

ไม่ล้าเส้น ไม่เล่นแรง ไม่ทำร้ายใครด้วยคำพูด

สอนลูกให้เห็นใจคนอื่น ปกป้องตัวเอง
และเติบโตมาเป็นมนุษย์ที่มีหัวใจงดงาม

STOP

BULLYING

คุณแม่ข้างบ้าน

ไม่ล้าเส้น ไม่เล่นแรง ไม่ทำร้ายใครด้วยคำพูด

เขียน : คุณแม่ข้างบ้าน

ISBN (e-book) 978-616-312-571-2

พิมพ์ครั้งที่ 1 สิงหาคม 2568

ราคา 69 บาท

ภาพและข้อเขียนในหนังสือเล่มนี้ สงวนลิขสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติ
(ฉบับเพิ่มเติม) พ.ศ. 2558

© Lemon Book. All rights reserved.

บรรณาธิการบริหาร กวียา เนาวประทีป

ออกแบบรูปเล่ม Lemon Book

LEMON

จัดทำโดย

สำนักพิมพ์เลมอน ในเครือบริษัท แฮปปี้ บานานา จำกัด

เลขที่ 45 ซอยจรัญสนิทวงศ์ 40 ถนนจรัญสนิทวงศ์

แขวงบางยี่ขัน เขตบางพลัด กรุงเทพฯ 10700

โทรศัพท์ 0-2433-7755 โทรสาร 0-2433-7703

จัดจำหน่ายในรูปแบบสิ่งพิมพ์อิเล็กทรอนิกส์โดย

บริษัท เกรทมีเดีย เอเจนซี จำกัด

เลขที่ 85 ซอยบรมราชชนนี 75 แขวงบางระมาด

เขตตลิ่งชัน กรุงเทพฯ 10170

โทรศัพท์ : 0-2433-7755 โทรสาร : 0-2433-7703

คำนำ

“แม่...ทำไมเพื่อนชอบล้อหนูว่าอ้วน”

“พ่อครับ ทำไมเขาชอบเอารูปหนูไปล้อในไลน์กลุ่ม”

“แม่ หนูไม่อยากไปโรงเรียนแล้ว”

คำพูดเหล่านี้ ฟังดูเหมือนแค่คำบ่นของเด็กๆ แต่สำหรับเด็กแล้ว มันคือปัญหาหนักอกหนักใจ เราไม่มีทางรู้เลยว่า ในห้องเรียนที่มีเสียงหัวเราะของเด็กๆ จะซ่อน “ถ้อยคำเจ็บแสบ” เหล่านี้ ไว้มากแค่ไหน บางครั้งคำพูดสั้นๆ ที่ผู้ใหญ่แทบไม่สนใจ กลับฝังอยู่ในใจเด็กคนหนึ่งไปอีกนาน และเราก็ไม่มีทางรู้เช่นกันว่า...ลูกเรา เป็น “เหยื่อ” หรือ “คนกระทำ” อยู่ในสถานการณ์เหล่านี้

หนังสือเล่มนี้ไม่ได้อ้างอิงทฤษฎีจิตวิทยาที่ลึกซึ้ง แต่จะเป็นเพื่อนร่วมทางของพ่อแม่ที่อยากเลี้ยงลูกให้โตมา “อย่างเห็นใจคนอื่น” และ “รู้จักปกป้องหัวใจตัวเอง”

จะทำยังไงถ้าลูกโดนบูลลี่

จะพูดยังไงให้เขากล้าสู้โดยไม่ต้องใช้ความรุนแรง

จะสอนยังไงให้เขา “ไม่ไปทำร้ายคนอื่น” แม้จะเคยเจ็บมาก่อน

เพราะเราทุกคนล้วนอยากให้ลูกเติบโตไปเป็นคนที่เขาจะภูมิใจในตัวเอง คนที่ไม่จำเป็นต้องไปลดทอนคุณค่าของคนอื่น เพื่อให้ตัวเองรู้สึกมีค่า

ขอให้หนังสือเล่มนี้ เป็นจุดเริ่มต้นเล็กๆ ของการสร้าง "หัวใจที่แข็งแกร่ง" ทั้งของลูกและของเราเอง

ด้วยรักและเข้าใจ

คุณแม่ข้างบ้าน

สารบัญ

บทนำ	7
บทที่ 1: ลูกโดนบูลลี่ใช่ไหม? พ่อแม่ดูออกหรือเปล่า	11
• สัญญาณเตือนที่ไม่พูดตรงๆ	
• เด็กไม่ยอมยกฟ้องเพราะอะไร	
• วิธีฟังลูกโดยไม่เร่งแก้ แต่เข้าใจจริง	
บทที่ 2: สอนลูกให้ “ไม่เจียบ” และ “ไม่สวนกลับด้วยความรุนแรง”	16
• วิธีให้ลูกกล้าพูด “หยุดนะ ฉันไม่โอเค”	
• ถ้าลูกไม่กล้าเผชิญหน้า ควรทำอย่างไร	
• ตัวอย่างประโยค และบทสนทนาที่ลูกใช้ได้จริงในชีวิตประจำวัน	
บทที่ 3: ให้พ่อแม่เป็นพื้นที่ปลอดภัย ไม่ใช่ศาลเตี้ย	21
• พ่อแม่ที่ฟังอย่างตั้งใจ ทำให้ลูกกล้าเล่ามากขึ้น	
• อย่าด่วนตำหนิลูกว่า “อ่อนแอ” หรือ “ก็ไปสู้เขาสี”	
• ปลอดภัยใจไม่ให้อารมณ์เสียที่โดนรังแก	
บทที่ 4: ถ้าลูกคือ “คนที่ไม่บูลลี่คนอื่น”	26
• ลูกที่ดีของเรา อาจเผลอทำร้ายใครแบบไม่รู้ตัว	
• แยกชัดๆ ระหว่าง “เล่น” กับ “ล้อเล่น”	
• วิธีสอนลูกให้เข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น และรู้จักขอโทษอย่างจริงใจ	

สารบัญ

บทที่ 5: รากของการบูลลี่ มาจากบ้านด้วยหรือเปล่า?	31
• พ่อแม่บ่นลูกแรงๆ ต่อบ้าน หรือแซวรูปลุกเล่นๆ อยู่บ่อยครั้ง • ล้อ/คำพูดในบ้านที่ส่งอิทธิพลโดยไม่รู้ตัว • ปรับบรรยากาศครอบครัวให้เต็มไปด้วยความเคารพและความปลอดภัย	
บทที่ 6: พาลูกฝึกความ “เห็นอกเห็นใจ” ให้เป็นนิสัย	36
• แบบฝึก Empathy ง่ายๆ ในครอบครัว • เล่านิทาน ฝึกสมมติสถานการณ์ • การชมคนอื่น การพูดดีต่อเพื่อน แบบไม่เฟค	
บทที่ 7: ปลุกใจแกร่งให้ลูก แต่ไม่ต้องแข็งกระด้าง	41
• ฝึกทักษะความมั่นใจที่ไม่ต้องเหยียบคนอื่น • สอนให้ลูกรู้จักตั้ง “ขอบเขต” และปกป้องตัวเอง • วิธีสร้างกำลังใจให้ลูกเชื่อมั่นในคุณค่าของตัวเอง	
บทส่งท้าย	46

บทนำ

“แผลจากคำพูด เจ็บนานกว่าที่คิด”

ลองนึกถึงแผลลลอกบนหัวเข่าของคุณ มันอาจเจ็บจี๊ดแค่ไม่กี่วัน แล้วค่อยๆ หาย แต่ถ้าคำพูดบาดใจที่คอยซ้ำเติมทุกวันล่ะ? มันอาจกลายเป็นแผลลึกในใจ ที่รักษาได้ยากกว่าแผลลลอกภายนอกหลายเท่า

ในโลกของเด็ก—ซึ่งควรเต็มไปด้วยเสียงหัวเราะ การเรียนรู้ และ มิตรภาพ กลับมี “คำพูดแหลมคม” และ “พฤติกรรมก่อกวน” ซ่อนอยู่ในทุกมุมของห้องเรียน จากเรื่องเล่นๆ ที่ผู้ใหญ่บางคนอาจมองว่า “แหย่กันเล่นเฉยๆ น้า” กลายเป็นเรื่องใหญ่ในใจเด็กคนหนึ่ง โดยไม่มีใครเห็น

“อ้วนเตี้ยดำ”

“เธอไม่มีพ่อเหรอ?”

“เธอหน้าตาเหมือนคนต่างด้าวเลยอะ”

“อย่ามาเล่นกับเรานะ แม่บอกว่าเธอสกปรก”

ถ้อยคำเหล่านี้ ไม่ได้เจ็บเฉพาะตอนฟัง แต่มันกัดกร่อนความเชื่อมั่นของเด็กทีละน้อย กระทั่งวันหนึ่ง...เด็กคนนั้นอาจเชื่อไปแล้วว่า “ฉันไม่ดีพอ” หรือ “ฉันสมควรถูกเกลียด”