

ใบความรู้ เรื่อง “เทคนิคในการป้องกันตนเองจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ”
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง ทักษะการป้องกันตนเองจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๖ เรื่อง การป้องกันการถูกล่วงละเมิดทางเพศจากสถานการณ์ต่างๆ
รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ๒๑๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑

เทคนิคในการป้องกันตนเองจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ



๑. จำจุดอ่อนของเพศชายให้ได้ ไม่ว่าคนร้ายจะตัวใหญ่แค่ไหน หากเราทราบจุดที่อ่อนแอที่สุด นั่นก็คือ ดวงตา จมูก ลำคอ หน้าอก เข่า และขาหนีบ



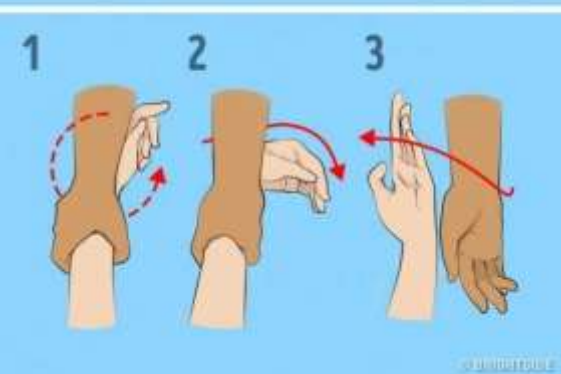
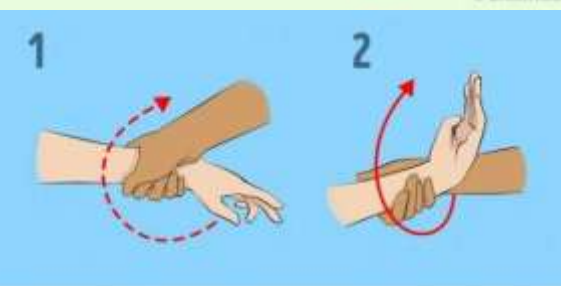
๒. ถ้าคนร้ายพยายามเอามือมาจับตัวคุณ แต่คุณไม่สามารถจับมือของคนร้ายได้ ให้ใช้นิ้วมือหรือกำปั้นกระแทกเข้าไปตรงกลางของกระดูกไหปลาร้าหรือลูกกระเดือกของอีกฝ่าย และสิ่งที่ทำให้คนร้ายรู้สึกเจ็บที่สุดคือการโจมตีบริเวณขาหนีบ จะช่วยให้คนร้ายหยุดชะงักและคุณวิ่งหนีเอาตัวรอดได้



๓. วิธีป้องกันตัวหากโดนจู่โจมจากด้านหน้า ถ้าอีกฝ่าย ประชิดตัวคุณจากด้านหน้า จนคุณไม่สามารถยกมือ ป้องกันตนเองได้ ให้พยายามกำหมัดไว้ช่วงกระดูกเชิง กรรณ หรือบริเวณสะดือของคุณ เพื่อสร้างช่องว่าง ระหว่างคุณกับคนร้าย จากนั้นใช้หัวโขกเข้าที่จมูกของ ฝ่ายตรงข้าม แล้วใช้เข่ากระแทกเข้าที่กลางเป้าของ คนร้าย



แต่มีช่องว่างระหว่างคุณกับคนร้าย สามารถป้องกัน ตนเองโดยใช้ฝ่ามือ ให้ยึดแขนซ้ายไปกันแขนของ คนร้าย แล้วใช้ฝ่ามือขวากระแทกเข้าที่คางและจมูก ของคนร้าย เมื่อคนร้ายชะงัก ก็ใช้เข่ากระแทกเข้ากลาง เป้าของคนร้าย



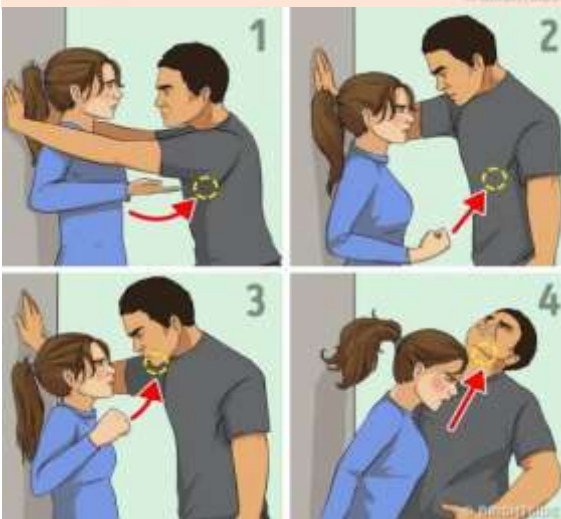
๔. วิธีปล่อยมือให้เป็นอิสระ ใช้กฎหัวแม่มือ โดยการ หมุนข้อมือของคุณไปยังด้านนิ้วโป้งของคนร้าย พอมือ หมุนไปอยู่ข้างล่างของมืออีกฝ่ายก็ออกแรงดึงมือออกมา ก็สามารถเป็นอิสระพร้อมที่จะป้องกันตัวขั้นต่อไป



๕. วิธีป้องกันตัวหากโดนจู่โจมจากด้านหลัง คนร้ายมักจะบุกมาเราจากด้านหลัง เพราะเป็นวิธีที่ง่ายในการลือคเหยื่อ ซึ่งเราสามารถป้องกันตนเองได้ โดยโยกหัวตัวเองไปด้านหลังเพื่อกระแทกหน้าคนร้าย หรือก้มลงแล้วจับที่เข่าคนร้ายแล้วดึงมาข้างหน้าให้สุดแรง เพื่อให้อีกฝ่ายล้มลง ตอนนี้คนร้ายจะเสียการทรงตัว



๖. วิธีป้องกันตัวหากโดนจู่โจมจากด้านข้าง ข้อศอกเป็นอาวุธที่อันตรายที่สุดในศิลปะการต่อสู้ทุกชนิด และถ้าคนร้ายเข้าหาคุณจากด้านข้างให้ใช้ศอกตีเข้าที่บริเวณขากรรไกรหรือจมูกของคนร้ายและหมุนศอกเป็นวงกลมเมื่อคนร้ายเสียหลักให้ใช้ศอกกระทุ้งไปที่ท้องหรือหน้าอก ศอกเป็นส่วนที่แข็งแรงมากและสามารถทำให้คนร้ายชะงักได้ระยะเวลาหนึ่ง



๗. วิธีป้องกันตัวหากโดนผลักเข้ากำแพง ถ้าแขนทั้งสองข้างของคนร้ายอยู่เหนือไหล่ของคุณ ให้โจมตีเข้าไปที่รักแร้ของคนร้ายให้เต็มแรง แต่หากแขนของคนร้ายอยู่ต่ำกว่าลำตัวข้างหนึ่ง คุณสามารถโจมตีเข้าที่อก คอ หรือกรามของเขาได้ หรือวิธีที่ง่ายกว่านั้นคือ การใช้ศีรษะของคุณหมอบลงเล็กน้อย ให้ต่ำกว่าฝ่ายตรงข้าม จากนั้นกระโดดขึ้นเอาหน้าผากโขกไปที่กรามของคนร้าย จะทำให้คนร้ายหยุดชะงักและคุณมีช่องทางหลบหนีได้

ที่มา: สืบค้นจาก จดและซ้อม ๗ เทคนิคการป้องกันตัวระยะปะชิด. เข้าถึงได้จาก <https://today.line.me/th/v๒/article/๖Xeq๙B>