



กรมสุขภาพจิต

สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์

การป้องกันการรังแกกันในโรงเรียน BULLYING PREVENTION IN SCHOOL

สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์

การรังแกกัน (Bullying) คือ....?



YES



NO



เหตุการณ์ต่อไปนี้ เป็นการรังแกกันหรือไม่?

YES



NO



ทุกครั้งที่สัมผัสผ่านเตงโม สัมผัสจะจี้เวยเตงโมทุกครั้ง

นักบอกเพื่อนๆ ในห้องว่า...พ่อแม่ของเจนเลิกกันแล้ว

YES



NO



แนบแอบถ่ายรูปน้ำตอนหลับและเอาไปโพสต์ใน FACEBOOK

YES



NO



ฟ้ากับรุ้งไม่ยอมให้น้ำฝนเล่นด้วย

YES



NO



ตาลไม่คุยกับแบมมาเป็นอาทิตย์แล้ว

YES



NO



พลูกบอกไผ่ว่าให้ใช้ยาด้บกั้่นกายบ้างนะ

YES



NO



เพื่อนในห้องชอบเรียก เกศรินทร์ ว่า “กินเสลด”

YES



NO



มะม่วงยืมเงิน โจ้หลายครั้งและไม่เคยคืนเลย

YES



NO





คู่มือปฏิบัติ

สำหรับการดำเนินการป้องกัน และจัดการการรังแกกันในโรงเรียน

โดย สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์
กรมสุขภาพจิต



กรมสุขภาพจิต
Department of Mental Health



กรมสุขภาพจิต
Department of Mental Health



สสส
สำนักงานสนับสนุน
การวิจัยและนวัตกรรม



แผนงาน
สร้างเสริมสุขภาพจิต

สนับสนุนงบประมาณโดย แผนงานพัฒนานวัตกรรมเชิงระบบเพื่อการสร้างเสริมสุขภาพจิต

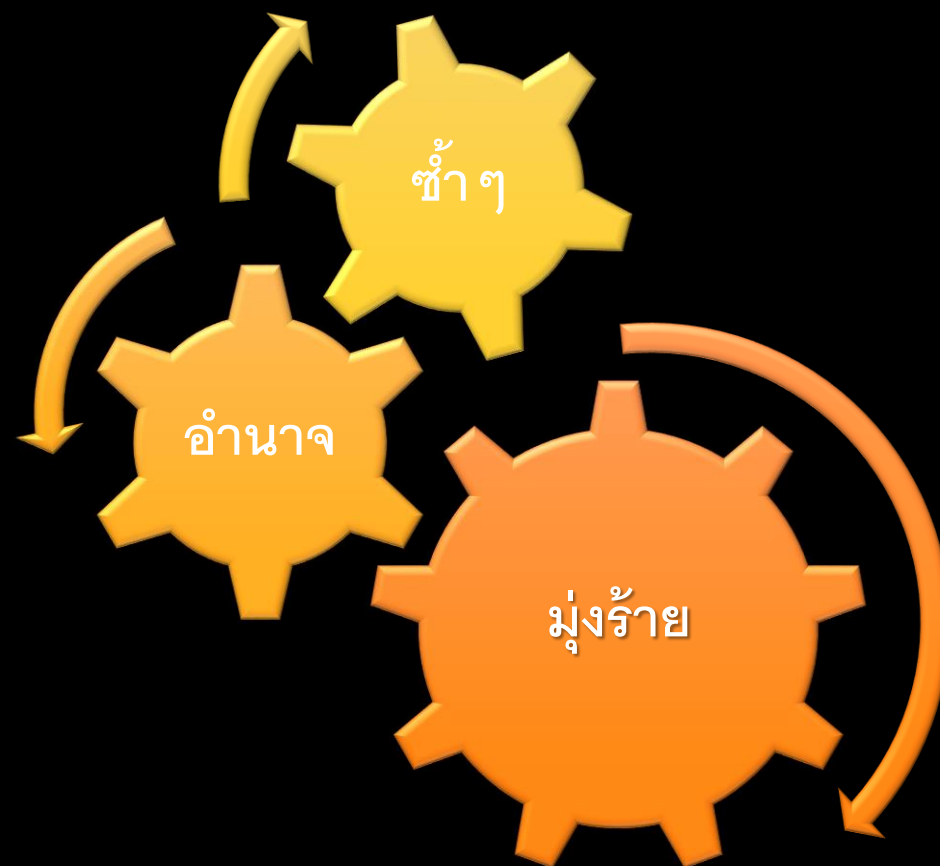
http://new.smartteen.net/ebook_cover/37/mobile/index.html



การรังแกกันในโรงเรียน

Bullying in School

การรังแกกัน คือ พฤติกรรมระหว่าง ผู้กระทำ กับ ผู้ถูกกระทำ ที่....



รูปแบบของการรังแกกัน



ทางร่างกาย



ทางวาจา



ทางสังคม



ทางโลกออนไลน์

การรังแกกันทางร่างกาย





การรังแกกันทางวาจา

- เรียกชื่อ เรียกชื่อบุพการี
- พูดถึงในทางเสียหายหรือทำให้อับอาย
- พูดล้อเลียนจุดอ่อนหรือปมด้อย เช่น รูปลักษณ์ สีผิว เพศ เพศสภาพ
- พูดเสียดสีทำให้ขายหน้า
- พูดคำหยาบคาย พูดชมชู้ คุกคาม

การรังแกกันทางสังคม หรือความสัมพันธ์



- ไม่ให้เข้ากลุ่ม ทิ้งให้อยู่คนเดียว
- ทำลายความสัมพันธ์ แย่งเพื่อน
- ปล่อยข่าวลือ
- ทำให้คนอื่นมองว่าโง่ หรือเป็นตัวตลก
- ช่มชู้ แบล็คเมลล์
- กระชิบกระซาบ นินทา

Cyber bullying



CYBER BULLYING เกิดได้ทุกที่



Cyber bullying

เกิดขึ้นได้ตลอดเวลา 24 ชั่วโมง
ทุกวัน และแพร่ขยายออกไป
อย่างรวดเร็วมาก



- เด็กและเยาวชน ร้อยละ 20 บอกว่า **cyber bully** ทำให้กลัวจนไม่อยากไปโรงเรียน
- วัยรุ่นส่วนใหญ่ พบว่า ตนเองจะถูก **cyber bully** ใน Facebook มากกว่าเพจอื่นๆ 2 เท่า



11 minutes ago · 2

You are ugly and fat. You have no friends and no one will ever love you. Why do you even bother coming to school anymore freak.

Like · Comment · See Friendship

and 3 others like this.



hahahah wait but this is so incredibly true.
10 minutes ago · Like



Yeah, what an effing loser
9 minutes ago via mobile · Like



This is totally true!! She is ugly and fat! We all know u have no friends!
8 minutes ago via mobile · Like



Ha loser. hit the nail on the head on that one.
5 minutes ago · Like



PREACHHH thank goodness I don't have to see that shank errday anymore
4 minutes ago via mobile · Like · 3



guyth thtop, it itn't nith to make fun of Allythin
about a minute ago · Like · 1

Is this post about you or a friend?

Yes, this post is about me or a friend:

- ☐ I don't like this post
- ☒ It's harassing me
- ☐ It's harassing a friend

No, this post is about something else:

- ☐ Sexually explicit content
- ☐ Hate speech
- ☐ Violence or harmful behavior
- ☐ Spam or scam
- ☐ My friend's account might be compromised or hacked

Continue Cancel

Report Spam or Abuse

- ☐ Mark this conversation as spam and move it to the Spam folder.
- ☐ Report individual messages from a hacked friend as spam and delete them.
- ☒ Report conversation participant(s) for harassing or threatening me.

Okay Cancel

รูปแบบของ CYBER BULLYING

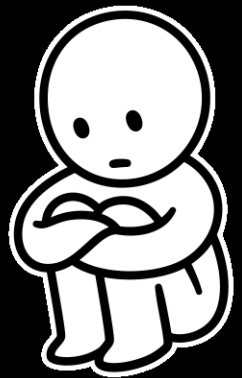
- การล่อลวงละเมิด
 - ส่งข้อความที่รุนแรง หยาดคาย คุกคาม
 - **comments** หยาดคายหรือทำให้อับอาย ใน **posts** รูปภาพ หรือใน **chat room**
 - แสดงความก้าวร้าวรุนแรงในห้องหรือเว็บเกมออนไลน์
- การหมิ่นประมาท
 - ส่งหรือเผยแพร่ข้อความเท็จ หลอกลวง ใส่ร้ายผู้อื่น
 - แชร์ภาพของผู้อื่น เพื่อทำให้เข้าใจผิด เผยแพร่ข่าวลือที่ไม่จริง
 - อาจเกิดได้ทั้งใน **online site** หรือ **applications**

รูปแบบของ CYBER BULLYING

- การปลุกปั่น สร้างกระแส
 - การใช้ภาษาที่รุนแรง สดขี้ และก้าวร้าว จนเป็นเหตุให้เกิดความขัดแย้ง โต้เถียง หรือ ต่อกันในโลกออนไลน์
 - จงใจทำให้เกิดความขัดแย้ง มีความสุขที่เห็นปฏิกิริยาที่รุนแรงหรือโศกเศร้าของคนอื่น
- ปลอมเป็นคนอื่น
 - การ hack email หรือ social network account ของผู้อื่น และนำไปใช้ในทางเสียหาย หรืออาจนำไปใช้ทำร้ายคนอื่นด้วยการ post หรือส่งข้อความ
 - การสร้าง profile account ใน social network, website หรือ app โดยแอบอ้างว่าเป็นบุคคลอื่น
 - กรณีนี้จัดการได้ยาก

รูปแบบของ CYBER BULLYING

- การเปิดเผยความลับ
 - การแชร์ ส่งต่อ และเผยแพร่ข้อมูลส่วนตัวของคนอื่นที่อาจเป็นความลับ เช่น ข้อความ รูปภาพ คลิปวิดีโอ ในโลกออนไลน์
- Cyber stalking
 - การส่งข้อความซ้ำๆ ที่มีเนื้อหาคุกคาม ข่มขู่ ล่วงละเมิด ทำให้ขายหน้า หรือการทำกิจกรรมอื่นๆ ในโลกออนไลน์ที่เป็นเหตุให้บุคคลหนึ่งรู้สึกไม่ปลอดภัย



ล้อเล่น

ก้าวร้าว

รังแก



การแยกระหว่าง ล้อเล่น – ก้าวร้าว – รังแก

ประเด็นคำถาม	ล้อเล่น	ก้าวร้าว	รังแก
เด็กทั้งสองฝ่ายมีส่วนในพฤติกรรมนี้ใช่หรือไม่	ค่อนข้างใช่	ไม่น่าใช่	ไม่
เด็กทั้งสองดูมีความสุขร่วมกันหรือไม่	ค่อนข้างใช่	ไม่	ไม่
พฤติกรรมนี้สนุกสนานหรือไม่	ค่อนข้างใช่	ไม่น่าใช่	ไม่
เรื่องแบบนี้เคยเกิดขึ้นกับเด็กแต่ละคนมาก่อนหรือไม่	ใช่	เป็นไปได้	ใช่
เด็กแต่ละคนมีพลังหรืออำนาจที่ต่างกันหรือไม่	ไม่	เป็นไปได้	ใช่

ปัจจัยเสี่ยงที่ส่งผลต่อการรังแกกัน



ปัจจัยเสี่ยง: ตัวเด็ก

ผู้รังแก

- เด็กเลี้ยงยาก ปรับตัวยาก
- มีปัญหาสมาธิสั้น จดจ่อได้ไม่นาน
- ชน อยู่ไม่นิ่ง
- มีปัญหาการเรียน ขาดเรียนบ่อย

ผู้ถูกรังแก

- เด็กขี้ก้างวล ขี้กลัว
- ปัญหาการปรับตัว หรือขาดทักษะทางสังคม
- แยกตัว ไม่เข้าสังคม
- เด็กที่มีลักษณะพิเศษ*

ปัจจัยเสี่ยง: ครอบครัว

ผู้รังแก

- มีความก้าวร้าวในครอบครัว
- การเลี้ยงดูที่ไม่เหมาะสม
- ความเครียดในครอบครัว

ผู้ถูกรังแก

- ผู้ปกครองที่ปกป้องมากเกินไป (overprotective parents)
- ความเครียดในครอบครัว

ปัจจัยเสี่ยง: เพื่อน

ผู้รังแก

- เพื่อนก้าวร้าวรุนแรง
- เพื่อนปฏิเสธ ไม่ให้เข้ากลุ่ม
- เด็กชายชอบ เด็กชุมชนแออัด เด็กชนกลุ่มน้อย

ผู้ถูกรังแก

- เพื่อนปฏิเสธ ไม่ให้เข้ากลุ่ม
- ไม่มีเพื่อน แยกตัว
- เด็กชายชอบ เด็กชุมชนแออัด เด็กชนกลุ่มน้อย

ปัจจัยเสี่ยง: โรงเรียน

ผู้รังแก

- รร. เพิกเฉยต่อพฤติกรรมรุนแรงและรังแกกันในหมู่นักเรียน
- เด็กที่รังแกผู้อื่นไม่ถูกจัดการอย่างสม่ำเสมอ
- ใช้วิธีการที่ทำให้เด็กแปลกแยกจากคนอื่น หรือดูเป็นตัวตลก

ผู้ถูกรังแก

- ขาดการรับรู้พฤติกรรมการรังแก
- ขาดการสื่อสารกับเด็กที่ถูกรังแก
- เด็กที่ถูกรังแกไม่รู้สึกว่าโรงเรียนจะช่วยได้ หรือ รร. ไม่เปิดโอกาสให้เด็กที่ถูกรังแกขอความช่วยเหลือ

ผลกระทบจากการรังแกกัน

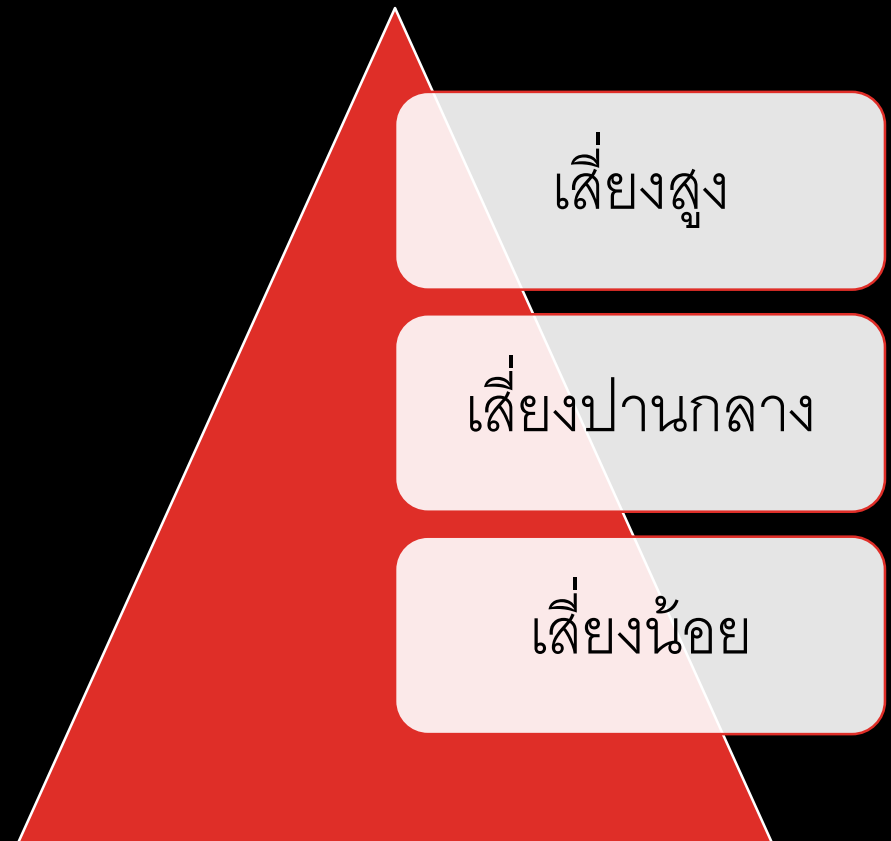
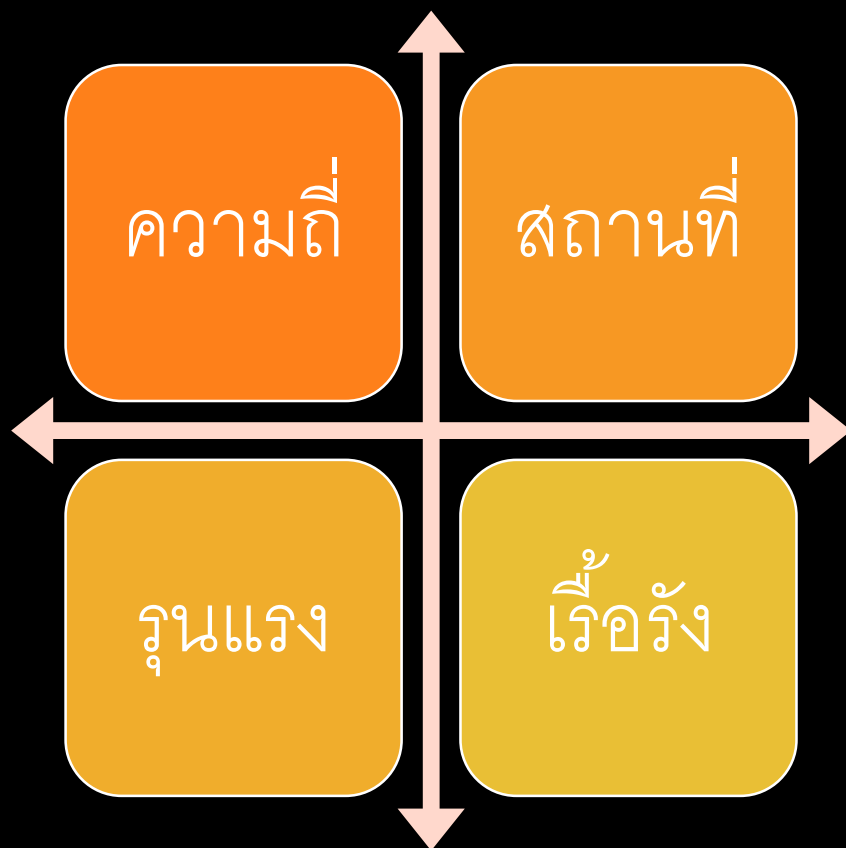
ผู้รังแก

- ปัญหาพฤติกรรม เช่น ต่อด้านสังคม เกเร
- ก้าวร้าว
- กระทำผิดกฎโรงเรียน ผิดกฎหมาย
- มีประสบการณ์มีแฟนก่อนวัยอันควร
- พฤติกรรมคุกคามทางเพศ
- ปัญหาการเรียน ออกจากโรงเรียน
- ปัญหาทางอารมณ์จิตใจ เช่น วิตกกังวล
- ตกเป็นเหยื่อของการรังแก
- มีภาพลักษณ์/ ฉายาที่ไม่ดีในหมู่เพื่อน
- มีปัญหาสุขภาพจิตต่อเนื่องจนถึงวัยผู้ใหญ่

ผู้ถูกรังแก

- ปัญหาทางอารมณ์จิตใจ
- วิตกกังวล
- มีอาการทางกายที่มาจากปัญหาอารมณ์จิตใจ (somatization)
- มีพฤติกรรมแยกตัว
- ตกเป็นเหยื่อการคุกคามทางเพศ
- ก้าวร้าว
- เพื่อนๆ มองว่าเป็นคนที่น่าเกลียด หรือถูกเกลียดง่าย ๆ
- มีปัญหาที่โรงเรียน เช่น ไม่ไปโรงเรียน ไม่มีสมาธิในการเรียน ออกจากโรงเรียน

การระบุเด็กที่มีความเสี่ยงต่อการรังแกกัน





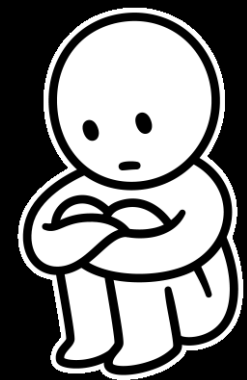
ถ้าการรังแกกันไม่ถูกจัดการ...

สะท้อนได้ว่า การรังแกกันเป็นเรื่องปกติ

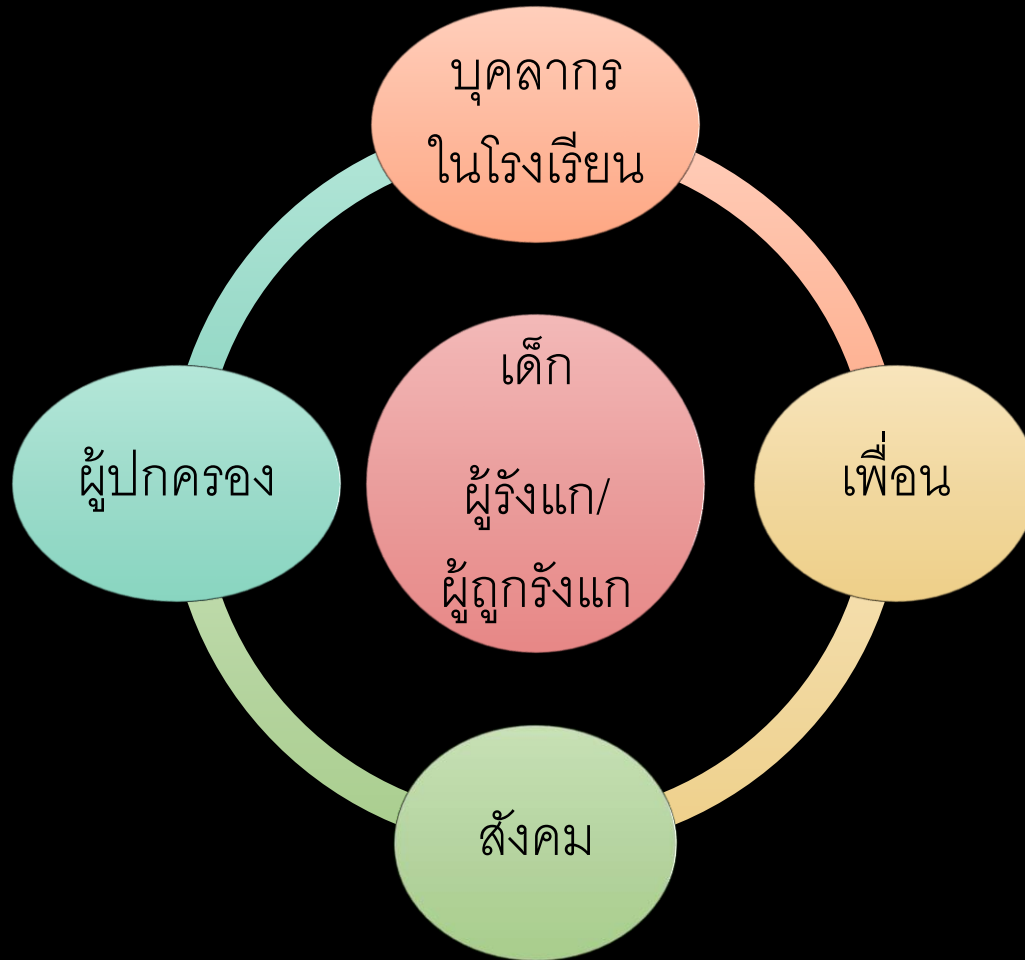
และเด็กทำได้โดยไม่ต้องกลัวผลที่ตามมา

ถ้าการรังแกกัน ไม่ถูกจัดการ...

- **ผู้รังแก** เรียนรู้ว่าการใช้อำนาจและความก้าวร้าว นำไปสู่การเป็นหัวโจก
เพื่อน ๆ ก็จะเรียนรู้ที่จะยอมตามหัวโจกเพื่อจะได้รู้สึกปลอดภัย
- **ผู้ถูกรังแก** เรียนรู้ที่ไม่มีใครช่วยเหลือ สิ้นหวัง สมยอม และถูกเพื่อน ๆ
มองในทางลบ **เพื่อน ๆ** เองก็เรียนรู้ว่าเด็กเป็นตัวปัญหา



STAKEHOLDER ผู้เกี่ยวข้องกับการรังแกกัน



เพื่อน ...

มีบทบาทสำคัญมากใน
สถานการณ์การรังแกกัน

- ผู้ร่วมรังแก
- ผู้ช่วยเหลือ
- คนดู
- ผู้เข้าไปยับยั้งการรังแก



บุคลากรในโรงเรียน: ผู้บริหาร ครู เจ้าหน้าที่ รปภ. แม่บ้าน ทุกคน ในโรงเรียน

ครู มีบทบาทสำคัญอย่างมากในการสร้างวัฒนธรรมในห้องเรียน

- ครูที่แสดงออกว่าพยายามช่วยเหลือและจัดการไม่ให้มีการรังแกกันในห้องเรียนมีส่วนช่วยสำคัญ
- ครูที่เพิกเฉยหรือไม่แสดงท่าทีเข้าไปช่วยเหลือเด็กที่ถูกรังแก ซึ่งเป็นการส่งเสริมการรังแกกันในทางอ้อม

ความเชื่อผิดๆ ของบุคลากรในโรงเรียน ที่ส่งเสริมการรังแกกัน

- การรังแกกันเป็นเรื่องธรรมดาของการเติบโต
- เด็กที่รังแกผู้อื่นเมื่อโตขึ้นก็จะเลิกทำไปเอง
- วิธีที่ดีที่สุดคือการปล่อยให้เด็กได้จัดการความขัดแย้งด้วยตัวของเขาเอง
- ความขัดแย้งในเด็ก สะท้อนถึงการเล่นหยอกล้อและต่อสู้กัน ซึ่งไม่ได้มีอันตรายที่แท้จริง
- บางครั้งเด็กผู้ถูกรังแกก็เป็นคนที่ช่วยทำให้เกิดการรังแกกันเอง
- ผู้ใหญ่ไม่ควรเข้าไปยุ่งเวลาเด็กมาฟ้อง เพราะการฟ้องยิ่งจะสร้างปัญหามากขึ้น
เดี๋ยวถ้าเกิดปัญหาจริงๆ เด็กก็จะมาบอกเอง



พ่อแม่ ผู้ปกครอง

เด็กที่ถูกรังแกส่วนใหญ่เล่าให้พ่อแม่/ผู้ปกครองฟัง
แต่เด็กที่รังแกผู้อื่นมีส่วนน้อยที่บอกให้ผู้ปกครองรับรู้

ความเชื่อผิดๆ ของพ่อแม่ผู้ปกครอง ที่ส่งเสริมการรังแกกัน

- การรังแกกันเป็นเรื่องปกติ เป็นส่วนหนึ่งของการเติบโต
- เด็กที่รังแกคนอื่น จะเลิกทำไปเองเมื่อโตขึ้น
- วิธีที่ดีที่สุด คือการปล่อยให้เด็กได้แก้ปัญหาด้วยตัวเอง เด็กควรได้เรียนรู้ว่าคนเราต้องช่วยตัวเอง
- ถ้าลูกฉันสู้กลับสักครั้ง การรังแกกันก็จะไม่เกิดอีก
- ฉันไม่แจ้งที่โรงเรียน เพราะลูกขอร้องให้เก็บเป็นความลับเพราะกลัวว่าสถานการณ์จะยิ่งแย่ลง
- ลูกฉันไม่มีวันไปรังแกผู้อื่น

การเลี้ยงดูที่อาจส่งเสริมให้เกิดการรังแกกัน

เด็กผู้รังแก

- มีตัวอย่างของการใช้พลังอำนาจและความก้าวร้าว ในบ้าน
- ไม่มีการตั้งกฎเกณฑ์ หรือขอบเขตของพฤติกรรมที่เหมาะสม (set limit)
- ไม่ห้ามหรือจัดการเมื่อเด็กรังแกคนในบ้าน

เด็กผู้ถูกรังแก

- ไม่ส่งเสริมให้เด็กรู้จักช่วยเหลือตัวเอง
- ไม่ส่งเสริมให้เด็กเข้าสังคม และมีความสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อน
- ปกป้องและควบคุมลูกมากเกินไป จนเด็กขาดทักษะในการคิดตัดสินใจและแก้ปัญหาด้วยตัวเอง

ในชุมชนและสังคม รวมถึงโลกออนไลน์
ยังเป็นแหล่งรวมตัวอย่างของการใช้
ความรุนแรงและอำนาจในการแก้ปัญหา
ที่อาจเป็นตัวกระตุ้นให้เด็กเลียนแบบได้
เช่น สื่อต่างๆ โทรทัศน์ ภาพยนตร์ ละคร
เกม สงคราม นักการเมือง





http://new.smartteen.net/ebook_cover/37/mobile/index.html