

คู่มือรับสถานการณ์เด็กรังแกกันในโรงเรียน

สำหรับพ่อแม่ที่ลูกถูกรังแก

ลูกฉันถูกรังแก ทำอย่างไรดี



เรียบเรียงโดย ผศ.ดร.สมบัติ ตาปัญญา

ลูกฉันถูกรังแก ทำอย่างไรดี



เรียบเรียงโดย ผศ.ดร.สมบัติ ตาปัญญา
ออกแบบ/ภาพการ์ตูนโดย เต๋นชัย ธรรมฐิติพงศ์



แนวทางปฏิบัติสำหรับพ่อแม่ ควรทำอะไรหากลูกของท่านถูกรังแก

การรังแกคืออะไร

การรังแกกันในหมู่เยาวชนเป็นพฤติกรรมก้าวร้าวที่กระทำโดยเจตนาในสถานการณ์ที่ฝ่ายผู้รังแกมีอำนาจหรือกำลังเหนือกว่าผู้ถูกรังแก ซึ่งทำให้เด็กผู้ถูกรังแกนั้นป้องกันตัวเองได้ลำบาก การรังแกมีหลายรูปแบบ เช่น การชกต่อย ทำร้ายร่างกาย (การรังแกทางกาย) การแซวหรือล้อเลียน (การรังแกทางวาจา) การข่มขู่หรือบังคับ หรือการกีดกันไม่ให้เข้าร่วมกลุ่มทำกิจกรรมต่างๆ กับเพื่อน (การรังแกทางจิตใจ) และการส่งข้อความข่มขู่หรือล้อเลียนทางโทรศัพท์หรือทาง



คอมพิวเตอร์โดยใช้อีเมล (การรังแกทางอินเทอร์เน็ต) โดยปรกติแล้ว การรังแกจะกระทำซ้ำแล้วซ้ำอีกติดต่อกันเป็นระยะเวลานาน บางครั้ง อาจติดต่อกันนานถึงสองสามปี ผลการสำรวจจากนักเรียนใน ชั้นประถมสี่ถึงมัธยมสามประมาณสามพันคนจาก ทั่วประเทศไทยเมื่อปี พ.ศ. 2549 นี้พบว่า





มีเปอร์เซ็นต์ของการรังแกกันในโรงเรียนสูงมาก โดยเฉลี่ยประมาณ 40 เปอร์เซ็นต์ และเด็กชายถูกรังแกมากกว่าเด็กหญิง เด็กส่วนใหญ่โดยเฉพาะเด็กชาย และเด็กโตจะไม่อยากฟ้องผู้ปกครองหรือผู้ใหญ่ที่โรงเรียนเมื่อถูกรังแก ดังนั้นผู้ใหญ่จึงต้องตื่นตัวอยู่เสมอในการสังเกตสัญญาณ ซึ่งอาจบ่งบอกว่ามีการรังแกกันเกิดขึ้น

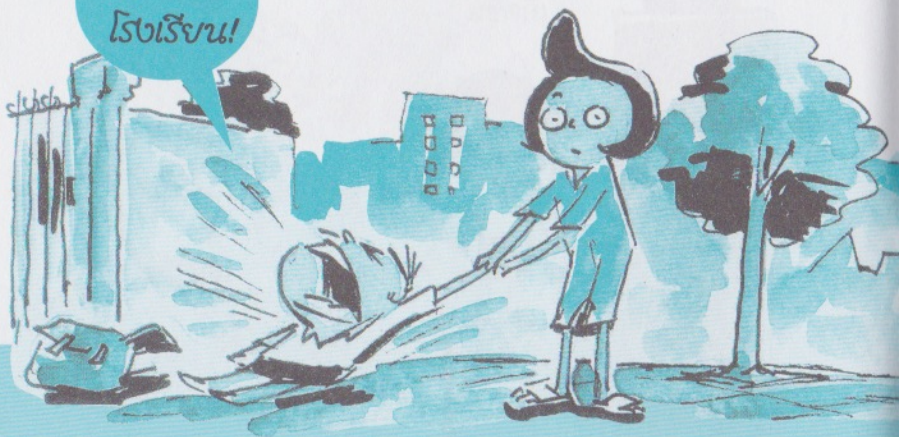
สัญญาณเตือนภัย

สัญญาณซึ่งอาจบ่งบอกถึงการถูกรังแก มีดังต่อไปนี้

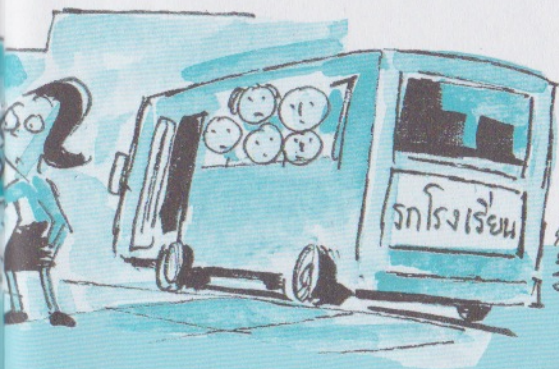
- ลูกกลับมาจากโรงเรียนโดยเสื้อผ้า สมุดหนังสือ หรือข้าวของฉีกขาด ชำรุด หรือสูญหายเป็นบางส่วน
- ร่างกายมีรอยบาดแผล ฟกช้ำ

หรือถลอกที่ไม่ทราบสาเหตุชัดเจน

ผมไม่ไป
โรงเรียน!



- มีเพื่อนน้อย หรือไม่มีเลย
- มีอาการกลัวการไปโรงเรียน กลัวการเดินทางไป-กลับโรงเรียน การขึ้นรถรับส่งนักเรียน หรือการเข้าร่วมกิจกรรมกับเพื่อนๆ (เช่น ชมรมต่างๆ)
- ไป-กลับโรงเรียนโดยใช้ทางอ้อมซึ่งดูแล้วไม่มีเหตุผลสมควร
- ไม่สนใจทำการบ้านและผลการเรียนตกต่ำอย่างกะทันหัน
- มีท่าทางเศร้า หงุดหงิดง่าย น้ำตาคลอ หรือหุดหู่ หลังจากกลับมาจากโรงเรียน
- บ่นว่าปวดหัว ปวดท้อง หรือมีความเจ็บป่วยด้านอื่นอยู่บ่อยๆ



- มีปัญหานอนไม่หลับ หรือฝันร้ายบ่อยๆ
- ไม่เจริญอาหาร
- มีท่าทางกังวลและน้อยเนื้อต่ำใจ

ผลของการถูกรังแก

การรังแกอาจก่อให้เกิดผลภายหลังที่ร้ายแรง เด็กที่ถูกรังแกอาจมีลักษณะดังต่อไปนี้มากกว่าเด็กคนอื่น

- หดหู่ เหมา กังวลใจ
- น้อยเนื้อต่ำใจ รู้สึกว่าตนเองไร้ค่า
- ขาดเรียน ผลการเรียนตกต่ำ
- รู้สึกไม่สบายทางร่างกาย
- มีความคิดที่จะฆ่าตัวตาย



เมื่อลูกบอกพ่อแม่ว่าถูกรังแก

โดยส่วนใหญ่แล้วเด็กจะไม่อยาก
บอกผู้ปกครองเมื่อกำลังถูกรังแก
ไม่ว่าจะเพราะความอึดอัดใจ
ความอาย หรือความกลัวเด็กที่รังแก
หรือกลัวว่าจะถูกล้อว่าเป็น
“คนขี้ฟ้อง” ถ้าลูกของท่าน
บอกท่านว่าเขาถูกรังแก
แสดงว่าเขาได้รวบรวม
ความกล้ามากแล้วก่อนที่จะพูดขึ้นมา
และลูกของท่านต้องการความช่วยเหลือ
เพื่อหยุดการรังแกจริงๆ

พ่อครับ
แม่ครับ
ผมถูกรังแก



หากลูกท่านถูกรังแกจะทำอย่างไร

หากลูกของท่านแสดงอาการบางอย่าง
ที่ทำให้สงสัยว่าอาจถูกรังแก ดังที่กล่าวไว้
ข้างต้น อาจจะได้ไม่ได้หมายความว่าเขา
กำลังถูกรังแกอยู่เสมอไป แต่ก็มีความ
เป็นไปได้มากพอที่จะต้องตรวจสอบ
เพิ่มเติม จึงควรให้ความสนใจ
และพูดคุยกับลูกท่านควบคู่
ไปกับการพูดคุยกับครู
ที่โรงเรียน



1. **คุยกับลูก** บอกเขาว่าท่านเป็นห่วงและต้องการช่วยเหลือท่านอาจใช้คำถามต่อไปนี้ เพื่อเป็นแนวทางในการพูดคุยกับลูกได้

- “พ่อแม่เป็นห่วงลูกนะ มีใครที่โรงเรียนรังแกลูก อยู่หรือเปล่า?”
- “มีใครที่โรงเรียนที่ชอบล้อเลียนลูกบ่อยๆ ไหม?”
- “มีเพื่อนที่โรงเรียนที่ไม่ยอมให้ลูกเล่นด้วย หรือทำอะไรร่วมกับพวกเขาหรือเปล่า?”
- “ลูกมีเพื่อนสนิทที่โรงเรียนบ้างมั๊ยปีนี้ ใครเธอ ลูกไปไหนมาไหนกับเขาหรือเปล่า?”
- “ลูกนั่งกับใครเวลาทานข้าวกลางวัน/เวลานั่งรถโรงเรียน?”
- “มีใครที่โรงเรียนที่ลูกไม่ชอบบ้าง? ทำไมถึงไม่ชอบเขา เขารังแกลูกหรือเปล่า?”

เวลาแห่ง
ความสัมพันธ์
อันหวานชื่น

2. พูดคุยกับบุคลากรที่โรงเรียนของคุณท่าน โทรหรือนัดเพื่อ
พูดคุยกับครูของคุณ เพราะครูอาจเป็นผู้ที่เหมาะสมที่สุดที่จะ
เข้าใจและรับรู้ความสัมพันธ์ระหว่างคุณของท่านกับเด็กคนอื่น
ที่โรงเรียน แจ้งให้ครูทราบว่าท่านไม่สบายใจและสอบถาม
โดยใช้คำถามดังต่อไปนี้

- “ลูกเข้ากับเพื่อนนักเรียนคนอื่นใน
ห้องได้ดีหรือเปล่า?”
- “ลูกมักใช้เวลาว่างอยู่กับใคร?”
- “คุณครูเคยสังเกตหรือสงสัยว่า
ลูกถูกเพื่อนรังแกบ้างหรือเปล่า?”

ใจเย็นๆ
ค่ะคุณพ่อ



ยกตัวอย่างและอธิบายให้ครูฟังถึงรูปแบบต่างๆ ที่เด็กอาจโดนรังแกได้เพื่อให้แน่ใจว่าครูไม่ได้คำนึงถึงแต่รูปแบบใดรูปแบบหนึ่ง (เช่น การรังแกทางกาย) เพียงอย่างเดียว ขอให้ครูคุยกับผู้ใหญ่คนอื่นที่มีการติดต่อกับลูกของท่านในโรงเรียน (เช่น ครูสอนดนตรี ครูสอนพลหรือคนขับรถนักเรียน) เพื่อพวกเขาอาจเคยสังเกตเห็นเด็กอื่นรังแกลูกของท่าน ถ้าท่านรู้สึกไม่สบายใจที่จะพูดคุยกับครูหรือได้คำตอบที่ไม่น่าพอใจ ท่านอาจนัดพบกับครูแนะแนวหรือครูใหญ่ได้อีก หากท่านได้ข้อมูลจากลูกหรือจากบุคลากรของโรงเรียนซึ่งทำให้เชื่อว่าลูกถูกรังแก ท่านต้องรีบดำเนินการช่วยเหลือเนื่องจากการถูกรังแกจะมีผลภายหลังที่ร้ายแรง แต่หากหลังจากท่านได้พูดคุยกับลูกหรือบุคลากรของโรงเรียนแล้วไม่สงสัยว่าลูกถูกรังแก ก็ต้องสังเกตสอดส่องต่อไปถึงปัญหาอื่นๆ ที่ลูกของท่านอาจมี เพราะสัญญาณเตือนภัยดังที่กล่าวมาข้างต้น (เช่น อาการซึมเศร้า การแยกตัวออกจากสังคม การไม่สนใจเรียนหนังสือ) อาจเป็นข้อบ่งชี้ถึงปัญหาที่ร้ายแรงอย่างอื่นได้อีก ท่านควรพูดคุยถึงความไม่สบายใจของท่านกับครูแนะแนวที่โรงเรียนด้วย



ควรทำเช่นไรหากท่านแน่ใจว่าลูกถูกรังแก

1. ให้ความสนใจดูแลลูกของท่านเป็นพิเศษ ให้กำลังใจและรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับการรังแกกันที่เกิดขึ้น



ลูกไปทำอะไร
เทาก่อน
รีเปล่าว่ะ



เชิงเลง!

- อย่าบอกลูกว่าไม่ต้องไปใส่ใจกับการรังแก เพราะลูกอาจ “ตีความ” ไปว่าท่านจะไม่สนใจหรือไม่แคร์กับเรื่องที่เกิดขึ้น เพราะถ้าลูกสามารถเพิกเฉยต่อการถูกรังแกได้เอง โดยไม่ทุกข์ร้อน เขาก็คงไม่มาเล่าให้ท่านฟัง และการเพิกเฉยต่อการรังแกนั้นมักจะทำให้ปัญหารุนแรงยิ่งขึ้น มากกว่าที่จะหมดไปเอง
- อย่าตำหนิหรือกล่าวโทษลูกที่ถูกรังแก อย่าสันนิษฐานว่า ลูกของท่านอาจไปทำอะไรให้อีกฝ่ายหนึ่งก่อนที่จะเป็นการยั่วยุให้เขามารังแกเอา (“ลูกไปทำอะไรเขาก่อนรีเปล่า เขาถึงได้รังแกลูก?”)
- ฟังรายละเอียดจากลูกของท่านว่าการรังแกนั้นเกิดขึ้นอย่างไร ชักถามหรือขอให้ลูกเล่าว่ามีใครเกี่ยวข้องบ้าง และการรังแกแต่ละครั้งมีพฤติกรรมอะไรเกี่ยวข้อง

- เรียนรู้ให้มากที่สุดว่าเด็กที่รังแกลูกใช้วิธีการอย่างไร เขาทำอย่างนั้นเมื่อไหร่ ที่ไหน ถามลูกว่ามีเพื่อนหรือผู้ใหญ่ในโรงเรียนที่ได้เป็นพยานรู้เห็นการรังแกที่เกิดขึ้นหรือเปล่า
- แสดงความเห็นอกเห็นใจลูก บอกเขาว่าการรังแกเป็นสิ่งที่ผิดและทรมานจิตใจที่เขากล้าเล่าให้ให้ท่านฟัง ถามความเห็นเขาว่าท่านควรดำเนินการอย่างไรจึงจะช่วยให้คำมั่นว่าเขาว่าท่านจะคิดดูให้ดี ว่าควรจะดำเนินการอย่างไรและจะบอกเขาทุกครั้งก่อนที่จะท่านจะทำอะไรต่อไป
- ถ้าท่านไม่เห็นด้วยเกี่ยวกับวิธีที่ลูกของท่านใช้ในการจัดการกับการถูกรังแก อย่าตำหนิหรือวิจารณ์เขา
- อย่าสนับสนุนการตอบโต้ทางกาย (“ใส่มันสักหมัดเลยสิ”) เพื่อเป็นทางออก การชกต่อยนักเรียนคนอื่นมักจะไม่ทำให้ปัญหายุติลงและอาจทำให้ลูกของท่านถูกพักการเรียนหรือไล่ออกได้ และตามปกติคนที่มารังแกลูกนั้นมักจะโตกว่า

หรือแข็งแรงกว่า และลูกท่านสู้ไม่ได้
อยู่แล้ว เพราะไม่อย่างนั้นก็คงไม่ถูก
รังแก

- ตรวจสอบอารมณ์ของท่าน ด้วย
สัญญาติญาณของพ่อแม่ที่ต้อง
ปกป้องลูกตัวเองนั้นอาจทำให้เกิด
ความรู้สึกที่รุนแรง ผู้ปกครองที่
ฉลาดควรระงับอารมณ์ไว้ก่อน และ
ตรึกตรองอย่างถี่ถ้วนว่าจะทำอะไร
ต่อไป ถึงแม้ว่าจะเป็นเรื่องที่ทำ
ได้ยากก็ตาม

191

เนรอดรับ!

เรื่องใหญ่!



2. ติดต่อครูหรือครูใหญ่ของลูกท่าน

- บ่อยครั้งผู้ปกครองมักจะไม่ได้ตั้งใจที่จะแจ้งให้บุคลากรของโรงเรียนทราบว่าลูกถูกรังแก แต่การรังแกกันคงไม่หมดลงไปได้ หากไม่ได้รับความช่วยเหลือจากผู้ใหญ่ในโรงเรียน
- พยายามควบคุมอารมณ์ แล้วให้เฉพาะข้อเท็จจริงเกี่ยวกับการถูกรังแกของลูกของท่าน ใคร อะไร เมื่อไหร่ ที่ไหน และอย่างไร
- ย้ำความตั้งใจ ว่าท่านต้องการร่วมมือกับบุคลากรของโรงเรียนหาทางออกเพื่อยุติการรังแกกัน ทั้งเพื่อลูกของท่านและเด็กคนอื่นๆ
- อย่าติดต่อกับผู้ปกครองของนักเรียนผู้ลงมือรังแกลูกของท่านก่อน การกระทำเช่นนี้มักเป็นการโต้ตอบอันดับแรกของผู้ปกครอง แต่บางครั้งมันอาจทำให้เหตุการณ์รุนแรงกว่าเดิม บุคลากรของโรงเรียนควรเป็นผู้ติดต่อไปทางผู้ปกครองของนักเรียนผู้ลงมือรังแก



- มีความคาดหวังให้การรังแกยุติลงเสมอ พุดคุยกับลูก และบุคลากรของโรงเรียนอย่างสม่ำเสมอเพื่อติดตามดูว่าการรังแกได้หยุดลงหรือไม่ หากยังไม่ยุติ ติดต่อผู้มีอำนาจหน้าที่ในโรงเรียนอีกที

3. ช่วยลูกของท่านให้มีการปรับตัวรับมือกับการถูกรังแกจากผู้อื่น

- ช่วยพัฒนาความสามารถพิเศษหรือพรสวรรค์ที่เขาມีอยู่ให้เต็มที่ การทำเช่นนี้จะช่วยทำให้ลูกมีความมั่นใจมากขึ้นเมื่ออยู่ท่ามกลางหมู่เพื่อน (เพราะคนที่มั่นใจในตัวเองจะมีท่าทางที่ทำให้คนอื่น ๆ ไม่อยากหรือไม่กล้ารังแก)
- สนับสนุนให้ลูกติดต่อกับเพื่อนนักเรียนที่เป็นมิตรในห้องเรียน ครูของลูกอาจแนะนำได้ว่านักเรียนคนไหนน่าคบเป็นเพื่อน นำใช้เวลาด้วยหรือทำงานร่วมด้วย

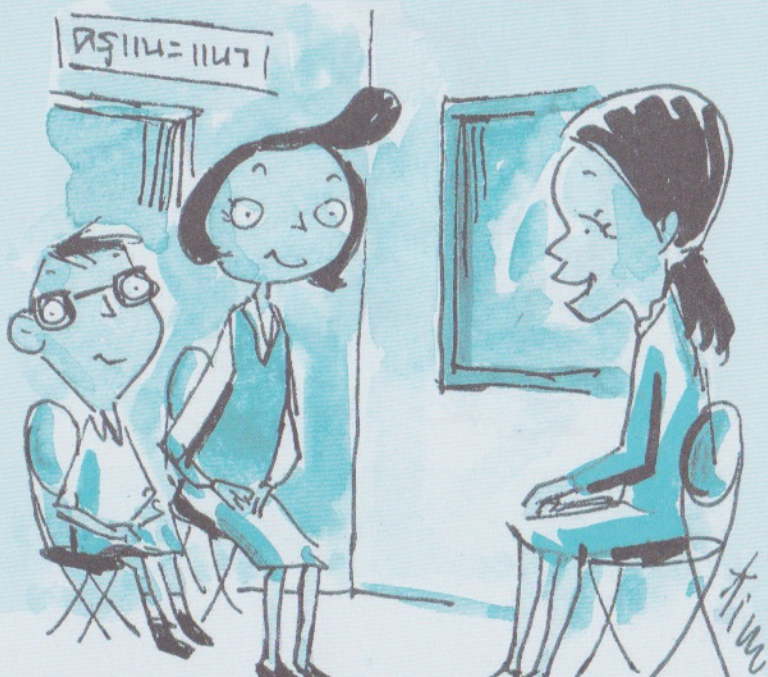


- ช่วยให้ลูกของท่านพบปะกับเพื่อนใหม่ๆ นอกห้องเรียน
การทำเช่นนี้เป็นการเปิดโอกาส “การเริ่มต้นใหม่”
ให้เด็กที่ถูกเพื่อนในโรงเรียนรังแก
มาเป็นเวลานาน



- สอนวิธีการสร้างความปลอดภัยให้ลูกของท่าน สอนให้เขารู้วิธีขอความช่วยเหลือจากผู้ใหญ่เมื่อเขารู้สึกว่าถูกคุกคาม พูดคุยกับลูกเกี่ยวกับบุคคลที่เขาสามารถขอความช่วยเหลือได้และซ้อมบทสนทนาว่าควรพูดอย่างไร ยืนยันกับลูกของท่านว่าการแจ้งเหตุร้ายแก่กันนั้นไม่เหมือนกับการ “ชี้ฟ้อง”
- ถามตัวท่านเองว่า “ลูกของเราถูกรังแกเพราะมีปัญห การเรียนรู้หรือเพราะขาดทักษะทางสังคม” ถ้าลูกท่านเป็นคนอยู่ไม่นิ่ง ลูกลี้ลุกหลน ใจร้อนหรือว่าพูดมากเกินไป เด็กที่รังแกเขาอาจทำไปเพราะความรำคาญ แม้ว่าการกระทำเช่นนี้ไม่ได้ทำให้การรังแกเป็นเรื่องถูกต้องหรือเหมาะสม แต่ก็อาจช่วยบ่งชี้ถึงสาเหตุที่ลูกท่านถูกรังแกได้ หากลูกท่านเป็นที่น่ารำคาญของผู้อื่น ให้ขอความช่วยเหลือ

จากครูแนะแนวเพื่อช่วยให้ลูกของท่านได้เรียนรู้ถึงสิ่ง
ที่ควรทำในกลุ่มเพื่อนเพื่อที่ลูกจะได้ไม่ตกเป็นเป้าของ
การรังแก

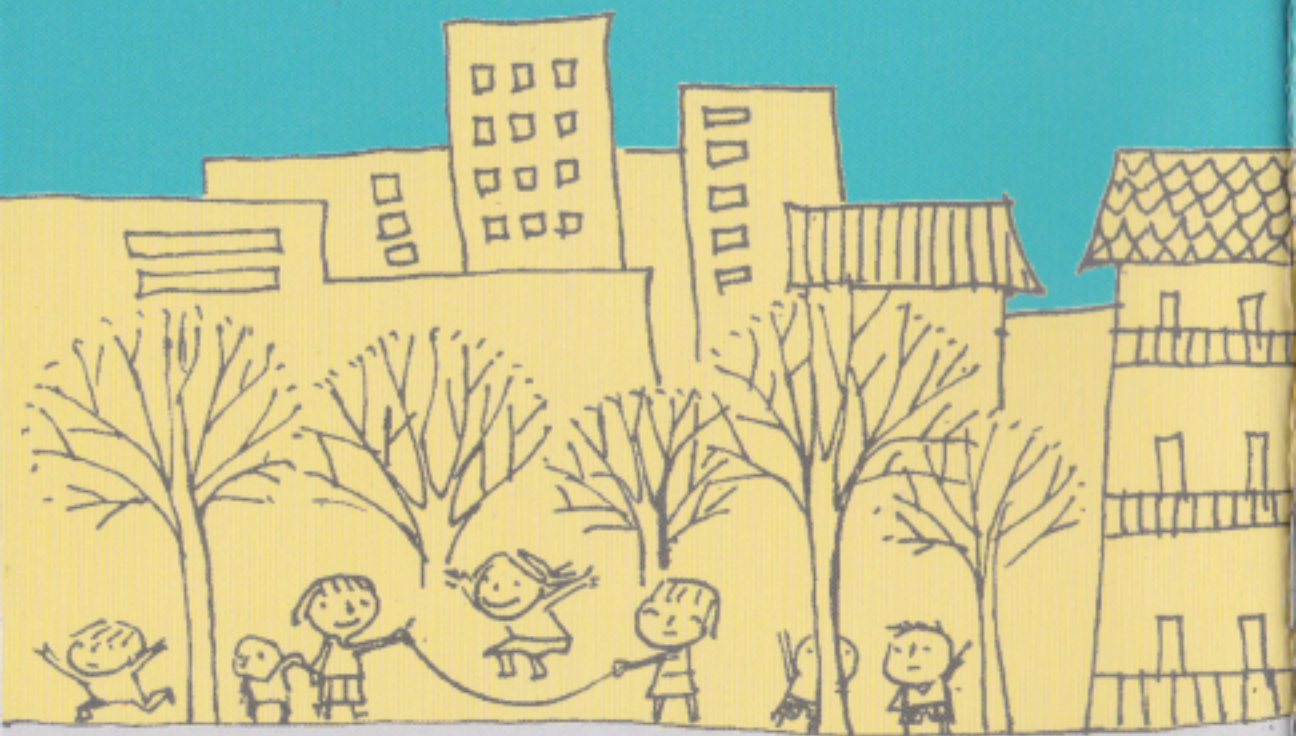


- หัวใจสำคัญคือบ้าน โปรดทำให้แน่ใจว่าลูกของท่านได้รับบรรยากาศในบ้านที่เปี่ยมด้วยความรักและความปลอดภัย ซึ่งสามารถเป็นที่หลบภัยของเขาได้ทั้งทางกายและใจ สื่อสารกันอย่างสม่ำเสมอ



เรียบเรียงจาก No-Name Calling Week Resource Guide 2004

โดย ผศ.ดร.สมบัติ ตาปัญญา



វិទ្យាស្ថានសិក្សាស្រាវជ្រាវ និងការអប់រំ
 ក្នុងស្ថានភាពសុខភាពសាធារណៈ (សស)
 វិទ្យាស្ថានសិក្សាស្រាវជ្រាវ និងការអប់រំក្នុងស្ថានភាពសុខភាពសាធារណៈ

