

สิ่งที่ควร (DO)

โรงเรียน



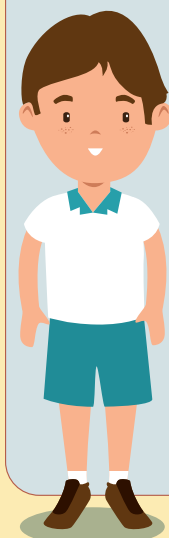
- ⇒ สร้างความมั่นใจว่าเป็นสิทธิของเด็กนักเรียนทุกคนที่จะรู้สึกปลอดภัยในโรงเรียน
- ⇒ สร้างความรู้สึกมีส่วนร่วมในสังคมของเด็ก ซึ่งเป็นความรับผิดชอบของครูทุกคนที่จะทำให้เกิดขึ้น
- ⇒ เน้นการสร้างเสริมเสริมเชิงบวกให้กับนักเรียนที่มีพฤติกรรมที่ดี ช่วยดูแลเพื่อน ช่วยป้องกัน การรังแก เพื่อที่จะส่งผลต่อพฤติกรรมของเด็กคนอื่น

ครู



- ⇒ เปิดโอกาสให้ครูร่วมกัน สะท้อน ประสิทธิภาพของตนเองเกี่ยวกับปัญหา การรังแกกัน ความสำเร็จและล้มเหลว ในการจัดการปัญหา
- ⇒ เน้นความสำคัญของบทบาทครูในการเสริม แรงใจให้นักเรียน การป้องกันตัวเอง การปฏิเสธ

นักเรียน



- ⇒ สร้างความตระหนักในปัญหาและ ความรู้เกี่ยวกับปัญหาการรังแกกัน
- ⇒ ครูเปิดโอกาสให้นักเรียนแลกเปลี่ยน เรื่องความปลอดภัยในโรงเรียนและ ความทุกข์จากการถูกรังแกรวมถึง ปัญหาทางอารมณ์ ความเครียดเรื่อง เพื่อนในห้องเรียน/ กิจกรรมวิชา ต่างๆ
- ⇒ สะท้อนให้นักเรียนทุกคนเห็นถึง ผลกระทบของการเพิกเฉยการมีส่วนร่วมให้รังแกกันรุนแรงและ การนิ่งเฉยเมื่อพบเห็นการรังแกกัน

การแก้ไขปัญหาการรังแกกัน (Problem Solving)

ความสามารถในการแก้ไขปัญหา และการคิดหาทางเลือก (Problem Solving)

หมายถึง การรับรู้สาเหตุของ ปัญหา วิธีการผ่อนคลาย ปัญหาแนวทางการแก้ไข ปัญหา เพื่อให้เกิดพฤติกรรม การเบี่ยงเบนไปในทางที่ถูกต้อง และเหมาะสมและไม่เกิดปัญหา



ความสามารถการแก้ไขปัญหา และการคิดหาทางเลือก (Problem Solving)

มีประโยชน์กับเด็กอย่างไร เด็กสามารถวิเคราะห์ ปัญหาได้ด้วยตนเอง วิเคราะห์ผลที่จะเกิดขึ้นได้ สามารถวางแผนแก้ไข ปัญหาใช้ข้อมูลที่มี

ครูช่วยให้เด็กเกิดความสามารถการแก้ไขปัญหา และการคิดหาทางเลือก (Problem Solving) ได้อย่างไร

ให้โอกาสเด็กได้คิดแก้ไขปัญหาอิสระ และให้คิดหลายวิธี ให้คำแนะนำที่ถูกต้อง แลกเปลี่ยนวิธีการแก้ไขปัญหา ชี้ให้เห็น ทางเลือก สอนจากปัญหาในชีวิตประจำวัน

ช่องทาง/แหล่งช่วยเหลือปัญหา การกลั่นแกล้งรังแกกัน

1. ครูที่ปรึกษา/ ครูแนะแนว/ นักจิตวิทยาในโรงเรียน/ Youth counselor เพื่อนที่ปรึกษา ในระบบโรงเรียน
2. ครอบครัว / บุคคลที่ไว้ใจ สามารถพูดคุยได้
3. ช่องทางที่สามารถ ขอรับคำปรึกษาด้วยตนเอง
 - สายด่วนสุขภาพจิต 1323
 - แชท LINE : @khuikun
4. ช่องทางที่สามารถเข้าถึง ด้วยตนเอง App buddy
5. LOVE CARE
 - https://www.lovecarestation.com/ (ให้คำปรึกษาออนไลน์)
 - ห้องแชทให้บริการปรึกษา 16.00-24.00 น.
6.
 - https://checkin.dmh.go.th/ (ตรวจสอบสุขภาพใจ MENTAL HEALTH CHECK IN : MHCI)

ตัวอย่างแบบประเมินด้านสุขภาพจิตในเด็กและวัยรุ่น

- ✓ แบบประเมินจุดแข็งจุดอ่อน (Strengths and Difficulties Questionnaire: SDQ)
- ✓ แบบประเมินภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่น (PHQ-A)
- ✓ แบบคัดกรองภาวะซึมเศร้าในเด็ก (CDI)
- ✓ แบบสำรวจพฤติกรรมเด็ก (Thai Youth Checklist: TYC)



แหล่งข้อมูลที่สามารถดาวน์โหลดแบบประเมิน หรือใช้แบบประเมิน online

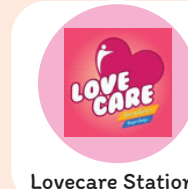


www.thaiteentraining.com



https://dmh.go.th/test/

แหล่งข้อมูลสำหรับประชาสัมพันธ์



ขอขอบคุณข้อมูลจาก
★ สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์

สำนักความรอบรู้สุขภาพจิต



กรมสุขภาพจิต
DEPARTMENT OF MENTAL HEALTH



STOP BULLYING



สำนักความรอบรู้สุขภาพจิต #MHL@DMH



สำนักความรอบรู้สุขภาพจิต #MHL@DMH



สำนักความรอบรู้สุขภาพจิต #MHL@DMH



สำนักความรอบรู้สุขภาพจิต #MHL@DMH

การรังแกตามนิยามสากล มีลักษณะดังนี้

เป็นพฤติกรรมที่ทำร้ายคนอื่น

การรังแก เป็นพฤติกรรมที่ทำให้เด็กที่เป็นผู้ถูกรังแกเกิดความเจ็บปวดต่อร่างกาย เกิดผลกระทบทางจิตใจ รู้สึกกลัว ทุกข์ หรือกระทบต่อการเข้าสังคมหรือการเรียน ทำลายชื่อเสียงหรือเกียรติยศ หรือก่อให้เกิดความรู้สึกไม่ปลอดภัยในโรงเรียน โดยอาจเกิดจากความตั้งใจหรือไม่ตั้งใจของเด็กผู้รังแกก็ได้

ผู้รังแกมีอำนาจเหนือกว่าผู้ถูกรังแก

การรังแกกันมักเกิดขึ้นโดยมีพื้นฐานมาจากผู้รังแกมีอำนาจบางอย่างเหนือกว่าอีกฝ่าย เช่น รูปร่างใหญ่กว่า แข็งแรงกว่า อายุมากกว่า ฉลาดกว่า มีกลุ่มเพื่อนมากกว่า ฐานะดีกว่า ฐานะทางสังคมสูงกว่า หรือมีความแตกต่างทางศาสนา เชื้อชาติ เพศ เด็กที่มักพบเป็นเป้าหมายของการถูกรังแกคือ เด็กเพศหลากหลาย เด็กพิการและเด็กที่มีความต้องการพิเศษ หรือเด็กที่มีรูปลักษณ์แตกต่างจากเพื่อน

การกลั่นแกล้งรังแกกันคืออะไร

- ▶ เจตนาทำให้คนอื่นได้รับบาดเจ็บทางร่างกาย/จิตใจ
- ▶ เป็นการกระทำ (รังแก) ที่เกิดขึ้นซ้ำ
- ▶ ผู้รังแกมีอำนาจ/กำลังที่เหนือกว่า



พฤติกรรมของการกลั่นแกล้งรังแกกัน



ความต่างระหว่างล้อเล่น ก้าวร้าว และรังแก

ประเด็นคำถาม	ล้อเล่น	ก้าวร้าว	รังแก
เด็กทั้ง 2 ฝ่ายมีส่วนในพฤติกรรมนี้ใช่หรือไม่	ค่อนข้างใช่ ทั้ง 2 ฝ่ายเท่าเทียมกัน	ไม่น่าใช่ คนหนึ่งมีพฤติกรรมหรืออารมณ์ก้าวร้าว	ไม่ คนหนึ่งรังแกอีกคนเป็นเหยื่อ
เด็กทั้ง 2 มีความสุขร่วมกันหรือไม่	ค่อนข้างใช่ ทั้ง 2 มีความสัมพันธ์ที่ดีและใกล้ชิด	ไม่ คนหนึ่งมีพฤติกรรมก้าวร้าวรุนแรง	ไม่ คนหนึ่งรู้สึกแสบ เศร้า หรือบาดเจ็บ
พฤติกรรมนี้สนุกสนานหรือไม่	ค่อนข้างใช่ ทั้ง 2 สนุกสนาน	ไม่น่าใช่ อาจก่อให้เกิดความบาดเจ็บหรือหน้าอับอาย	ไม่ ผู้รังแกมักตั้งใจให้อีกฝ่ายเกิดความกลัว
เรื่องแบบนี้เคยเกิดขึ้นกับเด็กแต่ละคนมาก่อนหรือไม่	ใช่ เกิดเมื่อมีความคุ้นเคยกัน	เป็นไปได้ อาจเกิดครั้งเดียวก็ได้	ใช่ การรังแกมักเกิดขึ้นซ้ำๆ
เด็กแต่ละคนมีพลังหรืออำนาจที่ต่างกันหรือไม่	ไม่ แสดงถึงความสนิทสนมและความรัก	เป็นไปได้ มักเกิดในความสัมพันธ์ที่ไม่สนิทกัน	ใช่ การรังแกกันมีฝ่ายที่ได้เปรียบ/เสียเปรียบเสมอ

พฤติกรรมของการกลั่นแกล้งรังแกกันที่อาจสังเกตได้

เช่น ดูเจ็บปวด ไม่มั่นใจในตนเอง ปฏิสัมพันธ์ทางสังคมไม่ดี เพื่อนน้อยหรือไม่มีเพื่อน หากเริ่มมีผลต่อปัญหาอารมณ์ เด็กอาจขาดเรียนบ่อยๆ เก็บตัวมากขึ้นจนอาจมีภาวะซึมเศร้าซึ่งทุกคนสามารถช่วยได้!



3 วิธีป้องกัน จากการถูก กลั่นแกล้งรังแก



- 1. ตั้งสติ ยืนหยัด** สิทธิของตนเอง ไม่ตอบโต้ด้วยอารมณ์โกรธ หรือหุนหันุนใจ
- 2. หลีกเลียงหรือ** ไม่เดินคนเดียวในโรงเรียน หรือสถานที่ที่เป็นมุมอับคน
- 3. ขอความช่วยเหลือจากผู้ใหญ่** ที่จะช่วยเหลือเราได้ หากผู้ใหญ่คนแรกไม่สนใจ จงกล้าหาญที่จะบอกผู้ใหญ่คนถัดไป จนกว่าจะได้รับความช่วยเหลือ

ทำอย่างไร เมื่อเห็นคนอื่นถูกกลั่นแกล้งรังแก

- ▶ **อย่าเข้าไป** เช่น ถ่ายวิดีโอ ถ่ายรูป แล้วปล่อยไว้เพื่อนถูกทำร้าย
- ▶ **ช่วยตะโกนห้ามหรือพูดเตือนสติ** เช่น “หยุดทำร้ายเพื่อนมันไม่ดี”
- ▶ **ตามครูหรือผู้ใหญ่คนอื่น** ในโรงเรียนที่สามารถช่วยได้ หากพบเห็นการกลั่นแกล้งรังแกกัน

“การเปิดพื้นที่ให้ผู้ปกครองและชุมชนเข้ามามีส่วนร่วมในการดำเนินงานป้องกันและแก้ไขการรังแกกันในโรงเรียน คือ ปัจจัยสำคัญในการลดและป้องกันการรังแกกันในโรงเรียนที่สำคัญ”



ผู้บริหารโรงเรียน
ต้องให้ความสำคัญกับปัญหาการรังแกกัน และเป็นผู้ดำเนินการแก้ปัญหา

ทุกคน
(ผู้รังแก ผู้ถูกรังแก เพื่อนๆ ครู เจ้าหน้าที่ในโรงเรียน ผู้ปกครอง ผู้บริหาร ชุมชน) รับรู้และเข้าใจบทบาทหน้าที่ของตนเอง

ต้องเกิดการเปลี่ยนไปด้วยกัน ทั้งผู้รังแก ผู้ถูกรังแก เพื่อนๆ ครู เจ้าหน้าที่ในโรงเรียน ผู้ปกครอง และชุมชน



นักเรียนจะเปลี่ยนทัศนคติและพฤติกรรมได้ ก็ต่อเมื่อผู้ใหญ่ในโรงเรียนเปลี่ยนแปลงเป็นตัวอย่างก่อน