



การกลั่นแกล้ง

ไม่ใช่

เรื่องล้อเล่น

STOP Bullying



โครงการ TO BE NUMBER ONE

ในทูลกระหม่อมหญิงอุบลรัตนราชกัญญา สิริวัฒนาพรรณวดี
กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข

หนังสือ : การกลั่นแกล้งไม่ใช่เรื่องล้อเล่น STOP Bullying

ISBN : 978-974-296-979-0

จัดพิมพ์โดย : โครงการ TO BE NUMBER ONE

ในทูลกระหม่อมหญิงอุบลรัตนราชกัญญา สิริวัฒนาพรรณวดี
กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข

พิมพ์ครั้งที่ 1 : กุมภาพันธ์ 2566 จำนวน 48,543 เล่ม

พิมพ์ที่ : ชุมชนสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด



คำนำ



คู่มือความรู้เรื่อง “การกลั่นแกล้งไม่ใช่เรื่องล้อเล่น STOP Bullying” จัดทำขึ้นสำหรับวัยรุ่นและเยาวชน ได้ศึกษาเข้าใจพฤติกรรม Bully ที่แท้จริงว่ามีความสำคัญและส่งผลกระทบอย่างไรบ้างต่อตนเองและสังคม รวมถึงวิธีการต่างๆ เพื่อรับมือเมื่อตนเองต้องอยู่ในสถานการณ์ที่มีการกลั่นแกล้งเกิดขึ้น ทั้งที่ เป็นผู้ถูก Bully หรือผู้พบเห็น รวมทั้งแนวทางในการประเมินตนเองว่า ได้ล่วงละเมิดสิทธิ์หรือ Bully คนอื่นหรือไม่ เพื่อสร้างสังคมที่ปราศจากการกลั่นแกล้ง และเป็นสังคมที่น่าอยู่ยิ่งขึ้น

กรมสุขภาพจิต หวังเป็นอย่างยิ่งว่า คู่มือ การกลั่นแกล้งไม่ใช่เรื่องล้อเล่น STOP Bullying เล่มนี้ จะเป็นประโยชน์สำหรับวัยรุ่นเยาวชน แกนนำ และสมาชิก TO BE NUMBER ONE เพื่อให้สามารถรับมือกับการถูก Bully ได้อย่างถูกวิธี และสามารถช่วยเหลือผู้ที่ถูก Bully ได้ อีกทั้งช่วยกันลดการกลั่นแกล้ง รวมถึงป้องกันการกลั่นแกล้งที่อาจเกิดขึ้นได้ในอนาคต เพื่อจะได้ใช้ชีวิตในสังคม ได้อย่างมีความสุข นอกจากนี้ กรมสุขภาพจิตขอขอบคุณผู้เชี่ยวชาญและผู้จัดทำคู่มือทุกท่าน ไว้ ณ ที่นี้

กรมสุขภาพจิต

สารบัญ



	หน้า
การกลั่นแกล้ง หรือ Bullying คืออะไร ?	2
ความแตกต่างระหว่างการล้อเล่น ความก้าวร้าวและการกลั่นแกล้ง	3
มาสำรวจกันว่าเราเป็นใครในวงจรการกลั่นแกล้ง	4
ผู้ถูกกลั่นแกล้ง	5
ผู้ที่กลั่นแกล้งคนอื่น	6
ผู้พบเห็นเหตุการณ์ หรือผู้ที่ช่วยเหลือผู้ที่ถูกกลั่นแกล้ง	7
มาทำความเข้าใจและเอาตัวรอดเมื่อถูกกลั่นแกล้งกันเถอะ	8
เพราะอะไรเราถึงถูกกลั่นแกล้ง	9
การกลั่นแกล้งส่งผลต่อเราอย่างไร	10
เราจะทำอะไรเมื่อถูกกลั่นแกล้ง	11
ทักษะที่จำเป็นสำหรับผู้ที่ถูกกลั่นแกล้ง	13
การดูแลจิตใจตนเองหลังจากถูกกลั่นแกล้ง	14
ทำอะไรเมื่อเรากำลังเป็นผู้กลั่นแกล้ง	17
เพราะอะไรเราถึงชอบกลั่นแกล้งคนอื่น	18
ผลกระทบที่เกิดจากการกลั่นแกล้งคนอื่น	22
เราจะหยุดพฤติกรรมนี้ได้อย่างไร	23
ทักษะที่จำเป็นเพื่อลดการกลั่นแกล้ง (สำหรับผู้ที่ถูกกลั่นแกล้งคนอื่น)	24
ถ้าเห็นเพื่อนโดนแกล้ง จะทำอะไรดีนะ?	26
เมื่อเพื่อนถูกกลั่นแกล้ง ทำอย่างไรได้บ้าง	27
ผลกระทบของผู้เห็นเหตุการณ์การกลั่นแกล้ง	29
การสังเกตและดูแลจิตใจตนเองในฐานะผู้เห็นเหตุการณ์/ผู้ช่วยเหลือ	30
ตัวอย่างการ Bully	31
หน่วยงานที่ให้ความช่วยเหลือเมื่อถูกกลั่นแกล้ง	36
เตือนใจวัยรุ่น	37

การกลั่นแกล้ง หรือ Bullying คืออะไร?



การกลั่นแกล้ง หรือ Bullying คืออะไร?

การกลั่นแกล้งอาจดูเหมือนเป็นเรื่องเล็ก ๆ ที่ผู้กลั่นแกล้งอาจคิดว่า “แค่แกล้งเล็กน้อยแค่นี้ ไม่เห็นเป็นอะไร” “ก็แค่เรื่องตลก ๆ ไม่เห็นต้องคิดมาก” แต่ถ้าผู้ถูกกลั่นแกล้งไม่รู้รู้สึกสนุกด้วย สิ่งนี้เรียกว่า Bully ซึ่งสามารถเกิดขึ้นได้กับทุกเพศ ทุกวัย โดยการกลั่นแกล้งอาจสร้างบาดแผลหรือทำให้เกิดปมในใจของผู้ถูกกลั่นแกล้ง และจะส่งผลในระยะยาวทั้งด้านร่างกายและจิตใจ อีกทั้งเมื่อการกลั่นแกล้งเกิดขึ้นครั้งหนึ่งแล้ว ก็เป็นไปได้มากที่จะเกิดซ้ำ ๆ ได้อีก และอาจเพิ่มความรุนแรงขึ้นเรื่อย ๆ

Bullying คือ พฤติกรรมการกลั่นแกล้งรังแก ทำให้ผู้ถูกกลั่นแกล้งรู้สึกหดหู่ เครียด ซึมเศร้า ไม่กล้าเข้าสังคม หรือร้ายแรงที่สุดคือฆ่าตัวตาย เพราะรับไม่ได้ อับอาย ไม่ว่าจะเป็นการใช้คำพูดที่รุนแรง ปล่อยขำล้อ พุดติกรรมตั้งฉายา ล้อเลียน หรือแสดงออกทางการกระทำ เช่น ทำร้ายร่างกาย ช่มชู้ริดไล ถ่ายภาพเพื่อนที่ไม่เหมาะสม แบนเพื่อนออกจากกลุ่ม ส่วนโลกออนไลน์ส่วนใหญ่เกิดจากการประจานกันทางโซเชียลมีเดีย ทั้งหมดล้วนเป็นการกลั่นแกล้งทั้งสิ้น ซึ่งในหนังสือเล่มนี้ เราจะขอยุติถึงการกลั่นแกล้งทางวาจากันค่ะ



การกลั่นแกล้ง ไม่ใช่เรื่องล้อเล่น

ความแตกต่างระหว่างการล้อเล่น ความก้าวร้าวและการกลั่นแกล้ง



ประเด็นคำถาม	การล้อเล่น	ก้าวร้าว	การกลั่นแกล้ง
ทั้งสองฝ่ายมีส่วนในพฤติกรรมนี้ใช่หรือไม่	ทั้งสองฝ่ายมีส่วนในการทำพฤติกรรมเท่าเทียมกัน	คนหนึ่งแสดงความก้าวร้าวหรือแสดงความก้าวร้าวด้วยกันทั้งคู่	คนหนึ่งกลั่นแกล้งอีกคนเป็นเหยื่อ
ทั้งสองคู่มีความสุขร่วมกันหรือไม่	ทั้งสองมีความสุขร่วมกัน	คนก้าวร้าวและคนถูกกระทำไม่มีความสุขทั้งคู่	คนกลั่นแกล้งมีความสุข แต่เหยื่อไม่มีความสุข
พฤติกรรมนี้สนุกสนานหรือไม่	ทั้งสองคนสนุกร่วมกัน	ไม่น่าสนใจ อาจก่อให้เกิดความบาดหมางหรือนำอับอาย	ไม่ ผู้รังแกมักตั้งใจให้อีกฝ่ายเกิดความกลัว
เรื่องแบบนี้เคยเกิดขึ้นกับแต่ละคนมาก่อนหรือไม่	ใช่ เกิดเมื่อมีความคุ้นเคยกัน	เป็นไปได้ อาจเกิดครั้งเดียวก็ได้	ใช่ มักเกิดขึ้นซ้ำกับคนเดิม
แต่ละคนมีพลังหรืออำนาจที่ต่างกันหรือไม่	ไม่ แสดงออกได้อย่างเท่าเทียมกัน	เป็นไปได้ เป็นการที่อีกฝ่ายพยายามแสดงอำนาจเหนืออีกฝ่าย	ใช่ การรังแกกันมีฝ่ายที่ได้เปรียบ/เสียเปรียบเสมอ

มาสำรวจกันว่า
เราเป็นใครในวงจร
การกลั่นแกล้ง



ผู้ถูกลั่นแกล้ง (Victim)

ผู้ถูกลั่นแกล้งอาจมีลักษณะยอมคน ไม่มั่นใจในตนเอง ไม่กล้าบอกความรู้สึกหรือความต้องการของตนเอง พูดน้อย วิดกกังวลง่าย หรืออาจไม่มีทักษะทางสังคม ไม่กล้าที่จะขอความช่วยเหลือหรือเล่าให้ผู้อื่นฟัง จึงตกเป็นเหยื่อของผู้กลั่นแกล้งได้ง่าย รวมทั้งบ่อยครั้งที่ผู้ถูกลั่นแกล้งขมขื่นไม่ให้เอาเรื่องราวที่ถูกกระทำไปบอกใคร ทำให้ผู้ถูกลั่นแกล้งรู้สึกโดดเดี่ยวและมักเก็บเรื่องนี้ไว้คนเดียว



ผู้ที่กลั่นแกล้งคนอื่น (Bully)

อาจแบ่งเป็น 2 กลุ่ม ได้แก่

1. กลุ่มที่ตั้งใจกลั่นแกล้ง รู้สึกสนุกสนานเมื่อได้แกล้งคนอื่นหรือเห็นคนอื่นเจ็บปวด มักแสดงพฤติกรรมก้าวร้าว รุนแรง ก่อให้เกิดความโกรธ ความเกลียด และบางครั้งก็คาดหวังจะได้ทรัพย์สินหรือต้องการให้ผู้ถูกกลั่นแกล้งสูญเสียโอกาสบางอย่าง

2. กลุ่มที่ไม่ตั้งใจกลั่นแกล้งแต่ไม่กล้าปฏิเสธ อาจเป็นเรื่องอิทธิพลกลุ่ม บางคนต้องการเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มและได้รับการยอมรับ จึงทำพฤติกรรมตามที่กลุ่มต้องการ ทั้งที่จริงๆอาจไม่อยากทำ แต่ถ้าไม่ทำก็อาจจะเป็นเหยื่อในการถูกกลั่นแกล้งเสียเอง หรือบางคนเพียงพูดหยอเพื่อนเล่น โดนไม่ได้มีเจตนาจะทำให้เพื่อนรู้สึกแย่ แต่ไม่ทันได้คิดว่าคำพูดบางคำของเรา อาจทำให้เพื่อนเสียใจ



การกลั่นแกล้ง ไม่ใช่เรื่องล้อเล่น

ผู้พบเห็นเหตุการณ์ หรือผู้ที่ช่วยเหลือผู้ที่ถูกกลั่นแกล้ง (Bystander)

เป็นคนที่เห็นเหตุการณ์การถูกกลั่นแกล้ง ซึ่งบางคนก็ทำอะไรไม่ได้ บางคนกลัวว่า ถ้าหากบอกเรื่องราวที่เพื่อนถูกกลั่นแกล้งไปจะกลายเป็นเหยื่อคนต่อไป บางคนอยากช่วยเหลือแต่ไม่รู้ว่าจะต้องทำอะไร และรู้สึกผิดเมื่อไม่ได้ช่วย บางคนพยายามช่วยเท่าที่ช่วยได้ หรือบางคนมองเป็นเรื่องปกติ ซึ่งบางครั้งอาจมีอารมณ์ร่วม เช่น หัวเราะเพื่อนที่ถูกแกล้ง



มาทำความเข้าใจ
และเอาตัวรอด
เมื่อถูกกลั่นแกล้ง
กันเถอะ



เพราะอะไรเราถึงถูกกลั่นแกล้ง ?

1. ความแตกต่าง เช่น รูปร่าง ผิวพรรณ เชื้อชาติ เพศสภาพ ความบกพร่องทางกาย เป็นต้น
2. ในทางตรงกันข้าม ผู้ถูกกลั่นแกล้งอาจเป็นคนเก่ง เด็กเรียน หรือกลุ่มที่ถูกตั้งฉายาว่าเป็น “เด็กเนิร์ด” ก็มีโอกาสที่จะถูกกลั่นแกล้งได้เช่นกันจากความอิจฉา
3. อาจมาจากลักษณะที่เป็นคนยอมคน ไม่กล้าแสดงความรู้สึกออกมา ทำให้คนที่แกล้งรู้สึกสนุกจึงแกล้งต่อไป แต่บางครั้งก็เกิดจากความสนุกของคนที่แกล้งเอง ที่เมื่อกระทำลงไปแล้วไม่ได้รับโทษใดๆ จึงแกล้งเพื่อนต่อไปเรื่อยๆ เพราะความสนุก



การกลั่นแกล้งส่งผลต่อเราอย่างไร

โลกที่ผู้ถูกกลั่นแกล้งอาศัยอยู่เป็นโลกที่โหดร้ายและไม่ปลอดภัย ทำให้ผู้ที่ถูกกลั่นแกล้งมักมีปัญหาในด้านต่าง ๆ รวมถึงมีพฤติกรรมเสี่ยง เช่น ใช้อาวุธติดตัว ดื่มสุรา ผลกระทบในกรณีเลวร้ายที่สุดอาจนำไปสู่การพยายามฆ่าตัวตาย ผลที่เกิดขึ้นมีดังนี้

ผลด้านร่างกาย

มีอาการทางกายที่มาจากปัญหาอารมณ์จิตใจ เช่น ปวดท้อง จากความเครียด ปวดหัว นอนไม่หลับ ผื่นร่ายบ่อย เบื่ออาหาร น้ำหนักลด

เกิดความประมาททางอารมณ์ ไม่มีความมั่นใจในตัวเอง เครียด ซึมเศร้า คับแค้นใจ โหม่งง่ายกว่าปกติ มีความภาคภูมิใจในตนเองต่ำ วิตกกังวล หวาดกลัว หวาดระแวง คิดฆ่าตัวตาย หรือคิดอาฆาตแค้นแค้น เก็บตัว แยกตัว ร้องไห้บ่อย เหม่อลอย ก้าวร้าว ทำร้ายตัวเองหรือคนอื่น

ผลด้านจิตใจ/อารมณ์ ความคิด และพฤติกรรม

ผลด้านสังคม

เช่น เรื่องการเรียน ขาดสมาธิในการเรียน ไม่อยากไปโรงเรียน คนในครอบครัวไม่เข้าใจ ทำให้ผลการเรียนตกต่ำ ไม่เข้าร่วมกิจกรรมของโรงเรียน จนถึงขั้นลาออกจากโรงเรียนกลางคัน หรือรู้สึกไม่เป็นที่ยอมรับในสังคมนั้น ๆ ทำให้ความสัมพันธ์กับคนรอบข้างลดลง และอาจตกเป็นเหยื่อการคุกคามทางเพศ

เราจะทำอย่างไรเมื่อถูกกลั่นแกล้ง ??

หากโดนกลั่นแกล้งรังแกไม่ว่าด้วยรูปแบบใด เราควรทำอย่างไรจึงจะเป็นวิธีที่หยุดยั้งความรุนแรงนั้นได้อย่างถูกต้อง โดยวิธีการดังกล่าวต้องสามารถช่วยให้เราก้าวผ่านเหตุการณ์นั้นไปได้ และป้องกันไม่ให้เกิดเหตุการณ์ดังกล่าวซ้ำ ซึ่งวิธีที่ถูกต้องในการจัดการกับปัญหานั้น ทำได้โดย ...

1

อย่าเก็บปัญหาไว้คนเดียว ควรบอกใครสักคนที่เราไว้วางใจให้ทราบปัญหานี้ และขอความช่วยเหลือจากผู้ปกครอง ครู หรือผู้ใหญ่ที่เราไว้วางใจ เพื่อช่วยกันจัดการกับปัญหาอย่างถูกวิธี หรือปรึกษาคุณหมอ จิตแพทย์ ผู้เชี่ยวชาญ องค์กรต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องที่สามารถให้การช่วยเหลือได้

2

ฝึกปฏิเสธ ฝึกพูดคำว่า “ไม่” และ “อย่า” เพื่อให้เขาหยุดกลั่นแกล้ง โดยให้ตะโกนปฏิเสธด้วยเสียงที่ชัดเจน หนักแน่น และดังพอที่คนอื่นที่อยู่แถวนั้นจะได้ยิน และหันมาสนใจ ถ้าพูดเหวอะเหวอะ ไม่.. หรือ อย่า.. จะดูเป็นเรื่องสนุกสำหรับผู้ที่ถูกกลั่นแกล้ง



การกลั่นแกล้ง ไม่ใช่เรื่องล้อเล่น

Stop Bullying

3

เพิกเฉยหรือเดินหนี ไม่ตอบโต้ด้วยกำลัง เพราะคนที่กลั่นแกล้งคนอื่น มักต้องการเห็นปฏิกิริยาโต้ตอบบางอย่างจากเหยื่อผู้ถูกกลั่นแกล้ง ซึ่งหากผู้ถูกกลั่นแกล้งไม่แสดงปฏิกิริยาตอบโต้ ผู้แกล้งอาจหยุดพฤติกรรมดังกล่าวลง เพราะเป้าหมายของการกลั่นแกล้งบางครั้ง ก็เป็นการทำเพื่อความสนุก หากไม่ได้รับการโต้ตอบตามที่คาดหวัง ผู้กลั่นแกล้งก็จะรู้สึกหมดสนุก และเลิกกลั่นแกล้งไปเอง

4

มีท่าทีมั่นใจและเข้มแข็ง ไม่แสดงออกถึงความอ่อนแอ ทำให้มีโอกาสน้อยที่จะตกเป็นเหยื่อของการถูกกลั่นแกล้ง

5

ไปไหนมาไหนกับกลุ่มเพื่อน ไม่ควรเดินแยกคนเดียว เพราะหากมีคนคอยจะกลั่นแกล้งอยู่ เขามักหาโอกาสที่เราอยู่คนเดียว เพื่อเข้ามากลั่นแกล้ง

6

เก็บหลักฐานที่ถูกกลั่นแกล้ง เพื่อใช้ดำเนินคดีได้ตามกฎหมาย เช่น รูปถ่าย ข้อความข่มขู่ คลิปวิดีโอ หรือพยานที่รู้เห็นเหตุการณ์



การกลั่นแกล้ง ไม่ใช่เรื่องล้อเล่น

ทักษะที่จำเป็นสำหรับผู้ถูกกลั่นแกล้ง

ทักษะการฝึกใจให้เข้มแข็ง (Resilience)

คือการอดทนอดกลั้น จัดการอารมณ์ตนเองเมื่อเผชิญกับการถูกกลั่นแกล้งในระดับที่ยอมรับได้ แต่ถ้าถูกกลั่นแกล้งเกินพอดี จนเริ่มรับไม่ไหว ต้องรู้จักปฏิเสธ ไม่แสดงออกว่าเราอ่อนแอ ลองเล่าให้เพื่อนหรือคนใกล้ชิดฟัง แล้วให้ช่วยสังเกตว่าหลังจากที่เราลองฝึกความอดทนอดกลั้นแล้ว เราสามารถจัดการกับอารมณ์ตนเองได้ดีขึ้นไหม ซึ่งจะช่วยให้เรามีความมั่นใจในการรับมือเมื่อถูกกลั่นแกล้ง

ฝึกการเห็นคุณค่าในตนเอง (Self - Esteem)

การเห็นคุณค่าในตัวเอง คือ การรับรู้ว่าคุณค่าตนเองมีคุณค่า มีศักยภาพ และภูมิใจในตนเอง วิธีเพิ่ม Self - Esteem ง่าย ๆ เช่น

1.

มองตนเองในแง่บวก

2.

กล้าปฏิเสธในสิ่งที่ตนไม่ต้องการ

3.

ไม่เปรียบเทียบตนเองกับผู้อื่น

4.

ไม่อยู่ร่วมกับคนที่ทำให้เรารู้สึกแย่

5.

หาจุดแข็งของตัวเอง

6.

กล้าหาญ กล้าเผชิญกับปัญหา

การดูแลจิตใจตนเองหลังจากถูกกลั่นแกล้ง

เมื่อเราจัดการสถานการณ์การถูกกลั่นแกล้งได้แล้ว หรืออยู่ในกระบวนการจัดการ บางครั้งอาจมีอารมณ์ความรู้สึกที่เกิดขึ้น สิ่งสำคัญที่ขาดไม่ได้เลยคือ การกลับมาดูแลจิตใจของตัวเอง แม้ช่วงแรกอาจรู้สึกว่าเป็นการถูก Bully ขำ ๆ ไม่รู้สึกอะไร แต่เมื่อถูก Bully ขำ ๆ สภาพจิตใจอาจแย่ได้โดยไม่รู้ตัว ดังนั้นเราจึงควรกลับมาให้ความสำคัญและดูแลจิตใจตัวเอง โดยสิ่งที่เพื่อน ๆ สามารถทำได้เพื่อดูแลจิตใจและรับมือกับอารมณ์เมื่อโดน Bully คือ

- ใช้ Expressive writing เป็นการเขียนเพื่อระบายอารมณ์ โดยเขียนลงในสมุดบันทึกส่วนตัวของตัวเอง เป็นการเขียนเพื่อเยียวยาตัวเอง ระบายความรู้สึก ความเจ็บปวด ปมปัญหาที่รู้สึกถูกกระทำ
- พูดคุยกับเพื่อนหรือผู้ใหญ่ที่ไวใจได้ เล่าความรู้สึกที่เกิดขึ้นออกไปบ้าง แช่วความรู้สึกในวันที่แย่ เศร้า เสียใจ เพราะหลายครั้งที่ถูก Bully คนที่ Bully มักจะใช้เรื่องที่เป็นข้อด้อยของเรามาพูดข่ม ทำให้อาจเกิดความรู้สึกเสียใจ ไม่มั่นใจในตัวเองขึ้น การพูดคุยกับคนที่ไวใจ เป็นการระบายความรู้สึก และอาจช่วยให้อารมณ์สงบลง หรือในบางครั้งอาจได้ทางออกดี ๆ ด้วย
- อาจกลับไปมองช่วงเวลาที่มีความสุข เพื่อเป็นการเบี่ยงเบนกับเรื่องราวที่เป็นทุกข์ และทำให้รู้สึกมีพลังขึ้น
- กลับมาคุยกับตัวเองหรือ self-reflection ให้กำลังใจตนเอง ชื่นชมตนเองว่าสามารถจัดการกับตนเองหรือปัญหาได้ในระดับหนึ่ง หรือชื่นชมตนเองที่สามารถอดทน เข้มแข็งได้ขนาดนี้ มองปัญหาที่เกิดขึ้นเป็นความท้าทายของชีวิต และคิดว่าเราจะมีส่วนในการเปลี่ยนแปลงสิ่งเหล่านี้อย่างไร
- คบเพื่อนที่ให้พลัง คอยสนับสนุนกันและกัน เช่น กลุ่มระดับบ่ประคองจิตใจ (supportive group) กลุ่มเพื่อนช่วยเพื่อน

หากดูแลสุขภาพจิตใจของตัวเองเมื่อถูก Bully ไม่ไหว เพื่อน ๆ อาจต้องหาหนทางอื่น เพื่อฟื้นฟูและดูแลสุขภาพจิตใจของตัวเอง

- **ปรึกษาผู้เชี่ยวชาญ** หากเพื่อน ๆ เป็นคนที่ถูก Bully จนเกิดความเครียด แยกตัวออกจากสังคม หรือได้รับผลกระทบรุนแรงจากการกลั่นแกล้ง อาจเป็นไปได้ที่จะเกิดภาวะซึมเศร้าคิดฆ่าตัวตาย จึงควรได้รับการดูแลจากผู้เชี่ยวชาญเพื่อรับคำปรึกษา ทำการรักษาอย่างถูกวิธีและมีประสิทธิภาพมากที่สุด เช่น พบจิตแพทย์หรือนักจิตวิทยา เพื่อดูแลสุขภาพจิตใจและหาทางออก



การแกล้งก็เหมือนเกม ใครโมโหก่อนคนนั้นแพ้ ดังนั้น แม้เราจะถูกแกล้ง ก็อย่าหงุดหงิดใส่คนที่แกล้ง ให้นิ่งใส่ ถ้าเราทำได้ คนที่แกล้งจะคิดว่าแกล้งแล้วไม่สนุก จึงเลิกแกล้งไปเอง แต่วิธีนี้เหมาะกับการกลั่นแกล้งทางคำพูดเท่านั้น แต่ถ้ามีการทำให้ร่างกายบาดเจ็บ ต้องใช้วิธีอื่นในการป้องกันตนเอง หรือขอความช่วยเหลือจากคนอื่น ไม่ควรปล่อยให้เขาแกล้งไปเรื่อย ๆ หากเรามีความหวังและกำลังใจ จะสะบักสะบอมแค่ไหน ก็คงทำให้ฝ่าฟันและผ่านมันไปได้ในที่สุด



HAHAHA

ทำอย่างไร
เมื่อเรากำลัง
เป็นผู้กลั่นแกล้ง



เพราะอะไรเราถึงชอบกลั่นแกล้งคนอื่น ?

มีสาเหตุหลายอย่างที่กระตุ้นให้บางคนลุกขึ้นมากลั่นแกล้งคนอื่น ได้แก่

1. ความรุนแรงในครอบครัว และการเคยถูกกลั่นแกล้งรังแกมาก่อน

“เพราะเราเคยถูกกลั่นแกล้งมาก่อน เราจึงต้องกลั่นแกล้งคนอื่นต่อ”

พฤติกรรมชอบกลั่นแกล้งอาจมาจากการมีประสบการณ์ทั้งจากการเป็นผู้ถูกรังแก หรือเป็นผู้เห็นเหตุการณ์ความรุนแรงในครอบครัวจนเกิดสับสน รู้สึกว่าต้องถ่ายทอดความเจ็บปวดนั้นไปให้ผู้อื่นบ้าง เพื่อเป็นการระบายอารมณ์รุนแรงที่เก็บกดไว้นานเกินไป จึงเลียนแบบพฤติกรรมความรุนแรงที่ตนเจอนำมาใช้กลั่นแกล้งคนอื่น นอกจากนี้ผู้ที่ประสบเหตุการณ์เลวร้ายในวัยเด็ก มีแนวโน้มที่จะเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่ทำพฤติกรรมเลียนแบบผู้ที่กลั่นแกล้งตนในอดีต



การกลั่นแกล้ง ไม่ใช่เรื่องล้อเล่น

2. ต้องการความสนใจ อำนาจ และการยอมรับ

มีการศึกษาที่พบว่า 1 ใน 3 ของคนที่กลั่นแกล้งคนอื่น เกิดจากการที่ครอบครัวไม่มีเวลาให้ ทำให้บางคนรู้สึกว่าคุณไม่ได้รับความรัก การดูแลเอาใจใส่ และความสนใจอย่างเพียงพอ จึงต้องการความโดดเด่น ต้องการการยอมรับ เลยเลือกวิธีการกลั่นแกล้งคนที่อ่อนแอกว่า เพื่อให้เป็นจุดสนใจ และเพื่อดึงดูดคนที่ชอบใช้ความรุนแรงคนอื่นให้มาเป็นพรรคพวก แล้วตั้งตนเป็น “หัวหน้าแก๊ง” เป็นตัวตั้งตัวตีในการรังแกผู้อื่น เพื่อให้ได้ความสนใจ และทำให้ผู้อื่นเกิดความเกรงกลัว

3. มีความพึงพอใจในตนเองต่ำ หรือต้องการเน้นย้ำความมั่นใจ

ลืก ๆ แล้ว บางคนอาจมีความไม่พึงพอใจในตนเอง รู้สึกว่าตนเองไม่มีความสามารถ ไม่ดีพอ เช่น เรียนไม่เก่ง ไม่ร่ารวย จึงหาวิธีที่จะทำให้ตนเองรู้สึกเหนือกว่าคนอื่น ด้วยการกดคนอื่นให้ต่ำลงกว่าตนเอง หรือบางครั้งในทางตรงกันข้าม คนที่กลั่นแกล้งอาจไม่ได้มีข้อด้อย แต่กลับเป็นคนที่เพียบพร้อม เรียนเก่ง หน้าตาดี ซึ่งเหตุผลที่กลายเป็นคนกลั่นแกล้งผู้อื่น เพราะต้องการเน้นย้ำความรู้สึกว่า ตนเองเหนือกว่าคนอื่นในทุกด้าน ทุกคนไม่สามารถเทียบเท่าตนได้

หรือบางคนอาจมีความคิดว่า ตัวเองถูกเพื่อนมองไม่ดีอยู่แล้ว เช่น ถูกมองว่าเป็นเด็กเกเร ไม่สนใจการเรียน เมื่อถูกคนอื่นมองไม่ดีบ่อย ๆ จึงมีความคิดว่า ไหน ๆ ก็ไม่มีใครรัก ไม่มีใครสนใจอยู่แล้ว จะเปลี่ยนแปลงตัวเองให้ดีขึ้น

4. ความแตกต่าง

บางครั้งการกลั่นแกล้งก็เกิดจากเหตุผลเพียงเพราะเพื่อนคนนั้นแตกต่างจากคนอื่น เช่น เชื้อชาติ สีผิว สำเนียงภาษา หรือแม้แต่ความพิการ ความแตกต่างเหล่านี้จะถูกนำมาล้อเลียน นำไปสู่การปฏิบัติที่แตกต่าง และกลั่นแกล้งให้ได้รับความเจ็บปวดทรมานทางกาย หรือจิตใจ

5. ความเครียด

ต้องการหาที่ระบายออกของความเครียด โดยเลือกวิธีการกลั่นแกล้งคนอื่น หรือกลั่นแกล้งเพราะต้องการที่จะให้คนอื่นได้รับความเจ็บปวดทางกายหรือความทุกข์ใจเช่นเดียวกันกับตน รวมไปถึงการฟุ้งแกล้งกอสอลล์และสารเสพติด เป็นการจัดการความเครียดอย่างผิดวิธี มีแต่จะส่งผลเสียต่อตนเองทั้งร่างกายและจิตใจ

6. ขาดความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น

บางคนอาจกลั่นแกล้งคนอื่นโดยคิดว่า สิ่งที่ทำเป็นเรื่องเล็กน้อยมองว่า “ก็แค่เรื่องขำ ๆ” หรือ “ไม่มีใครเขาคิดมากกับเรื่องแค่นี้หรอก” กระทำโดยไม่รู้ตัวว่า เป็นการสร้างบาดแผลในใจให้คนอื่น โดยไม่ได้คิดว่าแต่ละคนก็มีสภาพจิตใจที่แตกต่างกัน คำพูดที่คนหนึ่งบอกว่า “ไม่เห็นจะแรงเลย” กลับสามารถสร้างแผลใจให้กับอีกคนหนึ่งได้ ซึ่งเกิดจากการขาดความใส่ใจความคิดความรู้สึกของผู้อื่น



การกลั่นแกล้ง ไม่ใช่เรื่องล้อเล่น

7. การเลียนแบบ

การเลียนแบบคนอื่น เช่น ในโลกโซเชียล ถ้าคนส่วนใหญ่มีแนวโน้มแสดงความคิดเห็นไปในทางไหน คนอื่น ๆ ก็จะมีแนวโน้มแสดงความคิดเห็นตาม ๆ กันไป หรือบางคนไม่เห็นด้วยแต่กลัวมีปัญหาาก็เลือกที่จะทำตามคนอื่น ร่วมแก๊งคนอื่นไปด้วย ทั้งที่จริง ๆ ไม่รู้เรื่องอะไรเลย แค่เพียงฟังต่อ ๆ กันมา เช่น ใน Twitter บางคนอาจไปกด Like กดแชร์ แสดงความคิดเห็นที่ขาดการกลั่นกรอง โดยที่ไม่ได้คิดว่าความคิดเห็นของเรา มันทำร้ายใครได้บ้าง หากลองกลับมาคิดและเห็นอกเห็นใจผู้อื่นสักนิด ว่าสิ่งที่เราทำไป จะทำให้เขารู้สึกอย่างไร บางทีความรุนแรงของการกลั่นแกล้งอาจจะลดน้อยลง

8. การควบคุมตัวเองไม่ได้เวลาหงุดหงิด หรือโมโห

จึงระบายออกทางอารมณ์ด้วยการกลั่นแกล้งผู้อื่น เราจึงควรฝึกจัดการกับอารมณ์โกรธ ค่อย ๆ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและทัศนคติก็ยังไม่สาย

9. การกีดกันจากกลุ่มเพื่อน

บางครั้งคนที่กลั่นแกล้งคนอื่น ก็ร่วมกลั่นแกล้งเพียงเพราะเพื่อนชวน ทั้งที่ตนก็ไม่ได้อยากทำ แต่ไม่กล้าปฏิเสธ เพราะกลัวไม่มีเพื่อน หรือกลัวถูกกลั่นแกล้งเสียเอง หรือบางคนอาจถูกกลั่นมาก่อน เลยมาแกล้งคนอื่นต่อ

10. ขาดทักษะสำคัญบางอย่าง

เช่น การเคารพนับถือเรื่องสิทธิของบุคคลอื่น และความสมดุลระหว่างการเคารพสิทธิตนเอง แต่ไม่ก้าวก่ายสิทธิของคนอื่น ขาดความเข้าใจและการตระหนักถึงผลกระทบที่อาจเกิดกับบุคคลอื่น

ผลกระทบที่เกิดจากการกลั่นแกล้งคนอื่น

ถึงแม้ว่าผู้กลั่นแกล้งจะเป็นผู้กระทำ แต่พวกเขาก็ได้รับผลกระทบจากการกลั่นแกล้งด้วยเช่นกัน ซึ่งเกิดจากปัญหาการจัดการอารมณ์และการแสดงออกของตนเอง

- **ผลกระทบด้านจิตใจ/อารมณ์ ความคิด และพฤติกรรม** เช่น วิตกกังวล มีพฤติกรรมต่อต้านสังคม ก้าวร้าว ใช้ความรุนแรงกับครูรัก หรือคนใกล้ตัว มักควบคุมอารมณ์ตัวเองไม่ได้ มีความมั่นใจในตัวเองต่ำ หรืออาจมีปัญหาสุขภาพจิตต่อเนื่องจนถึงวัยผู้ใหญ่

- **ผลกระทบด้านสังคม** เช่น เต็บโตเป็นผู้ใหญ่ที่เลือกใช้ความรุนแรงหรือสารเสพติดในการแก้ปัญหา ทำผิดกฎโรงเรียนหรือทำผิดกฎหมาย ขาดความรู้สึกลึกซึ้งดี มีแนวโน้มก่ออาชญากรรมได้ในอนาคต เช่น ทำร้ายร่างกาย ลักทรัพย์ ใช้ความรุนแรง ช่มเหิงทางเพศ ติดสุรา หรือสารเสพติด มีปัญหาในการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับคนรอบข้าง ไม่สามารถปรับตัวให้เข้ากับสถานที่หรือสังคมได้ ถูกมองว่าเป็นคนไม่ดี ไม่มีใครอยากคบด้วย นอกจากนี้ยังมีปัญหาการเรียน ออกจากโรงเรียน มีภาพลักษณ์หรือฉายาที่ไม่ดีในหมู่เพื่อน



เราจะหยุดพฤติกรรมนี้ได้อย่างไร

1. ก่อนอื่นเราต้องถามตัวเองก่อนว่า เหตุผลที่เรากลั่นแกล้งครั้งนี้คืออะไร และผลที่ตามมาจากการกลั่นแกล้งคืออะไร เพื่อให้เราทบทวนตัวเองว่าสิ่งที่เราทำไปมันดีหรือไม่ดี เช่น หลังจากที่เราแกล้งไป เพื่อนไม่ยอมมาโรงเรียน หรืออาจคิดมากจนทำร้ายตัวเอง
2. ฝึกเอาใจเขามาใส่ใจเรา ถ้าเรามีความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น ก็จะได้รับกรยอมรับจากเพื่อน
3. ปรับทัศนคติตัวเองเสียใหม่ว่าการกลั่นแกล้งคนอื่นเป็นสิ่งที่ไม่ควรทำ เพราะอาจทำให้เพื่อนคนอื่นรังเกียจ ไม่อยากยุ่งด้วย หรือมองว่าเราแย่ นิสัยไม่ดี
4. ฝึกทักษะสังคมเพิ่ม เพราะบางครั้งการที่เราไปแกล้งคนอื่น อาจเกิดจากปัญหาการเข้าสังคม เช่น อยากเล่นกับเพื่อนแต่ไม่รู้จะเข้าหาด้วยวิธีไหน จึงใช้วิธีการแกล้งแทน เราจึงควรฝึกวิธีการเข้าหาผู้อื่นอย่างถูกวิธี



ทักษะที่จำเป็นเพื่อลดการกลั่นแกล้ง (สำหรับผู้ที่กลั่นแกล้งคนอื่น)

● เสริมทักษะการจัดการความโกรธ (Anger management)

ฝึกความสามารถในการควบคุมหรือลดอารมณ์โกรธ และตอบสนองต่อความโกรธทั้งทางร่างกายและจิตใจให้เป็นในเชิงบวก โดยวิธีควบคุมความโกรธมีดังนี้

- การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ผ่อนลมหายใจ
- การเบี่ยงเบนความคิด เมื่อมีความคิดในแง่ลบเข้ามา ให้หยุดคิดและเปลี่ยนเป็นคิดเรื่องที่เป็นประโยชน์ทันที

- รู้จักแก้ปัญหาและไม่โทษตัวเอง หากยังไม่สามารถแก้ปัญหานั้นได้

- เมื่อมีความโกรธอย่ารีบตัดสินใจ อย่าพูดสิ่งที่ผุดขึ้นมาจากสมอง ให้คิดก่อนว่าต้องการอะไร ต้องพูดอย่างไร ขณะเดียวกันต้องรับฟังความคิดเห็นคนอื่น และคิดก่อนที่จะตอบ

- ใช้อารมณ์ขันช่วยแก้สถานการณ์เมื่อมีความโกรธ หรือความเครียดแต่ต้องใช้อย่างถูกกาลเทศะ

- เตือนตัวเองด้วยคำง่ายๆ เช่น ใจเย็นๆ ไม่โกรธๆ อย่ามีเรื่องเลย จะดีกว่า พร้อมทั้งหลีกเลี่ยงสิ่งแวดล้อมที่ทำให้โกรธ



- ฝึกการมี Empathy หรือความเข้าใจและเห็นใจผู้อื่น

“อยากให้คนอื่นเข้าใจเรา แล้วเราเข้าใจคนอื่นหรือยัง” คงเป็นคำถามที่เพื่อนๆ ได้ยินกันบ่อย ซึ่ง Empathy คือ การเข้าใจ หรือความสามารถในการรับรู้ อารมณ์ความรู้สึกของคนอื่น เหมือนการเอาตัวเองไปยืนอยู่ในจุดที่เขายืนอยู่ ซึ่งต้องค่อย ๆ ฝึกฝน โดยเริ่มจากการหมั่นสังเกตคนรอบข้าง แสดงความห่วงใย และรับฟังโดยไม่ตัดสิน ฯลฯ

หากจะเปรียบเทียบให้เห็นภาพ การมี Empathy ก็คงเหมือน การเอาเท้าของเราไปใส่ที่รองเท้าของคน ๆ นั้น โดยก่อนหน้านี้เรารู้แล้วว่าเขาเจ็บแสบที่รองเท้ามันกัด แต่เราไม่ได้สัมผัสเองว่ามันเจ็บขนาดไหน จนกระทั่งได้สวมมันเอง...



ถ้าเห็นเพื่อน
โดนกลั่นแกล้ง
จะอย่างไรดีนะ?



เมื่อเพื่อนถูกกลั่นแกล้ง ทำอย่างไรได้บ้าง...

ในฐานะคนเห็นเหตุการณ์ จะเป็นคนสำคัญในการช่วยเหลือเพื่อนที่ถูกรังแก เมื่อพบเห็นเหตุการณ์กลั่นแกล้ง หรือพบคนที่ถูกกลั่นแกล้ง ก็สามารถเข้าช่วยหยุดยั้งการกลั่นแกล้งนั้นได้ โดยอาจรวมตัวกันในกลุ่มเพื่อนเข้าช่วยเหลือ แต่ทั้งนี้การเข้าช่วยเหลือ ต้องคำนึงถึงความปลอดภัยของตัวเราเป็นสำคัญ จะต้องไม่让自己ตกเป็นเหยื่อของการกลั่นแกล้งแทน แต่ถ้าประเมินแล้วว่าเกินกำลังของเรา ไม่สามารถเข้าช่วยเหลือได้ เพราะอาจเป็นอันตรายกับตนเอง หรือเหยื่อมากกว่าเดิม ควรใช้วิธีมองหาตัวช่วยอื่น เช่น ไปเรียกผู้ใหญ่ ครู ตำรวจ เป็นต้น หรืออาจเบี่ยงเบนความสนใจ เช่น แกล้งตะโกนเรียกครู ตำรวจ หรือผู้ใหญ่ ให้คนที่กำลังกลั่นแกล้ง ตกใจ หยุดการกลั่นแกล้ง วิ่งหนีไป และสิ่งที่เราทำได้ทันทีในการช่วยเหลือเพื่อน คือ การรับฟัง และแสดงความเห็นใจ โดยเริ่มจากการให้เพื่อนได้ระบายความรู้สึกแย่ ๆ ที่ถูกกลั่นแกล้งก่อน แค้นนั้นก็ทำให้เพื่อนรู้สึกดีขึ้นได้แล้ว อย่างน้อยก็เป็นที่พักทางใจ หลังจากนั้นค่อยคิดหาวิธีจัดการ แล้วลองทำดูว่าได้ผลอย่างไร



การกลั่นแกล้ง ไม่ใช่เรื่องล้อเล่น

Stop Bullying

แต่ถ้าหากเราไม่ได้เห็นเหตุการณ์ แต่สงสัยว่ามีการกลั่นแกล้งเกิดขึ้น เช่น ตามตัวเพื่อนมีบาดแผลหรือร่องรอยการถูกทำร้าย หรือมีความเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ เช่น ซึมเศร้า กังวล ไม่อยากไปโรงเรียน ในฐานะที่เราเป็นคนใกล้ชิด เราควรแจ้งให้ผู้ใหญ่ทราบ เช่น ครูประจำชั้น ผู้ปกครอง ให้ช่วยแก้ปัญหา และคอยจับตามองรวมถึงสามารถช่วยเหลือเรื่องการเก็บหลักฐานเพื่อเอาผิดผู้กลั่นแกล้ง สำหรับใช้ในการดำเนินคดีตามกฎหมาย และคอยรับฟังปัญหา และเรื่องราวที่เกิดขึ้นอย่างใส่ใจ ให้คนที่ถูกกลั่นแกล้งได้ระบายความทุกข์ใจที่เกิดขึ้น



ผลกระทบของผู้เห็นเหตุการณ์การกลั่นแกล้ง

ผู้ที่ไม่ได้มีส่วนเกี่ยวข้องโดยตรงกับการกลั่นแกล้ง ไม่ได้เป็นทั้งผู้กลั่นแกล้ง หรือผู้ถูกแกล้ง แต่เป็นผู้พบเห็น/มีส่วนร่วมในเหตุการณ์กับสำคัญต่อการกลั่นแกล้ง เป็นอย่างยิ่ง เพราะเป็นตัวแปรสำคัญ ที่จะทำให้เหตุการณ์ยิ่งรุนแรงขึ้น หรือจะ ลดความรุนแรงลงและยุติไปในที่สุด ซึ่งผู้ที่เห็นเหตุการณ์ก็ได้รับผลกระทบจากการกลั่นแกล้งนี้ด้วยเช่นกัน ผู้ที่เห็นเหตุการณ์แต่ไม่สามารถหยุดยั้งหรือช่วยเหลือ ผู้ที่ถูกกลั่นแกล้งได้ อาจรู้สึกผิดหรือเป็นทุกข์ในภายหลัง ในขณะที่ผู้พบเห็น เหตุการณ์ประเภทที่รู้สึกสนุกร่วมกับการกลั่นแกล้ง ก็มีแนวโน้มที่จะถูกกลั่นแกล้ง ในภายหลังเช่นกัน บางรายมักจะรู้สึกกังวลใจที่จะไปโรงเรียน รู้สึกกลัวและรู้สึกผิด ที่ตัวเองไม่สามารถทำอะไรได้



การสังเกตและดูแลจิตใจตนเองในฐานะผู้เห็นเหตุการณ์ / ผู้ช่วยเหลือ

1. เมื่อเราพบเห็นเหตุการณ์แล้วไม่สามารถช่วยเพื่อนได้ จงจำไว้ว่าไม่ใช่ความผิดของเรา เราได้ทำดีที่สุดแล้ว ซึ่งอาจรวบรวมเป็นหลักฐานแล้วนำไปให้ผู้ใหญ่ หรือคอยอยู่ข้างๆเป็นที่ระบายนให้กับเพื่อนที่ถูกลั่นแกล้ง
2. หากมีความคิด อารมณ์ พฤติกรรม เปลี่ยนแปลงไปจากเดิมให้พบผู้เชี่ยวชาญ บางคนพบเห็นเหตุการณ์การกลั่นแกล้งที่รุนแรง อาจเกิดความกระตือรือร้นทางจิตใจ บางคนหายเร็ว แต่บางคนอาจกลายเป็นบาดแผลทางใจ ทำให้มีอาการผิดปกติ เช่น คิดวนเวียนเรื่องร้ายๆ นอนไม่หลับ สมาธิความจำแย่ ดังนั้น การพบกับผู้เชี่ยวชาญ เช่น จิตแพทย์ นักจิตวิทยา เพื่อให้ได้รับการวินิจฉัยและการช่วยเหลือรักษาจึงเป็นสิ่งที่สำคัญ



การกลั่นแกล้ง ไม่ใช่เรื่องล้อเล่น

ตัวอย่าง การ Bully



‘ได้กม.ปลาย 3 คนรุมทำร้ายเด็กม.ต้น ชูไม่ให้บอกพ่อแม่ หากบอกจะพาคนมารุมทำร้ายอีก ทำให้เด็กกลัวไม่กล้าบอก ทำร้ายเมื่อ 5 วันก่อน แม่รู้เรื่องวันนี้จากคลิปที่แชร์กันในโลกโซเชียล ตอนนี้แม่พาไปแจ้งความเพื่อดำเนินคดีกับรุ่นพี่ที่ก่อเหตุ 3 คนแล้ว’

จากข่าวที่เกิดขึ้น จะเห็นได้ว่าเป็นความรุนแรงที่เกิดขึ้นระหว่างนักเรียนด้วยกัน และถูกข่มขู่ไม่ให้บอกผู้ปกครอง สุดท้ายผู้ปกครองทราบเรื่องจากคลิปที่แชร์ในโลกออนไลน์ จึงได้แจ้งความเพื่อดำเนินคดี แต่ถ้าหากในกรณีนี้ ผู้ปกครองไม่ทราบเรื่อง จะเกิดอะไรขึ้น ..อาจถูกทำร้ายอย่างต่อเนื่องอีกหลายครั้ง โดยที่ไม่มีใครรู้เห็น ซึ่งอาจทำให้เกิดอันตรายถึงชีวิต ทางที่ดีควรแจ้งให้ผู้ปกครองทราบเรื่องตั้งแต่ที่โดนทำร้าย เพื่อให้ผู้ใหญ่ช่วยรับมือกับเรื่องที่เกิดขึ้น แก้ไขปัญหา และดำเนินคดีความเพื่อป้องกันไม่ให้เกิดเหตุการณ์ดังกล่าวขึ้นอีก

‘ตำรวจได้รับแจ้งเหตุนักเรียนชายชั้น ม.6 ถูกคู่อริทำร้ายร่างกาย ขณะยืนหน้าโรงเรียน จึงประสานมูลนิธิเดินทางเข้าตรวจสอบ ในโรงเรียน พบครูและผู้ปกครองกำลังช่วยปฐมพยาบาลนักเรียนชายอายุ 18 ปีที่ได้รับบาดเจ็บ ก่อนนำส่งโรงพยาบาลใกล้เคียง ผู้บาดเจ็บเล่าว่า ขณะกำลังยืนรอรถประจำทาง ได้มีกลุ่มนักเรียนโรงเรียนคู่อริ วิ่งกรูเข้ามาจะใช้กำลังทำร้ายตน ตนจึงรีบวิ่งหลบเข้าโรงเรียน ระหว่างนั้นถูกก้อนอิฐปาใส่ศีรษะเลือดออก ก่อนที่เพื่อนที่โรงเรียนจะมาช่วยกันปฐมพยาบาล เบื้องต้นตำรวจได้เชิญตัวพยานมาสอบปากคำเพิ่มเติม และรวบรวมหลักฐานจากกล้องวงจรปิด เพื่อสืบสวนติดตามจับกุมผู้ก่อเหตุมาดำเนินคดีตามกฎหมายต่อไป’

จากเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น เห็นได้ว่าเมื่อเกิดเหตุทำร้ายร่างกายขึ้น นักเรียนที่ถูกทำร้ายได้วิ่งหลบเข้าไปในสถานที่ปลอดภัย และขอความช่วยเหลือจากครูและผู้ปกครอง ทำให้ผู้รังแกยุติการรังแก และได้รับความช่วยเหลือ นำไปสู่การแจ้งเหตุทำร้ายร่างกาย ทำให้ตำรวจติดตามหาตัวผู้ทำร้ายร่างกายมาดำเนินคดีต่อไปได้

‘นายเอ อายุ 17 ปี นักเรียนชั้น ม.5 โรงเรียนแห่งหนึ่งในจังหวัด ก. ได้จบชีวิตตนเองลง และทิ้งจดหมายไว้ เหตุผลเพราะถูกเพื่อนแกล้งเกลียด เรื่องเงิน ทางเจ้าหน้าที่ตำรวจเข้าตรวจค้นภายในห้อง เพื่อรวบรวมพยานหลักฐาน และสืบหาข้อมูลตามข้อความของผู้เสียชีวิต ว่าเกี่ยวข้องกับบุคคลใดบ้าง โดยความคืบหน้าล่าสุด ทราบตัวบุคคลที่ปรากฏตามจดหมายของนักเรียนแล้ว ขณะนี้ได้ให้ชุดสืบสวนติดตามตัว และออกหมายเรียกมาสอบปากคำ หากพบว่ามีกรข่มขู่หรือกระทำความผิด ก็จะมีการดำเนินคดีตามกฎหมายอย่างเด็ดขาด’

จากเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น เห็นได้ว่าการถูกรังแกสามารถนำไปสู่ผลลัพธ์เลวร้ายได้ เมื่อผู้ถูกคุกคามได้รับการข่มขู่กดดันอย่างหนัก จึงเลือกทางออกด้วยวิธีทำร้ายตนเอง ซึ่งหากประสบกับเหตุการณ์ถูกข่มขู่รังแก สิ่งที่สามารถทำได้คือ รวบรวมหลักฐาน และแจ้งให้ผู้มีอำนาจทราบ เพื่อขอความช่วยเหลือจากการคุกคาม และเพื่อนำสู่การจับกุมผู้กระทำความผิดต่อไป

บ่อยครั้งที่เราไม่สามารถหยุดคนที่มาแกล้งเราได้ แต่สิ่งที่เราทำได้แน่ ๆ คือ การปรับความคิดของเราในวันที่ถูกแกล้ง เช่น เปลี่ยนความกลัว ความรู้สึกแค้น เป็นความกล้าและเป็นแรงบันดาลใจไปทำประโยชน์ เช่น ตัวอย่างที่จะยกมาเล่าให้เพื่อน ๆ ฟังนี้...

ดี วัยรุ่นผู้หญิงอายุ 16 ปี อาศัยอยู่ที่รัฐเท็กซัส ประเทศสหรัฐอเมริกา เธอมีรูปร่างท้วม ผมหยิก ใส่แว่น เพื่อน ๆ ชอบล้อเลียนเธอ บ่อย ๆ ว่าเธออ้วน จนกระทั่งวันหนึ่ง ดีไปเจอทวีตเตอร์ที่เพื่อนในห้องเรียน แอบตั้งขึ้น โดยใช้ชื่อโปรไฟล์ว่า วาฬอ้วนดี ส่วนรูปโปรไฟล์เป็นรูปหมู่นักเรียนทุกคนในห้อง ซึ่งมีดีอยู่ด้วย แต่รูปนั้นถูกตัดต่อ ด้วยการใส่รูปการ์ตูนหัววาฬไว้แทนตำแหน่งที่เป็นศีรษะของเธอ ดีรู้สึกโกรธและเสียใจมาก แต่ยังไม่คิดดีที่เธอมีพี่สาวและเพื่อนบางคนคอยปลอบใจ ทำให้ความรู้สึกแยะ ๆ นั้นเบาบางลง แม้จะยังรู้สึกแยะแต่ดีก็พลิกวิกฤตให้เป็นโอกาส เธอเอาเหตุการณ์นี้เป็นแรงบันดาลใจไปทำประโยชน์ โดยการทำเสื้อยืดขาย ช่วยเหลือนักเรียนอ้วนน่ารักชาวฟ โดยเสื้อยืดเขียนว่า ยัยวาฬอ้วนดีขออนุรักษ์ชาวฟ! ดีขายเสื้อได้หลายร้อยตัว จึงมอบกำไรจากการขายให้กับมูลนิธิช่วยวาฬที่กำลังจะสูญพันธุ์ และพูดว่า “ฉันตัดสินใจและยอมรับเรื่องร้าย ๆ ที่เกิดขึ้นและเปลี่ยนความหวาดกลัวภายในใจ ให้กลายเป็นสิ่งที่สวยงาม จึงคิดโครงการหาทุนเพื่อช่วยเหลือนักเรียนอ้วนขึ้น”

“แม้จะรู้สึกแยะแค่ไหนกับคำพูดเพื่อน แต่จงอย่าแสดงออกให้เขาเห็นว่า เราเป็นเด็อดป็นร้อน เพราะมันจะทำให้คนที่แกล้งรู้สึกสนุกและแกล้งต่อไปเรื่อย ๆ” *เครดิต พญ. เบญจพร ตันตสุติ

หน่วยงานที่ให้ความช่วยเหลือเมื่อถูกกลั่นแกล้ง

- เพื่อนๆ สามารถรายงานการถูก Bully ได้ที่ QR Code ข้างล่างนี้...
- กรณีมีปัญหาด้านจิตใจหรือทางกายที่ต้องการความช่วยเหลือจากการถูก Bully สามารถติดต่อได้ทางช่องทางดังนี้....
 - สายด่วนกรมสุขภาพจิต โทร 1323 หรือเลือกแชทกับนักจิตวิทยาผ่าน Facebook ของกรมสุขภาพจิต
 - สายด่วนศุภร ของมหาวิทยาลัยนวมินทราชิราช โทร 06 5903 4236
 - สายด่วนมูลนิธิสายเด็ก Child Line โทร 1387
- หากพบเห็นผู้ที่เดือดร้อน มีปัญหา หรือต้องการความช่วยเหลือสามารถแจ้งไปยังกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์จังหวัดใกล้บ้าน หรือโทรแจ้ง ขอความช่วยเหลือได้ที่ สายด่วน พม. โทร 1300 ตลอด 24 ชั่วโมง



QR Code รายงานการถูกบูลลี่

เตือนใจวัยรุ่น

ผู้ถูกกลั่นแกล้ง

เราไม่สามารถห้ามไม่ให้ใครไม่แกล้งเราได้ เพราะฉะนั้นเราจึงต้องรู้จักวิธีรับมือเมื่อถูกกลั่นแกล้งเอาไว้ โดยบางครั้งอาจต้องใช้การอดทนอดกลั้นและไม่นำคำ Bully พวกนั้นมาใส่ใจ แต่เมื่อไหร่ที่คำพูดเริ่มแรงเกินจะรับไหว ต้องกล้าปฏิเสธด้วยเสียงดังและหนักแน่นว่า “เราไม่ชอบ” หรืออาจเพิกเฉยต่อการกลั่นแกล้ง เพื่อทำให้ผู้กลั่นแกล้งหมดสนุก และค่อยๆ เลิกแกล้งไปเอง



ผู้ที่กลั่นแกล้งคนอื่น

สาเหตุหนึ่งที่สำคัญของการกลั่นแกล้ง คือ การขาดความเห็นอกเห็นใจ หากลองเอาใจเขามาใส่ใจเรา จะพบว่า ใครก็ไม่อยากถูกแกล้งทั้งนั้น เช่นนั้นก็ไม่ควรไปแกล้งคนอื่นก่อน หรือบางครั้งบางคนอาจไม่ได้ตั้งใจกลั่นแกล้ง เพียงแต่อาจไม่ทันได้คิด ดังนั้น เราทุกคนจึงควรมีสติ คิดก่อนทำเสมอ เพราะทุกสิ่งที่เราทำ มักจะส่งผลต่อสิ่งต่าง ๆ ที่จะตามมา ไม่อย่างนั้นเราอาจจะกลายเป็นผู้กระทำโดยที่เราไม่ตั้งใจก็ได้ ดังนั้นจึงควรเรียนรู้ที่จะใส่ใจหรือเห็นอกเห็นใจผู้อื่น รวมถึงให้เกียรติคนอื่น สิ่งสำคัญอย่างหนึ่งในการหยุดการกลั่นแกล้งรังแกผู้อื่น คือ การมีความเข้าอกเข้าใจ และเห็นอกเห็นใจผู้อื่น



ผู้พบเห็นเหตุการณ์การกลั่นแกล้ง

ความจริงบนโลกใบนี้คือ ทุกสิ่งไม่ได้เป็นดังใจเราไปหมดทุกอย่าง บางครั้งเมื่อเราเห็นเพื่อนถูกกลั่นแกล้ง เราก็ไม่สามารถช่วยได้ หรือช่วยแล้ว แต่รู้สึกว่ายังทำได้ไม่ดี หรืออาจคิดไม่ออกว่าต้องทำอะไรเพราะพบเจอแบบไม่ทันได้ตั้งตัว และเกิดความตกใจ จงจำไว้ว่า อย่าโทษตัวเอง เราแค่ทำให้ดีที่สุดเท่าที่จะทำได้ตอนนั้นก็พอ เช่น ถ่ายวิดีโอเอาไว้เพื่อนำไปแจ้งผู้ใหญ่ให้ช่วยจัดการ แต่ในส่วนของคนที่เห็นเหตุการณ์เพื่อนถูกกลั่นแกล้งแล้วรู้สึกสนุก เราคงลืมคิดกลับกันว่า ถ้าเราถูกกลั่นแกล้งอยู่ แล้วเพื่อนที่พบเห็นหัวเราะชอบใจ โดยที่ไม่เข้ามาช่วย เราจะรู้สึกอย่างไร??



รายการอ้างอิง

- กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2562). *การกลั่นแกล้ง/รังแก (Bullying) ในโรงเรียน จะไม่ใช่เรื่องล้อเล่นอีกต่อไป*. เข้าถึงได้จาก <https://th-th.facebook.com/THAIDMH/posts/1136114269892121>
- กองทุนพัฒนาสื่อปลอดภัยและสร้างสรรค์. คู่มือรู้เท่าทันสื่อออนไลน์และเฝ้าระวังสื่อไม่ปลอดภัยต่อเด็กและเยาวชน (2566). กรุงเทพฯ:บริษัทเพิสท์ออฟเซท(1993)จำกัด. <https://www.thaimediafund.or.th/>
- การกลั่นแกล้ง (Bullying) ความรุนแรงในสังคม*. (2562). เข้าถึงได้จากมูลนิธิยุวพัฒน์: <https://www.yuvabadhanafoundation.org/th/ข่าวสาร/บทความทั่วไป/การกลั่นแกล้ง-bullying-วัยรุ่น/>
- การกลั่นแกล้งในโรงเรียน*. (2560). เข้าถึงได้จาก วิกิพีเดีย: <https://th.m.wikipedia.org/wiki/การกลั่นแกล้งในโรงเรียน>
- การกลั่นแกล้งในโรงเรียนจากมุมมองของ PISA*. (2563). เข้าถึงได้จาก สถาบันส่งเสริมการสอนวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี (PISA-Thailand): <https://pisathailand.ipst.ac.th/issue-2020-54/>
- การกลั่นแกล้งกันในเด็กและเยาวชน*. (2562). เข้าถึงได้จาก Schoolchangemakers: <https://www.schoolofchangemakers.com/knowledge/22482/>
- ข่าว แชรโซเซียลว่อน 3 รุ่นพี่บุกกรุมตบรุ่นน้อง*. (พฤษภาคม 2565). เข้าถึงได้จากกรุงเทพธุรกิจ: <https://www.bangkokbiznews.com/news/1004623>
- ข่าว กลุ่มวัยรุ่นพร้อมอาวุธครบมือ เปิดศึกยกพวกตีกันกลางชุมชน*. (กรกฎาคม 2565). เข้าถึงได้จาก สยามข่าว 7 สี: <https://news.ch7.com/detail/581082>

ข่าว ม.5 ยิงตัวตายทิ้ง จ.ม.เพื่อนแบล็กเมลล์. (มีนาคม 2565). เข้าถึงได้จาก
 เติลินิวส์: <https://www.dailynews.co.th/news/866373/>
 เบญจพร ตันตสุติ. (2562). เซ็นเด็กขึ้นภูเขา ตอน เมื่อลูกถูกแกล้ง. กรุงเทพฯ:
 พรวรา.
 วินัดดา ปิยะศิลป์. (ม.ป.ป.). แนวทางการลดการรังแกกันในโรงเรียน. เข้าถึงได้
 จาก Educathai: [https://www.educathai.com/storage/
 documents/zYUPPKiyofvFsVZ0qsc1iBJ9YmbM8ziiVDy2g6X.pdf](https://www.educathai.com/storage/documents/zYUPPKiyofvFsVZ0qsc1iBJ9YmbM8ziiVDy2g6X.pdf)
 วินัดดา ปิยะศิลป์ โซจิตา ภาวสุทธิไพศิฐ และวิมลวรรณ ปัญญาว่อง. (2563).
 การรังแกในเด็กและวัยรุ่น. เข้าถึงได้จาก [http://www.thaipediatrics.org/
 Media/media20200127111610.pdf](http://www.thaipediatrics.org/Media/media20200127111610.pdf)
 หยุต Bully การหยอกล้อที่ไม่ตลกเสมอไป และคนอ่อนไหวก็ไม่ใช่เหยื่อ. (2564).
 เข้าถึงได้จาก ดอกเตอร์รักษา: [https://www.doctorraksa.com/
 th-TH/blog/bullying.html](https://www.doctorraksa.com/th-TH/blog/bullying.html)
 Garrett, A. G. (2003). *Bullying in American Schools: Causes, Preventions,
 Interventions*. Jefferson: McFarland.
 Leili, J. (n.d.). *Bystander Intervention*. Retrieved from Rhodes College:
[https://www.rhodes.edu/student-life/services-and-support/
 office-violence-prevention/bystander-intervention](https://www.rhodes.edu/student-life/services-and-support/office-violence-prevention/bystander-intervention)
 Sullivan, K. C. (2004). *Bullying in Secondary Schools: What it looks
 like and How to manage it*.

คณะกรรมการพัฒนาสื่อองค์ความรู้ ในโครงการ TO BE NUMBER ONE

ที่ปรึกษา

- | | |
|--------------------------------------|--------------------------------------|
| 1) แพทย์หญิงอัมพร เบญจพลพิทักษ์ | อธิบดีกรมสุขภาพจิต |
| 2) นายแพทย์ชินรอส ลีสวัสดิ์ | รองอธิบดีกรมสุขภาพจิต |
| 3) นายแพทย์จุมภฏ พรหมสีดา | รองอธิบดีกรมสุขภาพจิต |
| 4) นายแพทย์ศิริศักดิ์ ธิติฉัตรนันทน์ | รองอธิบดีกรมสุขภาพจิต |
| 5) หม่อมหลวงยุพดี ศิริวรรณ | ที่ปรึกษาโครงการ
TO BE NUMBER ONE |

คณะกรรมการ

- | | |
|------------------------------|--|
| 1) นายแพทย์วชิระ เพ็งจันทร์ | ประธาน
รองประธานกรรมการมูลนิธิ TO BE NUMBER ONE |
| 2) นายแพทย์เทอดศักดิ์ เดชคง | รองประธาน
ผู้ทรงคุณวุฒิและผู้อำนวยการสำนักวิชาการสุขภาพจิต |
| 3) นางสาวนันทาวดี วรสุวิธ | รองประธาน
นักวิชาการสาธารณสุขเชี่ยวชาญ กองส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพจิต |
| 4) นางสาวอมรากุล อินโชนานนท์ | คณะกรรมการ
นักจิตวิทยาคลินิกเชี่ยวชาญ กรมสุขภาพจิต |
| 5) นางอรรวรรณ ดวงจันทร์ | คณะกรรมการ
นักวิชาการสาธารณสุขเชี่ยวชาญ กรมสุขภาพจิต |
| 6) นางธิดา จุลินทร | คณะกรรมการ
ผู้อำนวยการกองส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพจิต |
| 7) นางอรรวรรณ สุวรรณบุญย์ | คณะกรรมการ
นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการพิเศษ
สำนักงานโครงการ TO BE NUMBER ONE |

- 8) นางสาวสตรีรัตน์ รุจิระชาคร คณะทำงาน
นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการพิเศษ
กองส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพจิต
- 9) นางนฤภัค ฤทธาทิพย์ คณะทำงาน
นักจิตวิทยาคลินิกชำนาญการ
กองส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพจิต
- 10) นางสาวธิดารัตน์ ทิพโชติ คณะทำงาน
นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ สำนักวิชาการสุขภาพจิต
- 11) นายภพธร วุฒิหาร คณะทำงาน
นักสังคมสงเคราะห์ สำนักวิชาการสุขภาพจิต
- 12) นางสาวสุมาลี หวะสุวรรณ คณะทำงาน
นักสังคมสงเคราะห์ สำนักงานโครงการ TO BE NUMBER ONE
- 13) นางพจณีย์ ดาราพิชัย คณะทำงาน
นักสังคมสงเคราะห์ สำนักงานโครงการ TO BE NUMBER ONE
- 14) นายมานะ ป้องกัน คณะทำงาน
นักวิเคราะห์นโยบายและแผน
สำนักงานโครงการ TO BE NUMBER ONE
- 15) นางสาวเนตรชนก บัวเล็ก คณะทำงานและเลขานุการ
ผู้อำนวยการสำนักงานโครงการ TO BE NUMBER ONE
- 16) นางสาวปัทมา พ่วงเจริญ คณะทำงานและผู้ช่วยเลขานุการ
นักสังคมสงเคราะห์ปฏิบัติการ
สำนักงานโครงการ TO BE NUMBER ONE
- 17) นางสาวพันธวีลี สิทธิณรงค์ คณะทำงานและผู้ช่วยเลขานุการ
นักสังคมสงเคราะห์ปฏิบัติการ
สำนักงานโครงการ TO BE NUMBER ONE
- 18) นางสาวนิตยา ฉวยกระโทก คณะทำงานและผู้ช่วยเลขานุการ
นักวิชาการคอมพิวเตอร์ปฏิบัติการ
สำนักงานโครงการ TO BE NUMBER ONE

คณะผู้เรียบเรียง

1. นายรัตนศักดิ์ สันติธาดากุล นักจิตวิทยาคลินิกชำนาญการพิเศษ
สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์
2. นางสาวอัจฉิมา ศิริพิบูลย์ผล นักจิตวิทยาคลินิกชำนาญการพิเศษ
สถาบันราชานุกูล
3. นางวิมลวรรณ ปัญญาอ่อน นักจิตวิทยาคลินิกชำนาญการพิเศษ
สถาบันจิตเวชศาสตร์สมเด็จเจ้าพระยา
4. นายอภิชา ฤทธาทิพย์ นักจิตวิทยาคลินิกชำนาญการ
สำนักวิชาการสุขภาพจิต
5. นายอดิสร ทองรักษ์ นักจิตวิทยาคลินิกปฏิบัติการ
โรงพยาบาลศรีธัญญา
6. นางสาวกุลสตรี ดำนิล นักจิตวิทยาคลินิก
โรงพยาบาลศรีธัญญา
7. นางสาววิศรา มีจั่นเพชร นักจิตวิทยา
สำนักงานโครงการ TO BE NUMBER ONE
8. นางสาวรดา ศิริพานิช นักจิตวิทยา
สำนักงานโครงการ TO BE NUMBER ONE



การกลั่นแกล้ง

ไม่ใช่

เรื่องล้อเล่น



STOP Bullying



โครงการ TO BE NUMBER ONE

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข

โทรศัพท์ 0 2590 8188 โทรสาร 0 2590 8157