

# หยุดแกล้งนะ ส้มจิต!

นิทานลดปัญหาการกลั่นแกล้ง (Bully) ในเด็ก  
หนังสือนิทานเล่มเล็กเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตเด็กไทยในศตวรรษที่ 21



ครูเกียรติศักดิ์ ปินชัย (ครูไกด์)  
เรื่องและภาพ

มล. ๑๖๗/๒๕๗

# ประวัติผู้จัดทำ

นายเกียรติศักดิ์ ปินชัย

ตำแหน่ง ครู อันดับ คศ.๑

หัวหน้ากลุ่มสาระการเรียนรู้ภาษาไทย

โรงเรียนบ้านแม่ลาย อำเภอฮอด จังหวัดเชียงใหม่ สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาเชียงใหม่ เขต ๕  
วัน เดือน ปีเกิด ๒๙ มกราคม ๒๕๓๖ อายุ ๒๘ ปี

ที่อยู่ตามภูมิลำเนา ๑ หมู่ ๑๒ ตำบลบ้านธิ อำเภอบ้านธิ จังหวัดลำพูน ๕๑๑๘๐

## ประวัติการศึกษา

### ระดับปริญญาตรี

คุณวุฒิ ศิลปศาสตรบัณฑิต (ภาษาไทย) สาขาวิชา ภาษาไทย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

คุณวุฒิ ประกาศนียบัตรวิชาชีพครู มหาวิทยาลัยพาร์ฮิสเตอร์น

### ผลงานการผลิตสื่อ/นวัตกรรม

แบบฝึกพัฒนาการเขียนเรื่องตามจินตนาการและสร้างสรรค์ในการยกระดับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาภาษาไทย ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖

หนังสือนิทานอิเล็กทรอนิกส์ (E-Book) Anyflip

เพจ ห้องเรียนรู้คุณครูไกด์





# หยุดเอาชนะหมัด!<sup>๑</sup>



นิทานเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตเด็กไทยในศตวรรษที่ ๒๑

นายเกียรติศักดิ์ ปินชัย  
เรื่อง และ ภาพ

# คำนำ

หนังสือนิทานเรื่อง หยุดเถอะนะส้มจี๊ด! เป็นหนึ่งในนิทานเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตเด็กไทยในศตวรรษที่ ๒๑ โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อลดปัญหาการกลั่นแกล้ง (Bully) ในเด็ก ซึ่งการกลั่นแกล้งกันในสังคมที่เรามักจะพบเห็นได้บ่อย เช่น การกลั่นแกล้งทางวาจา การกลั่นแกล้งทางร่างกาย และการกลั่นแกล้งทางสังคม ที่อาจส่งผลกระทบต่อเด็กที่ต้องดำเนินชีวิตท่ามกลางความเปลี่ยนแปลงของสังคม ไม่ว่าจะเป็นการปรับตัว ปัญหาด้านอารมณ์และจิตใจ ปัญหาสุขภาพจิต ปัญหาความรุนแรงต่างๆ

ข้าพเจ้าจึงได้จัดหนังสือนิทานชุดพัฒนาทักษะชีวิตเด็กไทยในศตวรรษที่ ๒๑ เนื่องจากเล็งเห็นความสำคัญ ของทักษะชีวิตของเด็กไทยในปัจจุบัน โดยใช้นิทานเป็นสื่อที่ทำให้เด็กและเยาวชนได้ศึกษา และเรียนรู้จากพฤติกรรม ของตัวละคร เพื่อให้เด็กมีทักษะชีวิตเป็นภูมิคุ้มกัน ตั้งรับต่อการก้าวรุกรุกทางสังคมได้อย่างรู้เท่าทัน ตลอดจนฝึก การใช้ความคิดสร้างสรรค์ จินตนาการ และปลูกฝังนิสัยรักการอ่านอีกด้วย

ข้าพเจ้าขอขอบพระคุณผู้อำนวยการโรงเรียนบ้านแม่ลาย คณะครูทุกท่าน ที่ให้คำแนะนำ ชี้แนะ เป็นกำลังใจ และนักเรียนที่ข้าพเจ้ารัก ที่เป็นแรงบันดาลใจให้ข้าพเจ้าจัดทำนิทานชุดนี้ขึ้นจนสำเร็จลุล่วง ข้าพเจ้าหวังเป็นอย่างยิ่งว่า หนังสือนิทานพัฒนาทักษะชีวิตเด็กไทยในศตวรรษที่ ๒๑ ของข้าพเจ้าจะเป็นประโยชน์ต่อผู้อื่น สร้างแรงบันดาลใจ และเปลี่ยนแปลงสังคมได้ไม่มากนักน้อย

นายเกียรติศักดิ์ ปินชัย  
(ตำแหน่ง ครู คศ.๑ โรงเรียนบ้านแม่ลาย)



วันนี้เปิดเทอมวันแรก ส้มจืดและแตงโม นั่งพูดคุยกันตามประสาเพื่อนที่ไม่ได้เจอกันมานานช่วงปิดภาคเรียน  
“ โอ้โห ! ส้มจืด ทำไมเธอดูสดใส ผิวพรรณดี หุ่นดีจังเลย ” แตงโมกล่าวทักทายส้มจืด  
“ ก็แน่ล่ะซี เพราะว่าฉันนะ ดูแลสุขภาพ ออกกำลังกาย เราเป็นผู้หญิงก็ต้องหมั่นดูแลตนเองนะแตงโม ” ส้มจืดตอบ





ในขณะที่สัมพันธ์และแต่งโมพุดคุยกันอยู่นั้น น้อยหน้าก็เดินผ่านเข้ามาพอดี  
“ใครจะปล่อยให้ตัวเองอ้วน ผิพรรณไม่สะอาดสดใส เสื้อผ้าสกปรก เหมือนน้อยหน้าละว่าไหม”  
สัมพันธ์พูดขึ้นมา พลังหัวเราะสนุกชอบใจ แต่งโมตกใจมากที่สัมพันธ์พูดแบบนี้กับน้อยหน้า  
น้อยหน้าไม่ตอบโต้ และไม่ได้แสดงอาการโกรธเคืองสัมพันธ์เลยแม้แต่หน่อย  
สัมพันธ์เห็นว่าน้อยหน้าไม่ได้โต้ตอบอะไร จึงมองว่าการพูดแบบนี้เป็นเรื่องปกติ





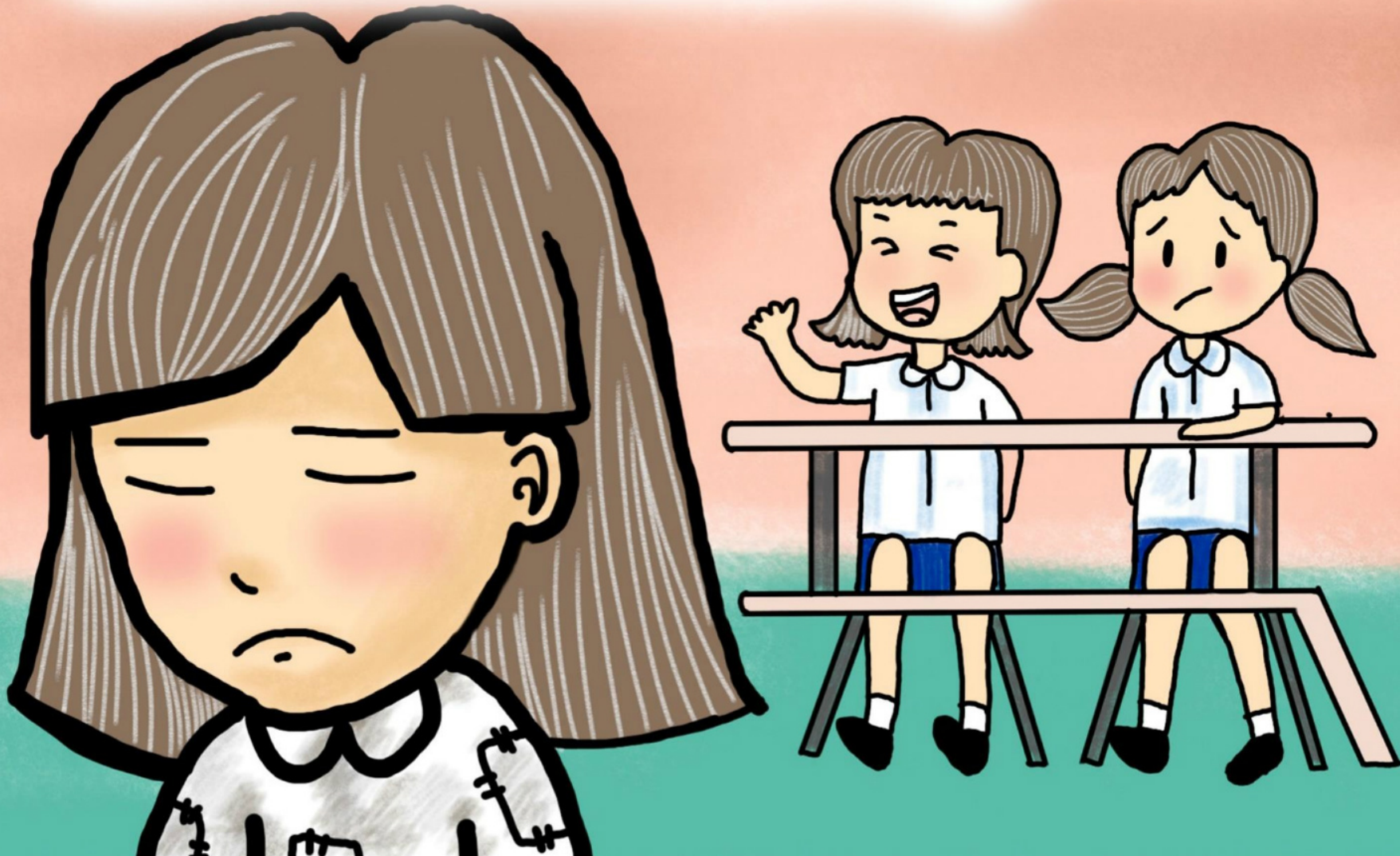
## ช่วงพักกลางวัน...

ส้มจี๊ดและแตงโม นั่งรับประทานอาหารกลางวันที่โรงอาหาร น้อยหน้าเดินเข้ามาพอดี “มานั่งด้วยกันซิ น้อยหน้า ที่ข้าง ๆ เรายังว่างอยู่นะ” แตงโมชวนน้อยหน้ามานั่งด้วย “ขอบใจมากนะ” น้อยหน้ากล่าวขอบคุณแตงโม





สัมพันธ์ที่หนึ่งอยู่ด้วย ก็แสดงอาการออกมาทันที  
“นี่น้อยหน้า ถามจริง ๆ เลยนะ ทำไมเธอถึงไม่รู้จักดูแลตัวเองเลย ใส่เสื้อผ้าเก่า  
หลวม ๆ ไม่พอดีกับตัวเลย ถามจริง ๆ เลยนะ เธอไม่อายคนอื่นเขาบ้างหรือ” สัมจิตถาม  
น้อยหน้าไม่ตอบสัมพันธ์ แล้วออกไปจากโต๊ะนั้นอย่างเงียบๆ





นี่สิ้มจืด!... เธอไม่ควรไปพูดแบบนั้นเลยนะ ฉันนะสงสารน้อยหน้า”

“ก็เพราะว่าสงสารนี่ไง เลยต้องพูด น้อยหน้าไม่ชอบดูแลตนเอง  
บุคลิกภาพเป็นเรื่องสำคัญเหมือนกันนะแตงโม” สิ้มจืดพูด

“แต่เธอก็ควรจะพูดให้มันดี ๆ หรือเปล่า พูดให้คนอื่นรู้สึกอายไม่ดีเลยนะ” แตงโมเตือนสติสิ้มจืด

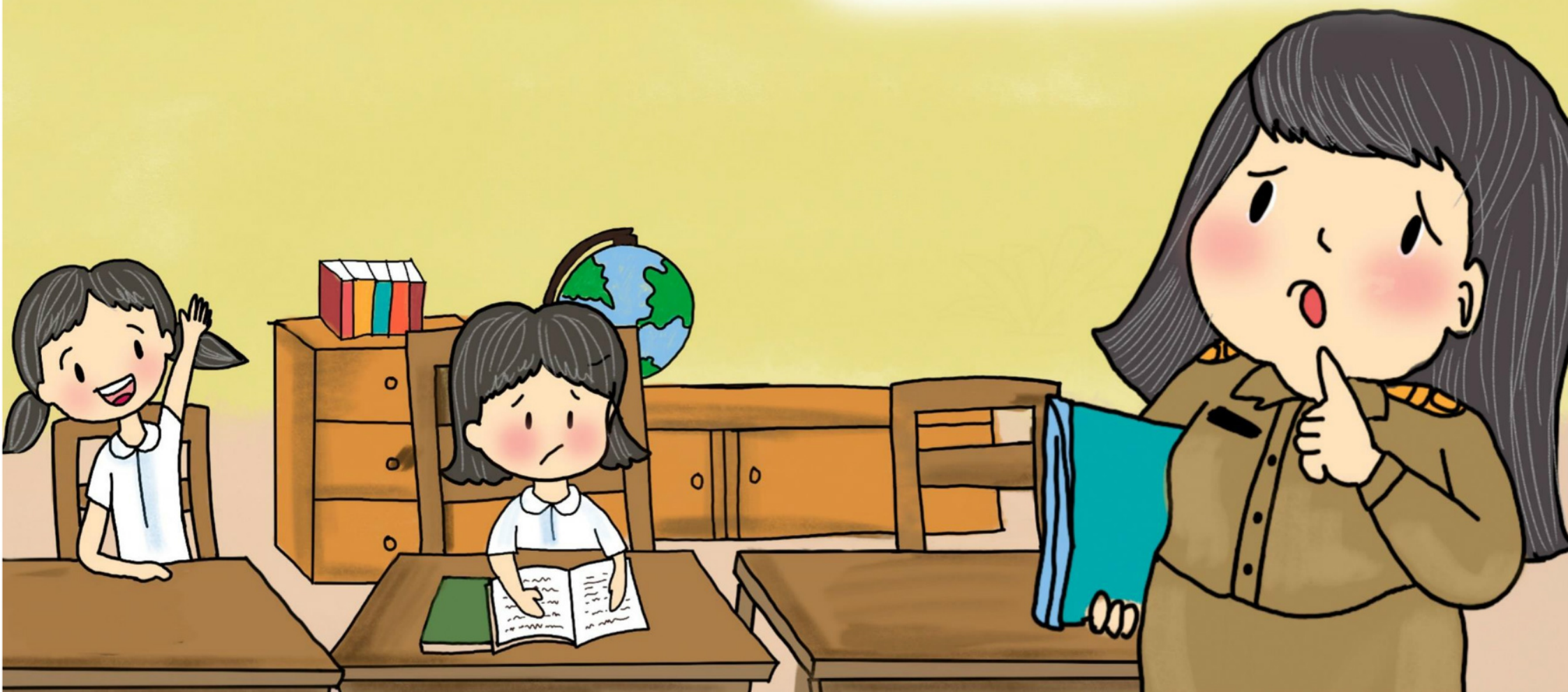




เช้าวันรุ่งขึ้น...

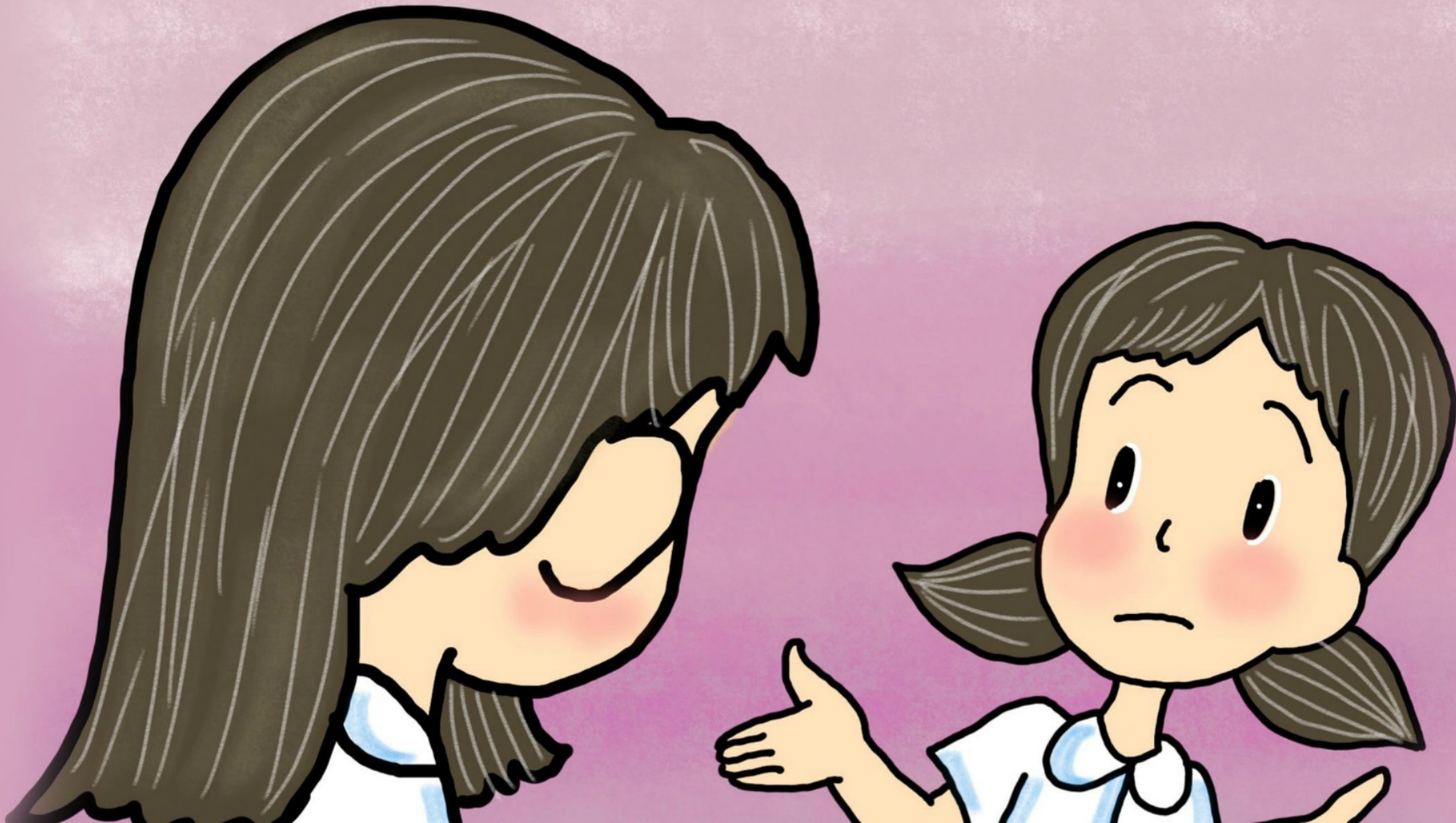
ทุกคนมาโรงเรียนตามปกติ ยกเว้นแต่.....

“อ้าว น้อยหน้าหายไปไหน ทำไมไม่มาโรงเรียน ใครพอจะรู้บ้างเอ่ย?” คุณครูถาม  
ในห้องไม่มีใครรู้เลยว่าน้อยหน้าหายไปไหน





“หรือว่าเป็นเพราะน้อยหน้าอายที่เธอไปพูดแบบนั้น” แตงโมถามสัมพันธ์  
“จริงหรือ แค่ว่าพูดแค่นั้นนี่แหละ” สัมจิตเริ่มคิดตามที่แตงโมถาม  
“ครุคะ หรือว่าน้อยหน้าจะโกรธหนู ที่หนูชอบล้อน้อยหน้า”  
สัมจิตถามเพราะเริ่มรู้ว่าตัวเองผิด





“นักเรียนทุกคนรู้หรือไม่คะว่า การพูดล้อเลียน ล้อเลียน ใส่ร้าย การประจานด้วยคำพูดให้ผู้อื่นได้ยิน นอกจากจะสร้างความอับอาย วิตกกังวล อาจสร้างความเครียด เก็บกด ส่งผลถึงขั้นเป็นโรคซึมเศร้า หรือหวาดกลัวสังคม ถือเป็นบาดแผลทางใจที่เจ็บปวดไม่น้อย”

ครูอธิบายให้นักเรียนฟัง





“หนูจะทำอย่างไรดีคะครู หนูกลัวว่าน้อยหน้าจะ...เป็นโรคซึมเศร้า แล้วก็.....”

“เอาหละ อย่าเพิ่งคิดมากไปเลย น้อยหน้าอาจจะแค่ไม่สบายก็ได้สัมผัส”

ครูปลอบสัมผัสที่ดูละเอียดกับเรื่องที่เกิดขึ้น

“หนูขอไปตามน้อยหน้าที่บ้านได้ไหมคะ” สัมผัสถาม

ครูได้แต่พยักหน้าและยิ้มที่เห็นสัมผัสสำนึกได้





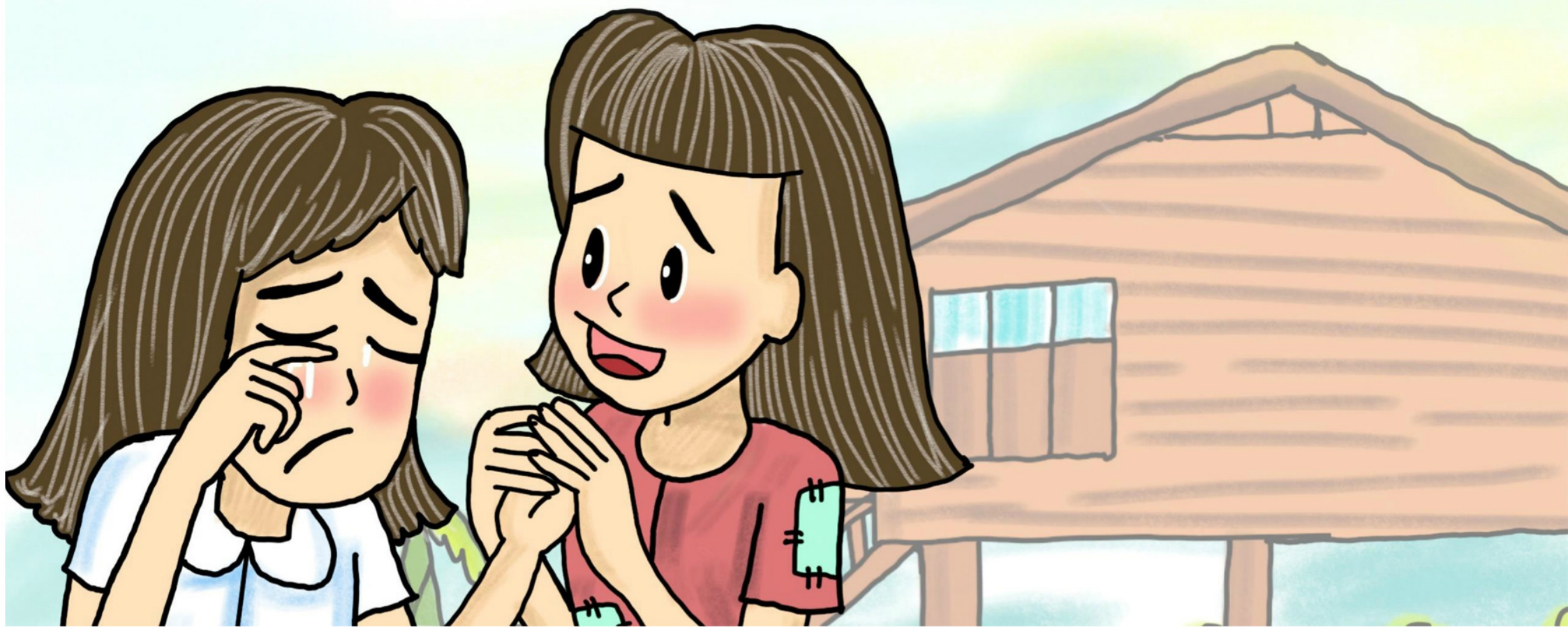
เมื่อสัปดาห์ไปถึงบ้านของน้อยหน้า  
ก็เห็นว่าสภาพบ้านของน้อยหน้าที่ดูยากจน  
ต้องดูแลคุณยายที่ป่วย ต้องหาข้าว หาอาหารให้คุณยาย  
น้อยหน้าต้องทำงาน ประหยัดและอดออมเพื่อแบ่งเบาภาระของครอบครัว  
จึงเป็นเหตุผลที่ทำให้สัปดาห์เข้าใจทุกอย่าง





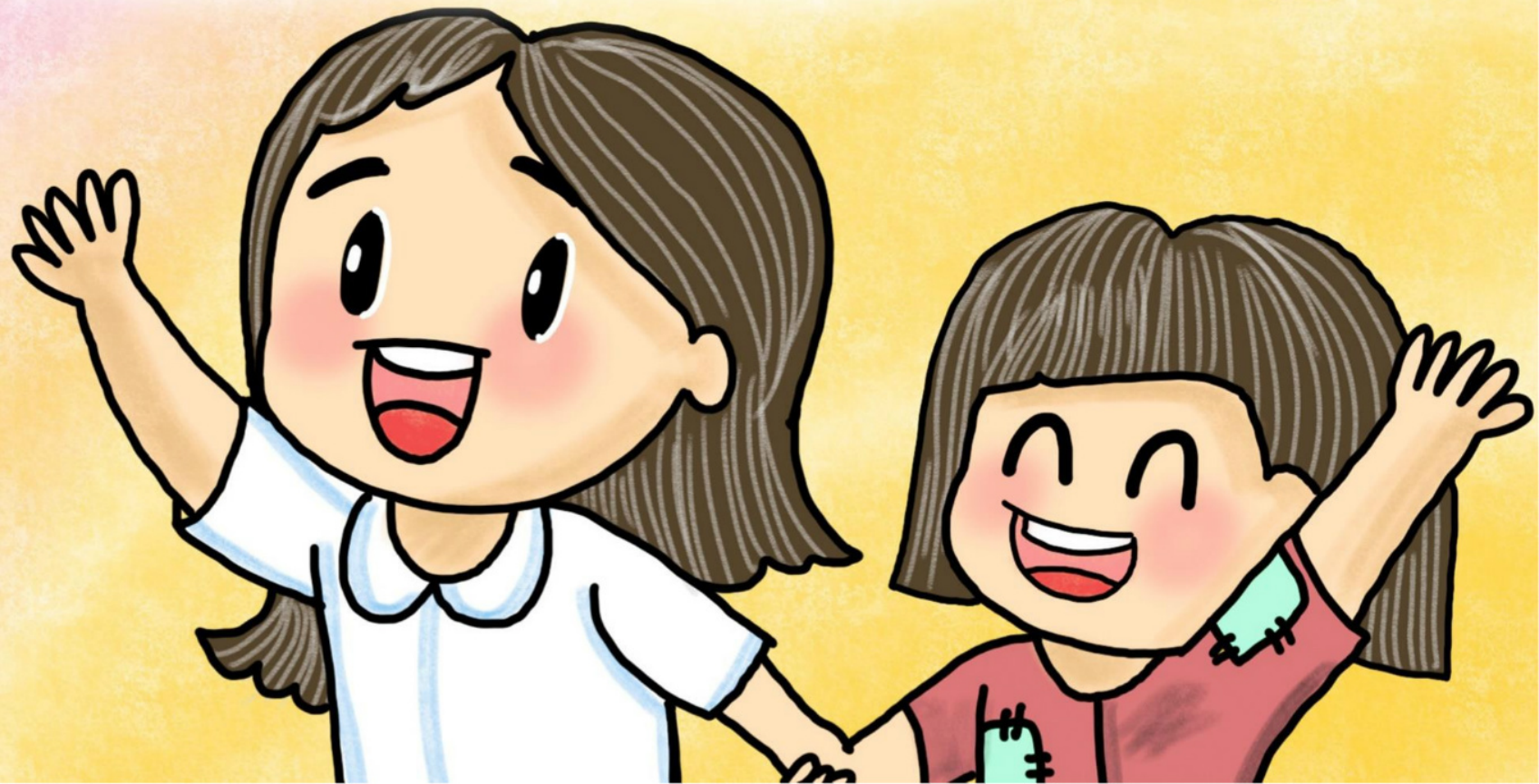
“น้อยหน้า เราขอโทษที่เราพูดจาไม่ดีกับเธอ ที่ชอบล้อเธอเป็นประจำ  
ฉันไม่เคยรู้มาก่อนเลย ฉันพูดให้เธอรู้สึกเสียใจทุกครั้งเลย ฉันขอโทษเธอจริง ๆ นะ”  
สัมผัสขอโทษน้อยหน้า

“ไม่เป็นไรหรอกสัมผัส ฉันไม่เคยโกรธเธอเลย ยายเคยสอนไว้ว่า  
เราต้องรู้จักให้อภัยผู้อื่น และอย่าถือโทษโกรธจากคำพูดที่คนอื่นไม่เข้าใจในตัวเรา  
ขอแค่เราเข้าใจว่าเราทำอะไร เป็นอะไรก็พอแล้ว” น้อยหน้าตอบสัมผัส





เหตุการณ์ในครั้งนี้ ถือเป็นบทเรียนสำคัญของสังคม  
ทุกคนต่างเข้าใจซึ่งกันและกัน และไม่กลั่นแกล้งทางคำพูด  
เพื่อทำให้ผู้อื่นเกิดความรู้สึกไม่สบายใจอีกเลย....





## การบูลลี่ คืออะไร

บูลลี่ (Bully) คือ การกลั่นแกล้งที่แสดงออกด้วยคำพูด หรือ พฤติกรรมที่ก้าวร้าวต่อผู้อื่น โดยพบการบูลลี่ในโรงเรียน และในที่ทำงานมาก นำไปสู่ปัญหาสุขภาพทางจิตใจ ที่ร้ายแรงได้ในอนาคต

## การบูลลี่มี ๓ ประเภท ดังนี้

บูลลี่ทางร่างกาย บูลลี่ทางวาจา บูลลี่ทางสังคม

## วิธีการรับมือกับการบูลลี่

ใช้ความนิ่งสงบการบูลลี่ ตอบโต้อย่างสุภาพ  
พูดคุยกับเพื่อนร่วมเพื่อช่วยกันแก้ไข  
เปลี่ยนสิ่งแวดล้อม การเปลี่ยนที่ทำงาน กลุ่มเพื่อน  
ปรึกษานักจิตวิทยาหรือจิตแพทย์







หยุดเถอะนะ **สมาธิ!**