



เครือข่าย
ไทย



Stop bully Start with us Nongphai School



โรงเรียนหนองไผ่ ในพระสังฆราชูปถัมภ์
ร่วมกับ
ไฟ-ฟ้า ทีทีบีและองค์กรต่างๆ



ตกลงแต่ไม่สนุก
เล็กน้อยแต่เป็นเรื่องใหญ่
RJC Stop Bully

คำนำ

การบูลลี่ (bullying) คือ การกลั่นแกล้ง ช่มเหวร้างแก่ผู้อื่น ให้เสียหาย อับอาย และเป็นทุกข์ โดยการกระทำ คำพูด การกีดกันทางสังคม หรือผ่านทางโซเชียล การบูลลี่ เป็นพฤติกรรมที่ทำโดยตั้งใจ เพื่อให้เหยื่อเกิดความรู้สึกอึดอัด โกรธ กลัว หรือเสียใจ เกิดขึ้นซ้ำมากกว่า 1 ครั้ง หรือ มีแนวโน้มว่าจะเกิดขึ้นอีก แตกต่างจากการหยอกล้อเล่นกันทั่วไปตรงที่ผู้ถูกกระทำไม่มีความรู้สึกร่วม ไม่สนุก หรืออยากเล่นด้วย การบูลลี่เกิดขึ้นได้กับทุกเพศทุกวัย ส่วนใหญ่จะเกิดขึ้นในวัยเรียนและมักเกิดในโรงเรียน สภาพปัญหาการบูลลี่ในสังคมของเยาวชนไทยนั้นมีหลายรูปแบบ คือ การบูลลี่ทางร่างกาย (Physical Bullying) การบูลลี่ทางคำพูด (Verbal Bullying) การบูลลี่ทางสังคม (Social Bullying) การบูลลี่ทางโซเชียล (Cyberbullying) การกลั่นแกล้งไม่ว่าจะประเภทใด ผู้ที่ถูกกระทำรู้สึกเจ็บปวด ซึ่งส่งผลทำให้ผู้ถูกกระทำเจ็บปวดทั้งทางร่างกายและจิตใจ ส่งผลต่อการมีปัญหาด้านสุขภาพจิตได้

การดำเนินงานเพื่อแก้ไขปัญหาด้านการบูลลี่ภายในโรงเรียนจึงมีส่วนสำคัญอย่างมากเพื่อสร้างนักเรียนให้มีคุณภาพโดยการพัฒนาสุขภาพจิตของนักเรียนในโรงเรียน สร้างมารยาทในสังคมในโรงเรียน ให้ดีขึ้น มีการให้ความรู้เกี่ยวกับการบูลลี่ การถูกบูลลี่ วิธีการป้องกันและวิธีการรับมือการบูลลี่ในสังคม

หวังเป็นอย่างยิ่งว่าโครงการรักขจิต รักขใจ โดดเด่นได้ ต้อวไม่บูลลี่ จะเป็นโครงการพัฒนาคุณธรรม จริยคุณในระดับโรงเรียนและต่อยอดสู่สังคมสืบต่อไป

แกนนำโครงการ Stop Bully Start with us

25 มกราคม 2567



Stop bully

Stop bully start with us
Nongphai school

สารบัญ

หน้าที่
1-3

ส่วนที่ 1

- ชื่อโครงงาน
- สภาพปัญหา
- หลักการและเหตุผล
- วัตถุประสงค์

หน้าที่
4-8

ส่วนที่ 2

- เป้าหมาย
- วันที่ดำเนินการ
- งบประมาณ

หน้าที่
9-23

ส่วนที่ 3

- วิธีดำเนินโครงการ

หน้าที่
24-28

ส่วนที่ 4

- ผลการดำเนินงาน
- ปัญหา อุปสรรค และแนวทางแก้ไข
- ข้อเสนอแนะ
- บทสรุป

หน้าที่
29-35

ภาคผนวก

- ทำเนียบสมาชิก
- บทสัมภาษณ์ Case Study



ส่วนที่ 1

โครงการ/กิจกรรม

Stop bully start with us



Stop bully start with us
Nongphai school

ส่วนที่ 1

โครงการ/กิจกรรม Stop bully start with us โรงเรียนหนองไผ่

1. ชื่อโครงการ: Stop bully start with us

2. สภาพของปัญหาการบูลลี่ภายในโรงเรียนหนองไผ่

2.1 การบูลลี่ทางคำพูด โดยการพูดข่มเหงรังแกโดยการเหยียดความแตกต่าง (recist bullying) เช่น สีผิว ลักษณะเส้นผม รูปร่าง ความสูง

2.2 การบูลลี่ทางสังคม โดยการกระทำ การกีดกันทางสังคม ทำให้อีกฝ่ายเสียความรู้สึก ความมั่นใจ และไม่กล้าเข้าสังคม

2.3 การบูลลี่ทางร่างกาย โดยการข่มเหงรังแกผู้มีความหลากหลายทางเพศ (homophobic and transphobic bullying) เพราะมองว่าเป็นเพศทางเลือก บ่อยครั้งก็คิดละเลยคิดว่าไม่ใช่เรื่องใหญ่ คิดว่าการล้อเลียนเป็นเพียงการหยอกล้อ

2.4 การบูลลี่ทางไซเบอร์ โดยการหมิ่นให้เสียความมั่นใจทางโซเชียลทั่วส่วนตัวและสาธารณะ ทำให้เกิดความอับอายและขาดความมั่นใจ

3. หลักการและเหตุผล

ปัจจุบันเด็กไทยมีสถิติติดอันดับที่ 2 ของโลกรองจากประเทศญี่ปุ่น จากผลสำรวจพบว่าเด็กกว่า 90% เคยถูกบูลลี่และอีก 43% คิดจะตอบโต้ เอาคืน เสี่ยงที่จะนำไปสู่ผลกระทบที่รุนแรงขึ้น ยังมีสถิติของกรมสุขภาพจิตพบว่าพฤติกรรมที่กลั่นแกล้ง บูลลี่กันในสถานศึกษาติดอันดับ 2 ของโลกซึ่งถือว่าเป็นตัวเลขที่สูงมาก จึงเห็นได้ว่าเด็กไทยนั้นเคยมีความเกี่ยวข้องกับการบูลลี่มาก่อน ซึ่งเด็กไทยนั้นถูกบูลลี่เพิ่มมากขึ้นทุกวัน และมีความรุนแรงเพิ่มมากขึ้น ทำให้เด็กไทยมีปัญหาทางสุขภาพจิตเป็นจำนวนมากและเป็นบาดแผลในใจที่ไม่สามารถที่จะรักษาให้หายได้

สภาพปัญหาการบูลลี่ในสังคมของเยาวชนไทยรวมถึงภายในโรงเรียนหนองไผ่นั้นมีหลายรูปแบบ กล่าวคือ มีการบูลลี่ทางคำพูด โดยการพูดข่มเหงรังแกโดยการเหยียดความแตกต่าง (recist bullying) เช่น สีผิว ลักษณะเส้นผม รูปร่าง ความสูง การบูลลี่ทางสังคม โดยการกระทำ การกีดกันทางสังคม ทำให้อีกฝ่ายเสียความรู้สึก ความมั่นใจ และไม่กล้าเข้าสังคม การบูลลี่ทางร่างกาย โดยการข่มเหงรังแกผู้มีความหลากหลายทางเพศ (homophobic and transphobic bullying) เพราะมองว่าเป็นเพศทางเลือกก็คิดละเลยว่าไม่ใช่เรื่องใหญ่ คิดว่าการล้อเลียนเป็นเพียงการหยอกล้อและการบูลลี่ทางไซเบอร์ โดยการเหยียดให้เสียความมั่นใจทางโซเชียลทั่วส่วนตัวและสาธารณะ ทำให้เกิดความอับอายและขาดความมั่นใจ



Stop bully start with us
Nongphai school

โดยทั่ว 4 ประเภทที่กล่าวมานั้นล้วนสร้างบาดแผลในใจให้ผู้ถูกรกระทำทุกประเภท ทั้งเรื่องการดำเนินชีวิตและสุขภาพจิตของผู้ที่ถูกรกระทำ ถึงแม้ในสัปดาห์ภายในโรงเรียนเปลี่ยนไปตามยุคสมัยแต่ยังมีการบูลลี่มาตึงในปัจจุบัน เนื่องจากปัญหาการบูลลี่ก็ยังไม่ได้แก้ไขอย่างจริงจัง ทำให้ผู้ถูกรกระทำโดนบูลลี่ในรูปแบบต่าง ๆ เหมือนเดิม ผู้ถูกรกระทำสิ่งสมควรรกและความคิด เกิดความไม่มั่นใจในตัวเอง เกิดการกลัวสัปดาห์ไม่กล้าเผชิญหน้ากับการเข้าร่วมสัปดาห์และรวมไปตึงมีปัญหาในชีวิตประจำวันและที่สำคัญอาจจะเกิดปัญหาทางสุขภาพจิตอย่างรุนแรงได้

กลุ่มสมาชิก RJC หรือ สมาชิก Rakjit campaign ในโครงการ Stop bully start with us จึงตระหนักถึงการบูลลี่ภายในโรงเรียน เพื่อช่วยป้องกันและลดการบูลลี่ภายในโรงเรียน สร้างนักเรียนที่มีคุณภาพ โดยการพัฒนาสุขภาพจิตของนักเรียนในโรงเรียน สร้างมารยาทสัปดาห์ในโรงเรียนให้ดีขึ้น ให้ความรู้เกี่ยวกับการบูลลี่ วิธีการป้องกันการบูลลี่ในสัปดาห์ สร้างมิตรภาพให้นักเรียนเข้าใจกันมากขึ้นและสร้างโรงเรียนให้เป็นที่พักพิงให้กับนักเรียนในโรงเรียนหนาวใฝ่

4. วัตถุประสงค์

- 4.1 เพื่อให้นักเรียนแก้ปัญหการบูลลี่ในโรงเรียนให้ดีขึ้น
- 4.2 เพื่อให้นักเรียนมีมารยาทในการใช้ชีวิตในสัปดาห์
- 4.3 เพื่อให้นักเรียนมีความยุติธรรม เสมอภาคต่อกัน
- 4.4 เพื่อให้นักเรียนมีพัฒนาการทางความคิดที่ไปในแนวทางที่ดีมากขึ้น
- 4.5 เพื่อให้นักเรียนรู้สึกปลอดภัยในการใช้ชีวิตในโรงเรียน
- 4.6 เพื่อให้นักเรียนรู้จักแนวคิด วิธีรับมือ และวิธีการแก้ไขปัญหา เมื่อตกอยู่ในสถานการณ์ถูกบูลลี่



Stop bully start with us
Nongphai school

ส่วนที่ 2

กลุ่มเป้าหมาย / งบประมาณ



Stop bully start with us
Nongphai school

ส่วนที่ 2

กลุ่มเป้าหมาย/วงประมาณ

1. เป้าหมาย

1.1 เชิงปริมาณ

1.1.1 ร้อยละ 100 ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-6 มีความรู้ ความเข้าใจ เกี่ยวกับปัญหาการบูลลี่ในโรงเรียน

1.1.2 ร้อยละ 100 ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-6 มีที่ปรึกษาปัญหาบูลลี่ประจำห้องเรียน

1.1.3 ร้อยละ 100 ของนักเรียนที่ถูกบูลลี่ได้รับการแก้ไขปัญหา

1.1.4 ร้อยละ 80 ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-6 มีความพึงพอใจเกี่ยวกับกิจกรรม Stop bully start with us

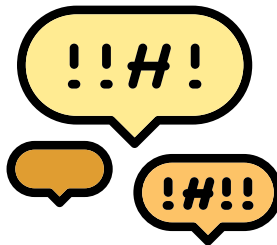
2.1 เชิงคุณภาพ

2.1.1 นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-6 มีความรู้ ความเข้าใจ เกี่ยวกับปัญหาการบูลลี่ในโรงเรียน

2.1.2 นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-6 มีที่ปรึกษาปัญหาบูลลี่ประจำห้องเรียน

2.1.3 นักเรียนที่ถูกบูลลี่ได้รับการแก้ไขปัญหา

2.1.4 นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-6 มีความพึงพอใจเกี่ยวกับกิจกรรม Stop bully start with us



2. วันที่ดำเนินการ

ลำดับที่	กิจกรรม	เดือนที่ 1				เดือนที่ 2				เดือนที่ 3			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1	ประชาสัมพันธ์และรณรงค์เกี่ยวกับการบูลลี่ วิธีป้องกัน วิธีรับมือเมื่อถูกบูลลี่ให้กับนักเรียนโรงเรียนหนองไผ่												
2	จัดตั้ง คลินิกเคลียร์ใจ ร่วมกับแกนนำ และครูที่ปรึกษาเพื่อเปิดรับฟังปัญหาเกี่ยวกับการถูกบูลลี่												
3	จัดช่องทางการประชาสัมพันธ์ทั้งแบบออนไลน์และแบบออนไลน์												
4	สร้าง Application ชื่อว่า Rakjit เพื่อให้นักเรียนภายในโรงเรียนได้มีส่วนร่วมในการช่วยแก้ปัญหาพร้อมทั้งให้คำปรึกษา เกี่ยวกับการถูกบูลลี่												
5	รณรงค์ในหัวข้อ "เทได้ ไม่บูลลี่" โดยมีการจัดประชาสัมพันธ์หน้าเสาธง และช่องทางออนไลน์อย่างต่อเนื่อง												
6	จัดกิจกรรมประกวดวาดภาพระบายสี คำขวัญ เพื่อรณรงค์การถูกบูลลี่												
7	จัดกิจกรรม ค่ายรักจิต ดุแลใจ โรงเรียนหนองไผ่ stop bully สานสัมพันธ์ "ปรับเพื่อเปลี่ยน" โรงเรียน ดำเนินการร่วมกับชมรม To be number one ในโรงเรียน												
8	ติดตามผลการดำเนินงานจาก ค่ายรักจิต ดุแลใจ โรงเรียนหนองไผ่ stop bully												
9	สรุปผลการดำเนินการปฏิบัติโครงการ												



3. งบประมาณ

ลำดับที่	รายการ	งบประมาณ (บาท)
1	ป้ายไวนิล	1,000
2	ไมโครโฟน	400
3	ห้วพวงกุญแจ	330
4	อุปกรณ์กิจกรรม Chilling Band	1,000
5	แผ่นเคลือบใสและถ่าย	1,500
6	เสื้อพร้อมปักโลโก้	4,000
7	มงกุฎและขอราววัล	1,325
8	อาหารว่างผู้บริหาร	1,000
9	รางวัลประกวด RJC Ambassador Idols	-
	ชนะเลิศ	1,000
	รองชนะเลิศอันดับที่ 1	1,000
	รองชนะเลิศอันดับที่ 2	1,000



3. งบประมาณ

ลำดับที่	รายการ	งบประมาณ (บาท)
10	รางวัลประกวดวาดภาพ	-
	ชนะเลิศ	500
	รองชนะเลิศอันดับที่ 1	300
	รองชนะเลิศอันดับที่ 2	200
11	รางวัลประกวดคำขวัญ	500
12	กระดาษกิจกรรมมูเตลู	200
13	กระดาษสีและด้ายทำป้ายคล้องคอ	120
14	อุปกรณ์สิ้นทนทางการ	460
15	อาหารกลางวัน 60 ชุด	4,000
16	สายสะพาย Miss RJC Ambassador Idols	465
17	เงินรางวัล Cover Dance	500
	รวม	20,000



ส่วนที่ 3

การดำเนินงาน
โครงการ / กิจกรรม
Stop bully start with us



Stop bully start with us
Nongphai school

ส่วนที่ 3 การดำเนินงาน โครงการ/กิจกรรม Stop bully start with us



1. วิธีการดำเนินโครงการ

1.1 ขั้นเตรียม (s : รับรู้) Public relations การประชาสัมพันธ์

1.1.1 กิจกรรมรณรงค์เชิงสร้างสรรค์ผ่านช่องทางต่างๆ ให้แก่นักเรียนโรงเรียนหนองไผ่ และสังคมภายนอกให้รับรู้เพื่อสร้างความตระหนัก ความเข้าใจ ถึงผลเสียของการบูลลี่และถูกบูลลี่ ดังนี้



SCAN Video clip



กิจกรรมรณรงค์หน้าเสาธงภายใต้โครงการ Stop bully start with us

กิจกรรมรณรงค์ Stop bully start with us โดยนักเรียนกลุ่มแกนนำ RJC หรือ สมาชิก Rakjit campaign พูดยุทธศาสตร์ให้นักเรียนโรงเรียนหนองไผ่ตระหนักถึงปัญหาการ บูลลี่และการถูกบูลลี่ โดยมีการแสดงละครสั้น "We can do it you can do it." จากนักเรียน To be number one เล่าเรื่องราวของเด็กหญิงคนหนึ่งที่มีความสามารถในด้านการเต้น แต่ไม่กล้าแสดงออก และมักโดนบูลลี่ทว่าร่างกายและทว่าสัวคมอยู่บ่อยครั้ง จนวันหนึ่งมีเพื่อนที่เห็นถึงความสามารถของเธอ จึงชักชวนให้เธอล้ำแสดงออก จนสามารถพิสูจน์ตัวเองได้สำเร็จ

เมื่อเสร็จสิ้นกิจกรรมได้มีการแสดง Cover Dance เพื่อเชิญชวนร่วมค่ายรักฉีจิต ดูแลใจโรงเรียนหนองไผ่ stop bully ในวันที่ 10 มกราคม 2567 และนอกจากนี้ยังมีการรณรงค์เพื่อให้เกิดความตระหนักถึงปัญหาของการบูลลี่อย่างต่อเนื่อง คือ กิจกรรม Chilling Band



**Stop bully start with us
Nongphai school**

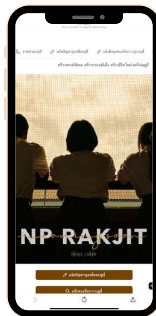
SCAN

Video clip



กิจกรรม Chilling band ภายใต้โครงการ Stop bully start with us

กิจกรรม Chilling Band เป็นกิจกรรมรณรงค์ปัญหาการบูลลี่ด้วยรูปแบบ Mini concert เพื่อร้องเพลงสร้างความสนใจและเป็นแบบอย่างของการกล้าแสดงในเวลาหลังเลิกเรียน 15.30 น. และแจกพวงกุญแจแอป Rakjit ซึ่งเป็นแอปพลิเคชันที่ใช้เป็นสื่อกลางในการรณรงค์ ประชาสัมพันธ์ และแจ้งความประสงค์เมื่อพบเห็นการถูกบูลลี่และเมื่อถูกบูลลี่

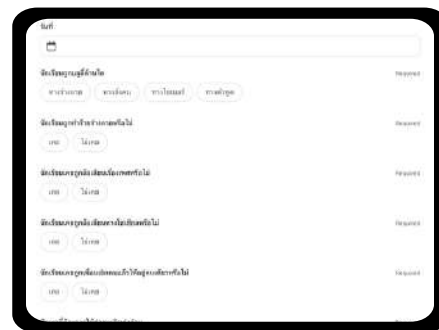
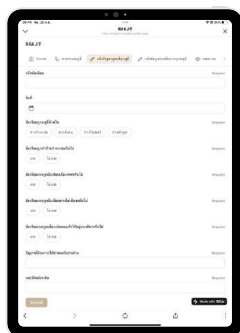


Scan Rakjit app

Rakjit App

Rakjit App เป็นแอปพลิเคชันที่สมาชิก Rakjit Campaign ร่วมกันออกแบบเพื่อมุ่งหวัง ประชาสัมพันธ์ ให้ความรู้ และแก้ไขปัญหาแบบ one stop service ดังนี้

1. ช่องทางรายงานปัญหาการถูกบูลลี่และพบเห็นการถูกบูลลี่ภายในโรงเรียน

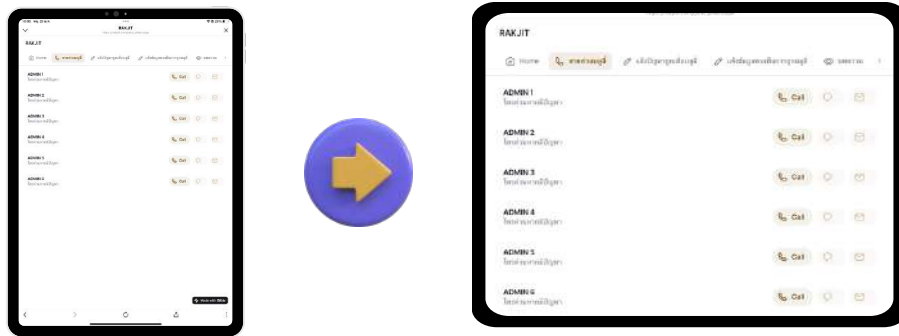


ช่องทางนี้เป็นช่องทางให้นักเรียนโรงเรียนหนองไผ่ที่ถูกบูลลี่หรือพบเห็นการถูกบูลลี่รายงาน ผ่าน Rakjit App เพื่อให้กลุ่มชุมชน Rakjit เข้าไปช่วยเหลือภายใต้การดูแลของคณะครูผู้รับผิดชอบชุมชน



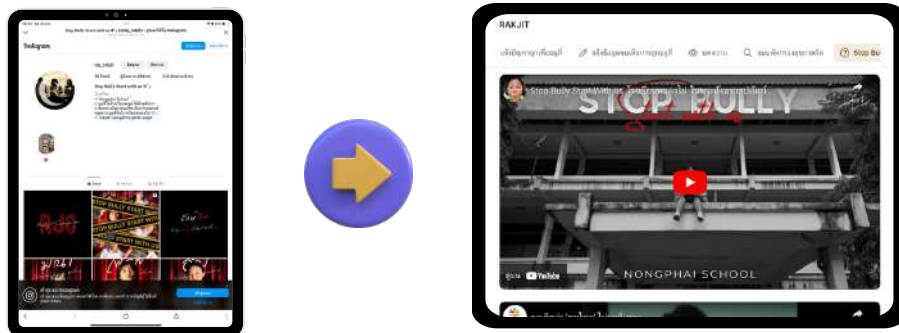
**Stop bully start with us
Nongphai school**

2. ช่องทางสายด่วน

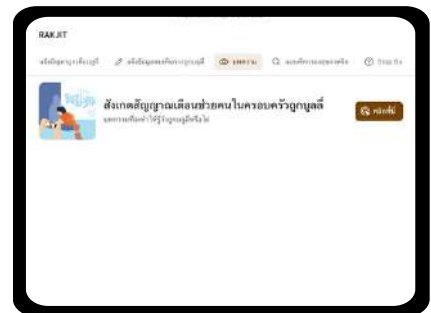
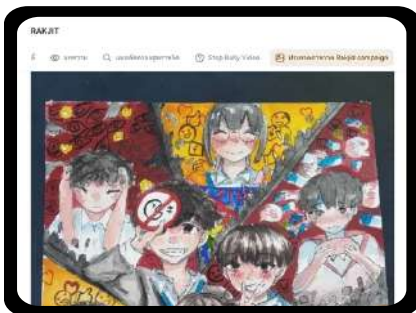


ช่องทางนี้หากถูกบูลลี่พบเห็นการถูกบูลลี่และเป็นปัญหาที่ต้องการแก้ไขสถานการณ์ในขณะนั้นสามารถโทรแจ้งเหตุผ่าน Admin Rakjit App ภายใต้การดูแลของคณะครูผู้รับผิดชอบอย่างรวดเร็ว

3. ช่องทางรณรงค์ออนไลน์



ช่องทางนี้จะเป็นการนำเสนอในรูปแบบของวิดีโอและรูปภาพประชาสัมพันธ์ที่กลุ่มนักเรียนแกนนำ RJC หรือ สมาชิก Rakjit campaign จัดกิจกรรมต่าง ๆ ขึ้นเพื่อให้เห็นถึงความเคลื่อนไหวและข่าวสารการบูลลี่ในโรงเรียน โดยมีช่องทาง Facebook Instagram Tiktok Youtube และ Poster นอกจากนี้ยังมีบทความสุขภาพจิต และแบบคัดกรองสุขภาพจิตจากกรมสุขภาพจิตให้นักเรียนโรงเรียนหนองไผ่ได้ศึกษาและสำรวจตนเอง



Stop bully start with us
Nongphai school

Rakjit Podcast



Rakjit Podcast เป็นช่องคอนเทนต์ประเภทหนึ่งที่คล้ายกับการจัดรายการวิทยุโดยจะมีผู้ดำเนินรายการ โดยเป็นสมาชิกในโครงการ Stop bully Start with us ส่วนต่อเรื่องราวดี ๆ ไม่ว่าจะเป็นประสบการณ์ชีวิต วิธีรับมือการถูกล้อเลียนหรือทักความในหนังสือดี ๆ เพื่อให้ผู้ฟังรับฟังความรู้ ต่อยอดพัฒนาความคิด ทักษะที่ดีขึ้นในการพัฒนาตนเอง ในรูปแบบคลิปเสี้ยวก็ให้ความเพลิดเพลินผ่านช่องทาง Instagram



Scan for listening



Stop bully start with us
Nongphai school

1.2 ขั้นตอนการ (s : รวดเร็ว) Student help hero นักเรียนช่วยเหลือกัน

1.2.1 ประชุมคณะกรรมการนักเรียนแกนนำ RJC หรือ สมาชิก Rakjit campaign เพื่อวางแผนช่วยเหลือบุคคลที่ถูกบูลลี่ โดยนำข้อมูลมาจากการรายงานผ่าน Rakjit App หรือ สายด่วนบูลลี่

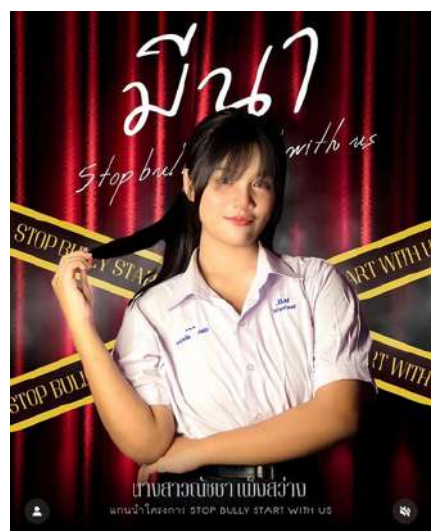


รูปประชุมวางแผนกิจกรรม



Stop bully start with us
Nongphai school

1.2.2 ดำเนินการช่วยเหลือเบื้องต้นด้วยวิธีการพูดคุยแบบตัวต่อตัว “คลินิกเคลียร์ใจ” โดยนักเรียนแกนนำ RJC หรือ สมาชิก Rakjitt campaign ภายใต้การดูแลครูที่ปรึกษาชุมนุมนักจิตวิทยา เปิดรับฟังปัญหา และแนะนำวิธีการแก้ปัญหานั้นๆ ซึ่งทุกอย่างจะเป็นความเป็นส่วนตัวระหว่างผู้รับฟังกับผู้มาปรึกษาเท่านั้นโดยใช้ระยะเวลาในการดำเนินการตั้งแต่วันที่ 7 พฤศจิกายน 2566 ถึงวันที่ 9 มกราคม 2567



“คลินิกเคลียร์ใจ”



Video คลินิกเคลียร์ใจ



Stop bully start with us
Nongphai school

1.3 ขั้นการดำเนินการ (ร: เร่งรัด) Rakjit campaign การรณรงค์และขับเคลื่อนตามนโยบาย โครงการ Stop bully start with us

ดำเนินกิจกรรมค่ายค่ายรักษจิต ดูแลใจ โรงเรียนหนองไผ่ stop bully ในวันที่ 10 มกราคม 2567 กลุ่มนักเรียนแกนนำ RJC หรือ สมาชิก Rakjit campaign จัดกิจกรรมค่ายรักษจิต ดูแลใจ โรงเรียนหนองไผ่ stop bully โดยมีวัตถุประสงค์ดังนี้

1.3.1 สร้างนักเรียนแกนนำรุ่นใหม่ (New GEN RJC) ขอบแต่ละห้องเพื่อคอยช่วยเหลือสมาชิกภายในห้องที่ถูกบูลลี่หรือให้คำปรึกษาในเบื้องต้นและส่วต่อมายังนักเรียนแกนนำ RJC หรือสมาชิก Rakjit campaign โดยนักเรียนแกนนำรุ่นใหม่ (New GEN RJC) มีจำนวนห้องละ 5 คน ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 จำนวนระดับชั้นละ 10 ห้อง และนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4-6 จำนวนระดับชั้นละ 7 ห้อง รวมจำนวนห้องเรียน 51 ห้องมีนักเรียน แกนนำรุ่นใหม่ (New GEN RJC) จำนวน 255 คน

1.3.2 สร้างความมั่นใจให้แก่เด็กนักเรียนที่ถูกบูลลี่ หลังจากที่ถูกกลุ่มนักเรียนแกนนำ RJC หรือสมาชิก Rakjit campaign ช่วยเหลือบุคคลที่ถูกบูลลี่ผ่านการพูดคุยแล้ว ยัวเปิดโอกาสให้นักเรียนกลุ่มดังกล่าวร่วมแสดงตัวตน ความสามารถ เพื่อสร้างความมั่นใจในตัวเอง และเป็นแบบอย่างในการกล้าที่จะเผชิญปัญหาให้กับผู้อื่นผ่านเวทีประกวด RJC AMBASSADOR IDOLS ในกิจกรรมค่ายค่ายรักษจิต ดูแลใจ โรงเรียนหนองไผ่ stop bully

1.3.3 สร้างสัมพันธไมตรีให้แก่เด็กนักเรียนโรงเรียนหนองไผ่เพื่อลดปัญหาการบูลลี่ภายในโรงเรียนผ่านกิจกรรมสันทนากการจากค่ายรักษจิต ดูแลใจ โรงเรียนหนองไผ่ stop bully

1.3.4 เป็นโรงเรียนแบบอย่างในกลุ่มโรงเรียนเครือข่ายที่ให้ความสำคัญกับปัญหาการบูลลี่



Stop bully start with us
Nongphai school

กิจกรรมค่าย Stop bully start with us

กิจกรรมค่ายรักษจิต ดุแลใจ โรงเรียนหนองไผ่ stop bully จัดขึ้นในวันที่ 10 มกราคม 2567 เวลา 08.30 - 15.30 น. ณ หอประชุมสมานฉันท์ โรงเรียนหนองไผ่ มีรายละเอียดการจัดกิจกรรมดังนี้

1. ประกวดวาดภาพระบายสีเพื่อรณรงค์ขบูลลี่ โดยมีผู้ชนะการประกวดจำนวน 3 รางวัลดังนี้



รางวัลชนะเลิศอันดับที่ 1 (เงินรางวัล 500 บาท)



รางวัลชนะเลิศอันดับที่ 2 (เงินรางวัล 300 บาท)



รางวัลชนะเลิศอันดับที่ 3 (เงินรางวัล 200 บาท)



รูปภาพเพิ่มเติม



Stop bully start with us
Nongphai school

2. ประกวดคำขวัญให้ตระหนักถึงปัญหาบูลลี่ภายในโรงเรียน



รางวัลชนะเลิศประกวดคำขวัญ

"สร้างสรรค์สังคม สร้างสรรค์ความมั่นใจ สร้างสรรค์ชีวิตใหม่ แค่ไม่บูลลี่"
(เป็นรางวัล 500 บาท)

3. กิจกรรมสันทนาการ ละลายพฤติกรรมนักเรียนแกนนำรุ่นใหม่ (New GEN RJC) จำนวน 255 คน เพื่อสร้างความสัมพันธ์ระหว่างเพื่อน สร้างเครือข่ายเพื่อช่วยกันลดปัญหาบูลลี่ภายในโรงเรียน



รูปภาพเพิ่มเติม



Stop bully start with us
Nongphai school

4. กิจกรรม "Teacher interview" เป็นกิจกรรมสัมภาษณ์

คุณครูยุทธนา นาอุดม และคุณครูชาริณา ศรีเระร่า ดำแหน่ง ครู โรงเรียนหนองไผ่ ที่มีประสบการณ์ถูกบูลลี่และสามารถแก้ไขปัญหาคาการถูกบูลลี่ได้ด้วยตัวเอง โดยมีแนวทางดำเนินกิจกรรมดังนี้

ลำดับที่ 1 เชิญคุณครูเล่าเรื่องราวหรือประสบการณ์ตรงที่เกี่ยวกับถูกการบูลลี่ พร้อมคำแนะนำและวิธีรับมือกับปัญหา และถามคำถามดังนี้

คำถามที่ 1 "ในปัจจุบัน มีนักเรียนที่ถูกบูลลี่และเป็นคนบูลลี่ผู้อื่น หรือแม้กระทั่งเป็นผู้ถูกบูลลี่และเป็นฝ่ายบูลลี่ผู้อื่นเสียเอง คุณครูทั้งสองท่านมีความเห็นอย่างไรกับทัศนคติ พฤติกรรม และมีแนวทางในการปลูกจิตสำนึกหรือให้คำปรึกษากับการถูกบูลลี่ ให้คนในสังคมปัจจุบันบ้าง"

คำถามที่ 2 "ทุกวันนี้มีนักเรียนที่ถูกเปรียบเทียบด้านผลการเรียน การศึกษา ด้านสายการเรียน เป็นส่วนที่ก่อให้เกิดความตีแควียดหรือกดดันตัวเอง ส่วนมากที่พบเห็นกันจะเกิดจากสถาบันครอบครัว และโรงเรียนซึ่งเป็นสภาพแวดล้อมที่นักเรียนจะต้องเจออยู่ในทุกๆวัน ครูทั้งสองมีคำพูดที่อยากบอกกล่าวกับนักเรียนที่กำลังประสบกับเหตุการณ์เพื่อก้าวข้ามปัญหานี้ โดยนักเรียนสามารถมีความสุขและเป็นตัวเองอย่างเต็มที่ในทุกๆวันอย่างไรบ้าง"

คำถามที่ 3 "ครุมีความคิดเห็นอย่างไรกับ Campaign Stop Bullying Start With Us ขอทางโครงการรักชีวิตที่จัดขึ้นนัอว ๆ ชาวค่าย"

ลำดับที่ 2 นักเรียนแกนนำ RJC ตามคำถามคุณครูถึงแนวทางแก้ไขสถานการณ์ต่าง ๆ



รูปภาพเพิ่มเติม



Stop bully start with us
Nongphai school

5. กิจกรรม “บุตลุ ยันต์บูลลี่” ระยะเวลา 1 ชั่วโมง 30 นาที จัดน้องๆชาวค่ายเป็นกลุ่ม กลุ่มละ 10 คน กิจกรรมดังกล่าวมีวิธีการดำเนินกิจกรรมดังนี้

ขั้นที่ 1 แจกกระดาษให้ผู้เข้าร่วมกลุ่มละ 1 แผ่น เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมออกแบบวิธีการรับมือการโดนบูลลี่ ในรูปแบบของยันต์กันบูลลี่อย่างอิสระ

ขั้นที่ 2 ให้ออกแบบประมาณ 60 นาที

ขั้นที่ 3 เปิดคลิปวิดีโอเกี่ยวกับการรณรงค์การบูลลี่ เพื่อให้เด็กเรียนตระหนักถึงปัญหาการบูลลี่และมีความรู้ความเข้าใจมากขึ้น

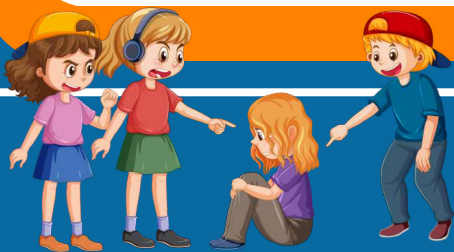
ขั้นที่ 4 ตัวแทนอาสาแนะนำยันต์ของกลุ่มตนเองพร้อมมอบรางวัลนำเสนอ



6. กิจกรรมประกวด RJC AMBASSADOR IDOLS เป็นกิจกรรมที่เปิดโอกาสให้ ผู้ถูกบูลลี่ในด้านต่าง ๆ ได้แสดงความสามารถและสร้างความมั่นใจให้กับตนเอง โดยให้แสดงความสามารถ หรือพูดเพื่อกล้าเผชิญในสิ่งที่ตนเองเคยถูกบูลลี่ มีผู้เข้าประกวด 12 คนและมีเงินรางวัลชนะเลิศจำนวน 1,000 บาท พร้อมมงกุฎและสายสะพาย รางวัลรองชนะเลิศอันดับที่ 1 จำนวน 700 บาท พร้อมสายสะพาย รางวัลรองชนะเลิศอันดับที่ 2 จำนวน 500 บาท พร้อมสายสะพาย และ ผู้เข้าร่วมรับเกียรติบัตรเพื่อเป็นขวัญกำลังใจ



รูปภาพเพิ่มเติม

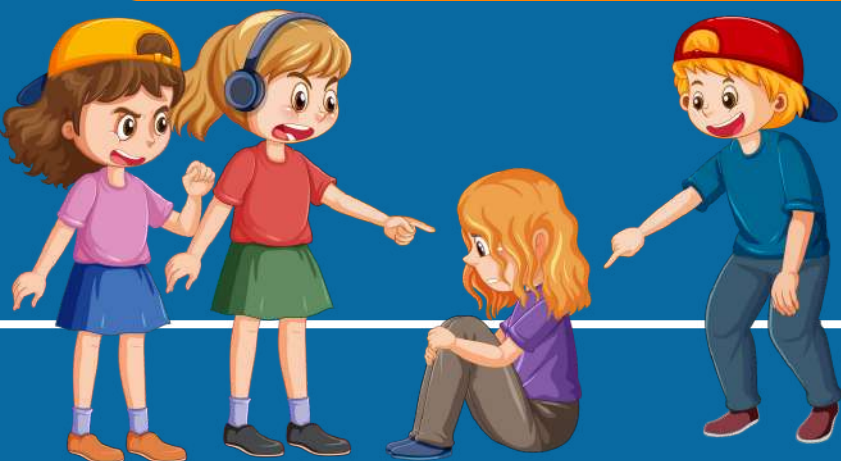


Stop bully start with us
Nongphai school

เมื่อดำเนินกิจกรรมค่าย Stop bully start with us เสร็จสิ้นเป็นที่เรียบร้อย จึงมีการนิเทศ และติดตามประเมินผลของโครงการ โดยให้นักเรียนแกนนำรุ่นใหม่ (New GEN RJC) จำนวน 255 คน ประชาสัมพันธ์และรณรงค์การบูลลี่ในห้องเรียนของตนเอง โดยกิจกรรมนี้จะเป็นการแก้ไขปัญหาคาบูลลี่ ได้เพิ่มขึ้นและยั่งยืน เนื่องจากมีนักเรียนแกนนำในห้องเรียน ประชาสัมพันธ์และรณรงค์อย่างสม่ำเสมอ



1.4 สรุปผล (ร.4-เรียบร้อย) Success cooperation ความร่วมมือที่ประสบความสำเร็จ
กลุ่มนักเรียนแกนนำและคุณครูที่ปรึกษาโครงการร่วมประชุมสรุปรูปแบบกิจกรรมและ
จัดทำวิดีโอสรุปผลเพื่อรายงานผลไปยังโครงการเท่อย่างไทย โดยไฟ-ฟ้า ทักที้



Video คำย

Stop bully start with us
Nongphai school

ส่วนที่ 4

สรุป โครงการ/กิจกรรม Stop bully start with us



Stop bully start with us
Nongphai school

ส่วนที่ 4

สรุปผลโครงการ/กิจกรรม

1. ผลที่ได้รับจากการดำเนินโครงการ

การประเมินผลการดำเนินการ

1.1 วัตถุประสงค์โครงการ

✔ บรรลุ (ครบ/ตรง) ตามวัตถุประสงค์ขอโครงการ

ไม่บรรลุ (ไม่ครบ/ไม่ตรง) วัตถุประสงค์ขอโครงการเนื่องจาก.....

1.2 การดำเนินงานเปรียบเทียบกับเป้าหมายขอโครงการ

เป้าหมายขอโครงการ	ผลการดำเนินงาน	สูงกว่า/เท่ากับ/ต่ำกว่าเป้าหมาย
เชิงปริมาณ		
1. ร้อยละ 100 ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-6 มีความรู้ความเข้าใจ เกี่ยวกับปัญหาการถูกบูลลี่ในโรงเรียน	นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-6 มีความรู้ ความเข้าใจ เกี่ยวกับปัญหาการถูกบูลลี่ในโรงเรียน ร้อยละ 100	สูงกว่าเป้าหมาย
2. ร้อยละ 100 ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-6 มีที่ปรึกษาปัญหาการถูกบูลลี่ประจำห้องเรียน	นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-6 มีที่ปรึกษาปัญหาการถูกบูลลี่ประจำห้องเรียน ร้อยละ 100	สูงกว่าเป้าหมาย
3. ร้อยละ 100 ของนักเรียนที่ถูกบูลลี่ได้รับการแก้ไขปัญหา	ร้อยละ 100 ของนักเรียนที่ถูกบูลลี่ ได้รับการแก้ไขปัญหา ร้อยละ 100	สูงกว่าเป้าหมาย
4. ร้อยละ 80 ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-6 มีความพึงพอใจเกี่ยวกับค่ายรักชีวิต ดุแลใจ โรงเรียนหนองไผ่ stop bully	นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-6 มีความพึงพอใจเกี่ยวกับค่ายรักชีวิต ดุแลใจ โรงเรียนหนองไผ่ stop bully ร้อยละ 89.30	สูงกว่าเป้าหมาย



เป้าหมายของโครงการ	ผลการดำเนินงาน	สูงกว่า/เท่ากับ/ต่ำกว่าเป้าหมาย
เชิงคุณภาพ		
1. นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-6 มีความรู้ ความเข้าใจ เกี่ยวกับ ปัญหาการถูกละเมิดในโรงเรียน	นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-6 ได้รับความรู้ ความเข้าใจ เกี่ยวกับ ปัญหาการถูกละเมิดในโรงเรียน เพิ่มขึ้นจากการรณรงค์หรือ การประชาสัมพันธ์	สูงกว่าเป้าหมาย
2. นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-6 มีที่ปรึกษาปัญหาการถูกละเมิด ประจำห้องเรียน	นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-6 มีที่ปรึกษาปัญหาการถูกละเมิดประจำ ห้องเรียน โดยมาจากนักเรียนแกนนำ ห้องละ 5 คนเป็นที่ปรึกษา	สูงกว่าเป้าหมาย
3. นักเรียนที่ถูกละเมิดได้รับการแก้ไข ปัญหา	นักเรียนที่ถูกละเมิดได้รับการแก้ไขปัญหา จาก "คลินิกเคลียร์ใจ" และค่ายรักษัจจิต ดูแลใจ โรงเรียนหนองไผ่ stop bully	สูงกว่าเป้าหมาย
4. นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-6 มีความพึงพอใจเกี่ยวกับกิจกรรม Stop bully Start with us	นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-6 มีความพึงพอใจเกี่ยวกับกิจกรรม และเห็นควรให้มีการจัดกิจกรรมขึ้นทุก ปีการศึกษา	สูงกว่าเป้าหมาย



2. ปัญหา อุปสรรค และแนวทางแก้ไข

2.1 ปัญหา อุปสรรค

- การลวชื่อผู้เข้าค่ายไม่เป็นไปตามกำหนดการ
- ความพร้อมของอุปกรณ์ในการดำเนินกิจกรรม เช่น ปากกามีจำนวนไม่เพียงพอ

หรือหมึกปากกาหมด

- นักเรียนส่วนใหญ่ขาดความรู้และความตระหนักถึงผลเสียของการถูกบูลลี่
- โรงเรียนขาดนักจิตวิทยาที่จะเข้ามาช่วยเหลือนักเรียนที่ถูกบูลลี่

2.2 แนวทางแก้ไข

- ปรับเวลาในการลงทะเบียนเพิ่มขึ้นเพื่อให้ตรงตามกำหนดการ
- เพิ่มอุปกรณ์ให้มากขึ้น ให้เหมาะสมกับกิจกรรมภายในค่าย
- จัดกิจกรรมรณรงค์บูลลี่ในโครงการ Stop bully start with us ในโรงเรียน
- จัดตั้งคลินิกเคลียใจ ภายใต้การดูแลของครูจิตวิทยาโรงเรียนเพื่อช่วยเหลือนักเรียนที่ถูกบูลลี่

3. ข้อเสนอแนะ

- โครงการ Stop bully start with us ควรจัดขึ้นทุกปีการศึกษา



4. บทสรุป

โครงการนี้จัดขึ้นโดยมีจุดประสงค์เพื่อพัฒนาองค์ความรู้เกี่ยวกับการแก้ปัญหาและรณรงค์การถูกบูลลี่ภายในโรงเรียนและสร้างสรรคักขะการอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างมีประสิทธิภาพโดยไม่ขัดแย้งกัน ซึ่งการถูกบูลลี่ก็มีหลากหลายประเภท ดังนั้นเราจึงจะต้องรับมือจากการโดนบูลลี่เพื่อไม่ให้กลายเป็นฝ่ายที่ถูกกระทำจนนำไปสู่ความสูญเสีย บ่อยครั้งที่สังคมส่วนใหญ่คิดว่าการถูกบูลลี่หรือถูกข่มเหงรังแกของเด็กเป็นเพียงเรื่องที่ย่อยถ้อยถ้อย และยิ่งมากไปกว่านั้น คือผู้ใหญ่บางคนคิดว่าพฤติกรรมการพุดหยอกล้อที่เกินขอบเขต เป็นเพียงพฤติกรรมการแสดงความรักความเอ็นดูเท่านั้น ซึ่งทำให้เกิดปัญหามากขึ้นในสังคมเพราะไม่มีใครเป็นที่ปรึกษาให้กับคนที่โดนข่มเหงทวงคำพุดหรือโดนข่มเหงทวงการกระทำ

ด้วยเหตุการถูกบูลลี่หลายประการอาจนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงทางทัศนคติในทางที่ไม่ดี เลียนแบบและอาจใช้ความรุนแรงกับคนใกล้เคียง อาจพลาดพลั้งจนก่ออาชญากรรมได้โดยไม่ทันระวังตัว จนกลายเป็นอาชญากรในที่สุด

การแก้ปัญหาคาการบูลลี่กันในโรงเรียนนั้น ต้องเริ่มจากตัวของนักเรียนและบุคลากรในโรงเรียน และจะทำให้นำไปสู่ผลสำเร็จที่วางไว้ การให้คำปรึกษาเพื่อช่วยเหลือคนที่มีความทุกข์หรือไม่สบายใจในเรื่องต่าง ๆ และยังป้องกันการนำความทุกข์หรือปมด้อยของตัวเองกระทำส่งผลต่อคนอื่นด้วยไม่ว่าจะทางทางกระทำหรือทวงวจา คือการบูลลี่ซึ่งเป็นการแก้ปัญหาคาที่ผิดวิธี โดยการให้คำปรึกษาจะเป็นรายบุคคลหรือการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม ไม่ว่าจะกลุ่มที่กลั่นแกล้งคนอื่น กลุ่มที่ถูกคนอื่นรังแก หรือผู้อยู่ในเหตุการณ์ ตลอดจนจนการให้คำปรึกษาเกี่ยวกับครอบครัว ในกรณีที่ต้องมีพ่อแม่หรือผู้ปกครองเข้ามาเกี่ยวข้องกับการบูลลี่

จะเห็นได้ว่าปัญหาคาการถูกบูลลี่ในโรงเรียนนั้น โดยพื้นฐานแล้วล้วนเกิดจากการขาดการปลูกฝังความคิดและมีทัศนคติที่ไม่ถูกต้อง ซึ่งนำไปสู่พฤติกรรมที่สังคมไม่ยอมรับ เมื่อตัวเองเกิดความขัดแย้งหรือไม่พอใจอะไรในบางอย่าง จนทำให้มีผู้ที่ตกเป็นเหยื่อของการกระทำนั้น และถ้าเราสามารถแก้ปัญหาคาการถูกบูลลี่ที่มีมาอย่างยาวนานในสังคม จะหมดไปด้วยการวางแผนและจัดกิจกรรมที่วางไว้ในโครงการ

เราอาจไม่จำเป็นต้องหาเหตุผลว่าทำไมเราถึงโดนบูลลี่ หากมันไม่ช่วยให้สถานการณ์ดีขึ้น โปรดตระหนักเสมอว่าไม่มีใครเลยที่สมควรโดนบูลลี่ เพราะฉะนั้นโปรดอย่าหาเหตุผลว่าทำไมถึงต้องเป็นเราที่ต้องเจอเรื่องเหล่านี้ ผู้คนที่เข้ามาบูลลี่เราอาจทำสิ่งนี้เพียงเพราะว่าพวกเขาไม่ได้รับความสนใจ ไม่ได้รับความรัก ไม่ได้รับการยอมรับ ไม่ได้รับการเอาใจใส่มากเพียงพอในแบบที่เราได้รับ พวกเขาจึงรู้สึกจะต้องได้รับอำนาจ ซึ่งทำให้พวกเขาสร้างพฤติกรรมบูลลี่คนอื่นขึ้นมาเพื่อให้ได้รับความสนใจ



တာဝန်က



Stop bully start with us
Nongphai school

ทำเนียบสมาชิก แกนนำโครงการ Stop Bully Start with us



นายแตงฉวี สิมหัตนิก
ที่ปรึกษาโครงการ



นายสิทธิศักดิ์ เต็มใจ
ที่ปรึกษาโครงการ



นางสาวราชนร แสนสะอาด
ประธานโครงการ



นางสาวสิริกิติ์ คังระหัด
รองประธานโครงการ



นางสาวนิตยา เม็สวาง
แกนนำโครงการ



นางสาวสิทิดา หมู่เหม็นสี
แกนนำโครงการ



นางสาวนุชบวรณ ไยเพชร
แกนนำโครงการ



นางสาวปภาพร สติกรบุญ
แกนนำโครงการ

แกนนำประจำห้องเรียนละ 5 คน
รวม 255 คน



Stop bully start with us
Nongphai school

แบบสัมภาษณ์นักเรียนที่ถูกบูลลี่

ในการจัดกิจกรรมค่ายรักชีวิต ดูแลใจ โรงเรียนหนองไผ่ stop bully นอกจากจัดขึ้นเพื่อวัตถุประสงค์ ในการรณรงค์ให้เห็นถึงความสำคัญและตระหนักถึงปัญหาของการบูลลี่ภายในโรงเรียนหนองไผ่แล้ว ยังมีวัตถุประสงค์เพื่อช่วยเหลือนักเรียนที่ถูกบูลลี่ เช่นเดียวกับกลุ่มนักเรียนที่ประกวด RJC AMBASSADOR IDOLS จำนวน 12 คน เป็นกลุ่มเป้าหมายที่ขอความช่วยเหลือ และอยากที่จะสร้างความมั่นใจให้กับตนเอง โดยมีบทสัมภาษณ์ถึงปัญหา วิธีแก้ปัญหา และอยากจะทำอะไร ข้อมูลเพื่อเป็นแนวทางหลังจากเข้าร่วมกิจกรรมค่ายรักชีวิต ดูแลใจ โรงเรียนหนองไผ่ stop bully จำนวน 11 คน ดังนี้

RJC 01

บทสัมภาษณ์

“การบูลลี่เรื่องการแฉหน้าค่ะ พอโดนบ่อย ๆ มันก็รู้สึกไม่มั่นใจ”

วิธีการแก้ไขปัญหาล้างปรักษา “คลินิกเคลียร์ใจ”

“การแก้ปัญหาขอหนูก็คือปล่อยผ่านค่ะแล้วก็ไม่เก็บคำพูดมาใส่ใจ ทำให้หนูเริ่มเป็นคนมั่นใจขึ้น กล้าแสดงออกในสิ่งที่หนูเป็นค่ะ”

RJC 02

บทสัมภาษณ์

“หนูเคยตกเป็นเหยื่อของการบูลลี่ค่ะ ส่วนมากจะเป็นทางคำพูดค่ะ โดนดูถูก โดนเหยียด โดนล้อ โดนคนพูดตัดความมั่นใจบ่อย จนหลายครั้งที่หนูรู้สึกไม่ชอบตัวเองแล้ว ทักเรื่องเพื่อน เรื่องที่โรงเรียน เรื่องครอบครัว บางครั้งการที่โดนแบบนี้บ่อย ๆ สิ่งนี้มันทำให้หนูกลายเป็นเด็กที่ไม่กล้าที่จะปรึกษาใครค่ะ กลัวทุกอย่าง ไม่กล้าที่จะไว้วางใจใครเหมือนเมื่อก่อน เมื่อก่อนหนูเป็นเด็กที่มีความสดใสเร็วมาก ๆ มองโลกในแง่บวกตลอด พอเจอเรื่องแบบนี้เข้า หนูก็ไม่สามารถที่จะไว้วางใจใครได้เหมือนเมื่อก่อนค่ะ ทำให้หนูได้เรียนรู้อะไรหลาย ๆ อย่างบนโลกนี้ หนูเชื่อว่า บุคคลบางกลุ่ม อาจจะเป็นโรคซึมเศร้าจากเรื่องพวกนี้ก็ได้ค่ะ บางครั้งโลกก็ไม่ได้ใจดีกับเราเสมอไป”



วิธีการแก้ไขปัญหาล้างปรักษา “คลินิกเคลียร์ใจ”

“อย่างแรกเลย ต้องเริ่มจากตัวเรา หนูเชื่อว่าทัศนคติที่ดีเป็นสิ่งสำคัญที่จะทำให้เราสามารถรับมือกับเรื่องนี้ได้ค่ะ เริ่มต้นที่เราต้องเห็นคุณค่าในตัวเอง ไม่ว่าสังคมจะมองว่าเราเป็นยังไง ไม่สำคัญเท่ากับว่าเรามองตัวเองยังไง เพราะคนที่รู้จักตัวเรามากที่สุดก็คือตัวเราเองค่ะ ความเห็นต่างมีมากมายในสังคม ทุกคนต่างมีมุมมอง ความชอบ ความคิด และทัศนคติที่ต่างกัน เรื่องนี้สอนให้หนูรู้เลยว่า การเลือกคบคนมันมีค่าต่อตัวของเรามาก ๆ ค่ะ เราจงเอาตัวของเราเข้าไปอยู่กับคนที่เราสบายใจจะดีกว่าค่ะ การที่เรามีเพื่อนเยอะ แต่ไม่สามารถไว้ใจใครได้เลย ไม่ได้ทำให้เรารู้สึกดีขึ้น เพราะฉะนั้น จงรักตัวเองให้มาก ๆ อย่าให้ตัวเราเป็นความคาดหวังของใครหลาย ๆ คน เพราะสิ่งนั้นอาจทำให้คุณเปลี่ยนแปลงจนไม่ได้เป็นตัวตนของคุณ หนูอยากให้ทุกคนมั่นใจในตัวเอง เชื่อมมั่นในตัวตนของคุณ ไม่ทำร้ายใครและอย่าให้ใครมาทำร้ายคุณได้สุดท้ายแล้ว ก็มีแค่ตัวเราเท่านั้นค่ะ ที่อยู่กับเรามาโดยตลอด อยู่กับเราตอนเราเศร้า นั่นก็คือตัวของเรา ไม่มีใครรักษาหัวใจเราได้ดีเท่าตัวเราแล้วนะ จงเชื่อมั่นในตัวเองไว้ นะคะ”

RJC 03

บทสัมภาษณ์

“เคยถูกบูลลี่ว่าเป็นกะเทยพอโดนบูลลี่บ่อยๆหนูก็คิดว่าไม่อยากเกิดมาเลย ทำไมเกิดมาเป็นแบบนี้”

วิธีการแก้ไขปัญหาล้างปรักษา “คลินิกเคลียร์ใจ”

“วิธีที่ทำให้หนูยังควมมีชีวิตอยู่ถึงทุกวันนี้คือ เราต้องคิดบวกเข้าไว้ไม่ต้องไปสนใจคำพูดของคนอื่น เรายังมีครอบครัว เพื่อนๆที่รักเรา คอยช่วยเหลือซัพพอร์ตเราอยู่ ปัจจุบันตอนนี้ในทุกๆวันหนูรู้สึกดีใจที่ได้เกิดมาและเป็นคนเก่งที่มีความสามารถ สว่างภายในโรงเรียนและภายนอกโรงเรียนให้การยอมรับในความเก่งและเพศสภาพของหนูเป็นอย่างดี”

RJC 04

บทสัมภาษณ์

“พี่มเป็นเด็กนักเรียนคนหนึ่งค่ะที่เคยถูกบูลลี่ความผันมาตั้งแต่ในตอนเด็ก”

วิธีการแก้ไขปัญหาล้างปรักษา “คลินิกเคลียร์ใจ”

“พี่มก็เก็บคำบูลลี่เหล่านั้นมาพัฒนาตัวเองให้ตัวอย่างมีประสิทธิภาพจนเป็นพี่มในวันนี้พี่มจะทำให้ผู้คนที่สร้างค่านิยมแบบผิด ๆ ในสังคมได้เห็นค่ะ ว่าความผันที่แท้จริงคือการเปิดใจอย่างไร้ขีดจำกัด”



RJC 05

บทสัมภาษณ์

“เพื่อนไม่คบหาด้วยเมื่อตอนประถมปลาย”

วิธีการแก้ไขปัญหาล้างปรักษา “คลินิกเคลียร์ใจ”

“เมื่อตอนนั้นยังไม่ได้มีกำลังใจพอที่จะแก้ปัญหาคือ ขนขึ้นมึนหม่นตัน จึงเริ่มสำรวจนิสัยที่ไม่ดีของตนเอง และเริ่มปรับเข้าหาเพื่อนใหม่ๆ พูดคุยกับเพื่อนใหม่ๆ ให้ออกไปเจอในสิ่งที่ทำนิสัยไม่ดี และปรับปรุงตัวอยู่เสมอ แต่ก็คงความเป็นตัวเองในทางที่ดี”

RJC 06

บทสัมภาษณ์

“ส่วนตัวคิดว่าตัวเองไม่เคยโดนบูลลี่แบบหนักๆเท่าไรหรอก ส่วนมากจะเป็นการพูดเหน็บแนมทางออนไลน์มากกว่า แต่จะมีอยู่ครั้งหนึ่งที่เหมือนเป็นสัญญาณบอกว่า มีคนกำลังเกลียดหรือไม่พอใจในตัวหนู เขามิมพ์ในNglว่า (หน้าลอยไปเปลี่ยนรอรอพื้นเหอะ)”

วิธีการแก้ไขปัญหาล้างปรักษา “คลินิกเคลียร์ใจ”

“ตอนนั้นตกใจอยู่ในหัวเริ่มคิดแล้วว่าไปทำอะไรให้ใครไม่พอใจตรงไหน เวลามีปัญหาเราเลือกที่จะมองตัวเองก่อน แต่การแฉ่งหน้าของเรามันสิทธิ์ของเรา ครูก็ไม่เคยว่า แม่ก็ไม่เคยดู เราไม่ได้ทำให้ใครเดือดร้อน วิธีรับมือคือ เราไต่ตรองแล้วว่าโอเคนี่คือคนที่ไม่คิดดีกับเราแล้ว ทำอะไรไม่ได้หรอกคะ นอกจากจัดการกับตัวเอง พยายามเข้าใจว่ามีคนรักก็ต่อมมีคนเกลียด ไปห้ามเขาไม่ได้ความจริงก็คือมนุษย์ทุกคนมีความคิดเป็นของตัวเอง เราเข้าใจในส่วนนี้ ซึ่งเราไปห้ามเขาไม่ได้ความจริงก็คือมนุษย์ทุกคนมีความคิดเป็นของตัวเอง เราเข้าใจในส่วนนี้ เลยเลือกที่จะ จมยั้งหยุดในตัวเอง เลือกที่จะไม่สนใจหรือมองข้ามไม่ให้ค่ากับเสียงพวกนั้น หนูมีเป้าหมาย มีสิ่งที่ต้องทำในแต่ละวัน มีพี่ๆน้องๆที่น่ารักอยู่รอบตัวพล้วบวกเต็มไปหมด เพียงแค่มีความสุขในที่ของเราทำหน้าที่ของเราให้เต็มที่ แล้วเราก็จะไม่โฟกัสจุดนี้ต่อไปอีกแน่นอน”



RJC 07

บทสัมภาษณ์

“ประมาณ ม. 1 ถึง ม.3 หนูเรียนอยู่แล้วที่นั่นก็จะมีคนมาบูลลี่หนูว่าเป็นกระเทยนูนนี่ไม่ยอมเข้าใกล้ แล้วมันเป็นโรงเรียนที่อยู่ในเขาเรื่องแบบว่าพวกนี้มันก็เข้าไม่ถึงไงเพราะว่าเค้ายังรับไม่ได้กัน ด้วยที่ความที่เราเป็นเด็กและเขาก็เป็นเด็ก พวกการถูกบูลลี่มันก็ยาวเป็นเรื่องที่ยาวอ่อนไหวง่าย เรื่องหน้าตาก็สำคัญการที่เราเป็นเพศที่สามารถหน้าตาก็ต้องดูดี แต่ว่าแบบเราด้วยความที่เราหน้าตาไม่ดีก็จะโดนเป็นที่บูลลี่ง่าย เป็นที่ระบายอารมณ์ของทุกคน ”

วิธีการแก้ไขปัญหาล้างปรักษา “คลินิกเคลียร์ใจ”

“เราก็ไม่สามารถให้เขาหยุดบูลลี่เราได้ ตอนนั้นก็เก็บกดไปประมาณหนึ่งเลยแต่ก็ออกมาได้เพราะว่ารู้สึกว่าจะอะไรที่ไม่ดีพูดออกมาทำไมคิดหรือเปล่า ตอนนั้นหนูก็คิดประมาณนี้เพราะว่ามันจะได้สบายใจตัวเองมากขึ้นแล้วก็ไม่เก็บกดรู้สึกว่าได้ระบายแต่ถ้าระบายออกมาเป็นคำพูดจริงๆกับคนที่ไว้ใจก็จะสบายใจกว่า”

RJC 08

บทสัมภาษณ์

“เคยโดนบูลลี่เรื่องเพศสภาพค่ะ หนูเป็นเพศที่สาม ตอนโดนบูลลี่มันเป็นความรู้สึกที่เจ็บมากที่สุด”

วิธีการแก้ไขปัญหาล้างปรักษา “คลินิกเคลียร์ใจ”

“หนูก็หากทวารรับมือกับมันได้ โดยการมองคนเหล่านั้นเป็นธาตุอากาศแล้วนำคำเหล่านั้นมาเป็นแรงผลักดันในการพัฒนาตัวเองค่ะ”

RJC 09

บทสัมภาษณ์

“เคยโดนเพื่อนบูลลี่ตอนม.1 ว่าเป็นตุ๊ดค่ะ โดนล้ออยู่บ่อยๆก็เสียความมั่นใจ”

วิธีการแก้ไขปัญหาล้างปรักษา “คลินิกเคลียร์ใจ”

“วิธีการรับมือตอนนั้น คือการไม่สนใจค่ะและเข้าใจว่าพวกเค้ายังเด็กและเชื่อว่าเวลาและสัจคมจะล่อหลอมพวกเค้าให้คิดได้ในสักวันค่ะ แต่ถ้าคิดไม่ได้ก็ปล่อยผ่านค่ะ”



RJC 10

บทสัมภาษณ์

“หนูเคยโดนแบบว่า เป็นกะเทยแบบนี้จะทำอะไรก็ได้ โดนไปก็โดนล่อ ตอนนั้นหนูอายมากอายุที่ใช้ชีวิตในโรงเรียน”

วิธีการแก้ไขปัญหาล้างปรักษา “คลินิกเคลียร์ใจ”

“เนื่องจากหนูย้ายมาเรียนที่นี่ค่ะ สิวคมมันใหญ่ขึ้นมากมันทำให้รู้ว่าคนอื่นไม่ได้แคร์เราขนาดนั้นมันทำให้หนูมีความมั่นใจใช้ชีวิตมากขึ้น กล้าทำอะไรหลายๆอย่างมากขึ้น เป็นตัวของตัวเองต่อไป”

RJC 11

บทสัมภาษณ์

“เคยโดนคนใกล้ตัวพูดหยอกเรื่องรูปร่าง พอเราตอบโต้เขาบอกแค่เพียงว่าแค่พูดหยอกเฉยๆ แกล้งไม่ได้หรือ”

วิธีการแก้ไขปัญหาล้างปรักษา “คลินิกเคลียร์ใจ”

“มีวิธีรับมือคือพูดด้วยน้ำเสียงจริงจังพูดตรงๆไปว่า อย่าทำแบบนี้กับใครอีกนะ อาจจะไม่ได้ทำให้หมดความมั่นใจทั้งหมดแต่มันเสียความมั่นใจ หากคุณยังทำนิสัยแบบนี้จะไม่มีใครอยากคุยกับคุณนะ กับเราคุณพูดได้ว่าได้นะ แต่กับคนอื่นเขาจะรู้สึกยังไง ฝากพิจารณาตัวเองเรื่องนี้ด้วย ไม่อยากให้มันหายไปกว่านี้”

RJC 11

บทสัมภาษณ์

“หลิวเคยเป็นสิวแบบเยอะมากจนบวมในหน้าช่วงนั้นก็ยังไม่รู้จะรักษายังไงให้หาย มีคุณครูที่สนิทกัน ท่านหนึ่งแกล้งสอนวิชาดนตรีและศิลปะ ก็คุยเล่นอะไรกันบ่อยเพราะเป็นนักดนตรีให้แกล้งด้วย แล้ววันนั้นแกล้งสอนห้อยหลิว เรื่องพื้นผิวต่างๆวิชาศิลปะ แล้วแกล้งยกตัวเองพื้นผิวตามที่สอนจนมาถึงผิวขรุขระ แกล้งพูดว่าเหมือนผิวคาวคก ถ้า निकไม่ออกให้ดูหน้าหลิว แล้วแกล้งขำ บอกว่าขรุขระเป็นหลุมๆหลิวก็ทำหน้าที่ไม่โอเค แต่ก็พยายามคิดแกล้งแกล้งเล่นเราสนิทกัน แต่ตรงนั้นคือเพื่อนทั่วห้อย เลยรู้สึกแหย่ว่าการที่เค้าแหยอะไรแบบนี้ไม่ตลกเลย ”

วิธีการแก้ไขปัญหาล้างปรักษา “คลินิกเคลียร์ใจ”

“ปล่อยพยายามไม่เก็บมาคิด แล้วก็พัฒนาตัวเองเริ่มโตก็ดูแลผิวหน้าเก่งขึ้นไม่ได้ใส่ใจ อาจจะเสียความรู้สึกแต่ไม่ได้เสียความมั่นใจในการใช้ชีวิตต่อ เพราะมอว่ารูปร่าง ใบหน้าหรือแม้แต่สิวคือเรื่องปกติที่ทุกคนมี ไม่ใช่จุดด้อยอะไร”





เครือข่าย
ไทย



Stop bully start with us
Nongphai school

