

เพราะการ **กลั่นแกล้ง**

ไม่ใช่เรื่อง...
...เล่น ๆ





หนังสือ : เพราะการกลั่นแกล้ง ไม่ใช่เรื่องล้อเล่น Stop Bullying
(ฉบับปรับปรุง)

ISBN : 978-616-8340-20-2

จัดพิมพ์โดย : โครงการ TO BE NUMBER ONE
ในทูลกระหม่อมหญิงอุบลรัตนราชกัญญา
สิริวัฒนาพรรณวดี
กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข

พิมพ์ครั้งที่ 1 : สิงหาคม 2567

จำนวน : 21,050 เล่ม



คู่มือความรู้เรื่อง “**เพราะการกลั่นแกล้ง ไม่ใช่เรื่องล้อเล่น Stop Bullying**” จัดทำขึ้นสำหรับวัยรุ่นและเยาวชน ได้ศึกษาเข้าใจเหตุการณ์ Bully ที่แท้จริง ว่ามีความสำคัญและส่งผลกระทบต่อตนเองและสังคม รวมถึงวิธีการต่าง ๆ เพื่อรับมือเมื่อตนเองต้องอยู่ในสถานการณ์ที่มีการกลั่นแกล้งเกิดขึ้น ทั้งที่เป็นผู้ถูก Bully หรือผู้พบเห็น รวมทั้งแนวทางในการประเมินตนเองว่าได้ล่วงละเมิดสิทธิหรือ Bully คนอื่นหรือไม่ เพื่อสร้างสังคมที่ปราศจากการกลั่นแกล้ง และเป็นสังคมที่น่าอยู่ยิ่งขึ้น

โครงการ TO BE NUMBER ONE กรมสุขภาพจิต หวังเป็นอย่างยิ่งว่า คู่มือ เพราะการกลั่นแกล้ง ไม่ใช่เรื่องล้อเล่น Stop Bullying เล่มนี้ จะเป็นประโยชน์สำหรับวัยรุ่นเยาวชน แกนนำ และสมาชิก TO BE NUMBER ONE เพื่อให้สามารถรับมือกับการถูก Bully ได้อย่างถูกวิธี และสามารถช่วยเหลือผู้ที่ถูก Bully ได้ อีกทั้งช่วยลดการกลั่นแกล้ง รวมถึงป้องกันการกลั่นแกล้งที่อาจเกิดขึ้นได้ในอนาคต เพื่อจะได้ใช้ชีวิตในสังคมได้อย่างมีความสุข นอกจากนี้ กรมสุขภาพจิตขอขอบคุณ ผู้เชี่ยวชาญและผู้จัดทำคู่มือทุกท่านไว้ ณ ที่นี้

โครงการ TO BE NUMBER ONE
กรมสุขภาพจิต

สารบัญ

❖ การกลั่นแกล้ง หรือ Bullying คืออะไร ?	1
❖ ความแตกต่างระหว่างความก้าวร้าว การล้อเล่นและการกลั่นแกล้ง	2
❖ มาสำรวจกันว่าเราเป็นใครในวงจรการกลั่นแกล้ง	
• ผู้ถูกกลั่นแกล้ง	3
• ผู้ที่กลั่นแกล้งคนอื่น	3
• ผู้พบเห็นเหตุการณ์ หรือผู้ที่ช่วยเหลือผู้ที่ถูกกลั่นแกล้ง	4
❖ มาทำความเข้าใจและเอาตัวรอดเมื่อถูกกลั่นแกล้งกันเถอะ	
• เพราะอะไรเราถึงถูกกลั่นแกล้ง	5
• การกลั่นแกล้งส่งผลต่อเราอย่างไร	6
• เราจะทำอย่างไรเมื่อถูกกลั่นแกล้ง	7
• ทักษะที่จำเป็นสำหรับผู้ที่ถูกกลั่นแกล้ง	9
• การดูแลจิตใจตนเองหลังจากถูกกลั่นแกล้ง	10
❖ ทำอย่างไรเมื่อเรากำลังเป็นผู้กลั่นแกล้ง	
• เพราะอะไรเราถึงชอบกลั่นแกล้งคนอื่น	13
• ผลกระทบที่เกิดจากการกลั่นแกล้งคนอื่น	17

สารบัญ

• เราจะหยุดพฤติกรรมนี้ได้อย่างไร	18
• ทักษะที่จำเป็นเพื่อลดการกลั่นแกล้ง	20
❖ ถ้าเห็นเพื่อนโดนแกล้ง จะทำอะไรดีนะ?	
• เมื่อเพื่อนถูกกลั่นแกล้ง ทำอย่างไรได้บ้าง ?	22
• ผลกระทบของคนที่เห็นเหตุการณ์การกลั่นแกล้ง	24
• การสังเกตและดูแลจิตใจตนเองในฐานะผู้เห็นเหตุการณ์ / ผู้ช่วยเหลือ	25
❖ ตัวอย่างการบูลลี่	27
❖ หน่วยงานที่ให้ความช่วยเหลือเมื่อถูกกลั่นแกล้ง	31
❖ เตือนใจวัยรุ่น	32



STOP BULLYING



การกลั่นแกล้ง หรือ Bullying

คือ...
อะไร?

การกลั่นแกล้ง อาจดูเหมือนเป็นเรื่องเล็ก ๆ ที่ผู้กลั่นแกล้งอาจคิดว่า “แค่แกล้งเล็กน้อยแค่นี้ไม่เห็นเป็นอะไร” “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 ปลอ่ยขำวล้อ พฤติกรรมตั้งฉายาล้อเลียน หรือแสดงออกทางการกระทำ เช่น ทำร้ายร่างกาย ข่มขู่รีดไถ ถ่ายภาพในที่ที่ไม่เหมาะสม แบนเพื่อนออกจากกลุ่ม ส่วนโลกออนไลน์ส่วนใหญ่เกิดจากการประจานกันทางโซเชียลมีเดีย ทั้งหมดล้วนเป็นการกลั่นแกล้งทั้งสิ้น ซึ่งในหนังสือเล่มนี้ เราจะขบถถึงการกลั่นแกล้งทางวาจากันค่ะ

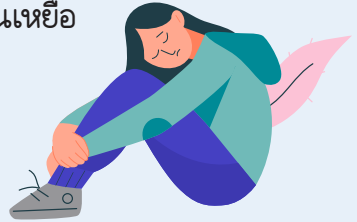
ความแตกต่างระหว่าง "การล้อเล่น" "ความก้าวร้าว" และ "การกลั่นแกล้ง"

ประเด็นคำถาม	การล้อเล่น	ก้าวร้าว	การกลั่นแกล้ง
ทั้งสองฝ่ายมีส่วนร่วมในพฤติกรรมนี้ใช่หรือไม่	ทั้งสองฝ่ายมีส่วนในการทำพฤติกรรมเท่าเทียมกัน	คนหนึ่งแสดง ความก้าวร้าว หรือ แสดง ความก้าวร้าวด้วยกันทั้งคู่	คนหนึ่ง กลั่นแกล้ง อีกคนเป็นเหยื่อ
ทั้งสองดูมีความสุขร่วมกันหรือไม่	ทั้งสอง มีความสุขร่วมกัน	คนก้าวร้าวและ คนถูกกระทำไม่มีความสุขทั้งคู่	คนกลั่นแกล้ง ดูมีความสุข แต่เหยื่อ ไม่มีความสุข
พฤติกรรมนี้ สนุกสนานหรือไม่	ทั้งสองคน สนุกร่วมกัน	ไม่ใช่ อาจก่อให้เกิดความ บาดหมาง หรือนำ อับอาย	ไม่ ผู้รังแกมักตั้งใจ ให้อีกฝ่ายเกิด ความกลัว
เรื่องแบบนี้ เคยเกิดขึ้นกับ แต่ละคนมาก่อนหรือไม่	ใช่ เกิดเมื่อมี ความคุ้นเคยกัน	เป็นไปได้ อาจเกิด ครั้งเดียวก็ได้	ใช่ มักเกิดขึ้นซ้ำ กับคนเดิม
แต่ละคนมีพลัง หรืออำนาจ ที่ต่างกันหรือไม่	ไม่ แสดงออกได้อย่าง เท่าเทียมกัน	เป็นไปได้ เป็นการที่ อีกฝ่ายพยายาม แสดงอำนาจเหนือ อีกฝ่าย	ใช่ การรังแกกัน มีฝ่าย ที่ได้เปรียบ/ เสียเปรียบเสมอ

มาสำรวจกันว่าเราเป็นใคร ในวงจรการกลั่นแกล้ง

* ผู้ถูกกลั่นแกล้ง (Victim)

ผู้ถูกกลั่นแกล้งอาจมีลักษณะยอมคน ไม่มั่นใจในตนเอง ไม่กล้าบอกความรู้สึกหรือความต้องการของตนเอง พุดน้อย วิตกกังวลง่ายหรืออาจไม่มีทักษะทางสังคม ไม่กล้าที่จะขอความช่วยเหลือหรือเล่าให้ผู้อื่นฟัง จึงตกเป็นเหยื่อของผู้กลั่นแกล้งได้ง่าย รวมทั้งบ่อยครั้งที่ผู้กลั่นแกล้งข่มขู่ไม่ให้เอาเรื่องราวที่ถูกกระทำไปบอกใคร ทำให้ผู้ถูกกลั่นแกล้งรู้สึกโดดเดี่ยวและมักเก็บเรื่องนี้ไว้คน



* ผู้ที่กลั่นแกล้งคนอื่น (Bully)

อาจแบ่งเป็น 2 กลุ่ม ได้แก่

1. **กลุ่มที่ตั้งใจกลั่นแกล้ง** รู้สึกสนุกสนาน เมื่อได้กลั่นแกล้งคนอื่นหรือเห็นคนอื่นเจ็บปวด มักแสดงพฤติกรรมก้าวร้าว รุนแรง ก่อให้เกิดความโกรธ ความเกลียด และบางครั้งก็คาดหวังจะได้ทรัพย์สินหรือต้องการให้ผู้ถูกกลั่นแกล้งสูญเสียโอกาสบางอย่าง

2. **กลุ่มที่ไม่ตั้งใจกลั่นแกล้ง** ไม่กล้าปฏิเสธ อาจเป็นเรื่องอิทธิพลกลุ่ม บางคนต้องการเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มและได้รับการยอมรับ จึงทำพฤติกรรมตามที่กลุ่มต้องการ ทั้งที่จริง ๆ อาจไม่ยากทำ แต่ถ้าไม่ทำก็อาจจะเป็นเหยื่อในการถูกกลั่นแกล้งเสียเอง หรือบางคนเพียงพูดแหย่เพื่อนเล่น โดยไม่ได้มีเจตนาจะทำให้เพื่อนรู้สึกแย่ แต่ไม่ทันได้คิดว่าคำพูดบางคำของเราอาจทำให้เพื่อนเสียใจ

❖ ผู้พบเห็นเหตุการณ์ หรือผู้ช่วยเหลือผู้ที่ ถูกกลั่นแกล้ง (Bystander)

เป็นคนที่เห็นเหตุการณ์การถูกกลั่นแกล้ง ซึ่งบางคนก็ทำอะไรไม่ได้ บางคนกลัวว่า ถ้าหากบอกเรื่องราวที่เพื่อนถูกกลั่นแกล้งไปจะกลายเป็นเหยื่อคนต่อไป บางคนอยากช่วยเหลือแต่ไม่รู้ว่าจะต้องทำอะไร และรู้สึกผิดเมื่อไม่ได้ช่วย บางคนพยายามช่วยเท่าที่ช่วยได้ หรือบางคนมองเป็นเรื่องปกติ ซึ่งบางครั้งอาจมีอารมณ์ร่วม เช่น หัวเราะเพื่อนที่ถูกแกล้ง



มา... ทำความเข้าใจ และเอาตัวรอด เมื่อถูกกลั่นแกล้ง กันเถอะ



❁ เพราะอะไรเราถึงถูกกลั่นแกล้ง ?

1. ความแตกต่าง เช่น รูปร่าง ผิวพรรณ เชื้อชาติ เพศสภาพ ความบกพร่องทางกาย เป็นต้น

2. ในทางตรงกันข้าม ผู้ถูกกลั่นแกล้งอาจเป็นคนเก่ง เด็กเรียน หรือกลุ่มที่ถูกตั้งฉายาว่าเป็น “เด็กเนิร์ด” ก็มีโอกาสที่จะถูกกลั่นแกล้งได้เช่นกันจากความอิจฉา

3. อาจมาจากลักษณะที่เป็นคนยอมคน ไม่กล้าแสดงความรู้สึกออกมา ทำให้คนที่แกล้งรู้สึกสนุกจึงแกล้งต่อไป แต่บางครั้งก็เกิดจากความสนุกของคนที่ถูกแกล้งเอง ที่เมื่อกระทำลงไปแล้วไม่ได้รับโทษใด ๆ จึงแกล้งเพื่อนต่อไปเรื่อย ๆ เพราะความสนุก



เพราะการกลั่นแกล้ง...ไม่ใช่เรื่องล้อเล่น STOP BULLYING

❁ การกลั่นแกล้งส่งผลต่อเราอย่างไร

โลกที่ผู้ถูกกลั่นแกล้งอาศัยอยู่เป็นโลกที่โหดร้าย และไม่ปลอดภัย ทำให้ผู้ที่ถูกกลั่นแกล้งมักมีปัญหาในด้านต่าง ๆ รวมถึงมีพฤติกรรมเสี่ยง เช่น ใช้ยาเสพติด ดื่มสุรา ผลกระทบในกรณีเลวร้ายที่สุดอาจนำไปสู่การพยายามฆ่าตัวตาย ผลที่เกิดขึ้นมีดังนี้

➡ **ผลด้านร่างกาย** มีอาการทางกายที่มาจากปัญหาอารมณ์จิตใจ เช่น ปวดท้องจากความเครียด ปวดหัว นอนไม่หลับ ผื่นร้ายบ่อย เบื่ออาหาร

➡ **ผลด้านจิตใจ/อารมณ์ ความคิด และพฤติกรรม** เกิดความประหลาดทางอารมณ์ ไม่มีความมั่นใจในตัวเอง เครียด ซึมเศร้า คับแค้นใจ โหม่งง่ายกว่าปกติ มีความภาคภูมิใจในตนเองต่ำ วิดกกังวล หวาดกลัว หวาดระแวง คิดฆ่าตัวตาย หรือคิดอาฆาตแค้นแค้น เก็บตัว แยกตัว ร้องไห้บ่อย เหม่อลอย ก้าวร้าว ทำร้ายตัวเองหรือคนอื่น

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





หากโดนกลั่นแกล้งรังแกไม่ว่าด้วยรูปแบบใด เราควรทำอะไรจึงจะเป็นวิธีที่หยุดยั้งความรุนแรงนั้นได้ อย่างถูกต้อง โดยวิธีการดังกล่าวต้องสามารถช่วยให้เรา ก้าวผ่านเหตุการณ์นั้นไปได้ และป้องกันไม่ให้เกิดเหตุการณ์ ดังกล่าวซ้ำ ซึ่งวิธีที่ถูกต้องในการจัดการกับปัญหานั้น ทำได้โดย ...

1. อย่าเก็บปัญหาไว้คนเดียว ควรบอกใครสักคนที่เรา ไว้ใจให้ทราบปัญหานี้ และขอความช่วยเหลือจากผู้ปกครอง ครู หรือผู้ใหญ่ที่เราไว้ใจ เพื่อช่วยกันจัดการกับปัญหาอย่าง ถูกวิธี หรือปรึกษาคุณหมอ จิตแพทย์ ผู้เชี่ยวชาญ องค์กร ต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องที่สามารถให้การช่วยเหลือได้





2. ฝึกปฏิเสธ ฝึกพูดคำว่า “ไม่” และ “อย่า” เพื่อให้เขาหยุดกลั่นแกล้ง โดยให้ตะโกนปฏิเสธด้วยเสียงที่ชัดเจน หั่นกแน่น และดังพอที่คนอื่นที่อยู่แถวนั้นจะได้ยิน และหันมาสนใจ ถ้าพูดเหยาะเหยะ ไม่.. หรือ อย่า.. จะดูเป็นเรื่องสนุกสำหรับผู้ที่ถูกกลั่นแกล้ง

3. เนิกเฉยหรือเดินหนี ไม่ตอบโต้ด้วยกำลัง เพราะคนที่กลั่นแกล้งคนอื่น มักต้องการเห็นปฏิกิริยาโต้ตอบบางอย่างจากเหยื่อผู้ถูกกลั่นแกล้ง ซึ่งหากผู้ถูกกลั่นแกล้ง ไม่แสดงปฏิกิริยาตอบโต้ ผู้แกล้งอาจหยุดพฤติกรรมดังกล่าวลง เพราะเป้าหมายของการกลั่นแกล้งบางครั้งก็เป็นการทำเพื่อความสนุก หากไม่ได้รับการโต้ตอบตามที่คาดหวัง ผู้กลั่นแกล้งก็จะรู้สึกหมดสนุก และเลิกกลั่นแกล้งไปเอง

4. มีท่าทีมั่นใจและเข้มแข็ง ไม่แสดงออกถึงความอ่อนแอ ทำให้มีโอกาสน้อยที่จะตกเป็นเหยื่อของการถูกกลั่นแกล้ง

5. ไปไหนมาไหนกับกลุ่มเพื่อน ไม่ควรเดินแยกคนเดียว เพราะหากมีคนคอยจะกลั่นแกล้งอยู่ เขามักหาโอกาสที่เราอยู่คนเดียวเพื่อเข้ามากลั่นแกล้ง

6. เก็บหลักฐานที่ถูกกลั่นแกล้ง เพื่อใช้ดำเนินคดีได้ตามกฎหมาย เช่น รูปถ่าย ข้อความป่วนๆ คลิปวิดีโอ หรือพยานที่รู้เห็นเหตุการณ์



ทักษะ ที่จำเป็น สำหรับผู้ถูก กลั่นแกล้ง



❁ ทักษะการฝึกใจให้เข้มแข็ง (Resilience)

คือการอดทนอดกลั้น จัดการอารมณ์ตนเอง เมื่อเผชิญกับการถูกกลั่นแกล้งในระดับที่ยอมรับได้ แต่ถ้าถูกกลั่นแกล้งเกินพอดี จนเริ่มรับไม่ไหว ต้องรู้จักปฏิเสธ ไม่แสดงออกว่าเราอ่อนแอ ลองเล่าให้เพื่อน หรือ คนใกล้ชิดฟัง แล้วให้ช่วยสังเกตว่าหลังจากที่เราลองฝึก อดทนอดกลั้นแล้ว เราสามารถจัดการกับอารมณ์ตนเอง ได้ดีขึ้นไหม ซึ่งจะช่วยให้เรามีความมั่นใจในการรับมือ เมื่อถูกกลั่นแกล้ง

❁ ฝึกการเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-Esteem)

การเห็นคุณค่าในตัวเอง คือ การรับรู้ตัวตนเอง มีคุณค่า มีศักยภาพ และภูมิใจในตนเอง วิธีเพิ่ม Self Esteem ง่าย ๆ เช่น

1. มองตนเองในแง่บวก
2. กล้าปฏิเสธในสิ่งที่ตนไม่ต้องการ
3. ไม่เปรียบเทียบตนเองกับผู้อื่น
4. ไม่อยู่ร่วมกับคนที่ทำให้เรารู้สึกแย่
5. หาจุดแข็งของตัวเอง
6. กล้าหาญ กล้าเผชิญกับปัญหา



การดูแล จิตใจตนเอง หลังจากถูก กลั่นแกล้ง



เมื่อเราจัดการสถานการณ์การถูกกลั่นแกล้งได้แล้ว หรืออยู่ในกระบวนการจัดการ บางครั้งอาจมีอารมณ์ความรู้สึกที่เกิดขึ้น สิ่งสำคัญที่ขาดไม่ได้เลยคือ การกลับมาดูแลจิตใจของตัวเอง แม้ช่วงแรกอาจรู้สึกว่าเป็นการถูก Bully บำ ๆ ไม่รู้สึกอะไร แต่เมื่อถูก Bully ซ้ำ ๆ สถานะจิตใจอาจแย่ได้โดยไม่รู้ตัว ดังนั้นเราจึงควรกลับมาให้ความสำคัญและดูแลจิตใจตัวเอง โดยสิ่งที่เพื่อน ๆ สามารถทำได้ เพื่อดูแลจิตใจและรับมือกับอารมณ์เมื่อโดน Bully คือ

➡ **ใช้ Expressive writing** เป็นการเขียนเพื่อระบาย อารมณ์ โดยเขียนลงในสมุดบันทึกส่วนตัวของตัวเอง เป็นการเขียนเพื่อเยียวยาตัวเอง ระบายความรู้สึก ความเจ็บปวด ปมปัญหาที่รู้สึกถูกกระทำ

➡ **พูดคุยกับเพื่อนหรือผู้ใหญ่ที่ไว้ใจได้** เล่าความรู้สึกที่เกิดขึ้นออกไปบ้าง แสร้งความรู้สึกในวันที่แย่ เศร้า เสียใจ เหล่านี้ให้กับคนที่ไว้ใจ เพราะหลายครั้งที่ถูก Bully คนที่ Bully มักจะใช้เรื่องที่เป็นข้อด้อยของเรามาพูดปม ทำให้อาจเกิดความรู้สึก เสียใจ ไม่มั่นใจในตัวเองขึ้น และยังเป็นการระบายความรู้สึก และ ช่วยเหลือให้อารมณ์สงบลง หรือในบางครั้งอาจได้ทางออกดี ๆ ด้วย

➡ **อาจกลับไปมองช่วงเวลาที่มีความสุข** เพื่อเป็นการเปรียบเทียบกับเรื่องราวที่เป็นทุกข์ และทำให้รู้สึกมีพลังขึ้น

➡ **กลับมาคุยกับตัวเองหรือ self-reflection** ให้กำลังใจตนเอง ขึ้นชมตนเองว่าสามารถจัดการกับตนเองหรือปัญหาได้ในระดับหนึ่ง หรือขึ้นชมตนเองที่สามารถอดทน เข้มแข็ง ได้ขนาดนี้ มองปัญหาที่เกิดขึ้นเป็นความท้าทายของชีวิต และคิดว่าเราจะมีส่วนในการเปลี่ยนแปลงสิ่งเหล่านี้ได้อย่างไร

➡ **คบเพื่อนที่ให้พลัง คอยสนับสนุนกันและกัน** เช่น กลุ่มประคับประคองจิตใจ(supportive group) กลุ่มเพื่อนช่วยเพื่อน

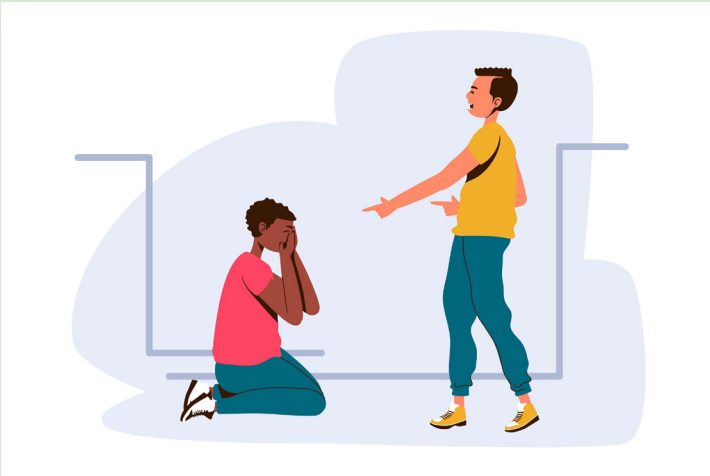
หากดูแลสุขภาพจิตใจของตัวเองเมื่อถูก Bully ไม่ไหว เพื่อน ๆ อาจต้องหาหนทางอื่น เพื่อฟื้นฟูและดูแลสุขภาพจิตใจของตัวเอง

➡ **ปรึกษาผู้เชี่ยวชาญ** หากเพื่อน ๆ เป็นคนที่ถูก Bully จนเกิดความเครียด แยกตัวออกจากสังคม หรือได้รับผลกระทบรุนแรงจากการกลั่นแกล้ง อาจเป็นไปได้ที่จะเกิดภาวะซึมเศร้า ฆ่าตัวตาย จึงควรได้รับการดูแลจากผู้เชี่ยวชาญเพื่อรับคำปรึกษา ทำการรักษาอย่างถูกวิธีและมีประสิทธิภาพมากที่สุด เช่น นบจิตแพทย์หรือนักจิตวิทยา เพื่อดูแลสุขภาพจิตใจและหาทางออก



การแกล้งก็เหมือนเกม

ใครโมโหก่อนคนนั้นแพ้ ดังนั้น แม้เราจะถูกแกล้ง
ก็อย่าหงุดหงิดใส่คนที่แกล้ง ให้นิ่งใส่ ถ้าเราทำได้
คนที่แกล้งจะคิดว่าแกล้งแล้วไม่สนุก จึงเลิกแกล้งไปเอง
แต่วิธีนี้เหมาะกับการกลั่นแกล้งทางคำพูดเท่านั้น แต่ถ้า
มีการทำให้ร่างกายบาดเจ็บ ต้องใช้วิธีอื่นในการป้องกัน
ตนเอง หรือขอความช่วยเหลือจากคนอื่น
ไม่ควรปล่อยให้เขาแกล้งไปเรื่อย ๆ หากเรามีความหวัง
และกำลังใจ จะสะบักสะบอมแค่ไหน ก็คงทำให้ฝ่าฟัน
และผ่านมันไปได้ในที่สุด



ทำอย่างไร เมื่อเรากำลัง เป็นผู้กลั่นแกล้ง

❁ เพราะอะไร...เราถึงชอบกลั่นแกล้งคนอื่น ?

มีสาเหตุหลายอย่างที่ทำให้บางคนลุกขึ้นมา กลั่นแกล้งคนอื่น ได้แก่

1. ความรุนแรงในครอบครัว และการเคยถูกกลั่นแกล้ง รังแกมาก่อน

“เพราะเราเคยถูกกลั่นแกล้งมาก่อน เราจึงต้องแกล้งคนอื่นต่อ” พฤติกรรมการชอบกลั่นแกล้งอาจมาจากการมีประสบการณ์ทั้งจากการเป็นผู้ถูกรังทำ หรือเป็นผู้เห็นเหตุการณ์ความรุนแรงในครอบครัว จนเกิดบาดแผล รู้สึกว่าต้องถ่ายทอดความเจ็บปวดนั้นไปให้ผู้อื่นบ้าง เพื่อเป็นการระบายอารมณ์รุนแรงที่เกิดขึ้นไว้อย่างใน จึงเลียนแบบ พฤติกรรมความรุนแรงที่ตนเจอมา นำมาใช้กลั่นแกล้งคนอื่น นอกจากนี้ ผู้ที่ประสบเหตุการณ์เลวร้าย ในวัยเด็ก มีแนวโน้มที่จะเติบโต เป็นผู้ใหญ่ที่ทำพฤติกรรมเลียนแบบ ผู้ที่กลั่นแกล้งตนในอดีต



2. ต้องการความสนใจ อำนาจ และการยอมรับ

มีการศึกษาที่พบว่า 1 ใน 3 ของคนที่กลั่นแกล้งคนอื่น เกิดจากการที่ครอบครัวยุติไม่มีเวลาให้ ทำให้บางคนรู้สึกว่า ตนไม่ได้รับความรัก การดูแลเอาใจใส่ และความสนใจอย่างเพียงพอ จึงต้องการความโดดเด่น ต้องการการยอมรับ เลยเลือกวิธีการ กลั่นแกล้งคนที่อ่อนแอกว่า เพื่อให้เป็นจุดสนใจ และเพื่อดึงดูด คนที่ชอบใช้ความรุนแรงคนอื่นให้มาเป็นพรรคพวก แล้วตั้งตน เป็น 'หัวหน้าแก๊ง' เป็นตัวตั้งตัวตีในการรังแกผู้อื่น เพื่อให้ได้ ความสนใจ และทำให้ผู้อื่นเกิดความเกรงกลัว

3. มีความพึงพอใจในตนเองต่ำ หรือต้องการเน้นย้ำ ความมั่นใจ

อีก ๆ แล้ว บางคนอาจมีความไม่พึงพอใจในตนเอง รู้สึกว่า ตนเองไม่มีความสามารถ ไม่ดีพอ เช่น เรียนไม่เก่ง ไม่ร่าเริง จึงหาวิธีที่จะทำให้ตนเองรู้สึกเหนือกว่าคนอื่น ด้วยการกด คนอื่นให้ต่ำลงกว่าตนเอง หรือบางครั้งในทางตรงกันข้าม คนที่กลั่นแกล้งอาจไม่ได้มีข้อดีอยู่ แต่กลับเป็นคนที่เพียบพร้อม เรียนเก่ง หน้าตาดี ซึ่งเหตุผลที่กลายเป็นคนกลั่นแกล้งผู้อื่น เพราะต้องการเน้นย้ำความรู้สึกว่า ตนเองเหนือกว่าคนอื่น ในทุกด้าน ทุกคนไม่สามารถเทียบเท่าตนได้ หรืออาจมีความ คิดว่าตัวเองถูกเพื่อนมองไม่ดีอยู่แล้ว เช่น ถูกมองว่าเป็นเด็กเกเร ไม่สนใจการเรียน เมื่อถูกคนอื่นมองไม่ดีบ่อย ๆ จึงมีความคิด ว่าไหน ๆ ก็ไม่มีใครรัก ไม่มีใครสนใจอยู่แล้วจะเปลี่ยนแปลงตัวเอง ให้ดีไปทำไม



4. ความแตกต่าง

บางครั้งการกลั่นแกล้งก็เกิดจากเหตุผลเพียงเพราะเพื่อนคนนั้นแตกต่างจากคนอื่น เช่น เชื้อชาติ สีผิว สำเนียงภาษาหรือแม้แต่ความพิการ ความแตกต่างเหล่านี้จะถูกนำมาล้อเลียนนำไปสู่การปฏิบัติที่แตกต่าง และกลั่นแกล้งให้ได้รับความเจ็บปวดทางกาย หรือจิตใจ

5. ความเครียด

ต้องการหาที่ระบายออกของความเครียด โดยเลือกวิธีการกลั่นแกล้งคนอื่น หรือกลั่นแกล้งเพราะต้องการที่จะให้คนอื่นได้รับความเจ็บปวดทางกาย หรือความทุกข์ใจเช่นเดียวกันกับตน รวมไปถึงการนั่งแอลกอฮอล์และสารเสพติด เป็นการจัดการความเครียดอย่างผิดวิธี มีแต่จะส่งผลเสียต่อตนเองทั้งร่างกายและจิตใจ



6. ขาดความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น

บางคนอาจกลั่นแกล้งคนอื่นโดยคิดว่า สิ่งที่ทำเป็นเรื่องเล็กน้อย มองว่า “ก็แค่เรื่องขำ ๆ” หรือ “ไม่มีใครเขาคิดมากกับเรื่องแค่นี้หรอก” กระทำโดยไม่รู้ตัวว่า เป็นการสร้างบาดแผลในใจให้คนอื่น โดยไม่ได้คิดว่าแต่ละคนก็มีสภาพจิตใจที่ต่างกันไป คำพูดที่คนหนึ่งบอกว่า “ไม่เห็นจะแรงเลย” กลับสามารถสร้างแผลใจให้กับอีกคนหนึ่งได้ ซึ่งเกิดจากการขาดความใส่ใจ ความคิดความรู้สึกของผู้อื่น

7. การเลียนแบบ

การเลียนแบบคนอื่น เช่น ในโลกโซเชียล ถ้าคนส่วนใหญ่มีแนวโน้มแสดงความคิดเห็นไปในทางไหน คนอื่น ๆ ก็จะมีแนวโน้มแสดงความคิดเห็นตาม ๆ กันไป หรือบางคนไม่เห็นด้วยแต่กลัวมีปัญหา ก็เลือกที่จะทำตามคนอื่น ร่วมแกล้งคนอื่น

ไปด้วย ทั้งที่จริง ๆ ไม่รู้เรื่องอะไรเลย แค่เพียงนั่งต่อ ๆ กันมา เช่น ใน X บางคนอาจไปกด Like กดแชร์ แสดงความคิดเห็นที่ขาดการกลั่นกรอง โดยที่ไม่ได้คิดว่าความคิดเห็นของเรามันทำร้ายใครได้บ้าง หากลองกลับมาคิดและเห็นอกเห็นใจผู้อื่นสักนิด ว่าสิ่งที่เราทำไป จะทำให้เขาารู้สึกอย่างไร บางทีความรุนแรงของการกลั่นแกล้งอาจจะลดน้อยลง

8. การควบคุมตัวเองไม่ได้เวลาหุนหัน หรือโมโห

จึงระบายออกทางอารมณ์ด้วยการกลั่นแกล้งผู้อื่น เราจึงควรฝึกจัดการกับอารมณ์โกรธ ค่อย ๆ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและทัศนคติ ก็ยังไม่สาย

9. การกดดันจากกลุ่มเพื่อน

บางครั้งคนที่กลั่นแกล้งคนอื่น ก็ร่วมกลั่นแกล้งเพียงเพราะเพื่อนชวน ทั้งที่ตนก็ไม่ได้อยากทำ แต่ไม่กล้าปฏิเสธ เพราะกลัวไม่มีเพื่อน หรือกลัวถูกกลั่นแกล้งเสียเอง หรือบางคนอาจถูกแกล้งมาก่อน เลยมาแกล้งคนอื่นต่อ

10. ขาดทักษะลำดับขั้นอย่าง

เช่น การเคารพนับถือเรื่องสิทธิของบุคคลอื่น และความสมดุลระหว่างการเคารพสิทธิตนเอง แต่ไม่ก้าวร้าวสิทธิของคนอื่น ขาดความเข้าใจและการตระหนักถึงผลกระทบที่อาจเกิดกับบุคคลอื่น



❁ ผลกระทบเกิดจากการกลั่นแกล้งคนอื่น

ถึงแม้ว่าผู้กลั่นแกล้งจะเป็นผู้กระทำ แต่นักเรียนก็ได้รับผลกระทบจากการกลั่นแกล้งด้วยเช่นกัน ซึ่งเกิดจากปัญหาการจัดการอารมณ์และการแสดงออกของตนเอง

➡ ผลกระทบด้านจิตใจ/อารมณ์ ความคิด และพฤติกรรม

เช่น วิตกกังวล มีพฤติกรรมต่อต้านสังคม ก้าวร้าว ใช้ความรุนแรงกับผู้อื่น หรือคนใกล้ตัว มักควบคุมอารมณ์ตัวเองไม่ได้มีความมั่นใจในตัวเองต่ำ หรืออาจมีปัญหาสุขภาพจิตต่อเนื่องจนถึงวัยผู้ใหญ่

➡ ผลกระทบด้านสังคม เช่น เด็บโตเป็นผู้ใหญ่

ที่เลือกใช้ความรุนแรง หรือสารเสพติดในการแก้ปัญหา ทำผิดกฎโรงเรียนหรือทำผิดกฎหมาย บาดความรู้สึกผิดชอบชั่วดี มีแนวโน้มก่ออาชญากรรมได้ในอนาคต เช่น ทำร้ายร่างกาย ลักทรัพย์ ใช้ความรุนแรง ปั่นแฉกทางเพศ ติดสุรา หรือสารเสพติด มีปัญหาในการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับคนรอบข้าง ไม่สามารถปรับตัวให้เข้ากับสถานที่หรือสังคมได้ ถูกมองว่าเป็นคนไม่ดี ไม่มีใครอยากคบด้วย นอกจากนี้ยังมีปัญหาการเรียน ออกจากโรงเรียน มีภาพลักษณ์หรือฉายาที่ไม่ดีในหมู่เพื่อน



❁ เราจะหยุดพฤติกรรมนี้ได้อย่างไร

1. ก่อนอื่นเราต้องถามตัวเองก่อนว่า

เหตุผลที่เรากลั่นแกล้งครั้งนี้คืออะไร และผลที่ตามมาจากการกลั่นแกล้งคืออะไร เพื่อให้เราทบทวนตัวเองว่าสิ่งที่เราทำไปมันดีหรือไม่ดี เช่น หลังจากที่เรากลั่งไปเพื่อนไม่ยอมมาโรงเรียน หรืออาจคิดมากจนทำร้ายตัวเอง

2. ฝึกเอาใจเขามาใส่ใจเรา ถ้าเรามีความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น ก็จะได้รับ การยอมรับจากเพื่อน

3. ปรับทัศนคติตัวเองเสียใหม่ ว่าการกลั่นแกล้งคนอื่นเป็นสิ่งที่ไม่ควรทำเพราะอาจทำให้เพื่อนคนอื่นรังเกียจ ไม่อยากยุ่งด้วย หรือมองว่าเราแย่ นิสัยไม่ดี

4. ฝึกทักษะสังคมเพิ่ม เพราะบางครั้งการที่เราไปแกล้งคนอื่น อาจเกิดจากปัญหาการเข้าสังคม เช่น อยากเล่นกับเพื่อน แต่ไม่รู้จะเข้าหาด้วยวิธีไหน จึงใช้วิธีการแกล้งแทน เราจึงควรฝึกวิธีการเข้าหาผู้อื่นอย่างถูกวิธี





❖ ทักษะที่จำเป็นเพื่อลดการกลั่นแกล้ง (สำหรับผู้ที่ถูกกลั่นแกล้งคนอื่น)

เสริมทักษะการจัดการความโกรธ (Anger Management)

ฝึกความสามารถในการควบคุมหรือลดอารมณ์โกรธและตอบสนองต่อความโกรธทั้งทางร่างกายและจิตใจให้เป็นในเชิงบวก โดยวิธีควบคุมความโกรธมีดังนี้



การผ่อนคลาย
กล้ามเนื้อ
ผ่อนคลายหายใจ

การเบี่ยงเบน
ความคิด เมื่อมี
ความคิดในแง่ลบ
เข้ามา ให้หยุดคิด
และเปลี่ยนเป็นคิด
เรื่องที่เป็นประโยชน์
ทันที

รู้จักแก้ปัญหา
และไม่โทษตัวเอง
หากยังไม่สามารถ
แก้ปัญหานั้นได้

เมื่อมีความโกรธ
อย่ารีบตัดสินใจ
อย่าพูดสิ่งที่พูดขึ้นมา
จากสมอง ให้คิดก่อน
ว่าต้องการอะไร
ต้องพูดอย่างไร
ขณะเดียวกัน ต้องรับฟัง
ความคิดเห็นคนอื่น
และคิดก่อนที่จะตอบ

ใช้อารมณ์ขัน
ช่วยแก้
สถานการณ์
เมื่อมีความโกรธ
หรือความเครียด
แต่ต้องใช้ให้ถูก
กาลเทศะ

เตือนตัวเองด้วย
คำง่าย ๆ เช่น ใจเย็น ๆ
ไม่โกรธ ๆ อย่า
มีเรื่องเลยจะดีกว่า
พร้อมทั้งหลีกเลี่ยง
สิ่งแวดล้อม
ที่ทำให้โกรธ

ฝึกการมี Empathy หรือความเข้าใจและเห็นใจผู้อื่น

“อยากให้คนอื่นเข้าใจเรา แล้วเราเข้าใจคนอื่นหรือยัง” คงเป็นคำถามที่เพื่อน ๆ ได้ยินกันบ่อย ซึ่ง Empathy คือ การเข้าใจ หรือความสามารถในการรับรู้อารมณ์ความรู้สึกของคนอื่น เหมือนการเอาตัวเองไปยืนอยู่ในจุดที่เขายืนอยู่ ซึ่งต้องค่อย ๆ ฝึกฝน โดยเริ่มจากการหมั่นสังเกตคนรอบข้าง แสดงความห่วงใยและรับฟังโดยไม่ตัดสิน ฯลฯ

หากจะเปรียบเทียบให้เห็นภาพ การมี Empathy ก็คงเหมือนการเอาเท้าของเราไปใส่ที่รองเท้าของคน ๆ นั้น โดยก่อนหน้านี้อาจเรารู้แค่ว่าเขาเจ็บส้นที่รองเท้าที่นั่นกัด แต่เราไม่ได้สัมผัสเองว่ามันเจ็บขนาดไหน จนกระทั่งได้สวมมันเอง...



ถ้าเห็นเพื่อน โดนกลั่นแกล้ง จะอย่างไร ดีนะ?



❁ เมื่อเพื่อนถูกกลั่นแกล้ง ทำอย่างไรได้บ้าง...

ในฐานะคนเห็นเหตุการณ์ จะเป็นคนสำคัญในการช่วยเหลือเพื่อนที่ถูกรังแก เมื่อนพบเห็นเหตุการณ์กลั่นแกล้งหรือพบคนที่ถูกกลั่นแกล้ง ก็สามารถเข้าช่วยหยุดยั้งการกลั่นแกล้งนั้นได้ โดยอาจรวมตัวกันในกลุ่มเพื่อนเข้าช่วยเหลือ แต่ทั้งนี้การเข้าช่วยเหลือ ต้องคำนึงถึงความปลอดภัยของตนเองด้วยเป็นสิ่งสำคัญ จะต้องไม่让自己ตกเป็นเหยื่อของการกลั่นแกล้งแทน แต่ถ้าประเมินแล้วว่า เกินกำลังของเรา ไม่สามารถเข้าช่วยเหลือได้



เพราะอาจเป็นอันตรายกับตนเอง หรือเหยื่อมากกว่าเดิม ควรใช้วิธีมองหาตัวช่วยอื่น เช่น ไปเรียกผู้ใหญ่ ครู ตำรวจ เป็นต้น หรืออาจเบี่ยงเบนความสนใจ เช่น แกล้งตะโกน เรียกครู ตำรวจ หรือผู้ใหญ่ ให้คนที่กำลังกลั่นแกล้ง ตกใจ หยุดการกลั่นแกล้ง วิ่งหนีไป และสิ่งที่เราทำได้ทันทีในการช่วยเหลือเพื่อน คือ การรับฟัง และแสดงความเห็นใจ โดยเริ่มจากการให้เพื่อน ได้ระบายความรู้สึกแย่ ๆ ที่ถูกกลั่นแกล้งก่อน แค่นั้นก็ทำให้เพื่อน รู้สึกดีขึ้นได้แล้ว อย่างน้อยก็เป็นทีหนึ่งทางใจ หลังจากนั้นค่อยคิดหาวิธีจัดการ แล้วลองทำดูว่าได้ผลอย่างไร

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



❖ ผลกระทบของผู้เห็นเหตุการณ์การกลั่นแกล้ง

ผู้ที่ไม่ได้มีส่วนเกี่ยวข้องโดยตรงกับการกลั่นแกล้ง ไม่ได้เป็นทั้งผู้กลั่นแกล้ง หรือผู้ถูกกลั่นแกล้ง แต่เป็นผู้พบเห็น/มีส่วนร่วมในเหตุการณ์กับสำคัญต่อการกลั่นแกล้งเป็นอย่างยิ่ง เพราะเป็นตัวแปรสำคัญ ที่จะทำให้เหตุการณ์ยิ่งรุนแรงขึ้น หรือจะลดความรุนแรงลงและยุติไปในที่สุด ซึ่งผู้ที่เห็นเหตุการณ์ก็ได้รับผลกระทบจากการกลั่นแกล้งนี้ด้วยเช่นกัน ผู้ที่เห็นเหตุการณ์แต่ไม่สามารถหยุดยั้งหรือช่วยเหลือผู้ที่ถูกกลั่นแกล้งได้ อาจรู้สึกผิดหรือเป็นทุกข์ในภายหลัง ในขณะที่ผู้พบเห็นเหตุการณ์ประเภทที่รู้สึกสนุกร่วมกับการกลั่นแกล้ง ก็มีแนวโน้มที่จะถูกกลั่นแกล้งในภายหลังเช่นกัน บางรายมักจะรู้สึกกลัวใจที่จะไปโรงเรียนรู้สึกกลัวและรู้สึกผิดที่ตัวเองไม่สามารถทำอะไรได้



❁ การสังเกตและดูแลจิตใจตนเอง ในฐานะผู้เห็นเหตุการณ์ / ผู้ช่วยเหลือ

1. เมื่อเราพบเห็นเหตุการณ์แล้วไม่สามารถช่วยเพื่อนได้ จงจำไว้ว่าไม่ใช่ความผิดของเรา เราได้ทำดีที่สุดแล้ว ซึ่งอาจรวบรวมเป็นหลักฐานแล้วนำไปให้ผู้ใหญ่ หรือคอยอยู่ข้าง ๆ เป็นที่ระบายนใจให้กับเพื่อนที่ถูกกลั่นแกล้ง



2. หากมีความคิด อารมณ์ พฤติกรรม เปลี่ยนแปลงไปจากเดิม ให้นักบผู้เชี่ยวชาญ บางคนพบเห็นเหตุการณ์การกลั่นแกล้งที่รุนแรง อาจเกิดความกระทบกระเทือนทางจิตใจ บางคนหายเร็ว แต่บางคนอาจกลายเป็นบาดแผลทางใจ ทำให้มีอาการผิดปกติ เช่น คิดวนเวียนเรื่องร้ายๆ นอนไม่หลับ สมาธิความจำแย่ ดังนั้น การพบกับผู้เชี่ยวชาญ เช่น จิตแพทย์ นักจิตวิทยา เพื่อให้ได้การวินิจฉัยและการช่วยเหลือรักษาจึงเป็นสิ่งสำคัญ



ตัวอย่างการ Bully



1

‘เด็กม.ปลาย 3 คนรุมทำร้ายเด็ก ม.ต้น
 บู้ไม่ให้บอกพ่อแม่ หากบอกจะพาคนมารุมทำร้ายอีก
 ทำให้เด็กกลัว ไม่กล้าบอก ทำร้ายเมื่อ 5 วันก่อน
 แม่รู้เรื่องวันนี้จากคลิปที่แชร์กันในโลกโซเชียล
 ตอนนี้แม่พาไปแจ้งความเพื่อดำเนินคดีกับรุ่นพี่
 ที่ก่อเหตุ 3 คนแล้ว’



จากข่าวที่เกิดขึ้น จะเห็นได้ว่าเป็นความรุนแรง
 ที่เกิดขึ้นระหว่างนักเรียนด้วยกัน และถูกบู้ไม่ให้บอก
 ผู้ปกครอง สุดท้ายผู้ปกครองทราบเรื่องจากคลิปที่แชร์
 ในโลกออนไลน์ จึงได้แจ้งความเพื่อดำเนินคดี แต่ถ้าหาก
 ในกรณีนี้ ผู้ปกครองไม่ทราบเรื่อง จะเกิดอะไรขึ้น ..อาจถูก
 ทำร้ายอย่างต่อเนื่องอีกหลายครั้ง โดยที่ไม่มีใครรู้เห็น
 ซึ่งอาจทำให้เกิดอันตรายถึงชีวิต ทางที่ดีควรแจ้งให้ผู้ปกครอง
 ทราบเรื่องตั้งแต่ที่โดนทำร้าย เพื่อให้ผู้ใหญ่ช่วยรับมือ
 กับเรื่อง ที่เกิดขึ้น แก้ไขปัญหา และดำเนินคดีความ
 เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดเหตุการณ์ดังกล่าวขึ้นอีก



‘ตำรวจได้รับแจ้งเหตุนักเรียนชายชั้น ม.6 ถูกคู่อริ ทำร้ายร่างกายขณะยืนหน้าโรงเรียน จึงประสานมูลนิธิ เดินทางเข้าตรวจสอบ ในโรงเรียนพบครูและผู้ปกครอง กำลังช่วยปฐมพยาบาลนักเรียนชายอายุ 18 ปีที่ได้รับ บาดเจ็บ ก่อนนำส่งโรงพยาบาลใกล้เคียง ผู้บาดเจ็บเล่าว่า ขณะกำลังยืนรอรถประจำทาง ได้มีกลุ่มนักเรียนโรงเรียน คู่อริ วิ่งกรูเข้ามาจะใช้กำลังทำร้ายตน ตนจึงรีบวิ่งหลบ เข้าโรงเรียน ระหว่างนั้นถูกก้อนอิฐปาใส่ศีรษะเลือดออก ก่อนที่เพื่อนที่โรงเรียนจะมาช่วยกันปฐมพยาบาลเบื้องต้น ตำรวจได้เชิญตัวนายมาสอบปากคำเพิ่มเติม และรวบรวม หลักฐานจากกล้องวงจรปิด เพื่อสืบสวนติดตามจับกุม ผู้ก่อเหตุมาดำเนินคดีตามกฎหมายต่อไป’



จากเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น เห็นได้ว่าเมื่อเกิดเหตุทำร้าย ร่างกายขึ้น นักเรียนที่ถูกทำร้ายได้วิ่งหลบเข้าไปในสถานที่ปลอดภัย และขอความช่วยเหลือจากครูและผู้ปกครอง ทำให้ผู้รังแกยุติการรังแก และได้รับความช่วยเหลือ นำไปสู่ การแจ้งเหตุทำร้ายร่างกาย ทำให้ตำรวจติดตามหาตัวผู้ทำร้าย ร่างกายมาดำเนินคดีต่อไปได้



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

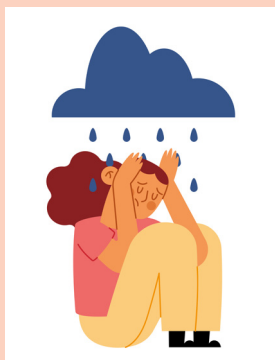


จากเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น เห็นได้ว่าการถูกรังแกสามารถนำไปสู่ผลลัพธ์เลวร้ายได้ เมื่อผู้ถูกคุกคามได้รับการข่มขู่กดดันอย่างหนัก จึงเลือกทางออกด้วยวิธีทำร้ายตนเอง ซึ่งหากประสบกับเหตุการณ์ถูกข่มขู่ใด สิ่งที่สามารถทำได้คือ รวบรวมหลักฐาน และแจ้งให้ผู้มีอำนาจทราบ เพื่อขอความช่วยเหลือจากการคุกคาม และเพื่อนำสู่การจับกุมผู้กระทำความผิดต่อไป

บ่อยครั้งที่เราไม่สามารถหยุดคนที่มาแกล้งเราได้ แต่สิ่งที่เราทำได้แน่ ๆ คือ การปรับความคิดของเราในวันที่ถูกแกล้ง เช่น เปลี่ยนความกลัว ความรู้สึกแค้น เป็นความกล้าและเป็นแรงบันดาลใจ去做ประโยชน์ เช่นตัวอย่างที่จะยกมาเล่าให้เพื่อน ๆ ฟังนี้...



ดี วัยรุ่นผู้หญิงอายุ 16 ปี อาศัยอยู่ที่รัฐเท็กซัส ประเทศสหรัฐอเมริกา เธอมีรูปร่างท้วม ผมหยิก ใส่แว่น เพื่อน ๆ ชอบล้อเลียนเธอบ่อย ๆ ว่าเธออ้วน จนกระทั่งวันหนึ่ง ดีไปเจอ X ที่เพื่อนในห้องเรียนแอบตั้งขึ้น โดยใช้ชื่อโปรไฟล์ว่า วาฬอ้วนดี ส่วนรูปโปรไฟล์เป็นรูปหมู่นักเรียนทุกคนในห้อง ซึ่งมีดีอยู่ด้วย แต่รูปนั้นถูกตัดต่อ ด้วยการใส่รูปการ์ตูนหัววาฬไว้แทนตำแหน่งที่เป็นศีรษะของเธอ ดีรู้สึกโกรธและเสียใจมาก แต่ยังโชคดีที่เธอมีพี่สาวและเพื่อนบางคนคอยปลอบใจ ทำให้ความรู้สึกแย่ ๆ นั้นเบาบางลง แม้จะยังรู้สึกแย่แต่ดีก็มักนึกถึงให้เป็นโอกาส เธอเอาเหตุการณ์นี้เป็นแรงบันดาลใจไปทำประโยชน์ โดยการทำเสื้อยืดขาย ช่วยเหลือมูลนิธิอนุรักษวาฬ โดยเสื้อยืดเขียนว่า ยัยวาฬอ้วนดีขออนุรักษวาฬ! ดีขายเสื้อได้หลายร้อยตัว จึงมอบกำไรจากการขายให้กับมูลนิธิช่วยวาฬที่กำลังจะสูญพันธุ์ และพูดว่า “ฉันตัดสินใจและยอมรับเรื่องราว ๆ ที่เกิดขึ้นและเปลี่ยนความหวาดกลัวภายในใจให้กลายเป็นสิ่งที่สวยงาม จึงคิดโครงการหาทุนเพื่อช่วยเหลือวาฬขึ้น”



“แม้จะรู้สึกแย่แค่ไหนกับคำพูดเพื่อน แต่จงอย่าแสดงออกให้เขาเห็นว่า เราเป็นเตี๊อดเป็นร้อน เนราะมันจะทำให้คนที่แกล้งรู้สึกสนุกและแกล้งต่อไปเรื่อย ๆ”

*เครติต นพ. เบญจพร ตันตสุติ

หน่วยงาน ที่ให้ความช่วยเหลือ เมื่อถูกกลั่นแกล้ง



❀ เพื่อน ๆ สามารถรายงานการถูก Bully ได้ที่ QR Code ข้างล่างนี้...

กรณีมีปัญหาด้านจิตใจหรือทางกายที่ต้องการความช่วยเหลือ
จากการถูก Bully สามารถติดต่อได้ทางช่องทางดังนี้

- สายด่วนกรมสุขภาพจิต โทร 1323 หรือเลือกแชท
กับนักจิตวิทยาผ่าน Facebook ของกรมสุขภาพจิต
- สายด่วนศุภร ของมหาวิทยาลัยนวมินทราธิราช
โทร 06 5903 4236
- สายด่วนมูลนิธิสายเด็ก Child Line โทร 1387

หากพบเห็นผู้ที่เดือดร้อน มีปัญหา หรือต้องการความ
ช่วยเหลือ สามารถแจ้งไปยังกระทรวงการพัฒนาสังคมและ
ความมั่นคงของมนุษย์จังหวัดใกล้บ้าน หรือโทรแจ้ง ขอความ
ช่วยเหลือได้ที่ สายด่วน นม. โทร 1300 ตลอด 24 ชั่วโมง



QR Code
รายงานการถูกบูลลี่

...เตือนใจวัยรุ่น...



❖ ผู้ถูกกลั่นแกล้ง

เราไม่สามารถห้ามไม่ให้ใครไม่แกล้งเราได้ เพราะฉะนั้นเราจึงต้องรู้จักวิธีรับมือเมื่อถูกกลั่นแกล้งเอาไว้ โดยบางครั้งอาจต้องใช้การอดทนอดกลั้นและไม่นำคำ Bully พวกนั้นมาใส่ใจ แต่เมื่อไหร่ที่คำพูดเริ่มแรงเกินจะรับไหว ต้องกล้าปฏิเสธด้วยเสียงดังและหนักแน่นว่า “เราไม่ชอบ” หรืออาจแจ้งเบาะต่ออาการกลั่นแกล้งเพื่อทำให้ผู้กลั่นแกล้งหมดสนุก และค่อย ๆ 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 หรือช่วยแล้วแต่รู้สึกว่ายังทำได้ไม่ดี หรืออาจคิดไม่ออกว่าต้องทำอะไรเพราะนบเงาแบบไม่ทันได้ตั้งตัว และเกิดความตกใจ จงจำไว้ว่า อย่าโทษตัวเอง เราแค่ทำให้ดีที่สุดเท่าที่จะทำได้ตอนนั้นก็พอ เช่น ถ่ายวิดีโอเอาไว้เพื่อนำไปแจ้งผู้ใหญ่ให้ช่วยจัดการ แต่ในส่วนของคนที่เราเห็นเหตุการณ์เพื่อน ถูกแกล้งแล้วรู้สึกสนุก เราคงลืมนึกกลับกันว่า ถ้าเราถูกแกล้งอยู่ แล้วเพื่อนที่พบเห็นหัวเราะชอบใจ โดยที่ไม่เข้ามาช่วย เราจะรู้สึกอย่างไร??



รายการ อ้างอิง

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2562). การกลั่นแกล้ง/รังแก (Bullying) ในโรงเรียน จะไม่ใช่เรื่องล้อเล่นอีกต่อไป. เข้าถึงได้จาก <https://th-th.facebook.com/THAIDMH/posts/1136114269892121>

กองทุนพัฒนาสื่อปลอดภัยและสร้างสรรค์. คู่มือรู้เท่าทันสื่อออนไลน์และเฝ้าระวังสื่อไม่ปลอดภัยต่อเด็กและเยาวชน (2556). กรุงเทพฯ: บริษัท เนิสท์อออนเซท(1993)จำกัด. <https://www.thaimediafund.or.th/>

การกลั่นแกล้ง (Bullying) ความรุนแรงในสังคม. (2562). เข้าถึงได้จาก มูลนิธิยุวพัฒน์: <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/>

การกลั่นแกล้งกันของเด็กและเยาวชน. (2562). เข้าถึงได้จาก School-changemakers: <https://www.schoolofchangemakers.com/knowledge/22482/>

ข่าว แอร์โชนีเซียลว่อน 3 รุ่นพี่บุกรุมตบรุ่นน้อง. (นพฤษภาคม 2565). เข้าถึงได้จาก กรุงเทพธุรกิจ: <https://www.bangkokbiznews.com/news/1004623>

ข่าว กลุ่มวัยรุ่นพร้อมอาวุธครบมือ เปิดศึกยกพวกตีกันกลางชุมชน. (กรกฎาคม 2565). เข้าถึงได้จาก สยามข่าว 7 สี: <https://news.ch7.com/detail/581082>

ข่าว ม.5 ยิงตัวตายทั้ง จ.ม.เนียนแบล็กเมล์. (มีนาคม 2565). เข้าถึงได้จาก เดลินิวส์: <https://www.dailynews.co.th/news/866373/>

เบญจพร ตันตสุติ. (2562). เงินเติกขึ้นภูเขา ตอน เมื่อลูกถูกแกล้ง. กรุงเทพฯ: นราว.

วินัดดา ปิยะศิลป์. (ม.ป.ป.). แนวทางการลดการรังแกกันในโรงเรียน. เข้าถึงได้จาก Educathai: <https://www.educathai.com/storage/documents/zYUPPKiyofvFsVZOqsc1iBJ9YmbM8ziioVDy2g6X.pdf>

วินัดดา ปิยะศิลป์ โชษิตา ภาวสุทธิไพศรี และวิมลวรรณ ปัญญาว่อง. (2563). การรังแกในเด็กและวัยรุ่น. เข้าถึงได้จาก <http://www.thaipediatrics.org/Media/media20200127111610.pdf>

หยุด Bully การหยอกล้อที่ไม่ตลกเสมอไป และคนอ่อนไหวก็ไม่ใช่เหยื่อ. (2564). เข้าถึงได้จาก ดอกเตอร์รักษา: <https://www.doctor-raksa.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>

Sullivan, K. C. (2004). *Bullying in Secondary Schools: What it looks like and How to manage it*.





โครงการ TO BE NUMBER ONE
ในทูลกระหม่อมหญิงอุบลรัตนราชกัญญา
สิริวัฒนาพรรณวดี กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข



โครงการ TO BE NUMBER ONE

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข

โทรศัพท์ 0 2590 8188 โทรสาร 0 2590 8157