กรมสุขภาพจิต
DEPARTMENT OF MENTAL HEALTH

คู่มือสำหรับการจัดการตนเอง

เมื่อถูกกลั่นแกล้งรังแก

(สำหรับเด็กและเยาวชน)



สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์

กันยายน 2569

คำนำ

การกลั่นแกล้งรังแกส่งผลต่อความรู้สึก ความมั่นใจ การเรียน
และการใช้ชีวิตของเด็กและเยาวชน ทั้งในโรงเรียนและบนโลกออนไลน์
การรู้เท่าทันสถานการณ์ ดูแลความปลอดภัย และเข้าถึงความช่วยเหลือ
จึงเป็นสิ่งสำคัญที่ทุกคนควรเรียนรู้ร่วมกัน

คู่มือฉบับนี้จัดทำขึ้นเพื่อให้เด็กและเยาวชนเข้าใจรูปแบบของการกลั่นแกล้งรังแก
เรียนรู้วิธีรับมืออย่างเหมาะสม ฝึกทักษะดูแลจิตใจและสื่อสารความต้องการของตนเอง
ตลอดจนรู้จักช่องทางขอความช่วยเหลือเมื่อรู้สึกว่าเกินกำลังที่จะรับมือได้ด้วยตนเอง
ผู้ปกครองและครูสามารถใช้คู่มือนี้เป็นสื่อชวนพูดคุยและร่วมวางแผนช่วยเหลือเด็กได้

การถูกกลั่นแกล้งไม่ใช่ความผิดของผู้ถูกกระทำ
และการขอความช่วยเหลือไม่ใช่ความอ่อนแอ ความกลัว ความโกรธ ความเศร้า
หรือการร้องไห้ เป็นความรู้สึกที่เกิดขึ้นได้ เด็กไม่จำเป็นต้องจัดการปัญหาตามลำพัง
ผู้ใหญ่และโรงเรียนมีบทบาทสำคัญในการคุ้มครองความปลอดภัยและหยุดการกลั่นแกล้ง

หวังว่าคู่มือฉบับนี้จะช่วยให้เด็กและเยาวชนเห็นคุณค่าของตนเอง กล้าขอความช่วยเหลือ
และร่วมสร้างสังคมที่เคารพความแตกต่าง ปลอดภัย และไม่ยอมรับการกลั่นแกล้งรังแก

สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์
กรมสุขภาพจิต

สารบัญ

คำนำ	ก
สารบัญ	ข
รู้จักการบูลลีและการต่อต้านการบูลลี	1
4 ประเภทของการบูลลีที่ควรรู้	2
วิธีรับมือเมื่อโดนบูลลีที่โรงเรียน	3–4
วิธีรับมือเมื่อโดนบูลลีทางออนไลน์	4
ทักษะที่ช่วยเสริมความเข้มแข็งทางใจ	5–6
ช่องทางขอความช่วยเหลือเมื่อเกินรับมือไหว	7
Mental Health Check In: สำรวจสุขภาพใจ	8
ช่องทางออนไลน์เพิ่มเติม: Lovecare และ BuddyThai	9

คู่มือสำหรับการจัดการตนเองเมื่อถูกกลั่นแกล้งรังแก

(สำหรับเด็กและเยาวชน)

การบูลลี่ (Bullying) คือ การที่คนๆ หนึ่งพยายามทำร้าย ข่มขู่ หรือบังคับผู้อื่นอยู่เป็นประจำ โดยผู้ถูกกระทำมักจะเป็นคนที่ดูอ่อนแอหรือมีลักษณะที่สู้คนอื่นไม่ได้ ซึ่งคนชอบรังแกจะใช้จุดนี้เป็นโอกาสในการแสดงความก้าวร้าว หรืออำนาจเหนือกว่าใส่ ทั้งเด็กที่ถูกบูลลี่และเด็กที่ไปบูลลี่คนอื่น ต่างก็อาจต้องเผชิญกับปัญหาร้ายแรงที่ส่งผลกระทบระยะยาวได้ นอกจากนี้ คนที่ชอบรังแกคนอื่นอาจไม่ได้มีแค่คนเดียว แต่อาจทำเป็นกลุ่ม แก๊งค์ก็ได้

ส่วนคำว่า "การต่อต้านการบูลลี่" (Anti-bullying) หมายถึง นโยบายของโรงเรียนหรือกิจกรรมต่างๆ ที่จัดขึ้นเพื่อป้องกันและกำจัดพฤติกรรมการกลั่นแกล้งรังแก โดยส่วนใหญ่จะเน้นไปที่สิ่งแวดล้อมในโรงเรียน เด็กๆเองก็สามารถร่วมมือกันในห้องเรียน หรือช่วยกันจัดกิจกรรมสร้างความตระหนักในโรงเรียนเพื่อต่อต้านการรังแกกัน ร่วมเป็นหูเป็นตาให้ครู ช่วยเหลือเพื่อนที่กำลังถูกรังแก สื่อสารผู้ใหญ่ที่จะช่วยจัดการปัญหาได้ดียิ่งขึ้น

---

4 ประเภทของการบูลลี่ที่ควรรู้

การบูลลี่เป็นมากกว่าแค่การทำร้ายร่างกาย หรือการด่าทอซ้ำๆ หากเกิดครั้งแรก ผู้กระทำอาจไม่ตั้งใจรังแก เรียกว่าเป็นการแกล้ง แต่ยังไม่นับว่าเป็นการบูลลี่ หากเกิดซ้ำอีก แสดงว่าเป็นการจงใจกลั่นแกล้ง เพื่อให้เด็กๆเข้าใจได้ง่ายขึ้น เราสามารถแบ่งการบูลลี่ออกเป็น 4 ประเภทหลัก ดังนี้:

- **1.การบูลลี่ทางวาจา (Verbal bullying):** คือการใช้คำพูดใจร้ายหรือด่าทอใส่คนอื่น เช่น การข่มขู่ การล้อเลียน ตั้งฉายาแย่ๆ แกล้งแหย่ หรือการพูดคุกคามทางเพศ หรือต่อร่างกายของอีกฝ่ายที่ไม่เหมาะสม
- **2.การบูลลี่บนโลกออนไลน์ (Cyberbullying):** คือการกลั่นแกล้งผ่านอินเทอร์เน็ตและโซเชียลมีเดีย ไม่ว่าจะเป็น การดูถูกเหยียดหยาม ทำให้กลายเป็นตัวตลก เสียชื่อเสียง คอยจับผิด แฉ ประจาน ทำให้อับอาย จนถึงขั้นใส่ร้ายป้ายสี ซึ่งคนแกล้งมักจะซ่อนตัวตนจริง (อวตาร) ทำให้หยุดการกระทำได้ยากมาก ตัวอย่างเช่น การส่งข้อความด่าทอ การคอมเมนต์ใจร้าย ทำมีมล้อเลียน หรือแชร์รูปคนอื่นโดยที่เจ้าตัวไม่ยินยอม การป้องกันที่ดีที่สุดคือไม่ควรโพสต์หรือแชร์ข้อมูลส่วนตัว ภาพส่วนตัวสาธารณะ
- **3.การบูลลี่ทางสังคม (Social bullying):** คือการทำลายความสัมพันธ์หรือทำให้ผู้ถูกกระทำเสียชื่อเสียง เช่น การทำให้ขายหน้าในห้องเรียน หรือในโรงเรียน การปล่อยข่าวลือไม่จริง การตั้งใจกีดกันออกจากกลุ่ม หรือสั่งห้ามคนอื่นไม่ให้คบเป็นเพื่อนด้วย
- **4.การบูลลี่ทางร่างกาย (Physical bullying):** คือการใช้กำลังทำร้ายหรือแสดงท่าทางก้าวร้าว เช่น การขัดขา ผลัก ตี เตะ ถ่มน้ำลายใส่ การทำลายข้าวของเสียหาย หรือการชูนิ้ว/แสดงท่าทางหยาบคายใส่ รวมไปถึงการข่มขู่เอาทรัพย์สินใช้อำนาจทางร่างกาย

วิธีรับมือเมื่อโดนบูลลี่ "ที่โรงเรียน"

- ปกป้องตัวเองอย่างมีสติ ไม่ใช้ความรุนแรงตอบโต้เพื่อป้องกันสถานการณ์บานปลาย
- นิ่งเฉยและเดินหนี (Ignore & Walk Away): อย่าแสดงอาการโกรธหรือร้องไห้ให้คนแกล้งเห็น เพราะคนบูลลี่มักจะชอบใจเมื่อเห็นเหยื่อมีปฏิกิริยา ให้มองผ่าน ทำเหมือนไม่เห็น ไม่ได้สนใจ ถึงแม้ในใจอาจจะรู้สึกแย่ก็ตาม แล้วเดินไปหาเพื่อนกลุ่มอื่น หรือแจ้งครูทันที
- พูดปฏิเสธอย่างมั่นใจ (Be Assertive): ฝึกพูดคำว่า "หยุดนะ" หรือ "เราไม่ชอบให้ทำแบบนี้" ด้วยน้ำเสียงที่นิ่ง หนักแน่น และสบตาตรงๆ เราต้องตอบสนองโดยแสดงออกชัดเจนว่าเราไม่ชอบ แต่ไม่ให้เขาข่มเราได้ เดินหนีไปทำอย่างอื่น ไม่ต้องทนฟัง แสดงให้เห็นว่าคำพูดแย่ๆ หรือการกระทำของเขาไม่มีค่าพอให้เราแคร์ หากเรายังทำไม่ได้ หรือยังเครียดอยู่ ควรปรึกษาผู้ใหญ่ ครูหรือพ่อแม่ ไม่ควรยอมทนไปเรื่อยๆ ควรบันทึกเหตุการณ์ เก็บหลักฐานไว้เพื่อนำไปยืนยันกับผู้ใหญ่ด้วยหากทำได้
- อยู่กับกลุ่มเพื่อนที่ไว้ใจได้: พยายามหลีกเลี่ยงการอยู่คนเดียวในจุดอับสายตา เช่น ห้องน้ำ หรือหลังอาคาร การไปไหนมาไหนเป็นกลุ่มจะช่วยลดโอกาสตกเป็นเป้าหมายได้ดี หากรู้สึกไม่ปลอดภัยหรือไม่มีเพื่อนที่ทำให้รู้สึกปลอดภัย ให้เดินไปหาผู้ใหญ่ในโรงเรียน อาจเป็นครู รปภ. หรือเจ้าหน้าที่ในโรงเรียน
- แจ้งผู้ใหญ่ทันที: "การบอกครูหรือพ่อแม่ไม่ใช่การขี้ฟ้อง" แต่เป็นการปกป้องความถูกต้องและความปลอดภัยของตัวเอง ยิ่งปล่อยให้เหตุการณ์เกิดขึ้นบ่อยเรื้อรังจะยิ่งทำให้เราแย่ลง หรืออาจนำไปสู่ปัญหาสุขภาพจิต เครียด ซึมเศร้าได้

- เมื่อโดนรังแก เราอาจโกรธ น้อยใจ เสียใจ เสียความมั่นใจ ด้อยค่าตัวเอง

- **อย่านำความโกรธนั้นมาโจมตีตัวเอง จงเปลี่ยนความโกรธเป็นแรงผลักดันให้เรากลับมาดูแลตัวเอง รักตัวเอง ใช้เวลาคนที่รักเรา เช่น เพื่อนที่สนิท ครอบครัว หากิจกรรมที่ชอบ เสริมสร้างความมั่นใจในตัวเอง และทำให้ตัวเองมีความสุขมากขึ้น**

วิธีรับมือเมื่อโดนบูลลี่ "ทางออนไลน์" (Cyberbullying) 📱 บนโลกออนไลน์

มีสูตรจำง่ายๆ คือ "Stop - Block - Tell":

STOP (หยุดตอบโต้): ห้ามพิมพ์ด่ากลับ ห้ามเถียง เพราะการตอบโต้ยิ่งทำให้เรื่องบานปลายและสร้างความสะใจให้ฝ่ายตรงข้าม

CAPTURE (แคปหลักฐาน): อย่าเพิ่งรีบลบข้อความแย่ๆ นั้น ให้ถ่ายภาพหน้าจอ (Screenshot) เก็บวัน-เวลา และชื่อบัญชีของคนแกล้งไว้เป็นหลักฐานเผื่อใช้ดำเนินคดีหรือแจ้งโรงเรียน

BLOCK & REPORT (บล็อกและรายงาน): กดบล็อกบัญชีนั้นทันทีเพื่อไม่ให้เขาติดต่อหรือเห็นเราได้อีก และกด Report (รายงานความรุนแรง) ไปยังแพลตฟอร์มนั้นๆ (เช่น Facebook, TikTok, Instagram) เพื่อให้ระบบลบโพสต์หรือระงับบัญชีคนแกล้ง

TELL (บอกผู้ใหญ่): หากรู้สึกอึดอัดใจหรือสถานการณ์เริ่มรุนแรง ให้รีบบอกพ่อแม่ คนในครอบครัวหรือครูที่ไว้วางใจทันที

BE STRONG: เข้มแข็ง อดทน ยิ้มสู้ ***อย่าไปให้คุณค่ากับคนหรือคำพูดที่ทำร้ายเรา*** ลบบัญชีตนเองหากยากลำบากในการรับมือเนื้อหาในโซเชียลสักระยะ



ทักษะที่ช่วยเสริมความเข้มแข็งทางใจ เมื่อต้องรับมือกับปัญหาการถูกรังแก

1. ทักษะการสื่อสารอย่างมั่นใจและหนักแน่น (Assertiveness)

ทักษะนี้คือ การแสดงออกเพื่อปกป้องสิทธิ์ของตัวเอง โดยไม่ก้าวร้าวใส่คนอื่น และไม่ยอมเป็นผู้ถูกกระทำ (อยู่ตรงกลางระหว่าง Passive และ Aggressive)

- การใช้สายตาและท่าทาง (Body Language): ยืนตัวตรง สบตาคนแกล้งอย่างนิ่งๆ ไม่ก้มหน้าหรือห่อไหล่ เพราะท่าทางที่หวาดกลัวจะทำให้คนแกล้งยิ่งได้ใจ
- การใช้คำพูดที่ชัดเจน (Clear Speech): ฝึกพูดปฏิเสธหรือสั่งให้หยุดด้วยน้ำเสียงที่ราบเรียบแต่หนักแน่น เช่น ***"หยุดทำแบบนี้ เราไม่ชอบ"*** โดยไม่ใช้อารมณ์โวยวายหรือคำหยาบคายตอบโต้ ถ้าไม่มั่นใจเราอาจซ้อมที่บ้านหน้ากระจกหรือซ้อมกับพ่อแม่เพื่อให้เรามั่นใจขึ้น

2. ทักษะความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Intelligence & Resilience)

คนชอบบูลลี่มักจะต้องการเห็นเหยื่อมีปฏิกิริยาตอบสนอง เช่น ร้องไห้ โกรธ หรือหวาดกลัว ***ทักษะการควบคุมอารมณ์จึงเป็นเกราะป้องกันการถูกรังแกที่ดีเยี่ยม*** การควบคุมอารมณ์ (Self-Regulation): ฝึกให้รู้เท่าทันอารมณ์ตัวเอง หายใจเข้าลึกๆ เพื่อรักษาความสงบในใจ (Keep Calm) เมื่อเผชิญหน้ากับการยั่วยุ ทักษะการฟื้นตัวจากความผิดหวัง (Resilience): การจัดการความคิดและความรู้สึกตนเองให้ไม่จมปัญหา ไม่ดิ่งเศร้า ***“คำพูดแย่ๆ ของคนอื่นไม่ได้ระบุคุณค่าในตัวเรา”*** การมีความนับถือในตนเอง (Self-Esteem) ที่แข็งแกร่ง จะทำให้คำพูดบูลลี่คนอื่นทำอะไรจิตใจเราไม่ได้

3. ทักษะการแก้ปัญหาและการประเมินความเสี่ยง (Problem-Solving & Situational Awareness)

คือการคิดวิเคราะห์อย่างมีสติเพื่อให้ตัวเองหลุดพ้นจากสถานการณ์อันตรายได้อย่างปลอดภัย

- **การประเมินสถานการณ์ (Assess the Risk):** รู้ว่าเมื่อไหร่ควรเผชิญหน้า (เช่น มีคนอื่นอยู่เยอะ) หรือเมื่อไหร่ควรเดินหนีทันที (เช่น อยู่ในที่ลับตาคนหรือเสี่ยงต่อการโดนทำร้ายร่างกาย)
- **การใช้ความตลกเบี่ยงเบน (Humor):** ในบางสถานการณ์ การแกล้งขำไปกับคำล้อเลียน หรือตอบกลับแบบตลกๆ หน้าตาย จะทำให้คนแกล้งรู้สึกเบื่อและเลิกยุ่งไปเอง เพราะไม่ได้ปฏิกิริยาที่คาดหวัง

4. ทักษะการสร้างความสัมพันธ์และการขอความช่วยเหลือ (Social Skills & Help-Seeking)

การมีเครือข่ายทางสังคมที่ดีเป็นหนึ่งในเกราะป้องกันการบูลลี่ที่ทรงพลังที่สุด

- **การสร้างมิตรภาพ (Making Friends):** คนที่ชอบรังแกมักจะเลือกเหยื่อที่อยู่คนเดียวหรือโดดเดี่ยว การฝึกตนเองทักษะในการเข้าสังคมและมีเพื่อนที่สนิทกัน จะช่วยลดโอกาสการตกเป็นเป้าหมายได้อย่างมาก หากยากลำบากในการฝึกด้วยตนเอง การขอความช่วยเหลือที่โรงพยาบาลใกล้บ้าน จะมีนักจิตวิทยา พยาบาลหรือคุณหมอที่ช่วยเราในการฝึกทักษะนี้เพิ่มเติมได้
- **การกล้าขอความช่วยเหลือ (Knowing When to Report):** แยกแยะระหว่าง "การฟ้อง" กับ "การแจ้งเพื่อความปลอดภัย" ฝึกความกล้าเดินไปบอกครู พ่อแม่ หรือเจ้าหน้าที่เมื่อรู้ว่าสถานการณ์เริ่มเกินรับมือ

เราสามารถฝึกทักษะเหล่านี้ได้ผ่าน "การเล่นบทบาทสมมติ" (Role-play) โดยจำลองสถานการณ์ขึ้นมา เช่น: เมื่อเพื่อนมาพูดจาล้อเลียนสีผิว ลองฝึก เดินหนี ด้วยท่าทางมั่นใจให้ ลองฝึกสบตาแล้วพูดคำว่า "หยุด" ด้วยน้ำเสียงนิ่งๆ การซักซ้อมบ่อยๆ จะช่วยสร้าง "ความจำของกล้ามเนื้อและสมอง" (Muscle Memory) ทำให้เมื่อเจอเหตุการณ์จริงในโรงเรียน เราจะสามารถดึงทักษะเหล่านี้ออกมาใช้ได้โดยอัตโนมัติ

ช่องทางขอความช่วยเหลือ เมื่อเกินรับมือไหว

ถ้าถูกกลั่นแกล้งซ้ำ รู้สึกไม่ปลอดภัย หรือบอกผู้ใหญ่แล้วปัญหายังไม่ดีขึ้น
สามารถขอความช่วยเหลือจากช่องทางต่อไปนี้ได้ ไม่ต้องรอให้ปัญหารุนแรง

1579 สายด่วนการศึกษา

กระทรวงศึกษาธิการ
ขอคำแนะนำหรือร้องเรียนปัญหาเกี่ยวกับการศึกษา เช่น ถูกกลั่นแกล้งในโรงเรียน และแจ้งครูหรือผู้บริหารแล้วแต่ยังไม่ได้รับการแก้ไข
เตรียมชื่อโรงเรียน วันเวลา รายละเอียดเหตุการณ์ และหลักฐานที่มี
ขอเลขรับเรื่องหรือวิธีติดตามความคืบหน้าจากเจ้าหน้าที่

1323 สายด่วนสุขภาพจิต

กรมสุขภาพจิต • โทรฟรี ตลอด 24 ชั่วโมง
ปรึกษาเมื่อรู้สึกเครียด กังวล เศร้า กลัว หรือรู้สึกว่ารับมือไม่ไหว เจ้าหน้าที่จะรับฟัง ให้คำปรึกษา และช่วยคิดแนวทางดูแลจิตใจ
หากมีความคิดทำร้ายตัวเอง ให้บอกผู้ใหญ่ที่ไว้ใจได้และขอความช่วยเหลือทันที

1300 ศูนย์ช่วยเหลือสังคม

กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์
ให้คำปรึกษา รับแจ้งปัญหาสังคม และประสานความช่วยเหลือ เช่น เด็กถูกทำร้าย ถูกละเมิด ถูกทอดทิ้ง หรือประสบความรุนแรง
ติดต่อได้ตลอด 24 ชั่วโมง

เริ่มขอความช่วยเหลืออย่างไร
1. ไปอยู่ในจุดปลอดภัย และบอกผู้ใหญ่ที่ไว้ใจได้
2. เล่าว่าเกิดอะไรขึ้น ที่ไหน เมื่อไร และอยากให้ช่วยเรื่องใด
3. เก็บข้อความ ภาพหน้าจอ และวันเวลา หากทำได้อย่างปลอดภัย
4. หากยังไม่ได้รับความช่วยเหลือ ให้บอกผู้ใหญ่อีกคนหรือติดต่อสายด่วน

หากกำลังถูกทำร้ายหรือเสี่ยงอันตรายทันที ให้ขอความช่วยเหลือจากผู้ใหญ่หรือเจ้าหน้าที่ใกล้ตัวโดยเร็ว ไม่ต้องรอการตอบรับเรื่องร้องเรียน

ข้อมูลบริการ: สายด่วนการศึกษา 1579
กรมสุขภาพจิต 1323 • ศูนย์ช่วยเหลือสังคม 1300 • 9 กันยายน 2569

Mental Health Check In



สแกนเพื่อเข้าสู่ระบบ

วันนี้ใจเราเป็นอย่างไร?
ใช้แบบประเมินเพื่อสำรวจสุขภาพใจเบื้องต้น
และอ่านคำแนะนำตามผลที่ได้รับ

1. สแกน QR code ด้วยโทรศัพท์
2. อ่านคำชี้แจงและเลือกแบบประเมินที่เหมาะกับตนเอง
3. ตอบตามความรู้สึกจริง แล้วอ่านผลและคำแนะนำ

ผลประเมินเป็นข้อมูลเบื้องต้น ไม่ใช่การวินิจฉัยโรค หากรู้สึกทุกข์ใจหรือไม่ปลอดภัย ให้ปรึกษาผู้ใหญ่ที่ไว้ใจได้ บุคลากรสุขภาพ หรือโทร 1323 ได้ทันที
ข้อมูลระบบ: checkin.dmh.go.th • กรมสุขภาพจิต



Facebook: เพจ [Lovecare Station Facebook]

Line Official: แอดไลน์ [@Lovecarestation]

เวลาให้บริการการปรึกษา: เปิดให้บริการทุกวัน (โดยทั่วไปช่วงเวลาแชทกับเจ้าหน้าที่/นักจิตวิทยาอาสาสมัครประมาณ 16:00 น. – 00:00 น.)

