

# คู่มือแนะนำฉบับพกพา การพูดคุยเรื่องการใช้เกียรติ



# คู่มือแนะนำฉบับพกพาเรื่องการพูดคุยเรื่องการให้เกียรติ

การไม่ให้เกียรติผู้หญิงไม่ได้จบลงที่ความรุนแรงเสมอไป แต่ทุกกรณีที่เกี่ยวข้องกับความรุนแรงต่อผู้หญิงเริ่มต้นจากพฤติกรรมที่ไม่ให้เกียรติ

โครงการ *Stop it at the Start* มีจุดมุ่งหมายที่จะยุติความรุนแรงต่อผู้หญิง ผู้เสียหายส่วนใหญ่จากความรุนแรงในครอบครัว ในบ้าน และทางเพศเป็นผู้หญิง และโดยส่วนใหญ่แล้ว ผู้ใช้ความรุนแรงต่อผู้หญิงคือผู้ชาย

คู่มือแนะนำฉบับพกพานี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อสนับสนุนให้ผู้ใหญ่พูดคุยกับเด็กวัยรุ่นเรื่องการให้เกียรติและความสัมพันธ์ที่ไม่ให้เกียรติซึ่งกันและกัน

การคิดไตร่ตรองในสิ่งที่คุณเชื่อ คำพูดที่อาจออกจากปากคุณ และวิธีการพูดคุยในเชิงบวก จะทำให้คุณสามารถใช้แต่ละโอกาสให้เป็นประโยชน์ได้

## เตรียมพร้อมที่จะพูดคุยแต่เนิ่น ๆ และบ่อยครั้ง

โปรดเตรียมพร้อมที่จะพูดคุยเรื่องนี้เมื่อคุณเห็นหรือได้ยินสิ่งทำให้คุณไม่สบายใจ หรือเมื่อบุตรหลานถามหรือต้องการพูดคุยเรื่องนี้

พยายามใช้โอกาสจากสถานการณ์ต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันให้เป็นประโยชน์ เพื่อให้การพูดคุย ‘เรื่องที่ยาก’ กลายเป็นเรื่องธรรมดา

ตั้งเตือนพฤติกรรมที่ไม่ให้เกียรติในทันทีและอย่างใจเย็น โดยอธิบายว่าพฤติกรรมนั้นไม่เหมาะสมเพราะอะไรและส่งผลต่อผู้อื่นอย่างไร

## หาตัวอย่าง

การใช้ตัวอย่างจากโทรทัศน์ อินเทอร์เน็ต หรือประสบการณ์ที่มีร่วมกัน อาจเป็นประโยชน์ในการพูดคุยเกี่ยวกับทัศนคติที่ไม่ถูกต้องที่กล่าวโทษผู้หญิงเมื่อผู้หญิงถูกผู้ชายทำร้าย หรือในการพูดคุยเกี่ยวกับบทบาททางเพศ

## สอนโดยเป็นแบบอย่างที่ดี

ในฐานะพ่อแม่หรือผู้ดูแล คุณเป็นครูคนสำคัญสำหรับเด็กวัยรุ่นในชีวิตคุณ ทั้งนี้ ไม่มีใครคาดหวังให้คุณดีพร้อมสมบูรณ์แบบ สิ่งสำคัญคือ คุณต้องจริงจัง เสมอต้นเสมอปลาย ตลอดจนใช้ตัวอย่างจากประสบการณ์ส่วนตัวเมื่อพูดคุยว่าปฏิบัติอย่างไรได้แบบใดไม่ควรทำ

## ทันกระแสอยู่เสมอ

เด็กวัยรุ่นทำกิจกรรมหลากหลายในโลกออนไลน์

คุณไม่จำเป็นต้องเป็นผู้เชี่ยวชาญในเทคโนโลยีล่าสุด แต่สิ่งที่สำคัญคือ คุณควรเข้าใจว่าเด็กวัยรุ่นกำลังใช้แพลตฟอร์มอะไรในขณะนี้

ถามบุตรหลานว่า กระแสอะไรกำลังได้รับความนิยมในโซเชียลมีเดีย และถามว่าเด็กกำลังมีปฏิสัมพันธ์กับใคร

## พึงทราบว่าควรเข้าไปมีส่วนร่วมเมื่อใด

อธิบายให้เด็กวัยรุ่นทราบว่า พวกเขาสามารถแก้สถานการณ์ต่าง ๆ ด้วยตนเองได้อย่างไรบ้าง ถามเด็กว่า มีผู้ใหญ่รายอื่นอีกหรือไม่ที่เด็กไว้ใจที่จะไปปรึกษา หากคุณรู้สึกว่าคุณจำเป็นต้องเข้าแทรกแซงถึงแม้เด็กเองไม่ต้องการให้คุณเข้าไปยุ่งเกี่ยว คุณควรอธิบายเหตุผลให้เด็กเข้าใจว่าทำไมคุณถึงแทรกแซง

ในบางครั้ง การรวบรวมความมั่นใจเพื่อเริ่มต้นคุยครั้งแรกอาจเป็นส่วนที่ยากที่สุด

## ภาษา

ใช้ภาษาที่เปิดกว้างและให้เกียรติผู้อื่นเมื่อพูดคุยกับเด็กวัยรุ่น และส่งเสริมให้เด็กใช้ภาษาในลักษณะนี้ ภาษาสามารถทำร้ายจิตใจ ช่มชู้ เหยียดหยาม และกีดกันผู้อื่น ตลอดจนตอกย้ำทัศนคติแบบเหมารวมซึ่งเป็นอันตราย การใช้ภาษาที่เปิดกว้างสามารถทำให้ผู้อื่นรู้สึกว่ามีคนให้การยอมรับ ให้ความสำคัญ และให้เกียรติในการใช้ชีวิตของตนเอง

## หัวข้อเรื่องที่แนะนำ

คำนึงถึงประสบการณ์ส่วนตัว ความรู้ และความจำเป็นต่าง ๆ ของเด็กวัยรุ่นในชีวิตคุณ เมื่อเริ่มพูดคุยในเรื่องนี้ ให้เริ่มจากหัวข้อเรื่องที่เหมาะสมกับอายุ วุฒิภาวะ และความสามารถของเด็ก

## อธิบายเรื่องการให้เกียรติ

- การให้เกียรติมีความหมายว่าอะไร และเพราะเหตุใดจึงเป็นสิ่งสำคัญ
- การให้เกียรติภายในครอบครัวและระหว่างเพื่อน
- การให้เกียรติตัวเอง
- การให้เกียรติผู้อื่นในการเล่นกีฬาและในที่ทำงาน
- ความสัมพันธ์ที่ไม่ให้เกียรติซึ่งกันและกันระหว่างบุคคลทุกเพศสภาพ

## บรรทัดฐานทางเพศ

- ทัศนคติแบบเหมารวมต่อเพศสภาพคืออะไร
- การเป็นเด็กผู้ชายหรือผู้ชาย เด็กผู้หญิงหรือผู้หญิง คนที่มีความหลากหลายทางเพศ หรือคนที่มีสถานะเพศเลื่อนไหล หมายความว่าอย่างไร
- ความเท่าเทียมทางเพศคืออะไร และเพราะเหตุใดจึงเป็นสิ่งสำคัญ
- สื่อมวลชนนำเสนอเพศสภาพต่าง ๆ อย่างไร

## ตระหนักว่าพฤติกรรมใดคือการไม่ให้เกียรติและความก้าวร้าว

- การข่มเหงรังแก การล้อเลียน และการตั้งฉายาหยาบคาย
- การทะเลาะเบาะแว้งในสนามเด็กเล่นหรือพฤติกรรมที่ไม่ให้เกียรติผู้อื่นในการเล่นกีฬา
- ความรุนแรงและการคุกคามในโลกออนไลน์
- การข่มขู่และการคุกคามในที่สาธารณะ
- ความรุนแรงทางร่างกาย
- การไล่ตามหรือการรังควานผู้อื่นอย่างไม่หยุดหย่อน
- พฤติกรรมควบคุมหรืออิจนาหึงหวง

## ความเป็นส่วนตัวของคุณ

- สิทธิในการมีส่วนร่วมส่วนตัวของคุณ
- การถ่ายรูปหรือแชร์รูป การถูกผู้อื่นถ่ายรูป
- การแชร์บทสนทนาและการแชตออนไลน์ส่วนตัวกับผู้อื่น
- การให้ข้อมูลส่วนตัวในโลกออนไลน์
- การกำหนดขอบเขตในโลกออนไลน์
- การคุกคามผ่านทางข้อความหรือการโทรศัพท์ซ้ำแล้วซ้ำเล่า

## ความสัมพันธ์ที่ให้เกียรติซึ่งกันและกัน

- เสรีภาพในการเลือกและความเป็นอิสระ
- สำนึกผิดและขอโทษเมื่อคุณล้ำเส้น
- สื่อสารและรับฟัง
- วิธีตัดสินใจว่าความสัมพันธ์นั้นเป็นความสัมพันธ์ที่ไม่มีความสุขหรือขาดความเสมอภาค

## สิ่งที่เราสามารถทำได้เมื่อตระหนักหรือประสบกับพฤติกรรมที่ไม่ให้เกียรติ

- วิธีแสดงจุดยืนต่อต้านพฤติกรรมที่ไม่ให้เกียรติ
- ตระหนักว่าเมื่อผู้สร้างอิทธิพลในโลกออนไลน์กล่าวหรือทำในสิ่งที่ไม่ให้เกียรติผู้อื่น
- เป็นแบบอย่างที่ดี
- พูดแสดงจุดยืนและขอความช่วยเหลือ

## การเกริ่นเข้าสู่บทสนทนาและการเปิดประเด็น

เตรียมพร้อมที่จะพูดคุยหัวข้อเรื่องต่าง ๆ ด้วยกัน อธิบายให้ชัดเจนว่าคุณมีเจตนาที่จะช่วยเหลือ คุณอาจไม่ได้รับการตอบรับในช่วงแรก ซึ่งก็ไม่เป็นไร ลองใช้ประโยคอื่นเปิดประเด็นเมื่อคุณรู้สึกว่าเป็นจังหวะเวลาที่เหมาะสม

- พ่อ/แม่ดีใจที่ลูกมาปรึกษา ลูกไม่ต้องกลัวว่ามีปัญหาเดือดร้อนหรือก พ่อ/แม่อยากจะช่วยจ้ะ
- ลูกอาจจะไม่อยากบอกพ่อ/แม่ทุกอย่าง ซึ่งก็ไม่เป็นไร พ่อ/แม่สัญญาว่าจะรับฟังและไม่ตำหนิตติเตียนอะไรทั้งสิ้น
- ลูกอาจจะคิดว่าพ่อ/แม่ไม่เข้าใจ แต่พ่อ/แม่อยากพยายามทำความเข้าใจจริง ๆ ลองบอกพ่อ/แม่ได้ไหมว่ามีเรื่องอะไร

## การแก้ไขอุปสรรคหรือรับมือกับการตอบกลับในเชิงลบจากเด็ก

เด็กวัยรุ่นบางคนอาจลังเลที่จะพูดคุยเกี่ยวกับปัญหาที่ยาก อย่างไรก็ตาม มีสิ่งที่คุณสามารถทำได้เพื่อเพิ่มโอกาสในการพูดคุยอย่างเปิดเผยมากยิ่งขึ้น

- ใส่ใจฟังคำพูดที่เปรยเป็นนัย และเตรียมพร้อมตอบรับ
- ยอมรับว่าการจะตัดสินใจสิ่งใดถูกต้องอาจเป็นเรื่องที่ไม่ง่ายนัก
- พูดคุยเกี่ยวกับเหตุการณ์ที่เด็กรับมือกับสถานการณ์ได้ดี กล่าวถึงเหตุการณ์ที่เด็กให้เกียรติผู้อื่นหรือมีปฏิริยาในเชิงบวกเมื่อตอบสนองต่อสถานการณ์นั้น ๆ
- บอกให้เด็กทราบว่าเด็กสามารถพึ่งพาปรึกษาคุณได้เสมอ

หากคุณกำลังพูดคุยกับเด็กวัยรุ่นเกี่ยวกับพฤติกรรมที่ไม่ให้เกียรติที่เด็กประสบมา หรือตัวเด็กเองมีพฤติกรรมเช่นนั้น ให้คุณอธิบายอย่างชัดเจนว่า พฤติกรรมนั้นเป็นสิ่งที่ยอมรับไม่ได้ พูดคุยว่ามีวิธีอื่นใดบ้างที่แตกต่างออกไปที่เด็กอาจใช้ได้ตอบในสถานการณ์ลักษณะคล้ายกันนี้ในอนาคต

การพูดคุยในเรื่องเหล่านี้จะทำได้ง่ายยิ่งขึ้นเมื่อทำเป็นประจำ

เมื่อเราคัดค้านทัศนคติและพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์โดยใช้วิธีเชิงบวกและเป็นแบบอย่างที่ดีแล้ว เราจะสามารถป้องกันความรุนแรงทางเพศได้ก่อนที่จะเกิดเหตุ

## อ่านข้อมูลเพิ่มเติม

หากต้องการข้อมูลเพิ่มเติมหรือแหล่งข้อมูลเพิ่มเติมในภาษาของคุณ โปรดไปที่ [www.respect.gov.au/translated](http://www.respect.gov.au/translated)