

todo สิ่งที่คุณ (๘๐)

การแก้ไขปัญหาการรังแกกัน (Problem Solving)



ความสามารถในการแก้ไข
ปัญหาและการคิดหาทางเลือก



หมายถึง การรับรู้สาเหตุ
ของปัญหา วิธีการผ่อน
คลายปัญหา แนวทาง
แก้ไขปัญหามา เพื่อให้เกิด
พฤติกรรมที่ดีขึ้นแบบ
ไปมาทางที่ถูกต้องและ
เหมาะสมและไม่เกิดปัญหา

ความสามารถในการแก้ไข
ปัญหาและการคิดหาทางเลือก

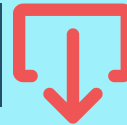


มีประโยชน์กับเด็ก
อย่างไร เด็กสามารถ
วิเคราะห์ปัญหาได้ด้วย
ตนเอง วิเคราะห์ผลที่จะ
เกิดขึ้นได้ สามารถ
วางแผนแก้ไขปัญหามา
ข้อมูลที่มี

ครูช่วยให้นักเกิดความสามารถในการแก้ไขปัญหามา และการคิดหาทางเลือก (Problem Solving) ได้อย่างไร

ให้ออกสาเด็กได้คิดแก้ไขปัญหามาอิสระ และให้คิดหลาย
วิธีให้คำแนะนำที่ถูกต้อง แลกเปลี่ยนวิธีการแก้ไข
ปัญหามา ช้าให้เห็นทางเลือก สอนจากปัญหามาชีวิต
ประจำวัน

ช่องทาง/แหล่งช่วยเหลือปัญหา
การกลั่นแกล้งรังแกกัน



1

ครูที่ปรึกษา
ครูแนะแนว
นักจิตวิทยาในโรงเรียน
Youth counselor
เพื่อนที่ปรึกษาในระบบ
โรงเรียน

2

ครอบครัว
บุคคลที่ไว้ใจ
สามารถพูดคุยได้

3

ขอรับคำปรึกษาด้วย
ตนเอง
- สายด่วนสุขภาพจิต
1323
- แชท
line:@khuikun



4

ช่องทางที่สามารถเข้า
ถึงด้วยตนเอง App
buddy

5

ให้คำปรึกษาออนไลน์
ห้องแชทให้บริการ
ปรึกษา
16.00-24.00น.

6

ตรวจสอบสุขภาพจิต
Mental Health
Check In



<https://www.lovecaresation.com>

mhc5.dmh@gmail.com

<https://mhc5.dmh.go.th>



STOP

BULLYING

การกลั่นแกล้ง
รังแกกัน

ไม่ใช่เรื่องล้อเล่น



YING

โรงเรียน



1. สร้างความมั่นใจว่าเป็นสิทธิของเด็กนักเรียนทุกคนที่จะรู้สึกปลอดภัยในโรงเรียน
2. สร้างความรู้มีส่วนร่วมในสังคมของเด็ก ซึ่งเป็นความรับผิดชอบของครูทุกคนที่จะทำให้เกิดขึ้น
3. เน้นการสร้างแรงเสริมเชิงบวกให้กับนักเรียนที่มีพฤติกรรมที่ดี ช่วยดูแลเพื่อช่วยป้องกันการรังแกเพื่อที่จะส่งผลต่อพฤติกรรมของเด็กคนอื่น

ครู



1. เปิดโอกาสให้ครูร่วมกันสะท้อนประสบการณ์ของตนเองเกี่ยวกับปัญหาการรังแกกัน ความสำเร็จ และล้มเหลวในการจัดการปัญหา
2. เน้นความสำคัญของบทบาทครูในการเสริมแรงใจให้นักเรียน การป้องกันตัวเอง การปฏิเสธ

นักเรียน



1. สร้างความตระหนักถึงปัญหาและความรู้เกี่ยวกับปัญหาการรังแกกัน
2. ครูเปิดโอกาสให้นักเรียนแลกเปลี่ยนเรื่องความปลอดภัยในโรงเรียนและความทุกข์จากการถูกรังแก รวมถึงปัญหาทางอารมณ์ความเครียดเรื่องเพื่อนในห้องเรียน/กิจกรรมวิชาต่าง ๆ
3. สะท้อนให้นักเรียนทุกคนเห็นถึงผลกระทบของการเพิกเฉย การมีส่วนร่วมให้รังแกกันรุนแรงและการนิ่งเฉยเมื่อพบเห็นการรังแกกัน



ศูนย์สุขภาพจิตที่ 5
MENTAL HEALTH CENTER 5



ศูนย์สุขภาพจิตที่ 5 : MHC5
034 710 552

สายด่วนสุขภาพจิต
1323

"ตระหนัก...แต่ไม่ตระหนัก"

การรังแกตามนิยามสากล

มีลักษณะดังนี้

เป็นพฤติกรรมที่ทำร้ายคนอื่น

การรังแก เป็นพฤติกรรมที่ทำให้เด็กที่เป็นผู้ถูกรังแกเกิดความเจ็บปวดต่อร่างกาย เกิดผลกระทบทางจิตใจ รู้สึกลัวๆ ทุกๆ หรือกระทบต่อการเข้าสังคม หรือการเรียน ทำลายชื่อเสียงหรือแย่งทรัพย์สินหรือก่อให้เกิดความรู้สึกไม่ปลอดภัยในโรงเรียน โดยอาจเกิดโดยความตั้งใจหรือไม่ตั้งใจของเด็กผู้รังแกก็ได้

ผู้รังแกมีอำนาจเหนือกว่าผู้ถูกรังแก

การรังแกกันมักเกิดขึ้นโดยมีพื้นฐานมาจากผู้รังแกมีอำนาจบางอย่างเหนือกว่าอีกฝ่าย เช่น รูปร่างใหญ่กว่า แข็งแรงกว่า อายุมากกว่า ฉลาดกว่า มีกลุ่มเพื่อนมากกว่า ฐานะดีกว่า ฐานะทางสังคมสูงกว่า หรือมีความแตกต่างทางศาสนา เชื้อชาติ เพศ เด็กที่มักพบเป็นเป้าหมายของการถูกรังแก คือ เด็กเพศหลากหลาย เด็กพิการและเด็กที่มีความต้องการพิเศษ หรือเด็กที่มีรูปลักษณ์แตกต่างจากเพื่อน

- การกลั่นแกล้งกันคืออะไร
- เจตนาทำให้คนอื่นได้รับบาดเจ็บทางร่างกาย/จิตใจ
 - เป็นการกระทำ (รังแก) ที่เกิดขึ้นซ้ำ
 - ผู้รังแกมักมีอำนาจ/กำลังที่เหนือกว่า

พฤติกรรมของการกลั่นแกล้งรังแกกัน



3 วิธีป้องกัน

จากการถูกลั่นแกล้งรังแก

1 ตั้งสติ ยืนยันสิทธิของตนเอง ไม่ตอบโต้ ด้วยอารมณ์โกรธ หรือหุนหันุนใจ

2 หลีกเลียงหรือไม่เดินคนเดียว ในโรงเรียนหรือสถานที่ที่เป็นมุมอับคน

3 ขอความช่วยเหลือจากผู้ใหญ่ ที่จะช่วยเหลือเราได้ หากผู้ใหญ่คนแรกไม่สนใจ จงกล้าหาญที่จะบอกผู้ใหญ่คนที่ต่อไป จนกว่าจะได้รับความช่วยเหลือ

ทำอย่างไรเมื่อเห็นคนอื่นถูกลั่นแกล้งรังแก

- +อย่าซ้ำเติม
- +ช่วยตะโกนห้ามหรือพูดเตือนสติ
- +ตามครูหรือผู้ใหญ่

การเปิดพื้นที่ให้ผู้ปกครองและชุมชน เข้ามามีส่วนร่วมในการดำเนินงานป้องกัน และแก้ไขการรังแกกันในโรงเรียน คือ ปัจจัยสำคัญในการลดและป้องกันการรังแกกันในโรงเรียนที่สำคัญ



ผู้บริหารโรงเรียน
ต้องให้ความสำคัญ
กับปัญหาการรังแกกัน
และเป็นผู้ดำเนินการแก้ปัญหานี้

ทุกคน
รับรู้และเข้าจบบทบาทหน้าที่
ของตนเอง

ต้องเกิดการเปลี่ยนแปลงไปด้วย
กัน ทั้งผู้รังแก ผู้ถูกรังแก เพื่อนๆ
ครู เจ้าหน้าที่ในโรงเรียน ผู้
ปกครอง และชุมชน

