

คู่มือกิจกรรม (สำหรับนักเรียน)

การป้องกันการรังแกกันในโรงเรียน



ภาพจาก <https://www.freepik.com>



มูลนิธิศูนย์พิทักษ์สิทธิเด็ก
www.thaichildrights.org

คำนำ

จากผลการสำรวจในโครงการติดตามสภาวะการณ่เด็กและเยาวชนรายจังหวัดเมื่อปี พ.ศ.2560 ของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข พบว่า ประเทศไทยมีเด็กถูกรังแกในสถานศึกษาปีละประมาณ 6 แสนคน ซึ่งทำให้ประเทศไทยอยู่ในอันดับ 2 ของโลก รองจากประเทศญี่ปุ่น ซึ่งสะท้อนปัญหาความรุนแรง ที่เกิดขึ้นกับเด็กไทย ทำให้เด็กรู้สึกไม่มีความสุข รู้สึกไม่ปลอดภัยเมื่อมาโรงเรียน เกิดผลกระทบทั้งด้านการเรียน และด้านสุขภาพกาย สุขภาพใจ ตามมา และยิ่งปัจจุบันโลกก้าวเข้าสู่ยุคออนไลน์อย่างเต็มตัว จึง ไม่สามารถปฏิเสธได้เลยว่า ปัญหาการรังแกกันในโรงเรียนนับวันจะยิ่งทวีความรุนแรงตามไปด้วย

มูลนิธิศูนย์พิทักษ์สิทธิเด็กทำงานกับเครือข่ายโรงเรียนคุ้มครองเด็กทั่วประเทศ พบสถานการณ์การรังแกกันในโรงเรียน จึงได้ริเริ่มโครงการการป้องกันการรังแกกันในโรงเรียนขึ้นตั้งแต่ปี พ.ศ.2562 และ ในปี พ.ศ.2563 มูลนิธิได้ผลิตคู่มือกิจกรรม เพื่อให้บุคลากรครูและนักเรียนแกนนำ สามารถนำไปทำกระบวนการกับนักเรียน ซึ่งมูลนิธิหวังเป็นอย่างยิ่งว่า คู่มือการจัดกิจกรรมเล่มนี้จะเป็นประโยชน์สำหรับผู้สนใจนำกิจกรรมไปทำกับเด็ก เพื่อจะทำให้ปัญหาการรังแกกันในโรงเรียนมีจำนวนลดน้อยลงในที่สุด

ด้วยความปรารถนาดี

มูลนิธิศูนย์พิทักษ์สิทธิเด็ก

ตุลาคม พ.ศ. 2566

(ฉบับแก้ไข)

สารบัญ

	หน้า
บทที่ 1 : การเสริมสร้างคุณค่าในตนเองของเด็ก	1
ฉันคือใคร	2
20 สิ่งที่เป็นเรา	4
จดหมายสื่อรัก	6
บทที่ 2 : ความเข้าใจเกี่ยวกับการรังแกกัน	8
เข้าใจการรังแกกัน	10
บทที่ 3 : ความรู้สึกเห็นอกเห็นใจผู้อื่น (Empathy)	13
เข้าใจฉัน เข้าใจเธอ	13
เพื่อนรู้สึกอย่างไร ใครรู้บ้าง	16
ฉันเคยเป็นผู้ช่วยเหลือ	19
บทที่ 4 : ผลกระทบจากการถูกรังแก และการช่วยเหลือผู้ที่ถูกรังแก	21
ผลกระทบของผู้ถูกรังแก และผู้รังแกผู้อื่น	22
เพื่อนที่รู้สึกเป็นห่วง	23
ประสบการณ์ของการถูกรังแก	25
บทที่ 5 : การจัดการกับสถานการณ์การรังแก	27
วิธีการจัดการกับสถานการณ์การรังแกโดยไม่ใช้ความรุนแรง	30
บทที่ 6 : แนวทางการป้องกันและสรุป	33
การวางแผนทำกิจกรรม “การลดปัญหาการรังแกกันในโรงเรียน”	33
แนวทางการช่วยแก้ปัญหาเรื่องการกลั่นแกล้งรังแกของคุณครู	35
บรรณานุกรม	36

บทที่ 1 : การเสริมสร้างความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง



สาระสำคัญ

ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง หรือ Self Esteem คือ การตระหนักรู้อย่างแน่วแน่ชัดว่าตนสามารถทำได้สำเร็จ และเป็นที่ยอมรับ แต่ไม่ใช่ลักษณะการอวดตัวว่า ฉันเก่งในเรื่องไหนบ้าง หรือคิดว่าฉันเป็นคนที่สมบูรณ์แบบ (เพราะในความเป็นจริง ไม่มีใครสมบูรณ์แบบ) แต่เป็นความรู้สึกภายในจริงๆ ว่า “ฉันเป็นมนุษย์ที่มีคุณค่าในแบบของฉัน ซึ่งสมควรจะเป็นที่รัก และยอมรับของคนอื่นๆ” คนที่มีความสุขจริงๆ จะต้องได้รับการพัฒนาความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง (self-esteem) มาตั้งแต่เด็กๆ โดยการสะสมความรู้สึกว่า ‘ฉันเป็นที่รักของผู้อื่น’ ซึ่งนั่นหมายถึง “ฉันมีคุณค่าเพียงพอที่จะถูกรัก” และ สะสม ‘ความสำเร็จเล็กๆ น้อยๆ มาโดยสม่ำเสมอ’ ซึ่งนั่นหมายถึง ความรู้สึกมั่นใจว่า “ฉันสามารถประสบความสำเร็จได้” เด็กจึงจะเชื่อว่าเขาทำได้ และสิ่งที่เขาทำเป็นสิ่งที่คนอื่นยอมรับ โดยเฉพาะคนในครอบครัว ซึ่งเป็นคนที่เขารักที่สุด สำคัญที่สุด และรับรู้ ว่า ตนเองเป็นที่รัก และได้รับการยอมรับ หรือจากครูในโรงเรียน หรือเพื่อนๆ ในห้องยอมรับให้เป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม

เด็กที่มีความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองต่ำ (Low Self-Esteem) จะมีทัศนคติต่อตัวเองในทางลบ เช่น คิดว่าตัวเองยังไม่ดีพอ หรือคิดว่าตนไม่มีความสามารถมากพอ และทำให้เกิดพฤติกรรมที่พยายามสร้างเพื่อกลบความรู้สึกด้อยค่า เช่น การโอ้อวด หรือการข่มขู่ผู้อื่น การรังแก การกลั่นแกล้งผู้อื่น แต่ถ้าเป็นกรณีเด็กที่ถูกรังแก ก็จะทำให้ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองลดลงมากยิ่งขึ้น บางกรณีมีอาการซึมเศร้า ทำร้ายตนเอง หรือฆ่าตัวตายในที่สุด ส่วนในทางตรงข้าม เด็กที่มี High Self-esteem หรือมีความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง การถูกคนอื่นทำร้าย กลั่นแกล้ง ไม่สามารถทำให้คุณค่าในตัวของเด็กคนนั้นลดลงไปได้ เพราะเด็กรู้สึก “ตนเองมีคุณค่ามากพอ” ยิ่งถ้าเด็กมีทักษะการจัดการปัญหา ก็จะทำให้เด็กสามารถจัดการกับสถานการณ์นั้นได้

การส่งเสริมความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง นอกจากการทำหน้าที่ของพ่อแม่ผู้ปกครองของเด็กแล้ว บุคคลแวดล้อมเด็ก เช่น คุณครู ก็มีบทบาทสำคัญที่ช่วยส่งเสริมในรูปแบบที่ครูสามารถทำได้ ทั้งการสื่อสารเชิงบวก ชื่นชมเด็ก ไม่ตัดสินเด็ก เพราะบางคำตอบของเด็กก็อาจจะมีเหตุผลของตนเอง ให้โอกาสเด็กในการแสดงความคิดเห็น ยอมรับในความแตกต่างของเด็กแต่ละคนว่า แต่ละคนมีสิ่งที่ดีในแบบฉบับของตนเอง เสริมสร้างจุดแข็ง มองข้ามจุดอ่อนของเด็ก กระตุ้นให้เด็กแสดงความคิดเห็นที่แตกต่างจากผู้ใหญ่ เคารพประสบการณ์ของเด็กแต่ละคน ตั้งใจฟังในสิ่งที่เด็กพูด สิ่งที่เด็กคิด และสิ่งที่เด็กพยายามทำไม่เน้นผลลัพธ์ที่ได้ หน้าที่ของครูสามารถส่งเสริม Self Esteem ได้ตลอดเวลา ไม่เฉพาะแค่ช่วงระหว่างทำกิจกรรมเท่านั้น

หมายเหตุ : สามารถเลือกทำ 1 กิจกรรม โดยให้สอดคล้องกับกลุ่มเป้าหมาย

กิจกรรมที่ 1 : ฉันคือใคร (เหมาะสำหรับเด็กประถมปลาย)

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้เด็กรู้จักตนเองและมองเห็นส่วนที่ดีของตนเอง
2. เพื่อให้เด็กรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง มีความภาคภูมิใจในตนเอง และรักตัวเอง
3. เพื่อให้เด็กมองเห็นสิ่งดี ๆ ของเพื่อน และเห็นคุณค่าของเพื่อน

อุปกรณ์

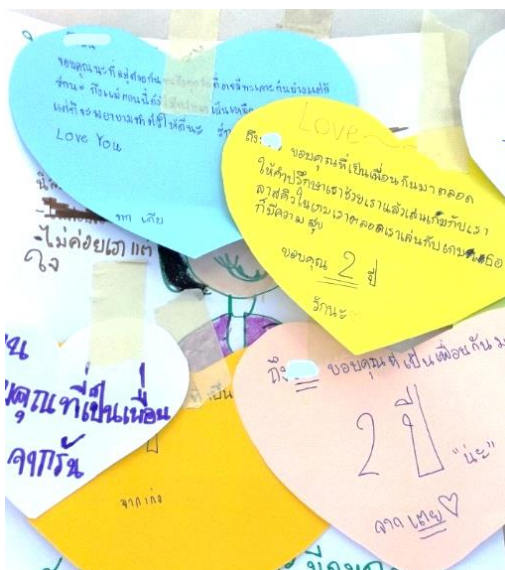
1. กระดาษ A4 คนละ 1 แผ่น
2. ปากกาเคมี หรือปากกาเมจิก คนละ 1 ด้าม (สีดำ สีแดง สีน้ำเงิน)
3. สีชอล์ก สีเมจิก กลุ่มละ 1 ชุด
4. กระดาษสีต่างๆ ตัดเป็นรูปหัวใจ คนละ 2 ดวง

(ตัดไว้เพื่อสำหรับเด็กที่ต้องการเขียนให้เพื่อนมากกว่า 2 คน)

ระยะเวลา 30 นาที

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1. แจกกระดาษ A4 ให้ทุกคนๆ ละ 1 แผ่น และปากกาเมจิกคนละ 1 ด้าม
2. ให้ผู้เข้าร่วมจับคู่ 2 คน
โจทย์ คือ ให้แต่ละคนวาดหน้าคู่ของเรา
กติกา คือ ให้จ้องหน้าคนที่เราวาด ประมาณ 5 วินาที โดยสังเกตรูปหน้า อวัยวะต่างๆบนใบหน้าว่ามีลักษณะอย่างไร แล้ววาดในกระดาษ A4 ถ้ามองเห็นแล้วยังไม่ชัดเจน สามารถมาสังเกตรูปหน้าของเพื่อนได้อีก แล้วค่อยวาดอีกครั้ง
3. เมื่อวาดเสร็จแล้วให้เขียนชื่อเพื่อนที่เราวาดลงตรงไหนของภาพก็ได้
4. หลังจากนั้นให้เขียนบอกว่า เราชอบอวัยวะส่วนไหนของเพื่อน เพราะอะไร
5. ยื่นกระดาษคืนให้เพื่อน และบอกเพื่อนด้วยว่าเราชอบอวัยวะส่วนไหนของเพื่อน เพราะอะไร
6. เมื่อได้กระดาษคืน ให้แต่ละคนเขียนบอกว่า นิastyี่ของตนเองคืออะไร และ สิ่งดีๆที่เราเคยทำคืออะไร เขียนลงตรงไหนของรูปก็ได้
7. แจกสติกเกอร์ / สติ๊กเกอร์ ให้แต่ละคู่ โดยให้แต่ละคน ตกแต่งภาพของเราตามที่เราอยากให้เป็น
8. เมื่อเสร็จแล้วให้เด็กมาโชว์ภาพให้เพื่อนในกลุ่ม และเล่าถึงสิ่งดีๆให้เพื่อนฟัง (อวัยวะที่เพื่อนชอบ , นิastyี่ที่ดี , สิ่งดีๆที่เคยทำ)
9. ให้เด็กแปะรูปของตนเองตรงบอร์ด หรือ ฝาผนัง
10. แจกกระดาษรูปหัวใจให้เด็กคนละ 2 แผ่น แล้วให้เด็กเขียนความรู้สึกที่ดีที่มีถึงเพื่อนคนไหนก็ได้ในห้อง เช่น ถึง..... ขอขอบคุณนะที่เธอมีน้ำใจแบ่งปันขนมให้เราบ่อยๆ , ถึง.....เรารู้สึกชอบที่เธอใจดีกับเรา ฯลฯ แล้วให้เด็กเอารูปหัวใจไปแปะตรงรูปของเพื่อนที่เด็กเขียนถึง
11. บอกเด็กว่า คนทุกคนล้วนมีสิ่งดีในตัวเอง ดังนั้น ในช่วงพัก ให้เด็กมาเขียนหัวใจเพิ่มให้เพื่อน และให้เด็กสังเกตว่ามีเพื่อนคนไหนที่ยังไม่มีคนแปะหัวใจ ให้มาเขียนความรู้สึกดีในหัวใจแล้วเอาไปแปะไว้ที่รูปเพื่อนคนนั้น



สรุปการเรียนรู้

คนทุกคนมีสิ่งดีในตัวเอง ไม่ว่าจะเกิดมาหน้าตาหรือร่างกายเป็นแบบไหนก็ตาม แต่เราสามารถทำตัวเองให้มีคุณค่าได้ ไม่ว่าจะเป็นนิสัยใจคอ หรือ สิ่งดีๆที่เราทำ ดังนั้นเราทุกคนสามารถเพิ่มสิ่งดีให้ตัวเองด้วยการทำสิ่งดีต่อตนเองและผู้อื่น

กิจกรรมที่ 2 : 20 สิ่งที่เป็นเรา (เหมาะสำหรับเด็กประถมปลายและมัธยมศึกษา)

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้เด็กรู้จักตนเองและมองเห็นส่วนที่ดีของตนเองในมุมต่างๆ
2. เพื่อให้เด็กรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง มีความภาคภูมิใจในตนเอง และรักตัวเอง
3. เพื่อให้เด็กมองเห็นคุณค่าของผู้อื่น

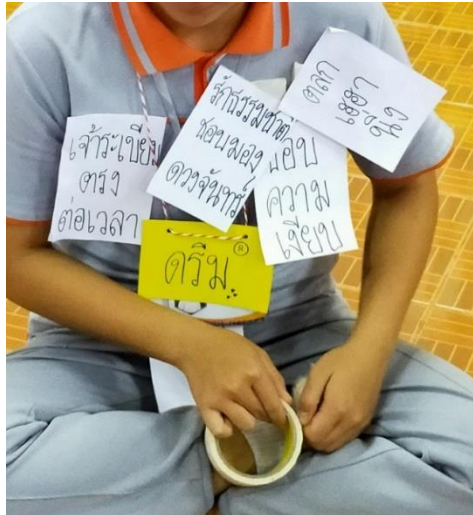
อุปกรณ์

1. กระดาษ A4
2. กระดาษ post it หรือ กระดาษแผ่นเล็ก ขนาด A4 ตัดเป็น 4 ส่วนเท่าๆ กัน
3. ปากกาเคมี / สีเมจิก (ปากกาเส้นใหญ่)
4. กระดาษกาว

ระยะเวลา 30 นาที

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1. ครูแจกกระดาษ A4 ให้เด็กคนละ 1 แผ่น
2. ให้เด็กแต่ละคนนึกถึง 20 สิ่งที่เป็นตัวเอง โดยเน้นสิ่งที่เป็นทางบวก เช่น อวัยวะที่เพื่อนชอบ , นิสัยที่ดี สิ่งดีที่เคยทำ ประสบการณ์ที่ดีๆ ความชอบ ความคิด ความเชื่อ ความลับ ทักษะคติต่อโลก ต่อสังคม ซึ่งเป็นเรื่องราวอะไรก็ได้ ให้ออกมามากที่สุด “อะไรที่เป็นเรา 20 สิ่ง” อะไรที่ชอบอยู่ในตัวเราบ้าง แล้วเขียนลงบนกระดาษ A4 ด้วยปากกาเคมี หรือสีเมจิก (หมายเหตุ ถ้าเด็กคนไหนไม่สามารถเขียนได้ครบทั้ง 20 ข้อก็ไม่เป็นไร เอาเท่าที่เด็กสามารถคิดได้)
3. ครูแจกกระดาษแผ่นเล็กให้เด็กคนละ 5 แผ่น
4. ให้เด็กแต่ละคนอ่านสิ่งที่ตนเองเขียนลงบนกระดาษ A4 แล้วให้เด็กเลือกมา 5 คุณลักษณะ ที่อยากจะบอกเพื่อนๆ และให้เพื่อนทำความรู้จักตนเองมากที่สุดแล้วเขียนลงในกระดาษแผ่นเล็ก โดยเขียนตัวใหญ่ๆให้เห็นได้ชัดเจน โดยเขียน 1 ใบ ต่อ 1 คุณลักษณะ เช่น รักสัตว์ เขียนลงบน 1 แผ่นเล็ก , ชอบอ่านหนังสือ เขียนลงบน 1 แผ่นเล็ก หลังจากนั้นให้เด็กเอากระดาษ 5 แผ่น มาติดตามตัว โดยถ้าชอบอ่านหนังสือ ให้ติดตรงข้างดวงตา , รักสัตว์ ติดตรงบริเวณหัวใจ , ชอบนอนพักผ่อน ติดตรงหลัง , ช่วยแม่ดูแลน้อง ติดที่มือ หรือ หัวใจเป็นต้น ตำแหน่งที่ติดอยู่ที่เดียวกัน ก็ให้กระจายให้ห่างกัน ไม่ให้ซ้อนทับกัน เพื่อให้คนอื่นอ่านได้



5. ให้เด็กทุกคนลุกขึ้นยืนกระจายอยู่ทั่วห้อง แล้วให้เด็กเดินไปดู หรือ อ่านกระดาษของกันและกัน เพื่อทำความรู้จักเพื่อนใน 5 คุณลักษณะโดยไม่ต้องใช้เสียง ไม่เพิ่มเติม ไม่แซวเพื่อน ซึ่งคุณครูสามารถบอกกับนักเรียนทุกคนด้วยเสียงสงบว่า “ตอนนี้หลายคนอาจรู้จักกันมานาน แต่อาจจะไม่เคยรู้ในบางแง่มุมของเพื่อน ลองทำความรู้จักเรื่องราวของเพื่อนให้มากขึ้น ขอให้ทุกคนเดินไปทั่วๆ เพื่ออ่านเท่านั้น เราจะไม่ใช่เสียง ไม่แซวกัน ครูขอบคุณเด็กๆที่เปิดเผยเรื่องราวของตัวเองให้เพื่อนได้รับรู้ด้วยค่ะ”
6. ให้เด็กจับกลุ่ม 3 คน ที่คิดว่ารู้จักกันค่อนข้างน้อยโดยให้บอกสิ่งต่างๆ ดังนี้
 - 4.1 ให้บอกความรู้สึกหลังจากที่ได้เขียนคุณลักษณะของตนเอง ว่ามีความรู้สึกอย่างไร
 - 4.2 ให้บอกความรู้สึกหลังจากที่ได้อ่านและฟังของเพื่อนแล้วรู้สึกอย่างไรบ้าง
 - 4.3 ข้อค้นพบที่ได้จากสิ่งที่เป็นตัวเรามีอะไรบ้าง (เช่น เห็นความสามารถของตนเอง)
 - 4.4 ข้อค้นพบที่ได้ฟังจากเพื่อนมีอะไรบ้าง
7. ครูสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรม และเชื่อมโยงสิ่งเหล่านี้ไปที่เด็ก

สรุปการเรียนรู้

คนแต่ละคนมีความหลากหลาย มีความเป็นตัวของตัวเอง ไม่จำเป็นต้องเหมือนกัน อาจ会有ความชอบ ความคิด ทักษะ ความสนใจบางอย่างที่คล้ายกันบ้าง แต่ก็ไม่ได้เหมือนกันทุกอย่าง เพราะทุกคนมีสไตล์เฉพาะตัว แม้จะเป็นเพื่อนหรือรู้จักกันมานาน แต่ก็อาจไม่เคยรู้จักตัวตนที่แท้จริงของกันและกันก็ได้ แต่สิ่งที่สำคัญคือเราต้องยอมรับความแตกต่างของกันและกัน ซึ่งไม่จำเป็นต้องเหมือนกับเรา

กิจกรรมที่ 3 : จดหมายสื่อรัก (เหมาะสำหรับเด็กประถมปลายและมัธยมศึกษา)

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้เด็กได้เห็นสิ่งที่ดีๆ ของเพื่อน
2. เพื่อให้เด็กทุกคนได้เห็นสิ่งที่ดีของตนเองจากมุมมองของเพื่อนหรือบุคคลอื่น

อุปกรณ์

1. ซองจดหมายสีขาว
2. กระดาษแผ่นเล็กขนาด 1 ใน 4 ของกระดาษ A4
3. สีชอล์ค สีเมจิก สีไม้
4. กระดาษกา

ระยะเวลา 30 นาที

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1. ให้เด็กนั่งเป็นกลุ่ม ครูบอกโจทย์ว่า ครูจะแจกซองจดหมายให้คนละ 1 ซอง ให้แต่ละคนวาดรูปและระบายสีของจดหมายของตนเองด้านที่มีฝาเปิด พร้อมทั้งเขียนชื่อลงบนซองในด้านเดียวกันด้วย
2. ครูแจกซองจดหมายสีขาวให้เด็กแต่ละคนๆละ 1 ซอง
3. ครูแจกสีเมจิก สีชอล์ค สีไม้ ในแต่ละกลุ่ม เพื่อให้เด็กใช้อุปกรณ์ร่วมกัน
4. เด็กตกแต่งซองของตนเอง ตรงด้านที่ปิดผนึกซอง(ตรงบริเวณที่เปิดซอง) เด็กสามารถตกแต่งเป็นรูปแบบอะไรก็ได้ทุกคนมีอิสระในการวาด ระบายสี ไม่มีผิดไม่มีถูก และเขียนชื่อของตนเองให้เพื่อนเห็นได้ชัดเจนว่าเป็นซองของใครสามารถเป็นชื่อเล่นที่เพื่อนรู้จักก็ได้ โดยใช้เวลาวาดรูประบายสี ประมาณ 15 นาที
5. เมื่อเด็กทำเสร็จแล้วให้ส่งให้ผู้นำกิจกรรมไปติดตรงบอร์ด
6. แจกกระดาษแผ่นเล็กให้เด็กทุกคน ๆ ละประมาณ 2-3 แผ่น เพื่อให้เขียนถึงเพื่อนคนไหนก็ได้ที่นักเรียนรู้สึกประทับใจ โดยเนื้อหาอาจจะเป็นความรู้สึกที่ดีที่เด็กมีต่อเพื่อนคนนั้น เช่น อยากขอบคุณ อยากชื่นชม อยากให้กำลังใจกับเพื่อนคนนั้น ให้เวลาเขียนประมาณ 5-10 นาที แล้วนำไปใส่ในซองของเพื่อน
7. ในช่วงเวลาพัก เด็กสามารถมาขอกระดาษแผ่นเล็กเพื่อเขียนให้เพื่อนได้อีก ซึ่งจดหมายของเด็กที่ตั้งใจทำอย่างดีที่สุด เรียกว่าจดหมายสื่อรัก

8. กรณีที่ซองของเด็กบางคนไม่มีใครเขียนให้ ให้ทีมผู้จัดกิจกรรมเป็นผู้เขียนให้เด็กคนนั้นแทน โดยสังเกตจากพฤติกรรมที่เด็กแสดงออกในระหว่างกิจกรรม หรือถ้ารู้จักเด็กก็ให้เขียนลักษณะที่เห็นหรือ ถ้าไม่รู้จักเด็กก็เขียนในภาพรวมที่เป็นลักษณะเชิงบวก เช่น ให้ความร่วมมือกับกิจกรรมเป็นอย่างดี ตั้งใจฟัง เป็นต้น



สรุปการเรียนรู้

คนเราสามารถเติมเต็มความรู้สึกที่ดีให้แกกันได้ตลอดเวลา ทั้งการขอบคุณ การให้กำลังใจ การเห็นสิ่งที่ดีๆ ในตัวของเพื่อนๆ เพื่อทำให้คนอื่นๆ หนึ่งรู้สึกมีความสุข มีความภาคภูมิใจ และมีกำลังใจมากขึ้นได้ พวกเรามาช่วยกันให้เพื่อนๆ ทุกคนมีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองกัน

บทที่ 2 : ความเข้าใจเกี่ยวกับการรังแกกัน

สาระสำคัญ

การรังแกกัน คือ พฤติกรรมที่มีเจตนาที่จะทำร้ายผู้อื่นซ้ำๆ ทำให้เด็กที่เป็นผู้ถูกรังแกเกิดความเจ็บปวด ต่อร่างกาย เกิดผลกระทบทางจิตใจ รู้สึกกลัว ทุกข์ หรือกระทบต่อการเข้าสังคม หรือการเรียน ทำลายชื่อเสียง หรือก่อให้เกิดความรู้สึกไม่ปลอดภัยในโรงเรียน โดยทั่วไปผู้รังแกจะมีกำลังอำนาจเหนือกว่า ทำให้ผู้ถูกรังแกไม่สามารถปกป้องตัวเองจากการกระทำนั้นได้

ประเภทของการรังแก

การรังแก มีหลายรูปแบบ ดังนี้

1. **การรังแกทางด้านร่างกาย** เป็นการรังแกที่เห็นได้ชัดเจนที่สุด เกิดขึ้นเมื่อเด็กใช้กำลังทางกายเพื่อให้ได้อำนาจและการควบคุมเหนือกว่าอีกกลุ่ม ผู้รังแกมักจะมีขนาดตัวใหญ่กว่า แข็งแรงกว่า และก้าวร้าวกว่าผู้ตกเป็นเหยื่อ ตัวอย่างของการกลั่นแกล้งประเภทนี้ได้แก่การชก ตะ ตี ต่อย ตบ ผลัก ทับ ช่วน ผลักแรงๆ และ ชังไว้ในห้องหรือจำกัดการเคลื่อนไหวของผู้อื่น
2. **การรังแกโดยคำพูด** เป็นการรังแกที่สร้างผลกระทบร้ายแรงทำให้เกิดบาดแผลลึกในใจ ทั้งการตั้งฉายา เรียกชื่อบุพการี พูดเหยียดหยาม หรือล้อเลียนจุดอ่อน ปมด้อย รูปลักษณ์ ที่มีความแตกต่างจากผู้ล้อเลียนในรูปแบบต่างๆ เช่น เป็นบุคคลที่มีความต้องการพิเศษ มีความแตกต่างของเชื้อชาติ ศาสนา หรือเพศสภาพ ซึ่งเป็นการรังแกโดยความรู้สึกที่มีอคติ ทำให้ผู้ถูกรังแกรู้สึกไม่ชอบ ไม่สบายใจ เพื่อให้คนอื่น ๆ เรียกหรือร่วมล้อเลียนไปด้วย หรือการพูดคำหยาบคาย พูดข่มขู่ คุกคาม เป็นต้น
3. **การรังแกกันทางด้านสังคมหรือความสัมพันธ์** เป็นการรังแกในเชิงสัมพันธภาพ ที่มักซ่อนเร้นและค่อยเป็นค่อยไป ผู้ปกครองและครูมักไม่ได้สังเกต ผู้รังแกมักจะแบ่งแยกบางคนออกจากกลุ่ม โดยการเพิกเฉย ละเลย หรือกีดกันบุคคลนั้นไม่ให้เข้ากลุ่มเพื่อน หรือแกล้งลืม ไม่สนใจ โดยมีเจตนาไม่ให้เข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ โดยการปล่อยข่าวลือที่ทำให้เพื่อนเสียหาย หรือสร้างเรื่องโกหกที่ทำให้คนอื่นไม่ชอบ ไม่อยากคบกับเพื่อนคนนั้น
4. **การรังแกกันบนโลกไซเบอร์ (cyberbullying)** การรังแกประเภทนี้ คือ การล่อลวงละเมิดผู้อื่น โดยการใช้เทคโนโลยีอิเล็กทรอนิกส์ การสื่อสารที่ทันสมัย เช่น โทรศัพท์มือถือ คอมพิวเตอร์ โดยผ่านการใช้อินเทอร์เน็ตมาเป็นเครื่องมือสำหรับการรังแกผู้อื่นบนโลกไซเบอร์ โดยต้องการให้บุคคลนั้นเกิดความรู้สึกไม่พอใจหรือเจ็บปวดทางด้านอารมณ์จิตใจ ทั้งการนินทา หรือด่าทอผู้อื่น รวมถึงการส่งข้อความก่อกวนผู้อื่น การนำข้อมูลส่วนตัวหรือข้อมูลที่เป็นความลับ ภาพถ่าย หรือวิดีโอ ของผู้อื่นไปเปิดเผยหรือส่งต่อ การแอบอ้างชื่อของผู้อื่นไปให้ร้าย ด่าทอ ล้อเลียนข่มขู่หรือคุกคามผู้อื่น ทำให้ผู้อื่นเสียหาย การลบหรือบล็อกผู้อื่นออกจากกลุ่ม และการสร้างข่าวลือ หรือการทำให้เกิดกระแสต่อต้านผู้อื่น ผ่านเครือข่ายสังคมออนไลน์ ทางโทรศัพท์ ทางข้อความ ทางอีเมล ทำให้บุคคลนั้นรู้สึกอับอาย หรือทำให้เสื่อมเสียชื่อเสียง เสียความสัมพันธ์ หรือ ข่มขู่จะทำร้ายผู้อื่นผ่านทางออนไลน์

ประเด็นที่ต้องพิจารณา

1. การกระทำซ้ำๆ

- ☐ แม้เป็นการกระทำครั้งแรก แต่มีแนวโน้มว่า อาจเกิดขึ้นได้อีกในครั้งถัดไป
- ☐ การรังแกเป็นพฤติกรรมที่มักเกิดขึ้นซ้ำๆ แม้ฝ่ายผู้ถูกรังแกจะเคยบอกว่าตนเองไม่ชอบ แต่ก็ยังเกิดการรังแกอีกและคนที่ถูกรังแกมักจะป้องกันตัวเองไม่ค่อยได้
- ☐ ทำครั้งเดียว แต่เป็นพฤติกรรมที่รุนแรงต่ออีกฝ่าย ก็เป็นสิ่งที่ไม่ควรกระทำ หากทราบควรมีการจัดการเพื่อป้องกัน โดยไม่ต้องรอให้เกิดการทำซ้ำอีก

2. ผู้กระทำมีอำนาจเหนือกว่า

- ผู้รังแกมีอำนาจเหนือกว่าผู้ถูกรังแก การรังแกกันมักเกิดขึ้นโดยมีพื้นฐานมาจากผู้รังแกมีอำนาจบางอย่างเหนือกว่าอีกฝ่าย เช่น รูปร่างใหญ่กว่า แข็งแรงกว่า อายุมากกว่า ฉลาดกว่า กลุ่มเพื่อนมีมากกว่า ฐานะดีกว่า ฐานะทางสังคมสูงกว่า หรือมีความแตกต่าง ทางศาสนา เชื้อชาติ เพศ

3. กลุ่มเด็กที่มักถูกรังแก

- เด็กที่มักพบเป็นเป้าหมายของการถูกรังแก คือ เด็กที่มีความหลากหลายทางเพศ เด็กพิการ เด็กที่มีความต้องการพิเศษ หรือเด็กที่มีรูปลักษณ์แตกต่างจากเพื่อน

“การเล่นกัน” หรือ “รังแกกัน” ต่างกันอย่างไร

- ☐ ความรู้สึกของ “ผู้ถูกรังแก” เช่น รู้สึกสนุกเหมือนผู้กระทำหรือไม่
- ☐ ความสัมพันธ์ของผู้กระทำ และผู้ถูกรังแกเป็นอย่างไร เช่น
 - ไม่ได้สนิทกันขนาดที่จะล้อเล่น เล่นกันแรงๆ ได้
 - หรือ สนิทกันมากจน (ผู้กระทำ) ไม่คำนึงถึงความรู้สึกของอีกฝ่าย
 - หรือ อยากได้รับการยอมรับ/เป็นกลุ่ม (ผู้ถูกรังแก) จึงจำยอมกับการกระทำนั้นๆ แม้จะไม่ชอบ

เมื่อไรที่การล้อเล่นเป็นการรังแก

1. คนล้อมีพลังอำนาจมากกว่า
2. คนล้อตั้งใจทำร้ายหรือทำให้อีกฝ่ายรู้สึกแย่
3. คนถูกล้อรู้สึกแย่หรือเจ็บปวด
4. การล้อนั้นเกิดขึ้นซ้ำๆ

สรุปการเรียนรู้

การได้เรียนรู้ความรู้สึกของผู้ถูกรังแก จะทำให้ได้เข้าใจ และรู้สึกเห็นอกเห็นใจผู้ถูกรังแก ว่าเขามีความรู้สึกไม่ชอบ ไม่พอใจ หรือมีความเจ็บปวดเพียงใดจากการถูกรังแก และจะทำให้เราไม่ไปทำสิ่งนั้นกับผู้อื่นต่อไป

กิจกรรมที่ 1 : เข้าใจการรังแกกัน

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้เด็กเข้าใจความหมายและรูปแบบของการรังแกกัน
2. เพื่อให้เด็กได้เข้าใจเกี่ยวกับการรังแกกัน ว่าแตกต่างจากการเล่นกันอย่างไร
3. เพื่อให้เด็กเข้าใจประสบการณ์และความรู้สึกของคนที่ถูกรังแก
4. เพื่อให้เด็กมีความตระหนักในการไม่ไปรังแกผู้อื่น

อุปกรณ์

1. กระดาษ A4 (ใช้หลายขนาด ; ขนาด A4, ตัดขนาดครึ่ง A4 จำนวน 2 คนต่อแผ่น และตัดเป็น 3 ส่วน ขนาดแนวนอน แจกคนละ 3 แผ่น)
2. กระดาษปรีฟ
3. ปากกา ปากกาเคมี
4. กระดาษกาว

ระยะเวลา 60 นาที

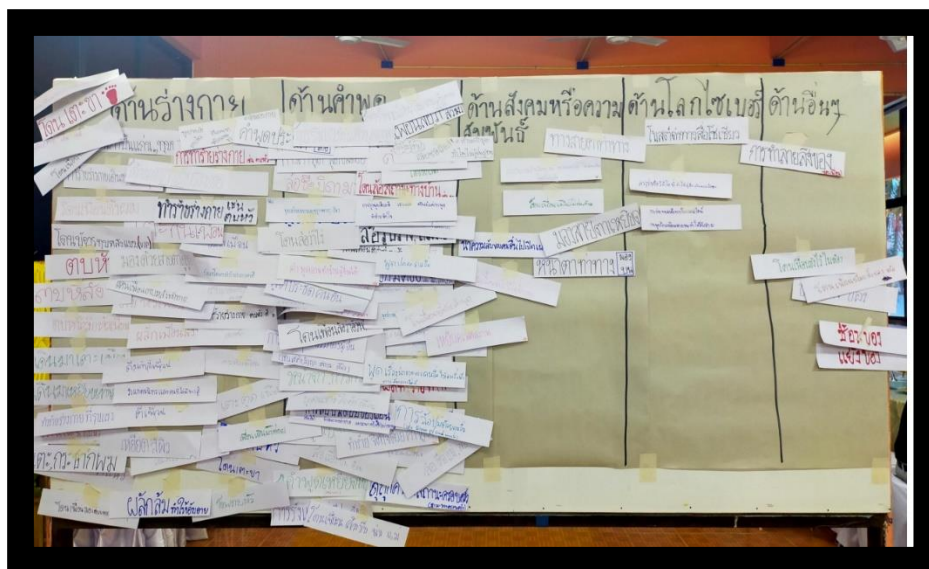
ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1. ให้จับคู่กับเพื่อน และตอบคำถามใส่กระดาษครึ่ง A4 ดังต่อไปนี้
 - 1.1 การเล่น (การหยอกกัน) กับ การรังแก ต่างกันอย่างไร?
 - 1.2 หากเป็นการกระทำครั้งเดียว จะถือเป็นการรังแกหรือไม่? และเพราะอะไร?
2. หลังจากนั้นสู่การนำเสนอที่หน้าห้อง หรือใช้การถามกลุ่มใหญ่ในข้อ 1-2 ก็ได้
3. สรุปความหมายของการเล่น และการรังแก และความแตกต่างของ 2 คำนี้

* ข้อ 1-3 ใช้เวลาทั้งหมด 15 นาที

ประเภทของการรังแก

4. แจกกระดาษคนละ 3 แผ่น (ขนาดแนวนอนที่ตัดเป็น 3 ส่วน) ให้เด็กเขียนสถานการณ์การรังแกที่เกิดขึ้นในโรงเรียนที่เด็กเคยถูกระทำหรือเคยพบว่าเพื่อนถูกระทำบ่อยที่สุด 3 เหตุการณ์ เขียนตัวใหญ่ๆ 1 แผ่นต่อ 1 เหตุการณ์ ด้วยปากกาสีเมจิก (ยกเว้นสีเหลือง) หรือ ปากกาเคมี เช่น “ถูกล้อเลียนว่า อ้วนเหมือนช้างน้ำ” “ผอมเป็นไม้เสียบผี” “ถูกล้อชื่อพ่อแม่เป็นประจำ” เป็นต้น แล้วให้ไปวางตรงบอร์ด หรือ ฝาผนัง โดยนำกระดาษพับติดเป็นพื้น เขียนหัวกระดาษพับ แบ่งเป็นช่องๆ ด้านร่างกาย ด้านคำพูด ให้ขนาดช่องกว้างกว่าช่องอื่นๆ เนื่องจากจำนวนเหตุการณ์ที่เด็กเขียนถึงจะมีจำนวนหลายเหตุการณ์
5. ทีมวิทยากรช่วยกันแยกประเภท การรังแกทางด้านร่างกาย ทางด้านคำพูด ทางด้านท่าที/สังคม (สัมพันธ์ภาพ) ทางด้านไซเบอร์ หรือ อื่นๆ เพื่อดูว่าเด็กๆ ส่วนใหญ่จะถูกรังแกประเภทไหนมากที่สุด หรือเด็กอาจไม่แน่ใจว่าบางรูปแบบก็เป็นการรังแกด้วยเช่นกัน เช่น การบังคับให้ทำการบ้าน การให้อาหารไปเก็บที่ห้อง การเอาของไปซ่อน การทำลายสิ่งของ เป็นต้น
6. สรุปรูปแบบการรังแกจากที่กลุ่มช่วยกันเขียนเป็นประเภทต่างๆ ดังนี้ ทางกาย ทางคำพูด ทางท่าที/สังคม การรังแกบนโลกออนไลน์ และอื่นๆ สำหรับเป็นกรณีที่ไม่สามารถเข้าในกลุ่มก่อนหน้านี้ เช่น การทำการบ้านให้ การเอาของไปซ่อน เป็นต้น



7. เพิ่มเติมรูปแบบการรังแกที่เด็กยังไม่ได้เขียนถึง (ส่วนใหญ่เด็กๆ จะนึกการรังแกรูปแบบทางสังคมได้ค่อนข้างน้อย เช่น การปฏิเสธไม่ให้เข้ากลุ่ม หรือ การรังแกในโลกไซเบอร์ หรือ การรังแกด้านอื่นๆ)
8. ตั้งคำถามในกลุ่มใหญ่ ให้ช่วยกันตอบว่า “เด็กที่มีลักษณะแบบไหนที่มักจะถูกรังแกได้ค่อนข้างมาก” / เด็กที่รังแกผู้อื่น ส่วนใหญ่จะมีลักษณะพลังอำนาจมากกว่า ซึ่งพลังอำนาจมากกว่าจะมีลักษณะแบบใดบ้าง ใน 2 ประเด็น สามารถพิมพ์ใน Power Point
9. ความแตกต่างระหว่าง “การรังแกกัน” และ “การทะเลาะกัน” ตั้งคำถามกับกลุ่มใหญ่ว่า การรังแกกัน กับ การทะเลาะกัน เหมือนกันหรือไม่ และอธิบายเป็นรูปธรรม โดยใช้สัญลักษณ์การกำมือ ซึ่งแสดงถึง “อำนาจ”

9.1 ถ้ากำมือเป็นลักษณะในลักษณะชูในระดับเดียวกัน ตั้งคำถามกับกลุ่มว่า เป็นการทะเลาะกัน หรือ การรังแกกัน (คำตอบคือ การทะเลาะกัน เพราะต่างฝ่ายต่างมีอำนาจเท่ากัน)

9.2 ถ้ากำมือโดยให้มือข้างหนึ่งอยู่เหนือว่าอีกด้านหนึ่ง สลับ 2 รอบ และตั้งคำถามกับกลุ่มว่า เป็นการทะเลาะกัน หรือ การรังแกกัน (คำตอบคือ การรังแกกัน เพราะอำนาจไม่เท่ากัน ฝ่ายหนึ่งมีอำนาจสูงกว่า อีกฝ่ายมีอำนาจน้อยกว่า)

สรุปการเรียนรู้

การรังแกหรือการกลั่นแกล้งกัน มีลักษณะที่แตกต่างจากการเล่น ตรงที่การเล่นจะสนุกกันทั้ง 2 ฝ่าย แต่การรังแกกันจะสนุกเพียงฝ่ายเดียว คือฝ่ายของผู้รังแก การรังแกมีเจตนาที่จะทำร้ายผู้อื่น แต่ปัจจุบันการกระทำที่เกิดจากความสนุกสนานของผู้กระทำ ก็ถือว่าการรังแกได้ เพราะการกระทำนั้นทำให้ผู้ถูกรังแกรู้สึกเจ็บปวดด้านอารมณ์จิตใจ ส่วนการกระทำเพียงครั้งเดียวก็เป็นการรังแกกันได้ เพราะมีแนวโน้มว่าการรังแกนั้นมีโอกาสจะเกิดขึ้นซ้ำอีก และทำให้เด็กที่เป็นผู้ถูกรังแกเกิดความเจ็บปวด ต่อร่างกาย เกิดผลกระทบทางจิตใจ รู้สึกไม่ปลอดภัย เพราะผู้รังแกโดยส่วนใหญ่จะมีกำลังอำนาจเหนือกว่า ทำให้ผู้ถูกรังแกไม่สามารถปกป้องตัวเองจากการกระทำนั้นได้ การรังแกกันเป็นเรื่องที่ไม่ควรเกิดขึ้นไม่ว่าจะกับใครก็ตาม และควรถูกจัดการเพื่อให้ปัญหานั้นยุติลงในที่สุด

บทที่ 3 : ความรู้สึกเห็นอกเห็นใจผู้อื่น (Empathy)

สาระสำคัญ

ความรู้สึกเห็นอกเห็นใจผู้อื่น (Empathy) หรือ การเอาใจเขามาใส่ใจเรา หมายถึง การรับรู้และเข้าใจความรู้สึกนึกคิด อารมณ์ และความต้องการของผู้อื่นที่กำลังประสบเหตุการณ์ต่างๆ ถือเป็นจุดเริ่มต้นในการปลูกฝังคุณธรรมและจริยธรรม เด็กๆ ควรได้รับการพัฒนาและส่งเสริมตั้งแต่วัยเยาว์ เด็กที่เข้าใจความรู้สึกและรู้สึกเห็นอกเห็นใจผู้อื่น จะมีความต้องการช่วยเหลือผู้อื่น มีน้ำใจเผื่อแผ่ อยากร่วมปัน จะทำให้เด็กคนนั้นไม่คิดที่จะรังแกผู้อื่น ในทางตรงข้าม เด็กที่ชอบรังแกผู้อื่น จะขาดทักษะในเรื่องการเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น ขาดการเอาใจเขามาใส่ใจเรา และขาดความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น

คุณครูมีส่วนช่วยให้เด็กเกิดความรู้สึกเห็นอกเห็นใจผู้อื่นได้

- คุณครูเป็นแบบอย่างให้เด็กเห็นและเรียนรู้
- คุณครูให้โอกาสเด็กได้ช่วยเหลือเพื่อนในห้องเรียนหรือคนอื่นๆ
- คุณครูให้เด็กได้เรียนรู้ความรู้สึกเห็นอกเห็นใจผู้อื่น โดยเริ่มจากเข้าใจความรู้สึกของตัวเองก่อน แล้วค่อยไปทำความเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น
- คุณครูสะท้อนความรู้สึกของเด็กในสถานการณ์ต่างๆ เป็นคำพูด เช่น ตอนนี้หนูกำลังรู้สึกโกรธเพื่อน ที่เขามาตีหัวของหนู
- ให้เด็กฝึกคิดในมุมมองของผู้อื่นหรืออยู่ในสถานการณ์เดียวกันกับผู้อื่น
- ให้เด็กรับผิดชอบการกระทำของตนเอง

กิจกรรมที่ 1 : เข้าใจฉัน เข้าใจเธอ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้เด็กเข้าใจอารมณ์และความรู้สึกของผู้อื่นในเหตุการณ์ต่างๆ
2. เพื่อให้เด็กรู้สึกเห็นอกเห็นใจผู้อื่น คิดถึงความรู้สึกของผู้อื่นก่อนที่จะทำอะไร
3. เพื่อให้เด็กสามารถนำไปประยุกต์ใช้กับสถานการณ์ของตนเองและสามารถเป็นแบบอย่างให้กับเด็กได้

อุปกรณ์

1. ภาพแสดงอารมณ์ความรู้สึกในสถานการณ์ต่างๆ ประมาณ 8 ภาพ
2. กระดาษ A4
3. สีเมจิก และปากกา

ระยะเวลา 30 นาที

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1. แบ่งเด็กออกเป็นกลุ่มๆ ละเท่าๆ กัน (กลุ่มละ 6 - 8 คน)
2. ให้เด็กดูภาพที่มีการแสดงอารมณ์และความรู้สึก ทั้งหมด 6-8 ภาพ เช่น ภาพเด็กผู้หญิง กอดเข้า สีน้าดูเศร้าสร้อย ไม่ยิ้มแย้ม เป็นต้น
3. เมื่อดูภาพแล้วตั้งคำถามกับเด็ก เป็น 2 ช่วง ดังต่อไปนี้ (เปิดประเด็นคำถามไว้ในช่วงที่เด็กๆ ช่วยกันระดมสมอง)

ถามเกี่ยวกับภาพนั้นๆ

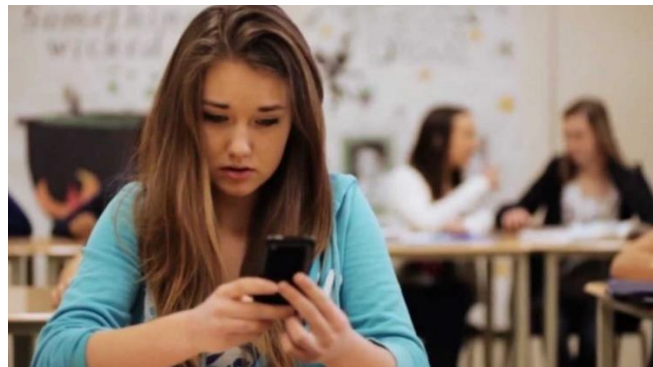
- คนในภาพนั้นมีความรู้สึกอย่างไร
- รู้ได้อย่างไรว่าเขามีความรู้สึกนั้น (สังเกตจากท่าที ความรู้สึก บริบทของภาพ)
- เด็กๆ ในกลุ่มรู้สึกอย่างไรกับคนในภาพ สามารถบอกได้ทุกความรู้สึกของคนในกลุ่ม

ถามเชื่อมโยงกับชีวิตจริง

- เคยมีบุคคลแวดล้อมเด็กๆ ที่เคยรู้สึกเหมือนคนในภาพบ้างหรือไม่
 - เด็กๆ รู้สึกอย่างไรกับบุคคลนั้น
 - แล้วเด็กๆ เคยช่วยเหลือบุคคลนั้นอย่างไรบ้าง ลองแชร์ประสบการณ์ในกลุ่มย่อยให้เพื่อนๆ ฟัง (กรณีสะดวกใจที่จะเล่า) ถ้าไม่มีประสบการณ์ก็ไม่ต้องเล่า
4. ให้จับฉลากเพื่อเลือกภาพที่จะตอบคำถามในข้อ 3 ในกระดาษ A4
 5. ให้เด็กทุกๆ คน ได้ช่วยกันแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับภาพที่ได้รับ
 6. สรุปประเด็นการเข้าใจความรู้สึกของตนเองและผู้อื่น จะเป็นจุดเริ่มต้นทำให้เด็กรู้สึกเห็นอกเห็นใจผู้อื่น และต้องการช่วยเหลือผู้อื่นเท่าที่จะสามารถช่วยเหลือได้ อย่างกรณีสถานการณ์ของการรังแกกันในโรงเรียน

ภาพอารมณ์ความรู้สึก





สรุปการเรียนรู้

การเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น คือ การมองในมุมมองของอีกฝ่ายในเหตุการณ์ที่เราเอาตัวเราไปอยู่ในสถานการณ์เดียวกับอีกฝ่ายและเข้าใจมุมมองของเขา ว่าเขามีความคิดอย่างไรและมีความรู้สึกอย่างไร เพื่อที่จะให้เราเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่นได้มากขึ้น ซึ่งเป็นจุดเริ่มต้นของความรู้สึกเห็นอกเห็นใจผู้อื่น

กิจกรรมที่ 2 : เพื่อนรู้สึกอย่างไร ใครรู้บ้าง

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้เด็กเข้าใจความรู้สึกของเด็กที่ประสบความยากลำบาก
2. เพื่อให้เด็กรู้สึกเห็นอกเห็นใจเด็กที่ประสบความยากลำบาก
3. เพื่อให้เด็กเข้าใจความรู้สึกของเด็กที่ถูกรังแก
4. เพื่อให้เด็กรู้สึกเห็นอกเห็นใจเด็กที่ถูกรังแก

อุปกรณ์

ใบกรณีตัวอย่างของเด็กที่มีภาวะยากลำบาก 3 กรณี

ระยะเวลา 60 นาที

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1. แจกกรณีตัวอย่างของเด็กที่มีภาวะยากลำบาก เช่น เด็กที่มีความบกพร่องทางร่างกาย (ขาเป๋) เด็กที่มีรูปร่างอ้วน เด็กที่อ่านหนังสือไม่ออก เด็กที่เขียนหนังสือไม่ได้ เป็นต้น เรื่องราวของเด็กแต่ละคนจะสะท้อนชีวิตประจำวันที่ต้องเผชิญกับปัญหาอุปสรรคต่างๆ ตั้งแต่เดินเข้ามาในโรงเรียนตอนเช้า ไปจนถึงเดินออกจากโรงเรียนในตอนเย็น เพื่อให้เด็กแต่ละคนเกิดความรู้สึกเห็นอกเห็นใจในอุปสรรคต่างๆ ที่เพื่อนต้องเจอ และมีคำถามในช่วงท้ายว่า ถ้าเด็กๆเป็นเพื่อนกับเพื่อนๆ เหล่านี้ เด็กๆจะรู้สึกอย่างไร หรือถ้าเด็กมีเพื่อนแบบนี้เด็กจะทำอย่างไร?

กรณีตัวอย่างเด็กขาเป๋

วอร์ เป็นเด็กผู้ชายอายุ 10 ปี เรียนอยู่ชั้นป.4 เป็นเด็กที่มีความบกพร่องทางร่างกาย คือ ขาเป็นโพลิโอข้างขวา เวลาเดินขาจะมีลักษณะเป๋ๆ เดินไม่ถนัด วอร์สามารถเดินวิ่งได้ แต่จะช้ากว่าเพื่อนๆ บ้านของวอร์อยู่ห่างจากโรงเรียนประมาณครึ่งกิโลเมตร ที่บ้านเป็นร้านขายของ ทุกเช้าวอร์จะมาโรงเรียนโดยการเดินบ้าง บางวันถ้าแม่มีน้ำมาช่วยขายของ แม่ก็จะขี่มอเตอร์ไซด์มาส่งวอร์ที่หน้าโรงเรียน

ห้องเรียนของวอร์อยู่ชั้น 3 ทุกเช้าเมื่อมาถึงหน้าโรงเรียน วอร์จะตรงไปยังห้องเรียนเพื่อเอากระเป๋าไปวาง แล้วจึงลงมาวิ่งเล่นที่สนามข้างล่าง วอร์จะติดบ้านได้อยู่หลายครั้งด้วยความที่ขาข้างขวาลำบากจึงทำให้เดินขึ้นลงบันไดไม่ถนัด มีครั้งหนึ่งมีน้องวิ่งเล่นกันตรงบันไดแล้วมาชนวอร์ วอร์จึงล้มและตกบันไดลงมา 4 ชั้น จนขาเจ็บไปห้องพยาบาลและหยุดเรียนไป 2 วัน ทุกเช้าหลังเคารพธงชาติจะมีการเดินออกกำลังกาย วอร์จะเดินบ้างไม่เดินบ้าง บางวันก็ไปนั่งอยู่ข้างสนาม เพื่อนๆที่ๆน้องๆก็จะมอมและแซววอร์อยู่บ่อยๆ

เวลาเลิกแถวแล้วเดินขึ้นห้อง วอร์จะต้องเป็นคนเดินท้ายแถว เพื่อไม่ให้เกะกะเพื่อน ให้เพื่อนได้เข้าห้องไปก่อน เวลาเรียนแล้ววอร์จะต้องเข้าห้องน้ำ จะต้องเดินลงมาเข้าห้องน้ำหลังตึกและเดินขึ้นไปเรียน

ต่อ บางทีวอร์จะอันเอาไว้เพื่อจะลงมาตอนพักเที่ยงทีเดียวยังจะได้ไม่ต้องเดินขึ้นลงหลายรอบ วิชาที่วอร์ไม่ชอบคือวิชาพละ และลูกเสือ เพราะวอร์จะทำได้เหมือนเพื่อนๆ และมักโดนเพื่อนๆ ล้อ เวลาแบ่งทีมแข่งกีฬา เพื่อนจะไม่อยากได้วอร์ร่วมทีม เพราะกลัวว่าจะแพ้ บางทีวอร์ก็จะไม่มาโรงเรียนในวันที่มีวิชาพละ ส่วนวิชาลูกเสือถ้าเป็นกิจกรรมที่ยากมาก บางครั้งครูจะอนุญาตให้วอร์ไปนั่งดูเพื่อนข้างสนาม ซึ่งวอร์ไม่ชอบเลย เพราะดูเหมือนตัวประหลาด วอร์รู้สึกแย่อยู่มากทุกครั้งที่ตัวเองทำไม่ได้เหมือนเพื่อน และรู้สึกได้ว่าเพื่อนจะไม่ค่อยอยากให้อวอร์เข้ากลุ่ม เวลาจะทำงานหรือทำอะไร ตอนเย็นวอร์จะมาเข้าแถวเตรียมตัวกลับบ้านพร้อมๆ เพื่อน บางวันวอร์จะเดินกลับบ้านไปกับแถว บางวันถ้าจำเป็นมาช่วยแม่ขายของแม่จะมารับวอร์ เมื่อกลับบ้านวอร์จะมาช่วยแม่ขายของ

กรณีตัวอย่างเด็กที่มีรูปร่างอ้วน

ฟ้า เป็นเด็กผู้หญิงอายุ 11 ปี เรียนอยู่ป.5 ฟ้ามีรูปร่างอ้วน สูง 150 ซม. น้ำหนัก 70 กก. บ้านของฟ้าอยู่ห่างจากโรงเรียน 1 กิโลเมตร ทุกเช้าและเย็น ฟ้าจะมาโรงเรียนและกลับบ้านด้วยรถเหมาในหมู่บ้านซึ่งเป็นรถสองแถว ตอนเช้ารถจะมารับฟ้าเป็นคนสุดท้ายเพราะอยู่ใกล้โรงเรียน ตอนขึ้นรถโรงเรียนด้วยความที่ฟ้าขึ้นรถเป็นคนสุดท้าย เวลารถมาถึงหน้าบ้านฟ้า ในรถจะเต็มไปด้วยเด็กๆ นั่งกันเต็มรถแล้ว บางวันเด็กๆ ในรถจะขยับจนมีที่ว่างพอให้ฟ้านั่งได้ บางวันฟ้าก็ยืนมาเพราะเด็กๆ ไม่ขยับ หรือขยับแล้วที่ว่างที่มีอยู่ก็ยังไม่พอให้ฟ้านั่ง เพราะฟ้าตัวอ้วน

เมื่อมาถึงโรงเรียน ฟ้าจะเดินขึ้นไปบนห้องเรียนที่อยู่ชั้น 4 เพื่อเอากระเป๋าไปเก็บ แล้วเดินลงมารอเข้าแถวตรงสนาม ทุกเช้าฟ้าจะเหงื่อเปียกเสื้อเต็มไปหมด เพราะด้วยความที่ฟ้าตัวอ้วนแล้วต้องเดินขึ้นลงชั้น 4 ทำให้ฟ้าเหงื่อออกเยอะมาก ทุกเช้าหลังเข้าแถวเคารพธงชาติจะมีกิจกรรมदनออกกำลังกาย ซึ่งฟ้าจะไม่ชอบเลย เพราะฟ้ารู้สึกเหนื่อยมากเวลาเดิน และมักจะถูกเพื่อนๆ ล้อเลียนหรือหัวเราะเยาะเพราะฟ้าจะเดินไม่ทันเพื่อน

ฟ้าจะไม่ชอบวิชาพละและเนตรนารีมากๆ เพราะครูมักจะให้เด็กวิ่ง ซึ่งฟ้าเหนื่อยมาก และถ้าวิ่งไหนครูให้เด็กๆ แข่งวิ่ง หรือแข่งกีฬา ฟ้าจะรู้สึกแย่มากๆ เพราะฟ้าทำไม่ได้ และเพื่อนๆ ไม่อยากให้ฟ้าร่วมทีม แถมฟ้าโดนเพื่อนๆ ล้อเลียนอีกด้วย บางวันฟ้าจะทำเป็นป่วยเพื่อจะขอแม่หยุดเรียนในวันที่มีเรียนวิชาพละ ส่วนวิชาเนตรนารีก็เป็นวิชาที่ฟ้าไม่ชอบเลยเช่นกัน เพราะฟ้าทำไม่ได้ และไม่ชอบ ยิ่งเวลาเข้าค่ายยิ่งลำบากมากๆ เพราะฟ้าทำกิจกรรมที่ครูให้ทำแทบไม่ได้เลย แถมโดนเพื่อนๆ ล้อและหัวเราะเยาะอีกด้วย

กรณีตัวอย่างเด็กที่อ่านหนังสือไม่ออก เขียนหนังสือไม่ได้

แจ๊ค เป็นเด็กวัย 12 ปี ตอนนี้อยู่ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 แจ๊คย้ายมาจากโรงเรียนเดิม เพราะมีปัญหาในเรื่องการเรียน อ่านหนังสือไม่ค่อยออก เขียนหนังสือไม่ค่อยได้ ซึ่งสร้างความรู้สึกไม่ยอมมาโรงเรียนให้กับแจ๊คเป็นอย่างมาก และด้วยความจำเป็นที่แม่ย้ายที่ทำงาน แจ๊คจึงจำเป็นต้องย้ายโรงเรียนตามมาด้วย เพื่อสะดวกในการมารับส่งแจ๊ค วันนี้ก็เป็นเหมือนอีกหลายๆ วัน ที่แจ๊คต้องมาโรงเรียน แม้ว่าจะเป็นโรงเรียนแห่งใหม่แล้วก็ตาม แต่เมื่อมาโรงเรียนก็ประสบกับปัญหาล้ำๆ กับที่โรงเรียนเก่า แม้ว่าที่โรงเรียนเก่าครูได้ให้เพื่อนคนหนึ่งมาเป็นคนที่ช่วยเหลือในเรื่องการอ่านให้ฟัง แต่เพื่อนก็ไม่

สามารถช่วยเหลือได้ตลอดเวลา เพราะเพื่อนก็ต้องทำภารกิจของตนเอง ทำให้แจ๊คต้องใช้เวลาอ่านค่อนข้างนาน เมื่อมาเรียนที่โรงเรียนใหม่ ด้วยจำนวนนักเรียนที่มากขึ้น มีการแข่งขันการเรียนสูง ทำให้เพื่อนไม่สามารถมาช่วยเหลือแจ๊คได้

โดยเฉพาะในวิชาภาษาไทยที่ต้องใช้การอ่านบ่อยครั้ง และต้องมียานจับกลุ่มในการทำงาน เพื่อนๆบางคนก็ไม่อยากให้แจ๊คเข้าร่วมกลุ่มด้วย เพราะกิจกรรมกลุ่มทุกคนต้องช่วยกันทำงาน แต่เพื่อนคิดว่าแจ๊คไม่สามารถช่วยเหลือเพื่อนในกลุ่มได้มาก เพราะอ่านหนังสือไม่ค่อยออก กลัวจะกลายเป็นภาระให้กับเพื่อนๆมากกว่าจะช่วยเหลือเพื่อน และบางครั้งที่ครูเรียกให้อ่าน เพื่อนบางคนก็จะหัวเราะเยาะเวลาที่แจ๊คไม่สามารถอ่านได้ แม้ว่าแจ๊คจะอ่านหนังสือไม่ค่อยได้ แต่แจ๊คจะมีความสามารถในวิชาศิลปะและพลศึกษา แจ๊ครู้สึกมีความสุขทุกครั้งที่ได้เข้าเรียนวิชาเหล่านี้ แต่วิชานี้ก็ไม่ได้มีบ่อย มีเพียง 1 ครั้งต่อสัปดาห์ ทำให้แจ๊ครู้สึกไม่มีความสุขเวลาที่ต้องเรียนวิชาที่ต้องใช้การอ่าน การเขียนเป็นหลัก

ยิ่งเมื่อเรียนเสร็จเรียบร้อยแล้ว คุณครูจะให้การบ้านซึ่งเป็นสิ่งที่แจ๊ครู้สึกไม่ชอบมาก เพราะครูจะให้การบ้านหลายหน้า แจ๊คต้องใช้เวลาในการทำการบ้านเป็นเวลานาน เนื่องจากพ่อแม่ยังไม่กลับมาจากทำงาน ช่วงเวลานี้แจ๊คจำเป็นต้องทำการบ้านด้วยตนเอง ซึ่งส่วนใหญ่ก็ทำไม่เสร็จ จนกลายเป็นดินพอกหางหมู บางครั้งที่ครูก็ใช้วิธีหักคะแนนกรณีที่เด็กทำการบ้านไม่เสร็จ ซึ่งแจ๊คก็ต้องยอม เพราะแจ๊คทำการบ้านไม่เสร็จจริงๆ

2. ให้เด็กแบ่งกลุ่มไม่เกินกลุ่มละ 8 คน แจกสถานการณ์ 1 กลุ่ม 1 สถานการณ์ และให้เด็กๆช่วยกันอ่านสถานการณ์ตัวอย่างเหล่านี้ และช่วยกันตอบคำถามว่า

คำถาม :

- 2.1 ในกรณีตัวอย่างที่กลุ่มได้รับมา เพื่อนมีความยากลำบากอย่างไรบ้าง ช่วยอธิบาย
- 2.2 ถ้าเด็กๆ เป็นเพื่อนกับกรณีตัวอย่างที่ได้รับมา เด็กๆจะมีความรู้สึกอย่างไรบ้าง
- 2.3 ถ้าเด็กๆ เป็นเพื่อนกับกรณีตัวอย่างที่ได้รับมา เด็กๆจะสามารถทำอะไรได้บ้าง หรือช่วยเหลือเพื่อนคนนั้นได้อย่างไรบ้าง

กิจกรรมที่ 3 : ฉันเคยเป็นผู้ช่วยเหลือ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้เด็กเห็นสิ่งดีๆ และมีความรู้สึกที่ดีในสิ่งที่ตนเองเคยทำ
2. เพื่อให้เด็กเข้าใจความรู้สึกเห็นอกเห็นใจผู้อื่นจากประสบการณ์ตรงของตนเอง
3. เพื่อให้เด็กรู้สึกว่าคุณเองก็สามารถเป็นผู้ช่วยเหลือผู้อื่นได้

อุปกรณ์

1. กระดาษขนาดครึ่ง A4
2. ปากกา สีเมจิก

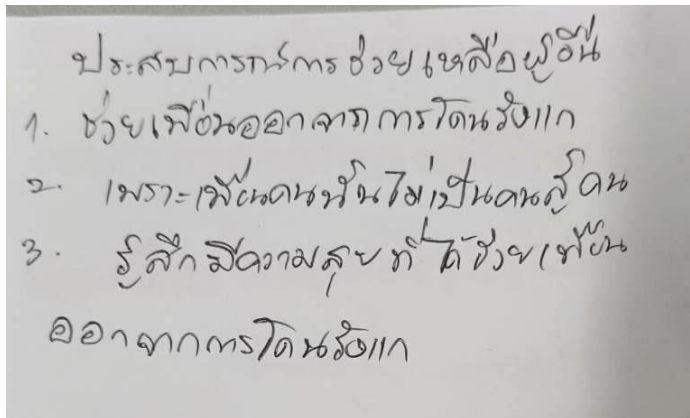
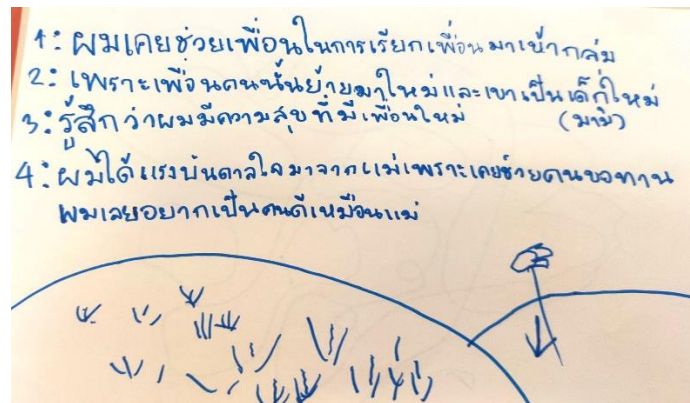
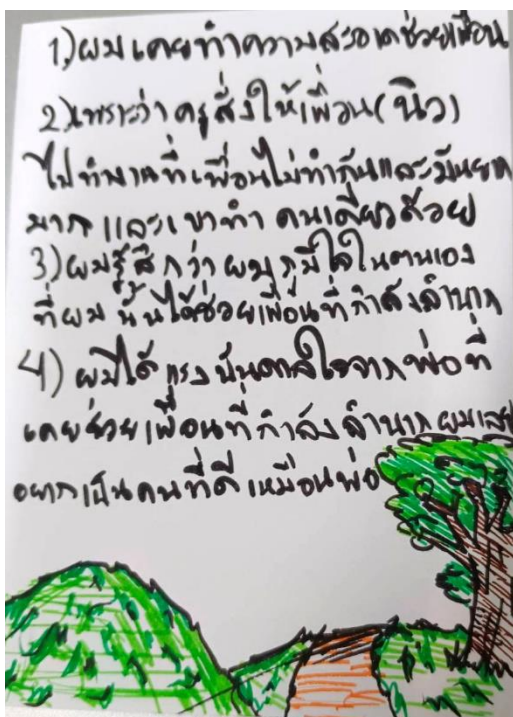
ระยะเวลา 20 นาที

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1. แจกกระดาษขนาดครึ่ง A4 ให้เด็กทุกคน
2. ให้เด็กทุกคนเขียนสิ่งต่างๆ ดังต่อไปนี้ (ฉาย PPT ประเด็นที่เด็กๆ เขียน)
 - a. เขียนประสบการณ์ที่เคยช่วยเหลือบุคคลอื่น ไม่ว่าจะเป็นบุคคลภายในครอบครัว หรือบุคคลภายนอกครอบครัว หรือเพื่อนในห้องเรียนหรือโรงเรียนเดียวกัน ที่ทำให้รู้สึกประทับใจจากการช่วยเหลือในครั้งนี้
 - b. เขียนว่าเพราะอะไรถึงต้องการช่วยเหลือบุคคลนั้น (เขามีความยากลำบากอย่างไร หรือเขามีความจำเป็นอย่างไรที่ต้องได้รับการช่วยเหลือ)
 - c. เขียนความรู้สึกจากการช่วยเหลือในครั้งนี้ว่าทำให้เด็กรู้สึกอย่างไร หรือมีมุมมองความคิดอย่างไรที่เปลี่ยนแปลงไปบ้าง
 - d. อะไรหรือใครเป็นแรงบันดาลใจในการช่วยเหลือบุคคลอื่นของเด็กๆ (เช่น เด็กอาจจะเห็นจากบุคคลในครอบครัว จากการดูการ์ตูน เป็นต้น) ถ้าไม่มีใครเป็นแรงบันดาลใจก็สามารถตอบว่า “ไม่มี”
3. ให้เด็กประมาณ 2-3 คน อาสาสมัครออกมาเล่าประสบการณ์ของการช่วยเหลือบุคคลอื่น โดยเล่าในประเด็นต่างๆ ที่ให้โจทย์ไป
4. สรุปประเด็นการให้ความช่วยเหลือผู้อื่นในรูปแบบต่างๆ ที่เด็กสามารถทำได้

สรุปการเรียนรู้

การให้ความช่วยเหลือบุคคลอื่นเกิดจากความรู้สึกสำนึกที่ดี สิ่งที่ดีในตัวเองของเด็กๆ อาจเกิดจากบุคคลแวดล้อมที่ช่วยให้สิ่งนี้เกิดขึ้น ซึ่งเด็กๆ ก็สามารถช่วยเหลือบุคคลอื่นๆ ไม่ว่าจะเป็นบุคคลในครอบครัว หรือบุคคลนอกครอบครัวก็ได้ โดยเฉพาะเพื่อนๆ หรือบุคคลอื่นๆ ในโรงเรียนไม่ให้ไปรังแกผู้อื่น หรือไม่ให้ถูกรังแกจากเพื่อน หรือรุ่นพี่ได้ เด็กๆ ทุกคนสามารถเป็นผู้ช่วยเหลือได้



ตัวอย่างประสบการณ์การเป็นผู้ช่วยเหลือของเด็กนักเรียน

บทที่ 4 : ผลกระทบของการรังแก และการช่วยเหลือผู้ที่ถูกรังแก

สาระสำคัญ

ผลกระทบต่อคนที่รังแกคนอื่น

- ก้าวร้าว เกเร รุนแรง
- ต่อต้านสังคม ทำผิดกฎโรงเรียน / กฎหมาย
- การเรียนไม่ดี
- ใช้สารเสพติด
- ปัญหาสุขภาพจิต เช่น ซึมเศร้า
- เพศสัมพันธ์ ตั้งครรภ์
- มีปัญหาความสัมพันธ์กับบุคคลรอบข้าง
- มีภาพลักษณ์/ฉายา ไม่ดีในกลุ่มเพื่อน
- อาชญากร (เด็กที่เริ่มรังแกผู้อื่นตั้งแต่ 8 ขวบ มีแนวโน้มก่ออาชญากรรม 6 เท่าของคนปกติตอนอายุ 24)

ผลกระทบต่อผู้ถูกรังแก

- ซึมเศร้า วิตกกังวล ขาดความมั่นใจ
- ไม่มีคุณค่าในตัวเอง / แยกตัว
- ไม่อยากมาเรียน / ไม่มีสมาธิเรียน
- สารเสพติด/ ติดเกม
- มีเพศสัมพันธ์เร็ว
- ก้าวร้าว รุนแรง
- ฆ่าตัวตาย

ผลกระทบต่อคนที่เห็นเหตุการณ์รังแก

- รู้สึกไม่ดี ไม่ชอบ หงุดหงิด รำคาญใจ ไม่อยากมาโรงเรียน
- มองการรังแกกันเป็นเรื่องธรรมดา
- อาจเป็นคนรังแกคนอื่นบ้าง

กิจกรรมที่ 1 : ผลกระทบของผู้ถูกรังแกและผู้รังแกผู้อื่น

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้เด็กเข้าใจอารมณ์ความรู้สึกของเด็กที่ถูกรังแก
2. เพื่อให้เด็กสามารถช่วยเหลือเด็กที่ถูกรังแกได้

อุปกรณ์

คลิปวิดีโอ ควาเดน เบลส์ (Quaden Bayles)

ระยะเวลา 20 นาที

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1. เปิดคลิปของ ควาเดน เบลส์ (Quaden Bayles) เด็กชายชาวนิวซีแลนด์ วัย 9 ขวบ ซึ่งมีรูปร่างแคระ เขาถูกกลั่นแกล้งอย่างรุนแรงที่โรงเรียน โดยหนุ่มน้อยรำไห้ด้วยหัวใจสลาย และพูดกับแม่ว่า "ผมอยากตายมากเลยตอนนี้ ผมอยากตาย แม่เอาเชือกมาให้ผมที่ ผมจะผูกคอตาย ผมอยากให้ใครสักคนมาฆ่าผมที่ ใครก็ได้"
2. ตั้งคำถามกับเด็กในกลุ่มใหญ่
 - 1.1 คิดว่าน้องควาเดนรู้สึกอย่างไรบ้าง
 - 1.2 น้องถูกกระทำในรูปแบบใดบ้าง
 - 1.3 ถ้าเด็กๆ เป็นเพื่อนกับควาเดน เด็กๆ จะทำอย่างไร

<https://www.youtube.com/watch?v=fzX3WYPWDmA>



1. เพิ่มเติมข้อมูลเกี่ยวกับ ความสำเร็จ เรื่องราวของเขากลายเป็นข่าวใหญ่ไปทั่วโลก และได้เกิดการเคลื่อนไหวบนสังคมออนไลน์ มีการตั้ง **#StopBullying** เพื่อรณรงค์ต่อต้านการกลั่นแกล้งรังแก นอกจากนี้ยังมีการสร้าง **#TeamQuaden** ขึ้นมาสนับสนุนและส่งกำลังใจให้เขาเข้มแข็งและสู้ต่อไป นอกจากนี้ยังมีเหล่าคนดังมากมาย ทั้งทีมนักกีฬา นักแสดง นักร้อง ก็ได้ออกมาแสดงจุดยืนอยู่เคียงข้างควาเดนด้วยเช่นกัน รวมทั้ง ฮิวจ์ แจ็กแมน (Hugh Jackman) นักแสดงออสเตรเลียชื่อดัง วัย 51 ปี เจ้าของบทบาท วูล์ฟเวอรีน (Wolverine) ซึ่งอัดคลิปส่งถึงควาเดน ว่า
"ควาเดน หนูเข้มแข็งกว่าที่หนูคิดนะลูก ไม่ว่าจะเกิดอะไรขึ้น หนูคือเพื่อนของลุงเสมอ และผมอยากบอกให้ทุกคนจงเมตตาต่อกันและกัน การกลั่นแกล้งรังแกมันไม่ใช่โอเค และชีวิตมันหนักหนาสาหัสมากพอแล้ว จงจำไว้ว่าทุกคนที่พบเจอกับเรื่องนี้ มันเหมือนกับยืนอยู่ในสงคราม ดังนั้นโปรดเป็นคนดีมีเมตตาด้วยครับ" <https://twitter.com/i/status/1230550736360083456>
2. นำเสนอภาพของบุคคลที่มีประสบการณ์การไปรังแกผู้อื่น ว่าจะได้รับผลกระทบอย่างไรบ้าง จากกรณีตัวอย่างซึ่งเป็นบุคคลที่มีชื่อเสียง เช่น อีตaylor อีแจยอง อดีตนักกีฬาวอลเลย์บอลทีมชาติเกาหลีใต้ และ จีซู (Ji Soo) นักแสดงชื่อดังชาวเกาหลีใต้ ในซีรีส์ดัง Moon Lover: Scarlet Heart Ryeo (ข้ามมิติ ลิขิตสวรรค์) ที่ถูกขุดคุ้ยในภายหลังว่าเป็นอดีตเป็นผู้กลั่นแกล้งรังแกผู้อื่น

กิจกรรมที่ 2 : เพื่อนที่รู้สึกเป็นห่วง

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้เด็กแสดงความรู้สึกเห็นอกเห็นใจเพื่อน ที่อยู่ในสถานการณ์ลำบาก (รวมทั้งเพื่อนที่ถูกรังแก)
2. เพื่อทราบข้อมูลของเด็กที่อยู่ในสถานการณ์ลำบาก
3. เพื่อทราบข้อมูลของเด็กที่ถูกรังแก และสามารถติดตามช่วยเหลือได้

อุปกรณ์

1. กระดาษ Post it หรือ กระดาษขนาดเล็ก (1 ใน 4 ส่วนของกระดาษ A4)
2. สีสเมจิก (ไม่ใช่สีเหลือง เนื่องจากอ่านไม่ค่อยชัด)

ระยะเวลา 15 นาที

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

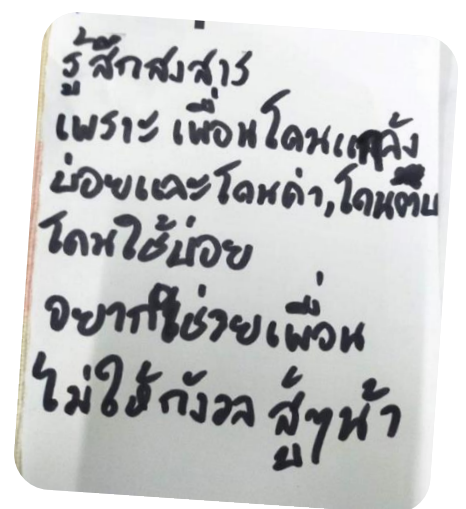
1. แจกกระดาษแผ่นเล็กให้คนละ 1 แผ่น
2. ให้เด็กๆ เขียนชื่อและชั้นของเพื่อน หรือในโรงเรียนคนไหนก็ได้ ที่เด็กรู้สึกเป็นห่วง มา 1 คน ซึ่งอาจจะเป็นเด็กที่มีลักษณะไหนก็ได้ เช่น เพื่อนที่มีปัญหาพฤติกรรม ปัญหาการเรียน หรือปัญหาที่ถูกรังแกจากบุคคลอื่น
3. เด็กๆ รู้สึกอย่างไรต่อเพื่อนคนนั้น เพราะอะไรเด็กถึงรู้สึกเป็นห่วงเพื่อนหรือรุ่นพี่ หรือรุ่นน้องคนนั้น
4. เด็กๆ เคยช่วยเหลือเพื่อนหรือนักเรียนคนนั้นอย่างไรบ้าง (กรณีที่เคยช่วยเหลือ)
5. ถ้าเด็กๆ มีโอกาสที่จะช่วยเหลือเพื่อนคนนั้น เด็กๆ จะช่วยเหลือเพื่อนคนนั้นอย่างไรบ้าง

ข้อมูลเพิ่มเติม

6. เพิ่มเติมข้อมูลเกี่ยวกับเด็กที่ถูกรังแก "เด็กที่ถูกแก้มากส่วนใหญ่มากกว่า 60% เป็นเด็กที่มี 'ความแตกต่าง' บางอย่าง เช่น เด็กรูปร่างอ้วน เด็กฟันเหยิน เด็กผมหยิก เด็กผิวสี เด็กที่มีความผิดปกติทางการเรียนรู้บางอย่าง เด็กที่เป็นเพศที่สาม เด็กต่างชาติพันธุ์ ฯลฯ เรื่องพวกนี้มักทำให้เด็กๆ ถูกล้อเลียนเสมอ"
7. สรุปการรังแกสร้างความเจ็บปวดทางด้านร่างกายและจิตใจให้กับเด็กอย่างมาก
8. สรุปด้วย case ที่มาปรึกษาด้านสุขภาพจิต (จากเรื่องเล่าของดร.สมบัติ) ว่าปัญหาที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน เกิดจากการกลั่นแกล้งในวัยเด็ก ; กรณีรู้สึกตัวเองตัวเหม็นอยู่ตลอดเวลา เพราะตอนเด็กเคยถูกล้อว่าตัวเหม็น การล้อเล่นไม่ได้หยุดแค่วัยเด็ก แต่ผลกระทบติดตามมาจนกระทั่งโต หรืออีกกรณีที่ถูกทำร้ายร่างกายในวัยเด็กจากเพื่อน สิ่งที่ยังจดจำเสมอจนทุกวันนี้ไม่ใช่การถูกรังแกจากเพื่อน แต่เป็นภาพของคุณครูที่ยืนดูเหตุการณ์ แต่ไม่เข้ามาช่วยเหลือ เป็นความรู้สึกที่เจ็บปวดเสียใจจนทุกวันนี้

สรุปการเรียนรู้

นักเรียนสามารถที่จะช่วยเหลือเพื่อนๆ ได้ตามศักยภาพที่นักเรียนมี เพราะนักเรียนทุกคนหวังว่าจะมาโรงเรียนอย่างมีความสุข แต่ถ้าเพื่อนๆ ของเราถูกรังแกกัน เขาคงมาโรงเรียนอย่างไม่มีความสุข และกลายเป็นภาพความทรงจำที่ไม่ดี ที่กลายเป็นเงาติดตามตัวเรามาจนกระทั่งโต โดยเฉพาะความเจ็บปวดในความรู้สึกจากการถูกรังแก ถูกเพิกเฉย ไม่มีใครมาปกป้องดูแลให้ปลอดภัย เป็นเสมือนบาดแผลในจิตใจที่ยากจะรักษาหาย เมื่อคิดถึงทุกครั้งก็เจ็บปวดทุกครั้ง ดังนั้นจำเป็นอย่างยิ่งที่บุคคลแวดล้อมเด็กต้องช่วยปกป้องดูแลให้เด็กรู้สึกปลอดภัย



กิจกรรมที่ 3 : ประสบการณ์ของการถูกรังแก

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้เด็กตระหนักถึงความรู้สึกและผลกระทบของผู้ถูกรังแก
2. เพื่อให้เด็กตระหนักถึงการหยุดรังแกผู้อื่น

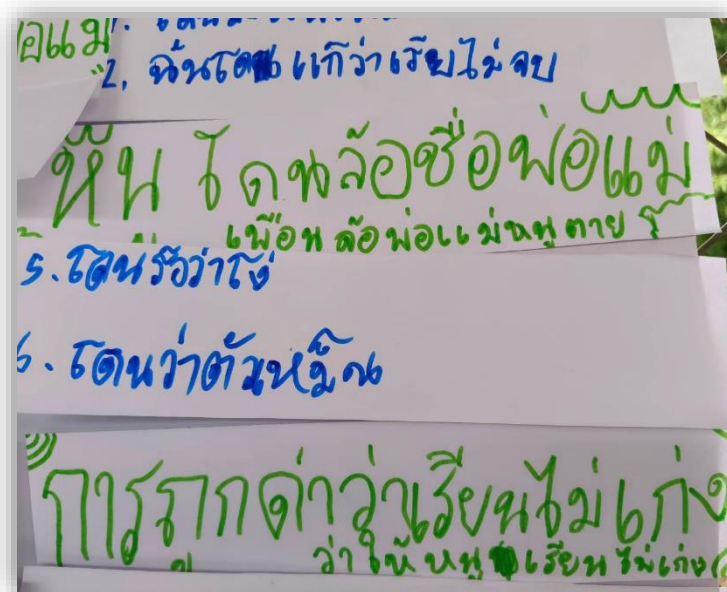
ระยะเวลา 20 นาที

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1. ถามเด็กทั้งห้องว่า ใครเคยมีประสบการณ์ของการถูกรังแกบ้าง โดยให้ทุกคนแบมือทั้งสองข้างขึ้นมา ถ้าใครเคยถูกรังแกให้หิ้วนิ้วโป้งขึ้นตามลำดับ ดังนี้
 - ถูกกัดขาเพื่อให้ล้ม
 - ถูกเพื่อนดึงเก้าอี้เวลาจะนั่ง
 - ถูกขังไว้ในห้องน้ำ
 - ถูกตบหัว
 - เพื่อนบางคนไปบอกกับเพื่อนคนอื่นๆว่า ไม่ให้มาเล่นกับเรา
 - ถูกกีดกันจากเพื่อนบางคนไม่ให้เข้ากลุ่ม
 - โดนล้อปมด้อย (รูปร่าง ส่วนสูง สีผิว ฐานะ การศึกษา เป็นต้น)
 - เคยถูกรังแกเป็นฉายาแทนชื่อเล่น
 - เคยถูกรังแกในรูปแบบของคำพูดซึ่งเป็นที่ตลกขบขันของคนอื่น หรือทำให้รู้สึกอับอาย
 - ถูกปล่อยข่าวลือทำให้เสียหาย
2. ถามเด็กว่าใครหิ้วนิ้วมือที่ยังไม่หิ้วมากกว่า 8 นิ้วบ้าง / ประสบการณ์อะไรที่เด็กยังไม่เคยถูกทำบ้าง / เพราะอะไรที่ทำให้เด็กไม่ถูกกลั่นแกล้งจากเพื่อน หรือรุ่นพี่ (ในกรณีที่เด็กไม่ค่อยรู้สึกเจ็บปวดจากการถูกกลั่นแกล้ง รังแก)
3. ถามเด็กที่หิ้วนิ้ว 2-3 นิ้ว หรือน้อยกว่านั้น ประมาณ 2 คน ถามความรู้สึกของเด็กๆว่าตอนที่ถูกรังแกหรือถูกรังแก ตอนนั้นรู้สึกอย่างไร / อะไรที่ทำให้รู้สึกเจ็บปวดมากที่สุด / และเด็กมีวิธีการจัดการกับสถานการณ์นั้นได้อย่างไร
4. สรุปผลกระทบของการถูกรังแกอย่างเป็นรูปธรรม จากกรณีตัวอย่างของเพื่อนที่เล่ามา
5. สรุปผลกระทบของการถูกรังแก ไม่ว่าจะถูกรังแกในรูปแบบใด ก็มีผลกระทบต่อผู้ถูกรังแกทั้งสิ้นตามที่เด็กๆได้ช่วยกันระดมสมองมา
6. เน้นว่าการรังแกกันเป็นเรื่องที่ไม่ควรเกิดขึ้น ไม่ว่าจะกับใครก็ตามและควรถูกจัดการเพื่อแก้ปัญหา

สรุปการเรียนรู้

อยากให้เด็กๆ จดจำความรู้สึกของเพื่อนที่ถูกรังแกว่า เพื่อนรู้สึกอย่างไรบ้าง เพื่อนก็เหมือนกับคนอื่นๆ ที่อยากจะมาเรียนอย่างมีความสุข โดยไม่มีคนมากลั่นแกล้ง เพราะเมื่อถูกกลั่นแกล้งรังแกก็จะไม่มีความสุข มีความรู้สึกกังวล กลัว รู้สึกไม่ปลอดภัย มีผลทั้งเรื่องอารมณ์ จิตใจ พวกเด็กๆ สามารถช่วยเหลือเพื่อไม่ให้เพื่อนถูกรังแกได้



บทที่ 5 : การจัดการกับสถานการณ์การรังแก

สาระสำคัญ

เมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์การรังแกกัน แต่ละคนอาจเลือกวิธีการจัดการแตกต่างกันไป ทั้งนี้ การใช้วิธีตอบโต้กลับด้วยความรุนแรง มักจะไม่ช่วยให้การรังแกยุติลง แต่กลับเพิ่มความรุนแรงมากขึ้น การเลือกใช้วิธีอื่นๆ ที่ไม่ใช่ความรุนแรงจะช่วยในการคลี่คลายหรือจัดการการรังแกกันได้มากกว่า

เทคนิคการรับมือเมื่อถูกรังแกที่โรงเรียน

1. ทำความเข้าใจ “การรังแก (Bullying)” ให้จริงจัง

การทำความเข้าใจว่าการกลั่นแกล้งคืออะไร คือสิ่งสำคัญที่จะทำให้เราเข้าใจปัญหาของผู้กระทำและผู้ถูกรังแกมากขึ้น แท้จริงแล้วการกลั่นแกล้งคือนิสัยที่เรียนรู้และเลียนแบบมาจากการเห็นหรือได้ยิน เช่น การพบเจอปัญหาคนในครอบครัวทะเลาะกัน หรือพบเจอคนในชุมชนด่าทอกันด้วยคำพูดหยาบคายทุกวัน จนมองว่าเรื่องเหล่านี้เป็นเรื่องปกติ นอกจากนี้ผู้กระทำบางราย อาจจะเป็นบุคคลที่ขาดความมั่นใจในตนเอง รู้สึกอิจฉาริษยาผู้อื่น รวมถึงผู้กระทำบางรายอาจจะเคยเป็นผู้ถูกรังแกมาก่อน

2. กล้าแสดงความไม่พอใจต่อผู้กระทำ

หลายครั้งที่ปัญหาการกลั่นแกล้งเกิดขึ้นกับบุคคลใดบุคคลหนึ่งมาอย่างยาวนาน ส่วนหนึ่งเป็นเพราะผู้ถูกรังแกไม่กล้าที่จะพูด หรือแสดงความไม่พอใจออกมา ทำให้ผู้กระทำไม่รับรู้ว่าผู้ถูกรังแกนั้นมีความรู้สึกอย่างไร จึงกระทำการกลั่นแกล้งซ้ำๆ เพราะมองว่าเป็นเรื่องที่สามารถทำได้ การแสดงออกหรือการพูดสื่อสารออกมาว่าผู้ถูกรังแกนั้นไม่พอใจ เป็นสิ่งสำคัญที่จะทำให้ผู้กระทำมีแนวโน้มที่จะกลั่นแกล้งลดน้อยลง หรือหยุดการกระทำนั้นๆ ลงได้ เนื่องจากผู้กระทำได้รับการตระหนักรู้ถึงความรู้สึกของผู้ถูกรังแกว่า “ไม่พอใจ” และรับรู้ว่าการกระทำของตนนั้นสร้างผลกระทบอย่างไรบ้าง

3. ถ้าโดนกลั่นแกล้งต้องบอกครูและพ่อแม่

ส่วนใหญ่แล้วปัญหาการกลั่นแกล้งในโรงเรียน เกิดจากผู้ถูกรังแกไม่ได้บอกเล่าเรื่องถูกกลั่นแกล้งให้พ่อแม่ ผู้ปกครอง หรือครูได้ทราบ จึงทำให้ปัญหาการกลั่นแกล้งยังคงเกิดขึ้นและไม่ได้รับการแก้ไขอย่างตรงจุด ดังนั้นเป็นสิ่งสำคัญมากที่ต้องสอนเด็กและลูกหลานของคุณ “ไม่ให้เงียบ” หรือ “เพิกเฉย” ต่อสถานการณ์ที่เกิดขึ้น แต่ให้กล้าที่จะบอกเล่าปัญหาของตนกับพ่อแม่ ผู้ปกครอง หรือครูที่โรงเรียน เพราะปัญหาการถูกกลั่นแกล้งที่โรงเรียนต้องได้รับความร่วมมือจากทุกส่วนเพื่อหาวิธีการรับมือ และหาวิธีการแก้ไขปัญหาร่วมกัน

4. การกลั่นแกล้งเป็นเรื่องผิดกฎหมาย

รู้หรือไม่ว่าในบางสถานการณ์การกลั่นแกล้งเป็นการกระทำที่ผิดกฎหมาย หากว่าผู้ถูกรังแกถูกกลั่นแกล้งทางร่างกายหรือทางเพศ ไม่ว่าจะเป็นการใช้คำพูดด่าทอเชื้อชาติหรือเพศสภาพ ใช้กำลังและความรุนแรงรังแกผู้อื่น หรือแม้แต่การแชร์เรื่องส่วนตัวของผู้อื่นในอินเทอร์เน็ต ล้วนเป็นการกระทำที่ผิดกฎหมายทั้งสิ้น

หากว่ามีการพบเจอการกลั่นแกล้งที่รุนแรงเช่นนี้ พ่อแม่ ผู้ปกครอง ครู และเด็กๆ สามารถรายงานเรื่องนี้ต่อเจ้าหน้าที่ตำรวจเพื่อดำเนินการตามกฎหมายได้

5. อย่ามองว่าตัวเองเป็นปัญหา

การมีอัตลักษณ์ที่ต่างจากผู้อื่น เช่น เพศสภาพ เชื้อชาติ รูปร่างหน้าตา ที่ต่างจากผู้อื่นไม่ใช่ปัญหาของผู้ถูกระทำเลยแม้แต่น้อย แต่เป็นเพราะทัศนคติของผู้กระทำที่มีต่อผู้อื่นต่างหาก ที่สำคัญคือการปรับเปลี่ยนทัศนคติและมุมมองของตนเองก่อนเป็นอันดับแรก ในกรณีของเด็กๆที่ถูกรังแก ให้เด็กมองว่าตนเองไม่ได้ทำอะไรผิด และมันไม่ใช่ปัญหาของเด็กๆเลยแม้แต่น้อย แต่เป็นปัญหาที่เกิดขึ้นจากตัวผู้กระทำเองทั้งสิ้น

6. หาวิธีจัดการกับความเครียด

ปฏิเสธไม่ได้เลยว่า การถูกรังแก สามารถสร้างความเครียดให้แก่ผู้ถูกระทำเป็นอย่างมาก นอกจากการบอกเล่าปัญหาต่อผู้ที่ไว้ใจ ไม่ว่าจะเป็นเพื่อน พ่อแม่ หรือครูแล้ว ควรลองมองหากิจกรรมหรือสิ่งใหม่ๆ มาทำเพื่อช่วยลดความเครียด เช่น การออกกำลังกาย ดูหนัง ฟังเพลง หรือออกไปเที่ยว เพื่อจัดการกับความเครียดของตนเอง และทำให้สภาพจิตใจไม่หมกมุ่นต่อสิ่งที่เกิดขึ้น

7. อย่าแยกตัวออกมาอยู่คนเดียว

การอยู่คนเดียว ไม่สามารถแก้ปัญหาหรือทำให้เราจัดการกับการกลั่นแกล้งได้ อีกทั้งยังสามารถทำให้สถานการณ์แย่ลงไปเรื่อยๆ การอยู่คนเดียวเงียบๆ จะทำให้ลดความมั่นใจและความภาคภูมิใจของผู้ถูกระทำได้ ดังนั้นเป็นหน้าที่ของพ่อแม่ ผู้ปกครอง และครู ที่จะคอยสอดส่องดูแลพฤติกรรมและอารมณ์ของเด็กๆ ไม่ให้ตกอยู่ในภาวะเงียบหรือปลีกตัวมาอยู่คนเดียว

8. ดูแลสุขภาพกายและจิตใจสม่ำเสมอ

สุขภาพคือสิ่งสำคัญที่เราควรใส่ใจ การกลั่นแกล้งนั้นสามารถสร้างบาดแผลและปมในใจให้กับผู้ถูกระทำ ซึ่งสามารถส่งผลกระทบต่อสภาพร่างกายได้ เช่น อาการเบื่ออาหาร เครียดจนนอนไม่หลับ เป็นต้น หากเด็กๆถูกกลั่นแกล้งมานานจนกระทบต่อสภาพร่างกายและจิตใจ ควรให้พ่อแม่ผู้ปกครองหรือคุณครูพาไปพบแพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านเด็กและจิตวิทยา เพื่อช่วยให้คำแนะนำในการแก้ปัญหาได้อย่างดีและตรงจุด

9. มองหาบุคคลต้นแบบที่ดี

เมื่อโดนรังแกผู้ถูกระทำจะเกิดความสับสนและไม่ชอบในตัวเอง แต่ถ้าหากผู้ถูกระทำมีบุคคลต้นแบบที่ดีก็จะสามารถทำให้เห็นได้ว่า มีอีกหลายคนที่เคยพบเจอกับปัญหาเดียวกัน แต่พวกเขาก็สามารถก้าวข้ามผ่านการโดนกลั่นแกล้งจนสามารถประสบความสำเร็จได้ การมีบุคคลต้นแบบที่ดีนั้น จะทำให้ผู้ถูกระทำมองเห็นคุณค่าของตัวเองและรักตัวเองมากขึ้น

ข้อมูลจาก : นายแพทย์กมล แสงทองศรีกมล ผู้อำนวยการศูนย์พัฒนาการเด็ก โรงพยาบาลกรุงเทพ

<https://www.bangkokbiznews.com/news/detail/858979>

การป้องกันตนเองจากการรังแกบนโลกออนไลน์

1. ตั้งค่าความเป็นส่วนตัว

ต้องแน่ใจว่าข้อมูลส่วนตัวทุกอย่างของเรา เช่น เลขบัตรประชาชน รหัสผ่าน Facebook เลขบัตรเครดิต หรือข้อมูลอื่นๆที่อาจสร้างปัญหาให้เราในอนาคต ไม่ได้เผยแพร่สู่สาธารณะ ลองเข้าไปดูในเมนูตั้งค่าความเป็นส่วนตัวในบัญชีผู้ใช้ ทุกสังคมออนไลน์ที่เป็นสมาชิก ตั้งค่าความเป็นส่วนตัว เพื่อให้ข้อมูลเหล่านั้นของเราปลอดภัย

2. ปิดช่องทางการสื่อสารระหว่างเรากับคนที่รังแกให้มากที่สุด

ทำให้คนที่รังแกไม่สามารถเข้าถึงข้อมูล หรือ สื่อสารกับเราได้ โดยทำดังนี้

- สำหรับการแชทให้ตั้งค่าเฉพาะคนที่เราเป็นเพื่อนหรือคนที่เราไว้ใจเท่านั้นที่สามารถแชทกับเราได้
- ถ้าไม่ได้ผล ให้บล็อกบัญชีที่ไม่น่าไว้วางใจ ตั้งค่าไม่ให้เขาเห็นว่าเราออนไลน์
- ตรวจสอบที่มาของเบอร์โทรศัพท์ที่โทรเข้ามาทุกสาย รวมถึงข้อความ โดยสามารถสืบค้นได้ในอินเทอร์เน็ต และบล็อกเบอร์โทรศัพท์ไม่ให้เขาโทรหาเราได้
- หากเสี่ยงไม่ได้ ให้ระงับบัญชีผู้ใช้ของเรา และระงับการใช้อินเทอร์เน็ตไปสักพัก

3. บันทึกข้อมูลทั้งหมด แล้วบอกเรื่องที่เกิดขึ้นกับใครสักคน

- จำไว้ว่า การรังแกทางออนไลน์ทุกรูปแบบ ผิดกฎหมาย เมื่อมีคนรังแกเรา เราจะมีข้อมูลที่เขาส่งหาเราหลงเหลืออยู่บันทึกข้อมูลเหล่านั้นทั้งหมดไว้ แล้วบอกใครสักคนที่เราไว้วางใจ หรือสามารถช่วยเราจัดการปัญหานี้ได้

ข้อมูลจาก : <https://stopbullying.lovecarestation.com/วิธีป้องกันตัวจากการรังแกบนโลกออนไลน์/>

กิจกรรมที่ 1 : วิธีการจัดการกับสถานการณ์การรังแกโดยไม่ใช้ความรุนแรง

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้เด็กได้เรียนรู้วิธีการหยุดการรังแก โดยไม่ใช้ความรุนแรง
2. เพื่อให้เด็กสามารถนำวิธีการไปปรับใช้ได้ในชีวิตประจำวัน

อุปกรณ์

1. กระดาษปรูฟ
2. กระดาษ A4 กลุ่มละ 1 แผ่น
3. ปากกาเคมี กลุ่มละ 3 ด้าม (3 สี)
4. สถานการณ์การถูกรังแก 7 สถานการณ์ (กลุ่มละ 1 สถานการณ์)

ระยะเวลา 60 นาที

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1. แบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 6-7 คน
2. เกริ่นนำว่าหลายคนอาจจะมีประสบการณ์การถูกรังแกมาแล้วบ้าง เราสามารถทำอะไรได้บ้าง เมื่อถูกรังแก ให้แต่ละกลุ่มช่วยกันแสดงความคิดเห็น เมื่อเด็กตอบแล้ว ผู้ดำเนินกิจกรรมก็แสดงความคิดเห็นในสิ่งที่เด็กช่วยกันตอบมา
3. ให้ใบงาน สถานการณ์ต่างๆ โดยให้แต่ละกลุ่มช่วยกันตอบว่าในสถานการณ์นี้ จะจัดการอย่างไร โดยไม่ใช้ความรุนแรง ให้เขียนในกระดาษปรูฟ

สถานการณ์

- กลุ่มที่ 1 : เพื่อนในห้องชอบเรียกชื่อเราด้วยชื่อพ่อแม่ของเราทุกวัน หลายครั้งที่ตะโกนเสียงดัง ต่อหน้ารุ่นพี่รุ่นน้อง ทำให้รู้สึกทั้งอายทั้งโกรธ อยากจะด่าตอบกลับไปแรงๆ เหมือนกันแต่ก็ไม่กล้าเพราะกลัวคนอื่นจะเข้าใจเราผิด แล้วเราจะทำอย่างไรดี
- กลุ่มที่ 2 : เวลาเดินไปที่ห้องน้ำ มักจะมีรุ่นพี่และแก๊งค์ของพวกเขามาตักไถเงินเรา สิบยี่สิบบาทบ้าง ในใจก็ไม่อยากให้ แต่ก็ไม่ค่อยกล้าปฏิเสธได้ บางครั้งก็ต้องจำยอมให้เงินพวกพี่เขาไป แต่ถ้าให้ทุกครั้งพวกเขาก็ต้องทำอย่างนั้นอยู่เรื่อยๆ แล้วเราจะทำอย่างไรดี
- กลุ่มที่ 3 : ในช่วงมอพัก ทุกคนจะต้องใส่กางเกงพละ แต่มีเพื่อนอยู่คนหนึ่งที่ชอบแก้งัดกางเกงวอร์มคนอื่น พอดึงแล้วไอ้ตัวก็หัวเราะ สนุกสนาน เพื่อนๆก็หัวเราะตามไป

ด้วย ส่วนเราเองรู้สึกอายและตกใจมาก แต่เราก็ไม่อยากให้เหตุการณ์แบบนี้เกิดขึ้นอีก ทำให้เวลาเล่นพลักรู้สึกกระแวงตลอดเวลาแต่ตั้มก็ยังทำอีก

กลุ่มที่ 4 : เราย้ายโรงเรียนมาใหม่ เนยเคยเป็นเพื่อนกับเรา แต่ตอนหลังผิดใจกัน พอย้ายโรงเรียนมา เนยก็ไปพูดโน้มน้าวให้เพื่อนใหม่รุมแกล้งเราบ่อยๆ ไม่ว่าจะเอาสมุดไปซ่อน ค่าทอต่างๆ นานาสารพัด และช่วงหลังก็โพสต์ดำเราให้เสียหายทั้งที่ไม่ใช่เรื่องจริง ทำให้คนอื่นเข้าใจเราผิด เราไม่รู้ว่าจะทำอย่างไรแล้ว

กลุ่มที่ 5 : เวลามาโรงเรียน เรารู้สึกไม่มีความสุขเลย โดยเฉพาะเวลาต้องจับกลุ่มทำกิจกรรมกับเพื่อน เพราะเพื่อนบางคนปฏิเสธไม่ยอมให้เราเข้ากลุ่ม ถ้าเราเข้าไปคุยกับเพื่อนอีกคนหนึ่ง ก็พยายามให้เพื่อนคนนั้นไม่สนใจเรา และกันเราให้ออกจากกลุ่ม บางครั้งถ้าเราไม่มาเรียน ก็ไม่ยอมบอกอะไรเราว่าเรียนไปถึงไหนแล้ว จนเราตามงานไม่ทัน และยังให้เพื่อนๆ ไม่คุยกับเราอีกด้วย

กลุ่มที่ 6 ดช.บอย อยู่ชั้นป.6 ชอบถ่ายรูปเพื่อนๆ ที่เปลว วันหนึ่งในขณะที่เราเดินลงบันไดตึกเรียน เราสะดุดบันไดล้มแล้วหน้าตาน่าเกลียดมาก บอยเดินตามมากำลังถือโทรศัพท์เตรียมจะถ่ายรูปพอดี ก็เลยถ่ายคลิปเราได้ทัน แล้วก็โพสต์ลงเฟสบุ๊คของตัวเองและ tag เราพร้อมกับโพสต์ว่า “คนซุ่มซ่ามแห่งปี 555” ทั้งเพื่อนของเราและเพื่อนของบอยต่างเข้ามาคอมเมนต์แบบหัวเราะเยาะ และขำหน้าตาของเรา เราจะทำอย่างไรดี

กลุ่มที่ 7 : เราเป็นคนจมูกใหญ่ เพื่อนๆชอบเรียกเราว่าจมูกลูกหมูปู วันหนึ่งเราโพสต์ภาพลงโปรไฟล์ส่วนตัวในไลน์ แล้วมีเพื่อนเข้ามาคอมเมนต์ว่าเราว่า “จมูกโหว่ไปนะ” เราก็เลยแต่งภาพใหม่แล้วโพสต์ลงโปรไฟล์ส่วนตัวอีกครั้ง เพื่อนคนนี้ก็เข้ามาคอมเมนต์อีกว่า “นั่งบานนนนนนน” เราจะทำอย่างไรดี

4. ถามเพื่อนในกลุ่มใหญ่ว่า

- 4.1 วิธีการที่เพื่อนตอบนั้น สามารถทำได้ในชีวิตจริงหรือไม่
- 4.2 สิ่งที่ดีหรือจุดแข็งของวิธีการนี้คืออะไร
- 4.3 วิธีการที่เพื่อนแสดงความคิดเห็นสามารถจัดการปัญหาอย่างได้ผลหรือไม่ได้ผลอย่างไร
- 4.4 เพราะอะไรถึงได้ผล หรือ เพราะอะไรถึงไม่ได้ผล
- 4.5 ผู้กระทำสามารถรับรู้ความรู้สึกของผู้ถูกรกระทำหรือไม่
- 4.6 มีใครอยากเพิ่มเติมหรือปรับเปลี่ยนวิธีการให้เหมาะสมกับสถานการณ์นี้ได้อีกบ้าง
สามารถเสนอแนะได้ โดยเขียนในกระดาษสรุปเพิ่มเติม (โดยให้กลุ่มที่นำเสนอเสนอแนะก่อน และ กลุ่มอื่นๆเสนอแนะตามมา)

สถานการณ์	วิธีที่ 1	วิธีที่ 2	วิธีอื่นๆ
เพื่อนเรียกชื่อพ่อแม่			
รุ่นพี่ไถเงิน			
เพื่อนมาตีทางแกวอร์ม			

โพสต์ดำเราให้เสียหาย			
ปฏิเสธไม่ยอมให้เข้ากลุ่ม			
ถ่ายรูปที่เปลือยไปลงโซเชียล			
เหยียดหน้าตาในโซเชียล			

(ผู้ช่วยผู้ดำเนินกิจกรรมจัดบันทึกความคิดเห็นของนักเรียนในประเด็นต่างๆ ลงในกระดานฟลิปชาร์ต)

5. ถามเด็กที่เคยถูกระทำว่า ที่ผ่านมามีแนวทางออกในการจัดการกับปัญหาอย่างไรบ้าง
หรือมีกิจกรรมที่ช่วยลดความเครียดจากสถานการณ์การถูกรังแกอย่างไร
6. ผู้ดำเนินกิจกรรมเพิ่มเติมหลักการที่จะทำให้การหลีกเลี่ยง หรือ การป้องกันตนเองไม่ให้ถูกรังแก
สามารถใช้ได้ผล (ตามหลักของ Why No Go Tell)
 - 6.1 ผู้ถูกระทำสามารถสื่อสารความรู้สึกของตนเอง ว่ารู้สึกอย่างไรที่เพื่อนมาแกล้ง
 - 6.2 ผู้ถูกระทำบอกพฤติกรรมที่ไม่อยากให้เพื่อนทำกับตนเอง หรือบอกให้ผู้กระทำหยุดพฤติกรรมนั้น
 - 6.3 ผู้ถูกระทำหลีกเลี่ยงจากสถานการณ์ที่ถูกรังแก
 - 6.4 ผู้ถูกระทำขอความช่วยเหลือจากบุคคลใกล้ชิดหรือหน่วยงานอื่นๆ เช่น พ่อแม่ ผู้ปกครอง ครู (ครูที่ปรึกษา ครูแนะแนว) เพื่อน และที่ผ่านมามีความยากหรือง่ายในการบอกให้ผู้ใหญ่ได้รับรู้ และช่วยแก้ปัญหา เพราะเหตุใด เพราะเรื่องนี้ไม่ควรต่อสู้เพียงลำพัง
7. ผู้ดำเนินกิจกรรมสรุปประเด็นสำคัญ ดังนี้
 - การรังแกไม่ควรเกิดขึ้นกับใครทั้งสิ้น เพราะผู้รังแกคนอื่นไม่มีสิทธิในการกระทำต่อผู้อื่น และเรามีกฎหมายคุ้มครองไม่ให้คนมากระทำ ดังนั้น ทุกคนจึงไม่ควรปล่อยให้การรังแกเกิดขึ้น
 - ในแต่ละสถานการณ์การรังแกกัน เราอาจเลือกวิธีการจัดการไม่เหมือนกัน
 - ผู้ถูกรังแกหลายคน มักใช้วิธีตอบโต้กลับด้วยความรุนแรง ซึ่งการรังแกอาจไม่ยุติลง แต่กลับเพิ่มความรุนแรงมากขึ้น
 - ทางเลือกที่ไม่ใช้ความรุนแรงโต้กลับ จะช่วยในการคลี่คลายหรือจัดการการรังแกกันได้มากกว่า เช่น การไม่สนใจ บอกตรงๆว่าไม่ชอบ บอกผู้ใหญ่ ขอให้เพื่อนช่วย เป็นต้น
 - เน้นย้ำการบอกผู้ใหญ่ถึงสถานการณ์การรังแก เพื่อขอความช่วยเหลือ เมื่อถูกรังแก หรือเห็นการรังแกกัน การบอกผู้ใหญ่ที่มั่นใจได้รับรู้ ผู้ใหญ่จะช่วยหาวิธีการจัดการ ซึ่งจะช่วยให้ปัญหาการรังแกถูกคลี่คลายได้ง่ายขึ้น และทำให้ผู้รังแกปลอดภัยขึ้น
 - แนะนำหน่วยงานที่สามารถปรึกษาเมื่อมีปัญหาได้ เช่น มูลนิธิศูนย์พิทักษ์สิทธิเด็ก มูลนิธิแพธทูเฮลท์ ที่ลิงค์ <https://www.facebook.com/lovecarestation/>

บทที่ 6 : แนวทางการป้องกันและสรุป

สาระสำคัญ

การหยุดการรังแกกันระหว่างนักเรียนด้วยกัน จำเป็นจะต้องให้นักเรียนเป็นผู้มีส่วนร่วมในกระบวนการ เพราะนักเรียนจะเป็นผู้รับรู้ปัญหา และเห็นสถานการณ์ปัญหาได้อย่างชัดเจน ถ้าพวกเขารู้และเข้าใจว่าสถานการณ์ไหนเรียกว่าการรังแก และตระหนักรู้ถึงผลกระทบของการรังแกต่อความรู้สึกของผู้อื่น พวกเขาจะเข้าใจและรู้สึกเห็นอกเห็นใจผู้อื่นและสามารถหยุดสถานการณ์การรังแกนั้นได้ด้วยตนเอง

กิจกรรมที่ 1 : การวางแผนทำกิจกรรม “ลดปัญหาการรังแกกันในโรงเรียน”

ระดับชั้นมัธยมศึกษา : ทำโครงการเพื่อหยุดการรังแกกันในโรงเรียนโดยทำเป็นกลุ่ม

ระดับชั้นประถมศึกษา : ทำแผนเป็นรายบุคคล (ทำสมุดบันทึก)

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้เด็กขยายผลกิจกรรมหยุดการรังแกกันในโรงเรียนให้กับเด็กกลุ่มอื่นๆ
2. เพื่อให้เด็กได้ร่วมกันป้องกันและแก้ไขปัญหาโดยเริ่มจากตนเอง

ระยะเวลา 40 นาที

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

ระดับมัธยมศึกษา

1. แบ่งเป็นระดับชั้นเรียน ถ้าจำนวนมากแบ่งเป็นกลุ่มย่อย กลุ่มละ 8-12 คน
2. เขียนแผนการดำเนินกิจกรรมของกลุ่มตนเอง
3. นำเสนอแผนของแต่ละกลุ่ม โดยให้คุณครูมาร่วมรับฟัง และสามารถเป็นที่ปรึกษาของเด็กแต่ละกลุ่มได้
4. ให้ครูสรุปในสิ่งที่เป็นไปได้ในการดำเนินกิจกรรม

ระดับประถมศึกษา

1. แจกสมุดบันทึกทำมือให้เด็กแต่ละคน นำไปตกแต่งสมุดบันทึกด้วยตนเอง
2. ให้เด็กได้นำสมุดไปบันทึกสิ่งที่เด็กได้ทำเพื่อลดปัญหาการรังแกกันในโรงเรียน ในรูปแบบต่างๆ เช่น ทำสิ่งดีๆ ให้เพื่อน การไม่รังแกเพื่อน การช่วยเหลือเพื่อน เป็นประจำทุกวัน
3. ให้เด็กส่งสมุดบันทึกทุกวันศุกร์ (หรือวันอื่นแล้วแต่ความสะดวกของโรงเรียน)

4. ถามความรู้สึกที่เกิดขึ้นจากการทำสิ่งนี้ ว่าทำให้เด็กรู้สึกเช่นไรบ้าง แลกเปลี่ยนในกลุ่ม (ใช้ชั่วโมง
แนะแนว หรือ ชั่วโมงกิจกรรมลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้ ในการทำกิจกรรมนี้)

สรุปการเรียนรู้

เด็กนักเรียนระดับมัธยมศึกษาสามารถขยายผลการลดปัญหาการรังแกกันในโรงเรียนให้กับเพื่อน
นักเรียน รวมทั้งรุ่นพี่รุ่นน้อง ในการตระหนักถึงปัญหาการรังแกกัน และร่วมรณรงค์การป้องกันและแก้ไข
ปัญหา ในรูปแบบที่สามารถจะทำได้ ทั้งการจัดกิจกรรมกระบวนการ และการให้คำปรึกษากับนักเรียนที่มี
ปัญหาการถูกรังแกได้ ส่วนนักเรียนระดับประถมศึกษา สามารถเริ่มต้นจากตัวเอง โดยการไม่ไปรังแกผู้อื่น
หรือสามารถช่วยเหลือเพื่อนที่ถูกรังแกได้ โดยการรับฟังปัญหาหรือนำเรื่องมาปรึกษากับคุณครูประจำชั้น
หรือคุณครูแนะแนวก็ได้



แนวทางการช่วยแก้ปัญหาเรื่องการกลั่นแกล้งรังแกของคุณครู

การกลั่นแกล้งรังแกในโรงเรียนกลายเป็นเรื่องที่มีอยู่ทั่วไป ต่อไปนี้ เป็นประสบการณ์จากการทำงานวิจัยในสหราชอาณาจักร โดย นักวิจัยชื่อ อลิซาเบซ แนซเซม นักวิจัยแห่ง The Centre for the Study of Practice and Culture in Education, Birmingham City University เธอทำวิจัยเรื่องนี้มานานกว่าทศวรรษ และเสนอแนวทางเพื่อแก้ปัญหาเรื่องนี้ในระดับโรงเรียนและพบว่า แนวทางที่มีประสิทธิภาพมากที่สุดคือการทำให้เด็ก ๆ มีบทบาทนำ ในการจัดการแก้ปัญหาดังกล่าว เธอเสนอ 5 วิธีที่ครูสามารถเริ่มต้นได้ ได้แก่

1. การปรับปรุงความเข้าใจเรื่องการกลั่นแกล้งรังแก ขอบเขตของการกลั่นแกล้งรังแกกว้างขวาง นับตั้งแต่การแกล้งหยอกล้อกันแบบเบา ๆ ไปจนถึงขั้นรุนแรง เช่น การตั้งฉายา หรือ การดบตี ซึ่งครูในโรงเรียนสามารถพูดคุยกับนักเรียนเกี่ยวกับประสบการณ์ที่พวกเขาพบเจอ หรือ ถามถึงสาเหตุว่า ทำไมถึงได้รังแกเพื่อน และคุยกับพวกเขาว่า ควรแก้ปัญหาในเรื่องนี้อย่างไร บ่อยครั้งที่การกลั่นแกล้งรังแกกัน เกิดขึ้นเพื่อให้ตนเองได้เป็นที่นิยมขึ้นชอบในหมู่เพื่อน หรือบ้างเป็นการลงมือทำเพื่อแก้แค้น หนทางที่สำคัญคือ การดึงเด็ก ๆ ให้เข้ามามีส่วนร่วมในกิจกรรมต่าง ๆ และสนับสนุนให้เพื่อน ๆ ช่วยเหลือในการแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นด้วย

2. การให้คำปรึกษากับเด็กนักเรียน ครูสามารถที่จะช่วยเหลือนักเรียนเพื่อให้พวกเขาได้เข้าใจพฤติกรรมของตนเองที่เป็นฝ่ายกลั่นแกล้งรังแกเพื่อนและช่วยแก้ปัญหาที่ต้นตอ นั้น ๆ ด้วยการพูดคุยกับเด็ก ๆ ว่า เกิดอะไรขึ้น โดยการตั้งใจรับฟังในเหตุผลและความรู้สึกของเด็ก และสะท้อนความรู้สึกที่เกิดขึ้นของเด็กว่า เด็กๆรู้สึกอย่างไร และถามว่าการกระทำดังกล่าวส่งผลกระทบต่ออย่างไร เด็กๆ จะมีแนวทางที่จะตอบโต้ต่อสถานการณ์ต่าง ๆ ในแบบที่เคารพอีกฝ่ายหนึ่งได้อย่างไร หากเกิดเรื่องเช่นนี้อีก ซึ่งการใช้วิธีการบทบาทสมมติ (role-playing) ตามฉากของสถานการณ์ต่าง ๆ จะช่วยในการทำความเข้าใจแบบแผนพฤติกรรมในทางลบได้ชัดเจนขึ้น นอกจากการรับฟังเรื่องราวจากผู้ถูกรังแกแล้ว คุณครูจำเป็นต้องรับฟังฝ่ายที่ถูกรังแกด้วยว่าเกิดอะไรขึ้น ความรู้สึกของเด็กเป็นอย่างไรทั้งต่อเหตุการณ์ ต่อผู้รังแก และต่อตนเอง โรงเรียนสามารถจัดให้มีการพูดคุยเพื่อแก้ปัญหาในเรื่องนี้แบบเชิงรุก การจัดกิจกรรมนี้ โรงเรียนควรจัดให้มีเป็นประจำมากกว่าจะคอยแก้ปัญหาเมื่อมีเหตุการณ์ใดเหตุการณ์เกิดขึ้นแล้ว

3. การสนับสนุนให้นักเรียนช่วยแก้ปัญหา ครูสามารถปรึกษากับเด็ก ๆ ที่เกี่ยวข้องทั้งฝ่ายที่รังแกเพื่อนและถูกเพื่อนรังแก เพื่อเรียนรู้ประสบการณ์เหล่านั้นด้วยกัน และมองหาทางออกหรือข้อเสนอแนะต่อปัญหานั้น ๆ เช่น การสร้างบรรยากาศให้เด็ก ๆ เล่าเรื่องที่เกิดขึ้น และให้พวกเขาบอกเล่าความรู้สึก และเปิดให้พวกเขาได้เรียนรู้การมีปฏิสัมพันธ์ต่อเรื่องที่อาจสร้างความเครียดกราดด้วยวิธีการที่ใจเย็นและสงบลง วิธีหนึ่งที่นักวิจัยเลือกใช้คือ การให้เด็ก ๆ เขียนบันทึกประจำวันเป็นประจำ เพื่อให้มีช่องทางระบายอารมณ์ในเชิงบวก

4. การจัดให้เด็กนักเรียนได้มาพบปะพูดคุยกัน ภายหลังจากที่ครูได้แยกคุยกับเด็ก ๆ ที่เป็นคู่ขัดแย้งกันทีละคนแล้ว ครูควรจะให้เปิดให้มีการพบปะพูดคุยระหว่างกัน การเปิดให้ได้พูดคุยหรือซักถามกันอย่างตรงไปตรงมาระหว่างเด็ก ๆ ที่เป็นคู่ขัดแย้ง เป็นทางหนึ่งที่จะช่วยสร้างความเข้าใจระหว่างกันได้

5. การสร้างความสัมพันธ์ที่เคารพซึ่งกันและกันระหว่างครูกับนักเรียน นักวิจัยย้ำว่า การแก้ปัญหาเรื่องการกลั่นแกล้งรังแก ต้องเป็นความร่วมมือระหว่างครูกับนักเรียน ครูควรที่จะพูดคุยกับเด็ก ๆ ด้วยความเคารพ ตั้งใจฟังและตอบสนองต่อมุมมองของเด็กนักเรียน ให้เวลามากเพียงพอในการทำความเข้าใจแง่มุมหรือความเห็นของพวกเขา

บรรณานุกรม

- กองบังคับการอำนวยการ สำนักงานเทคโนโลยี สารสนเทศและการสื่อสาร. (2563). CYBER BULLYING มีกฎหมายคุ้มครองเหยื่อแค่ไหน?. สืบค้น 17 มีนาคม 2563. จาก <https://ictgeneral.police.go.th/?p=434>
- ณัฐวุฒิ เผ่าทวี. (2560). การเอาใจเขามาใส่ใจเรา (empathy) และความสงสาร (sympathy) แตกต่างกันตรงไหน. สืบค้น 21 มกราคม 2560. จาก <https://thaipublica.org/2017/01/nattavudh-57/>
- ดีแทค. (2559). Thank You for sharing (YouTube) แหล่งที่มา <https://www.youtube.com/watch?v=GKF4e8s581M>. 17 มิถุนายน 2559
- ไทยโพสต์. (2562). 9 เทคนิค รับมือลูกโดนแกล้งในโรงเรียน. สืบค้น 23 ธันวาคม 2562. จาก <https://www.thaipost.net/main/detail/53029>
- มูลนิธิแพथทูเฮลท์. (2560). ชุดกิจกรรมการไม่รังแกกันสำหรับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น. กรุงเทพฯ : ร้านการ์ตูนสกรีนและสิ่งพิมพ์
- ฤทัยชนนี สิทธิชัย. (2560). พฤติกรรมการรังแกบนโลกไซเบอร์ของวัยรุ่น (Cyberbullying Behavior among Adolescents). สงขลา : ชานเมืองการพิมพ์
- สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์ กรมสุขภาพจิต. (2561). คู่มือปฏิบัติสำหรับการดำเนินการป้องกันและจัดการการรังแกกันในโรงเรียน. กรุงเทพฯ : บริษัทปิยอนด์ พับลิชชิง จำกัด
- สมบัติ ตาปัญญา. (2549). คู่มือครู การป้องกันการรังแกและพฤติกรรมต่อต้านสังคมในโรงเรียน. กรุงเทพฯ : มูลนิธิศูนย์พิทักษ์สิทธิเด็ก
- สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. วิธีที่คุณครูจะช่วยการแก้ไขปัญหาเรื่องการกลั่นแกล้งรังแก. สืบค้น 22 กุมภาพันธ์ 2562 จาก <https://www.thaihealth.or.th/Content/47649>
- สำนักงานคณะกรรมการกิจการกระจายเสียง กิจการโทรทัศน์และกิจการโทรคมนาคมแห่งชาติ (กสทช.). (2562). Cyberbullying เป็นเรื่องปกติหรือ?. (YouTube) แหล่งที่มา <https://www.youtube.com/watch?v=GKF4e8s581M>. 21 ตุลาคม 2562
- asyapurecare. (2563). Quaden Bayles : หยุดการกลั่นแกล้ง (Stop Bullying) กับสถิติที่น่าตกใจ. สืบค้น 22 กุมภาพันธ์ 2563, จาก <https://www.youtube.com/watch?v=fzX3WYPWDmA>