



พฤติกรรมป้องกันตนเอง

แหล่งข้อมูลสำหรับผู้ปกครอง

โรงเรียนและผู้ปกครองร่วมมือกันเพื่อช่วยดูแลความปลอดภัย
ของเด็กๆ



Department of
Education



คำคมโดย

เพ็ญ แพลนโดร เวสต์

ผู้พัฒนาโปรแกรมพฤติกรรมป้องกันตนเองเป็นครั้งแรก

พฤศจิกายน 2531

ฉันยังคงรู้สึกที่งอแงเหมือนที่ฉันรู้ว่าเป็นเด็กและผู้ใหญ่จำนวนมากบอกเราว่าพวกเขาใช้พฤติกรรมป้องกันตนเองเพื่อเปลี่ยนแปลงชีวิตและเห็นคุณค่าในตัวเองอย่างไร ฉันได้พัฒนาความคิดสร้างสรรค์ เพิ่มพลังชีวิต และเพิ่มพูนความรู้สึกของการผจญภัย ตอนแรกมันแปลกมากที่ได้รู้ว่าการที่เกี่ยวกับสิ่งที่เจ็บปวดอย่างความรุนแรงนั้นสามารถนำมาซึ่งเสียงหัวเราะและความสุขได้ เพราะเมื่อเราก้าวข้ามปฏิกิริยาต่อความรุนแรง เรากำลังก้าวไปสู่ทางเลือกของการเสริมสร้างพลังอำนาจ เรากำลังค้นหาวีธีใหม่ๆ ในการผ่านพ้นช่วงเวลาที่ยากลำบาก เรากำลังค้นพบความตื่นเต้น ความคิดสร้างสรรค์ เสียงหัวเราะ และการผจญภัยสำหรับตัวเราเอง แม้ท่ามกลางทุกสิ่งทุกอย่าง

พฤติกรรมป้องกันตนเอง

แหล่งข้อมูลสำหรับผู้ปกครอง

โรงเรียนและผู้ปกครองร่วมมือกันเพื่อช่วยดูแลความปลอดภัย
ของเด็กๆ

เอกสารนี้จัดทำขึ้นเพื่อเป็นแนวทางสำหรับพฤติกรรมในการปกป้องคุ้มครองเด็กสำหรับพ่อแม่และผู้ดูแล

© สงวนลิขสิทธิ์โดยกรมการศึกษาแห่งรัฐเวสเทิร์นออสเตรเลีย และ Protective Behaviors
บริษัท WA Inc. สงวนลิขสิทธิ์ทุกประการ เอกสารนี้จัดทำขึ้นเพื่อแจ้งให้ผู้ปกครองและผู้ดูแลทราบเกี่ยวกับโครงการป้องกัน
พฤติกรรมของกระทรวงศึกษาธิการเท่านั้น และห้ามส่งต่อหรือทำซ้ำโดยบุคคลหรือองค์กรอื่นใด ห้ามทำซ้ำส่วนใดส่วนหนึ่งของ
หนังสือเล่มนี้ในรูปแบบใด ๆ โดยไม่ได้รับอนุญาตเป็นลายลักษณ์อักษรจากเจ้าของลิขสิทธิ์ ผู้ผลิต ผู้จัดพิมพ์ หรือผู้พิมพ์จะไม่รับ
ผิดชอบต่อการละเมิดลิขสิทธิ์หรือความเสียหายอื่นใดที่เกิดขึ้นจากเนื้อหาในเอกสารนี้

คำขอบคุณ

เอกสารนี้จัดทำโดย Protective Behaviours WA Inc. ร่วมกับกระทรวงศึกษาธิการ รัฐเวสเทิร์นออสเตรเลีย

สารบัญ

เกี่ยวกับแหล่งข้อมูลสำหรับผู้ปกครองเกี่ยวกับพฤติกรรมปกป้องตนเอง	2	ประเภทของการล่วง
ละเมิด.....	3	หัวข้อที่หนึ่ง: เราทุกคนมีสิทธิ์ที่จะรู้สึกปลอดภัย
4 สิทธิและความรับผิดชอบ.....	5	ความ
รู้สึก.....	6	สัญญาณเตือนล่วง
หน้า	8	ความปลอดภัย
10 การแก้ปัญหาแบบลดขั้นตอน	11	การตระหนักรู้และความเป็นเจ้าของ
ร่างกาย	12	สาธารณะหรือส่วนตัว
14 เพลงเกี่ยวกับความปลอดภัยทางร่างกาย	15	การสัมผัสที่ปลอดภัยและไม่
ปลอดภัย	16	
พื้นที่ส่วนตัว.....	17	หัวข้อที่สอง: เราสามารถพูดคุยกับใคร
ก็ได้เกี่ยวกับทุกเรื่อง ไม่ว่าจะเป็นเรื่องอะไรก็ตาม ..	21	
ความลับที่ปลอดภัยและไม่ปลอดภัย.....	22	
เครือข่าย	23	
รายการตรวจสอบความช่วยเหลือของจีน	24	ความช่วยเหลือของ
จีน.....	25	
คำเชิญ.....	26	
ความกล้าแสดงออก.....	28	
จัดทำแผนความปลอดภัยสำหรับครอบครัวของคุณเอง	30	ข้อมูลเพิ่มเติม
สำหรับผู้ปกครอง.....	31	การดูแลความปลอดภัยของเด็ก ๆ ในโลก
ออนไลน์.....	32	การล่อลวง
เด็ก.....	33	สายด่วนให้ความช่วยเหลือทาง
โทรศัพท์.....	35	

เกี่ยวกับแหล่งข้อมูลสำหรับผู้ปกครองเกี่ยวกับพฤติกรรม ป้องกันตนเอง

แม้ว่าเด็กทุกคนมีสิทธิ์ที่จะรู้สึกปลอดภัยตลอดเวลา แต่ในแต่ละปีมีเด็กหลายพันคนทั่วประเทศออสเตรเลียที่ประสบกับการถูกล่วงละเมิด มีการประมาณการว่าเด็กหญิง 1 ใน 4 คน และเด็กชาย 1 ใน 7 คน จะตกเป็นเหยื่อของการกระทำทางเพศที่ไม่พึงประสงค์ก่อนอายุ 18 ปี (สถาบันอาชญาวิทยาแห่งออสเตรเลีย, 1993)

โปรแกรมพฤติกรรมป้องกันตนเองมีพื้นฐานมาจากสองแนวคิดหลัก:

เราทุกคนมีสิทธิ์ที่จะรู้สึกปลอดภัยตลอดเวลา

เราสามารถพูดคุยกับใครก็ได้เกี่ยวกับทุกเรื่อง ไม่ว่าจะเป็นเรื่องอะไรก็ตาม

การแบ่งปันพฤติกรรมปกป้องตนเองกับลูกของคุณ จะช่วยพัฒนาพฤติกรรมที่ดีต่อสุขภาพตลอดชีวิต
ทักษะด้านการแสดงออกอย่างมั่นใจ ความเชื่อมั่นในตนเอง การแก้ปัญหา การสื่อสาร ความยืดหยุ่น และการขอความช่วยเหลือ

คุณจะพบวาทกรรมและการสนทนาในคู่มือเล่มนี้เรียงง่ายและนำเสนอในรูปแบบที่สนุกสนานและเหมาะสมสำหรับเด็ก โดยมีจุดประสงค์เพื่อให้ความรู้เกี่ยวกับทักษะที่สำคัญบางประการด้านความปลอดภัยส่วนบุคคล ไม่ใช่เพื่อทำให้เด็กหวาดกลัว



ไอคอนดินสอ

ทำกิจกรรมนี้ร่วมกับลูกของคุณ



ฟองหลอดไฟ

นำเสนอแนวคิดและหัวข้อสนทนาเพิ่มเติม
สำหรับคุณและลูกของคุณ



ช่องคำพูด

เสริมสร้างสองประเด็นหลักนี้กับลูกของคุณในชีวิตประจำวัน

ประเภทของการล่วงละเมิด

ในรัฐเวสเทิร์นออสเตรเลีย ภายใต้ พระราชบัญญัติบริการเด็กและชุมชน ปี 2004 เด็กหมายถึงบุคคลที่มีอายุต่ำกว่า 18 ปี

โดยทั่วไปแล้ว การทารุณกรรมและการทอดทิ้งเด็กมี 4 ประเภท ซึ่งอาจเกิดขึ้นพร้อมกันได้:

การทำร้ายร่างกาย เกิดขึ้นเมื่อเด็กถูกทำร้ายหรือได้รับบาดเจ็บอย่างรุนแรงและ/หรือต่อเนื่องจากผู้ใหญ่หรือผู้ดูแลเด็ก นอกจากนี้ยังอาจเป็นผลมาจากการทำให้เด็กตกอยู่ในความเสี่ยงที่จะได้รับบาดเจ็บด้วย

ตัวอย่างบางส่วนได้แก่ การตี การเขย่า การชก การเผาและการกดขี่ การลงโทษหรือการอบรมสั่งสอนทางร่างกายที่รุนแรงเกินไป การพยายามทำให้หายใจไม่ออก การเขย่าเด็กทารก

การล่วงละเมิดทางเพศเด็ก เกิดขึ้นเมื่อเด็กถูกเปิดเผยหรือมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางเพศที่ไม่เหมาะสมกับวัยและระดับพัฒนาการของเด็ก ซึ่งรวมถึงสถานการณ์ที่เด็กมีอำนาจน้อยกว่าบุคคลอื่นที่เกี่ยวข้อง ถูกเอาเปรียบ หรือถูกติดสินบน ข่มขู่ หรือบังคับ นอกจากนี้ยังรวมถึงสถานการณ์ที่ระดับพัฒนาการหรือวุฒิภาวะของเด็กและบุคคลอื่นที่เกี่ยวข้องมีความแตกต่างกันอย่างมาก

ตัวอย่างบางส่วนได้แก่ การปล่อยให้เด็กดูหรืออ่านสื่อลามก การอนุญาตให้เด็กดูการกระทำทางเพศ การลอบล่อลวงวัยแรบบริ่งของเด็ก การมีเพศสัมพันธ์ทางปากกับเด็ก การสอดใส่ช่องคลอดหรือวารหนัก การใช้อินเทอร์เน็ตเพื่อหาเด็กมาแสวงประโยชน์ทางเพศ

การทำร้ายทางอารมณ์ เกิดขึ้นเมื่อผู้ใหญ่ทำลายพัฒนาการของเด็กโดยการปฏิบัติต่อและพูดกับเด็กซ้ำๆ ในลักษณะที่ทำลายความสามารถของเด็กในการรู้สึกและแสดงออกถึงความรู้สึกของตนเอง

ตัวอย่างบางส่วนได้แก่ การดูถูกเหยียดหยามเด็กอยู่เสมอ การทำให้เด็กอับอายหรือขายหน้า การไม่แสดงความรัก การสนับสนุน หรือการให้คำแนะนำ การเพิกเฉยหรือปฏิเสธเด็กอย่างต่อเนื่อง การปล่อยให้เด็กเผชิญกับความรุนแรงในครอบครัว การข่มขู่ว่าจะทำร้ายหรือรังแกเด็ก การข่มขู่ว่าจะทำร้ายคนที่รัก ทรัพย์สิน หรือสัตว์เลี้ยง

การทำร้ายทางอารมณ์ยังรวมถึงการทำร้ายทางจิตใจและการเผชิญกับความรุนแรงในครอบครัวและในบ้านด้วย

คำว่าความรุนแรงในครอบครัวโดยทั่วไปหมายถึงความรุนแรงและการทำร้ายร่างกายต่อบุคคลใกล้ชิด

การล่วงละเมิดทางเพศอาจเกิดขึ้นระหว่างคู่รัก (รวมถึงความสัมพันธ์เพศเดียวกันและอดีตคู่รัก) แต่ก็อาจเกิดขึ้นระหว่างพี่น้อง วัยรุ่นกับพ่อแม่ หรือผู้ดูแลในครอบครัวกับญาติได้เช่นกัน นอกจากนี้ยังอาจรวมถึงการล่วงละเมิดเด็กและเยาวชน ผู้สูงอายุ ผู้พิการ และสมาชิกในครอบครัวคนอื่นๆ ด้วย

การละเลย คือ การที่เด็กไม่ได้รับอาหารหรือที่พักพิงที่เพียงพอ การรักษาทางการแพทย์ การบำบัด หรือการฟื้นฟูที่มีประสิทธิภาพ และ/หรือ การดูแลการบำรุงเลี้ยง หรือการกำกับดูแลในระดับที่รุนแรงและ/หรือต่อเนื่อง จนทำให้สุขภาพหรือพัฒนาการของเด็กบกพร่องอย่างมาก หรือตกอยู่ในความเสี่ยงอย่างร้ายแรง

ตัวอย่างบางส่วนได้แก่ การปล่อยให้เด็กไว้ตามลำพังโดยไม่มีผู้ดูแลที่เหมาะสม การไม่ดูแลให้เด็กไปโรงเรียน หรือไม่ลงทะเบียนเรียนให้เด็ก การติดเชื่อเนื่องจากลอบล่อนานาชาติหรือขาดการรักษา การไม่ให้ความรักหรือการสนับสนุนทางอารมณ์แก่เด็ก การไม่ไปพบแพทย์เมื่อจำเป็น

ที่มา: กรมชุมชน การคุ้มครองเด็ก และการสนับสนุนครอบครัว

หัวข้อแรก: เราทุกคนมีสิทธิ์ที่จะรู้สึกปลอดภัย

สิทธิมนุษยชนที่เราทุกคน เกิดมา
พร้อมนั้น ไม่สามารถถูกพราก
ไปได้ และไม่จำเป็นต้องได้รับ
มาด้วยการกระทำใดๆ



พวกเราทุกคน
คุณ ฉัน
เพื่อน ครอบครัว
คนแปลกหน้า...
ทุกคน

We all have

the right to

feel safe

at all times.

ความปลอดภัยทาง
ร่างกายและอารมณ์
นี้เป็นประสบการณ์ส่วน
ตัวเฉพาะบุคคล

ตลอด 24 ชั่วโมง
ในตอนเช้า ระหว่าง
กลางวัน กลางคืน ที่บ้าน
ที่โรงเรียน ที่บ้านคุณยาย
ที่ศูนย์ดูแลเด็กหลังเลิกเรียน

สิทธิและหน้าที่



ฉันจะทำอะไรได้บ้าง?

- อธิบายให้ลูกฟังว่า ทุกสิทธิย่อมมาพร้อมกับความรับผิดชอบ

ตัวอย่างเช่น:

คุณมีสิทธิได้รับการศึกษาที่ดี
คุณมีหน้าที่ต้องทำผลงานให้ดีที่สุดที่โรงเรียน

คุณมีสิทธิที่จะแสดงความคิดเห็นของคุณ
คุณมีหน้าที่ต้องเคารพความคิดเห็นของผู้อื่น



ความรู้สึก

ร่างกายของเราทำให้เรารู้สึกได้หลายอย่าง การสอนให้ลูกรู้จัก เข้าใจ และแสดงออกถึงความรู้สึกของตนเองนั้นเป็นส่วนสำคัญของการดูแลความปลอดภัยส่วนบุคคล

การควบคุมอารมณ์ของตนเองเป็นสิ่งสำคัญในการพัฒนาความมั่นใจในตนเองและความรับผิดชอบ



ฉันจะทำอะไรได้บ้าง?

- ช่วยให้ลูกของคุณได้เรียนรู้และเข้าใจความรู้สึกที่หลากหลายมากขึ้น
คำศัพท์ ช่วยให้ลูกของคุณรู้จักระบุและเชื่อมั่นในความรู้สึกของตนเอง
เมื่อรู้สึกไม่ปลอดภัย
- ช่วยพัฒนาความสามารถในการรับรู้ เข้าใจ และแสดงออกถึง
ความรู้สึกของตนเองอย่างเหมาะสม
- จงเข้าใจและยอมรับในตัวลูกของคุณ
การแสดงออกถึงความรู้สึกที่หลากหลาย เมื่อลูกของคุณแสดงออกถึง
ความรู้สึกไม่สบายใจหรือเศร้าใจ ให้ถามว่า “ลูกอยากรู้สึกอย่างไร? ลูก
จะทำอะไรได้บ้างเพื่อให้รู้สึกมีความสุข/ปลอดภัย?”
- ช่วยให้ลูกของคุณรู้จักรับรู้ความรู้สึกของผู้อื่น
- เป็นแบบอย่างที่ดีโดยการยอมรับความรู้สึกของตนเองโดยใช้รูปแบบ “ฉัน
รู้สึก... เมื่อ...”
- เล่นบทบาทสมมติโดยใช้ของเล่นและหุ่นกระบอกเพื่อสำรวจความ
รู้สึกต่างๆ เพิ่มเติม
- ใช้กระจกช่วยให้เด็กสังเกตสีหน้าและปฏิกิริยาทางร่างกายของตนเองเมื่อ
รู้สึกแต่ละอารมณ์



How are you feeling today? Today I feel ...



Happy



Sad



Angry



Surprised



Shy



Proud



Embarrassed



Safe



Tired



Confused



Hurt



Unsafe

สัญญาณเตือนล่วงหน้า

สัญญาณเตือนภัยล่วงหน้าคือความรู้สึกทางกายภาพที่เกิดขึ้นโดยไม่ได้ตั้งใจในร่างกายของเราเพื่อตอบสนองต่อสถานการณ์ที่อาจไม่ปลอดภัย

สัญญาณเตือนภัยล่วงหน้าจะช่วยเตือนเราถึงอันตรายหรือภัยคุกคามต่อความปลอดภัยของเรา สัญญาณเตือนภัยล่วงหน้าอาจแตกต่างกันไปในแต่ละบุคคล แต่เราทุกคนต่างก็มีสัญญาณเหล่านั้น

เด็ก ๆ สามารถเรียนรู้ที่จะระบุสัญญาณเตือนภัยล่วงหน้าได้ สัญญาณเตือนภัยล่วงหน้าอาจเป็นเรื่องสนุกและน่าเพลิดเพลินเมื่อเรามีทางเลือกและควบคุมสิ่งที่เกิดขึ้นกับเราได้

ร่างกายของเรากำลังบอกอะไร:

- 'หัวใจฉันเต้นเร็วมาก!'
- 'ฉันรู้สึกตื้นเต้นจนท้องป่วน!'
- 'ขาฉันอ่อนแรงและเข่าอ่อนปวกเปียก!'
- 'ปากฉันแห้งมาก!'

สัญญาณเตือนล่วงหน้าอื่นๆ อาจรวมถึง:

- ไหล่ตึง
- เหงื่อออกที่ฝ่ามือ
- แก้มแดง

ขลุ่ย



ฉันจะทำอะไรได้บ้าง?

- พูดคุยกับลูกเกี่ยวกับสิ่งที่เกิดขึ้นในร่างกายของพวกเขาเมื่อเริ่มรู้สึกกลัวหรือกังวล สัญญาณเตือนล่วงหน้า (ความรู้สึกทางกายภาพ) ที่พวกเขาารู้สึกมีอะไรบ้าง? ยกตัวอย่างจากประสบการณ์ของคุณเอง เช่น เมื่อคุณไปสายในการนัดหมาย

- สังเกตช่วงเวลาที่คุณคิดว่าลูกของคุณอาจรู้สึกกลัวหรือกังวล

(ตัวอย่างเช่น การเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว การไปสถานที่ใหม่ วันแรกในชั้นเรียนใหม่) ขอให้พวกเขาชี้จุดที่ร่างกายที่พวกเขาสามารถรู้สึกถึงสัญญาณเตือนล่วงหน้าได้

สนับสนุนให้ลูกของคุณสังเกตสัญญาณเตือนล่วงหน้า และบอกคุณว่าอาการเหล่านั้นเกิดขึ้นเมื่อใดและที่ไหน

- หลีกเลี่ยงการบอกลูกว่าอย่ากลัว

หรือบอกว่าพวกเขาไม่รู้สึกกลัว แทนที่จะเป็นเช่นนั้น ควรให้ความเข้าใจ ความมั่นใจ และกำลังใจเพื่อช่วยกันแก้ไขสถานการณ์



- ลองทำกิจกรรมหรือเกมสนุกๆ ที่สร้างความตื่นเต้นและช่วยให้เด็กสามารถอธิบายสัญญาณเตือนล่วงหน้าของตนเองได้

ตัวอย่างเช่น เกมตุ๊กตาเตียงตั้ง (jack-in-the-box), เกมโจรสลัดโผล่ (pop up pirate), เกมตอมบล็อก (tower of blocks), เกมกระชี่ตีดนิ้ว (snapping crocodile), เกมแข่งวงล้อไข่และช้อน (egg and spoon race), และเกม "คุณหมาป่า ตอนนี่ก็โง่งแล้ว?" (What's the time Mr Wolf?)

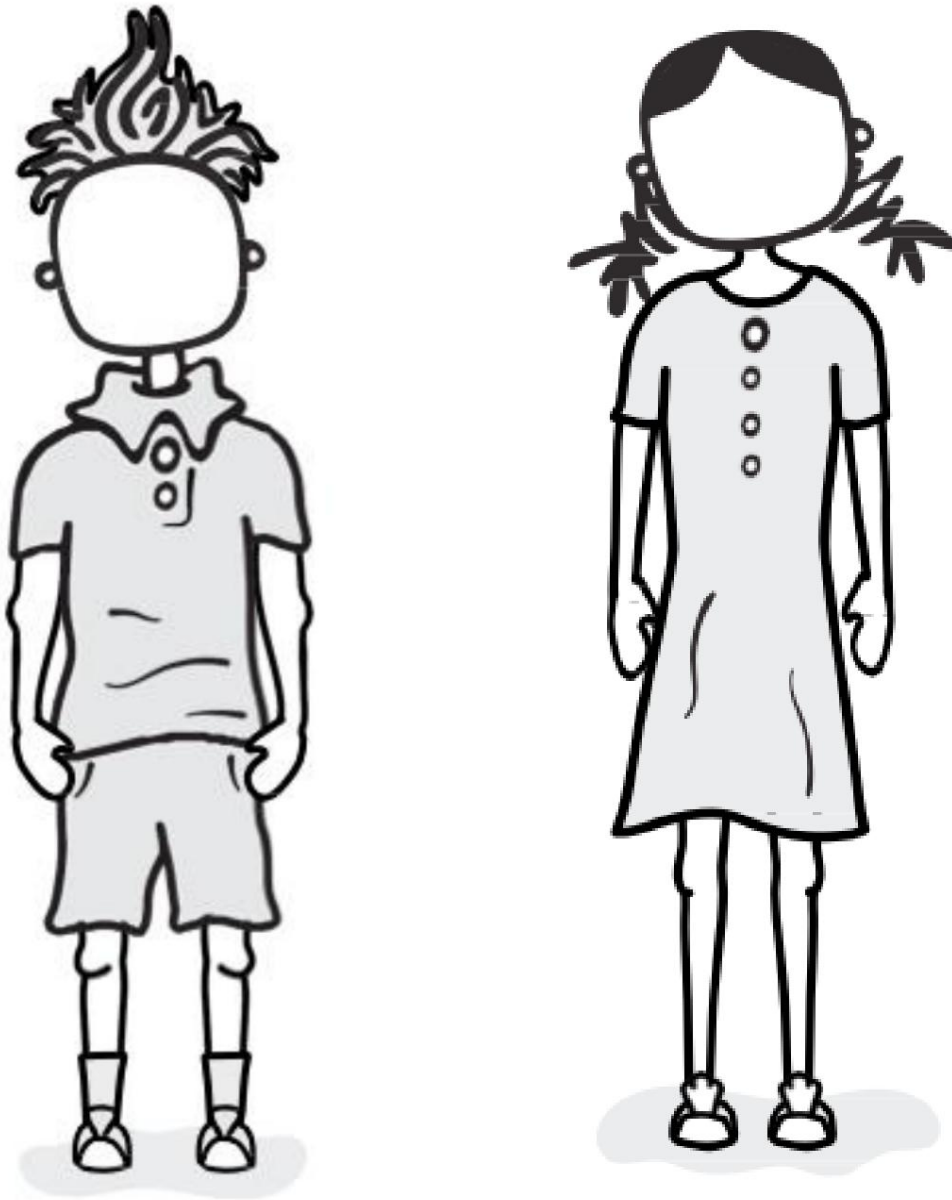
- สนับสนุนให้พวกเขาลองฝึกหายใจช้าๆ เมื่อเริ่มรู้สึกกลัว อธิบายว่าวิธีนี้ช่วยให้พวกเขาคิดได้อย่างชัดเจนและตัดสินใจว่าจะทำอย่างไรต่อไป



สัญญาเตือนล่วงหน้า

ร่างกายของคุณส่งสัญญาเตือนล่วงหน้าอะไรบ้างเมื่อคุณรู้สึกไม่ปลอดภัย หรือกำลังทำอะไรที่สนุกหรือน่ากลัว?

วาดหรือเขียนสัญญาเตือนล่วงหน้าของคุณ



หากฉันได้รับสัญญาเตือนล่วงหน้าและรู้สึกไม่ปลอดภัย สิ่งสำคัญคือต้องบอก
ผู้ใหญ่ที่ฉันไว้ใจ

ฉันสามารถบอกต่อไปเรื่อยๆ จนกว่าสัญญาเตือนแรกเริ่มจะหายไปและฉันรู้สึกปลอดภัยอีก
ครั้ง

ความปลอดภัย

ความปลอดภัยเป็นสภาวะทางกายภาพ โปรแกรมพฤติกรรมป้องกันเน้นย้ำถึงความจำเป็นที่จะต้อง 'รู้สึก' ปลอดภัย เช่นเดียวกับการ 'เป็น' ผู้ปลอดภัย โดยตระหนักถึงความสำคัญของความปลอดภัยทางจิตใจหรืออารมณ์

ความปลอดภัยหมายถึงการมีทางเลือกที่รอบรู้และสามารถควบคุมสถานการณ์ใดๆ ก็ตามที่เราเผชิญได้

ความปลอดภัย = ทางเลือก + การควบคุม + การกำหนดเวลา

ความรู้สึกปลอดภัยและความกล้าหาญในการพจญภัยมักเกิดขึ้นควบคู่กันไป เมื่อเรายังคงมีทางเลือกและควบคุมสถานการณ์ได้ ทุกคนต่างเคยมีประสบการณ์ความรู้สึกปลอดภัยและไม่ปลอดภัย และสถานการณ์เหล่านี้อาจแตกต่างกันไปในแต่ละบุคคล ตัวอย่างเช่น ความรู้สึกปลอดภัยหรือไม่ปลอดภัยเมื่ออยู่ใกล้สุนัข หรือความรู้สึกปลอดภัยหรือไม่ปลอดภัยในที่มืด

การรู้จักแยกแยะความแตกต่างระหว่างความรู้สึกปลอดภัยและไม่ปลอดภัยเป็นส่วนสำคัญของโปรแกรมพฤติกรรมป้องกันตนเอง ในฐานะผู้ปกครอง คุณไม่สามารถกำหนดสถานการณ์ที่ปลอดภัยหรือไม่ปลอดภัยสำหรับลูกของคุณได้ อย่างไรก็ตาม คุณสามารถช่วยให้ลูกของคุณรู้จักสังเกตเมื่อพวกเขากำลังรู้สึกไม่ปลอดภัยได้ โดยการระบุสัญญาณเตือนล่วงหน้า และช่วยให้พวกเขาเลือกกลยุทธ์ที่ช่วยให้พวกเขามีทางเลือกและควบคุมสถานการณ์ได้

เมื่อเด็กรู้สึกปลอดภัย พวกเขาจะพูดถึงความรู้สึกเหล่านั้น: ได้รับความรัก อุ่นๆ มั่นคง ได้รับความสนใจ มีความสุข รู้สึกว่าตนเองควบคุมสถานการณ์ได้ และได้รับความไว้วางใจ...

ความรู้สึกไม่ปลอดภัยที่มักเกิดขึ้นร่วมกัน ได้แก่ ความรู้สึกแฉ่ รู้สึกโง่ รู้สึกติดอยู่ รู้สึกถูกทิ้งไว้ข้างหลัง รู้สึกไร้พลัง รู้สึกเครียด รู้สึกสั่นคลอน...



ฉันจะทำอะไรได้บ้าง?

- สนับสนุนให้ลูกของคุณวาดรูปสถานที่ที่พวกเขา รู้สึกปลอดภัย - นี้เรียกว่า 'สถานที่ปลอดภัย' ของพวกเขา พูดคุยกับลูกของคุณเกี่ยวกับลักษณะ กลิ่น ความรู้สึกของพวกเขาเมื่ออยู่ที่นั่น และสิ่งที่พวกเขาได้ยินใน 'สถานที่ปลอดภัย' ของพวกเขา เด็กอาจมี 'สถานที่ปลอดภัย' หลายแห่ง
- พูดคุยเกี่ยวกับวิธีที่คนที่รู้สึกไม่ปลอดภัยสามารถช่วยตัวเองให้รู้สึกปลอดภัยอีกครั้งได้

การแก้ปัญหาที่ลดขั้นตอนลงไปหนึ่งขั้น

วิธีที่ดีในการช่วยให้เด็กฝึกฝนทักษะการดูแลตนเองให้ปลอดภัยคือการเล่นเกมแก้ปัญหา การเล่นเกมแบบนี้จะทำให้เด็กรู้สึกกลัวน้อยลง

นั่นหมายความว่าคนอื่นมีปัญหา - เหมือนหุ่นเชิดหรือตัวละครในนิทาน

โดยการใช้ 'ช่วงเวลาแห่งการเรียนรู้' ในชีวิตประจำวันและกิจกรรมที่วางแผนไว้ ลูกของคุณจะสามารถเรียนรู้กลยุทธ์ในชีวิตประจำวันและเข้าใจว่าพวกเขาจะมีสิทธิ์ที่จะรู้สึกปลอดภัย ตลอดเวลา



ฉันจะทำอะไรได้บ้าง?

- แบ่งปันประสบการณ์ของคุณบ้าง
พูดคุยกับลูก โดยยอมรับว่าทุกคนต่างก็มีช่วงเวลาที่ไม่ปลอดภัย
- ฝึกฝนการแก้ปัญหาอย่างต่อเนื่องกับลูกของคุณ เป้าหมายคือให้ลูกของคุณได้ฝึกฝนการคิดและการใช้การกระทำที่ปลอดภัยหลายๆ อย่าง ซึ่งพวกเขาสามารถนำไปใช้ได้เมื่อเผชิญกับสถานการณ์ที่ไม่ปลอดภัยหรือยากลำบาก
- พูดคุยกับลูกของคุณเกี่ยวกับวิธีที่ความเสี่ยงที่ไม่ปลอดภัยสามารถกลายเป็นความเสี่ยงที่ปลอดภัยได้ หากเราเพิ่มทางเลือกและการควบคุม ตัวอย่างเช่น การเต็มใจที่จะสนุกไปกับความตื่นเต้นของการขี่จักรยานลงเนินด้วยความเร็ว ทราบได้ที่พวกเขารู้ว่าเบรกใช้งานได้ พวกเขาสวมหมวกกันน็อก และไม่มีรถยนต์หรือหินขวางทาง

“How could someone feel safe even if...”

They got lost at the shopping centre?

A dog was barking at them?

A stranger asked them to get into their car?

Their parents were fighting and shouting at each other?

They felt unsafe when a grown up touched them?

การรับรู้และการเป็นเจ้าของร่างกาย

สอนลูกของคุณว่าพวกเขาเป็น เจ้าของร่างกายของตนเอง

พูดคุยกับลูกเกี่ยวกับชื่อและหน้าที่ของอวัยวะทั้งส่วนตัวและส่วนสาธารณะในร่างกายของพวกเขา เมื่อเด็กโตพอที่จะเริ่มเข้าใจความรู้สึก และเรียกชื่ออวัยวะต่างๆ ได้ พวกเขาที่โตพอที่จะพูดคุยเกี่ยวกับการดูแลตนเองให้ปลอดภัยได้แล้ว เมื่อพวกเขาโตขึ้น การสนทนาเกี่ยวกับพฤติกรรมป้องกันตัวก็มีความละเอียดมากขึ้นตามความเหมาะสมกับวัยและความเข้าใจของพวกเขา

การใช้ชื่อทางกายวิภาคที่ถูกต้องสำหรับอวัยวะเพศนั้นเป็นสิ่งสำคัญ

ใช้ชื่อทางกายวิภาคที่ถูกต้อง:

- ส่งเสริมภาพลักษณ์ที่ดีต่อร่างกาย • เพิ่มความมั่นใจในตนเอง
- ช่วยปรับปรุงการสื่อสารระหว่างพ่อแม่และลูก
- ห้ามมิให้บุคคลใดแตะต้องเด็กอย่างไม่เหมาะสม และ
- ในกรณีที่อาจเกิดการล่วงละเมิด จะช่วยให้เด็กบอกผู้ใหญ่เกี่ยวกับสิ่งที่เกิดขึ้นกับตนเองได้ พวกเขา.

หากมีใครมาสัมผัสส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายลูกของคุณ และ ลูก รู้สึก ไม่สบายใจ ลูกสามารถบอกให้คนอื่นหยุด ออกไปให้ห่าง (เพื่อความปลอดภัยของตนเอง) และบอกต่อคนใน เครือข่ายความสัมพันธ์ ของลูกได้

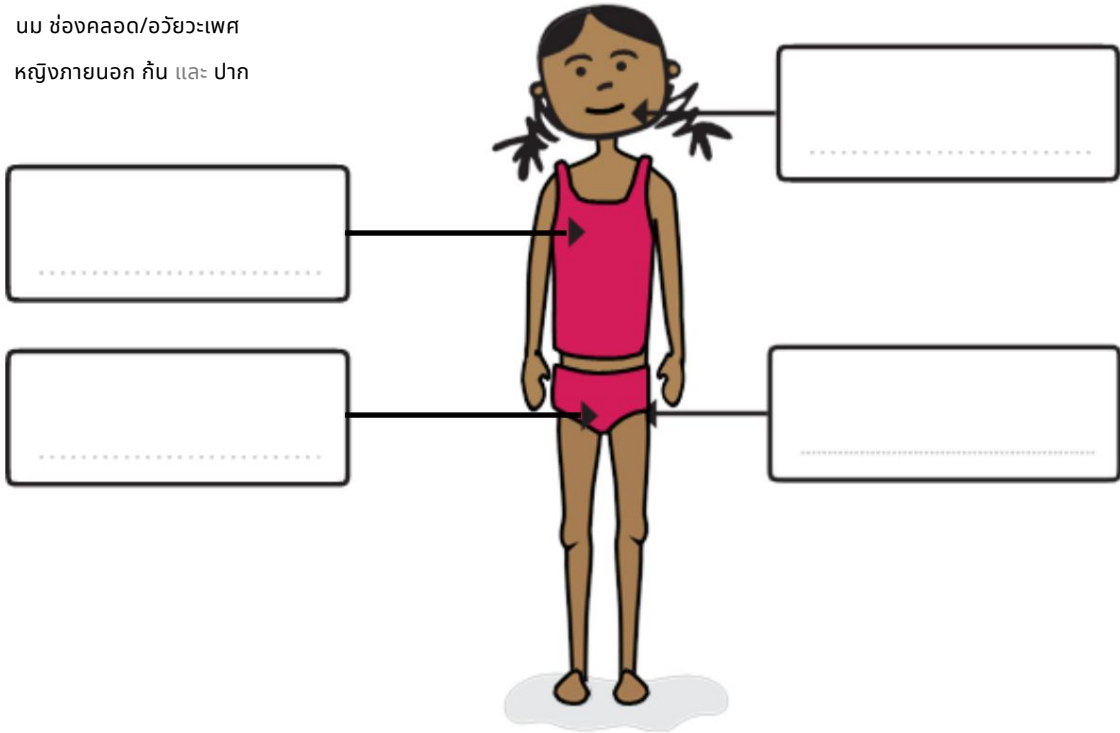


ติดป้ายกำกับรูปภาพด้วยคำศัพท์ที่เกี่ยวข้องกับอวัยวะของพวกเขา

คำที่ใช้เรียกอวัยวะหญิง ได้แก่ เต้า

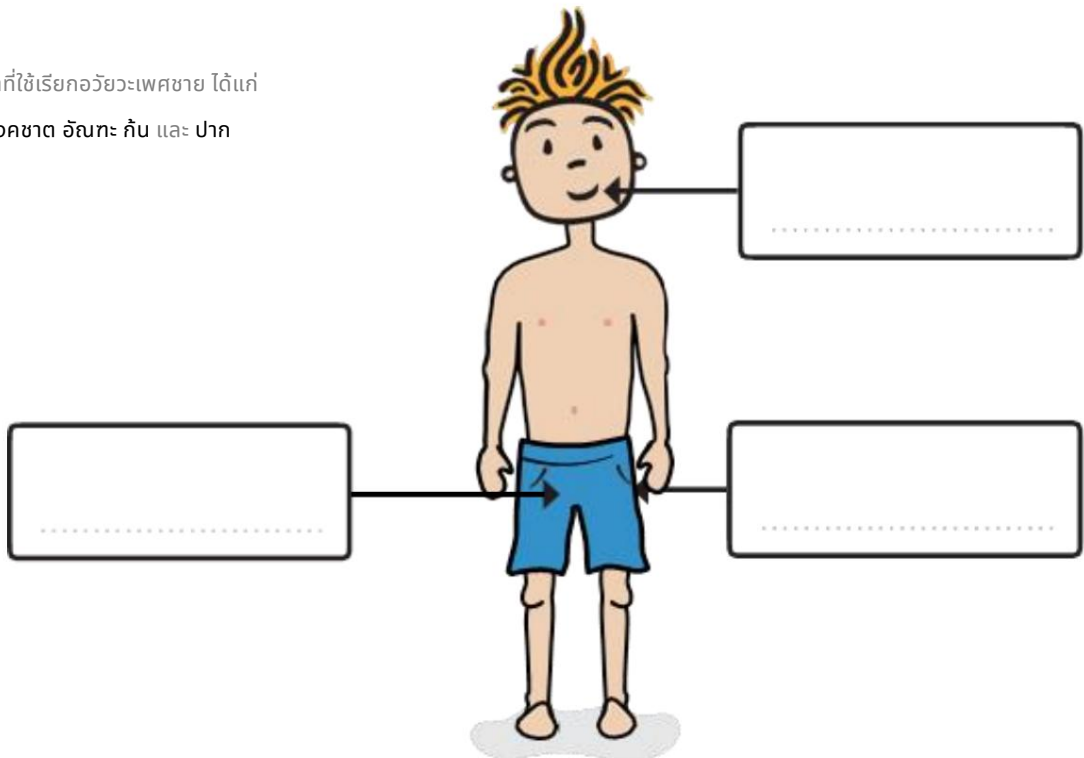
นม ช่องคลอด/อวัยวะเพศ

หญิงภายนอก ก้น และ ปาก



คำที่ใช้เรียกอวัยวะชาย ได้แก่

องคชาติ อัณฑะ ก้น และ ปาก



ร่างกายของคุณนั้นพิเศษและเป็นของคุณเอง
คุณคือผู้ควบคุมร่างกายของคุณเอง



ภาครัฐหรือเอกชน

ส่วนต่างๆ ของร่างกายที่เป็นสาธารณะ เช่น ศีรษะ มือ และเท้า สามารถมองเห็นได้จากผู้อื่น

อวัยวะส่วนตัวของคุณ คือส่วนต่างๆ ของร่างกายที่คุณปกปิดไว้ด้วยชุดว่ายน้ำ
ปากของคุณก็เป็นบริเวณส่วนตัวเช่นกัน ซึ่งหมายความว่าไม่มีสิทธิ์เลือกว่าอะไรจะเข้าไปในปากของคุณ

ปรึกษาหารือกับลูกของคุณว่า ตัวอย่างเสื้อผ้า สถานที่ พฤติกรรม หรือข้อมูลต่างๆ นั้น จัดเป็นเรื่องส่วนตัวหรือเรื่องสาธารณะ



เพลงเพื่อความปลอดภัยของร่างกาย

ร่างกายของฉันก็คือร่างกายของฉัน

และมันเป็นของฉัน

ไม่มีใครแตะต้องมันได้

นอกจากฉัน!

← (ชี้ไปที่ตัวเอง)

และถ้าพวกเขาพยายาม

ทำอย่างนั้น ฉันจะตะโกนว่า "หยุด!"

← (ยกมือขึ้นเพื่อแสดงท่า 'หยุด')

และว๊ิง ว๊ิง ว๊ิง

เร็วที่สุดเท่าที่จะทำได้

และตะโกนและบอก

ซ้ำแล้วซ้ำเล่า

← (ทำท่าเหมือนกำลังวิ่งพร้อมยกแขนขึ้น)

แต่งโดย เจย์นิน แซนเดอร์ส และ เดบรา เบิร์น ร้องตาม

ทำนองเพลง Twinkle twinkle little star

www.somesecrets.info/body-safety-song

ร่างกายของฉันเป็นของฉัน ฉัน ฉัน

ร่างกายของฉันเป็นของฉัน

ตั้งแต่หัวจรดเท้า เท้า เท้า ร่างกายของฉันเป็นของ

ฉัน ร่างกายของฉันรู้สึก

เหมือนเยลลี่ เยลลี่ เยลลี่ หัวใจของฉันเต้น

รัวเหมือนกลอง (บูม บูม)

ฉันรู้สึกสังหรณ์ใจอย่างบอกไม่ถูก ฉันจะไป

บอกใครสักคน! (พูด พูด พูด)

เขียนโดย เจน เฮสเก็ตต์

ร้องตามทำนองเพลง " กระจกเรือออกทะเล "

การสัมผัสที่ปลอดภัยและไม่ปลอดภัย

การสัมผัสอย่างปลอดภัยเป็นสิ่งสำคัญในชีวิตของเด็กๆ เด็กๆ จำเป็นต้องรู้ว่าการสัมผัสมีหลายประเภท และเรียนรู้ที่จะแยกแยะว่าการสัมผัสแบบใดปลอดภัย ไม่ปลอดภัย และไม่พึงประสงค์

สนับสนุนให้ลูกของคุณพูดว่า "ไม่" หรือ "หยุด" ได้ หากพวกเขาารู้สึกไม่สบายใจหรือสับสนกับการสัมผัส



พูดคุยเกี่ยวกับข้อความเหล่านี้กับลูกของคุณ

ไม่มีใครได้รับอนุญาตให้แตะต้องหรือจับคุณโดยไม่ได้รับอนุญาตจากคุณ

การสัมผัสที่ปลอดภัยและเหมาะสมอาจเปลี่ยนเป็นการสัมผัสที่ไม่ปลอดภัยหรือน่าเป็นห่วงได้ คุณมีสิทธิ์ที่จะพูดว่า 'หยุด' หรือ 'ไม่'

หากมีใครมาแตะต้องตัวคุณและทำให้คุณรู้สึกไม่ปลอดภัย นั่นไม่ใช่ความผิดของคุณ ลองคุยกับคนในกลุ่มเพื่อนของคุณ

ไม่มีใครควรขอให้คุณเก็บเรื่องการสัมผัส จูบ หรือกอดเป็นความลับ หากมีใครบอกหรือขอให้คุณเก็บเรื่องการสัมผัส จูบ หรือกอดเป็นความลับ คุณควรบอกผู้ใหญ่ที่คุณไว้ใจ แม้ว่าคนที่ถามจะเป็นคนที่คุณรู้จัก ก็เป็นเรื่องสำคัญที่จะต้องบอกไป

พื้นที่ส่วนตัว

1 พื้นที่ส่วนตัว

นี่คือพื้นที่ส่วนตัวของคุณ ไม่มีใครได้รับอนุญาตให้แตะต้องตัวคุณ เว้นแต่คุณต้องการให้แตะต้อง และคุณรู้สึกสบายใจและปลอดภัย ไม่มีใครได้รับอนุญาตให้แตะต้องอวัยวะส่วนตัวของคุณ คุณไม่ควรแตะต้องอวัยวะส่วนตัวของผู้อื่น เราไม่เก็บความลับเกี่ยวกับการสัมผัส หากมีใครแตะต้องตัวคุณและเป็นความลับ โปรดบอกคนในเครือข่ายของคุณหรือผู้ใหญ่ที่สามารถช่วยเหลือคุณได้

บางครั้ง แพทย์อาจจำเป็นต้องตรวจอวัยวะเพศของคุณ หรือ ก้นตแพทย์อาจจำเป็นต้องตรวจภายในช่องปากของคุณ พวกเขาควร จะอธิบายเหตุผลที่ต้องทำเช่นนั้น และ...

ควรมีผู้ใหญ่ที่น่าเชื่อถืออยู่เคียงข้างคุณเสมอ 2

จูบ กอด และบิ๊บฟอง สบู่

คนที่คุณรัก สนิทสนม และรู้จักดี (เช่น สมาชิกในครอบครัว หรือผู้ดูแล) สามารถเข้ามาในพื้นที่ส่วนตัวของคุณได้ หาก คุณต้องการ เมื่อใดก็ตามที่คุณไม่รู้สึกอยากจูบ กอด หรือ คลอเคลีย ก็สามารถปฏิเสธได้ว่า "ไม่เป็นไร ขอขอบคุณ" แม้ว่าพวกเขาจะเป็นแม่ พ่อ หรือผู้ดูแลของคุณก็ตาม

3 ฟองกอด

สมาชิกในครอบครัวและเพื่อนคนอื่นๆ ที่คุณรู้จักดีและชอบอยู่ ด้วย สามารถเข้ามาในพื้นที่ส่วนตัวของคุณเพื่อกอดได้ หากคุณ ต้องการ เมื่อใดก็ตามที่คุณไม่รู้สึกอยากกอด ก็สามารถพูด ว่า "ไม่เป็นไร ขอขอบคุณ" ได้ แม้ว่าจะเป็นคนในครอบครัวหรือเพื่อน ของคุณก็ตาม

4 ไฮไฟว์บับเบิล

คนอื่นๆ ที่คุณรู้จัก แต่ไม่สนิทเท่าคนในกลุ่มที่คุณทอดได้สนิท อาจอยู่ในกลุ่มที่คุณให้ไฮไฟว์ได้ด้วยเช่นกัน พวกเขาอาจเป็นคนที่จะช่วยเหลือคุณ เช่น ครูและโค้ช คุณอาจรู้สึกสบายใจและปลอดภัยที่จะให้ไฮไฟว์ กอดด้านข้าง หรือจับมือกับพวกเขา หากคุณไม่ต้องการให้พวกเขาแตะตัวคุณ ให้พูดว่า "ไม่เป็นไรขอบคุณ" แล้วเดินออกไป

ห่างออกไป.

5 ฟองคลื่น

คนอื่นๆ ที่คุณรู้จัก แต่ไม่สนิทเท่ากับคนในกลุ่มที่คุณทอดหรือให้กำลังใจ อาจอยู่ในกลุ่มที่คุณโบกมือทักทายก็ได้

พวกเขาอาจเป็นคนทั่วไป เช่น เพื่อนบ้านหรือสมาชิกในชุมชนที่คุณไม่รู้จักดีนัก คุณอาจโบกมือและทักทายพวกเขา แต่โดยปกติคุณจะไม่ทอดหรือสัมผัสตัวพวกเขา

6 ฟอง คนแปลกหน้า

คนแปลกหน้าคือคนที่คุณไม่เคยรู้จักมาก่อน คุณคงไม่จูบ กอด หรือโอบกอดใครที่คุณไม่เคยเจอมาก่อนหรือกใช้โหม บางครั้งคุณอาจจำเป็นต้องขอความช่วยเหลือจากคนแปลกหน้าในเครื่องแบบ (เช่น ตำรวจ พยาบาล หรือพนักงานขาย)





ใครบ้างที่อยู่ในพื้นที่ส่วนตัวของคุณ?

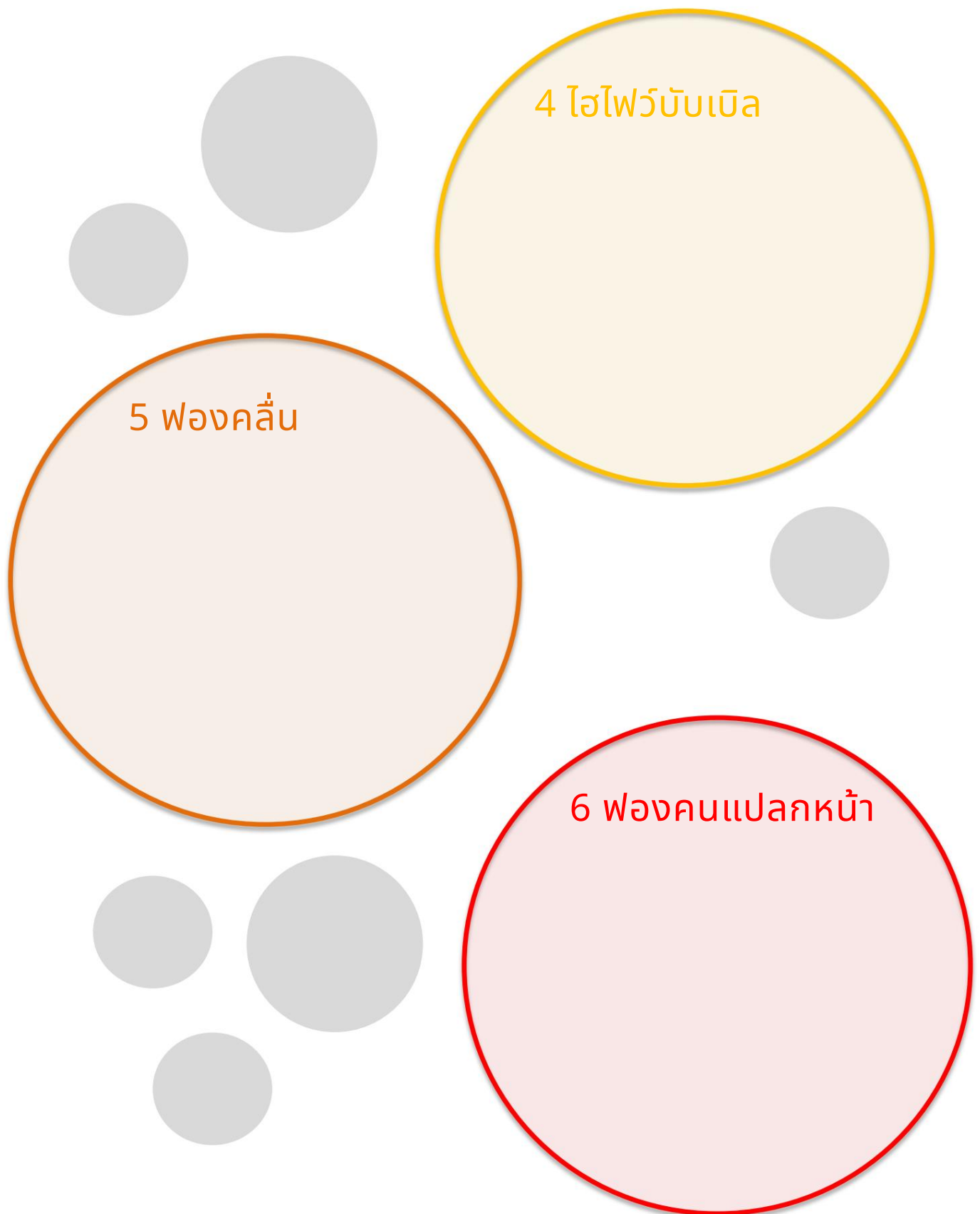
- จัดทำแผนผังพื้นที่ส่วนตัวของคุณเอง โดยวาดรูปตัวเองลงไป • ฉันเป็นผู้รับผิดชอบพื้นที่ส่วนตัวของฉัน
- ฉัน จะเคารพพื้นที่ส่วนตัวของผู้อื่น • คุณชอบทอดใคร และชอบไฮไฟว์กับใคร • เขียนชื่อหรือวาดรูปคนที่อยู่ในพื้นที่ส่วนตัวของคุณแต่ละคน

ฟองอากาศ

1. พื้นที่ส่วนตัว
ฟอง

2 จูบ กอด และ
บ๊ีบฟอง

3 ฟองกอด





หัวข้อที่สอง: เราสามารถพูดคุยกับใครก็ได้เกี่ยวกับทุกเรื่อง
ไม่ว่าจะเป็นเรื่องอะไรก็ตาม

We
can
talk with
someone
about anything,
no matter what it is

There's a conversation happening, a relationship at play, one person is **talking** and the other is **actively listening**

Your child can choose someone they trust to talk with, for example, a parent, teacher, chaplain, aunty

Anything can be talked about, for example secrets, surprises, worries, problems, happy news... It doesn't matter how small or big, trivial, awful, yucky or scary

ความลับที่ปลอดภัยและไม่ปลอดภัย

ช่วยให้ลูกของคุณสามารถแยกแยะความแตกต่างได้ (ใช้ไอคอนขนาดเล็ก - นิ้วโป้งขึ้นหรือนิ้วโป้งลง)



ความลับที่ปลอดภัย มักจบลงด้วยดี เก็บไว้ไม่นาน และสุดท้ายก็ถูกเปิดเผยเสมอ โดยปกติแล้วจะมีคนหลายคนรู้ความลับนั้น เช่น งานเลี้ยงวันเกิดเซอร์ไพรส์ หรือการมาเยือนของแขกที่ไม่คาดคิด



ความลับที่ไม่ปลอดภัย มักเกี่ยวข้องกับการกระทำหรือพฤติกรรมที่ไม่ปลอดภัยหรือเป็นอันตราย เช่น การถูกกลั่นแกล้งหรือถูกทำร้าย ความลับเหล่านี้อาจทำให้เรา...

รู้สึกหวาดกลัว เสียใจ สับสน อับอาย วิตกกังวล หรือไม่ปลอดภัย สิ่งเหล่านี้คือความลับที่ใครบางคนบอกว่า 'ห้ามบอกใครเด็ดขาด' และมันคงอยู่นาน บางครั้งอาจตลอดไป ความลับที่ไม่ปลอดภัยอาจเกี่ยวข้องกับการบ่มขู่ว่าจะเกิดเรื่องร้ายหากคุณบอกออกไป

หากลูกของคุณบอกว่าเขามีความลับ คุณอาจพบว่าคำถามต่อไปนี้จะมีประโยชน์ในการเป็นแนวทาง:

คุณอยากบอกความลับนั้นให้จับฟังไหม?

ถ้าคำตอบคือ 'ไม่' ลองตอบคำถามต่อไปนี้ดู:

- เป็นความลับที่ปลอดภัยหรือความลับที่ไม่ปลอดภัย?
- ใครเป็นคนบอกความลับนี้ให้คุณฟัง?
มีใครอีกบ้างที่รู้ความลับนี้?
- คุณรู้สึกอย่างไรกับความลับนี้?
- คุณมีสัญญาณเตือนล่วงหน้าบ้างไหม?
- มีใครที่คุณสามารถพูดคุยเรื่องนี้ด้วยได้บ้างไหม?



ฉันจะทำอะไรได้บ้าง?

- พูดคุยกับลูกเกี่ยวกับความลับ ลองปรึกษาว่าตัวอย่างต่อไปนี้เป็นการเปิดเผยหรือไม่ปลอดภัย: ของขวัญวันเกิดให้คุณพ่อหรือปาร์ตี้เซอร์ไพรส์ของเพื่อน ที่ซ่อนกุญแจบ้านสำรอง หรือเรื่องที่เพื่อนถูกรังแกที่โรงเรียน

เครือข่าย

เครือข่ายคือกลุ่มผู้ใหญ่ที่เด็กเลือกเอง ซึ่งสามารถให้การสนับสนุน ความช่วยเหลือ และหากจำเป็น ก็ให้การคุ้มครองแก่เด็กได้

ปัจจัยที่สำคัญที่สุดเมื่อพูดคุยเรื่องความปลอดภัยกับลูกคือ การรักษาช่องทางการสื่อสารให้เปิดกว้าง และให้ลูกรู้ว่าพวกเขาสามารถพูดคุยกับคุณได้ ทุกเรื่อง

สิ่งสำคัญอย่างยิ่งอีกประการหนึ่งคือ คุณควรช่วยลูกของคุณระบุ "เครือข่ายความปลอดภัย" ของผู้ใหญ่ที่ไว้ใจได้ ซึ่งพวกเขาสามารถพูดคุยด้วยได้

การพูดคุยเกี่ยวกับ 'เครือข่ายช่วยเหลือฉุกเฉิน' ก็มีความสำคัญเช่นกัน โดยระบุว่าลูกของคุณสามารถไปหาใครได้บ้างหากพวกเขาไม่รู้สึกละเลยในสถานที่ที่เครือข่ายคนรู้จักปกติของพวกเขาอาจไม่พร้อมให้บริการ บุคคลนั้นอาจเป็นคนที่ทำงานในร้านค้า คนที่สวมเครื่องแบบ หรือคุณแม่ที่มีลูกเล็กๆ การฝึกซ้อมกับลูกของคุณและสอนให้เขาหรือเธอรู้ว่าควรพูดอะไรกับบุคคลในเครือข่ายช่วยเหลือฉุกเฉินหากพวกเขาหลงทางก็เป็นประโยชน์อย่างมาก

สิ่งสำคัญคือต้องเข้าใจว่าเมื่อเด็กโตขึ้น สถานการณ์ที่พวกเขาเข้าไปเกี่ยวข้องจะเปลี่ยนไป แต่สิทธิ์ที่จะรู้สึกปลอดภัยของพวกเขาไม่มีวันเปลี่ยนแปลง การใช้ "ช่วงเวลาแห่งการเรียนรู้" ในชีวิตประจำวันและกิจกรรมที่วางแผนไว้ จะช่วยให้เด็กๆ เข้าใจว่าพวกเขามีสิทธิ์ที่จะรู้สึกปลอดภัยตลอดเวลา



ฉันจะทำอะไรได้บ้าง?

- พูดคุยกับลูกเกี่ยวกับผู้ใหญ่คนอื่นๆ ในชีวิตของพวกเขา พวกเขาชอบพูดคุยกับใครบ้าง? พวกเขาจะพูดคุยกับใครได้บ้างหากต้องการความช่วยเหลือ?
- จะดีที่สุดหากเด็กสามารถระบุผู้ใหญ่ที่จะพูดคุยด้วยได้ในสถานที่ต่างๆ ที่พวกเขาใช้เวลาอยู่ เช่น โรงเรียน กีฬา คลาสเรียนเต้น โบสถ์



รายการตรวจสอบความช่วยเหลือของฉันทัน

ใช้รายการตรวจสอบนี้เพื่อช่วยให้ลูกของคุณระบุบุคคลที่พวกเขาอาจเลือกเข้าร่วมเครือข่ายความสัมพันธ์ได้

	ชื่อของบุคคลในเครือข่าย	ผู้ใหญ่ที่มีอายุ 18 ปีขึ้นไป	สามารถเข้าถึงได้	ฟังฉันทัน	ชื่อ ฉันทัน	ลงมือ ปฏิบัติ
1						
2						
3						
4						
5						
6						



ฉันทันจะทำอะไรได้บ้าง?

- จัดวางอุปกรณ์เครือข่ายของลูกไว้ในห้องนอนของเขา/เธอ
ชื่อ เบอร์โทรศัพท์ และที่อยู่ เพื่อให้พวกเขาทราบวิธีการติดต่อกับบุคคลในเครือข่ายของตน
- สนับสนุนให้ลูกของคุณแบ่งปันทั้งข่าวดีและข่าวร้ายกับคนในกลุ่ม เช่น ลูกของคุณทำของหาย
ของเล่นชิ้นโปรด หรือได้รับใบประกาศเกียรติคุณจากโรงเรียน
การที่เด็กๆ ได้ฝึกฝนการพูดคุยกับคนในเครือข่ายของตนให้มากที่สุดเท่าที่จะเป็น
ไปได้เป็นสิ่งที่มีประโยชน์



มือที่คอยช่วยเหลือของฉันทัน

ให้ลูกของคุณเขียนชื่อคุณลงในเครื่องช่วยลงบนมือด้านล่าง



คนในเครื่องช่วยของฉันทันจะกำลังต่อไปนี้:

- ต้องพร้อมให้บริการ
- ฟังฉันทันนะ
- ชื่อฉันทันเถอะ
- ดำเนินการช่วยเหลือฉันทันหากจำเป็น



1800 551800

การเชิญ

หลังจากเลือก "บุคคลในเครือข่าย" แล้ว สิ่งสำคัญคือต้องเชิญพวกเขาให้เป็นสมาชิกเครือข่ายและอธิบายบทบาทของพวกเขา
จดหมายเชิญเข้าร่วมเครือข่ายเป็นการเชิญบุคคลให้เป็นส่วนหนึ่งของเครือข่ายของเด็ก แต่ยังมีเปิดโอกาสให้สมาชิกเครือข่าย
ปฏิเสธได้หากพวกเขาารู้สึกว่าไม่สามารถให้ความช่วยเหลือได้

จดหมายถึงผู้ติดต่อในเครือข่ายของฉัน

A letter to my network person

Dear

I have been learning that we all have the right to feel safe
all the time and that we can talk with someone about
anything

I would like you to be on my Network so that I can talk
with you about any worries I might have and good things
that happen to me. You can talk with my parents or my
teacher if you need more information. If you can be on
my Network please put your name and phone number at
the bottom

Thanks
.....
Name :
Phone :

ถามคนในเครือข่ายของคุณต่อไปเรื่อยๆ จนกว่าคุณจะได้รับความช่วยเหลือที่ต้องการ

ไม่ใช่ทุกคนจะว่างตลอดเวลา หรือบางครั้งข้อความอาจส่งไม่ถึงคนในเครือข่าย หากลูกของคุณมีสัญญาณเตือนเบื้องต้นและต้องการพูดคุยกับใครสักคน จงสนับสนุนให้เขาหรือเธอพยายามต่อไป

การที่จะพยายามต่อไปเรื่อยๆ นั้น
อาจเป็นเรื่องยากมาก และคุณ
อาจรู้สึกอียากยอมแพ้

สนับสนุนให้ลูกของคุณขอ
ความช่วยเหลืออย่างต่อเนื่อง
จนกว่าพวกเขาจะได้พูดคุยกับ
ใครสักคน ได้รับ
ความช่วยเหลือที่ต้องการ
และสัญญาณเตือนเบื้องต้นของ
พวกเขาก็หายไป



วิบลี่ วอมแบต

เขียนโดย เจย์น เฮสเก็ตต์ (2003)

ก่อนประสานเสียง:

วิบลี่ วอมแบตตัวน้อยรู้สึกหดหู่ใจ
ความรู้สึกไม่ปลอดภัยของเขาทำให้เขากังวลใจ
ดังนั้นเขาจึงรู้ว่าควรทำอะไร

เขาจะบอกเพื่อนของเขาที่เป็นนกกระตัวว่า...

ใครเป็นคนพูดว่า:

“ฉันยุ่งอยู่กับการบินจนไม่มีเวลาคุยกับคุณ”

(ก่อนประสานเสียง)

เขาจะเล่าเรื่องจริงใจให้เพื่อนฟัง

ใครเป็นคนพูดว่า:

“ฉันยุ่งอยู่กับการกระโดดอยู่ เลยไม่มีเวลาคุยกับคุณ”

(ก่อนประสานเสียง)

เขาจะเล่าเรื่องนี้ให้เพื่อนที่เป็นตัวตลกปากเปิดฟังด้วย

ใครเป็นคนพูดว่า:

“ฉันยุ่งอยู่กับการเล่นอยู่ เลยไม่มีเวลาคุยกับคุณ”

(ก่อนประสานเสียง)

เขาจะบอกเพื่อนของเขาที่เป็นหมีโคอาล่าด้วย

ใครเป็นคนพูดว่า:

“ฉันไม่เคยยุ่งเกินไปที่จะคุยกับคุณ”

ในที่สุดวิบลี่ วอมแบตก็มีความสุข

ความรู้สึกไม่ปลอดภัยของเขาทั้งหมดได้ผ่านพ้นไปแล้ว

อย่าหยุดถามและบอกต่อไปเรื่อยๆ นะ

แล้วคุณจะพบว่ามันได้ผลสำหรับคุณ!!!



ความมั่นใจในตนเอง

หากมีใครทำร้ายคุณ ทำสิ่งที่คุณรู้สึกไม่ปลอดภัย หรือละเมิดกฎเกี่ยวกับอวัยวะเพศ คุณสามารถทำได้ดังนี้:

เลขที่	พูด _____
ไป	แล้ว _____
บอก	และหาผู้ใหญ่ที่น่าเชื่อถือจากเครื่อง ข่ายของคุณเพื่อ _____

ถ้าใครอยาก

สัมผัสอวัยวะส่วนตัวของฉัน
ดูอวัยวะส่วนตัวของฉัน
ถ่ายรูปอวัยวะส่วนตัวของฉัน
หรือ
แสดงอวัยวะเพศของพวกเขาให้ฉันดูหน่อย

สะอេះ

พูดว่า "ไม่" ตะโกน กรีด
ร้อง หรือส่งเสียงดัง



ฝึกฝนทักษะการแสดงออกอย่างมั่นใจของคุณ

1. ชี้เล่น ไม่	เป็นการหัวเราะเยาะหรือไม่ “เป็นไปไม่ได้”
2. ปฏิเสธอย่างสุภาพ	มารยาทไม่ใช่เหรอ “ไม่เป็นไรค่ะ/ครับ”
3. ปฏิเสธอย่างเด็ดขาด	เป็นการปฏิเสธอย่างหนักแน่นและเด็ดขาดหรือไม่ “ไม่ได้หรอก”
4. โกรธ ไม่	เป็นการปฏิเสธอย่างโกรธเคือง “ไม่ ฉันไม่ต้องการ”
5. หมายเลขจุดเงิน	อันตรายจุดเงินไม่ใช่ “ไม่ ปล่อยฉันอยู่คนเดียวเถอะ”



ฉันจะทำอะไรได้บ้าง?

- ฝึกใช้หลักการ "ไม่" ทั้งห้าข้อกับลูกของคุณ – สาธิตวิธีการใช้ร่างกาย
ภาษาและน้ำเสียงจะแตกต่างกันไปในแต่ละครั้ง การพูดว่า “ไม่” อย่างหนักแน่นนั้น จะเป็นประโยชน์หากยืน
ตัวตรง เหยงหน้าขึ้น ไหล่ตั้งตรง มองเข้าไปในดวงตาของอีกฝ่าย และพูดด้วยเสียงดัง
- thào ฝึกสถานการณ์ต่างๆ และตัดสินใจว่าคำว่า “ไม่” แบบไหนเหมาะสมที่สุด
เหมาะสม.
- ฝึกบทบาทสมมติโดยใช้กลยุทธ์ "ห้าม ทำ บอก" โดยใช้หุ่นเชิดหรือของเล่นของเด็ก
- สนับสนุนและให้ลูกของคุณฝึกพูดคำว่า “ไม่ในกรณีจุดเงิน” ที่บ้าน

จัดทำแผนความปลอดภัยสำหรับครอบครัวของคุณเอง

การพูดคุยกับลูกเกี่ยวกับความปลอดภัย ร่างกายของพวกเขา และวิธีการปกป้องตัวเอง ตั้งแต่อายุน้อย เป็นส่วนสำคัญในการดูแลให้พวกเขาปลอดภัย

เด็กที่มีความมั่นใจ มีเครือข่ายสนับสนุนที่ดี และมีทักษะการแสดงออกอย่างมั่นใจ มีโอกาสน้อยที่จะตกเป็นเป้าหมาย จึงเป็นสิ่งสำคัญที่จะต้องให้ความรู้แก่เด็กตั้งแต่อายุยังน้อยเกี่ยวกับความดันความปลอดภัยที่เข้าใจง่าย



1. เราทุกคนมีสิทธิ์ที่จะรู้สึกปลอดภัยตลอดเวลา (ย้ำอีกครั้ง)
สื่อสารสิ่งนี้ทั้งทางวาจา ทางภาพ และโดยการกระทำ
2. เมื่อเรารู้สึกไม่ปลอดภัย เราก็มีสิทธิ์ที่จะทำเช่นเดียวกัน
สิ่งที่เราต้องทำจนกว่าเราจะรู้สึกปลอดภัยอีกครั้ง ส่วนหนึ่งของสิทธิ์ที่เราจะรู้สึกปลอดภัยนั้นรวมถึงความรับผิดชอบที่จะดูแลให้ผู้อื่นปลอดภัยเมื่ออยู่กับเรา กล่าวอีกนัยหนึ่งคือ ปฏิบัติต่อผู้อื่นในแบบที่เราอยากให้ผู้อื่นปฏิบัติต่อเรา
3. สัญญาณเตือนล่วงหน้าคือการตอบสนองทางกายภาพโดยไม่ตั้งใจ
ซึ่งเรารู้สึกได้ในร่างกายเมื่อเรารู้สึกไม่ปลอดภัย หรือเมื่อเราอยู่ในสถานการณ์ที่น่าตื่นเต้นหรือทำกาย เมื่อเรารู้สึกไม่ปลอดภัย ร่างกายอาจบอกเราผ่านความรู้สึกทางกายภาพว่ามีบางอย่างผิดปกติ เช่น หัวใจเต้นเร็วขึ้น หรือเรารู้สึกปั่นป่วนในท้อง
4. เมื่อทุกอย่างปลอดภัยสำหรับเรา เราจะมีทางเลือก รู้สึกสบายใจ และควบคุมสถานการณ์ได้
5. เราสามารถพูดคุยกับใครก็ได้เกี่ยวกับทุกเรื่อง ไม่ว่าจะเป็นเรื่องอะไรก็ตาม จงเน้นย้ำเรื่องนี้ด้วยคำพูด ภาพ และตัวอย่าง
6. เราสามารถใช้เครือข่ายความช่วยเหลือของเราเพื่อตัดสินใจว่าควรพูดคุยกับใครดีที่สุด และใครจะช่วยเหลือเราได้บ้าง
7. เราอาจต้องขอความช่วยเหลือต่อไปเรื่อยๆ จนกว่าจะมีใครสักคนรับฟังและเชื่อเรา และเรารู้สึกปลอดภัยอีกครั้ง
8. 'ร่างกายของคุณเป็นของคุณเอง' จงเรียนรู้คำศัพท์ที่ถูกต้องเกี่ยวกับอวัยวะต่างๆ ในร่างกายของคุณ รวมถึงอวัยวะเพศชายหรือหญิง/อวัยวะเพศหญิงภายนอก โปรดเข้าใจว่าหน้าอก สะโพก ปาก และอวัยวะเพศของคุณเป็นส่วนส่วนตัว
9. ห้ามมิให้ผู้ใดแตะต้องอวัยวะส่วนตัวของเรา เว้นแต่จะได้รับอนุญาตจากเรา
การขออนุญาต แพทย์อาจจำเป็นต้องตรวจอวัยวะส่วนตัวของเราด้วยเหตุผลทางการแพทย์ แต่ต้องได้รับอนุญาตจากเราก่อน และเราต้องอยู่กับผู้ใหญ่ที่ไว้ใจได้ เราไม่ได้รับอนุญาตให้สัมผัสอวัยวะส่วนตัวของผู้อื่น
10. กฎความปลอดภัยช่วยให้เราปลอดภัย หากเราตกอยู่ในสถานการณ์ที่ไม่ปลอดภัย เราต้องพูดว่า "ไม่" และรีบหนีออกมาหากทำได้ และต้องบอกให้คนอื่นรู้ด้วย

ข้อมูลเพิ่มเติมสำหรับผู้ปกครอง

- การดูแลความปลอดภัยของเด็กบนโลกออนไลน์
 - การล่อลวง เด็ก •
- สายด่วนให้ความช่วยเหลือทางโทรศัพท์

การรักษาความปลอดภัยให้เด็ก ๆ ในโลกออนไลน์

ที่มา: สำนักงานคณะกรรมการความปลอดภัยทางไซเบอร์ www.esafety.gov.au

สำนักงานคณะกรรมการความปลอดภัยทางดิจิทัลมีข้อมูลสำหรับผู้ปกครองเกี่ยวกับสภาพแวดล้อมดิจิทัลและวิธีการติดตามการใช้เทคโนโลยีของบุตรหลาน

คุณสามารถค้นหาคำแนะนำเกี่ยวกับการตั้งค่าความปลอดภัยบนอุปกรณ์ที่เชื่อมต่ออินเทอร์เน็ตของครอบครัว เคล็ดลับในการเลือกภาพยนตร์และเกม และกลยุทธ์ในการดูแลความปลอดภัยของเยาวชนทางออนไลน์ได้ที่ www.esafety.gov.au

เว็บไซต์ eSafety มีข้อมูลเกี่ยวกับการช่วยให้บุตรหลานของคุณปลอดภัยบนโลกออนไลน์ ซึ่งรวมถึง:

- การปกป้องข้อมูลส่วนบุคคล
- เคล็ดลับในการถ่ายภาพและวิดีโอ และการแชร์ลงบนออนไลน์
- การจัดสรรเวลาออนไลน์ให้สมดุล
- การเลือกภาพยนตร์และเกม
- วิธีการใช้งานอุปกรณ์ที่เชื่อมต่ออย่างปลอดภัยและมั่นคง
- เกมออนไลน์และเครือข่ายสังคมออนไลน์

หากคุณรู้สึกวุ่นวายของบุตรหลานของคุณอาจอยู่ในสถานการณ์ที่ไม่ปลอดภัย หรือการใช้เทคโนโลยีเริ่มกลายเป็นปัญหา:

- ขอความช่วยเหลือและคำแนะนำตั้งแต่เนิ่นๆ
- ให้การสนับสนุนลูกของคุณและรักษาการสื่อสารให้เปิดกว้าง – หลีกเลี่ยงการตำหนิหรือเพิกถอนสิทธิ์การเข้าถึงของพวกเขา และช่วยสอนวิธีการใช้งานอินเทอร์เน็ตอย่างถูกต้องและปลอดภัยแทน
- หากสถานการณ์เกี่ยวข้องกับบุตรหลานของคุณตกเป็นเป้าหมายของการกระทำที่ไม่เหมาะสมผ่านทางสื่อสังคมออนไลน์ (เช่น Facebook) ให้รายงานปัญหาดังกล่าวไปยังผู้ให้บริการโดยตรง
- บันทึกข้อมูลให้ได้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ – เก็บภาพหน้าจอ บันทึกเสียง หรืออะไรก็ตามสิ่งอื่นใดที่สามารถนำมาใช้เป็นหลักฐานสนับสนุนข้อร้องเรียนได้

การดูแล

การดูแลความสะอาดและตกแต่งคืออะไร?

บุคคลที่ตั้งใจจะล่องลอยเปิดทางเพศเด็กมักใช้เวลาเพื่อสร้างความไว้วางใจจากพ่อแม่หรือผู้ดูแลเด็ก จากนั้นจึงสร้างความไว้วางใจจากเด็ก พฤติกรรมการล่องลอยเกี่ยวข้องกับการทำให้เด็กเก็บเรื่องการล่องลอยเปิดเป็นความลับ กระบวนการนี้แยบยลและจงใจ และเรียกว่า 'การล่องลอย'

ใครบ้างที่ล่องลอยเปิดทางเพศเด็ก?

เด็กส่วนใหญ่ที่ประสบกับการล่องลอยเปิดทางเพศมักรู้จักบุคคลที่กระทำการล่องลอยเปิดนั้น โดยปกติแล้วมักจะเป็นคนในครอบครัวหรือชุมชนของเด็ก เช่น พ่อแม่ ปู่ ย่า ตา ยาย ลุง ป้า น้า อา พี่น้อง เพื่อนบ้าน โค้ช ครู หรือเพื่อน

ไม่มี "ลักษณะเฉพาะ" สำหรับคนที่ทำร้ายเด็ก ดังนั้นจึงเป็นเรื่องสำคัญที่เราต้องเปิดใจยอมรับความเป็นไปได้ว่าบางคนอาจกำลังทำร้ายเด็กอยู่ แม้ว่าเขาจะเป็น "คนดี" "เข้ากับเด็กได้ดีมาก" หรือ "ทำประโยชน์ให้ชุมชนมากมาย" ก็ตาม

แทนที่จะพึ่งพาการตัดสินใจของเราเกี่ยวกับตัวบุคคล การพิจารณาว่า พวกเขาประพฤติตนอย่างไร เมื่ออยู่กับเด็ก หรือกับเด็กคนใดคนหนึ่ง จะมีประโยชน์มากกว่ามาก

กระบวนการเตรียมความพร้อมให้กับชุมชน ผู้ปกครอง หรือผู้ดูแล

บุคคลที่ต้องการเข้าถึงตัวเด็กโดยมีเจตนาที่จะล่องลอยเปิด มักแสดงพฤติกรรมเหล่านี้บางส่วนหรือทั้งหมดต่อชุมชน/ผู้ปกครอง/ผู้ดูแล:

- รับงานหรือบทบาทที่คาดหวังว่าตนเองจะมีความน่าเชื่อถือในการดูแลเด็ก เช่น โค้ช ครู ผู้ดูแล ผู้สอนพิเศษ พี่เลี้ยงเด็ก พ่อเลี้ยง
- เสนอความช่วยเหลือแก่ชุมชน/ผู้ปกครอง/ผู้ดูแล ในกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับเด็ก เช่น การฝึกสอน การตีพิมพ์หนังสือ การดูแลเด็ก หรือการรับเลี้ยงเด็กที่ให้บริการหรือหาได้ง่าย
- กลายเป็นบุคคลที่ชุมชน/ผู้ปกครอง/ผู้ดูแลพึ่งพาและไว้วางใจ
- ชอบอยู่กับเด็กมากกว่าคนวัยเดียวกัน
- พยายามหาทางอยู่กับเด็กตามลำพัง และหากถูกถามเกี่ยวกับเรื่องที่น่าเป็นห่วงหรือ... พฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม พร้อมคำอธิบายที่สมเหตุสมผล

กระบวนการเตรียมเด็กหรือวัยรุ่นให้พร้อมสำหรับการกระทำดังกล่าว

บุคคลที่ต้องการเข้าถึงตัวเด็กโดยมีเจตนาที่จะล่องลอยเปิด มักแสดงพฤติกรรมเหล่านี้บางส่วนหรือทั้งหมดต่อเด็กหรือกลุ่มเด็ก:

- แสดงความสนใจในเด็กคนใดคนหนึ่งหรือหลายคน เด็กคนนั้นอาจมี...
 - จุดอ่อนที่บุคคลนั้นใช้ประโยชน์ เช่น เด็กใช้เวลาอยู่คนเดียว ไม่มีบุคคลที่เป็นแบบอย่างที่ดีทั้งชายและหญิงในชีวิต หรือมีความพิการ
- สร้างมิตรภาพที่พิเศษและเฉพาะเจาะจงกับเด็ก เช่น กล่าวชมเชย ให้รางวัล ของขวัญ หรือเงิน แบ่งปันความลับ
- อนุญาตให้เด็กทำผิดกฎ และทดสอบว่าเด็กจะเก็บเรื่องที่ทำผิดกฎเป็นความลับได้หรือไม่ เช่น ให้อาหารก่อนอาหารเช้า หรือให้เครื่องดื่มแอลกอฮอล์
- หากตรวจพบ จะต้องให้คำอธิบายที่สมเหตุสมผล หรือลดความสำคัญของการฝ่าฝืนกฎลง
- รุกล้ำพื้นที่ส่วนตัวของเด็กหรือเยาวชน เช่น เดินเข้าไปพบโดยไม่ได้ตั้งใจ
 - เด็กกำลังเข้าห้องน้ำหรือเปลี่ยนเสื้อผ้า
- ทดสอบปฏิกริยาของเด็กต่อการสัมผัสที่ไม่เกี่ยวข้องกับการเรื่องเพศ ซึ่งอาจเกิดขึ้นต่อหน้าผู้ปกครองหรือผู้ดูแล และอาจอธิบายว่าเป็น 'อุบัติเหตุ'
- แยกเด็กหรือเยาวชนออกจากพ่อแม่/ผู้ดูแลที่ให้ความคุ้มครอง เช่น "พ่อแม่ของคุณไม่เข้าใจคุณ แต่ฉันเข้าใจ"
- ค่อยๆ ทำให้ความสัมพันธ์มีลักษณะทางเพศมากขึ้น เช่น การพูดเล่น การพูดจาเสียดสี หรือการแสดงท่าทางที่สื่อถึงเรื่องเพศ มีเนื้อหาเกี่ยวกับเรื่องเพศ แสดงภาพลามกอนาจาร และพูดคุยเรื่องเพศ
- ยาเสพติดหรือแอลกอฮอล์อาจถูกนำมาใช้เพื่อลดความยับยั้งชั่งใจของเยาวชน

บังคับ ข่มขู่ หรือติดสินบนเด็กหรือเยาวชนให้กระทำการทางเพศ

เช่น พูดว่า 'เด็กคนอื่นก็ทำแบบนี้' หรือ 'นี่คือวิธีที่เพื่อนสนิทแสดงความรักต่อกัน' หรือ 'ถ้าหนูทำแบบนี้ แม่จะซื้อของพิเศษให้'

- ข่มขู่เด็กหรือเยาวชนเพื่อให้ปกปิดความลับและเพื่อให้การล่วงละเมิดดำเนินต่อไป เช่น ว่าจะบอกพ่อแม่ เพื่อน หรือตำรวจเกี่ยวกับการฝ่าฝืนกฎก่อนหน้านี้ ว่าจะหยุดให้รางวัลพิเศษ บอกเด็กว่าพวกเขาเป็นผู้รับผิดชอบต่อการล่วงละเมิดและไม่มีใครเชื่อพวกเขา ให้ความมั่นใจแก่ครอบครัวและทำให้เด็กเสียชื่อเสียงหากเด็กพยายามเปิดเผยการล่วงละเมิด

สิ่งสำคัญที่ควรทราบคือ ความรับผิดชอบต่อการกระทำทารุณกรรมยังคงอยู่ที่บุคคลที่กระทำการทารุณกรรมนั้น

ในฐานะผู้ปกครอง ฉันจะทำอะไรได้บ้างเพื่อช่วยป้องกันการล่วงละเมิดทางเพศ?

- ระวัง พฤติกรรมล่อลวงทางเพศที่อาจเกิดขึ้นในผู้ใหญ่และเยาวชนคนอื่นๆ
ติดต่อสื่อสารกับลูกของคุณ
- สอน ลูกของคุณเกี่ยวกับส่วนต่างๆ ของร่างกายที่เป็นส่วนสาธารณะและส่วนตัว พื้นที่ส่วนตัว การสัมผัสที่ปลอดภัยและไม่ปลอดภัย และความลับที่ปลอดภัยและไม่ปลอดภัย (ทั้งหมดนี้เป็นส่วนหนึ่งของโปรแกรมพฤติกรรมป้องกันตนเอง)
- ตรวจสอบ ให้แน่ใจ ว่าลูกของคุณรู้ว่าพวกเขาสามารถพูดคุยกับคุณได้ทุกเรื่อง
- ทำความรู้จักกับ ครู ผู้ดูแล โค้ช และผู้ใหญ่คนอื่นๆ ในชีวิตของบุตรหลานของคุณ ตรวจสอบให้แน่ใจว่ามีใครตรวจสอบความปลอดภัยของพนักงานทุกคนแล้ว เช่น ใบนุญาตทำงานกับเด็ก เอกสารอ้างอิง หรือข้อมูลอ้างอิงต่างๆ ตรวจสอบให้แน่ใจว่ามีการจัดโปรแกรมความปลอดภัยส่วนบุคคลที่ได้รับการรับรอง (เช่น พฤติกรรมป้องกันตนเอง) ให้แก่บุตรหลานของคุณ
- หากคุณไม่แน่ใจหรือกังวลเกี่ยวกับความปลอดภัยของบุตรหลานของคุณหรือบุตรหลานของผู้อื่น โปรดขอความช่วยเหลือ และคำแนะนำ

สายด่วนให้ความช่วยเหลือทางโทรศัพท์

สายด่วนให้ความช่วยเหลือในภาวะวิกฤต - 9223 1111 หรือโทรฟรี 1800 199 008

สายด่วนช่วยเหลือเด็ก - 1800 551 800

สายด่วนช่วยเหลือ - 13 11 14

สายด่วนให้คำปรึกษาด้านการเสี่ยงอุบัติเหตุ WA - 6279 1200 หรือโทรฟรี 1800 654 432

ศูนย์ให้คำปรึกษาด้านความสัมพันธ์ในออสเตรเลีย - 1300 364 277

ศูนย์ให้ความช่วยเหลือผู้ถูกล่วงละเมิดทางเพศ - 9340 1828 หรือโทรฟรี 1800 199 888