

# แนวทาง การลดการรังแกกันในโรงเรียน

ศ.คลินิก พญ.วินัดดา ปิยะศิลป์

ราชวิทยาลัยกุมารแพทย์แห่งประเทศไทย

## คำถาม

พฤติกรรมแบบไหนเข้าข่ายกลั่นแกล้ง ?

## การรังแก หมายถึง

- มีผู้รังแก (1 หรือหลายคน) และผู้ถูกรังแก
- มีกำลังหรือมีอำนาจที่เหนือกว่า
- กระทำซ้ำ ๆ โดยมีเจตนา
- เกิดผลกระทบทำให้ผู้ถูกรังแกได้รับบาดเจ็บทางร่างกาย และ/หรือทางจิตใจ

# ประเภทของการรังแก

1. รังแกทางร่างกาย/รังแกทางเพศ
2. รังแกทางวาจา
3. รังแกทางสังคม
4. รังแกบนโลกไซเบอร์: เหยื่อและคนรอบข้างจะไม่ว่าใครเป็นคนกระทำ แต่มีผู้รับชมจำนวนมาก

**Bully = ความตีฟ่ายแพ้ความชั่ว**

**ความยุติธรรมในโรงเรียนอ่อนแอ  
ระบบปกป้องเด็ก มีปัญหา**



# Global status



## Victims in 9-15 year old students

- In 144 countries **32 %**
- In Asia **30.3 %**

**“The highest prevalence  
is in 11-15 year old students”**

School violence and bullying: Global status and trends, drivers and consequences  
: UNESCO, 2018

# งานวิจัย อจ.สมบัติ ตาปัญญา ศึกษาใน รร สังกัด สพฐ

สำรวจ นร 23,787 คน กย-พย 2562

- ป5 และ ม 2 / ทุกภาค / หญิง : ชาย 3 : 2
- อัตรา **ถูกรังแก 33.9 %**
- ปริมาณ ผู้ถูกรังแก จะบอกปริมาณการรังแก > ผู้กระทำ
- บริเวณที่ถูกรังแก : ห้องเรียนขณะครูไม่อยู่ > สนาม > ห้องเรียนที่ครูอยู่ > ทางเดินบันได > โรงอาหาร > ห้องน้ำ
- การแจ้งเหตุ : เพื่อน(26%) > **ครูประจำชั้น(19%)** > พี่น้อง(11%) > คนอื่น(9%)  
> **พ่อแม่(8%)** > อื่น ๆ

## คนเห็นเหตุการณ์

- คิดอย่างไรเมื่อเห็นเพื่อนถูกรังแก

สมควรแล้ว 11.2%   เฉย ๆ 10.5%   สงสารนิดหน่อย = 46.7%

สงสารและอยากช่วย 53 %

- สิ่งที่เคยทำเมื่อเห็นเพื่อนถูกรังแก

เข้าร่วม 4 %   ไม่ทำอะไรคิดว่าปกติ 5%   มองดู 7 %

รู้ว่าควรช่วยแต่ไม่ได้ทำอะไร 25

พยายามช่วย 40 %



## ผู้ถูกกล่าวถึง

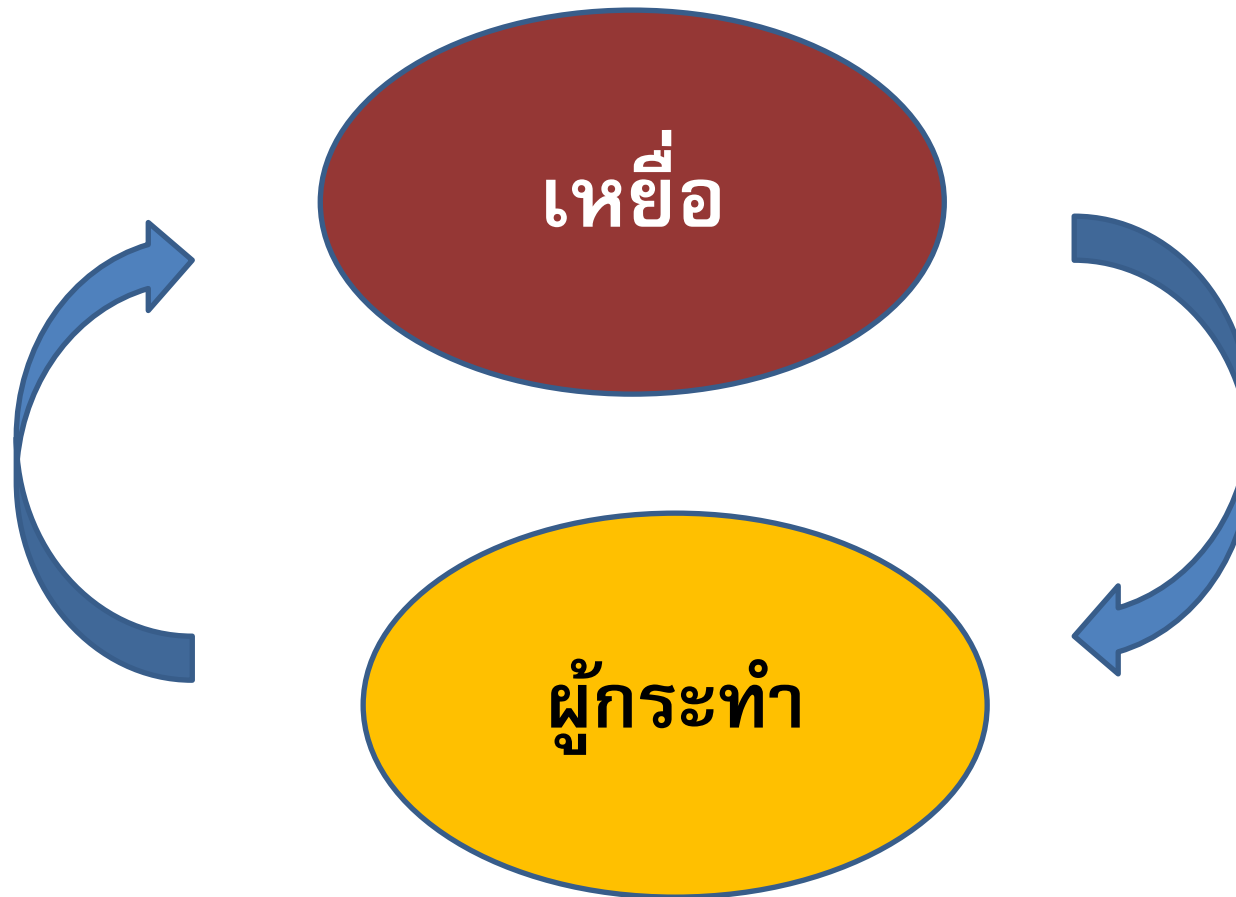
- เมื่อถูกรังแก มีเพื่อนมาห้าม?

ไม่เคย (21%)      นาน ๆ ครั้ง (20.4%)      บางครั้ง (29%)      = 49%  
บ่อย ๆ (16%)      แทบทุกครั้ง (14.3%)      = 30%

- ท่านเห็นว่า ครูได้ทำอะไรเพื่อแก้ไขปัญหานี้หรือไม่

น้อยมากหรือไม่ได้ทำ 26 %      ค่อนข้างน้อย 16%      = 42%  
ทำบ้าง 23%  
ค่อนข้างมาก 19 %      ทำมาก 17 %      = 36%

- ความชุกนักเรียนที่รังแกผู้อื่น 28.9%
- มีประสบการณ์ถูกรังแกมาก่อน 35%



ปัจจัยทำนายพฤติกรรมการข่มเหงรังแกผู้อื่นในวัยรุ่นตอนต้น  
กทม : มัธยมต้น 474 คน (ศึกษาเฉพาะกลุ่มที่รังแกคนอื่น) อภิธัญญา, 2015



## คำถาม 2

ลักษณะเด็กและสาเหตุที่เด็กถูกกลั่นแกล้ง ?

## ลักษณะของผู้ถูกกระทำหรือกลุ่มเสี่ยงที่อาจถูกกระทำ

- คนปกติ คนอ่อนแอ(เด็ก คนแก่ คนพิการ ผู้หญิง)
- มีลักษณะภายนอกแตกต่าง เช่น อ้วน เตี้ย ตัวเล็ก พันเหย็น หูกาง ฯลฯ
- ร้องไห้เก่ง ช่วยตัวเองไม่ค่อยได้ ขี้กลัว ไม่มั่นใจตนเอง ติดการพึ่งพา
- แก้ปัญหาไม่ค่อยเป็น ขาดความสามารถโดยรวม
- อยู่คนเดียว เพื่อนน้อย พูดไม่เก่ง เล่าเรื่องไม่ได้ เข้าสังคมไม่ดี
- เป็นคนไม่ยอมให้จบเรื่อง เข้าซื้อ ไร้ความโกรธของคนอื่นโดยไม่รู้ตัว พูดมาก ขี้โม้ น่ารำคาญ

# สาเหตุของผู้กระทำ

1. เติบโตในสถานที่ที่มีความรุนแรง อันตรายและช่วยตัวเองไม่ได้
2. ถูกเลี้ยงดูผิดทาง ช่วยตัวเองและแก้ปัญหาได้น้อย ขาดการวิเคราะห์สภาพแวดล้อม เชื่อใจคนง่ายไป มีความสามารถโดยรวมต่ำ
3. มีความผิดปกติ เป็นโรคทางจิตเวช เช่น โรคสมาธิสั้น/ **SLD** พิกการ/ สติปัญญาต่ำ/ เป็นโรคจิต/ โรคออทิสติก เป็นต้น
4. ไม่มีเพื่อน ขาดทักษะสังคม ไม่มั่นใจ
5. ขาดผู้ช่วยเหลือ ขาดคน

## คำถาม 2

ลักษณะเด็กและสาเหตุที่เด็กถูกกลั่นแกล้ง ?

ลักษณะเด็กและสาเหตุที่เด็กกลั่นแกล้งคนอื่น ?

## ลักษณะของผู้กระทำผิด

- มีลักษณะที่แตกต่างกัน ตั้งแต่ภาพภายนอกดูดี ไปจนถึงมีลักษณะของคนที่มีปัญหา
- เอาแต่ใจ หงุดหงิดง่าย ใจร้อน ต้องได้ ชอบเอาชนะ
- ไม่อยู่ในกติกา ไม่อดทนก้าวร้าว มั่นใจ กร่าง แข็งแรงกว่า ไม่รับผิดชอบ โกหก ขโมย
- ไม่เข้าใจความรู้สึกของคนอื่น ภูมิใจ ไม่สนใจเรียน
- คุณตัวเองไม่ได้ ชอบอำนาจ ชอบการวางตัวเหนือกว่าคนอื่น
- แค้น โกรธ ซึมเศร้า หรือหาทางออกไม่เจอ มีเพศสัมพันธ์ก่อนวัย
- ขาดทักษะด้านสังคม คบคนไม่ดี ต้องการการยอมรับ ใช้เงิน ฟุ้งเฟ้อ
- เล่นไม่เป็นหรือเล่นไม่ตามกติกา หรือติดเกม เหล้า บุหรี่ ยาเสพติด
- ป่วย เช่น โรคสมาธิสั้น ออทิสติก เป็นโรคจิตเห็นภาพหลอน เป็นต้น



## ผลลัพธ์ที่ได้จากการทำร้ายคนอื่น

- สนุก กระปรี้กระเปร่า
- พอใจที่ตนเองรู้สึกว่ามีอำนาจ
- พอใจที่ตนเองได้รับการยอมรับจากคนอื่น เพื่อนนิยม
- เป็นที่รู้จัก
- ได้ภาพลักษณ์ใหม่ที่แตกต่างจากที่เดิม
- ได้เลียนแบบคนที่ชอบ และ
- รู้สึกดีต่อตัวเอง แต่บางครั้งก็รู้สึกเสียใจ รู้สึกผิดแต่พยายามไม่นึกถึงสิ่งที่เกิดขึ้น

# สาเหตุของการกระทำผิด แตกต่างกันไป

## 1. ถูกเลี้ยงดูผิดทาง

- 1.ตามใจ ใจร้อน เอาแต่ใจ ชี้โก่ง ไม่ทำตามกติกา อยากรดั่งใจ
- 2.พ่อแม่ไม่รัก ไม่สนใจ ฝึกไม่สม่ำเสมอ ไม่เอาใจใส่ ไม่ใกล้ชิด ขาดคนฝึกสอน
- 3.ผู้ใหญ่ใช้ความรุนแรงในบ้าน เด็กเลียนแบบ หรือถูกทำร้ายที่บ้าน น้อยใจ โกรธ เก็บกด อยากรดั่งใจ

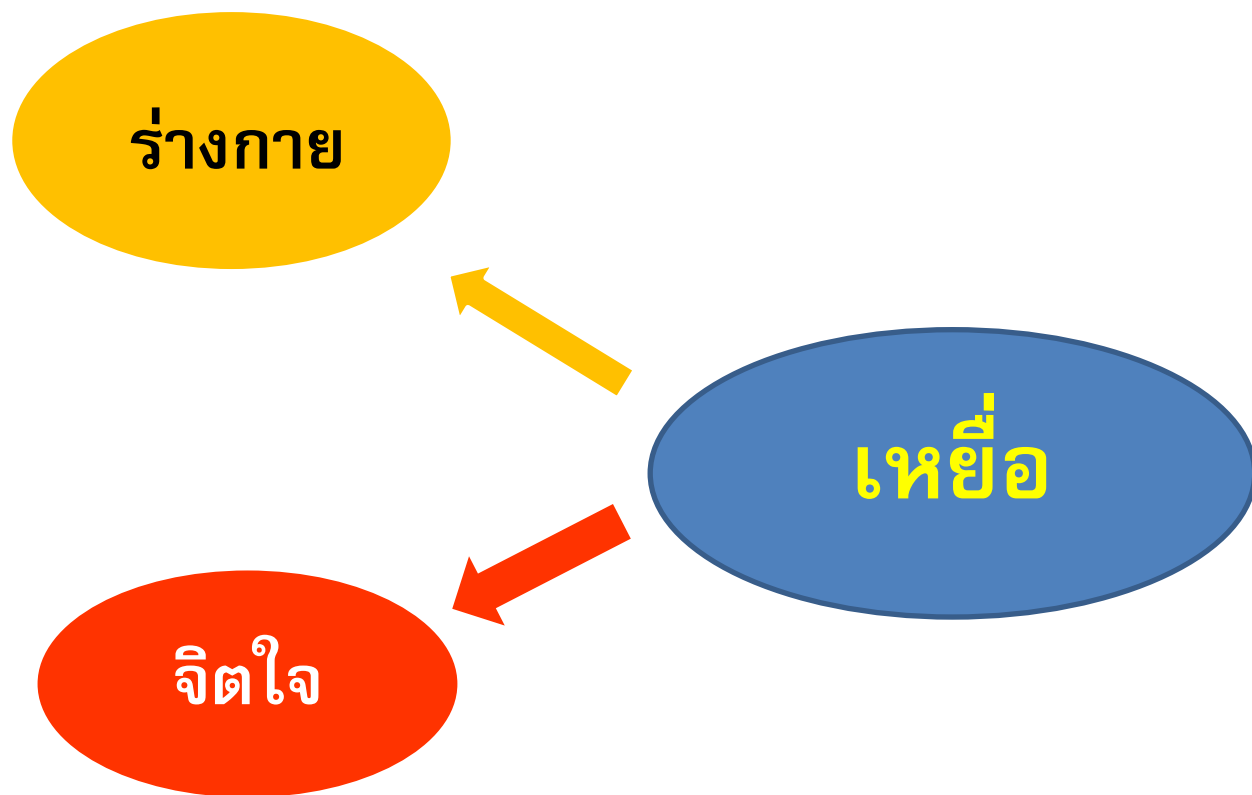
## 2. เป็นโรคทางจิตเวช เช่น โรคสมาธิสั้น(อยู่ไม่นิ่ง วู่วาม สมาธิสั้น มีปัญหาการเรียน) หรือสติปัญญาต่ำ หรือ เป็นโรคจิต โรคออทิสติก โรคConduct Disorders เป็นต้น

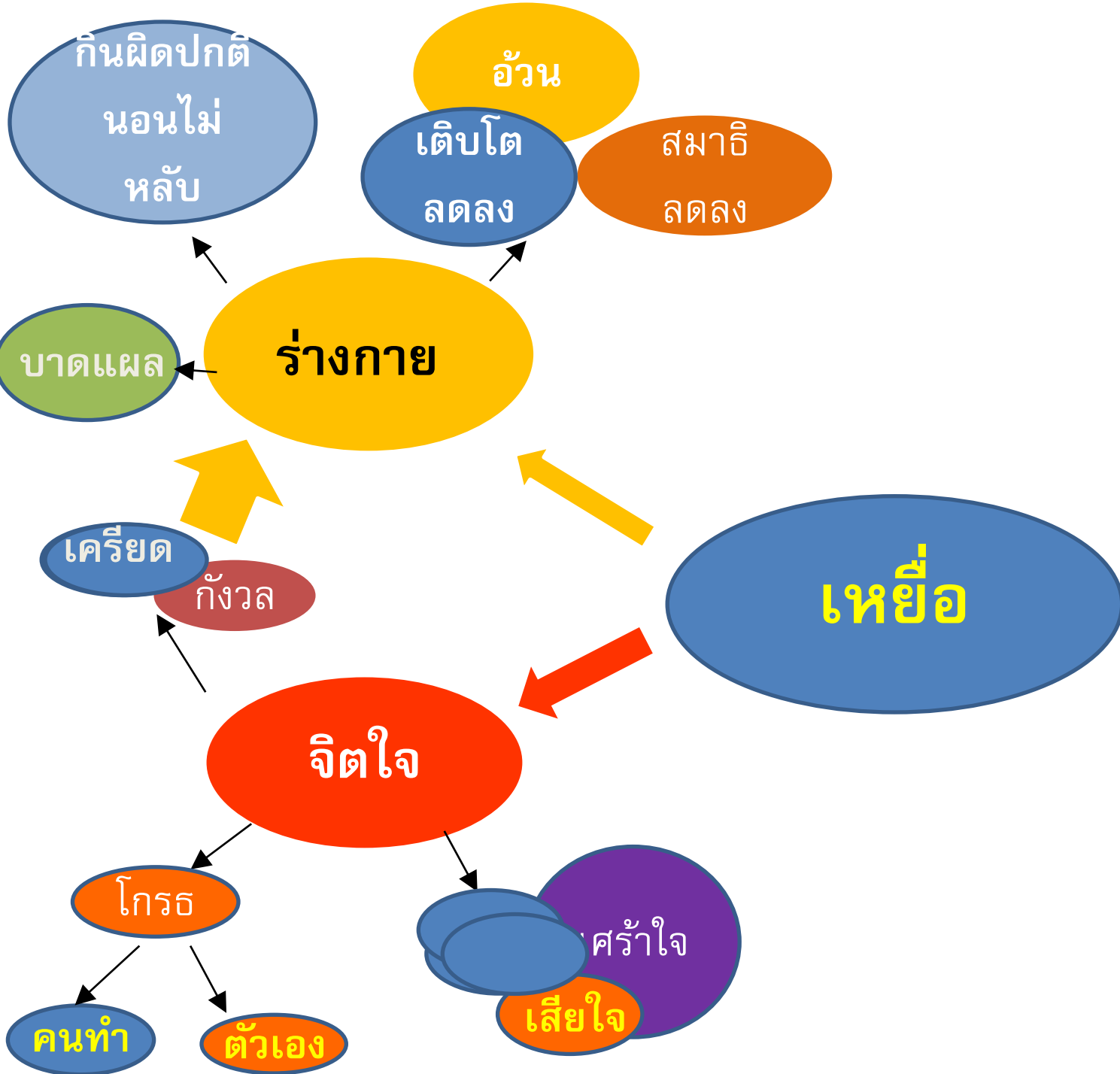
## 3. โรคทางบุคลิกภาพ เช่น เป็นคนอารมณ์ร้อน หงุดหงิด หรือโกรธง่าย ควบคุมตัวเองต่ำ

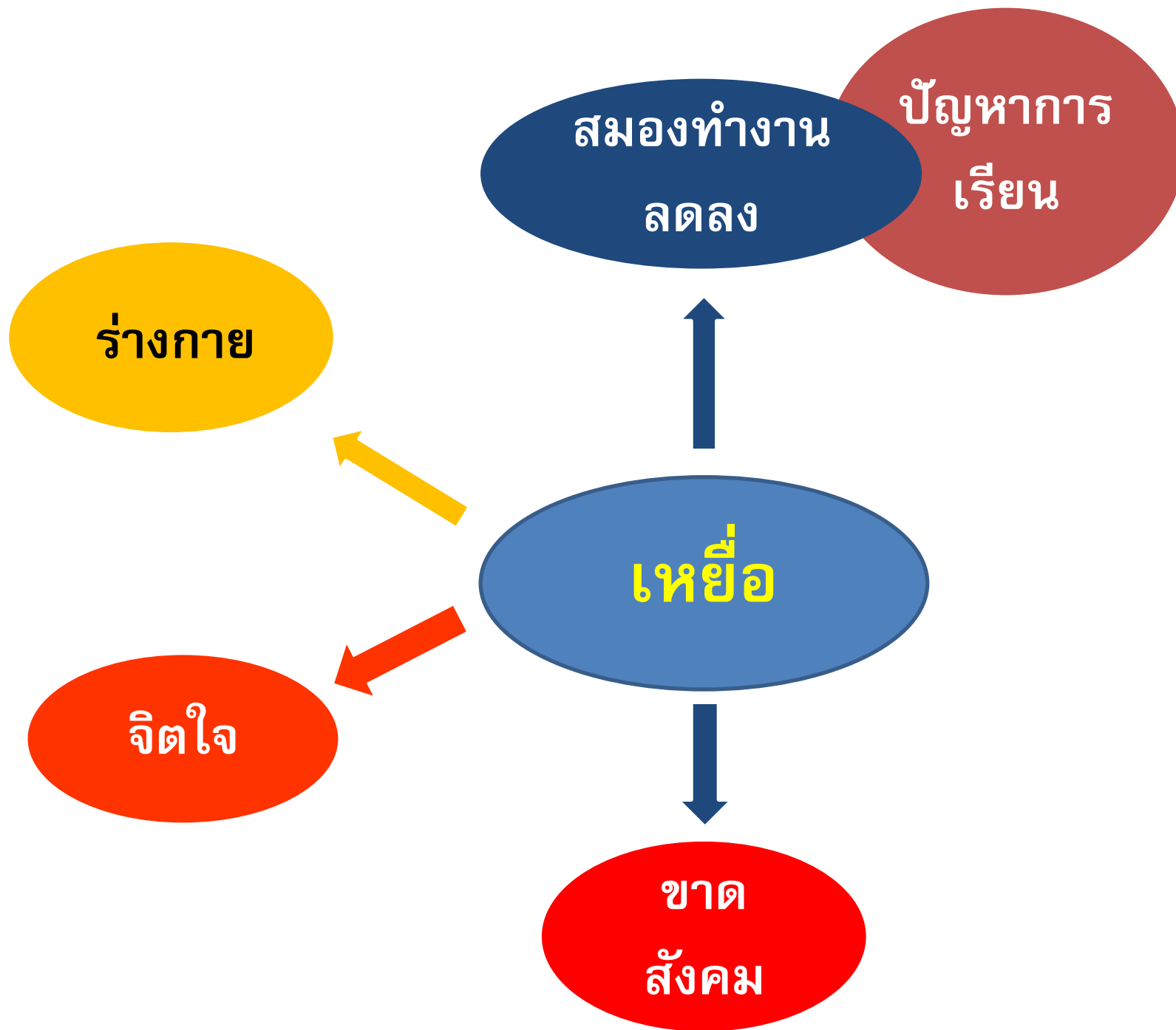
## 4. สภาพแวดล้อมรุนแรง หรือถูกฝึกสอนให้กระทำผิดเพื่อให้อยู่รอด

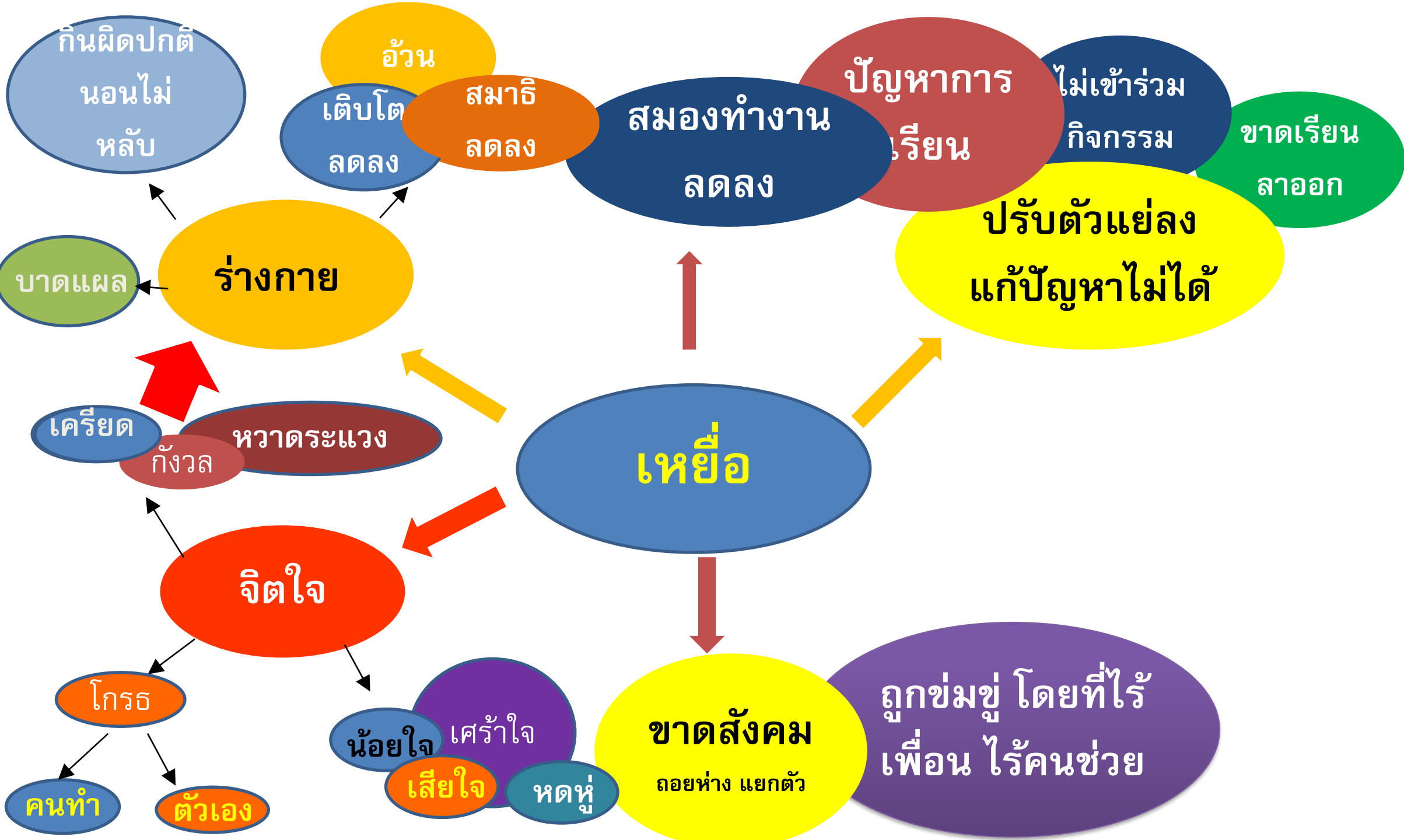
## คำถามที่ 3

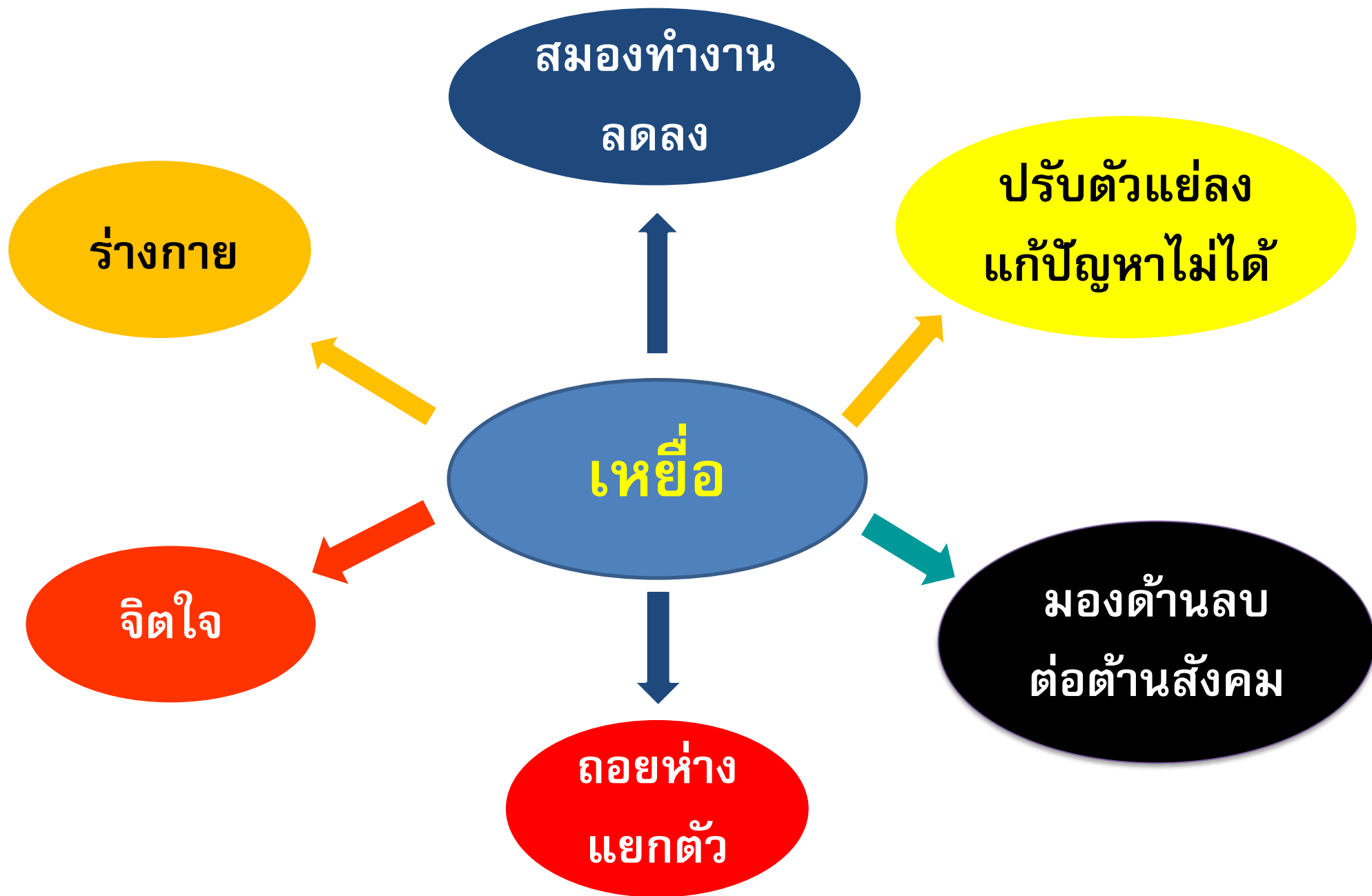
ผลกระทบต่อเด็กที่ถูกแก๊งยาวนาน....โดยมิได้รับความช่วยเหลือ?















## ผลกระทบจากการถูกรังแก

- **อาการทางกาย** : เจ็บป่วย ปวดหัว ปวดท้องจาก ความเครียด นอนไม่หลับ เบื่ออาหาร น้ำหนัก ลด
- **จิตใจ อารมณ์** : หดหู่ วิตกกังวล หวาดระแวง ว้าเหว่ ซึมเศร้า ขาดความสนใจ ฆ่าตัวตาย แค้น เจ็บปวด อาฆาต
- **การเรียนรู้** : สมาธิสั้น ผลการเรียนรู้ตกต่ำ ไม่เข้าร่วมกิจกรรม ของ รร หยุดเรียน ลาออก
- **พฤติกรรม** : แยกตัว เงียบ ร้องไห้ง่าย เหม่อลอย ก้าวร้าว ขึ้นมาเป็นระยะ ทำร้ายตัวเองและคนอื่น

## คำถามที่ 3

ผลกระทบต่อเด็กที่ถูกแก๊งยาวนาน....โดยมิได้รับความช่วยเหลือ?

ผลกระทบต่อเด็กที่แก๊งคนอื่นยาวนาน....โดยมิได้รับความช่วยเหลือ?









จงบอกลักษณะของผู้กระทำหรือ  
กลุ่มเสี่ยง ผลกระทบระยะสั้น และยาว และสาเหตุ









**โรงเรียนเป็น Safe Zone ?  
หรือ  
เป็นสถานที่เพาะบ่มเด็กอันธพาล**



# 1. มาตรการของโรงเรียนชัดเจน( Universal School-wide bullying prevention programs)

- A. เอาจริง นโยบายชัด** แก้ปัญหาทันที เล่นหนัก เขียนวิธีการต่อBully ชัดเจน ประกาศให้ทั้งผู้ปกครอง คุณครู เด็กทุกคนรับทราบ สร้างระบบช่วยเหลือชัดเจน กติกาชัดเจน สม่่าเสมอจนกลายเป็นวัฒนธรรม
- B. สร้างบรรยากาศปลอดภัย** ผู้ใหญ่ทุกคนเอาจริง ตั้งแต่ครู ภารโรง จนททุกจุดของ รร safe school. มีกล้องวงจรปิด ในจุดที่เกิดเหตุบ่อย
- C. สร้างความตระหนักโดยให้ความรู้** พัฒนาทักษะและฝึกฝน ในเรื่องการกลั่นแกล้ง กับทุกฝ่ายที่เกี่ยวข้องสม่่าเสมอ(คุณครู พ่อแม่ เด็ก)
- D. จัดทำระบบบันทึกความถี่ของเหตุการณ์** ระบบเก็บข้อมูล เน้น Research-based เก็บข้อมูลเชิงบุคคลระยะยาว เพื่อทำให้เห็นความถี่ของพฤติกรรมนั้น ๆ

# 1. มาตรการของโรงเรียนชัดเจน( Universal School-wide bullying prevention programs)

**E.** ทำบันทึกรายงานพ่อแม่ทั้ง 3 กลุ่มให้เป็นลายลักษณ์อักษร  
หลังได้ข้อมูลในเชิงประจักษ์ มีระบบลงโทษ ตัดสิน พัฒนา  
ช่วยเหลือตามขั้นตอน และส่งเสริมที่ชัดเจน

**F.** ระบบและขั้นตอนช่วยเหลือเหยื่อ ผู้กระทำผิด

1.Counseling Technique

2.ค้นหาสาเหตุที่กลายเป็นผู้กระทำผิดหรือผู้ถูกระงับของทั้งสองฝ่าย  
เช่น ถูกเลี้ยงดูเบี่ยงเบน ได้รับความรุนแรงมาก่อน เป็นต้น

3.แก้ไขสาเหตุ และพัฒนา

**G.** มีแนวทางจัดการ กับผู้เห็นเหตุการณ์แต่ไม่เข้าไปช่วยเหลือ  
ที่ชัดเจน

## H. สร้างมาตรการจัดการปัญหา ที่ทุกฝ่าย(ครู พ่อแม่ เด็ก)เข้าใจตรงกัน

- หลักการ ความผิดทุกอย่าง ผู้กระทำจะต้องรับผิดชอบผลของการกระทำ เช่น ทำให้เพื่อนบาดเจ็บ ต้องรับผิดชอบในการพาเพื่อนไปทำแผลทุกครั้งจนกว่าจะหาย
- การชดใช้ความผิด หรือการลงโทษ เป็นไปเพื่อการพัฒนาจุดอ่อน เช่น ทำงานสาธารณประโยชน์ 4 ชั่วโมงเพื่อเพิ่มการช่วยเหลือผู้อื่น หรือ วิ่งที่สนามกีฬาทุกวัน ๆ ละ 2 รอบ เพื่อเพิ่มความอดทน

## 2. บรรยาการของห้องเรียน

1. มีกฎเกณฑ์การอยู่ร่วมกันในสังคมห้องเรียน ชัดเจน ภายใต้หลักการ แตกต่างแต่อยู่ร่วมกันได้ ทบทวนกติกาเป็นระยะ และรักษากติกา เช่น

a. สร้างและรักษาความสุขของตนเองและคนอื่น

b. แบ่งปัน ช่วยเหลือกัน ช่วยงานส่วนรวม

c. ทุกคนต้องช่วยตนเอง เอาใจใส่และปกป้องเพื่อน โดยเฉพาะเมื่อเพื่อนไม่ได้รับความยุติธรรม

d. ไม่ทำร้าย ทำลายข้าวของเพื่อน กีดกัน ล้อเลียนหรือทำให้เพื่อนเสียใจ

(แกล้ง / ล้อเลียน = ใจดำ)

## 2. บรรยาการของการเรียนรู้ มีการ

2. ฝึกให้คิดวิธีการแก้ปัญหาหลายด้าน และชื่นชมเมื่อเด็กเลือกวิธีการแก้ปัญหาด้วยสันติวิธี
3. ฝึกให้ รับฟังความรู้สึกของตนเองภายในและฟังคนอื่น และหัดพูดคุยถึงความรู้สึกด้านดีและไม่ดีออกมา
4. ฝึกถนอมใจคน ฝึกให้ช่วยเหลือคนอื่นจนติดเป็นนิสัย
5. ทำกิจกรรมสร้างความสุขด้วยตนเอง เช่น เล่นกีฬา ดนตรี ร้องเพลง ดูหนัง อ่านหนังสือ จัดดอกไม้ ช่วยเหลือผู้อื่น ฯลฯ เพราะคนที่มีความสุข จะไม่ทำให้ตนเอง/และผู้อื่นเดือดร้อน
6. สอนให้ป้องกันตนเอง และวิเคราะห์สภาวะแวดล้อมเป็น
7. ออกกำลังกายสม่ำเสมอ เพิ่มคุณภาพการเล่น และฝึกคุมตัวเอง

### 3. เน้น Prevention & problem solving

ฝึกอบรมพ่อแม่ ครู ผู้เกี่ยวข้องทุกระดับ  
ทบทวนนโยบายสม่ำเสมอ (เป็นรากฐานประชาธิปไตย)  
พัฒนาความสามารถของเด็กด้านบวก  
ฝึกซ้อมแผนช่วยเหลือเมื่อเกิดเหตุการณ์ โดยขบวนการ  
กลุ่ม  
ติดโทรทัศน์วงจรปิด  
เน้นการแก้ปัญหาถึงที่สุด เช่น ส่งประเมิน ค้นหาสาเหตุ  
สร้างพฤติกรรมที่ดี ปรับพฤติกรรม น้ำดีไล่น้ำเสีย ฯลฯ



## 4. ค้นหากลุ่มเสี่ยงที่จะเป็นเหยื่อและผู้กระทำผิด

- ประชุมกลุ่มพ่อแม่ เพื่อปรับวิธีการเลี้ยงดูและพัฒนาเด็ก
- หาเป้าหมายและวางแผนในการพัฒนาต่อไปนี้
  - ร่างกาย จิตใจ อารมณ์ ปรับตัว
  - เพิ่มทักษะสังคม การเล่น เพิ่มความสามารถ
  - ปรับความคิด ฝึกการแก้ปัญหา
  - เพิ่มการช่วยเหลือตนเอง
- ติดตามประเมินผลการพัฒนากลุ่มเสี่ยง

## 5. สร้างสังคมรุ่นใหม่ที่เน้นการช่วยเหลือเกื้อกูลกัน



เพิ่มปริมาณ Helper  
ลดปริมาณ Bystander

# แนวทางป้องกันและช่วยเหลือ

| ก่อนเกิดเหตุ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | ขณะเกิดเหตุ                                                                                                           | หลังเกิดเหตุ                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"><li>-สร้างสังคมช่วยเหลือ<br/>(รังแก = ใจดำ)</li><li>-ซ่อมแผนช่วยเหลือ<br/>+ รายงานครู</li><li>-ค้นหากลุ่มเสี่ยง</li><li>-พัฒนากลุ่มเสี่ยง / รักษา</li><li>-ร่วมตั้งกฎกติกาในห้องเรียน</li><li>-สร้างระบบรายงาน เก็บข้อมูล</li><li>-สร้างมาตรการจัดการปัญหา<br/>ที่ทุกฝ่าย(ครู พ่อแม่ เด็ก)เข้าใจตรงกัน</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>-ช่วยเหลือให้ทัน</li><li>-ประเมินเหตุการณ์</li><li>-ประเมินความรุนแรง</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>-บันทึกเหตุการณ์ และ<br/>ข้อตกลง</li><li>-ประเมินระบบช่วยเหลือของ<br/>ครู + รายงาน(ทันกาล?)</li><li>-วิเคราะห์สาเหตุของเหยื่อ<br/>และผู้กระทำผิด</li><li>-ทำงานร่วมกับ ผปค เน้น<br/>การป้องกันมิให้เกิดซ้ำ และ<br/>มาตรการความผิด</li></ul> |

STOP BULLYING





# ขณะเกิดเหตุ

## วิธีการช่วยเหลือ ใช้หลักการต่อไปนี้

- a. ทำที่สงบ เป็นต้นแบบของคนที่คุณอารมณ์ได้มั่นคง และแสดงออกเหมาะสมกับสถานการณ์
- b. สอนโดยไม่ใช้ความรุนแรงกับเด็ก เมื่อเด็กใช้ความรุนแรง ต้องหยุดพฤติกรรมทันที โดยการหยุดพฤติกรรมรุนแรงทั้ง วาจา ทำที่ และการลงโทษโดยไม่ใช้ความรุนแรง
- c. ในกรณีที่
  - i. ไม่มี destructive behavior ให้ใช้วิธี neglect / deviate attention และอยู่เป็นเพื่อนกับอารมณ์จนเด็กสงบ และ relax ลง เริ่มมีสมาธิในการเล่าเรื่อง ทบทวนสิ่งที่เกิดขึ้นอย่างมีเหตุผล สามารถรับฟังการอธิบาย จนเข้าใจและและสะสมเป็น ประสบการณ์ต่อไป
  - ii. มี destructive behavior ให้ใช้วิธีการควบคุมด้วยทำที่ที่เป็นกลาง ไม่คุกคาม, เป็นมิตร อยู่เป็นเพื่อนกับอารมณ์จนเด็กสงบและ relax ลง เริ่มมีสมาธิในการเล่าเรื่อง ทบทวนสิ่งที่เกิดขึ้นอย่างมีเหตุผล สามารถรับฟังการอธิบาย จนเข้าใจและและสะสมเป็น ประสบการณ์ต่อไป
- d. ไม่ตามใจ ใจอ่อนกับเด็กหรือให้ความสำคัญต่อคนกระทำผิด
- e. เมื่อเด็กเรียกร้องให้ใช้ทำที่นุ่มนวล มั่นคงในกติกา สุภาพ เข้าใจความรู้สึกเวลาที่ ไม่ได้ตั้งใจ ชี้ชวนให้ทำสิ่งอื่นแทนแต่ไม่ตามใจ

# หลังเกิดเหตุ

- บันทึกเหตุการณ์ และข้อตกลง
- ประเมินระบบช่วยเหลือของครู + รายงาน(ทันกาล?)
- วิเคราะห์สาเหตุของเหยื่อ และผู้กระทำผิด แก้ไขที่ต้นเหตุ
- ทำงานร่วมกับ ผปค เน้นการป้องกันมิให้เกิดซ้ำ และมาตรการความผิด
- ประเมินพฤติกรรม และสอดส่องการกระทำผิดซ้ำ โดนเน้นระบบรายงานจากเด็กในห้องเรียน

# แนวทางป้องกันและช่วยเหลือ

| ก่อนเกิดเหตุ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | ขณะเกิดเหตุ                                                                                                           | หลังเกิดเหตุ                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"><li>-สร้างสังคมช่วยเหลือ<br/>(รังแก = ใจดำ)</li><li>-ซ่อมแผนช่วยเหลือ<br/>+ รายงานครู</li><li>-ค้นหากลุ่มเสี่ยง</li><li>-พัฒนากลุ่มเสี่ยง / รักษา</li><li>-ร่วมตั้งกฎกติกาในห้องเรียน</li><li>-สร้างระบบรายงาน เก็บข้อมูล</li><li>-สร้างมาตรการจัดการปัญหา<br/>ที่ทุกฝ่าย(ครู พ่อแม่ เด็ก)เข้าใจตรงกัน</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>-ช่วยเหลือให้ทัน</li><li>-ประเมินเหตุการณ์</li><li>-ประเมินความรุนแรง</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>-บันทึกเหตุการณ์ และ<br/>ข้อตกลง</li><li>-ประเมินระบบช่วยเหลือของ<br/>ครู + รายงาน(ทันกาล?)</li><li>-วิเคราะห์สาเหตุของเหยื่อ<br/>และผู้กระทำผิด</li><li>-ทำงานร่วมกับ ผปค เน้น<br/>การป้องกันมิให้เกิดซ้ำ และ<br/>มาตรการความผิด</li></ul> |



