ศึกษาข้อมูลสุขภาพจิตได้ที่
www.สุขภาพจิต.com

สำนักความรอบรู้สุขภาพจิต #MHL@DMH



สำนักความรอบรู้สุขภาพจิต #MHL@DMH



ความต่างระหว่าง ล้อเล่น ก้าวร้าว รังแก



ประเด็นคำถาม	ล้อเล่น	ก้าวร้าว	รังแก
เด็กทั้ง 2 ฝ่ายมีส่วนในพฤติกรรมนี้ใช่หรือไม่	ค่อนข้างใช่ ทั้ง 2 ฝ่ายเท่าเทียมกัน	ไม่น่าใช่ คนหนึ่งมีพฤติกรรมหรืออารมณ์ก้าวร้าว	ไม่ คนหนึ่งรักแกอีกคนเป็นเหยื่อ
เด็กทั้ง 2 ดูมีความสุขร่วมกันหรือไม่	ค่อนข้างใช่ ทั้ง 2 มีความสัมพันธ์ที่ดีและใกล้ชิด	ไม่ คนหนึ่งมีพฤติกรรมก้าวร้าวรุนแรง	ไม่ คนหนึ่งรู้สึกแย่เศร้า หรือบาดเจ็บ
พฤติกรรมนี้สนุกสนานหรือไม่	ค่อนข้างใช่ ทั้ง 2 คนสนุกร่วมกัน	ไม่น่าใช่ อาจก่อให้เกิดความบาดหมางหรือน่าอับอาย	ไม่ ผู้รังแกมักตั้งใจให้อีกฝ่ายเกิดความกลัว
เรื่องแบบนี้เคยเกิดขึ้นกับเด็กแต่ละคนมาก่อนหรือไม่	ใช่ เกิดเมื่อมีความคุ้นเคยกัน	เป็นไปได้ อาจเกิดครั้งเดียวก็ได้	ใช่ การรังแกมักเกิดขึ้นซ้ำๆ
เด็กแต่ละคนมีพลังหรืออำนาจที่ต่างกันหรือไม่	ไม่ แสดงถึงความสนิทสนมและความรัก	เป็นไปได้ มักเกิดในความสัมพันธ์ที่ไม่สนิทกัน	ใช่ การรังแกกันมีฝ่ายที่ได้เปรียบ/เสียเปรียบเสมอ

7 วิธีรับมือ เมื่อถูกกลั่นแกล้งรังแก

1. **ตั้งสติ** ให้รู้ตัวว่ากำลังเจอการรังแก
2. เดินจากไปอย่างสงบ **ไม่ใส่ใจ**
3. **อย่าให้ผู้กลั่นแกล้ง** รู้สึกสนุกจากการตอบสนองของเรา
4. **มั่นใจ**ในคุณค่าของเรา
5. **อยู่ในที่ปลอดภัย** มีคนเข้าใจอยู่ข้างๆ
6. **ไม่เลือกใช้กำลัง** เพราะนั่นอาจเป็นสิ่งที่ผู้กลั่นแกล้งต้องการ
7. **หากการกลั่นแกล้งยังรุนแรง** ให้พูดคุยกับผู้ใหญ่ที่เข้าใจและรู้วิธีจัดการ





“ทำอย่างไร
เมื่อเห็นคนอื่น
ถูกกลั่นแกล้งรังแก”

อย่าซ้ำเติม
เช่น ถ่ายวิดีโอ ถ่ายรูป
แล้วปล่อยให้เพื่อนถูกทำร้าย

**ช่วยตะโกนห้าม
หรือพูดเตือนสติ**
เช่น “หยุดทำร้ายเพื่อนมันไม่ดี”

ตามครูหรือผู้ใหญ่คนอื่นๆ
ในบริเวณใกล้เคียงที่สามารถช่วยได้
หากพบเห็นการกลั่นแกล้งรังแกกัน

สำนักความรอบรู้สุขภาพจิต #MHL@DMH



เครื่องมือประเมินด้านสุขภาพจิตในเด็กและวัยรุ่น

แบบประเมินจุดแข็งจุดอ่อน (SDQ)
- สำหรับผู้ปกครอง และครู ประเมินเด็กอายุ 4-16 ปี
- สำหรับนักเรียนประเมินตนเอง

แบบคัดกรองภาวะซึมเศร้าในเด็ก (CDI)

ประเมินภาวะซึมเศร้าด้วยตนเอง สำหรับเด็กและวัยรุ่นที่มีอายุระหว่าง 7 ถึง 17

แบบประเมินภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่น (PHQ-A)

ประเมินภาวะซึมเศร้าด้วยตนเอง
สำหรับวัยรุ่น อายุ 11-20 ปี

แบบสำรวจพฤติกรรมเด็ก (TYC)

ประเมินตนเองเบื้องต้น สำหรับเด็กอายุ 11 ปีขึ้นไป

สำรวจตัวเองได้ที่



ช่องทาง/แหล่งช่วยเหลือปัญหาการกลั่นแกล้งรังแกกัน

- **ครู**ที่ปรึกษา/ ครูแนะแนว/ นักจิตวิทยาในโรงเรียน/ Youth counselor เพื่อนที่ปรึกษาในระบบโรงเรียน
- **ครอบครัว** /บุคคลที่ไว้ใจสามารถพูดคุยได้



- **ช่องทาง**ที่สามารถขอรับคำปรึกษาด้วยตนเอง



คุยกัน KhuiKun

LINE ID : @khuikun
ไลน์ให้คำปรึกษา

แอปพลิเคชัน “BuddyThai”
โดนบูลลี่มาหา Buddy
ช่วยเหลือและแก้ไขปัญหาการบูลลี่



กรมสุขภาพจิต
DEPARTMENT OF MENTAL HEALTH

การกลั่นแกล้งรังแกกัน ไม่ใช่เรื่องล้อเล่น



สำนักความรอบรู้สุขภาพจิต #MHL@DMH

“ทำอย่างไร

ช่องท ่อ
ปัญ กกัน

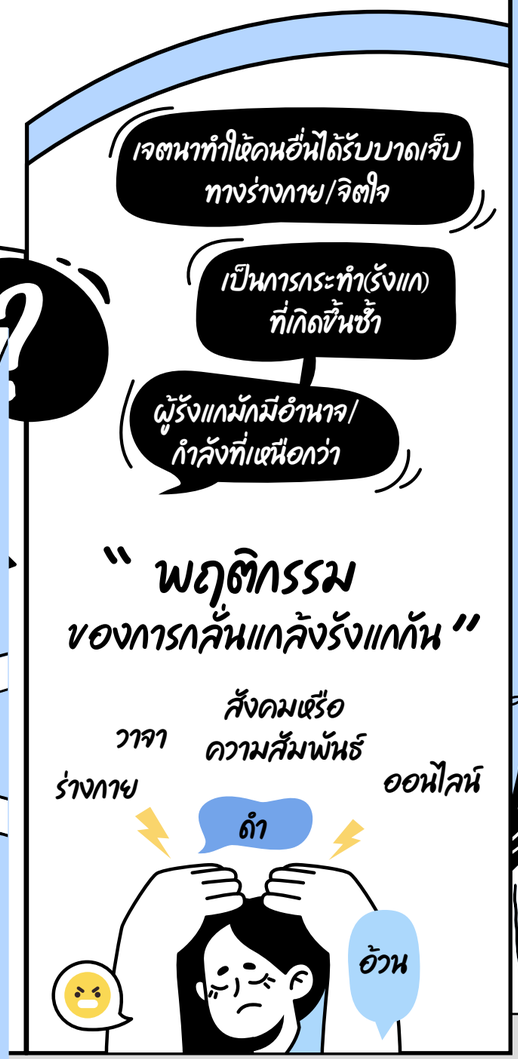
- ครู

กรมสุขภาพจิต
DEPARTMENT OF MENTAL HEALTH

การกลั่นแกล้งรังแกกัน
ไม่ใช่เรื่องล้อเล่น

สำนักความรอบรู้สุขภาพจิต #MHL@DMH





7 วิธีรับมือ เมื่อถูกกลั่นแกล้งรังแก

1. **ตั้งสติ** ให้รู้ตัวว่ากำลังเจอการรังแก
2. เดินจากไปอย่างสงบ **ไม่ใส่ใจ**
3. **อย่าให้ผู้กลั่นแกล้ง** รู้สึกสนุก จากการตอบสนองของเรา
4. **มั่นใจ**ในคุณค่าของเรา
5. **อยู่ในที่ปลอดภัย** มีคนที่เข้าใจอยู่ข้างๆ
6. **ไม่เลือกใช้กำลัง** เพราะนั่น อาจเป็นสิ่งที่ผู้กลั่นแกล้งต้องการ
7. **หากการกลั่นแกล้งยังรุนแรง**

ให้พูดคุยกับผู้ใหญ่ที่เข้าใจและรู้วิธีจัดการ

