

ความรุนแรง

วิชาสุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

จัดทำโดย นางสาวกนิษฐา พิรักษา

ความหมายและพฤติกรรมเสี่ยงต่อการใช้ความรุนแรง



- ▶ ความรุนแรง หมายถึง การใช้วาจาเพื่อคุกคาม ต่อต้าน หรือใช้กำลัง อาวุธ อำนาจ ประทุษร้ายตนเอง บุคคลอื่น กลุ่มบุคคล หรือชุมชน ซึ่งส่งผลทำให้เกิดการกระทบกระเทือนจิตใจ การบาดเจ็บ การเสียชีวิต ความสูญเสียทรัพย์สิน หรือการจำกัดสิทธิที่บุคคลพึงมี
- ▶ พฤติกรรมเสี่ยงต่อการใช้ความรุนแรง
 1. การดื่มสุราหรือเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ ทำให้ขาดสติสัมปชัญญะและชอบใช้ความรุนแรง
 2. เสพสารเสพติด ทำให้ขาดความยับยั้งคิด อารมณ์ไม่ดีเมื่อไม่ได้เสพ อาจก่อให้เกิดปัญหาอาชญากรรมเพื่อให้ได้เงินไปซื้อสารเสพติดมาเสพ
 3. อยู่ใกล้ชิดกับบุคคลที่ชอบใช้ความรุนแรงทำให้ตนเองซึ่งซบนิสัยการใช้ความรุนแรงไปด้วย
 4. ใจร้อน อารมณ์รุนแรง ทำให้ตัดสินใจใช้ความรุนแรงโดยไม่คิดให้ดีกว่าก่อน



ประเภทของความรุนแรง

ความรุนแรงอาจแบ่งได้ 6 ประเภท ดังนี้



1. การกระทำด้วยกำลังกาย เช่น การตบ เตะ ชก ต่อย ผลัก กระแทก หยิก ดึงผม ใช้อาวุธ ไม้ มีด ปืน
2. การกระทำด้วยพฤติกรรมที่แสดงออก เช่น แสดงอาการดูถูกเหยียดหยาม ไม่พูดด้วย กลั่นแกล้ง
3. การกระทำด้วยวาจา เช่น การด่า ตะคอก พูดส่อเสียด พูดเหน็บแนม พูดขู่
4. การทำร้ายทางด้านจิตใจ เช่น การบังคับ กักขัง หน่วงเหนี่ยว รวมไปถึงการกระทำด้วยกำลังกายด้วยพฤติกรรมที่แสดงออกและด้วยวาจา
5. การทำร้ายทางเพศ เช่น การปลุกปล้ำ ข่มขืน การถูกเนื้อต้องตัว
6. การทอดทิ้ง เช่น ทอดทิ้งเด็ก คนชรา ปล่อยปละละเลยทอดทิ้งคนในครอบครัว ทอดทิ้งคนพิการ ทอดทิ้งคนเป็นโรคร้ายแรง

ปัญหาและผลกระทบจากการใช้ความรุนแรง



- ▶ ร่างกายได้รับบาดเจ็บ พิการหรือเสียชีวิต
- ▶ จิตใจหดหู่ เศร้าหมอง
- ▶ ถูกดำเนินคดี อาจถูกปรับหรือคุมขัง
- ▶ ครอบครัวเดือดร้อน เสื่อมเสียชื่อเสียงวงศ์ตระกูล
- ▶ หมดอนาคตทางการศึกษาและการประกอบอาชีพที่ดี
- ▶ สังคมวุ่นวาย เกิดปัญหาอาชญากรรม



วิธีหลีกเลี่ยงการใช้ความรุนแรง



- ▶ รู้จักการให้อภัยและมีความยืดหยุ่นต่อกัน ใช้เหตุผลในการพูดคุย ไม่ใช่กำลังตัดสินปัญหา
- ▶ รู้จักคุมอารมณ์ตนเอง ไม่โกรธง่าย เป็นคนใจเย็น มีความอดทนอดกลั้น
- ▶ ฝึกจิตใจให้สงบ เข้มแข็ง ด้วยการฟังธรรมะ นั่งสมาธิ เมื่อมีความเครียดควรทำกิจกรรมที่ช่วยผ่อนคลายอารมณ์
- ▶ หลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ และไม่ใช้สารเสพติด
- ▶ ไม่คบเพื่อนที่ชอบใช้ความรุนแรง
- ▶ หลีกเลี่ยงการเล่นเกมคอมพิวเตอร์ที่ชอบใช้ความรุนแรง

การชักชวนเพื่อนให้หลีกเลี่ยง การใช้ความรุนแรงในการแก้ปัญหา



- ▶ เมื่อเกิดปัญหาหรือทะเลาะวิวาท หรือกำลังจะมีเรื่องเราควรรีบกันเพื่อนออกจากสถานการณ์ หรือชักชวนไปทางอื่น เพราะถ้าปล่อยให้ทะเลาะกันต่อไปอาจใช้ความรุนแรงในการแก้ปัญหาได้
- ▶ โน้มน้าวเพื่อนที่ชอบใช้ความรุนแรง ให้เห็นถึงอันตรายที่อาจเกิดขึ้นต่อร่างกายและชีวิตทำให้หมดอนาคต หากโดนจับกุมดำเนินคดีตามกฎหมาย
- ▶ เมื่อเพื่อนมีปัญหาหรือเครียด ควรให้การช่วยเหลือและให้กำลังใจ หากมีปัญหารุนแรงต้องแนะนำให้ไปปรึกษาพ่อแม่หรือผู้ใหญ่ที่เคารพนับถือและไว้วางใจได้เพื่อช่วยแก้ไขปัญหได้อย่างถูกต้อง
- ▶ หากเพื่อนของตนชอบไปอยู่ในกลุ่มคนที่มีนิสัยก้าวร้าวหรือชอบใช้ความรุนแรง ควรตัดเพื่อนเพื่อให้อยู่ห่างคนเหล่านั้น โดยชวนเพื่อนไปทำกิจกรรมที่มีประโยชน์ เช่น เล่นกีฬา ออกกำลังกาย เล่นดนตรี
- ▶ หากเพื่อนชอบเล่นเกมที่สื่อถึงความรุนแรง ควรแนะนำเพื่อนให้เล่นเกมที่ช่วยพัฒนาสมองแทนหรือชักชวนกันอ่านหนังสือ ทำกิจกรรมที่ช่วยผ่อนคลายอารมณ์





ขอบคุณ