

**ใบความรู้ เรื่อง การป้องกันและหลีกเลี่ยงสถานการณ์เสี่ยงต่อการถูกล้วงละเมิดทางเพศ  
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง ทักษะการป้องกันตนเองจากการถูกล้วงละเมิดทางเพศ  
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง การป้องกันและหลีกเลี่ยงสถานการณ์เสี่ยงต่อการถูกล้วงละเมิดทางเพศ  
รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ ๒๑๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑**

**การป้องกันและหลีกเลี่ยงสถานการณ์เสี่ยงต่อการถูกล้วงละเมิดทางเพศ**

การถูกล้วงละเมิดทางเพศสามารถเกิดขึ้นได้ทุกเวลา ทุกสถานการณ์ และทุกสถานที่ โดยที่เราไม่คาดคิด และไม่ทันได้ระวังตัว ซึ่งทุกคนมีความเสี่ยง การรู้จักป้องกันและหลีกเลี่ยงสถานการณ์เสี่ยงต่อการถูกล้วงละเมิดทางเพศ จึงเป็นสิ่งจำเป็นที่วัยรุ่นต้องเรียนรู้เพื่อดูแลและป้องกันตนเองให้ปลอดภัยจากการถูกล้วงละเมิดทางเพศ การเตรียมความพร้อมในการเดินทาง

๑. การเดินทางด้วยรถโดยสารและรถประจำทาง ควรเตรียมพร้อมเพื่อป้องกันการถูกล้วงละเมิดทางเพศ ดังนี้

- ๑) ไม่ควรพูดคุยกับคนแปลกหน้า หรือบอกที่กำลังเดินทางไปไหน
- ๒) เตรียมพร้อมที่จะเปลี่ยนแผนเส้นทางได้เสมอเมื่อตกอยู่ในภาวะคับขัน
- ๓) ไม่ควรนั่งท้ายรถโดยสารเพียงลำพัง ควรบริเวณที่มีคนส่วนใหญ่นั่ง
- ๔) ถ้าสังเกตพบว่ามีคนติดตาม หลังลงจากรถอย่างผิดปกติ ให้รีบเดินลงไปยังสถานที่ที่มีคนอยู่จำนวนมาก

๒. การเดินทางโดยสารรถประจำทาง รถแท็กซี่ ควรปฏิบัติ ดังนี้

- ๑) ไม่ควรหลับในรถ และไม่ควรโดยสารไปคนเดียวในยามวิกาล
- ๒) สังเกตบุคลิกท่าทางของคนขับ ถ้าไม่น่าไว้วางใจให้ลงรถในที่ชุมชน
- ๓) ก่อนขึ้นรถให้สังเกตชนิดลักษณะ และหมายเลขทะเบียนรถ รวมทั้งจดจำชื่อ นามสกุล คนขับที่ติดไว้ในรถ
- ๔) ตรวจสอบว่าที่ล็อกประตูอยู่ตรงไหนและสามารถเปิดล็อกประตูได้อย่างไร
- ๕) สังเกตและระมัดระวังตลอดการเดินทางว่ารถวิ่งไปในเส้นทางที่จะไปหรือไม่
- ๖) ถ้าผิดสังเกต หรือรู้สึกที่กำลังจะมีเหตุการณ์ที่ไม่ดีเกิดขึ้น ให้โทรศัพท์ถึงบุคคลใกล้ชิดว่าขณะนี้อยู่ที่ใด หรือโทรสอบถามกับเจ้าหน้าที่ตำรวจ
- ๗) กรณีที่เกิดสถานการณ์ฉุกเฉิน เช่น คนขับเปลี่ยนเส้นทางเดินทาง หรือ แอบมองผู้โดยสารตลอดเวลา รู้สึกว่าตนเองเริ่มมีอาการผิดปกติ ซึ่งอาจจะมีอาการวิงเวียนศีรษะ ให้รีบเปิดหน้าต่างเพื่อระบายอากาศ แล้วรีบหาทางลงจากรถ

๓. การเดินทางด้วยรถส่วนตัว ควรเตรียมความพร้อมในการป้องกันตนเองให้ปลอดภัยอยู่ตลอดเวลา โดยปฏิบัติ ดังนี้

- ๑) ควรจอดรถในที่ที่มีแสงสว่าง มีรถวิ่งผ่านหรือใกล้ทางขึ้นลง
- ๒) สังเกตว่ามีคนแปลกหน้าตามมาหรือไม่ พร้อมทั้งตรวจสอบภายในรถและ รอบบริเวณก่อนเปิด

- ๓) ปิดประตู ล็อกประตูทุกด้าน พร้อมคาดเข็มขัดนิรภัยทุกครั้งก่อนสตาร์ทรถ
- ๔) ไม่รับคนแปลกหน้าขึ้นรถ และไม่ควรถิ่งสิ่งของมีค่าไว้ในรถ
- ๕) หลีกเลี่ยงการจอดรถข้างรถบรรทุก เพราะยากต่อการมองเห็น
- ๖) ในกรณีที่เกิดภาวะฉุกเฉินและคับขัน หากถูกจี๊ขณะขับรถควรตั้งสติ และคิด หาวิธีแก้สถานการณ์อย่างรอบคอบ เช่น การขับรถไปเฉี่ยวชนรถคันอื่น การขับรถไปยังชุมชนที่มีการจราจรคับคั่ง เพื่อใช้เป็นวิธีเอาตัวรอด เป็นต้น

๔. เมื่ออยู่บนท้องถนนหรืออยู่ในที่สาธารณะ ต้องระมัดระวัง ดังนี้

- ๑) สังเกตว่ามีคนติดตามมาหรือไม่ ถ้ามีพิรุณไม่ควรเข้าบ้านตนเอง ให้แวะขอความช่วยเหลือจากเพื่อนบ้าน หรือเดินไปในที่สาธารณะที่มีคนอยู่มาก หรืออาจขอความช่วยเหลือจาก เจ้าหน้าที่ตำรวจ
- ๒) ไม่ควรเดินบนถนน ตรอก ซอกซอยที่มีมืดและเปลี่ยว บริเวณที่ดินหรือ ตึกกรกร้าง โดยเฉพาะเวลากลางคืน ควรหลีกเลี่ยงการจอดรถประจำทางที่ป้ายเพียงลำพัง
- ๓) ไม่ควรสวมหูฟังวิทยุ ขณะเดิน หรือขณะที่จอดรถประจำทาง หรือยืนข้างถนน และ ถ้าหากมีคนมาถามทางโดยมีท่าทางพิรุณ ควรระมัดระวังตนเองโดยการเดินหนีห่างออกไป
- ๔) หลีกเลี่ยงการใช้ลิฟต์ตาม ลำพัง หรือใช้ลิฟต์ร่วมกับคนแปลกหน้าที่มีพิรุณ และไม่นำไว้วางใจ
- ๕) ควรวางแผนการเดินทางไว้ อย่างชัดเจน พร้อมทั้งสามารถปรับเปลี่ยนได้ ถ้าต้องเผชิญกับปัญหาสถานการณ์เสี่ยงต่าง ๆ
- ๖) ควรหาเครื่องมือป้องกัน ตนเองติดตัวไปขณะเดินทาง เช่น สเปรย์พริกไทย หรือนกหวีด เป็นต้น

๕. การเตรียมพร้อมเมื่ออยู่ที่บ้าน

บ้านถือว่าเป็นสถานที่ที่ปลอดภัยที่สุด แต่ในขณะเดียวกันก็อาจมีอันตรายแฝง อยู่ด้วย โดยเฉพาะในเรื่องของการล่องละเมิดทางเพศที่เราไม่สามารถคาดคิดว่าภัยจะมาถึงตัว เมื่อไร หากเรามีการเตรียมพร้อมอยู่ตลอดเวลา ก็จะสามารถป้องกันตนเองให้ปลอดภัยจากการ ล่องละเมิดทางเพศได้ ดังนี้

- ๑) ควรตรวจสอบประตู หน้าต่าง โดยล็อกให้เรียบร้อยก่อนเข้านอน
- ๒) ควรเปิดไฟบริเวณบ้านในช่วงเวลาค่ำ
- ๓) ไม่เปิดประตูรับคนแปลกหน้า เข้ามาในบ้านไม่ว่าจะด้วยกรณีใดก็ตาม หาก สงสัย หรือผิดสังเกตให้รีบแจ้งผู้ปกครอง หรือ โทรศัพท์แจ้งเจ้าหน้าที่รักษาความปลอดภัย หรือเจ้าหน้าที่ตำรวจทันที เพื่อความปลอดภัย ของตนเอง
- ๔) ควรเปิดวิทยุหรือโทรทัศน์ในบ้าน เพื่อให้คนภายนอกเข้าใจว่ามีคนอยู่ บ้านเพียงลำพังคนเดียว
- ๕) การติดเครื่องตอบรับโทรศัพท์อัตโนมัติอาจก่อให้เกิดอันตราย เพราะในกรณี ที่คนร้ายทราบหมายเลขโทรศัพท์และโทรเข้ามา ซึ่งหากไม่มีผู้รับสาย เครื่องตอบรับ

โทรศัพท์ อัตโนมติกก็จะทำงาน ทำให้คนร้ายทราบได้ว่าไม่มีคนอยู่ในบ้าน นับเป็นการเปิดโอกาสให้คนร้าย สามารถเข้ามาในบ้านได้อย่างง่ายดาย

- ๖) ควรระมัดระวังตนเองในการอยู่บ้านเพียงลำพังกับบุคคลที่มีพฤติกรรมไม่น่าไว้วางใจ แม้จะเป็นบุคคลที่เป็นเครือญาติกันก็ตาม
- ๗) ควรบันทึกหมายเลขโทรศัพท์ของสถานตำรวจ เพื่อน และบุคคลที่วางใจที่ อยู่ใกล้เคียงกับบ้านไว้ในโทรศัพท์เพื่อเตรียมพร้อมสำหรับการขอความช่วยเหลือ
- ๘) ควรมีสัตว์เลี้ยง หรือจัดหาอุปกรณ์ เช่น กล้องวงจรปิด เพื่อส่งสัญญาณเตือนให้ทราบได้ว่ามีบุคคลแปลกหน้าเข้ามา ทำให้เราสามารถเตรียมพร้อมในการระมัดระวังตนเองได้ทัน

#### ๖. การเตรียมตัวของตนเอง

สิ่งสำคัญที่สุดที่จะสามารถช่วยในการป้องกันการล้วงละเมิดทางเพศได้ดีที่สุด ประการหนึ่งนั่นก็คือ ตนเอง ซึ่งการเตรียมตัวของตนเองให้ปลอดภัยจากการล้วงละเมิด ทางเพศได้นั้น มีดังนี้

- ๑) ควรแต่งกายให้เรียบร้อย รัดกุม เหมาะสมกับวัย และรู้จักกาลเทศะ โดยไม่สวมใส่เสื้อผ้าที่บางเกินไป กางเกงหรือกระโปรงสั้นเกินไป ทั้งนี้ เพื่อไม่ให้เป็นการยั่วยุ อารมณ์ทางเพศ โดยไม่ตั้งใจ ซึ่งอาจก่อให้เกิดอันตรายแก่ตนเองได้
- ๒) หลีกเลี่ยงการไปพบหรือการรับสิ่งของจากคนแปลกหน้า หรือคนที่เพิ่งรู้จักกัน
- ๓) หลีกเลี่ยงการกลับบ้านในเวลาตีตกตี้นค่ำมืดเพียงลำพัง แต่หากมีความจำเป็น ควรให้พ่อแม่ ผู้ปกครอง หรือญาติพี่น้อง มาคอย รับตามสถานที่ที่นัดหมาย
- ๔) บอกเล่าเหตุการณ์ที่ผิดปกติ เช่น มีคนตามหรือมีท่าทีลวนลาม พุดจาเกี้ยวพาราสี ขณะกลับบ้าน ให้แก่พ่อแม่ผู้ปกครองหรือผู้ใหญ่ ที่เราไว้วางใจให้ทราบ
- ๕) หลีกเลี่ยงสถานบันเทิงหรือ สถานการณ์ต่าง ๆ ที่เสี่ยงต่อการล้วงละเมิด ทางเพศ เช่น การอยู่ในที่ลับตา การมั่วสุมดูสื่อ ที่ไม่เหมาะสม เช่น คลิปวิดีโอ เกม ภาพลามก เป็นต้น เพราะนอกจากจะผิดกฎหมายแล้ว ยังอาจก่อให้เกิดอันตรายต่อตนเองได้ง่าย
- ๖) ควรวางตัวและปฏิบัติตนอย่างระมัดระวังและไม่ประมาท ไม่ว่าจะ เป็น คนรู้จัก หรือใครก็ตาม ไม่ปล่อยให้ถูกเนื้อต้องตัวหรือไม่เปิดโอกาสให้ใกล้ชิดกับผู้อื่นมากเกินไป จนขาดการระมัดระวังตนเอง
- ๗) ฝึกทักษะในการป้องกันตนเองจากการล้วงละเมิดทางเพศ เช่น ทักษะการปฏิเสธ ทักษะการตัดสินใจ ป้องกันตนเอง เป็นต้น
- ๘) เมื่ออยู่ในสถานการณ์ล้วงละเมิดทางเพศ ต้องสามารถควบคุมอารมณ์ ฝึกฝน ตนเองให้มีสติ สามารถเผชิญต่อปัญหา และหาทางแก้ปัญหาอย่างรอบคอบ

ที่มา: พรสุข หุ่นนิรันดร์ ประภาเพ็ญ สุวรรณ สุรีย์พันธุ์ วรพงศธร และอนันต์ มาลารัตน์,หนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑,พิมพ์ครั้งที่ ๕,กรุงเทพมหานคร,บริษัทอักษรเจริญทัศน์ อจท.จำกัด,หน้า๗๒-๗๖