

รายวิชาสุขศึกษา

รหัสวิชา พ21101

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

เรื่อง เรียนรู้ทักษะชีวิต
การป้องกันและหลีกเลี่ยง

ครูผู้สอน ครูกฤษณา แก้วพิพัฒน์





เรียนรู้ทักษะชีวิต

การป้องกันและหลีกเลี่ยง

ผลกระทบ

??



การตั้งครรภ์ที่ไม่พึงประสงค์

เสี่ยงต่อการติดเชื้อ

ร่างกายบอบช้ำ



ผลกระทบทางร่างกาย

ผลกระทบ

??

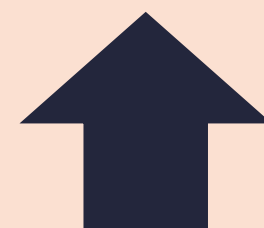


เกิดความเครียด ภาวะซึมเศร้า

รู้สึกอับอาย จนเกิดภาวะเครียด ซึมเศร้า

สูญเสียคุณค่าในตัวเอง

เป็นคนหวาดระแวง



ผลกระทบทางจิตใจ

ผลกระทบ

??



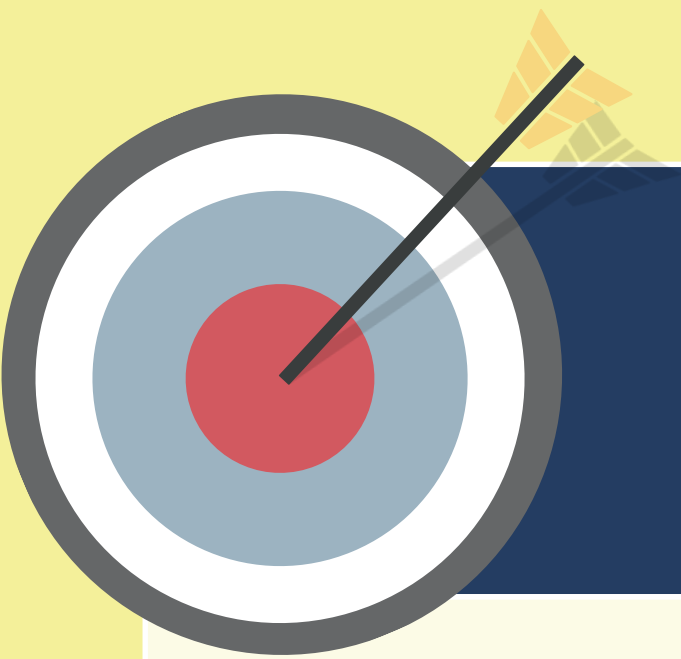
ขาดเรียน ลางานบ่อย

ประสิทธิภาพในการทำงาน

ลดลง



ผลกระทบทางสังคม



จุดประสงค์การเรียนรู้

1. อธิบายวิธีการแสดงทักษะปฏิเสธในการหลีกเลี่ยงและป้องกันตนเองจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศได้
2. แสดงทักษะการปฏิเสธเพื่อป้องกันตนเองจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศได้
3. นักเรียนแสดงพฤติกรรมการมีวินัย ใฝ่เรียนรู้และมุ่งมั่นในการทำงาน

เดี๋ยวนี้มีข่าวเกี่ยวกับเด็กผู้หญิง
ถูกล่วงละเมิดทางเพศกันมาก
น่ากลัวจังเลย

นั่นนะสิ เมื่อเข้าก็มีข่าวนะ

พวกเธอว่า เราจะมี
วิธีการป้องกันตนเอง
อย่างไรไม่ให้ตกเป็นเหยื่อ
พวกคนร้ายล่ะ



Thai PBS
NEWS

จับตาสถานการณ์



สื่อวีดิทัศน์ใช้เพื่อการศึกษาเท่านั้น

ขอขอบคุณสื่อวีดิทัศน์ : ด.ญ.13 ปี โทรศัพทหาเพื่อน

รอดถูกล่วงละเมิดทางเพศ

เผยแพร่โดย : ThaiPBS

เผยแพร่วันที่ 27 มกราคม 2562

ที่มา : <https://www.youtube.com/watch?v=rnftmFq1ync>



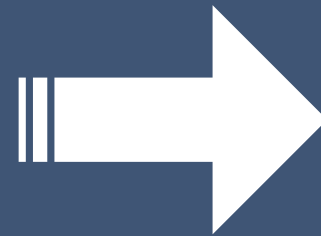
สถานการณ์การถูกล่วงละเมิดทางเพศ
แบ่งได้ **2 ลักษณะ** ได้แก่

1. ลักษณะที่คาดว่า
มีแนวโน้มที่กำลังจะเกิดขึ้น

2. ลักษณะที่กำลังตกอยู่ใน
สถานการณ์เสี่ยงพล้ำจาก
การถูกล่วงละเมิดทางเพศ



1. ลักษณะที่คาดว่าจะมีแนวโน้ม
ที่กำลังจะเกิดขึ้น



ผู้ก่อให้เกิดภัยทางเพศ
เป็นผู้รู้จักคุ้นเคย



ตั้งสติแก้ไขปัญหา



ใช้ทักษะ**การปฏิเสธ** ทักษะ
การต่อรอง ทักษะ**การพักผ่อน**



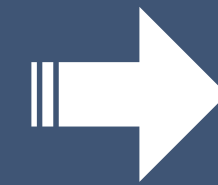
รีบฉวยโอกาสหนีออก
จากสถานการณ์



ปลอดภัยแล้ว!



2. ลักษณะที่กำลังตกอยู่ใน
สถานการณ์เพลี่ยงพล้ำจากการ
ถูกล่วงละเมิดทางเพศ



คนร้ายล่วงละเมิดทางเพศ



ตั้งสติแก้ไขปัญหา



1) ใช้การเจรจาต่อรอง ขอความเห็นใจ เช่น
มีประจำเดือน เป็นโรคเอดส์ โรคติดต่อร้ายแรง



2) ใช้การต่อสู้ป้องกัน เช่น ใช้นิ้วจิ้มตาคนร้าย ตะโกน
อวยวะเพศคนร้าย ใช้กำปั้นชกที่ลูกกระเดือกคนร้าย



3) ใช้ทำศิลปะการป้องกันตัวเบื้องต้น
ในท่ามือเปล่าโต้ตอบคนร้าย



ปลอดภัยแล้ว!

รีบฉวยโอกาสนี้ออก
จากสถานการณ์



การป้องกันและหลีกเลี่ยงสถานการณ์เสี่ยงต่อการถูกล่วงละเมิดทางเพศ

การถูกล่วงละเมิดทางเพศสามารถเกิดขึ้นได้ทุกเวลา
ทุกสถานการณ์ และทุกที่ โดยที่เราไม่คาดคิดและไม่ทัน
ได้ระวังตัว การรู้จัก**ป้องกัน**และ**หลีกเลี่ยง**สถานการณ์
เสี่ยงต่อการถูกล่วงละเมิดทางเพศ จึงเป็นสิ่งจำเป็นที่
วัยรุ่นต้องเรียนรู้เพื่อดูแลและป้องกันตนเองให้ปลอดภัย
จากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ



การป้องกัน



บอกข้อมูลปัจจุบันให้ผู้ปกครองรู้อยู่เสมอ

แต่งกายให้เหมาะสม ไม่เสี่ยงต่อการถูกล่วงละเมิด

ไม่ใช้คำพูดยั่วยุให้เกิดการล่วงละเมิดทางเพศ

วางตัวให้เหมาะสม

ระมัดระวังเมื่ออยู่ในที่ลับตาคนตามลำพัง

ไม่ควรอยู่คนเดียวในเวลากลางคืน

การป้องกัน



ฝึกสังเกตสิ่งรอบตัวอย่างระมัดระวัง

ศึกษาศิลปะในการป้องกันตัว เช่น การต่อยมวย

ฝึกทักษะการปฏิเสธ และการขอความช่วยเหลือ

ปิดบ้านให้สนิท เมื่อต้องอยู่คนเดียว

ระมัดระวังตัวจากคนแปลกหน้า

ทักษะการปฏิเสธเพื่อป้องกัน การถูกล่วงละเมิดทางเพศ

การปฏิเสธ หมายถึง การพูดปฏิเสธผู้อื่น
เพื่อหลีกเลี่ยงการไปทำกิจกรรมหรือพฤติกรรม
ที่เสี่ยงต่าง ๆ โดยไม่เสียสัมพันธภาพ

ขั้นตอนการปฏิเสธมี 3 ขั้นตอน

1. บอกความรู้สึก
2. บอกปฏิเสธ
3. ขอความคิดเห็น ความเห็นชอบ



การหาทางออกเมื่อถูกรบเร้า

1. **ปฏิเสธซ้ำ** โดยไม่ต้องใช้ข้ออ้างอีก
2. **ต่อรอง** โดยการชักชวนไปทำอย่างอื่นที่เหมาะสมกว่า
3. **การผิดผ่อน** การขอยืดเวลาไปก่อนเพื่อให้อีกฝ่ายเปลี่ยนใจ

นุ่นจะ เสาร์-อาทิตย์นี้ไปเที่ยว
ต่างจังหวัดกับผมไหม พอดีผมอยาก
พาไปดูคอนโดที่ซื้อไว้ครับ



1. ขอไม่ไปนะ ช่วงนี้ฉันไม่ค่อยสบายค่ะ

2. ฉันไม่อยากไปสองต่อสอง
เพราะมันดูไม่ดี ฉันขอชวนพี่ชายและ
เพื่อน ๆ ไปด้วยนะ

3. ตอนนี้ฉันไม่ว่างเลย ใกล้สอบแล้ว
จึงต้องอ่านหนังสือ
ไว้ค่อยคุยกันใหม่นะ

ทักษะในการหลีกเลี่ยงจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ

ไม่อยู่ในที่ลับตาคนสองต่อสอง

ไม่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

ไม่เที่ยวกลางคืน

ไม่เดินทางในที่เปลี่ยว

หลีกเลี่ยงการสัมผัสถูกเนื้อต้องตัว

แต่งกายให้มิดชิด

ระมัดระวังในการคบเพื่อนต่างเพศ

ฝึกทักษะในการต่อสู้ป้องกันตัวเบื้องต้น



ทักษะการป้องกันตนเอง

ใช้อวัยวะเป็นอาวุธ

1. เมื่อจะถูกกลavnลามหรือทำร้าย



อยู่ให้ห่างจากคนร้ายประมาณ
2 ก้าว ใช้เท้าถีบไปที่หน้าแข้งหรือ
อวัยวะของคนร้าย



ทักษะการป้องกันตนเอง

ใช้อวัยวะเป็นอาวุธ

2. เมื่อผู้ลวนลามจับมือเราไว้
ข้างหนึ่งขณะนั่ง ยืน หรือเดิน



ใช้มือที่เหลือจับนิ้วก้อยของผู้ร้าย
แล้วหักอย่างแรงและรวดเร็ว



ทักษะการป้องกันตนเอง

ใช้อวัยวะเป็นอาวุธ

3. ผู้ลวนลามเข้ามาจับมือทั้ง
สองข้างด้านหน้า

ดึงมือกลับแล้วฟาดไปบนสันจมูก
คนร้าย แล้วรีบหนี

เบี่ยงตัวออกแล้วใช้สันเท้าข้างที่ถนัด
ถีบไปที่หน้าแข้งของคนร้าย



ทักษะการป้องกันตนเอง

ใช้อวัยวะเป็นอาวุธ

4. ผู้ลวนลามเข้ามาจับมือ
ทั้งสองข้างด้านหลัง

เกร็งมือแล้วดึงไปข้างหน้า
จากนั้นใช้ขาถีบไปที่หน้าแข้ง
ของคนร้าย



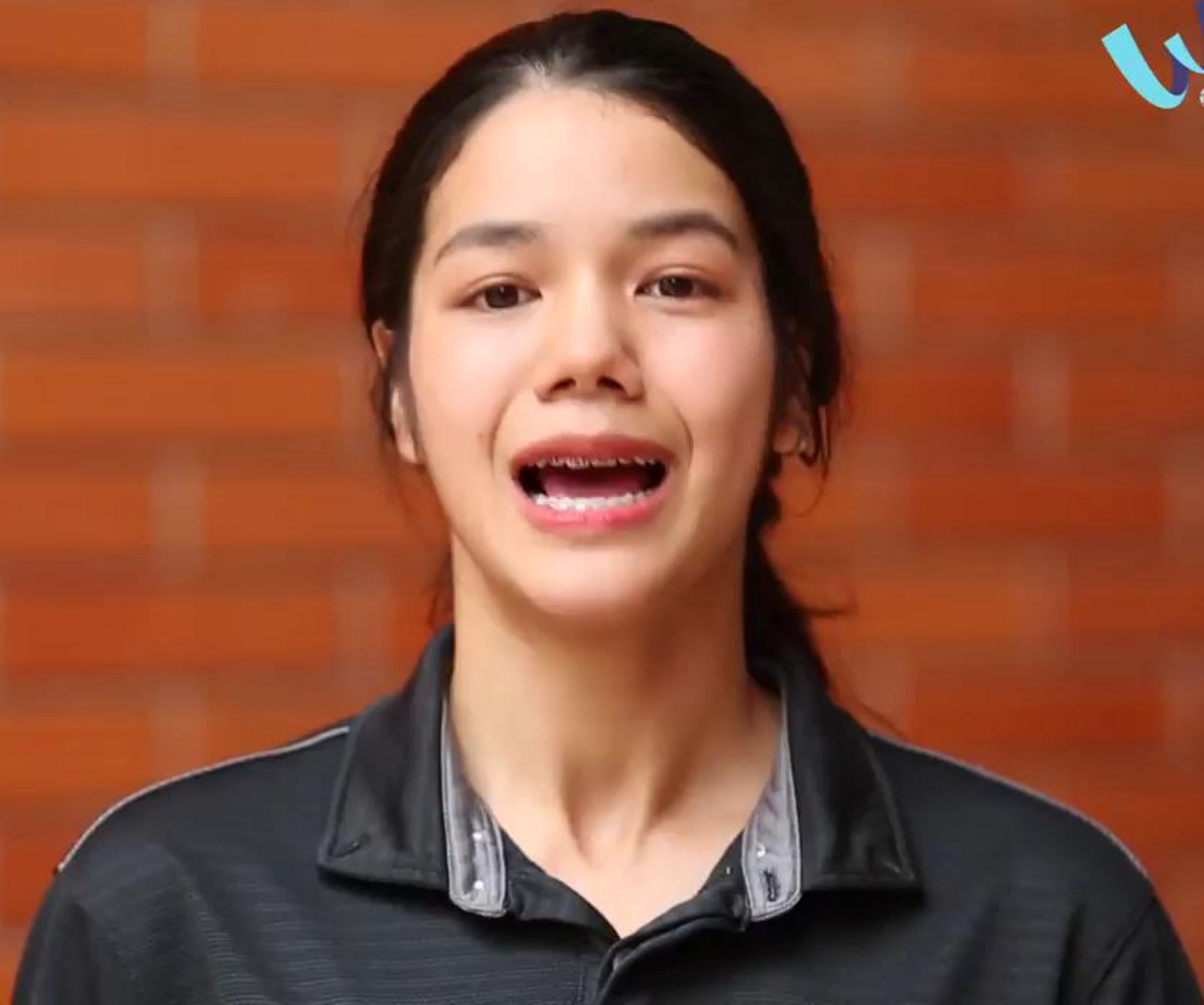
ทักษะการป้องกันตนเอง

ใช้อวัยวะเป็นอาวุธ

5. ผู้ลวนลามบีบคอด้านหน้า

ประสานมือกระแทกคนร้าย
พร้อมกระแทกที่สันเท้าหลาย ๆ ครั้ง
แล้วหนีไปให้เร็วที่สุด





สื่อวีดิทัศน์ใช้เพื่อการศึกษาเท่านั้น

ขอขอบคุณสื่อวีดิทัศน์ : 5 เทคนิคป้องกันตัวเอง

เผยแพร่โดย : We Mahidol

เผยแพร่วันที่ 14 พฤศจิกายน 2561

ที่มา : <https://www.youtube.com/watch?v=usOstDDuLqg>





บทเรียนสะท้อนคิด

นักเรียนควรระมัดระวังและป้องกันตนเอง
โดยใช้ทักษะป้องกันตัว ทักษะการปฏิเสธเพื่อ
ช่วยให้ตนเองรอดพ้นจากสถานการณ์เสี่ยง
ต่อการถูกล่วงละเมิด ได้อย่างปลอดภัย

ทักษะการป้องกันตนเอง

การใช้ทักษะต่าง ๆ

1. การปฏิเสธ

- ตั้งจิตให้แน่วแน่ที่จะปฏิเสธ
- พูดปฏิเสธอย่างสุภาพ แต่จริงจัง
- ออกจากที่ตรงนั้นทันที ป้องกันการคล้อยตาม



ทักษะการป้องกันตนเอง

การใช้ทักษะต่าง ๆ

2. การต่อรอง

เมื่อปฏิเสธไม่ได้ผล ให้ต่อรองโดยการ
ชวนไปทำกิจกรรมอย่างอื่นที่ไม่เสี่ยง



ทักษะการป้องกันตนเอง

การใช้ทักษะต่าง ๆ

3. การตัดสินใจ

การตัดสินใจขึ้นอยู่กับสถานการณ์จริง สิ่งสำคัญที่สุด คือ ต้องรีบออกจากสถานการณ์นั้นให้เร็วที่สุด เพราะเราอาจจะหลงเชื่อและคล้อยตาม



ทักษะการป้องกันตนเอง

การใช้ทักษะต่าง ๆ

4. การขอความช่วยเหลือ

เมื่อตกอยู่ในอันตราย ให้ตั้งสติแล้ว
เข้าไปในที่ที่มีคนอยู่จำนวนมาก
แล้วแจ้งตำรวจ หรือผู้ปกครอง





เรื่อง การป้องกันและหลีกเลี่ยง

(ดาวน์โหลดใบงานได้ที่ www.dltv.ac.th รายวิชาสุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1)

คำชี้แจง



ให้นักเรียนคิดสถานการณ์เสี่ยงที่หลากหลาย
และเกิดขึ้นจริงในสังคมปัจจุบัน และเลือกใช้ทักษะ
การปฏิเสธเพื่อป้องกัน และหลีกเลี่ยง
จากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ



ชั่วโมงต่อไป

เรื่อง เรียนรู้ทักษะชีวิต

หน่วยงานที่ให้ความช่วยเหลือ

(ดาวน์โหลดใบงานและใบความรู้ได้ที่ www.dltv.ac.th รายวิชาสุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1)