



## การรังแกคืออะไร?

**การรังแกมีลักษณะสำคัญสามอย่างคือ:**

- เกี่ยวกับการใช้อำนาจในความสัมพันธ์ในทางที่ผิด
- การกระทำที่ต่อเนื่องและซ้ำ ๆ กัน และ
- เกี่ยวกับพฤติกรรมที่ก่อให้เกิดอันตรายได้

**การรังแกเกิดขึ้นได้ทางออนไลน์ด้วย** เป็นที่รู้จักกันว่าการรังแกไซเบอร์ (cyberbullying) กล่าวคือเป็นการใช้เทคโนโลยี เป็นต้นว่าโซเชียลเน็ตเวิร์ก หรืออุปกรณ์มือถือรังแกใครบางคน ทั้งนี้รวมทั้งส่งข้อความและอีเมลที่ยั่วแหย่ กระจายข้อความที่ไร้สาระและใส่คำวิจารณ์ที่ไม่เหมาะสมในรูปภาพของผู้อื่น

**การรังแกไม่ว่าจะในรูปแบบไหนไม่เป็นที่ยอมรับในโรงเรียนรัฐ NSW** ไม่ว่าจะเป็นด้วยเหตุผลใด โรงเรียนมีพันธะร่วมมือกับบิดามารดา เจ้าหน้าที่ของโรงเรียน และนักเรียนในการป้องกันและตอบโต้การรังแกถ้าเกิดขึ้นอย่างรวดเร็วและมีประสิทธิภาพ

## ท่านควรทำอะไรถ้าบุตรของท่านถูกรังแก?

**รับฟังอย่างสงบและได้รายละเอียดโดยครบถ้วน**

บุตรของท่านต้องการรู้ว่ามีใครรังแกสิ่งที่เกิดขึ้น ความรู้สึกของเขามีความสำคัญและควรจัดการกับความห่วงใยของเขาอย่างเข้มแข็ง กระตุ้นให้บุตรบอกเล่าถึงสิ่งที่เกิดขึ้น อธิบายให้เขาอุ่นใจว่าการรายงานที่ถูกรังแกนั้นเป็นสิ่งถูกต้อง

หลังจากรับฟังความทุกข์ร้อนของเขาแล้ว ควรซักถามหารายละเอียดเพิ่มเติมถ้าจำเป็น เช่น ใครทำ เกิดอะไร ที่ไหน เมื่อไหร่

**ยืนยันให้บุตรของท่านแน่ใจว่าเขาจะไม่ถูกตำหนิ**

เด็ก ๆ อาจตำหนิตัวเองซึ่งจะทำให้มีความรู้สึกยิ่งแย่ลงอีก ควรกล่าวปลอบโยนเช่น “ฟังดูแล้ว ยากที่จะจัดการกับมันนะ” หรือ “ดีใจที่เล่าให้ฟัง ลูกควรรู้สึกปลอดภัยที่โรงเรียน”

**ถามบุตรของท่านว่าเขาต้องการทำอะไร - และเขาอยากให้เราทำอะไร**

เป็นสิ่งสำคัญที่ต้องช่วยบุตรของท่านให้หาทางแก้ปัญหาเอง ทั้งนี้จะเป็นสิ่งที่ช่วยให้เขารู้สึกว่ามีส่วนจัดการกับสถานการณ์

ถ้าบุตรของท่านไม่อยู่ในอันตรายอย่างหนึ่งอย่างใดในทันที และเขามีความเชื่อมั่น เขาควรลองใช้ยุทธวิธีดังต่อไปนี้:

- ไม่สนใจต่อการรังแก
- หันหลังและเดินจากไป
- แสดงท่าไม่ใยดีหรือทำท่าไม่แคร์
- พูดว่า “หยุด” หรือ “หยุดนะ” อย่างจริงจัง

ถ้าการรังแกเกิดขึ้นที่โรงเรียน สนับสนุนให้บุตรของท่านบอกครู ถ้าบุตรของท่านต้องการบอกผู้อื่นนอกจากโรงเรียน หรือท่านคิดว่าความช่วยเหลือเพิ่มเติมจากผู้อื่นจะช่วย ท่านควรบอกให้เขาติดต่อเว็บไซต์สายช่วยเด็ก (Kids Helpline) หรือโทรศัพท์ติดต่อฟรี หมายเลข 1800 55 1800 ได้ด้วย

**ข้าพเจ้าควรติดต่อโรงเรียนเมื่อไร?**

บุตรของท่านอาจไม่อยากให้ท่านบอกแก่เจ้าหน้าที่โรงเรียน หรือความคิดนี้และให้บุตรของท่านมั่นใจว่าโรงเรียนต้องการรู้และสามารถช่วยเหลือได้

ถ้าจำเป็น นัดพบกับครูประจำชั้นของบุตร ท่านอาจขอพูดกับครูใหญ่ด้วย

จงติดต่อกับโรงเรียนทันทีที่ท่านมีความเป็นห่วงเรื่องความปลอดภัยของบุตร

**ความช่วยเหลือสำหรับบิดามารดาและผู้ดูแล**

Kids Helpline มีสายให้บิดาหรือมารดาติดต่อกับทีมชำนาญงานที่สามารถจัดหาความช่วยเหลือ ข้อมูลและการปรึกษาแนะนำแก่บิดามารดาที่มีบุตรอายุ 0-18 ปี ท่านโทรติดต่อได้โดยเสียค่าโทรศัพท์อัตราท้องถิ่น ระหว่างเวลา 9.00 น. ถึง 21.00 น. วันจันทร์ถึงวันศุกร์ และระหว่างเวลา 16.00 น. ถึง 21.00 น. วันเสาร์และวันอาทิตย์ที่หมายเลข 1300 1300 52

**บริการสามทางโทรศัพท์**

ถ้าท่านต้องการติดต่อโรงเรียนหรือแพเรนทไลน์ นิวเซาท์เวลส์ (Parent Line NSW) และต้องการความช่วยเหลือทางด้านภาษาอังกฤษ โปรดโทรบริการสามทางโทรศัพท์ที่ 131 450 แจ้งภาษาที่ท่านต้องการและขอให้พนักงานโทรศัพท์ติดต่อให้ พนักงานจะจัดสามให้ช่วยเหลือการสนทนาของท่านทางโทรศัพท์ โดยท่านไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายสำหรับบริการนี้