

# วิธีหยุดการกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์

ถ้าคุณถูกก่อกวนบนโลกออนไลน์ ใฝ่ฝึกความคิดนี้จะช่วยให้คุณให้คิดถึง ข้อดีข้อเสียของทางเลือกต่างๆที่คุณทำได้



## 1 นี่เป็นการกลั่นแกล้งจริงๆไหม?

ถามตัวเองว่า ‘ฉันถูกก่อกวน ให้อับอาย หรือถูกข่มขู่ โดยใครบางคนบนโลกออนไลน์ไหม?’ สิ่งที่คุณเหมือนเป็นการกลั่นแกล้งอาจเป็นแค่การเถียงกันระหว่างสองฝ่ายก็ได้

ไม่ใช่

ใช่

อ่านข้อคัมภีร์ต่อไปนี้ และคิดถึงวิธีที่คุณจะ นำหลักการต่างๆ ในข้อ คัมภีร์เหล่านี้ไปใช้

สุภาษิต 17:9  
โคโลสี 3:13, 14  
1 เปโตร 4:8

### สิ่งที่ฉันจะทำ

---

---

---

---

---



## 2 คุณเอาคืนไหม?

ตัวอย่างเช่น คุณเข้าร่วมใน “สงครามน้ำลาย”  
ที่เต็มไปด้วยคำพูดที่ดูถูกประชดประชันกันไหม?

ใช่

ไม่ใช่

อ่านข้อคัมภีร์ต่อไปนี้  
และคิดถึงวิธีที่คุณจะนำ  
หลักการต่างๆ ในข้อคัมภีร์  
เหล่านี้ไปใช้

สุภาษิต 26:20

โรม 12:17

สิ่งที่ฉันจะทำ

---

---

---

---

## 3 คิดถึงทางเลือก ที่คุณจะทำได้



ทางเลือกที่ 1

ไม่ต้องไปสนใจ

จะเป็นยังไงถ้าคุณไม่สนใจ  
ข้อความที่ส่งมา?



ข้อดี

ข้อเสีย

---

---

---

---

---

---



## ทางเลือกที่ 2

ส่งข้อความที่หนักแน่นให้คนที่  
แกล้งคุณแต่ไม่ใส่อารมณ์

จะเป็นยังไงถ้าคุณบอกคน  
ที่แกล้งคุณให้หยุด?

ข้อดี

ข้อเสีย

---

---

---

---

---

---



## ทางเลือกที่ 3

คุยกับพ่อแม่ ที่จริงพ่อแม่  
ควรรู้ตั้งแต่ที่เริ่มเกิดเรื่อง

จะเป็นยังไงถ้าคุณบอก  
พ่อหรือแม่ว่าเกิด  
อะไรขึ้น?

ข้อดี

ข้อเสีย

---

---

---

---

---

---



## ทางเลือกที่ 4

บอกครูประจำชั้นหรือครู  
แนะแนว

จะเป็นยังไงถ้าคุณบอก  
เรื่องที่โดนแกล้งให้ทาง  
โรงเรียนรู้?

ข้อดี

ข้อเสีย

---

---

---

---

---

---



## ทางเลือกที่ 5

รายงานปัญหานี้กับเว็บไซต์  
ผู้ให้บริการเครือข่ายการติดต่อ  
หรือบริษัทที่ให้บริการสัญญาณ  
มือถือที่คนที่กำลังคุณใช้อยู่

จะเป็นยังไงถ้าคุณส่ง  
เรื่องร้องเรียนการ  
กระทำแบบนี้?



ข้อดี

ข้อเสีย

---

---

---

---

---

---



## ทางเลือกที่ 6

แจ้งตำรวจ

จะเป็นยังไง  
ถ้าคุณแจ้งตำรวจ?



---

---

---

---

---

---

4

สิ่งที่ฉันจะทำ

---

---

---

---