

ใบความรู้ เรื่อง ทักษะปฏิเสธเพื่อป้องกันการล่วงละเมิดทางเพศ
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง ทักษะการป้องกันตนเองจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๔ ทักษะการปฏิเสธเพื่อป้องกันการถูกล่วงละเมิดทางเพศ
รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ๒๑๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑

ทักษะปฏิเสธเพื่อป้องกันการล่วงละเมิดทางเพศ 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) เมื่อถูกเข้าขู่หรือสบประมาท ไม่ควรตำหนิ โกรธเคือง เพราะทำให้ขาดสติ ไม่มีสมาธิในการแก้ไข สถานการณ์ ควรยืนยันการปฏิเสธโดยไม่ทำให้อีกฝ่ายเสียหน้า และเพื่อ รักษาสัมพันธ์ภาพที่ดีต่อกัน ดังนี้
 - a. ปฏิเสธซ้ำ โดยไม่ต้องใช้ข้ออ้างอีก พร้อมทั้งบอกลา และหาทางหลีกเลี่ยง จากสถานการณ์ ดังกล่าว
 - b. ต่อรอง โดยอาจหากิจกรรมอื่นๆ ที่ไม่มีความเสี่ยง เช่น ชวนไปห้องสมุด ไปทำบุญที่วัด ไป ออกกำลังกาย เป็นต้น มาทดแทน
 - c. ผัดผ่อน โดยการยืดระยะเวลาออกไป เพื่อให้อีกฝ่ายเปลี่ยนใจ