

# คิดถึงบทสนทนา

เรามีอิทธิพลต่อความเชื่อของคนหนุ่มสาวตั้งแต่อายุยังน้อย

เราทำดีที่สุดเพื่อเป็นแบบอย่างที่ดี เราพูดคุยถึงคุณค่าทัศนคติ พฤติกรรมและความเชื่อทางวัฒนธรรมที่เราหวังว่าลูกๆของเราจะพัฒนาขึ้นเมื่อพวกเขาเติบโต แต่บางครั้งโดยไม่ได้ตั้งใจเราอาจจะพูดในสิ่งที่เป็นการแก้ตัวให้กับพฤติกรรมการขาดความเคารพนับถือของคนหนุ่มสาว

สิ่งสำคัญที่เราต้องเข้าใจคือวงจรของความรุนแรง ไม่ใช่ว่าการไม่เคารพนับถือต่อผู้หญิงในทุกรูปแบบจะส่งผลให้เกิดความรุนแรง แต่ความรุนแรงต่อผู้หญิงทั้งหมดเริ่มต้นด้วยพฤติกรรมที่ขาดความเคารพนับถือ

วิธีการคิดของเราเกี่ยวกับความเคารพนับถือสามารถสร้างความแตกต่างอย่างมาก และการกระทำของเราจะค่อยๆปลูกฝังลูกๆของเราซึ่งรวมถึงคนรุ่นพวกเขาทั้งรุ่น ให้ได้เห็นและยอมรับว่าเป็นสิ่งปกติในชีวิต

คู่มือนี้ให้คำแนะนำในการเตรียมตัวสำหรับการสนทนาที่คุณอาจมีกับคนหนุ่มสาวในชีวิตของคุณ

## พูดคุยเกี่ยวกับความเคารพนับถือ

สถานการณ์อาจเกิดขึ้นได้ทุกขณะที่ทำให้เราจำเป็นต้องพูดคุยเรื่องที่มีความสำคัญกับคนหนุ่มสาว ดังนั้นการใช้เวลาคิดทบทวนถึงความเชื่อของเราและสิ่งที่เราอาจพูด จะทำให้เราจะรู้สึกมั่นใจมากขึ้นที่จะใช้โอกาสแต่ละครั้งให้เกิดประโยชน์สูงสุด

### บทบาทของเราคืออะไร

พ่อแม่ สมาชิกในครอบครัว ครู เพื่อน โค้ช ผู้นำชุมชน นายจ้าง พวกเขาทุกคนล้วนมีบทบาทในชุมชนของเรา

เราแต่ละคนสามารถสร้างความแตกต่างได้โดยการไตร่ตรองถึงคำพูดและการกระทำของเรา การไม่ปล่อยให้การพูดตลกหยาบคายผ่านไปโดยไม่ซักไซ้ หรือการพูดคุยเกี่ยวกับความเคารพนับถือ

แม้จะเป็นการพูดคุยธรรมดาก็สามารถสร้างความแตกต่างอย่างมากได้

### คำแนะนำในการเตรียมตัวสำหรับการพูดคุยสนทนา

**เตรียมพร้อมที่จะพูดคุยแต่เนิ่นๆ และบ่อยครั้ง** คุณอาจจะอยู่ในรถกำลังขับไปทำอาหารเย็น ดูโทรทัศน์ หรือ ไปงานของชุมชน เตรียมพร้อมที่จะพูดคุยเมื่อคุณเห็นหรือได้ยินบางสิ่งที่ทำให้คุณไม่สบายใจ เมื่อถูกถามคำถาม หรือเมื่อพวกเขาเพียงแค่อยากคุยด้วย

**คิดถึงตัวอย่าง ยกตัวอย่างจากโทรทัศน์หรือจากเหตุการณ์อื่น ๆ** ที่คุณได้สังเกตเห็นร่วมกันเพื่ออธิบายประเด็นของคุณอาจเป็นประโยชน์อย่างมาก *แบบตรวจสอบรายการ (Respect Checklist)* มีหัวข้ออื่น ๆ ที่อาจช่วยให้คุณเริ่มต้นการสนทนาได้

**พูดความจริง** บอกให้ลูกของคุณรู้ว่าเรื่องความเคารพนับถือและการขาดความเคารพนับถือไม่ใช่เรื่องง่าย ยอมรับว่าคุณเองอาจจะไม่ได้มีคำตอบทั้งหมด แต่คุณรู้ว่าการปฏิบัติต่อผู้อื่นด้วยความเคารพนับถือและการที่ผู้อื่นปฏิบัติต่อเราด้วยความเคารพนับถือนั้นเป็นสิ่งสำคัญ

**ถามคำถาม** ในระหว่างการพูดคุยถามความรู้สึกและความคิดของลูก จากนั้นคุณสามารถพูดคุยเกี่ยวกับความคิดเห็นของพวกเขา ใช้โอกาสให้ความรู้และให้ข้อคิดของคุณ

**ฟังพวกเขา** โปรดจำไว้ว่าการสนทนาเป็นเรื่องเกี่ยวกับการฟังมากกว่าการพูดคุย สิ่งที่คุณบอกพวกเขาจะทำให้คุณเข้าใจความคิดและความรู้สึกของพวกเขาได้ลึกซึ้งยิ่งขึ้น ทั้งยังช่วยให้คุณเข้าใจทัศนคติของพวกเขา และตอบสนองต่อปัญหาหรืออุปสรรคที่เฉพาะเจาะจงได้

**สอนด้วยการทำเป็นแบบอย่าง** ในฐานะพ่อแม่ คุณเป็นครุคนสำคัญของลูก พวกเขาดูและฟังคุณทุกวัน สิ่งที่คุณพูดและทำมีผลต่อทัศนคติและพฤติกรรมของพวกเขา นั่นจึงเป็นเหตุผลที่ต้องให้ความสำคัญต่อการที่เด็กจะตีความหมายจากการกระทำและทัศนคติของคุณ

เหตุการณ์ที่เราจำเป็นต้องพูดคุยเรื่องที่สำคัญกับคนหนุ่มสาวอาจเกิดขึ้นได้ทุกขณะ

VIOLENCE AGAINST WOMEN  
**LET'S STOP IT  
AT THE START**

อ่านข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับปัญหาและอิทธิพลของเราได้ในคู่มือการสนทนา (Conversation Guide) ฉบับเต็ม คู่มือนี้มีเคล็ดลับและคำแนะนำสำหรับการสนทนาเกี่ยวกับความเคารพนับถือ กรุณาไปที่ [respect.gov.au](https://www.respect.gov.au)

