

ทัวไป

## ม.มหิดล เปิดห้องเรียนออนไลน์ ฝึก “ทักษะชีวิตพิชิตการรังแก”

มิดยสารสาระวิทย์ โดย สวทช. 15/08/2022



ใน “โลกของความเป็นมนุษย์” ไม่เพียงแต่ร่างกายที่แข็งแรง จะต้องมึจิตใจที่แข็งแรง ซึ่งมาจากสติปัญญา และทักษะการเรียนรู้ผ่าน “โรงเรียนชีวิต”

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ นายแพทย์คมสันต์ เกียรติรุ่งฤทธิ์ อาจารย์แพทย์ประจำภาควิชาจิตเวชศาสตร์ สาขาวิชาจิตเวชศาสตร์ เด็กและวัยรุ่น คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล ร่วมกับ นางสาวอรัญญา จิตติถาวร นักศึกษาปริญญาโทหลักสูตรจิตวิทยาเด็กวัยรุ่นและครอบครัว มหาวิทยาลัยมหิดล ผู้สอนหลักรายวิชาได้ริเริ่มการอบรม “ทักษะชีวิตพิชิตการรังแก” ทาง MUX ซึ่งเปรียบเหมือน “โรงเรียนชีวิตออนไลน์” ฝึกทักษะการจัดการชีวิต ไม่ให้ตกเป็นเหยื่อการรังแก (bully)



**ผู้ช่วยศาสตราจารย์ นายแพทย์คมสันต์ เกียรติรุ่งฤทธิ์ อาจารย์แพทย์ประจำภาควิชาจิตเวชศาสตร์ สาขาวิชาจิตเวชศาสตร์เด็กและวัยรุ่น คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล**

ซึ่งผู้ที่ขาดทักษะการจัดการชีวิต และตกเป็นเหยื่อการรังแก ไม่ได้มีเพียง “ผู้ที่ถูกรังแก” แต่ยังรวมถึง “ผู้รังแก” ที่นอกจากสร้างปัญหาให้กับผู้อื่นแล้ว ตัวเขาเองอาจเคยเป็นผู้ที่ถูกรังแกมาก่อน หรือมีปัญหาที่ต้องการความช่วยเหลือ

การรังแกนั้นเกิดขึ้นได้ในทุกช่วงวัย ทั้งใน “โลกจริง” และ “โลกไซเบอร์” ซึ่งมีผลต่อจิตใจได้ไม่ต่างไปจากโลกจริง โดย “วัยประถม” มักพบบ่อยกว่าวัยรุ่นหรือมีการเปลี่ยนรูปแบบไปในแต่ละช่วงวัย

“วงจรของการกลั่นแกล้งรังแก” เกิดขึ้นอย่างไรไม่มีวันสิ้นสุด ส่วนหนึ่งเกิดจากการที่ผู้ใหญ่มองว่าเป็นแค่การหยอกล้อเล่นกันตามประสาเด็ก “ผู้ถูกรังแก” และ “ผู้รังแก” จึงไม่ได้รับการจัดการอย่างเหมาะสม ซึ่งในการกลั่นแกล้งรังแกไม่ได้พบเพียงผลกระทบที่เกิดต่อ “ผู้ถูกรังแก” เท่านั้น แต่ยังสะท้อนถึงสาเหตุสำคัญของการเป็น “ผู้รังแก” ย้อนกลับไปได้อีกด้วย

มีจำนวนไม่น้อยของ “ผู้รังแก” ที่พบปัญหาทางสุขภาพจิต โดยในเด็กอาจเกิดจากปัญหาสมาธิสั้น การเรียนรู้บกพร่อง ภาวะซึมเศร้าจากการถูกทารุณกรรมภายในครอบครัว หรือเคยมีประสบการณ์ถูกรังแกมาก่อน ฯลฯ

หลักสูตรปริญญาโทจิตวิทยาเด็กและวัยรุ่น มหาวิทยาลัยมหิดล เกิดขึ้นจากความร่วมมือระหว่าง คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล และ สถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว มหาวิทยาลัยมหิดล โดยเป็นหลักสูตรที่สร้าง “นักจิตวิทยา” มาคอยช่วยเหลือ “จิตแพทย์” เพื่อสร้างเสริม “เกราะป้องกัน” ให้เด็กและวัยรุ่นไทยได้เติบโตขึ้นโดยมีสุขภาพจิตที่ดี และเป็นความหวังของสังคมและประเทศชาติต่อไปในอนาคต

นางสาวอริญา จิตติถาวร นักศึกษาปริญญาโทหลักสูตรจิตวิทยาเด็กวัยรุ่นและครอบครัว มหาวิทยาลัยมหิดล ได้เล่าถึงประสบการณ์จากการลงพื้นที่ฝึก “ทักษะชีวิตพิชิตการรังแก” ให้กับนักเรียนในโรงเรียนชั้นประถมศึกษาแห่งหนึ่ง โดยให้เด็กๆ ได้ทดลองสมมุติบทบาท (role play) เล่นเป็นสัตว์ซึ่งเป็นสัญลักษณ์ของ “ผู้ล่า” เช่น “เสือ” ที่กำหนดเป็นตัวแทนของ “ผู้รังแก” และสัตว์ซึ่งเป็นสัญลักษณ์ของ “เหยื่อ” เช่น “กระต่าย” ที่กำหนดเป็นตัวแทนของ “ผู้ถูกรังแก” เพื่อให้เด็กๆ ได้เห็นภาพและคิดตาม



**นางสาวอรุณญา จิตติถาวร นักศึกษาปริญญาโทหลักสูตรจิตวิทยาเด็กวัยรุ่นและครอบครัว มหาวิทยาลัยมหิดล (หลักสูตรร่วมระหว่างคณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล และ สถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว มหาวิทยาลัยมหิดล)**

ซึ่งการให้เด็กๆ ได้เล่นเป็นสัตว์ที่มีบทบาทแตกต่างกัน เหมือนจากที่เด็กเคยได้ฟังและอ่านจาก นิทาน นอกจากจะได้รับ ความเพลิดเพลินสนุกสนานแล้ว ยังได้สอดแทรก “ทักษะการจัดการชีวิต” ฝึกให้เด็กรู้จักคิด “เห็นอกเห็นใจ” ผู้อื่น จากการทำให้เด็ก ได้ลองสลับบทบาทกัน แล้วแลกเปลี่ยนความรู้สึกจากการได้เล่นเป็น “ผู้รังแก” และ “ผู้ถูกรังแก”

ในรายวิชาออนไลน์ “ทักษะชีวิตพิชิตการรังแก” ผู้เรียนจะได้เรียนรู้ทักษะการจัดการชีวิตของ “ผู้รังแก” และ “ผู้ถูกรังแก” อย่าง รอบด้าน รวมถึง “ผู้พบเห็นการรังแก” จะได้ทราบแนวทางช่วยเหลือและยับยั้งการรังแก โดยสามารถทบทวน หรือเรียนซ้ำได้ทุกที่ ทุกเวลา เป็นประโยชน์ทั้งต่อตัวเด็กเอง ผู้ปกครอง และครูผู้ช่วยเหลือดูแล

ซึ่งการกลั่นแกล้งรังแก แม้ในปัจจุบันจะยังคงพบเห็นได้โดยทั่วไป แต่ด้วยองค์ความรู้ “ทักษะชีวิตพิชิตการรังแก” อันเป็น “ปัญญาของแผ่นดิน” ที่มหาวิทยาลัยมหิดล พร้อมมอบ ให้เพื่อการเรียนรู้ที่ไม่มีวันสิ้นสุดผ่าน “โรงเรียนชีวิตออนไลน์” แห่งนี้ มหาวิทยาลัยมหิดลหวังเป็นอย่างยิ่ง ที่จะให้เยาวชนคนรุ่นใหม่ได้ใช้เป็น “เครื่องมือ” ที่จะช่วยตัด “วงจรแห่งการกลั่นแกล้งรังแก” สู่ สังคมที่ดีและยั่งยืนได้ต่อไปในอนาคต

ผู้สนใจเรียนรู้ “ทักษะชีวิตพิชิตการรังแก” ทุกเพศและวัย สามารถลงทะเบียนได้โดยไม่เสียค่าใช้จ่าย พร้อมรับ E-certificate จากมหาวิทยาลัยมหิดล เมื่อผ่านการวัดผลตามเกณฑ์ที่กำหนดได้ที่ <https://mux.mahidol.ac.th>

ติดตามข่าวสารที่น่าสนใจจากมหาวิทยาลัยมหิดลได้ที่ [www.mahidol.ac.th](http://www.mahidol.ac.th)