

Stop Bullying Sow Respect

แตกต่างกันอย่างเข้าใจ

อุดมศึกษาไทยไม่เหยียดกัน

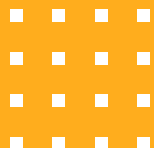
อ. ดร. เจริญพรพรรณ แดนศิลป์

ศูนย์จิตตปัญญาศึกษา ม.มหิดล



Bullying : การกลั่นแกล้ง รังแก

- เจตนา
- ทำร้าย
- ทำซ้ำ
- มีฝ่ายได้เปรียบ



“

สถานการณ์ Bullying ในไทย

อันดับ 2 ของโลก
รองจากญี่ปุ่น

เด็กไทย
91%
เคยถูกล้อ



ประเภทของการกลั่นแกล้งรังแก

“ทางร่างกาย”

ตบตี ทำร้ายร่างกาย
ลวนลาม ละเมิด ขโมย
ล่อลวงให้เสียหาย ชู
กรรโชก



“ทางวาจา”

ล้อเลียน ดูถูก นินทา ด่าว่า
เยาะเย้ย เสียดสี บิดเบือน
โกหก ใส่ร้ายป้ายสี ช่มชู้

“ทางสังคม/ ความสัมพันธ์”

กีดกัน ข่มขู่ แบ่งแยก
กีดกัน ขับไล่ สร้างข่าวลือ

“ทางโลกออนไลน์”

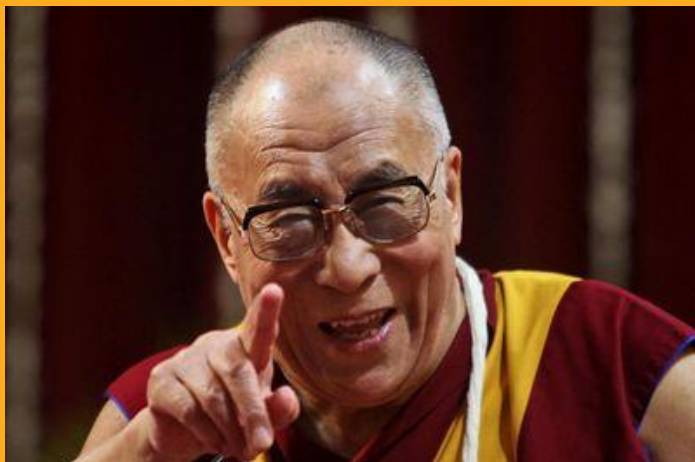
หลอกลวง ใส่ร้าย แบล็คเมลล์ หยาบคาย
แอบอ้างตัวตน คุกคามทางเพศ ช่มชู้
ระราน สร้างกลุ่มโจมตี



“

โลกเราทุกวันนี้ ไม่ได้ขาดแคลนเทคโนโลยี
แต่ขาดแคลนหัวใจที่ดีงาม

ดาไลลามะ



จุดมุ่งหมายที่แท้จริงของการศึกษา ไม่ใช่การเตรียมตัวเพื่อที่จะได้มีงานทำ

แต่เพื่อที่จะให้เราได้เข้าใจกระบวนการของชีวิตโดยรวมทั้งหมด

การศึกษาคือเรื่องเกี่ยวกับวิธีการที่จะรัก วิธีการที่จะใช้ชีวิตอย่างเรียบง่าย
วิธีการที่จะทำให้จิตใจของเราเป็นอิสระจากอคติ ความเชื่อ และความกลัว

หากปราศจากความรู้เช่นนี้แล้ว

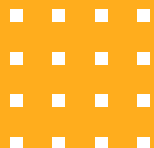
เราจะดำเนินชีวิตผ่านไปเหมือนกับเครื่องจักรกล
แทนที่จะเป็นคนที่สร้างสรรค์อย่างที่เราควรจะเป็น





หยุดความรุนแรง

...ด้วยใจกรุณา



“

วิธีรับมือ Cyber Bullying



ตั้งหลัก

- รู้ทันเกมในใจคน
 - ไม่เป็นเหยื่อ
 - ไม่รับเชื่อโรค
- เท่าทันความรู้สึกตนเอง
 - ไม่ตระหนก ไม่ตื่นกลัว
- มั่นคงในคุณค่าของตน

หาแหล่งพลังใจ

ปรึกษาเพื่อน แฟน
ครู ผู้ปกครอง

จัดการ

อย่างเหมาะสม

เปลี่ยน reaction เป็น action
หยุดตอบโต้ ลบ-บล็อก หลีกเลียง
แจ้งหน่วยงานช่วยเหลือ
ลงโทษตามกฎหมาย



from a victim
to be a victor

