

Part C

ทักษะชีวิต
ที่ช่วยสร้างภูมิคุ้มกัน
เพื่อป้องกันตัวเองได้



13

บทที่ 13 : การพูดออกมาโดยตรง (ทักษะการสื่อสาร)



วัตถุประสงค์

ผู้เข้าร่วมกิจกรรมจะจำแนกความแตกต่างของการสื่อสารแบบแบบกล้าแสดงออก แบบก้าวร้าว และแบบอ่อนน้อมถ่อมตน ผู้เข้าร่วมกิจกรรมจะได้เรียนรู้ทักษะการสื่อสารแบบกล้าแสดงออก เพื่อการไม่ปฏิเสธและรักษาสิทธิของตัวเอง



อุปกรณ์ที่ใช้

- สำเนาเอกสารแผ่นข้อมูล IS 13a: ตัวอย่างประโยคข้อความเกี่ยวกับการสื่อสาร 1 ชุดกระดาษขาว
- ดุง
- ลูกกวาดสำหรับผู้เข้าร่วมกิจกรรมทุกคน
- กระดาษฟลิปชาร์ต



เวลาที่ใช้

75 นาที



การเตรียมการ

ตัดแบ่งประโยคข้อความลงกระดาษ 1 แผ่นต่อ 1 ข้อความ และใส่ไว้ในดุง

ทางเลือกสำรอง: ตัดประโยคข้อความ ติดลงบนลูกบอลแต่ละลูกที่คุณสามารถหยิบแยกขึ้นมาได้



บทนำ

ต้อนรับ: ต้อนรับด้วยการเรียกชื่อ เวียนกระดาษเช่นชื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมลงนาม

อุปกรณ์: ให้ผู้ดำเนินกิจกรรมรุ่นเยาวชนเป็นผู้นำการดำเนินกิจกรรมเล่นเกมสลับอุปกรณ์จากรายการ

ทบทวน: ไม่มี

บทนำสู่ทักษะชีวิต

อธิบายว่าบทเรียนต่อไปนี้เป็นบทเรียนเกี่ยวกับทักษะชีวิตที่สามารถช่วยปกป้องผู้คนจากการค้ามนุษย์



การอภิปราย

อธิบายว่าในเนื้อหาบทเรียนตั้งแต่นี้เป็นต้นไปคือการเรียนเรื่องของทักษะชีวิต ก่อนที่นำเข้าสู่เรื่องทักษะอื่นๆ นั้น เราจะมาเรียนรู้เกี่ยวกับทักษะการพูด ซึ่งเป็นทักษะการสื่อสารกันก่อน

ในประเทศของเรา ผู้ใหญ่คาดหวังว่าเด็กมีการพูดอย่างที่ควรจะเป็น ให้ถามผู้เข้าร่วมกิจกรรมดังนี้

- ครูได้มีการถามความเห็นของคุณหรือไม่ (ไม่ใช่เพื่อหาความจริงหรือคำตอบที่ถูกต้อง แต่สำหรับความเห็นของคุณ)
- พ่อแม่ผู้ปกครองได้มีการขอความคิดเห็นของคุณเกี่ยวกับเรื่องที่มีผลกระทบต่อครอบครัวหรือไม่
- มีใครให้ตัวอย่างว่าผู้ใหญ่คาดหวังให้เด็กจะพูดกับพวกเขาด้วยในลักษณะใดบ้าง
- คุณมีการพูดคุยกับพ่อแม่ผู้ปกครองเรื่องอะไรบ้าง
- คุณมีการพูดคุยกับเพื่อนเรื่องอะไรบ้าง มีเรื่องที่คุณไม่สามารถคุยกับผู้ใหญ่ได้แต่คุณสามารถพูดคุยกับเพื่อนได้หรือไม่
- มีประเด็นที่คุณต้องการพูดคุยกับพ่อแม่ผู้ปกครองแต่ผู้ใหญ่คิดว่าเป็นเรื่องไม่สุภาพที่คุณพูดถึงหรือไม่ ประเด็นนั้นคืออะไร

ส่งเสริมให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมพูดคุยคำถามต่างๆ และสำรวจความคิดเห็นที่แตกต่างกัน เมื่อเสร็จแล้ว ดูว่ากลุ่มสามารถใช้ตัวอย่างมาสรุปรายละเอียดถึงวิถีที่เด็กในหมู่บ้านนี้ถูกคาดหวังว่าจะสื่อสารอย่างไร

อธิบายว่าในชมรมเยาวชน “สมาร์ทเนวิเกเตอร์” (SNYC) ผู้เข้าร่วมกิจกรรมจะได้ฝึกการพูดออกมาโดยตรง การพูดออกมาตรงโดยตรงเป็นการให้ความคิดเห็น การตอบคำถามและพูดคุยในประเด็นที่สำคัญ ในวัฒนธรรมของเราตามปกติแล้วเด็กจะไม่พูดออกมาตรงๆ (เพราะว่าประเทศต่างๆ ในภูมิภาคนี้จะมีทัศนคติต่อเยาวชนในเรื่องการพูดที่แตกต่างกัน ซึ่งเป็นโอกาสดีที่ผู้ดำเนินกิจกรรมจะได้อภิปรายกับเยาวชนโดยเฉพาะเจาะจงแต่ละประเทศ) อธิบายว่าในปัจจุบันเพื่อเป็นการปกป้องคุ้มครองตัวเองจากการค้ามนุษย์และภัยอันตรายอื่นๆ และเพื่อให้ได้สิ่งที่ต้องการในชีวิต คุณจำเป็นต้องสามารถแสดงความคิดของคุณออกมาได้

การสื่อสารรูปแบบต่าง ๆ

วาดเส้นยาวๆ บนกระดาษฟลิปชาร์ต ที่ปลายเส้นข้างหนึ่ง ให้เขียน **การสื่อสารแบบก้าวร้าว** ตรงกลางเส้น เขียน **การสื่อสารแบบกล้าแสดงออก** และที่ปลายเส้นอีกข้าง ให้เขียน **การสื่อสารแบบอ่อนน้อมถ่อมตน**

การสื่อสารแบบกล้าแสดงออก

ถามผู้เข้าร่วมกิจกรรมว่าคิดว่าการ สื่อสารแบบกล้าแสดงออก หมายความว่าอะไร

การสื่อสารแบบกล้าแสดงออก หมายถึง การสื่อสารแบบกล้าแสดงออกเกิดขึ้นเมื่อคนๆ หนึ่งกล่าววาทจากับบุคคลอื่นในลักษณะที่แสดงความเคารพต่อบุคคลที่เขาพูดด้วยนั้น แต่ขณะเดียวกันก็ไม่ยอมเสียสิทธิที่ตนเองพึงมี

อธิบายว่า การสื่อสารแบบกล้าแสดงออก หมายถึง:

การยืนหยัดด้วยความสุภาพในเรื่องการให้ความยุติธรรมต่อการถูกปฏิบัติ (ยกตัวอย่างเช่น การอธิบายอย่างสุภาพว่าเด็กผู้หญิงมีสิทธิในการศึกษาเท่าเทียมกับเด็กผู้ชาย)

การพูดอย่างตรงไปตรงมา (ยกตัวอย่างเช่น ถ้าคนแปลกหน้าบนรถโดยสารเสนองานให้แก่คุณ คุณตอบกลับไปว่า “ไม่ ฉันไม่รู้จักคุณ ฉันไม่สามารถรับงานจากคนแปลกหน้าได้”)

พูดคุยอย่างเฉพาะเจาะจง (ยกตัวอย่าง ถ้านายจ้างบอกว่าคุณจะได้รับรายได้ดี คุณถามกลับไปอย่างสุภาพถึงอัตราเงินที่จะได้รับ จะได้เงินเดือนเมื่อไหร่ และมีการจ่ายเงินเดือนอย่างไร)

พูดคุยอย่างเฉพาะเจาะจง (ยกตัวอย่าง ถ้านายจ้างบอกว่าคุณจะได้รับรายได้ดี คุณถามกลับไปอย่างสุภาพถึงอัตราเงินที่จะได้รับ จะได้เงินเดือนเมื่อไหร่ และมีการจ่ายเงินเดือนอย่างไร)

มองหน้าคนที่คุณพูดคุยด้วย (ในบางวัฒนธรรมถือเป็นการไม่เหมาะสมถ้าเด็กมองตาผู้ใหญ่โดยตรง อย่างไรก็ตาม ถ้าคุณโตพอที่จะเดินทางและทำงานโดยลำพัง นั่นคือคุณมีวุฒิภาวะพอในการมองหรือจ้องหน้าคนที่คุณพูดคุยด้วย ยกตัวอย่างเช่น ถ้ามีผู้ชายที่ป้ายรถประจำทางพยายามกดดันให้คุณไปกับเขา เขาจะเลือกที่จะปล่อยคุณไปมากกว่า ถ้าคุณมีการมองจ้องหน้าเขาแล้วพูดปฏิเสธ)

การไม่ก้าวร้าวความเป็นส่วนตัว (ยกตัวอย่างเช่น ถ้าเจ้านายของคุณพยายามบังคับให้ทำงานล่วงเวลา อย่าใช้ถ้อยคำหยาบคายตอบโต้ เพียงใช้การอธิบายโดยน้ำเสียงสุภาพบอกว่าตามหลักกฎหมายมิได้มีการขอให้คุณทำงานล่วงเวลา)

การสื่อสารแบบก้าวร้าว

อธิบายว่าการสื่อสารแบบก้าวร้าว หมายถึง การที่บุคคลหนึ่งใช้คำพูดที่ไม่ให้ความเคารพผู้อื่น และใช้ถ้อยคำหยาบคายหรือพูดด้วยความโกรธ

ยกตัวอย่างเช่น ถ้ามีใครมาขอยืมปากกา และถามด้วยวาจาสุภาพ แต่คุณใช้การตะคอกกลับไปยังบุคคลนั้น

การสื่อสารแบบอ่อนน้อมถ่อมตน

อธิบายว่าการสื่อสารแบบอ่อนน้อมถ่อมตน หมายถึง การที่บุคคลหนึ่งสิ่งที่เขาหรือเธอคิด แต่เป็นในทางที่อ่อนโยน และสุภาพเพื่อปฏิเสธสิทธิของตน ในการสื่อสารแบบอ่อนน้อมถ่อมตน คนจะใส่ใจเรื่องสิทธิของผู้อื่นมากกว่าสิทธิหรือความต้องการของตนเอง

ยกตัวอย่างการสื่อสารแบบอ่อนน้อมถ่อมตน เช่น ถ้ามีคนในชั้นเรียนขอลอกการบ้านคุณ และคุณตอบว่าได้ถึงแม้ว่าคุณจะไม่อยากให้ก็ตาม

เกมส์ประโยคข้อความการสื่อสาร

ขอให้กลุ่มปรบมือขึ้น ในขณะที่ปรบมือ ให้ส่งประโยคข้อความการสื่อสารไปรอบกลุ่ม อธิบายว่าเมื่อคุณยกมือ กลุ่มจะต้องหยุดปรบมือ ใครที่มีธงจะต้องหลบตา หยิบประโยคข้อความการสื่อสารออกมาจากถุงและอ่านออกเสียงดัง จากนั้นให้บอกว่าประโยคที่ได้เป็นประโยคสื่อสารแบบอ่อนน้อมถ่อมตน การสื่อสารแบบกล้าแสดงออก หรือการสื่อสารแบบก้าวร้าว

ทางเลือก: ใช้ลูกบอลกับคำประโยคข้อความการสื่อสารที่ติดบนลงบนลูกบอล โยนลูกบอลไปรอบๆห้องตามเสียงเพลง เมื่อเพลงหยุด คนที่ถือลูกบอลไว้เปิดประโยคข้อความการสื่อสารออกและอ่านให้เพื่อนฟัง (ผู้ดำเนินกิจกรรมสามารถออกแบบวิธีการได้ตามความพอใจ)

หลังจากอ่านคำชี้แจงแล้ว ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมนำไปติดบนกระดาษฟลิปชาร์ตเรียงตามความเหมาะสม (เช่น ประโยคสื่อสารที่ก้าวร้าวมากไปที่ข้างขวาสุด ขณะที่ถ้อยแถลงค่อนข้างหยาบคายอยู่ระหว่างแบบกล้าแสดงออก และแบบก้าวร้าว)

เกมส์ลูกกวาด

จากนั้น ให้แบ่งผู้เข้าร่วมกิจกรรมออกเป็น 2 กลุ่ม ให้ลูกกวาดกับทุกคนและบอกอย่ากินจนกว่าจะจบช่วงการอบรม ให้กลุ่มแรกออกไปนอกห้องก่อน และบอกกลุ่มแรกว่าไม่ต้องสนใจคำสั่งแรกที่บอกไป จากนั้นให้กลับเข้าห้อง และให้กินลูกกวาดได้ทันที ให้พวกเขาพยายามตั้งใจให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนอื่นกินลูกกวาดทันที

หลังจากผ่านไป 2-3 นาที อธิบายให้ทั้งกลุ่มฟังว่าสิ่งที่เกิดขึ้นทั้งหมดได้ถูกเตรียมการไว้แล้ว และกล่าวขอโทษกลุ่มที่เหลือที่โดนหลอก

อธิบายว่าเราทำเช่นนี้เพื่อให้มีการคิดเกี่ยวกับอิทธิพลจากคนรอบข้างหรือความกดดันจากเพื่อน อิทธิพลจากคนรอบข้างเกิดขึ้นเมื่อเราทำบางอย่างเพราะคนในวัยเดียวกับเราทำ และเราต้องการจะเป็นส่วนหนึ่งของคนเหล่านั้น สันทนา กับกลุ่มดังนี้

- กลุ่มนี้ถูกสั่งไม่ให้กินลูกกวาด คุณรู้สึกอย่างไรเมื่อมีเพื่อนคนอื่นพยายามชักชวนให้คุณกินลูกกวาด
- มีใครรู้สึกหิวขึ้นทันทีหรือไม่
- มีใครรู้สึกโกรธหรือสงสัยหรือไม่
- คุณรู้ว่าถูกชักจูงหรือไม่
- มีใครคิดถึงในชีวิตจริงบ้างตอนที่คุณรู้สึกถูกกดดันหรือได้รับอิทธิพลเวลาคนอื่นจะให้ทำสิ่งที่ไม่ต้องการทำ

อ่านบทละครต่อไปนี้ให้กลุ่มฟัง:

เอส กำลังรับประทานก๋วยเตี๋ยวร้านข้างถนนในเมืองหลวง ชายคนหนึ่งนั่งลงข้างเธอและเริ่มพูดคุยกับเธอ เอสถูกสอนมาให้พูดจากสุภาพกับคนที่โตกว่า เธอจึงตอบคำถามชายคนนั้นไป เธอไม่รู้มันเป็นเรื่องไม่ปลอดภัยสำหรับผู้ย้ายถิ่นฐานในการพูดคุยกับคนแปลกหน้า ชายคนนี้เป็นนักค้ามนุษย์ และถามเอสว่า:

- คุณทำงานที่นี่หรือไม่
- คุณอยู่ที่นี้นานเท่าไรแล้ว
- คุณมีเพื่อนในเมืองหลวงหรือไม่
- คุณอยากให้เราช่วยหางานที่มีรายได้ดีให้คุณมั๊ย
- ขอคูเอกสารการเดินทางของคุณได้หรือไม่

จากนั้น ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมอภิปรายคำถามเหล่านี้ โดยให้บทสนทนาคำเนินไปอย่างต่อเนื่องเท่าที่ต้องการ

- เอสควรให้คำตอบแบบกล้าแสดงออกแบบใดเพื่อให้เขาไปจากเธอ
- ควรตอบอย่างไรให้ดีที่สุด และทำไม
- เป็นเรื่องยากหรือไม่ในการต่อต้านสถานการณ์กดดันนี้ และทำไม
- สิ่งไหนที่เลวร้ายกว่า กระทำหายาขายต่อคนแปลกหน้า หรือถูกค้ามนุษย์
- คุณคิดว่าคนที่เพิ่งรู้จักกันถามคุณหลายข้อหลังจากเจอคุณได้ไม่นานหรือไม่

บทเรียนนี้ไม่มีการทำสมุดบันทึกหรือบทบาทสมมติตอนท้ายของกิจกรรม

สรุปเนื้อหากิจกรรม

- ในวัฒนธรรมของเรา เด็กมักไม่คาดหวังที่จะแบ่งปันความคิดเห็นหรือมุมมองกับผู้ใหญ่
- ในยุคปัจจุบัน เราต้องการพูดกับผู้ใหญ่ตรงๆได้เพื่อการปกป้องตัวเราเอง เราสามารถใช้การสื่อสารแบบกล้าแสดงออกเพื่อพูดกับผู้ใหญ่ได้
- การสื่อสารแบบกล้าแสดงออก หมายถึง การสื่อสารแบบกล้าแสดงออกเกิดขึ้นเมื่อคนๆ หนึ่งกล่าววาทากับบุคคลอื่นในลักษณะที่แสดงความเคารพต่อบุคคลที่เขาพูดด้วยนั้น แต่ขณะเดียวกันก็ไม่ยอมเสียสิทธิที่ตนเองพึงมี



ปิดกิจกรรม

ขอให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเขียนความเห็น ถามคำถาม และ/หรือให้ความคิดเห็นสะท้อนกลับที่พวกเขามี และส่งให้แก่ผู้ดำเนินกิจกรรมโดยไม่ต้องเปิดเผยชื่อ

กล่าวขอบคุณทุกคนที่มาร่วมกิจกรรมในวันนี้ ยืนยันวันและเวลานัดประชุมครั้งถัดไปของชมรม และบอกแก่ทุกคนว่าพวกเขาเพิ่งได้รับดาวอีกหนึ่งดวงจากการเข้าร่วมกิจกรรมครั้งนี้

ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมใช้การสื่อสารแบบกล้าแสดงออกในชีวิตจริงตั้งแต่อาทิตย์ถัดไป



แผ่นข้อมูล IS 13a : ประโยคข้อความการสื่อสาร 13

1. เธอควรเลิกเรียนหนังสือและไปทำงานที่โรงงานทำอิฐ
จริงๆ แล้ว ฉันชอบเรียนหนังสือ และต้องการเรียนต่อไป



2. ฉันต้องการลอกการบ้านของเธอ
ตกลง ได้เลย



3. เธอช่วยฉันหิ้วถุงนี้ได้ไหม
ไม่มีทาง



4. ฉันจะไม่หางานที่ตึງงานการ่านา
เพราะว่าเธอโง่ยังงี้ละ



5. (จากหญิงชราที่คุณพบบนรถโดยสาร) เธอจะไม่ปลอดภัยในการอยู่คนเดียวในเมืองนี้ มาพักกับฉันเถิด
เสียใจด้วยแต่ฉันไม่ไปได้ ฉันเพิ่งพบคุณเอง



6. เธอต้องการเบียร์เพิ่มไหม
ไม่ละ ขอใบ้ใจ ฉันมีแล้ว



7. ขึ้นรถมาสิ จะไปส่งในตัวเมือง
ไม่ละ ขอขอบคุณ ฉันเดินไปได้ดีกว่า



8. ย้ายไปอยู่ในเมืองกับฉันเถิด ชีวิตที่นี่มันแย
เสียใจด้วยฉันไปไม่ได้ ฉันต้องเรียนในจบก่อน



9. (จากเพื่อนที่ดื่มมามากเกินไป) ถ้าเธอเป็นเพื่อนแท้ เธอจะขึ้นรถกลับบ้านไปกับฉัน
ฉันเป็นเพื่อนของเธอ แต่ฉันรู้สึกไม่สบายใจที่จะนั่งรถของเธอในขณะที่เธอยังเมา

10. ไปเดินเล่นที่แม่น้ำกับฉันไหม

ไม่ละ ชอบใจ ฉันต้องการอยู่ที่นี้กับเพื่อนๆ ของฉัน

.....

11. เสียเงินเปล่าที่ต้องส่งเธอเรียนหนังสือ เพราะเธอเป็นผู้หญิง

ฉันเสียใจ

.....

12. เธอไม่สามารถเพียงแค่อัปเกรดไปเมืองหลวงเพื่อหางานโดยไม่มีกรวางแผน

ฉันไม่สนใจ ฉันมีแผนอยู่เสมอ ฉันทำในสิ่งที่ต้องการ

.....

13. กินยานี้สิ มันจะทำให้เธอรู้สึกดีมากๆ

ตกลง

.....

14. เด็กคนนั้นเป็นคนจน ฉันคิดว่าเราไม่ควรจะไปเล่นกับเขาอีกต่อไป

ตกลง ฉันจะไม่พูดกับเขา

.....

15. เธอจะหาเงินได้มากถ้าเธอไปทำงานในเมือง

ฉันไม่รู้จั๊กเมืองมากนักและฉันกลัวว่าจะไม่ปลอดภัย ฉันอยากเรียนหนังสือให้มากและค่อยไปในเมืองตอนที่โตมากกว่านี้

.....

บทที่ 14: การรับฟังที่ดี (ทักษะการสื่อสาร)

14



วัตถุประสงค์

ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเรียนรู้เกี่ยวกับทักษะการรับฟังที่ดี เพื่อที่พวกเขาสามารถหลีกเลี่ยงการเข้าใจผิดในบทละครการค้ามนุษย์ที่อาจเกิดขึ้น



อุปกรณ์ที่ใช้

- เอกสารแผ่นข้อมูล IS 14a: การรับฟังที่ดี
- กระดาษฟลิปชาร์ต



เวลาที่ใช้

75 นาที



บทนำ

ต้อนรับ: กล่าวต้อนรับโดยชวนชื่อผู้เข้าร่วมกิจกรรมแต่ละคน และส่งกระดาษเวียนไปทั่วห้องเพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้ลงชื่อ

อุ่นเครื่อง: ให้เยาวชนที่เป็นผู้ดำเนินกิจกรรมนำสนทนากาแรกที่นำมาจากรายการกิจกรรมสำหรับอุ่นเครื่อง

ทบทวน: ถามว่าหลังจากช่วงการอบรมครั้งนี้แล้ว มีใครใช้การสื่อสารแบบกล้าแสดงออกบ้าง ถ้ามี รู้สึกอย่างไร มีการตอบสนองอย่างไรจากคนอื่น

ทักษะการรับฟังที่ดี

อธิบายว่าบทเรียนที่แล้วเป็นเรื่องเกี่ยวกับประเภทการสื่อสารต่างๆ รวมถึงทักษะการสื่อสารแบบกล้าแสดงออก การสื่อสารแบบอ่อนน้อมถ่อมตน และการสื่อสารแบบก้าวร้าว ทักษะการพูดที่ดีมีส่วนสำคัญสำหรับความความสัมพันธ์ แต่ทักษะการรับฟังที่ดีก็มีความสำคัญด้วยเช่นกัน กล่าวซ้ำต่อผู้เข้าร่วมกิจกรรมว่าพวกเขาไม่จำเป็นต้องตอบโต้ถ้ามีคนแปลกหน้าเข้ามาพูดคุยด้วย พวกเขาสามารถเลือกที่จะเงียบได้ แต่ถ้าต้องพูดกับคนแปลกหน้า ให้อธิบายว่าพวกเขาควรใช้ทักษะการรับฟังที่ดี

การรับฟังที่ไม่ดี

อธิบายว่าถ้าคนเราไม่มีการรับฟังที่ดี จะมีลักษณะดังนี้

- คิดถึงแต่สิ่งที่ตัวเองจะพูดต่อ แทนที่การให้ความสนใจกับสิ่งที่คนอื่นกำลังพูดอยู่
- ข้ามข้อมูลสำคัญในสิ่งที่ได้ยินไป
- จำแต่รายละเอียดที่ไม่สำคัญ
- ถ้าเนื้อเรื่องมีความสับสน พวกเขาจะแต่งบางส่วนขึ้นมาเองเพื่อพยายามทำให้เนื้อเรื่องชัดเจนมากขึ้น แม้ว่าส่วนนั้นๆ จะไม่มีอยู่ในเนื้อเรื่องก็ตาม
- ทำให้ตัวเองเสียสมาธิด้วยการทำสิ่งอื่นในเวลาเดียวกัน

การรับฟังที่ดี

อธิบายว่าถ้าคนเรามีการรับฟังอย่างดี จะมีลักษณะดังนี้

- คิดในสิ่งที่ผู้พูดกำลังพูด
- ถามคำถามที่ชัดเจนเมื่อเกิดความไม่เข้าใจ
- พุดซ้ำในสิ่งที่ได้กล่าวไปแล้วด้วยคำพูดของตัวเอง
- คิดเกี่ยวกับสิ่งที่ต้องการรู้เพิ่มเติม และตั้งคำถามจากสิ่งนั้น

เกมสื่การการฟังที่ดี

วางภาพประกอบจากแผ่นข้อมูล IS 14a: ทักษะการฟังที่ดี ในที่ที่ทั้งกลุ่มสามารถมองเห็นได้ ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมจับคู่กัน แล้วผลัดกันเล่าเรื่องของตนเอง ถ้าไม่รู้ว่าจะเล่าอะไร ก็ให้เล่าเรื่องที่ได้มาจากโทรทัศน์ก็ได้ หรือสิ่งที่เกิดขึ้นในโรงเรียน หรือสิ่งที่ทำในช่วงการอบรมครั้งที่แล้วในกลุ่มเยาวชน

เมื่อคนแรกเริ่มเล่าเรื่อง อีกคนควรฝึกทักษะการรับฟังที่ดี มองภาพประกอบเป็นระยะ ๆ จากแผ่นข้อมูล IS 14a: ทักษะการฟังที่ดี เพื่อให้มั่นใจว่ากำลังฝึกฝนทักษะทั้งหมดนั้น

การฟังที่ดีสามารถช่วยปกป้องคุ้มครองคุณ

อธิบายว่าทักษะการฟังที่ดีสามารถช่วยผู้เข้าร่วมกิจกรรมในการปกป้องตัวเองจากสถานการณ์อันตรายได้ อ่านเรื่องดังต่อไปนี้ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมฟัง:

เก๋กำลังเดินทางบนรถโดยสารไปยังเมืองหลวงเพื่อหางานทำ คนแปลกหน้าที่นั่งข้างๆ เธอได้เริ่มบทสนทนา ดังนี้

คนแปลกหน้า: เธอดูเป็นเด็กดี น่ารักและสุภาพเรียบร้อย ฉันมีญาติคนหนึ่งที่กำลังหาคนงานที่ดีและดูสุภาพเรียบร้อยอยู่ เขาเป็นเจ้าของโรงงานเสื้อผ้านอกเมือง

เก๋: ฉันเย็บผ้าไม่เป็น ฉันคงทำงานที่นี่ไม่ได้

คนแปลกหน้า: เธอไม่จำเป็นต้องมีฝีมือ พวกเขาจะสอนเธอ และมีรายได้ให้เป็นอย่างดี

เก๋: ฉันอยากปรึกษาพ่อแม่เกี่ยวกับเรื่องนี้ก่อน

เกิดความเสียใจขึ้นชั่วขณะหนึ่ง จากนั้น 10 นาทีให้หลัง คนแปลกหน้าได้เริ่มบทสนทนาอีกครั้ง

คนแปลกหน้า: มันเป็นงานที่ดีมากนะ ได้เงินเดือนมากกว่าที่เธอจะได้รับจากโรงงานธรรมดาเสียอีก แต่เธอต้องตัดสินใจตอนนี้เลย เขาอยากได้คนงานทันทีเพราะมีคำสั่งซื้อเข้ามาล็อตใหญ่ จึงให้เงินเดือนสูง รถโดยสารเล็กจะพาเธอเข้าเมืองจะออกจากสถานีรถประจำทางทันทีที่รถโดยสารไปถึง เธอไม่มีเวลาโทรหาใครแล้ว

เก๋ใช้ทักษะการเป็นผู้ฟังที่ดีคิดถึงเรื่องที่หญิงคนนี้กำลังพูด

ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมคิดว่างานที่เสนอมานั้นไหนดูเหมือนมีความขัดแย้งกัน ถ้าข้อต่อไปนี้เป็นได้กล่าว ควรแน่ใจว่าได้ยกประเด็นเหล่านี้ขึ้นมา:

- ทำไมผู้หญิงคนนี้พูดถึงโรงงานนอกเมือง แต่จากนั้นเธอพูดว่าเธอต้องนั่งรถโดยสารเล็กเข้าเมือง ทั้งที่ตอนนี้กำลังใกล้เขตนอกเมือง
- ทำไมนายจ้างจะจ่ายเงินเดือนสูงให้กับคนที่ไม่ฝีมือ
- นายจ้างจะฝึกงานให้เธอได้อย่างไร ถ้ามีคำสั่งซื้อล็อตใหญ่เข้ามาและต้องทำงานทันที
- ทำไมเธอต้องใช้เวลาดัดสินใจแค่ภายใน 1 วัน
- เธอไม่เคยได้ยินว่ามีคนถูกว่าจ้างในโรงงานเสื้อผ้าโดยไม่ผ่านการสอบการตัดเย็บ

อธิบายกับผู้เข้าร่วมกิจกรรมว่า เก่ **คิดเกี่ยวกับ** สิ่งที่คุณเห็นคนนั้นกำลังพูด เก่ ถามผู้หญิงคนนั้นด้วย คำถามที่ชัดเจนเกี่ยวกับสิ่งที่เธอไม่เข้าใจ คำตอบของผู้หญิงคนนั้นยิ่งกลับกลายเป็นสิ่งที่ขัดแย้งกัน

อธิบายว่าคนที่มีความขัดแย้งในตัวเองมักจะพูดโกหก เพราะว่าเขาเหล่านั้นลืมสิ่งที่เคยพูดไปแล้ว เก่ **พูดซ้ำ** ในสิ่งที่ผู้หญิงพูดไปก่อนหน้านี้ซึ่งไม่ตรงกับสิ่งที่ผู้หญิงกล่าวในภายหลัง ผู้หญิงคนนี้เป็นนักค้ามนุษย์ และเธอเล่าเรื่องโกหกเพื่อพยายามหลอกลวงแก่แต่ **คำถามของเก่** ทำให้ผู้หญิงเกิดความสับสน และเข้าใจว่าเธอไม่สามารถหลอกเก่ได้ ผู้หญิงคนนั้นจึงลงรถที่ป้ายรถโดยสารถัดไป

แนะนำบทบาทสมมติ

บทบาทสมมติคือการแสดงตามสถานการณ์เพื่อสำรวจและติดตามสถานการณ์นั้น

ขออาสาสมัคร 2 คน มาแสดงบทบาทสมมติเป็นนายจ้างและผู้ย้ายถิ่นฐานที่กำลังมองหางาน กำลังเจรจากันถึงงานที่สามารถทำได้ ผู้เข้าร่วมกิจกรรมอีกคนสามารถมาจากผู้ฟัง

อธิบายว่าในครั้งแรกให้อาสาสมัครแสดงบทบาทนายจ้างควรใช้ **การสื่อสารแบบก้าวร้าว** และผู้ย้ายถิ่นฐานควรใช้ **การสื่อสารแบบไม่กล้าแสดงออกและทักษะการรับฟังที่ไม่ดี**

ใช้เวลาอาสาสมัคร 2-3 นาที เพื่อพูดคุยในรายละเอียดว่าบทบาทสมมติจะเป็นอย่างไร แล้วให้ออกมาแสดง เมื่อแสดงจบ ขอให้กลุ่มแสดงความคิดเห็นต่อการสื่อสารแบบก้าวร้าว การสื่อสารแบบไม่กล้าแสดงออกและการรับฟังที่ไม่ดีทำให้สถานการณ์เลวร้ายลงอย่างไร

จากนั้นให้อาสาสมัครคนใหม่มาแสดงเป็นนายจ้างแบบคนเดิมที่ใช้ **ทักษะการสื่อสารแบบกล้าแสดงออก** และผู้อพยพใช้ **การสื่อสารแบบกล้าแสดงออก และทักษะการรับฟังที่ดี**

อีกครั้งหนึ่ง ให้กลุ่มแสดงความคิดเห็นต่อการสื่อสารแบบกล้าแสดงออกและการรับฟังที่ดีทำให้สถานการณ์ดีขึ้นอย่างไร

สรุปเนื้อหากิจกรรม

คนที่มีการรับฟังที่ดี พวกเขาจะมีลักษณะดังนี้:

- คิดในสิ่งที่ผู้พูดกำลังพูด
- ถามคำถามที่ชัดเจนเมื่อเกิดความไม่เข้าใจ
- พุดซ้ำในสิ่งที่ได้กล่าวไปแล้วด้วยคำพูดของตัวเอง
- คิดเกี่ยวกับสิ่งที่ต้องการรู้เพิ่มเติม และตั้งคำถามจากสิ่งนั้น

ทักษะการรับฟังที่ดีสามารถช่วยปกป้องตัวคุณเองจากสถานการณ์อันตราย รวมถึงในขณะที่มีการอพยพย้ายถิ่น



ปิดกิจกรรม

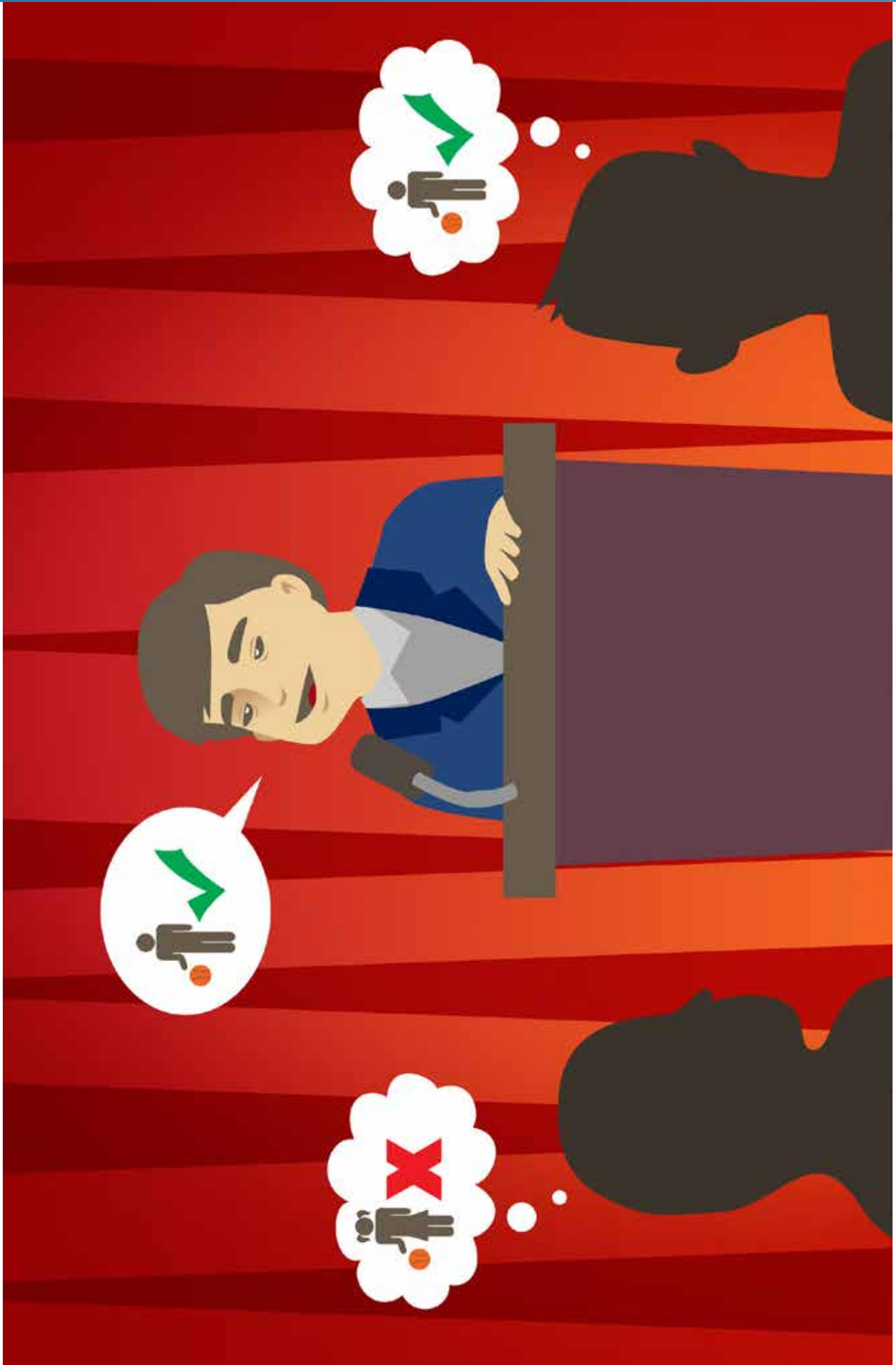
ขอให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเขียนความเห็น ถามคำถาม และ/หรือให้ความคิดเห็นสะท้อนกลับที่พวกเขามี และส่งให้แก่ผู้ดำเนินกิจกรรมโดยไม่ต้องเปิดเผยชื่อ

กล่าวขอบคุณทุกคนที่มาร่วมกิจกรรมในวันนี้ ยืนยันวันและเวลานัดประชุมครั้งถัดไปของชมรม และบอกแก่ทุกคนว่าพวกเขาเพิ่งได้รับดาวอีกหนึ่งดวงจากการเข้าร่วมกิจกรรมครั้งนี้

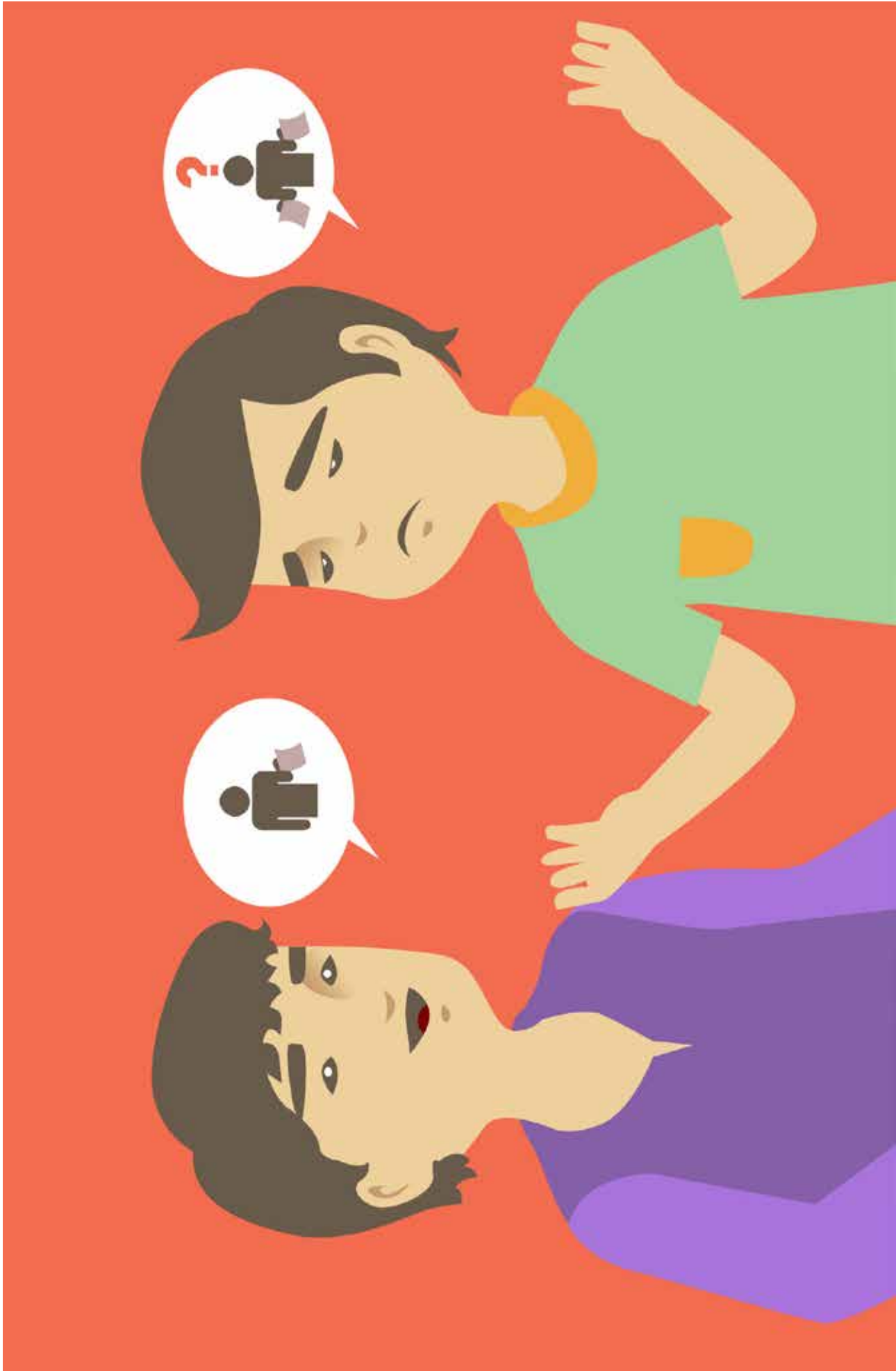
ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมองดูคนในชุมชนของเขา และตอบคำถามต่อไปนี้:

- คุณสามารถพยายามใช้การสื่อสารแบบกล้าแสดงออกในชีวิตประจำวันได้หรือไม่
- คุณสามารถพยายามใช้ทักษะการฟังที่ดีในชีวิตประจำวันได้หรือไม่

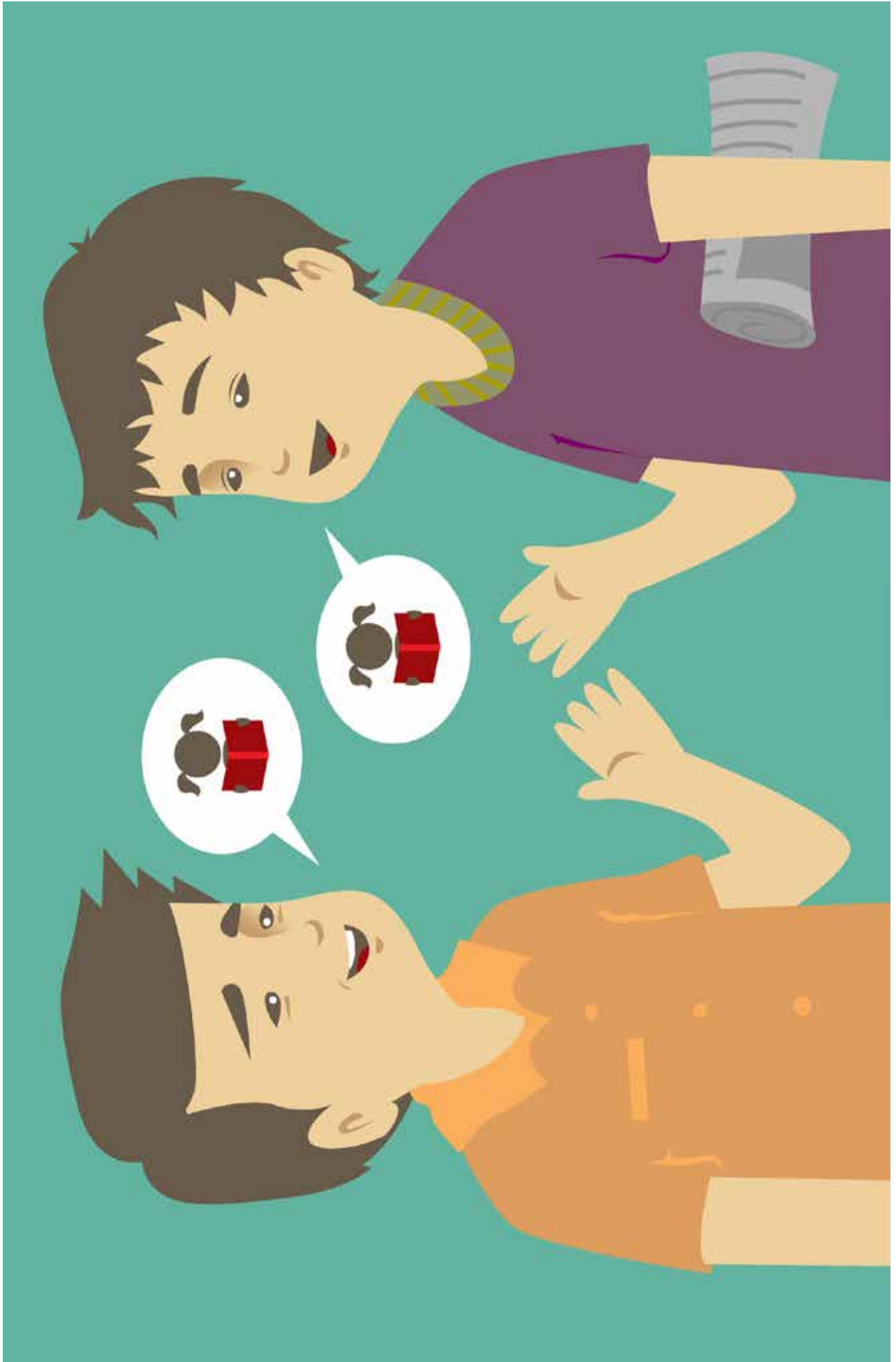
ผู้ดำเนินกิจกรรมสามารถให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเขียนคำถามเหล่านี้ลงบนกระดาษและนำกลับบ้านเพื่อเตือนความจำ



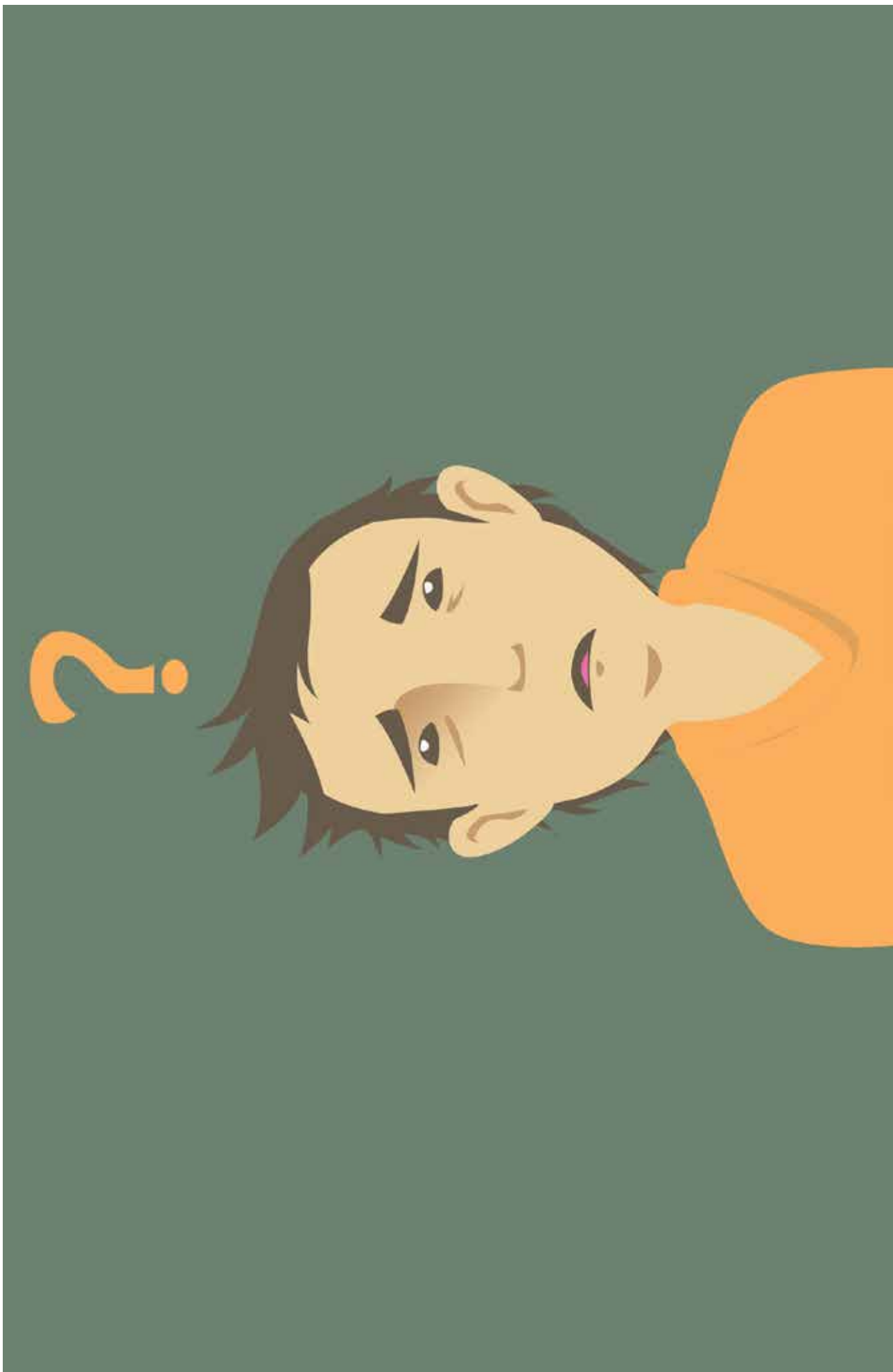
(1) คิดเกี่ยวกับสิ่งที่คนอื่นกำลังพูด



ผู้ฟังที่ดี: (2) ถามคำถามที่ชัดเจนในสิ่งที่ไม่เข้าใจ



ผู้ฟังที่ดี: (3) พูดซ้ำในสิ่งที่เพิ่งกล่าวออกไปด้วยคำพูดของตัวเอง



ผู้ฟังที่ดี: (4) คิดถึงสิ่งที่อยากรู้เพิ่มเติม และตั้งคำถามเกี่ยวกับสิ่งนั้น

บทที่ 15: อารมณ์และความคิด (ทักษะการจัดการอารมณ์)

15



วัตถุประสงค์

ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทราบถึงวิธีจัดการอารมณ์ของรูปแบบความคิดเชิงลบที่จะทำให้ลดพฤติกรรมความเป็นอยู่ของผู้เข้าร่วมกิจกรรม



อุปกรณ์ที่ใช้

- ถ่ายเอกสารแผ่นข้อมูล IS 15a: กรณีศึกษาความคิดเชิงลบ และแผ่นข้อมูล IS 15b: บทบาทความคิดเชิงลบ (ให้เพียงพอสำหรับแจกให้กับครั้งหนึ่งในกลุ่ม – ผู้เข้าร่วมกิจกรรมจะจับคู่ในการอ่านแผ่นข้อมูลนี้)



เวลาที่ใช้

75 นาที



บทนำ

ต้อนรับ: กล่าวต้อนรับโดยชวนชื่อผู้เข้าร่วมกิจกรรมแต่ละคน และส่งกระดาษเขียนไปทั่วห้องเพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้ลงชื่อ

อุ่นเครื่อง: ให้เยาวชนที่เป็นผู้ดำเนินกิจกรรมนำสันทนากาหรี่ที่นำมาจากรายการกิจกรรมสำหรับอุ่นเครื่อง

ทบทวน: ถามคำถามต่อไปนี้อย่างผู้เข้าร่วมกิจกรรม:

ในอดีตที่ผ่านมาผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนไหนได้ใช้ทักษะการสื่อสารแบบไหนบ้าง ใช้แล้วมีประโยชน์อย่างไร และมีความยากอย่างไรบ้าง

ในอดีตที่ผ่านมาผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนไหนได้ใช้ทักษะการฟังบ้าง ใช้แล้วมีประโยชน์อย่างไร และมีความยากอย่างไรบ้าง



การอภิปราย

ผู้ดำเนินกิจกรรมอธิบายถึงกิจกรรมวันนี้ว่า จะเป็นกิจกรรมเกี่ยวกับการจัดการอารมณ์ซึ่งผู้เข้าร่วมกิจกรรมทุกคนจะมีวันที่ประสบปัญหาในชีวิตและปัญหาเหล่านี้จะทำให้เกิดปัญหาทางด้านอารมณ์ซึ่งผู้เข้าร่วมกิจกรรมจะไม่สามารถเปลี่ยนชีวิตเพื่อหลีกเลี่ยงปัญหานี้ได้ แต่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถเปลี่ยนวิธีที่จะตอบสนองกับปัญหาได้

ถามในกลุ่มให้อธิบายถึงการกระทำในเชิงลบที่คนเราจะทำเมื่อประสบกับเหตุการณ์ที่ยุงยาก ดังต่อไปนี้

- เศร้า
- โกรธเป็นไฟ
- โวยวาย
- ห่อเหี่ยว
- โกรธ
- หמדหวัง
- ถูกหักหลัง
- ขาดความรัก

อธิบายเพิ่มว่า ผู้เข้าร่วมกิจกรรมอาจจะประสบปัญหามากมายในชีวิตและปัญหาเหล่านี้ ซึ่งผู้เข้าร่วมกิจกรรมจะไม่สามารถเปลี่ยนชีวิตเพื่อหลีกเลี่ยงปัญหานี้ได้ แต่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถเปลี่ยนวิธีที่จะตอบสนองกับปัญหาได้

อธิบายว่าการที่คนเราคิดเกี่ยวกับปัญหานั้นจะนำมาซึ่งผลลัพธ์ที่มีประสิทธิภาพ

บอกผู้เข้าร่วมกิจกรรมว่าผู้ดำเนินกิจกรรมจะอ่านรายการรูปแบบความคิดเชิงลบ 4 อย่างที่สามารถทำให้ปัญหาเลวร้ายลง ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมปิดตาในขณะที่ผู้ดำเนินกิจกรรมอ่านให้ฟัง ซึ่งในแต่ละตัวอย่างให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมคิดจากชีวิตจริงของผู้เข้าร่วมกิจกรรม

คิดสุดขีด

- บางครั้งคนเราจะเริ่มต้นคิดแบบสุดขีด
- ตัวอย่างเช่น นักเรียนคนหนึ่ง ซึ่งจักรยานของเขาเสียระหว่างทางไปโรงเรียน พูดว่า “วันนี้ทุกอย่างไม่มีดีเลย” ในขณะที่มีสิ่งที่ไม่ดีเกิดขึ้นเพียงอย่างเดียว หรือ นักเรียนคนหนึ่งได้คะแนนสอบไม่ดี พูดว่า “นี่เป็นเรื่องที่แย่มากที่สุดที่เกิดขึ้นกับฉัน”

โทษตัวเอง

- บางครั้งคนเราชอบโทษตัวเองถ้ามีอะไรที่ควบคุมไม่ได้
- ตัวอย่างเช่น เด็กผู้หญิงคนหนึ่งคิดว่าเป็นความผิดของเธอที่ครอบครัวของเธอยากจน

มองแต่ในแง่ร้าย

- บางครั้งคนเราจะมุ่งไปแต่ด้านร้ายๆ ของปัญหา
- ตัวอย่างเช่น เด็กผู้ชายไปชอบเด็กผู้หญิงคนหนึ่ง เขาก็คิดแต่เพียงว่าเธอไม่สนใจเขา และลืมเวลาที่เธอเคยยิ้มให้

คาดเดาถึงแต่อนาคตที่ไม่ดี

- บางครั้งเมื่อคนเราพบปัญหาและคิดว่าจะส่งผลร้ายไปตลอด โดยไม่ได้มองถึงความเป็นจริงและหลักฐานใด
- ตัวอย่างเช่น เด็กผู้หญิงคนหนึ่งคิดว่าทั้งชีวิตของตัวเองพังทลายลงแล้วเมื่อเธอสอบตกแค่ครั้งเดียว

จับคู่กรณีศึกษา

ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเปิดตาและจับคู่กัน แจกสำเนาเอกสารแผ่นข้อมูล IS 15a: กรณีศึกษาความคิดเชิงลบ ให้กับผู้เข้าร่วมกิจกรรมทุกคู่ ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทุกคนอ่านกรณีศึกษาและจับคู่เข้ากับรูปแบบความคิดเชิงลบที่ได้อธิบายมา (เส้นจับคู่จะข้ามทับกันไปทั้งหน้ากระดาษ คำตอบคือ 1.c, 2.b, 3.a, 4.d)

บทพูดในเชิงบวก

อธิบายว่า อีกวิธีหนึ่งที่จะระบุปัญหาได้ คือการใช้รูปแบบความคิดเชิงบวกแทนความคิดเชิงลบ อธิบายต่อว่า บางปัญหานั้นก็เป็นก็เป็นปัญหาที่ใหญ่จริงๆ เช่น คนที่คุณรักตาย คำพูดในเชิงบวกอาจจะไม่ได้แก้ปัญหานั้นได้ แต่ถ้าเป็นปัญหาเล็กๆ คำพูดในเชิงบวกจะช่วยได้จริง ให้ผู้ดำเนินกิจกรรมอ่านออกเสียงข้อความดังต่อไปนี้

คิดสุดขีดและมองดูเฉพาะในแง่ร้าย

- ถ้าคุณไม่สามารถคิดถึงสิ่งที่ดีได้ ให้เริ่มต้นจากความจริงที่ว่าคุณยังมีชีวิตอยู่
- พยายามอย่าใช้คำว่า “ทุกสิ่ง เสมอ ไม่เคย” เมื่ออธิบายถึงปัญหา จำไว้ว่าปัญหาในวันนี้จะถูกแก้ไขในวันพรุ่งนี้
- พยายามอย่าทำในสิ่งที่ผิด จะเป็นการทำปัญหาให้ใหญ่ขึ้น ให้ทำสิ่งที่ดีในชีวิตแทน

โทษตัวเอง

- การกล่าวโทษตัวเองไม่ได้ช่วยแก้ปัญหา
- พยายามคิดว่าปัญหาก็เป็นผลลัพธ์สำหรับคนอื่นหรือเหตุการณ์อื่น ปัญหาไม่ได้เป็นความผิดของใครบางคนเสมอไป บางครั้งมันก็เกิดขึ้นของมันเอง
- พยายามมุ่งหาทางแก้ปัญหามากกว่าจะกล่าวโทษกัน

คาดเดาถึงแต่อนาคตที่ไม่ดี

- จำไว้ว่า ไม่มีใครทำนายอนาคตได้ หายใจลึกๆ และจำไว้ว่าพรุ่งนี้เป็นอีกวันหนึ่งที่คุณอาจจะตื่นมาได้รับข่าวดีก็ได้

รูปแบบความคิดเชิงลบและพฤติกรรมเสี่ยง

อธิบายว่า รูปแบบความคิดเชิงลบสามารถเพิ่มพฤติกรรมเสี่ยงได้อย่างไร ให้ผู้ดำเนินกิจกรรมอ่านออกเสียงเรื่องราวดังต่อไปนี้

เรื่องที่ 1:

ปีคิดแบบสุดขีดเสมอ เมื่อปีต้องออกจากโรงเรียนเป็นเวลา 2 เดือนเพื่อที่ไปจะเก็บเกี่ยวข้าว เขาคิดว่าชีวิตทั้งชีวิตของเขาจะถูกทำลาย เขาคิดว่าคงไม่ได้กลับไปโรงเรียนอีกและคิดว่าจะได้รับงานโดยการย้ายถิ่นฐานเท่านั้น

โชคดีที่พี่สาวของเขาช่วยให้เขามองเห็นความคิดเชิงบวก เธอบอกเขาว่ามีเยาวชนหลายคนที่ไม่ได้ไปโรงเรียนเป็นเดือนแล้วก็ยังคงกลับไปได้อีก เธอจึงช่วยให้เขาฝึกฝนการอ่านเพื่อที่เขาจะได้เตรียมตัวกลับไปเรียนใหม่ได้

เรื่องที่ 2:

พี่ตำหนิตัวเองเสมอสำหรับปัญหาครอบครัวของเธอ เมื่อน้องสาวของเธอถูกชนรถมอเตอร์ไซด์ชน จนต้องเข้าโรงพยาบาล เธอรู้สึกว่าเธอต้องรับผิดชอบกับการที่เธอไม่ได้เตือนน้องสาวของเธอ ป้าของเธอจึงบอกให้เธอไปทำงานในช่อง เพื่อที่จะหาเงินมาจ่ายค่ารักษาพยาบาลของน้องสาว

โชคดีที่น้องสาวของเธอได้ยินเรื่องก่อน น้องสาวของเธอบอกว่าเธอไม่ต้องรับผิดชอบ และจะเป็นการตัดสินใจที่ผิดพลาดมากหากเธอตัดสินใจที่จะไปทำงานในช่อง

บทบาทสมมติ

ขอให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมอ่านเรื่องราวในแผ่นข้อมูล IS 15b: บทบาทความคิดเชิงลบ ขอให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมจับคู่กัน คนหนึ่งจะเล่นเป็นเอ็มอีกคนเป็นเล่นพี่ชายของเอ็ม คนที่เล่นเป็นพี่ชายของเอ็มต้องพยายามที่จะชี้ให้เห็นความคิดเชิงบวกในการมองปัญหาและขอให้พี่ชายของเอ็มพยายามที่จะชักจูงเอ็มให้ได้

เมื่อผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้เล่นบทบาทสมมติเสร็จประมาณ 10 นาที ขอให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมแบ่งปันตัวอย่างวิธีการที่ดีในการมองปัญหาด้วยกัน



สมุดบันทึก

ให้ในกลุ่มของผู้เข้าร่วมกิจกรรมเขียนหรือวาดภาพลงในสมุดบันทึกเป็นเวลา 10 นาที ให้พยายามคิดถึงเวลาที่อยู่ในสถานการณ์ที่ลำบาก ทำให้รู้สึกไม่ตัวอย่างมาก และเขียนวิธีที่จัดการความรู้สึกให้รู้สึกดีขึ้นมาได้ ขอให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมพิจารณาว่าเคยใช้รูปแบบความคิดเชิงลบในอดีตที่ผ่านมาหรือไม่ และจะใช้บทพูดในเชิงบวกในอนาคตได้หรือไม่

สรุปเนื้อหากิจกรรม

- ความคิดเชิงลบจะทำให้ปัญหาแย่ลง
- รูปแบบของความคิดเชิงลบ:
 - คิดสุดขีด
 - โทษตัวเอง
 - มองแต่ในแง่ร้าย
 - คาดเดาแต่อนาคตที่ไม่ดี
- ความคิดเชิงบวกจะช่วยให้คุณจัดการกับปัญหาได้



ปิดกิจกรรม

ขอให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมพยายามใช้บทพูดในเชิงบวกตลอดสัปดาห์หน้าที่จะถึงนี้ และกลับมาแจ้งว่าจะช่วยได้หรือไม่ ในการเข้าร่วมกิจกรรมครั้งต่อไป

กล่าวขอบคุณทุกคนที่มาร่วมกิจกรรมในครั้งนี้ ยืนยันวันและเวลาดำเนินการเข้าร่วมกิจกรรมครั้งต่อไป และบอกแก่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมว่า ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้รับดาวอีกคนละหนึ่งดวงจากการเข้าร่วมกิจกรรมในครั้งนี้

ขอให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรม:

- ระวังรูปแบบความคิดเชิงลบจนกว่าจะมีการเข้าร่วมกิจกรรมครั้งต่อไป พยายามที่จะใช้ความคิดเชิงบวก และเมื่อกลับมาเข้าร่วมกิจกรรมครั้งต่อไป มาแจ้งให้ทราบว่าได้ผลอย่างไรบ้าง

ผู้ดำเนินกิจกรรมอาจขอให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมจดสิ่งต่อไปนี้ลงบนแผ่นกระดาษและนำติดตัวกลับบ้านด้วย เพื่อเตือนความจำ



15

แผ่นข้อมูล IS 15a: กรณีศึกษาความคิดเชิงลบ

จับคู่เรื่องกับรูปแบบความคิดเชิงลบ เส้นที่คุณลากจะทับกันไปทั่วหน้ากระดาษ

1. มีบางคนในโรงเรียนแก๊งเอ็ม ตอนนี้
เขาจึงคิดว่าทุกคนในโรงเรียนเกลียดเขา

a. การคาดเดาถึงแต่อนาคตที่ไม่ดี

2. อาร์เลือกที่จะจำเฉพาะสิ่งที่ครูวิพากษ์
วิจารณ์แต่ไม่เคยจำในสิ่งที่ครูชื่นชม

b. การมองเห็นด้านไม่ดีเพียงด้านเดียว

3. แอลเชื่อว่าเขาจะไม่มีอนาคตที่ดี

c. คิดสุดขั้ว คิดในสิ่งที่แย่ที่สุด

4. บีเชื่อว่าพ่อป่วยเพราะเธอเป็นลูกที่ไม่ดี

d. โทษตัวเองในสิ่งที่ไม่สามารถควบคุม
ได้

แผ่นข้อมูล IS 15b: บทบาทความคิดเชิงลบ

15

เอ็มย้ายงานไปอยู่ในเมืองใหญ่ และทำงานในโรงงานแห่งหนึ่ง เขาทำงาน 18 ชั่วโมงต่อวัน และใช้ชีวิตอยู่ในโรงงาน เขาทำงานอยู่ 3 เดือนโดยที่ไม่ได้รับค่าจ้าง อีกทั้งเจ้านายยังบอกอีกว่า เขาต้องจ่ายค่าที่พัก ไม่อย่างนั้น เขาจะไม่ได้รับค่าจ้างเป็นเวลา 1 ปี เอ็มจึงโทรหาพี่ชายในหมู่บ้าน แล้วพูดว่า

“เป็นความผิดของผมเอง เพราะผมไม่เคยมีประสบการณ์ในเรื่องการทำงานโดยการเป็นลูกจ้างคนอื่น”

“เนี่ยเลยเป็นงานแรกที่ผมได้รับ จะไม่มีใครจ้างผมได้อีกแล้ว”

“เพื่อนผมสมัยเรียนที่ทำงานงานอยู่อีกโรงงานหนึ่ง เขาบอกว่า พวกเขาได้รับค่าจ้างอยู่เสมอ เขาบอกว่าโรงงานนี้เป็นโรงงานที่ถูกกฎหมาย จดทะเบียนตามระบบรัฐบาล แต่พวกเขาก็ไม่เคยจ้างคนแบบผม”

“ไม่มีประโยชน์ที่จะหางานอีกงาน คนอื่นจะรู้ว่าผมทำงานที่นี่และดูถูกผม”

16

บทที่ 16: การจัดการกับอารมณ์ของเรา (ทักษะการจัดการอารมณ์)



วัตถุประสงค์

ผู้เข้าร่วมกิจกรรมจะสร้างทักษะการจัดการอารมณ์เพื่อตอบสนองในเชิงบวกต่ออารมณ์ที่ยากลำบากโดยที่ไม่ทำร้ายตนเองและผู้อื่น



อุปกรณ์ที่ใช้

- กระดาษฟลิปชาร์ต
- ปากกาสีแดงและสีน้ำเงิน
- แผ่นข้อมูล IS 16a: ตัวอย่างของอารมณ์ สำหรับกิจกรรม



เวลาที่ใช้

75 นาที



บทนำ

ต้อนรับ: กล่าวต้อนรับโดยขานชื่อผู้เข้าร่วมกิจกรรมแต่ละคน และส่งกระดาษเวียนไปทั่วห้องเพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้ลงชื่อ

อุ่นเครื่อง: ให้เยาวชนที่เป็นผู้ดำเนินกิจกรรมนำสันหนากการที่นำมาจากรายการกิจกรรมสำหรับอุ่นเครื่อง

ทบทวน: ถามคำถามต่อไปนีกับผู้เข้าร่วมกิจกรรม
มีผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนไหนใช้รูปแบบความคิดเชิงลบในชีวิตประจำวันบ้าง
มีผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนไหนพยายามที่จะใช้ความคิดเชิงบวกบ้าง แล้วช่วยได้อย่างไร



การอภิปราย

ผู้ดำเนินกิจกรรมอธิบายว่า จากบทที่แล้วเป็นกิจกรรมเกี่ยวกับวิธีการที่ทุกคนในชีวิตประสบปัญหา ซึ่งในวันนี้จะกล่าวถึงในเรื่องของการจัดการอารมณ์ของเรา โดยทุกคนในโลกนี้ต่างมีวันที่รู้สึกแย่ๆ ซึ่งผู้เข้าร่วมกิจกรรมจะไม่สามารถเปลี่ยนชีวิตเพื่อหลีกเลี่ยงปัญหานี้ได้ แต่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถเปลี่ยนวิธีที่จะตอบสนองกับปัญหาได้

เตือนความทรงจำให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมคิดเรื่องอารมณ์เชิงลบ เขียนลงบนด้านหนึ่งของกระดาษฟลิปชาร์ต ตามอารมณ์ดังต่อไปนี้

- เศร้า
- โวยวาย
- โกรธ
- ถูกหักหลัง
- โกรธเป็นไฟ
- ห่อเหี่ยว

- หมดหวัง
- ขาดความรัก

คราวนี้ให้ถามถึงการกระทำที่ไม่ดีที่บางครั้งเยาวชนทำไปตามความรู้สึก ซึ่งอาจจะได้เหมือนตัวอย่างดังต่อไปนี้

- ต่อสู้กัน
- การตัดสินใจ
- ตีคนอื่น
- ไม่ออกไปไหน
- ร้องไห้และไม่ยอมพูดกับคนอื่น
- ใช้มีดกรีดตัวเอง
- หยดรับประทาน
- โทษคนอื่น
- ฆ่าตัวตาย
- แก่งคนอื่น
- หนีออกจากบ้าน
- ดื่มจัด
- ใช้ยาเสพติด
- ใช้ความเสี่ยง

ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเขียนการกระทำเหล่านี้ลงบนกระดาษฟลิปชาร์ทให้ทุกคนเห็น

ให้ปากกาผู้เข้าร่วมกิจกรรม 2 ด้าม เพื่อให้วงกลมการกระทำที่ได้จากการระดมสมอง ถ้าเป็นการทำร้ายตนเองให้ใช้สีแดง หรือเป็นการทำร้ายผู้อื่นให้ใช้สีน้ำเงิน โดยบางอย่างอาจจะเป็นทั้งสีแดงและสีน้ำเงินก็ได้

ดูตัวอย่างจากแผ่นข้อมูล IS 16a: ตัวอย่างของอารมณ์

ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมแบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 6-8 คน แจกกระดาษฟลิปชาร์ทและปากกาให้กับทุกกลุ่ม และให้เขียนตัวอย่างเหตุการณ์ในชีวิตวัยรุ่นที่ทำให้รู้สึกไม่ดี ผู้ดำเนินกิจกรรมจะกระตุ้นได้ด้วยการขอให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมคิดถึงปัญหาที่โรงเรียน ที่ทำงาน ที่บ้าน หรือปัญหากับเพื่อน เมื่อเสร็จแล้ว ให้แบ่งปันตัวอย่างนั้นกับผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนอื่นๆ

ขั้นตอนในการจัดการกับอารมณ์ที่ยากลำบาก

อธิบายเกี่ยวกับการกระทำที่ได้กระทำเมื่อมีอารมณ์ในเชิงลบ การกระทำที่จะกล่าวต่อไปนี้เป็นทางเลือกที่ไม่ทำร้ายตนเองและไม่ทำร้ายผู้อื่น ซึ่งอารมณ์ในเชิงลบนั้นเป็นเรื่องที่ซับซ้อน จึงไม่มีสูตรสำเร็จที่จะทำให้รู้สึกดีขึ้นได้ทุกครั้ง แต่มีรายการแนะนำที่จะช่วยคุณได้ดังต่อไปนี้

ขั้นตอนที่ 1 ตระหนักว่าคุณรู้สึกอย่างไร

บางครั้งเมื่อเรารู้สึกเศร้าหรือโวยวาย เราจะรู้สึกผิดหรือรู้สึกไม่ดีที่เราต้องรู้สึกอย่างนี้ ดังนั้นเราจึงทำเป็นว่าเราไม่รู้สึกอะไรเลย ซึ่งวิธีนี้จะไม่ได้ช่วยเราให้จัดการกับอารมณ์เลย

อ่านออกเสียง:

ให้ลองคิดถึงเพื่อนที่โรงเรียนซึ่งไม่ได้ทำการบ้านมา และมาขอลอกการบ้านของคุณ คุณไม่อยากจะให้ แต่คุณไม่ใช้การสื่อสารแบบกล้าแสดงออก และคุณกลับให้การบ้านเขาไปลอก คุณรู้สึกโกรธ แต่คุณไม่อยากจะยอมรับ แต่ในวันต่อมา ในขณะที่คุยกับเพื่อนๆ คุณบอกเพื่อนว่าเพื่อนคนนั้นขี้โกง คราวนี้เพื่อนคนนั้นโกรธคุณ และคุณก็มีปัญหาเกี่ยวกับเพื่อนคนนั้น ถ้าเพียงแต่คุณจำความรู้สึกโกรธในตอนแรกได้ คุณอาจจะไม่มีปัญหาที่กินเลยอย่างนี้ก็ได้

ถามว่ามีใครคิดถึงเหตุการณ์ที่คล้ายคลึงกันนี้ ซึ่งจะพยายามปฏิเสธความรู้สึกที่ทำให้ปัญหาเลยเกิดมาในภายหลังบ้าง

ขั้นตอนที่ 2 เข้าใจว่าทำไมคุณจึงรู้สึกเช่นนี้

บางครั้งเราอาจจะมีอารมณ์ และไม่รู้ว่าจะทำไมเราจึงรู้สึกเช่นนี้ ตัวอย่างเช่น เอ็กซ์ รู้สึกสิ้นหวังที่ต้องออกจากโรงเรียนไปทำงาน เพราะเธออยากจนและเพื่อนที่โรงเรียนก็ชอบแกล้งเธอ

ขอให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมคิดถึงสิ่งที่ทำให้พวกเขาารู้สึก ขอให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมคิดถึงในตอนแรกที่ยังรู้สึกถึงอารมณ์แบบนี้จะเป็นผลของเหตุการณ์ที่ยากลำบาก (เช่น การต่อสู้) หรือว่ามันเป็นผลมาจากการเปลี่ยนแปลงในชีวิต

อธิบายและทำความเข้าใจว่าทำไมถึงรู้สึกแบบนี้ และวิธีนี้เป็นขั้นตอนที่ 2 ในการจัดการกับอารมณ์และความรู้สึกที่ยากลำบาก

ขั้นตอนที่ 3 เลือกการกระทำที่ทำให้คุณรู้สึกดีขึ้นและไม่ทำร้ายผู้อื่น

ถามผู้เข้าร่วมกิจกรรมว่าจะคิดหาวิธีที่เยาวชนจะทำได้หรือไม่ เขียนคำแนะนำนั้น และถ้าไม่มีคำแนะนำดังต่อไปนี้จากผู้เข้าร่วมกิจกรรม ขอให้เพิ่มเติมเข้าไปในรายการ

- คิดเกี่ยวกับสิ่งนั้น
- ไปเดินเล่น
- ไปเล่นกีฬา
- ไปออกกำลังกาย
- เขียนลงในสมุดบันทึก
- คุยกับเพื่อน
- ปลีกตัวจากปัญหาสักพัก
- ช่วยคนอื่นแก้ปัญหา
- พยายามแก้ไขสถานการณ์อย่างสงบ



การอภิปราย

ถามผู้เข้าร่วมกิจกรรมว่าคิดอย่างไรกับขั้นตอนทั้ง 3 ในการจัดการกับอารมณ์ยากลำบาก

- คุณคิดว่าเป็นจริงหรือไม่ ทำไมเป็นจริงหรือไม่ไม่เป็นจริง
- คุณนำไปใช้ในชีวิตของคุณได้หรือไม่ ทำไม่ได้หรือทำไมไม่ได้
- คิดว่านำไปใช้เมื่อไรจึงจะเป็นประโยชน์

อารมณ์ความรู้สึกที่ยากลำบากและความเสี่ยงการค้ำมนุษย์

อธิบายว่าอารมณ์ที่ยากลำบากทำให้คนเราตัดสินใจผิด ซึ่งจะเป็นการเพิ่มพฤติกรรมเสี่ยง ให้ผู้ดำเนินกิจกรรมอ่านออกเสียงคำอธิบายของสถานการณ์ดังต่อไปนี้:

เอ็กซ์รู้สึกสิ้นหวังเพราะเธอถูกแก๊งที่มาจากครอบครัวที่ยากจน การที่เธอออกจากโรงเรียนหมายถึงการที่เธอจะมีโอกาสที่จะได้รับงานที่ดีในอนาคตน้อยลง ซึ่งหมายถึงเธอก็จะใช้ชีวิตที่ยากลำบากมากขึ้นและตกอยู่ในความเสี่ยงมากขึ้น และได้รับงานที่ไม่ใช้ความสามารถมากนัก อันเป็นผลไปสู่การตกเป็นเหยื่อการค้ำมนุษย์

ซึ่งตัวอย่างเหล่านี้เป็นตัวอย่างของอารมณ์ความรู้สึกที่ยากลำบากที่สามารถเพิ่มความเสี่ยงการค้ำมนุษย์ได้

เอสรู้สึกสิ้นหวังเพราะเขาทำงานในสถานที่ก่อสร้างที่เขาไม่ชอบ ผู้จัดการของเขาชักชวนให้เขาใช้ยาเสพติด โดยบอกว่าจะทำให้เขารู้สึกดีขึ้น วิธีการใช้ยาเสพติดเป็นความเสี่ยงของเอสในอนาคตหรือไม่

แอลโกรรพ่อแม่เพราะพ่อแม่ของเธอไม่ได้อยากให้เธอเจอแฟนคนใหม่ของเธอ แฟนของเธอจึงเสนอให้เธอไปทำงานที่อื่นเพื่อที่เธอจะเป็นอิสระ วิธีนี้จะทำให้แอลเพิ่มความเสี่ยงของการค้ำมนุษย์หรือไม่

โปรดจำไว้ว่าทุกคนรู้สึกถึงอารมณ์ความรู้สึกที่ยากลำบากในบางครั้ง เราไม่ได้ตัดสินใจ เอ็ม, เอ็กซ์, เอส หรือ แอล สำหรับความรู้สึกโกรธหรือสิ้นหวังหรือหดหู่ นั่น สิ่งที่สำคัญคือการตอบสนองต่อความยากลำบากเหล่านั้น ซึ่งจะอารมณ์ในเชิงบวกที่ไม่ได้ทำร้ายตนเองหรือผู้อื่น

บทบาทสมมติ

ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมคิดเรื่องที่จะแสดงในบทบาทสมมติให้คิดเรื่องจากประสบการณ์ตนเอง ซึ่งคนในวัยเดียวกับผู้เข้าร่วมกิจกรรมจะประสบปัญหาที่ทำให้รู้สึกยากลำบาก พูดคุยเรื่องราวกันในกลุ่มเป็นเวลา 2-3 นาที ให้กลุ่มพูดคุยเรื่องตัวละครต่างๆ จากนั้นขออาสาสมัครมาแสดงตามเรื่องราว (อาจจะมีผู้แสดงมากมายในบทบาทสมมตินี้) ต่อไป ขอให้คิดถึงสิ่งที่คนหนุ่มสาวจะทำให้สถานการณ์เลวร้ายลง คุณอาจจะนำรายการที่เพิ่งทำเสร็จมาใช้ก็ได้

หลังจากนั้นอีก 1 นาที ขอให้อาสาสมัครเข้าเรื่องและแสดงบทบาทสมมติที่ทำให้สถานการณ์เลวร้ายลง ต่อจากนั้นไม่กี่นาที เพิ่มนักแสดงมาทำให้สถานการณ์เลวร้ายลงไปอีก

หยุดการแสดงบทบาทสมมติและให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมอธิบายการกระทำในเชิงลบทั้งหมดที่แสดงในบทบาทสมมติ

ในตอนนี้นำแสดงบทบาทสมมติใหม่ แต่คราวนี้ให้อาสาสมัครแสดงโดยทำให้สถานการณ์ดีขึ้น

สรุปเนื้อหากิจกรรม

- ทุกคนมีอารมณ์ความรู้สึกยากลำบากในชีวิต
- มีขั้นตอนที่ดีที่จะใช้เมื่อต้องรับมือกับอารมณ์ความรู้สึกที่ยากลำบาก
- ขั้นตอนเหล่านี้คือ:
 - ขั้นตอนที่ 1 ตระหนักว่าคุณรู้สึกอย่างไร
 - ขั้นตอนที่ 2 เข้าใจว่าทำไมคุณจึงรู้สึกเช่นนี้
 - ขั้นตอนที่ 3 เลือกการกระทำที่ทำให้คุณรู้สึกดีขึ้นและไม่ทำร้ายผู้อื่น
- การกระทำที่ดีที่จะจัดการกับอารมณ์ความรู้สึกที่ยากลำบาก โดยอาจทำให้คุณมีความอดทนต่อการคำนึงมากขึ้น



ปิดกิจกรรม

ขอให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเขียนความเห็น ตามคำถาม และ/หรือให้ความคิดเห็น และส่งให้แก่ผู้ดำเนินกิจกรรมโดยไม่ต้องเปิดเผยชื่อ

กล่าวขอบคุณทุกคนที่มาร่วมกิจกรรมในครั้งนี้ ยืนยันวันและเวลาดำเนินกิจกรรมครั้งต่อไป และบอกแก่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมว่า ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้รับดาวอีกคนละหนึ่งดวงจากการเข้าร่วมกิจกรรมในครั้งนี้

ขอให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรม:

- พยายามใช้ 3 ขั้นตอนที่ได้กล่าวมาในการจัดการกับการอารมณ์ความรู้สึกที่ยากลำบากในชีวิตประจำวัน ก่อนที่จะเข้าร่วมกิจกรรมครั้งต่อไป

แผ่นข้อมูล IS 16a: ตัวอย่างสาเหตุของอารมณ์เสียเกิดจากอะไร และส่งผลอย่างไรได้บ้าง

16

ความรู้สึกที่ไม่ดี – สาเหตุ

- เห็นความรุนแรงจากเพื่อน
- พ่อแม่ทะเลาะกัน
- ครอบครัวยากจน
- ทำงานมากเกินไป
- บังคับให้ทำ
- ตำหนิและกล่าวโทษ
- ไม่ได้ในสิ่งที่ต้องการ
- การกดขี่ข่มเหง
- ความรุนแรงในครอบครัว
- อกหัก

การตัดสินใจที่ผิดพลาด

- ร้องไห้
- อยู่คนเดียวในห้อง
- เจียบ
- กระแทกประตู
- หนีออกจากบ้าน
- สมุดบันทึก
- ตะโกนใส่คนอื่น
- เริ่มต่อสู้
- ใช้ยาเสพติด / ของมึนเมา
- หยุดทำการบ้าน
- นอนมากเกินไป
- ฆ่าตัวตาย
- ทำร้ายตัวเอง

17

บทที่ 17: เพื่อนที่แท้จริงหรือนักค้ามนุษย์



วัตถุประสงค์

เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทราบว่านักค้ามนุษย์ที่สร้างทำตัวเป็นเพื่อนเพื่อหลอกให้ผู้ที่ตกเป็นเป้าหมายของพวกเขา ตายใจ เพื่อให้ผู้เข้ากิจกรรมร่วมเรียนรู้วิธีสำหรับใช้ทดสอบเพื่อนของตนว่าเป็นเพื่อนที่แท้จริงหรือไม่ และเรียนรู้ที่จะให้ความสำคัญของคุณภาพความปลอดภัยก่อนมิตรภาพ



อุปกรณ์ที่ใช้

- ปากกาสีหลายด้ามและกระดาษ 1 แผ่นสำหรับผู้เข้าร่วมกิจกรรมแต่ละคน
- ถ่ายเอกสารแผ่นข้อมูล IS 17a: เพื่อนที่แท้จริงหรือนักค้ามนุษย์ เตรียมไว้ 3 ชุด สำหรับแจกให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเพื่อทำกิจกรรมกลุ่ม กลุ่มละ 10-14 คน



เวลาที่ใช้

75 นาที



บทนำ

ต้อนรับ: กล่าวต้อนรับโดยขานชื่อผู้เข้าร่วมกิจกรรมแต่ละคน และส่งกระดาษเวียนไปทั่วห้องเพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้ลงชื่อ

อุปกรณ์: ให้ผู้ดำเนินกิจกรรมที่เป็นเยาวชนนำกิจกรรมสันตนาการตามรายการที่เตรียม

ทบทวน: ถามคำถามต่อไปนี้อย่างถี่กับผู้เข้าร่วมกิจกรรม

มีผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนไหนในนี้จำได้บ้างว่า 3 ขั้นตอนในการจัดการกับอารมณ์ที่เป็นปัญหาที่มีขั้นตอนใดบ้าง

มีผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนไหนในนี้นำวิธีเหล่านั้นไปใช้ในชีวิตประจำวันบ้าง วิธีเหล่านั้นใช้ได้ผลหรือไม่

การระบุตัวตนของนักค้ามนุษย์

อธิบายว่า กิจกรรมในวันนี้เกี่ยวข้องกับมิตรภาพ และวิธีที่จะรู้ว่าใครเป็นเพื่อนที่ดีของเราจริงหรือไม่

อธิบายว่าผู้ย้ายถิ่นฐานมักพบเจอกับปัญหานี้อยู่บ่อยๆ

บอกให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทราบว่าผู้ย้ายถิ่นฐานเดินทางไปยังสถานที่ที่พวกเขาไม่รู้จักรู้อยู่เสมอๆ ทำให้พวกเขาต้องผูกมิตรกับผู้คนหน้าใหม่ๆ เพื่อที่จะมีเพื่อนพูดคุย และคนที่คอยช่วยเหลือพวกเขาในการใช้ชีวิตแต่นักค้ามนุษย์ก็มักพยายามสร้างทำตัวเป็นเพื่อนกับผู้ย้ายถิ่นฐานเพื่อหลอกให้พวกเขาตายใจ ดังนั้น:

- คำถามคือ ผู้ย้ายถิ่นฐานจะแยกแยะความแตกต่างระหว่างเพื่อนที่แท้จริงกับนักค้ามนุษย์ได้อย่างไร

ที่สำคัญคือคุณต้องบอกกับพวกเขาว่า ไม่มีคำตอบที่สมบูรณ์แบบสำหรับคำถามข้อนี้ พวกเขาจึงต้องไม่คาดหวังว่าจะมีวิธีที่ง่ายและสมบูรณ์แบบใดๆ ที่จะใช้แยกแยะความแตกต่างระหว่างเพื่อนที่แท้จริงกับนักค้ามนุษย์ได้

อธิบายแก่พวกเขาด้วยว่า สิ่งนี้หมายความว่า “เมื่อใดก็ตามที่เพื่อนคนหนึ่งชวนเขาหรือเธอไปยังสถานที่ใหม่ที่ไม่เคยไปมาก่อน หรือชวนไปสมัครงานใหม่ สิ่งที่เขาหรือเธอควรคิดถึงคือ: “การทำเช่นนี้อาจเป็นอันตรายแก่ตัวฉันได้อย่างไรบ้าง”

อธิบายให้พวกเขาฟังว่า ถึงแม้จะไม่มีวิธีใดที่บอกได้อย่างสมบูรณ์แบบว่าใครคือเพื่อนคุณและใครคือนักค้ามนุษย์ แต่บทที่จะทำต่อไปนี้จะสอนให้พวกเขารู้จัก “สัญญาณเตือนภัย” ที่จะช่วยพวกเขาตั้งคำถามกับเจตนาของคนที่เขาคบหาเป็นเพื่อนได้ และให้วิธีสำหรับทดสอบว่าคนเหล่านั้นเป็นเพื่อนเขาจริงหรือไม่

กิจกรรมวาดภาพ

แจกกระดาษและปากกาสีให้แก่ผู้เข้าร่วมกิจกรรม

ขอให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมคิดถึงเพื่อนแท้คนหนึ่งของเขาหรือเธอ ซึ่งอาจเป็นเพื่อนสนิทที่สุดในสมัยที่เขาหรือเธอเติบโตขึ้นมาในชุมชนหรือเป็นเพื่อนที่คบอยู่ในตอนนี้ก็ได้ ที่สำคัญคือ เพื่อนคนนั้นควรเป็นเพื่อนที่รู้จักมานานแล้วและรู้สึกไว้วางใจไม่ใช่ใครสักคนที่เพิ่งรู้จักเมื่อไม่นานมานี้

ขอให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมวาดภาพเพื่อนคนนั้นของเขาหรือเธอ และเขียนตัวหนังสือหรือวาดรูปประกอบ เพื่ออธิบายว่าอะไรคือเหตุผลที่ทำให้เขาหรือเธอชอบเพื่อนคนนั้น และลักษณะอะไรที่เพื่อนคนนี้มีที่ทำให้คิดว่าเป็นเพื่อนที่ดี

ถามผู้เข้าร่วมกิจกรรมว่าถ้าที่เขาหรือเธอจะรู้จักเพื่อนคนนี้ดีพอในใช้เวลานานเท่าใด และบอกแก่พวกเขาว่า เราจะกลับมาดูภาพที่พวกเขาวาดนี้อีกครั้งในตอนท้ายกิจกรรม

นักค้ามนุษย์เสแสร้งว่าเป็นเพื่อน

อธิบายให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทราบว่า เป็นเรื่องยากที่จะแยกแยะความแตกต่างระหว่างเพื่อนที่แท้จริงกับนักค้ามนุษย์ เรื่องเล่าของผู้ย้ายถิ่นฐานคนอื่นๆ ที่เคยประสบมาแล้ว เพื่อชี้ให้พวกเขาทราบว่าสิ่งใดบ้างที่จัดเป็นสัญญาณเตือนภัยที่บอกแก่พวกเขาว่า “เพื่อน” ที่คบหาอยู่นั้นแท้จริงแล้วอาจเป็นนักค้ามนุษย์

สัญญาณเตือนภัยเหล่านี้ได้แก่

ระยะเวลา: นักค้ามนุษย์ใช้เวลาผูกมิตรกับคนอย่างรวดเร็วมาก

บอกให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทราบว่า นักค้ามนุษย์จะพยายามผูกมิตรกับโดยใช้เวลาน้อยที่สุด เช่น พวกเขาอาจเพิ่งรู้จักกับบุคคลที่ว่านี้ (ซึ่งแท้จริงแล้วเป็นนักค้ามนุษย์) เป็นครั้งแรกบนรถไฟ และเมื่อรถไฟไปถึงจุดหมายปลายทาง บุคคลที่ว่านี้ก็ขอให้เขาซึ่งเป็นผู้ย้ายถิ่นฐานไว้วางใจ และติดตามตนไปหางานทำ

อธิบายแก่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมว่า นักค้ามนุษย์จะต้องการให้เขาตัดสินใจโดยเร็ว เพื่อที่พวกเขาจะไม่มีเวลาคิดทบทวนอย่างรอบคอบเกี่ยวกับข้อเสนอที่นักค้ามนุษย์ให้ หรือนำข้อเสนอนี้ไปพูดคุยปรึกษาหารือกับคนอื่น ๆ

บอกให้ผู้เข้าร่วมคิดถึงคนที่เป็เพื่อนแท้ของเขาหรือเธอ: คุณจะยอมตามเพื่อนแท้ของคุณไปยังสถานที่บางแห่งที่คุณไม่เคยไปมาก่อนหลังจากที่เพิ่งรู้จักกับเพื่อนคนนั้นแค่ไม่กี่ชั่วโมงหรือไม่

คำถาม: นักค้ามนุษย์อาจถามคำถามส่วนตัวหลายข้อ

บอกให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทราบว่า นักค้ามนุษย์อาจอยากรู้ว่าตนจะสามารถหลอกลวงคนที่เพิ่งพบเจอใหม่เพื่อไปค้ามนุษย์ได้อย่างง่ายดายเพียงใด และอาจอยากรู้ว่าคนเหล่านี้มีครอบครัวที่จะพยายามตามหาพวกเขาหากพวกเขาหายตัวไปหรือไม่ และเพื่อที่จะรู้ถึงข้อมูลเหล่านี้ นักค้ามนุษย์มีแนวโน้มจะถามคำถามมากมายจากพวกเขา เกี่ยวกับสถานที่ที่พวกเขาอาศัยอยู่ รวมทั้งใครบ้างที่พวกเขารู้จักในที่ที่พวกเขาอาศัยอยู่นั้น

อธิบายแก่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมว่า นักค้ามนุษย์ยังอาจต้องการรู้จักคนที่เป็เป้าหมายของตนให้ดีขึ้น เพื่อที่จะสร้างทำเป็นพวกเดียวกับเขาหรือเธอได้ง่ายขึ้น เช่น นักค้ามนุษย์อาจกล่าวว่ พวกเขาก็เป็นคนจนเหมือนกัน หรือมาจากจังหวัดเดียวกันเพื่อจะทำให้ผู้ที่เป็เป้าหมายเข้าใจว่าพวกเขามีภูมิหลังคล้ายๆ กัน

บอกให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมคิดเกี่ยวกับคนที่เป็เพื่อนแท้ของตน: เพื่อนแท้ถามคำถามส่วนตัวพวกเขามากมายเช่นนี้หรือไม่ หลังจากที่เพิ่งรู้จักกันได้ไม่นาน

คำโกหก: นักค้ามนุษย์พูดโกหก

บอกให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทราบว่า นักค้ามนุษย์ไม่สามารถพูดความจริงได้ เพราะเมื่อนั้นคนก็จะไม่ยอมตามพวกเขาไปทำงานทำ ดังนั้น พวกเขาจึงโกหก จึงเป็สิ่งสำคัญมากที่ต้องตั้งใจฟังสิ่งที่พวกเขาพูด เพื่อจะมองเห็นว่าพวกเขาพูดในสิ่งที่ขัดแย้งกันเองอย่างไร

บอกให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมคิดดังนี้: สิ่งที่พวกเขาพูดนี้ขัดแย้งกับสิ่งที่พวกเขากล่าวไปก่อนหน้านี้หรือไม่ สิ่งที่พวกเขาพูดนี้ฟังดูจริงสำหรับฉันหรือไม่ งานที่เสนอให้ฉันฟังดูเหมือนงานปกติสามัญหรือไม่ หรือ “เพื่อน” ของฉันกำลังขอให้ฉันทำในสิ่งที่อาจเป็อันตรายต่อตัวฉันเองหรือไม่

คำสัญญา: คำสัญญาของนักค้ามนุษย์ดูเหมือนสวยหรูเกินกว่าจะเป็จริงได้

อธิบายให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทราบว่า นักค้ามนุษย์มักต้องการหลอกลวงผู้เป็เป้าหมายให้ตามไปกับพวกเขา ดังนั้น พวกเขาจึงเสนอที่จะให้บางสิ่งบางอย่างที่ดีเกินกว่าจะเป็จริงได้ เช่น งานที่ให้เงินเดือนสูงมาก กรณีที่เพิ่งเกิดขึ้นล่าสุดคือ เด็กสาว 2 คนถูกหญิงผู้หนึ่งหลอกไปค้ามนุษย์โดยเสนอที่จะพาพวกเขาเดินทางข้ามชายแดนไปเที่ยวในประเทศเพื่อนบ้านเป็เวลา 1 วัน

บอกให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมคิดดังนี้: มีเหตุผลอะไรที่คนๆ นี้จะให้สิ่งทีว่านี้แก่ฉัน ทำไมงานที่ให้เงินเดือนสูงถึงขนาดนี้จึงยังว่างอยู่ (โดยเฉพาะอย่างยิ่งถ้าตัวฉันเองก็ไม่ได้มีคุณสมบัติที่จะทำงานนี้ได้ดีนัก) ทำไมคนแปลกหน้าจึงเสนอจะจ่ายเงินพาฉันเดินทางข้ามชายแดนไปเที่ยวถึง 1 วันเต็มๆ

การเดินทาง: นักค้ามนุษย์อาจต้องการให้คุณตามพวกเขาไป

บอกให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทราบว่า นักค้ามนุษย์อาจต้องการให้คุณตามพวกเขาไปยังสถานที่บางแห่ง
บอกให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมคิดดังนี้: ถ้ามีงานที่ว่อยู่จริง ฉันก็ควรจะสามารรถเดินทางไปสมัครงานนั้นด้วยตนเองได้ ถ้ามีงานที่ว่อยู่จริง ฉันก็ควรจะสามารรถเดินทางไปเยี่ยมดูมันก่อนโดยไปกับเพื่อนเป็กลุ่มได้



การอภิปราย

ขอให้กลุ่มคิดย้อนกลับไปถึงกิจกรรมการสื่อสารที่คล้ายกันนี้ของตนเอง และขอให้พวกเขาอธิบายความหมายของคำๆ นี้อีกครั้ง

การสื่อสารแบบกล้าแสดงออกเกิดขึ้นเมื่อคนๆ หนึ่งกล่าวว่จากกับบุคคลอื่นในลักษณะที่แสดงความรักต่อบุคคลที่เขาคิดด้วยนั้น แต่ขณะเดียวกันก็ไม่ยอมเสียสิทธิที่ตนเองพึงมี

ขอให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมคิดถึงข้อความที่แสดงถึงความกล้าแสดงออกที่พวกเขาอาจนำมาใช้ หากพบว่าตนกำลังเผชิญหน้ากับบุคคลประเภทที่ว่านี้:

ตัวอย่างของข้อความชนิดนี้ได้แก่:

- “ฉันรู้สึกไม่สะดวกใจที่จะตอบคำถามที่เป็นส่วนตัวเช่นนั้น”
- “ไม่ละ ฉันไม่รู้จักคุณ ฉันรับงานจากคนแปลกหน้าไม่ได้หรอก”
- “ให้เงินเดือนเท่าไรหรือครับ(คะ) แล้วจะจ่ายเงินเดือนเมื่อไหร่ และจ่ายด้วยวิธีใด”

บททดสอบว่าคนนี้ใช่เพื่อนของคุณจริงหรือไม่

อธิบายให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมฟังว่า มีหลายวิธีที่คุณอาจนำมาใช้เพื่อปกป้องตัวเอง โดยทดสอบว่า “เพื่อนใหม่” ของคุณนั้นเป็นเพื่อนของคุณจริงหรือไม่ หากพวกเขาเป็นเพื่อนที่แท้จริงของคุณ พวกเขาจะไม่มีปัญหาเกี่ยวกับบททดสอบนี้เลย เพราะพวกเขาจะคิดว่ามันเป็นส่วนหนึ่งของมิตรภาพที่แท้จริงอยู่แล้ว แต่หากผู้ที่คุณคิดว่าเป็น “เพื่อน” ของคุณนั้นแท้จริงแล้วคือนักค้ามนุษย์ บททดสอบนี้จะช่วยให้คุณตระหนักได้ว่ามิตรภาพของคนที่ไม่มีบางสิ่งบางอย่างที่ไม่ชอบมาพากล

ถ่วงเวลา

อธิบายให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมฟังว่า ถ้าเพื่อนของเขาหรือเธอคนหนึ่งเสนองานที่มีรายได้สูงให้ พวกเขาควรพยายามยืดเวลาการตัดสินใจให้ช้าออกไป พวกเขาอาจขอหมายเลขโทรศัพท์ของบุคคลนั้นไว้ และสอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมเกี่ยวกับงานที่เสนอให้นั้น การทำเช่นนี้จะทำให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีเวลาที่จะเรียนรู้มากขึ้นเกี่ยวกับสถานที่ทำงาน บริษัท และมีเวลาโทรศัพท์แจ้งให้ผู้ปกครองของตนทราบว่าตนกำลังจะเดินทางไปไหน แต่หากเพื่อนของคุณทนความล่าช้าไม่ได้ สิ่งนี้เป็นสัญญาณเตือนภัยอย่างหนึ่งว่า “เพื่อน” คนนี้ของคุณอาจเป็นนักค้ามนุษย์

เป็นคนถามคำถามบ้าง

อธิบายให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเข้าใจถึงความสำคัญของการถามคำถาม พวกเขาสามารถสอบถามเกี่ยวกับนายจ้าง สัญญาจ้างและเมืองที่ตนถูกชวนไปทำงาน เพื่อนที่แท้จริงที่กำลังแนะนำงานที่มีอยู่จริง ๆ ให้คุณจะไม่หวั่นเกรงเลยที่จะตอบคำถามคุณถึงสิ่งที่ยากรู้

เป็นฝ่ายถามคำถามเกี่ยวกับชีวิตของ “เพื่อน” ของคุณดูบ้าง ถามว่าชีวิตของพวกเขาเป็นอย่างไร เขาเรียนโรงเรียนชื่ออะไร และครอบครัวของเขานามสกุลอะไร อธิบายให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทราบถึงความสำคัญที่เขาต้องจดจำคำตอบที่ได้รับไว้ และย้อนกลับมาถามคำถามเดิมซ้ำอีกเมื่อได้พบกับเพื่อนคนใหม่ของคุณอีกในครั้งหน้า ทั้งนี้เพื่อจะทดสอบว่าพวกเขายังจำคำตอบเดิมของตนได้หรือไม่ ถ้าเป็นเพื่อนที่แท้จริง พวกเขาจะจดจำสิ่งที่พวกเขาเคยบอกแก่คุณไว้ได้ เพราะมันคือความจริง แต่นักค้ามนุษย์อาจจำคำโกหกของพวกเขาเองไม่ได้

อธิบายให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมฟังว่า หาก “เพื่อน” คนหนึ่งเล่าสิ่งที่ขัดแย้งกับเรื่องเดิมที่เขาเคยเล่าให้พวกคุณฟังก่อนหน้านี้ หรือแสดงอาการโกรธเคืองที่ถูกถามคำถามเหล่านี้ สิ่งนี้เป็นสัญญาณเตือนภัยอย่างหนึ่งว่า “เพื่อน” คนนั้นอาจเป็นนักค้ามนุษย์

เมื่อต้องเดินทางไปสมัครงาน จงเดินทางโดยใช้รถโดยสารสาธารณะ

อธิบายให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมฟังว่า เมื่อพวกเขาจะเดินทางไปยังสถานที่ทำงาน ควรเตรียมการเดินทางโดยใช้รถโดยสารสาธารณะ เนื่องจากเป็นวิธีที่ปลอดภัยกว่าการโดยสารรถมินิบัสหรือนั่งรถยนต์ไปกับ “เพื่อน” คนหนึ่ง หากพวกเขานั่งรถไปกับ “เพื่อน” พวกเขาอาจหาทางลงจากรถได้ยากถ้าถูกพาออกนอกเส้นทาง และไม่สามารถหาทางกลับบ้านได้ ถ้าพบว่างานนั้นดูไม่ดี แต่หากพวกเขาเดินทางโดยใช้รถโดยสารสาธารณะ พวกเขาสามารถขวนขวายรู้จักบางคนที่ร่วมเดินทางไปด้วยได้ และหากไปถึงแล้ว สถานที่ดูมีอันตรายหรืออยู่ในที่เปลี่ยวมาก คุณควรเตือนพวกเขาด้วยว่าอย่าลงจากรถโดยสารสาธารณะเป็นอันขาด

ทำความเข้าใจ “เพื่อน” ของคุณให้ดีกว่าก่อนที่จะเดินทางไปไหนมาไหนกับพวกเขา

อธิบายให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมฟังว่าการจะรู้ว่าใครเป็นเพื่อนที่แท้จริงหรือไม่มันต้องอาศัยเวลา เมื่อผู้ย้ายถิ่นฐานพบผู้คนหน้าใหม่ๆ พวกเขาควรปล่อยให้เวลาผ่านไปสักพักหนึ่งก่อน จึงค่อยไว้วางใจคนเหล่านั้น เดือนผู้เข้าร่วมกิจกรรมว่าพวกเขาควรพยายามทำสิ่งต่อไปนี้:

- เรียนรู้เกี่ยวกับครอบครัวของ “เพื่อน” ของคุณ นักค้ามนุษย์อาจไม่ยอมเล่าถึงครอบครัวของตนนัก หรือถ้าเล่าเรื่องที่เล่าก็มักขัดแย้งกัน
- แนะนำให้พวกเขารู้จักกับเพื่อนคนอื่นๆ ของคุณ (หรือครอบครัวของคุณหากพวกเขาอาศัยอยู่ใกล้กัน) หาก “เพื่อน” เหล่านี้ไม่อยากรู้จักกับเพื่อนคนอื่นๆ ของคุณ นั่นถือเป็นสัญญาณเตือนภัยเช่นกัน นักค้ามนุษย์อาจไม่ต้องการรู้จักกับคนจำนวนมาก
- บอกเขาว่าคุณโทรศัพท์หาครอบครัวของคุณเป็นประจำเพื่อเล่าเรื่องชีวิตของคุณให้พวกเขาฟัง และบอกด้วยว่าคุณได้เล่าให้ครอบครัวของคุณเกี่ยวกับเพื่อนใหม่ของคุณคนนี้อย่างละเอียดด้วย เพื่อนที่แท้จริงของคุณจะรู้สึกดีถ้ารู้ว่าคุณพูดถึงเขา แต่นักค้ามนุษย์อาจรู้สึกว่าตนถูกคุกคาม
- เล่าเรื่องเพื่อนใหม่ของคุณให้คนอื่นฟัง ถามคนอื่นว่าพวกเขาเคยพบกับเพื่อนคนใหม่ของคุณหรือไม่ หรือรู้ข้อมูลเกี่ยวกับเขาหรือไม่ หากไม่มีใครรู้จักเพื่อนใหม่ของคุณคนนี้ได้เลย หรือไม่มีใครเคยได้ยินเรื่องราวดีๆ เกี่ยวกับ “เพื่อนคนนี้” เลย นั่นถือเป็นสัญญาณเตือนภัยเช่นกัน เพื่อนที่แท้จริงจะต้องพอมือคนรู้จักอยู่ในชุมชนบ้าง แต่นักค้ามนุษย์อาจไม่รู้จักรับใครเลย

นัดพบกันในสถานที่สาธารณะที่มีผู้คนพลุกพล่าน

บอกผู้เข้าร่วมกิจกรรมว่า หากพวกเขานัดพบกับ “เพื่อน” คนหนึ่ง ให้นัดกันในสถานที่สาธารณะที่เต็มไปด้วยความวุ่นวาย เพื่อที่ว่าจะมีผู้คนรายล้อมอยู่มากมายที่สามารถให้ความช่วยเหลือพวกเขาได้ทันการณ์หากเกิดเรื่องไม่ดีขึ้น และหากพวกเขารู้สึกกลัวหรือถูกคุกคาม พวกเขาควรส่งเสียงร้องขอความช่วยเหลือดังๆ เพื่อนที่แท้จริงจะยินดีนัดพบกับคุณในสถานที่สาธารณะแม้จะค่อนข้างวุ่นวายอยู่บ้าง แต่นักค้ามนุษย์อาจไม่รู้สึกเช่นนั้น

อธิบายแก่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมว่าในยุคสมัยใหม่เช่นในปัจจุบัน พวกเขาไม่ควรไว้วางใจคนที่นับเป็นเพื่อนมากนัก หากเพื่อนคนหนึ่งชวนนัดพบพวกเขา หรือชวนเดินทางไปไหนด้วยกันหรือไปทำงานทำ พวกเขาควรรู้สึกระแวงและถามคำถามต่อไปนี้กับตัวเอง

“การทำเช่นนี้อาจเป็นอันตรายแก่ตัวฉันได้อย่างไรบ้าง”

บททดสอบว่าคน ๆ นี้ใช่เพื่อนที่แท้จริงของคุณหรือไม่

ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมจับกลุ่มเป็นกลุ่มย่อยๆ กลุ่มละ 10-14 คน

ขออาสาสมัคร 2 คนจากแต่ละกลุ่มเพื่อรับบทตัวแสดงในเรื่องสมมติ 2 เรื่องที่จะแจกให้

แจกสคริปต์จากเรื่องเล่าที่ 1 ให้ตัวแสดงคนแรก และสคริปต์จากเรื่องเล่าที่ 2 ให้ตัวแสดงคนที่ 2 (เรื่องเล่านี้มาจากแผ่นข้อมูล IS 17a: เพื่อนที่แท้จริงหรือนักค้ามนุษย์) ระมัดระวังอย่าให้สมาชิกคนอื่นในกลุ่มเห็นว่าใครได้สคริปต์จากเรื่องเล่าเรื่องใด

จากนั้น ขอให้แต่ละกลุ่มนั่งล้อมวงเป็นวงกลม และขอให้พวกเขาอ่านเรื่องเล่าทั้ง 2 เรื่องอย่างตั้งใจ และตอบคำถามท้ายเรื่องราวกับพวกเขาเป็นคนที่อยู่ในเรื่องเล่าเหล่านั้นจริงๆ

อธิบายให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมในแต่ละกลุ่มฟังว่า ตัวแสดง 2 คนนี้ มีคนหนึ่งที่ได้รับบทเป็นนักค้ามนุษย์ และอีกคนหนึ่ง เป็นเพื่อนที่แท้จริง ให้สมมติว่าพวกเขาพบคน 2 คนนี้ในสวนสาธารณะ และพวกเขาต้องลองเดาดูว่าคนใดที่เป็นเพื่อนที่แท้จริง และคนใดที่เป็นนักค้ามนุษย์

สมาชิกคนที่เหลือของกลุ่มได้รับอนุญาตให้ตั้งคำถามกับตัวแสดง 2 คนนี้ได้คนละหนึ่งคำถาม และตัวแสดงแต่ละคน ก็จะตอบคำถามไปตามสคริปต์ที่ได้รับ ดูให้แน่ใจว่าทุกคนในกลุ่มได้ถามคำถามของตน (หากถามคำถามจนครบทุกคนที่นั่งเรียงกันเป็นวงกลมแล้ว แต่ยังไม่ได้อธิบายว่าคนไหนใน 2 คนนี้คือ เพื่อนที่แท้จริง และคนไหนคือนักค้ามนุษย์ คุณสามารถอนุญาตให้พวกเขาถามคำถามเพิ่มได้อีกจนกว่าจะได้คำตอบที่แน่ใจ)

จากนั้น ในตอนสุดท้ายให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมลองตอบว่าใครคือเพื่อนที่แท้จริง และใครคือนักค้ามนุษย์

การอภิปราย

ขอให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมในกลุ่มย่อยทั้งหมดกลับมารวมกันเป็นกลุ่มใหญ่อีกครั้ง และขอให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมคิดถึงบททดสอบที่เพิ่งเรียนรู้ไป

- คุณจะบอกความแตกต่างระหว่างเพื่อนที่แท้จริงกับนักค้ามนุษย์ได้อย่างไร

ที่นี่ ขอให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมนำภาพของผู้ที่ตนคิดว่าเป็นเพื่อนแท้ที่ได้วาดไว้เมื่อตอนต้นกิจกรรมนี้ออกมา และถามคำถามต่อไปนี้กับพวกเขา:

- คุณรู้จักกับเพื่อนคนในภาพมานานเท่าใด
- คุณรู้หรือไม่ว่าเพื่อนของคุณคนนี้อาศัยอยู่ที่ใด คุณรู้จักครอบครัวของเขา และรู้หรือไม่ว่าวันๆ เขาทำอะไรบ้าง
- คุณรู้จักบุคคลอื่น ที่รู้จักเพื่อนของคุณคนนั้นหรือไม่ เช่น เพื่อนร่วมชั้นเรียน หรือคนในชุมชนเดียวกับเขา
- เพื่อนคนนั้นถามถึงเรื่องส่วนตัวของคุณมากมายเมื่อครั้งแรกที่รู้จักกันหรือไม่
- เพื่อนคนนั้นเสนอจะให้เงินคุณตั้งแต่ครั้งแรกที่รู้จักกันหรือไม่

จากนั้น ขอให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมแต่ละกลุ่มยกตัวอย่างสิ่งที่พวกเขาเห็นว่าเป็นความแตกต่างระหว่างเพื่อนที่แท้จริงกับนักค้ามนุษย์ผู้แสวงสร้างทำตัวเป็นเพื่อน

คำเตือน

อธิบายให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมฟังถึงวิธีการต่างๆ ที่นักค้ามนุษย์ชอบใช้เพื่อหลอกลวงผู้คน และวิธีต่างๆ ที่อาจนำมาใช้ทดสอบมิตรภาพว่าเป็นของจริงหรือไม่ แต่สิ่งสำคัญข้อหนึ่งที่ต้องบอกแก่พวกเขาด้วยคือ คนที่สามารถผ่านบททดสอบเหล่านี้ก็ยังคงอาจเป็นนักค้ามนุษย์ได้เช่นกัน

ยกตัวอย่างเช่น เหลือบางรายถูกค้ามนุษย์โดยสมาชิกในครอบครัวของตน หรือโดยเพื่อนบ้านที่รู้จักกันมานานหลายปี

อธิบายให้พวกเขาเข้าใจว่า นักค้ามนุษย์บางรายอาจสร้างตัวทำว่าเป็นเพื่อนของเขา หรือเป็นแฟนหนุ่มหรือแฟนสาวของเขาอยู่จนพอสมควร ก่อนจะเริ่มออกปากบอกเขาถึงงานที่จะแนะนำให้ไปทำ

ดังนั้น ก่อนที่จะรับข้อเสนอหรือเดินทางไปที่ได้ก็ตาม คิดก่อนว่า:

“การทำเช่นนี้อาจเป็นอันตรายแก่ตัวฉันได้อย่างไรบ้าง”



สมุดบันทึก

- ขอให้กลุ่มเขียนหรือวาดภาพลงในสมุดบันทึกของพวกเขาในหัวข้อใดก็ได้ที่พวกเขาต้องการ โดยใช้เวลาเขียน 10 นาที

สรุปเนื้อหากิจกรรม

- ไม่มีวิธีที่สามารถใช้แยกแยะความแตกต่างระหว่างเพื่อนที่แท้จริงกับนักค้ามนุษย์ได้อย่างสมบูรณ์ แบบ คุณจึงควรพิจารณาทุกครั้งว่าการรับข้อเสนอให้เดินทางไปกับคนๆ หนึ่ง หรือรับที่จะทำงานกับคนๆ หนึ่งอาจนำคุณไปสู่อันตรายอย่างใดบ้าง
- จำไว้ว่า นักค้ามนุษย์อาจเป็นเพื่อน ครอบครัวหรือเพื่อนบ้านของคุณเอง
- มีสัญญาณเตือนภัยอยู่บางข้อที่ถ้าพบเห็นในเพื่อนของคุณ คุณควรระวังสงสัยว่าเขาอาจไม่ใช่เพื่อนที่แท้จริง:
 - นักค้ามนุษย์มักผูกมิตรกับคนในเวลาอันรวดเร็ว
 - นักค้ามนุษย์มักถามคำถามส่วนตัวหลายข้อ
 - นักค้ามนุษย์พูดโกหก
 - นักค้ามนุษย์ให้สัญญาที่ดูสวยหรูเกินจริง
 - นักค้ามนุษย์มักต้องการให้ทำตามพวกเขาไป
- คุณสามารถทดสอบมิตรภาพที่ท่านมีอยู่ว่าเป็นของจริงแท้หรือไม่ โดยทำสิ่งต่อไปนี้
 - ถ่วงเวลา
 - เป็นฝ่ายถามคำถามบ้าง
 - เมื่อต้องเดินทางไปสมัครงาน จงเดินทางโดยใช้รถโดยสารสาธารณะ
 - ทำความรู้จัก “เพื่อน” ของคุณให้ดีกว่าก่อนที่จะเดินทางไปไหนมาไหนกับพวกเขา
 - นัดพบกันในที่สาธารณะที่คนพลุกพล่าน
- คำนึงถึงความปลอดภัยของตัวเองก่อนมิตรภาพเสมอ ถ้าเพื่อนของคุณเสนอว่าควรนัดพบกัน หรือเดินทางไปยังสถานที่บางแห่งด้วยกัน หรือตามเขาหรือเธอไปทำงานทำ ขอให้ถามตัวเองว่า “การทำเช่นนี้อาจเป็นอันตรายแก่ตัวฉันได้อย่างไรบ้าง”

แผ่นข้อมูล IS 17a: เพื่อนที่แท้จริงหรือนักค้ามนุษย์ 17

เรื่องที่ 1

คุณคือนักค้ามนุษย์

คุณจะแสร้งทำเป็นว่ามาจากจังหวัดเดียวกันกับคนที่ถามคำถามว่าคุณมาจากที่แห่งใด

คุณจะแสร้งทำเป็นว่าคุณมีน้องชาย 2 คนและน้องสาว 1 คน

คุณอาศัยอยู่ในใจกลางเมืองใหญ่แห่งหนึ่ง คุณมักตีสนิทกับผู้ย้ายถิ่นฐานอายุน้อยที่พบตามสวนสาธารณะ

คุณจะพาพวกเขาขึ้นรถประจำทางไปส่งยังโรงงานที่นอกตัวเมือง

โรงงานแห่งนี้จ่ายเงินจ้างคุณให้หาคนไปให้

คุณไม่รู้แน่ชัดว่าคนงานถูกให้ทำงานอะไรบ้างที่โรงงาน คุณคิดว่าน่าจะเป็นงานบรรจุพลาสติกป้องกัน แต่ตัว

คุณเองไม่เคยเข้าไปในโรงงานแห่งนี้

คุณรู้ว่างานนี้เป็นงานที่แย่มาก และคนงานไม่ได้รับอนุญาตให้ออกนอกโรงงาน

คุณบอกผู้ย้ายถิ่นฐานคนอื่น ๆ ว่าน้องสาวของคุณเองก็ทำงานที่โรงงานแห่งนี้

คุณไม่ต้องการพบกับเพื่อนคนใดทั้งสิ้นของผู้ย้ายถิ่นที่คุณเข้าไปตีสนิท เพราะคุณไม่ต้องการให้พวกเขาจำหน้าตาของคุณได้

คุณอยากนัดพบกับผู้ย้ายถิ่นฐานในที่ที่เงียบและสงบ เพราะคุณไม่ต้องการให้คนจำนวนมากเห็นคุณ

คุณมีเบอร์โทรศัพท์ของโรงงานแห่งนี้

คุณไม่ต้องการบอกให้ใครรู้ชื่อหรือสถานที่ตั้งของโรงงานแห่งนี้

คุณต้องการพาผู้ย้ายถิ่นฐานนั่งรถประจำทางไปยังโรงงานแห่งนี้ด้วยกันเพื่อที่เขาหรือเธอจะไม่สามารถหลบหนีได้



เรื่องที่ 2

คุณคือเพื่อน

คุณเพิ่งมายังเมืองแห่งนี้ และอยากพบปะกับเพื่อนใหม่ๆ

คุณไม่ค่อยมีเงิน

คุณได้ยินมาว่ามีทะเลสาบอยู่แห่งหนึ่งใกล้ๆ นี่ที่เหมาะสมสำหรับการเดินเล่นและพูดคุยกัน

คุณทำงานในโรงงานผลิตเสื้อผ้า และคุณจะยินดีถ้าเพื่อนใหม่ของคุณจะมาทำงานที่นั่นด้วยกันกับคุณ

คุณยินดีที่จะให้เบอร์โทรศัพท์ของเจ้าหน้าที่ฝ่ายว่าจ้างของโรงงานแห่งนี้กับเพื่อนใหม่ของคุณ

คุณยินดีที่จะแนะนำเพื่อนใหม่ของคุณให้รู้จักกับเพื่อนคนอื่นๆ ของคุณด้วย

18

บทที่ 18: ความปลอดภัยในการใช้อินเทอร์เน็ต

บันทึกสำหรับผู้ดำเนินกิจกรรม: ท่านอาจข้ามกิจกรรมนี้ไปได้ ถ้าผู้เข้าร่วมกิจกรรมไม่มีอินเทอร์เน็ตใช้สำหรับทำกิจกรรม



วัตถุประสงค์

เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมตระหนักรู้ถึงอันตรายต่างๆ ที่อาจตามมาจากการใช้อินเทอร์เน็ต และเรียนรู้วิธีหลีกเลี่ยงจากอันตรายเหล่านี้เพื่อปกป้องตนเองให้ปลอดภัย



อุปกรณ์ที่ใช้

- บัตรคำเรื่องอันตรายจากอินเทอร์เน็ต ชุดบัตรคำที่ตัดจากแผ่นข้อมูล IS 18a: **บัตรคำเรื่องอันตรายจากอินเทอร์เน็ต** โดยตัดแบ่งเป็นบัตร 6 ใบ ด้านหนึ่งของบัตรเขียนคำว่า “ชนิดของอันตราย” ที่นำมาจากหน้าแรกของแผ่นข้อมูล และอีกด้านหนึ่งเขียนคำว่า “วิธีปกป้องตนเอง” ที่นำมาจากหน้าหลังของแผ่นข้อมูล
- ถุงหนึ่งถุง
- ถ่ายเอกสารแผ่นข้อมูล IS 18b: **เรื่องของหมิง** ใ้จำนวนพอสมควร
- กระดาษฟลิปชาร์ต



เวลาที่ใช้

75 นาที



บทนำ

ต้อนรับ: กล่าวต้อนรับโดยชวนชื่อผู้เข้าร่วมกิจกรรมแต่ละคน และส่งกระดาษเวียนไปที่หัวห้องเพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้ลงชื่อ

อุ่นเครื่อง: ให้เยาวชนที่เป็นผู้ดำเนินกิจกรรมนำสันหนนาการที่นำมาจากรายการกิจกรรมสำหรับอุ่นเครื่อง

ทบทวน: ถามคำถามต่อไปกับผู้เข้าร่วมกิจกรรม
มีผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนไหนในที่นี่สามารถให้คำจำกัดความคำว่า “การค้ำนุश्य” ได้บ้าง (กระตุ้นให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเปิดคู่มือเพื่อนำทางปัญญาไว้อบบัพพกพา ของตน หากพวกเขาสับสนหรือนึกคำตอบไม่ออก)



การอภิปราย

การใช้อินเทอร์เน็ตอาจเป็นสิ่งที่ดี เพราะช่วยให้คุณสร้างและรักษาความสัมพันธ์กับผู้อื่น ได้เรียนรู้มากขึ้นเกี่ยวกับโลกใบนี้ และเชื่อมต่อกับเพื่อนๆ ของคุณ และระหว่างที่เราศึกษาข้อมูลเรื่องนี้ เราก็ยังสามารถใช้อินเทอร์เน็ตเพื่อค้นคว้าข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับการค้ำนุश्य รวมทั้งช่วยเราในการจัดกิจกรรมชนิดนี้ขึ้นในชุมชนอีกด้วย แต่ถึงอย่างนั้น อินเทอร์เน็ตก็อาจเป็นอันตรายสำหรับผู้ใช้ได้เช่นกัน ดังนั้น ในวันนี้ เราจะคุยกันเกี่ยวกับวิธีที่จะปกป้องตัวคุณให้ปลอดภัยจากอันตรายที่อาจมากับอินเทอร์เน็ต

ส่งดูที่มีบัตรคำที่เขียนถึงอันตรายจากอินเทอร์เน็ตให้แก่ผู้เข้าร่วมกิจกรรม ขอให้กลุ่มส่งดูนี้ต่อไป พร้อมปอบมือไปด้วย และเมื่อผู้ดำเนินกิจกรรมสั่งให้หยุด ให้ทุกคนหยุดส่งดู และให้คนที่ถือดูอยู่ในมือในเวลานั้นหยิบบัตรคำออกมาใบหนึ่ง และอ่านคำที่เขียนไว้ที่ด้านหน้า (ด้าน a) (ที่บอกถึงชนิดของอันตราย) ด้วยเสียงอันดังเพื่อให้ทุกคนได้ยิน จากนั้นจึงพลิกอ่านคำที่เขียนไว้ที่ด้านหลัง (ด้าน b) (ที่บอกถึงวิธีที่ท่านจะปกป้องตนเองจากอันตรายชนิดนี้) ด้วยเสียงอันดังเช่นกัน

เมื่ออ่านคำที่เขียนบนบัตรคำครบทั้ง 2 ด้านแล้ว ให้ผู้ดำเนินกิจกรรมถามผู้เข้าร่วมกิจกรรมทุกคนว่าพวกเขาเข้าใจสิ่งที่เพิ่งได้ยินไปหรือไม่ ซึ่งผู้ดำเนินกิจกรรมอาจต้องให้คำอธิบายแก่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเพิ่ม

คำสั่งเรื่องวิธีป้องกันภัยล่วงหน้า

เมื่อผู้ดำเนินกิจกรรมอ่านออกเสียงบัตรคำทุกใบจนครบแล้ว อธิบายให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมฟังว่า วิธีป้องกันภัยล่วงหน้าที่จะกล่าวถึงต่อไปนี้จะสามารถช่วยปกป้องคนหนุ่มสาวจากอันตรายที่มากับอินเทอร์เน็ตได้ ขณะที่อธิบายให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเขียนวิธีป้องกันภัยล่วงหน้าต่อไปนี้จะลงในฟิลิปชาร์ทแผ่นใหญ่แผ่นหนึ่งไปพร้อมกันด้วย

- อย่าแชร์ข้อมูลส่วนตัวของคุณทางอินเทอร์เน็ต
- ถ้าเครือข่ายสังคมทางอินเทอร์เน็ตเช่น ยะฮู (Yahoo) หรือทวิตเตอร์ (Twitter) สอบถามข้อมูลส่วนตัวของคุณเพื่อนำไปใส่ในโปรไฟล์ของคุณในเครือข่ายเหล่านี้ คุณควรให้ข้อมูลแบบกว้างๆ มากที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้ เช่น บอกชื่อเมืองที่คุณอาศัยอยู่ แต่อย่าบอกชื่อถนน อย่าให้ที่อยู่ เบอร์โทรศัพท์ ชื่อหรือที่อยู่ของโรงเรียนเก่าหรือโรงเรียนปัจจุบันของคุณ อย่าใส่บัญชีอีเมลของคุณไว้ในโปรไฟล์ ลบคำสั่ง “geo tag” ที่ระบุตำแหน่งทางภูมิศาสตร์ของคุณออกจาก เฟสบุ๊ก (Facebook) และทวิตเตอร์ (Twitter) เพราะข้อมูลนี้จะบอกให้คนอื่นรู้ว่าคุณอยู่ที่ใดในเวลาต่างๆ
- ตั้งค่าความเป็นส่วนตัวของคุณไว้อย่างรัดกุม เครือข่ายเช่น มีคำสั่งให้ตั้งค่าความเป็นส่วนตัวส่วนตัวได้ คุณควรเปิดเข้าไปยังคำสั่งเหล่านี้เสมอๆ และเลือกกำหนดให้เฉพาะเพื่อนที่คุณรู้จักเท่านั้นที่สามารถติดต่อกับคุณได้ อย่าตั้งค่าให้คนทั่วไปสามารถติดต่อกับคุณได้
- อย่าให้ใครรู้พาสเวิร์ดของคุณ อย่าให้ใครรู้ข้อมูลนี้โดยเด็ดขาดแม้แต่เพื่อนที่ดีที่สุด หรือเพื่อนชายหรือเพื่อนหญิงที่คุณคบอยู่ เพื่อนชายที่คุณคบอยู่ในวันนี้อาจกลายเป็นอดีตเพื่อนชายของคุณในอนาคต และเขาอาจใช้พาสเวิร์ดของคุณเพื่อเข้า เฟสบุ๊ก (Facebook) ของคุณ ปลอมตัวเป็นคุณ และเขียนสิ่งที่อาจทำให้คุณเสียใจหรือสร้างความอับอายให้แก่คุณตามมาได้
- อยู่ให้ห่างจากห้องแชท/ห้องสนทนา คนในห้องแชท/ห้องสนทนาส่วนใหญ่คือคนแปลกหน้า และอาจเป็นโจรหรือคนที่คอยตามสะกดรอยและเก็บข้อมูลของคุณอยู่ พุดคุยแต่เฉพาะกับคนที่คุณรู้จักเป็นการส่วนตัวเท่านั้น
- ให้สงสัยไว้ก่อนเสมอเมื่อมีผู้เสนองานให้คุณทำทางอินเทอร์เน็ต ผู้คนอาจโกหกคุณทางอินเทอร์เน็ตเพื่อชักนำคุณเข้าสู่งานที่จะเป็นอันตรายแก่ตัวคุณเองได้
- หากคุณคิดว่าตนเองกำลังตกอยู่ในสถานการณ์ที่เป็นอันตรายอย่างใดอย่างหนึ่งทางอินเทอร์เน็ต คุณควรรีบปิดคอมพิวเตอร์ของคุณทันที และแจ้งให้ผู้ปกครองของคุณ และผู้ประสานงานชมรมเยาวชนฯ “สมาร์ทเนวิเกเตอร์” (SNYC) ทราบ หากคุณมีความสัมพันธ์กับคนบางคนทางอินเทอร์เน็ตและคนนั้นชักนำให้คุณทำสิ่งที่ไม่ดี หรือทำให้คุณรู้สึกอึดอัดใจ หรือถ้าใครที่คุณพบทางอินเทอร์เน็ตขอนัดพบคุณข้างนอก คุณควรแจ้งให้ผู้ปกครองของคุณ และผู้ประสานงานชมรมเยาวชนฯ “สมาร์ทเนวิเกเตอร์ (SNYC) ทราบเช่นกัน

งานกลุ่ม

แจกสำเนาเอกสารแผ่นข้อมูล 18b: เรื่องของหมิง

ขอให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมแบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 4-8 คน ให้แต่ละกลุ่มอ่านเรื่องของหมิง และเขียนลงบนกระดาษว่าสิ่งใดบ้างที่หมิงอาจทำได้เพื่อปกป้องตัวเองจากนักค้ามนุษย์

เมื่อเขียนเสร็จแล้ว หากมีเวลา ให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนเพื่อนำเสนอผลที่ได้ให้กลุ่มอื่นๆ รับฟังด้วย

แบบทดสอบสำหรับทำเป็นคู่

ขั้นสุดท้าย ขอให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมจับคู่ 2 คน จากนั้นให้ผลัดกันถามคำถามคู่ของตนเพื่อเช็คว่าทั้ง 2 คนยังจำวิธีป้องกันภัยล่วงหน้าที่อธิบายไปก่อนหน้านี้ได้หรือไม่

สรุปเนื้อหากิจกรรม

- อย่าแชร์ข้อมูลส่วนตัว (เช่น ที่อยู่ เบอร์โทรศัพท์ และวันเกิดของคุณ) ทางอินเทอร์เน็ต
- อย่ารับคนแปลกหน้าเป็นเพื่อนของคุณตามเครือข่ายสื่อสารทางสังคม เช่น เฟสบุ๊ก (Facebook) หรือ ทวิตเตอร์ (Twitter)
- ตั้งค่าความเป็นส่วนตัวของคุณไว้ที่ “เฉพาะเพื่อนเท่านั้น” สำหรับเครือข่าย เฟสบุ๊ก (Facebook)
- อย่าเปิดไฟล์แนบที่ส่งมาถ้าคุณไม่รู้ว่าข้างในคืออะไร
- อย่านัดพบกันข้างนอกกับผู้ที่คุณรู้จักครั้งแรกทางอินเทอร์เน็ต
- ถ้าคุณจะนัดพบกับคนเหล่านี้ ควรพาเพื่อนไปด้วย และนัดพบกันในเวลากลางวันในที่สาธารณะที่มีคนพลุกพล่าน
- อย่าให้ใครรู้พาสเวิร์ดของคุณ
- อย่าแชร์ข้อมูลส่วนตัวของคุณในห้องแชททางอินเทอร์เน็ต
- อย่าแชร์ภาพถ่ายเช็ทซ์ของคุณทางอินเทอร์เน็ต
- จำไว้ว่า ข้อมูลทางอินเทอร์เน็ตเป็นสิ่งที่ไม่สามารถลบทิ้งได้



ปิดกิจกรรม

ขอให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเขียนความเห็น ถามคำถาม และ/หรือให้ความคิดเห็น และส่งให้แก่ผู้ดำเนินกิจกรรมโดยไม่ต้องเปิดเผยชื่อ

กล่าวขอบคุณทุกคนที่มาร่วมกิจกรรมในครั้งนี้ ยืนยันวันและเวลานัดเข้าร่วมกิจกรรมครั้งต่อไป และบอกแก่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมว่า ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้รับดาวอีกคนละหนึ่งดวงจากการเข้าร่วมกิจกรรมในครั้งนี้

แผ่นข้อมูล IS 18a: บัตรคำเรื่องอันตราจากอินเทอร์เน็ต

ชื่อเรื่อง: การพัฒนาแอปพลิเคชันสุขภาพส่วนบุคคล

ผู้พัฒนา: ทีมวิจัยและพัฒนาสุขภาพดิจิทัล

วัตถุประสงค์: เพื่อส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรค

คุณสมบัติ: สามารถติดตามสุขภาพและแจ้งเตือน

บทสรุป

ชนิดของอันตรา: "ใจ"

ผู้คนสามารถติดตามสุขภาพของตนเองได้โดยไม่ต้องพึ่งแพทย์หรือบุคลากรทางการแพทย์

ผู้พัฒนา: ทีมวิจัยและพัฒนาสุขภาพดิจิทัล

วัตถุประสงค์: เพื่อส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรค

คุณสมบัติ: สามารถติดตามสุขภาพและแจ้งเตือน

บทสรุป

ชนิดของอันตรา: นักเลงอินเทอร์เน็ต

นักเลงอินเทอร์เน็ตสามารถเข้าถึงข้อมูลส่วนตัวของผู้คนได้ง่ายผ่านโซเชียลมีเดีย

ผู้คนอาจใช้ข้อมูลส่วนตัวเพื่อทำกิจกรรมที่ไม่ดี

บทสรุป

ชนิดของอันตรา: นักสะกดรอย

ผู้คนอาจใช้ข้อมูลส่วนตัวเพื่อทำกิจกรรมที่ไม่ดี

และผู้คนยังอาจใช้ข้อมูลส่วนตัวเพื่อหลอกลวงผู้อื่น

มองดูไปเองนี่แหละที่เรารู้สึกว่านี่คือสิ่งที่เราอยากจะทำ
นี่แหละที่เรารู้สึกว่านี่คือสิ่งที่เราอยากจะทำ
นี่แหละที่เรารู้สึกว่านี่คือสิ่งที่เราอยากจะทำ

นี่แหละที่เรารู้สึกว่านี่คือสิ่งที่เราอยากจะทำ
นี่แหละที่เรารู้สึกว่านี่คือสิ่งที่เราอยากจะทำ
นี่แหละที่เรารู้สึกว่านี่คือสิ่งที่เราอยากจะทำ

วิธีประกอบตนเอง

ชนิดของอินเทอร์เน็ต

อินเทอร์เน็ต (Internet) และยูทูป (YouTube) สามารถหาข้อมูลได้ฟรีโดยไม่ต้องเสียค่าใช้จ่าย
อินเทอร์เน็ต (Internet) และยูทูป (YouTube) สามารถหาข้อมูลได้ฟรีโดยไม่ต้องเสียค่าใช้จ่าย
อินเทอร์เน็ต (Internet) และยูทูป (YouTube) สามารถหาข้อมูลได้ฟรีโดยไม่ต้องเสียค่าใช้จ่าย

นี่แหละที่เรารู้สึกว่านี่คือสิ่งที่เราอยากจะทำ
นี่แหละที่เรารู้สึกว่านี่คือสิ่งที่เราอยากจะทำ
นี่แหละที่เรารู้สึกว่านี่คือสิ่งที่เราอยากจะทำ

นี่แหละที่เรารู้สึกว่านี่คือสิ่งที่เราอยากจะทำ
นี่แหละที่เรารู้สึกว่านี่คือสิ่งที่เราอยากจะทำ
นี่แหละที่เรารู้สึกว่านี่คือสิ่งที่เราอยากจะทำ

วิธีประกอบตนเอง

ชนิดของอินเทอร์เน็ต

อินเทอร์เน็ต (Internet) และยูทูป (YouTube) สามารถหาข้อมูลได้ฟรีโดยไม่ต้องเสียค่าใช้จ่าย
อินเทอร์เน็ต (Internet) และยูทูป (YouTube) สามารถหาข้อมูลได้ฟรีโดยไม่ต้องเสียค่าใช้จ่าย
อินเทอร์เน็ต (Internet) และยูทูป (YouTube) สามารถหาข้อมูลได้ฟรีโดยไม่ต้องเสียค่าใช้จ่าย



แผ่นข้อมูล IS 18b: เรื่องของหมีง

18

หมีงมีบัญชีผู้ใช้ เฟสบุ๊ก (Facebook) อยู่บัญชีหนึ่ง เธอตั้งค่าความปลอดภัยทุกด้านไว้อย่างค่อนข้างเปิดกว้าง มีนักค้ามนุษย์คนหนึ่งทำงานอยู่ในเมืองเดียวกันกับเธอ และเขาใช้ เฟสบุ๊ก (Facebook) เพื่อหลอกคนไปค้ามนุษย์ วิธีการของเขาคือ:

เริ่มแรก เขาขอเป็นเพื่อนกับหมีงทาง เฟสบุ๊ก (Facebook) หมีงตอบรับทุกคนที่ “ขอเป็นเพื่อนกับเธอ” ดังนั้นเธอจึงรับเขาเป็นเพื่อนอีกคนหนึ่ง จากนั้นเขาเริ่มศึกษาข้อมูลของเธอทางหน้า เฟสบุ๊ก (Facebook) ของเธอ และข้อมูลที่เขาได้ไปคือ

- ที่อยู่ของเธอ
- นักร้องที่เธอชอบคือไทเลอร์ สวิฟต์ (Taylor Swift)
- วันเกิดของเธอ
- โรงเรียนของเธอ
- อายุของเธอ
- จากภาพถ่ายของเธอ รู้ว่าเธอเป็นเด็กสาวที่หน้าตาสวยคนหนึ่ง และรู้ว่าเธอเคยมีลูกสุนัขสีขาวตัวหนึ่ง และเธอมักไปเดินเล่นที่สวนสาธารณะแถวบ้าน

เรื่องราวต่อไปนี้แสดงให้เห็นว่าชายผู้นี้ใช้ข้อมูลที่ได้มานี้อย่างไรจนหลอกหมีงไปค้ามนุษย์ได้สำเร็จ เขาเริ่มต้นจากส่งข้อความเหล่านี้ไปยังบัญชีผู้ใช้ เฟสบุ๊ก (Facebook) ของเธอ

นักค้ามนุษย์: “หวัดดีหมีง ผมไม่รู้ว่าคุณจำผมได้รึเปล่า ผมเรียนโรงเรียนประถมที่เดียวกันกับคุณ แต่ผมมักจะเงินอายุจนไม่กล้าทักคุณ ผมชื่อเจนนะ”

หมีง: “อ้อคะ สวัสดี ฉันจำคุณไม่ได้ ขอโทษนะคะ”

นักค้ามนุษย์: “ไม่เป็นไร ผมจำได้ว่าคุณเคยชอบไทเลอร์ สวิฟต์ (Taylor Swift) ไม่รู้ว่าคุณชอบเพลงใหม่ของเธอ รึเปล่า”

หมีง: “ฉันชอบเพลงของเธอ เรามีรสนิยมการฟังเพลงคล้ายกันนะคะ”

นักค้ามนุษย์: “คุณสวยมากเลยนะ แล้วเสียงของคุณก็คล้ายกับไทเลอร์ สวิฟต์ (Taylor Swift) ด้วย”

หมีง: “คุณส่งรูปคุณมาให้ฉันหน่อยได้มั๊ยคะ”

(เขาส่งรูปเด็กหนุ่มหน้าตาดีคนหนึ่งมาให้เธอ)

นักค้ามนุษย์: “เฮ้ หมีง วันนี้วันเกิดคุณนี่ ผมขอให้เป็นวันที่มีความสุขของคุณนะ (แล้วเขาก็แนบรูปถ่ายของลูกสุนัขตัวหนึ่งที่หน้าเหมือนลูกสุนัขตัวเก่าของเธอส่งมาให้) คุณชอบลูกสุนัขตัวใหม่ของผมมั๊ย”

หมีง: “น่ารักจังคะ ฉันอยากเจอลูกสุนัขของคุณแล้วสิ”

บทสนทนาดำเนินไปเช่นนี้อยู่หลายสัปดาห์ เขาคอยติดตามดูว่าหมีงเดินทางไปไหนมาไหนบ้างโดยดูจากภาพถ่าย และแท็กที่บอกถึงที่อยู่ทางภูมิศาสตร์ของเธอ เขาได้รู้ว่าหมีงพักอยู่ที่หอพักแห่งหนึ่ง และเธอไม่มีเพื่อนในหอพักแห่งนี้เลย ครอบครัวของเธอก็อาศัยอยู่ในเมืองที่ห่างไกล เขายังรู้ด้วยว่าเธอไม่ชอบงานที่เธอทำอยู่ และรู้ว่าเธอไม่มีโทรศัพท์มือถือที่จะใช้โทรขอความช่วยเหลือในยามฉุกเฉินได้ หมีงคิดว่าชายผู้นี้เป็นเพื่อนของเธอ และคิดว่าเธอกับเขาต่างชอบพอกันและกันอยู่นิดๆ (แต่อย่าลืมนะว่า ภาพถ่ายที่เขาส่งให้เธอนั้นเป็นภาพของชายคนอื่น ไม่ใช่ตัวเขา)

นักค้ามนุษย์: “เฮ้ หมิง ทายซิว่าผมมีข่าวอะไรมาบอก ลูกพี่ลูกน้องของผมคนหนึ่งเพิ่งเปิดร้านอาหารแห่งใหม่ในเมืองไคตี้ นี่ พวกเขาอยากได้คนเสิร์ฟผู้หญิง และเขาให้ค่าจ้างดีมากเลยนะ ผมคิดว่าคุณน่าจะไปลองสมัครนะ”

หมิง: “เหวอคะ แต่ฉันไม่รู้ว่าจะต้องทำอะไรบ้าง”

นักค้ามนุษย์: “ไม่ต้องห่วง ผมก็จะไปทำงานที่ร้านนั้นด้วย เดี่ยวผมจะบอกคุณเองว่าต้องทำอะไร ลูกพี่ลูกน้องของผมคนนี้เป็นคนดีมาก ๆ วันไหนที่คุณได้หยุดงาน ผมจะพาคุณไปพบกับเขา ถ้าคุณต้องการนะ”

พวกเขานัดพบกันที่สวนสาธารณะแห่งหนึ่งในวันหยุดของหมิง เมื่อหมิงไปถึง นักค้ามนุษย์อยู่ที่นั่นแล้ว เขาบอกหมิงว่าเงินเพื่อนของเธอป่วย แต่เขาจะเป็นคนพาเธอไปยังที่สัมภาระงานแทน หมิงไปกับชายอายุมากกว่าผู้นี้ และเมื่อเธอไปถึงจุดหมายปลายทาง เธอก็ถูกบังคับเข้าสู่การค้ามนุษย์

ให้คุณช่วยกันคิดในกลุ่มของคุณว่า มีขั้นตอนใดบ้างที่หมิงอาจทำได้เพื่อปกป้องตัวเองให้รอดพ้นจากอันตรายในครั้งนี้

บันทึก



กรุณาใช้หน้านี้เพื่อเขียนบันทึกความจำเมื่อคุณกลับสู่ชุมชน

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....