

# แนวทางการจัดกิจกรรมส่งเสริมป้องกันการรังแกกันในโรงเรียน สำหรับเด็ก ครู และผู้ปกครอง

- 😊 หลักสำคัญในการจัดการปัญหา หรือจัดกิจกรรมเมื่อพบการรังแกกัน
- 😊 เป้าหมายทักษะ และทักษะที่เด็กควรได้รับการส่งเสริม
- 😊 ความรู้ ความเข้าใจที่ผู้ปกครองควรได้รับ
- 😊 ตัวอย่างกิจกรรม



# หลักสำคัญในการจัดการปัญหา หรือจัดกิจกรรมเมื่อพบการรังแกกัน

- ยึดหลักไม่ตำหนิซ้ำ “No blame approach” ไม่ใช้ความรุนแรงในการแก้ปัญหา
- การส่งเสริมความเข้าใจและกิจกรรมสำหรับเด็กทุกคน (universal program)

ได้ผลดีกว่าการจัดการเฉพาะคู่กรณีที่รังแกกัน

- กิจกรรมส่งเสริมความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างเด็กในห้องเรียน

และนอกห้องเรียน จะช่วยลดความรุนแรงของปัญหา



ภาพโดย ด.ญ.ชนิกานต์ ชูแก้ว  
ชั้น ป.5 โรงเรียนบ้านทุ่งมะขามป้อม จ.ตรัง

# แนวทางการจัดกิจกรรม

ทัศนคติที่ถูกต้อง  
ต่อการรังแกกัน



การสร้างวินัยเชิงบวก

## เสริมสร้างทักษะชีวิต

การเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-esteem)

ทักษะในการแก้ปัญหา (Problem solving skill)

การจัดการความโกรธ (Anger management)

การเสริมพลังให้เด็กเกิดความมั่นใจในตนเอง (Empowerment)

การเอาใจเขามาใส่ใจเรา เห็นอกเห็นใจผู้อื่น (Empathy)

พูดคุย ให้การปรึกษารายบุคคล

การดูแลจัดการช่องทางอื่น ๆ

# เป้าหมายทักษะที่เด็กควรได้รับการส่งเสริม

- ☺ ปรับทัศนคติและความเชื่อที่ถูกต้องเกี่ยวกับการรังแกกัน
- ☺ ทักษะชีวิต ทักษะการเข้าสังคม การจัดการอารมณ์  
เช่น การจัดการอารมณ์โกรธ ความคิดลบ การสื่อสารเชิงบวก
- ☺ เสริมสร้างคุณค่าในตนเอง (self-esteem) และค้นหาจุดแข็งให้เป็นประโยชน์
- ☺ แนวทาง ขั้นตอนการจัดการเมื่อถูกรังแกหรือเมื่อพบเห็นการรังแกกันที่เหมาะสม



ภาพโดย ด.ช.พุทน์ สรวงศรี  
ชั้นป.4 โรงเรียนปิยะพงษ์วิทยา กทม.

## ทักษะสำคัญที่เด็กควรได้รับการส่งเสริมพัฒนา

ผู้ถูกรังแก	ผู้รังแก
<ul style="list-style-type: none"><li>• การเห็นคุณค่าในตนเอง(Self-esteem) เพราะเด็กมักรู้สึกถูกทำร้าย ไม่มั่นใจ</li><li>• การเสริมพลังให้เด็กเกิดความมั่นใจในตนเอง (Empowerment)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• ทักษะการจัดการความโกรธ (Anger management) จัดการอารมณ์ให้เหมาะสม</li><li>• การเอาใจเขามาใส่ใจเรา เรียนรู้และเข้าใจความรู้สึกของคนที่ถูกรังแก</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• ทักษะในการแก้ปัญหา(Problem solving skill) ส่งเสริมทักษะแก้ไขปัญหามากมาย เน้นคิดวิเคราะห์ ใช้เหตุผล เรียนรู้จากผลกระทบที่เกิดขึ้น</li></ul>	

ควรมีการประเมินว่าเด็กยังขาดทักษะในด้านใดบ้าง เพื่อจะเสริมทักษะในด้านนั้นให้แข็งแรงขึ้น ตั้งแต่ต้นปีการศึกษา ซึ่งสามารถประเมินได้จากการพูดคุยรายบุคคล ร่วมกับแบบประเมิน/เครื่องมืออื่น ๆ (ถ้ามี)

ความรู้ ความเข้าใจที่ผู้ปกครองควรได้รับ  
: การเลี้ยงดูที่อาจส่งเสริมให้เกิดการรังแกกัน

ผู้รังแก

- มีตัวอย่างของการใช้พลังอำนาจและความก้าวร้าวในบ้าน
- ไม่มีการตั้งกฎเกณฑ์ หรือขอบเขตของพฤติกรรมที่เหมาะสม (set limit)
- ไม่ห้ามหรือจัดการเมื่อเด็กรังแกคนในบ้าน

ผู้ถูกรังแก

- ไม่ส่งเสริมให้เด็กรู้จักช่วยเหลือตัวเอง
- ไม่ส่งเสริมให้เด็กเข้าสังคม และมีความสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อน
- ปกป้องและควบคุมลูกมากเกินไป จนเด็กขาดทักษะในการคิดตัดสินใจและแก้ปัญหาด้วยตัวเอง

# ความรู้ ความเข้าใจที่ผู้ปกครองควรได้รับ : ความเชื่อผิด ๆ ของพ่อแม่ผู้ปกครองที่ส่งเสริมการรังแกกัน

- ✗ การรังแกกันเป็นเรื่องปกติ เป็นส่วนหนึ่งของการเติบโต
  - ✗ เด็กที่รังแกคนอื่น จะเลิกทำไปเองเมื่อโตขึ้น
  - ✗ วิธีที่ดีที่สุด คือการปล่อยให้เด็กได้แก้ปัญหาด้วยตัวเอง เด็กควรได้เรียนรู้ว่าคนเราต้องช่วยตัวเอง
  - ✗ ถ้าลูกฉันสู้กลับสักครั้ง การรังแกกันก็จะไม่เกิดอีก
  - ✗ ฉันไม่แจ้งที่โรงเรียน เพราะลูกขอร้องให้เก็บเป็นความลับ
- เพราะกลัวว่าสถานการณ์จะยิ่งแย่ลง
- ✗ ลูกฉันไม่มีวันไปรังแกผู้อื่น



ภาพโดย ด.ญ.ปวันรัตน์ มะลิซ้อน  
ชั้นป.4 โรงเรียนวัดกลางคลองสระบัว



## ตัวอย่างวิธีการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับนักเรียน

### 01 วงกลมกัลยาณมิตร

- มีช่วงเวลาที่นักเรียนได้มาพูดคุยกันทุกวัน
- เลือกเหตุการณ์มาสนทนาแลกเปลี่ยนความเห็นกัน
- ครูเป็นตัวอย่างในการรับฟัง ชวนให้เด็กคิด แก้ปัญหา ไม่ตัดสิน
- ครูสามารถแลกเปลี่ยนมุมมอง ความคิด ความรู้สึกของครู ต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นร่วมกับเด็ก
- ให้คุณค่ากับความร่วมมือกันมากกว่าการแข่งขันในห้องเรียน
- สร้างทัศนคติกับนักเรียนว่าคนเราสามารถทำผิดพลาด และเรียนรู้จากความผิดพลาดได้

### 02 สร้างความสนใจในตัวเด็ก

- หาโอกาสทำความรู้จักตัวเด็ก หรือเข้าร่วมกิจกรรมนอกโรงเรียน เช่น การแสดงดนตรีของเด็ก การแข่งฟุตบอลของเด็ก
- ทักทายเรียกชื่อเด็กเวลาที่เจอ

### 03 ภาคหวังอย่างเหมาะสมในตัวนักเรียน และแสดงออกถึงความหวังในตัวนักเรียนเสมอ

- สื่อสารทั้งทางภาษาพูดและภาษากายว่ามีความหวังกับนักเรียนอยู่เสมอ
- เปิดโอกาสให้นักเรียนได้แสดงความสามารถของตนเอง เพื่อให้เกิดความภาคภูมิใจในตนเอง
- ให้การสนับสนุนในการบรรลุเป้าหมายของนักเรียน

### 04

### ให้นักเรียนมีส่วนร่วมในการตัดสินใจในเรื่องต่าง ๆ ของชั้นเรียน

- ตั้งแต่เริ่มต้นชั้นปี ให้เด็กนักเรียนได้ออกความเห็นและมีส่วนร่วมต่อกระบวนการในชั้นเรียน เช่น การทำเวร การกำหนดการเลือกหัวหน้าห้อง การจัดตารางชั้นเรียนบางอย่าง
- ให้นักเรียนบอกความต้องการของตนเอง อย่างเช่น ต้องการที่จะถูกปฏิบัติอย่างไรจากครูและเพื่อนนักเรียน และเขียนติดไว้ที่บอร์ด

### 05

### ให้นักเรียนมีส่วนร่วมกับโรงเรียนและชุมชน

- สนับสนุนให้นักเรียนเข้าร่วมกิจกรรมนอกหลักสูตรในโรงเรียน เช่น ดนตรี กีฬา ศิลปะ
- สนับสนุนให้นักเรียนทำกิจกรรมอาสาช่วยเหลือโรงเรียนและชุมชน เช่น อนุรักษ์สิ่งแวดล้อม ช่วยเหลือการเรียนรู้น้อง
- สื่อสารกับครอบครัวอย่างสม่ำเสมอถึงแนวทางที่สามารถช่วยพัฒนานักเรียนได้





## ตัวอย่างกิจกรรม

ที่สามารถใช้ในช่วงโฮมรูม

ในช่วงโฮมรูม ครูให้นักเรียนใช้เวลาอยู่กับตัวเองประมาณ 5 นาที หลังจากนั้นให้ตัวแทนนักเรียนประมาณ 4-5 คนออกมาแสดงท่าทางที่แสดงถึงสิ่งที่ตัวเองรู้สึกอยู่ แล้วให้เพื่อนทำตาม ตามนักเรียนเล็กน้อยเกี่ยวกับท่าทางที่เด็กแสดงออกมาเท่าที่เด็กอยากจะเล่าให้ฟัง



pixtastock.com - 24007907

**กิจกรรม : การสร้างวินัยเชิงบวก**

- ✓ ปลุกฝังให้เด็กรู้จักชื่นชมตนเอง
- ✓ เกิดความมั่นใจในความสามารถของตนเองที่มีอยู่
- ✓ รู้สึกว่าตนเองมีคุณค่าและมีความภาคภูมิใจในตนเอง
- ✓ ฝึกให้เด็กชื่นชมและเคารพบุคคลอื่น
- ✓ เป็นการสร้างพื้นฐานวินัยเชิงบวก
- ✓ ให้เด็กสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข



ให้นักเรียนวาดรูปตนเองพร้อมทั้งเขียนบอกความดีที่เคยได้ช่วยเหลือ  
เพื่อนๆ และวาดรูปเพื่อนพร้อมเขียนบอกความดีที่เพื่อนๆเคยช่วยเหลือเรา

รักฉิบ	รักเธอ
<p>ความดีที่ฉันภูมิใจ ที่ได้ช่วยเหลือเพื่อนๆ</p>	<p>ขอชื่นชมเธอที่คอยช่วยเหลือ ฉันมาตลอด</p>

ตัวอย่าง

กิจกรรม : ส่งเสริมให้เด็กมีความเข้าใจและเห็นใจผู้อื่น  
(Empathy)



## กิจกรรม “ใจเขา ใจเรา”

- ⇒ คนในภาพนั้นมีความรู้สึกอย่างไร
- ⇒ เรารู้ได้อย่างไรว่าเขามีความรู้สึกนั้น
- ⇒ เราความรู้สึกอย่างไรกับคนในภาพ
- ⇒ ในชีวิตประจำวัน เรามีความเห็นอกเห็นใจใครบ้าง เรื่องอะไร





โรงเรียนทอสี  
(Official Thawsi  
School Page)  
@thawsi



## เรียนรู้สร้างสรรค์ “กัลยาณมิตร”

วัฒนธรรมความเมตตา หัวใจหลักของชุมชนทอสี การขอ  
อโหสิกรรมของครูและผู้ปกครอง ซึ่งเป็นวัฒนธรรมที่ร่วมกัน  
ปฏิบัติสืบต่อกันมาในทุกระดับชั้น และทุกภาคการศึกษา เป็นการ  
ขอและให้อภัยกันในผลของการกระทำที่เกิดขึ้น ทั้งทาง กาย  
วาจา และใจ พร้อมทั้งจะแก้ไขเพื่อการทำหน้าที่ต่อกันด้วย  
ความเป็น “กัลยาณมิตร” ในวันข้างหน้า

“วงกลมกัลยาณมิตร” เป็นส่วนหนึ่งของการเรียนรู้ให้เด็ก ๆ  
ได้มีโอกาส ขอบคุณ ขอโทษ ซึ่งกันและกัน เพื่อที่จะปรับปรุงและ  
ร่วมเรียนรู้ไปพร้อม ๆ กัน เรียนรู้การอยู่ร่วมกัน เกื้อกูลต่อกัน  
ระหว่าง คน สัตว์ สิ่งแวดล้อม

ตัวอย่าง“ถ้าเพื่อนรังแก.....

พวกเราช่วยกันคิดแก้ปัญหา.....”

ให้ผู้รังแกมีส่วนร่วมในการแก้ปัญหา

ให้เด็กประเมินตนเอง พฤติกรรมดีขึ้นหรือแย่ลง  
3 สัปดาห์/ครั้ง มีการสื่อสารกับผู้ปกครองเป็น  
ระยะๆ ถ้าการรังแกเกิดขึ้นเกิน 3 ครั้ง ครูประจำ  
ชั้นจะส่งให้ครูที่ดูแลระบบช่วยเหลือนักเรียน  
จัดการ

เด็ดดอกไม้สะเทือนถึงดวงดาว  
มีเรื่องราวที่หลากหลายให้ศึกษา  
เป็นกัลยาณมิตรดีมีจรรยา  
เกิดปัญญานำพาศิษย์จิตไม่ผิด

หากมีเรื่องให้ขุนช่องหมองกายใจ  
โปรดภัยให้คุณครูชาวทอสี  
กายกรรมวจีกรรมขำฤดี  
ภาคเรียนนี้ขอทุกท่านโปรดเข้าใจ

ครูกราบขออโหสิกรรมหากทำพลาด  
ด้วยประมาทหรือเจตนาคลาเผลอไพล  
ภาคเรียนหน้าจะปรับปรุงให้ถูกใจ  
พร้อมแก้ไขทุกเรื่องหนอ..ขออโหสิกรรม

บทกลอน.. จากครูนาง (วารุณี แสนกล้า)  
คุณครูประจำชั้น ป.๒

## วัฒนธรรมความปลอดภัยในโรงเรียน

- 😊 พื้นที่ปลอดภัย
- 😊 ทุกคนมีบทบาท มีส่วนร่วม
- 😊 มีการรายงาน ไม่เพิกเฉย

การสร้างความสัมพันธ์ระหว่างครูกับนักเรียน

การสอนด้วยความเอาใจใส่

การจัดการชั้นเรียน (Classroom Management)

การประสานความร่วมมือกับผู้ปกครอง

ทุกคน (ผู้รังแก ผู้ถูกรังแก เพื่อนๆ ครู บุคลากรในโรงเรียน ผู้ปกครอง ผู้บริหาร ชุมชน สังคม)  
รับรู้และเข้าใจบทบาทหน้าที่ของตนเอง

ผู้บริหารโรงเรียน

ให้ความสำคัญกับปัญหาการรังแกกัน  
เป็นผู้นำในการแก้ไขปัญห

## การแก้ปัญหการรังแกกันแบบทั้งโรงเรียน

(Whole school approach)



เกิดการเปลี่ยนแปลงไป  
ด้วยกัน



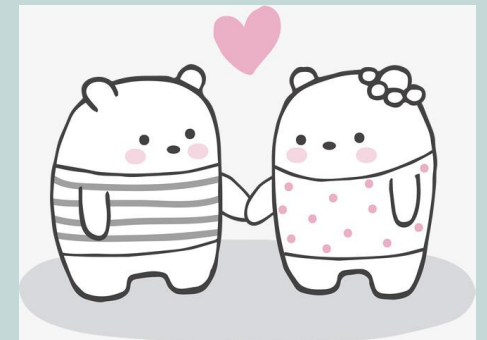
- เคารพในผู้อื่น
- สร้างความตระหนักถึงผลกระทบที่อาจเป็นเรื่องใหญ่ต่อความรู้สึก การใช้ชีวิต และอาจร้ายแรงถึงขั้นไม่สามารถกลับมาแก้ไขความผิดพลาดได้
- สิทธิ ความปลอดภัย
- รู้จักปกป้องตนเอง
- คิดแก้ปัญหา คิดวิเคราะห์
- รู้จักตนเอง
- สื่อสาร เจรจา ต่อรอง หาทางออกที่เหมาะสม

ทัศนคติที่ถูกต้องต่อการรังแกกัน



# การแก้ปัญหาารังแกกัน “ทั้งโรงเรียน” (WHOLE SCHOOL APPROACH) เป็นวิธีการที่ได้ผลดีที่สุดในการป้องกันและแก้ไขปัญหการรังแกกันในโรงเรียน

- ✓ เพราะการรังแกกัน ไม่ใช่แค่เรื่องของเด็กสองฝ่าย (ผู้รังแกกับผู้ถูกรังแก) ดังนั้น การแก้ไขแค่เด็กทั้งสองเพียงอย่างเดียวจึงไม่เพียงพอ
- ✓ เพราะปัญหการรังแกกัน เกี่ยวโยงไปถึงทั้งเพื่อน ครู พ่อแม่ ชุมชนและสังคม
- ✓ เพราะการแก้ปัญหาที่มีประสิทธิภาพและยั่งยืน ต้องอาศัยการเปลี่ยนแปลงอย่างเป็นระบบ ทั้งระบบ
- ✓ เพราะวิธีนี้จะช่วยให้เด็กเรียนรู้ เรื่องความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน และการจัดการการรังแกกัน ในแนวทางที่ตรงกัน ทุกที่ทุกเวลา ทั้งที่โรงเรียน ที่บ้าน ที่สนามเด็กเล่น สนามกีฬา รวมถึงในชุมชนใกล้เคียง เป็นการเสริมสร้างวัฒนธรรมและวิถีชีวิตที่มีความสัมพันธ์ที่ดีต่อกันและปลอดการรังแกกัน



## แหล่งข้อมูลสำหรับประชาสัมพันธ์ และสื่อสารกับผู้ปกครอง

แผ่นพับ

เรื่อง พ่อแม่ ผู้ปกครองช่วยได้อย่างไร...

เมื่อมีการ...รังแกกันในโรงเรียน

จาก (ภาคผนวก)



ภาพ Infographic  
จาก website  
[www.smartteen.net](http://www.smartteen.net)



Facebook page ชื่อ

STOP Bullying เลิฟแอนด์ ไม่รังแกกัน

คู่มือสถานการณเด็กรังแกกันในโรงเรียน  
สำหรับพ่อแม่ที่ลูกถูกรังแก : ลูกฉินถูกรังแกทำ  
อย่างไรดี

จาก website <http://resource.thaihealth.or.th/library/11161>

หรือ



คลิปวิดีโอ

เรื่อง "ครอบครัวมีส่วนต่อการรังแกกัน"  
จาก website <http://stopbullying.lovecaresation.com/video-clip/>

หรือ



คู่มือสถานการณเด็กรังแกกันในโรงเรียน สำหรับพ่อแม่ที่ลูกถูก  
รังแก : เจอกับครูเมื่อลูกถูกรังแก

จาก website <http://resource.thaihealth.or.th/library/11152>

หรือ



การเปิดพื้นที่ให้ผู้ปกครองและชุมชนเข้ามามีส่วนร่วม  
ในการดำเนินงานป้องกันและแก้ไขการรังแกกันในโรงเรียน  
คือ ปัจจัยสำคัญในการลดและป้องกันการรังแกกันในโรงเรียนที่สำคัญ