



ทำอะไรเมื่อลูกถูก “บูลลี่”

โดยรองศาสตราจารย์แพทย์หญิงจิรนนท์ วีรกุล

กุมารแพทย์สาขาพัฒนาการเด็ก

ภาควิชากุมารเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลมหาวิทยาลัยนเรศวร

การกลั่นแกล้ง (bullying) เป็นคำที่มักได้ยินมากขึ้นในสังคมไทย ในปัจจุบันเราอาจจะได้ยินหรือได้เห็นข่าวที่มีการกลั่นแกล้งกันของเด็กชั้นประถมที่จบลงด้วยโศกนาฏกรรมที่ไม่มีใครอยากให้เกิดขึ้น โดยพฤติกรรมเหล่านี้มักจะเกิดขึ้นในโรงเรียน การบูลลี่จึงไม่ใช่เรื่องเล็กน้อยอีกต่อไป เพราะจากสถิติของกรมสุขภาพจิตพบว่า พฤติกรรมการกลั่นแกล้งรังแกกัน หรือบูลลี่ (Bully) ของเด็กไทยติดอันดับ 2 ของโลก รองจากประเทศญี่ปุ่น และจากการสำรวจพบว่า เด็กกว่า 91 % เคยถูกบูลลี่ และอีก 43 % คิดจะตอบโต้เอาคืน สิ่งที่จะนำไปสู่ผลกระทบที่รุนแรงขึ้น แม้สังคมไทยจะเริ่มตระหนักถึงปัญหาดังกล่าว แต่ยังคงเป็นปัญหาที่ไม่ได้รับการแก้ไขอย่างจริงจัง โดยคนที่ถูกกลั่นแกล้งนั้นจะเกิดการสะสมความกลัว ส่งผลให้เกิดความไม่มั่นใจในตนเอง และอาจเกิดปัญหาในการใช้ชีวิตประจำวัน หรือการเข้าสังคมตามมา

การกลั่นแกล้ง เป็นปัญหาที่พบบ่อยในช่วงวัยเรียนและวัยรุ่น และอาจเกิดขึ้นได้กับเด็กทั้งในฐานะเป็นผู้รังแก ผู้ถูกรังแก หรือผู้เห็นเหตุการณ์ ในวัยเรียนเด็กจะใช้เวลาส่วนใหญ่ที่โรงเรียน ต้องปรับตัวและเรียนรู้ที่จะอยู่ในสังคมโดยได้รับการยอมรับจากเพื่อนและคุณครู ดังนั้นควรความรู้สึกรังแก ความเข้าใจที่ถูกต้องแก่พ่อแม่เกี่ยวกับปัญหาการรังแกกัน โดยฝึกให้สังเกตพฤติกรรมของเด็ก และหมั่นซักถาม ในเรื่องต่างๆต่อไปนี้เป็นระยะ เช่น “ลูกอยู่ที่โรงเรียนเป็นอย่างไรบ้าง” “ลูกคิดยังงัยกับเพื่อนคนนี้” “มีคนแกล้งหรือทำให้ไม่สบายใจไหม” “ช่วงเวลาพักกลางวันเป็นยังงัยบ้างทำอะไร”



ความสำคัญของปัญหาการกลั่นแกล้งกัน



เกิดขึ้นได้ทุกที่

ที่บ้าน โรงเรียน ระหว่างการเดินทาง สนาม
กีฬาหรือสนามเด็กเล่นที่ไม่มีผู้ปกครองอยู่ด้วย
หรือในสื่อโซเชียล เป็นต้น



สาเหตุ

มาจากการขาดความสมดุล
ของความสัมพันธ์ระหว่างเด็ก
กับผู้ใหญ่ หรือเด็กกับเพื่อน ๆ



กลุ่มเสี่ยง

o ผู้ถูกกลั่นแกล้ง มีลักษณะคือ อ่อนแอ มีความแตกต่างหรือด้อยกว่าคนอื่น
เช่น อ้วน พิกัด ขี้อาย ไม่มีเพื่อน เพศทางเลือก เด็กต่างชาติ

o ผู้กลั่นแกล้ง มีลักษณะคือ ก้าวร้าว มีปัญหาพฤติกรรม เคยใช้ความรุนแรง
และมีปัญหาครอบครัว



ประเภทของการกลั่นแกล้ง

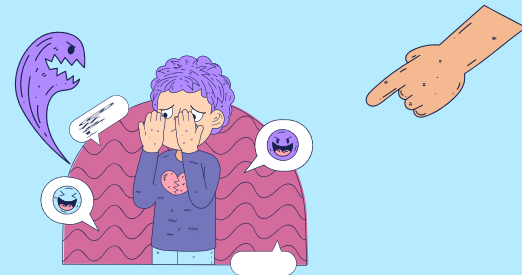
การกลั่นแกล้งสามารถแบ่งประเภทออกเป็น 4 ประเภท ดังนี้

 การใช้กำลัง หรือการทำร้ายร่างกาย เช่น การตบ ตี ชกต่อย การข่มขู่ ทำลายข้าวของให้เสียหาย

 การใช้คำพูด เป็นการพูดทำร้ายความรู้สึก เช่น การพูดจาข่มขู่ วิพากษ์วิจารณ์ ล้อเลียน เยาะเย้ย เป็นต้น

 การกลั่นแกล้งทางสังคม ส่งผลให้เกิดผลกระทบต้อจิตใจ เช่น กีดกันให้ออกจากกลุ่ม กีดกันไม่ให้ใครเข้าใกล้ หรือไม่ให้อยู่ในกลุ่มเพื่อน

 การกลั่นแกล้งทางโลกออนไลน์ (Cyber Bullying) เป็นการกลั่นแกล้งในวงกว้างที่รุนแรงมากกว่าในรั้วโรงเรียน หรือในกลุ่มเพื่อน



● ● ● การป้องกันการกลั่นแกล้งในเด็กวัยเรียน

1. ส่งเสริมให้พ่อแม่เลี้ยงลูกเชิงบวก มีให้เวลาที่มีคุณภาพให้กันสม่ำเสมอ และเป็นตัวอย่างที่ดีให้แก่เด็ก
2. ฝึกเด็กให้ช่วยตัวเองให้มากที่สุด ส่งเสริมพัฒนาการตามวัยทุกด้าน พัฒนาความสามารถรอบด้านเพื่อเพิ่มทักษะในการแก้ปัญหา
3. เน้นการพัฒนาด้านอารมณ์ (Emotional Quotient) เพื่อให้เข้าใจอารมณ์ความรู้สึก ความต้องการของตนเอง และผู้อื่น (emotional understanding) หัดปรับและควบคุมอารมณ์ด้วยตนเอง ปรับตัวเข้ากับคนอื่นได้เหมาะสม เล่นกับผู้อื่นได้ภายใต้กติกาเดียวกัน ซึ่งจะลดการรังแกผู้อื่นหรือตกเป็นผู้ถูกรังแกได้
4. การสื่อสาร ฝึกการเล่าเรื่องเหตุการณ์ต่างๆในชีวิต หัดเล่านิทาน เปิดโอกาสให้พูดคุยกับเด็กเกี่ยวกับอารมณ์ ความรู้สึกและความต้องการของตนเอง และบุคคลที่เกี่ยวข้องเมื่อเกิดเหตุการณ์ โดยเฉพาะการเล่าเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด หรือเหตุการณ์กลั่นแกล้งกัน
5. ฝึกการควบคุมตนเอง คุมอารมณ์ให้เหมาะสมภายใต้กติกา
6. ฝึกให้ช่วยเหลือผู้อื่น สร้างพฤติกรรมเอื้อสังคม (prosocial behavior) เน้นการ ไม่ยอมรับการกลั่นแกล้งกันทุกรูปแบบ เช่น ล้อเลียน การตั้งสมญานามให้เด็ก หรือมีพฤติกรรมกลั่นแกล้งด้านร่างกายแม้จะคิดว่าเป็นการหยอกล้อก็ตาม
7. ฝึกจำลองสถานการณ์การกลั่นแกล้งกัน โดยให้เด็กมีส่วนร่วมในการแจ้งเหตุ ป้องกันและช่วยเหลือเพื่อน ภายใต้การดูแลของคุณครู

การช่วยเหลือและแก้ไขปัญหา

1. ในกรณีที่พบว่าเด็กถูกกลั่นแกล้ง พ่อแม่ควรปฏิบัติดังนี้

- มีสติ ยอมรับปัญหาที่เกิดขึ้น รับฟัง เปิดโอกาสให้ลูกได้เล่าเรื่อง เข้าใจและหาทางออกร่วมกัน
- ฝึกทักษะการปฏิเสธ สนับสนุนให้ลูกกล้าที่จะบอกเล่าความรู้สึกของตนเองกับเพื่อนหรือผู้กระทำ เช่น “ฉันเสียใจ/ไม่ชอบ ที่เธอทำหรือพูดแบบนี้”
- สื่อสารกับครูและโรงเรียน หรือผู้ปกครองเด็กที่เป็นผู้กระทำ เพื่อหาทางออกและช่วยเหลือเด็กร่วมกัน
- ส่งเสริมให้ลูกทำกิจกรรมต่าง ๆ เพื่อฝึกทักษะในการเข้าสังคม และทักษะการสื่อสารเพื่อเสริมความมั่นใจในตนเอง



การช่วยเหลือและแก้ไขปัญหา

2. ในกรณีที่พบว่าลูกเป็นผู้กลั่นแกล้งผู้อื่น พ่อแม่ควรปฏิบัติดังนี้

- มีสติยอมรับปัญหา ไม่ใช้อารมณ์ หาสาเหตุและแรงจูงใจการในกระทำ ทบทวนแนวทางในการเลี้ยงลูกและปรับปรุง อธิบายว่าการกลั่นแกล้งผู้อื่นเป็นสิ่งที่ยอมรับไม่ได้ วางกติกากในการอยู่ร่วมกัน หลีกเลี่ยงการทำโทษ โดยการตี ดุด่าหรือบ่น
- ควบคุมและติดตามปัญหาพฤติกรรม ให้ส่งเสริมพฤติกรรมที่พึงประสงค์ โดยการชมเชย ให้รางวัล เพื่อสร้างความภาคภูมิใจในตนเอง ถ้าทำผิดกติกาให้กำหนดบทลงโทษที่เหมาะสม โดยตกลงให้ชัดเจนและกำกับ ติดตาม อย่างจริงจังและสม่ำเสมอ ร่วมกับการฝึกทักษะการจัดการกับความโกรธ
- ระมัดระวังและหลีกเลี่ยงในการใช้สื่อโซเชียลที่ไม่เหมาะสม หรือมีความรุนแรง
- ส่งเสริมกิจกรรมสร้างความสัมพันธ์เชิงบวกในครอบครัว ฝึกให้เข้าใจความรู้สึกผู้อื่น ฝึกให้เห็นคุณค่าในตนเอง
- สื่อสารกับครูและโรงเรียน เพื่อหาทางออกและช่วยเหลือเด็กร่วมกัน

