

รุ่นที่ ๑

ความเคารพ

แนวปฏิบัติในการพูดกับผู้ใหญ่คนอื่นๆ
ในการเลี้ยงดูคนหนุ่มสาวให้มี
ความเคารพนับถือ



VIOLENCE AGAINST WOMEN
LET'S STOP IT
AT THE START

รุ่นที่มี ความเคารพ

วิธีที่เราจะสามารถช่วยกันเลี้ยงดูลูกๆ ให้เติบโตเป็นคนที่รู้จักมีความเคารพ ต่อกัน

เราสามารถช่วยเพื่อนผู้ใหญ่ของเราให้เป็นบุคคลต้นแบบที่ดีสำหรับคนหนุ่มสาวได้ด้วยการสนทนาเปิดเผยเกี่ยวกับความนับถือซึ่งกันและกัน

เมื่อผู้ใหญ่ – บิดามารดา สมาชิกครอบครัว ครู โค้ช นายจ้างและบุคคลต้นแบบในชุมชน – ทำงานร่วมกันเป็นหมู่คณะ เพื่อส่งเสริมความเคารพนับถือ เรากำหนดตัวอย่างที่ดีสำหรับลูกๆ ของเรา แนวปฏิบัตินี้แบ่งปันเคล็ดลับเชิงปฏิบัติเพื่อช่วยคุณสร้างความมั่นใจในการเริ่มต้นการสนทนากับผู้ใหญ่คนอื่นๆ เกี่ยวกับการเลี้ยงดูคนหนุ่มสาวรุ่นที่มีความเคารพนับถือ ซึ่งรวมถึงการพูดกันเกี่ยวกับการให้ความเคารพนับถือ – หรือการขาดความเคารพต่อกัน - เมื่อพบเห็น

หากพวกเราทุกคนในชุมชนร่วมมือกันกำลังกันส่งเสียงของพวกเราให้เป็นเสียงหนึ่งเดียวกันได้ เราก็จะสามารถร่วมสร้างอนาคตที่ดีกว่า ที่ปราศจากการขาดความเคารพนับถือต่อกันให้กับรุ่นลูกหลานของเราได้

เราคือผู้สร้างโลกที่คนหนุ่มสาวกำลังเติบโตขึ้น

เอลีสในวัย 14 ปีนั้นใส่ใจในเรื่องการเล่นบาสเกตบอลเหนือสิ่งอื่นใด เธออยากได้รับการยอมรับในทักษะการเล่นบาสเกตบอลของเธอ และได้รับความนับถือโดยไม่มีกรอบทางเพศมากีดกัน เป้าหมายของเธอคือการทำให้ได้ 3 คะแนนจากเกมสัปดาห์แข่งขันในวันเสาร์ โดยไม่ถูกเลิกปฏิบัติแตกต่างออกไปเพียงเพราะเธอเป็นผู้หญิง แต่ในบางครั้งผู้คนกลับให้ความสนใจว่าทางเก่งที่เธอใส่เน้นสั้นจนเกินไป หรือวิจารณ์ว่าเธอเล่น 'ในแบบของผู้หญิง' มากกว่าเรื่องอื่น

โลกที่เอลีสเติบโตขึ้นมาถูกสร้างขึ้นโดยผู้ใหญ่หลายคนที่ไม่เคารพนับถือ เราทุกคนล้วนมีส่วนในการทำให้เอลีสรู้สึกว่าเธอมีคุณค่าในตัวเอง ด้วยเหตุผลที่ถูกต้อง และได้รับการปฏิบัติจากคนรอบข้างด้วยความเคารพนับถือขณะที่เธอเติบโต เหล่านี้เป็นเพราะว่าการให้ความเคารพนับถือและการขาดความเคารพ – ก็คือสิ่งที่เราเรียนรู้มา และมีพลังที่จะสอนต่อให้ผู้อื่นนั่นเอง ไม่ว่าจะเป็นการกระทำ การปฏิบัติตนต่อผู้อื่นของเรา และการได้รับการปฏิบัติจากผู้อื่นรอบข้างตัวเราก็ตาม ล้วนมีผลกระทบต่อคนวัยหนุ่มสาวทั้งสิ้น

นี้อาจฟังดูเหมือนเป็นความรับผิดชอบที่มหาศาล แต่การกระทำเพียงเล็กน้อยของเราสามารถสร้างความแตกต่างได้อย่างมากมาย เพราะเราทุกคนล้วนมีพลังที่จะสร้างโลกที่เอลีสและคนวัยหนุ่มสาวอื่นๆ – อยากรู้ที่จะอยู่



ฉันจะสร้างความแตกต่างได้อย่างไร?

ในทางสังคมนั้น เรารู้ว่าความรุนแรงต่อผู้หญิงเป็นเรื่องที่ผิด ดังนั้นเราต้องการที่จะมีส่วนร่วมในการช่วยหยุดวัฏจักรความรุนแรงเหล่านี้เพื่อผลประโยชน์ของชนรุ่นหลังต่อไป เราเริ่มเข้าใจแล้วว่าสิ่งที่เราพูด หรือกระทำในฐานะที่เป็นผู้ใหญ่ นั้นสามารถนำไปสู่วัฏจักรของความรุนแรงได้ – โดยบ่อยครั้งเรามักจะไม่รู้ตัว

คำพูดและการกระทำของเราล้วนมีผลกระทบต่อคนรอบข้างตัวเรา ในบางครั้งเราอาจได้ยินผู้ใหญ่บางคนพูดในสิ่งที่เราคิดว่าไม่ถูกต้อง หรืออาจเห็นเด็ก ๆ มีพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม บ่อยครั้งอาจเป็นเรื่องง่ายที่เราจะมองข้ามหรือนิ่งเฉยกับสิ่งที่เกิดขึ้น แต่การนิ่งเฉยนี้อาจกำลังส่งสัญญาณให้เห็นว่าพฤติกรรมดังกล่าวเป็นเรื่องที่ไม่ผิดก็ได้ แต่ข่าวดีก็คือ เราทุกคนสามารถร่วมมือกันสร้างความเปลี่ยนแปลงในเชิงบวกให้แก่เอลิธได้

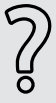
ต่อไปนี้เป็นมุมมองบางส่วนสำหรับก้าวเล็กๆ ที่เราทุกคนสามารถเริ่มทำกันได้ เพื่อนำไปสู่วัฒนธรรมที่ปราศจากการขาดความเคารพ:

1. **คิดให้ละเอียดก่อนว่าควรใช้ภาษาสื่อสารกับคนหนุ่มสาวอย่างไร** เมื่อเราหาข้อแก้ตัวเพื่อจะไม่ให้ความเคารพต่อผู้อื่น เช่นการพูดว่า ‘เขาทำเพราะว่าเขาชอบเธอ’ และ ‘เธอคงทำเกินเหตุไปเอง’ เหล่านี้เรากำลังสอนให้คนหนุ่มสาวเข้าใจว่าการดูถูกเด็กหญิงนั้นเป็นเรื่องปกติในวัยกำลังเติบโต
2. **พฤติกรรมแบบอย่างที่มีค่าควรนับถือ** คนวัยหนุ่มสาวเรียนรู้พฤติกรรมจากพวกเรา – ผู้ใหญ่ที่มีอิทธิพลต่อพวกเขา ดังนั้นการปฏิบัติตนต่อผู้อื่นด้วยความเคารพนับถืออยู่เป็นประจำจะสามารถสร้างตัวอย่างที่ดีให้แก่คนวัยหนุ่มสาวรอบตัวเรา - และชุมชนในวงกว้างได้
3. **เริ่มต้นการสนทนาเชิงรุกว่าด้วยเรื่องการให้ความเคารพนับถือกับคนหนุ่มสาวที่อยู่รอบตัวเรา** เราสามารถเตรียมลูกๆ ของเราให้พร้อมสำหรับการรับมือในอนาคตได้โดยการพูดคุยอย่างเปิดเผยและตรงไปตรงมาเกี่ยวกับเรื่องการให้ความเคารพต่อผู้อื่น จวบจนเด็กก็จะเรียนรู้ว่ามีหลายวิธีที่พวกเขาสามารถนำมาใช้รับมือกับสถานการณ์ยากๆ ที่อาจเกิดขึ้นกับตัวเขาได้ควรรอ่าน *คู่มือการสนทนา (The Conversation Guide)* เพื่อเคล็ดลับในการเริ่มต้นการสนทนา
4. **ให้รับมือทันทีที่พบเห็นพฤติกรรมที่ขาดความเคารพต่อผู้อื่น** เราสามารถทำให้คนรอบข้างเราตระหนักถึงพฤติกรรมที่เหมาะสมและไม่เหมาะสมได้โดยการพูดออกมาเมื่อพบเห็นพฤติกรรมที่ขาดความเคารพต่อผู้อื่น แทนที่จะคอยหาข้อแก้ตัวหรือนิ่งเฉยต่อสิ่งที่เกิดขึ้น
5. **พูดคุยกับผู้ใหญ่คนอื่นที่คุณไว้วางใจในเรื่องการเลี้ยงดูลูกให้รู้จักมีความเคารพต่อผู้อื่น** การเลี้ยงดูเด็กให้เติบโตต้องอาศัยสังคมบ่มเพาะ และผู้ใหญ่รอบตัวเราก็สามารถเป็นส่วนหนึ่งของเครือข่ายสนับสนุนหรือเป็นแหล่งของคำปรึกษาให้แก่คนหนุ่มสาวได้ จงอ่านต่อไปเพื่อหาเคล็ดลับในการเริ่มต้นสนทนากับผู้ใหญ่คนอื่นๆ ในชุมชนของคุณ



เราจะเริ่มต้นจากตรงไหนกันดี

การเริ่มต้นบทสนทนาเกี่ยวกับเรื่องการเรียนรู้จักให้ความเคารพนับถือกับสมาชิกในครอบครัว เพื่อนฝูง กับผู้ใหญ่คนอื่น ๆ อาจจะเป็นเรื่องที่น่าหวั่นเกรง ด้านล่างนี้จะเป็นแนวคิดบางอย่างที่จะช่วยให้คุณเริ่มต้นได้



ถามคุณพ่อหรือคุณแม่ที่คุณชื่นชมว่าเขามีวิธีสอนลูกเกี่ยวกับเรื่องความสัมพันธ์ที่ตั้งอยู่บนพื้นฐานของการให้ความเคารพนับถือซึ่งกันและกันอย่างไร



แบ่งวิธีการเจาะลึกบทสนทนากับลูกๆ ของคุณเกี่ยวกับเรื่องการเคารพนับถือกัน และปฏิบัติยาตอบโต้ที่เด็กๆ มีต่อบทสนทนานั้น



แบ่งประสบการณ์ที่เคยพบเห็นเหตุการณ์ที่แสดงให้เห็นถึงพฤติกรรมที่ขาดความเคารพต่อผู้อื่นของคนหนุ่มสาว วิธีการตอบโต้ และความรู้สึกของคุณที่มีต่อเหตุการณ์ดังกล่าว



ปรึกษาหารือตัวอย่างคำที่ใช้ในวลี เช่น 'ตบมือข้างเดียวไม่ได้หรอก' หรือ 'อย่าร้องไห้เหมือนผู้หญิง' ที่คุณเคยได้ยินมาจากพ่อแม่ของคุณเอง เพื่อเตือนไม่ให้ตัวเองพูดประโยคเหล่านี้ซ้ำกับลูกๆ ของคุณเอง



แชร์ประสบการณ์ที่คุณเคยแสดงพฤติกรรมในการขาดความเคารพต่อผู้อื่นในอดีต เช่นการพูดประโยคว่า 'เด็กผู้ชายก็คือเด็กผู้ชายอยู่วันยังค่ำ' หรือ 'เขาทำไปเพราะเขาชอบเธอ' โดยไม่คิดถึงผลกระทบเชิงลบที่จะเกิดขึ้นกับลูกๆ ของคุณเอง



วิธีสร้างผลกระทบเชิงบวกในสถานการณ์ทางสังคม

เมื่อเราพบเห็นเหตุการณ์ที่ไม่ให้ความเคารพนับถือหรือดูหมิ่นกันในสังคม เราอาจจะรู้สึกว่าเป็นเรื่องเคอะเขิน หรือน่ากลัวที่จะพูดออกมา บางทีเราอาจคิดว่าการเพิกเฉยคงจะเป็นทางออกที่ง่ายกว่า แต่นี่ก็เป็นการสร้างโอกาสให้เราได้หยิบประเด็นนี้ขึ้นมาพูด และมีโอกาสที่จะแบ่งประสบการณ์ของเรากับผู้ใหญ่คนอื่นได้

อาจดูเป็นเรื่องใหญ่เหลือเกิน – เราอาจคิดไปเองว่าพ่อแม่คนอื่นจะตัดสินในตัวเรา หรือคิดว่าการพูดประเด็นเรื่องการให้ความเคารพนับถือต่อกันอาจทำให้เกิดความขัดแย้งที่ไม่จำเป็นได้ – แต่บ่อยครั้งเรามากจะไปฟังเสียงกับผลเสียที่อาจเกิดขึ้นมากกว่าผลดีที่จะได้รับจากการที่เราพูดออกมาซึ่งอาจจะเป็นแรงบันดาลใจให้ผู้อื่นได้เช่นกัน

เราต้องมองสถานการณ์นี้ให้แตกต่างออกไปและคิดเสมอว่า เพื่อนๆ สมาชิกในครอบครัว และพ่อแม่คนอื่นที่กำลังดิ้นรนอาจจะถูกกักอยู่ในสถานการณ์เดียวกับเราก็เป็นไปได้ การยกประเด็นเกี่ยวกับเรื่องการให้ความเคารพนับถือต่อกันขึ้นมาพูดในสังคม จึงเป็นการสร้างตัวอย่างที่ดีให้แก่คนรอบข้างเรานั้นเอง

ต่อไปนี้เป็นตัวอย่างสถานการณ์ต่างๆ ที่พบเห็นได้บ่อยที่แสดงให้เห็นถึงการเริ่มบทสนทนาเกี่ยวกับการให้ความเคารพนับถือต่อกันที่อาจดูเป็นเรื่องใหญ่ กับตัวอย่างที่ดีให้เห็นถึงการมองสถานการณ์ในภาพที่แตกต่างออกไป:



#1

คุณอยู่ที่งานปฐมนิเทศมัธยมปลาย และมีนักเรียนหญิงคนหนึ่งใส่กระเป๋าใบใหญ่ คุณแม่ท่านหนึ่งพูดขึ้นมาว่า “เด็กผู้หญิงคนนั้นกำลังหาเรื่องใส่ตัว - ฉันไม่มีวันยอมให้ลูกสาวฉันใส่กระเป๋านั้นนอกจากบ้านเด็ดขาด” เด็กหนุ่มคนหนึ่งที่นั่งอยู่ใกล้ๆ ได้ยื่นคำวิจารณ์นั้นก็หันไปมอง

คุณอาจคิดว่า:

“อืมม.. ฉันไม่แน่ใจว่าควรพูดอะไรบางอย่างออกไปไหม ฉันไม่อยากสร้างความขัดแย้ง”

คำเริ่มต้นการสนทนา

ฉันไม่คิดว่าจะมีเด็กผู้หญิงคนไหนเคย ‘ขอมัน’นะ เด็กผู้หญิงและสตรีสมควรได้รับความเคารพนับถือไม่ว่าพวกเขาจะกำลังแต่งกายอย่างไร

ในทางกลับกัน ลองพิจารณาว่า:

การพูดคุยประเด็นนี้อาจทำให้เราเข้าใจกันมากขึ้น คุณแม่ท่านนี้อาจไม่เข้าใจว่าคำพูดของเธออาจจะสอนเด็กหนุ่มๆว่ามีสถานการณ์ที่การไม่เคารพนับถือเด็กผู้หญิงนั้นไม่เป็นไร ด้วยการพูดออกมา คุณจะช่วยให้เธอเข้าใจได้ว่าเราควรเลี้ยงดูเด็กผู้ชายให้ปฏิบัติอย่างมีความเคารพนับถือต่อเด็กผู้หญิง ไม่ว่าจะพวกเขาจะกำลังแต่งกายอย่างไร

เคล็ดลับ:

มีสติและรอบคอบ โปรดจำไว้ว่านี่ไม่ใช่เป็นการสร้างความขัดแย้ง แต่เป็นการสร้างมาตรฐานให้ทุกคนได้รับการปฏิบัติจากผู้อื่นอย่างเหมาะสม



#2

คุณได้รับเชิญให้ไปร่วมงานพบปะกับสังสรรค์กับครอบครัว
อื่นๆ ในงานมีเด็กผู้ชายกลุ่มหนึ่งกำลังเล่นวิดีโอเกมด้วยกัน
และมีเด็กผู้หญิงคนหนึ่งขอเข้าไปเล่นด้วย เด็กผู้ชายกลุ่ม
นั้นพูดว่า “เด็กผู้หญิงเป็นเกมเมอร์ไม่ได้หรอก” ในขณะที่
เหล่าพ่อแม่ผู้ใหญ่ในเหตุการณ์ต่างเพิกเฉยต่อการถกเถียง
ของเด็กกลุ่มนี้

คุณอาจคิดว่า:

“ถ้าฉันพูดอะไรออกไป ฉันอาจทำให้พวกเขาถกเถียงกันมากขึ้น
และถ้าฉันเป็นตัวก่อให้เกิดปัญหา ผู้ปกครองคนอื่นอาจจะไม่
ชวนฉันมางานครั้งหน้าอีก”

คำเริ่มต้นการสนทนา

ฉันคิดว่าเราควรก้าวเข้าไปและบอกให้พวกเขา
รู้ว่าการพูดเช่นนั้นเป็นอคติทางเพศอย่างร้าย
แรง – เด็กผู้หญิงสามารถทำได้ทุกอย่างที่เด็ก
ผู้ชายทำได้

ในทางกลับกัน ลองพิจารณาว่า:

หากคุณไม่พูดอะไรเลย เด็กๆ อาจจะคิดว่าพฤติกรรมกีดกันทาง
เพศนั้นไม่ผิด ผู้ปกครองคนอื่นอาจไม่ได้ยินการถกเถียงของเด็กๆ
หรือไม่แน่ใจว่าจะรับมือกับสถานการณ์ได้ด้วยตนเองอย่างไรดี

เคล็ดลับ:

ผู้ใหญ่คนอื่นก็อาจลังเลหรือกลัวที่จะพูดออก
มาเมื่อเห็นเหตุการณ์พฤติกรรม ที่ขาดความ
เคารพต่อกัน หากคุณพูดออกมา คุณจะ
สามารถสร้างตัวอย่างที่ดีสำหรับทุกคนได้ –



#3

คุณสังเกตเห็นว่าเพื่อนของลูกชายคุณคนหนึ่งเริ่มใช้แชทผ่าน
โซเชียลมีเดียและเชิญคนที่พบปะออนไลน์เข้ามาร่วมกลุ่ม
แชทด้วย คุณเห็นข้อความวิจารณ์ที่ไม่เหมาะสมเกี่ยวกับเด็กผู้
หญิง จึงเอาเรื่องนี้ไปบอกกับผู้ปกครองของเพื่อนลูกชาย
แต่ได้รับการตอบกลับว่า “เด็กผู้ชายก็เป็นอย่างนั้นแหละ...”

คุณอาจคิดว่า:

“พวกเขาอาจคิดว่าฉันกำลังตัดสินพวกเขาในฐานะที่เป็นผู้
ปกครอง ฉันเองก็ไม่ใช่นักสมมุติแบบ และพวกเขาอาจ
ใช้จุดนี้มาวิจารณ์การเลี้ยงดูเด็กของฉันกลับได้”

คำเริ่มต้นการสนทนา

ไม่ละ นั่นไม่ถูกต้อง – เราจำเป็นต้องบอกให้
พวกเขารู้ว่าการปฏิบัติต่อเด็กผู้หญิงอย่างนั้น
ใช้ไม่ได้ เราไปพูดกับพวกเขาด้วยกันเถอะ

ในทางกลับกัน ลองพิจารณาว่า:

ผู้ปกครองเหล่านี้อาจมองไม่เห็นผลกระทบที่ลูกชายของพวกเขา
กำลังเรียนรู้จากประโยคที่พูดว่า “เด็กผู้ชายก็เป็นอย่างนั้นแหละ”
คุณสามารถแชร์ประสบการณ์ส่วนตัวกับสิ่งที่ได้เรียนรู้มา
โดยเริ่มจากการพูดคุยสนทนากับลูกของคุณเองเกี่ยวกับเรื่อง
การรู้จักให้ความเคารพที่ควรมีต่อเด็กหญิงได้

เคล็ดลับ:

ยอมรับว่าการเลี้ยงลูกเป็นเรื่องที่ยาก แต่ในทางกลับ
กันเราทุกคนก็จะได้รับผลประโยชน์ร่วมจากการ
สร้างวัฒนธรรมที่ไม่อดทนต่อการไม่ให้ความเคารพ
ต่อบุคคลอื่น ทุกคนสามารถสร้างอนาคตที่ดีกว่าให้
กับลูกๆ ของตนได้ หากเราร่วมมือกันและหยิบยก
ประเด็นนี้ขึ้นมาพูดเมื่อพบเห็นเหตุการณ์จริง



#4

คุณอยู่ที่งานสังสรรค์ที่ริมสระน้ำกับครอบครัวและญาติ

เด็กชายคนหนึ่งกำลังสร้างความรำคาญให้กับเด็กผู้หญิงคนหนึ่งและกระตุกสายเสื้อชุดว่ายน้ำของเธอ เด็กผู้หญิงดังกล่าวอารมณ์เสีย และขอร้องให้เด็กผู้ชายอย่ามายุ่งกับเธอ

คุณอาจคิดว่า:

“หากฉันร้องออกมาว่านี่เป็นพฤติกรรมที่ไม่ให้ความเคารพต่อกันนี้ คนในครอบครัวอาจคิดว่าฉันเป็นคนเสแสร้ง – เพราะพวกเขารู้ว่าฉันเองก็เคยทำเรื่องเหลวไหลแบบนี้มาก่อนตอนเป็นเด็กเช่นกัน”

คำเริ่มต้นการสนทนา

เราทุกคนเคยทำเรื่องบ้าๆมาแล้วเมื่อเป็นเด็ก แต่เขาทำมากเกินไปแล้วและเธอไม่พอใจอย่างเห็นได้ชัด ฉันจะไปดึงตัวเขา มาพูดด้วยเร็วๆ

ในทางกลับกัน ลองพิจารณาว่า:

เราทุกคนล้วนทำผิดพลาดได้ และไม่มีใครเป็นคนสมบูรณ์แบบ คุณเรียนรู้ว่าพฤติกรรมดังกล่าวไม่เหมาะสม แต่หากคุณเลือกที่จะนิ่งเฉย เด็กชายคนดังกล่าวอาจคิดว่าการกระทำของเขานั้นไม่ผิด การพูดออกมาจะเป็นการช่วยให้เด็กชายคนนี้ได้ขึ้นมาเป็นผู้ใหญ่ที่ดีและน่าเคารพนับถือ

เคล็ดลับ:

จังหวะที่ดีที่สุดที่จะพูดออกมาคือทันทีที่พบเห็นพฤติกรรมที่ขาดความเคารพต่อกัน วิธีเริ่มต้นที่ดี ก็คือการได้ตอบอย่างมีสติและเริ่มบทสนทนาอย่างเป็นกันเองกับคนที่เราต้องการจะสื่อสารด้วย

เคล็ดลับที่ดีที่สุดของการสนทนาเรื่องความเคารพนับถือ

ต่อไปนี้เป็นตัวอย่างเคล็ดลับที่มีประโยชน์ เหมาะสำหรับใช้สนทนาเรื่องการให้ความเคารพต่อกันกับผู้ใหญ่คนอื่น ๆ ที่อยู่รอบตัวคุณ

1. เปิดใจให้กว้าง

และโปรดจำไว้เสมอว่า เราทุกคนล้วนมีประสบการณ์ และใช้ภาษาที่แตกต่างกันในการรับมือกับพฤติกรรม การไม่ให้ความเคารพนับถือต่อกัน

2. เห็นอกเห็นใจ

และไม่ตัดสินผู้อื่น ไม่ว่าจะมุมมองหรือความเห็นของคุณเองจะเป็นอย่างไรก็ตาม การรับฟังและให้คุณค่ากับความเห็นของผู้อื่นเป็นเรื่องที่สำคัญมาก การรับมือกับประเด็นของการไม่ให้ความเคารพต่อกันอาจเป็นเรื่องที่ยาก แต่เราทุกคนต้องจดจำไว้เสมอว่า เราทุกคนต่างก็มีส่วนร่วมด้วยกันทั้งหมด

3. จริงใจ

ที่จะแชร์ประสบการณ์และความคิดเห็นของตัวเอง - แม้จะตกอยู่ในสถานการณ์ที่อาจควบคุมไม่ได้ เราทุกคนอาจทำไม่ถูกเสมอไป แต่เราสามารถเรียนรู้จากประสบการณ์ของกันและกันได้

4. สร้างความเป็นกันเอง

เพื่อช่วยให้ทุกคนรู้สึกสบายใจที่จะพูดเรื่องเกี่ยวกับการให้ความเคารพนับถือต่อกัน พยายามกระตุ้นให้ผู้อื่นแชร์มุมมองและประสบการณ์ - คุณอาจเริ่มต้นบทสนทนาโดยการแชร์เรื่องราวของตนเอง หรือตั้งคำถามเพื่อเป็นแนวทางการสนทนาได้

5. สนทนาอย่างอิสระ

การสนทนาเกี่ยวกับเรื่องการให้ความเคารพนับถือและการขาดความเคารพนับถือ ไม่จำเป็นต้องเป็น 'เรื่องใหญ่' เสมอไป - แต่เกิดขึ้นได้ในคำสนทนาประจำวันทั่วไปกับคนรอบข้างเรา ยิ่งเราสนทนาประเด็นดังกล่าวมากเท่าไรก็ยิ่งทำให้การพูดคุยเป็นไปได้ง่ายมากขึ้น

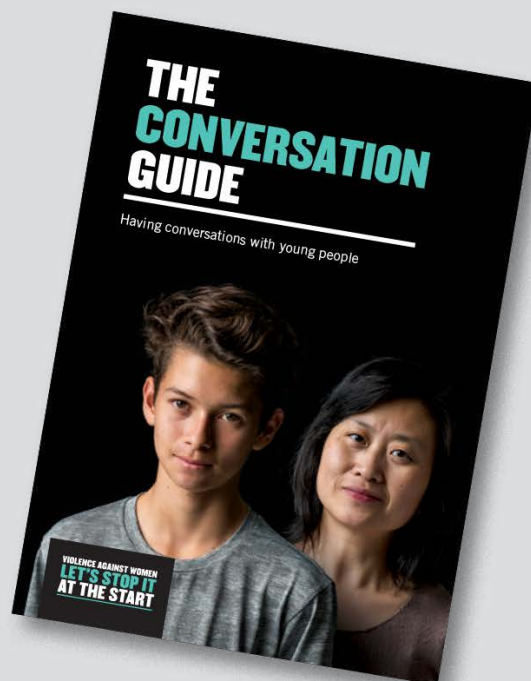
ข้อมูลเพิ่มเติม

เราทุกคนในฐานะแม่ พ่อ สมาชิกในครอบครัว ครู โค้ช นายจ้างและบุคคลแบบอย่างทั้งหลาย ล้วนมีบทบาทและหน้าที่ในการยุติวัฏจักรของการขาดความเคารพต่อกัน และเหนือสิ่งอื่นใด ต้องยุติความรุนแรงที่มีต่อผู้หญิงในชุมชนให้ได้

ในฐานะบุคคลในชุมชน เราทุกคนมีโอกาที่จะสร้างอนาคตที่ดีกว่าให้กับลูกของเรา และมีพลังที่จะสร้างโลกที่น่าอยู่ที่ดีกว่าเดิมอย่างเอื้อมมือไปจับได้

อ่านข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ www.respect.gov.au/Thai.

อ่านข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับเคล็ดลับในการเริ่มต้นบทสนทนา ได้ที่ [คู่มือการสนทนา \(The Conversation Guide\)](#)



VIOLENCE AGAINST WOMEN
LET'S STOP IT
AT THE START



Australian Government

A joint Australian, state and territory government initiative.