

## สิ่งที่พ่อแม่ควรทราบเกี่ยวกับเรื่องการกลั่นแกล้งรังแก

### What parents should know about bullying

การกลั่นแกล้งรังแกเป็นปัญหาที่เกิดขึ้นอยู่เป็นประจำในโรงเรียน เป็นเรื่องที่เด็กสักคนตั้งใจจะทำร้ายเด็กหรือวัยรุ่นคนอื่นหนึ่งไม่ว่าจะเป็นด้วยความรุนแรงทางกาย ตั้งสมณานามให้ ล้อเลียน หรือด้วยการตีเย็นลักษณะทางกาย นอกจากนี้ยังรวมไปถึง การจงใจทำให้ใครสักคนถูกกลั่นแกล้งรังแกเป็นประจำ โดยไม่ยอมให้คนนั้นเข้าร่วมกลุ่มด้วย หรือแม้กระทั่งทำให้อายด้วยการกระจายข่าวที่เป็นเรื่องส่วนตัวหรือข่าวลือเกี่ยวกับคนนั้นให้นักเรียนคนอื่นๆทราบ บางครั้งการกลั่นแกล้งรังแกนี้อาจร้ายแรงเลยไปถึงการทำร้ายทางเพศ

### การกลั่นแกล้งรังแกมีผลต่อเด็กอย่างไร

บางคนกล่าวว่า การกลั่นแกล้งรังแกไม่ได้ทำอันตรายเด็กอย่างจริงจัง - กลับจะช่วยให้เด็กแกร่งขึ้น แต่โปรดจำไว้ว่าในขณะที่เด็กบางคนอาจรับมือได้ดี คนอื่นๆอาจได้รับความกระทบกระเทือนได้ง่ายกว่า การกลั่นแกล้งรังแกอาจเป็นอันตรายต่อเด็กและวัยรุ่นได้ดังนี้

- ทำให้รู้สึกโดดเดี่ยว
- ทำให้เกิดความรู้สึกที่ไม่ดี เด็กพร้อมที่จะเชื่อคำที่คนอื่นพูดเกี่ยวกับตัวเขา ถ้าใครพูดว่าเขาน่าเกลียดหรือโง่งง เด็กก็อาจเชื่อว่าเป็นจริงทั้งที่พ่อแม่ได้พ่ว่าพูดถึงสิ่งดีๆของพวกเขา
- มีผลต่อความสามารถด้านการเรียน
- อาจมีส่วนทำให้เกิดโรคเศร้าซึมขึ้นในเด็กและวัยรุ่น และในบางกรณีถึงกับฆ่าตัวตาย

### สัญญาณที่บ่งบอกว่าเด็กถูกกลั่นแกล้งรังแกมีอะไรบ้าง

เนื่องจากสัญญาณเหล่านี้อาจขึ้นอกถึงปัญหาอื่นๆได้เช่นกัน จึงเป็นเรื่องสำคัญที่พ่อแม่จะได้พูดคุย (อย่างนุ่มนวล) กับบุตรของตนก่อนที่จะด่วนสรุปลงความเห็น

- มีบาดแผล รอยฟกช้ำ ชีตช่วน ที่ไม่อาจอธิบายได้
- เสื้อผ้าหรือสิ่งของได้รับความเสียหาย
- ของหาย
- สนใจโรงเรียนน้อยลง
- การเรียนเลวลง
- ลังเลที่จะไปโรงเรียนหรือเสียงที่จะขึ้นรถนักเรียน
- กระวนกระวายใจ โกรธ หรือกร้าวร้าย
- บ่นว่าปวดศีรษะ ปวดท้อง หรือแหวะไปห้องพยาบาลอยู่บ่อยๆ
- โดยทั่วไปไม่มีความสุขโดยไม่อาจอธิบายได้
- ไม่ค่อยมีเพื่อน
- มีปัญหาในเรื่องการนอน รวมถึงบัสสาวะรดที่นอนและฝันร้าย
- ลังเลที่จะพูดเกี่ยวกับเรื่องที่โรงเรียน
- กระวนกระวายใจ หรือ เศร้าสร้อย หลังวันหยุดเสาร์-อาทิตย์หรือปิดเทอมและจะต้องกลับไปโรงเรียน

จะทำอย่างไรถ้าลูกบอกท่านว่าเขาถูกลั่นแกล้งรังแก

ตั้งใจฟังสิ่งที่ลูกพูด อย่าพูดว่า ไม่ต้องกังวลในเรื่องนั้น หรือ ค่อยกลับไปสิ แสดงให้เห็นอย่างชัดเจนว่าท่านรักและเป็นห่วงบุตรของท่าน ถ้าการกลั่นแกล้งรังแกยังคงดำเนินต่อไปท่านควรติดต่อโรงเรียนพร้อมข้อมูลในเรื่องต่อไปนี้

- o เรื่องที่เกิดขึ้น
- o เวลาและสถานที่ที่เกิดเหตุการณ์
- o ชื่อของคนที่เกี่ยวข้องและพยาน
- o การกลั่นแกล้งรังแกเกิดขึ้นตั้งแต่เมื่อใด
- o ได้พยายามแก้ปัญหาอย่างไรบ้าง
- o ชื่อของครูทั้งหมดที่ได้ทราบปัญหา

### การติดต่อโรงเรียน

บอกให้ลูกทราบว่าท่านจะติดต่อโรงเรียน ลูกอาจกังวลว่าการทำเช่นนี้อาจทำให้เกิดเหตุการณ์เลวลง แต่โปรดจำไว้ว่าการกลั่นแกล้งรังแกดำเนินไปได้ก็เพราะเป็นเรื่องลับ ถ้าท่านไม่มั่นใจในเรื่องการพูดภาษาอังกฤษโปรดขอให้ญาติ เพื่อนหรือเพื่อนบ้านซึ่งพูดภาษาอังกฤษไปกับท่านด้วย ท่านจำเป็นต้อง

- o นัดหมายกับบุคคลที่เหมาะสม อาจเป็นครูที่มีความสัมพันธ์อันดีต่อท่านหรือบุตรของท่าน ครูใหญ่หรือผู้ช่วย เจ้าหน้าที่แนะแนวของโรงเรียน หรือ (ในกรณีที่เป็นโรงเรียนมัธยม) เยียร์ แอดไวเซอร์ (Year Advisor) ผู้ให้คำแนะนำประจำระดับชั้น (ซึ่งเป็นครูที่ดูแลสวัสดิการของนักเรียนในระดับชั้นนั้นๆ)

### จะทำอย่างไรในที่ประชุม

- o ให้ความร่วมมือ - ใช้คำพูด เราจะทำอะไรได้บ้างในสถานการณ์เช่นนี้ แทนที่จะกล่าวโทษหรือแสดงความโกรธ
- o ถามว่าโดยปกติโรงเรียนรับมือเกี่ยวกับเรื่องการกลั่นแกล้งรังแกอย่างไร
- o ถามว่าท่านจะช่วยได้อย่างไรบ้าง
- o ก่อนลากลับ ต้องให้ชัดเจนว่าโรงเรียนจะทำอะไรและจะติดต่อท่านเมื่อไร

สถาบันเพื่อนช่วยเพื่อน (Peer Support Foundation, เพียร์ ซัพพอร์ต ฟาวนด์ชัน) จะช่วยได้อย่างไร

เพียร์ ซัพพอร์ต ฟาวนด์ชัน เป็นองค์กรที่พัฒนาโครงการต่างๆในโรงเรียนที่จะช่วยยกระดับภาวะของการมีสุขภาพดีของผู้เยาว์และชุมชน สถาบันนี้มีโครงการที่จะช่วยให้โรงเรียนตระหนักถึงเรื่องการกลั่นแกล้งรังแกให้มากยิ่งขึ้นและทราบถึงวิธีป้องกัน ถ้าท่านกังวลใจเกี่ยวกับเรื่องการกลั่นแกล้งรังแกในโรงเรียนของลูกโปรดติดต่อสถาบันเพื่อขอทราบรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่หมายเลข (02) 9905-3499

ถ้าท่านจำเป็นต้องได้รับความช่วยเหลือในการโทรศัพท์เป็นภาษาอังกฤษ โปรดโทรศัพท์ถึงหน่วยบริการแปลและล่าม (Translating and Interpreting Service, TIS, ทีเอส) หมายเลข 131-450

ท่านจะพบข้อมูลด้านสุขภาพเพิ่มเติมในภาษาของท่านได้จากเว็บไซต์ของมัลติคัลเจอร์ล คอมมิวนิเคชัน (Multicultural Communication website) ที่ <http://mhcs.health.nsw.gov.au>

หมายเลขโทรศัพท์ พท์ ฤ กต์ ่อง ในขณะ  
พิ มพ์ แต่ มิ ได้ ตรวจทานให้ เป็ นปี จจ  
บั นอยู่ ตลอดเวลาท่านอาจจำ ่า เป็ นต้  
อง สอบหมายเลขจากสมุ ุดโทรศัพท์ พท์