



การกลั่นแกล้งระรานทางไซเบอร์ (Cyber bullying)

โดย นพ.ชาญวิทย์ พรนภดล

หัวหน้าสาขาวิชาจิตเวชเด็กและวัยรุ่น

ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล



การกลั่นแกล้งระรานทางไซเบอร์ (Cyber bullying) หมายถึง การใช้สื่อออนไลน์กลั่นแกล้งรังแกคนอื่น เช่น การโพสต์ข้อความ รูปภาพ หรือคลิปวิดีโอเพื่อ ต่ำทอ ให้ร้าย แฉ ประจาน สร้างความเสียหาย ทำให้อับอาย กีดกันออกจากกลุ่มเพื่อนหรือสังคม การตอบโต้ กันไปมา การแชร์ต่อ การที่มีคนอื่นมาผสมโรงด้วยความสนุกสนาน ก็ยิ่งเป็นการตอกย้ำซ้ำเติมเหยื่อ Cyber bullying มีเจตนาที่มุ่งร้ายให้อับอาย เจ็บใจ เสียใจ เป็นการกระทำซ้ำ ๆ ไม่ใช่ครั้งเดียวแล้วเลิก

นพ.ชาญวิทย์ พรนภดล หัวหน้าสาขาวิชาจิตเวชเด็กและวัยรุ่น ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล กล่าวว่า “เพื่อน” เป็นกลุ่มที่มีอิทธิพลมากที่สุดต่อเด็กวัยรุ่นตอนต้น (early adolescence) อายุระหว่าง 13-15 ปี โดยเฉพาะเด็กนักเรียนชั้น ม.ต้น ที่ต้องการการยอมรับจากกลุ่มเพื่อน (peer acceptance) และเริ่มออกห่างจากพ่อแม่ เมื่อเด็กถูกกลั่นแกล้งและไม่ได้รับการยอมรับจากเพื่อนฝูง เด็กจะมีอาการโดดเดี่ยว แยกตัวออกสังคม เริ่มไม่ยอมไปโรงเรียน โดดเรียน หนีเรียน ขาดสมาธิ ผลการเรียนตกลง มีอาการซึมเศร้า ใช้สารเสพติด และอาจถึงขั้นทำร้ายตัวเองหรือฆ่าตัวตายได้ พ่อแม่ผู้ปกครองจึงควรให้การดูแลเอาใจใส่เด็กในช่วงหัวเลี้ยวหัวต่อเป็นพิเศษ โดยสังเกตจากอาการที่จะเกิดจากการถูกกลั่นแกล้ง เช่น อาการซึมเศร้า พุดน้อยลง แยกตัว เก็บตัว ผลการเรียนตก ไม่ยอมไปโรงเรียน ควรเสริมสร้างความรู้สึก มีคุณค่าในตัวเอง (self-esteem) ให้กับเด็ก ด้วยพลังแห่งความรัก ความอบอุ่นของครอบครัวนั้นเป็นปัจจัยสำคัญยิ่ง





เด็กหลายคนที่โดนกลั่นแกล้งระรานมักไม่กล้าบอกพ่อแม่หรือครู เพราะกลัวจะถูกซ้ำเติม สมน้ำหน้า หรือไม่ได้รับความสนใจเพราะผู้ใหญ่อาจมองว่าเป็นเรื่องของเด็กหยอกล้อกันไปมาไม่นานก็เลิก แต่ในความเป็นจริงแล้วผลที่เกิดขึ้นร้ายแรงกว่าที่คิด บางครั้งเด็กกลัวพ่อแม่รีบโทรศัพท์มือถือ ห้ามใช้อินเทอร์เน็ต จึงเก็บปัญหานั้นไว้คนเดียว ทำให้เกิดความกังวล เครียด ปิดตัวเองมากยิ่งขึ้น จนอาจเป็นโรคซึมเศร้า หดหู่ ไม่อยากอยู่หรือไม่อยากมีชีวิตอีกต่อไป

พ่อแม่จึงควรทำใจเย็น ๆ รับฟังด้วยเหตุผล ไม่ใช่อารมณ์ บอกลูกว่าสิ่งที่เกิดขึ้นนั้นไม่ใช่ความผิดของเขา ให้ลูกเข้มแข็ง อดทน อย่าไปให้ความสนใจมากเพราะยิ่งทำให้คนแกล้งสนุกและทำต่อไปเรื่อย ๆ ช่วยลูกแก้ไขปัญหา เช่น block เพื่อนที่แกล้ง ลบข้อความหรือภาพที่โดนตัดต่อ ขอความช่วยเหลือจากครูหรือเจ้าหน้าที่เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดขึ้นอีก ก่อนหยิบบ่นโทรศัพท์มือถือให้ลูกก็ต้องสอนให้เข้าใจว่ามีภัยอันตรายอะไรบ้างบนโลกไซเบอร์ เช่น การรับเพื่อนใหม่ การพูดคุยกับเพื่อน การโพสต์ข้อมูลหรือภาพส่วนตัวมากเกินไป ควรสอนให้ลูกรู้จักการตั้งค่าความปลอดภัยในการใช้โซเชียลมีเดีย เช่น ใน Facebook สามารถตั้งค่าได้ว่าจะให้ใครมาโพสต์อะไรบนพื้นที่ของเรา หรือจะให้ใครเห็นโพสต์ของเราได้บ้าง ในโรงเรียน ครูควรสอนทักษะรู้เท่าทันสื่อให้เด็ก ๆ เลือกเชื่อ เลือกแชร์ข่าวสารข้อมูลที่ได้รับมา ต้องฉุกคิดเสียก่อนว่าหากไม่ใช่เรื่องจริงแล้วส่งต่อกันไปจะเป็นการให้ร้ายหรือละเมิดซ้ำเหยื่อหรือไม่

วิธีปฏิบัติเมื่อลูกถูกกลั่นแกล้งระรานทางไซเบอร์

ก่อนอื่นพ่อแม่ต้องตระหนักว่าการระรานทางออนไลน์นั้นมีอยู่จริง ไม่ใช่เรื่องเล่นๆหรือเป็นเพียงเรื่องเล็กน้อย หากรู้ว่าลูกถูกรังแกทางออนไลน์ อย่าปล่อยผ่าน ควรรับฟังและหาทางช่วยเหลือ

ด้านการพูดคุยและดูแลเด็ก

- ไม่มองปัญหาดังกล่าวว่าเป็นเรื่องเล็ก ให้ความสำคัญกับปัญหาที่เกิดขึ้น
- ควรบอกลูกว่าสิ่งที่เกิดขึ้นไม่ใช่ความผิดของลูก และให้กำลังใจสร้างพลังแรงใจให้ลูกรู้สึกมีคุณค่าในตัวเอง
- หากสงสัยว่าเด็กมีปัญหาด้านสุขภาพจิต ควรให้ลูกได้รับการประเมินและดูแลจากผู้เชี่ยวชาญ
- หลีกเลี่ยงพื้นที่เสี่ยง ถ้าเป็นในสังคมออนไลน์ อาจต้องงดใช้มือถือหรือคอมพิวเตอร์ชั่วคราว
- ถือเป็นโอกาสในการสอนลูกให้ใช้สื่ออย่างระมัดระวัง และการตั้งค่าความเป็นส่วนตัวต่าง ๆ
- สอนไม่ให้ลูกโต้ตอบกลับเพื่อลดความรุนแรงของปัญหา
- สอนลูกไม่ให้รังแกคนอื่น เป็นตัวอย่างที่ดีให้ลูก ด้วยให้เกียรติผู้อื่น ยอมรับในความแตกต่าง ไม่เลือกปฏิบัติ และไม่ใช่ความรุนแรงในครอบครัว





ด้านการจัดการร่วมกับโรงเรียน

หากเหตุเกิดขึ้นในโรงเรียนหรือทราบว่าผู้กระทำผิดเป็นเด็กหรือบุคลากรในโรงเรียน มีวิธีการปฏิบัติดังนี้

- เก็บหลักฐานของการก่อกวนก่อกวนต่าง ๆ เพื่อนำมาสอบสวนเรื่องราว และนำมาแสดงกับผู้ที่เกี่ยวข้องทราบเพื่อร่วมกันแก้ปัญหา เก็บรายละเอียดความถี่ของการถูกก่อกวนดังกล่าวไว้ด้วย
- แจ้งครูที่โรงเรียนให้รับทราบถึงสิ่งที่เกิดขึ้น เพื่อช่วยกันแก้ปัญหา
- ติดตามสอบถามความคืบหน้ากับครูอยู่เสมอ
- หากกังวลเรื่องความเครียดของเด็ก ให้ปรึกษาครูแนะแนวร่วมด้วย
- จัดบันทึกการพูดคุยกับครูหรือผู้เกี่ยวข้องไว้เป็นหลักฐาน
- ให้ความลับทางโรงเรียนได้จัดการกับปัญหา
- หากปัญหาไม่ได้รับการแก้ไข อาจต้องใช้วิธีการตามกฎหมาย

