# คู่มือแนะนำฉบับพกพาการพูดคุยเรื่องการให้เกียรติ

### การไม่ให้เกียรติผู้หญิงไม่ได้จบลงที่ความรุนแรงเสมอไป แต่ทุกกรณีที่เกี่ยวกับความรุนแรงต่อผู้หญิงเริ่มต้นจากพฤติกรรมที่ไม่ให้เกียรติ

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

คู่มือแนะนำฉบับพกพานี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อสนับสนุนให้ผู้ใหญ่พูดคุยกับเด็กวัยรุ่นเรื่องการให้เกียรติและความสัมพันธ์ที่ให้เกียรติซึ่งกันและกัน

การคิดไตร่ตรองในสิ่งที่คุณเชื่อ คำพูดที่อาจออกจากปากคุณ และวิธีการพูดคุยในเชิงบวก จะทำให้คุณสามารถใช้แต่ละโอกาสให้เป็นประโยชน์ได้

### เตรียมพร้อมที่จะพูดคุยแต่เนิ่น ๆ และบ่อยครั้ง

โปรดเตรียมพร้อมที่จะพูดคุยเรื่องนี้เมื่อคุณเห็นหรือได้ยินสิ่งทำให้คุณไม่สบายใจ หรือเมื่อบุตรหลานถามหรือต้องการพูดคุยเรื่องนี้

พยายามใช้โอกาสจากสถานการณ์ต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันให้เป็นประโยชน์ เพื่อให้การพูดคุย ‘เรื่องที่ยาก’ กลายเป็นเรื่องธรรมดา

ตักเตือนพฤติกรรมที่ไม่ให้เกียรติในทันทีและอย่างใจเย็น โดยอธิบายว่าพฤติกรรมนั้นไม่เหมาะสมเพราะอะไรและส่งผลต่อผู้อื่นอย่างไร

### หาตัวอย่าง

การใช้ตัวอย่างจากโทรทัศน์ อินเทอร์เน็ต หรือประสบการณ์ที่มีร่วมกัน อาจเป็นประโยชน์ในการพูดคุยเกี่ยวกับทัศนคติที่ไม่ถูกต้องที่กล่าวโทษผู้หญิงเมื่อผู้หญิงถูกผู้ชายทำร้าย หรือในการพูดคุยเกี่ยวกับบทบาททางเพศ

### สอนโดยเป็นแบบอย่างที่ดี

ในฐานะพ่อแม่หรือผู้ดูแล คุณเป็นครูคนสำคัญสำหรับเด็กวัยรุ่นในชีวิตคุณ ทั้งนี้ ไม่มีใครคาดหวังให้คุณดีพร้อมสมบูรณ์แบบ สิ่งสำคัญคือ คุณต้องจริงใจ เสมอต้นเสมอปลาย ตลอดจนใช้ตัวอย่างจากประสบการณ์ส่วนตัวเมื่อพูดคุยว่าปฏิกิริยาโต้ตอบแบบใดไม่ควรทำ

### ทันกระแสอยู่เสมอ

เด็กวัยรุ่นทำกิจกรรมหลากหลายในโลกออนไลน์

คุณไม่จำเป็นต้องเป็นผู้เชี่ยวชาญในเทคโนโลยีล่าสุด แต่สิ่งที่สำคัญคือ คุณควรเข้าใจว่าเด็กวัยรุ่นกำลังใช้แพลตฟอร์มอะไรในขณะนี้ ถามบุตรหลานว่า กระแสอะไรกำลังได้รับความนิยมในโซเชียลมีเดีย และถามว่าเด็กกำลังมีปฏิสัมพันธ์กับใคร

### พึงทราบว่าควรเข้าไปมีส่วนร่วมเมื่อใด

อธิบายให้เด็กวัยรุ่นทราบว่า พวกเขาสามารถแก้สถานการณ์ต่าง ๆ ด้วยตนเองได้อย่างไรบ้าง ถามเด็กว่า มีผู้ใหญ่รายอื่นอีกหรือไม่ที่เด็กไว้วางใจที่จะไปปรึกษา หากคุณรู้สึกว่าคุณจำเป็นต้องเข้าแทรกแซงถึงแม้เด็กเองไม่ต้องการให้คุณเข้าไปยุ่งเกี่ยว คุณควรอธิบายเหตุผลให้เด็กเข้าใจว่าทำไมคุณถึงแทรกแซง

ในบางครั้ง การรวบรวมความมั่นใจเพื่อเริ่มต้นคุยครั้งแรกอาจเป็นส่วนที่ยากที่สุด

### ภาษา

ใช้ภาษาที่เปิดกว้างและให้เกียรติผู้อื่นเมื่อพูดคุยกับเด็กวัยรุ่น และส่งเสริมให้เด็กใช้ภาษาในลักษณะนี้ ภาษาสามารถทำร้ายจิตใจ ข่มขู่ เหยียดหยาม และกีดกันผู้อื่น ตลอดจนตอกย้ำทัศนคติแบบเหมารวมซึ่งเป็นอันตราย การใช้ภาษาที่เปิดกว้างสามารถทำให้ผู้อื่นรู้สึกว่ามีคนให้การยอมรับ ให้ความสำคัญ และให้เกียรติในการใช้ชีวิตของตนเอง

### หัวข้อเรื่องที่แนะนำ

คำนึงถึงประสบการณ์ส่วนตัว ความรู้ และความจำเป็นต่าง ๆ ของเด็กวัยรุ่นในชีวิตคุณ เมื่อเริ่มพูดคุยในเรื่องนี้ ให้เริ่มจากหัวข้อเรื่องที่เหมาะสมกับอายุ วุฒิภาวะ และความสามารถของเด็ก

### อธิบายเรื่องการให้เกียรติ

* การให้เกียรติมีความหมายว่าอะไร และเพราะเหตุใดจึงเป็นสิ่งสำคัญ
* การให้เกียรติภายในครอบครัวและระหว่างเพื่อน
* การให้เกียรติตัวเอง
* การให้เกียรติผู้อื่นในการเล่นกีฬาและในที่ทำงาน
* ความสัมพันธ์ที่ให้เกียรติซึ่งกันและกันระหว่างบุคคลทุกเพศสภาพ

### บรรทัดฐานทางเพศ

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

### ตระหนักว่าพฤติกรรมใดคือการไม่ให้เกียรติและความก้าวร้าว

* การข่มเหงรังแก การล้อเลียน และการตั้งฉายาหยาบคาย
* การทะเลาะเบาะแว้งในสนามเด็กเล่นหรือพฤติกรรมที่ไม่ให้เกียรติผู้อื่นในการเล่นกีฬา
* ความรุนแรงและการคุมคามในโลกออนไลน์
* การข่มขู่และการคุกคามในที่สาธารณะ
* ความรุนแรงทางร่างกาย
* การไล่ตามหรือการรังควานผู้อื่นอย่างไม่หยุดหย่อน
* พฤติกรรมควบคุมหรืออิจฉาหึงหวง

### ความเป็นส่วนตัวของบุคคล

* สิทธิในการมีความเป็นส่วนตัวของคุณ
* การถ่ายรูปหรือแชร์รูป การถูกผู้อื่นถ่ายรูป
* การแชร์บทสนทนาและการแช็ตออนไลน์ส่วนตัวกับผู้อื่น
* การให้ข้อมูลส่วนตัวในโลกออนไลน์
* การกำหนดขอบเขตในโลกออนไลน์
* การคุกคามผ่านทางข้อความหรือการโทรศัพท์ซ้ำแล้วซ้ำเล่า

### ความสัมพันธ์ที่ให้เกียรติซึ่งกันและกัน

* เสรีภาพในการเลือกและความเป็นอิสระ
* สำนึกผิดและขอโทษเมื่อคุณล้ำเส้น
* สื่อสารและรับฟัง
* วิธีตัดสินใจว่าความสัมพันธ์นั้นเป็นความสัมพันธ์ที่ไม่มีความสุขหรือขาดความเสมอภาค

### สิ่งที่เราสามารถทำได้เมื่อตระหนักหรือประสบกับพฤติกรรมที่ไม่ให้เกียรติ

* วิธีแสดงจุดยืนต่อต้านพฤติกรรมที่ไม่ให้เกียรติ
* ตระหนักรู้เมื่อผู้สร้างอิทธิพลในโลกออนไลน์กล่าวหรือทำในสิ่งที่ไม่ให้เกียรติผู้อื่น
* เป็นแบบอย่างที่ดี
* พูดแสดงจุดยืนและขอความช่วยเหลือ

### การเกริ่นเข้าสู่บทสนทนาและการเปิดประเด็น

เตรียมพร้อมที่จะพูดคุยหัวข้อเรื่องต่าง ๆ ด้วยกัน อธิบายให้ชัดเจนว่าคุณมีเจตนาที่จะช่วยเหลือ คุณอาจไม่ได้รับการตอบรับในช่วงแรก ซึ่งก็ไม่เป็นไร ลองใช้ประโยคอื่นเปิดประเด็นเมื่อคุณรู้สึกว่าเป็นจังหวะเวลาที่เหมาะสม

* พ่อ/แม่ดีใจที่ลูกมาปรึกษา ลูกไม่ต้องกลัวมีปัญหาเดือดร้อนหรอก พ่อ/แม่อยากจะช่วยจ้ะ
* ลูกอาจจะไม่อยากบอกพ่อ/แม่ทุกอย่าง ซึ่งก็ไม่เป็นไร พ่อ/แม่สัญญาว่าจะรับฟังและไม่ตำหนิติเตียนอะไรทั้งสิ้น
* ลูกอาจจะคิดว่าพ่อ/แม่ไม่เข้าใจ แต่พ่อ/แม่อยากพยายามทำความเข้าใจจริง ๆ ลองบอกพ่อ/แม่ได้ไหมว่ามีเรื่องอะไร

### การแก้ไขอุปสรรคหรือรับมือกับการตอบกลับในเชิงลบจากเด็ก

เด็กวัยรุ่นบางคนอาจลังเลที่จะพูดคุยเกี่ยวกับปัญหาที่ยาก อย่างไรก็ตาม มีสิ่งที่คุณสามารถทำได้เพื่อเพิ่มโอกาสในการพูดคุยอย่างเปิดเผยมากยิ่งขึ้น

* **ใส่ใจฟังคำพูดที่เปรยเป็นนัย และเตรียมพร้อมตอบรับ**
* **ยอมรับว่าการจะตัดสินว่าสิ่งใดถูกต้องอาจเป็นเรื่องที่ไม่ง่ายนัก**
* **พูดคุยเกี่ยวกับเหตุการณ์ที่เด็กรับมือกับสถานการณ์ได้ดี กล่าวถึงเหตุการณ์ที่เด็กให้เกียรติผู้อื่นหรือมีปฏิกิริยาในเชิงบวกเมื่อตอบสนองต่อสถานการณ์นั้น ๆ**
* **บอกให้เด็กทราบว่าเด็กสามารถพึ่งพาปรึกษาคุณได้เสมอ**

หากคุณกำลังพูดคุยกับเด็กวัยรุ่นเกี่ยวกับพฤติกรรมที่ไม่ให้เกียรติที่เด็กประสบมา หรือตัวเด็กเองมีพฤติกรรมเช่นนั้น ให้คุณอธิบายอย่างชัดเจนว่า พฤติกรรมนั้นเป็นสิ่งที่ยอมรับไม่ได้ พูดคุยว่ามีวิธีอื่นใดบ้างที่แตกต่างออกไปที่เด็กอาจใช้โต้ตอบในสถานการณ์ลักษณะคล้ายกันนี้ในอนาคต

การพูดคุยในเรื่องเหล่านี้จะทำได้ง่ายยิ่งขึ้นเมื่อทำเป็นประจำ

เมื่อเราคัดค้านทัศนคติและพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์โดยใช้วิธีเชิงบวกและเป็นแบบอย่างที่ดีแล้ว เราก็จะสามารถป้องกันความรุนแรงทางเพศได้ก่อนที่จะเกิดเหตุ

## อ่านข้อมูลเพิ่มเติม

หากต้องการข้อมูลหรือแหล่งข้อมูลเพิ่มเติมในภาษาของคุณ โปรดไปที่ [www.respect.gov.au/translated](https://www.respect.gov.au/translated-resources/)