**แบบฟอร์มการตอบโต้ความเสี่ยงเพื่อสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพ (RRHL)**

**ข้อสรุป :** การรังแกกัน (Bullying) ในเด็กเป็นเรื่องเล็กน้อยจริงหรือ? (ข้อควรระวัง)

**ข้อเท็จจริง :** ปัญหาเด็กนักเรียนรังแก กลั่นแกล้งกันในโรงเรียน (Bullying) ไม่ใช่เรื่องเล็กน้อย และมีแนวโน้มทวีความรุนแรงมากขึ้นในสังคมไทย แนะพ่อแม่ ผู้ปกครอง ครู ไม่ควรนิ่งเฉย ควรเฝ้าสังเกตพฤติกรรม อารมณ์ และดูแลเด็กๆ อย่างใกล้ชิดอยู่เสมอ

**ผลกระทบ :** ปัจจุบันระดับความรุนแรงของพฤติกรรมการกลั่นแกล้งและปัญหาการกลั่นแกล้งกันในโรงเรียนได้ทวีความรุนแรงมากขึ้นทุกปี จากสถิติของกรมสุขภาพจิต ชี้ว่า ในปี 2561 มีนักเรียนไทยโดนกลั่นแกล้งในโรงเรียนสูงถึง 600,000 คน หรือคิดเป็นอัตราส่วน 40% มากที่สุดเป็นอันดับที่ 2 ของโลกรองจากญี่ปุ่น ทั้งผู้ใหญ่มักมองว่าการกลั่นแกล้งกันในเด็กเป็นเรื่องเล็กน้อย แต่ในมุมของเด็กที่ถูกกระทำนั้นเป็นเรื่องใหญ่มากสำหรับเขา เพราะต้องเจอกับปัญหาเดิม ซ้ำๆ ทุกวัน ดังนั้นควรทำความเข้าใจกันใหม่ว่าเรื่องนี้ไม่ใช่เรื่องเล็กน้อย และส่งผลกระทบต่อจิตใจของเด็กได้ในระยะยาวได้อีกด้วย อย่างไรก็ดีในฐานะพ่อแม่ ผู้ปกครอง ครู จึงไม่ควรนิ่งเฉย ควรเฝ้าสังเกตพฤติกรรม อารมณ์ และดูแลเด็กๆ อย่างใกล้ชิดอยู่เสมอ เพื่อป้องกันและแก้ปัญหาได้อย่างทันท่วงที

**ข้อแนะนำ** : แนะนำ 9 วิธีรับมือ เมื่อเด็กๆ ถูกกลั่นแกล้งที่โรงเรียนเพื่อเป็นแนวทางในการดูแลเด็กแก่พ่อแม่ ผู้ปกครอง และครู ดังนี้

1. ทำความเข้าใจ “การบูลลี่” ให้จริงจัง

การทำความใจว่าการกลั่นแกล้งคืออะไร คือสิ่งสำคัญที่จะทำให้เราเข้าใจปัญหาของผู้กระทำและผู้ถูกกระทำมากขึ้น แท้จริงแล้วการกลั่นแกล้งคือนิสัยที่เรียนรู้และเลียนแบบมาจากการเห็นหรือได้ยิน เช่น การพบเจอปัญหาคนในครอบครัวทะเลาะกัน หรือพบเจอคนในชุมชนด่าทอกันด้วยคำพูดหยาบคายทุกวัน จนมองว่าเรื่องเหล่านี้เป็นเรื่องปกติ นอกจากนี้ผู้กระทำบางราย อาจจะเป็นบุคคลที่ขาดความมั่นใจในตนเอง รู้สึกอิจฉาริษยาผู้อื่น รวมถึงผู้กระทำบางรายอาจจะเคยเป็นผู้ถูกกระทำมาก่อน

2. กล้าแสดงความไม่พอใจต่อผู้กระทำ

หลายครั้งที่ปัญหาการกลั่นแกล้งเกิดขึ้นกับบุคคลใดบุคคลหนึ่งมาอย่างยาวนาน ส่วนหนึ่งเป็นเพราะผู้ถูกกระทำไม่กล้าที่จะพูด หรือแสดงความไม่พอใจออกมา ทำให้ผู้กระทำไม่รับรู้ว่าผู้ถูกกระทำนั้นมีความรู้สึกอย่างไร จึงกระทำการกลั่นแกล้งซ้ำๆ เพราะมองว่าเป็นเรื่องที่สามารถทำได้ การแสดงออกหรือการพูดสื่อสารออกมาว่าผู้ถูกกระทำนั้นไม่พอใจ เป็นสิ่งสำคัญที่จะทำให้ผู้กระทำมีแนวโน้มที่จะกลั่นแกล้งลดน้อยลง หรือหยุดการกระทำนั้นๆ ลงได้ เนื่องจากผู้กระทำได้รับการตระหนักรู้ถึงความรู้สึกของผู้ถูกกระทำว่า “ไม่พอใจ” และรับรู้ว่าการกระทำของตนนั้นสร้างผลกระทบอย่างไรบ้าง

3. ถ้าโดนแกล้งต้องบอกครูและพ่อแม่

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

4. การกลั่นแกล้งเป็นเรื่องผิดกฎหมาย

รู้หรือไม่? ในบางสถานการณ์การกลั่นแกล้งเป็นการกระทำที่ผิดกฎหมาย หากว่าผู้ถูกกระทำถูกกลั่นแกล้งทางร่างกายหรือทางเพศ ไม่ว่าจะเป็นการใช้คำพูดด่าทอเชื้อชาติหรือเพศสภาพ ใช้กำลังและความรุนแรงรังแกผู้อื่น หรือแม้แต่การแชร์เรื่องส่วนตัวของผู้อื่นในอินเทอร์เน็ต ล้วนเป็นการกระทำที่ผิดกฎหมายทั้งสิ้น หากว่ามีการพบเจอการกลั่นแกล้งที่รุนแรงเช่นนี้ พ่อแม่ ผู้ปกครอง และครูสามารถรายงานเรื่องนี้ต่อเจ้าหน้าที่ตำรวจเพื่อดำเนินการตามกฎหมายได้

5. อย่ามองว่าตัวเองเป็นปัญหา

การมีอัตลักษณ์ที่ต่างจากผู้อื่น เช่น เพศสภาพ เชื้อชาติ รูปร่างหน้าตา ที่ต่างจากผู้อื่นไม่ใช่ปัญหาของผู้ถูกกระทำเลยแม้แต่น้อย แต่เป็นเพราะทัศนคติของผู้กระทำที่มีต่อผู้อื่นต่างหาก ที่สำคัญคือการปรับเปลี่ยนทัศนคติและมุมมองของตนเองก่อนเป็นอันดับแรก หากลูกของคุณเป็นผู้ถูกกระทำ จงสอนเขาว่า เขาไม่ได้ทำอะไรผิด และมันไม่ใช่ปัญหาของเขาเลยแม้แต่น้อย แต่เป็นปัญหาที่เกิดขึ้นจากตัวผู้กระทำเองทั้งสิ้น

6. หาวิธีจัดการกับความเครียด

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

7. อย่าแยกตัวออกมาอยู่คนเดียว

การอยู่คนเดียว ไม่สามารถแก้ปัญหาหรือทำให้เราจัดการกับการกลั่นแกล้งได้ อีกทั้งยังสามารถทำให้สถานการณ์แย่ลงไปเรื่อยๆ การอยู่คนเดียวเงียบๆ จะทำให้ลดความมั่นใจและความภาคภูมิใจของผู้ถูกกระทำได้ ดังนั้นเป็นหน้าที่ของพ่อแม่ ผู้ปกครอง และครู ที่จะคอยสอดส่องดูแลพฤติกรรมและอารมณ์ของเด็กๆ ไม่ให้ตกอยู่ในภาวะเงียบหรือปลีกตัวมาอยู่คนเดียว

8. ดูแลสุขภาพกายและจิตใจสม่ำเสมอ

สุขภาพคือสิ่งสำคัญที่เราควรใส่ใจ การกลั่นแกล้งนั้นสามารถสร้างบาดแผลและปมในใจให้กับผู้ถูกกระทำ ซึ่งสามารถส่งผลต่อสภาพร่างกายได้ เช่น อาการเบื่ออาหาร เครียดจนนอนไม่หลับ เป็นต้น หากลูกหลานของคุณถูกกลั่นแกล้งมานานจนกระทบต่อสภาพร่างกายและจิตใจ ควรพาไปพบแพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านเด็กและจิตวิทยา เพื่อช่วยให้คำแนะนำในการแก้ปัญหาได้อย่างดีและตรงจุด

9. มองหาบุคคลต้นแบบที่ดี

เมื่อโดนบูลลี่ ผู้ถูกกระทำจะเกิดความสับสนและไม่ชอบในตัวเอง แต่ถ้าหากผู้ถูกกระทำมีบุคคลต้นแบบที่ดีก็จะสามารถทำให้เห็นได้ว่า มีอีกหลายคนที่เคยพบเจอกับปัญหาเดียวกัน แต่พวกเขาก็สามารถก้าวข้ามผ่านการโดนกลั่นแกล้งจนสามารถประสบความสำเร็จได้ การมีบุคคลต้นแบบที่ดีนั้น จะทำให้ผู้ถูกกระทำมองเห็นคุณค่าของตัวเองและรักตัวเองมากขึ้น

อย่างไรก็ตาม เด็กแต่ละคนเจอกับประสบการณ์การบูลลี่ที่แตกต่างกัน ดังนั้นการแก้ปัญหาจึงต้องเหมาะสมกับสถานการณ์ของเด็กแต่ละคนด้วย

**หน่วยงานที่ตรวจสอบ :** ศูนย์อนามัยกลุ่มชาติพันธุ์ ชายขอบ และแรงงานข้ามชาติ

**วันที่พบข่าว/เหตุการณ์ :** วันที่ 23 ธันวาคม 2562

**แหล่งข้อมูลอ้างอิง :**

โรงพยาบาลกรุงเทพ

<https://www.khaosod.co.th/lifestyle/news_3239784>

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

https://www.matichon.co.th/prachachuen/prachachuen-scoop/news\_1839045

**ผู้จัดทำ :** นางสาวกฤษณา ช่วยไทย นักวิชาการเผยแพร่