กิจกรรมแนะแนว
ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

เรื่อง ใจเขา ...ใจเรา

ครูน้ำ อภิษร ทวยเจริญ

เคยเจอเหตุการณ์เหล่านี้หรือไม่ในสังคม ?

เหตุการณ์เหล่านี้ส่งผลต่อผู้ที่โดนกระทำอย่างไรบ้าง ?

เคยเจอเหตุการณ์เหล่านี้หรือไม่ในสังคม ?

เหตุการณ์เหล่านี้ส่งผลต่อผู้ที่โดนกระทำอย่างไรบ้าง ?

เช็คชิ เธอกำลังบูลลี่เพื่อนอยู่รึเปล่า?!

แชวรูปที่เพื่อนโพสต์ / แชวสเตตัส

อย่าคอมเมนต์ไปในทางลบหรือทำให้เพื่อนรู้สึกกลายเป็นตัวตลก
อย่าลืมว่าทุกคอมเมนต์ทุกคนเห็นเหมือนๆ กัน
เราอาจจะกลายเป็นส่วนหนึ่ง หรือเป็นจุดเริ่มต้นที่ทำให้เพื่อนโดนบูลลี่ก็ได้

เคยเจอเหตุการณ์เหล่านี้หรือไม่ในสังคม ?

เหตุการณ์เหล่านี้ส่งผลต่อผู้ที่โดนกระทำอย่างไรบ้าง ?

ระดับความรุนแรงของพฤติกรรมเหล่านี้ในสังคม

1

การแซว

2

การหยอกล้อ

3

การแกล้ง

4

การบูลลี่

5

การรังแก

6

ทำร้าย,รุนแรง

การแซว

การแซว คือ การพูดหรือการกระทำที่เล่นที่จริง เพื่อเย้าแหย่ ให้ขำ ให้ได้อาย หรือโกรธ เป็นพฤติกรรมที่อาจจะตั้งใจหรือไม่ตั้งใจ

การหยอกล้อ

การหยอกล้อ คือ การพูดจาเหย้าแหย่ เสียดสี เยาะเย้ย หรือ การทำท่าทางเลียนแบบผู้อื่น เพื่อความตลกขบขัน อาจจะไม่ได้มีเจตนา

ตัวอย่างเช่น
การหยอกล้อชื่อพ่อ แม่
การหยอกล้อชื่อคนที่ชอบ
การหยอกล้อเรื่องรูปร่าง
การเลียนแบบท่าทาง
การจั๊กจี้,การแหย่

สารพัดคำล้อเลียน
ที่เราได้ยินและคุ้นเคยหลายคน
อาจคิดว่าเป็นเรื่องธรรมดา

ความแตกต่าง
ระหว่าง
การล้อเล่น
VS
การบูลลี่

การ Bully กับการล้อเล่น
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

TK park
อุทยานการเรียนรู้

การแกล้ง

การแกล้ง คือ การกระทำในแง่ลบที่มีเจตนา ตั้งใจ เพื่อทำให้ผู้อื่นเกิดความอับอาย ขายหน้า หรือทำให้ผู้อื่นเกิดความเดือดร้อนรำคาญ หรือเกิดความเสียหายได้

ตัวอย่างเช่น

ตัวอย่างการแกล้ง

การเตะขาเพื่อนให้ล้ม

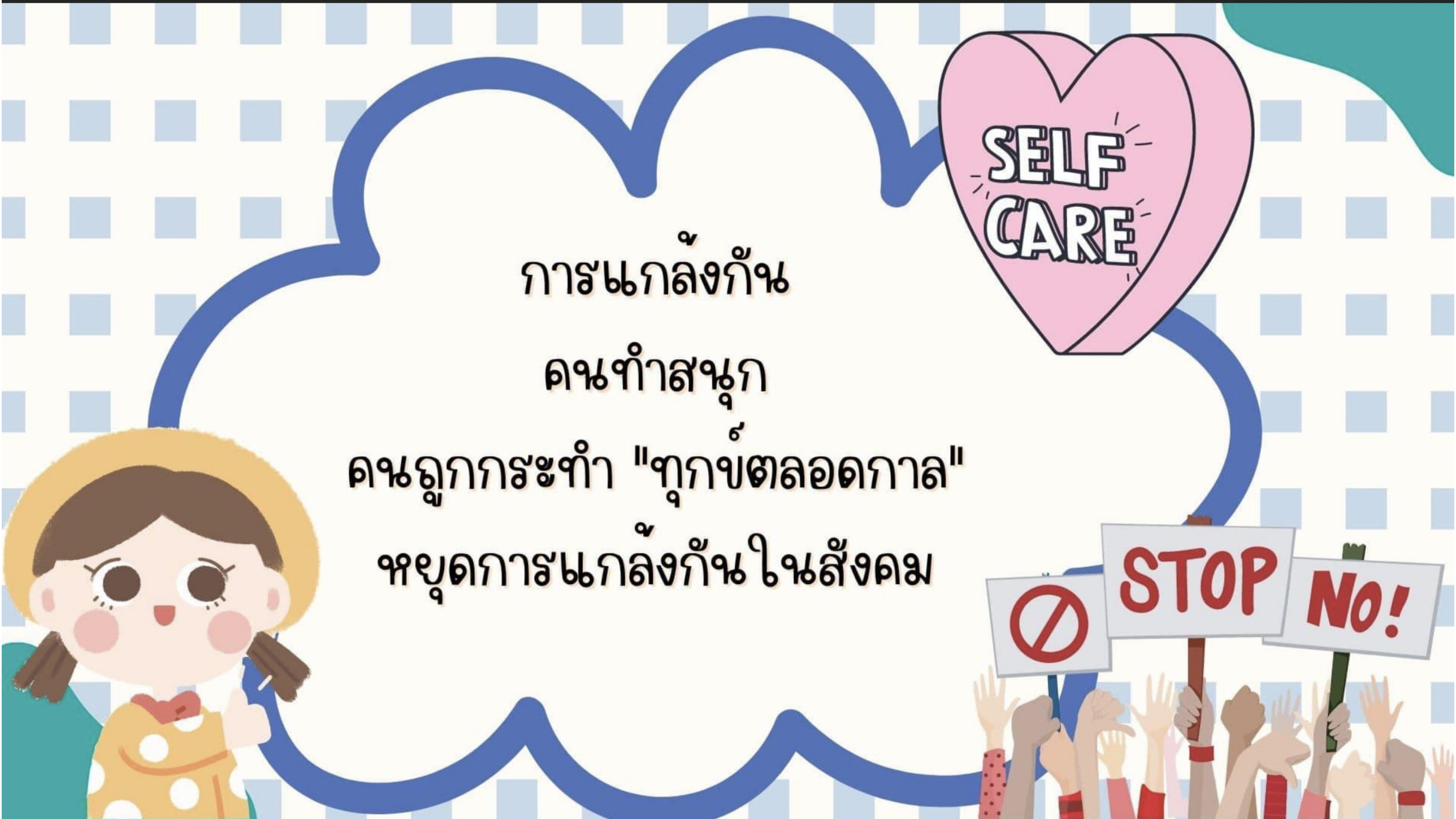
การดึงผมเพื่อน

การฉีดน้ำใส่เพื่อน

การดึงกางเกงเพื่อน

การปาสิ่งของใส่เพื่อน

การนำข้อความแปะหลังเพื่อน


SELF
CARE
การแก้ลังกัน
คนทำสนุก
คนถูกกระทำ "ทุกข์ตลอดกาล"
หยุดการแก้ลังกันในสังคม
STOP
No!

การบูลลี่

การบูลลี่ คือ การกระทำในแง่ลบที่มีเจตนา จัดเป็นการกลั่นแกล้งที่แสดงออกด้วยคำพูด หรือ พฤติกรรมที่ก้าวร้าวต่อผู้อื่น ซึ่งมักเกิดขึ้นในสังคมที่มีช่องว่างระหว่างผู้ที่มีพละกำลัง หรืออำนาจมากกว่าแสดงออกแก่ผู้ที่อ่อนแอกว่า และมีโอกาสเกิดขึ้นซ้ำๆ เป็นประจำ

อะไรบ้างที่ไม่ควรบูลลี่ผู้อื่น

หยุด bully

Sale Here

14 สิ่งที่ไม่ควรเหยียดคนอื่น

มารยาทนิดนึงอะค่ะ !

1. รูปร่าง-สีผิว
2. สำเนียง-ภาษา
3. การศึกษา
4. เพศ
5. รสนิยม ความชอบ
6. ความคิด
7. วัฒนธรรมประเพณี
8. เชื้อชาติ ศาสนา
9. ความรู้ความสามารถ
10. ของใช้
11. การงาน
12. ฐานะ
13. รูปแบบการดำเนินชีวิต
14. อายุ

ประเภทของการบูลลี่

การบูลลี่ทางร่างกาย

เป็นการทำร้ายร่างกายอีกฝ่ายให้เกิดการบาดเจ็บ มีบาดแผล ซึ่งสามารถมองเห็นได้จากภายนอก บางกรณีอาจส่งผลต่อจิตใจอีกด้วย เช่น การชกต่อย การผลัก การตบตี เป็นต้น

การบูลลี่ทางวาจา

เป็นการพูดส่อเสียด ล้อเลียน ใส่ร้าย นินทา ดูถูก หรือการประจานด้วยคำพูดให้ผู้อื่นได้ยิน สร้างความอับอาย วิตกกังวล อาจสร้างความเครียด เก็บกด ส่งผลถึงขั้นเป็นโรคซึมเศร้า หรือหวาดกลัวสังคมได้

ประเภทของการบูลลี่

การบูลลี่ทางสังคม

เป็นการสร้างกระแสสังคมรอบข้างให้โหมกระหน่ำมายังเหยื่อของการบูลลี่ เช่น การสร้างข่าวลือ การกดดัน การแบ่งแยกกลุ่ม การยั่วยุให้เข้าใจผิด เป็นต้น

การบูลลี่ทางโลกออนไลน์

เป็นการใช้สื่อออนไลน์ช่องทางต่าง ๆในทางลบ เพื่อโจมตี ทำลายผู้อื่น เช่น การโพสต์ข้อความโจมตี การปล่อยภาพหรือคลิปที่ไม่ดีของผู้อื่น การหลอกลวง รวมทั้งการคุกคามทางเพศ เป็นต้น

การรังแก

การรังแก คือ การกระทำในแง่ลบที่มีเจตนา เป็นพฤติกรรมที่สังคมไม่ยอมรับ โดยทำให้ผู้อื่นได้รับความทุกข์ ความเจ็บปวดจากผู้ที่รู้สึกว่าตนเองมีอำนาจหรือพลังเหนือกว่า อีกทั้งการกระทำดังกล่าวจะเกิดขึ้นซ้ำๆ อย่างต่อเนื่อง และมีระยะเวลายาวนาน

ตัวอย่างเช่น
การข่มขู่
การรีดไถเงิน
การตบหัว
การด่าคำหยาบคาย

การทำร้าย,ความรุนแรง

การทำร้าย, ความรุนแรง คือ การกระทำในแง่ลบที่มีเจตนา เป็นการกระทำที่ทำให้ผู้อื่นได้รับความเสียหาย หรือได้รับบาดเจ็บทางร่างกาย จิตใจ หรืออาจจะนำไปสู่อันตรายที่ถึงแก่ชีวิต

ตัวอย่างเช่น
การชกต่อยกัน
การตบตีกัน
การทะเลาะวิวาท
การรุมทำร้าย
การใช้อาวุธทำร้าย

ผลกระทบที่เกิดจากพฤติกรรม

ทั้ง 6 ประเภท

ผลกระทบที่เกิดจากพฤติกรรมทั้ง 6 ประเภท

- ทำให้รู้สึกขาดความมั่นใจในตนเอง
- เกิดความรู้สึกอับอาย

- ทำให้เกิดอารมณ์โกรธ
- ทำให้เกิดความรู้สึกกลัว / หวาดระแวง

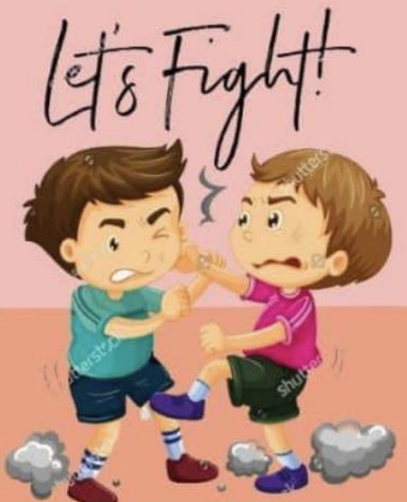
- เกิดการแยกตัวจากสังคมกลุ่มเพื่อนไปอยู่ลำพัง

ผลกระทบที่เกิดจากพฤติกรรมทั้ง 6 ประเภท

- ส่งผลกระทบต่อประสิทธิภาพในการเรียน หรือ การทำงาน

- เกิดปัญหาสุขภาพจิต เช่น โรคซึมเศร้า นำไปสู่การทำร้ายตนเอง หรือ การฆ่าตัวตาย

- พัฒนาไปสู่การใช้ความรุนแรงจนถึงอันตรายแก่ชีวิตได้ เมื่อสะสมเป็นเวลานาน



วิธีการรับมือ เมื่อโดนกระทำ จากเหตุการณ์ต่าง ๆ

1. ใช้ความนิ่งเข้าสู้/ไม่สนใจ ตอบโต้ไปอย่างสุภาพ

2. เปิดใจคุยกัน

3. ให้เพื่อนสนิท/เพื่อนที่ไว้ใจ ได้ช่วยเหลือ

วิธีการรับมือ เมื่อโดนกระทำ จากเหตุการณ์ต่าง ๆ

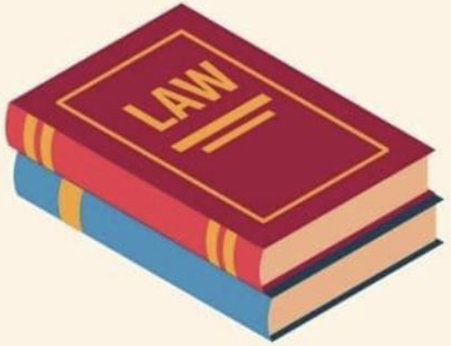
4. เก็บหลักฐานไว้

5. ขอความช่วยเหลือ จากครู/ผู้ปกครอง

6. เปลี่ยนสิ่งแวดล้อม

วิธีการรับมือ เมื่อโดนกระทำ จากเหตุการณ์ต่าง ๆ

7. ปรึกษานักจิตวิทยาหรือจิตแพทย์



8. ดำเนินคดีตามกฎหมาย

วิธีการช่วยเหลือผู้โดนกระทำจากเหตุการณ์ต่าง ๆ

1. สังเกตความรุนแรงของการบูลลี่และแจ้งผู้ใหญ่ให้มาช่วยเหลือ

2. สังเกตอารมณ์ของผู้ที่อาจเป็นเหยื่อการบูลลี่อย่างใกล้ชิด หากผู้ถูกกระทำมีอาการเครียดมากกว่าปกติ ควรพาไปพบจิตแพทย์

วิธีการช่วยเหลือผู้โดนกระทำจากเหตุการณ์ต่าง ๆ

3. คอยให้กำลังใจอยู่ห่างๆ เพื่อให้ผู้ที่ถูกบูลลี่รู้สึกไม่โดดเดี่ยว

4. คอยช่วยเหลือเรื่องการเก็บหลักฐานการถูกกลั่นแกล้งต่างๆ เพื่อนำไปใช้ในการดำเนินคดีตามกฎหมาย