

โปรแกรมการพัฒนาทักษะ  
การควบคุมตนเอง  
(self-control)

เพื่อป้องกันพฤติกรรมรังแกกัน  
(bullying)  
ในเด็กประถมศึกษาปีที่ 1-3



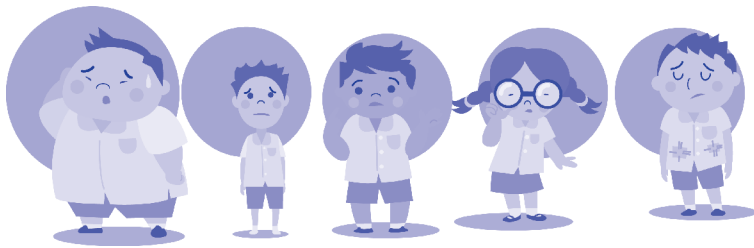


โปรแกรมการพัฒนาทักษะ  
การควบคุมตนเอง  
(self-control)

เพื่อป้องกันพฤติกรรมรังแกกัน  
(bullying)

ในเด็กประถมศึกษาที่ 1-3





- ชื่อหนังสือ : โปรแกรมการพัฒนาทักษะการควบคุมตนเอง (self-control)  
เพื่อป้องกันพฤติกรรมรังแกกัน (bullying) ในเด็กประถมศึกษาปีที่ 1-3
- จัดทำโดย : กองส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต
- พิมพ์ครั้งที่ 1 : 2562
- จำนวนพิมพ์ : 700 เล่ม
- พิมพ์ที่ : บริษัท พรอสเพอริสพลัส จำกัด

## คำนำ

จากข้อมูลปัญหาพฤติกรรม-อารมณ์ที่สำคัญในเด็กวัยเรียนพบว่า พฤติกรรมรังแกกัน (bullying) ในประเทศไทยมีสัดส่วนที่ค่อนข้างสูงและเป็นอันดับ 2 ของโลก ซึ่งผลกระทบที่เกิดจากการรังแกกัน (bullying) ส่งผลมากมายต่อร่างกาย จิตใจและการดำเนินชีวิตของทั้งนักเรียนที่เป็นผู้รังแกและเหยื่อ หากผู้มีส่วนเกี่ยวข้องปล่อยทิ้งไว้หรือมองว่าเป็นเพียงการแกล้งกันตามธรรมชาติของเด็ก อาจนำไปสู่การก่อปัญหาอาชญากรรมหรือการทำร้ายผู้อื่น ในเด็กที่เป็นผู้รังแก ส่วนนักเรียนที่เป็นเหยื่อ ได้รับความเจ็บ เกิดปัญหาสุขภาพจิต อาจรู้สึกอับอาย ซึมเศร้า วิตกกังวล เกิดความก้าวร้าว ฆ่าตัวตาย นอกจากนี้ บุคคลที่อยู่รอบข้างเด็ก เช่น ครู เพื่อน พ่อแม่ผู้ปกครอง โรงเรียน สังคม ก็อาจได้รับผลกระทบจากพฤติกรรมอันเป็นผลกระทบจากการรังแกของเด็กด้วย

โปรแกรมเล่มนี้พัฒนาขึ้นโดยมีวัตถุประสงค์ใน 2 กลุ่มคือ 1) ผู้ใช้โปรแกรม และ 2) กลุ่มเป้าหมาย โดยในกลุ่มผู้ใช้โปรแกรม ประกอบด้วย ครูประจำชั้น ครูที่ดูแลระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียน (ครูแนะแนว/ครูที่ปรึกษา) มุ่งหวังให้ครูเกิดความตระหนัก เห็นความสำคัญในบทบาทของตนที่จะช่วยเฝ้าระวังพฤติกรรมรังแกกันในเด็กนักเรียน ประถมศึกษาที่ 1-3 มีความรู้ที่ถูกต้อง และมีทักษะในการจัดการ แก้ไข เกี่ยวกับพฤติกรรมรังแกกัน รวมทั้งสามารถพัฒนาทักษะการควบคุมตนเองในเด็กกลุ่มเป้าหมาย ส่วนวัตถุประสงค์ที่คาดหวังให้เกิดกับนักเรียนประถมศึกษาที่ 1-3 คือเด็กมีทักษะในการควบคุมตนเอง (self-control) ตลอดจนสามารถมีทักษะในการป้องกันตนเองจากการถูกรังแก และมีทักษะในการรับมือเมื่อถูกรังแกได้

โปรแกรมเล่มนี้พัฒนาภายใต้กระบวนการวิจัยและพัฒนาของกรมสุขภาพจิต ผ่านผู้เชี่ยวชาญ นักวิชาการที่เกี่ยวข้อง ตัวแทนครูระดับชั้นประถมศึกษาที่ 1-3 รวมทั้ง ผู้ปฏิบัติงานด้านสุขภาพจิตเด็กในวัยเรียน พิจารณาเนื้อหาทางวิชาการ ดำเนินการพัฒนาอย่างต่อเนื่อง ผ่านการทดลองใช้โปรแกรมในกลุ่มเป้าหมาย เพื่อพัฒนาคุณภาพทางวิชาการของเทคโนโลยีสุขภาพจิตให้มีความเหมาะสมกับกลุ่มเป้าหมายและบริบทของพื้นที่

การพัฒนาชุดโปรแกรมได้รับความร่วมมือจากคณะผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพจิตเด็กของกรมสุขภาพจิตในการให้ข้อเสนอแนะและข้อคิดเห็นให้ถูกต้องครอบคลุมเกี่ยวกับการพัฒนาคุณภาพทางวิชาการ ผู้แทนจากหน่วยงานทั้งในและนอกสังกัดกรมสุขภาพจิต ได้แก่ ศูนย์สุขภาพจิต สถาบันราชานุกูล สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์ กรมอนามัย กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ ผู้แทนสำนักงานสาธารณสุขอำเภอและโรงพยาบาลชุมชน มูลนิธิศูนย์พิทักษ์สิทธิเด็ก ในการให้ข้อเสนอต่อการนำโปรแกรมไปใช้ในพื้นที่ รวมทั้งปรับปรุงและพัฒนาเนื้อหาโปรแกรมให้เหมาะสมต่อสถานการณ์และกลุ่มเป้าหมายยิ่งขึ้น ประการสำคัญ ได้รับความร่วมมืออย่างดียิ่งจากครูในพื้นที่ทดลองใช้ ที่ได้ร่วมพัฒนาแผนกิจกรรม ให้ข้อเสนอแนะการใช้โปรแกรมในบริบทจริง ตลอดจนแนวทางในการบูรณาการโปรแกรมกับกระบวนการเรียนการสอนในระบบโรงเรียน

กรมสุขภาพจิตหวังว่าโปรแกรมการพัฒนาทักษะการควบคุมตนเอง (self-control) เพื่อป้องกันพฤติกรรมรังแกกัน (bullying) ในเด็กประถมศึกษาที่ 1-3 จะช่วยให้ผู้ใช้มีแนวทางในการดำเนินงานเฝ้าระวังการรังแกกันในโรงเรียน รวมทั้งการรับมือกับปัญหาพฤติกรรมรังแกกันได้อย่างเหมาะสม เพื่อลดปัญหาพฤติกรรม-อารมณ์ในเด็กวัยเรียน เอื้อต่อการใช้ศักยภาพในการเรียนรู้ตามวัยอย่างเต็มที่ เป็นกำลังสำคัญในการพัฒนาประเทศต่อไป

### กรมสุขภาพจิต



# สารบัญ

	หน้า
บทนำ	1
<b>แผนการเรียนรู้สำหรับครู “ครูคือคนสำคัญ ในการคุ้มครอง ป้องกันเด็ก จากการรังแกกัน”</b>	
แผนการสอน 1    เข้าอก เข้าใจ รับมือและสร้างพลังสู่การช่วยเหลือการรังแกกัน	5
แผนการสอน 2    พฤติกรรมกรรังแกกัน	11
แผนการสอน 3    การจัดการกับพฤติกรรมรังแกกัน	23
<b>แผนการเรียนรู้สำหรับนักเรียน “ครูคือผู้สร้างภูมิคุ้มกันเด็กจากการรังแกกัน”</b>	
แผนการสอน 4    การเลือกคบเพื่อน	31
แผนการสอน 5    เมื่อถูกเพื่อนรังแก หนูควรทำอย่างไร	38
แผนการสอน 6    ทักษะการตระหนักรู้อารมณ์ตนเอง และควบคุมอารมณ์ตนเอง	45
<b>ภาคผนวก</b>	
สิทธิเด็ก	52
การเสริมสร้างความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น	54
รายนามผู้ร่วมพัฒนาโปรแกรมการพัฒนาทักษะการควบคุมตนเอง (self-control) เพื่อป้องกันพฤติกรรมกรรังแกกัน (bullying) ในเด็กประถมศึกษาปีที่ 1-3	55





# บทนำ

## แนวคิด

ผลกระทบที่เกิดจากการรังแกกัน (bullying) ส่งผลมากมายทั้งนักเรียนที่เป็นผู้รังแก และนักเรียนที่เป็นเหยื่อ นักเรียนที่เป็นผู้รังแก อาจมีปัญหาพฤติกรรมก้าวร้าว พฤติกรรมต่อต้านสังคม นำไปสู่การก่อปัญหาอาชญากรรมหรือการทำร้ายผู้อื่น ส่วนนักเรียนที่เป็นเหยื่อ ได้รับบาดเจ็บ มีปัญหาสุขภาพกาย เช่น ปวดหัว ปวดท้อง อาจรู้สึกอับอาย ซึมเศร้าและวิตกกังวล ฆ่าตัวตาย (Menard and Grotper, 2014; Wang and Iannotti, 2012) บุคคลที่อยู่รอบข้างเด็ก เช่น ครู เพื่อน พ่อแม่ผู้ปกครอง โรงเรียน สังคม อาจได้รับผลกระทบจากพฤติกรรมรังแกด้วย เช่น ปัญหาอาชญากรรม และการกระทำที่ผิดกฎหมาย (Robert, 2000)

จากการศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมรังแกกัน (bullying) ในประเทศไทย พบพฤติกรรมการรังแกกันในนักเรียนระดับประถมศึกษาปีที่ 4 ถึงมัธยมศึกษาปีที่ 3 ร้อยละ 40 (สมบัติ ตาปัญญา, 2549) และในนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 1 ถึงมัธยมศึกษาปีที่ 3 ร้อยละ 23.4 (ชุตินาถ ศักรินทร์กุล และ อลิสา วัชรสินธุ, 2557) จากข้อมูลดังกล่าว นับว่าเป็นสัดส่วนที่ค่อนข้างสูง

เมื่อพิจารณาแนวทางที่จะจัดการหรือแก้ไขปัญหาดังกล่าว แนวทางที่มีประสิทธิภาพและได้ผลคือ การสร้างการรับมือกับปัจจัยเสี่ยงและการเสริมสร้างปัจจัยปกป้อง หรือกล่าวอีกนัยหนึ่งคือ การสร้างแนวทางป้องกันพฤติกรรมรังแกกันตั้งแต่เนิ่น ซึ่งสามารถทำได้ในระดับชั้นประถมศึกษาตอนต้น (ป.1-3) โดยเด็กในวัยนี้สามารถเรียนรู้เรื่องความเป็นเหตุเป็นผลมากขึ้นกว่าเด็กปฐมวัย การเสริมสร้างทักษะการควบคุมตนเอง (self-control) จะช่วยให้เด็กสามารถรู้จักควบคุมและจัดการอารมณ์ตนเอง เคารพในสิทธิของผู้อื่น รวมทั้งการเสริมสร้างทักษะในการปกป้องตนเองจากการเป็นเหยื่อและรับมือกับการรังแกกัน จะเป็นเสมือนการเสริมสร้างปัจจัยปกป้อง และนำไปสู่การลดการเกิดพฤติกรรมรังแกกัน

แม้ว่าเด็กวัยเรียนจะใช้เวลาในโรงเรียนแตกต่างกัน แต่โรงเรียนถือเป็นสถาบันหลักในการขัดเกลาทางสังคม โรงเรียนจึงกลายเป็นหนึ่งในสถานที่สำคัญที่สุดสำหรับมาตรการส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรคในกลุ่มเด็กและเยาวชน โดยต้นแบบที่สำคัญในโรงเรียนสำหรับนักเรียนคือครู ซึ่งเป็นผู้ที่รู้จักและใกล้ชิดกับเด็ก หากครูมีความเข้าใจ ตระหนัก มีทัศนคติที่ถูกต้องเกี่ยวกับการรังแกกัน รวมถึงมีแนวทางการเสริมสร้างทักษะการควบคุมตนเอง (self-control) แก่เด็ก จะสามารถลดปัจจัยเสี่ยงจากการเผชิญความก้าวร้าว รุนแรงและบาดแผลทางใจให้กับเด็ก ป้องกันการเกิดปัญหาสุขภาพจิตจากการถูกรังแก หรือลดพฤติกรรมรุนแรง ก้าวร้าวของเด็กที่เป็นผู้กระทำเมื่อเด็กเติบโตขึ้นต่อไป

โปรแกรมการพัฒนาทักษะการควบคุมตนเอง (self-control) เพื่อป้องกันพฤติกรรมรังแกกัน (bullying) ในเด็กประถมศึกษาปีที่ 1-3 เป็นโปรแกรมที่พัฒนาขึ้นโดยใช้หลักการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม (Participatory Learning) โดยลักษณะโปรแกรมถูกออกแบบมาเพื่อใช้ป้องกันการเกิดปัญหาสุขภาพจิตในกลุ่มเสี่ยง โดยการเฝ้าระวังพฤติกรรมรังแกกันในโรงเรียน ในขณะเดียวกันเป็นโปรแกรมที่ใช้ส่งเสริมสุขภาพจิตให้กับกลุ่มดีโดยการให้ความรู้ในเรื่องพฤติกรรมรังแกกัน

## วัตถุประสงค์ของโปรแกรม

1. เพื่อปรับทัศนคติของครูต่อพฤติกรรมรังแกกันในเด็กนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 1-3
2. เพื่อเพิ่มพูนทักษะให้ครูสามารถจัดการ แก้ไข และเฝ้าระวังพฤติกรรมรังแกกัน และสามารถพัฒนาทักษะการควบคุมตนเองให้เหมาะสมกับกลุ่มเป้าหมาย
3. เพื่อให้เด็กนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 1-3 มีทักษะการควบคุมตนเอง (self-control) ส่งผลต่อทักษะในการควบคุมอารมณ์ พฤติกรรมรังแกกัน
4. เพื่อสร้างความเข้าใจเกี่ยวกับพฤติกรรมที่นำไปสู่การรังแกกัน (bullying)

## กลุ่มเป้าหมาย

นักเรียนประถมศึกษาปีที่ 1-3

## ผู้ใช้โปรแกรม

ครูที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ ครูประจำชั้น ครูที่ดูแลระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียน (ครูแนะแนว/ครูที่ปรึกษา)

## โครงสร้างโปรแกรม

โปรแกรมการพัฒนาทักษะการควบคุมตนเอง (self-control) เพื่อป้องกันพฤติกรรมรังแกกัน (bullying) ในเด็กประถมศึกษาปีที่ 1-3 ประกอบด้วยแผนกิจกรรมตามองค์ประกอบแผนกิจกรรมการเรียนรู้ ได้แก่ 1. ทัศนคติ (Attitude) 2. ความรู้ (Knowledge) และ 3. ทักษะ (Skill) ดังนี้

## แผนทัศนคติ

ประกอบด้วย 1 แผนการสอน ได้แก่ เข้าใจ เข้าใจ รับมือและสร้างพลังสู่การช่วยเหลือการรังแกกัน

แผนการสอนที่ 1 เข้าใจ เข้าใจ รับมือและสร้างพลังสู่การช่วยเหลือการรังแกกัน

ระยะเวลา 1 ชั่วโมง 30 นาที

### จุดประสงค์การเรียนรู้

1. เพื่อให้ครูเกิดความตระหนักในการป้องกันพฤติกรรมรังแกกันในเด็กนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 1-3
2. เพื่อให้ครูเห็นความสำคัญของการเข้ามามีส่วนร่วมในการแก้ไขพฤติกรรมรังแกกันในเด็กนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 1-3

## แผนความรู้

ประกอบด้วย 1 แผนการสอน ได้แก่ พฤติกรรมรังแกกัน

แผนการสอนที่ 2 พฤติกรรมรังแกกัน

เวลาที่ใช้ 1 ชั่วโมง 15 นาที

### จุดประสงค์การเรียนรู้

1. เพื่อให้ครูมีความรู้ความเข้าใจในเรื่องพฤติกรรมรังแกกัน
2. เพื่อให้ครูสามารถประยุกต์ใช้แนวทางการแก้ไขและการจัดการพฤติกรรมรังแกกัน เพื่อป้องกันพฤติกรรมรังแกกันในโรงเรียน

## แผนทักษะ:

ประกอบด้วย 4 แผนการสอน ได้แก่ *แผนการสอนสำหรับครู* 1 แผนการสอน ได้แก่ การจัดการกับพฤติกรรมรังแกกัน *แผนการสอนสำหรับนักเรียน* 3 แผนการสอน ได้แก่ การเลือกคบเพื่อน เมื่อถูกเพื่อนรังแก หนูควรทำอย่างไร ทักษะการตระหนักรู้อารมณ์ตนเอง และควบคุมอารมณ์ตนเอง

### แผนการสอนที่ 3 การจัดการกับพฤติกรรมรังแกกัน

เวลาที่ใช้ 1 ชั่วโมง

#### จุดประสงค์การเรียนรู้

1. เพื่อให้ครูสามารถสังเกตพฤติกรรมรังแกกันจากสัญญาณเตือน
2. เพื่อให้ครูสามารถจัดการพฤติกรรมรังแกกันของนักเรียนได้

### แผนการสอนที่ 4 การเลือกคบเพื่อน

เวลาที่ใช้ 1 ชั่วโมง

#### จุดประสงค์การเรียนรู้

1. เพื่อให้นักเรียนรู้ถึงลักษณะเพื่อนที่ดีและเพื่อนที่ไม่ดี
2. เพื่อให้นักเรียนสามารถประเมินและหลีกเลี่ยงจากสถานการณ์ที่มีแนวโน้มความรุนแรงหรือการรังแกกันในชั้นเรียน

### แผนการสอนที่ 5 เมื่อถูกเพื่อนรังแก หนูควรทำอย่างไร

เวลาที่ใช้ 1 ชั่วโมง

#### จุดประสงค์การเรียนรู้

1. เพื่อให้นักเรียนรู้วิธีการจัดการกับสถานการณ์เมื่อถูกรังแก
2. เพื่อให้นักเรียนมีทักษะในการรับมือเมื่อถูกรังแก

### แผนการสอนที่ 6 ทักษะการตระหนักรู้อารมณ์ตนเอง และควบคุมอารมณ์ตนเอง

เวลาที่ใช้ 1 ชั่วโมง 30 นาที

#### จุดประสงค์การเรียนรู้

1. เพื่อให้นักเรียนสามารถตระหนักและรับรู้อารมณ์ของตนเองเมื่อถูกรังแก
2. เพื่อให้นักเรียนสามารถจัดการอารมณ์ของตนเองได้อย่างเหมาะสมเมื่อถูกรังแก

# PART I

“ครูคือคนสำคัญ ในการคุ้มครอง ป้องกันเด็ก จากการรังแกกัน”

## ผู้ใช้แผนกิจกรรม

- บุคลากรสาธารณสุข
- ครูที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ ครูประจำชั้น ครูที่ดูแลระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียน (ครูแนะแนว/ครูที่ปรึกษา)

## แผนกิจกรรม ประกอบด้วย

### แผนที่ทัศนคติ

เข้าอก เข้าใจ รับมือและสร้างพลังสู่การช่วยเหลือการรังแกกัน

### แผนความรู้

พฤติกรรมกรรังแกกัน

### แผนที่ทักษะ

การจัดการกับพฤติกรรมรังแกกัน



## เข้าอก เข้าใจ รับมือและสร้างพลังสู่การช่วยเหลือการรังแกกัน

เวลา 1 ชั่วโมง 30 นาที

### จุดประสงค์การเรียนรู้

1. เพื่อให้ครูเกิดความตระหนักในการป้องกันพฤติกรรมรังแกกันในเด็กนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 1-3
2. เพื่อให้ครูเห็นความสำคัญของการเข้ามามีส่วนร่วมในการแก้ไขพฤติกรรมรังแกกันในเด็กนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 1-3

### สาระสำคัญ

เด็กประถมศึกษาตอนต้นมีความเสี่ยงต่อพฤติกรรมรังแกกันไม่น้อยไปกว่าเด็กประถมศึกษาตอนปลายหรือเด็กมัธยมศึกษา ซึ่งหากครูเพิกเฉยหรือมองว่าเป็นเพียงพฤติกรรมแก่งั่นธรรมดาของเด็กนักเรียน ย่อมส่งผลกระทบต่อทั้งด้านร่างกายและจิตใจของนักเรียน และหากปล่อยปัญหาไว้ในระยะยาว จะส่งผลกระทบต่อตัวเด็ก ครอบครัว โรงเรียนและสังคม เช่น ปัญหาความก้าวร้าวรุนแรง ปัญหาสุขภาพจิต เป็นต้น ดังนั้น ครูจึงมีบทบาทสำคัญในการป้องกันและแก้ไขปัญหาพฤติกรรมรังแกกัน โดยเฉพาะการเสริมสร้างทักษะการควบคุมตนเอง (self-control) เพื่อให้เด็กตระหนักรู้อารมณ์ตนเอง รู้จักควบคุมและจัดการอารมณ์ตนเองอย่างเหมาะสม

### สื่อ-อุปกรณ์

1. ใบกิจกรรมที่ 1 เรื่องตัวฉันเมื่อวัยเยาว์
2. คลิปวีดิทัศน์เรื่อง ด.ช.คิตัน โจนส์ (<https://www.youtube.com/watch?v=5tTpBWiyLUg>)
3. ใบกิจกรรมที่ 2 เรื่องเสียงสะท้อนของ ด.ช.คิตัน
4. ใบความรู้ที่ 1 เรื่องความสำคัญและการสร้างความตระหนักในการแก้ปัญหารังแกกัน
5. ใบกิจกรรมที่ 3 เรื่องรวมพลังป้องกันการรังแกกัน



## ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

กิจกรรม	สื่อ-อุปกรณ์ที่ใช้	ระยะเวลา
1. วิทยากรให้ครูแต่ละคนนึกถึงประสบการณ์ในวัยเด็กที่เคยถูกรังแกหรือไปรังแกผู้อื่น โดยบันทึกเรื่องราวลงในใบกิจกรรมที่ 1	ใบกิจกรรมที่ 1 เรื่องตัวฉันเมื่อวัยเยาว์	10 นาที
2. แบ่งกลุ่มๆ ละ 3-4 คน จากนั้นให้สมาชิกแต่ละกลุ่มผลัดกันเล่าเรื่องและเลือกเรื่องเล่ากลุ่มละ 1 เรื่องเพื่อนำเสนอ วิทยากรสรุปว่าการแก่งัดกันเป็นเรื่องใกล้ตัว และมีผลกระทบทางลบอย่างรุนแรงในระยะยาวตามมา		15 นาที
3. วิทยากรเปิดคลิปวิดีโอเรื่อง ด.ช. คีตัน โจนส์	คลิปวิดีโอเรื่อง ด.ช. คีตัน โจนส์	10 นาที
4. วิทยากรให้ครูแบ่งกลุ่มๆ ละ 5-6 คน แล้วให้ครูทำกิจกรรมตามใบกิจกรรมที่ 2 ดังนี้ 4.1 แจกกระดาษให้ครู คนละ 1 แผ่น แล้วให้แต่ละคนเขียนตอบประเด็นตามใบกิจกรรม 4.2 จากนั้นให้แต่ละคนแลกเปลี่ยนสิ่งที่ตนเองเขียนกับความคิดเห็นของสมาชิกในกลุ่ม และคัดเลือกสิ่งที่ได้เรียนรู้จากคลิป	ใบกิจกรรมที่ 2 เสียงสะท้อนของ ด.ช. คีตัน <i>*ถ้าคำตอบเป็นเชิงบวก วิทยากรเสริมย้ำ ส่วนคำตอบเชิงลบ วิทยากรรับฟัง บอกว่าเป็นอีกความเห็นที่ต่าง และชี้ให้เห็นว่าถ้าเด็กประสบปัญหาจะต้องมีการบอกเล่า</i>	15 นาที
5. วิทยากรสรุปความสำคัญและการสร้างความตระหนักในการแก้ปัญหารังแกกัน ตามใบความรู้ที่ 1	ใบความรู้ที่ 1 เรื่องความสำคัญและการสร้างความตระหนักในการแก้ปัญหารังแกกัน	15 นาที
6. วิทยากรให้ครูในกลุ่มเดิม ช่วยกันระดมความคิดเห็น ตามประเด็นในใบกิจกรรมที่ 3	ใบกิจกรรมที่ 3 รวมพลังป้องกันการรังแกกัน	15 นาที
7. วิทยากรให้ผู้แทนกลุ่มมานำเสนอ และสรุปเกี่ยวกับการรังแกกันว่าเป็นปัญหาสำคัญที่จะส่งผลกระทบต่อทั้งตัวเด็กและครอบครัว และเน้นย้ำว่าครูเป็นบุคคลสำคัญที่จะช่วยเหลือเด็กได้ดีที่สุด <i>*ถ้ามีเวลา อาจให้โหวตสโตนไลน์ที่โดนใจ</i>	ใบกิจกรรมที่ 3 รวมพลังป้องกันการรังแกกัน	10 นาที

# ใบกิจกรรมที่ 1

## เรื่อง ตัวฉันเมื่อวัยเยาว์

ประสบการณ์ในวัยเด็กที่.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

▶ ความรู้สึกที่เกิดในขณะนี้ (ขณะที่นึกถึง)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

▶ ผลที่เกิดตามมาหลังจากเกิดเหตุการณ์ในครั้งนั้นเป็นอย่างไร

.....

.....

.....

.....

.....

.....

▶ ถ้าย้อนเวลาได้จะทำอย่างไร

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## ใบกิจกรรมที่ 2

### เรื่อง เสียงสะท้อนของ ด.ช.คัตัน

1. ท่านรู้สึกอย่างไรจากการชมคลิปนี้

---

---

---

---

---

---

---

---

2. ท่านรู้สึกอย่างไรกับการที่แม่นำคลิปมาเผยแพร่

---

---

---

---

---

---

---

---



# ใบความรู้ที่ 1

## เรื่อง ความสำคัญและการสร้างความตระหนักในการแก้ปัญหารังแกกัน

เด็กประถมศึกษาตอนต้นมีความเสี่ยงต่อพฤติกรรมการรังแกกันไม่น้อยไปกว่าเด็กประถมศึกษาตอนปลายหรือเด็กมัธยมศึกษา แม้ว่าในประเทศไทยยังไม่มีข้อมูลการศึกษาและรายงานเกี่ยวกับพฤติกรรมการรังแกกันในเด็กนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 1-3 แต่จากข้อมูลพฤติกรรมการรังแกกันในนักเรียนระดับประถมศึกษาปีที่ 4 ถึงมัธยมศึกษาปีที่ 3 ร้อยละ 40 (สมบัติ ตาปัญญา, 2549) และในนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 1 ถึงมัธยมศึกษาปีที่ 3 ร้อยละ 23.4 (ชุดินาถ ศักรินทร์กุล และอลิสรา วัชรสินธุ, 2557) ทำให้เห็นว่าเกิดพฤติกรรมการรังแกกันมากกว่า 1 ใน 5 ของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาและมัธยมศึกษา

เป็นความจริงที่ว่า เด็กจะใช้เวลาส่วนใหญ่อยู่ที่โรงเรียน ซึ่งหากครูเพิกเฉยหรือมองว่าเป็นเพียงพฤติกรรมการแก่งัดกันธรรมดาของเด็กนักเรียน ย่อมส่งผลกระทบต่อทั้งด้านร่างกายและจิตใจของนักเรียน ซึ่งผลกระทบต่อร่างกาย เช่น มีอาการปวด หรือบาดเจ็บตามร่างกาย เป็นต้น ส่วนผลกระทบต่อจิตใจ เด็กจะรู้สึกไม่ปลอดภัยและไม่อยากมาโรงเรียน เห็นคุณค่าในตนเองต่ำ และแยกตนเองออกจากสังคม โดยเฉพาะนักเรียนที่เป็นเหยื่อของการรังแก เช่น ปัญหาซึมเศร้าและการฆ่าตัวตาย และหากปล่อยปัญหาไว้ในระยะยาว จะส่งผลกระทบต่อตัวเด็ก ครอบครัวทั้งนักเรียนที่เป็นผู้กระทำและเหยื่อ รวมทั้งผลกระทบต่อโรงเรียนและสังคม เช่น ปัญหาการเรียน ปัญหาความก้าวร้าวรุนแรง ปัญหาการทะเลาะวิวาท ปัญหาสุขภาพจิต เป็นต้น

ดังนั้น ครูจึงมีบทบาทสำคัญในการป้องกันและแก้ไขปัญหาพฤติกรรมรังแกกัน โดยเฉพาะการเสริมสร้างทักษะการควบคุมตนเอง (self-control) ที่ทำให้เด็กตระหนักรู้อารมณ์ตนเอง รู้จักควบคุมและจัดการอารมณ์ตนเองอย่างเหมาะสม

ครู สามารถเป็นผู้สังเกตการณ์และเฝ้าระวังพฤติกรรมรังแกกันในโรงเรียน เป็นผู้ควบคุมสถานการณ์ และยุติการรังแกกัน ประการสำคัญคือ ครูจะต้องไม่มองข้ามในสิ่งที่เด็กเล่า แสดงออกกับนักเรียนด้วยการให้เกียรติเคารพในศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์ ระมัดระวังและหลีกเลี่ยงการแสดงออกทั้งทางคำพูดหรือท่าทางที่เป็นการล้อเลียน ตำหนิที่เข้าข่ายการรังแกกัน



# ใบกิจกรรมที่ 3

## เรื่อง รวมพลังป้องกันการรังแกกัน

ให้สมาชิกกลุ่ม ช่วยกันระดมความคิดตั้งคำขวัญ/คำคม/สโลแกน เกี่ยวกับการแก้ปัญหาการรังแกกันที่สามารถนำไปใช้ในโรงเรียน ที่เกี่ยวกับประเด็นในการสอดส่อง ดูแล ส่งข่าว เห็นอกเห็นใจ รวมพลังในการป้องกันการรังแกกัน

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## พฤติกรรมมารั้งแค้น

เวลา 1 ชั่วโมง 15 นาที

### จุดประสงค์การเรียนรู้

1. เพื่อให้ครุมีความรู้ความเข้าใจในเรื่องพฤติกรรมมารั้งแค้น
2. เพื่อให้ครุสามารถประยุกต์ใช้แนวทางการแก้ไขและการจัดการพฤติกรรมมารั้งแค้น เพื่อป้องกันพฤติกรรมมารั้งแค้นในโรงเรียน

### สาระสำคัญ

พฤติกรรมมารั้งแค้น คือ การกระทำของบุคคลทางด้านลบต่อบุคคลใดบุคคลหนึ่ง หรือหลายคน โดยเกิดขึ้นซ้ำ ๆ อย่างต่อเนื่อง ทำให้บุคคลเหล่านั้นไม่พึงพอใจ ไม่สุขสบาย เจ็บปวดทางร่างกายและจิตใจ หรือทำให้บุคคลรู้สึกแปลกแยก อับอาย ต้อยคุณค่า ซึ่งการกระทำดังกล่าวกระทำโดยทางร่างกาย วาจา หรืออย่างอื่น โดยจากการทบทวนงานวิจัยเกี่ยวกับพฤติกรรมมารั้งแค้นในเด็กและวัยรุ่น พบว่า กลุ่มนักเรียนระดับประถมศึกษาส่วนใหญ่เป็นกลุ่มที่มีความเสี่ยงต่อการเกิดพฤติกรรมมารั้งแค้นมากกว่าระดับมัธยมศึกษา ซึ่งพฤติกรรมมารั้งแค้น แบ่งได้ 2 ประเภทใหญ่ๆ ได้แก่ พฤติกรรมมารั้งแค้นตามลักษณะของการกระทำ ประกอบด้วย การมารั้งแค้นด้านร่างกาย การมารั้งแค้นด้านวาจา และการมารั้งแค้นด้านสังคม และพฤติกรรมมารั้งแค้นตามทิศทางการกระทำ ได้แก่ การมารั้งแค้นทางตรง และการมารั้งแค้นทางอ้อม สำหรับผลกระทบจะส่งผลทั้งต่อตนเอง ครอบครัว และสังคม ส่วนสาเหตุของพฤติกรรมมารั้งแค้นมีความเกี่ยวข้องกับด้านบุคคล ด้านครอบครัว และด้านโรงเรียน/ชุมชน ซึ่งการที่ครุเห็นความสำคัญและมีความรู้ความเข้าใจหลักการของการจัดการพฤติกรรมมารั้งแค้นของนักเรียน จะสามารถช่วยป้องกันพฤติกรรมมารั้งแค้นในนักเรียน

### สื่อ-อุปกรณ์

1. ภาพเด็กมารั้งแค้นหรือทะเลาะกัน
2. คลิปวีดิทัศน์เรื่อง บุญชัย...ที่ผ่านมาครู
3. คลิปวีดิทัศน์เรื่อง ผลกระทบจากการถูกรั้งแค้น (<https://www.youtube.com/watch?v=WktTX-1twdE0>)
4. เรื่องราวของครูการะเกด
5. ใบความรู้ที่ 1 เรื่องพฤติกรรมมารั้งแค้น
6. ใบความรู้ที่ 2 เรื่องผลกระทบของพฤติกรรมมารั้งแค้น การแก้ไข และแนวทางการจัดการ
7. คลิปวีดิทัศน์เรื่อง เด็กออทิสติกถูกรั้งแค้น (<https://www.youtube.com/watch?v=bhHDGnbkq8c>)
8. ใบกิจกรรมที่ 1 เรื่องการป้องกันพฤติกรรมมารั้งแค้น



## ขั้นตอนการดำเนินงานกิจกรรม

กิจกรรม	สื่อ-อุปกรณ์ที่ใช้	ระยะเวลา
1. วิทยากรนำภาพเด็กรังแกกันหรือทะเลาะกัน ถามครูว่าภาพใดคือภาพเด็กรังแกกันและภาพใดคือภาพเด็กทะเลาะกัน จากนั้นสุ่มถามครูว่า “การรังแกกันและการทะเลาะกัน แตกต่างกันอย่างไรร” วิทยากรสุ่มคำตอบ 3-5 คน	ภาพเด็กรังแกกันหรือทะเลาะกัน	5 นาที
2. วิทยากรบรรยายพฤติกรรมกรังแกกัน ตามใบความรู้ที่ 1 และวิทยากรอาจเปิดคลิปวิดีโอที่สนเรื่อง บุญชัย...ที่ผ่านมาครู ประกอบเพื่อให้เห็นถึงหลุมพรางว่าบางครั้งครูอาจรังแกเด็กโดยไม่ตั้งใจ ซึ่งถือเป็นการรังแกเด็กทางอ้อม	- ใบความรู้ที่ 1 เรื่องพฤติกรรมกรังแกกัน - คลิปวิดีโอที่สนเรื่อง บุญชัย...ที่ผ่านมาครู	10 นาที
3. วิทยากรให้ครูดูคลิปวิดีโอที่สนหรืออ่านเรื่องราวของครูภาวะเกิด และให้ครูแบ่งกลุ่มๆ ละ 3-4 คน อภิปรายกันในกลุ่มถึงผลกระทบที่เกิดขึ้นกับตัวละครในคลิป	- คลิปวิดีโอที่สนเรื่อง ผลกระทบจากการถูกรังแก - เรื่องราวของครูภาวะเกิด	10 นาที
4. วิทยากรสุ่มถาม 2-3 กลุ่ม และให้กลุ่มที่มีความเห็นแตกต่างเพิ่มเติม จากนั้นวิทยากรบรรยายถึงผลกระทบ ตามใบความรู้ที่ 2	ใบความรู้ที่ 2 เรื่องผลกระทบของพฤติกรรมกรังแกกัน การแก้ไขและแนวทางการจัดการ	15 นาที
5. วิทยากรเปิดคลิปวิดีโอที่สนเรื่อง เด็กออทิสติกถูกรังแก ให้สมาชิกกลุ่มย่อยเติมระดมความคิดเกี่ยวกับการสอดส่อง เฝ้าระวังการรังแกกันเพื่อการป้องกันพฤติกรรมกรังแกกันตามประเด็นหัวข้อดังต่อไปนี้ 5.1 ระบบการสอดส่องเฝ้าระวังเพื่อป้องกันการรังแกกันในชั้นเรียน/โรงเรียน 5.2 ทำอย่างไรจึงจะให้ระบบในข้อ 5.1 นำไปสู่ปฏิบัติจริง ด้วยการมีส่วนร่วมของผู้บริหาร ครู นักเรียน ผู้ปกครองและชุมชน	- คลิปวิดีโอที่สนเรื่อง เด็กออทิสติกถูกรังแก - ใบกิจกรรมที่ 1 เรื่อง การป้องกันพฤติกรรมกรังแกกัน	20 นาที
6. ตัวแทนกลุ่มนำเสนอ และวิทยากรสรุปสาระสำคัญของกิจกรรม และบรรยายเพิ่มเติมในเรื่อง การแก้ไขพฤติกรรมและแนวทางการจัดการ ตามใบความรู้ที่ 2 (อาจเลือกคลิปบุญชัยแทนได้)	- ใบความรู้ที่ 2 เรื่อง ผลกระทบ...แนวทางการจัดการ - คลิปวิดีโอที่สนเรื่อง บุญชัย...ที่ผ่านมาครู	15 นาที

## ภาพเด็กรังแกกันหรือทะเลาะกัน



ที่มา: <https://www.theodysseyonline.com/letter-people-bullied>



ที่มา: <http://www.thaihealth.or.th/Content/21683>

# ใบความรู้ที่ 1

## เรื่อง พฤติกรรมการรังแกกัน

**พฤติกรรมการรังแกกัน** คือ การกระทำของบุคคลทางด้านลบต่อบุคคลใดบุคคลหนึ่ง หรือหลายๆ คน โดยเกิดขึ้นซ้ำๆ อย่างต่อเนื่อง ทำให้บุคคลเหล่านั้นไม่พึงพอใจ ไม่สุขสบาย เจ็บปวดทางร่างกายและจิตใจ ซึ่งการกระทำดังกล่าวกระทำโดยทางร่างกาย วาจา หรืออย่างอื่น (เกษตรชัย และหิเม, 2556: สมบัติ ตาปัญญา, 2549: Olweus, 1996)

### ความแตกต่างของการทะเลาะกันและพฤติกรรมการรังแกกัน

การทะเลาะกัน	พฤติกรรมการรังแกกัน
อำนาจเท่ากัน	อำนาจไม่เท่ากัน/ต้องการควบคุมเพื่อน
ไม่เกิดบ่อย มักเป็นอุบัติเหตุ ไม่รุนแรง	ทำพฤติกรรมทางลบซ้ำๆ
ได้รับผลกระทบทางอารมณ์พอๆ กัน	มีวัตถุประสงค์ และแสดงออกชัดเจนว่าต้องการแกล้งโดยกระทำทางกายหรืออารมณ์
มีการแสดงความรับผิดชอบหรือสำนึกผิด	สำนึกหรือไม่สำนึกผิดก็ได้
มีความพยายามแก้ปัญหา	ทำให้เหยื่อรู้สึกว่าการรังแกไม่ได้เกิดขึ้นจริง

### อุบัติการณ์การเกิดพฤติกรรมการรังแกกัน

แนวโน้มพฤติกรรมการรังแกกัน/การใช้ความรุนแรงในนักเรียนระดับประถมศึกษาปีที่ 1-3

จากการทบทวนงานวิจัยเกี่ยวกับพฤติกรรมการรังแกกันในเด็กและวัยรุ่นในต่างประเทศ พบว่า ประเทศบราซิล พบพฤติกรรมการรังแกกันในนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 1 ถึงมัธยมศึกษาปีที่ 2 ร้อยละ 17.6 (Moura, Cruz & Quevedo, 2011) ประเทศปากีสถาน พบพฤติกรรมการรังแกกันในนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 6 ร้อยละ 23.2 (Shujja et al., 2014) ประเทศเนเธอร์แลนด์ พบพฤติกรรมการรังแกกันในนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 1 ร้อยละ 13.3 (Jansen et al., 2011) และประเทศนอร์เวย์ พบพฤติกรรมการรังแกกันในนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 4 ร้อยละ 11.4 (Strom et al., 2013)

ส่วนการศึกษาในไทย พบพฤติกรรมการรังแกกันในนักเรียนระดับประถมศึกษาปีที่ 4 ถึงมัธยมศึกษาปีที่ 3 ร้อยละ 40 (สมบัติ ตาปัญญา, 2549) และในนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 1 ถึงมัธยมศึกษาปีที่ 3 ร้อยละ 23.4 (ชุตินาสค์กรินทร์กุล และ อลิสา วัชรสินธุ, 2557) จากผลงานวิจัยที่ผ่านมา แสดงให้เห็นว่า กลุ่มนักเรียนระดับประถมศึกษาส่วนใหญ่เป็นกลุ่มที่มีความเสี่ยงต่อการเกิดพฤติกรรมการรังแกกันมากกว่าระดับมัธยมศึกษา

จากข้อมูลงานวิจัยทั้งในและต่างประเทศ ชี้ให้เห็นว่าพฤติกรรมการรังแกกันเกิดขึ้นได้กับทุกเชื้อชาติและปัญหานี้เกิดขึ้นอย่างกว้างขวางทั่วโลก

## ประเภทและลักษณะของพฤติกรรมรังแกกัน

พฤติกรรมรังแกกัน แบ่งได้ 2 ประเภทใหญ่ๆ ได้แก่ ตามลักษณะการกระทำ และตามทิศทางการกระทำ ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

1. ตามลักษณะการกระทำ พฤติกรรมรังแกกันตามลักษณะของการกระทำ แบ่งได้ 3 ประเภท คือ การรังแกด้านร่างกาย การรังแกด้านวาจา และการรังแกด้านสังคม

1.1 การรังแกด้านร่างกาย เป็นการกระทำที่สามารถเห็นได้ทั้งผู้กระทำและถูกกระทำหรือบุคคลอื่นที่อยู่ในเหตุการณ์นั้น โดยมีหลักฐานหลงเหลือให้เห็น เช่น บาดแผล รอยฟกช้ำ เป็นต้น (Khamis, 2015) พฤติกรรมรังแกกันด้านร่างกาย เช่น กัด ขว้างของใส่ ชก ตี ตะ ต่อย และผลัก เป็นต้น (ชุตินาถ ศักรินทร์กุล และ อลิสา วัชรสินธุ์, 2557; Laeheem, 2013)

1.2 การรังแกด้านวาจา เป็นลักษณะของการทำร้ายจิตใจ และความรู้สึกของผู้อื่น (สมบัติ ตาปัญญา, 2549) ซึ่งการกระทำไม่มีหลักฐานให้เห็นเหมือนด้านร่างกาย โดยอาจจะใช้คำพูดหยาบคาย พูดล้อเลียนชื่อบิดามารดา ล้อเลียนรูปร่างลักษณะร่างกาย พูดตะคอกตะโกนใส่ พูดเสียดสี การขู่ ตำหนิ และปล่อยข่าวลือ เป็นต้น (ชุตินาถ ศักรินทร์กุล และ อลิสา วัชรสินธุ์, 2557; Laeheem, 2013)

1.3 การรังแกด้านสังคม เป็นการกระทำที่เกี่ยวกับสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคลหรือกลุ่มบุคคล บุคคลที่ถูกรังแกด้านสังคมมักถูกกีดกันไม่ให้เข้ากลุ่ม เพื่อให้เข้าใจผิดระหว่างกัน เป็นต้น (Laeheem, 2013)

2. ตามทิศทางการกระทำ พฤติกรรมรังแกกันตามทิศทางของการกระทำ แบ่งได้ 2 ประเภท คือ การรังแกทางตรง และการรังแกทางอ้อม (เกษตรชัย และหิม, 2556)

2.1 การรังแกทางตรง เป็นการกระทำที่เกี่ยวกับการทำร้ายร่างกายและจิตใจ ด้านร่างกาย เช่น การตี ชกต่อย และขว้างของใส่ เป็นต้น และด้านจิตใจ เช่น การพูดล้อเลียนหรือข่มขู่ และการขโมยของ เป็นต้น

2.2 การรังแกทางอ้อม เป็นการอาศัยบุคคลอื่นเข้ามาเกี่ยวข้อง เพื่อให้ผู้ที่ถูกรังแกได้รับผลกระทบ เช่น การใส่ร้าย การปล่อยข่าวลือ และการถูกกีดกันให้ออกจากกลุ่มเพื่อน เป็นต้น



## สาเหตุของการเกิดพฤติกรรมรังแกกันในเด็กนักเรียน

จากการศึกษา พบว่า สาเหตุที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมรังแกกันมีหลายสาเหตุ สามารถจำแนกได้เป็น ด้านบุคคล ด้านครอบครัว และด้านโรงเรียน/ชุมชน ดังนี้

**1. ด้านบุคคล** จากการศึกษาสาเหตุด้านบุคคล พบว่า มีเกี่ยวข้องกับการเกิดพฤติกรรมรังแกกันได้หลากหลาย ประกอบด้วย ทักษะคิด ผลการเรียนรู้ ดังต่อไปนี้

**1.1 ทักษะคิด** ทักษะคิดมีความเกี่ยวข้องกับการเกิดพฤติกรรมรังแกกัน จากการศึกษาของเจนดรอน และคณะ (Gendron et al., 2011) พบว่า การรับรู้เกี่ยวกับบรรยากาศภายในโรงเรียนทางด้านลบ เช่น การเห็นเพื่อนรังแกกัน หรือครูใช้คำพูดที่เหยียดหยามเด็กนักเรียน เป็นต้น จะส่งผลให้เกิดพฤติกรรมรังแกกันสูง การศึกษาของฮาร์เรลฟิช และคณะ (Harel-Fisch, et al., 2011) พบว่า การรับรู้ต่อโรงเรียนทางด้านลบมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมรังแกกัน และการศึกษาของคาร์มิส (Khamis, 2015) พบว่าการรับรู้ทางด้านบวกเกี่ยวกับโรงเรียน เช่น ครูดูแลเอาใจใส่ดีทำให้รู้สึกอบอุ่น หรือมีเพื่อนคอยช่วยเหลือ เป็นต้น สามารถลดการเกิดพฤติกรรมรังแกกันลงได้

**1.2 ผลการเรียนรู้** ผลการเรียนรู้มีความเกี่ยวข้องกับการเกิดพฤติกรรมรังแกกัน จากการศึกษาของสมคิด ลอมาลี (2554) ในนักเรียนระดับประถมศึกษาปีที่ 4-6 ในกรุงเทพมหานคร พบว่า นักเรียนที่มีระดับผลการเรียนต่ำกว่า 2.00 มีพฤติกรรมรังแกกันอยู่ในระดับมากที่สุด และการศึกษาของชุตินาถ ศักรินทร์กุล และอลิสาวีชรลินธุ์ (2557) ในนักเรียนระดับประถมศึกษาปีที่ 6 ถึงมัธยมศึกษาปีที่ 3 พบว่า นักเรียนที่มีระดับผลการเรียนต่ำกว่า 3.00 มีความเสี่ยงที่จะเป็นผู้รังแกผู้อื่น และเป็นทั้งผู้รังแกผู้อื่นกับถูกรังแกมากกว่านักเรียนที่มีระดับผลการเรียนสูงกว่า 3.00 ถึง 4.935 และ 3.156 เท่า ตามลำดับ

**2. ด้านครอบครัว** จากการศึกษาสาเหตุด้านครอบครัว พบว่า มีเกี่ยวข้องกับการเกิดพฤติกรรมรังแกกันได้หลากหลาย เช่น ความรุนแรงในครอบครัว ดังต่อไปนี้

**2.1 ความรุนแรงในครอบครัว** เป็นสาเหตุหนึ่งที่มีความเกี่ยวข้องกับการเกิดพฤติกรรมรังแกกัน จากการศึกษาของโบว์ และคณะ (Bowes et al., 2009) พบว่า เด็กนักเรียนที่ครอบครัวมีการใช้ความรุนแรงระหว่างกันและเด็กได้รับความอบอุ่นจากครอบครัวน้อยจะมีพฤติกรรมรังแกกัน และเด็กกลุ่มดังกล่าวจะอยู่ในกลุ่มของผู้รังแกผู้อื่น การศึกษาของเกษตรชัย และหิม และอุทิศ สังขรัตน์ (2555) พบว่า ความรุนแรงของพ่อแม่มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมรังแกกัน กล่าวคือ ครอบครัวที่พ่อแม่มีการใช้ความรุนแรง เด็กมีโอกาสเกิดพฤติกรรมรังแกกัน

**3. ด้านโรงเรียน/ชุมชน (ค่านิยมทางสังคมในการใช้ความรุนแรง สื่อ)** จากการศึกษาสาเหตุด้านสังคม พบว่า มีเกี่ยวข้องกับการเกิดพฤติกรรมรังแกกันได้หลากหลายปัจจัย ประกอบด้วย ที่อยู่อาศัย และสื่อ ดังต่อไปนี้

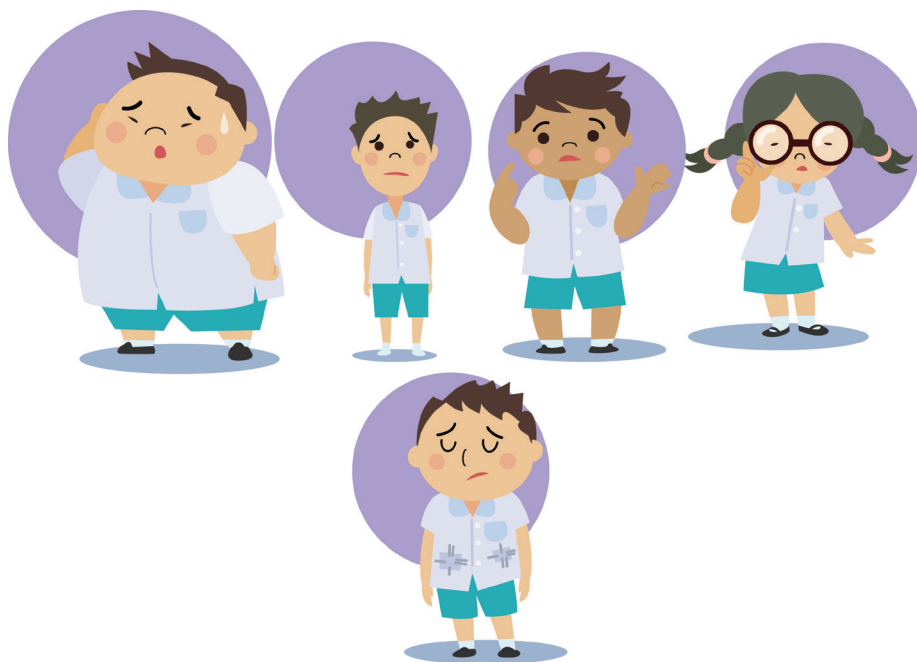
**3.1 ที่อยู่อาศัย** ลักษณะของชุมชนที่แต่ละคนใช้ในการดำรงชีวิตอยู่นั้นมีความแตกต่างกัน ซึ่งสามารถส่งผลให้บุคคลซึมซับเอาสิ่งต่างๆ ที่อยู่รอบตัวมาทั้งโดยความตั้งใจและความบังเอิญได้ไม่เท่ากัน สำหรับการศึกษาของอุบา และคณะ (Uba, Yaacob & Juhari, 2010) พบว่า เด็กนักเรียนที่อาศัยอยู่ในเมืองมีพฤติกรรมรังแกกันน้อยกว่าเด็กนักเรียนที่อาศัยอยู่ในชนบท



3.2 สื่อ อุปกรณ์จำพวกสื่อต่างๆ ที่ได้จากโทรทัศน์ อินเทอร์เน็ต เป็นต้น สามารถส่งผลต่อพฤติกรรมของเด็ก จากการศึกษาของปวริศร์ กิจสุขจิต (2555) พบว่า เด็กนักเรียนที่มีพฤติกรรมรังแกกันมีการเลียนการรังแกมาจากสื่อ 14.8% และการที่เด็กดูรายการโทรทัศน์ที่มีความรุนแรงซ้ำหลายๆครั้ง จะทำให้มีพฤติกรรมก้าวร้าวเพิ่มขึ้น การศึกษาของซิมเมอแมน และคณะ (Zimmerman, Glew, Christakis, & Katon, 2005) พบว่า ค่าเฉลี่ยของเด็กที่มีพฤติกรรมรังแกกันในการดูโทรทัศน์ คือ 5 ชั่วโมงต่อวัน ส่วนเด็กที่ไม่มีความเกี่ยวข้องกับพฤติกรรมรังแกกันจะดูโทรทัศน์ 3.2 ชั่วโมงต่อวัน และการศึกษาของเกษตรชัย และหิม และอุทิศ สังขรัตน์ (2555) พบว่า ความรุนแรงที่ได้จากเกมมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมรังแกกัน กล่าวคือ เด็กที่ได้สัมผัสกับความรุนแรงจากเกมมีโอกาสเกิดพฤติกรรมรังแกกัน

### ลักษณะของเด็กที่มีแนวโน้มถูกเพื่อนรังแก ซึ่งครูต้องสังเกตเด็กกลุ่มนี้เป็นพิเศษ

1. ความผิดปกติทางด้านร่างกาย เช่น อ้วนมาก ผอมมาก เตี้ยหรือตัวเล็กมาก ตัวดำมาก พูดติดอ่าง พิการทางกาย จมูกบี้ ปากแหว่ง ตาเหล่ จมูกโต ใส่แว่น
2. เป็นเด็กพิเศษ เช่น ออทิสติก
3. เรียนอ่อน/ เรียนไม่ทันเพื่อน โดนครูดุบ่อย
4. มีบุคลิกลักษณะที่ไม่มั่นใจในตนเอง อยู่คนเดียว/ไม่มีเพื่อน หรือเป็นเด็กขี้อาย
5. เด็กที่มีครอบครัวยากจน
6. อาชีพบางประเภทของผู้ปกครอง เช่น เด็กที่พ่อแม่มีอาชีพเก็บขยะ ทำความสะอาด เป็นต้น



## เรื่องราวของครูการะเกด

สมัยครูการะเกดเรียนอยู่ชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 เมื่อโรงเรียนเลิกนักเรียนเดินกลับบ้านเป็นแถว มีคนถือธงนำหน้า พวกนักเรียนแฉะริมน้ำทั้งเด็กผู้ชายและผู้หญิง ลงไปเล่นน้ำกัน แต่ตอนนั้นเป็นฤดูน้ำหลาก การกระโดดยืมมองดูนักเรียนคนอื่นเล่นน้ำอยู่ตรงกลางสะพานไม้ ไม่คิดว่าเพื่อนจะแกล้ง ดูเพื่อนวิ่งขึ้นมาตรงสะพานแล้วกระโดดลงน้ำอยู่ ๆ เพื่อนแกล้งวิ่งมาชนผลักให้ตกน้ำ แล้วชวนเล่นน้ำ การกระโดดไม่เล่นเพราะกลัวน้ำ สลัดน้ำ ปีนโตข้าวก็กายกระเป่าเปียก หนังสือเปียกหมด น้ำพาไหลไปติดกอหญ้าที่มีหนาม ทำให้หนามปักมือเต็มไปหมด พาตัวเองขึ้นมาจากน้ำพอขึ้นมาฝั่งได้ก็รู้สึกเสียใจ ร้องไห้กลับบ้านเลย หลังจากนั้น เพื่อนมาขอโทษ โต้ขึ้นมาเพื่อนคนนั้นก็พยายามทำดีด้วย แต่การกระโดดไม่เคยอภัยให้ ไม่พูดดีด้วย เขาเอาน้ำมาให้กิน ก็แค่พูดว่าขอบใจแต่ไม่กิน ยังมีความโกรธจนกระทั่งบัดนี้เขาดีด้วยแต่ไม่ดีกับเขา

ความรู้สึกในตอนที่ถูกรังแกคือกลัวมาก ไม่ชอบเพื่อนคนนั้น ไม่ชอบพฤติกรรมรังแก รู้สึกไม่ปลอดภัย ไม่อยากคบเพื่อน ไม่มีเพื่อนดีกว่า ไปไหนไปคนเดียวดีกว่าเพราะระวังไปหมด ใครอย่ามาเดินเข้าใกล้ ทำให้สมัยเด็กไม่มีเพื่อน ใครจะมาเดินตามไม่ได้ มีความฝึใจกลัวเขาแกล้ง หลังจากนั้นสิ่งที่เกิดขึ้นคือการกลัวจมน้ำ น้ำไม่ลึกก็ไม่ลงกลัวอยู่นั้นแหละ น้ำตื้นก็กลัว น้ำแค่นี้หัวเข่าก็ไม่ข้าม กลัวถูกเพื่อนรังแก พอหนักๆ เข้า ช่วงหลังการกระโดดเริ่มตอบโต้ตอบโต้ด้วยความรุนแรง มีจิกผม แค่เพื่อนผลักหรือเดินชน จนปัจจุบันนี้เป็นครูก็มีพฤติกรรมแบบนี้ คือถึงจุด ๆ หนึ่งจะตอบโต้รุนแรง กับเด็กนักเรียนก็มีพฤติกรรมแบบนี้ ต้องรีบเอาเด็กเดินหนีออกนอกห้อง



## ใบความรู้ที่ 2

### เรื่อง ผลกระทบของพฤติกรรมรังแกกัน การแก้ไข และแนวทางการจัดการ

#### ผลกระทบของพฤติกรรมรังแกกันในเด็กนักเรียน

เมื่อเกิดเหตุการณ์พฤติกรรมรังแกกันขึ้น การกระทำดังกล่าวจะส่งผลกระทบต่อตนเอง ครอบครัว และสังคม ซึ่งมีรายละเอียด ดังนี้

**ตนเอง** จากการศึกษาของเทป-เทย์เลอร์ และคณะ (Tharp-Taylor et al., 2009) พบว่า เด็กนักเรียนที่มีพฤติกรรมรังแกกันมีปัญหาด้านร่างกาย 34 % โดยมีอาการปวด หรือบาดเจ็บตามร่างกาย เป็นต้น อีกทั้งยังส่งผลให้มีปัญหา ด้านพฤติกรรม เช่น ชอบการทำร้ายผู้อื่น เป็นต้น (Kumpulainen et al., 1998) สำหรับผลต่อด้านจิตใจจะทำให้รู้สึก ไม่ปลอดภัยกับการมาโรงเรียน (Alikasifoglu et al., 2007) แยกตัวออกจากสังคม (Spriggs et al., 2007) เด็กบางคน ขณะที่ทำอาจจะเกิดความรู้สึกว่าตนเองมีความสามารถ (Seixas et al., 2013) มีระดับของการเห็นคุณค่าในตนเองสูง (กอร์ปบุญ ภาวะกุล และปราโมทย์ สุคนิษฐ์, 2554) บางการศึกษา พบว่า มีระดับการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ (O'Moore & Kirkham, 2001) นอกจากนี้ ยังทำให้มีภาวะซึมเศร้าและมีความพยายามในการฆ่าตัวตาย (Bauman et al., 2013)

**ครอบครัว** จากการศึกษาของโรเบิร์ต (Robert, 2000) พบว่า เด็กที่มีพฤติกรรมรังแกกัน เมื่อโตเป็นผู้ใหญ่ จะมีพฤติกรรมก้าวร้าวต่อคู่สมรสและลูก

**สังคม** จากการศึกษาของโรเบิร์ต (Robert, 2000) ในกลุ่มตัวอย่างที่มีพฤติกรรมรังแกกันตั้งแต่วัยเด็ก และเมื่อเติบโตเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ พบว่า กลุ่มคนดังกล่าวมีความเกี่ยวข้องกับอาชญากรรม และการฝ่าฝืนกฎจราจรกว่าผู้ที่มี พฤติกรรมรังแกกันเล็กน้อย และการศึกษาของกลู และคณะ (Glew et al, 2000) พบว่า เด็กผู้ชายที่ถูกรังแกมาตั้งแต่ ประถมศึกษาปีที่ 6 ถึงมัธยมศึกษาปีที่ 3 มีเกี่ยวข้องกับอาชญากรรมอย่างน้อย 1 ครั้ง เมื่ออายุ 24 ปี และ 35 ปี

#### การแก้ไขพฤติกรรมรังแกกัน

- 😊 ยุติการแก่งกัน และควบคุมสถานการณ์ให้ได้
- 😊 พูดคุยกับเด็กที่รังแกคนอื่น โดยไม่มีเด็กที่เป็นเหยื่อหรือผู้อยู่ในเหตุการณ์
- 😊 บอกเด็กที่รังแกว่าตามกฎหมายของโรงเรียนต้องได้รับผลอย่างไร
- 😊 หากจำเป็นขอพบผู้ปกครอง เพื่อแจ้งให้ทราบ

#### แนวทางการจัดการ

- 💡 เมื่อพบการรังแกกันต้องจัดการทุกครั้ง และพยายามควบคุมสถานการณ์
- 💡 ต้องรายงานให้ผู้บังคับบัญชาทราบ
- 💡 อย่าทำสิ่งที่จะเป็นการแสดงอคติแก่เด็กที่รังแกคนอื่น ล้อเลียน ตำหนิหรือสร้างความรังเกียจให้สังคม แต่ปฏิบัติตามปกติกับเด็กที่รังแกผู้อื่น ถูกรังแก พ่อแม่เด็กทั้งสองฝ่าย และเด็กที่อยู่ในเหตุการณ์



## บรรณานุกรม

- กอร์ปบุญ ภาวะกุล และปราโมทย์ สุคนิษฐ์. (2554). การศึกษาพฤติกรรมรังแกข่มขู่กับระดับความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง ในโรงเรียนมัธยมแห่งหนึ่ง กรุงเทพมหานคร. *วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย*, 56(1), 35-44.
- เกษตรชัย และหิม. (2556). *พฤติกรรมกรรังแกของนักเรียน*. (พิมพ์ครั้งที่ 1). สงขลา: หน่วยโสตทัศนศึกษา คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์.
- เกษตรชัย และหิม และอุทิศ สังข์รัตน์. (2555). ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยคุณลักษณะทางจิต ปัจจัยการอบรมเลี้ยงดู ของครอบครัว และปัจจัยอิทธิพลความรุนแรงกับพฤติกรรมกรรังแกของนักเรียน โรงเรียนเอกชนสอน ศาสนาอิสลามในจังหวัดสงขลา. *วารสารศิลปศาสตร์*, 4(2), 65-82.
- ชุตินาถ ศักรินทร์กุล และ อลิสา วัชรสินธุ์. (2557). ความชุกของการข่มเหงรังแกและปัจจัยด้านจิตสังคมที่เกี่ยวข้อง ในเด็กมัธยมต้น เขตอำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่. *วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย*, 59(3), 221-230.
- ปวีร์ศรี กิจสุขจิต. (2555). *ปัจจัยที่เป็นสาเหตุให้เกิดการรังแกกันในโรงเรียนมัธยมสตรีในกรุงเทพมหานคร ตามแนว ทฤษฎีเรียนรู้ของโรนัลด์ แอล เอเคอร์*. วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต (อาชีวศึกษาและ งานยุติธรรม), บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยมหิดล.
- สมคิด ลอมาลี. (2554). *ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมข่มขู่ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 2 โรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร เขตห้วยขวาง กรุงเทพมหานคร*. วิทยานิพนธ์ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาสุขภาพศึกษาและ พลศึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- สมบัติ ตาปัญญา. (2549). *รายงานการสำรวจปัญหาการรังแกกันของนักเรียน*. ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- Alikasifoglu, M., Erginoz, E., Ercan, O., Uysal, O., & Albayrak-Kaymak, D. (2007). Bullying behaviours and psychosocial health: Results from a cross-sectional survey among high school students in istanbul, Turkey. *European Journal of Pediatrics*, 166(12), 1253-1260.
- Bauman, S., Toomay, R. B., & Walker, J. L. (2013). Associations among bullying, cyberbullying, and suicide in high school students. *Journal of Adolescence*, 36(2), 341-350.
- Bowes, L., Arseneault, L., Maughan, B., Taylor, A., Caspi, A., & Moffitt, T. (2009). School, Neighborhood, and family factors are associated with children's bullying involvement: A nationally representative longitudinal study. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 48(5), 545-553.
- Gendron, B. P., Williams, K. R., & Guerra, N. G. (2011). An analysis of bullying among students within schools: Estimating the effects of individual normative beliefs, self-esteem, and school climate. *Journal of School Violence*, 10, 150-164.
- Glew, G., Rivara, F., & Feudtner, C. (2000). Bullying: Children hurting children. *Pediatrics in Review*, 21(1), 183-190.
- Harel-Fisch, Y., Walsh, S. D., Fogel-Grinvald, H., Amitai, G., Pickett, W., Molcho, M., et al. (2011). Negative school perceptions and involvement in school bullying: A universal relationship across 40 countries. *Journal of Adolescence*, 34, 639-652.

- Jansen, D. E., Veenstra, R., Ormel, J., Verhulst, F. C., & Reijneveld, S. A. (2011). Early risk factors for being a bully, victim, or bully/victim in late elementary and early secondary education. The longitudinal TRAILS study. *BMC Public Health*, *11*(1), 1-7.
- Khamis, V. (2015). Bullying among school-age children in the greater Beirut area: Risk and protective factors. *Child Abuse & Neglect*, *39*(1), 137-146.
- Kumpulainen, K., Rasanen, E., Henttonen, I., Almqvist, F., Kresanov, K., Linna, S. L., et al. (1998). Bullying and psychiatric symptoms among elementary school-age children. *Child Abuse and Neglect*, *7*(22), 705-717.
- Laeheem, K., (2013). Bullying behavior among primary school students in islamic private schools in Pattani province. *Kasetsart Journal Social Science*, *34*(3), 500-513.
- Moura, D. R., Cruz, A. C., & Quevedo, L. A. (2011). Prevalence and characteristics of school age bullying victims. *Jornal de Pediatria*, *87*(1), 19-23.
- Olweus, D. (1996). Bullying at School: Knowledge base and an effective intervention program. *Annals of the New York Academy of Sciences*, *794*(1), 265-276.
- O'Moore, M., & Kirkham, C. (2001). Self-Esteem and its relationship to bullying behaviour. *Aggressive Behavior*, *27*(4), 269-283.
- Roberts, W. B., (2000). The bully as victim. *Professional School Counseling*, *4*, 148-156.
- Seixas, S. R., Coelho, J. P., & Nicolas-Fischer, G. (2013). Bullies, Victims and bully-victims impact on health profile. *The Journal Educacao Sociedade e Culturas*, *38*, 53-75.
- Shujja, S., Atta, M., & Shujjat, J. M. (2014). Prevalence of bullying and victimization among sixth graders with reference to gender, Socio-economic status and type of schools. *Journal of Social Sciences*, *38*(2), 159-165.
- Spriggs, A. L., Iannotti, R. J., Nansel, T. R., & Haynie, D. L. (2007). Adolescent bullying involvement and perceived family, peer and school relations: Commonalities and differences across race/ethnicity. *Journal of Adolescent Health*, *41*(3), 283-293.
- Strom, I. F., Thoresen, S., Wentzel-Larsen, T., & Dyb, G. (2013). Violence, bullying and academic achievement: A study of 15-year-old adolescents and their school environment. *Child Abuse & Neglect*, *37*(4), 243-251.
- Tharp-Taylor, S., Haviland, A., & D'Amico, E. J. (2009). Victimization from mental and physical bullying and substance use in early adolescence. *Addictive Behaviors*, *34*(6), 561-567.
- Uba, I., Yaacob, S. N., & Juhari, R. (2010). Bullying and it's relationship with depression among teenagers. *Journal of Psychology*, *1*(1), 15-22.
- Zimmerman, F. J., Glew, G. M., Christakis, D. A., & Katon, W. (2005). Early cognitive stimulation, emotional support, and television watching as predictors of subsequent bullying among grade-school children. *Archives of Pediatrics and Adolescent Medicine*, *159*, 384-388.

## การจัดการกับพฤติกรรมรังแกกัน

เวลา 1 ชั่วโมง

### จุดประสงค์การเรียนรู้

1. เพื่อให้ครูสามารถสังเกตพฤติกรรมรังแกกันจากสัญญาณเตือน
2. เพื่อให้ครูสามารถจัดการพฤติกรรมรังแกกันของนักเรียนได้

### สาระสำคัญ

วิธีการสังเกตลักษณะเด็กที่มีแนวโน้มที่จะถูกเพื่อนรังแก และวิธีการสังเกตสัญญาณเตือนของเด็กที่ถูกรังแกในโรงเรียน จะเป็นการเฝ้าระวังและป้องกันการรังแกกันในโรงเรียนได้ รวมทั้งมีวิธีการจัดการที่เหมาะสมเพื่อการแก้ไขปัญหาพฤติกรรมรังแกกันในโรงเรียน

### สื่อ-อุปกรณ์

1. สื่อคลิปวิดีโอที่เกี่ยวกับการรังแกกัน  
(เด็กออทิสติกถูกรังแก: <https://www.youtube.com/watch?v=bhHDGnbkq8c>)
2. ใบความรู้ที่ 1 เรื่องสัญญาณเตือนที่ครูสามารถสังเกตเด็กที่ถูกรังแกในโรงเรียน
3. ใบความรู้ที่ 2 เรื่องวิธีการจัดการของครูเมื่อเด็กรังแกกัน
4. ใบกิจกรรมที่ 1 เรื่องวิธีการจัดการกับพฤติกรรมรังแกกันในชั้นเรียน
5. ใบกิจกรรมที่ 2 เรื่องวิธีการจัดการของครูเมื่อเด็กรังแกกัน

## ขั้นตอนการดำเนินงานกิจกรรม

กิจกรรม	สื่อ-อุปกรณ์ที่ใช้	ระยะเวลา
1. วิทยากรกล่าวถึงคลิปเด็กออทิสติกถูกรังแกในแผนการสอนที่ 2 เรื่องพฤติกรรมกรังแกกันว่าเป็นลักษณะของเด็กที่มีแนวโน้มถูกรังแก และบรรยายเรื่องสัญญาณเตือนที่ครูสามารถสังเกตเด็กที่ถูกรังแกในโรงเรียน ตามใบความรู้ที่ 1	ใบความรู้ที่ 1 เรื่องสัญญาณเตือนที่ครูสามารถสังเกตเด็กที่ถูกรังแกในโรงเรียน	10 นาที
2. วิทยากรแบ่งกลุ่ม ๆ ละ 5-6 คนและให้แต่ละกลุ่มร่วมกันอภิปรายตามประเด็นในใบกิจกรรมที่ 1	ใบกิจกรรมที่ 1 เรื่องวิธีการจัดการกับพฤติกรรมรังแกกันในชั้นเรียน	20 นาที
3. วิทยากรสรุปและบรรยายเพิ่มเติมเรื่อง วิธีการจัดการของครูเมื่อเด็กรังแกกัน ตามใบความรู้ที่ 2	ใบความรู้ที่ 2 เรื่องวิธีการจัดการของครูเมื่อเด็กรังแกกัน	10 นาที
4. วิทยากรแบ่งกลุ่ม ๆ ละ 6 คน เพื่อแสดงบทบาทสมมติตามใบกิจกรรมที่ 2	ใบกิจกรรมที่ 2 เรื่องวิธีการจัดการของครูเมื่อเด็กรังแกกัน	15 นาที
5. วิทยากรให้ผู้เรียนสะท้อนวิธีการจัดการของครูเมื่อเด็กรังแกกันในแต่ละสถานการณ์ 2 ประเด็นคือ ชอบตรงที่... จะดีกว่านี้ถ้า... จากนั้นวิทยากรสรุปและเพิ่มเติม		5 นาที



# ใบความรู้ที่ 1

เรื่อง สัญญาณเตือนที่ครูสามารถสังเกตเด็กที่ถูกรังแกในโรงเรียน

สัญญาณเตือนที่ครูสามารถสังเกตเด็กที่ถูกรังแกในโรงเรียน

1 ซึมเศร้า

2 หวาดกลัวอย่างไม่ทราบสาเหตุ

3 มีความก้าวร้าวมากขึ้น หรือดูซึมลงและเก็บตัว หรืออาจมีอาการทางกาย เช่น ปวดท้อง ปวดศีรษะ

4 ไม่อยากมาโรงเรียน/ขาดเรียนบ่อย (ในกรณีที่เกิดขึ้นในโรงเรียน)/ ไม่อยากเข้าห้องเรียน

5 อดข้าว เงินหมดโดยอธิบายไม่ได้

6 กังวลหรือหวาดกลัว เมื่อต้องไปในที่ที่ตนถูกรังแก

7 ไม่มีสมาธิ / ผลการเรียนตกต่ำ

8 เลื้อยมีรอยถูกกรีด

9 มีรอยแผลตามตัวหรือบนใบหน้า ตาบวมปูด มีรอยเล็บหยิก ฟกช้ำดำเขียว

10 ของใช้ส่วนตัว เช่น ดินสอ ยางลบ ไม่บรรทัด หายเป็นประจำ

11 ไม่มีความสุขในการทำกิจกรรมที่เคยชื่นชอบ หรือขอไม่เข้าร่วมกิจกรรมบางอย่างที่ครูให้ทำ

หมายเหตุ แม้มีเพียงข้อใดข้อหนึ่งก็เป็นสิ่งที่ครูควรเฝ้าระวังต่อไป



## ใบความรู้ที่ 2

### เรื่อง วิธีการจัดการของครูเมื่อเด็กรังแกกัน

หากครูพบเด็กมีพฤติกรรมจากสัญญาณเตือนแล้ว ให้รีบแก้ไขอย่างเร่งด่วนโดยครูควรใช้เวลาในการพูดคุยกับเด็กทั้งสองฝ่าย พูดคุยด้วยน้ำเสียงนุ่มนวล ไม่คาดคั้นข่มขู่และให้เวลาเด็กในการเล่าเรื่อง ให้กำลังใจและความมั่นใจว่าการเล่านั้นจะเป็นการช่วยเหลือไม่ให้มีการรังแกซ้ำอีก

#### สำหรับเพื่อนที่เห็นเหตุการณ์

ให้ครูพูดคุยกับเด็กว่าการที่เด็กเห็นเหตุการณ์แล้วไม่ได้ช่วยเหลือเพื่อน หรือไม่ได้ห้าม เสมือนหนึ่งว่าเป็นการเห็นด้วยกับการรังแกกัน หากเกินความสามารถที่จะช่วยเหลือหรือห้ามปราม เด็กต้องบอกครู หากเด็กที่เห็นเหตุการณ์ให้ความช่วยเหลือหรือแจ้งให้ครูทราบ ครูควรพูดชื่นชมให้กำลังใจเด็กว่าสิ่งที่ทำเป็นสิ่งที่ดีและถูกต้อง

#### สำหรับเด็กที่เป็นพยานรับ

เมื่อครูพบว่ามียุติกรรมใดคนหนึ่งเริ่มรังแกเด็กคนอื่น ครูต้องหยุดพฤติกรรมนั้นโดยเร็ว ก่อนที่เด็กคนอื่นจะเลียนแบบและขยายวงกว้างออกไป โดยบอกเด็กที่รังแกเพื่อนว่ามีบทลงโทษหรือกฎเกณฑ์เมื่อรังแกเพื่อน และครูดาคัดหวังว่าจะไม่เกิดเหตุการณ์นี้ขึ้นอีก ในกรณีที่เด็กไม่มีพฤติกรรมรังแกซ้ำ ครูควรพูดชมเชย หรือให้รางวัล ครูควรเฝ้าระวังการเกิดพฤติกรรมซ้ำ โดยบอกครูคนอื่น ๆ หรือเครือข่ายให้เฝ้าระวังพฤติกรรมเด็ก โดยพิจารณาจากคามถี่และความรุนแรงของพฤติกรรม ครูควรพูดคุยกับพ่อแม่ว่าเด็กมีพฤติกรรมนี้ในโรงเรียน

#### สำหรับเด็กที่ถูกรังแก

ครูควรดำเนินการดังนี้

1. ครูต้องให้หลักคิดกับเด็กว่า “เพื่อนที่มารังแกเขามีจุดประสงค์คือต้องการให้เราโกรธ เมื่อไหร่ที่เราไม่แสดงอารมณ์โกรธ โมโห หรือไม่พอใจออกมาโดยการนิ่งเฉย และเดินหนีไปไม่สนใจเด็กที่มารังแก ต่อไปเขาก็จะเลิกแกล้งเอง” ดังนั้น ถ้าอยากให้เพื่อนหยุดรังแกจะต้องนิ่งให้มากที่สุดและไม่ตอบโต้เพื่อนในขณะนั้น ซึ่งการไม่ได้ตอบจะทำให้เพื่อนหยุดไปเอง นอกจากนี้ ครูอาจให้หลักคิดกับเด็กในการคบเพื่อนว่า “เวลาคบเพื่อนให้คบเพื่อนที่เราอยู่ด้วยแล้วมีความสุข อยู่กับเพื่อนที่เราเล่นด้วยแล้วสนุก” และเน้นย้ำว่า “การคบเพื่อนเป็นสิทธิ์ของเรา ให้เลือกเพื่อนที่เราถูกใจที่สุด” และ “เพื่อนสามารถโกรธหนูได้ แต่เพื่อนทำร้ายร่างกายหนูไม่ได้ หนูมีสิทธิ์ที่จะปกป้องตนเอง เพราะการที่เพื่อนจงใจมาแตะต้องตัวหนู ถือเป็นอาชญากรรมทันที หนูต้องรีบบอกครู”
2. ฝึกให้เด็กพูดกับตนเอง (self talk) เป็นวิธีให้กำลังใจตนเองโดยพูดกับตนเอง เช่น  
“ฉันไม่ชอบที่เขารังแกฉัน ฉันจะจัดการกับเรื่องนี้ให้ได้”  
“ทุกอย่างจะต้องผ่านไปด้วยดี”  
“ฉันต้องเข้มแข็ง ฉันต้องเข้มแข็ง ฉันต้องเข้มแข็ง”  
“ฉันไม่กลัวใครอีกต่อไป”

3. ฝึกทักษะให้เด็กกล้าพูดกล้าบอก กล้าเจรจาต่อรอง ดังต่อไปนี้

- บอกเพื่อนที่มารังแกว่า “อย่าทำแบบนี้ เราไม่ชอบ” พูดด้วยเสียงอันดัง ชัดถ้อยชัดคำ หนักแน่น อย่าพูดหงอยๆ พูดแผ่วๆ เพราะจะทำให้เพื่อนยิ่งได้ใจและแกล้งเราอีก

- ในกรณีที่เพื่อนก้าวเข้ามาถึงตัว หนูต้องตะโกนเสียงดังว่า “หยุดนะ” หรือ “อย่านะ” พร้อม ๆ กับขยับตัวออกมา เบี่ยงหลบ หรือปิดมือเขาออกจากตัว เพราะการตะโกนเสียงดังจะทำให้เพื่อนที่มาแกล้งหรือมารังแกชะงักไปได้ชั่วคราว และครูหรือเด็กอื่นๆ สามารถได้ยินและเข้ามาดูเหตุการณ์ได้ง่ายขึ้น ครูต้องช่วยฝึกให้เด็กรู้จักออกเสียงดังเพื่อปกป้องตนเอง

- ถ้าบอกเพื่อนแล้ว เพื่อนไม่ฟัง ก็ให้บอกกับเพื่อนอีกครั้งว่า “ถ้ายังไม่ฟัง เราจะบอกครู” ถ้าเพื่อนยังทำอีก ก็ให้ไปบอกครูว่าเกิดอะไรขึ้น

4. หลีกเลี้ยงพื้นที่เสียงหรือพื้นที่ที่เคยถูกรังแก เช่น ห้องน้ำ ใต้อาคารเรียน หลังอาคารเรียนหรือเวลาจะไปไหนก็อย่าไปคนเดียวให้ชวนเพื่อนไปด้วย

## การสื่อสารทำความเข้าใจกับผู้ปกครอง

การสื่อสารทำความเข้าใจกับผู้ปกครองจะช่วยให้ผู้ปกครองรับรู้ถึงพฤติกรรมหรือผลกระทบที่เกิดขึ้นกับตัวเด็ก รวมทั้งช่วยให้เกิดความร่วมมือในการป้องกันและแก้ไขปัญหาการรังแกกัน เพื่อป้องกันการเกิดเหตุการณ์ซ้ำในโรงเรียน ซึ่งการสื่อสารทำความเข้าใจกับผู้ปกครองมีแนวทาง ดังนี้

1. ครูเชิญผู้ปกครองของเด็กทั้ง 2 ฝ่ายมาพบที่โรงเรียน ครูพูดคุยเกี่ยวกับพฤติกรรมของเด็กและแนวทางแก้ไขปัญหาการรังแกกันกับพ่อแม่ผู้ปกครองของเด็กทั้งสองฝ่าย โดยพูดคุยถึงการเคารพสิทธิของผู้อื่น กฎกติกาในการอยู่ร่วมกันในโรงเรียนกับผู้ปกครองเด็กที่เป็นฝ่ายรังแกผู้อื่น โดยบอกกับผู้ปกครองของเด็กที่เป็นฝ่ายรังแก เช่น “ลูกของคุณมีพฤติกรรมข่มขู่ คุกคามเพื่อนในโรงเรียน เขาควรจะต้องเรียนรู้สิทธิของผู้อื่น”

2. ส่วนผู้ปกครองของเด็กที่เป็นฝ่ายถูกรังแก ครูพูดคุยถึงแนวทางการปกป้องสิทธิตนเอง การจัดการและรับมือเมื่อโดนรังแก โดยครูอาจแนะนำผู้ปกครองของเด็กที่ถูกรังแก เช่น “คุณต้องสอนลูกให้รู้จักปกป้องสิทธิของตนเอง เมื่อโดนเพื่อนข่มขู่ คุกคาม”

## ใบกิจกรรมที่ 2

### เรื่อง วิธีการจัดการของครูเมื่อเด็กรังแกกัน

1. วิทยากรแบ่งกลุ่มๆ ละ 6 คนให้แต่ละกลุ่มเลือกผู้แสดงตามบทบาทสมมติดังนี้
  - คนที่ 1 แสดงบทบาทสมมติเป็นนักเรียนที่เป็นฝ่ายรังแกเพื่อน
  - คนที่ 2 แสดงบทบาทสมมติเป็นนักเรียนที่ถูกรังแก
  - คนที่ 3 แสดงบทบาทสมมติเป็นเพื่อนนักเรียนที่อยู่ในเหตุการณ์
  - คนที่ 4 แสดงบทบาทสมมติเป็นครูที่ต้องจัดการกับพฤติกรรมรังแกกันของนักเรียน
  - คนที่ 5 แสดงบทบาทสมมติเป็นผู้ปกครองของเด็กที่เป็นฝ่ายรังแกเพื่อน
  - คนที่ 6 แสดงบทบาทสมมติเป็นผู้ปกครองของเด็กที่เป็นฝ่ายถูกรังแก
2. ให้แต่ละกลุ่ม เลือก 1 สถานการณ์ เพื่อแสดงบทบาทสมมติ ตามสถานการณ์ดังต่อไปนี้
  - สถานการณ์ที่ 1 เด็กนักเรียนหญิงชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 ไว้ผมยาวและมักถูกเพื่อนนักเรียนชายห้องเดียวกันดึงผมเป็นประจำ
  - สถานการณ์ที่ 2 เด็กนักเรียนชายชั้นประถมศึกษาปีที่ 2 ที่มีจุมูกโต และมักถูกเพื่อนๆ เรียกว่า “ไอ้จุมูกโต” เป็นประจำ จนทำให้เด็กรู้สึกอายและเป็นปมด้อยมากจนบางครั้งเด็กบอกพ่อแม่ว่าไม่อยากมาโรงเรียน
  - สถานการณ์ที่ 3 เด็กนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 และได้เจอรุ่นพี่ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 รีดไถเงินที่ผู้ปกครองให้มาโรงเรียนทุกวัน โดยรุ่นพี่คนนั้นแอบมาดักรอในที่ปลอดภัย หรือคนอยู่น้อย ไม่เป็นที่สังเกตและข่มขู่ว่าไม่ให้บอกใคร ไม่งั้นจะอัดให้แน่นเลย
  - สถานการณ์ที่ 4 เด็กนักเรียนหญิงชั้นประถมศึกษาปีที่ 2 เป็นคนเจี๊ยบๆ ไม่กล้าเถียงใคร แต่งตัวด้วยชุดนักเรียนเก่าๆ ถูกเพื่อนในชั้นเรียนกีดกันไม่ให้เข้ากลุ่มทำกิจกรรมด้วย เวลาเพื่อนจับกลุ่มเล่นตุ๊กตาหรือของเล่นในโรงเรียน ก็โดนเพื่อนไล่ให้ไปเล่นที่อื่น
  - สถานการณ์ที่ 5 เด็กนักเรียนชายชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 รูปร่างเล็กกว่าเพื่อนๆ ในห้อง มักถูกเพื่อนที่ตัวโตกว่าแกล้งหยิบของใช้ของตนเองไป เช่น ไม้บรรทัด สมุด หนังสือ และล้อเลียนว่า “ไอ้เตี้ย” และเอาไปซ่อน

#### แนวทางการแสดงบทบาทสมมติ

สมาชิกในแต่ละกลุ่ม คิดหาวิธีการสื่อสารของครูเพื่อแก้ไขสถานการณ์ขณะนั้นให้ผ่านไปด้วยดีกับทุกคนที่เกี่ยวข้อง หลังจากเตรียมการแสดงบทบาทสมมติเรียบร้อยแล้ว ให้แต่ละกลุ่มออกมานำเสนอ

## PART II

### “ครูคือผู้สร้างภูมิคุ้มกันเด็กจากการรังแกกัน”

#### ผู้ใช้แผนกิจกรรม

- ครูที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ ครูประจำชั้น ครูที่ดูแลระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียน (ครูแนะแนว/ครูที่ปรึกษา)
- ครูชั้นประถมศึกษาปีที่ 1-3

#### แผนกิจกรรม ประกอบด้วย

##### แผนทักษะ

- การเลือกคบเพื่อน
- เมื่อถูกเพื่อนรังแก หนูควรทำอย่างไร
- ทักษะการตระหนักรู้อารมณ์ตนเอง และควบคุมอารมณ์ตนเอง



## การเลือกคบเพื่อน

เวลา 1 ชั่วโมง

### จุดประสงค์การเรียนรู้

1. เพื่อให้นักเรียนทราบถึงลักษณะเพื่อนที่ดีและเพื่อนที่ไม่ดี
2. เพื่อให้นักเรียนสามารถประเมินและหลีกเลี่ยงจากสถานการณ์ที่มีแนวโน้มความรุนแรงหรือการรังแกกันในชั้นเรียน

### สาระสำคัญ

เพื่อนคือคนที่สร้างมิตรภาพที่ดี อยู่ด้วยแล้วมีรอยยิ้ม ช่วยปลอบใจ ไม่ทิ้งกัน ไม่ปล่อยหรือชักชวนให้เพื่อนหลงไปผิดทาง ปกป้องเพื่อนจากคำกล่าวที่ไม่จริง และพาเพื่อนไปในทางที่ดี การคบเพื่อนเป็นสิ่งสำคัญมากเนื่องจากเพื่อนมีอิทธิพลต่อจิตใจและการกระทำของนักเรียน เพราะนักเรียนมักจะทำตามเพื่อนโดยนึกว่าเป็นสิ่งที่ดี แต่บางสิ่งก็เป็นสิ่งที่ไม่ดี เช่น การรังแกเพื่อนที่อ่อนแอกว่า การทำตัวเป็นหัวโจก เป็นต้น เพื่อนดี ๆ ถึงจะมีเพียงน้อยนิด แต่หากมีความจริงใจ และคอยดูแลกัน แนะนำสิ่งดี ๆ ให้กัน จะมีส่วนสำคัญในการเปลี่ยนแปลงชีวิตของเรา

นอกจากนี้ ทักษะการสังเกตและความสามารถในการประเมินสถานการณ์ที่มีแนวโน้มความรุนแรงหรือการรังแกกันได้ในห้องเรียน จะช่วยให้นักเรียนสามารถป้องกันตนเองจากการเป็นเหยื่อของการรังแกกัน รวมทั้งสามารถช่วยบอกหรือเตือนเพื่อนไม่ให้ตกอยู่ในสถานการณ์เหล่านี้ได้

### สื่อ-อุปกรณ์

1. ใบความรู้ที่ 1 เรื่องการเลือกคบเพื่อน และผลของการคบเพื่อน
2. ใบกิจกรรมที่ 1 เรื่องถ้าเป็นเพื่อนกันต้องทำและไม่ทำอย่างนี้
3. ภาพพฤติกรรม ถ้าเป็นเพื่อนกันต้องทำและไม่ทำอย่างนี้
4. กระดาษฟลิปชาร์ต/ กระดาน
5. ปากกาเคมี

## ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

กิจกรรม	สื่อ-อุปกรณ์ที่ใช้	ระยะเวลา
1. ครูนำสู่บทเรียนโดยถามนักเรียนว่าใครมีเพื่อนให้ยกมือขึ้น และ สุ่มถามว่า “เพื่อนที่ดีในห้องเรียนควรเป็นแบบไหน”		5 นาที
2. ให้นักเรียนจับคู่ แลกเปลี่ยนความคิดเห็นว่าเพื่อนที่ดีเป็นอย่างไร และเพื่อนแบบใดที่คิดว่าไม่ดี		5 นาที
3. ครูให้นักเรียนแบ่งกลุ่ม 3-5 คนให้ช่วยกันคิดหาคำตอบว่า “ถ้าเป็นเพื่อนกันต้องทำและไม่ทำอย่างไร” ให้ครูอ่านและอธิบาย หรือขยายความในใบกิจกรรมให้เด็ก (โดยเฉพาะชั้น ป.1) <b>หมายเหตุ:</b> ครูอาจใช้ภาพแทนการตอบข้อความจากใบกิจกรรม	- ใบกิจกรรมที่ 1 เรื่อง ถ้าเป็นเพื่อนกันต้องทำและไม่ทำอย่างไร - ภาพพฤติกรรม ถ้าเป็น เพื่อนกันต้องทำและไม่ทำ อย่างไร	10 นาที
4. ครูสุ่มถามนักเรียน 2-3 คู่ และสรุปถึงตัวอย่างของเพื่อนที่ดี และ เพื่อนที่ไม่ดีว่าเป็นอย่างไร มีลักษณะแบบใดบ้าง ครูเขียนคำตอบ ของนักเรียนลงในฟลิปชาร์ต/ กระดาน	- กระดาษฟลิปชาร์ต/กระดาน - ปากกาเคมี	5 นาที
5. ครูให้นักเรียนจับกลุ่ม 3 – 4 คนช่วยกันคิดและแบ่งแยกว่าหาก นักเรียนคบเพื่อนดีและไม่ดี ผลจะเป็นอย่างไรบ้าง โดยเชื่อมโยงกับ เด็กที่มีแนวโน้มของพฤติกรรมรังแกกัน (ครูยกตัวอย่างสถานการณ์ เพื่อนที่ไม่ดี เช่น เพื่อนที่แย่งดินสอ ทำให้เราไม่มีดินสอใช้ ส่วนเพื่อน ที่ดี เช่น เพื่อนที่แบ่งขนม หรือชวนเราเล่น)		10 นาที
6. ให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนนำเสนอในกลุ่มใหญ่ ครูเขียนคำตอบของ นักเรียนลงในฟลิปชาร์ต/ กระดาน ครูสรุปและบรรยายเพิ่มเติม ตามใบความรู้ที่ 1	- ใบความรู้ที่ 1 เรื่องการเลือก คบเพื่อน และผลของการ คบเพื่อน - กระดาษฟลิปชาร์ต/กระดาน - ปากกาเคมี	15 นาที
7. ครูให้นักเรียนจับคู่คุยกันว่าถ้าเจอเพื่อนที่ทำไม่ดีต่อกัน เช่น พุดจา ชมชู้ แกล้งกัน นักเรียนควรทำอย่างไร จากนั้นครูสุ่มถามและสรุป เน้นย้ำการกระทำที่ถูกต้องเหมาะสม	ครูอาจใช้แบบบันทึกกิจกรรม เป็นรายบุคคล เพื่อติดตาม การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม อย่างเป็นรูปธรรม	10 นาที



# ใบความรู้ที่ 1

## เรื่อง การเลือกคบเพื่อน และผลของการคบเพื่อน

การคบเพื่อนเป็นสิ่งสำคัญมากเนื่องจากเพื่อนมีอิทธิพลต่อจิตใจและการกระทำของนักเรียน เพราะนักเรียนมักจะทำตามเพื่อนโดยนึกว่าเป็นสิ่งที่ดีแต่บางสิ่งก็เป็นสิ่งที่ไม่ดี เช่น การรังแกเพื่อนที่อ่อนแอกว่า การทำตัวเป็นหัวโจก เป็นต้น เพื่อนดี ๆ ถึงจะมีเพียงน้อยนิด แต่หากมีความจริงใจ และคอยดูแลกัน แนะนำสิ่งดี ๆ ให้อีกกัน จะมีส่วนสำคัญในการเปลี่ยนแปลงชีวิตของเด็กนักเรียน

### เพื่อนที่ดี มีลักษณะ

1. มีความสุขไปด้วยกัน เพื่อนที่ดีจะมีความสุขและร่วมยินดีไปกับความสำเร็จ แม้ว่าเราจะได้สิ่งที่ดีกว่ายอมรับในความเป็นเรา สามารถที่จะเรียนและเล่นด้วยกันอย่างมีความสุข
2. ให้คำแนะนำ ชักจูงไปในทางที่ถูกต้อง เพื่อนที่ดีต้องรู้จักตักเตือนกันและกัน กล่าวที่จะบอกกล่าวหากเรากำลังทำในสิ่งที่ไม่เหมาะสม หวังดีต่อเรา แต่หากเพื่อนนำพาเราไปในทางที่ไม่ดี แสดงว่าเพื่อนไม่ได้ปรารถนาดีต่อเรา
3. เคารพสิทธิกันและกัน ไม่ก้าวร้าวเรื่องส่วนตัวมากเกินไป มีความเกรงใจกัน ให้เกียรติกัน รู้จักให้อภัย ไม่เอาเปรียบกัน ไม่เห็นแก่ตัว แต่เป็นผู้ยอมเสียสละและเห็นแก่ประโยชน์ของส่วนรวม

### เพื่อนที่ไม่ดี มีลักษณะ

1. คนพาลหรือคนเกร คบคนพาลพาลพาไปหาผิด คนประเภทนี้มักชวนเราไปในทางที่ไม่ดี เช่น ชวนเราโดดเรียน ชวนเราไปเสพยา พากันไปเกร ชอบรังแกเพื่อน เช่น พุดข่มขู่เสียงดัง พุดล้อเลียน ชวนกันทำลายข้าวของหรือทำร้ายคนอื่น ไม่เตือนเราเมื่อทำผิด ซ้ำยังอาจสนับสนุนอีกด้วย เพื่อนประเภทนี้มักนำเราสู่ด้านมืด และไม่ทำให้เรามีอนาคตที่ดี ถ้าต้องอยู่กับคนพาลอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ เช่น เรียนอยู่ห้องเดียวกัน ต้องระลึกลูกอยู่เสมอว่าเราอยู่ใกล้สิ่งที่เป็นอันตราย เหมือนอยู่ใกล้คนที่ เป็นโรคติดต่อ ต้องอย่าให้เขาชักจูง อย่าให้เขานำไปในทางที่ไม่ดี
2. แก่งแย่ง แข่งขัน ขี้อิจฉา คอยทับถมตลอดเวลา ต้องเด่นต้องดีกว่าเรา คุยด้วยแล้วรู้สึกแยเห็นเราดีกว่าไม่ได้ ไม่พอใจเมื่อเราทำอะไรสำเร็จ เช่น ถ้าไม่ให้ลอกการบ้าน จะถอดกางเกง/กระโปรง
3. เก็บความลับไม่อยู่ คอยเอาความลับหรือเรื่องส่วนตัวของเราไปป่าวประกาศให้เพื่อนรู้ นินทาว่าร้ายหรือพุดไม่ดี เอาเราไปพุดในทางเสียหาย คอยยุยงเพื่อนให้ไม่ชอบเรา
4. เห็นแก่ตัว เอาความต้องการของตัวเองเป็นหลัก คิดว่าตัวเองสำคัญที่สุด ไม่มีน้ำใจ ไม่รู้จักแบ่งปัน พุดแต่เรื่องตัวเอง ไม่นึกถึงเพื่อนคนอื่น
5. เวลาเรามีปัญหา ไม่เคยช่วยเหลือ เพื่อนบางคนเวลามีปัญหา จะมาขอความช่วยเหลือจากเรา เราก็ช่วยเหลือเต็มที่ แต่พอเวลาที่เรากำลังต้องการความช่วยเหลือบ้าง เพื่อนคนนี้ก็กลับไม่สนใจ

“คบคนพาล พาลพาไปหาผิด คบบัณฑิต บัณฑิตพาไปหาผล” สุภาษิตไทย ที่เปรียบเปรยการคบเพื่อนได้อย่างเห็นภาพที่สุด ต้องยอมรับเลยว่าเรามีเพื่อนดี ๆ ถึงจะมีเพียงน้อยนิด แต่หากมีความจริงใจ และคอยดูแลกัน แนะนำสิ่งดี ๆ ให้อีกกันก็ดีกว่ามีเพื่อนเป็นร้อย แต่หากมีความจริงใจไม่ได้เลย เพราะเพื่อนนั้นมีส่วนสำคัญในการเปลี่ยนแปลงชีวิตของเรา ในทางตรงกันข้าม ถ้าเราคบเพื่อนที่ไม่ดีเรามีโอกาสที่จะถูกเพื่อนที่ไม่ดีรังแกได้หรือถูกชักจูงไปรังแกเพื่อนคนอื่น

## ผลของการคบเพื่อนที่ดีและไม่ดี

การคบเพื่อนดี	การคบเพื่อนที่ไม่ดี
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. มีสมาธิในการเรียน ไม่ต้องหวาดระแวงว่าใครจะมารังแกหรือทำร้าย</li> <li>2. มีเพื่อนคอยช่วยเหลือ เพื่อนรักและให้กำลังใจ</li> <li>3. มีความสุข ทำให้อยากมาโรงเรียน</li> <li>4. เพื่อนคอยตักเตือนชักนำไปในทางที่ดี</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ไม่อยากมาโรงเรียน</li> <li>2. ผลการเรียนตกต่ำ</li> <li>3. ถูกแกล้ง ทำให้บาดเจ็บ พุดจาไม่สุภาพ ดุด่าว่าเพื่อน</li> <li>4. ถูกชักจูงให้ทำหรือล่อลวงให้ทำสิ่งไม่ดี เช่น ลองให้สูบบุหรี่ ดื่มเหล้า</li> <li>5. เห็นตัวอย่างที่ไม่ดีแล้วเกิดการเลียนแบบ เช่น การชกต่อยทำร้ายผู้อื่น การข่มขู่ ล้อเลียนคนที่อ่อนแอกว่า เป็นต้น</li> <li>6. ถูกหักคะแนนความประพฤติ</li> </ol>

# ใบกิจกรรมที่ 1

## เรื่อง ถ้าเป็นเพื่อนกันต้องทำและไม่ทำอย่างนี้

ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย ✓ ที่พฤติกรรมต่อไปนี้ว่าควร “ทำ” หรือ “ไม่ทำ”

พฤติกรรม	ทำ	ไม่ทำ
1. เดินมาเป็นพวก ทำเสียงดังใส่เพื่อนคนอื่น ๆ		
2. แสดงความไม่พอใจ โดยการทำลายข้าวของ		
3. เดินเข้ามาขอยืมดินสอ		
4. พุดข่มขู่ จะเอาเงิน		
5. ชอบพุดล้อเลียน ล้อชื่อพ่อแม่บ่อย ๆ		
6. เปิดกระโปรงเด็กผู้หญิง		
7. แบ่งของเล่นหรือขนม		
8. พุดทำทนาย ชวนตี		
9. คั่นกระเป๋าเพื่อน		
10. พุดว่าถ้าไม่ให้ลอกการบ้าน จะถอดกางเกง/กระโปรง จะไม่คุยด้วยและจะไม่ให้เพื่อนคนอื่นเล่นด้วย		
11. ตบหัวเพื่อน		
12. ชวนไปทำการบ้าน		

# ใบเฉลยกิจกรรม

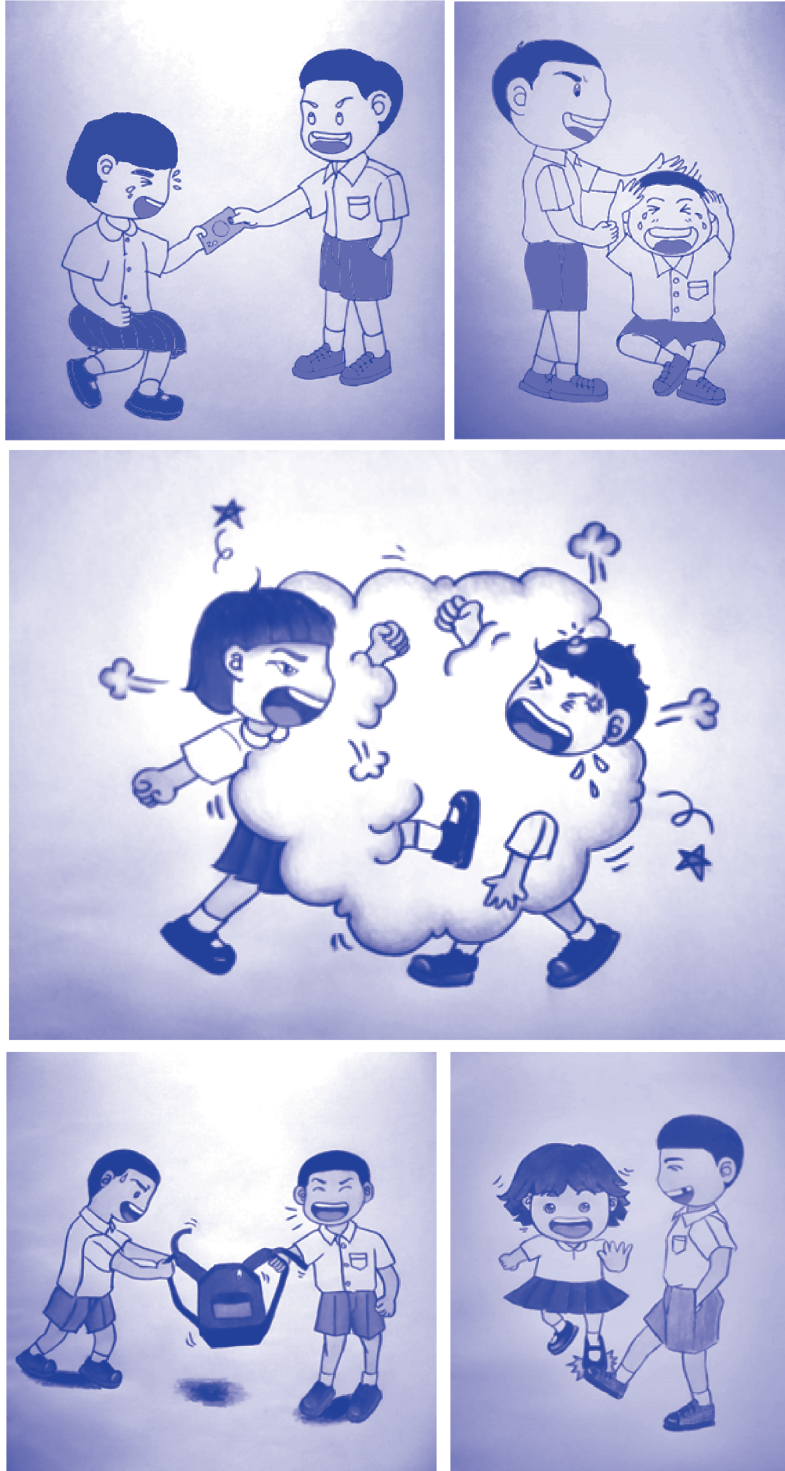
## เรื่อง ถ้าเป็นเพื่อนกันต้องทำและไม่ทำอย่างไร

ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย ✓ ที่พฤติกรรมต่อไปนี้ว่าควร “ทำ” หรือ “ไม่ทำ”

พฤติกรรม	ทำ	ไม่ทำ
1. เดินมาเป็นพวก ทำเสียงดังใส่เพื่อนคนอื่น ๆ		✓
2. แสดงความไม่พอใจ โดยการทำลายข้าวของ		✓
3. เดินเข้ามาขอยืมดินสอ	✓	
4. พุดข่มขู่ จะเอาเงิน		✓
5. ชอบพุดล้อเลียน ล้อชื่อพ่อแม่บ่อย ๆ		✓
6. เปิดกระโปรงเด็กผู้หญิง		✓
7. แบ่งของเล่นหรือขนม	✓	
8. พุดทำทนาย ชวนตี		✓
9. คั่นกระเป๋าเพื่อน		✓
10. พุดว่าถ้าไม่ให้ลอกการบ้าน จะถอดกางเกง/กระโปรง จะไม่คุยด้วยและจะไม่ให้เพื่อนคนอื่นเล่นด้วย		✓
11. ตบหัวเพื่อน		✓
12. ชวนไปทำการบ้าน	✓	

# ภาพพฤติกรรม

ถ้าเป็นเพื่อนกันต้องทำและไม่ทำอย่างไร



ภาพวาดจาก นักเรียนโรงเรียนบ้านเมืองปึกสามัคคี จังหวัดนครราชสีมา

## เมื่อถูกเพื่อนรังแก หนูควรทำอะไร

เวลา 1 ชั่วโมง

### จุดประสงค์การเรียนรู้

1. เพื่อให้นักเรียนรู้วิธีการจัดการกับสถานการณ์เมื่อถูกรังแก
2. เพื่อให้นักเรียนมีทักษะในการรับมือเมื่อถูกรังแก

### สาระสำคัญ

เมื่อเข้าสู่โรงเรียน ได้พบกับเพื่อนๆ ที่มาจากรอบครัวที่มีความแตกต่าง บางครั้งอาจทำให้เกิดเหตุการณ์ไม่คาดคิด เช่น การถูกข่มขู่ ถูกแกล้ง หรือถูกรังแก ซึ่งอาจส่งผลให้เกิดพฤติกรรมต่อต้าน กลัวสังคม กลัวเพื่อนและโรงเรียน จนไม่อยากมาโรงเรียน ดังนั้นการเสริมสร้างให้นักเรียนมีวิธีการและทักษะในการรับมือเมื่อถูกรังแก จะช่วยให้เด็กสามารถปกป้องและดูแลตนเองจากบุคคลหรือสถานการณ์ที่ถูกรังแกหรือตกเป็นเหยื่อได้อย่างสร้างสรรค์

### สื่อ-อุปกรณ์

1. ใบความรู้ที่ 1 เรื่องการรับมือ หรือการป้องกันตัวเมื่อถูกแกล้ง
2. ใบกิจกรรมที่ 1 เรื่องเจอแบบนี้...ทำไงดี
3. ใบกิจกรรมที่ 2 เรื่องการจัดการเมื่อถูกรังแก
4. ใบนิทานเรื่อง ไล่ตังจิ้น ลูกขอมาน ผู้ไม่ยอมแพ้ต่อชะตาชีวิต
5. กระดาษฟลิปชาร์ต/กระดาน
6. ปากกาเคมี

## ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

กิจกรรม	สื่อ-อุปกรณ์ที่ใช้	ระยะเวลา
<p>1. ครูให้นักเรียนดูภาพหรือเล่าเรื่องตามภาพที่สถานการณ์ให้ฟัง จากนั้นให้นักเรียนรวมกลุ่ม 3-4 คน ช่วยกันคิดว่าเด็กที่ถูกกระทำ ควรทำอย่างไร?</p> <p><b>สถานการณ์ที่ 1</b> โอดินเพื่อนล้อว่าอ้วน หน้าตาไม่น่ารัก</p> <p><b>สถานการณ์ที่ 2</b> เก่ง เดินไปหลังโรงเรียนแล้วถูกรุ่นพี่รีดไถเงินค่าขนม พร้อมพูดจาข่มขู่ว่า “ถ้าไม่ให้จะเจ็บตัว” เก่งรู้สึกตกใจกลัวมาก</p> <p><b>สถานการณ์ที่ 3</b> อธิพิลชอบตบหัวเพื่อนอย่างแรง</p>	ใบกิจกรรมที่ 1 เรื่อง เจอแบบนี้...ทำไงดี	20 นาที
<p>2. ครูจดคำตอบที่นักเรียนเสนอขึ้นบนกระดาน หลังจากนั้นให้นักเรียนช่วยกันบอกวิธีการเหล่านี้ อันไหน “เหมาะสม” และ “ไม่เหมาะสม” และให้นักเรียนจดบันทึกคำตอบลงในสมุด</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- กระดาษฟลิปชาร์ต/กระดาน</li> <li>- ปากกาเคมี</li> </ul>	15 นาที
<p>3. ครูสรุปและบรรยายเรื่อง การจัดการ หรือการป้องกันตัวเมื่อถูกแกล้ง ตามใบความรู้ที่ 1</p> <p>* ครูอาจเสริมข้อคิด แก่นักเรียนด้วยการเล่าเรื่อง “ไล่ตังจิ้น ลูกขอทาน ผู้ไม่ยอมแพ้ต่อชะตาชีวิต”</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ใบความรู้ที่ 1 เรื่อง การจัดการหรือการป้องกันตัวเมื่อถูกแกล้ง</li> <li>- ใบนิทานเรื่อง ไล่ตังจิ้น ลูกขอทาน ผู้ไม่ยอมแพ้ต่อชะตาชีวิต</li> </ul>	10 นาที
<p>4. ครูแบ่งกลุ่ม 5-6 คน ฝึกทักษะการจัดการและการสื่อสาร เมื่อถูกรังแก โดยแสดงบทบาทสมมติตามสถานการณ์ต่อไปนี้</p> <p><b>สถานการณ์ที่ 1</b> เก่ง เดินไปหลังโรงเรียนแล้วถูกรุ่นพี่รีดไถเงินค่าขนม พร้อมพูดจาข่มขู่ว่า “ถ้าไม่ให้จะเจ็บตัว” เก่งรู้สึกตกใจกลัวมาก</p> <p><b>สถานการณ์ที่ 2</b> น้ำหวาน โดนเพื่อนล้อชื่อพ่อแม่บ่อย ๆ</p> <p><b>สถานการณ์ที่ 3</b> มะลิ โดนเพื่อนเปิดกระโปรงต่อหน้าเพื่อนในห้อง</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ใบกิจกรรมที่ 2 เรื่อง การจัดการเมื่อถูกรังแก</li> </ul>	5 นาที
<p>5. ครูให้ข้อคิดเห็นและสรุปวิธีการจัดการและการสื่อสารเมื่อถูกแกล้ง</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ใบความรู้ที่ 1 เรื่อง การจัดการหรือการป้องกันตัวเมื่อถูกแกล้ง</li> </ul>	10 นาที
<p><b>*หมายเหตุ:</b> หากเวลาในการทำกิจกรรมมีจำกัด ครูอาจแบ่งกิจกรรมออกเป็น 2 ครั้ง โดยกิจกรรมที่ 1 ประกอบด้วยขั้นที่ 1-3 และกิจกรรมที่ 2 ประกอบด้วยขั้นที่ 4-5</p>		

# ใบนิทาน

## เรื่อง “ไล่ตังจิ้น ลูกขอกทาน ผู้ไม่ยอมแพ้ต่อชะตาชีวิต”

ไล่ตังจิ้นไม่มีบ้าน ทั้ง 14 ชีวิตเร่ร่อนขอกทานไปตามที่ต่างๆ อาศัยตามศาลเจ้าในป่าช้า หรือใต้ต้นไม้ ขอกทานเป็นเงิน หรือ เศษอาหารมาเลี้ยงพ่อแม่ และพี่น้อง น้องชายคนหนึ่งปัญญาอ่อนหนักเสียยิ่งกว่าแม่ เวลาที่เขาไปกับพ่อออกไปขอกทานต้องผูกแม่กับน้องชายปัญญาอ่อนไว้กับต้นไม้ เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดอันตราย

เขาเกิดมาขาดแคลนสิ่งจำเป็นพื้นฐานของชีวิต แต่ดิ้นรนต่อสู้อย่างเข้มแข็ง ไม่ยอมแพ้ ไม่ยอมมือถ้อ เขาอยากไปโรงเรียนและมีคนๆ หนึ่งเสียสละเพื่อให้ฝันของเขาเป็นจริง ที่โรงเรียนไล่ตังจิ้นเป็นเด็กเรียนเก่ง เล่นกีฬาเก่ง จนรับรางวัลและเกียรติบัตรดีเด่นมากมายที่ไม่มีใครแม้แต่คนเดียวในบ้านเห็นคุณค่าของมัน เพราะทุกคนอ่านหนังสือไม่ออก

กลับจากเรียนหนังสือ เขาเดินเท้ากับพ่อไปขอกทานต่างเมืองระยะทางแสนไกล นั่งอ่านหนังสือทำการบ้านได้โดยอาศัยแสงสว่างจากเสไฟฟ้า หยุคอ่านคุกเข่าค่านับขอขอบคุณเมื่อมีเศษเงินหย่อนลงขันยามดึกคืนหนึ่งเขาเดินจูงพ่อกลับบ้าน เผลอหลับในจูงพ่อเดินลงในคลอง เงินที่ขอกทานมาได้หายไปหมด พ่อทุบตีเขารุนแรง ด้วยความน้อยใจไล่ตังจิ้นวางแผนฆ่าทุกคนในครอบครัวและฆ่าตัวเองด้วยยาฆ่าแมลง แต่แล้วมีสิ่งหนึ่งทำให้เขาเปลี่ยนความคิด

แม้จะมีข้อจำกัดมากมายในชีวิต ไล่ตังจิ้นไม่เคยหมดกำลังใจที่จะต่อสู้ การต่อสู้ครั้งสำคัญคือการเอาชนะใจครอบครัวหญิงสาวที่เขารัก ทุกวันนี้ไล่ตังจิ้นมีครอบครัวที่อบอุ่น มีลูกชายลูกสาว เขาดูแลแม่และน้องชายปัญญาอ่อนเป็นอย่างดี

ที่มา: เสาวลักษณ์ พัวพัฒนกุล. (2550). หนังสือดีที่นำอ่าน ไล่ตังจิ้น ลูกขอกทาน ผู้ไม่ยอมแพ้ต่อชะตาชีวิต

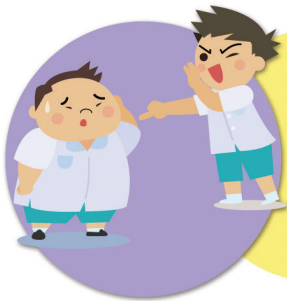
<https://www.gotoknow.org/posts/59225>.

หมายเหตุ: ท่านสามารถหาอ่านนิทาน ฉบับการ์ตูนได้ที่ สำนักพิมพ์ซีเอ็ด



# ใบกิจกรรมที่ 1

เรื่อง เจอแบบนี้..ทำไงดี



## สถานการณ์ที่ 1

ไอ้โตนเพื่อนล้อว่าอ้วน หน้าตาไม่น่ารัก

## สถานการณ์ที่ 2

แก่ง เดินไปหลังโรงเรียนแล้วถูกรุ่นพี่รีดไถเงินค่าขนม  
พร้อมพูดจาข่มขู่ว่า “ถ้าไม่ให้จะเจ็บตัว”  
แก่งรู้สึกตกใจกลัวมาก



## สถานการณ์ที่ 3



อิทธิพลชอบตบหัวเพื่อนอย่างแรง

หมายเหตุ : ครูสามารถปรับสถานการณ์ได้ตามบริบทของโรงเรียน

## ใบกิจกรรมที่ 2

เรื่อง การจัดการเมื่อถูกรังแก



### สถานการณ์ที่ 1

เก่ง เดินไปหลังโรงเรียนแล้วถูกรุ่นพี่รีดไถเงินค่าขนม พร้อมพูดจาข่มขู่ว่า “ถ้าไม่ให้ จะเจ็บตัว”  
เก่งรู้สึกตกใจกลัวมาก

### สถานการณ์ที่ 2

น้ำหวาน โดนเพื่อนล้อชื่อพ่อแม่บ่อย ๆ



### สถานการณ์ที่ 3

มะลิ โดนเพื่อนเปิดกระโปรงต่อหน้าเพื่อนในห้อง



# ใบความรู้ที่ 1

## เรื่อง การจัดการเมื่อถูกแกล้ง

เมื่อเข้าสู่โรงเรียน การได้พบกับเพื่อนๆ ที่มาจากรอบครัวที่มีความแตกต่างกัน บางครั้งอาจทำให้เกิดเหตุการณ์ไม่คาดคิด เช่น ถูกข่มขู่ ถูกแกล้ง หรือถูกรังแก ซึ่งอาจส่งผลให้เกิดพฤติกรรมต่อต้าน กลัวสังคม กลัวเพื่อน และโรงเรียน จนไม่อยากมาโรงเรียน

การจัดการเมื่อถูกแกล้ง เป็นวิธีการที่นักเรียนแต่ละคนควรรู้จักไว้เพื่อเผชิญกับสถานการณ์เบื้องต้น ดังนี้

1. เมื่อถูกรังแกให้หายใจเข้าลึกๆ เพื่อระงับความรู้สึกโกรธ ไม่พอใจ กลัว และเพิ่มพลังความกล้าให้ตัวเอง
2. รู้จักพูดแสดงความรู้สึกไม่พอใจ กล้าพูด กล้าตัดสินใจ บอกเพื่อนที่มาแกล้งด้วยเสียงดังฟังชัดและมั่นคงว่า **“เราไม่ชอบและไม่ต้องการให้ทำแบบนี้”** ซึ่งดีกว่าการยืนเฉยๆ และปล่อยให้เพื่อนแกล้ง อาจเดินหนี ไม่สนใจ บอกตรง ๆ ว่าไม่ชอบ

3. หากเพื่อนก้าวเข้ามาถึงตัว หนูต้องตะโกนเสียงดังว่า **“หยุดนะ”** หรือ **“อย่านะ”** **“อย่าทำแบบนี้”** **“เธอไม่มีสิทธิมาทำร้ายเรา”** **“ต้องการอะไรให้พูดบอกดี ๆ”** พร้อม ๆ กับขยับตัวออกมา เบี่ยงหลบ หรือปิดมือเขาออกจากตัว ถ้าบอกเพื่อนแล้ว เพื่อนไม่ฟัง ให้บอกกับเพื่อนอีกครั้งว่า **“ถ้ายังไม่ฟัง เราจะบอกครู”** ถ้าเพื่อนยังทำอีก ให้ไปบอกครูว่าเกิดอะไรขึ้น

4. หลีกเลี่ยงการพูดหรือแสดงท่าทางที่เป็นการกระตุ้นให้อีกฝ่ายมีพฤติกรรมรุนแรงมากขึ้น เช่น พูดทำหาย ยั่วโมโห ชกต่อยหรือทำร้ายกลับ เป็นต้น

5. หากนักเรียนคิดว่าตกอยู่ในสถานการณ์ที่เป็นอันตรายหรือไม่สามารถช่วยเหลือตนเองได้ ให้ขอความช่วยเหลือจากคนรอบข้าง หรือบอกครูที่ปรึกษาเกี่ยวกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น ในขณะเดียวกัน ครูต้องให้ความมั่นใจกับเด็กว่าการที่เด็กมาขอความช่วยเหลือเป็นสิ่งที่ถูกต้อง รวมทั้งรับฟังเด็ก เพื่อให้เด็กเกิดความไว้วางใจ และหาทางออกที่เหมาะสมร่วมกันกับเด็ก

6. ครูสามารถศึกษาหรือเสริมทักษะในการรับมือเมื่อถูกรังแกได้ในแผนการเรียนเรื่อง ทักษะการรับมือเมื่อถูกรังแก

7. หากเพื่อนที่ชอบแกล้งยังคงตามรังควานไม่เลิก ควรกล้าที่จะพูดคุยกับครูให้ทราบและเข้ามาช่วยจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้น โดยเข้าไปบอกครูถึงเหตุการณ์ที่ถูกรังแก ความรู้สึกที่เกิดขึ้น แม้พยายามบอกเพื่อนให้เลิกแกล้งเพื่อนก็ยังไม่รับฟัง พร้อมขอให้ครูช่วยหาหนทางในการแก้ปัญหาที่เกิดขึ้น

8. หากครูที่โรงเรียนไม่ได้ให้ความช่วยเหลือ ควรบอกพ่อแม่ เพื่อให้พ่อแม่ไปพบคุณครูที่โรงเรียนเพื่อช่วยกันแก้ปัญหาที่เกิดขึ้น

## วิธีป้องกันตนเองไม่ให้ถูกแกล้ง

การป้องกันตนเองไม่ให้ถูกแกล้ง เป็นสิ่งที่นักเรียนแต่ละคนควรรู้จักไว้ ดังนี้

1. รู้จักระวังตัวเอง ควรรู้จักระวังตัวเอง เช่น ไม่ไปไหนตามลำพัง ควรหาเพื่อนสักคนไปด้วยกัน
2. หลีกเลี่ยงพื้นที่เสี่ยง การรังแกมักจะเกิดขึ้นในที่ที่ลับตาคน เช่น หลังห้องน้ำ ใต้อาคารเรียน หลังโรงเรียน พื้นที่ที่ไม่ค่อยมีคน จึงควรหลีกเลี่ยงสถานที่เหล่านี้ เพื่อป้องกันการตกเป็นเหยื่อ



## ทักษะการตระหนักรู้อารมณ์ตนเอง และควบคุมอารมณ์ตนเอง

เวลา 1 ชั่วโมง 30 นาที

### จุดประสงค์การเรียนรู้

1. เพื่อให้นักเรียนสามารถตระหนักและรับรู้อารมณ์ของตนเองเมื่อถูกรังแก
2. เพื่อให้นักเรียนสามารถจัดการอารมณ์ของตนเองได้อย่างเหมาะสมเมื่อถูกรังแก

### สาระสำคัญ

ทักษะในการรับรู้อารมณ์โกรธหรือความรู้สึกไม่พอใจของตนเองจากการถูกรังแก จะช่วยให้นักเรียนรู้ตัวและไม่ได้ตอบด้วยความรุนแรง นอกจากนี้ทักษะการจัดการกับอารมณ์อย่างเหมาะสม จะทำให้นักเรียนมีวิธีการระบายอารมณ์ และจัดการกับสถานการณ์ต่าง ๆ ได้เป็นอย่างดี

### สื่อ-อุปกรณ์

1. ภาพอารมณ์ทางลบ การไม่สามารถควบคุมอารมณ์โกรธหรือไม่พอใจ และแสดงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม
2. ใบกิจกรรมที่ 1 เรื่องโกรธ ไม่พอใจ ลดลงได้อย่างสร้างสรรค์
3. ใบความรู้ที่ 1 เรื่องโกรธ ไม่พอใจ ลดลงได้อย่างสร้างสรรค์
4. กระดาษฟลิปชาร์ต/กระดาน
5. ปากกาเคมี

## ขั้นตอนการดำเนินงานกิจกรรม

กิจกรรม	สื่อ-อุปกรณ์ที่ใช้	ระยะเวลา
1. ครูแบ่งกลุ่มนักเรียนออกเป็นกลุ่มๆ ละ 5-6 คน (ปรับจำนวนได้ตามความเหมาะสมตามจำนวนของนักเรียน) และให้นักเรียนส่งตัวแทนออกมาจับบัตรภาพกลุ่มละ 1 ภาพ และให้เก็บไว้ไม่ให้กลุ่มอื่นรู้ *ครูอาจเพิ่มการวาดภาพเหตุการณ์ที่เด็กไม่สบายใจหรือเศร้า เป็นกิจกรรมนำก่อนเข้าสู่กิจกรรมการเรียนรู้ โดยครูสามารถปรับใช้ตามบริบทของพื้นที่	- ภาพอารมณ์ทางลบ	10 นาที
2. ครูให้นักเรียนแต่ละกลุ่มช่วยกันแสดงสีหน้าท่าทางตามบัตรภาพที่ได้รับ และให้เพื่อนกลุ่มอื่นทายว่าอารมณ์ที่แสดงเป็นอารมณ์อะไร	- ภาพอารมณ์ทางลบ	15 นาที
3. หลังจากที่ทุกกลุ่มแสดงสีหน้าท่าทางเสร็จแล้ว ให้นักเรียนแต่ละคนช่วยกันเล่าถึงเหตุการณ์ที่เคยถูกรังแกหรือที่เคยได้ยืนเพื่อนเล่าเกี่ยวกับการถูกรังแก และให้ตัวแทนเล่าให้เพื่อนกลุ่มอื่นฟัง (เลือก 1 กรณี)		15 นาที
4. ครูให้นักเรียนกลุ่มเดิม ช่วยกันระดมความคิดเกี่ยวกับ 4.1 ผลที่ตามมาจากอารมณ์ที่ไม่ดีจากการถูกรังแก 4.2 วิธีการจัดการกับอารมณ์ โดยถามนักเรียนว่า “เมื่อเกิดอารมณ์นั้น หนูทำอย่างไร” 4.3 ให้แต่ละกลุ่มนำเสนอคำตอบข้อ 4.1, 4.2 และให้ครูจดบันทึกคำตอบ	- กระดาษฟลิปชาร์ต/ กระดาน - ปากกาเคมี	15 นาที
5. ครูให้นักเรียนช่วยกันพิจารณาว่าวิธีการจัดการอารมณ์ว่า มีวิธีการไหนบ้างที่ไม่เหมาะสม และไม่เหมาะสมอย่างไร โดยครูทำตารางแบ่งช่องเป็น “เหมาะสม” หรือ “ไม่เหมาะสม” บนกระดาน	- กระดาษฟลิปชาร์ต/ กระดาน - ปากกาเคมี	5 นาที
6. ครูสรุปและเพิ่มเติมวิธีการจัดการกับอารมณ์ตามใบความรู้ที่ 1 (ถ้าเด็กสามารถจัดการกับอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม ก็จะมีวิธีการระบายอารมณ์ และจัดการกับสถานการณ์ต่างๆ ได้อย่างเหมาะสม)	- ใบความรู้ที่ 1 เรื่อง โกรธ ไม่พอใจ ลดลงได้อย่างสร้างสรรค์	10 นาที
7. ครูให้นักเรียนฝึกปฏิบัติวิธีการจัดการกับอารมณ์	- ใบกิจกรรมที่ 1 เรื่อง โกรธ ไม่พอใจ ลดลงได้อย่างสร้างสรรค์	20 นาที

**ภาพอารมณ์ทางลบ**  
**การไม่สามารถควบคุมอารมณ์โกรธหรือไม่พอใจ และแสดงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม**



ที่มา: [www.madinamerica.com](http://www.madinamerica.com)

# ใบความรู้ที่ 1

## เรื่อง โกรธ ไม่พอใจ ลดลงได้อย่างสร้างสรรค์

เมื่อนักเรียนต้องเจอเหตุการณ์ที่ถูกเพื่อนรังแก จนทำให้รู้สึกไม่พอใจหรือโกรธ มีวิธีดี ๆ หลายวิธีที่จะช่วยให้ระดับความโกรธหรือไม่พอใจของนักเรียนลดลงได้ และไม่ทำให้ตัวเองและผู้อื่นเดือดร้อน

### วิธีคลายโกรธ ไม่พอใจ

#### จัดการด้วยตนเอง

1

#### นับ 1-5 หรือ 1-10

เป็นวิธีที่ทำให้นักเรียนเรียนรู้ที่จะหยุดและคิดก่อนที่จะโต้ตอบด้วยความโกรธ โดยให้นักเรียนนับ 1, 2... ออกเสียงหรือนับในใจไปเรื่อยๆ จนครบ 5 หรือ 10 หากความโกรธยังไม่ลดให้ย้อนมานับใหม่

2

#### หายใจเข้า-ออก ลึกๆ

การหายใจเข้า-ออก ลึกๆ เป็นเทคนิคการผ่อนคลายอารมณ์ที่ดีมากวิธีหนึ่ง เมื่อนักเรียนรู้สึกไม่พอใจหรือโกรธ ให้เด็กสูดลมหายใจเข้า-ออก ลึกๆ 1-2 ครั้ง จะช่วยให้เด็กผ่อนคลายได้รวดเร็วขึ้น

3

#### เป่าลมหายใจที่ฝ่ามือ

การเป่าลมหายใจที่ฝ่ามือเป็นเทคนิคที่ช่วยให้เกิดการหายใจลึก โดยการให้นักเรียนเป่าลมหายใจที่ฝ่ามือแรงๆ โดยให้รับรู้แรงลมหายใจตัวเอง

4

#### เอามือเก็บใส่กระเป๋าตัวเอง

วิธีการนี้ช่วยให้นักเรียนยับยั้งตนเองที่จะไม่ทำร้ายคนอื่น นอกจากการเอามือเก็บใส่กระเป๋าตัวเอง เมื่อไม่พอใจ นักเรียนสามารถนั่งบนมือตนเองหรือเอามือมาจับกันแน่นๆ เมื่อรู้สึกโกรธหรือไม่พอใจได้

5

#### รับรู้ความรู้สึกที่ใบหน้า และร่างกาย

การรับรู้สิ่งที่เกิดขึ้นกับร่างกายตนเอง เป็นสิ่งสำคัญมาก เมื่อเด็กรู้สึกโกรธหรือไม่พอใจ เช่น ใบหน้าเป็นอย่างไร ร่างกายเป็นอย่างไรบ้าง

6

#### ทำอย่างอื่นที่ชอบ เช่น วาดรูป หรือวิ่งเล่นที่อื่น เป็นต้น

เป็นการเบี่ยงเบนความสนใจออกจากความโกรธหรือไม่พอใจ เพื่อให้อารมณ์สงบและผ่อนคลาย

#### มีผู้อื่นช่วย

7

#### กอด/ พุดคุย/ เล่นกับคนที่เราไว้ใจ

การกอด/ พุดคุย/ เล่นกับคนที่นักเรียนไว้ใจจะช่วยให้อารมณ์ผ่อนคลายและสงบลง

เรียบเรียงและสรุปจาก <http://edenprairiemontessori.com/uncategorized/calming-activities-soothing-techniques-for-preschoolers/>



# ใบกิจกรรมที่ 1

## เรื่อง โกรธ ไม่พอใจ ลดลงได้อย่างสร้างสรรค์

เมื่อนักเรียนต้องเจอเหตุการณ์ที่ถูกเพื่อนรังแก จนทำให้รู้สึกไม่พอใจหรือโกรธ มีวิธีดี ๆ หลายวิธีที่จะช่วยให้ระดับความโกรธหรือไม่พอใจของนักเรียนลดลงได้ และไม่ทำให้ตัวเองและผู้อื่นเดือดร้อน

### วิธีคลายโกรธ ไม่พอใจ



#### จัดการด้วยตนเอง

1. นับ 1-5 หรือ 1-10 หากความโกรธยังไม่ลดให้ย้อนมานับใหม่

#### มีผู้อื่นช่วย

เมื่อเด็กคลายความโกรธได้แล้ว ถ้ามีโอกาส ให้ออกความรู้สึกของตัวเอง  
กับคนที่มารังแกหรือทำร้าย เช่น โกรธ เสียใจ เป็นต้น



หมายเหตุ ครูแนะนำให้นักเรียนนำกลับไปฝึกที่บ้าน หรือครูฝึกนักเรียนในชั้นเรียนเป็นประจำ  
ให้เกิดเป็นนิสัย/ความเคยชิน



## ภาคผนวก



# สิทธิเด็ก

เด็ก ในอนุสัญญาว่าด้วยสิทธิเด็ก หมายถึง บุคคลที่มีอายุต่ำกว่า 18 ปี เว้นแต่จะบรรลุนิติภาวะก่อนหน้านี้  
ตามกฎหมายของแต่ละประเทศ

**สิทธิเด็ก** หมายถึง สิทธิของเด็กทุกคน ทุกกลุ่ม ทุกเพศ ทุกวัย และทุกชาติ ที่พึงได้รับการคุ้มครอง ได้รับการพิทักษ์ และการดูแลผลประโยชน์อย่างดีที่สุด โดยอนุสัญญา ฯ จะเริ่มคุ้มครองสิทธิเด็กตั้งแต่เริ่มปฏิสนธิในครรภ์ (เอกสารสัมพันธ์ ฉบับพิเศษ สิทธิเด็กไทย จัดทำโดย สภาองค์การพัฒนาเด็กและเยาวชนและคณะทำงานด้านเด็ก, หน้า 15 - 17)

ประเด็นสิทธิเด็กที่สำคัญ ตามคำประกาศจากอนุสัญญาว่าด้วยสิทธิเด็ก มีดังนี้

**1. สิทธิในการอยู่รอด (Survival Right)** คือ สิทธิขั้นพื้นฐานเพื่อการอยู่รอดที่เด็กทุกคนจะต้องได้รับ หมายถึง สิทธิที่จะมีชีวิต ได้รับการดูแลทางสุขภาพ และการเลี้ยงดูอย่างดีที่สุด เท่าที่จะหาได้ ได้รับโภชนาการที่ดี ได้รับการความรัก ความเอาใจใส่ การรับรองการมีชีวิตรอด และ/หรือส่งเสริมชีวิต จากครอบครัว สังคม

**2. สิทธิในการพัฒนา (Development Right)** เป็นสิทธิที่เด็กทุกคนจะต้องได้รับการพัฒนาอย่างเพียงพอ ทั้งทางด้านโภชนาการ สาธารณสุขมูลฐาน และการศึกษาขั้นพื้นฐาน การพัฒนาจะเกี่ยวกับการศึกษาทุกรูปแบบ ทั้งในและนอกระบบ และสิทธิที่จะได้รับมาตรฐาน ความเป็นอยู่ที่เพียงพอต่อการพัฒนาด้านร่างกาย สมอง บุคลิกภาพ จิตใจ และสังคม นอกจากนี้ ยังมีความหมายรวมถึง การให้เสรีภาพทางความคิด ศาสนา สิทธิที่จะได้รับการรับฟัง และสิทธิที่จะอยู่ร่วมกับครอบครัวอย่างมีความสุข

**3. สิทธิในการได้รับการปกป้องคุ้มครอง (Protection Right)** เป็นสิทธิที่เด็กได้รับการปกป้องคุ้มครอง จากการถูกทำร้าย ทั้งทางร่างกาย จิตใจ หรือทางเพศ ได้รับการปกป้องจากการเข้าไปมีส่วนเกี่ยวข้องในสงคราม นอกจากนี้ ยังหมายถึงสิทธิที่จะมีชื่อและสัญชาติของตนเอง ได้รับการคุ้มครองจากการถูกแสวงประโยชน์ เช่น การแสวงประโยชน์จากการใช้เด็ก เป็นเครื่องมือในการค้ายาเสพติด ขยายแรงงาน หรือค้าประเวณี การเลือกปฏิบัติ ด้วยเหตุแห่งสัญชาติ สภาพร่างกาย ฯลฯ การถูกกลั่นแกล้ง รังแก ทอดทิ้ง ถูกเอาเปรียบทางเศรษฐกิจ หรือทางเพศ และจากผลร้ายของสงคราม

**4. สิทธิในการมีส่วนร่วม (Participation Right)** เด็กทุกคนควรมีสิทธิรับรู้ แสดงความคิดเห็น ตัดสินใจ ในทุก ๆ เรื่องที่มีผลกระทบต่อตัวเด็ก ความคิด และการแสดงออกของเด็กจะต้องได้รับการใส่ใจ และให้ความสำคัญ อย่างเหมาะสม รวมทั้งสิทธิที่จะได้รับข้อมูลข่าวสารที่เหมาะสมและข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับอนุสัญญา

สิทธิเด็กที่รัฐบาลไทยได้ให้ความสำคัญในปัจจุบัน และการปรับปรุงกฎหมายที่เกี่ยวข้อง หลังการลงนาม และให้สัตยาบันในอนุสัญญาว่าด้วยสิทธิเด็ก (ข้อมูลจาก “รายงานผลการดำเนินงานของประเทศไทย ตามอนุสัญญาว่าด้วยสิทธิเด็ก” เสนอต่อคณะกรรมการสิทธิเด็กแห่งสหประชาชาติ พ.ศ.2542)

1. สิทธิที่เด็กจะได้รับโอกาสทางการศึกษา รัฐบาลมีนโยบายที่จะขยายโอกาสการศึกษาจากระดับ ประถมศึกษาปีที่ 6 ขึ้นไปถึงระดับมัธยมศึกษาปีที่ 3 (หรือในเกณฑ์ที่น่าพอใจ) และขยายเครือข่ายการศึกษานอกโรงเรียน ให้แก่กลุ่มเด็กและประชาชนด้อยโอกาส ดังที่ได้มีการออกพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ.2542 กำหนดให้มีการกระจายการศึกษาสู่ระบบท้องถิ่นมากขึ้น และกำหนดให้บุคคลได้รับการศึกษาขั้นพื้นฐาน 12 ปี เป็นต้น

2. สิทธิที่เด็กจะพ้นจากการเป็นทาสแรงงาน โดยไม่ถูกหลอกเข้าสู่กระบวนการใช้แรงงานเด็ก โดยออกพระราชบัญญัติคุ้มครองแรงงาน พ.ศ.2542 ซึ่งขยายอายุแรงงานเด็กจาก 13 ปี เป็น 15 ปี และพระราชบัญญัติกีฬามวย พ.ศ.2542 ที่ยอมรับให้มีนักมวยเด็กอายุ 15 ปี

3. สิทธิที่เด็กจะต้องพ้นจากการถูกนำมาเป็นเหยื่อทางเพศ ทั้งในกรณีที่นำเด็กมาค้าประเวณี และการนำเด็กมาเป็นสื่อโฆษณาในทางลามกอนาจาร ตามพระราชบัญญัติป้องกันและปราบปรามการค้าประเวณี พ.ศ.2539 ที่ถือว่าโสเภณีมีเชื้ออาชญากรแต่เป็นเหยื่อ และเน้นการลงโทษบุคคลที่เกี่ยวข้องมากขึ้น แต่ในทางปฏิบัติพบว่าไม่ค่อยมีคดีความหรือมีการลงโทษน้อยมาก รวมทั้งการออก พ.ร.บ.มาตรการในการป้องกันและปราบปรามการค้าหญิงและเด็ก พ.ศ.2540

4. สิทธิเด็กที่จะต้องได้รับการดูแลอย่างดี หมายถึง เด็กที่ต้องโทษอยู่ในสถานพินิจ ควรที่จะได้รับการดูแลภายในสถานพินิจอย่างมีคุณภาพ ได้รับการบำบัดทางจิตอย่างเพียงพอ และมีการทบทวนกระบวนการทำโทษที่ไม่รุนแรงดังที่เคยกระทำกันมา โดยได้มีการออกพระราชบัญญัติแก้ไขเพิ่มเติมประมวลกฎหมายวิธีพิจารณาความอาญา ฉบับที่ 20 พ.ศ.2542 เกี่ยวกับการคุ้มครองเด็กในกระบวนการสอบสวนและการสืบพยานเด็ก ซึ่งต้องติดตามผลในทางปฏิบัติ เพราะมีเจ้าหน้าที่เกี่ยวข้องหลายฝ่าย เช่น ตำรวจ อัยการ และนักสังคมสงเคราะห์

5. มาตรการปกป้องพิเศษ คือ มาตรการหรือการดำเนินงานเพื่อช่วยเหลือหรือปกป้องเด็กกลุ่มต่าง ๆ ที่ต้องการการดูแลเป็นพิเศษ เช่น เด็กผู้ลี้ภัย เด็กในสถานะถูกฉ้อโกง เด็กที่เกี่ยวข้องกับกระบวนการยุติธรรม แรงงานเด็ก เด็กที่ติดยาเสพติด เด็กที่ถูกแสวงประโยชน์ทางเพศ การลักลอบค้าเด็ก และการลักพาเด็ก การแสวงประโยชน์จากเด็กในรูปแบบต่าง ๆ และการทารุณเด็ก รวมทั้งเด็กชนกลุ่มน้อยและชนพื้นเมืองต่าง ๆ

(อ้างอิงจาก หนังสือเส้นทางสู่สิทธิมนุษยชนศึกษา, สำนักงานคณะกรรมการสิทธิมนุษยชนแห่งชาติ, หน้า 57 – 58)

# การเสริมสร้างความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น

โดย หมอมินบานเย็น

จาก เพจเข็ญเด็กซึ้งภูเขา วันที่ 1 กุมภาพันธ์ 2559

ข่าวของบุคคลคนหนึ่งที่ได้ทุนไปเรียนต่อที่อเมริกา แต่ไม่ได้กลับมาชดใช้ทุนตามกฎ นอกจากนั้น ยังปล่อยให้คนที่เซ็นค้ำประกันต้องจ่ายค่าชดใช้ในสิ่งที่เขาทำผิดกฎเกณฑ์เป็นเงินจำนวนหลายล้านบาท และดูเหมือนว่าจริงๆ ก็มีความสามารถที่จะชดเชยเงินได้ แต่เหมือนไม่ได้มีความพยายามที่จะชดเชย กลับทำให้ คนที่เคยช่วยเหลือต้องมาเดือดร้อน กู้เงินมาชดใช้ให้แทน

มีคำพูดที่ว่า “สอนเขาเสียตั้งแต่เด็ก จะได้ไม่ต้องไปสอนตอนที่เขาเป็นผู้ใหญ่” เพราะมันจะยากกว่ามาก เมื่อมันกลายเป็นนิสัยส่วนลึกของคนๆ นั้นเสียแล้ว เราควรทำอะไรให้เด็กเป็นคนที่รู้จักเห็นอกเห็นใจคนอื่น เพราะถ้าปล่อยไว้ไม่สอน จนโตเป็นผู้ใหญ่ กลายเป็นคนเห็นแก่ตัว ไม่สนใจว่าใครจะเดือดร้อนอย่างไร แคตัวเองสบายเป็นพอ คนเช่นนี้จะกลายเป็นภาระและสร้างความลำบากให้คนรอบข้างในสังคม

การเอาใจเขามาใส่ใจเรา หรือ ความรู้สึกเห็นอกเห็นใจผู้อื่น ภาษาอังกฤษเรียกว่า Empathy เป็นสิ่งสำคัญที่เป็นพื้นฐานของการปลูกฝังเรื่องคุณธรรมและจริยธรรมในเด็ก

เริ่มต้นด้วยพ่อแม่มีความใกล้ชิดผูกพัน ให้ความอบอุ่น เด็กจะรู้สึกมั่นคง ปลอดภัย ไว้วางใจพ่อแม่ นำไปสู่ความเห็นอกเห็นใจ เริ่มที่เห็นใจพ่อแม่ เพราะไม่ยอมให้พ่อแม่เป็นทุกข์หรือเสียใจ และตรงนี้จะกลายเป็นพื้นฐานที่จะนำไปสู่การเห็นอกเห็นใจคนอื่น ๆ ต่อไป

สิ่งที่สำคัญคือ พ่อแม่ ผู้ใหญ่ที่ใกล้ชิด ต้องกระทำตัวเป็นตัวอย่างที่ดีให้เด็ก ตั้งแต่เด็กยังเล็ก เขาจะค่อยๆ เรียนรู้ และกลายเป็นสามัญสำนึกในชีวิตประจำวัน จนกระทั่งเขาเป็นผู้ใหญ่

พ่อแม่มักจะสอนลูกว่า

“ถ้าเราอยากให้คนอื่นทำอะไรกับเรา เราก็ต้องทำเช่นนั้นกับคนอื่นด้วย”

“ถ้าเราทำแบบนี้กับคนอื่น ลองคิดดูว่า ถ้าคนอื่นมาทำแบบนี้กับเราบ้าง เราจะชอบไหม ถ้าเราไม่ชอบคนอื่นก็คงไม่ชอบเหมือนกัน เราก็อย่าไปทำ”

แต่การพูดประโยคเหล่านี้ลอย ๆ คงไม่เข้าถึงภายในจิตใจ เท่ากับ การที่เด็กจะเรียนรู้จากการกระทำในสถานการณ์จริง ๆ ยกตัวอย่าง เวลาที่เด็กทะเลาะกัน ตักกันจนต่างคนมีแผล พ่อแม่ก็ควรถือโอกาสนี้ให้เด็กเรียนรู้ว่าการที่เราถูกคนอื่นตี เราเจ็บเพราะมีแผล ส่วนคนอื่นที่ถูกเราตี เขาก็รู้สึกเจ็บไม่ต่างกัน เราไม่ชอบที่จะต้องเจ็บตัวคนอื่นก็เหมือนกัน ทีหลังเด็กก็จะเรียนรู้ที่จะเข้าใจความรู้สึกคนอื่น

การเข้าใจคนอื่น เริ่มต้นมาจาก การเข้าใจตัวเอง “อยากให้คนอื่นทำกับหนูอย่างไร หนูก็จงทำแบบนั้นกับคนอื่นด้วย” ใจเขาใจเรา จึงจะเข้าใจกัน สังคมก็จะสงบสุขได้ไม่ยาก

# รายงานผู้ร่วมพัฒนาโปรแกรมการพัฒนาทักษะการควบคุมตนเอง (self-control) เพื่อป้องกันพฤติกรรมรังแกกัน (bullying) ในเด็กประถมศึกษาที่ 1-3

## ที่ปรึกษา

- |                                 |   |
|---------------------------------|---|
| 1. นายแพทย์เกียรติภูมิ วงศ์รจิต | อธิบดีกรมสุขภาพจิต                      |
| 2. นายแพทย์สมัย ศิริทองถาวร     | รองอธิบดีกรมสุขภาพจิต                   |
| 3. ดร.สุดา วงศ์สวัสดิ์          | ผู้อำนวยการกองส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพจิต |

## คณะผู้เชี่ยวชาญ

- |                                |                            |                          |
|--------------------------------|----------------------------|--------------------------|
| 1. แพทย์หญิงศุภรัตน์ เอกอัศวิน | นายแพทย์ทรงคุณวุฒิ         | สถาบันราชานุกูล          |
| 2. นางสาวสมพร อินทร์แก้ว       | นักจิตวิทยาคลินิกเชี่ยวชาญ | สำนักวิชาการกรมสุขภาพจิต |
| 3. นางวนิดา ชนินทยุทธวงศ์      | นักจิตวิทยาคลินิกเชี่ยวชาญ | สถาบันราชานุกูล          |
| 4. นางสาวกาญจนา วณิชรมณี       | ผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพจิต  |                          |
| 5. นางเยาวนาฏ ผลิตนันทเกียรติ  | ผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพจิต  |                          |

## ครู นักวิชาการและเครือข่าย

- |                                     |                                     |  |
|-------------------------------------|-------------------------------------|--|
| 1. นายประจวบ แสงศรีจันทร์           | ครู                                 | โรงเรียนบ้านแม่จัน (เชียงใหม่ประชานุสาสน์) |
| 2. นางเตือนใจ สุกใส                 | ครูชำนาญการพิเศษ                    | โรงเรียนบ้านเจดีย์แม่ครัว                  |
| 3. นางธนพร จงอาจจิตร                | ครูชำนาญการพิเศษ                    | โรงเรียนบ้านโสกก้านเหลือง                  |
| 4. นางทิชชนันท์ เคลื่อนเมืองปัก     | ครู                                 | โรงเรียนบ้านเมืองปักสามัคคี                |
| 5. นางกัลยา จินจรรยา                | ครูชำนาญการพิเศษ                    | โรงเรียนวัดหนองยาง                         |
| 6. นางสาวกุลประภา บุญมา             | ครูชำนาญการพิเศษ                    | โรงเรียนบ้านห้วยแกเจริญ                    |
| 7. นางสาวนัจภรณ์ ทองสันท์           | ครูชำนาญการพิเศษ                    | โรงเรียนบ้านห้วยแกเจริญ                    |
| 8. นางเขมิตรา วงศ์ขาลี              | ครู                                 | โรงเรียนบ้านห้วยแกเจริญ                    |
| 9. นางสาวณัฐมน แก้วเกต              | ครูพี่เลี้ยงเด็กพิการ               | โรงเรียนบ้านหน้าวัดโพธิ์                   |
| 10. นางสาวสุวภัทร สุวรรณ            | ครูแนะแนว                           | โรงเรียนบ้านอัยเยอร์เวง                    |
| 11. นางสาวรจนา บุญทวี               | นักวิชาการสาธารณสุข                 | สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดหนองบัวลำภู        |
| 12. นางสาวอัญชลี เอี่ยมศรี          | นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ       | สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดหนองบัวลำภู        |
| 13. นางสาวชลันธร ไชยเมือง           | พยาบาลวิชาชีพปฏิบัติการ             | โรงพยาบาลแม่จัน                            |
| 14. นางบุษบา บัวสาย                 | พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ               | โรงพยาบาลโนนสัง                            |
| 15. นางสาวจินดารัตน์ ทองประพันธ์    | นักจิตวิทยาคลินิก                   | โรงพยาบาลปักธงชัย                          |
| 16. นางจำนงค์ แก้วนาวิ              | พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ               | โรงพยาบาลโคกโพธิ์                          |
| 17. นางสาวสุไรยา สามอ               | นักจิตวิทยา                         | โรงพยาบาลโคกโพธิ์                          |
| 18. นางเสาวรส รัตนไพบูลย์           | พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ               | โรงพยาบาลโคกโพธิ์                          |
| 19. นางบุษบา บัวสาย                 | พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ               | โรงพยาบาลโนนสัง                            |
| 20. นางสาวอัจฉรา อินเล็ก            | นักจิตวิทยา                         | โรงพยาบาลหนองฉาง                           |
| 21. นางสาวพันธ์ทิพย์ วัฒนะพรพงศ์สุข | เจ้าหน้าที่โครงการชุมชนคุ้มครองเด็ก | มูลนิธิศูนย์พิทักษ์สิทธิเด็ก               |
| 22. นางสาวนุชนาฏ สุขเกต             | นักจิตวิทยา                         | มูลนิธิศูนย์พิทักษ์สิทธิเด็ก               |

23. นางมริษฐ์	สฐป	เจ้าหน้าที่โครงการโรงเรียนคุ้มครองเด็ก	มูลนิธิศูนย์พิทักษ์สิทธิเด็ก
24. นางสาวมะลิ	ไพฑูรย์เนรมิต	นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการพิเศษ	กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ
25. นางสาวดวงนา	ปานเพชร	นักวิชาการเผยแพร่ชำนาญการ	กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ
26. นางสาวภัทรพร	เทวอักษร	นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ	กรมอนามัย
27. นางสาวคัทลียา	โสดาปัดชา	นักวิชาการสาธารณสุข	กรมอนามัย
28. นางดวงเดือน	เสาร์เทพ	พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ	สถาบันราชานุกูล
29. นางสาวรัศมีแสง	หนูแป้นน้อย	พยาบาลวิชาชีพปฏิบัติการ	สถาบันราชานุกูล
30. นางชาดา	ประจง	นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ	สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์
31. นางอมรัตน์	แสงโสด	นักวิชาการสาธารณสุข	สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์
32. นางสาวสุนิสา	สิงห์แก้ว	นักวิชาการสาธารณสุข	ศูนย์สุขภาพจิตที่ 1
33. นางสาวณัฐฉิณี	อินทะเนตร	นักจิตวิทยาคลินิก	ศูนย์สุขภาพจิตที่ 3
34. นายรัฐ	ลอยสงเคราะห์	นักวิชาการสาธารณสุข	ศูนย์สุขภาพจิตที่ 3
35. นางสาววรรรณ	หนึ่งตำนานจาก	นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ	ศูนย์สุขภาพจิตที่ 9
36. นางเป็ยทิพย์	สีดำ	นักจิตวิทยาคลินิกชำนาญการ	ศูนย์สุขภาพจิตที่ 10
37. นายชัยมี	เจะแต	นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ	ศูนย์สุขภาพจิตที่ 12
38. นางนฤกัศ	ฤชาทิพย์	นักจิตวิทยาคลินิกชำนาญการ	กองส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพจิต
39. นางสาวพรพิมล	นาอ่อน	นักวิชาการสาธารณสุข	กองส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพจิต
40. นางสาวชิวานันท์	เกาทันท์	นักวิชาการสาธารณสุข	กองส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพจิต

## คณะทำงาน

1. นางสาวพัชริน	คุณคำชู	นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการพิเศษ	กองส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพจิต
2. นางศจี	รุกขวัฒน์กุล	นักจิตวิทยาคลินิกชำนาญการ	กองส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพจิต
3. นางสาววัชรวรรณ	เจริญพานิช	นักวิชาการสาธารณสุข	กองส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพจิต
4. นางสาวกรกนก	นาคประเสริฐ	นักวิชาการสาธารณสุข	กองส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพจิต
5. นางภารดี	วงศ์สิงห์	นักจัดการงานทั่วไป	กองส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพจิต









กรมสุขภาพจิต  
DEPARTMENT OF MENTAL HEALTH

[www.sorporsor.com](http://www.sorporsor.com)