



กรมอนามัย  
DEPARTMENT OF HEALTH

# 8 เทคนิค

## สอนลูกให้ปลอดภัย

### ไม่ตกเป็นเหยื่อล่อลวงละเมิดทางเพศ



#### สอนให้รู้จักร่างกาย

ให้ลูกเรียนรู้เรื่องส่วนต่างๆ ของร่างกาย รวมถึงอวัยวะเพศบอกถึงความสำคัญ รู้จักคำที่เหมาะสมเพื่อให้ลูกบอกได้ หากเกิดอะไรขึ้น



#### บอกสัมผัสที่ปลอดภัย

บอกลูกว่าสัมผัสแบบใดคือสัมผัสที่ปลอดภัย สามารถทำได้ เช่น สัมผัสของพ่อแม่จำเป็น ต้องช่วยลูกในการทำความสะอาดร่างกาย สัมผัสของแพทย์เพื่อตรวจรักษาร่างกาย

#### บอกพื้นที่ส่วนตัว

บอกลูกว่าส่วนไหนบนร่างกายที่พ่อแม่ เท่านั้นที่เห็นหรือสัมผัสได้ หรือส่วนไหน บนร่างกายที่คนอื่นห้ามสัมผัส ห้ามจ้องมอง ห้ามถ่ายรูป



#### อย่าไว้ใจคนแปลกหน้า

สอนลูกอย่าไว้ใจคนแปลกหน้าที่มาคุยเด็กขาด แม้ว่าคนเหล่านั้นจะแสดงท่าทางที่เป็นมิตร

#### เน้นย้ำสิทธิในร่างกายตัวเอง

ย้ำกับลูกเสมอว่าลูกมีสิทธิในร่างกาย ของลูกคนเดียวไม่ว่าใครก็ไม่มีสิทธิมา สัมผัสหากใครมาสัมผัสแล้วรู้สึกอึดอัด ไม่สบายใจ ต้องกล้าบอกไปว่า ไม่ชอบหรือไม่พอใจ



#### ไม่ใจอ่อนหรือปิดบัง

ถ้าจับลูกเสมอว่าถ้ามีใครมาล่อลวงเกิน ร่างกาย ลูกต้องรีบบอกพ่อแม่ทันที ไม่ต้องปิดเป็นความลับ ไม่มีใครทำอะไรลูก ได้เด็ดขาด เพื่อให้ลูกมั่นใจว่าพ่อแม่ สามารถปกป้องเขาได้

#### สอนให้รู้จักปฏิเสธ

ถ้ามีคนอื่นที่ไม่ใช่พ่อแม่มาสัมผัสหรือจ้อง มองพื้นที่สงวนของร่างกาย ให้ลูกรู้จัก ปฏิเสธ ต้องพูดไปเลยว่า "ไม่ได้" และอาจจะส่งเสียงขอความช่วยเหลือดังๆ และวิ่งหนีออกมา



#### พูดคุยกับลูก

#### เรื่องการล่อลวงละเมิดทางเพศ

สอนให้ลูกเข้าใจตนเอง และความหมายการล่อลวง- ละเมิด สิทธิที่จะปกป้องโดยจัดสิ่งแวดล้อม สบายๆ ในการพูดคุย เพื่อที่ลูกเกิดความวางใจ มั่นใจ บอกเล่าเหตุการณ์ต่างๆ ได้

#### สถานที่เกิดเหตุล่อลวงละเมิดทางเพศ



- บ้านตัวเอง
- บ้านเพื่อน
- บ้านญาติ



- ถนนเปลี่ยว
- สถานที่เปลี่ยว



โรงเรียน

#### คำแนะนำการป้องกันตัว



พกนกหวีด  
ใช้เป่าในสถานการณ์  
ฉุกเฉิน



การวิ่งหนี  
เอาตัวรอด



เรียนรู้ศิลปะ  
การป้องกันตัว

อ้างอิง: เพลย์เซ็นเด็กขึ้นภูเขา, Motherhood, bltbangkok

Icon: www.freepik.com



กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี จัดทำโดย : สำนักอนามัยการเจริญพันธุ์