**Preface**

School Bully

การกลั่นแกล้งในโรงเรียนเป็น[การกลั่นแกล้ง](https://th.wikipedia.org/w/index.php?title=Bullying&action=edit&redlink=1)ชนิดหนึ่งซึ่งเกิดขึ้นใน[สถานศึกษา](https://th.wikipedia.org/wiki/%E0%B8%AA%E0%B8%96%E0%B8%B2%E0%B8%99%E0%B8%A8%E0%B8%B6%E0%B8%81%E0%B8%A9%E0%B8%B2) การกลั่นแกล้งนั้นอาจเป็นการกลั่นแกล้งทางกาย ทางเพศ ทางวาจา หรือทางจิตใจก็ได้ และนับรวมถึง[การกลั่นแกล้งทางอินเตอร์เน็ท](https://th.wikipedia.org/wiki/%E0%B8%81%E0%B8%B2%E0%B8%A3%E0%B8%81%E0%B8%A5%E0%B8%B1%E0%B9%88%E0%B8%99%E0%B9%81%E0%B8%81%E0%B8%A5%E0%B9%89%E0%B8%87%E0%B8%97%E0%B8%B2%E0%B8%87%E0%B8%AD%E0%B8%B4%E0%B8%99%E0%B9%80%E0%B8%95%E0%B8%AD%E0%B8%A3%E0%B9%8C%E0%B9%80%E0%B8%99%E0%B9%87%E0%B8%97)ด้วย

โดยทั่วไปแล้วการกระทำที่จะนับเป็นการกลั่นแกล้งนั้นจะต้องมีองค์ประกอบคือมีเจตนาทำร้าย มีความไม่เท่ากันระหว่างอำนาจของทั้งสองฝ่าย มีการทำซ้ำ ทำให้เกิดความทุกข์ และมีการยั่วแหย่ ผลของการกลั่นแกล้งอาจเกิดขึ้นได้หลายอย่าง ทั้งความโกรธ ภาวะซึมเศร้า ความเครียด และการฆ่าตัวตาย และผู้ที่เป็นฝ่ายกลั่นแกล้งก็อาจมีปัญหาทางสังคมในอนาคต และมีโอกาสเข้าไปเกี่ยวข้องกับอาชญากรร

# เด็กไทยถูกแกล้งใน ร.ร.สูงสุด อันดับ 2 ของโลก

**อธิบดีกรมสุขภาพจิต เผยสถานการณ์การรังแกกันในโรงเรียน ปี 2560 พบว่า มีแนวโน้มทวีความรุนแรงขึ้น และไม่ใช่ปัญหาเล็กน้อยอย่างที่ผู้ใหญ่ส่วนใหญ่เข้าใจ โดยมีเด็กถูกรังแกในสถานศึกษาปีละประมาณ 600,000 คน และมากที่สุดเป็นอันดับ 2 ของโลก**

วิกฤตปัญหาถูกรังแกในโรงเรียนทวีความรุนแรงขึ้น

**นอกจากนี้การเข้าถึงอินเทอร์เน็ตยังทำให้การกลั่นแกล้งกัน ขยายวง และเป็นที่รับรู้ของสังคมมากขึ้น โดยพบว่า กลุ่มเด็กที่เสี่ยงจะถูกแกล้ง คือ กลุ่มที่มีพัฒนาการช้า ส่วนผลจากการถูกกลั่นแกล้ง อาจนำไปสู่การฆ่าตัวตายได้ และคนที่เป็นฝ่ายกลั่นแกล้ง ก็มีความเสี่ยงถึงขั้นเป็นอาชญากรได้**

**Problme&Effective**

**เหตุของการBully**

## **ความเครียด**

## คนอื่นนั้นคือ “ความเครียด” คนเรามีวิธีการจัดการกับความเครียดได้แตกต่างกัน บางคนเมื่อเครียดจะมีทางออกในการแก้ปัญหาเชิงบวก เช่น นั่งสมาธิ เล่นกีฬา ไปเจอเพื่อน หรือ ทำกิจกรรมที่ชอบ แต่ก็จะมีบางคนไม่สามารถหาทางออกของปัญหาเป็น พฤติกรรมเชิงบวกได้จึงหาทางออกด้วยการกลั่นแกล้งคนอื่น แสดงความรุนแรง จึงหาทางออกด้วยวิธีการเชิงลบ นั้นคือ การข่มเหงคนอื่น เป็นทางออกของพวกเขา

**พฤติกรรมก้าวร้าว**

มีการวิจัยมาว่าผู้ที่ Bully ส่วนใหญ่ 66% เป็นผู้ชาย มักจะมีพฤติกรรมที่ก้าวร้าว หรือ กลั่นแกล้งผู้อื่น เพียงเพราะ ตัวเองนั้นมีปัญหาแล้วพยายามที่จะทำร้ายความรู้สึกของผู้อื่นเพื่อกลบเรื่องราวที่ตัวเองเผชิญมา จึงทำให้เกิดการแสดงออกพฤติกรรมที่ก้าวร้าว

## **เพิ่มความมั่นใจให้ตัวเอง**

บางครั้งคนที่ถูกแกล้ง เป็นคนที่ดี เพียบพร้อม เรียนเก่ง หน้าตาดี เหตุผลที่เป็นแบบนั้นคือ คนพวกนั้นต้องการเพิ่มความมั่นใจให้กับตัวเอง พยายามหาข้อเสียของคนๆ นั้น เพื่อที่จะทำให้ตัวเองเหนือกว่าคนอื่น กลบความรู้สึกในใจที่รู้สึกว่าตัวเองด้อยกว่าเค้า หรือ เพื่อเสริมความมั่นใจให้กับตัวเองเพิ่มขึ้น

## **เคยถูก Bully มาก่อน**

เพราะเคยถูกแกล้งมาก่อน จึงต้องแกล้งคนอื่น เพื่อเป็นกลไกในการป้องกันตัวเอง จริงๆ เป็นการป้องกันตัวที่แย่มาก การที่เคยถูกแกล้งมาก่อนนั้น ควรต้องเข้าใจความรู้สึกของคนที่ถูกแกล้ง ถึงจะถูกต้อง ไม่ใช่ใช้การกลั่นแกล้งคนอื่นเพื่อเป็นการป้องกันตัวเองในการไม่ให้ใครมาแกล้ง

## **มีปัญหาครอบครัว**

1 ใน 3 ของผู้ที่แกล้งผู้อื่น บอกว่า “ครอบครัวให้เวลาไม่เพียงพอต่อพวกเขา” พวกเขามีแนวโน้มมาจากครอบครัวที่ใหญ่ หรือ ครอบครัวที่ไม่มีเวลาให้ อาจเพราะ ลักษณะการทำงานของครอบครัว พวกเขารู้สึกว่า “พวกเขาไม่ได้รับเวลา และ ความรักที่เพียงพอ” หรือ ที่ร้ายไปกว่านั้น บางคนมาจากครอบครัวที่มีความรุนแรงภายใน ส่งผลให้พวกเขาแสดงออกเป็น พฤติกรรมเชิงลบ

## **ความไม่รู้**

จริงๆ แล้ว คนเหล่านั้นอาจจะไม่รู้ แล้วมันเป็นไปได้หรอ? มันมีความเป็นไปได้ เนื่องจาก พวกเขาไม่รู้ว่า คำพูดเหล่านั้น หรือ พฤติกรรมกลั่นแกล้งนั้น สร้างบาดแผลและความเสียใจให้แก่คนอื่น การไม่ได้รับการปลูกฝังที่ดีในเรื่องของ การใช้คำพูด การเข้าใจผู้อื่น หรือ การควบคุมพฤติกรรมของตนเอง

เพราะ ความไม่รู้ ทำให้พวกเขาไม่สามารถแยกแยะได้ว่า สิ่งเหล่านั้นที่ทำลงไป มันเลวร้าย และ ไม่ใช่สิ่งที่ดี หรือ น่ายกย่องอะไร

## **รักษาความสัมพันธ์**

เพื่อที่จะรักษาความสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อน จึงต้อง Bully คนอื่นด้วย เพราะ ไม่งั้นจะเข้ากับสังคมส่วนใหญ่ กลุ่มเพื่อนของเราไม่ได้ ถ้าเราไม่ปฏิบัติในทิศทางเดียวกัน เหมือนกับประโยคที่ว่า “เราคบคนแบบไหน เราก็มักจะมีพฤติกรรมอะไรบางอย่างใกล้เคียงกับคนแบบนั้น” เพื่อที่ทำให้เพื่อนยอมรับ เพื่อที่จะทำให้เรายังอยู่ในสังคมได้

# **ผลวิจัย UNESCO กับการ Bully**

# ผลการศึกษาขององค์การ UNESCO พบว่าเยาวชนเกือบ 1 ใน 3 ของโลกเคยมีประสบการณ์ถูกแกล้ง หรือ Bully มาก่อน

# 

# ในภาพรวม เด็กผู้ชายมีประสบการณ์ถูกล้อหรือแกล้งมากกว่าเด็กผู้หญิง แต่ในประเทศที่มีปัญหา Bully ขั้นรุนแรง เด็กผู้หญิงจะถูก Bully มากกว่าเด็กผู้ชาย

# 

# นอกจากนี้ยังพบว่าสถานภาพทางสังคมและเศรษฐกิจของพ่อแม่เด็กก็มีส่วนสำคัญที่ทำให้เด็กถูกแกล้ง โดยเฉพาะเยาวชนที่มีฐานะยากไร้ ขณะที่เด็กผู้อพยพก็เผชิญปัญหาถูก Bully มากกว่าเด็กท้องถิ่นในประเทศที่ร่ำรวย

### 

### **ผลกระทบความรุนแรงที่มีต่อเด็ก**

จะเห็นได้ว่า ผลกระทบทางกายจากการใช้ความรุนแรง หรือการกระทำที่ไม่ปลอดภัยต่อเด็ก สามารถทำให้เกิดการบาดเจ็บรุนแรงแก่เด็ก ซึ่งอาจส่งผลรุนแรงถึงขั้นพิการหรือเสียชีวิตได้ แต่ความรุนแรงทางจิตใจ เช่น การดุด่า เปรียบเทียบ ประชดประชัน การล้อเลียน ฯลฯ ก็ส่งผลต่อเด็กอย่างร้ายแรงด้วยเช่นกัน โดยเด็กที่เป็นเหยื่อของความรุนแรงอาจมีภาวะไม่มั่นคงทางจิตใจ รู้สึกไม่ปลอดภัย นำไปสู่ปัญหาสุขภาพจิต มีภาวะทางอารมณ์ หดหู่สิ้นหวัง วิตกกังวล แยกตัวออกจากสังคม มีความผิดปกติในการนอนและการรับประทานอาหาร ฯลฯ ซึ่งอาจส่งผลต่อพัฒนาการทางกายต่อไปได้ด้วย โดยในต่างประเทศมีตัวอย่างของเด็กหลายรายที่ประสบกับการถูกกลั่นแกล้งล้อเลียนจากเพื่อนที่โรงเรียน โดยไม่รู้จะแก้ไขอย่างไร และตัดสินใจฆ่าตัวตายได้

เด็กที่รังแกคนอื่น

* มีพฤติกรรมก้าวร้าวใช้ความรุนแรง
* ต่อต้านสังคม
* หนีเรียนเมื่อโตขึ้น
* ใช้แอลกอฮอล์หรือยาเสพติดเมื่อเป็นวัยรุ่น
* เมื่อโตเป็นผู้ใหญ่มีแนวโน้มทำร้ายคนในครอบครัว
* มีแนวโน้มทำผิดกฎหมายหรือก่ออาชญากรรม

เด็กที่ถูกรังแก

* จะกลายเป็นคนวิตกกังวล ขี้กลัว
* แยกตัวจากคนอื่น
* ความภาคภูมิใจในตัวเองต่ำ
* ไม่มีสมาธิ
* ผลการเรียนลดลง
* ไม่อยากไปโรงเรียน
* ย้ายโรงเรียนหนี
* มีแนวโน้มการฆ่าตัวตายสูงกว่าคนที่ไม่ถูกรังแก 2-9 เท่าเมื่อโตขึ้น

Case

**ข่าวตัวอย่างการกลั้นแกล้งในโรงเรียน**

**เด็กพิเศษ ป.4 ถูกรุ่นพี่ ม. 2 รุมทำร้ายร่างกาย**

เมื่อวันที่ 10 ต.ค. 61 โลกออนไลน์แชร์คลิปวิดีโอขณะที่รุ่นม. 2 รวม 8 คน รุมทำร้ายร่างกายรุ่นน้องที่เป็นเด็กพิเศษชั้น ป.4 ที่โรงเรียนแห่งหนึ่งใน จ. พะเยา ซึ่งหลังจากคลิปนี้เผยแพร่ออกไป ทางผู้อำนวยการโรงเรียนได้เรียกนักเรียนกลุ่มดังกล่าวมาสอบถาม ก็ยอมรับว่าได้ทำจริง ทางโรงเรียนจึงได้ว่ากล่าวตักเตือนและทำทัณฑ์บนนักเรียนกลุ่มดังกล่าวเรียบร้อยแล้ว

ด้านแม่ของผู้เสียหายเล่าว่า หลังเกิดเหตุ ลูกมีพฤติกรรมเปลี่ยนไป จากปกติที่เป็นเด็กที่ร่าเริง แต่ 2-3 วันมานี้กลับมีอารมณ์รุนแรง และพูดว่ายังปวดเนื้อปวดตัว และยังเจ็บหน้าอก โดยล่าสุดได้พาลูกไปตรวจร่างกายที่โรงพยาบาล และได้ไปแจ้งความเพื่อเอาผิดกับนักเรียนที่ก่อเหตุทั้งหมดแล้ว ซึ่งถ้าหากเรื่องนี้จบก็จะทำเรื่องย้ายลูกไปเรียนที่อื่นต่อไป

**เด็กหญิงวัย 16 ถูกเพื่อนตบหูฉีกเย็บ 3 เข็ม เนื่องจากสมาธิสั้น ทำงานกลุ่มส่งช้า**

วันที่ 6 ก.ย. 60 มีคลิปวิดีโอบันทึกภาพขณะที่ น.ส. บี (นามสมมติ) อายุ 16 ปี ถูกเพื่อนโรงเรียนเดียวกันใน จ.ชลบุรี ด่าทอและทำร้ายร่างกาย ด้วยการกระชากผม ตบที่ใบหน้าและกกหูหลายครั้ง จนหูฉีกขาด เนื่องจาก น.ส. บี เป็นคนสมาธิสั้น เมื่อครูสั่งงานให้ทำเป็นกลุ่ม แต่บางครั้งทำงานไม่ทัน ปู่จึงต้องช่วยทำส่งครูบ้าง สร้างความไม่พอใจให้กับเพื่อนนักเรียนหญิงทั้งหมด 3 คน จึงได้ด่าทอและทำร้าย น.ส.บี เป็นประจำ ซึ่งล่าสุดได้รับบาดเจ็บต้องเย็บใบหูถึง 3 เข็ม ทำให้ น.ส.บี ไม่กล้าไปโรงเรียนเพราะกลัวว่าจะถูกทำร้ายอีก

ด้านผู้ปกครองของ น.ส.บี ได้แจ้งความ ที่ สภ.พนัสนิคม ส่วนทางโรงเรียนก็ได้ภาคทัณฑ์นักเรียนหญิงที่ทำร้าย น.ส.บี ทั้งหมด 3 คนแล้ว

**เด็กชายวัย 14 ถูกรุ่นพี่-เพื่อนรวม 3 คน แกล้งจับขังในล็อกเกอร์เก็บของที่โรงเรียน ก่อนฉีดยาฆ่าแมลงใส่ พร้อมจุดไฟเผา ได้รับบาดเจ็บสาหัส**

เมื่อวันที่ 4 ต.ค. 57 แม่ของน้องเอิร์ธเข้าร้องทุกข์ต่อ นางปวีณา หงสกุล ประธานมูลนิธิปวีณาฯ หลังน้องเอิร์ธ ลูกชายวัย 14 ปี ถูกเพื่อนและรุ่นพี่รวม 3 คน โรงเรียนเดียวกัน ที่ จ.ชัยนาท แกล้งจับขังในล็อกเกอร์เก็บของที่โรงเรียนโดยปิดประตูล็อคกุญแจไว้ ก่อนฉีดยาฆ่าแมลงเข้าไป พร้อมจุดไฟเผา จนร่างกายน้องเอิร์ธได้รับบาดเจ็บสาหัส

จากการสอบถามน้องเอิร์ธเล่าว่า ผู้ก่อเหตุทั้ง 3 คนเป็นเพื่อนสนิทกลุ่มเดียวกัน ซึ่งมักจะเล่นหยอกล้อกันเสมอ แต่ครั้งนี้เล่นกันรุนแรง ด้วยความรู้เท่าไม่ถึงการณ์ จนตนได้รับบาดเจ็บ ซึ่งตนเองไม่ได้โกรธเพื่อนๆ เพราะคิดว่าเป็นอุบัติเหตุ

เบื้องต้น ผู้ปกครองของเด็กทั้ง 3 คน ตกลงกันว่าจะช่วยเหลือค่ารักษาพยาบาลน้องเอิร์ธคนละ 10,000 บาท แต่มีผู้ปกครองของเด็ก 1 คนที่ช่วยเหลือมา 3 พันกว่าบาทเท่านั้น ส่วนผู้ปกครองอีก 2 คนแจ้งว่ายังไม่มีเงิน

บุคลที่เคยถูก Bully

คนที่ 1

* เพศ : หญิง
* อายุ : ประมาณ 16 ปี

เด็กวัยรุ่นหญิงไทย ชั้นมัธยมปลาย อายุประมาณ 16 ปี ถูกเพื่อนร่วมห้องรังแกมา 2 ปีครึ่ง เพราะเรียนเก่งเกินไป พอไปบอกครู ครูกลับบอกว่า “อย่าตั้งใจเรียนมากไป จะได้ไม่เด่นจนเพื่อนไม่ชอบ” สิ่งที่เธอโดนเริ่มจากสิ่งเล็กๆ อย่างคำนินทา โพสต์เฟซบุ๊กด่าเสียๆ หายๆ ใช้คำพูดรุนแรงอย่าง ‘ไปฆ่าตัวตายซะ’ พร้อมส่งรูปภาพมีดมาให้เธอ จนไปถึงการทำร้ายร่างกาย เมื่อถูกถ้อยคำเหล่านี้กัดกร่อนใจ นานวันไปเธอก็รู้สึกว่าตัวเองไร้ค่าขึ้นมาจริงๆ จนเริ่มใช้มีดกรีดตัวเองเพราะทำแล้วรู้สึกผ่อนคลาย จากนั้นไม่นานเธอตัดสินใจที่จะไม่มีชีวิตอยู่…

แต่โชคดีที่เธอสามารถดึงสติกลับมาได้ และตัดสินใจที่จะเผชิญหน้ากับเรื่องเลวร้ายจนเรียนจบ

คนที่ 2

* เพศ : ชาย
* อายุ : 12 ปี

เด็กผู้ชายอายุ 12 ปี จากสหรัฐอเมริกา เขาเป็นเด็กที่สนุกสนานและรู้จักเห็นอกเห็นใจผู้อื่น สนใจในการเป็นเชียร์ลีดเดอร์ จนทำให้ถูกเพื่อนในห้องรุมแกล้งล้อและเหยียดหยามว่าเป็น เชียร์ลีดเดอร์ตุ๊ด เมื่อการล้อเริ่มรุนแรงขึ้น เขาจึงตัดสินใจที่จะจบชีวิตลงในวัยเพียง 12 ปี

คนที่ 3

* เพศ : ชาย
* อายุ : 13 ปี

เด็กชายวัย 13 ปี จากสหรัฐอเมริกา ถูกเพื่อนรังแกมาตลอดปี ทั้งๆ ที่ไม่ได้ทำอะไรเลย แต่กลับถูกหาเรื่องอยู่ตลอดเวลา เขาพยายามบอกเรื่องนี้กับคุณครูหลายคน แต่ครูเหล่านี้ไม่เคยทำอะไรเลย ไม่เคยแก้ปัญหา ไม่เคยลงโทษคนที่ทำผิด จนสุดท้ายแล้ว เด็กชายได้เขียนจดหมายที่แสดงถึงความอัดอั้นตันใจและตัดสินใจปลิดชีวิตตัวเองลง

คนที่ 4

* เพศ : หญิง
* อายุ : 12 ปี

เด็กผู้หญิงอายุ 12 ปี เป็นคนเรียนเก่งและเป็นเชียร์ลีดเดอร์ของโรงเรียน ฟังดูเหมือนจะเป็นชีวิตที่ดี แต่เธอถูกเพื่อนๆ กลั่นแกล้งผ่านอินเทอร์เน็ต (Cyber Bullying) โดยโพสต์ด่าเธอว่า ‘ยัยขี้แพ้’ รวมถึงส่งข้อความมาว่า ‘ทำไมไม่ฆ่าตัวตายไปซะ’ การรังแกเริ่มลามออกมาสู่โลกภายนอก เธอถูกแบน ไม่มีใครคุยกับเธอ เมื่อพ่อแม่ของเธอพยายามบอกให้โรงเรียนจัดการ แต่โรงเรียนก็มองว่าเป็นเรื่องเล็กน้อย เธอเริ่มไม่อยากไปโรงเรียน เงียบขรึมและในที่สุดเธอก็จบชีวิตตัวเอง

คนที่ 5

* เพศ : ชาย
* อายุ : 12 ปี

เด็กชายชาวอเมริกันวัย 11 ปี ผู้ที่เป็นเด็กร่าเริง น่ารัก ยิ้มเก่ง สุภาพและเป็นเด็กดีของทุกคน ถูกกลั่นแกล้งที่โรงเรียนด้วยการดูถูก เหยียดหยาม ซึ่งเขาเป็นคนที่อ่อนไหวมากอยู่แล้ว ยังต้องมาเผชิญกับคำกระทบกระเทือนจิตใจ มากไปกว่านั้น เขายังถูกบังคับให้ขายยาเสพติิดอีกด้วย นั่นทำให้เขาตัดสินใจจบชีวิตตัวเองลงด้วยเชือกหนึ่งเส้นในตู้เสื้อผ้าของเขาเอง

คนที่ 6

* เพศ : ชาย
* อายุ : 13 ปี

เด็กชายชาวญี่ปุ่นอายุ 13 ปี ถูกรังแกทุกวันเป็นเวลา 4 เดือน สิ่งที่เขาถูกกระทำคือ โดนชกต่อย ดึงแว่นตา นำกระเป๋าเขาไปทิ้งขยะและทาสีบนโต๊ะเรียน ซึ่งการกระทำของเพื่อนเขาทั้งหมดไม่เคยได้รับการตักเตือน และไม่มีการแจ้งให้ผู้ปกครองทราบแต่อย่างใด เด็กชายจึงตัดสินใจอำลาโลกนี้ไปและเหลือจดหมายทิ้งไว้ 1 ฉบับ โดยในนั้นมีข้อความว่า “HELP”

คนที่ 7

* เพศ : หญิง
* อายุ : 15 ปี

เด็กหญิงชาวญี่ปุ่นอายุ 15 ปี ถูกรังแกครั้งแรกตอนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 และถูกรังแกเรื่อยๆ นับตั้งแต่นั้นเป็นต้นมา จนถึงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 เธอถูกพูดใส่ว่า “ขยะ” และ “ไปตายซะ” อีกทั้งยังมีการเขียนข้าวของ โต๊ะ เก้าอี้ อุปกรณ์การเรียนของเธอด้วยปากกาเมจิก นอกจากนี้ยังถูกวางหมุดไว้บนเก้าอี้อีกด้วย จากการที่เธอถูกกระทำทั้งหมดนั้นส่งผลให้เธอพยายามฆ่าตัวตายด้วยการกรีดข้อมือ 2 ครั้งตั้งแต่ชั้นประถม และสุดท้ายเธอได้จากโลกนี้ไปด้วยการแขวนคอและทิ้งโน้ตไว้ว่า “จะไม่มีวันยกโทษให้เด็ดขาด และจะแก้แค้น”

**Protect & Solution**

# **วิธีการ หยุดการรังแกกันในโรงเรียน**

**1.การลงมือแก้ไขแบบทันทีทันใด**

1.1.มองเข้าไปในตาของพวกขี้รังแก และบอกให้เขาหรือเธอหยุด.

1.2.หลีกเลี่ยงการยกระดับสถานการณ์

1.3.รู้ว่าเมื่อไหร่ควรจะเดินหนี.

1.4.อย่าไปตอบสนองต่อการรังแกผ่านโลกออนไลน์.

**2.ขอความช่วยเหลือจากภายนอก**

2.1.อย่ารอนานเกินไป ควรหาความช่วยเหลือกับผู้ที่ไว้ใจทันที.

2.2.คุยกับฝ่ายปกครองของโรงเรียน.

2.3.แจ้งผู้ให้บริการทราบพฤติกรรมของพวกชอบก่อกวนในโลกออนไลน์.

2.4.ดำเนินการทางกฎหมาย.

2.5.โทรหาผู้มีอำนาจทางกฎหมายในพื้นที่ของคุณ.

**3.เป็นตัวอย่างที่ดี**

3.1.สำรวจตนเองว่า คุณไม่ได้ส่งเสริมพฤติกรรมกลั่นแกล้งกันในโรงเรียน.

3.2.ยืนหยัดสู้เพื่อคนอื่น.

3.3.รณรงค์ให้การกลั่นแกล้งยุติลง.

**ข้อปฏิบัติอื่นๆ**

* **อย่ากลัวที่ยืนหยัดเพื่อตนเองหรือผู้อื่น อย่างน้อยคุณก็มีความกล้า**
* **จำไว้ว่า การถูกกลั่นแกล้ง ‘‘ไม่ใช่’‘‘ความผิดของคุณ**
* **พูดออกไป อย่าเอาแต่นิ่งเฉย จงทำอะไรบางอย่าง**
* **อย่าแสดงความหวาดหวั่นออกมาให้พวกเขารู้ว่า มีอิทธิพลเหนือคุณ ต่อให้คุณกำลังกลัวก็ตาม เพราะคนที่รังแกคุณจะยิ่งชอบและยิ่งรังแกคุณมากขึ้น**
* **หลีกเลี่ยงการอยู่ลำพัง จงอยู่กับเพื่อนเสมอ**
* **จงมีความมั่นใจ คุณจะดึงดูดเพื่อนมาก และจะถูกรังแกน้อยลงคุณมีภาพลักษณ์ของความมั่นใจ**
* **เข้าร่วมกลุ่มรณรงค์ต่อต้านการรังแกในสถานศึกษาของคุณ หรือหาข้อมูลทางอินเตอร์เน็ต หากต้องการถ่ายทอดประสบการณ์ของตัวเอง แต่อย่าเผยแพร่ข้อมูลส่วนตัว เช่น เบอร์โทรศัพท์ ที่อยู่ นามสกุล พื้นที่ๆ คุณอยู่ ฯลฯ**
* **วางมือไว้บริเวณสะโพก เดินอย่างมั่นใจ แสดงให้พวกขี้รังแกเห็นว่า คุณไม่ยี่หระ**
* **แชร์ปัญหากับคนที่คุณไว้ใจได้หรือใกล้ชิดกับคุณด้วย**
* **อย่าลดตัวลงไปสู้กับพวกขี้รังแก**
* **หากมีเหตุการณ์ไม่ชอบมาพากล พยายามส่งเสียงร้องดังๆ หนักแน่น และโผงผางเข้าไว้**
* **พวกขี้รังแกสามารถปรับปรุงตนเองได้ หากพวกเขาพยายามอย่างสุดหัวใจ พยายามต่อไป**

**Conclution**

ปัญหาการกลั่นแกล้งกันในโรงเรียน เป็นปัญหาใหญ่ที่ถูกมองข้ามหรือถูกมองว่าเป็นปัญหาเล็กๆ ทำให้ปัญหานี้ยิ่งทวีคูณความรุนแรง จนเป็นปัญหาของการเกิดอาชญากรรม ความรุนแรงในสังคม ปัญหายาเสพติดและปัญหาการฆ่าตัวตาย จะเห็นได้ว่าปัญหาระดับชาติก็มีที่มาจากปัญหาการกลั่นแกล้งในโรงเรียนทั้งนั้น ดังนั้นการป้องกันและแก้ไขปัญหากลั่นแกล้งในโรงเรียน จะเป็นการลดปัญหาที่ กล่าวมาได้อีกด้วย

**Campain**

เราได้สร้างในส่วนของพื้นที่ในการแชร์ประสบการการถูกกลั่นแกล้งรวมถึงเพื่อหาวิธีการแก้หา หรือระบายในสิ่งที่ไม่สามารถเล่าให้ใครฟังได้และสามารถคอมเม้น ได้แต่มีการคัดกรองคอมเม้นเพื่อ ป้องกันปัญหาจาก cyberbully อีกด้วย