

กลุ่มเป้าหมาย



เด็กวัย 10-12 ปี  
ครั้งละประมาณ 10-15 คน

ระยะเวลา



1-2 ชั่วโมง

# กิจกรรม : อยู่ร่วมกันอย่างมั่นใจ ลดการกลั่นแกล้งรังแก

## วัตถุประสงค์



เพื่อส่งเสริมให้เด็กตระหนักรู้  
ถึงเรื่องการกลั่นแกล้งหรือบูลลี่กัน  
ทั้งในฐานะผู้กระทำ ผู้ถูกกระทำ  
ผลกระทบ และแนวทางป้องกัน



เพื่อให้เด็กเกิดความเห็นอกเห็นใจ  
และเข้าใจความรู้สึกของผู้ที่ถูก  
กลั่นแกล้งรังแก



เพื่อให้เด็กเห็นคุณค่าในตัวเอง  
เห็นข้อดีของตัวเอง และมีความเข้มแข็ง  
จากภายใน

## การเตรียมก่อนจัดกิจกรรม

- ศึกษาแนวคิดสำคัญของกิจกรรม

สรุปความรู้เรื่องการกลั่นแกล้งรังแก (Bully)

**must read**

ประเภทของการกลั่นแกล้งหรือบูลลี่ แบ่งออกเป็น 4 ประเภท ดังนี้

1. การกลั่นแกล้งทางวาจา (Verbal Bullying) คือ การล้อเลียน เขียน เพื่อสื่อความหมายกลั่นแกล้ง เช่น ล้อเล่น เรียกชื่อ แสดงความคิดเห็นทางเพศที่ไม่เหมาะสม เหน็บแนม และบ่อนทำลาย
2. การกลั่นแกล้งทางสังคม (Social Bullying) คือ วิธีการทำให้เสียหน้า หรือแกล้งให้สูญเสียความสัมพันธ์กับผู้อื่นอย่างตั้งใจ เช่น ขับเพื่อนออกจากกลุ่ม กระจายข่าวลือให้เสียหาย กีดกันไม่ให้เป็นเพื่อนกัน ทำให้เกิดความอับอายในที่สาธารณะ
3. การกลั่นแกล้งทางกายภาพ (Physical Bullying) คือ การกลั่นแกล้งที่เกี่ยวข้องกับร่างกายและสวัสดิภาพของผู้ถูกกลั่นแกล้ง เช่น การทุบตี ทำร้าย ทำให้อับอาย แสดงออกทำทางหยาบคายใส่
4. การกลั่นแกล้งทางออนไลน์ (Cyber Bullying) คือ การกลั่นแกล้งให้ร้าย ล้อเลียน ระบายบนโลกอินเทอร์เน็ต ไม่ว่าจะเป็น การโพสต์หรือพิมพ์ข้อความว่ากล่าว แ่่งเรื่องราวหลอกลวงให้ผู้อื่นเสียหาย หรือการตัดต่อภาพหรือคลิป VDO ที่สื่อถึงการเจตนา ล้อเลียน รวมถึงการสวมรอยเป็นผู้อื่นบนโลกออนไลน์

- ทำความเข้าใจแผนการจัดกิจกรรม โดย กิจกรรมเน้นการพูดคุยแลกเปลี่ยนกัน ผู้นำกิจกรรมจะทำหน้าที่ “ฟา” (Facilitator) รับฟัง ไม่ตัดสิน ตั้งคำถามเพื่อให้เด็กได้ Reflection สิ่งที่ได้คิดวิเคราะห์และรู้สึก ในบรรยากาศที่เป็นพื้นที่ปลอดภัย จะทำให้เกิดการเรียนรู้ที่ดีขึ้น
- เตรียมอุปกรณ์ให้พร้อม

## สื่อและอุปกรณ์

1. บัตรคำ [อ้างอิงจากเกมเราจะไม่ทิ้งใครไว้ข้างหลัง ป้ามล (ทิวา ณ นคร) ผู้อำนวยการศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน (ชาย) บำบัดและฟื้นฟูฯ] จำนวน 10 ใบ \*
2. โปสเตอร์ จำนวน 20 ใบ
3. กระดาษ A4 จำนวน 15 ใบ
4. กระดาษ A3 จำนวน 1 ใบ
5. ป้ายติดบอร์ด Stay Strong

\*เครดิต : บัตรคำ จากเกมเราจะไม่ทิ้งใครไว้ข้างหลัง ป้ามล (ทิวา ณ นคร) ผู้อำนวยการศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน (ชาย) บำบัดและฟื้นฟูฯ



## 1. กิจกรรม Me Too



### วัตถุประสงค์

เพื่อให้เด็กมีความพร้อมในการเรียนรู้ ก่อนเข้าสู่กิจกรรมหลัก โดยใช้คำถามง่ายๆ ให้เด็กได้ทบทวนความคิด ว่าแท้ที่จริงแล้วเราทุกคนต่างมีสิ่งที่เหมือนและแตกต่างกัน

### กระบวนการ

1. ผู้นำกิจกรรมชวนเด็กเล่นเกม “Me Too” โดยให้เด็กยืนเป็นวงกลม ผู้นำกิจกรรมจะมีประโยคสั้น ๆ พูดให้เด็กฟัง ถ้าเด็กคนไหนมีประสบการณ์เดียวกับคำถามนั้น ให้เดินออกมาข้างหน้าหนึ่งก้าว แล้วพูดคำว่า “ผมด้วย หรือหนูด้วย” ให้เด็กมองหน้ากันว่ามีใครเหมือนกับเราบ้าง จากนั้นกลับไปยืนในวงกลมเหมือนเดิม
- ตัวอย่างประโยค
- เป็นลูกคนเดียว • เป็นพี่คนโต • ชอบเล่นโทรศัพท์
  - ชอบเล่นกีฬา • ชอบนอนตื่นสาย • ชอบกินขนม
  - ชอบไปเที่ยวทะเล/ภูเขา/ตลาด (ผู้นำกิจกรรมเปลี่ยนสถานที่ประมาณ 2-3 สถานที่) • ชอบสี...
- (ผู้นำกิจกรรมเปลี่ยนสีประมาณ 2-3 สี) • มีผิวขาว • มีผิวคล้ำ • ตาโต • ตาเล็ก • ผอม • เตี้ย • สูง • ผู้นำกิจกรรมชวนคิดชวนคุย ว่าแต่ละคนมีทั้งความเหมือนกันและความต่างกัน

## 2. กิจกรรม Bully Gallery

### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้เด็กได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์บูลลี่ที่เคยพบเจอ ทั้งในส่วนที่ตัวเองเป็นผู้กระทำ และส่วนที่ตัวเองถูกกระทำ
2. เพื่อให้เด็กได้รู้จักนิยามของการกลั่นแกล้งหรือบูลลี่กัน

### อุปกรณ์

- บัตรคำ A4
- โปสเตอร์

### กระบวนการ

1. ผู้นำกิจกรรมทำความเข้าใจกับเด็กว่ากิจกรรมนี้เป็นการเรียนรู้จากประสบการณ์ ไม่มีการชี้ผิดชี้ถูก พื้นที่นี้เป็นพื้นที่ปลอดภัยที่จะแสดงความคิดเห็นสำหรับเด็ก
  2. ผู้นำกิจกรรมยกบัตรคำขึ้นมาทีละใบ และให้เด็กอ่านออกเสียงพร้อม ๆ กัน
  3. ผู้นำกิจกรรมนำบัตรคำไปวางกระจาย ๆ บนพื้นห้องหรือวางเป็นแถว
  4. ให้เด็กเดินอ่านบัตรคำอีกรอบ โดยในรอบนี้ให้เด็กพิจารณาว่า บัตรคำใบไหนที่ตรงกับตัวเอง เป็นสิ่งที่ตัวเองเคยมีประสบการณ์ และรู้สึกแย่ที่สุด ให้เด็กไปยืนตรงบัตรคำนั้น
  5. ผู้นำกิจกรรมชวนเด็กคุย โดยชวนคุยทุกกลุ่ม และให้เด็กแสดงความคิดเห็นในวงใหญ่
- รู้สึกอย่างไรเมื่อเจอกับสถานการณ์นั้น
  - เมื่อเราเจอสถานการณ์นั้นแล้วเราทำอย่างไร
  - เราอยากบอกคนที่กระทำกับเราว่าอะไร
  - เราเคยเป็นผู้กระทำ หรือบูลลี่คนอื่นหรือไม่
- ผู้นำกิจกรรมแจกโปสเตอร์ มีข้อความว่า “ถ้าฉันเคยบูลลี่ใคร ฉันอยากบอกว่า...”

### หมายเหตุ

โปสเตอร์ที่ใช้ด้านเดียว ด้านหลังสำหรับติดบอร์ด ให้เด็กอ่านออกเสียง โดยอ่านข้อความทีละคนจนครบทุกคน เพื่อนคนอื่น ๆ ตั้งใจฟัง (นำโปสเตอร์ไปติดที่บอร์ด)

6. ผู้นำกิจกรรมสรุปการเรียนรู้ตามแนวทางสรุปความรู้เรื่องการกลั่นแกล้งรังแก (Bully)

## 3. กิจกรรม Stay Strong

### วัตถุประสงค์

เพื่อให้เด็กเห็นข้อดีเห็นคุณค่าในตัวเอง สร้างความภาคภูมิใจในตัวเอง

### อุปกรณ์

- กระดาษ A4
- สีเมจิก
- ป้าย Stay Strong



### กระบวนการ

1. ผู้นำกิจกรรมแจกกระดาษ A4 ให้เด็กคนละ 1 ใบ และเตรียมสีเมจิกวางไว้ส่วนกลาง
2. ให้เด็กวาดรูปตัวเองลงบนกระดาษ A4 และเขียนข้อดีของตัวเองลงไปรอบ ๆ รูปนั้นให้เยอะที่สุดเท่าที่จะเยอะได้ ข้อดีนั้น ทั้งในส่วนที่คนอื่นชื่นชม และส่วนที่ตัวเองคิดว่าดี แม้จะไม่มีใครมองเห็น เช่น ทำงานบ้าน จิตใจดี เมตตาหาปลาเก่ง อะไรก็ได้
3. จับกลุ่มเด็กประมาณ 3-5 คน ให้อ่านข้อดีของตนเอง โดยอ่านออกเสียงให้เพื่อนฟัง โดยผู้นำกิจกรรมย้ำเพื่อนที่ฟังว่าให้ฟังอย่างตั้งใจ และไม่มาล้อเลียน เพราะข้อดีนี้เป็นข้อดีที่เพื่อนเราภาคภูมิใจ
4. สรุปการเรียนรู้ ผู้นำกิจกรรมชวนเด็ก ๆ คุยให้เห็นว่าทุกคนมีข้อดีในตัวเองมากมายหลายข้อ ซึ่งสิ่งนี้เป็นสิ่งที่ติดตัวเรา เป็นสิ่งซึ่งใครจะเอาไปจากเราไม่ได้ และจะอยู่ในตัวเราตลอดไป
5. ผู้นำกิจกรรมนำป้าย Stay Strong ไปติดที่บอร์ด แล้วให้เด็ก ๆ นำภาพของตัวเองที่เขียนข้อดีเรียบร้อยแล้วไปติดที่บอร์ดทำเป็นนิทรรศการ Stay Strong

## 4. กิจกรรม Be Strong Your self ขอให้แข็งแรงจากภายใน

### วัตถุประสงค์

เพื่อให้เด็กได้สรุปการเรียนรู้ โดยการส่งต่อความแข็งแรงจากภายในให้กับผู้อื่น

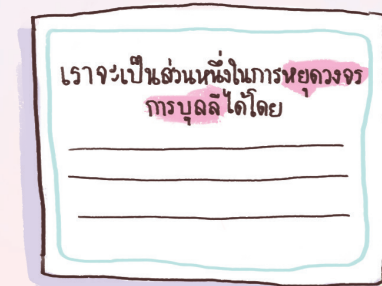
### อุปกรณ์

- กระดาษ A3 1 ใบ
- สีเมจิก



### กระบวนการ

1. ผู้นำกิจกรรมชวนเด็กเขียนข้อความลงในกระดาษ (ใบเดียวกัน) ในประเด็น เราจะเป็นส่วนหนึ่งในการหยุดวงจรการกลั่นแกล้ง รังแกได้โดย... พร้อมช่วยกันตกแต่งให้สวยงาม
2. ผู้นำกิจกรรมชวนต่อขยายความคิด โดยนำให้เด็ก ๆ นำข้อความที่แสดงความคิดเห็นไปโพสต์ในสื่อออนไลน์ เช่น FB โรงเรียน ทำแคมเปญหยุดวงจรการกลั่นแกล้งรังแก การติด #Hashtag



### แนวทางสรุปสำหรับผู้ปกครอง

การกระทำที่ส่งผลกระทบต่อผู้ถูกกระทำในเชิงลบ หรือผู้ที่ถูกกระทำไม่ชอบ ไม่พอใจ เราเรียกสิ่งนั้นได้ว่าการกลั่นแกล้งรังแกหรือบูลลี่ โดยผลของการบูลลี่เกิดขึ้นกับผู้ถูกกระทำใน 3 ระดับ คือ

- ทำให้รู้สึกอาย
- ทำให้รู้สึกกลัว ไม่อยากเข้าใกล้
- ทำให้รู้สึกเสียใจ เจ็บใจ

การบูลลี่หรือการกลั่นแกล้งกัน ทั้งโดยตั้งใจหรือไม่ตั้งใจ อาจก่อให้เกิดความเจ็บปวดทั้งทางร่างกายและจิตใจ (มองไม่เห็น) ต่อผู้ถูกกระทำ ผู้กระทำเอง รวมถึงสังคมรอบข้าง การบูลลี่จึงเป็นสิ่งที่ยอมรับไม่ได้ และเป็นหน้าที่ของทุกคนที่ต้องช่วยกันป้องกันไม่ให้เกิดการบูลลี่ขึ้น