



โดย
มูลนิธิศูนย์พิทักษ์สิทธิเด็ก
ปี 2563



คำนำ

มูลนิธิศูนย์พิทักษ์สิทธิเด็ก ได้ริเริ่มดำเนินกิจกรรมตัวฉันเป็นของฉันมาตั้งแต่ปีพ.ศ. 2540 เพื่อเสริมสร้างทักษะในการป้องกันตนเองจากภัยทางเพศให้กับเด็ก โดยในช่วงเริ่มต้น มูลนิธิได้พัฒนากิจกรรมมาจากโปรแกรม Feeling Yes Feeling No จากหน่วยงาน National Film board ประเทศแคนาดา ต่อมาได้พัฒนากิจกรรมในรูปแบบของละครเพื่อการส่งเสริมการเรียนรู้สำหรับเด็กโดยจัดเป็นค่ายละคร “ตัวฉันเป็นของฉัน” หลังจากนั้นได้พัฒนาเป็นคู่มือการจัดกิจกรรม ประกอบกับการจัดทำซีดีละครเพื่อใช้ประกอบการเรียนรู้ จากการนำเอาคู่มือการจัดกิจกรรมพร้อมซีดีไปทำกับเด็ก ทำให้เด็กมีความรู้ความเข้าใจในการป้องกันตนเองมากขึ้นอย่างเห็นได้ชัด

มูลนิธิหวังเป็นอย่างยิ่งว่า คู่มือการจัดกิจกรรมเล่มนี้จะเป็นประโยชน์สำหรับผู้สนใจนำกิจกรรมไปทำกับเด็ก เพื่อให้เด็กมีทักษะในการป้องกันตนเองจากภัยทางเพศต่อไป

ด้วยความปรารถนาดี

มูลนิธิศูนย์พิทักษ์สิทธิเด็ก

20 กรกฎาคม พ.ศ. 2563

สารบัญ

	หน้า
บทที่ 1 คุณค่าในตนเอง	1
บทที่ 2 การสัมผัสและความรู้สึก	8
บทที่ 3 อวัยวะปกปิด	11
บทที่ 4 การล้วงละเมิดทางเพศและทักษะการปฏิเสธ	14
บทที่ 5 ทักษะการตัดสินใจ : การใช้ “คำถาม 3 ข้อ”	19
บทที่ 6 ทักษะการขอความช่วยเหลือ	25
บทที่ 7 ฝึกปฏิบัติและสรุปการเรียนรู้	29

บทที่ 1

คุณค่าในตนเอง

(Self Esteem)

แนวคิด

ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง หรือ Self Esteem คือการตระหนักรู้อย่างแน่ชัดว่า ตนสามารถทำได้สำเร็จ และเป็นที่ยอมรับ เป็นความคิดเห็นเกี่ยวกับคุณค่าของตัวเอง ซึ่งไม่ใช่เป็นการไปเที่ยววาดตัวว่าฉันเก่งในเรื่องไหนบ้าง หรือคิดว่าฉันเป็นคนที่มีสมบุรณ์แบบ (เพราะในความเป็นจริงไม่มีใครสมบุรณ์แบบ) แต่เป็นความรู้สึกภายในว่าจริงๆ ว่า “ฉันเป็นมนุษย์ที่มีคุณค่าในแบบของฉัน ซึ่งสมควรจะเป็นที่รัก และยอมรับของคนอื่นๆ” คนที่มีความสุขจริงๆ จะต้องได้รับการพัฒนา self-esteem มาตั้งแต่เด็กๆ โดยการสะสมความรู้สึกว่า ‘ฉันเป็นที่รักของผู้อื่น’ ซึ่งนั่นหมายถึง “ฉันมีคุณค่าเพียงพอที่จะถูกรัก” และ สะสม ‘ความสำเร็จเล็กๆ น้อยๆ มาโดยสม่ำเสมอ” โดยการให้เด็กทำอะไรด้วยตนเองตั้งแต่ แม้จะเป็นเรื่องเล็กๆ น้อยๆ ในสายตาของผู้ใหญ่ที่อยากจะทำให้ แต่เป็นเรื่องที่ยิ่งใหญ่มาก ในความรู้สึกของเด็กๆ เช่น เด็กอยากจะแกะเปลือกไอศกรีมด้วยตนเอง แต่พ่อแม่กลัวว่าจะเปรอะเลอะเทอะ จึงไปแกะให้ ซึ่งเด็กบางคนจะรู้สึกเสียใจมากถึงกับร้องไห้โวยวาย จริงๆ แล้วในช่วงจังหวะนั้น ถือเป็นโอกาสทองที่พ่อแม่ผู้ปกครองหรือผู้ใหญ่ที่ใกล้ชิดจะ让孩子ได้สะสมความสำเร็จเล็กๆ น้อยๆ เพื่อให้เขารู้สึกภูมิใจในตนเอง รู้สึกว่าทำอะไรได้สำเร็จ ซึ่งจะทำให้เขามั่นใจว่า ในโอกาสต่อไปเขาก็สามารถทำสิ่งที่ยิ่งใหญ่กว่านี้ได้สำเร็จเช่นเดียวกัน

อย่างกรณีของเด็กกับสถานการณ์ทางเพศ Self Esteem จะทำให้เด็กรู้สึกรักตนเอง อยากจะปกป้องตนเอง และดูแลตนเองให้ปลอดภัย โดยการไม่นำตนเองไปอยู่ในสถานการณ์เสี่ยง ไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ หรือหลีกเลี่ยงจากสถานการณ์ที่ไม่ปลอดภัยต่างๆ ได้ (แต่เด็กก็ต้องเรียนรู้ทักษะในการป้องกันตนเอง ทักษะการตัดสินใจ ทักษะปฏิเสธ ทักษะการขอความช่วยเหลือ ควบคู่กันไปด้วย) ส่วนผู้ที่มี Low- Self Esteem หรือความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองต่ำ จะรู้สึกท้อแท้ได้ง่าย ไม่มั่นใจในตัวเอง ซึมเศร้า หรือวิตกกังวลง่าย และอาจนำพาตนเองไปสู่สถานการณ์เสี่ยงไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ได้ง่ายเช่นกัน

เด็กที่มี self-esteem ต่ำ จากปัจจัยการเลี้ยงดูของครอบครัว คุณครูต้องทำงานกับเด็กมากขึ้น ในการส่งเสริมความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองในรูปแบบที่ครูสามารถทำได้ เช่น ชื่นชมเด็ก ไม่ตัดสินเด็ก เพราะบางคำตอบของเด็กก็อาจจะมีเหตุผลของเขาเอง ให้โอกาสเด็กในการแสดงความคิดเห็น ยอมรับในความแตกต่างของเด็กแต่ละคนว่าแต่ละคนมีสิ่งที่ดีในแบบฉบับของตนเอง ค้นหาจุดแข็งของเด็ก เคารพประสบการณ์ของ

เด็กแต่ละคน ตั้งใจฟังในสิ่งที่เด็กพูด สิ่งที่เด็กคิด และสิ่งที่เด็กพยายามทำ ไม่เน้นผลลัพธ์ที่ได้ ซึ่งครูสามารถส่งเสริม Self Esteem ของเด็กได้ตลอดเวลา ไม่เฉพาะแค่ช่วงระหว่างทำกิจกรรมเท่านั้น

แนวทางการดำเนินกิจกรรม

1. กิจกรรม 20 สิ่งที่เป็นเรา
2. กิจกรรม ลูกบอลแห่งความดี
3. กิจกรรม จดหมายสื่อรัก

(หมายเหตุ : ครูสามารถทำทั้ง 3 กิจกรรม หรือเลือกทำบางกิจกรรมตามความเหมาะสม)

กิจกรรม : 20 สิ่งที่เป็นเรา

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้เด็กรู้จักตนเองและมองเห็นส่วนที่ดีของตนเองในมุมต่างๆ
2. เพื่อให้เด็กรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง มีความภาคภูมิใจในตนเอง และรักตัวเอง
3. เพื่อให้เด็กมองเห็นคุณค่าของผู้อื่น

ระยะเวลา : 30 นาที

อุปกรณ์

1. กระดาษ A4 จำนวนเท่าจำนวนเด็ก
2. กระดาษแผ่นเล็ก (ขนาด 1 ใน 4 ของ A4 จะเป็นกระดาษสีหรือA4ธรรมดาก็ได้) จำนวนสำหรับเด็กคนละ 5 แผ่น
3. ปากกาเมจิก ปากกาเคมี คนละ 1 ด้าม
4. กระดาษขาว



ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1. ครูแจกกระดาษ A4 ให้เด็กคนละ 1 แผ่น
2. ให้เด็กแต่ละคนนึกถึง 20 สิ่งที่เป็นตัวเอง โดยเน้นสิ่งที่เป็นทางบวก เช่น ความชอบ ความคิด ความเชื่อ ประสบการณ์ที่เคยทำดี พฤติกรรมที่ดี ความลับ ทักษะคติต่อโลก ต่อสังคม ซึ่งเป็นเรื่องราวอะไรก็ได้ ให้ออกมามากที่สุด “อะไรที่เป็นเรา 20 สิ่ง” อะไรที่ซ่อนอยู่ในตัวเราบ้าง แล้วเขียนลงบนกระดาษ A4 ด้วยปากกาเคมี หรือสีเมจิก (หมายเหตุ ถ้าเด็กคนไหนไม่สามารถเขียนสิ่งดีๆของตนเองได้ครบทั้ง 20 ข้อก็ไม่เป็นไร เอาเท่าที่เด็กคิดได้)
3. ครูแจกกระดาษแผ่นเล็กให้เด็กคนละ 5 แผ่น
4. ให้เด็กแต่ละคนอ่านสิ่งที่ตนเองเขียนลงบนกระดาษ A4 แล้วให้เด็กเลือกมา 5 คุณลักษณะ ที่อยากจะบอกเพื่อนๆ และให้เพื่อนทำความรู้จักตนเองมากที่สุดแล้วเขียนลงในกระดาษแผ่นเล็ก โดยเขียนตัวใหญ่ๆให้เห็นได้ชัดเจน โดยเขียน 1 ใบ ต่อ 1 คุณลักษณะ เช่น รักสัตว์ เขียนลงบน 1 แผ่นเล็ก , ชอบอ่านหนังสือ เขียนลงบน 1 แผ่นเล็ก หลังจากนั้นให้เด็กเอากดาษ 5 แผ่น มาติดตามตัว โดยถ้าชอบอ่านหนังสือ ให้ติดตรงข้างดวงตา , รักสัตว์ ติดตรงบริเวณหัวใจ , ชอบนอน

พักผ่อน ตีตรงหลัง , ช่วยแม่ดูแลน้อง ตีที่มือ หรือ หัวใจเป็นต้น ตำแหน่งที่ติดอยู่ที่เกี่ยวข้องกัน ก็ให้กระจายให้ห่างกัน ไม่ให้ซ้อนทับกัน เพื่อให้คนอื่นอ่านได้

5. ให้เด็กทุกคนลุกขึ้นยืนกระจายอยู่ทั่วห้อง แล้วให้เด็กเดินไปดู หรือ อ่านกระดาษของกันและกัน เพื่อทำความรู้จักเพื่อนใน 5 คุณลักษณะโดยไม่ต้องใช้เสียง ไม่เพิ่มเติม ไม่แซวเพื่อน ซึ่งคุณครูสามารถบอกกับนักเรียนทุกคนด้วยเสียงสงบว่า “ตอนนี้หลายคนอาจรู้จักกันมานาน แต่อาจจะไม่เคยรู้ในบางแง่มุมของเพื่อน ลองทำความรู้จักเรื่องราวของเพื่อนให้มากขึ้น ขอให้ทุกคนเดินไปทั่วๆ เพื่ออ่านเท่านั้น เราจะไม่ใช่เสียง ไม่แซวกัน ครูขอขอบคุณเด็กๆที่เปิดเผยเรื่องราวของตัวเองให้เพื่อนได้รับรู้ด้วยคะ”

6. ให้เด็กจับกลุ่ม 3 คน ที่คิดว่ารู้จักกันค่อนข้างน้อยโดยให้บอกสิ่งต่างๆ ดังนี้

- 4.1 ให้บอกความรู้สึกหลังจากที่ได้เขียนคุณลักษณะของตนเอง ว่ามีความรู้สึกอย่างไร
- 4.2 ให้บอกความรู้สึกหลังจากที่ได้อ่านและฟังของเพื่อนแล้วรู้สึกอย่างไรบ้าง
- 4.3 ข้อค้นพบที่ได้จากสิ่งที่เป็นตัวเรามีอะไรบ้าง (เช่น เห็นความสามารถของตนเอง)
- 4.4 ข้อค้นพบที่ได้ฟังจากเพื่อนมีอะไรบ้าง

7. ครูสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรม และเชื่อมโยงสิ่งเหล่านี้ไปที่เด็ก

สรุปการเรียนรู้

คนทุกคนมีสิ่งดีๆในตัวเอง อาจจะมากบ้างน้อยบ้างก็ไม่ใช่ไร เพราะแต่ละคนแตกต่างกัน เราสามารถเพิ่มสิ่งดีๆให้ตัวเองด้วยการทำสิ่งดีๆต่อตนเองและผู้อื่น

กิจกรรมลูกบอลแห่งความดี

วัตถุประสงค์

เพื่อให้เด็กรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง มีความภาคภูมิใจในตนเอง และรักตัวเอง

ระยะเวลา

30 นาที

อุปกรณ์

ลูกบอลขนาดถือพอดีมือ หรือ ตุ๊กตาขนาดพอดีมือ จำนวน 1-2 ตัว ขึ้นอยู่กับจำนวนนักเรียน

(นักเรียนกลุ่มละ 10-15 คน ต่อลูกบอล 1 ลูกหรือตุ๊กตา 1 ตัว)

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1. แบ่งกลุ่มเด็กกลุ่มละ 10-15คน
2. ครูบอกใจหายว่า ต่อไปนี้จะทำกิจกรรมลูกบอลแห่งความดี โดยลูกบอลนี้จะถูกส่งต่อไปเรื่อยๆ เมื่อคนรับลูกบอลให้ถือลูกบอลไว้แล้วบอกเล่าเรื่องราวของตนเอง ว่าตนเองเคยทำสิ่งดีอะไรมาบ้าง
3. ครูให้เด็กแต่ละคนหลับตา แล้วนึกถึงสิ่งดีๆ หรือ ความดีที่เราเคยทำมา สัก 5 นาที
4. ครูให้เด็กเปิดตา แล้วบอกเด็กว่า เดี่ยวลูกบอลลูกนี้หรือตุ๊กตาดตัวนี้จะถูกส่งต่อกันไปเรื่อยๆ โดยจะนำเอาสิ่งดีของเด็กๆรวมไว้ในลูกบอลลูกนี้หรือตุ๊กตาดตัวนี้ ให้เด็กส่งต่อลูกบอลหรือตุ๊กตาพร้อมกับบอกเล่าเรื่องความดีของตนเองให้เพื่อนฟัง โดยแต่ละคนที่พูดจะถือลูกบอลหรือตุ๊กตาเอาไว้ เมื่อพูดเสร็จก็ส่งต่อลูกบอลให้เพื่อนคนต่อไป

(กติกา ของกิจกรรมนี้ : เราจะตั้งใจฟังสิ่งที่เพื่อนเล่า ,ไม่หัวเราะเยาะเพื่อน,ไม่พูดแซวเพื่อน)

5. เมื่อเด็กพูดครบทุกคนแล้ว ให้ครูถามเด็กว่า “เรารู้สึกอย่างไรเวลาที่เราได้เล่าสิ่งดีให้เพื่อนฟัง “ และถามว่า “ เรารู้สึกอย่างไร เมื่อได้ฟังเพื่อนเล่าสิ่งดีให้ฟัง”
6. ครูสรุปสุดท้ายว่า ทุกคนล้วนเคยทำความดีกันมาแล้ว ไม่ว่าจะ เป็นความดีอะไรที่เราทำ เหล่านี้ ล้วนเป็นคุณค่าของตัวเอง ต่อไปเราสามารถสะสมคุณค่าในตัวเองไปได้เรื่อยๆ ด้วยการทำความดีเพิ่มขึ้นๆ และขอขอบคุณเด็กๆสำหรับการเล่าเรื่องของตนเองให้ทุกคนฟัง

กิจกรรม : จดหมายสื่อรัก

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้เด็กได้เห็นสิ่งที่ดี ๆ ของเพื่อน
2. เพื่อให้เด็กทุกคนได้เห็นสิ่งที่ดีของตนเองจากมุมมองของเพื่อนหรือบุคคลอื่น

ระยะเวลา

30 นาที

อุปกรณ์

1. ซองจดหมายสีขาว
2. กระดาษแผ่นเล็กขนาด 1 ใน 4 ของกระดาษ A4
3. สีชอล์ค สีเมจิก สีไม้
4. กระดาษกาว



ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1. ให้เด็กนั่งเป็นกลุ่ม ครูบอกโจทย์ว่า ครูจะแจกของจดหมายให้คนละ 1 ซอง ให้แต่ละคนวาดรูปและระบายสีของจดหมายของตนเองด้านที่มีฝาเปิด พร้อมทั้งเขียนชื่อลงบนซองในด้านเดียวกันด้วย
2. ครูแจกของจดหมายสีขาวให้เด็กแต่ละคนๆละ 1 ซอง
3. ครูแจกสีเมจิก สีชอล์ค สีไม้ ในแต่ละกลุ่ม เพื่อให้เด็กใช้อุปกรณ์ร่วมกัน
4. เด็กตกแต่งซองของตนเอง ตรงด้านที่ปิดผนึกซอง(ตรงบริเวณที่เปิดซอง) เด็กสามารถตกแต่งเป็นรูปแบบอะไรก็ได้ทุกคนมีอิสระในการวาด ระบายสี ไม่มีผิดไม่มีถูก และเขียนชื่อของตนเองให้เพื่อนเห็นได้ชัดเจนว่าเป็นซองของใครสามารถเป็นชื่อเล่นที่เพื่อนรู้จักก็ได้ โดยให้เวลาวาดรูประบายสี ประมาณ 15 นาที
5. เมื่อเด็กทำเสร็จแล้วให้ส่งให้ผู้นำกิจกรรมไปติดตรงบอร์ด
6. แจกกระดาษแผ่นเล็กให้เด็กทุกคน ๆ ละประมาณ 2-3 แผ่น เพื่อให้เขียนถึงเพื่อนคนไหนก็ได้ที่นักเรียนรู้สึกประทับใจ โดยเนื้อหาอาจจะเป็นความรู้สึกที่ดีที่เด็กมีต่อเพื่อนคนนั้น เช่น อยากขอบคุณ อยากชื่นชม อยากให้กำลังใจกับเพื่อนคนนั้น ให้เวลาเขียนประมาณ 5-10 นาที แล้วนำไปใส่ในซองของเพื่อน
7. ในช่วงเวลาพัก เด็กสามารถมาขอกระดาษแผ่นเล็กเพื่อเขียนให้เพื่อนได้อีก ซึ่งจดหมายของเด็กที่ตั้งใจทำอย่างดีที่สุด เรียกว่าจดหมายสีอรัก
8. กรณีที่ซองของเด็กบางคนไม่มีใครเขียนให้ ให้ทีมผู้จัดกิจกรรมเป็นผู้เขียนให้เด็กคนนั้นแทน โดยสังเกตจากพฤติกรรมที่เด็กแสดงออกในระหว่างกิจกรรม หรือถ้ารู้จักเด็กก็ให้เขียนลักษณะที่เห็นหรือ ถ้าไม่รู้จักเด็กก็เขียนในภาพรวมที่เป็นลักษณะเชิงบวก เช่น ให้ความร่วมมือกับกิจกรรมเป็นอย่างดี ตั้งใจฟัง เป็นต้น

บทที่ 2

การสัมผัสและความรู้สึก

แนวคิด

การสัมผัส คือ การที่อวัยวะของเรา ไปถูกกับอวัยวะของคนอื่น หรืออวัยวะของคนอื่นมาถูกกับอวัยวะของเรา การสัมผัสนั้นนำไปสู่ความรู้สึก การสัมผัสที่ดีนำไปสู่ความรู้สึกที่ดี รู้สึกอบอุ่น รู้สึกปลอดภัย ไม่เสี่ยงต่ออันตราย การสัมผัสที่ไม่ดีนำไปสู่ความรู้สึกที่ไม่ดี ไม่ชอบ และไม่ปลอดภัย

การสัมผัสมี 2 แบบ คือ การสัมผัสที่ดี และการสัมผัสที่ไม่ดี

การสัมผัสที่ดี: เช่น การกอดของพ่อแม่ การลูบหัวของพ่อแม่ การจับมือกับเพื่อน ซึ่งการสัมผัสที่ดีจะทำให้เรารู้สึกดีอบอุ่น มีความสุข ปลอดภัย

การสัมผัสที่ไม่ดี: เช่น การเตะ การต่อย การตี การตบ ซึ่งการสัมผัสที่ไม่ดี จะทำให้เรารู้สึกไม่ดี หรือรู้สึกเจ็บ ปวด อาย หวาดกลัวหรือไม่ปลอดภัย

กิจกรรม : สัมผัสและความรู้สึก

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้เด็กเข้าใจและสามารถแยกแยะ “สัมผัสที่ดี” และ “สัมผัสที่ไม่ดี” จากสถานการณ์ต่างๆ
2. เพื่อให้เด็กเข้าใจความรู้สึกที่ดีและความรู้สึกที่ไม่ดี จากการสัมผัสในรูปแบบต่างๆ

ระยะเวลา

30 นาที

อุปกรณ์

1. ภาพการสัมผัสในรูปแบบต่างๆทั้งดีและไม่ดี
2. คลิปเพลง “ความรู้สึกที่ดี”

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1. ให้เด็ก 2 คนออกมาสาธิต (หรือผู้นำกิจกรรมสาธิตกับเด็กก็ได้) การสัมผัสโดยการจับมือกันเบาๆ หรือจับไหล่แบบปลอดภัย เป็นต้น และถามความรู้สึกว่าเด็กรู้สึกอย่างไร และให้บีบมือแรงขึ้น และถามความรู้สึกว่าเด็กรู้สึกอย่างไร
2. ให้เด็กทุกคนจับคู่กัน และลองสัมผัสแบบเบาๆ โดยการจับมือ ถูบหลัง จับไหล่ และถามความรู้สึกว่าเด็กรู้สึกอย่างไร
3. เปิดภาพการสัมผัสในรูปแบบต่างๆ เช่น เพื่อนกอดกัน รุนที่ตบหัวรุนน้อง เป็นต้น และให้เด็กๆ บอกว่าเป็นการสัมผัสที่ดีหรือไม่ดี
4. ตั้งคำถามกระตุ้นความคิด ดังนี้
 - 4.1 การสัมผัสคืออะไร
 - 4.2 การสัมผัสที่ดีคืออะไร มีอะไรบ้าง และทำให้เรารู้สึกอย่างไร
 - 4.3 การสัมผัสที่ไม่ดีคืออะไร มีอะไรบ้าง และทำให้เรารู้สึกอย่างไร
5. แบ่งกลุ่มเด็ก และให้เด็กระดมความคิดเห็นเพิ่มเติมว่ารูปแบบการสัมผัสที่ดี ที่เคยได้รับมีอะไรบ้าง และสัมผัสที่ไม่ดีที่เคยได้รับมีอะไรบ้าง และรู้สึกอย่างไรต่อการสัมผัสนั้น
6. สรุปความหมายของการสัมผัสที่ดี และการสัมผัสที่ไม่ดี เชื่อมโยงว่าก่อให้เกิดความรู้สึกที่ดีหรือความรู้สึกที่ไม่ดีอย่างไร (สรุปใน “แนวคิด”)
7. เปิดเพลง “ความรู้สึกที่ดีๆ” ให้เด็กฟัง เพื่อได้เรียนรู้การสัมผัสที่ดีทำให้เกิดความรู้สึกที่ดีๆ การสัมผัสที่ไม่ดีทำให้เกิดความรู้สึกที่ไม่ดี พร้อมทำท่าทางประกอบเพลง

เพลง “ความรู้สึกที่ดีๆ” (ชมวีดิทัศน์เพื่อดูท่าทางประกอบเพลง)

ความรู้สึกที่ดีๆ ความรู้สึกที่ดีๆ นั้นมันคืออะไร

ยิ้มแย้มสนุกสนาน ชื่นบานและสุขสันต์ ปราบปรามดีกันจริงๆ

ความรู้สึกที่ไม่ดี ความรู้สึกที่ไม่ดี นั้นมันคืออะไร

เศร้าหมองไม่สุขสันต์ โกรธเกรี้ยวและหุนหัน ไม่ปรารภนาดีต่อใคร

(สร้อย) สัมผัสที่ดีๆ สัมผัสที่ดีๆ สัมผัสที่ดีคืออะไร

กอดฉันด้วยความรัก จูงผมให้ข้ามถนน ลูบหัวหนูเวลาเศร้าใจ

เมื่อเธอแตะตัวฉัน เมื่อฉันแตะตัวเธอ ด้วยปรารภนาดีจริงๆ

เมื่อนั้นจะทำให้ ดวงใจเป็นสุขล้ำ เกิดความรู้สึกดีต่อกัน

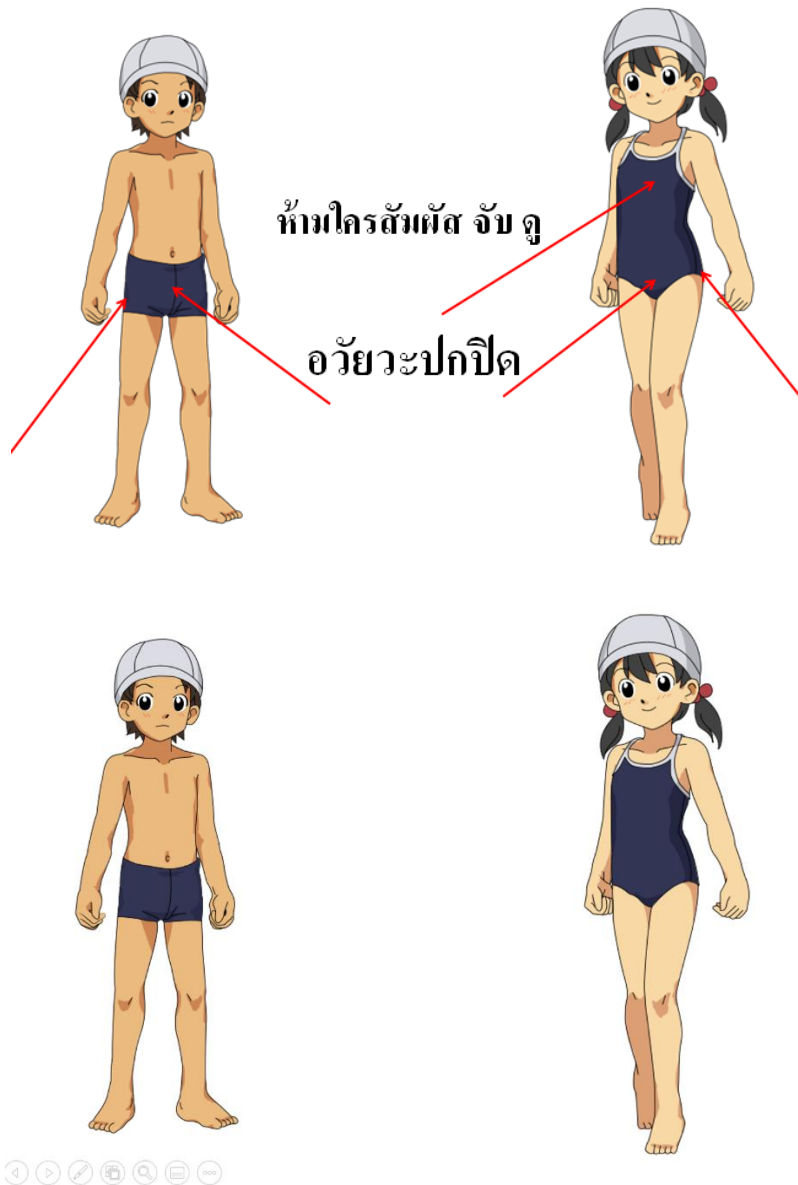
บทที่ 3 อวัยวะปกปิด

วัตถุประสงค์

เพื่อให้เด็กเข้าใจในเรื่อง “อวัยวะปกปิด” และตระหนักในสิทธิในร่างกายของตนเอง

อุปกรณ์

1. ภาพตุ๊กตาชายและหญิงที่ใส่แต่ชุดชั้นใน (ใส่ใน powerpoint หรือ วาดเป็นรูป)
2. กระดาษรูปลูกศรสีแดง 3 อัน สีน้ำเงิน 3 อัน (หรือเป็นสีอื่นได้ แต่แยกเป็น 2 สีๆละ 3 อัน)



ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1. ครูบอกเด็กๆว่า เดี่ยวครูจะมีภาพตุ๊กตาเด็กผู้ชาย(น้องก๊อบ)และเด็กผู้หญิง(น้องก๊ิบ)มาให้เด็กๆดู และครูขออาสาสมัคร เด็กผู้ชาย 3 คน เด็กผู้หญิง 3 คน
2. ครูเปิดภาพตุ๊กตาเด็กผู้ชาย ให้เด็กผู้ชาย 3 คนที่อาสา ออกมาถือลูกศรทีละคนๆละ 1 อัน โดยให้เด็กเอาลูกศรไปติดตรงบริเวณที่ไม่ควรให้ใครมาสัมผัส จับ ต้อง ดม ดู
3. ครูเปิดภาพตุ๊กตาเด็กผู้หญิง ให้เด็กผู้หญิง 3 คนที่อาสา ออกมาถือลูกศรทีละคนๆละ 1 อัน โดยให้เด็กเอาลูกศรไปติดตรงบริเวณที่ไม่ควรให้ใครมาสัมผัส จับ ต้อง ดม ดู

4. ครูถามเด็กว่า จุดที่เด็กเอาลูกศรไปติด คือ บริเวณอวัยวะส่วนไหน และถามว่าเพราะอะไรถึงไปติดตรงนี้
5. ครูสรุป เรื่องอวัยวะปกปิด “อวัยวะปกปิดมีทั้งของผู้หญิงและผู้ชาย อวัยวะปกปิดของผู้หญิงคือ หน้าอก อวัยวะเพศ ก้น อวัยวะปกปิดของผู้ชายคือ อวัยวะเพศและก้น ที่ห้ามไม่ให้ใครมาสัมผัส แต่ต้อง ดม ดู เพราะถือว่าเป็นพื้นที่ส่วนตัว และจะมีบริเวณอื่นที่ไม่ใช่อวัยวะปกปิดแต่ก็ไม่ควรให้ใครมาสัมผัสถ้าเราเกิดความรู้สึกที่ไม่ดี ไม่ปลอดภัย เช่น หน้าอกเพศชาย หรือไหล่ ต้นขาของเพศหญิง ซึ่งทุกคนมีหน้าที่ปกป้องดูแลความปลอดภัยให้กับร่างกายและจิตใจของเราเอง ถ้าใครมาสัมผัสจับต้อง ถือว่าเป็นการล่วงละเมิดทางเพศ
6. เปิดเพลง “ร่างกายของฉัน”

เพลง “ร่างกายของฉัน”

ร่างกายของฉันเป็นของฉันใช้ของใคร
เธอดูแลตัวเอง ส่วนฉันดูแลฉันไง
ร่างกายของฉัน ต้องดูแลให้ปลอดภัย
เธอจงเข้าใจ หากกว่าฉันพูดว่าไม่
ร่างกายของฉัน เป็นของฉันอย่าข่มเหง
เธอดูแลตัวเอง ส่วนฉันดูแลตัวเอง

บทที่ 4

การล่องละเมิดทางเพศ และทักษะการปฏิเสธ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้เด็กมีความเข้าใจเกี่ยวกับการล่องละเมิดทางเพศ รวมถึงรูปแบบการล่องละเมิดทางเพศ
2. เพื่อให้เด็กมีความเข้าใจในวิธีการป้องกันตัวเองเมื่อตกอยู่ในสถานการณ์เสี่ยงต่อการถูกล่องละเมิดทางเพศ
3. เพื่อให้เด็กมีทักษะในการปฏิเสธ ฝึกการใช้เสียงตะโกนอย่างถูกต้อง

อุปกรณ์

1. สื่อ : คลิปสถานการณ์เสี่ยงและทักษะปฏิเสธต่างๆ ดังนี้
 - 1.1 ทักษะปฏิเสธในที่ที่ไม่มีคน : เรื่องที่ 2 ชายแปลกหน้าโชว์อวัยวะปกปิด , เรื่องที่ 3 แม่ให้เอาของไปบ้านญาติ , เรื่องที่ 4 ครูสอนเป่าขลุ่ย ตอน 1 , เรื่องที่ 5 ครูสอนเป่าขลุ่ย ตอน 2
 - 1.2 ทักษะปฏิเสธในที่ที่มีคนมาก : เรื่องที่ 6 สถานการณ์เสี่ยงบนรถเมล์ ตอน 1 , เรื่องที่ 7 สถานการณ์เสี่ยงบนรถเมล์ตอน 2
 - 1.3 ทักษะปฏิเสธในโลกออนไลน์ : เรื่องที่ 8 สถานการณ์เสี่ยงบนโลกออนไลน์
2. ภาพการล่องละเมิดทางเพศทั้งแบบที่มีการสัมผัสและแบบไม่มีการสัมผัส

แนวทางการทำกิจกรรม

1. เปิดคลิป และถามคำถาม
2. เปิดภาพและถามคำถาม

3. เล่นเกม “แมวจับหนู

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1) เปิดคลิปและถามคำถาม

1. เกริ่นโดยตั้งคำถามถามเด็กว่า
 - 1.1 เด็กๆรู้จักคำว่า การล่องละเมิดทางเพศหรือไม่
 - 1.2 เด็กๆคิดว่า การล่องละเมิดทางเพศคืออะไร
2. บอกเด็กว่า “เดี๋ยวครูจะเปิดคลิปให้ดู เด็กๆดูแล้วคิดว่าตอนนี้มีการล่องละเมิดทางเพศอยู่หรือไม่?”
3. เปิดคลิป ทักษะปฏิเสธในที่ที่ไม่มีคน / ทักษะปฏิเสธในที่ที่มีคนมาก / ทักษะปฏิเสธบนโลกออนไลน์
อย่างน้อยเรื่องละ 1 คลิป
4. หลังจากจบแต่ละคลิป ให้ถามคำถามเพื่อกระตุ้นความคิดเด็ก คำถาม คือ
 - 4.1. “ เกิดเหตุการณ์อะไรขึ้นกับเด็กในคลิป
 - 4.2. “ เด็กในคลิปรู้สึกอย่างไร”
 - 4.3. “ เหตุการณ์นี้ ถือว่าเป็นการล่องละเมิดทางเพศหรือไม่ และเพราะอะไร”
 - 4.4. “ เด็กในคลิป ทำอย่างไร”

2) เปิดภาพและถามคำถาม

1. เกริ่น ครูบอกเด็กๆว่า “เดี๋ยวครูจะเปิดภาพให้เด็กๆดู แล้วให้เด็กๆดูว่า ภาพนี้เป็นการล่องละเมิดทางเพศหรือไม่”
2. เปิด ภาพการล่องละเมิดทางเพศในรูปแบบต่างๆ (รายละเอียดภาพ : 1. “ วัวน้องสาวก้นของน้องงอนสวยจังเลย” 2.ภาพผู้ชายมองก้นหญิงสาว 3.ภาพคนแอบถ่ายใต้กระโปรง 4.ภาพผู้ชายจับหน้าอกผู้หญิง)

ว้าว! นางสาว
กั้นของน้องงอนสวยจัง
เลย



- b. “คิดว่าคนที่ถูกระงะทำจะรู้สึกอย่างไร”
- c. “คิดว่าเป็นการล้วงละเมิดทางเพศหรือไม่”

3. ครูสรุปความรู้เกี่ยวกับการล้วงละเมิดทางเพศ

สรุปความรู้ เรื่อง การล้วงละเมิดทางเพศ

“การล้วงละเมิดทางเพศ หมายถึง การที่ใครบางคนมาสัมผัสอวัยวะปกปิด หรือไม่สัมผัส และทำให้เราเกิดความรู้สึกไม่ปลอดภัย หรือเกิดความรู้สึกว่าอาจนำไปสู่อันตรายทางเพศ

การล้วงละเมิดทางเพศ มีหลายแบบ มีทั้งการล้วงละเมิดทางเพศแบบมีการสัมผัสและแบบไม่มีการสัมผัส แบบที่มีการสัมผัส ได้แก่ 1.การล้วงละเมิดทางเพศแบบสัมผัส เช่น การจับต้องอวัยวะปกปิด การข่มขืน 2.การล้วงละเมิดทางเพศแบบที่ไม่มีการสัมผัส ได้แก่ การพูดถึง การแอบมอง การแอบถ่าย การโชว์ อวัยวะปกปิด การบังคับให้ดูคลิปโป๊ หนังสือโป๊

การล้วงละเมิดทางเพศทุกรูปแบบย่อมทำให้ผู้ถูกระงะทำรู้สึกไม่พอใจ อาย และกลัว ซึ่งเป็นความรู้สึกที่ไม่ดี

4. ครูสรุปความรู้ เรื่องวิธีการแก้ไขสถานการณ์ถูกล้วงละเมิดทางเพศ

สรุปความรู้ เรื่อง วิธีการแก้ไขสถานการณ์เมื่อถูกล้วงละเมิดทางเพศ

การถูกล้วงละเมิดทางเพศสามารถเกิดขึ้นได้ทุกสถานที่ไม่ว่าจะเป็นที่มีคนจำนวนมากหรือที่ปลอดภัยก็ตาม เมื่อเด็กรู้สึกที่กำลังถูกล้วงละเมิดทางเพศ เด็กๆจะต้องพยายามใช้ทักษะในการป้องกันตัวเองให้มากที่สุดด้วยวิธีการ

1. หลีกเลียงออกมาจากสถานการณ์นั้น ๆ
2. ตะโกนออกมามากๆ ว่า “ไม่” “อย่านะ” “หยุดนะ”
3. รีบวิ่งไปบอกผู้ใหญ่ให้ช่วยเหลือ

3) **เล่นเกมแมวจับหนู** (เพื่อฝึกทักษะการตะโกนคำว่า “ไม่”)

1. ครูอธิบายวิธีการและกติกาการเล่นแมวจับหนู ว่า “เดี๋ยวเราจะเล่นเกมแมวจับหนูกัน ให้ทุกคนสมมติตัวเองว่าเป็น “หนู” โดยให้ยืนกระจายกันทั่วห้อง ไม่ให้ออกนอกบริเวณที่ครูกำหนด และครูจะสมมติตัวเองว่าเป็นแมวหรือขออาสาสมัครเด็กในห้องให้มาเป็นแมว (ดูตามความเหมาะสม) กติกาการเล่นคือ แมวจะต้องวิ่งไปจับหนู หนูต้องวิ่งอยู่ในขอบเขตที่กำหนดเท่านั้น ห้ามล้ำเส้น เมื่อแมวจับหนูตัวใดหนูตัวนั้นจะต้องตะโกนดังๆว่า “ไม่” หากหนูตัวใดตะโกนไม่ดังและไม่หนักแน่น จะถูกแมวจับมาขังไว้ในกรง หากหนูตัวใดกำลังจะถูกแมวจับ แล้วตะโกนดังๆว่า “ไม่” เต็มเสียง แมวจะไม่จับ และแมวจะไปจับหนูตัวอื่นแทน
2. เมื่อจับหนูที่ตะโกนไม่หนักแน่น ให้เอาหนูเหล่านั้นมาฝึกใหม่ โดยให้ตะโกนดังๆว่า “ไม่” แล้วให้เพื่อนช่วยกันตัดสินว่า ผ่านหรือไม่ผ่าน หากใครตะโกนหนักแน่นให้กลับเข้าไปนั่งที่ได้
3. ครูสรุปว่า กิจกรรมนี้จะเป็นการฝึกทักษะการตะโกนที่เปล่งเสียงออกมาจากกระบังลมให้ถูกต้องเพื่อเอาตัวรอดและขอความช่วยเหลือ ดังนั้นการปฏิเสธที่หนักแน่นเมื่อมีใครมาทำให้เรารู้สึกไม่ดี จึงเป็นหนทางที่ปลอดภัย

ทักษะการตัดสินใจ : “ การใช้คำถาม 3 ข้อ”

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนมีความเข้าใจในการใช้คำถาม 3 ข้อ ที่ควรถามตัวเองก่อนที่จะตัดสินใจว่าจะทำตามที่คุณอื่นขอให้ทำ
2. เพื่อฝึกทักษะการใช้ คำถาม 3 ข้อ

อุปกรณ์

1. คลิป เรื่องที่ 9 “ช่วยเหลือชายแปลกหน้า”
2. เพลง “คำถาม 3 ข้อ”
3. ลูกปิงปอง / ไข่ปลา พร้อม กलों ที่มีหมายเลขแล้ว
4. ตุ๊กตา 1-2 ตัว

แนวทางการดำเนินกิจกรรม

1. สอนเพลง “คำถาม 3 ข้อ” และอธิบายเนื้อหาเพลง
2. เปิดสื่อคลิป เรื่องที่ 9 “ช่วยเหลือชายแปลกหน้า” และถามคำถาม
3. เล่นเกมตักไข่ปลา

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1. สอนเพลง “คำถาม 3 ข้อ” ให้เด็กฝึกร้องเพลงตาม

เนื้อเพลง

* หากว่ามีคนแปลกหน้ามาขอ ให้พวกเราช่วยทำในสิ่งใด
ลองถามความรู้สึก ลองนึกดูให้ดี มี 3 ข้อ จงตอบไป
ข้อ 1 รู้สึกดีหรือไม่ดี ดูๆไปไม่เข้าทีแล้วจะทำไปทำไม
ข้อ 2 พวกผู้ใหญ่ที่เชื่อใจ จะรู้กัน บ้างหรือไม่ว่าเรามาอยู่ที่นี้
ข้อ 3 หากเกิดเหตุอันสับสน แน่ใจไหมจะมีคนมาช่วยเราในทันที
หากคำตอบคือ “ไม่” อยาร์อริ พุด “ไม่” ไปทันทีบอกผู้ใหญ่ให้ช่วยเรา
(ซ้ำ*)

2. **เปิดคลิป เรื่องที่ 9 “ช่วยเหลือชายแปลกหน้า”** โดยให้เปิดตอนแรกก่อน แล้วpause ที่งไว้
จากนั้นจะถามคำถามเพื่อตรวจสอบความเข้าใจและกระตุ้นความคิดเด็ก

รายละเอียดคลิป เรื่องที่ 9 “ช่วยเหลือชายแปลกหน้า”

ที่สวนสาธารณะแห่งหนึ่ง มีเด็ก 2 คนกำลังเล่นกันอยู่ในสวนสาธารณะ แล้วมีชายคนหนึ่งทำทาง
ส่งเสียงเรียกสุนัขเดินเข้ามาคุยด้วย

ชาย : นี่หนู ๆ เห็นลูกหมาของน้ำหรือเปล่าจ๊ะ

เด็กทั้ง 2 คน : ไม่เห็นค่ะ

ชาย : มันเป็นลูกหมาตัวเล็กๆ สีน้ำตาล

เด็กทั้ง 2 คน : ไม่เห็นค่ะ

ชาย : ถ้ามันหายไปล่ะก็ น้ำคงแย่งๆเลย หนูมาช่วยน้ำตามหามันหน่อยได้มั๊ย น้ำคิดว่ามันคงจะ
วิ่งไปด้านโน้น

(ครู pause คลิปวิดีโอ แล้วถามเด็กๆว่า เด็กๆคิดว่าเด็กในเรื่องนี้จะช่วยหรือไม่ช่วย เพราะอะไร)

(ครูเปิดคลิปวิดีโอต่อ พร้อมบอกเด็กๆว่า มาดูกันว่าเด็ก 2 คนนี้จะทำอย่างไร)

ผู้ใหญ่ 1 : เดียวก่อน อย่าเพิ่งไป เธอรู้สึกดีหรือไม่ดี

เด็กผู้หญิง : ก็ดีนี่ น้ำคนนี้ดูทำทางคงจะตามหาหมาของเขาจริงๆ

- ผู้ใหญ่ 2 : เดี่ยวก่อนซี ... ถ้าเธอทำตามที่น่าคนนี่ขอแล้วคุณแม่ของเธอจะรู้มัย ว่าเธอหายไปไหน
- เด็กผู้หญิง : ไม่รู้หรอก แม่คงเข้าใจว่าฉันยังอยู่ที่สนามเด็กเล่น
- ผู้ใหญ่ 3 : ถ้าเธอไปกับคุณน้ำคนนี่ แล้วถ้าเกิดเหตุร้ายขึ้น เธอแน่ใจหรือว่าจะมีคนคอยช่วยเหลือ
- เด็กผู้หญิง : นั่นสินะ ถ้าเกิดอะไรขึ้น แล้วใครจะช่วยเราได้
- ผู้ใหญ่ 1,2,3 : แล้วเธอจะตอบเขาไปว่าอย่างไร
- ชาย : หนูช่วยน้ำทีนะจ๊ะ น้ำคิดว่ามันคงต้องหลงทางแน่ๆ
- เด็กผู้หญิง : หนูไปไม่ได้ค่ะ คุณแม่ยังไม่อนุญาต คุณน้ำให้คนอื่นช่วยก็แล้วกัน ขอโทษด้วยนะค่ะ
- ชาย : ไม่เป็นไร จ้มน้ำไปก่อนนะ

คำถามถามเด็ก

- “ เกิดอะไรขึ้นกับเด็กผู้หญิง 2 คนนี้ ”
- “ เด็กผู้หญิง 2 คนนี้ในตอนแรกเขารู้สึกอย่างไร ”
- “ เด็กผู้หญิง 2 คนนี้ทำอย่างไรต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น ”
- “ ถ้าหากเด็กผู้หญิง 2 คนนี้ตามผู้ชายคนนี้ไป อาจเกิดเหตุการณ์อะไรขึ้นได้บ้าง ”
- สรุป คำถาม 3 ข้อ อีกครั้ง

สรุปความรู้

ก่อนที่เราจะตัดสินใจว่าจะทำตามเมื่อมีคนมาชวนให้ทำอะไรหรือไปไหนด้วย เราจะต้องใช้คำถาม 3 ข้อเพื่อช่วยในการตัดสินใจ คำถาม 3 ข้อมีดังนี้ คือ

ข้อ 1 เรารู้สึกดีหรือไม่ดีที่จะทำตามที่เขาบอก

(อธิบาย) : บางครั้งเมื่อมีคนมาร้องขอความช่วยเหลือจากเราเราอาจจะรู้สึกดีที่ได้ช่วยเหลือเขา ความรู้สึกที่ดีๆ เป็นความรู้สึกที่ปลอดภัย ความรู้สึกที่ไม่ดีเป็นความรู้สึกที่ไม่ปลอดภัย

ข้อ 2 ถ้าเราทำตามที่เขาบอกหรือขอ ผู้ใหญ่ที่เราไว้ใจ (เช่น พ่อแม่ ผู้ปกครอง คนที่ดูแลเรา) จะรู้ไหมว่าฉันทำอะไร หรือ ไปไหน

(อธิบาย) : คำว่าผู้ใหญ่ที่เราไว้ใจคือใครบ้าง ก็คือพวก พ่อแม่ ผู้ปกครอง คนที่ดูแลเรา คุงบางคน ฯลฯผู้ใหญ่เหล่านี้มีความห่วงใยในความปลอดภัยของเราเสมอ ดังนั้นก่อนที่เราจะไปไหน เราควรจะแน่ใจว่าผู้ใหญ่ที่เราไว้ใจได้จะอนุญาตให้เราไปเพื่อความปลอดภัยของตัวเอง

ข้อ 3 ถ้าฉันทำตามที่เขาบอก แล้วเกิดเหตุร้ายขึ้นกับฉัน จะมีใครช่วยเหลือฉันได้ทันทีหรือไม่

(อธิบาย) : ถ้าหากเกิดอะไรไม่ดีมีร้ายกับเรา เรามั่นใจหรือไม่ว่าจะมีใครช่วยเราได้ทันที

วิธีการใช้คำถาม 3 ข้อ คือ ถ้านักเรียนตอบคำถามเหล่านี้ด้วยคำว่า “ไม่” มีคำว่า “ไม่” แม้แต่ข้อเดียว ไม่ว่าจะเป็ข้อ 1 ข้อ 2 ข้อ 3 นักเรียนก็ไม่ควรไปกับเขา หรือ ทำตามที่เขาร้องขอเป็นอันขาด

3. เล่นเกม “ตักไข่ปลา”

(ครูจะต้องเตรียมเขียนหมายเลข 1,2,3 และ รูปดาวลงบนลูกบิงปอง หรือ เขียนลงสลากแล้วนำไปใส่ในไข่ปลา ลูกละ 1 เบอร์ หลังจากนั้นนำลูกบิงปอง หรือ ไข่ปลา ใส่ลงไปในกล่องเพื่อไม่ให้เห็นเบอร์)

3.1 ครูอธิบายวิธีการและกติกาการเล่น : เกมนี้เรียกว่า เกม”ตักไข่ปลา” โดยครูจะเปิดเพลงไปเรื่อยๆ

ให้นักเรียนส่งตุ๊กตาไปให้เพื่อนๆในห้อง หากเสียงเพลงหยุด แล้วตุ๊กตาอยู่ที่ใครให้คนนั้นจับลูก

บิงปองหรือไข่ปลาขึ้นมา ใครจับได้หมายเลขใดต้องพูดคำถามในข้อนั้นในคำถาม 3 ข้อ แต่ถ้าหาก

ใครจับได้ “ดาว “ จะต้องพูดคำถาม 3 ข้อ ให้ครบ พร้อมวิธีการใช้คำถาม 3 ข้อ ตัวอย่างเช่น

หากนักเรียนจับได้หมายเลข 1 จะต้องบอกคำถามข้อ 1 ของคำถาม 3 ข้อ คือ “รู้ดีหรือไม่ดี”

หากจับได้หมายเลข 2 จะต้องตอบว่า “ผู้ใหญ่ที่ฉันไว้ใจจะรู้ไหมว่าฉันทำอะไร หรือไปไหน” หาก

จับได้หมายเลข 3 จะต้องตอบว่า “หากฉันทำตามที่เขาบอก แล้วเกิดอันตรายขึ้นกับฉัน แน่ใจไหม

ว่าจะมีใครช่วยเหลือฉันได้ทันที” หากจับได้ “ดาว” จะต้องตอบให้ครบทุกข้อพร้อมวิธีการใช้คำถาม

3 ข้อ นั่นคือ หากมีคำตอบข้อใดข้อหนึ่งว่า “ไม่” ให้ปฏิเสธการทำตามทีคนๆนั้นขอ

คำถาม 3 ข้อ

ข้อ 1 เราารู้สึกดีหรือไม่ดีที่จะทำตามที่เขาบอก

ข้อ 2 ถ้าเราทำตามที่เขาบอกหรือขอ ผู้ใหญ่ที่เราไว้ใจ (เช่น พ่อแม่ ผู้ปกครอง คนที่ดูแลเรา) จะรู้ไหมว่าฉันทำอะไร หรือ ไปไหน

ข้อ 3 ถ้าฉันทำตามที่เขาบอก แล้วเกิดอันตรายกับฉัน จะมีใครช่วยเหลือฉันได้ทันทีหรือไม่

หากมีคำตอบข้อหนึ่งข้อใดว่า "ไม่" ให้ปฏิเสธคำขวนั้นทันที

บทที่ 6

ทักษะการขอความช่วยเหลือ

วัตถุประสงค์

เพื่อให้เด็กมีทักษะในการขอความช่วยเหลือ

อุปกรณ์

สื่อคลิป เรื่องที่ 10 แม่จะช่วยเหลือ ตอน 1 , เรื่องที่ 11 แม่จะช่วยเหลือ ตอน 2 , เรื่องที่ 12 ใครจะช่วยเหลือได้

ขั้นตอนการดำเนินงานกิจกรรม

1. เปิดสื่อคลิปเรื่องที่ 10 “แม่จะช่วยเหลือ ตอน 1” , เรื่องที่ 11 “แม่จะช่วยเหลือ ตอน 2” , เรื่องที่ 12 ใครจะช่วยเหลือได้ เมื่อจบแต่ละคลิปให้ถามคำถามเพื่อตรวจสอบความเข้าใจและกระตุ้นความคิดเด็ก

คำถามถามเด็ก

- 1.1. “ เกิดเหตุการณ์อะไรขึ้นกับเด็กในคลิป
- 1.2. “ เด็กในคลิป รู้สึกอย่างไร”
- 1.3. “ เด็กในคลิปทำอะไรต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น” (ไปเล่าให้แม่ฟัง)
- 1.4. “เด็กในคลิปพูดว่าอะไร”
- 1.5. “แม่พูดว่าอย่างไร”
- 1.6. “คิดว่าแม่เชื่อเด็กคนนี้หรือไม่ เพราะอะไร”

สรุปความรู้ (1)

เมื่อเราพบกับเหตุการณ์ที่ทำให้เรารู้สึกไม่ดี เราไม่ควรเก็บไว้คนเดียว แม้ว่าการเล่าให้ผู้ใหญ่ที่เราไว้วางใจฟังนั้นอาจจะเป็นเรื่องที่ยากและลำบากใจก็ตาม แต่เราก็ควรจะมี ความกล้าหาญที่จะบอกกับผู้ใหญ่ เพื่อให้ผู้ใหญ่จะได้รับรู้ในเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นและจะได้ช่วยเหลือเราได้

สิ่งสำคัญในการบอกเล่าเรื่องราวที่เกิดขึ้นให้ผู้ใหญ่รับทราบ จะต้องมียละเอียดดังต่อไปนี้ คือ ใคร มาทำอะไรกับเรา เหตุเกิดที่ไหน เมื่อไหร่ รายละเอียดเป็นอย่างไร และเรารู้สึกอย่างไร

สรุปความรู้ (2)

บางครั้งการบอกเล่าเรื่องราวที่เกิดขึ้นให้ผู้ใหญ่ฟัง อาจพบว่าผู้ใหญบางคนไม่ได้ฟังเรา เช่น เขาอาจจะมีท่าทีที่ไม่ได้ตั้งใจฟังเราจริงๆ บางครั้งผู้ใหญ่นั้นอาจตั้งใจฟังเราแต่ทำท่าไม่เชื่อเรา เช่น บอกว่าเป็นไปไม่ได้หรอก หรือจริงหรือเปล่า เธอฝันไปหรือเปล่า ผู้ใหญบางคนอาจฟังและเชื่อเรา แต่ไม่รู้จะช่วยเราอย่างไร สิ่งสำคัญที่สุด คือ เราต้องขอความช่วยเหลือไปจนกว่าจะมั่นใจได้ว่ามีผู้ใหญ่ที่จะช่วยเรา เช่น เขาอาจบอกว่า ดีแล้วที่หนูมาบอกครู , หนูไม่ผิด หรือ เดี่ยวครูช่วยหนูเอง ฯลฯ การขอความช่วยเหลือจนกระทั่งมั่นใจว่ามีผู้ใหญ่ช่วยเหลือเรานั้นสำคัญมาก เพราะจะช่วยทำให้เหตุการณ์ดังกล่าวไม่เกิดขึ้นกับเราอีกในอนาคต หากเราไม่บอกใคร เหตุการณ์นี้อาจจะเกิดขึ้นกับเราอีกในอนาคตอย่างแน่นอน

บทที่ 7

ฝึกปฏิบัติ และ สรุปการเรียนรู้

วัตถุประสงค์

เพื่อทบทวนการเรียนรู้ที่ผ่านมาทั้งหมด

อุปกรณ์ที่ต้องใช้

1. ใจหายสถานการณ์
2. กระดาษ
3. ตู๊กตา + เพลง

แนวทางการดำเนินกิจกรรม

1. ทำ role play แก่ใจหายสถานการณ์
2. แบ่งกลุ่มคิดใจหาย
3. วาดสรุปการเรียนรู้

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1. ทำ role play แก่ใจหายสถานการณ์
 - 1.1. ให้แบ่งกลุ่มนักเรียน
 - 1.2. แจกใจหายสถานการณ์ให้แต่ละกลุ่ม และให้แต่ละกลุ่มทำตามใจหายในงาน
 - 1.3. ให้นักเรียนช่วยกันระดมความคิดเห็นตอบคำถามตามใบตั้งแต่ข้อ 1- 3
 - 1.4. ให้นักเรียนช่วยกันแสดงบทบาทสมมติ (Role Play) ทดลองการปฏิเสธ/ ทดลองขอความช่วยเหลือ
 - 1.5. ให้นักเรียนออกมาแสดง Role Play
 - 1.6. ครูเพิ่มเติมและไฮไลท์ประเด็นที่จำเป็น

สถานการณ์ที่ 1

(พลอยอายุ 10 ขวบ ในตอนเย็นวันหนึ่ง ระหว่างที่พลอยเดินทางกลับบ้านตามลำพัง มีชายแปลกหน้าคนหนึ่ง แต่งตัวดูดี มาถามทาง)

ชายแปลกหน้า: หนู หนู

ชายแปลกหน้า: หนูอยู่ในซอยนี้หรือเปล่า

พลอย: ค่ะ

ชายแปลกหน้า: ดีเลย น้ามาหาเพื่อนในหมู่บ้าน เคื่บบอกว่าอยู่แยก 4 ซอย 12 น้าหาตั้งนานแล้ว
ไม่เจอ หนูรู้จักมั๊ย

พลอย: เดินตรงไปเรื่อยๆ ค่ะ พอเจอซอยที่ 2 ด้านซ้ายก็เลี้ยวซ้าย แล้วเลี้ยวขวาซอยแรก
อีกที

ชายแปลกหน้า: ก็นั่นสิ ก็เดินไปแล้วนะ ไม่เจอเลย ช่วยพาน้ำไปหน่อยสิ เดี่ยวน้ำเลี้ยงขนม

.....

คำถาม

- เด็กๆคิดว่าพลอยรู้สึกอย่างไร ?
- เด็กๆคิดว่า ถ้าพลอยไปกับชายแปลกหน้าคนนี้ จะเกิดอะไรขึ้นได้บ้าง ?
- เด็กๆคิดว่า พลอยควรตัดสินใจอย่างไร ?
- ถ้าเด็กๆเป็นพลอย จะบอกคนแปลกหน้าคนนั้นว่าอย่างไร ?
- ถ้าเด็กๆจะเล่าให้ผู้ใหญ่ที่ไว้ใจได้ฟัง เด็กๆจะเล่าเรื่องราวอย่างไร ?

สถานการณ์ที่ 2

(นิตนน้อยอายุ 11 ปี กำลังนอนเล่นอยู่ในห้องนอน กำลังเล่น facebook อยู่โดยใช้ชื่อว่า “บลายแองจี้” และมีผู้ใช้ facebook ชื่อแองเจิ้ลแองเจิ้ล ทักเข้ามาทาง inbox)

แองเจิ้ลแองเจิ้ล: (ICON รอยยิ้ม)
บลายแองจี้: (ICON รอยยิ้ม)
แองเจิ้ลแองเจิ้ล: นางฟ้าตุ๊กตาบลาย ต้องสวยเหมือนชื่อแน่เลย
บลายแองจี้: ครี ครี แล้วแองเจิ้ลละ หล่อด้วยปะ
แองเจิ้ลแองเจิ้ล: ทายสิ อีอิ
บลายแองจี้: ???????
แองเจิ้ลแองเจิ้ล: ต้องพิสูจน์ เจอกันรีเปลา เสาร์นี้
บลายแองจี้: คงไม่ได้อะ แม่คงไม่ให้ไป เพราะเราต้องไปเรียนพิเศษ
แองเจิ้ลแองเจิ้ล: ไปเรียนที่ไหนหรอ
บลายแองจี้: แถว BTS พญาไท
แองเจิ้ลแองเจิ้ล: อ้าว เราก็ไปแถวนั้นเหมือนกันนะ เราเป็นติวเตอร์จ้ะ....เราเรียกตัวเองว่า พี่ละกันนะ เพราะน้องคงอายุน้อยกว่าแน่นอน พี่ชื่อพี่ตัม น้องชื่ออะไรละ
บลายแองจี้: ชื่อนิตนน้อยคะ พี่ตัมสอนที่ไหนหรอคะ
แองเจิ้ลแองเจิ้ล : พี่เพิ่งจะมาสอน ก่อนหน้านีพี่ถ่ายแบบลงหนังสือ แล้วนิตนน้อยเรียนร.อะไรครับ
บลายแองจี้ : นิตนน้อยเรียนที่ติวเตอร์ best ชั้น 2 ติ๊กพญาไท ค่ะ
แองเจิ้ลแองเจิ้ล : อ้าว อยู่ตึกเดียวกันเลย พี่อยู่ชั้น 3 มีช่วงพักเบรกตอนไหน พี่แวะไปคุยด้วยมั๊ยครับ

.....

คำถาม

- เด็กๆคิดว่านิตนน้อยรู้สึกอย่างไร ?
- เด็กๆคิดว่า ถ้านิตนน้อยนัดเจอกับพี่ตัม จะเกิดอะไรขึ้นได้บ้าง ?
- เด็กๆคิดว่า นิตนน้อยควรตัดสินใจอย่างไร ?
- ถ้าเด็กๆเป็นนิตนน้อย จะบอกแองเจิ้ลแองเจิ้ลว่าอย่างไร ?
- ถ้าเด็กๆจะเล่าให้ผู้ใหญ่ที่ไว้ใจได้ฟัง เด็กๆจะเล่าเรื่องราวอย่างไร ?

สถานการณ์ที่ 3

(แทนอายุ 12 ปี กำลังเตะบอลอยู่ในสนาม และมีอาที่รู้จักมาชวนไปคัดตัวเป็นนักฟุตบอล)

อา: แทนใช้มั๊ยเนี่ย
แทน: ครับ
อา: สงสัยจำอาไม่ได้สิ อามาแถวนี้บ่อยๆ ญาติอาที่อยู่ในหมู่บ้านนี้แหละ
แทน: อ้อ เคยเห็นอาแถวๆ บ้านน้ำสุภา ที่อยู่ซอย 6 ใช้มั๊ยครับ
อา: นั่นแหละ อาเห็นเรามาเล่นที่นี่กับเพื่อนๆ ทุกวันเสาร์ เล่นบอลเก่งนี่เรา สนใจเล่น
ที่มั๊ย
แทน: โห! จริงหรือครับ
อา: จริงสิ ถ้ามีความสามารถก็ได้เข้าทีมเยาวชนไทยเชียวนะ
แทน: แล้วผมต้องทำยังไงบ้างครับ
(อาคนรู้จักพยายามจูงมือแทนให้ไปด้วยกัน)
อา: ก็...ต้องคัดตัวก่อน เพื่อลงทีม วันนี้จังหวะดี แทนไปคัดตัวกับอาเลยมั๊ย
แทน: อืมมมมม.....วันนี้ไม่ได้หรอกอะ ไม่ได้บอกแม่ไว้
อา: ไม่เป็นไรหรอก เดี่ยวอาพามาส่งตอนเย็นๆ แม่ไม่ว่าหรอก

คำถาม

- เด็กๆคิดว่าแทนรู้สึกอย่างไร ?
- เด็กๆคิดว่า ถ้าแทนไปกับคุณอา จะเกิดอะไรขึ้นได้บ้าง ?
- เด็กๆคิดว่า แทนควรตัดสินใจอย่างไร ?
- ถ้าเด็กๆเป็นแทน จะบอกคุณอาว่าอย่างไร ?
- ถ้าเด็กๆจะเล่าให้ผู้ใหญ่ที่ไวใจได้ฟัง เด็กๆจะเล่าเรื่องว่าอย่างไร ?

สถานการณ์ที่ 4

(แม่ให้แคทอายุ 11 ปี เอาขนมไปให้น้ำพวงที่บ้าน แคทต้องปั่นจักรยานไปที่บ้านน้ำพวงซึ่งห่างออกไป 200 ม. ขณะนั้นน้ำพวงอยู่บ้านคนเดียว)

แคท: สวัสดีคะน้ำพวง

น้ำพวง: ว่าไงแคท

แคท: แม่ให้เอาขนมมาให้คะ แม่ทำเอง

น้ำพวง: ขอบใจนะ เข้ามาเหนื่อยๆร้อนๆ เข้ามากินน้ำกินทำในบ้านก่อนสิ น้ำแป้วก็ไม่อยู่วันนี้เลยเฝ้าบ้านอยู่คนเดียว

แคท: ไม่เป็นไรคะน้ำพวง เดี่ยวหนูต้องไปซื้อของให้แม่ตรงบ้านป่าตุ๋นต่อ

น้ำพวง: เอานะ ไม่ต้องเกรงใจ เมื่อกวนน้ำแป้วซื้อไอศกรีมช็อกโกแลตเจ้าอร่อยมาด้วย มาลองชิมดู มา เข้ามาเร็ว แป็บเดียว เดี่ยวค่อยไปซื้อของก็ได้

.....

คำถาม

- เด็กๆคิดว่าแคทรู้สึกอย่างไร ?
- เด็กๆคิดว่า ถ้าแคทเข้าไปในบ้านน้ำพวง จะเกิดอะไรขึ้นได้บ้าง ?
- เด็กๆคิดว่า แคทควรจะทำตัดสินใจอย่างไร ?
- ถ้าเด็กๆเป็นแคท จะบอกน้ำพวงว่าอย่างไร ?
- ถ้าเด็กๆจะเล่าให้ผู้ใหญ่ที่ไว้ใจได้ฟัง เด็กๆจะเล่าเรื่องว่าอย่างไร ?

สถานการณ์ที่ 5

(พลอย อายุ 10 ปีและนิดน้อย 11 ปี กำลังฝึกเล่นเปียโนในห้องสอนดนตรี)

ครู: อ้า พอก่อน นิดน้อยของหนูโอเคแล้วไปพักรอเพื่อนที่ด้านนอกก่อนนะ
พลอยอยู่ต่ออีกนิดละกัน

ครู: (ขยับเข้ามานั่งติดกับพลอย) พลอยไหนลองเล่นสิ ครูว่าพลอยยังติดตรงนี้นะ

พลอย: ได้ค่ะได้ (ขยับตัวออกห่างจากครูไปเล็กน้อย)

ครู : (ขยับตัวตามมาจากนั่งติดกับพลอย และเอามือมาจับนิ้วพลอยจิ้มลงบนแป้น
โน้ต) ทำแบบนี้ละพลอย

คำถาม

- เกิดอะไรขึ้นกับพลอย ?
- พลอยรู้สึกอย่างไร ?
- เด็กๆคิดว่า พลอยจะควรทำอย่างไร ?
- เด็กๆเป็นพลอย จะบอกกับครูว่าอย่างไร ?
- ถ้าเด็กๆจะเล่าให้ผู้ใหญ่ที่ไว้ใจได้ฟัง เด็กๆจะเล่าเรื่องว่าอย่างไร ?

2. แบ่งกลุ่มคิดโจทย์

2.1 ครูแบ่งกลุ่มนักเรียนออกเป็น 7 กลุ่ม

2.2 ให้แต่ละกลุ่มจับฉลากว่าจะได้เรื่องอะไร ได้แก่ เรื่องคุณค่าในตัวเอง เรื่องสัมผัสและความรู้สึก เรื่องอวัยวะปกปิด เรื่องการล่วงละเมิดทางเพศ เรื่องการป้องกันตนเองเมื่อถูกล่วงละเมิดทางเพศและการปฏิเสธ เรื่องการตัดสินใจเมื่อมีคนมาชวนให้เราทำอะไร เรื่องการขอความช่วยเหลือ

2.3 ครูอธิบายว่ากลุ่มไหนจับได้เรื่องไหน ให้บอกคำอธิบายความรู้ของเรื่องนั้นๆ เช่น ถ้าจับได้เรื่องคุณค่าในตนเอง ให้บอกว่าคุณค่าที่เราได้จากเรื่องคุณค่าในตัวเองคืออะไร

2.4 ครูให้เด็กแต่ละกลุ่มออกมานำเสนอความรู้ในเรื่องนั้นๆที่กลุ่มได้

2.5 ครูสรุปความรู้เพิ่มเติมให้ ดังนี้

- เรื่องคุณค่าในตนเอง : เราทุกคนล้วนมีคุณค่า ไม่ว่าจะคนๆนั้นจะหน้าตาหรือรูปร่างเป็นอย่างไร เพราะคุณค่าของเราไม่ได้มีแค่เพียงรูปลักษณ์ภายนอก แต่อยู่ที่นิสัย และการกระทำ ดังนั้นคนมีคุณค่า คือ คนที่มีนิสัยที่ดี และมีการกระทำที่ดี
- เรื่องสัมผัส และ ความรู้สึก : เราทุกคนมีความรู้สึกต่อการกระทำของคนอื่นที่มากกระทำต่อเรา หากคนเหล่านั้นมาสัมผัสเรา เราอาจเกิดความรู้สึกได้ 2 ด้าน คือ ความรู้สึกที่ดี เช่น รู้สึกชอบ อบอุ่น ปลอดภัย หรือ เกิดความรู้สึกที่ไม่ดี เช่น รู้สึกไม่ชอบ รู้สึกไม่ปลอดภัย ดังนั้นสัมผัสไหนที่ทำให้เรารู้สึกไม่ดี เราเรียกว่าสัมผัสที่ไม่ดี สัมผัสไหนที่ทำให้เรารู้สึกดี เราเรียกว่าสัมผัสที่ดี เราทุกคนไม่ควรยอมให้ใครมาสัมผัสไม่ดีกับเรา เพราะเรามีสิทธิในร่างกายของเรา ไม่มีใครมีสิทธิมาสัมผัสจับต้องร่างกายของเราที่ทำให้เรารู้สึกไม่ดี ดังนั้นเราควรปฏิเสธสัมผัสที่ไม่ดี
- เรื่องอวัยวะปกปิด : อวัยวะปกปิดของเรา คือ หน้าอก ก้น และอวัยวะเพศ อวัยวะปกปิดคือบริเวณที่เราไม่ควรให้ใครมาสัมผัส จับต้อง ดู หรือดม โดยเด็ดขาด

- เรื่องการล่วงละเมิดทางเพศ : การล่วงละเมิดทางเพศ คือ การที่ใครก็ตามมาสัมผัสบริเวณอวัยวะปกปิด หรือ บริเวณอื่นแล้วทำให้เรารู้สึกไม่ดี ไม่ปลอดภัย หรือ ไม่ได้สัมผัสแต่มาทำอะไรบางอย่างกับเรา ที่ทำให้เรารู้สึกไม่ปลอดภัย เราเรียกว่า การล่วงละเมิดทางเพศ
- เรื่องการป้องกันตนเองเมื่อถูกล่วงละเมิดทางเพศและการปฏิเสธ : เมื่อใดก็ตามที่เรารู้สึกว่ามีใครมาล่วงละเมิดทางเพศเรา สิ่งที่เราต้องทำ คือ 1.ขยับออก หรือหลีกเลี่ยงออกมา 2.ปฏิเสธว่า “ไม่” หรือ “อย่านะ” 3. ขอความช่วยเหลือจากผู้ใหญ่ การปฏิเสธต้องปฏิเสธอย่างหนักแน่น เต็มเสียง
- เรื่องการตัดสินใจเมื่อมีใครมาชวนให้เราทำอะไร : เมื่อใดก็ตามที่มีใครมาชวนให้เราไปไหน หรือทำอะไร ให้เราตั้งคำถามถามตัวเอง 3 ข้อ ว่า 1.เรารู้สึกดีหรือไม่ดี 2.หากเราทำตามที่คนแปลกหน้าขอ ผู้ใหญ่ที่เราไว้วางใจหรือไม่ 3.หากเราทำตามที่คนแปลกหน้าขอ แล้วเกิดเหตุการณ์ไม่ดีขึ้นกับเรา มั่นใจไหมว่าจะมีคนมาช่วยเหลือเราในทันที หากมีคำตอบข้อใดข้อหนึ่งว่า “ไม่” ให้เราปฏิเสธคำชวนนั้นทันที
- เรื่องการขอความช่วยเหลือ : เมื่อใดก็ตามที่เกิดเหตุการณ์ไม่ดีขึ้นกับเรา เราจะต้องรีบบอกให้ผู้ใหญ่ที่เราไว้วางใจรู้ โดยให้เล่าเหตุการณ์ว่ามีใคร มาทำอะไรเรา เหตุการณ์เกิดขึ้นที่ไหน และเมื่อไหร่ เรารู้สึกอย่างไร สิ่งสำคัญ คือ เราต้องสังเกตว่าคนที่เราเล่าให้ฟังนั้นเขาเชื่อ และจะช่วยเหลือเราหรือไม่ หากไม่ ให้เราหาผู้ใหญ่คนอื่นแล้วเล่าให้เขาฟังจนกว่าจะมั่นใจว่าจะมีผู้ใหญ่มาช่วยเรา

3. วงสรุปการเรียนรู้

- 3.1 แจกกระดาษขนาดครึ่งเอ 4 ให้แต่ละคนเขียนในกระดาษ “ เขียนถึงสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรมในวันนี้ หรือ สิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรมตัวฉันเป็นของฉัน
- 3.2 ให้ทุกคนมาเขียนรวมเป็นวงกลม ครูอธิบายวิธีการของกิจกรรมว่าให้เด็กๆส่งตุ๊กตาต่อกัน แล้วครูจะเปิดเพลง ถ้าเพลงหยุดแล้วตุ๊กตาอยู่ที่ใคร ให้คนนั้นบอกว่าสิ่งที่ได้เรียนรู้ที่เขียนลงในกระดาษ