

5 กฎ : ปกป้องตนเองให้ปลอดภัย

มูลนิธิศูนย์พิทักษ์สิทธิเด็ก มีคำแนะนำดีๆ ให้กับเด็กๆ ได้รู้จักการประเมินสถานการณ์ และปกป้องตนเองจากสถานการณ์อันตรายต่างๆ โดยเฉพาะภัยที่มาจากบุคคล ดังนี้



สัมผัสที่ดี
สัมผัสไม่ดี

สัมผัสที่ดี / สัมผัสไม่ดี

- สัมผัสที่ดีและปลอดภัย คือ สัมผัสที่ทำให้เรารู้สึกดี อบอุ่น เช่น พ่อแม่โอบกอด จูมมือข้ามถนน ลูบหัวปลอบเวลาเศร้า คุณหมोजับเพื่อตรวจรักษา
- สัมผัสที่ไม่ดีและไม่ปลอดภัย คือ สัมผัสที่ทำให้เรารู้สึกไม่ดี รุนแรง ทำให้รู้สึกกลัว และสัมผัสในพื้นที่ร่างกายส่วนตัวของเรา เช่น บริเวณก้น อวัยวะเพศ หน้าอก ริมฝีปาก ใบหน้า เป็นพื้นที่ที่ห้ามใครมาสัมผัส หรือขอดู

ห้ามใครมาสัมผัสในพื้นที่ร่างกายส่วนตัวของเราเป็นอันขาด ทั้ง คนในครอบครัว เพื่อน เพื่อนผู้ปกครอง ฯลฯ หากมีการสัมผัสที่ไม่ดีเกิดขึ้น **ไม่ควรปกปิดเป็นความลับ** ควรบอกกับพ่อแม่ผู้ปกครอง เพื่อช่วยเหลือ



คนแปลกหน้า
ไม่ใช่มิตร

คนแปลกหน้าไม่ใช่มิตร

- ไม่พูดคุยกับคนแปลกหน้า ถ้าพ่อแม่ไม่อยู่ด้วย
- ไม่รับสิ่งของใดๆ จากคนแปลกหน้า
- ไม่ไปไหนกับคนแปลกหน้า
- ไม่กระทำตามที่คนแปลกหน้าร้องขอ



คำถาม
3 ข้อ
ก่อนตัดสินใจ

คำถาม 3 ข้อก่อนตัดสินใจ

เมื่อมีคนที่เรารู้จัก หรือคนแปลกหน้า มาชวนให้เราไปไหน หรือทำอะไร ควรตัดสินใจโดยใช้คำถาม 3 ข้อ

- 1) รู้สึกดี หรือไม่
- 2) ผู้ปกครองจะรู้ไหมว่าเราทำสิ่งนั้น หรือ ไปไหน
- 3) แน่ใจไหมว่าถ้าเกิดอะไรขึ้น จะมีคนมาช่วยเราทัน

หากมีคำตอบข้อใดข้อหนึ่งตอบว่า “ไม่” ให้ปฏิเสธคำชวนนั้นทันที และมาเล่าให้ผู้ปกครองฟัง



ร้องตะโกน
วิ่งหนี บอกเล่า

ร้องตะโกน / วิ่งหนี / บอกเล่า

เมื่อมีคนมากระทำอะไรบางอย่าง แล้วทำให้เรารู้สึกไม่ดี ให้ทำดังนี้

ตะโกนดังๆ : 
ตะโกนว่า “ไม่” “หยุดนะ” หรือ “ช่วยด้วย”
เพื่อหยุดการกระทำของผู้กระทำ

วิ่งหนี : 
หลังจากตะโกนดังๆ
ให้รีบออกจากคนๆ นั้นโดยเร็ว

บอกเล่า : 
ให้รีบมาบอกเล่าเรื่องราวที่เกิดขึ้น
ให้คนที่คิดว่าจะช่วยเราได้ทันที



เล่าเรื่องราว

เล่าเรื่องราว

เมื่อเกิดเหตุการณ์ไม่ดีขึ้นกับต้องรีบเล่าให้ผู้ใหญ่ที่เราไว้วางใจ

- ใคร มาทำอะไรเรา
- เหตุการณ์เกิดขึ้นที่ไหน เมื่อไหร่
- เรารู้สึกอย่างไร

สิ่งสำคัญ คือ ต้องสังเกตว่าคนที่เราเล่าให้ฟังนั้นเชื่อ และจะช่วยเหลือเราหรือไม่ หากไม่ให้เราหาผู้ใหญ่คนอื่นแล้วเล่าให้เขาฟัง หรือโทรหาหน่วยงาน เช่น ศูนย์ช่วยเหลือสังคม โทร. 1300



CHILDPOWER SAFETY TIPS

PROTECTING YOURSELF FROM SEXUAL ASSAULT

- Here are some tips for protecting yourself from an unsafe situation and prevent sexual violence from strangers/attackers. ●



Safe touch & Unsafe touch

- **Safe touches** are touches that keep children safe and are good for them and make them feel cared for. Safe touches include hugging, pats on the head. Safe touches can also include touches that might hurt, such as examination by a doctor when you're sick.
 - **Unsafe touches** are touches that intend to hurt children's bodies or feelings or touches that might be safe but a child doesn't want it from that person. For example, a touch of private body parts, hips, genital part, chest, lips, face.
- Some of the body parts are private – it's not ok for someone to touch your private body parts. It doesn't matter if you know that person.
 - You don't have to keep it a secret when someone gives you an unsafe touch. Tell your parents or someone you trust immediately.



Strangers are not your friends

- Do not talk to strangers when your parents are not around.
- Do not take gifts from unknown people.
- Do not go or accept an invitation from a stranger.
- Do not accept request from a stranger.



3 keys to combating

child abuse are to be able to access risk when approached by a stranger through the following assessment

1. Do I feel comfortable?
2. If you accept a stranger's request, do your parent know where you are ?
3. If there is danger, Will anyone help you immediately?

If there is **"No"** in one of the above questions, leave immediately and reach out to your parents.



Scream / Run / Tell

Scream : 🗣️

when someone gives you an unsafe touch or make you feel uncomfortable or unsafe. Call for help. You can scream.

Run : 🏃

after you call for help or scream. Run immediately.

Tell : 💬

your parents or someone you trust about the incident.



Talking about the incident

- Whenever you feel violated or been unsafe touched. You need to tell your parents or someone you trust immediately. Tell them about what happened in detail, who did what to you. When did it happen? How did you feel about it? Most importantly, if you feel like someone that you think you trust don't believe in your story, reach out for social assistance center hotline Tel: 1300.



Infographic by the center for the protection of children's rights foundation.
TEL.0-2412-0738
www.thaichildrights.org

