

รายวิชา สุขศึกษา

รหัสวิชา พ21101

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

เรื่อง เรียนรู้ทักษะชีวิต
การใช้ทักษะการปฏิเสธ

ครูผู้สอน ครูกฤษณา แก้วพิพัฒน์





เรียนรู้ทักษะชีวิต

การใช้ทักษะการปฏิเสธ

หน่วยงาน

หน่วยงาน
ราชการ

หน่วยงาน
เอกชน

หน่วยงาน
ราชการ



ชื่อ : สถานีตำรวจ



ชื่อ : สำนักงานพัฒนาสังคมและ
ความมั่นคงของมนุษย์



ชื่อ : ศูนย์เฉพาะกิจคุ้มครองและช่วยเหลือ
เด็กนักเรียน สพฐ. (ฉก.ชน.สพฐ.)

หน่วยงาน
เอกชน



ชื่อ : มูลนิธิศูนย์พิทักษ์สิทธิเด็ก

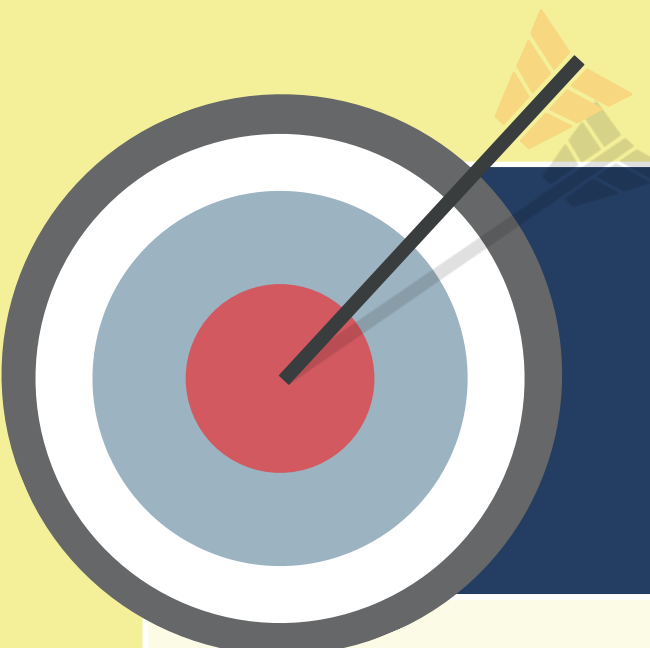


มูลนิธิเพื่อนหญิง
FRIEND OF WOMEN FOUNDATION

ชื่อ : มูลนิธิเพื่อนหญิง



ชื่อ : มูลนิธิผู้หญิง



จุดประสงค์การเรียนรู้

1. อธิบายวิธีการแสดงทักษะปฏิเสธในการหลีกเลี่ยงและป้องกันตนเองจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศได้
2. แสดงทักษะการปฏิเสธเพื่อป้องกันตนเองจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศได้
3. นักเรียนแสดงพฤติกรรมไม่เรียนรู้ มุ่งมั่นในการทำงาน และการมีจิตสำนึก

การล่วงละเมิดทางเพศ

หมายถึง พฤติกรรมของบุคคลที่ **ละเมิดสิทธิ** ของบุคคลอื่นในเรื่องเพศลักษณะต่าง ๆ โดยที่ผู้ถูกระทำได้ **ไม่ยินยอมพร้อมใจ** อันจะส่งผลกระทบต่อร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม รวมถึงสวัสดิภาพและการดำรงชีวิตอย่างปกติสุข



การกระทำที่ไม่ชัดเจน เช่น
ใช้สายตา ท่าทางคุกคามทางเพศ

การแสดงออกทางวาจา เช่น พูดจา
ทะลึ่งในทำนองขู่สาว

ลักษณะของการ
ถูกล่วงละเมิดทางเพศ

การกระทำที่ชัดเจน เช่น การสัมผัส
ร่างกาย การบังคับให้มีเพศสัมพันธ์

หากกล่าวถึง

การล่วงละเมิดทางเพศ

นักเรียนนึกถึงพฤติกรรมใดบ้าง?



น้องสาว กลับบ้านกับพี่ใหม่จะ
ไปกับพี่แล้วมีความสุขนะ



เป็นลักษณะของ
การถูกล่วงละเมิดทางเพศ
ทางวาจา ด้วยคำพูดจาเหยาะโลม
ในทำนองชู้สาว

ทักษะการปฏิเสธเพื่อป้องกัน

การถูกล่วงละเมิดทางเพศ

การปฏิเสธ หมายถึง การพูดปฏิเสธผู้อื่น
เพื่อหลีกเลี่ยงการไปทำกิจกรรมหรือพฤติกรรม
ที่เสี่ยงต่าง ๆ โดยไม่เสียสัมพันธภาพ

ตึกอำนวยการ



สื่อวีดิทัศน์ใช้เพื่อการศึกษาเท่านั้น

ขอขอบคุณสื่อวีดิทัศน์ : เรื่อง ทักษะการปฏิเสธ / การเจรจาต่อรอง
/ การป้องกันการตั้งครรภ์

เผยแพร่โดย : Anamai_NEWS

เผยแพร่วันที่ 24 พฤษภาคม 2559

ที่มา : <https://www.youtube.com/watch?v=6CAF9Q0G9WE>



ทักษะการป้องกันตนเอง

1. การปฏิเสธ

- ตั้งใจให้แน่วแน่ที่จะปฏิเสธ
- พูดปฏิเสธอย่างสุภาพ แต่จริงจัง
- ออกจากที่ตรงนั้นทันที ป้องกันการคล้อยตาม



การใช้ทักษะการปฏิเสธ

ควรเลือกใช้เมื่อ

1. ไม่ชอบหรือไม่ต้องการร่วมกิจกรรมต่าง ๆ
ซึ่งทำให้เกิดความอึดอัดหรือคับข้องใจ
2. เมื่อรู้สึกลังเลใจต่อการเลือกสถานการณ์ใด
สถานการณ์หนึ่ง
3. เมื่อรู้สึกว่าสถานการณ์นั้นเสี่ยงต่อตนเอง



ประโยชน์ของการปฏิเสธ

1. เป็นการแสดงสิทธิอันชอบธรรมของบุคคล
ต่อการแสดงความรู้สึกไม่พอใจความขัดแย้ง
ของตนเองต่อผู้อื่นโดยไม่เสียสัมพันธภาพ
2. ทำให้เกิดความปลอดภัยหรือป้องกันการเกิด
ความสูญเสียซึ่งอาจเกิดขึ้นได้



ประโยชน์ของการปฏิเสธ

3. เป็นการระงับความขัดแย้งหรือเพื่อการรักษาสัมพันธภาพที่ดีต่อกันให้คงอยู่

4. ใช้ในการแก้ไขปัญหา รวมทั้งสถานการณ์เสี่ยงและเหตุการณ์ต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน



นุ่นจะ เสาร์-อาทิตย์นี้ไปเที่ยว
ต่างจังหวัดกับผมใหม่ พอดีผมอยาก
พาไปดูคอนโดที่ซื้อไว้ครับ



1. ขอไม่ไปนะ ช่วงนี้ฉันไม่ค่อยสบายค่ะ



2. ฉันไม่อยากไปสองต่อสอง
เพราะมันดูไม่ดี ฉันขอชวนพี่ชายและ
เพื่อน ๆ ไปด้วยนะ

3. ตอนนี้ฉันไม่ว่างเลย ใกล้สอบแล้ว
จึงต้องอ่านหนังสือ
ไว้ค่อยคุยกันใหม่ค่ะ

การหาทางออกเมื่อถูกรบเร้า

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

กรณีตัวอย่างการใช้ทักษะปฏิเสธ

สถานการณ์ที่ควรปฏิเสธ

ตัวอย่างการใช้ทักษะปฏิเสธ

เพื่อนชายชวนไปดูหนังตอนเย็นหลังเลิกเรียน

“ไปไม่ได้นะ รายงานเรายังไม่เสร็จเลย”

เพื่อนชายแสดงท่าทางโกรธ น้อยใจ
พูดทำนองว่า ถ้าไม่ไปแสดงว่าไม่รักจริง

“ถ้าเธอชอบเรา เธอต้องไม่คิดอย่างนั้น
เราเองก็ชอบเธอนะ แต่เราไปไม่ได้จริง ๆ”

กรณีตัวอย่างการใช้ทักษะปฏิเสธ

สถานการณ์ที่ควรปฏิเสธ

ตัวอย่างการใช้ทักษะปฏิเสธ

เพื่อนชายเล่าเรื่องลามกให้ฟัง
พร้อมนำคลิปวีดิโอลามกให้ดู

“เราว่าเปลี่ยนเรื่องคุยกันเถอะนะ เพราะถ้า
พ่อแม่รู้เราทั้งคู่อาจจะโดนตำหนิได้”

เพื่อนชายชวนไปงานเลี้ยงที่บ้าน
ในวันหยุด

“ขอโทษด้วยนะ วันนี้เรานัดกินข้าว
นอกบ้านกับคุณพ่อ คุณแม่ไว้แล้ว”

ทักษะในการหลีกเลี่ยงจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ

ไม่อยู่ในที่ลับตาคน
สองต่อสอง

ไม่ดื่มเครื่องดื่ม
แอลกอฮอล์

ไม่เที่ยวกลางคืน

ไม่เดินทางในที่เปลี่ยว



ทักษะในการหลีกเลี่ยงจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ

หลีกเลี่ยงการสัมผัส
ถูกเนื้อต้องตัว

ระมัดระวังในการคบ
เพื่อนต่างเพศ

แต่งกายให้มิดชิด

ฝึกทักษะในการต่อสู้
ป้องกันตัวเบื้องต้น



ข้อควรปฏิบัติในกรณีที่ได้รับผลกระทบจากการล่วงละเมิดทางเพศ

1. ตั้งสติ และแจ้งผู้ปกครอง

2. ไปพบแพทย์ภายใน 24 ชม. โดยไม่ต้องชำระร่างกายใด ๆ

3. ถ่ายภาพร่องรอยบาดแผลไว้เป็นหลักฐาน



ข้อควรปฏิบัติในกรณีที่ได้รับผลกระทบจากการล่วงละเมิดทางเพศ

4. จดจำใบหน้าและลักษณะของคนร้ายไว้ให้ได้มากที่สุด

5. แจ้งความเพื่อนำตัวคนทำผิดมาลงโทษ





บทเรียนสะท้อนคิด

การปฏิเสธเป็นทักษะสื่อสารเพื่อแสดงความรู้สึกรักนึกคิด
ของเรา **เพื่อให้ผู้อื่นรับรู้และยอมรับว่าเราไม่เห็นด้วย**
ในการแสดงการปฏิเสธแต่ละครั้งเราต้องใช้ทักษะ และ
เรียนรู้การที่จะปฏิเสธอย่างไรเพื่อ**ไม่ให้เกิด** ผลเสียทั้ง
กับตนเองและผู้อื่น



บทเรียนสะท้อนคิด

โดยเฉพาะในเรื่องเกี่ยวกับ**พฤติกรรมทางเพศ**
ที่ต้องใช้ทักษะการปฏิเสธที่ดี เพื่อความ**ปลอดภัย**
ของตนเอง รวมทั้งเพื่อ**รักษาสัมพันธภาพที่ดี**ไว้ด้วย

