านั้น และเพื่อเป็นความรู้ของโครงการเสาหลักป้องกันเด็กปฐมวัย มิใช่เป็นการแสดงว่าเด็กเหล่านี้เป็นเหยื่อของการทารุณกรรมทางเพศแต่อย่างไร ศุภนิมิตยึดมั่นปฏิบัติตามมาตรฐานการคุ้มครองเด็กในการถ่ายภาพเด็ก ๆ

ออกแบบโดย อินิส คอมมิวนิเคชั่น (Inis Communication) และ

จัดเรียงเรียงเอกสารภาษาไทยโดย เอกโค้ คอมมิวนิเคชั่นส์ (EQHO Communications Ltd)

ภาพประกอบโดย โฮเซ เอ็นซินาส (Jose Encinas)

โครงการเสาหลักป้องกันเด็กปฐมวัยเป็นโครงการที่ริเริ่มโดยรัฐบาลออสเตรเลียเพื่อคุ้มครองเด็กจากการทารุณกรรมทางเพศในธุรกิจการท่องเที่ยวภายในประเทศกัมพูชา ลาว ไทย และเวียดนาม (พ.ศ. 2554-2557)



# การคุ้มครองเด็ก จากการทารุณกรรม

คู่มือวิทยากรในการให้ความรู้แก่เด็กและเยาวชน

# กิตติกรรมประกาศ

การพัฒนาปรับปรุงคู่มือวิทยากรฉบับนี้ดำเนินการโดยคุณอาร์ติ คาปูร์ (Ms. Aarti Kapoor) ผู้จัดการโครงการระดับภูมิภาค และคุณอาฟรูซ คาเวียณี จอห์นสัน (Ms. Afrooz Kaviani Johnson) ผู้อำนวยการฝ่ายวิชาการ โครงการเสาหลักป้องกันเด็กปฐมวัย เป็นโครงการที่ประสานงานกับบุคคลและองค์กรหลากหลายสาขา ซึ่งคู่มือวิทยากรที่ใช้ในการฝึกอบรมครั้งนี้ประกอบด้วยข้อมูลและแนวคิดจากกรมการศึกษารัฐนิวเซาท์เวลส์ ประเทศออสเตรเลีย สำนักงานผู้อำนวยการสวัสดิการนักเรียน (1997) การศึกษาเรื่องการคุ้มครองเด็ก: เอกสารหลักสูตรการสอนและเรียนรู้เพื่อการพัฒนาส่วนบุคคล การพัฒนาสุขภาพ และพลศึกษา และข้อมูลซึ่งเป็นข้อคิดเห็นจากเจ้าหน้าที่ศุภนิมิตและองค์กรเครือข่าย

ขอขอบคุณคุณพอลลีน ไฮด์ (Ms. Pauline Hyde) ที่ปรึกษาโครงการ ในการตรวจสอบข้อมูลและการให้คำแนะนำที่เป็นประโยชน์อย่างยิ่งในการจัดทำคู่มือวิทยากรฉบับแรกเมื่อปี พ.ศ. 2555 นอกจากนี้ยังใคร่ขอขอบคุณ คุณเฉลิมรัตน์ ชัยประเสริฐ (Mr. Chalermrat Chaiprasert) คุณจินดา แพง (Mr. Chanda Phang) คุณจันสมร บัวคำวงษา (Mr. Chansamone Bouakhmongsa) และคุณนิวเย็น คานฮอย (Mr. Nguyen Khanh Hoi) ผู้ประสานงานระดับประเทศของโครงการเสาหลักป้องกันเด็กปฐมวัยในประเทศไทย กัมพูชา ลาว และเวียดนามตามลำดับ ที่ได้ให้คำแนะนำในการทดลองนำร่องเพื่อปรับเนื้อหาและรูปแบบของคู่มือให้เข้ากับบริบทของแต่ละประเทศ ตลอดช่วงปี พ.ศ. 2555-2557 อีกทั้งขอขอบคุณสำหรับข้อคิดเห็นอันมีค่าทั้งจากเจ้าหน้าที่องค์กรศุภนิมิตสากล คือ คุณคริสทีน มิคายลิดิ (Ms. Kristine Mikhailidi) ผู้เชี่ยวชาญโครงการป้องกันเด็ก และคุณลีเน เดเคดท์ (Ms. Leen Decadt) ที่ปรึกษาด้านการป้องกันเด็ก รวมทั้งเจ้าหน้าที่จากองค์กรเครือข่ายในภาคสนามที่ได้นำคู่มือนี้ไปใช้ในเบื้องต้น ขอขอบคุณคุณเวริตี้ โควาล (Ms. Verity Kowal) เจ้าหน้าที่การสื่อสารของโครงการเสาหลักป้องกันเด็กปฐมวัยที่ทำการรวบรวมข้อมูลขั้นสุดท้ายจากการประชุมแลกเปลี่ยนความคิดเห็นเพื่อการจัดพิมพ์คู่มือฉบับนี้ในปี 2557 ท้ายที่สุดขอขอบคุณคุณพัชรา แสงวิชัย ในการแปลภาษาอังกฤษเป็นภาษาไทย และคุณกันทิตา เซดล่า ที่ช่วยพิสูจน์อักษรและเรียบเรียงเนื้อหาให้เข้ากับบริบทของประเทศไทย

# สารบัญ

คำนำ	ii
ความเป็นมา	iv
วัตถุประสงค์ของคู่มือ	v
การใช้คู่มือ	vi
ส่วนที่ 1 ชั้นเริ่มต้น (เตรียมการก่อนการฝึกอบรม)	1
คุณสมบัติของวิทยากร	3
กลุ่มเป้าหมายในการฝึกอบรม	4
ผลลัพธ์ที่คาดหวังจากการเรียนรู้	5
การขอคำยินยอมเพื่อให้เด็กและเยาวชนเข้าร่วมในการฝึกอบรม	6
บทบาทของพ่อแม่ ผู้ดูแลเด็ก ครอบครัวและชุมชน	6
ข้อควรระวังในการทำงานกับเด็กและเยาวชน	7
สิ่งที่วิทยากรควรคำนึงถึงในการจัดฝึกอบรม	13
ส่วนที่ 2 แผนการฝึกอบรม	17
โครงสร้างหัวข้อการฝึกอบรมสำหรับครึ่งวัน	19
ผู้เข้าอบรมกลุ่มอายุ 5-7 ปี	21
ผู้เข้าอบรมกลุ่มอายุ 8-10 ปี	39
ผู้เข้าอบรมกลุ่มอายุ 11-17 ปี	67
ส่วนที่ 3 ภาคผนวก	95
ภาคผนวก 1: ตัวอย่างจดหมายการมีส่วนร่วมโดยสมัครใจ	97
ภาคผนวก 2: บัตรข้อมูลให้ผู้เข้าอบรมนำกลับบ้าน	100
ภาคผนวก 3: เกมละลายพฤติกรรมและสร้างความไว้วางใจ	109
ภาคผนวก 4: เกมกระตุ้นพลังงาน	111
ภาคผนวก 5: โครงสร้างร่างกายเด็กหญิงและชาย	113
ภาคผนวก 6: ความรู้สึกสามารถเปลี่ยนได้ – สถานการณ์จำลอง	114
ภาคผนวก 7: สัมผัสได้หรือการทารุณกรรมทางเพศ – สถานการณ์จำลอง	117
ภาคผนวก 8: ไบประเมินตนเอง	119
ภาคผนวก 9: สถานการณ์จำลองเกี่ยวกับความลับ	120
ภาคผนวก 10: แบบประเมินผลการฝึกอบรม	122
ภาคผนวก 11: แบบฝึกหัดการระบุพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม	123
ภาคผนวก 12: แบบฝึกหัดการระบุสัญญาณเตือน	124
ภาคผนวก 13: แบบฝึกหัดการประเมินสถานการณ์	127
ภาคผนวก 14: รายงานผลการฝึกอบรมของวิทยากร	129

# คำนำ



การท่องเที่ยวของประเทศไทยมีการเติบโตสูงอย่างต่อเนื่อง มีจำนวนนักท่องเที่ยวมากถึง 22.3 ล้านคนจากทั่วโลกเดินทางเข้ามาในปี 2556 เทียบเท่ากับจำนวนนักท่องเที่ยวที่สูงขึ้นจากปี 2555 ถึง 27.5% การพัฒนาด้านการท่องเที่ยวได้นำมาซึ่งโอกาสที่ดีมากมายแก่ประเทศไทยและชุมชนต่างๆ

ในขณะเดียวกันนั้นเป็นเรื่องที่น่าเศร้าที่เรายังเห็นการเชื่อมโยงกันระหว่างการท่องเที่ยวและการแสวงประโยชน์จากเด็ก ในประเทศไทยเราจะเห็นเด็กกลุ่มเสี่ยงและครอบครัวของเขาจำนวนมากที่เร่ร่อนในแหล่งท่องเที่ยวต่างๆ ทั้งเด็กหญิงและชายก็สามารถทำงานในธุรกิจที่สภาวะแวดล้อมไม่ปลอดภัยกับเด็ก ๆ เหล่านี้หาเงินเลี้ยงชีพจากการขายของที่ระลึกต่างๆ ให้แก่นักท่องเที่ยวหรือจัดรองเท้า โดยส่วนใหญ่แล้วเด็ก ๆ เหล่านี้จะไม่ได้ไปโรงเรียน ดังนั้นเด็ก ๆ กลุ่มนี้จึงมีความเสี่ยงสูงมากที่จะถูกทารุณกรรมทางร่างกาย ทางอารมณ์และทางเพศ

ในอนุภูมิภาคกลุ่มแม่น้ำโขงเด็กหญิงและชายตกเป็นเหยื่อของการถูกทารุณกรรมและแสวงประโยชน์ทางเพศ รวมถึงจากการเดินทางท่องเที่ยวด้วย ผู้กระทำทารุณกรรมทางเพศเด็กจะมีเป้าหมายไปยังเด็ก ๆ ที่ทำงานบนท้องถนนหรือสถานประกอบการที่ไม่เป็นทางการ โดยผู้กระทำทารุณกรรมอาจจะใช้วิธีอื่นเพื่อเข้าถึงตัวเด็กกลุ่มเสี่ยงเหล่านี้ โดยการเข้าไปทำงานในโรงเรียนหรือสถานสงเคราะห์เด็กต่างๆ

รัฐบาลออสเตรเลียได้สนับสนุนเงินทุนผ่านโครงการเสาหลักป้องกันเด็กปฐมวัย (Project Childhood: Prevention Pillar) เพื่อที่จะต่อสู้กับปัญหาการแสวงประโยชน์ในอนุภูมิภาคกลุ่มแม่น้ำโขงด้วยวงเงิน 7.5 ล้านดอลลาร์สหรัฐ (2554-2557) โครงการเสาหลักป้องกันเด็กปฐมวัยถือเป็นโครงการที่ดำเนินการต่อเนื่องมาจากโครงการป้องกันเด็กจากการทารุณกรรมอื่นๆ ที่รัฐบาลออสเตรเลียได้สนับสนุนมาก่อนหน้านี้แล้ว

โครงการเสาหลักป้องกันเด็กปฐมวัยเป็นการทำงานร่วมกันระหว่างศุนย์นิมิตและสำนักงานป้องกันยาเสพติดและปราบปรามอาชญากรรมแห่งสหประชาชาติเพื่อแก้ไขปัญหาอันร้ายแรงของการแสวงประโยชน์ทางเพศจากเด็กในการท่องเที่ยว โครงการนี้ได้ดำเนินงานอยู่ในประเทศกัมพูชา สาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาว ไทยและเวียดนามเช่นกัน โดยมีแนวทางการทำงานทั้งในเชิงป้องกันและปกป้องคุ้มครอง

ในประเทศไทย โครงการเสาหลักป้องกันเด็กปฐมวัยดำเนินการโดยมูลนิธิศุนย์นิมิตแห่งประเทศไทยได้ทำงานร่วมกันกับรัฐบาลและชุมชนเพื่อป้องกันทั้งเด็กชายและหญิงจากการมิให้ตกเป็นเหยื่อของการแสวงประโยชน์ทางเพศจากการเดินทางและการท่องเที่ยว โดยกระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬาได้ร่วมทำงานสำคัญนี้ในระดับประเทศและระดับจังหวัดได้อย่างมีประสิทธิภาพ

จากงานวิจัยของศุนย์นิมิตแสดงให้เห็นว่ายังมีช่องว่างอย่างมากในเรื่องความรู้และความเข้าใจในระดับท้องถิ่นในเรื่องการทารุณกรรมทางเพศเด็กและวิธีการว่าเกิดขึ้นได้อย่างไร เราเชื่อว่าผู้กระทำทารุณกรรมเด็กมักจะเอาเปรียบโดยใช้ช่องโหว่ในความรู้และการเข้าใจที่ผิด เพื่อเข้าถึงและกระทำทารุณกรรมเด็กหญิงและชาย จึงจำเป็นอย่างยิ่งที่คนในชุมชนต้องรับทราบข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับการทารุณกรรมทางเพศเด็กเพื่อป้องกัน

ปัญหาเหล่านี้ แม้แต่เด็กเล็กก็ยังสามารถเรียนรู้ที่จะวิธีป้องกันตัวเองจากการทารุณกรรมทางเพศได้ มันจึงเป็นสิ่งสำคัญที่เราจะต้องให้ข้อมูลที่ถูกต้องและเหมาะสมต่อการพัฒนาความรู้เกี่ยวกับการทารุณกรรมทางเพศแก่เด็ก

จากประสบการณ์การทำงานในประเทศต่างๆ แสดงให้เห็นว่าไม่เพียงแต่วิธีการเรียนรู้แบบนี้จะช่วยให้เด็กบอกได้ว่าสถานการณ์ใดบ้างที่ไม่ปลอดภัยและก็ป้องกันการทารุณกรรมได้ รวมทั้งวิธีการขอความช่วยเหลือ ยังช่วยให้เสริมสร้างความเข้มแข็งแก่เด็ก ๆ ในการป้องกันและการรายงานการทารุณกรรมต่างๆ ที่เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง นอกเหนือจากนี้ยังมีผลลัพธ์ที่สำคัญในการเรียนรู้ที่จะทำให้เด็กที่เคยตกเป็นเหยื่อการทารุณกรรมได้เข้าใจถึงสาเหตุว่าทำไมพวกเขาไม่ควรที่จะรู้สึกผิดหรือคิดว่าตัวเองได้ทำอะไรผิดพลาด สิ่งนี้เป็นความรับผิดชอบของผู้ใหญ่ที่จะต้องปกป้องคุ้มครองเด็กและไม่ควรที่จะโทษพวกเขาต่อการถูกทารุณกรรม

เหตุผลที่คู่มือการคุ้มครองเด็กจากการทารุณกรรม: คู่มือวิทยากรในการให้ความรู้แก่เด็กและเยาวชน จึงเป็นเอกสารที่มีคุณค่ามาก เพราะว่ามีเนื้อหาตารางกิจกรรมและอุปกรณ์ที่วิทยากรสามารถนำไปมอบให้แก่เด็กและเยาวชนเพื่อการพัฒนาความรู้ที่เหมาะสม และวิธีต่างๆ ที่จะช่วยในการบ่งชี้ ป้องกัน และหยุดการทารุณกรรมทางเพศ นอกจากนี้คู่มือนี้ยังช่วยให้วิทยากรสามารถที่จะดำเนินกิจกรรมกลุ่มกับเด็ก ๆ และเยาวชนในรูปแบบที่เป็นทางการและไม่เป็นทางการ โดยใช้อุปกรณ์และเครื่องสื่อทัศนูปกรณ์น้อยที่สุด เนื้อหาในคู่มือนี้ก็ได้ถูกนำไปใช้แล้วโดยเจ้าหน้าที่โครงการพิเศษมูลนิธิแห่งประเทศไทยจังหวัดภูเก็ต ชลบุรี (พัทยา) เชียงใหม่และพะเยา เราหวังว่าเอกสารที่ได้จัดพิมพ์อย่างเป็นทางการนี้จะได้ถูกเผยแพร่ออกไปและเข้าถึงเด็กชายและหญิงมากขึ้นทั่วประเทศไทยและเพื่อเป็นสื่อในการป้องกันเด็ก ๆ จากการทารุณกรรมอันน่ากลัว

ดิฉันขอสนับสนุนให้มีการใช้คู่มือการอบรมนี้ ขอขอบคุณรัฐบาลออสเตรเลียและศุภานิมิตสำหรับการสนับสนุนงบประมาณโครงการและการดำเนินการที่ผ่านมา



(นางจิตรา ธรรมบริสุทธ์)

ผู้อำนวยการมูลนิธิศุภานิมิตแห่งประเทศไทย

# ความเป็นมา

รัฐบาลออสเตรเลียเป็นผู้ริเริ่มโครงการปฐมวัยเพื่อป้องกันเด็กจากการทารุณกรรมทางเพศในธุรกิจการท่องเที่ยวในประเทศกัมพูชา ลาว ไทย และเวียดนาม (พ.ศ. 2554- 2557) โครงการนี้เป็นการทำงานร่วมกันระหว่างศุภนิมิตและสำนักงานป้องกันยาเสพติดและปราบปรามอาชญากรรมแห่งสหประชาชาติ (United Nations Office on Drugs and Crime) โดยการนำเสนอแนวทางการดำเนินงานแนวคู่มือนาน ซึ่งเน้นทั้งงานด้านการป้องกันและการคุ้มครองเด็กในขณะเดียวกัน

ศุภนิมิตทำงานร่วมกับรัฐบาล และชุมชนเพื่อป้องกันเด็กจากการตกเป็นเหยื่อของการทารุณกรรมทางเพศในธุรกิจการท่องเที่ยว โดยมุ่งเน้นการให้ความรู้และทักษะผ่านทางการศึกษาและการสื่อสารกับสมาชิกชุมชน รวมไปถึงเจ้าหน้าที่ภาครัฐและเอกชนเพื่อให้สภาพแวดล้อมภายใต้ภาคอุตสาหกรรมท่องเที่ยวปลอดภัยต่อเด็กมากขึ้น

การศึกษาวิจัยเกี่ยวกับความเข้าใจของชุมชนเรื่องการทารุณกรรมทางเพศเด็ก รวมถึงงานด้านการศึกษาและการสื่อสารของโครงการเสาหลักป้องกันเด็กปฐมวัย ช่วยให้โครงการมีข้อมูลที่เหมาะสมตามบริบทของวัฒนธรรมท้องถิ่นและเป็นข้อมูลปัจจุบัน มาเติมช่องว่างทางองค์ความรู้ที่ยังขาดอยู่ พร้อมทั้งลดความเชื่อเดิมๆ และความเข้าใจที่ไม่ถูกต้องเกี่ยวกับการทารุณกรรมทางเพศเด็ก ซึ่งอาจส่งผลให้เด็กตกอยู่ในภาวะเสี่ยงต่อการถูกทารุณกรรม ดังนั้น ถึงแม้ว่าเด็กสามารถที่จะเรียนรู้วิธีการป้องกันตนเองได้ แต่ก็เป็นเรื่องสำคัญอย่างยิ่งที่พวกเขาควรจะได้เข้าถึงข้อมูลที่ถูกต้องและเหมาะสมตามพัฒนาการการเรียนรู้ในวัยของตนเองที่ช่วยให้เขาสามารถเรียนรู้วิธีป้องกันตัวเองจากการทารุณกรรมทางเพศได้เป็นอย่างดีต่อไป



# วัตถุประสงค์ของคู่มือ

การคุ้มครองเด็กจากการทารุณกรรม: คู่มือวิทยากรในการให้ความรู้แก่เด็กและเยาวชน ประกอบด้วย เอกสารที่จัดทำและปรับปรุงอย่างเหมาะสมในการให้ความรู้และสร้างทักษะแก่เด็กและเยาวชนที่อายุต่ำกว่า 18 ปี เพื่อให้เด็กและเยาวชนเหล่านี้สามารถพัฒนาวิธี ปกป้องตนเองและยับยั้งการทารุณกรรมทางเพศที่อาจจะเกิดกับตนเองได้<sup>1</sup> คู่มือฉบับนี้อธิบายขั้นตอนอย่างง่ายที่วิทยากรสามารถนำมาใช้ในการฝึกอบรมเด็กและเยาวชนแบบสังเขป (ฝึกอบรมระยะสั้น ภายในเวลาหนึ่งชั่วโมง) หรือใช้ในการฝึกอบรมเชิงลึก (ฝึกอบรมครึ่งวัน) โดยศึกษาเนื้อหาหลักที่ได้รับไว้ในคู่มือ เนื้อหาดังกล่าวสามารถจัดเป็นบทเรียนแบบผสมผสานบทเรียนเดียว สำหรับการฝึกอบรมครึ่งวัน หรือเป็นบทเรียนแยกสั้นๆ ตามหัวข้อในการฝึกอบรมระยะเวลาหลายวันหรือหลายอาทิตย์และวิทยากรสามารถเพิ่มกิจกรรมอื่นๆ ได้ในช่วงการฝึกอบรม หากมีเวลาพอ

การฝึกอบรมนี้จัดเป็นกิจกรรมหนึ่งภายใต้โครงการขนาดใหญ่ซึ่งมุ่งเน้นความสำคัญในการพัฒนาทักษะ และศักยภาพให้แก่เด็กและเยาวชน ดังนั้นคู่มือที่ใช้ในการฝึกอบรมจึงได้ถูกพัฒนาให้มีความสมบูรณ์ในตัวเอง และสามารถปรับให้เข้ากับสภาวะการเรียนรู้ของเด็กและเยาวชนทั้งแบบที่เป็นทางการและไม่เป็นทางการ โดยอาศัยเครื่องมือหรือเทคโนโลยีน้อยที่สุด (ถึงแม้ว่าจะไม่ปิดกั้นการใช้เทคโนโลยีหรือสื่อดิจิทัลก็ตาม) ทั้งนี้วิทยากรควรศึกษาคู่มืออย่างละเอียดในขั้นต้นและใช้คู่มือดังกล่าวเพื่อการเตรียมตัว โดยสามารถเพิ่มเติมหรือปรับเนื้อหาให้เหมาะสมกับผู้เข้ารับการฝึกอบรมแต่ละคนต่อไป

คู่มือฉบับอิเล็กทรอนิกส์สามารถดาวน์โหลดได้จาก <http://www.childsafetourism.org> และ <http://wvi.org/asiapacific/childsafetourism>

<sup>1</sup> การคุ้มครองเด็กจากการทารุณกรรมเป็นความรับผิดชอบโดยตรงของผู้ใหญ่ เพราะเด็กไม่มีศักยภาพและความสามารถเท่ากับผู้ใหญ่ในการแยกแยะพฤติกรรมทารุณกรรม การป้องกันตัว หรือการหยุดยั้งการทารุณกรรมที่อาจจะเกิดกับตนเองได้ ดังนั้นเมื่อคำนึงถึงความสามารถที่จำกัดของเด็กแล้ว การให้ความรู้และสร้างทักษะแก่เด็กในเรื่องของปัจจัยเสี่ยงและการคิดค้นวิธีป้องกันตนเองจึงเป็นส่วนหนึ่งของความรับผิดชอบของผู้ใหญ่ในการคุ้มครองเด็กจากการทารุณกรรม

# การใช้คู่มือ

คู่มือนี้ประกอบด้วย เนื้อหาหลัก สามส่วน คือ

## 1. ขั้นเริ่มต้น (เตรียมการก่อนการฝึกอบรม)

เนื้อหาในส่วนนี้จะให้ข้อมูลที่วิทยากรจำเป็นต้องทราบก่อนจัดการฝึกอบรม เช่น คุณสมบัติของวิทยากร กลุ่มเป้าหมายที่เข้ารับการฝึกอบรม บทบาทของพ่อแม่และผู้ดูแลเด็ก สถานที่ฝึกอบรม การจัดเตรียมอุปกรณ์ การตรวจสอบประเมินผล และแนวทางในการทำงานกับเด็ก รวมถึงวิธีการนำเสนอต่อกลุ่มเป้าหมายซึ่งเป็นเด็ก และเยาวชนเกี่ยวกับเรื่องการทารุณกรรมทางเพศในเด็ก ซึ่งเป็นหัวข้อที่ละเอียดอ่อน

## 2. แผนการฝึกอบรม

เนื้อหาในส่วนนี้จะแจกแจงขั้นตอนของการจัดฝึกอบรมโดยละเอียดตั้งแต่ คำนำ คำอธิบาย การอภิปรายกลุ่ม การทำกิจกรรม แนวทางในการติดตามและประเมินผล และแผนการฝึกอบรม ซึ่งมีการแบ่งผู้เข้าอบรมออกเป็น 3 กลุ่มอายุ คือ กลุ่มอายุ 5-7 ปี 8-10 ปี และ 11-17 ปี สำหรับกลุ่มเด็กโต ให้แบ่งออกเป็น 2 กลุ่มย่อยคือ กลุ่มอายุ 11-13 ปี และ 14-17 ปี ซึ่งทุกกลุ่มจะได้รับ “การฝึกอบรมแบบสังเขป” (ฝึกอบรมระยะสั้น) โดยใช้เวลาดังกล่าวหนึ่งชั่วโมง และการฝึกอบรมเชิงลึกโดยแบ่งตามเนื้อหาหลักของคู่มือซึ่งใช้สำหรับการฝึกอบรมครึ่งวันหรือนานกว่า

## 3. ภาคผนวก

ภาคผนวกจะกล่าวถึงวัสดุอุปกรณ์เพิ่มเติมที่สามารถนำมาใช้ในการฝึกอบรม เช่น บัตรข้อมูลที่ผู้เข้าอบรมสามารถนำกลับบ้านได้ เอกสารและแบบฟอร์มการประเมินผล ซึ่งวิทยากรสามารถอธิบายเพิ่มเติมเกี่ยวกับการใช้เอกสารเหล่านี้ เพื่อให้มั่นใจว่าเด็กและเยาวชนทุกคนที่เข้ารับการฝึกอบรมสามารถเข้าใจและนำไปปฏิบัติได้จริง

# ส่วนที่ 1 ชั้นเริ่มต้น (เตรียมการ ก่อนการฝึกอบรบ)





# ชั้นเริ่มต้น (เตรียมการก่อนการฝึกอบรม)

## คุณสมบัติของวิทยากร

การคุ้มครองเด็กและเยาวชนจากการถูกทารุณกรรมทางเพศเป็นหัวข้อที่มีความละเอียดอ่อน จึงต้องใช้วิธีการฝึกอบรมที่เหมาะสมสำหรับเด็กและเยาวชน และจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องคัดเลือกวิทยากรอย่างระมัดระวังเพื่อให้ได้ผู้ที่มีศักยภาพและมีทักษะอย่างแท้จริงในการจัดการฝึกอบรม เพราะหากวิทยากรไม่มีทักษะพอ เช่นอาจมีความคิดลำเอียงหรือเลือกปฏิบัติก็อาจเพิ่มภาวะเสี่ยงและส่งผลในทางลบแก่เด็ก ยิ่งกว่านั้นวิทยากรยังต้องเฝ้าติดตามและดูแลสวัสดิภาพของเด็กในระหว่างการฝึกอบรมควบคู่กันไป จึงควรมีวิทยากรอย่างน้อยสองคน ทำงานร่วมกันในระหว่างการฝึกอบรม และควรเป็นเพศเดียวกับผู้เข้าอบรม โดยเฉพาะเมื่อแยกผู้เข้าอบรมออกเป็นกลุ่มตามเพศ (วิทยากรหญิงอยู่กับกลุ่มเด็กหญิง วิทยากรชายอยู่กับกลุ่มเด็กชาย)

คุณสมบัติของวิทยากร:

- มีความรู้เฉพาะทางเกี่ยวกับการคุ้มครองเด็ก โดยเฉพาะเรื่องของการทารุณกรรมทางเพศ และตามหลักการแล้ววิทยากรควรมีความรู้ความชำนาญในเรื่องพัฒนาการทางจิตใจ และทางสังคมของเด็กด้วย
- มีประสบการณ์สูงในการฝึกอบรมและการทำงานกับเด็กและเยาวชน โดยเฉพาะกับเด็กชายขอบหรือเด็กที่อยู่ในภาวะเสี่ยง
- มีความเข้าใจลึกซึ้งซึ่งเกี่ยวกับขั้นตอนการติดตามผลในเด็กซึ่งอยู่ในภาวะที่สงสัยว่าอาจถูกทารุณกรรมทางเพศ หรือในเด็กที่ถูกทารุณกรรมทางเพศมาแล้ว
- มีความเข้าใจวิธีการให้ความรู้และสร้างทักษะให้กับเด็กเพื่อหลีกเลี่ยงจากการถูกทารุณกรรมทางเพศที่อาจจะเกิดขึ้นในอนาคต

นอกจากนี้วิทยากรจะต้องไม่มีประวัติอาชญากรรมใดๆ และ/หรือผ่านการตรวจสอบเพื่อรับรองว่าเหมาะสมต่อการทำงานกับเด็กและเยาวชน

คู่มือการฝึกอบรมนี้เป็นคู่มือที่ให้การศึกษาในประเด็นที่เกี่ยวกับการทารุณกรรมทางเพศซึ่งเป็นเรื่องของความสัมพันธ์ทางเพศที่อาจจะเกิดจากความยินยอมหรือความไม่ยินยอมก็ได้ ซึ่งวิทยากรต้องระมัดระวังอย่างยิ่งว่าจะไม่มีอคติหรือมีทัศนคติที่ไม่ถูกต้องไม่ว่าโดยทางตรงหรือทางอ้อมในการแสดงความคิดเห็นต่อ วิธีทางเพศ (การเลือกที่จะเป็นเพศใดเพศหนึ่งของบุคคลนั้นๆ โดยไม่ต้องคำนึงถึงเพศดั้งเดิมของตน) และ อัตลักษณ์ทางเพศ (การแสดงพฤติกรรมตามเพศที่ตนเองเลือกขึ้นมา) เพราะการมีทัศนคติลำเอียงหรือเลือกปฏิบัติต่อเพศวิถีทางเพศ เชื้อชาติ ฯลฯ นั้นไม่สอดคล้องกับสิทธิสากลของเด็ก และอาจส่งผลให้เด็กตกอยู่ในภาวะเสี่ยงที่จะถูกทารุณกรรม ดังนั้นจึงจำเป็นอย่างยิ่งที่วิทยากรควรจะต้องปฏิบัติตามคำแนะนำในการดำเนินการฝึกอบรมตามที่ได้ระบุในคู่มือนี้



## กลุ่มเป้าหมายในการฝึกอบรม

กลุ่มเป้าหมายในการฝึกอบรมประกอบด้วย เด็กหญิง และเด็กชายตามกลุ่มอายุดังต่อไปนี้ คือ กลุ่มอายุ 5-7 ปี 8-10 ปี และ 11-17 ปี ซึ่งวิทยากรควรแบ่งผู้เข้าร่วมตามกลุ่มอายุดังกล่าวในการฝึกอบรม และสำหรับกลุ่มเด็กโตวิทยากรควรแบ่งเป็นสองกลุ่มย่อย คือ กลุ่มอายุ 11-13 ปี และ 14-17 ปี (แม้ว่าจะใช้เนื้อหาการฝึกอบรมเดียวกันก็ตาม) ในบางกรณีวิทยากรอาจนำกิจกรรมของกลุ่มที่มีอายุน้อยกว่ามาปรับใช้กับกลุ่มที่มีอายุมากกว่า หากกลุ่มที่มีอายุมากกว่ายังไม่เคยผ่านการฝึกอบรมในหัวข้อนั้นๆ มาก่อน

หากทำงานกับเด็กที่มีความบกพร่องทางการเรียนรู้หรือมีพัฒนาการช้า วิทยากรควรจะพิจารณาการแบ่งกลุ่มตามพัฒนาการของเด็กมากกว่าที่จะแบ่งกลุ่มตามอายุ นอกจากนี้ควรแบ่งกลุ่มตามเพศหากสามารถทำได้<sup>2</sup> และควรแบ่งกลุ่มเฉพาะลงไป เช่น กลุ่มเด็กพิการ กลุ่มเด็กชายขอบ กลุ่มเด็กที่มีภาวะเสี่ยง

ในบางกรณีวิทยากรอาจนำกิจกรรมของกลุ่มที่มีอายุน้อยกว่ามาปรับใช้กับกลุ่มที่มีอายุมากกว่า หากกลุ่มที่มีอายุมากกว่ายังไม่เคยผ่านการฝึกอบรมในหัวข้อนั้นๆ มาก่อน

หากทำงานกับเด็กที่มีความบกพร่องทางการเรียนรู้หรือมีพัฒนาการช้า วิทยากรควรพิจารณาการแบ่งกลุ่มตามพัฒนาการของเด็กมากกว่าที่จะแบ่งกลุ่มตามอายุ

<sup>2</sup> จากผลการวิจัยแสดงว่าเด็กจะแยกกลุ่มตามเพศเมื่ออายุระหว่าง 6-12 ปี โดยเด็กชายจะเล่นกับเด็กชายและเด็กหญิงเล่นกับเด็กหญิง ซึ่งเป็นรูปแบบที่เหมือนกันในทุกวัฒนธรรมทั่วโลก: ฮาร์เคนส และซูเปอร์ (1985) The Cultural Context of Gender Segregation in Children's Peer Groups

หรือกลุ่มเด็กที่เคยผ่านการทำกิจกรรมในรูปแบบต่างๆ มาก่อน ทั้งนี้จำเป็นอย่างยิ่งที่วิทยากรต้องให้ความสำคัญกับความต้องการและภูมิหลังของเด็กในแต่ละกลุ่ม เพื่อที่จะจัดเตรียมเนื้อหา ข้อมูล และกิจกรรมการเรียนรู้ให้สอดคล้องกับกลุ่มเป้าหมายก่อนที่จะเริ่มการฝึกอบรม



## ผลลัพธ์ที่คาดหวังจากการเรียนรู้

เมื่อจบการฝึกอบรม เด็กและเยาวชนควรมีความรู้และทักษะที่เหมาะสมกับอายุและพัฒนาการของตนเองในเรื่อง:

- ความรู้ที่ปลอดภัยและสิทธิที่จะได้รับความปลอดภัย
- ความเข้าใจว่าการสัมผัสแบบใดที่เหมาะสมและไม่เหมาะสม
- สิทธิที่จะปฏิเสธการสัมผัสที่ไม่เหมาะสมหรือการสัมผัสที่คุกคามความปลอดภัยส่วนบุคคล
- ความจำเป็นที่จะต้องแจ้งให้ผู้ใหญ่ที่ไว้วางใจได้ รับทราบถึงเหตุการณ์ที่ไม่เหมาะสมที่เกิดขึ้นกับตนเอง
- ต้องพยายามบอกผู้ใหญ่ที่ไว้วางใจหลายๆ คน ให้ทราบถึงเหตุการณ์ที่ไม่เหมาะสมที่เกิดขึ้นกับตนเอง จนกว่าจะมีผู้ใหญ่ที่เชื่อในเรื่องที่บอก
- ควรเชื่อและมีความหวังว่ามีผู้ที่สามารถให้ความช่วยเหลือเราได้ในชุมชนของเราเอง<sup>3</sup>

<sup>3</sup> ปรบเนื้อหาจาก คู่มือกรมการศึกษาของรัฐนิวเซาท์เวลส์ สำนักงานผู้อำนวยการสวัสดิการนักเรียน (2540) ความรู้เรื่องการคุ้มครองเด็ก: เอกสารหลักสูตรสนับสนุนการสอนและการเรียนรู้เรื่องการพัฒนาส่วนบุคคล สุขภาพและพลศึกษา

## การขอคำยินยอมเพื่อให้เด็กและเยาวชนมีส่วนร่วมในการฝึกอบรม<sup>4</sup>

ผู้เข้าร่วมฝึกอบรมทั้งหมดควรเข้าร่วมโดยสมัครใจ การเข้าร่วมโดยสมัครใจหมายความว่าผู้เข้าร่วมทุกคนจะต้อง “แสดงความยินยอม” ในการเข้าร่วม เนื่องจากกลุ่มอายุเด็กที่เข้าร่วมฝึกอบรมมีอายุต่ำกว่า 18 ปี และมีความสามารถในการรับรู้และการสื่อสารที่แตกต่างกัน จึงจำเป็นที่จะต้องได้รับความยินยอมทั้งจากพ่อแม่ผู้ดูแล และตัวเด็กเอง ก่อนที่จะให้เด็กเข้ารับการฝึกอบรม การได้รับความยินยอมจากพ่อแม่หรือผู้ดูแลอาจเป็นเรื่องซับซ้อน เพราะพ่อแม่ผู้ดูแลอาจมีความกังวลเกี่ยวกับความพร้อมของอายุ ความสามารถในการรับรู้ หรือไม่แน่ใจว่าเด็กมีความต้องการที่จะพูดคุยเกี่ยวกับเรื่องการทารุณกรรมทางเพศหรือไม่

**ภาคผนวก 1** ตัวอย่างจดหมายสำหรับพ่อแม่/ผู้ดูแล ซึ่งชี้แจงวัตถุประสงค์ของการฝึกอบรมนี้และขอคำยินยอมให้เด็กเข้ารับการฝึกอบรม

“การแสดงความยินยอม” หมายความว่าเด็กตกลงใจอย่างชัดเจนที่จะเข้าร่วมกิจกรรมภายหลังจากที่มีความเข้าใจในเรื่องต่อไปนี้

- วัตถุประสงค์และประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับการมีส่วนร่วมในกิจกรรม
- ความเสี่ยงที่อาจเกิดขึ้นและผลที่คาดว่าจะได้รับการมีส่วนร่วม
- เวลาที่ใช้ในการเข้าฝึกอบรม และความคาดหวังอื่นๆ ของผู้เข้าร่วมฝึกอบรม
- สิทธิในการปฏิเสธที่จะเข้าร่วมหรือถอนตัวจากกิจกรรมในเวลาใดก็ได้

## บทบาทของพ่อแม่ ผู้ดูแลเด็ก ครอบครัวและชุมชน

ข้อมูลจากงานวิจัยชี้ให้เห็นว่าถึงแม้ว่าเด็กเล็กๆ สามารถเรียนรู้ที่จะป้องกันตนเองจากการทารุณกรรมทางเพศได้ แต่ความรับผิดชอบหลักของผู้ใหญ่ในการคุ้มครองเด็กก็ไม่ควรที่จะลดลงเนื่องจากเด็กยังต้องพึ่งผู้ใหญ่ในการให้ความช่วยเหลือพวกเขา ด้วยเหตุผลดังกล่าวพ่อแม่ ผู้ดูแล ครอบครัวและตัวแทนชุมชนจึงควรที่จะเข้าร่วมการฝึกอบรมด้วย<sup>6</sup> ซึ่งผู้ใหญ่เหล่านี้จะสามารถตอบสนองความต้องการของเด็กอย่างเหมาะสมโดยเฉพะในเรื่องของการรับฟังความคิดเห็นและตอบคำถามของเด็ก อีกทั้งยังสามารถเสริมและสนับสนุนการสร้างแนวคิดและทักษะเพิ่มเติมของเด็กจากการฝึกอบรม พร้อมทั้งคิดค้นวิธีที่เหมาะสมในการหยุดยั้งการทารุณกรรมทางเพศที่ตนพบเห็นและให้การช่วยเหลือเด็กและเยาวชนซึ่งเป็นผู้เสียหายหรืออาจอยู่ในภาวะเสี่ยงได้อย่างเหมาะสม

<sup>4</sup> คู่มือการป้องกันและตอบสนองต่อภาวะที่มีความวิตกกังวลอย่างรุนแรงในเด็กภายใต้กิจกรรมการมีส่วนร่วมของเด็ก คู่มือฉบับที่ 2555

<sup>5</sup> หากไม่สามารถติดต่อพ่อแม่/ผู้ดูแลเด็กได้ (เช่น กรณีเด็กเร่ร่อน) จะต้องขอความยินยอมจากผู้ใหญ่ที่รับผิดชอบดูแลเด็กในช่วงนั้นๆ เช่น ครูหรือนักสังคมสงเคราะห์ ทั้งนี้วิทยากรควรมีความคุ้นเคยและควรปฏิบัติตามกฎหมายและระเบียบการของประเทศนั้นๆ

<sup>6</sup> การคุ้มครองเด็กจากการทารุณกรรมทางเพศ: คู่มือวิทยากรในการประชุมแลกเปลี่ยนความคิดเห็นร่วมกับพ่อแม่และผู้ดูแลเด็ก และการคุ้มครองเด็กจากการทารุณกรรมทางเพศ: คู่มือวิทยากรในการประชุมแลกเปลี่ยนความคิดเห็นร่วมกับผู้แทนชุมชน สามารถดาวน์โหลดได้จาก <http://www.childsafetourism.org> หรือ <http://www.org/asiapacific/childsafetourism>



## ข้อควรระวังในการทำงานกับเด็กและเยาวชน

ในการทำงานกับเด็กและเยาวชน วิทยากรควรชัดเจน ชัดเจน และไม่ให้สัญญาแก่เด็กในสิ่งที่ตนเองไม่สามารถทำได้ วิทยากรที่ดีต้องมีความอดทนและสร้างสรรค์ แนวทางปฏิบัติในการทำงานกับเด็กและเยาวชน มีดังนี้<sup>7</sup>

สิ่งที่ควรทำ	สิ่งที่ไม่ควรทำ
<ul style="list-style-type: none"> <li>• แนะนำตัวเอง</li> <li>• ใช้ภาษาง่ายๆ</li> <li>• มีความอดทน</li> <li>• มั่นใจว่ามีความเป็นส่วนตัว</li> <li>• ละเอียดอ่อนต่อความรู้สึกของเด็กและเยาวชน</li> <li>• ได้รับความยินยอมจากเด็กก่อนการเข้าร่วมฝึกอบรม</li> <li>• รวมทั้งเก็บความคิดเห็นและคำตอบของเด็กเป็นความลับ</li> <li>• ยืดหยุ่นและสร้างสรรค์ ทำให้กิจกรรมสนุกและน่าสนใจสำหรับเด็กและเยาวชน</li> <li>• รับฟังและเคารพความคิดของเด็กและเยาวชน</li> <li>• ปฏิบัติกับเด็กและเยาวชน อย่างเท่าเทียมกับตนเอง (ไม่มีช่องว่างระหว่างวิทยากรและผู้เข้าฝึกอบรม)</li> <li>• ใช้ภาษาสื่อสารในระดับเดียวกับที่เด็กและเยาวชนใช้</li> <li>• ดิชม และบอกเล่าพฤติกรรมของตัวเองให้แก่เด็ก และเยาวชน เพื่อสร้างความรู้สึกเท่าเทียมกัน</li> <li>• แสดงความสนใจและเคารพความคิดเห็น ความรู้ และทักษะของเด็ก และเยาวชน</li> <li>• ให้โอกาสเด็ก และเยาวชนลองปฏิบัติเองด้วยวิธีของเขา</li> <li>• ยอมรับในความแตกต่างที่แตกต่างกันของเด็กหญิง เด็กชาย เด็กพิการหรือเด็กชายขอบและปฏิบัติต่อทุกคนอย่างเสมอภาค</li> <li>• ใช้วิธีที่ทำให้เด็กและเยาวชนแสดงความคิดเห็นออกมาจากความรู้และทักษะของเขาเอง</li> <li>• สร้างสภาพแวดล้อมในการเรียนรู้ที่ทำหายความคิดของเด็กและเยาวชนในลักษณะที่สร้างสรรค์และไม่ส่งผลกระทบต่อความรู้สึกของพวกเขา</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• เน้นแต่การบรรยาย (แต่ไม่เน้นการอภิปราย)</li> <li>• เร่งรีบ</li> <li>• วิจารณ์หรือแสดงความคิดเห็นในแง่ลบ</li> <li>• ขัดจังหวะ</li> <li>• ไม่เปิดโอกาสให้เด็กมีโอกาสนำการสนทนา</li> <li>• ทำให้เด็กหรือเยาวชนอยู่ในสภาวะที่อึดอัดเพราะถูกห้อมล้อมโดยวิทยากรหลายคนที่ต้องการนำการสนทนาแต่ฝ่ายเดียว</li> <li>• ทำให้เด็กหรือเยาวชนเกิดความอายหรือหัวเราะเยาะ (การกระทำหรือความคิดเห็น) พวกเขา</li> <li>• ตีความและพูดซ้ำในสิ่งที่เด็กหรือเยาวชนพูดไปแล้ว</li> <li>• สนทนากับเด็กและเยาวชนเหมือนสนทนากับเด็กเล็กๆ ยืนหรือนั่งในที่สูงกว่าในขณะที่เด็กหรือเยาวชนยืนหรือนั่งในที่ที่ต่ำกว่า</li> <li>• แสดงความไม่เชื่อมั่นในความคิดเห็นของเด็ก และทำให้เด็กรู้สึกที่กำลังถูกตัดสิน</li> <li>• เปรียบเทียบเด็กหรือเยาวชนบางคนในแง่ลบกับเด็กหรือเยาวชนคนอื่น</li> <li>• ให้การปฏิบัติที่แตกต่างกันกับแต่ละกลุ่ม เช่น กลุ่มของเด็กชาย เด็กหญิง เด็กที่ได้รับการศึกษาสูงกว่าเด็กคนอื่น เด็กที่มีความบกพร่องทางกาย/ทางจิตใจหรือเด็กต่างชาติพันธุ์</li> <li>• สร้างสภาพแวดล้อมและใช้เทคนิคในการฝึกอบรมแบบเดิมๆ จากห้องเรียน (ทำให้การฝึกอบรมไม่น่าสนใจเพราะไม่มีเทคนิคแปลกใหม่)</li> <li>• จัดช่วงเวลาการฝึกอบรมนานเกินไปทำให้เด็ก และเยาวชนเหนื่อยหรือไม่สนใจ</li> </ul>

<sup>7</sup> ปรับเนื้อหาจาก คู่มือการป้องกันและตอบสนองต่อภาวะที่มีความวิตกกังวลอย่างรุนแรงในเด็กภายใต้กิจกรรมการมีส่วนร่วมของเด็ก สุกนิมิต (2555)

## ข้อควรระวังในการทำงานกับเด็กและเยาวชน

ด้วยธรรมชาติที่ละเอียดอ่อนของหัวข้อการอบรม วิทยากรต้องมั่นใจว่าเด็กและเยาวชนผู้เข้าร่วมมีความรู้สึกปลอดภัยและได้รับการสนับสนุน หรือการรับฟังจากวิทยากร วิทยากรต้องมีความไวต่อปฏิกิริยาของผู้เข้าร่วม และติดตามผลอย่างระมัดระวังว่ากิจกรรมแต่ละอย่างมีผลกระทบต่อเด็กและเยาวชนแต่ละคนอย่างไร **ก่อนการฝึกอบรมในแต่ละช่วง** วิทยากรจะต้องมั่นใจว่ามีบริการรองรับที่เหมาะสมเพื่อตอบสนองกรณีที่เกิดอยู่ในภาวะที่มีความวิตกกังวลอย่างรุนแรง หรือเด็กที่ได้เปิดเผยเรื่องการถูกทารุณกรรมของตนเอง ขั้นตอนต่อไปนี้เป็นกลยุทธ์เฉพาะทางที่วิทยากรควรปฏิบัติ<sup>๘</sup>

## เตรียมข้อมูลเกี่ยวกับสถานที่ให้บริการรองรับ ในกรณีเด็กที่พบว่าเด็กมีความวิตกกังวลอย่างรุนแรง หรือผ่านการถูกทารุณกรรมมาก่อน (จากการที่เด็กเปิดเผยประสบการณ์ของตนเองให้ทราบ)

ก่อนเริ่มการฝึกอบรมวิทยากรต้องมีข้อมูลเกี่ยวกับหน่วยงานที่ให้บริการเพื่อรองรับในกรณีที่เด็กมีความวิตกกังวลอย่างรุนแรง หรือเปิดเผยประสบการณ์การถูกทารุณกรรมของตนเองให้ทราบ ข้อมูลการเปิดเผยดังกล่าวต้องถูกส่งต่อไปยังหน่วยงานคุ้มครองเด็กที่มีอยู่ในท้องถิ่น (รวมทั้งองค์กรที่ไม่แสวงหาผลกำไร หรือองค์กรพัฒนาเอกชน และหน่วยงานของรัฐ) และต้องทำรายงานบันทึกข้อมูลที่ได้รับจากเด็กโดยทันที

## การตอบสนองเมื่อเด็กเปิดเผยถึงการถูกทารุณกรรม

เป็นไปได้ที่เด็กหรือเยาวชนจะเปิดเผยหรือเริ่มเล่าประสบการณ์การถูกทารุณกรรมในขณะที่มีเด็กคนอื่นรับฟังอยู่ด้วย หากเกิดกรณีเช่นนี้วิทยากรจำเป็นต้องรักษาความเป็นส่วนตัวของเด็กด้วยการ “ขัดจังหวะอย่างมีศิลปะ” โดย

- แสดงให้เห็นว่าได้ยินสิ่งที่เด็กเล่าและหาวิธีหยุดยั้งไม่ให้เขาเล่าต่อในที่สาธารณะ
- ก่อนเสร็จการฝึกอบรมควรแนะนำอย่างอ่อนโยนและเสนอแนะให้เด็กเล่าประสบการณ์ดังกล่าวให้คุณฟังต่อทีหลัง
- นัดพบกับเด็กอย่างเงียบ ๆ ให้เร็วที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้หากเด็กเปิดเผยเรื่องราวกับคุณในส่วนตัว
- คุณต้องตั้งใจฟังอย่างจริงจัง
- ให้ความมั่นใจแก่เด็กว่าเขาทำถูกต้องแล้วที่เปิดเผยเรื่องที่เกิดขึ้น และเขาไม่ควรรู้สึกรับผิดชอบหรือโทษตัวเองในสิ่งที่เกิดขึ้น
- อธิบายให้เด็กทราบว่า คุณต้องแจ้งให้บุคคลที่เหมาะสมทราบเพื่อความปลอดภัยของเด็ก (อย่าสัญญาแก่เด็กว่าจะเก็บทุกอย่างเป็นความลับ)
- ไม่ทำตัวเป็นพนักงานสืบสวน (แต่ทำหน้าที่รับฟัง) เพราะคุณไม่มีหน้าที่สืบสวนนอกเสียจากว่าคุณเป็นนักสังคมสงเคราะห์หรือตำรวจ
- ถามคำถามได้ แต่ต้องไม่ใช่คำถามนำ (เพราะต้องการให้ได้คำตอบที่เจาะจง)

<sup>๘</sup> ปรับเนื้อหาจาก คู่มือกรมการศึกษาในระบบรัฐนิวเซาท์เวลส์ สำนักงานผู้อำนวยการสวัสดิการนักเรียน (2540) ความรู้เรื่องการคุ้มครองเด็ก: เอกสารหลักสูตรสนับสนุนการสอนและการเรียนรู้เรื่องการพัฒนาส่วนบุคคล สุขภาพและพลศึกษา และคู่มือการป้องกันและตอบสนองความยุ่งยากในกิจกรรมการมีส่วนร่วมของเด็กของศุภานิมิต (2555)

- ทำบันทึกรายงานเกี่ยวกับสิ่งที่ได้รับฟังทันทีหลังจากการสนทนา แต่ไม่ทำต่อหน้าเด็ก เพราะเด็กไม่ควรได้ยินใครพูดถึงเรื่องที่เขาเปิดเผยอีกเพื่อไม่ให้เขารู้สึกสับสน วิดกกังวลหรือรู้สึกผิด
- ให้ความสำคัญกับเรื่อง que เด็กเปิดเผย และเก็บเป็นความลับ รวมทั้งรายงานข้อมูลที่ได้รับทราบเกี่ยวกับตัวเด็กอย่างทันที่ และต้องแจ้งข้อมูลให้เจ้าหน้าที่ที่เหมาะสมทราบเท่านั้น
- ไม่ควรคิดว่าการกระทำของตนเองจะไม่สามารถช่วยเหลือเด็กได้ แต่ก็ไม่ควรทำตัวเป็นผู้รับผิดชอบจัดการกับปัญหาแต่เพียงลำพัง
- จดบันทึกข้อมูลปัจจัยเสี่ยงต่างๆ ที่อยู่ใกล้ตัวเด็ก เช่น ในบ้าน หรือ คนใกล้ชิดที่มีแนวโน้มจะทำทารุณกรรมเด็ก
- ต้องคำนึงถึงเด็กคนอื่นๆ ด้วย ว่าอาจจะได้รับผลกระทบและอาจจะตกอยู่ในภาวะเสี่ยงด้วยหรือไม่จากการที่คุณเปิดเผยข้อมูลครั้งนี้
- คุณจำเป็นต้องแจ้งข้อมูลที่ได้รับให้แก่เจ้าหน้าที่ที่รับผิดชอบในการคุ้มครองเด็ก อาจเป็นไปได้ว่าหน่วยงานอื่นๆ (เช่น สำนักงานอนามัย ตำรวจ มูลนิธิ และหน่วยงานบริการสังคมต่างๆ) มีข้อมูลเกี่ยวกับเด็กคนดังกล่าวอยู่แล้ว ซึ่งข้อมูลนี้เมื่อรวมกับคำบอกเล่าของเด็กก็จะช่วยให้เจ้าหน้าที่ที่รับผิดชอบสามารถให้การคุ้มครองเด็กได้มากขึ้น ถ้าเจ้าหน้าที่ดังกล่าวไม่ได้รับข้อมูลข้างต้นเลยก็อาจส่งผลให้เด็กต้องตกอยู่สภาพแวดล้อมที่เป็นอันตรายร้ายแรงได้
- เด็กหรือครอบครัวของเขาไม่ควรถูกตำหนิ หรือถูกตราหน้าในเรื่องการถูกทารุณกรรมทางเพศ และวิธีการต่างๆ ที่วิทยากรใช้ในการสื่อสารกับเด็กต้องแสดงถึงการเคารพในสิทธิและ ความรู้สึกนึกคิดของเด็กด้วย
- **พึงระลึกเสมอว่าความปลอดภัยของเด็กสำคัญที่สุด**

การให้ความช่วยเหลือแต่ละกรณีควรทำอย่างระมัดระวังตามรูปแบบและปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับกรณีนั้นๆ ภายใต ความช่วยเหลือทางกฎหมายและทางสังคมจากผู้เชี่ยวชาญ หากคุณสงสัยว่าเด็กกำลังถูกทารุณ คุณควรคำนึงถึง การให้ความปลอดภัยกับเด็กเป็นอันดับแรก และต้องระมัดระวังไม่ให้เด็กต้องเสี่ยงต่ออันตรายยิ่งไปกว่าเดิม<sup>9</sup>



<sup>9</sup> ในกรณีหนึ่งอาจมีเด็กที่เกี่ยวข้องมากกว่าหนึ่งคน

## สร้างบรรยากาศการเรียนรู้ที่ปลอดภัยเพื่อให้เด็กรู้สึกว่าได้รับการสนับสนุนและได้รับการเคารพในสิทธิของตน

เนื้อหาของคู่มือนี้ออกแบบอย่างรอบคอบเพื่อไม่ให้เพิ่มความวิตกกังวลหรือหวาดกลัวต่อเด็ก เด็กและเยาวชนควรรู้สึกว่ามีความรู้ความเข้าใจ รวมทั้งมีทักษะและศักยภาพเพิ่มขึ้นหลังจากเข้าร่วมฝึกอบรม วิทยากรมีบทบาทสำคัญในการสร้างบรรยากาศการเรียนรู้ที่สร้างความรู้สึกปลอดภัยและการสร้างความไว้วางใจซึ่งกันและกัน โดยควรกำหนดกฎกติกาในการฝึกอบรมตั้งแต่เริ่มต้นการฝึกอบรมแต่ละกลุ่มอายุ และใช้ภาษาที่เข้าใจง่ายสำหรับกลุ่มอายุนั้นๆ เพื่อให้เด็กรู้สึกปลอดภัยและมั่นใจในการแสดงความคิดเห็น ตัวอย่างของกฎกติกา มีดังนี้

- ให้เคารพซึ่งกันและกัน
- ให้โอกาสคนอื่นพูดโดยไม่ขัดจังหวะ
- กำหนดตารางเวลาฝึกอบรมหรืออภิปรายในกลุ่ม
- สถานที่ฝึกอบรมไม่ใช่สถานที่เปิดเผยเรื่องส่วนตัวต่อสาธารณะ
- สามารถแยกออกไปพูดคุยกับวิทยากรได้ หากสิ่งที่ได้ยินในชั้นทำให้เกิดความไม่สบายใจ และเป็นสิ่งที่ไม่อยากหรือไม่สามารถพูดในกลุ่มได้

ในกลุ่มที่เด็กไม่รู้จักกันมาก่อนควรใช้กิจกรรม “ละลายพฤติกรรม” และสร้างความไว้วางใจ (ภาคผนวก 3) เพื่อสร้างบรรยากาศที่ให้ความรู้สึกปลอดภัย เด็กและเยาวชนแต่ละคนควรรู้สึกว่าได้รับการสนับสนุนและได้รับความเคารพในกลุ่ม รวมถึงรู้สึกในเชิงบวก (มีทัศนคติที่ดี) ต่อตนเองและการร่วมกิจกรรมต่างๆ

## จัดกิจกรรมการเรียนรู้โดยการพูดคุยเกี่ยวกับการทารุณกรรมด้วยความระมัดระวัง

วิทยากรไม่ควรทำให้เกิดความวิตกกังวลหรือความกลัวโดยไม่จำเป็น กิจกรรมและคำแนะนำในคู่มือนี้ออกแบบมาอย่างรอบคอบและคำนึงต่อการตอบสนองของเด็ก ดังนั้นวิทยากรจึงควรสร้างความคุ้นเคยกับเนื้อหาแต่ละหัวข้อและระมัดระวังในการกระตุ้นให้เด็กมีส่วนร่วม ขณะเดียวกันก็ยอมให้เด็กเก็บข้อมูลของเขาไว้หากเขาต้องการทำเช่นนั้น วิธีการบางอย่างที่ควรทำคือ

- การใช้ตัวอย่างสมมุติ (เช่น ถ้าหาก...)
- การสร้างสถานการณ์จำลอง (เช่น สมมติว่า...)
- การใช้ประโยคที่เป็นเงื่อนไขเมื่อผู้เข้าร่วมสำรวจผลที่ได้จากการกระทำ (เช่น...อาจจะเกิด หรือ...เกิดขึ้นได้)

วิทยากรควรใช้กิจกรรมที่แนะนำในคู่มือ เพราะกิจกรรมเหล่านี้จะสะท้อนลักษณะความเป็นจริงและสภาพของการทารุณกรรมเด็ก<sup>10</sup> ในระหว่างการทำกิจกรรม วิทยากรควรมีการตอบสนองที่เหมาะสมต่อสถานการณ์

และยอมรับถึงความยากลำบากในการทำกิจกรรมบางอย่าง โดยเฉพาะอย่างยิ่งหากเด็กหรือเยาวชนไม่ได้แสดงปฏิกิริยารับผิดชอบในช่วงการอภิปราย

<sup>10</sup> วิทยากรควรส่งต่อข้อมูลความคิดเห็นของผู้เข้าร่วมอบรมเกี่ยวกับคู่มือการฝึกอบรมให้ศุภนิมิตเพื่อจะได้มีการปรับปรุงเนื้อหาให้เหมาะสมยิ่งขึ้นในโอกาสต่อไป

## สังเกตเด็กอย่างละเอียดและให้โอกาส “ซักถาม” ถ้าจำเป็น

วิทยากรควรสังเกตผู้เข้าร่วมอย่างรอบคอบในระหว่างเวลาการฝึกอบรม วิทยากรคนที่สอง (หรือ “ผู้สังเกตการณ์”) ควรทำหน้าที่ระบุประเด็นต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น กิจกรรมในคู่มือนี้ออกแบบมาเพื่อสร้างจิตสำนึก และให้ความรู้ในสิ่งแวดล้อมที่ปลอดภัยและคำนึงถึงความรู้สึกและการรับรู้ของเด็ก ดังนั้นวิทยากรควรปรับกิจกรรมให้เหมาะกับกลุ่มอายุเพื่อไม่ให้เด็กเสียอารมณ์หรือไม่สบายใจ อย่างไรก็ตาม ถ้ากิจกรรมกระตุ้นให้เกิดความรู้สึกที่รุนแรง วิทยากรก็ควรให้โอกาสเด็กและเยาวชนได้ แสดงความเห็น ซักถามและแสดงความรู้สึก ต่อการเข้าร่วมในกิจกรรมนั้น ๆ ซึ่งจะช่วยผ่อนคลายความรู้สึกที่รุนแรงที่เป็นผลจากการพูดคุยกับอีกคนหนึ่ง หรือ เป็นผลมาจากความจำต่อเหตุการณ์ในอดีต และช่วยในการนำเด็กกลับไปสู่ความเป็นตัวตนของตน และกลับเข้าสู่ สถานการณ์ปัจจุบันในท้ายที่สุด โดยสิ่งหนึ่งที่ทำให้ในกลุ่มเด็กโตคือตั้งคำถามเช่น “รู้สึกอย่างไรเมื่อกิจกรรม/ การพูดคุยจบลง มีอะไรที่ต้องการจะพูดกันอีกไหม”

บางครั้งวิทยากรอาจพบกับเด็กที่มีพฤติกรรมที่เป็นปัญหา (ชอบโต้เถียง พูดไม่หยุด ทำที่เชิงลบ สร้างความวุ่นวาย) จึงพึงระลึกเสมอว่าเด็กอาจ “แสดงออกจนเกินเหตุ” เพื่อสื่อถึงความต้องการ และไม่ควรถูกแสดงอาการตอบสนองต่อการแสดงออกนั้นจนเกินควร และควรค้นหาว่ามีปัจจัยอะไรที่ส่งผลให้เด็กแสดงออก ในรูปแบบดังกล่าว ในขณะที่เดียวกันก็ไม่ควรละเลยเด็กคนอื่น ๆ ในกลุ่ม เพราะปัญหาจากเด็กคนเดียว ให้น่าสนใจ เสมอว่าพฤติกรรมที่เด็กแสดงออกอาจเป็นสัญญาณบอกว่าเขาต้องการความใส่ใจเพิ่มเป็นพิเศษ จึงควรขอความช่วยเหลือจากวิทยากรร่วมในการเอาใจใส่กับเด็กคนดังกล่าว อาจเป็นไปได้ว่าพฤติกรรมของเด็กหนึ่งคนในกลุ่ม หรือทั้งกลุ่ม เป็นสัญญาณบอกว่าเขาเองหรือพวกเขา กำลังมีความรู้สึกวิตกกังวล ซึ่งวิทยากรจะต้องเข้ามาช่วยให้กลุ่มเริ่มตั้งสมาธิใหม่เพื่อที่สามารถ บรรเทาความกลัวหรือกังวลที่มี และเข้าร่วมในการอบรมต่อไปได้อย่างมีประสิทธิภาพ

## กรณีที่เด็กต้องการพูดหัวถึงข้อที่ละเอียดอ่อน เช่นเรื่องวิถีทางเพศ หรืออัตลักษณ์ทางเพศ หรือเรื่องส่วนตัว

เด็กอาจมีคำถามเกี่ยวกับวิถีทางเพศและอัตลักษณ์ทางเพศ ซึ่ง วิทยากรควรเตรียมคำตอบให้พร้อม และต้องเป็นคำตอบที่ชัดเจน เปิดเผยและตรงประเด็น ควรเน้นให้เด็กทราบว่าเขามีสิทธิในการป้องกันตนเองใน ฐานะของความเป็นมนุษย์โดยไม่ต้องคำนึงถึงเรื่องวิถีทางเพศหรืออัตลักษณ์ทางเพศ และตราบาป การที่ชุมชน มีอคติหรือหนึ่งเฉยต่อประเด็นของวิถีทางเพศหรืออัตลักษณ์ทางเพศ อาจผลักดันให้เด็กบางคนตกอยู่ในภาวะเสี่ยง ต่อการถูกทารุณกรรมมากขึ้น

วิทยากรต้องมั่นใจว่าได้จัดการอย่างเหมาะสมและไม่เพิกเฉยเมื่อเด็กและเยาวชนยกประเด็นใดก็ตามที่ เกี่ยวกับความเชื่อที่ไม่ถูกต้อง เช่น ไม่ควรวิจารณ์เรื่องเสื้อผ้าของเด็กผู้หญิง เพราะจะนำมาสู่การเพิ่มอคติ เกี่ยวกับความเป็นหญิงหรือชาย ซึ่งเป็นสิ่งที่วิทยากรไม่ควรสนับสนุน แต่ควรเน้นให้ผู้เข้าร่วมมาให้ความสำคัญ กับเนื้อหาหลักของการอบรมมากกว่า

วิทยากรควรย้ำเตือนเด็กและเยาวชนตลอดเวลาว่าเขาไม่ได้ทำผิด หากเขาเคยประสบกับการทารุณกรรมและเขาไม่ควรได้รับการตำหนิจากการตกเป็นผู้เสียหายจากการทารุณกรรมทางเพศ วิทยากรไม่ควรส่งเสริมให้เด็กเปิดเผยข้อมูลส่วนตัวที่ละเอียดอ่อนต่อกลุ่มใหญ่ ซึ่งอาจทำให้เขารู้สึกไม่ปลอดภัยในภายหลัง จึงควร ตัดบทสนทนาอย่างนุ่มนวลตามที่ได้อธิบายข้างต้น

นอกจากนี้วิทยากรต้องมั่นใจว่าได้ปฏิบัติต่อเด็กด้วยความเคารพในสิทธิของเขา หากเด็กหรือเยาวชนต้องการ ความช่วยเหลือ วิทยากรควรแจ้งกับเด็กเป็นการส่วนตัวว่ายินดีที่จะพูดคุยกับเขาเป็นพิเศษหลังการฝึกอบรม

และอาจแนะนำส่งต่อเด็กไปยังเจ้าหน้าที่ที่ให้คำปรึกษา<sup>11</sup> หรือเจ้าหน้าที่ที่ให้ความช่วยเหลือในลักษณะอื่นๆ ได้ด้วย วิทยากรควรคำนึงเสมอว่าการเปิดเผยเรื่องที่มีความละเอียดอ่อนของเด็กหนึ่งคน อาจส่งผลกระทบต่อเด็กคนอื่นๆ ในกลุ่มได้ ดังนั้นจึงควรมีวิธีการที่จะให้ความช่วยเหลือและคุ้มครองเด็กคนอื่นๆ ด้วยในขณะเดียวกัน


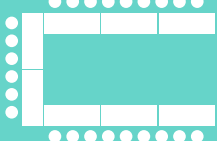
## จบการฝึกอบรมอย่างสร้างสรรค์เสมอ

วิทยากรควรสรุปเนื้อหาการฝึกอบรมอย่างสร้างสรรค์ การอภิปรายเรื่องละเอียดอ่อนควรทำให้เสร็จสมบูรณ์ก่อนจบการฝึกอบรมแต่ละครั้ง การทำกายบริหารเพื่อผ่อนคลายสามารถลดความเครียดที่เกิดจากการอภิปรายหัวข้อที่ละเอียดอ่อนได้ หรือการเล่นเกมส์ออกท่าทางก็ช่วยให้ได้ปลดปล่อยพลังงาน จัดความรู้สึกรื้อฟื้นและช่วยเสริมสร้างความสัมพันธ์ เชิงบวกในระหว่างการฝึกอบรมได้ คู่มือนี้ได้นำเสนอตัวอย่าง เกมส์ “กระตุ้นพลังงาน” (ภาคผนวก 4) พร้อมทั้งวิธีการจบการฝึกอบรมอย่างสร้างสรรค์ ให้กับวิทยากรไว้อย่างพอเพียง



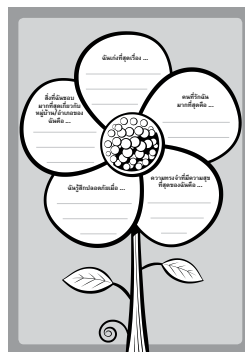
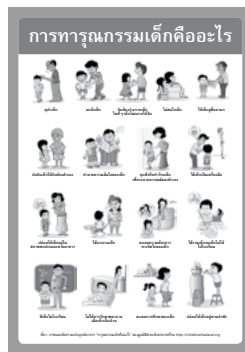
<sup>11</sup> ที่ปรึกษาหรือบริการอื่นๆ อาจหาได้จากสายด่วนช่วยเหลือเด็ก เจ้าหน้าที่ในท้องถิ่น หรือองค์กรที่เกี่ยวข้องในชุมชน ซึ่งขึ้นอยู่กับบริบทของชุมชนนั้นๆ

## สิ่งที่วิทยากรควรคำนึงในการจัดฝึกอบรม

<p><b>ผู้เข้าร่วม</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• เนื้อหาจากคู่มือนี้เหมาะสำหรับชั้นเรียนขนาด 10-15 คน</li> <li>• ขนาดของกลุ่มเป็นปัจจัยสำคัญในการฝึกอบรม</li> <li>• เนื่องจากหัวข้อที่พูดคุยเป็นหัวข้อที่ละเอียดอ่อนทำให้วิทยากรจำเป็นต้องติดตามสังเกตและดูแลสวัสดิภาพของเด็กในระหว่างการฝึกอบรม ถ้ากลุ่มใหญ่เกินไปก็จะสังเกตและดูแลเด็กได้ไม่ทั่วถึงทุกคน ซึ่งหากจำเป็นต้องจัดกลุ่มใหญ่ ก็ต้องเพิ่มจำนวนวิทยากรร่วมให้มากขึ้นตามไปด้วย เช่น วิทยากรสองคนต่อเด็กหรือเยาวชน 15 คน และต้องมีวิทยากรสองคนเป็นอย่างน้อยต่อการฝึกอบรมในแต่ละครั้ง</li> <li>• แนะนำให้แบ่งกลุ่มตามเพศ ตามหลักแล้ววิทยากรควรเป็นเพศเดียวกับผู้เข้ารับการฝึกอบรม (วิทยากรหญิงอยู่กับกลุ่มเด็กหญิง และวิทยากรชายอยู่กับกลุ่มเด็กชาย)</li> </ul>
<p><b>สถานที่</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ถ้าเป็นไปได้ ให้จัดเก้าอี้เป็น “วงกลม” หรือเป็นรูปตัว “ยู” การจัดลักษณะนี้จะเอื้อต่อการสนทนา ไม่ควรใช้โต๊ะ ในบางกรณีเด็กๆ อาจชอบนั่งกับพื้น ซึ่งเหมาะกับการจัดฝึกอบรมในพื้นที่ชนบท</li> </ul> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div data-bbox="429 834 753 1106" style="border: 1px solid black; padding: 10px; background-color: #e0f2f1;"> <p style="text-align: center;"><b>แบบวงกลม</b></p>  <p style="text-align: center;">เหมาะสำหรับการประชุมที่ ไม่เป็นทางการ</p> </div> <div data-bbox="796 834 1120 1106" style="border: 1px solid black; padding: 10px; background-color: #e0f2f1;"> <p style="text-align: center;"><b>รูปตัวยู</b></p>  <p style="text-align: center;">มักใช้กับการฝึกอบรมแบบตรงจาก วิทยากรสู่ผู้เข้าฝึกอบรม</p> </div> </div> <ul style="list-style-type: none"> <li>• แม้ในบางกรณีจะต้องจัดการฝึกอบรมภายนอกสถานที่ แต่ทางที่ดีที่สุดควรจัดในพื้นที่ในชุมชนซึ่งให้ความเป็นส่วนตัวแก่ผู้เข้าฝึกอบรม</li> <li>• วิทยากรจะต้องรับผิดชอบดูแลสถานที่เป็นพิเศษเมื่อมีผู้เข้าร่วมเป็นบุคคลพิการทุกประเภทอยู่ด้วย เช่น พิการร่างกาย พิการประสาทสัมผัส (สายตา และการได้ยิน) พิการทางสมอง และพิการทางจิต</li> </ul>
<p><b>เวลา</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• เนื้อหาหลักสามารถจัดอบรมได้ภายในหนึ่งชั่วโมง (ดู “การจัดฝึกอบรมแบบสังเขป”) หรืออาจใช้ระยะเวลาอบรมครึ่งวัน สำหรับการฝึกอบรมโดยละเอียดซึ่งแบ่งตามหัวข้อที่สามารถใช้แบบบูรณาการ หรือ แบ่งเป็น</li> <li>• ส่วนๆ (ตามหัวข้อ) สำหรับการฝึกอบรมที่มีเวลาสั้นลง</li> <li>• หากมีเวลา ให้จัดกิจกรรมทางเลือกอื่นๆ ด้วย ซึ่งได้ให้คำแนะนำไว้แล้วในคู่มือนี้</li> </ul>

## เอกสาร

- เอกสารที่จำเป็นได้กำหนดไว้แล้วอย่างชัดเจนในแต่ละครั้ง
- คู่มือนี้เน้นการนำเสนอทางคำพูดและการอธิบายของวิทยากร โดยปรับให้เข้ากับบริบทของท้องถิ่นนั้นๆ พร้อมกับสร้างบรรยากาศการเรียนรู้ทั้งที่เป็นทางการและไม่เป็นทางการ เพื่อให้เด็กและเยาวชนที่มีพื้นเพและความสามารถหลากหลายเข้าถึงข้อมูลที่ต้องการสื่อสารได้อย่างแท้จริง
- ถึงแม้คู่มือจะเน้นการใช้เทคโนโลยีจำนวนน้อย แต่วิทยากรก็อาจเพิ่มสไลด์ทัศนูปกรณ์หรือเครื่องมือการเรียนรู้ที่เหมาะสมอื่นๆ ได้หากมีแหล่งและ/หรือเทคโนโลยีอยู่ ข้อสำคัญคือสิ่งที่นำมาใช้ต้องเหมาะสมกับวัยและพัฒนาการของผู้เข้ารับการฝึกอบรมและไม่เพิ่มความกังวลหรือความกลัวโดยไม่จำเป็นแก่เขา
- วิทยากรสามารถทำสำเนาและจัดเตรียม ข้อมูลให้ผู้เข้าอบรมนำกลับไป ซึ่งอยู่ใน ภาคผนวก 2 ให้แก่ผู้เข้าอบรมแต่ละคนนำกลับไป ข้อมูลเหล่านี้ได้รับการออกแบบอย่างละเอียดรอบคอบและประกอบด้วยเนื้อหาหลัก ที่ใช้ได้กับทุกเพศทุกวัย ซึ่งเนื้อหาสามารถพิมพ์ในกระดาษแผ่นใหญ่หรือพิมพ์ไว้ในบัตรเพื่อใช้เป็นอุปกรณ์การสอนได้อีกด้วย





## วิธีการประเมินผลการจัดฝึกอบรม

การประเมินผลเป็นส่วนประกอบสำคัญในการพิจารณาว่าผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้บรรลุวัตถุประสงค์ของการเรียนรู้หรือไม่ คู่มือนี้จัดทำขึ้นเพื่อการฝึกอบรมเกี่ยวกับการคุ้มครองเด็กจากการทารุณกรรมทางเพศ ซึ่งผลลัพธ์ที่แท้จริงจะปรากฏชัดในระยะยาวและต้องใช้เวลาอันยาวนานในการประเมินผลโดยรวม แต่อย่างไรก็ตาม โครงการก็มีขั้นตอนการประเมินผลในขั้นแรกที่ย่างและสามารถดำเนินการได้ทันทีโดยการใช้การวิธีการประเมินผลที่มีเด็กเป็นศูนย์กลาง เพื่อประเมินปฏิกิริยาตอบสนอง การเรียนรู้และการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของเด็กและเยาวชนที่เข้ารับการฝึกอบรม<sup>12</sup> ขั้นตอนการประเมินผลดังกล่าวมีรายละเอียดดังนี้คือ ประการแรก การฝึกอบรมแต่ละครั้งจะต้องมีส่วน “สังเกตการณ์” ซึ่งวิทยากรควรใช้ทดสอบผลลัพธ์การเรียนรู้ของเด็กในรูปแบบของการสรุปผลโดยรวม ประการที่สอง ใน **ภาคผนวก 10** มีแบบฟอร์มประเมินผลที่ใช้เก็บข้อมูลสะท้อนกลับและพฤติกรรมที่มุ่งหวังให้เปลี่ยนแปลงในเด็กและเยาวชนที่เข้าร่วมการฝึกอบรมทั้งในรูปของลายลักษณ์อักษรหรือคำพูด ประการสุดท้าย วิทยากรควรสังเกตว่าเด็กและเยาวชนตอบคำถามอย่างไร มีส่วนร่วมในกิจกรรมกลุ่มอย่างไร แสดงความสนใจหรือไม่ และตั้งคำถามที่จุดประกายความคิดหรือไม่ เป็นต้น จากนั้นวิทยากรจึงปรับปรุงรูปแบบการฝึกอบรมให้สอดคล้องกันต่อไป

วิทยากรต้องรับผิดชอบในการเก็บและบันทึกข้อมูลเกี่ยวกับปฏิกิริยาตอบสนอง การเรียนรู้และการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของเด็ก และแจ้งข้อมูลนี้แก่ผู้มีส่วนเกี่ยวข้อง (รวมทั้งชุมชนมืด) เพื่อการปรับปรุงการศึกษาว่าด้วยการคุ้มครองเด็กให้ปลอดภัยจากการทารุณกรรมทางเพศในภูมิภาคลุ่มแม่น้ำโขง รูปแบบรายงานของวิทยากรจะปรากฏอยู่ใน **ภาคผนวก 14**



<sup>12</sup> ตามที่อธิบายไว้ใน: Kirkpatrick, D. & Kirkpatrick, J. (2006), *การประเมินผลโปรแกรมการฝึกอบรม - ฉบับที่ 3*, Berrett-Koehler Publishers, United States.



## ส่วนที่ 2

# แผนการฝึกอบรม





# แผนการฝึกอบรม

## โครงร่างหัวข้อฝึกอบรมสำหรับครึ่งวัน

	กลุ่มอายุ 5-7 ปี	กลุ่มอายุ 8-10 ปี	กลุ่มอายุ 11-17 ปี <sup>13</sup>
บทนำ	<p>ต้อนรับ</p> <p>แนะนำตัว</p> <p>วันนี้เราจะพูดเรื่องอะไร</p> <p>การปกป้องคุ้มครองเด็ก</p> <p>การทารุณกรรมเด็กและสิทธิเด็กคืออะไร</p>	<p>ต้อนรับ</p> <p>แนะนำตัว</p> <p>วันนี้เราจะพูดเรื่องอะไร</p> <p>การปกป้องคุ้มครองเด็ก</p> <p>การทารุณกรรม เด็กและสิทธิเด็กคืออะไร</p>	<p>ต้อนรับ</p> <p>แนะนำตัว</p> <p>วันนี้เราจะพูดเรื่องอะไร</p> <p>การปกป้องคุ้มครองเด็ก</p> <p>การทารุณกรรมเด็กและสิทธิเด็กคืออะไร</p>
รู้จักการทารุณกรรม	<p>ร่างกายของฉัน</p> <p>ชนิดของการสัมผัส</p>	<p>ร่างกายของฉัน</p> <p>ความรู้สึกและสัญญาณเตือน</p> <p>ชนิดของการสัมผัส</p> <p>การทารุณกรรมทางเพศคืออะไร</p> <p>การให้สิ่งล่อใจและการข่มขู่</p>	<p>ข้อเท็จจริงเกี่ยวกับการทารุณกรรม</p> <p>ทางเพศ และการหลีกเลียงสถานการณ์ที่ไม่ปลอดภัย</p> <p>การให้สิ่งล่อใจและการข่มขู่</p>
ยุทธศาสตร์การปกป้องคุ้มครอง	<p>ไม่ ไป บอก</p> <p>ผู้ใหญ่ที่ไว้ใจและสามารถช่วยฉันได้</p> <p>ความลับที่มีความสุขและเป็นทุกข์</p>	<p>เทคนิค ไม่ - ไป - บอก</p> <p>ผู้ใหญ่ที่ไว้ใจและสามารถช่วยฉันได้</p> <p>เทคนิค ไม่ - ไป และยุทธศาสตร์อื่นๆ (ทางเลือก)</p> <p>ความลับ</p>	<p>หลีกเลียงสถานการณ์ที่ไม่ปลอดภัยในการติดต่อสื่อสารระบบดิจิทัล</p> <p>หลีกเลียงและลดความเสี่ยง (ทางเลือก-ปฏิบัติมากขึ้น)</p> <p>เครือข่ายของฉัน</p> <p>การสนับสนุนของชุมชน</p>
การปิดการอบรม	<p>แผนของฉันคืออะไร</p> <p>การประเมินผล</p> <p>กิจกรรมปิดการอบรม</p>	<p>แผนของฉันคืออะไร</p> <p>การประเมินผล</p> <p>กิจกรรมปิดการอบรม</p>	<p>แผนของฉันคืออะไร</p> <p>การประเมินผล</p> <p>กิจกรรมปิดการอบรม</p>

<sup>13</sup> ควรแบ่งกลุ่มย่อยลงไปอีกเพื่อการจัดการฝึกอบรมในกลุ่มเด็กโตคือ กลุ่มอายุ 11-13 ปี และ กลุ่มอายุ 14-17 ปี แต่ยังไม่ใช้เนื้อหาเดียวกัน





ผู้เข้าอบรม  
กลุ่มอายุ 5-7 ปี

## การฝึกอบรมแบบสังเขป (ระยะสั้น)

กลุ่มอายุ 5-7 ปี

เวลา: 1 ชั่วโมง

### ภาพรวม

การฝึกอบรมแบบสังเขปประกอบด้วยโครงร่างเนื้อหาหลัก ที่ใช้เวลาเพียงหนึ่งชั่วโมง วิทยากรควรจัดลำดับความสำคัญในการเลือกใช้เนื้อหาสำคัญและกิจกรรมเสริม

### เนื้อหาหลัก

- ร่างกายของฉัน
- หากใครบางคนจับต้องตัวฉันแล้วทำให้ฉันรู้สึกกลัวใจ หรือ กลัว หรือบาดเจ็บ ฉันมีสิทธิปฏิเสธ ไป และบอกผู้ใหญ่ที่ไว้วางใจได้
- ฉันสามารถไปหาผู้ใหญ่ที่ไว้วางใจได้เพื่อเล่าเรื่องที่ทำให้ฉันกลัวใจ

### อุปกรณ์

- ภาคผนวก 2 - บัตรข้อมูลให้ผู้เข้าอบรมนำกลับบ้าน (วิทยากรสามารถจัดพิมพ์ แจกให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมแต่ละคนหรือพิมพ์บนกระดาษแผ่นใหญ่หรือเป็นการ์ด เพื่อใช้เป็นอุปกรณ์การเรียน)

ภาคผนวก 5 - โครงสร้างร่างกายของเด็กหญิงและชาย (อาจฉายสไลด์หรือแผ่น ภาพขนาดใหญ่)

- กระดาษ A4 สำหรับเด็กคนละหนึ่งแผ่น
- ดินสอสี

### วิธีการ


#### วิทยากร: ... (5 นาที)

กล่าวต้อนรับทุกคนสู่การฝึกอบรม แนะนำตัวเองและกฎพื้นฐาน เพื่อให้ทุกคนรู้สึกปลอดภัยที่จะพูด เช่น การเคารพซึ่งกันและกัน การยอมให้คนอื่นพูดโดยไม่ขัดจังหวะ หรือล้อเลียน ระยะเวลาของการอบรม เด็กสามารถพูดคุยกับหนึ่งในวิทยากรเป็นการส่วนตัวได้หากรู้สึกกังวลใจหรือไม่สบายใจ (รวมถึงเรื่องใดก็ได้ที่พูดกันในการอบรม) อธิบาย: วันนี้เราจะฝึกวิธีดูแลตัวเองให้ปลอดภัย ก่อนที่เราจะเริ่ม ขอให้มาทำความรู้จักกันก่อน

#### กิจกรรม (10 นาที)

เลือกเกมละลายพฤติกรรมและกิจกรรมสร้างความไว้วางใจหนึ่งหรือสองอย่างจาก ภาคผนวก 3 - เกมละลายพฤติกรรมและสร้างความไว้วางใจ




 **วิทยากร: ... (5 นาที)**

แนะนำแนวคิดเรื่องการทารุณกรรม อธิบาย: บางครั้งเด็กอาจจะบาดเจ็บหรืออยู่ในอันตรายได้ ถ้ามีบางคนบาดเจ็บหรืออยู่ในอันตรายและไม่ใช่นอุบัติเหตุ เราเรียกว่าเป็นการทารุณกรรม อธิบายว่าคำตรงกันข้ามกับคำว่าทารุณกรรม คือการดูแลหรือปกป้องคุ้มครอง


 **อภิปรายกลุ่ม (10 นาที)**

ใช้ภาพโครงสร้างร่างกายของเด็กหญิงและชาย (ภาคผนวก 5) ซึ่ที่อวัยวะหนึ่งแล้วให้เด็กบอกชื่อของอวัยวะนั้น เมื่อเด็กตอบแล้วให้ติดป้ายชื่อบนส่วนนั้นอย่างเหมาะสม วิทยากรควรใช้คำศัพท์ทางกายวิภาคอย่างถูกต้องและเป็นผู้ติดป้ายชื่อสำหรับบริเวณอวัยวะสืบพันธุ์ วิทยากรควรอธิบายว่าอวัยวะดังกล่าวเป็นของ “สงวน” (“สงวน” หมายถึง “สำหรับฉัน”) เมื่อเด็ก ๆ โตขึ้นจะต้องไม่ให้ใครดูหรือจับต้องอวัยวะส่วนนั้น นอกจากในเวลาที่จะเจ็บป่วย หรือบาดเจ็บ หรือจำเป็นต้องได้รับการดูแลเท่านั้น

 **วิทยากร: ... (10 นาที)**

อธิบายว่าหากมีใครบางคนมาจับต้องร่างกายของเราแล้วทำให้เรารู้สึกไม่สบายใจ หรือกลัว หรือบาดเจ็บ เราต้องไม่นิ่งเฉย แนะนำการ **ไม่** ไปบอก อธิบายถึงบางสถานการณ์ที่เราารู้สึกกลัวหรือกลัว เราต้องบอกว่า **ไม่** เราอาจต้องไปให้พ้นจากสถานการณ์นั้น ถ้าเรารู้สึกสับสนหรือกลัวเกี่ยวกับสิ่งที่เกิดขึ้น เราควรบอกให้ผู้ใหญ่ที่ไว้วางใจได้ทราบ บางครั้งอาจยากที่จะบอกว่า **ไม่** และไปจากสถานการณ์นั้น แต่เราควรพยายามบอกใครบางคนเสมอให้รู้เกี่ยวกับสถานการณ์นั้น (อ้างถึง **ไม่** ไป บอก ใน ข้อมูลสำหรับผู้เข้าอบรมนำกลับบ้าน ในภาคผนวก 2)

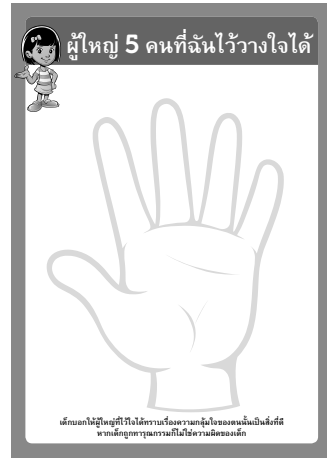
<b>ไม่!</b>	 <p>บางส่วนของร่างกายของฉันเป็นของสงวนถ้าใครจับต้องโดยทำให้ฉันกลัว กลัว หรือบาดเจ็บ ฉันมีสิทธิ์ปฏิเสธ</p>
<b>ไป!</b>	 <p>ถ้าฉันอยู่ในสถานการณ์ที่น่าวิตกกังวลและหวาดกลัว ฉันควรออกไปจากสถานการณ์นั้น</p>
<b>บอก!</b>	 <p>ถ้าฉันรู้สึกกลัว อึดอัดหรือไม่สบายใจเกี่ยวกับสถานการณ์ ฉันควรบอกผู้ใหญ่ที่ไว้วางใจได้ถึงความรู้สึกกังวลของฉัน มีผู้ใหญ่ที่ไว้วางใจได้คอยให้ความช่วยเหลือฉัน หากฉันไปบอกผู้ใหญ่ที่ไว้วางใจแล้วแต่เขาไม่เชื่อหรือไม่ให้ความช่วยเหลือ ฉันควรบอกผู้ใหญ่ที่ไว้วางใจคนอื่น</p>

 **กิจกรรม (15 นาที)**


- ถามเด็กว่าเขาจะไปขอความช่วยเหลือจากใครตามความเข้าใจของเด็ก โดยถามว่า ถ้าเกิดหลงทาง กลัว หรือไม่สบายใจ แล้วเขาจะไปขอความช่วยเหลือใครในสถานการณ์ที่ต่างกัน เช่น 1) ในโรงเรียน 2) นอกบ้าน/ครอบครัว 3) บนถนน/ในหมู่บ้าน

2. ขอให้เด็กเลือกผู้ใหญ่ห้าคนที่เขารู้สึกปลอดภัย และสร้างตัวแทนจินตนาการ โดย

- วาดรูปลูกโป่งห้าลูก แต่ละลูก เขียนชื่อผู้ใหญ่แต่ละคนที่สามารถบอกเล่าปัญหาให้ฟังได้
- ตัดกระดาษเป็นรูปดอกไม้ เขียนชื่อตัวเองลงไปตรงกลางดอกไม้ ตัดกลีบดอกไม้ หักกลีบและเขียนชื่อผู้ใหญ่ที่สามารถบอกเล่าปัญหาให้ฟังได้ลงบนแต่ละกลีบ
- วาดรูปมือโดยทาบมือตัวเองบนกระดาษ แต่ละนิ้วมือให้เขียนชื่อผู้ใหญ่ที่สามารถบอกเล่าปัญหาให้ฟังได้ (ถ้าภาคผนวก 2 - บัตรข้อมูลให้ผู้รับการอบรมนำกลับบ้าน ได้เตรียมภาพมือไว้แล้วก็ให้เด็กเขียนชื่อ “ผู้ใหญ่ห้าคนที่ฉันไว้วางใจ” ลงไป)



3. ให้เด็กใส่รายละเอียดของผู้ใหญ่แต่ละคนเท่าที่จะทำได้ เช่น ชื่อ ความสัมพันธ์ (ได้แก่ เพื่อนและเพื่อนบ้านของฉัน) ที่อยู่และหมายเลขโทรศัพท์

 วิทยากร:...(5 นาที)

ขอขอบคุณสำหรับการมีส่วนร่วมและแนะนำให้เด็กรู้จักหน่วยงานในท้องถิ่น และบริการระดับประเทศ เช่น สายด่วนช่วยเหลือเด็กเพื่อให้เขาติดต่อได้เมื่อมีคำถามหรือรู้สึกไม่สบายใจ

## บทนำ

กลุ่มอายุ 5-7 ปี

## ใช้เวลาอย่างน้อย: 20 นาที

## ภาพรวม

บทนำควรสร้างบรรยากาศของความไว้วางใจให้เด็กรู้สึกสบายและมั่นใจในตนเอง และการทำกิจกรรม ควรกำหนดกฎกติกาเพื่อให้ทุกคนรู้สึกปลอดภัยที่จะพูด ควรบอกแนวคิดการปกป้องคุ้มครองเด็ก การทารุณกรรมเด็กและสิทธิของเด็กให้เด็ก ๆ ฟัง ความรู้จะเป็นพื้นฐานให้เด็กสามารถสื่อสารออกมาเมื่อรู้สึกถูกคุกคามหรือไม่ปลอดภัย

## เนื้อหาหลัก

- ฉันอาจบาดเจ็บได้ ถ้าการบาดเจ็บที่เกิดขึ้นไม่ได้เป็นอุบัติเหตุเราเรียกว่า การถูกทารุณกรรม
- การปกป้องคุ้มครองคือการอยู่อย่างปลอดภัยจากภัยหรืออันตราย
- ฉันมีสิทธิได้รับการดูแลและได้รับปลอดภัย ฉันสามารถแสดงดูแลคนอื่นได้

## อุปกรณ์

- ภาคผนวก 2 - บัตรข้อมูลให้ผู้เข้าอบรมนำกลับบ้าน (วิทยากรสามารถจัดพิมพ์ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมแต่ละคนหรือพิมพ์บนกระดาษแผ่นใหญ่หรือขนาดการ์ด เพื่อใช้เป็นสื่อทัศนูปกรณ์)
- ปากกาหรือดินสอสี (ทางเลือก)

## วิธีการ



## วิทยากร:

ต้อนรับทุกคนสู่การฝึกอบรม แนะนำตัวเองและกฎพื้นฐาน เพื่อให้เด็กรู้สึกปลอดภัยที่จะพูด เช่น การเคารพซึ่งกันและกัน การยอมให้คนอื่นพูดโดยไม่ขัดจังหวะหรือล้อเลียนระยะเวลาของการอบรม เด็กสามารถพูดคุยกับหนึ่งในวิทยากรเป็นการส่วนตัวได้ หากรู้สึกกังวลใจหรือไม่สบายใจ (รวมถึงเรื่องใดก็ได้ที่พูดกันในการอบรม) อธิบาย: วันนี้เราจะฝึกวิธีดูแลตัวเองให้ปลอดภัย ก่อนที่เราจะเริ่ม ขอให้มาทำความเข้าใจก่อน



## กิจกรรม


เลือกเกมละลายพฤติกรรมและกิจกรรมสร้างความไว้วางใจหนึ่งหรือสองอย่างจาก ภาคผนวก 3 - เกมละลายพฤติกรรมและสร้างความไว้วางใจ



## วิทยากร:

แนะนำแนวคิดเรื่องการทารุณกรรม อธิบาย: บางครั้งเด็กอาจจะบาดเจ็บหรืออยู่ในอันตรายได้ ถ้ามีบางคนบาดเจ็บหรืออยู่ในอันตรายและไม่ใช่อุบัติเหตุ เราเรียกว่าเป็นการทารุณกรรม อธิบายว่าคำตรงกันข้ามกับคำว่าทารุณกรรม คือ การดูแลหรือปกป้องคุ้มครอง

คำอธิบาย: เราเรียก ความรัก การดูแล อาหาร ยา รักษาโรค การศึกษา การเล่นและ ความปลอดภัยที่เด็กทุกคนควรได้รับว่า สิทธิ สิทธิ คือจะไม่มี “คำถาม” หรือ “อาจจะ” เกี่ยวกับสิทธิ และเด็กทุกคนควรได้รับสิทธิเหล่านี้

 กิจกรรม (ทางเลือก)

ศึกษาเกี่ยวกับอนุสัญญาว่าด้วยสิทธิเด็ก (ในภาษาที่เข้าใจง่าย)<sup>14</sup>

 วิทยากร:

กล่าวย่อเนื้อหาหลัก อธิบายว่าการรู้ข้อมูลที่ถูกต้องสามารถช่วยปกป้องเราได้ โดยเชื่อมโยงกับความรูเกี่ยวกับ “อวัยวะที่เป็นของสงวน” และรูปแบบของการสัมผัสที่ทำได้และไม่ได้ นี่คือสิ่งที่เราจะพูดคุยกันในวันนี้



สังเกตการณ์

เด็กกรับรู้ได้หรือไม่ว่าเขาต้องได้รับความปลอดภัย

<sup>14</sup> แนะนำให้ใช้ อนุสัญญาว่าด้วยสิทธิเด็ก (ในภาษาที่เข้าใจง่าย) ซึ่งอยู่ในข้อมูลให้ผู้เข้าอบรมนำกลับ (ภาคผนวก 2) หรือ “Color it Rights: A Child’s Introduction to the UN Convention on the Rights of the Child” (ดูที่: [http://teachunicef.org/sites/default/files/sites/default/files/documents/color\\_it\\_rights\\_coloring\\_book.pdf](http://teachunicef.org/sites/default/files/sites/default/files/documents/color_it_rights_coloring_book.pdf)).

## หัวข้อที่ 1 – ร่างกายของฉัน

กลุ่มอายุ 5-7 ปี

ใช้เวลาอย่างน้อย: 20 นาที

## ภาพรวม

หัวข้อนี้สอนเกี่ยวกับส่วนต่างๆ ของร่างกาย รวมถึงอวัยวะสืบพันธุ์ ซึ่งช่วยให้เด็กรู้จักร่างกายทั้งหมดและใช้คำศัพท์ที่เหมาะสมในการอธิบายสถานการณ์การทารุณกรรมที่อาจเกิดขึ้น เนื่องจากหัวข้อนี้เป็นหัวข้อที่ละเอียดอ่อนจึงควรแยกกลุ่มตามเพศ และวิทยากรควรเป็นเพศเดียวกับเด็กในกลุ่มที่รับผิดชอบ

ควรแยกกลุ่มเด็กชายและเด็กหญิง โดยให้ทำงานคนละกลุ่ม

## เนื้อหาหลัก

- อวัยวะบางส่วนของฉันเป็นของสงวน
- เมื่อฉันโตขึ้น ฉันจะไม่ให้คนอื่นดูหรือจับต้องอวัยวะที่เป็นของสงวนของฉัน นอกจากในเวลาที่ฉันเจ็บป่วย หรือบาดเจ็บ หรือจำเป็นต้องได้รับการดูแลเท่านั้น

## อุปกรณ์

- ซอล์กหรือปากกามาร์คเกอร์และกระดาษฟลิปชาร์ต หรือกระดานซอล์ก
- ภาคนวท 5 - โครงสร้างร่างกายเด็กหญิงและชาย (สามารถนยสไลด์หรือภาพในกระดาษแผ่นใหญ่)

## วิธีการ



## วิทยากร:

แนะนำคำว่า “ส่วนตัว” และ “สาธารณะ” อธิบายว่าส่วนตัวหมายถึง “สำหรับฉัน” และสาธารณะหมายถึง “สำหรับทุกคน” อภิปรายถึงตัวอย่างสิ่งของที่เป็นส่วนตัว (เช่น ของเล่นที่ชอบที่สุด สมุดบันทึก เป็นต้น) และสิ่งที่เป็นของสาธารณะ (เช่น รถประจำทาง สนามเด็กเล่น ห้องสมุดประชาชน และหนังสือพิมพ์ เป็นต้น)



## กิจกรรม

ให้เด็กจับคู่กันและใช้ซอล์กวาดรูปเส้นโครงร่างของตัวเขาเองบนพื้น/กระดาน หรือใช้ปากกามาร์คเกอร์วาดลงบนกระดาษฟลิปชาร์ต (ถ้าเป็นกลุ่มใหญ่ อาจจะจัดเด็กกลุ่มละ 4-6 คนช่วยกันวาดโครงร่างของสมาชิกคนหนึ่งในกลุ่ม และทั้งกลุ่มต้องเป็นเพศเดียวกัน)



## อภิปรายกลุ่ม

ใช้ภาพโครงร่างของตัวเด็กหญิงและชาย (ภาคนวท 5) วิทยากรชี้ที่อวัยวะหนึ่งแล้วให้เด็กบอกชื่อของอวัยวะนั้น เมื่อเด็กตอบแล้วให้วิทยากรตีบัยชื่อบนส่วนนั้นอย่างเหมาะสม และวิทยากรควรใช้คำศัพท์ทางกายวิภาคอย่างถูกต้องสำหรับบริเวณอวัยวะสืบพันธุ์ เช่น อวัยวะเพศชาย ช่องคลอดและทวารหนัก

ให้ชี้ไปที่อวัยวะสืบพันธุ์ หน้าอกและก้น แล้วถามว่า

- ทำไมคุณถึงคิดว่าอวัยวะต่างๆ เหล่านี้เป็นอวัยวะสงวน (เป็นของสงวนและมีเสื้อผ้าปกปิดเมื่อเราอยู่กับคนอื่น)
- เมื่อใดที่เราไม่ต้องปกปิดอวัยวะสงวน (เมื่อเราอยู่คนเดียวและเมื่อเราอาบน้ำหรือแต่งตัว)
- ใครสามารถจับต้องอวัยวะที่เป็นของสงวนของเราได้ (เราสามารถจับต้องของสงวนของเราได้ในที่ลับ พ่อแม่และผู้ดูแลจำเป็นต้องจับต้องของสงวนของเด็กทารกและเด็กเล็กในขณะที่ทำให้การดูแล เมื่อเราโตขึ้นเราสามารถดูแลร่างกายของเราเอง ถ้าเราไม่สบายหรือบาดเจ็บหรือพิการ ผู้ดูแลหรือแพทย์หรือนางพยาบาลอาจจำเป็นต้องจับต้องอวัยวะที่เป็นของสงวนได้)



**วิทยากร:**

สรุปเนื้อหาสำคัญ



**กิจกรรม**

เลือกกิจกรรมกระตุ้นพลังงานหนึ่งกิจกรรมจาก ภาคผนวก 3 - กิจกรรมกระตุ้นพลังงาน เพื่อขจัดความตึงเครียด

---

**สังเกตการณ์**

เด็กระบุอวัยวะส่วนที่เป็นของสงวนได้หรือไม่

---

## หัวข้อที่ 2 – รูปแบบของการสัมผัส

กลุ่มอายุ 5-7 ปี

ใช้เวลาอย่างน้อย: 20 นาที

## ภาพรวม

หัวข้อนี้แนะนำรูปแบบต่างๆ ของการสัมผัสและวิธีการสัมผัสแต่ละอย่างที่ทำให้เรารู้สึกแตกต่างกัน และอภิปรายรวมทั้งให้แนวคิดในเรื่องการอนุญาตให้มีการสัมผัส ซึ่งจะช่วยให้เด็กๆ เข้าใจเมื่อเขาต้องการการการคุ้มครอง

## เนื้อหาสำคัญ

- นี่เป็นร่างกายของฉัน คนอื่นต้องขออนุญาตถ้าจะมาแตะต้องตัวฉัน
- ถ้าการจับต้องทำให้ฉันวิตกกังวลหรือกลัวหรือทำให้ฉันเจ็บ ฉันมีสิทธิที่จะบอก “ไม่” แล้วเดินออกจากที่ตรงนั้น “ไป” และไป “บอก” เรื่องที่เกิดขึ้นให้คนอื่นทราบ


## อุปกรณ์

- หมอนหรือของเล่นนุ่มๆ (ทางเลือก)

## วิธีการ


**วิทยากร:**

อธิบายว่าเราสามารถบอกได้ว่าการสัมผัสใดทำได้หรือไม่ได้จากสัญญาณที่ร่างกายของเราส่งออกมาเมื่อเราถูกสัมผัส และด้วยวิธีการจับต้อง อธิบายวิธีการสัมผัสของคน เช่น นุ่มนวล หยาบกระด้าง


**กิจกรรม (ทางเลือก)**

เสนอชื่อเด็กที่ละคนให้ออกไปสาธิตวิธีที่คนเราสัมผัสกันและกันโดยใช้หมอนหรือของเล่นแทน ถามผู้เข้าร่วมว่าจะตัดสินใจสัมผัสนั้นๆ ทำได้ หรือไม่ได้ เพราะเหตุใด


**วิทยากร:**

อธิบายให้แก่ผู้เข้าอบรมถึงการสัมผัสที่ทำได้ และไม่ได้ ว่าขึ้นอยู่กับสิ่งต่อไปนี้

- ใครเป็นคนจับต้องเรา (เช่น ลุง บ้า น้ำ อา พี่ชาย น้องชาย พี่สาว น้องสาว เพื่อน แพทย์ เพื่อนบ้าน คนแปลกหน้า)
- เขาจับต้องส่วนใดของร่างกาย (เช่น มือ แขน ขา อวัยวะสืบพันธุ์)
- เขาจับต้องเมื่อใด (เช่น ระหว่างตรวจสุขภาพ)
- เขาจับต้องเราที่สถานที่ใด (เช่น ในงานเลี้ยง ต่อหน้าเพื่อนครอบครัวของเรา ตามลำพัง)
- เขาจับต้องอย่างไร (หยาบกระด้าง นุ่มนวล)

แนะนำแนวคิดเรื่อง “การอนุญาต” อธิบายว่าบางครั้งคนมักไม่ขออนุญาตก่อนที่จะทำบางสิ่งต่างๆ ที่เขาคงจะขออนุญาตก่อน



### อภิปรายกลุ่ม

ให้อภิปรายคำถามต่อไปนี้

- ทำไมการขออนุญาตจึงเป็นเรื่องสำคัญ (เพื่อคุณจะไม่ทำร้ายความคิดและความรู้สึกของผู้อื่น และเพื่อไม่ให้คุณทำสิ่งที่ไม่ปลอดภัย)
- ใครจะเป็นคนอนุญาตให้คุณเล่นของเล่นของเพื่อน (เพื่อนของคุณ)
- ใครจะเป็นคนอนุญาตให้คุณเล่นลูกบอลของโรงเรียน (คุณครูหรือคุณครูใหญ่)
- ใครจะเป็นคนอนุญาตให้คุณหรือครอบครัวของคุณใช้สนามเด็กเล่นในชุมชน (ผู้นำชุมชน)
- ใครจะเป็นคนอนุญาตให้คนอื่นมาจับต้องหรือดูอวัยวะที่เป็นของสงวนของคุณ (ตัวคุณเอง)
- ใครที่คุณอาจจะอนุญาต (แพทย์ นางพยาบาล พ่อแม่ ผู้ดูแล)
- เพราะสาเหตุใดที่คุณอาจจะอนุญาตคนอื่นให้ดูหรือสัมผัสของสงวนของคุณ (เมื่อเราเจ็บป่วย บาดเจ็บหรือจำเป็นต้องได้รับการดูแล)
- ถ้าหากมีคนไม่ขออนุญาตจะทำอย่างไร (ให้ใช้ยุทธศาสตร์ “ไม่ ไป บอก”)



### วิทยากร:

สรุปเนื้อหาสำคัญก่อนจะขึ้นหัวข้อถัดไป

---

### สังเกตการณ์

- เด็กสามารถบอกวิธีที่คนสัมผัสกันและกันได้หรือไม่
  - เด็กสามารถบอกได้หรือไม่ว่าใครสัมผัสเขาที่ไหน และเมื่อใด
-



## หัวข้อที่ 3 – เทคนิค ไม่ – ไป – บอก

กลุ่มอายุ 5-7 ปี

ใช้เวลาอย่างน้อย: 15 นาที

## ภาพรวม

หัวข้อนี้จะให้โอกาสเด็กฝึกยุทธศาสตร์ “ไม่ – ไป – บอก” เมื่อตกอยู่ในสถานการณ์ที่ไม่ปลอดภัยหรือสถานการณ์ที่อาจเกิดการทารุณกรรม การใช้ภาษากายและการพูดว่า “ไม่” ในลักษณะที่จริงจังจะเป็นทักษะที่ยากสำหรับเด็กในวัยนี้ จึงจำเป็นที่เด็กจะต้องมีโอกาสฝึกอยู่บ่อยๆ เพื่อให้สามารถใช้ได้ทันเวลาที่

## เนื้อหาสำคัญ

- ถ้าตกอยู่ในสถานการณ์ที่ทำให้ฉันกังวลใจหรือกลัว ฉันจะต้องพูดว่า ไม่ และ ไป ถ้าทำได้ฉันก็จะ ไป บอกให้คนอื่นรู้

## อุปกรณ์

- หุ่นมือ/ของเล่นที่หุ้มมือเพื่อแสดงถึงการ ไม่ ไป และ บอก (ทางเลือก)

## วิธีการ



## วิทยากร:

แนะนำแนวคิด ไม่ ไป บอก อธิบายว่าในบางสถานการณ์ที่เรากังวลใจหรือกลัว เราต้องพูดว่าไม่ และเราอาจจะต้องออกไปให้พ้นจากสถานการณ์นั้น ถ้าเราสับสนหรือกลัวกับสถานการณ์ เราควรบอกผู้ใหญ่ที่ไว้ใจได้ บางครั้งเป็นเรื่องยากที่จะพูดว่าไม่และออกไปจากสถานการณ์ที่ยุงยากนั้น แต่เราควรพยายามบอกเกี่ยวกับสถานการณ์นั้นให้บางคนรู้



## กิจกรรม

อธิบายถึงการพูดว่า ไม่ อย่างจริงจัง ชัดเจน โดยบอกว่าเราจะต้องใช้ภาษากายที่สื่อการปฏิเสธอย่างชัดเจนและให้ผู้เข้าร่วมฝึกพูดว่า ได้ หรือ ไม่ ร่วมกันเป็นกลุ่มตามสถานการณ์สมมติข้างล่าง ขอให้ผู้เข้าร่วมตอบอย่างชัดเจนและจริงจังเท่าที่เขาจะทำได้

- ถ้าหากมีเด็กตัวโตกว่าบอกว่า “เอาเงินมาให้ฉัน”
- ถ้าหากเพื่อนของคุณบอกว่า “มาเลย กระโดดจากสะพานลงมาเลย”
- ถ้าหากแม่ของคุณถามว่า “พรุ่งนี้จะไปดูหนังไหม”
- ถ้าหากว่าญาติของคุณบอกให้คุณไปตบหัวสุนัขที่กำลังคารามอยู่
- ถ้าหากฉันให้ผลไม้มือทาน



### กิจกรรม (ทางเลือก)

อธิบายว่ายังมีวิธีอีกมากที่จะพูดว่าไม่ ให้สร้างเกมที่ทำให้ผู้เข้าร่วมต้องหาวิธีที่จะพูดว่าไม่ในลักษณะที่แตกต่างกันไป เช่น พูดด้วยเสียงเบาๆ เสียงแหลม พูดไปหัวเราะไป พูดว่า ไม่ ไม่ ไม่ และพูดว่าไม่พร้อมกับพยักหน้าหรือกลอกตาไปด้วย เป็นต้น



### กิจกรรม (ทางเลือก)

อภิปรายและจับคู่ฝึกพูดว่า ไม่ ในสถานการณ์ต่อไปนี้ บอกผู้เข้าร่วมว่าบางครั้งก็ยากที่จะพูดคำว่า ไม่ กับคนอื่น

- เพื่อนๆ อยากให้คุณไปเล่นที่บ้านของเขา แต่พ่อแม่ของคุณบอกว่าให้กลับบ้านทันทีหลังเลิกเรียน
- น้องชายอยากให้คุณไปซื้อจักรยานที่สนามของโรงเรียนในวันหยุด แต่ครูใหญ่บอกคุณว่าไม่อนุญาต
- ลุงของคุณต้องการให้คุณนั่งบนตักของเขาและกอดเขา แต่คุณไม่ชอบหมวดแข็งๆ ของเขา
- พี่สาวอยากให้คุณดูหนังน่ากลัว (สยองขวัญ) แต่คุณไม่อยากจะดู



### วิทยากร:

สรุปเนื้อหาสำคัญก่อนจะขึ้นหัวข้อถัดไป

---

## สังเกตการณ์

เด็กๆ อธิบายการกระทำ (ไม่ ไป บอก) ที่เขาทำไป ถ้าเขารู้สึกไม่สบายใจหรือกลัวสถานการณ์ได้หรือไม่

---

## หัวข้อที่ 4 – ผู้ใหญ่ที่ไว้ใจได้ที่สามารถช่วยฉันได้

กลุ่มอายุ 5-7 ปี

ใช้เวลาอย่างน้อย: 25 นาที

## ภาพรวม

หัวข้อนี้จะแนะนำเด็กเรื่องผู้ใหญ่ที่ไว้ใจได้ซึ่งเด็กสามารถพูดคุยด้วยได้เมื่อต้องการความช่วยเหลือหรือเมื่อรู้สึกกังวลใจหรือกลัว

## เนื้อหาสำคัญ

- ฉันสามารถไปหาผู้ใหญ่ซึ่งฉันไว้ใจได้เพื่อบอกเรื่องที่ฉันไม่สบายใจ
- ผู้ใหญ่ที่ไว้ใจได้ดังกล่าวจะอยู่ช่วยเหลือและสนับสนุนฉัน

## อุปกรณ์

- กระดาษ A4 คนละหนึ่งแผ่น
- ปากกาหรือดินสอสี
- กระดาษสีหนึ่งห่อ
- กรรไกรให้เด็กแบ่งกันใช้
- เทปหรือกาวให้เด็กแบ่งกันใช้

## วิธีการ

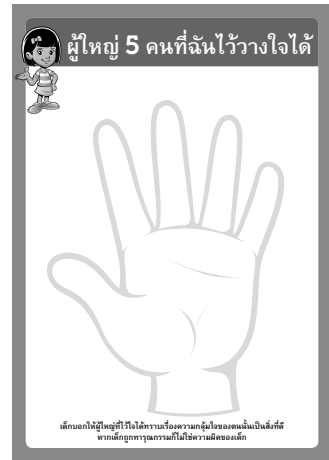

**วิทยากร:**

คำอธิบาย: เราจะต้องทราบอย่างแน่ชัดว่าเราไว้ใจใครได้ เพื่อในเวลาที่เรารู้สึกไม่สบายใจหรือกลัว หรือมีบางสิ่งหรือบางคนกำลังทำร้ายเรา เราจะมีกลุ่มคนที่ปลอดภัยซึ่งเราไว้ใจให้เราสามารถเลือกพูดคุยด้วยได้ วิทยากรไม่ควรแนะนำเด็กแต่ให้ออกาสเด็กคิดถึงคนที่เขารู้สึกสะดวกใจที่จะไปหาเมื่อรู้สึกกลัวหรือกลัว


**กิจกรรม**

1. ถามเด็กว่าเขาจะไปขอความช่วยเหลือจากใครถ้าเกิดหลงทาง กลัวหรือไม่สบายใจ แล้วถามว่าเขาจะฟังใคร 1) ในโรงเรียน 2) นอกบ้าน/ครอบครัว 3) บนถนน/ในหมู่บ้าน
2. ขอให้เด็กเลือกผู้ใหญ่ห้าคนที่เขาไว้ใจได้ และให้ประดิษฐ์สื่อทัศนูปกรณ์ประกอบการบรรยาย โดย
  - วาดรูปลูกโป่งห้าลูก โดยแต่ละลูก ให้เขียนชื่อผู้ใหญ่แต่ละคนที่สามารถบอกเล่าปัญหาให้ฟังได้
  - ตัดกระดาษเป็นรูปดอกไม้ ให้ เขียนชื่อตัวเองลงไป ตรงกลางดอกไม้ ตัดกลีบดอกไม้ห้ากลีบและเขียนชื่อผู้ใหญ่ที่เด็กสามารถบอกเล่าปัญหาให้ฟังได้ลงบนแต่ละกลีบ

- วาดรูปมือโดยทาบมือตัวเองบนกระดาษบนนิ้วมือแต่ละนิ้วให้เขียนชื่อผู้ใหญ่ที่สามารถบอกเล่าปัญหาให้ฟังได้ (ถ้าภาคผนวก 2 - บัตรข้อมูลให้ผู้รับการอบรมนำกลับบ้าน ได้เตรียมภาพมือไว้แล้วก็ให้เด็กเขียนชื่อ "ผู้ใหญ่ห้าคนที่ฉันไว้วางใจ" ลงไป)
3. ให้เด็กบันทึกรายละเอียดของผู้ใหญ่แต่ละคนเท่าที่จะทำได้ เช่น ชื่อ ความสัมพันธ์ (ได้แก่ เพื่อนและเพื่อนบ้านของฉัน) ที่อยู่และหมายเลขโทรศัพท์



### กิจกรรม (ทางเลือก)

ให้เด็กแนะนำผู้ใหญ่ที่ไว้วางใจได้ในกลุ่ม (ทั้งในกลุ่มเล็กและกลุ่มใหญ่) ส่งเสริมให้เด็กแนะนำบุคคลนั้นๆ อย่างเป็นทางการ เช่น "นี่คือเมย์ เธอเป็นเพื่อนบ้านของฉัน บ้านเราอยู่ติดกัน ฉันเลือกเธอเพราะเธอใจดีและรับฟังฉัน"

### วิทยากร:

สรุปเนื้อหาสำคัญก่อนขึ้นหัวข้อถัดไป

## สังเกตการณ์

เด็กสามารถบอกได้หรือไม่ว่าใครคือผู้ใหญ่ที่เขาไว้วางใจและสามารถขอความช่วยเหลือได้

## หัวข้อที่ 5 – ความลับที่ทำให้เป็นสุขและเป็นทุกข์

กลุ่มอายุ 5-7 ปี

ใช้เวลาอย่างน้อย: 20 นาที

## ภาพรวม

การทำรูดกรรมทางเพศในเด็กน้อยรายที่จะ “เกิดขึ้นเพียงครั้งเดียว” ผู้ทำทำรูดกรรมจะอาศัยการเก็บความลับของเด็กไว้เพื่อทำทำรูดกรรมอย่างต่อเนื่อง จึงจำเป็นต้องสอนเด็กให้รู้จักแยกแยะระหว่างความลับที่ “ทำให้เป็นสุข” และ “เป็นทุกข์” และให้เล่าความลับที่ “เป็นทุกข์” เสมอ


## เนื้อหาสำคัญ

- ความลับบางอย่างรบกวนใจฉันหรือหนักใจที่จะเก็บไว้
- ความลับยังคงเป็นความลับหากฉันบอกกับผู้ใหญ่ที่ไว้ใจได้
- มีอีกหลายคนที่ฉันสามารถเล่าความลับที่เป็นทุกข์ให้ฟังได้ และบางคนก็จะช่วยเหลือฉัน

## อุปกรณ์

- กระดาษ A4 (เป็นกระดาษสีก็ได้) คนละ 1 แผ่น
- ปากกาหรือดินสอสี

## วิธีการ

 อภิปรายกลุ่ม

ความลับบางอย่างไม่ปลอดภัยสำหรับเด็ก อภิปรายถึงความลับสามอย่างไม่ปลอดภัย คือ 1) ความลับที่เกี่ยวข้องกับการสัมผัสที่ทำให้วิตกกังวลหรือกลัว 2) ความลับที่เกี่ยวข้องกับเกมส์ที่ฝ่าฝืนกฎว่าด้วยความปลอดภัยหรือที่ทำร้ายคนบางคน 3) ความลับที่เกี่ยวข้องกับของขวัญที่มีคนให้คุณหรือบุญคุณที่เขาทำกับคุณ อ่านตัวอย่างความลับข้างล่างและถามคำถามดังต่อไปนี้ต่อความลับแต่ละเรื่อง

- นี่คือ
  - ความลับที่เป็นสุข (ควรค่าแก่การเก็บ) ... (ขอให้เด็กยิ้มและวางนิ้วมือที่ริมฝีปาก ถ้ามีความสุข) หรือ
  - ความลับที่เป็นทุกข์ (รบกวนคุณ และคุณควรบอกคนอื่นให้ทราบ) ... (ขอให้เด็กยกมือขึ้นบอก)
- มีความสุขหรือไม่ที่เก็บความลับนี้ วิทยากรควรอธิบายอย่างชัดเจนว่าเด็กต้องบอกผู้ใหญ่ที่ไว้ใจได้ถึงความลับที่รบกวนจิตใจ หรือทำให้หนักใจ หรือไม่สบายใจที่จะเก็บไว้ สิ่งที่คุณทำได้เมื่อรู้สึกไม่สบายใจหรือกลัว คือ การเล่าความรู้สึกให้ผู้ใหญ่ที่ไว้ใจได้ทราบ

### ตัวอย่างความลับ

- ของขวัญของพ่อคือเสื้อเชิร์ตสวยตัวใหม่ อย่าบอกเขานะ
- มีคนติงท่อน้ำในห้องน้ำออกและน้ำไหลท่วมห้องน้ำ อย่าบอกใครนะ
- ฉันใส่ของสกปรกลงไปในอาหารกลางวันของเด็กชายเมื่อเช้านี้ อย่าบอกใครนะ
- พี่สาวของฉันแต่งตัวเป็นตัวตลกในงานเลี้ยง อย่าบอกใครนะ
- คุณกำลังจะถูกซ้อมหลังเลิกเรียน อย่าบอกใครนะ



### กิจกรรม

สรุปเนื้อหาสำคัญ

---

### สังเกตการณ์

- เด็กสามารถแยกแยะได้หรือไม่ว่าความลับใดที่เขาควรบอกให้บางคนทราบ เขาารู้สึกสบายใจหรือไม่ที่จะบอกความลับแก่ผู้ใหญ่ที่ไว้ใจได้ ✓
-

## บทสรุป

กลุ่มอายุ 5-7 ปี

## ใช้เวลาอย่างน้อย: 30 นาที

## ภาพรวม

บทสรุปเป็นโอกาสให้วิทยากรกลับไปทบทวนเนื้อหาสำคัญ และตอบคำถามต่างๆ ที่เด็กอาจจะมี รวมทั้งช่วยให้เด็กสะท้อนความคิดเห็นกลับมาที่วิทยากร ซึ่งจะทำการอบรมนี้จบลงอย่างสร้างสรรค์ และเอื้อประโยชน์ต่อผู้เข้าอบรม

## เนื้อหาสำคัญ

- สิ่งต่างๆ ที่ฉันทำได้เพื่อช่วยตัวเองเมื่อรู้สึกกลัวหรือไม่สบายใจ

## อุปกรณ์

- ผลงานศิลปะและอุปกรณ์ของผู้เข้าร่วม
- ภาคผนวก 2 - บัตรข้อมูลให้ผู้เข้าอบรมนำกลับบ้าน (รูปดอกไม้)

## วิธีการ



## วิทยากร:

ดูสิ่งที่เด็ก ๆ สร้างสรรค์ขึ้นและสรุปเนื้อหาสำคัญของแต่ละหัวข้อ

- ฉันต้องรู้ว่าอวัยวะบางส่วนในร่างกายเป็นของ "สงวน" เมื่อฉันโตขึ้นจะต้องไม่ให้ใครจับต้องอวัยวะสงวนนี้นอกจากในเวลาที่คุณเจ็บป่วย ได้รับบาดเจ็บ หรือต้องการความช่วยเหลือ
- นี่เป็นร่างกายของฉัน คนอื่นต้องขออนุญาตถ้าจะมาจับต้องตัวฉัน ถ้าการจับต้องนั้นทำให้ฉันวิตกกังวลหรือกลัวหรือทำให้ฉันเจ็บ ฉันมีสิทธิที่จะบอกไม่ เดี๋ยวนี้ไป และบอกผู้ใหญ่ที่ไว้ใจได้
- ถ้าฉันอยู่ในสถานการณ์ที่ทำให้วิตกกังวลหรือกลัว ฉันจะต้องพูดว่า ไม่และไปบอกผู้ใหญ่ที่ไว้ใจได้ให้ทราบ
- การที่ฉันมีผู้ใหญ่ที่ไว้ใจได้เป็นเรื่องสำคัญมาก เพราะ ฉันสามารถบอกเรื่องที่ฉันไม่สบายใจกับผู้ใหญ่เหล่านี้ และเขาจะคอยช่วยเหลือและสนับสนุนฉัน
- ความลับบางอย่างรบกวนฉันหรือทำให้ฉันหนักใจที่จะเก็บไว้ มีคนอื่นหลายคนที่คุณสามารถเล่าความลับที่เป็นความทุกข์ให้ฟังได้ และบางคนก็จะช่วยเหลือฉัน
- ไม่ว่าจะกรณีใดก็ตามความลับก็ยังคงเป็นความลับถ้าฉันเล่าให้ผู้ใหญ่ที่ไว้ใจได้ทราบ

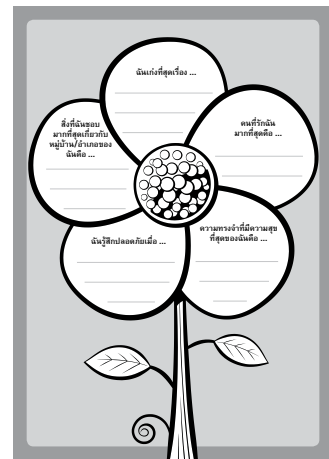
## การอภิปรายกลุ่ม

เพื่อประเมินผลการฝึกอบรม ให้ตั้งคำถามดังต่อไปนี้ และจดบันทึกคำตอบไว้

- จากที่ได้พูดคุยและร่วมทำกิจกรรมกันมา พวกเราคิดว่าตัวเองได้เรียนรู้วิธีดูแลตัวเองให้ปลอดภัยหรือไม่ (ให้เด็กยกมือขึ้น ถ้าคิดว่าได้)
- สิ่งสำคัญที่สุดที่เราได้เรียนรู้เพื่อป้องกันตัวเองให้ปลอดภัยคืออะไร
- เราต้องการเรียนรู้อะไรเพิ่มเติมเกี่ยวกับการป้องกันตัวเองให้ปลอดภัย
- เราจะทำอะไรหากรู้สึกไม่สบายใจหรือกลัว

## กิจกรรม

แจกภาพดอกไม้ (กิจกรรมภายใต้ ภาคผนวก 2 บัตรข้อมูลให้ผู้เข้าอบรมนำกลับบ้าน) ให้เด็กทุกคนเพื่อระบายสีหรือตกแต่ง และเขียนประโยคซึ่งบอกรถึงมุมมองในแง่บวกของการดำเนินชีวิต เช่น ฉันเก่งที่สุดในเรื่อง... คนที่รักฉันมากที่สุดคือ... ฉันรู้สึกปลอดภัยเมื่อ... ความทรงจำที่มีความสุขที่สุดของฉันคือ... สิ่ง que ฉันชอบมากที่สุดเกี่ยวกับหมู่บ้านของฉันคือ... อีกทางเลือกหนึ่งคือให้เด็กวาดภาพสิ่งของที่เกี่ยวข้องในเชิงบวกกับวัฒนธรรม (เช่น ร่ม หรือ มือ)



## วิทยากร:

ขบใจเด็ก ๆ สำหรับการมีส่วนร่วม และแนะนำให้เด็กรู้จักหน่วยงานในท้องถิ่น และหน่วยงานบริการระดับประเทศ เช่น สายด่วนช่วยเหลือเด็กเพื่อให้เขาติดต่อได้เมื่อมีคำถามหรือรู้สึกไม่สบายใจ วิทยากรจบการฝึกอบรมด้วยการเชิญให้ทุกคนปรบมือให้กัน





ผู้เข้าอบรม  
กลุ่มอายุ 8-10 ปี

## การฝึกอบรมแบบสังเขป

กลุ่มอายุ 8-10 ปี

เวลา: 1 ชั่วโมง

### ภาพรวม

การฝึกอบรมแบบสังเขปประกอบด้วยโครงร่างเนื้อหาหลัก ที่ใช้เวลาเพียงหนึ่งชั่วโมง วิทยากรควรจัดลำดับความสำคัญในการเลือกใช้เนื้อหาและกิจกรรมเสริม

### เนื้อหาสำคัญ

- ร่างกาย อารมณ์และความคิดของฉันทาถูกทำร้ายได้ ดังนั้นผู้ใหญ่ต้องรับผิดชอบในการปกป้องคุ้มครองฉันจากอันตราย ซึ่งจะช่วยให้ฉันเรียนรู้ที่จะปกป้องคุ้มครองตัวเองเมื่อโตขึ้น
- คนอื่นไม่สามารถดูหรือจับต้องอวัยวะที่เป็นของสงวนของฉัน นอกเสียจากในเวลาที่เหมาะสม เจ็บหรือต้องการให้ช่วยทำความสะอาด
- หากฉันรู้สึกถูกคุกคามหรือไม่ปลอดภัย ฉันควรพูดว่า ไม่ แล้ว เดินออกไป และบอกกับผู้ใหญ่ที่ไว้ใจถึงความรู้สึกของฉันและสถานการณ์ที่ฉันประสบมา
- ฉันสามารถไปหาผู้ใหญ่ที่ไว้ใจได้เพื่อขอความช่วยเหลือและการสนับสนุน เพราะเขาสามารถช่วยป้องกันฉันจากอันตรายหรือการทารุณกรรมได้

### อุปกรณ์

- ภาคผนวก 2 - บัตรข้อมูลให้ผู้เข้าอบรมนำกลับบ้าน (วิทยากรสามารถจัดพิมพ์แจกให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมแต่ละคนหรือพิมพ์บนกระดาษแผ่นใหญ่หรือเป็นบัตรเพื่อใช้เป็นอุปกรณ์โสตทัศนูปกรณ์ในระหว่างการฝึกอบรมและให้ผู้เข้าร่วมอบรมนำกลับบ้านได้)
- ภาคผนวก 5 - โครงสร้างร่างกายของเด็กหญิงและชาย (อาจฉายสไลด์หรือแผ่นภาพขนาดใหญ่)
- กระดาษ A4 สำหรับเด็กคนละหนึ่งแผ่น
- ปากกาสีหรือดินสอสี

### วิธีการ

#### วิทยากร:...(5 นาที)

กล่าวต้อนรับทุกคนสู่การฝึกอบรม แนะนำตัวเองและกฎกติกาในการฝึกอบรม เพื่อให้ทุกคนรู้สึกมั่นใจที่จะมีส่วนร่วม เช่น การเคารพซึ่งกันและกัน การให้โอกาสคนอื่นพูดโดยไม่ขัดจังหวะหรือล้อเลียน ระยะเวลาของการอบรม เด็กสามารถพูดคุยกับวิทยากรคนหนึ่งคนใดเป็นการส่วนตัวได้หากรู้สึกกังวลใจหรือไม่สบายใจ (และสามารถพูดเรื่องใดก็ได้ที่คุยกันในระหว่างการอบรม) คำอธิบาย: วันนี้เราจะฝึกวิธีดูแลตัวเองให้ปลอดภัย ก่อนที่เราจะเริ่ม ขอให้มาทำความรู้จักกันก่อน

#### กิจกรรม (5 นาที)

เลือกเกมละลายพฤติกรรมและกิจกรรมสร้างความไว้วางใจหนึ่งหรือสองอย่างจากภาคผนวก 3 - เกมละลายพฤติกรรมและสร้างความไว้วางใจ

### วิทยากร: ... (5 นาที)

คำอธิบาย: เราเรียก ความรัก การดูแล อาหาร ยารักษาโรค การศึกษา การเล่น และความปลอดภัยที่เด็กทุกคนควรได้รับว่า สิทธิ สิทธิ จะไม่มี คำว่า “คำถาม” หรือ คำว่า “อาจจะ” เด็กทุกคนควรได้รับสิทธิเหล่านี้ เด็กทุกคนมีสิทธิที่จะได้รับความปลอดภัย และได้รับความเคารพในทางร่างกาย ความคิด และอารมณ์ รวมถึงได้รับการปฏิบัติอย่างเป็นธรรม

แนะนำแนวคิดของ “การป้องกัน” โดยอธิบายว่า: การป้องกันคือการดูแลให้ปลอดภัยมากที่สุดเท่าที่จะทำได้ เมื่อเด็กบาดเจ็บไม่ว่าจะร่างกาย อารมณ์หรือจิตใจ ซึ่งไม่ใช่เกิดจากอุบัติเหตุ นั่นเรียกว่าเป็นการทารุณกรรม

อภิปรายคำจำกัดความของคำว่า ทารุณกรรม: การกระทำที่เป็นเหตุให้เกิดอันตรายหรือบาดเจ็บซึ่งไม่ได้เกิดจากอุบัติเหตุ

อธิบายคำตรงข้ามของการทารุณกรรมว่า คือ การดูแลหรือปกป้องคุ้มครอง

### กิจกรรม (10 นาที)

ใช้ภาคผนวก 5 - โครงสร้างร่างกายเด็กหญิงและชาย อธิบายว่าอวัยวะบางส่วนของร่างกายเป็นที่ยอมรับกันโดยทั่วไปว่าเป็น “ของสงวน” ซึ่งก็คืออวัยวะทางเพศ และมีความแตกต่างกันระหว่างอวัยวะของผู้ชายกับของผู้หญิง

วิทยากรขอให้เด็กระบุชื่อของอวัยวะทางเพศในร่างกายโดยชี้ที่อวัยวะนั้นๆ แล้วบอกชื่อที่ต้องตามบัญญัติกายวิภาคศัพท์ หลังจากนั้นให้เด็กทำเครื่องหมายที่อวัยวะดังกล่าวด้วยปากกาสี และทำเครื่องหมายอวัยวะอื่นๆ ที่เด็กอาจมองว่าเป็นของสงวนด้วย (เช่น ผม แขน และขา) โดยใช้ปากกาอีกสีหนึ่ง

### อภิปรายกลุ่ม (10 นาที)

อภิปราย: ใครสามารถจับต้องอวัยวะทางเพศของร่างกายเราได้ ทำได้เมื่อไหร่ (เราสามารถจับต้องอวัยวะทางเพศของเราได้ในที่ลับ แพทย์ หรือพยาบาล หรือพ่อแม่ หรือผู้ดูแลจำเป็นต้องจับต้องอวัยวะทางเพศของเราเมื่อเรามีผดผื่น หรือมีอาการเจ็บหรือได้รับบาดเจ็บ หรือต้องการความช่วยเหลือดูแล)

อธิบายว่าการทารุณกรรมทางเพศ เป็นการกระทำที่อาจประกอบด้วยกิจกรรมข้างล่างต่อไปนี้:

- หากมีคนจับต้องอวัยวะทางเพศของฉันทันทีในลักษณะที่ไม่สมควร หรือขอให้ฉันจับต้องสัมผัสอวัยวะทางเพศของเขา
- หากมีคนให้ฉันดูรูปภาพหรือวิดีโอเกี่ยวกับอวัยวะทางเพศหรือพูดคุยเกี่ยวกับอวัยวะทางเพศในทางที่ไม่สมควร
- หากมีคนทำให้ฉันจับต้องอวัยวะทางเพศของตนเอง หรือจับต้องอวัยวะทางเพศของคนอื่น

วิทยากรควรเน้นให้เห็นว่าการทารุณกรรมทางเพศเป็นสิ่งผิด และไม่ใช่ความผิดของเด็กถ้าเขาถูกทารุณกรรมทางเพศ และต้องไม่ตำหนิเด็กที่ถูกทารุณกรรมทางเพศ

### วิทยากร: ... (5 นาที)


แนะนำยุทธศาสตร์ **ไม่ ไป บอก**

- **ใช้คำว่า ไม่** ถ้ามีคนปฏิบัติกับเราโดยไม่เคารพสิทธิของเราโดยคุกคามความปลอดภัยและไม่เคารพสิทธิในร่างกายของเรา เราควรพูดว่า **“ไม่” “หยุด” “คุณไม่ควรทำอย่างนั้น” “ฉันไม่ต้องการให้คุณทำอย่างนั้น”**
- **ออกไปจากที่ตรงนั้น** ถ้าทำได้ เราควรออกไปจากสถานการณ์นั้นหรือวางแผนว่าจะไปอย่างไร ควรไปยังสถานที่หรือไปหาคนที่เรารู้สึกปลอดภัยและไว้ใจได้
- **ให้บอกเล่าคนอื่น** ถ้าเราได้รับอันตรายหรือรู้สึกไม่ปลอดภัย ควรบอกเล่าสถานการณ์ให้ผู้ใหญ่ที่ไว้ใจฟังเสมอ การบอกให้เร็วที่สุดเท่าที่ทำได้ก็ทำให้เราเล่าเหตุการณ์ได้ง่ายกว่าและลดความเสี่ยงที่จะไม่ปลอดภัย


วิทยากรควรอธิบายว่าบางครั้งเราอาจ “รู้สึก” ว่าบางอย่างไม่ปลอดภัย (ความรู้สึกเป็นปฏิกิริยาโต้ตอบในร่างกายของเราต่อคน สถานที่ ประสบการณ์ หรือสิ่งของ) ร่างกายของเราอาจส่ง “สัญญาณ” หากบางอย่างไม่ปกติ (สัญญาณ หมายถึงอะไรบางอย่างที่บอกเรา) เช่น เมื่อคุณรู้สึกร้อน ร่างกายของคุณมีปฏิกิริยาโต้ตอบอย่างไร (เหงื่อออกตามผิวหนัง) เมื่อรู้สึกเย็น ร่างกายของคุณเป็นอย่างไร (ขนลุกขนชัน) เมื่อคุณวิ่งเร็วๆ ร่างกายของคุณมีปฏิกิริยาโต้ตอบอย่างไร (หัวใจเต้นเร็ว หายใจถี่) เราจำเป็นต้องเข้าใจและจัดการบางอย่างกับสัญญาณเหล่านี้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อสัญญาณนั้นๆ ทำให้รู้สึกไม่สบายหรือสับสน เราควรบอกให้ผู้ใหญ่หรือเพื่อนที่ไว้ใจให้ทราบ

### วิทยากร: ... (5 นาที)

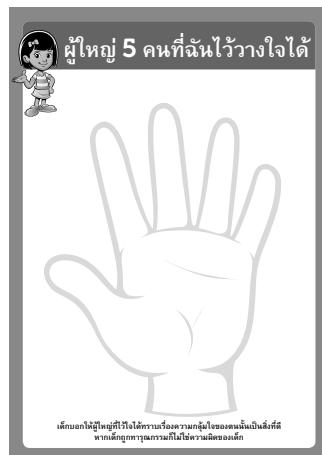
อภิปรายความหมายของผู้ใหญ่ที่ไว้ใจได้ (ผู้ใหญ่ที่ไว้ใจได้คือผู้ใหญ่ที่เราพบและพูดคุยด้วยเสมอและเป็นคนที่ไว้ใจและรับฟังเราเพราะห่วงใยเรา เราควรจะอยู่ในสถานะที่สามารถช่วยและทำให้เรารู้สึกปลอดภัยจากอันตรายหรือการทารุณกรรม) เพราะว่าผู้ใหญ่มีพลังอำนาจมากกว่าเด็ก การรู้จักผู้ใหญ่ที่ไว้ใจได้จึงมีความสำคัญต่อการคุ้มครองความปลอดภัยของเด็ก เพราะผู้ใหญ่ตัวใหญ่กว่าแข็งแรงกว่าและสามารถช่วยเหลือในสถานการณ์ที่เด็กวัยเดียวกันอาจช่วยเราไม่ได้

 **กิจกรรม (5 นาที)**

1. ให้เด็กเขียนรายชื่อผู้ใหญ่ที่เขาสามารถบอกเล่าเรื่องที่วิตกกังวลได้
2. ให้เด็กเลือกคนห้าคนจากรายชื่อข้างต้นแล้วประดิษฐ์สื่อทัศนูปกรณ์ โดย
  - วาดรูปลูกโป่งห้าลูก แต่ละลูก เขียนชื่อผู้ใหญ่แต่ละคนที่เราคิดว่าสามารถบอกเล่าปัญหาให้ทราบได้
  - ตัดกระดาษเป็นรูปดอกไม้ เขียนชื่อตัวเองลงไปตรงกลางดอกไม้ ตัดกลีบดอกไม้ห้ากลีบและเขียนชื่อผู้ใหญ่ที่เด็กสามารถบอกเล่าปัญหาให้ฟังได้ลงบนแต่ละกลีบ
  - วาดรูปมือโดยทาบมือตัวเองบนกระดาษ บนแต่ละนิ้วมีให้เขียนชื่อผู้ใหญ่ที่สามารถบอกเล่าปัญหาของเราให้ฟังได้ (*ภาคผนวก 2 - บัตรข้อมูลให้ผู้รับการอบรมนำกลับบ้าน เตรียมภาพมือไว้แล้วก็ได้ให้เด็กเขียนชื่อ "ผู้ใหญ่ห้าคนที่ฉันไว้วางใจ" ลงไป*)
3. ให้เด็กใส่รายละเอียดของผู้ใหญ่แต่ละคนเท่าที่จะทำได้ เช่น ชื่อ ความสัมพันธ์กับตนเอง (เช่น เป็น เพื่อน และเพื่อนบ้านของฉัน) ที่อยู่และหมายเลขโทรศัพท์

 **วิทยากร: ... (5 นาที)**

กล่าวขอใจในการมีส่วนร่วม และแนะนำให้รู้จักหน่วยงานในท้องถิ่น และหน่วยงานบริการระดับประเทศ เช่น สายด่วนช่วยเหลือเด็กเพื่อให้เขาติดต่อได้เมื่อมีคำถามหรือรู้สึกไม่สบายใจ เด็กสามารถเขียนสิ่งเหล่านี้ลงในบัตรข้อมูลให้ผู้เข้าอบรมนำกลับบ้าน (*ภาคผนวก 2*)



## การฝึกอบรมแบบสังเขป

กลุ่มอายุ 8-10 ปี

### ใช้เวลาอย่างน้อย: 20 นาที

#### ภาพรวม

บทนำควรสร้างบรรยากาศของความไว้วางใจให้เด็กรู้สึกสบายใจและมั่นใจในการทำกิจกรรม วิทยากรควรกำหนดกฎกติกาในการฝึกอบรมเพื่อให้ทุกคนรู้สึกปลอดภัยที่จะพูด และควรอภิปรายแนวคิดการคุ้มครองเด็ก ลักษณะของการทารุณกรรมเด็กและสิทธิเด็กให้ผู้เข้าร่วมฝึกอบรมรับทราบฟัง ความรู้จะเป็นพื้นฐานให้เด็กมั่นใจและสามารถแสดงความคิดเห็นออกมาเมื่อรู้สึกถูกคุกคามหรือไม่ปลอดภัย

#### เนื้อหาสำคัญ

- ร่างกาย อารมณ์และความคิดของเด็กอาจถูกทำร้ายได้ ผู้ใหญ่ต้องรับผิดชอบในการปกป้องคุ้มครองเด็กจากอันตราย และเมื่อเด็กโตขึ้น เด็กก็สามารถปกป้องคุ้มครองตัวเองได้ด้วย

#### อุปกรณ์

- ภาคผนวก 2 - บัตรข้อมูลให้ผู้เข้าอบรมนำกลับบ้าน (วิทยากรสามารถจัดพิมพ์ข้อมูลให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมแต่ละคนพิมพ์บนกระดาษแผ่นใหญ่หรือการ์ดเพื่อใช้เป็นสื่อทัศนูปกรณ์ ซึ่งผู้เข้ารับการฝึกอบรมแต่ละคนสามารถนำกลับบ้านได้)

#### วิธีการ



##### วิทยากร:

กล่าวต้อนรับทุกคนสู่การฝึกอบรม แนะนำตัวเองและกฎกติกาในการฝึกอบรม เพื่อให้ทุกคนรู้สึกปลอดภัยที่จะพูด เช่น การเคารพซึ่งกันและกัน การให้โอกาสคนอื่นพูดโดยไม่ขัดจังหวะหรือล้อเลียน เด็กสามารถพูดคุยกับวิทยากรคนใดคนหนึ่งเป็นการส่วนตัวได้หากรู้สึกกังวลใจหรือไม่สบายใจ (และสามารถพูดเรื่องใดก็ได้ที่จากการฝึกอบรม)



##### กิจกรรม

เลือกกิจกรรมละลายพฤติกรรมหนึ่งหรือสองกิจกรรมจาก ภาคผนวก 3 - เกมละลายพฤติกรรมและสร้างความไว้วางใจ



##### วิทยากร:

คำอธิบาย: เราเรียก ความรัก การดูแล อาหาร ยารักษาโรค การศึกษา การเล่น และความปลอดภัยที่เด็กทุกคนควรได้รับว่า สิทธิ สิทธิ จะไม่มี “คำถาม” หรือ คำว่า “อาจจะ” เด็กทุกคนมีสิทธิที่จะได้รับความปลอดภัย และได้รับความเคารพในด้านร่างกาย ความคิด อารมณ์ และได้รับการปฏิบัติอย่างเป็นธรรม

### กิจกรรม (ทางเลือก)

ใช้ออนัสัญญาว่าด้วยสิทธิเด็ก (ในภาษาที่เข้าใจง่าย)<sup>15</sup>

### วิทยากร:

แนะนำความคิดเรื่อง “การคุ้มครอง” โดยอธิบายว่า: การคุ้มครองคือการดูแลให้ปลอดภัยให้มากที่สุดจากอันตราย อธิบายถึงวิธีต่างๆ ที่เด็กอาจเป็นอันตรายดังนี้

- ทางร่างกาย – อาจถูกทำร้ายร่างกาย
- ทางอารมณ์ – อาจถูกทำร้ายความรู้สึก
- ทางจิตใจ – อาจจะถูกทำร้ายจิตใจ (วิทยากรให้ตัวอย่างการทำร้ายจิตใจ เช่น การกระทำของบุคคลอื่นที่ส่งผลกระทบต่อสภาพจิตใจของเรา ทำให้เรานอนไม่หลับ ผันร้ายหรือปวดศีรษะ คิดแต่เรื่องเดิมซ้ำไปซ้ำมา หรือคิดว่าตัวเองไม่ดี เป็นต้น)

อธิบายว่าเมื่อเด็กบาดเจ็บจากการกระทำของบุคคลอื่นไม่ว่าจะทางร่างกาย อารมณ์ หรือจิตใจ โดยที่ไม่ได้เกิดจากอุบัติเหตุ นั้น เรียกว่าการทารุณกรรม อภิปรายคำจำกัดความของคำว่า ทารุณกรรม: การกระทำที่เป็นเหตุให้เกิดอันตรายหรือบาดเจ็บซึ่งไม่ใช่เป็นอุบัติเหตุ อธิบายคำตรงข้ามของการทารุณกรรมว่า คือ การดูแลหรือปกป้องคุ้มครอง

### อภิปรายกลุ่ม

ให้อภิปรายคำถามต่อไปนี้

- ใครมีความรับผิดชอบในการปกป้องคุ้มครองเด็ก (ได้แก่ พ่อแม่ พ่อแม่อุปถัมภ์ ปู่ ย่า ตา ยาย ญาติ ครู ครูใหญ่ พี่เลี้ยงเด็ก เจ้าหน้าที่ตำรวจ เป็นต้น)
- ผู้ใหญ่เหล่านี้จะอยู่คอยปกป้องคุ้มครองเราตลอดเวลาใช่หรือไม่ (ใช่/ไม่ใช่)
- เราสามารถทำอะไรให้ตัวเองปลอดภัยเมื่อไม่มีผู้ใหญ่อยู่ใกล้ๆ (ใช้ข้อมูลและแผนความปลอดภัยที่เรียนจากการฝึกอบรมเพื่อดูแลตัวเองให้ปลอดภัย ขอความช่วยเหลือจากผู้ใหญ่หากรู้สึกไม่ปลอดภัย)



<sup>15</sup> แนะนำให้ใช้ออนัสัญญาว่าด้วยสิทธิเด็ก (ในภาษาที่เข้าใจง่าย) ซึ่งอยู่ในข้อมูลให้ผู้เข้าอบรมนำกลับ (ภาคผนวก 2) หรือ “Color it Rights: A Child’s Introduction to the UN Convention on the Rights of the Child” (ดูที่: [http://teachunicef.org/sites/default/files/sites/default/files/documents/color\\_it\\_rights\\_coloring\\_book.pdf](http://teachunicef.org/sites/default/files/sites/default/files/documents/color_it_rights_coloring_book.pdf)).



### วิทยากร:

สรุปเนื้อหาสำคัญ อธิบายว่าการรู้ข้อมูลที่เหมาะสมและมีแผนความปลอดภัยสามารถช่วยปกป้องคุ้มครองเราได้ นี่คือสิ่งที่เราจะเรียนรู้เพิ่มขึ้นในวันนี้

### สังเกตการณ์

- เด็ก ๆ ทราบหรือไม่ว่าผู้ใหญ่มีความรับผิดชอบในการปกป้องคุ้มครองเด็กจากอันตราย
- เด็ก ๆ สามารถระบุได้หรือไม่ถึงรูปแบบของอันตรายที่ตัวเองอาจจะประสบ



## หัวข้อที่ 1 – ร่างกายของฉัน

กลุ่มอายุ 8-10 ปี

## ใช้เวลาอย่างน้อย: 20 นาที

## ภาพรวม

หัวข้อนี้พูดถึงเรื่องส่วนต่างๆ ของร่างกาย รวมถึงอวัยวะสืบพันธุ์ ซึ่งช่วยให้เด็กเข้าใจร่างกายทั้งหมดและรู้จักศัพท์ต่างๆ เพียงพอที่จะใช้อธิบายสถานการณ์การทารุณกรรมที่อาจเกิดขึ้นได้ ควรแยกกลุ่มระหว่างเด็กหญิงและเด็กชาย

## เนื้อหาสำคัญ

- ฉันรู้ชื่อเรียกอวัยวะบางส่วนของร่างกายฉันที่เป็นของสงวน
- ฉันไม่ควรให้คนอื่นมาดูหรือสัมผัสอวัยวะของฉันที่เป็นของสงวน ยกเว้นเมื่อฉันไม่สบาย บาดเจ็บหรือจำเป็นต้องให้คนอื่นมาช่วยทำความสะอาดร่างกาย

## อุปกรณ์

- ซอล์กหรือปากกาสีและกระดาษฟลิปชาร์ต/กระดาน
- ภาคผนวก 5 - โครงสร้างร่างกายของเด็กหญิงและชาย (อาจฉายสไลด์หรือแผ่นภาพขนาดใหญ่)

## วิธีการ

 กิจกรรม

ให้เด็กจับคู่กับเพศเดียวกันและใช้ซอล์กวาดรูปเส้นโครงร่างของตัวเองลงบนพื้น/กระดาน หรือใช้ปากกาสีวาดลงบนกระดาษฟลิปชาร์ต (ถ้าเป็นกลุ่มใหญ่ อาจจะจัดเด็กกลุ่มละ 4-6 คน ให้ช่วยกันวาดโครงร่างของสมาชิกคนหนึ่งในกลุ่ม และทุกคนในกลุ่มต้องเป็นเพศเดียวกัน)

ให้เด็กระบุอวัยวะร่างกายที่เป็น “ของสงวน” ด้วยการวาดวงกลมหรือสี่เหลี่ยมรอบอวัยวะนั้นๆ ของร่างกาย ย้ำกับเด็กถึงความหมายของคำว่า “ส่วนตัว” และ “สาธารณะ” อธิบายว่าส่วนตัวหมายถึง “สำหรับฉัน” และสาธารณะหมายถึง “สำหรับทุกคน” อภิปรายเรื่องนี้เป็นกลุ่ม

 วิทยากร:

อธิบายให้เด็กฟังว่าอวัยวะบางส่วนของร่างกายเป็นที่ยอมรับกันโดยทั่วไปว่าเป็น “ของสงวน” ซึ่งเป็นอวัยวะทางเพศ และมีความแตกต่างกันระหว่างของอวัยวะผู้ชายกับผู้หญิง

 กิจกรรม

ใช้ ภาคผนวก 5 - โครงสร้างร่างกายเด็กหญิงและชาย วิทยากรขอให้เด็กระบุชื่อของอวัยวะทางเพศในร่างกายโดยให้ชื่อที่อวัยวะนั้นๆ แล้วบอก

ชื่อที่ถูกตั้งตามบัญญัติกายวิภาคศัพท์ และทำเครื่องหมายที่อวัยวะดังกล่าวด้วยปากกาสี พร้อมกับทำเครื่องหมายอวัยวะอื่นๆ ที่เด็กจัดให้เป็นของสงวนด้วยปากกาอีกสีหนึ่ง<sup>16</sup>

### อภิปรายกลุ่ม

ให้อภิปรายคำถามต่อไปนี้

- ทำไมเราจำเป็นต้องรู้และเรียกชื่ออวัยวะสงวนเหล่านี้ให้ถูกต้อง (เพื่อทำให้คนอื่นสามารถเข้าใจชัดเจนว่าเราหมายถึงอะไรและเป็นชื่อเรียกที่ถูกต้อง)
- เมื่อใดที่เราจะสามารถพูดถึงหรือเรียกชื่ออวัยวะสงวนได้ (ถ้าใช้ชื่อเรียกที่ถูกต้องก็ไม่มีปัญหา บางคนรู้สึกอายเล็กน้อยเมื่อได้ยินคำเหล่านี้ ความอายไม่ควรมาจากการใช้คำเหล่านี้ให้คิดว่าคำเหล่านี้สามารถใช้ได้ตามปกติ)
- ทำไมอวัยวะสงวนจึงเป็นส่วนตัวของเรา (เพราะเป็นอวัยวะพิเศษของเรา จึงต้องดูแลให้ปลอดภัยและสงวนไว้จนกว่าเราจะเป็นผู้ใหญ่และมีคนพิเศษที่จะมาแบ่งปันด้วย เราจะต้องไม่แบ่งปันของสงวนให้ใครจนกว่าจะถึงเวลาอันควร)

### วิทยากร:

สรุปเนื้อหาสำคัญ

### กิจกรรม

เลือกกิจกรรมกระตุ้นพลังงานหนึ่งกิจกรรมจาก ภาคผนวก 3 - กิจกรรมกระตุ้นพลังงาน เพื่อสร้างความสนุกสนานและขจัดความตึงเครียด

## สังเกตการณ์

- เด็ก ๆ สามารถใช้คำศัพท์ทางกายวิภาคระบุอวัยวะสืบพันธุ์ผู้ชายและผู้หญิงได้หรือไม่
- เด็ก ๆ สามารถระบุอวัยวะทางเพศและที่เป็นของสงวนได้หรือไม่
- เด็ก ๆ สามารถอธิบายสถานการณ์ที่อาจจำเป็นต้องให้คนอื่นดูหรือสัมผัสอวัยวะสงวนของร่างกายได้หรือไม่

<sup>16</sup> อ้างถึงส่วนที่ 1: การเริ่มต้น การจัดการกับพฤติกรรมที่มีปัญหาเช่นในกรณีที่เด็กเริ่มใช้คำพูดที่ไม่เหมาะสม

## หัวข้อที่ 2 – ความรู้สึกและสัญญาณเตือน

กลุ่มอายุ 8-10 ปี

ใช้เวลาอย่างน้อย: 20 นาที

## ภาพรวม

หัวข้อนี้จะช่วยให้เด็กรู้เรื่องความรู้สึกต่างๆ และสัญญาณเตือนของร่างกายมากขึ้น (รวมถึงความรู้สึกที่เปลี่ยนแปลงและผสมผสานกัน) การรับรู้และการตอบสนองต่อความรู้สึกและสัญญาณเตือนของร่างกายช่วยให้เด็กเข้าใจว่าเมื่อใดที่ไม่ปลอดภัยและเขาต้องการการปกป้องคุ้มครอง

## เนื้อหาสำคัญ

- ความรู้สึกและสัญญาณเตือนที่ส่งสารเกี่ยวกับความปลอดภัย หรือไม่ปลอดภัยให้แก่ฉัน
- ฉันต้องเข้าใจและปฏิบัติตามสารที่ได้รับ โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อรู้สึกไม่สบายใจหรือสับสน และต้องบอกเรื่องนี้ให้ผู้ใหญ่/เพื่อนที่ไว้ใจฟัง

## อุปกรณ์

- ปากกาสีและกระดาษฟลิปชาร์ต
- สำเนา เอกสารภาคผนวก 6: ความรู้สึกสามารถเปลี่ยนได้ - สถานการณ์จำลองแจกให้แต่ละกลุ่มย่อย

## วิธีการ



วิทยากร:

อธิบายว่าสัญญาณหมายถึง บางสิ่งบางอย่างที่บอกเรา ร่างกายของเรามีสัญญาณที่คอยบอกอะไรพิเศษกับเรา



อภิปรายกลุ่ม

ให้เด็กเขียนสัญญาณต่างๆ ที่ร่างกายอาจจะส่งมาให้เรา ลงบนกระดาษฟลิปชาร์ตเช่น เมื่อคุณรู้สึกร้อน ร่างกายของคุณมีปฏิกิริยาโต้ตอบอย่างไร (เหงื่อออกตามผิวหนัง) เมื่อรู้สึกเย็น ร่างกายของคุณทำอย่างไร (ขนลุกขนชัน) เมื่อคุณวิ่งเร็วๆ ร่างกายของคุณมีปฏิกิริยาโต้ตอบอย่างไร (หัวใจเต้นเร็ว หายใจถี่)

ให้อภิปรายว่าสัญญาณเหล่านี้ส่งสารมาว่าอย่างไร เช่น มือที่ชุ่มเหงื่อ หมายถึง ประหม่าหรือกลัว ให้ระบุสัญญาณบางอย่างที่เป็น “สัญญาณเตือน” (สัญญาณเตือนเป็นสัญญาณที่มากับความรู้สึกว่าไม่ปลอดภัย และไม่ชอบ)



วิทยากร:

รับรู้ว่าสัญญาณของร่างกายไม่จำเป็นต้องมีความหมายเหมือนกันเสมอไป กล่าวคือ สัญญาณของร่างกายเดียวกันอาจมีความหมายแตกต่างกันในบริบทที่ต่างกันไป

## อภิปรายกลุ่ม

ให้อภิปรายคำถามต่อไปนี้

- ความรู้สึกคืออะไร (ความรู้สึกเป็นปฏิกิริยาโต้ตอบภายในร่างกายของเราที่มีต่อผู้คน สถานที่หรือสิ่งของ)
- เราเรียกปฏิกิริยาโต้ตอบของร่างกายต่อความรู้สึกว่าอะไร (สัญญาณของร่างกาย)
- สัญญาณของร่างกายบอกอะไรกับเรา (บอกว่าความรู้สึกของเราเป็นสิ่งสำคัญและเราจะต้องคิดว่าหมายถึงอะไร)
- เราจะเห็นความรู้สึกได้ไหม (ไม่ได้ เพราะอยู่ข้างใน แต่บางครั้งเราจะเห็นปฏิกิริยาโต้ตอบของร่างกายภายนอกต่อความรู้สึกนั้น เช่น ขนลุกหรือหน้าแดง)
- ภายใน และ ภายนอก หมายถึงอะไร (ภายในหมายถึงสิ่งที่อยู่ข้างในซึ่งเรามองไม่เห็น ภายนอก ก็คือสิ่งที่อยู่ข้างนอก ซึ่งเรามองเห็นได้)

## วิทยากร:

อธิบายว่าบางครั้งความรู้สึกและสัญญาณของร่างกายเปลี่ยนแปลงได้ การเปลี่ยนแปลงนี้บางครั้งเกิดขึ้นเร็วมาก และเราจะต้องสังเกตความรู้สึกที่เปลี่ยนแปลงนี้ให้ได้

## กิจกรรม

จัดเด็กเป็นกลุ่มย่อยเพื่ออภิปรายเหตุการณ์ใน ภาคผนวก 6 ให้เด็กตัดสินใจว่าตัวละครรู้สึกอะไรก่อนและความรู้สึกของตัวละครเปลี่ยนไปอย่างไร ให้บันทึกความรู้สึกและสัญญาณเตือนของร่างกายที่เกิดขึ้น ซึ่งก็อาจจะเปลี่ยนไปด้วยเช่นกัน จากนั้นอภิปรายในกลุ่มใหญ่

## วิทยากร:

สรุปเนื้อหาสำคัญก่อนขึ้นหัวข้อถัดไป

## สังเกตการณ์

- เด็กรับรู้ได้หรือไม่ว่าร่างกายมีปฏิกิริยาโต้ตอบ และทำให้เด็กรู้สึกปลอดภัยและไม่ปลอดภัย
- เด็กรับรู้หรือไม่ว่าความรู้สึกอาจจะเปลี่ยนหรือผสมผสานกันเมื่ออยู่ในสถานการณ์ที่ปลอดภัยและไม่ปลอดภัย

## หัวข้อที่ 3 – การทารุณกรรมทางเพศคืออะไร

อายุ 8-10 ปี

ใช้เวลาอย่างน้อย: 20 นาที

## ภาพรวม

หัวข้อนี้จะให้ข้อมูลเกี่ยวกับการทารุณกรรมทางเพศและให้โอกาสเด็กเรียนรู้ความแตกต่างระหว่างการสัมผัสที่ปลอดภัยและการทารุณกรรมทางเพศ

## เนื้อหาสำคัญ

- การทารุณกรรมทางเพศเป็นสิ่งที่ผิด
- ไม่ใช่ความผิดของเด็กเมื่อเขาถูกทารุณกรรมทางเพศ และไม่ควรตำหนิเด็ก
- การทารุณกรรมทางเพศหมายถึง:
  - หากคนอื่นจับต้องอวัยวะทางเพศของฉันทันในขณะที่ไม่สมควร หรือขอให้ฉันทันจับต้องอวัยวะทางเพศของเขา
  - หากมีคนให้ฉันทันดูรูปภาพหรือวิดีโอเกี่ยวกับอวัยวะทางเพศหรือพูดคุยเกี่ยวกับอวัยวะทางเพศในทางที่ไม่
  - สมควร
  - หากมีคนทำให้ฉันทันจับต้องอวัยวะทางเพศของตนเอง หรือจับต้องอวัยวะทางเพศของคนอื่น

## อุปกรณ์

- เอกสารสำเนา ภาคผนวก 7: สัมผัสที่เหมาะสมหรือสัมผัสที่เป็นการทารุณกรรมทางเพศ แจกให้แก่กลุ่มย่อย

## วิธีการ

 วิทยากร:

อธิบายความหมายของอวัยวะทางเพศ (อวัยวะสวณ ซึ่งผู้ชายและผู้หญิงจะแตกต่างกัน และเพื่อระบุเพศของคนนั้น)

อภิปราย: ใครสามารถจับต้องอวัยวะทางเพศของร่างกายเราได้ ทำได้เมื่อใด (เราสามารถจับต้องอวัยวะทางเพศของเราได้ในที่ลับ แพทย์ หรือพยาบาล หรือพ่อแม่ หรือผู้ดูแลจำเป็นต้องจับต้องอวัยวะทางเพศของเราเมื่อเรามีผดผื่น หรือมีอาการเจ็บ หรือได้รับบาดเจ็บ หรือต้องการความช่วยเหลือดูแล)

 กิจกรรม

แบ่งเด็กเป็นกลุ่มย่อยเพื่ออภิปรายเหตุการณ์ใน ภาคผนวก 7: สัมผัสที่เหมาะสมหรือสัมผัสที่เป็นการทารุณกรรมทางเพศ – บัตรสถานการณ์จำลอง ให้เด็กตัดสินใจว่า เหตุการณ์นั้นเป็นการสัมผัสที่เหมาะสมหรือเป็นการทารุณกรรมทางเพศ

## อภิปรายกลุ่ม

อภิปรายคำถามต่อไปนี้

- อะไรช่วยให้คุณตัดสินใจว่าเหตุการณ์เหล่านี้เป็นการสัมผัสที่สมควรหรือเป็นการทารุณกรรมทางเพศ
- คุณรู้สึกไม่แน่ใจในบางสถานการณ์หรือไม่ เพราะเหตุใด
- ถ้าเด็กในเหตุการณ์เหล่านี้ไม่แน่ใจต่อสิ่งที่เกิดขึ้น เขาจะทำอะไรได้บ้าง
  - (แนะนำความคิด เรื่อง ไม่ - ไป - บอก - พูดว่า “ไม่” (ถ้าทำได้) ออก “ไป” จากสถานการณ์นั้นๆ (ถ้าทำได้) และเล่าสถานการณ์ที่สับสนหรือไม่สมควรนี้ให้ผู้ใหญ่ที่ไว้ใจฟัง) ควรเน้นว่าเด็กที่ต้องตกอยู่ในสถานการณ์เหล่านี้ไม่ควรได้รับการตำหนิ) วิทยากรควรเขียนยุทธศาสตร์ ไม่ - ไป - บอก บนผนังหรือกระดาษฟลิปชาร์ตเพื่อเน้นย้ำ และสามารถอ้างอิงถึงได้ในบัตรข้อมูลให้ผู้เข้าอบรมนำกลับไป (ภาคผนวก 2)

## กิจกรรม

สรุปเนื้อหาสำคัญและเล่นเกมจาก ภาคผนวก 4: กระตุ้นพลังงาน เพื่อให้เด็กมีความสนุกสนานและคลายความตึงเครียด

---

### สังเกตการณ์

- เด็กสามารถรับรู้สถานการณ์ที่มีการสัมผัสที่สมควรหรือไม่สมควรได้หรือไม่ ✓
  - เด็กสามารถระบุพฤติกรรมบางอย่างที่เป็นการทารุณทางเพศได้หรือไม่ ✓
-

## หัวข้อที่ 4 – การให้สิ่งล่อใจและการข่มขู่

กลุ่มอายุ 8-10 ปี

ใช้เวลาอย่างน้อย: 20 นาที

## ภาพรวม

การทำธุรกรรมทางเพศเด็กมักจะไม่ “เกิดขึ้นเพียงครั้งเดียว” แต่จะเกิดติดต่อกันนานเป็นเดือนและในหลายกรณีที่เกิดนานเป็นปี ผู้ทำธุรกรรมมักจะทำให้สิ่งล่อใจและข่มขู่เด็กเพื่อให้เข้าถึงตัวเด็กและให้เด็กยินยอมให้มีการทำธุรกรรมต่อไป การสอนเด็กให้แยกแยะระหว่างของขวัญที่แท้จริงและการให้สิ่งล่อใจจะช่วยให้เด็กเข้าใจว่าเมื่อใดเขาต้องการการปกป้องคุ้มครองและความช่วยเหลือ

## เนื้อหาสำคัญ

- ฉันรู้ว่าเมื่อใดที่ได้รับของขวัญที่แท้จริง
- ฉันจะต้องเข้าใจว่าของขวัญอาจใช้เป็นสิ่งล่อใจได้ อาจมีคนให้สิ่งล่อใจหรือข่มขู่และคาดหวังให้ฉันทำสิ่งที่ไม่สมควร
- ฉันควรบอกให้ผู้ใหญ่ที่ไวใจได้รับรู้เสมอถ้ามีคนให้สิ่งล่อใจหรือข่มขู่ฉัน


## อุปกรณ์

- ปากกาสีและกระดาษฟลิปชาร์ต

## วิธีการ


**วิทยากร:**

- อธิบายคำว่า การคุกคาม (การคุกคาม มาในรูปแบบของคำพูดหรือการกระทำที่ตั้งใจบังคับคนอื่นให้ทำ หรือไม่ทำบางสิ่งบางอย่าง การคุกคามมักจะเป็นสัญญาณบ่งบอกว่าอาจมีอันตรายเกิดขึ้นถ้าคุณอยู่นั้น ไม่เชื่อฟังและไม่ทำตามคำสั่ง)
- อธิบายคำว่า สิ่งล่อใจ (สิ่งล่อใจ เป็นสิ่งของ เช่น เงินหรือของขวัญ ที่ให้คนอื่นเพื่อกดดันหรือชักจูงให้ทำสิ่งใดสิ่งหนึ่ง)
- อธิบายความแตกต่างระหว่างสิ่งล่อใจกับรางวัล สิ่งล่อใจคือการให้ของเพื่อให้ผู้รับทำบางอย่างให้กับคุณนั้น แต่รางวัลคือการให้ของเมื่อผู้รับทำบางอย่างสำเร็จและเหมาะสมที่จะได้รับการสรรเสริญยกย่อง
- เด็กต้องบอกผู้ใหญ่ที่ไวใจได้ให้ทราบถ้ามีใครให้ของขวัญหรือเงินเพื่อให้ทำสิ่งที่ไม่สมควร


**อภิปรายกลุ่ม**

ให้อภิปรายคำถามต่อไปนี้ในกลุ่ม

- ของขวัญคืออะไร (ของเล่น ความช่วยเหลือ อาหารพิเศษ ผลประโยชน์ สิทธิพิเศษ การเดินทางท่องเที่ยวพิเศษ)
- ทำไมจึงให้ของขวัญ (ให้ของขวัญในโอกาสพิเศษ เช่น ครบรอบวันเกิด เพื่อขอบคุณ เพื่อบอกลา เพื่อต้อนรับ เมื่อมีคนป่วย)

- เมื่อคนอื่นให้ของขวัญคุณ เขาคาดหวังให้คุณทำอะไรให้เขาหรือไม่ ถ้าใช่ ทำอะไร (คาดหวังการตอบสนองที่สุภาพและในเชิงบวก) วิทยากรอธิบายว่าเป็นความสุภาพที่เราจะแสดงการขอบคุณเมื่อได้รับของขวัญ
- บางครั้งก็มีความคาดหวังว่าเด็ก ๆ ควรจะพูดขอบคุณในลักษณะซึ่งเขารู้สึกไม่สะดวกใจ ลักษณะใดที่ทำให้ไม่สะดวกใจที่จะทำ (การจูบที่ปาก หรือการกอดแน่น ๆ)
- เราควรทำอะไร หากถูกคาดหวังว่าต้องทำในสิ่งที่เรารู้สึกไม่สบายใจหรือไม่ปลอดภัย (พูดว่า ไม่ แล้ว ออกจากสถานการณ์ไป และ บอกผู้ใหญ่ที่ไว้ใจได้ เรามีสิทธิได้รับความปลอดภัย และการเคารพต่อร่างกายและความรู้สึกจากคนอื่น)
- เป็นการสมควรหรือยุติธรรมหรือไม่ เมื่อเราได้รับของขวัญแล้วจะต้องให้ของขวัญหรือความช่วยเหลือกลับคืน (ของขวัญที่แท้จริงจะให้อันอย่างไม่มีเงื่อนไขหรือความคาดหวัง ซึ่งไม่สมควรหรือไม่ยุติธรรมถ้ามีคนต้องการให้เด็กให้ของขวัญหรือความช่วยเหลือกลับคืน และไม่สมควรหรือไม่เป็นธรรมหากมีคนขอให้เราทำบางอย่างที่เราว่าไม่เหมาะสม) หากเป็นไปได้ วิทยากรอาจต้องอภิปรายถึงการยอมรับธรรมเนียมปฏิบัติของการแลกเปลี่ยนของขวัญ แต่ต้องบอกให้ชัดเจนว่าจะมีผลตามมาหากการให้ และรับของขวัญไม่เป็นที่ยอมรับ
- ถ้ามีคนสัญญาว่าจะให้ของขวัญคุณ แต่คุณต้องทำบางอย่างให้เขา นี่เป็นการให้ของขวัญที่แท้จริงหรือไม่ (ไม่ นี่ไม่ใช่ของขวัญเพราะของขวัญจะให้โดยปราศจากเงื่อนไข และเราไม่ควรมีเงื่อนไขหรือความคาดหวังก่อนที่จะได้รับของขวัญ)

### อภิปรายกลุ่ม

ให้อภิปรายสถานการณ์ “ถ้าหาก” ดังต่อไปนี้

- ถ้าหากมีคนให้ของขวัญและคาดหวังให้เราเป็นเพื่อนกับเขา ถือว่าเป็นธรรมหรือสมควรหรือไม่
- ถ้าหากมีคนให้ของขวัญแล้วขอให้เราทำบางอย่างที่ไม่สมควรหรือไม่ปลอดภัยให้เราจะทำตามที่ขอหรือไม่
- ถ้าหากมีคนให้ของขวัญและขอให้เราไปเที่ยวกับเขาเป็นการตอบแทน เราจะรับของขวัญและไปกับเขาหรือไม่
- เราจะปฏิเสธได้หรือไม่ (ได้/สมควรปฏิเสธ เมื่อคุณรับของขวัญ คุณก็ควรทำตามที่พ่อแม่สอนมา เช่น พูดขอบคุณหรือดีใจ ถ้าคุณต้องทำอะไรมากเกินไปกว่านี้ ของขวัญนั้นอาจจะเรียกได้ว่าเป็นสิ่งล่อใจ คุณควรปฏิเสธที่จะรับ)

### วิทยากร:

สรุปเนื้อหาสำคัญก่อนขึ้นหัวข้อถัดไป

## สังเกตการณ์

- เด็ก ๆ รับรู้หรือไม่ว่ามีความแตกต่างกันระหว่างของขวัญหรือสิ่งล่อใจ



## หัวข้อที่ 5 – เทคนิค “ไม่ - ไป - บอก”

กลุ่มอายุ 8-10 ปี

ใช้เวลาอย่างน้อย: 20 นาที

## ภาพรวม

หัวข้อนี้จะให้โอกาสเด็กฝึกเทคนิค ไม่ - ไป - บอก การทำตามเทคนิค ไม่ - ไป - บอก ไม่ง่ายนัก โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อเด็กอยู่ในสถานการณ์ที่อาจจะมีการทารุณกรรมหรือถูกทารุณกรรมอยู่ จึงจำเป็นต้องให้เด็กมีโอกาสฝึกปฏิบัติจริงได้ตอนนี้เพื่อให้ตอบได้ได้อย่าง “อัตโนมัติ” เมื่ออยู่ในสถานการณ์ที่ตึงเครียดหรือไม่ปลอดภัย

## เนื้อหาสำคัญ

- เมื่อรู้สึกว่าถูกข่มขู่หรือไม่ปลอดภัย ฉันต้องพูดว่า “ไม่ ถ้าทำได้ และไป ถ้าทำได้ และบอกผู้ใหญ่ที่ไว้วางใจได้ถึงความรู้สึกและสถานการณ์ที่เกิดขึ้น

## อุปกรณ์

- ปากกาสีและกระดาษฟลิปชาร์ต
- วัสดุทำโปสเตอร์ เช่น กระดาษการ์ด สี (ทางเลือก)
- ภาคผนวก 2 - บัตรข้อมูลให้ผู้เข้าอบรมนำกลับบ้าน

## วิธีการ

## วิทยากร:

- ให้อภิปรายยุทธศาสตร์ ไม่ ไป บอก (อ้างอิงภาพ ไม่ ไป บอก ใน ภาคผนวก 2 บัตรข้อมูลให้ผู้เข้าอบรมนำกลับบ้าน) ถ้ามีคนทำในลักษณะที่ไม่เคารพสิทธิที่จะได้รับความปลอดภัยและไม่เคารพร่างกายของเรา เราควรพูดว่า “ไม่” “หยุด” “คุณไม่ควรทำอย่างนั้น” “ฉันไม่ต้องการให้คุณทำอย่างนั้น”
- ไป ถ้าทำได้ คุณควรไปจากสถานการณ์นั้นหรือวางแผนว่าจะไปอย่างไร คุณควรไปยังสถานที่อื่นหรือไปหาคนที่คุณรู้สึกไว้วางใจ
- บอก ถ้าคุณได้รับอันตรายหรือยังรู้สึกไม่ปลอดภัย คุณควรจะเล่าสถานการณ์ให้ผู้ใหญ่ที่ไว้วางใจได้ฟังเสมอ

การบอกให้เร็วที่สุดเท่าที่ทำได้ก็จะช่วยให้เราอ่อนน้อมถึงเหตุการณ์ได้ง่ายและเล่าได้ง่ายกว่า ซึ่งช่วยลดความเสี่ยงที่จะไม่ปลอดภัย

## กิจกรรม

ให้ฝึกหรือท่องยุทธศาสตร์นี้ซ้ำๆ ในกลุ่มเพื่อให้จดจำได้ เด็กๆ ควรยกนิ้วโป้ง นิ้วชี้และนิ้วกลางขึ้นประกอบแต่ละคำ





### กิจกรรม

ให้เด็กฝึกเป็นคู่และผลัดกันแสดงบทบาทสมมุติโดยตอบอย่างมั่นใจและชัดเจนว่า “ไม่” และ “ไป” เมื่อวิทยากรอ่านเหตุการณ์ให้ฟัง ให้เด็กแต่ละคนตอบคำถาม แล้ว “เดินไป” จากคู่ ด้วยท่าทางที่เข้มแข็งและเชื่อมั่น หลังจากเด็กคนแรกแสดงบทบาทสมมุติแล้ว ให้เด็กคนอื่นๆ ให้ความเห็นสะท้อนกลับว่า เพื่อนแสดงท่าทางและน้ำเสียงเป็นอย่างไร และท่าทางและคำพูดไหนที่ทำได้ดี ความเห็นที่ให้อาจจะต้องชัดเจน เช่น “เธอยืนตัวตรงและดูเข้มแข็งดี” “เธอพูดช้าอย่างมั่นใจทำให้ฟังดูหนักแน่นมาก” เป็นต้น แทนที่จะบอกสั้นๆ ว่า “ดี” หรือ “ทำได้ดี”

ตัวอย่างเหตุการณ์

- พี่เลี้ยงผู้ดูแลของเราต้องการให้เราไปเล่นกับเขาในสวนขณะที่กำลังจะค่ำและเรารู้สึกไม่ปลอดภัยที่จะเข้าไปในสวนตอนนั้น
- มีคนต้องการให้เราเก็บความลับที่เราารู้สึกไม่สบายใจ
- เพื่อนกดดันให้เราขโมยเกมจากร้านวิดีโอ
- เพื่อนสนิทที่สุดของเราอยากจะลอกการบ้านของเราและเราคิดว่าไม่ยุติธรรม
- ลุงของเราบเร้าให้เราออกไปเล่นข้างนอกกับญาติ ญาติที่คอยแหย่และเล่นแรงๆ กับเราเวลาเราอยู่กับตามลำพัง
- เพื่อนบ้านต้องการพาเราไปขี่รถจักรยานยนต์ เขาขอขี่เร็วๆ และเราก็กลัวว่าอาจจะเกิดอุบัติเหตุ



### กิจกรรม (ทางเลือก)

ให้เด็กๆ ทำโปสเตอร์วิทยาศาสตร์แต่ละข้อ (ไม่ ไป และ บอก)



### วิทยากร:

สรุปเนื้อหาสำคัญก่อนขึ้นหัวข้อถัดไป

---

### สังเกตการณ์

- เด็กสามารถรับรู้พฤติกรรมและสถานการณ์ที่เป็นการคุกคามหรือไม่ ✓
  - เด็กสามารถรับรู้ยุทธศาสตร์ความปลอดภัย (ไม่ ไป บอก) เพื่อนำไปปรับใช้ให้เกิดความปลอดภัยหรือไม่ ✓
-

## หัวข้อที่ 6 – ผู้ใหญ่ที่ไวใจได้ และสามารถช่วยฉันได้

กลุ่มอายุ 8-10 ปี

### ใช้เวลาอย่างน้อย: 20 นาที

<b>ภาพรวม</b>	หัวข้อนี้แนะนำแนวคิดเรื่องผู้ใหญ่ที่ไวใจได้ ซึ่งเด็กสามารถพูดคุยด้วยได้เมื่อต้องการความช่วยเหลือหรือรู้สึกไม่ปลอดภัย
<b>เนื้อหาสำคัญ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ฉันมีกลุ่มผู้ใหญ่ที่ไวใจได้ซึ่งฉันรู้จัก พบปะกันเป็นประจำและไวใจได้</li> <li>• ฉันสามารถไปขอความช่วยเหลือและการสนับสนุนจากคนเหล่านี้ได้ เขาจะช่วยปกป้องคุ้มครองฉันจากอันตรายหรือการทารุณกรรม</li> <li>• ผู้ใหญ่เหล่านี้อาจเปลี่ยนไป (ตามวันเวลาที่ผ่านไป)</li> </ul>
<b>อุปกรณ์</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• กระดาษ A4 คนละหนึ่งแผ่น</li> <li>• ปากกาหรือดินสอสี</li> <li>• กระดาษสีชุดหนึ่ง</li> <li>• กรรไกรให้เด็กแบ่งกันใช้</li> <li>• เทปหรือกาวให้เด็กแบ่งกันใช้</li> </ul>

### วิธีการ



#### วิทยากร:

อภิปรายความหมายของผู้ใหญ่ที่ไวใจได้ (ผู้ใหญ่ที่ไวใจได้คือผู้ใหญ่ที่เราพบปะและพูดคุยด้วยอยู่เสมอ เราไว้วางใจและเขารับฟังเราเพราะเขาห่วงใยเรา เขาควรจะอยู่ในสถานะซึ่งสามารถช่วยเราและช่วยให้เราปลอดภัยจากอันตรายหรือการทารุณกรรม) เพราะว่าผู้ใหญ่มีพลังอำนาจมากกว่าเด็ก การรู้จักผู้ใหญ่ที่ไวใจได้จึงมีความสำคัญต่อการปกป้องความปลอดภัยของเด็ก เราไม่ต้องการให้เด็กคนอื่นต้องอยู่ในสถานะที่ไม่ปลอดภัยด้วยการไปขอความช่วยเหลือจากเขา ดังนั้นจึงปลอดภัยกว่าที่จะขอความช่วยเหลือจากผู้ใหญ่เพราะผู้ใหญ่ตัวใหญ่กว่าและแข็งแรงกว่าและสามารถช่วยเหลือเราในสถานการณ์ที่เด็กบางคนช่วยไม่ได้

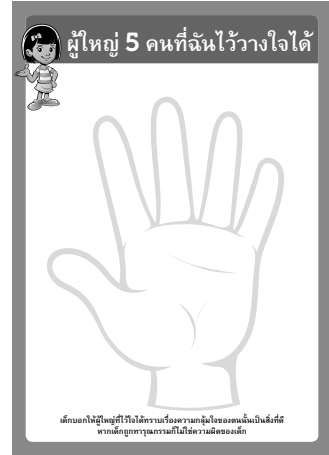


#### กิจกรรม

1. ให้เด็กเขียนรายชื่อผู้ใหญ่ที่สามารถเล่าเรื่องที่ไม่สบายใจให้ฟังได้
2. ให้เด็กทำเครื่องหมายถูกต้องจากชื่อของผู้ใหญ่ที่เข้าเงื่อนไขต่อไปนี้
  - เป็นผู้ฟังที่ดี (ทำเครื่องหมาย)
  - เชื่อในปัญหาที่คุณเล่าให้ฟัง (ทำเครื่องหมาย)
  - รู้สึกว่าช่วยเหลือคุณได้หากคุณต้องการความช่วยเหลือ (ทำเครื่องหมาย)
  - สามารถติดต่อได้ง่าย (ทำเครื่องหมาย)

3. ให้เด็กเลือกผู้ใหญ่ห้าคนที่มีความหมายมากที่สุด และให้วาดรูปตัวแทน เช่น

- วาดรูปลูกโป่งห้าลูก เขียนชื่อผู้ใหญ่แต่ละคนลงบนลูกโป่งแต่ละลูก
- ตัดกระดาษเป็นรูปดอกไม้ ตรงกลางดอกไม้เขียนชื่อตัวเองลงไป ตัดกลีบดอกไม้ห้ากลีบและเขียนชื่อผู้ใหญ่ที่สามารถบอกเล่าปัญหาให้ฟังได้ลงบนแต่ละกลีบ
- วาดรูปมือโดยทาบมือตัวเองบนกระดาษ แล้วลากเส้น ให้เขียนชื่อผู้ใหญ่ที่เราสามารถบอกเล่าปัญหาให้ฟังได้ลงบนทุกนิ้วมือ (**ภาคผนวก 2-บัตรข้อมูล** ให้ผู้รับการอบรมนำกลับบ้าน



ได้เตรียมภาพมือไว้แล้วก็ได้ให้เด็กเขียนชื่อ "ผู้ใหญ่ห้าคนที่ฉันไว้ใจ" ลงไป)

4. ให้เด็กใส่รายละเอียดของผู้ใหญ่แต่ละคน เช่น ชื่อ ความสัมพันธ์กับตนเอง (เช่น เป็น เพื่อนและเพื่อนบ้านของฉัน) ที่อยู่และหมายเลขโทรศัพท์



**วิทยากร:**

ชี้แจงให้เด็กฟังว่าเพราะความสัมพันธ์เปลี่ยนได้และผู้ใหญ่ที่ไว้ใจได้จะเปลี่ยนไปในบางครั้ง จึงอาจต้องคัดรายชื่อผู้ใหญ่บางคนออกและเพิ่มคนใหม่เข้าไปแทน (เช่น คนที่อาจย้ายที่อยู่ไป คนที่อาจจะไม่รับฟังเรา หรือไม่เชื่อในสิ่งที่เราพยายามบอก หรือทำให้เราเสียใจ คนที่มีภารกิจมากเกินไป และถ้าผู้ใหญ่ในรายชื่อของคุณทำสิ่งไม่สมควรหรือไม่เคารพสิทธิของคุณ การมีเขาอยู่ในรายชื่อก็ไม่ได้ช่วยให้คุณปลอดภัย)



**กิจกรรม (ทางเลือก)**

บอกเด็กว่าบางครั้งการเข้าไปหาผู้ใหญ่ก็เป็นเรื่องยาก (แม้ว่าเขา/เธอจะมีชื่ออยู่ในรายการของเด็กก็ตาม) ที่จะเล่าปัญหาหรือประสบการณ์ที่ไม่ปลอดภัยหรือไม่สมควรให้ฟัง ในกลุ่มย่อย ให้เด็กฝึกวิธีง่ายๆ ที่จะเข้าถึงผู้ใหญ่เพื่อเล่าปัญหา เด็กสามารถพูดว่า "ลุง ถามอะไรหน่อยได้ไหม" "แม่ หนูคิดว่าหนูมีปัญหา..." "ป้า ช่วยหนูหน่อยได้ไหม หนูสับสนเกี่ยวกับ..."



**วิทยากร:**

สรุปเนื้อหาสำคัญก่อนขึ้นหัวข้อถัดไป

**สังเกตการณ์**

- เด็กสามารถระบุผู้ใหญ่ที่ไว้ใจได้ห้าคนที่เขาจะขอคำแนะนำและความช่วยเหลือได้หรือไม่

## หัวข้อที่ 7 – เทคนิค “ไม่ - ไป” และยุทธศาสตร์ อื่นๆ (ทางเลือก)

กลุ่มอายุ 8-10 ปี

### ใช้เวลาอย่างน้อย: 20 นาที

#### ภาพรวม

หัวข้อนี้เป็นทางเลือกที่นำมาใช้ได้หากมีเวลาพอ (ในกรณีจัดการอบรมเป็นเวลาหลายวัน) เนื้อหาขยายความเพิ่มเติมจากหัวข้อที่แล้วและให้ยุทธศาสตร์อื่นๆ ที่เด็กจะดูแลตัวเองให้ปลอดภัย

#### เนื้อหาสำคัญ

- การพูด ไม่ เป็นเรื่องยาก แต่ฉันสามารถใช้บางอย่างช่วยทำให้ฉันปลอดภัยได้

#### อุปกรณ์

- เอกสารสำเนา ภาคผนวก 8: ใบประเมินผลตนเอง แจกให้เด็กทุกคน

#### วิธีการ



##### วิทยากร:

คำอธิบาย: บางครั้งคนทำสิ่งที่ไม่เคารพสิทธิของเด็ก ซึ่งเป็นสิ่งไม่สมควร ดังนั้นเด็กจึงต้องเชื่อมั่นและพูดว่า ไม่ หรือ ไปจากสถานการณ์ที่ไม่ให้ความเคารพสิทธินั้น อย่างไรก็ตาม บางครั้งก็ยากที่จะพูดว่า “ไม่” และจาก “ไป”



##### กิจกรรม

แจกสำเนาใบประเมินตนเองให้เด็กทุกคน (ภาคผนวก 8) วิทยากรควรอ่านคำถามทุกข้อตั้งๆ และให้เด็กตอบด้วยการระบายสีตัวเลือกที่อธิบายได้ดีที่สุดว่าเขารู้สึกอย่างไรกับความเชื่อมั่นที่จะพูดว่า ไม่ อย่างมั่นใจ และออกไปจากสถานการณ์ที่ไม่ปลอดภัยนั้นเสีย ให้เด็กบันทึกสิ่งที่อาจทำให้รู้สึกลำบากในการพูดอย่างไม่มั่นใจว่า “ไม่” (เช่น ทำให้คนอื่นโกรธคุณ ไม่สุภาพหรือไม่เคารพ มีปัญหาเกี่ยวกับแม่ ในการประพฤติเช่นนี้)



##### วิทยากร:

ยอมรับว่ายากมากที่จะพูดคำว่า ไม่ โดยเฉพาะอย่างยิ่งถ้าคนนั้นเป็นผู้ใหญ่ที่คุณและครอบครัวมีความสัมพันธ์ใกล้ชิด

บางครั้ง ในสถานการณ์ที่คุณรู้สึกไม่ปลอดภัยหรือกังวลใจ คุณอาจจะไม่สามารถพูดคำว่า ไม่ ได้อย่างมั่นใจ คุณต้องใช้วิจารณญาณตัดสินว่าคุณจะทำอะไรที่ดีที่สุด ตัวอย่างเช่น

ถ้าเราไม่สามารถพูดคำว่า “ไม่” ได้อย่างมั่นใจ ก็มีวิธีการอื่นคือหาข้ออ้างและให้พูดอย่างนั้นเรื่อยๆ เหมือนแผ่นเสียงตกร่อง เพื่อให้ออกไปจากสถานการณ์ให้ได้ (เช่น “ฉันต้องกลับบ้านแล้ว”) ข้อสำคัญคือต้องทำอย่างมั่นใจแม้ว่าจะประหม่าหรือกลัวก็ตาม เราต้องไม่โทษตัวเองเลย ไม่ต้องรับผิดชอบกับการที่คนอื่นทำร้ายหรือทำให้เรารู้สึกไม่ปลอดภัย

---

### สังเกตการณ์

- เด็กรับรู้หรือไม่ว่ามีบางสถานการณ์ที่การพูดว่า “ไม่” อาจไม่ใช่การทำเพื่อให้เกิดความปลอดภัย
  - เด็กสามารถระบุวิธีที่จะปกป้องคุ้มครองตนเองจากอันตรายได้หรือไม่
-

## หัวข้อที่ 8 – เรื่องความลับของตนเอง

กลุ่มอายุ 8-10 ปี

ใช้เวลาอย่างน้อย: 20 นาที

## ภาพรวม

การทำธุรกรรมทางเพศเด็กมักจะไม่ “เกิดขึ้นเพียงครั้งเดียว” แต่จะเกิดติดต่อกัน นานเป็นเดือนและหลายกรณีที่นานเป็นปี ผู้ทำธุรกรรมจะอาศัยการเก็บความลับอย่างต่อเนื่องเพื่อทำธุรกรรมต่อไป หัวข้อนี้จะสอนเด็กให้แยกแยะระหว่างความลับที่ทำให้ “มีความสุข” และที่ “เป็นทุกข์” และสนับสนุนให้เด็กบอกความลับที่เป็นทุกข์เสมอ

## เนื้อหาสำคัญ

- ถ้าฉันมีความลับที่เป็นสาเหตุให้ฉันเป็นทุกข์หรือไม่ปลอดภัย ฉันควรบอกผู้ใหญ่ที่ไว้ใจได้ให้ทราบ
- ความลับยังคงเป็นความลับหากฉันบอกผู้ใหญ่ที่ไว้ใจได้

## อุปกรณ์

- ปากกาสี/ชอล์ก และกระดาษฟลิปชาร์ตหรือกระดาน
- เอกสารสำเนา ภาคผนวก 9 - บัตรสถานการณ์จำลองเกี่ยวกับความลับแจกให้กับกลุ่มย่อย

## วิธีการ



## วิทยากร:

ให้เด็กอธิบายว่าอะไรคือความลับที่มีความสุข ช่วยกันคิดว่ามีอะไรบางอย่างที่เป็นความลับที่มีความสุข (เช่น งานเลี้ยงหรือของขวัญที่ไม่รู้มาก่อน ชาวพิเศษ แซกที่มาเยี่ยมโดยไม่บอกกล่าว ขนมเค้กหรือช็อคโกแลตที่ไม่เคยคาดหวัง)

อธิบายว่าบางครั้งการรักษาความลับอาจจะทำให้เป็นทุกข์หรือรู้สึกไม่ปลอดภัย มีความลับบางอย่างที่ไม่ปลอดภัยสำหรับเด็กๆ อภิปรายถึงความลับสามอย่างที่ปลอดภัย

1) ความลับเกี่ยวข้องกับการสัมผัสที่ทำให้เราวิตกกังวลหรือกลัว 2) ความลับเกี่ยวข้องกับเกมส์ที่ฝ่าฝืนกฎว่าด้วยความปลอดภัยหรือทำร้ายบางคน 3) ความลับที่เกี่ยวข้องกับของขวัญที่มีคนให้เราหรือบุญคุณที่เขาทำกับเรา เด็กจำเป็นต้องบอกผู้ใหญ่ที่ไว้ใจได้ให้ทราบความลับเหล่านี้



## กิจกรรม

ให้ผู้เข้าร่วมอบรมคิดถึงสถานการณ์ที่อาจจะช่วยให้เขารู้ว่าความลับใดที่ควรบอกให้บางคนทราบ รวบรวมความลับเหล่านี้ไว้ด้วยกัน เช่น

คุณรู้ว่าเป็นความลับที่ไม่ควรเก็บถ้า:

- เรามีความรู้สึกก้ำกึ่งหรือเปลี่ยนความรู้สึกเกี่ยวกับเรื่องนี้

- เรา รู้สึก เป็นทุกข์ กังวล ผิด กลัว หรือ ไม่ปลอดภัย เมื่อ คิด ถึง เรื่อง นี้
- เรา ต้อง เก็บ เป็น ความ ลับ ตลอด ไป
- ร่างกาย ของ เรา ส่ง สัญญาณ เตือน ว่า รู้สึก ป่วย หรือ คลื่นไส้ ตัว สั่น หัวใจ ตัน เร็ว แน่น ท้อง เป็น ต้น
- เรา เป็น คน เดียว ที่ รู้ ความ ลับ
- ความ ลับ ทำ ร้าย ความ รู้ สึก ของ เรา และ เวียน นอน อยู่ ใน หัว เรา ตลอด เวลา
- เรา ต้อง การ จะ เล่า ให้ ผู้ ใหญ่ ที่ ไว้ใจ ได้ ทราบ แต่ ทำ ได้ ยาก มาก
- มี คน ให้ สิ่ง ล่อใจ หรือ ข่มขู่ ให้ เรา รักษา ความ ลับ
- เรา ต้อง โทกหก เพื่อ รักษา ความ ลับ
- เป็น เรื่อง เกี่ยว กับ บาง อย่าง ที่ ไม่ ปลอดภัย
- เป็น เรื่อง เกี่ยว กับ บาง อย่าง ที่ ไม่ สมควร
- เป็น เรื่อง การ ทารุณ กรรม



#### กิจกรรม (ทางเลือก)

แบ่งเด็กเป็นกลุ่มละสี่คน แต่ละกลุ่มมีเรื่องสถานการณ์จำลองเกี่ยวกับความลับ (ภาคผนวก 9) ให้เด็กผลัดกันอ่านเรื่องความลับและแยกประเภทว่าเรื่องไหน “รู้สึกดีที่เก็บไว้” หรือ “รู้สึกหนักใจที่เก็บไว้” วิทยากรควรเขียนคำตอบที่ถูกต้องบนกระดานหรือกระดานฟลิปชาร์ตเพื่อให้เด็กตรวจสอบการตัดสินใจของเขา (รู้สึกดีที่เก็บไว้คือ เรื่องที่ 1, 2, 4, 5, 6 และรู้สึกหนักใจที่เก็บไว้คือ เรื่องที่ 3, 7, 8) ให้กลุ่มย่อยอภิปรายว่าแต่ละความลับทำให้เขารู้สึกอย่างไร และเขาจำเป็นต้องบอกความลับนั้นกับผู้ใหญ่ที่ไว้ใจได้หรือไม่ จากนั้นให้กลุ่มย่อยนำเสนอรายงานของกลุ่มในการอภิปรายร่วมกันของกลุ่มใหญ่

วิทยากรควรให้ความสำคัญกับประเด็นต่อไปนี้ในระหว่างการอภิปราย:

- เรื่องที่ 1: ทุกคนจะรู้เรื่องลูกในท้องในไม่ช้านี้ เขาอาจจะมีความสุขและตื่นเต้นดีใจที่รู้
- เรื่องที่ 2: หลายคนรู้เรื่องงานเลี้ยง คุณครูอาจประหลาดใจและมีความสุขเมื่อรู้
- เรื่องที่ 3: เรื่องการทารุณกรรมทางเพศ คุณถูกสั่งว่าไม่ให้บอกใคร ความลับนี้ทำให้คุณรู้สึกหนักใจมากและคุณควรบอกให้ผู้ใหญ่ที่ไว้ใจได้ทราบ เรื่องนี้ยังคงเป็นความลับเมื่อคุณบอกกับผู้ใหญ่ที่ไว้ใจได้
- เรื่องที่ 4: ผู้หญิงที่อยู่บ้านถัดไป ไม่ทำให้ใครเป็นทุกข์หรือเจ็บปวดโดยการพูดกับต้นไม้ของเธอ ทุกคนในครอบครัวของคุณรู้เรื่องนี้ เพื่อนๆ ของคุณอาจคิดว่าเรื่องนี้ไม่ค่อยปกติ แต่เขาก็ไม่รู้สึกเสียใจเมื่อรู้เกี่ยวกับกิจกรรมพูดกับต้นไม้ของเธอ
- เรื่องที่ 5: เพื่อนที่กำลังป่วยของคุณกำลังจะได้รับการ์ดซึ่งทำให้เขาประหลาดใจและดีใจ



- เรื่องที่ 6: เครื่องดื่มโปรดของคุณปู่คุณย่าคุณตาคุณยายหรือใครหรือไม่ทำให้ใครเป็นทุกข์ ทุกคนในครอบครัวของคุณทราบดี คนอื่นอาจจะคิดว่าตลก แต่เขาก็ไม่โกรธหรือเสียใจเมื่อรู้เรื่องนี้
- เรื่องที่ 7: การถูกทารุณกรรมร่างกาย เราถูกข่มขู่มาตลอดว่าไม่ให้บอกใคร ความลับนี้รบกวนเราและรู้สึกหนักใจที่ปิดบังไว้ เราควรบอกผู้ใหญ่ที่ไว้ใจให้ทราบ เพื่อช่วยหยุดการทารุณกรรมที่เกิดขึ้นกับเรา
- เรื่องที่ 8: การทารุณกรรมทางเพศ เราและเพื่อนถูกข่มขู่ไม่ให้บอกใครเกี่ยวกับครูพลศึกษา/โค้ช แม้ว่าจะมีเด็กหลายคนเกี่ยวข้องกับเรื่องนี้แต่ก็เป็นเรื่องที่ไม่สมควร ความลับนี้ทำให้หนักใจที่จะเก็บไว้ ใครบางคนควรบอกผู้ใหญ่ที่ไว้ใจได้ให้ทราบ



#### วิทยากร:

สรุปเนื้อหาสำคัญก่อนขึ้นหัวข้อถัดไป

#### สังเกตการณ์

- เด็กสามารถรับรู้ได้หรือไม่ว่าความลับใดที่ควรบอกให้ผู้ใหญ่ที่ไว้ใจได้ทราบ

## บทสรุป

กลุ่มอายุ 8-10 ปี

### ใช้เวลาอย่างน้อย: 20 นาที

#### ภาพรวม

บทสรุปเป็นโอกาสให้กลับไปทบทวนเนื้อหาสำคัญ ตอบคำถามต่างๆ ที่เด็กอาจจะมี และช่วยให้เด็กให้ข้อมูลสะท้อนกลับ ที่สำคัญจะต้องจบการอบรมนี้อย่างสร้างสรรค์

#### เนื้อหาสำคัญ

- ฉันสามารถใช้ยุทธศาสตร์ต่างๆ ช่วยปกป้องคุ้มครองตัวเอง หากฉันรู้สึกไม่ปลอดภัยหรือถูกทำร้ายหรือทารุณกรรม

#### อุปกรณ์

- สำเนาเอกสาร ภาคผนวก 10-แบบประเมินผล แจกให้เด็กทุกคน

#### วิธีการ

##### วิทยากร:

คู่มือของเด็กประดิษฐ์ขึ้น พูดยังกิจกรรมบางอย่างที่ชอบหรือน่าจดจำ ส่งเสริมให้เด็กแบ่งปันการเรียนรู้ที่คิดว่ามีคุณค่าหรือน่าจดจำที่สุดในช่วงการอบรม

ทบทวนยุทธศาสตร์ ไม่ ไป บอก และเชื่อมโยงไปยังยุทธศาสตร์อื่นๆ เช่น

- การรู้จักชื่อที่ถูกต้องของอวัยวะต่างๆ ของร่างกาย รวมถึงอวัยวะเพศ
- การรับรู้และตอบสนองต่อความรู้สึกและสัญญาณเตือนภายใน
- การรับรู้และตอบสนองต่อสัญญาณเตือนภายนอก
- มีความมั่นใจ (หรือทำด้วยความมั่นใจ) ในการระบุรูปแบบของสถานการณ์ที่ไม่ปลอดภัย
- จดชื่อผู้ใหญ่ที่ไว้ใจได้ห้าคนที่สามารถไปหาเพื่อขอความช่วยเหลือและเมื่อรู้สึกไม่ปลอดภัย

##### กิจกรรม

ให้เด็กทำแบบประเมินผล (ภาคผนวก 10) ถ้ามีเวลาน้อยหรือตามความเหมาะสมกับกลุ่ม ให้วิทยากรจัดอภิปรายคำถามกันเป็นกลุ่มและบันทึกคำตอบ

##### กิจกรรม

ให้สำเนาภาพดอกไม้จากบัตรข้อมูลให้ผู้อบรมนำกลับบ้าน (ภาคผนวก 2) แก่เด็กทุกคนเพื่อระบายสีหรือตกแต่ง และเขียนประโยคซึ่งบ่งบอกถึงมุมมองในแง่บวกของการดำเนินชีวิต

เช่น ฉันเก่งที่สุดในเรื่อง... คนที่รักฉันมากที่สุดคือ... ฉันรู้สึกปลอดภัยเมื่อ... ความทรงจำที่มีความสุขที่สุดของฉันคือ... สิ่ง que ฉันชอบมากที่สุดเกี่ยวกับหมู่บ้านของฉันคือ... หรือ อีกทางเลือกหนึ่งคือให้เด็กวาดภาพของบางอย่างที่เกี่ยวข้องในเชิงบวกกับวัฒนธรรม (เช่น ร่ม หรือ มือ)

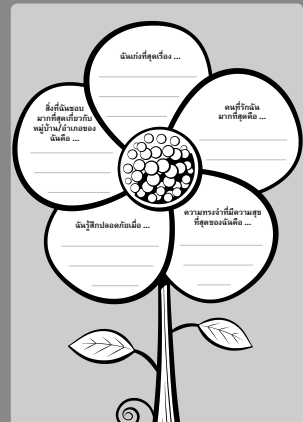
 **วิทยากร:**

ขอใจเด็ก ๆ สำหรับการมีส่วนร่วม และแนะนำให้เด็กรู้จักหน่วยงานในท้องถิ่น และหน่วยงานบริการประชาชนระดับประเทศ เช่น สายด่วนช่วยเหลือเด็กเพื่อให้เขาติดต่อได้เมื่อมีคำถามหรือรู้สึกไม่สบายใจ เด็กสามารถเขียนข้อมูลเหล่านี้ถูกบันทึกลงในบัตรข้อมูลให้ผู้เข้าอบรมนำกลับบ้าน (ภาคผนวก 2)

ถ้าฉันเป็นห่วงเรื่องความปลอดภัย  
ของฉันหรือของคนอื่น ฉันสามารถ...



- 1 แจ้งสายด่วนบริการช่วยเหลือเด็ก หรือ เจ้าหน้าที่:
  - ศูนย์ประสานฯ/ศูนย์สั่งโต้ (OSCC) 1300
  - ศูนย์ประสานฯระดับเขตพื้นที่ฯ 1387
- 2 ติดต่อองค์กรที่ได้ทราบข้อมูลของกิจการใกล้เคียง:
- 3 หน่วยงานบริการและให้ความช่วยเหลืออื่นๆ ในชุมชนของฉัน:



ฉันรักที่สุดเรื่อง ...

ฉันมีข้อเสนอแนะที่คิดเกี่ยวกับหมู่บ้าน/โรงเรียนของฉันคือ ...

คนที่รักฉันมากที่สุดคือ ...

ฉันรู้สึกปลอดภัยเมื่อ ...

ฉันรู้สึกปลอดภัยเมื่อ ...

ฉันรู้สึกปลอดภัยเมื่อ ...

ฉันรู้สึกปลอดภัยเมื่อ ...





ผู้เข้าอบรม  
กลุ่มอายุ **11-17** ปี

## การฝึกอบรมแบบสังเขป

กลุ่มอายุ 11-17 ปี<sup>17</sup>

เวลา: 1 ชั่วโมง

### ภาพรวม

การฝึกอบรมแบบสังเขปประกอบด้วยโครงร่างเนื้อหาหลัก ที่ใช้เวลาเพียงหนึ่งชั่วโมง วิทยากรควรจัดลำดับความสำคัญในการเลือกใช้เนื้อหาสำคัญและกิจกรรมเสริม

### เนื้อหาสำคัญ

- เด็กและเยาวชนต้องการการปกป้องคุ้มครองจากการถูกทารุณกรรมและมีสิทธิที่จะมีชีวิตอยู่อย่างปลอดภัย
- การทารุณกรรมทางเพศเป็นสิ่งผิด ไม่ใช่ความผิดของเด็ก (หรือเยาวชน) ถ้าเขาถูกทารุณกรรมทางเพศ และไม่ควรถำหนัเด็ก ที่ถูกทารุณกรรม
- การทารุณกรรมทางเพศหมายถึงรวมถึงการสัมผัสหรือการไม่สัมผัสเลยก็ได้ เด็กทั้งหญิงและชายสามารถตกเป็นเป้าของผู้ทำทารุณกรรมทางเพศได้ เนื่องจากไม่มีลักษณะที่แน่นอนของ “ผู้ทำทารุณกรรม” ดังนั้น ผู้ทำทารุณกรรมจึงอาจเป็นใครก็ได้
- ฉันรับรู้ความรู้สึก ความคิด ปฏิกริยาโต้ตอบของร่างกายของฉันและสัญญาณเตือนจากภายนอก เพื่อที่จะประเมินว่าสถานการณ์ปลอดภัยหรือไม่ปลอดภัยสำหรับฉัน
- เครือข่ายที่ให้การสนับสนุนฉันคือกลุ่มผู้ใหญ่ที่ไวใจได้ซึ่งฉันรู้จัก ได้พบและพูดคุยด้วยอยู่เสมอ ฉันสามารถไปหาคนเหล่านี้เพื่อขอความช่วยเหลือ และเขาก็สามารถช่วยป้องกันฉันจากอันตรายหรือการทารุณกรรม
- ฉันสามารถพึ่งพาขอความช่วยเหลือในชุมชนของฉันได้เพื่อให้ฉันปลอดภัยจากการทารุณกรรมทุกรูปแบบ

### อุปกรณ์

- ภาคผนวก 2 - บัตรข้อมูลให้ผู้เข้าอบรมนำกลับบ้าน (วิทยากรสามารถจัดพิมพ์แจกให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมแต่ละคนหรือพิมพ์บนกระดาษแผ่นใหญ่หรือเป็นการ์ดเพื่อใช้เป็นอุปกรณ์โสตทัศนูปกรณ์)
- กระดาษฟลิปชาร์ตและปากกา
- แจกสำเนา ภาคผนวก 12 - แบบฝึกหัดการระบุสัญญาณเตือน ให้เด็กแต่ละคน

### สังเกตการณ์




#### กิจกรรม


กล่าวต้อนรับทุกคนสู่การฝึกอบรม แนะนำตัวเองและกฎพื้นฐาน เพื่อให้ทุกคนรู้สึกปลอดภัยที่จะพูด เช่น การเคารพซึ่งกันและกัน การยอมให้คนอื่นพูดโดยไม่ขัดจังหวะ หรือล้อเลียน ระยะเวลาของการอบรม

<sup>17</sup> ควรแบ่งกลุ่มย่อยลงไปอีกเป็นกลุ่มอายุ 11-13 ปี และ 14-17 ปี แต่ใช้เนื้อหาสำคัญเหมือนกัน

เด็กสามารถพูดคุยกับวิทยากรคนใดคนหนึ่งเป็นการส่วนตัวได้หากรู้สึกกังวลใจหรือไม่สบายใจ (รวมถึงสามารถพูดเรื่องใดก็ได้ที่พูดกันในการอบรม) อธิบาย: **วันนี้เราจะฝึกวิธีดูแลตัวเองให้ปลอดภัย ก่อนที่เราจะเริ่ม ขอให้มาทำความเข้าใจกันก่อน**

 **กิจกรรม (5 นาที)**

เลือกเกมละลายพฤติกรรมอย่างน้อยหนึ่งเกมจาก **ภาคผนวก 3 - เกมละลายพฤติกรรมและสร้างความไว้วางใจ**

 **วิทยากร: ... (15 นาที)**

ถามผู้เข้าร่วมว่ารู้จักความหมายของคำว่า สิทธิหรือไม่ (สิทธิเป็นสิ่งที่เด็กทุกคนควรมี ไม่มี “คำถาม” หรือคำว่า “อาจจะ” กับคำว่าสิทธิ เพราะเด็กควรได้รับสิ่งนี้โดยปริยาย) อธิบายว่าเด็กทุกคนมีสิทธิได้รับความปลอดภัย มีสิทธิต่อร่างกายตนเอง ควรได้รับความเคารพในร่างกายรวมทั้ง ความคิดและความรู้สึกของเขา และควรได้รับการปฏิบัติอย่างเป็นธรรม วิทยากรควรถามในกลุ่มว่ารู้จักชื่อของเอกสารสากลที่เป็นแนวทางเกี่ยวกับเรื่องสิทธิเด็กหรือไม่ (**อนุสัญญาว่าด้วยสิทธิเด็ก**) ใช้ฉบับภาษาที่เข้าใจง่ายใน **ภาคผนวก 2-บัตรข้อมูลให้ผู้เข้าร่วม** นำกลับบ้าน



อธิบายว่าวันนี้เราจะเน้นเรื่องการปกป้องคุ้มครองเด็กและเยาวชนจากการทารุณกรรม ขอให้ผู้เข้าร่วมให้คำจำกัดความของคำว่า การทารุณกรรม (การกระทำที่เป็นเหตุของอันตรายหรือการบาดเจ็บซึ่งไม่ได้เกิดจากอุบัติเหตุ เรียกว่า การทารุณกรรม) ถามผู้เข้าร่วมอบรมว่าทำไมจึงไม่มีใครยอมรับการทารุณกรรม (เพราะเป็นการทำร้ายคนอื่นและไม่เคารพสิทธิของคนที่ควรได้รับความปลอดภัย ไม่ยุติธรรม รวมทั้งเป็นการบ่อนทำลายความปลอดภัยในสังคมเพราะคนรู้สึกถูกคุกคาม)

ให้คำจำกัดความของรูปแบบต่างๆ ของการทารุณกรรมโดยเขียนบนกระดาษฟลิปชาร์ตหรือฉายสไลด์ วิทยากรสามารถโยงถึงภาพ “การทารุณกรรมเด็กคืออะไร” ใน ภาคผนวก 2-บัตรข้อมูลให้ผู้เข้าอบรมนำกลับบ้าน.



### การทารุณกรรมทางกาย

การทารุณกรรมทางกายเกิดขึ้นเมื่อมีคนตั้งใจทำให้เราบาดเจ็บหรือข่มขู่ว่าจะทำร้ายเรา ซึ่งรวมถึงการตี ชก เขย่า ตะ แผล ผลัก ทำให้หายใจไม่ออก ผูก/มัด วางยาหรือการจำกัดการเคลื่อนไหวของเด็ก

### การทารุณกรรมทางอารมณ์

การทารุณกรรมทางอารมณ์คือการทำทารุณเป็นระยะเวลานานและรุนแรง การทารุณกรรมทางอารมณ์ทำให้เด็กขาดความภาคภูมิใจในตนเองและมองค่าตนเองต่ำ ตัวอย่าง เช่น การเรียกชื่อในทางเสียหาย ขู่เข็ญ ล้อเลียน ข่มขู่หรือปล่อยให้ยู่ตามลำพังทุกรูปแบบของการทารุณกรรมเด็กล้วนมีผลกระทบต่อทางอารมณ์ทั้งสิ้น

### การทารุณกรรมทางเพศ

การทารุณกรรมทางเพศเกิดขึ้นเมื่อมีคนทำกิจกรรมทางเพศกับเด็กด้วยการใช้อำนาจ บังคับหรือหาประโยชน์จากความไว้วางใจของเด็ก การทารุณกรรมทางเพศหมายความว่าไปถึงทุกรูปแบบของพฤติกรรมทางเพศที่ไม่พึงประสงค์ รวมทั้งการจับต้องหรือไม่ได้จับต้องใดๆ เช่น การทำภาพ/รูปภาพ/วิดีโอทารุณกรรมเด็ก การบังคับเด็กให้ดูหรือมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางเพศ หรือบังคับขู่เข็ญให้เด็กมีเพศสัมพันธ์หรือทำกิจกรรมทางเพศกับเด็กหรือผู้ใหญ่คนอื่น การทารุณกรรมทางเพศมักจะเริ่มจากการกระทำเล็กๆ เช่น การพูดคุยในเรื่องทางเพศที่ไม่เหมาะสมเรื่อยไปจนถึงการสัมผัสร่างกาย



## การทอดทิ้ง

การทอดทิ้งเป็นความล้มเหลวอย่างสิ้นเชิงในการดูแลเด็กในด้านสำคัญ คือ การปกป้องคุ้มครองเด็กจากการเสี่ยงต่ออันตราย หรือไม่ให้เด็กได้รับการรักษาจากแพทย์ หรือไม่ให้สิ่งจำเป็นพื้นฐานต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของเด็ก เช่น อาหาร ที่อยู่อาศัย หรือการเอาใจใส่ทางด้านอารมณ์



### อภิปรายกลุ่ม (10 นาที)

อภิปรายเป็นกลุ่มตามหัวข้อคำถามต่อไปนี้

- ใครทำร้าย/ทำทารุณกรรมเด็กและเยาวชน และทำเพราะเหตุใด
- คนร้ายเหล่านี้หน้าตาเป็นอย่างไร (จุดประสงค์ของคำถามนี้คือขจัดภาพรูปแบบของ “ผู้ทำทารุณกรรม” ที่เยาวชนเคยมี และช่วยให้กลุ่มสรุปความเป็นจริงว่า “ผู้ทำทารุณกรรม” เป็นใครก็ได้ นับตั้งแต่เพื่อนบ้าน ญาติ คนขายของในตลาด ครู ผู้ดูแล ตลอดจนผู้นำทางศาสนา และเป็นได้ทั้งผู้ชายและผู้หญิง ถ้ามีข้อมูลสถิติแห่งชาติหรือแนวโน้มมาบอกให้ทราบ ก็จะเป็นประโยชน์ต่อผู้ร่วมเข้าเพื่อให้เข้าใจในสถานการณ์ของประเทศ)
- ใครต้องการการปกป้องคุ้มครองจากการทารุณกรรม (ถ้าทุกคนสามารถตกเป็นเป้าหมายของการทารุณกรรมได้ทุกคนก็คือผู้ที่ต้องการการปกป้องคุ้มครองด้วย)
- ใครที่อาจจะรู้สึกตัวเองสมควรถูกทารุณกรรม (เด็กพิการ หรือ เด็กหญิงหรือเด็กชายที่มีคนบอกว่าเขาไม่มีค่าหรือเด็กที่ถูกทารุณกรรมทางอารมณ์ โดยมีคนบอกว่าเขา “เลว” หรือ เด็กที่เคยถูกทารุณกรรมมาก่อนแล้ว)
- ใครที่อาจต่อต้านความคิดที่ว่าเขาอาจต้องการการคุ้มครองจากการทารุณกรรม (เด็กผู้ชาย และผู้ชาย เยาวชน คนในเครื่องแบบ คนที่มีภาพลักษณ์ “แข็งแกร่ง” คนที่เชื่อว่าตนเองสามารถจัดการทุกอย่างได้ด้วยตัวเอง)
- ทำไมเขาจึงต่อต้าน (ผู้ชายและเด็กผู้ชายอาจจะได้รับแรงกดดันจากสังคมให้ “พึ่งตัวเอง” “แข็งแกร่ง” “ไม่แสดงความอ่อนแอ” และ “จัดการได้ทุกเรื่อง” เยาวชนอาจจะต้องการพิสูจน์ว่าเขา “จัดการได้ทุกเรื่อง” คนในเครื่องแบบอาจจะมีความคิดว่าเขาควรจะ “ควบคุม” สิ่งต่างๆ และได้รับการเคารพจากทุกคน คนที่ให้คุณค่ากับความ “แข็งแกร่ง” แข็งแรง ความคิดที่ว่า “ไม่มีอะไรทำอันตรายฉันได้” จะไม่ยอมรับว่าตัวเองอาจเสี่ยงต่อการถูกทารุณกรรมและต้องการความช่วยเหลือ คนที่ไม่ชอบดึงความสนใจมาที่ตัวเอง หรือ คนที่ไม่ชอบเป็นสาเหตุของความวุ่นวายมักจะอดทนต่อการทารุณกรรมหรือหลีกเลี่ยงการขอความช่วยเหลือ)
- ผลลัพธ์ที่ตามมา (คนเหล่านี้อาจจะมีความเปราะบางต่อการทารุณกรรมมากกว่า ถ้าเขาไม่ตื่นตัวกับเรื่องนี้ และอาจจะยากสำหรับเขาที่จะแสวงหาความช่วยเหลือ เนื่องจากความกดดันหรือความคาดหวังจากชุมชนสังคม ในขณะที่เดียวกันก็อาจยากที่เขาจะจัดการกับการทารุณกรรม เพราะไม่ได้มีโอกาสพัฒนาทักษะและวิธีการที่จะพูดเกี่ยวกับเรื่องนี้)



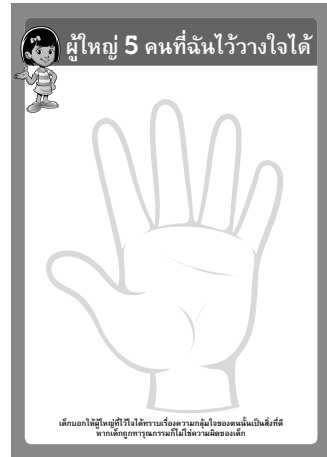
### กิจกรรม (10 นาที)

อธิบายว่าปฏิกริยาโต้ตอบของร่างกายและความรู้สึกเป็นตัวชี้วัดที่ดีที่สุดของการระบุสถานการณ์ที่ไม่ปลอดภัย ให้แจกสำเนา แบบฝึกหัดการระบุสัญญาณเตือน (ภาคผนวก 12) แก่ผู้เข้าร่วมแต่ละคนและอ่านเหตุการณ์นั้นๆ ออกเสียงให้ทุกคนได้ยิน ขอให้ผู้เข้าร่วมบอกความรู้สึกที่เยาวชนมักรู้สึกต่อเหตุการณ์ และจดไว้ในแบบฝึกหัด อภิปรายในกลุ่มโดยเน้นความสำคัญของปฏิกริยาโต้ตอบต่างๆ ย้ำว่าผู้เข้าร่วมแต่ละคนจำเป็นต้องเรียนรู้ที่จะอ่านจากปฏิกริยาโต้ตอบของร่างกายและพัฒนายุทธวิธีของตนเองเพื่อประเมินว่ามีประสิทธิภาพหรือไม่



### วิทยากร: ...(5 นาที)


อธิบายแนวคิดของ “เครือข่ายสนับสนุน”:  
เครือข่ายสนับสนุนเป็นกลุ่มคนที่เยาวชนไปหาเพื่อขอความช่วยเหลือ หลายครั้งที่เยาวชนพึ่งกลุ่มเพื่อนวัยเดียวกันเพื่อมิตรภาพและการสนับสนุน แม้เครือข่ายเพื่อนจะเป็นเครือข่ายสนับสนุนที่มีความสำคัญ แต่ก็จะต้องขึ้นหากมีผู้ใหญ่ที่ไว้ใจได้บางคนรวมอยู่ในเครือข่ายสนับสนุนด้วย เราจำเป็นต้องสร้างเครือข่ายของผู้ใหญ่ที่ไว้ใจได้ด้วย เพราะเขาจะเชื่อและจะช่วยเหลือถ้าเรารู้สึกไม่ปลอดภัยให้ผู้เข้าร่วมคิดและเขียนชื่อของคนห้าคนที่สามารถเป็นเครือข่ายให้ความช่วยเหลือเขาได้ (ถ้าภาคผนวก 2 - การ์ดข้อมูลให้ผู้เข้าอบรมนำกลับบ้าน ได้เตรียมไว้แล้วสำหรับผู้เข้าร่วมแต่ละคนก็ให้เด็กเขียนชื่อ “ผู้ใหญ่ห้าคนที่ ฉันไว้ใจ” ลงไป)



### วิทยากร: ... (5 นาที)

หากมีเวลาพอ ให้เชิญชวนเด็กร่วมแบ่งปันแผนความคิดเกี่ยวกับหน่วยงานบริการให้ความช่วยเหลือในชุมชนเพื่อเป็นข้อมูลแก่เด็กที่กำลังมีปัญหาหรือเคยผ่านประสบการณ์การทารุณกรรมมาก่อน และแนะนำให้เด็ก/เยาวชนรู้จักหน่วยงานในท้องถิ่น และหน่วยบริการประชาชนระดับประเทศ เช่น สายด่วนช่วยเหลือเด็กเพื่อให้เขาติดต่อได้เมื่อมีคำถามหรือรู้สึกไม่สบายใจ (หากในภาคผนวก 2 - บัตรข้อมูลให้ผู้เข้าร่วมนำกลับบ้าน ได้จัดเตรียมไว้ให้ผู้เข้าร่วมแต่ละคนแล้ว เด็กสามารถเขียนข้อมูลเหล่านี้ลงในนั้นได้เลย) วิทยากรกล่าวขอขอบคุณเด็กๆ ทุกคนที่ให้ความร่วมมือและเป็นผู้เข้าร่วมอบรมที่ดี

ถ้าฉันเป็นหัวข้อเรื่องความปลอดภัยของฉันทหรือของคนอื่น ฉันสามารถ...



1. แจ้งสายด่วนให้ความช่วยเหลือเด็ก หรือ เจ้าหน้าที่:
  - ศูนย์ประสานฯ/ศูนย์รับแจ้ง (OSCC) 1300
  - ศูนย์ประสานฯกับกระทรวง 1387
2. ติดต่อองค์กรที่ใช้การบังคับผู้ดูแลเด็กกับโรงเรียน:
3. หน่วยงานการบริการและให้ความช่วยเหลืออื่นๆ ในชุมชนของฉันคือ:

บทนำ

กลุ่มอายุ 11-17 ปี<sup>18</sup>

## ใช้เวลาอย่างน้อย: 15 นาที

### ภาพรวม

บทนำควรสร้างบรรยากาศของความไว้วางใจให้เยาวชนรู้สึกสบายใจและรู้สึกดีกับตัวเองและต่อการทำกิจกรรม ควรกำหนดกฎกติกาในการฝึกอบรมเพื่อให้ทุกคนรู้สึกปลอดภัยที่จะพูดอย่างมีอิสระ และควรแนะนำให้เยาวชนทราบถึงแนวคิดการคุ้มครองเด็ก รูปแบบการทารุณกรรมเด็ก และสิทธิเด็ก

### เนื้อหาสำคัญ

- การทารุณกรรมทางเพศ ทางร่างกายและทางอารมณ์ รวมทั้งการทอดทิ้งเป็นการทำลายการเจริญเติบโตและพัฒนาการของเด็กและเยาวชน ซึ่งสามารถส่งผลกระทบต่อชีวิตในอนาคตของเด็กได้
- เด็กและเยาวชนต้องการได้รับการปกป้องคุ้มครองจากการทารุณกรรม และเด็กมีสิทธิที่จะได้รับความปลอดภัยในการใช้ชีวิตประจำวัน

### อุปกรณ์

- ภาคผนวก 2 - บัตรข้อมูลให้ผู้เข้าอบรมนำกลับบ้าน (วิทยากรสามารถจัดพิมพ์บนกระดาษแผ่นใหญ่หรือการ์ดเพื่อใช้เป็นสื่อทัศนูปกรณ์ และแจกให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมแต่ละคน)

### สังเกตการณ์

#### วิทยากร:

กล่าวต้อนรับทุกคนสู่การฝึกอบรม แนะนำตัวเองและกฎกติกาการฝึกอบรม เพื่อให้ทุกคนรู้สึกปลอดภัยที่จะแสดงความคิดเห็น เช่น การเคารพซึ่งกันและกัน การยอมให้คนอื่นพูดโดยไม่ขัดจังหวะหรือล้อเลียน เด็กสามารถพูดคุยกับหนึ่งในวิทยากรเป็นการส่วนตัวได้หากรู้สึกกังวลใจหรือไม่สบายใจ (รวมถึงเรื่องใดก็ได้ที่พูดกันในการอบรม)  
อธิบาย: วันนี้เราจะฝึกวิธีดูแลตัวเองให้ปลอดภัย ก่อนที่เราจะเริ่ม ขอให้มาทำความรู้จักกันก่อน

#### กิจกรรม

เลือกกิจกรรมละลายพฤติกรรมหนึ่งหรือสองกิจกรรมจาก ภาคผนวก 3 - เกมละลายพฤติกรรมและสร้างความไว้วางใจ

#### วิทยากร:

คำอธิบาย: เราเรียก ความรัก การดูแล อาหาร ยารักษาโรค การศึกษา การเล่น และความปลอดภัยที่เด็กทุกคนควรได้รับว่า สิทธิ สิทธิ จะไม่มี “คำถาม” หรือ “อาจจะ” เกี่ยวกับสิทธิ และเด็กทุกคนควรได้รับสิทธิเหล่านี้

<sup>18</sup> ควรแบ่งกลุ่มย่อยลงไปอีกเป็นกลุ่มอายุ 11-13 ปี และ 14-17 ปี แต่ใช้เนื้อหาสำคัญเหมือนกัน

เด็กทุกคนมีสิทธิที่จะได้รับความปลอดภัย และได้รับการเคารพสิทธิในทางร่างกาย ความคิด และอารมณ์ รวมถึงได้รับการปฏิบัติอย่างเป็นธรรม วิทยากรถามผู้เข้าร่วมอบรมว่ารู้จักชื่อของเอกสารสากลที่เป็นแนวทางเกี่ยวกับเรื่องสิทธิเด็กหรือไม่ (อนุสัญญาว่าด้วยสิทธิเด็ก) หากมีเด็กที่โตกว่าอยู่ในกลุ่ม วิทยากรอาจบอกเขาว่า แม้เขาจะคิดว่าตัวเองไม่ใช่ “เด็ก” แล้ว แต่เขายังถูกมองว่าอยู่ในช่วงเปลี่ยนผ่านจากเด็กเป็นผู้ใหญ่ นี่เป็นเหตุผลทางกฎหมายที่ยังคงใช้ศัพท์คำว่า “เด็ก” เพราะในความเป็นจริงเด็กไม่ได้เปลี่ยนเป็น “ผู้ใหญ่” ในทางชีวภาพและอารมณ์อย่างทันทีทันใด

**กิจกรรม (ทางเลือก)**

ใช้ **อนุสัญญาว่าด้วยสิทธิเด็ก** (ในภาษาที่เข้าใจง่าย) จาก **ภาคผนวก 2-บัตรข้อมูล** ให้ผู้เข้าอบรมนำกลับบ้าน

**อภิปรายกลุ่ม**

วิทยากรอธิบายว่าวันนี้เราจะเน้นเรื่องการคุ้มครองเด็กและเยาวชนจากการทารุณกรรม ขอให้ผู้เข้าร่วมให้คำจำกัดความของการทารุณกรรม (การกระทำที่ก่อให้เกิดอันตรายหรือการบาดเจ็บซึ่งไม่ได้เกิดจากอุบัติเหตุ เรียกว่า การทารุณกรรม)

วิทยากรถามผู้เข้าร่วมอบรมว่าทำไมจึงไม่มีใครยอมรับการทารุณกรรม (เพราะเป็นการทำร้ายคนอื่นและไม่เคารพสิทธิของคนอื่นในการที่จะได้รับความคุ้มครองและความปลอดภัยซึ่ง เป็นพฤติกรรมที่คุกคามและบ่อนทำลายสังคม)

**วิทยากร:**

สรุปเนื้อหาสำคัญและอธิบายว่าวันนี้เราจะอภิปรายกันถึงยุทธศาสตร์การคุ้มครองบางประการที่เยาวชนสามารถนำไปใช้ในการดูแลตนเองให้ปลอดภัยจากการทารุณกรรมได้



**สังเกตการณ์**

ผู้เข้าร่วมอบรมสามารถอธิบายแนวคิดเรื่องการทารุณกรรมได้หรือไม่

## หัวข้อที่ 1 – ข้อเท็จจริงเกี่ยวกับ การทารุณกรรมเด็ก

อายุ 11-17 ปี<sup>19</sup>

### ใช้เวลาอย่างน้อย: 30 นาที

#### ภาพรวม

หัวข้อนี้จะเน้นการให้ข้อมูลที่ชัดเจนเกี่ยวกับการทารุณกรรมเด็กและการทารุณกรรมทางเพศเป็น ซึ่งจะช่วยให้ความเข้าใจว่าไม่มีรูปแบบ “ผู้ทำทารุณกรรม” ที่ตายตัว

หัวข้อนี้จะต้องมีการเตรียมอย่างรอบคอบและละเอียดอ่อนโดยคำนึงถึงต่อผลกระทบที่จะเกิดขึ้นจากการพูดคุย วิทยากรต้องรู้ว่าบทเรียนนี้อาจส่งผลกระทบต่อเด็กที่เคยรับทราบหรือเคยเป็นผู้เสียหายมาก่อน และอาจไม่เคยบอกใครรับทราบ เนื่องจากรู้สึกกังวลใจหรือมีภาพหลอนของอดีตติดอยู่ในความทรงจำ ด้วยเหตุนี้จึงจำเป็นที่จะต้องมีการสนับสนุนรองรับเด็กที่ได้รับผลกระทบ ดังที่กำหนดไว้ในส่วนที่ 1: ชั้นเริ่มต้นนั้น วิทยากรจำเป็นต้องเตรียมพร้อมและรู้วิธีการตอบสนองต่อการเปิดเผยข้อมูล ตัวอย่างเช่น ต้องคิดว่าจะทำอะไรได้บ้างเมื่อเด็กเปิดเผยว่าเขากำลังอยู่ในอันตราย และจะให้ความมั่นใจในความปลอดภัยของเด็กได้อย่างไร

#### เนื้อหาสำคัญ

- การทารุณกรรมทางเพศเด็กเป็นสิ่งผิด
- ไม่ใช่ความผิดของเด็ก (หรือเยาวชน) ถ้าเขาถูกทารุณกรรมทางเพศ และไม่ควรถาหนึเด็ก (หรือเยาวชน) ที่เคยเป็นผู้เสียหาย
- การทารุณกรรมทางเพศหมายรวมไปถึงการจับต้องหรือการไม่จับต้องก็ได้
- เด็กทั้งหญิงและชายสามารถตกเป็นเป้าหมายของผู้ทำทารุณกรรมทางเพศได้
- เนื่องจากไม่มีลักษณะที่แน่นอนของ “ผู้ทำทารุณกรรม” ดังนั้น ผู้ทำทารุณกรรมจึงอาจเป็นใครก็ได้

#### อุปกรณ์

- ภาคผนวก 2 - บัตรข้อมูลให้ผู้เข้าอบรมนำกลับบ้าน
- กระดาษฟลิปชาร์ตและปากกา
- ข้อมูลสถิติแห่งชาติหรือแนวโน้มการทารุณกรรมทางเพศเด็ก (ถ้ามี)

#### วิธีการ

##### วิทยากร:

ถามในกลุ่มว่าคนเราทำร้ายเด็ก/เยาวชนได้อย่างไร (อาจจะเริ่มต้นด้วยการทำร้ายร่างกายและการใช้คำพูดที่ข่มขู่หรือคุกคามการทุบตี เรียกชื่อล้อเลียน หรือการไม่ใส่ใจหรือบังคับให้ทำงาน วิทยากรจะต้องถามต่อไปเพื่อพัฒนาการอภิปรายให้คืบหน้าไปจนกระทั่งมีบางคนพูดถึงเรื่องการทารุณกรรมทางเพศ)

<sup>19</sup> ควรแบ่งกลุ่มย่อยลงไปอีกเป็นกลุ่มอายุ 11-13 ปี และ 14-17 ปี แต่ใช้เนื้อหาสำคัญเหมือนกัน

ให้คำจำกัดความของรูปแบบต่างๆ ของการทารุณกรรมโดยเขียนบนกระดาษฟลิปชาร์ต หรือฉายสไลด์ วิทยากรสามารถโยงถึงภาพ “การทารุณกรรมเด็กคืออะไร” ใน ภาคผนวก 2-บัตรข้อมูลให้ผู้เข้าอบรมนำกลับบ้าน

### การทารุณกรรมทางกาย

การทารุณกรรมทางกายเกิดขึ้นเมื่อมีคนตั้งใจทำให้เด็กบาดเจ็บหรือข่มขู่ว่าจะทำร้ายเด็ก ซึ่งรวมถึงการตี ชก เขย่า ตะ ผลัก ทำให้หายใจไม่ออก ผูก/มัด ใช้ไฟลวก วางยา หรือการจำกัดการเคลื่อนไหวของเด็ก

### การทารุณกรรมทางอารมณ์

การทารุณกรรมทางอารมณ์คือการทารุณเป็นระยะเวลานานและรุนแรง การทารุณกรรมทางอารมณ์ทำให้เด็กขาดความภาคภูมิใจในตนเอง และมองค่าตนเองต่ำ ตัวอย่าง เช่น การเรียกชื่อในทางเสียหาย ขู่เข็ญ ล้อเลียน ข่มขู่หรือปล่อยให้ยู่ตามลำพัง ทุกรูปแบบของการทารุณกรรมเด็กล้วนมีผลกระทบทางอารมณ์ทั้งสิ้น

### การทารุณกรรมทางเพศ

การทารุณกรรมทางเพศเกิดขึ้นเมื่อมีคนทำกิจกรรมทางเพศกับเด็กด้วยการใช้อำนาจ บังคับหรือแสวงประโยชน์จากความไว้วางใจ การทารุณกรรมทางเพศหมายความรวมไปถึงทุกรูปแบบของพฤติกรรมทางเพศที่ไม่พึงประสงค์ รวมทั้งการจับต้องหรือไม่ได้จับต้องใดๆ เช่น การทำภาพ/รูปภาพ/วิดีโอทารุณกรรมเด็ก การบังคับเด็กให้ดูหรือมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางเพศ หรือบังคับหรือขู่เข็ญให้เด็กมีเพศสัมพันธ์หรือกิจกรรมทางเพศกับเด็กหรือผู้ใหญ่คนอื่น การทารุณกรรมทางเพศมักจะเริ่มจากการกระทำเล็กๆ เช่น การพูดคุยในเรื่องทางเพศที่ไม่เหมาะสมเรื่อยไปจนถึงการทารุณกรรมด้วยการสัมผัส

### การทอดทิ้ง

การทอดทิ้งเป็นความล้มเหลวอย่างสิ้นเชิงในการดูแลเด็กในด้านสำคัญๆ เช่น การปกป้องคุ้มครองเด็กจากความเสี่ยงต่ออันตราย หรือไม่ให้เด็กได้รับการรักษาจากแพทย์ หรือไม่ให้สิ่งจำเป็นพื้นฐานต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของเด็ก เช่น อาหาร ที่อยู่อาศัย หรือการเอาใจใส่ทางด้านอารมณ์

## อภิปรายกลุ่ม

อภิปรายคำถามต่อไปนี้ในกลุ่ม

- ใครทำร้าย/ทารุณกรรมเด็กและเยาวชน เพราะเหตุใด
- คนร้ายเหล่านี้หน้าตาเป็นอย่างไร (จุดประสงค์ของคำถามนี้คือขจัดภาพรูปแบบของ “ผู้ทำทารุณกรรม” ที่เยาวชนเคยมี และช่วยให้กลุ่มสรุปความเป็นจริงว่า “ผู้ทำทารุณกรรม” อาจเป็นใครก็ได้ นับตั้งแต่เพื่อนบ้าน ญาติ คนขายของในตลาด ครู ผู้ดูแล ตลอดจนผู้นำทางศาสนา และเป็นได้ทั้งผู้ชายและผู้หญิง ถ้ามีข้อมูลสถิติของชาติหรือแนวโน้มมาบอกให้ทราบ ก็จะเป็นประโยชน์ต่อผู้ร่วมเข้าเพื่อให้เข้าใจในสถานการณ์ของประเทศ และควรอธิบายให้เด็กทราบว่าบางครั้งคนที่ทำทารุณกรรมไม่ได้ทำโดยลำพัง แต่อาจใช้เพื่อนหรือตัวแทนให้ติดต่อกับเด็กหรือเยาวชน)
- ใครต้องการการปกป้องคุ้มครองจากการทารุณกรรม (ถ้าทุกคนสามารถตกเป็นเป้าหมายของการทารุณกรรมทุกคนก็คือผู้ที่ต้องการการปกป้องคุ้มครอง)
- ใครที่อาจจะรู้สึกว่าตัวเองสมควรถูกทารุณกรรม (เด็กพิการ หรือ เด็กหญิงหรือเด็กชายที่มีคนบอกว่าเขาไม่มีค่าหรือเด็กถูกทารุณกรรมทางอารมณ์ และมีคนบอกว่าเขา “เลว” หรือ เพราะเด็กอาจเคยถูกทารุณกรรมมาก่อนแล้ว)
- ใครที่อาจต่อต้านความคิดที่ว่าเขาอาจต้องการการป้องกันจากการทารุณกรรม (เด็กชาย และผู้ชาย เยาวชน คนในเครื่องแบบ คนที่มีภาพลักษณ์ “แข็งแกร่ง”) คนที่เชื่อว่าตนเองสามารถจัดการทุกสิ่งได้ด้วยตัวเอง)
- ทำไมเขาจึงต่อต้าน (ผู้ชายและเด็กผู้ชายอาจจะได้รับแรงกดดันจากสังคมให้ “พึ่งตัวเอง” “แข็งแกร่ง” “ไม่แสดงความอ่อนแอ” และ “จัดการได้ทุกเรื่อง” เยาวชนอาจจะต้องการพิสูจน์ “ว่าเขาจัดการได้ทุกเรื่อง” คนในเครื่องแบบอาจจะมีทัศนคติที่ว่าเขาควรจะ “ควบคุม” สิ่งต่าง ๆ และได้รับการเคารพจากทุกคน คนที่ให้คุณค่ากับความ “แข็งแกร่ง” แข็งแรง “ไม่มีอะไรทำอันตรายฉันได้” จะไม่ยอมรับว่าตัวเองอาจเสี่ยงต่อการถูกทารุณกรรมและต้องการความช่วยเหลือ คนที่ไม่ชอบดึงความสนใจที่ตัวเอง หรือ คนที่ไม่ชอบเป็นสาเหตุของความวุ่นวายมักจะอดทนต่อการทารุณกรรมหรือหลีกเลี่ยงการขอความช่วยเหลือ)
- ผลที่ตามมาคือ (คนเหล่านี้อาจจะมีความเปราะบางต่อการทารุณกรรมมากกว่า ถ้าเขาไม่ตื่นตัวกับเรื่องนี้ และอาจจะยากสำหรับเขาที่จะแสวงหาความช่วยเหลือ เนื่องจากความกดดันหรือความคาดหวังจากชุมชนสังคม ในขณะที่เดียวกันก็อาจยากที่เขาจะจัดการกับการทารุณกรรม เพราะไม่ได้พัฒนาทักษะและวิธีการที่จะพูดเกี่ยวกับเรื่องนี้)



 **วิทยากร:**

สรุปเนื้อหาสำคัญก่อนขึ้นหัวข้อถัดไป

---

**สังเกตการณ์**

- ผู้เข้าร่วมเข้าใจหรือไม่ ว่าใครๆ ก็ทำทารุณกรรมทางเพศเด็กได้ (ไม่มีลักษณะตายตัวของ “ผู้ทารุณกรรม”)
  - ผู้เข้าร่วมเข้าใจหรือไม่ ว่าทั้งเด็กหญิงและชายล้วนเสี่ยงต่อการถูกทารุณกรรมทางเพศ
-

## หัวข้อที่ 2 – การระบุและหลีกเลี่ยงสถานการณ์ที่ไม่ปลอดภัย

อายุ 11-17 ปี<sup>20</sup>

### ใช้เวลาอย่างน้อย: 60 นาที

#### ภาพรวม

หัวข้อนี้ส่งเสริมให้เยาวชนเชื่อการตัดสินใจและความเข้มแข็งภายในของตนเอง เพื่อสร้างยุทธศาสตร์การปกป้องคุ้มครองที่ใช้ได้ในปัจจุบันและอนาคต

- ฉันทันรู้ถึงปฏิกิริยาโต้ตอบของความรู้สึก ความคิด ร่างกายและสัญญาณเตือนภายนอกของฉันเพื่อประเมินว่าสถานการณ์นั้นปลอดภัยหรือไม่สำหรับฉัน

#### เนื้อหาสำคัญ

- เอกสารสำเนา ภาคผนวก 11: แบบฝึกหัดการระบุพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมให้ผู้เข้าร่วมทุกคน
- เอกสารสำเนา ภาคผนวก 12: แบบฝึกหัดการระบุสัญญาณเตือนให้ผู้เข้าร่วมทุกคน
- กระดาษฟิลิปชาร์ต และปากกา (ทางเลือก)
- กล้องวิดีโอ (ทางเลือก)
- เครื่องบันทึกเทป (ทางเลือก)
- เอกสารสำเนา ภาคผนวก 13: แบบฝึกหัดประเมินสถานการณ์ (ทางเลือก) ให้ผู้เข้าร่วมทุกคน

#### อุปกรณ์

##### กิจกรรม

แจกสำเนา แบบฝึกหัดการระบุพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม (ภาคผนวก 11) ให้ผู้เข้าร่วมแต่ละคนและอ่านเหตุการณ์ที่ออกเสียงให้ทุกคนได้ยิน ให้ผู้เข้าร่วมจับคู่กันอภิปรายคำถามและนำเสนอให้กับกลุ่ม วิทยากรควรเน้นเรื่อง:

- เด็กและเยาวชนมีสิทธิได้รับความปลอดภัย
- เด็กและเยาวชนควรเชื่อความรู้สึกของตนและความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมที่เหมาะสมและไม่เหมาะสม เพื่อตัดสินใจว่าสถานการณ์นั้นมีโอกาสคุกคามความปลอดภัยของเขาหรือไม่

<sup>20</sup> ควรแบ่งกลุ่มย่อยลงไปอีกเป็นกลุ่มอายุ 11-13 ปี และ 14-17 ปี แต่ใช้เนื้อหาสำคัญเหมือนกัน

### อภิปรายกลุ่ม

อธิบายว่าปฏิกิริยาโต้ตอบของร่างกายและความรู้สึก เป็นตัวชี้วัดที่ดีของสถานการณ์ที่ไม่ปลอดภัย ตามคำถามผู้เข้าร่วมดังนี้

- ร่างกายของคุณมีการตอบสนองอย่างไรในเหตุการณ์ที่เห็นได้ชัดว่าไม่ปลอดภัย (เช่น เมื่อคุณเดินไปใกล้หน้าผา เดินคนเดียวในที่เปลี่ยว เป็นต้น) (หัวใจเต้นเร็ว มือขู่หรือ ปั่นป่วนในท้อง รู้สึกว่าขยับตัวไม่ได้ สูญเสียการควบคุมตัว เป็นต้น)
- ความรู้สึกที่ไม่สบายใจใดที่เชื่อมโยงกับการอยู่ในสถานการณ์ที่เห็นได้ชัดว่าไม่ปลอดภัย (หัววิตก ตกใจ หวาดกลัว โกรธ เสียใจ ฯลฯ)
- การรับฟังความรู้สึกของคุณจะเป็นประโยชน์เมื่อใด (เมื่อคุณรู้สึกว่าสถานการณ์ที่สบายใจกลายเป็นสถานการณ์ที่ไม่สบายใจ เมื่อคุณมี “ความฮึดสู้” กับสิ่งที่บางคนแนะนำให้คุณทำ)
- คุณคิดว่าทุกคนจะมีความรู้สึกเตือนให้รู้ตัวว่าไม่ปลอดภัยหรือไม่ (บางคนไม่อาจไม่สามารถรับรู้ความรู้สึกที่มีได้ หรืออาจจะไม่รู้ว่าคุณรู้สึกนั้นเป็นสัญญาณเตือนถึงสถานการณ์ที่ไม่ปลอดภัย)
- ถ้าบุคคลมีความรู้สึกไม่สบายใจ เขาจะบอกได้อย่างไรว่าตัวเองไม่ปลอดภัย (เขาสามารถตัดสินจากพฤติกรรมของคนอื่นว่าเหมาะสมหรือไม่ ไม่ปลอดภัยหรือไม่ ผิดกฎหมายหรือไม่ ไม่เคารพสิทธิคนอื่นหรือไม่ ไม่มีคนช่วยคุณเลยใช้ไหม ถ้าคุณต้องการความช่วยเหลือ คุณจะหาได้หรือไม่)

ข้อสังเกต: ในการอภิปรายหัวข้อนี้และกิจกรรมต่อไป วิทยากรควรให้ความมั่นใจว่ามีการยอมรับในคำตอบที่แตกต่างกัน ความรู้สึกและความคิดที่แตกต่างกันของผู้เข้าร่วมล้วนมีคุณค่า

### กิจกรรม

ให้แจกสำเนา แบบฝึกหัดการระบุสัญญาณเตือน (ภาคผนวก 12) แก่ผู้เข้าร่วมแต่ละคนและอ่านเหตุการณ์ออกเสียงให้ทุกคนได้ยิน ขอให้ผู้เข้าร่วมบอกความรู้สึกที่เขาวงคนมักรู้สึกต่อเหตุการณ์ และจดไว้ในแบบฝึกหัด อภิปรายในกลุ่มโดยเน้นความสำคัญของปฏิกิริยาโต้ตอบต่างๆ ย้ำว่าผู้เข้าร่วมแต่ละคนจำเป็นต้องเรียนรู้ที่จะอ่านจากปฏิกิริยาโต้ตอบของร่างกายและพัฒนายุทธวิธีของตนเองเพื่อประเมินว่ามีความปลอดภัยหรือไม่



### กิจกรรม (ทางเลือก)

จะจับคู่หรือทั้งกลุ่มก็ได้ ให้ผู้เข้าร่วมผลิตสื่อเพื่อรณรงค์ช่วยเหลือเด็กและเยาวชนอื่นๆ ให้รับรู้สถานการณ์ที่ไม่ปลอดภัย ในเบื้องต้น ผู้เข้าร่วมจะต้องตัดสินใจเรื่องดังนี้

- สื่อที่จะใช้ เช่น วิทยุ หนังสือพิมพ์ บทความ โพสต์เตอร์ วิดีโอ เป็นต้น
- เนื้อหาที่จะสื่อ
- เครื่องมือที่ใช้ เช่น กล้องวิดีโอ กล้องถ่ายรูป นักแสดง คอมพิวเตอร์ สี ฯลฯ
- แผนงานการผลิตสื่อเพื่อการรณรงค์

กิจกรรมอาจจะต้องใช้เวลาของการอบรมหลายครั้ง ขึ้นอยู่กับการเลือกสื่อที่ใช้ เมื่อกลุ่มทำงานเสร็จ ให้นำเสนอสื่อการรณรงค์กับกลุ่มใหญ่



### กิจกรรม (ทางเลือก)

แบ่งผู้เข้าร่วมออกเป็นกลุ่มย่อย แจกแบบฝึกหัดการประเมินสถานการณ์ (ภาคผนวก 13) ให้แต่ละกลุ่ม ขอให้อภิปรายแต่ละเหตุการณ์และระบุว่าต้องการข้อมูลอื่นๆ เพื่อประกอบการพิจารณาว่ามีความเสี่ยงสูงหรือต่ำ ให้แต่ละกลุ่มเลือกหนึ่งเหตุการณ์แล้วกลับมารายงานในกลุ่มใหญ่

อภิปรายคำถามเป็นกลุ่ม:

- ปัจจัยอะไรที่จะทำให้คนรับรู้สถานการณ์ที่มีความเสี่ยงสูงหรือต่ำ (ปัจจัยภายนอก เช่น อยู่คนเดียวหรือไม่ มีความช่วยเหลือหรือไม่ คุณออกห่างมาได้ง่ายๆ หรือไม่ ลักษณะของสถานการณ์มีโอกาสเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วหรือไม่ เช่น การมีแอลกอฮอล์ ยาเสพติด อาวุธ อารมณ์แปรปรวน)
- ทำไมความรู้สึก ปฏิกริยาโต้ตอบของร่างกาย สัญญาณเตือนและความคิดจึงมีความสำคัญต่อการประเมินสถานการณ์ว่ามีความเสี่ยงสูงหรือต่ำ (สิ่งเหล่านี้คือ แหล่งข้อมูลภายในและภายนอกที่เกี่ยวกับสถานการณ์)
- ทำไมแต่ละคนต้องพัฒนายุทธศาสตร์ของตนเองเพื่อประเมินความเสี่ยง (ส่วนใหญ่แล้ว การตัดสินใจที่ยากเกี่ยวกับความไม่สบายใจหรือความปลอดภัยต้องให้แต่ละคนทำเอง เราทุกคนต้องรับผิดชอบความปลอดภัยของตัวเอง เราเรียนรู้จากการตัดสินใจครั้งก่อนๆ สถานการณ์ที่ไม่ปลอดภัยมักจะมีความซับซ้อนและอาจจะไม่มีทางแก้ไขที่ง่าย)

### สังเกตการณ์

- ผู้เข้าร่วมรับรู้ประโยชน์ของความรู้สึกในการระบุสถานการณ์ที่ไม่ปลอดภัยหรือคุกคามได้หรือไม่

## หัวข้อที่ 3 – การหลีกเลี่ยงสถานการณ์ที่ไม่ปลอดภัยในโลกดิจิทัลและการสื่อสาร

กลุ่มอายุ 11-17 ปี<sup>21</sup>

ใช้เวลาอย่างน้อย: 20 นาที

### ภาพรวม

หัวข้อนี้จะแนะนำสั้นๆ ในประเด็นที่เกี่ยวกับเทคโนโลยีดิจิทัลและยุทธศาสตร์การป้องกันเพื่อหลีกเลี่ยงความเสี่ยงในโลกดิจิทัลและการสื่อสาร

### เนื้อหาสำคัญ

- ฉันรู้ว่ามีความเสี่ยงในการสื่อสารระบบดิจิทัลของฉัน และฉันสามารถป้องกันตัวเองได้โดยใช้วิธีการง่ายๆ

### อุปกรณ์

- กระดาษฟลิปชาร์ตและปากกาสี

### วิธีการ



#### อภิปรายกลุ่ม

อภิปรายคำถามต่อไปนี้ในกลุ่ม

- ใครมีโทรศัพท์มือถือบ้าง
- ใครใช้โทรศัพท์มือถือเพื่อใช้โทร
- ใครใช้โทรศัพท์มือถือเพื่อส่งข้อความ
- ใครใช้โทรศัพท์มือถือเพื่อภาพและวิดีโอ
- ใครใช้บริการอื่นๆ จากโทรศัพท์มือถือ ใช้อะไรบ้าง
- ใครใช้อินเทอร์เน็ต
- คุณใช้ได้อย่างไร (ผ่านโทรศัพท์มือถือ เครื่องคอมพิวเตอร์ของครอบครัว คอมพิวเตอร์ส่วนตัว ไอแพด คอมพิวเตอร์ของโรงเรียน ร้านอินเทอร์เน็ต คอมพิวเตอร์ของห้องสมุด ฯลฯ)
- คุณทำอะไรออนไลน์บ้าง (คุยกับเพื่อน ทำการบ้าน ส่งอีเมล หาความบันเทิง บล็อกกิ้ง แสดงความคิดเห็น เล่นเกม ร่วมสื่อสังคมเช่น เฟสบุ๊ก ฯลฯ) ซื้อ/ขายของหาแผนที่ ฯลฯ)
- ข้อดีของเทคโนโลยีดิจิทัลคืออะไร (เช่น ทำให้มีโทรศัพท์มือถือ อินเทอร์เน็ต ทำให้เข้าถึงข้อมูลข่าวสารได้เร็ว ได้พบคนใหม่ๆ จากทั่วโลก ให้ความสนุกสนาน ได้เรียนรู้สิ่งใหม่ๆ เสียค่าใช้จ่ายต่ำหรือไม่มีค่าใช้จ่าย ฯลฯ)

<sup>21</sup> ควรแบ่งกลุ่มย่อยลงไปอีกเป็นกลุ่มอายุ 11-13 ปี และ 14-17 ปี แต่ใช้เนื้อหาสำคัญเหมือนกัน

- ข้อเสียของเทคโนโลยีดิจิทัลคืออะไร เป็นอันตรายหรือไม่ (ข้อมูลหรือรูปภาพส่วนตัวของคุณอาจถูกนำไปเผยแพร่ให้แก่คนที่คุณไม่อยากจะ อาจมีคนหลอกหลวงคุณ โดยหลอกว่าเขาเป็นอีกคนหนึ่งซึ่งไม่ใช่ตัวเขาเอง อาจมีคนเห็นคุณเป็นเป้าออนไลน์และส่งสิ่งที่ทำให้คุณเสียใจหรือข่มขู่คุณ คุณอาจเห็นหรืออ่านสิ่งที่ทำให้คุณไม่สบายใจ อาจมีคนขอให้คุณทำในสิ่งที่คุณไม่ชอบ ฯลฯ)
- อะไรที่คุณควรทราบและทำเพื่อรักษาความปลอดภัยเมื่อใช้เทคโนโลยีดิจิทัล วิทยากรควรย้ำว่าเด็กๆ ต้องควบคุมข้อมูลของตัวเอง และให้คำแนะนำอย่างชัดเจนเกี่ยวกับการใช้เทคโนโลยีดิจิทัลที่ปลอดภัย และอธิบายถึงสิ่งที่ควรและไม่ควรทำเมื่อใช้เทคโนโลยีดิจิทัล:

ไม่ควรทำเลย	ทำเสมอ
<ul style="list-style-type: none"> <li>• ให้ข้อมูลที่คนทั่วไปเข้าถึงได้</li> <li>• ให้ข้อมูลส่วนตัว (อายุ เบอร์โทรศัพท์ เลขบัตรประชาชน) และสถานที่ (ที่อยู่ โรงเรียน ฯลฯ)</li> <li>• โต้ตอบในเรื่องที่เป็นอันตราย หรือทำให้คุณไม่สบายใจ หรือไม่ปลอดภัย</li> <li>• พบกับคนที่คุณรู้จักในสื่อออนไลน์ โดยลำพังโดยไม่มีผู้ใหญ่ที่ไว้ใจได้อยู่ด้วย</li> <li>• เผยแพร่ภาพและวิดีโอของตัวเองต่อสาธารณะ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• รักษาความ "เป็นส่วนตัว" ให้สูง (ไม่เปิดเผยข้อมูลส่วนตัว) ถ้าต้องใช้สื่อสังคมออนไลน์ และบริการต่างๆ ในโทรศัพท์มือถือ</li> <li>• บอกให้ผู้ใหญ่ที่ไว้ใจได้ทราบ เมื่อคุณรู้สึกไม่สบายใจเนื่องมาจากข้อมูลและสื่อที่เห็นจากเทคโนโลยีดิจิทัล</li> <li>• ปิดกั้น (block) คนที่คุณไม่อยากจะพูดคุย</li> <li>• เก็บข้อมูลที่ทำให้เสียหายไว้เป็นหลักฐาน เพื่อให้ผู้ใหญ่ที่ไว้ใจได้ใช้เมื่อต้องแจ้งแก่เจ้าหน้าที่ (หากจำเป็น)</li> </ul>

 **วิทยากร:**

ย้ำเตือนกับผู้เข้าร่วมว่าเขาสามารถใช้วิธีการง่ายๆ ในการรักษาความปลอดภัยในโลกดิจิทัลและการสื่อสาร เขาควรเป็นผู้ควบคุมและแจ้งให้ผู้ใหญ่ที่ไว้ใจได้ทราบหากรู้สึกว่าถูกคุกคามและไม่สบายใจ

**สังเกตการณ์**

- ผู้เข้าร่วมสามารถระบุวิธีหลีกเลี่ยงสถานการณ์ที่ไม่ปลอดภัยในโลกดิจิทัลและการสื่อสารได้หรือไม่

## หัวข้อที่ 4 – การหลีกเลี่ยงและลดภาวะเสี่ยง (ให้เลือกทำหรือไม่ก็ได้)

กลุ่มอายุ 11-17 ปี<sup>22</sup>

### ใช้เวลาอย่างน้อย: 40 นาที

#### ภาพรวม

หัวข้อนี้เป็นหัวข้อเพิ่มเติมที่นำมาอภิปรายได้หากมีเวลาพอ (ในกรณีที่มีการอบรมเป็นเวลาหลายวัน) ผู้เข้าร่วมจะมีโอกาสได้เพิ่มเติมการฝึกเพื่อให้สามารถระบุสถานการณ์ไม่ปลอดภัยที่อาจเกิดขึ้นและลดความเสี่ยง (ด้วยการใช้ยุทธศาสตร์การถอยออกห่างและเพิ่มความเชื่อมั่น)

#### เนื้อหาสำคัญ

- ฉันไว้วางใจตัวเอง ความรู้สึก และการตัดสินใจของตัวเอง
- ฉันสามารถควบคุมสถานการณ์ด้วยการเอาตัวเองออกมาจากสถานการณ์นั้นๆ
- ฉันมีความมั่นใจและพูดสิ่งที่ต้องการ รู้สึก และคิด ในขณะที่เดียวกันก็เคารพสิทธิของผู้อื่น

#### อุปกรณ์

- กระดาษฟลิปชาร์ตและปากกาสี

#### วิธีการ



#### วิทยากร:

คำอธิบาย: การสื่อสารเป็นสิ่งสำคัญมากในการพัฒนาและรักษาความสัมพันธ์ และจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องสื่อสารความคิดและความรู้สึกของเราเพื่อทำให้เราปลอดภัยเมื่อเราสบายใจและรู้สึกปลอดภัยกับใคร เราอาจจะมีระยะห่างเล็กน้อยระหว่างตัวเรากับคนนั้น ในเวลาอื่นที่เราอาจรู้สึกไม่สบายใจ เราอาจสร้างระยะห่างที่มากขึ้นระหว่างตัวเราและคนอื่นๆ นั้น ในสถานการณ์ที่เรารู้สึกไม่สบายใจหรือไม่ปลอดภัยโดยสัญชาตญาณเรามักตีตัวออกห่างจากคนที่ทำให้เรารู้สึกแบบนั้น “ระยะห่าง” เป็นยุทธศาสตร์ความปลอดภัยส่วนบุคคลที่เป็นประโยชน์ และบางครั้งเราอาจต้องไตร่ตรองอย่างรอบคอบเรื่องการรักษาระยะห่างเพื่อช่วยทำให้เรารู้สึกปลอดภัย



#### อภิปรายกลุ่ม

อภิปรายคำถามต่อไปนี้ในแต่ละสถานการณ์:

- ทำไมบุคคลจะต้องรู้สึกปลอดภัยหรือไม่ปลอดภัย
- ความรู้สึกอะไรบ้างที่ผู้ชายหรือผู้หญิงมี

<sup>22</sup> ควรแบ่งกลุ่มย่อยลงไปอีกเป็นกลุ่มอายุ 11-13 ปี และ 14-17 ปี แต่ใช้เนื้อหาสำคัญเหมือนกัน

- บุคคลสามารถทำอะไรหรือพูดอะไรเพื่อถอยตัวห่างจากคนอื่น (ระยะห่าง บางครั้งเกิดขึ้นได้เมื่อบุคคลออกไปจากสถานการณ์ แต่อาจจะทำไม่ได้ในขณะนั้น ถ้าบุคคลนั้นไม่สามารถออกไปจากสถานการณ์ได้ เขาควรวางแผนว่าจะทำอะไร เมื่อมีโอกาสเป็นไปได้ เช่น วางแผนว่าจะไปที่ไหนและไปบอกให้ใครทราบ)

สถานการณ์จำลองที่ 1: เพื่อนสนิทของเยาวชนคนหนึ่งคุยอวดโอ้เรื่องทางเพศ เยาวชนคนนั้นรู้สึกกดดันและไม่สบายใจ

สถานการณ์จำลองที่ 2: เยาวชนคนหนึ่งสังเกตว่าความสัมพันธ์ของเขากับเพื่อนสนิทของครอบครัวที่เป็นผู้ใหญ่กำลังเปลี่ยนไป ผู้ใหญ่คนนั้นขอให้เขาทำบางอย่างให้ เช่น นวดตัวให้ และสั่งเยาวชนให้สัญญาว่าจะไม่บอกใคร



### วิทยากร:

คำอธิบาย: ในขณะที่เราอภิปรายกัน สิ่งสำคัญคือเราต้องสื่อสารความคิดและความรู้สึกของเราเพื่อให้เราปลอดภัย เด็กและเยาวชนจะต้องสร้างความมั่นใจเมื่ออยู่ในสถานการณ์ที่ยากลำบาก

ในช่วงเวลาที่เหมาะสม วิทยากรควรพูดถึงปัจจัยทางวัฒนธรรมที่ทำให้เด็กและเยาวชนรู้สึกยากที่จะยืนยันความต้องการของตนเอง วิทยากรควรถามผู้เข้าร่วมอบรมว่า ชุมชนคาดหวังอะไรจากเขา และทำไม นอกจากนี้วิทยากรควรย้ำถึงการที่เด็กและเยาวชนต้องสามารถค้นหาช่วงเวลาเหมาะสมที่ตนเองต้องเข้มแข็ง (เช่น เมื่อตกอยู่ในสถานการณ์ที่คับขัน และไม่ปลอดภัย) และวิธีการที่ดีที่สุดที่ช่วยให้ตนเองเข้มแข็งได้ ภายใต้ในสถานการณ์ดังกล่าว



### อภิปรายกลุ่ม

ให้ผู้เข้าร่วมอบรมสาธิตว่าตนเองจะแสดงความมั่นใจให้คนอื่นรับรู้ได้อย่างไร เขียนคำตอบบนกระดาษฟลิปชาร์ต (เช่น ใจเย็น บอกอย่างชัดเจนว่าตนเองต้องการอะไรรวมทั้งใช้คำว่า “ไม่” บอกความรู้สึกและอธิบายว่าเป็นเพราะเหตุใดที่ตนเองรู้สึกเช่นนั้น กล่าวข้อความเดิมซ้ำๆ กัน หลีกเลี่ยงการใช้ข้อแก้ตัว ฟังว่าคนอื่นพูดอะไร)



### กิจกรรม

เล่าเหตุการณ์ดังต่อไปนี้ให้ผู้เข้าร่วมฟังและถามว่า...หญิงสาวควรพูดและทำอะไร เพื่อให้ตนเองเกิดความมั่นใจ:

\_\_\_\_\_ (หญิงสาว ก) เคยชอบไปบ้านเพื่อน \_\_\_\_\_ (หญิงสาว ข) ต่อมา พ่อของ \_\_\_\_\_ (หญิงสาว ข) เริ่มวิจารณ์รูปร่างและการแต่งตัวของเธอ และเขายังพูดตลกที่แฝงความหมายทางเพศกับเธอ

\_\_\_\_\_ (หญิงสาว ก) รู้สึกว่าพูดอะไรไม่ได้กับ \_\_\_\_\_ (หญิงสาว ข) เกี่ยวกับพ่อของเธอ จึงพยายามอยู่ห่างจากเขามาเรื่อยๆ แต่ตอนนี้เธอตัดสินใจแล้วว่า จะไม่อดทนอีกต่อไป



วิทยากรควรเน้นประเด็นดังต่อไปนี้ในระหว่างการอภิปราย

- หญิงสาวในเรื่องสามารถปกป้องตัวเองได้ด้วยการเชื่อความรู้สึก ความคิดและ สัญญาณเตือนของตนเอง โดยพูดถึงเหตุการณ์กับตัวเองซ้ำ ๆ กัน บอกเพื่อนและ ผู้ใหญ่ที่ไว้ใจ รวมทั้งควบคุมสถานการณ์ด้วยการใช้ยุทธศาสตร์การป้องกัน ข้างต้น
- บางครั้งก็ยากที่จะมีความมั่นใจเมื่ออยู่กับคนที่มีอายุมากกว่าหรือมีร่างกายใหญ่กว่า แต่ทุกคนควรมีสิทธิและกล้าที่จะพูดถึงพฤติกรรมของคนอื่นที่ก่อความหรือ ทารุณกรรมต่อตนเอง



### กิจกรรม

ให้จับคู่ แล้วบอกให้ผู้เข้าร่วมฝึกพฤติกรรมสร้างความมั่นใจ เพื่อที่จะจัดการกับ สถานการณ์จำลองข้างล่างดังต่อไปนี้ (ให้คนหนึ่งฝึกพฤติกรรมความมั่นใจในขณะที่ อีกคนหนึ่งให้กำลังใจ)

สถานการณ์ที่ 1: \_\_\_\_\_ (หญิงสาว) เดินไปห้องน้ำในระหว่างช่วงพัก ในขณะที่ ทำธุระอยู่ มีหญิงสาวคนหนึ่งมองจ้องมาทางเธออย่างสำรวจตรวจตรา เหตุการณ์นี้ เกิดขึ้นมากกว่าหนึ่งครั้งแล้ว

สถานการณ์ที่ 2: เพื่อนคุณเล่าว่าเขาพบผู้ชายคนหนึ่งบนถนนที่ดู เป็นคนใจดี และให้เงินเขามา 300 บาท วันต่อมาก็เจอผู้ชายคนนี้ที่เดิมอีก เขาเริ่มพูดกับ เพื่อนของคุณและขอให้เพื่อนของคุณไปกับเขา เพื่อนคิดว่าชายคนนี้จะให้เงินอีก แต่ชายคนนั้นกลับทำให้เพื่อนของคุณมีเพศสัมพันธ์กับเขาและขู่ว่าจะบอกใคร มิเช่นนั้น



### กิจกรรม (ทางเลือก)

ให้เลือกหนึ่งในสถานการณ์ข้างต้น แล้วอธิบายว่าคุณจะเริ่มพูดประโยคแรก และ ขอให้ผู้เข้าร่วมแต่ละคนต่อให้จบประโยค

ถ้าฉันช่วยคนในเหตุการณ์ให้มีความมั่นใจ ฉันจะให้กำลังใจเขา...

- ลงมือทำด้วยการ \_\_\_\_\_
- เล่าหรือปรึกษากับ \_\_\_\_\_
- วางแผนอนาคตโดย \_\_\_\_\_

จากนั้นฉันก็จะแสดงความยินดีที่เธอหรือเขามีความมั่นใจ ขึ้นมาแล้ว

### สังเกตการณ์

ผู้เข้าร่วมสามารถเลือกและใช้ยุทธศาสตร์เพื่อป้องกันตนเองในสถานการณ์ไม่ปลอดภัย ได้หรือไม่

## หัวข้อที่ 5 – เครือข่ายของฉัน

กลุ่มอายุ 11-17 ปี<sup>23</sup>

ใช้เวลาอย่างน้อย: 30 นาที

**ภาพรวม** หัวข้อนี้เป็นการแนะนำแนวคิดเรื่องเครือข่ายสนับสนุนที่เป็นผู้ใหญ่ซึ่งเยาวชนสามารถพูดคุยด้วยได้เมื่อต้องการความช่วยเหลือหรือรู้สึกไม่ปลอดภัย

**เนื้อหาสำคัญ**

- เครือข่ายของฉันเป็นกลุ่มผู้ใหญ่ที่ฉันรู้จัก เราพบปะกันเป็นประจำ และไว้ใจได้
- ฉันไปหาเขาเพื่อขอความช่วยเหลือและการสนับสนุน เขาช่วยเหลือปกป้องฉันจากอันตรายหรือการทารุณกรรม
- สมาชิกเครือข่ายของฉันอาจเปลี่ยนไป (ตามกาลเวลา)

**อุปกรณ์**

- ภาคผนวก 2 - บัตรข้อมูลให้ผู้เข้าอบรมนำกลับบ้าน
- กระดาษฟลิปชาร์ตและปากกา
- กระดาษและปากกาให้ผู้เข้าร่วมแต่ละคน
- อุปกรณ์ทำโปสเตอร์ เช่น กระดาษแข็ง สี (ให้เลือกทำหรือไม่ก็ได้)

### วิธีการ

#### วิทยากร:

อธิบายแนวคิดของ “เครือข่ายสนับสนุน”: เครือข่ายสนับสนุนเป็นกลุ่มคนที่เด็กและเยาวชนไปหาเพื่อขอความช่วยเหลือ หลายครั้งที่เด็กและเยาวชนไปหากกลุ่มเพื่อนวัยเดียวกันเพื่อกระชับมิตรภาพและหาความช่วยเหลือสนับสนุน แต่ถึงแม้เครือข่ายเพื่อนจะเป็นเครือข่ายสนับสนุนให้ความช่วยเหลือที่มีความสำคัญ แต่ก็จะต้องดีขึ้นหากมีผู้ใหญ่ที่ไว้ใจได้บางคนรวมอยู่ในเครือข่ายสนับสนุนด้วย จำเป็นต้องสร้างเครือข่ายของผู้ใหญ่ที่ไว้ใจได้ที่เด็กและเยาวชนสามารถพูดคุยด้วยได้ และพวกเขาให้ความเชื่อถือ รวมทั้งจะให้ความช่วยเหลือถ้าพวกเขาารู้สึกไม่ปลอดภัย

#### อภิปรายกลุ่ม

อภิปรายคำถามต่อไปนี้กันในกลุ่ม

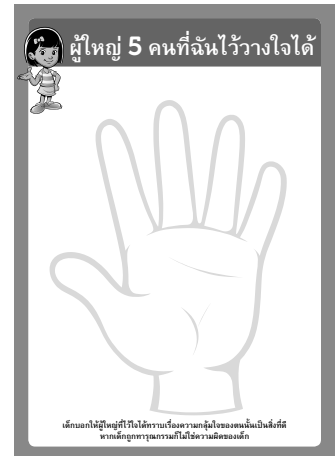
- เครือข่ายสนับสนุน “ที่ดี” ควรมีหรือจำเป็นต้องมีคุณสมบัติใด (เข้าถึงง่าย ไว้ใจได้ เป็นผู้ฟังที่ดี ละเอียดอ่อนและมีเวลาให้เราเป็นส่วนตัว)
- เพราะเหตุใดเราจึงจำเป็นต้องเลือกเครือข่ายสนับสนุนจากคนที่มิมุมมองชีวิตแตกต่างออกไป (คงยากที่จะต้องพูดบางเรื่องกับคนกลุ่มใดโดยเฉพาะ)

<sup>23</sup> ควรแบ่งกลุ่มย่อยลงไปอีกเป็นกลุ่มอายุ 11-13 ปี และ 14-17 ปี แต่ใช้เนื้อหาสำคัญเหมือนกัน

- ทำไมต้องมีผู้ใหญ่บางคนอยู่ในกลุ่มช่วยเหลือสนับสนุนด้วย (มีบางสถานการณ์ที่เราต้องการการสนับสนุนจากผู้ใหญ่เพื่อให้สถานการณ์เปลี่ยนไป โดยเฉพาะการตกอยู่ในสถานการณ์ที่ไม่ปลอดภัย เนื่องจากผู้ใหญ่อำนาจและมักช่วยได้ในบางสถานการณ์ซึ่งเด็กหรือเยาวชนเองทำไม่ได้)
- จะทำอะไรหากมีเยาวชนคนหนึ่งมาขอคำปรึกษาจากคุณ (ควรช่วยเขาโดยพากันไปหาผู้ใหญ่ที่ไว้ใจได้ด้วยกัน)

 **กิจกรรม**

ขอให้ผู้เข้าร่วมคิดและเขียนชื่อผู้ใหญ่ห้าคนที่เป็นผู้ให้ความช่วยเหลือพวกเขาได้ โดยเขียนชื่อและเหตุผลที่เลือกคนเหล่านี้ (ถ้า ภาคผนวก 2- บัตรข้อมูลให้ผู้เข้าอบรมนำกลับบ้าน ได้เตรียมไว้แล้วสำหรับผู้เข้าร่วมแต่ละคน ก็ให้เด็กเขียนชื่อ “ผู้ใหญ่ห้าคนที่ ฉันไว้ใจ” ลงไป)



 **กิจกรรม**

อธิบาย: จำเป็นอย่างยิ่งที่ต้องถามคนอื่นก่อนว่า เขายินดีที่จะเป็นส่วนหนึ่งของเครือข่ายสนับสนุนของคุณหรือไม่ ระดมสมองในกลุ่มใหญ่เพื่อเขียนจดหมายถึงผู้ที่จะเป็นผู้สนับสนุน ตัวอย่างจดหมาย

เรียน \_\_\_\_\_

ที่ (โรงเรียน/สโมสรเด็ก) เราได้พูดคุยเกี่ยวกับข้อเท็จจริงที่ว่าทุกคนมีสิทธิที่จะรู้สึกปลอดภัยและได้รับความปลอดภัย

ฉันกำลังสร้าง "กลุ่มเครือข่ายสนับสนุน" ซึ่งเป็นคนที่ฉันไว้ใจและพูดคุยด้วยได้ ถ้าฉันกังวลเกี่ยวกับความปลอดภัยของฉัน

ผู้คนในเครือข่ายและผู้คนที่ฉันไว้ใจจะเป็นผู้ฟังที่ดีและให้คำแนะนำที่ละเอียดอ่อน

ฉันต้องการให้คุณเป็นผู้หนึ่งในเครือข่ายสนับสนุนของฉัน

ถ้าคุณพร้อมที่จะเป็นเครือข่ายสนับสนุนของฉัน กรุณาตอบให้ฉันทราบและบอกวิธีที่สะดวกในการติดต่อคุณด้วย

ขอบคุณมาก

ลงลายมือชื่อ \_\_\_\_\_

## อภิปรายกลุ่ม

อภิปรายคำถามต่อไปนี้กันในกลุ่ม:

- ทำไมต้องทบทวนเครือข่ายของเราเป็นประจำ (เพราะความสัมพันธ์จะเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ เช่นเดียวกับสิ่งแวดล้อม เช่น สถานที่พักอาศัย โรงเรียน เป็นต้น และการทำเช่นนี้ช่วยให้เรานำประสบการณ์มาตัดสินว่าใครคือคนที่เชื่อเราและช่วยเหลือเราได้จริง)
- เครือข่ายสนับสนุนช่วยเหลือเราอย่างไร (รับฟัง ให้ความช่วยเหลือและคำแนะนำ)
- เราทำอะไรบ้างเพื่อรักษาความสัมพันธ์กับเครือข่ายไว้ (การสื่อสารอย่างสม่ำเสมอ แม้ทั้งประสบการณ์ที่ดีและไม่ดี เคารพสิทธิคนที่ติดต่อด้วย)
- เราจะทำอะไรถ้าคนที่สนับสนุนเราไม่เชื่อหรือไม่ทำ เพื่อช่วยเหลือเราเลย (ยืนยันกรณว่าสิ่งที่เล่าเป็นเรื่องสำคัญ ถ้าเขาไม่เชื่อหรือไม่ช่วยเหลือ เราจะต้องไปบอกผู้สนับสนุนคนอื่นในเครือข่ายจนกว่าเราจะได้รับความช่วยเหลือ)
- ทำไมต้องเพียรบอกเรื่องราวของคุณอยู่เรื่อยๆ (กระบวนการบอกเล่าสร้างพลังอำนาจให้คนที่เป็เป้าหมายของการทารุณกรรมและทำให้คุณควบคุมความวิตกกังวลในสิ่งที่กำลังเกิดขึ้นรอบตัว และอย่าลืมเป็นอันขาดว่าผู้ใหญ่บางคนไม่สามารถเข้าใจบางเรื่องได้ทันทีและอาจต้องใช้เวลาเขาทำความเข้าใจ)

## กิจกรรม (ทางเลือก)

ในกลุ่มย่อย ให้ผู้เข้าร่วมทำโปสเตอร์ คำขวัญหรือรณรงค์ เพื่อ:

- ส่งเสริมเยาวชนพัฒนาเครือข่ายที่ดีสำหรับตัวเอง หรือ
- เป็นผู้สนับสนุนที่ดี ถ้ามีคนมาขอให้เป็เครือข่ายสนับสนุน

ให้แต่ละกลุ่มย่อยพัฒนายุทธศาสตร์ “การกระทำที่เหมาะสม” เพื่อสนับสนุนและช่วยเหลือ ชุมชน และนำเสนอในกลุ่มใหญ่

## วิทยากร:

เน้นว่ามีเหตุผลที่ดีมากมายในการบอกคนอื่นเรื่องการถูกทารุณกรรม:

- เพื่อช่วยหยุดการทารุณกรรม
- เพื่อลดความเป็นไปได้ที่คนอื่นจะตกเป็เป้าหมายของการทารุณกรรม
- เพื่อค้นหาทางเลือกหรือยุทธศาสตร์ที่เหมาะสมในการจัดการกับสถานการณ์นี้
- เพื่อให้เราได้รับการสนับสนุนที่เหมาะสมเพื่อจัดการกับสถานการณ์

---

## สังเกตการณ์

- เด็กสามารถระบุได้หรือไม่ถึงชื่อผู้ใหญ่ที่เหมาะสมห้าคนซึ่งเด็กสามารถบอกเล่าเกี่ยวกับการถูกทารุณกรรม และขอคำแนะนำและการช่วยเหลือสนับสนุน
-

## หัวข้อที่ 6 – การสนับสนุนของชุมชน

กลุ่มอายุ 11-17 ปี<sup>24</sup>

ใช้เวลาอย่างน้อย: 20 นาที

## ภาพรวม

หัวข้อนี้จะให้ข้อมูลแก่เยาวชนเกี่ยวกับสถานที่ในชุมชนของเขาซึ่งให้บริการคำแนะนำและการสนับสนุนเพื่อให้เยาวชนปลอดภัยจากทุกรูปแบบของการทารุณกรรมรวมทั้งการทารุณกรรมทางเพศ

## เนื้อหาสำคัญ

- มีความช่วยเหลือให้แก่ฉันในชุมชนของฉัน เพื่อให้ฉันปลอดภัยจากภัยทุกรูปแบบของการทารุณกรรมรวมทั้งการทารุณกรรมทางเพศ

## อุปกรณ์

- กระดาษฟลิปชาร์ตและปากกา

## วิธีการ



## กิจกรรม

ให้เชิญชวนผู้เข้าร่วมแบ่งปันแผนภูมิหรือแผนที่ความคิด\* เกี่ยวกับหน่วยงานบริการให้ความช่วยเหลือในชุมชนเพื่อเป็นข้อมูลแก่ผู้ที่กำลังมีปัญหาหรือผู้ที่เคยผ่านการถูกทารุณกรรมมาก่อน

\*ตัวอย่าง



<sup>24</sup> ควรแบ่งกลุ่มย่อยลงไปอีกเป็นกลุ่มอายุ 11-13 ปี และ 14-17 ปี แต่ใช้เนื้อหาสำคัญเหมือนกัน

## อภิปรายกลุ่ม

ในกลุ่มใหญ่ ให้อภิปรายคำถามต่อไปนี้กับการบริการแต่ละประเภท:

- มีการบริการสนับสนุนประเภทใดบ้าง
- ใครบ้างที่ได้รับประโยชน์จากการบริการ
- ประชาชนจะเข้าถึงการบริการได้อย่างไร
- การบริการให้ความช่วยเหลืออะไรบ้างและข้อจำกัดของการให้บริการมีอะไรบ้าง

## วิทยากร:

แนะนำให้เยาวชนรู้จักหน่วยงานในท้องถิ่น และบริการระดับประเทศ เช่น สายด่วนช่วยเหลือเด็ก เพื่อให้เขาติดต่อได้เมื่อมีคำถามหรือรู้สึกไม่สบายใจ (หากในภาคผนวก 2-บัตรข้อมูลให้ผู้เข้าร่วมกลับบ้าน ได้จัดเตรียมไว้ให้ผู้เข้าร่วมแต่ละคนแล้ว และเด็กสามารถเขียนข้อมูลเหล่านั้นลงในนั้นได้)



ถ้าฉันเป็นห่วงเรื่องความปลอดภัย  
ของฉันหรือของคนอื่น ฉันสามารถ...

- 1 แจ้งสายด่วนให้ความช่วยเหลือเด็ก หรือ เจ้าบ้านโดย:  
- ศูนย์ประชาชน/ศูนย์สั่งไม่ (OSCC) 1300  
- ศูนย์สายด่วนประเทศไทย 1387
- 2 ติดต่อองค์กรที่ใช้การปกป้องคุ้มครองเด็กในท้องถิ่น
- 3 หน่วยงานการบริการและให้ความช่วยเหลืออื่นๆ ในชุมชนของฉัน

## สังเกตการณ์

- ผู้เข้าร่วมอบรมรู้จักบริการสนับสนุน/การให้ความช่วยเหลือที่เหมาะสมในชุมชนหรือไม่

## บทสรุป

กลุ่มอายุ 11-17 ปี<sup>25</sup>

## ใช้เวลาอย่างน้อย: 20 นาที

## ภาพรวม

บทสรุปเป็นโอกาสให้วิทยากรกลับไปทบทวนเนื้อหาสำคัญ ตอบคำถามต่างๆ ที่ผู้เข้าร่วมอบรมอาจจะมี และขอให้ผู้เข้าร่วมอบรมให้ข้อมูลสะท้อนกลับ เพื่อแสดงความคิดเห็น ที่สำคัญวิทยากรจะต้องจบการอบรมนี้อย่างสนุกสนานและสร้างสรรค์

## เนื้อหาสำคัญ

- ผู้เข้าอบรมสามารถใช้ยุทธศาสตร์ต่างๆ ช่วยปกป้องคุ้มครองตัวเอง หากรู้สึกไม่ปลอดภัย ถูกทำร้าย หรือถูกทารุณกรรม

## อุปกรณ์

- เอกสารสำเนา **ภาคผนวก 10: แบบประเมินผล** แจกให้กับผู้เข้าร่วมทุกคน

## วิธีการ



## วิทยากร:

เสริมประเด็นต่างๆ ดังนี้

- คนที่ทำทารุณกรรมทางเพศเด็ก/เยาวชนต้องเป็นผู้รับผิดชอบต่อการทารุณกรรมทางเพศและอันตรายจากการกระทำซึ่งตนเองเป็นเหตุ โดยไม่ควรมีการตำหนิเด็ก (หรือเยาวชน) เลย
- สัญญาณเตือนล่วงหน้า (เช่น มือชุ่มเหงื่อและท้องไส้ปั่นป่วน) เป็นสัญญาณเตือนของร่างกาย ที่บอกเราว่าเรารู้สึกไม่ปลอดภัย เราควรเชื่อสัญญาณเหล่านี้
- ยากที่จะพูดว่า “ไม่” แต่ไม่เคยสายที่จะพูด
- การเล่าไม่ใช่เรื่องง่ายนัก แต่การพูดให้คนที่คุณรู้สึกสบายใจฟังเป็นสิ่งสำคัญ
- เครือข่ายสนับสนุนของเราช่วยเหลือเราได้หากเรารู้สึกไม่ปลอดภัย
- เราสามารถควบคุมสถานการณ์ต่างๆ ได้ด้วยการที่เรา พัฒนาแผนปฏิบัติการ ตอบโต้สถานการณ์ด้วยตัวของเราเอง



## กิจกรรม

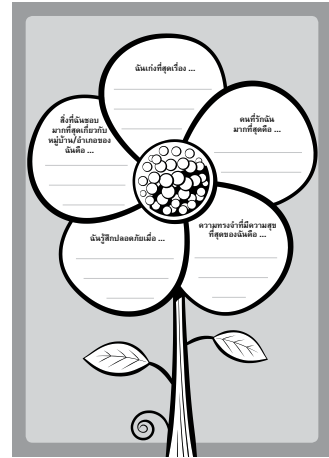
ให้ผู้เข้าร่วมอบรมทำแบบประเมินผล (ภาคผนวก 10) ถ้ามีเวลาน้อยหรือตามความเหมาะสมกับกลุ่ม ให้วิทยากรจัดอภิปรายคำถามกันเป็นกลุ่มและบันทึกคำตอบ

<sup>25</sup> ควรแบ่งกลุ่มย่อยลงไปอีกเป็นกลุ่มอายุ 11-13 ปี และ 14-17 ปี แต่ใช้เนื้อหาสำคัญเหมือนกัน



### กิจกรรม

ให้สำเนาภาพดอกไม้จาก “บัตรข้อมูลให้ผู้อบรม  
นำกลับบ้าน” (ภาคผนวก 2) แก่เด็กทุกคนเพื่อ  
ระบายสีหรือตกแต่ง และเขียนประโยคซึ่งบ่งบอก  
ถึงมุมมองในแง่บวกของการดำเนินชีวิต เช่น  
ฉันเก่งที่สุดในเรื่อง... คนที่รักฉันมากที่สุดคือ...  
ฉันรู้สึกปลอดภัยเมื่อ... ความทรงจำที่มีความสุข  
ที่สุดของฉันคือ... สิ่งที่ฉันชอบมากที่สุดเกี่ยวกับ  
หมู่บ้านของฉันคือ... หรือ อีกทางเลือกหนึ่งคือให้  
เด็กวาดภาพของบางอย่างที่เกี่ยวข้องในเชิงบวก  
กับวัฒนธรรม (เช่น ร่ม หรือ มือ)



### วิทยากร:

ขอใจเด็ก ๆ สำหรับการมีส่วนร่วม และแนะนำให้เด็กรู้จักหน่วยงานในท้องถิ่น และ  
บริการระดับประเทศ เช่น สายด่วนช่วยเหลือเด็กเพื่อให้เขาติดต่อได้เมื่อมีคำถามหรือ  
รู้สึกไม่สบายใจ



# ส่วนที่ 3

## ภาคผนวก





## ภาคผนวก 1: ตัวอย่างจดหมายการมีส่วนร่วมโดยสมัครใจ

วิธีการ: สำหรับผู้เข้าร่วมที่เป็นเด็ก (อายุต่ำกว่า 18 ปี) จะต้องได้รับความยินยอมจากทั้งพ่อแม่/ผู้ดูแล และตัวเด็กเองในการเข้าร่วม การแสดงความยินยอมโดยทั่วไปคือการลงนามแสดงความยินยอมในการเข้าร่วม แต่ในบางกรณีทำเช่นนั้นไม่ได้เนื่องจากไม่เหมาะสมกับบริบททางวัฒนธรรม ไม่ปลอดภัย หรือเขียนอ่านไม่ได้เนื่องจากระดับการศึกษาของพ่อแม่/ผู้ดูแลต่ำ

ถ้าไม่สามารถทำหนังสือแสดงความยินยอมได้ ก็จำเป็นที่จะต้องแสดงความยินยอมทางวาจา ในกรณีนี้ วิทยากรหรือผู้ประสานงานโครงการต้องลงนามในจดหมายเพื่อรับรองว่าได้แจ้งเกี่ยวกับการเข้าร่วมของเด็กให้เด็กและพ่อแม่/ผู้ดูแลเด็กทราบแล้ว และทั้งเด็กและพ่อแม่/ผู้ดูแลเด็กยินยอมในการที่เด็ก/เยาวชนจะเข้าร่วม รวมทั้งมีความเข้าใจถึง

- จุดประสงค์และผลประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับหรือผลลัพธ์ของการมีส่วนร่วมในกิจกรรม
- ความเสี่ยงที่อาจเกิดขึ้นและผลที่ตามมาของการเข้าร่วมอบรม
- การให้เวลากับการเข้าร่วมอบรม และความคาดหวังอื่นๆ ในการเข้าร่วมอบรม
- ความเป็นไปได้ที่จะปฏิเสธการเข้าร่วมหรือถอนตัวจากกิจกรรมในเวลาใดก็ได้

รูปแบบตัวอย่างจดหมายต่อไปนี้อาจสามารถปรับให้เหมาะสมเพื่อแจ้งแก่พ่อแม่/ผู้ดูแล ทั้งทางลายลักษณ์อักษรและทางวาจา

## เรียนผู้ปกครอง/ผู้ดูแลเด็ก

บุตรของท่านได้รับเชิญให้เข้าร่วมรับการฝึกอบรม เรื่อง “การคุ้มครองเด็กจากการทารุณกรรม” ซึ่งจะจัดขึ้นในวันที่... (ชื่อสถานที่) กิจกรรมนี้เป็นส่วนหนึ่งของ (บรรยายถึงโครงการใหญ่ที่ครอบคลุมการฝึกอบรมนี้ เช่น การฝึกทักษะชีวิต สโมสรเด็ก วันเด็ก เป็นต้น) เพื่อช่วยปกป้องคุ้มครองสุขภาพและเกียรติยศของเด็ก รวมทั้งชุมชน ครอบครัวและค่านิยมทางวัฒนธรรมของเรา การอบรมนี้จะช่วยปกป้องคุ้มครองลูกของท่านจากการทารุณกรรม ด้วยการให้ข้อมูลที่ละเอียดอ่อนในการรักษาความปลอดภัยของตัวเอง

## เนื้อหาของการฝึกอบรมประกอบด้วยอะไรบ้าง

การฝึกอบรมจะครอบคลุมเนื้อหาเรื่อง 1) วิธีการให้เด็กรับรู้ถึงสถานการณ์ที่ไม่ปลอดภัย 2) ให้เด็กมีโอกาสฝึกยุทธศาสตร์ที่ใช้ในกรณีที่เขามีความวิตกกังวลหรือกลัวในสถานการณ์นั้นๆ จุดประสงค์ของการฝึกอบรมก็เพื่อให้ ข้อมูลที่เหมาะสมกับวัยและอธิบายขั้นตอน เพื่อสร้างศักยภาพให้เด็กและช่วยให้เขาพัฒนาทักษะและทัศนคติในเรื่องของการรักและเคารพตนเอง การฝึกอบรมนี้ ไม่เกี่ยวกับเรื่องเพศศึกษาใดๆ ทั้งสิ้น

เด็ก ๆ จะเรียนรู้ที่เหมาะสมกับอายุและขั้นตอน ในหัวข้อต่างๆ ต่อไปนี้

- เกี่ยวกับความรู้สิทธิปลอดภัยและสิทธิที่จะได้รับ
- ความเข้าใจเกี่ยวกับการสัมผัสที่เหมาะสมและไม่เหมาะสม
- เด็กมีสิทธิที่จะพูดว่า ไม่ กับคนที่มาจับต้องตัวเขาอย่างไม่เหมาะสมหรือคุกคามความปลอดภัยของเขา
- เด็กจำเป็นต้องบอกให้ผู้ใหญ่ที่ไว้วางใจให้ทราบเกี่ยวกับสถานการณ์ดังกล่าว
- เด็กสามารถบอกให้ผู้ใหญ่ที่ไว้วางใจหลายคนทราบเกี่ยวกับเหตุการณ์ที่ตนเองประสบและเกิดความไม่สบายใจ จนกว่าจะมีคนเชื่อ และ
- มีความช่วยเหลือที่เด็กพึงได้อยู่ในชุมชนของเด็กเอง

## ทำไมการฝึกอบรมนี้จึงมีความจำเป็น (ส่วนนี้เป็นทางเลือกให้ครู/โรงเรียนนำไปคุยกับเด็กได้หากต้องการทำ)

คุณอาจจะทราบว่:

- การทารุณกรรมอาจจะประกอบด้วยเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นครั้งเดียวหรือเกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องตลอดระยะเวลาวัยเด็กถึงวัยรุ่น
- คดีการทารุณกรรมทางเพศที่อื้อฉาวส่วนใหญ่ที่เราเห็นในข่าว มักจะเป็นคดีเกี่ยวกับคนแปลกหน้าที่ล่าเหยื่อซึ่งเป็นเด็ก แต่อย่างไรก็ตามคนร้ายในคดีข่มขืนเด็กส่วนใหญ่มักเป็นคนที่เด็กรู้จัก สิ่งเหล่านี้เกิดขึ้นได้ในทุกกลุ่มชนชั้นในสังคม ทุกกลุ่มชาติพันธุ์ และทุกเชื้อชาติ
- ในคดีส่วนใหญ่ เด็กๆ จะไม่บอกใครว่าเกิดอะไรขึ้นกับเขา เพราะรู้สึกไม่ปลอดภัยที่จะบอก การพูดถึงเรื่องเพศเป็นเรื่องต้องห้ามในหลายๆ ครอบครัว ถ้าหากไม่มีการพูดถึงเรื่องเพศหรือพ่อแม่มีปฏิกิริยาที่ไม่เห็นด้วยกับการพูดเกี่ยวกับเรื่องเพศ เด็กก็จะลังเลที่จะบอกเมื่อถูกทารุณกรรม ที่หนักไปกว่านั้นคือการปิดบังเรื่องถูกทารุณกรรมทางเพศ ซึ่งจะยิ่งเพิ่มความบอบช้ำทางจิตใจแก่เด็กและอาจมีผลกับเด็กไปตลอดทั้งชีวิต
- เด็ก ๆ ต้องได้รับข้อมูลที่ดีและเหมาะสมเกี่ยวกับเรื่องเพศ ความสัมพันธ์ทางเพศ การเจริญพันธุ์และการคุมกำเนิด โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ และการทารุณกรรมทางเพศ การปิดบังข้อมูลเรื่องเพศและการทารุณกรรมทางเพศที่อาจเกิดขึ้นได้จะทำให้เด็กตกอยู่ในภาวะเสี่ยง งานวิจัยระหว่างประเทศแสดงให้เห็น

ว่ายิ่งเด็กได้รับข้อมูลที่ถูกต้องในประเด็นที่เกี่ยวกับเรื่องงเพศ ก็ยิ่งมีความเป็นไปได้ที่น้อยที่เด็กจะทดลอง และฝึกไฝ่กับกิจกรรมทางเพศ

- การเริ่มต้นคุยกับเด็กเกี่ยวกับเรื่องเพศในขณะที่เขายังอายุน้อย จะสามารถป้องกันเขาจากการทารุณกรรมทางเพศได้ หากเรื่องเพศและการทารุณกรรมทางเพศเป็นหัวข้อธรรมดาของการสนทนาในครอบครัว เด็กก็จะไม่มีความกลัวที่จะเล่าเหตุการณ์ที่ตนเองหรือเพื่อนอาจประสบมา และช่วยให้ชุมชนหรือทางการสามารถค้นหาและนำผู้กระทำทารุณกรรมมารับโทษได้<sup>26</sup>

ในฐานะพ่อแม่/ผู้ดูแล ท่านเป็นผู้ที่เหมาะสมที่สุดในการให้ความรู้แก่บุตรของท่านในการรักษาความปลอดภัยจากอันตราย เรายินดีรับฟังความคิดเห็นและการสนับสนุนจากท่านเกี่ยวกับแนวคิดในการฝึกอบรม หากท่านต้องการข้อมูลเพิ่มเติม กรุณาติดต่อ (ชื่อวิทยากร/ผู้ประสานงานโครงการ) และกรุณาออกแบบฟอร์มด้านล่างเพื่อแสดงความยินยอมให้บุตรของท่านเข้าร่วมการฝึกอบรมในครั้งนี้ด้วย ขอขอบคุณมา ณ ที่นี้

ขอแสดงความนับถือ

(ชื่อ และ ลายเซ็น)

ข้าพเจ้าอนุญาตให้ลูกของข้าพเจ้ามีส่วนร่วมในการฝึกอบรมเกี่ยวกับ 1) การช่วยให้เด็กรับรู้และตระหนักถึงสถานการณ์ที่ไม่ปลอดภัย โดยเฉพาะเกี่ยวกับการทารุณกรรมทางเพศที่เกิดขึ้นกับเด็กและเยาวชน 2) ให้เด็กมีโอกาสฝึกฝนเทคนิคที่ใช้ในกรณีที่มีความวิตกกังวลหรือหวาดกลัวต่อสถานการณ์ ข้างต้น

ลายเซ็นพ่อแม่/ผู้ดูแลเด็กหรือเยาวชน \_\_\_\_\_ วันที่ \_\_\_\_\_

ชื่อตัวบรรจง \_\_\_\_\_

ลายเซ็นของเด็ก \_\_\_\_\_ วันที่ \_\_\_\_\_

ชื่อตัวบรรจง \_\_\_\_\_

ที่อยู่ หมายเลขโทรศัพท์ (ถ้ามี)

<sup>26</sup> ประยุกต์จากวาส, พี, "เพศศึกษาเพื่อช่วยให้เด็กปลอดภัยจากการทารุณกรรม คู่มือสำหรับพ่อแม่ในการสอนลูกให้มีภูมิต้านทานในการรักษาความปลอดภัย เพื่อลดความเสี่ยงของการทารุณกรรมทางเพศ" [http://www.smith-lawfirm.com/sex\\_ed.html](http://www.smith-lawfirm.com/sex_ed.html)

## ภาคผนวก 2: บัตรข้อมูลให้ผู้เข้าอบรมนำกลับบ้าน

วิธีการ: ให้ทำสำเนาข้อมูลเหล่านี้แก่เด็กแต่ละคน เด็กและเยาวชนสามารถใช้ข้อมูลนี้ได้ระหว่างการฝึกอบรมและนำติดตัวกลับบ้านไปด้วยเพื่อเตือนความจำเกี่ยวกับเนื้อหาหลักที่ได้เรียนรู้ การทำบัตรข้อมูลมีหลายวิธี เช่น ถ่ายเอกสารด้านหน้า-หลังลงในกระดาษขนาด A5 หรือ A6 แล้วร้อยด้วยห่วงพวงกุญแจ หรือ จะถ่ายเอกสารบัตรสองใบต่อหนึ่งหน้าลงในกระดาษ A4 ด้านเดียวแล้วติดกาวยประกบกันเพื่อให้นำติดตัวไปได้ หรือ จัดแสดงโดยใช้ขาตั้ง วิทยากรสามารถพิมพ์ข้อมูลในบัตรนี้ลงบนกระดาษฟลิปชาร์ตหรือวัสดุถาวรเพื่อใช้เป็นสื่อทัศนูปกรณ์ ซึ่งจะเป็นประโยชน์มากโดยเฉพาะเมื่อจัดฝึกอบรมในรูปแบบที่ไม่เป็นทางการ

# การคุ้มครองเด็กจาก การทารุณกรรม



**Australian  
Aid** 

**World Vision** 



# อนุสัญญาว่าด้วยสิทธิเด็ก

“สิทธิ” คือ สิ่งต่าง ๆ ที่เด็กทุกคนพึงมีพึงได้หรือทำให้เกิดขึ้นได้  
เด็กทุกคนมีสิทธิเหมือนกัน

## มาตรา 1

ทุกคนซึ่งอายุต่ำกว่า 18 ปีมีสิทธิเหล่านี้

## มาตรา 2

เด็กทุกคนมีสิทธิ ไม่ว่าจะเป็ใคร อยู่ที่ไหน พ่อแม่ทำงานอะไร พูดภาษาอะไร นับถือศาสนาใด เป็นผู้หญิงหรือผู้ชาย ไม่ว่าจะมีความสามารถแบบไหน ไม่ว่าจะเป็คนพิการหรือไม่ ไม่ว่าจะเป็คนจนหรือรวย ไม่ควรมีการปฏิบัติต่อเด็กอย่างไม่เป็นธรรม ไม่ว่าจะในกรณีใด

## มาตรา 3

ผู้ใหญ่ทุกคนควรทำสิ่งที่ดีที่สุดสำหรับเด็ก เมื่อผู้ใหญ่ตัดสินใจ ผู้ใหญ่ต้องคำนึงว่าการตัดสินใจของผู้ใหญ่จะส่งผลกระทบต่อเด็กอย่างไรบ้าง

## มาตรา 4

รัฐบาลต้องรับผิดชอบในการคุ้มครองสิทธิของเด็ก ต้องช่วยให้ครอบครัวมีความสามารถในการปกป้องสิทธิของเด็กได้ ทำให้เกิดสภาพที่เด็กสามารถเติบโตและพัฒนาตนเองมากที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้

## มาตรา 5

ครอบครัวของเด็กต้องรับผิดชอบช่วยให้เด็กเรียนรู้ และสามารถใช้อิทธิของตนเองได้และดูแลให้มีการคุ้มครองสิทธิของเด็ก

## มาตรา 6

เด็กมีสิทธิที่จะมีชีวิตและมีความมั่นคงปลอดภัยในชีวิต

## มาตรา 7

เด็กมีสิทธิที่จะมีชื่อ และมีสิทธิจะได้รับสัญชาติเป็นพลเมืองของประเทศ

## มาตรา 8

เด็กมีสิทธิจะได้รับบัตรประชาชนซึ่งเป็เอกสารที่ทางการออกให้ ไม่มีใครสามารถเอาสิทธิไปจากเด็กได้

## มาตรา 9

เด็กมีสิทธิอยู่กับพ่อแม่ เว้นแต่พ่อแม่ทำไม่ดีกับเด็ก เด็กก็มีสิทธิไปอยู่กับครอบครัวที่ดูแลเอาใจใส่เด็กได้

## มาตรา 10

ถ้าเด็กอยู่ประเทศหนึ่ง แต่พ่อแม่อยู่อีกประเทศหนึ่ง เด็กย่อมมีสิทธิไปหาหรือให้พ่อแม่เดินทางมาเยี่ยมได้

## มาตรา 11

เด็กมีสิทธิจะไม่ถูกลักพาตัวไป

## มาตรา 12

เด็กมีสิทธิแสดงความคิดเห็น และผู้ใหญ่ต้องรับฟังและใส่ใจ

## มาตรา 13

เด็กมีสิทธิเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ และแบ่งปันความเห็นกับผู้อื่น ทั้งการพูด การวาดภาพ การเขียน หรือวิธีการอื่นใด ยกเว้นแต่จะเป็อันตรายกับผู้อื่น

## มาตรา 14

เด็กมีสิทธิเลือกศาสนาและความเชื่อของตัวเอง พ่อแม่ควรช่วยให้เด็กตัดสินใจได้ว่าอะไรถูกอะไรผิด และอะไรดีที่สุดสำหรับตัวเด็ก

## มาตรา 15

เด็กมีสิทธิเลือกคบเพื่อนคนไหนก็ได้ และเข้าร่วมหรือจัดตั้งกลุ่มต่าง ๆ เท่าที่ไม่เป็นภัยต่อคนอื่น

## มาตรา 16

เด็กมีสิทธิรวมเป็นส่วนตัว

## มาตรา 17

เด็กมีสิทธิได้รับข้อมูลที่สำคัญสำหรับการดำรงชีวิตของเด็กทั้งที่ฟังจากวิทยุ อ่านจากหนังสือพิมพ์ หนังสือ คอมพิวเตอร์ และสื่ออื่นๆ ผู้ใหญ่ควรดูแลให้เด็กได้รับข้อมูลที่ไม่มีพิษเป็นภัย และได้รับข้อมูลที่ถูกต้องและทำความเข้าใจข้อมูลเหล่านั้นได้

## มาตรา 18

เด็กมีสิทธิได้รับการเลี้ยงดูจากพ่อแม่ (ถ้าเป็นไปได้)

## มาตรา 19

เด็กมีสิทธิได้รับการคุ้มครองไม่ให้อายุไม่ถึงวัยหรือถูกกระทำอย่างเลวร้ายทั้งที่กระทบต่อร่างกายหรือจิตใจ

## มาตรา 20

เด็กมีสิทธิได้รับการดูแลและช่วยเหลือเป็พิเศษ กรณีที่ไม่สามารถใช้ชีวิตร่วมกับพ่อแม่ได้

## มาตรา 21

เด็กมีสิทธิได้รับการดูแลและคุ้มครอง ถ้าต้องไปอยู่ในครอบครัวอุปถัมภ์หรืออยู่กับพ่อแม่บุญธรรม

## มาตรา 22

เด็กมีสิทธิได้รับการคุ้มครองและช่วยเหลือเป็พิเศษ ถ้าต้องกลายเป็นผู้ลี้ภัย (อย่างเช่น ถูกบังคับให้ต้องทิ้งถิ่นฐานบ้านเกิดและไปอยู่ในประเทศอื่น)

## มาตรา 23

เด็กมีสิทธิได้รับการศึกษาและการดูแลเป็พิเศษ ถ้าเป็คนพิการ รวมทั้งได้รับสิทธิต่าง ๆ ทุกอย่างในอนุสัญญาเพื่อดำรงชีวิตตามศักยภาพที่มีอย่างเต็มที่

## มาตรา 24

เด็กมีสิทธิได้รับการดูแลด้านสุขภาพอย่างดีที่สุด ได้รับน้ำดื่มสะอาด อาหารที่มีคุณค่า ได้อยู่ในสภาพแวดล้อมที่สะอาดและปลอดภัย และได้รับข้อมูลที่ทำให้มีชีวิตเป็ปกติสุข

## มาตรา 25

กรณีที่เด็กถูกเลี้ยงหรืออยู่ใ้การดูแลของคนอื่นที่ไม่ใช่พ่อแม่ เด็กมีสิทธิให้บุคคลภายนอกมาตรวจสอบดูแลว่าการเป็นอยู่ของเด็กเรียบร้อยดีหรือไม่

## มาตรา 26

เด็กมีสิทธิได้รับความช่วยเหลือจากรัฐบาลถ้ายากจนหรือขัดสน

## มาตรา 27

เด็กมีสิทธิได้รับอาหาร เสื้อผ้า ที่อยู่อาศัยที่ปลอดภัย และได้รับการตอบสนองต่อความต้องการขั้นพื้นฐานเหมือนคนอื่น และทำในสิ่งที่เด็ก ๆ คนอื่นทำได้เช่นกัน

## มาตรา 28

เด็กมีสิทธิได้รับการศึกษาที่ดี ควรได้รับการสนับสนุนให้ไปโรงเรียนและเรียนถึงขั้นสูงสุดเท่าที่จะทำได้

## มาตรา 29

การศึกษาควรช่วยให้เด็กพัฒนาและใช้ความสามารถของตนเองได้ ทำให้มีชีวิตอย่างปกติสุข สามารถทำหน้าที่คุ้มครองสิ่งแวดล้อมและเคารพสิทธิของคนอื่นๆ ได้

## มาตรา 30

เด็กมีสิทธิแสดงออกตามวัฒนธรรมของตนเอง ใช้นามของตนเอง และนับถือศาสนาใดก็ได้ตามที่ต้องการ ถ้าเป็ชนกลุ่มน้อยหรือชนพื้นเมืองก็ควรมีการให้ความคุ้มครองต่อสิทธิเหล่านี้เป็พิเศษ

## มาตรา 31

เด็กมีสิทธิที่จะเล่นและพักผ่อน

## มาตรา 32

เด็กมีสิทธิที่ไม่ต้องไปทำงานที่เสี่ยงอันตราย งานที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพและการศึกษา ถ้าต้องทำงาน เด็กมีสิทธิที่จะทำงานได้อย่างปลอดภัยและได้รับค่าตอบแทนที่เป็ธรรม

## มาตรา 33

เด็กมีสิทธิได้รับการคุ้มครองให้ปลอดภัยจากยาเสพติดทั้งปวง และจากวงการค้ายาเสพติด

## มาตรา 34

เด็กมีสิทธิจะไม่ถูกล่วงเกินทางเพศ

## มาตรา 35

เด็กมีสิทธิที่จะได้รับการคุ้มครอง ไม่ตกเป็เหยื่อการค้ามนุษย์ การลักพาหรือนำตัวเด็กไปขาย

## มาตรา 36

เด็กมีสิทธิได้รับการคุ้มครองจากการเอาเปรียบทั้งปวง (จะต้องไม่ตกเป็เหยื่อที่ถูกเอาเปรียบ)

## มาตรา 37

เด็กมีสิทธิที่จะได้รับการคุ้มครองจากการถูกลงโทษในลักษณะที่โหดร้ายหรือเป็อันตราย

## มาตรา 38

เด็กมีสิทธิได้รับการคุ้มครองและไม่ต้องเผชิญกับสงคราม ไม่อนุญาติให้มีการนำตัวเด็กอายุต่ำกว่า 15 ปีมาเป็ทหาร หรือเข้าไปมีส่วนในสงคราม

## มาตรา 39

เด็กมีสิทธิได้รับความช่วยเหลือ หากถูกทำร้าย ถูกทอดทิ้ง หรือถูกปฏิบัติอย่างเลวร้าย

## มาตรา 40

เด็กมีสิทธิได้รับความช่วยเหลือด้านกฎหมายและต้องมีการปฏิบัติอย่างเป็ธรรมตามกระบวนการยุติธรรม ซึ่งเคารพต่อสิทธิของเด็ก

## มาตรา 41

ในกรณีที่กฎหมายในประเทศของเด็กให้การคุ้มครองต่อสิทธิของเด็กดีกว่ามาตราต่าง ๆ ในอนุสัญญานับนี้ ให้ถือเอากฎหมายในประเทศของเด็กเป็หลัก

## มาตรา 42

เด็กมีสิทธิรับรู้ถึงสิทธิของตนเอง ผู้ใหญ่ควรรับรู้ถึงสิทธิเหล่านี้ และช่วยเหลือเด็ก ๆ เรียนรู้ถึงสิทธิเหล่านี้ได้

## มาตรา 43-54

มาตราต่าง ๆ เหล่านี้อธิบายว่า รัฐบาลและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรปฏิบัติหน้าที่อย่างไรเพื่อคุ้มครองสิทธิของเด็ก



# การทารุณกรรมเด็กคืออะไร



ดุด่าเด็ก



แกล้งเด็ก



จับต้องร่างกายเด็ก  
ในที่ๆ เด็กไม่ยอมให้จับ



ไม่สนใจเด็ก



ให้เด็กดูสื่อลามก



บังคับเด็กให้จับต้องตัวเอง



ทำลายความมั่นใจของเด็ก



ทุบตีหรือทำร้ายเด็ก  
เพื่อระบายอารมณ์ของตัวเอง



ใช้เด็กเป็นเครื่องมือ



ปล่อยให้เด็กอยู่ใน  
สภาพสกปรกและขาดอาหาร



ใช้แรงงานเด็ก



ละเลยความต้องการ  
ทางจิตใจของเด็ก



ใช้งานเด็กจนเด็กไม่ได้  
ไปโรงเรียน



ตีเด็กในโรงเรียน



ไม่ให้การรักษายามาล  
เมื่อเด็กเจ็บป่วย

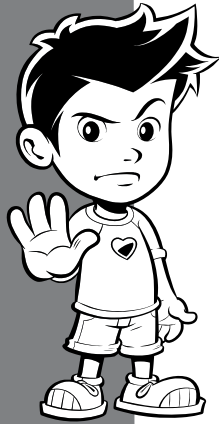


ละเลยการศึกษาของเด็ก



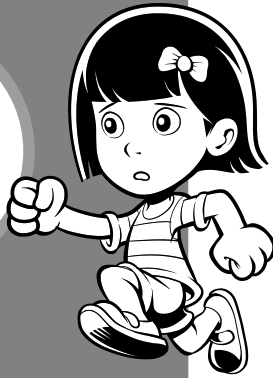
ปล่อยให้เด็กอยู่ตามลำพัง

ไม่!



บางส่วนของร่างกายของฉันเป็น  
ของสงวนถ้าใครจับต้องโดยทำให้  
ฉันกลุ้มใจ กลัว หรือบาดเจ็บ  
ฉันมีสิทธิปฏิเสธ

ไป!



ถ้าฉันอยู่ในสถานการณ์ที่น่า  
วิตกกังวลและหวาดกลัว ฉันควร  
ออกไปจากสถานการณ์นั้น

บอก!

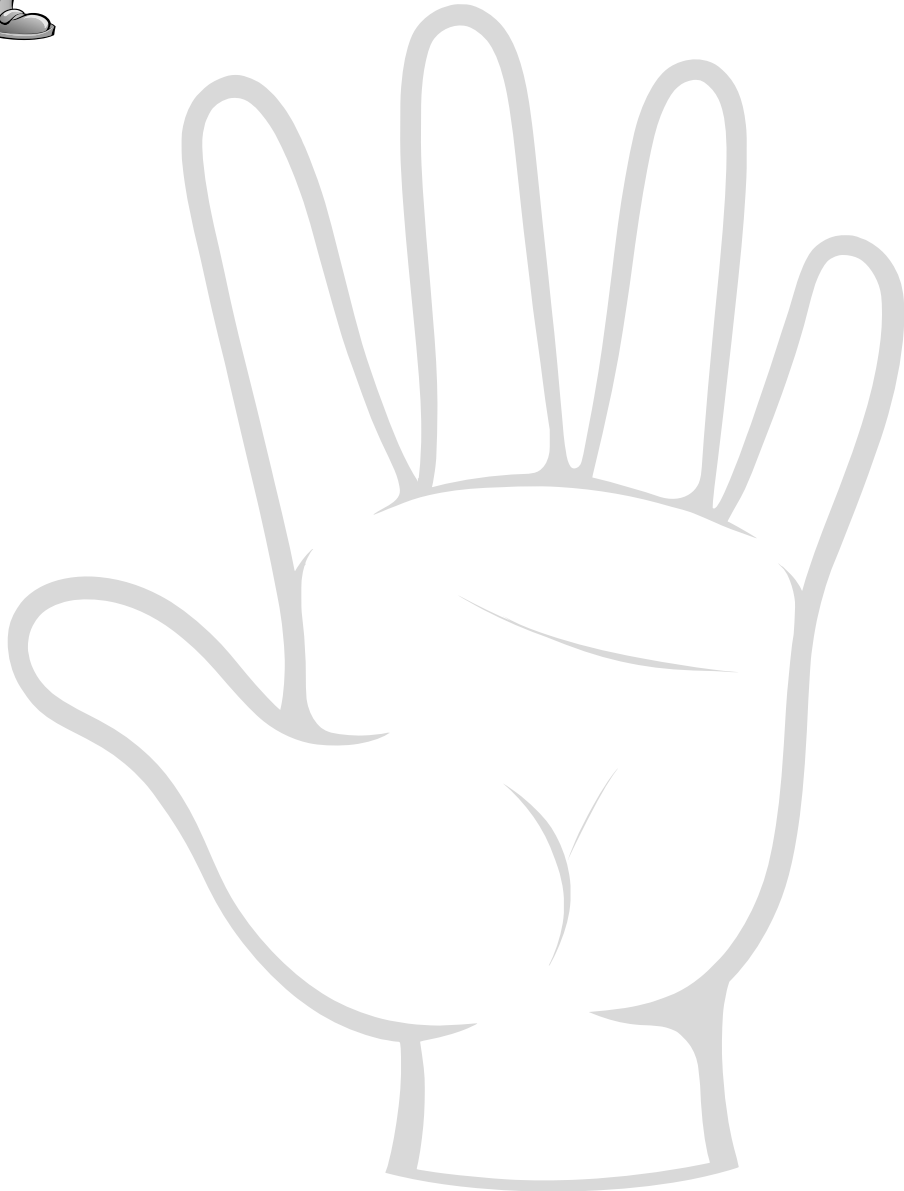


ถ้าฉันรู้สึกกลัว อึดอัดหรือ  
ไม่สบายใจเกี่ยวกับสถานการณ์  
ฉันควรบอกผู้ใหญ่ที่ไว้ใจได้ถึง  
ความรู้สึกวิตกกังวลของฉัน

มีผู้ใหญ่ที่ไว้ใจได้คอยให้ความ  
ช่วยเหลือฉัน หากฉันได้บอก  
ผู้ใหญ่ที่ไว้ใจแล้วแต่เขาไม่เชื่อ  
หรือไม่ให้ความช่วยเหลือ ฉันควร  
บอกผู้ใหญ่ที่ไว้ใจได้คนอื่น

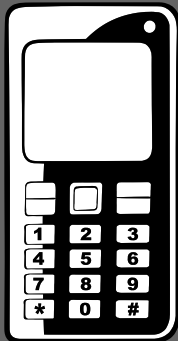


# ผู้ใหญ่ 5 คนที่ฉันไว้วางใจได้



เด็กบอกให้ผู้ใหญ่ที่ไว้วางใจได้ทราบเรื่องความกลัวของตนเองเป็นสิ่งที่ดี  
หากเด็กถูกทารุณกรรมก็ไม่ใช่ความผิดของเด็ก

# ถ้าฉันเป็นห่วงเรื่องความปลอดภัย ของฉันหรือของคนอื่น ฉันสามารถ...



**1**

แจ้งสายด่วนให้ความช่วยเหลือเด็ก หรือ เข้าเว็บไซต์:

- ศูนย์ประชาบดี/ศูนย์พึ่งได้ (OSCC) **1300**
- มูลนิธิสายเด็กประเทศไทย **1387**

**2**

ติดต่อองค์กรที่ให้การปกป้องคุ้มครองเด็กในท้องถิ่น:

**3**

หน่วยงานการบริการและให้ความช่วยเหลืออื่นๆ ในชุมชนของฉันคือ:

ฉันเก่งที่สุดเรื่อง ...

---

---

---

สิ่งที่ฉันชอบ  
มากที่สุดเกี่ยวกับ  
หมู่บ้าน/อำเภอของ  
ฉันคือ ...

---

---

---

คนที่รักฉัน  
มากที่สุดคือ ...

---

---

ฉันรู้สึกปลอดภัยเมื่อ ...

---

---

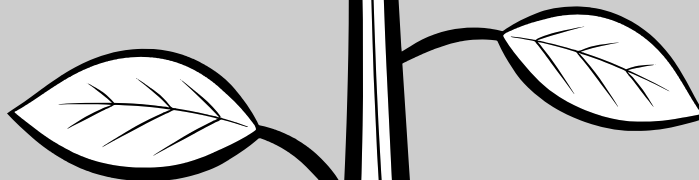
---

ความทรงจำที่มีความสุข  
ที่สุดของฉันคือ ...

---

---

---





**Australian  
Aid** 

World Vision® 

## ภาคผนวก 3: เกมละลายพฤติกรรมและสร้างความไว้วางใจ

วิธีการ: วิทยากรเลือกเกมที่เหมาะสมด้านล่างและปรับให้เข้ากับพัฒนาการหรือความจำเป็นทางกายภาพของผู้เข้าร่วมอบรม

### สำหรับผู้เข้าร่วมที่อายุ 5 ปีขึ้นไป

#### ทำความรู้จัก

(เกมนี้ต้องมีลูกบอลหนึ่งลูก)

เด็กๆ (และผู้ใหญ่) ยืนเป็นวงกลม ให้ผู้ใหญ่เริ่มเกมด้วยการโยนลูกแก้วหรือลูกบอลให้คนที่อยู่ในวงกลมและถามคำถามไปด้วย เช่น “คุณชื่ออะไร” “คุณมีน้องชายหรือน้องสาวไหม” “คุณชอบสีอะไร” และคำถามอื่นๆ คนที่รับลูกบอลได้จะต้องตอบคำถามและโยนลูกบอลและถามคำถามต่อไป (ให้เล่นเกมเร็วๆ จะสนุก)

#### ฉันชอบ...

ทุกคนนั่งเป็นวงกลม (ผู้ใหญ่และเด็ก) และคิดถึงสิ่งที่ตัวเองชอบทำ แล้วเลือกคนหนึ่งขึ้นมาแล้วให้เริ่มบอกให้กลุ่มฟังว่าตนเองชอบทำอะไร เช่น “ฉันชอบว่ายน้ำ” จากนั้นให้คนที่อยู่ทางขวามือเป็นคนบอกคนต่อไปว่าคนแรกชอบทำอะไรและบอกด้วยว่าตัวเองชอบทำอะไร เช่น “แดงชอบว่ายน้ำ ฉัน/ผมชอบเดิน” ต่อไปเรื่อยๆ จนครบวงคนสุดท้ายจะต้องพูดว่าทุกคนชอบทำอะไร สมาชิกในกลุ่มช่วยบอกไปหากมีคนจำไม่ได้

#### เดินด้วยความไว้วางใจ

จับคู่เด็ก ให้คนหนึ่งปิดตาและอีกคนพาคนที่ปิดตาเดิน จะเดินในที่โล่งรอบๆ ห้อง หรือไปตามทางเดินก็ได้ กิจกรรมนี้อาจใช้เวลาห้า นาทีหรือเป็นชั่วโมงก็ได้ ขึ้นอยู่กับอายุของเด็ก เมื่อหมดเวลา ให้เด็กเปลี่ยนหน้าที่กัน กิจกรรมนี้จะช่วยพัฒนาทักษะการสังเกตและความไว้วางใจภายในกลุ่ม

### สำหรับผู้เข้าร่วมที่อายุ 8 ปีขึ้นไป

#### ชื่อและคำบรรยายลักษณะ

ผู้เข้าร่วมนั่งเป็นวงกลม ให้ทุกคนคิดคำบรรยายอารมณ์ว่าตนเองกำลังรู้สึกอย่างไรหรือเป็นอย่างไร เช่น “ผมชื่อชายภูมิและผมมีความสุข” หรือ “ฉันชื่อนกและฉันเหนื่อย” ขณะที่พูดอาจจะทำท่าทางประกอบด้วยก็ได้ คนอื่นๆ ทั้งหมดจะต้องทวนชื่อเพื่อนและทำท่าทางเลียนแบบเขาหลังจากที่เขาแนะนำตัวเองจบแล้ว เช่น “เขาชื่อชายภูมิและเขามีความสุข” วิทยากรอาจเริ่มเป็นคนแรกด้วยการแนะนำตัวเองในลักษณะเดียวกันนี้ก็ได้

## พระอาทิตย์ส่องแสงไปที่ ....

ผู้เข้าร่วมนั่งชิดกันล้อมกันเป็นวงกลม ให้มีหนึ่งคนนั่งตรงกลางวง (วิทยากรอาจเป็นคนเริ่มต้น) คนที่อยู่ตรงกลางแนะนำชื่อตัวเองก่อนและพูดอีกประโยคหนึ่งที่อธิบายถึงตัวเอง แล้วตะโกนออกมาดัง ๆ ว่า “แล้วพระอาทิตย์ก็ส่องแสงไปที่...” ให้บอกสีและเสื้อที่มีคนในกลุ่มใส่ หรือกิจกรรมที่ชอบ หรือความสามารถพิเศษ หรือทักษะ เช่น “ฉันชื่อไก่ ฉันชอบสีน้ำเงินและพระอาทิตย์ส่องแสงไปที่คนใส่เสื้อเชิร์ตสีน้ำเงิน” หรือ “พระอาทิตย์ส่องแสงไปที่คนที่ชอบวาดรูป” หรือ “พระอาทิตย์ส่องแสงไปที่คนร้องเพลงได้” ผู้เข้าร่วมทุกคนที่มีลักษณะแบบนี้จะต้องเปลี่ยนที่กับคนอื่น คนที่นั่งตรงกลางต้องพยายามแย่งที่นั่งตอนที่คนอื่นกำลังเปลี่ยนที่กัน เพื่อให้คนที่ถูกแย่งที่ ต้องไปนั่งตรงกลาง คนใหม่ที่อยู่ตรงกลางตะโกนว่า “พระอาทิตย์ส่องแสงไปที่...” และบอกสีหรือลักษณะเสื้อผ้า ทักษะหรือความสามารถพิเศษอื่นๆ ของคนที่เป็นเป้าหมาย

## “สวัสดี” ในภาษาต่าง ๆ ในเวลา 72 วินาที

ผู้เข้าร่วมยืนขึ้นกระจายไปรอบๆ ห้อง วิทยากรสอนให้พูดคำว่า “สวัสดี” เป็นภาษาอื่น 2-3 ภาษา เช่น “เฮลโล” (ภาษาอังกฤษ) “จา เรียบ ชวี” (ภาษาเขมร) “สบายดี” (ภาษาลาว) “สวัสดีคะ (ผู้หญิง)/ครับ (ผู้ชาย)” (ภาษาไทย) “จ้าว” (ภาษาเวียดนาม) “คอนนิจิวะ” (ภาษาญี่ปุ่น) “โอลา” (ภาษาสเปน) “ฮัสลามุลัยกุม” (ภาษาอาหรับ) “ไฮ” (ภาษาแอฟริกา) และ “บงซู” (ภาษาฝรั่งเศส) เป็นต้น ผู้เข้าร่วมทบทวนคำเหล่านี้เพื่อออกเสียงและท่องจำ หรืออาจจะเขียนลงบนฟลิปชาร์ตก็ได้ แล้วนับสาม วิทยากรให้สัญญาณผู้เข้าร่วมเดินไปรอบห้องและไปหาผู้เข้าร่วมคนอื่นที่ไม่รู้จักและทักทายด้วยคำว่า “สวัสดี” ในภาษาต่างๆ และตามด้วยภาษาท้องถิ่นของตัวเองแล้วถามชื่อและรายละเอียดสั้นๆ ของเขาภายใน 72 วินาที เมื่อครบ 72 วินาที นับสามใหม่และให้สลับกันไปหาคนอื่นในห้องที่ยังไม่รู้จัก ทักทายด้วยคำว่า “สวัสดี” ในภาษาต่างๆ และภาษาของตนเอง ถามชื่อและรายละเอียดสั้นๆ ภายใน 72 วินาที ทำซ้ำไปจนกว่าจะหมดเวลา



## ภาคผนวก 4: เกมกระตุ้นพลังงาน

วิธีการ: วิทยากรเลือกเกมที่เหมาะสมด้านล่างและควรปรับให้เข้ากับพัฒนาการหรือความจำเป็นทางกายภาพของผู้เข้าร่วม

### สำหรับผู้เข้าร่วมที่อายุ 5 ปีขึ้นไป

#### การเคลื่อนไหวในฟองสบู่ส่วนตัว

ให้เด็กยืนเป็นวงกลมระยะห่างแต่ละคนขนาดกางแขนแล้วจะไม่ชนกัน วิทยากรให้เด็กทำเหมือนอยู่ใน “ฟองสบู่ส่วนตัว” ในขณะที่กระโดดสองขาพร้อมกันให้เอามือแตะนิ้วเท้า กระโดดขึ้นกระโดดลง เหมือนกับขำวโปดคั่วกำลังแตก หรือเหมือนเต็งขึ้นลงอยู่บนเตียงนอน หรือลอยเหมือนเมฆในท้องฟ้า

#### กัมและหยุด

ให้เด็กเคลื่อนไหวตามจังหวะเพลง และ “หยุดอยู่นิ่งอยู่ในท่าไหนเท่านั้น” เมื่อเพลงหยุด ให้แสดงความเห็นกับท่าทางของเด็กแต่ละคน (เช่น “เล็กกำลังงอข้อศอก” “ใหญ่กำลังงอเข่า”)

#### กีฬาสารพัน

วิทยากรชานชื่อทักษะกีฬาต่อไปนี้ให้เด็กทำทำไปอย่างน้อย 10-15 วินาที

- วิ่ง
- ตีเบสบอล
- เสิร์ฟลูกเทนนิส
- สก๊วเขา
- ตบวอลเลย์บอล
- เหวี่ยงไม้กอล์ฟ
- โยนลูกฟุตบอล
- ยิงธนู
- ว่ายอยู่ที่น้ำ
- โยนลูกบาสเกตบอลลงห่วง

#### ราวกับว่า

วิทยากรอ่านประโยคหนึ่งให้ทั้งกลุ่มฟังและขอให้เด็กทำทำแต่ละประโยคในเวลา 30 วินาที

- วิ่งอยู่กับที่ราวกับว่ามีหมีตัวใหญ่น่ากลัววิ่งไล่คุณอยู่
- กระโดดอยู่กับที่ราวกับว่าคุณเป็นขำวโปดคั่วกำลังแตก
- ยื่นมือออกไปราวกับกำลังจับลูกโป่งในอากาศ

- เดินแถวและตีกลองราวกับว่าคุณอยู่ในวงดนตรีพาเหรด
- ทาสีราวกับว่าแปรงทาสีติดอยู่กับหัว
- ว่ายน้ำราวกับว่าคุณอยู่ในสระขนาดใหญ่
- ขยับเท้าบนพื้นราวกับว่าคุณกำลังเล่นสเก็ตน้ำแข็ง
- สะบัดตัวราวกับว่าคุณเป็นสุนัขตัวเปียก

## สำหรับผู้เข้าร่วมที่อายุ 8 ปีขึ้นไป

### ตะกร้าผลไม้

ให้เด็กนั่งขัดสมาธิติดกันเป็นวงกลมบนพื้น มีคนหนึ่งยืนในวงกลมเป็น “คนเรียก” และไม่ให้มีที่ว่างสำหรับคนเรียกที่จะนั่งในวงได้

วิทยากรกำหนดให้เด็กแต่ละคนเป็น “สับประดา” “แตงโม” “กล้วย” หรือ “มะม่วง” (ตามลำดับ)

คนเรียก เรียกชื่อผลไม้ชนิดหนึ่ง เช่น “ส้ม” และ “ส้ม” ทุกคนจะต้องเปลี่ยนที่กัน

คนเรียกพยายามเข้าไปนั่งแทนที่ขณะ “ส้ม” ทั้งหลายกำลังเปลี่ยนที่กัน จนมีคนหนึ่งหาที่นั่งไม่ได้ ก็ต้องเป็นคนเรียกแทน และเรียกชื่อผลไม้ต่อไป

### ทุกคนเป็น

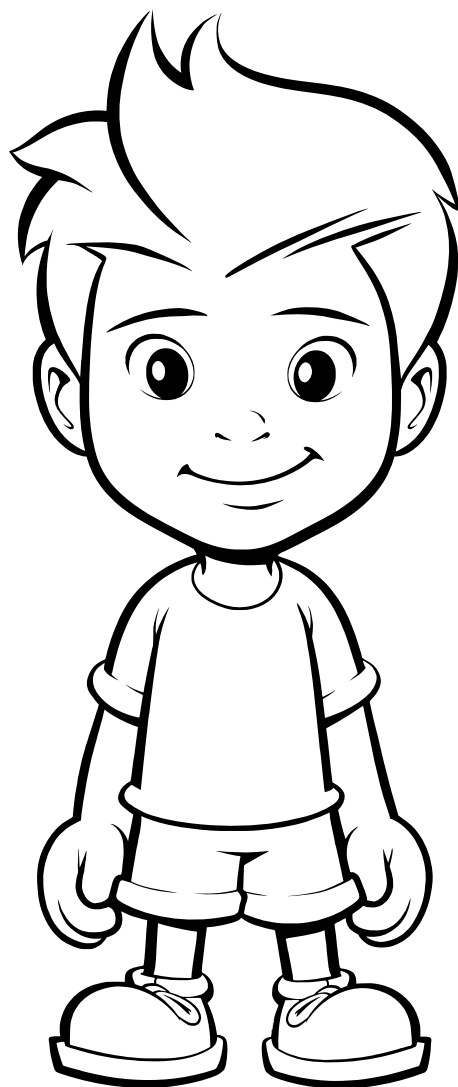
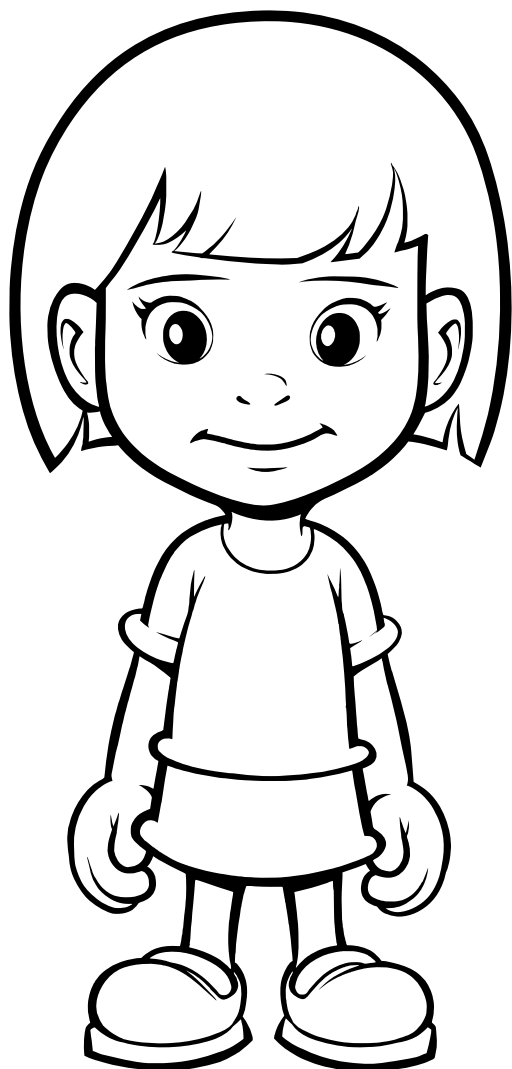
ให้ผู้เข้าร่วมยืนกระจายกันให้ทั่วพื้นที่เล่น เมื่อคุณพูดว่า “ไป” ทุกคนจะพยายามแตะคนอื่น คนที่โดนแตะจะต้องนั่งลง ถ้าสองคนแตะพร้อมกันก็ต้องนั่งทั้งสองคน เล่นไปจนเหลือคนสุดท้ายเพียงหนึ่งคนที่ไม่โดนแตะคือผู้ชนะ

### ดาข่ายมนุษย์

แบ่งเด็กออกเป็นสองกลุ่ม ชายหนึ่งกลุ่ม หญิงหนึ่งกลุ่ม ให้แต่ละกลุ่มจับมือกันเป็นวงกลม หันหน้าเข้าข้างในวง และให้ทุกคนก้าวไปข้างหน้าจนติดกันจนวงกลมเล็กและแน่น จากนั้นปล่อยมือ แล้วให้แต่ละคนจับมือคนอื่นอีกสองมือที่เป็นของคนที่ไม่ได้อยู่ติดกับเรา ตอนนี้เราจะได้เห็นภาพที่ยิ่งใหญ่ขนาดใหญ่ต่อไป ผู้เข้าร่วมจะต้องคลายปมโดยที่ไม่ปล่อยมือออกจากกัน ซึ่งอาจจะต้องก้าวข้ามแขนหรือมุดลอดเพื่อให้คลายออก แต่จะสนุกและทำท่ายดี

## ภาคผนวก 5: โครงสร้างร่างกายเด็กหญิงและชาย

สำหรับใช้ใน “การฝึกอบรมแบบสังเขป” และหัวข้อที่ 1 ของกลุ่มเด็กอายุ 5-7 ปี และ 8-10 ปี

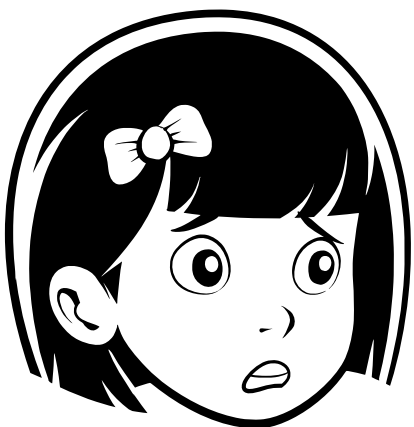
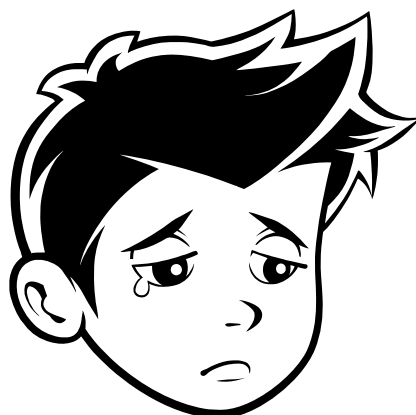


## ภาคผนวก 6: ความรู้สึกสามารถเปลี่ยนได้ – สถานการณ์จำลอง<sup>27</sup>

### ใช้กับหัวข้อที่ 6 ของกลุ่มอายุ 2, 8-10 ปี

วิทยากรควรทบทวนสถานการณ์สมมุติและปรับให้เหมาะสมกับบรรทัดฐานทางวัฒนธรรมของเด็กเฉพาะกลุ่มในแต่ละประเทศ (อาทิ เด็กกำพร้าหรือเด็กเร่ร่อน เด็กจากเมืองใหญ่ และเด็กจากชนบทห่างไกล) เตรียมสำเนาเอกสารสถานการณ์สมมุติให้กลุ่มย่อยแต่ละกลุ่ม เพื่ออภิปราย ให้เด็กแสดงความคิดเห็นว่าตัวละครรู้สึกอะไรก่อนและเปลี่ยนไปอย่างไร เด็กสามารถใช้รูปภาพที่หาไว้เพื่อบรรยายความรู้สึกของตัวละคร หรือจะใช้วิธีวาดภาพแสดงความรู้สึกลงบนกระดาษฟลิปชาร์ตและติดตามผนังห้อง เด็กก็สามารถเดินไปที่รูปซึ่งแสดงความรู้สึกตรงกับเหตุการณ์ที่วิทยากรอ่าน แล้วอภิปรายในกลุ่มใหญ่

<sup>27</sup> ประยุกต์จาก กรมการศึกษาในระบบรัฐนิวเซาท์เวลส์ สำนักงานผู้อำนวยการสวัสดิการนักเรียน (2540) ความรู้เรื่องการคุ้มครองเด็ก: เอกสารหลักสูตรสนับสนุนการสอนและการเรียนรู้เรื่องการพัฒนาส่วนบุคคล สุขภาพและพลศึกษา





### สถานการณ์ที่ 1

\_\_\_\_ (ชื่อเด็กหญิง) อยู่ในสวนสาธารณะกับเพื่อนๆ กำลังเล่นฟุตบอลกันอยู่ ทีมของ \_\_\_\_ (ชื่อเด็กหญิง) ตามหลังอยู่ในนาทีสุดท้าย \_\_\_\_ (ชื่อเด็กหญิง) เตะลูกเข้าประตูและทีมของเธอชนะ ถึงเวลากลับบ้าน \_\_\_\_ (ชื่อเด็กหญิง) รู้สึกภูมิใจ เธอบอกลาเพื่อนๆ แล้วเดินผ่านสวนสาธารณะไปอีกด้านหนึ่ง มีกลุ่มเด็กโตสามคนนั่งบริเวณชิงช้าผิวปากและหยอกล้อเธอ

### สถานการณ์ที่ 2

\_\_\_\_ (ชื่อเด็กชาย) อยู่บ้านคนเดียว พ่อกำลังจะกลับถึงบ้าน \_\_\_\_ (ชื่อเด็กชาย) เข้าบ้านและโทรศัพท์หาแม่ที่ทำงานและบอกว่าเขาอยู่บ้านปลอดภัยไม่มีอะไร แม่ของ \_\_\_\_ (ชื่อเด็กชาย) บอกว่าจะให้ของที่ทำให้เขาประหลาดใจคืนนี้ \_\_\_\_ (ชื่อเด็กชาย) รู้สึกดีใจและเริ่มทำการบ้าน มีคนมาเคาะประตูเสียงดัง \_\_\_\_ (ชื่อเด็กชาย) มองออกไปข้างนอกและเห็นเพื่อนบ้าน พ่อแม่เคยบอกเขาว่าไม่ให้เปิดประตูบ้านให้คนอื่น

### สถานการณ์ที่ 3

\_\_\_\_ (ชื่อเด็กชาย) ไปบ้านเพื่อน เขาเล่นกันสนุกมากจนกระทั่งเพื่อนชกต่อยกับเขาและเริ่มล้อเขา

### สถานการณ์ที่ 4

แม่ของ \_\_\_\_ (ชื่อเด็กหญิง) อยู่ในโรงพยาบาล เธอเพิ่งจะคลอดลูก \_\_\_\_ (ชื่อเด็กหญิง) เป็นห่วงว่าแม่จะปลอดภัยไหมและเธอจะชอบน้องไหม เมื่อแม่ของ \_\_\_\_ (ชื่อเด็กหญิง) พาน้องกลับบ้าน \_\_\_\_ (ชื่อเด็กหญิง) ได้อุ้มน้องและดูน้องจะยิ้มให้เธอ

### สถานการณ์ที่ 5

\_\_\_\_ (ชื่อเด็กชาย) หัวเราะเสียงดัง ลุงกำลังจิกจี้เขาอยู่ ลุงยังจิกจี้เขาไม่หยุดและเริ่มกอดรัดพิดเหวี่ยงเขา \_\_\_\_ (ชื่อเด็กชาย) เริ่มไม่สนุก เขาอยากให้ลุงหยุดจิกจี้และกอดรัดเขา เขาบอกลุงให้หยุด แต่ลุงไม่สนใจ

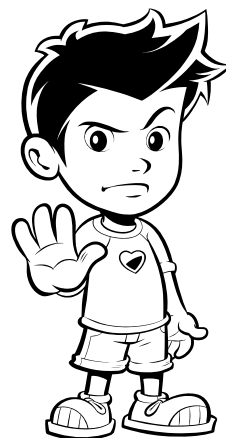
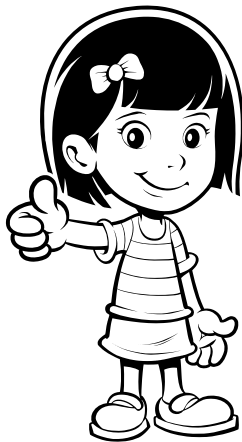
### สถานการณ์ที่ 6

\_\_\_\_ (ชื่อเด็กหญิง) ไปโรงเรียนใหม่ เธอพบกับครูใหญ่และครูคนใหม่ จากนั้นเธอไปที่ห้องเรียนใหม่ เธอที่นั่งใหม่ เธอเห็นว่าเธอนั่งใกล้กับเด็กหญิงที่เคยพบกันมาก่อนหน้านี ทั้งสองยิ้มให้กันและกัน

## ภาคผนวก 7: สัมผัสได้หรือการทารุณกรรมทางเพศ – สถานการณ์จำลอง<sup>28</sup>

ใช้กับหัวข้อที่ 3 ของกลุ่มอายุ 3, 8-10 ปี

วิทยากรควรทบทวนสถานการณ์สมมติและปรับให้เหมาะสมกับบรรทัดฐานทางวัฒนธรรมของเด็ก เฉพาะกลุ่มในแต่ละประเทศ (อาทิ เด็กกำพร้าหรือเด็กเร่ร่อน เด็กจากเมืองใหญ่ และเด็กจากชนบท ห่างไกล) เตรียมสำเนาสถานการณ์ให้แต่ละกลุ่มย่อย จัดให้กลุ่มย่อยอภิปรายเหตุการณ์ ให้เด็กตัดสินใจว่า เหตุการณ์นั้นเป็นการสัมผัสที่เหมาะสมหรือเป็นการทารุณกรรมทางเพศ เด็กสามารถใช้รูปภาพที่ให้ไว้ เพื่อจัดประเภทของเหตุการณ์ หรือจะใช้วิธีวาดภาพลงบนกระดาษฟลิปชาร์ตและติดตามผนังห้อง เด็กก็สามารถเดินไปที่รูปซึ่งแสดงความรู้สึกตรงกับสถานการณ์สมมติที่วิทยากรอ่าน



<sup>28</sup> ประยุกต์จาก กรมการศึกษาในระบบรัฐนิวเซาท์เวลส์ สำนักงานผู้อำนวยการสวัสดิการนักเรียน (2540) ความรู้เรื่องการคุ้มครองเด็ก: เอกสารหลักสูตร สนับสนุนการสอนและการเรียนรู้เรื่องการพัฒนาส่วนบุคคล สุขภาพและพลศึกษา



<p><b>1</b> เด็กผู้ชายอายุมากกว่ามาเข้ากลุ่มเพื่อนของ ____ (ชื่อเด็กชาย) วันหนึ่ง หลังโรงเรียนเลิก เด็กคนนั้นเอารูปภาพจำนวนหนึ่งมาให้ ____ (ชื่อเด็กชาย) และเพื่อน ๆ ดู ทุกคนในภาพไม่มีใครใส่เสื้อผ้าเลย</p>	<p><b>2</b> ____ (ชื่อเด็กหญิง) อายุ 10 ขวบและอยู่กับป้า ____ (ชื่อป้า) ____ (ชื่อเด็กหญิง) กำลังอาบน้ำอยู่ ป้า ____ (ชื่อป้า) เช็ดตัวและทาหัวน้ำหอมให้ทั่วตัวของ ____ (ชื่อเด็กหญิง) ____ (ชื่อเด็กหญิง) รู้สึกไม่สบายใจมาก</p>
<p><b>3</b> ____ (ชื่อเด็กหญิง) กำลังแต่งตัว ลุงมาที่ประตูห้องนอนของเธอและบอกว่าเขาอยากจะจับต้องไปทั่วร่างกายของ ____ (ชื่อเด็กหญิง)</p>	<p><b>4</b> เด็กผู้ชายสองคน กำลังปีนต้นไม้ คนหนึ่งตกลงมาและบาดเจ็บ เขาร้องไห้ อีกคนจึงปีนลงมาหาเพื่อน เขาโอบไหล่เพื่อนที่บาดเจ็บและบอกว่าไม่เป็นอะไรนะ</p>
<p><b>5</b> ____ (ชื่อเด็กชาย) โดนเตะอวัยวะสวมนในขณะที่เล่นฟุตบอล แพทย์ดู ____ (ชื่อเด็กชาย) เพื่อตรวจว่าเขาเป็นอะไรหรือไม่ และครุฝึกก็อยู่ด้วย</p>	<p><b>6</b> ____ (ชื่อคนผู้ชาย) เป็นเพื่อนของครอบครัว เขาต้องการให้ ____ (ชื่อเด็กชาย) ถอดเสื้อผ้าให้เขาถ่ายรูป ____ (ชื่อเด็กชาย) รู้สึกสับสน หนาวเย็น และเขาไม่รู้ว่าทำไม ____ (ชื่อคนผู้ชาย) จึงอยากให้เขาถอดเสื้อผ้าถ่ายรูป</p>
<p><b>7</b> ____ (ชื่อเด็กชาย) ไม่สบายและนอนพักบนเตียง พ่อเอาน้ำส้มมาให้ดื่มและอ่านนิทานให้ฟัง เขารู้สึกว่ามีคนห่วงใยและรักเขา</p>	<p><b>8</b> เมื่อ ____ (ชื่อเด็กหญิง) เห็นแม่ที่ประตูโรงเรียนตอนกลับบ้าน เธอวิ่งไปหาแม่และจูบแม่ แม่กอดตอบ ____ (ชื่อเด็กหญิง) ซอบกอดของแม่มาก</p>
<p><b>9</b> ____ (ชื่อเด็กหญิง) นั่งรถเข็น เธอต้องการคนช่วยเพื่อย้ายจากรถเข็นไปนั่งเก้าอี้นักเรียน ทุกครั้งที่ครูผู้ชายช่วยเธอครูมักตบกันเธอ</p>	<p><b>10</b> ____ (ชื่อเด็กชาย) หูพิการ เขาบาดเจ็บที่เท้าขณะเล่นฟุตบอล คุณครูจับเท้าของเขาเพื่อตรวจดูว่าบาดเจ็บมากน้อยแค่ไหน</p>



## ภาคผนวก 8: ใ้บประเมินตนเอง<sup>29</sup>

ใช้กับหัวข้อที่ 7 ของกลุ่มอายุ 8-10 ปี

วิธีการ: เตรียมสำเนาให้ผู้เข้าร่วมทุกคน

ถ้าฉันรู้สึกไม่ปลอดภัย.... (ให้ระบายสีบนใบหน้าที่คุณคิดว่าเหมาะสม)	ใช่	อาจจะ	อาจจะยาก
ฉันพูดว่า ไม่ และ เดินออกไป กับเพื่อนได้			
ฉันพูดว่า ไม่ และ เดินออกไป กับวัยรุ่นที่มีอายุมากกว่าและมีกำลังมากกว่าได้			
ฉันพูดว่า ไม่ และ เดินออกไป จากคนแปลกหน้าได้			
ฉันพูดว่า ไม่ และ เดินออกไป จากผู้ใหญ่ที่ฉันรู้จักได้			

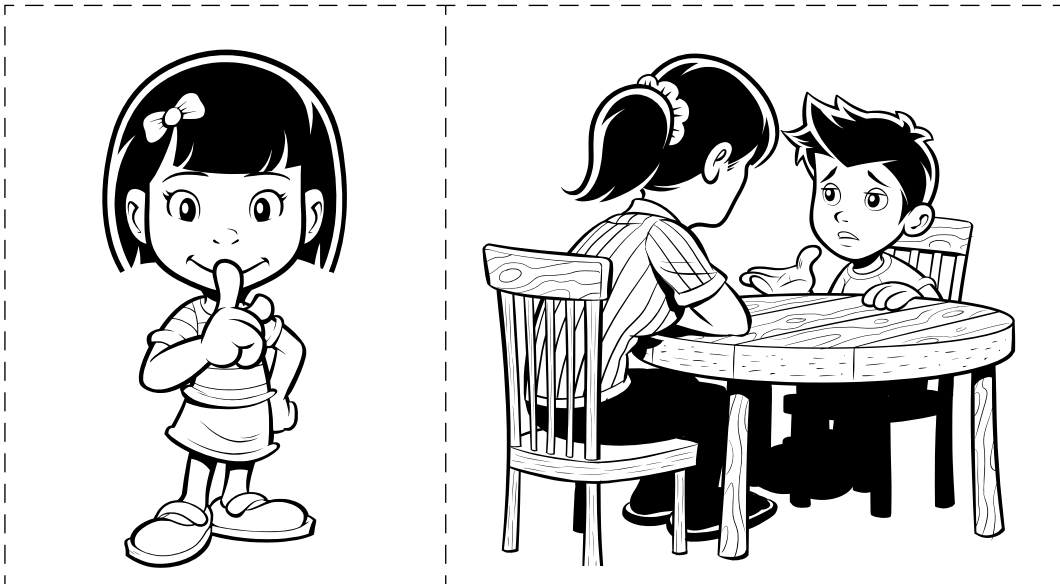
สิ่งนี้อาจเป็นเรื่องยากสำหรับฉันที่จะพูดว่า ไม่ และถอยห่างออกไป จากคนบางคนคือ.....

<sup>29</sup> ปรับปรุงจาก คู่มือกรรมการศึกษารัฐนิวเซาท์เวลส์ สำนักงานผู้อำนวยการสวัสดิการนักเรียน (2540) ความรู้เรื่องการคุ้มครองเด็ก: เอกสารหลักสูตรสนับสนุนการสอนและการเรียนรู้เรื่องการพัฒนาส่วนบุคคล สุขภาพและพลศึกษา

## ภาคผนวก 9: สถานการณ์จำลองเกี่ยวกับความลับ<sup>30</sup>

### ใช้กับหัวข้อที่ 8 ของกลุ่มอายุ 8-10 ปี

วิธีการ: วิทยากรควรทบทวนสถานการณ์สมมุติและปรับให้เหมาะสมกับบรรทัดฐานทางวัฒนธรรมของเด็กเฉพาะกลุ่มในแต่ละประเทศ (อาทิ เด็กกำพร้าหรือเด็กเร่ร่อน เด็กจากเมืองใหญ่ และเด็กจากชนบทห่างไกล) เตรียมสำเนาสถานการณ์สมมุติและแจกให้แต่ละกลุ่มย่อย แต่ละกลุ่มประกอบด้วยเด็กสี่คน เด็กในกลุ่มผลัดกันอ่านเรื่องแล้วแยกประเภทความลับว่า เป็นความลับที่ “รู้สึกดี ควรเก็บไว้” หรือ เป็นความลับที่ “รู้สึกหนักใจในการเก็บไว้” เด็กสามารถใช้รูปภาพที่ให้ไว้เพื่อจัดประเภทของความลับ หรือจะใช้วิธีวาดภาพลงบนกระดาษฟลิปชาร์ตและติดตามผนังห้อง จากนั้น เด็กก็สามารถเดินไปที่รูปซึ่งแสดงความรู้สึกที่ตรงกับสถานการณ์สมมุติที่อ่าน วิทยากรควรเขียนสรุปคำตอบที่ถูบนกระดานหรือกระดาษฟลิปชาร์ตเพื่อให้กลุ่มตรวจสอบการตัดสินใจของกลุ่ม (เรื่องที่รู้สึกดีควรเก็บไว้ คือ เรื่องที่ 1, 2, 4, 5, 6 และเรื่องที่รู้สึกหนักใจในการเก็บไว้ คือ เรื่องที่ 3, 7, 8) วิทยากรควรอธิบายว่าเด็กควรบอกผู้ใหญ่ที่ไว้ใจได้เกี่ยวกับความลับที่รู้สึกหนักใจที่จะเก็บไว้



<sup>30</sup> ปรับปรุงจาก คู่มือกรมการศึกษาในระบบรัฐนิวเซาท์เวลส์ สำนักงานผู้อำนวยการสวัสดิการนักเรียน (2540) ความรู้เรื่องการคุ้มครองเด็ก: เอกสารหลักสูตรสนับสนุนการสอนและการเรียนรู้เรื่องการพัฒนาส่วนบุคคล สุขภาพและพลศึกษา



**1** แม่กับพ่อเพิ่งรู้ว่าแม่จะมีน้อง ทุกคนมีความสุขมาก เขายังไม่ต้องการให้คุณบอกใคร เขาบอกว่าอย่าเพิ่งบอกใครจนกว่าน้องจะใกล้คลอด

**3** คุณอยู่ที่บ้านเพื่อน พี่ชายของเพื่อนขอให้คุณถอดเสื้อผ้าออกและไปอาบน้ำกับเขา เขาบอกว่าคุณจะต้องไม่บอกใคร มิฉะนั้นคุณจะได้ตร้อน

**5** เพื่อนของคุณคนหนึ่งที่ชมรมเด็กไม่สบาย คุณและเพื่อน ๆ ช่วยกันทำบัตรอวยพรและหัวหน้าชมรมเด็กนำไปส่งไปรษณีย์ให้ ถ้าคุณเจอเพื่อนของคุณก่อนที่เขาจะได้รับบัตรอวยพร คุณต้องไม่บอกเขาเรื่องบัตรนั้น

**7** เวลาพ่อคุณโมโห เขาจะใช้ไม้ตีคุณ จมูกของคุณหักมา 2 ครั้งแล้ว แม่และพ่อไม่ให้คุณเล่าเรื่องที่คุณจมูกรหัก

**2** ครูสอนดนตรีกำลังจะลาออก ทุกคนจะคิดถึงเขา ห้องของคุณกำลังวางแผนจัดงานเลี้ยงอำลาให้ครูท่านนี้ และทุกคนไม่ต้องการให้เขารู้

**4** ทุกคนในครอบครัวคุณชอบผู้หญิงที่อยู่ข้างบ้าน เธอเป็นคนใจดีและให้ลูกมะนาวที่เธอปลูกกับครอบครัวคุณเป็นประจำ แม่และพ่อบอกว่าเธอค่อนข้างจะแปลกๆ เพราะเธอพูดกับต้นไม้ของเธอ พ่อและแม่บอกว่าอย่าไปเล่าเรื่องนี้ให้เพื่อน ๆ ฟัง

**6** เครื่องดื่มที่ปู่ชอบมากที่สุดคือน้ำมะนาวสีชมพู ทุกคนในครอบครัวเห็นว่าตลกดี ปู่คุณก็เข้าไปด้วย ครอบครัวคุณขอให้คุณอย่าเล่าเรื่องนี้ให้เพื่อน ๆ ฟัง

**8** ครูฝึกสอนกีฬามักจะสัมผัสอวัยวะสงวนของคุณตอนที่กำลังฝึก ครูฝึกทำเช่นนี้กับเพื่อน ๆ ของคุณด้วย ครูฝึกขู่ว่าจะไม่ฝึกให้ ถ้ามีใครเอาเรื่องนี้ไปบอกคนอื่น







## ภาคผนวก 10: แบบประเมินผลการฝึกอบรม<sup>31</sup>

### ใช้กับบทสรุป ของกลุ่มอายุ 8-11 และ 11-17 ปี

วิธีการ: เตรียมสำเนาให้ผู้เข้าร่วมทุกคน

วันที่: \_\_\_\_\_ อายุของคุณ: \_\_\_\_\_ ผู้ชาย หรือ ผู้หญิง: \_\_\_\_\_

(ให้ระบายสีบนใบหน้าที่คุณคิดว่าเหมาะสม)

1. ฉันสนุกกับการฝึกอบรมในวันนี้
2. ฉันได้เรียนรู้วิธีต่างๆ ที่เป็นประโยชน์ในการดูแลตัวเองให้ปลอดภัย
3. สิ่งสำคัญที่สุดที่ฉันได้เรียนรู้ในวันนี้ คือ ...

.....  
.....

4. ฉันต้องการเรียนรู้เพิ่มเติมเกี่ยวกับ...

.....  
.....

5. ถ้าฉันกังวลหรือกลัวอะไร ฉันจะทำสิ่งต่อไปนี้เพื่อให้ได้รับความช่วยเหลือ

.....  
.....

6. ฉันจะแบ่งปันสิ่งที่ได้เรียนรู้ในวันนี้โดยการ

.....  
.....

<sup>31</sup> ปรับปรุงจาก คู่มือกรมการศึกษาในระบบรัฐนิวเซาท์เวลส์ สำนักงานผู้อำนวยการสวัสดิการนักเรียน (2540) ความรู้เรื่องการคุ้มครองเด็ก: เอกสารหลักสูตร สัมมนาการสอนและการเรียนรู้เรื่องการพัฒนาส่วนบุคคล สุขภาพและพลศึกษา

## ภาคผนวก 11: แบบฝึกหัดการระบุพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม<sup>32</sup>

### ใช้กับหัวข้อที่ 2 ของกลุ่มอายุ 11-17 ปี

วิธีการ: วิทยากรควรทบทวนสถานการณ์สมมุติและปรับให้เหมาะสมกับบรรทัดฐานทางวัฒนธรรมของเด็กเฉพาะกลุ่มในแต่ละประเทศ (อาทิ เด็กกำพร้าหรือเด็กเร่ร่อน เด็กจากเมืองใหญ่ และเด็กจากชนบทห่างไกล) เตรียมสำเนาสถานการณ์สมมุติซึ่งเป็นแบบฝึกหัดการระบุพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมให้ผู้เข้าร่วมแต่ละคนและให้เขาอ่านเหตุการณ์ออกเสียงให้ทุกคนได้ยิน จากนั้นให้จับคู่อภิปราย และกลับมานำเสนอรายงานในกลุ่มใหญ่

<p><b>สถานการณ์ที่ 1</b></p> <p>_____ (เด็กหญิง) อายุ 10 ปี กำลังดูโทรทัศน์ที่บ้านคนเดียวหลังโรงเรียนเลิก แม่และพ่อจะกลับบ้านหลัง 6 โมงเสมอ</p> <p>หุ่นส่วนทางธุรกิจของพ่อ _____ (ผู้ชาย) มาที่บ้านก่อน 5 โมงมากถามว่าพ่อของเธอกลับมาหรือยัง _____ (ผู้ชาย) มานั่งใกล้กับ _____ (เด็กหญิง) ขณะที่พูดกับเธอ เขาขยับเข้ามาใกล้เรื่อยๆ แล้วเอามือวางบนขาของเธอ _____ (เด็กหญิง) เริ่มรู้สึกไม่สบายใจอย่างมาก</p>	<p><b>สถานการณ์ที่ 2</b></p> <p>_____ (ผู้ชาย 1) อายุ 12 ปี บางครั้งก็ออกไปเที่ยวกับเพื่อนๆ ของพี่ชาย วันหนึ่งเขาได้ยินพวกนั้นคุยกันเกี่ยวกับกิจกรรมทางเพศและอวัยวะของร่างกาย _____ (ผู้ชาย 1) รู้สึกอยากรู้ อยากเห็น แต่ก็รู้สึกไม่สบายใจ</p> <p>ผู้ชายคนหนึ่งชื่อ _____ (ผู้ชาย 2) สังเกตเห็นปฏิกิริยาของ _____ (ผู้ชาย 1) เขาจึงพูดเบาๆ ในขณะที่กำลังจะกลับว่า “แกโดนแน่ แกจะต้องให้ความสุขกับฉันมากๆ แต่ถ้าเอาเรื่องนี้ไปบอกพี่ชาย แกตายแน่”</p>
<p><b>ภารกิจ</b></p> <p>ตอบคำถามต่อไปนี้กับคู่ของคุณ</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. อะไรคือพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมในแต่ละกรณี เพราะเหตุใดจึงเป็นพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม</li> <li>2. เยาวชนที่อาจจะตกเป็นเป้าหมาย จะรู้สึกอย่างไรในสถานการณ์เหล่านี้</li> <li>3. เขา/เธอรู้สึกอย่างไรกับสัญญาณของสถานการณ์ที่อาจมีภัยคุกคาม</li> <li>4. อะไรคือปฏิกิริยาทางร่างกายหรือความรู้สึกที่คุณอาจจะมี ถ้าคุณรู้สึกเช่นนี้</li> <li>5. เราจะทำอะไรเพื่อสร้างให้มีความปลอดภัยมากขึ้นในแต่ละเหตุการณ์ข้างต้น             <ul style="list-style-type: none"> <li>• ในขณะที่เกิดเหตุการณ์</li> <li>• ภายหลังเหตุการณ์</li> <li>• ในอนาคต</li> </ul> </li> </ol>	

<sup>32</sup> ปรับปรุงจาก คู่มือกรรมการศึกษาในระบบรัฐนิวเซาท์เวลส์ สำนักงานผู้อำนวยการสวัสดิการนักเรียน (2540) ความรู้เรื่องการคุ้มครองเด็ก: เอกสารหลักสูตรสนับสนุนการสอนและการเรียนรู้เรื่องการพัฒนาส่วนบุคคล สุขภาพและพลศึกษา

## ภาคผนวก 12: แบบฝึกหัดการระบุสัญญาณเตือน<sup>33</sup>

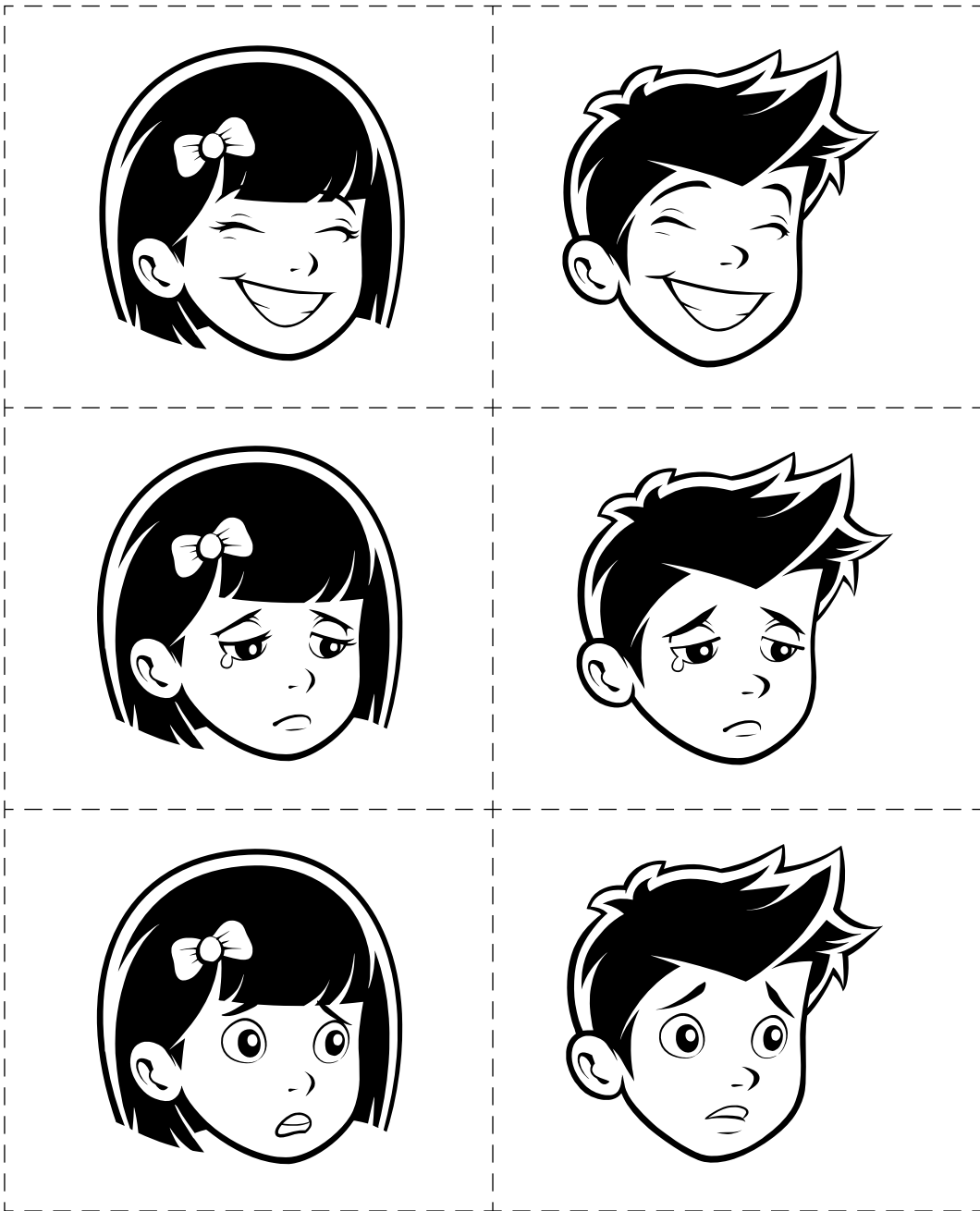
### ใช้กับการฝึกอบรมแบบสังเขป หัวข้อที่ 2 ของกลุ่มอายุ 11-17 ปี

**วิธีการ:** เตรียมสำเนาเอกสารให้ผู้เข้าร่วมแต่ละคน แจกสำเนาเอกสารแบบฝึกหัดการระบุสัญญาณเตือนให้กับผู้เข้าร่วมทุกคน และอ่านออกเสียงให้ทุกคนได้ยิน ขอให้ผู้เข้าร่วมบอกถึงความรู้สึกที่ น่าจะเป็นไปได้ของเยาวชนแต่ละคนในแต่ละเหตุการณ์ และบันทึกลงในแบบฝึกหัดของตัวเอง หรือจะใช้วิธีวาดภาพลงบนกระดาษฟลิปชาร์ตและติดตามผนังห้อง เด็กก็สามารถเดินไปที่รูปซึ่งแสดงความรู้สึกตรงกับเหตุการณ์ที่อ่าน

<sup>33</sup> ประยุกต์จาก กรมการศึกษาในระบบริฐนินวเซาที่เวลส์ สำนักงานผู้อำนวยการสวัสดิการนักเรียน (2540) ความรู้เรื่องการคุ้มครองเด็ก: เอกสารหลักสูตรสนับสนุนการสอนและการเรียนรู้เรื่องการพัฒนาส่วนบุคคล สุขภาพและพลศึกษา

1. ทุกเช้าที่ \_\_\_\_\_ (ผู้ชาย) เดินไปซื้อขนมปังที่ร้าน คุณ \_\_\_\_\_ เจ้าของร้าน จะมองมาที่เขาและขยิบตาให้
2. วันเกิดปีที่ 12 \_\_\_\_\_ (เด็กหญิง) จัดงานเลี้ยง ป้า ลุง ญาติๆ และเพื่อนๆ มาร่วมงาน ทุกคนกอดและหอม แก้มเธอ
3. \_\_\_\_\_ (ผู้ชาย) มองอะไรไกลๆ ไม่ค่อยจะเห็น วันหนึ่ง ขณะที่เดินกลับบ้าน เขาคิดว่ามีคนกำลังเดินตาม
4. แฟนของ \_\_\_\_\_ (ผู้หญิง) มาชวนไปงานเลี้ยงคืนนี้ เธอตกลงไปด้วย เมื่อไปถึงงานเลี้ยง เธอสังเกตเห็นผู้คน ดูแปลกๆ เขาเดินกันไม่ค่อยตรง พูดเสียงดังและ ก้าวร้าว
5. ลุงและป้าของ \_\_\_\_\_ (ผู้หญิง) มาเยี่ยมเธอในวันหยุด สุดสัปดาห์ ลุงกอดและหอมแก้มเธอเป็นเวลานาน
6. \_\_\_\_\_ (ผู้หญิง) ต้องการซื้อจักรยานคันใหม่ \_\_\_\_\_ (ผู้ชาย) ซึ่งเป็นลูกพี่ลูกน้อง อายุ 25 ปี ของเธอเสนอ ให้เงินเธอ ถ้าเธอยอมเป็นคนพิเศษของเขา
7. ในขณะที่ \_\_\_\_\_ (ผู้ชาย 1) และ \_\_\_\_\_ (ผู้ชาย 2) กำลังเล่นฟุตบอลกัน \_\_\_\_\_ (ผู้ชาย 2) ล้มลงและเจ็บ ที่เข่า \_\_\_\_\_ (ผู้ชาย 1) เอามือโอบเขาและช่วยพยุง เขาไปที่นั่ง
8. \_\_\_\_\_ (ผู้ชาย) กำลังอวดจักรยานตอนอยู่ที่หัวมุม ถนน แล้วเขาก็บังคับจักรยานไม่อยู่เมื่อมีรถยนต์ วิ่งตรงมาหาเขา
9. \_\_\_\_\_ (ผู้หญิง) กำลังเที่ยวเล่นกับเพื่อนในเมือง มีผู้หญิงสาวคนหนึ่งมาถามว่า เธออยากหารายได้ หรือเปล่าด้วยการให้เวลาอยู่กับเธอและเพื่อนชาย หลายคนในห้องพักโรงแรมขณะที่พวกเขามาเที่ยว เมืองนี้

ความรู้สึก





## ภาคผนวก 13: แบบฝึกหัดการประเมินสถานการณ์<sup>34</sup>

### ใช้กับหัวข้อที่ 2 ของกลุ่มอายุ 11-17 ปี

วิธีการ: แบ่งผู้เข้าร่วมออกเป็นกลุ่มย่อย แจกแบบฝึกหัดการประเมินสถานการณ์ให้ทุกกลุ่ม เชิญแต่ละกลุ่มอภิปรายแต่ละเหตุการณ์ และให้ระบุข้อมูลอื่นๆ ที่จำเป็นเพื่อประกอบการตัดสินใจว่าสถานการณ์ใดที่มีความเสี่ยงสูงหรือความเสี่ยงต่ำ แล้วให้แต่ละกลุ่มเลือกหนึ่งเหตุการณ์และนำเสนอรายงานในกลุ่มใหญ่

<sup>34</sup> ปรับปรุงจาก คู่มือกรรมการศึกษาในระบบรัฐนิวเซาท์เวลส์ สำนักงานผู้อำนวยการสวัสดิการนักเรียน (2540) ความรู้เรื่องการคุ้มครองเด็ก: เอกสารหลักสูตรสนับสนุนการสอนและการเรียนรู้เรื่องการพัฒนาส่วนบุคคล สุขภาพและพลศึกษา



เพื่อนบ้านคนใหม่ เดินเข้ามาทักทาย คุณอยู่บ้านคนเดียว คุณต้องการจะ เป็นมิตรด้วย	ระหว่างทางกลับ จากทำงาน คุณต้อง เดินบนถนนที่ไม่มี แสงสว่างเลย	แฟนคุณเอามือ โอบคุณและเริ่มลูบ หน้าอกของคุณ	ฝนกำลังตกและไม่เท่า ที่คุณใช้ก็ลื่นบนถนน ที่เฉอะแฉะ เพื่อนของ พี่ชายอาสาจะขับรถไป ส่งคุณที่บ้าน
เพื่อนवादโทรศัพท์ มือถือเครื่องใหม่ที่ได้ จากเพื่อนชาย สูงอายุ เธอบอกว่า คุณก็สามารถมี โทรศัพท์มือถือ เครื่องใหม่ได้เหมือนกัน หากคุณไปพบเธอและ เพื่อนชายของเธอ	เพื่อนของครอบครัว ของคุณอาศัยอยู่ ในเมือง เธอชวนให้คุณ มาเยี่ยมเธอและทำงาน หารายได้ในช่วงที่ โรงเรียนปิด	ในช่วงฤดูการท่องเที่ยว ในเมืองของคุณ คุณตัดสินใจ หารายได้ด้วยการขาย ของที่ระลึกให้กับ นักท่องเที่ยวที่มาเยี่ยม หมู่บ้านของคุณ	ระยะหลังนี้ เพื่อนสนิท ของคุณไม่ค่อยมี ความสุขและมี อารมณ์โกรธ คุณตัดสินใจไปดูหนัง ด้วยกันและต้องแปลก ใจที่เขาพรมิดไปด้วย
นักท่องเที่ยวในเมือง ของคุณขอให้คุณ บอกทางไปห้องน้ำ	เจ้านายในที่ทำงาน ตบมันท้ายของคุณ เบาๆ	คุณหลงทาง คุณรู้ว่า ต้องขอความช่วยเหลือ จากคนที่คุณไม่รู้จัก	พ่อของเพื่อนคุณ ให้ความเห็นเชิงแนะนำ เกี่ยวกับเสื้อผ้าที่คุณใส่
คุณกำลังรอรถไฟอยู่ คนเดียวที่สถานี ในท้องถิ่น	ป้าคุณมักจะขอรอดตัว ให้คุณ	คุณเสนอที่จะนำ นักท่องเที่ยวชมเมือง ของคุณ	ครูฝึกสอนกีฬา เอาแขนโอบไหล่ นักเรียนเพื่อให้คำ แนะนำและปลอบโยน
ผู้ชายที่นั่งตรงกันข้าม กับคุณในรถโดยสาร ขยับมานั่งข้างๆ คุณ เขาพยายามเอนตัวมา หาคุณ	คุณฟังเรื่องตลกที่ทำให้ ผู้หญิงเสียหายและ ยังได้ดูภาพของ ผู้หญิงโป๊	คุณเดินเข้าห้องน้ำ สาธารณะและเห็น ผู้ใหญ่สองคน ยื่นหัวของให้กัน	ครูขอให้คุณอยู่เย็น หลังโรงเรียนเลิก เพื่อทำงานให้และ ช่วยเหลือเขาเป็นพิเศษ

## ภาคผนวก 14: รายงานผลการฝึกอบรมของวิทยากร

การสังเกตของวิทยากรมีความสำคัญต่อการประเมินผลและการปรับปรุงกิจกรรมอย่างยิ่ง วิทยากรควรสังเกตว่าเด็กและเยาวชนตอบสนองต่อคำถามอย่างไร มีส่วนร่วมในกิจกรรมกลุ่มอย่างไร แสดงความสนใจหรือไม่ ถามคำถามที่กระตุ้นความคิดหรือไม่ซึ่งเป็นวิธีหนึ่งของการวัดผลปฏิบัติการ การเรียนรู้และการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของผู้เข้าร่วมการอบรม

กรุณาให้ข้อมูลตามหัวข้อต่อไปนี้

1. อธิบายความประทับใจโดยรวมของคุณเกี่ยวกับการฝึกอบรมในครั้งนี้

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. อธิบายประเด็นต่างๆ ที่พบในระหว่างการฝึกอบรม

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3. มีการยกประเด็นสำคัญเกี่ยวกับการปกป้องคุ้มครองเด็กหรือไม่

.....

.....

.....

.....

.....

.....

4. ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับระดับความเข้าใจและการมีส่วนร่วมของผู้เข้าร่วมเมื่อเริ่มการฝึกอบรม

.....

.....

.....

.....

5. ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับระดับความเข้าใจและการมีส่วนร่วมของผู้เข้าร่วมเมื่อปิดการฝึกอบรมโดย 1) ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับความเข้าใจเนื้อหา สำคัญของผู้เข้าร่วมอบรม และ 2) รายงานสรุปของการประเมินการตอบสนอง

.....

.....

.....

.....

6. เนื้อหาใดที่คุณคิดว่าควรบรรจุไว้ในการจัดอบรมครั้งต่อไป

.....

.....

.....

.....

7. ควรปรับปรุงรูปแบบการฝึกอบรมและเนื้อหาอย่างไร

.....

.....

.....

.....

8. ควรมีการฝึกอบรมต่อเนื่องออกไปอีกหรือไม่ สำหรับใคร เพราะเหตุใด

.....

.....

.....

.....





เอกสารทางการศึกษาอื่นๆ ที่โครงการเสาหลักป้องกันเด็กปฐมวัยได้พัฒนาปรับปรุงประกอบด้วย



การคุ้มครองเด็กจากการทารุณกรรมทางเพศ:  
คู่มือวิทยากรเพื่อการประชุมแลกเปลี่ยนความคิดเห็นร่วมกับตัวแทนชุมชน



การคุ้มครองเด็กจากการทารุณกรรมทางเพศ:  
คู่มือวิทยากรเพื่อการประชุมแลกเปลี่ยนความคิดเห็นร่วมกับพ่อแม่และผู้ดูแลเด็ก



การคุ้มครองเด็กจากการทารุณกรรมในบริการท่องเที่ยว:  
คู่มือวิทยากรเพื่อการฝึกอบรมหน่วยงานด้านการท่องเที่ยว

คู่มือนี้ได้จัดทำเป็นภาษาอังกฤษ กัมพูชา ลาว และเวียดนามเรียบร้อยแล้ว โดยปรับเนื้อหาให้เข้ากับบริบทของแต่ละประเทศ

เด็กที่ทำงานและพักอาศัยอยู่ในสภาพแวดล้อมของการท่องเที่ยวมีความเสี่ยงเป็นพิเศษต่อการทารุณกรรมทางร่างกาย อารมณ์ และทางเพศ เด็กทุกคนสามารถเรียนรู้วิธีการป้องกันตัวเองจากการทารุณกรรมทุกรูปแบบได้ แต่สิ่งสำคัญคือเขาต้องสามารถเข้าถึงข้อมูลที่ถูกต้องและเหมาะสมเกี่ยวกับการทารุณกรรมทางเพศ

การคุ้มครองเด็กจากการทารุณกรรม: คู่มือวิทยากรในการให้ความรู้แก่เด็กและเยาวชน ประกอบด้วยแผนการฝึกอบรมและเครื่องมือที่วิทยากรใช้เพื่อฝึกฝนเด็กและเยาวชนให้มีความรู้เหมาะสมและมีทักษะในการแยกแยะ รู้จักป้องกันตัว และมาตรการหยุดยั้งการทารุณกรรมทางเพศ คู่มือนี้ได้เตรียมทุกอย่างที่วิทยากรจำเป็นต้องใช้ในการฝึกอบรมแบบมีปฏิสัมพันธ์กับเด็กและเยาวชน ทั้งในรูปแบบที่เป็นทางการและไม่เป็นทางการโดยอาศัยเทคโนโลยีน้อยที่สุด แผนการฝึกอบรมจะแบ่งกลุ่มผู้เข้าอบรมเป็นสามกลุ่มอายุคือ 5-7 ปี 8-10 ปี และ 11-17 ปี



## Child Safe Tourism

Take action against abuse

รัฐบาลออสเตรเลียเป็นผู้ริเริ่มโครงการเสาหลักป้องกันเด็กปฐมวัย เพื่อป้องกันเด็กจากการทารุณกรรมทางเพศในภาคธุรกิจการท่องเที่ยวในประเทศกัมพูชา ลาว ไทย และเวียดนาม (พ.ศ. 2554- 2557) โครงการนี้เป็นความร่วมมือกันระหว่างศูนยามิตและสำนักงานป้องกันยาเสพติดและปราบปรามอาชญากรรมแห่งสหประชาชาติ (United Nations Office on Drugs and Crime) โดยนำเสนอวิธีดำเนินโครงการแบบคู่ขนานซึ่งใช้ทั้งหลักการการป้องกันและคุ้มครองเด็กควบคู่กันไป