

# การรังแกกัน (Bullying)

## ในเด็กเป็นเรื่องเล็กน้อยจริงหรือ?



ปัญหาเด็กนักเรียนรังแก กลั่นแกล้งกัน  
กันในโรงเรียน (Bullying) ไม่ใช่เรื่อง  
เล็กน้อย และมีแนวโน้มทวีความรุนแรง  
มากขึ้นในสังคมไทย พ่อแม่  
ผู้ปกครอง ครู ไม่ควรนิ่งเฉย  
ควรทำความเข้าใจกัน ฝ่าสังเกตุ  
พฤติกรรม อารมณ์ และดูแลเด็กฯ  
อย่างใกล้ชิดอยู่เสมอ

### แนะนำ 9 วิธีรับมือ เมื่อเด็กฯ ถูกกลั่นแกล้ง

ข้อมูลจาก: โรงพยาบาลกรุงเทพ,  
[https://www.khaosod.co.th/lifestyle/news\\_3239784](https://www.khaosod.co.th/lifestyle/news_3239784)

- ◎ ทำความเข้าใจ "การบูลลี่" ให้จริงจัง
- ◎ กล้าแสดงความไม่พอใจต่อผู้กระทำ
- ◎ ถ้าโดนแกล้งต้องบอกครูและพ่อแม่
- ◎ การกลั่นแกล้งเป็นเรื่องผิดกฎหมาย
- ◎ อย่างมองว่าตัวเองเป็นปัญหา
- ◎ หาวิธีจัดการกับความเครียด
- ◎ อย่าแยกตัวออกมาอยู่คนเดียว
- ◎ ดูแลสุขภาพกายและจิตใจสม่ำเสมอ
- ◎ มองหาบุคคลต้นแบบที่ดี

อย่างไรก็ตาม เด็กแต่ละคนเจอกับประสบการณ์  
การบูลลี่ที่แตกต่างกัน การแก้ปัญหาจึงต้องเหมาะสมกับ  
สถานการณ์ของเด็กแต่ละคนด้วย

เผยแพร่ : 27 ธ.ค. 62



ศูนย์อนามัยกลุ่มชาติพันธุ์ ชายขอบ และแรงงานข้ามชาติ (ศอช.)

122 หมู่ 8 ต.จามเทวี อ.ห้างฉัตร จ.ลำปาง

<http://hhdc.anamai.moph.go.th>

0-5426-9277, 08-1980-0997

