

รายวิชา สุขศึกษา

รหัสวิชา พ๒๑๑๐๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๔ ทักษะการป้องกันตนเอง
จากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ

เรื่อง ทักษะการปฏิเสธเพื่อป้องกัน
การถูกล่วงละเมิดทางเพศ

ครูผู้สอน ครูกฤษณา แก้วพิพัฒน์



ทักษะการปฏิเสธเพื่อป้องกัน การถูกล่วงละเมิดทางเพศ





จุดประสงค์การเรียนรู้

๑. อธิบายวิธีการปฏิเสธเพื่อป้องกันการล่วงละเมิดทางเพศ
ในสถานการณ์ต่าง ๆ ได้
๒. แสดงบทบาทสมมติเลือกใช้วิธีการปฏิเสธเพื่อป้องกันการ
ล่วงละเมิดทางเพศในสถานการณ์ต่าง ๆ ได้
๓. เห็นถึงความสำคัญของการปฏิเสธเพื่อป้องกันการ
ถูกล่วงละเมิดทางเพศ





คลิปสารคดีน่ารู้



คำถามชวนคิด

ถ้านักเรียนเป็นตัวละครหญิงในคลิปนี้
จะปฏิบัติตนอย่างไร





สื่อวีดิทัศน์นี้ใช้เพื่อการศึกษาเท่านั้น

ขอขอบคุณสื่อวีดิทัศน์
"รอได้" เพราะรักจริง รอได้
เผยแพร่โดย สสส.

ที่มา : https://www.youtube.com/watch?v=os๑Rui_ygR๔

นอกจากจะต้องเรียนรู้การป้องกันตัวแล้ว
การเรียนรู้ทักษะในการปฏิเสธก็เป็นสิ่งสำคัญ ทั้งนี้การรู้จัก
ปฏิเสธอย่างตรงไปตรงมาเป็นวิธีที่ดีที่สุดที่จะช่วยให้
รอดพ้นจากสถานการณ์เสี่ยงนั้น ๆ ได้



ทักษะการปฏิเสธ เพื่อป้องกันการถูกล่วงละเมิดทางเพศ



ทักษะการปฏิเสธเพื่อป้องกันการถูกล่วงละเมิดทางเพศ

การปฏิเสธ เป็นความสามารถในการใช้คำพูด หรือท่าทาง โดยทุกคนมีสิทธิที่จะปฏิเสธ ในสิ่งที่ตนเองไม่อยากทำหรือเสี่ยงต่อความปลอดภัยได้ ซึ่งการปฏิเสธที่ได้ผลดี คือ เราจะต้อง มีความตั้งใจที่จะแสดงความรู้สึกให้อีกฝ่ายหนึ่งรับรู้อย่างชัดเจนทั้งคำพูด และการกระทำ



เทคนิคการปฏิเสธโดยใช้คำพูด

๑. ตั้งสติและตั้งใจในการปฏิเสธ โดยไม่ให้ความหวัง

๔. เมื่อถูกสบประมาท หรือเข้าชี้ ให้นิยยันในการปฏิเสธ โดยไม่ให้อีกฝ่ายเสียหน้า

๒. ไม่ให้อีกฝั่งมีข้ออ้างหรือใช้เหตุผลมาต่อรอง

๕. ปฏิเสธซ้ำและบอกลา เพื่อไม่ให้อีกฝ่ายหาข้ออ้าง

๓. ขอความคิดเห็นหรือแสดงความขอบคุณเมื่ออีกฝ่ายบอกรับการปฏิเสธ

๖. ต่อรองโดยหากิจกรรมอื่นมาแทน เช่น ไปกินข้าวข้างนอก หรือไปเล่นกีฬา หรือยืดเวลาเพื่อเปลี่ยนแปลงคำตอบ

แลกเปลี่ยนเรียนรู้





คำถามชวนคิด

หากตกอยู่ในสถานการณ์ที่เสี่ยงต่อ
การถูกล่วงละเมิดทางเพศ
จะมีวิธีการปฏิเสธอย่างไรเพื่อป้องกันตนเอง





คำถามชวนคิด

“หากเพื่อนชักชวนนักเรียนให้เข้าไปอยู่ในสถานการณ์
เสี่ยงต่อการถูกล่วงละเมิดทางเพศ นักเรียนจะทำ
อย่างไร”



การหาทางออกเมื่อถูกรบเร้า

๑. ปฏิเสธซ้ำ

โดยไม่ต้องใช้ข้ออ้างอีก

๒. ต่อรอง

โดยการชักชวนไปทำอย่าง
อื่นที่เหมาะสมกว่า

๓. การผิดผ่อน

การขอยืดเวลาไปก่อนเพื่อให้
อีกฝ่ายเปลี่ยนใจ

การป้องกัน



บอกข้อมูลปัจจุบันให้ผู้ปกครองรู้อยู่เสมอ

แต่งกายให้เหมาะสม ไม่เสี่ยงต่อการถูกล่วงละเมิด

ไม่ใช้คำพูดขู่ข่มให้เกิดการล่วงละเมิดทางเพศ

วางตัวให้เหมาะสม

ระมัดระวังเมื่ออยู่ในที่ลับตาคนตามลำพัง

ศึกษาศิลปะในการป้องกันตัว เช่น การต่อยมวย

ใบความรู้ เรื่อง ทักษะปฏิเสธเพื่อป้องกันการล่อลวงละเมิดทางเพศ
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง ทักษะการป้องกันตนเองจากการถูกล่อลวงละเมิดทางเพศ
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๔ ทักษะการปฏิเสธเพื่อป้องกันการถูกล่อลวงละเมิดทางเพศ
รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ๒๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑

ทักษะปฏิเสธเพื่อป้องกันการล่อลวงละเมิดทางเพศ นอกจากจะต้องเรียนรู้ทักษะในการป้องกันตัวแล้ว การเรียนรู้ถึงทักษะในการปฏิเสธก็เป็น สิ่งสำคัญ ทั้งนี้การรู้จักปฏิเสธอย่างตรงไปตรงมาจึงถือว่าเป็นวิธีที่ดีที่สุด ที่จะช่วยให้รอดพ้น จากสถานการณ์เสี่ยงนั้นๆ ได้

การปฏิเสธ เป็นความสามารถในการใช้คำพูด หรือท่าทาง โดยทุกคนมีสิทธิที่จะปฏิเสธ ในสิ่งที่ตนเอง ไม่อยากทำหรือเสี่ยงต่อความปลอดภัยได้ ซึ่งการปฏิเสธที่ได้ผลดี คือ เราจะต้อง มีความตั้งใจที่จะแสดง ความรู้สึกให้อีกฝ่ายหนึ่งรับรู้อย่างชัดเจนทั้งคำพูดและการกระทำ ดังนี้

- ๑) ตั้งสติและตั้งใจที่จะปฏิเสธอย่างจริงจังทั้งท่าทาง คำพูด และน้ำเสียงเพื่อแสดงความตั้งใจอย่างชัดเจน ที่จะขอปฏิเสธกับอีกฝ่ายหนึ่งโดยไม่ให้ความหวัง
- ๒) ไม่เปิดโอกาสให้อีกฝ่ายมีข้ออ้าง จนทำให้อีกฝ่ายจนมุมและใจอ่อนได้ ควร เลือกใช้ความรู้สึกที่ดีต่อกัน มาเป็นเหตุผลประกอบ เพราะการใช้เหตุผลที่ไม่เกี่ยวข้องกับความรู้สึก เพียงอย่างเดียวมักถูกโต้แย้ง ได้
- ๓) ขอความคิดเห็น ความเห็นชอบ แสดงกิริยาท่าทาง คำพูดที่เป็นมิตร การแสดงความขอบคุณ เมื่ออีก ฝ่ายยอมรับในการปฏิเสธ
- ๔) เมื่อถูกเข้าซื้อหรือสับประมาท ไม่ควรตำหนิ โกรธเคือง เพราะทำให้ขาดสติ ไม่มีสมาธิในการแก้ไข สถานการณ์ ควรยืนยันการปฏิเสธโดยไม่ทำให้อีกฝ่ายเสียหน้า และเพื่อ รักษาสัมพันธ์ภาพที่ดีต่อกัน ดังนี้
 - a. ปฏิเสธซ้ำ โดยไม่ต้องใช้อ้ออึ้งอีก พร้อมทั้งบอกลา และหาทางหลีกเลี่ยง จากสถานการณ์ ดังกล่าว
 - b. ต่อร้อง โดยอาจหากิจกรรมอื่นๆ ที่ไม่มีความเสี่ยง เช่น ขวนไปห้องสมุด ไปทำบุญที่วัด ไป ออกกำลังกาย เป็นต้น มาทดแทน
 - c. ผัดผ่อน โดยการยืดระยะเวลาออกไป เพื่อให้อีกฝ่ายเปลี่ยนใจ



ใบความรู้

เรื่อง ทักษะปฏิเสธเพื่อป้องกัน การล่อลวงละเมิดทางเพศ



ใบงาน “จะปฏิเสธอย่างไร”
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง ทักษะการป้องกันตนเองจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๔ ทักษะการปฏิเสธเพื่อป้องกันการล่วงละเมิดทางเพศ
รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ๒๑๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑

คำชี้แจง ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มวิเคราะห์สถานการณ์เสี่ยงต่อการถูกล่วงละเมิดทางเพศ และนำเสนอวิธีการปฏิเสธการป้องกันการถูกล่วงละเมิดทางเพศ

สถานการณ์	การใช้ทักษะการปฏิเสธ
เพื่อนต่างเพศขอไปส่งที่บ้าน	
เพื่อนต่างเพศชวนไปดูหนัง	
เพื่อนต่างเพศชวนไปปาร์ตี้วันเกิดในคืนวันเสาร์	
รุ่นพี่ต่างเพศชวนไปเที่ยวสถานบันเทิง	
รุ่นพี่ต่างเพศชวนไปทำที่บ้านที่คอนโดส่วนตัว	

หลักการที่ดีในการปฏิเสธมีอะไรบ้าง

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



ใบงาน

เรื่อง จะปฏิเสธอย่างไร





บทบาทสมมติ

คำชี้แจง

๑.ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มช่วยกันสร้างบทสนทนาที่เกี่ยวกับ วิธีการปฏิเสธเพื่อป้องกันการถูกล่วงละเมิดทางเพศจากสถานการณ์จำลองที่ได้รับในใบงาน

สถานการณ์จำลอง “เพื่อนต่างเพศชวนไปดูหนัง”

สถานการณ์จำลอง “เพื่อนต่างเพศชวนไปปาร์ตี้วันเกิดในคืนวันเสาร์”



ตัวแทนนักเรียนนำเสนอ
แลกเปลี่ยนเรียนรู้



บทเรียนสะท้อนคิด



“ทักษะการปฏิเสธ
มีความสำคัญอย่างไร”



