

# การจัดการชั้นเรียน เชิงสร้างสรรค์:

การป้องกันการบูลลี่และการพัฒนา  
คุณลักษณะผู้เรียนในศตวรรษที่ **21**

Creative Classroom Management:  
Preventing Bullying and Developing  
21st-Century Learner Character



**S**

SAFE  
ENVIRONMENT

สภาพแวดล้อม  
ที่ปลอดภัย



**A**

AWARENESS &  
ACCEPTANCE

ความตระหนัก  
และการยอมรับ  
ความแตกต่าง



**F**

FAIRNESS &  
FRIENDSHIP

ความเป็นธรรม  
และความสัมพันธ์  
เชิงบวก



**E**

EMPATHY &  
EMOTIONAL SKILLS

ความเห็นอกเห็นใจ  
และทักษะ  
ทางอารมณ์



**21**

21<sup>st</sup>-CENTURY  
CHARACTER

คุณลักษณะและสมรรถนะ  
สำหรับศตวรรษที่ 21

กระบวนการ 7 ขั้นตอน



รู้จัก  
Know



ป้องกัน  
Prevent



สังเกต  
Observe



จัดการ  
Intervene



ฟื้นฟู  
Restore



พัฒนา  
Develop



ประเมิน  
Evaluate

ห้องเรียนปลอดภัย - ผู้เรียนเคารพกัน - อยู่ร่วมกันได้ -  
พร้อมเรียนรู้ - เติบโตเป็นพลเมืองที่มีคุณภาพ



อาจารย์เป็ยก:  
อภิรักษ์ สิริรัตนจิตต์

ปริญญาเอก (กำลังศึกษา): กศ.ด. หลักสูตรและการสอน

ปริญญาโท: ค.ม. หลักสูตรและการสอน

ปริญญาตรี: พ.ร.บ. ปรัชญา เกียรตินิยมอันดับ 2

การจัดการชั้นเรียนเชิงสร้างสรรค์: การป้องกันการบูลลี่  
และการพัฒนาคุณลักษณะผู้เรียนในศตวรรษที่ 21  
(*Creative Classroom Management: Preventing  
Bullying and Developing 21st-Century Learner  
Character*)

อภินันท์ สิริรัตนจิตต์

## รายการบรรณานุกรม

อภินันท์ สิริรัตนจิตต์. (2569). การจัดการชั้นเรียน  
เชิงสร้างสรรค์: การป้องกันการบูลลี่  
และการพัฒนาคุณลักษณะผู้เรียนในศตวรรษที่ 21  
สงขลา: AP Book and Infopreneur.

พิมพ์ครั้งที่ 1: สิงหาคม พ.ศ. 2569

จำนวน 350 หน้า

ราคา 200 บาท

## แนวคิดสำคัญหนังสือ

หนังสือ“การจัดการชั้นเรียนเชิงสร้างสรรค์: การป้องกัน  
การบูลลี่และการพัฒนาคุณลักษณะผู้เรียนในศตวรรษที่ 21”

มุ่งเสนอแนวคิดการจัดการชั้นเรียนที่ก้าวพ้นการควบคุม  
พฤติกรรมไปสู่การออกแบบระบบนิเวศการเรียนรู้ที่ปลอดภัย  
และเป็นมิตร

1.การจัดการชั้นเรียนที่ดีต้องสร้างทั้งความปลอดภัยทาง  
กายภาพและความปลอดภัยทางจิตใจ

2.การป้องกันการบูลลี่ต้องเข้าใจทั้งผู้กระทำ ผู้ถูกระทำ  
ผู้เห็นเหตุการณ์ และบริบทของกลุ่มเพื่อน

3. ครูมีบทบาทสำคัญในการสร้างวัฒนธรรมการเคารพ  
และยอมรับความแตกต่าง

4.ความสัมพันธ์เชิงบวกระหว่างครูกับผู้เรียนและระหว่าง  
เพื่อนเป็นเกราะป้องกันการบูลลี่

5. การเรียนรู้ทางสังคมและอารมณ์ (SEL) ช่วย  
พัฒนาการรู้จักตนเอง การควบคุมตนเอง และความเห็นอก  
เห็นใจ

6. การจัดการพฤติกรรมควรเน้นวินัยเชิงบวก การฟื้นฟูความสัมพันธ์ และการไม่ใช่ความรุนแรง

7. เหตุการณ์บูลลี่ควรถูกเปลี่ยนให้เป็นโอกาสในการเรียนรู้และพัฒนาความรับผิดชอบ

8. หนังสือเสนอ SAFE-21 Classroom Model เป็นกรอบสังเคราะห์สำหรับการสร้างห้องเรียนปลอดการบูลลี่

9. โมเดลขับเคลื่อนผ่าน 7 ขั้นตอน ได้แก่ รู้จัก → ป้องกัน → สังเกต → จัดการ → ฟื้นฟู → พัฒนา → ประเมิน

10. เป้าหมายสูงสุดคือ ห้องเรียนปลอดภัย ผู้เรียนเคารพกัน อยู่ร่วมกันได้ พร้อมเรียนรู้ และเติบโตเป็นพลเมืองที่มีคุณภาพในศตวรรษที่ 21

## คำนำ

ห้องเรียนในวันนี้ไม่เหมือนห้องเรียนในอดีต

ครูไม่ได้มีหน้าที่เพียงถ่ายทอดความรู้ให้นักเรียน  
เข้าใจบทเรียนเท่านั้น แต่ยังต้องดูแลความสัมพันธ์ระหว่าง  
เพื่อน รับมือกับความขัดแย้ง สังเกตพฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลง  
และช่วยให้นักเรียนเรียนรู้ที่จะอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างเข้าใจและ  
เคารพกัน

บางครั้งปัญหาเล็ก ๆ ที่เกิดขึ้นในห้องเรียนอาจไม่ได้  
เล็กอย่างที่คิด

คำพูดล้อเลียนเพียงประโยคเดียวอาจทำให้นักเรียน  
คนหนึ่งไม่อยากมาโรงเรียน การตั้งฉายาที่เพื่อนหัวเราะกันทั้ง  
ห้องอาจกลายเป็นบาดแผลที่ติดอยู่ในใจไปอีกร้าน การกัน  
เพื่อนออกจากกลุ่มอาจทำให้เด็กคนหนึ่งรู้สึกว่าคุณค่าไม่มี  
คุณค่า และการโพสต์ข้อความหรือภาพในโลกออนไลน์เพียง  
ไม่กี่นาที อาจสร้างผลกระทบที่ยาวนานกว่าที่ผู้ใหญ่คาดคิด  
ในทางกลับกัน ครูเองก็อาจไม่รู้ว่าจะรับมือกับสถานการณ์  
เหล่านี้อย่างไร

เมื่อเด็กทะเลาะกัน ควรเข้าไปจัดการทันทีหรือปล่อย  
ให้เด็กแก้ปัญหาตนเอง?

เมื่อเด็กคนหนึ่งบอกว่า “เพื่อนแค่ล้อเล่น” เราควรเชื่อใคร?

เมื่อเด็กถูกเพื่อนแกล้งซ้ำ ๆ เราจะช่วยอย่างไรโดยไม่ทำให้สถานการณ์รุนแรงขึ้น? และที่สำคัญ เราจะเปลี่ยนห้องเรียนจากสถานที่ที่เด็กเพียงมาเรียนหนังสือ ให้กลายเป็นพื้นที่ที่ทุกคนรู้สึก ว่า “ฉันมีคุณค่าและฉันเป็นส่วนหนึ่งของที่นี่” ได้อย่างไร?

หนังสือเล่มนี้เกิดขึ้นจากคำถามเหล่านี้

ผู้เขียนไม่ได้ต้องการนำเสนอวิธีการจัดการชั้นเรียนในลักษณะของกฎระเบียบที่เข้มงวด หรือเสนอสูตรสำเร็จที่ครูทุกคนต้องทำเหมือนกัน แต่ต้องการชวนครู ผู้ปกครอง และผู้ที่ทำงานเกี่ยวข้องกับเด็ก มอง “การจัดการชั้นเรียน” ในมุมใหม่นั้นคือ การจัดการชั้นเรียนไม่ใช่เพียงการทำให้เด็กอยู่นิ่งหรือเชื่อฟังครู แต่คือการสร้างสภาพแวดล้อมที่ทำให้เด็ก **รู้สึกปลอดภัย ได้รับการยอมรับ เคารพผู้อื่น รับผิดชอบต่อการกระทำของตนเอง และสามารถอยู่ร่วมกับความแตกต่างได้** เนื้อหาในหนังสือจึงเน้นสถานการณ์ที่เกิดขึ้นได้จริงในชีวิตประจำวัน ตั้งแต่คำพูดง่าย ๆ ในห้องเรียน ความขัดแย้งระหว่างเพื่อน การล้อเลียน การกีดกัน การบูลลี่ ไปจนถึง Cyberbullying ในโลกออนไลน์ พร้อมแนวทางคิดและวิธีรับมือที่ครูสามารถนำไปปรับใช้ได้ตามบริบทของตนเอง

อีกสิ่งหนึ่งที่ผู้เขียนให้ความสำคัญคือ การไม่มองเด็กเพียงว่าเป็น “ผู้กระทำ” หรือ “ผู้ถูกกระทำ” แต่ต้องมองเด็กทุกคนในฐานะมนุษย์คนหนึ่งที่กำลังเรียนรู้ เติบโต และพัฒนาตนเอง เพราะเด็กที่บูลลี่ผู้อื่นก็ต้องได้รับการช่วยเหลือ เด็กที่ถูกบูลลี่ก็ต้องได้รับการปกป้องเด็กที่เห็นเหตุการณ์ก็ต้องเรียนรู้ว่าจะยืนอยู่ตรงไหนและครูก็ต้องมีเครื่องมือในการสร้างพื้นที่ที่ทุกคนสามารถเติบโตไปด้วยกัน

หวังเป็นอย่างยิ่งว่า หนังสือเล่มนี้จะไม่ใช่เพียงหนังสือที่อ่านแล้ววางไว้บนชั้น แต่จะเป็นหนังสือที่ครูสามารถหยิบขึ้นมาเปิดเมื่อเจอสถานการณ์จริงในห้องเรียน แล้วถามตัวเองว่า “ถ้าเป็นสถานการณ์นี้ เราจะทำอย่างไรดี?” เพราะบางครั้ง การเปลี่ยนแปลงห้องเรียนไม่จำเป็นต้องเริ่มจากสิ่งที่ยิ่งใหญ่ แต่อาจเริ่มต้นจากคำพูดหนึ่งคำ การรับฟังหนึ่งครั้ง หรือการที่ครูคนหนึ่งตัดสินใจว่า

**“เด็กทุกคนควรมีที่ยืนในห้องเรียนของเรา”**

อภิรักษ์ สิริรัตนจิตต์

สิงหาคม, 2569

# สารบัญ

|                                                                |    |
|----------------------------------------------------------------|----|
| แนวคิดสำคัญของหนังสือ                                          | ง  |
| คำนำ                                                           | ฉ  |
| บทหน้า                                                         | 1  |
| <b>บทที่ 1</b>                                                 |    |
| การจัดการชั้นเรียนในโลกการศึกษาแห่งศตวรรษที่ 21                | 9  |
| ความหมายและความสำคัญของการจัดการชั้นเรียน                      | 10 |
| ทำไมการจัดการชั้นเรียนจึงสำคัญ                                 | 12 |
| จากการควบคุมชั้นเรียนสู่การสร้างสภาพแวดล้อม<br>แห่งการเรียนรู้ | 15 |
| การเปลี่ยนแปลงของผู้เรียนในศตวรรษที่ 21                        | 18 |
| ห้องเรียนที่ปลอดภัยและเป็นมิตร                                 | 21 |
| ความปลอดภัยทางกายภาพและความปลอดภัยทางจิตใจ                     | 24 |
| ครูกับบทบาท “ผู้ออกแบบระบบนิเวศการเรียนรู้”                    | 28 |
| ความสัมพันธ์ระหว่างการจัดการชั้นเรียนกับคุณภาพผู้เรียน         | 31 |
| <b>บทที่ 2</b>                                                 |    |
| การบูลลี่ในสถานศึกษา: เข้าใจปัญหาก่อนจัดการ                    | 43 |
| ความหมายของการบูลลี่                                           | 45 |
| องค์ประกอบของการบูลลี่                                         | 48 |

|                                          |    |
|------------------------------------------|----|
| การบูลลี่แตกต่างจากความขัดแย้งอย่างไร    | 50 |
| รูปแบบของการบูลลี่                       | 54 |
| ผู้กระทำ ผู้ถูกกระทำ และผู้เห็นเหตุการณ์ | 59 |
| ปัจจัยเสี่ยงที่นำไปสู่การบูลลี่          | 63 |
| ผลกระทบของการบูลลี่ต่อผู้เรียน           | 66 |
| วงจรการเกิดและการดำรงอยู่ของการบูลลี่    | 69 |

### **บทที่ 3**

|                                                  |           |
|--------------------------------------------------|-----------|
| <b>การจัดการชั้นเรียนเพื่อป้องกันการบูลลี่</b>   | <b>80</b> |
| การสร้างข้อตกลงร่วมของชั้นเรียน                  | 81        |
| การสร้างวัฒนธรรมการเคารพความแตกต่าง              | 83        |
| การสร้างความสัมพันธ์เชิงบวกระหว่างครูกับผู้เรียน | 85        |
| การสร้างความสัมพันธ์ระหว่างเพื่อน                | 87        |
| การจัดพื้นที่และสภาพแวดล้อมในชั้นเรียน           | 89        |
| การเฝ้าระวังพฤติกรรมเสี่ยง                       | 91        |
| การจัดการพฤติกรรมเชิงบวก                         | 93        |
| การเสริมแรงและการสร้างแรงจูงใจ                   | 95        |
| การป้องกัน Cyberbullying                         | 97        |
| การใช้เทคโนโลยีและ AI เพื่อเฝ้าระวังและสนับสนุน  | 99        |
| การจัดการชั้นเรียนอย่างมีจริยธรรม                | 99        |

## บทที่ 4

|                                               |            |
|-----------------------------------------------|------------|
| <b>ครูยุคใหม่กับการจัดการพฤติกรรมผู้เรียน</b> | <b>110</b> |
| ครูในฐานะผู้นำชั้นเรียน                       | 111        |
| ภาวะผู้นำของครู                               | 114        |
| Emotional Intelligence ของครู                 | 116        |
| การสื่อสารเชิงบวก                             | 118        |
| การจัดการความขัดแย้ง                          | 120        |
| Restorative Practices                         | 122        |
| Positive Discipline                           | 123        |
| การจัดการพฤติกรรมโดยไม่ใช้ความรุนแรง          | 124        |
| การสนทนาเพื่อการฟื้นฟูความสัมพันธ์            | 126        |
| จริยธรรมของครูในการจัดการปัญหาการบูลลี่       | 128        |

## บทที่ 5

|                                                  |            |
|--------------------------------------------------|------------|
| <b>การพัฒนาคุณลักษณะอันพึงประสงค์ของผู้เรียน</b> | <b>138</b> |
| จาก “การควบคุมพฤติกรรม” สู่ “การสร้าง คุณลักษณะ” | 139        |
| คุณลักษณะสำคัญสำหรับผู้เรียนศตวรรษที่ 21         | 140        |
| การเคารพผู้อื่น                                  | 141        |
| ความรับผิดชอบ                                    | 143        |
| วินัย                                            | 144        |
| ความซื่อสัตย์สุจริต                              | 145        |

|                                 |     |
|---------------------------------|-----|
| ความเห็นอกเห็นใจ                | 146 |
| การยอมรับความแตกต่าง            | 147 |
| จิตสาธารณะ                      | 148 |
| การควบคุมตนเอง                  | 150 |
| ความยืดหยุ่นและการฟื้นตัว       | 151 |
| การอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างสันติ | 152 |
| ความเป็นพลเมืองดิจิทัล          | 154 |
| ความรับผิดชอบต่อสังคม           | 155 |

## **บทที่ 6**

### **การเรียนรู้ทางสังคมและอารมณ์เพื่อสร้างห้องเรียน**

|                                            |            |
|--------------------------------------------|------------|
| <b>ปลอดภัยทางสังคม</b>                     | <b>169</b> |
| แนวคิด Social and Emotional Learning (SEL) | 171        |
| การตระหนักรู้ในตนเอง                       | 173        |
| การจัดการตนเอง                             | 176        |
| การตระหนักรู้ทางสังคม                      | 177        |
| ทักษะด้านความสัมพันธ์                      | 179        |
| การตัดสินใจอย่างรับผิดชอบ                  | 181        |
| กิจกรรมที่ครูสามารถนำไปใช้จริง             | 183        |
| กิจกรรมรู้จักตนเอง                         | 183        |
| กิจกรรมเข้าใจผู้อื่น                       | 184        |

|                            |     |
|----------------------------|-----|
| กิจกรรมมองจากมุมของผู้อื่น | 184 |
| Role Play                  | 185 |
| Case-based Learning        | 186 |
| Circle Dialogue            | 187 |
| Peer Support               | 188 |

## บทที่ 7

|                                 |     |
|---------------------------------|-----|
| ระบบจัดการการบูลลี่ในสถานศึกษา  | 199 |
| ห้องเรียน ไปสู่ ระบบโรงเรียน    | 199 |
| ทำไมโรงเรียนต้องมีระบบ          | 201 |
| ระบบ 5 ระยะในการจัดการการบูลลี่ | 202 |

## บทที่ 8

|                                                       |     |
|-------------------------------------------------------|-----|
| โมเดลการจัดการชั้นเรียนเพื่อสร้างห้องเรียน            |     |
| ปลอดภัยการบูลลี่                                      | 237 |
| องค์ความรู้ใหม่ของหนังสือ โดยผู้เขียนสามารถสังเคราะห์ |     |
| โมเดลขึ้น เป็น SAFE-21 Classroom Model                | 239 |
| S – Safe Environment                                  |     |
| (สร้างสภาพแวดล้อมที่ปลอดภัย)                          |     |
| A – Awareness & Acceptance                            |     |
| (สร้างความตระหนักและการยอมรับความแตกต่าง)             |     |

## **F – Fairness & Friendship**

(สร้างความเป็นธรรมและความสัมพันธ์เชิงบวก)

## **E – Empathy & Emotional Skills**

(พัฒนาความเห็นอกเห็นใจและทักษะทางอารมณ์)

## **21 – 21st Century Character**

(พัฒนาคุณลักษณะและสมรรถนะสำหรับศตวรรษที่ 21)

**โมเดลการจัดการชั้นเรียนเชิงสร้างสรรค์: การป้องกันการบูลลี่  
และการพัฒนาคุณลักษณะผู้เรียนในศตวรรษที่ 21** 271

ข้อมูลสำหรับศึกษาเพิ่มเติม 293

อ้างอิง 294

เกี่ยวกับผู้เขียน

## บทนำ

ห้องเรียนที่เด็กอยากมา ไม่ใช่แค่ห้องเรียนที่เด็กต้องมา

ลองจินตนาการถึงห้องเรียนห้องหนึ่ง

ในห้องนั้นมีนักเรียนประมาณสามสิบถึงสี่สิบคน ทุกคนมี

บุคลิกแตกต่างกัน บางคนเรียนเก่ง บางคนเรียนช้า บางคน

พูดเก่ง บางคนไม่ค่อยพูด บางคนชอบเป็นผู้นำ ขณะที่บางคน

รู้สึกสบายใจกว่าเมื่อได้อยู่เงียบ ๆ

บางคนมีเพื่อนมาก

บางคนมีเพื่อนเพียงหนึ่งหรือสองคน

และอาจมีบางคนที่นั่งอยู่ในห้องเดียวกับทุกคน แต่กลับรู้สึก

ว่าไม่มีใครมองเห็นเขาเลย

ในช่วงพักกลางวัน

นักเรียนกลุ่มหนึ่งหัวเราะเมื่อเห็นเพื่อนเดินผ่าน

“มาแล้วหรือ ไอ้อ้วน”

เพื่อน ๆ หัวเราะ

เด็กคนนั้นผินยิ้มแล้วเดินผ่านไป

ครูที่อยู่ใกล้ ๆ อาจได้ยิน แต่คิดว่า “เด็ก ๆ ก็ล้อกันเล่น”

เหตุการณ์จบลงตรงนั้น

แต่สำหรับเด็กคนหนึ่ง มันอาจไม่ได้จบ

วันต่อมาเขาเริ่มไม่อยากมาโรงเรียน

เริ่มไม่อยากเข้ากลุ่ม

ไม่กล้ายกมือตอบคำถาม

ไม่อยากเปิดกล้องตอนเรียนออนไลน์

และบางครั้งเริ่มคิดว่า “ถ้าเราไม่อยู่ตรงนี้ก็คงดี”

นี่คือเหตุผลที่เรื่อง “การจัดการชั้นเรียน” สำคัญกว่าที่เราคิด  
การบูลลี่ไม่ได้เริ่มต้นด้วยเหตุการณ์รุนแรงเสมอไป บางครั้งมัน

เริ่มต้นจากเรื่องที่ถูกผู้ใหญ่มองว่าเป็นเรื่องเล็ก เช่น การล้อชื่อ

การแซวรูปร่าง การล้อผลการเรียน การเลียนแบบสำเนียง

การไม่ให้เข้ากลุ่ม หรือการส่งต่อภาพและข้อความในกลุ่มแชต

สิ่งที่น่ากังวลคือ เด็กบางคนอาจไม่ได้บอกครู

เพราะกลัวถูกมองว่าเป็นคนขี้ฟ้อง

กลัวเพื่อนจะเอาคืน

กลัวไม่มีใครเชื่อ

หรือบางคนอาจคิดว่า “เรื่องแบบนี้ต้องอดทน”

ดังนั้น ห้องเรียนที่ปลอดภัยจึงไม่ได้เกิดขึ้นเพราะครูติดป้ายว่า

**“ห้ามบูลลี่”**

แต่เกิดขึ้นเมื่อเด็กทุกคนรู้ว่า

**“ถ้าเกิดอะไรขึ้น ฉันสามารถพูดได้”**

**“ถ้าฉันทำผิด ฉันสามารถแก้ไขได้”** และ

**“ถ้าเพื่อนกำลังเดือดร้อน ฉันไม่ควรยืนดูเฉย ๆ”**

## การจัดการชั้นเรียนไม่ใช่การควบคุมเด็ก

เมื่อพูดถึงการจัดการชั้นเรียน หลายคนอาจนึกถึงการควบคุม  
เสียง การจัดที่นั่ง การตั้งกฎ การลงโทษ

หรือการทำให้นักเรียนเชื่อฟัง

สิ่งเหล่านี้ยังมีความจำเป็น แต่ไม่เพียงพอสำหรับห้องเรียน  
ในวันนี้

ครูยุคใหม่ต้องจัดการมากกว่า “พฤติกรรม”

ครูต้องจัดการ **ความสัมพันธ์**

ต้องดูแล **อารมณ์**

ต้องสร้าง **ความรู้สึกลดตภัย**

ต้องช่วยเด็กเรียนรู้ **การเคารพความแตกต่าง**

และต้องสร้างโอกาสให้เด็กได้ฝึกคุณลักษณะที่สำคัญ

ต่อการใช้ชีวิตจริง

เพราะในโลกแห่งศตวรรษที่ 21 เด็กไม่ได้ต้องการเพียงความรู้  
ว่าข้อสอบข้อนี้ตอบอะไร

แต่ต้องรู้ว่า

จะจัดการอารมณ์ของตัวเองอย่างไร

จะพูดกับคนที่คิดต่างอย่างไร

จะทำอะไรเมื่อเกิดความขัดแย้ง

จะขอโทษอย่างไรเมื่อทำผิด

จะให้ภัยอย่างไรเมื่อถูกทำร้าย

จะยืนหยัดเพื่อสิ่งที่ถูกต้องอย่างไร

และจะอยู่ร่วมกับคนที่แตกต่างจากตัวเองได้อย่างไร

สิ่งเหล่านี้ไม่ได้เกิดขึ้นเอง

เด็กต้องเรียนรู้ผ่านประสบการณ์จริง และ “ห้องเรียน” คือ  
หนึ่งในพื้นที่สำคัญที่สุดสำหรับการเรียนรู้

**แล้วครูควรทำอะไรเมื่อเกิดการบูลลี่?**

หนังสือเล่มนี้ไม่ได้บอกว่า

“ครูต้องมีคำตอบที่ถูกต้องเพียงคำตอบเดียว”

เพราะสถานการณ์จริงไม่มีสูตรสำเร็จ

เด็กสองคนทะเลาะกัน อาจไม่ใช่การบูลลี่

เด็กคนหนึ่งล้อเพื่อน อาจเป็นการเล่นที่ทั้งสองฝ่ายยอมรับ

หรืออาจเป็นการบูลลี่ที่อีกฝ่ายกำลังผินทอน

การทะเลาะกันครั้งเดียวอาจแตกต่างจากพฤติกรรม

ที่เกิดขึ้นซ้ำ ๆ

และบางเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในโรงเรียนอาจต่อเนื่องมาจากโลก

ออนไลน์

ดังนั้น สิ่งสำคัญกว่าการถามว่า

**“ใครผิด?”**

คือการถามว่า

**“เกิดอะไรขึ้น?”**

“ใครได้รับผลกระทบ?”

“เด็กแต่ละคนรู้สึกอย่างไร?”

“เราจะทำอะไรให้เหตุการณ์นี้ไม่เกิดขึ้นอีก?”

และ“เราจะช่วยให้เด็กทุกคนเรียนรู้อะไรจากเหตุการณ์นี้?”

นี่คือหัวใจของการจัดการชั้นเรียนที่หนังสือเล่มนี้ต้องการ  
นำเสนอ

### จากการแก้ปัญหา สู่การสร้างภูมิคุ้มกัน

หากเราปล่อยให้เกิดการบูลลี่แล้วจึงค่อยแก้ปัญหา

เราอาจกำลังแก้ปัญหาที่ปลายเหตุ

ห้องเรียนที่ดีจึงควรสร้าง “ภูมิคุ้มกัน” ตั้งแต่ก่อนเกิดปัญหา

ให้เด็กเรียนรู้เรื่องการเคารพ

ให้เด็กเข้าใจความแตกต่าง

ให้เด็กฝึกการสื่อสาร

ให้เด็กเรียนรู้การจัดการอารมณ์

ให้เด็กมีความเห็นอกเห็นใจ

ให้เด็กกล้าขอความช่วยเหลือ

และให้เด็กกล้าที่จะช่วยเพื่อนเมื่อเห็นสิ่งที่ไม่ถูกต้อง

เมื่อสิ่งเหล่านี้กลายเป็นวัฒนธรรมของห้องเรียน การป้องกัน

การบูลลี่จะไม่ใช่น้ำที่ของครูเพียงคนเดียว

แต่ทุกคนในห้องจะกลายเป็นส่วนหนึ่งของการสร้างพื้นที่  
ปลอดภัย

**หนังสือเล่มนี้จะพาคุณไปอย่างไร**

เนื้อหาในเล่มจะพาผู้อ่านเดินทางจากเรื่องใกล้ตัวไปสู่  
การลงมือทำ

เริ่มจากการทำความเข้าใจว่า **การจัดการชั้นเรียนในยุคใหม่  
คืออะไร**

จากนั้นทำความเข้าใจกับ **การบูลลี่ในรูปแบบต่าง ๆ** และ  
เรียนรู้ว่าพฤติกรรมใดเป็นเพียงความขัดแย้ง พฤติกรรมใดเป็น  
การล้อเล่น และเมื่อใดที่เราควรเข้าไปจัดการ  
ต่อด้วยวิธีสร้าง **ห้องเรียนที่ปลอดภัยทางกายและทางใจ**  
การสร้างข้อตกลงร่วม การสื่อสารกับนักเรียน การจัดการ  
ความขัดแย้ง การรับมือกับเหตุการณ์บูลลี่ และการฟื้นฟู  
ความสัมพันธ์หลังเกิดเหตุการณ์

ท้ายที่สุด หนังสือจะพาไปสู่คำถามที่สำคัญว่า

**“เราจะใช้ห้องเรียนเป็นพื้นที่พัฒนาเด็กให้เป็นคน  
แบบไหน?”**

เพราะเป้าหมายของการจัดการชั้นเรียนไม่ควรหยุดอยู่ที่

**“เด็กไม่ทะเลาะกัน”**

แต่ควรไปให้ถึง

**“เด็กเรียนรู้ที่จะอยู่ร่วมกันได้”**

ไม่ใช่เพียง

**“เด็กไม่บูลลี่เพื่อน”**

แต่คือ

**“เด็กเคารพคุณค่าของผู้อื่น”**

และไม่ใช่เพียง

**“เด็กทำตามกฎ”**

แต่คือ

**“เด็กสามารถกำกับตนเองและรับผิดชอบต่อการกระทำ  
ของตนเองได้”**

นี่คือการจัดการชั้นเรียนที่มีความหมายต่อการศึกษา

ในศตวรรษที่ 21

และนี่คือเหตุผลที่หนังสือเล่มนี้ไม่ได้ตั้งใจสอนครูให้

**“ควบคุมเด็ก”**

แต่ต้องการชวนครูทุกคนมา **“ออกแบบห้องเรียนที่ทำให้เด็ก  
อยากเป็นคนที่ดีขึ้น”**

เพราะทำยที่สุดแล้ว

ห้องเรียนที่ดีที่สุดอาจไม่ใช่ห้องเรียนที่เงียบที่สุด

แต่อาจเป็นห้องเรียนที่เด็กทุกคนรู้ว่า

“ที่นี่ ฉันปลอดภัย”

“ที่นี่ ฉันมีคุณค่า”

และ“ที่นี่ ฉันสามารถเป็นตัวของตัวเองและเรียนรู้

ที่จะอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้”

# บทที่ 1

## การจัดการชั้นเรียนในโลกการศึกษา

### แห่งศตวรรษที่ 21

---

ห้องเรียนที่ดี ไม่ใช่ห้องเรียนที่ไม่มีปัญหา  
แต่คือห้องเรียนที่รู้ว่าจัดการกับปัญหาอย่างไร

เวลาเราพูดถึง “การจัดการชั้นเรียน” ภาพที่หลายคนนึกถึง  
อาจเป็นครูยืนอยู่หน้าห้อง นักเรียนนั่งเรียบร้อย โต๊ะเป็น  
ระเบียบ ไม่มีเสียงคุย และทุกคนทำตามคำสั่งของครู  
ภาพแบบนี้ดูเหมือนเป็น “ห้องเรียนที่จัดการได้ดี”

แต่ลองถามอีกคำถามหนึ่งว่า

ถ้านักเรียนทุกคนเงียบ เพราะกลัวครู ห้องเรียนนั้นดีจริงหรือ?

ถ้านักเรียนไม่กล้าถาม เพราะกลัวตอบผิด ห้องเรียนนั้นเอื้อ  
ต่อการเรียนรู้หรือ?

ถ้านักเรียนไม่มีใครทะเลาะกันต่อหน้าครู แต่มีการล้อเลียน  
และกีดกันกันในกลุ่มแซต ห้องเรียนนั้นปลอดภัยจริงหรือ?

และถ้ามีนักเรียนคนหนึ่งนั่งอยู่ท้ายห้องทุกวันโดยไม่มีใครพูด  
ด้วย แต่ไม่มีใครสังเกตเห็น ห้องเรียนนั้นกำลังเกิดอะไรขึ้น?

คำถามเหล่านี้ทำให้เราเห็นว่า การจัดการชั้นเรียนไม่ได้  
หมายถึงการควบคุมพฤติกรรมของนักเรียนเพียงอย่างเดียว  
ห้องเรียนเป็นพื้นที่ที่เด็กใช้เวลาอยู่ร่วมกันหลายชั่วโมงต่อวัน  
เป็นพื้นที่ที่พวกเขาเรียนรู้ทั้งเนื้อหาวิชา ความสัมพันธ์ การ  
สื่อสาร การจัดการอารมณ์ การแก้ปัญหา และการอยู่ร่วมกับ  
คนที่แตกต่างจากตนเอง ดังนั้น ห้องเรียนที่ดีจึงไม่ควรเป็น  
เพียงห้องเรียนที่ “เรียนได้” แต่ควรเป็นห้องเรียนที่เด็ก รู้สึก  
ปลอดภัย อยากเรียนรู้ กล้าคิด กล้าพูด เคารพผู้อื่น และ  
เรียนรู้ที่จะรับผิดชอบต่อการกระทำของตนเอง

**ความหมายและความสำคัญของการจัดการชั้นเรียน**

**สถานการณ์จริง: “ครูครับ ผมไม่อยากนั่งตรงนี้”**

เช้าวันหนึ่ง ครูกำลังจัดที่นั่งใหม่ให้นักเรียน

“ทุกคน วันนี้ครูจะสลับที่นั่งนะ ใครนั่งตรงไหนก็ให้นั่ง  
ตามนั้น”

นักเรียนส่วนใหญ่เดินไปยังที่นั่งใหม่ตามที่กำหนด

แต่เด็กชายคนหนึ่งยกมือขึ้น

“ครูครับ ผมขอไม่ไปนั่งตรงนั้นได้ไหมครับ”

“ทำไม?”

เด็กเงยไปครูหนึ่งก่อนตอบว่า

“ผมไม่อยากนั่งกับเขาครับ”

ครูมองไปยังเพื่อนที่เด็กพูดถึง แล้วเห็นว่าเด็กคนนั้นเป็น  
นักเรียนที่ค่อนข้างพูดเสียงดัง ชอบแซวเพื่อน และบางครั้งก็  
ชอบพูดล้อคนอื่น

ครูมีทางเลือกหลายทาง

อาจบอกว่า

“นั่ง ๆ ไปเถอะ ครูจัดให้แล้ว”

หรืออาจถามต่อว่า

“เกิดอะไรขึ้น?”

คำตอบของเด็กอาจทำให้ครูพบว่า เขาเคยถูกเพื่อนคนนี้ล้อ  
เรื่องรูปร่างหลายครั้ง และไม่ต้องการนั่งใกล้เพราะรู้สึกไม่  
สบายใจ

ทันทีที่นั่น “การจัดที่นั่ง” ซึ่งดูเหมือนเป็นเรื่องเล็ก กลายเป็น  
เรื่องของ **ความปลอดภัยและความสัมพันธ์ในห้องเรียน**

### **ชวนคิด**

การจัดการชั้นเรียนในมุมมองของคุณคืออะไร?

- การจัดที่นั่ง?
- การควบคุมเสียง?
- การตั้งกฎ?
- การจัดกิจกรรม?

- การจัดการพฤติกรรม?
- หรือทั้งหมดที่กล่าวมา?

คำตอบคือ **ทั้งหมด และมากกว่านั้น**

การจัดการชั้นเรียนคือกระบวนการที่ครูออกแบบ และดูแล **คน พื้นที่ เวลา ความสัมพันธ์ กติกา กิจกรรม และบรรยากาศ** เพื่อให้ผู้เรียนสามารถเรียนรู้และอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีประสิทธิภาพและปลอดภัย  
พูดง่าย ๆ คือการจัดการชั้นเรียนไม่ใช่การจัดการกับเด็ก แต่คือการจัดการ “สภาพแวดล้อมที่เด็กกำลังเติบโต”

### 1. ทำไมการจัดการชั้นเรียนจึงสำคัญ?

เพราะต่อให้ครูมีบทเรียนที่ยอดเยียมเพียงใด หากในห้องเรียนมีความกลัว ความกังวล ความขัดแย้ง หรือการบูลลี่ การเรียนรู้ก็อาจเกิดขึ้นได้ไม่เต็มที่  
ลองนึกภาพนักเรียนที่กำลังคิดว่า  
“วันนี้เพื่อนจะล้อเราอีกไหม?”  
“เราจะถูกเรียกฉายาหรือเปล่า?”  
“ถ้าเราตอบผิด ทุกคนจะหัวเราะไหม?”  
“ถ้าเราบอกครู เพื่อนจะหาว่าเราเป็นคนขี้ฟ้องหรือเปล่า?”  
เด็กที่กำลังคิดเรื่องเหล่านี้อาจมีสมาธิกับบทเรียนได้ยาก  
ดังนั้น การจัดการชั้นเรียนจึงมีความสำคัญอย่างน้อย 4 ด้าน

1. **ช่วยให้เกิดการเรียนรู้** ห้องเรียนที่มีระบบและบรรยากาศที่เหมาะสมช่วยให้เด็กมีสมาธิและมีส่วนร่วมกับการเรียนรู้มากขึ้น

2. **สร้างความปลอดภัย** เด็กต้องรู้ว่าตนเองจะไม่ถูกทำร้าย ถูกประจาน หรือถูกทำให้อับอายเพราะเป็นตัวของตัวเอง

3. **สร้างความสัมพันธ์** ห้องเรียนเป็นพื้นที่ฝึกการอยู่ร่วมกับผู้อื่น เด็กต้องเรียนรู้ทั้งการฟัง การพูด การแบ่งปัน การแก้ปัญหา และการจัดการความขัดแย้ง

4. **พัฒนาคุณลักษณะวินัย** ความรับผิดชอบ ความเห็นอกเห็นใจ การเคารพผู้อื่น และการกำกับตนเอง ไม่ได้เกิดจากการท่องจำ แต่เกิดจากการฝึกปฏิบัติในสถานการณ์จริง

**วิธีรับมือ: เริ่มจากเปลี่ยนคำถาม**

เมื่อเกิดปัญหาในห้องเรียน ลองเปลี่ยนจาก

**“เด็กคนนี้มีปัญหาอะไร?”**

เป็น

**“มีอะไรเกิดขึ้นในสภาพแวดล้อมของเรา?”**

จากนั้นถามต่อว่า

1. เกิดอะไรขึ้น?

2. ใครได้รับผลกระทบ?
3. ปัญหาเกิดขึ้นบ่อยหรือไม่?
4. มีปัจจัยอะไรทำให้ปัญหาเกิดขึ้น?
5. เราสามารถเปลี่ยนอะไรได้บ้าง?
6. เด็กควรเรียนรู้อะไรจากเหตุการณ์นี้?

การเปลี่ยนคำถามจะช่วยให้ครูไม่รีบตีตราเด็กว่า “เป็นเด็กมีปัญหา” แต่หันมามองระบบและสภาพแวดล้อมที่เกี่ยวข้องด้วย

### **เครื่องมือใช้ได้ทันที: “แผนที่ห้องเรียนของฉัน”**

ลองวาดแผนผังห้องเรียน แล้วทำเครื่องหมายว่า

- จุดไหนเด็กชอบรวมกลุ่ม
- จุดไหนเกิดเสียงดังบ่อย
- จุดไหนครูมองเห็นยาก
- จุดไหนเคยเกิดความขัดแย้ง
- นักเรียนคนใดมักอยู่คนเดียว
- นักเรียนคนใดมักเป็นผู้นำกลุ่ม
- จุดใดอาจเป็นพื้นที่เสี่ยงต่อการล้อเลียนหรือกีดกัน

เครื่องมือนี้ใช้เวลาเพียง 10–15 นาที แต่ช่วยให้ครูมองเห็นห้องเรียนในมิติที่มากกว่าการมองจากหน้าชั้น

## 2. จากการควบคุมชั้นเรียนสู่การสร้างสภาพแวดล้อมแห่งการเรียนรู้

สถานการณ์จริง: ห้องเรียนที่เงียบที่สุด

ครูคนหนึ่งมีชื่อเสียงว่า “คุมห้องอยู่”

เมื่อครูเดินเข้าห้อง นักเรียนจะเงียบ

ไม่มีใครคุย

ไม่มีใครลุก

ไม่มีใครแทรก

ทุกคนเปิดหนังสือและทำตามคำสั่ง

ครูภูมิใจมาก

วันหนึ่งมีครูอีกคนเข้าไปสังเกตการสอน

หลังจบคาบ ครูผู้สังเกตถามว่า

“นักเรียนกลุ่มนี้กล้าถามคำถามไหม?”

ครูตอบว่า

“ไม่ค่อยถามค่ะ”

“กล้าบอกไหมว่าไม่เข้าใจ?”

“ไม่ค่อยค่ะ”

“กล้าแสดงความคิดเห็นที่แตกต่างจากครูไหม?”

ครูเงียบไปครู่หนึ่ง

ห้องเรียนเงียบอาจไม่ได้แปลว่าห้องเรียนกำลังเรียนรู้

บางครั้งความเงียบอาจเกิดจากความกลัว

### **ชวนคิด**

เราต้องการให้นักเรียน “เชื่อฟัง” หรือ “กำกับตนเองได้”?

สองสิ่งนี้ไม่เหมือนกัน

เด็กที่เชื่อฟังอาจทำตามเมื่อมีครูอยู่

แต่เด็กที่กำกับตนเองได้จะรู้ว่าควรทำอะไร แม้ไม่มีครูยืนอยู่

ตรงนั้น นี่คือเป้าหมายสำคัญของการจัดการชั้นเรียนยุคใหม่

จากการควบคุมจากภายนอก สู่การสร้างการกำกับตนเอง

จากภายใน

**วิธีรับมือ: เปลี่ยนจาก “กฎของครู”**

**เป็น “ข้อตกลงของเรา”**

แทนที่จะบอกเด็กว่า

“ในห้องนี้ห้ามพูดแทรก”

ลองถามว่า

“ถ้าเราต้องการให้ทุกคนได้พูดและได้ฟัง เราควรมีข้อตกลงอะไร?”

แทนที่จะบอกว่

“ห้ามใช้โทรศัพท์”

ลองถามว่า

“เราจะใช้โทรศัพท์อย่างไรให้เป็นประโยชน์ต่อการเรียนรู้?”