



คู่มือปฏิบัติ

สำหรับการดำเนินการป้องกัน
และจัดการการรังแกกันในโรงเรียน

โดย สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์
กรมสุขภาพจิต



กรมสุขภาพจิต
Department of Mental Health



กรมสุขภาพจิต
สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์



สสส
สำนักงานกองทุนสนับสนุน
การสร้างเสริมสุขภาพ



แผนงาน
สร้างเสริมสุขภาพจิต

สนับสนุนงบประมาณโดย แผนงานพัฒนานวัตกรรมเชิงระบบเพื่อการสร้างเสริมสุขภาพจิต



คู่มือปฏิบัติ

สำหรับการดำเนินการป้องกัน และจัดการการรังแกกันในโรงเรียน

โดย สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์



สนับสนุนโดย แผนงานพัฒนานวัตกรรมเชิงระบบเพื่อการสร้างเสริมสุขภาพจิต

คู่มือปฏิบัติสำหรับการดำเนินการ ป้องกันและจัดการการรังแกกันในโรงเรียน

ISBN : 978-974-296-895-3

พิมพ์ครั้งที่ 1

บรรณาธิการ

แพทย์หญิง โชษิตา ภาวสุทธิไพศิฐ

นางสาวจันทร์ชนก โยธินัชवाल

นางสาววิมลวรรณ ปัญญาว่อง

สนับสนุนโดย

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

แผนงานพัฒนานวัตกรรมเชิงระบบเพื่อการสร้างเสริมสุขภาพจิต

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข

พิมพ์ เผยแพร่ และสงวนลิขสิทธิ์โดย

สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์

75/1 ถนนพระรามที่ 6 แขวงทุ่งพญาไท เขตราชเทวี กทม. 10400

โทรศัพท์ 02-248-8999 โทรสาร 02 248-8998

e-mail : smartteencamri@gmail.com

พิมพ์ครั้งที่ 1 : สิงหาคม 2561

จำนวนที่พิมพ์ : 500 เล่ม

ออกแบบ/พิมพ์ที่ : บริษัท ปัยอนด์ พับลิชชิ่ง จำกัด

เอกสารนี้เผยแพร่เป็นเอกสารสาธารณะ ไม่อนุญาตให้จัดเก็บ
ถ่ายทอด ไม่ว่าด้วยรูปแบบหรือวิธีการใดๆ ด้วยกระบวนการ
ทางอิเล็กทรอนิกส์ การถ่ายภาพ การบันทึก การสำเนา หรือวิธีการอื่นใด
เพื่อวัตถุประสงค์ทางการค้า หน่วยงานหรือบุคคลที่มีความสนใจ สามารถ
ติดต่อขอรับการสนับสนุนเอกสารได้ที่

แผนงานพัฒนานวัตกรรมเชิงระบบเพื่อการสร้างเสริม สุขภาพจิต
โทรศัพท์ 0 5390 8300 ต่อ 73190 โทรสาร 0 5312 1094 หรือ
ดาวน์โหลดข้อมูลได้ที่ www.jitdee.com





คำแนะนำการใช้คู่มือ

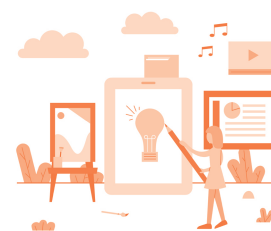
คู่มือปฏิบัติสำหรับการป้องกันและการจัดการการรังแกกันในโรงเรียนฉบับนี้ เป็นคู่มือสำหรับโรงเรียน ครูและบุคลากรในโรงเรียน โดยเฉพาะโรงเรียนระดับประถมศึกษา ซึ่งมักเป็นช่วงเวลาของการเริ่มต้นปัญหาการรังแกกันที่จะทวีความรุนแรงขึ้นเมื่อโรงเรียนไม่มีการจัดการที่เหมาะสม

จากการสำรวจสถานการณ์ในปัจจุบันหลายข้อมูลตรงกันว่า สถิติการรังแกกันมีแนวโน้มสูงขึ้นและมีความรุนแรงขึ้น ส่วนหนึ่งเป็นเพราะเพิ่มช่องทางการรังแกกันทางโลกออนไลน์ (Cyber-bullying) เด็กจำนวนมากในปัจจุบันมีความรู้สึกไม่ปลอดภัยในการอยู่ในโรงเรียน หรือมีปัญหาการเข้าสังคมในโรงเรียน รวมถึงไม่ได้รับการช่วยเหลือเมื่อถูกรังแก หรือได้รับการช่วยเหลือที่ไม่เหมาะสมทำให้การรังแกกันรุนแรงขึ้นหรือเรื้อรังขึ้น ความสำคัญต่อการป้องกันการรังแกกันคือ การป้องกันการใช้ความรุนแรงในระยะยาว (Violence prevention)

ดังนั้น การทำความเข้าใจในเรื่องการรังแกกันให้ถูกต้องของบุคลากรในโรงเรียนทั้งผู้บริหารและครูในโรงเรียน จึงเป็นสิ่งจำเป็นอย่างมาก นอกจากนี้

คู่มือฉบับนี้ได้พยายามเสนอตัวอย่างกิจกรรมที่ครูสามารถนำไปใช้หรือปรับประยุกต์ใช้ได้ และได้แยกส่วนเนื้อหาสำหรับผู้บริหาร เด็ก และผู้ปกครองเพื่อให้ได้ทำความเข้าใจ และมีแนวทางให้ความร่วมมือกับครูในโรงเรียน

การใช้คู่มือควรเริ่มต้นศึกษาบทที่ 1 เพื่อทำความเข้าใจความหมายของคำว่า “รังแกกัน” ตามคำนิยามสากล แนวทางการดำเนินการซึ่งหากจะดำเนินการให้สำเร็จ ครูทุกคน รวมถึงบุคลากรทุกระดับในโรงเรียนควรทำความเข้าใจ เพื่อมีการปรับความเข้าใจ และทัศนคติต่อประเด็นเรื่องการรังแกกันในโรงเรียนให้ถูกต้องตรงกันเสียก่อน อาจใช้ตัวอย่างของโรงเรียนที่จัดการการรังแกกันได้ดีจนเกิดเป็นวัฒนธรรมความปลอดภัยในโรงเรียน ซึ่งเป็นการป้องกันปัญหาอย่างยั่งยืน และศึกษากิจกรรมการป้องกันการรังแกกันในโรงเรียน ทักษะที่จำเป็นสำหรับครู การจัดการปัญหาเมื่อมีการรังแกกัน และการสื่อสารกับผู้ปกครอง



คำนิยาม

“คู่มือปฏิบัติสำหรับการดำเนินการป้องกันและจัดการการรังแกกันในโรงเรียน” ฉบับนี้จัดทำขึ้นสอดคล้องกับสถานการณ์ปัจจุบันที่พบปัญหาสุขภาพจิตเด็กวัยเรียนมีสถิติปัญหาสุขภาพจิตจากปัญหาการรังแกกันมากขึ้น และมีแนวโน้มที่รุนแรงขึ้น เพื่อเป็นแนวทางในการปฏิบัติแก่โรงเรียนต่างๆ ศึกษาและนำไปปรับใช้ คู่มือได้รวบรวมเนื้อหาที่สื่อสารให้เข้าใจได้ง่ายสำหรับครูและบุคลากรในโรงเรียน พร้อมตัวอย่างกิจกรรมที่คุณครูสามารถนำไปปรับใช้กับเด็กได้จริง

เป็นหนึ่งในผลงานที่เป็นความตั้งใจในการป้องกันและแก้ไขปัญาสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่น ของสถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข ซึ่งมุ่งหวังให้คู่มือฉบับนี้เกิดประโยชน์สูงสุดสำหรับผู้บริหาร ครู และบุคลากรในโรงเรียน สำหรับทำความเข้าใจในเรื่องการรังแกกัน และนำไปประยุกต์ปรับใช้ตามบริบทและสภาพแวดล้อมของโรงเรียน เพื่อให้ปัญหาการรังแกกันได้รับการป้องกันและแก้ไข ช่วยให้โรงเรียนเป็นสถานที่ปลอดภัยและส่งเสริมต่อการพัฒนาศักยภาพและการเรียนรู้ของเด็กนักเรียนทุกคนอย่างแท้จริง



(นางสาวอากาศรีนายแพทย์บุญเรือง ไตรเรืองวรวัฒน์)
อธิบดีกรมสุขภาพจิต

คำนำ

การแกล้ง หรือการหยอกล้อกันในวัยเด็ก มิใช่แค่เรื่องธรรมดาอีกต่อไป ปัจจุบันได้กลายเป็นสาเหตุหนึ่งของการทำร้ายตนเอง ฆ่าตัวตายในเด็กวัยเรียน ปัญหารูปแบบการรังแกกันที่หลากหลายขึ้น เช่น การทำร้ายร่างกาย ข่มขู่ เรียกทรัพย์ แต่การรังแกกันที่พบบ่อยกว่าคือ การแหย่เพื่อน ปล่อยข่าว ลือ ประชดการเข้ากลุ่ม ทำให้เพื่อนเป็นตัวตลก ปัญหาการรังแกกันในโรงเรียนของไทยมีความชุกสูงถึงร้อยละ 40 มีเหตุการณ์การลาออกจากโรงเรียน การฆ่าตัวตาย เข้าสังคมไม่ได้ของเด็กที่เป็นผลจากการรังแกกันมากขึ้น

ด้วยความตระหนักถึงปัญหานี้ สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์ จึงดำเนินจัดทำโครงการวิจัยพัฒนาโปรแกรมป้องกันการรังแกกันในโรงเรียน โดยได้รับทุนสนับสนุนจาก แผนงานพัฒนานวัตกรรมเชิงระบบ เพื่อการสร้างเสริมสุขภาพจิต สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

ในการจัดทำ “คู่มือปฏิบัติสำหรับการดำเนินการป้องกันและจัดการการรังแกกันในโรงเรียน” ทีมวิชาการได้ทบทวนข้อมูลวิชาการทั้งจากในและนอกประเทศ ถอดบทเรียน และประสบการณ์การดำเนินงานจากโครงการและหน่วยงานต่างๆ ที่ได้ดำเนินการเกี่ยวข้องกับการป้องกันการรังแกกันในโรงเรียน ถอดองค์ความรู้ทั้งหมดมาเรียบเรียง พัฒนากิจกรรมให้สอดคล้องกับบริบทโรงเรียนไทย และได้ทดลองดำเนินการในโรงเรียนไทยที่มีบริบทต่างกัน 2 โรงเรียน จนสรุปเป็นคู่มือฉบับนี้ เพื่อให้เป็นแนวทางปฏิบัติสำหรับโรงเรียนที่จะดำเนินการป้องกันและจัดการการรังแกกันในโรงเรียน และเชื่อมโยงกับกับระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียน หรือการดูแลสุขภาพกายใจเด็กนักเรียนที่ดำเนินการอยู่จนพัฒนาเป็นโรงเรียนที่มีวัฒนธรรมความปลอดภัยได้



(นางมธุรดา สุวรรณโพธิ์)

หัวหน้าโครงการป้องกันการรังแกกันในโรงเรียน

สารบัญ

บทที่ 1 แคลิฟอร์เนียที่เรียกว่า “รังนก”

1

- การรังนกคืออะไร 1
- รูปแบบของการรังนก 2
- รังนก – ก้าวร้าว – ล้อเล่น ต่างกันอย่างไร 4
- เมื่อไหร่ที่การล้อเล่น...กลายเป็นความรุนแรง 5
- ปัจจัยเสี่ยง ที่ส่งผลต่อการรังนก 7
- ผลกระทบจากการรังนก 8
- การระบุเด็กที่รังนก และ เด็กที่ถูกรังนก 9
- ใครจะมีส่วนกับการรังนกบ้าง 10
- บุคลากรในโรงเรียน เกี่ยวข้องอย่างไรกับการรังนก 11
- ผู้ปกครอง มีส่วนเกี่ยวข้องกับการรังนกอย่างไร 11
- การแก้ปัญหาการรังนก แบบทั้งโรงเรียน 14
(Whole school approach)
- นโยบายต่อต้านการรังนกในโรงเรียน 16
แบบ “ทั้งโรงเรียน” (Whole school policy)
- แบบประเมินกลยุทธ์การป้องกันความรุนแรงในโรงเรียน 20

บทที่ 2 วัฒนธรรมความปลอดภัยในโรงเรียน

25

- กระบวนการสร้างวัฒนธรรมความปลอดภัยในโรงเรียน 25
- การเสริมสร้างวัฒนธรรมการรายงานเมื่อพบเห็นการรังนกในโรงเรียน 27
- ตัวอย่างโรงเรียนที่มีวัฒนธรรมความปลอดภัยในโรงเรียนชัดเจน 27

บทที่ 3 การให้ความรู้ ความเข้าใจ

29

ทัศนคติที่ถูกต้องต่อการรังนก

- สิ่งที่ดี (Do) 31
- สิ่งที่ไม่ดี (Don't) 31
- เอกสารที่แนะนำในการสอนทัศนคติที่ถูกต้องต่อการรังนก 32
- ตัวอย่างกิจกรรม สำหรับเด็กประถมศึกษาตอนต้น 33
- วิธีดำเนินกิจกรรม รู้จักและเข้าใจ ไม่รังนก 34
- ตัวอย่างกิจกรรมสำหรับเด็กประถมศึกษาตอนปลาย 35
- วิธีดำเนินกิจกรรม คนละบทบาท 36

บทที่ 4 ทักษะของบุคลากรต่อการรังแกกันในโรงเรียน 37

- สิ่งที่ดีควร (Do) 37
- สิ่งที่ไม่ควร (Don't) 38
- ลักษณะของครูที่มีส่วนส่งเสริมวัฒนธรรมการรังแกกันในโรงเรียน 39
- กิจกรรมเพื่อปรับทัศนคติ 40
 - กิจกรรมที่ 1 หน้าต่างแห่งโอกาส 41
 - กิจกรรมที่ 2 ฟังด้วยใจ 43
 - กิจกรรมที่ 3 Power walk (ก้าวเดินแห่งอำนาจ) 45
 - กิจกรรมที่ 4 ปrompt ความรุนแรง 47
 - กิจกรรมที่ 5 เชือกฟางประชาธิปไตย 49

บทที่ 5 การสร้างความสัมพันธ์ระหว่างครูกับนักเรียน 51

- พื้นฐานสำหรับการสอนด้วยความเอาใจใส่ (Authoritative Teaching Style) 52
 - สิ่งที่ดีควร (Do) 52
 - สิ่งที่ไม่ควร (Don't) 52
- ตัวอย่างวิธีการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับนักเรียน 53
- ตัวอย่างกิจกรรมที่สามารถใช้ในชั่วโมงโฮมรูม 54

บทที่ 6 การจัดการชั้นเรียน (Classroom Management) 55

- การสร้างวินัยเชิงบวก 55
 - กิจกรรม รักฉันรักเธอ 56
 - กิจกรรม สร้างนางฟ้า 57
- กลไกของกลุ่มที่มีอิทธิพลต่อการรังแกกัน 57
- กิจกรรม เข้าใจกันมากขึ้น 59

บทที่ 7 ทักษะชีวิต พื้นฐานในการป้องกันการรังแกกัน 61

- การป้องกัน แก้ไขปัญหาการรังแกกัน (Problem Solving) 63
 - กิจกรรม ปัญหาที่มีทางแก้ 64
- การควบคุมอารมณ์ (Emotional Control) 65
 - กิจกรรม ชื่ออารมณ์ของฉัน 65
- การส่งเสริมให้เด็กมีความเข้าใจและเห็นใจผู้อื่น (Empathy) 66
 - กิจกรรม ชื่อใจเขาใจเรา 67

สารบัญ (ต่อ)



บทที่ 8 การประสานความร่วมมือกับผู้ปกครอง เพื่อป้องกันและแก้ไขการรังแกกันในโรงเรียน 69

- ความรู้ และเนื้อหาสำคัญที่ผู้ปกครองควรได้รับ 69
- ข้อควรระวัง 70
- แหล่งข้อมูลสำหรับประชาสัมพันธ์และสื่อสารกับผู้ปกครอง 70

บทที่ 9 เด็กที่มีความต้องการพิเศษ 71

- การจัดกิจกรรมในการช่วยเหลือเด็กพิเศษ 71
- แนวทางในการจัดกิจกรรม 71



บทที่ 10 แนวทางการจัดการปัญหาเมื่อพบการรังแกกัน 79

- ลักษณะที่พบในเด็กผู้ถูกรังแก ผู้รังแก และผู้เห็นเหตุการณ์ 79
- หลักสำคัญในการจัดการปัญหาหรือจัดกิจกรรมเมื่อพบการรังแกกัน 80
- การจัดการปัญหาเมื่อพบการรังแกกันแล้ว 80
- แผนการดูแลและจัดกิจกรรมสำหรับผู้ถูกรังแก 83
 1. การให้การปรึกษารายบุคคล 83
 2. เสริมทักษะการแก้ไขปัญหา (Problem solving skills) 84
 - กิจกรรม “ถ้าถูกรังแก เราจะทำอย่างไร” 85
 3. เสริมทักษะการเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-Esteem) 85
- สิ่งที่สามารถฝึกให้เด็กมีความรู้สึกเกี่ยวกับตนเองในทางที่ดีขึ้นกว่าเดิม 86
 - สิ่งที่ดีควร (Do) 86
 - สิ่งที่ไม่ควร (Don't) 86
- กิจกรรม “การเห็นคุณค่าในตนเอง” 87
- วิธีจัดการกับผู้รังแกผู้อื่น 88
 1. แนวทางการจัดการ 89
 2. เสริมทักษะการจัดการความโกรธ (Anger management) 90



บทที่

1

.....
แคโหนดที่เรียกว่า
“**รังแกกัน**”
.....

บทที่ 1

วัฒนธรรม ความปลอดภัย ในโรงเรียน

การเข้าใจว่าการรังแกกัน (bullying) คืออะไร คือส่วนที่สำคัญที่จะทำให้ครูเข้าใจว่าพฤติกรรมใดของเด็กที่ครู ควรมีส่วนในการจัดการหรือป้องกัน ความเข้าใจผิดที่พบบ่อยคือ ครูมักคิดว่า “เป็นการเล่นกันธรรมดา” “เป็นเรื่องของเด็กๆ ไม่เกี่ยวกับครู” “ให้เด็กจัดการปัญหาตนเอง” เพราะการรังแกกันมีหลายรูปแบบ ส่งผลให้การรังแกกันรุนแรงขึ้นหรือเรื้อรัง จนเกิดผลกระทบทางจิตใจและพฤติกรรมระยะยาวกับเด็กทั้งที่เป็นผู้ถูกรังแกและผู้รังแก

การรังแกกันคืออะไร

การรังแกตามนิยามสากล มีลักษณะดังนี้

- เป็นพฤติกรรมที่ทำร้ายคนอื่น

การรังแก เป็นพฤติกรรมที่ทำให้เด็กที่เป็นผู้ถูกรังแกเกิดความเจ็บปวดต่อร่างกาย เกิดผลกระทบทางจิตใจ รู้สึกกลัว ทุกข์ หรือกระทบต่อการเข้าสังคม หรือการเรียน ทำลายชื่อเสียง หรือแย่งทรัพย์สิน หรือก่อให้เกิดความรู้สึกไม่ปลอดภัยในโรงเรียน โดยอาจเกิดโดยความตั้งใจหรือไม่ตั้งใจของเด็กผู้รังแกก็ได้

- ผู้รังแกมีอำนาจเหนือกว่าผู้ถูกรังแก

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



รูปแบบของการรังแกกัน

รูปแบบการรังแกกัน	พฤติกรรม	ตัวอย่างพฤติกรรม
การรังแกกันแบบเผชิญหน้าหรือทางตรง (face-to-face bullying; direct bullying) - มีพฤติกรรมรังแกอย่างชัดเจน ต่อหน้า - ผู้ใหญ่สังเกตเห็นได้ง่ายที่สุด	การรังแกกันทางร่างกาย	- ตบตี ชกต่อย เตะ ถีบ ผลัก ถ่มน้ำลาย - ขโมยของ และทำลายทรัพย์สิน - เด็กผู้ชายแกล้งเด็กผู้หญิง เช่น เปิดกระโปรง
	การรังแกกันทางวาจา	- ตั้งฉายา เรียกชื่อบุพการี - พูดถึงในทางเสียหายหรือทำให้อาย - พูดล้อเลียนจุดอ่อนหรือปมด้อย เช่น รูปลักษณ์ สีผิว เพศ เพศสภาพ - พูดเสียดสีทำให้ขายหน้า - พูดด่าหยาบคาย พูดข่มขู่คุกคาม

- รูปแบบของการรังแกกันที่พบมากที่สุด คือ การรังแกกันทางวาจา เช่น พูดล้อเลียน ล้อชื่อ รองลงมาคือ ทางความสัมพันธ์ (เช่น ไม่คบ ตัดออกจากกลุ่ม) ทางร่างกาย และทางสังคมออนไลน์ (Evans, et. al., 2014)
- ผู้ชายมีพฤติกรรมรังแกผู้อื่นมากกว่าผู้หญิง แต่ผู้หญิงมักใช้วิธีรังแกแบบไม่เปิดเผย มากกว่าผู้ชาย (CESE, 2017)

รูปแบบการรังแกกัน	พฤติกรรม	ตัวอย่างพฤติกรรม
การรังแกกันแบบไม่เปิดเผย (covert bullying; indirect bullying) ๐ เป็นการรังแกกันที่ปกปิดไม่ให้ผู้ใหญ่รับรู้ ๐ แม้พฤติกรรมเหล่านี้จะไม่รุนแรง แต่ส่งผลกระทบที่รุนแรงต่อเหยื่อมาก	การรังแกกันทางสังคมหรือความสัมพันธ์	- ตบตี ชกต่อย ตะ อีบ ผลัก ถ่มน้ำลาย - ขโมยของ และทำลายทรัพย์สิน - เด็กผู้ชายแกล้งเด็กผู้หญิง เช่น เปิดกระโปรง
	การรังแกกันทางวาจา	- การสื่อสารผ่านโลกออนไลน์ที่ทำให้ผู้อื่นหงุดหงิดใจ คุกคาม หรืออับอาย - การใช้อีเมล โทรศัพท์ ส่งข้อความหรือหน้าเพจทางอินเทอร์เน็ตที่คุกคาม ทำร้าย ทำให้อับอายหรือทำให้เสื่อมเสียชื่อเสียงเสียความสัมพันธ์ หรือทำให้ไม่กล้าเข้าสังคม - การปล่อยข่าวลือ เหยียดหยามดูถูก ใส่ร้าย ว่าร้ายผู้อื่นทางสื่อสังคมออนไลน์ - การแชร์ข้อมูล ภาพถ่าย หรือวิดีโอส่วนตัวของผู้อื่น - ข่มขู่จะทำร้ายผู้อื่นผ่านทางออนไลน์



การรังแกกันเกิดขึ้นมากในช่วงอายุใด

- การรังแกกันจะพบได้มากที่สุดและรุนแรงที่สุดในช่วงที่เด็กเปลี่ยนผ่านจากชั้นประถมศึกษาไปสู่มัธยมศึกษา และมีแนวโน้มลดลงในช่วงมัธยมศึกษาตอนปลาย (CESE, 2017)
- จากการศึกษาความชุกของการรังแกกันในระดับประถมศึกษาตอนปลายและมัธยมศึกษาตอนต้นในหลายประเทศ พบว่ากลุ่มเด็กมีประสบการณ์ที่เกี่ยวข้องกับการรังแกกัน (เหยื่อ คนที่รังแก และทั้งสองบทบาท) อยู่ระหว่างร้อยละ 20-30 (CESE, 2017; Evans, et. al., 2014)

รังแก – ก้าวร้าว – ล้อเล่น ต่างกันอย่างไร

เพราะเด็กยังไม่เข้าใจว่าการรังแกกัน การล้อเล่น หรือความก้าวร้าว แตกต่างกันอย่างใด เด็กหลายคนอยู่บ้านไม่ได้มีเด็กในวัยเดียวกัน ไม่มีทักษะการเล่น การเข้าสังคมที่เหมาะสม ครูจึงเป็นผู้ที่มีบทบาทสำคัญในการช่วยให้เด็กเกิดความเข้าใจ ซึ่ง ยิ่งเด็กเข้าใจตั้งแต่อายุน้อยเท่าไรก็ยิ่งดีเท่านั้น

รังแก

การรังแก ทั้งทางกาย วาจา สื่อสังคมออนไลน์ และช่องทางอื่นๆ การรังแกอาจเป็นลักษณะการใช้พฤติกรรมก้าวร้าวที่ผู้รังแกตั้งใจทำร้ายให้อีกฝ่ายเจ็บปวด หรืออาจดูเหมือนไม่ได้ใช้ความก้าวร้าว เช่น การนินทาว่าร้าย ปล่อยข่าวลือ ไม่รับเข้ากลุ่มทำงาน ยุให้เพื่อนมองไม่ดี รวมไปถึงพฤติกรรมรังแกผ่านสื่อสังคมออนไลน์ เช่น การโพสต์ข้อความหรือภาพล้อเลียน

ก้าวร้าว

พฤติกรรมก้าวร้าว อาจมาจากความตั้งใจหรือไม่ตั้งใจ ทางตรงหรือทางอ้อมก็ได้ พฤติกรรมก้าวร้าวแสดงออกทางกาย วาจา สังคม ความสัมพันธ์ ซึ่งส่งผลกระทบกับร่างกาย จิตใจ ภาวะอารมณ์ และสุขภาพจิตของผู้ถูกรังแก

ก้าวร้าว

การล้อเล่น เป็นไปได้ทั้งพฤติกรรมทางบวกและลบ การล้อเล่นทางลบถือเป็นการรังแกแบบหนึ่ง

การล้อเล่นทางบวก

- สร้างความสนิทสนม ใกล้ชิด
- คนถูกแกล้ง ไม่รู้สึกแค้น
- มักใช้กับคนที่สนิทสนม
- ช่วยให้สนิทกันมากขึ้น

การล้อเล่นทางลบ

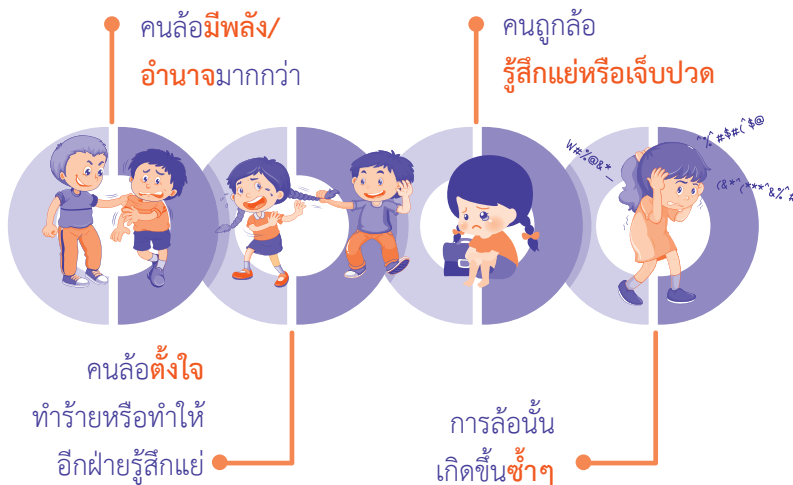
- ทำให้อีกฝ่ายอับอาย ไม่กล้าเข้ากลุ่ม หรือวิพากษ์วิจารณ์
- คนถูกล้อเล่นรู้สึกแค้น
- มักทำกับคนที่ไม่สนิท
- ทำให้ความสัมพันธ์แย่ลง



เมื่อไหร่ที่การล้อเล่น...กลายเป็นความรุนแรง

- การล้อเกี่ยวกับรูปลักษณ์ภายนอก เป็นการล้อเล่นที่สร้างความเจ็บปวดกับคนที่ถูกล้อได้มากและเกิดบ่อยในสังคมไทย เนื่องจากการยอมรับในสังคม และคนที่ถูกล้อมักไม่สามารถแก้ไขอะไรได้ โดยเฉพาะเมื่อเกิดกับเด็กๆ หากไม่มีผู้ใหญ่ช่วยจัดการ มักจะส่งผลกระทบยาวกับเด็กที่ถูกล้อเลียน
- การล้อเล่น จะกลายเป็นรังแกเมื่อคนที่ถูกล้อ รู้สึกแยะหรือทุกข์ใจจากการถูกล้อ

เมื่อไหร่ที่การล้อเล่น...กลายเป็นการรังแก



ดังนั้น *** การล้อเล่นทางลบ หากเกิดซ้ำๆ ถือเป็นการรังแกแบบหนึ่ง***

กิจกรรม จับคู่พฤติกรรม และความหมาย ที่ท่านเห็นว่า ตรงกันมากที่สุด

รังแก	A	การล้อเกี่ยวกับรูปลักษณ์ภายนอก หรือเรื่องอื่นๆ ที่ทำให้คนที่ถูกล้อ รู้สึกแยะ ทุกข์ใจ หรืออับอายจากการถูกล้อ
ก้าวร้าว	B	พฤติกรรมก้าวร้าวที่ผู้กระทำตั้งใจทำร้ายให้อีกฝ่ายเจ็บปวด หรืออาจดูเหมือนไม่ได้ใช้ความก้าวร้าว เช่น การสร้าง ความเดือดร้อนทางสังคมและความสัมพันธ์ เช่น การ นินทาว่าร้าย ปลอ่ยข่าวลือ กันไม่ให้เข้ากลุ่ม รวมไปถึง กระทำผ่านสื่อสังคมออนไลน์
ล้อเล่นทางบวก	C	การกระทำด้วยความตั้งใจหรือไม่ตั้งใจ ทางตรงหรือทางอ้อมก็ได้ ซึ่งอ่านแสดงออกทางกาย วาจา สังคม ความสัมพันธ์ ซึ่งอาจส่งผลกระทบกับร่างกาย จิตใจ ภาวะอารมณ์ และสุขภาพจิตของผู้เกี่ยวข้อง
ล้อเล่นทางลบ	D	การล้อเล่นที่มักใช้กับคนที่สนิทสนม ช่วยให้สนิทกันมากขึ้น โดยคนที่ถูกล้อ ไม่รู้สึกแยะ

เฉลย

รังแก คู่กับ B, ก้าวร้าว คู่กับ C, ล้อเล่นทางบวก คู่กับ D และล้อเล่นทางลบ คู่กับ A

การแยกความต่าง ระหว่าง ล้อเล่น ก้าวร้าว และรังแก



ล้อเล่น



ก้าวร้าว



รังแก

ประเด็นคำถาม	ล้อเล่น	ก้าวร้าว	รังแก
เด็กทั้งสองฝ่ายมีส่วนในพฤติกรรมนี้ใช่หรือไม่	ค่อนข้างใช่ ทั้งสองฝ่าย เท่าเทียมกัน	ไม่น่าใช่ คนหนึ่งมีพฤติกรรมหรืออารมณ์ก้าวร้าว	ไม่ คนหนึ่งรังแกอีกคนเป็นเหยื่อ
เด็กทั้งสองดูมีความสุขร่วมกันหรือไม่	ค่อนข้างใช่ ทั้งสองมีความสัมพันธ์ที่ดีและใกล้ชิด	ไม่ คนหนึ่งมีพฤติกรรม ก้าวร้าวรุนแรง	ไม่ คนหนึ่งรู้สึกแสบแสร้า หรือบาดเจ็บ
พฤติกรรมนี้สนุกสนานหรือไม่	ค่อนข้างใช่ ทั้งสองคนสนุกด้วยกัน	ไม่น่าใช่อาจก่อให้เกิดความบาดหมาง หรือนำอับอาย	ไม่ ผู้รังแกมักตั้งใจให้อีกฝ่ายเกิดความกลัว
เรื่องแบบนี้เคยเกิดขึ้นกับเด็กแต่ละคนมาก่อนหรือไม่	ใช่ เกิดเมื่อมีความคุ้นเคยกัน	เป็นไปได้ อาจเกิดครั้งเดียวก็ได้	ใช่ การรังแกมักเกิดขึ้นซ้ำๆ
เด็กแต่ละคนมีพลังหรืออำนาจที่ต่างกันหรือไม่	ไม่ แสดงถึงความสนิทสนมและความรัก	เป็นไปได้ มักเกิดในความสัมพันธ์ที่ไม่สนิทกัน	ใช่ การรังแกกันมีฝ่ายที่ได้เปรียบ/เสียเปรียบเสมอ

ปัจจัยเสี่ยงที่ส่งผลต่อการรังแกกัน

เด็กบางคนมีความเสี่ยงที่จะกลายเป็นผู้รังแกและผู้ถูกรังแกมากกว่าเด็กทั่วไป ทั้งนี้ อาจไม่มีปัจจัยใดที่บ่งชี้ถึงความเสี่ยงต่อการรังแกที่ชัดเจน แต่อาจขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายๆ ด้าน ทั้งตัวเด็กเอง ครอบครัว เพื่อน โรงเรียน และประสบการณ์ในโรงเรียนเดิม (Pepler & Craig, 2000)

ปัจจัย	ผู้รังแก	ผู้ถูกรังแก
ตัวเด็ก	- เด็กเลี้ยงยาก ปรับตัวยาก - มีปัญหาสมาธิสั้น จดจ่อได้ไม่นาน - ชน อยู่ไม่นิ่ง - มีปัญหาการเรียน ขาดเรียนบ่อย	- เด็กขี้กังวล ขี้กลัว - ปัญหาการปรับตัว หรือขาดทักษะทางสังคม - แยกตัว ไม่เข้าสังคม - เด็กที่มีลักษณะพิเศษ*
ครอบครัว	- มีความก้าวร้าวในครอบครัว - การเลี้ยงดูที่ไม่เหมาะสม - ความเครียดในครอบครัว	- ผู้ปกครองที่ปกป้องมากเกินไป (overprotective parents) - ความเครียดในครอบครัว
เพื่อน	- เพื่อนก้าวร้าวรุนแรง - เพื่อนปฏิเสธ ไม่ให้เข้ากลุ่ม - เด็กชายชอบ เด็กชุมชนแออัด เด็กชนกลุ่มน้อย	- เพื่อนปฏิเสธ ไม่ให้เข้ากลุ่ม - ไม่มีเพื่อน แยกตัว - เด็กชายชอบ เด็กชุมชนแออัด เด็กชนกลุ่มน้อย
โรงเรียน	- โรงเรียนเพิกเฉยต่อพฤติกรรมรุนแรงและรังแกกันในหมู่นักเรียน - เด็กที่รังแกผู้อื่นไม่ถูกจัดการอย่างสม่ำเสมอ - ใช้วิธีการที่ทำให้เด็กแปลกแยกจากคนอื่น หรือดูเป็นตัวตลก	- ขาดการรับรู้พฤติกรรมมารังแก - ขาดการสื่อสารกับเด็กที่ถูกรังแก - เด็กที่ถูกรังแกไม่รู้สึกรังโรงเรียนจะช่วยให้ หรือ โรงเรียนไม่เปิดโอกาสให้เด็กที่ถูกขอความช่วยเหลือ

* เด็กที่มีลักษณะพิเศษ (exceptional child) หมายถึง เด็กที่มีลักษณะบางอย่างที่แตกต่างจากเด็กส่วนใหญ่โดยทั่วไป เช่น สติปัญญา พัฒนาการการเรียนรู้ ตัวอย่างเช่น เด็กพิการ เด็กพัฒนาการล่าช้า เด็กออทิสติก

เด็กที่โตในครอบครัวที่มีการเลี้ยงดูของพ่อแม่แบบใช้อำนาจ (Authoritarian parenting style) ที่เข้มงวดและมีการลงโทษรุนแรง ส่งผลกระตุ้นให้เด็กมักขาดความมั่นใจ ไม่กล้าตัดสินใจ ซึ่งเป็นความเสี่ยงต่อการถูกรังแกได้ง่าย หรือกลายเป็นเด็กที่ใช้ความรุนแรงกับเพื่อนที่โรงเรียน

ผลกระทบจากการรังแกกัน

เด็กที่เกี่ยวข้องกับการรังแกกัน ไม่ว่าจะเป็น ผู้ที่ถูกรังแก ผู้รังแก หรือเป็นทั้งสองบทบาท มีแนวโน้มที่จะมีปัญหาสุขภาพจิตมากกว่าเด็กทั่วไป (Evans, et.al., 2014) โดยปัญหาสุขภาพจิตที่พบบ่อยจากการรังแกกัน ดังตารางต่อไปนี้

ผู้รังแก	ผู้ถูกรังแก
• ปัญหาพฤติกรรม เช่น ต่อด้านสังคม เกเร • ก้าวร้าว • กระทำผิดกฎโรงเรียน ผิดกฎหมาย • มีประสบการณ์มีแฟนก่อนวัยอันควร • พฤติกรรมคุกคามทางเพศ • ปัญหาการเรียน ออกจากโรงเรียน • ปัญหาทางอารมณ์จิตใจ เช่น วิตกกังวล • ตกเป็นเหยื่อของการรังแก • มีภาพลักษณ์/ ฉายาที่ไม่ดีในหมู่เพื่อน • มีปัญหาสุขภาพจิตต่อเนื่องจนถึงวัยผู้ใหญ่	• ปัญหาทางอารมณ์จิตใจ • วิตกกังวล • มีอาการทางกายที่มาจากปัญหาอารมณ์จิตใจ (somatization) • มีพฤติกรรมแยกตัว • ตกเป็นเหยื่อการคุกคามทางเพศ • ก้าวร้าว • เพื่อนๆ มองว่าเป็นคนที่น่าเกลียด หรือถูกแกล้งง่าย ๆ • มีปัญหาที่โรงเรียน เช่น ไม่ไปโรงเรียน ไม่มีสมาธิในการเรียน ออกจากโรงเรียน



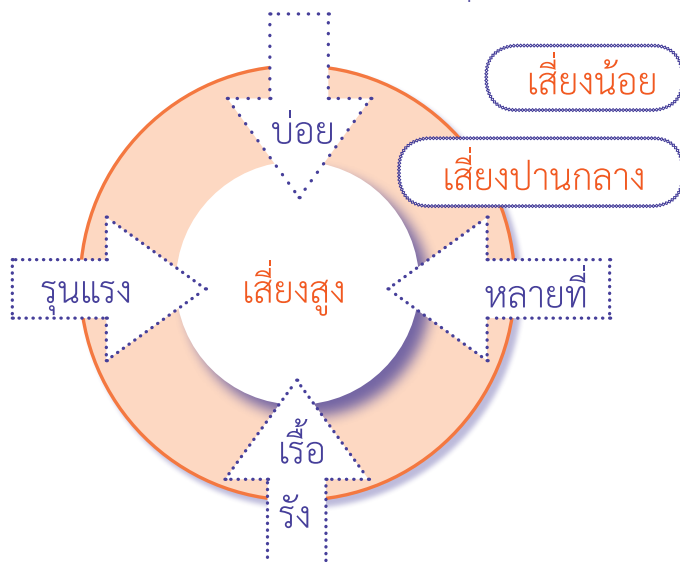
ผู้ถูกรังแกอย่างต่อเนื่อง มีแนวโน้มที่จะเชื่อว่าสิ่งที่เกิดขึ้นนั้นอยู่นอกเหนือการควบคุมของตัวเอง ตัวเองไม่สามารถแก้ไขอะไรได้ และสิ้นหวัง (Radliff, Wang & Swearer, 2015) ซึ่งหากคนรอบข้าง เช่น พ่อแม่ ครู ไม่ยื่นมือช่วยเหลือ จะยิ่งทำให้เด็กเกิดความรู้สึกหมดหวังและซึมเศร้า นำไปสู่ความคิดไม่อยากมีชีวิตอยู่ หรือคิดฆ่าตัวตายได้

ผู้ถูกรังแกอย่างต่อเนื่อง มีแนวโน้มที่จะเชื่อว่าสิ่งที่เกิดขึ้นนั้นอยู่นอกเหนือการควบคุมของตัวเอง ตัวเองไม่สามารถแก้ไขอะไรได้ และสิ้นหวัง (Radliff, Wang & Swearer, 2015) ซึ่งหากคนรอบข้าง เช่น พ่อแม่ ครู ไม่ยื่นมือช่วยเหลือ จะยิ่งทำให้เด็กเกิดความรู้สึกหมดหวังและซึมเศร้า นำไปสู่ความคิดไม่อยากมีชีวิตอยู่ หรือคิดฆ่าตัวตายได้

การระบุดีที่ร้งแ และ เด็กที่ถูกร้งแ

การดูแลช่วยเหลือเด็กที่เกี่ยวข้องกับการร้งแกัน สามารถพิจารณาจากคำถามง่ายๆ ดังนี้

- การร้งแ หรือการถูกร้งแ รุนแรง หรือไม่ (สถานการณ์นั้นก่อให้เกิดความบาดเจ็บทางกาย หรือการพูดที่ก้าวร้าวรุนแรง)
- การร้งแ หรือการถูกร้งแ เกิดขึ้นบ่อย หรือไม่ (สถานการณ์นั้นเกิดขึ้นในชีวิตประจำวันของเด็กบ่อยๆ หรือไม่)
- การร้งแ หรือการถูกร้งแ เกิดขึ้น หลายแห่ง หรือไม่ (สถานการณ์นั้นเกิดขึ้นในหลายๆ ที่ เช่น บ้าน โรงเรียน ชุมชน)
- การร้งแ หรือการถูกร้งแ เกิดขึ้น เรื้อรัง หรือไม่ (ปัญหานี้เกิดขึ้นมายาวนานหรือไม่ เช่น ตั้งแต่เด็กเล็ก อนุบาล)



- ถ้าการร้งแกันไม่ถูกจัดการ เด็กจะเข้าใจว่า การร้งแกันเป็นเรื่องที่ทำได้ ผู้ใหญ่ยอมรับ และเด็กที่เป็นผู้ร้งแจะกล้าที่จะร้งแมากขึ้นโดยไม่กลัวผลที่ตามมา
- ผู้ร้งแ เรียนรู้ว่าการใช้อำนาจและความก้าวร้าว นำไปสู่การเป็นหัวโจกเพื่อนๆ ก็จะเรียนรู้ที่จะยอมตามหัวโจกเพื่อจะได้รู้สึกปลอดภัย
- ผู้ถูกร้งแ เรียนรู้ว่ามีใครช่วยเหลือ สันหวง สมยอม และถูกเพื่อนๆ มองในทางลบ เพื่อนๆ เองก็เรียนรู้ว่าเด็กเป็นตัวปัญหา

ใครบ้างที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับการรังแกกัน



งานวิจัยพบว่า ...

- เด็กและวัยรุ่นส่วนใหญ่ไม่ชอบและรู้สึกไม่ดีเมื่อพบเห็นการรังแกกัน
- แต่มีเพียงส่วนน้อย ที่จะเข้าไปห้าม หรือพยายามยุติการรังแก
- การรังแกกันส่วนใหญ่ พบเห็นได้ในช่วงพัก ที่สนามเด็กเล่น



เพื่อน มีส่วนต่อการรังแกกันอย่างไร

เพื่อน มีบทบาทสำคัญมากในสถานการณ์การรังแกกัน ไม่ว่าจะเป็น ผู้ร่วมรังแก ผู้ช่วยเหลือ คนดู และผู้เข้าไปยับยั้งการรังแก

- เพื่อน ถือเป็นผู้ที่มีส่วนส่งเสริมให้เกิดการรังแกกันโดยไม่รู้ตัวได้ เช่น การทำเฉย ไม่เข้าไปช่วย
- กลุ่มเด็กทั่วไปผู้เห็นเหตุการณ์มีส่วนสำคัญในการสร้างวัฒนธรรมที่ว่า การรังแกกันเป็นเรื่องธรรมดา ยอมรับได้ หรือกระทั่งเป็นเรื่องบันเทิง
- เพื่อนเปรียบเหมือนเป็นผู้ชมในละครของการรังแกกัน เพราะความก้าวร้าวมักดึงดูดให้ผู้ชมรู้สึกตื่นเต้นและน่าสนใจ
- ผู้รังแก จะยังได้รับการเสริมพลัง เมื่อเพื่อนๆ สนใจ ยอมเข้าเป็นพวกเลียนแบบพฤติกรรม เคารพยำเกรง และไม่มีใครต่อต้าน
- ผู้ถูกรังแก จะยังรู้สึกถูกตอกย้ำบทบาทความเป็นเหยื่อ เมื่อเพื่อนๆ ขาดความเห็นอกเห็นใจ ไม่มีใครช่วย และรู้สึกว่าเพื่อนๆ ไม่ชอบ
- เพื่อนที่เข้าข้างกับผู้รังแก อาจเพราะความคั่นชินและกลายเป็นคนก้าวร้าวไปด้วย อาจรู้สึกว่ามีคนคุ้มครองและมีสถานะทางสังคมสูงขึ้น ความสัมพันธ์ของกลุ่มผู้รังแกจะเหนียวแน่นขึ้นผ่านการรวมตัวเพื่อโจมตีผู้อื่น
- เพื่อนที่เข้าข้างผู้ถูกรังแก มีความเสี่ยง เพราะอาจกลายเป็นเหยื่อถูกรังแกเป็นรายต่อไป

บุคลากรในโรงเรียน เกี่ยวข้องอย่างไรกับการรังแกกัน

ครู มีบทบาทสำคัญอย่างมากในการสร้างวัฒนธรรมในห้องเรียน มีการศึกษาพบว่า ครูที่แสดงออกว่าพยายามช่วยเหลือและจัดการไม่ให้เกิดการรังแกกันในห้องเรียนมีส่วนช่วยสำคัญ ในขณะที่ ครูที่เพิกเฉยหรือไม่แสดงท่าทีเข้าไปช่วยเหลือเด็กที่ถูกรังแก ซึ่งเป็นการส่งเสริมการรังแกกันในทางอ้อม (CESE, 2017)



ยิ่งครูและผู้ใหญ่ในโรงเรียน
ไม่สอดส่องและเข้าไปขัดขวาง
การรังแกกันจะยิ่งเกิดบ่อยขึ้น
ครูส่วนใหญ่จะเข้าไปจัดการ หากเห็นว่า
เด็กรังแกกันที่ชัดเจน แต่ยังมีครูที่รังแกกัน
ที่ผู้ใหญ่ไม่เห็นชัดเจน
เช่น ทางวาจา ความสัมพันธ์ สังคม
ออนไลน์ ที่พบบ่อยกว่า และเรื้อรังกว่า

ผู้ปกครอง มีส่วนเกี่ยวข้องกับการรังแกกันอย่างไร

เด็กที่ถูกรังแกส่วนใหญ่เล่าให้พ่อแม่/ผู้ปกครองฟัง แต่เด็กที่รังแกผู้อื่น มีส่วนน้อยที่บอกให้ผู้ปกครองรับรู้ พ่อแม่ผู้ปกครองอาจเป็นตัวส่งเสริมให้เกิดการรังแกกันในโรงเรียนได้ หากมีวิธีการเลี้ยงดู ความเชื่อที่ไม่ถูกต้อง ดังนี้

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

แนวทางการเลี้ยงดูที่อาจส่งเสริมให้เกิดการรังแกกัน

ลักษณะ
การเลี้ยงดู
ของพ่อแม่
ผู้ปกครอง

เด็กผู้รังแก

- มีตัวอย่างของการใช้พลังอำนาจและความก้าวร้าวในบ้าน
- ไม่มีการตั้งกฎเกณฑ์หรือขอบเขตของพฤติกรรมที่เหมาะสม (set limit)
- ไม่ห้ามหรือจัดการเมื่อเด็กรังแกคนในบ้าน

เด็กผู้ถูกรังแก

- ไม่ส่งเสริมให้เด็กรู้จักช่วยเหลือตัวเอง
- ไม่ส่งเสริมให้เด็กเข้าสังคม และมีความสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อน
- ปกป้องและควบคุมลูกมากเกินไป จนเด็กขาดทักษะในการคิดตัดสินใจและแก้ปัญหาด้วยตัวเอง

ในชุมชนและสังคม รวมถึงโลกออนไลน์ ยังเป็นแหล่งรวมตัวอย่างของการใช้ความรุนแรงและอำนาจในการแก้ปัญหา ที่อาจเป็นตัวกระตุ้นให้เด็กเลียนแบบได้ เช่น สื่อต่างๆ โทรศัพท์ ภาพยนตร์ ละคร เกม สงคราม นักการเมือง

กิจกรรม ผู้ปกครอง มีส่วนเกี่ยวข้องกับการรังแกกันอย่างไร

วิธีการ จงกาเครื่องหมาย ☒ ในข้อที่เป็นความเชื่อที่ไม่ถูกต้อง และกาเครื่องหมาย ☐ ในข้อที่ความเชื่อถูกต้องเหมาะสม

✓ หรือ ✕	ผู้ปกครอง มีส่วนเกี่ยวข้องกับการรังแกกันอย่างไร
	1. การรังแกกันเป็นเรื่องปกติ เป็นส่วนหนึ่งของการเติบโต
	2. การตอบโต้ความรุนแรง ด้วยความรุนแรง เช่น สู้กลับ ไม่ใช่การแก้ปัญหาความรุนแรงที่แท้จริง
	3. บ่อยครั้ง การที่พ่อแม่หรือครู เข้าไปช่วยแก้ปัญหาความขัดแย้ง จะช่วยให้เกิดการแก้ปัญหาที่ดีกว่าการปล่อยให้เด็กจัดการความขัดแย้งด้วยตัวของเขาเอง
	4. เด็กที่รังแกคนอื่น จะเลิกทำไปเองเมื่อโตขึ้น
	5. ผู้ใหญ่ไม่ควรเข้าไปยุ่งเวลาเด็กมาฟ้อง เพราะการฟ้องยิ่งจะสร้างปัญหามากขึ้น เดี่ยวถ้าเกิดปัญหาจริงๆ เด็กก็จะมาบอกเอง
	6. ทั้งเด็กผู้รังแก และเด็กผู้ถูกรังแกอาจมีส่วนเกี่ยวข้องให้เกิดการรังแกเกิดขึ้น
	7. ความขัดแย้งในเด็ก สะท้อนถึงการเล่นหยอกล้อและต่อสู้กัน ซึ่งไม่ได้มีอันตรายที่แท้จริง ดังนั้นผู้ใหญ่ไม่ต้องเข้าไปยุ่งเกี่ยว
	8. ฉันไม่แจ้งที่โรงเรียน เพราะลูกขอร้องให้เก็บเป็นความลับ เพราะกลัวว่าสถานการณ์จะยิ่งแย่ลง
	9. ดูจากภายนอก ก็รู้ว่า เด็กคนไหนจะไปรังแกผู้อื่น หรือเป็นผู้ถูกรังแก

กิจกรรม ผู้ปกครอง มีส่วนเกี่ยวข้องกับการรังแกกันอย่างไร

ผู้ปกครอง มีส่วนเกี่ยวข้องกับการรังแกกันอย่างไร

1. การรังแกกันเป็นเรื่องปกติ เป็นส่วนหนึ่งของการเติบโต
คำตอบ ผิด เนื่องจากการรังแกกันไม่ใช่เรื่องปกติ ส่งผลกระทบด้านลบต่อการพัฒนาการ อารมณ์ จิตใจ และสังคมของบุคคล และส่งผลเสียในระยะยาวได้อย่างรุนแรง
2. การตอบโต้ความรุนแรง ด้วยความรุนแรง เช่น สู้กลับ ไม่ใช่การแก้ปัญหาความรุนแรงที่แท้จริง
คำตอบ ถูกต้อง
3. บ่อยครั้ง การที่พ่อแม่หรือครู เข้าไปช่วยแก้ปัญหาความขัดแย้ง จะช่วยให้เกิดการแก้ปัญหาที่ดีกว่าการปล่อยให้เด็กจัดการความขัดแย้งด้วยตัวของเขาเอง
คำตอบ ถูกต้อง
4. เด็กที่รังแกคนอื่น จะเลิกทำไปเองเมื่อโตขึ้น
คำตอบ ผิด เนื่องจาก เด็กที่รังแกผู้อื่น มีความเสี่ยงที่จะคงรูปแบบพฤติกรรม การรังแกผู้อื่นไปจนโต และสัมพันธ์กับปัญหาสุขภาพจิตในวัยผู้ใหญ่
5. ผู้ใหญ่ไม่ควรเข้าไปยุ่งเวลาเด็กมาฟ้อง เพราะการฟ้องยิ่งจะสร้างปัญหามากขึ้น เดี่ยวถ้าเกิดปัญหาจริงๆ เด็กก็จะมาบอกเอง
คำตอบ ผิด เนื่องจากการฟ้อง เป็นการร้องขอความช่วยเหลือรูปแบบหนึ่ง ดังนั้น ผู้ใหญ่พึงพิจารณา วิธีการจัดการในแต่ละกรณี

ผู้ปกครอง มีส่วนเกี่ยวข้องกับการรังแกกันอย่างไร

6. ทั้งเด็กผู้รังแก และเด็กผู้ถูกรังแกอาจมีส่วนช่วยให้เกิดการรังแกเกิดขึ้น
คำตอบ ถูกต้อง
7. ความขัดแย้งในเด็ก สะท้อนถึงการเล่นหยอกล้อและต่อสู้กัน ซึ่งไม่ได้มีอันตรายที่แท้จริง ดังนั้นผู้ใหญ่ไม่ต้องเข้าไปยุ่งเกี่ยว
คำตอบ ผิด เนื่องจาก ความขัดแย้งในเด็ก หากไม่ได้รับการชี้แนะ วิธีแก้ไขที่เหมาะสมเด็กจะไม่เกิดทักษะการจัดการความขัดแย้งที่ดีเมื่อโตขึ้น
8. ฉันไม่แจ้งที่โรงเรียน เพราะลูกขอร้องให้เก็บเป็นความลับเพราะกลัวว่าสถานการณ์จะยิ่งแย่ลง
คำตอบ ผิด เนื่องจาก ความหวาดกลัวที่ปิดกั้นวิธีการเจรจาเพื่อแก้ปัญหา เป็นการทำให้ปัญหายังคงอยู่ โดยไม่ได้รับการแก้ไข
9. ดูจากภายนอก ก็รู้ว่า เด็กคนไหนจะไปรังแกผู้อื่นหรือเป็นผู้ถูกรังแก
คำตอบ ผิด เนื่องจาก บุคลิก ลักษณะเพียงภายนอกของเด็ก อาจจะอธิบาย การเกิดการรังแกกันไม่ได้อย่างแท้จริง เนื่องจากการจะรับมือกับการรังแกกัน เป็นทักษะที่ต้องผ่านการฝึกฝนอย่างต่อเนื่อง ดังนั้น จึงจำเป็นต้องใช้การสังเกต และพูดคุยร่วมด้วย

การแก้ปัญหา

การร้งแก้กันแบบทั้งโรงเรียน

(Whole school approach)



การแก้ปัญหาการร้งแก้กันแบบทั้งโรงเรียน (Whole school approach) คือการดึงทุกคน เข้ามาร่วมด้วยช่วยกันสร้างโรงเรียนที่ปลอดภัยและน่าอยู่ โรงเรียนที่สามารถป้องกันปัญหาการร้งแก้กัน และมีการจัดการอย่างมีประสิทธิภาพเมื่อเกิดการร้งแก้กันขึ้น

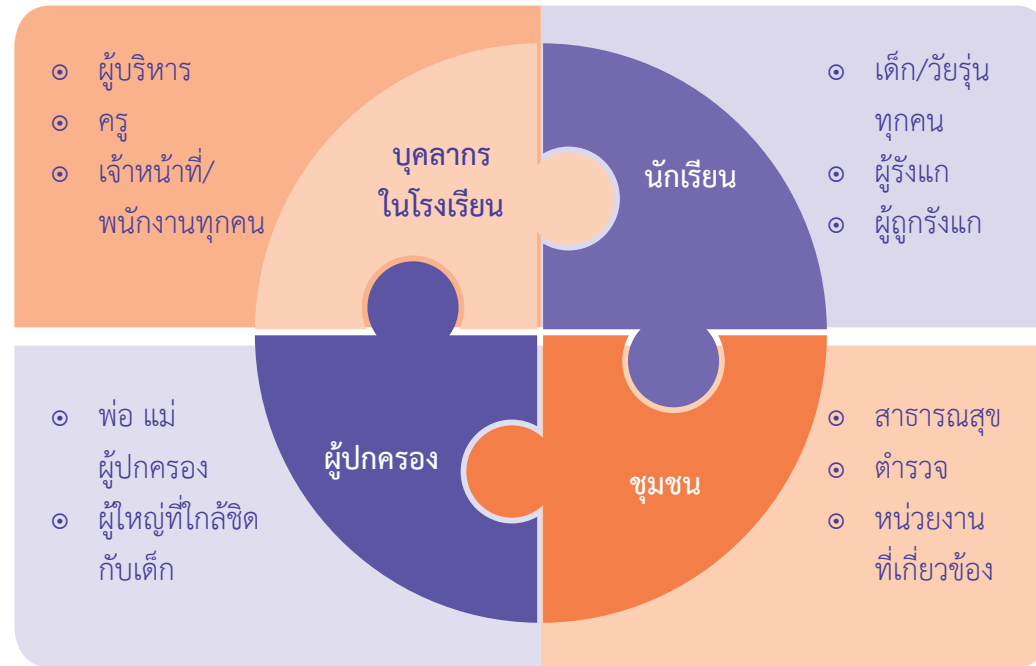
คำว่า “ทั้งโรงเรียน” นั้น หมายความว่าตั้งแต่ผู้บริหาร ครู บุคลากร และเด็กทุกคนในโรงเรียน รวมไปถึงผู้ปกครองและคนที่อาศัยอยู่ในชุมชนใกล้เคียง

การแก้ปัญหาการร้งแก้กัน
“ทั้งโรงเรียน”
เป็นวิธีการที่ได้ผลดีที่สุดในการ
ป้องกันและแก้ไขปัญห
การร้งแก้กัน
ในโรงเรียน

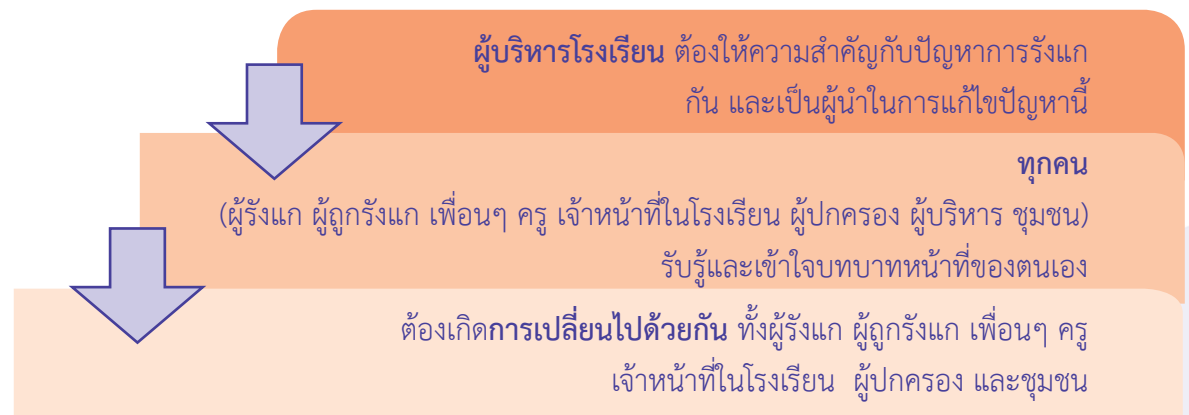
ทำไมต้องทำ “ทั้งโรงเรียน”?

- ✓ เพราะการร้งแก้กัน ไม่ใช่แค่เรื่องของเด็กสองฝ่าย (ผู้ร้งแก้กับผู้ถูกร้งแก้) ดังนั้น การแก้ไขแค่เด็กทั้งสองเพียงอย่างเดียวจึงไม่เพียงพอ
- ✓ เพราะปัญหาการร้งแก้กัน เกี่ยวโยงไปถึงทั้งเพื่อน ครู พ่อแม่ ชุมชน และสังคม
- ✓ เพราะการแก้ปัญหาที่มีประสิทธิภาพและยั่งยืน ต้องอาศัยการเปลี่ยนแปลงอย่างเป็นระบบ ทั้งระบบ
- ✓ เพราะวิธีนี้จะช่วยให้เด็กเรียนรู้ เรื่องความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน และการจัดการการร้งแก้กัน ในแนวทางที่ตรงกัน ทุกที่ทุกเวลา ทั้งที่โรงเรียน ที่บ้าน ที่สนามเด็กเล่น สนามกีฬา รวมถึงในชุมชนใกล้เคียง เป็นการเสริมสร้างวัฒนธรรมและวิถีชีวิตที่มีความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน และปลอดภัยการร้งแก้กัน

องค์ประกอบของการป้องกันการรังแกกันแบบ “ทั่วโรงเรียน”



นักเรียนจะเปลี่ยนทัศนคติและพฤติกรรมได้ ก็ต่อเมื่อผู้ใหญ่ในโรงเรียนเปลี่ยนแปลงเป็นตัวอย่างก่อน



นโยบายต่อต้าน

การรังแกกันแบบทั้งโรงเรียน

(Whole school policy)



การประกาศนโยบายต่อต้านการรังแกกันแบบ “ทั้งโรงเรียน” ถือเป็นกุญแจสำคัญในการขับเคลื่อนการจัดการการรังแกกันในโรงเรียน

นโยบาย เป็นการแสดงออกให้นักเรียนและครูทราบว่าโรงเรียนให้ความสำคัญและเอาจริง ทำให้เป็นความรับผิดชอบของทุกคนในโรงเรียน เป็นการตกลงร่วมกันในเรื่องการรังแกกันในโรงเรียน

คณะกรรมการขับเคลื่อนนโยบายในโรงเรียน ควรประกอบด้วยตัวแทนจากทุกคนที่เกี่ยวข้อง ไม่ว่าจะเป็น ผู้บริหาร ครู เจ้าหน้าที่ในโรงเรียน นักเรียน ผู้ปกครอง รวมไปถึงผู้นำชุมชนใกล้เคียง และบุคลากรภายนอกที่อาจมีส่วนเกี่ยวข้องกับการรังแกกัน เช่น ตำรวจ บุคลากรสาธารณสุข นักจิตวิทยา ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับบริบทและสภาพแวดล้อมของแต่ละโรงเรียน

นโยบายที่มีประสิทธิภาพ ต้องมีองค์ประกอบดังนี้

- มีการประกาศเป็นลายลักษณ์อักษร เช่น “ประกาศเป็นโรงเรียนปลอดการรังแกกัน” และสื่อสารย้ำเตือนเป็นระยะๆ
- มีกิจกรรมที่เพิ่มความตระหนักเกี่ยวกับการรังแกกัน เช่น การรณรงค์การไม่รังแกกัน สัปดาห์การรณรงค์ทุกปีการศึกษา
- มีคณะกรรมการขับเคลื่อนนโยบายโรงเรียน มีตัวแทนจากทุกคนที่เกี่ยวข้อง
- แจ้งบุคลากรในโรงเรียนทุกคนให้ทราบโดยทั่วกัน และปฏิบัติไปในแนวทางเดียวกัน
- มีกิจกรรม ธุรกรรมที่ช่วยกันดำเนินการทั้งครู นักเรียน และผู้ปกครอง
- ผู้บริหารติดตาม ต้องมั่นใจว่าทุกคนในโรงเรียนเข้าใจ และปฏิบัติตามนโยบาย

นโยบาย ควรมีวัตถุประสงค์ที่ชัดเจนสำหรับโรงเรียน ประกอบด้วย



✓ นิยามของการรังแกกัน

- ประเภท และความรุนแรง
- การระบุปัญหา คัดกรองกลุ่มเสี่ยงและกลุ่มมีปัญหา
- มิติของการรังแกกันที่ครอบคลุม
เช่น เด็ก-เด็ก เด็ก-ผู้ใหญ่ ผู้ใหญ่-เด็ก

✓ กลยุทธ์การป้องกันการรังแกกัน

- เสริมสร้างความตระหนัก และทัศนคติในการส่งเสริมพฤติกรรมดี
- สอนนักเรียนให้หลีกเลี่ยงการรังแกกัน
- ส่งเสริมความสัมพันธ์ที่ดีต่อกันและกัน
- ครูและบุคลากรในโรงเรียนสามารถจัดการความขัดแย้งให้เป็นความสมานฉันท์ได้

✓ การรายงานเมื่อพบการรังแกกัน

- ขั้นตอนการรายงานการรังแกกัน สำหรับนักเรียน และบุคลากรในโรงเรียน
- มีระบบการสื่อสาร บันทึก และติดตามที่ดี

✓ การจัดการเมื่อเกิดการรังแกกัน

- พัฒนารูปแบบการจัดการเมื่อเกิดการรังแกกัน ผลที่เด็กจะได้รับ
- กำหนดผู้รับผิดชอบในการดำเนินการเมื่อเกิดเหตุ และติดตามผล
- มีกลยุทธ์ในการดูแลทั้งเด็กที่ถูกรังแก และผู้รังแก
- กำหนดว่าเมื่อใดที่ผู้ปกครองควรเข้ามามีส่วนร่วม

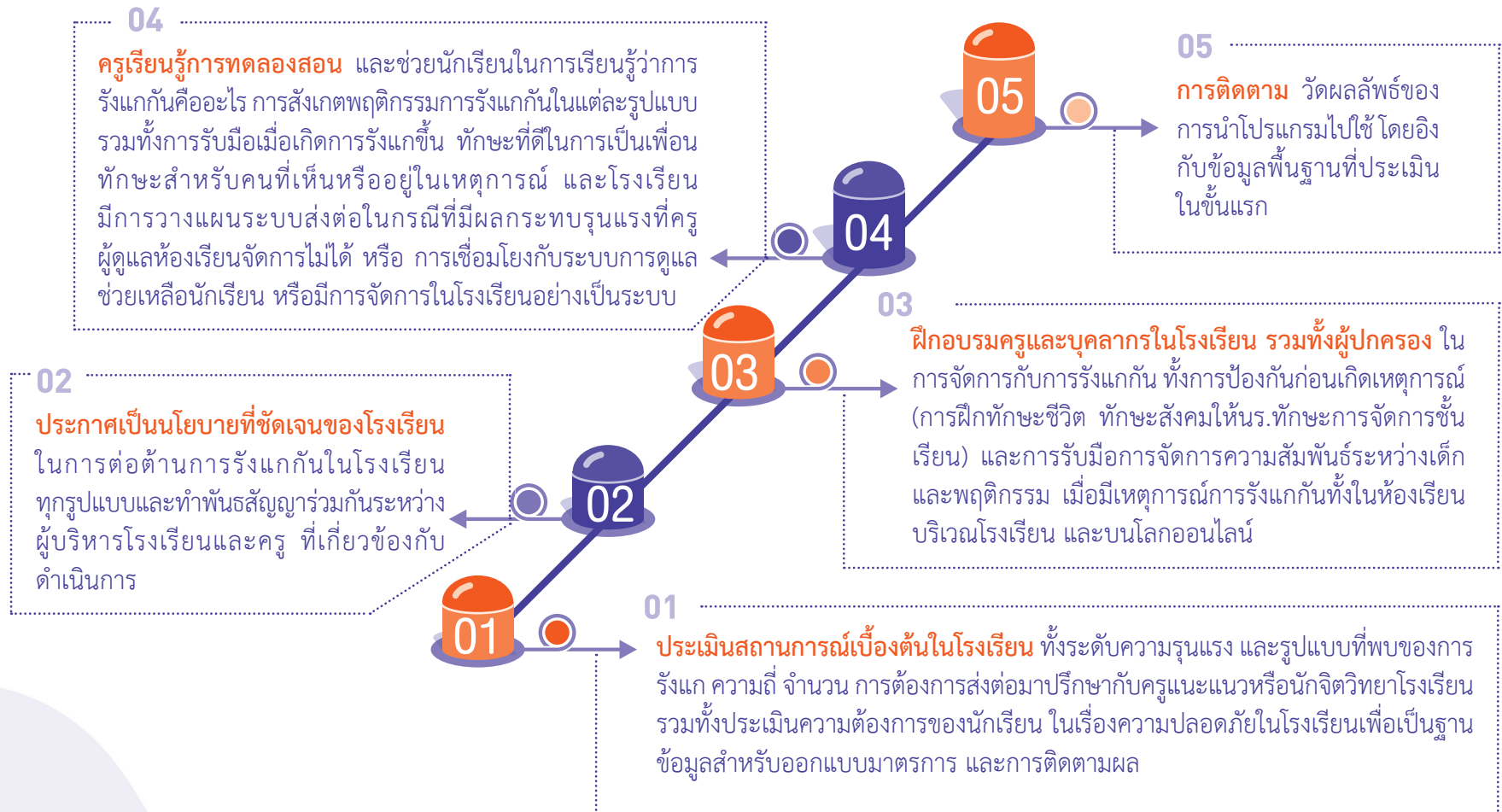
✓ การนํานโยบายไปใช้

- การเปลี่ยนแปลง จำเป็นต้องอาศัยการบริหารจัดการ และการมีส่วนร่วมในโรงเรียน
- ต้องอาศัยเวลา และทรัพยากรที่มีอยู่
- จำเป็นต้องมีการจัดฝึกอบรมสำหรับบุคลากรในโรงเรียน นักเรียน ผู้ปกครอง และชุมชน

✓ การประเมินผล

- มีข้อมูลและกลยุทธ์ในการติดตามประสิทธิผลของนโยบาย การป้องกัน และการจัดการปัญหา
- มีการประเมินสถานการณ์จากเด็กนักเรียนในโรงเรียนเป็นระยะๆ

แนวทางพัฒนาเป็นโรงเรียนปราศจากการรังแกกันได้ ควรดำเนินการตามลำดับ ดังนี้



ระบบการจัดการการรังแกกันในโรงเรียน แบบ “ทั้งโรงเรียน”



หลักการพื้นฐาน เมื่อเกิดการรังแกกัน

- ◆ นักเรียนทุกคนต้องปลอดภัยในโรงเรียน
- ◆ การรังแกกันเป็นความสัมพันธ์ที่พัฒนามาเป็นเวลานาน ดังนั้น การจัดการจึงต้องใช้เวลาและต่อเนื่อง
- ◆ เน้นการสร้างวัฒนธรรมที่เห็นอกเห็นใจกัน และต่อต้านการรังแกกัน มากกว่าการจัดการแบบลงโทษ ต่ำหนิ
- ◆ ยิงการรังแกกันรุนแรงและบ่อยครั้งเท่าใด ผลที่ตามมาที่ย่ำแย่แรงเท่านั้น ต้องจัดการผลกระทบที่เกิดขึ้นด้วย
- ◆ ไม่อนุญาตให้คนที่มัวพลังหรืออำนาจเหนือผู้อื่น แสดงออกในทางก้าวร้าว คุกคามผู้อื่น
- ◆ กลุ่มผู้รังแก ควรได้รับผลของการกระทำ “ทั้งกลุ่ม” เนื่องจากการร่วมกันรังแกเป็นกลุ่ม มีความรุนแรงที่ต่างจากผู้รังแกคนเดียว
- ◆ ผู้ใหญ่ควรเข้าไปจัดวางการรังแกกัน เพื่อช่วยให้เด็กที่ถูกรังแก/ผู้ที่ด้อยกว่ามีอำนาจที่สมดุล

แบบประเมินกลยุทธ์การป้องกันความรุนแรงในโรงเรียน สำหรับผู้บริหารโรงเรียน และคณะขับเคลื่อนนโยบาย

ชี้แจง : ให้ใส่เครื่องหมาย ✓ ในช่องที่ตรงความคิดเห็นของท่านมากที่สุด

แบบประเมินนี้ ทำขึ้นเพื่อให้ท่านประเมินกลยุทธ์ในการป้องกันการรังแกกันในโรงเรียนของท่าน ผลจากการประเมินนี้จะเป็นข้อมูลที่สำคัญในการพัฒนานโยบายและระบบการป้องกันการรังแกกันแบบ “ทั้งโรงเรียน” เพื่อให้ลดการรังแกกันในโรงเรียนของท่าน และมีแนวทางในการจัดการการรังแกกันอย่างมีประสิทธิภาพ

1. สำรวจข้อมูลเดิมที่โรงเรียนมีอยู่

- ❖ ข้อมูลที่โรงเรียนมีอยู่ สะท้อนถึงการให้ความสำคัญกับปัญหาการรังแกกันของนักเรียนหรือไม่?
☐ ใช่ ☐ ไม่ใช่ ☐ ไม่ทราบ
- ❖ มีการสอบถามนักเรียน บุคลากรในโรงเรียน และครอบครัวของนักเรียนเกี่ยวกับการรังแกกัน สถานการณ์ และความคิดเห็นเกี่ยวกับการตอบสนองต่อการรังแกกันของโรงเรียนหรือไม่?
☐ ใช่ ☐ ไม่ใช่ ☐ ไม่ทราบ

- ❖ โรงเรียนมีการรวบรวมข้อมูลที่เกี่ยวข้อง (เช่น เรื่องเล่าจากนักเรียน รายงานเหตุการณ์การรังแกกัน การส่งต่อผู้ให้การศึกษาในโรงเรียน/ ครูแนะแนว ฯลฯ) เพื่อทำความเข้าใจผลกระทบและการตอบสนองต่อการรังแกกันในโรงเรียนหรือไม่?
☐ ใช่ ☐ ไม่ใช่ ☐ ไม่ทราบ

หมายเหตุ

2. การเตรียมความพร้อมในการป้องกันและตอบสนองต่อการรังแกกันในโรงเรียน

- ❖ มีนโยบายที่ชัดเจนเกี่ยวกับการป้องกันการรังแกกัน/ การต่อต้านการรังแกกันหรือไม่?
☐ ใช่ ☐ ไม่ใช่ ☐ ไม่ทราบ
- ❖ มีกระบวนการในการตอบสนองต่อเหตุการณ์การรังแกที่เกิดขึ้นที่ชัดเจนสำหรับบุคลากรในโรงเรียนหรือไม่?
☐ ใช่ ☐ ไม่ใช่ ☐ ไม่ทราบ
- ❖ มีหลักสูตรที่สอนทักษะที่จำเป็นในการพัฒนาความสัมพันธ์ทางสังคมและการจัดการกับความขัดแย้งหรือไม่?
☐ ใช่ ☐ ไม่ใช่ ☐ ไม่ทราบ
- ❖ โรงเรียนเห็นความสำคัญของการส่งเสริมวัฒนธรรมการอยู่ร่วมกันและเคารพซึ่งกันและกันหรือไม่?
☐ ใช่ ☐ ไม่ใช่ ☐ ไม่ทราบ
- ❖ โรงเรียนได้เปิดโอกาสให้ครอบครัวของนักเรียนมีส่วนร่วมในการส่งเสริมความสัมพันธ์ดีในโรงเรียน และสนับสนุนการต่อต้านการรังแกกันในโรงเรียนหรือไม่?
☐ ใช่ ☐ ไม่ใช่ ☐ ไม่ทราบ

- ❖ โรงเรียนมีการส่งเสริมการอยู่ร่วมกันและการเคารพในความแตกต่างรวมทั้งสื่อสารข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับการต่อต้านการรังแกกันอย่างสม่ำเสมอหรือไม่?
☐ ใช่ ☐ ไม่ใช่ ☐ ไม่ทราบ
- ❖ โรงเรียนของท่านได้รู้กระบวนการทางกฎหมายในการจัดการการรังแกกัน และมีกลไกที่จะช่วยให้โรงเรียนสามารถดำเนินการทางกฎหมายได้อย่างเหมาะสมหรือไม่? (เช่น ความสัมพันธ์กับตำรวจ)
☐ ใช่ ☐ ไม่ใช่ ☐ ไม่ทราบ
- ❖ โรงเรียนของท่านรู้แนวทางการต่อต้านการรังแกกันในโรงเรียนที่มีข้อมูลงานวิจัยรองรับล่าสุด และนำไปสู่การปฏิบัติในโรงเรียนหรือไม่?
☐ ใช่ ☐ ไม่ใช่ ☐ ไม่ทราบ
- ❖ บุคลากรในโรงเรียนได้รับมอบหมายให้มีบทบาทในการจัดการชั้นเรียนเพื่อป้องกันการรังแกกันเชิงรุกและสามารถตอบสนองเบื้องต้นต่อการรังแกกันหรือไม่?
☐ ใช่ ☐ ไม่ใช่ ☐ ไม่ทราบ

หมายเหตุ

3. ข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับการรังแกกันของโรงเรียน

- ❖ โรงเรียนมีการสื่อสารและโต้ตอบต่อการรังแกกันที่ชัดเจนและสม่ำเสมอหรือไม่ (เช่น ความปลอดภัย หรือ การต่อต้านการรังแกกัน)
☐ ใช่ ☐ ไม่ใช่ ☐ ไม่ทราบ
- ❖ โรงเรียนมีความพยายามในการส่งเสริมวัฒนธรรมการเคารพซึ่งกันและกันทั่วทั้งโรงเรียนหรือไม่?
☐ ใช่ ☐ ไม่ใช่ ☐ ไม่ทราบ
- ❖ มีการติดตามดูแลความสัมพันธ์ต่างๆ ทั่วทั้งโรงเรียนหรือไม่?
☐ ใช่ ☐ ไม่ใช่ ☐ ไม่ทราบ
- ❖ มีระบบรายงานปัญหาการรังแกและการตอบสนองต่อปัญหาที่เกิดขึ้นหรือไม่?
☐ ใช่ ☐ ไม่ใช่ ☐ ไม่ทราบ
- ❖ โรงเรียนมีกระบวนการรู้จักและคัดกรองนักเรียนที่อยู่ในกลุ่มที่มีความเสี่ยงต่อการรังแกกัน เช่น นักเรียนที่มีประวัติเกี่ยวข้องกับรังแกกัน เด็กชนกลุ่มน้อยหรือต่างชาติ นักเรียนที่มีความพิการทางด้านร่างกาย นักเรียนที่มีความหลากหลายทางเพศ (LGBTI : เช่น กลุ่มคนรักเพศเดียวกัน กลุ่มรักข้ามเพศ เพศที่สาม ฯลฯ) หรือไม่?
☐ ใช่ ☐ ไม่ใช่ ☐ ไม่ทราบ

- ❖ มีการมอบหมายหน้าที่ความรับผิดชอบให้บุคลากรในโรงเรียนในการสอดส่องดูแลพฤติกรรมของนักเรียนทั้งในช่วงเวลาพักและเปลี่ยนคาบเรียนหรือไม่?
☐ ใช่ ☐ ไม่ใช่ ☐ ไม่ทราบ
- ❖ บุคลากรในโรงเรียนได้เข้าร่วมอบรมหรือเรียนรู้ที่ช่วยให้รับรู้ถึงสัญญาณเริ่มต้นของการรังแกกันและการตอบสนองได้อย่างมีประสิทธิภาพหรือไม่?
☐ ใช่ ☐ ไม่ใช่ ☐ ไม่ทราบ
- ❖ นักเรียนได้รับข้อมูลเกี่ยวกับสิ่งที่พวกเขาสามารถทำได้เพื่อป้องกันการรังแกกันและได้ทราบวิธีรับมือเมื่อเกิดเหตุการณ์การรังแกกันหรือไม่?
☐ ใช่ ☐ ไม่ใช่ ☐ ไม่ทราบ
- ❖ พ่อแม่ ผู้ปกครองของนักเรียนได้รับทราบข้อมูลเกี่ยวกับบทบาทของตนเองในการป้องกันการรังแกกันในโรงเรียนและทราบวิธีรับมือเมื่อเกิดเหตุการณ์การรังแกกันหรือไม่?
☐ ใช่ ☐ ไม่ใช่ ☐ ไม่ทราบ

หมายเหตุ

การประเมินผล

การประเมินผล เป็นขั้นตอนที่สำคัญในการกำกับติดตามการเปลี่ยนแปลงของโรงเรียนหลังจากน่านโยบายและระบบลงไปใช้จริง เป็นกุญแจสำคัญในการขับเคลื่อนให้โรงเรียนเกิดการเปลี่ยนแปลงในเชิงประจักษ์ ต้องมีการกำหนดเป้าหมายที่ต้องการวัด และระบบการติดตามผลอย่างต่อเนื่อง อาจติดตามเดือนแรก หรือติดตามเป็นภาคเรียน หรือปีการศึกษา

ประเด็นเป้าหมายในการวัดประสิทธิผลของระบบการป้องกันและจัดการการรังแกกันในโรงเรียน ที่นิยมใช้เพื่อเป็นตัวชี้วัดและติดตามผล ดังตัวอย่างต่อไปนี้ (Barbero, et.al., 2016; Ttofi & Farrington, 2011)

การรังแกกัน

- จำนวนครั้งของการรังแกกัน ในทุกรูปแบบ (ทางตรง เช่น กาย วาจา และทางอ้อม เช่น ความสัมพันธ์ ทางออนไลน์)
- ระดับความรุนแรงของการรังแกกันในโรงเรียน

การถูกรังแก

- จำนวนครั้งที่เด็กถูกรังแก ในทุกรูปแบบ (ทางตรง เช่น กาย วาจา และทางอ้อม เช่น ความสัมพันธ์ ทางออนไลน์)
- จำนวนเด็กที่ถูกรังแก

พฤติกรรมดีของผู้เห็นเหตุการณ์

เป็นการเสริมสร้างวัฒนธรรมโรงเรียนปลอดภัย และต่อต้านการรังแกกัน มีความสำคัญมากโดยเฉพาะในช่วงแรกของการเปลี่ยนแปลง โดยปรับทัศนคติทั้งของครู นักเรียน และบุคลากรในโรงเรียน ให้มีทัศนคติที่ดีในการรายงานตามระบบทุกครั้งที่พบเห็นเหตุการณ์การรังแกกัน ทั้งนี้ โรงเรียนต้องสร้างความรู้สึกลดภัยและความเชื่อมั่น ว่าการรายงานจะไม่ทำให้ตัวเองเดือดร้อน หรือตกเป็นเหยื่อของการรังแกไปด้วย

- การรายงานเหตุการณ์การรังแกกัน ทั้งนักเรียน ครู และบุคลากรโรงเรียน
- การเข้าไปขัดขวางการรังแกกัน
- การช่วยเหลือนักเรียนที่ถูกรังแก

ทัศนคติที่มีต่อการรังแกกัน

- ทัศนคติที่ถูกต้องต่อการรังแกกัน
- ทัศนคติต่อต้านการรังแกกันในโรงเรียน

ความพึงพอใจของนักเรียน

- ความรู้สึกสบายใจและเป็นสุข (well being) ต่อชีวิตในโรงเรียน
- ความเชื่อมั่นในครูและผู้ใหญ่ในโรงเรียน เช่น เชื่อว่าเมื่อมีปัญหาแล้วครูจะยินดีช่วยเหลือ
- ความพึงพอใจต่อโรงเรียน

ปัญหาสุขภาพจิตของนักเรียน เช่น ภาวะซึมเศร้า ฆ่าตัวตาย

- ตัวอย่างแบบประเมินด้านสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่น

แบบประเมินด้านสุขภาพจิตในเด็กและวัยรุ่น

ในกรณีที่พบเด็กที่อาจมีความเสี่ยงต่อการถูกรังแกกัน และมีแนวโน้มที่จะมีปัญหาทางด้านสุขภาพจิต ครูและบุคลากรทางการศึกษา อาจใช้แบบประเมินหรือแบบคัดกรองที่มีมาตรฐานทางวิชาการ เพื่อช่วยประกอบการทำความเข้าใจเด็กรายบุคคล และประกอบการวางแผนการช่วยเหลือเด็ก รวมทั้งผลที่ได้จากแบบประเมินนั้นยังสามารถนำไปใช้ในการสื่อสารกับผู้ปกครองเด็กและบุคลากรสาธารณสุขได้อีกด้วย



ตัวอย่างแบบประเมินด้านสุขภาพจิตในเด็กและวัยรุ่น

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

แหล่งข้อมูลที่ท่านสามารถดาวน์โหลดแบบประเมิน หรือใช้แบบประเมินonline

www.thaiteentraining.com

www.dmh.go.th/test/





บทที่

2

.....
วัฒนธรรม
ความปลอดภัย
ในโรงเรียน
.....



บทที่ 2

วัฒนธรรม ความปลอดภัย ในโรงเรียน

คือพฤติกรรม การแสดงออก ทักษะคติของคนในโรงเรียนที่แสดงถึงการให้ความสำคัญกับความปลอดภัยของทุกคนในโรงเรียนจนเป็นส่วนหนึ่ง ซึ่งประกอบด้วย การมีนโยบายชัดเจน ให้ความสำคัญเป็นอันดับต้นๆ และต่อเนื่องเรื่องความปลอดภัยในโรงเรียน

โรงเรียนที่เป็นตัวอย่างที่ดีในด้านวัฒนธรรมความปลอดภัยจะพบว่า ทั้งโรงเรียนตั้งแต่ผู้บริหาร ครู เจ้าหน้าที่ ภารโรง นักเรียน ผู้ปกครอง มีความตระหนักให้มีความสำคัญ มีส่วนร่วมในการสร้างบรรยากาศ สอดแทรกอยู่ตามกิจกรรมต่างๆจนเป็นกิจวัตรประจำวัน มีการจัดการพื้นที่ และการปฏิบัติต่อกันที่ดีทั้งระหว่างผู้บริหาร-ครู ครู-ครู ครู-เจ้าหน้าที่/ผู้ปกครอง ครู-นักเรียน นักเรียน-นักเรียน นักเรียน-เจ้าหน้าที่ทุกระดับ



**โรงเรียนต้องส่งเสริมวัฒนธรรมการรายงานเมื่อมีการรังแกกัน
ว่าเป็นสิ่งไม่ผิด เมื่อนักเรียนรายงานครูแล้วจะปลอดภัย
ไม่เดือดร้อนจากการช่วยเหลือเพื่อน**

เน้นการสื่อสารให้เด็กทุกคนเมื่อพบเห็นการรังแกกัน ไม่ปล่อยผ่าน มีการช่วยเหลือเพื่อน มีช่องทางแจ้งครูได้หลากหลาย เพื่อสำหรับกรณีเด็กที่ไม่กล้าบอกด้วยตัวเอง หรือกรณีการรังแกกันบนโลกออนไลน์ ครูต้องไม่ประจานเด็ก ไม่ป่าวประกาศให้เด็กเกิดความอับอาย มีการสื่อสารรับฟังเด็กคู่กรณีทันที



**สิ่งแวดล้อมที่ปลอดภัยในโรงเรียน หมายถึง การให้ความสำคัญ
ทั้งสถานที่ในโรงเรียน นอกโรงเรียน หรือรวมถึงพื้นที่สื่อสังคม
ออนไลน์ที่เด็กๆ ใช้**

ผลสำรวจส่วนใหญ่พบว่า การรังแกกันมักเกิดขึ้นบริเวณลับตา เช่น ในห้องน้ำ มุมชอกหลืบ บริเวณสนามเด็กเล่น หน้าโรงเรียน ช่วงเวลาที่ไม่มีครู หรือผู้ใหญ่ดูแล แต่การรังแกกันทางวาจา กลั่นแกล้งมักเกิดขึ้นได้ทุกสถานที่ ในขณะที่การรังแกกันทางสื่อสังคมออนไลน์สามารถเกิดขึ้นได้ตลอดเวลา มักเกิดรุนแรงขึ้นอย่างมากช่วงประณตปลายหรือเข้าสู่วัยรุ่น ครูผู้ดูแลจึงควรมีเด็กๆ แกนนำที่คอยช่วยสอดส่องในพื้นที่หรือช่วงเวลาที่ไม่มีผู้ใหญ่ดูแล



โรงเรียนต้องส่งเสริมวัฒนธรรมการรายงานเมื่อมีการรังแกกัน ว่าเป็นสิ่งไม่ผิด เมื่อนักเรียนรายงานครูแล้วจะปลอดภัย ไม่เดือดร้อนจากการช่วยเหลือเพื่อน

เน้นการสื่อสารให้เด็กทุกคนเมื่อพบเห็นการรังแกกัน ไม่ปล่อยผ่าน มีการช่วยเหลือเพื่อน มีช่องทางแจ้งครูได้หลากหลาย เพื่อสำหรับกรณีเด็กที่ไม่กล้าบอกด้วยตัวเอง หรือกรณีการรังแกกันบนโลกออนไลน์ ครูต้องไม่ประจานเด็ก ไม่ป่าวประกาศให้เด็กเกิดความอับอาย มีการสื่อสารรับฟังเด็กคู่กรณีทันที

กระบวนการสร้างวัฒนธรรมความปลอดภัย ในโรงเรียน

- ❖ มีการประกาศนโยบายต่อต้านการรังแกกันในโรงเรียน ส่งเสริมสภาพแวดล้อมที่ปลอดภัยของโรงเรียน การให้คุณค่ากับคนทุกคนเป็นชุมชนที่อยู่ร่วมกันอย่างสันติและมีการเน้นย้ำความสำคัญกับครู เจ้าหน้าที่ ผู้ปกครอง และนักเรียนเป็นระยะๆ

- ❖ การมีกิจกรรมรณรงค์ในโรงเรียนเพื่อสร้างความตระหนักความสำคัญอย่างน้อยทุกปีการศึกษา ซึ่งอาจจะมีการจัดเป็นอาทิตย์กิจกรรมการส่งเสริมความปลอดภัยในโรงเรียน โดยให้นักเรียนมีส่วนร่วม เช่น การถ่ายรูป ทำหนังสือ การแสดง ทำป้ายรณรงค์ เวทีแลกเปลี่ยน โดยมุ่งเน้นประสบการณ์ผู้รังแก ผู้ถูกรังแก และผู้อยู่ในเหตุการณ์

- ❖ ผู้บริหารโรงเรียน และครูมีการทบทวน กำหนดบทบาทหน้าที่ ความรับผิดชอบชัดเจน ทบทวนการจัดการสิ่งแวดล้อม และพื้นที่ในโรงเรียน ซึ่งรวมถึงพื้นที่หน้าโรงเรียน เพื่อลดโอกาสการรังแกกัน โดยเฉพาะเวลาพักและหลังเลิกเรียน มีระบบจัดการทั้งระดับห้องเรียน ระหว่างห้องเรียน และทั้งโรงเรียน มีการประเมินผลแบบให้กำลังใจและสร้างพลังการมีส่วนร่วม

- ❖ สร้างการมีส่วนร่วมในเกิดการสอดส่อง ดูแล ช่วยเหลือกันและกัน ในโรงเรียน การกระตุ้นให้ครูทุกคนและเจ้าหน้าที่โรงเรียนต้องมีหน้าที่ดูแลชีวิตเด็กนักเรียน นอกเหนือจากการสอน

- ❖ โรงเรียนให้ความสำคัญกับการส่งเสริมศักยภาพ ทักษะของครูในการจัดการชั้นเรียนเชิงบวก การสื่อสารเชิงบวก ทักษะการฟังอย่างตั้งใจ การสังเกตปัญหานักเรียนเป็นรายบุคคล การส่งเสริมทักษะอารมณ์และสังคม การจัดการอารมณ์และความเครียดการเปิดใจรับฟังกันของครู

- ❖ มีกิจกรรมต่อเนื่องจนเป็นกิจวัตรประจำวันที่จะช่วยให้เด็กคุ้นเคยกับการพูด สะท้อนอารมณ์ความรู้สึก การเป็นเพื่อนที่ดี เช่น กล้าบอกเพื่อน ปกป้อง บอกครูเมื่อมีการรังแกกัน, การพูดขอบคุณ-ขอโทษระหว่างเพื่อน เด็กกับครู



การเสริมสร้างวัฒนธรรมการรายงาน เมื่อพบเห็นการรังแกกันในโรงเรียน

- ❖ เด็กไทยส่วนใหญ่หนึ่งเฉย ไม่กล้าบอกครูเมื่อพบเห็นการรังแกกัน เพราะรู้สึกไม่ปลอดภัย กลัวถูกรังแกไปด้วย กลัวเดือดร้อน กลัวถูกครูประจาน หรือทำโทษ หรือครูทำให้เด็กกลายเป็นเป้ารังแก รู้สึกพึ่งพาผู้ใหญ่ไม่ได้
- ❖ เด็กไม่เข้าใจว่าพฤติกรรมใดคือการรังแกกัน และเมื่อพบการรังแกกันตัวเค้านเองควรทำอย่างไร
- ❖ การป้องกันการรังแกกันให้สำเร็จ ต้องทำให้ทุกคนในโรงเรียนรู้สึกว่าเป็นส่วนหนึ่งที่จะช่วยหยุดปัญหา และเมื่อพบเห็นไม่ปล่อยผ่าน
- ❖ มีการสื่อสารเน้นย้ำว่า การรายงานผู้ใหญ่เมื่อพบเห็นการรังแกกัน เป็นสิ่งที่จะช่วยให้ลดการรังแกกันได้ ไม่ใช่การฟ้อง การเอาหน้า ครูชื่นชมนักเรียนที่มีความกล้าหาญในการปกป้อง ช่วยเหลือเพื่อน โรงเรียนในคุณค่ากับเด็กนักเรียนที่มีการช่วยกันรายงานและป้องกันการรังแกกันในโรงเรียน ไม่ว่าในรูปแบบใด
- ❖ ช่องทางการรายงานเมื่อพบเห็นการรังแกกันควรมีการกำหนดไว้ให้ชัดเจน และติดประกาศหรือสื่อสารให้นักเรียนรับทราบโดยทั่วกันอย่างน้อยทุกปีการศึกษา ช่องทางควรหลากหลาย เช่น การเขียนใบข้อความ บอกครูและผู้ใหญ่ทุกคนโดยตรง การแจ้งทางe-mail หรือกล่องข้อความบนอินเทอร์เน็ต หรือกล่องใส่ข้อความ การแจ้งนักเรียนแกนนำ

ตัวอย่างโรงเรียนที่มีวัฒนธรรมความปลอดภัย

โรงเรียนทอสี (โรงเรียนแนววิถีพุทธ)

โรงเรียนให้ความสำคัญกับการมีส่วนร่วมของผู้ปกครอง มีกติกากับเด็กและผู้ปกครองชัดเจน แก้ปัญหาโดยไม่ประจานเด็ก ไม่ใช้ความรุนแรง เชื่อว่าถ้าความสัมพันธ์ระหว่างครูกับเด็กดี ครูพร้อมจะฟังเด็ก เด็กก็จะให้ความร่วมมือกับครู ที่นี้ไม่มีบทลงโทษ แต่ใช้นัยเชิงบวก ให้เด็กได้มีเวลาพักไปจัดการอารมณ์ตนเอง (Take a brake) ให้อิสระกับเด็กออกไปนอกห้องเรียน เช่น “ถ้าหนูพร้อม ให้กลับมา แต่ยังต้องอยู่ในสายตาครู” คุณครูเน้นเทคนิคการสื่อสารกับเด็กให้ได้ผล การเป็นตัวอย่าง ใช้เหตุผล ไม่ใช่ใช้อารมณ์ ไม่ใช้อำนาจกับเด็ก รับฟังเด็กทั้งสองฝ่าย ยังไม่รีบตัดสิน

ครูประจำชั้นและครูทุกคนมีหน้าที่ดูแลเรื่องชีวิตของเด็ก ครูเป็นตัวอย่างในการรับฟัง นำเด็กๆ คิด ไม่ทำให้เด็กเสียหน้า หรือเจ็บปวด เมื่อเปิดวงพูดคุย ต้องไม่ใช้อารมณ์ พูดด้วยเหตุผล พูดเป็นเหตุการณ์สมมติ “ถ้าเพื่อนรังแก... พวกเราช่วยกันคิดแก้ปัญหา...” รวมถึงคนที่เป็นผู้รังแกจะต้องมีส่วนร่วมในการแก้ปัญหา ให้เด็กประเมินตนเอง พฤติกรรมดีขึ้นหรือแย่ลง 3 สัปดาห์ต่อครั้ง และมีการสื่อสารกับผู้ปกครองเป็นระยะๆ ถ้าการรังแกเกิดขึ้นเกิน 3 ครั้ง ครูประจำชั้นจะส่งให้ครูที่ดูแลระบบช่วยเหลือนักเรียนจัดการ

มีการสื่อสารกันเองที่ระหว่างครูก่อน **หลักคือ ครูต้องเป็นกัลยาณมิตรกัน ครูต้องเป็นกัลยาณมิตรกับเด็ก และผู้ปกครอง** เมื่อทำงานเป็นวัฒนธรรมที่เด็กเห็นครูปฏิบัติต่อกันอย่างไร ผู้ใหญ่ปฏิบัติต่อเด็กอย่างไร เด็กก็จะเริ่มทำตาม ต้นหอมทางโรงเรียนมีพิธีกรรม มีการปวารณากันให้ครูตักเตือนกันได้ ครูก็ต้องปวารณากับเด็ก เมื่อครูทำผิด ก็ให้เด็กๆบอกได้ และสิ้นหอมก็จะมีการขอโทษกรรมกัน

มีการเปิดพื้นที่ให้เด็กๆ ได้ออกความคิดเห็น หลายครั้งความคิดเห็นของเด็กกับครูไม่ตรงกัน ต้องอธิบายเหตุผลหน้าที่ และสิ่งต่างๆ ที่เด็กต้องทำ ใช้วงกลมกัลยาณมิตรให้เด็กพูด ครูฟัง เด็กฟัง ครูพูด เข้าใจขั้นตอน ความรู้สึก จะเข้าใจกันมากขึ้น

ครูต้องหาวิธีดึงพลังทางลบของเด็ก มาทางที่บวก ให้เด็กมองข้อดีตนเอง มองข้อดีเพื่อน ยอมรับความแตกต่าง โรงเรียนให้คุณค่ากับการที่เด็กมีน้ำใจ

“มีการขอบคุณ ขอโทษ ขึ้นชมกันทุกเย็น (วงกลมกัลยาณมิตร) มีเวลาให้เด็กได้เคลียร์กัน ให้เด็กเริ่มตั้งแต่อนุบาล ฝึกพาเด็กคิดเชื่อมโยง เมื่อมีปัญหาต้องเผชิญปัญหา ถ้าเกิดปัญหาสำหรับใครคนใดคนหนึ่ง ต้องถือเป็นเรื่องของคน”

โรงเรียนรุ่งอรุณ (โรงเรียนแนววิถีพุทธ)

ครูต้องเข้าใจ ธรรมชาติของเด็กจะมีความสับสนเสี่ยง ครูต้องอยู่ใกล้ชิด ไม่มีห้องพักครูแยก ครูต้องรู้พื้นฐานของเด็ก บุคลิกของเด็กแบบไหน เช่น เด็กมีปัญหาอารมณ์รุนแรง เล่นรุนแรงกับเพื่อนในเหตุการณ์เด็กจะคุมตัวเองไม่ได้ ครูจะต้องรู้ล่วงหน้าดูแลใกล้ชิด เราพยายามสร้างให้ครูและเด็กเกิดมโนสำนึก โดยสอดแทรกเข้าไปอยู่ในแผนการเรียน เด็กจะเรียนรู้จากต้นแบบ วิธีการแสดงออกของผู้ใหญ่ ผู้ใหญ่ใช้การตัดสินใจแบบไหน เน้นการจัดการเรียนการสอน ต้องให้เด็กเรียนรู้จากการกระทำของตนเอง ไม่ตีตราเด็ก หลีกเลี่ยงคำลบ เมื่อเกิดปัญหานำปัญหาให้เด็กช่วยกันวิเคราะห์ สะท้อน แก้ปัญหาร่วมกัน เด็กโตก็มีหน้าที่ให้ช่วยดูแลน้อง มีพื้นที่มีการจัดการในโรงเรียนให้เด็กรู้สึกว่ามีอะไรเกิดขึ้น จะมีคนช่วย

ทุกครั้งที่เกิดเหตุการณ์การรังแกกันต้องฝึกให้เด็กสะท้อนความรู้สึก และให้เด็กคนอื่นสะท้อนความรู้สึก ถ้าเกิดขึ้นบ่อย จะเปิดประเด็นในวงให้เพื่อนๆ ทุกคนร่วมสะท้อน และให้เด็กทั้งผู้กระทำ และผู้ถูกรังแกรับฟัง เด็กเล็กๆ และเด็กพิเศษ มักจะมีปัญหารังแกกัน เพราะยังสื่อสารได้ไม่ดี บอกความต้องการไม่เป็น เข้าหาไม่เป็น เด็กบางคนบอกความรู้สึกไม่ได้ ไม่รู้และแต่ละอารมณ์จะจัดการอย่างไร

“ครูต้องทำให้เด็กรู้สึกว่าอยู่โรงเรียนเหมือนอยู่บ้าน แม้อยู่กับลูก ความสัมพันธ์ที่ระหว่างครูกับนักเรียนจะช่วยลดปัญหาระหว่างเด็ก”



บทที่

3

.....
การให้ความรู้ ความเข้าใจ

ทัศนคติ

.....
ที่ถูกต้องต่อการรื้อร้าง



บทที่ 3

การให้ความรู้ ความเข้าใจ ทัศนคติที่ถูกต้อง ต่อการรังแกกัน



😊 ทัศนคติมีผลต่ออารมณ์ และการแสดงออกความรู้สึกออกมาให้เห็น เป็นพฤติกรรมซึ่งมีความแตกต่างตามแต่ละบุคคล ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับปัจจัยในหลายด้าน เช่น การเลี้ยงดูจากครอบครัว โรงเรียน และสังคมรอบตัวรวมถึงพื้นฐานอารมณ์ของเด็กแต่ละคน

😊 การที่จะช่วยให้เด็กมีทัศนคติที่ถูกต้องต่อการรังแกกัน พื้นฐานสำคัญคือเด็กต้องมีความรู้ ความเข้าใจว่าพฤติกรรมใดคือการรังแก ก่อนที่จะนำไปสู่การมีทัศนคติที่ถูกต้องว่า “การรังแกกันไม่ใช่เรื่องปกติ และยอมรับไม่ได้ในโรงเรียนหรือไม่ว่าไปทำที่ใด” ทั้งนี้ ความเข้าใจและทัศนคติของเด็กมีระดับที่แตกต่างกันไปตามช่วงวัยและพัฒนาการเฉพาะของเด็กแต่ละคน ทั้งนี้พบว่าเด็กที่มีความต้องการพิเศษมักมีความเสี่ยงสูง เช่น เด็กสมาธิสั้นมักมีพฤติกรรมเล่นแรง ชอบแหย่ ขาดทักษะการเล่น หรือเด็กบกพร่องทางสติปัญญา เด็กออทิสติกมักเป็นเด็กที่เป็นเป้าหมายของการถูกรังแกจากเด็กอื่นๆ

😊 เทคนิคสำคัญในการสร้างทัศนคติที่เหมาะสมกับเด็กวัยเรียน คือ การประยุกต์การสอนมาใช้ในชั้นเรียน และชีวิตประจำวัน ร่วมกับการจัดกิจกรรมเฉพาะในการเรียนรู้ให้เหมาะสมกับระดับชั้นเรียน โดยครูจะต้องมีหลักการและความเข้าใจพื้นฐานประเด็นดังต่อไปนี้

- การกำกับพฤติกรรมเด็กในระดับที่เหมาะสม ไม่ควบคุมบังคับ หรือปล่อยปละจนเกินไป โดยหลักสำคัญของการกำกับพฤติกรรมเด็กที่ดีครูจะต้องไม่ใช้ความรุนแรงเป็นต้นแบบ
- เด็กเรียนรู้ผ่านต้นแบบที่ดี เช่น การรับผิดชอบหน้าที่ในห้องเรียน/โรงเรียนของเพื่อนนักเรียน และครูหรือบุคลากรอื่นๆในโรงเรียน
- ลดการตอบสนองในทางที่ไม่เหมาะสม เช่น เด็กแสดงออกพฤติกรรมที่ก้าวร้าว จะต้องไม่ตามใจ อาจได้รับการเพิกเฉยหรือลงโทษ ตัดสิทธิพิเศษ ตามกติกาที่ศักดิ์สิทธิ์
- การเสริมแรงบวก ใช้คำชมเชย รางวัล สิทธิพิเศษต่างๆ

😊 การสื่อสารกับเด็กเพื่อปลูกฝังทัศนคติให้เด็กเพื่อการป้องกันการรังแกกัน สามารถสรุปเป็นประโยค สั้นๆ กระชับ ดังต่อไปนี้ (โดย: พญ.จิราภรณ์ อรุณากูร)

- ⦿ การแกล้ง รังแก ไม่ใช่เรื่องปกติ ยอมรับไม่ได้
- ⦿ การแกล้ง รังแก อาจส่งผลต่อเพื่อนถึงชีวิตได้
- ⦿ ยอมรับว่าทุกคนมีความแตกต่างกัน ทั้ง ด้านรูปร่าง หน้าตา ความคิด ความเชื่อ พฤติกรรม ไม่มีใครดีทุกอย่าง และไม่มีใครแย่ทุกอย่าง
- ⦿ ทุกคนมีความเท่าเทียมกัน (เด็กเล็กต้องเน้นการทำให้เด็ก รู้สึกว่าครูไม่ลำเอียง ไม่เลือกที่รักมักที่ชัง)
- ⦿ การละเมิดสิทธิผู้อื่นถือเป็นความผิด (เด็กเล็กต้องใช้คำที่ง่าย เช่น การทำให้เพื่อนเจ็บ เพื่อนเสียใจ หยิบของเพื่อน)
- ⦿ การเห็นอกเห็นใจผู้อื่น เอาใจเขามาใส่ใจเราเป็นสิ่งสำคัญ
- ⦿ การดูแลคุ้มครองความปลอดภัยเป็นหน้าที่ของทุกคน ช่วยกันในโรงเรียน

😊 ครูช่วยให้เด็กเข้าใจและมีทัศนคติที่ถูกต้องต่อการรังแกกันในชั้นเรียนได้อย่างไร

- ⦿ ครูต้องมีความรู้ ความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับการรังแกกันก่อน
- ⦿ ครูสามารถสอดแทรกความรู้ หรือเปิดประเด็นการพูดคุยในห้องเรียนเกี่ยวกับการรังแกกันในชั่วโมงโฮมรูม (Home room) หรือบูรณาการในชั่วโมงการเรียนการสอน
- ⦿ ครูและนักเรียนร่วมกันตั้งข้อตกลงหรือกติกาที่จะไม่ยอมรับการรังแกกันในชั้นเรียน/โรงเรียน โดยมีข้อตกลงให้ชัดเจนว่าเมื่อมีพฤติกรรมจะจัดการหรือดำเนินการอย่างไร
- ⦿ ครูสอดส่องพฤติกรรมนักเรียนที่มีความเสี่ยง ทั้งในและนอกชั้นเรียน เปิดช่องทางให้นักเรียนสามารถเข้ามาปรึกษาแจ้งปัญหาเกี่ยวกับพฤติกรรมการรังแกกัน
- ⦿ ครูมีวิธีจัดการป้องกันพฤติกรรมได้อย่างเหมาะสม เช่น การเรียกมาพูดคุยส่วนตัว การให้เวลาออก (Time out) ออกไปจากห้องเรียนเมื่อควบคุมตนเองไม่ได้
- ⦿ ครูเปิดโอกาสและรับฟัง ให้เด็กได้แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับการรังแกกันในโรงเรียน
- ⦿ ในการทำกิจกรรมครูต้องไม่เจาะจงตัวบุคคลหรือพูดชื่อเด็กที่มีพฤติกรรมการรังแกผู้อื่น
- ⦿ ควรมีกรณีตัวอย่างที่เป็นสื่อวิดีโอความรู้หรือภาพ เรื่อง การรังแกกัน เพื่อให้เห็นเด็กเห็นผลกระทบการรังแกกันที่มีต่อเพื่อน
- ⦿ ครูสังเกตพฤติกรรมของนักเรียนในขณะทำกิจกรรมทั้งในและนอกห้องเรียน เพื่อจะสามารถหยิบยกพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์มาตักเตือนหรือคอยชี้แนะได้
- ⦿ ครูให้รางวัลหรือกล่าวชมเชยเมื่อนักเรียนแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมเพื่อส่งเสริมให้เด็กสร้างพฤติกรรมที่ดียิ่งขึ้นไป



สิ่งที่ควร (Do)

- ✓ ควรมีการทวนซ้ำความเข้าใจหรือจัดกิจกรรมกับนักเรียนทุกเดือน/สัปดาห์/เทอม/อย่างต่อเนื่อง
- ✓ ควรเน้นย้ำในประเด็นที่ว่าเด็กทุกคนอาจเป็นผู้รังแก หรือถูกรังแก แต่เราช่วยกันปรับเปลี่ยนได้
- ✓ ครูสามารถใช้เนื้อหาที่เกี่ยวข้องใช้ในการทำความเข้าใจ และสร้างทัศนคติที่ถูกต้องในการเรียนปกติในชั้นเรียน เช่น ใช้แปลบทความภาษาอังกฤษที่เนื้อหาเกี่ยวกับการรังแกกัน หรือ นำข้อมูล ตัวเลข สถิติเกี่ยวกับการรังแกกันมาใช้เรียนในวิชาคณิตศาสตร์และช่วยพูดคุยสอดแทรกในประเด็นดังกล่าว

สิ่งที่ไม่ควร (Don't)



- ✗ ไม่ควรเพ่งเล็ง หรือ ตีตรา หรือจัดการเฉพาะเด็กที่มีพฤติกรรมรังแก ควรเน้นให้ความรู้ สร้างทัศนคติในภาพรวมแก่เด็กทุกคน
- ✗ กิจกรรมการสอน เรื่องการรังแกกัน ควรเป็นกิจกรรมที่เหมาะสมกับช่วงอายุ เช่น หากเป็นเด็กเล็กอาจสอนผ่านหุ่นเชิด ตุ๊กตา ถ้าเป็นเด็กโตขึ้นอาจปรับเป็นสื่อที่หลากหลายมากขึ้น เช่น สื่อหนังสือ ภาพ เสียง วิดีโอ การแสดง ละคร หรือบทบาทสมมติ การโต้วาที เน้นการฝึกคิดวิเคราะห์ เปิดพื้นที่รับฟังความคิดเห็น การเรียนภาคปฏิบัติ การทำงานเป็นกลุ่ม หรือเล่นเป็นเกม หรือเป็นโจทย์ชิ้นงาน ให้เด็กแสดงความคิดเห็นต่อประเด็นการรังแกกันในโรงเรียน อาจเป็นภาพ หรือจัดบอร์ดนิทรรศการ หรือเล่นละคร เพื่อสร้างความตระหนักในโรงเรียน

เอกสารที่แนะนำในการสอนทัศนคติ ที่ถูกต้องต่อการรังแก

ท่านสามารถปลูกฝังความเข้าใจที่ถูกต้องเรื่องการรังแกกันให้นักเรียน ได้
อย่างไรบ้าง ลองเช็ค ☒ หน้าข้อที่ท่านประยุกต์ใช้ได้

- ☒ จัดกิจกรรมการสอน เรื่องการรังแกกัน ให้เหมาะสมกับช่วงอายุ เช่น หากเป็นเด็กเล็กอาจสอนผ่านหุ่นเชิด ตุ๊กตา ถ้าเป็นเด็กโตขึ้นอาจปรับ เป็นสื่อที่หลากหลายมากขึ้น เช่น สื่อหนังสือ ภาพ เสียง วิดีโอ การแสดง ละคร หรือบทบาทสมมติ การโต้วาที เน้นการฝึกคิดวิเคราะห์ เปิด พื้นที่รับฟังความคิดเห็น การเรียนภาคปฏิบัติ การทำงานเป็นกลุ่ม หรือเล่นเป็นเกม หรือเป็นโจทย์ชิ้นงานให้เด็กแสดงความคิดเห็นต่อ ประเด็นการรังแกกันในโรงเรียน อาจเป็นภาพ หรือจัดบอร์ด นิทรรศการ หรือเล่นละคร เพื่อสร้างความตระหนักในโรงเรียน
- ☒ มีการทวนซ้ำความเข้าใจหรือจัดกิจกรรมกับนักเรียนทุกเดือน/ สัปดาห์/เทอม/อย่างต่อเนื่อง
- ☒ เน้นย้ำในประเด็นที่ว่าเด็กทุกคนอาจเป็นผู้รังแก หรือถูกรังแก แต่เรา ช่วยกันปรับเปลี่ยนได้
- ☒ ครูสามารถใช้เนื้อหาที่เกี่ยวข้องใช้ในการทำความเข้าใจ และสร้าง ทัศนคติที่ถูกต้องในการเรียนปกติในชั้นเรียน เช่น ใช้แปลบทความ ภาษาอังกฤษที่เนื้อหาเกี่ยวกับการรังแกกัน หรือ นำข้อมูล ตัวเลข สถิติเกี่ยวกับการรังแกกันมาใช้ในวิชาคณิตศาสตร์
- ☒ เมื่อพบเด็กที่มีพฤติกรรมรังแก ควรเน้นให้ความรู้ สร้างทัศนคติ ในภาพรวมแก่เด็กทุกคน โดยไม่เพ่งเล็งเฉพาะรายนั้น

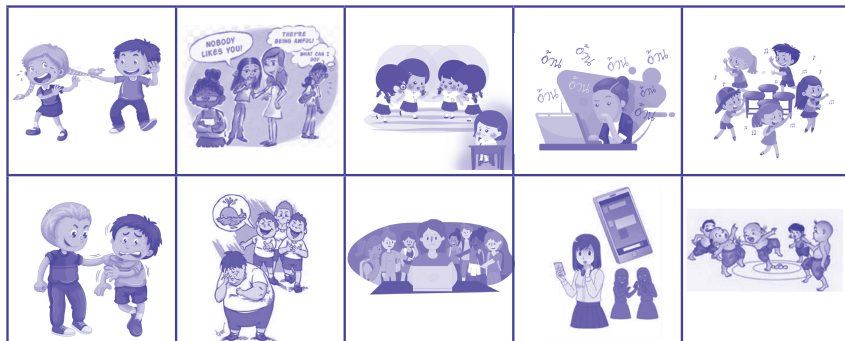
การเสริมสร้างทักษะที่สำคัญในการป้องกันปัญหา การรังแกกันหรือการใช้ความรุนแรง 3 ด้าน ได้แก่

ความฉลาดทางอารมณ์ Emotional Quotient	ความฉลาดทางสังคม Social Quotient	ความฉลาดทางศีลธรรม Moral Quotient
- รู้จักอารมณ์ตัวเอง - จัดการกับอารมณ์ ไม่สลายของตนเองได้ - ควบคุมอารมณ์ตาม ความต้องการและแสดง ออกมาเป็นพฤติกรรม ที่เหมาะสม	- รู้สถานการณ์รอบตัว ว่าอะไรกำลังจะเกิดขึ้น และรับรู้อารมณ์ คนรอบข้าง - เข้าใจว่าคนอื่นรู้สึก อย่างไรและทำไม จึงรู้สึกเช่นนั้น - ยืดหยุ่น ปรับเปลี่ยน ให้เข้ากับสถานการณ์ หรือเพื่อให้บรรลุ เป้าหมาย	- ความฉลาดทาง ศีลธรรม จริยธรรม - ความประพฤติดี รู้จักผิดชอบ มีความซื่อสัตย์

ตัวอย่างกิจกรรม สำหรับเด็กประถมศึกษาตอนต้น

กิจกรรม รู้จักและเข้าใจ ไม่รังแกกัน
วัตถุประสงค์ เข้าใจพฤติกรรมความรุนแรง
อุปกรณ์

1. บัตรภาพพฤติกรรม 10 ภาพ ประกอบด้วย



2. ตารางคำตอบ

พฤติกรรมการรังแกกัน				การเล่นปกติ
กาย	วาจา	สังคม	ออนไลน์	
 เป็นภาพเด็กผู้ชายชอบแกล้งตีเด็กผู้หญิง	 เป็นภาพเด็กผู้หญิงถูกเพื่อนนินทาว่าร้าย	 เป็นภาพเด็กผู้หญิงไม่มีใครให้เข้ากลุ่มด้วย	 เป็นภาพเด็กผู้หญิงถูกล้อเกี้ยวกับบุคลิกภาพภายนอก เช่น อ้วน ใจ ฯลฯ ใน Facebook	 เป็นการเล่นเก๋ๆ อัดดนตรี
 เป็นภาพเด็กโตใช้กำลังกระชากคอเสื้อเด็กที่อายุน้อย	 เด็กชายถูกเพื่อนล้อเลียนว่าอ้วนเหมือนปลาวาฬ	 เป็นภาพเด็กผู้หญิงถูกเพื่อนกีดกันไม่ให้เข้ากลุ่มต้องทำงานคนเดียว	 เป็นภาพเด็กผู้หญิงถูกเพื่อนโพสต์ด่าใน line	 เป็นการเล่นอีกาฟักไข่

วิธีดำเนินงานกิจกรรม

ชั้นนำ :

1. ชี้แจงวัตถุประสงค์ของการทำกิจกรรม “รู้จักและเข้าใจ ไม่รังแกกัน”
 2. ผู้สอนให้นักเรียนช่วยกันยกตัวอย่างของพฤติกรรมรังแกกัน
-

ขั้นตอนการ :

1. ผู้สอนนำตัวอย่างบัตรภาพให้นักเรียนดู และตอบคำถามตามประเด็นดังต่อไปนี้
 - ภาพนี้เป็นพฤติกรรมการเล่นหรือรังแกกัน
 - ใครเป็นผู้รังแกหรือผู้ถูกรังแก พร้อมกับให้เด็กสะท้อนความรู้สึกของการเป็นผู้รังแกหรือ ผู้ถูกรังแก
 - ภาพนี้เป็นการรังแกประเภทใด

วิธีการทำกิจกรรม

1. ผู้สอนแบ่งนักเรียนออกเป็นกลุ่ม กลุ่มละ 5-6 คน และแจกบัตรภาพพฤติกรรมกลุ่มละ 1 ชุด และตารางใส่คำตอบ
 2. ให้แต่ละกลุ่มนำบัตรภาพพฤติกรรมไปติดในตารางคำตอบ
 3. ผู้สอนชวนนักเรียนพูดคุยเกี่ยวกับลักษณะพฤติกรรมของแต่ละภาพ พร้อมเฉลยคำตอบ
-

ขั้นสรุป :

1. ผู้สอนเลือกบัตรภาพพฤติกรรมมา 2-3 ภาพ และชักชวนพูดคุยตามประเด็นต่อไปนี้
 - ภาพนี้เป็นพฤติกรรมการเล่นหรือรังแกกัน
 - ใครเป็นผู้รังแกหรือผู้ถูกรังแก
 - ภาพนี้เป็นการรังแกประเภทใด

ตัวอย่างกิจกรรม สำหรับเด็กประถมศึกษาตอนปลาย

กิจกรรม คนละบทบาท

วัตถุประสงค์ เข้าใจพฤติกรรมความรุนแรง

อุปกรณ์

1. บัตรสถานการณ์การรังแก

เหตุการณ์ที่ 1

นักเรียนชายรุ่นพี่ ชั้น ป.5 จำนวน 5 คน ให้เพื่อนนักเรียนชายร่วมชั้น ไปหลอกนักเรียนชาย ป.4 คนหนึ่ง มารุมทำร้ายในห้องน้ำชายที่อยู่หลังโรงเรียน และหลังจากนั้นเด็กชายชั้น ป.4 คนนี้มักถูกรีดไถเงินอยู่เป็นประจำ

เหตุการณ์ที่ 2

กลุ่มนักเรียนหญิงชั้น ป.5 จับกลุ่มกันยั่วยุเพื่อนนักเรียนในชั้นเรียน ที่ดูสุขภาพเรียบร้อยและมักถูกล้อเลียนอยู่เป็นประจำว่าเป็นเพศที่สาม

เหตุการณ์ที่ 3

นักเรียนหญิงชั้น ป.4 ซึ่งเป็นเด็กที่เรียนช้า มักสอบได้ลำดับท้ายของห้อง ถูกกลุ่มเพื่อนปฏิเสธไม่ให้เข้ากลุ่มทำกิจกรรมร่วมกันในหลายวิชา

เหตุการณ์ที่ 4

นักเรียนชายชั้น ป.6 นำมือถือขึ้นมาถ่ายรูปเพื่อนหญิงร่วมชั้น ขณะทำกิจกรรมแต่นั่งไม่เรียบร้อยจนเห็นกางเกงชั้นใน แล้วนำภาพนั้นไปโพสต์ในสังคมออนไลน์ พร้อมข้อความล้อเลียน

บัตรสถานการณ์การเล่นปกติ

เหตุการณ์ที่ 5

กลุ่มนักเรียนชั้น ป.5 จับกลุ่มกันเล่น กิจกรรม “ไอ้น้อยออก” โดยมีกฎว่าผู้แพ้จะถูกลงโทษ โดยการลุมคึดมะกอก จากเพื่อนที่ชนะ

หมายเหตุ ทุกคนในกลุ่มต้องมีส่วนร่วมในการแสดงบทบาทสมมติ

วิธีดำเนินการกิจกรรม

ชั้นนำ :

1. ชี้แจงวัตถุประสงค์ของการทำกิจกรรม “คนละบทบาท”

ขั้นตอนการ :

1. ผู้สอนแบ่งกลุ่ม 5-6 คน และให้ตัวแทนแต่ละกลุ่มจับฉลากบัตรสถานการณ์
2. ให้แต่ละกลุ่มวางแผนในการแสดงบทบาทสมมติที่ได้ 5 นาที พร้อมกับวิเคราะห์สถานการณ์ตามประเด็นดังต่อไปนี้
 - ภาพนี้เป็นพฤติกรรมการเล่นหรือรังแกกัน
 - ใครเป็นผู้รังแกหรือผู้ถูกรังแก
 - ภาพนี้เป็นการรังแกประเภทใด

3. แต่ละกลุ่มแสดงบทบาทสมมติ กลุ่มละ 5-10 นาที หลังจากนั้นให้ตอบคำถามตามประเด็นใน ข้อ 2

4. ผู้สอนให้นักเรียนสะท้อนความรู้สึกของบทบาทที่ตนเองได้รับ
 - ผู้รังแก
 - ผู้ถูกรังแก
 - ผู้พบเห็นเหตุการณ์

ขั้นสรุป :

1. ผู้สอนสรุปเกี่ยวกับความแตกต่างของการรังแกและการเล่นกัน

บทที่

4

.....
ทักษะของ
บุคลากร
ต่อการรับมือกับ
ในโรงเรียน
.....



บทที่ 4

ทัศนคติของบุคลากร ต่อการรังแกกัน ในโรงเรียน



ประเทศแคนาดา

42%ของผู้รังแก

และ 46% ของผู้ถูกรังแก

บอกครูเกี่ยวกับปัญหา
เมื่อมีครูเข้ามาจัดการ การรังแกกันใน
ห้องเรียนและ การรังแกกันในสนามเด็ก
เล่น จะลดสถิติการรังแกกันได้มาก



การป้องกันการรังแกกันในโรงเรียนนั้น มีความสำคัญที่จะต้องให้ทุกคน
ในโรงเรียนเข้าใจว่าการรังแกกันคือ “ปัญหา” การสร้างความร่วมมือและการทำความเข้าใจ
ของบุคลากรทุกระดับในโรงเรียน ควรมีการจัดเวทีพูดคุย และทำความเข้าใจต่อการรังแกกันในโรงเรียน
ให้ตรงกัน กิจกรรมที่สมควรและไม่สมควรทำในการปรับทัศนคติบุคลากรในโรงเรียนมีดังต่อไปนี้



สิ่งที่ควร (Do)

โรงเรียน	- สร้างความมั่นใจว่าเป็นสิทธิของเด็กนักเรียนทุกคนที่จะรู้สึกปลอดภัยในโรงเรียน - สร้างความรู้สึกมีส่วนร่วมในสังคมของเด็ก ซึ่งเป็นความรับผิดชอบของครูทุกคนที่จะทำให้เกิดขึ้น - เน้นการสร้างแรงเสริมเชิงบวกให้กับนักเรียนที่มีพฤติกรรมที่ดี ช่วยดูแลเพื่อน ช่วยป้องกันการรังแกเพื่อที่จะส่งผลต่อพฤติกรรมของเด็กคนอื่น
ครู	- เปิดโอกาสให้ครูร่วมกันสะท้อนประสบการณ์ของตนเองเกี่ยวกับปัญหาการรังแกกัน - ความสำเร็จและล้มเหลวในการจัดการปัญหา - เน้นความสำคัญของบทบาทครูในการเสริมแรงใจให้นักเรียน การป้องกันตัวเอง การปฏิเสธ
นักเรียน	- สร้างความตระหนักในปัญหาและความรู้เกี่ยวกับปัญหาการรังแกกัน - ครูเปิดโอกาสให้นักเรียนแลกเปลี่ยนเรื่องความปลอดภัยในโรงเรียนและความทุกข์จากการถูกรังแก รวมถึงปัญหาทางอารมณ์ ความเครียดเรื่องเพื่อนในห้องเรียน/กิจกรรมวิชาต่างๆ - สะท้อนให้นักเรียนทุกคนเห็นถึงผลกระทบของการเพิกเฉย การมีส่วนร่วมให้รังแกกันรุนแรง และการนิ่งเฉยเมื่อพบเห็นการรังแกกัน

สิ่งที่ไม่ควร (Don't)



- ❌ ปฏิเสธว่า “โรงเรียนนี้ไม่มีการรังแกในโรงเรียน” (เนื่องจากไม่มีการเอาผิดหรือแก้ปัญหาจริงจัง) ทศนคตินี้มาจากการที่ไม่ยอมรับว่าในโรงเรียนมีการรังแกกัน เพราะกลัวทำให้โรงเรียนเสียชื่อเสียง ทศนคตินี้ทำให้มีการปฏิเสธปัญหาและปัญหาไม่ถูกแก้ไข เป็นปัญหาที่เรื้อรัง
- ❌ “เราไม่มีเวลาที่จะจัดการกับมัน” “บุคลากรเป็นครู ไม่ใช่หน้าที่ให้การศึกษาหรือนักจิตวิทยา”
 - “เป็นความรับผิดชอบของพ่อแม่ที่จะทำให้เด็กนักเรียนประพฤติตัวดี”
 - “ปัญหาเรื่องการรังแกกันเป็นปัญหาครอบครัวของเด็กไม่ใช่ปัญหาของโรงเรียน” “เรายุ่งเกินไป” มุมมองเหล่านี้เป็นทศนคติที่ทำให้เกิดปัญหาการรังแกกันในโรงเรียนยังอยู่ต่อไป การที่จะแก้ปัญหการรังแกกัน และมีวัฒนธรรมความปลอดภัยในโรงเรียน ต้องอาศัยความร่วมมือในการจัดการของครูและบุคลากรทุกคนจะช่วยแก้ปัญหานี้ได้
- ❌ โรงเรียนที่ใช้วิธีไล่เด็กออกเพื่อแก้ปัญหา ไม่สามารถทำให้เด็กมีความเห็นอกเห็นใจหรือพัฒนาพฤติกรรมที่ดี และไม่ได้ลดการรังแกกันในโรงเรียนได้
- ❌ “การรังแกกันเป็นส่วนหนึ่งของการเติบโต เป็นการเล่นกันของวัยเด็ก” การปล่อยให้เด็กรังแกกัน จะทำให้เด็กเกิดการเรียนรู้ผิดๆ ว่าผู้ใหญ่ยอมรับ และเป็นสิ่งที่ทำได้ จะยิ่งทำให้เด็กที่เป็นผู้รังแกมีพฤติกรรมรังแกที่รุนแรงขึ้น หรือเป็นปัญหาเรื้อรัง
- ❌ “เด็กควรเรียนรู้ในการแก้ไขปัญหาเอง” เด็กส่วนใหญ่ไม่รู้ว่สิ่งที่ทำคือการรังแก หรือเป็นการใช้ความรุนแรงกับเพื่อน หากครูไม่จัดการ เด็กจะเข้าใจว่าการรังแกกันเป็นสิ่งที่ยอมรับ ทักษะในการแก้ปัญหาเป็นสิ่งที่ครอบครัวและโรงเรียนจะต้องส่งเสริมเด็กให้เหมาะสมแต่ละวัย

ลักษณะของครูที่มีส่วนส่งเสริมวัฒนธรรมการรังแกกันในโรงเรียน

01

การสร้างวินัยแบบควบคุม (Authoritarian teaching style)

การสร้างวินัยแบบควบคุมนั้นคือ การใช้อำนาจในการควบคุมพฤติกรรมเด็ก โดยเชื่อว่าการทำให้เด็กกลัว ย้ำเกรงจะเป็นการควบคุมพฤติกรรมเด็กได้ มักจะเห็นตัวอย่างได้ในการใช้นัยเชิงลบควบคุมเด็กและมักจะทำให้เกิดการรังแกกันมากขึ้น ทำให้เด็กเลียนแบบการใช้อำนาจกับเพื่อน และส่งเสริมความก้าวร้าวทางตรงและทางอ้อม

02

ครูที่ใช้คำพูดทำร้ายจิตใจเด็ก (The Active bullying teacher)

ครูที่ใช้การตำหนิ ลงโทษ คำพูดแรงๆในการจัดการพฤติกรรมเด็ก การแสดงออกของครูมักมีคำพูดที่ดูหมิ่น ถากถาง ไม่เคารพในตัวเด็กหรือใช้คำพูดแรงๆให้เด็กเสียกำลังใจ ซึ่งถือว่าการรังแกกันเช่นกัน

ตัวอย่าง : 1) ครูเขียนในหน้ากระดานของเด็กนักเรียนด้วยตัวหนังสือสีแดงใหญ่ ๆ ว่า “ลายมือแย่มาก” 2) ครูพูดถากถางเด็กนักเรียนเช่น “มันง่ายมาก ก็นกอร์ยังทำได้เลย” 3) ครูพูดติดอ่างล้อเลียนนักเรียนที่มีปัญหาติดอ่าง 4) ครูเรียกเด็กคนเดียวผู้ชายที่ไว้ผมยาวว่าเป็นเด็กผู้หญิง

03

ครูที่เพิกเฉย (The Disinterested teacher)

ครูที่เพิกเฉยและไม่ใส่ใจปัญหา มักมีทัศนคติว่าเด็กที่ถูกรังแกเป็นคนสร้างปัญหาขึ้นเองและไม่เข้าไปช่วยเหลือทำให้นักเรียนที่ถูกรังแกรู้สึกหมดหวังมากขึ้น

ตัวอย่าง : การที่ครูขาดการสื่อสารและขาดความสัมพันธ์ที่ดีกับนักเรียน ขาดความใส่ใจเวลาที่นักเรียนเข้าหาเพื่อปรึกษาปัญหา

04

ครูที่ตามใจนักเรียน (The permissive teacher)

การที่ครูแสดงความไม่สนใจ ไม่สังเกต ไม่สะท้อนต่อพฤติกรรมของเด็ก และไม่พยายามสร้างความรู้สึกลดท้อให้กับเด็ก หรือพยายามสร้างความประนีประนอมมากกว่ายืนหยัดในความถูกต้อง ส่งสัญญาณให้นักเรียนได้รับรู้ว่าการรังแกกันเป็นเรื่องที่ยอมรับได้ เป็นความสนุก หรือบอเรียนเพื่อความอยู่รอด

ตัวอย่าง : ครูร่วมหัวเราะกับการแก่งัดกันในโรงเรียน

กิจกรรมเพื่อปรับทัศนคติ

ความสำคัญ

กิจกรรมเพื่อปรับทัศนคติเป็นกิจกรรมเริ่มต้นก่อนที่จะนำคุณครูเข้าสู่การเรียนรู้ และทำความเข้าใจในเรื่องการรังแกกัน (bullying) โดยมีเป้าหมายเพื่อให้คุณครูมีความเข้าใจพื้นฐานเกี่ยวกับกลไกการเกิดปัญหาการรังแกกัน ผ่านการทำกิจกรรมที่มุ่งเน้นให้คุณครูได้สำรวจ และทบทวนตัวเองตั้งแต่ความเข้าใจเบื้องต้นในเรื่องการรังแกกันไปจนถึงบทบาทของคุณครูในการช่วยเหลือนักเรียน เพื่อนำไปสู่การวางแผนป้องกันไม่ให้เกิดปัญหาการรังแกกัน รวมถึงมีแนวทางจัดการการรังแกกันในโรงเรียนได้อย่างมีประสิทธิภาพ

นอกจากนี้กิจกรรมเพื่อปรับทัศนคดียังช่วยให้วิทยากรมีความเข้าใจ ความคิดความรู้สึกของคุณครูมากขึ้นจากการแสดงความคิดเห็นในแต่ละกิจกรรม อันจะเป็นประโยชน์ในการดำเนินกิจกรรมการเรียนรู้ในส่วนต่อไป ให้มีความสอดคล้อง และเหมาะสมกับคุณครูมากยิ่งขึ้น

ชุดกิจกรรมเพื่อปรับทัศนคติของคุณครูในการป้องกันและจัดการการรังแกกันในโรงเรียน มีทั้งหมด 5 กิจกรรม ดังนี้

1. กิจกรรมหน้าต่างแห่งโอกาส กิจกรรมเน้นให้คุณครูได้สำรวจความเข้าใจของตนเองเกี่ยวกับการรังแกกัน และตระหนักรู้ว่ามุมมองและการตัดสินใจของตนเองนั้นมีผลต่อการแก้ปัญหาและช่วยเหลือเด็กเมื่อเกิดสถานการณ์รังแกกัน โดยกิจกรรมนี้สามารถนำไปปรับใช้กับนักเรียนได้

2. กิจกรรมฟังด้วยใจ เป็นกิจกรรมเพื่อเตรียมคุณครูให้พร้อมเปิดใจที่จะรับฟังปัญหาของเด็ก และมีความเข้าใจรูปแบบการสื่อสารที่ทำให้เด็กมีความไว้วางใจ และกล้าที่จะเล่าปัญหาให้คุณครูฟัง

3. กิจกรรม Power walk (ก้าวเดินแห่งอำนาจ) เป็นกิจกรรมที่มุ่งเน้นให้คุณครูเข้าใจลักษณะของเด็กที่มีแนวโน้มถูกรังแกได้ง่ายเพื่อนำไปสู่การวางแผนป้องกันก่อนเกิดปัญหาการรังแกกันและหาแนวทางในการช่วยเหลือ

4. กิจกรรมปรอทความรุนแรง กิจกรรมที่มุ่งเน้นให้คุณครูเข้าใจความหมายของการรังแกกัน และตระหนักว่าทัศนคติและความเข้าใจที่แตกต่าง มีผลกับการให้ระดับความรุนแรงต่อเหตุการณ์การรังแกกันที่แตกต่างออกไป

5. กิจกรรมเชือกฟางประชาธิปไตย เป็นกิจกรรมเพื่อให้คุณครูสามารถประเมินการปฏิบัติตัวตามบทบาทของตนเองในเชิงอำนาจได้ และตระหนักถึงการใช้อำนาจของตนเองในทางเหมาะสม

กิจกรรมที่ 1 หน้าต่างแห่งโอกาส

วัตถุประสงค์

เพื่อให้คุณครูได้สำรวจความเข้าใจของตนเองเกี่ยวกับการรังแกกัน และตระหนักรู้ว่ามุมมองและการตัดสินใจของตนเองนั้นมีผลต่อการแก้ปัญหาและช่วยเหลือเด็กเมื่อเกิดสถานการณ์รังแกกัน

แนวคิดสำคัญของกิจกรรม

คุณครูได้สำรวจความเข้าใจของตนเองในเรื่องการรังแกกันในกลุ่มนักเรียน และร่วมรับฟังความคิดเห็นของคุณครูท่านอื่น นำไปสู่การตระหนักรู้ว่าแต่ละบุคคลมีมุมมองความคิดเห็นที่แตกต่างกันเกี่ยวกับสถานการณ์การรังแกกัน และการตัดสินใจว่าสถานการณ์นั้นเป็นการรังแกกันหรือไม่ ย่อมมีผลต่อการแก้ปัญหาและการช่วยเหลือเด็กทั้งในด้านบวกและด้านลบ

อุปกรณ์

- ใบเหตุการณ์ตัวอย่าง

เหตุการณ์ตัวอย่าง

1. ทุกครั้งที่สั้มเดินผ่านแดงโม สั้มจะจี๋เอวแดงโมทุกครั้ง
2. นัทบอกเพื่อนๆในห้องว่าพ่อแม่ของเจนนเล็กกันแล้ว
3. แนนแอบถ่ายรูปน้ำตอมหลับและเอาไปโพสต์ใน Facebook
4. ฟ้ากับรุ่งไม่ยอมให้น้ำฝนเล่นด้วย
5. ตาลไม่คุยกับแบมมาเป็นอาทิตย์แล้ว
6. พลัศบอกไผ่ว่าให้ใช้ยาดับกลิ่นกายบ้างนะ
7. เพื่อนในห้องชอบเรียกเกศรินทร์ว่า “กินเสลด” แต่เธอไม่สนใจ
8. รุ่งพีไม่ยอมให้คนอื่นใช้สนามฟุตบอล แม้ในช่วงที่ตนไม่ได้ใช้สนาม รุ่งพีก็จะเอาลูกฟุตบอลติดตัวไปด้วย
9. จอร์ชเลี้ยงไก่อยู่ที่บ้าน เพื่อนๆจึงเรียกจอร์ชว่าจ้อย
10. มะม่วงยืมเงินจี้หลายครั้งและไม่เคยคืนเลย

หมายเหตุ : จำนวนสถานการณ์ที่นำไปใช้ทำกิจกรรมสามารถปรับเปลี่ยนให้เหมาะสมกับเวลาที่กำหนดไว้ในการทำกิจกรรมได้

วิธีการดำเนินกิจกรรม

1. จัดที่นั่งสำหรับคุณครูทั้งหมดเป็นรูปตัว U
2. วิทยากรกล่าวทักทายสมาชิก และชี้แจงแนวทางการทำกิจกรรมดังนี้
“ขอให้คุณครูทุกท่านฟังข้อความที่เป็นสถานการณ์ตัวอย่างทีละข้อความ จากนั้นขอให้คุณครูตัดสินใจโดยไม่ต้องปรึกษากันว่าสถานการณ์นั้นเป็นการรังแก หรือไม่รังแกกัน” เมื่อวิทยากรอ่านสถานการณ์ตัวอย่างจบในแต่ละข้อ ให้ตามด้วยคำสั่งต่อไปนี้ทุกข้อ
 - “ขอให้คุณครูยกมือขึ้น หากคิดว่าข้อความที่อ่านเป็นการรังแกกัน” จากนั้นขออาสาสมัครคุณครูประมาณ 2 – 3 ท่าน อธิบายเหตุผลว่า “เพราะอะไรถึงคิดว่าเป็นการรังแกกัน” จากนั้นวิทยากรสรุปประเด็นสำคัญที่คุณครูให้เหตุผลอีกครั้ง
 - “ขอให้คุณครูยกมือขึ้น หากเห็นว่าข้อความที่อ่านไม่เป็นการรังแกกัน” จากนั้นขออาสาสมัครคุณครูประมาณ 2 – 3 ท่าน อธิบายเหตุผลว่า “เพราะอะไรถึงคิดว่าไม่เป็นการรังแกกัน” จากนั้นวิทยากรสรุปประเด็นสำคัญที่คุณครูให้เหตุผลอีกครั้งวิทยากรกล่าวสรุปโดยเน้นให้คุณครูเห็นว่าในแต่ละสถานการณ์ บางท่านอาจคิดว่าเป็นแค่การเล่นกัน แต่บางท่านก็คิดว่าเป็นการรังแกกัน
3. วิทยากรกล่าวสรุปกิจกรรม โดยชี้ให้เห็นว่าคุณครูแต่ละท่านมีความคิดเห็นแตกต่างกันในเรื่องการรังแกกัน และความเข้าใจที่แตกต่างกันนี้มีผลต่อการช่วยเหลือและแก้ปัญหา

มุมมองความคิดเห็นต่อสถานการณ์หนึ่งมีทั้งที่เห็นเหมือนกัน และเห็นต่างกัน ซึ่งขึ้นอยู่กับการเรียนรู้และประสบการณ์ของแต่ละบุคคลที่ได้สัมผัสมาจนนำไปสู่การตัดสินใจที่สุด ซึ่งการตัดสินใจที่ตัวเด็กและพฤติกรรมว่าเป็นการรังแกหรือไม่ รวมไปถึงตัดสินใจถูกหรือผิดนั้นมีผลต่อรูปแบบในการช่วยเหลือและส่งผลกระทบต่อตัวเด็กทั้งด้านบวกและด้านลบ ดังนั้นหากเกิดสถานการณ์รังแกกันขึ้นมา สิ่งสำคัญที่ควรทำคือเพิ่มมุมมองการรับรู้ของปัญหาที่เกิดขึ้นโดยการหาที่มา และผลกระทบที่เกิดขึ้นก่อนที่จะตัดสินใจ เพื่อนำไปสู่การแก้ปัญหาอย่างมีประสิทธิภาพ

วิธีการดำเนินกิจกรรม

กิจกรรมหน้าต่างแห่งนี้โอกาสสามารถนำไปปรับใช้กับนักเรียนได้ โดยมีแนวคิดสำคัญของกิจกรรมคือให้นักเรียนได้สำรวจความเข้าใจของตนเองเกี่ยวกับการรังแกกัน และชี้ให้เห็นว่าทุกคนมีความคิดเห็นที่แตกต่างกันในเรื่องการรังแกกัน ในส่วนของการทำกิจกรรมคุณครูควรมุ่งเน้นให้นักเรียนเกิดความตระหนักรู้เกี่ยวกับมุมมองความคิดเห็นที่แตกต่างกันในแต่ละบุคคล เพื่อนำไปสู่การระมัดระวังพฤติกรรมของตนเองในการป้องกันไม่ให้เกิดปัญหาการรังแกกัน โดยอธิบายความแตกต่างระหว่างการรังแกกันกับการเล่นกัน (สามารถศึกษารายละเอียดเพิ่มเติมได้ในบทที่ 1 แคล์โหนดที่เรียกว่า “รังแกกัน”) มีผลต่อการช่วยเหลือและแก้ปัญหา

แนวทางการสรุปกิจกรรมสำหรับนักเรียน

มุมมองความคิดเห็นของแต่ละคนย่อมมีความแตกต่างกัน เช่น บางคนคิดว่าสถานการณ์ที่ยกตัวอย่างนั้นเป็นการรังแกกัน แต่บางคนคิดว่าเป็นแค่การเล่นกันอย่างสนุกสนานเท่านั้น ดังนั้นนักเรียนควรต้องระมัดระวังการกระทำของตนเองที่อาจส่งผลให้เพื่อนรู้สึกไม่สบายใจ เพราะบางครั้งสิ่งที่เราคิดว่าเป็นแค่การเล่นกับเพื่อน แต่เพื่อนนั้นอาจรู้สึกไม่สนุกสนานไปด้วย ซึ่งหากมีฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งที่เป็นผู้ถูกรังแกรู้สึกไม่สนุกแล้ว นั่นแสดงว่าสถานการณ์นั้นคือการรังแกกัน

กิจกรรมที่ 2 พังด้วยใจ

วัตถุประสงค์

เพื่อเตรียมคุณครูให้พร้อมเปิดใจที่จะรับฟังปัญหาของเด็ก และมีความเข้าใจรูปแบบการสื่อสารที่ทำให้เด็กมีความไว้วางใจ และกล้าที่จะเล่าปัญหาให้คุณครูฟัง

แนวคิดสำคัญของกิจกรรม

ให้คุณครูนึกถึงลักษณะของบุคคลที่ตนเองสามารถพูดคุยเปิดใจได้ เกิดความเข้าใจในการแสดงท่าที และเข้าใจรูปแบบการสื่อสารที่ทำให้เด็กมีความไว้วางใจ และกล้าที่จะเล่าปัญหาให้ครูฟัง อีกทั้งได้ตระหนักถึงคุณลักษณะของคุณครูที่นักเรียนไม่กล้าเข้าพูดคุย และเล่าปัญหาให้ฟัง

อุปกรณ์

- กระดาษ A4 ฟลิปชาร์ท
- ปากกา



วิธีการดำเนินกิจกรรม

1. แจกกระดาษให้คุณครูทุกท่านๆ ละ 1 แผ่น
 2. วิทยากรชี้แจงดังนี้ “ขอให้คุณครูทุกท่านลองนึกย้อนไปในช่วงวัยเด็ก ในช่วงเวลาที่มีปัญหา ตนเองมักจะไปปรึกษากับใครมากที่สุด และให้นึกถึงคุณลักษณะของบุคคลนั้นที่ทำให้ตนเองกล้าที่จะพูดคุยเปิดใจ และกล้าที่จะเล่าปัญหาให้ฟังมาท่านละ 3 – 5 ข้อ ให้เขียนใส่กระดาษ”
 3. วิทยากรขออาสาสมัครมาเล่าให้คุณครูท่านอื่นๆ ฟังเป็นตัวอย่าง ประมาณ 3 – 4 ท่าน
 4. วิทยากรชี้แจงดังนี้ “ขอให้ทุกท่านจับกลุ่มๆ ละ 6 – 7 ท่าน เพื่อร่วมพูดคุย และสรุปคุณลักษณะของบุคคลที่ตนเองสามารถพูดคุยเปิดใจ กล้าที่จะเล่าปัญหาให้ฟัง โดยให้เขียนสรุปใส่กระดาษฟลิปชาร์ต กลุ่มละ 1 แผ่น
 5. วิทยากรให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนนำเสนอสิ่งที่เขียนสรุปได้
 6. วิทยากรกล่าวเชื่อมโยงลักษณะของคุณครูที่นักเรียนกล้าเล่าเรื่อง การถูกรังแก/หรือขอความช่วยเหลือได้ จากสิ่งที่คุณครูได้นำเสนอ
- แนวคิดสำคัญที่ควรได้**
- มีท่าที่รับฟังอย่างตั้งใจ
 - ไม่รีบตัดสินว่าใครถูกหรือผิด

7. วิทยากรเปิดประเด็นคำถามดังนี้ “ขอให้ทุกท่านนึกถึงลักษณะของ คนที่เราไม่อยากเข้าไปปรึกษาหรือเล่าปัญหาให้ฟัง” และสุ่มถามคุณครู ประมาณ 3 – 4 ท่าน
8. วิทยากรกล่าวสรุปความคิดเห็นคุณลักษณะของคนที่ไม่อยากพูดบอก ปัญหาให้ฟัง และกล่าวเชื่อมโยงลักษณะของคุณครูที่นักเรียน ไม่กล้าเข้ามาปรึกษาหรือขอความช่วยเหลือเมื่อถูกรังแก
9. วิทยากรกล่าวสรุปกิจกรรม



ท่าทีของคุณครูที่พร้อมจะรับฟัง มีการ
ซักถามที่มาของเรื่องราว โดยไม่ด่วนสรุป
ตัดสินว่าใครผิดหรือถูกนั้นมีส่วนทำ
ให้นักเรียนมีความกล้าที่จะเปิดเผย และเล่า
ความจริงให้ฟัง

กิจกรรมที่ 3 Power walk (ก้าวเดินแห่งอำนาจ)

วัตถุประสงค์

เพื่อให้คุณครูเข้าใจลักษณะของเด็กที่มีแนวโน้มถูกรังแกได้ง่ายเพื่อนำไปสู่การวางแผนป้องกันก่อนเกิดปัญหาการรังแกกันและหาแนวทางในการช่วยเหลือ

แนวคิดสำคัญของกิจกรรม

คุณครูเข้าใจความแตกต่างของอำนาจที่อาจส่งผลต่อการรังแกกัน รวมถึงมีความเข้าใจลักษณะของเด็กที่มีแนวโน้มถูกรังแกได้ง่าย เพื่อนำไปสู่การวางแผนป้องกันก่อนเกิดปัญหาการรังแกกันและหาแนวทางในการช่วยเหลือได้อย่างมีประสิทธิภาพ

อุปกรณ์

- ป้ายชื่อบทบาท

เด็กเรียนเก่ง

เด็กหลังห้อง (หัวโจก)

หัวหน้าห้อง

เด็กพิเศษ

เด็กเรียนอ่อน

เด็กเข้าใหม่

อุปกรณ์

- ใบเหตุการณ์ตัวอย่าง

เหตุการณ์ตัวอย่าง

- ฉันสามารถสั่งให้เพื่อนในห้องสนใจฟังครูได้
- เมื่อฉันพูดแล้วเพื่อน ๆ มักจะสนใจฟังฉัน
- ฉันชอบที่จะแหยงคิวเพื่อนเพื่อซื้ออาหาร
- ฉันจะล้อชื่อพ่อแม่ใครก็ได้ที่ฉันไม่ชอบ
- ถ้าฉันถูกกีดกันไม่ให้เข้ากลุ่ม ฉันสามารถขอความช่วยเหลือจากครูได้
- ฉันหยิบของเพื่อนได้โดยไม่ต้องขออนุญาต
- ฉันสามารถรีดไถเงินจากเพื่อนได้เสมอ
- ฉันกล้าที่จะฟ้องครูเมื่อเห็นเพื่อนรังแกกันในห้องเรียน
- ครูมักจะให้อภิสิทธิ์พิเศษฉันเสมอ
- ฉันกล้าที่จะโต้ตอบเพื่อนที่มารังแกฉัน

วิธีการดำเนินกิจกรรม

1. จัดที่นั่งสำหรับคุณครูทั้งหมดเป็นรูปตัว U
2. วิทยากรขอตัวแทนคุณครู 6 ท่านตามความสมัครใจ
3. วิทยากรกำหนดบทบาทให้ครูแต่ละท่าน ประกอบด้วย
 - 3.1 เด็กเรียนเก่ง
 - 3.2 เด็กหลังห้อง (หัวโจก)
 - 3.3 หัวหน้าห้อง
 - 3.4 เด็กพิเศษ
 - 3.5 เด็กเรียนอ่อน
 - 3.6 เด็กเข้าใหม่

4. วิทยากรจัดตำแหน่งให้คุณครูทั้ง 6 ท่าน ยืนเป็นแถวหน้ากระดาน และกล่าวนำเกี่ยวกับบทบาทที่แต่ละท่านได้รับดังนี้ “ขอให้คุณครูตัวแทนทั้ง 6 ท่านทำความเข้าใจบทบาทที่ตัวเองได้รับ และสวมบทบาทนั้นจนจบกิจกรรมนี้”
5. วิทยากรชี้แจงคุณครูดังนี้ “ขอให้คุณครูตัวแทนทั้ง 6 ท่านฟังโจทย์ต่อไปนี และพิจารณาว่าบทบาทที่ท่านได้รับนั้น สามารถทำตามโจทย์ได้หรือไม่ ถ้าทำได้ให้ตัดสินใจก้าวไปข้างหน้า 1 ก้าว แต่หากคิดว่ายากไม่ได้ ให้หยุดอยู่กับที่ ส่วนคุณครูท่านอื่นๆ ที่นั่งอยู่ขอให้สังเกตตำแหน่งที่ยืนอยู่ของคุณครูทั้ง 6 ท่าน”
6. เมื่อวิทยากรอ่านโจทย์ครบทุกข้อ ให้ชี้แจงคุณครูต่อดังนี้ “ขอให้ท่านหยุดอยู่ที่ตำแหน่งเดิมของตัวเอง และสังเกตตำแหน่งที่ยืนของท่านอื่นๆ”
7. วิทยากรตั้งประเด็นคำถามคุณครูที่เป็นตัวแทนทีละท่าน ดังนี้
 - “เมื่อเปรียบเทียบตำแหน่งที่ท่านยืนอยู่กับตำแหน่งยืนของท่านอื่นๆ ท่านมีความคิดเห็นและรู้สึกอย่างไรบ้าง”
 - “เพราะอะไรถึงคิดว่าตนเองจึงอยู่ในตำแหน่งนี้”โดยวิทยากรพยายามชวนให้คุณครูคิดวิเคราะห์และตอบคำถามตามบทบาทที่ได้รับมากกว่าตอบตามบทบาทของความเป็นคุณครู เพื่อให้เข้าใจความคิด / ความรู้สึกของนักเรียนมากที่สุด
8. วิทยากรกล่าวสรุปเชื่อมโยงระหว่างตำแหน่งที่ยืนกับอำนาจทางสังคม ดังนี้ “ตำแหน่งที่ท่านยืนนั้นมีความสัมพันธ์กับอำนาจทางสังคม ท่านที่ยืนอยู่หน้าสุด แสดงถึงการมีอำนาจทางสังคมมากที่สุด ส่วนท่านที่ยืนอยู่หลังสุดนั้น แสดงถึงการมีอำนาจทางสังคมน้อยที่สุด ซึ่งในแต่ละห้องเรียนย่อมมีนักเรียนที่มีอำนาจทางสังคมแตกต่างกัน”

9. วิทยากรให้คุณครูตัวแทนทั้ง 6 ท่าน กลับไปนั่งที่เดิม และเปิดโอกาสให้คุณครูท่านอื่นๆ (ประมาณ 4 – 5 ท่าน) ที่เป็นผู้สังเกตการณ์แสดงความคิดเห็นในประเด็นดังต่อไปนี้ “หากนักเรียนแต่ละกลุ่มในห้องเรียนมีอำนาจแตกต่างกันแบบนี้ จะมีข้อดี และข้อเสีย อย่างไร”

โดยวิทยากรอาจชี้ชวนให้คุณครูแสดงความคิดเห็นจากประสบการณ์ที่คุณครูพบในชั้นเรียนของตนเองเพื่อให้เห็นภาพชัดเจนมากยิ่งขึ้น และกล่าวสรุปประเด็นสำคัญของข้อดี และข้อเสียจากการแสดงความคิดเห็นของคุณครูอีกครั้ง

10. วิทยากรกล่าวสรุปกิจกรรม โดยใช้ให้เห็นว่าความแตกต่างทางอำนาจของนักเรียนในแต่ละห้องเรียนที่มีไม่เท่ากันซึ่งอาจนำไปสู่การรังแกกันได้

การรังแกกันที่เกิดขึ้นระหว่างนักเรียนสัมพันธ์กับความแตกต่างหรือไม่เท่าเทียมระหว่างอำนาจของแต่ละคน ซึ่งนักเรียนที่มีอำนาจเหนือกว่า เช่น มีร่างกายแข็งแรงกว่า หรือสถานะทางสังคมเหนือกว่า มีแนวโน้มที่จะเป็นผู้รังแกคนที่มีความอ่อนแอได้ ดังนั้นการที่คุณครูสามารถสังเกตเห็นเด็กที่มีแนวโน้มที่จะถูกรังแกได้ง่ายได้อย่างรวดเร็วอาจช่วยป้องกันการรังแกกัน รวมไปถึงสามารถช่วยเหลือเด็กกลุ่มนี้ได้อย่างมีประสิทธิภาพเมื่อเกิดเหตุการณ์ขึ้นจริง



กิจกรรมที่ 4 ปะจอกความรุนแรง

วัตถุประสงค์

เพื่อให้คุณครูเข้าใจความหมายของการรังแกกัน และตระหนักว่าทัศนคติและความเข้าใจที่แตกต่าง มีผลกับการให้ระดับความรุนแรงต่อเหตุการณ์การรังแกกันที่แตกต่างออกไป

.....

แนวคิดสำคัญของกิจกรรม

คุณครูมีความเข้าใจความหมายของคำว่า “การรังแกกัน” และตระหนักว่าความเข้าใจเกี่ยวกับสถานการณ์การรังแกกัน ทัศนคติ และประสบการณ์เดิมของแต่ละบุคคลนั้นมีผลต่อการให้ระดับความรุนแรงของสถานการณ์รังแกกันซึ่งจะมีผลต่อรูปแบบในการช่วยเหลือเด็กต่อไป

.....

อุปกรณ์

- กระดาษ A4
- ปากกา / ดินสอ ปากกาเมจิก
- ฟลิปชาร์ต

วิธีการดำเนินกิจกรรม

กิจกรรมนำ

1. วิทยากรกล่าวทักทายคุณครู และชี้แจงดังนี้ “ขอให้ทุกคนเดินซอกกันเป็นวงกลม ให้ใช้ส่วนต่างๆ ของร่างกายสัมผัสกันเพื่อการทักทายอีกฝ่ายหนึ่งโดยไม่พูดกัน และไม่บอกล่วงหน้า เช่น เอามือตีกัน เอาไหล่ชนกัน”
2. วิทยากรสุ่มถามคุณครูประมาณ 3 – 4 ท่าน ดังนี้
 - “รู้สึกอย่างไรที่มีคนมาสัมผัส”
 - “ชอบไหมหากอีกฝ่ายสัมผัสรุนแรง”
 - “โกรธไหมหากอีกฝ่ายสัมผัสรุนแรง”หากสมาชิกบอกว่าโกรธให้ถามต่อว่า “เพราะอะไรถึงโกรธ” แต่หากสมาชิกบอกว่าไม่โกรธถามต่อว่า “เพราะอะไรถึงไม่โกรธ”

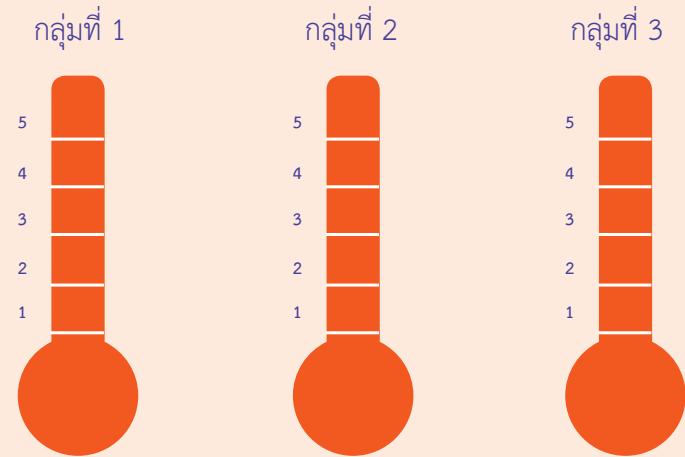
วิทยากรกล่าวสรุปคำตอบและความคิดเห็นของคุณครู และเชื่อมโยงให้เห็นถึงความสัมพันธ์ของพฤติกรรมการใช้ความรุนแรงกับผลลัพธ์ที่ตามมา ดังนี้ “เมื่อมีการกระทบกระทั่งกัน ไม่ว่าจะทำด้วยเจตนาหรือไม่ อาจส่งผลต่อความรู้สึกของผู้ถูกรกระทำ ซึ่งจะรู้สึกอย่างไรก็ขึ้นอยู่กับมุมมอง การรับรู้จากประสบการณ์เดิมของตนเอง”

กิจกรรมหลัก

1. วิทยากร ให้คุณครูจับกลุ่ม กลุ่มละ 6 – 7 ท่าน
2. วิทยากรให้คำชี้แจง “อยากให้ทุกท่านย้อนกลับไปช่วงวัยเด็ก ชั้นเรียนไหนก็ได้ ท่านเคยมีประสบการณ์ถูกรังแก หรือมีความเกี่ยวข้องกับสถานการณ์การรังแกกันแบบใดบ้าง ให้เขียนถึงสถานการณ์นั้นแบบสั้นๆ ใส่กระดาษ โดยองค์ประกอบของข้อความที่เขียน คือ มีผู้กระทำ พฤติกรรม และผู้ถูกกระทำ”
3. วิทยากรให้แต่ละกลุ่มแบ่งปันเรื่องราวของตนเองภายในกลุ่มทุกคน ประมาณ 10 นาที
4. วิทยากรให้แต่ละกลุ่มคัดเลือกสถานการณ์ที่น่าสนใจ 1 สถานการณ์ และเล่าให้กลุ่มอื่นฟัง จากนั้นวิทยากรอธิบายคำจำกัดความของการรังแกโดยสรุปดังนี้ “การรังแกกัน (bullying) ประกอบด้วย 3 องค์ประกอบ ได้แก่ 1. มุ่งร้าย ตั้งใจทำร้ายจิตใจหรือร่างกาย เช่น ตั้งใจทำร้ายผู้อื่น 2. พฤติกรรมที่เกิดขึ้นซ้ำๆ 3. มักมีพื้นฐานมาจากการมีอำนาจเหนือกว่า เช่น ร่างกายแข็งแรงกว่า หรือสถานะทางสังคมเหนือกว่า”
5. วิทยากรเขียนสถานการณ์ที่แต่ละกลุ่มเลือกบนฟลิปชาร์ต และชี้แจงสมาชิกดังนี้ “ขอให้คุณครูปรึกษากันภายในกลุ่ม และส่งตัวแทนออกมาบรรยายสีความรุนแรงในปรอทความรุนแรงของเหตุการณ์นั้นตามความรู้สึกว่าอยู่ในระดับเท่าไร จาก 0 – 5 โดย 0 คือรู้สึกว่าไม่มีความรุนแรงเลย และ 5 คือ รู้สึกว่ามีความรุนแรงมากที่สุด ขอให้ทำจนครบทุกสถานการณ์” (วิทยากรวาดปรอทความรุนแรงตามจำนวนกลุ่มที่มีทั้งหมดในแต่ละสถานการณ์)

ตัวอย่าง

สถานการณ์การรังแกกัน



6. เมื่อทุกกลุ่มให้คะแนนความรุนแรงทุกสถานการณ์แล้ว วิทยากรกล่าวสรุปสั้นๆ ดังนี้ “ในสถานการณ์การรังแกเดียวกัน คุณครูแต่ละท่านอาจจะมีความรู้สึก หรือความคิดเห็นต่อสถานการณ์แตกต่างกันได้”
7. วิทยากรสุ่มถามคุณครูประมาณ 2 – 3 ท่าน ในประเด็นดังนี้
 - “ท่านคิดว่า คนที่ให้คะแนนความรุนแรงในระดับต่ำ เช่น 0 - 1 เขาจะแสดงออก หรือปฏิบัติต่อเหตุการณ์การรังแกกันต่างจากผู้ให้คะแนนความรุนแรงในระดับที่สูง เช่น 4 - 5 อย่างไร”
 - “ท่านคิดว่า ความรุนแรงของการรังแกกันระดับใดที่ท่านคิดว่าควรจะไปช่วยเหลือ จาก 0 - 5”
8. วิทยากรกล่าวสรุปกิจกรรม

กิจกรรมที่ 5 เชือกฟางประชาธิปไตย

วัตถุประสงค์

เพื่อให้คุณครูสามารถประเมินการปฏิบัติตัวตามบทบาทของตัวเองในเชิงอำนาจได้ และตระหนักถึงการใช้อำนาจของตนเองในทางเหมาะสม

แนวคิดสำคัญของกิจกรรม

คุณครูได้ทบทวนการปฏิบัติตัวของตนเองต่อนักเรียน มีความเข้าใจการแสดงอำนาจในรูปแบบต่างๆ เพื่อนำไปสู่การปฏิบัติตัวต่อนักเรียนได้อย่างเหมาะสม

อุปกรณ์

- เชือกฟาง
- ไม้หนีบบัตรคำ
- บัตรสถานการณ์

กลุ่มบัตรสถานการณ์ที่แสดงถึงการเป็นคุณครูเจ้าอำนาจ (Authoritarian teaching style)

ตีใจที่หน้าเสาธง เพราะโจ้มาสาย

สั่งให้จอร์ชขอโทษแดนทันที
เมื่อเห็นจอร์ชเดินชนแดน

ตัดสินใจว่าจะม่วงผัดทันที เมื่อเห็น
ว่าม่วงหิบบอกเพื่อนไป

แดนกับฟลุ๊คต่อยกันในห้องเรียน
จึงตีทั้งคู่ทันที

ออกกฎให้นักเรียนทำตามโดยไม่ถามความสมัครใจของนักเรียน

กลุ่มบัตรสถานการณ์ที่แสดงถึงการเป็นคุณครูที่ไม่แสดงอำนาจอะไรเลย และยอมตามเสมอ (The permissive teacher)

ปล่อยให้แมนพูดล้อชื่อพ่อแม่ฟลุ๊ค
เพราะเห็นเพื่อนๆ ในห้องขำ

ปล่อยให้ส้มโอกัดกันแน่น
ไม่ให้เข้ากลุ่ม

เชื่อที่ไผ่บอกว่าไม่ได้ต่อยนัท โดยไม่ถาม
นัทก่อนและไม่ได้จัดการอะไรเลย

ปล่อยให้ม่วงม่วงพูดแซวแนน
อย่างสนุกสนาน

เห็นตีใหญ่เดินชนไอซ์แรงๆ แต่ไม่ได้จัดการอะไรเพราะคิดว่า
เป็นการท้าทายกัน

กลุ่มบัตรสถานการณ์ที่แสดงถึงการเป็นคุณครูประชาธิปไตย

ถามเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นเมื่อเห็น แมนกับแบงค์ทะเลาะกัน	ให้ฟ้าอธิบายเหตุผล ที่ไม่ยอมให้ฝนเล่นด้วย
รับฟังเหตุผลของโจที่ บอกว่ามาสาย	ก่อนลงโทษถามเหตุผลของไผ่ ที่เอาของเพื่อนไปและไม่คืน
รวมหาทางออกกับนักเรียนเพื่อไม่ให้ล้อเลียนชื่อพ่อแม่กัน	

วิธีการดำเนินกิจกรรม

1. วิทยากรขออาสาสมัครคุณครู 3 ท่าน และชี้แจงดังนี้ “ขอให้คุณครู 2 ท่าน ถีอปลายเชือกฟางแต่ละด้านและขึงในทิศทางทแยงมุมห้อง ขอให้ คุณครูที่อยู่ปลายข้างหนึ่ง เป็นผู้มีบุคลิกของการเป็นคุณครูเจ้าอำนาจ (Authoritarian teaching style) ส่วนปลายอีกข้างหนึ่ง เป็นครูที่ไม่แสดงอำนาจอะไรเลย และยอมตามเสมอ (The permissive teacher) ส่วนจุดกึ่งกลางของเชือกฟาง เป็นคุณครูที่มีลักษณะเป็นประชาธิปไตย คือ รับฟังความคิดเห็นของนักเรียนและครูคนอื่น”
2. วิทยากรชี้แจงแนวทางการทำกิจกรรมดังนี้ “ต่อไปจะแจกบัตร สถานการณ์ให้คุณครูท่านอื่นๆ ท่านละ 1 ใบ และขอให้คุณครู พิจารณาสถานการณ์ที่ได้รับ จากนั้นนำบัตรสถานการณ์นั้นไป คล้องบนเชือกฟางในตำแหน่งที่เหมาะสม”
3. เมื่อคุณครูคล้องบัตรสถานการณ์จนครบแล้ว วิทยากรหยิบบัตร สถานการณ์ขึ้นมาทีละอัน และตั้งคำถามดังนี้ “ทุกท่านเห็นด้วยหรือไม่

ว่าบัตรสถานการณ์นี้สมควรอยู่ในตำแหน่งนี้” หากคุณครูส่วนใหญ่เห็น ว่าบัตรสถานการณ์ควรอยู่ในตำแหน่งนี้ ให้วิทยากรหยิบบัตร สถานการณ์อันต่อไปและถามคำถามเดิม แต่หากคุณครูส่วนใหญ่ ไม่เห็นด้วยให้ถามต่อว่า “บัตรสถานการณ์นี้ควรเลื่อนไปตำแหน่งใด และเพราะเหตุใด” ทำจนครบทุกอัน โดยหากคุณครูวางในตำแหน่ง ไม่ถูกต้อง ให้วิทยากรเฉลยและอธิบายเหตุผล และนำไปวางใน ตำแหน่งที่ถูกต้อง

4. วิทยากรกล่าวนำให้คุณครูได้ทบทวนตัวเอง และสุ่มถามคุณครู ประมาณ 4 – 5 ท่านดังนี้ “ขอให้ทุกท่านพิจารณาว่า ตัวเองอยู่ในจุดใด บนเชือกฟาง และคิดว่าตำแหน่งดังกล่าว ช่วยลดหรือเพิ่มปัญหาการ รังแกกันในโรงเรียนเพราะเหตุใด”
5. วิทยากรกล่าวสรุปลักษณะของคุณครูที่มีส่วนส่งเสริมวัฒนธรรมการ รังแกกันในโรงเรียน เพื่อให้คุณครูมีความเข้าใจและได้ทบทวนตัวเองว่า อยู่ในลักษณะใด
6. วิทยากรกล่าวสรุปกิจกรรม



ความสัมพันธ์ระหว่างครูและนักเรียน ที่มีความเป็นประชาธิปไตย โดย อยู่ตรงกลางระหว่างการมีอำนาจมาก และการยอมตามนั้น จะช่วย ให้ครูเป็นแบบอย่างที่ดีต่อนักเรียน ในการใช้อำนาจอย่างเหมาะสม และสามารถจัดการกับปัญหาการรังแกกันของนักเรียนได้อย่างมี ประสิทธิภาพยิ่งขึ้น



บทที่

5

การสร้าง
ความสัมพันธ์
ระหว่างครูกับนักเรียน



บทที่ **5**

การสร้าง
ความสัมพันธ์
ระหว่างครูกับนักเรียน



ความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างครูกับนักเรียนรวมถึงความรู้สึกเชื่อใจ ได้รับการสนับสนุน และได้รับการยอมรับ และมีการควบคุมพฤติกรรมเชิงบวกนั้นส่งผลเป็นพื้นฐานสำคัญของการป้องกันการรังแกกันในโรงเรียน การอบรมเด็กนั้นแบ่งได้ 3 ประเภทคือ

1. การสอนด้วยความเอาใจใส่ (Authoritative Teaching Style) คือ การที่ครูมีความชัดเจนเกี่ยวกับพฤติกรรมที่ยอมรับได้และยอมรับไม่ได้ มีความคงเส้นคงวาและติดตามผล ครูให้ความเอาใจใส่เกี่ยวกับนักเรียนแต่ละคน ไม่ทำให้นักเรียนเป็นตัวตลกและถากถาง
2. การสอนอย่างควบคุม (Authoritarian Teaching Style) การที่ครูออกคำสั่งให้เด็กเกรงกลัว บางครั้งใช้คำพูดในการถากถางเพื่อที่จะควบคุมชั้นเรียน
3. การสอนแบบตามใจ (Permissive Teaching Style) ไม่คงเส้นคงวา ไม่ชัดเจนเกี่ยวกับสิ่งที่ทำได้และทำไม่ได้

พื้นฐานสำหรับการสอนด้วยความเอาใจใส่ (Authoritative Teaching Style)

Authoritative Teaching Style นั้นทำให้เกิดสิ่งแวดล้อมที่ปลอดภัยและเกิดการเรียนรู้ที่ดีขึ้น โดยช่วงแรกของปีครูเน้นในการสร้างความสัมพันธ์และเชื่อมโยงกับเด็กมากกว่าหลักสูตรการเรียนซึ่งจะมาเน้นช่วงหลัง

Authoritative Teaching Style นั้นจำเป็นที่ครูจะต้องรู้สึกปลอดภัย และถูกสนับสนุนจากระบบในโรงเรียน เช่นเดียวกับกับสิ่งที่นักเรียนได้รับ



สิ่งที่ควร (Do)

- ✓ มีการจัดการที่ดี มีแผนการสอนและจุดประสงค์ในการสอนที่ชัดเจน
- ✓ ปรับวิธีการสอนได้ตามความถนัดและลักษณะในการเรียนของเด็ก
- ✓ สนใจ ชื่นชอบในวิชาที่สอน
- ✓ ตอบสนองอย่างเหมาะสมและไวต่อพฤติกรรมต่อต้านสังคมของเด็ก
- ✓ มองหาข้อดีของเด็กของเด็กเพื่อที่จะชื่นชมและให้การสนับสนุน
- ✓ ทำให้ห้องเรียนปราศจากการเยาะเย้ยถากถาง
- ✓ มีความคาดหวังที่เหมาะสมกับเด็กแต่ละคน เพื่อให้เด็กสามารถพัฒนาตัวเองได้
- ✓ สามารถจัดการความขัดแย้งและแก้ไขปัญหได้ดี
- ✓ มีการสื่อสารที่เป็นบวก
- ✓ ให้ feed back เด็ก เพื่อสร้างความกระตือรือร้นในการเรียน
- ✓ กระตุ้นให้เด็กคิดและมีส่วนร่วมและมีความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างกัน
- ✓ มีความรู้เรื่องพัฒนาการตามวัยของเด็ก
- ✓ เป็นตัวอย่างที่ดีในการช่วยเหลือคนอื่น



สิ่งที่ไม่ควร (Don't)

- ✗ มีอคติ หรือมีเด็กนักเรียนคนโปรด
- ✗ ถากถางหรือทำให้เด็กเสียกำลังใจ
- ✗ พยายามเป็นส่วนหนึ่งในกลุ่มเด็กหรือโอนอ่อนผ่อนตามมากเกินไป

ตัวอย่างวิธีการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับนักเรียน

01 วงกลมกลียานมิตร

- มีช่วงเวลาที่ชั้นเรียนได้มาพูดคุยกันทุกวัน
- 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 ที่สามารถใช้ในชั่วโมงโฮมรูม

ในชั่วโมงโฮมรูม ครูให้นักเรียนใช้เวลาอยู่กับตัวเองประมาณ 5 นาที หลังจากนั้นให้ตัวแทนนักเรียนประมาณ 4-5 คนออกมาแสดงท่าทางที่แสดงถึงสิ่งที่ตัวเองรู้สึกอยู่ แล้วให้เพื่อนทำตาม ถامنักเรียนเล็กน้อยเกี่ยวกับท่าทางที่เด็กแสดงออกมาเท่าที่เด็กอยากจะเล่าให้ฟัง



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



บทที่

6

การจัดการ
ชั้นเรียน

(Classroom Management)



บทที่ 6

การจัดการ ชั้นเรียน

ระหว่างครูกับนักเรียน

การสร้างวินัยเชิงบวก

คือ การปลูกฝังเด็กให้มีพฤติกรรมที่ดีโดยผู้ใหญ่
ไม่ใช่ความรุนแรง และเคารพศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์
ของเด็ก เพื่อเสริมสร้างความสามารถ ความเชื่อมั่น
ในตนเอง เข้าใจพฤติกรรมของตนเอง ปลูกฝังให้เด็ก
มีกระบวนการคิดเชิงบวกและปฏิบัติตามกฎระเบียบ
ได้ด้วยตนเองทั้งในระยะสั้นและระยะยาว ซึ่งต่างจาก
การลงโทษที่มุ่งเน้นเพียงแค่ควบคุมพฤติกรรมของเด็ก
ในขณะนั้น

การจัดบรรยากาศและสิ่งแวดล้อมในห้องเรียน ซึ่งรวมถึงการสร้างระเบียบวินัย กฎกติกาในห้องเรียน
เพื่อรักษาสภาพบรรยากาศในห้องเรียน เอื้อต่อการเรียนรู้ของนักเรียน ช่วยให้นักเรียนเกิดความร่วมมือใน
กิจกรรมการเรียนรู้ ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของการป้องกันการรังแกกัน

ตารางแสดงการเปรียบเทียบความหมายของการสร้างวินัยกับการลงโทษ

การสร้างวินัย	การลงโทษ
● พูดคุยตกลงกันถึงกฎระเบียบที่ควรปฏิบัติ ● ปลูกฝังการมีวินัยในตนเอง สามารถคิดได้ว่าสิ่งใดควรหรือไม่ควรทำ ● เคารพในเด็กและมองในด้านบวก ● เปิดโอกาสให้เด็กทุกคนได้แสดงความคิดเห็นและมีส่วนร่วม ● คุณครูคอยรับฟังปัญหาของเด็กและเป็นตัวอย่างที่ดี ● กระทำต่อเด็กโดยปราศจากความรุนแรงทั้งทางวาจาและการกระทำ ● บอกถึงผลเสียเมื่อเด็กพูดคุยกันในห้องว่าจะเป็นการรบกวนสมาธิเพื่อนคนอื่น	● ข่มขู่หรือบอกห้ามทำสิ่งใด โดยไม่บอกเหตุผล ● สอนเด็กให้ทำดีเฉพาะตอนที่อาจจะถูกจับได้ว่าทำผิด ● ไม่เคารพเด็กและมองในด้านลบ ● การให้ความสำคัญกับเด็กเฉพาะกลุ่ม ● คอยจับผิดเรื่องเล็กน้อยอยู่ตลอดเวลาจนทำให้เด็กเกร็งและไม่ยอมรับฟังคุณครูอีกต่อไป ● คุณครูแสดงความก้าวร้าวรุนแรงหรือมีพฤติกรรมโกรธแค้นต่อเด็ก ● บังคับให้เด็กทานหรืออมในสิ่งที่ไม่ชอบ (เช่น บอระเพ็ดหรือมะระ)

กิจกรรม รักฉันรักเธอ

วัตถุประสงค์

เพื่อปลูกฝังให้เด็กรู้จักชื่นชมตนเอง เกิดความมั่นใจในความสามารถของตนเองที่มีอยู่ รู้สึกว่าตนเองมีคุณค่าและมีความภาคภูมิใจในตนเอง ตลอดจนการฝึกให้เด็กชื่นชมและเคารพบุคคลอื่น เป็นการสร้างพื้นฐานวินัยเชิงบวกให้เด็กสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข

อุปกรณ์

1. เอกสารใบงานรักฉันรักเธอ
2. ดินสอและดินสอสี

วิธีการดำเนินกิจกรรม

1. คุณครูกล่าวให้เด็กนักเรียนได้ทบทวนตนเองว่า ตนเองนั้นมีความดีหรือมีความภูมิใจอย่างไรบ้างที่เคยได้ช่วยเหลือเพื่อนร่วมชั้น ในทางกลับกันให้นักเรียนคิดว่าแล้วมีเพื่อนคนไหนที่เคยให้ความช่วยเหลือตนเองบ้าง ให้เด็กวาดรูปตนเองและเพื่อนที่ตนเองชื่นชม พร้อมเขียนสิ่งที่ภาคภูมิใจในตนเองและเพื่อน
2. คุณครูแจกอุปกรณ์ประกอบด้วยใบงานรักฉันรักเธอและดินสอสีให้นักเรียนทุกคน
3. จับเวลาในการทำกิจกรรมประมาณ 20 นาที
4. เมื่อเสร็จแล้ว เปิดโอกาสให้เด็กในการนำเสนอผลงาน เพื่อให้เพื่อนร่วมชั้นเรียนได้ร่วมกันชื่นชมในความดีของเพื่อนแต่ละคน
5. ให้คุณครูกล่าวชื่นชมเด็กนักเรียนทุกคน พร้อมกล่าวสนับสนุนในสิ่งที่นักเรียนได้ทำดีแล้วและขอให้เด็กได้ทำความดีต่อไป

ใบงาน รักฉันรักเธอ

ให้นักเรียนวาดรูปตนเองพร้อมทั้งเขียนบอกความดีที่เคยได้ช่วยเหลือเพื่อนๆ และวาดรูปเพื่อนพร้อมเขียนบอกความดีที่เพื่อนๆเคยช่วยเหลือเรา

รักฉัน	รักเธอ
ความดีที่ฉันภูมิใจ ที่ได้ช่วยเหลือเพื่อนๆ	ขอชื่นชมเธอที่คอยช่วยเหลือ ฉันมาตลอด

กิจกรรม สร้างนางฟ้า

วัตถุประสงค์

ให้เด็กได้ตระหนักรู้ว่าพฤติกรรมใดเป็นพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ พร้อมทั้งให้เด็กได้ร่วมกันเสนอแนะวิธีการจัดการหาทางออกของพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์นั้นๆ เป็นการปลูกฝังให้เด็กมีวินัย ปฏิบัติตามกฎระเบียบและรู้วิธีการแนะนำเมื่อเพื่อนมีพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์

อุปกรณ์

1. บัตรคำพฤติกรรมไม่พึงประสงค์ประกอบด้วย

ชอบรังแกเพื่อน

ทำลาย/คันสิ่งของ/ลักขโมยของเพื่อน

ก้าวร้าว แสดงท่าทางไม่พอใจครู

ส่งเสียงดังพูดคุยในห้องเรียน

แซวครู พูดจาจนครูด้วยถ้อยคำหยาบ

ลุกเดินไป-เดินมาขณะครูสอน

นำอุปกรณ์เสริมสวยมาแต่งในโรงเรียน

ทิ้งขยะในที่ห้ามทิ้ง

นำขนมมาทานในห้องเรียน

ไม่ร่วมกิจกรรมของโรงเรียน

ไม่รับผิดชอบงาน

ไม่ช่วยเพื่อนทำความสะอาดห้องที่ได้รับมอบหมาย

วิธีการดำเนินกิจกรรม

1. คุณครูให้นักเรียนแบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 5-7 คน
2. คุณครูบอกกติกาการเล่น โดยจะมีการแจกบัตรคำพฤติกรรมไม่พึงประสงค์ให้กลุ่มละคำ
3. ให้แต่ละกลุ่มออกมาแสดงบทบาทสมมุติตามบัตรคำพฤติกรรมไม่พึงประสงค์ที่กลุ่มตนเองได้รับ
4. เมื่อกลุ่มหนึ่งแสดงเสร็จ ให้เพื่อนๆกลุ่มอื่นร่วมกันทายว่าบัตรคำพฤติกรรมไม่พึงประสงค์ที่ได้รับคือคำว่าอะไร พร้อมทั้งให้แต่ละกลุ่มร่วมกันแสดงความคิดเห็นว่าควรจะจัดการกับพฤติกรรมดังกล่าวอย่างไร
5. จากนั้นให้แต่ละกลุ่มร่วมกันโหวตว่าวิธีการจัดการกับพฤติกรรมไม่พึงประสงค์ของกลุ่มใดสามารถจัดการกับปัญหาได้ดีที่สุด

กลไกของกลุ่มที่มีอิทธิพลต่อการรังแกกัน

ตามปกติแล้ว การรังแกกันมักจะไม่เกิดขึ้นจากคนจำนวนมากที่เกาะกลุ่มกันเป็นอย่างดี แต่จะเกิดจากคนจำนวนเพียงสองสามคน โดยจะมีผู้นำคอยบงการอยู่ แต่การรังแกกันนี้ถือว่าเป็นพฤติกรรมกลุ่มแน่นอน และมีอิทธิพลต่อนักเรียนคนอื่น ๆ ในทิศทางต่าง ๆ กัน ต่อไปนี้เป็นรายละเอียดของกลไกกลุ่มบางแบบ ซึ่งจะมีผลต่อพฤติกรรมการรังแกกันของนักเรียน

- การแพร่เชื้อทางสังคม นักเรียนบางคนอาจได้รับอิทธิพลให้เข้าร่วมในการรังแกเพื่อนหากคนที่รังแกเป็นคนที่มีคน

ชื่นชอบมาก หรือเป็นคนที่เขานิยมนับถือ นักเรียนที่ “ติดเชื่อ” ของการรังแกกันนี้ มักจะเป็นคนที่ไม่ค่อยมั่นใจในตนเอง และอยากแสดงออกให้คนอื่นเห็นและยอมรับด้วย

- หากครูหรือนักเรียนคนอื่น ๆ ไม่พยายามป้องกันการรังแกกัน นักเรียนที่รังแกเพื่อนอาจได้รางวัลทางใจจาก “ชัยชนะ”

ที่เขาได้รับจากการรังแกเพื่อน และมีส่วนสนับสนุนให้นักเรียนที่ “เป็นกลาง” ลดการยับยั้งความก้าวร้าวของตนเองลง และเริ่มลงมือรังแกเพื่อนด้วย

- หากมีคนจำนวนมากขึ้น ร่วมกันทำพฤติกรรมบางอย่างเช่น การรังแกกันนี้ คนแต่ละคนจะรู้สึกผิดหรือมีส่วนรับผิดชอบ

ชอบน้อยลงเรื่อย ๆ ในสถานการณ์เช่นนี้ นักเรียนที่ตามปกติเป็นคนใจดีก็อาจได้รับอิทธิพลจากการรังแกที่ตนเองพบเห็นและเริ่มลงมือรังแกเพื่อนบ้างโดยไม่ได้รับรู้สักอะไร

- การรับรู้เกี่ยวกับตนเองของผู้กระทำที่ค่อย ๆ เปลี่ยนแปลงไป หากเด็กที่ถูกรังแกต้องเผชิญกับการถูกทำร้ายและดูถูก

เหยียดหยามอยู่ตลอดเวลา การรับรู้ตนเองจะเปลี่ยนไป เริ่มมองว่าตนเอง “เกือบจะเหมือนคนที่ร้องขอให้คนอื่นมารังแก” หรือเป็นคนไร้ค่า ลักษณะเช่นนี้ก็จะยังทำให้คนที่รังแกลดความรู้สึกผิดลงไปอีก



Bystander คือกลุ่มนักเรียนที่อยู่ใบเหตุการณ์รังแกกัน จะมีพฤติกรรมต่างกันดังนี้

1. เข้าร่วมรังแกผู้ถูกรังแกด้วยกัน
2. สนุกที่ได้ดูเหตุการณ์ แต่ไม่ได้ช่วยเหลือผู้ถูกรังแก
3. ไม่ชอบการรังแกกันแต่ไม่ทราบว่าจะช่วยเหลืออย่างไร
4. จำไปช่วยเหลือนักเรียนที่ถูกรังแก

กิจกรรม เข้าใจกันมากขึ้น

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนเข้าใจบทบาทของ Bystander หรือกลุ่มนักเรียนที่อยู่ในเหตุการณ์รื้อกัน ว่าส่งผลทำให้การรื้อกันยังมีผลต่อเนื่องอยู่อย่างไร

อุปกรณ์

1. บัตรคำ
2. ฟลิปชาร์ต หรือกระดานดำ
3. ปากกาเมจิก หรือ ชอล์ก

วิธีดำเนินการกิจกรรม

1. แบ่งนักเรียนในชั้นเรียนออกเป็น 5 กลุ่ม ให้นักเรียนสนทนาแลกเปลี่ยนสถานการณ์ต่อไปนี้เป็นการเล่นรื้อกันหรือไม่ ถ้าเป็นในฐานะผู้เห็นเหตุการณ์จะสามารถทำอะไรเพื่อช่วยเด็กนักเรียนที่ถูกรื้อกัน

- 1.1 แซลลี่กับลินดา กำลังนั่งเล่นชิงช้า เด็กผู้ชายสองคนมาขอว่าอยากจะเล่นบ้างแต่แซลลี่และลินดาตอบว่าไม่และเล่นชิงช้าต่อ เด็กผู้ชายสองคนโกรธ โวยวายและไปฟ้องครู (ความขัดแย้ง)
- 1.2 บ่อมทำดินสอพยและเห็นจิมมีกำลังไข้อยู่ บ่อมขอคืนแต่จิมมีบอกว่า เป็นของตนเองเพราะว่าเห็นอยู่ที่พื้น บ่อมเลยเอายางลบของจิมมีไปทิ้งถึงขยะ (ความขัดแย้ง)

- 1.3 กลุ่มเด็กผู้หญิง ป.3 เป็นเพื่อนกันตั้งแต่สมัย ป.1 อยู่มาวันหนึ่ง น้ำค้างบอกเพื่อนคนอื่นไม่ให้เป็นเพื่อนกับน้ำฝน เด็กผู้หญิงคนอื่นตกลงและเลิกไปกินข้าวและไม่เล่นกับน้ำฝน น้ำฝนไม่ทราบเหตุผลและร้องไห้ด้วยความเสียใจ (การรื้อกัน)
- 1.4 ระหว่างทางกลับบ้าน เจมส์ถูกโตโต้ซึ่งเป็นเด็กผู้ชายตัวใหญ่ ผลักไล่ถึงขยะและให้เจมส์เอาขนมมาให้พรงี้ โตโต้ชี้ว่าห้ามบอกใครถ้าไม่อย่างมีเรื่องวุ่นวายมากขึ้น (การรื้อกัน)

2. ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มออกมานำเสนอคำตอบของกลุ่มตนเอง

3. บรรยายให้นักเรียนฟังสั้น ๆ เกี่ยวกับเรื่องการรื้อกัน และแนะนำให้นักเรียนฟังถึงการแสดงบทบาท 5 แบบ ดังนี้

- 3.1 ผู้รังแกคนอื่น
- 3.2 ผู้ถูกรังแก
- 3.3 Bystander (กลุ่มนักเรียนที่อยู่ในเหตุการณ์รื้อกัน)
- 3.4 นักเรียนที่ช่วยเหลือผู้รังแก
- 3.5 นักเรียนที่อ่อนโยนและกล้าหาญ

4. แบ่งนักเรียนเป็นห้ากลุ่ม โดยแต่ละกลุ่มรับบทบาท ผู้รังแกคนอื่น ผู้ถูกรังแก Bystander ผู้ช่วยเหลือผู้รังแก นักเรียนที่อ่อนโยนและกล้าหาญ

5. นำบัตรคำคุณลักษณะดังต่อไปนี้วางไว้หน้าห้องให้นักเรียนแต่ละกลุ่มสลับกันส่งตัวแทนออกมาเลือกบัตรคำที่ตรงกับบทบาทของกลุ่มตนเอง

มนุษย์สัมพันธ์ดี	เคารพคนอื่น	เห็นใจคนอื่น
ปล่อยข่าวลือ	ยืนหยัดอยู่ข้างเพื่อน	ยืนหยัดอยู่ข้างเพื่อน
ทำร้ายคนอื่น	ไม่ให้เข้ากลุ่ม	ต้องการช่วยเหลือ
รู้สึกแสบกับการรังแกกัน		กลัวแต่ไม่กล้าช่วย
สับสนเวลาเจอเหตุการณ์รังแกกัน		สนุกที่ได้ดูเหตุการณ์
รังแกคนอื่นตามที่ถูกบอก		ช่วยผู้รังแก
มีความกลัว	รับโทษแทนเพื่อนไม่มั่นใจ	เจียบๆ
เพื่อนน้อย	ร้องไห้ง่าย	ไม่ค่อยบอกความต้องการ

6. ครูให้แต่ละกลุ่มระดมความเห็นในหัวข้อต่อไปนี้

- บอกเกี่ยวกับเพื่อนที่ดีของเราและคุณลักษณะที่เราชอบในตัวเขา
- บอกถึงการกระทำที่เป็นการรังแกกัน
- บอกถึงวิธีการที่ช่วยให้เพื่อนที่เศร้าเสียใจรู้สึกดีขึ้น
- บอกถึงสิ่งที่นักเรียนสามารถทำได้เวลาที่เกิดการรังแกกันในโรงเรียน
- บอกถึงความรู้สึกคับข้องใจ หรือปัญหาที่เคยพบจากการรังแกกัน

7. ให้แต่ละกลุ่มนำเสนอบัตรคำที่กลุ่มของตนเองเลือก พร้อมกับคำตอบของกลุ่มจากที่ได้รับความคิดเห็น

8. หลังจากที่ได้สนทนาแลกเปลี่ยนกันแล้ว ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มเขียนเหตุการณ์การรังแกกันเพิ่มขึ้นอีกกลุ่มละ 1 เรื่องและให้แสดงบทบาทโดยมีผู้รังแก ผู้ถูกรังแก นักเรียนผู้ช่วยเหลือผู้รังแก นักเรียนที่เห็นเหตุการณ์ ให้นักเรียนหาทางออกต่าง ๆ ที่นักเรียนผู้เห็นเหตุการณ์จะสามารถช่วยเหลือนักเรียนที่ถูกรังแกได้ โดยครูอาจมอบหมายให้เด็กแต่ละกลุ่มออกมาแสดงบทบาทสมมติในคาบเรียนครั้งถัดไป

9. สรุปความช่วยเหลือที่นักเรียนเสนอมาในชั้นเรียน รวมถึงข้อคิดว่าการที่ผู้อยู่ในเหตุการณ์ได้ให้ความช่วยเหลือ สถานการณ์เปลี่ยนไปได้ และนักเรียนสามารถหยุดการรังแกกันได้



นักเรียนที่รู้สึกว่าตนเองมีความมั่นใจในความสามารถของตนเองและมีความสัมพันธ์ที่ดีกับครู จะกล้าเข้าไปช่วยเหลือในเหตุการณ์รังแกกันได้มากกว่านักเรียนที่ขาดความมั่นใจ และขาดความสัมพันธ์ที่ดีกับครู จึงควรให้ความสำคัญกับความสัมพันธ์ของครูกับนักเรียนรวมถึงส่งเสริมจุดที่ดี และความภาคภูมิใจในตัวเองของเด็กนักเรียน



บทที่

7

ทักษะชีวิต

พื้นฐานในการ
ป้องกันการรังแกกัน





๑ ในปัจจุบันมีการพูดถึงเด็กๆ ในยุคสมัยนี้ที่อยู่ในสมัยที่เร่งรีบ โดยใช้คำว่า the hurried child syndrome หมายถึงภาวะที่เด็ก ๆ ถูกเร่งรีบในหลายๆ เรื่อง เร่งรีบ ถูกผลักดันในเรื่องการเรียน อาจแสดงพฤติกรรมเกินวัย พฤติกรรมเลียนแบบผู้ใหญ่ ทั้งการพูดจา แต่งหน้า แต่งตัว เนื่องจากเด็กยุคนี้มีสิ่งต่าง ๆ เช่น สื่อออนไลน์ เครื่องโทรศัพท์สมาร์ทโฟน เกมออนไลน์ รวมไปถึงการสื่อสารในบ้านที่เร่งรีบในที่ส่งผลให้เด็กวัยเรียน และบุคคลรอบตัวเด็ก มีความสะดวกสบายในชีวิตมากขึ้นแต่ก็อาจส่งผลต่อการปรับตัวในการใช้ชีวิต เช่น การเกิดกรณีสังคมก้มหน้าเพราะแต่ละคนจะมีโทรศัพท์ส่วนตัวคนละเครื่องและสื่อสารผ่านหน้าจอของตนเอง(หัตยา ดำรงผล 2560) ส่งผลทำให้เด็กอาจขาดการเรียนรู้ทักษะการดำเนินชีวิตผ่านผู้ใหญ่ในบริบทของสังคมปัจจุบัน

๑ ทักษะชีวิต คือความชำนาญในการใช้ความสามารถทางจิตวิทยาหรือพฤติกรรมในทางบวกในการที่จะเผชิญชีวิตทุกวัน มีการกล่าวถึงโดยทั่วไปหลากหลายทักษะ เช่น ความอดทนและการฟันฝ่าอุปสรรค ความยืดหยุ่นปรับตัวได้ตามสถานการณ์ ความมีวินัย ความพอเพียง ความปลอดภัย เป็นผู้รักการอ่าน ความซื่อสัตย์ ความกตัญญู ความสามัคคีแบ่งปัน การอดออม ความขยัน การรักษาสีทิตินเอง บอกความต้องการตนเอง และการให้อภัย แต่อาจแบ่งเป็นกลุ่มเพื่ออำนวยความสะดวกเข้าใจได้ดังนี้ คือ

- ◆ IQ intelligence quotient คือความฉลาดทางสติปัญญา
- ◆ EQ emotional quotient คือความฉลาดทางอารมณ์
- ◆ adversity quotient คือความสามารถในการจัดการกับปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรค
- ◆ moral quotient คือความมีคุณธรรม
- ◆ social quotient คือทักษะทางสังคม การใช้ชีวิตอยู่ร่วมกับผู้อื่น

ทักษะต่างๆ เหล่านี้ล้วนสำคัญสำหรับเด็กวัยเรียนทั้งสิ้นเป็นทักษะสำคัญที่เด็กๆ จะเอาตัวรอดในสังคมปัจจุบันได้ ทั้งนี้ครูแต่ละท่านส่วนใหญ่มีพื้นฐานและความเข้าใจเกี่ยวกับเรื่องการสอนทักษะชีวิตของนักเรียนตามกลุ่มสาระการเรียนรู้ตามหลักสูตรของกระทรวงศึกษาธิการ

๐ ทักษะชีวิตสามารถเรียนรู้ได้ตามธรรมชาติของการดำเนินชีวิตในครอบครัวของเด็กแต่ละคน และการสามารถสอนผ่านการชี้แนะระบบการเรียนรู้การสอนของครูในชั้นเรียน และการจัดกิจกรรมเสริมหลักสูตร เช่น กิจกรรมชมรมต่างๆ รวมถึงกิจกรรมการสอนเฉพาะเรื่องผ่านระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียน

๐ ทักษะชีวิตที่สำคัญต่อพฤติกรรมมารั้งเกกัน ตามความคิดเห็นของคณะทำงาน 3 ลำดับแรก ได้แก่การควบคุมอารมณ์ การเห็นอกเห็นใจผู้อื่น และ การแก้ไขปัญหาและหาทางเลือก ส่วนทักษะอื่นๆนั้นก็สำคัญในการส่งเสริมพฤติกรรมนักเรียนโดยรวม

๐ การที่ครูนำทักษะชีวิตไปประยุกต์ใช้ได้อย่างมีประสิทธิภาพจะทำให้เด็กรู้จักและเข้าใจตนเองรับรู้และเข้าใจคนอื่น ทักษะชีวิตจะช่วยสนับสนุนการรับรู้เกี่ยวกับความสามารถแห่งตน (Self-efficacy) ความเชื่อมั่นในตนเอง (Self-confidence) และการเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-esteem) ซึ่งช่วยส่งเสริมสุขภาพจิตและป้องกันปัญหาพฤติกรรมเสี่ยงสุขภาพต่าง ๆ นักเรียนที่ได้รับการส่งเสริมทักษะชีวิตจะช่วยลดพฤติกรรมมารั้งเกและส่งเสริมพฤติกรรมที่เหมาะสมตามความคาดหวังทางสังคมต่อไป

๐ โดยทั่วไปครูสามารถจัดกิจกรรม/ส่งเสริมทักษะชีวิตของเด็กนักเรียนในชั้นเรียนได้อย่างไร

- ♦ ครูเข้าใจในความแตกต่างทั้งนิสัย ความสามารถ ความถนัดของเด็กแต่ละคน และควรมีทัศนคติที่ดีต่อการส่งเสริมทักษะชีวิตของนักเรียนนอกเหนือจากทักษะด้านวิชาการ
- ♦ ครูเป็นแบบอย่างที่สำคัญให้เด็กและปฏิบัติตามทั้งในด้านการพูด กิริยามารยาท พฤติกรรมการแสดงออกที่ดี ให้เห็นถึงการกระทำที่น่ายกย่องดั่งาม ตลอดจนเสริมแรง และชักนำให้เด็กปฏิบัติตามที่ดีต่อไป ไม่นั่นใช้คำสั่ง
- ♦ ค้นหาลักษณะที่เด็กภูมิใจ ชื่นชมเด็กให้เกิดความภาคภูมิใจในสิ่งที่เด็กทำได้ดี ฝึกให้เด็กคิดด้านบวก มองตัวเองในแง่ดี ครูจัดกิจกรรมที่สนุกสนาน ชื่นชม ขอโทษ ขอบคุน ให้กำลังใจ
- ♦ สร้างกิจกรรมให้เด็กได้ทำกิจกรรมร่วมกัน ในกลุ่มบ่อยๆ โดยประยุกต์ใช้ความรู้ในชั้นเรียนในการทำ กิจกรรมเสริมหลักสูตร เช่น ค่ายหรือวันสำคัญ โครงการหรือโครงการ กิจกรรมอาสา ฯลฯ
- ♦ ในการเรียน การสอน ครูควรเปิดโอกาสให้เด็กแสดงความคิดเห็นของตนเอง ยอมรับความคิดเห็นของผู้อื่น เห็นใจผู้อื่น ฝึกให้เด็กให้อภัยและขอบคุณทั้งตนเองและผู้อื่น

- การประเมินพฤติกรรมเด็ก เน้นรายบุคคล เพื่อพัฒนาผู้เรียนให้มีพัฒนาการที่ดีตรงตามความต้องการ ของสังคม โดยประเมินความสามารถหรือแนวทางในการเผชิญการเปลี่ยนแปลง ซึ่งผู้ประเมินอาจเป็น ครู เพื่อน ผู้ปกครอง หรืออาจให้ผู้เรียนเป็นคนประเมินตนเอง
- สำหรับเด็กเล็กระดับประถมต้น ครูสามารถฝึกทักษะชีวิตจากกิจกรรมง่ายๆทั่วไป เช่น กิจกรรมเล่าข่าว ตอนเช้า เพื่อฝึกทักษะชีวิตด้าน คติวิเคราะห์ กิจกรรมงานเล็กๆน้อยๆในห้องเรียน ละครด่าดำ เก็บสมุดการบ้าน เพื่อฝึกทักษะรับผิดชอบ กิจกรรม ทักทาย สวัสดี ขอบคุณ ขอโทษ เพื่อฝึกทักษะสังคม กิจกรรม เข้าแถว เข้าคิว เพื่อฝึกทักษะการรอคอยยับยั้งชั่งใจ
- สำหรับเด็กประถมปลายอาจเพิ่มเติมการสอนกิจกรรมเสริมทักษะชีวิต ผ่านกิจกรรมเฉพาะได้มากขึ้น



การแก้ไขปัญหาการรังแกกัน (Problem Solving)

ความสามารถในการแก้ไขปัญหา และการคิดหาทางเลือก (Problem Solving)

หมายถึง การรับรู้สาเหตุของปัญหา วิธีการผ่อนคลายปัญหา แนวทางการแก้ไขปัญหา เพื่อให้ เกิดพฤติกรรมการเบี่ยงเบนไปในทางที่ถูกต้องและเหมาะสม และไม่เกิดปัญหา



ความสามารถการแก้ไขปัญหา และการคิดหาทางเลือก (Problem Solving) มีประโยชน์กับเด็กอย่างไร

เด็กสามารถวิเคราะห์ปัญหาด้วยได้ตนเอง วิเคราะห์ผลที่จะเกิดขึ้นได้ สามารถวางแผน แก้ไขปัญหา ใช้ข้อมูลที่มี

ครูช่วยให้เด็กเกิดความสามารถการแก้ไขปัญหา และการคิดหาทางเลือก (Problem Solving) ได้อย่างไร

ให้โอกาสเด็กได้คิดแก้ไขปัญหาอิสระ และให้คิดหลายวิธี ให้คำแนะนำที่ถูกต้อง แลกเปลี่ยนวิธีการแก้ไขปัญหา ชี้ให้เห็นทางเลือก สอนจากปัญหาในชีวิตประจำวัน

กิจกรรมปัญหามีทางแก้

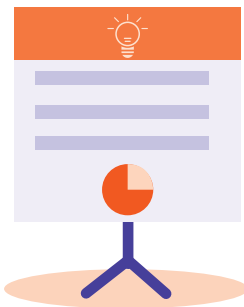
วัตถุประสงค์

การแก้ปัญหาคือทักษะที่สำคัญ ส่งผลต่อการใช้ชีวิต โดยเฉพาะเด็กๆ จำเป็นต้องมีความสามารถการแก้ปัญหที่ดี พ่อแม่ส่วนใหญ่จะแก้ปัญหาลูกให้ลูก บางครั้งเมื่อเผชิญปัญหาโดยไม่มีพ่อแม่ก็จะแก้ไม่เป็น หรือใช้วิธีที่ไม่เหมาะสม เพื่อให้เด็กหาสาเหตุและวิธีแก้ปัญหาได้หลายวิธี

.....

อุปกรณ์

1. กระดาษฟลิปชาร์ต
 2. ปากกาเคมี
-



วิธีการดำเนินกิจกรรม

1. ครูแบ่งกลุ่มเด็ก 5 – 7 คน แล้วให้เด็กหาปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน
2. ครูให้เด็กเขียนปัญหาที่ได้บนกระดาษฟลิปชาร์ตของกลุ่มตนเอง ให้เห็นเด่นชัด
3. ครูชวนให้เด็กแต่ละกลุ่มคิดหาสาเหตุที่ทำให้เกิดปัญหาในปัญหาของกลุ่มตัวเอง
4. ครูให้เด็กสรุปสาเหตุของปัญหาและเขียนบนกระดาษฟลิปชาร์ตของกลุ่มตนเอง
5. คุณครูให้นักเรียนแต่ละกลุ่มช่วยกันคิดแก้ไขปัญหามาจากสาเหตุทั้งหมดที่ได้
6. คุณครูให้นักเรียนสรุปวิธีแก้ปัญหทั้งหมดและเขียนบนกระดาษฟลิปชาร์ตของกลุ่มตนเอง
7. คุณครูให้นักเรียนเลือกวิธีแก้ปัญหที่เหมาะสมกับตนเอง และถามนักเรียนว่า เพราะอะไร จึงเลือกวิธีแก้ปัญหานี้
8. คุณครูสรุปให้นักเรียน ปัญหาทุกปัญหามีสาเหตุ หลายอย่าง แต่ละสาเหตุก็มีหลายวิธีแก้ เลือกวิธีแก้ปัญหที่เหมาะสมกับตนเอง

การควบคุมอารมณ์ (Emotional Control)

คือ การเรียนรู้ที่จะจัดการกับอารมณ์ของตนเองอย่างเหมาะสม
สร้างสรรค์ และเป็นที่ยอมรับของสังคม

กิจกรรมชื่ออารมณ์ของฉัน

วัตถุประสงค์

การรับรู้และเรียนรู้อารมณ์ รวมถึงเข้าใจว่าอารมณ์ต่างๆที่เกิดขึ้นนั้นมีหลายรูปแบบและหลายที่มา จะทำให้นักเรียนมีการแสดงออกทางอารมณ์ที่เหมาะสม รวมทั้งการจัดการอารมณ์ที่ไม่พึงประสงค์ได้ดี ไม่ส่งผลกระทบต่อผู้อื่น

อุปกรณ์

1. กระดาษฟลิปชาร์ตและปากกาเคมี
2. รูปภาพประกอบ

วิธีดำเนินกิจกรรม

1. คุณครูถามนักเรียนว่า รู้จักอารมณ์ไหม อารมณ์ มีอะไรบ้าง
2. คุณครูให้นักเรียนเขียนอารมณ์ในกระดานดำหรือฟลิปชาร์ต
3. คุณครูชี้ให้นักเรียนเห็นว่า อารมณ์มีหลายอย่าง
4. คุณครูออกมาขีดเส้นใต้อารมณ์ที่ทำให้มีความสุข และวงกลมอารมณ์ที่ทำให้มีความทุกข์
5. คุณครูให้นักเรียนดูภาพความโกรธ (ภาพที่1)
6. คุณครูถามนักเรียนว่ารู้ได้อย่างไรว่าโกรธ
7. คุณครูแบ่งกลุ่มนักเรียน 4-5 คน แล้วให้นักเรียนช่วยกันตอบคำถามว่าดังนี้
 - ความโกรธดีหรือไม่ดี
 - ความโกรธมีผลเสียอะไรบ้าง
 - จะควบคุมความโกรธได้อย่างไร
 - เราจะไม่ทำให้เพื่อนโกรธได้อย่างไรโดยให้เขียนลงกระดาษฟลิปชาร์ต
8. คุณครูให้นักเรียนแต่ละกลุ่มนำเสนอหน้าชั้น
9. สรุปการจัดการความโกรธให้นักเรียนอีกครั้ง



ภาพที่1

การส่งเสริมให้เด็กมีความเข้าใจและเห็นใจผู้อื่น (Empathy)

ความเห็นอกเห็นใจ หมายถึง การรับรู้และเข้าใจในความรู้สึกนึกคิด อารมณ์และความต้องการของผู้อื่นที่กำลังประสบเหตุการณ์ต่างๆ ซึ่งความเห็นอกเห็นใจ เป็นจุดเริ่มต้นในการปลูกฝังคุณธรรมและจริยธรรม ควรพัฒนาและส่งเสริมตั้งแต่วัยเด็ก เด็กที่มีความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นจะมีความเข้าใจผู้อื่น ก็จะช่วยเหลือผู้อื่น มีน้ำใจเผื่อแผ่ แบ่งปัน และไม่รังแกคนอื่น ส่วนเด็กที่ขบถรังแกเพื่อนจะขาดทักษะในเรื่องความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น ขาดการรับรู้ความรู้สึกของผู้อื่น

เด็กที่มีความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น

- ◉ เกิดคุณธรรมความเมตตา
- ◉ เกิดพฤติกรรมการช่วยเหลือเกื้อกูล
- ◉ เอื้อเฟื้อ เผื่อแผ่ การแบ่งปัน
- ◉ เกิดความเกรงใจผู้อื่น

เด็กที่ขาดความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น

- ◉ เห็นแก่ตัว ไม่เกรงใจคนอื่น
- ◉ ทำอะไร
- ◉ ไม่คำนึงถึงความรู้สึกคนอื่น
- ◉ ไม่รับรู้ความรู้สึกคนอื่น คิดก่อนทำ

คุณครูช่วยให้เด็กเกิดความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นได้อย่างไร

- ◉ คุณครูเป็นแบบอย่างให้เด็กได้เห็นและเรียนรู้
- ◉ คุณครูให้โอกาสเด็กได้ช่วยเหลือเพื่อนในห้องเรียนหรือคนอื่นๆ
- ◉ คุณครูให้เด็กเรียนรู้และเข้าใจความรู้สึกของตัวเอง เริ่มจากความรู้สึกตัวเองก่อน
- ◉ คุณครูสะท้อนความรู้สึกของเด็กในสถานการณ์ต่างๆ เป็นคำพูด
- ◉ ให้เด็กฝึกคิดในมุมมองของผู้อื่น หรืออยู่ในสถานการณ์เดียวกันกับผู้อื่น ให้รับผิดชอบการกระทำของตัวเอง ให้เด็กรู้จักควบคุมตัวเอง

กิจกรรมเข้าใจเขาใจเรา

วัตถุประสงค์

การสอนให้เด็กรู้จักเห็นอกเห็นใจคนอื่นนั้น ทำให้เด็กเข้าใจอารมณ์และความรู้สึกของผู้อื่น ในเหตุการณ์ที่เขาประสบพบเจอ ทำให้มีความคิดและพฤติกรรมเปลี่ยนไป ส่วนหนึ่งทำให้เด็กอยู่ร่วมกับสังคมได้ดี คิดถึงความรู้สึกคนอื่นก่อนที่จะทำอะไร เพื่อฝึกการคิดถึงความรู้สึกของผู้อื่นในสถานการณ์ที่เขาเผชิญและบอกข้อดีของการเห็นอกเห็นใจผู้อื่น

.....

อุปกรณ์

1. ภาพแสดงอารมณ์ความรู้สึกในสถานการณ์ต่างๆ
 2. กระดาษฟลิปชาร์ตและปากกาเคมี
-

วิธีการดำเนินกิจกรรม

1. คุณครูชวนนักเรียนทำกิจกรรมโดยแบ่งกลุ่มเด็กออกเป็นกลุ่มละ 5 – 7 คน
2. คุณครูให้นักเรียนดูภาพ ที่คุณครูเตรียมมาให้
3. เมื่อดูภาพแล้ว ให้ตั้งคำถามนักเรียนและให้นักเรียนแต่ละกลุ่มระดมความคิดในประเด็นคำถามต่อไปนี้
 - คนในภาพนั้นมีความรู้สึกอย่างไร
 - เรารู้ได้อย่างไรว่าเขามีความรู้สึกนั้น
 - เราารู้สึกอย่างไรกับคนในภาพ

4. ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มนำเสนอภาพและผลการระดมความคิดของกลุ่มตนเองในกลุ่มใหญ่

5. คุณครูสรุปกิจกรรม การที่เรามีความเข้าใจ หรือความรู้สึกร่วมกับคนอื่น เรียกว่า ความเห็นอกเห็นใจ

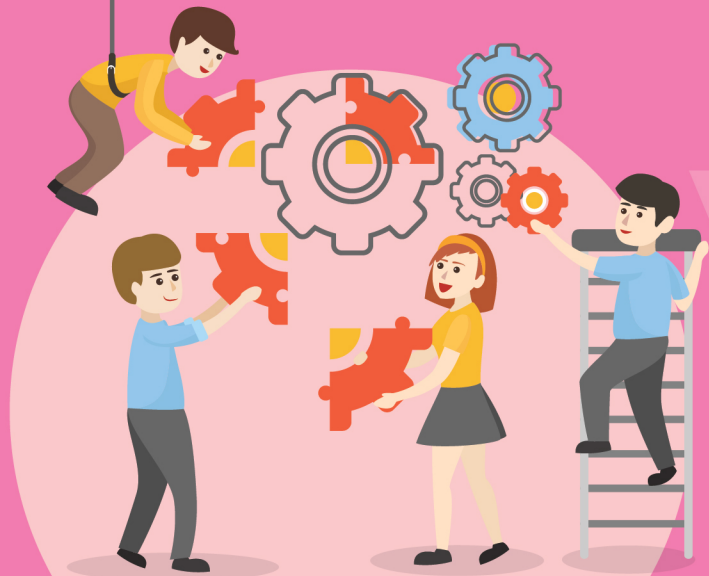
6. คุณครูถามนักเรียนในกลุ่มใหญ่ในประเด็น ในชีวิตประจำวันเรามีความเห็นอกเห็นใจใครบ้าง เรื่องอะไร (ขอเป็นเพื่อนๆ ในชั้นเรียน)

7. คุณครูถามนักเรียนในกลุ่มใหญ่ในประเด็น ข้อดีของการเห็นอกเห็นใจมีอะไรบ้าง



รูปภาพภาพแสดงอารมณ์ความรู้สึกในสถานการณ์ต่างๆ





บทที่

8

การประสาน

ความร่วมมือกับผู้ปกครอง
เพื่อป้องกันและแก้ไขการ
รังแกกันในโรงเรียน





การให้ผู้ปกครองเข้ามามีบทบาทและส่วนร่วมตั้งแต่เริ่มต้นการดำเนินงาน ป้องกันและแก้ไขการรังแกกันในโรงเรียน จะช่วยให้เกิดความร่วมมือ เพิ่มความรู้สึกร่วมกัน และเป็นเจ้าของ ซึ่งมีความสำคัญในการลดและป้องกันการรังแกกันในโรงเรียนอย่างชัดเจน

ตัวอย่างเช่น การเปิดพื้นที่ให้ผู้ปกครองและชุมชนเข้ามามีส่วนร่วมในการดำเนินงาน เสนอความคิดเห็นและติดตามตรวจสอบ มีส่วนร่วมในกิจกรรมต่างๆ มีการประชุมกับผู้ปกครองและตัวแทนเป็นระยะ เพื่อให้ข้อมูลความรู้ และรับเอาความคิดเห็นข้อเสนอแนะต่างๆ มาใช้

ผู้ปกครองควรได้รับความรู้ความเข้าใจ และทัศนคติที่ถูกต้องต่อปัญหาการรังแกกัน รวมถึงบทบาทของครอบครัวที่มีส่วนทำให้เกิดปัญหาและมีส่วนช่วยในการแก้ไขปัญหา ผ่านช่องทางต่างๆ เช่น การให้ความรู้ผ่านการประชุมผู้ปกครอง การจัดกิจกรรมประชุมผู้ปกครองในชั้นเรียน (Classroom meeting) กิจกรรมตามบริบทโรงเรียนที่มีอยู่ แผ่นพับ จดหมายข่าว เว็บไซต์ของโรงเรียน ฯลฯ

ความรู้และเนื้อหาสำคัญที่ผู้ปกครองควรได้รับ

- นโยบายและการจัดการของโรงเรียนต่อปัญหาการรังแกกัน ช่องทางสื่อสารระหว่างโรงเรียนกับครอบครัว เพื่อให้ผู้ปกครองมีส่วนดูแลและแก้ไขพฤติกรรมเด็ก โดยเฉพาะเด็กกลุ่มเสี่ยงที่ใช้ความรุนแรง
- ความเข้าใจ ทัศนคติที่ถูกต้องต่อปัญหาการรังแกกัน และความรู้อื่นๆ ที่เกี่ยวข้อง เช่น ความรู้เกี่ยวกับสิทธิเด็ก
- บทบาทของครอบครัวที่สำคัญในการป้องกันและแก้ไขปัญหาการรังแกกัน ได้แก่ ทักษะการเลี้ยงดู (Parent training) : การเลี้ยงดูที่เหมาะสม วินัยเชิงบวก เพื่อลดความรุนแรงในครอบครัว วิธีการลงโทษเด็กที่ไม่เกินกว่าเหตุ ความสัมพันธ์ในครอบครัว (child parent interaction) และบรรยากาศในครอบครัว เพื่อช่วยเสริมภูมิคุ้มกันให้เด็กได้ดี
- การดูแลช่วยเหลือและบทบาทครอบครัวเมื่อลูกเป็นผู้รังแก ผู้ถูกรังแก และ/หรือผู้ได้รับผลกระทบจากเหตุการณ์รังแกกัน

ข้อควรระวัง

๑ การประชุมสื่อสารกับผู้ปกครอง ควรมุ่งเน้นการสร้าง ความเข้าใจ ส่งเสริมความร่วมมือ รับฟัง และเปิดโอกาสให้ผู้ปกครองร่วมแสดงความคิดเห็นและร่วมหาแนวทางป้องกันและแก้ไขปัญหา เพื่อลดการวิจารณ์การจัดการของโรงเรียน

๑ ระมัดระวังการสื่อสาร และการพูดคุยติดต่อประสานกับผู้ปกครองที่ อาจทำให้เกิดความไม่ร่วมมือและต่อต้าน เช่น การทำให้ผู้ปกครองรู้สึกอับอาย เสียหน้า การเข้าข้างฝ่ายหนึ่งฝ่ายใด

แหล่งข้อมูลสำหรับประชาสัมพันธ์ และสื่อสารกับผู้ปกครอง

แผ่นพับ

เรื่อง พ่อแม่ ผู้ปกครองช่วยได้อย่างไร...
เมื่อมีการ...รังแกกันในโรงเรียน
จาก (ภาคผนวก)



ภาพ Infographic
จาก website
www.smartteen.net



Fabebook page ชื่อ
STOP Bullying เลิฟแคร์ ไม่รังแกกัน

คู่มือรับสถานการณ์เด็กรังแกกันในโรงเรียน
สำหรับพ่อแม่ที่ลูกถูกรังแก : ลูกฉันถูกรังแกทำ
อย่างไรดี

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

หรือ



คลิปวิดีโอ

เรื่อง “ครอบครัวมีส่วนต่อการรังแกกัน”
จาก website <http://stopbullying.lovecarestation.com/video-clip/>

หรือ



คู่มือสถานการณ์เด็กรังแกกันในโรงเรียน สำหรับพ่อแม่ที่ลูกถูก
รังแก : คุยกับครูเมื่อลูกถูกรังแก

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

หรือ



การเปิดพื้นที่ให้ผู้ปกครองและชุมชนเข้ามามีส่วนร่วม
ในการดำเนินงานป้องกันและแก้ไขการรังแกกันในโรงเรียน
คือ ปัจจัยสำคัญในการลดและป้องกันการรังแกกันในโรงเรียนที่สำคัญ



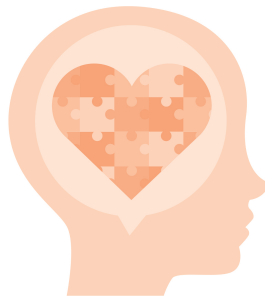
บทที่

9

เด็กที่มี

ความต้องการพิเศษ





การถูกลั่นแกล้ง/รังแก สำหรับเด็กพิเศษอย่างมาก เด็กได้รับความกดดัน และ เก็บความกดดันเกิดความตึงเครียดทำให้ไม่อยากไปโรงเรียน เกิดความหวาดกลัว ขาดความมั่นใจ เสียปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนเสียการเรียน เด็กได้รับความกดดันและเก็บความกดดันนั้นไว้จนบางครั้งอาจเกิดการตอบโต้อย่างรุนแรงที่คาดไม่ถึงก็ได้

การถูกรังแกของเด็กพิเศษที่อยู่ในสถานศึกษา มักส่งผลต่อการเรียนรู้ และการอยู่ในสังคมโรงเรียน มักส่งผลรุนแรง เช่น เคียดแค้น ซึมเศร้า ลาออก หรือแม้แต่ลุกขึ้นมาทำร้ายคนอื่น เฝ้าโรงเรียนดั่งข่าว หลายกรณีพบว่า เด็กที่มีความต้องการพิเศษเป็นผู้รังแกเอง เพราะมักเป็นกลุ่มที่มีทักษะทางสังคมหรือการจัดการอารมณ์ไม่สมวัย

การจัดกิจกรรมในการช่วยเหลือเด็กพิเศษ

กิจกรรมควรมุ่งเน้นให้ทุกคนรู้จักบทบาทหน้าที่ของตนเอง เข้าใจและยอมรับความต่าง มีทักษะการเข้าสังคมที่ดีขึ้น ผู้บริหารต้องทำความเข้าใจกับครู นักเรียนปกติและผู้ปกครองของนักเรียนปกติให้เข้าใจถึงลักษณะอาการ และพฤติกรรมของเด็กพิเศษด้วย

แนวทางในการจัดกิจกรรม

ระดับอนุบาล จัดกิจกรรมสร้างการรับรู้เบื้องต้น เช่น การเล่านิทานต่าง ๆ โดยสอดแทรกความหมายของการรังแกกันให้เด็กเล็กเข้าใจว่าการรังแกกันเป็นสิ่งที่ไม่ดี เป็นเพื่อนกันต้องรักกัน

ระดับประถม จัดกิจกรรมสร้างการรับรู้ การตระหนักถึงผลกระทบต่อการรังแกกัน เช่น จัดนิทรรศการรณรงค์ยุติการรังแกกัน จัดการประกวดเขียนเรียงความ ทักษะการเป็นเพื่อน และการแก้ปัญหาด้วยกัน

ระดับมัธยม จัดกิจกรรมเน้นการมีส่วนร่วม ให้นักเรียนได้มีบทบาทในการช่วยเหลือต่อต้านการรังแกกัน และช่วยเหลือผู้ที่มีแนวโน้มเป็นเหยื่อของการถูกรังแก ตั้งกล่องรับข้อความ “แจ้งเหตุการณ์การรังแกเพื่อน”



การเลือกเพื่อนช่วยดูแลเด็กที่มีความต้องการพิเศษ

การเลือกเพื่อนช่วยเพื่อน (Buddy)	การสอนด้วยวิธีการให้เพื่อนช่วยเพื่อนเป็นวิธีการที่มุ่งให้นักเรียนเกิดแรงจูงใจต่อการเรียนมากขึ้น โดยมีเพื่อนช่วยเหลือและคอยกระตุ้น เพื่อให้สามารถเรียนรู้หรือร่วมกิจกรรมกับเพื่อนคนอื่นๆ ได้
หลักการเลือกคู่เพื่อนช่วยเพื่อน (Buddy) สำหรับเด็กพิเศษ	- มีความสามารถทางการเรียนที่สูงกว่า - มีความสนใจ พร้อมจะช่วยเหลือเพื่อน - เข้มแข็ง กล้าพูด กล้าแสดงออก - สามารถรับผิดชอบตนเองได้ดี - มีความอดทน ใจเย็น
ข้อควรระวัง	การนำวิธีการสอนแบบเพื่อนช่วยเพื่อนมาใช้ในการแก้ปัญหา ผู้สอนต้องสร้างแรงจูงใจแก่เพื่อนนักเรียนที่ช่วยสอน อาจต้องใช้หลายเทคนิคสำหรับเด็กเล็ก อย่าลืมชื่นชม หรือ แสดงให้เห็นถึงความเสียสละเป็นสิ่งที่ครูยกย่อง



เด็กบกพร่องทางการเรียนรู้ (แอลดี)

ลักษณะปัญหาทั่วไป	1. อวัยวะต่าง ๆ เคลื่อนไหวไม่ประสานงานกัน 2. จดจำตัวเลขที่คล้ายกันไม่ได้ เช่น 6 และ 9, 3 และ 5 3. แก้โจทย์ปัญหาพื้นฐานทางคณิตศาสตร์ได้ช้าหรือทำไม่ได้เลย 4. เขียนหนังสือกลับด้าน การสะกดคำ ไม่สามารถคิดและเขียนไปพร้อมกันได้ 5. อ่านหนังสือไม่ได้หรืออ่านได้ช้าเนื่องจากต้องสะกดเป็นคำ ๆ 6. จับใจความเรื่องที่อ่านไม่ได้ อ่านแล้วไม่สามารถสื่อสารให้ผู้อื่นเข้าใจได้ 7. ไม่ใส่ใจรายละเอียดของสิ่งต่าง ๆ รอบตัว หรืออาจช่างสังเกตและให้ความสนใจต่อสิ่งต่าง ๆ มากเกินไป
ลักษณะ ที่จะทำให้ถูกรังแก	1. หลีกเลียง ไม่ช่วยทำงานกลุ่มเนื่องจากตนเองอ่าน เขียนไม่คล่อง 2. ปฏิเสธทุกครั้งเมื่อสนทนากับเพื่อน “ทำไม่ได้” “ไม่รู้” 3. หงุดหงิด ก้าวร้าวได้ง่าย
กิจกรรมการช่วยเหลือ	1. ผู้สอนมอบหมายหน้าที่ที่ไม่เน้นทักษะการอ่าน เขียน ในกิจกรรมงานกลุ่ม 2. จับคู่เพื่อนช่วยเพื่อน (Buddy) 3. จัดทำหนังสือเสียงเพื่อใช้กับเด็กที่ขาดทักษะทางการอ่าน สอนเสริมในทักษะที่เด็กยังบกพร่อง เช่น การสะกดคำ การอ่าน หรือการเขียน 4. จัดกิจกรรมที่ทำให้เด็กเกิดความภาคภูมิใจในตนเอง เช่น ดนตรี กีฬา ศิลปะ 5. กิจกรรมปรับอารมณ์ - ผู้สอนให้เด็กจับคู่กัน นึกถึงเหตุการณ์ที่ทำให้เครียดและมีวิธีจัดการความเครียดอย่างไร? - แต่ละคู่เลือกวิธีที่น่าสนใจและทำได้ผล นำเสนอ 1 วิธี - จากนั้นใช้เพลง “ดั่งดอกไม้บาน” คู่มือฝึกหายใจการผ่อนคลายความเครียดพร้อมปฏิบัติตาม จาก QR Code





เด็กออทิสติก

ลักษณะปัญหาทั่วไป	1. การสร้างความสัมพันธ์กับคนและสิ่งที่อยู่รอบตัว 2. การพูดและภาษา มักใช้ภาษากายมากกว่าภาษาพูด 3. พัฒนาการไม่สมวัย เช่น เล่นกับใคร ไม่เป็น อยู่ในโลกของตัวเอง 4. การแสดงพฤติกรรมต่อสิ่งที่อยู่รอบตัว เช่น การแสดงพฤติกรรมซ้ำ ๆ เปลี่ยนแปลงได้ยาก
ลักษณะ ที่จะทำให้ถูกรังแก	1. เด็กเล่นกับเพื่อนไม่เป็น เล่นรุนแรง 2. ไม่รู้จักการรอคอย แย่งของเพื่อน 3. พูดสะท้อน พูดเลียนแบบ พูดแต่เรื่องของตนเอง (เรื่องที่ตนเองสนใจ) 4. การเคลื่อนไหวข่มขู่ หรือรวดเร็วเกินไป ไม่ระวัง ทำให้เกิดการกระทบกระทั่ง 5. โมโห ฉุนเฉียว เมื่อมีการเปลี่ยนแปลง
กิจกรรมการช่วยเหลือ	1. จัดกิจกรรมให้เด็กออทิสติกได้เล่นกับเพื่อน มี Buddy คอยนำและแนะ เข้าใจความคิดอารมณ์เพื่อน ฝึกการรอคอย ฝึกการฟังและการรับรู้อารมณ์ 2. กิจกรรมระบายพลังในทางที่สร้างสรรค์ เช่น ออกกำลังกายแสดงท่าทางประกอบเพลง 3. กิจกรรมเกมพื้นหน้า - ผู้สอนให้เด็กจับคู่รูปภาพตามสีหน้าที่ผู้สอนแสดงออกมา - ให้เด็กทำสีหน้าและแสดงอารมณ์ตามที่ผู้สอนกำหนดให้ - ผู้สอนสรุป โดยการสอบถามแลกเปลี่ยน เกี่ยวกับการแสดงสีหน้าและอารมณ์ พร้อมทั้งบอกวิธีการจัดการตนเองในสถานการณ์นั้น ๆ



เด็กบกพร่องทางสติปัญญา

ลักษณะปัญหาทั่วไป	1. การดูแลตัวเองให้ถูกสุขลักษณะในชีวิตประจำวัน 2. การสื่อความหมาย ไม่เข้าใจภาษาที่ซับซ้อน ไม่สามารถตอบโต้ได้ 3. การเรียนรู้ทักษะทางวิชาการ 4. การแก้ปัญหาเฉพาะหน้า 5. การเรียนรู้เกี่ยวกับกฎ ระเบียบของสังคม
ลักษณะ ที่จะทำให้ถูกรังแก	1. การดูแลสุขอนามัยไม่ดี ไม่สะอาด ทำให้ถูกรังเกียจ ล้อเลียน 2. ไม่เข้าใจความหมายที่คนอื่นพูดด้วยหรือเข้าใจไม่ถูกต้อง 3. ถูกชักจูง หรือถูกหลอกไปในทางที่ผิดได้ง่าย เช่น หลอกให้แสดงพฤติกรรมที่ไม่ดี หรือพูดภาษาไม่ดี (คำหยาบ)
กิจกรรมการช่วยเหลือ	1. สอนทักษะการช่วยเหลือตนเอง สุขอนามัยที่ดี ฝึกให้เด็กทำเป็นนิสัย เช่น การรักษาความสะอาดของร่างกาย อาบน้ำ ล้างหน้า แปรงฟัน โดยใช้เทคนิค task analysis เช่น การแปรงฟัน - ขั้นที่ 1 ล้างแปรงสีฟัน และบีบยาสีฟันเพียงเล็กน้อยลงบนแปรงสีฟันบ้วนปากด้วยน้ำเปล่า 1 ครั้ง - ขั้นที่ 2 วางหัวแปรงสีฟัน ไว้กับฟันแล้วเอียงปลายขนแปรงกับเหงือก - ขั้นที่ 3 แปรงเบา ๆ บริเวณผิวด้านนอกของฟันแต่ละซี่ทุกซี่และบนของเหงือกล่าง ใช้เวลาประมาณ 12 ถึง 15 วินาทีในแต่ละจุด - ขั้นที่ 4 แปรงเบา ๆ บริเวณผิวด้านในของฟันแต่ละซี่ทุกซี่และบนของเหงือกล่าง ใช้เวลาประมาณ 12 ถึง 15 วินาทีในแต่ละจุด - ขั้นที่ 5 แปรงฟันหน้า



เด็กบกพร่องทางสติปัญญา

ขั้นที่ 6 แปร่งลิ้น โดยวางแปรงไถ่กับโคนลิ้นแล้วปัดออก จำนวน 3 ครั้ง
 ขั้นที่ 7 บ้วนปากด้วยน้ำเปล่า 3 – 5 ครั้ง
 ขั้นที่ 8 ล้างทำความสะอาดแปรงสีฟัน เก็บให้เรียบร้อย
 ให้ความรู้เพื่อน ๆ หรือบุคคลรอบข้างให้เข้าใจและตระหนักถึงการช่วยเหลือและสอนสิ่งดี ๆ ที่ถูกต้องให้กับเด็ก
 บกพร่องทางสติปัญญา เพราะเด็กกลุ่มนี้ไม่สามารถแยกแยะถูกหรือผิดได้



เด็กสมาธิสั้น

ลักษณะปัญหาทั่วไป

1. ไม่ทำตามขั้นตอน ชอบทำอะไรง่าย ๆ รวบรัด
2. ไม่มีสมาธิในการทำงานนาน ๆ เปลี่ยนกิจกรรมบ่อย ๆ ทำงานไม่สำเร็จ หลีกเลียง ไม่ชอบงานที่ต้องใช้ความพยายาม
3. ลืมง่าย ๆ ลืมสิ่งที่ต้องทำหรือสิ่งที่ได้รับมอบหมาย
4. วอกแวกง่าย เมื่อมีสิ่งเร้ามากระตุ้น
5. นิ่งเหม่อ ใจลอย ทำของหายบ่อย ๆ ละ
6. พูดแทรก โต้ตอบสวนกลางคัน พูดรบกวน



เด็กสมาธิสั้น

ลักษณะ ที่จะทำให้ถูกรังแก	1. ไม่รอคอยตามลำดับ แข่งคิวเพื่อน 2. หลีกเลียงการทำงาน ไม่ช่วยงานเพื่อน (งานกลุ่ม) 3. ยึดของเพื่อน หยิบใช้ของผู้อื่นโดยไม่ขออนุญาต 4. ถูกชักจูงในการกระทำผิดได้ง่าย เพื่อให้ตัวเองเป็นที่ยอมรับ เช่น ทำดี – ต่อย
กิจกรรม การช่วยเหลือ	1. หากิจกรรมที่ทำให้เด็กจดจ่อหรืออยู่นิ่งได้นาน โดยเลือกให้เหมาะสมกับความต้องการของเด็ก โดยเฉพาะกิจกรรมเคลื่อนไหว เช่น กระโดดเชือก วาดน้ำ ฟุตบอล 2. มอบหมายหน้าที่ในห้องเรียนให้รับผิดชอบอย่างชัดเจน โดยจัดทำตารางงานที่ชัดเจนและให้รางวัลโดยการสะสมดาว (สมุดสะสมแต้ม) 3. จัดตารางกิจกรรมชีวิตประจำวัน เพื่อให้เด็กทำตามอย่างเป็นระบบ ทุกๆ วันเหมือนเดิม 4. สอนให้เด็กจัดโต๊ะเรียนทุกวันก่อนกลับบ้าน และให้จัดกระเป๋านักเรียนของตนเอง ทุกวันก่อนนอน เลือกใช้กล่องดินสอ, กระเป๋านักเรียนที่แบ่งเป็นช่องๆ ไว้แล้วอย่างเป็นระเบียบ 5. จัดสิ่งแวดล้อมในห้องเรียนให้เหมาะสม จัดห้องเรียนให้เป็นระเบียบ โดยลดสิ่งรบกวนหรือสิ่งรบกวนที่มีต่อเด็ก



เด็กสมาธิสั้น

มักพบเป็นกลุ่มที่มีพฤติกรรม

แกล้งรังแกผู้อื่นได้บ่อย

เพราะเล่นแรง

ควบคุมพลังไม่ได้

ยับยั้งตนเองไม่ได้

กิจกรรมการตระหนักรู้โดยครูนำภาพเหตุการณ์เกี่ยวกับพฤติกรรมที่ไม่ดี เช่น การยกพวกตีกัน การสูบบุหรี่ ยาเสพติด การช่วยพ่อแม่ ทำงานบ้าน การไปวัด การช่วยเหลือคนแก่ข้ามถนน ฯลฯ และให้นักเรียนช่วยกันวิเคราะห์ แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับภาพและช่วยกันสรุปว่า ภาพใดเป็นสิ่งที่ไม่ดีไม่ควรทำ ภาพใดเป็นสิ่งที่ดีสมควรทำ หลังจากนั้นครูสรุปผลดี ผลเสียของพฤติกรรมนั้น





บทที่
10

.....
แนวทางการจัดการ
ปัญหา
เมื่อพบการรบกวน
.....



บทที่ **10**

แนวทางการจัดการ
ปัญหา
เมื่อพบการรังแกกัน



ลักษณะที่พบในเด็กผู้ถูกรังแก ผู้รังแก และผู้เห็นเหตุการณ์

● ผู้ถูกรังแก

มักจะหวาดกลัว ไม่มั่นใจที่จะเล่าให้ผู้ใหญ่ฟัง เพราะถูกฝ่ายที่แกล้งข่มขู่ไม่ให้บอกใคร หรือเด็กเองคิดว่าเรื่องนี้ไม่มีใครช่วยได้ ทำให้เก็บเรื่องนี้ไว้คนเดียว ผลที่ตามมาทำให้เด็กไม่มั่นใจ มองคุณค่าในตนเอง (Self-esteem) ไม่ดี เครียดกังวล ซึมเศร้า ไม่ยอมไปโรงเรียน อาจเก็บกดหรือระบายความเครียดของตัวเองออกมาที่บ้าน หากรุนแรงมาก อาจพยายามทำร้ายตัวเอง หรือคิดฆ่าตัวตายได้

● ผู้รังแก

เด็กกลุ่มนี้อาจมีปัญหาการเรียน สมาธิสั้น ปัญหาอารมณ์และพฤติกรรม เด็กมักต้องการได้รับการยอมรับ อยากเป็นหัวหน้าเพื่อน หรืออยากได้รับความสนใจจากเพื่อน เพื่อให้ตัวเองมีตัวตน มีอำนาจ หากเด็กที่เป็นผู้รังแกไม่ได้รับคำแนะนำช่วยเหลือที่ถูกต้อง หรือไม่ได้รับการรักษาหรือแก้ไขสาเหตุที่ทำให้มีพฤติกรรมแกล้งคนอื่น เช่น โรคสมาธิสั้น การถูกใช้ความรุนแรงในครอบครัว เด็กมักมีแนวโน้มที่จะแกล้งคนอื่นไปเรื่อยๆ ใช้วิธีแกล้งที่รุนแรงหรือไม่เหมาะสมมากขึ้น หรือมีพฤติกรรมการใช้ความรุนแรงอื่นๆ ตามมา เช่น การใช้สารเสพติด โดดเรียน ใช้กำลัง ทะเลาะวิวาท

● ผู้เห็นเหตุการณ์

เด็กที่พบเห็นความรุนแรงจากการแกล้งกัน จะเกิดการเรียนรู้ว่าการไปแกล้งคนอื่นนั้น เป็นเรื่องสนุก รู้สึกพอใจที่เห็นฝ่ายโดนแกล้งร้องไห้ หวาดกลัว และคิดว่าเด็กที่แกล้งเพื่อนดูเจ๋ง มีอำนาจ ได้รับการยอมรับนับถือจากเพื่อนคนอื่น เด็กอาจเปลี่ยนเป็นคนที่ไปแกล้งเพื่อนบ้างเพราะกลัวว่าตัวเองอาจโดนแกล้ง เลยต้องทำตัวเป็นพวกเดียวกับฝ่ายที่แกล้ง หรือเพราะอยากรู้สึกดีกับการที่ทำให้คนอื่นกลัวได้

เด็กทุกคน มีโอกาสเป็นผู้ถูกรังแก
ผู้รังแก และผู้เห็นเหตุการณ์
และได้รับผลกระทบทางจิตใจ ร่างกาย อารมณ์
และปัญหาพฤติกรรมอื่นๆ ได้ไม่ต่างกัน

หลักสำคัญ ในการจัดการปัญหาหรือจัดกิจกรรม เมื่อพบการรังแกกัน

- ยึดหลักไม่ตำหนิ “No blame approach” ไม่ใช้ความรุนแรงในการแก้ปัญหา พูดคุย จัดการปัญหาหรือจัดกิจกรรมเมื่อพบการรังแกกัน
- การแก้ปัญหาที่ได้ผลเน้นการส่งเสริมความเข้าใจและกิจกรรมสำหรับเด็กทุกคน (universal program) ได้ผลดีกว่าการจัดการเฉพาะคู่กรณีที่รังแกกัน
- กิจกรรมส่งเสริมความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างเด็กใน ห้องเรียน และนอกห้องเรียน จะช่วยลดความรุนแรงของปัญหา

การจัดการปัญหาเมื่อพบการรังแกกัน

ทักษะสำคัญที่เด็กควรได้รับการส่งเสริมพัฒนา*

ผู้ถูกรังแก	ผู้รังแกผู้อื่น
การเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-esteem) เพราะเด็กมัก รู้สึกถูกทำร้าย ไม่มั่นใจ	ทักษะการจัดการความโกรธ (Anger management) จัดการอารมณ์ให้เหมาะสม
การเสริมพลังให้เด็กเกิดความมั่นใจในตนเอง (Empowerment)	ทักษะการเอาใจเขามาใส่ใจเรา เรียนรู้และเข้าใจความรู้สึกคนที่ถูกรังแก
ทักษะในการแก้ปัญหา (Problem solving skill) ส่งเสริมทักษะแก้ไขปัญหามากมาย เน้นคิดวิเคราะห์ใช้เหตุผล เรียนรู้จากผลกระทบที่เกิดขึ้น	ทักษะในการแก้ปัญหา (Problem solving skill) ควรส่งเสริมทักษะแก้ไขปัญหามากมาย เน้นการคิดวิเคราะห์ใช้เหตุผล เรียนรู้จากการกระทำของตนเอง

เป้าหมายทักษะ ของที่เด็กควรได้รับการส่งเสริม

- การปรับทัศนคติและความเชื่อที่ถูกต้องเกี่ยวกับการรังแกกัน
- การส่งเสริมทักษะชีวิต ทักษะการเข้าสังคม การจัดการอารมณ์ เช่น การฝึกทักษะการจัดการอารมณ์โกรธ ความคิดลบ ทักษะการสื่อสารเชิงบวก เป็นต้น
- การเสริมสร้างคุณค่าในตนเอง (self-esteem) และค้นหาจุดแข็งให้เป็นประโยชน์
- แนวทาง/ขั้นตอนการจัดการเมื่อถูกรังแกหรือเมื่อพบเห็นการรังแกกันที่เหมาะสม

เด็กควรได้รับ
ความมั่นใจจากครูถึงความ
ปลอดภัยและการช่วยเหลือ
ของครูเมื่อมีปัญหา

* ครูควรมีการประเมินเด็กตั้งแต่ต้นปีการศึกษา ว่าเด็กยังขาดทักษะในด้านใดบ้าง เพื่อจะเสริมทักษะในด้านนั้นให้แข็งแรงขึ้น ซึ่งสามารถประเมินได้จากการพูดคุยรายบุคคล ร่วมกับแบบประเมิน/ (ถ้ามี)

การจัดการปัญหา แบ่งเป็น 2 กรณี ดังนี้

1. กรณีที่ครูพบเห็นการรังแกกันด้วยตนเอง

ครูที่พบเห็น ควรเข้าไปหยุดเหตุการณ์ในทันทีและสอบถามเหตุการณ์จากทุกคนที่อยู่ในเหตุการณ์ไม่ให้การรังแกนั้นดำเนินต่อไปได้ และเป็นโอกาสที่จะทำให้เด็กผู้รังแกได้ฟังความรู้สึกจากเพื่อนๆ ในเหตุการณ์ จากนั้นให้ครูที่ดูแลและรู้จักเด็กคู่กรณี เรียกเด็กเข้าไปคุยเพื่อทำความเข้าใจปัญหา และหาแนวทางแก้ปัญหาร่วมกันระหว่างผู้ถูกรังแกและผู้รังแก หากพบกรณีมีเด็กที่เป็นผู้เห็นเหตุการณ์จำนวนมาก แต่ไม่ช่วยเหลือเพื่อน หรือรังแกซ้ำด้วยการถ่ายรูป หรือซ้ำเติม ครูควรจัดกิจกรรมสำหรับเด็กทั้งชั้นเรียน หรือมีกิจกรรมรณรงค์เพื่อให้เข้าใจการรังแกกันร่วมกันในโรงเรียน

2. กรณีที่ครูไม่ได้พบเห็นการรังแกกันด้วยตนเองแต่มี

ผู้มารายงานให้ทราบ

2.1 รับฟังข้อเท็จจริง

เมื่อได้รับรายงานการรังแกกันไม่ว่าจะมาจากผู้พบเห็นเหตุการณ์หรือมาจากเด็กผู้ถูกรังแก ให้ครูใช้เวลารวบรวมข้อเท็จจริง ค้นหาสาเหตุที่เด็กถูกรังแก และดูว่าเด็กคนไหนเกี่ยวข้องบ้าง

2.2 เข้าไปคุยกับเด็กทั้งสองฝ่าย โดยแยกคุยทีละฝ่าย

เพื่อหาข้อเท็จจริงเกี่ยวกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น และทำการประเมินเบื้องต้นว่าเด็กแต่ละฝ่ายยังขาดทักษะในด้านไหน ทำไมเหตุการณ์การรังแกกันจึงเกิดขึ้น แล้วหาวิธีเสริมทักษะหรือการจัดการเพื่อไม่ให้เกิดการรังแกกันอีกครั้งต่อไป

หากเด็กไม่กล้าเล่า
ให้ครูชวนพูดหรือชวนคุย
เพื่อสร้างความไว้วางใจแก่เด็กก่อน
และให้ความเชื่อมั่นว่าครูสามารถ
ช่วยเหลือหรือช่วยจัดการปัญหาได้
พร้อมทั้งดูแลลักษณะว่าเข้าข่ายของเด็ก
ที่มีกฎการรังแกหรือไม่
เพื่อเสริมทักษะไม่ให้ตกเป็นผู้ถูกรังแก
ในครั้งต่อไป

วิธีการจัดการต่อจากทั้งสองกรณี

- ♦ เรียกพ่อแม่หรือผู้ปกครองของเด็กทั้งสองฝ่ายเข้ามาพูดคุย
 - **ผู้ถูกรังแก** เพื่อให้ผู้ปกครองรับทราบว่าเกิดอะไรขึ้นและแนะวิธีในการเสริมทักษะไม่ให้ลูกตกเป็นผู้ถูกรังแกอีกในครั้งต่อไป เช่น การฝึกทักษะการป้องกันตนเอง ทักษะในการแก้ปัญหา ฯลฯ
 - **ผู้รังแก** เพื่อให้ผู้ปกครองรับทราบว่าเกิดอะไรขึ้นให้ทราบว่าการรังแกผู้อื่นเป็นสิ่งที่ยอมรับไม่ได้ และแนะแนวทางดูแลลูกอย่างไรไม่ให้ไปรังแกผู้อื่น สอนให้ลูกมีทักษะในการจัดการความโกรธ และให้ทราบว่าเด็กและผู้ปกครองต้องรับผิดชอบอย่างไรหากมีการรังแกซ้ำ

เพื่อสร้างความเข้าใจและความร่วมมือกับผู้ปกครองในการป้องกันและแก้ไขปัญหาการรังแกกันในโรงเรียน ควรมีการสื่อสารกับผู้ปกครองตั้งแต่ต้นปีการศึกษา ถึงนโยบายและมาตรการของโรงเรียน หากเกิดการรังแกกัน และชี้แจงให้ผู้ปกครองรับทราบถึงแนวทางของโรงเรียน ว่าจะมีการเรียกผู้ปกครองเป็นรายบุคคลเมื่อมีเหตุการณ์ทันที หลังจากเข้าไปคุยกับเด็กแล้ว หรือหากเป็นการรังแกที่รุนแรงจนอีกฝ่ายหนึ่งได้รับผลกระทบทั้งร่างกายและหรือทรัพย์สิน

- ♦ **让孩子ทบทวนตนเอง**

ครูใช้เวลาเด็กที่รังแกผู้อื่น 1 สัปดาห์ ในการทบทวนตนเองถึงสิ่งที่กระทำลง ไปว่าเกิดผลกระทบกับใคร อย่างไรบ้าง ครูหรือผู้ปกครองอาจต้องช่วยนำการ ทบทวนตนเอง

- ♦ **เรียกติดตาม** หลังผ่านไป 1 สัปดาห์ โดยเรียกเด็กทั้งสองฝ่ายเข้ามา พูดคุยเพื่อติดตามว่ายังมีการรังแกกันเกิดขึ้นอยู่หรือไม่ หากยังพบว่าการ รังแกกันเกิดขึ้น ให้หาแนวทางที่จะป้องกันไม่ให้เกิดเหตุการณ์ เช่น การไม่ให้ มีโอกาสนั่งใกล้กัน หรือมีเพื่อนช่วยดูแลใกล้ชิด (buddy)

- ♦ **让孩子มีโอกาสขอโทษกันและกัน**

บางครั้งช่วงเวลาที่เราติดตามผล 1 สัปดาห์นั้น ครูให้เด็กผู้รังแกเขียน หรือ กล่าวคำขอโทษให้เด็กผู้ถูกรังแก ควรมีการตกลงกติกาว่าจะไม่ให้เกิดเหตุการณ์ ขึ้นอีก และให้เด็กผู้ถูกรังแกเขียนหรือพูดสะท้อนความรู้สึกตอนที่ถูกรังแก และ ให้โอกาสเพื่อน โดยมีครูเป็นคนกลาง

- ♦ **คอยติดตามผลอย่างต่อเนื่อง** จนมั่นใจว่าจะไม่มีการรังแกกันเกิดขึ้น อีกโดยสังเกตจากพฤติกรรมในห้องเรียนของทั้งสองฝ่าย หรือเข้าไปสอบถาม หลังเลิกเรียน หรือสังเกตขณะทำกิจกรรม หรือสอบถามจากพ่อแม่ผู้ปกครอง ถึงพฤติกรรมของลูกว่ายังมีปัญหาเรื่องการรังแกอยู่หรือไม่ เพื่อหาแนวทาง ในการจัดการปัญหาร่วมกัน หากยังมีปัญหาพฤติกรรมอย่างต่อเนื่อง ควรสื่อสาร ทำความเข้าใจกับผู้ปกครองถึงประโยชน์ในการพาเด็กไปตรวจประเมินหา สาเหตุเพื่อดูแลช่วยเหลือจากจิตแพทย์เด็กและวัยรุ่น หรือแนะนำพ่อแม่ ผู้ปกครองโทรปรึกษาสอบถามเบื้องต้นในการแก้ไขจากผู้เชี่ยวชาญ เช่น สายด่วนสุขภาพจิต(โทร.1323) website <http://stopbullying.lOVEcarestation.com>

การสังเกตเบื้องต้นในกรณีที่ควรแนะนำผู้ปกครอง พาเด็กไปปรึกษาผู้เชี่ยวชาญ

- ♦ **ผู้ถูกรังแก**

- ✗ มีอาการแยกตัวออกจากสังคม
- ✗ ไม่เล่นเล่นกับกิจกรรมต่างๆ ในห้องเรียน (อาจเข้าข่ายซึมเศร้า) หรือพยายามทำร้ายตนเอง

- ♦ **ผู้รังแก**

- ✗ มีพฤติกรรมที่ก้าวร้าวรุนแรงขึ้น หรือยากลำบากในการปฏิบัติตามกฎกติกาหรือไม่
- ✗ มีแนวโน้มควบคุมตัวเองไม่ได้
- ✗ ยังคงมีพฤติกรรมต่อเนื่อง

แผนการดูแลและจัดกิจกรรมสำหรับผู้ถูกรังแก และผู้รังแก

♦ กรณีผู้ถูกรังแก

1. การให้การปรึกษารายบุคคล
2. เสริมทักษะการแก้ไขปัญหา (Problem solving skills)
ตัวอย่างกิจกรรม “ถ้าถูกรังแก เราจะทำอย่างไร?”
3. เสริมทักษะการเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-Esteem)
ตัวอย่างกิจกรรม “การเห็นคุณค่าในตนเอง”

♦ กรณีผู้รังแก

1. วิธีจัดการกับเด็กที่รังแกผู้อื่น
2. เสริมทักษะการจัดการความโกรธ (Anger management)
ตัวอย่างกิจกรรม “เมื่อฉันโกรธ”

แผนการดูแลและจัดกิจกรรมสำหรับผู้ถูกรังแก

1. การให้การปรึกษารายบุคคล

กลุ่มเป้าหมาย

- เด็กที่ครูสังเกตว่าจะถูกรังแก โดยการสังเกตอาการต่างๆ เช่น เครียด ซึมเศร้า ท้อแท้ หดหู่ ก้าวร้าว กินข้าวคนเดียว ไม่มีกลุ่ม แบ่งกลุ่มทำงานไม่มีใครเลือก ดูไม่มั่นใจ ฯลฯ
- เด็กที่ครูพบเห็นถูกรังแก

ทักษะที่ครูพึงมี

- การสังเกตอาการ พฤติกรรม อารมณ์เด็กที่ถูกรังแก
- การให้การปรึกษา เช่น การฟังเชิงลึกโดยไม่ตัดสิน การให้การปรึกษาเพื่อมุ่งหวังให้เกิดแรงจูงใจในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม
- การทำกิจกรรมให้เด็กเห็นคุณค่าในตนเองพร้อมอยู่ในสังคมหรือโรงเรียนได้ด้วยคามมั่นใจ
- การพูดคุย ปรับทัศนคติกับเด็กและผู้ปกครองเพื่อชี้แจงปัญหาและอาการ

วิธีดำเนินการ

1. เมื่อเด็กเข้ามาปรึกษาหรือเล่าเหตุการณ์ ครูต้องพยายามหาเวลาว่างในการรับฟัง เพื่อให้เด็กรู้สึกได้ว่าครูเห็นคุณค่าในตัวเอง พร้อมทั้งจะรับฟังปัญหาและเป็นที่พึ่งได้ เมื่อเด็กรู้สึกว่าคุณครูเป็นที่พึ่งได้ เด็กก็พร้อมจะเล่าปัญหาให้ฟัง
2. ครูกระตุ้นให้เด็กเล่าที่จะเล่าปัญหาของตนเอง ถามความคิด ความรู้สึก เพื่อสะท้อนสิ่งนั้นออกมา เช่น เราถูกรังแกด้วยเรื่องอะไรหรือเหตุการณ์เป็นอย่างไร ทำไมเพื่อนถึงรังแกเรา ตอนโดนรังแกแก้ไขปัญหายังไง ต้องการให้ครูช่วยเหลืออย่างไรได้บ้าง ครูคอยสะท้อนความรู้สึกหรือสรุปประเด็น โดยพยายามให้ข้อสังเกตที่เกิดขึ้นจริง มากกว่าการตัดสินหรือใช้อารมณ์
3. ครูแสดงความเข้าใจความยากลำบากที่เด็กต้องเผชิญ ให้กำลังใจ
4. ให้เด็กฝึกไม่สนใจเหตุการณ์ที่ทำให้ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองลดลง เช่น คำวิพากษ์วิจารณ์ คำล้อเลียน ฯลฯ รวมไปถึงการสอนให้เด็กรู้จักปกป้องตนเองไม่ให้ถูกรังแกได้ง่าย

5. ครูถามถึงจุดเด่นหรือสิ่งที่เด็กสามารถทำได้ดี และมองสิ่งที่เป็นจุดด้อยในตนเอง ที่อาจทำให้ถูกรังแก หรือสิ่งที่อยากจะพัฒนาตนเอง
6. ให้คำชมเชยในสิ่งที่เป็นความภาคภูมิใจของเด็ก และสิ่งที่เด็กสามารถทำได้ดี เพื่อให้เด็กเห็นคุณค่าในตนเอง
7. ให้ความเชื่อมั่นว่าเหตุการณ์จะดีขึ้น เขาสามารถแก้ปัญหาและพัฒนาตนเองในเรื่องต่างๆให้ดีขึ้นได้
8. นัดหมายติดตามเด็กเป็นระยะ หรืออาจคอยประเมินความจำเป็นในการส่งต่อเพื่อบำบัดรักษา

2. เสริมทักษะการแก้ไขปัญหา (Problem solving skills)

ทักษะการแก้ไขปัญหา (Problem solving skills) หมายถึง ความสามารถในการคิดอย่างเป็นนามธรรมที่จะ นำไปสู่การแก้ไขปัญหา การวางแผนในอนาคตและการมองหาความช่วยเหลือจากบุคคลอื่นๆ (Miller, 1998)

สิ่งที่ครูสอนให้เด็กควร และไม่ควรทำ



สิ่งที่ควร (Do)

- ✓ การให้เด็กกล่าวบอกหรือขอความช่วยเหลือจากผู้อื่น เช่น เพื่อน ผู้ปกครอง ครู ฯลฯ
- ✓ ฝึกวางตัวเฉย ไม่สนใจในการล้อหรือการรังแก/พูดว่า “อย่านะ” หรือ เดี๋ยวนี้
- ✓ การให้ในสิ่งที่ผู้รังแกต้องการรีบไปก่อน เพราะไม่คุ้มที่จะยอมเจ็บตัว (สิ่งของเราอาจจะหาใหม่ได้)
- ✓ การเตรียมคำตอบตลกๆ หรือฉลาดไว้ เมื่อโดนล้อต้องโต้ตอบทันที ผู้รังแกจะคิดว่าเราฉลาดเกินไปที่จะแกล้ง
- ✓ การขอให้พูดล้ออีกครั้ง จะทำให้ผู้รังแกหมดความสนุกในการแกล้ง
- ✓ การเดินอย่างสง่า จะทำให้เราดูมั่นใจ ไม่อ่อนแอ เพราะผู้รังแกมักจะเลือกแกล้งคนที่ดูอ่อนแอหรือขี้อาย



สิ่งที่ไม่ควร (Don't)

- ✗ อย่าแสดงออกถึงอารมณ์โกรธหรือหงุดหงิด เพราะจะทำให้ผู้รังแกชอบใจและไม่หยุดแกล้ง
- ✗ อย่าโต้ตอบเมื่อโดนแกล้ง เพราะผู้รังแกมักจะมีร่างกายและกำลังมากกว่าผู้ถูกรังแก สถานการณ์อาจจะเลวร้ายลง
- ✗ หลีกเลียงอยู่พื้นที่เปลี่ยว พยายามอยู่ในกลุ่มเพื่อนนักเรียนเยอะๆ เพราะผู้รังแกจะชอบเลือกแกล้งเพื่อนที่ขี้อายอยู่แยกตัว
- ✗ อย่าคิดเหมือนตกเป็น “เหยื่อ” อย่าคิดตามว่าสิ่งที่เขาล้อว่าเป็นจริง

กิจกรรม “ถ้าถูกรังแก เราจะทำอย่างไร?”

วัตถุประสงค์

1. บอกวิธีการจัดการเพื่อยุติการรังแกโดยไม่ใช้ความรุนแรง
 2. อธิบายความสำคัญของการหาความช่วยเหลือเพื่อยุติการรังแกกัน
 3. ระบุแหล่งช่วยเหลือหรือบุคคลที่สามารถช่วยเหลือได้ เมื่อเกิดเหตุการณ์การรังแก
-

วิธีการดำเนินกิจกรรม

1. ครูชี้แจงวัตถุประสงค์ของกิจกรรม ว่าเป็นการร่วมกันหาแนวทางในการแก้ไขการรังแกกันในโรงเรียนจากกรณีต่างๆ โดยขอให้ทุกคนตั้งใจเรียนรู้จากกิจกรรม
2. ครูแบ่งนักเรียนออกเป็น 3 กลุ่ม ให้แต่ละกลุ่มร่วมกันคิดหาแนวทางการแก้ไขปัญหาเมื่อเกิดเหตุการณ์ ในกรณีต่อไปนี้ โดยเขียนความคิดเห็นในกระดาษโน้ตหรือโพสต์อิท แล้วนำมาติดบนบอร์ด
- กลุ่มที่ 1 กรณี เพื่อนขมขื่นล้อเลียนสีผิว รูปร่าง ไม่ให้เข้ากลุ่ม
- กลุ่มที่ 2 กรณี รุ่นพี่ชอบดักริตไถเงิน หาเรื่องเวลาเดินผ่าน
- กลุ่มที่ 3 กรณี ถูกเพื่อนโพสต์คำกระทบในสื่อ facebook

3. ครูชวนพูดคุย และหาข้อสรุปว่า ถ้าเจอสถานการณ์ดังกล่าวสามารถเลือกใช้วิธีใดในการจัดการปัญหา วิธีใดที่ได้ผล วิธีใดที่ไม่ได้ผล เพราะเหตุใดและมีวิธีใดอีกบ้าง หากเกิดเหตุการณ์นั้นๆ จริ่งในโรงเรียน เราจะทำอย่างไร
 4. ให้เด็กตัวแทนในห้องเรียนแต่ละกลุ่ม เลือกเหตุการณ์มา 1 กรณี แล้วแสดงบทบาทสมมติ โดยเลือกวิธีในการแก้ไขปัญหาจากการพูดคุย แลกเปลี่ยนดังกล่าว
 5. ครูสรุปการเรียนรู้ และเน้นย้ำมาตรการเรื่องการไม่ยอมรับการรังแกกันในโรงเรียน
-

3. เสริมทักษะการเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-Esteem)

การเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-esteem) หมายถึง ความรู้สึกที่เกิดขึ้นภายในตนเอง เกี่ยวกับการยอมรับนับถือตนเอง เห็นคุณค่า และมีความเชื่อมั่นในตนเอง รวมทั้งประเมินตนเองทั้งทางบวกและทางลบ (Rosenberg, 1965)

การเห็นคุณค่าในตนเอง เป็นปัจจัยสำคัญที่จะทำให้เด็กผู้ถูกรังแกมีความภาคภูมิใจในความสามารถของตนเอง มีกำลังใจสามารถดำเนินชีวิตต่อไปได้อย่างปกติสุข โดยไม่เอาปมด้อยหรือสิ่งที่ถูกล้อมาเป็นอุปสรรคในการพัฒนาตนเอง

สิ่งที่สามารถฝึกให้เด็กมีความรู้สึกเกี่ยวกับตนเองในทางที่ดีขึ้นกว่าเดิม...



สิ่งที่ควร (Do)

- ✓ ลองคิดว่ามีอะไรเกี่ยวกับตัวเองที่เป็นสิ่งดีบ้าง แล้วเขียนบันทึกไว้
- ✓ ฝึกพูดกับตนเองในด้านบวก ชื่นชมสิ่งดีๆ ที่ตัวเองมี
- ✓ หากมีความสนใจเป็นพิเศษกับบางสิ่งบางอย่าง ให้พยายามฝึกความชำนาญในเรื่องนั้น
- ✓ ลองหากิจกรรมอาสาสมัครที่ได้ช่วยเหลือผู้อื่นที่แย่กว่า หรือมีโอกาสในชีวิตน้อยกว่าเราบ้าง
- ✓ อาจเรียนรู้ศิลปะการต่อสู้ป้องกันตัว หรือมีทักษะปกป้องตัวเอง
- ✓ เมื่อเผชิญปัญหา การที่เราจะรู้สึกดีขึ้นจะต้องอาศัยเวลาบ้าง



สิ่งที่ไม่ควร (Don't)

- ✗ อย่าหมกมุ่นแต่สิ่งที่ถูกล้อเลียน หรือสิ่งที่โดนรังแก
- ✗ อย่าคิดในสิ่งที่ทำให้คุณค่าในตัวเองลดลง



กิจกรรม “การเห็นคุณค่าในตนเอง”

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้เด็กสามารถสำรวจและแสดงความชื่นชมในสิ่งที่ดีงามของตนเองและผู้อื่นได้
 2. เพื่อให้เด็กมองเห็นสิ่งที่ต้องพัฒนาในตนเอง
-

วิธีการดำเนินกิจกรรม

ขั้นเริ่มต้น

1. ครูชี้แจงวัตถุประสงค์ของกิจกรรม ว่าเป็นทบทวนหาคุณค่าในตนเอง โดยขอให้ทุกคนตั้งใจเรียนรู้จากกิจกรรม

ขั้นดำเนินการ

2. ให้เด็กนั่งล้อมกันเป็นวงกลม และให้แต่ละคนนึกถึงความสามารถและความดีงามที่มีอยู่ในตนเองหรือสิ่งที่อยากพัฒนาให้ดีขึ้น เช่น ฉันสามารถทำ...ได้ดี ฉันเก่งเรื่อง... ฉันอยากทำเรื่อง...ให้ดีกว่านี้ เคยมีคนชมฉันเรื่อง... เป็น แล้วให้ออกมาพูดทีละคน
3. ให้แต่ละคนที่เป็นผู้รับฟังกล่าวชมเชยเพื่อนคนละ 1 อย่าง โดยจะชมเชยในเรื่องใดก็ได้ หรืออาจบอกคุณความดี หรือความสามารถที่ตนเห็นเกี่ยวกับเพื่อนคนนั้นให้เพื่อนได้รับฟัง

4. หลังจากที่ได้แต่ละคนพูดจบ ให้ครูพูดเสริมพลัง (Empowerment) ด้วยการกล่าวชื่นชมในสิ่งที่เด็กคนนั้นทำได้ดีเพื่อให้เขาเกิดความมั่นใจในตัวเองมากขึ้น และหากเห็นว่าเขาควรพัฒนาในด้านใดก็กล่าวให้กำลังใจว่าเขาสามารถพัฒนาในเรื่องนั้นให้ดีขึ้นได้ โดยอาจจะแนะแนวทางทางเลือกในการพัฒนาตนเองให้ด้วย
5. ให้เด็กแต่ละคนสรุปว่าได้ข้อคิดอะไรและรู้สึกอย่างไรจากกิจกรรมดังกล่าว
6. ครูสรุปถึงผลที่ได้รับหากเรามองเห็นคุณค่าในตนเอง ทั้งย้ำให้เด็กไม่นำสิ่งที่ถูกล้อเลียน หรือถูกรังแกมากลบจุดเด่นของตนเอง แต่ควรพูดให้กำลังใจโดยนำจุดเด่นมากลบจุดด้อย และให้กำลังใจว่าทุกคนสามารถพัฒนาในสิ่งที่ยังขาดได้ เพื่อให้เขามีความเชื่อมั่นในตัวเองมากขึ้น และหยุดยังไม่ให้ถูกเป็นเหยื่อของการถูกรังแก



วิธีจัดการกับผู้รังแกผู้อื่น

สาเหตุการรังแกผู้อื่น	แนวทางการจัดการ
1. เด็กชอบรังแกเพราะความสนุก ขาดทักษะเรื่องความเห็นอกเห็นใจ	♦ การใช้ภาษา น้ำเสียงที่มั่นคงหนักแน่นอาจจริงโดยบอกถึงการรังแกนั้น เป็นที่ยอมรับไม่ได้และผิดต่อกฎระเบียบของโรงเรียน และไม่อนุญาตให้กลั่นแกล้งหรือทำร้ายกัน ♦ ครูใช้วิธีการสะท้อนความรู้สึกให้เห็นผลของการกระทำจากการรังแกเพื่อน เช่น กล่าวตักเตือนแบบเป็นกลาง ไม่ใช่คำพูดที่รุนแรง ไม่ใช่อาฆวนธ์ หากทำอีกครั้งจะมีการหักคะแนนความประพฤติ หรือฝึกบำเพ็ญประโยชน์ ♦ ให้เด็กที่รังแกบรรยายความรู้สึกและผลจากการรังแก โดยทั้งสองฝ่าย กล่าวขอโทษและได้พูดความคิด ความรู้สึกของตนเอง ♦ บทลงโทษตามการพิจารณาของครู 1. กล่าวตักเตือน ตกลงการลงโทษครั้งต่อไปหากเกิดเหตุการณ์ขึ้นอีก 2. การหักคะแนน หรือเสียสิทธิบางอย่างที่เด็กให้ความสำคัญ 3. บำเพ็ญประโยชน์ตามการพิจารณาของครูและ ผู้ปกครอง 4. ส่งฝึกปรับพฤติกรรม 5. การส่งตัวไปบำบัดจิตใจ อาฆวนธ์ ความคิด ♦ การใช้ความคิดสร้างสรรค์ เช่น การแสดงบทบาทสมมติเพื่อหาวิธีแก้ไข ปัญหาแบบใหม่ ๆ ตามที่ครูเห็นว่าเหมาะสม ♦ สอนให้เด็กมีทักษะการจัดการความโกรธ (Anger management)
2. เด็กไม่ได้รับการปกป้องจากการถูกรังแกและแก้ปัญหาโดยการรังแกผู้อื่น	
3. เรียกร้องความสนใจ	
4. เด็กอยู่ที่โรงเรียนมีการดูแลไม่ทั่วถึงและมักมีการจัดการปัญหาที่ไม่ถูกต้อง	
5. เด็กบางคนไม่ได้ตั้งใจกลั่นแกล้งผู้อื่น แต่ทำไปเพราะความรำคาญ	
6. เด็กอิจฉากัน	
7. เด็กถูกวางเงื่อนไขมาอย่างเข้มงวด ทำให้เก็บกดและแสดงความเกรในทางอื่น	
8. ภูมิใจในพฤติกรรมความรุนแรงของตนเองที่ควบคุมคนที่ถูกรังแกได้	
9. มองว่าการกลั่นแกล้งผู้อื่นนั้นเป็นเรื่องปกติ	
10. เคยถูกรังแกมาก่อน	
11. มีความต้องการรุนแรงที่จะมีอำนาจเหนือผู้อื่น	
12. ทศนคติแบบไม่เป็นมิตรต่อสภาพแวดล้อม	
13. มักจะได้รับรางวัลทั้งทางด้านวัตถุและด้านจิตใจ	

2. เสริมทักษะการจัดการความโกรธ (Anger management)

การจัดการความโกรธ (Anger management) หมายถึง ความสามารถในการควบคุมหรือลดอารมณ์โกรธ และการตอบสนองต่อความโกรธทั้งทางร่างกายและจิตใจให้เป็นในเชิงบวก โดยครูสามารถแนะนำให้เด็กที่มักจะรังแกผู้อื่น มีวิธีควบคุมความโกรธได้ ดังนี้

- การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ
- การเบี่ยงเบนความคิด
- รู้จักแก้ปัญหาและต้องไม่กล่าวโทษตัวเอง หากยังไม่สามารถแก้ปัญหาได้ อย่างสมบูรณ์
- การสื่อสารที่ดี ไม่ด่วนหาข้อสรุป เมื่อมีความโกรธอย่ารีบตัดสินใจอย่าพูดสิ่งที่ผุดขึ้นมาจากสมอง ให้คิดก่อนว่าต้องการอะไร ต้องพูดอย่างไร ขณะเดียวกันต้องรับฟังความคิดเห็นคนอื่นและคิดก่อนที่จะตอบ
- ใช้อารมณ์ขันช่วยแก้สถานการณ์เมื่อมีความโกรธ หรือความเครียด แต่ต้องใช้ให้ถูกกาลเทศะ
- เตือนตัวเองด้วยคำง่ายๆ เช่น ใจเย็นๆ ไม่โกรธๆ อย่ามีเรื่องเลยจะดีกว่า ฯลฯ
- หลีกเลี่ยงสิ่งแวดล้อมที่ทำให้โกรธ

กิจกรรม “การเห็นคุณค่าในตนเอง”

วัตถุประสงค์

1. ให้เด็กรู้เท่าทัน “อารมณ์โกรธ” ของตัวเอง และการแสดงออกของตน เมื่อมีอารมณ์โกรธ
2. บอกวิธีการจัดการอารมณ์โกรธที่เหมาะสมของตนเองได้

วิธีการดำเนินกิจกรรม

1. ครูชี้แจงว่า วันนี้เราจะมาเรียนรู้เรื่อง “การจัดการความโกรธ” กัน
2. ให้เด็กนึกถึงเรื่องที่ทำให้รู้สึกโกรธ สาเหตุที่ทำให้รู้สึกแบบนั้น แล้วจะทำอะไรหรือแสดงออกอย่างไร ในสถานการณ์นั้น แล้วแลกเปลี่ยนให้เพื่อนๆ ได้ฟัง
3. ชี้ให้เห็นว่า “อารมณ์โกรธเป็นเรื่องปกติที่เกิดขึ้นได้กับทุกคน” เมื่อคนเราโกรธอาจมีปฏิกิริยาได้ 2 แบบ คือ
 - เก็บความรู้สึกโกรธไว้ข้างใน เช่น เดินหนี แอบไปร้องไห้ บางคนโกรธจนตัวสั่น แต่พูด ไม่ออก การเก็บความรู้สึกแบบนี้อาจส่งผลกระทบต่อการใช้ชีวิต แยกตัวโดดเดี่ยว ไม่ยอมคุยกับใคร และอาจรุนแรงถึงขั้นทำร้ายตนเอง โดยมากจะเกิดกับเด็กที่ถูกรังแก

- ระบายความรู้สึกโกรธออกมา เช่น ต่อยว่า ต่ำว่ารุนแรง ตะโกน ขว้างปา ทำลายข้าวของ วางแผน แก้มัด หรือทำร้ายผู้อื่น ซึ่งอาจส่งผลให้เกิดความรุนแรงมากขึ้น โดยอาจจะเกิดกับเด็กที่รังแกผู้อื่น
- ชี้ให้เห็นว่าทั้ง 2 แบบล้วนส่งผลกระทบในทางลบทั้งต่อตนเองและผู้อื่น
4. แลกเปลี่ยนวิธีการจัดการความโกรธของแต่ละคนในกลุ่ม เพื่อให้เด็กได้เรียนรู้ว่าวิธีใดได้ผล วิธีใดไม่ได้ผล เด็กที่มีปัญหาก็จะได้เรียนรู้เทคนิคอื่นจากเพื่อนๆในห้องไปด้วย

5. ครูสรุป และเสนอแนวทางในการจัดการความโกรธที่เหมาะสมกับเด็ก และเด็กสามารถนำไปใช้ได้ และชี้ให้เด็กรับรู้ความรู้สึกเห็นอกเห็นใจของผู้อื่นด้วย เช่น การฝึกผ่อนคลายการหายใจ กล้ามเนื้อร่างกาย เมื่อโกรธ การเบี่ยงเบนตัวเองจากเหตุการณ์ที่ทำให้โกรธ

แหล่งข้อมูลประกอบการ ประชาสัมพันธ์และจัดกิจกรรม

แผ่นพับ

เรื่อง “รังแกกันในโรงเรียน” เกิดขึ้นได้กับทุกคน
จาก (ภาคผนวก)



Fabebook page ชื่อ
STOP Bullying เลิฟแอนด์ไม่รังแกกัน



ภาพ Infographic
จาก website
www.smartteen.net

คลิปหนังสั้น เรื่อง “คนเคราะห์ร้าย”
จาก website

https://www.youtube.com/watch?v=Km_bqAp0bC4

หรือ



คณะผู้จัดทำ

- | | | | |
|----------------------------------|---------------------------|------------------------------|-----------------------------------|
| 1. พ.ญ. โชษิตา ภาวสุทธิไพศิฐ | นายแพทย์ชำนาญการพิเศษ | 12. นางสาวธิดารัตน์ ประสิงห์ | นักวิชาการการศึกษาพิเศษปฏิบัติการ |
| 2. พ.ญ. พัชรีธรา ดิษยวรรณวัฒน์ | นายแพทย์ปฏิบัติการ | 13. นางสาวสุตาภรณ์ คำดวงดาว | นักกิจกรรมบำบัดปฏิบัติการ |
| 3. พ.ญ. ศุทธา เอื้ออภิสิทธิ์วงศ์ | นายแพทย์ชำนาญการ | 14. นางอมรรัตน์ แสงโสด | นักวิชาการสาธารณสุข |
| 4. นางสาวศศกร วิชัย | นักจิตวิทยาคลินิก | 15. นางสาววาณี อุดมศรี | นักวิชาการสาธารณสุข |
| | ชำนาญการพิเศษ | 16. นางสาวพรสุดารัตน์ สมจิตร | นักวิชาการสาธารณสุข |
| 5. นายรัตนศักดิ์ สันติธาดากุล | นักจิตวิทยาคลินิกชำนาญการ | 17. นางสาวเอมมิกา ทองอุ่น | ผู้ช่วยผู้จัดการโครงการ |
| 6. นางสาววิมลวรรณ ปัญญาว่อง | นักจิตวิทยาคลินิกชำนาญการ | 18. นางสาวอัจฉรา คงสนทนา | ผู้ช่วยผู้จัดการโครงการ |
| 7. นางสาววรรณนิสา สุขทอง | นักจิตวิทยาคลินิก | 19. นายสตีพร ภูมดี | ผู้ช่วยนักวิจัย |
| 8. นายวินัย นารีผล | พยาบาลวิชาชีพปฏิบัติการ | 20. นางสาวชีวานันท์ เกาทันท์ | นักวิชาการสาธารณสุข |
| 9. นางสาวจันทร์ชนก โยธินชัชวาล | นักสังคมสงเคราะห์ | | ปฏิบัติการ |
| | ชำนาญการพิเศษ | 21. นางสาวพรพิมล นาอ่อน | นักวิชาการสาธารณสุข |
| 10. นางภัควลัญช์ ชัยภาณุเกียรติ์ | นักวิชาการการศึกษาพิเศษ | | ปฏิบัติการ |
| | ชำนาญการพิเศษ | 22. นางสาวณัฐสุดา นวลสำลี | นักกิจกรรมบำบัด |
| 11. นางสาวรักชนก มุลเมฆ | นักวิชาการการศึกษาพิเศษ | | |
| | ปฏิบัติการ | | |

บรรณานุกรม

- มูลนิธิแพธทูเฮลท์. (2560). ชุดกิจกรรมการไม่รังแกกันสำหรับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น. กรุงเทพฯ : ร้านการ์ตูนสกรีน และสิ่งพิมพ์
- สมบัติ ตาปัญญา. (2554). การสร้างวินัยเชิงบวก. กรุงเทพฯ : ชุมชมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด
- สมบัติ ตาปัญญา.(2550).รายงานผลการศึกษฉบับสมบูรณ์ โครงการวิจัย การศึกษาเพื่อพัฒนารูปแบบแนวทางการ
ป้องกันความรุนแรงต่อเด็กแบบยั่งยืน ปีที่ 2. [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก : <http://resource.thaihealth.or.th/library/12064>.
(วันที่ค้นข้อมูล :1 กรกฎาคม 2561).
- โจน อี เดอร์แรนท์. (2554). การใช้วินัยเชิงบวกในการสอนและการจัดการห้องเรียน:แนวทางปฏิบัติสำหรับครู และผู้บริหารการศึกษา. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ :
ชุมชมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทยจำกัด
- ฐาศุภร์ จันประเสริฐและคณะ.(2554). โครงสร้างทางสังคมที่เกี่ยวข้องกับความรุนแรงที่เด็กและเยาวชนถูกกระทำใน โรงเรียน : กรณีศึกษา โรงเรียนแห่งหนึ่ง
ในเขตภาคกลาง.วารสารพฤติกรรมศาสตร์ ปีที่ 17 ฉบับที่ 1 มกราคม 2554 หน้า 94-108
- คู่มือรับสถานการณ์เด็กรังแกกันในโรงเรียน สำหรับพ่อแม่ที่ลูกถูกรังแก : ลูกฉันถูกรังแกอย่างไรดี [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก :
<http://resource.thaihealth.or.th/library/11161>. (วันที่ค้นข้อมูล :1 กรกฎาคม 2561).
- คู่มือสถานการณ์เด็กรังแกกันในโรงเรียน สำหรับพ่อแม่ที่ลูกถูกรังแก : ขอคุยกับครูเมื่อลูกถูกรังแก [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก :
<http://resource.thaihealth.or.th/library/11152>. (วันที่ค้นข้อมูล :1 กรกฎาคม 2561).
- Chirstopher DeGraw. A Community-Based School Health System: Parmeters for Developing a Comprehensive
Student Health Promotion Program. Journal of School Health, 1994.
- MindMatters. Bullying prevention strategies review.
- Sullivan K, Cleary M, Sullivan G. (2005). Bullying in Secondary Schools : Paul Chapman Publishing.
- Sharp S. Smith P. (1994). Tackling Bullying in your school : London and Nee York Publishing.
- World Health Organization. Preventing youth violence: an overview of the evidence. 2015.

Friendship



Stop Bullying

สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์
โทรศัพท์ 02-248-8999, สายด่วนสุขภาพจิต 1323



คำนำ

การแกล้ง หรือการหยอกล้อกันในวัยเด็ก มิใช่แค่เรื่องธรรมดาอีกต่อไป ปัจจุบันได้กลายเป็นสาเหตุหนึ่งของการทำร้ายตนเอง ฆ่าตัวตายในเด็กวัยเรียน ปัญหารูปแบบการรังแกกันที่รุนแรงขึ้น เช่น การทำร้ายร่างกาย ข่มขู่ เรียกทรัพย์สิน แต่การรังแกกันที่พบบ่อยกว่าคือ การแกล้งเพื่อน ปลอ่ยข่าวลือ ปฏิเสธการเข้ากลุ่ม ทำให้เพื่อนเป็นตัวตลก จนเป็นสาเหตุการลาออกจากโรงเรียน การฆ่าตัวตาย เข้าสังคมไม่ได้ของเด็กที่ได้รับผลจากการรังแกกันมากขึ้น

ปัญหาการรังแกกันในโรงเรียนของไทยมีพบสูงถึงร้อยละ 40 ด้วยตระหนักถึงปัญหานี้ สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์ ได้ดำเนินการโครงการวิจัยพัฒนาโปรแกรมป้องกันการรังแกกันในโรงเรียน เพื่อพัฒนาองค์ความรู้ที่เป็นรูปธรรมสำหรับโรงเรียนในการนำไปใช้

บทบาทของผู้บริหารโรงเรียนในด้านนโยบายพบว่าเป็นปัจจัยสำคัญที่สุดที่จะทำให้การป้องกันและจัดการปัญหาการรังแกกันในโรงเรียนได้ผลอย่างยั่งยืน





การแก้ไขปัญหาการรังแกกันในโรงเรียนที่มีประสิทธิภาพที่สุดต้องดำเนินการ
นโยบายต่อต้านการรังแกกันแบบทั้งโรงเรียน (Whole school policy)
ซึ่งถือเป็นกุญแจสำคัญในการขับเคลื่อนระบบการจัดการ
การรังแกกันในโรงเรียน

นโยบายที่มีประสิทธิภาพ ต้องมีองค์ประกอบดังนี้

- มีการประกาศเป็นลายลักษณ์อักษร และพูดย้ำเตือนเป็นระยะๆ ว่าการรังแกกันเป็นสิ่งที่ยอมรับไม่ได้ในโรงเรียนนี้
- มีกิจกรรมที่เพิ่มความตระหนักเกี่ยวกับการรังแกกันเป็นระยะๆ เช่น การรณรงค์ การไม่รังแกกัน สัปดาห์การรณรงค์ทุกปีการศึกษา จัดกิจกรรมหรือบอร์ดให้ความรู้ความเข้าใจการรังแกกัน
- มีคณะกรรมการขับเคลื่อนนโยบายโรงเรียน มีตัวแทนจากทั้งคนในและคนนอกโรงเรียน รวมถึงเด็กนักเรียนและผู้ปกครอง
- แจ้งผู้เกี่ยวข้องทุกคนให้ทราบโดยทั่วกัน และปฏิบัติไปในแนวทางเดียวกัน ผู้ใหญ่ในโรงเรียน โดยเฉพาะครูต้องเป็นต้นแบบที่ดี
- มีกิจกรรม ธุรกรรมที่ช่วยกันดำเนินการทั้งครู นักเรียน และผู้ปกครอง
- ติดตามว่าทุกคนในโรงเรียนเข้าใจและปฏิบัติตามนโยบาย

✓ ผู้บริหารและครูต้องเข้าใจนิยามของการรังแกกันให้ตรงกัน

- ประเภท และความรุนแรง
- การระบุปัญหา คัดกรองกลุ่มเสี่ยงและกลุ่มมีปัญหา
- มิติของการรังแกกันที่ครอบคลุม เช่น เด็ก-เด็ก เด็ก-ผู้ใหญ่ ผู้ใหญ่-เด็ก

✓ โรงเรียนมีกลยุทธ์การป้องกันการรังแกกันแทรก
ในกิจกรรมปกติ และทุกภาคเรียน

- เสริมสร้างความตระหนัก และทัศนคติในการส่งเสริมพฤติกรรมดี
- สอนนักเรียนให้หลีกเลี่ยงการรังแกกัน
- ส่งเสริมความสัมพันธ์ที่ดีต่อกันและกัน
- ครูและบุคลากรในโรงเรียนสามารถจัดการความขัดแย้งให้เป็นความสมานฉันท์ได้

✓ มีระบบการรายงานเมื่อพบการรังแกกัน

- ขั้นตอนการรายงานการรังแกกัน สำหรับนักเรียนและบุคลากรในโรงเรียน
- มีระบบการสื่อสาร บันทึก และติดตามที่ดี

✓ ระบบการจัดการเมื่อเกิดการรังแกกัน

- พัฒนารูปแบบการจัดการเมื่อเกิดการรังแกกัน ผลที่เด็กจะได้รับ
- กำหนดผู้รับผิดชอบในการดำเนินการเมื่อเกิดเหตุ และติดตามผล
- มีกลยุทธ์ในการดูแลทั้งเด็กที่ถูกรังแก และผู้รังแก
- กำหนดว่าเมื่อใดที่ผู้ปกครองควรเข้ามามีส่วนร่วม

✓ การนำนโยบายไปใช้

- การเปลี่ยนแปลง จำเป็นต้องอาศัยการบริหารจัดการ และการมีส่วนร่วมในโรงเรียน
- ต้องอาศัยเวลา และทรัพยากรที่มีอยู่
- จำเป็นต้องมีการจัดฝึกอบรมสำหรับบุคลากรในโรงเรียน นักเรียน ผู้ปกครอง และชุมชน

✓ การประเมินผล

- มีข้อมูลและกลยุทธ์ในการติดตามประสิทธิผลของนโยบาย การป้องกัน และการจัดการปัญหา
- มีการประเมินสถานการณ์จากเด็กนักเรียนในโรงเรียนเป็นระยะๆ



ทำไมต้องทำ “ทั้งโรงเรียน”?

- ✓ เพราะการรังแกกัน ไม่ใช่แค่เรื่องของเด็กสองฝ่าย (ผู้รังแกกับผู้ถูกรังแก) เด็กที่อยู่ในเหตุการณ์เอง ก็เกิดการเรียนรู้ หากครูไม่ทำอะไร เด็กจะเข้าใจว่าการรังแกกันคือเรื่องปกติ ยอมรับได้ ดังนั้น การแก้ไขแค่เด็กทั้งสองเพียงอย่างเดียวจึงไม่เพียงพอ
- ✓ เพราะการแก้ปัญหาที่มีประสิทธิภาพและยั่งยืน ต้องอาศัยการเปลี่ยนแปลงอย่างเป็นระบบ ทั้งระบบ
- ✓ เพราะวิธีนี้จะช่วยให้เด็กเรียนรู้ เรื่องความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน และการจัดการการรังแกกัน ในแนวทางที่ตรงกัน ทุกที่ทุกเวลา ทั้งที่โรงเรียน ที่บ้าน ที่สนามเด็กเล่น สนามกีฬา รวมถึงในชุมชนใกล้เคียง เป็นการเสริมสร้างวัฒนธรรมและวิถีชีวิตที่มีความสัมพันธ์ที่ดีต่อกันและปลอดภัยการรังแกกัน

หลักการพื้นฐาน เมื่อเกิดการรังแกกัน



นักเรียนทุกคน
ต้องปลอดภัยในโรงเรียน



การรังแกกัน
เป็นความสัมพันธ์ที่พัฒนามาเป็นเวลานาน
ดังนั้น การจัดการจึงต้องใช้เวลา
และต่อเนื่อง



เน้นการสร้างวัฒนธรรม
ที่เห็นอกเห็นใจกัน และต่อต้านการรังแกกัน
มากกว่าการจัดการแบบลงโทษ ตำหนิ



ยิ่งการรังแกกันรุนแรงและบ่อยครั้งเท่าใด
ผลที่ตามมาที่ยิ่งร้ายแรงเท่านั้น
ต้องจัดการผลกระทบที่เกิดขึ้นด้วย



ไม่อนุญาตให้
คนที่มีพลังหรืออำนาจเหนือผู้อื่นแสดงออก
ในทางก้าวร้าว คุกคามผู้อื่น



กลุ่มผู้รังแก ควรได้รับผล
ของการกระทำ **“ทั้งกลุ่ม”**
เนื่องจากการร่วมกันรังแกเป็นกลุ่ม
มีความรุนแรงที่ต่างจากผู้รังแกคนเดียว



ผู้ใหญ่ ควรเข้าไปจัดวางการรังแกกัน
เพื่อช่วยให้เด็กที่ถูกรังแก / ผู้ที่ด้อยกว่า
มีอำนาจที่สมดุล



แนวทางพัฒนาเป็นโรงเรียนปราศจากการรังแกกันได้ ควรดำเนินการตามลำดับ ดังนี้

04

ครูเรียนรู้การทดลองสอน และช่วยนักเรียนในการเรียนรู้ว่าการรังแกกันคืออะไร การสังเกตพฤติกรรมของการรังแกกันในแต่ละรูปแบบ รวมทั้งการรับมือเมื่อเกิดการรังแกขึ้น ทักษะที่ดีในการเป็นเพื่อน ทักษะสำหรับคนที่เห็นหรืออยู่ในเหตุการณ์ และโรงเรียนมีการวางแผนระบบส่งต่อในกรณีที่มีผลกระทบรุนแรงที่ครูผู้ดูแลห้องเรียนจัดการไม่ได้ หรือ การเชื่อมโยงกับระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียน หรือมีการจัดการในโรงเรียนอย่างเป็นระบบ

02

ประกาศเป็นนโยบายที่ชัดเจนของโรงเรียน ในการต่อต้านการรังแกกันในโรงเรียน ทุกรูปแบบและทำพันธสัญญาร่วมกันระหว่างผู้บริหารโรงเรียนและครู ที่เกี่ยวข้องกับการดำเนินการ

05

การติดตาม วัดผลลัพธ์ของการนำโปรแกรมไปใช้ โดยอิงกับข้อมูลพื้นฐานที่ประเมินในขั้นแรก

03

ฝึกอบรมครูและบุคลากรในโรงเรียน รวมทั้งผู้ปกครอง ในการจัดการกับการรังแกกัน ทั้งการป้องกันก่อนเกิดเหตุการณ์ (การฝึกทักษะชีวิต ทักษะสังคมให้ร.ท.ทักษะการจัดการชั้นเรียน) และการรับมือการจัดการความสัมพันธ์ระหว่างเด็กและพฤติกรรม เมื่อมีเหตุการณ์การรังแกกันทั้งในห้องเรียน บริเวณโรงเรียน และบนโลกออนไลน์

01

ประเมินสถานการณ์เบื้องต้นในโรงเรียน ทั้งระดับความรุนแรง และรูปแบบที่พบของการรังแก ความถี่ จำนวน การต้องการส่งต่อมาปรึกษากับครูแนะแนวหรือนักจิตวิทยาโรงเรียน รวมทั้งประเมินความต้องการของนักเรียน ในเรื่องความปลอดภัยในโรงเรียนเพื่อเป็นฐานข้อมูลสำหรับออกแบบมาตรการ และการติดตามผล



ระบบการจัดการการริ้งเกกกันในโรงเรียน แบบ “กั้โรงเรียน”



โรงเรียนที่มีวัฒนธรรมความปลอดภัยจะพบว่า ทั้งโรงเรียน ตั้งแต่ผู้บริหาร ครู เจ้าหน้าที่ การโรง นักเรียน ผู้ปกครอง มีความตระหนัก ให้ความสำคัญ มีส่วนร่วมในการสร้างบรรยากาศ สอดแทรกอยู่ตามกิจกรรมต่างๆ จนเป็นกิจวัตรประจำวัน มีการ จัดการพื้นที่ และการปฏิบัติ ต่อทันทีที่ตักั้ระหว่างผู้บริหาร-ครู ครู-ครู ครู-เจ้าหน้าที่/ผู้ปกครอง ครู-นักเรียน นักเรียน-นักเรียน นักเรียน-เจ้าหน้าที่ทุกระดับ





ความสัมพันธ์ระหว่างครู-นักเรียน พ่อแม่-ลูก แบบการใช้อำนาจมีผลต่อพฤติกรรมรับแทน

เด็กที่มีแนวโน้มรังแกผู้อื่นมักเลียนแบบพฤติกรรมที่ครูปฏิบัติต่อนักเรียน หรือพ่อแม่ใช้กับตน แล้วนำมาใช้กับเพื่อน การสร้างวัฒนธรรมความปลอดภัยในโรงเรียนได้ ต้องให้ความสำคัญอย่างมากกับการเป็นต้นแบบพฤติกรรมที่ดีของครูและเจ้าหน้าที่ในโรงเรียนทุกคน ความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างครูกับเด็กจะทำให้ครูพร้อมจะฟังเด็ก และเด็กจะให้ความร่วมมือกับครู การจะทำให้เกิดความสัมพันธ์ที่ดี ครูต้องเป็นตัวอย่างในการรับฟัง เปิดใจ ใช้เหตุผลในการแก้ปัญหา ใช้เวลาและพื้นที่เมื่อเด็กควบคุมพฤติกรรมและอารมณ์ตัวเองไม่ได้



สิ่งแวดล้อมที่ปลอดภัยในโรงเรียน หมายถึง การให้ความสำคัญกับสถานที่ในโรงเรียน นอกโรงเรียน หรือรวมถึงพื้นที่สื่อสังคมออนไลน์ที่เด็กๆ ใช้

ผลสำรวจส่วนใหญ่พบว่า การรังแกกันมักเกิดขึ้นบริเวณลับตา เช่น ในห้องน้ำ มุมซอกหลืบ บริเวณสนามเด็กเล่น หน้าโรงเรียน ช่วงเวลาที่ไม่มีการดูแลหรือผู้ใหญ่ดูแล แต่การรังแกกันทางวาจา กลั่นแกล้งมักเกิดขึ้นได้ทุกสถานที่ ในขณะที่การรังแกกันทางสื่อสังคมออนไลน์สามารถเกิดขึ้นได้ตลอดเวลา มักเกิดรุนแรงขึ้นอย่างมากช่วงประณตปลายหรือเข้าสู่วัยรุ่น ครูผู้ดูแลจึงควรมีเด็กๆ แกนนำที่คอยช่วยสอดส่องในพื้นที่หรือช่วงเวลาที่ไม่มีการดูแล



กระบวนการสร้างวัฒนธรรมความปลอดภัยในโรงเรียน



- มีการประกาศนโยบายต่อต้านการรังแกกันในโรงเรียน ส่งเสริมสภาพแวดล้อมที่ปลอดภัยของโรงเรียน การให้คุณค่ากับคนทุกคนเป็นชุมชนที่อยู่ร่วมกันอย่างสันติและมีการเน้นย้ำความสำคัญกับครู เจ้าหน้าที่ผู้ปกครองและนักเรียนเป็นระยะๆ

- การมีกิจกรรมรณรงค์ในโรงเรียนเพื่อสร้างความตระหนักความสำคัญอย่างน้อยทุกปีการศึกษา ซึ่งอาจจะมีการจัดกิจกรรมการส่งเสริมความปลอดภัยในโรงเรียน โดยให้นักเรียนมีส่วนร่วม เช่น การถ่ายรูป ทำหนังสือสั้น การแสดง ทำป้ายรณรงค์ เวทีแลกเปลี่ยน โดยมุ่งเน้นประสบการณ์ผู้รังแก ผู้ถูกรังแก และผู้อยู่ในเหตุการณ์



๐ ผู้บริหารโรงเรียน และครูมีการทบทวน กำหนดบทบาทหน้าที่ความรับผิดชอบ ชัดเจน ทบทวนการจัดการสิ่งแวดล้อม และพื้นที่ในโรงเรียน ซึ่งรวมถึงพื้นที่ หน้าโรงเรียน เพื่อลดโอกาสการรังแกกัน โดยเฉพาะเวลาพักและหลังเลิกเรียน มีระบบจัดการทั้งระดับห้องเรียน ระหว่างห้องเรียน และทั้งโรงเรียน มีการประเมิน ผลแบบให้กำลังใจและสร้างพลังการมีส่วนร่วม



๐ สร้างการมีส่วนร่วมให้เกิดการสอดส่อง ดูแล ช่วยเหลือ กันและกันในโรงเรียน การกระตุ้นให้ครูทุกคนและเจ้าหน้าที่ โรงเรียนต้องมีหน้าที่ดูแลชีวิตเด็กนักเรียน นอกเหนือจาก การสอน

๐ โรงเรียนให้ความสำคัญกับการส่งเสริมศักยภาพ ทักษะของครู ในการจัดการชั้นเรียนเชิงบวก การสื่อสารเชิงบวก ทักษะการฟังอย่าง ตั้งใจ การสังเกตปัญหานักเรียนเป็นรายบุคคล การส่งเสริมทักษะอารมณ์ และสังคม การจัดการอารมณ์และความเครียดการเปิดใจรับฟังกันของครู



๐ มีกิจกรรมต่อเนื่องจนเป็นกิจวัตรประจำวันที่ช่วยให้เด็กคุ้นเคย กับการพูด สะท้อนอารมณ์ความรู้สึก การเป็นเพื่อนที่ดี เช่น กล้าบอก เพื่อน ปกป้อง บอกครูเมื่อมีการรังแกกัน, การพูดขอบคุณ-ขอโทษ ระหว่างเพื่อน เด็กกับครู

การเสริมสร้างวัฒนธรรมการรายงาน เมื่อพบเห็นการรังแกกันในโรงเรียน



เด็กไทยส่วนใหญ่หนึ่งเฉย ไม่กล้าบอกครูเมื่อพบเห็นการรังแกกัน เพราะรู้สึกไม่ปลอดภัย กลัวถูกรังแกไปด้วย กลัวเดือดร้อน กลัวถูกครูประจาน หรือทำโทษ หรือครูทำให้เด็กกลายเป็นเป้ารังแก รู้สึกพึ่งพาผู้ใหญ่ไม่ได้



เด็กไม่เข้าใจว่าพฤติกรรมใดคือการรังแกกัน และเมื่อพบการรังแกกันตัวเค้าเองควรทำอย่างไร



การป้องกันการรังแกกันให้สำเร็จ ต้องทำให้ทุกคนในโรงเรียน รู้สึกว่าตนเองเป็นส่วนหนึ่งที่จะช่วยหยุดปัญหา และเมื่อพบเห็น ไม่ปล่อยผ่าน



มีการสื่อสารเน้นย้ำว่า การรายงานผู้ใหญ่เมื่อพบเห็นการรังแกกันเป็นสิ่งที่จะช่วยให้ลดการรังแกกันได้ ไม่ใช่การฟ้อง การเอาหน้า ครูชื่นชมนักเรียนที่มีความกล้าหาญในการปกป้อง ช่วยเหลือเพื่อน โรงเรียนในคุณค่ากับเด็กนักเรียนที่มีการช่วยกัน รายงานและป้องกันการรังแกกันในโรงเรียนไม่ว่าในรูปแบบใด



ช่องทางการรายงานเมื่อพบเห็นการรังแกกันควรมีการกำหนดไว้ให้ชัดเจน และติดประกาศหรือสื่อสารให้นักเรียนรับทราบโดยทั่วกันอย่างน้อยทุกปีการศึกษา ช่องทางควรหลากหลาย เช่น การเขียนใบข้อความ การบอกครูและผู้ใหญ่ทุกคนโดยตรง การแจ้งทางe-mail หรือกล่องข้อความบนอินเทอร์เน็ต หรือกล่องใส่ข้อความ การแจ้งนักเรียนแกนนำ



ตัวอย่างโรงเรียนที่มีวัฒนธรรมความปลอดภัยในโรงเรียนชัดเจน

โรงเรียนทอสี (โรงเรียนแนววิถีพุทธ)

โรงเรียนให้ความสำคัญกับการมีส่วนร่วมของผู้ปกครอง มีกติกา กับเด็กและผู้ปกครองชัดเจน การแก้ปัญหาโดยไม่ประจานเด็ก ไม่ใช้ ความรุนแรง เชื่อว่า ถ้าความสัมพันธ์ระหว่างครูกับเด็กดี ครูพร้อมจะฟังเด็ก เด็กก็จะให้ความร่วมมือกับครู ไม่มีบทลงโทษ แต่ใช้วิธี Timeout แต่การใช้ วินัยเชิงบวก ให้เด็กได้มีเวลาพักไปจัดการอารมณ์ตนเอง การเป็นตัวอย่าง ใช้เหตุผล ไม่ใช่อารมณ์ ไม่ใช่อำนาจกับเด็ก ใช้คำสั่ง มีทักษะการฟังเด็ก ทั้งสองฝ่าย ยังไม่รีบตัดสิน

ครูประจำชั้นและครูทุกคนมีหน้าที่ดูแลเรื่องชีวิตของเด็ก ครูเป็น ตัวอย่างในการรับฟัง นำเด็กๆ คิด และไม่ทำให้เด็กเสียหน้า หรือเจ็บปวด เมื่อเปิดวงพูดคุย ต้องไม่ใช่อารมณ์ พูดด้วยเหตุผล อยากจะแก้เรื่องอะไร พูดเป็นเหตุการณ์

หลักคือ ครูต้องเป็นกัลยาณมิตรกัน ครูต้องเป็นกัลยาณมิตรกับเด็ก และผู้ปกครอง เมื่อทำงานเป็นวัฒนธรรมที่เด็กเห็นครูปฏิบัติต่อกันอย่างไร ผู้ใหญ่ปฏิบัติต่อเด็กอย่างไร เด็กก็จะเริ่มทำตาม

มีการเปิดพื้นที่ให้เด็กๆ ได้ออกความคิดเห็น หลายครั้ง ความคิดเห็นของเด็กกับครูไม่ตรงกัน ต้องอธิบายเหตุผลหน้าที่ และ สิ่งต่างๆ ที่เด็กต้องทำ ในช่วงกลมกลายณมิตรให้เด็กพูด ครูฟัง เด็กฟัง ครูพูด เข้าใจความรู้สึกกัน จะเข้าใจกันมากขึ้น

โรงเรียนมีวิธีดึงพลังทางลบของเด็ก มาแสดงออกทางบวก ให้เด็กมองข้อดีตนเอง มองข้อดีเพื่อน ยอมรับความแตกต่าง โรงเรียนให้คุณค่ากับการที่เด็กมีน้ำใจ

“มีการขอบคุณ ขอโทษ ชื่นชมกันทุกเย็น (วงกลม กัลยาณมิตร)- มีเวลาให้เด็กได้เคลียร์กัน ให้เด็กเริ่มตั้งแต่ อนุบาล ผูกพาเด็กคิดเชื่อมโยง เมื่อมีปัญหาต้องเผชิญ ปัญหา ถ้าเกิดปัญหาสำหรับใครคนใดคนหนึ่ง ต้องถือเป็น เรื่องของทุกคน”



ตัวอย่างโรงเรียนที่มีวัฒนธรรมความปลอดภัยในโรงเรียนชัดเจน

โรงเรียนรุ่งอรุณ (โรงเรียนแนววิถีพุทธ)

ครูต้องเข้าใจ ธรรมชาติของเด็กจะมีความสับสนเสี่ยง ครูต้องอยู่ใกล้ชิด ไม่มีห้องพักครูแยก ครูต้องรู้พื้นฐานของเด็กแต่ละคนที่สอน สอดแทรก เข้าไปอยู่ในแผนการเรียน เด็กจะเรียนรู้จากต้นแบบ วิธีการแสดงออก ของผู้ใหญ่ ผู้ใหญ่ใช้การตัดสินใจแบบไหน เน้นการจัดการเรียน การสอน ให้เด็กเรียนรู้จากการกระทำของตนเอง ไม่ตีตราเด็ก หลีกเลียง คำลบ เมื่อเกิดปัญหานำปัญหาให้เด็กช่วยกันวิเคราะห์ สะท้อน แก้ปัญหา ร่วมกัน เด็กโตก็มีหน้าที่ให้ช่วยดูแลน้อง มีพื้นที่มีการจัดการในโรงเรียน ให้เด็กรู้สึกว่ามีอะไรเกิดขึ้นจะมีคนช่วย



“ครูต้องทำให้เด็กรู้สึกว่ายู่โรงเรียนเหมือนอยู่บ้าน
เมื่อยู่กับลูก ความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างครูกับนักเรียน
จะช่วยลดปัญหาระหว่างเด็ก”



กระบวนการสร้างวัฒนธรรมความปลอดภัยในโรงเรียน

รูปแบบการรังแกกัน	พฤติกรรม	ตัวอย่างพฤติกรรม
การรังแกกันแบบเผชิญหน้า หรือทางตรง (face-to-face bullying; direct bullying) ◆ มีพฤติกรรมรังแกอย่างชัดเจน ต่อหน้า ◆ ผู้ใหญ่สังเกตเห็นได้ง่ายที่สุด 	การรังแกกันทางร่างกาย 	- ตบตี ชกต่อย เตะ ถีบ ผลัก ถ่มน้ำลาย - ขโมยของ และทำลายทรัพย์สิน - เด็กผู้ชายแกล้งเด็กผู้หญิง เช่น เปิดกระโปรง
	การรังแกกันทางวาจา 	- ตั้งฉายา เรียกชื่อบุพการี - พูดถึงในทางเสียหายหรือทำให้อับอาย - พูดล้อเลียนจุดอ่อนหรือปมด้อย เช่น รูปลักษณ์ สีผิว เพศ เพศสภาพ - พูดเสียดสีทำให้ขายหน้า - พูดคำหยาบคาย พูดข่มขู่ คุกคาม

รูปแบบการรังแกกัน	พฤติกรรม	ตัวอย่างพฤติกรรม
การรังแกกันแบบไม่เปิดเผย (covert bullying; indirect bullying) ◆ เป็นการรังแกกันที่ปกปิด ไม่ให้ผู้ใหญ่รับรู้ ◆ แม้พฤติกรรมเหล่านี้จะไม่รุนแรง แต่ส่งผลกระทบที่รุนแรงต่อเหยื่อมาก 	การรังแกกันทางสังคม หรือความสัมพันธ์  การรังแกกันทางโลกออนไลน์ (Online bullying; Cyberbullying) ◆ เป็นรูปแบบการรังแกกันที่ผู้ใหญ่วัดการได้ยากที่สุด ทั้งการลบข้อมูล และสืบหาคนร้าย ◆ ส่งผลกระทบอย่างมากต่อเหยื่อที่ถูกรังแก เนื่องจากผู้ชม/ผู้รับข้อมูลมีจำนวนมาก ◆ มีลักษณะก้าวร้าว และทำให้เกิดความรู้สึกเจ็บปวด	- ไม่ให้เข้ากลุ่ม ไม่ให้ร่วมทำงานกลุ่ม ทิ้งให้อยู่คนเดียว - ทำลายความสัมพันธ์ แย่งเพื่อน - ปล่อยข่าวลือ - ทำให้คนอื่นมองว่าโง่ หรือเป็นตัวตลก - ช่มชู้ แบล็คเมล์ - กระชิบกระซาบ นินทา - การสื่อสารผ่านโลกออนไลน์ที่ทำให้ผู้อื่นหงุดหงิดใจ คุกคาม หรืออับอาย - การใช้อีเมล โทรศัพท์ ส่งข้อความ หรือหน้าเพจทางอินเทอร์เน็ต ที่คุกคาม ทำร้าย ทำให้อับอาย หรือทำให้เสื่อมเสีย ชื่อเสียง เสียความสัมพันธ์ หรือทำให้ไม่กล้าเข้าสังคม - การปล่อยข่าวลือ เหยียดหยาม คุกคาม ใส่ร้าย ว่าร้าย ผู้อื่นทางสื่อสังคมออนไลน์ - การแชร์ข้อมูล ภาพถ่าย หรือวิดีโอส่วนตัวของผู้อื่น - ช่มชู้ว่าจะทำร้ายผู้อื่นผ่านทางออนไลน์



โดย สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์

โทรศัพท์ 02-248-8999,

สายด่วนสุขภาพจิต 1323

สนับสนุนงบประมาณโดย

แผนงานพัฒนานวัตกรรมเชิงระบบเพื่อการสร้างเสริมสุขภาพจิต

www.smartteen.net



ทำอะไร...เมื่อโดนรังแก

- บอกครูหรือผู้ใหญ่ที่ไว้ใจ โดยเน้นเล่าเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น ไม่ใช่อารมณ์ หากฟังพาผู้ใหญ่ใกล้ตัวไม่ได้ ยังมีช่องทางการช่วยเหลืออื่นๆ เช่น สายด่วนสุขภาพจิต 1323 chat: เลิฟแคร์ไม่รังแกกัน
- เก็บหลักฐาน เช่น ถ่ายคลิป แคปชั่นภาพ
- หาวิธีจัดการอารมณ์ที่เหมาะสม ไม่จมกับอารมณ์จนรู้สึกสิ้นหวัง
- หลีกเลี่ยงการอยู่คนเดียว สถานที่เปลี่ยว

ช่องทางในการติดต่อ

สายด่วนสุขภาพจิต



1323



helpline1323



www.dmh.go.th



helpline1323



กรมสุขภาพจิต
Department of Mental Health

สสส
สำนักงานกองทุนสนับสนุน
การสร้างเสริมสุขภาพ

แผนงาน
สร้างเสริมสุขภาพจิต



เป็นจุดเริ่มต้นของ
การใช้ความรุนแรง

ปัญหาสุขภาพจิตตอนต่อ



สนับสนุนโดย

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)
แผนงานพัฒนานวัตกรรมเชิงระบบเพื่อการสร้างเสริมสุขภาพจิต
กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข



หากน้องเคยรังแกคนอื่น.... ไม่สายเกินไปที่จะหยุดทำตั้งแต่ตอนนี้

เราอาจคิดว่าแค่แหย่เพื่อนเล่นๆ สนุกๆ แต่คนที่ถูกรังแกหรือล้อเลียนไม่สนุก มักได้รับผลกระทบทางจิตใจมากกว่าที่คิด
การหยุดรังแก ไม่เพิกเฉย และช่วยเพื่อนที่ถูกรังแกเป็นการพัฒนาสัมพันธภาพ ความเป็นเพื่อนที่ดีต่อกันและกัน

เมื่ออยู่ในสถานการณ์การถูกรังแก หรือเป็นคนชอบแกล้งเพื่อน

- เราอยากให้เพื่อนทำดีกับเราหรือรักเรา เราก็ต้องทำดีกับเพื่อน ไม่ทำพฤติกรรมที่เราไม่อยากจะคนอื่นทำกับเรา
- เมื่อรู้สึกโกรธ ให้ลองตั้งสติ หายใจเข้าลึกๆ หายใจออกช้าๆ เดินออกจากสถานการณ์ หากคนรับฟัง เพื่อระบายความโกรธออกไป



การกระทำใดๆ ที่เราแสดงออกไป
เรามีสิทธิเลือกที่จะแสดงออกในสิ่งที่ดี หรือสิ่งที่เลว
เราต้องรับผิดชอบในทุกการกระทำของตัวเอง
เรียนรู้ที่จะเป็นเพื่อนที่ดี เหมือนที่เราอยากมีเพื่อนที่ดี

จะอย่างไร เมื่อเห็นคนอื่น ถูกรังแก

- อย่าซ้ำเติมเพื่อน เช่น ถ่ายวิดีโอ ถ่ายรูปแล้วปล่อยให้เพื่อนถูกทำร้าย การนิ่งเฉยเท่ากับส่งเสริมคนรังแก
- ช่วยตะโกนห้าม หรือพูดเตือนสติ เช่น **“หยุดทำร้ายเพื่อน” “ทำให้คนอื่นเสียใจมันไม่ดี”**
- ตามครูหรือผู้ใหญ่คนอื่นๆ ในโรงเรียนที่สามารถช่วยได้ หากพบเห็นการรังแกในสื่อออนไลน์ควรเก็บภาพหลักฐาน บอกผู้ใหญ่ที่พอช่วยเป็นคนกลางได้

***ขอควรระวัง** อย่าเข้าไปต่อสู้กับคนที่ใช้กำลัง



จะอย่างไร เมื่อฉัน... ถูกเพื่อนรังแก

- บอกหรือขอความช่วยเหลือจากผู้อื่น อย่าเก็บความรู้สึกไว้ตามลำพัง
- ทำเป็น ไม่สนใจการล้อหรือการรังแก หรือเดินหนี
- เตรียมคำตอบตลกๆ หรือฉลาดไว้ เมื่อโดนล้อให้โต้ตอบทันที
- ขอให้เพื่อนพูดล้ออีกครั้ง จะทำให้เพื่อนผู้รังแกหมดความสุข
- ยึดตัวตรง เดินอย่างสง่า ไม่แสดงความอ่อนแอ
- อยู่ให้ห่างจากเพื่อนที่ชอบรังแกคนอื่น
- อยู่ใกล้ชิดกับครูและเพื่อนนักเรียนคนอื่น



สัญญาณเตือนว่าลูกเราอาจรังแกคนอื่น

- ลูกมีลักษณะหุนหันพันเล่น ใช้อารมณ์หรือกำลังในการแก้ไขปัญหา
- มักตำหนิคนอื่น ไม่มีความเห็นใจผู้อื่น
- นำเงินหรือสิ่งของที่ไม่ใช่ของตนกลับมาบ้าน
- อยู่ในกลุ่มเพื่อนที่ก้าวร้าว อันธพาล
- ชอบเอาชนะ ไม่ยอมรับความพ่ายแพ้ ชอบเอาชนะ
- ชอบข่มขู่ ทำให้คนอื่นกลัวหรือทำให้คนอื่นเจ็บตัว
- พุดจาตุถูกหรือล้อเลียนเด็กคนอื่น
- มักทะเลาะ ตบ ตี แก่งแย่งของบ่อยๆ



สิ่งที่ควรทำ เมื่อลูกชอบรังแกคนอื่น

- มีสติในการแก้ไขปัญหา
- ลงโทษอย่างมีเหตุผล
- สอนลูกให้เห็นถึงผลกระทบจากการรังแกผู้อื่น
- งดสื่อที่มีเนื้อหาการต่อสู้หรือใช้ความรุนแรง
- ใช้เวลาร่วมอยู่กับลูกให้มากขึ้น
- ส่งเสริมให้ลูกเคารพ ให้เกียรติ เมตตาคนอื่น
- หาที่ปรึกษาหากปัญหาไม่ดีขึ้น เช่น พบจิตแพทย์เด็กและวัยรุ่น

สิ่งที่ไม่ช่วยให้ดีขึ้น

- ตำหนิลูกซ้ำ
- ตัดสินแทนครู ตำหนิครู
- ปฏิเสธยืนยันว่าลูกตัวเองไม่ผิด
- ทะเลาะผู้ปกครองของคู่กรณี
- เข้าข้างลูกตัวเองว่าทำถูก

เมื่อลูกของท่านพบเห็น...การรังแกกันในโรงเรียน

- ชวนให้ลูกคิดว่าควรทำอะไร จะป้องกันตนเองอย่างไร มีวิธีแก้ปัญหาอย่างไรถ้าเจอกับตนเอง
- ไม่ให้ลูกเพิกเฉย พยายามหาช่วยเหลือเด็กที่ถูกรังแก เพราะลูกอาจเป็นเหยื่อการรังแกกันรายต่อไปเช่นกัน



พ่อแม่ ผู้ปกครอง

ช่วยได้อย่างไร... เมื่อมีการรังแกกัน ในโรงเรียน



สนับสนุนโดย

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)
แผนงานพัฒนานวัตกรรมเชิงระบบเพื่อการสร้างเสริมสุขภาพจิต
กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข

แค่ไหน คือ....การรังแกกัน



รังแกทางร่างกาย

ชก ตเตะ ตบ ตี ผลักแรงๆ ถีบ จิกหัว ฯลฯ

รังแกทางวาจา

คำ พุดเสียดสี พุดจาลวงละเมิด ล้อเลียน ฯลฯ

รังแกทางสังคม

ไม่ยอมให้ร่วมกลุ่ม กีดกันออกจากกลุ่ม

ปล่อยข่าวลือด้านลบ มองด้วยความดูถูก ฯลฯ

รังแกกันบนสื่อสังคมออนไลน์

โพสต์ข้อความคำทอ แอบปล่อยภาพให้ผู้ถูกรังแกเสียหาย ฯลฯ

ส่วนใหญ่มักเริ่มจากการเล่นกัน หรือเล่นไม่เป็น และนำไปสู่การเล่นที่รุนแรง จนกลายเป็นการรังแกกัน เด็กผู้หญิงมักใช้การรังแกกันทางวาจาหรือสังคม ในขณะที่เด็กผู้ชายมักรังแกทางร่างกายและวามากกว่า การรังแกบนสื่อสังคมออนไลน์เกิดขึ้นได้ตลอดเวลา มักเกิดในช่วงเด็กประถมปลาย-มัธยมต้นมากที่สุด

ผลกระทบที่เกิดขึ้น...

เมื่อเด็กถูกรังแก

37%	กลายเป็นโรคต่อต้านสังคม	24%	มีความคิดฆ่าตัวตาย
36%	พัฒนาเป็นภาวะซึมเศร้า	21%	หนีเรียน
23%	ลงมือทำร้ายตัวเอง	8%	ใช้สุราและสารเสพติด

ที่มา : "The annual bullying survey in UK 2017".

ครอบครัวป้องกันปัญหาการรังแกกันได้อย่างไร

- หลีกเลี่ยงการเป็นต้นแบบการใช้ความรุนแรงในการแก้ไขปัญหา ใช้เหตุผลมากกว่าอารมณ์ในการจัดการปัญหา
- ส่งเสริมพฤติกรรมและการสื่อสารเชิงบวกในครอบครัว ชื่นชมเมื่อลูกมีพฤติกรรมที่ดี
- อย่าปล่อยผ่านพฤติกรรมรังแกกันในครอบครัว เช่น ล้อเลียนชื่อ แกล้งพี่น้อง สื่อสารให้เด็กรู้ว่าไม่ควรทำอย่างนี้ไม่ว่ากับใคร
- ฝึกทักษะสังคมที่เหมาะสม โดยเฉพาะในครอบครัวที่มีลูกคนเดียว
- เป็นแบบอย่างที่ดีในการควบคุมอารมณ์ ไม่ใช้ความรุนแรงต่อกันทั้งคำพูดและการกระทำ
- ใช้การพูดคุยทำความเข้าใจ แทนการใช้มาตรการบังคับ ลงโทษ
- สอนให้ลูกรู้จักพูด "ขอบคุณ" "ขอโทษ" และฝึกลูกรู้จักการ "ให้อภัย" และ "มองคนอื่นอย่างเข้าใจ มีเมตตา" ต่อผู้อื่น

“ลูกของท่าน...อาจเป็น**ผู้ถูกรังแก** หรือ**รังแกคนอื่น** ซึ่งมีผลกระทบด้านลบในระยะยาวไม่ต่างกัน”

สัญญาณเตือนว่าลูกอาจถูกรังแก

- ร่างกายมีรอยแผล พกข้าว ไม่ทราบสาเหตุ
- เสื้อผ้าขาด ของที่นำไปโรงเรียนเสียหายหรือสูญหายบ่อยๆ
- ไม่มีเพื่อน หรือมีเพื่อนน้อย
- เก็บตัว เงียบ ซึม มีท่าทางกลัว เศร้า หดหู่ น้ำตาลเวลาไปโรงเรียน
- ไม่อยากไปโรงเรียน ร้องไห้เวลาต้องไปโรงเรียน
- นอนไม่หลับ ผื่นร้าย
- เริ่มทำร้ายคนที่ทำได้หรือทำร้ายตนเอง มีอารมณ์ก้าวร้าวรุนแรงขึ้น
- พุดเกี่ยวกับการตายและพยายามฆ่าตัวตาย



ท่านจะสื่อสารช่วยลูกได้อย่างไร

คุยกับลูก

แสดงความเป็นห่วง และร่วมเสนอทางช่วยเหลือแก้ไข
“แม่เป็นห่วงลูกนะ มีใครที่โรงเรียนรังแกลูกอยู่หรือเปล่า”
“หนูคิดว่าจะทำอย่างไร อยากให้แม่ช่วยอย่างไรบ้าง”

คุยกับครู

แจ้งความไม่สบายใจเกี่ยวกับเรื่องการรังแกกัน
“ช่วงนี้ลูกดูซึมลง เพื่อนน้อยลง ไม่แน่ใจว่ามีปัญหากับเพื่อนหรือไม่ หรือในห้องเรียนมีการรังแกกัน แกล้งกันหรือไม่”
“คุณครูมีคำแนะนำในการแก้ปัญหาอย่างไรบ้างครับ”

สิ่งที่พ่อแม่ควรทำ:

- ระวังอารมณ์ตัวเอง ไม่ให้แสดงความโกรธ หรือกังวลมากเกินไป
- ให้กำลังใจ ชื่นชมที่ลูกกล้าปรึกษา
- ให้ความสนใจ แสดงความเป็นห่วงความรู้สึกของลูก
- รับฟัง พุดคุยเพื่อช่วยหาสาเหตุและหาทางออกร่วมกัน
- นำลูกคิดแก้ปัญหา และหาวิธีการปรับตัวเมื่อถูกรังแก
- ติดต่อสอบถามคุณครูของลูกเพื่อหาข้อมูลและร่วมหาทางแก้ไข
- หากลูกยังมีความเครียด ไม่สบายใจ รวมถึงถูกรังแกจากพฤติกรรมปัญหาบางอย่าง เช่น ไม่มีสมาธิ ปัญหาการเรียน พาไปปรึกษาจิตแพทย์เด็กและวัยรุ่น เพื่อหาวิธีการแก้ไขปัญหาร่วมกันต่อไป

