

**หมอเด็กแนะ ผู้ปกครองดูแลบุตรหลานใกล้ชิดเมื่อลูกถูกบูลลี่**

**กรมการแพทย์ โดยสถาบันสุขภาพเด็กแห่งชาติมหาราชินี เผยว่าปัจจุบันมีเหตุการณ์รุนแรงที่เกิดจากการถูกบูลลี่ในหลายรูปแบบและรุนแรงเพิ่มขึ้น ประเทศไทยเป็นประเทศที่มีการบูลลี่กันเป็นอันดับต้นๆ ของโลก มีการศึกษาพบว่าการบูลลี่มักเกิดขึ้นในโรงเรียนมากที่สุด พ่อแม่หรือผู้ปกครองต้องหมั่นสังเกต สอดส่องดูแลบุตรหลาน สอบถามกิจกรรมในโรงเรียนสม่ำเสมอ พูดคุยสิ่งที่เจอในแต่ละวัน เพื่อแลกเปลี่ยนและระมัดระวังไม่ให้บุตรหลานเกิดเหตุการณ์รุนแรงที่กระทบไปทั้งร่างกายและจิตใจ**

**นายแพทย์ธงชัย กีรติหัตยากร อธิบดีกรมการแพทย์** กล่าวว่า **การบูลลี่เป็นพฤติกรรมที่เกิดจากความตั้งใจทำให้ผู้อื่นรู้สึกอับอาย รู้สึกเป็นทุกข์ โดยที่ผู้กระทำนั้นรู้สึกสนุก สะใจ และพฤติกรรมนี้มักมีโอกาสเกิดขึ้นซ้ำๆ การบูลลี่มี 4 ประเภท คือ การบูลลี่ทางกาย การบูลลี่ทางคำพูด การบูลลี่ทางสังคม การบูลลี่ทางไซเบอร์ ซึ่งการบูลลี่เหล่านี้ล้วนส่งผลกระทบกับทุกช่วงวัย โดยเฉพาะวัยเด็กเป็นวัยต้องระมัดระวังเป็นอย่างมาก การบูลลี่แม้ดูเหมือนเป็นปัญหาเล็กๆ แต่อาจจะสร้างบาดแผลในใจจนกลายเป็นปัญหาใหญ่ได้ เนื่องจากมีความต้านทานทางใจไม่เหมือนกัน และบางครั้งอาจส่งผลกระทบให้เด็กมีพฤติกรรมที่เปลี่ยนไป เช่น ไม่อยากไปโรงเรียน รู้สึกไม่มีความสุข พ่อแม่หรือผู้ปกครองควรหมั่นสังเกตบุตรหลาน พูดคุยแลกเปลี่ยนเป็นประจำ เพื่อบุตรหลานจะได้รู้สึกปลอดภัย หากบุตรหลานมีพฤติกรรมการถูกบูลลี่ พ่อแม่หรือผู้ปกครองสามารถช่วยหยุดพฤติกรรมเหล่านี้และลดการเกิดความรุนแรงหรือปัญหาที่จะเกิดขึ้นในอนาคตของเด็กได้**

**นายแพทย์อัครฐาน จิตนุยานนท์ ผู้อำนวยการสถาบันสุขภาพเด็กแห่งชาติมหาราชินี** กล่าวเพิ่มเติมว่า การบูลลี่สามารถเกิดขึ้นกับทุกช่วงวัย โดยเด็กเล็กมักจะเป็นการบูลลี่ทางร่างกาย มีตั้งแต่เบาไปถึงหนัก เช่น การรังแก การทำร้ายร่างกาย **วัยปฐมจะเป็นการบูลลี่ทางวาจา เช่น การล้อชื่อพ่อชื่อแม่ ล้อปมด้อย รูปร่างหน้าตา วัยรุ่นจะเป็นวัยที่มีเอกลักษณ์และอัตลักษณ์เป็นของตนเอง จึงมักเกิดการบูลลี่ได้ง่าย การบูลลี่วัยนี้เป็นการบูลลี่เรื่องบุคลิกท่าทาง** ฐานะ ค่านิยม สิ่งของเครื่องใช้ รวมไปถึงการบูลลี่ทางสังคม เช่น การไม่ยอมรับเพื่อนเข้ากลุ่ม หรือปล่อยข่าวลือให้ผู้อื่นรู้สึกอับอาย การบูลลี่ทางไซเบอร์ในกลุ่มวัยรุ่น เช่น การลงข้อมูลที่ไม่เป็นความจริง การลงรูปถ่ายหรือวีดีโอที่ไม่ได้รับอนุญาต รวมถึงการคอมเม้นหยาบคาย **พ่อแม่หรือผู้ปกครอง**จะต้องระมัดระวังเป็นพิเศษ เพราะเป็นวัยที่สามารถเข้าถึงโลกออนไลน์ได้เต็มที่ อาจทำให้บุคคลอื่นเสียหาย และเข้าข่ายผิด พ.ร.บ. คุ้มครองข้อมูลส่วนบุคคลได้ **วิธีการสังเกตเมื่อลูกถูกบูลลี่ พ่อแม่หรือผู้ปกครองสามารถสังเกต**จากพฤติกรรมที่เปลี่ยนไปจากการพูดคุยหรือแลกเปลี่ยนเรื่องราว การใช้เวลาร่วมกัน เมื่อเด็กถูกบูลลี่มักจะไม่กล้าเล่า กังวล โดนข่มขู่ การใช้คำถามปลายเปิด ไม่ชี้นำ ก็จะสามารถช่วยให้เด็กรู้สึกปลอดภัย มั่นใจในการเล่า โดยที่พ่อแม่หรือผู้ปกครองคอยรับฟัง สอบถามความรู้สึกว่าลูกรู้สึกอย่างไร และ ชื่นชมบุตรหลานมีความกล้าในการเล่าเรื่องยากๆให้ฟัง วิธีการรับมือเมื่อลูกถูกบูลลี่ เด็กเล็ก แนะให้พ่อแม่หรือผู้ปกครองฝึกบุตรหลานจากหนังสือนิทาน ฝึกวิธีการพูดบอกเพื่อน เพราะบางครั้งเพื่อนไม่ได้ตั้งใจ หากยังถูกบูลลี่อีกควรฝึกให้เด็กขอความช่วยเหลือจากคุณครู ผู้ปกครอง และหลีกเลี่ยงในการพบเจอ มองหาเพื่อนกลุ่มใหม่ รวมถึงฝึกให้เด็กช่วยเหลือตัวเองซึ่งจะทำให้เด็กรู้สึกว่าตนเองมีความสามารถปกป้องตัวเองได้ เด็กโต หมั่นพูดคุยบ่อยๆ คอยช่วยเหลือ เมื่อเด็กต้องการความช่วยเหลือ หากเด็กไม่สามารถแก้ปัญหาได้ พ่อแม่หรือผู้ปกครองต้องหมั่นพูดคุย สอบถาม และหาวิธีแก้ปัญหาร่วมกัน หากพบว่าลูกมีสภาวะจิตใจไม่ดีหรือเคยถูก บูลลี่ สามารถปรึกษาผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพจิต นักจิตวิทยา หรือจิตแพทย์ **การบูลลี่นั้นเกิดขึ้นอยู่รอบตัวของเราทุกคน พ่อแม่หรือผู้ปกครองต้องหมั่นระมัดระวัง หากบุตรหลานถูกบูลลี่ พ่อแม่หรือผู้ปกครองต้องหาวิธีป้องกันร่วมกันกับทางโรงเรียนและนักจิตวิทยา เพื่อที่จะแก้ปัญหาไม่ให้เกิดความรุนแรงขึ้น แนะปรึกษาปัญหากับสายด่วนกรมสุขภาพจิต โทร 1323**

**\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\***

#กรมการแพทย์ #สถาบันสุขภาพเด็กแห่งชาติมหาราชินี #หมอเด็กแนะ ผู้ปกครองดูแลบุตรหลานใกล้ชิดเมื่อลูกถูกบูลลี่

-ขอขอบคุณ-

25 พฤษภาคม 2566