กรมสุขภาพจิต
DEPARTMENT OF MENTAL HEALTH

โปรแกรมการพัฒนาทักษะการควบคุมตนเอง (self-control) เพื่อป้องกันพฤติกรรมการรังแกกัน (bullying) ในเด็กประถมศึกษาที่ 1-3 (ฉบับปรับปรุงครั้งที่ 2)

กองส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต

กรมสุขภาพจิต
DEPARTMENT OF MENTAL HEALTH

โปรแกรมการพัฒนาทักษะการควบคุมตนเอง (self-control) เพื่อป้องกันพฤติกรรมการรังแกกัน (bullying) ในเด็กประถมศึกษาที่ 1-3 (ฉบับปรับปรุงครั้งที่ 2)

กองส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต

ชื่อหนังสือ : โปรแกรมการพัฒนาทักษะการควบคุมตนเอง (self-control)
เพื่อป้องกันพฤติกรรมการรังแกกัน (bullying) ในเด็กประถมศึกษาที่ 1-3
(ฉบับปรับปรุงครั้งที่ 2)
จัดทำโดย : กองส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพจิต
กรมสุขภาพจิต
พิมพ์ครั้งที่ 1 : มิถุนายน 2564
จำนวนพิมพ์ : 500 เล่ม
พิมพ์ที่ : บริษัท เบสท์ สเต็ป แอ็ดเวอร์ไทซิ่ง จำกัด

ดาวน์โหลดได้ที่ :

https://bit.ly/3ldXojp

คำนำ

จากข้อมูลปัญหาพฤติกรรม-อารมณ์ที่สำคัญในเด็กวัยเรียนพบว่า พฤติกรรมรังแกกัน (bullying) ในประเทศไทยมีสัดส่วนที่ค่อนข้างสูงและเป็นอันดับ 2 ของโลก ซึ่งผลกระทบที่เกิดจากการรังแกกัน (bullying) ส่งผลมากมายต่อร่างกาย จิตใจและการดำเนินชีวิตของทั้งนักเรียนที่เป็นผู้รังแกและเหยื่อ หากผู้มีส่วนเกี่ยวข้องละเลยเพิกเฉยหรือมองว่าเป็นเพียงการแกล้งกันตามธรรมดาของเด็ก อาจนำไปสู่การก่อปัญหาอาชญากรรมหรือการทำร้ายผู้อื่นในเด็กที่เป็นผู้รังแก ส่วนนักเรียนที่เป็นเหยื่อ อาจได้รับบาดเจ็บ เกิดปัญหาสุขภาพจิต อาจรู้สึกอับอาย ซึมเศร้า วิตกกังวล เก็บกดความก้าวร้าว หรือรุนแรงจนถึงการฆ่าตัวตาย นอกจากนี้ บุคคลที่อยู่รอบข้างเด็ก เช่น ครู เพื่อน พ่อแม่ผู้ปกครอง โรงเรียน สังคม ก็อาจได้รับผลกระทบจากพฤติกรรมอันเป็นผลกระทบจากการรังแกของเด็กด้วย

โปรแกรมเล่มนี้พัฒนาขึ้นโดยมีวัตถุประสงค์เพื่อนำไปใช้ใน 2 กลุ่มคือ 1) กลุ่มผู้ใช้โปรแกรม และ 2) กลุ่มเป้าหมาย โดยในกลุ่มผู้ใช้โปรแกรม ประกอบด้วย ครูประจำชั้น ครูที่ดูแลระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียน (ครูแนะแนวหรือครูที่ปรึกษา) โดยมุ่งหวังให้ครูตระหนัก เห็นความสำคัญในบทบาทการเป็นผู้คุ้มครองป้องกันและสร้างภูมิคุ้มกันเด็กจากการรังแกกัน ส่วนผลที่คาดหวังให้เกิดในกลุ่มเป้าหมายนักเรียนประถมศึกษาที่ 1-3 คือ เด็กมีทักษะในการควบคุมตนเอง (self-control) ตลอดจนมีทักษะในการป้องกันตนเองจากการถูกรังแกและการรับมือเมื่อถูกรังแกได้

การพัฒนาโปรแกรมได้รับความร่วมมือจากคณะผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพจิตเด็กของกรมสุขภาพจิต ในการให้ข้อเสนอแนะและข้อคิดเห็นที่ถูกต้องครอบคลุมในเชิงการพัฒนาคุณภาพทางวิชาการ ผู้แทนจากหน่วยงานทั้งในและนอกสังกัดกรมสุขภาพจิต ได้แก่ ศูนย์สุขภาพจิต สถาบันราชานุกูล สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์ กรมอนามัย กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ ผู้แทนสำนักงานสาธารณสุขอำเภอ โรงพยาบาลชุมชน และมูลนิธิ ในการให้ข้อเสนอแนะ การปรับปรุงและพัฒนาเนื้อหาโปรแกรมให้เหมาะสมต่อสถานการณ์และกลุ่มเป้าหมาย และการนำโปรแกรมไปใช้ในพื้นที่ ประการสำคัญ ได้รับความร่วมมืออย่างดียิ่งจากครูระดับประถมศึกษาในพื้นที่ที่ได้ร่วมพัฒนาแผนกิจกรรมและให้ข้อเสนอแนะการใช้โปรแกรมในบริบทจริง ตลอดจนแนวทางในการบูรณาการโปรแกรมกับกระบวนการเรียนการสอนในระบบโรงเรียน

กรมสุขภาพจิตหวังว่าโปรแกรมการพัฒนาทักษะการควบคุมตนเอง (self-control) เพื่อป้องกันพฤติกรรมการรังแกกัน (bullying) ในเด็กประถมศึกษาที่ 1-3 จะช่วยให้ผู้ใช้โปรแกรมมีแนวทางในการดำเนินงานเฝ้าระวังการรังแกกันในโรงเรียน รวมทั้งการรับมือกับปัญหาพฤติกรรมการรังแกกันได้อย่างเหมาะสม เพื่อลดปัญหาพฤติกรรม-อารมณ์ในเด็กวัยเรียน เอื้อให้เกิดการใช้ศักยภาพในการเรียนรู้ตามวัยอย่างเต็มที่และเป็นกำลังสำคัญในการพัฒนาประเทศต่อไป

กรมสุขภาพจิต

สารบัญ

หน้า

บทนำ 7

แผนการเรียนรู้สำหรับครู “ครูคือคนสำคัญ ในการคุ้มครอง ป้องกันเด็ก จากการรังแกกัน”

แผนการสอนที่ 1 เข้าอก เข้าใจ รับมือและสร้างพลังสู่การช่วยเหลือการรังแกกัน 14
แผนการสอนที่ 2 พฤติกรรมการรังแกกัน 20
แผนการสอนที่ 3 การจัดการกับพฤติกรรมรังแกกัน 31

แผนการเรียนรู้สำหรับนักเรียน “ครูคือผู้สร้างภูมิคุ้มกันเด็กจากการรังแกกัน”

แผนการสอนที่ 4 การเลือกคบเพื่อน 40
แผนการสอนที่ 5 เมื่อถูกเพื่อนรังแก หนูควรทำอย่างไร 46
แผนการสอนที่ 6 ทักษะการตระหนักรู้อารมณ์ตนเอง และควบคุมอารมณ์ตนเอง 52

ภาคผนวก

สิทธิเด็ก 58
การเสริมสร้างความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น 60
แบบสอบถามความคิดเห็นของครูต่อโปรแกรมการพัฒนาทักษะการควบคุมตนเอง (self-control) เพื่อป้องกันพฤติกรรมการรังแกกัน (bullying) ในเด็กประถมศึกษาที่ 1-3 61
แบบสอบถามความคิดเห็นของนักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมการพัฒนาทักษะการควบคุมตนเอง (self-control) เพื่อป้องกันพฤติกรรมการรังแกกัน (bullying) ในเด็กประถมศึกษาที่ 1-3 62
แบบประเมินจุดแข็งและจุดอ่อน SDQ (Strengths and Difficulties Questionnaire) 63
แบบสังเกตพฤติกรรมการถูกรังแกในนักเรียน 66
รายนามผู้ร่วมพัฒนาโปรแกรมการพัฒนาทักษะการควบคุมตนเอง (self-control) เพื่อป้องกันพฤติกรรมการรังแกกัน (bullying) ในเด็กประถมศึกษาที่ 1-3 67

บทนำ

แนวคิด

ผลกระทบที่เกิดจากการรังแกกัน (bullying) ส่งผลมากมายทั้งนักเรียนที่เป็นผู้รังแก และนักเรียนที่เป็นเหยื่อ แบ่งได้เป็น ผลกระทบด้านการศึกษา (Educational consequences) และผลกระทบด้านสุขภาพ (Health consequences) ด้านการศึกษาพบว่าเด็กที่ถูกรังแกบ่อยครั้งมักจะรู้สึกว่าตนเองไม่เป็นส่วนหนึ่งของโรงเรียน (outsider at school) มากกว่าเด็กที่ถูกรังแกไม่บ่อยเกือบ 3 เท่า เด็กที่ถูกรังแกบ่อยโดดเรียนบ่อยครั้งเกือบเป็น 2 เท่า เมื่อการรังแกลดลงความรู้สึกเป็นเจ้าของโรงเรียนของนักเรียนจะเพิ่มขึ้น เด็กที่ถูกรังแกบ่อยมักจะต้องการออกจากโรงเรียนหลังจบการศึกษาในระดับมัธยมศึกษามากกว่าเด็กที่ถูกรังแกไม่บ่อย อีกทั้งนักเรียนที่ถูกรังแกมีคะแนนการสอบคณิตศาสตร์และการอ่านต่ำกว่านักเรียนที่ไม่ถูกรังแก นักเรียนในโรงเรียนที่มีการรังแกกันบ่อยจะมีคะแนนวิทยาศาสตร์ต่ำกว่านักเรียนในโรงเรียนที่การรังแกเกิดขึ้นน้อยกว่า นอกจากนี้ยังพบว่ากฎระเบียบที่ต่ำและสภาพแวดล้อมในโรงเรียนที่ไม่ปลอดภัย มีความสัมพันธ์กับความสำเร็จทางการเรียนที่ต่ำกว่า ด้านสุขภาพ พบว่า การรังแกกันมีความสัมพันธ์กับอัตราความรู้สึกโดดเดี่ยวและคิดฆ่าตัวตายสูงกว่า เด็กที่ถูกรังแกจะรู้สึกโดดเดี่ยวเป็นสองเท่า และนอนไม่หลับตอนกลางคืนและคิดฆ่าตัวตายเมื่อเทียบกับเด็กที่ไม่ถูกรังแก การรังแกมีความสัมพันธ์กับอัตราการสูบบุหรี่ ดื่มแอลกอฮอล์และใช้กัญชาสูงกว่า มีความสัมพันธ์กับการมีประสบการณ์ทางเพศครั้งแรกตั้งแต่อายุยังน้อย ความพึงพอใจในชีวิตและสุขภาพของตนเองในอัตราต่ำ โดยนักเรียนที่ถูกรังแกบ่อยมักมีความพึงพอใจในชีวิตต่ำกว่านักเรียนที่ไม่ถูกรังแก (UNESCO, 2019)

นอกจากนี้ ผลของการรังแกกันยังส่งผลต่อเนื่องถึงอนาคต พบว่า การรังแกในเด็กและวัยรุ่นมีผลตามมาทางด้านลบเมื่อโตเป็นผู้ใหญ่ และมีความเสี่ยงสูงต่อภาวะซึมเศร้า ความกลัวที่สูง โรคแพนิค การฆ่าตัวตายในวัยผู้ใหญ่ตอนต้น และความผิดปกติของบุคลิกภาพแบบต่อต้านสังคม (Office of Juvenile and Delinquency Prevention, 2013) การถูกรังแกเพิ่มความเสี่ยงต่อความรุนแรงของชีวิตในภายหลังได้ถึง 1 ใน 3 และเพิ่มการเป็นผู้กระทำความผิดทางอาชญากรรม (Robert, 2000; Glew et al, 2000) มีการใช้สารเสพติดและสถานะทางการงานต่ำเมื่อเทียบกับเพื่อนที่ไม่เกี่ยวข้องอย่างมีนัยสำคัญเมื่อเป็นผู้ใหญ่ เหยื่อที่ถูกรังแกในโรงเรียนมีความเสี่ยงสูงของการถูกรังแกในที่ทำงาน (Office of Juvenile and Delinquency Prevention, 2013) เมื่อโตเป็นผู้ใหญ่ เด็กที่มีพฤติกรรมรังแกกันจะมีพฤติกรรมก้าวร้าวต่อคู่สมรสและลูก บุคคลที่อยู่รอบข้างเด็ก เช่น ครู เพื่อน พ่อแม่ผู้ปกครอง โรงเรียน สังคม ก็อาจได้รับผลกระทบจากพฤติกรรมรังแกด้วย เช่น ปัญหาอาชญากรรม และการกระทำที่ผิดกฎหมาย (Robert, 2000)

องค์การเพื่อการศึกษาวิทยาศาสตร์และวัฒนธรรมแห่งสหประชาชาติ (UNESCO, 2019) สำรวจพบว่าความชุกของการรังแกกันทั่วโลกอยู่ที่ร้อยละ 32 ในขณะที่ภูมิภาคเอเชียอยู่ที่ร้อยละ 30.3 สำหรับประเทศไทยความชุกของนักเรียนที่ถูกรังแกมีแนวโน้มเพิ่มขึ้น ความชุกของการรังแกกันมีความแตกต่างกันระหว่างเพศ โดยเด็กผู้ชาย (ร้อยละ 31.2) พบมากกว่าเด็กผู้หญิงเล็กน้อย (ร้อยละ 28.3) ในภาพรวมการรังแกทางกายเป็นรูปแบบการรังแกที่พบบ่อยมากที่สุดในเด็กผู้ชาย (ร้อยละ 22.2) รองมาคือการรังแกทางเพศ (ร้อยละ 10.5) ส่วนเด็กผู้หญิง การรังแกทางร่างกายและการรังแกทางเพศอยู่ที่ร้อยละ 10.9 เท่ากัน เด็กผู้หญิง (ร้อยละ 6.6) พบการรังแกทางจิตใจมากกว่าเด็กผู้ชายเล็กน้อย (ร้อยละ 4.6) สำหรับประเทศไทยพบพฤติกรรมการรังแกกันในนักเรียนระดับประถมศึกษาปีที่ 4 ถึง

มัธยมศึกษาปีที่ 3 ร้อยละ 40 (สมบัติ ตาปัญญา, 2549) และในนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 1 ถึงมัธยมศึกษาปีที่ 3 ร้อยละ 23.4 (ชุตินาถ ศักรินทร์กุล และอลิสา วัชรสินธุ, 2557) ซึ่งการรังแกกันจะพบได้มากที่สุดและรุนแรงที่สุดในช่วงที่เด็กเปลี่ยนผ่านจากชั้นประถมศึกษาไปสู่มัธยมศึกษาและมีแนวโน้มลดลงในช่วงมัธยมศึกษาตอนปลาย (Centre for Education Statistics and Evaluation, 2016) ประสบการณ์รังแกมักเริ่มตั้งแต่ก่อนวัยเรียน แต่ความชุกสูงสุดในช่วงอายุ 11-15 ปี และลดลงเมื่ออายุมากขึ้น รูปแบบการรังแกมีแนวโน้มเปลี่ยนตามอายุที่มากขึ้นจากการเป็นเหยื่อไปเป็นผู้กระทำ (ศุภรัตน์ เอกอัศวิน จอมสุรางค์ โพธิสัตย์, 2560)

เมื่อพิจารณาแนวทางที่จะจัดการหรือแก้ไขปัญหาดังกล่าว แนวทางที่มีประสิทธิภาพและได้ผลคือการสร้างการรับมือกับปัจจัยเสี่ยงและการเสริมสร้างปัจจัยปกป้อง หรือกล่าวอีกนัยหนึ่งคือ การสร้างแนวทางป้องกันพฤติกรรมรังแกกันตั้งแต่เนิ่น ซึ่งสามารถทำได้ในระดับชั้นประถมศึกษาตอนต้น (ป.1-3) โดยเด็กในวัยนี้สามารถเรียนรู้เรื่องความเป็นเหตุเป็นผลมากขึ้นกว่าเด็กปฐมวัย การเสริมสร้างทักษะการควบคุมตนเอง (self-control) ที่ช่วยให้เด็กสามารถรู้จักควบคุมและจัดการอารมณ์ตนเอง เคารพในสิทธิของผู้อื่น รวมทั้งมีทักษะในการปกป้องตนเองจากการเป็นเหยื่อและรับมือกับการรังแกกัน จะเป็นเสมือนการเสริมสร้างปัจจัยปกป้อง และนำไปสู่การลดการเกิดพฤติกรรมรังแกกัน

แม้ว่าเด็กวัยเรียนจะใช้เวลาในโรงเรียนแตกต่างกัน แต่โรงเรียนถือเป็นสถาบันหลักที่มีบทบาทสำคัญในการบ่มเพาะการพัฒนาด้านวิชาการ และการพัฒนาทักษะอารมณ์และสังคม รวมทั้งสุขภาพแก่นักเรียน การลดความรุนแรงและส่งเสริมสุขภาวะทางอารมณ์ในโรงเรียนเป็นมาตรการด้านการส่งเสริมสุขภาพจิตที่มีหลักฐานเชิงประจักษ์ว่ามีประสิทธิผล(แผนงานพัฒนานวัตกรรมเชิงระบบเพื่อการสร้างเสริมสุขภาพจิต, 2560) ต้นแบบที่สำคัญในโรงเรียนสำหรับนักเรียนคือครู ซึ่งเป็นผู้ที่รู้จักและใกล้ชิดกับเด็ก หากครูมีความเข้าใจ ตระหนัก และมีทัศนคติที่ถูกต้องเกี่ยวกับการรังแกกัน รวมถึงมีแนวทางการเสริมสร้างทักษะการควบคุมตนเอง (self-control) แก่เด็ก จะสามารถลดปัจจัยเสี่ยงจากการเผชิญความก้าวร้าว รุนแรงและบาดแผลทางใจให้กับเด็ก ป้องกันการเกิดปัญหาสุขภาพจิตจากการถูกรังแก หรือลดพฤติกรรมรุนแรง ก้าวร้าวของเด็กที่เป็นผู้กระทำเมื่อเด็กเติบโตขึ้นต่อไป

โปรแกรมการพัฒนาทักษะการควบคุมตนเอง (self-control) เพื่อป้องกันพฤติกรรมการรังแกกัน (bullying) ในเด็กประถมศึกษาที่ 1-3 เป็นโปรแกรมที่พัฒนาขึ้นโดยใช้หลักการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม (Participatory Learning) ลักษณะโปรแกรมถูกออกแบบมาเพื่อใช้ป้องกันการเกิดปัญหาสุขภาพจิตในกลุ่มเสี่ยงโดยการเฝ้าระวังพฤติกรรมการรังแกกันในโรงเรียน ในขณะเดียวกันเป็นโปรแกรมที่ใช้ส่งเสริมสุขภาพจิตให้กับกลุ่มดีหรือกลุ่มเด็กนักเรียนทั่วไป โดยการให้ความรู้ในเรื่องพฤติกรรมการรังแกกัน

โปรแกรมเล่มนี้พัฒนาภายใต้กระบวนการวิจัยและพัฒนาของกรมสุขภาพจิตมาอย่างต่อเนื่อง โดยผ่านผู้เชี่ยวชาญ นักวิชาการที่เกี่ยวข้อง ตัวแทนครูระดับชั้นประถมศึกษาที่ 1-3 รวมทั้งผู้ปฏิบัติงานด้านสุขภาพจิตเด็กในวัยเรียนจากทุกภูมิภาค ร่วมพิจารณาเนื้อหาทางวิชาการ ผ่านการทดลองใช้และขยายผลการใช้โปรแกรมในพื้นที่เป้าหมาย เพื่อพัฒนาคุณภาพทางวิชาการของเทคโนโลยีสุขภาพจิตให้มีความเหมาะสมกับกลุ่มเป้าหมายและบริบทของพื้นที่ โดยในปีงบประมาณ 2561 เป็นการกำหนดกรอบแนวคิด โครงสร้างและเนื้อหา ผ่านผู้เชี่ยวชาญและผู้ปฏิบัติเพื่อพิจารณาเนื้อหาทางวิชาการ ปรับแก้จนได้เป็นต้นร่างโปรแกรมการพัฒนาทักษะการควบคุมตนเอง (self-control) เพื่อป้องกันพฤติกรรมการรังแกกัน (bullying) ในเด็กประถมศึกษาที่ 1-3 ปีงบประมาณ 2562 ดำเนินการพัฒนาคุณภาพทางวิชาการของเทคโนโลยีสุขภาพจิตอย่างต่อเนื่อง โดยการทดลองใช้แผนการสอนในกลุ่มเป้าหมายครูและบุคลากรสาธารณสุข ปรับแก้และทดลองใช้โปรแกรมในพื้นที่นำร่อง 4 พื้นที่ ได้แก่ เขตสุขภาพที่ 1 โรงเรียนแม่จัน (เชียงแสนประชานุสาสน์) จังหวัดเชียงราย เขตสุขภาพที่ 8 โรงเรียนโสกก้านเหลือง จังหวัดหนองบัวลำภู เขตสุขภาพที่ 9 โรงเรียนบ้านเมืองปักสามัคคี จังหวัดนครราชสีมา และเขตสุขภาพที่ 12 โรงเรียนบ้านสามยอด จังหวัดปัตตานี ติดตามและประเมินผลจนได้เป็นโปรแกรมต้นแบบและโรงเรียนต้นแบบการดำเนินงานป้องกันพฤติกรรม

การรังแกกัน (bullying) ในเด็กประถมศึกษาที่ 1-3 จำนวน 4 โรงเรียน ปีงบประมาณ 2563 เป็นการขยายผลและติดตามผลการดำเนินงานการใช้โปรแกรมการพัฒนาทักษะการควบคุมตนเอง (self-control) เพื่อป้องกันพฤติกรรมการรังแกกัน (bullying) ในเด็กประถมศึกษาที่ 1-3 ในพื้นที่เขตสุขภาพ จำนวน 4 พื้นที่ ได้แก่ เขตสุขภาพที่ 3 จังหวัดอุทัยธานี เขตสุขภาพที่ 6 จังหวัดระยอง เขตสุขภาพที่ 7 จังหวัดกาฬสินธุ์และเขตสุขภาพที่ 10 จังหวัดอุบลราชธานี และปีงบประมาณ 2564 ประเมินผลและแลกเปลี่ยนเรียนรู้การนำโปรแกรมการพัฒนาทักษะการควบคุมตนเอง (self-control) เพื่อป้องกันพฤติกรรมการรังแกกัน (bullying) ในเด็กประถมศึกษาที่ 1-3 ไปใช้ในเขตสุขภาพที่ดำเนินการในปีงบประมาณ 2563 เพื่อนำไปสู่การป้องกันการรังแกกันอย่างเป็นระบบ เป็นการเสริมสร้างปัจจัยปกป้องและป้องกันพฤติกรรมรังแกกันให้กับเด็กตั้งแต่เนิ่น เพื่อให้เด็กไทยได้ใช้ชีวิตช่วงวัยเรียนอย่างมีความสุขและเรียนรู้อย่างเต็มศักยภาพต่อไป

วัตถุประสงค์ของโปรแกรม

1. เพื่อปรับทัศนคติของครูต่อพฤติกรรมการรังแกกันในเด็กนักเรียนประถมศึกษาที่ 1-3
2. เพื่อเพิ่มพูนทักษะให้ครูสามารถจัดการแก้ไข และเฝ้าระวังพฤติกรรมการรังแกกัน และสามารถพัฒนาทักษะการควบคุมตนเองให้เหมาะสมกับกลุ่มเป้าหมาย
3. เพื่อให้เด็กนักเรียนประถมศึกษาที่ 1-3 มีทักษะการควบคุมตนเองและจัดการอารมณ์ของตนเองเพื่อป้องกันพฤติกรรมการรังแกกัน
4. เพื่อสร้างความเข้าใจเกี่ยวกับพฤติกรรมที่นำไปสู่การรังแกกัน (bullying)

กลุ่มเป้าหมาย

นักเรียนประถมศึกษาที่ 1-3

ผู้ใช้โปรแกรม

ครูที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ ครูประจำชั้น ครูที่ดูแลระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียน (ครูแนะแนว/ครูที่ปรึกษา)

โครงสร้างโปรแกรม

โปรแกรมการพัฒนาทักษะการควบคุมตนเอง (self-control) เพื่อป้องกันพฤติกรรมการรังแกกัน (bullying) ในเด็กประถมศึกษาที่ 1-3 ประกอบด้วยแผนกิจกรรมตามองค์ประกอบแผนกิจกรรมการเรียนรู้ ได้แก่ ทัศนคติ (Attitude) ความรู้ (Knowledge) และ ทักษะ (Skill) ดังนี้

แผนทัศนคติ

ประกอบด้วย 1 แผนการสอน ได้แก่ เข้าอก เข้าใจ รับมือและสร้างพลังสู่การช่วยเหลือการรังแกกัน

แผนการสอนที่ 1 **เข้าอก เข้าใจ รับมือและสร้างพลังสู่การช่วยเหลือการรังแกกัน**

ระยะเวลา 1 ชั่วโมง 30 นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. เพื่อให้ครูเกิดความตระหนักในการป้องกันพฤติกรรมการรังแกกันในเด็กนักเรียนประถมศึกษาที่ 1-3
2. เพื่อให้ครูเห็นความสำคัญของการเข้ามามีส่วนร่วมในการแก้ไขพฤติกรรมการรังแกกันในเด็กนักเรียนประถมศึกษาที่ 1-3

แผนความรู้

ประกอบด้วย 1 แผนการสอน ได้แก่ พฤติกรรมการรังแกกัน

แผนการสอนที่ 2 **พฤติกรรมการรังแกกัน**

เวลาที่ใช้ 1 ชั่วโมง 15 นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. เพื่อให้ครูมีความรู้ความเข้าใจในเรื่องพฤติกรรมการรังแกกัน
2. เพื่อให้ครูสามารถประยุกต์ใช้แนวทางการแก้ไขปัญหาและจัดการพฤติกรรมรังแกกัน เพื่อป้องกันพฤติกรรมการรังแกกันในโรงเรียน

แผนทักษะ

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

แผนการสอนที่ 3 **การจัดการกับพฤติกรรมรังแกกัน**

เวลาที่ใช้ 1 ชั่วโมง 30 นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. เพื่อให้ครูสามารถสังเกตพฤติกรรมรังแกกันจากสัญญาณเตือน
2. เพื่อให้ครูสามารถจัดการพฤติกรรมรังแกกันของนักเรียนได้

แผนการสอนที่ 4 **การเลือกคบเพื่อน**

เวลาที่ใช้ 1 ชั่วโมง

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. เพื่อให้นักเรียนทราบถึงลักษณะเพื่อนที่ดีและเพื่อนที่ไม่ดี
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

คำแนะนำในการใช้โปรแกรม

1. ระยะเวลาในการทำกิจกรรมสามารถปรับได้ตามความเหมาะสม หากเป็นแผนกิจกรรมสำหรับนักเรียน ควรคำนึงถึงสมาธิและความสนใจของเด็กในการทำกิจกรรม เพื่อให้เด็กได้เรียนรู้เต็มศักยภาพ
2. หลีกเลี่ยงการตัดสินข้อคิดเห็นว่าถูกหรือผิด เพราะจะทำให้ผู้ที่ตอบผิดรู้สึกเสียกำลังใจ และอาจไม่กล้าตอบคำถามอีก ครูอาจใช้วิธีถามความคิดอื่นๆ หรือเสนอทางเลือกในการแก้ปัญหาที่ดีหรือเหมาะสมกว่า
3. สำหรับแผนการเรียนรู้สำหรับนักเรียน มีข้อแนะนำในการใช้เพิ่มเติมคือ
   3.1 ก่อนเข้าสู่กิจกรรมตามแผนการสอน ครูผู้สอนสามารถใช้เทคนิคเพื่อดึงความสนใจเด็ก เช่น การเล่านิทานตามบริบทพื้นที่ การเปิดเพลงที่สอดคล้องกับกิจกรรม
   3.2 ครูผู้สอนสามารถจัดทำสื่อการสอนที่เกี่ยวข้องเพิ่มเติม เพื่อให้เหมาะกับวัยของเด็กแต่ละชั้นปี

PART I

“ครูคือคนสำคัญ ในการคุ้มครอง ป้องกันเด็ก จากการรังแกกัน”

ผู้ใช้แผนกิจกรรม

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

แผนกิจกรรม ประกอบด้วย

แผนทัศนคติ

เข้าอก เข้าใจ รับมือและสร้างพลังสู่การช่วยเหลือการรังแกกัน

แผนความรู้

พฤติกรรมการรังแกกัน

แผนทักษะ

การจัดการกับพฤติกรรมรังแกกัน

แผนการสอนที่ 1

เข้าอก เข้าใจ รับมือและสร้างพลังสู่การช่วยเหลือการรังแกกัน
เวลา 1 ชั่วโมง 30 นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. เพื่อให้ครูเกิดความตระหนักในการป้องกันพฤติกรรมการรังแกกันในเด็กนักเรียนประถมศึกษาที่ 1-3
2. เพื่อให้ครูเห็นความสำคัญของการเข้ามามีส่วนร่วมในการแก้ไขพฤติกรรมการรังแกกันในเด็กนักเรียนประถมศึกษาที่ 1-3

สาระสำคัญ

เด็กประถมศึกษาตอนต้นมีความเสี่ยงต่อพฤติกรรมการรังแกกันไม่น้อยไปกว่าเด็กประถมศึกษาตอนปลายหรือเด็กมัธยมศึกษา ซึ่งหากครูเพิกเฉยหรือมองว่าเป็นเพียงพฤติกรรมการแกล้งกันธรรมดาของเด็กนักเรียน ย่อมส่งผลกระทบทั้งด้านร่างกายและจิตใจของนักเรียน และหากปล่อยปัญหาไว้ในระยะยาว จะส่งผลกระทบทั้งต่อตัวเด็ก ครอบครัว โรงเรียนและสังคม เช่น ปัญหาความก้าวร้าวรุนแรง ปัญหายุวอาชญากร เป็นต้น ดังนั้น ครูจึงมีบทบาทสำคัญในการป้องกันและแก้ไขปัญหาพฤติกรรมรังแกกัน โดยเฉพาะการเสริมสร้างทักษะการควบคุมตนเอง (self-control) เพื่อให้เด็กตระหนักรู้อารมณ์ตนเอง รู้จักควบคุมและจัดการอารมณ์ตนเองอย่างเหมาะสม

สื่อ-อุปกรณ์

1. คลิปวีดิทัศน์เรื่อง ด.ช.อีตัน โจนส์ (https://www.voathai.com/a/bullied-kid-internetsensation/4161088.html)
2. ใบความรู้ที่ 1 เรื่องความสำคัญและการสร้างความตระหนักในการแก้ปัญหาการรังแกกัน
3. ใบกิจกรรมที่ 1 เรื่องตัวฉันเมื่อวัยเยาว์
4. ใบกิจกรรมที่ 2 เรื่องเสียงสะท้อนของ ด.ช.อีตัน
5. ใบกิจกรรมที่ 3 เรื่องรวมพลังป้องกันการรังแกกัน

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

กิจกรรม	สื่อ-อุปกรณ์ที่ใช้	ระยะเวลา
1. วิทยากรให้ครูแต่ละคนนึกถึงประสบการณ์ในวัยเด็กที่เคยถูกรังแก หรือไปรังแกผู้อื่น 1 เหตุการณ์ โดยบันทึกเรื่องราวลงในใบกิจกรรมที่ 1	- ใบกิจกรรมที่ 1 เรื่องตัวฉันเมื่อวัยเยาว์	10 นาที
2. แบ่งกลุ่มๆ ละ 3-4 คน จากนั้นให้สมาชิกแต่ละกลุ่มผลัดกันเล่าเรื่องและเลือกเรื่องเล่ากลุ่มละ 1 เรื่อง เพื่อนำเสนอ 2.1 ขณะที่ตัวแทนกลุ่มเล่าเรื่อง วิทยากรเกาะติดกับสิ่งที่เล่า โดยถามถึงสิ่งที่เกิดขึ้นตอนนั้นมีใครเข้ามาช่วยและผลที่ตามมาคืออะไร 2.2 วิทยากรสรุปว่าการแกล้งกันเป็นเรื่องใกล้ตัว สามารถเกิดขึ้นได้กับทุกคน และมีผลกระทบทางลบอย่างรุนแรงในระยะยาว		15 นาที
3. วิทยากรเปิดคลิปวีดิทัศน์เรื่อง ด.ช.อีตัน โจนส์	- คลิปวีดิทัศน์เรื่อง ด.ช.อีตัน โจนส์	10 นาที
4. วิทยากรให้ครูแบ่งกลุ่มๆ ละ 5-6 คน แล้วให้ครูทำกิจกรรม ตามใบกิจกรรมที่ 2 ดังนี้ 4.1 แจกกระดาษให้ครู คนละ 1 แผ่น แล้วให้แต่ละคนเขียนตอบประเด็นตามใบกิจกรรม 4.2 จากนั้นให้แต่คนแลกเปลี่ยนสิ่งที่ตนเองเขียนกับความคิดเห็นของสมาชิกในกลุ่ม และคัดเลือกสิ่งที่ได้เรียนรู้จากคลิป	- ใบกิจกรรมที่ 2 เรื่องเสียงสะท้อนของ ด.ช.อีตัน **ถ้าคำตอบเป็นเชิงบวก วิทยากรเสริมย้ำ ส่วนคำตอบเชิงลบวิทยากรรับฟัง บอกว่าเป็นอีกความเห็นที่ต่าง และชี้ให้เห็นว่าถ้าเด็กประสบปัญหาจะต้องมีการบอกเล่า*	15 นาที
5. วิทยากรสรุปความสำคัญและการสร้างความตระหนักในการแก้ปัญหาการรังแกกัน ตามใบความรู้ที่ 1	- ใบความรู้ที่ 1 เรื่องความสำคัญและการสร้างความตระหนักในการแก้ปัญหาการรังแกกัน	15 นาที
6. วิทยากรให้ครูในกลุ่มเดิม ช่วยกันระดมความคิดเห็นตามประเด็นในใบกิจกรรมที่ 3	- ใบกิจกรรมที่ 3 เรื่องรวมพลังป้องกันการรังแกกัน	15 นาที
7. วิทยากรให้ผู้แทนกลุ่มมานำเสนอ และสรุปเกี่ยวกับการรังแกกันว่าเป็นปัญหาสำคัญที่จะส่งผลกระทบทั้งตัวเด็กและครอบครัว และ**เน้นย้ำว่าครูเป็นบุคคลสำคัญที่จะช่วยเหลือเด็กได้ดีที่สุด** **ถ้ามีเวลา อาจให้โหวตสโลแกนที่โดนใจ โดยคำนวณจากจำนวนสโลแกนที่เสนอทั้งหมดหารด้วย 3*	- ใบกิจกรรมที่ 3 เรื่องรวมพลังป้องกันการรังแกกัน	10 นาที

ใบกิจกรรมที่ 1

เรื่อง ตัวฉันเมื่อวัยเยาว์

ประสบการณ์ในวัยเด็กที่ .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- ความรู้สึกที่เกิดในขณะนี้ (ขณะที่นึกถึง)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- ผลที่เกิดตามมาหลังจากเกิดเหตุการณ์ในครั้งนั้นเป็นอย่างไร

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- ถ้าย้อนเวลาได้จะทำอย่างไร

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ใบกิจกรรมที่ 2

เรื่อง เสียงสะท้อนของ ด.ช.อีตัน

1. ท่านรู้สึกอย่างไรจากการชมคลิปนี้

……
……
……
……
……
……
……
……
……
……
……
……
……
……
……

2. ท่านรู้สึกอย่างไรกับการที่แม่นำคลิปมาเผยแพร่

……
……
……
……
……
……
……
……
……
……
……
……
……
……
……

ใบความรู้ที่ 1

เรื่อง ความสำคัญและการสร้างความตระหนักในการแก้ปัญหาการรังแกกัน

เด็กประถมศึกษาตอนต้นมีความเสี่ยงต่อพฤติกรรมการรังแกกันไม่น้อยไปกว่าเด็กประถมศึกษาตอนปลายหรือเด็กมัธยมศึกษา แม้ว่าในประเทศไทยยังไม่มีข้อมูลการศึกษาและรายงานเกี่ยวกับพฤติกรรมการรังแกกันในเด็กนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 1-3 แต่จากข้อมูลพฤติกรรมการรังแกกันในนักเรียนระดับประถมศึกษาปีที่ 4 ถึงมัธยมศึกษาปีที่ 3 ร้อยละ 40 (สมบัติ ตาปัญญา, 2549) และในนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 1 ถึงมัธยมศึกษาปีที่ 3 ร้อยละ 23.4 (ชุตินา ศักรินทร์กุล และอลิสา วัชรสินธุ, 2557) ทำให้เห็นว่าเกิดพฤติกรรมการรังแกกันของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาและมัธยมศึกษามากกว่า 1 ใน 5

เป็นความจริงที่ว่า เด็กจะใช้เวลาส่วนใหญ่อยู่ที่โรงเรียน ซึ่งหากครูเพิกเฉยหรือมองว่าเป็นเพียงพฤติกรรมการแกล้งกันธรรมดาของนักเรียน ย่อมส่งผลกระทบทั้งด้านร่างกายและจิตใจของเด็ก *ผลกระทบด้านร่างกาย* เช่น มีอาการปวด หรือบาดแผลตามร่างกาย เป็นต้น *ส่วนผลกระทบด้านจิตใจ* เด็กจะรู้สึกไม่ปลอดภัยและไม่อยากมาโรงเรียน เห็นคุณค่าในตนเองต่ำ และแยกตนเองออกจากสังคม โดยเฉพาะนักเรียนที่เป็นเหยื่อของการถูกรังแกจะมีปัญหาซึมเศร้าและฆ่าตัวตาย หากปล่อยปัญหาไว้ในระยะยาวจะส่งผลกระทบทั้งต่อตัวเด็กและครอบครัวทั้งเด็กที่เป็นผู้กระทำและเหยื่อ รวมทั้งผลกระทบต่อโรงเรียนและสังคม เช่น ปัญหาการเรียน ปัญหาความก้าวร้าวรุนแรง ปัญหาการทะเลาะวิวาท ปัญหายุวอาชญากร เป็นต้น

ดังนั้น **ครู**จึงมีบทบาทสำคัญในการป้องกันและแก้ไขปัญหาพฤติกรรมรังแกกัน โดยเฉพาะการเสริมสร้างทักษะการควบคุมตนเอง (self-control) ที่ทำให้เด็กตระหนักรู้อารมณ์ตนเอง รู้จักควบคุมและจัดการอารมณ์ตนเองอย่างเหมาะสม

ครู สามารถเป็นผู้สังเกตการณ์และเฝ้าระวังพฤติกรรมรังแกกันในโรงเรียน เป็นผู้ควบคุมสถานการณ์และยุติการรังแกกัน ประการสำคัญคือ **ครูจะต้องไม่มองข้ามในสิ่งที่เด็กเล่า** แสดงออกกับนักเรียนด้วยการให้เกียรติ เคารพในศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์ ระมัดระวังและหลีกเลี่ยงการแสดงออกทั้งทางคำพูดหรือท่าทางที่เป็นการล้อเลียน ตำหนิ ที่เข้าข่ายการรังแกกัน

ใบกิจกรรมที่ 3

เรื่อง รวมพลังป้องกันการรังแกกัน

ให้สมาชิกกลุ่ม ช่วยกันระดมความคิด ตั้งคำขวัญ/คำคม/สโลแกน เกี่ยวกับการแก้ปัญหาการรังแกกัน ที่สามารถนำไปใช้ในโรงเรียนได้ โดยให้เกี่ยวกับประเด็นในการสอดส่อง ดูแล ส่งข่าว เห็นอกเห็นใจ รวมพลังในการป้องกันการรังแกกัน

……

……

……

……

……

……

……

……

……

……

……

……

……

……

แผนการสอนที่ 2

พฤติกรรมการรังแกกัน
เวลา 1 ชั่วโมง 15 นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. เพื่อให้ครูมีความรู้ความเข้าใจในเรื่องพฤติกรรมการรังแกกัน
2. เพื่อให้ครูสามารถประยุกต์ใช้แนวทางการแก้ไขปัญหาและการจัดการพฤติกรรมรังแกกัน เพื่อป้องกันพฤติกรรมการรังแกกันในโรงเรียน

สาระสำคัญ

พฤติกรรมรังแกกัน คือ การกระทำของบุคคลทางด้านลบต่อบุคคลใดบุคคลหนึ่ง หรือหลายๆ คน โดยเกิดขึ้นซ้ำๆ อย่างต่อเนื่อง ทำให้บุคคลเหล่านั้นไม่พึงพอใจ ไม่สุขสบาย เจ็บปวดทางร่างกายและจิตใจ หรือทำให้บุคคลรู้สึกแปลกแยก อับอาย ด้อยคุณค่า ซึ่งการกระทำดังกล่าวกระทำโดยทางร่างกาย วาจา หรืออย่างอื่น จากการทบทวนงานวิจัยเกี่ยวกับพฤติกรรมการรังแกกันในเด็กและวัยรุ่นพบว่า กลุ่มนักเรียนระดับประถมศึกษาส่วนใหญ่เป็นกลุ่มที่มีความเสี่ยงต่อการเกิดพฤติกรรมรังแกกันมากกว่าระดับมัธยมศึกษา ซึ่งพฤติกรรมการรังแกกัน แบ่งได้ 2 ประเภทใหญ่ๆ ได้แก่ *พฤติกรรมการรังแกกันตามลักษณะของการกระทำ* ประกอบด้วย การรังแกด้านร่างกาย การรังแกด้านวาจา และการรังแกด้านสังคม และ*พฤติกรรมการรังแกกันตามทิศทางการกระทำ* ได้แก่ การรังแกทางตรง และการรังแกทางอ้อม สำหรับผลกระทบจะส่งผลทั้งต่อตนเอง ครอบครัว และสังคม ส่วนสาเหตุของพฤติกรรมการรังแกกันมีความเกี่ยวข้องกับด้านบุคคล ด้านครอบครัว และด้านโรงเรียน/ชุมชน ซึ่งการที่ครูเห็นความสำคัญและมีความรู้ความเข้าใจหลักการของการจัดการพฤติกรรมการรังแกกันของนักเรียน จะสามารถช่วยป้องกันพฤติกรรมการรังแกกันในนักเรียนได้

สื่อ-อุปกรณ์

1. ภาพเด็กรังแกกันหรือทะเลาะกัน
2. คลิปวีดิทัศน์ เรื่องบุญชัย...ที่ผ่านมาครู (https://www.youtube.com/watch?v=uxZSLHs1fDM)
3. คลิปวีดิทัศน์ เรื่องผลกระทบจากการถูกรังแก (https://www.youtube.com/watch?v=WktTX1twdE0)
4. คลิปวีดิทัศน์ เรื่องเด็กออทิสติกถูกรังแก (https://www.youtube.com/watch?v=bhHDGnbkq8c)
5. เรื่องราวของครูการะเกด
6. ใบความรู้ที่ 1 เรื่องพฤติกรรมการรังแกกัน
7. ใบความรู้ที่ 2 เรื่องผลกระทบของพฤติกรรมการรังแกกัน การแก้ไข และแนวทางการจัดการ
8. ใบกิจกรรมที่ 1 เรื่องการป้องกันพฤติกรรมการรังแกกัน
9. ppt. ประกอบการดำเนินกิจกรรม

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

กิจกรรม	สื่อ-อุปกรณ์ที่ใช้	ระยะเวลา
1. วิทยากรนำภาพเด็กรังแกกันหรือทะเลาะกันถามครูว่าภาพใดคือ ภาพเด็กรังแกกันและภาพใดคือภาพเด็กทะเลาะกัน จากนั้นสุ่มถามครูว่า “การรังแกกันและการทะเลาะกันแตกต่างกันอย่างไร” วิทยากรสุ่มคำตอบ 3-5 คน	- ภาพเด็กรังแกกันหรือทะเลาะกัน	5 นาที
2. วิทยากรบรรยายพฤติกรรมการรังแกกัน ตามใบความรู้ที่ 1 และวิทยากรอาจเปิดคลิปวีดิทัศน์เรื่อง บุญชัย...ที่ผ่านมาครูประกอบ เพื่อให้เห็นถึงหลุมพรางว่าบางครั้งครูอาจรังแกเด็กโดยไม่ตั้งใจ ซึ่งถือเป็นการรังแกเด็กทางอ้อม	- ใบความรู้ที่ 1 พฤติกรรมการรังแกกัน - คลิปวีดิทัศน์ เรื่อง บุญชัย...ที่ผ่านมาครู	10 นาที
3. วิทยากรให้ครูดูคลิปวีดิทัศน์หรืออ่านเรื่องราวของครูการะเกดและให้ครูแบ่งกลุ่มๆ ละ 3-4 คน อภิปรายกันในกลุ่มถึงผลกระทบที่เกิดขึ้นกับตัวละครในคลิป	- คลิปวีดิทัศน์เรื่อง ผลกระทบจากการถูกรังแก - เรื่องราวของครูการะเกด	10 นาที
4. วิทยากรสุ่มถาม 2-3 กลุ่ม และกลุ่มที่มีความเห็นแตกต่างเพิ่มเติม จากนั้นวิทยากรบรรยายถึงผลกระทบ ตามใบความรู้ที่ 2	- ใบความรู้ที่ 2 เรื่อง ผลกระทบของพฤติกรรมการรังแกกัน การแก้ไขและแนวทางการจัดการ	15 นาที
5. วิทยากรเปิดคลิปวีดิทัศน์เรื่อง เด็กออทิสติกถูกรังแก ให้สมาชิกกลุ่มย่อยเดิมระดมความคิดเกี่ยวกับการสอดส่องเฝ้าระวังการรังแกกัน เพื่อการป้องกันพฤติกรรมการรังแกกัน ตามประเด็นหัวข้อดังต่อไปนี้ 5.1 ระบบการสอดส่องเฝ้าระวังเพื่อป้องกันการรังแกกันในชั้นเรียนหรือโรงเรียน 5.2 ทำอย่างไรจึงจะให้ระบบในข้อ 5.1 นำไปสู่การปฏิบัติจริงด้วยการมีส่วนร่วมของผู้บริหาร ครู นักเรียน ผู้ปกครองและชุมชน	- คลิปวีดิทัศน์เรื่อง เด็กออทิสติกถูกรังแก - ใบกิจกรรมที่ 1 การป้องกันพฤติกรรมการรังแกกัน	20 นาที
6. ตัวแทนกลุ่มนำเสนอ และวิทยากรสรุปสาระสำคัญของกิจกรรม และบรรยายเพิ่มเติมในเรื่อง การแก้ไขพฤติกรรมและแนวทางการจัดการ ตามใบความรู้ที่ 2 (อาจเลือกคลิปบุญชัยแทนได้)	- ใบความรู้ที่ 2 เรื่อง ผลกระทบของพฤติกรรมการรังแกกัน การแก้ไขและแนวทางการจัดการ - คลิปวีดิทัศน์เรื่อง บุญชัย... ที่ผ่านมาครู	15 นาที

***หมายเหตุ** : 1) วิทยากรสามารถใช้ ppt.ประกอบการดำเนินกิจกรรม ตั้งแต่ขั้นตอนที่ 1-6
2) แผนการสอนนี้กิจกรรมที่สำคัญที่สุดคือ กิจกรรมในขั้นตอนที่ 5 ที่จะทำให้เข้าใจพฤติกรรมการรังแก วิธีที่จะช่วยประหยัดเวลาคือ ให้วิทยากรเชื่อมโยงสาระสำคัญจากแผนกิจกรรมที่ 1 (เกี่ยวกับผลกระทบจากการรังแกและบทบาทความสำคัญของครูในการป้องกันและแก้ไขพฤติกรรมรังแกกัน) แล้วเริ่มกิจกรรมได้เลย และหากมีเวลาน้อย ขั้นตอนที่ 2 หรือ 3 อาจเลือกทำกิจกรรมเดียวได้

ภาพเด็กรังแกกันหรือทะเลาะกัน

ที่มา: www.theodysseyonline.com/letter-people-bullied

ที่มา: http://ailadaluamsri1.blogspot.com/

ใบความรู้ที่ 1

เรื่อง พฤติกรรมการรังแกกัน

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

ความแตกต่างของการทะเลาะกันและพฤติกรรมการรังแกกัน

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

อุบัติการณ์การเกิดพฤติกรรมการรังแกกัน

แนวโน้มพฤติกรรมการรังแกกัน/การใช้ความรุนแรงในนักเรียนระดับประถมศึกษาที่ 1-3

จากการทบทวนงานวิจัยเกี่ยวกับพฤติกรรมการรังแกกันในเด็กและวัยรุ่นในต่างประเทศพบว่า ประเทศบราซิลพบพฤติกรรมการรังแกกันในนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 1 ถึงมัธยมศึกษาปีที่ 2 ร้อยละ 17.6 (Moura, Cruz & Quevedo, 2011) ประเทศปากีสถานพบพฤติกรรมการรังแกกันในนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 6 ร้อยละ 23.2 (Shujja et al., 2014) ประเทศเนเธอร์แลนด์พบพฤติกรรมการรังแกกันในนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 1 ร้อยละ 13.3 (Jansen et al., 2011) และประเทศนอร์เวย์พบพฤติกรรมการรังแกกันในนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 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 (ชุตินาถ ศักรินทร์กุล และอลิสา วัชรสินธุ, 2557) จากผลงานวิจัยที่ผ่านมาแสดงให้เห็นว่า กลุ่มนักเรียนระดับประถมศึกษาส่วนใหญ่เป็นกลุ่มที่มีความเสี่ยงต่อการเกิดพฤติกรรมการรังแกกันมากกว่าระดับมัธยมศึกษา ซึ่งสอดคล้องกับที่ Centre for Education Statistics and Evaluation (2016) พบว่าการรังแกกันจะพบได้มากที่สุดและรุนแรงที่สุดในช่วงที่เด็กเปลี่ยนผ่านจากชั้นประถมศึกษาไปสู่มัธยมศึกษา และมีแนวโน้มลดลงในช่วงมัธยมศึกษาตอนปลาย

จากข้อมูลงานวิจัยทั้งในและต่างประเทศ ชี้ให้เห็นว่าพฤติกรรมการรังแกกันเกิดขึ้นได้กับทุกเชื้อชาติ และปัญหานี้เกิดขึ้นอย่างกว้างขวางทั่วโลก

ประเภทและลักษณะของพฤติกรรมการรังแกกัน

พฤติกรรมการรังแกกัน แบ่งได้ 2 ประเภทใหญ่ๆ ได้แก่ ตามลักษณะการกระทำ และตามทิศทางการกระทำ

1. ตามลักษณะการกระทำ พฤติกรรมการรังแกกันตามลักษณะของการกระทำ แบ่งได้ 3 ประเภท คือ การรังแกด้านร่างกาย การรังแกด้านวาจา และการรังแกด้านสังคม

1.1 การรังแกด้านร่างกาย เป็นการกระทำที่สามารถเห็นได้ทั้งผู้กระทำและถูกกระทำหรือบุคคลอื่นที่อยู่ในเหตุการณ์นั้น โดยมีหลักฐานหลงเหลือให้เห็น เช่น บาดแผล รอยฟกช้ำ เป็นต้น (Khamis, 2015) พฤติกรรมรังแกกันด้านร่างกาย เช่น กัด ขว้างของใส่ ชก ตี เตะ ต่อย และผลัก เป็นต้น (ชุตินาถ ศักรินทร์กุล และอลิสา วัชรสินธุ, 2557; Laeheem, 2013)

1.2 การรังแกด้านวาจา เป็นลักษณะของการทำร้ายจิตใจ และความรู้สึกของผู้อื่น (สมบัติ ตาปัญญา, 2549) ซึ่งการกระทำไม่มีหลักฐานให้เห็นเหมือนด้านร่างกาย โดยอาจจะใช้คำพูดหยาบคาย พูดล้อเลียนชื่อบิดามารดา ล้อเลียนรูปร่างลักษณะร่างกาย พูดตะคอก ตะโกนใส่ พูดเสียดสี ขู่ ตำหนิและปล่อยข่าวลือ เป็นต้น (ชุตินาถ ศักรินทร์กุล และอลิสา วัชรสินธุ, 2557; Laeheem, 2013)

1.3 การรังแกด้านสังคม เป็นการกระทำที่เกี่ยวกับสัมพันธภาพระหว่างบุคคลหรือกลุ่มบุคคล บุคคลที่ถูกรังแกด้านสังคมมักถูกกีดกันไม่ให้เข้ากลุ่ม เป็นต้น (Laeheem, 2013)

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

2.1 การรังแกทางตรง เป็นการกระทำที่เกี่ยวกับการทำร้ายร่างกายและจิตใจ ด้านร่างกาย เช่น การตี ชกต่อยและขว้างของใส่ เป็นต้น และด้านจิตใจ เช่น การพูดล้อเลียนหรือข่มขู่ และการขโมยของ เป็นต้น

2.2 การรังแกทางอ้อม เป็นการอาศัยบุคคลอื่นเข้ามาเกี่ยวข้อง เพื่อให้ผู้ที่ถูกรังแกได้รับผลกระทบ เช่น การใส่ร้าย การปล่อยข่าวลือ และการถูกกีดกันให้ออกจากกลุ่มเพื่อน เป็นต้น

สาเหตุของการเกิดพฤติกรรมการรังแกกันในเด็กนักเรียน

จากการศึกษาพบว่า สาเหตุที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมรังแกกันมีหลายสาเหตุ สามารถจำแนกได้เป็นด้านบุคคล ด้านครอบครัว และด้านโรงเรียน/ชุมชน ดังนี้

1. ด้านบุคคล จากการศึกษาพบว่ามีความเกี่ยวข้องกับการเกิดพฤติกรรมการรังแกกันได้หลากหลาย ประกอบด้วย ทัศนคติ และผลการเรียน ดังนี้

1.1 ทัศนคติ ทัศนคติมีความเกี่ยวข้องกับการเกิดพฤติกรรมการรังแกกัน จากการศึกษาของเจนดรอน และคณะ (Gendron et al., 2011) พบว่า การรับรู้เกี่ยวกับบรรยากาศภายในโรงเรียนทางด้านลบ เช่น การเห็นเพื่อนรังแกกันหรือครูใช้คำพูดที่เหยียดหยามเด็กนักเรียน เป็นต้น จะส่งผลให้เกิดพฤติกรรมการรังแกกันสูง การศึกษาของฮาร์เรลฟิชและคณะ (Harel-Fisch, et al., 2011) พบว่าการรับรู้ต่อโรงเรียนทางด้านลบมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการรังแกกัน และการศึกษาของคาร์มิส (Khamis, 2015) พบว่าการรับรู้ทางด้านบวกเกี่ยวกับโรงเรียน เช่น ครูดูแลเอาใจใส่ดีทำให้รู้สึกอบอุ่น หรือมีเพื่อนคอยช่วยเหลือ เป็นต้น สามารถลดการเกิดพฤติกรรมการรังแกกันลงได้

1.2 ผลการเรียน ผลการเรียนมีความเกี่ยวข้องกับการเกิดพฤติกรรมการรังแกกัน จากการศึกษาของสมคิด ลอมาลี (2554) ในนักเรียนระดับประถมศึกษาปีที่ 4-6 ในกรุงเทพมหานคร พบว่า นักเรียนที่มีระดับผลการเรียนต่ำกว่า 2.00 มีพฤติกรรมการรังแกกันอยู่ในระดับมากที่สุด และการศึกษาของชุตินาถ ศักรินทร์กุล และอลิสา วัชรสินธุ (2557) ในนักเรียนระดับประถมศึกษาปีที่ 6 ถึงมัธยมศึกษาที่ 3 พบว่านักเรียนที่มีระดับผลการเรียนต่ำกว่า 3.00 มีความเสี่ยงที่จะเป็นผู้รังแกผู้อื่น และเป็นทั้งผู้รังแกผู้อื่นกับถูกรังแกมากกว่านักเรียนที่มีระดับผลการเรียนสูงกว่า 3.00 ถึง 4.935 และ 3.156 เท่า ตามลำดับ

2. ด้านครอบครัว จากการศึกษาพบว่า มีความเกี่ยวข้องกับการเกิดพฤติกรรมการรังแกกัน เช่น ความรุนแรงในครอบครัว ดังนี้

2.1 ความรุนแรงในครอบครัว เป็นสาเหตุหนึ่งที่มีความเกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการรังแกกัน จากการศึกษาของโบว์และคณะ (Bowes et al., 2009) พบว่า เด็กนักเรียนที่ครอบครัวมีการใช้ความรุนแรงระหว่างกันและเด็กได้รับความอบอุ่นจากครอบครัวน้อยจะมีพฤติกรรมการรังแกกัน และเด็กกลุ่มดังกล่าวจะอยู่ในกลุ่มของผู้รังแกผู้อื่น การศึกษาของเกษตรชัย และหีม และอุทิศ สังขรัตน์ (2555) พบว่า ความรุนแรงของพ่อแม่มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการรังแกกัน กล่าวคือ ครอบครัวที่พ่อแม่มีการใช้ความรุนแรงเด็กมีโอกาสเกิดพฤติกรรมการรังแกกัน

3. ด้านโรงเรียน/ชุมชน (ค่านิยมทางสังคมในการใช้ความรุนแรง สื่อ) จากการศึกษาพบว่า มีความเกี่ยวข้องกับการเกิดพฤติกรรมรังแกกันได้หลากหลายปัจจัย ประกอบด้วย ที่อยู่อาศัย และสื่อ ดังนี้

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

3.2 สื่อ เด็กสามารถรับสื่อได้จากหลากหลายช่องทาง เช่น โทรทัศน์ สื่อออนไลน์ เป็นต้น ซึ่งสามารถส่งผลต่อพฤติกรรมของเด็กได้ จากการศึกษาของปวริศร์ กิจสุขจิต (2555) พบว่าเด็กนักเรียนที่มีพฤติกรรมรังแกกันมีการเลียนแบบการรังแกมาจากสื่อ ร้อยละ 14.8 และการที่เด็กดูรายการโทรทัศน์ที่มีความรุนแรงซ้ำหลายๆ ครั้ง จะทำให้มีพฤติกรรมก้าวร้าวเพิ่มขึ้น การศึกษาของซิมเมอแมน และคณะ (Zimmerman, Glew, Christakis, & Katon, 2005) พบว่า ค่าเฉลี่ยของเด็กที่มีพฤติกรรมรังแกกันในการดูโทรทัศน์ คือ 5 ชั่วโมงต่อวัน ส่วนเด็กที่ไม่มีความเกี่ยวข้องกับพฤติกรรมรังแกกันจะดูโทรทัศน์ 3.2 ชั่วโมงต่อวัน และการศึกษาของเกษตรชัย และหีม และอุทิศ สังขรัตน์ (2555) พบว่า ความรุนแรงที่ได้จากเกมมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมรังแกกัน กล่าวคือ เด็กที่ได้ซึมซับความรุนแรงจากเกมมีโอกาสเกิดพฤติกรรมรังแกกัน

ลักษณะของเด็กที่มีแนวโน้มถูกเพื่อนรังแก ซึ่งครูต้องสังเกตเด็กกลุ่มนี้เป็นพิเศษ

1. ความผิดปกติทางด้านร่างกาย เช่น อ้วนหรือผอมมาก เตี้ยหรือตัวเล็กมาก ตัวดำมาก พูดติดอ่าง พิการทางกาย จมูกบี้ ปากแหว่ง ตาเหล่ จมูกโต ใส่แว่น
2. เป็นเด็กพิเศษ เช่น ออทิสติก
3. เรียนอ่อนหรือเรียนไม่ทันเพื่อน โดนครูดุบ่อย
4. มีบุคลิกลักษณะที่ไม่มั่นใจในตนเอง อยู่คนเดียวหรือไม่มีเพื่อน หรือเป็นเด็กขี้แง
5. เด็กที่มาจากครอบครัวยากจน
6. อาชีพบางประเภทของผู้ปกครอง เช่น เด็กที่พ่อแม่มีอาชีพเก็บขยะ หรือเป็นพนักงานทำความสะอาด เป็นต้น

เรื่องราวของครูการะเกด

สมัยครูการะเกดเรียนอยู่ชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 เมื่อโรงเรียนเลิกนักเรียนเดินกลับบ้านเป็นแถว มีคนถือธงนำหน้า พวกนักเรียนแวะริมน้ำ ทั้งเด็กผู้ชายและผู้หญิงลงไปเล่นน้ำกัน แต่ตอนนั้นเป็นฤดูน้ำหลาก การะเกดยืนมองดูนักเรียนคนอื่นเล่นน้ำอยู่ตรงกลางสะพานไม้ ไม่คิดว่าเพื่อนจะแกล้ง ดูเพื่อนวิ่งขึ้นมาตรงสะพานแล้วกระโดดลงน้ำ อยู่ๆ เพื่อนแกล้งวิ่งมาชนผลักให้ตกน้ำแล้วชวนเล่นน้ำ การะเกดไม่เล่น เพราะกลัวน้ำ สำลักน้ำ ปิ่นโตข้าวก็หาย กระเป๋าเปียก หนังสือเปียกหมด น้ำพาไหลไปติดกอหญ้าที่มีหนาม ทำให้หนามปักมือเต็มไปหมด พาตัวเองขึ้นมาจากน้ำ พอขึ้นมาฝั่งได้ก็รู้สึกเสียใจ ร้องไห้ กลับบ้านเลย หลังจากนั้นเพื่อนมาขอโทษ โตขึ้นมาเพื่อนคนนั้นก็พยายามทำดีด้วย แต่การะเกดไม่เคยอภัยให้ ไม่พูดดีด้วย เขาเอาน้ำมาให้กิน ก็แค่พูดว่าขอบใจแต่ไม่กิน ยังมีความโกรธจนกระทั่งบัดนี้ เขาดีด้วยแต่ไม่ดีกับเขา

ความรู้สึกในขณะที่ถูกรังแกคือกลัวมาก ไม่ชอบเพื่อนคนนั้น ไม่ชอบพฤติกรรมรังแก รู้สึกไม่ปลอดภัย ไม่อยากคบเพื่อน ไม่มีเพื่อนดีกว่า ไปไหนไปคนเดียวดีกว่าเพราะระแวงไปหมด ใครอย่ามาเดินเข้าใกล้ ทำให้สมัยเด็กไม่มีเพื่อน ใครจะมาเดินตามไม่ได้ มีความฝังใจกลัวเขาแกล้ง หลังจากนั้นสิ่งที่เกิดขึ้นคือการกลัวจมน้ำ น้ำไม่ลึกก็ไม่ลง กลัวอยู่นั่นแหละ น้ำตื้นก็กลัวน้ำ แค่ใต้หัวเข่าก็ไม่ข้าม กลัวถูกเพื่อนรังแก พอหนักๆ เข้า ช่วงหลังการะเกดเริ่มตอบโต้ด้วยความรุนแรง มีจิกผมเพื่อนที่ผลักหรือเดินชน จนปัจจุบันเป็นครูก็มีพฤติกรรมแบบนั้น คือถึงจุดๆ หนึ่งจะตอบโต้รุนแรง กับเด็กนักเรียนก็มีพฤติกรรมแบบนี้ ต้องรีบเอาเด็กเดินหนีออกนอกห้อง

ใบความรู้ที่ 2

เรื่อง ผลกระทบของพฤติกรรมการรังแกกัน การแก้ไข และแนวทางการจัดการ

ผลกระทบของพฤติกรรมการรังแกกันในเด็กนักเรียน

เมื่อเกิดเหตุการณ์การรังแกกันขึ้น การกระทำดังกล่าวจะส่งผลต่อตนเอง ครอบครัว และสังคม ดังนี้

ตนเอง จากการศึกษาของเทป-เทย์เลอร์ และคณะ (Tharp-Taylor et al., 2009) พบว่าเด็กนักเรียนที่มีพฤติกรรมรังแกกันมีปัญหาด้านร่างกาย ร้อยละ 34 โดยมีอาการปวดหรือบาดแผลตามร่างกาย เป็นต้น อีกทั้งยังส่งผลให้มีปัญหาด้านพฤติกรรม เช่น ชอบทำร้ายผู้อื่น เป็นต้น (Kumpulainen et al., 1998) สำหรับผลต่อด้านจิตใจจะทำให้รู้สึกไม่ปลอดภัยกับการมาโรงเรียน (Alikasifoglu et al., 2007) แยกตัวออกจากสังคม (Spriggs et al., 2007) เด็กบางคนขณะที่ทำอาจจะเกิดความรู้สึกว่าตนเองมีความสามารถ (Seixas et al., 2013) มีระดับของการเห็นคุณค่าในตนเองสูง (กอร์ปบุญ ภาวะกุล และปราโมทย์ สุคนิชย์, 2554) บางการศึกษาพบว่ามีระดับการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ (O'Moore & Kirkham, 2001) นอกจากนี้ ยังทำให้มีภาวะซึมเศร้าและมีความพยายามในการฆ่าตัวตาย (Bauman et al., 2013)

ครอบครัว จากการศึกษาของโรเบิร์ท (Robert, 2000) พบว่า เด็กที่มีพฤติกรรมรังแกกัน เมื่อโตเป็นผู้ใหญ่จะมีพฤติกรรมก้าวร้าวต่อคู่สมรสและลูก

สังคม จากการศึกษาของโรเบิร์ท (Robert, 2000) ในกลุ่มตัวอย่างที่มีพฤติกรรมรังแกกันตั้งแต่วัยเด็ก และเมื่อเติบโตเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ พบว่า กลุ่มคนดังกล่าวมีความเกี่ยวข้องกับอาชญากรรม และการฝ่าฝืนกฎจราจรกว่าผู้ที่มีพฤติกรรมรังแกกันเล็กน้อย และการศึกษาของกลู และคณะ (Glew et al, 2000) พบว่าเด็กผู้ชายที่ถูกรังแกมาตั้งแต่ประถมศึกษาปีที่ 6 ถึงมัธยมศึกษาปีที่ 3 มีเกี่ยวข้องกับอาชญากรรมอย่างน้อย 1 ครั้ง เมื่ออายุ 24 ปี และ 35 ปี

การแก้ไขพฤติกรรมการรังแกกัน

- ยุติการรังแกกัน และควบคุมสถานการณ์ให้ได้
- พูดคุยกับเด็กที่รังแกคนอื่น โดยไม่มีเด็กที่เป็นเหยื่อหรือผู้อยู่ในเหตุการณ์
- บอกเด็กที่รังแกว่าตามกฎของโรงเรียนต้องได้รับผลอย่างไร
- หากจำเป็น ขอให้พบผู้ปกครอง เพื่อแจ้งให้ทราบ

แนวทางการจัดการ

- เมื่อพบการรังแกกันต้องจัดการทุกครั้ง และพยายามควบคุมสถานการณ์ให้ได้
- ต้องรายงานให้ผู้บังคับบัญชาทราบ
- อย่าทำสิ่งที่จะเป็นการแสดงอคติแก่เด็กที่รังแกคนอื่น ด้วยการล้อเลียน ตำหนิหรือสร้างความรังเกียจให้สังคม **แต่ปฏิบัติตามปกติ**กับเด็กทั้งคนที่รังแกผู้อื่นและถูกรังแก รวมไปถึงพ่อแม่ของเด็กทั้งสองฝ่ายและเด็กที่อยู่ในเหตุการณ์

ใบกิจกรรมที่ 1

เรื่อง การป้องกันพฤติกรรมการรังแกกัน

ให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันอภิปรายเกี่ยวกับวิธีการป้องกันพฤติกรรมการรังแกกันโรงเรียน กลุ่มละ 1 ประเด็น ดังนี้

1. ระบบการสอดส่องเฝ้าระวังเพื่อป้องกันการรังแกกันในชั้นเรียนหรือโรงเรียน
2. ทำอย่างไรจึงจะให้ระบบในข้อ 1 นำไปสู่การปฏิบัติจริง ด้วยการมีส่วนร่วมของผู้บริหาร ครู นักเรียน ผู้ปกครองและชุมชน

บรรณานุกรม

กอร์ปบุญ ภาวะกุล และปราโมทย์ สุคนิชย์. (2554). การศึกษาพฤติกรรมรังแกข่มขู่กับระดับความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองในโรงเรียนมัธยมแห่งหนึ่ง กรุงเทพมหานคร. *วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย, 56*(1), 35-44.

เกษตรชัย และหีม. (2556). *พฤติกรรมการรังแกของนักเรียน.* (พิมพ์ครั้งที่ 1). สงขลา: หน่วยโสตทัศนศึกษา คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์.

เกษตรชัย และหีม และอุทิศ สังขรัตน์. (2555). ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยคุณลักษณะทางจิต ปัจจัยการอบรมเลี้ยงดูของครอบครัว และปัจจัยอิทธิพลความรุนแรงกับพฤติกรรมการรังแกของนักเรียนโรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลามในจังหวัดสงขลา. *วารสารศิลปศาสตร์, 4*(2), 65-82.

ชุตินาถ ศักรินทร์กุล และอลิสา วัชรสินธุ. (2557). ความชุกของการข่มเหงรังแกและปัจจัยด้านจิตสังคมที่เกี่ยวข้องในเด็กมัธยมต้น เขตอำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่. *วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย, 59* (3), 221-230.

ปวริศร์ กิจสุขจิต. (2555). *ปัจจัยที่เป็นสาเหตุให้เกิดการรังแกกันในโรงเรียนมัธยมสตรีในกรุงเทพมหานครตามแนวทฤษฎีเรียนรู้ของโรนัลด์ แอล เอเคอร์.* วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต (อาชญาวิทยาและงานยุติธรรม). บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยมหิดล.

สมคิด ลอมาลี. (2554). *ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมข่มขู่ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 2 โรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร เขตห้วยขวาง กรุงเทพมหานคร.* วิทยานิพนธ์ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา. 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. *Professsional 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.

แผนการสอนที่ 3

การจัดการกับพฤติกรรมรังแกกัน
เวลา 1 ชั่วโมง 30 นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้

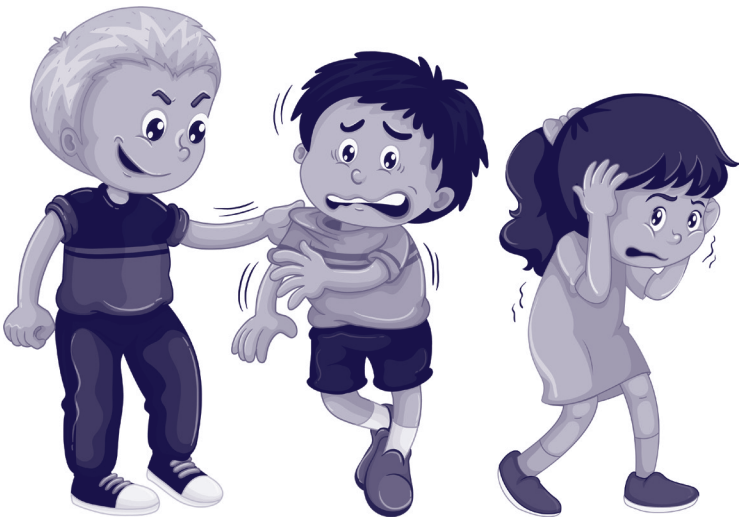
1. เพื่อให้ครูสามารถสังเกตพฤติกรรมรังแกกันจากสัญญาณเตือน
2. เพื่อให้ครูสามารถจัดการพฤติกรรมรังแกกันของนักเรียนได้

สาระสำคัญ

วิธีการสังเกตลักษณะเด็กที่มีแนวโน้มที่จะถูกเพื่อนรังแก และวิธีการสังเกตสัญญาณเตือนของเด็กที่ถูกรังแกในโรงเรียน จะเป็นการเฝ้าระวังและป้องกันการรังแกกันในโรงเรียนได้ รวมทั้งมีวิธีการจัดการที่เหมาะสมเพื่อการแก้ไขปัญหาพฤติกรรมรังแกกันในโรงเรียน

สื่อ-อุปกรณ์

1. ใบความรู้ที่ 1 เรื่องสัญญาณเตือนที่ครูสามารถสังเกตเด็กที่ถูกรังแกในโรงเรียน
2. ใบความรู้ที่ 2 เรื่องวิธีการจัดการของครูเมื่อเด็กรังแกกัน
3. ใบกิจกรรมที่ 1 เรื่องวิธีการจัดการกับพฤติกรรมรังแกกันในชั้นเรียน
4. ใบกิจกรรมที่ 2 เรื่องวิธีการจัดการของครูเมื่อเด็กรังแกกัน
5. ppt.ประกอบการดำเนินกิจกรรม



ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

กิจกรรม	สื่อ-อุปกรณ์ที่ใช้	ระยะเวลา
1. วิทยากรกล่าวถึงคลิปเด็กออทิสติกถูกรังแกในแผนการสอนที่ 2 เรื่องพฤติกรรมการรังแกกัน ว่าเป็นลักษณะของเด็กที่มีแนวโน้มถูกรังแก และบรรยายเรื่องสัญญาณเตือนที่ครูสามารถสังเกตเด็กที่ถูกรังแกในโรงเรียน ตามใบความรู้ที่ 1	- ใบความรู้ที่ 1 เรื่องสัญญาณเตือนที่ครูสามารถสังเกตเด็กที่ถูกรังแกในโรงเรียน	10 นาที
2. วิทยากรแบ่งกลุ่มๆ ละ 5-6 คนและให้แต่ละกลุ่มร่วมกันอภิปราย ตามประเด็นในใบกิจกรรมที่ 1 โดยกำหนดให้มีการมอบหมายบทบาทในกลุ่ม เช่น ประธาน เลขา เป็นต้น	- ใบกิจกรรมที่ 1 เรื่องวิธีการจัดการกับพฤติกรรมรังแกกันในชั้นเรียน	20 นาที
3. วิทยากรสรุปและบรรยายเพิ่มเติมเรื่อง วิธีการจัดการของครูเมื่อเด็กรังแกกัน ตามใบความรู้ที่ 2	- ใบความรู้ที่ 2 เรื่องวิธีการจัดการของครูเมื่อเด็กรังแกกัน	10 นาที
4. วิทยากรแบ่งกลุ่มๆ ละ 6 คน เพื่อแสดงบทบาทสมมติ ตามใบกิจกรรมที่ 2	- ใบกิจกรรมที่ 2 เรื่องวิธีการจัดการของครูเมื่อเด็กรังแกกัน	30 นาที
5. วิทยากรให้ผู้เรียนสะท้อนวิธีการจัดการของครูเมื่อเด็กรังแกกันในแต่ละสถานการณ์ 2 ประเด็น คือ ○ ชอบตรงที่... ○ จะดีกว่านี้ถ้า... จากนั้นวิทยากรสรุปและเพิ่มเติม		20 นาที

หมายเหตุ : วิทยากรสามารถใช้ ppt.ประกอบดำเนินกิจกรรม ตั้งแต่ขั้นตอนที่ 1-5

ใบความรู้ที่ 1

เรื่อง สัญญาณเตือนที่ครูสามารถสังเกตเด็กที่ถูกรังแกในโรงเรียน

สัญญาณเตือนที่ครูสามารถสังเกตเด็กที่ถูกรังแกในโรงเรียน

1. ซึมเศร้า
2. หวาดกลัวอย่างไม่ทราบสาเหตุ
3. มีความก้าวร้าวมากขึ้น หรือดูซึมลงและเก็บตัวหรืออาจมีอาการทางกาย เช่น ปวดท้อง ปวดศีรษะ
4. ไม่อยากมาโรงเรียน ขาดเรียนบ่อย (ในกรณีที่เกิดขึ้นในโรงเรียน) ไม่อยากเข้าห้องเรียน
5. อดข้าว เงินหมดโดยอธิบายไม่ได้
6. กังวลหรือหวาดกลัวเมื่อต้องไปในที่ที่ตนถูกรังแก
7. ไม่มีสมาธิ ผลการเรียนตกต่ำ
8. เสื้อมีรอยถูกกรีด
9. มีรอยแผลตามตัวหรือบนใบหน้า ตาบวมปูด มีรอยเล็บหยิก ฟกช้ำดำเขียว
10. ของใช้ส่วนตัว เช่น ดินสอ ยางลบ ไม้บรรทัด หายเป็นประจำ
11. ไม่มีความสุขในการทำกิจกรรมที่เคยชื่นชอบ หรือขอไม่เข้าร่วมกิจกรรมบางอย่างที่ครูให้ทำ

หมายเหตุ แม้มีเพียงข้อใดข้อหนึ่งก็เป็นสิ่งที่ครูควรเฝ้าระวังต่อไป

ใบกิจกรรมที่ 1

เรื่อง วิธีการจัดการกับพฤติกรรมรังแกกันในชั้นเรียน

1. วิทยากรแบ่งกลุ่ม ๆ ละ 5-6 คน ให้สมาชิกแต่ละกลุ่มร่วมกันอภิปรายตามประเด็นต่อไปนี้
    1.1 วิธีการจัดการกับพฤติกรรมรังแกกันในชั้นเรียน
    1.2 วิธีการสื่อสารและการช่วยเหลือเด็กที่เป็นฝ่ายรังแกและถูกรังแกเพื่อยุติสถานการณ์ในขณะนั้น

2. แต่ละกลุ่มส่งผู้แทนนำเสนอ

วิธีการจัดการกับพฤติกรรมรังแกกันในชั้นเรียน

……

……

……

……

……

……

……

……

……

……

……

……

……

วิธีการสื่อสารและการช่วยเหลือเด็กที่เป็นฝ่ายรังแกและถูกรังแกเพื่อยุติสถานการณ์ในขณะนั้น

……

……

……

……

……

……

……

……

……

……

……

……

……

ใบความรู้ที่ 2

เรื่อง วิธีการจัดการของครูเมื่อเด็กรังแกกัน

หากครูพบเด็กมีพฤติกรรมจากสัญญาณเตือนแล้ว ให้รีบแก้ไขอย่างเร่งด่วน โดยครูควรให้เวลาในการพูดคุยกับเด็กทั้งสองฝ่าย พูดคุยด้วยน้ำเสียงนุ่มนวล ไม่คาดคั้นข่มขู่และให้เวลาเด็กในการเล่าเรื่อง ให้กำลังใจและความมั่นใจว่าการเล่านั้นจะเป็นการช่วยเหลือไม่ให้มีการรังแกซ้ำอีก

เมื่อครูพบเห็นเหตุการณ์ ให้รีบหยุดยั้ง และสื่อสารทำความเข้าใจกับฝ่ายต่างๆ ดังนี้

สำหรับเพื่อนที่เห็นเหตุการณ์

ให้ครูพูดคุยกับเด็กว่าการที่เด็กเห็นเหตุการณ์แล้วไม่ได้ช่วยเหลือเพื่อน หรือไม่ได้ห้ามเสมือนหนึ่งว่าเป็นการเห็นด้วยกับการรังแกกัน หากเกินความสามารถที่จะช่วยเหลือหรือห้ามปราม เด็กต้องบอกครู หากเด็กที่เห็นเหตุการณ์ให้ความช่วยเหลือหรือแจ้งให้ครูทราบ ครูควรพูดชื่นชมให้กำลังใจเด็กว่าสิ่งที่ทำเป็นสิ่งที่ดีและถูกต้อง

สำหรับเด็กที่เป็นฝ่ายรังแก

เมื่อครูพบว่ามีเด็กคนใดคนหนึ่งเริ่มรังแกเด็กคนอื่น ครูต้องหยุดพฤติกรรมนั้นโดยเร็ว ก่อนที่เด็กคนอื่นจะเลียนแบบและขยายวงกว้างออกไป โดยบอกเด็กที่รังแกเพื่อนว่ามีบทลงโทษหรือกฎเกณฑ์เมื่อรังแกเพื่อน และครูคาดหวังว่าจะไม่เกิดเหตุการณ์นี้ขึ้นอีก ในกรณีที่เด็กไม่มีพฤติกรรมรังแกซ้ำ ครูควรพูดชมเชยหรือให้รางวัล ครูควรเฝ้าระวังการเกิดพฤติกรรมซ้ำ โดยบอกครูคนอื่นๆ หรือเครือข่ายให้เฝ้าระวังพฤติกรรมเด็ก โดยพิจารณาจากความถี่และความรุนแรงของพฤติกรรม รวมไปถึงการพูดคุยกับพ่อแม่ว่าเด็กมีพฤติกรรมนี้ในโรงเรียน **เน้นให้เด็กเข้าใจการเคารพสิทธิของผู้อื่น**

สำหรับเด็กที่ถูกรังแก

ครูสอนวิธีการปกป้องตนเองและดำเนินการดังนี้

1. ครูต้องให้หลักคิดกับเด็กว่า **“เพื่อนที่มารังแกเขามีจุดประสงค์คือต้องการให้เราโกรธ เมื่อไหร่ที่เราไม่แสดงอารมณ์โกรธ โมโห หรือไม่พอใจออกมาโดยการนิ่งเฉย และเดินหนีไปไม่สนใจเด็กที่มารังแกต่อไปเขาก็จะเลิกแกล้งเอง”** ดังนั้น ถ้าอยากให้เพื่อนหยุดรังแกจะต้องนิ่งให้มากที่สุดและไม่ตอบโต้เพื่อนในขณะนั้น ซึ่งการไม่โต้ตอบจะทำให้เพื่อนหยุดไปเอง นอกจากนี้ ครูอาจให้หลักคิดกับเด็กในการคบเพื่อนว่า **“เวลาคบเพื่อนให้คบเพื่อนที่เราอยู่ด้วยแล้วมีความสุข อยู่กับเพื่อนที่เราเล่นด้วยแล้วสนุก”** และเน้นย้ำว่า **“การคบเพื่อนเป็นสิทธิของเรา ให้เลือกเพื่อนที่เราถูกใจที่สุด”** และ **“เพื่อนสามารถโกรธหนูได้ แต่ไม่สามารถทำร้ายร่างกายหนูได้ หนูมีสิทธิที่จะปกป้องตนเอง เพราะการที่เพื่อนจงใจมาแตะต้องตัวหนู ถือเป็นอาชญากรรมทันที หนูต้องรีบบอกครู”**

2. ฝึกให้เด็กพูดกับตนเอง (self talk) เป็นวิธีให้กำลังใจตนเองโดยพูดกับตนเอง เช่น

“ฉันไม่ชอบที่เขารังแกฉัน ฉันจะจัดการกับเรื่องนี้ให้ได้”
“ทุกอย่างจะต้องผ่านไปด้วยดี”
“ฉันต้องเข้มแข็ง ฉันต้องเข้มแข็ง ฉันต้องเข้มแข็ง”
“ฉันไม่กลัวใครอีกต่อไป”

3. ฝึกทักษะให้เด็กกล้าพูด กล้าบอก กล้าเจรจาต่อรอง ดังต่อไปนี้

– บอกเพื่อนที่มารังแกว่า **“อย่าทำแบบนี้นะ เราไม่ชอบ”** พูดด้วยเสียงที่ดัง ชัดถ้อยชัดคำ หนักแน่น อย่าพูดหงอๆ พูดแผ่วๆ เพราะจะทำให้เพื่อนยิ่งได้ใจและแกล้งเราอีก

– ในกรณีที่เพื่อนก้าวเข้ามาถึงตัว ต้องตะโกนเสียงดังว่า **“หยุดนะ”** หรือ **“อย่านะ”** พร้อมๆ กับขยับตัวออกมา เบี่ยงหลบ หรือปัดมือเขาออกจากตัว เพราะการตะโกนเสียงดังจะทำให้เพื่อนที่มาแกล้งหรือมารังแกชะงักไปได้ชั่วครู่ และครูหรือเด็กอื่นๆ สามารถได้ยินและเข้ามาดูเหตุการณ์ได้ง่ายขึ้น ครูต้องช่วยฝึกให้เด็กรู้จัก **พูดเสียงดัง**เพื่อปกป้องตนเอง

– ถ้าบอกเพื่อนแล้ว เพื่อนไม่ฟัง ก็ให้บอกกับเพื่อนอีกครั้งว่า **“ถ้ายังไม่ฟัง เราจะบอกครู”** ถ้าเพื่อนยังทำอีก ก็ให้ไปบอกครูว่าเกิดอะไรขึ้น

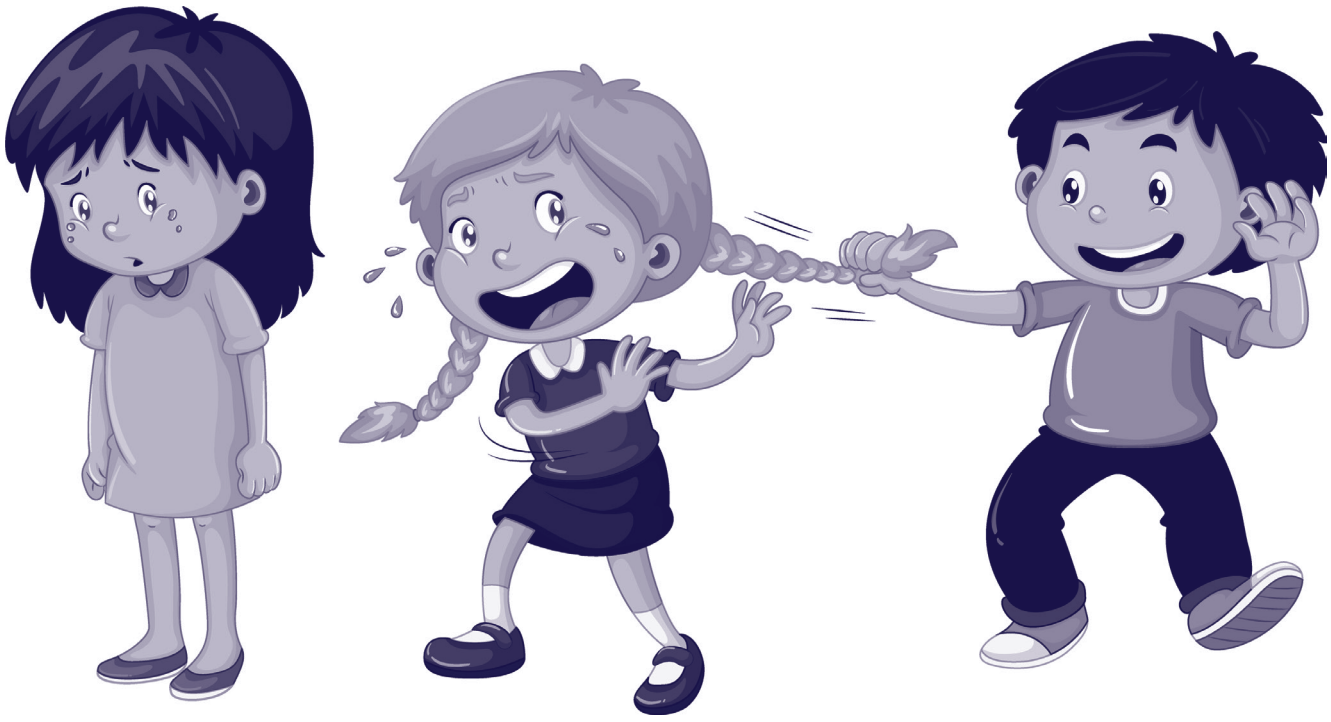
4. หลีกเลี่ยงพื้นที่เสี่ยงหรือพื้นที่ที่เคยถูกรังแก เช่น ห้องน้ำ ใต้อาคารเรียน หลังอาคารเรียนหรือเวลาจะไปไหนก็อย่าไปคนเดียวให้ชวนเพื่อนไปด้วย

การสื่อสารทำความเข้าใจกับผู้ปกครอง

การสื่อสารทำความเข้าใจกับผู้ปกครอง จะช่วยให้ผู้ปกครองรับรู้ถึงพฤติกรรมหรือผลกระทบที่เกิดขึ้นกับตัวเด็ก รวมทั้งช่วยให้เกิดความร่วมมือในการป้องกันและแก้ไขปัญหาการรังแกกัน เพื่อป้องกันการเกิดเหตุการณ์ซ้ำในโรงเรียน ซึ่งการสื่อสารทำความเข้าใจกับผู้ปกครองมีแนวทาง ดังนี้

1. ครูเชิญผู้ปกครองของเด็กทั้ง 2 ฝ่ายมาพบที่โรงเรียน พูดคุยเกี่ยวกับพฤติกรรมของเด็กและแนวทางแก้ไขปัญหาการรังแกกันกับพ่อแม่ผู้ปกครองของเด็กทั้งสองฝ่าย โดยพูดคุยถึงการเคารพสิทธิของผู้อื่น กฎกติกาในการอยู่ร่วมกันในโรงเรียนกับผู้ปกครองเด็กที่เป็นฝ่ายรังแกผู้อื่น โดยบอกกับผู้ปกครองของเด็กที่เป็นฝ่ายรังแก เช่น “ลูกของคุณมีพฤติกรรมข่มขู่ คุกคามเพื่อนในโรงเรียน เขาควรจะต้องเคารพและรู้สิทธิของผู้อื่น”

2. ส่วนผู้ปกครองของเด็กที่เป็นฝ่ายถูกรังแก ให้พูดคุยถึงแนวทางการปกป้องสิทธิตนเอง การจัดการและรับมือเมื่อโดนรังแก โดยครูอาจแนะนำผู้ปกครองของเด็กที่ถูกรังแก เช่น “คุณต้องสอนลูกให้รู้จักปกป้องสิทธิของตนเองเมื่อโดนเพื่อนข่มขู่ คุกคาม”



ใบกิจกรรมที่ 2

เรื่อง วิธีการจัดการของครูเมื่อเด็กรังแกกัน

1. วิทยากรแบ่งกลุ่มๆ ละ 6 คน ให้แต่ละกลุ่มเลือกผู้แสดงตามบทบาทสมมติดังนี้

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 เด็กนักเรียนหญิงชั้นประถมศึกษาที่ 1 ไว้ผมยาวและมักถูกเพื่อนนักเรียนชายห้องเดียวกันดึงผมเป็นประจำ

สถานการณ์ที่ 2 เด็กนักเรียนชายชั้นประถมศึกษาที่ 2 ที่มีจมูกโต และมักถูกเพื่อนๆ เรียกว่า “ไอ้จมูกโต” เป็นประจำ จนทำให้เด็กรู้สึกอายและเป็นปมด้อยมากจนบางครั้งเด็กบอกพ่อแม่ว่าไม่อยากมาโรงเรียน

สถานการณ์ที่ 3 เด็กนักเรียนชั้นประถมศึกษาที่ 3 ได้เจอรุ่นพี่ชั้นประถมศึกษาที่ 6 รีดไถเงินที่ผู้ปกครองให้มาโรงเรียนทุกวัน โดยรุ่นพี่คนนี้แอบมาดักรอในที่ปลอดคน หรือคนอยู่น้อยไม่เป็นที่สังเกตและข่มขู่ว่าไม่ให้บอกใครไม่งั้นจะอัดให้น่วมเลย

สถานการณ์ที่ 4 เด็กนักเรียนหญิงชั้นประถมศึกษาที่ 2 เป็นคนเงียบๆ ไม่กล้าเถียงใคร แต่งตัวด้วยชุดนักเรียนเก่าๆ ถูกเพื่อนในชั้นเรียนกีดกันไม่ให้เข้ากลุ่มทำกิจกรรมด้วย เวลาเพื่อนจับกลุ่มเล่นตุ๊กตาหรือของเล่นในโรงเรียน ก็โดนเพื่อนไล่ให้ไปเล่นที่อื่น

สถานการณ์ที่ 5 เด็กนักเรียนชายชั้นประถมศึกษาที่ 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)
-ครูชั้นประถมศึกษาที่ 1-3

แผนกิจกรรม ประกอบด้วย

แผนทักษะ

- การเลือกคบเพื่อน
- เมื่อถูกเพื่อนรังแก หนูควรทำอย่างไร
- ทักษะการตระหนักรู้อารมณ์ตนเอง และควบคุมอารมณ์ตนเอง

แผนการสอนที่ 4

การเลือกคบเพื่อน
เวลา 1 ชั่วโมง

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. เพื่อให้นักเรียนทราบถึงลักษณะเพื่อนที่ดีและเพื่อนที่ไม่ดี
2. เพื่อให้นักเรียนสามารถประเมินและหลีกเลี่ยงจากสถานการณ์ที่มีแนวโน้มความรุนแรงหรือการรังแกกันในชั้นเรียน

สาระสำคัญ

เพื่อนคือคนที่สร้างมิตรภาพที่ดี อยู่ด้วยแล้วมีรอยยิ้ม ช่วยปลอบใจ ไม่ทิ้งกัน ไม่ปล่อยหรือชักชวนให้เพื่อนหลงไปผิดทาง ปกป้องเพื่อนจากคำกล่าวที่ไม่จริง และพาเพื่อนไปในทางที่ดี การคบเพื่อนเป็นสิ่งสำคัญมากเนื่องจากเพื่อนมีอิทธิพลต่อจิตใจและการกระทำของนักเรียน เพราะนักเรียนมักจะทำตามเพื่อนโดยนึกว่าเป็นสิ่งที่ดี แต่บางสิ่งก็เป็นสิ่งที่ไม่ดี เช่น การรังแกเพื่อนที่อ่อนแอกว่า การทำตัวเป็นหัวโจก เป็นต้น เพื่อนดีๆ ถึงจะมีเพียงน้อยนิด แต่หากมีความจริงใจ และคอยดูแลและแนะนำสิ่งดีๆ ให้กัน จะมีส่วนสำคัญในการเปลี่ยนแปลงชีวิตของเรา

นอกจากนี้ ทักษะการสังเกตและความสามารถในการประเมินสถานการณ์ที่มีแนวโน้มจะเกิดความรุนแรงหรือการรังแกกันได้ในโรงเรียน 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. ครูนำสู่บทเรียนโดยถามนักเรียนว่า “ใครมีเพื่อนให้ยกมือขึ้น” และสุ่มถามว่า “สมาชิกที่ดีในห้องเรียนเป็นแบบไหน”		5 นาที
2. ให้นักเรียนจับคู่ แลกเปลี่ยนความคิดเห็นว่าเพื่อนที่ดีเป็นอย่างไร และเพื่อนแบบใดที่คิดว่าไม่ดี		5 นาที
3. ครูสุ่มถามนักเรียน 2-3 คู่ และสรุปถึงตัวอย่างของเพื่อนที่ดีและเพื่อนที่ไม่ดีว่าเป็นอย่างไร มีลักษณะแบบใดบ้าง ครูเขียนคำตอบของนักเรียนลงในกระดาษฟลิปชาร์ตหรือกระดาน	- กระดาษฟลิปชาร์ต/กระดาน - ปากกาเคมี	5 นาที
4. ครูให้นักเรียนแบ่งกลุ่ม 3-5 คน ให้ช่วยกันคิดหาคำตอบว่า“ถ้าเป็นเพื่อนกันต้องทำและไม่ทำอย่างนี้” ให้ครูอ่านและอธิบายหรือขยายความในใบกิจกรรมให้เด็กฟัง (โดยเฉพาะชั้น ป.1) *หมายเหตุ: ครูอาจใช้ภาพวาดแทนการตอบข้อคำถามจากใบกิจกรรม*	- ใบกิจกรรมที่ 1 เรื่อง ถ้าเป็นเพื่อนกันต้องทำและไม่ทำอย่างนี้ - ภาพพฤติกรรมแทนใบกิจกรรม “ถ้าเป็นเพื่อนกันต้องทำ และไม่ทำอย่างนี้” (กรณีเด็ก ป.1)	10 นาที
5. ครูให้นักเรียนจับกลุ่ม 3 – 4 คน ช่วยกันคิดและแยกให้ได้ว่าหากนักเรียนคบเพื่อนดีและไม่ดี ผลจะเป็นอย่างไร โดยเชื่อมโยงกับเด็กที่มีแนวโน้มของพฤติกรรมรังแกกัน (ครูยกตัวอย่างลักษณะเพื่อนที่ไม่ดี เช่น เพื่อนที่แย่งดินสอทำให้เราไม่มีดินสอใช้ ส่วนเพื่อนที่ดี เช่น เพื่อนที่แบ่งขนม หรือชวนเราเล่น)		10 นาที
6. ให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนนำเสนอในกลุ่มใหญ่ ครูเขียนคำตอบของนักเรียนลงในกระดาษฟลิปชาร์ตหรือกระดาน จากนั้นให้สรุปและบรรยายเพิ่มเติม ตามใบความรู้ที่ 1	- ใบความรู้ที่ 1 เรื่องการเลือกคบเพื่อน และผลของการคบเพื่อน - กระดาษฟลิปชาร์ต/กระดาน - ปากกาเคมี	15 นาที
7. ครูให้นักเรียนจับคู่คุยกันว่า ถ้าเจอเพื่อนที่ทำไม่ดีต่อกัน เช่น พูดจาข่มขู่ แกล้งกัน นักเรียนควรทำอย่างไร จากนั้น ครูสุ่มถามและ**สรุปเน้นย้ำการกระทำที่ถูกต้องเหมาะสม**	*ครูอาจใช้แบบบันทึกกิจกรรมเป็นรายบุคคล เพื่อติดตามการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมอย่างเป็นรูปธรรม*	10 นาที

ใบความรู้ที่ 1

เรื่อง การเลือกคบเพื่อน และผลของการคบเพื่อน

การคบเพื่อนเป็นสิ่งสำคัญมาก เนื่องจากเพื่อนมีอิทธิพลต่อจิตใจและการกระทำของนักเรียน และนักเรียนมักจะทำตามเพื่อนโดยนึกว่าเป็นสิ่งที่ดี แต่บางสิ่งก็เป็นสิ่งที่ไม่ดี เช่น การรังแกเพื่อนที่อ่อนแอกว่า การทำตัวเป็นหัวโจก เป็นต้น

ลักษณะของเพื่อนที่ดีและเพื่อนที่ไม่ดี

เพื่อนที่ดี	เพื่อนที่ไม่ดี
1. **เพื่อนที่ช่วยเหลือกัน** คือ เพื่อนที่มีน้ำใจ แบ่งปัน ช่วยเหลือเมื่อเพื่อนมีปัญหา เช่น แบ่งขนม ช่วยสอนการบ้าน บอกครูเมื่อเพื่อนไม่สบาย เป็นต้น 2. **เพื่อนที่ไม่ทำร้ายกัน** คือ เพื่อนที่ไม่แกล้ง หรือทำให้เสียใจ เช่น ไม่ล้อเลียนให้รู้สึกอาย 3. **ทำตามกฎกติกา**ของส่วนรวม	1. **เกเร** เช่น ชวนเราโดดเรียน ชอบรังแกเพื่อน พูดข่มขู่เสียงดัง พูดล้อเลียน ชวนกันทำลายข้าวของ หรือทำร้ายคนอื่น 2. **แก่งแย่ง ขี้อิจฉา** คิดว่าต้องเก่งต้องดีกว่าเรา เห็นเราดีกว่าไม่ได้ ไม่พอใจเมื่อเราทำสิ่งใดสำเร็จ เช่น ถ้าไม่ให้ลอกการบ้าน จะถอดกางเกง/กระโปรง 3. **ไม่มีน้ำใจ** ไม่รู้จักแบ่งปัน หวงของ 4. **ไม่ช่วยเหลือ**เมื่อมีปัญหา ไม่สนใจเมื่อเพื่อนต้องการความช่วยเหลือ

ผลของการคบเพื่อนที่ดีและไม่ดี

เพื่อนที่ดี	เพื่อนที่ไม่ดี
1. **มีสมาธิในการเรียน** ไม่ต้องหวาดระแวงว่าใครจะมารังแกหรือทำร้าย 2. มีเพื่อน**คอยช่วยเหลือ** เพื่อนรักและให้กำลังใจ 3. **มีความสุข** ทำให้อยากมาโรงเรียน 4. เพื่อน**คอยตักเตือน** ชักนำไปในทางที่ดี	1. **ไม่อยากมาโรงเรียน** 2. **ผลการเรียนตกต่ำ** 3. **ถูกแกล้ง** ทำให้บาดเจ็บ พูดจาไม่สุภาพ ดุด่าว่าเพื่อน 4. **ถูกชักจูง** ให้ทำหรือล่อลวงให้ทำสิ่งไม่ดี เช่น ลองให้สูบบุหรี่ ดื่มเหล้า 5. เห็นตัวอย่างที่ไม่ดีแล้วเกิดการ**เลียนแบบ** เช่น การชกต่อย ทำร้ายผู้อื่น การข่มขู่ ล้อเลียนคนที่อ่อนแอกว่า เป็นต้น 6. **ถูกหักคะแนน**ความประพฤติ

การเลือกคบเพื่อน จะมีส่วนสำคัญในการเปลี่ยนแปลงชีวิตของเรา ดังสุภาษิตไทยที่ว่า **“คบคนพาล พาลพาไปหาผิด คบบัณฑิต บัณฑิตพาไปหาผล”** ที่เปรียบเปรยการคบเพื่อนได้อย่างเห็นภาพที่สุด การมีเพื่อนดีๆ ถึงจะมีเพียงน้อยนิด แต่หากมีความจริงใจให้แก่กัน คอยดูแลกันและแนะนำสิ่งดีๆ ให้กันก็ดีกว่ามีเพื่อนเป็นร้อย แต่หาความจริงใจไม่ได้เลย และถ้าเราคบเพื่อนที่ไม่ดี เรามีโอกาสที่จะถูกเพื่อนที่ไม่ดีรังแกได้หรือถูกชักจูงไปรังแกเพื่อนคนอื่นได้

ใบกิจกรรมที่ 1

เรื่อง “ถ้าเป็นเพื่อนกันต้องทำและไม่ทำอย่างนี้”

ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย ✓ ที่พฤติกรรมต่อไปนี้ว่าควร **“ทำ”** หรือ **“ไม่ทำ”**

พฤติกรรม	ทำ	ไม่ทำ
1. เดินมาเป็นกลุ่ม ทำเสียงดังใส่เพื่อนคนอื่นๆ		
2. แสดงความไม่พอใจ โดยการทำลายข้าวของ		
3. เดินเข้ามาขอยืมดินสอ		
4. พูดข่มขู่ จะเอาเงิน		
5. ชอบพูดล้อเลียน ล้อชื่อพ่อแม่บ่อยๆ		
6. เปิดกระโปรงเด็กผู้หญิง		
7. แบ่งของเล่นหรือขนม		
8. พูดท้าทาย ชวนตี		
9. ค้นกระเป๋าเพื่อน		
10. พูดว่าถ้าไม่ให้ลอกการบ้าน จะถอดกางเกง/กระโปรง จะไม่คุยด้วยและจะไม่ให้เพื่อนคนอื่นเล่นด้วย		
11. ตบหัวเพื่อน		
12. ชวนไปทำการบ้าน		

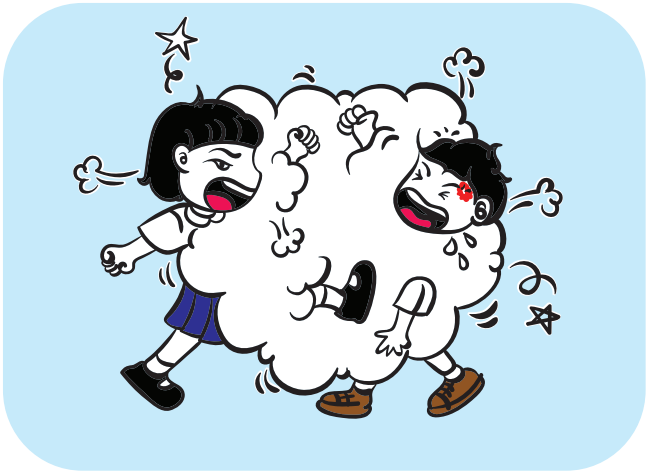
ใบเฉลยกิจกรรม

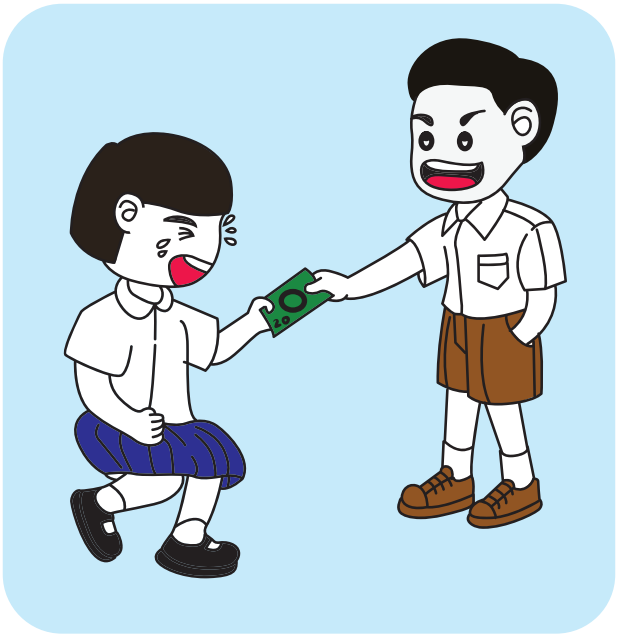
เรื่อง "ถ้าเป็นเพื่อนกันต้องทำและไม่ทำอย่างนี้"

ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย ✓ ที่พฤติกรรมต่อไปนี้ว่าควร **"ทำ"** หรือ **"ไม่ทำ"**

พฤติกรรม	ทำ	ไม่ทำ
1. เดินมาเป็นกลุ่ม ทำเสียงดังใส่เพื่อนคนอื่นๆ		✓
2. แสดงความไม่พอใจ โดยการทำลายข้าวของ		✓
3. เดินเข้ามาขอยืมดินสอ	✓	
4. พูดข่มขู่ จะเอาเงิน		✓
5. ชอบพูดล้อเลียน ล้อชื่อพ่อแม่บ่อยๆ		✓
6. เปิดกระโปรงเด็กผู้หญิง		✓
7. แบ่งของเล่นหรือขนม	✓	
8. พูดท้าทาย ชวนตี		✓
9. ค้นกระเป๋าเพื่อน		✓
10. พูดว่าถ้าไม่ให้ลอกการบ้าน จะถอดกางเกง/กระโปรง จะไม่คุยด้วยและจะไม่ให้เพื่อนคนอื่นเล่นด้วย		✓
11. ตบหัวเพื่อน		✓
12. ชวนไปทำการบ้าน	✓	

ภาพพฤติกรรม
ถ้าเป็นเพื่อนกันต้องทำและไม่ทำอย่างนี้





ภาพวาดจาก นักเรียนโรงเรียนบ้านเมืองปักสามัคคี
จังหวัดนครราชสีมา

แผนการสอนที่ 5

เมื่อถูกเพื่อนรังแก หนูควรทำอย่างไร
เวลา 1 ชั่วโมง

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. เพื่อให้นักเรียนรู้วิธีการจัดการกับสถานการณ์เมื่อถูกรังแก
2. เพื่อให้นักเรียนมีทักษะในการรับมือเมื่อถูกรังแก

สาระสำคัญ

เมื่อเข้าสู่โรงเรียน ได้พบกับเพื่อนๆ ที่มาจากต่างครอบครัว บางครั้งอาจทำให้เกิดเหตุการณ์ไม่คาดคิด เช่น การถูกข่มขู่ ถูกแกล้ง หรือถูกรังแก ซึ่งอาจส่งผลให้เกิดพฤติกรรมต่อต้าน กลัวสังคม กลัวเพื่อน และโรงเรียน จนไม่อยากมาโรงเรียน ดังนั้นการเสริมสร้างให้นักเรียนมีวิธีการและทักษะในการรับมือเมื่อถูกรังแก จะช่วยให้เด็กสามารถดูแลและปกป้องตนเองจากบุคคลหรือสถานการณ์ที่ตกเป็นเหยื่อของการถูกรังแกได้อย่างสร้างสรรค์

สื่อ-อุปกรณ์

1. ใบความรู้ที่ 1 เรื่องการจัดการเมื่อถูกรังแก
2. ใบกิจกรรมที่ 1 เรื่องเจอแบบนี้... ทำไงดี
3. ใบกิจกรรมที่ 2 เรื่องการจัดการเมื่อถูกรังแก
4. ใบนิทานเรื่อง ไล่ตงจิ้น ลูกขอทาน ผู้ไม่ยอมแพ้ต่อชะตาชีวิต
5. กระดาษฟลิปชาร์ต/กระดาน
6. ปากกาเคมี

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

กิจกรรม	สื่อ-อุปกรณ์ที่ใช้	ระยะเวลา
1. ครูให้นักเรียนแบ่งกลุ่มๆ ละ 3-4 คน ครูแจกภาพหรือสถานการณ์ให้กลุ่มละ 1 สถานการณ์ จากนั้นให้นักเรียนช่วยกันคิดว่าเด็กที่ถูกกระทำในภาพควรทำอย่างไร? **สถานการณ์ที่ 1** โอโดนเพื่อนล้อว่าอ้วน หน้าตาไม่น่ารัก **สถานการณ์ที่ 2** เก่งเดินไปหลังโรงเรียนแล้วถูกรุ่นพี่รีดไถเงินค่าขนม พร้อมพูดจาข่มขู่ว่า “ถ้าไม่ให้จะเจ็บตัว” เก่งรู้สึกตกใจกลัวมาก **สถานการณ์ที่ 3** อิทธิพลชอบตบหัวเพื่อนอย่างแรง (กรณีเด็ก ป.1 ครูเลือกเพียง 1 สถานการณ์ ให้นักเรียนช่วยกันคิด)	- ใบกิจกรรมที่ 1 เรื่อง เจอแบบนี้...ทำไงดี	20 นาที
2. ครูจดคำตอบที่นักเรียนเสนอขึ้นบนกระดาน หลังจากนั้นให้นักเรียนช่วยกันบอกวิธีการเหล่านี้ว่า อันไหน “เหมาะสม” และ “ไม่เหมาะสม” และให้นักเรียนจดบันทึกคำตอบลงในสมุด	- กระดาษฟลิปชาร์ต/กระดาน - ปากกาเคมี	15 นาที
3. ครูสรุปและบรรยายเรื่อง การจัดการเมื่อถูกรังแก ตามใบความรู้ที่ 1 * ครูอาจเสริมข้อคิดแก่นักเรียนด้วยการเล่าเรื่อง “ไล่ตงจิ้น ลูกขอทาน ผู้ไม่ยอมแพ้ต่อชะตาชีวิต” หรือใช้นิทานเรื่องอื่นๆ ที่เหมาะสมกับบริบทของพื้นที่ และมีเนื้อหาเกี่ยวข้องกับการจัดการเมื่อถูกรังแก	- ใบความรู้ที่ 1 เรื่องการจัดการเมื่อถูกรังแก - ใบนิทานเรื่อง ไล่ตงจิ้น ลูกขอทาน ผู้ไม่ยอมแพ้ต่อชะตาชีวิต	10 นาที
4. ครูแบ่งกลุ่มนักเรียน กลุ่มละ 5-6 คน ฝึกทักษะการจัดการและการสื่อสารเมื่อถูกรังแก โดยแสดงบทบาทสมมติตามสถานการณ์ต่อไปนี้ **สถานการณ์ที่ 1** เก่งเดินไปหลังโรงเรียนแล้วถูกรุ่นพี่รีดไถเงินค่าขนม พร้อมพูดจาข่มขู่ว่า “ถ้าไม่ให้จะเจ็บตัว” เก่งรู้สึกตกใจกลัวมาก **สถานการณ์ที่ 2** น้ำหวานโดนเพื่อนล้อชื่อพ่อแม่บ่อยๆ **สถานการณ์ที่ 3** มะลิโดนเพื่อนเปิดกระโปรงต่อหน้าเพื่อนในห้อง	- ใบกิจกรรมที่ 2 เรื่องการจัดการเมื่อถูกรังแก	5 นาที
5. ครูให้ข้อคิดเห็นและสรุปวิธีการจัดการและการสื่อสารเมื่อถูกรังแก	- ใบความรู้ที่ 1 เรื่อง การจัดการเมื่อถูกรังแก	10 นาที

***หมายเหตุ** : หากเวลาในการทำกิจกรรมมีจำกัด ครูอาจแบ่งกิจกรรมออกเป็น 2 ครั้ง โดยกิจกรรม ครั้งที่ 1 ประกอบด้วยขั้นตอนที่ 1-3 และกิจกรรมครั้งที่ 2 ประกอบด้วยขั้นตอนที่ 4-5

ใบนิทาน

เรื่อง "ไล่ตงจิ้น ลูกขอทาน ผู้ไม่ยอมแพ้ต่อชะตาชีวิต"

ไล่ตงจิ้น เป็นเด็กที่เกิดมาในครอบครัวยากจน พ่อเป็นขอทานตาบอด แม่ปัญญาอ่อน พี่สาวต้องขายตัว.....

ไล่ตงจิ้นไม่มีบ้าน ทั้ง 14 ชีวิตเร่ร่อนขอทานไปตามที่ต่างๆ อาศัยตามศาลเจ้า ในป่าช้า หรือใต้ต้นไม้ ขอทานเป็นเงิน หรือเศษอาหารมาเลี้ยงพ่อแม่และพี่น้อง น้องชายคนหนึ่งปัญญาอ่อนหนักเสียยิ่งกว่าแม่ เวลาที่เขากับพ่อออกไปขอทาน ต้องผูกแม่กับน้องชายปัญญาอ่อนไว้กับต้นไม้ เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดอันตราย

เขาเกิดมาขาดแคลนสิ่งจำเป็นพื้นฐานของชีวิต แต่ดิ้นรนต่อสู้อย่างเข้มแข็ง ไม่ยอมแพ้ ไม่งอมืองอเท้า เขาอยากไปโรงเรียนและมีคนๆ หนึ่งเสียสละเพื่อทำให้ฝันของเขาเป็นจริง ที่โรงเรียน ไล่ตงจิ้นเป็นเด็กเรียนเก่ง เล่นกีฬาเก่ง จนรับรางวัลและเกียรติบัตรดีเด่นมากมาย แต่ไม่มีใครแม้แต่คนเดียวในบ้านเห็นคุณค่าของมัน เพราะทุกคนอ่านหนังสือไม่ออก

กลับจากเรียนหนังสือ เขาเดินเท้ากับพ่อไปขอทานต่างเมืองระยะทางแสนไกล นั่งอ่านหนังสือและทำการบ้านได้ โดยอาศัยแสงสว่างจากเสาไฟ หยุดอ่านคุกเข่าคำนับขอบคุณเมื่อมีเศษเงินหย่อนลงขัน ยามดึกคืนหนึ่งเขาเดินจูงพ่อกลับบ้าน เผลอหลับในจูงพ่อเดินลงในคลอง เงินที่ขอทานมาได้หายไปหมด พ่อทุบตีเขารุนแรง ด้วยความน้อยใจไล่ตงจิ้นวางแผนฆ่าทุกคนในครอบครัวและฆ่าตัวเองด้วยยาฆ่าแมลง แต่แล้วมีสิ่งหนึ่งทำให้เขาเปลี่ยนความคิด

แม้จะมีข้อจำกัดมากมายในชีวิต ไล่ตงจิ้นไม่เคยหมดกำลังใจที่จะต่อสู้ การต่อสู้ครั้งสำคัญคือการเอาชนะใจครอบครัวหญิงสาวที่เขารัก ทุกวันนี้ไล่ตงจิ้นมีครอบครัวที่อบอุ่น มีลูกชายลูกสาว เขาดูแลแม่และน้องชายปัญญาอ่อนเป็นอย่างดี

ที่มา : เสาวลักษณ์ พัวพัฒนกุล. (2550). หนังสือดีที่น่าอ่าน ไล่ตงจิ้น ลูกขอทาน ผู้ไม่ยอมแพ้ต่อชะตาชีวิต https://www.gotoknow.org/posts/59225.

หมายเหตุ : ท่านสามารถหาอ่านนิทานฉบับการ์ตูนได้ที่ สำนักพิมพ์ซีเอ็ด

ใบความรู้ที่ 1

เรื่อง การจัดการเมื่อถูกรังแก

เมื่อเข้าสู่โรงเรียน การได้พบกับเพื่อนๆ ที่มาจากต่างครอบครัว บางครั้งอาจทำให้เกิดเหตุการณ์ไม่คาดคิด เช่น ถูกข่มขู่ ถูกแกล้ง หรือถูกรังแก ซึ่งอาจส่งผลให้เกิดพฤติกรรมต่อต้าน กลัวสังคม กลัวเพื่อนและโรงเรียน จนไม่อยากมาโรงเรียน

การจัดการเมื่อถูกรังแก

เป็นวิธีการที่นักเรียนแต่ละคนควรศึกษาไว้เพื่อเผชิญกับสถานการณ์เบื้องต้นโดยไม่ใช้การตอบโต้ด้วยความรุนแรง ซึ่งแบ่งได้เป็น 2 แนวทาง คือ การปกป้องตนเอง และการขอความช่วยเหลือจากผู้อื่น

การปกป้องตนเอง ได้แก่

1. เมื่อถูกรังแกให้หายใจเข้าลึกๆ เพื่อระงับความรู้สึกโกรธ ไม่พอใจ กลัว และเพิ่มพลังความกล้าให้ตนเอง
2. รู้จักพูดแสดงความไม่ชอบใจ กล้าพูด กล้าตัดสินใจ บอกเพื่อนที่มารังแกด้วยเสียงดังฟังชัด และหนักแน่นว่า**“เราไม่ชอบและไม่ต้องการให้ทำแบบนี้”** ซึ่งดีกว่าการยืนอยู่เงียบๆ และปล่อยให้เพื่อนรังแกอาจเดินหนีและไม่สนใจผู้ที่มารังแก
3. หากเพื่อนเดินเข้ามาถึงตัว นักเรียนต้องตะโกนเสียงดังว่า **“หยุดนะ”** หรือ **“อย่านะ” “อย่าทำแบบนี้” “เธอไม่มีสิทธิมาทำร้ายเรา” “ต้องการอะไรให้พูดบอกดีๆ”** พร้อมๆ กับขยับตัวออกมา เบี่ยงหลบหรือปัดมือเขาออกจากตัว ถ้าบอกเพื่อนแล้ว เพื่อนไม่ฟัง ให้บอกกับเพื่อนอีกครั้งว่า **“ถ้ายังไม่ฟัง เราจะบอกครู”** ถ้าเพื่อนยังทำอีก ให้ไปบอกครูว่าเกิดอะไรขึ้น
4. หลีกเลี่ยงการพูดหรือแสดงท่าทางที่เป็นการกระตุ้นให้อีกฝ่ายมีพฤติกรรมรุนแรงมากขึ้น เช่น พูดท้าทาย ยั่วโมโห ชกต่อย หรือทำร้ายกลับ เป็นต้น เพราะจะทำให้เกิดการต่อสู้ และนำไปสู่การบาดเจ็บได้

การขอความช่วยเหลือจากผู้อื่น ได้แก่

1. หากนักเรียนคิดว่าตกอยู่ในสถานการณ์ที่เป็นอันตรายหรือไม่สามารถช่วยเหลือตนเองได้ ให้ขอความช่วยเหลือจากคนรอบข้าง หรือบอกครูที่ปรึกษาเกี่ยวกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น ในขณะเดียวกัน ครูต้องให้ความมั่นใจกับเด็กว่า การที่เด็กมาขอความช่วยเหลือเป็นสิ่งที่ถูกต้อง รวมทั้งรับฟังเด็ก เพื่อให้เด็กเกิดความไว้วางใจ และหาทางออกที่เหมาะสมร่วมกันกับเด็ก
2. หากเพื่อนที่ชอบรังแกยังคงตามรังควานไม่เลิก ควรกล้าที่จะบอกให้ครูทราบและเข้ามาช่วยจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้น โดยบอกถึงเหตุการณ์ที่ถูกรังแก ความรู้สึกที่เกิดขึ้น แม้พยายามบอกเพื่อนให้เลิกรังแกแล้ว แต่เพื่อนก็ยังไม่รับฟัง พร้อมขอให้ครูช่วยหาทางแก้ปัญหาที่เกิดขึ้น
3. หากครูที่โรงเรียนไม่ได้ให้ความช่วยเหลือ ควรบอกพ่อแม่ เพื่อให้พ่อแม่ไปพบคุณครูที่โรงเรียนเพื่อช่วยกันแก้ปัญหาที่เกิดขึ้น

ครูสามารถศึกษาหรือเสริมทักษะในการรับมือเมื่อถูกรังแกได้ในแผนการสอนที่ 3 เรื่อง การจัดการกับพฤติกรรมการรังแกกัน (ใบความรู้ที่ 2 เรื่องวิธีการจัดการของครูเมื่อเด็กรังแกกัน)

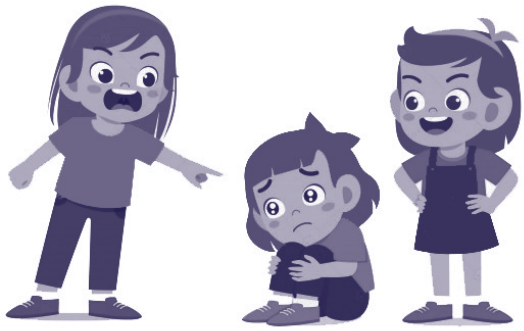
วิธีป้องกันตนเองไม่ให้ถูกรังแก

การป้องกันตนเองไม่ให้ถูกรังแก เป็นสิ่งที่นักเรียนแต่ละคนควรศึกษาไว้ดังนี้

1. **รู้จักระวังตนเอง** เช่น ไม่ไปไหนตามลำพัง ควรหาเพื่อนสักคนไปด้วยกัน ฯลฯ
2. **หลีกเลี่ยงพื้นที่เสี่ยง** การรังแกมักจะเกิดขึ้นในที่ที่ลับตาคน เช่น หลังห้องน้ำ ใต้อาคารเรียน หลังโรงเรียน พื้นที่ที่ไม่ค่อยมีคนพลุกพล่าน ฯลฯ จึงควรหลีกเลี่ยงสถานที่เหล่านี้ เพื่อป้องกันการตกเป็นเหยื่อของการถูกรังแก

ใบกิจกรรมที่ 1

เรื่อง เจอแบบนี้...ทำไงดี



สถานการณ์ที่ 1

โอ๋โดนเพื่อนล้อว่าอ้วน หน้าตาไม่น่ารัก

สถานการณ์ที่ 2

เก่งเดินไปหลังโรงเรียนแล้วถูกรุ่นพี่รีดไถเงินค่าขนม พร้อมพูดจาข่มขู่ว่า “ถ้าไม่ให้จะเจ็บตัว” เก่งรู้สึกตกใจกลัวมาก

สถานการณ์ที่ 3

อิทธิพลชอบตบหัวเพื่อนอย่างแรง

หมายเหตุ : ครูสามารถปรับสถานการณ์ได้ตามบริบทของโรงเรียน

ใบกิจกรรมที่ 2

เรื่อง การจัดการเมื่อถูกรังแก

สถานการณ์ที่ 1

เก่งเดินไปหลังโรงเรียนแล้วถูกรุ่นพี่รีดไถเงินค่าขนม พร้อมพูดจาข่มขู่ว่า“ถ้าไม่ให้ จะเจ็บตัว” เก่งรู้สึกตกใจกลัวมาก

สถานการณ์ที่ 2

น้ำหวานโดนเพื่อนล้อชื่อพ่อแม่บ่อยๆ

สถานการณ์ที่ 3

มะลิโดนเพื่อนเปิดกระโปรงต่อหน้าเพื่อนในห้อง

แผนการสอนที่ 6

ทักษะการตระหนักรู้อารมณ์ตนเอง และควบคุมอารมณ์ตนเอง
เวลา 1 ชั่วโมง 30 นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. เพื่อให้นักเรียนสามารถตระหนักและรับรู้อารมณ์ของตนเองเมื่อถูกรังแก
2. เพื่อให้นักเรียนสามารถจัดการอารมณ์ของตนเองได้อย่างเหมาะสมเมื่อถูกรังแก

สาระสำคัญ

ทักษะในการรับรู้อารมณ์โกรธ หรือความรู้สึกไม่พอใจของตนเองจากการถูกรังแก จะช่วยให้นักเรียนรู้ตัวและไม่โต้ตอบด้วยความรุนแรง นอกจากนี้ทักษะการจัดการกับอารมณ์อย่างเหมาะสม จะทำให้นักเรียนมีวิธีการระบายอารมณ์ และจัดการกับสถานการณ์ต่างๆ ได้เป็นอย่างดี

สื่อ-อุปกรณ์

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

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

กิจกรรม	สื่อ-อุปกรณ์ที่ใช้	ระยะเวลา
1. ครูแบ่งนักเรียนออกเป็นกลุ่มๆ ละ 5-6 คน (ปรับจำนวนได้ตามความเหมาะสมของจำนวนนักเรียน) และให้นักเรียนส่งตัวแทนออกมาจับบัตรภาพกลุ่มละ 1 ภาพ และให้เก็บไว้ไม่ให้กลุ่มอื่นรู้ *ครูอาจเพิ่มการวาดภาพเหตุการณ์ที่ทำให้เด็กรู้สึกเศร้าหรือไม่สบายใจ เป็นกิจกรรมนำก่อนเข้าสู่กิจกรรมการเรียนรู้ โดยครูสามารถปรับใช้ได้ตามบริบทของพื้นที่	- ภาพอารมณ์ทางลบ	10 นาที
2. ครูให้นักเรียนแต่ละกลุ่มช่วยกันแสดงสีหน้าท่าทางตามภาพที่ได้รับ และให้เพื่อนกลุ่มอื่นทายว่าอารมณ์ที่แสดงออกมานั้นเป็นอารมณ์อะไร	- ภาพอารมณ์ทางลบ	15 นาที
3. หลังจากที่ทุกกลุ่มแสดงสีหน้าท่าทางเสร็จแล้ว ให้นักเรียนแต่ละคนช่วยกันเล่าถึงเหตุการณ์ที่เคยถูกรังแกหรือที่เคยได้ยินเพื่อนเล่าเกี่ยวกับการถูกรังแก และให้ตัวแทนเล่าให้เพื่อนกลุ่มอื่นฟัง (เลือก 1 กรณี) โดยครูอธิบายให้นักเรียนว่าอารมณ์ในภาพเกิดขึ้นจากการถูกรังแก		15 นาที
4. ครูให้นักเรียนกลุ่มเดิม ช่วยกันระดมความคิดเกี่ยวกับ 4.1 ผลที่ตามมาจากอารมณ์ที่ไม่ดีจากการถูกรังแก 4.2 วิธีการจัดการกับอารมณ์ โดยถามนักเรียนว่า “เมื่อเกิดอารมณ์นั้น หนูทำอย่างไร” 4.3 ให้แต่ละกลุ่มนำเสนอคำตอบข้อ 4.1 และ 4.2 และให้ครูจดบันทึกคำตอบไว้	- กระดาษฟลิปชาร์ต/กระดาน - ปากกาเคมี	15 นาที
5. ครูให้นักเรียนช่วยกันพิจารณาวิธีการจัดการอารมณ์ว่ามีวิธีการไหนบ้างที่ไม่เหมาะสม และไม่เหมาะสมอย่างไร โดยครูทำตารางแบ่งช่องเป็น “เหมาะสม” หรือ “ไม่เหมาะสม” บนกระดานหรือกระดาษฟลิปชาร์ต	- กระดาษฟลิปชาร์ต/กระดาน - ปากกาเคมี	5 นาที
6. ครูสรุปและให้คำแนะนำเพิ่มเติมเกี่ยวกับวิธีการจัดการกับอารมณ์ตามใบความรู้ที่ 1 (ถ้าเด็กสามารถจัดการกับอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม จะมีวิธีการระบายอารมณ์และจัดการกับสถานการณ์ต่างๆ ได้อย่างเหมาะสม) ครูสามารถยกตัวอย่างวิธีการจัดการกับอารมณ์ที่ได้ผลดีจากประสบการณ์ของตนเองเพื่อให้นักเรียนเห็นภาพชัดเจนขึ้น	- ใบความรู้ที่ 1 เรื่อง โกรธ ไม่พอใจ ลดลงได้อย่างสร้างสรรค์	10 นาที
7. ครูให้นักเรียนฝึกปฏิบัติวิธีการจัดการกับอารมณ์ ตามใบกิจกรรมที่ 1	- ใบกิจกรรมที่ 1 เรื่อง โกรธ ไม่พอใจ ลดลงได้อย่างสร้างสรรค์	20 นาที

ภาพอารมณ์ทางลบ

การไม่สามารถควบคุมอารมณ์โกรธหรือไม่พอใจ และแสดงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม

ที่มา: https://askopinion.com/is-your-child-a-bully

ที่มา: http://topicstock.pantip.com/chalermkrung/topicstock/2011/01/C10138378/C10138378.html

ที่มา: https://daddylittlethings.wordpress.com/2014/07/02/brain-and-subconscious/

ที่มา: https://www.freepik.com/popular-photos

ใบความรู้ที่ 1

เรื่อง โกรธ ไม่พอใจ ลดลงได้อย่างสร้างสรรค์

เมื่อนักเรียนต้องเจอเหตุการณ์ที่ถูกเพื่อนรังแก จนเกิดความรู้สึกไม่พอใจหรือโกรธ มีวิธีดีๆ หลายวิธีที่จะช่วยให้ระดับความโกรธหรือความไม่พอใจของนักเรียนลดลงได้ โดยที่ไม่ทำให้ตนเองและผู้อื่นเดือดร้อน

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 เป็นเทคนิคการผ่อนคลายอารมณ์ที่ดีมากอีกวิธีหนึ่ง เมื่อนักเรียนรู้สึกไม่พอใจหรือโกรธ ให้นักเรียนสูดลมหายใจเข้า-ออก ลึกๆ 1-2 ครั้ง จะช่วยให้ผ่อนคลายได้รวดเร็วขึ้น

3. เป่าลมหายใจที่ฝ่ามือ

การเป่าลมหายใจที่ฝ่ามือเป็นเทคนิคที่ช่วยให้เกิดการหายใจลึก โดยการให้นักเรียนเป่าลมหายใจที่ฝ่ามือแรงๆ ให้รับรู้แรงลมหายใจของตน

4. เอามือเก็บใส่กระเป๋าตนเอง

วิธีการนี้ช่วยให้นักเรียนยับยั้งตนเองที่จะไม่ทำร้ายคนอื่น นอกจากการเอามือเก็บใส่กระเป๋าตนเองเมื่อไม่พอใจ นักเรียนสามารถนั่งบนมือตนเองหรือเอามือมาจับกันแน่นๆ เมื่อรู้สึกโกรธหรือไม่พอใจได้

5. รับรู้ความรู้สึกที่ใบหน้า และร่างกาย

การรับรู้สิ่งที่เกิดขึ้นกับร่างกายตนเองเป็นสิ่งสำคัญมาก เมื่อเด็กรู้สึกโกรธหรือไม่พอใจ เช่น ใบหน้าเป็นอย่างไร ร่างกายเป็นอย่างไรบ้าง

6. ทำอย่างอื่นที่ชอบ เช่น วาดรูป หรือ วิ่งเล่นที่อื่น เป็นต้น

เป็นการเบี่ยงเบนความสนใจออกจากความโกรธหรือไม่พอใจ เพื่อให้อารมณ์สงบและผ่อนคลายลง

• มีผู้อื่นช่วย

7. กอด/ พูดคุย/ เล่นกับคนที่เราไว้ใจ

การกอด พูดคุย หรือเล่นกับคนที่นักเรียนไว้ใจ จะช่วยให้อารมณ์ผ่อนคลายและสงบลง

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

ใบกิจกรรมที่ 1

เรื่อง โกรธ ไม่พอใจ ลดลงได้อย่างสร้างสรรค์

เมื่อนักเรียนต้องเจอเหตุการณ์ที่ถูกเพื่อนรังแก จนเกิดความรู้สึกไม่พอใจหรือโกรธ มีวิธีดีๆ หลายวิธี ที่จะช่วยให้ระดับความโกรธหรือความไม่พอใจของนักเรียนลดลงได้ โดยที่ไม่ทำให้ตนเองและผู้อื่นเดือดร้อน

วิธีคลายโกรธ ไม่พอใจ

จัดการด้วยตนเอง

1. นับ 1-5 หรือ 1-10 หากความโกรธยังไม่ลดลงให้ย้อนมานับใหม่

มีผู้อื่นช่วย

เมื่อเด็กคลายความโกรธได้แล้ว ถ้ามีโอกาส ให้บอกความรู้สึกของตนเอง กับคนที่มารังแกหรือทำร้าย เช่น โกรธ เสียใจ เป็นต้น

หมายเหตุ : ครูแนะนำให้นักเรียนนำกลับไปฝึกที่บ้าน หรือครูฝึกนักเรียนในชั้นเรียนเป็นประจำ ให้เกิดเป็นนิสัยหรือความเคยชิน

ภาคผนวก

สิทธิเด็ก

อนุสัญญาว่าด้วยสิทธิเด็ก เป็นข้อตกลงระหว่างประเทศที่จัดทำขึ้นโดยสหประชาชาติ เมื่อปี พ.ศ. 2532 และประเทศไทยได้ลงนามรับที่จะปฏิบัติตามเมื่อวันที่ 12 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2535 และมีผลบังคับใช้กับประเทศไทยเมื่อวันที่ 26 เมษายน พ.ศ. 2535 เป็นต้นมา รัฐบาลไทยจึงมีพันธะผูกพันในการทำให้เด็กได้รับสิทธิตามที่กำหนดไว้ในอนุสัญญา

เด็ก ตามอนุสัญญาว่าด้วยสิทธิเด็ก หมายถึง บุคคลที่มีอายุต่ำกว่า 18 ปี เว้นแต่กฎหมายของประเทศจะกำหนดการบรรลุความเป็นผู้ใหญ่ (นิติภาวะ) ไว้เป็นอย่างอื่น

สาระสำคัญของอนุสัญญาว่าด้วยสิทธิเด็ก*

- การห้ามเลือกปฏิบัติต่อเด็กและการให้ความสำคัญแก่เด็กทุกคนเท่าเทียมกันโดยไม่คำนึงถึงความแตกต่างของเด็ก ในเรื่องเชื้อชาติ สีผิว เพศ ภาษา ศาสนา ความคิดเห็นทางการเมือง ชาติพันธุ์ หรือสังคม ทรัพย์สิน ความทุพพลภาพ การเกิด หรือสถานะอื่นๆ ของเด็ก หรือบิดามารดา หรือผู้ปกครองทางกฎหมาย ทั้งนี้ เพื่อให้เด็กมีโอกาสที่เท่าเทียมกัน
- การกระทำหรือการดำเนินการทั้งหลายต้องคำนึงถึงประโยชน์สูงสุดของเด็กเป็นอันดับแรก
- สิทธิในการมีชีวิต การอยู่รอด และการพัฒนาทางด้านจิตใจ อารมณ์ สังคม
- สิทธิในการแสดงความคิดเห็นของเด็ก และการให้ความสำคัญกับความคิดเหล่านั้น

สิทธิตามอนุสัญญาว่าด้วยสิทธิเด็ก มีทั้งหมด 4 ด้านได้แก่

1.สิทธิที่จะมีชีวิตรอด

เด็ก ต้องได้รับการดูแลตั้งแต่อยู่ในครรภ์ ไม่ถูกทำให้แท้ง ได้กินนมแม่อย่างน้อย 6 เดือน และบิดามารดาได้รับคำแนะนำในการดูแลบุตร

เด็ก ต้องได้รับการเลี้ยงดูจากบิดามารดาอย่างถูกต้องและเหมาะสม บิดามารดาหรือผู้ปกครองมีหน้าที่รับผิดชอบร่วมกันในการเลี้ยงดูเด็ก โดยรัฐจะต้องช่วยเหลือบิดามารดาในการเลี้ยงดู โดยจัดให้มีสถานเลี้ยงดูเด็ก ศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก ฯลฯ

เด็ก จะไม่ถูกแยกจากบิดามารดา เว้นแต่กรณีจำเป็น หากกรณีบิดามารดาแยกทางกัน เด็กมีสิทธิจะติดต่อกับบิดาหรือมารดาได้ และจะได้รับการช่วยเหลือจากรัฐหากเด็กต้องถูกแยกจากครอบครัว

เด็ก ต้องได้รับบริการด้านสาธารณสุขที่ได้มาตรฐาน ได้รับวัคซีนตามกำหนด ได้รับการรักษาพยาบาล ในยามเจ็บป่วย และกรณีฉุกเฉิน

เด็ก ได้กินอาหารครบ 5 หมู่ ได้อยู่อาศัยในชุมชน สะอาด ปลอดภัย มีเสื้อผ้า เครื่องนุ่งห่มที่เพียงพอ มีน้ำดื่มที่สะอาด

2.สิทธิที่จะได้รับการพัฒนา

เด็ก ต้องได้รับการศึกษาขั้นพื้นฐาน โดยไม่เสียค่าใช้จ่าย ได้เข้าเรียนในระดับที่เหมาะสมตามศักยภาพของเด็ก

เด็ก ต้องได้รับข้อมูลข่าวสารจากสื่อทั้งภายในและภายนอกประเทศ ไม่ว่าในรูปแบบใดๆ เช่น ห้องสมุด โรงเรียน ชุมชน หนังสือ หนังสือพิมพ์ โทรทัศน์ หอกระจายข่าว อินเตอร์เน็ต ตลอดจนได้รับการคุ้มครองจากสื่ออันตรายต่างๆ

เด็กพิการทางร่างกายและจิตใจต้องได้รับการดูแลให้มีชีวิตที่ปกติสุข ให้สามารถพึ่งตนเองได้ และมีส่วนร่วมในชุมชน ต้องเข้าถึงการศึกษา การฝึกอบรม การดูแลสุขภาพ การมีงานทำและสิ่งอำนวยความสะดวก

เด็ก ต้องได้รับการพักผ่อนหย่อนใจ การได้เล่นตามวัยอย่างเหมาะสมและตามความสนใจ

3.สิทธิที่จะได้รับการปกป้องคุ้มครอง

เด็ก ต้องมีเอกสารการเกิด มีชื่อมีสัญชาติตามกฎหมาย

เด็ก ต้องได้รับการคุ้มครองจากความรุนแรงทั้งร่างกายและจิตใจ มีให้ถูกทำร้ายจากบุคคลภายในหรือภายนอกครอบครัว

เด็ก ต้องได้รับการคุ้มครองจากการใช้แรงงาน การทำงานที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ หรืองานที่ทำให้ไม่ได้รับการพัฒนาอย่างเต็มที่ หรืองานที่มีผลกระทบต่อพัฒนาการด้านร่างกาย สมอง จิตใจ

เด็ก ต้องได้รับการคุ้มครองจากยาเสพติด และสารพิษที่มีผลต่อจิตประสาททั้งหลาย เช่น ยาบ้า กาว กัญชา และต้องได้รับการคุ้มครองจากการใช้เด็กในการผลิตหรือจำหน่ายยาเสพติด

เด็ก ต้องได้รับการคุ้มครองจากการค้ามนุษย์ การลักพา การขาย ไม่ว่าจะด้วยวัตถุประสงค์ใดๆ

เด็ก ต้องได้รับการคุ้มครองจากการทรมาน การลงโทษที่โหดร้าย ไร้มนุษยธรรม เช่น การเตะต่อย การเฆี่ยนตี การจำคุกตลอดชีวิต การประหารชีวิต

เด็ก ต้องได้รับการช่วยเหลือในกระบวนการยุติธรรม กรณีถูกกล่าวหาว่าทำผิด จะมีการจัดหาทนาย มีนักจิตวิทยา นักสังคมสงเคราะห์ หรือบิดามารดาร่วมในการสอบสวนหรือให้ปากคำ ทุกขั้นตอนในการพิจารณาคดี จะต้องคำนึงถึงมนุษยธรรม

เด็ก ต้องมีความเป็นส่วนตัว ไม่ถูกทำให้ได้รับความอับอาย เสื่อมเสียต่อชื่อเสียง

เด็ก ต้องได้รับความคุ้มครองจากภัยสงคราม จะไม่ถูกเกณฑ์ให้มีส่วนร่วมในการสู้รบกรณีสงคราม และได้รับการดูแลถ้าได้รับผลกระทบจากภัยสงคราม

เด็ก ต้องได้รับการฟื้นฟูทั้งร่างกายและจิตใจ กรณีเด็กถูกกระทำที่ไม่เหมาะสม เช่น ถูกข่มขืน ถูกทำร้าย ถูกค้าประเวณี ถูกตัดสินว่าทำผิด ถูกทอดทิ้ง

เด็ก ต้องได้รับการคุ้มครองจากการแสวงประโยชน์ทางเพศ และการละเมิดทางเพศจากการถูกชักจูง หรือบีบบังคับให้ร่วมกิจกรรมทางเพศ การนำไปค้าประเวณี การแสดงลามก อนาจาร และจากสื่อลามกต่างๆ เช่น หนังสือ ทีวี ซีดี อินเตอร์เน็ต

เด็ก ที่มีความแตกต่างทางด้านถิ่นกำเนิด วัฒนธรรม ประเพณี ศาสนา และภาษา ต้องได้รับการดูแลอย่างเท่าเทียมกัน

4.สิทธิที่จะมีส่วนร่วม

เด็ก มีสิทธิที่จะแสดงความคิดเห็นในเรื่องที่มีผลกระทบต่อตนเองโดยเสรี ตามสมควรแก่อายุและวุฒิภาวะของเด็ก

เด็ก มีเสรีภาพในการแสดงออก การนับถือศาสนา การแสวงหา การได้รับข้อมูลข่าวสาร โดยไม่กระทบต่อสิทธิของผู้อื่น

เด็ก มีสิทธิเสรีภาพในการรวมกลุ่ม ชมรม และการชุมนุมอย่างสงบ

เด็ก มีสิทธิที่จะมีส่วนร่วมด้านศิลปะและวัฒนธรรมในชุมชนของตนเอง

สิทธิเด็ก เป็นหน้าที่ของใคร

เด็กจำเป็นต้องการการดูแลเอาใจใส่และการคุ้มครองเป็นพิเศษ ต้องได้รับการเลี้ยงดูและคุ้มครองในความรับผิดชอบจากผู้ใหญ่ทุกคนและรัฐบาล

เด็กก็มีหน้าที่ตามอนุสัญญา เช่นเดียวกันตามมาตรา 29 ของอนุสัญญา

ถ้าเด็กมีสิทธิได้รับการศึกษา

- เด็กมีหน้าที่ในการเรียนรู้และพัฒนาความสามารถให้เต็มศักยภาพ และแลกเปลี่ยนความรู้และประสบการณ์กับบุคคลอื่นด้วย

ถ้าเด็กมีสิทธิที่จะมีชีวิตรอด

- เด็กมีหน้าที่ในการให้ความช่วยเหลือแก่ผู้ด้อยโอกาสของสังคมให้ได้รับสิทธิด้วย

ถ้าเด็กมีสิทธิเสรีภาพทางความคิด มโนธรรม และศาสนา

- เด็กมีหน้าที่ในการเคารพความคิดและหลักการศาสนาของบุคคลอื่นด้วย

ถ้าเด็กมีสิทธิที่จะอยู่ในสภาพแวดล้อมที่เป็นมิตร

- เด็กมีหน้าที่ในการเคารพและดูแลสิ่งแวดล้อมด้วย

ถ้าเด็กมีสิทธิที่จะได้รับการคุ้มครองจากความรุนแรง

- เด็กมีหน้าที่ในการไม่กระทำความรุนแรงต่อบุคคลอื่นด้วย

ที่มา : สิทธิเด็กภาคประชาชน. กรมกิจการเด็กและเยาวชน กองคุ้มครองเด็กและเยาวชน.
https://dcy.go.th/webnew/upload/children_rights/1.2.pdf

*อนุสัญญาว่าด้วยสิทธิเด็ก. สำนักงานคณะกรรมการสิทธิมนุษยชนแห่งชาติ.
http://www.nhrc.or.th/Human-Rights-Knowledge/International-Human-Rights-Affairs/International-Law-of-human-rights.aspx#crc

การเสริมสร้างความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น

โดย หมอมินบานเย็น
จาก เพจเข็นเด็กขึ้นภูเขา วันที่ 1 กุมภาพันธ์ 2559

ข่าวของบุคคลคนหนึ่งที่ได้ทุนไปเรียนต่อที่อเมริกา แต่ไม่ได้กลับมาชดใช้ทุนตามกฎ นอกจากนั้นยังปล่อยให้คนที่เซ็นค้ำประกันต้องจ่ายค่าชดใช้ในสิ่งที่เขาทำผิดกฎเกณฑ์เป็นเงินจำนวนหลายล้านบาท และดูเหมือนว่าจริงๆ ก็มีความสามารถที่จะชดเชยเงินได้ แต่เหมือนไม่ได้มีความพยายามที่จะชดเชย กลับทำให้คนที่เคยช่วยเหลือต้องมาเดือดร้อน กู้เงินมาชดใช้ให้แทน

มีคำพูดที่ว่า **"สอนเขาเสียตั้งแต่เด็ก จะได้ไม่ต้องไปสอนตอนที่เขาเป็นผู้ใหญ่"** เพราะมันจะยากกว่ามาก เมื่อมันกลายเป็นนิสัยส่วนลึกของคนๆ นั้นเสียแล้ว เราควรทำอย่างไรให้เด็กเป็นคนที่รู้จักเห็นอกเห็นใจคนอื่น เพราะถ้าปล่อยไว้ไม่สอน จนโตเป็นผู้ใหญ่ กลายเป็นคนเห็นแก่ตัว ไม่สนใจว่าใครจะเดือดร้อนอย่างไร แค่ตัวเองสบายเป็นพอ คนเช่นนี้จะกลายเป็นภาระและสร้างความลำบากให้คนรอบข้างในสังคม

การเอาใจเขามาใส่ใจเรา หรือความรู้สึกเห็นอกเห็นใจผู้อื่น ภาษาอังกฤษเรียกว่า Empathy เป็นสิ่งสำคัญที่เป็นพื้นฐานของการปลูกฝังเรื่องคุณธรรมและจริยธรรมในเด็ก

เริ่มต้นด้วยพ่อแม่มีความใกล้ชิดผูกพัน ให้ความอบอุ่น เด็กจะรู้สึกมั่นคง ปลอดภัย ไว้วางใจพ่อแม่ นำไปสู่ความเห็นอกเห็นใจ เริ่มที่เห็นใจพ่อแม่ เพราะไม่อยากให้พ่อแม่เป็นทุกข์หรือเสียใจ และตรงนี้จะกลายเป็นพื้นฐานที่จะนำไปสู่การเห็นอกเห็นใจคนอื่นๆ ต่อไป

สิ่งที่สำคัญคือ พ่อแม่ ผู้ใหญ่ที่ใกล้ชิด ต้องกระทำตัวเป็นตัวอย่างที่ดีให้เด็กตั้งแต่เด็กยังเล็ก เขาจะค่อยๆ เรียนรู้ และกลายเป็นสามัญสำนึกในชีวิตประจำวัน จนกระทั่งเขาเป็นผู้ใหญ่

พ่อแม่มักจะสอนลูกว่า

"ถ้าเราอยากให้คนอื่นทำอย่างไรกับเรา เราก็ต้องทำเช่นนั้นกับคนอื่นด้วย"

"ถ้าเราทำแบบนี้กับคนอื่น ลองคิดดูว่า ถ้าคนอื่นมาทำแบบนี้กับเราบ้าง เราจะชอบไหม ถ้าเราไม่ชอบ คนอื่นก็คงไม่ชอบเหมือนกัน เราก็อย่าไปทำ"

แต่การพูดประโยคเหล่านี้ลอยๆ คงไม่เข้าถึงภายในจิตใจ เท่ากับการที่เด็กจะเรียนรู้จากการกระทำในสถานการณ์จริงๆ ยกตัวอย่าง เวลาที่เด็กทะเลาะกัน ตีกันจนต่างคนมีแผล พ่อแม่ก็ควรถือโอกาสนี้ให้เด็กเรียนรู้ว่า การที่เราถูกคนอื่นตี เราเจ็บเพราะมีแผล ส่วนคนอื่นที่ถูกเราตี เขาก็รู้สึกเจ็บไม่ต่างกัน เราไม่ชอบที่จะต้องเจ็บตัว คนอื่นก็เหมือนกัน ทีหลังเด็กก็จะเรียนรู้ที่จะเข้าใจความรู้สึกคนอื่น

การเข้าใจคนอื่น เริ่มต้นมาจาก การเข้าใจตัวเอง **"อยากให้คนอื่นทำกับหนูอย่างไร หนูก็จงทำแบบนั้นกับคนอื่นด้วย"** ใจเขาใจเรา จึงจะเข้าใจกัน สังคมก็จะสงบสุขได้ไม่ยาก

……

แบบสอบถามความคิดเห็นของครูต่อโปรแกรมการพัฒนาทักษะการควบคุมตนเอง (self-control) เพื่อป้องกันพฤติกรรมการรังแกกัน (bullying) ในเด็กประถมศึกษาที่ 1-3

คำชี้แจง : แบบสอบถามนี้ใช้สำหรับประเมินความคิดเห็นของครูที่เข้าร่วมโปรแกรมการพัฒนาทักษะการควบคุมตนเอง (self-control) เพื่อป้องกันพฤติกรรมการรังแกกัน (bullying) ในเด็กประถมศึกษาที่ 1-3 โดยให้ครูประเมินในช่วงก่อนและหลังการเรียนรู้โปรแกรมฯ เพื่อนำข้อมูลที่ได้มาใช้ในการป้องกันพฤติกรรมการรังแกกันในนักเรียนต่อไป

1. ท่านคิดว่าปัญหาพฤติกรรมการรังแกกันที่เกิดขึ้นในโรงเรียนมีความสำคัญในระดับใด

น้อย	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	**มาก**

2. ท่านคิดว่าการป้องกันพฤติกรรมการรังแกกันในโรงเรียนมีความสำคัญในระดับใด

น้อย	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	**มาก**

3. ท่านคิดว่าครูมีความสำคัญในการป้องกันพฤติกรรมการรังแกกันในระดับใด

น้อย	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	**มาก**

4. ท่านมีความรู้เรื่องพฤติกรรมการรังแกกันในระดับใด

น้อย	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	**มาก**

5. ท่านมีความรู้ในเรื่องการป้องกันพฤติกรรมการรังแกกันในระดับใด

น้อย	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	**มาก**

6. ท่านมีความรู้เรื่องแนวทางการแก้ไขและการจัดการเพื่อป้องกันพฤติกรรมการรังแกกันในโรงเรียนในระดับใด

น้อย	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	**มาก**

7. ท่านคิดว่าสามารถแก้ไขและจัดการพฤติกรรมการรังแกกันของนักเรียนเพื่อป้องกันพฤติกรรมการรังแกกันในโรงเรียนในระดับใด

น้อย	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	**มาก**

8. ท่านคิดว่าสามารถสังเกตสัญญาณเตือนของพฤติกรรมการรังแกกันในโรงเรียนได้ในระดับใด

น้อย	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	**มาก**

9. ท่านคิดว่าสามารถพัฒนานักเรียนให้เกิดทักษะในการรับมือกับพฤติกรรมการรังแกกันในโรงเรียนได้ในระดับใด

น้อย	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	**มาก**

แบบสอบถามความคิดเห็นของนักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมการพัฒนาทักษะการควบคุมตนเอง (self-control) เพื่อป้องกันพฤติกรรมการรังแกกัน (bullying) ในเด็กประถมศึกษาที่ 1-3

คำชี้แจง : แบบสอบถามนี้ใช้ สำหรับประเมินความคิดเห็นของนักเรียนที่เข้าร่วมเรียนรู้โปรแกรมการพัฒนาทักษะการควบคุมตนเอง (self-control) เพื่อป้องกันพฤติกรรมการรังแกกัน (bullying) ในเด็กประถมศึกษาที่ 1-3 โดยครูอาจเป็นผู้ประเมินนักเรียนหรืออ่านแล้วให้นักเรียนได้ประเมินเองในช่วงก่อนและหลังการเรียนรู้โปรแกรมฯ เพื่อนำข้อมูลที่ได้มาใช้ในการป้องกันพฤติกรรมการรังแกกันต่อไป

1. ท่านคิดว่านักเรียนมีความรู้ในเรื่องลักษณะเพื่อนที่ดีและเพื่อนที่ไม่ดีในระดับใด

น้อย	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	**มาก**

2. ท่านคิดว่านักเรียนสามารถเลือกคบเพื่อนได้ในระดับใด

น้อย	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	**มาก**

3. นักเรียนของท่านสามารถหลีกเลี่ยงจากสถานการณ์ที่มีแนวโน้มการรังแกกันในโรงเรียนในระดับใด

น้อย	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	**มาก**

4. ท่านคิดว่านักเรียนรู้วิธีการจัดการกับสถานการณ์เมื่อถูกรังแกในระดับใด

น้อย	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	**มาก**

5. นักเรียนของท่านสามารถรับมือเมื่อถูกรังแกในระดับใด

น้อย	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	**มาก**

6. ท่านคิดว่านักเรียนสามารถจัดการกับอารมณ์ของตนเองได้อย่างเหมาะสมเมื่อถูกรังแกในระดับใด

น้อย	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	**มาก**

พ.ศ. 2546

ฉบับครูประเมิน

แบบประเมินจุดแข็งและจุดอ่อน SDQ (Strengths and Difficulties Questionnaire)

ระดับชั้นปี ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3

โปรดทำเครื่องหมาย X ลงในช่อง ☐ ใต้ข้อความ **ไม่จริง จริงบ้าง จริงแน่นอน** เพียงช่องเดียวในแต่ละข้อคำถาม กรุณาตอบทุกข้อให้ใกล้เคียงความเป็นจริงกับพฤติกรรมของเด็กที่เกิดขึ้นในช่วง 6 เดือนที่ผ่านมา หรือในช่วงปีการศึกษานี้

	ไม่จริง	จริงบ้าง	จริงแน่นอน
1. ใส่ใจกับความรู้สึกของผู้อื่น	☐	☐	☐
2. อยู่ไม่สุข เคลื่อนไหวมาก ไม่สามารถอยู่นิ่งได้นาน	☐	☐	☐
3. บ่นปวดศีรษะ ปวดท้องหรือคลื่นไส้บ่อยๆ	☐	☐	☐
4. เต็มใจแบ่งปันกับเด็กอื่น (ขนม ของเล่น ดินสอ ฯลฯ)	☐	☐	☐
5. แผลงฤทธิ์บ่อย หรืออารมณ์ร้อน	☐	☐	☐
6. ค่อนข้างอยู่โดดเดี่ยว มักเล่นตามลำพัง	☐	☐	☐
7. โดยปกติแล้ว เชื่อฟัง ทำตามที่ผู้ใหญ่บอก	☐	☐	☐
8. มีความกังวลหลายเรื่อง ดูเหมือนกังวลบ่อย	☐	☐	☐
9. ช่วยเหลือถ้ามีใครบาดเจ็บ ไม่สบายใจหรือเจ็บป่วย	☐	☐	☐
10. หยุกหยิก หรือดิ้นไปดิ้นมาตลอดเวลา	☐	☐	☐
11. มีเพื่อนสนิทอย่างน้อยหนึ่งคน	☐	☐	☐
12. มีเรื่องต่อสู้หรือรังแกเด็กอื่นบ่อยๆ	☐	☐	☐
13. ไม่มีความสุข เศร้าหรือร้องไห้บ่อยๆ	☐	☐	☐
14. โดยทั่วไปเป็นที่ชอบพอของเด็กอื่น	☐	☐	☐
15. วอกแวกง่าย ไม่มีสมาธิ	☐	☐	☐
16. วิตกกังวลหรือติดแจเมื่ออยู่ในสถานการณ์ใหม่ เสียความมั่นใจง่าย	☐	☐	☐
17. ใจดีกับเด็กที่อายุน้อยกว่า	☐	☐	☐
18. พูดปดหรือขี้โกงบ่อยๆ	☐	☐	☐
19. ถูกเด็กคนอื่นแกล้งหรือรังแก	☐	☐	☐
20. มักอาสาช่วยเหลือผู้อื่น (พ่อแม่ ครู เด็กอื่น)	☐	☐	☐
21. คิดก่อนทำ	☐	☐	☐
22. ขโมยของที่บ้าน ที่โรงเรียน หรือที่อื่น	☐	☐	☐
23. เข้ากับผู้ใหญ่ได้ดีกว่าเข้ากับเด็กอื่น	☐	☐	☐
24. มีความกลัวหลายเรื่อง หวาดกลัวง่าย	☐	☐	☐
25. มีสมาธิในการติดตามทำงานจนเสร็จ	☐	☐	☐

โปรดกรอกเพิ่มเติมถ้าคุณมีความคิดเห็นอื่น .....

.....

.....

โดยรวมคุณคิดว่าเด็กมีปัญหาในด้านอารมณ์ ด้านสมาธิ ด้านพฤติกรรม หรือความสามารถเข้ากับผู้อื่นด้านใดด้านหนึ่งหรือไม่

ไม่มีปัญหา ☐ มีปัญหาเล็กน้อย ☐ มีปัญหาชัดเจน ☐ มีปัญหาอย่างรุนแรง ☐

ถ้าคุณตอบ **"มีปัญหา"** โปรดตอบข้อ 1-4 ต่อไปนี้ด้วย

1) ปัญหาที่มี เกิดขึ้นมานานเท่าไรแล้ว

น้อยกว่า 1 เดือน ☐ 1–5 เดือน ☐ 6–12 เดือน ☐ มากกว่า 1 ปี ☐

2) เด็กรู้สึกหงุดหงิดหรือไม่สบายใจกับปัญหาที่มีหรือไม่

ไม่เลย ☐ เล็กน้อย ☐ ค่อนข้างมาก ☐ มากที่สุด ☐

3) ปัญหาที่มี รบกวนชีวิตประจำวันของเด็กในด้านต่าง ๆ ต่อไปนี้หรือไม่

ไม่เลย ☐ เล็กน้อย ☐ ค่อนข้างมาก ☐ มากที่สุด ☐

4) ปัญหาที่มี ทำให้คุณหรือชั้นเรียนเกิดความยุ่งยากหรือไม่

ไม่เลย ☐ เล็กน้อย ☐ ค่อนข้างมาก ☐ มากที่สุด ☐

ในแต่ละสัปดาห์เด็กคนนี้อยู่กับคุณโดยเฉลี่ยกี่ชั่วโมง (โปรดระบุ) ..... ชั่วโมง

ชื่อผู้ตอบแบบประเมิน .....

ลายเซ็น .....

วันที่ .....

โปรดระบุความสัมพันธ์กับเด็ก (ครูประจำชั้น/อื่นๆ) .....

@ Robert Goodman, 2003

การแปลผล

แบบประเมินจุดแข็งและจุดอ่อน SDQ (The Strengths and Difficulties Questionnaire) ฉบับครูประเมิน (ทวีศักดิ์ สิริรัตน์เลขา, 2560) มีค่า Cronbach's alpha ฉบับครู 0.76 และข้อคำถามทุกข้อมีค่าความสอดคล้องภายใน (internal consistency) ระดับสูง ใช้คัดกรองปัญหาพฤติกรรมในเด็กอายุ 4-16 ปี ในโรงเรียนหรือสถานบริการสาธารณสุข ประกอบด้วยข้อคำถาม จำนวน 25 ข้อ ซึ่งมีลักษณะของพฤติกรรมด้านบวกและด้านลบ จัดเป็นกลุ่มพฤติกรรม 5 ด้านๆ ละ 5 ข้อ คือ

1) พฤติกรรมเกเร (Conduct problems)
2) พฤติกรรมอยู่ไม่นิ่ง (Hyperactivity)
3) ปัญหาทางอารมณ์ (Emotional problems)
4) ปัญหาความสัมพันธ์กับเพื่อน (Peer problems)
5) พฤติกรรมสัมพันธภาพทางสังคม (Pro-social behavior)

คะแนนรวมของกลุ่มที่ 1-4 เป็นคะแนนที่แสดงถึงปัญหาพฤติกรรมของเด็กในด้านนั้นๆ (Total Difficulties Score) ส่วนคะแนนในด้านที่ 5 เป็นคะแนนที่แสดงถึงจุดแข็งของเด็ก (Strengths Score) ซึ่งเป็นส่วนสำคัญในการพิจารณานำจุดแข็งมาใช้เพื่อให้การช่วยเหลือแก้ปัญหาในด้านอื่นๆ ให้กับเด็กต่อไป และคะแนนด้านสัมพันธภาพทางสังคมเป็นตัวบ่งชี้ให้ครูได้ทราบถึงความยากง่ายในการแก้ปัญหา

แต่ละข้อมี 3 ตัวเลือก คือ "ไม่จริง" "จริงบ้าง" และ "จริงแน่นอน" ให้เลือกตอบเพียงตัวเลือกเดียวในแต่ละข้อคำถาม โดยตอบให้ครบทุกข้อให้ใกล้เคียงความเป็นจริงกับพฤติกรรมของเด็กที่เกิดขึ้นในช่วง 6 เดือนที่ผ่านมา ยกเว้นการใช้เพื่อติดตามลักษณะพฤติกรรมของนักเรียน การประเมินซ้ำสามารถทำได้ทุกปีการศึกษา ส่วนคำถามเพิ่มเติมในด้านหลังของแบบประเมิน เป็นการประเมินผลกระทบของพฤติกรรมว่ามีความเรื้อรัง ส่งผลกระทบต่อบุคคลรอบข้าง ตัวเด็กเอง มีผลต่อสัมพันธภาพทางสังคม ชีวิตประจำวันของเด็กมากน้อยอย่างไร ซึ่งในส่วนนี้ใช้คำลงสรุปว่า "เป็นระดับความรุนแรงของปัญหา"

การให้คะแนน แบ่งเป็น 5 ด้าน ด้านละ 5 ข้อ คะแนนแต่ละด้านจะอยู่ระหว่าง 0-10 คะแนน คะแนนรวม 0-40 คะแนน (รวม 4 ด้าน ยกเว้นด้านสัมพันธภาพทางสังคม) เพื่อแบ่งเด็กออกเป็น 3 กลุ่มคือ "กลุ่มปกติ" "กลุ่มเสี่ยง" และ "กลุ่มมีปัญหา" ข้อคำถามแต่ละข้อมีการให้คะแนน ดังนี้

ข้อคำถามที่ 1-6, 8-10, 12-13, 15-20 และ 22-24 ตอบ
- "ไม่จริง" ให้คะแนน 0 คะแนน
- "จริงบ้าง" ให้คะแนน 1 คะแนน
- "จริงแน่นอน" ให้คะแนน 2 คะแนน

ข้อคำถามที่ 7, 11, 14, 21 และ 25 ตอบ
- "ไม่จริง" ให้คะแนน 2 คะแนน
- "จริงบ้าง" ให้คะแนน 1 คะแนน
- "จริงแน่นอน" ให้คะแนน 0 คะแนน

รายการประเมิน	ปกติ	เสี่ยง	มีปัญหา
คะแนนรวม	**0-13**	**14-16**	**17-40**
-คะแนนปัญหาทางอารมณ์	0-3	4	5-10
-คะแนนพฤติกรรมเกเร	0-3	4	5-10
-คะแนนพฤติกรรมอยู่ไม่นิ่ง	0-5	6	7-10
-คะแนนปัญหาความสัมพันธ์กับเพื่อน	0-4	5	6-10
-คะแนนพฤติกรรมด้านสัมพันธภาพทางสังคม	5-10 **(มีจุดแข็ง)**		0-4 **(ไม่มีจุดแข็ง)**

แบบสังเกตพฤติกรรมการถูกรังแกในนักเรียน

ในช่วง 1 อาทิตย์ที่ผ่านมา นักเรียนมีพฤติกรรมดังต่อไปนี้หรือไม่

พฤติกรรม/สัญญาณเตือน	มี	ไม่มี
1. อดข้าว เงินหมดโดยอธิบายไม่ได้		
2. ของใช้ส่วนตัว เช่น ดินสอ ยางลบ ไม้บรรทัด หายเป็นประจำ		
3. ไม่มีความสุขในการทำกิจกรรมที่เคยชื่นชอบ หรือขอไม่เข้าร่วมกิจกรรมบางอย่างที่ครูให้ทำ		
4. หวาดกลัวอย่างไม่ทราบสาเหตุ		
5. ไม่อยากมาโรงเรียน ขาดเรียนบ่อย ไม่อยากเข้าห้องเรียน		
6. ไม่มีสมาธิ / ผลการเรียนตกต่ำ		
7. กังวลหรือหวาดกลัวเมื่อต้องไปในที่ที่ตนถูกรังแก		
8. เสื้อมีรอยถูกกรีด		
9. มีรอยแผลตามตัวหรือบนใบหน้า ตาบวมปูด มีรอยเล็บหยิก ฟกช้ำดำเขียว		
10. ดูซึมลงและเก็บตัว มีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนและครอบครัวลดน้อยลง		
11. มีความก้าวร้าวมากขึ้น หงุดหงิดหรือไม่พอใจอยู่ตลอดเวลา		
12. มีอาการปวดท้อง หรือปวดศีรษะที่ไม่ตอบสนองต่อการรักษา		

ถ้าเด็กตอบ **“มี”** เพียงข้อใดข้อหนึ่ง ครูควรเฝ้าระวังพฤติกรรมการถูกรังแกในเด็กต่อไป

ถ้าเด็กตอบ **“มี”** ตั้งแต่ข้อ 6 เป็นต้นไป ให้ถือว่าเป็นกลุ่มเสี่ยงที่ครูควรเฝ้าระวังพฤติกรรมการถูกรังแกอย่างใกล้ชิด เพื่อป้องกันปัญหาหรือให้เกิดปัญหาน้อยลงมากที่สุด เช่น พูดคุยถามไถ่ความเป็นอยู่ สังเกตพฤติกรรม เยี่ยมบ้าน หรือปรึกษากับครูที่ดูแลระบบช่วยเหลือนักเรียน

รายนามผู้ร่วมพัฒนาโปรแกรมการพัฒนาทักษะการควบคุมตนเอง (self-control) เพื่อป้องกันพฤติกรรมการรังแกกัน (bullying) ในเด็กประถมศึกษาที่ 1-3 ปีงบประมาณ 2561-2563

คณะผู้เชี่ยวชาญ

1. พญ.ศุภรัตน์	เอกอัศวิน	นายแพทย์ทรงคุณวุฒิ	สถาบันราชานุกูล
2. ดร.สุดา	วงศ์สวัสดิ์	ผู้อำนวยการกองส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพจิต	
3. น.ส.ศิริลักษณ์	แก้วเกียรติพงษ์	ผู้อำนวยการศูนย์สุขภาพจิตที่ 10	
4. นางเยาวนาฏ	ผลิตนนท์เกียรติ	ผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพจิต	
5. น.ส.กาญจนา	วณิชรมณีย์	ผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพจิต	
6. นางวนิดา	ชนินทยุทธวงศ์	นักจิตวิทยาคลินิกเชี่ยวชาญ	สถาบันราชานุกูล
7. น.ส.สมพร	อินทร์แก้ว	นักจิตวิทยาคลินิกเชี่ยวชาญ	สำนักวิชาการกรมสุขภาพจิต
8. นางทิชนันท์	เคลื่อนเมืองปัก	ครู คศ.3	รร.บ้านเมืองปักสามัคคี จ.นครราชสีมา
9. นายประจวบ	แสงศรีจันทร์	ครูชำนาญการ	รร.บ้านแม่จัน (เชียงแสนประชานุสาสน์) จ.เชียงราย
10. นางจำนงค์	แก้วนาวี	พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ	รพ.โคกโพธิ์ จ.ปัตตานี

ครู นักวิชาการและเครือข่าย

1. นางกัลยา	จีนจรรยา	ครูชำนาญการพิเศษ	รร.วัดหนองยาง จ.อุทัยธานี
2. น.ส.อัจฉรา	อินเล็ก	นักจิตวิทยา	รพ.หนองฉาง จ.อุทัยธานี
3. น.ส.ณัฐพร	แสนหาญ	ครูผู้ช่วย	รร.บ้านทุ่งมน จ.อุทัยธานี
4. นางถนอมศรี	อาจหิรัญ	ครู ป.3	รร.บ้านวัดดอนหวาย จ.อุทัยธานี
5. น.ส.เจนจิรา	รักชาติ	ครูพี่เลี้ยงเด็กพิการ	รร.อนุบาลสว่างอารมณ์ จ.อุทัยธานี
6. น.ส.ทัศนีวรรณ	เทพประสิทธิ์	นักจิตวิทยาคลินิก	รพ.สว่างอารมณ์ จ.อุทัยธานี
7. นายจตุภพ	ดิษผล	นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ	สำนักงานสาธารณสุขอำเภอสว่างอารมณ์
8. นางดรุณจิต	ม่วงมงคล	ผู้อำนวยการกลุ่มนิเทศและประเมินผล	สำนักงานพัฒนาชุมชน จ.ระยอง เขต 1
9. นายอธิรุจน์	มุทาพร	ครู	รร.วัดชากลูกหญ้า จ.ระยอง
10. นายทวีรัชต์	เกตุชาติ	ครู	รร.วัดชากลูกหญ้า จ.ระยอง
11. น.ส.กุลนรี	พิมพ์สังกุล	นักจิตวิทยาคลินิกปฏิบัติการ	รพ.เฉลิมพระเกียรติสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ระยอง จ.ระยอง
12. น.ส.ศิริลักษณ์	สาระขันธ์	ครู	รร.สมเด็จประชานุเคราะห์ จ.กาฬสินธุ์
13. น.ส.จารุวรรณ	สุวรรณศรี	ครู	รร.สมเด็จประชานุเคราะห์ จ.กาฬสินธุ์
14. นางเพ็ญนภารัตน์	ไตรทิพย์	นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ	สำนักงานสาธารณสุขอำเภอเมืองกาฬสินธุ์
15. นางจุฬาวัลย์	นาเมืองรักษ์	พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ	รพ.สมเด็จ จ.กาฬสินธุ์
16. น.ส.กุลประภา	บุญมา	ครูชำนาญการพิเศษ	รร.บ้านหว้านแกเจริญ จ.อุบลราชธานี

17. น.ส.นัจภรณ์	ทองสันท์	ครูชำนาญการพิเศษ	รร.บ้านหว้านแกเจริญ จ.อุบลราชธานี
18. นางเขมิศรา	วงศ์ชาลี	ครู	รร.บ้านหว้านแกเจริญ จ.อุบลราชธานี
19. น.ส.ชนนี	โสมกำสด	นักวิชาการศึกษาปฏิบัติการ	สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาอุบลราชธานี เขต 4
20. นางประกอบศรี	สิงหาศรี	ครูชำนาญการพิเศษ	รร.บ้านหว้านแกเจริญ จ.อุบลราชธานี
21. น.ส.สุพัฒตา	บัวหอม	ครูชำนาญการพิเศษ	รร.อุบลวิทยาคม จ.อุบลราชธานี
22. นางเนาวรัตน์	สืบภา	นักวิชาการสาธารณสุข	สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดอุบลราชธานี
23. นางกัญชมน	สีหะปัญญา	พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ	รพ.วารินชำราบ จ.อุบลราชธานี
24. น.ส.วรรณภา	สะดีวงศ์	พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ	รพ.สำโรง จ.อุบลราชธานี
25. น.ส.ณฐมน	แก้วเกต	ครูพี่เลี้ยงเด็กพิการ	รร.บ้านหน้าวัดโพธิ์ จ.สงขลา
26. น.ส.สุวภัทร	สุวรรณ	ครูแนะแนว	รร.บ้านอัยเยอร์เวง จ.ยะลา
27. นางเตือนใจ	สุกใส	ครูชำนาญการพิเศษ	รร.บ้านเจดีย์แม่ครัว จ.เชียงใหม่
28. น.ส.ชลันธร	ไชยเมือง	พยาบาลวิชาชีพปฏิบัติการ	รพ.แม่จัน จ.เชียงราย
29. นางธนพร	จงอางจิตร	ครูชำนาญการพิเศษ	รร.บ้านโสกก้านเหลือง จ.หนองบัวลำภู
30. น.ส.รจนา	บุญทวี	นักวิชาการสาธารณสุข	สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดหนองบัวลำภู
31. น.ส.อัญชลี	เอี่ยมศรี	นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ	สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดหนองบัวลำภู
32. นางบุษบา	บัวสาย	พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ	รพ.โนนสัง จ.หนองบัวลำภู
33. น.ส.จินดารัตน์	ทองประพันธุ์	นักจิตวิทยาคลินิก	รพ.ปักธงชัย จ.นครราชสีมา
34. น.ส.สุไรยา	สามอ	นักจิตวิทยา	รพ.โคกโพธิ์ จ.ปัตตานี
35. นางเสาวรส	รัตนไพบูลย์	พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ	รพ.โคกโพธิ์ จ.ปัตตานี
36. นางปิ่นทอง	ใจสุทธิ	ผู้อำนวยการ	รร.บ้านขุนสมุทรไทย จ.สมุทรปราการ
37. น.ส.กมลนันท์	ริมปิรังษี	ครูประจำชั้นประถมศึกษาปีที่ 1	รร.บ้านขุนสมุทรไทย จ.สมุทรปราการ
38. นายสมเกียรติ	เรืองศรี	ครูประจำชั้นประถมศึกษาปีที่ 2	รร.บ้านขุนสมุทรไทย จ.สมุทรปราการ
39. น.ส.ฉัตรติญาภรณ์	ขำจันทร์	ครูประจำชั้นประถมศึกษาปีที่ 2	รร.บ้านขุนสมุทรไทย จ.สมุทรปราการ
40. นางกัญมณี	พูลสวัสดิ์	ครูประจำชั้นประถมศึกษาปีที่ 3	รร.บ้านขุนสมุทรไทย จ.สมุทรปราการ
41. น.ส.พันธ์ทิพย์	วัฒนะพรพงศ์สุข	เจ้าหน้าที่โครงการชุมชนคุ้มครองเด็ก	มูลนิธิศูนย์พิทักษ์สิทธิเด็ก
42. น.ส.นุชนาฏ	สุขเกตุ	นักจิตวิทยา	มูลนิธิศูนย์พิทักษ์สิทธิเด็ก
43. นางมริษฐ์	สธูป	เจ้าหน้าที่โครงการโรงเรียนคุ้มครองเด็ก	มูลนิธิศูนย์พิทักษ์สิทธิเด็ก
44. น.ส.มะลิ	ไพฑูรย์เนรมิต	นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการพิเศษ	กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ
45. น.ส.ดวงนภา	ปานเพ็ชร	นักวิชาการเผยแพร่ชำนาญการ	กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ
46. น.ส.ภัทราพร	เทวอักษร	นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ	กรมอนามัย
47. น.ส.คัทลียา	โสดาปัดชา	นักวิชาการสาธารณสุข	กรมอนามัย
48. นางดวงเดือน	เสาร์เทพ	พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ	สถาบันราชานุกูล
49. น.ส.รัศมีแสง	หนูแป้นน้อย	พยาบาลวิชาชีพปฏิบัติการ	สถาบันราชานุกูล
50. นางอมรรัตน์	แสงโสด	นักวิชาการสาธารณสุข	สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์

51. นางชาดา	ประจง	นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ	สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์
52. น.ส.สุนิสา	สิงห์แก้ว	นักวิชาการสาธารณสุข	ศูนย์สุขภาพจิตที่ 1
53. น.ส.ณัฐธิณี	อินทะเนตร	นักจิตวิทยาคลินิก	ศูนย์สุขภาพจิตที่ 3
54. นายรัฐ	ลอยสงเคราะห์	นักวิชาการสาธารณสุข	ศูนย์สุขภาพจิตที่ 3
55. น.ส.ยุวศรี	กลีบโกมุท	นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ	ศูนย์สุขภาพจิตที่ 6
56. น.ส.สุนทรี	เรือนตระกูล	นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ	ศูนย์สุขภาพจิตที่ 6
57. น.ส.อัญชลี	เอี่ยมศรี	นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ	ศูนย์สุขภาพจิตที่ 7
58. น.ส.พิศภัคตา	สียา	นักวิชาการสาธารณสุข	ศูนย์สุขภาพจิตที่ 7
59. น.ส.วรวรรณ	หนึ่งด่านจาก	นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ	ศูนย์สุขภาพจิตที่ 9
60. นางเปียทิพย์	สีดำ	นักจิตวิทยาคลินิกชำนาญการ	ศูนย์สุขภาพจิตที่ 10
61. นายซัมรี	เจะแต	นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ	ศูนย์สุขภาพจิตที่ 12
62. นางนฤภัค	ฤธาทิพย์	นักจิตวิทยาคลินิกชำนาญการ	กองส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพจิต
63. น.ส.พรพิมล	นาอ่อน	นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ	กองส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพจิต
64. น.ส.ชีวานันท์	เกาทันฑ์	นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ	กองส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพจิต
65. น.ส.นาวินี	เครือหงษ์	นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ	กองส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพจิต

รายนามผู้ร่วมพัฒนาโปรแกรมการพัฒนาทักษะการควบคุมตนเอง (self-control) เพื่อป้องกันพฤติกรรมการรังแกกัน (bullying) ในเด็กประถมศึกษาที่ 1-3 ปีงบประมาณ 2564

คณะผู้เชี่ยวชาญ

1.	น.ส.สมพร	อินทร์แก้ว	ผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพจิต	
2.	น.ส.สมศรี	กิตติพงศ์พิศาล	ผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพจิต	
3.	นางรสสุคนธ์	ชมชื่น	พยาบาลวิชาชีพชำนาญการพิเศษ	โรงพยาบาลศรีธัญญา
4.	นางเปียทิพย์	สีดำ	นักจิตวิทยาคลินิกชำนาญการ	โรงพยาบาลพระศรีมหาโพธิ์

ครู นักวิชาการและเครือข่าย

1.	นางทิชนันท์	เคลื่อนเมืองปัก	ครู คศ.3	รร.บ้านเมืองปักสามัคคี จ.นครราชสีมา
2.	น.ส.ณัฐธิณี	อินทะเนตร	นักจิตวิทยาคลินิก	รพ.บางปะกอก ๙
3.	นางอมรรัตน์	แสงโสด	นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ	สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์
4.	น.ส.รัศมีแสง	หนูแป้นน้อย	พยาบาลวิชาชีพปฏิบัติการ	สถาบันราชานุกูล
5.	น.ส.สุนิสา	สิงห์แก้ว	นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ	ศูนย์สุขภาพจิตที่ 1
6.	น.ส.พรณิชา	ป้อมคำ	นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ	ศูนย์สุขภาพจิตที่ 3
7.	น.ส.กัญนิชชา	ชัยมงคล	นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ	ศูนย์สุขภาพจิตที่ 3
8.	น.ส.ปาณิศา	ทองน้อย	นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ	ศูนย์สุขภาพจิตที่ 5
๙.	น.ส.ยุวศรี	กลีบโกมุท	นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ	ศูนย์สุขภาพจิตที่ 6
10.	น.ส.สุนทรี	เรือนตระกูล	นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ	ศูนย์สุขภาพจิตที่ 6
11.	น.ส.อัญชลี	เอี่ยมศรี	นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ	ศูนย์สุขภาพจิตที่ 7
12.	น.ส.กฤติกา	สุภรัมย์	นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ	ศูนย์สุขภาพจิตที่ 7
13.	น.ส.ชญานันท์	ขันธะชัย	นักจิตวิทยาคลินิกปฏิบัติการ	ศูนย์สุขภาพจิตที่ 8
14.	น.ส.วรวรรณ	หนึ่งด่านจาก	นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ	ศูนย์สุขภาพจิตที่ ๙
15.	น.ส.รจนา	บุญทวี	นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ	ศูนย์สุขภาพจิตที่ ๙
16.	นางพัชรินทร์	วรรณุรักษ์	นักจิตวิทยาคลินิกปฏิบัติการ	ศูนย์สุขภาพจิตที่ 10
17.	น.ส.ระวีวรรณ	สุขเนาวรัตน์	นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ	ศูนย์สุขภาพจิตที่ 11
18.	นายอภิรักษ์	ตรียวง	นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ	ศูนย์สุขภาพจิตที่ 11
19.	น.ส.นาวินี	เครือหงส์	นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ	กองส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพจิต

คณะทำงาน

1.	น.ส.พัชริน	คุณค้ำชู	นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการพิเศษ	กองส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพจิต
2.	นางศจี	รุกขวัฒนกุล	นักจิตวิทยาคลินิกชำนาญการ	กองส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพจิต
3.	น.ส.วัชรวรรณ	พานิชเจริญ	นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ	กองส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพจิต
4.	น.ส.กรกนก	นาคประเสริฐ	นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ	กองส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพจิต

กรมสุขภาพจิต
DEPARTMENT OF MENTAL HEALTH

กองส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพจิต
กรมสุขภาพจิต
www.sorporsor.com

โปรแกรมการพัฒนาทักษะการควบคุมตนเอง (self-control)
เพื่อป้องกันพฤติกรรมการรังแกกัน (bullying) ในเด็กประถมศึกษาที่ 1-3
(ฉบับปรับปรุงครั้งที่ 2)

https://bit.ly/3ldXojp