



การฝึกอบรมผู้ฝึกสอนโครงการเวิร์คช็อปการป้องกันความ
รุนแรงทางเพศ / ความสัมพันธ์ที่ดี 7 ชั่วโมงของ WISE

สารบัญ

1. ระบุอารมณ์ต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับความสัมพันธ์ที่ดี	2
2. ความสัมพันธ์ที่ดีคืออะไร?	7
3. ความสัมพันธ์ที่ไม่ดีคืออะไร?	12
4. ความสัมพันธ์ที่ดีกับตนเองและผู้อื่น	17
5. ภาพรวมการทำร้ายทางเพศ	21
6. ความรุนแรงทางเพศและวิธีการของผู้ล่วงเกิน	26
7. คุณมีอำนาจ	31

1. ระบุอารมณ์ต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับความสัมพันธ์ที่ดี

วัตถุประสงค์ 3 ประการ:

- เข้าใจและเชื่อมโยงความอารมณ์รู้สึกกับสถานการณ์ต่าง ๆ
- เข้าใจว่าพวกเขาควรรู้สึกอย่างไรเมื่ออยู่ในความสัมพันธ์ที่ดีและเป็นเชิงบวก
- เข้าใจและยอมรับว่าจะมีความรู้สึกเชิงลบแม้จะอยู่ในความสัมพันธ์ที่ดีและเป็นเชิงบวก แต่เข้าใจการปรับสมดุลที่ละเอียดอ่อนของ ความรู้สึกเชิงลบและเชิงบวก และแต่ละอารมณ์ความรู้สึกเป็นแบบไหนและควรจะรู้สึกบ่อยแค่ไหนในความสัมพันธ์นั้น
- วันแรกมีความสำคัญเนื่องจากผู้ฝึกสอนควรทำให้นักเรียนไว้วางใจ สร้างค่านิยมเพื่อใช้เป็นหลักปฏิบัติ และแนะนำนักเรียนให้รู้จักวงจรความรู้สึก ทางอารมณ์และวิถีจัดการกับความรู้สึกทางอารมณ์เหล่านั้น

A. บทนำ:

(5 นาที)

- **(สไลด์ที่ 1) แนะนำตัวเอง:** ให้ข้อมูลพื้นฐานเกี่ยวกับตัวคุณและประสบการณ์ของคุณด้วยภาษาที่เรียบง่าย โดยคำนึงถึงภูมิหลังที่หลากหลาย ในของผู้ฟังในห้อง
 - (สไลด์ที่ 2) แชร์บางสิ่งที่คุณชื่นชอบ
- **(สไลด์ที่ 3) ค่านิยมที่ใช้เป็นหลักปฏิบัติ:** กำหนดค่านิยมบางอย่างที่ทุกคนในกลุ่มจะใช้เป็นหลักปฏิบัติ
- ให้พูดว่า: นี่คือนิยมบางประการที่เราจะใช้เป็นหลักปฏิบัติในช่วงเวลาที่เราจะอยู่ด้วยกันในกลุ่มนี้
 - เคารพในความคิดเห็นของกันและกันแม้ว่ามันจะแตกต่างจากของคุณก็ตาม
 - รับฟังซึ่งกันและกันเมื่อพวกเขากำลังแชร์ความคิดเห็น
 - ส่งเสริมซึ่งกันและกัน
 - เราทุกคนจะเผชิญสิ่งนี้ไปด้วยกัน
 - มาเรียนรู้สิ่งใหม่ร่วมกัน
 - ที่นี่คือพื้นที่ปลอดภัยและเปิดกว้าง สิ่งที่คุณที่นี่จะไม่ถูกนำไปพูดต่อ

ให้พูดว่า: มีใครอีกไหม? (รอ) หากไม่มี เราสามารถเพิ่มได้ในภายหลัง

- **(สไลด์ที่ 5) การทำสมาธิ:** แนะนำแอปการทำสมาธิ
 - ให้พูดว่า: เราจะทำสมาธิเป็นเวลาสั้น ๆ 2-3 นาที โดยเริ่มในเวิร์คช็อปครั้งต่อไป หากคุณต้องการดาวน์โหลดแอปพลิเคชัน Stop Breathe Think นี้ คุณสามารถทำได้ในแอปสโตร์บนโทรศัพท์ของคุณ!
 - ลิงก์ไปยังเว็บไซต์: [Stop Breathe Think](#)
 - **หมายเหตุถึงวิทยากร:** อย่าลังเลที่จะใช้ YouTube เป็นแหล่งข้อมูลสำหรับการทำสมาธิด้วย หากคุณไม่สามารถเข้าถึงแอปนี้ได้

B. (สไลด์ที่ 6) กิจกรรมละลายพฤติกรรม: (5-10 นาที)

- ให้พูดว่า: มาแนะนำตัวกัน บอกชื่อและสรรพนามของคุณ คนโปรดของคุณคือใครและเพราะอะไร?
- หมายถึงถึงวิทยากร:
 - สำหรับกลุ่มเล็ก ๆ ให้แต่ละคนผลัดกันแนะนำตัว
 - สำหรับกลุ่มใหญ่ คุณสามารถแบ่งเป็นห้องย่อย หรือให้คนอื่นแชร์ในห้องสนทนาได้

C. (สไลด์ที่ 7) เนื้อหา I: เด็ก ๆ มีความรู้สึกที่หลากหลาย (5 นาที)

- วัยรุ่นและนักเรียนมีความรู้สึกที่หลากหลาย อย่างไรก็ตามมีหลายครั้งที่พวกเขาไม่เข้าใจความรู้สึกของตนเองหรือวิธีการแสดงออกอย่างเหมาะสม เมื่อพวกเขาไม่รู้ว่าจะแสดงความรู้สึกออกมาอย่างไร พวกเขามักจะแสดงออกมาแบบก้าวร้าวและเลือกแสดงออกในทางที่ไม่ดี
- คุณสามารถช่วยให้พวกเขาพัฒนาทักษะการควบคุมความรู้สึกได้โดยการอธิบายความรู้สึกต่าง ๆ ให้พวกเขาฟัง และสอนวิธีที่เป็นเชิงบวกเพื่อให้คนอื่นรู้ว่าพวกเขารู้สึกอย่างไร การแสดงความรู้สึกเหล่านี้มีขึ้นเพื่อช่วยในการสอนของคุณ การแสดงเหล่านี้เหมาะสำหรับการประชุมส่วนตัวและแบบกลุ่ม
- ให้พูดว่า:
 - เราเป็นสิ่งมีชีวิตที่มีความรู้สึก และเป็นเรื่องปกติที่เราจะแสดงความรู้สึกออกมา! เราร้องไห้ เราโกรธ เรามีความสุข มันเป็นเรื่องปกติที่เราจะมีความรู้สึกที่หลากหลายเหล่านั้น
 - อาจเป็นเรื่องยากที่จะแสดงความรู้สึกบางอย่างออกมา และการแสดงความรู้สึกอื่น ๆ ออกมาอาจเป็นเรื่องยากอย่างยิ่ง! สำหรับพวกเราบางคน การแสดงออกว่ามีความสุขนั้นง่ายมาก แต่การแสดงความรู้สึกโกรธนั้นเป็นเรื่องยาก สำหรับพวกเราบางคนมันเป็นเรื่องยากมากที่จะแสดงให้ใครเห็นว่าเราห่วงใยพวกเขา แต่อาจเป็นเรื่องง่ายที่เราจะแสดงให้พวกเขาเห็นว่าเรารู้สึกโกรธ เรื่องนี้ขึ้นอยู่กับแต่ละบุคคลจริง ๆ
 - เราต้องทราบถึงประสบการณ์ทางความรู้สึกประเภทต่าง ๆ ที่เรามีเพื่อที่เราจะได้แสดงออกในทางที่ดีว่าแท้จริงแล้วเรารู้สึกอย่างไร
 - นี่คือคำพูดที่เป็นประโยชน์ที่เราสามารถใช้เมื่อเรารู้สึกไม่สบายใจ เพราะคุณหรือฉัน _____ ฉันจึงรู้สึก _____ และฉัน _____
 - พูดคุยกับผู้เข้าร่วมอบรมว่าข้อความนี้เป็นวิธีที่ดีในการแสดงความรู้สึกที่ไม่สบายใจที่คุณอาจรู้สึก
 - ยกตัวอย่าง “ถ้าเพื่อนคนหนึ่งปล่อยขวาวลือเกี่ยวกับตัวคุณ”
 - คุณสามารถพูดว่า “เพราะคุณปล่อยขวาวลือลับหลังฉัน ฉันจึงรู้สึกว่าคุณหักหลังจริง ๆ และฉันไม่อยากจะพูดคุยกับคุณในตอนนี้”

D. (สไลด์ที่ 8) กิจกรรม I: (10 นาที)

- แนะนำการ์ดแสดงความรู้สึก และอธิบายว่าคุณอาจประสบกับความรู้สึกเหล่านี้ หรือเผชิญกับสถานการณ์ต่าง ๆ ตลอดทั้งวัน
- ให้พูดว่า: เราจะพูดคุยเกี่ยวกับความรู้สึกเหล่านี้ หรือสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เราอาจเผชิญตลอดทั้งวัน

การ์ดความรู้สึก

			
กังวล วิตกกังวล ขาดใจ ไม่สบายใจ ไม่ปลอดภัย และวาดกลัว	ภูมิใจ เชื่อมั่นในตนเอง เริ่มจริง มีความสามารถ ขบใจ	สงบ เขิบ มั่นคงวาง สงบสุข สงบเขิบ	มีความสุข เป็นที่รัก สุขุสนาน ปลอดภัย รับใจ มีความหวัง
			
เศร้า ไม่มีความสุข ผิดหวัง ทุกข์ สิ้นหวัง ผิดมน	กล้าหาญ กล้า ไม่กลัว มีความสามารถ เข้มแข็ง กล้า เป็นอิสระ	โกรธ เหตุผลผิด รับชองใจ ชัดชองโกรธ เขิบ ด้า	กลัว ตกใจ วาดกลัว กลัว
			
ผิดหวัง ไม่มีความสุข ผิดหวัง เศร้า เสียใจ	สับสน เขิบดงงงงวย สับสน	เหงา เศร้า เขิบดง อุดและอุดมึน ไม่มีความสุข เขิบชวด	อับอาย ไม่มีความสุข ไม่ปลอดภัย รู้สึกผิด
			
รู้สึกผิด อับอาย สับสน ไม่มีความสุข ไม่สบายใจ	อับอาย สับสน ตัววอ เศร้า ไม่สบายใจ อาย ไม่มีความสุข	ตื่นเต้น มีความสุข สุขุสนาน สั่นเขิบ ตกรอกเขิบเขิบ เขิบช่า รู้สึกสนใจ	เชื่อมั่น มั่นคงวาง ปลอดภัย สุขุขใจ

- (สไลด์ที่ 9) ให้พูดว่า: คุณอาจมีความรู้สึกหลากหลายที่เกิดขึ้นตลอดทั้งวันในความสัมพันธ์กับเพื่อน ความสัมพันธ์ในครอบครัว ความสัมพันธ์ระหว่างครูกับนักเรียน และความสัมพันธ์กับแฟน ลองสำรวจบรรดาความรู้สึกที่คุณอาจมี และเชื่อมโยงความรู้สึกเหล่านั้นกับสถานการณ์ในชีวิตจริง
- (สไลด์ที่ 10) ให้พูดว่า: เราจะพูดคุยเกี่ยวกับสถานการณ์ที่แตกต่างกันสามสถานการณ์ และฉันจะถามคุณว่าหากบุคคลหนึ่งตกอยู่ในสถานการณ์นี้ บุคคลนั้นจะรู้สึกอย่างไร
- (สไลด์ที่ 11) สถานการณ์ที่ 1: คุณและเพื่อนของคุณวางแผนจะไปดูหนังในสุดสัปดาห์นี้ แต่หนึ่งชั่วโมงก่อนที่คุณทั้งสองคนจะเจอกันเธอส่งข้อความมาให้คุณและบอกว่าเธอไปไม่ได้แล้ว
 - ให้พูดว่า: คุณจะรู้สึกอย่างไร?

- ใช้ข้อความก่อนหน้านี้และถามผู้เข้าร่วมอบรมว่าพวกเขาจะตอบเพื่อนของพวกเขาว่าอย่างไร
- (สไลด์ที่ 12) สถานการณ์ที่ 2: เข้านี้คุณตื่นสายและวิ่งไปขึ้นรถเมล์ เมื่อคุณไปถึงโรงเรียนเพื่อนของคุณบอกคุณว่าคุณใส่รองเท้าคนละข้าง
 - ให้พูดว่า: คุณจะรู้สึกอย่างไร?
- (สไลด์ที่ 13) สถานการณ์ที่ 3: ครูของคุณให้คะแนนคุณเพิ่มเป็นรางวัลในการที่คุณส่งงานให้ครูเป็นคนแรก
 - ให้พูดว่า: คุณจะรู้สึกอย่างไร?

E. (สไลด์ที่ 13) วิดีโอ: วิดีโอเกี่ยวกับความรู้สึก (15 นาที)

- ให้พูดว่า: มาดูวิดีโอเกี่ยวกับความรู้สึกและความสำคัญในการแสดงออกว่าเรารู้สึกอย่างไรและเข้าใจความรู้สึกของตนเองเมื่อเจอสถานการณ์ต่าง ๆ
- (สไลด์ที่ 14) วิดีโอ
- (สไลด์ที่ 15) พูดคุยเกี่ยวกับวิดีโอพร้อมตั้งคำถามเหล่านี้
 - ให้พูดว่า: วิดีโอบอกอะไรเราเกี่ยวกับความรู้สึก โดยเฉพาะความรู้สึกเศร้า?
 - ให้พูดว่า: คุณได้อะไรจากวิดีโอ?

F. (สไลด์ที่ 16) เนื้อหา II: ในความสัมพันธ์ที่ดีและเชิงบวก (5 นาที)

- ให้พูดว่า: บางครั้งคุณก็จะมีความรู้สึกแยเหมือนกัน แต่มันไม่ควรเป็นความรู้สึกหลักที่คุณต้องพบเจอตลอดความสัมพันธ์
- ให้พูดว่า: ความรู้สึกของคนที่คุณห่วงใยและความรู้สึกของคุณอาจมีช่วงเวลาขึ้น ๆ ลง ๆ
 - ช่วงเวลาที่เครียด
 - ฮอริโมนในร่างกายเปลี่ยนแปลง
 - เมื่อมีคนเสียชีวิต
- ให้พูดว่า: หากเป็นเรื่องยากที่จะจัดการกับความรู้สึก
- ขอความช่วยเหลือจากคลินิก หรือการบำบัดสามารถช่วยได้
- พูดคุยกับเพื่อนหรือผู้ใหญ่ที่ไว้ใจได้

G. (สไลด์ที่ 17) กิจกรรมสนุก (3 นาที)

- ให้พูดว่า: สำหรับเวิร์คช็อปครั้งสุดท้ายของเรา เราจะทำกิจกรรมรอบ ๆ ตัวคุณ โดยให้คุณค้นหารูปภาพของคุณ 5 รูปในชีวิตของคุณที่ผ่านมา โปรดตรวจสอบว่าคุณมีรูปภาพของตัวเองในปัจจุบัน 1 รูป คุณไม่จำเป็นต้องเริ่ม

ค้นหารูปภาพของคุณในตอนนี แต่เพียงแค่เริ่มนึกถึงรูปภาพ 5 รูปที่สามารถบอกเล่าถึงประสบการณ์เชิงบวกหรือ
เชิงลบที่ส่งผลกระทบต่อชีวิตของคุณอย่างมาก ความทรงจำดี ๆ หรืออะไรก็ตามที่คุณต้องการแชร์และเขียนถึงมัน

- นี่คือช่วงสุดท้ายของเซสชันแรกของเรา ไว้พบกันใหม่ในครั้งถัดไป!

2. ความสัมพันธ์ที่ดีคืออะไร?

วัตถุประสงค์ 3 ประการ:

- ระบุคุณสมบัติ คุณลักษณะ และองค์ประกอบที่ดีที่ส่งเสริมความสัมพันธ์ที่ดี
- เรียนรู้ที่จะไตร่ตรองเกี่ยวกับคุณสมบัติที่บุคคลทั่วไปชอบให้เพื่อนของตนมี และคุณสมบัติที่แต่ละคนมีที่สามารถทำให้พวกเขาเป็นคนที่ในความเกี่ยวข้องสัมพันธ์นั้น
- ให้สถานการณ์จริงแก่นักเรียนเพื่อฝึกการตอบโต้ที่ดีต่อสถานการณ์ต่าง ๆ

A. (สไลด์ที่ 2) คำนิยามที่ใช้เป็นหลักปฏิบัติ

(1 นาที)

- ให้พูดว่า: นี่คือการนิยามที่เราจะใช้เป็นหลักปฏิบัติสำหรับเวิร์คช็อปของเรา ให้ผลัดกันพูดคำนิยามที่ละคน หากใครต้องการพูด ให้เปิดเสียงและพูดออกมา
- **หมายเหตุถึงวิทยากร:** เริ่มเวิร์คช็อปโดยให้ผู้เข้าร่วมมอบรมคิดคำนึงถึงคำนิยามต่าง ๆ ในการทำเวิร์คช็อปเหล่านี้เสมอ ใช้คำนิยามที่มีให้หรือสร้างขึ้นเองร่วมกับผู้เข้าร่วมมอบรม
 - เคารพความคิดเห็นของกันและกันแม้ว่ามันจะแตกต่างจากของคุณก็ตาม
 - รับฟังซึ่งกันและกันเมื่อพวกเขากำลังแชร์ความคิดเห็น
 - ส่งเสริมซึ่งกันและกัน
 - เราทุกคนจะเผชิญสิ่งนี้ไปด้วยกัน
 - มาเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ ร่วมกัน
 - ที่นี่คือพื้นที่ปลอดภัยและเปิดกว้าง สิ่งที่คุณที่นี่จะไม่ถูกนำไปพูดต่อ

B. (สไลด์ที่ 3) กิจกรรมละลายพฤติกรรม:

(2 นาที)

- การออกกำลังยืดเส้นยืดสายที่ช่วยให้ผู้เข้าร่วมมอบรมรู้สึกผ่อนคลาย
- ให้พูดว่า: มากำจัดความเครียดออกไปกัน! เราจะกำจัดความเครียดด้วยวิธีนี้
 - เราจะสับมือซ้าย 4 ครั้ง มือขวา 4 ครั้ง เท้าซ้าย 4 ครั้ง เท้าขวา 4 ครั้ง
 - จากนั้นสับแต่ละอย่าง 3 ครั้ง จากนั้นแต่ละอย่าง 2 ครั้ง จากนั้นแต่ละอย่าง 1 ครั้ง
 - อย่าลืมนับเสียงดัง
 - ทำทั้งหมดนี้ทีละอย่างต่อเนื่องกันโดยไม่หยุด
- ให้พูดว่า: กรุณาเปิดวิดีโอของคุณสำหรับกิจกรรมนี้แล้วมาทำด้วยกัน!

C. (สไลด์ที่ 4) การทำสมาธิ: (3 นาที)

- นั่งในที่ที่สบาย และทำสมาธิ 2-3 นาทีกัน
- *หมายเหตุถึงวิทยากร:* การทำสมาธิจากแอป [StopBreatheThink](#) หรือจะหาได้จาก YouTube ก็ได้เช่นกัน

D. (สไลด์ที่ 5) กิจกรรมกลุ่ม: (8 นาที)

- หากคุณมีกลุ่มเล็ก ๆ ให้พูดคุยเป็นกลุ่มเดี่ยว หากมีมากกว่า 6 คนให้แบ่งเป็นกลุ่ม กลุ่มละ 2-3 คนและให้พวกเขาคุยกัน 3 นาที จากนั้นแชร์กับกลุ่มใหญ่เป็นเวลา 5 นาที
- ให้พูดว่า: กิจกรรมแรกของเราที่เราจะทำคือการพูดคุยเกี่ยวกับสถานการณ์เมื่อคุณได้ยินคำว่าความสัมพันธ์ที่ดี
 - คุณนึกถึงใคร
 - คุณคิดว่านั่นหมายถึงอะไร
 - เรามีความสัมพันธ์ที่ดีกับใคร

E. (สไลด์ที่ 6) เนื้อหา I: องค์ประกอบของความสัมพันธ์ที่ดีคืออะไร? (10 นาที)

- ให้พูดว่า: มาดูองค์ประกอบบางอย่างของความสัมพันธ์ที่ดี ความสัมพันธ์ที่ดีคือสิ่งที่ดีที่สุดในตัวคุณออกมา และทำให้คุณรู้สึกดีกับตัวเอง ความสัมพันธ์ที่ดีไม่ได้หมายถึงความสัมพันธ์ที่ “สมบูรณ์แบบ” และไม่มีใครสมบูรณ์แบบ 100% ตลอดเวลา แต่สัญญาณที่จะพูดถึงคือสิ่งที่เราควรพยายามอย่างเต็มที่ในการดำเนินความสัมพันธ์กับความสัมพันธ์ของเรา
- [ลิงก์ไปยังเว็บไซต์ของสัญญาณหากจำเป็น](#)
- (สไลด์ที่ 7) ให้พูดว่า: สัญญาณแรกของความสัมพันธ์ที่ดีคือเป็นไปอย่างสบาย ๆ ความสัมพันธ์พัฒนาไปด้วยความเร็วในระดับที่รู้สึกเพลิดเพลินสำหรับแต่ละคน แต่ละคนจะต้องตรวจสอบว่าพวกเขารู้สึกอย่างไรในความสัมพันธ์ และทุกสิ่งทีพวกเขากำลังทำในความสัมพันธ์นั้นสนุกและสบาย ควรใช้การสื่อสารเสมอเพื่อให้แน่ใจว่าแต่ละคนเข้าใจตรงกัน
- (สไลด์ที่ 8) ให้พูดว่า: สัญญาณที่สองคือความจริงใจ คุณควรสามารถแสดงความรู้สึกตรงกับความเป็นจริงและตรงไปตรงมาโดยไม่ต้องกลัวว่าอีกฝ่ายจะตอบกลับว่าอย่างไร คุณควรรู้สึกว่า คุณสามารถเป็นตัวตนที่แท้จริงของคุณและคุณไม่จำเป็นต้องปิดบังส่วนใดส่วนหนึ่งของคุณ คุณควรรู้สึกว่า คุณสามารถแสดงออกว่าคุณรู้สึกดีหรือไม่ดีให้กับคน ๆ นี้ทราบและพวกเขาจะยอมรับมัน และจะเข้าใจว่าคุณรู้สึกอย่างไร
- (สไลด์ที่ 9) ให้พูดว่า: สัญญาณถัดไปคือความเคารพ สัญญาณนี้หมายความว่าแต่ละคนเห็นคุณค่าของกันและกัน พวกเขาให้ความสำคัญกับความคิด ความรู้สึกของกันและกัน และยอมรับในสิ่งที่พวกเขาเป็น และปฏิบัติต่อพวกเขาด้วยความเคารพ ตัวอย่างเช่น หากเพื่อนของคุณต้องการหนีเรียนแต่คุณไม่ต้องการ หากความสัมพันธ์ของ

คุณและเพื่อนเป็นความสัมพันธ์ที่ดี เขาควรเคารพการตัดสินใจของคุณและไม่กดดันให้คุณทำในสิ่งที่คุณไม่ต้องการ

- **(สไลด์ที่ 10)** ให้พูดว่า: สัญญาณที่ดีไปคือความเมตตา ซึ่งหมายความว่าในความสัมพันธ์นั้น ๆ คุณห่วงใยและเห็นอกเห็นใจซึ่งกันและกัน และคอยปลอบโยนและให้ความช่วยเหลือ ให้ลองนึกถึงคนที่คุณรู้สึกพอใจดีมาก นั่นไม่ใช่ความรู้สึกที่ดีหรือหรือ เมื่อรู้ว่ามีคนที่ดีกับคุณ มันทำให้คุณรู้สึกสุขสงบเมื่อรู้ว่าไม่มีใครสักคนที่อยู่ใกล้ ๆ แล้วสบายใจ
- **(สไลด์ที่ 11)** ให้พูดว่า: สัญญาณที่ดีไปคือความขัดแย้งที่ดี แน่หนอนว่าในความสัมพันธ์ใด ๆ ก็จะมี ความขัดแย้ง แต่ความสัมพันธ์ที่ดีนั้น เราสามารถพูดถึงปัญหาและประเด็นที่มีต่อกันได้อย่างเปิดเผยและด้วยความเคารพ โดยไม่ทำให้อีกฝ่ายรู้สึกแยหรือตัดสินอีกฝ่าย
- **(สไลด์ที่ 12)** ให้พูดว่า: ถ้าคุณมีคำถามใด ๆ ในสไลด์ 5 สไลด์ที่ผ่านมา กรุณาบอกให้ฉันทราบด้วย สไลด์ที่ 6 เกี่ยวกับความไว้วางใจ นั้นหมายความว่าความมั่นใจว่าคน ๆ นี้จะคอยช่วยคุณ คอยสนับสนุนคุณเมื่อคุณต้องการเขา และเป็นคนที่ฟังพาได้ และจะเป็นเหมือนเดิมแม้ว่าคุณจะไม้อยู่ด้วยก็ตาม นอกจากนี้ยังหมายความว่า คุณปฏิบัติต่อบุคคลนั้นเช่นเดียวกันด้วย
- **(สไลด์ที่ 13)** สัญญาณที่ดีไปคือความเป็นอิสระ คุณทั้งสองเป็นตัวของตัวเอง คุณมีเพื่อนของคุณ คุณมีกิจกรรมที่คุณสนใจทำเป็นของตัวเอง แต่แน่นอนว่ามีกิจกรรมมากมายที่คุณทำร่วมกัน และมีคนอื่นอีกหลายคนที่คุณไปเที่ยวด้วยกัน แต่คุณเข้าใจชัดเจนดีว่าคุณเป็นใคร แม้ว่า คุณจะมีความสัมพันธ์กับบุคคลนี้ก็ตาม คุณสามารถสร้างสมดุลระหว่างเวลาส่วนตัว และเวลาที่ใช้ร่วมกัน
- **(สไลด์ที่ 14)** ให้พูดว่า: สัญญาณต่อไปคือความเท่าเทียมกัน รู้สึกว่าความสัมพันธ์มีความสมดุล เป็นความสัมพันธ์ที่ ทั้งสองคนต่างให้และรับ และรู้สึกเหมือนว่าแต่ละคนพยายามที่จะทำให้ความสัมพันธ์มีความสุขและเพลิดเพลิน แต่แต่ละคนรู้สึกว่าตนมีความสำคัญและมีคุณค่า
- **(สไลด์ที่ 15)** ให้พูดว่า: แสดงความรับผิดชอบ หมายถึงหลังจากที่คุณได้พูดหรือทำบางสิ่งซึ่งสร้างความเจ็บปวด คุณสามารถลดทอนและขอโทษอย่างจริงใจ ตลอดจนรับผิดชอบต่อความเสียหายที่เกิดขึ้น บางครั้งคนเราอาจไม่เห็นด้วย และพูดในสิ่งที่พวกเขาไม่ได้ตั้งใจ ดังนั้นการแสดงความรับผิดชอบจึงเป็นปัจจัยสำคัญในการมีความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน การแสดงความรับผิดชอบหมายความว่าความรู้สึกแยกกับสิ่งที่คุณได้กระทำลงไป และคุณจะทำตัดสินใจแบบอื่นในครั้งต่อไป
- **(สไลด์ที่ 16)** ให้พูดว่า: สัญญาณสุดท้ายคือสนุก! อันนี้สำคัญที่สุด! ฉันรู้ว่าความสัมพันธ์ไม่สามารถสนุกได้ 100% ตลอดเวลา แต่ถ้าคุณมีความสุขในเวลาที่อยู่ด้วยกันและคุณทั้งคู่กำลังทำสิ่งที่ดีที่สุดในขณะที่คุณทั้งคู่ออกมา นั่นคือสิ่งที่สำคัญ คุณทั้งคู่สามารถปล่อยวางตามสบายเป็นบางครั้ง และทำอะไรโง่ ๆ และหัวเราะด้วยกัน การสร้างช่วงเวลาแห่งความทรงจำนั้นเป็นสิ่งที่เยี่ยมที่สุด

F. (สไลด์ที่ 17) หลังจากพูดถึงสัญญาณทั้ง 10 อย่างเป็นทางการแล้ว ให้พูดคุยกันว่าอะไรคือสัญญาณ 3 อันดับแรกของผู้เข้าร่วมแต่ละคน (7 นาที)

- ให้พูดว่า: ตอนนี้เราได้พูดถึงสัญญาณ 10 อย่างของความสัมพันธ์ที่ดี ให้แชร์กับเรา (หรือกับคู่หรือกลุ่มของพวกเขา) โดยบอกว่าอะไรคือสัญญาณ 3 อันดับแรกของคุณ และเพราะเหตุใด?
- หากเป็นกลุ่มเล็ก ให้ทำเหมือนกลุ่มใหญ่และมีคนสองสามคนแชร์ หรือให้ทุกคนแชร์ก็ได้หากมีเวลาพอ
- หากเป็นกลุ่มใหญ่ ให้แบ่งกลุ่มสนทนาเป็นคู่ และใช้เวลา 2 นาทีในการพูดคุย จากนั้นให้มีคนสองสามคนแชร์กับกลุ่มใหญ่

G. (สไลด์ที่ 18) กิจกรรม I

(10 นาที)

- ให้พูดว่า: เราจะพูดถึงสถานการณ์ 3 สถานการณ์ เราจะมาดูกันว่าตัวละครแต่ละตัวควรใช้สัญญาณของความสัมพันธ์ที่ดีหัวข้อไหนเพื่อแสดง ปฏิกริยาหรือตอบกลับสำหรับความสัมพันธ์นั้น ๆ ของพวกเขา มาเริ่มกันเลย
- (สไลด์ที่ 19) สถานการณ์ที่ 1:
 - ชินนี่ไปที่บ้านของเพื่อนใหม่ชื่อเอย์ย่า พวกเขาเพิ่งพบกันเมื่อสัปดาห์ที่แล้วในช่วงสัปดาห์แรก ของการเปิดเทอม ชินนี่ถามเอย์ย่าว่าชอบใคร เอย์ย่ารู้สึกไม่สบายใจที่จะบอกชินนี่ในตอนนั้น
 - ชินนี่ควรตอบกลับว่าอย่างไร?
- (สไลด์ที่ 20) สถานการณ์ที่ 2:
 - เลล่าอายุ 14 ปีเธอสนิทกับมีนาน้องสาวคนเล็กของเธอที่อายุ 12 ปี แต่เมื่อเธอเข้าเรียนชั้นมัธยมปลาย เธอก็เข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ มากขึ้นและมีเพื่อนมากขึ้น ตอนเป็นเด็กเลล่าจะใช้เวลาลูกคลุกกับมีนาเยอะมาก เช่น ไปช้อปปิ้ง เล่นบาร์บี้ และเล่นเกม ps4 ด้วยกัน ไปเดินเล่น หรือไปห้องน้ำด้วยกันในตอนกลางคืนเมื่อคนหนึ่งกลัว เลล่ารู้สึกเหมือนติดกับดักเล็กน้อยเพราะมีนายังคงต้องการใช้เวลาคลุกคลีกับเธอมากเช่นเดิม
 - เลล่าควรทำอย่างไร?
 - มีนาควรตอบกลับว่าอย่างไร?
- (สไลด์ที่ 21) สถานการณ์ที่ 3
 - ชูและเมลิยาเป็นแฟนกันในโรงเรียนมัธยมปลาย คืนหนึ่งขณะที่พวกเขากำลังโทรหากันทาง Fb ชูหงุดหงิดและตะโกนใส่เมลิยาเพราะเธอพยายามคุยกับเขาในขณะที่เขากำลังทำ รายงานวิชาภาษาอังกฤษ
 - หลังจากนี้ชูควรทำอย่างไร?
 - เมลิยาควรตอบกลับชูอย่างไร?

H. (สไลด์ที่ 22) เนื้อหา II: ไอ้ความสัมพันธ์ ...

(5 นาที)

- ให้พูดว่า: ความสัมพันธ์เชิงบวกมีความสำคัญต่อสุขภาพที่ดี เป็นความรู้สึกที่ดีที่รู้ว่าคุณมีคนที่คุณรักคุณ ช่วยคุณ และคุณสามารถทำอะไรสนุก ๆ กับเขาได้!
- ให้พูดว่า: สิ่งที่ยากเกี่ยวกับความสัมพันธ์คือคุณไม่สามารถควบคุมสิ่งที่อีกคนหรืออีกหลายคนทำ ดังนั้นสิ่งสำคัญที่คุณต้องตระหนักคือคุณรู้สึกอย่างไรและให้ความสนใจในการแสดงออกว่าคุณรู้สึกอย่างไรหากคนที่คุณห่วงใยทำให้คุณ รู้สึกเศร้า รู้สึกไม่สบายใจ ฯลฯ เช่นเดียวกัน คุณไม่สามารถควบคุมสิ่งที่พวกเขาทำในบางครั้ง แต่คุณสามารถ ควบคุมว่าคุณจะตอบกลับอย่างไร
- ให้พูดว่า: ความสัมพันธ์ส่งผลต่อความรู้สึกของคุณเกี่ยวกับตัวเองและวิธีที่คุณจะรับมือกับสิ่งต่าง ๆ ดังนั้นโปรดทบทวนดูว่าความสัมพันธ์ของคุณมีสัญญาณที่ดีที่เราได้พูดไปแล้วหรือไม่ หากคุณไม่มีสัญญาณที่ดีเหล่านี้มากนัก คุณสามารถระดมความคิดหาวิธีเพื่อนำสัญญาณที่ดีเหล่านี้เข้ามาสู่ความสัมพันธ์ของคุณ ได้
- สิ่งสำคัญคือต้องคิดถึงสิ่งที่คุณสามารถทำได้เพื่อปกป้องหรือดูแลตัวเอง ทำให้แน่ใจเสมอว่าคุณกำลังดูแลตัวเอง และ ทำในสิ่งที่ทำให้คุณรู้สึกผ่อนคลาย สงบ และมีความสุข

I. (สไลด์ที่ 23) กิจกรรมสุดท้าย:

(15 นาที)

- ให้พูดว่า: ในช่วงสุดท้ายของเซสชันวันนี้เรามาทำกิจกรรมเสริมสร้างมิตรภาพกัน! ฉันจะวางลิงก์ของ google และโปรดทำสำเนาฉันไว้ และประกาศโฆษณาหาเพื่อนที่มีคุณสมบัติที่คุณต้องการ
- ให้พูดว่า: คุณอยากให้เพื่อนใหม่คนนี้มีคุณสมบัติอะไร? (เน้นคุณสมบัติภายใน)
- ให้พูดว่า: คุณอยากทำกิจกรรมอะไรกับพวกเขา?
- ให้พูดว่า: คุณจะให้อะไรกับเพื่อนคนนี้บ้าง?
- (สไลด์ที่ 24) ให้พูดว่า: นี่คือโฆษณาหาเพื่อนของฉัน
- ให้พูดว่า: เราสามารถแชร์โปสเตอร์บางส่วนในเวิร์คช็อปครั้งต่อไป
- [ลิงก์ไปยัง google doc](#)
- ให้พูดว่า: นี่คือช่วงสุดท้ายของเซสชันของเรา ไว้พบกันใหม่ในครั้งถัดไป!

3. ความสัมพันธ์ที่ไม่ดีคืออะไร?

วัตถุประสงค์ 3 ประการ:

- ทำความเข้าใจและระบุพฤติกรรมและความรู้สึกที่เป็นพิษซึ่งเชื่อมโยงกับความสัมพันธ์ที่ไม่ดี
- ระบุความรู้สึกของตัวเองและเรียนรู้ที่จะเคารพและให้เกียรติในสถานการณ์ที่ตึงเครียดหรือเป็นลบ
- เรียนรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมหรือการกระทำเชิงลบต่างๆ

A. (สไลด์ที่ 2) คำนิยามที่ใช้เป็นหลักปฏิบัติ

(1 นาที)

- ให้พูดว่า: นี่คือการนิยามที่เราจะใช้เป็นหลักปฏิบัติสำหรับเวิร์คช็อปของเรา ให้ผลัดกันพูดคำนิยามที่ละคน หากใครต้องการพูดให้เปิด เสียงและพูดออกมา
- หมายเหตุถึงวิทยากร: เริ่มเวิร์คช็อปโดยให้ผู้เข้าร่วมอบรมคิดคำหนึ่งถึงคำนิยามต่าง ๆ ในการทำเวิร์คช็อปเหล่านี้เสมอ ใช้คำนิยามที่มีให้หรือสร้างขึ้นเองร่วมกับผู้เข้าร่วมอบรม
 - เคารพความคิดเห็นของกันและกันแม้ว่ามันจะแตกต่างจากของคุณก็ตาม
 - รับฟังซึ่งกันและกันเมื่อพวกเขากำลังแชร์ความคิดเห็น
 - ส่งเสริมซึ่งกันและกัน
 - เราทุกคนจะเผชิญสิ่งนี้ไปด้วยกัน
 - มาเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ ร่วมกัน
 - ที่นี่คือพื้นที่ปลอดภัยและเปิดกว้าง สิ่งที่คุณที่นี่จะไม่ถูกนำไปพูดต่อ

B. (สไลด์ที่ 3) กิจกรรมละลายพฤติกรรม:

(5 นาที)

- ให้พูดว่า: เราจะเลือกความรู้สึกและข้อความและเราจะต้องพูดมันออกมาดัง ๆ
- มิวส์ล้อหมุนใน power point ที่คุณในฐานะวิทยากรจะใช้เพื่อเลือกความรู้สึกสำหรับผู้เข้าร่วมอบรม
- (สไลด์ที่ 4): ข้อความคือ “มีใครรักดอกไม้ได้มากเท่าฉันไหม?”
- ให้แต่ละคนผลัดกันพูดข้อความนี้โดยแสดงความรู้สึกตามที่ถูกเลือก
- หากเป็นกลุ่มใหญ่
 - ออนไลน์ – ให้นักเรียนเพียงไม่กี่คนอาสาที่จะทำ หรือขอให้นักเรียนทุกคนทำแบบปิดเสียง
 - เข้าร่วมอบรมด้วยตนเอง – จับคู่และนักเรียนสามารถพูดออกมาด้วยตัวเอง
- ถ้าเป็นกลุ่มเล็ก

- ออนไลน์หรือเข้าร่วมอบรมด้วยตนเอง นักเรียนทุกคนมีโอกาสผลัดกันพูด

C. (สไลด์ที่ 5) การทำสมาธิ:

(3 นาที)

- ให้พูดว่า: นั่งในที่ที่สบาย ทำตัวตามสบาย แล้วมาทำสมาธิ 2-3 นาทีกัน
- หมายเหตุถึงวิทยากร: การทำสมาธิจากแอป stopbreathethink หรือจะหาได้จาก YouTube ก็ได้เช่นกัน

D. (สไลด์ที่ 6) กิจกรรมกลุ่ม:

(5 นาที)

- พูดคุยกันเป็นกลุ่มใหญ่และถามคำถามเหล่านี้เพื่อให้พวกเขาลองนึกถึงความสัมพันธ์ที่ไม่ดี
- ให้พูดว่า: มาลองนึกดูกัน
- มีสิ่งใดบ้างที่ไม่ควรเกิดขึ้นในความสัมพันธ์?
 - สิ่งที่ไม่ควรเกิดขึ้นเลย
 - สิ่งที่ไม่ควรเกิดขึ้นบ่อย
- หมายเหตุถึงวิทยากร: ให้ผู้เข้าร่วมแชร์ พวกเขาสามารถเปิดเสียงและแชร์ความคิดของพวกเขาได้

E. (สไลด์ที่ 7) เนื้อหา I:

(10 นาที)

- ให้พูดว่า: ในเซสชันที่แล้วเราได้พูดคุยเกี่ยวกับสัญญาณความสัมพันธ์ที่ดี วันนี้เราจะมาดูสัญญาณที่ไม่ดีในความสัมพันธ์ ในขณะที่ทุกคน ทำสิ่งที่ไม่ดีบางครั้ง เราทุกคนสามารถเรียนรู้ที่จะแสดงความรักได้ดียิ่งขึ้นได้โดยการตระหนักถึงสัญญาณที่ไม่ดี และเปลี่ยนไปเป็นพฤติกรรมที่ดี หากคุณเห็นสัญญาณที่ไม่ดีในความสัมพันธ์ของคุณ สิ่งสำคัญคืออย่าเพิกเฉยต่อสัญญาณเหล่านี้ และควรเข้าใจว่าสิ่งเหล่านี้สามารถเพิ่มระดับไปเป็น การละเมิด หรือความรุนแรงในบางลักษณะได้ หากคุณคิดว่าคุณตกอยู่ในสถานการณ์อันตราย ให้เชื่อในความรู้สึกของตัวเอง และขอความช่วยเหลือ
- ลิงก์ไปยังสัญญาณต่าง ๆ หากจำเป็นต้องใช้: www.joinonelove.org
 - (สไลด์ที่ 8) ให้พูดว่า: สัญญาณแรกคือความรุนแรง สัญญาณนี้เกิดขึ้นเมื่อเวลาที่มีคนแสดงความรู้สึกสุดโต่งและพฤติกรรม ที่ทำให้คุณรู้สึกหนักใจ เช่นบอกว่า ฉันรักคุณตั้งแต่ช่วงแรกของความสัมพันธ์ หรือต้องการใช้เวลาทุกนาทีกับคุณ หรือต้องการรู้ว่าคุณอยู่ที่ไหนตลอดเวลา มันเหมือนกับว่าคุณไม่มีเวลาจะหายใจหายใจ และอยู่ลำพังอย่างอิสระ
 - (สไลด์ที่ 9) ให้พูดว่า: สัญญาณถัดไปคือการที่ต้องทำให้ได้อย่างใจของตัวเอง เช่นเมื่อพวกเขาพยายามควบคุมการตัดสินใจ การกระทำ หรือความรู้สึกของคุณ โดยการพูดสิ่งต่าง ๆ เพื่อโน้มน้าวจิตใจ หรือการ

โกหกเพื่อชักจูงให้คุณทำในสิ่งที่พวกเขาต้องการ อาจจะเป็นเรื่องง่าย ๆ ทั่วไป เช่นพวกเขาจะพูดว่าถ้าคุณรักฉันคุณควรจะให้รหัสผ่านกับฉัน

- **(สไลด์ที่ 10)** ให้พูดว่า: สัญญาณที่สามคือการทำลาย เช่นเมื่อมีคนจงใจทำลายภาพลักษณ์หรือชื่อเสียงของคุณโดยการถ่ายรูป หรือมีบางอย่างที่คุณไม่ต้องการให้เปิดเผยออกมาและขู่ว่าจะแสดงให้ทุกคนเห็น หาก你不ทำตามที่พวกเขาต้องการหรือที่พวกเขาพูด
- **(สไลด์ที่ 11)** ให้พูดว่า: สัญญาณต่อไปคือความรู้สึกรับผิด จะเห็นได้ว่าสัญญาณเหล่านี้เกี่ยวพันกันไปมา ดังนั้นการทำให้รู้สึกผิด คือการที่มีคนทำให้คุณรู้สึกรับผิดชอบต่อการกระทำของพวกเขา และทำให้คุณรู้สึกว่ามันเป็นหน้าที่ของคุณที่จะต้อง ทำทุกอย่างตามความต้องการและความสุขของพวกเขา คุณจะเริ่มรู้สึกผิดถ้าคุณไม่ทำในสิ่งที่ทำให้พวกเขามีความสุข นอกจากนี้สิ่งนี้ยังสามารถเกี่ยวพันเชื่อมโยงกับการที่ต้องทำให้ได้อย่างใจของตัวเอง
- **(สไลด์ที่ 12)** ให้พูดว่า: สัญญาณต่อไปคือการบิดความรับผิดชอบ สัญญาณนี้เกิดขึ้นเมื่อมีคนที่ไม่แก้ตัวซ้ำแล้วซ้ำอีกสำหรับพฤติกรรมที่ไม่ดีของตน และกลับตำหนิสิ่งอื่นหรือแม้แต่ตำหนิคุณในสิ่งที่ได้พูดหรือได้กระทำ
- **(สไลด์ที่ 13)** ให้พูดว่า: หากคุณมีคำถามใด ๆ ในระหว่างสัญญาณแรก ๆ โปรดบอกให้ฉันรู้ สัญญาณต่อไปคือ ความเป็นเจ้าข้าวเจ้าของ สัญญาณนี้เกิดขึ้นเมื่อเวลาที่มีคนอธิบายจนถึงจุดที่พวกเขาพยายามควบคุมว่าคุณควรใช้เวลาอยู่กับใครและควรทำอะไร ตอนแรกคุณคิดว่าพวกเขา รู้สึกหึงหวง พวกเขาต้องชอบหรือเป็นห่วงฉันจริง ๆ แต่ความหึงหวงจนเกินเลยนั้นไม่ดี และอาจเป็นสัญญาณเตือนบอกให้เราทราบถึงสัญญาณที่ไม่ดี
- **(สไลด์ที่ 14)** ให้พูดว่า: สัญญาณถัดไปคือการกีดกันตัวให้โดดเดี่ยว สัญญาณนี้เกิดขึ้นเมื่อมีคนทำให้คุณเห็นห่างจากเพื่อน ครอบครัว และคนอื่น ๆ พวกเขาอาจบอกว่าต้องการเวลาอยู่กับคุณมากขึ้นและต้องการให้ความสำคัญกับความสัมพันธ์และการกระทำเช่นนี้จะดึงคุณให้ออกห่างจากเพื่อนและคนอื่น ๆ ที่คุณพึ่งพาและห่วงใย เมื่อพวกเขาสามารถแยกคุณจากทุกคน นั้นหมายความว่าพวกเขาสามารถควบคุมคุณและคุณอาจจะต้องขึ้นคอยพึ่งพาอาศัยพวกเขา
- **(สไลด์ที่ 15)** ให้พูดว่า: สัญญาณต่อไปคือการดูหมิ่นดูแคลน สัญญาณนี้เกิดขึ้นเมื่อมีคนทำและพูดสิ่งที่ทำให้คุณรู้สึกต่ำต้อย หรือทำให้คุณรู้สึกแย่กับตัวเอง สิ่งที่เขาทำคือการทำลายความมั่นใจของคุณ สัญญาณนี้ไม่ดีเอาเสียเลยเมื่อเราพูดถึงในสัญญาณที่ดีสำหรับความสัมพันธ์ คนที่มีความสัมพันธ์ดีจะทำให้คุณรู้สึกดีกับตัวเอง
- **(สไลด์ที่ 16)** ให้พูดว่า: สัญญาณถัดไปคืออารมณ์แปรปรวน สัญญาณนี้เกิดขึ้นเมื่อบุคคลหนึ่งมีอาการแปรปรวนไม่สามารถคาดเดาได้ คุณรู้สึกราวกับว่าคุณต้องเดินบนเปลือกไขกับพวกเขา เพราะคุณไม่มีทางรู้ว่าสิ่งที่เขาพูดหรือทำอะไรจะทำให้พวกเขาโกรธ คุณรู้สึกกลัว ระมัดระวังตัว และหวาดกลัวเมื่อคุณอยู่ใกล้ ๆ พวกเขา อีกทั้งยังไม่แน่ใจว่าจะแสดงอาการอย่างไรหรือควรจะทำอย่างไร
- **(สไลด์ที่ 17)** ให้พูดว่า: สัญญาณสุดท้ายคือการทรยศ สัญญาณนี้เกิดขึ้นเมื่อมีคนทำอะไรลับหลังคุณซึ่งทำให้คุณเจ็บปวดอย่างมาก พวกเขาไม่คิดว่าคุณรู้สึกอย่างไรหากพวกเขาทำพฤติกรรมบางอย่างนี้ แต่

มุ่งเน้นไปที่ความรู้สึกและสิ่งที่พวกเขาต้องการมากกว่า ไม่ว่าจะเป็นเพื่อผลประโยชน์ส่วนตัวของพวกเขา หรือพวกเขากำลังทำอะไรบางอย่างเพื่อทำร้ายคุณ

F. (สไลด์ที่ 18) เนื้อหา II: มันไม่โอเคที่จะทำให้คุณรู้สึกเจ็บ (5 นาที)

- ให้พูดว่า: ไม่มีใครมีสิทธิทำให้คุณรู้สึกแบบนี้ ไม่มีเหตุผลที่ใครบางคนจะพูดไม่ดีเกี่ยวกับคุณ หรือทำอะไรที่ทำให้คุณรู้สึกไม่สบายใจ
- ให้พูดว่า: เมื่อมีคนโหดร้ายกับคุณโดยไม่มีเหตุผล หมายความว่าพวกเขาโกรธตัวเขาเอง มันไม่มีส่วนเกี่ยวข้องกับใครๆ กับคุณ และคุณไม่ควรรับผิดชอบสำหรับการกระทำใด ๆ ของพวกเขา
- ให้พูดว่า: คุณอาจรู้สึกอย่างไรเมื่อเกิดเหตุการณ์เหล่านี้ขึ้น?

G. (สไลด์ที่ 19) กิจกรรม I: (10 นาที)

- ให้นักเรียนจับคู่เพื่อพูดคุยเรื่องนี้เป็นเวลา 3 นาที หลังจากนั้นกลับเข้าร่วมกับกลุ่มใหญ่และให้นักเรียนแชร์หากพวกเขาสะดวกใจที่จะพูดคุย
- ให้พูดว่า: เรากำลังจะเข้าไปในห้องย่อยกับคู่ของเรา พูดคุยกับคู่ของคุณเกี่ยวกับสัญญาณ 3 อย่างที่คุณไม่ชอบมากที่สุดและเพราะเหตุใด และถ้าคุณสะดวกใจที่จะพูดคุย คุณอาจครุ่นคิดไตร่ตรองเกี่ยวกับความสัมพันธ์ของคุณ และแชร์บางสิ่งที่คุณได้ประสบ ถ้าคุณไม่สะดวกใจที่จะพูดคุยก็ไม่เป็นไร! คุณสามารถข้ามเรื่องนี้ก็ได้

H. (สไลด์ที่ 20) กิจกรรม II: (10 นาที)

- ให้พูดว่า: ลองดูสถานการณ์ 3 สถานการณ์และดูว่าสัญญาณที่ไม่ดีที่ตัวละครกำลังแสดงออกมา และสัญญาณใดที่พวกเขาสามารถใช้เพื่อเอาชนะสถานการณ์นี้ได้
- พูดถึงสถานการณ์เหล่านี้เป็นกลุ่ม
 - (สไลด์ที่ 21) แมรี่เริ่มมีความสัมพันธ์ใหม่กับราอิม พวกเขา กำลังเรียนอยู่ชั้นมัธยมปลาย ตอนนี้พวกเขาคบกันได้ 5 เดือนแล้วและเธอต้องการรหัสผ่าน FB ของเขา เธอบอกว่าถ้าเขาไม่ได้คุยกับผู้หญิงคนไหนเขาก็ไม่ควรกังวลถ้าเธอมี รหัสผ่าน
 - เธอกำลังแสดงสัญญาณอะไรออกมา?
 - วิธีที่ดีที่สุดสำหรับราอิมในการจัดการกับสิ่งนี้คืออะไร?
 - ถ้าเธอไม่ฟังจะเกิดอะไรขึ้น?
 - (สไลด์ที่ 22) เลนนี่เป็นเพื่อนที่ดีที่สุดของเชอเลย์เลอร์ เลนนี่บอกเชอเลย์เลอร์ว่าเธอไม่ชอบเพื่อนอีกคนที่ชื่อเจมี เพราะเขามักจะทำให้เธอรู้สึกไม่ดีกับตัวเอง หนึ่งในสัปดาห์ต่อมาเลนนี่ทราบว่าเชอเลย์เลอร์บอกเรื่องนั้นกับเจมี เมื่อเธอถามเชอเลย์เลอร์ เขาบอกว่าไม่ใช่ความผิดของเขาเพราะเธอเป็นคนบอกเขาเอง

- เซอเลย์เลอร์กำลังแสดงสัญญาณอะไรออกมา?
- เลนีควรทำตัวอย่างอะไรในสถานการณ์นี้?
- (สไลด์ที่ 23) มิเคลาเป็นเพื่อนกับมินตี เธอกดดันให้มินตีโกหกพ่อแม่ของมินตีว่ามินตีจะอยู่ที่บ้านของเธอ ในขณะที่มินตีไป งานปาร์ตี้ มินตีไม่ต้องการทำแบบนั้นและปฏิเสธ มิเคลาบอกว่าถ้ามินตีไม่ทำเพื่อเธอ พวกเขาก็จะไม่เป็นเพื่อนกันอีกต่อไป
 - มิเคลากำลังแสดงสัญญาณอะไรออกมา?
 - มินตีควรทำอย่างไร?
- หมายเหตุถึงวิทยากร: ขึ้นอยู่กับเวลาที่มี คุณสามารถเลือกมาพูดคุยได้ 2 สถานการณ์ แต่ถ้าคุณทำได้ตามเวลา คุณสามารถสถานการณ์ทั้งหมดมาพูดคุยได้

I. (สไลด์ 24) กิจกรรมสุดท้าย:

(15 นาที)

- ในกิจกรรมนี้นักเรียนจะมีโอกาสให้และได้รับคำชมเชย
- ให้พูดว่า: ถ้าใครในพวกเราเครียด ความเครียดก็จะคลายลงได้เมื่อเราชมเชยใครสักคนหรือทำสิ่งที่ดีต่อผู้อื่น
- หากคุณมีกลุ่มใหญ่ผ่านทาง:
 - ออนไลน์: ให้ผู้เข้าร่วมอบรมเข้าห้องย่อยและส่งลิงก์ด้านล่างที่ให้ไว้ และให้พวกเขาเขียนสิ่งที่ดีให้กันและกันในขณะที่ผู้เข้าร่วมอบรมทั้งหมดทำพร้อมกันในเอกสารแผ่นเดียวกัน (ให้คุณติดป้ายกำกับหมวดต่าง ๆ ในเอกสารเป็นกลุ่ม 1, 2, 3 เป็นต้น เพื่อให้กลุ่มรู้ว่าจะวางรูปภาพของพวกเขาได้ที่ไหน)
 - หากเข้าร่วมอบรมด้วยตนเอง: แต่ละคนสามารถมีแผ่นงานของตัวเองหรือการ์ดที่มีชื่อของพวกเขา แบ่งพวกเขาออกเป็นกลุ่ม โดยมีจำนวนสมาชิกสูงสุด 5 คนต่อกลุ่ม และเขียนความคิดเห็นเชิงบวกให้กันและกันบนกระดาษ
- หากคุณมีกลุ่มเล็ก ๆ ผ่าน:
 - ออนไลน์: แชร์ Google sheet หนึ่งแผ่นและให้ทุกคนเขียนภายใต้รูปถ่ายและชื่อของกันและกัน
 - หากเข้าร่วมอบรมด้วยตนเอง: แต่ละคนสามารถมีแผ่นกระดาษหรือการ์ดที่มีชื่อเป็นของตัวเอง หนึ่งเป็นกลุ่มและส่งกระดาษไปรอบ ๆ และเขียนความคิดเห็นเชิงบวกให้กันและกัน
- ลิงก์ไปยังแผ่นงานที่มีชื่อกำกับเชิงบวก: [Positive Name Google Doc](#)
- (สไลด์ 26) ให้พูดว่า: ให้ลองนึกต่อไปเรื่อย ๆ ถึงรูปภาพ 5 รูปที่คุณต้องการใช้ในเวิร์คช็อปครั้งล่าสุด นี่คือช่วงสุดท้ายของเซสชันของเรา ไว้พบกันใหม่ในครั้งถัดไป!

4. ความสัมพันธ์ที่ดีกับตนเองและผู้อื่น

วัตถุประสงค์ 3 ประการ:

- ระบุความว่าสัมพันธ์ประเภทใดที่คุณสามารถมีได้กับผู้คนหลายคนที่แตกต่างกัน และแยกแยะกิจกรรมประเภทต่าง ๆ ที่คุณสามารถทำได้กับแต่ละคน
- เข้าใจอารมณ์ความรู้สึกที่คุณควรรู้สึกได้จากความสัมพันธ์แต่ละอย่าง และสิ่งที่คุณสามารถให้กลับคืนเพื่อรักษาความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน
- ค้นหาความเข้าใจที่เราต้องใช้ในการรักษาความสัมพันธ์กับตนเองและฝึกฝนการดูแลตนเอง

A. (สไลด์ที่ 2) ค่านิยมที่ใช้เป็นหลักปฏิบัติ

(1 นาที)

- ให้พูดว่า: นี่คือค่านิยมที่เราจะใช้เป็นหลักปฏิบัติสำหรับเวิร์คช็อปของเรา ให้ผลัดกันพูดค่านิยมที่ละคน หากใครต้องการพูดให้เปิดเสียงและพูดออกมา
- **หมายเหตุถึงวิทยากร:** เริ่มเวิร์คช็อปโดยให้ผู้เข้าร่วมอบรมคิดคำนึงถึงค่านิยมต่าง ๆ ในการทำเวิร์คช็อปเหล่านี้เสมอ ใช้ค่านิยมที่มีให้หรือสร้างขึ้นเองร่วมกับผู้เข้าร่วมอบรม
 - เคารพความคิดเห็นของกันและกันแม้ว่าจะแตกต่างจากของคุณก็ตาม
 - รับฟังซึ่งกันและกันเมื่อพวกเขากำลังแชร์ความคิดเห็น
 - ส่งเสริมซึ่งกันและกัน
 - เราทุกคนจะเผชิญสิ่งนี้ไปด้วยกัน
 - มาเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ ร่วมกัน
 - ที่นี่คือพื้นที่ปลอดภัยและเปิดกว้าง สิ่งที่คุณที่นี่จะไม่ถูกนำไปพูดต่อ

B. (สไลด์ที่ 3) กิจกรรมละลายพฤติกรรม:

(5-8 นาที)

- (คุณรู้สึกอย่างไรและทำท่าประกอบ) - ให้เวลาพวกเขา 1 นาทีเพื่อเขียนและคิด
- ให้พูดว่า: บอกชื่อของคุณและความรู้สึกของคุณ เมื่อคุณพูดว่าคุณรู้สึกอย่างไรคุณจะต้องทำท่าทางเพื่อแสดงความรู้สึกนั้น ตัวอย่างเช่นหากพวกเขาพูดว่า “ฉันเหนื่อย” คุณสามารถหาขณะที่คุณพูดคำว่า “เหนื่อย” จากนั้นทั้งกลุ่มจะทำท่าทางตามคุณและบอกความรู้สึกหลังจากที่คุณพูดออกมา ใครต้องการทำเป็นคนแรก?
- **หมายเหตุถึงวิทยากร:** คุณสามารถแยกเป็นห้องย่อยได้หากคุณมีผู้เข้าร่วมกลุ่มใหญ่

C. (สไลด์ที่ 4) การทำสมาธิ:

(3 นาที)

- ให้พูดว่า: นิ่งในที่ที่สบาย ทำตัวให้สบาย แล้วทำสมาธิ 2-3 นาทีกัน
- หมายถึงถึงวิทยากร: การทำสมาธิจากแอป Stop Breathe Think App หรือจะหาได้จาก YouTube ก็ได้เช่นกัน

D. (สไลด์ที่ 5) เนื้อหา I: การแจ้งเตือนความสัมพันธ์ (3 นาที)

- ให้พูดว่า: “ความสัมพันธ์ที่แน่นแฟ้นต้องใช้เวลาทำให้ประสบความสำเร็จ มันเป็นอย่างนั้นในความสัมพันธ์แบบที่คุณไม่สามารถ หลีกเสี่ยงได้ เช่นความสัมพันธ์ในครอบครัว เช่นเดียวกับความสัมพันธ์กับเพื่อน กับเพื่อนร่วมทีม และกับเพื่อนร่วมงานของคุณ
- ให้พูดว่า: ความสัมพันธ์ควรเป็นแบบสองทาง ดังนั้นหากคุณทุ่มเทอย่างเต็มที่และไม่ได้อะไรกลับมา คุณอาจต้องพูดคุยกันในหัวข้อ ด้านบน แต่ถ้าสิ่งต่างๆ ไม่ได้ผล คุณก็ต้องคิดว่าตัวคุณเองใช้ความพยายามมากพอหรือไม่”
- ให้พูดว่า: สิ่งที่สำคัญที่สุดคือการดูแลตัวเอง ความรู้สึกของคุณ และจดจ่อกับสิ่งที่คุณชอบ

E. (สไลด์ที่ 6) กิจกรรม I: (10 นาที)

- กิจกรรมการดูแลตนเอง
 - ให้พูดว่า: ให้คุณเขียนว่าคุณเข้าร่วมกิจกรรมการดูแลตนเองประเภทใด และแบ่งออกเป็น 4 หมวดหมู่ คุณสามารถเขียนลงบนกระดาษ บน iPad หรือบนโทรศัพท์ก็ได้
 - ให้นักเรียนแชร์กิจกรรมการดูแลตนเองหลังจากจบกิจกรรม


30 Minute Self Care
 การดูแลตนเอง 30 นาที
 กิจกรรมที่ช่วยให้คุณสบายใจและมีความสุข

 พักผ่อนหรือผ่อนคลาย	 การแสดงออก
ฉันต้องการ...	
 สุขภาพหรือจิตวิญญาณ	 มิตรภาพ

- การหยุดพักหรือการผ่อนคลาย
- การแสดงออก
- สุขภาพหรือจิตวิญญาณ
- การมีเพื่อน

F. (สไลด์ที่ 7) กิจกรรม II:

(10 นาที)

- กิจกรรมนี้จะช่วยให้ผู้เข้าร่วมอบรมระดมความคิดเกี่ยวกับปัญหาที่พวกเขาอาจเผชิญหรือกำลังเผชิญอยู่ในช่วงเวลาเหล่านี้ คุณสามารถแบ่งพวกเขาออกเป็นกลุ่มเล็ก ๆ กลุ่มละ 2 หรือ 3 คน หากอยู่ในกลุ่มใหญ่เพื่อคุยกันสักสองสามนาทีและกลับมารวมเป็นกลุ่มใหญ่เพื่อพูดคุย
- ให้พูดว่า: มาพูดคุยกันเกี่ยวกับการต่อสู้ดิ้นรน ปัญหาที่เด็กมัธยมปลายหรือมัธยมต้นกำลังจะเผชิญ นักเรียนที่กำลังเรียนในชั้นมัธยมปลายและมัธยมต้นอาจมีปัญหาอะไรได้บ้าง (ระบุประเด็นเหล่านี้ไว้ที่ใดที่หนึ่ง)
- หมายเหตุ: ในฐานะวิทยากร คุณสามารถแชร์เรื่องราวส่วนตัวได้ที่นี้เพื่อเชื่อมโยงความเกี่ยวเนื่องสัมพันธ์กับผู้เข้าร่วมอบรม
- ให้พูดว่า: ลำดับต่อไป วิทยุจะคุยกับใครหรือขอความช่วยเหลือจากใครได้บ้าง? (เก็บรายการนี้ไว้ที่ใดที่หนึ่ง)

G. (สไลด์ที่ 8) เนื้อหา II: คุณได้รับความช่วยเหลือ

(2 นาที)

- ให้พูดว่า: รู้ว่าไม่ว่าที่คุณกำลังเผชิญกับอะไรอยู่ก็ตาม
 - คุณไม่ได้โดดเดี่ยว
 - คุณมีคนที่สามารถช่วยคุณได้
 - คุณมีคนที่คอยรับฟังคุณ
 - ขั้นตอนแรกคือต้องกล้าหาญ เข้าใจความรู้สึกของตนเอง และแสดงออกกับคนที่คุณไว้วางใจ
 - คุณมีความสำคัญและมีคุณค่า

H. (สไลด์ที่ 9) เนื้อหา III: การกลั่นแกล้งทางอินเทอร์เน็ต

(5 นาที)

- ให้พูดว่า: มาพูดคุยกันสักหน่อยเกี่ยวกับการกลั่นแกล้งทางอินเทอร์เน็ต
- การกลั่นแกล้งทางอินเทอร์เน็ตคืออะไร? เป็นรูปแบบการกลั่นแกล้งขั้นสูงโดยใช้เทคโนโลยีใหม่ สามารถขยายไปยังอีเมล ข้อความโต้ตอบแบบทันที ห้องสนทนา และเว็บไซต์ หรือผ่านการส่งข้อความดิจิทัลหรือรูปภาพ รวมถึงแอปพลิเคชัน เครือข่ายสังคมใหม่และเว็บไซต์ต่าง ๆ
- วิธีการกลั่นแกล้งทางอินเทอร์เน็ต

- การกลั่นแกล้งทางอินเทอร์เน็ตรวมถึงไซเบอร์บูลลี่ เช่นการโพสต์ความคิดเห็นหรือข่าวลือเกี่ยวกับบุคคลทางออนไลน์ที่สร้างความเจ็บปวดหรือน่าอับอาย
- ขู่ว่าจะทำร้ายใครบางคน หรือบอกให้บุคคลใดบุคคลหนึ่งทำร้ายตัวเอง
- การโพสต์ภาพหรือวิดีโอที่โหดร้ายหรือเจ็บปวดเกี่ยวกับใครบางคน
- การแสร้งทำว่าเป็นคนอื่นทางออนไลน์เพื่อเรียกร้องหรือโพสต์ข้อมูลส่วนบุคคลหรือข้อมูลเท็จเกี่ยวกับคนอื่น

I. (สไลด์ที่ 10) TedTalk Video with Lizzie Velasquez

- ให้พูดว่า: เราจะดูวิดีโอ ต่อไปนี้เป็นคำถามที่ควรไตร่ตรองไปด้วยในขณะที่เราดู
 - คนที่พูดมองตัวเองอย่างไร?
 - เธอไปหาใครเมื่อมีปัญหาหรือรู้สึกแย่?
 - ความสัมพันธ์ของเธอช่วยให้เธอมองตัวเองได้อย่างไร?

J. (สไลด์ที่ 11) วิดีโอ: ความอดสาหัสของลิสซี่

(8 นาที)

- แสดงวิดีโอนี้ให้กับผู้เข้าร่วมอบรมดูเพื่อสอนพวกเขาเกี่ยวกับการเชื่อมั่นในตัวเอง การต่อสู้กับการกลั่นแกล้งทางอินเทอร์เน็ต และอาศัยความสัมพันธ์ที่ดีและเกื้อหนุนเพื่อให้สามารถผ่านพ้นปัญหาที่ยากลำบาก
 - [Click here to hear Lizzie's TedTalk.](#)
- (สไลด์ที่ 12) คำถามเกี่ยวกับวิดีโอ:
 - เธอมองตัวเองอย่างไร?
 - เธอไปหาใครเมื่อเธอมีปัญหา?
 - ความสัมพันธ์ของเธอช่วยให้เธอมองตัวเองได้อย่างไร?

K. (สไลด์ที่ 13) กิจกรรมสุดท้าย:

(10 นาที)

- ให้พูดว่า: มาดูกันว่าภาษาความรักคืออะไร! ลองมาดูภาษาความรักที่แตกต่างกัน 5 อย่าง (อ่านตารางใน power point อ่านเพียงไม่กี่กลอง สำหรับแต่ละอันก็ได้ คุณไม่จำเป็นต้องอ่านทั้งหมด)
- ให้พูดว่า: กิจกรรมนี้จะเป็นกิจกรรมที่สนุกมากเพราะเป็นสิ่งสำคัญมากที่จะต้องรู้ว่าคุณต้องการที่จะเป็นที่รัก และตระหนักว่าคนรอบตัวคุณอาจต้องการที่จะเป็นที่รัก
- ให้ผู้เข้าร่วมทำแบบทดสอบและหากมีเวลา ให้แชร์คำตอบกับกลุ่มผู้เข้าร่วมอบรม
- (สไลด์ที่ 14) [ทำแบบทดสอบภาษาความรักเพื่อให้คุณรู้ว่าอันไหนเป็นของคุณ](#)
- (สไลด์ที่ 15) ให้พูดว่า: นี่คือช่วงสุดท้ายของเซสชันของเรา ให้มองหารูปภาพ 5 รูปของคุณต่อไป พบกันใหม่ในเซสชันหน้า!

5. ภาพรวมการทำร้ายทางเพศ

วัตถุประสงค์ 3 ประการ:

- มีความเข้าใจโดยทั่วไปว่าความรุนแรงในการทำร้ายทางเพศเป็นอย่างไร มีลักษณะอย่างไร และให้ความรู้สึกอย่างไร
- เชื่อมโยงความรู้สึกและอาการกับการทำร้ายหรือการล่วงเกินทางเพศ
- ทำความเข้าใจเรื่องการยินยอมและความถูกต้องตามกฎหมายเกี่ยวกับการยินยอม

A. (สไลด์ที่ 2) คำนิยามที่ใช้เป็นหลักปฏิบัติ

(1 นาที)

- ให้พูดว่า: นี่คือนิยามที่เราจะใช้เป็นหลักปฏิบัติสำหรับเวิร์คช็อปของเรา ให้ผลัดกันพูดคำนิยามที่ละคน หากใครต้องการพูดให้เปิดเสียงและพูดออกมา
- หมายเหตุถึงวิทยากร: เริ่มเวิร์คช็อปโดยคำนึงถึงคำนิยามที่ควรคำนึงถึงในระหว่างการทำเวิร์คช็อปเหล่านี้เสมอ ใช้สิ่งที่มีให้หรือสร้างขึ้นเองกับผู้เข้าร่วม
 - เคารพความคิดเห็นของกันและกันแม้ว่ามันจะแตกต่างจากของคุณก็ตาม
 - รับฟังซึ่งกันและกันเมื่อพวกเขาแชร์ความคิดเห็น
 - ส่งเสริมซึ่งกันและกัน
 - เราทุกคนจะเผชิญสิ่งนี้ไปด้วยกัน
 - มาเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ ร่วมกัน
 - ที่นี่คือพื้นที่ปลอดภัยและเปิดกว้าง สิ่งที่คุณที่นี่จะไม่ถูกนำไปพูดต่อ

B. (สไลด์ที่ 3) กิจกรรมละลายพฤติกรรม

(5-10 นาที)

- ให้พูดว่า: กิจกรรมละลายพฤติกรรมของเราวันนี้คือสิ่งนี้ เราจะบอกชื่อของเราและจะพูดถึงความรู้สึกที่ดีหรือไม่ดีที่คุณกำลังรู้สึก แต่ตอนท้ายให้บอกข้อดีที่คุณมี
- ให้พูดว่า: เช่นเราพูดว่าฉันชื่อ _____ และฉันรู้สึก (รู้สึกดี) & (รู้สึกแย่) แต่ฉันก็ยัง (ข้อดี) เช่น สวย ยอดเยี่ยม มั่นใจ ฉลาด มีความเห็นอกเห็นใจ มีเมตตา แล้วเราทุกคนจะพูดว่า (คุณ _____!)

C. (สไลด์ที่ 4) การทำสมาธิ:

(3 นาที)

- ให้พูดว่า: นั่งในที่ที่สบาย ทำตัวสบาย ๆ ทำสมาธิ 2-3 นาที
- หมายเหตุถึงวิทยากร: การทำสมาธิจากแอป stopbreathethink หรือจะหาได้จาก YouTube ก็ได้เช่นกัน

- การทำสมาธิจากแอป <https://www.stopbreathethink.com/> หรือสามารถหาได้จาก YouTube เช่นกัน

D. (สไลด์ที่ 5) คำเตือนที่มีเนื้อหากระตุ้นความรู้สึก (3 นาที)

- เป็นเรื่องที่สำคัญที่ต้องมีข้อความนี้ในตอนแรกในขณะที่เราจะพูดถึงเนื้อหาเกี่ยวกับการทำร้ายหรือการล่วงเกินทางเพศเพื่อให้ ผู้เข้าร่วมอบรมทราบว่าพวกเขาอยู่ในที่ปลอดภัยและพวกเขาสามารถดูแลตัวเองได้
- ให้พูดว่า: เพียงแค่เตือนล่วงหน้าว่าเนื้อหานี้อาจกระตุ้นความรู้สึก ดังนั้นโปรดดูแลตัวเองด้วย อย่าลืมนั่งที่โต๊ะ เสียง หรือคุณออกจากห้องได้หากจำเป็น อย่าลืมนั่งที่โต๊ะหรือส่งข้อความถึงฉันแบบส่วนตัวหากมีความรู้สึกนั้นเกิดขึ้น

E. (สไลด์ที่ 6) เนื้อหา I: การให้คำจำกัดความการทำร้ายทางเพศและผู้เข้าข่ายน่าจะเป็นผู้กระทำผิด (8 นาที)

- การทำร้ายทางเพศคืออะไร: พฤติกรรมทางเพศที่ไม่พึงประสงค์ใด ๆ ที่ทำให้บุคคลอื่นรู้สึกอึดอัด ถูกคุกคาม หรือหวาดกลัว (สไลด์จะข้ามไปที่สไลด์ที่ 17)
 - (สไลด์ถัดไป)
 - การทำร้ายทางเพศรวมถึงการสัมผัสร่างกายผ่านเสื้อผ้าหรือภายใต้เสื้อผ้า
 - รวมถึงการบังคับให้ใครบางคนดูสื่อลามกหรือดูภาพเปลือย
 - นอกจากนี้ยังบังคับให้ใครบางคนเปลื้องผ้าหรือส่งภาพเปลือยทางข้อความ
 - นอกจากนี้ยังรวมการโน้มน้าวหรือให้บุคคลอื่นทำให้ได้อย่างใจของตัวเองเพื่อให้บุคคลนั้นมีการสัมผัสทางเพศกับตน
 - อาจเกิดขึ้นครั้งเดียวหรือหลายครั้งก็ได้
 - มาให้คำจำกัดความการล่วงละเมิดทางเพศกัน: การล่วงละเมิดต่อบุคคล (ผู้สมัครงานหรือพนักงาน) เนื่องจากเพศของบุคคลนั้นเป็นเรื่องผิดกฎหมาย การล่วงละเมิดอาจรวมถึง "การล่วงละเมิดทางเพศ" หรือการเอาเปรียบทางเพศที่ไม่พึงปรารถนา การเรียกร้องให้มีการให้ผลประโยชน์ทางเพศ และการล่วงละเมิดทางวาจาหรือทางกายอื่น ๆ ที่มีลักษณะทางเพศ (คลิกที่หน้ามีความสุขสีเขียวที่ด้านขวาบนเพื่อกลับไปสไลด์ที่ 6)
- (สไลด์ที่ 6) ให้พูดว่าผู้ที่กระทำผิดอาจเป็น: คนที่ก่อให้เกิดอันตรายแบบนี้อาจเป็นใครก็ได้ อาจเป็นสมาชิกในครอบครัว เพื่อน เพื่อนบ้าน ครู โค้ช นักบวชหรือพระ แพทย์ เพื่อนร่วมชั้น คนที่คุณเพิ่งพบ เพื่อนของเพื่อน ผู้กระทำผิดอาจเป็นหญิงหรือชายก็ได้
- ให้พูดว่า: ข้อเตือนใจที่ดีที่ควรรู้คือมันไม่ใช่ความผิดของคุณเลย
- ให้พูดว่า: ไม่สำคัญว่าคุณจะสวมใส่อะไรก็ตาม แม้ว่าในบางครั้งคุณอาจจะชอบมัน แม้ว่าคุณจะดื่มหรือไม่ก็ตาม สิ่งเหล่านั้นไม่สามารถทำให้ใครมีสิทธิกระทำในสิ่งที่ไม่ควรกระทำกับคุณ

F. (สไลด์ที่ 7) เนื้อหา II: การทำร้ายหรือการล่วงเกินทางเพศทำให้คนรู้สึกอย่างไร

(5 นาที)

- ให้พูดว่า: กลับไปที่การระบุนิสัยของคุณ (คลิกที่ลิงก์ มันจะข้ามไปที่สไลด์ที่ 18 โดยอัตโนมัติ)
- ให้พูดว่า: ความรู้สึกบางอย่างที่บางคนอาจรู้สึกเมื่อมีเหตุการณ์เช่นนี้เกิดขึ้นกับพวกเขา
- ให้ผู้เข้าร่วมแชร์
- ให้พูดว่า: มันสำคัญมากที่จะต้องสังเกตความรู้สึกที่บุคคลหนึ่งอาจมีหากพบสถานการณ์ที่ไม่สบายใจเพื่อที่ พวกเขาจะได้เข้าใจว่านี่ไม่ใช่สิ่งที่ควรเกิดขึ้น ดังนั้นพวกเขาจึงสามารถไปขอความช่วยเหลือจากใครก็ได้ (คลิกที่ หน้ายิ้มสีฟ้าเพื่อกลับไปสไลด์ที่ 7)
- ให้พูดว่า: ลองดูความรู้สึกหรืออาการทางกายภาพที่ใครบางคนอาจมีหากเกิดเหตุการณ์เช่นนี้ (คลิกที่ลิงก์และมัน จะข้ามไปที่สไลด์ที่ 18 โดยอัตโนมัติ)
 - ให้พูดว่า: อารมณ์ความรู้สึกบางอย่างที่บางคนอาจมี
 - ผันร้ายเกี่ยวกับสิ่งที่เกิดขึ้น
 - พวกเขาอาจจะทานอาหารมากขึ้นเพื่อเป็นกลไกในการรับมือ
 - พวกเขาจะตกใจง่าย
 - อาจรู้สึกราวกับว่าพวกเขาตกอยู่ในอันตรายอยู่เสมอ
 - ต้องคอยระวังตัวอยู่เสมอ
 - อาจไม่ไวใจคนอื่น
 - พวกเขาอาจมีอาการซึมเศร้า
 - พวกเขาอาจมีปัญหาในการมีสมาธิจดจ่อ
 - มีบางสิ่งๆที่เรียกว่าทัศนคติที่บิดเบือนที่ใครบางคนอาจเริ่มมีซึ่งเป็นวิธีคิดเชิงลบ: นั่นคือวิธีที่จิตใจของเรา โหนมน้าวเราในสิ่งที่ไม่เป็นความจริง (ใช้เพื่อเสริมสร้างความคิดและอารมณ์ความรู้สึกเชิงลบ) ซึ่งเราบอก ตัวเราเอง เกี่ยวกับสิ่งต่างๆ ที่ฟังดูมีเหตุผลแต่เป็นไปเพียงแค่ว่าทำให้เรารู้สึกแย่กับตัวเอง
 - ตัวอย่างเช่น ฉันมักจะล้มเหลวเมื่อได้ลองอะไรใหม่ ๆ ดังนั้นฉันจึงล้มเหลวในทุกสิ่งที่ฉันพยายาม” (การ คิดแบบขาวหรือดำ (สุดขั้ว) เป็นการมองเห็นสิ่งต่าง ๆ ต้องเป็นอย่างใดอย่างหนึ่งเท่านั้น
 - “ฉันเป็นผู้แพ้และล้มเหลวอย่างสิ้นเชิง” เป็นการพูดครอบคลุมแบบเกินจริง (คลิกหน้ายิ้มสีน้ำเงินเพื่อ กลับไปที่ สไลด์ที่ 7)
- ให้พูดว่า: เพียงเพราะพวกเขาทำสิ่งต่างๆ เพื่อให้คุณมีความสุขไม่ได้หมายความว่าสิ่งที่พวกเขาทำกับคุณนั้น ถูกต้อง มันไม่ใช่เช่นนั้น
- ให้พูดว่า: หากสิ่งนี้เกิดขึ้นกับใครบางคน ขอแนะนำให้ออกใครสักคนจนกว่าพวกเขาจะเชื่อคุณหรือปกป้องคุณ อย่างยอมแพ้

G. (สไลด์ที่ 8) กิจกรรมกลุ่ม:

(5-10 นาที)

- ให้อ่าน: ตอนที่เราจะทำทดสอบจริงหรือเท็จ กรุณาเขียนในแชทและแจ้งให้ฉันทราบว่าข้อใดจริงหรือเท็จ ฉันจะถามว่าทำไมคุณจึงคิดว่าเป็นแบบนั้น และคุณสามารถเปิดเสียงตัวเองได้
- จริงหรือเท็จ แล้วพูดคุยว่าเพราะอะไร?
 1. (จริงหรือเท็จ) แฟนของคุณไม่สามารถล่องเินทางเพศคุณได้ (เท็จ)
 2. (จริงหรือเท็จ) การทำร้ายทางเพศเป็นเรื่องง่ายที่จะรู้ (เท็จ)
 3. (จริงหรือเท็จ) ถ้าพวกเขาดีกับฉันในวันถัดไป นั่นหมายความว่าทุกอย่างโอเค (เท็จ)
 4. (จริงหรือเท็จ) ฉันอาจฝันร้าย สะดุ้งง่าย รู้สึกอับอาย และรู้สึกผิด (จริง)
 5. (จริงหรือเท็จ) มันไม่ใช่ความผิดของฉัน ฉันได้รับการสนับสนุนให้กำลังว่าควรบอกใครบางคนจนกว่าเขาจะเชื่อหรือปกป้องฉัน (จริง)
- (หมายเหตุถึงวิทยากร: ตรวจสอบให้แน่ใจว่าคุณได้พูดคุยกับผู้เข้าร่วมในแต่ละข้อ)

H. (สไลด์ที่ 9) เนื้อหา III: มาพูดคุยเกี่ยวกับการยินยอม

(15 นาที)

- การยินยอมมีลักษณะอย่างไร? (คลิกที่ลิงก์ มันจะข้ามไปที่สไลด์ที่ 11 โดยอัตโนมัติ)
 - ให้อ่าน: เราจะดูวิดีโอเกี่ยวกับลักษณะของการยินยอมว่าเป็นอย่างไร
 - ฉายวิดีโอ <https://www.youtube.com/watch?v=laMtr-rUEmY>
 - หลังจากฉายวิดีโอ ให้อ่าน: ใช่ มันดูเป็นวิธีที่โง่เขลาในการแสดงความยินยอม แต่มันทำให้เข้าใจว่าการยินยอมหมายถึงอะไรเมื่อต้องเกี่ยวข้องกับกิจกรรมทางเพศ
- (สไลด์ถัดไป) ดังนั้นการยินยอมหมายถึงการอนุญาต การตกลงยินยอม การมอบอำนาจให้ใครบางคนทำบางอย่างให้คุณ เพื่อคุณ หรือกับคุณอย่างแข็งขัน มันต้องมีลักษณะดังต่อไปนี้:
 - สมัครใจ โดยไม่มีใครพยายามที่จะทำให้ได้อย่างใจของตัวเอง บังคับคุณ หรือข่มขู่คุณ
 - ต้องมีปฏิกิริยาตอบ การเงยบไม่ใช้ความยินยอม การไม่บอกว่า “ไม่” ไม่ใช่ความยินยอม
 - การยินยอมทางเพศเป็นข้อตกลงในการเข้าร่วมกิจกรรมทางเพศ
 - พูดตรง ๆ กับคู่ของคุณเกี่ยวกับสิ่งที่คุณต้องการและไม่ต้องการ
 - กำหนดขอบเขตส่วนบุคคลและเคารพคู่ของคุณ
 - ตรวจสอบดูหากสิ่งต่าง ๆ ไม่ชัดเจน
 - ทั้งสองคนต้องยินยอมที่จะมีเพศสัมพันธ์กันทุกครั้ง
 - หากปราศจากความยินยอม กิจกรรมทางเพศ (รวมทั้งการร่วมเพศทางปาก การสัมผัสที่อวัยวะเพศ และการมีเพศสัมพันธ์) เป็นการทำให้ร้ายทางเพศหรือการข่มขืน (คลิกที่หน้ายิ้มสีเหลืองเพื่อกลับไปสไลด์ที่ 9)
- อายุเท่าไรที่จะให้ความยินยอมได้ในรัฐ MN?
 - ให้อ่าน: ลองเดาสิ คุณคิดว่าคนต้องมีอายุเท่าไรเพื่อที่จะยินยอมให้มีกิจกรรมทางเพศได้ในรัฐ MN?

- หลังจากผู้เข้าร่วมเดาแล้ว ให้คลิกที่ลิงก์และมันจะไปที่สไลด์ที่ 14 โดยอัตโนมัติ)
 - ในรัฐ MN คุณต้องมีอายุอย่างน้อย 16 ปีจึงจะให้หรือได้รับความยินยอมทางกฎหมายสำหรับการมีกิจกรรมทางเพศ (คลิกหน้ายิ้มเพื่อกลับไปสไลด์ที่ 9)
- การบีบบังคับให้มีการสืบพันธุ์และการบีบบังคับทางเพศ (คลิกที่ลิงก์ มันจะไปสไลด์ที่ 16 โดยอัตโนมัติ)
 - ให้พูดว่า: การบีบบังคับในการสืบพันธุ์เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมที่ขัดขวางการใช้การคุมกำเนิดและการตั้งครรภ์
 - ตัวอย่างเช่น ผู้ชายไม่ยอมใช้ถุงยางอนามัยหรือมีปัญหาเกี่ยวกับการใช้ยาคุมกำเนิดของคุณ
 - สิ่งนี้จะทำให้คุณไม่มีสิทธิ์ตัดสินใจว่าจะไรดีที่สุดสำหรับร่างกายของคุณ
 - ให้พูดว่า: การบีบบังคับทางเพศเป็นพฤติกรรมหลายอย่างที่คู่นอนอาจใช้ที่เกี่ยวข้องกับการตัดสินใจทางเพศ เพื่อกดดันหรือบีบบังคับบุคคลให้มีเพศสัมพันธ์โดยไม่ต้องใช้กำลังทางกายภาพ
 - ตัวอย่างเช่น การกดดันบ่อย ๆ เพื่อให้คู่นอนมีเพศสัมพันธ์ด้วย ชูว่าจะยุติความสัมพันธ์หากบุคคลนั้นไม่มีเพศสัมพันธ์ด้วย บังคับให้มีเพศสัมพันธ์โดยไม่ใช้ถุงยางอนามัยทำให้คู่นอนมีความเสี่ยงต่อการติดเชื้อโรคทางเพศสัมพันธ์โดยเจตนา
 - สิ่งนี้ลดทอนสิทธิคุณในการตัดสินใจว่าจะไรดีที่สุดสำหรับร่างกายของคุณ (คลิกที่หน้ายิ้มสีเหลือง เพื่อกลับไปสไลด์ที่ 9)

I. (สไลด์ที่ 10) เนื้อหา IV: ข้อเตือนใจ

(3 นาที)

- ให้พูดว่า: มันไม่ใช่ความผิดของคุณ คุณเป็นที่รักใคร่ไม่ว่าจะเกิดอะไรขึ้นก็ตาม คุณมีค่า และคุณสามารถได้รับการเยียวยาให้หายได้ แต่คุณต้องเชื่อสิ่งเหล่านี้เพื่อตัวคุณเอง
- การทำสมาธิ: (2 นาที)
 - พูดว่า: มาทำสมาธิอย่างรวดเร็วเพียงหนึ่งนาทีเพื่อจบเซสชันนี้กัน
 - หมายเหตุถึงวิทยากร: ถ้าคุณสะดวกใจก็สามารถพาทำสมาธิเองได้ หรือหาวิธีทำสมาธิจาก YouTube ก็ได้
 - ให้พูดว่า: ฉันรู้ว่าวันนี้เราได้รับข้อมูลมากมาย หวังว่าคุณจะได้เรียนรู้บางสิ่งบางอย่างและได้รับข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับการทำร้ายทางเพศ ฉันยังหวังว่าการทำสมาธิครั้งสุดท้ายนี้จะช่วยให้คุณเคลียร์หลายสิ่งในใจได้ จบเซสชันแล้ว และไว้พบกับคุณใหม่ในเซสชันถัดไป!

6. ความรุนแรงทางเพศและวิธีการของผู้ล่วงเกิน

วัตถุประสงค์ 3 ประการ:

- เข้าใจต้นตอของสาเหตุและวิธีที่ผู้คนทำร้ายทางเพศหรือทำร้ายผู้อื่นผ่านวงล้อมอำนาจและการควบคุม
- แยกแยะความรุนแรงทางเพศระหว่างการทำร้ายทางเพศหรือการล่วงเกินทางเพศ
- ให้ความรู้แก่ผู้เข้าร่วมอบรมว่าใคร ๆ ก็สามารถถูกล่วงเกินหรือทำร้ายได้

A. (สไลด์ที่ 2) ค่านิยมที่ใช้เป็นหลักปฏิบัติ

(1 นาที)

- ให้ออกข้อคิดเห็น: นี่คือนิยามที่เราจะใช้เป็นหลักปฏิบัติสำหรับเวิร์คช็อปของเรา ให้ผลัดกันพูดค่านิยมที่ละคน หากใครต้องการพูด ให้เปิดเสียงและพูดออกมา
- หมายเหตุถึงวิทยากร: เริ่มเวิร์คช็อปโดยให้ผู้เข้าร่วมอบรมคิดคำนึงถึงค่านิยมต่าง ๆ ในการทำเวิร์คช็อปเหล่านี้เสมอ ใช้ค่านิยมที่มีให้หรือสร้างขึ้นเองร่วมกับผู้เข้าร่วมอบรม
 - เคารพความเห็นของกันและกันแม้ว่าจะแตกต่างจากของคุณก็ตาม
 - รับฟังซึ่งกันและกันเมื่อพวกเขากำลังแชร์ความคิดเห็น
 - ส่งเสริมซึ่งกันและกัน
 - เราทุกคนจะเผชิญสิ่งนี้ไปด้วยกัน
 - มาเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ ร่วมกัน
 - ที่นี่คือพื้นที่ปลอดภัยและเปิดกว้าง สิ่งที่คุณที่นี่จะไม่ถูกนำไปพูดต่อ

B. (สไลด์ที่ 3) กิจกรรมละลายพฤติกรรม: พูดคุยเกี่ยวกับสิ่งที่เกิดขึ้นในแต่ละวันของเรา

(10 นาที)

- ให้ออกข้อคิดเห็น: ฉันจะให้เวลาผู้เข้าร่วมแต่ละคน 30 วินาทีในการพูดคุยเกี่ยวกับสิ่งที่เกิดขึ้นกับพวกเขาในแต่ละวัน
- หมายเหตุ: แบ่งผู้เข้าร่วมออกเป็นกลุ่มหรือห้องย่อยหากมีผู้เข้าร่วมจำนวนมาก
- หากเป็นกลุ่มเล็ก ให้ทำเป็นกลุ่มใหญ่และให้เวลาพวกเขา 1 นาทีหากมีเวลาพอ

C. การทำสมาธิ: (3 นาที)

- ให้ออกข้อคิดเห็น: นั่งในที่ที่สบาย ทำตัวสบาย ๆ ทำสมาธิ 2-3 นาที
- หมายเหตุถึงวิทยากร: การทำสมาธิจากแอป stopbreathethink หรือจะหาได้จาก YouTube ก็ได้เช่นกัน

- การทำสมาธิจากแอป <https://www.stopbreathethink.com/> หรือสามารถหาได้จาก YouTube เช่นกัน

D. (สไลด์ที่ 5) เนื้อหานี้อาจกระตุ้นความรู้สึก

- ให้พูดว่า: ขอเตือนล่วงหน้าอีกครั้งว่าเนื้อหานี้อาจก่อให้เกิดการกระตุ้นความรู้สึก ดังนั้นโปรดดูแลตัวเองและส่งข้อความถึงฉันแบบส่วนตัวหากมีอะไรเกิดขึ้นกับคุณ

E. (สไลด์ที่ 6) วิดีโอ: การล่วงเกินทางเพศอาจเป็นเรื่องที่ลับสน (10 นาที)

- ให้พูดว่า: เราจะดูวิดีโอที่ช่วยให้เราทบทวนเนื้อหาที่เราพูดถึงในเซสชันสุดท้ายของเรา
- [Click here to watch the video: Stop the Secrets that Hurt](#)
- (สไลด์ที่ 7) คำถามเกี่ยวกับเรื่องราวของควินน์
- ให้พูดว่า: มาดูคำถามเกี่ยวกับควินน์หญิงสาวในเรื่องกัน
 - แม้ว่าควินน์จะไม่ได้ปฏิเสธในตอนแรก แต่หลังจากนั้นเธอสามารถจะปฏิเสธได้หรือไม่?
 - เหตุใดมันจึงยากหรือเป็นเรื่องที่ลับสนสำหรับควินน์ที่จะเข้าใจว่าเธอถูกล่วงเกินทางเพศ?
 - ใครบ้างที่อาจเป็นผู้ล่วงเกิน?
 - การชดเชยโดยที่ผู้ล่วงเกินซื้อเกมให้เธอหลังจากเกิดเรื่องเป็นสิ่งที่ถูกต้องและโอเคหรือไม่?
 - ควินน์ควรทำอะไรหากไม่ต้องการให้สิ่งนี้เกิดขึ้นอีก?

F. (สไลด์ที่ 8) เนื้อหา I: ความรุนแรงทางเพศคืออะไร? (3 นาที)

- ให้พูดว่า: ลองแยกแยะระหว่างคำที่ใช้แทนกันได้เช่นความรุนแรงทางเพศ การทำร้ายทางเพศ และการล่วงเกินทางเพศ ความรุนแรงทางเพศเป็นคำที่ครอบคลุมทั้งการทำร้ายทางเพศและการล่วงเกินทางเพศ
- ให้พูดว่า: เช่นเดียวกับการทำร้ายทางเพศ ความรุนแรงทางเพศยังหมายถึงกิจกรรมทางเพศเมื่อไม่ได้รับความยินยอม หรือไม่ได้รับความยินยอมอย่างเต็มใจ
- ให้พูดว่า: รวมถึงความพยายามที่จะมีกิจกรรมทางเพศเช่นการค้าประเวณี การล่วงละเมิดทางเพศ การบีบบังคับ การข่มขืนเพื่อการแสวงหาประโยชน์ทางเพศ เช่นคนที่หาเด็กจรจัดตามท้องถนนและหาประโยชน์จากพวกเขาหรือบังคับให้พวกเขาทำกิจกรรมทางเพศเพื่อเงิน และการขลิบอวัยวะเพศหญิงซึ่งในบางวัฒนธรรมพวกเขาได้ตัดส่วนหนึ่งของอวัยวะเพศของเด็กผู้หญิงออกเนื่องจากความเชื่อเฉพาะที่พวกเขาามี ความรุนแรงทางเพศอาจทำให้ลับสน อึดอัด และบางครั้งคุณไม่รู้ด้วยซ้ำว่ามันกำลังเกิดขึ้น

G. (สไลด์ที่ 9) เนื้อหา II: เพราะเหตุใดผู้คนจึงทำร้ายผู้อื่น? (3 นาที)

- ให้พูดว่า: เมื่อเราบอกว่าเจ็บ เราหมายถึงทางอารมณ์ความรู้สึก ทางร่างกาย ทางวาจา ทางเพศ

- ให้พูดว่า: มันเกี่ยวกับการต้องการอำนาจและการควบคุม โดยเฉพาะอย่างยิ่งเพราะพวกเขา รู้สึกไม่ปลอดภัย ไม่เข้มแข็ง และต้องการที่จะรู้สึกว่า มีอำนาจมากกว่าใครบางคน ดังนั้นพวกเขาจึงต้องการทำร้ายผู้อื่นเพื่อให้พวกเขา รู้สึกยิ่งใหญ่ขึ้น
- ให้พูดว่า: นี่เป็นพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมและมันไม่ได้ให้สิทธิพวกเขาในการทำร้ายใคร
- (สไลด์ที่ 10) สิ่งนี้แสดงให้เห็นว่าการข่มขืน 8 ใน 10 ครั้งเกิดขึ้นโดยคนที่รู้จักกับเหยื่อ นี่เป็นการลบล้างความเชื่อเรื่องคนแปลกหน้าแอบอยู่หลังพุ่มไม้ ผู้ที่ล่วงเกินส่วนใหญ่เป็นคนที่เหยื่อรู้จัก

H. (สไลด์ที่ 10) เนื้อหา III: การล่วงละเมิดทางเพศกับเด็ก?

(5 นาที)

- ให้พูดว่า: ตอนนี้นำมาให้คำนิยามการล่วงเกินทางเพศ สิ่งนี้เกิดขึ้นเมื่อความรุนแรงทางเพศเกี่ยวข้องกับเหยื่อที่อายุน้อยกว่า 18 ปี นั่นคือการล่วงละเมิดทางเพศกับเด็ก การล่วงละเมิดทางเพศกับเด็ก (CSA) หมายถึงการมีส่วนร่วมของเด็กในกิจกรรมทางเพศที่เขาหรือเธอ:
 - ไม่เข้าใจอย่างเต็มที่
 - ไม่ยินยอมหรือไม่สามารถให้ความยินยอมที่มีการแจ้งข้อมูลก่อนได้
 - ยังไม่พร้อมเนื่องจากการพัฒนาการไม่เพียงพอและไม่สามารถให้ความยินยอมได้

I. สไลด์ที่ 12) Video II: การข่มขืนก็คือการข่มขืน

(4-5 นาที)

- ให้พูดว่า: มาดูวิดีโอเพื่อสร้างความตระหนักที่ให้ข้อมูลเชิงลึกและสถิติเกี่ยวกับการทำร้ายทางเพศ
- ดูวิดีโอ: [Click here to watch the video: Rape is Rape.](#)
- หลังวิดีโอจบ ให้พูดว่า: มีใครจะแสดงความคิดเห็นหรือมีอะไรที่ทำให้คุณรู้สึกตกใจเกี่ยวกับวิดีโอหรือไม่?

J. (สไลด์ที่ 13) เนื้อหา IV: สถิติ

(5 นาที)

- ให้พูดว่า: นี่คือนิติที่ น่าตกใจเกี่ยวกับการทำร้ายทางเพศ
- หมายเหตุ: คุณไม่จำเป็นต้องอ่านสถิติทั้งหมด อย่างไรก็ตาม เลือกรายการที่เลือกหยิบเอาสถิติใดก็ได้มาแชร์
 - ผู้หญิงที่ตอบสนองต่อทั้งเพศหญิงและเพศชายที่รอดชีวิตจากการถูกข่มขืนเกือบครึ่งหนึ่ง (48 เปอร์เซ็นต์) ถูกข่มขืนครั้งแรกระหว่างอายุ 11 ถึง 17 ปี
 - เหยื่อการข่มขืนเพศชายประมาณ 1 ใน 4 คนถูกข่มขืนครั้งแรกในช่วงอายุ 11-17 ปี
 - เหยื่อการข่มขืนเพศหญิง 1 ใน 3 คนถูกข่มขืนครั้งแรกอายุระหว่าง 11-17 ปี
 - ผู้หญิงเกือบ 1 ใน 5 คนเคยผ่านการถูกข่มขืนจนสำเร็จหรือการพยายามข่มขืนในช่วงชีวิตของเธอ
 - คนที่แปลงเพศประมาณ 64% มีประสบการณ์การถูกทำร้ายทางเพศในชีวิตของพวกเขา

- เหยื่อข่มขืนเพศหญิง 1 ใน 8 คนรายงานว่าถูกข่มขืนก่อนอายุ 10 ขวบ
- ผู้ชาย 1 ใน 38 คนเคยผ่านการถูกข่มขืนจนสำเร็จหรือการพยายามข่มขืนในช่วงชีวิตของเขา
- เหยื่อข่มขืนเพศชายประมาณ 1 ใน 4 คนรายงานว่าถูกข่มขืนก่อนอายุ 10 ขวบ

K. วิธีการที่ผู้ล่วงเกินใช้

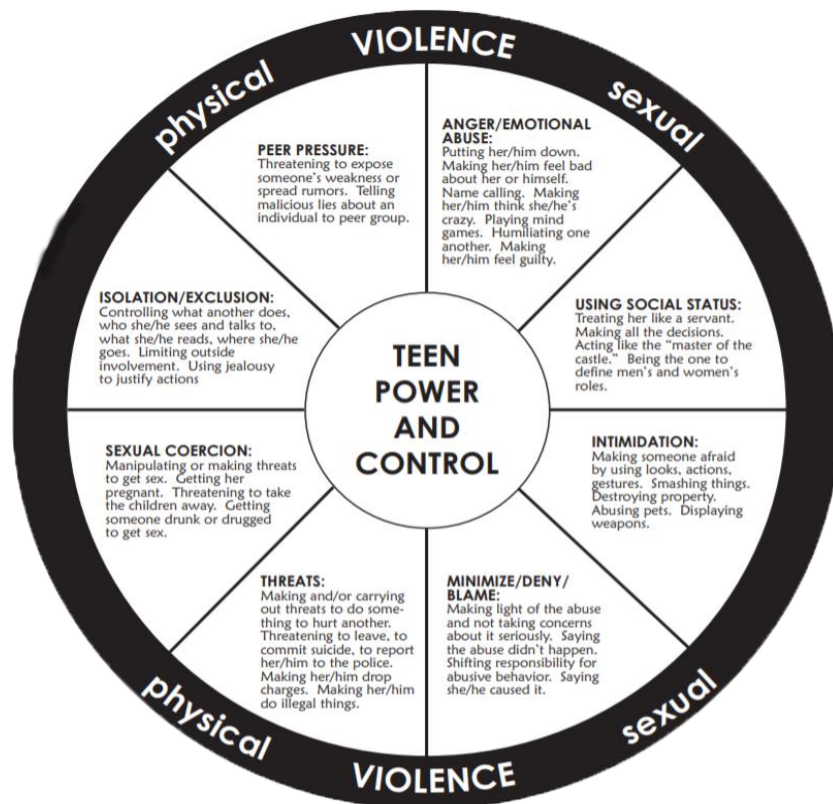
(3 นาที)

- ให้พูดว่า: ต่อไปนี้เป็นวิธีการที่ผู้ล่วงเกินใช้เพื่อใช้อำนาจและควบคุมใครบางคน
 - ทำร้ายคนที่คุณรักหรือสัตว์เลี้ยง
 - โทรแจ้งเจ้าหน้าที่ตำรวจคนเข้าเมืองให้มาจับคุณหรือคนในครอบครัวของคุณ
 - แสดงเทปวิดีโอเกี่ยวกับการล่วงเกินทางอินเทอร์เน็ต
 - ปลอมข่าวลือที่โรงเรียนหรือในชุมชน

L. วงล้ออำนาจและการควบคุม

(8 นาที)

- ให้พูดว่า: เราจะดูที่วงล้ออำนาจและการควบคุมและพูดคุยเกี่ยวกับวิธีการที่ผู้ล่วงเกินใช้อำนาจและการควบคุม



- สไลด์ที่ 16: ให้พูดว่า: หายใจเข้าลึก ๆ ด้วยกันก่อนจะจบเซสชัน

M. (สไลด์ที่ 17) เตือนให้ผู้เข้าร่วมค้นหารูปภาพของตัวเอง 5 รูป (4 นาที)

- ให้พูดว่า: อย่าลืมหารูปภาพของตัวเอง 5 รูปสำหรับเวิร์คช็อปครั้งต่อไป ฉันจะแสดงรูปของฉันเพื่อให้คุณดูเป็นตัวอย่างเพื่อเป็นแนวทาง โปรดจำไว้ว่าคุณสามารถแชร์สิ่งที่คุณต้องการ และอย่ากังวลถ้าคุณไม่ต้องการแชร์บางสิ่งบางอย่าง
- หมายเหตุถึงวิทยากร: สร้างภาพของตัวเองแบบปะติดปะต่อต่อกัน 5 ภาพล่วงหน้า และแสดงให้ผู้เข้าร่วมดูเป็นตัวอย่างเพื่อเป็นแนวทางให้พวกเขาได้ทราบถึงสิ่งที่ควรคาดหวังสำหรับกิจกรรมนี้ในเวิร์คช็อปครั้งสุดท้าย

7. คุณมีอำนาจ

วัตถุประสงค์ 3 ประการ:

- ทำความเข้าใจว่าวัฒนธรรมการข่มขืนคืออะไร
- ให้ความรู้แก่ผู้เข้าร่วมอบรมเกี่ยวกับทางเลือกต่าง ๆ หลังจากเกิดเหตุทำร้ายและวิธีช่วยเหลือเพื่อนที่ถูกทำร้ายทางเพศ
- ส่งเสริมรูปแบบการรักษาเยียวยาเพื่อการรักษาเยียวยา การคิดทบทวน และการรักตนเองและการเติบโต

A. (Slide 2) Values to stand by

(1 min)

- ให้พูดว่า: นี่คือค่านิยมที่เราจะใช้เป็นหลักปฏิบัติสำหรับเวิร์คช็อปของเรา ให้ผลัดกันพูดค่านิยมที่ละคน หากใครต้องการพูดให้เปิดเสียงและพูดออกมา
- หมายเหตุถึงวิทยากร: เริ่มเวิร์คช็อปโดยให้ผู้เข้าร่วมอบรมคิดค่านึงถึงค่านิยมต่าง ๆ ในการทำเวิร์คช็อปเหล่านี้เสมอ ใช้ค่านิยมที่มีให้หรือสร้างขึ้นเองร่วมกับผู้เข้าร่วมอบรม
 - เคารพความเห็นของกันและกันแม้ว่าจะแตกต่างจากของคุณก็ตาม
 - รับฟังซึ่งกันและกันเมื่อพวกเขากำลังแชร์ความคิดเห็น
 - ส่งเสริมซึ่งกันและกัน
 - เราทุกคนเผชิญสิ่งนี้ไปด้วยกัน
 - มาเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ ร่วมกัน
 - ที่นี่คือพื้นที่ปลอดภัยและเปิดกว้าง สิ่งที่คุณจะไม่ถูกนำไปพูดต่อ

B. (สไลด์ที่ 3) การทำสมาธิ

(5 นาที)

- พูดว่า: นั่งในที่ที่สบาย ทำตัวสบาย ๆ แล้วมาทำสมาธิให้นานขึ้นกัน เราจะทำสมาธิ 5 นาที
- การทำสมาธิจากแอป www.stopbreathethink.com/ หรือจะหาได้จาก YouTube ก็ได้เช่นกัน
- เข้าร่วมในการทำสมาธิให้นานขึ้นสำหรับกิจกรรมนี้ (ไม่มีกิจกรรมละลายพฤติกรรม)

C. (สไลด์ที่ 4) วิดีโอ: โครงการที่ไม่มีการพูดถึง: วัฒนธรรมการข่มขืน

(3 นาที)

- ให้พูดว่า: มาดูวิดีโอเกี่ยวกับความเชื่อเดิม ๆ บางอย่างเกี่ยวกับการข่มขืนที่สังคมเชื่อกัน
- นี่คือวิดีโอที่แสดงข้อความต่าง ๆ ที่ทำให้วัฒนธรรมการข่มขืนยังคงมีอยู่
- [Click to watch a video on Rape Culture created by Project Unspoken.](#)

- หลังจากวิดีโอ ให้พูดว่า: คุณคิดอย่างไรเกี่ยวกับวิดีโอ และมีอะไรที่โดดเด่นสำหรับคุณ?

D. (สไลด์ที่ 5) เนื้อหา I: วัฒนธรรมการข่มขืน (3 นาที)

- ให้พูดว่า: "วัฒนธรรมการข่มขืน" เป็นวัฒนธรรมที่ความรุนแรงทางเพศถือเป็นเรื่องปกติซึ่งผู้คนไม่ได้รับการสอนไม่ให้ข่มขืน แต่ได้รับการสอนว่าไม่ควรถูกข่มขืน (Buzzfeed)
- รายงานของสหประชาชาติเกี่ยวกับทัศนคติการข่มขืนในหกประเทศในเอเชีย รายงานพบว่าผู้ชายจะอธิบายว่าเป็นการกระทำที่ตรงกับนิยามทางกฎหมายของการข่มขืน คือการมีเพศสัมพันธ์กับผู้หญิงโดยไม่ได้รับความยินยอม แต่จะไม่ใช้คำว่า "ข่มขืน"
- [Resource: The UN report on rape culture.](#)

E. (สไลด์ที่ 6) กิจกรรม I: คุณเคยได้ยินหอะไรมาก่อนบนโซเชียลมีเดีย จากเพื่อน จากทีวี ฯลฯ? (10 นาที)

- ให้พูดว่า: คุณเคยได้ยินข้อความประเภทใดจากคนเพื่อน สื่อ ฯลฯ ฉันจะอ่านตัวอย่างให้ฟัง บอกให้ฉันทราบหากคุณเคยได้ยินเรื่องนี้และมาจากที่ไหน?
- หากมีผู้เข้าร่วมอบรมกลุ่มใหญ่ ให้แบ่งพวกเขาออกเป็นกลุ่มเล็ก ๆ และให้มีการคิดทบทวนอย่างรวดเร็วหลังจากนั้น หรือคุณสามารถเลือกนักเรียนไม่กี่คนมาให้ความคิดเห็น
- หากมีผู้เข้าร่วมอบรมกลุ่มเล็ก คุณสามารถสนทนากับกลุ่มใหญ่ได้
 - “เธอไม่ได้บอกว่าไม่”
 - “ใครบอกให้เธอใส่เดรสสั้นแบบนั้นแล้วเธอก็ตีมัน”
 - “เฮ้สาวน้อย คุณร้อนแรง ให้ฉันพาคุณกลับไปบ้านด้วยนะ”
 - “อย่าลืมเรียนรู้การป้องกันตัวและนำสเปรย์พริกไทยมาด้วย”
 - “แน่ใจหรือว่าเป็นการข่มขืน”
 - “ไม่มีทาง เขาเป็นนักแสดงที่มีชื่อเสียง เขาจะไม่ทำอย่างนั้น”
 - “เขาจะเป็นนักฟุตบอลดาวเด่นมีชื่อเสียง เขาไม่ควรถูกลงโทษตลอดไปสำหรับเรื่องนี้”

F. (สไลด์ที่ 7) เนื้อหา II: วิธีช่วยเหลือใครสักคนในฐานะเพื่อน (5 นาที)

- ให้พูดว่า: นี่คือนบางสิ่งที่เราสามารถทำได้ถ้าเรารู้ว่าเพื่อนคือผู้รอดชีวิต
- ให้พูดว่า: รับฟังและเชื่อพวกเขาเมื่อพวกเขาบอกความลับกับคุณ คุณอาจเป็นคนแรกที่พวกเขาเล่าให้ฟัง ทำให้มั่นใจว่าคุณเชื่อในสิ่งที่พวกเขาพูดและแสดงออกผ่านภาษากายของคุณว่าคุณกำลังรับฟังพวกเขาอยู่
- ให้พูดว่า: บอกให้พวกเขาทราบว่าพวกเขามีทางเลือก เคารพในทางเลือกของพวกเขา มีทางเลือกต่าง ๆ ที่ผู้รอดชีวิตสามารถทำได้ แนนอนคุณสามารถสนับสนุนให้กำลังใจเพื่อให้พวกเขาแจ้งความเรื่องนี้ แต่เคารพการตัดสินใจของ

พวกเขาหากพวกเขาเลือกที่จะไม่แจ้งความหรือแม้แต่เลือกที่จะไม่ทำอะไรเลย เป็นกำลังใจให้เขาและอยู่เคียงข้างพวกเขา

- ให้พูดว่า: เตือนพวกเขาว่าพวกเขาไม่จำเป็นต้องแจ้งความในตอนนี้อย่างไร พวกเขาสามารถใช้เวลาในการคิดพิจารณาในสิ่งที่เกิดขึ้น พวกเขาสามารถเข้ารับการตรวจสอบการทำร้ายทางเพศได้ แต่ยังไม่จำเป็นต้องแจ้งความจนกว่าพวกเขาจะรู้สึกพร้อม
- ให้พูดว่า: เคารพข้อมูลความเป็นส่วนตัวของพวกเขา อย่าไปบอกคนอื่นเมื่อพวกเขาบอกความลับกับคุณ หน้าที่ของคุณแตกต่างกันเล็กน้อยเมื่อคุณเป็นครู หรือเป็นผู้มีภาระหน้าที่ต้องแจ้งความตามกฎหมายซึ่งสถานการณ์อาจแตกต่างกัน
- ให้พูดว่า: ฝึกดูแลตนเอง มันอาจทำให้คุณหมดแรงและเหนื่อยที่จะอยู่เป็นเพื่อนและคอยช่วยเหลือเพื่อนที่เป็นผู้รอดชีวิต เป็นเรื่องดีที่คุณจะทำการนี้เพื่อเพื่อนของคุณ แต่คุณต้องดูแลตัวเองด้วยเช่นกัน มันอาจจะยากเช่นกันที่รู้ว่าเพื่อนต้องพบเจอกับสิ่งเหล่านี้

G. (สไลด์ที่ 8) เนื้อหา III: มีทางเลือกหลายทาง

(6 นาที)

- ให้พูดว่า: ผู้รอดชีวิตมีทางเลือกหลายทาง
 - ให้พูดว่า: ประการแรกพวกเขาสามารถแจ้งความได้ ซึ่งหมายความว่า คุณจะคุยกับหน่วยงานบังคับใช้กฎหมายและแจ้งความเกี่ยวกับการทำร้ายร่างกาย เราเพิ่งตระหนักทราบว่าเป็นบางครั้งมีโอกาสที่ผู้กระทำผิดอาจถูกฟ้องร้อง หรืออาจไม่ถูกฟ้องร้องได้ ขึ้นอยู่กับหลักฐานซึ่งเป็นเรื่องที่น่าเศร้าในการแจ้งความ
 - ให้พูดว่า: การตรวจทางนิติวิทยาศาสตร์การทำร้ายทางเพศ (คลิกที่ลิงก์เพื่อศึกษาข้อมูลเชิงลึก) นอกจากนี้คุณยังสามารถทำการตรวจทางนิติวิทยาศาสตร์การทำร้ายทางเพศหรือที่คนทั่วไปเรียกว่าชุดเข้มขึ้น บางสิ่งที่คุณควรระวังเมื่อต้องทำสิ่งนี้คือคุณต้องไม่อาบน้ำหรือทำความสะอาดตัวเอง เพราะคุณต้องการเก็บหลักฐานไว้ให้มากที่สุด แม้ว่าฉันจะรู้ว่ามันเป็นสัญชาตญาณที่จะอาบน้ำเมื่อสิ่งนี้เกิดขึ้น แต่ขอแนะนำว่าอย่าทำ การตรวจอาจใช้เวลาสองสามชั่วโมง ผู้รอดชีวิตจะต้องได้รับการตรวจตั้งแต่หัวจรดเท้า ซึ่งหมายความว่าพวกเขาจะถอดเสื้อผ้าออกเพื่อให้พยาบาลที่ได้รับการฝึกฝนในการตรวจลักษณะนี้สามารถรวบรวมหลักฐาน ถ่ายภาพอาการบาดเจ็บ ดังนั้นจึงตระหนักทราบเกี่ยวกับเรื่องนี้เมื่อต้องผ่านการตรวจนี้
 - ให้พูดว่า: พวกเขาสามารถโทรหาสายด่วนวิกฤติการณ์เข้มขึ้น (Rape Crisis Line) ได้ด้วย เจ้าหน้าที่จะช่วยในขั้นตอนต่อไปและแนะนำผู้รอดชีวิตทราบเกี่ยวกับทางเลือกต่าง ๆ และช่วยเหลือในสิ่งที่จำเป็นเร่งด่วน
- [Click this link to show a video about the National Assault Hotline by Rainn.](#) (คลิกที่ลิงก์และฉายวิดีโอบนเว็บไซต์)
- ให้พูดว่า: ผู้รอดชีวิตสามารถบอกใครสักคนจนกว่าจะมีคนเชื่อ (พ่อแม่ เพื่อน)

H. (สไลด์ที่ 9) เนื้อหา IV: รูปแบบการบำบัด

(3 นาที)

- ให้พูดว่า: นี่คือนิสัยที่ไม่ควรเกิดขึ้นกับใครเลย ไม่ใช่ความผิดของคุณ ต่อไปนี้เป็นวิธีที่จะช่วยในกระบวนการรักษาเยียวยา
- ให้พูดว่า: การใช้ศิลปะเพื่อแสดงออก การปล่อยวาง และการเรียบเรียงความรู้สึกของคุณจะมีประโยชน์มากในการรับมือและรักษาเยียวยาให้คืนดีจากประสบการณ์ที่เจ็บปวด
- ให้พูดว่า: การเขียนจดหมายและการเผามันสามารถรักษาเยียวยาได้จริง ๆ คุณสามารถเขียนทุกความอารมณ์ความรู้สึก ความโกรธของคุณ อะไรก็ได้ที่คุณต้องการจะปลดปล่อยออกมา การเผามันจะทำให้คุณรู้สึกผ่อนคลายลงเล็กน้อย หลังจากนั้น
- ให้พูดว่า: การเขียนบันทึก: สิ่งนี้ช่วยในการเรียบเรียงประสบการณ์ของคุณ แสดงความรู้สึกออกมา และคิดทบทวนเกี่ยวกับตัวเองและเป็นการรักษาเยียวยา และคุณจะรู้สึกเหมือนได้ปลดปล่อยบางสิ่งออกมาเมื่อคุณเขียน
- ให้พูดว่า: การนึกเป็นภาพเป็นการทำสมาธิอีกรูปแบบหนึ่งที่คุณสามารถนึกภาพว่าตัวเองอยู่ในสถานที่ที่มีความสุข เช่นในทุ่งหญ้าเขียวขจี หรือริมทะเล การทำเช่นนี้ช่วยให้คุณหาที่สงบให้ตัวเองหากบางสิ่งบางอย่างกระตุ้นความรู้สึกของคุณ
- ให้พูดว่า: การทำสมาธิมีประโยชน์มากและการทำสมาธิมีหลายวิธี
- ให้พูดว่า: อยู่ใกล้กับผู้อื่นที่ให้ความช่วยเหลือและให้ความรัก การรู้ว่าผู้คนห่วงใยและรักคุณเป็นสิ่งสำคัญมาก ทำให้คุณรู้สึกว่าคุณไม่ได้อยู่คนเดียวเพียงลำพัง

I. (สไลด์ที่ 11) กิจกรรมสุดท้าย: มาทำกิจกรรมบำบัดกัน

(25 นาที)

- (หมายเหตุ: ตรวจสอบให้แน่ใจว่าคุณได้ทำส่วนของคุณแล้วก่อนที่ผู้เข้าร่วมอบรมจะทำของพวกเขา คุณควรได้แสดงของคุณให้พวกเขาดูแล้วในเวิร์คช็อปครั้งล่าสุด)
- ให้เวลานักเรียน 15 นาทีในการทำกิจกรรมนี้ ให้เวลาสำหรับนักเรียนในตอนท้ายเพื่อแชร์ หากพวกเขารู้สึกสะดวกใจที่จะแชร์
- ให้พูดว่า: สำหรับเวิร์คช็อปครั้งสุดท้าย เราจะใช้รูปภาพของคุณ 5 รูปสำหรับทำกิจกรรมนี้ คุณสามารถเปิด Google doc และวางรูปภาพของคุณในนั้นและเขียนเกี่ยวกับภาพถ่ายแต่ละภาพ ลองดูคำแนะนำและคำถามเหล่านี้
 - วางรูปภาพ 5 รูปใน Google doc
 - เขียนเกี่ยวกับตัวคุณตอนเป็นเด็ก
 - เขียนบรรยายหนึ่งย่อหน้า
 - ระบุว่าคุณอายุเท่าไรหรือรูปภาพถ่ายในปีใด

- ตอนนั้นคุณรู้สึกอย่างไรกับตัวเอง? (ความรู้สึกดีหรือไม่ดีก็ได้)
- ตอนนั้นคุณกำลังทำอะไรอยู่?
- มีอะไรเกิดขึ้นกับคุณบ้าง (สิ่งดีหรือไม่ดีก็ได้)
- เขียนสิ่งดี ๆ เกี่ยวกับตัวคุณในตอนจบของย่อหน้าเสมอ
 - ตัวอย่างเช่น “แม้ว่าตอนนั้นคุณจะไม่รู้สึกว่าสวย แต่ฉันก็คิดว่าคุณสวยและมีคุณค่า Cydi
- หลังจากจบกิจกรรมและผู้เข้าร่วมบางคนแชร์เรื่องราวเสร็จแล้ว ให้พูดว่า: ฉันขอขอบคุณทุกคนที่เป็นส่วนหนึ่งของเวิร์คช็อปเหล่านี้ ฉันหวังว่าหลังจากวันนี้คุณจะได้ทราบข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับความสัมพันธ์ที่ดีคืออะไร ความเข้าใจทั่วไปเกี่ยวกับการทำร้ายทางเพศ ผู้รอดชีวิตมีทางเลือกอะไรบ้าง และวิธีการรักษาเยียวยาที่สามารถช่วยผู้รอดชีวิต หลังจากเวิร์คช็อปนี้เราจะมีส่วนร่วมในการรณรงค์โดยใช้โซเชียล และจากทุกสิ่งที่คุณได้เรียนรู้คุณจะทำโซเชียลเผยแพร่การตระหนักทราบเกี่ยวกับเนื้อหาที่เราพูดถึงเรื่องการทำร้ายทางเพศและความสัมพันธ์ที่ดี ขอขอบคุณทุกคนและขอให้มีความสุข!