

เรื่อง ใจเขา...ใจเรา

รายวิชาภาษาอังกฤษ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

ครูสุธารัตน์ บรรณาสังข์

เคยเจอเหตุการณ์เหล่านี้หรือไม่ในสังคม ?

เหตุการณ์เหล่านี้ส่งผลกระทบต่อ
ผู้ที่โดนกระทำอย่างไรบ้าง ?



เคยเจอเหตุการณ์เหล่านี้หรือไม่ในสังคม ?

เหตุการณ์เหล่านี้ส่งผลกระทบต่อ
ผู้ที่โดนกระทำอย่างไรบ้าง ?



“ก็แค่ชวนเล่นๆ”



อีดำ!

อ้วน!
เป็นโธ่ง

หน้ายัง
กับหมู!

ขี้ก้าง!

LINE TODAY

หยุด! “คำพูดผู้ใหญ่”

สร้างปม “ฆ่าเด็ก” ทั้งเป็น!

CATCALLING

การแซวคนในฟับลิค
ที่คนเดินไม่เห็นด้วย



เคยเจอเหตุการณ์เหล่านี้หรือไม่ในสังคม ?

เหตุการณ์เหล่านี้ส่งผลกระทบต่อ
ผู้ที่โดนกระทำอย่างไรบ้าง ?



เชิษย์ เธอกำลังบูลลี่เพื่อนอยู่หรือเปล่า?!



แซวรูปที่เพื่อนโพสต์ / แซวเด็ดส์

อย่าคอมเมนต์ไปในทางลบหรือทำให้เพื่อนรู้สึกกลายเป็นตัวตลก
อย่าสืบว่าทุกคอมเมนต์ทุกคนเห็นเหมือนๆ กัน
เราอาจจะกลายเป็นส่วนหนึ่ง หรือเป็นจุดเริ่มต้นที่ทำให้เพื่อนโดนบูลลี่ก็ได้



Cyberbully Contents

dtac Safe Internet

เกมวัดความ Bully ในตัวคุณ

START

เพราะ Cyberbully ไม่ใช่ #เรื่องแค่นี้เอง

เราจึงอยากจะวัดความเป็นคนดีในตัวคุณว่า
ถ้าหากเจอเหตุการณ์ต่อไปนี้ในโลก
อินเทอร์เน็ต คุณจะทำอย่างไร



dtac

หาเรื่องแค้นเอง #STOPCyberBullying #dtacSafeInternet



เกมวัดความ Bully ในตัวคุณ ✨

SCAN ME



*
ผลที่ได้จากการทำ
แบบทดสอบ



พฤติกรรมเหล่านี้ในสังคมคืออะไร มีระดับความรุนแรงแตกต่างกันอย่างไร ?

การบูลลี่

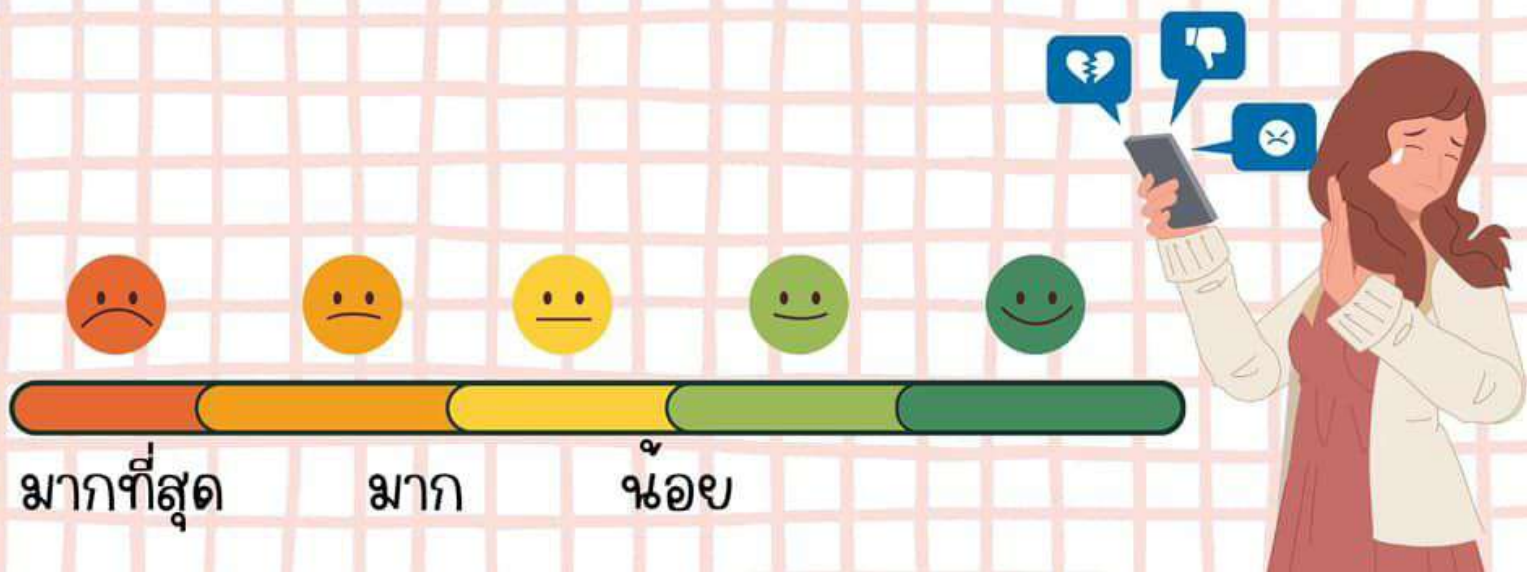
การแฉว



ทำร้าย, รุนแรง

การหยอก, ล้อ

ระดับความรุนแรงของพฤติกรรม



ระดับความรุนแรงของพฤติกรรมเหล่านี้ในสังคม

1

การแฉว



2

การหยอกกล้อ



3

การบูลลี่



4

ทำร้าย, รุนแรง



การแฉว



การแฉว คือ การพูดหรือการกระทำที่เล่นทีจริง เพื่อเข้าแหย่ให้จำ ให้ได้อาย หรือโกรธ เป็นพฤติกรรมที่อาจจะตั้งใจหรือไม่ตั้งใจ



จื้อ...
แฉวเพื่อนป้าเลยแฮร่อ

ยัยคุณป้า
แฉวหามาเตอะมาแล้ว
แฉวเล่นละ 555

แฉวไอ้ปัด
จื้อหว่า

จื้อไม่ได้ชอบ
ไอ้ปัดนะ

จื้อ...
ฉั้แฉวเลยแฮร่อ

จื้อลอมมาเลย
ลองพี่ผัดเบอร์ไหม
55555



แซว สร้าง เหยื่อ



เรื่องที่คนพูดคิดไปเองว่าตลก
ความรู้สึกคนฟังอาจไม่เคยตก



BEBOYL THANABAT
PAGE OWNER: TOOTSYPREVIEW, ตัดพูดได้

~”
“ก่อนจะแซวใคร
"คิดซึ้งก้นือ" ~

- สงยากับเขาขนาดไหน?
ที่จะไปแซวอะไรเขาก็ได้
- แซวไปแล้ว คำพูดนั้น คนฟังจะโอเคไหม?
- มีใครอยากฟังคำแซวของเรา?
- ฟังแล้วตลก หรือจริงๆ กำลังตลก
เหยียบคนอื่นอยู่?
- จำเป็นด้วยรีเปล่าที่เราต้องใช้วิธีการแซว
คน มาเป็นเครื่องมือสร้างความตลก?

การหยอกกล้อ



การหยอกกล้อ คือ การพูดจาหยอๆแหย่ เลียดสี เยาะเย้ย หรือ การทำท่าทางเลียนแบบผู้อื่น เพื่อความตลกขบขัน อาจจะได้มีเงตนา

ตัวอย่างเช่น

การหยอกกล้อชื่อพ่อ แม่
การหยอกกล้อชื่อคนที่ชอบ
การหยอกกล้อเรื่องรูปร่าง
การเลียนแบบท่าทาง
การจีจี, การแหย่



สารพัดคำล้อเลียน

ที่เราได้ยินและคุ้นเคยหลายคน
อาจคิดว่าเป็นเรื่องธรรมดา

หิกลของ!

อ้วน!

กึ่งแห้ง!

ตาดี!

ปากห่อ!

ดำ!

ไวแฉ่น!



ความแตกต่าง
ระหว่าง
การล้อเล่น
VS
การบูลลี่



การ Bully กับ การล้อเล่น
ต่างกันเพียงเจตนา

หากเราเห็นคนที่ล้อเล่น
รู้สึกเจ็บแล้วเราหยุด
นั่นคือล้อเล่น

แต่การ Bully
คือการทำซ้ำๆ
เพราะมีเจตนา
ให้คนที่ได้รับรู้สึกเจ็บ
อย่างตั้งใจ

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. วิมลทิพย์ มุสิกพันธ์
สถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว มหาวิทยาลัยมหิดล
นักวิจัยเกี่ยวกับ Cyberbullying ในประเทศญี่ปุ่นและประเทศไทย



เสวนา TK Let's Talk Cyberbullying
ติดตามชมย้อนหลังได้ทาง www.tkpark.tv

“

คำว่า “ล้อเล่นๆๆ”
ไม่ได้ทำให้ใครรู้สึกดีขึ้น
กับประโยคก่อนหน้านี้
ก่อนพูดติดดี ๆ
บางทีประโยคสั้นง่าย
แต่ทำร้ายจิตใจได้ยาวนาน

”

ดีใจพี่อ้อย

#คนดังนั่งเขียน

แค่พูดเล่น = Bully?

คำพูดสามารถสร้างบาดแผลทางใจได้
ถึงแม้เราจะบอกว่ามันเป็นแค่การล้อเล่น แต่ถ้า
อีกฝ่ายหนึ่งรู้สึกไม่ดี ก็ถือว่าเป็นการกลั่นแกล้ง





การกลั่นแกล้งรังแก (การบูลลี่)



การกลั่นแกล้งรังแก (การบูลลี่) คือ การกระทำในแง่ลบที่มีเจตนา จัดเป็นการกลั่นแกล้งรังแกที่แสดงออกด้วยคำพูด หรือ พฤติกรรมที่ก้าวร้าวต่อผู้อื่น สร้างบาดแผลทางจิตใจแก่ผู้อื่น หรือบาดแผลทางร่างกาย ซึ่งมักเกิดขึ้นในสังคมที่มีช่องว่างระหว่างผู้ที่มีพลังกำลัง หรืออำนาจมากกว่า แสดงออกแก่ผู้ที่อ่อนแอกว่า และมีโอกาสเกิดขึ้นซ้ำๆ เป็นประจำ







บูลลี่กันทำไม?

รู้ไหม?..เขามีปมอะไรในใจ ถึงมาทำร้ายคนอื่น

เคยถูกกลั่นแกล้ง
แค่นี้ต้องระบายนะ

โดดเดี่ยวเดียวดาย
เรียกร้องความสนใจ ให้ดูมีอำนาจ

คะแนนความพึงพอใจในตนเองอยู่ในเกณฑ์ต่ำ
ต้องการกดขี่ข่มเหงให้ผู้อื่นต้อยต่ำกว่า ให้ตนรู้สึกดี

มีอีโก้สูง
มั่นใจมากกว่าทำถูกต้อง
และจะกลายเป็นความโกรธ
เมื่อมีผู้ใจกล้ามาแย้ง

ความแตกต่าง
เช่น เพศ อาชีพ สีผิว ฯลฯ
จะถูกล้อเลียน บูลลี่ซะละ





ประเภทของการบูลลี่



การบูลลี่ทางร่างกาย ❌

เป็นการทำร้ายร่างกายอีกฝ่ายให้เกิดการบาดเจ็บ มีบาดแผล ซึ่งสามารถมองเห็นได้จากภายนอก บางกรณีอาจส่งผลต่อจิตใจอีกด้วย เช่น การชกต่อย การผลัก การตบตี เป็นต้น

การบูลลี่ทางวาจา ❌

เป็นการพูดส่อเสียด ล้อเลียน ใส่ร้าย นินทา ดุฉุน หรือการประจาน ด้วยคำพูดให้ผู้อื่นได้ยิน สร้างความอับอาย วิทกกังวล อาจสร้างความเครียด เก็บกด ส่งผลถึงขั้นเป็น โรคซึมเศร้า หรือหวาดกลัวสังคมได้





ประเภทของการบูลลี่



การบูลลี่ทางสังคม



เป็นการสร้างกระแสสังคมรอบข้างให้โหมกระพือมายังเหยื่อของการบูลลี่ เช่น การสร้างข่าวลือ การกดขี่ การแบ่งแยกกลุ่ม การข่มขู่ให้เขาใจผิด เป็นต้น

การบูลลี่ทางโลกออนไลน์



เป็นการใช้สื่อออนไลน์ช่องทางต่าง ๆ ในทางลบ เพื่อโจมตี ทำลายผู้อื่น เช่น การโพสต์ข้อความโจมตี การปล่อยภาพหรือคลิปที่ไม่ดีของผู้อื่น การหลอกลวง รวมถึงการคุกคามทางเพศ เป็นต้น



พฤติกรรมแบบบ๊ี้เป็นการบูลลี่แบบใด ?



การบูลลี่
ทางร่างกาย



การบูลลี่
ทางวาจา



การบูลลี่
ทางสังคม



การบูลลี่
ทางโลกออนไลน์



ตัวอย่างเช่น

พหุทธิกรรมการกลั่นแกล้งรังแกกัน
ที่ไม่ควรกระทำ



ตัวอย่างพฤติกรรมที่ไม่ควรกระทำ



การเตะขาเพื่อนให้ล้ม



การตีหมเพื่อน



การฉีบน้ำใส่เพื่อน



การดึงกางเกงเพื่อน



การปาสิ่งของใส่เพื่อน



การนำข้อความแปะหลังเพื่อน

ตัวอย่างพฤติกรรม
ที่ไม่ควรกระทำ



การบูลลี่ทางวาจา
(การข่มขู่)



การบูลลี่ทางวาจา
(การข่มขู่, ด่าทอขยาบคาย)



การบูลลี่ทางร่างกาย
(การตบหัว)



การบูลลี่ทางสังคม
(การกีดกัน)





กระทรวงดิจิทัล
เพื่อเศรษฐกิจและสังคม

depa

8 พฤติกรรม "Cyberbullying" ที่คุณอาจทำโดยไม่รู้ตัว!





กระทรวงดิจิทัล
เพื่อเศรษฐกิจและสังคม



1



Exclusion

บล็อก อันเฟรนด์
หรือไล่เพื่อนออกจากกรุป



กระทรวงดิจิทัล
เพื่อเศรษฐกิจและสังคม



3



Gossip

แปะรูปไปนินทาจนเสียหาย

4



Outing and Trickery

นำความลับคนอื่นมาเปิดเผย
จนสร้างความอับอาย

2



Cyber Stalking

ส่งโซเชียล และส่งข้อความ
คุกคามคนอื่นจนรู้สึกไม่ปลอดภัย



Sexual Harassment

คุกคามทางเพศ
ตอกย้ำปมด้อย

5



6



Impersonation

สร้างแอดหลุมเพื่อกลั่นแกล้ง

Cyber Threats

ตั้งกรุปในโซเชียล
เพื่อโจมตีโดยเฉพาะ

7



8



Flaming

เปิดวอร์กับคนแปลกหน้า
บนโพสต์สาธารณะ

คุณถูก Bully อยู่ใช่ไหม ?

5 วิธีแก้เกมพวกชอบล้อเลียนคนอื่น

① ถ้าเขาทำแรงมา เธออย่าแรงตอบ

② ไม่ว่าเขาพูดอะไรมา อย่าโต้! นิ่งๆ ไว้

③ มองคนอื่นๆ นั้น เป็นอากาศธาตุ ไม่ต้องสนใจ

④ ถ้าต้องตอบได้ ให้ตอบด้วยความเมตตา ใจเย็น

⑤ บอกไปว่า คำทำนองเขา ไม่มีผลกับคุณ

กรณี โดนบูลลี่

ปรับความคิด ไม่โทษตัวเอง เราแค่แตกต่าง แต่เราไม่ใช่คนผิด

บอกคนที่ไว้ใจ ระบาย หากขอความช่วยเหลือ กรุณาแจ้งครู หรือแจ้งตำรวจ

พยายามวางเฉย ไม่โต้ตอบ ไม่แสดงอารมณ์โกรธ และ ไม่ส่งต่อการบูลลี่

พยายามทำความเข้าใจและตีใจกลับไป เพราะคนที่มียุทธศาสตร์จริงๆ คือคนที่ชอบแกล้งคนอื่น

ไม่แกล้งกลับ ไม่โต้กลับ

แค่เรื่องเฉพาะเพื่อนที่ด่าเราและ ไม่รบกวนกิจกรรมที่มีประโยชน์กับอนาคต

เฮ็ดไล่ เสริมความมั่นใจ สร้างความมั่นใจตัวเอง รักและภูมิใจในตัวเองให้มาก

ปฏิเสธ แสดงออก หรือบอกไปตรงๆ ว่าเราไม่ชอบ ไม่โอเค อย่าทำแบบนี้

รับมืออย่างไร
เมื่อเจอการบูลลี่
ในโลกออนไลน์ ?



รับมือ



Cyber

Bullying



Stop

หยุดกลั่นแกล้งรังแกคนอื่น
ไม่ตอบโต้ด้วยวิธีเดียวกัน



Block

เพื่อนที่กลั่นแกล้ง



Tell

ขอความช่วยเหลือ



Remove

ลบข้อความ ภาพ ที่โดนกลั่นแกล้ง



Strong

เข้มแข็ง อดทน ยึดจุด

ผลกระทบ

โกรธ เครียด กังวล
เสียใจ อับอาย หดหู่
ทำร้ายตัวเอง
คิดฆ่าตัวตาย



คนรอบข้าง ช่วยได้

-รับฟังอย่างจริงจัง
-ให้ความรักความอบอุ่น
-ช่วยเหลือ เช่น ลบ ปิดกั้น รายงาน
-สร้างมาตรการ กฎหมาย

การทำร้าย, ความรุนแรง



การทำร้าย, ความรุนแรง คือ การกระทำให้แก่ละบที่มีเจตนา เป็นการกระทำที่ทำให้ผู้อื่นได้รับความเสียหาย หรือได้รับบาดเจ็บทางร่างกาย จิตใจ หรืออาจจะนำไปสู่อันตรายที่ถึงแก่ชีวิต

ตัวอย่างเช่น
การชกต่อยกัน
การตบตีกัน
การทะเลาะวิวาท
การรุมทำร้าย
การใช้อาวุธทำร้าย





ผลกระทบที่เกิดจากพฤติกรรม

ทั้ง 4 ประเภท





ผลกระทบที่เกิดจากพฤติกรรมทั้ง 4 ประเภท



- ทำให้รู้สึกขาดความมั่นใจในตนเอง
- เกิดความรู้สึกอับอาย

- ทำให้เกิดอารมณ์โกรธ

- ทำให้เกิดความรู้สึกกลัว / หวาดระแวง



- เกิดการแยกตัวจากสังคมกลุ่มเพื่อนไปอยู่ลำพัง





ผลกระทบที่เกิดจากพฤติกรรมทั้ง 4 ประเภท



- ส่งผลกระทบต่อประสิทธิภาพในการเรียน หรือ การทำงาน



- เกิดปัญหาสุขภาพจิต เช่น โรคซึมเศร้า นำไปสู่การทำร้ายตนเอง หรือ การฆ่าตัวตาย



- พัฒนาไปสู่การใช้ความรุนแรงจนถึงอันตรายแก่ชีวิตได้เมื่อสะสมเป็นเวลานาน



วิธีการรับมือ
เมื่อโดนกระทำ
จากเหตุการณ์ต่าง ๆ

1. ใจความหนึ่งเข้าสู่/ไม่สนใจ
ตอบโต้ไปอย่างสุภาพ



2. เปิดใจคุยกัน

3. ให้เพื่อนสนิท/เพื่อนที่ไว้ใจ
ได้ช่วยเหลือ



วิธีการรับมือ
เมื่อโดนกระทำ
จากเหตุการณ์ต่าง ๆ

4. เก็บหลักฐานไว้



5. ขอความช่วยเหลือ
จากครู/ผู้ปกครอง

6. เปลี่ยนสิ่งแวดล้อม



Make
A
Change



วิธีการรับมือ
เมื่อโดนกระทำ
จากเหตุการณ์ต่าง ๆ



7. ปรึกษาแก๊งจิตวิทยาหรือจิตแพทย์



8. ดำเนินคดีตามกฎหมาย



1. สังเกตความรุนแรงของการบูลลี่และ
แจ้งผู้ใหญ่ให้มาช่วยเหลือ



2. สังเกตอารมณ์ของผู้ที่อาจเป็นเหยื่อการบูลลี่
อย่างใกล้ชิด หากผู้ถูกระง่ำมีอาการเครียด
มากกว่าปกติ ควรพาไปพบจิตแพทย์

วิธีการช่วยเหลือ
ผู้โดนกระทำ
จากเหตุการณ์ต่าง ๆ





3. คอยให้กำลังใจอยู่ห่างๆ เพื่อให้ผู้ที่ถูกบูลลี่รู้สึกไม่โดดเดี่ยว



4. คอยช่วยเหลือเรื่องการเก็บหลักฐานการถูกกลั่นแกล้งต่างๆ เพื่อนำไปใช้ในการดำเนินคดีตามกฎหมาย

วิธีการช่วยเหลือ
ผู้โดนกระทำ
จากเหตุการณ์ต่าง ๆ



กิจกรรมแบ่งกลุ่ม ระดมความคิด “ยุติ!การบูลลี่”



การบูลลี่
คืออะไร ?

ประเภทของการบูลลี่
ตัวอย่างพฤติกรรม

ผลกระทบ
ที่เกิดขึ้น
ต่อผู้ถูกกระทำ?

- วิธีการรับมือ
เมื่อโดนกระทำ?
- วิธีการช่วยเหลือ
ผู้โดนกระทำ

คำขวัญรณรงค์
“ยุติ!การบูลลี่”