

# หน่วยการ เรียนรู้ที่ 5

..ลด ละ เลี่ยง ความรุนแรง..

สุขศึกษาและพลศึกษา ม.4 เทอม 2



# ความรุนแรง

## ความรุนแรงคืออะไร?

ความรุนแรง เป็นพฤติกรรมหรือการกระทำใด ๆ ก็ตามที่จะละเมิดสิทธิส่วนบุคคล ทั้งทางร่างกาย วาจา จิตใจ หรือทางเพศ และนำมาซึ่งอันตรายหรือความทุกข์ทรมานต่อผู้ถูกกระทำทั้งด้านร่างกายและจิตใจ



# ความรุนแรง

ผู้ที่กระทำความผิดหรือมีพฤติกรรมของความรุนแรงที่เราพบเห็นในสังคมส่วนใหญ่มักเป็น ผู้ชายในครอบครัว และ ผู้หญิง มักจะตกเป็นเหยื่อของความรุนแรง รวมไปถึงเด็กและผู้สูงอายุก็มักได้รับผลกระทบไม่แพ้กัน ความรุนแรงต่อสตรีและเด็กส่วนใหญ่ 70 - 80 % เป็นความรุนแรงในครอบครัว รูปแบบของความรุนแรงที่เราพบเห็นมีหลายรูปแบบ คือ ...

# ความรุนแรง

- **ความรุนแรงต่อสตรี** หมายถึง การกระทำใด ๆ ก็ตามที่เป็นผล หรืออาจเป็นผลให้เกิดการทำร้ายร่างกาย ทางจิตใจ และทางเพศ เป็นผลให้เกิดความทุกข์ทรมานแก่สตรี รวมทั้งการขู่เข็ญกีดกันจำกัดเสรีภาพ ทั้งในที่สาธารณะและในชีวิตส่วนตัว
- **ความรุนแรงต่อเด็ก** หมายถึง การที่เด็กได้รับการปฏิบัติจากผู้ใหญ่ ไม่ว่าจะเป็นในหรือนอกครอบครัว จนเป็นเหตุให้เด็กได้รับอันตราย บาดเจ็บ กระทบกระเทือนทางด้านร่างกาย จิตใจ และทางเพศ ตลอดจนการถูกละเลย ไม่สนองตอบความต้องการพื้นฐาน เช่น อาหาร การดูแลสุขภาพ และการอบรมเลี้ยงดู

# ความรุนแรง

## สิ่งบอกเหตุ 8 ประการ ของพ่อแม่ที่มีแนวโน้มในการทำร้ายบุตร

1. ทะเลาะเบาะแว้ง ตบตีกันตลอดเวลา
2. ดิดยาเสพติด
3. ถูกทอดทิ้งตั้งแต่เด็ก เกือบกด และขาดที่พึ่ง
4. คิดว่าลูกเป็นสมบัติของตนเอง
5. หมกมุ่นเรื่องเพศ
6. ไม่ผูกพันกับลูก
7. เมาสุราเป็นอาชิตน
8. ชอบเล่นการพนัน



# ความรุนแรง

- **ความรุนแรงต่อร่างกาย** เป็นความรุนแรงที่ใช้กำลัง หรือ อุปกรณ์ใด ๆ เป็นอาวุธ แล้วมีผลทำให้ผู้ถูกกระทำ บาดเจ็บต่อร่างกาย เช่น การตบ ผลัก หยิก กัด ขว้าง ปา ทูบ ตี เตะ ต่อย และร้ายแรงถึงขั้นใช้อาวุธจนนำไปสู่การ ฆาตกรรม ซึ่งระดับความรุนแรงจะแตกต่างกัน ออกไป ทำให้ผู้เป็นเหยื่อเกิดอาการฟกช้ำดำเขียว บวม ช้ำ แขนงหน้าอก หายใจไม่ออก กระดูกหัก และเสียชีวิต ได้



# ความรุนแรง

- **ที่รุนแรงที่สุดคือความรุนแรงทางเพศ** หมายถึง การกระทำในในลักษณะ  
ข่มขืน ลวนลามทางเพศ บังคับให้ร่วมหลับนอน และมีเพศสัมพันธ์โดย  
ไม่ยินยอมพร้อมใจ การละเมิดสิทธิทางเพศต่าง ๆ รวมถึงแต่การอวด  
อวัยวะเพศ การจับต้อง ลูบคลำ ทั้งการทำกับเด็ก หรือว่าให้เด็กจับ  
อวัยวะเพศของตน ให้เด็กดูสื่อลามก ถ่ายรูปโป๊เด็ก การสำเร็จความใคร่  
กับเด็ก หรือกระทำต่อหน้าเด็ก การใช้ปากกับอวัยวะเพศเด็กหรือให้เด็ก  
ใช้กับตน ถือว่าเป็นการลวนลามทางเพศทั้งสิ้น

# ความรุนแรง

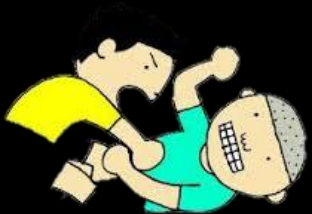
- **ความรุนแรงต่อจิตใจ** คือ การกระทำหรือละเว้นไม่กระทำ ทอดทิ้ง เพิกเฉย ไม่ดูแลไม่ใส่ใจ ไม่ให้เกียรติ การทำร้ายจิตใจมีผลทำให้ ผู้ถูกกระทำได้รับความเสียใจ เสียสิทธิและเสรีภาพ เช่น การพุดจาดูถูก ด่าทอ เหยียดหยาม การก้ำวร้ายทางวาจา การรบกวนรังควาน ปลอ่ยปละทอดทิ้ง ปฏิเสธสิทธิที่พึงมีพึงได้ การแสดงความเป็นเจ้าของที่มากเกินไป การลิดรอนสิทธิด้านทรัพย์สินเงินทอง และทำลายทรัพย์สินของผู้อื่น



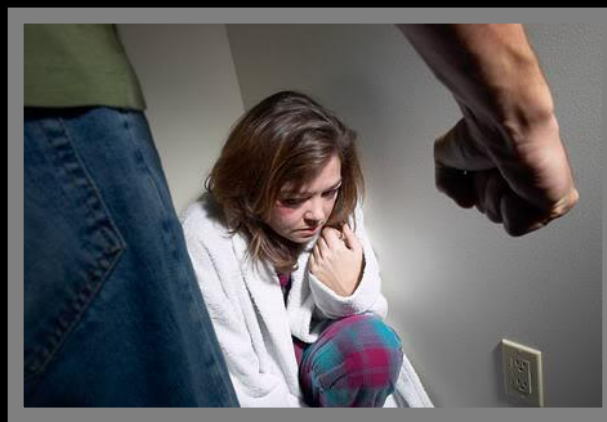
# ความรุนแรง

## ความรุนแรงมีกี่ประเภท?

1. ความรุนแรงทางด้านร่างกาย เช่น การทุบตีทำร้ายร่างกาย ตบ ตะ ต่อย การใช้อาวุธ
2. ความรุนแรงทางด้านจิตใจ เช่น การใช้คำพูด กิริยา หรือการกระทำที่เป็นการดูถูกดูหมิ่น เหยียดหยาม ต่ำว่า ให้อับอาย การกลั่นแกล้ง ทรมาณให้เจ็บช้ำน้ำใจ การบังคับข่มขู่ กักขัง ควบคุม ไม่ให้แสดงความคิดเห็น การหึงหวง การเลือกปฏิบัติ การเอาไรต์เอาเปรียบ การตัดทวงผลประโยชน์ การถูกทอดทิ้ง ไม่ได้รับการเอาใจใส่เลี้ยงดู เป็นต้น
3. ความรุนแรงทางเพศ เช่น การถูกละเมิดทางเพศ การพูดเรื่องลามกอนาจาร การแอบดู การจับต้องของสงวน การบังคับให้เปลื้องผ้า การบังคับให้มีเพศสัมพันธ์ เป็นต้น



# ปัญหาความรุนแรงในครอบครัว



# ปัญหาความรุนแรงในครอบครัว

## ลักษณะของพฤติกรรมก้าวร้าวรุนแรงในครอบครัว

### 1. ความก้าวร้าวทางวาจา ได้แก่

- ดุฎกเหยียดหยาม
- ตะโกนใส่
- ตังฉายา

### โดยมีสาเหตุมาจาก

- การต้องการควบคุมผู้อื่น
- การต้องการแสดงพลังความเป็นชาย
- อิจฉาริษยาคู่แข่งของตน
- คู่สมรสไม่ปรองดองกัน

# ปัญหาความรุนแรงในครอบครัว

## 2. ความก้าวร้าวต่อร่างกาย ได้แก่

- ผลัก
- ตบตี
- ผลักกระแทก



โดยมีสาเหตุมาจาก

- การยอมรับและนำเอาการควบคุม โดยวิธีการที่รุนแรงมาใช้
- เลียนแบบการแสดงถึงความก้าวร้าวรุนแรงต่อร่างกาย
- ถูกกระทำทารุณกรรมตั้งแต่เด็ก
- มีบุคลิกภาพที่นิยมความก้าวร้าว
- ติดสุรา

# ปัญหาความรุนแรงในครอบครัว

## 3. ความก้าวร้าวขั้นรุนแรง ที่รุนแรงถึงฆาตกรรม ได้แก่

- ทูบตี
- ตะเตะต่อย
- ทูบตีด้วยวัตถุ หรืออาวุธ

โดยมีสาเหตุมาจาก

- การมีบุคลิกภาพแปรปรวน
- เก็บอารมณ์ไม่อยู่
- มีความหยิ่งยโสนับถือตนเองต่ำ

# ปัญหาความรุนแรงในครอบครัว

สาเหตุที่ก่อให้เกิดปัญหาความรุนแรงในครอบครัวสรุปได้ดังนี้

**1. ปัญหาเศรษฐกิจ** ผู้ที่มีฐานะยากจนต้องดิ้นรนอย่างหนัก ต้องทนอยู่ในแหล่งแออัดเสื่อมโทรม ทำให้เกิดความ เครียด และมีความกดดันอยู่ในใจตลอดเวลา พร้อมทั้งจะระเบิดออกมาเป็นพฤติกรรมรุนแรงต่อสมาชิกในครอบครัวได้เสมอ นอกจากนี้ปัญหาเรื่องหนี้สินชนิดที่ล้นพ้นตัวก็เป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้ผู้นำครอบครัวคิดแก้ปัญหาโดยการฆ่าลูกเมียและฆ่าตัวตายตามด้วย

# ปัญหาความรุนแรงในครอบครัว

**2. ปัญหาการหย่าร้าง** ตามสถิตินี้การหย่าร้างจะเพิ่มมากขึ้นทุกปี ส่วนผู้ที่อยู่กันเฉย ๆ โดยไม่ได้จดทะเบียนก็ ยิ่งแยกกันได้ง่ายมากขึ้น โดยเฉพาะผู้ที่ต้องอพยพย้ายถิ่นบ่อย ๆ ตามแต่จะหางานได้ และเมื่อได้ คู่คนใหม่จะทำให้เกิดปัญหาระหว่างพ่อเลี้ยง แม่เลี้ยง กับลูกเลี้ยง ซึ่งผู้ที่ จะถูกระทำทารุณก็คือลูกเลี้ยง เนื่องจากเป็นผลพวงมาจากอดีตคนรักเก่า ทำให้คู่คนใหม่อดจะหึงหวงหรืออิจฉาริษยาไม่ได้

# ปัญหาความรุนแรงในครอบครัว

**3. ปัญหาความหึงหวง** สามีย่อมหึงหวงเมื่อภรรยาไปมีชายชู้ เพราะรู้สึก  
ว่าศักดิ์ศรีลูกผู้ชายถูกลบหลู่ จึงต้อง กระทำการรุนแรงเพื่อเรียกศักดิ์ศรี  
ของตัวเองกลับมา โดยอาจลงมือฆ่าชายชู้และฆ่าภรรยาด้วย ส่วนภรรยาก็  
เช่นกัน ย่อมหึงหวงเมื่อสามีมีภรณยาน้อย โดยถือปณษิตที่ว่

**“เสียทองเท่าหัว ไม่ยอมเสียผัวให้ใคร”**

ยั้งสามีให้ทำยหรือยกย่อง ภรณยาน้อยมากกว่าภรณยาหลวงก็ยั้งคั่นจน  
อาจฆ่าภรณยาน้อยและสามีได้ในที่สุด



# ปัญหาความรุนแรงในครอบครัว

**4. ปัญหาการขาดวุฒิภาวะ** สามีภรรยาที่มีวุฒิภาวะไม่สมวัยผู้ใหญ่ คือ ต่างฝ่ายต่างเอาแต่ใจตัวเอง คิดถึงแต่ความสุขของตัวเองฝ่ายเดียว ไม่นึกถึงใจคู่ครองบ้าง ชอบเอาชนะกันด้วยกำลังแบบเด็ก ๆ เมื่อมีปัญหาแทนที่จะพูดกันด้วย เหตุผลกลับกลายเป็นเอาชนะกันด้วยอารมณ์ทำให้ต้องทะเลาะวิวาท ลงมือลงไม้กันเป็นประจำและบ่อยครั้งที่พาลมาระบายอารมณ์กับลูกเล็ก ๆ ที่ไม่เรื่องด้วยเลย

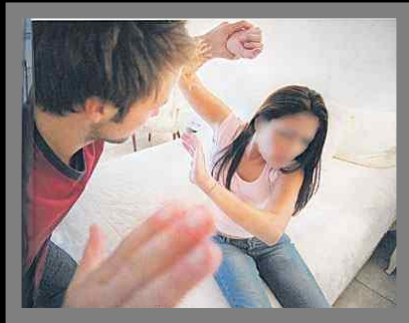
# ปัญหาความรุนแรงในครอบครัว

**5. ปัญหาทางด้านจิตใจ** สมาชิกในครอบครัวบางคนอาจเติบโตมาจากครอบครัวที่นิยมใช้ความรุนแรงมาก่อน เมื่อมีครอบครัวของตัวเองจึงติดที่จะนำความรุนแรงมาใช้เช่นกัน

- บางคนอาจจะมีบุคลิกภาพแบบอันธพาล คือ ชอบทำร้ายผู้อื่นโดยไม่รู้สึกผิด
- บางรายอาจมีอาการซึมเศร้า รู้สึกหดหู่ หมดอาลัยตายอยากในชีวิต จนคิดฆ่าตัวตาย และอาจฆ่าสมาชิกในครอบครัวด้วยเพราะเกรงว่าอยู่ต่อไปชีวิตจะลำบาก

# ปัญหาความรุนแรงในครอบครัว

- บางรายมีอาการระแวง คิดว่าภรรยามีชู้ ทั้งที่ไม่จริง มักชอบหาเรื่องทะเลาะวิวาทกับภรรยาเสมอ บางรายอาจถึงขั้นเป็นโรคจิตมีอาการประสาทหลอนได้ยินเสียงสั่งให้ฆ่าคนในครอบครัวหรือหลงผิดคิดว่าคนในครอบครัวเป็นศัตรูจึงต้องลงมือฆ่าเพื่อเป็นการป้องกันตัว



# การป้องกันและแก้ไขปัญหการใช้ความรุนแรงในครอบครัว

การป้องกันและแก้ไขปัญหการใช้ความรุนแรงในครอบครัวนั้นคงต้องกระทำทั้ง 3 ด้าน คือ

- ด้านการให้ ความรู้ที่ถูกต้อง
- ด้านการเปลี่ยนทัศนคติ
- ด้านพฤติกรรม



# การป้องกันและแก้ไขปัญหการใช้ความรุนแรงในครอบครัว

## การให้ความรู้

โดยการให้ความรู้แก่ชายหญิงที่ประสงค์จะแต่งงานกันให้ทราบล่วงหน้าเพื่อเตรียมการปรับตัวรับความเปลี่ยนแปลงจากการเป็นคู่รักที่มีแต่ความหวานชื่น มาเป็นคู่สมรสที่ต้องรับผิดชอบร่วมกัน ความรักที่หือหาวจะกลายเป็นความเคยชินที่อาจกลายเป็นความเบื่อหน่ายและการที่จะต้องรับภาระต่าง ๆ ร่วมกัน

# การป้องกันและแก้ไขปัญหาการใช้ความรุนแรงในครอบครัว

ทั้งด้านการเงิน การงาน และ การเลี้ยงดูลูก ๆ ให้เติบโต  
เป็นคนดีของสังคมด้วย ชีวิตแต่งงานจึงแตกต่างจากชีวิต  
เมื่อครั้งเป็นคู่รักอย่างสิ้นเชิง แต่ถ้าได้เตรียมตัว เตรียมใจ  
รับเหตุการณ์ไวล่วงหน้าจะช่วยให้ปรับตัวได้ง่ายขึ้น



# การป้องกันและแก้ไขปัญหการใช้ความรุนแรงในครอบครัว

## การเปลี่ยนทัศนคติ

โดยเฉพาะผู้ชายหลาย ๆ คน จะต้องเปลี่ยนความคิด จากที่ว่าชายชาตรีต้องถึงพร้อมด้วยสุรา นารี และการพนันต่าง ๆ เป็นผู้ชายที่ดี ต้องรักเดียวใจเดียว และต้องรับผิดชอบเรื่องฐานะ การเงินของครอบครัวให้ดีที่สุด

# การป้องกันและแก้ไขปัญหการใช้ความรุนแรงในครอบครัว

- เปลี่ยนจากความคิดที่ว่างานบ้าน งานเลี้ยงลูกเป็นงานของผู้หญิง มาเป็นการร่วมแรงร่วมใจกัน ทำงานเพื่อแบ่งเบาภาระซึ่งกันและกัน ภรรยาจะได้ไม่หงุดหงิด และลูกจะได้ใกล้ชิดพ่อด้วย
- เปลี่ยนจากความเข้าใจผิดที่ว่าลูกเมียเป็นสมบัติส่วนตัว ที่คิดจะซ้อมจะทุบตีก็ทำได้เสมอเป็นความคิดที่ว่า ชายหญิงนั้นเท่าเทียมกัน และพ่อคือผู้ปกป้องคุ้มครองลูกเมีย ไม่ใช่ผู้ทำร้ายครอบครัวเสียเอง



# การป้องกันและแก้ไขปัญหการใช้ความรุนแรงในครอบครัว

- เปลี่ยนทัศนคติในเรื่องการรักษาอาการเจ็บป่วยทางจิต คือ ต้องไม่อายที่จะมาขอรับการรักษาจากจิตแพทย์หรือ ขอคำปรึกษาจากผู้เชี่ยวชาญทางสุขภาพจิต เพราะหากรีบทำการรักษาเสียตั้งแต่อาการเริ่มแรกย่อมจะช่วยให้หายได้เร็วดีกว่าปล่อยไว้นาน อาการหนักเป็นอันตรายต่อตัวเองและบุคคลในครอบครัว อย่างที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน

# การป้องกันและแก้ไขปัญหการใช้ความรุนแรงในครอบครัว

## การเปลี่ยนพฤติกรรม

โดยสามีภรรยาต้องปรับตัวเข้าหากัน เมื่อมีปัญหาต้องค่อย ๆ พูด ค่อย ๆ จากัน ใช้เหตุผล มากกว่าอารมณ์ ฝ่ายหนึ่งพูดอีกฝ่ายควรจะนั่งฟัง คนหนึ่งร้อนอีกคนหนึ่งต้องเย็น พยายามหลีกเลี่ยงการใช้กำลังทำร้ายกันต้อง ทำตัวรักใคร่สามัคคีปรองดองกัน เพื่อเป็นแบบอย่างที่ดีกับลูก เลี่ยงดูลูก ด้วยความรักความอบอุ่น ลูกจะได้มีสุขภาพจิตดีและสามารถสร้างครอบครัว ที่ดีได้เมื่อเขาเติบโตเป็นผู้ใหญ่ต่อไป

# ปัญหาความรุนแรงในสังคม



# ปัญหาความรุนแรงในสังคม

สาเหตุที่ก่อให้เกิดปัญหาความรุนแรงในสังคม อาจพอสรุปได้ดังนี้

1. มีค่านิยมและเจตคติที่ไม่เหมาะสมเกี่ยวกับความไม่เท่าเทียมกันระหว่างหญิงกับชาย เช่น แนวคิดที่ว่าภรรยาเป็นสมบัติของสามี หรือแนวคิดที่ว่าลูกเป็นสมบัติของพ่อแม่ เป็นต้น



# ปัญหาความรุนแรงในสังคม

2. มีความเจริญด้านวัตถุ แต่ขาดการพัฒนาด้านจิตใจ ทำให้คนในสังคมเสื่อมศีลธรรม และยึดผลประโยชน์ส่วนตัวเป็นที่ตั้ง ส่งผลให้เกิดการแข่งขันทางวัตถุ ซึ่งนำไปสู่ปัญหาต่าง ๆ และในที่สุดก็จะนำมาสู่สภาพของครอบครัวที่ล่มสลาย

3. ความไม่พร้อมที่จะมีครอบครัว โดยอาจมีสาเหตุมาจากสภาพร่างกาย จิตใจ อายุ สุขภาพ อนามัย และฐานะทางเศรษฐกิจ ส่งผลให้เกิดปัญหาความรุนแรง

# ปัญหาความรุนแรงในสังคม

4. การได้รับประสบการณ์เกี่ยวกับความรุนแรง เช่น พ่อแม่ ครูทำโทษ ด้วยความรุนแรง เมื่อทำผิดทำให้มีทัศนคติว่าความรุนแรงเป็นเรื่องปกติ ที่ช่วยหยุดยั้งพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมได้
5. ปัญหาเศรษฐกิจต่ำ การเลิกจ้างงาน ธุรกิจล้มละลาย ค่าครองชีพสูง ทำให้เกิดความเครียดสูง และนำไปสู่การใช้ความรุนแรงในการแก้ปัญหา

# ปัญหาความรุนแรงในสังคม

6. ระบบการศึกษาที่สร้างความกดดันให้กับผู้เรียน เช่น กรณีของผู้เรียนที่ผิดหวังจากระบบการสอบเข้ามหาวิทยาลัยที่มีชื่อเสียง แล้วตัดสินใจฆ่าตัวตาย

7. อิทธิพลสื่อมวลชนที่นำเสนอข้อมูลข่าวสารให้เกิดผลลบแก่ผู้รับข่าวสารอย่างกว้างขวางและต่อเนื่อง เช่น ค่านิยมฟุ้งเฟ้อ การใช้ความรุนแรง การผลิตสื่อโฆษณา สื่อลามกอนาจาร ที่ก่อให้เกิดการเลียนแบบในทางที่ไม่ถูกต้อง

# ปัญหาความรุนแรงในสังคม

8. ความเชื่อผิด ๆ เกี่ยวกับปัญหาความรุนแรง เช่นความรุนแรงในครอบครัวเป็นเรื่องส่วนตัว ความรุนแรงทางเพศเกิดขึ้นเพราะผู้หญิงเป็นฝ่ายผิด หรือสมยอมเอง ทำให้ผู้ประสบปัญหาพยายามปิดไว้เป็นความลับ และด้วยความเชื่อดังกล่าว ทำให้คนในสังคมไม่ต้องการเข้าไปยุ่งเกี่ยว และให้ความช่วยเหลือทำให้เกิดปัญหามากมาย





# การป้องกันและแก้ไขปัญหามลพิษในสังคม

การป้องกันปัญหามลพิษในสังคม จะให้บังเกิดผลอย่างสมบูรณ์และยั่งยืนได้นั้น ทุกระดับของสังคมต้องร่วมมือกัน โดยมีแนวทางปฏิบัติ ดังนี้

1. ระดับบุคคลและครอบครัว

2. ระดับสังคม



# การป้องกันและแก้ไขปัญหามลพิษในสังคม

1) รัฐควรจัดให้มีหน่วยงานบริการแนะแนว และคำปรึกษา  
ปัญหาชีวิตสมรส ปัญหาครอบครัวกระจายไปสู่ชุมชนมากขึ้น

2) รัฐต้องส่งเสริมให้ประชาชนทุกคนเกิดความรู้ความเข้าใจ และ  
จิตสำนึก เรื่องสิทธิเด็ก สิทธิสตรี และสิทธิมนุษยชน



# การป้องกันและแก้ไขปัญหามารยาทในสังคม



3) มีการแก้ไขกฎหมายให้มีความ  
ทันสมัยโดยเฉพาะกฎระเบียบที่เกี่ยวข้องกับ  
ครอบครัว กฎหมายที่ก่อให้เกิดช่องว่างในเรื่อง  
ความไม่เสมอภาค และทำให้สตรีต้องตกอยู่ใน  
ภาวะจำยอมควรได้รับการแก้ไข และควรมีการ  
บังคับใช้อย่างมีประสิทธิภาพ รวมทั้งเผยแพร่  
กฎหมายดังกล่าวให้ประชาชนทราบ

## การป้องกันและแก้ไขปัญหามลพิษในสังคม

4) องค์กรวิชาชีพสื่อมวลชนต้องมีมาตรการในการป้องกันและควบคุมสื่อให้เสนอข้อมูลที่ถูกต้องเหมาะสม และผู้ผลิตสื่อต้องแสดงความรับผิดชอบในการนำเสนอสื่อทุกรูปแบบ

5) ระบบการศึกษา ต้องให้ความสำคัญในการบรรจุหลักสูตรการเรียนการสอนเรื่องจริยธรรมทางเพศ การเป็นพ่อแม่ที่ดี สิทธิสตรี สิทธิเด็ก และสิทธิมนุษยชน รวมไปถึงการสอนทักษะการแก้ไขปัญหามลพิษด้วยเหตุผลและสันติวิธี

# แนวทางการแก้ปัญหาโดยไม่ใช้ความรุนแรง

## ระดับบุคคล

1. เรียนรู้และฝึกฝนตนเองให้เป็นคนใจเย็น มีเหตุผล ฝึกสมาธิ
2. ยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น อย่ายึดตนเองเป็นใหญ่
3. ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ทำกิจกรรมที่สร้างสรรค์ เช่น เล่นกีฬา ออกกำลังกายสม่ำเสมอ



## แนวทางการแก้ปัญหาโดยไม่ใช้ความรุนแรง

4. อยู่ร่วมกับคนอื่นได้อย่างมีความสุข ให้ความช่วยเหลือคนอื่น ๆ เท่าที่จะสามารถทำได้
5. ไม่ตัดสินปัญหาโดยการใช้กำลัง และหลีกเลี่ยงเมื่อถูกผู้อื่นใช้กำลัง
6. ไม่หมกมุ่นอยู่กับการเล่นเกมทางอินเทอร์เน็ตมากเกินไป โดยเฉพาะการสนทนาทาง **internet** หรือการ (**chat**) ซึ่งจะนำไปสู่การถูกหลอกลวงไปทำรุนแรงทางเพศได้ง่าย

# แนวทางการแก้ปัญหาโดยไม่ใช้ความรุนแรง

## ระดับครอบครัว

1. สร้างเสริมความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างสมาชิกในครอบครัว พ่อ แม่ ผู้ปกครองควรมีข้อตกลงเรื่อง อำนาจการตัดสินใจเรื่องในครอบครัวโดยไม่ใช้ความรุนแรง
2. มีพฤติกรรมที่แสดงความรัก ความเอื้ออาทร และช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ระหว่าง พ่อ แม่ ลูกและคนอื่น ๆ ในครอบครัวอย่างสม่ำเสมอ
3. มีการกำหนดเป้าหมายและแนวทางการดำเนินชีวิต ตลอดจนกติกาต่าง ๆ ภายในครอบครัว โดยสมาชิกทุกคนมีส่วนร่วม

## แนวทางการแก้ปัญหาโดยไม่ใช้ความรุนแรง

4. สมาชิกในครอบครัวมีความยืดหยุ่น ยอมรับการเปลี่ยนแปลงและพัฒนาการต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับสมาชิกในครอบครัวอย่างปกติ
5. สมาชิกทุกคนควรมีส่วนร่วมในการแก้ไขปัญหของครอบครัว ตามสภาพที่ควรจะเป็นรวมทั้งการแก้ไขเหตุการณ์ที่อาจเกิดขึ้นอย่างไม่คาดคิดด้วย
6. พ่อแม่ ผู้ปกครองให้การอบรมเลี้ยงดูลูก ๆ ไปในแนวทางที่ถูกต้องโดยให้การเอาใจใส่ดูแลลูก ๆ อย่างใกล้ชิด



# แนวทางการแก้ปัญหาโดยไม่ใช้ความรุนแรง

7. พ่อแม่ ผู้ปกครองต้องเป็นตัวอย่างที่ดีในการแก้ไข  
ปัญหาโดยไม่ใช้ความรุนแรง
8. พ่อแม่ ผู้ปกครองต้องไม่ใช้ความรุนแรงกับลูก ๆ การ  
ลงโทษเมื่อลูกกระทำผิดต้องทำอย่างมีเหตุผล
9. พ่อแม่ ผู้ปกครองต้องไม่ใช้ความรุนแรงให้กับลูก ๆ  
จนกลายเป็นคนชอบใช้ความรุนแรง เมื่อมีโอกาส



# วิธีการปฏิบัติตามหลักความปลอดภัย

คนทุกคนควรปฏิบัติตามหลักความปลอดภัยเพื่อป้องกันและ  
แก้ปัญหามรณะรุนแรง ดังนี้

1. ไม่แก้ไขปัญหาโดยใช้ความรุนแรงทุกลักษณะ
2. ไม่เข้าไปในสถานการณ์หรือเหตุการณ์ที่เสี่ยงต่อการถูกกระทำรุนแรง เช่น ไม่ไปในสถานที่เปลี่ยวในเวลากลางคืน เพราะอาจถูกปล้น จี้ หรือ โดนทำร้ายได้ เป็นต้น
3. ไม่พูดหรือกระทำการที่ยั่วแหย่ให้ผู้มีอำนาจเหนือกว่า เกิดความโกรธ และทำร้ายเราได้

## วิธีการปฏิบัติตามหลักความปลอดภัย

4. เมื่อพบเห็นเหตุการณ์หรือสิ่งผิดปกติที่อาจก่อให้เกิดความไม่ปลอดภัย หรืออันตรายในบ้านหรือในชุมชน ต้องแจ้งให้ผู้ใหญ่หรือตำรวจทราบ เพื่อป้องกันและแก้ไขปัญหาที่อาจเกิดขึ้น
5. ประพฤติปฏิบัติตนตามแนวทางที่ถูกต้อง ไม่ประพฤติตนในทางไม่ดีหรือเกเร
6. ในการกระทำสิ่งต่าง ๆ ต้องยึดหลัก ปลอดภัยไว้ก่อน ไม่ประมาท



