

# จริงใจ .. ไม่รุนแรง

เด็ก เยาวชน และผู้ใหญ่  
จะคลี่คลายความขัดแย้งอย่างสันติได้อย่างไร

ริต้า เออร์เบน, แอสตริด คัมเมอร์ และ  
เอมานูเอล สแกนเซียนี

บรรณาธิการ : องค์การแดร์ เด ซอम्म์ เยอรมันนี

# ภาคผนวก 1

5 - รูปแบบของความรุนแรง



ล้อเลียน

ตี

ผลักเบา ๆ

ตะโกนใส่

ทำลายของให้แตก

ฉวยของจากมือ

ใช้คำหยาบด่าว่า

โมโห

ข่มขู่

ซ้อม ทูบตี

โกหก

ขัดจังหวะการพูด

ผลึก

ดึงทิ้งผม

ตบหน้า

ทำของให้แตก

เยาะเย้ยถากถาง

## ภาคผนวก 2

8 - การสื่อสารและภาษากาย



ไม่พอใจ

เบื่อ

อารมณ์เสีย

หิว

สนใจแต่ตัวเอง

เปิดกว้าง

สิ้นหวัง

รู้สึกสงบ

พอใจ

ผิดหวัง

ตื่นเต้น

เค้'ร่า

อิ'จฉา

รู้'ลึ'ก'ห'ม'ด'แ'ร'ง

ไ'ม'แ'น'จ'ใจ

โ'ล'ภ

รู้'ลึ'ก'ส'น'ุ'ก

ง'ว'ง

ก'ล'้า'ห'า'ญ

ถ'อ'ม'ต'น

ร'ำ'ค'า'ญ

ก'ล'ัว

โ'ม'โ'ห

รู้สึกเดียวดาย

รู้สึกว่าได้รับความรัก

ภาคภูมิใจ

จิตใจสงบ

รู้สึกกระตือรือร้น

รู้สึกสนใจ

ชัดเจน

เห็นอกเห็นใจ

รู้สึกมั่นใจ

รำคาญ

กลัว

โมโห

# ภาคผนวก 3

แบบฝึกหัด

จะพูดประโยคเหล่านี้ได้อย่างไรโดยไม่ให้ผู้ฟังรู้สึกเจ็บปวด

“เธอทำให้ฉันโมโห”

---

---

“เธอทำให้ฉันไม่มีความสุข”

---

---

“เธอมันโง่”

---

---

“เธอทำให้ฉันเสียใจ”

---

---

# ภาคผนวก 4

16- ความรู้สึกที่ดีและไม่ดี

เมื่อความรู้สึกของฉัรบกวนจิตใจฉัรบ ฉัรบสามารถ...

**1. ยอมรับ**ความรู้สึกของตัวเอง บอกตัวเองว่า "ฉัรบเศร้า", "ฉัรบหวาดกลัว", "ฉัรบโมโห", "ฉัรบอับอาย" ไม่เป็นไรถ้าเราจะมีความรู้สึกบ้าง

**2. ผ่อนคลาย** ฉัรบสามารถสูดลมหายใจลึก ๆ ซ้ำ ๆ และผ่อนคลายกล้ามเนื้อของตัวเอง ฉัรบสามารถบอกตัวเองว่า "ฉัรบก็คือฉัรบ ฉัรบรู้สึกถึงตัวฉัรบ และฉัรบรู้สึกปลอดภัยดี"

**3. คิดหาหนทาง**ว่าจะช่วยเหลือตัวเองอย่างไร การคิดช่วยจะให้เราทำอะไรได้เหมาะสมแทนที่จะมาทำร้ายตัวเอง หรือทำให้ทุกอย่างแย่ลง

**4. ทำอะไร**บางอย่างเพื่อช่วยตัวเอง อาจจะเป็นการพูดคุยกับใครสักคน หรือทำอะไรก็ได้ที่ตัวเองชอบ ถ้ายังไม่ได้ผล ก็จะกลับไปที่ขั้นตอนที่ 3 อีกครั้ง คือ คิด



# ภาคผนวก 5

16- ความรู้สึกที่ดีและไม่ดี

## ฉันจะจัดการกับความรู้สึกที่ท่วมทับได้อย่างไร

- สงบใจให้เยือกเย็น  
นับหนึ่งถึงสิบก่อนจะพูดหรือทำอะไร
- ถ้าใครมาช่วยๆ อย่าไปใส่ใจ  
มองผ่านเขาไปเหมือนเป็นอากาศธาตุ
- อย่าใช้ความรุนแรง อย่าทำร้ายใคร
- ถ้าไม่ชอบ ก็ไม่จำเป็นต้องทำ  
อย่างที่คนอื่นต้องการให้เราทำ
- เราไม่ได้อยู่คนเดียว มีใครบางคน  
ช่วยเราได้เสมอ เช่น พ่อแม่ ครู และเพื่อน

## ภาคผนวก 6

16 - ความรู้สึกดีและไม่ดี

### จะทำอย่างไรเมื่อมีคนล้อเลียนเรา

สงบจิตใจ (หายใจยาว ๆ ปล่อยลมหายใจออก  
ช้า ๆ 3 ครั้ง หรือค่อย ๆ นับหนึ่งถึงห้า ในขณะที่  
บอกตัวเองว่า "เย็นเข้าไว้")

บอกเด็กที่ล้อเลียนเราว่า "ฉันไม่ชอบเวลาที่  
เธอล้อฉันอย่างนั้น"  
หรือไม่ก็ทำไม่ใส่ใจเขา

บอกเด็กที่ล้อเลียนเราว่า "หยุดนะ"

ถ้ายังไม่เป็นผลและเด็กคนนั้นยังพูดล้อเลียน  
เราต่อ ไปหาใครสักคนที่เราเชื่อใจให้มาช่วย  
บอกเขาว่าเกิดอะไรขึ้น

# ภาคผนวก 7

16 - ความรู้สึกดีและไม่ดี

## ทำอย่างไรเมื่อโมโหขึ้นมาจริง ๆ

### 1. ตระหนักว่าอะไรกันแน่ที่ทำให้โกรธ

(ใครบางคนพูดอะไรที่เ่งากับเรา....)

### 2. พยายามเข้าใจความรู้สึกอีกฝ่ายหนึ่ง

(ครูอาจจะดูว่าเขา แล้วเขาเลยมาระบายอารมณ์ที่เรา)

### 3. บอกคนคนนั้นว่าเรารู้สึกอย่างไร โดยใช้ประโยคพูดขึ้นต้นด้วย "ฉัน"

(ฉันโมโหเพราะเธอดูถูกฉัน)

### 4. ใส่ใจกับร่างกายของเรา

(หัวของเราร้อน เนื้อตัวตึงเครียด ท้องไส้ปั่นป่วน)

### 5. ใส่ใจเฉพาะสถานการณ์ปัจจุบัน

(หมายความว่า ไม่ต้องไปคิดว่าคนคนนั้นเ่ง่า

และเราจะไม่พูดกับเขาอีกแล้ว

เหตุการณ์กำลังเกิดขึ้นอยู่ตอนนี้และเดี๋ยวมันก็จะผ่านไป)

# ภาคผนวก 8

แบบฝึกหัด - 23 จัดการกับความโกรธ

## จงระบุความโกรธของตัวเองให้ชัดเจน โดยใช้ประโยคต่อไปนี้

“ฉันรู้สึกไม่ไหวเวลาที่มะลิเรียกฉันแบบล้อเลียนหรือดูถูก  
เพราะมันทำให้ฉันอับอาย”

ฉันรู้สึก \_\_\_\_\_ เวลาที่ \_\_\_\_\_

เพราะ \_\_\_\_\_

ฉันรู้สึก \_\_\_\_\_ เวลาที่ \_\_\_\_\_

เพราะ \_\_\_\_\_

ฉันรู้สึก \_\_\_\_\_ เวลาที่ \_\_\_\_\_

เพราะ \_\_\_\_\_

ฉันรู้สึก \_\_\_\_\_ เวลาที่ \_\_\_\_\_

เพราะ \_\_\_\_\_

ฉันรู้สึก \_\_\_\_\_ เวลาที่ \_\_\_\_\_

เพราะ \_\_\_\_\_

# ภาคผนวกที่ 9

16- ความรู้สึที่ดีและไม่ดี

## ไม่มีประโยชน์เลยหากเธอ...

ทำลายข้าวของ  
กรีดร้องใส่หน้าคนอื่น  
กัดคนอื่น  
ใจร้ายกับคนหรือสัตว์  
ทำร้ายตัวเอง  
ปล่อยอารมณ์เกรี้ยวกราด  
ตีใครบางคน

## อาจดีกว่าหากเธอ...

กอดตุ๊กตานุ่ม ๆ  
ร้องไห้จนพอใจ  
วาดรูป  
คุยแก้ปัญห  
ฉีกหนังสือพิมพ์เก่า ๆ  
หลีกออกไปจากสถานการณ์นั้น  
เล่นดินน้ำมันหรือน้ำ  
แต่งลูกบอลเล่น  
หายใจช้า ๆ ยาว ๆ  
ขอความช่วยเหลือ  
ต่อຍกระสอบทรายเล่น  
ออกไปอยู่ท่ามกลางธรรมชาติแล้วตะโกนบอกว่า  
เราโมโหแค่ไหน  
ฟังเพลง



## ภาคผนวก 10

25 - จะจัดการกับความขัดแย้งได้อย่างไร

### ความขัดแย้ง 6 เรื่องสำหรับตัดออก

เหม่งกับหนุ่ยไปหาโหน่ง โหน่งกับเหม่งอยากเล่นเกมบัตร์คำ แต่หนุ่ยอยากดูทีวี ซึ่งรบกวนอีกสองคนมาก

ตีกับบอกว่าโต้งเอาปากกาของเธอไป แต่จริง ๆ แล้วเธอไม่รู้ว่าเขาเอาไปแน่หรือเปล่า

โอแอบสูบบุหรี่ เอ้เห็นเขา โอขู่เขาว่า "ถ้าไปบอกพ่อแม่เราละก็ เราจะอัดนายแน่"

เบิ้มตัวใหญ่ที่สุดในกลุ่ม เขามักอยากเป็นคนตัดสินใจว่าคนอื่นควรจะเล่นอะไรเสมอ

ระหว่างทางกลับบ้าน ไปงขู่พวกเด็กผู้หญิงว่า "ถ้าพรุ่งนี้ไม่เอาขนมอะไรก็ได้มาให้เรา เราจะเอาพวกเด็กผู้ชายมาถล่มพวกเธอ"

โมกล้อเหมียวว่า "ยายสี่ตา เธอใส่แว่นแล้วน่าเกลียดแฮะ"

# ภาคผนวก 11

27- จัดการกับความขัดแย้งและการเป็นตัวกลาง

## คำสำคัญ

สำหรับความแตกต่างอย่างสันติ โดยไม่ใช้ความรุนแรง

1. ผลัก ตี

หรือใช้ความรุนแรงต่อร่างกายเป็นเรื่องต้องห้าม

2. ถ้าโมโห อาจจะใช้เสียงที่ดังขึ้นได้บ้าง แต่ควรจำไว้ว่า

การตวาดใส่หน้าคนอื่นหรือพูดว่าคนอื่นนั้นไม่ถูกต้อง

3. อย่าไปขัดจังหวะการพูดของอีกฝ่าย ปล่อยให้เขาพูดให้จบ

ฟังเขา อย่าไปดูถูกเขา ใช้คำพูดที่เริ่มต้นด้วย "ฉัน" แทนที่จะโทษว่า

"เธอ" สบตาเขาและพูดกับเขาโดยตรง

4. มองไปที่ปัญหาที่ทั้งสองฝ่ายมองเห็น หาทางออกร่วมกัน

หาอะไรที่ทั้งสองฝ่ายตกลง ถ้าจำเป็น หาใครมาเป็นตัวกลาง

ระหว่างเราสองคน

5. อาจจะยาก แต่ควรยอมรับเมื่อเราทำผิด เพราะอาจจะทำให้

การโต้เถียงจบลงเร็วขึ้น ควรจำไว้ว่าใครก็ทำผิดได้ ไม่เป็นไรหรอก

6. หลังจากเถียงกันแล้ว เวลาที่ดีกัน เราจะรู้สึกดีไปเอง

# ภาคผนวก 12

28 - สิทธิเด็ก (1) และ 29 - สิทธิเด็ก (2)

## สิทธิเด็กที่สำคัญ 10 ประการ - คัดจากอนุสัญญาว่าด้วยสิทธิเด็กของสหประชาชาติ

รัฐที่ให้สัตยาบันต่ออนุสัญญาว่าด้วยสิทธิเด็กของสหประชาชาติ  
รับรองตามอนุสัญญาว่าเด็กและเยาวชนทุกคนที่อายุไม่เกิน 18 ปีมีสิทธิเด็กดังนี้

สิทธิที่จะได้รับการปฏิบัติอย่างเสมอภาค

เด็กทุกคนจะต้องได้รับการปฏิบัติอย่างเท่าเทียมกัน ไม่ว่าจะเป็นเด็กหญิงหรือชาย สัญชาติอะไร สีผิวใด หรือนับถือศาสนาอะไร และไม่ว่าพวกเขากำลังอยู่ในประเทศบ้านเกิดของตนหรืออพยพไปอยู่ประเทศอื่น

สิทธิต่อการบริการดูแลด้านสุขภาพ การมีน้ำดื่มที่สะอาด และอาหารเพียงพอเหมาะสม

รัฐบาลสัญญาว่าจะดูแลสุขภาพของเด็ก ๆ เด็กที่เจ็บป่วยทุกคนมีสิทธิจะได้รับการดูแลรักษาทางการแพทย์ โดยรัฐบาลจะต้องคอยป้องกันไม่ให้เด็กเจ็บป่วยเท่าที่จะทำได้ และต้องทำให้มั่นใจว่ามีอาหารและน้ำดื่มที่สะอาดสำหรับเด็ก ๆ เสมอ

สิทธิที่จะได้รับความคุ้มครองจากความรุนแรง

ห้ามไม่ให้รัฐบาลกระทำรุนแรงทุกรูปแบบต่อเด็ก เด็ก ๆ ต้องไม่ได้รับการปฏิบัติที่เลวร้ายและต้องไม่ถูกบังคับให้ทำอะไรที่ก่อให้เกิดการบาดเจ็บหรือเจ็บป่วย นอกจากนี้ ไม่มีผู้ใหญ่คนใดมีสิทธิตีเด็กได้

สิทธิที่จะได้รับการศึกษาและการฝึกอบรม

รัฐบาลต้องทำให้เด็กมีโอกาสได้รับการศึกษา เด็กทุกคนมีสิทธิที่จะเรียนรู้มากเท่าที่เขาทำได้ พวกเขาต้องได้รับอนุญาตให้ไปโรงเรียน และหากเป็นไปได้ การศึกษาในโรงเรียนประถมจะต้องไม่มีค่าใช้จ่าย เพื่อให้เด็กจากครอบครัวยากจนมีโอกาสเรียนรู้ด้วย นอกจากนี้ ในโรงเรียน เด็ก ๆ จะต้องได้รับการปฏิบัติที่เหมาะสม ครูต้องไม่ตี ถูกเหยียดหยาม หรือละเมิดเด็ก

สิทธิต่อการพักผ่อนหย่อนใจและการเล่น

รัฐบาลต้องให้เด็กทุกคนมีสิทธิที่จะมีเวลาว่าง เล่น รวมถึงเล่นกีฬาได้ เด็ก ๆ ควรได้ทำกิจกรรมที่พวกเขาชอบ หากเด็กหลายคนบนโลกนี้ไม่มีโอกาสเช่นนั้นเพราะต้องทำงานช่วยเหลือครอบครัว

สิทธิที่จะได้รับการคุ้มครองจากการแสวงประโยชน์

รัฐบาลสัญญาว่าจะหลีกเลี่ยงการใช้ประโยชน์จากเด็ก เด็ก ๆ ต้องไม่ถูกบังคับให้ทำงาน (โรงงานบางแห่งอยากได้แรงงานเด็กเพื่อจะได้จ่ายค่าแรงน้อยกว่าผู้ใหญ่ และเด็กซึ่งมักมาจากครอบครัวยากจนเหล่านี้ เป็นผู้ถูกแสวงประโยชน์)



## ภาคผนวก 12

28 - สิทธิเด็ก (1) และ 29 - สิทธิเด็ก (2)

สิทธิในการแสดงออกความคิดเห็นอย่างเสรีและเป็นที่ยอมรับ และสิทธิที่จะมีส่วนร่วมในการตัดสินใจ

รัฐบาลต้องให้เด็ก ๆ มีสิทธิที่จะแสดงความคิดเห็นและความคิดเห็นนั้นต้องเป็นที่รับฟัง ซึ่งหมายความว่าเมื่อมีการตัดสินใจใดที่เกี่ยวข้องกับเด็ก ความคิดเห็นของเด็กคนนั้นจะต้องได้รับฟังและนำมาพิจารณาประกอบการตัดสินใจ

สิทธิที่จะได้รับความคุ้มครองจากการละเมิดทางเพศ

รัฐบาลสัญญาว่าจะให้ความคุ้มครองเด็ก ๆ จากการละเมิดทางเพศทุกรูปแบบ ไม่ว่าจะเป็นการละเมิดโดยสมาชิกในครอบครัวหรือใครก็ตาม

สิทธิที่จะได้รับความคุ้มครองจากความรุนแรงและได้รับความช่วยเหลือเมื่อถูกกระทำ

รัฐบาลสัญญาว่าจะดูแลต่อเด็ก ๆ ที่ถูกกระทำอย่างโหดร้าย เด็กบางคนมีความรู้สึกเจ็บปวดลึก ๆ จากภาวะสงครามหรือเมื่อต้องหลบหนีความรุนแรงมา และต้องการการดูแลโดยด่วน

สิทธิที่จะได้รับการคุ้มครองจากการเป็นทหาร

เด็กอายุต่ำกว่า 18 ปีจะต้องไม่ถูกบังคับให้เป็นทหาร รัฐบาลสัญญาว่าจะช่วยเด็กในภาวะสงครามเหล่านี้

# ภาคผนวก 13

29- สิทธิเด็ก (2)

## สถานการณ์จับคู่กับสิทธิเด็กที่สำคัญ 10 ประการ

หนูนาวัย 12 ปีต้องตื่นแต่เช้าตรู่ทุกวัน และในขณะที่พี่ชายของเธอยังหลับสบายอยู่ หนูนาก็ต้องกวาดบ้าน เมื่อพี่ชายของเธอตื่น เขาก็จะกินอาหารเช้า แล้วทั้งคู่จึงไปโรงเรียน พอกลับมาจากโรงเรียน พี่ชายของหนูนาก็ออกไปเล่นฟุตบอลกับเพื่อน ในขณะที่หนูนาก็ต้องออกไปจ่ายตลาดและช่วยแม่ทำกับข้าว (สิทธิที่จะได้รับการปฏิบัติอย่างเสมอภาค : ข้อ 2)

บีตอายุ 8 ขวบ เขากำลังป่วยเป็นวัณโรคหนักและต้องการรักษา แต่พ่อแม่ของเขาากจนมาก ไม่มีเงินไปซื้อยา หมอไม่สามารถช่วยอะไรได้หากบีตไม่ได้กินยา  
(สิทธิต่อการบริการดูแลด้านสุขภาพ : ข้อ 24)

โรฮันอาศัยอยู่ในทวีปเอเชีย เขาอายุ 10 ปี พ่อแม่ของเขาากจนมากจนแทบไม่สามารถเลี้ยงครอบครัวได้ วันหนึ่ง ชายคนหนึ่งมาที่หมู่บ้านและเสนอจะพาโรฮันไปทำงานในโรงงานเพื่อเขาจะได้หาเงินส่งมาให้ครอบครัว พ่อแม่ของโรฮันตอบตกลง โรฮันจึงไปอยู่ในโรงงานไม้ซีดไฟในเมืองใหญ่กับเด็ก ๆ คนอื่น เขาเศร้าสร้อยเพราะต้องทำงานหนักมาก ไม่ได้ไปโรงเรียน และไม่มีเวลาเล่นเลย (สิทธิที่จะได้รับการศึกษาและการฝึกอบรม : ข้อ 28, สิทธิที่จะได้รับการคุ้มครองจากการแสวงประโยชน์และความรุนแรง : ข้อ 19, สิทธิที่จะได้รับความคุ้มครองจากการแสวงประโยชน์ทางเศรษฐกิจ : ข้อ 32, สิทธิที่จะได้เล่นและพักผ่อนหย่อนใจ : ข้อ 31)

ฟาฟาอาศัยอยู่ในทวีปแอฟริกา เธออายุ 13 ปี ฟาฟาชอบไปโรงเรียนมากและเรียนเก่งด้วยความฝันของเธอคือการได้เป็นนางพยาบาล อย่างไรก็ตาม ปัญหาก็คือพ่อของเธอหาเงินไม่ได้ และแม่ก็ทำงานรับจ้างในไร่ซึ่งได้ค่าแรงน้อยมาก รายได้ของครอบครัวไม่พอจ่ายค่าเทอมและค่าหนังสือเรียน พ่อแม่จึงจำเป็นต้องให้ฟาฟาออกจากโรงเรียนมาทำงานช่วยแม่ในไร่ ฟาฟารู้สึกสิ้นหวังมาก (สิทธิต่อการศึกษาและการฝึกอบรม : ข้อ 28, สิทธิที่จะได้เล่นและพักผ่อนหย่อนใจ : ข้อ 31)

อิวาอาศัยอยู่ในทวีปอเมริกาเหนือ เธออายุ 6 ขวบและบางครั้งก็ยังซุ่มซำมชอบทำข้าวของตกพื้น วันนี้อิวาอยากช่วยแม่เก็บจานข้าวเข้าครัว แต่แล้วเธอก็ทำจานตกพื้นอีก แม่ของเธอโกรธมากและตวาดใส่ว่า "นั่งเด็กโง่ ระวังซักหน่อยไม่ได้เธอจะง" จากนั้นแม่ก็ตีอิวา ผู้ซึ่งเริ่มร้องไห้และแผดเสียงกรีด ๆ เสียงนี้ทำให้แม่ยิ่งโมโหและใช้ไม้ตีเธอแรงขึ้นอีก อิวาบาดเจ็บ เธอปวดร้าวไปทั้งตัวและรู้สึกเปล่าเปลี่ยวเดียวดาย (สิทธิที่จะได้รับการได้รับความคุ้มครองจากความรุนแรง : ข้อ 19)

ลอเรนท้ออายุ 12 ปี เขาอาศัยอยู่ในประเทศหนึ่งในทวีปแอฟริกาซึ่งกำลังตกอยู่ในภาวะสงคราม ผู้คนจำนวนมากต้องไร้บ้าน บาดเจ็บ ล้มตาย วันหนึ่งชายกลุ่มหนึ่งบุกเข้ามาในหมู่บ้านและจับตัวเขาไปบังคับให้เป็นทหาร ฝึกเขาให้รู้จักฆ่าคน และให้ยาเสพติดกับเขาเพื่อเขาจะได้ไม่รู้สึกรถึงความหวาดกลัว พวกเขาดีและทำร้ายลอเรนท้อ ลอเรนท้อกลายเป็น "เครื่องมือฆ่าคน" และไม่รู้สึกรอะไรอีกต่อไป (สิทธิที่จะได้รับความคุ้มครองจากการเป็นทหาร : ข้อ 38, สิทธิที่จะได้รับความคุ้มครองจากความรุนแรงและการละเมิด : ข้อ 19, สิทธิที่จะได้เล่นและพักผ่อนหย่อนใจ มีส่วนร่วมในชีวิตทางศิลปวัฒนธรรม : ข้อ 31)

แม็กก็อาศัยอยู่ในทวีปอเมริกาใต้ เธออายุ 5 ขวบและมีพี่สาว 3 คนกับพี่ชายอีก 2 คน ครอบครัวของเธอยากจนมาก แม็กก็ต้องเข้าอนที่ห้องหิวบ่อย ๆ เพราะไม่มีอาหารพอสำหรับทุกคนในครอบครัว บนโต๊ะอาหารไม่มีผัก เนื้อ หรือไข่มากนัก แม็กก็จึงขาดอาหารและอ่อนแอ เธอรู้สึกเหนื่อยบ่อย ๆ และไม่มีสมาธิกับการเรียนหนังสือเลย (สิทธิที่จะได้รับอาหารที่เพียงพอเหมาะสม : ข้อ 27)

บุญมีอายุ 16 ปี เขาเกิดในหมู่บ้านแห่งหนึ่งในประเทศไทย บุญมีไม่มีสูติบัตร เพราะไม่มีใครไปแจ้งเกิดและจดทะเบียนการเกิดให้เขา วันหนึ่ง ลุงของบุญมีที่ไปอยู่อินเดียอยากชวนเขาไปอยู่ และเรียนหนังสือต่อที่นั่น แต่บุญมีก็ไปไม่ได้ เพราะเมื่อไม่มีสูติบัตร เขาก็ทำหนังสือเดินทางไม่ได้ (สิทธิที่จะได้รับการจดทะเบียนการเกิด มีชื่อ และสัญชาติ : ข้อ 7)

มาร์ตินและเปตราเป็นพี่น้องกัน ทั้งคู่อาศัยอยู่ในทวีปยุโรป มาร์ตินอายุได้ 6 ขวบและน้องของเขาอายุ 4 ขวบ ทุก ๆ วันอาทิตย์ พวกเขาจะไปเยี่ยมลุงซึ่งอยู่ห่างจากบ้านไปไม่กี่ช่วงตึก ครั้งหนึ่งลุงได้เรียกเด็กทั้งสองเข้าไปในห้องและบอกว่า "วันนี้เราจะเล่นเกมพิเศษกันนะ เกมนี้เป็นความลับของเรา" จากนั้นลุงก็จับอวัยวะเพศและส่วนสงวนในร่างกายของพวกเขา มาร์ตินและเปตรา รู้สึกแปลก ๆ พวกเขาไม่ชอบเลย แต่นั่นก็คือลุงซึ่งพวกเขาเชื่อใจเสมอมา ทั้งคู่จึงไม่กล้าพูดอะไร (สิทธิที่จะได้รับความคุ้มครองจากการละเมิดทางเพศ : ข้อ 34)

วินอายุ 11 ปีและอาศัยอยู่ในทวีปเอเชีย ความรุนแรงเกิดขึ้นในประเทศของเขายาวนาน เขาเติบโตขึ้นในภาวะสงครามและไม่รู้จักรว่าสันติภาพคืออะไร ทหารมักมาที่หมู่บ้านและฆ่าผู้คนล้มตาย พี่ชายของเขาเพิ่งถูกทหารยิงเสียชีวิตลงต่อหน้าต่อตาเขาเมื่อเดือนก่อนนี้เอง และตอนนี้วินมักฝันร้าย ละเมอกรีดร้องในตอนกลางคืน เขาไม่สามารถข่มตาให้หลับได้เพราะภาพพี่ชายที่ถูกยิงยังหลอกหลอนเขาเสมอ วินไม่มีสมาธิกับการเรียน เขากระซังเล็กล่เล่นกับเพื่อน และไม่พูดกับใครเลย (สิทธิของเด็กผู้ถูกละเมิดที่จะได้รับการเยียวยาและฟื้นฟู : ข้อ 39)

# ภาคผนวก 14

31 ความมั่นใจในตนเอง - จะช่วยให้เด็ก ๆ เข้มแข็งได้อย่างไร

**นี่คือฉัน นี่คือสิ่งที่ฉันทำได้ดี**

ฉันชื่อ .....

สิ่งที่ฉันชอบที่สุดคือ.....

สิ่งที่ฉันทำได้ดีที่สุดคือ .....

ความฝันของฉันคือ .....

# ความรู้แรงต่อจิตใจ



# ความรุนแรงด้วยวาจา



# ความรุนแรงต่อสิ่งของ



# ความรุนแรงต่อร่างกาย





# การส่งออก ท่าทาง และการเลียนแบบต่าง ๆ



