



ชุดกิจกรรม

# การไม่รังเกียจ

สำหรับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น



โครงการป้องกันการใช้ความรุนแรงและการรังเกียจในสถานศึกษา

(Respect for All : Promoting Safe and Gender-responsive Schools in Thailand)

จัดทำโดย  
มูลนิธิแพชท์ทูเฮลท์

ชุดกิจกรรม

# การไม่รังแกกัน

สำหรับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

โครงการป้องกันการใช้ความรุนแรงและการรังแกกันในสถานศึกษา

[Respect for All : Promoting Safe and Gender-responsive Schools in Thailand]

จัดทำโดย

มูลนิธิแพชท์ทูเฮลท์

# ชุดกิจกรรมการไม่รังแกกัน

สำหรับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

ISBN ๙๗๘-๖๑๖-๗๙๙-๓๐๑-๐

พิมพ์ครั้งที่ ๑

กันยายน ๒๕๖๐

จำนวน

๑๐๐ เล่ม

พัฒนาต้นฉบับโดย

มูลนิธิแพथทูเฮลท์ ๓๗/๑ อาคารร่วมประสงค์ชั้น ๓  
ช.เพชรบุรี ๑๕ ถ.เพชรบุรี เขตราชเทวี กรุงเทพฯ ๑๐๔๐๐

โทรศัพท์ : ๐๒-๖๕๓-๗๕๖๓-๕

โทรสาร : ๐๒-๖๕๓-๗๕๖๖

เว็บไซต์ [www.path2health.or.th](http://www.path2health.or.th)

สนับสนุนการจัดพิมพ์โดย

องค์การแพลน อินเตอร์เนชั่นแนล ประเทศไทย

รูปเล่ม

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

โทรศัพท์ : ๐๙๔-๙๕๙-๙๙๘๙

พิมพ์ที่

ร้านการ์ตูนสกรีนและสิ่งพิมพ์

๖๑/๓ หมู่ ๑ ถนนเพชรเกษม

ตำบลท่าตลาด อ.สามพราน จ.นครปฐม ๗๓๑๑๐

โทรศัพท์ : ๐๓๔-๒๒๐-๓๔๒

โทรสาร : ๐๓๔-๒๒๐-๓๖๐

มูลนิธิแพथทูเฮลท์ ยินดีให้มีการเผยแพร่เอกสารนี้อย่างแพร่หลายต่อไป อย่างไรก็ตาม หากบุคคลหรือหน่วยงานใดต้องการนำเนื้อหาจากเอกสารนี้ไปใช้อ้างอิงในเอกสาร หรือสื่ออื่นๆ ขอความกรุณาอ้างอิงที่มาของข้อความนั้น ตามมาตรฐานสากลด้วย ขอขอบคุณยิ่ง

# คำนิยม

สำหรับคนส่วนใหญ่ การรังแกกันอาจไม่ใช่เรื่องใหญ่หรือมีความสำคัญมาก บางคนอาจถือว่าเป็นเรื่องปกติธรรมดา เป็นส่วนหนึ่งของชีวิตเด็กด้วยซ้ำไป แต่หากพิจารณาให้ละเอียด จะเห็นว่าการรังแกกันของเด็ก เป็นเรื่องร้ายแรง มีผลกระทบทั้งระยะสั้นและระยะยาว ในระยะสั้นเด็กที่ถูกรังแกจะเกิดความวิตกกังวล หวาดกลัว ซึ่งจะส่งผลกระทบต่อแรงจูงใจและความสามารถในการเรียนรู้ เพราะเมื่อจิตใจไม่สงบ รู้สึกไม่ปลอดภัย ก็จะทำให้ไม่มีสมาธิในการเรียน ส่วนเด็กที่เป็นผู้รังแก หากไม่มีใครห้ามปรามหรือขีดขวางก็จะเกิดความขี้เกียจ ซึ่กเหิม คึกคะนอง ไม่เคารพสิทธิหรือศักดิ์ศรีของผู้อื่น ไม่เคารพระเบียบกฎเกณฑ์ของโรงเรียน และมีพฤติกรรมอื่นๆ ที่สร้างปัญหาและความหนักใจให้กับครู ในระยะยาวมีการศึกษาวิจัยในต่างประเทศพบว่าเด็กที่ชอบรังแกผู้อื่น จะมีความเสี่ยงต่อการประกอบอาชีพอาชญากรรมหรือติดคุกมากกว่าเด็กทั่วไป และจะใช้ความรุนแรงต่อคนรอบข้าง ในชีวิตของเขาต่อไปอีก เช่น คู่สมรส บุตรหลาน หรือผู้ร่วมงาน เพราะความเคยชินหรือเห็นเป็นเรื่องธรรมดา ส่วนผู้ถูกรังแกในระยะยาวอาจเกิดอาการซึมเศร้า สูญเสียความมั่นใจในตนเอง อาจนำไปสู่การฆ่าตัวตาย หรือในทางตรงข้ามอาจสะสมความโกรธแค้นไว้จนถึงขีดสุด แล้วหันมาทำร้ายหรือฆ่าผู้รังแกได้ ดังที่ปรากฏเป็นข่าว ออกมาเป็นครั้งคราว ปัญหาการรังแกกันจึงเป็นเหมือนระเบิดเวลาที่จะต้องถูกกำจัดหรือถอดชนวนเสียก่อน ที่จะสายเกินไป

การสร้างตระหนักหรือให้ความรู้ ฝึกทักษะเพื่อป้องกันการรังแกกัน หรืออย่างน้อยให้ความรู้ ความเข้าใจถึงผลเสียของการรังแกกันจึงมีความสำคัญอย่างยิ่ง หนังสือคู่มือเล่มนี้จึงเป็นส่วนหนึ่งของการ เคลื่อนไหวในสังคมไทย ที่จะป้องกันหรือลดปัญหาการรังแกกันลงไปได้

พศ.ดร.สมบัติ ตาปัญญา  
นักจิตวิทยา

# คำนิยม

การลื้อ แก่ง รังแก เป็นปัญหาที่ยังรากลึกเลวร้ายในโรงเรียน สร้างความอึดอัดคับข้องใจให้กับเด็กไทยหลายๆ คน เด็กหลายคนรู้สึกว่าการมาโรงเรียนเป็นประสบการณ์ชีวิตที่เลวร้าย หลายคนรู้สึกเหมือนตกนรกทั้งเป็น หลายคนได้รับผลจากความเครียด การถูกรังแก การถูกรังแกซ้ำๆ ส่งผลต่อการพัฒนาตัวตน และปัญหาสุขภาพจิตในผู้ใหญ่

การลื้อ แก่ง รังแก เป็นปัญหาที่หลายครั้งผู้ใหญ่เข้าใจว่าเป็นเพียงการชกต่อย ทำร้ายร่างกาย ทั้งๆ ที่การทำร้ายกันหลายครั้งเกิดได้หลากหลายรูปแบบ ทั้งการทำร้ายทางร่างกาย ทำร้ายทางจิตใจ (เขียนประจาน ไม่พูดด้วย ไม่รับเข้ากลุ่ม ทำทำนินทา) และที่กำลังเป็นปัญหาตามมาอย่างรุนแรง คือ การทำร้ายกันผ่านโลกโซเชียล

จากการทำงานในคลินิกวัยรุ่นในโรงเรียนมัธยมหลายแห่ง หมอพบว่าหลายครั้งโรงเรียนในเมืองไทย ยังไม่มีแนวทางที่ครอบคลุมการดูแลเรื่องการลื้อ แก่ง รังแก ในโรงเรียนอย่างเป็นทางการเป็นรูปธรรม การจัดการปัญหา จึงเป็นเพียงการแก้ปัญหาที่ปลายเหตุส่งเด็กที่ถูกแก่งบ่อยๆ มาพบแพทย์เพื่อดูแลสุขภาพจิตใจ ทำโทษเด็กที่เป็นปัญหาไปจนถึงไล่ออกเด็กที่รู้สึกว่าเป็นปัญหาเกินการแก้ไข ทั้งๆ ที่การแก้ปัญหา อาจจะต้องเริ่มตั้งแต่ การสร้างทัศนคติ ให้เด็กเข้าใจความแตกต่างหลากหลาย ความเคารพในความเป็นมนุษย์ การมีระบบที่รองรับในการเกิดปัญหา และมีทีมสหวิชาชีพในการช่วยแก้ไขเด็กที่ชอบ ลื้อ แก่ง รังแกผู้อื่นอย่างเป็นระบบ

หมอได้มีโอกาสเป็นที่ปรึกษาโครงการป้องกันและลดการใช้ความรุนแรงและการรังแกกันในสถานศึกษาของมูลนิธิแพธทูเฮลท์ จากการได้ทำงานกับทีมที่มีความมุ่งมั่นตั้งใจมีความรอบรู้ มีความเข้าใจ ในการแก้ปัญหาที่มีความสามารถในการทำงานร่วมกับโรงเรียน รวมถึงเห็นความมุ่งมั่นของคุณครู และ ผู้บริหารที่จะช่วยเหลือเด็กๆ หมอเริ่มเห็นความหวังของการช่วยเหลือเด็กๆ ที่ได้รับผลกระทบจากวังวนแห่งการลื้อ แก่ง รังแก ด้วยความยินดีเป็นที่สุด

หมอเชื่อว่าหนังสือเล่มนี้จะเป็นประโยชน์อย่างมากสำหรับคนที่ทำงานเกี่ยวข้องกับการดูแลเด็กๆ เพราะจะทำให้เราเข้าใจความสำคัญของการยุติการ ลื้อ แก่ง รังแก ในโรงเรียนและแนวทางการแก้ไขปัญหาที่ถ่ายทอดจากทีม ที่มีประสบการณ์ในการทำงานด้านนี้ อย่างมุ่งมั่น พุ่มเท ด้วยความหวังว่าหนังสือเล่มนี้จะเป็นจุดเริ่มต้นที่ดีในการช่วยให้เด็กไทยได้อยู่ในสภาพแวดล้อมที่ปลอดภัย และสร้างความหมายต่อการพัฒนาตัวตน ทั้งในวันนี้และในอนาคต

**พญ. จิราภรณ์ อรุณากูร**  
**กุมารแพทยศาสตรวิยรุ่น ภาควิชากุมารเวชศาสตร์**  
**คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี**  
**หมอไอ้ เจ้าของเพจ เลี้ยงลูกนอกบ้าน**

# คำนำ

“การรังแกกัน” สามารถพบเห็นได้ทั่วไปในทุกระดับของสังคมไทย ไม่ว่าจะเป็นที่บ้าน ที่โรงเรียน ในชุมชน สื่อสังคมออนไลน์ สื่อสาธารณะ หรือในระดับประเทศ จนบางครั้งทำให้เราอาจเกิดความคุ้นชินต่อการรังแกกัน ซึ่งถือเป็นความรุนแรงรูปแบบหนึ่ง

มูลนิธิแพธทูเฮลท์ เห็นความสำคัญของการไม่ใช้ความรุนแรงในทุกรูปแบบ จึงได้จัดทำ “ชุดกิจกรรมการไม่รังแกกัน” ขึ้น เพื่อใช้เป็นหลักสูตรสำหรับครูผู้สอนในสถานศึกษา หรือนักจัดกิจกรรมในการสร้างความเข้าใจในเรื่องการไม่รังแกกัน รวมถึงสร้าง “ภูมิคุ้มกัน” และวิธีการจัดการปัญหาการรังแก โดยไม่ใช้ความรุนแรงให้กับผู้เรียนซึ่งชุดกิจกรรมนี้จะเหมาะสำหรับผู้เรียนหรือผู้เข้าร่วมกิจกรรมในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นขึ้นไป โดยหลักสูตรดังกล่าวได้มีการทดลองใช้ในโรงเรียนนำร่องภายใต้โครงการป้องกันและลดการใช้ความรุนแรงและการรังแกกันในสถานศึกษา (Respect for All : Promoting safe and Gender-responsive Schools in Thailand) ทั้งในพื้นที่กรุงเทพฯ และเชียงใหม่

โครงการดังกล่าว เราคาดหวังให้สถานศึกษาเป็นสถานที่ที่ปลอดภัยสำหรับทุกคน โดยเริ่มจากหน่วยเล็กๆ ในสังคม ซึ่งการสร้างบรรยากาศในการลดการใช้ความรุนแรงและการรังแกกันนั้น เราทุกคน ไม่ว่าจะเป็นเด็ก หรือผู้ใหญ่ เป็นเพียงคนเล็กๆ หรือ เป็นคนขับเคลื่อนนโยบายระดับประเทศก็สามารถร่วมกันสร้างได้ และเปลี่ยนแปลงให้ดีขึ้นได้ เพียงแค่เริ่มที่ตัวเรา

**เพื่อให้พื้นที่ปลอดภัยเล็กๆ ขยายใหญ่มากขึ้น กลายเป็นพื้นที่ปลอดภัยสำหรับทุกๆ คนในสังคม**

**มูลนิธิแพธทูเฮลท์**

# สารบัญ

	หน้า
คำนิยม	๓
คำนำ	๕
ภาพรวมชุดกิจกรรมการไม่รังแกกัน สำหรับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น	๗
<b>MODULE ๑: การรังแกกันไม่ใช่เรื่องปกติ</b>	
กิจกรรมที่ ๑ อะไรคือ “การรังแกกัน”	๑๑
กิจกรรมที่ ๒ “การรังแกกัน” เกิดขึ้นที่ไหน อย่างไร	๒๕
กิจกรรมที่ ๓ การรังแกกันบนโลกออนไลน์ (CYBERBULLYING)	๒๘
กิจกรรมที่ ๔ ตัวตนทางเพศ	๓๑
<b>MODULE ๒: ผลกระทบและสาเหตุของการรังแกกัน</b>	
กิจกรรมที่ ๕ ถ้ารู้... จะยังแกล้งไหม?	๓๕
กิจกรรมที่ ๖ กระทบมากกว่าที่คิด	๔๑
กิจกรรมที่ ๗ ผู้รังแก ชนะจริงหรือ?	๔๕
กิจกรรมที่ ๘ ฉันทน์ เธอ และเขา	๕๑
<b>MODULE ๓: ทำอย่างไรในสถานการณ์การรังแก</b>	
กิจกรรมที่ ๙ ถ้าถูกรังแก เราจะทำอย่างไร	๖๑
กิจกรรมที่ ๑๐ ถ้าเห็นการรังแก เราทำอะไรได้บ้าง?	๖๖
กิจกรรมที่ ๑๑ คนเห็นเหตุการณ์ช่วยได้	๗๑
กิจกรรมที่ ๑๒ เราเคยรังแกคนอื่นไหมนะ?	๗๖
<b>MODULE ๔: ทักษะในการป้องกันการรังแกกัน</b>	
กิจกรรมที่ ๑๓ แค่เป็นคนละแบบ	๘๐
กิจกรรมที่ ๑๔ เพราะชีวิตคือความหลากหลาย	๘๔
กิจกรรมที่ ๑๕ การเคารพและให้เกียรติต่อตนเองและผู้อื่น (RESPECT)	๙๕
กิจกรรมที่ ๑๖ เมื่อนั้นโกรธ	๙๙
กิจกรรมที่ ๑๗ ภาพเล่าเรื่อง	๑๐๒
กิจกรรมที่ ๑๘ หลากกรสหลายแบบ	๑๐๘
ภาคผนวก	๑๑๔
เอกสารอ้างอิง	๑๒๒

# ภาพรวมชุดกิจกรรม การไม่รังแกกัน

สำหรับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

แบ่งออกเป็น ๔ Module ๑๘ กิจกรรม ดังนี้

## Module ๑: การรังแกกันไม่ใช่เรื่องปกติ

หัวข้อ	วัตถุประสงค์	จำนวนคาบ
กิจกรรมที่ ๑ อะไรคือ “การรังแกกัน”	<ol style="list-style-type: none"><li>๑. บอกลักษณะสำคัญของ “การรังแกกัน” ที่แตกต่างจาก “การเล่นกันหรือแกล้งระหว่างเพื่อน”</li><li>๒. ยกตัวอย่างรูปแบบ “การรังแกกัน” ที่เกิดขึ้นในโรงเรียนหรือชุมชน</li><li>๓. อธิบายถึงเหตุผลที่ “การรังแกกัน” เป็นเรื่องที่ไม่ควรเกิดขึ้นไม่ว่ากับใคร</li></ol>	๑ – ๒
กิจกรรมที่ ๒ “การรังแกกัน” เกิดขึ้นที่ไหน อย่างไร	<ol style="list-style-type: none"><li>๑. สำรวจสถานที่และสถานการณ์การรังแกกันในโรงเรียน</li><li>๒. บอกแนวทางการป้องกันและจัดการปัญหาการรังแกกันในโรงเรียน</li></ol>	๑
กิจกรรมที่ ๓ การรังแกกันบนโลกออนไลน์ (Cyberbullying)	<ol style="list-style-type: none"><li>๑. ระบุลักษณะของการรังแกกันบนโลกออนไลน์</li><li>๒. บอกแนวทางการสื่อสารบนโลกออนไลน์ที่ไม่ละเมิดสิทธิของผู้อื่น</li><li>๓. บอกแนวทางการช่วยเหลือคนที่ถูกรังแกบนโลกออนไลน์</li></ol>	๑
กิจกรรมที่ ๔ ตัวตนทางเพศ	<ol style="list-style-type: none"><li>๑. บอกอคติของตนเองที่มีต่อเพศหญิง เพศชาย และความหลากหลายทางเพศ</li><li>๒. ระบุผลกระทบที่เกิดขึ้นจากการมีอคติทางเพศ</li></ol>	๑

## Module ๒ : ผลกระทบและสาเหตุของการรังแกกัน

หัวข้อ	วัตถุประสงค์	จำนวนคาบ
กิจกรรมที่ ๕ ถ้ารู้... จะยังแกล้งไหม?	<ol style="list-style-type: none"> <li>๑. บอกความรู้สึกของผู้ถูกรังแก</li> <li>๒. สำรวจตนเองถึงสาเหตุการไปล้อเลียน หรือแกล้งผู้อื่น</li> <li>๓. บอกวิธีการปฏิบัติต่อผู้อื่นที่แสดงถึงการเคารพในความแตกต่าง</li> </ol>	๑
กิจกรรมที่ ๖ กระทบมากกว่าที่คิด	<ol style="list-style-type: none"> <li>๑. ตระหนักถึงผลกระทบที่อาจเกิดขึ้นเมื่อถูกรังแก</li> <li>๒. บอกวิธีการป้องกันและช่วยเหลือเพื่อนที่ถูกรังแก</li> </ol>	๑
กิจกรรมที่ ๗ ผู้รังแก ชนะจริงหรือ?	<ol style="list-style-type: none"> <li>๑. บอกปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมคนที่ชอบรังแกคนอื่น</li> <li>๒. ระบุแนวทางการปรับเปลี่ยนการใช้ความรุนแรงเป็นการกระทำเชิงบวก</li> </ol>	๑
กิจกรรมที่ ๘ นีน เธอ และเขา	<ol style="list-style-type: none"> <li>๑. อธิบายความแตกต่างของแต่ละแนวคิดในการจำแนก “เพศ”</li> <li>๒. ระบุผลกระทบของอคติทางเพศ ที่มีต่อการตัดสินคุณค่าของมนุษย์</li> <li>๓. บอกวิธีแสดงออกที่เคารพ ให้เกียรติซึ่งกันและกัน และไม่เลือกปฏิบัติทางเพศ</li> </ol>	๑

## Module ๓ : ทำอย่างไร ในสถานการณ์การรังแก

หัวข้อ	วัตถุประสงค์	จำนวนคาบ
กิจกรรมที่ ๙ ถ้าถูกรังแก เราจะทำอย่างไร	<ol style="list-style-type: none"> <li>๑. บอกวิธีการจัดการเพื่อยุติการรังแกโดยไม่ใช้ความรุนแรง</li> <li>๒. อธิบายความสำคัญของการหาความช่วยเหลือเพื่อยุติการรังแกกัน</li> <li>๓. ระบุแหล่งช่วยเหลือหรือบุคคลที่สามารถช่วยเหลือได้ เมื่อเกิดเหตุการณ์การรังแก</li> </ol>	๑

หัวข้อ	วัตถุประสงค์	จำนวนคาบ
กิจกรรมที่ ๑๐ ถ้าเห็นการรังแก เราทำอะไรได้บ้าง	<ol style="list-style-type: none"> <li>๑. ระบุความสำคัญหรือบทบาทของคนที่เราเห็นเหตุการณืต่อสถานการณ์การรังแกกัน</li> <li>๒. ตระหนักถึงผลกระทบ หากคนเห็นเหตุการณืการรังแกกันนิ่งเฉย</li> <li>๓. บอกวิธีที่คนเห็นเหตุการณืสามารถช่วยคนถูกรังแกได้</li> </ol>	๑
กิจกรรมที่ ๑๑ คนเห็นเหตุการณืช่วยได้	<ol style="list-style-type: none"> <li>๑. แสดงตัวอย่างวิธีการจัดการสถานการณ์การรังแกกัน</li> <li>๒. บอกวิธีช่วยเหลือคนที่ถูกรังแก โดยไม่ใช้ความรุนแรง</li> <li>๓. ระบุแนวทางการป้องกันการรังแกกัน</li> </ol>	๑
กิจกรรมที่ ๑๒ เราเคยรังแกคนอื่นไหมนะ	<ol style="list-style-type: none"> <li>๑. ทบทวนถึงการกระทำของตัวเองที่เป็นการรังแกทำร้าย กลั่นแกล้งผู้อื่น</li> <li>๒. บอกความตั้งใจของตนเองที่มีต่อคนที่ถูกรังแก</li> <li>๓. ฝึกการขอโทษคนอื่น</li> </ol>	๑

## Module ๕ :ทักษะในการป้องกันการรังแกกัน

หัวข้อ	วัตถุประสงค์	จำนวนคาบ
กิจกรรมที่ ๑๓ แค่เป็นคนละแบบ	<ol style="list-style-type: none"> <li>๑. ทบทวนประสบการณ์ของตนเองเกี่ยวกับการรังแกผู้อื่น</li> <li>๒. ระบุอคติของตนเองที่สะท้อนผ่านพฤติกรรมที่ปฏิบัติต่อคนอื่น</li> <li>๓. บอกวิธีการปฏิบัติต่อคนที่แตกต่างจากเราด้วยความเคารพและให้เกียรติกัน</li> </ol>	๑
กิจกรรมที่ ๑๔ เพราะชีวิตคือความหลากหลาย	<ol style="list-style-type: none"> <li>๑. อธิบายสาเหตุความแตกต่างของแต่ละบุคคล</li> <li>๒. ระบุข้อดีของความแตกต่างหรือหลากหลาย</li> <li>๓. บอกวิธีการปฏิบัติต่อกันที่แสดงถึงการเคารพศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์</li> </ol>	๑

หัวข้อ	วัตถุประสงค์	จำนวนคาบ
กิจกรรมที่ ๑๕ การเคารพและให้เกียรติ ต่อตนเองและผู้อื่น (Respect)	<ol style="list-style-type: none"> <li>๑. เข้าใจและสะท้อนความหมายของการเคารพ ให้เกียรติกันผ่านการแสดงออกต่อคนรอบข้าง</li> <li>๒. บอกความสำคัญของการเคารพและให้เกียรติกัน</li> </ol>	๑
กิจกรรมที่ ๑๖ เมื่อฉันโกรธ	<ol style="list-style-type: none"> <li>๑. เเท่าทัน “อารมณ์โกรธ” ของตัวเอง และการ แสดงออกของตนเมื่อมีอารมณ์โกรธ</li> <li>๒. บอกวิธีการจัดการอารมณ์โกรธที่เหมาะสมของ ตนได้</li> </ol>	๑
กิจกรรมที่ ๑๗ ภาพเล่าเรื่อง	<ol style="list-style-type: none"> <li>๑. ฝึกการคิดถึงความรู้สึกของผู้อื่นในสถานการณ์ ที่เขาเผชิญ</li> <li>๒. บอกข้อดีของการเห็นอกเห็นใจผู้อื่น</li> </ol>	๑
กิจกรรมที่ ๑๘ หลากหลายแบบ	<ol style="list-style-type: none"> <li>๑. เข้าใจวาระสนิยมทางเพศมีความหลากหลาย และเป็นเรื่องส่วนบุคคล</li> <li>๒. ตระหนักถึงความแตกต่างของเพศสรีระ (Sex) และเพศสภาพหรือบทบาททางเพศ (Gender) ที่กำหนดโดยสังคม</li> </ol>	๑



# กิจกรรมที่ ๑

## อะไรคือ “การรังแกกัน”

สาระสำคัญ:

“การรังแกกัน” เป็นรูปแบบหนึ่งของความรุนแรงแตกต่างจากการเล่นกันหรือแกล้งกันสนุกๆ ระหว่างเพื่อน โดยทั่วไปคนมักมองข้ามการรังแกกันเพราะเข้าใจผิดว่าเป็นการล้อเล่นกัน แต่การรังแกมักเกิดขึ้นซ้ำๆ และส่งผลกระทบต่อผู้ถูกรังแก ทั้งนี้ เพราะผู้รังแกมีเจตนาให้อีกฝ่ายได้รับผลกระทบในทางลบ เช่น บาดเจ็บทางร่างกาย สร้างความอับอาย ถูกเข้าใจผิด ฯลฯ การเรียนรู้เพื่อเท่าทันการรังแกจะช่วยป้องกันและจัดการปัญหาที่เกิดขึ้น

วัตถุประสงค์: กิจกรรมนี้มุ่งหวังให้ผู้เรียน

๑. บอกลักษณะสำคัญของ “การรังแกกัน” ที่แตกต่างจาก “การเล่นกันระหว่างเพื่อน”
๒. ยกตัวอย่างรูปแบบ “การรังแกกัน” ที่เกิดขึ้นในโรงเรียนหรือชุมชน
๓. อธิบายถึงเหตุผลที่ “การรังแกกัน” เป็นเรื่องที่ไม่ควรเกิดขึ้นไม่ว่ากับใคร

อุปกรณ์/สื่อ:

๑. บัตรคำพฤติกรรม ๑๐ พฤติกรรม ประกอบด้วย

ตบหัว/ผลัก

โกย

พูดเหน็บแนม

ส่งภาพ/คลิปทำให้อับอาย

ใช้น้ำยาลบคำพูดป้าย

ไม่ให้เพื่อนเข้ากลุ่ม

เปิดกระโปง/ถอดกางเกง

ปลอมโปรไฟล์

ล้อปด้อย

กระจายข่าวลือให้เสียหาย

๒. กระดาษฟลิปชาร์ตและปากกาเคมี

เอกสารอ่านเพิ่มเติมสำหรับผู้ดำเนินการ:

- ๑.๑ ความรุนแรง (Violence) และการรังแกกัน
- ๑.๒ ประเภทของการรังแก
- ๑.๓ กฎหมายที่เกี่ยวข้องกับการใช้ความรุนแรง
- ๑.๔ พฤติกรรมเสี่ยงในการใช้คอมพิวเตอร์ สมาร์ทโฟน แท็บเล็ต

คาบเรียนที่ ๑ “การรังแกกัน”

กระบวนการ

๑. ชี้แจงวัตถุประสงค์กิจกรรมว่าเป็นการเรียนรู้เกี่ยวกับ “การรังแกกัน”
๒. ถามผู้เรียนว่า “เล่นกัน” กับ “รังแกกัน” เหมือนหรือต่างกันอย่างไร โดยผู้ดำเนินการเก็บคำตอบแบ่งระหว่างเล่นกันกับรังแกกัน ออกเป็น ๒ ฝั่ง พร้อมชวนดูคำตอบ และชวนวิเคราะห์ต่อว่า บัตรคำต่อไปนี้ใช่เรื่องรังแกกันหรือไม่
๓. แบ่งผู้เรียนเป็น ๑๐ กลุ่ม แต่ละกลุ่มจะได้รับบัตรคำที่ระบุการกระทำ ๑ เรื่อง

ตบหัว/พลัก พูดเหน็บแนม โบให้เพื่อนเข้ากลุ่ม	ไต่ถืบ	ใช้น้ำยาลบคำผิดป้าย ล้อปมด้อย ปลอมโปรไฟล์	เปิดกระโปง/ถอดกางเกง กระจายข่าวลือให้เสียหาย ส่งภาพ/คลิปทำให้อับอาย
---	--------	---	---

๔. ให้แต่ละกลุ่มคุยกันในเวลา ๑๐ นาที ดังนี้
  - ก.) ถ้ามีคนมาทำกับเราตามบัตรคำที่ได้รับ เราารู้สึกอย่างไร
  - ข.) ลักษณะของคนที่ทำพฤติกรรมนี้เป็นอย่างไร และมักกระทำกับใคร
  - ค.) คิดว่า คนที่กระทำแบบนี้กับคนอื่นเป็นเพราะเหตุใด
  - ง.) คนที่ถูกกระทำแบบนี้ อาจตอบโต้หรือทำอย่างไรได้บ้าง
๕. รวมกลุ่มใหญ่ ให้ตัวแทนแต่ละกลุ่มบอกว่า กลุ่มได้รับบัตรคำอะไร และผู้ดำเนินการติดบัตรคำหรือเขียนบนกระดานให้ผู้เรียนทุกคนเห็นว่ามีกรกระทำอะไรบ้าง และชวนคุยตามโจทย์ที่ให้แต่ละกลุ่ม โดยผู้ดำเนินการบันทึกประเด็น ดังนี้

ตบหัว/พลัก พูดเหน็บแนม โบให้เพื่อนเข้ากลุ่ม	ไต่ถืบ	ใช้น้ำยาลบคำผิดป้าย ล้อปมด้อย ปลอมโปรไฟล์	เปิดกระโปง/ถอดกางเกง กระจายข่าวลือให้เสียหาย ส่งภาพ/คลิปทำให้อับอาย
---	--------	---	---

» (ก) ความรู้สึก ถ้าถูกกระทำ

(ข ๑) ลักษณะของผู้กระทำ	(ข ๒) ลักษณะของผู้ถูกกระทำ

(ค) สาเหตุที่ทำ

(ง) ตอบได้อย่างไร ?

๖. สุ่มถามคำตอบจากผู้เรียน ๒ - ๓ คนว่า

- ตัวอย่างการกระทำทั้ง ๑๐ เรื่อง เป็นการกระทำที่เพื่อนควรทำกับเพื่อนหรือไม่ อย่างไร
- ดังนั้น คิดว่าการรังแกกัน คืออะไร

๗. ชวนผู้เรียนดูคำนิยามของ “การรังแก” ดังนี้

“การรังแก” เป็นความรุนแรงรูปแบบหนึ่ง ซึ่งผู้รังแก (หนึ่งคนหรือหลายคน) กระทำซ้ำๆ โดยมีเจตนาให้ผู้ถูกรังแกได้รับบาดเจ็บทางร่างกายและ/หรือทางจิตใจ โดยทั่วไปผู้รังแกจะมีกำลังหรืออำนาจเหนือกว่า ทำให้ผู้ถูกรังแกไม่สามารถปกป้องตัวเองจากการกระทำนั้นได้

\* ผู้ดำเนินการเตรียมเขียนคำนิยามการรังแกบนกระดานฟลิปชาร์ทล่วงหน้า หรือฉายสไลด์ให้ผู้เรียนดู \*

๘. ถามผู้เรียนว่า ตัวอย่างการกระทำทั้ง ๑๐ เรื่องที่คุยกัน ถือเป็น “การรังแกกัน” หรือไม่ เพราะอะไร

๙. ผู้ดำเนินการอธิบายโดยใช้คำตอบของผู้เรียน ขยายคำนิยามการรังแกกัน โดยชี้ให้เห็น

องค์ประกอบสำคัญ คือ

- ผู้รังแก - มักมีกำลังหรืออำนาจเหนือกว่า เช่น ตัวโตกว่า อายุมากกว่า มีพรรคพวกเยอะกว่า ฯลฯ
- ผู้ถูกรังแก - อ่อนแอกว่า ไม่ตอบโต้ อยู่ในสถานะที่ไม่สามารถปกป้องตัวเองได้ ฯลฯ
- ผลที่เกิดขึ้น - ความรู้สึกของผู้ถูกรังแก ทั้งด้านร่างกาย/จิตใจ/สังคม
- เป็นการกระทำที่เกิดขึ้นซ้ำๆ

๑๐. ผู้ดำเนินการถามผู้เรียนว่า

- มีคำถามหรือข้อสงสัยอื่นอีกหรือไม่ เกี่ยวกับเรื่องการรังแกกัน
- รู้สึกอย่างไรจากการเรียนรู้เรื่อง “การรังแกกัน” วันนี้



## คาบเรียนที่ ๒ “รูปแบบการรังแกกัน”

### กระบวนการ

๑. ผู้ดำเนินการเกริ่นนำเข้าสู่บทเรียนว่า วันนี้เราจะเรียนเรื่อง “รูปแบบของการรังแกกัน”
๒. ชวนผู้เรียนทบทวนความหมายของการรังแกกัน ที่ได้เรียนไปเมื่อครั้งที่แล้ว ถามผู้เรียนว่า “จำได้ไหมว่า การรังแกกัน ที่ได้เรียนไปแล้วคืออะไร”

“การรังแก” เป็นความรุนแรงรูปแบบหนึ่ง ซึ่งผู้รังแก (หนึ่งคนหรือหลายคน) กระทำซ้ำๆ โดยมีเจตนาให้ผู้ถูกรังแกได้รับบาดเจ็บทางร่างกายและ/หรือทางจิตใจ โดยทั่วไปผู้รังแกจะมีกำลังหรืออำนาจเหนือกว่า ทำให้ผู้ถูกรังแกไม่สามารถปกป้องตัวเองจากการกระทำนั้นได้

๓. ถามผู้เรียนต่อว่า “คิดว่าการรังแกกันมีกี่รูปแบบ อะไรบ้าง”
๔. นำเสนอตาราง “ประเภทของการรังแก” และอธิบายเพิ่มเติมถึงการรังแกกันแต่ละแบบ

การรังแกทางร่างกาย	การรังแกทางวาจา	การรังแกทางสังคม	การรังแกในโลกไซเบอร์/ออนไลน์

๕. แบ่งผู้เรียนออกเป็น ๔ กลุ่ม ช่วยกันระดมคำตอบประเภทของการรังแกแต่ละแบบ ให้เวลา ๕ นาที
๖. ให้แต่ละกลุ่มนำเสนอ และช่วยกันเพิ่มเติม
๗. ชวนผู้เรียนดู “ตารางประเภทของการรังแก” และชวนคุยดังนี้
  - การรังแกแบบใด ที่เกิดขึ้นบ่อยที่สุดในโรงเรียนของเรา เพราะอะไร
  - การเรียนรู้ประเภทของการรังแก มีประโยชน์อย่างไร
๘. ผู้ดำเนินการสรุปประเด็นสำคัญ
  - การรังแกกันทุกรูปแบบมีผลกระทบต่อผู้ถูกรังแก ดังที่เราได้สะท้อนและได้รับฟังความรู้สึกของพวกเรา
  - หากเราไม่ยอมให้คนอื่นรังแกเรา เราก็ต้องพิจารณาว่าเราเคยรังแกผู้อื่นด้วยหรือไม่
  - การรังแกกันเป็นเรื่องที่ไม่ควรเกิดขึ้นไม่ว่ากับใคร และควรถูกจัดการเพื่อแก้ปัญหา
  - การรังแกกันทุกรูปแบบเป็นการกระทำที่ผิดกฎหมาย สามารถเอาผิดได้  
(ผู้ดำเนินการให้ข้อมูลเพิ่มเติมเรื่องกฎหมาย และพฤติกรรมเสี่ยงในการใช้คอมพิวเตอร์)

## ๑.๑ ความรุนแรง (violence) และการรังแกกัน

องค์การอนามัยโลก (World Health Organization: WHO) ได้ให้คำนิยามความรุนแรงไว้ว่า หมายถึง การจงใจใช้กำลัง หรืออำนาจทางกายเพื่อข่มขู่หรือกระทำต่อตนเองต่อผู้อื่นต่อบุคคลหรือชุมชนซึ่งมีผลทำให้เกิดหรือมีแนวโน้มที่จะมีผลให้เกิด การบาดเจ็บ ตาย หรือเป็นอันตรายต่อจิตใจ หรือเป็นการยับยั้งการเจริญงอกงาม หรือการกีดกัน หรือปิดกั้นทำให้สูญเสีย ประสิทธิภาพบางประการ และขาดการได้รับในสิ่งที่สมควรจะได้รับ

ความรุนแรงต่อเด็กตามที่กำหนดไว้ในข้อ ๑๙ วรรค ๑ แห่งอนุสัญญาว่าด้วยสิทธิเด็กและรายงานการศึกษาขององค์การ สหประชาชาติว่าด้วยความรุนแรงต่อเด็กในปี พ.ศ.๒๕๔๙ ความรุนแรง หมายถึง รูปแบบทั้งปวงของความรุนแรงทั้งทางร่างกาย และจิตใจการทำให้บาดเจ็บหรือการทารุณกรรม การละเลยทอดทิ้ง หรือการปฏิบัติโดยประมาทการปฏิบัติที่ไม่เหมาะสม หรือ การแสวงหาประโยชน์รวมถึงการทารุณกรรมทางเพศ

องค์การอนามัยโลก แบ่งประเภทของความรุนแรงไว้เป็น ๓ กลุ่มใหญ่ ดังนี้

๑. ความรุนแรงต่อตนเอง หมายถึง ลักษณะความรุนแรงที่เกิดขึ้นจากบุคคลกระทำต่อตนเอง ความรุนแรงกลุ่มนี้สามารถ แบ่งย่อยเป็น ๒ ประเภท ดังนี้

๑) พฤติกรรมการฆ่าตัวตาย ซึ่งรวมทั้งความคิดฆ่าตัวตาย ความพยายามฆ่าตัวตาย และ ฆ่าตัวตายโดยสมบูรณ์

๒) พฤติกรรมการทำร้ายตนเอง หมายถึง การกระทำให้ตนเองบาดเจ็บและพฤติกรรมทำร้ายตนเองอื่นๆ ที่มุ่งร้ายต่อตนเองหรือทำให้ตนเองอยู่ในภาวะเสี่ยงอันตราย แต่ไม่จำเป็นต้องมีผลถึงเสียชีวิต

๒. ความรุนแรงระหว่างบุคคล หมายถึง ความรุนแรงที่กระทำโดยบุคคลอื่นหรือกลุ่มบุคคลอื่น ความรุนแรง กลุ่มนี้สามารถ แบ่งย่อย เป็น ๒ ประเภท ดังนี้

๑) ความรุนแรงในครอบครัว หมายถึง ความรุนแรงที่เกิดขึ้นระหว่างสมาชิกในครอบครัว คู่สมรสที่ไม่จำเป็นต้องเกิดขึ้น เฉพาะภายในบ้านเท่านั้น ได้แก่ ความรุนแรงต่อเด็ก ความรุนแรงระหว่างสามีภรรยา และความรุนแรงต่อผู้สูงอายุ

๒) ความรุนแรงในชุมชน หมายถึง ความรุนแรงที่เกิดขึ้นระหว่างบุคคลภายนอกบ้านที่คุ้นเคยกัน หรือเกิดจาก บุคคลที่รู้จักกัน เกี่ยวข้องเป็นญาติพี่น้อง หรือคนแปลกหน้า ได้แก่ ความรุนแรงทางเพศ การข่มขืนโดยคนแปลกหน้า การใช้ความรุนแรงทางกายระหว่างวัยรุ่น กรณีคู่รักในโรงเรียนหรือตามสถาบันการศึกษาต่างๆ

๓. ความรุนแรงระหว่างกลุ่ม หมายถึง ความรุนแรงที่กระทำโดยกลุ่มบุคคลกลุ่มใหญ่เป็นความรุนแรงที่เกิดจากรัฐฯ หรือประเทศ ความรุนแรงกลุ่มนี้สามารถแบ่งย่อยออกเป็น ๓ ประเภท ดังนี้

๑) ความรุนแรงทางสังคม หมายถึง การใช้ความรุนแรงในประเด็นทางสังคม ได้แก่ การเหยียดผิว หรือเหยียดเชื้อชาติ การกระทำของผู้ก่อการร้าย หรือการใช้ความรุนแรงโดยกลุ่มผู้ประท้วง

๒) ความรุนแรงทางการเมือง หมายถึง การใช้ความรุนแรงที่เกิดจากสงครามความขัดแย้งและการใช้ความรุนแรงของรัฐฯ

๓) ความรุนแรงทางเศรษฐกิจ หมายถึง การใช้ความรุนแรงโดยกลุ่มคนกลุ่มใหญ่ที่หวังผลทางเศรษฐกิจรวมทั้งกิจกรรม ที่ก่อให้เกิดความล้มเหลวทางเศรษฐกิจ

## นิยามการรังแกกัน

การรังแกเป็นความรุนแรงรูปแบบหนึ่งซึ่งผู้รังแก (หนึ่งคนหรือหลายคน) กระทำซ้ำๆ โดยมีเจตนาให้คนอื่น (ผู้ถูกรังแก) ได้รับความเจ็บทางร่างกายและ/หรือทางจิตใจ โดยทั่วไปผู้รังแกจะมีกำลังหรืออำนาจเหนือกว่าทำให้ผู้ถูกรังแกไม่สามารถปกป้องตัวเองจากการกระทำนั้นได้

### องค์ประกอบของการรังแก พิจารณาดังนี้

- **มีผู้รังแกและผู้ถูกรังแก** : จะเป็นกลุ่มหรือคนๆ เดียวก็ได้ และมีเจตนาที่จะทำให้เกิดความกังวลใจหรือได้รับความเจ็บ
- **อำนาจที่ไม่เท่ากัน** : ผู้รังแกอาจใช้ความแข็งแรงทางร่างกาย การมีข้อมูลความลับ หรือการได้รับการยอมรับไปทำร้ายคนอื่น ซึ่งอำนาจที่ไม่เท่าเทียมกันนี้สามารถเปลี่ยนแปลงได้ตลอดเวลาขึ้นอยู่กับบริบทสถานการณ์ แม้จะเกิดขึ้นกับบุคคลคนเดียวกันก็ตาม
- **การเกิดซ้ำ** : พฤติกรรมการรังแกเกิดขึ้นมากกว่าหนึ่งครั้ง หรือมีแนวโน้มที่จะเกิดมากกว่าหนึ่งครั้ง
- **ผลกระทบที่เกิดจากการรังแก** : ผู้ถูกรังแก หดหู่ วิตกกังวล ซึมเศร้า ว่าห่วย ขาดความสนใจในกิจกรรมที่ชอบ เจ็บป่วย ผลการเรียนตกต่ำ ไม่สนใจเข้าร่วมกิจกรรมของโรงเรียน หยุดเรียน และฆ่าตัวตาย ส่วนผู้รังแก ใช้ความรุนแรง ทะเลาะวิวาท ตีมีแอลกอฮอล์และการใช้ยาเสพติด มีเพศสัมพันธ์เร็ว ก่ออาชญากรรม



## ๑.๒ ประเภทของการรังแก

การรังแกกันสามารถจำแนกตามการกระทำได้ ๔ ประเภท คือ การรังแกทางร่างกาย การรังแกทางวาจา การรังแกทางสังคม (การกีดกัน/ทำที) และการรังแกในโลกไซเบอร์หรือออนไลน์ รายละเอียดดังนี้

๑. **การรังแกทางร่างกาย (Physical bullying)** เป็นการแสดงพฤติกรรมหรือการกระทำที่สามารถมองเห็นได้ว่าเป็นรูปธรรม และบุคคลทั้งสองฝ่าย คือ ผู้ที่รังแกและผู้ที่ถูกรังแกมีการเผชิญหน้ากัน มักเป็นการกระทำที่ทำให้ผู้อื่นได้รับบาดเจ็บทางร่างกาย ได้แก่

- การตบหัว ตบหน้า ตบไหล่
- ต่อย เตะ ถีบ รุมกระแทก ตี ผลัก
- ดักขา ชัดขา บีบคอ ดึงหู
- ถูกจับมัดแขน มัดขา
- จักกะจี้
- โฉเจิน
- การถ่มน้ำลาย / คายอาหารใส่ / สาดน้ำใส่
- การทำลายสิ่งของของคนอื่น หรือข่วนสิ่งของใส่ หรือเอาของไปซ่อน
- การจับ บีบ ขย้อวัยวะเพศ นมหรือก้น
- การจับถอดเสื้อ ถอดกางเกง การเปิดกระโปรง
- การเอาอวัยวะเพศมาถูกับกัน
- การข่มขืนหรือข่มขืนตัว ทำท่าคล้ายๆ กับการข่มขืน ฯลฯ

๒. **การรังแกทางวาจา (Verbal bullying)** เป็นการแสดงพฤติกรรมหรือการกระทำที่มีอยู่อย่างแพร่หลายในทุกสังคม มักเป็นการกระทำด้วยคำพูดที่ไปทำร้ายอารมณ์ ความรู้สึก และจิตใจผู้อื่น ซึ่งสามารถกระทำได้ต่อหน้าและลับหลัง เช่น

- พุดจาตำทอ เหน็บแนม ประชดประชัน
- ใช้คำพุดหยาบคาย
- ล้อเลียนชื่อพ่อแม่ ปมต้อย เชื่อชาติ ความบกพร่อง รูปร่างหน้าตา ผิวพรรณ ความพิการ ฐานะทางสังคม ฐานะทางเศรษฐกิจ ผลการเรียน
- พุดจาล้อแหลมในเรื่องเพศ
- พุดเสียดสี ข่มขู่ คุกคาม
- พุดหยอกให้เป็นทีขบขัน
- พุดจาถูก สบประมาท เหยาะเหยี้ย
- กล่าวหาว่าร้าย
- ซุบซิบนินทา ฯลฯ

๓. **การรังแกทางสังคม (Social bullying)** เป็นพฤติกรรมหรือการกระทำที่แสดงให้เห็นถึงการรุกรานเกี่ยวกับสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคลหรือระหว่างกลุ่มบุคคล รวมทั้งเป็นการทำให้บุคคลหนึ่งเกิดความเข้าใจผิดอีกบุคคลหนึ่งทั้งต่อหน้าและลับหลัง ซึ่งเป็นการทำร้ายอารมณ์ ทำร้ายความรู้สึก และทำร้ายจิตใจเช่นเดียวกันกับการรังแกทางวาจา และบางครั้งบุคคลที่ถูกกระทำไม่ทราบสาเหตุว่าเพราะเหตุใดเพื่อนจึงแสดงพฤติกรรมดังกล่าว รวมถึงการแสดงออกด้วยท่าทาง หรือท่าที เช่น

- การแสดงความรังเกียจ
- ไม่ให้ความสนใจ การละทิ้ง เพิกเฉย ไม่ใส่ใจ
- กีดกันไม่ให้เข้าร่วมกลุ่มกิจกรรม
- บอกคนอื่น ๆ ว่า ไม่ให้ไปคบหาด้วย
- กระจายข่าวลือทำให้คนอื่นเสียหาย / สร้างเรื่องโกหก
- การใช้สายตามองในลักษณะของการดูถูก เหยียดหยาม
- การสร้างกลุ่มเกลียดหรือแอนด์
- การหัวเราะเยาะเย้ย ฯลฯ

๔. **การรังแกในโลกไซเบอร์หรือออนไลน์ (Cyber bullying)** เป็นรูปแบบการกระทำที่ผู้ถูกกระทำหรือเหยื่อและบุคคลรอบข้างของเหยื่อไม่สามารถรับรู้ได้ว่าใครเป็นผู้กระทำ และเป็น การกระทำที่มีผู้รับชมจำนวนมากและแพร่กระจายไปทั่วโลก และสามารถดูเหตุการณ์นั้นซ้ำๆ ได้ตลอดจนกว่าจะมีการลบข้อมูล เช่น

- การโพสต์ข้อความในกระดานเสวนาต่างๆ
- การโพสต์คำในเว็บไซต์เครือข่ายสังคม เช่น Facebook , Line ฯลฯ
- การส่งข้อความหรือโพสต์ข้อความหรือส่งอีเมลให้ร้ายคนอื่น
- การส่งภาพหรือคลิปวิดีโอของคนอื่นทำให้เกิดความอับอาย
- การดัดแปลงหรือแก้ไขรูปภาพในทางเสื่อมเสีย
- การนำข้อมูลส่วนตัวหรือข้อมูลที่เป็นความลับไปเปิดเผยหรือส่งต่อผ่านมือถือหรืออินเทอร์เน็ต
- การปลอมโปรไฟล์คนอื่น
- การสร้างกลุ่มแบนในเว็บไซต์ต่างๆ
- การโอนเงินผ่านเว็บไซต์
- การข่มขู่คุกคามทางโทรศัพท์ ฯลฯ

## ๑.๓ กฎหมายที่เกี่ยวข้องกับการใช้ความรุนแรง

### โทษของการทำร้ายร่างกายกับการใช้ความรุนแรงในสังคมไทย

โดย สราวุธ เบญจกุล

ทุกวันนี้ปัญหาการใช้ความรุนแรงในสังคมไทยมีมากขึ้นเรื่อยๆ จะเห็นได้จากข่าวที่มีการนำเสนออย่างต่อเนื่อง ทั้งดูเหมือนว่ารูปแบบความรุนแรงที่ปรากฏออกมานั้นมีหลากหลายและเข้ามาใกล้ตัวเรามากขึ้น ล่าสุดข่าวนักศึกษาทำร้ายร่างกายกันโดยฝ่ายหนึ่งใช้ของร้อนสาดใส่แก้อีกฝ่ายหนึ่งนั้นได้ตกเป็นเป้าสายตาของสังคมว่ารัฐจะดำเนินการอย่างไรกับผู้กระทำผิด

นอกจากประเด็นการดำเนินการกับผู้กระทำผิดแล้ว สิ่งที่สังคมให้ความสนใจไม่แพ้กันก็คือ “ระดับความรุนแรง” ของการกระทำความผิดนั้นว่าจะเป็นความผิดฐานใดตามประมวลกฎหมายอาญาระหว่างความผิดลหุโทษตามมาตรา ๓๕๑ ความผิดฐานทำร้ายร่างกายตามมาตรา ๒๕๕ หรือความผิดฐานทำร้ายร่างกายถึงอันตรายสาหัสตามมาตรา ๒๕๗ รายละเอียดของทั้ง ๓ มาตรานี้แตกต่างกันอย่างไรนั้นจะขอนำเสนอ ดังนี้

#### ๑. ความผิดลหุโทษ ฐานใช้กำลังทำร้ายร่างกาย

มาตรา ๓๕๑ แห่งประมวลกฎหมายอาญา บัญญัติว่า **“ผู้ใดใช้กำลังทำร้ายผู้อื่นโดยไม่เป็นเหตุให้เกิดอันตรายแก่กายหรือจิตใจ ต้องระวางโทษจำคุกไม่เกินหนึ่งเดือน หรือปรับไม่เกินหนึ่งพันบาท หรือทั้งจำทั้งปรับ”**

ผู้กระทำความผิดตามมาตรานี้ต้องมีเจตนาทำร้ายทำให้เกิดความเสียหายแก่ผู้อื่น อันเป็นการกระทำต่อกาย หรือจิตใจ การทำร้ายนี้ต้องกระทำโดยใช้กำลังคือใช้แรงกายภาพและไม่ต้องมีผลถึงเป็นอันตรายแก่กายหรือจิตใจ อาทิ การตะตึงเนื้อตัวบุคคลโดยไม่มีอำนาจ หรือการใช้กำลังผลึกในการทะเลาะวิวาทกัน เช่น การต่อย ตบ เตะ ถีบ ขว้างด้วยถ้วยแก้ว หรือแม้กระทั่งการถ่ายปีสสาวะรดก็เป็นการทำร้ายร่างกายและการใช้กำลังจับมือให้ลุกขึ้น โดยเขาไม่สมัครใจ ก็เป็นการทำร้ายตามมาตรา ๓๕๑ เช่นกัน

#### ๒. ความผิดฐานทำร้ายร่างกาย

มาตรา ๒๕๕ แห่งประมวลกฎหมายอาญา บัญญัติว่า **“ผู้ใดทำร้ายร่างกายผู้อื่นจนเป็นเหตุให้เกิดอันตรายแก่กายหรือจิตใจของผู้อื่นนั้น ผู้นั้นกระทำความผิดฐานทำร้ายร่างกาย ต้องระวางโทษจำคุกไม่เกินสองปี หรือปรับไม่เกินสี่พันบาท หรือทั้งจำทั้งปรับ”**

##### ๑. ทำร้าย

คำว่า “ทำร้าย” หมายถึง ผู้กระทำความผิดมีเจตนาทำให้เสียหาย เป็นอันตรายแก่กายหรือจิตใจ ไม่ว่าจะเป็นการทำร้ายโดยใช้กำลังหรือไม่ก็ตาม เช่น ล่อหลอกให้เขาตกบันไดบ้านจนเกิดอันตรายแก่กายหรือจิตใจ ก็เป็นการ “ทำร้าย” ตามมาตรานี้ แต่โดยส่วนใหญ่การทำร้ายตามมาตรา นี้ เป็นการกระทำโดยแรงกายภาพ เช่น การชก ต่อย ทบ ตี ถีบ เตะ กระตืบ ผลัก เหวี่ยง หรือด้วยอาวุธ เช่น ปืน มีด หอก ดาบ ไม้หรืออื่นๆ ที่สามารถใช้ทำร้ายให้เกิดอันตรายแก่กายหรือจิตใจได้ รวมทั้งการใช้ยาพิษหรือยาอื่นใดที่สามารถก่อให้เกิดอันตรายแก่กายหรือจิตใจได้ ก็เป็นความผิดตามมาตรา นี้

๒. จนเป็นเหตุให้เกิดอันตรายแก่กายหรือจิตใจ

อันตรายแก่กาย หมายถึง เกิดอันตรายแก่กาย เช่น บาดแผล ฟกช้ำ เป็นต้น จะเห็นได้ว่าเกิดอันตรายแก่กายเพียงเล็กน้อยก็เป็นความผิดตามมาตรานี้ได้ ดังคำพิพากษาศาลฎีกาที่ ๔๖๗/๒๕๖๘ ที่ว่า “จำเลยทำร้ายเขาสองที่ฟกช้ำและหนังขาดโลหิตช้ำ วินิจฉัยว่าทำผิดฐานทำร้ายร่างกาย”

อันตรายแก่จิตใจ หมายถึง การมีอาการผิดปกติทางจิตใจ เช่น ทำให้มีอาการประสาท

สรุปแล้วมาตรานี้เป็นการทำร้ายถึงขั้นเกิดอันตรายแก่กายหรือจิตใจของผู้ถูกทำร้าย แต่ถ้าผลของการกระทำนั้นรุนแรงจนถึงขั้นเป็นอันตรายแก่กายหรือจิตใจถึงสาหัสก็จะเป็นความผิดในอีกมาตราหนึ่งซึ่งจะกล่าวต่อไปนี้

๓. ความผิดฐานทำร้ายร่างกายถึงอันตรายสาหัส

มาตรา ๒๙๗ แห่งประมวลกฎหมายหมายอาญา บัญญัติว่า **“ผู้ใดกระทำความผิดฐานทำร้ายร่างกายจนเป็นเหตุให้ผู้ถูกทำร้ายรับอันตรายสาหัส ต้องระวางโทษจำคุกตั้งแต่หกเดือนถึงสิบปี”**

อันตรายสาหัส นั้นคือ

(๑) ตาบอด หูหนวก ลิ่นขาด หรือเสียมานประสาท

(๒) เสียอวัยวะสืบพันธุ์ หรือความสามารถสืบพันธุ์

(๓) เสียแขน ขา มือ เท้า นิ้วหรืออวัยวะอื่นใด

(๔) หน้าเสียโฉมอย่างติดตัว

(๕) แห้งลูก

(๖) จิตพิการอย่างติดตัว

(๗) ทูพพลภาพ หรือป่วยเจ็บเรื้อรังซึ่งอาจถึงตลอดชีวิต

(๘) ทูพพลภาพ หรือป่วยเจ็บด้วยอาการทุกขเวทนาเกินกว่ายี่สิบวัน หรือจนประกอบกรรมกิจตามปกติไม่ได้เกินกว่า

๒๐ วัน

เบื้องต้นความผิดตามมาตรา นี้ คือ การทำร้ายร่างกายนั้นจะต้องกระทำความผิดประกอบความผิดฐานทำร้ายร่างกาย มาตรา ๒๙๕ ข้างต้นเสียก่อน คือ ทำร้ายผู้อื่นอันเป็นเหตุให้เกิดอันตรายแก่กายหรือจิตใจโดยเจตนา แต่ผลของการทำร้ายรุนแรงถึงขั้นทำให้ผู้ถูกทำร้ายได้รับอันตรายสาหัส ตามที่บัญญัติไว้ใน (๑) - (๘)

ที่ว่า “ตาบอด” หมายถึง ตาที่มองไม่เห็นแม้จะบอดเพียงข้างเดียวก็เป็นอันตรายสาหัส (คำพิพากษาศาลฎีกาที่ ๑๑๑๖/๒๕๐๒)

“หูหนวก” หมายถึง หูที่ไม่สามารถฟังเสียงได้ แม้จะฟังไม่ได้ข้างเดียวก็เป็นอันตรายสาหัส

“ลื่นขาด” หมายถึง ลื่นขาดหายไป จะขาดหายไปเล็กน้อยเพียงใดไม่สำคัญ

“เสียนานประสาท” หมายถึง เสียนานประสาทที่จะตกกลับ

“เสียวัยวะสืบพันธุ์” หมายความว่าถึง ทำให้อวัยวะสืบพันธุ์ใช้สืบพันธุ์ไม่ได้ แม้จะไม่ถึงขาดหายทำนองเดียวกับ

“เสียความสามารถในการสืบพันธุ์” ซึ่งหมายถึง ทำให้ชายหญิงไม่สามารถสืบพันธุ์ แม้จะยังสามารถ

ร่วมประเวณีกันได้ก็ตาม

คำว่า “เสีย” แขน ขา มือ เท้า นิ้วหรืออวัยวะอื่นใด ตามมาตรานี้ไม่ได้หมายความว่าเฉพาะขาดหายเท่านั้น แต่หมายความว่าทำให้ใช้อวัยวะนั้นๆ ไม่ได้ด้วย

ส่วน “หน้าเสียโฉมอย่างติดตัว” นั่นคือ การเสียความงามของใบหน้าจนน่าเกลียดติดตัวตลอดไปไม่ใช่เสียโฉม ซึ่งมีระยะเวลาหายได้ ซึ่งต้องพิจารณาข้อเท็จจริงประกอบเป็นกรณีไป

นอกจากใบหน้าโดยตรงน่าจะถือว่าการเสียส่วนประกอบของใบหน้า เช่น หูขาด จมูกขาด ไหล่หลุดทำให้คอเอียงไปนั้น เป็นส่วนหนึ่งของใบหน้าที่ทำให้เสียความงามและถือว่าเป็นการเสียโฉมติดตัว ตามความหมายของมาตรานี้ (คำพิพากษาศาลฎีกาที่ ๗๖๙/๒๔๗๗, ๑๐๑๒/๒๔๘๐)

“จิตพิการอย่างติดตัว” หมายถึง การทำให้เป็นโรคจิตหรือจิตฟั่นเฟือนอย่างติดตัว และ

“ทุพพลภาพ” หรือป่วยเจ็บเรื้อรังซึ่งอาจถึงตลอดชีวิต ต้องเป็นกรณีร้ายแรงที่อาจถึงแก่ชีวิต หากเป็นการทุพพลภาพ หรือป่วยเจ็บเพียงชั่วระยะเวลาหนึ่งแล้วรักษาให้หายได้ ไม่อยู่ในความหมายของมาตรานี้

สรุป

ที่กล่าวมาข้างต้นจะเห็นได้ว่า องค์ประกอบความผิดของทั้ง ๓ มาตรานั้นเหมือนกันทุกประการจะแตกต่างกันก็ที่ ผลของการกระทำความผิดนั้น หากเป็นการทำร้ายร่างกายโดยไม่เกิดความเสียหายแก่กาย หรือจิตใจของผู้ถูกระทำเลยก็ผิดเพียงลหุโทษ ตามมาตรา ๓๕๑ เท่านั้น หากผลของการกระทำก่อให้เกิดอันตรายแก่กายหรือจิตใจของผู้ถูกระทำ ไม่ว่าจะเป็นการกระทำโดยใช้กำลังหรือไม่ก็ตาม ก็จะเป็นความผิดฐานทำร้ายร่างกาย และหากผลของการกระทำนั้นรุนแรงยิ่งขึ้นถึงขนาด ก่อให้เกิดอันตรายสาหัสแก่ผู้ถูกระทำก็จะเป็นความผิดฐานทำร้ายร่างกายถึงอันตรายสาหัส ซึ่งต้องรับโทษหนักขึ้น ที่เป็นเช่นนี้ก็เนื่องมาจากหลักของกฎหมายอาญาที่กำหนดให้ผู้กระทำต้องรับโทษหนักขึ้นเนื่องจากผลของการกระทำ

นอกจากนี้ หากผู้กระทำความผิดรับสารภาพในความผิดหุโทษตามมาตรา ๓๙๑ พนักงานสอบสวน ก็สามารถเปรียบเทียบปรับได้โดยไม่ต้องนำคดีมาฟ้องร้องต่อศาล ซึ่งแตกต่างจากกรณีมาตรา ๒๙๕ และ ๒๙๗ ที่ต้องนำคดีขึ้นฟ้องร้องต่อศาล

จากที่กล่าวมาเป็นบทลงโทษในกรณีทำร้ายร่างกาย สำหรับกรณีทางวาจา จะเกี่ยวข้องกับกฎหมายดังนี้  
ความผิดฐานหมิ่นประมาท<sup>๔</sup>

- ๑) ข้อความที่จะเป็นความผิดทางอาญาฐานหมิ่นประมาทและความผิดทางแพ่งฐานละเมิด วิเคราะห์ได้ดังนี้
  - ๑.๑) ประมวลกฎหมายอาญา มาตรา ๓๒๖ “ผู้ใดใส่ความผู้อื่นต่อบุคคลที่สาม โดยประการที่น่าจะทำให้ผู้อื่นนั้นเสียชื่อเสียง ถูกดูหมิ่น หรือถูกเกลียดชัง ผู้นั้นกระทำความผิดฐานหมิ่นประมาทต้องระวางโทษจำคุกไม่เกินหนึ่งปี หรือปรับไม่เกินสองหมื่นบาท หรือทั้งจำทั้งปรับ”
    - ๑.๑.๑) ตามบทกฎหมายข้างต้น ผู้ใดจะกระทำความผิดตามมาตรา นี้ ก็ต่อเมื่อ
      - (ก) ใส่ความผู้อื่น หมายความว่า การแสดงข้อเท็จจริงหรือความคิดเห็นพาดพิงถึงบุคคลอื่น ข้อเท็จจริงนั้นจะเท็จหรือจริงก็ได้ เป็นข้อเท็จจริงในอดีตหรือปัจจุบันก็ได้ โดยจะเป็นการใส่ความด้วยวาจา ลายลักษณ์อักษร ทำทาง หรือรูปภาพก็ได้
      - (ข) ต่อบุคคลที่สาม หมายความว่า การใส่ความผู้อื่นนั้นจะต้องเป็นการใส่ความผู้อื่นต่อบุคคลที่สาม
      - (ค) โดยประการที่น่าจะทำให้ผู้อื่นนั้นเสียชื่อเสียง ถูกดูหมิ่น หรือถูกเกลียดชัง หมายความว่า การใส่ความนั้นจะต้องมีลักษณะที่น่าจะเป็นเหตุให้ผู้อื่นเสียชื่อเสียง ถูกดูหมิ่น หรือถูกเกลียดชัง
      - (ง) โดยเจตนา หมายความว่า ผู้กระทำความผิดต้องมีเจตนาที่จะกระทำความผิดตามมาตรา นี้ และต้องเจตนาที่จะทำให้ผู้อื่นเสียชื่อเสียง ถูกดูหมิ่น หรือถูกเกลียดชัง
    - ๑.๒) ประมวลกฎหมายอาญา มาตรา ๓๒๙ “ผู้ใดแสดงความคิดเห็นหรือข้อความใดโดยสุจริต”
      - (๑) เพื่อความชอบธรรม ป้องกันตนหรือป้องกันส่วนได้เสียเกี่ยวกับตนตามคลองธรรม
      - (๒) ในฐานะเป็นเจ้าพนักงานปฏิบัติการตามหน้าที่
      - (๓) ดิชมด้วยความเป็นธรรม ซึ่งบุคคลหรือสิ่งใดอันเป็นวิสัยของประชาชนย่อมกระทำ หรือ
      - (๔) ในการแจ้งข่าวด้วยความเป็นธรรมเรื่องการดำเนินการอันเปิดเผยในศาลหรือในการประชุม ผู้นั้นไม่มีความผิดฐานหมิ่นประมาท

๑.๒.๑) ตามบทกฎหมายข้างต้น ใน (๑) ผู้นั้นจะไม่มีคามผิดฐานหมิ่นประมาทตามมาตรานี้ก็ต่อเมื่อแสดงความคิดเห็นหรือข้อความใดโดยสุจริต เพื่อความชอบธรรม ป้องกันตนหรือป้องกันส่วนได้เสียเกี่ยวกับตนเองตามคลองธรรม หมายความว่า การแสดงความคิดเห็นหรือข้อความโดยสุจริตนั้น ผู้กระทำได้กระทำไปเพื่อให้เกิดความถูกต้องตามความเป็นธรรม โดยมีเจตนาเพื่อป้องกันตนหรือป้องกันส่วนได้เสียเกี่ยวกับตนโดยสุจริต โดยมีได้มีเจตนาใส่ความผู้ใดให้ได้รับความเสียหาย

๑.๒.๒) ตามบทกฎหมายข้างต้น ใน (๓) ผู้นั้นจะไม่มีคามผิดฐานหมิ่นประมาทตามมาตรานี้ก็ต่อเมื่อผู้กระทำได้แสดงความคิดเห็นหรือข้อความเพื่อเป็นการติชมด้วยความเป็นธรรมอันเป็นวิสัยที่ประชาชนทั่วไปย่อมติชมกัน

๑.๓) ประมวลกฎหมายอาญามาตรา ๓๓๐ “ในกรณีหมิ่นประมาท ถ้าผู้ถูกหาว่ากระทำความผิดพิสูจน์ได้ว่าข้อที่หาว่าเป็นหมิ่นประมาทนั้นเป็นความจริง ผู้นั้นไม่ต้องรับโทษ”

๑.๓.๑) ตามบทกฎหมายข้างต้น ผู้กระทำความผิดฐานหมิ่นประมาทจะได้รับยกเว้นโทษ หรือไม่ต้องรับโทษ ถ้าผู้กระทำความผิดพิสูจน์ได้ว่าข้อที่หาว่าหมิ่นประมาทนั้นเป็นความจริง

๑.๔) ประมวลกฎหมายอาญามาตรา ๓๒๘ “ถ้าความผิดฐานหมิ่นประมาทได้กระทำโดยการโฆษณาด้วยเอกสาร ภาพวาด ภาพระบายสี ภาพยนตร์ ภาพหรือตัวอักษรที่ทำให้ปรากฏไม่ว่าด้วยวิธีใดๆ แผ่นเสียง หรือสิ่งบันทึกเสียง บันทึกภาพ หรือบันทึกอักษร กระทำโดยการกระจายเสียงหรือการกระจายภาพ หรือโดยกระทำการป่าวประกาศด้วยวิธีอื่น ผู้กระทำต้องระวางโทษจำคุกไม่เกินสองปีและปรับไม่เกินแสนบาท”

๑.๔.๑) ตามบทกฎหมายข้างต้น ผู้กระทำผิดฐานหมิ่นประมาทจะได้รับโทษหนักขึ้นถ้าได้กระทำการหมิ่นประมาทโดยการโฆษณาด้วยวิธีต่างๆ ตามข้างต้น

๑.๕) ประมวลกฎหมายแพ่งและพาณิชย์มาตรา ๔๒๓ “ผู้ใดกล่าวหรือไขข่าวแพร่หลายซึ่งข้อความอันฝ่าฝืนต่อความจริง เป็นที่เสียหายแก่ชื่อเสียงหรือเกียรติคุณของบุคคลอื่นก็ดี หรือเป็นที่เสียหายแก่ทางทำมาหาได้หรือทางเจริญของเขาโดยประการอื่นก็ดี ท่านว่าผู้นั้นจะต้องใช้ค่าสินไหมทดแทนให้แก่เขาเพื่อความเสียหายอย่างใดๆ อันเกิดแต่การนั้น แม้ทั้งเมื่อตนมิได้รู้ว่าข้อความนั้นไม่จริง แต่หากควรจะได้”

๑.๕.๑) ตามบทกฎหมายข้างต้น ข้อความที่กล่าวหรือไขข่าวต้องเป็นข้อความที่ฝ่าฝืนความจริงคือไม่ตรงกับความจริง และผู้กล่าวรู้หรือควรจะรู้ว่าไม่เป็นความจริง จึงจะมีความผิด

หมายเหตุ บุคคลเช่นนักการเมืองหรือดาราภาพยนตร์เป็นบุคคลที่ต้องเสนอตัวต่อประชาชนย่อมอยู่ในวิสัยที่ประชาชนจะติชมด้วยความเป็นธรรมได้ เพราะการทำงานของบุคคลเหล่านี้มีผลต่อสาธารณะ จึงต้องรับ feedback ดังกล่าวด้วย

๑.๔ พฤติกรรมเสี่ยงในการใช้คอมพิวเตอร์ สมาร์ทโฟน แท็บเล็ต<sup>๒</sup>

TOPT  
13

สำนักบริหารเทคโนโลยีสารสนเทศ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

พฤติกรรมเสี่ยง ในการใช้คอมพิวเตอร์ สมาร์ทโฟน แท็บเล็ต  
ตาม พ.ร.บ.คอมพิวเตอร์ และ พ.ร.บ.ลิขสิทธิ์



ใช้ระบบคอมพิวเตอร์ที่เจ้าของไม่ได้อนุญาต เช่น ใช้เครื่องคอมพิวเตอร์ของเพื่อน โดยที่ไม่ได้รับอนุญาต  
**กระทำผิดมาตรา 5 โทษสูงสุดจำคุก 6 เดือน ปรับหนึ่งหมื่นบาท**

รู้การเข้าใช้ระบบคอมพิวเตอร์ แล้วนำไปเผยแพร่โดยไม่ได้รับอนุญาต เช่น รู้รหัสอีเมลของเพื่อนแล้วเอาไปบอกผู้อื่น  
**กระทำผิดมาตรา 6 โทษสูงสุดจำคุก 1 ปี ปรับสองหมื่นบาท**



เข้าไปดูหรือขโมยข้อมูลคอมพิวเตอร์ โดยที่เจ้าของไม่อนุญาต เช่น เข้าดูอีเมลของเพื่อนโดยที่เพื่อนไม่อนุญาต  
**กระทำผิดมาตรา 7 โทษสูงสุดจำคุก 2 ปี ปรับสี่หมื่นบาท**

ดักจับข้อมูลคอมพิวเตอร์โดยไม่ได้รับอนุญาต เช่น นำโปรแกรมมาขโมยข้อมูลผ่านทาง WiFi  
**กระทำผิดมาตรา 8 โทษสูงสุดจำคุก 3 ปี ปรับหกหมื่นบาท**



แก้ไขหรือทำให้ข้อมูลคอมพิวเตอร์ของผู้อื่นเสียหาย เช่น ไปเปลี่ยนรหัสผ่าน, CU-NET ของเพื่อนทำให้เพื่อนใช้งานไม่ได้ หรือแก้ไขไฟล์ในคอมพิวเตอร์ของเพื่อน  
**กระทำผิดมาตรา 9 โทษสูงสุดจำคุก 5 ปี ปรับหนึ่งแสนบาท**

ทำให้ระบบคอมพิวเตอร์ของผู้อื่นเสียหาย เช่น ส่งไวรัสไปทำให้เครื่องของเพื่อนใช้งานไม่ได้  
**กระทำผิดมาตรา 10 โทษสูงสุดจำคุก 5 ปี ปรับหนึ่งแสนบาท**



ส่งอีเมลขยะ (spam mail) ระบายผู้อื่น  
**กระทำผิดมาตรา 11 โทษสูงสุดปรับหนึ่งแสนบาท**

ทำความผิดข้อ 5 และ 6 (มาตรา 9 และ มาตรา 10) ผลของการกระทำ ทำให้เกิดผลกระทบรุนแรง เช่น ทำให้ระบบของราชการเสียหาย หรือทำให้ผู้อื่นเสียชีวิต  
**กระทำผิดมาตรา 12 โทษสูงสุดจำคุก 20 ปี ปรับสามแสนบาท**



แจกจ่ายโปรแกรมที่สามารถทำให้คนอื่นทำความผิด ในข้อ 1-7 (มาตรา 5 ถึง 11)  
**กระทำผิดมาตรา 13 โทษสูงสุดจำคุก 1 ปี ปรับสองหมื่นบาท**

เผยแพร่เนื้อหาที่ไม่เหมาะสม เช่น เนื้อหาเท็จ เนื้อหาที่กระทบความมั่นคง เนื้อหาอนาจาร เช่น รับอีเมลที่มีเนื้อหาไม่เหมาะสมและส่งต่อ การแชร์ใน facebook หรือส่งต่อทาง LINE  
**กระทำผิดมาตรา 14 โทษสูงสุดจำคุก 5 ปี ปรับหนึ่งแสนบาท**



ผู้ให้บริการหรือเจ้าของเว็บไซต์ จะใจหรือยินยอมให้ทำผิดตามข้อ 10 (มาตรา 14)  
**กระทำผิดมาตรา 15 โทษสูงสุดจำคุก 5 ปี ปรับหนึ่งแสนบาท**

นำรูปผู้อื่นมาดัดแปลง คัดต่อ ทำให้เกิดความเสียหาย  
**กระทำผิดมาตรา 16 โทษสูงสุดจำคุก 3 ปี ปรับหกหมื่นบาท**



ดาวน์โหลดหรือเผยแพร่เนื้อหาที่มีลิขสิทธิ์โดยไม่ได้รับอนุญาต  
**กระทำผิด พ.ร.บ.ลิขสิทธิ์ โทษสูงสุดจำคุก 4 ปี ปรับแปดแสนบาท ทำผิดซ้ำโทษสองเท่า**

# กิจกรรมที่ ๒

## “การรังแกกัน” เกิดขึ้นที่ไหน อย่างไร

สาระสำคัญ:

การรังแกกัน อาจเกิดขึ้นทั้งในที่ๆ ไม่มีคนอื่นเห็น หรือในบางกรณี ผู้รังแกมักตั้งใจ “กระทำ” ผู้ถูกรังแก เมื่อมีกลุ่ม “ผู้ชม” ซึ่งอาจเป็นกลุ่มเพื่อนของผู้รังแก หรือคนทั่วไป เพื่อแสดงอำนาจในการรังแกของตนเอง และทำให้ผู้ถูกรังแกรู้สึกไม่ดี แต่หากมีผู้ใหญ่ หรือคนที่มีอำนาจเหนือกว่าอยู่ในสถานที่นั้นๆ ผู้รังแกมักจะไม่ลงมือ ดังนั้น การเข้าใจสถานการณ์ของการรังแกกันว่าอาจเกิดขึ้นที่ไหน เมื่อไร อย่างไร จะช่วยในการหลีกเลี่ยงและหาแนวทางการป้องกันได้

วัตถุประสงค์: กิจกรรมนี้มุ่งหวังให้ผู้เรียน

๑. สำรวจสถานที่และสถานการณ์การรังแกกันในโรงเรียน
๒. บอกแนวทางการป้องกันและจัดการปัญหาการรังแกกันในโรงเรียน

อุปกรณ์/สื่อ:

๑. กระดาษฟลิปชาร์ตและปากกาเคมี

### กระบวนการ

๑. ผู้ดำเนินการทวนความเข้าใจเรื่อง “การรังแกกัน” จากคาบเรียนที่แล้ว และชี้แจงวัตถุประสงค์กิจกรรมว่าเราจะช่วยกันสำรวจสถานการณ์ “การรังแกกัน” ในโรงเรียน
๒. แบ่งกลุ่มผู้เรียนเป็น ๔ กลุ่ม ให้แต่ละกลุ่มคุยกันและระบุสถานที่ ที่มักเกิดการรังแกกันในโรงเรียน ๓ แห่ง (ใช้เวลา ๕ นาที)
๓. ให้แต่ละกลุ่มนำเสนอ และผู้ดำเนินการจดคำตอบบนกระดาน เพื่อให้เห็นภาพสถานที่ ที่อาจเกิดการรังแกกันในโรงเรียน และถามเพิ่มเติมว่าแต่ละที่เป็นการรังแกแบบใด
๔. จากคำตอบของผู้เรียน ผู้ดำเนินการอธิบายเพิ่มเติมว่า การรังแกกันอาจเกิดขึ้นในที่ลับตา ในที่ๆ ไม่มีคนอื่นเห็น เพื่อกลั่นแกล้งหรือกระทำผู้ถูกรังแกได้อย่างเต็มที่ หรืออาจเกิดขึ้นในที่สาธารณะ กรณีที่ผู้รังแกตั้งใจ “กระทำ” ผู้ถูกรังแกให้คนอื่นๆ เห็น เพื่อแสดงอำนาจของตนเองและทำให้ผู้ถูกรังแกรู้สึกไม่ดีหรืออับอาย
๕. ผู้ดำเนินการสรุปให้เห็นว่า เราได้ช่วยกันบอกว่าการรังแกกันอาจเกิดขึ้นที่ไหนได้บ้างในโรงเรียนของเรา และเรารู้ว่าการรังแกกันส่งผลกระทบต่อผู้ถูกรังแก ดังนั้น เราจะช่วยกันหาแนวทางการหลีกเลี่ยงหรือการป้องกันการรังแกกัน โดยจะแบ่งกลุ่มผู้เรียนเป็น ๔ กลุ่ม ให้แต่ละกลุ่มช่วยพิจารณาแนวทางแก้ปัญหาของการรังแกแต่ละแบบ ดังนี้

- กลุ่ม ๑ ผู้รังแกเป็นกลุ่ม กระทำการในที่ลับตา
- กลุ่ม ๒ ผู้รังแกเป็นกลุ่ม กระทำการในที่สาธารณะเพื่อให้คนอื่นเห็น
- กลุ่ม ๓ ผู้รังแกคนเดียว กระทำการในที่ลับตา
- กลุ่ม ๔ ผู้รังแกคนเดียว กระทำการในที่สาธารณะเพื่อให้คนอื่นเห็น

โดยให้แต่ละกลุ่มคุยกัน ๑๐ นาที และระบุนายละเอียด ดังนี้

- สถานที่ที่เกิดการรังแกกัน และลักษณะการรังแกที่เกิดขึ้น
- การรังแกเกิดขึ้นได้ เพราะเหตุใด
- แนวทางการป้องกัน

๖. แต่ละกลุ่มนำเสนอ เมื่อทุกกลุ่มนำเสนอแล้ว ชวนคุย ดังนี้

- ผู้รังแก มีวิธีที่จะไม่ให้คนอื่น ๆ เห็นการรังแกอย่างไร
- เหตุใด คนที่เป็นผู้นำกลุ่ม จึงสามารถชวนเพื่อนในกลุ่มให้ร่วมรังแกด้วย
- เหตุใด คนในกลุ่มที่ไม่เห็นด้วยกับการรังแกต้องมีส่วนร่วมในการรังแก
- คนที่เห็นเหตุการณ์ สามารถช่วยจัดการการรังแกกัน อย่างไร
- หากเราอยู่ในเหตุการณ์ที่เพื่อนชวนกันไปรังแกคนอื่น แต่เราไม่เห็นด้วย เราจะทำอย่างไร
- คนอื่นๆ ในโรงเรียนทราบหรือไม่ว่า มีการรังแกกันในโรงเรียน
- ผู้ใหญ่/ครู มีบทบาทอย่างไรในการช่วยลดการรังแกกัน
- เราแต่ละคนทำอะไรได้บ้าง เพื่อช่วยให้โรงเรียนของเราไม่มีการรังแกกัน

๗. ผู้ดำเนินการสรุปแนวทางที่กลุ่มนำเสนอ และย้ำประเด็นสำคัญ ดังนี้

- บทบาทของผู้เห็นเหตุการณ์ในการช่วยผู้ถูกรังแก เช่น การช่วยกันบอกให้หยุดการรังแก การเข้าไปช่วยเหลือ
- การช่วยผู้ถูกรังแกไม่ให้อยู่ในสถานการณ์/สถานที่ ที่อาจเกิดการรังแกได้ตามลำพัง เช่น การเดินไปเป็นเพื่อน/เป็นกลุ่ม กับผู้ถูกรังแก
- การให้ผู้ใหญ่รับรู้และเข้าไปช่วยเหลือเมื่อเกิดเหตุการณ์ เช่น การบอกครูให้ช่วยคลี่คลายสถานการณ์

# กิจกรรมที่ ๓

## การรังแกกันบนโลกออนไลน์ (Cyberbullying)

สาระสำคัญ:

ในยุคสมัยที่เทคโนโลยีมีบทบาทในชีวิต การสื่อสารบนโลกออนไลน์เป็นอีกช่องทางหนึ่งในการปฏิสัมพันธ์ของผู้คน และโลกออนไลน์เป็นอีกพื้นที่หนึ่งซึ่งเกิด “การรังแกกัน” ขึ้น จึงเป็นเรื่องสำคัญที่ต้องเรียนรู้ความสัมพันธบนโลกออนไลน์ เพื่อทันเหตุการณ์ที่เป็นการรังแกกัน และการสื่อสารที่สะท้อนการเคารพให้เกียรติกันบนโลกออนไลน์

วัตถุประสงค์: กิจกรรมนี้มุ่งหวังให้ผู้เรียน

๑. ระบุลักษณะของการรังแกกันบนโลกออนไลน์
๒. บอกแนวทางการสื่อสารบนโลกออนไลน์ที่ไม่ละเมิดสิทธิของผู้อื่น
๓. บอกแนวทางการช่วยเหลือคนที่ถูกรังแกบนโลกออนไลน์

อุปกรณ์/สื่อ:

๑. คลิปเรื่อง I FT MF GROW พลิกชีวิตเด็กติดเกม FP.๓ เรื่อง Cyberbullying<sup>๑</sup> หน้าที่ ๑.๑๒ -๔.๕๕  
ดาวน์โหลดได้ที่ [www.youtube.com/watch?v=Abn9PCA1d2c](http://www.youtube.com/watch?v=Abn9PCA1d2c)
๒. กระดาษฟลิปชาร์ตและปากกาเคมี



กระบวนการ

๑. ผู้ดำเนินการเริ่มกิจกรรม โดยชวนผู้เรียนคุย ดังนี้

- แต่ละคนใช้ช่องทางออนไลน์ใดบ้าง ในการสื่อสารกับเพื่อนๆ และคนอื่นๆ  
(คำตอบอาจครอบคลุมถึง Facebook , Line , Twitter , Flickr , Instagram , YouTube , Tumblr เป็นต้น)
- คิดว่าการสื่อสารออนไลน์ มีประโยชน์อย่างไรบ้าง และมีผลด้านลบอย่างไร
- พฤติกรรมที่แสดงออกออนไลน์แบบใดบ้าง ที่สะท้อนให้เห็นว่า ไม่เหมาะสม ไม่เคารพ ไม่ให้เกียรติผู้อื่น

๒. ให้ผู้เรียนนั่งเป็นกลุ่มๆ ละ ๔ คน อธิบายว่าจะมีสถานการณ์ให้กลุ่มช่วยกันพิจารณาว่า เป็นการกระทำที่เหมาะสม เคารพ ให้เกียรติ หรือไม่ อย่างไร โดยผู้ดำเนินการอ่านสถานการณ์และฉายสไลด์ หรือเตรียมเขียนไว้ในกระดาษฟลิปชาร์ตที่ละข้อ และให้เวลากลุ่มอภิปราย ก่อนส่งตัวแทนมาเขียนในจุดที่สะท้อนความเห็นของกลุ่ม บนเส้นความเหมาะสม ดังนี้

เหมาะสม/  
ให้เกียรติ

ไม่เหมาะสม/  
ไม่ให้เกียรติ

สถานการณ์ที่ ๑ แก้มโพสต์รูปเบนเฟสบุ๊กโดยไม่ได้ขออนุญาต แก้มคิดว่าเอ็งไม่ว่าอะไรเพราะเห็นเอโพสตรูปตัวเองบ่อยๆ

สถานการณ์ที่ ๒ ป่านแชทกับเพื่อนๆ ถึงปัญหาส่วนตัวของก้อง เพื่อหาทางแก้ปัญหาก็กับก้อง ป่านมั่นใจว่าเพื่อนๆ ที่แชทออนไลน์จะไม่ไปบอกก้องว่า เธอเอาปัญหาของเขามาคุยกัน

สถานการณ์ที่ ๓ ต้มกับแนนกำลังทะเลาะกัน จากเรื่องที่ตั้งมบอกว่ามีเพื่อนเห็นแนนไปเดินห้างกับผู้ชายอีกคน ระหว่างที่ทั้งสองคนได้เถียงกัน ป๊อปล่อยคลิปและนำไปโพสต์ออนไลน์

สถานการณ์ที่ ๔ จอมสังเกตเห็นเพื่อนๆ ในห้องพูดถึงข่าวลือที่เห็นในเฟสบุ๊กเกี่ยวกับ นักเรียนคนหนึ่งในโรงเรียน และยังแชร์เรื่องนี้ต่อๆ กัน จอมจึงโพสต์ข้อความบนเฟสบุ๊กของตัวเองว่า “เราควรจะคิดให้ดี ก่อนจะแชร์หรือโพสต์เรื่องที่สร้างความเสียหายให้กับคนอื่นโดยที่เราไม่รู้จักความจริง ลองคิดว่าหากมีคนโพสต์หรือแชร์เรื่องไม่จริงเกี่ยวกับเรา เราจะรู้สึกอย่างไร”

สถานการณ์ที่ ๕ พลอยตั้งโปรไฟล์ปลอม เพื่อสร้างความสัมพันธ์บนโลกออนไลน์สนุกๆ จนมีเพื่อนมากมาย และเริ่มมีหลายคนขอนัดเจอกับพลอย

ในแต่ละข้อ เมื่อตัวแทนกลุ่มไปยื่นในแต่ละจุด ให้ผู้ดำเนินการถามเหตุผลของกลุ่ม

๓. เมื่อครบทั้ง ๕ สถานการณ์ ผู้ดำเนินการถามผู้เรียนว่า

- สิ่งที่ได้จากการแลกเปลี่ยนกันในสถานการณ์ ๕ เรื่อง คืออะไรบ้าง
- หากเราเป็นคนที่ถูกกระทำในสถานการณ์นั้นๆ เราจะรู้สึกอย่างไร
- แต่ละคนคิดว่าเรื่องสำคัญของการสื่อสารบนโลกออนไลน์ คืออะไร

๔. ผู้ดำเนินการสรุปให้เห็นว่า ทั้ง ๕ สถานการณ์ เป็นเหตุการณ์ที่อาจเกิดขึ้นทั่วไปบนโลกออนไลน์ หลายครั้งคนที่ทำอาจไม่ได้มีเจตนาร้าย หากแต่สิ่งที่จะคำนึงถึงความรู้สึกของอีกฝ่าย รวมทั้งไม่ได้คาดถึงผลกระทบที่อาจเกิดขึ้นกับอีกฝ่ายบนโลกออนไลน์ ในขณะเดียวกัน คนที่ตั้งใจใช้ช่องทางออนไลน์ในการ “รังแก” คนอื่น ก็มีเช่นกัน

๕. ถามผู้เรียนว่า เคยเห็น หรือเคยมีประสบการณ์เรื่องการรังแกกันบนโลกออนไลน์ อย่างไรบ้าง ขอตัวอย่าง ๑ - ๓ เรื่อง

๖. ขวนผู้เรียนดูคลิปวิดีโอ LET ME GROW พลิกชีวิตเด็กติดเกม EP.๓ เรื่อง cyberbullying และชวนคุย ดังนี้

- คิดว่าเกิดอะไรขึ้น จึงทำให้คนที่เกลียดมิวไม่ก่คน ขยายเป็นกลุ่มเล็ก กลุ่มใหญ่ทั้งห้อง จนถึงทั้งระดับชั้น
- คิดว่าคนที่ “มิว” บอกว่าเกลียดมิวจากการเห็นเพจปลอม จะปฏิบัติต่อมิวอย่างไร
- เพื่อนสนิท ๓ คนที่เหลือ มีความสำคัญต่อ “มิว” อย่างไร
- เห็นด้วยหรือไม่ ที่ “มิว” เลือกไม่เอาเรื่องคนที่ทำเพจปลอม เพราะเหตุใด
- หากเป็น “มิว” เราจะทำอย่างไร
- หากเกิดกรณี cyberbullying กับเพื่อนหรือในโรงเรียน เราจะทำอย่างไร
- ถ้าเพื่อนเราเป็นคนกระทำ cyberbullying เราจะทำอย่างไร

๗. ผู้ดำเนินการสรุปให้เห็นว่า cyberbullying ส่งผลกระทบต่อผู้ที่ถูกรังแกเช่นกัน และอาจรุนแรงกว่า เนื่องจากเป็นการกระทำบนโลกไซเบอร์ซึ่งสามารถกระจายไปได้รวดเร็ว นอกจากต้องระมัดระวังการใช้ช่องทางสื่อสารออนไลน์ของตนเองแล้ว ยังต้องระวังการเป็นส่วนหนึ่งในการขยายการรังแกลั่นแกลั่นคนอื่นบนโลกออนไลน์ด้วย เช่น การส่งต่อ พูดต่อ โดยไม่ได้ตรวจสอบข้อมูลก่อน นอกจากนี้ หากพบเห็นการกระทำแบบนี้ ควรหาทางช่วยเหลือผู้ถูกกระทำ และอาจให้ผู้ใหญ่รับทราบเพื่อหาวิธีการจัดการ

# กิจกรรมที่ ๕

## ตัวตนทางเพศ<sup>๑</sup>

### สาระสำคัญ:

อัตลักษณ์ทางเพศหรือตัวตนทางเพศมีมากกว่าหญิงและชาย แต่กรอบความคิดทางสังคมยังจำกัดความเป็นเพศอยู่เพียงหญิงและชายโดยไม่คำนึงถึงตัวตนอัตลักษณ์ และรสนิยมทางเพศของบุคคลที่มีความแตกต่างหรือหลากหลาย นอกจากนี้ยังกำหนดว่าคนที่เป็นเพศชายเพศหญิงควรมีลักษณะอย่างไรนำไปสู่ความคาดหวังที่เหมารวมและมีอคติต่อบุคคลที่ไม่เป็นไปตามแบบที่สังคมคาดหวัง ดังนั้น การท้าทายอคติทางเพศและเปิดใจเรียนรู้ความหลากหลายทางเพศจะช่วยให้เกิดการอยู่ร่วมกันโดยเคารพในความแตกต่างอย่างเข้าใจ

### วัตถุประสงค์: กิจกรรมนี้มุ่งหวังให้ผู้เรียน

๑. บอกอคติของตนเองที่มีต่อเพศหญิง เพศชาย และความหลากหลายทางเพศ
๒. ระบุผลกระทบที่เกิดขึ้นจากการมีอคติทางเพศ

### อุปกรณ์/สื่อ:

๑. คลิปวิดีโอ Out of the Box ออกจากกล่อง ๑ จากกรอบ (Episode ๑) ของมูลนิธิธัญญาจารี ความยาว ๔.๒๕ นาที ดาวน์โหลดได้ที่ [www.youtube.com/watch?v=EMwTMaU0O2Q](http://www.youtube.com/watch?v=EMwTMaU0O2Q)

วิดีโอนี้เป็นบทสัมภาษณ์ผู้หญิงที่เป็นหญิงรักหญิง มีเนื้อหาไม่สร้างค่านิยมที่ตายตัวว่าเขาคืออะไรหรือที่เรียกว่า labelling หรือการแปะป้ายว่าใครเป็นอะไร แม้วิดีโอจะนำเสนอเพียงกลุ่มหญิงรักหญิง ไม่ครอบคลุมทุกเพศแต่ได้นำเสนอแง่มุมที่สำคัญของการเป็นตัวของตัวเองและการอธิบายความเป็นเพศตนเองโดยไม่ใช้อคติทางเพศแบบเหมารวม

๒. กระดาษฟลิปชาร์ตและปากกาเคมี
๓. กระดาษเท่าจำนวนผู้เรียน

### ข้อควรระวังในการทำกิจกรรม:

! ควรอภิปรายเพศชายและหญิงไปพร้อมกับเพศหลากหลายโดยเริ่มต้นจากกรอบทางเพศแบบชายและหญิงก่อน เพื่อเชื่อมโยงให้ผู้เรียนเห็นว่าทุกเพศถูกมองด้วยอคติและถูกวางกรอบไว้ทั้งสิ้น

! ไม่ควร อภิปรายเฉพาะความหลากหลายทางเพศโดยไม่กล่าวถึงอคติที่สังคมมีต่อเพศชาย

และหญิงเองเพื่อให้ผู้เรียนสามารถเข้าใจว่า “ความหลากหลายทางเพศ” หมายถึง ทุกเพศ รวมทั้งเพศชายและหญิง และเพื่อให้ผู้เรียนที่เป็นชายและหญิงได้สำรวจตัวเอง และมีส่วนร่วมเต็มที่ในกิจกรรม

! ขั้นตอนที่สำคัญในกิจกรรมนี้ คือ การคลี่คลายอคติแบบเหมารวมต่อเพศต่างๆ ผ่านคำถามว่า คนทุกคนที่เป็นเพศนั้นๆ มีลักษณะตามที่ผู้เรียนบอกมาหรือไม่ ซึ่ง ไม่ ควร ข้ามขั้นตอนนี้ เพราะจะทำให้ผู้เรียนมีความเข้าใจที่ผิดและเหมารวมว่าเพศต่างๆ ต้องมีลักษณะดังที่บอกกันขึ้นมาในกิจกรรม

**กระบวนการ**

1. ผู้ดำเนินการชวนผู้เรียนว่าวันนี้เราจะสำรวจเพิ่มเติมในมิติเรื่องตัวตนทางเพศ
2. ให้ผู้เรียนระดมสมองว่าเมื่อพูดถึงเพศ เรานึกถึงใครหรือเพศอะไรบ้าง ผู้ดำเนินการเขียนคำตอบบนกระดาน (ตัวอย่างคำตอบ เช่น ชาย หญิง ทอม ดี เกย์ กะเทย เลสเบียน ผู้ชายข้ามเพศ ผู้หญิงข้ามเพศ ไบเซ็กซ์ชวล อินเทอร์เน็ตเซ็กซ์ หรือตามภาพด้านล่าง เป็นต้น)

# รวมศัพท์เรียก **เพศ** ของไทย



๓. ผู้ดำเนินการชวนผู้เรียนดูคำเรียกเพศที่ระดมได้ และอธิบายให้เห็นว่าคำเหล่านี้มีความแตกต่างกัน โดยใช้แนวทางในการอธิบาย ดังนี้

- หมวดที่เป็นเรื่อง “อัตลักษณ์ทางเพศ” หรือ “ตัวตนทางเพศ” ได้แก่ ชาย หญิง กะเทย ทอม ผู้ชายข้ามเพศ ผู้หญิงข้ามเพศ เป็นต้น ทั้งนี้ ผู้ชายหรือผู้หญิงข้ามเพศ (Transgender) หมายถึงคนที่เกิดมาแล้วมีเพศสรีระไม่ตรงตามที่จิตใจต้องการ อาจจะแปลงเพศหรือไม่ก็ได้ หรือจะแปลงแค่ไหนก็ได้ตามแต่ความต้องการหรือสุขภาพของแต่ละคน
- หมวดที่เป็น “วิถีทางเพศ” หรือ “ความพึงพอใจทางเพศ” หรือ “รสนิยมทางเพศ” ได้แก่
  - เกย์ เลสเบียน เป็นคำเรียกคนที่ดึงดูดใจหรือสนใจมีความสัมพันธ์ทางเพศกับคนเพศเดียวกัน หรือที่เราเรียกว่า คนรักเพศเดียวกัน
  - ไบเซ็กซ์ชวล หรือ รักสองเพศ คือคนที่ดึงดูดใจหรือสนใจมีความสัมพันธ์ทางเพศกับ ทั้งสองเพศ หรือทั้งชายและหญิง
  - รักต่างเพศ เป็นคำเรียกคนที่ดึงดูดใจหรือสนใจมีความสัมพันธ์ทางเพศกับเพศตรงข้าม
- หมวดที่เป็นลักษณะเพศทางชีววิทยา ได้แก่ ชาย หญิง อินเตอร์เซ็กซ์ (มีสองเพศ) หรือบุคคลที่มีลักษณะเพศทางชีววิทยาไม่ตรงกับลักษณะที่ระบุว่าเป็นชายหรือหญิง อาจเป็นลักษณะภายนอกหรือระบบภายในที่มองไม่เห็นด้วยตาเปล่า
- อาจมีคำเรียกเพศคำอื่นๆ ที่สะท้อนถึง “อคติทางเพศ” ที่ปะปนทั้งตัวตนทางเพศ ความพึงพอใจทางเพศ และเรื่องอื่นๆ ที่เกี่ยวกับเพศ เช่น อีแอบ เซนึ แอ็บ พวกเบียงเบน ฯลฯ (ซึ่งจะกลับมาชวนสำรวจอคติที่ซ่อนอยู่ในชื่อเรียกทางเพศเหล่านี้)

๔. แบ่งผู้เรียนเป็น ๘ กลุ่ม แต่ละกลุ่มช่วยบอกลักษณะของเพศต่างๆ กลุ่มละ ๑ เพศ ให้แต่ละกลุ่มระดมความคิดว่า เพศที่ตัวเองได้รับมีลักษณะอะไรบ้าง ให้ได้มากที่สุดภายใน ๑๐ นาที โดยเขียนบนกระดาษฟลิปชาร์ต

ชาย	หญิง	กะเทย	ทอม	เลสเบียน	เกย์	ชายข้ามเพศ	หญิงข้ามเพศ
มีกลิ่น	เรียบร้อย	กริดกรัด	...	...	...	...	...
ชอบลุย	อ่อนไหว	...	...	...	...	...	...
ไม่เรียบร้อย	กำกับข้าว	...	...	...	...	...	...
...	...	...	...	...	...	...	...

๕. ให้แต่ละกลุ่มติดกระดาษฟลิปชาร์ตรอบๆ ห้องและผู้ดำเนินการชวนผู้เรียนดูลักษณะทางเพศที่ละกลุ่ม และชวนวิเคราะห์ว่า มีคนที่เป็นเพศนั้นๆ แต่ไม่ได้มีลักษณะดังที่พวกเราระดมหรือไม่ ชวนดูจนครบทุกกลุ่ม

๖. ขวนผู้เรียนพิจารณาในช่องที่เป็นเพศของตนเอง และดูว่าตัวเรามีลักษณะอะไรที่แตกต่างไปจากสิ่งที่เขียนไว้บนกระดาษบ้าง
- ขออาสาสมัครยกตัวอย่างคนละ ๑ ข้อ และถามว่ารู้สึกอย่างไร หากเราต้องพยายามเป็นตามความคาดหวังของคนอื่น
๗. ผู้ดำเนินการสรุปว่า ไม่ใช่ทุกคนที่เรียกตัวเองว่าเป็นเพศนั้นจะมีลักษณะดังที่เราคิด และชวนผู้เรียนดูคลิปวิดีโอ Out of the Box ความยาว ๔.๒๕ นาที
๘. เมื่อดูจบ ขวนผู้เรียนวิเคราะห์ตามคำถาม ดังนี้
- คิดว่าวิดีโอเรื่องนี้จะบอกอะไรกับเรา
  - การกำหนดว่าแต่ละเพศควรมีลักษณะอย่างไร และควรรักชอบกับใครหรือเพศใด ส่งผลให้คนที่ไม่ได้เป็นตามกรอบมีความรู้สึกอย่างไรบ้าง
  - ขออาสาสมัคร ๒ - ๓ คน ที่พร้อมเล่าประสบการณ์ของตัวเอง ที่แตกต่างจากความคาดหวังในความเป็นเพศของตัวเอง และสิ่งที่ต้องเผชิญ
๙. ขอให้ผู้เรียนแต่ละคน เขียนลงในสมุดหรือกระดาษ ว่าเราสามารถทำอะไรได้บ้าง เพื่อสร้างสังคมที่เคารพความแตกต่างของคน และไม่ตัดสินเราว่าเป็นคนแบบไหนจากเพศ ให้เวลา ๕ นาที และขอฟังจากอาสาสมัคร ๔ - ๕ คน
๑๐. ผู้ดำเนินการสรุปกิจกรรม ดังนี้
- การกำหนดและเหมารวมว่าทุกคนที่เป็นเพศใดๆ ต้องมีลักษณะนั้นๆ เสมอ ทำให้เกิดความคาดหวังต่อคนทุกเพศ และเกิดอคติต่อเพศที่นอกเหนือจากหญิงชายตามกรอบดังกล่าว ทั้งที่ไม่มีใครจะเป็นไปตามลักษณะที่คาดหวังได้ทั้งหมด สังคมมนุษย์เป็นสังคมที่มีความหลากหลาย เราควรเคารพความแตกต่างของเพื่อนในสังคม และมั่นใจในตัวเอง แม้เราจะมี ความแตกต่างจากกรอบความคิดเรื่องลักษณะทางเพศในสังคม
  - การมีอคติทางเพศ หรือการไม่ยอมรับความหลากหลายทางเพศ เป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้เกิดการรังแกกันด้วยเหตุแห่งเพศ เช่น การล้อเลียน หรือใช้คำหยาบคาย ทำให้เสียหาย ด้อยค่า รวมไปถึงการกลั่นแกล้งโดยการลวนลามทางเพศ เช่น ถอดกางเกง จับหน้าอก หรือจับอวัยวะเพศ เป็นต้น ด้วยมุมมองว่าคนที่มีความหลากหลายทางเพศเป็นคนผิดปกติ ซึ่งความจริงแล้วคนทุกคนต่างมีศักดิ์ศรีของความเป็นมนุษย์เท่าเทียมกัน ไม่ว่าเพศไหนก็ตาม

# กิจกรรมที่ ๕

## ถ้ารู้... จะยังแกล้งไหม?

สาระสำคัญ:

การล้อเลียนและแกล้งคนที่มีรูปลักษณ์ หรือลักษณะภายนอกแตกต่างจากคนส่วนใหญ่ โดยเห็นเป็นเรื่องสนุก และใครๆ ก็ทำกัน และไม่คำนึงถึงความรู้สึกและผลกระทบที่อาจเกิดขึ้นกับผู้ถูกล้อเลียน/ถูกแกล้งเป็นการรังแกกันที่พบได้โดยทั่วไป การสำรวจและตระหนักรู้ว่า เราเคยแกล้งเพื่อนหรือคนอื่นๆ ด้วยเหตุแห่งความแตกต่าง จะช่วยให้เราระมัดระวัง และปฏิบัติต่อคนอื่นด้วยความเข้าใจและเคารพในความแตกต่างมากขึ้น

วัตถุประสงค์: กิจกรรมนี้มุ่งหวังให้ผู้เรียน

๑. บอกความรู้สึกของผู้ถูกรังแก
๒. สำรวจตนเองถึงสาเหตุการไปล้อเลียน หรือแกล้งผู้อื่น
๓. บอกวิธีการปฏิบัติต่อผู้อื่นที่แสดงถึงการเคารพในความแตกต่าง

อุปกรณ์/สื่อ:

๑. เรื่องของ มิว โบว์ อีต มิก และพล
๒. เบื้องหลังชีวิตของ มิว โบว์ อีต มิก และพล
๓. บัตรคำ หรือกระดาษ A4 ตัด ๓ (แนวตั้ง) เท่าจำนวนผู้เรียน

กระบวนการ

๑. ทบทวนการเรียนรู้จากแผนที่ผ่านมา เกี่ยวกับการรังแกกันและเหตุผลที่ทำให้เกิดการรังแกกันโดยถามผู้เรียนว่า
  - บุคลิกหรือลักษณะของคนที่มีจะถูกรังแกเป็นอย่างไร
  - อะไรเป็นสาเหตุที่คนมีลักษณะดังกล่าว ถูกรังแก
๒. แบ่งผู้เรียนออกเป็น ๕ กลุ่ม แต่ละกลุ่มจะได้รับเรื่องของ มิว โบว์ อี๊ด มิก และพล

มิว อยากทำให้ตัวเองเหมือนผู้หญิง พยายามทำตัวสวย ชอบถ่ายรูปสวยๆ แล้วเอาไปโพสต์ในโซเชียลมีเดีย เพื่อนๆ ชอบล้อว่าเป็นกะเทย แต่มีขบหน้าแข็ง มีหนวด และยังชอบแกล้งจับกัน หรือต่อยแชนเป็นประจำ

โบว์ เป็นเด็กเรียบร้อย เรียนเก่ง โบว์มักโดนเพื่อนล้อเรื่องฟันเหยิน ตอนเด็กๆ โบว์มักทะเลาะกับเพื่อนที่ล้อเป็นประจำ แต่ปัจจุบันโบว์พยายามไม่ตอบโต้ เวลาโดนล้อ

อี๊ด เป็นคนรูปร่างอวบ เมื่อเทียบกับเพื่อนผู้หญิงคนอื่นๆ ในห้อง เพื่อนมักเรียกว่า “อีอ้วน” เวลาเดินผ่านเพื่อนต่างห้องมักมองด้วยสายตาแปลกๆ เพื่อนๆ ล้อว่าอี๊ดกับเพื่อนชายต่างห้องที่รูปร่างอวบเหมือนกันว่าเป็นแฟน เป็น “คู่จิ้น” กัน

มิก เป็นคนมีขบๆ ค่อนข้างเก็บตัว ไม่สู้คน ทำให้มักถูกแกล้งกั๊วจากเพื่อนสนิท เพื่อนที่ไม่รู้จัก และรุ่นพี่ เช่น เอาหนังสือไปซ่อน เอาปากกาไปกั๊ว ทำให้ถูกครุฑ เพื่อนเอาน้ำราด หรือใช้น้ำยาลบคำผิดป้ายเวลาจะนั่งเก้าอี้ทำให้เลอะ รุ่นพี่มักจะชอบเตะตูด ต่อย ตบหัว และเตะฟุตบอลอัด เพื่อนแถวบ้านชอบเอาหนอนมาแกล้ง พลลกลบ่น้ำและไม่ให้ขึ้นจากบ่อ มิกพยายามจะหลบหรือวิ่งหนี แต่ก็ยังโดนแกล้งบ่อยๆ

พล เป็นเด็กสมาริ๊สเรียนรู้อีกกว่าคนอื่น เพื่อนในห้องชอบล้อว่า “ปัญญาอ่อน” และถูกเพื่อนๆ แกล้งเป็นประจำ เช่น โดนขโมยขวดน้ำที่เอามาจากบ้านไปกั๊ว ถูกตบหัว บังคับให้ทำงานส่งครูให้ แม้แต่เพื่อนผู้หญิงก็ชอบมาแกล้งเอานิ้วจิ้ม ตบไหล่ ที่หนักที่สุดคือเคยถูกเตะที่หน้าจนต้องเข้าโรงพยาบาล พลมีกลุ่มเพื่อนสนิทที่ชอบเล่นเกมไฟการ์ดเหมือนกัน แต่พลไม่เคยเล่าเรื่องที่ถูกรังแกให้เพื่อนสนิทฟัง

๓. ให้สมาชิกกลุ่มอภิปรายตามโจทย์ ดังนี้

- คนที่มีลักษณะบางอย่างแบบ มิว โบว์ อี๊ด มิก หรือพล มักจะโดนเพื่อนแกล้ง/ล้อเลียน เป็นเรื่องธรรมดา เห็นด้วยหรือไม่ อย่างไร
- คิดว่าคนที่แกล้ง/รังแก มิว โบว์ อี๊ด มิก หรือพล รู้สึกอย่างไร
- หากเราเป็น มิว โบว์ อี๊ด มิก หรือพล เราจะรู้สึกอย่างไร ที่โดนเพื่อนแกล้งบ่อยๆ

๔. ให้แต่ละคนเล่าเรื่องที่กลุ่มได้รับ และนำเสนอผลการอภิปราย ๓ ข้อ ผู้ดำเนินการเก็บประเด็นจากที่ ผู้เรียนแต่ละกลุ่มนำเสนอ โดยแบ่งเป็น ๓ ส่วนตามโจทย์

๕. ผู้ดำเนินการชวนดูประเด็นคำตอบที่เก็บไว้ โดยเริ่มจากความรู้สึกของคนที่รังแกก่อน และตามด้วยความรู้สึกของคนถูกรังแก และขมวดด้วยคำตอบของคำถามที่เห็นเรื่องการรังแกกันเป็นเรื่องธรรมดาหรือไม่ อย่างไร

๖. ผู้ดำเนินการชวนคุยจากคำถาม “เราเคยแกล้งคนที่มีลักษณะคล้ายๆ กับ มิว โบว์ อี๊ด มิก และพล หรือไม่ อย่างไร”

๗. ชวนดูเบื้องหลังของมิว โบว์ อี๊ด มิก และพล ไปที่ละครณี (ในเอกสารประกอบสำหรับผู้ดำเนินการ)

๘. ผู้ดำเนินการชวนคุย ดังนี้

- เมื่อรู้เรื่องราวในชีวิตของ มิว โบว์ อี๊ด มิก และพล แล้วเรารู้สึกอย่างไร
- ถ้าเราเป็นคนที่มีเบื้องหลังของเพื่อนที่ถูกแกล้ง เราจะกลับบอกให้คนที่มารังแกหยุดแกล้ง หรือไม่เพราะอะไร
- ในโรงเรียนของเรา มีคนที่ถูกรังแก ถูกแกล้ง ถูกล้อเลียน ด้วยลักษณะภายนอกที่แตกต่างจากคนอื่น ๆ หรือไม่ ขอให้ยกตัวอย่าง
- คิดว่า สิ่งที่เรา กับ มิว โบว์ อี๊ด มิก และพล เหมือนกันคืออะไร

๙. ผู้ดำเนินการแจกกระดาษและชวนให้แต่ละคนเขียนความรู้สึกที่อยากบอกถึง มิว โบว์ อี๊ด มิก พล หรือเพื่อนที่เราเคยแกล้ง/ล้อเลียน ไม่ว่าจะโดยตั้งใจหรือไม่ตั้งใจ ใช้เวลาเขียน และขอให้อาสาสมัคร ๓ - ๔ คน อ่านสิ่งที่ตัวเองเขียน

๑๐. ผู้ดำเนินการขอบคุณอาสาสมัคร และสรุปประเด็นสำคัญ ดังนี้

- เราทุกคนไม่มีใครชอบ ที่ถูกล้อเลียน หรือถูกแกล้ง เพียงเพราะการมีลักษณะภายนอกบางอย่างที่แตกต่างจากคนส่วนใหญ่ และอยากให้คนเข้าใจถึงความกังวลและความทุกข์ใจที่มี
- การล้อเลียน หรือแกล้งคนที่มีลักษณะภายนอกแตกต่างจากคนอื่น ๆ อาจเป็นเรื่องสนุกสำหรับเรา หรือคนที่เป็นฝ่ายแกล้ง แต่เป็นการทำร้ายความรู้สึกหรือจิตใจของคนที่ถูกแกล้ง/ถูกล้อเลียน และอาจส่งผลกระทบต่อคนๆ นั้นได้มากกว่าที่เราคาดคิด เพราะเบื้องหลัง ลักษณะบางอย่างที่ชวนให้ล้อเลียน/แกล้ง อาจมีที่มาที่เราไม่รู้
- หากเราไม่ชอบการล้อเลียน หรือการถูกแกล้ง เราควรพิจารณาว่า เราควรปฏิบัติแบบนี้ต่อผู้อื่นหรือไม่ หรือควรปฏิบัติต่อกันด้วยความเข้าใจ และเคารพในความแตกต่างของแต่ละบุคคล

## เบื้องหลังชีวิตของมิว โบท อี๊ด มิก และพล

### ๑. เรื่องของ “มิว”:

มิว แสดงออกว่าตนเองไม่เหมือนเด็กผู้ชายคนอื่นๆ ตั้งแต่อุบลาส สนิทกับพ่อมากที่สุด คุณได้ถูกเรื่องยกเว้นความรัก แพน และการถูกรังแก เพราะไม่อยากให้พ่อเห็นว่า ตนเองอ่อนแอ ตอนนี้เพิ่งย้ายมาเรียนที่กรุงเทพฯ เพราะพ่อแม่ไปต่างประเทศโดยอยู่กับพี่สาว ความจริงมิวก็อยากมา แต่พี่สาวบอกว่าถ้ายอมมาอยู่กรุงเทพฯ จะซื้ออาหารเสริมให้กิน เพราะมิวอยากจะทำให้ตัวเองสวยเหมือนผู้หญิง แต่พี่สาวก็ยังไม่ซื้อให้สักที

มิวชอบถ่ายรูปลสวยๆ ของตนเองแล้วเอาไปโพสต์ในโซเชียลมีเดียอยู่เป็นประจำ และชอบที่เพื่อนมากดไลค์เยอะๆ แต่จะไม่ชอบเวลาเพื่อนมาล้อเรื่องหน้าตาแข็ง และหนวด รวมถึงโดนล้อว่าเป็นกะเทย ถูกจับกั้น และโดนต่อแหย่ ทุกครั้งที่โดนแกล้งก็จะรู้สึกหุดหวิด รำคาญใจอยู่ตลอด ได้แต่คิดว่าถ้าตนเองสวยเหมือนผู้หญิงหรือได้เป็นดาราเพศทรานส์ก็คงจะไม่โดนแกล้ง เพราะจะมีแฟนคลับมากอยปกปอง มิวจึงพยายามกินอาหารเสริมทุกอย่างที่ใครบอกว่าดี มิวอยากมีเพื่อนคอยช่วยเหลือกัน แต่ก็ไม่มีใครมาช่วยเมื่อโดนแกล้ง จึงไม่รู้จะทำอย่างไรได้แต่พยายามลืมนับไป

### ๒. เรื่องของ “โบว์”:

โบว์เป็นเด็กเรียบร้อย เรียนเก่ง พ่อกับแม่เป็นคนขายผลไม้ในตลาดใกล้โรงเรียน สิ่งหนึ่งที่โบว์ไม่ค่อยชอบในตัวเองคือ ฝันบนด้านหน้า ที่ค่อนข้างยื่นออกมาตั้งแต่เด็ก โบว์จำได้ว่า ตอนเด็กเธอมักจะถูกเพื่อนแกล้งล้อเรื่องฝันบนของตัวเองประจำ ทำให้มีเรื่องทะเลาะกันกับเพื่อนแกล้งบ้าง บ่นอยู่ จนเรื่องถึงผู้ใหญ่ ทำให้แม่กับเพื่อนบ้านก็ต้องทะเลาะกันเพราะเรื่องของเธอ และแม่ปัจจุบันโบว์จะเรียนอยู่ระดับมัธยมต้นแล้ว ก็ยังถูกล้อจากเพื่อนๆ ในโรงเรียนด้วยว่า “เหย็น หรือแก้วน้าบ้า” บ้าง โบว์รู้สึกเจ็บทุกครั้งที่เพื่อนล้อ แต่พยายามไม่ตอบโต้ เพราะสงสารแม่ไม่อยากให้แม่เดือดร้อนอีก เคยบอกให้แม่พาไปหาหมอฝันบนเพื่อตัดฝันบน แต่แม่บอกว่าราคาแพงหลายหมื่น ลำพังค่าใช้จ่ายของที่บ้านก็มากพอแล้ว โบว์เข้าใจแม่ และคิดว่าจะไม่รบกวนให้แม่พาไปหาหมอฝันบนอีกจนกว่าตนเองจะเรียนจบและหาเงินได้เอง แต่โบว์ก็รู้ว่า จะทนการล้อของเพื่อนได้นานสักเท่าไร บางครั้งรู้สึกแสบมากๆ จนไม่อยากมาเรียนแล้ว อยากให้ตนเองหายไปจากโลกนี้เลย

๓. เรื่องของ “อืด”:

อืด เป็นคนรูปร่างอวบกว่าเพื่อนผู้หญิงคนอื่นในห้องเรียน ที่บ้านท้าวพี่สาว และญาติก็มีลักษณะรูปร่างเช่นเดียวกัน พ่อเคยบอกว่ารูปร่างอวบเกิดจากกรรมพันธุ์ตั้งแต่รุ่นปู่ย่าแล้ว ทำให้อืดรู้สึกว่าเป็นเรื่องปกติของครอบครัว แต่พอมาเรียนที่โรงเรียนแห่งนี้ สิ่งที่อืดไม่ได้รู้สึกเหมือนอยู่ที่บ้านคือเพื่อนๆ ในห้องมักจะทำล้อว่า “อ้วนอ้วน” เพื่อนต่างห้องก็มักจะทำมวงอืดด้วยท่าทางแปลกๆ เหมือนกับว่าไม่เคยเจอคนรูปร่างเหมือนอืดมาก่อน ที่อืดไม่ชอบมากที่สุดคือการที่เพื่อนชอบจับคู่ให้อืดกับเพื่อนชายต่างห้องที่รูปร่างอวบคล้ายกับอืด และล้อว่าเป็นแฟนกัน เป็น “คู่จิ้นกัน” ทั้งที่ อืดก็ไม่เคยรู้จักและไม่เคยอยากจะมีแฟน ทุกครั้งที่มาโรงเรียนอืดไม่เคยมีความสุขเลย เคยคิดจะไปซื้อยาลดความอ้วนมากิน แต่ก็กลัวว่าจะเป็นอันตราย บางครั้งเครียดมากจนไม่มีสมาธิเรียนทำให้ผลการเรียนตกต่ำ จนพ่อสงสัยพยายามจะคุยกับอืด แต่อืดก็ไม่ได้บอกความจริง เพราะกลัวพ่อไปหาเรื่องกับเพื่อนที่โรงเรียน จะยิ่งทำให้ถูกเพื่อนล้อมากขึ้น และกลัวว่าจะไม่มีเพื่อนคบ

๔. เรื่องของ “มิก”:

มิก เป็นคนค่อนข้างเก็บตัว ที่บ้านเข้มงวดมากโดยเฉพาะเรื่องการเรียน ที่บ้านเคยขู่ว่าจะถ้าไม่ตั้งใจเรียนหรือไปก่อปัญหา จะถูกตีและไม่ให้เรียนอีกเลย ทำให้มิกไม่กล้าออกนอกกลุ่มออกทาง และดูลักษณะภายนอกเหมือนเป็นคนอ่อนแอ ด้วยเหตุที่เป็นคนวิเศษๆ ไม่ค่อยสู้คน ทำให้มิกถูกแกล้งทั้งจากกลุ่มเพื่อนสนิท รุ่นพี่ และเพื่อนนอกกลุ่มที่ไม่รู้จักกัน เช่น เอาหมันสือไปช้อน เอาปากกาไปทิ่ม ทำให้ถูกครุฑ เพื่อนเอาน้ำราด หรือใช้น้ำยาลบคำพิณป้ายเวลาจะนั่งเก้าอี้ทำให้ลอะ รุ่นพี่มักจะทำตบตบตูด ต่อย ตบหัว และเตะฟุตบอลอัด เพื่อนแกล้งบ้านชอบเอาหนอนมาแกล้ง พลิกลบ่อน้ำและไม่ให้ขึ้นจากบ่อ มิกมักถูกแกล้งโดยเพื่อนกลุ่มเดิมๆ วันเว้นวัน หลายครั้งที่มิกพยายามบอกเพื่อนเมื่อถูกรังแก เพื่อนก็จะโกรธ แต่กับเพื่อนนอกกลุ่มมิกไม่กล้าบอก แต่จะหลบหรือวิ่งหนี เคยนอนละเมออยู่บ่อยครั้ง เพราะคิดมากเรื่องโดนแกล้ง บางครั้งเมื่อรู้สึกแย่มากๆ ก็จะอยู่คนเดียวไม่คุยกับใครเลย ไม่คิดอยากขอความช่วยเหลือจากใคร เพราะกลัวจะไม่ได้เรียนต่อถ้าเรื่องถึงหูที่บ้าน

๕. เรื่องของ “พล”:

พล รู้ว่าตนเองเป็นสมาธิสั้น เมื่อแม่พาไปหาหมอตตอน ป.๖ ทุกคนในบ้านเข้าใจ แต่เพราะเป็นสมาธิสั้นทำให้พลเรียนรู้ช้ากว่าคนอื่น จึงเป็นเหตุให้ถูกเพื่อนแกล้งเป็นประจำ เช่น โดนขโมยขวดน้ำที่เอามาจากบ้านไปทิ้ง ถูกตบหัว บังคับให้ทำงานส่งครูให้ และหนักสุดเคยถูกเตะที่หน้าจนต้องเข้าโรงพยาบาล แม่แต่เพื่อนผู้หญิงก็ชอบมาแกล้งเอานิ้วจิ้ม ตบไหล่ กวนใจจนน่ารำคาญ ทำให้พลรู้สึกตัวเองต่างจากเพื่อนคนอื่น พลมีกลุ่มเพื่อนสนิทที่ชอบเล่นเกมไฟฟาร์ตเหมือนกัน ทั้งในห้องและนอกห้อง แต่พลไม่เคยเล่าเรื่องที่ตนเองถูกรังแกให้เพื่อนกลุ่มนี้ฟัง เพราะอยากจะไม่เล่นเกมไฟฟาร์ตที่ตัวเองชอบและคุยแต่เรื่องดีๆ ไม่อยากเอาเรื่องเครียดมาใส่เพื่อน สิ่งที่ทำให้พลรู้สึกแย่มากคือ เพื่อนในห้องชอบล้อว่า “เด็กปัญญาอ่อน” ทำให้ไม่อยากมาโรงเรียน ไม่อยากเรียนหนังสือ เพราะไม่อยากเจอเพื่อนที่มารังแก แต่สิ่งที่ทำให้พลยังมีกำลังใจคือ คำปลอบใจจากแม่ แม่ในใจจะยังมีคำถามว่า “ไม่เข้าใจว่าทำไมเพื่อนพวกนี้ต้องทำร้ายเพื่อนคนอื่นด้วย”

# กิจกรรมที่ ๒

## กระทบมากกว่าที่คิด

สาระสำคัญ:

การรังแกทุกประเภท ล้วนส่งผลกระทบต่อผู้ถูกรังแก ทั้งทางร่างกาย จิตใจ และสังคม เช่น กังวล ซึมเศร้า เครียด รู้สึกว่าตัวเองไม่มีคุณค่า เก็บตัว จนถึงขั้นทำร้ายตัวเอง ผลกระทบเหล่านี้ ผู้ที่เป็นฝ่ายกระทำ หรือผู้ใหญ่ที่เกี่ยวข้อง อาจไม่ได้คาดคิด หรือ คาดไม่ถึง การรับรู้ถึงประสบการณ์ความรู้สึกและผลกระทบที่เกิดขึ้นของผู้ถูกรังแกจะช่วยให้ ตระหนักถึงความสำคัญของการช่วยกันหาแนวทางการป้องกันการรังแกกัน และการช่วยเหลือผู้ถูกรังแก

วัตถุประสงค์: กิจกรรมนี้มุ่งหวังให้ผู้เรียน

๑. ตระหนักถึงผลกระทบที่อาจเกิดขึ้นเมื่อถูกรังแก
๒. บอกวิธีการป้องกันและช่วยเหลือเพื่อนที่ถูกรังแก

อุปกรณ์/สื่อ:

๑. เรื่องของหนู่ม นก บอย
๒. กรณีสืบศึกษาหนู่ม นก บอย
๓. กระดาษฟลิปชาร์ตและปากกาเคมี

กระบวนการ

๑. ชี้แจงวัตถุประสงค์กิจกรรมว่า เราจะเรียนรู้เรื่องผลที่ตามมาจากการถูกรังแก
๒. ถามผู้เรียนว่า อาจเกิดอะไรขึ้นได้บ้างกับคนที่ถูกรังแกบ่อยๆ
๓. แบ่งผู้เรียนออกเป็น ๙ กลุ่ม

- กลุ่มที่ ๑ - ๓ จะได้เรื่องของ “หนู่ม”

“หนู่ม” อายุ ๑๔ ปี เรียนอยู่ชั้น ม.๒ โรงเรียนชายล้วนแห่งหนึ่ง เป็นเด็กเรียบร้อย รักสวยรักงาม ชอบงานประดิษฐ์ ทำให้โดนเพื่อนล้อเป็นประจำว่า “ไอ้เตี้ย” “อ๊แต่่ว” ซึ่งหนู่มรู้สึกไม่ชอบ รู้สึกอาย แต่ก็ไม่กล้าบอกใคร วันหนึ่งหนู่มพยายามตอบโต้ ทำร้ายร่างกายเพื่อนที่มาล้อ เพราะทนไม่ไหว แต่สู้ไม่ได้

- กลุ่มที่ ๔ - ๖ จะได้เรื่องของ “นก”

“นก” นักเรียนหญิง อายุ ๑๕ ปี เรียนอยู่ชั้น ม.๓ นกมีรูปร่างสูงและตัวใหญ่กว่าเพื่อนคนอื่นๆ ในห้อง เมื่อปีก่อน นกมีน้ำหนัก ๘๙ กิโลกรัม และโดนเพื่อนล้อว่า “อ้อวน” “อัยักษ์” จนทำให้กวิตกเรื่องน้ำหนักตลอดเวลา นกพยายามลดน้ำหนักด้วยวิธีการต่างๆ

- กลุ่มที่ ๗ - ๙ จะได้เรื่องของ “บอย”

“บอย” นักเรียนชายชั้น ม.๑ อายุ ๑๓ ปี ไม่ค่อยมีสมาธิในการเรียน ไม่ชอบอยู่นิ่งๆ พ่อและแม่พาไปหาหมอดั้งแต่เรียนอยู่ชั้นประถม พบว่าเป็นสมาธิสั้น ต้องกินยาเป็นประจำ เพื่อนที่โรงเรียนเห็นบอยกินยาก็จะล้อว่า “เป็นโรคจิต”

๔. ให้แต่ละกลุ่มอ่านเรื่องที่ ได้รับ และแลกเปลี่ยนกันว่า สิ่งที่จะเกิดขึ้นกับ หนุ่ม นก บอย หลังจากนั้น และให้วาดเรื่องราวที่คิดว่า จะเกิดขึ้นใน ๓ ช่อง ใช้เวลา ๒๐ นาที

เรื่องของ...		

๕. ให้แต่ละกลุ่มนำเสนอ ผู้ดำเนินการสรุปให้เห็นถึงผลกระทบจากการถูกรังแกที่แต่ละกลุ่มคาดว่าจะเกิดขึ้นกับ หนุ่ม นก และบอย

๖. อธิบายเพิ่มเติมว่า ทั้ง ๓ กรณี เป็นเรื่องจริงของวัยรุ่นที่ถูกรังแกและต้องไปหาหมอ จากกรณีตัวอย่าง และชวนให้แต่ละกลุ่มอ่านเรื่องจริงที่เกิดขึ้นของหนุ่ม นก และบอย

๗. ผู้ดำเนินการชวนคุย ดังนี้

- รู้สึกอย่างไร เมื่อได้อ่านสิ่งที่เกิดขึ้นจริงกับหนุ่ม นก บอย
- หากเราเป็นคนที่เคยรังแก หรือล้อเลียนหนุ่ม นก บอย และทราบสิ่งที่เกิดขึ้น เราจะทำอย่างไร
- เราจะมีวิธีช่วยเหลือเพื่อนที่ถูกรังแกแบบนี้ได้อย่างไรบ้าง

๘. ผู้ดำเนินการสรุปประเด็นสำคัญ ดังนี้

- การรังแกกันเป็นการใช้ความรุนแรงแบบหนึ่ง ซึ่งส่งผลกระทบต่อผู้ถูกรังแก เช่น กังวล ซึมเศร้า เครียด รู้สึกว่าตัวเองไม่มีคุณค่า ไม่อยากมาเรียน ผลการเรียนตกต่ำ ขำตัวตาย ฯลฯ
- การกระทำบางอย่าง เราอาจคิดว่าเป็นเพียงการล้อเล่น ล้อเลียนสนุกๆ ระหว่างเพื่อน แต่เราไม่อาจคาดคิดได้เลยว่า การล้อเลียนหรือการกระทำที่เราเห็นว่าสนุก จะส่งผลกระทบต่อผู้ที่ถูกล้อเลียน หรือถูกกระทำอย่างไร โดยเฉพาะผลกระทบต่อความรู้สึกและจิตใจ ที่อาจมีผลกระทบระยะยาวในชั้นรุนแรงต่อไปได้ตั้งกรณีศึกษาวันนี้
- การช่วยกันสังเกตและป้องกันพฤติกรรมมารังแกกันที่เกิดขึ้นในโรงเรียน จะช่วยให้โรงเรียนของเราปลอดภัย และช่วยเหลือเพื่อนที่อาจเป็นเป้าของการรังแกกันได้

## เรื่องของหนุ่ม นก บอย

### เรื่องของ “หนุ่ม”

“หนุ่ม” อายุ ๑๔ ปี เรียนอยู่ชั้น ม.๒ โรงเรียนชายล้วนแห่งหนึ่ง เป็นเด็กเรียบร้อย รักสวยรักงาม ชอบงานประดิษฐ์ ทำให้โดนเพื่อนล้อเป็นประจำว่า “ไอ้เตี้ย” “ไอ้ตัว” ซึ่งหนุ่มรู้สึกไม่ชอบ รู้สึกอาย แต่ก็ไม่กล้าบอกใคร วันหนึ่งหนุ่มพยายามตอบโต้ทำร้ายร่างกายเพื่อนที่มาล้อ เพราะทนไม่ไหว แต่สู้ไม่ได้

### เรื่องของ “นก”

“นก” นักเรียนหญิง อายุ ๑๕ ปี เรียนอยู่ชั้น ม.๓ นกมีรูปร่างสูงและตัวใหญ่กว่าเพื่อนคนอื่นๆ ในห้อง เมื่อปีก่อน นกมีน้ำหนัก ๘๙ กิโลกรัม และโดนเพื่อนล้อว่า “อ้วน” “อียักษ์” จนทำให้นกวิตกเรื่องน้ำหนักตลอดเวลา นกพยายามลดน้ำหนักด้วยวิธีการต่างๆ

### เรื่องของ “บอย”

“บอย” นักเรียนชายชั้น ม.๑ อายุ ๑๓ ปี ไม่ค่อยมีสมาธิในการเรียน ไม่ชอบอยู่นิ่งๆ พ่อและแม่พาไปหาหมอตั้งแต่เรียนอยู่ชั้นประถม พบว่าเป็นสมาธิสั้น ต้องกินยาเป็นประจำ เพื่อนที่โรงเรียนเห็นบอยกินยา ก็จะล้อว่า “เป็นโรครจิต”

## กรณีศึกษาของ หนู่ม นก บอย

### กรณีศึกษา “หนู่ม”

หนู่ม อายุ ๑๔ ปี เรียนอยู่ชั้น ม.๒ โรงเรียนชายล้วนแห่งหนึ่ง เป็นเด็กเรียบร้อย รักสวยรักงาม ชอบงานประดิษฐ์ ทำให้โดนเพื่อนล้อเป็นประจำว่า “ไอ้เตี้ย” “ไอ้แก้ว” ซึ่งหนู่มรู้สึกไม่ชอบรู้สึกอาย แต่ก็ไม่มีใครกล้าบอกใคร วันหนึ่งหนู่มพยายามตอบโต้ทำร้ายร่างกายเพื่อนที่มาล้อ เพราะทนไม่ไหว แต่สู้ไม่ได้

วันหนึ่งคุณครูพาหนู่มส่งโรงพยาบาล เพราะกำลังพยายามกระโดดจากอาคารเรียนชั้น ๔ หนู่มบอกว่า

“มันไม่ไหวแล้วต้องอยู่อย่างนี้ขอตายดีกว่า...อยากให้มันสำนึกและจำไปจนตายว่าทำให้ผมตาย”

หมายเหตุ: ข้อมูลกรณีศึกษาจริง (นามสมมุติ)

### กรณีศึกษา “นก”

นก นักเรียนหญิง อายุ ๑๕ ปี เรียนอยู่ชั้น ม.๓ นกมีรูปร่างสูงและตัวใหญ่กว่าเพื่อนคนอื่นๆ ในห้อง เมื่อปีก่อน นกมีน้ำหนัก ๘๘ กิโลกรัม และโดนเพื่อนล้อว่า “อีอ้วน” “อียักษ์” จนทำให้ นกวิตกเรื่องน้ำหนักตลอดเวลา นกพยายามลดน้ำหนักด้วยวิธีการต่างๆ

ปัจจุบันนกน้ำหนักตัวลดลงเหลือ ๓๘ กิโลกรัม ส่วนสูง ๑๖๘ เซนติเมตร น้ำหนักตัวยังลดลงเรื่อยๆ หยุดไม่ได้ เพราะนกยังรู้สึกตัวอ้วนอยู่ทั้งที่พอมมากแล้ว นกถูกส่งตัวเข้าโรงพยาบาล ด้วยอาการอ่อนเพลีย ไม่มีแรง และต้องเข้ามานอนโรงพยาบาล นาน ๒ เดือน หมอบอกว่านกเป็นโรคกลัวอ้วน วันแรกที่นกเข้าโรงพยาบาล หมอตรวจการเต้นของหัวใจได้ ๔๐ ครั้ง/นาที ซึ่งใกล้เคียงกับคนที่กำลังจะเสียชีวิต

หมายเหตุ: ข้อมูลกรณีศึกษาจริง (นามสมมุติ)

### กรณีศึกษา “บอย”

บอย นักเรียนชายชั้น ม.๑ อายุ ๑๓ ปี ไม่ค่อยมีสมาธิในการเรียน ไม่ชอบอยู่นิ่งๆ พ่อและแม่พาไปหาหมอตั้งแต่เรียนอยู่ชั้นประถม พบว่าเป็นสมาธิสั้น ต้องกินยาเป็นประจำ เพื่อนที่โรงเรียนเห็นบอยกินยาก็จะล้อว่า “เป็นโรคจิต”

บอยไม่ชอบที่เพื่อนล้อ ช่วงหลังๆ บอยเริ่มกินยาไม่สม่ำเสมอ และไม่ยอมกินยาบื้อกลาววัน ทำให้อาการแย่ลง เริ่มไม่มีสมาธิในการเรียน ควบคุมตัวเองไม่ได้

หมายเหตุ: ข้อมูลกรณีศึกษาจริง (นามสมมุติ)

# กิจกรรมที่ ๗

## ผู้รังแก ชนาะจริงหรือ?

สาระสำคัญ:

คนที่รังแกคนอื่นหรือชอบใช้ความรุนแรงต่อคนอื่น มักมีสาเหตุหลายด้าน เช่น เคยถูกใช้ความรุนแรงในครอบครัว เคยเป็นฝ่ายถูกรังแกและต้องการตอบโต้กลับ เป็นต้น แม้ว่าการรังแกคนอื่นจะทำให้ผู้รังแก รู้สึกว่าได้รับการยอมรับจากการมีอำนาจเพราะเป็นที่หวาดกลัวของคนรอบข้าง แต่หากผู้รังแกได้เรียนรู้ และเข้าใจว่าการได้มาซึ่งการยอมรับนั้นทำได้หลายวิธี โดยไม่ต้องใช้ความรุนแรง และการเรียนรู้ถึงผลที่เกิดขึ้นกับผู้ที่ถูกกระทำจะช่วยให้ผู้รังแกมีทางเลือกอื่นๆ ในการสร้างการยอมรับและสัมพันธ์กับผู้คนรอบตัว

วัตถุประสงค์: กิจกรรมนี้มุ่งหวังให้ผู้เรียน

๑. บอกปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมคนที่ชอบรังแกคนอื่น
๒. ระบุแนวทางการปรับเปลี่ยนการใช้ความรุนแรงเป็นการกระทำเชิงบวก

อุปกรณ์/สื่อ:

๑. แผ่นกิจกรรม “เรื่องของไฟ” และ “ไฟในสายตาของเรา” (ถ่ายเอกสารหน้าหลัง)
๒. เตรียมผลที่เกิดขึ้นจากทางเลือกแต่ละแบบ ในสไลด์หรือกระดาษฟลิปชาร์ต
๓. กระดาษฟลิปชาร์ตและปากกาเคมี

กระบวนการ

๑. ชี้แจงวัตถุประสงค์กิจกรรมว่า เป็นการวิเคราะห์เรื่องการใช้ความรุนแรงและผลที่ตามมา
๒. ขออาสาสมัคร ๑ คน อ่าน “เรื่องของไผ่” ให้เพื่อนฟัง
๓. แจกแผ่นกิจกรรม “ไผ่ในสายตาของเรา” (มีเรื่องของไผ่อยู่อีกด้านหนึ่ง) ให้กับผู้เรียนทุกคนและให้เวลาในการตอบคำถาม ๑๐ นาที
๔. ขอฟังคำตอบจากผู้เรียนในแต่ละข้อ ทีละข้อๆ ละ ๔ - ๕ คำตอบ ที่ไม่ซ้ำกัน
  - อ่านเรื่องของไผ่แล้ว เราารู้สึกอย่างไร
  - เราอยากเป็นเพื่อนกับ “ไผ่” หรือไม่ เพราะเหตุใด
  - ช่วยวิเคราะห์สาเหตุที่ทำให้ “ไผ่” ชอบใช้ความรุนแรง
  - “ไผ่” มีข้อดีหรือไม่ ถ้ามี ข้อดีของไผ่ คืออะไร
๕. ผู้ดำเนินการจดคำตอบบนกระดานหรือกระดาษฟลิปชาร์ทเพื่อใช้ในการสรุปดังนี้
  - เรื่องของ “ไผ่” เป็นกรณีตัวอย่าง ที่แสดงภาพของคนที่ชอบรังแก หรือใช้ความรุนแรงกับคนอื่น จากที่เราแลกเปลี่ยนกัน พบว่า
    - ความรู้สึกของคนรอบข้างไผ่อาจมีทั้งบวก และลบ (ยกตัวอย่างจากคำตอบแต่ละกลุ่ม) เช่นเดียวกับเหตุผลที่อยากเป็นเพื่อนหรือไม่
    - สาเหตุที่ทำให้ไผ่มีพฤติกรรมชอบใช้ความรุนแรงหรือหาเรื่องรังแกคนอื่น อาจมีที่มาจากหลายๆ ส่วน โดยเริ่มต้นจากคำตอบของผู้เรียน และอาจเพิ่มเติมประเด็นให้ครอบคลุมดังนี้
      - ครอบครัวใช้ความรุนแรงกับไผ่ (แม่ตีและดุด่า) ทำให้ไผ่คุ้นเคยกับการใช้ความรุนแรง
      - มีเพื่อนยอมรับการเป็นผู้นำของไผ่ จากการหาเรื่องรังแกคนอื่น ๆ
      - ไผ่เคยถูกรังแก และพยายามบอกเพื่อนดี ๆ แต่ไม่ได้ผล จึงเลือกใช้ความรุนแรงและทำให้เพื่อนเลิกรังแก ไผ่จึงเรียนรู้ว่าต้องใช้กำลัง
      - เมื่อใช้กำลังแล้วชนะทุกครั้ง ทำให้ไผ่เพิ่มความมั่นใจในวิธีที่ตัวเองทำ
      - เสียขี้ใจมาจากเพื่อนๆ เวลาที่มีเรื่องขกต่อยกัน ยิ่งเพิ่มความมั่นใจให้ไผ่
      - ไผ่ไม่เคยรับรู้หรือสนใจว่า คนที่ถูกไผ่รังแกหรือใช้ความรุนแรงรู้สึกอย่างไร หรือได้รับผลกระทบอย่างไร
    - ข้อดีของไผ่ ใช้ตัวอย่างจากคำตอบของผู้เรียน และอาจเพิ่มเติม เช่น มีความเป็นผู้นำ มีความมั่นใจในตนเอง การบอกความต้องการของตนเอง (เมื่อถูกเพื่อนแกล้งตอน ม.๑) มีความยังคิดอยู่บ้างที่ไม่อยากทำในสิ่งที่เกิดผลกระทบต่ตัวเอง (สิ่งเลที่จจะต่อยเพื่อนเพราะกลัวต้องเข้าห้องปกครอง)

๖. จากนั้น ให้รวมกลุ่ม ๔ - ๕ คน ช่วยกันพิจารณาว่า หากเราเป็น “ไผ่” เราจะเลือกทำอะไรต่อ จากคำพูดของครูปกครอง ขอฟังคำตอบ ๔ - ๕ คำตอบ

๗. แต่ละกลุ่มจะลองพิจารณาทางเลือก ดังนี้ (แบ่งให้จำนวนกลุ่มคุยแต่ละทางเลือกเท่าๆ กัน อาจมี

๑ - ๓ กลุ่มต่อ ๑ ทางเลือก ขึ้นอยู่กับจำนวนผู้เรียน)

ทางเลือกที่ ๑: ไผ่คิดมากและไม่ทำพฤติกรรมนั้นอีกเลย

ทางเลือกที่ ๒: ไผ่ลองเชื่อและพยายามลดพฤติกรรมก้าวร้าวรุนแรงลง

ทางเลือกที่ ๓: ไผ่ล้มเลิกแต่ก็ยังคงทำพฤติกรรมเดิม

โดยให้แต่ละกลุ่มช่วยกันอภิปรายว่า

- หาก “ไผ่” ตัดสินใจเลือกทางเลือกนั้น คิดว่าเป็นเพราะเหตุใด
- การเลือกทำแบบนี้ คาดว่าจะส่งผลกับ “ไผ่” อย่างไร

๘. ขอฟังคำตอบของแต่ละทางเลือก จากทุกกลุ่ม (ให้เสนอในส่วนที่เห็นต่าง)

๙. จากนั้น ฉายสไลด์ หรือเตรียมผลที่เกิดขึ้นจากทางเลือกในแต่ละแบบ ให้ผู้เรียนดูและชวนคุย ดังนี้

- รู้สึกอย่างไร กับผลที่เกิดขึ้นในแต่ละแบบ
- เหมือนหรือต่างจากที่เราคาดไว้
- วิธีการที่จะทำให้ “ไผ่” ได้รับการยอมรับจากเพื่อนโดยไม่ใช้ความรุนแรงมีอะไรบ้าง
- หากเราเป็นไผ่ จะใช้ความเป็น “ซาใหญ่” อย่างไรให้เป็นประโยชน์ต่อผู้อื่น

๑๐. ผู้ดำเนินการสรุปการเรียนรู้ ดังนี้

- การเคยชินกับการใช้อำนาจ ความรุนแรง การทำให้คนอื่นหวาดกลัว ไม่ได้เป็นการสร้างการยอมรับจากผู้อื่นในเชิงสร้างสรรค์ แต่จะยิ่งทำให้เรามีสัมพันธภาพที่ไม่ดีกับคนรอบข้างมากขึ้น มีเพื่อนน้อยลง เป็นต้น
- ปัญหาการรังแกกัน เป็นปัญหาของผู้รังแก ซึ่งอาจมีที่มาหรือปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรม การรังแกคนอื่น และต้องได้รับการดูแล แก้ไข และสนับสนุนการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมด้วย
- การพัฒนาความสัมพันธ์กับคนรอบข้างเป็นสิ่งสำคัญ โดยเฉพาะการสร้างการยอมรับในกลุ่มเพื่อน ซึ่งสามารถทำได้หลากหลายวิธี แต่ต้องเป็นการสร้างการยอมรับด้วยวิธีการที่ไม่ทำร้ายให้อีกฝ่ายหนึ่งรู้สึกอึดอัด ถูกบังคับข่มขู่ และได้รับบาดเจ็บ
- การกระทำที่เป็นการช่วยเหลือและไม่ทำร้ายคนอื่น เช่น การดูแลช่วยเหลือ การแบ่งปัน การเห็นอกเห็นใจกัน การเป็นที่ปรึกษาให้กับผู้อื่น ฯลฯ จะทำให้เรามีสัมพันธภาพที่ดี และได้รับการยอมรับด้วยความเต็มใจจากคนรอบข้าง

## เรื่องของ “ไฟ”

ไฟ เป็นลูกคนเล็ก มีพี่สาว ๒ คน ไฟไม่ค่อยชอบช่วยงานบ้าน แม่เคยตีด้วยไม้แขวนและไม้กวาดจนเล็ก  
ตีไปเอง ตอนนี้แม่ไม่ค่อยตีแล้วแต่มักจะดุด่าแทน ไฟมีเพื่อนในโรงเรียนที่สนิทกัน ๗ - ๘ คน ไฟเป็นผู้นำกลุ่ม  
ถูกเพื่อนในโรงเรียนและครูมองว่าเป็นเด็กเกเรชอบรังแกคนอื่น เช่น ออกคำสั่งให้เพื่อนในกลุ่มวิ่งลงโคลน ชก  
ต้อย แชวคนอื่น สิ่งที่ทำบ่อยๆ คือ การหาเรื่องชกต้อยเป็นประจำและก็ชนะทุกครั้ง ทำให้เพื่อนในโรงเรียน  
กลัวและยอมรับว่าเป็น “ซาใหญ่” มีลูกน้องคอยติดตาม

ตอน ม.๑ มีเพื่อนชอบมาตีตบหน้าไฟและล้อเลียน ไฟบอกให้เพื่อนหยุดเพื่อนก็ไม่หยุด ทำให้ไฟต้อง  
ชกเพื่อนคนนั้น ซึ่งเป็นจุดเริ่มต้นที่ทำให้ไฟไม่มีความมั่นใจในการใช้กำลังชกต้อยกับคนอื่นๆ ตลอดมา ไฟเข้า  
ห้องปกครองเป็นประจำจากสาเหตุทะเลาะวิวาท ครั้งหนึ่งไฟมีเรื่องชกต้อยกับเพื่อนคนหนึ่ง โดยมีเพื่อนๆ มา  
รุมล้อม ตอนที่ไฟจะต้อยไฟลังเลและกลัวว่าจะต้องเข้าห้องปกครองอีก แต่ด้วยเสียงเชียร์ของเพื่อน ทำให้เขาฮึก  
เหิม และกระหน่ำอัดเพื่อนคนนั้นอย่างเต็มที่ ทำให้ต้องเข้าห้องปกครองเช่นเคย ครั้งนี้ ครูฝ่ายปกครองได้  
พูดกับไฟว่า “ทุกคนมีสิทธิเท่าเทียมกัน เป็นคนเหมือนๆ กัน เราไม่ควรไปรังแกคนที่อ่อนแอกว่า ถ้าเราคิด  
ว่าเรามีสมรรถนะที่ดีกว่าทำไมไม่ไปช่วยเพื่อนที่อ่อนแอกว่า ซักกว่าให้ดีขึ้น”

## ไฟในสายตาของเรา

อ่านเรื่องของไฟแล้ว  
เรารู้สึกอย่างไร

เราอยากเป็นเพื่อนกับ “ไฟ”  
หรือไม่ เพราะเหตุใด



ช่วยวิเคราะห์สาเหตุที่ทำให้  
“ไฟ” ชอบใช้ความรุนแรง

“ไฟ” มีข้อดีหรือไม่  
ถ้ามี ข้อดีของไฟ คืออะไร

## ผลที่เกิดขึ้นจากทางเลือกในแต่ละแบบ

ผลของทางเลือกแบบที่ ๑: ใฝ่คิดมากและไม่ทำพฤติกรรมนั้นอีกเลย

คำพูดของครูฝ่ายปกครองที่ว่า “ชอบรังแกคนที่อ่อนแอกว่า” ทำให้ใฝ่ได้ลึกลับคิดกับสิ่งที่ตนเองทำ ใฝ่เริ่มเข้าใจเพื่อนที่ถูกเขารังแก ตอนนี้องค์เพื่อนในกลุ่มที่เคยถูกเขารังแกย้ายไปอยู่กับกลุ่มเพื่อนที่เรียนดี ใฝ่ก็เห็นว่าเพื่อนคนนั้นที่ดูซำๆ เอ้อๆ เรียนดีขึ้นมา แต่ตอนที่อยู่กับใฝ่ เพื่อนแ่และเครียดมาก ต่อมาใฝ่ได้ถูกเสนอชื่อให้เป็นหัวหน้าห้อง ทั้งที่ก็เ่ไม่อยากจะเ่ แต่การได้เ่เป็นหัวหน้าห้องทำให้ใฝ่รู้สึกได้รับการยอมรับจากเพื่อนในห้อง เพราะต้องคอยรับผิดชอบเพื่อน คอยเช็คชื่อคนที่มาเรียน คอยแก้ปัญหาให้ ใครในห้องที่ต้องการความช่วยเหลือก็ต้องมาบอกใฝ่ ซึ่งการได้รับการยอมรับที่เกิดขึ้นในครั้งนี้ มาจากการที่ใฝ่คอยดูแลเพื่อนในห้องทุกคน ทำให้ใฝ่รับรู้ว่ามีคุณค่ากว่าการได้รับการยอมรับจากการชมชู่ และการทำให้เพื่อนหวาดกลัว นอกจากนี้ การเ่เป็นหัวหน้าห้องยังทำให้ใฝ่ยังคงได้เป็นผู้นำหรือขาใหญ่เหมือนเดิม เพียงแต่คนละสถานะ รวมทั้งเพื่อนๆ ยังเข้ามาคุยกับใฝ่มากขึ้นต่างจากเดิมที่เพื่อนกลัว

ผลของทางเลือกแบบที่ ๒: ใฝ่ลองเชื่อและพยายามลดพฤติกรรมก้าวร้าวรุนแรงลง

คำพูดของครูปกครองทำให้ใฝ่กังวลใจอยู่พักใหญ่ ครูให้ใฝ่กลับไปทบทวนสิ่งที่ตนเองทำ ใฝ่ได้นึกถึงเหตุการณ์ที่ผ่านมา ครั้งหนึ่งเขาเคยเห็นเพื่อนที่ถูกรังแกนั่งซึมเศร้าอยู่คนเดียวหน้าห้องน้ำ จึงเข้าไปกอดคอและถามว่าเป็นอะไร ทำให้รู้ว่าเพื่อนเครียดมากที่ถูกแ่ก้ง แต่ใฝ่ยังสับสนในสิ่งที่ตัวเองทำ เพราะคิดว่าการถูกยอมรับจากเพื่อนๆ ที่ผ่านมาด้วยการใช้กำลังทำให้เขาู้สึกมีคุณค่า และเป็นที่ยอมรับของกลุ่มเพื่อนผู้ชายด้วยกัน ซึ่งการใช้ความรุนแรงในการแก้ปัญหาเ่เป็นเรื่องปกติในกลุ่มผู้ชาย ใฝ่จึงตัดสินใจว่าจะยังคงไม่เปลี่ยนตัวเองในตอนนีเ่ เพราะอย่างน้อยก็มีเพื่อนๆ ในกลุ่มที่ยังยอมรับเขาเป็นหัวหน้ากลุ่มอยู่

ผลของทางเลือกแบบที่ ๓: ใฝ่ลังเล แต่ก็ยังคงทำพฤติกรรมเดิม

ใฝ่รู้สึกลังเลในตอนแรก และหงุดหงิดใจที่ครูปกครองพูดกับเขาแบบนั้น แม้ครูจะปล่อยให้ใฝ่กลับมาทบทวนในสิ่งที่ตนเองกระทำ แต่ใฝ่ยังู้สึกว่า การเ่เป็น “ขาใหญ่” มันทำให้เขาบางคนให้ทำอะไรก็ได้ตามที่เขาต้องการ และการใช้กำลังในการพิสูจน์ความเป็นผู้นำทำให้เขาได้รับการยอมรับจากเพื่อน แม้จะเป็นแค่บางกลุ่มในโรงเรียนก็ตาม เพราะเพื่อนที่เ่เลือกแล้วและไม่กล้ามายุ่ง แต่ใฝ่ก็คิดว่า มันไม่สำคัญ เนื่องจากใฝ่มีรุ่นพี่และกลุ่มเพื่อนที่เป็นแก๊งนอกโรงเรียนคอยให้การสนับสนุนอยู่แล้ว และเขาก็เ่เป็นที่รู้จักกว้างขวางในระดับแก๊งด้วยว่า เป็นผู้ชนะในการชกต่อยอันดับต้นๆ ยิ่งทำให้ใฝ่มั่นใจในเรื่องอำนาจและการใช้ความรุนแรง คำว่าหนึ่งใฝ่ถูกจับในข้อหาพยายามฆ่าผู้อื่นโดยเจตนา เพราะมีเรื่องชกต่อยโดยใช้อาวุธกับเพื่อนต่างโรงเรียน จนเพื่อนต่างโรงเรียนอาการสาหัส ใฝ่ถูกส่งตัวไปอยู่ในสถานพินิจเด็กและเยาวชน

# กิจกรรมที่ ๘

## จับ เธอ และเขา<sup>๑</sup>

สาระสำคัญ:

การเลือกปฏิบัติโดยใช้ “เพศ” แบ่งแยก เป็นผลจากมายาคติหรือการตีตราบุคคลหนึ่งๆ (Stereotype) รวมทั้งอคติทางเพศต่อบุคคลและจากที่สังคมตั้งกรอบไว้

วัตถุประสงค์: กิจกรรมนี้มุ่งหวังให้ผู้เรียน

๑. อธิบายความแตกต่างของแต่ละแนวคิดในการจำแนก “เพศ”
๒. ระบุผลกระทบของอคติทางเพศ ที่มีต่อการตัดสินคุณค่าของมนุษย์
๓. บอกวิธีแสดงออกที่เคารพ ให้เกียรติซึ่งกันและกัน และไม่เลือกปฏิบัติทางเพศ

อุปกรณ์/สื่อ:

๑. ป้ายกระดาษข้อความ “เห็นด้วย” “ไม่เห็นด้วย” “ไม่แน่ใจ”
๒. กระดาษฟลิปชาร์ตและปากกาเคมี

เอกสารอ่านเพิ่มเติมสำหรับผู้ดำเนินการ:

- ๑.๑ ความเข้าใจผิดบางประการเรื่องรักเพศเดียวกัน
- ๑.๒ วิธีทางเพศกับคำถามและคำตอบเกี่ยวกับการรักเพศเดียวกัน

กระบวนการ

๑. ชี้แจงวัตถุประสงค์ของกิจกรรมว่า เพื่อให้ผู้เรียนเข้าใจเรื่องการกำหนดเพศด้วยมุมมองที่หลากหลาย เข้าใจถึงผลกระทบของอคติทางเพศ และได้เรียนรู้การแสดงออกอย่างเคารพให้เกียรติต่อเพื่อนต่างเพศ โดยไม่นำความแตกต่างทางเพศมาเป็นเครื่องตัดสินคุณค่าความเป็นมนุษย์ (๕ นาที)
๒. ผู้ดำเนินการติดป้ายข้อความ **เห็นด้วย ไม่เห็นด้วย ไม่แน่ใจ** ตามมุมห้อง และจัดพื้นที่ให้ผู้เรียนสามารถเลือกยืนเป็นกลุ่มตามบริเวณที่ติดป้ายได้ และอธิบายว่าจะมีข้อความให้ทุกคนร่วมแสดงความคิดเห็น โดยที่ไม่มีคำตอบที่ถูกหรือผิด ขอให้ทุกคนเลือกตอบตามความคิดเห็นหรือความรู้สึกของตนเอง จะได้ทำให้เราเรียนรู้จากกันและกัน
๓. ผู้ดำเนินการอ่านคำถามที่ละข้อ และให้ผู้เรียนเลือกยืนตามป้ายที่ตรงกับความคิดเห็นของตนเอง
  - ๑) ฉันจะสนับสนุนเพื่อนให้กล้าเปิดเผยตัวตนทางเพศให้คนอื่นรู้มากกว่าปิดบังไว้
  - ๒) หลังจากเพื่อนสนิทเปิดเผยว่าเขารักเพศเดียวกัน ฉันคงทำตัวสนิทสนมอย่างเดิมไม่ได้
  - ๓) ฉันมักร่วมห่วงหัวเราะด้วย ถ้ามีใครเล่าเรื่องตลกเกี่ยวกับเกย์ กะเทย ทอม ดี
  - ๔) ฉันคิดว่าในสื่อต่างๆ นำเสนอบุคคลลักษณะคนรักเพศเดียวกันได้ใกล้เคียงความเป็นจริง
  - ๕) ฉันจะเลือกประธานนักเรียนโดยไม่สนใจว่าเขาเป็นผู้หญิง ผู้ชาย เกย์ หรือเลสเบียน
  - ๖) ฉันยอมรับได้ถ้าพี่หรือน้องของฉันเลือกใช้ชีวิตคู่กับเพศเดียวกัน
๔. เมื่อผู้เรียนเลือกคำตอบโดยไปยืนรวมกันตรงป้ายแล้ว ให้แต่ละกลุ่มคุยกันถึงเหตุผลที่เลือกคำตอบนั้น แล้วส่งตัวแทนมาสรุปให้กลุ่มใหญ่ฟัง โดยผู้ดำเนินการช่วยรักษาเวลาและให้แต่ละกลุ่มได้รับฟังจากกันและกัน ไม่ควรใช้เวลาเกิน ๕ นาทีต่อข้อ
๕. เมื่อถามครบทุกข้อแล้ว ผู้ดำเนินการชวนแลกเปลี่ยน โดยใช้คำถามดังนี้
  - การเป็นคนที่มีรสนิยมทางเพศที่หลากหลาย เช่น เกย์ กะเทย ทอม ดี หรือรักสองเพศ ฯลฯ ในสังคมไทย ได้รับการยอมรับมากน้อยเพียงใด
  - เพราะเหตุใด เกย์ เลสเบียน กะเทย ทอม ดี ฯลฯ จึงมักถูกล้อเลียน หรือถูกมองว่าเป็นเรื่องผิดปกติ ทั้งที่เราารู้จักผู้คนเหล่านี้ที่เป็นคนใกล้ชิดตัวเรา หรือที่เราได้พบเห็นโดยทั่วไปในสังคมอยู่แล้ว
  - คุณค่าความเป็นมนุษย์เกี่ยวข้องกับการมีรสนิยมทางเพศแบบใดหรือไม่ อย่างไร
  - หากเราเป็นคนรักเพศเดียวกัน หรือรักสองเพศ เราอยากให้คนอื่นปฏิบัติต่อเราอย่างไร
๖. ผู้ดำเนินการสรุปเพิ่มเติม เรื่องแนวคิดในการจำแนกเพศ อิทธิพลของสังคมที่มีต่อการจำแนกตัวตนทางเพศ ตามประเด็นดังนี้
  - การจำแนกเพศเป็นชายหญิงได้รับอิทธิพลจากทางชีววิทยาเป็นหลัก ทำให้เกิดความเชื่อว่ามนุษย์มีเพียงสองเพศ โดยแบ่งตามอวัยวะสืบพันธุ์ การค้นคว้าทางวิทยาศาสตร์การแพทย์ในปัจจุบันชี้ให้เห็นความหลากหลายของเพศ จากการค้นพบว่าโครโมโซมเพศมีการจัดได้หลายแบบมากกว่า xx,xy

- การจำแนกเพศตามความดึงดูดใจต่อเพศใดเพศหนึ่ง แบ่งเพศออกเป็นกลุ่มรักต่างเพศ (heterosexual) กลุ่มรักเพศเดียวกัน (homosexual) ซึ่งมีทั้งชายรักชาย และหญิงรักหญิง และกลุ่มรักสองเพศ (bisexual)
- การแบ่งเพศทางสังคม เป็นการแบ่งตามบทบาททางเพศที่สังคมกำหนดขึ้นเป็นความคาดหวัง ซึ่งอาจแตกต่างกันในแต่ละสังคมวัฒนธรรม และอาจเปลี่ยนแปลงตามยุคสมัยได้ ตามเงื่อนไขภายนอก เช่น ชายต้องเป็นผู้หารายได้ หญิงเป็นผู้รับผิดชอบงานบ้าน เป็นต้น
- การที่สังคมส่วนใหญ่เชื่อว่า มีเพียงเพศชายและเพศหญิงในสังคมเท่านั้น กรอบความคิดของคนส่วนใหญ่จึงเห็นว่าการมีรสนิยมทางเพศที่ปกติคือ รักต่างเพศ (heterosexism) กรอบดังกล่าวจึงส่งผลให้เกิดอคติต่อคนที่มีความรสนิยมทางเพศแบบอื่นๆ ที่หลากหลายแตกต่างจากที่คนส่วนใหญ่นึกหรือเชื่อ และทำให้เขาไม่สะดวกใจที่จะทำตามตัวตามปกติหรือตามที่เขาเป็นอยู่ รวมทั้งไม่กล้าที่จะแสดงตัวตนทางเพศให้แม้แต่คนใกล้ชิดรู้ เพราะเกรงว่าจะยอมรับไม่ได้
- แม้คนเราจะต่างกันไม่ว่าตามเพศสรีระหรือตามรสนิยมทางเพศ แต่ความแตกต่างไม่ได้เป็นสิ่งกำหนดว่าเพศใดดีกว่าเพศใด เป็นเพียงความแตกต่างตามธรรมชาติเหมือนสีส้มที่หลากหลายนั่นเอง ต่างสวยงามเฉพาะตัวหรือตามที่แต่ละคนชอบ แต่นั่นไม่ได้หมายความว่าสีใดดีไปกว่าสีใด
- เราจึงควรมองคุณค่าของคนจากการกระทำมากกว่าเพศ ไม่ว่าจะหญิง ชาย รักชอบคนต่างเพศเพศเดียวกัน หรือรักทั้งสองเพศ แต่ละคนล้วนมีบุคลิกภาพเฉพาะตัวและสามารถพัฒนาศักยภาพของตัวเองได้ หากคนใกล้ชิดและสังคมเข้าใจ และเปิดโอกาสให้อย่างเท่าเทียมกัน
- การเห็นคุณค่าของตัวเอง เคารพและยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคล มองข้อดีและความสามารถของคนอื่นโดยไม่นำความแตกต่างทางเพศมาล้อเลียน พุดลับหลัง นินทาว่าร้ายหรือปิดกั้นโอกาสของคนอื่นที่ต่างจากเรา คุณลักษณะเหล่านี้จะทำให้เราสามารถมีความสัมพันธ์กับคนอื่นอย่างสร้างสรรค์มากขึ้น

#### ข้อเสนอแนะสำหรับผู้ดำเนินการ

อาจมีผู้เรียนในห้องที่มีความหลากหลายทางเพศ หรือกำลังค้นหารสนิยมทางเพศของตนเองอยู่ จนถูกเพื่อนล้อเลียนขณะร่วมกิจกรรมนี้ ผู้ดำเนินการจึงควรใส่ใจอารมณ์ความรู้สึกของผู้เรียนนั้นๆ พร้อมกับสร้างบรรยากาศและทบทวนกติกา เพื่อการเรียนรู้ร่วมกัน

## ๑.๑ ความเข้าใจพิດบาวประการเรื่องรักเพศเดียวกัน<sup>๒</sup>

นายแพทย์ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานต์ ได้ให้ข้อมูลเกี่ยวกับความเข้าใจผิดที่คนทั่วไปมักมีต่อผู้ที่มีพฤติกรรมรักเพศเดียวกัน โดยชี้ให้เห็นว่าในประวัติศาสตร์มนุษยชาติ เราเคยจัดแบ่งกลุ่มคนที่มีพฤติกรรมรักเพศเดียวกันว่าเป็นบุคคลที่มีความผิดปกติ

“ตั้งแต่ปี ค.ศ. ๑๙๗๐ เป็นต้นมา เรื่องเหล่านี้ไม่ปรากฏอยู่ในองค์ความรู้ทางสากลอีกต่อไป เพราะสมาคมจิตแพทย์ของสหรัฐอเมริกาได้ลงมติและประกาศว่ารักร่วมเพศไม่ใช่ความผิดปกติทางจิตใจ ถ้าท่านอ่านหนังสือเล่มไหนบอกว่ารักร่วมเพศเป็นเรื่องผิดปกติ แสดงว่าคนเขียนหนังสือเล่มนั้นต้องมีความหมายอยู่สองอย่างคือ หนึ่ง เขาไม่ได้ติดตามข้อมูลความรู้เลย สอง เขามีอคติอย่างรุนแรง” โดยแบ่งความเข้าใจผิดเกี่ยวกับการรักเพศเดียวกันที่เกิดขึ้นในสังคมเป็น ๖ ข้อ ดังนี้

### ๑. เข้าใจผิดว่ารักเพศเดียวกันเป็นวิปริตทางเพศ

ในความเป็นจริง ความหมายของคำว่าวิปริตทางเพศ หมายถึง คนที่ได้มาซึ่งความสุขและความพึงพอใจทางเพศด้วยวิธีการที่สังคมไม่ยอมรับ เช่น ถ้ามอง ชอบโซว้อวัยวะเพศ ชอบมีเพศสัมพันธ์กับเด็ก หรือ มีเพศสัมพันธ์โดยทำร้ายคู่ เป็นต้น ดังนั้นเมื่อดูความหมายของวิปริตทางเพศแล้วจะพบว่าสามารถเกิดขึ้นได้ทั้งกับคนที่รักเพศเดียวกัน และ รักต่างเพศไม่ใช่ปัญหาของคนรักเพศเดียวกันเท่านั้น

### ๒. เข้าใจผิดว่าคนรักเพศเดียวกันต้องมีอารมณ์ฉุนเฉียว ก้าวร้าว ปากจัด

ในการรับรู้ของสังคม ความเข้าใจผิดนี้จะมีสาเหตุจากการจดจำบุคลิกลักษณะตัวละครจากละครโทรทัศน์ ในเชิงวิชาการ ความเข้าใจผิดนี้มักมาจากการศึกษาวิจัยที่มีอคติ เช่น การศึกษาจากผู้ที่มาขอรับคำปรึกษาจากจิตแพทย์ ซึ่งแน่นอนว่าผู้ที่มาขอรับคำปรึกษาจากจิตแพทย์เป็นกลุ่มคนที่มีความคับข้องใจอยู่แล้วจึงไม่สามารถนำมาใช้เป็นตัวแทนกลุ่มประชากรได้ แต่จากการศึกษาเกี่ยวกับบุคลิกภาพ พบว่าเรื่องนี้ไม่เป็นความจริงแต่อย่างใด เราไม่อาจบอกได้ว่า บุคลิกภาพของคนแบบใดแปรปรวนมากกว่า เพราะคนก้าวร้าว มีทั้งที่เป็นคนรักเพศเดียวกันและรักต่างเพศ

### ๓. เข้าใจผิดว่าคนรักเพศเดียวกันต้องแสดงพฤติกรรมออกมาให้เห็นอย่างชัดเจน

พฤติกรรมรักเพศเดียวกันถือเป็นพฤติกรรม ส่วนตัวของเรา ซึ่งบางคนอาจจะแสดงออกมาว่าหัวหรือกระดุงกระดิง แต่ก็มีคนรักเพศเดียวกันจำนวนมากที่แสดงพฤติกรรม ภายนอกตามแบบแผนของสังคม

### ๔. เข้าใจผิด (ทางตี) ว่าคนรักเพศเดียวกันต้องมีลักษณะพิเศษ เช่น มีอารมณ์ละเมียดละไม เก๋ ฉลาด ผิดปกติ

มีคนรักเพศเดียวกันจำนวนมากที่เป็นคนธรรมดา มีความสามารถไม่ต่างจากคนรักต่างเพศ

๕. เข้าใจผิดว่าการแสดงออกซึ่งสะท้อนว่าเป็นพฤติกรรมรักเพศเดียวกัน เช่น หัว กระดุงกระดิง จะทำให้เกิดการลอกเลียนแบบ โดยเฉพาะในเด็ก

ในทางจิตวิทยาเป็นไปได้ที่คนเราจะโน้มเอียงไปทางความเป็นชายหรือเป็นหญิงตามพฤติกรรมที่เห็นจากคนอื่น เพราะความเป็นชายเป็นหญิงจะถูกลงหลักตั้งด้วยสามขวบถึงห้าขวบ ดังนั้น ความกลัวว่าเด็กดูละครทีวีที่มีกะเทยแสดงแล้วจะทำให้เด็กกลายเป็นกะเทยตามไปด้วยนั้นไม่เป็นความจริง เช่นเดียวกับครุที่เป็นกะเทยแล้วเด็กนักเรียนจะเลียนแบบตามก็เป็นเพียงความกลัว

## ๖. เข้าใจผิดว่าการยอมรับคนรักเพศเดียวกันหมายถึงการสนับสนุนให้เกิดการรักเพศเดียวกัน

หากเรายอมรับคนพิการ หมายความว่าเราต้องกลายเป็นคนพิการกันไปหมดหรือไม่ หากเรายอมรับผู้ติดเชื้อ เอชไอวี เราจะต้องติดเชื้อนี้กันไปหมดหรือไม่ ย่อมเป็นไปได้ แต่การยอมรับคือการเคารพในตัวบุคคล การมีชีวิตอยู่อย่างเคารพซึ่งกันและกัน ไม่ได้หมายความว่า เป็นการสนับสนุนให้คนอื่นเป็นตาม ตรงกันข้าม การยอมรับ ทำให้ไม่เกิดการชอนเร้น เมื่อได้รับการยอมรับ คนเหล่านี้จะมีความรับผิดชอบต่อสังคม ไม่สร้างปัญหาให้สังคม

นายแพทย์ยงยุทธยังย้ำถึงความเข้าใจผิดเกี่ยวกับพฤติกรรมรักเพศเดียวกันของคนในสังคมว่าส่งผลให้เกิด การรังเกียจคนรักเพศเดียวกัน และ จะทำให้คนกลุ่มนี้ต้องขังตัวเองรู้สึกด้อยศักดิ์ศรี และ ไร้คุณค่าจึงเกิดความเสียดาย ต่อการพยายามทำลายชีวิตตนเอง การมีชีวิตคู่ที่ไม่ยั่งยืน และการติดสารเสพติด ดังนั้น หากคนในสังคมมีความเข้าใจ ที่ถูกต้องเกี่ยวกับการรักเพศเดียวกัน ย่อมส่งผลให้ปัญหาสังคมลดลงตามไปด้วยอย่างแน่นอน

## ๑.๒ วิถีทางเพศ กับคำถามและคำตอบเกี่ยวกับการรักเพศเดียวกัน<sup>๑</sup>

### วิถีทางเพศ (Sexual Orientation) คืออะไร?

วิถีทางเพศ คือ ความรู้สึกทางอารมณ์ ความรู้สึกเสนาหา รักใคร่ หรือรู้สึกติดเนื้อต้องใจต่อบุคคลหนึ่งที่ตั้งดำรงอยู่อย่างต่อเนื่อง วิถีทางเพศสามารถแยกออกจากองค์ประกอบอื่นๆ ของระบบความหมายความเชื่อเรื่องเพศ (Sexuality) ได้ไม่ยาก โดยองค์ประกอบของระบบความหมายความเชื่อเรื่องเพศอื่นๆ ได้แก่ เพศสรีระหรือเพศที่ถูกกำหนดโดยปัจจัยทางชีววิทยา, ความเป็นตัวตนในความเป็นผู้หญิงผู้ชาย (ความรู้สึกในใจว่าตนเองเป็นชายหรือหญิง) และบทบาทความเป็นผู้หญิงผู้ชายทางสังคม (Social Gender Role) รวมไปถึงบรรทัดฐานทางวัฒนธรรมของพฤติกรรมแสดงออก ถึงความเป็นหญิง ความเป็นชาย

วิถีทางเพศดำรงอยู่ในสิ่งที่เรียกว่าเป็นความต่อเนื่อง จากปลายด้านของความเป็นคนรักเพศเดียวกันอย่างไม่เปลี่ยนแปลง ไปสู่ปลายด้านของความเป็นคนรักต่างเพศที่ไม่เปลี่ยนแปลง โดยมีรูปแบบความหลากหลายของการมีความสัมพันธ์แบบรักได้ทั้งสองเพศอยู่ท่ามกลางปลายสองด้านนี้ บุคคลที่รักได้ทั้งสองเพศสามารถจะมีประสบการณ์ทางเพศ และความรู้สึกเสนาหา และรู้สึกถูกดึงดูดได้จากบุคคลทั้งสองเพศ คือทั้งเพศเดียวกันกับตนเอง และเพศตรงข้าม

บุคคลที่มีวิถีทางเพศเป็นคนรักเพศเดียวกัน บางครั้งถูกเรียกว่า เกย์ (เป็นคำที่ใช้ได้กับทั้งเพศชาย และเพศหญิง) หรือสำหรับหญิงจะเรียกว่า เลสเบียน (ใช้กับผู้หญิงเท่านั้น) วิถีทางเพศแตกต่างจากพฤติกรรมทางเพศ (Sexual Behavior) เพราะวิถีทางเพศ หมายถึงความรู้สึกนึกคิดว่าตัวเองเป็นใคร ซึ่งคนเราแต่ละคนอาจมีพฤติกรรมในการแสดงความรู้สึกนั้นออกมาหรือไม่ก็ได้

### วิถีทางเพศที่รู้จักกันโดยทั่วไปแบ่งเป็นสามประเภทคือ

๑. รักเพศเดียวกัน (Homosexual) คือ ความรู้สึกดึงดูดสนใจคนเพศเดียวกัน
๒. รักต่างเพศ (Heterosexual) คือ ความรู้สึกดึงดูดสนใจคนเพศตรงข้าม
๓. รักสองเพศ (Bisexual) คือ ความรู้สึกดึงดูดสนใจคนที่มีความหลากหลายทางเพศทั้งเพศเดียวกันกับตน และคนที่ต่างเพศกับตน

### ทำไมคนเราถึงมีวิถีทางเพศที่แตกต่างกัน?

มีทฤษฎีหลายทฤษฎีเกี่ยวกับสาเหตุที่มาของการเกิดวิถีทางเพศ นักวิทยาศาสตร์ส่วนใหญ่ในปัจจุบันเชื่อว่าวิถีทางเพศนั้นน่าจะเป็นผลจากปฏิสัมพันธ์ของสิ่งแวดล้อม, กระบวนการรับรู้ และปัจจัยทางด้านชีวภาพ วิถีทางเพศของคนส่วนใหญ่มักก่อตัวขึ้นตั้งแต่ในวัยเยาว์ เมื่อเร็วๆ นี้มีหลักฐานจำนวนมากที่เสนอว่าปัจจัยทางด้านชีววิทยา รวมทั้งพันธุกรรม หรือปัจจัยทางฮอโมนมีบทบาทสำคัญมากต่อเรื่องเพศของคน โดยสรุปแล้วสิ่งที่ควรพิจารณาเป็นอย่างยิ่งก็คือมีเหตุผลหลายอย่างที่เกี่ยวเนื่องกับวิถีทางเพศของคน ซึ่งเหตุปัจจัยต่างๆ เหล่านี้น่าจะแตกต่างกันไปสำหรับคนแต่ละคนด้วย

## การบำบัดรักษาสามารถเปลี่ยนแปลงวิถีทางเพศ ได้หรือไม่ ?

**ไม่ได้** แม้ว่าคนรักเพศเดียวกันจำนวนมากจะมีชีวิตที่ประสบความสำเร็จ และมีความสุข แต่บางคน (รวมทั้งบุคคลรักสองเพศบางคนด้วย) ก็ยังคงแสวงหาหนทางที่จะเปลี่ยนแปลงวิถีทางเพศของตนเองด้วยการบำบัดรักษา บางครั้งความกดดันที่พวกเขาได้รับก็มาจากอิทธิพลของสมาชิกในครอบครัว กลุ่มทางศาสนาที่พยายามจะเปลี่ยนแปลงพวกเขา ความเป็นจริงก็คือการรักเพศเดียวกันไม่ใช่ความเจ็บป่วยจึงไม่ได้ต้องการการรักษาและไม่สามารถที่จะเปลี่ยนแปลงได้

อย่างไรก็ตาม ไม่ใช่ชายรักชาย, หญิงรักหญิง และคนรักสองเพศทุกคนที่ต้องการความช่วยเหลือจากบุคลากรด้านสุขภาพจิตในการที่จะเปลี่ยนแปลงวิถีทางเพศของพวกเขา บางคนอาจมองหาความช่วยเหลือจากนักวิชาชีทางด้านจิตวิทยาในกระบวนการเปิดเผยความเป็นตัวตนของตนเอง หรือเพื่อหาวิธีการที่จะจัดการกับอคติ แต่พวกเขาส่วนใหญ่ไปพบกับนักวิชาชีทางด้านจิตวิทยาด้วยเหตุผล และปัญหาชีวิตแบบเดียวกันกับที่คนรักต่างเพศไปพบนักวิชาชีทางด้านจิตวิทยา

## อะไรคือสิ่งที่เรียกว่า “การบำบัดรักษาแบบประเพณีเดิม”?

นักจิตวิทยาบำบัดผู้เคยมีประสบการณ์ในการรักษาแบบที่เรียกว่า “การรักษาแบบประเพณีเดิม” รายงานว่าพวกเขาสามารถเปลี่ยนวิถีทางเพศจากการเป็นคนรักเพศเดียวกันไปสู่การเป็นคนรักต่างเพศได้ อย่างไรก็ตาม เมื่อตรวจสอบรายงานเหล่านั้นอย่างละเอียดแล้ว พบว่ามีปัจจัยหลายอย่างที่จัดว่าน่าสงสัยในคำกล่าวอ้างของพวกเขา เหล่านั้น ตัวอย่างเช่น คำกล่าวอ้างหลายอันมาจากองค์กรซึ่งมีมุมมองเชิงอุดมคติที่ประณามการรักเพศเดียวกัน ยิ่งไปกว่านั้นหลักฐานทางเอกสารที่รองรับคำกล่าวอ้างของพวกเขาอ่อนมาก ตัวอย่างเช่น ไม่ได้มีการติดตามผลของการรักษา หรือไม่มีรายงานถึงสภาพของปัญหานอกเวลาการทำงานอย่างซึ่งจะเป็นมาตรฐานในการตรวจสอบยืนยันผล สมาคมจิตวิทยาแห่งอเมริกาได้คำนึงถึงการให้การรักษาในลักษณะนี้ว่าจะมีแนวโน้มที่เป็นผลร้ายต่อคนไข้ได้ ในปี ค.ศ.๑๙๙๗ (พ.ศ.๒๕๔๐) สมาคมกรรมกรของตัวแทนจากสมาคมได้ออกผลการพิจารณาซึ่งยืนยันว่ามีการรักษาซึ่งมีความเกลียดกลัวคนรักเพศเดียวกันและเป็นการละเมิดสิทธิของคนไข้ที่จะได้รับการรักษาโดยปราศจากอคติ และคนไข้สามารถกำหนดแนวทางการรักษาได้ บุคคลใดก็ตามที่เข้ามารับการรักษาและจะต้องเกี่ยวข้องกับประเด็นเรื่องวิถีทางเพศ มีสิทธิที่จะคาดหวังว่าการรักษานั้นจะต้องเกิดขึ้นอย่างเป็นกลางปราศจากซึ่งอคติทางสังคมใดๆ

## การรักเพศเดียวกันเป็นอาการป่วยทางจิตหรือเป็นปัญหาทางอารมณ์ ใช่หรือไม่ ?

**ไม่ใช่** นักจิตวิทยา นักสุขวิทยาจิต และผู้เชี่ยวชาญทางด้านสุขภาพจิต เห็นตรงกันว่า การรักเพศเดียวกันไม่ใช่ความเจ็บป่วย ความผิดปกติ หรือเป็นปัญหาทางอารมณ์ เป็นเวลากว่า ๓๕ ปีมาแล้วที่มีรายงานวิจัยแนววัตถุวิสัย (Objective Scientific Research) หรืองานที่ยึดหลักฐานข้อเท็จจริงภายนอกซึ่งชี้ให้เห็นว่า การรักเพศเดียวกันไม่มีส่วนเกี่ยวข้องกับความผิดปกติทางจิต ทางอารมณ์ หรือเป็นปัญหาสังคมแต่อย่างใด

ครั้งหนึ่ง การรักเพศเดียวกัน (Homosexuality) ถูกเข้าใจผิดว่าเป็นอาการป่วยทางจิตเนื่องจากในสมัยก่อนการศึกษาเรื่องชายรักชาย,หญิงรักหญิงและบุคคลรักสองเพศมักจะได้อข้อมูลแต่เฉพาะจากคนที่มารับการรักษาข้อสรุปที่ได้มาจึงเป็นข้อสรุปที่มีอคติต่อคนกลุ่มนี้และเมื่อนักวิจัยได้มีโอกาสศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับเกย์และเลสเบียนในกลุ่มที่ไม่ได้ต้องการบำบัดรักษาจึงพบว่าความคิดในประเด็นเรื่องการเป็นคนรักเพศเดียวกันว่าเป็นความป่วยไข้ทางจิตนั้นเป็นความเข้าใจที่ไม่ถูกต้อง

ในปี ค.ศ.๑๙๗๓ (หรือ พ.ศ.๒๕๑๖) สมาคมจิตวิทยาจิตแห่งอเมริกา (American Psychiatric Association) ได้ออกมายืนยันผลการวิจัยใหม่ๆ และสนับสนุนให้ถอดถอนคำว่า homosexuality ออกจากคู่มือการรักษาอาการป่วยทางจิตอย่างเป็นทางการ และในปี ค.ศ.๑๙๗๕ (หรือ พ.ศ.๒๕๑๘) สมาคมจิตวิทยาแห่งอเมริกา (The American Psychological Association) ได้ลงมติสนับสนุนด้วย เช่นเดียวกัน และนับเป็นเวลามากกว่า ๒๕ ปีมาแล้วที่สองสมาคมนี้ได้ผลักดันให้บุคลากรทางด้านสุขภาพจิตทั้งหลายช่วยกันลบล้างความเข้าใจผิดเกี่ยวกับคนรักเพศเดียวกัน หรือการที่บุคคลรักเพศเดียวกันถูกตีตราว่าเป็นความป่วยไข้ทางจิตออกจากความคิดของคนทั่วไป

### ชายรักชาย และหญิงรักหญิง สามารถเป็นพ่อแม่ที่ดีหรือไม่ ?

คำตอบคือได้ ผลการศึกษาวิจัยหลายชิ้น ทดลองเปรียบเทียบกลุ่มเด็กที่ได้รับการเลี้ยงดูโดยผู้ปกครองที่เป็นคนรักเพศเดียวกันกับกลุ่มเด็กที่ได้รับการเลี้ยงดูโดยผู้ปกครองซึ่งเป็นคนรักต่างเพศ พบว่า เด็กสองกลุ่มไม่ได้มีพัฒนาการที่แตกต่างกันแต่อย่างใดทั้งทางด้านสติปัญญาการปรับตัวทางอารมณ์การปรับตัวทางสังคม และการปรับตัวเข้ากับกลุ่มเพื่อนจึงเป็นเรื่องสำคัญที่ควรตระหนักว่า วิธีทางเพศของพ่อแม่ผู้ปกครองไม่ได้เป็นสิ่งที่กำหนดวิถีทางเพศของลูกๆ ของพวกเขา

สำหรับความเข้าใจผิดๆ อีกประการที่ว่าผู้ชายที่เป็นรักเพศเดียวกันหรือเกย์มีแนวโน้มที่จะล่วงเกินเด็กทางเพศมากกว่าผู้ชายที่รักต่างเพศ จริงๆ แล้วยังไม่มีหลักฐานใดที่แสดงให้เห็นว่าคนรักเพศเดียวกันจะทำร้ายเด็กมากกว่าคนรักต่างเพศ

### ทำไมเกย์และเลสเบียนบางคนถึงต้องการบอกผู้อื่นว่า ตนรักชอบเพศใด?

เพราะการบอกกล่าวเรื่องราวของตนให้ผู้อื่นรับรู้เป็นเรื่องสำคัญยิ่งต่อสุขภาพจิตของคนรักเพศเดียวกันและคนรักสองเพศ แท้จริงแล้วกระบวนการในการพัฒนาความเป็นตัวตนที่แท้จริงของหญิงรักหญิงชายรักชายและคนรักสองเพศที่เรียกว่า การเปิดเผยตัว (Coming out) นั้นมีความเกี่ยวข้องอย่างมากกับการปรับตัวทางด้านจิตใจ ยิ่งพวกเขามองความเป็นตัวตนคนรักเพศเดียวกันของตนเองในแง่ดีมากเท่าไร พวกเขา ก็จะมีสุขภาพจิตที่ดี และมีความรู้สึกภูมิใจในตัวเอง (self-esteem) มากขึ้นเท่านั้น

### เพราะเหตุใดขั้นตอนการเปิดเผยตัวตนที่แท้จริงจึงเป็นเรื่องที่ทำได้ยากลำบาก?

เพราะในครั้งแรกที่ได้ตระหนักถึงวิถีทางเพศของตนเองว่าแตกต่างไปจากบรรทัดฐานทางสังคม คนรักเพศเดียวกัน จะมีความรู้สึกหวาดกลัว รู้สึกว่าตนเองแตกต่างและโดดเดี่ยว การระแวงของคนรักเพศเดียวกันไม่ว่าจะเป็นเด็กหรือผู้ใหญ่ถึงความ เป็นชายรักชาย หญิงรักหญิง หรือความเป็นคนรักสองเพศของพวกเขานั้นเป็นสิ่งที่ไม่ปกติธรรมดา และขึ้นอยู่กับสถานที่ ที่เขาอาศัยอยู่ รวมทั้งสภาพครอบครัวของพวกเขาที่ทำให้พวกเขาอาจต้องต่อสู้กับอคติและข้อมูลความเข้าใจผิดเกี่ยวกับคนรัก เพศเดียวกัน เด็กๆ และผู้ใหญ่ที่เป็นคนรักเพศเดียวกันอาจจะรู้สึกระแวงเป็นพิเศษต่อผลอันเกิดจากอคติ และภาพตายตัว ในด้านลบที่สังคมมีต่อคนรักเพศเดียวกัน พวกเขากลัวที่จะถูกปฏิเสธจากครอบครัว เพื่อนฝูง เพื่อนร่วมงาน และสถาบันทาง ศาสนา คนรักเพศเดียวกันบางคนกังวลว่าพวกเขาอาจต้องสูญเสียงานและถูกทำร้ายที่โรงเรียน หากวิถีทางเพศของพวกเขาเป็น ที่เปิดเผย ชายรักชายรักชาย หญิงรักหญิง และคนรักสองเพศยังคงอยู่ในความเสี่ยงจากการถูกทำร้ายร่างกาย และการถูกกระทำ ความรุนแรงมากกว่าคนรักต่างเพศด้วย

จากงานศึกษาที่ทำในรัฐแคลิฟอร์เนีย ในช่วงกลางทศวรรษที่ ๑๙๙๐ แสดงให้เห็นว่าหนึ่งในห้าของกลุ่มหญิงรักหญิง ที่เป็นกรณีศึกษา และหนึ่งในสี่ของชายรักชายที่เป็นกรณีศึกษาเคยตกเป็นเหยื่อของอาชญากรรมอันเนื่องมาจากวิถี ทางเพศของพวกเขา ขณะที่ในงานศึกษาวิจัยอีกชิ้นหนึ่งในรัฐแคลิฟอร์เนีย พบว่า คนในวัยผู้ใหญ่ตอนต้นราว ๕๐๐ คน และครึ่งหนึ่งของชายหนุ่มที่เป็นกรณีศึกษาในงานวิจัยยอมรับว่ามีการต่อต้านและแสดงความรุนแรงต่อชายรักชาย ตั้งแต่การเข้าจ่าไปจนกระทั่งถึงการทำร้ายร่างกาย

### แล้วจะช่วยพวกเขาเหล่านั้น ให้สามารถเอาชนะอคติและการถูกกีดกันได้อย่างไร?

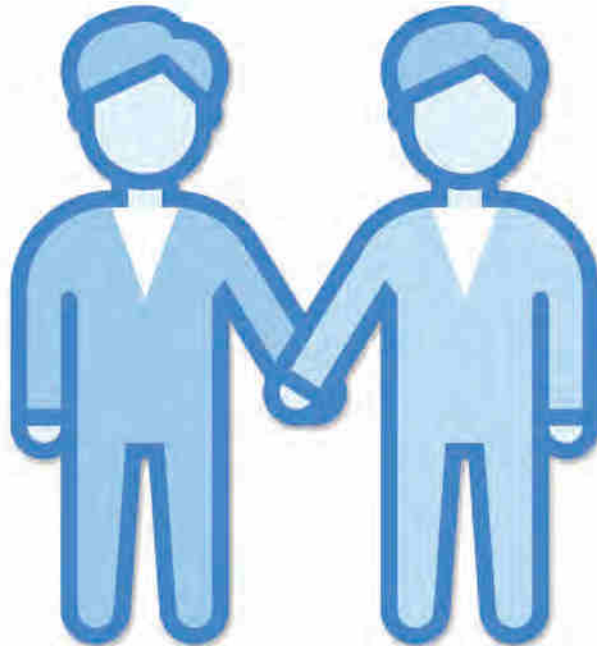
จากงานวิจัยพบว่า บุคคลที่มีทัศนคติที่ดีต่อชายรักชาย หญิงรักหญิง และบุคคลรักสองเพศคือบุคคลที่กล่าวว่าตนรู้จักเกย์ เลสเบียน และบุคคลรักสองเพศอย่างน้อยหนึ่งคนหรือมากกว่าหนึ่งคนเป็นอย่างดี ซึ่งโดยมากคือคนที่ เป็นเพื่อนหรือเพื่อนร่วม งานของพวกเขา และด้วยเหตุนี้เองนักจิตวิทยาจึงเชื่อว่าการที่คนมีทัศนคติกับกลุ่มเกย์ในแง่ลบนั้นไม่ได้เกิดขึ้นมาจากการ สบ การณ์ในชีวิต แต่เกิดจากภาพตายตัวบางอย่างและอคติ

นอกจากนี้ เกย์และเลสเบี้ยนควรได้รับการปกป้องไม่ให้อ้างอิงกับความรุนแรงและการกีดกันแบ่งแยก  
ตั้งเช่นที่ชนกลุ่มน้อยทั่วไปได้รับ ในบางรัฐถือว่าการใช้ความรุนแรงต่อบุคคลใดบุคคลหนึ่งเพราะบุคคลนั้นมีวิถีทางเพศที่  
แตกต่างถือเป็นอาชญากรรมที่ทำเพราะความเกลียดชัง (Hatecrime) มลรัฐแปดแห่งในประเทศสหรัฐอเมริกาได้ออก  
กฎหมายป้องกันไม่ให้เกิดการกีดกันเพราะคนๆ นั้นมีวิถีทางเพศที่แตกต่าง

### ทำไมสังคมจะต้องมีความรู้ความเข้าใจในเรื่องการรักเพศเดียวกันให้มากกว่านี้?

การให้การศึกษาและความรู้แก่ทุกคนมีส่วนที่จะช่วยลดอคติในการต่อต้านรังเกียจคนรักเพศเดียวกันได้ ข้อมูลที่ถูก  
ต้องเกี่ยวกับการรักเพศเดียวกันเป็นสิ่งสำคัญสำหรับเยาวชน ผู้ซึ่งเพิ่งค้นพบและค้นหาความเข้าใจในวิถีทางเพศของตนเอง  
ไม่ว่าจะเป็นการรักเพศเดียวกัน การรักต่างเพศ หรือการรักทั้งสองเพศ

ความกลัวว่าการเข้าถึงข้อมูลเรื่องคนรักเพศเดียวกันจะทำให้คนเป็นเกย์เป็นเรื่องที่ไม่สมเหตุสมผล การรับรู้ข้อมูล  
เกี่ยวกับคนรักเพศเดียวกันไม่ได้สามารถทำให้คนๆ นั้นเป็นคนรักเพศเดียวกัน หรือ เป็นคนรักต่างเพศได้



# กิจกรรมที่ ๙

## ถ้าถูกรังแก เราจะทำอย่างไร?

สาระสำคัญ:

เมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์การรังแกกัน แต่ละคนอาจเลือกวิธีการจัดการแตกต่างกัน ทั้งนี้ การใช้วิธีตอบโต้กลับด้วยความรุนแรง มักไม่ช่วยให้การรังแกยุติลง แต่กลับเพิ่มความรุนแรงมากขึ้น การเลือกใช้วิธีอื่นๆ ที่ไม่ใช้ความรุนแรงจะช่วยให้การคลี่คลายหรือจัดการการรังแกกันได้มากกว่า ที่สำคัญ การบอกผู้ใหญ่ให้รับรู้เพื่อช่วยเหลือ จะช่วยให้ปัญหาการรังแกถูกคลี่คลายได้ง่ายขึ้น และทำให้ผู้ถูกรังแกปลอดภัยมากขึ้น

วัตถุประสงค์: กิจกรรมนี้มุ่งหวังให้ผู้เรียน

๑. บอกวิธีการจัดการเพื่อยุติการรังแกโดยไม่ใช้ความรุนแรง
๒. อธิบายความสำคัญของการหาความช่วยเหลือเพื่อยุติการรังแกกัน
๓. ระบุแหล่งช่วยเหลือหรือบุคคลที่สามารถช่วยเหลือได้ เมื่อเกิดเหตุการณ์การรังแก

อุปกรณ์/สื่อ:

๑. แผ่นสถานการณ์ (สถานการณ์ละ ๒ แผ่น สำหรับ ๖ กลุ่ม)
  - สถานการณ์ที่ ๑ เพื่อนในห้องชอบเรียกชื่อเราด้วยชื่อพ่อแม่ของเราทุกวัน
  - สถานการณ์ที่ ๒ รุ่นพี่ ม.๓ ขอบมาตักไถเงินเรา ตอนพักกลางวันที่โรงอาหาร
  - สถานการณ์ที่ ๓ เพื่อนต่างห้องโพสต์คำเราให้เสียหายในเฟซบุ๊ก
๒. แผ่นกิจกรรม “ถ้าฉันถูกรังแก” เท่าจำนวนผู้เรียน
๓. กระดาษฟลิปชาร์ตและปากกาเคมี

กระบวนการ

๑. ชี้แจงกิจกรรมวันนี้ว่า เราจะคุยกันเรื่องเมื่อถูกรังแก เราจะทำอะไรได้บ้าง
๒. แบ่งผู้เรียนเป็น ๖ กลุ่ม แต่ละกลุ่มจะได้สถานการณ์การรังแกกัน ให้กลุ่มแสดงบทบาทสมมติ จำลองเหตุการณ์ว่า ในสถานการณ์นั้นๆ เราจะทำอย่างไร
  - กลุ่ม ๑ - ๒: สถานการณ์ที่ ๑ เพื่อนในห้องชอบเรียกชื่อเราด้วยชื่อพ่อแม่ของเราทุกวัน
  - กลุ่ม ๓ - ๔: สถานการณ์ที่ ๒ รุ่นพี่ ม.๓ ชอบมาตักไถ่เงินเรา ตอนพักกลางวันที่โรงอาหาร
  - กลุ่ม ๕ - ๖: สถานการณ์ที่ ๓ เพื่อนต่างห้องโพสต์ด่าเราให้เสียหายในเฟซบุ๊ก
๓. ให้แต่ละกลุ่มเตรียมตัว ๗ นาที และให้แสดงบทบาทสมมติกลุ่มละ ๓ นาที โดยให้แสดงที่ละสถานการณ์ และให้กลุ่มอื่นๆ สังเกต เปรียบเทียบว่า ๒ กลุ่ม มีวิธีการอย่างไร
๔. เมื่อแสดงครบทั้ง ๓ สถานการณ์ ผู้ดำเนินการให้ผู้เรียนช่วยกันสรุปว่า
  - ในแต่ละสถานการณ์ แต่ละกลุ่มเลือกใช้วิธีการใด เมื่อถูกรังแก
  - ถ้ามเพิ่มเติมน่า มีวิธีได้อีก ที่สามารถทำได้ในสถานการณ์นั้นๆ ให้ช่วยกันระดมให้ได้หลายๆ วิธี

สถานการณ์	วิธีที่ ๑	วิธีที่ ๒	วิธีอื่นๆ
เพื่อนเรียกชื่อพ่อแม่			
รุ่นพี่ไถ่เงิน			
เพื่อนโพสต์ด่าใน FB			

๕. ชวนคุยกลุ่มใหญ่ ดังนี้

- วิธีใดบ้างที่คิดว่าได้ผล และสามารถทำได้จริงในสถานการณ์การรังแกกัน เพราะเหตุใด
- วิธีการใดบ้าง ที่เป็นวิธีการตอบโต้แบบใช้ความรุนแรง
- หากเลือกใช้วิธีการตอบโต้กลับด้วยความรุนแรง จะมีผลอย่างไรบ้าง
- หากเรตกอยู่ในสถานการณ์ถูกรังแก เราสามารถขอความช่วยเหลือจากใครได้บ้าง
- เมื่อถูกรังแก ยากหรือง่ายที่จะบอกให้ผู้ใหญ่/ครูรับรู้ เพื่อช่วยแก้ปัญหา เพราะเหตุใด
- คิดว่า ผู้ใหญ่/ครูสามารถช่วยจัดการปัญหาการรังแกกันหรือไม่ อย่างไร
- หากเกิดเหตุการณ์การรังแกกันในโรงเรียน เราควรทำอย่างไร

๖. แจกแผ่นกิจกรรม “ถ้าฉันถูกรังแก” ให้ผู้เรียนทุกคนทำและส่งคืน

๗. ผู้ดำเนินการสรุปประเด็นสำคัญ ดังนี้

- การรังแกกันไม่ควรเกิดขึ้นกับใคร ผู้รังแกคนอื่นไม่มีสิทธิในการกระทำต่อผู้อื่น และเรามีกฎหมายคุ้มครองคนที่ถูกรังแก ดังนั้น เราทุกคนจึงไม่ควรปล่อยให้การรังแกกันเกิดขึ้นและผ่านไป
- ในแต่ละสถานการณ์การรังแกกัน เราอาจเลือกวิธีการจัดการไม่เหมือนกัน
- ผู้ถูกรังแกหลายคน มักใช้วิธีตอบโต้กลับด้วยความรุนแรง เช่น ชกต่อย ตบ เป็นต้น ซึ่งการรังแกอาจจะไม่ยุติลง แต่กลับเพิ่มความรุนแรงมากขึ้น
- ทางเลือกที่ไม่ใช้ความรุนแรงได้กลับ จะช่วยในการคลี่คลายหรือจัดการการรังแกกันได้มากกว่า เช่น การไม่สนใจ, บอกตรงๆ ว่าไม่ชอบ, บอกผู้ใหญ่, ขอให้เพื่อนช่วย เป็นต้น
- การบอกผู้ใหญ่ถึงสถานการณ์การรังแก ไม่ใช่การฟ้อง แต่เป็นการขอความช่วยเหลือ เมื่อเราถูกรังแก หรือเห็นการรังแกกัน การบอกผู้ใหญ่ที่เรามั่นใจให้รับรู้ ผู้ใหญ่จะช่วยหาวิธีจัดการ ซึ่งจะช่วยให้ปัญหาการรังแกถูกคลี่คลายได้ง่ายขึ้น และทำให้ผู้ถูกรังแกปลอดภัยมากขึ้น
- หาแหล่งช่วยเหลืออื่นๆ เช่น

๑. เว็บไซต์ [stopbullying.lovecarestation.com](http://stopbullying.lovecarestation.com) มีบริการให้การปรึกษาออนไลน์ผ่านห้องแชท (Chat Room) เพื่อช่วยเหลือเยาวชนที่กำลังเผชิญหรือได้รับผลกระทบจากการถูกรังแกตั้งแต่เวลา ๔ โมงเย็นถึง ๔ ทุ่ม

๒. มูลนิธิสายเด็ก ๑๓๘๗ (Childline)

- ให้บริการกับเด็กที่อายุต่ำกว่า ๑๘ ปี
- ให้การช่วยเหลือกรณีการรังแกกันทั้งในโรงเรียน และออนไลน์
- กรณีออนไลน์ครอบคลุมเรื่องการถูกโพสต์รูปไป คลิปหลุด คลิปอนาจาร โดยทางมูลนิธิฯ จะช่วยประสานเพื่อปิดกั้นคลิปไม่ให้ถูกเผยแพร่
- ประสานงานช่วยเหลือด้านกฎหมายต่างๆ

๓. สายด่วน ๑๒๑๒ ตลอด ๒๔ ชั่วโมง เป็นศูนย์กลางรับแจ้งเรื่องร้องเรียน ดังนี้

- ถูกคุกคามผ่านระบบอินเทอร์เน็ตออนไลน์
- เว็บไซต์ผิดกฎหมาย มีเนื้อหาไม่เหมาะสม
- ปัญหาจากการใช้ระบบออนไลน์ทุกรูปแบบ

๔. “จำฮุก” สถานีตำรวจออนไลน์ ที่ [www.tcsd.in.th](http://www.tcsd.in.th) ทำหน้าที่เหมือนสถานีตำรวจทั่วไป เพียงแต่ตั้งอยู่บนพื้นที่ออนไลน์เท่านั้น

- รับแจ้งเบาะแสของเว็บไซต์ที่มีเนื้อหาไม่เหมาะสม
- แจ้งเหตุการณ์กระทำผิดออนไลน์
- ให้คำปรึกษาเรื่องความผิดด้านคอมพิวเตอร์

## แผนกิจกรรม “ถ้าฉันดูกริ่งแก็”

สถานการณ์	ฉันจะ....	เพราะอะไร
<p>สถานการณ์ที่ ๑:</p> <p>เพื่อนในห้อง ชอบเรียกชื่อเรา ด้วยชื่อพ่อแม่ของเราทุกวัน</p>	<input type="radio"/> ไม่สนใจ <input type="radio"/> หลีกเลี้ยว <input type="radio"/> เพชฌัญหญา <input type="radio"/> บอกครู <input type="radio"/> ขอให้เพื่อนช่วย <input type="radio"/> ทำให้เป็นเรื่องตลก <input type="radio"/> อื่นๆ ...	
<p>สถานการณ์ที่ ๒:</p> <p>รุ่นพี่ ม.๓ ชอบมาดักไถมึนเรา ตอนพักกลางวันที่โรงอาหาร</p>	<input type="radio"/> ไม่สนใจ <input type="radio"/> หลีกเลี้ยว <input type="radio"/> เพชฌัญหญา <input type="radio"/> บอกครู <input type="radio"/> ขอให้เพื่อนช่วย <input type="radio"/> ทำให้เป็นเรื่องตลก <input type="radio"/> อื่นๆ ...	
<p>สถานการณ์ที่ ๓:</p> <p>เพื่อนต่างห้องโพสต์ดำเราให้ เสียหายในเฟซบุค</p>	<input type="radio"/> ไม่สนใจ <input type="radio"/> หลีกเลี้ยว <input type="radio"/> เพชฌัญหญา <input type="radio"/> บอกครู <input type="radio"/> ขอให้เพื่อนช่วย <input type="radio"/> ทำให้เป็นเรื่องตลก <input type="radio"/> อื่นๆ ...	
<p>ยกตัวอย่าง สถานการณ์การรังแกอื่นๆ ที่หากเกิดขึ้นกับเรา เราไม่แน่ใจว่าควรทำอย่างไร?</p>		
<p>หากฉันโดนรังแกในโรงเรียน คนที่ฉันคิดว่าจะขอความช่วยเหลือ คือใครบ้าง?</p>		

# กิจกรรมที่ ๑๐

## ถ้าเห็นการรังแก เราทำอะไรได้บ้าง?

### สาระสำคัญ:

การรังแกกัน ไม่ใช่เรื่องปกติธรรมดา แต่เป็นการใช้ความรุนแรงประเภทหนึ่ง ในสถานการณ์การรังแกกันส่วนใหญ่มักมีผู้เห็นเหตุการณ์อยู่ด้วย โดยทั่วไป คนที่เห็นเหตุการณ์มัวยินมุงดู แต่มีความลังเลหรือกังวลใจที่จะช่วยเหลือ ด้วยเหตุผลหลายประการ เช่น คิดว่าไม่ใช่เรื่องของเรา กลัวโดนลูกหลง ไม่รู้จะช่วยอย่างไร ฯลฯ แต่ความจริงแล้วคนที่เห็นเหตุการณ์มีส่วนสำคัญอย่างยิ่งที่จะช่วยให้การรังแกนั้นยุติลง

### วัตถุประสงค์: กิจกรรมนี้มุ่งหวังให้ผู้เรียน

๑. ระบุความสำคัญหรือบทบาทของคนที่เห็นเหตุการณ์ต่อสถานการณ์การรังแกกัน
๒. ตระหนักถึงผลกระทบ หากคนเห็นเหตุการณ์การรังแกกันนิ่งเฉย
๓. บอกวิธีที่คนเห็นเหตุการณ์สามารถช่วยคนถูกรังแกได้

### อุปกรณ์/สื่อ:

๑. คลิปวิดีโอ “Anti-Bullying – Kill the silence” (๓.๕๒ นาที)  
ดาวน์โหลดได้ที่ [https://www.youtube.com/watch?v=SJxWAYFcl\\_s](https://www.youtube.com/watch?v=SJxWAYFcl_s)  
(กรณีที่ไม่ได้ใช้คลิป อาจยกตัวอย่างจากข่าว หรือสถานการณ์จริง)
๒. ป้าย ๖ ป้าย ขนาด A4 เพื่อติดไว้รอบๆ ห้อง
  - ๑.) จะรับเดินเลี้ยวหรือหลบไป จากเหตุการณ์นั้น
  - ๒.) ยืนดูว่าจะเกิดอะไรขึ้น
  - ๓.) เข้าไปบอกให้ผู้รังแกหยุดกระทำ
  - ๔.) รีบไปบอกครูหรือผู้ใหญ่
  - ๕.) เรียกเพื่อนๆ มาช่วยกันห้ามผู้รังแก
  - ๖.) วิธีอื่นๆ
๓. กระดาษฟลิปชาร์ตและปากกาเคมี

### เอกสารอ่านเพิ่มเติมสำหรับผู้ดำเนินการ:

- ๑.๑ บทบาทคนเห็นเหตุการณ์ (Bystanders) ในสถานการณ์การรังแกกัน

กระบวนการ

๑. ชี้แจงวัตถุประสงค์กิจกรรมว่าเป็นการเรียนรู้เกี่ยวกับความสำคัญของคนที่เห็นเหตุการณ์การรังแกกัน และบทบาทที่จะช่วยคนที่ถูกรังแก
๒. เปิดคลิปวิดีโอ “Anti-Bullying – Kill the silence” จนถึงนาทีที่ ๒:๒๘ (เมื่อเด็กผู้ชายกลับบ้าน) แล้วชวนผู้เรียนคุย ดังนี้
  - รู้สึกอย่างไรกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น
  - คิดว่าเหตุการณ์ต่อจากนั้นคนที่ถูกรังแกจะเป็นอย่างไร
  - มีสถานการณ์แบบนี้ในโรงเรียนเราบ้างหรือไม่ (ขอฟังประสบการณ์ที่มีคนเคยเห็น/เคยเจอ)
๓. เตรียมป้าย ๖ ป้าย และติดไว้รอบๆ ห้อง ดังนี้
  - ๑) จะรีบเดินเลี่ยงหรือหลบไปจากเหตุการณ์นั้น
  - ๒) ยืนดูว่าจะเกิดอะไรขึ้น
  - ๓) เข้าไปบอกให้ผู้ถูกรังแกหยุดกระทำ
  - ๔) รีบไปบอกครูหรือผู้ใหญ่
  - ๕) เรียกเพื่อนๆ มาช่วยกันห้ามผู้ที่กำลังรังแกเพื่อน
  - ๖) วิธีอื่นๆ (หากมีคนเลือกยืน ถ้ามถึงสิ่งที่จะทำ)
๔. ถามผู้เรียนทุกคนว่า หากเราอยู่ในเหตุการณ์นี้ เห็นการรังแกกันที่เกิดขึ้น เราจะเลือกทำอะไร ให้แต่ละคนเลือกสิ่งที่ตัวเองจะทำ ซึ่งไม่มีคำตอบที่ถูกหรือผิด เมื่อทุกคนเลือกแล้ว ผู้ดำเนินการ สุ่มถามเหตุผลของแต่ละกลุ่มที่เลือกทำแบบนั้นๆ
๕. ผู้ดำเนินการชี้ให้เห็นว่า แต่ละคนมีเหตุผลในการเลือกว่าจะทำอะไร เมื่อเห็นเหตุการณ์การรังแกกัน จากที่ได้ฟังเหตุผลของเพื่อนๆ ชวนกลุ่มใหญ่คุยดังนี้
  - การเลือกวิธีการของแต่ละคนขึ้นอยู่กับอะไรบ้าง
  - สิ่งที่ทำให้คนที่เห็นเหตุการณ์ลงใจที่จะช่วยคนถูกรังแก มีอะไรบ้าง
  - มีวิธีการใดที่จะช่วยลดความกังวลใจของผู้เห็นเหตุการณ์ ในการเข้าช่วยเหลือผู้ถูกรังแก
๖. จากนั้น เปิดคลิปวิดีโอให้ผู้เรียนดูจนจบ และชวนคุย ดังนี้
  - คนที่เห็นเหตุการณ์มีผลต่อเหตุการณ์รังแกกันหรือไม่ อย่างไร
  - สิ่งที่คุณเห็นเหตุการณ์ทำในคลิป สามารถทำได้ในสถานการณ์จริงหรือไม่ มีวิธีการอื่นๆ อีกหรือไม่ ที่ทำได้เพื่อหยุดการรังแก
  - หากเราถูกรังแก เราอยากให้คนที่เห็นเหตุการณ์ทำอะไร เพราะอะไร

๗. ผู้ดำเนินการสรุปประเด็นสำคัญ ดังนี้

- การรังแกกัน ไม่ใช่เรื่องปกติที่จะปล่อยให้ผ่านไป ผู้เห็นเหตุการณ์การรังแกกัน มีส่วนสำคัญอย่างมากที่จะเพิ่มหรือยุติการรังแก
- คนที่รังแกคนอื่น ต้องการแสดงอำนาจให้คนอื่นเห็น และต้องการทำร้ายผู้ถูกรังแก ไม่ว่าจะให้เจ็บตัวหรืออับอาย ดังนั้น หากคนที่เห็นเหตุการณ์ เพียงแต่ยืนดู โดยไม่ทำอะไรเลย การรังแกก็จะดำเนินต่อไป และทำให้ผู้รังแกเห็นว่า การรังแกครั้งนั้นได้รับการยอมรับ
- แต่หากคนเห็นเหตุการณ์ มีส่วนช่วยในการหยุด หรือห้าม การรังแกนั้นจะยุติได้อย่างรวดเร็ว ก่อนที่เหตุการณ์จะเลวร้ายมากขึ้น เช่น อาจมีการบาดเจ็บ และแสดงให้ผู้รังแกเห็นถึงการไม่ยอมรับการใช้ความรุนแรงที่เกิดขึ้น
- การช่วยสร้างความมั่นใจ ลดความกังวลใจหรือการลังเลของคนที่เห็นเหตุการณ์ ในการเข้าไปช่วยคนที่ถูกรังแก เช่น มีกลุ่มเพื่อนๆ ช่วยกัน การมีผู้ใหญ่ที่พร้อมให้ความช่วยเหลือจะทำให้ผู้เห็นเหตุการณ์มีบทบาทในการช่วยเหลือผู้ถูกรังแกได้มากขึ้น

## บทบาทคนเห็นเหตุการณ์ (Bystanders) ในสถานการณ์การรังแกกัน<sup>๒</sup>

คนเห็นเหตุการณ์ คือ คนอยู่ร่วมในเหตุการณ์การรังแกกัน อาจเป็นคนที่เชียร์คนที่กำลังรังแกคนอื่นอยู่ หรือคนที่ยืนดูเฉยๆ หรือคนที่เดินหนีไปจากสถานการณ์นั้น ซึ่งไม่ได้ช่วยคนที่กำลังถูกรังแก หรือช่วยหยุดพฤติกรรมไม่ให้เกิดขึ้น จากการศึกษาพบว่า ในสถานการณ์การรังแกกันนั้น

- ส่วนมาก (๘๕%) จะมีคนเห็นเหตุการณ์อยู่ด้วย และแทบจะไม่มีผู้ใหญ่
- เด็กส่วนใหญ่รู้สึกไม่ค่อยสบายใจที่เห็นการรังแกกัน แต่จะมีเด็กน้อยคนๆ หนึ่งที่รู้ว่าจะต้องทำอย่างไรที่จะไม่ให้เกิดการรังแกขึ้น
- พฤติกรรมการรังแกกัน จะกำเริบมากขึ้นเมื่อมีคนเห็นเหตุการณ์/มุงดู แต่ไม่มีใครทำอะไร
- เมื่อมีคนเห็นเหตุการณ์เข้ามาขัดขวางการรังแก ส่วนใหญ่การรังแกกันมักจะหยุดอย่างรวดเร็ว

เหตุผลของคนที่ไม่ทำอะไรเลย เมื่ออยู่ในสถานการณ์การรังแก อาทิ

- รู้สึกสนุกไปกับกรังแกนั้นๆ ด้วย
- มีเพียงคนเดียวที่อยากช่วย ทำให้กังวลเรื่องความปลอดภัย
- กลัวว่าจะเป็นเป้าหมายคนต่อไป หรือกลัวถูกลูกหลง
- หากช่วยคนถูกรังแก อาจจะถูกมองว่าเป็นคนอ่อนแอไปด้วย
- คิดว่าไม่ใช่เรื่องของเรา
- อยากช่วย แต่ไม่รู้วิธีการที่จะช่วย

อย่างไรก็ดี การไม่ทำอะไรเลย ทำให้สถานการณ์การรังแกยังคงดำเนินต่อไป แต่หากคนเห็นเหตุการณ์พูดคำว่า “หยุด” หรือหาวิธีการที่จะหยุดการรังแกนั้นๆ สถานการณ์การรังแกจะหยุดทันที

### บทบาทของคนเห็นเหตุการณ์

๑. การช่วยเหลือ: วิธีการที่คนเห็นเหตุการณ์จะสามารถช่วยคนที่ถูกรังแก ให้ปลอดภัยทั้งตนเองและคนที่ถูกรังแก สามารถทำได้ ดังนี้

- ขวนเพื่อนๆ เข้าไปช่วยคนที่ถูกรังแก (ใช้พลังกลุ่ม)
- พาคนที่ถูกรังแก ออกจากสถานการณ์ให้เร็วที่สุด
- พูดกับคนที่รังแกว่า “หยุด” การกระทำ หรือหากเป็นไปได้ควรพูดก่อนที่การรังแกจะเกิดขึ้น หรือพูดเสียงดังว่า “ครูมาแล้ว”
- ไม่สนใจ หรือเพิกเฉยคนที่รังแกคนอื่น และให้ความสำคัญกับคนที่ถูกรังแก

- บอกผู้ใหญ่ที่อยู่ใกล้สถานการณ์มากที่สุด เพื่อให้รีบมาช่วยยุติการรังแก
- หากโรงเรียนมีจุดแจ้งเหตุ ให้รีบแจ้งเหตุตามช่องทางนั้นๆ โดยด่วนที่สุด

๒. การป้องกัน: นอกจากคนเห็นเหตุการณ์จะสามารถช่วยยุติการรังแกได้แล้ว ยังมีส่วนช่วยป้องกันการรังแกได้ด้วย เช่น

- ไม่ร่วมหัวเราะ หรือยิ้ม เมื่อเห็นคนถูกรังแก
- เป็นเพื่อนกับคนที่ถูกรังแก เพื่อไม่ให้เขาอยู่คนเดียว หรือทำให้มีโอกาสรังแกได้อีก
- คอยสังเกตเพื่อนๆ ว่ามีใครบางคนกำลังถูกทอดทิ้งให้อยู่คนเดียวหรือไม่ และให้กำลังใจเพื่อนที่ถูกรังแก
- ไม่ควรนิ่งดูตากับเหตุการณ์การรังแก ไม่ว่าจะคนที่ถูกรังแกจะเป็นใครก็ตาม และรู้ว่าจะสามารถขอความช่วยเหลือจากใครหรือที่ไหนได้บ้างในโรงเรียน

# กิจกรรมที่ ๑๑

## คนเห็นเหตุการณ์ช่วยได้

สาระสำคัญ:

คนเห็นเหตุการณ์การรังแกกัน มีบทบาทสำคัญในการช่วยยุติการรังแก และช่วยเหลือคนที่ถูกรังแก ด้วยวิธีที่จะไม่ทำให้ตนเองเดือดร้อน และไม่เลือกใช้ความรุนแรงในการจัดการตอบโต้กลับ จึงเป็นเรื่องสำคัญที่แต่ละคนตระหนักถึงบทบาทสำคัญ และการเตรียมการช่วยเหลือ หากพบเห็นการรังแกกัน ตลอดจนหาแนวทางในการป้องกันการรังแกกัน

วัตถุประสงค์: กิจกรรมนี้มุ่งหวังให้ผู้เรียน

๑. แสดงตัวอย่างวิธีการจัดการสถานการณ์การรังแกกัน
๒. บอกวิธีช่วยเหลือคนที่ถูกรังแก โดยไม่ใช้ความรุนแรง
๓. ระบุแนวทางการป้องกันการรังแกกัน

อุปกรณ์/สื่อ:

๑. บทบาทสมมติสำหรับอาสาสมัคร ๕ คน  
การเตรียมตัว
  - ผู้ดำเนินการควรขออาสาสมัคร ๕ คน เพื่อให้เตรียมตัวในบทบาทสมมุติก่อนถึงคาบเรียนที่จะจัดกิจกรรม
  - ให้บทบาทกับอาสาสมัครแต่ละคนเพื่อเตรียมตัว โดยขอให้ไม่เล่าให้กันฟัง และไม่ไปบอกกับเพื่อนในห้องก่อนถึงคาบเรียน
๒. กระดาษฟลิปชาร์ตและปากกาเคมี

กระบวนการ

๑. ชี้แจงวัตถุประสงค์กิจกรรมว่าเราจะลองฝึกฝนการช่วยกันแก้ไขสถานการณ์การรังแกกัน
๒. อธิบายกลุ่มใหญ่ว่า เรามีอาสาสมัคร ๕ คน ที่จะแสดงบทบาทสมมติให้ทุกคนดู โดยเล่าสถานการณ์ โดยสรุปให้ทุกคนฟัง ดังนี้

**สถานการณ์:**

มัก นิกเรียนชาย ม.๑ เป็นกะเทย มักถูก กอล์ฟ รุ่ยพี่แกล้งเป็นประจำ เกี่ยววันนี้ มักกำลังจะไปปัสสาวะที่ห้องน้ำ ก่อนเดินไปโรงอาหาร กอล์ฟเข้ามาแซว และเข้ามาถ่มน้ำลายจากด้านหลัง มักบอกให้หยุด แต่กอล์ฟก็ยังไม่ยอมปล่อยมือ

๓. แนะนำบทบาทอาสาสมัครทั้ง ๕ คน และให้เวลาแสดงบทบาทสมมติ ๗ นาที ผู้ดำเนินการบอกให้ทุกคนสังเกตสิ่งที่เกิดขึ้น
๔. เมื่อจบการแสดงบทบาทสมมติ ชวนพูดคุยในกลุ่มใหญ่ ดังนี้
  - รู้สึก หรือมีข้อสังเกตกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นอย่างไรบ้าง
  - หากเราเป็น “นัท” เราารู้สึกอย่างไรกับสิ่งที่เกิดขึ้น
 (ผู้ดำเนินการอาจถามเพิ่มเติมให้เห็นทั้งความรู้สึกต่อสิ่งที่เกิดขึ้นต่อตัวเอง ต่อกอล์ฟ และต่อผู้เห็นเหตุการณ์ทั้ง ๓ คน)
  - เอ็ม มิว หนุย เป็นคนเห็นเหตุการณ์การรังแกกัน แสดงบทบาทเหมือนหรือต่างกันอย่างไร
  - ในสถานการณ์จริง คิดว่าอาจมีคนเห็นเหตุการณ์ ที่เลือกทำแบบใดอีกบ้าง
๕. ชวนผู้เรียนแบ่งเป็น ๖ กลุ่ม เพื่อช่วยกันหาวิธีว่า เราจะทำอะไรได้บ้างต่อเหตุการณ์การรังแกกัน โดยแต่ละกลุ่มจะได้รับโจทย์แตกต่างกัน ดังนี้

กลุ่มที่ ๑ วิเคราะห์คนเห็นเหตุการณ์แบบ “เอ็ม” ที่ยืนดูและเชียร์

- การทำแบบ “เอ็ม” ส่งผลต่อ กอล์ฟ และ นัท อย่างไร
- สิ่งที่จะช่วยเปลี่ยนจากคนที่เชียร์เป็นการหาทางช่วยเหลือคนที่ถูกรังแก ทำได้อย่างไรบ้าง

กลุ่มที่ ๒ วิเคราะห์คนเห็นเหตุการณ์แบบ “มิว” ที่รู้สึกสงสาร อยากช่วยแต่ไม่กล้า

- การยืนดูแบบ “มิว” ส่งผลต่อ กอล์ฟ และ นัท อย่างไร
- สิ่งที่จะช่วยเปลี่ยนคนที่สงสาร เห็นใจ แต่กลัวและไม่กล้าช่วย ให้มีบทบาทช่วยเหลือได้ คืออะไรบ้าง

กลุ่มที่ ๓ วิเคราะห์คนเห็นเหตุการณ์แบบ “หนุย” ซึ่งตั้งใจและพยายามช่วย

- การทำแบบ “หนุย” ส่งผลต่อ กอล์ฟ และ นัท อย่างไร
- สิ่งที่จะทำให้คนที่เห็นเหตุการณ์รู้สึกและอยากช่วยคนที่ถูกรังแกทุกครั้ง คืออะไรบ้าง

กลุ่มที่ ๔ หากเราเป็น “สภานักเรียน” เรามีข้อเสนอและมาตรการเพื่อ “ป้องกัน” และ “จัดการ” การรังแกกันในโรงเรียน อย่างไร

กลุ่มที่ ๕ บทบาทครูและผู้บริหารโรงเรียน

- ทำอย่างไรให้ครู/ผู้บริหาร รู้ว่าเกิดการรังแกกันในโรงเรียน
- สิ่งที่ทำให้นักเรียนไม่ขอความช่วยเหลือ หรือลังเลใจที่จะบอกผู้ใหญ่หรือครู คืออะไรบ้าง
- ข้อเสนอต่อครูและผู้บริหารโรงเรียนในเรื่องการป้องกันและจัดการการรังแกกัน

๖. แต่ละกลุ่มนำเสนอ กลุ่มละ ๒ นาที

๗. ผู้ดำเนินการสรุปประเด็นสำคัญจากการพูดคุย และย้ำให้เห็นว่าเมื่อเกิดเหตุการณ์การรังแกกัน และไม่มีใครช่วยเหลือ มีผลกระทบหลายด้าน ได้แก่

- “ผู้ถูกรังแก” ถูกทำร้ายทั้งทางร่างกายและจิตใจ รู้สึกไม่ปลอดภัย รู้สึกไม่มีทางออก และเรียนรู้ว่าไม่มีใครช่วยเหลือ
- “ผู้รังแก” รู้สึกและคิดว่ากรกระทำรุนแรงที่ตนเองทำ ได้รับการยอมรับ ซึ่งจะส่งผลให้หาโอกาสทำซ้ำอีก
- คนที่เห็นเหตุการณ์มองการรังแกกันเป็นเรื่องปกติธรรมดา เป็นเรื่องของคนที่กระทำและถูกรังแก ไม่เกี่ยวกับตนเอง ไม่ควรเข้าไปยุ่งเกี่ยว และอาจเป็นผู้กระทำต่อไป
- ชุมชน/สังคมที่เกิดเหตุการณ์การรังแกกัน ซึ่งเป็นการใช้ความรุนแรงแบบหนึ่ง ขาดการเรียนรู้ที่จะช่วยเหลือคนที่ถูกรังแก คนที่อ่อนแอ รวมทั้งการตักเตือน ลงโทษคนที่รังแกคนอื่น ซึ่งอีกด้านหนึ่งของการนิ่งเฉย คือ การปล่อยให้การใช้ความรุนแรงได้รับการยอมรับ และสร้างความรู้สึกไม่ปลอดภัยให้กับคนในชุมชน/สังคมนั้นๆ
- คนเห็นเหตุการณ์ จึงมีบทบาทสำคัญมาก ที่จะช่วยให้การรังแกกันยุติลง
- การจัดการเพื่อยุติการรังแกกันในแต่ละสถานการณ์แตกต่างกันไปตามบริบทของลักษณะการรังแก สถานที่เกิดเหตุ ระดับของความรุนแรง ความสัมพันธ์ต่อคนที่เป็นผู้รังแกและถูกรังแก เป็นต้น ซึ่งคนที่เห็นเหตุการณ์ควรประเมินอย่างรอบคอบและคำนึงถึงความปลอดภัย ในการเลือกวิธีการช่วยเหลือ ซึ่งอาจเป็นการเข้าไปช่วยด้วยตนเอง เป็นกลุ่ม หรือบางสถานการณ์อาจต้องขอความช่วยเหลือจากคนอื่นหรือ หน่วยงานอื่น
- ค่านิยมในสังคมที่มองว่าการทะเลาะวิวาท หรือความขัดแย้งเป็นเรื่องส่วนตัว เป็นเรื่องของคนสองคน ทำให้คนที่ถูกรังแกตกอยู่ในอันตรายและไม่สามารถขอความช่วยเหลือได้ ดังนั้น การ “ไม่เพิกเฉย” ต่อการใช้ความรุนแรงหรือรังแกกัน เป็นการช่วยเหลือผู้อื่น และเป็นการช่วยสร้างค่านิยมและสภาพแวดล้อมที่ช่วยให้ทุกคนปลอดภัย

## การเตรียมบทบาทสมมุติ ก่อนทึ่งชั่วโมงเรียน

๑. ขออาสาสมัคร ๕ คน (ผู้ชาย ๔ คน ผู้หญิง ๑ คน) เพื่อแสดงบทบาทสมมุติ และให้ผู้เรียนที่เหลือเป็นผู้สังเกตการณ์ และเตรียมแสดงความคิดเห็นจากสถานการณ์ดังกล่าว
๒. แจกบัตรบทบาทสมมุติให้อาสาสมัครทั้ง ๕ คน โดยแจกบทบาทให้ล่วงหน้า ๑ สัปดาห์เพื่อให้เตรียมตัวแสดง

### สถานการณ์

บ๊ิก นักเรียนชาย ม.๑ เป็นกะเทย บ๊ิกถูก กอสิฟ รุ่นพี่แกล้งเป็นประจำ เก็ยวันนี้ บ๊ิกกำลังจะไปปัสสาวะที่ห้องน้ำ ก่อนเดินไปโรงอาหาร กอสิฟเข้ามาแซว และเข้ามากอดบ๊ิก จากด้านหลัง บ๊ิกบอกให้หยุด แต่กอสิฟก็ยังไม่ยอมปล่อยมือ ในขณะที่ บ๊ิกมี อีบี มีว หุ่ย เดินผ่านมาเห็นเหตุการณ์พอดี

### บทบาทตัวละคร

สมมุติสถานการณ์และแสดงความคิดเห็น



#### บทบาทบ๊ิก:

นักเรียนชายชั้น ม.๑ ชอบอยู่กับกลุ่มเพื่อนผู้หญิงมากกว่าผู้ชาย เพื่อนส่วนใหญ่เชื่อว่า บ๊ิกเป็นกะเทย มีรุ่นพี่ชื่อกอสิฟ ชอบมาแกล้งหยอกล้อให้อับอายเป็นประจำ เช่น แซวว่า “อึดิด” หรือบางครั้งก็จับก้น ซึ่งบ๊ิกไม่ชอบเลย เก็ยวันนี้ ขณะที่บ๊ิกกำลังจะไปห้องน้ำ เจอพี่กอสิฟหน้าห้องน้ำ เข้ามาแกล้งด้วยการเข้ามากอดจากข้างหลัง บ๊ิกพยายามบอกให้หยุด แต่กอสิฟก็ยังไม่ยอมปล่อยมือ



## บทบาทตัวละคร

สมมุติสถานการณ์และแสดงความคิดเห็น

### บทบาทกอล์ฟ:

เรียนอยู่ชั้น ม.๒ ชอบแกล้งนิก ซึ่งเป็นกะเทยเรียนอยู่ชั้น ม.๑ กอล์ฟชอบแชนนิกว่า “อติ๊ด” หรือบางครั้งก็จับก้นนิก ก็ยวันนี่ ตั้งใจไปดักรอแกล้งนิกที่หน้าห้องน้ำ ด้วยการเข้าไปกอดจากด้านหลัง เมื่อนิกบอกให้หยุด กอล์ฟก็ยั้งแกล้ง และไม่ยอมปล่อยมือ

### บทบาทเอ็ม:

เรียนอยู่ชั้น ม.๒ กำลังจะไปเข้าห้องน้ำ เห็นว่านิกนิก ซิวอยู่ ม.๑ ที่เป็นกะเทย กำลังถูกกอล์ฟแกล้งด้วยการกอดจากด้านหลัง เอ็มก็ชอบแกล้งพวกกะเทยอยู่แล้ว จึงยืนดูกอล์ฟ พร้อมกับส่งเสียงเชียร์  
(คิดคำพูดและการแสดง)

### บทบาทมิว:

นักเรียนหญิง ม.๒ กำลังจะไปโรงอาหาร เดินผ่านหน้าห้องน้ำ เห็นว่านิกนิก ซิวอยู่ ม.๑ เป็นกะเทย กำลังถูกกอล์ฟ เพื่อนรุ่นเดียวกับตนเอง แกล้งด้วยการกอดจากด้านหลัง มิวรู้สึกสงสาร อยากช่วยนิก แต่ไม่กล้าเข้าไปช่วยเอง

### บทบาทหนุ่ย:

นิกเรียนชายชั้น ม.๑ เห็นว่านิก เพื่อนห้องเดียวกัน ที่เป็นกะเทยกำลังถูกพี่กอล์ฟ รุ่นพี่ ม.๒ แกล้งด้วยการกอดจากด้านหลังที่หน้าห้องน้ำ หนุ่ยตั้งใจเข้าไปช่วยนิก ด้วยการ...

(คิดคำพูดและท่าทางพยายามช่วยเหลือ โดยไม่ใช้ความรุนแรง)

# กิจกรรมที่ ๑๒

## เราเคยรังแกคนอื่นไหมนะ?

สาระสำคัญ:

การอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคม เราควรปฏิบัติต่อกันด้วยความเคารพ ให้เกียรติ การกระทำที่เป็นไปเพื่อความสนุกสนานของฝ่ายหนึ่งอาจสร้างผลกระทบในทางลบให้กับผู้ที่ถูกกระทำ ดังนั้น หากเราตระหนักว่าคำพูดหรือการกระทำของเรามีผลในทางลบ ทำให้เพื่อนเสียใจหรือเดือดร้อน ก็ต้องกล้าหาญพอที่จะกล่าวคำขอโทษ และรับผิดชอบต่อสิ่งที่ตนเองกระทำ

วัตถุประสงค์: กิจกรรมนี้มุ่งหวังให้ผู้เรียน

๑. ทบทวนถึงการกระทำของตนเองที่เป็นการรังแก ทำร้าย กลั่นแกล้งผู้อื่น
๒. บอกความตั้งใจของตนเอง ที่มีต่อคนที่ถูกรังแก
๓. ฝึกการขอโทษคนอื่น

อุปกรณ์/สื่อ:

๑. บัตรบันทึกขนาด A4 พับครึ่งแนวตั้ง สำหรับผู้เรียนทุกคน

เหตุการณ์ที่เกิดขึ้น (ทำอะไรกับใคร)	สิ่งที่ยากบอกคนๆนั้น

๒. กระดาษฟลิปชาร์ตและปากกาเคมี

## กระบวนการ

๑. ชี้แจงว่า เราได้เรียนและวิเคราะห์เรื่อง “การรังแกกัน” มาหลายแง่มุมแล้ว อยากให้ผู้เรียนช่วยสรุปประเด็นสำคัญที่เราได้เรียนรู้เกี่ยวกับ “การรังแกกัน”
๒. ผู้ดำเนินการจด key word หรือคำสำคัญเกี่ยวกับ “การรังแกกัน” จากคำตอบ และอาจเพิ่มเติมประเด็นที่ผู้เรียนไม่ได้ตอบให้ครอบคลุม ดังนี้
  - การรังแกกัน เป็นความรุนแรงรูปแบบหนึ่ง ซึ่งไม่ใช่เรื่องปกติ และไม่มีใครสมควรถูกรังแก
  - ในการรังแกกัน ผู้รังแกอาจกระทำโดยคนหนึ่งคนหรือหลายคน กระทำซ้ำๆ โดยมีเจตนาให้ผู้ถูกรังแกได้รับบาดเจ็บทางร่างกาย และ/หรือทางจิตใจ โดยทั่วไปผู้รังแกจะมีกำลังหรืออำนาจเหนือกว่า ทำให้ผู้ถูกรังแกไม่สามารถปกป้องตัวเองจากการกระทำนั้นได้
  - การรังแกกัน มีหลายประเภท ทั้งการรังแกทางกาย วาจา สังคม และบนโลกออนไลน์
  - การกลั่นแกล้ง รังแกผู้อื่น อาจมีที่มาจาก อดีตที่เรามีกับคนบางกลุ่ม ทำให้ต้องการล้อเลียนหรือแกล้ง หรือต้องการแสดงอำนาจเหนือกว่า กระทำโดยไม่เคารพ ไม่ให้เกียรติกัน
  - ผลกระทบจากการรังแก อาจส่งผลกระทบต่อสุขภาพซึ่งรุนแรงต่อผู้ถูกรังแกอย่างที่เราคาดไม่ถึง
  - การเห็นเหตุการณ์การรังแก ต้องหาทางช่วยเหลือ หากเห็นเหตุการณ์แล้วเพิกเฉย ไม่สนใจ หรือยืนดู จนกระทั่งเชียร์ผู้กระทำ แสดงถึงการมีส่วนร่วมในการทำให้การรังแกกันยังคงเกิดขึ้นต่อไป
๓. ผู้ดำเนินการอธิบายว่า เราอาจเคยพูดหรือทำบางอย่าง ทั้งตั้งใจและไม่ตั้งใจ ที่คาดได้ว่าส่งผลกระทบในทางลบต่อคนอื่น เช่น ทำให้เพื่อนเสียใจ เสียหน้า เจ็บตัว หรือเดือดร้อน หากเราทำไปแล้ว ก็ต้องกล้าหาญพอที่จะกล่าวคำขอโทษและรับผิดชอบต่อสิ่งที่ตนเองกระทำ ถามผู้เรียนว่า
  - เวลาที่มีคน “ขอโทษ” เรา เราารู้สึกอย่างไร
  - เมื่อไรที่เราควรจะ “ขอโทษ”
๔. ผู้ดำเนินการอธิบายเพิ่มเติมว่า
  - การขอโทษ คือ การแสดงออกถึงความรับผิดชอบในการกระทำของเรา ไม่ว่าจะเจตนาหรือไม่
  - ทั้งนี้ เราควรตั้งใจพูดคำว่า “ขอโทษ” ด้วยความจริงใจ โดยไม่ต้องคาดหวังว่า คนที่เราขอโทษ จะให้อภัยหรือไม่ เพราะเป็นการแสดงถึงความรับผิดชอบของเราต่อสิ่งที่เราไม่ควรกระทำ
  - ในการขอโทษ เราสามารถทำได้โดย
    - ระบุ/ทบทวน ถึงการกระทำของเรา
    - บอกถึงสิ่งที่เราคิดว่า การกระทำของเราส่งผลกระทบต่อคนนั้นอย่างไร
    - บอกความรู้สึกของเรา และสิ่งที่ตั้งใจอยากบอกกับคนๆ นั้น
    - บอกถึงสิ่งที่จะช่วยไม่ให้เรื่องแบบนั้นเกิดขึ้นอีก

๕. จากนั้น เชื่อมโยงว่า จากที่เราเรียนรู้ถึงการรังแกหรือกลั่นแกล้งคนอื่นนั้น ล้วนมีผลกระทบต่อคนถูกรังแกไม่ว่าทางใดก็ทางหนึ่ง จึงอยากชวนให้ทบทวนว่า เราเคยรังแกคนอื่นหรือไม่ ทั้งทางตรง (เป็นผู้รังแก) และทางอ้อม (เป็นคนเห็นเหตุการณ์การรังแกแต่ไม่ได้ช่วยเหลือ)
๖. ให้แต่ละคนเลือก ๒ เหตุการณ์ และสิ่งที่ยากบอกกับคนที่ถูกรังแก/รังแก โดยให้เขียนลงกระดาษบัตรบันทึก ให้เวลา ๗ นาที

เหตุการณ์ที่เกิดขึ้น (ทำอะไรกับใคร)	สิ่งที่ยากบอกคนๆนั้น
๑.	
๒.	

๗. ขอให้ผู้เรียนจับคู่
  - ให้แต่ละคน เลือก ๑ ในสองเรื่องที่เราเขียนไว้ เล่าเหตุการณ์ให้คู่ฟัง
  - จากนั้น ให้ฝึกบอกสิ่งที่ยากบอกกับคนๆ นั้น กับคู่ของเรา
  - สลับกันฝึก
๘. เมื่อทุกคนได้ฝึกแล้ว ผู้ดำเนินการชวนคุย ดังนี้
  - รู้สึกอย่างไร เมื่อได้ลองบอกสิ่งที่ยากบอก
  - หากต้องไปพูดกับคนๆ นั้นจริง เรามีความกังวลใจหรือไม่ อย่างไร
  - ในมุมมองที่ถูกรังแก หากมีคนมาบอกเราแบบนั้น เรา รู้สึกอย่างไร
  - การขอโทษ ในสิ่งที่เราเสียใจที่ได้กระทำไป เป็นเรื่องง่ายหรือยาก อย่างไร
๙. ผู้ดำเนินการสรุปประเด็นสำคัญว่า ทุกคนสามารถทำความผิดพลาดได้ แต่เมื่อเรารู้ว่าการกระทำของเรา ทำให้คนอื่นรู้สึกไม่ดี ไม่พอใจ กลัว เจ็บใจ เราก็ควรรู้จักการขอโทษ หรือแก้ไขสิ่งที่เกิดขึ้นจากการกระทำของตนเอง ถือเป็นความรับผิดชอบต่อตนเองและผู้อื่น

## บัตรบันทึก

เหตุการณ์ที่เกิดขึ้น (ทำอะไร กับใคร)	สิ่งที่อยากบอกคน ๆ นั้น
๑.	
๒.	

# กิจกรรมที่ ๑๓

## แค่เป็นคนละแบบ<sup>๑</sup>

สาระสำคัญ:

การกลั่นแกล้งรังแกกันไม่ว่าจะเป็นทางร่างกาย วาจา หรือสังคมออนไลน์ ล้วนเป็นพฤติกรรมที่สร้างประสบการณ์ไม่ดีต่อผู้ถูกกระทำในระดับที่ต่างกัน บางครั้งอาจส่งผลกระทบต่อแรงเกินกว่าที่จะคาดคิด และอาจทำให้เกิดการตอบโต้กลับที่รุนแรงด้วย

สาเหตุพื้นฐานของการกลั่นแกล้งรังแก คือ ความแตกต่างหลากหลายทั้งด้านบุคลิก นิสัย การพูดจา การแต่งตัว ตัวตน หรือการแสดงออกทางเพศ โดยเฉพาะเมื่อรู้สึกว่าคุณเองมีอำนาจเหนือกว่าคนที่มีลักษณะที่แตกต่าง

เราอาจเคยเป็นทั้งผู้กระทำและผู้ถูกกระทำ ทั้งโดยเจตนาและโดยไม่ได้เจตนา การทบทวนถึงประสบการณ์และความรู้สึกของตนเองในการถูกรังแก จะช่วยให้เราเรียนรู้การเอาใจเขามาใส่ใจเรา และไม่กระทำในสิ่งที่เราเองก็รู้สึกไม่ดีเมื่อถูกกระทำ

วัตถุประสงค์: กิจกรรมนี้มุ่งหวังให้ผู้เรียน

๑. ทบทวนประสบการณ์ของตนเองเกี่ยวกับการรังแกผู้อื่น
๒. ระบอคติของตนเองที่สะท้อนผ่านพฤติกรรมปฏิบัติต่อคนอื่น
๓. บอกวิธีการปฏิบัติต่อคนที่แตกต่างจากเราด้วยความเคารพและให้เกียรติกัน

อุปกรณ์/สื่อ:

๑. คลิปวิดีโอ “Defeat the Label Anti Bullying”<sup>๒</sup> ๒๖.๓๓ นาที ดาวันโพลด์.พลีที่ [www.youtube.com/watch?v=o7nxbUJ.caII4](http://www.youtube.com/watch?v=o7nxbUJ.caII4)  
(กรณีที่ไม่ได้ใช้คลิปวิดีโอ ผู้ดำเนินกรรณักรตั้งคำถามให้ยาตัวอย่างแทนได้)
๒. แผ่นทบทวนประสบการณ์ สำหรับผู้เรียนทุกคน
๓. กระดาษฟลิปชาร์ตและปากกาเคมี

## กระบวนการ

๑. ชี้แจงวัตถุประสงค์กิจกรรมว่า เป็นการสำรวจและเรียนรู้การอยู่ร่วมกันและการปฏิบัติต่อคนที่แตกต่างจากเรา

๒. เตรียมผู้เรียน

๒.๑ กรณีใช้คลิป เกริ่นนำว่า เราจะดูคลิปวิดีโอด้วยกัน เรื่อง “Defeat the Label Anti Bullying”

ความยาวประมาณ ๒.๓๓ นาที ไม่มีบทสนทนา ในคลิปจะมีคนที่มีลักษณะต่างๆ กัน ขอให้ผู้เรียนดูว่ามีคนลักษณะใดบ้าง และเกิดอะไรขึ้นบ้าง

ก่อนเปิดคลิป ผู้ดำเนินการอธิบายคำศัพท์ภาษาอังกฤษที่จะปรากฏในคลิป โดยเขียนไว้บนกระดาน หรือเตรียมเขียนในกระดาษฟลิปชาร์ตเพื่อนำมาติดบนกระดาน ดังนี้

**Nerd** = พวกเด็กเรียนหรือบ้าเรียน  
**Airhead** = พวกโง่สมอง  
**Weird** = พวกเพี้ยน พวกแปลก  
**Dork** = พวกอ้อ พวกเปื้อะ เปื้อ

เมื่อคลิปวิดีโอจบ ขวนผู้เรียนอภิปรายแลกเปลี่ยนความคิดเห็น ตามคำถาม ดังนี้

- มีคนแบบใดบ้างในคลิป
- เหตุใดคนเหล่านี้ จึงถูกเพื่อนๆ แกล้งหรือรังแกอยู่เสมอๆ
- ในโรงเรียนเรา ใครที่มักถูกแกล้ง/รังแกบ้าง

๒.๒ กรณีไม่ได้ใช้คลิปวิดีโอ ผู้ดำเนินการถามผู้เรียนว่า

- คนที่มักจะถูกรังแก เป็นคนที่มีลักษณะแบบไหน อย่างไร
- ในโรงเรียนเรา ใครที่มักถูกแกล้ง/รังแกบ้าง
- เหตุใดคนเหล่านี้ จึงถูกเพื่อนๆ แกล้งหรือรังแกอยู่เสมอๆ

๓. แจกแผ่นทบทวนประสบการณ์ให้ผู้เรียนทุกคน ใช้เวลา ๗ นาทีในการตอบคำถาม ๔ ข้อ ดังนี้

๑. ลักษณะของคนที่ทำให้เราอยากแกล้ง
๒. หากเราเคยถูกรังแก/แกล้ง คิดว่าเป็นเพราะเหตุใด
๓. เราเคยใช้วิธีใดในการรังแก/แกล้งคนอื่น
๔. เราเคยถูกแกล้ง/รังแก อย่างไร

๔. แบ่งกลุ่มย่อย กลุ่มละ ๔ คน แลกเปลี่ยนประสบการณ์ที่ได้ทบทวนเรื่องการกลั่นแกล้งรังแก ให้เวลา ๑๐ นาที เมื่อหมดเวลาของทั้งแต่ละกลุ่ม (กลุ่มถัดไป นำเสนอเฉพาะคำตอบที่แตกต่างจากกลุ่มแรก)
๕. ชวนคุยกลุ่มใหญ่ โดยทวนคำถามของผู้เรียน ถึงลักษณะของคนที่ถูกแกล้ง/รังแกมีอะไรบ้าง วิธีการแกล้ง/รังแก มีแบบใดบ้าง และถามเพิ่มเติม ดังนี้
- ลักษณะที่แตกต่างของคนที่มีจะถูกแกล้งรังแก มีที่มาอย่างไร
  - คิดว่า คนที่ถูกแกล้ง/รังแก ด้วยสาเหตุเพราะมีลักษณะที่แตกต่างจากคนอื่น จะรู้สึกอย่างไร
  - คนที่เป็นฝ่ายแกล้ง/รังแก มักมีลักษณะอย่างไร
  - เพราะเหตุใด คนที่เป็นฝ่ายแกล้ง/รังแก จึงเลือกคนที่มีความแตกต่างจากคนอื่น
  - เราควรปฏิบัติกับคนที่มีความแตกต่างจากเรา อย่างไร
๖. ผู้ดำเนินการสรุปให้เห็นถึงสถานการณ์การรังแกกันโดยเชื่อมโยงจากคำตอบของผู้เรียน
- คนที่ถูกแกล้งรังแก มักมีลักษณะที่แตกต่าง หรือเป็นกลุ่มที่มีถูกมองอย่างอคติ
  - คนที่รังแกคนอื่น มักต้องการแสดงอำนาจเพื่อให้เกิดการยอมรับ และมักใช้ความรุนแรง กระทำกับผู้ที่เห็นว่าอ่อนแอกว่า และอาจมีประสบการณ์การถูกกระทำมาก่อน
  - การรังแก หรือกลั่นแกล้งกัน ไม่ใช่เรื่องปกติ แต่เป็นพฤติกรรมการใช้ความรุนแรง ที่ไม่ควรเกิดขึ้นกับใคร
  - เราแต่ละคนอาจเป็นผู้ถูกกระทำ หรือเป็นฝ่ายกระทำได้เช่นกัน ดังนั้น หากตระหนักถึงอคติที่เรามีต่อผู้อื่น เข้าใจถึงผลที่กิดขึ้นเมื่อถูกรังแก และไม่ยอมให้ใครมารังแกเราก็ไม่ควรไปกระทำกับผู้อื่นเช่นกัน



## แผนกบทวนประสบการณ์

### บทวนประสบการณ์

๑. ลักษณะของคนที่ทำให้เราอยากแกล้งหรือเคยแกล้ง เป็นอย่างไร	๒. หากเราเคยถูกรังแก/แกล้ง คิดว่าเป็นเพราะเหตุใด
๓. เราเคยใช้วิธีใดในการรังแก/แกล้งผู้อื่น	๔. เราเคยถูกแกล้ง/รังแก อย่างไร

# กิจกรรมที่ ๑๔

## เพราะชีวิตคือความหลากหลาย

สาระสำคัญ:

ความแตกต่างเป็นเรื่องธรรมดาของโลกใบนี้ ดึงเห็นได้จากธรรมชาติที่มีสีสันของความหลากหลายมนุษย์ก็เช่นกัน จากพื้นฐานความแตกต่างทางพันธุกรรม สภาพแวดล้อม สังคมวัฒนธรรม และการเลี้ยงดู ส่งผลให้แต่ละคนมีลักษณะภายนอก เช่น เพศ รูปร่าง ขนาดร่างกาย สีผิว ความสูงต่ำไม่เหมือนกัน รวมไปถึงความแตกต่างในเรื่องค่านิยม ความเชื่อ ความชอบ ซึ่งสรุปหรือตัดสินไม่ได้ว่าแบบใดดีหรือไม่ดี ถูกหรือผิด ความแตกต่างจึงไม่ใช่เรื่องผิดปกติ และไม่ใช่เรื่องที่จะนำมาล้อเลียนหรือกลั่นแกล้งกัน

วัตถุประสงค์: กิจกรรมนี้มุ่งหวังให้ผู้เรียน

๑. อธิบายสาเหตุความแตกต่างของแต่ละบุคคล
๒. ระบุข้อดีของความแตกต่างหรือหลากหลาย
๓. บอกวิธีการปฏิบัติต่อกันที่แสดงถึงการเคารพศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์

อุปกรณ์/สื่อ:

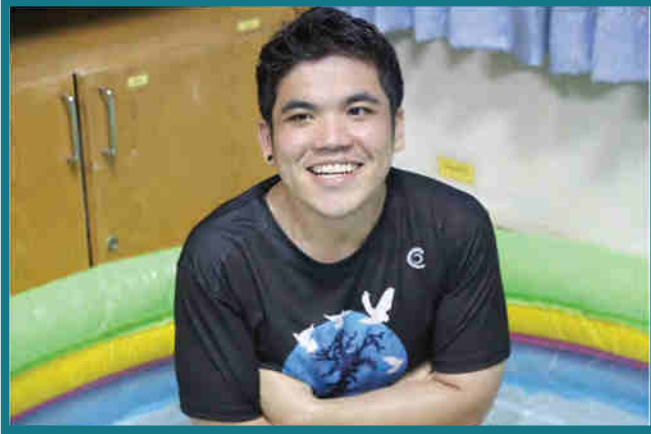
๑. ภาพขนาด A4 ของดารา นักร้อง นักดนตรี นักกีฬาหรือบุคคลที่เป็นที่รู้จักโดยเตรียมภาพใหม่ ความแตกต่างกัน ทั้งเพศ รูปร่างลักษณะ สีผิว สไตส์การแต่งตัว ฯลฯ (ประมาณ ๒๐-๒๒ ภาพ)
๒. สไลด์ภาพ
๓. สติกเกอร์ จำนวนเท่าผู้เรียน

## กระบวนการ

๑. ชี้แจงวัตถุประสงค์กิจกรรมว่า เราจะร่วมกันเรียนรู้เรื่องความหลากหลาย
๒. แจกสติ๊กเกอร์เหนียวคนละ ๑ ดวง และชวนผู้เรียนให้เดินดูภาพของวัยรุ่น ดารา นักร้อง นักร้อง ทิดดิวไรรอบๆ ห้องให้ครบทุกภาพ และให้แต่ละคน
  - เลือกภาพบุคคลที่ตนเอง “ชอบที่สุด” โดยจดหมายเลขของภาพลงบนสติ๊กเกอร์และติดไว้บนโต๊ะ
  - ให้ทุกคนได้เห็นชัดเจน ย้ำว่าให้เลือกภาพบุคคลที่เราชอบเท่านั้น ไม่จำเป็นต้องเหมือนคนอื่น
  - เลือกภาพบุคคลที่ตนเอง “ชอบน้อยที่สุด” หรือ “ไม่ชอบ” ไว้ในใจ
๓. แบ่งกลุ่มย่อย กลุ่มละ ๕ คน โดยขอให้แต่ละกลุ่มประกอบด้วยสมาชิกกลุ่มที่เลือกภาพที่ชอบแตกต่างกัน (สติ๊กเกอร์บนสื่อระบุหมายเลขภาพต่างกัน)
๔. ให้ความเวลาแต่ละกลุ่มคุยกัน โดยให้แต่ละคนใช้เวลา ๑ นาที อธิบายว่า
  - ภาพที่เรา “ชอบที่สุด” เราชอบอะไร และเพราะเหตุใด
  - ภาพที่เรา “ชอบน้อยที่สุด” หรือ “ไม่ชอบ” เป็นเพราะเหตุใด
๕. เมื่อสมาชิกกลุ่มพูดครบทุกคนแล้ว ผู้ดำเนินการชวนอภิปรายเพื่อให้เห็นเรื่องรสนิยม ความชอบ ความเชื่อที่แตกต่างกันของบุคคล ที่มีต่อการมองคนจากรูปลักษณ์ภายนอก ดังนี้
  - สาเหตุที่เรามีความชอบแตกต่างกัน เป็นเพราะเหตุใด
  - จำเป็นหรือไม่ที่เราต้องชอบหรือไม่ชอบเหมือนกัน เพราะเหตุใด
  - เหตุผลที่เราชอบ หรือไม่ชอบคนๆ หนึ่ง ส่งผลต่อคนๆ นั้น หรือไม่ อย่างไร
  - ภาพลักษณ์ภายนอก สามารถบอกหรือตัดสินได้หรือไม่ว่า คนๆ นั้นเป็นคนอย่างไร เพราะอะไร
๖. ในกลุ่มย่อยเดิม ให้แลกเปลี่ยนกัน ๑๖ นาที ตามโจทย์ ดังนี้
  - คนในภาพทั้งหมด มีอะไรที่เหมือนกันบ้าง
  - เป็นไปได้หรือไม่ ที่จะทำให้ทุกคน “ชอบเหมือนกันหมด” หรือ “ไม่ชอบเหมือนกันหมด” เพราะเหตุใด
  - การที่คนมีความแตกต่างหรือมีสไตล์หลากหลาย มีข้อดีอย่างไร
  - เรากังวลใจอย่างไรบ้าง กับการอยู่กับคนจีนแตกต่างจากเรา
๗. ผู้ดำเนินการขออาสาสมัครจากแต่ละกลุ่มตอบที่ละคำถาม และให้กลุ่มช่วยกันเติมเต็มคำตอบที่แตกต่าง
๘. สรุปประเด็นสำคัญจากคำตอบ และเพิ่มเติม ดังนี้

- มนุษย์มีความแตกต่างหลากหลาย ทั้งจากพันธุกรรมและสิ่งแวดล้อมที่แวดล้อม
- ความแตกต่างของบุคคล มีคนอ้วน ผอม สูง ต่ำ ดำ ขาว ยาว สั้นก็เช่นกัน คือความหลากหลายที่สวยงาม เราจึงไม่ควรไปตัดสินคุณค่าว่า ชาวตึกว่าดำ และทุกคนต้องพยายามชาวประมง(ผู้ดำเนินการฉาปลาสดหรือดูรูปนางงามจักรวาลซึ่งเป็นคนมีสีดำ รูปคนพิการที่ได้เป็นแชมป์ว่ายน้ำ หรือคนตัวเดียวที่เป็นนักกีฬา ฯลฯ)
- ท่ามกลางรูปลักษณ์ ขาดิพันธุ์ ความเชื่อที่แตกต่างของมนุษย์แต่ละคน สิ่งที่มนุษย์ทุกคนมีเหมือนกัน คือ ความต้องการพื้นฐาน เช่น อาหาร น้ำ อากาศ ต้องการพักผ่อน ต้องการความรัก การยอมรับ ความปลอดภัยในชีวิต ความมั่นคง และศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์
- บางครั้งในการใช้ชีวิตร่วมกัน หรือในการสัมพันธ์กับคนอื่น ๆ เรามักมองเห็นความแตกต่างเหล่านั้นโดยมีการเปรียบเทียบให้คุณค่า หรือตัดสิน โดยอาจมองข้ามหรือลืมว่า มนุษย์แต่ละคนก็มีความเหมือนกัน
- การเคารพศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์เบื้องต้น คือ การเห็นว่าคนทุกคนมีความเท่าเทียมกันในความเป็นมนุษย์ แม้มีรูปลักษณ์ภายนอก ความเชื่อ ทัศนคติที่ต่างกันไป แต่ไม่ควรเป็นเหตุแห่งการนำมาล้อเลียน หรือกลั่นแกล้ง เพียงเพราะคิดว่า เรามีสิ่งที่ด้อยกว่าเรา ทำให้เรารู้สึกดีที่มีคนด้อยกว่าเรา ความรู้สึกเช่นนี้ไม่เป็นผลดีทั้งต่อตัวเราและผู้อื่น เพราะเราเองก็ย่อมไม่อยากจะให้ใครมาล้อเลียน หรือเหยียดหยามดูหมิ่นเราเช่นกัน

## ตัวอย่างภาพ



ที่มา: [www.instagram.com/jackfanchan](http://www.instagram.com/jackfanchan)



ที่มา: [www.instagram.com/namtanlitaa](http://www.instagram.com/namtanlitaa)



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



ที่มา: [https:// women.kapook.com/view50568.html](https://women.kapook.com/view50568.html)



ที่มา: <http://www.jadjaan.com/contents/147852/>



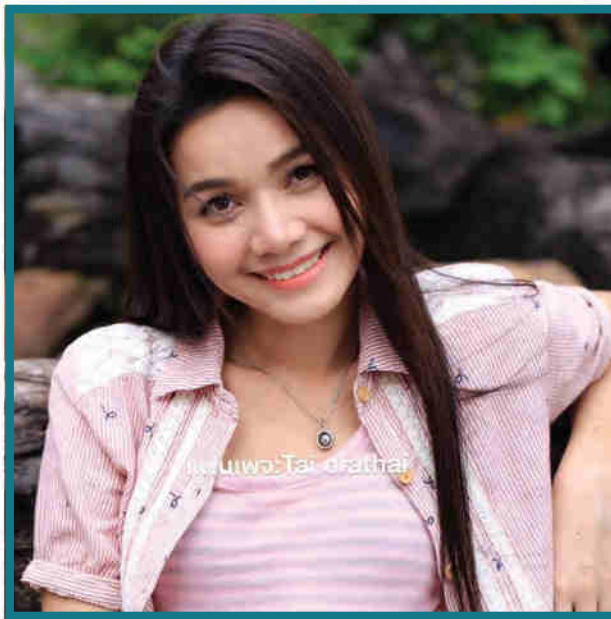
ที่มา: <http://www.tvpoolonline.com/content/387488>



ที่มา: [http:// news.tlcthai.com/](http://news.tlcthai.com/)



ที่มา: <http://www.drama.gazips.com/8098>



ที่มา: <https://women.kapook.com/view97070.html>



ที่มา: <https://women.kapook.com/view158584.html>



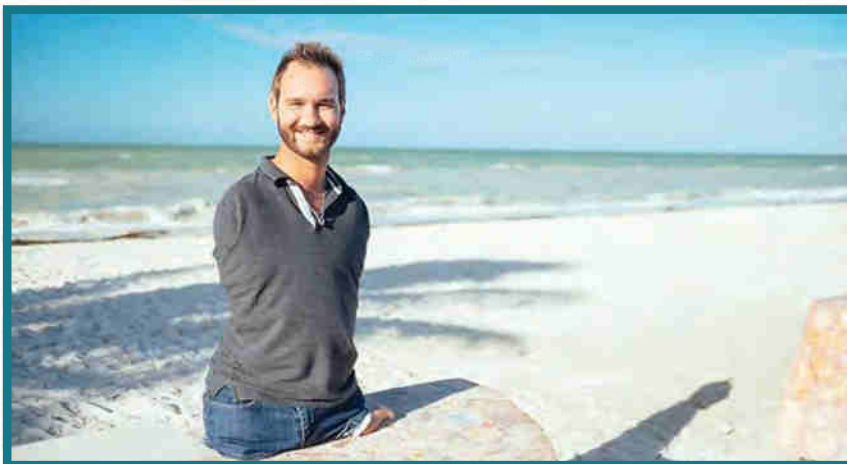
ที่มา: <http://www.komchadluek.net/news/regional/285122>

ตัวอย่างสไลด์ภาพ “บุคคลที่ประสบความสำเร็จในชีวิต”



ไลล่า โลเปซ (Leila Lopes) Miss Universe ปี ๒๐๐๙

ที่มา: <http://www.fanthai.com/13344.html>



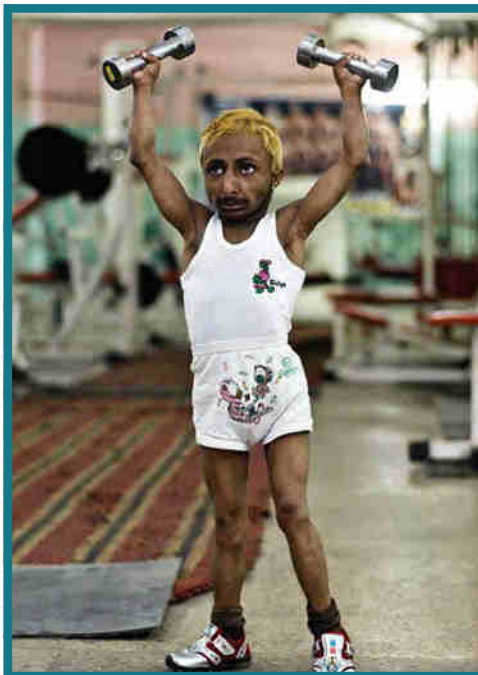
นิค วูจิชิก (Nick Vujicic) ชาวออสเตรเลีย เขาไม่มีแขนทั้งสองข้าง มีแต่ขาสั้นๆ  
ข้างเดียวที่มีนิ้วโป้งโผล่ออกมาสองนิ้วเท่านั้น

ที่มา: <https://comingsoon.ac/official-events/nick-vujicic-dubai/>



พัทธยา เทศทอง นักกีฬาบอคเซียได้เหรียญทองในการแข่งขันพาราลิมปิกเกมส์ ปี ๒๐๑๒

ที่มา: <https://www.thairath.co.th/content/316929>



อภิตยา โรมีโอ เกพ นักเพาะกายชาวอินเดียที่ตัวเล็กที่สุดในโลก  
(สูง ๒ ฟุต ๙ นิ้วหรือประมาณ ๘๓ เซนติเมตร)

ที่มา: <http://www.manager.co.th/asp-bin/viewgallery.aspx?newsid=9510000018400&imgcid=901655>



สมศักดิ์ เหมรัญ นักกีตาร์มือเดียว

ที่มา: <https://tinyurl.com/yb8jz2do>



"น้องทัก" ด.ช. กุชิต อีจชัยภูมิ และ "น้องออฟ" ด.ช. ณัฐพนธ์ วิประจวน  
นักกีฬาว่ายน้ำเหรียญทองและเหรียญเงินรวมกัน ๖ เหรียญจาก "การแข่งขันกีฬานักเรียนคนพิการระดับโลก"  
เมืองสต็อกคโฮล์ม ประเทศสวีเดน

ที่มา: <http://tddf.or.th/news/detail.php?contentid=0074&postid=0009817&currentpage=7>

# กิจกรรมที่ ๑๕

## การเคารพและให้เกียรติต่อบทบาทตัวเองและผู้อื่น

สาระสำคัญ:

การปฏิบัติต่อผู้อื่นด้วยความเคารพและให้เกียรติเป็นพื้นฐานสำคัญในการอยู่ร่วมกัน การเคารพและให้เกียรติผู้อื่นสะท้อนผ่านคำพูดหรือการกระทำของเราที่มีต่อคนรอบข้าง การแสดงออกที่ไม่ให้เกียรติหรือไม่เคารพคนอื่น นอกจากส่งผลกระทบในทางลบต่อผู้ถูกกระทำ ทำให้คนๆ นั้นรู้สึกเสียใจ โกรธแค้น เดือดร้อน ยังเป็นการตอกย้ำอคติ การเหมารวม การเลือกปฏิบัติที่ไม่เท่าเทียมต่อกลุ่มคนต่างๆ และยังสะท้อนถึงตัวผู้กระทำเองด้วย

วัตถุประสงค์: กิจกรรมนี้มุ่งหวังให้ผู้เรียน

๑. เข้าใจและสะท้อนความหมายของการเคารพ/ให้เกียรติกันผ่านการแสดงออกต่อคนรอบข้าง
๒. บอกความสำคัญของการเคารพและให้เกียรติกัน

อุปกรณ์/สื่อ:

๑. บัตรคำ

- คนพิการ
- เชื้อชาติต่างศาสนา
- ผู้ร่วมโดยสารรถสาธารณะ
- นักรบ ภารโรง คนทำความสะอาด
- คนที่เล่นกีฬา/เกมแพ้เรา
- คนที่เป็นเกย์ กะเทย ทอม ดี รักร่วมเพศ

๒. แผ่นกิจกรรมการแสดงออกที่เป็นการเคารพ/ให้เกียรติผู้อื่น สำหรับผู้เรียนทุกคน

๓. กระดาษฟลิปชาร์ตและปากกาเคมี

## กระบวนการ

๑. ชี้แจงว่าเราจะเรียนรู้เรื่องการเคารพและให้เกียรติกัน ทั้งต่อตัวเองและผู้อื่น
๒. ถามผู้เรียนว่า
  - เราแสดงความเคารพต่อพ่อแม่-ญาติผู้ใหญ่ อย่างไร เพราะเหตุใดเราจึงต้องเคารพ
  - การกระทำที่สะท้อนถึงการเคารพตัวเอง มีอะไรบ้าง
  - “คำพูด การกระทำ” ที่แสดงถึงการไม่เคารพ/ไม่ให้เกียรติกัน จากที่เคยพบเห็น ได้ยิน รับรู้ ในชีวิตประจำวัน หรือจากสื่อต่างๆ เป็นอย่างไร
๓. ให้ช่วยกันสรุปว่า การแสดงความเคารพต่อบุคคลอีกคนหนึ่ง หรือการให้เกียรติกัน หมายความว่าอย่างไร
๔. จากนั้น ผู้ดำเนินกิจกรรมแบ่งผู้เรียนเป็น ๖ กลุ่ม โดยแต่ละกลุ่มจะได้รับบัตรคำ ๑ แผ่น ดังนี้

- คนพิการ
- เพื่อนต่างศาสนา
- ผู้ร่วมโดยสารรถสาธารณะ
- นักการ-ภารโรง-คนทำความสะอาด
- คนที่เล่นกีฬา/เกมแพ้เรา
- คนที่เป็นเกย์ กะเทย ทอม ดี รักสองเพศ

ให้แต่ละกลุ่มช่วยกันระดมความคิดเห็น ๒ ข้อ ภายในเวลา ๗ นาที

- วิธีการที่เราสามารถแสดงถึงการเคารพ/ให้เกียรติต่อคนอื่นๆ นั้น
- สิ่งที่เราต้องระมัดระวังในการปฏิบัติต่อคนอื่นๆ นั้น

๕. ให้แต่ละกลุ่มเลือก ๓ ข้อที่กลุ่มคิดว่า ดีที่สุด ท้ายๆ กแบ่งปันวิธีปฏิบัติ และข้อระมัดระวัง เพื่อนำเสนอในกลุ่มใหญ่

๖. ผู้ดำเนินการสรุปให้เห็นว่า เป็นเรื่อง “ง่ายกว่า” ที่เราจะเคารพ ให้เกียรติคนที่มีอำนาจมากกว่าเรา (ทั้งในแง่อายุ สถานภาพ บทบาท ความสามารถ ฯลฯ) และรู้สึก “ยาก” ที่จะแสดงความเคารพคนที่แตกต่าง โดยเฉพาะคนที่เราเห็นว่า มีอำนาจน้อยกว่า หรือด้อยกว่าเราในทางใดทางหนึ่ง

๗. ผู้ดำเนินการถามผู้เรียนว่า

- การเคารพเป็นสิ่งที่ควรปฏิบัติต่อพ่อแม่ ญาติผู้ใหญ่ ครูอาจารย์ หรือคนที่อายุมากกว่าเราเท่านั้นหรือไม่อย่างไร
- เราควรแสดง/ปฏิบัติด้วยความเคารพต่อใครอีกบ้าง
- เหตุใดเราจึง “ไม่เคารพ/ไม่ให้เกียรติ” คนบางกลุ่ม
- คำพูดและการกระทำที่ไม่ให้เกียรติ/ไม่เคารพกัน ทำให้คนที่ถูกกระทำรู้สึกอย่างไร
- เราารู้สึกอย่างไรต่อคนที่ใช้คำพูด/การกระทำที่ไม่เคารพ ไม่ให้เกียรติคนอื่น
- การเคารพตัวเอง และการเคารพคนอื่น เกี่ยวข้องกันหรือไม่ อย่างไร
- การรังแกกัน เกี่ยวข้องกับการเคารพ ให้เกียรติผู้อื่น อย่างไร

๘. แจกแผ่นกิจกรรมให้ผู้เรียนคนละ ๑ แผ่น ให้ผู้เรียนแต่ละคนคิดถึงประสบการณ์ของตนเอง และเขียนสิ่งที่เกิดขึ้นในแต่ละประโยค (หากมีเวลาให้ทำและส่งในห้อง หากไม่ทันให้ทำเป็นการบ้าน)  
ทบทวนจากประสบการณ์ในชีวิตเรา ในเรื่องต่อไปนี้:

- ๑) ขณะพูดคุยสนทนากับผู้อื่น ฉันแสดงการเคารพ/ให้เกียรติคู่สนทนาโดย...
- ๒) ฉันสามารถเป็นผู้ฟังที่ดีขึ้นได้ หากฉัน...
- ๓) เวลาที่คนอื่นล้อเลียนฉัน ฉันรู้สึก...
- ๔) คนอื่น\* แสดงการให้เกียรติ/เคารพฉัน เมื่อ...
- ๕) การดูถูกผู้อื่น คือ...
- ๖) พ่อแม่ของฉันรู้ว่าฉันเคารพ/ให้เกียรติกับท่าน เมื่อ...
- ๗) ฉันเห็นว่า พ่อแม่ของฉันเคารพ/ให้เกียรติฉัน เมื่อ...

๙. ผู้ดำเนินการสรุปการเรียนรู้ โดยย้ำประเด็นสำคัญ ดังนี้

- การปฏิบัติต่อผู้อื่นด้วยความเคารพและให้เกียรติเป็นพื้นฐานสำคัญในการอยู่ร่วมกัน
- การเคารพและให้เกียรติผู้อื่นสะท้อนผ่านคำพูดหรือการกระทำของเราที่มีต่อคนรอบข้าง
- การแสดงออกที่ไม่ให้เกียรติหรือไม่เคารพคนอื่น นอกจากส่งผลกระทบในทางลบต่อผู้ถูกรกระทำทำให้คนอื่นๆ นั้นรู้สึกเสียใจ โกรธแค้น เดือดร้อน ยังเป็นการตอกย้ำอคติ การเหมารวม การเลือกปฏิบัติที่ไม่เท่าเทียมต่อกลุ่มคนต่างๆ และยังสะท้อนถึงตัวผู้กระทำเองด้วย
- เราอาจต้องหมั่นตรวจสอบอคติที่เราอาจมีต่อคนบางกลุ่ม ว่าเป็นเหตุให้เราปฏิบัติต่อเขาโดยไม่เคารพหรือไม่
- หากเราอยากให้คนอื่นปฏิบัติกับเราอย่างไร ก็ควรปฏิบัติต่อผู้อื่นเช่นเดียวกัน

**แผนกิจกรรม การแสดงออกที่เป็นการเคารพ/ให้เกียรติผู้อื่น  
กบฏทวนจากประสบการณ์ในชีวิตเรา และเขียนถึงสิ่งที่เกิดขึ้นในเรื่องต่อไปนี้:**

- ๑) ขณะพูดคุยสนทนากับผู้อื่น ฉันแสดงการเคารพ/ให้เกียรติคู่สนทนาโดย...
- ๒) ฉันสามารถเป็นผู้ฟังที่ดีขึ้นได้ หากฉัน...
- ๓) เวลาที่คนอื่นล้อเลียนฉัน ฉันรู้สึก...
- ๔) คนอื่นๆ แสดงการให้เกียรติ/เคารพฉัน เมื่อ...
- ๕) การดุถูกผู้อื่น คือ...
- ๖) พ่อแม่ของฉันรู้ว่าฉันเคารพ/ให้เกียรติกับท่าน เมื่อ...
- ๗) ฉันเห็นว่า พ่อแม่ของฉันเคารพ/ให้เกียรติฉัน เมื่อ...

# กิจกรรมที่ ๑๖

## เมื่อฉันโกรธ

สาระสำคัญ:

ความโกรธเป็นอารมณ์ปกติของมนุษย์ที่เกิดขึ้นได้เมื่อรู้สึกไม่พอใจ ไม่ชอบ คับแค้น หรือถูกกระทำ เป็นต้น แต่หากไม่สามารถควบคุมความโกรธได้ อาจส่งผลกระทบต่อตนเองและผู้อื่น ดังนั้น การเท่าทันอารมณ์โกรธและหาวิธีจัดการอารมณ์เป็นเรื่องที่ต้องเรียนรู้และฝึกฝน เพื่อให้สามารถปรับตัวอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข

วัตถุประสงค์: กิจกรรมนี้มุ่งหวังให้ผู้เรียน

๑. เท่าทัน “อารมณ์โกรธ” ของตัวเอง และการแสดงออกของตนเมื่อมีอารมณ์โกรธ
๒. บอกวิธีการจัดการอารมณ์โกรธที่เหมาะสมของตนเอง

อุปกรณ์/สื่อ:

๑. กระดาษ A4 ตัดเป็นขนาดเล็กๆ สำหรับเขียนข้อความสั้นๆ
๒. ก้อนกระดาษ
๓. เอกสารตัวอย่างวิธีการจัดการความโกรธ อาจเขียนลงบนกระดาษฟลิปชาร์ต/กระดาน/สไลด์ และหากสามารถทำได้ จัดทำเป็นที่คั่นหนังสือเล็กๆ สำหรับแจกผู้เรียนทุกคน

## กระบวนการ

๑. ชี้แจงว่า วันนี้เราจะมาเรียนรู้เรื่อง “อารมณ์โกรธ” กัน
๒. ผู้ดำเนินการแจกกระดาษให้ผู้เรียน จากนั้นให้แต่ละคนลองนึกถึงเรื่องที่ทำให้เรารู้สึก “โกรธ” แล้วเขียนใส่กระดาษ ไม่ต้องลงชื่อ แล้วหย่อนลงในกล่อง
๓. ผู้ดำเนินการสุ่มหยิบกระดาษ อ่านให้นักเรียนฟังเป็นตัวอย่าง สัก ๔-๕ เรื่อง
๔. ชี้ให้เห็นว่า อารมณ์โกรธเป็นเรื่องปกติที่เกิดขึ้นได้กับทุกคน และสาเหตุของความโกรธของแต่ละคนก็อาจแตกต่างกัน เรื่องเดียวกันอาจทำให้บางคนโกรธ แต่บางคนไม่โกรธ ซึ่งไม่อาจใช้มาตรฐานของเราไปตัดสินความรู้สึกโกรธของคนอื่นได้
๕. แบ่งผู้เรียนเป็นกลุ่มๆ ละ ๕ คน ให้แต่ละคนบอกเรื่องที่ทำให้โกรธ คนละ ๑ เรื่อง (จากที่เขียนลงในกล่องไว้) คุบแลกเปลี่ยนความคิดเห็น ให้เวลา ๑๐ นาที ดังนี้
  - เรารู้สึกอย่างไรในสถานการณ์นั้น
  - สาเหตุที่ทำให้เรารู้สึกแบบนั้น
  - เราจะทำอะไรหรือแสดงออกอย่างไร ในสถานการณ์นั้น
๖. แต่ละกลุ่มนำเสนอไม่เกิน ๒ นาที โดยผู้ดำเนินการจดบันทึกคำตอบสั้นๆ บนกระดาน
๗. ผู้ดำเนินการสรุปให้เห็นว่า เมื่อคนเราโกรธอาจมีปฏิกิริยา ๒ แบบ คือ
  - เก็บความรู้สึกโกรธไว้ข้างใน เช่น เดินหนี แอบไปร้องไห้ บางคนโกรธจนตัวสั่น แต่พูดไม่ออก การเก็บความรู้สึกแบบนี้อาจส่งผลกระทบต่อการใช้ชีวิต แยกตัวโดดเดี่ยว ไม่ยอมคุยกับใคร และอาจรุนแรงถึงขั้นทำร้ายตัวเอง
  - ระบายความรู้สึกโกรธออกมา เช่น ตอว่า ต่ำว่ารุนแรง ตะโกน ขว้างปา ทำลายข้าวของ วางแผนแก้แค้น หรือทำร้ายผู้อื่น ซึ่งอาจส่งผลให้เกิดความรุนแรงมากขึ้น
 ซึ่งทั้ง ๒ แบบล้วนส่งผลกระทบต่อตนเองและผู้อื่น
๘. ถามผู้เรียนว่า เราขอวิธีการในการจัดการอารมณ์อันไหนบ้าง ที่เพื่อนนำเสนอและคิดว่าสามารถนำไปปรับใช้ได้จริง
๙. ผู้ดำเนินการย้ำว่า การจัดการความโกรธที่ดี คือ เป็นผลดีต่อตัวเอง ไม่เสียอารมณ์ ไม่เป็นผลร้ายต่อตัวเองและผู้อื่น จากนั้น อธิบายตัวอย่างวิธีการจัดการความโกรธ ดังนี้

## ตัวอย่างวิธีการจัดการความโกรธ

๑. **คิด คิด คิด** อย่าเพิ่งโต้ตอบ คิดก่อนว่าเกิดอะไรขึ้น ใครทำอะไร เพราะอะไร และเราควรทำอะไรเพื่อคลี่คลายสถานการณ์ก่อนจะโต้ตอบ
๒. **พูดดีกว่าไม่พูด** เราอาจต้องเลือกว่าควรบอกใครในสิ่งที่เกิดขึ้น เพื่อให้รู้สึกว่าได้บอก และระบายความอัดอั้นตันใจของเรา
๓. **เขียนเพื่อบอกเล่า** ระบายความในใจ
๔. **หาที่เหมาะสมๆ ตะโกน** หรือถ้าอยากทบ ก็ทบหมอนเพื่อระบายความรู้สึกโกรธแค้นแทน
๕. **เบี่ยงเบนอารมณ์โกรธด้วยการหากิจกรรมอื่นทำ** ที่ทำให้อารมณ์เย็นลง เช่น ฟังเพลง วาดรูป หรืองานประดิษฐ์ที่ใช้มือ หลีกเลี่ยงการหันเข้าหาเกมที่เป็นเรื่องรุนแรง เพราะความโกรธที่คุกรุ่นในใจจะไม่จางไป
๖. **หาวิธีทำให้ตัวเองสงบ ผ่อนคลาย** โดยอาจใช้เพลงเบาๆ การทำสมาธิ สวดมนต์ ท่องสูตรคุณ นับเลข เพื่อให้ตัวเองรู้สึกนิ่ง สงบ คลายความโกรธ
๗. **ใช้การออกแรง** เช่น ชกกระสอบทราย วิ่ง ว่ายน้ำ หรือออกแรงให้เหนื่อยๆ และจะรู้สึกผ่อนคลายขึ้น

๑๐. ให้ผู้เรียนแต่ละคนเลือกวิธีการจัดการอารมณ์โกรธที่ดี ๑ วิธีไปลองปรับใช้ในชีวิตประจำวันเมื่อมีอารมณ์โกรธ และสัปดาห์หน้าก่อนเริ่มกิจกรรมใหม่ ให้ผู้เรียนลงมือทำมาให้ทั้งสัก ๒-๓ คน (ถ้ามีผู้เรียนได้ลองนำไปใช้)

๑๑. ผู้ดำเนินการสรุปกิจกรรมว่า เราได้ฝึกฝนการจัดการอารมณ์โกรธของเรา ดังนี้

- การรับรู้และหาต้นอารมณ์ที่เกิดขึ้น
- การเบี่ยงเบนหรือพูดถึงความรู้สึกที่เกิดขึ้นออกมาให้เพื่อนฟัง ซึ่งการเล่าช่วยให้เราทำความเข้าใจว่ากำลังเกิดอะไรขึ้นกับตัวเรา และช่วยให้เราได้พิจารณาอารมณ์ที่เกิดขึ้น ปฏิบัติการ การตอบสนองของตนเอง และผลที่เกิดขึ้น เป็นโอกาสที่จะใคร่ครวญว่า หากเกิดอารมณ์ เช่นนี้อีก เราจะจัดการอย่างไร
- การหาแนวทางการจัดการอารมณ์โกรธ
- การได้พิจารณาว่า เหตุที่ส่งผลให้เราโกรธ บางส่วนอยู่นอกเหนือการควบคุม และไม่สามารถจัดการได้

ดังนั้น การหาต้นอารมณ์โกรธและหาวิธีจัดการอารมณ์เป็นเรื่องที่ต้องเรียนรู้และฝึกฝน เพื่อให้สามารถปรับตัวอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข

# กิจกรรมที่ ๑๗

## ภาพเล่าเรื่อง

สาระสำคัญ:

การเข้าใจ/เห็นใจผู้อื่นเป็นการแสดงความใส่ใจ ใส่ใจอารมณ์ความรู้สึกจากมุมมองหรือสถานการณ์ที่เขาเป็นอยู่ หรือการเอาใจเขามาใส่ใจเรา ซึ่งเป็นคุณสมบัติสำคัญในการอยู่ร่วมกัน และในการรักษาสัมพันธ์ภาพกับคนรอบข้าง

วัตถุประสงค์: กิจกรรมนี้มุ่งหวังให้ผู้เรียน

๑. ฝึกการคิดถึงความรู้สึกของผู้อื่นในสถานการณ์ที่เขาเผชิญ
๒. บทบาทที่ดีของการเห็นอกเห็นใจผู้อื่น

อุปกรณ์/สื่อ:

๑. ภาพ ๙ ภาพ และพิมพ์ออกมาขนาด A4 เพื่อตัดไว้รอบๆ ห้อง
๒. กระดาษฟลิปชาร์ตและปากกาเคมี

## กระบวนการ

- นำผู้เรียนเข้าสู่กิจกรรม โดยถามว่าเคยได้ยินคำกล่าวที่ว่า “ภาพหนึ่งภาพสามารถบอกเล่าเรื่องราวได้มากกว่าคำพูดเป็นพันคำ” หรือไม่ แล้วเราเคยเห็นภาพแบบนี้ไหม ขอตัวอย่าง
- วันนี้เราจะลองดูว่า ภาพบอกเล่าเรื่องอย่างไร  
ถามผู้เรียนว่า
  - การเข้าใจ เห็นอกเห็นใจผู้อื่น มีความสำคัญอย่างไร
  - เราจะเข้าใจ หรือเห็นใจผู้อื่นได้อย่างไร
- ผู้ดำเนินการสรุปคำตอบจากผู้เรียน และเพิ่มเติมว่า การเข้าใจ/เห็นใจผู้อื่นเป็นการแสดงความใส่ใจเข้าใจอารมณ์ความรู้สึกจากมุมมองหรือสถานการณ์ที่เขาเป็นอยู่ หรือการเอาใจเขามาใส่ใจเราซึ่งเป็นคุณสมบัติสำคัญในการอยู่ร่วมกัน และในการรักษาสัมพันธ์ภาพกับคนรอบข้าง
- ชี้แจงว่า กิจกรรมนี้ มีภาพที่จะให้ทุกคนดู และอยากให้แต่ละคนดูภาพด้วยสายตาที่พยายามคิดและเข้าใจอารมณ์ความรู้สึกของคนในภาพว่า คนในภาพกำลังรู้สึกอย่างไร อะไรทำให้เขารู้สึกแบบนั้น เขาเจอเรื่องราวอะไรมาบ้าง เขามีชีวิตแบบไหนในแต่ละวัน สิ่งที่เขาต้องเจอ สิ่งที่เขากลัว สิ่งที่เขาคิด ฯลฯ
- นำเสนอภาพ ๙ ภาพ และให้แต่ละคนเลือก ๑ ภาพ เพื่อเขียนบรรยาย โดยจินตนาการว่า เราเป็นคนในภาพ หรือช่างภาพที่ถ่ายภาพนั้น และให้จินตนาการถึงเรื่องราวที่เกิดขึ้นเบื้องหลังภาพ หากเป็นช่างภาพ ทำไมเราจึงเลือกถ่ายภาพนั้น เราเห็นอะไร เราอยากบอกอะไร เป็นต้น
- ใช้เวลาแต่ละคนดูภาพ และเขียนเล่าเรื่องจากภาพ ๑๐ - ๑๕ นาที
- เมื่อทุกคนเขียนเสร็จแล้ว ให้จับกลุ่ม ๔ คน และผลัดกันเล่าเรื่องที่เขียนให้กันฟัง
- เมื่อสังเกตว่าทุกคนได้เล่าแล้ว ขวนผู้เรียนคุยในกลุ่มใหญ่ ดังนี้
  - รู้สึกอย่างไรตอนเราเขียนบรรยายภาพ
  - มีเรื่องที่เราอยากรู้ให้มากขึ้นกว่าภาพที่เห็นหรือไม่ อย่างไร
  - คิดว่า เราเข้าใจคนในภาพมากน้อยเพียงใด
  - ความรู้สึกเห็นใจ อาจส่งผลอย่างไรได้บ้าง
  - การใส่ใจในความรู้สึก และเรื่องราวของผู้คนที่เราลองทำกิจกรรมวันนี้เกี่ยวข้องกับเรื่องการรังแกกันหรือไม่อย่างไร
- ผู้ดำเนินการสรุปประเด็นสำคัญว่า หากเราใส่ใจในความรู้สึกของคนอื่น คิดถึงสิ่งที่เขาต้องเผชิญ เข้าใจอารมณ์และเบื้องหลังความคิดหรือการกระทำ ลองคิดถึงความรู้สึกตัวเองหากเราอยู่ในสถานการณ์แบบนั้น เป็นส่วนหนึ่งของการเรียนรู้ที่จะเข้าใจ และเห็นอกเห็นใจผู้อื่น ซึ่งสำคัญต่อการอยู่ร่วมกัน และการปฏิบัติต่อผู้อื่นอย่างเคารพ ให้เกียรติ เหนงที่เราอยากได้รับการปฏิบัติ



ที่มา: <http://www.aaronmoritz.net/2015/01/21/words-can-never-hurt-me/>



ที่มา: <https://forcechange.com/11669/stop-bullying-in-schools-by-requiring-anti-bullying-programs/>



ที่มา: <http://vidcolar.co/s--verbal-bullying--1501645286>



ที่มา: <https://andrewwiraclimata.com/2016/05/02/mental-emotional-corner-stop-bullying/>



ที่มา: [http://mepswis.mep.ac.th/html\\_edu/cgi-bin/mep/main\\_php/print\\_informed.php?id\\_count\\_inform=27759](http://mepswis.mep.ac.th/html_edu/cgi-bin/mep/main_php/print_informed.php?id_count_inform=27759)



ที่มา: <http://www.oydad.com/tweens/child-can-overcome-bullying/>



ที่มา: <http://www.noozup.news/205933/>



ที่มา: <https://tinyurl.com/yaqvjdfd>



ที่มา: <https://board.postjung.com/756046.html>

# กิจกรรมที่ ๑๘

## หลากหลายแบบ

สาระสำคัญ:

การรักเพศเดียวกันเป็นรสนิยมทางเพศแบบหนึ่ง ซึ่งไม่ใช่เรื่องผิดปกติหรือเบี่ยงเบน แต่สังคมบางส่วนยังยึดติดกับการแบ่งเพศตามสรีระ (Sex) คือเพศชาย และเพศหญิง และถือการรักต่างเพศเป็นบรรทัดฐาน รวมทั้งไม่ให้การยอมรับคนที่มีรสนิยมทางเพศที่แตกต่างไป

วัตถุประสงค์: กิจกรรมนี้มุ่งหวังให้ผู้เรียน

๑. เข้าใจว่ารสนิยมทางเพศมีความหลากหลาย และเป็นเรื่องส่วนบุคคล
๒. ตระหนักถึงความแตกต่างของเพศสรีระ (Sex) และเพศสภาพหรือบทบาททางเพศ (Gender) ที่กำหนดโดยสังคม

อุปกรณ์/สื่อ:

๑. บัตรบทบาทสมมุติ ๔ ใบ
๒. กระดาษฟลิปชาร์ตและปากกาเคมี

เอกสารอ่านเพิ่มเติมสำหรับผู้ดำเนินการ:

- ๑.๑ เพศสรีระ เพศสภาพ และอัตลักษณ์ทางเพศ

กระบวนการ

๑. ชี้แจงวัตถุประสงค์ว่ากิจกรรมหลากหลายแบบ เป็นการเรียนรู้เรื่องรสนิยมทางเพศที่หลากหลาย
๒. ผู้ดำเนินการขออาสาสมัคร ๔ คน ผู้ชาย ๑ คน ผู้หญิง ๓ คน เพื่อแสดงบทบาทสมมุติ และให้ผู้เรียนที่เหลือเป็นผู้สังเกตการณ์การแสดงบทบาทสมมุติ พร้อมทั้งเตรียมแสดงความคิดเห็นหลังจากได้ชม
๓. แจกบัตรบทบาทสมมุติให้อาสาสมัครทั้ง ๔ คน ให้เวลาอาสาสมัครอ่านบทและเตรียมตัว ๓ นาที
๔. ก่อนเริ่มแสดง ผู้ดำเนินการอ่านบทนำของเรื่องให้ผู้เรียนทั้งห้องฟัง จากนั้น ให้อาสาสมัครออกมาแสดงทีละคู่
๕. หลังจากแสดงจบทั้ง ๒ คู่ ผู้ดำเนินการถามความรู้สึกของผู้แสดงว่ารู้สึกอย่างไร
๖. จากนั้น แบ่งกลุ่มผู้เรียนเป็น ๒ กลุ่ม โดย ๓ กลุ่มแรกให้แลกเปลี่ยนเรื่อง อ้อ - แก้ว ส่วน ๓ กลุ่มหลังแลกเปลี่ยนความเห็นเรื่องของหนุ่ม - สาว โดยให้ตอบคำถามต่อไปนี่ลงในกระดาษฟลิปชาร์ต (๑๐ นาที)

กลุ่ม “อ้อ แก้ว” (๓ กลุ่ม)

- ถ้าเราเป็นอ้อ จะบอกความจริงให้แก้วรู้หรือไม่ เพราะอะไร
- ถ้าเราเป็นแก้วจะรู้สึกอย่างไร
- คิดว่าแก้วควรจะปฏิบัติกับอ้ออย่างไร

กลุ่ม “หนุ่ม สาว” (๓ กลุ่ม)

- ถ้าเราเป็นหนุ่ม จะเปิดเผยให้สาวรู้หรือไม่ว่าเรารักเพศเดียวกัน
- ถ้าเราเป็นสาว เราจะรู้สึกอย่างไร
- คิดว่าสาวควรจะปฏิบัติกับหนุ่มอย่างไร

๗. เมื่อหมดเวลา ให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนออกมานำเสนอความเห็นต่อกลุ่มใหญ่ (กลุ่มละ ๒ นาที)

๘. ผู้ดำเนินการชวนคุย โดยใช้คำถาม ดังนี้

- คิดว่าคนที่มีพฤติกรรมเหมือน “อ้อ” (หญิงรักหญิง) และ “หนุ่ม” (ชายรักชาย) เป็นคนปกติหรือไม่ เพราะอะไร
- ถ้า “อ้อ” และ “หนุ่ม” เป็นเพื่อนเรา และเรารู้ว่าทั้งสองคนเป็นคนที่รักเพศเดียวกัน เราจะยังคบกับทั้งสองคนหรือไม่ เพราะอะไร
- ถ้าเพื่อนๆ ไม่ยอมรับ “อ้อ” กับ “หนุ่ม” จะแสดงออกอย่างไรบ้าง
- ทั้ง “อ้อ” และ “หนุ่ม” ควรแสดงตัวตนทางเพศที่แท้จริงให้เพื่อน ครอบครัว และครอบครัวรับรู้หรือไม่ เพราะอะไร
- คิดว่าคนที่อยู่ในครอบครัวและเพื่อนๆ จะยอมรับรสนิยมทางเพศของทั้ง ๒ คนได้หรือไม่ เพราะอะไร
- คิดว่าในปัจจุบัน คนรักเพศเดียวกัน ได้รับการปฏิบัติจากคนรอบข้างและสังคม อย่างไร

๙. ผู้ดำเนินการสรุปประเด็นสำคัญดังนี้ และเพิ่มเติมข้อมูลเรื่องความหมายของเพศสรีระ บทบาททางเพศ และอัตลักษณ์ทางเพศ

- การแบ่งเพศ ที่เห็นโดยส่วนใหญ่เป็นการแบ่งตามสรีระ ซึ่งเป็นการแบ่งโดยดูจากอวัยวะที่ติดตัวเรามาแต่กำเนิด แบ่งเป็นเพศชายและเพศหญิง นอกจากนี้ สังคมยังกำหนดบทบาททางเพศขึ้น ซึ่งอาจเหมือนหรือแตกต่างไปตามความคาดหวังและวัฒนธรรมของแต่ละสังคม
- ในความเป็นจริง แม้คนส่วนใหญ่จะเป็นเพศหญิง และเพศชาย แต่รสนิยมทางเพศมีความหลากหลายมากกว่านั้น เราจะพบว่า ในสังคมมีทั้งคนที่รักคนต่างเพศ (Heterosexual) คนรักเพศเดียวกัน (Homosexual) และคนที่รักได้ทั้ง ๒ เพศ (Bisexual) รสนิยมทางเพศแตกต่างกันไปในแต่ละบุคคล ไม่ต่างจากการเลือกกินอาหาร ซึ่งแต่ละคนก็มีความชอบต่างกันไป แม้จะชอบกินกล้วยเดี่ยวเหมือนกัน แต่บางคนก็ชอบกินเส้นเล็ก ขณะที่หลายคนกินแต่เส้นใหญ่ เป็นต้น
- รสนิยมทางเพศเป็นเรื่องส่วนตัว ไม่สามารถใช้วัดความเป็นคนดีหรือไม่ดี การยอมรับตัวตนทางเพศของแต่ละคน เป็นพื้นฐานสำคัญอีกประการหนึ่งที่จะช่วยให้ทุกคนอยู่ร่วมกันในสังคมได้อย่างปกติสุข
- ในแต่ละสังคม มีกฎหมาย การอนุญาตให้คนแสดงตัวตนทางเพศที่แท้จริงต่างกันไป บางประเทศถือว่าเป็นเรื่องถูกกฎหมายที่คนรักเพศเดียวกันจะแต่งงานกัน แต่มีอีกหลายประเทศยังไม่ยอมรับ ขณะที่หลายประเทศถึงกับแสดงอาการรังเกียจ เพราะเชื่อว่าคนรักเพศเดียวกันเป็นคนผิดปกติ

### ข้อเสนอแนะสำหรับผู้ดำเนินการ

ผู้ดำเนินการต้องระมัดระวังในการชวนคุย เพราะอาจมีผู้เรียนที่เป็นคนรักเพศเดียวกัน ในขณะที่ผู้เรียนบางส่วนอาจมีความเชื่อว่า คนเราควรมีคนรักที่ต่างเพศเท่านั้น ผู้ดำเนินการจึงควรย้ำกติกาและวัตถุประสงค์ของกิจกรรมให้ชัดเจน เพื่อไม่ให้เกิดบรรยากาศอึดอัด หรือล้อเลียนในเรื่องนี้

## ๑.๑ เพศสรีระ เพศสภาพ และอัตลักษณ์ทางเพศ

### เพศสรีระ (Sex)

หมายถึง สิ่งที่ยืนยันว่าเราเกิดมาเป็นหญิง หรือชาย โดยดูจากโครโมโซม ฮอร์โมน และอวัยวะของระบบสืบพันธุ์ในร่างกายในตอนแรกคลอด ดังนั้น เพศสรีระจึงเป็นสิ่งที่ติดตัวเรามาแต่กำเนิด

### เพศสภาพ (Gender)

หมายถึง บทบาทความเป็นหญิง ความเป็นชาย ซึ่งถูกกำหนดขึ้นตามความคาดหวังของสังคม เช่น เป็นผู้ชายต้องเข้มแข็ง ผู้หญิงต้องอ่อนหวาน ทั้งนี้ เพศสภาพเปลี่ยนแปลงได้ตามเงื่อนไขภายนอก โดยอาจเปลี่ยนแปลงไปตามยุคสมัย และยังคงแตกต่างกันไปในแต่ละสังคมและวัฒนธรรม

### อัตลักษณ์ทางเพศ (Gender Identity)

หมายถึง สำนึกทางเพศที่แต่ละคนรู้สึกต่อตนเอง เช่น บางคนเกิดมามีเพศสรีระเป็นชาย แต่กลับรู้สึกในใจเสมอว่าตนเองเป็นผู้หญิง เป็นต้น

## บัตรบทบาทสมมุติ

- บทนำสำหรับผู้ดำเนินการอ่านก่อนจะเริ่มแสดง

คู่อ้อ - แก้ว : อ้อกับแก้วเป็นเพื่อนหญิงที่สนิทกัน วันนี้อ้อมาหาแก้วที่บ้าน บอกว่ามีเรื่องจะคุยด้วย

คู่หนุ่ม - สาว : หนุ่มเป็นผู้ชายและสนิทกับสาวมาก หนุ่มมีเรื่องส่วนตัวที่อยากบอกให้สาวรู้  
วันนี้สาวขอเบอร์มือถือหนุ่มบอกว่าจะโทรไปคุยด้วยตอนค่ำๆ

### บทบาทของ “อ้อ”

อ้อ เป็นเพื่อนสนิทของแก้ว อ้อรู้ว่าตัวเองรักแก้วแบบแฟน ไม่ใช่แบบเพื่อน  
อ้อไม่ยอมปิดบังแก้วอีกต่อไปแล้ว จึงอยากสารภาพความรู้สึก และแสดงความรู้สึก  
ที่แท้จริงให้แก้วรู้ วันนี้อ้อมตั้งใจจะไปหาแก้วที่บ้านเพื่อบอกความจริง

### บทบาทของ “แก้ว”

แก้วเป็นเพื่อนกับอ้อ ทั้งคู่สนิทกันมาก แก้วรู้ว่าอ้อรักแก้วมากกว่าเพื่อนคนอื่น  
ๆ และแก้วก็พอใจที่ได้เป็นเพื่อนอ้อ ทั้งยังบอกอ้อว่าอยากมีแฟนที่คอยดูแล ตามใจ  
แบบที่อ้อทำให้แก้ว วันนี้อ้อบอกไว้ล่วงหน้าแล้วว่าจะมาหาแก้วที่บ้าน

### บทบาทของ “สาว”

สาวเป็นวัยรุ่นหน้าตาดี มีผู้ชายมาสนใจหลายคน แต่สาวรู้ว่าตัวเองรักหนุ่ม  
ซึ่งเป็นเพื่อนสนิทมานานแล้ว สาวตัดสินใจว่าจะเปิดเผยความรู้สึกให้หนุ่มรู้ จึงขอเบอร์  
โทรศัพท์มือถือของหนุ่ม และบอกว่ามีเรื่องสำคัญคืนนี้จะโทรไปคุยด้วย

### บทบาทของ “หนุ่ม”

หนุ่มเป็นคนเรียบร้อย หน้าตาดี ใครๆ ก็ชอบลือว่าหนุ่มเป็นแฟนกับสาว เพราะ  
เห็นทั้งคู่สนิทกันมากและไปไหนมาไหนด้วยกันเสมอ หนุ่มรู้ว่าตัวเองชอบผู้ชาย แต่ไม่  
เคยบอกให้ใครรู้ หนุ่มกำลังคิดอยู่ว่าจะบอกความจริงให้สาวรู้ว่าตัวเองชอบผู้ชาย

# තාරා කතා





# แนวคิด

ที่ควรมีในการทำงานป้องกันการรังแกกัน

โดย พณฺ. จิราภรณ์ อรุณากูร กุมารแพทยเวชศาสตร์วิยรุ่น โรงพยาบาลรามารินทร์

- เราทุกคนล้วนแตกต่างกัน!
- ทุกคนมีความเป็นมนุษย์เท่าเทียมกัน
- การแกล้ง รังแก ไม่ใช่ “เรื่องปกติ” เป็นสิ่งที่ยอมรับไม่ได้
- การแกล้ง รังแกอาจนำไปสู่การสูญเสียชีวิต
- การละเมิดสิทธิผู้อื่นถือเป็นความผิด
- การเห็นอกเห็นใจผู้อื่นเป็นส่วนสำคัญของการเป็นมนุษย์
- หน้าทีคุ้มครองความปลอดภัยของเด็กเป็นหน้าที่ของทุกคนในสังคม

# กรอบแนวคิด

Character Education

การศึกษาเพื่อการบ่มเพาะคุณลักษณะอันพึงประสงค์

เคารพคนอื่น

Respect

ความยุติธรรม

Fairness

กล้าหาญ

Courage

ความรับผิดชอบ

Responsibility

ความเป็นพลเมืองดี

Citizenship

เห็นอกเห็นใจผู้อื่น/ใส่ใจ

Empathy/Caring



# ชุดกิจกรรมการไม่รังแกกัน

สำหรับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

## ๑. การรังแกกันไม่ใช่เรื่องปกติ

๑. อะไรคือ “การรังแกกัน”
๒. “การรังแกกัน” เกิดขึ้นที่ไหน อย่างไร
๓. การรังแกกันบนโลกออนไลน์
๔. ตัวตนทางเพศ

## ๓. ทำอย่างไรในสถานการณ์การรังแก

๓. ถ้าถูกรังแก เราจะทำอย่างไร ?
๑๐. ถ้าเห็นการรังแก เราทำอะไรได้บ้าง ?
๑๑. คนเห็นเหตุการณ์ช่วยได้
๑๒. เราเคยรังแกคนอื่นไหมนะ ?

Be Buddies,  Not Bullies

## ๒. ผลกระทบและสาเหตุการรังแก

๕. ถ้ารู้...จะยิ่งเกลียดไหม ?
๖. กระทบมากกว่าที่คิด
๗. ผู้รังแกชนะจริงหรือ ?
๘. อ้อ เธอ! และเขา

## ๔. การรังแกกันป้องกันได้

๑๓. แต่เป็นคนละแบบ
๑๔. เพราะชีวิตคือความหลากหลาย
๑๕. การเคารพ-ให้เกียรติต่อตนเอง และผู้อื่น (Respect)
๑๖. เมื่อฉันโกรธ
๑๗. ภาพเล่าเรื่อง (Empathy)
๑๘. หลากหลายแบบ

# โครงการป้องกันและลดการใช้ความรุนแรงและการรังแกกันในสถานศึกษา (Respect for All : Promoting safe and Gender-responsive Schools in Thailand)

โครงการป้องกันและลดการใช้ความรุนแรงและการรังแกกันในสถานศึกษา เป็นโครงการโดยความร่วมมือระหว่าง มูลนิธิแพชท์เฮลท์ (P21) องค์การแพลน อินเตอร์เนชั่นแนล ประเทศไทย (Plan International) และองค์การการศึกษา วิทยาศาสตร์ และวัฒนธรรมแห่งสหประชาชาติ (UNESCO) เพื่อพัฒนาสถานศึกษาต้นแบบในการป้องกันและลดการใช้ ความรุนแรงและการรังแกกันทุกรูปแบบ และทำให้สถานศึกษาเป็นสถานที่ ที่ปลอดภัยสำหรับทุกคน เนื่องจากการรังแกกันที่ เกิดขึ้นในสถานศึกษาถือเป็นความรุนแรงรูปแบบหนึ่งที่ส่งผลกระทบต่อสภาพร่างกายและจิตใจของผู้ถูกรังแก เช่น ซึมเศร้า เครียด ขาดความมั่นใจในตนเอง ไม่อยากมาเรียน การทำร้ายตนเองหรือคนอื่นที่อ่อนแอกว่า และการฆ่าตัวตาย เป็นต้น โดยคนที่มีถูกรังแก จะเป็นคนที่มีความแตกต่างจากคนอื่นทั้งในเรื่องรูปร่าง พฤติกรรม และเพศสภาพ เช่น คนที่เงียบๆ ไม่มีเพื่อน คนตัวเล็กหรือตัวใหญ่กว่าคนอื่น ความต่างของสีผิว คนที่เรียนรู้อ่านหรือบทท่องทางการเรียนรู้ และคนที่เป็นเลสเบียน เกย์ กะเทย ทอม (LGBT) เป็นต้น คนรังแกจะเป็นเพื่อนในโรงเรียนและเพื่อนสนิท ซึ่งมัก จะคุ้นชินกับการใช้อำนาจและการใช้ ความรุนแรงกับผู้อื่น สิ่งที่เป็นประเด็นน่าสนใจก็คือ ผู้ถูกรังแกมักไม่รู้ว่าจะต้องหาทางออกหรือขอความช่วยเหลือได้อย่างไร เมื่อเกิดการรังแกขึ้น บางราย ไม่บอกให้ครูรู้หรือไม่พูดคุยกับใคร เพราะเห็นว่าบอกไปก็ไม่เกิดผลอะไรและไม่อยากให้เป็นเรื่อง ใหญ่โต คนที่เห็นเหตุการณ์ก็มักจะไม่เข้าไปช่วยเพราะเห็นว่าเป็นการเล่นกันและรู้สึกไม่ใช่เรื่องของตนเอง สถานศึกษาส่วนใหญ่ มองเรื่องการรังแกกันเป็นเรื่องเล็กน้อยและเมื่อเกิดการรังแกขึ้นผู้ที่รังแกมักถูกทำโทษ แต่ก็ม่มีการทำให้ผู้รังแก ได้รู้สึกเห็นอก เห็นใจ หรือเข้าใจความรู้สึกคนอื่นที่ถูกรังแกด้วย จึงเห็นได้ชัดว่ายังคงมีการรังแกเกิดขึ้นในสถานศึกษาอย่างต่อเนื่องและส่งผลกระทบต่อ คุณภาพการศึกษา การเรียนรู้ และความรู้สึกลดลงในการใช้ชีวิตในสถานศึกษาของผู้เรียน แต่สถานศึกษาหลายแห่งก็ยังคง มองการรังแกกันเป็นเรื่องธรรมดาและไม่มียุทธศาสตร์ที่จะดำเนินการกับการรังแกที่เกิดขึ้นในสถานศึกษาที่ชัดเจน

วัตถุประสงค์ของโครงการ เพื่อสร้างความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับเรื่องการรังแกกัน การใช้ความรุนแรงทุกรูปแบบ การพัฒนาศักยภาพระบบดูแลช่วยเหลือผู้เรียนและสร้างบรรยากาศของสถานศึกษาให้เป็นพื้นที่ปลอดภัยสำหรับผู้เรียนทุกคน ผ่านการจัดการเรียนรู้เรื่องไม่รังแกกันในหลักสูตรสถานศึกษา การจัดกิจกรรม รมรณรงค์ในการป้องกันและยุติการรังแกกัน การทำงานกับกลุ่มแกนนำเยาวชนในสถานศึกษา การทำงานกับ ผู้ใหญ่ที่เกี่ยวข้องกับเยาวชนในโรงเรียน ทั้งครูและผู้ปกครอง ในการร่วมกันป้องกันและลดการใช้ความรุนแรง และการรังแกกันในสถานศึกษาตลอดจนการทำงานกับหน่วยงานเขตพื้นที่ การศึกษา หน่วยงานด้านนโยบายที่เกี่ยวข้อง และหน่วยงานสาธารณสุขในพื้นที่ในการจัดบริการช่วยเหลือและส่งต่อโดยมี กลุ่มเป้าหมายคือ เยาวชนในสถานศึกษาทั้งระดับมัธยมศึกษาปีที่ ๑ - ๖ ในโรงเรียนนำร่องจำนวน ๗ แห่ง ในพื้นที่เชียงใหม่ และกรุงเทพฯ ระหว่างเดือนมกราคม พ.ศ.๒๕๕๘ - มิถุนายน พ.ศ.๒๕๖๐

# กรอบแนวคิดในการดำเนินงาน

เป้าหมาย - ป้องกันและดูแลเยาวชนจากการรังแกกันและการใช้ความรุนแรงทุกรูปแบบในสถานศึกษา



สร้างความเข้าใจและทักษะที่จำเป็นอย่างรอบด้านสำหรับผู้เรียนในการที่จะเผชิญกับการรังแกกันและการใช้ความรุนแรงในทุกรูปแบบ



สร้างสภาพแวดล้อมที่ปลอดภัยสำหรับการเรียนรู้ผ่านหลักสูตรสถานศึกษา การจัดการเรียนรู้และกลไกการดำเนินงานที่มีในสถานศึกษา

ผู้เรียนมีทัศนคติและแสดงออกถึงความเท่าเทียมกันในเรื่องเพศและไม่สนับสนุนให้เกิดการใช้ความรุนแรงในทุกรูปแบบ

โรงเรียนมีหลักสูตรที่สร้างความเข้าใจในเรื่องความเท่าเทียมเรื่องเพศและความรุนแรงในทุกรูปแบบและมีการจัดตั้งกลไกในการป้องกันและดูแลเรื่องความรุนแรง

กิจกรรมสำหรับผู้เรียน

- ดึงการมีส่วนร่วมจากฝ่ายวิชาการ
- บูรณาการหลักสูตรการเรียนรู้
- สร้างกลุ่มเยาวชน, ชมรม และ พัฒนาแกนนำเยาวชน
- จัดกิจกรรมรณรงค์ในสถานศึกษา



กิจกรรมในระดับสถานศึกษา

- การสำรวจข้อมูลและต้นกุ่มของสถานศึกษาแต่ละแห่ง
- จัด workshop สร้างความเข้าใจเรื่องการรังแกกันให้กับบุคลากรในสถานศึกษาและนักเรียน
- พัฒนาศักยภาพบุคลากรด้านการศึกษาทั้งในด้านหลักสูตร นโยบายและกลไกการดำเนินงานในสถานศึกษา
- จัดตั้งระบบการรื้อเรียนและกลไกการช่วยเหลือแก้ไข
- จัดตั้งระบบการส่งต่อที่เป็นมิตรและรักษาความลับ
- ทำงานกับเครือข่ายผู้ปกครองในสถานศึกษา
- เพิ่มเติมประเด็นการทำงานที่เกี่ยวกับความรุนแรงเรื่องเพศ
- จัดให้มีเวทีแลกเปลี่ยนประสบการณ์การดำเนินงาน

# กรอบแนวคิดในการดำเนินงาน

เป้าหมาย - ป้องกันและดูแลเยาวชนจากการรังแกกันและการใช้ความรุนแรงทุกรูปแบบในสถานศึกษา



ปรับเปลี่ยนค่านิยมและบรรทัดฐานทางสังคมที่ทำให้เกิดการกระทำความรุนแรงทุกรูปแบบผ่านการมีส่วนร่วมของชุมชน



ผลักดันในเชิงกฎหมายและนโยบายในการป้องกันการกระทำความรุนแรงแก่เด็กและเยาวชนในทุกรูปแบบ

ครอบครัวและชุมชนมีความตระหนักและเท่าทันต่อบรรทัดฐานและการกระทำที่ไม่ถูกต้องในการใช้ความรุนแรงโดยมีส่วนร่วมในการปลูกฝังให้เยาวชนไม่กระทำความรุนแรงในทุกรูปแบบ

เกิดนโยบาย กฎระเบียบ แนวทางการป้องกันและการปฏิบัติงานที่เป็นรูปธรรมที่จะเป็นกลไกให้เกิดการดำเนินงานได้จริง

- กิจกรรมในระดับครอบครัวและชุมชน
- สร้างความตระหนักให้กับภาคีที่เกี่ยวข้อง
  - แจงและรายงานเหตุของการใช้ความรุนแรงผ่านการประชุมหรือวงร่วมนักในชุมชน
  - พัฒนาให้เกิดกลุ่มแนวร่วมในการทำงานในชุมชน
  - จัดกิจกรรมรณรงค์ในชุมชน
  - จัดพื้นที่พบปะและให้คำปรึกษาแนะนำ

กิจกรรมในระดับเขตพื้นที่การศึกษาและหน่วยงานนโยบายที่เกี่ยวข้อง

- การทบทวนเนื้อหาหลักสูตรการเรียนรู้และข้อเสนอแนะในการดำเนินงานที่จำเป็น
- สร้างการมีส่วนร่วมของเครือข่ายครูผู้สอนในกระบวนการทำงานเพื่อให้เกิดรูปธรรมในการดำเนินงานที่ชัดเจนขึ้น
- เก็บรวบรวมข้อมูล วิเคราะห์และแลกเปลี่ยนข้อมูลที่มีเกี่ยวกับความรุนแรงทุกรูปแบบที่เกิดขึ้น
- จัดอบรมให้กับหน่วยงานภาครัฐและผู้นำหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง

กิจกรรมคู่ขนาน - พัฒนาศักยภาพเครือข่ายภาคประชาสังคมในการทำงานเพื่อจัดการความรุนแรงทุกรูปแบบที่เกิดขึ้น  
กิจกรรมคู่ขนาน - การรณรงค์ด้านสื่อสารมวลชน เพื่อลดการรังแกกันและการใช้ความรุนแรงในทุกรูปแบบ



# รายชื่อโรงเรียนนำร่อง

ที่ร่วมโครงการป้องกันและลดการใช้ความรุนแรงและการรังแกกันในสถานศึกษา  
(Respect for All : Promoting safe and Gender-responsive Schools in Thailand)

## กรุงเทพมหานคร

๑. โรงเรียนสตรีวัดอัมรินทร์

๒๕๐ ถนนจรัญสนิทวงศ์ แขวงปากคลองภาษีเจริญ เขตภาษีเจริญ กรุงเทพฯ ๑๐๑๖๐

โทรศัพท์ ๐๒ - ๔๕๗ - ๐๕๐๕ ต่อ ๑๓๑ โทรสาร ๐๒ - ๔๕๗ - ๐๕๐๖ อีเมล: absornsawan.school@gmail.com

๒. โรงเรียนราชวินิตบางแคปานขำ

๑๓๕/๕ หมู่ ๕ ถนนบ้านเศรษฐกิจ ซอย ๒๒ แขวงบางแคเหนือ เขตบางแค กรุงเทพฯ ๑๐๑๖๐

โทรศัพท์ ๐๒ - ๔๔๔ - ๑๖๑๖ / ๐๒ - ๔๒๑ - ๐๑๑๓ โทรสาร ๐๒ - ๔๒๑ - ๐๗๔๓ อีเมล: rnpschool@hotmail.com

๓. โรงเรียนราชดำริ

๑๖๓ ถนนเฉลิมพระเกียรติ ร.๙ ซอย ๒๘ แขวงดอกไม้ เขตประเวศ กรุงเทพฯ ๑๐๒๕๐

โทรศัพท์ ๐๒ - ๓๓๗ - ๔๔๒๙ โทรสาร.๐๒ - ๓๓๗ - ๕๙๘๙ อีเมล: rajadamri@rd.ac.th

๔. โรงเรียนพิบูลอุปถัมภ์

๑๑๒ ถนนลาดพร้าว แขวงสามเสนนอก เขตห้วยขวาง กรุงเทพฯ ๑๐๓๒๐

โทรศัพท์ ๐๒ - ๕๑๑ - ๔๐๔๙ / ๐๒ - ๕๑๓ - ๗๑๒๘ โทรสาร ๐๒ - ๙๓๙ - ๙๘๗๑ / ๐๒ - ๕๑๓ - ๕๑๔๑

๕. โรงเรียนทวีธาภิเศก

๕๐๕/๕ ถนนอิสรภาพ ๔๒ แขวงวัดอรุณ เขตบางกอกใหญ่ กรุงเทพฯ ๑๐๖๐๐

โทรศัพท์ ๐๒-๔๖๕-๐๐๗๒ , ๐๒-๔๖๕-๕๑๕๖ โทรสาร ๐๒-๔๖๕-๒๘๘๒

## เชียงใหม่

๖. โรงเรียนฟางชฎูปักมก  
๒๐๕ หมู่ ๗ ต.สันทราย อ.ฟาง จ.เชียงใหม่ ๕๐๑๑๐  
โทรศัพท์ ๐๕๓ - ๓๔๖ - ๗๔๑ อีเมล: fangchanu@hotmail.com

๗. โรงเรียนสันกำแพง  
๑๗๒ หมู่ ๗ บ้านทรายมูล ต.ทรายมูล อ.สันกำแพง จ.เชียงใหม่ ๕๐๑๓๐  
โทรศัพท์ ๐๕๓ - ๓๓๑ - ๙๐๗ โทรสาร ๐๕๓ - ๓๓๒ - ๐๓๖

๘. โรงเรียนแม่ออนวิทยาลัย  
๑๐๙ ต.ออนกลาง อ.แม่ออน จ.เชียงใหม่ ๕๐๑๓๐  
โทรศัพท์ ๐๕๓ - ๘๕๙ - ๔๐๖ อีเมล: maeonschool@hotmail.com

# เอกสารอ้างอิง

## กิจกรรมที่ ๑ อะไรคือ “การรังแกกัน”

<sup>๑</sup> สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ. ๒๕๕๘. แนวทางการปกป้องคุ้มครองเด็กในสถานศึกษา สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน. กรุงเทพฯ: ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.

รณชัย คงสกนธ์ และณฤมล โพธิ์แจ่ม. ๒๕๕๑. ความรุนแรงในครอบครัว. กรุงเทพฯ: สหประชาพานิชย์

<sup>๒</sup> ینگเยาว์ แซ่งเพ็ญแข. ๒๕๕๒. ชุดเครื่องมือออกแบบสังคมโรงเรียน กลยุทธ์สร้างสันติวัฒนธรรมในโรงเรียน เล่ม ๑. นนทบุรี: โครงการสนับสนุนการมีส่วนร่วมของเด็ก เยาวชน และครอบครัว.

<sup>๓</sup> โฆษกชัย และหีม. ๒๕๕๔. พฤติกรรมการรังแกของนักเรียน. วิทยาสารเกษตรศาสตร์ ฉบับสังคมศาสตร์ ๓๒ (๑):

มหาวิทยาลัยมหิดล, องค์การแพลน อินเตอร์เนชั่นแนล ประเทศไทย และองค์การ การศึกษา วิทยาศาสตร์ และวัฒนธรรมแห่งสหประชาชาติ. ๒๕๕๗. รายงานการวิจัยเรื่อง การรังแกต่อกลุ่ม นักเรียนที่เป็นหรือถูกมองว่าเป็นคนข้ามเพศหรือคนรักเพศเดียวกันในโรงเรียนมัธยมศึกษา: รูปแบบ ความชุก ผลกระทบ แรงจูงใจ และมาตรการการป้องกันใน ๕ จังหวัดของประเทศไทย. กรุงเทพฯ: องค์การ การศึกษา วิทยาศาสตร์ และวัฒนธรรมแห่งสหประชาชาติ.

<sup>๔</sup> สุราวุธ เบลญกุล. ๒๕๕๐. โทษของการทำร้ายร่างกายกับการใช้ความรุนแรงในสังคมไทย.

[www.manager.co.th/Daily/ViewNews.aspx?NewsID=950000110487](http://www.manager.co.th/Daily/ViewNews.aspx?NewsID=950000110487) (๑ สิงหาคม ๒๕๖๐).

<sup>๕</sup> จงรักษ์ นรแสน. ความผิดฐานหมิ่นประมาท.

[www.fpinconsultant.com/hum/advocate\\_dtl.php?id=784](http://www.fpinconsultant.com/hum/advocate_dtl.php?id=784) (๑ สิงหาคม ๒๕๖๐).

<sup>๖</sup> สำนักบริหารเทคโนโลยีสารสนเทศ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

[www.it.chula.ac.th/sites/default/files/doc/poster\\_13Big3.pdf](http://www.it.chula.ac.th/sites/default/files/doc/poster_13Big3.pdf) (๑ สิงหาคม ๒๕๖๐).

## กิจกรรมที่ ๓ การรังแกกันบนโลกออนไลน์ (Cyberbullying)

<sup>๑</sup> LEI ME GROW พลิกชีวิตเด็กติดเกม EP.๓ เรื่อง Cyberbullying.

[www.youtube.com/watch?v=Abn9PCA1d2c](http://www.youtube.com/watch?v=Abn9PCA1d2c)

## กิจกรรมที่ ๔ ตัวตนทางเพศ

<sup>๑</sup> มูลนิธิแพชท์ทูเฮลท์ และสำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษา (สอศ.). ๒๕๕๘.

ชุดกิจกรรมและสื่อการเรียนรู้เพื่อพัฒนาทักษะชีวิตสำหรับเยาวชนอาชีวศึกษา ชุดที่ ๑ คู่มือคำภายใน. กรุงเทพฯ: ที.เอส.ซีพพลาย.

<sup>๒</sup> Out of the Box ออกจากกล่อง ออกจากกรอบ (Episode ๑).

[www.youtube.com/watch?v=FMwTMaU0O2Q](http://www.youtube.com/watch?v=FMwTMaU0O2Q)

(๑). [fb.sanook.com/view-widget/graphic/?widget=1865607](http://fb.sanook.com/view-widget/graphic/?widget=1865607)

### กิจกรรมที่ ๘ ฉัน เธอ และเขา

- ๑ องค์กรการแพร่. ๒๕๕๖. คู่มือการจัดการกระบวนการเรียนรู้เพศศึกษา สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๔. กรุงเทพฯ: เออร์เจนท์ แทค.
- ๒ ๒๕๔๑. ความเข้าใจผิดบางประการเรื่องรักรวมเพศ. สารคดี, ๑๔ เมษายน. กลุ่มอัญญาณี. ๒๕๕๕. วิถีทางเพศ กับ คำถามและคำตอบเกี่ยวกับการรักรวมเพศเดียวกัน. "เอกสารประกอบการสัมมนาทางวิชาการเรื่อง การเป็นคนรักรวมเพศเดียวกันไม่ใช่โรคจิต: แนวทางการให้คำปรึกษาเชิงสร้างสรรค์, ๒๓ ธันวาคม.

### กิจกรรมที่ ๑๐ ถ้าเห็นการรังแก เราทำอะไรได้บ้าง?

- ๑ "Anti-Bullying – Kill the silence. [www.youtube.com/watch?v=SJxWAYEcl\\_s](http://www.youtube.com/watch?v=SJxWAYEcl_s)
- ๒ <http://pbskids.org>  
[www.verywell.com/bullying-4014750](http://www.verywell.com/bullying-4014750)  
<https://kidshelpphone.ca/search?keys=Bullying>  
<https://education.nsw.gov.au/>

### กิจกรรมที่ ๑๓ แค่เป็นคนละแบบ

- ๑ มูลนิธิแพธทูเฮลท์ และสำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษา (สอศ.). ๒๕๕๘. ชุดกิจกรรมและสื่อการเรียนรู้เพื่อพัฒนาทักษะชีวิตสำหรับเยาวชนอาชีวศึกษา ชุดที่ ๒ อยู่ด้วยกัน. กรุงเทพฯ: พี.เอส.ซีพหลาย.
- ๒ "Defeat the Label Anti Bullying". [www.youtube.com/watch?v=o7nxbULcaII4](http://www.youtube.com/watch?v=o7nxbULcaII4)

### กิจกรรมที่ ๑๔ เพราะชีวิตคือความหลากหลาย

- (๑). [www.instagram.com/jackfanchan](http://www.instagram.com/jackfanchan)
- (๒). [www.instagram.com/namtanlitaa](http://www.instagram.com/namtanlitaa)
- (๓). [www.youtube.com](http://www.youtube.com)
- (๔). <https://women.kapook.com/view50568.html>
- (๕). [www.jadjaan.com/contents/147852/](http://www.jadjaan.com/contents/147852/)
- (๖). [www.tvpoolonline.com/content/387488](http://www.tvpoolonline.com/content/387488)
- (๗). <http://news.tlthai.com/>
- (๘). [www.drama.gazips.com/8098](http://www.drama.gazips.com/8098)
- (๙). <https://women.kapook.com/view97070.html>
- (๑๐). <https://women.kapook.com/view158584.html>
- (๑๑). [www.kornchadluck.net/news/regional/285122](http://www.kornchadluck.net/news/regional/285122)
- (๑๒). [www.santhai.com/13314.html](http://www.santhai.com/13314.html)
- (๑๓). <https://comingsoon.ae/official-events/nick-vujicic-dubai/>

- (๑๔). [www.thairath.co.th/content/316929](http://www.thairath.co.th/content/316929)
- (๑๕). [www.manager.co.th/asp-bin/viewgallery.aspx?newsid=9510000018400&imageid=901655](http://www.manager.co.th/asp-bin/viewgallery.aspx?newsid=9510000018400&imageid=901655)
- (๑๖). <https://tinyurl.com/yb8jz2do>
- (๑๗). <http://tddf.or.th/news/detail.php?contentid=0074&postid=0009817&currentpage=7>

### กิจกรรมที่ ๑๗ ภาพเล่าเรื่อง

- (๑). [www.aaronmoritz.net/2015/01/21/words-can-never-hurt-me/](http://www.aaronmoritz.net/2015/01/21/words-can-never-hurt-me/)
- (๒). <https://forcechange.com/11669-stop-bullying-in-schools-by-requiring-anti-bullying-programs/>
- (๓). <http://vidcolar.co/s--verbal-bullying--1501645286>
- (๔). <https://andrewwiradinata.com/2016/05/02/mental-emotional-corner-stop-bullying/>
- (๕). [http://mcpswis.mcp.ac.th/html\\_edu/cgi-bin/mcp/main\\_php/print\\_informd.php?id\\_count\\_inform=27759](http://mcpswis.mcp.ac.th/html_edu/cgi-bin/mcp/main_php/print_informd.php?id_count_inform=27759)
- (๖). [www.oydad.com/twccns/child-can-overcome-bullying/](http://www.oydad.com/twccns/child-can-overcome-bullying/)
- (๗). [www.noozup.news/205933/](http://www.noozup.news/205933/)
- (๘). <https://tinyurl.com/yaqvjdtd>
- (๙). <https://board.postjung.com/756046.html>

### กิจกรรมที่ ๑๘ หลากรสหลายแบบ

- ๑. องค์การแพช. ๒๕๕๑. คู่มือการจัดกระบวนการเรียนรู้เพื่อศึกษาสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑.  
กรุงเทพฯ: เออร์เจนท์ แทค.



จัดทำโดย : มูลนิธิแพธทูเฮลท์



Bangkok Office



๓๗/๑ อาคารร่วมประสพสุขขั้น ๓  
ช.เพชรบุรี ๑๕ ต.เพชรบุรี เขตราชเทวี กรุงเทพฯ ๑๐๕๐๐  
โทรศัพท์ ๐๒-๖๕๓-๗๕๖๓-๕  
โทรสาร ๐๒-๖๕๓-๗๕๖๖  
[www.path2health.or.th](http://www.path2health.or.th)

โครงการป้องกันและลดการใช้ความรุนแรงและการรังแกกันในสถานศึกษา  
(Respect for All : Promoting Safe and Gender-responsive Schools in Thailand)