



กรมประชาสัมพันธ์
PRD
THE GOVERNMENT PUBLIC RELATIONS DEPARTMENT

สถานีวิทยุกระจายเสียงแห่งประเทศไทยจังหวัดปัตตานี กรมประชาสัมพันธ์

ที่อยู่ 352 ม.6 ถ.ปากน้ำ ต.รูสะมิแล อ.เมืองปัตตานี จ.ปัตตานี 94000

Page : Facebook สวท.ปัตตานี NEWS โทร. 0-7346-0064

วิธีรับมือ เมื่อถูกกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียล

เยาวชนควรได้รับการฝึกทักษะเพื่อรับมือกับการกลั่นแกล้งในโลกออนไลน์อย่างถูกต้อง ทักษะอย่าง ความฉลาดทางดิจิทัล (DQ) หรือทักษะการรู้เท่าทันสื่อ สารสนเทศ และดิจิทัล (MIDL) ซึ่งจะช่วย ให้ เด็กได้ เรียนรู้การใช้เทคโนโลยีอย่างสร้างสรรค์ เช่น การรักษาข้อมูลความเป็นส่วนตัว การเห็นอกเห็นใจ ผู้อื่นในสังคมออนไลน์ การรับมือภัยคุกคามบนโลกโซเชียล และการจัดการการกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียลได้

- 1.จำไว้ว่าไม่ใช่ความผิดของเรา อย่าตำหนิตัวเอง เมื่อถูกผู้อื่นกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียล
- 2.อย่าคิดตอบโต้หรือแก้แค้น การตอบโต้จะทำให้เกิดความรุนแรงมากยิ่งขึ้น
- 3.เก็บบันทึกหลักฐาน บันทึกหน้าจอ หรือข้อความไว้เป็นหลักฐาน
- 4.บอกผู้กลั่นแกล้งให้หยุดการกระทำ แสดงเจตนาให้ผู้กลั่นแกล้งทราบว่า เราไม่ยินดีที่จะอยู่ในสถานการณ์ที่ถูกกลั่นแกล้ง
- 5.ขอความช่วยเหลือ ปรึกษาเพื่อนสนิท หรือคนที่ไว้ใจ เพื่อเล่าเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น
- 6.ไม่บอกรหัสผ่านให้กับใคร เพื่อป้องกันการแอบอ้างตัวตน ไม่ควรบอกรหัสผ่านแก่ใคร
- 7.บล็อกผู้กลั่นแกล้ง เพื่อไม่ให้ถูกกระทำซ้ำ ๆ ควรบล็อกบุคคลที่ส่งข้อความกลั่นแกล้ง และรายงานผู้ให้บริการสื่อสังคมออนไลน์
- 8.บอกผู้ปกครองหรือครู หากได้รับการข่มขู่คุกคาม ด้วยความรุนแรง ควรแจ้งให้ผู้มีหน้าที่เกี่ยวข้องจัดการ

นอกจากนั้น “เด็กไทย” ควรรู้เท่าทัน ป้องกันภัยจากสื่อออนไลน์ ซึ่งภัยจากสื่อสังคมออนไลน์ กำลังเป็นภัยคุกคามเด็กและเยาวชนมากขึ้น “ดร.ศรिता ตันทะอธิพานิช” กรรมการผู้จัดการมูลนิธิ อินเทอร์เน็ตร่วมพัฒนาไทย และอนุกรรมการส่งเสริมการป้องกันคุ้มครองเด็ก และเยาวชนในการใช้สื่อออนไลน์ เปิดเผยผลสำรวจเยาวชนผ่านทางออนไลน์อายุ 6-18 ปี เด็กเกือบทั้งหมดเห็นว่าอินเทอร์เน็ตมี ประโยชน์ แต่ในเวลาเดียวกันก็ตระหนักเรื่องภัยอันตรายและความเสี่ยงหลากหลายรูปแบบ แต่ที่น่าเป็นห่วง คือร้อยละ 86 เชื่อว่าตนเองสามารถให้คำแนะนำช่วยเหลือเพื่อนที่ประสบภัยออนไลน์ได้ ขณะที่บางส่วน มองว่าเชื่อว่าเมื่อเกิดปัญหาขึ้นกับตนเองสามารถจัดการปัญหาได้ และเด็กส่วนใหญ่ใช้อินเทอร์เน็ตผ่านแท็บเล็ต หรือสมาร์ทโฟน ใช้เพื่อเล่นเกมออนไลน์มากกว่า 3 ชั่วโมงต่อวัน ซึ่งเป็นเวลามากเกินไป และจะส่งผลกระทบต่อ สุขภาพจิต ขณะเดียวกันผลสำรวจพบว่าเยาวชนจำนวน 1 ใน 4 หรือ 3,892 คน เคยนัดพบกับเพื่อน ออนไลน์อย่างน้อย 1 ครั้ง และหลายคนยอมรับว่าถูกเพื่อนที่นัดพบกระทำ โดยเป็นกรณีที่ถูกพุดจา ล้อเลียน ตูถูก ทำให้เสียใจ ถูกหลอกให้เสียเงินหรือเสียทรัพย์สินอื่น ๆ มีการละเมิดทางเพศ อย่างไรก็ตาม เยาวชนไม่เคยปรึกษาหรือบอกใครเรื่องโดนกลั่นแกล้งทางออนไลน์ หรือถูกคุกคามทางเพศ และพบว่า เด็กผู้หญิงมักถูกกลั่นแกล้งมากกว่าเด็กผู้ชาย



กรมประชาสัมพันธ์
PRD
THE GOVERNMENT PUBLIC RELATIONS DEPARTMENT

สถานีวิทยุกระจายเสียงแห่งประเทศไทยจังหวัดปัตตานี กรมประชาสัมพันธ์

ที่อยู่ 352 ม.6 ถ.ปากน้ำ ต.รูสะมิแล อ.เมืองปัตตานี จ.ปัตตานี 94000

Page : Facebook สวท.ปัตตานี NEWS โทร. 0-7346-0064

ทั้งนี้ “ดร.ศรีดา” แนะนำแนวทางการเลี้ยงลูกยุคดิจิทัลไว้ว่า พ่อแม่ควรให้ความรักและเวลาคุณภาพ รับฟังมากกว่าสั่งสอน ช่วยลูกสร้างทักษะชีวิต ฝึกระเบียบวินัยในการควบคุมตนเองและความรับผิดชอบตั้งแต่ลูกยังเล็ก ลดโอกาสในการเข้าถึงโทรศัพท์มือถืออินเทอร์เน็ตและเกม สอนให้มိทักษะรู้เท่าทันสื่อและความฉลาดทางดิจิทัล และมีทางออกเชิงสร้างสรรค์อื่น ๆ เช่น เพิ่มกิจกรรมดนตรี กีฬา และศิลปะ ด้าน “ดร.นพ.ไพโรจน์ เสาน่วม” รักษาการ ผอ.สำนักสร้างเสริมระบบสื่อ และสุขภาวะทางปัญญา (สำนัก 11) สสส. กล่าวเสริมว่า พ่อแม่ผู้ปกครองสามารถสอนให้ลูกหลาน รู้เท่าทันภัยจากการใช้สื่อออนไลน์ได้ ดังนี้

1. สอนให้เด็กจัดการตัวตนและชื่อเสียงออนไลน์ รับผิดชอบต่อการกระทำบนโลกออนไลน์
2. สอนให้ใช้เวลาออนไลน์อย่างพอเหมาะพอดี ไม่ส่งผลเสียต่อสุขภาพ การงาน และชีวิตด้านอื่น
3. สอนให้ยืดหยุ่น เข้มแข็ง รับมือกับการกลั่นแกล้งได้ดี
4. สอนให้รักษาความปลอดภัย ตั้งรหัสผ่าน ป้องกันไวรัสคอมพิวเตอร์ และการโจมตีระบบ
5. สอนให้รักษาความเป็นส่วนตัว ปกป้องข้อมูลส่วนบุคคล ไม่ละเมิดลิขสิทธิ์
6. สอนให้คิดวิเคราะห์ สืบค้น แยกแยะ ไม่เชื่อทุกอย่างที่เห็นหรือรับมา
7. สอนให้ตระหนักการกระทำบนโลกออนไลน์ ย่อมมีร่องรอยให้ตามสืบตามตัวได้เสมอ
8. สอนให้เข้าใจให้อภัย เห็นอกเห็นใจคนอื่น บริหารจัดการอารมณ์ตนเองบนโลกออนไลน์

เด็กเยาวชนอาจเป็นได้ทั้งเหยื่อและเป็นผู้กลั่นแกล้งเสียเอง สิ่งสำคัญที่จะช่วยป้องกันได้ คือ การไม่เปิดเผยข้อมูลส่วนตัวเพราะยิ่งเปิดเผยมากยิ่งเป็นความเสี่ยง ซึ่งภัยออนไลน์ต่อเด็กและเยาวชนที่พบได้บ่อย มีดังนี้

1. ถูกกลั่นแกล้งรังแกออนไลน์ การที่เด็กถูกล้อเลียน กลั่นแกล้ง แฉ ประจาน ทำให้อับอาย เสียใจ กีดกันออกจากกลุ่มเพื่อน
2. ถูกติดตามคุกคามออนไลน์ การที่เด็กถูกติดตามความเคลื่อนไหวบนสื่อโซเชียล เช่น เฟซบุ๊กหรืออินสตาแกรม ถูกติดต่อสื่อสารที่ทำให้รู้สึกหวาดกลัว ถูกคุกคาม ไม่ปลอดภัย หรือไม่สบายใจ
3. ถูกล่อลวงให้พูดคุยเรื่องเพศที่ไม่เหมาะสม การที่เด็กได้รับการติดต่อพูดคุย รับส่งเนื้อหาเรื่องเพศที่ไม่เหมาะสมโดยที่เด็กอาจไม่มีความสนใจหรือไม่ได้ร้องขอ ไม่ต้องการ
4. ถูกแบล็กเมลทางเพศ การที่เด็กถูกข่มขู่เรียกเงินหรือแสวงหาประโยชน์อย่างอื่น โดยผู้กระทำใช้ภาพหรือวิดีโอทางเพศของเด็ก
5. ถูกล่อลวงทางเพศ การที่เด็กถูกผู้ใหญ่ติดต่อพูดคุยสร้างสัมพันธ์ ให้เกิดความไว้วางใจเพื่อแสวงหาประโยชน์ทางเพศ
6. เนื้อหาที่ผิดกฎหมาย / อันตราย เด็กอาจเข้าถึงสื่อลามกอนาจาร การพนัน สารเสพติด อาวุธ ความรุนแรง ลิทธิความเชื่อ ค่านิยม พฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม เด็กอาจเลียนแบบ ครอบครองหรือเผยแพร่ เนื้อหาที่ผิดกฎหมาย



กรมประชาสัมพันธ์
PRD
THE GOVERNMENT PUBLIC RELATIONS DEPARTMENT

สถานีวิทยุกระจายเสียงแห่งประเทศไทยจังหวัดปัตตานี กรมประชาสัมพันธ์

ที่อยู่ 352 ม.6 ถ.ปากน้ำ ต.รูสะมิแล อ.เมืองปัตตานี จ.ปัตตานี 94000

Page : Facebook สวท.ปัตตานี NEWS โทร. 0-7346-0064

7. เล่นพนันออนไลน์ การพนันออนไลน์มาในรูปแบบที่เด็กและเยาวชนเข้าถึงง่าย เช่น พนันบอล พนันในเกม สมัครเข้าร่วมกิจกรรมเพื่อสุ่มรับของรางวัล ทำให้เด็กคุ้นชินกับการพนันและการเสี่ยงโชค

8. เสพติดเกมและอินเทอร์เน็ต การที่เด็กหมกมุ่นเล่นวิดีโอเกมมากเกินไปโดยปราศจากการกำกับดูแลของผู้ปกครอง ก่อปัญหาสุขภาพจิต สูญเสียค่าใช้จ่าย หันเหจากเป้าหมายด้านการเรียน และอาจนำไปสู่ปัญหาอื่น ๆ การใช้เวลาออนไลน์มากเกินไปจนกระทบกับหน้าที่การงาน สุขภาพ การเข้าสังคม หงุดหงิดเมื่อไม่ได้ใช้ ล้มเหลวในการลดเวลาออนไลน์ คือเสพติดอินเทอร์เน็ต

9. ใช้สื่อโดยอายุยังไม่ถึงเกณฑ์ การที่พ่อแม่ให้เด็กใช้สื่อออนไลน์เร็วเกินไป ขาดการดูแลชี้แนะ อาจทำให้เกิดผลเสีย เช่น เด็กต่ำกว่า 2 ขวบ ขน สมาธิสั้น ก้าวร้าว นอนไม่หลับ พัฒนาการล่าช้า เด็กอายุยังไม่ถึง 13 ขวบ ยังขาดวิจารณญาณในการแยกแยะข่าวสารข้อมูล การเลือกคบเพื่อนออนไลน์ อาจเชื่อข่าวปลอม ข้อมูลเท็จ ถูกหลอกลวง นัดพบแล้วเกิดอันตราย

10. เปิดเผยข้อมูลส่วนตัวมากเกินไป การเปิดเผยข้อมูลส่วนตัว อาจทำให้เด็กตกอยู่ในอันตราย เช่น ถูกวิพากษ์วิจารณ์ ถูกนำรูปภาพไปตัดต่อให้เสียหาย ถูกนำข้อมูลไปแอบอ้างหรือใช้ในทางที่ไม่เหมาะสม ถูกติดต่อหรือรบกวนจากคนแปลกหน้า เด็กเล็กอาจถูกลักพาตัวหรือถูกนำภาพไปใช้เพื่อการแสวงหาประโยชน์ทางเพศ

สื่อโซเชียลมีเดีย เป็นสิ่งที่เด็กรุ่นใหม่ให้ความสำคัญ ไม่ว่าจะใช้ไปเพื่อความบันเทิง การค้นคว้าหาข้อมูลความรู้ต่าง ๆ จากทั่วโลก เด็กรุ่นใหม่บางคนสามารถต่อยอดทำเป็นธุรกิจสร้างรายได้ อย่างไรก็ตามมีเด็กจำนวนไม่น้อยที่ได้รับผลกระทบจากสื่อออนไลน์ ทั้งความรู้เท่าไม่ถึงการณ์ หรือถูกรังแกจากผู้ไม่หวังดี ซึ่งพ่อแม่ผู้ปกครองคงไม่สามารถปกป้องคุ้มครองได้ตลอดเวลา ดังนั้น การอบรมสั่งสอนให้เด็กเยาวชนมีความรู้เท่าทัน เลือกใช้สื่อออนไลน์อย่างเข้าใจ ย่อมดีกว่าปิดกั้น ก็จะเป็นการสร้างเกราะป้องกัน ให้พ้นจากภัยโลกออนไลน์ทุกรูปแบบ สสส. ขอสนับสนุนให้เด็กเยาวชน คนรุ่นใหม่ รู้จักใช้สื่อออนไลน์อย่างสร้างสรรค์ เป็นประโยชน์ทั้งต่อตัวเองและผู้อื่น เพื่อให้เด็กในวันนี้เติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่ดีในวันหน้า

ผู้จัดทำ/เรียบเรียง : นางสาวณัฐนันท์ คงทน / นสม.ชก

หน่วยงาน : ฝ่ายข่าวและรายการ สวท.ปัตตานี

แหล่งที่มา : โรงพยาบาลสวรรค์ประชารักษ์ <https://shorturl.asia/DC93X/>

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) <https://shorturl.asia/E8BNg>