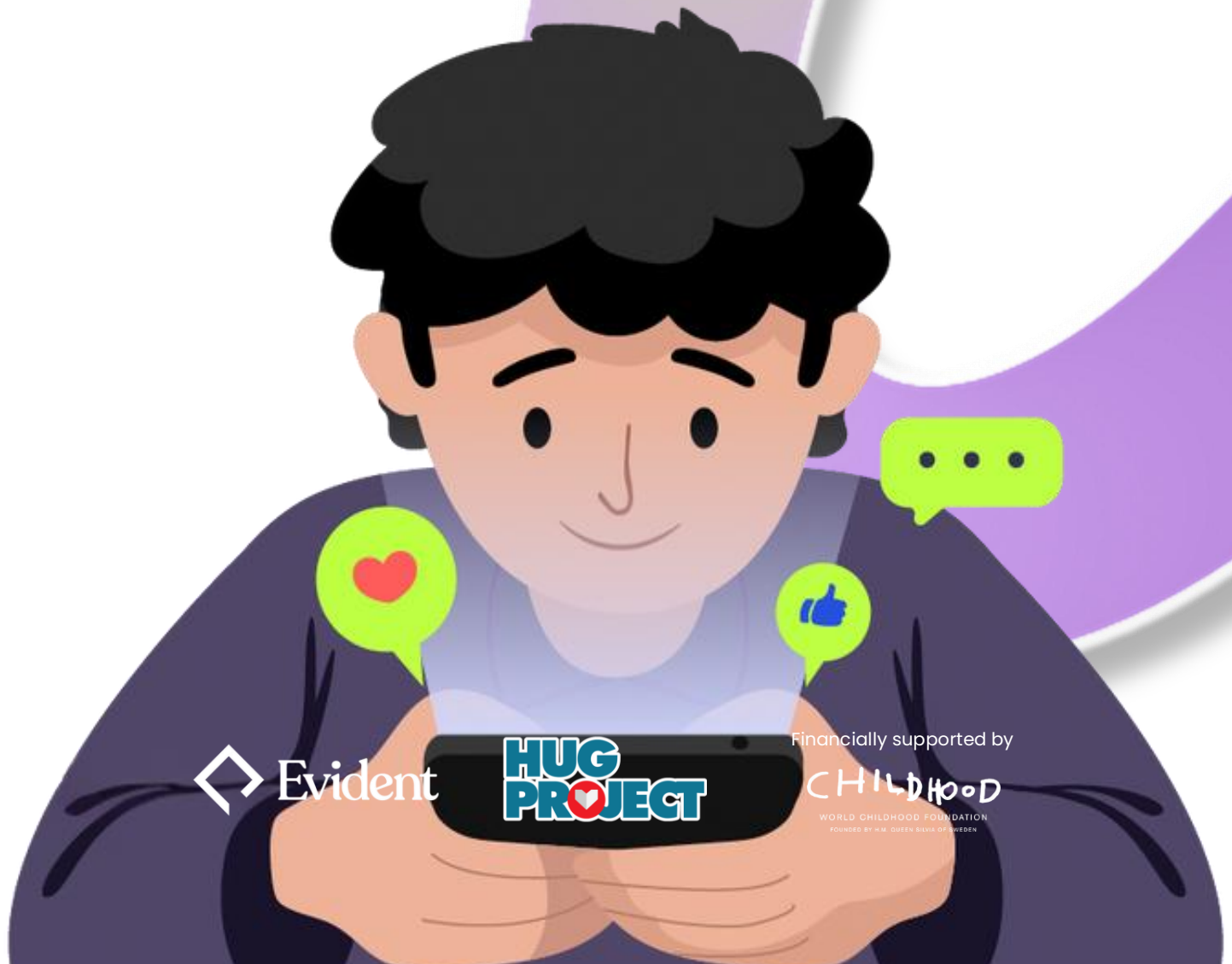


LEAKED

ทำความเข้าใจและแก้ไขปัญหากับการ
ผลิตเนื้อหาทางเพศของเยาวชนในประเทศไทย

คู่มือวิทยากร
ฉบับยาว



 Evident

**HUG
PROJECT**

Financially supported by

CHILDHOOD

WORLD CHILDHOOD FOUNDATION
FOUNDED BY H.M. QUEEN SILVIA OF SWEDEN

สารบัญ

| | |
|--|-----------|
| แนะนำคู่มือฝึกอบรม..... | 1 |
| วัตถุประสงค์ของคู่มือ | 1 |
| หลักการของคู่มือ | 2 |
| โครงสร้างหลักสูตร..... | 2 |
| การใช้คู่มือ..... | 3 |
| ประกาศสำคัญ | 3 |
| การคุ้มครองเด็ก (Child Safeguarding) | 3 |
| ความเท่าเทียมทางเพศ ความพิการ และการมีส่วนร่วม (GEDSI)..... | 4 |
| บทเรียนที่ 0: กติกาการอยู่ร่วมกัน | 5 |
| เกริ่นนำ & กติกา | 6 |
| บทเรียนที่ 1: เติบโตในโลกดิจิทัล | 9 |
| เกริ่นก่อนเริ่มกิจกรรม..... | 10 |
| กิจกรรมที่ 1: “โพสต์อิท แกลเลอรี” | 10 |
| กิจกรรมที่ 2: “การ์ดความรู้สึก - สถานการณ์ออนไลน์” | 15 |
| กิจกรรมที่ 3: “วิธีรับมือกับเรื่องไม่พึงประสงค์ในโลกออนไลน์” | 21 |
| บทเรียนที่ 2: เราเป็นใครในโลกออนไลน์..... | 25 |
| เกริ่นก่อนเริ่มกิจกรรม..... | 26 |
| กิจกรรมที่ 1: “เบื้องหลังโพสต์” | 28 |
| กิจกรรมที่ 2: เกม “ความสนใจออนไลน์” | 30 |
| บทเรียนที่ 3: ความสัมพันธ์และความปลอดภัยในโลกออนไลน์ | 34 |
| เกริ่นก่อนเริ่มกิจกรรม..... | 35 |
| กิจกรรมที่ 1: สำรวจสถานการณ์ความสัมพันธ์ | 35 |
| กิจกรรมที่ 2: การสอนเรื่อง “ความยินยอม” และ “ขอบเขต” | 39 |
| กิจกรรมที่ 3: ร่างกายของฉัน กฎของฉัน - ฉบับออนไลน์ | 46 |
| บทเรียนที่ 4: เทคโนโลยีรู้อะไรเกี่ยวกับเราบ้าง | 50 |
| เกริ่นก่อนเริ่มกิจกรรม..... | 51 |
| กิจกรรมที่ 1: เกมหน้าฟีดของฉัน | 52 |
| กิจกรรมที่ 2: รอยเท้าดิจิทัลและทางเลือกออนไลน์..... | 55 |
| กิจกรรมที่ 3: การตั้งค่าความเป็นส่วนตัวและช่องโหว่ | 59 |
| บทเรียนที่ 5: การหลอกลวงและความไว้ใจบนโลกออนไลน์..... | 62 |
| เกริ่นก่อนเริ่มกิจกรรม | 63 |
| กิจกรรมที่ 1: จริง หรือ หลอก..... | 64 |
| กิจกรรมที่ 2: กล้าออกเสียง และกล้าอยู่ข้างกันในโลกออนไลน์ | 70 |
| บทเรียนที่ 6: การเปิดเผย (Disclosure) และการลบภาพ (Take It Down)..... | 76 |
| เกริ่นก่อนเริ่มกิจกรรม..... | 77 |
| กิจกรรมที่ 1: รู้ทางเลือกของเรา | 78 |

แนะนำคู่มือฝึกอบรม

คู่มือวิทยากร (Leaked Trainer Manual) พัฒนาขึ้นเพื่อช่วยให้ครู ผู้ทำงานกับเยาวชน และผู้ปฏิบัติงานในชุมชน สามารถจัดกิจกรรมและสนทนาเรื่อง “ชีวิตดิจิทัล ความสัมพันธ์ และความปลอดภัยออนไลน์” กับเด็กและเยาวชนได้อย่างเปิดใจ และอิงหลักฐานจริงจากงานวิจัย คู่มือนี้พัฒนาจากผลการศึกษาของโครงการ Leaked (พ.ศ. 2567–2568) ซึ่งเป็นงานวิจัยขนาดใหญ่แบบผสมผสาน จัดทำโดย Evident และ HUG Project ด้วยการสนับสนุนจาก World Childhood Foundation โดยมีเด็กและเยาวชนอายุ 9–17 ปี กว่า 1,900 คนในภาคเหนือของประเทศไทยเข้าร่วม

ผลการศึกษาชี้ให้เห็นว่า โลกออนไลน์ไม่ใช่พื้นที่แยกจากชีวิตจริงอีกต่อไป ที่นั่นคือพื้นที่ที่เด็กและเยาวชนเรียนรู้ เชื่อมต่อ แสดงตัวตน และสร้างอัตลักษณ์ของตัวเอง แต่ในพื้นที่เดียวกันนี้ เส้นแบ่งระหว่างเรื่องส่วนตัวและสาธารณะ ความสนุกและความกดดัน ความอยากรู้อยากลองและความเสี่ยง มักจะคลุมเครือจนอาจทำให้เยาวชนเผชิญความเสี่ยงโดยไม่ตั้งใจ

หนึ่งในประเด็นที่ถูกเข้าใจผิดมากที่สุด คือ การสร้างและส่งต่อเนื้อหาทางเพศด้วยตัวเอง (self-generated sexual content) ซึ่งบางกรณีเกิดขึ้นจากความสัมพันธ์ที่ยินยอมและปลอดภัย แต่บางกรณีก็นำไปสู่การถูกลอก ถูกข่มขู่ ถูกเปิดเผยภาพ หรือสูญเสียการควบคุม

Leaked ไม่ใช่แนวทางที่เน้น “ความกลัวหรือตำหนิเด็ก” แต่ใช้แนวทางลดอันตราย (harm reduction) และเสริมพลัง เพื่อให้เยาวชนมีความรู้ พัฒนาทักษะทางอารมณ์ และทักษะจริงที่ใช้ตัดสินใจบนโลกออนไลน์ได้อย่างมั่นใจ และช่วยเพื่อนเมื่อเกิดปัญหาขึ้นได้

วัตถุประสงค์ของคู่มือ

คู่มือนี้ถูกออกแบบเป็น “คู่มือที่ละขั้นตอน” สำหรับวิทยากรที่จัดกิจกรรมให้เด็กและเยาวชนอายุระหว่าง 9–17 ปี โดยในแต่ละบทเรียนประกอบด้วย: สคริปต์สำหรับวิทยากร กิจกรรมแบบมีส่วนร่วม คำถามชวนคิด โดยอ้างอิงจากความเห็นของเด็กและเยาวชน เพื่อใช้เปิดประเด็นสนทนา

เป้าหมายหลักคือ เพื่อช่วยให้เยาวชนสามารถ:

- เข้าใจเรื่องอัตลักษณ์ของตนในโลกออนไลน์ ความเป็นส่วนตัว และความสัมพันธ์
- จับสัญญาณความกดดัน เคารพเรื่องความยินยอม และตั้งขอบเขตของตน
- ส่งเสริมความเห็นอกเห็นใจ การช่วยเหลือเพื่อน และความรับผิดชอบในโลกออนไลน์ในฐานะพลเมืองดิจิทัล

- รู้ช่องทางขอความช่วยเหลือเมื่อเกิดเหตุการณ์ไม่พึงประสงค์ รวมถึงวิธีจัดการและลบเนื้อหาที่เป็นอันตราย

หลักการของคู่มือ

คู่มือ Leaked เป็นหลักสูตรที่ใช้การมีส่วนร่วม (participatory) คำนึงถึงประสบการณ์ที่อาจกระทบกระเทือนจิตใจ (trauma-informed) และเหมาะสมตามช่วงวัย (age-appropriate) ของเด็ก หลักสูตรนี้คำนึงถึงว่า เด็กและเยาวชนวันนี้อยู่ในโลกดิจิทัลอยู่แล้ว จึงต้องการต่อยอดจากประสบการณ์จริงของตนเอง มากกว่าทำตามคำสั่งจากผู้ใหญ่อีก

กิจกรรมในการอบรมนี้ เราจะใช้เกม การสะท้อนความคิดเห็น และตัวอย่างจากชีวิตจริง เพื่อชวนทุกคนมาพูดคุยและแลกเปลี่ยนมุมมอง วิทยากรมีบทบาทสำคัญในการสร้างพื้นที่ปลอดภัยและไม่ตัดสิน เพื่อให้ผู้เข้าร่วมทุกคนรู้สึกมั่นใจในการแสดงความคิดเห็น รู้สึกว่าเสียงของตนเองมีความหมายและได้รับการฟังอย่างเข้าใจ การอบรมควรแสดงให้เห็นถึงหลักการเรื่องการรักษาความลับ การเคารพซึ่งกันและกัน ขอบเขต และการเปิดใจ

โครงสร้างหลักสูตร

หลักสูตร Leaked มีทั้งหมด 6 บทเรียนหลัก เรียงจาก “สร้างความตระหนัก” ไปจนถึง “พัฒนาทักษะ” ได้แก่:

0. กติกาการอยู่ร่วมกัน
1. เต็มโตในโลกดิจิทัล – สำรวจพฤติกรรม ความรู้สึก และทักษะรับมือในโลกออนไลน์
2. เราเป็นใครในโลกออนไลน์ – เข้าใจตัวตนดิจิทัล ความสนใจ และการแสดงออก
3. ความสัมพันธ์และความปลอดภัยออนไลน์ – ตระหนักถึงความยินยอม แรงกดดัน และความสัมพันธ์ที่ดี
4. เทคโนโลยีรู้อะไรเกี่ยวกับเรา – เข้าใจอัลกอริทึม รอยเท้าดิจิทัล และช่องโหว่ด้านความเป็นส่วนตัว
5. การหลอกลวงและความไว้วางใจออนไลน์ – สังเกตสัญญาณของการหลอกลวง การช่วยเหลือเพื่อน และพลเมืองดิจิทัล
6. การรายงานเหตุและลบภาพ – รู้จักหน่วยงานให้ความช่วยเหลือ และขั้นตอนในการเรียกคืนพื้นที่ของตัวเอง

ทุกบทเรียนมี:

- วัตถุประสงค์ชัดเจน
- อุปกรณ์ที่ต้องใช้และเวลาที่แนะนำ
- คำแนะนำแต่ละขั้นตอนในการทำกิจกรรมและบทพูด
- ข้อมูลเชิงลึกจากงานวิจัย Leaked เพื่อช่วยเปิดบทสนทนา
- ตัวเลือกปรับใช้สำหรับเด็กชั้นประถม

การใช้คู่มือ

วิทยากรไม่จำเป็นต้องเป็นผู้เชี่ยวชาญด้านความปลอดภัยออนไลน์ ทักษะที่สำคัญที่สุดคือ ฟังอย่างไม่ตัดสิน เปิดพื้นที่ให้เด็กคิดและสรุปด้วยตัวเอง กระตุ้นให้ผู้เรียนเกิดความสนใจใคร่รู้ การยอมรับและสะท้อนความคิดเห็น มากกว่าแก้ไขความคิดเห็นของเด็ก

สิ่งที่เกิดขึ้นในกิจกรรมเหล่านี้ คือโอกาสที่เด็กและเยาวชนจะได้พูดถึงชีวิตออนไลน์ในแบบของพวกเขาเอง ซึ่งอาจเป็นครั้งแรกของเด็กหลายคน ถ้าวิทยากรดูแลพื้นที่ให้รู้สึกปลอดภัย อบอุ่น และเคารพกัน หลักสูตรนี้จะไม่ใช่แค่บทเรียน แต่เป็น “สะพานเชื่อมความไว้วางใจ” ระหว่างเยาวชนและผู้ใหญ่ต่อโลกดิจิทัลที่พวกเขาใช้ร่วมกัน

ประกาศสำคัญ

การคุ้มครองเด็ก (Child Safeguarding)

เนื้อหาในหลักสูตรนี้เกี่ยวกับประสบการณ์ในโลกดิจิทัลของเยาวชน แม้ประสบการณ์ออนไลน์เหล่านี้จะมีข้อดีต่อชีวิตของเยาวชนอย่างมาก แต่หลักฐานก็บ่งชี้ว่า ยังมีเด็กและเยาวชนจำนวนไม่น้อยที่เคยพบเจอประสบการณ์ที่ไม่ดีหรืออันตรายบนโลกออนไลน์ด้วยเช่นกัน ผู้เข้าร่วมบางคนอาจเปิดเผยเหตุการณ์ลักษณะนี้ระหว่างกิจกรรมหรือหลังจบกิจกรรม ดังนั้น วิทยากรจึงจำเป็นต้องเตรียมพร้อมรับฟังการเปิดเผยข้อมูล (disclosure) และต้องรู้ขั้นตอนการคุ้มครองเด็กของหน่วยงานตนเองอย่างชัดเจน รวมถึงรู้ว่าควรดำเนินการอย่างไรเมื่อเกิดกรณีเช่นนี้ขึ้น

วิทยากรควรรู้ช่องทางติดต่อคณะกรรมการคุ้มครองเด็กในพื้นที่ และรู้ช่องทางแจ้งเหตุแก่เจ้าหน้าที่ตำรวจหรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง


หากพบว่ามามีเด็กอยู่ในภาวะเสี่ยงร้ายแรงหรือฉุกเฉิน ควรจะ:

- พร้อมที่จะหยุดการสนทนากลุ่มทันที หากบทสนทนาเริ่มดำเนินไปในทางที่ไม่เหมาะสม เป็นส่วนตัวเกินไป หรืออาจทำให้บางคนรู้สึกไม่ปลอดภัยที่จะพูดคุยต่อหน้าคนอื่น

ตัวอย่างสถานการณ์ที่ควรหยุดบทสนทนา ได้แก่:

- มีการเล่ารายละเอียดทางเพศอย่างชัดเจน
- มีการเอ่ยชื่อบุคคลจริง หรือพูดถึงคนที่เกี่ยวข้องในเหตุการณ์
- อธิบาย เนื้อหาลามกอนาจาร
- ตำหนิ ล้อเลียน ทำให้เพื่อนรู้สึกอับอาย
- บทสนทนาเริ่มมีอารมณ์รุนแรง

หากเกิดเหตุการณ์แบบนี้ ให้หยุดอย่างนุ่มนวล และพูดว่า:

 “ขอหยุดตรงนี้นะคะ/ครับ เรื่องนี้ไม่เหมาะที่จะคุยกันในกลุ่มใหญ่ ถ้าใครรู้สึกไม่สบายใจ หรืออยากคุยแบบส่วนตัว มาคุยกับครู/พี่หลังจบบทเรียนได้นะคะ/ครับ”

- แจ้ง ผู้รับผิดชอบด้านการคุ้มครองเด็ก (Safeguarding) ของหน่วยงานท่านทันที
- ปฏิบัติตามขั้นตอนการรายงานเหตุของหน่วยงาน
- ในกรณีเร่งด่วนที่อาจเกี่ยวข้องกับคดีอาญา สามารถโทรแจ้งสายด่วนเจ้าหน้าที่ตำรวจได้ที่: 191 หรือ 1441 สายด่วนของศูนย์ปฏิบัติการต่อต้านอาชญากรรมออนไลน์ (AOC)
- ติดต่อคณะกรรมการคุ้มครองเด็กในพื้นที่ ได้ที่: 1300 (สายด่วน พม. 24 ชั่วโมง) สำหรับการคุ้มครองเด็ก ความรุนแรงในครอบครัว การค้ามนุษย์ และปัญหาสวัสดิการสังคม
- ผู้ใหญ่สามารถโทรขอคำปรึกษาจากหน่วยงานที่เกี่ยวข้องได้ที่: 1300 (สายด่วน พม.) หรือเพจ [The HUG Project Thailand](#) (Facebook) หรือเพจ [TICAC](#) (Facebook)

ความเท่าเทียมทางเพศ ความพิการ และการมีส่วนร่วม (GEDSI)

งานวิจัยพบว่า ความเสี่ยงในโลกออนไลน์เกิดได้กับทุกคน แต่ผลกระทบอาจแตกต่างกัน ระดับของ “อันตราย” และ “ความเปราะบาง” ที่เกิดขึ้นนั้นไม่เท่ากันสำหรับทุกคน เพราะได้รับผลกระทบจากหลายปัจจัย เช่น เพศสภาพและบทบาททางเพศ ความพิการ อัตลักษณ์ทางเพศ และสถานะทางสังคม ตัวอย่างเช่น เด็กผู้หญิงอาจถูกตำหนิหรือตดสินรุนแรงกว่าในบางสถานการณ์มากกว่าเด็กผู้ชาย

ความเปราะบางก็ถูกขยายใหญ่โดยปัจจัยเหล่านี้ เด็ก LGBTQ+ อาจไม่กล้าขอความช่วยเหลือ เพราะกลัวว่าอัตลักษณ์ทางเพศจะถูกเปิดเผย เด็กพิการอาจเข้าถึงโอกาสทางด้านสังคมและการศึกษามากขึ้นผ่านเทคโนโลยี แต่อาจได้รับการดูแลน้อยกว่า จึงอาจสื่อสารเกี่ยวกับข้อกังวลของตัวเองได้น้อยกว่า

วิทยากรควรใช้หลักการ “ไม่ทำให้เกิดอันตราย (do no harm)” ตลอดการอบรมนี้ เพราะจะมีความรู้และทักษะใหม่ ๆ จำนวนมากที่เยาวชนจะได้ลองฝึกและอภิปราย จึงเป็นเรื่องสำคัญที่ตลอดการอบรม วิทยากรจะต้องช่วยชี้ให้เห็นความเสี่ยงที่อาจเกิดขึ้นกับกลุ่มเยาวชนที่มีความเปราะบางหรือถูกกีดกันทางสังคม

บทเรียนที่ 0: กติกาการอยู่ร่วมกัน



วัตถุประสงค์การเรียนรู้

เมื่อจบบทเรียนนี้ ผู้เข้าร่วมจะสามารถ:

- เข้าใจกติกาหรือข้อตกลงร่วมกัน ที่จะใช้ตลอดการอบรมนี้
- รู้สึกว่าการอบรมนี้เป็นพื้นที่ปลอดภัย ไม่ตัดสิน และเปิดกว้างให้มีส่วนร่วมในแบบที่ตนเองรู้สึกสบายใจและเหมาะสม
- รู้ว่าต้องทำอะไร หากรู้สึกอึดอัดใจ สับสน หรือต้องการความช่วยเหลือ

อุปกรณ์ที่ต้องใช้

- สไลด์: บทเรียนที่ 0
- คอมพิวเตอร์และโปรเจคเตอร์/จอฉาย

ระยะเวลาที่ใช้: 10 นาที



อายุ 9-17

(10 นาที)

เกริ่นนำ & กติกา



เปิดสไลด์ 2-3:



พูดว่า

“ก่อนที่เราจะเริ่มบทเรียนวันนี้ เรามาสร้างพื้นที่ที่ปลอดภัย เคารพกัน และทำให้ทุกคนรู้สึกสบายใจกันก่อนนะคะ/ครับ บางเรื่องที่เราจะพูดถึงอาจเกี่ยวกับความรู้สึก หรือประสบการณ์ส่วนตัว ผู้เข้าร่วมทุกคนไม่จำเป็นต้องพูดเรื่องของตัวเองไม่อย่างพูด สิ่งสำคัญที่สุดคือ ทุกคนรู้สึกว่าตนเองได้รับการปกป้องและเคารพในความคิดเห็น ระหว่างที่เราเรียนรู้ไปด้วยกัน



กฎข้อที่ 1: ความเป็นส่วนตัวและการรักษาความลับ:

สิ่งที่เราคุยกันในห้องนี้ ให้เก็บไว้ในห้องนี้ เราไม่จำเป็นต้องพูดชื่อจริง เล่าประสบการณ์จริงของตัวเอง หรือข้อมูลส่วนตัวอื่นๆ นอกเสียจากเราเต็มใจ เราสามารถใช้ตัวอย่างสมมติแทนได้ ถ้ามีใครเลือกแชร์อะไร ให้เราเก็บไว้ในห้องนี้ ไม่นำไปเล่านอกห้อง แม้จะเป็นแค่มุขตลกก็ตาม นี่เป็นวิธีที่เราช่วยกันปกป้องความเป็นส่วนตัวของผู้อื่น

กฎข้อที่ 2: เคารพซึ่งกันและกัน

ทุกคนในห้องนี้มีประสบการณ์ เบื้องหลัง และมุมมองที่แตกต่างกัน นั่นแหละคือสิ่งที่ทำให้บทสนทนา น่าสนใจและมีความหมาย ระหว่างการอบรมนี้ เราจะ:

- ฟังเมื่อมีคนพูด
- ไม่ตัดสิน ระบาย หรือหัวเราะล้อเลียนเรื่องของคนอื่น
- ใจดีกับทุกคน แม้ว่าเราจะคิดต่างก็ตาม

ทุกเรื่องที่ใครกล้าแชร์ มีคุณค่าเสมอ

กฎข้อที่ 3: สิทธิที่จะไม่ตอบ

ถ้าไม่อยากตอบคำถามไหน เราสามารถเลือกที่จะไม่ตอบได้เลย หรือถ้ารู้สึกว่าเป็นส่วนตัวเกินไป สับสน หรือไม่สบายใจ แค่วิเศษไว้ หรือพูดว่า “ขอผ่าน” ก็ได้ ไม่มีการลงโทษ ไม่มีใครถูกกดดัน และจะไม่มีใครเรียกชื่อคุณให้เล่าเรื่องส่วนตัวทั้งนั้น

กฎข้อที่ 4: ไม่มีคำตอบที่ถูกหรือผิด

ที่นี่ไม่มีคำตอบที่ถูกหรือผิด เพราะโลกออนไลน์ของแต่ละคนไม่เหมือนกัน บางคนชอบเล่นเกม บางคนชอบ ดึงต็อก บางคนชอบโพสต์รูป บางคนไม่ชอบเลย ทุกความคิดเห็นมีค่า เราเรียนรู้จากความแตกต่างเหล่านี้ คุณสามารถพูดสิ่งที่คุณคิดและรู้สึกได้เสมอ

กฎข้อที่ 5: ดูแลตัวเองและเพื่อน

ถ้าระหว่างกิจกรรม คุณรู้สึกไม่สบายใจ เหนื่อย หรืออยากพัก คุณสามารถ:

- ออกไปนอกห้องสักครู่
- ดื่มน้ำ
- หายใจลึกๆ
- หรือมาคุยกับทีมวิทยากรเป็นการส่วนตัว หลังจบบทเรียนนั้นได้



และถ้าคุณสังเกตเห็นว่ามีเพื่อนคุณเศร้าหรือไม่สบายใจ คุณสามารถสอบถามเพื่อนได้ว่าเขารู้สึกโอเคไหม เราอยู่ที่นี้ด้วยกันเพื่อช่วยเหลือกันอยู่แล้ว”



ถาม:

“มีใครอยากเพิ่มกติกาอะไร เพื่อให้ที่นี่เป็นพื้นที่สบายใจขึ้นอีกไหม”

ใช้เวลาผู้เข้าร่วมเสนอไอเดีย และเพิ่มลงในกติกาถ้าสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของกิจกรรม

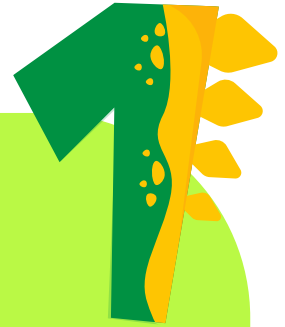


พูดว่า:

“กติกาเหล่านี้มีไว้เพื่อให้การอบรมของเราเป็นพื้นที่ปลอดภัยและสบายใจสำหรับทุกคน เรามาอยู่ตรงนี้เพื่อเรียนรู้ คิด หัวเราะ แลกเปลี่ยนและสนับสนุนกันและกัน ถ้าทุกคนทำตามกติกา เราจะกล้าเปิดใจพอที่จะพูด (หรือไม่พูด) ตามความรู้สึกรของเรา”



บทเรียนที่ 1: เติบโตในโลกดิจิทัล



วัตถุประสงค์การเรียนรู้

เมื่อจบบทเรียนนี้ ผู้เข้าร่วมจะสามารถ:

- อธิบายพฤติกรรมการใช้สื่อออนไลน์ของตนเองและแพลตฟอร์มที่ใช้บ่อยที่สุดได้
- ระบุอารมณ์ที่มักเกิดขึ้นจากการใช้สื่อออนไลน์
- สังเกต “ความรู้สึกเอ๊ะ...” และบอกขอบเขตง่าย ๆ ได้
- เสนอวิธีรับมือที่อย่างน้อย 2 แบบ สำหรับสถานการณ์ออนไลน์ที่ชวนลำบากใจ

อุปกรณ์ที่ต้องใช้

- กระดาษโพสต์อิท สีเหลืองและสีส้ม
- สติกเกอร์หรือการ์ดอีโมจิ (😊 😐 😞 😡 ❤️ 🧠)
- กระดานฟลิปชาร์ต/ไวต์บอร์ด + ปากกาเมจิก (2-3 สี)
- แลปท็อปและจอฉาย
- สไลด์: บทเรียนที่ 1
- ดินสอ/ปากกาสำหรับผู้เข้าร่วม


การเตรียมงานก่อนเริ่ม

- ✓ เขียนหัวข้อใหญ่สองหัวข้อบนกระดานล่วงหน้า: “เหตุผลที่ใช้อินเทอร์เน็ต” และ “แอปที่ใช้บ่อยที่สุด”
พร้อมใส่หมวดหมู่ย่อยตามตัวอย่างในกิจกรรมที่ 1
- ✓ พิมพ์ ใบงานของบทเรียนที่ 1. กิจกรรมที่ 2: ชุดการ์ดอีโมจิตามจำนวนผู้เข้าร่วม
- ✓ พิมพ์ ใบงานของบทเรียนที่ 1. กิจกรรมที่ 4: การ์ดสถานการณ์วิธีการรับมือ 1 การ์ด ต่อ 1 กลุ่ม
- ✓ เตรียมคอมพิวเตอร์และเปิดสไลด์ให้พร้อมก่อนเริ่ม

ระยะเวลา: 60 นาที



เกริ่นก่อนเริ่มกิจกรรม

 **วิทยากรพูดว่า:**

“วันนี้เราจะมาสำรวจสิ่งที่ทุกคนรู้ดีที่สุด นั่นคือการเติบโตในโลกดิจิทัล เราจะคุยกันถึงสิ่งที่ทำให้โลกออนไลน์ทั้งสนุกและมีประโยชน์ รวมถึงสิ่งที่จะซับซ้อนหรือมีความเสี่ยง พอจบกิจกรรมวันนี้ ทุกคนจะมีเครื่องมือและไอเดียใหม่ ๆ เพื่อให้การใช้อินเทอร์เน็ตของตัวเองเป็นประสบการณ์ที่ดีและปลอดภัยมากขึ้น คุณคือผู้เชี่ยวชาญที่สุดในชีวิตออนไลน์ของตัวเอง ดังนั้นในช่วงเวลาที่เรารู้ไปด้วยกันนี้ ไม่มีคำตอบที่ถูกหรือผิด และเราสนับสนุนให้ทุกคนพูดคุย แลกเปลี่ยนความคิดเห็นกันอย่างเปิดใจ

อินเทอร์เน็ตเป็นเครื่องมือที่ทรงพลังมาก เราใช้มันเพื่อเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ สร้างสรรค์สิ่งต่าง ๆ เล่นเกม และเชื่อมต่อกับผู้คนทั่วโลก แต่เหมือนกับในชีวิตจริง มันก็มีทั้งข้อดีและความเสี่ยงที่เราควรรู้เท่าทัน ในบทเรียนนี้ เราจะมองทั้งสองด้านของโลกออนไลน์ และพูดคุยกันถึงวิธีที่จะใช้อินเทอร์เน็ตได้อย่างปลอดภัยและควบคุมได้ด้วยตัวเอง”

กิจกรรมที่ 1: “โพสต์อิท แกลเลอรี”

อุปกรณ์ที่ใช้

- โพสต์อิทสีเหลือง
- โพสต์อิทสีส้ม
- กระดานฟลิปชาร์ตหรือไวท์บอร์ด
- แลปท็อปและโปรเจคเตอร์ / สกรีน
- ชุดสไลด์: บทเรียนที่ 1




ขั้นตอนที่ 1 – เกริ่นนำ

 พูดว่า:

“เยาวชนไทยส่วนใหญ่บอกว่าใช้เวลาในโลกออนไลน์เพื่อความสนุก เชื่อมต่อกับคนอื่น หรือเพื่อเรียนรู้
สิ่งใหม่ ๆ มาลองสำรวจดูกันว่า โลกออนไลน์ของพวกเราหน้าตาเป็นอย่างไรบ้าง”


ขั้นตอนที่ 2 – สะท้อนความคิดส่วนตัว

 สิ่งที่ต้องทำ

1. แจกโพสต์อิทสีเหลืองและสีส้มให้ผู้เข้าร่วมแต่ละคน
2. เปิดสไลด์: บทเรียนที่ 1 : สไลด์ 4-7
3. อธิบายว่า:
 - โพสต์อิทสีเหลือง → คำถามที่ 1: “เขียนเหตุผลสั้นๆ หนึ่งข้อว่า ทำไมเราถึงเข้าอินเทอร์เน็ต”
 - โพสต์อิทสีส้ม → คำถามที่ 2: “เขียนชื่อแอปที่เราใช้บ่อยที่สุด 1-2 แอป”
4. ขอให้เขียนชัดๆ และเขียนเพียง 1 ข้อต่อโพสต์อิท 1 แผ่น
5. ให้ผู้เข้าร่วมเขียนข้างใต้แต่ละกิจกรรมว่า สิ่งนั้นทำให้ตนรู้สึกอย่างไร

 พูดว่า:

“ลองใช้เวลาสั้นๆ คิดดูว่า ในแต่ละวัน เราใช้อินเทอร์เน็ตทำอะไรบ้าง - เล่นเน็ต คุยกับเพื่อน เรียน ทำคอนเทนต์ หรือแค่พักผ่อน ลองมาคิดกันว่าสิ่งนั้นทำให้เรารู้สึกยังไง ด้วยการวาดอิโมจิบนกระดาษโพสต์อิทด้วย ไม่มีคำตอบที่ผิดหรือถูก”

 สำหรับเด็กอายุ 9-12 พูดว่า:

“ความรู้สึกของเราแสดงออกผ่านร่างกายได้หลายแบบ ลองนึกถึงสิ่งเหล่านี้เวลาคุณคิดว่า สิ่งที่คุณทำอยู่บนโลกออนไลน์ ทำให้คุณรู้สึกอย่างไรบ้าง:”



ความสุข / ตื่นเต้น



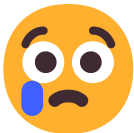
เมื่อคุณมีความสุข มักหมายถึงมีอะไรบางอย่างในออนไลน์ทำให้เรารู้สึกดี หรือมีพลังบวก บางทีอาจมีคนชมเรา เราได้แชร์อะไรที่เราภูมิใจ หรือเราเจอคลิปตลกแล้วขำจนท้องแข็ง ร่างกายเราจะส่งสัญญาณความสุขก่อนที่สมองจะคิดทันด้วยซ้ำ เช่น หน้าเราเริ่มยิ้มเอง หน้าอกรู้สึกเบา หายใจสบาย ไหล่ตกเพราะเรารู้สึกผ่อนคลาย ความรู้สึกแบบนี้คือร่างกายบอกว่า “ตอนนี้โอเค”

รู้สึกได้รับความรัก /
ปลอดภัย / ได้รับการ
สนับสนุน



“เมื่อคุณรู้สึกว่าได้รับความรักหรือการสนับสนุน หมายถึงคุณรู้สึกมีคนห่วงใยคุณ หรืออยู่ข้าง ๆ เช่น มีเพื่อนทักมาถามว่าเราโอเคไหม มีคนปกป้องเรา หรือส่งข้อความที่ทำให้รู้สึกอุ่นใจมาให้ เวลาคุณรู้สึกปลอดภัย ร่างกายจะผ่อนคลาย หัวใจรู้สึกอบอุ่น หายใจโล่ง หัวไหล่ผ่อนคลาย คุณรู้สึกมั่นคง ไม่โดดเดี่ยว นี่เป็นความรู้สึกที่เราอยากช่วยเยาวชนในการสร้างความปลอดภัยออนไลน์ ความใจดีและการเชื่อมต่อให้ได้มากที่สุด”

เศร้า / เจ็บปวด



คุณรู้สึกเศร้าได้เมื่อบางอย่างในออนไลน์ทำให้รู้สึกโดนเมิน ถูกทิ้งไว้ข้างหลัง หรือเจ็บในใจ เช่น ส่งข้อความไปแล้วไม่มีใครตอบ เห็นเพื่อนโพสต์อะไรที่เราไม่มีส่วนร่วม หรือเจอคอนเทนต์ที่กระทบใจเรา เวลาารู้สึกเศร้า ร่างกายเราจะรู้สึกหนัก ๆ หน้าอกหรือคอเหมือนแน่น ๆ ท้องอาจรู้สึกว่าง หรือจู้ ๆ ก็หมดพลัง ไม่อยากคุยกับใคร อยากเงียบ ๆ อยู่คนเดียว นั่นไม่แปลกเลย เพราะมันคือร่างกายกำลังบอกว่า “เฮ้ย...อันนี้กระทบความรู้สึกเรานะ ”

โกรธ / หงุดหงิด



“เมื่อคุณโกรธ อาจหมายถึงคุณเจออะไรที่รู้สึกว่าไม่ยุติธรรม เช่น มีคนล้อ ข้ามเส้น หรือพูดจาไม่ให้เกียรติเรา เวลาโกรธ ร่างกายเราจะตอบสนองแรงมาก เช่น กำมือแน่น หน้าเริ่มร้อน หัวใจเต้นเร็ว หรือไหล่เกร็งขึ้น สัญญาณเหล่านี้ ไม่ได้แปลว่าเราไม่ดี แต่กำลังบอกว่า สิ่งที่เกิดขึ้น...มันไม่โอเคสำหรับเรา”

อับอาย / ลำบากใจ

“คุณรู้สึกอับอายหรือลำบากใจเวลาโดนจับจ้อง เช่น มีคนโพสต์รูปเราโดยไม่ถามก่อน มีคนแท็กเราในโพสต์แปลก ๆ หรือมีคอมเมนต์ที่ทำให้



เราสะดุ้ง เวลาอีต้อต เราอาจหันหน้าหนี ใจเต้น แก้มแดง หรืออยากปิดจอทันที สิ่งเหล่านี้ไม่ใช่เรื่องแปลก แต่มันคือร่างกายกำลังเตือนว่า ตรงนี้ไม่ค่อยโอเคนะ ลองหยุดก่อนดูดีไหม”

สับสน / ไม่แน่ใจ



“เมื่อคุณรู้สึกสับสนหรือไม่แน่ใจ หมายความว่า你不แน่ใจว่าควรรู้สึกอย่างไรเกี่ยวกับบางอย่างในออนไลน์ บางครั้งเราอาจรู้สึกว่าเซทนั้นแปลก ๆ เหมือนมันไม่ถึงกับแย่ แต่ก็ไม่ค่อยโอเค หรือเราไม่แน่ใจว่าเขาล้อเล่นจิบ หรือกดดันเราอยู่กันแน่ ความรู้สึก “ไม่แน่ใจ” แบบนี้สำคัญมาก เพราะมันเป็นสัญญาณเตือนแรก ๆ ว่าอาจมีบางอย่างไม่ปลอดภัย ร่างกายของเรามักจะรู้ก่อนที่สมองจะหาเหตุผลได้ด้วยซ้ำ คุณอาจเริ่มรู้สึกว่า ท้องเกร็ง ๆ นิดหน่อย หายใจไม่ค่อยเต็มปอด หรือในหัวเริ่มมีคำถามวนไปมา เช่น “แบบนี้ปกติไหมนะ” “เราควรตอบว่าอะไรดี”

ยังมีความรู้สึกอีกหลายแบบที่คุณอาจอยากวาดออกมาได้นะ จะวาดอะไรก็ได้ตามใจเลย ไม่มีถูกหรือผิด!



ให้เวลาคิดเงียบๆ ประมาณ 2-3 นาที ระหว่างนั้น:

- ให้วิทยากรวาดตารางบนกระดานฟลิปชาร์ทหรือไวท์บอร์ดตามแบบด้านล่าง โดยเตรียมกระดาษฟลิปชาร์ท 2 แผ่นต่อหนึ่งกลุ่ม เขียนหัวข้อและกิจกรรม เพื่อให้ผู้เข้าร่วมเห็นว่านำคำตอบของตนไปติดในหมวดใด
- จำกัดผู้เข้าร่วม 20 คนต่อหนึ่งกระดานฟลิปชาร์ท ถ้ามีผู้เข้าร่วมมากกว่านั้น ให้เตรียม 2-3 กระดานฟลิปชาร์ท

| เหตุผลที่ใช้อินเทอร์เน็ต | |
|-----------------------------|---------------------------------|
| เพื่อความบันเทิงและผ่อนคลาย | เพื่อคุยกับเพื่อนหรือครอบครัว |
| เพื่อการเรียนหรือทำการบ้าน | เพื่อหาคนคุยหรือคุยกับแฟน |
| เพื่อสร้างคอนเทนต์ของตัวเอง | เพื่อขอความช่วยเหลือหรือคำแนะนำ |

| แอปที่ใช้บ่อยที่สุด | |
|-------------------------|----------|
| โซเชียลมีเดีย | แอปเกม |
| แชตแอปหรือแอปส่งข้อความ | แอปหาคู่ |

ขั้นตอนที่ 3 – เดินชมผลงาน



สิ่งที่ต้องทำ:

- เชิญให้ทุกคนลุกขึ้นและนำโพสต์อิทสีเหลืองกับสีส้ม ไปติดในช่องที่วาดไว้บนกระดาน ให้เด็กๆ ช่วยกันจัดกลุ่มโพสต์อิทสีเหลือง (เหตุผลที่ใช้อินเทอร์เน็ต) ตามหมวดหมู่ และจัดกลุ่มโพสต์อิทสีส้ม (แอปที่ใช้บ่อย) ตามประเภทของแอป
- ระหว่างที่ทุกคนเดินไปติดโพสต์อิท ให้ชวนพวกเขาอ่านโพสต์อิทของเพื่อน ๆ ด้วย – ช่วงนี้จะกลายเป็น “การเดินชมผลงาน” หรือ *Gallery Walk*
- ระหว่างจัดกลุ่ม ให้วิทยากรถามคำถามชวนคิด เช่น:
 - “โพสต์นี้ควรอยู่ตรงไหนดีนะ — ดูยูทูบ เพื่อความสนุก หรือเพื่อเรียนรู้”
 - “เวลาคุยกับเพื่อน เราารู้สึกว่าเป็นการเข้าสังคมหรือเป็นการขอคำปรึกษามากกว่ากัน”
 - “มีแอปใหม่ ๆ ที่ไม่เข้ากับหมวดหมู่ใดบนกระดานหรือไม่”
- เมื่อทุกคนติดโพสต์อิทเสร็จแล้ว ให้เชิญทุกคน ถอยออกมาดูภาพรวมทั้งหมดบนกระดาน
- ชวนให้ผู้เข้าร่วม 2-3 คน แสดงความเห็นสั้น ๆ :
 - “คุณทำอะไรในโลกออนไลน์”
 - “อะไรทำให้คุณรู้สึกอย่างนั้น”
- ทุกคนสามารถหัวเราะและอธิบายในแบบของตัวเองได้



พูดสรุป:

“ทุกคนท่องโลกอินเทอร์เน็ตด้วยเหตุผลที่ต่างกัน บางคนเพื่อผ่อนคลาย บางคนเพื่อเรียนรู้ และบางคนเพื่อเชื่อมต่อกับคนอื่น โลกออนไลน์เป็นพื้นที่ที่มีทั้งโอกาสและความท้าทายผสมกันไป ในช่วงต่อไป เราจะลองมาสำรวจกันว่า พื้นที่เหล่านี้ทำให้เรารู้สึกอย่างไร และเราจะใช้มันให้สนุกและปลอดภัยได้อย่างไรบ้าง”

ขั้นตอนที่ 4 – สรุปกิจกรรม



พูดว่า

“ไม่มีวิธีใดวิธีหนึ่งที่ ‘ถูกต้องที่สุด’ ในการท่องโลกออนไลน์ บางคนใช้อินเทอร์เน็ตเพื่อความสนุก บางคนเพื่อเรียนรู้ และบางคนเพื่อเชื่อมต่อกับคนที่รักหรือเพื่อนๆ การเข้าใจพฤติกรรมออนไลน์ของตัวเอง จะช่วยให้เรารู้ว่าอะไรคือสิ่งที่ดีต่อเรา และตรงไหนที่เราอาจต้องระวังหรือใส่ใจมากขึ้นหน่อย ชีวิตออนไลน์สามารถทำให้เรารู้สึกได้หลากหลาย ทั้งสนุก ตื่นเต้น เบื่อ เครียด หรือรู้สึกกดดัน ทุกความรู้สึกนั้น “ปกติ” มาก สิ่งที่สำคัญคือการ สังเกตความรู้สึกของตัวเองก่อนที่จะตอบโต้หรือทำอะไรบางอย่างออนไลน์ เพราะความรู้สึกของเรา เป็นเหมือนสัญญาณเตือนที่จะช่วยให้เราเลือกทำสิ่งที่ปลอดภัยกว่า และดีต่อใจเรามากกว่า ต่อไป เราจะลองดูสถานการณ์ออนไลน์ต่าง ๆ แล้วฝึก ‘สังเกตความรู้สึกของเรา’ ก่อนที่เราจะตัดสินใจว่าจะทำอะไรดีนะ”

อายุ 9-17

(25 นาที)

กิจกรรมที่ 2: “การ์ดความรู้สึก – สถานการณ์ออนไลน์”

อุปกรณ์ที่ใช้

- ชุดสไลด์: บทเรียนที่ 1 สไลด์ 8-14
- 2. ใบงาน บทเรียนที่ 1 กิจกรรมที่ 2: การ์ดโอโมจิ
😊 😐 😞 😡 😢 🤝
- แล็บท็อป กับจอฉายหรือโปรเจคเตอร์



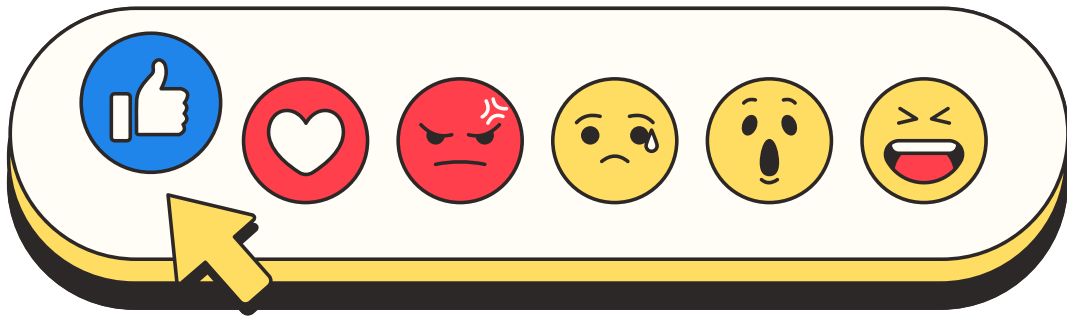
ขั้นตอนที่ 1 – เกริ่นนำ



พูดว่า:

“ในกิจกรรมที่แล้ว เราได้คุยกันเรื่องสิ่งที่เราทำออนไลน์ และว่าการอยู่บนโลกออนไลน์สามารถทำให้เราเจอได้ทุกความรู้สึกเลย ทั้งมีความสุข สบายใจ ตื่นเต้น หรือบางครั้งก็รู้สึกสับสน ไม่แน่ใจ หรืออึดอัดใจได้เหมือนกัน ตอนนี้เราจะมาคุยตัวอย่างสถานการณ์ออนไลน์จริง ๆ กันบ้าง ถ้าเพื่อนวัยเดียวกับเราเจอสถานการณ์เช่นนี้ เราคิดว่า เขาอาจรู้สึกอย่างไรในสถานการณ์นั้น

ทุกคนไม่จำเป็นต้องเล่าว่าเคยเจอเหตุการณ์แบบนี้ไหม แค่ลองจินตนาการว่า ถ้าเป็น ‘เพื่อนวัยเดียวกับเรา’ เจอเหตุการณ์นั้น เขาจะรู้สึกอย่างไรบ้าง”



ขั้นตอนที่ 2 – สถานการณ์และการโหวต



วิทยากรพูดว่า:

“เดี่ยวพี่/ครูจะอ่านสถานการณ์ให้ฟังทีละข้อ หลังจากฟังแล้ว ให้ลองคิดดูว่า ถ้าเป็นคนวัยเดียวกับเรา เผชิญเหตุการณ์นี้ เขาจะรู้สึกอย่างไรบ้าง เมื่อฟังจบหนึ่งถึงสาม ให้ทุกคนยกการ์ดอีโมจิ ที่เราคิดว่าคนคนนั้นอาจรู้สึกขึ้นมา แล้วเราค่อยมาคุยกันต่อว่าทำไมถึงเลือกแบบนี้”



วิทยากรเปิดสไลด์ (9-13) แสดงสถานการณ์ทีละข้อ

อ่านออกเสียงช้า ๆ และชัดเจน ให้ผู้เข้าร่วมโหวตโดยยกการ์ดความรู้สึกขึ้นมา หลังจากโหวต ขออาสาสมัคร 1-2 คนช่วยอธิบาย:



เปิดสไลด์ 9 สถานการณ์ที่ 1



สถานการณ์ที่ 1

“มีคนเขียนคอมเมนต์แย่ ๆ ใต้รูปของคุณ”



คำถาม:

- “คุณ会选择กอิโมจิไหน”

ให้ทุกคนชูอิโมจิที่คิดว่าเข้ากับสถานการณ์นั้น

- “ทำไมถึงคิดว่าเพื่อนคนนั้นอาจรู้สึกแบบนั้น”

เลือกอาสาสมัคร 1-2 คนช่วยตอบ



พูดว่า:

“บางคนอาจจะแค่หัวเราะ หรือไม่สนใจกับคอมเมนต์แย่ ๆ แบบนั้นก็ไม่ผิดนะ แต่สำหรับอีกหลายคน คอมเมนต์แย่ ๆ สามารถทำร้ายความรู้สึกได้ โดยเฉพาะถ้าเกี่ยวกับรูปร่างหน้าตาหรือสิ่งที่เราโพสต์ เมื่อเรารู้สึกเสียใจ โกรธ หรืออับอาย หมายความว่าเรารู้ว่าคอมเมนต์นั้นไม่โอเค หรือไม่ให้เกียรติกัน ถ้าเรารู้สึกมั่นใจพอ ก็สามารถตอบไปแบบตรง ๆ ได้ เช่น ‘นี่เธอ คำนั้นไม่ค่อยสุภาพเลยนะ’ หรือ ‘ช่วยเคารพกันหน่อยได้ไหม’ นอกจากนี้ เรายังสามารถลบความคิดเห็นนั้น บล็อก หรือมองข้ามไปก็ได้ สิ่งสำคัญคือ เราควรสังเกตว่าขอบเขตของเราอยู่ตรงไหน เราจะได้เลือกตอบสนองในแบบที่รู้สึกเหมาะกับตัวเองที่สุด”



เปิดสไลด์ 10 สถานการณ์ที่ 2

สถานการณ์ที่ 2

“แฟนของคุณขอให้ส่งภาพส่วนตัวไปให้”



คำถาม:

- “คุณ会选择กอิโมจิไหน”

ให้ทุกคนชูอิโมจิที่คิดว่าเข้ากับสถานการณ์นั้น

- “ทำไมถึงคิดว่าเพื่อนคนนั้นอาจรู้สึกแบบนั้น”

เลือกอาสาสมัคร 1-2 คนช่วยตอบ



พูดว่า:

“บางคนอาจรู้สึกมีความสุข หรือรู้สึกพิเศษ เหมือนเป็นสัญญาณของความไวใจหรือความใกล้ชิด ซึ่งความรู้สึกแบบนี้ก็เข้าใจได้เลย แต่อีกหลายคนอาจรู้สึกไม่แน่ใจ หรือไม่สบายใจ เพราะเมื่อรูปถูกส่งออกไปแล้ว มันยากมากที่จะควบคุมว่าจะไปอยู่ที่ไหนต่อ และถึงจะไม่มีอะไรที่ไม่ดีเกิดขึ้น ก็ยังมีความเสี่ยงเสมอ ดังนั้น การ ‘หยุดคิด’ หรือ ‘พูดว่าไม่’ ก็เป็นสิ่งที่เราทำได้ การตั้งขอบเขตไม่ได้หมายความว่าเราไม่สนใจความรู้สึกของอีกฝ่าย แต่มันหมายถึงเรารู้จัก ‘ให้เกียรติตัวเอง’ และ ‘ปกป้องความสบายใจของเรา’”



เปิดสไลด์ 11 - สถานการณ์ที่ 3



สถานการณ์ที่ 3

“มีคนจำนวนมากกดไลค์คลิปเต้นล่าสุดของคุณในทิกต็อก”



คำถาม:

- “คุณจะเลือกอีโมจิไหน”

ให้ทุกคนชูอีโมจิที่คิดว่าเข้ากับสถานการณ์นั้น

- “ทำไมถึงคิดว่าเพื่อนคนนั้นอาจรู้สึกแบบนั้น”

เลือกอาสาสมัคร 1-2



พูดว่า:

“เวลามีคนมากดไลค์เยอะ มันอาจทำให้เรารู้สึกตื่นเต้น ภูมิใจ หรือมั่นใจมากขึ้น มันรู้สึกดีนะที่มีคนชอบในสิ่งที่เราสร้างขึ้นมา แต่บางครั้งความสนใจก็ทำให้เรารู้สึกกดดัน เช่น อยากรู้ยอดไลค์มากกว่าเดิม กังวลว่าคนอื่นจะคิดยังไงกับคลิปต่อไปของเรา หรือได้คอมเมนต์จากคนแปลกหน้า ที่ทำให้เรารู้สึกประหลาด

ส่วนใหญ่ไม่มีความเสียหายเกิดขึ้น แต่ก็ดีถ้าเราจะสังเกตสัญญาณบางอย่าง เมื่อความสนใจเริ่มสร้างความกดดัน ให้เรามากกว่าความสุข ก็เป็นสัญญาณที่ดีให้เราหยุดดูใจตัวเองนิดหนึ่ง”



เปิดสไลด์ 12 - สถานการณ์ที่ 4



สถานการณ์ที่ 4

“คนที่มีเครื่องหมายถูกสีน้ำเงินบนไอจิกกมา บอกว่าจะช่วยทำให้คุณดีขึ้น”



คำถาม:

- “คุณ会选择กอิโมจิไหน”

ให้ทุกคนชูอิโมจิที่คิดว่าเข้ากับสถานการณ์นั้น

- “ทำไมถึงคิดว่าเพื่อนคนนั้นอาจรู้สึกแบบนั้น”

เลือกอาสาสมัคร 1-2 คนช่วยตอบ



พูดว่า:

“มันน่าตื่นเต้นใช้ไหม ที่เจ้าของบัญชีรับรองทักหาเรา เพราะส่วนใหญ่เป็นไอดอลหรืออินฟลูเอนเซอร์ใช้ไหม แต่ก็อาจทำให้เรารู้สึกกังวลหรือไม่แน่ใจได้เหมือนกัน เพราะในโลกออนไลน์ ไม่ใช่ทุกคนจะเป็นอย่างที่เขาบอกว่าเป็นจริง ๆ บางครั้งบัญชีที่มีเครื่องหมายถูกสีน้ำเงินก็อาจถูกปลอม หรือถูกใช้เพื่อหลอกลวงคนอื่นได้ นอกจากนี้ เครื่องหมายถูกยังไม่ได้แปลว่าคนนั้นมีชื่อเสียงหรือมีอะไรพิเศษ คุณก็สามารถซื้อเครื่องหมายถูกได้ บางทีอาจจะไม่มีอะไรไม่ดีเกิดขึ้น แค่มองข้ามไปก็ได้ แต่ทางที่ดี ก่อนจะตอบกลับ ลองเช็คโปรไฟล์ให้แน่ใจ หรือปรึกษาคนที่เราไว้ใจก่อนดีกว่า”



เปิดสไลด์ 13 - สถานการณ์ที่ 5



สถานการณ์ที่ 5

“เพื่อนของคุณส่งข้อความมาขอยืมเงิน บอกว่าจะโอนคืนทีหลัง”



คำถาม:

- “คุณ会选择กอิโมจิไหน”

ให้ทุกคนชูอิโมจิที่คิดว่าเข้ากับสถานการณ์นั้น

- “ทำไมถึงคิดว่าเพื่อนคนนั้นอาจรู้สึกแบบนั้น”

เลือกอาสาสมัคร 1-2 คนช่วยตอบ



พูดว่า:

“หลายคนอาจรู้สึกอยากช่วยเพื่อน หรือรีบตอบกลับเพราะเป็นคนมีน้ำใจ ซึ่งเป็นสิ่งที่ดีมากเลยนะ แต่บางคนก็อาจรู้สึกไม่แน่ใจ หรือกลัวว่าอาจเป็นบัญชีปลอม หรือเพื่อนโดนแฮ็ก หรือบางทีเพื่อนอาจมีเจตนาไม่ดีจริงๆ ” แค่เช็คให้แน่ใจก่อน ก็สามารถป้องกันปัญหาได้เยอะเลย การช่วยเพื่อนไม่ใช่เรื่องผิดแต่การ ‘ตรวจสอบก่อน’ จะทำให้เราช่วยได้อย่างปลอดภัย เช่น ถามเพื่อนก่อนเมื่อเจอกัน ก่อนโอนเงินหรือให้ข้อมูลส่วนตัว”

ขั้นตอนที่ 3 – สรุปกิจกรรม

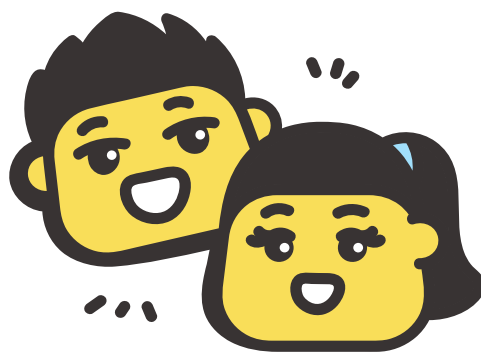


เปิดสไลด์ 14 พูดสรุป :

“วันนี้เราได้เห็นแล้วว่า คนแต่ละคนสามารถ ‘รู้สึกต่างกัน’ แม้อยู่ในสถานการณ์เดียวกัน และนั่นคือเรื่องปกติสุดๆ บางเรื่องที่ทำให้คนหนึ่งหัวเราะได้ อาจทำให้อีกคนรู้สึกเศร้าหรือไม่สบายใจ ไม่มีความรู้สึกแบบไหนที่ ‘ถูกต้องที่สุด’ เพราะทุกความรู้สึกมีค่าในแบบของมันเอง

สิ่งสำคัญที่สุดคือ การสังเกตอารมณ์ของตัวเองในตอนนั้น เพราะ ‘ความรู้สึก’ คือสัญญาณเตือนจากใจเราที่ช่วยให้เรารู้ว่าอะไรปลอดภัย สับสน หรือไม่โอเคสำหรับเราเอง การหยุดคิดก่อนตอบบนโลกออนไลน์ไม่เสียหายเลยการฟังหัวใจตัวเองก่อนลงมือทำ จะช่วยให้เราตัดสินใจได้อย่างมั่นใจและปลอดภัยมากขึ้นทุกครั้ง”

ข้อควรจดจำ: “ความรู้สึกของฉันมีค่า และมันโอเคที่จะหยุดคิดก่อนจะตอบใครในโลกออนไลน์”



กิจกรรมที่ 3: “วิธีรับมือกับเรื่องไม่พึงประสงค์ในโลกออนไลน์”

อุปกรณ์:

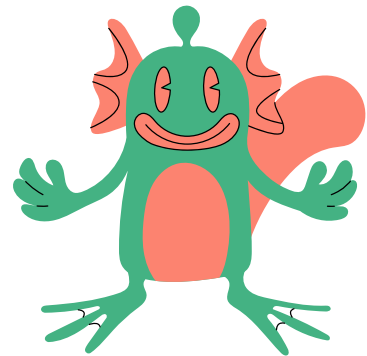
- ใบงานบทเรียนที่ 1. กิจกรรมที่ 4: การ์ดสถานการณ์เรื่องวิธีการรับมือ
- สไลด์: บทเรียนที่ 1.สไลด์: 15-21
- แลปท็อปและจอฉาย/โปรเจคเตอร์

ขั้นตอนที่ 1 – เกริ่นนำ



พูดว่า:

“จากกิจกรรมก่อนหน้านี้ เราเห็นแล้วว่า การอยู่บนโลกออนไลน์ทำให้เกิดความรู้สึกได้หลายแบบ ทั้งดีและไม่ดี บางครั้ง เราอาจเจอคอมเมนต์แรง ๆ เปรียบเทียบตัวเองกับคนอื่น หรือรู้สึกถูกกดดันให้ทำสิ่งที่เราอึดอัดใจ ตอนนี้เราจะมาคุยกันว่า เวลามีสถานการณ์แบบนี้เกิดขึ้น เราสามารถทำอะไรได้บ้าง เพื่อรับมือหรือทำให้ตัวเองรู้สึกดีขึ้นอีกครั้ง”



ขั้นตอนที่ 2 – คำแนะนำสำหรับกลุ่ม



สิ่งที่ต้องทำ

1. แบ่งผู้เข้าร่วมเป็นกลุ่มเล็ก ๆ (ประมาณ 4-6 คนต่อกลุ่ม)
2. แจกการ์ดสถานการณ์ให้แต่ละกลุ่ม (กลุ่มละ 1 ใบ)



พูดว่า:

“แต่ละกลุ่มจะได้รับการสถานการณ์ 1 ใบ ให้อ่านด้วยกันในกลุ่ม แล้วคุยกันว่า ‘ถ้าเหตุการณ์นี้เกิดขึ้นกับเพื่อนวัยเดียวกับเรา เขาจะสามารถทำอะไรได้บ้างเพื่อรับมือให้ปลอดภัย หรือทำให้รู้สึกดีขึ้นอีกครั้ง’ ลองคิดทั้งสิ่งที่ทำได้ทันทีในตอนนั้น และสิ่งที่ทำได้ภายหลังเพื่อดูแลตัวเอง”

ขั้นตอนที่ 3 – การสะท้อนความเห็นแบบกลุ่ม



สิ่งที่ต้องทำ

3. หลังจาก 5 นาที ให้แต่ละกลุ่มออกมาเล่าวิธีการรับมือของตัวเอง
4. อ่านไปที่ละสถานการณ์และขออาสาสมัครหนึ่งคนจากแต่ละกลุ่มมาสะท้อนความคิดเห็น ให้วิทยากรพูดเสริมตามด้านล่าง



สไลด์ 16 – สถานการณ์ที่ 1



พูดว่า: “มีคนปล่อยข่าวลือเกี่ยวกับคุณในไลน์กลุ่มที่ไม่มีคุณ เพื่อนเริ่มมองและหัวเราะ แต่คุณไม่รู้ข่าวลือคืออะไร”



หลังจากผู้เข้าร่วมสะท้อนความคิดเห็น พูดเสริมว่า:

“เหตุการณ์แบบนี้อาจทำให้รู้สึกเศร้า โกรธ หรืออับอายได้ และบางคนอาจจะอยากโต้กลับทันที ดังนั้นสิ่งที่ช่วยได้คือ-ถามเพื่อนที่ไว้ใจได้ก่อน เพื่อให้รู้ข้อมูลจริงว่ากำลังเกิดอะไรขึ้น ถ้ามีข้อความที่ทำร้ายชื่อเสียง เพื่อนสามารถแคปให้และนำไปให้ครูหรือผู้ใหญ่ช่วยจัดการได้ หรืออธิบายอย่างใจเย็น ไม่ว่าจะเป็นเรื่องเกี่ยวกับคุณหรือเพื่อนคนอื่น เช่น ‘นี่เธอ เรื่องนั้นไม่จริงนะ’ การพูดแบบนี้ช่วยหยุดข่าวลือไม่ให้กระจายต่อไปด้วย”



สไลด์ 17 – สถานการณ์ที่ 2



พูดว่า: “คุณส่งรูปแช็กซี หรือวาบหวิวให้คนที่ชอบ อีกไม่กี่วันคุณมารู้ว่าเพื่อนในห้องได้เห็นรูปนั้น”



หลังจากผู้เข้าร่วมสะท้อนความคิดเห็น พูดเสริมว่า:

“เหตุการณ์นี้ทำให้เกิดความรู้สึกได้หลากหลายเลย ทั้งตกใจ โกรธ ไม่สบายใจ หรืออวย และเป็นเรื่องธรรมดาที่ความรู้สึกเสียใจเมื่อถูกละเมิดความไว้ใจ บางครั้งอาจไม่มีอะไรเลยร้ายเกิดขึ้น แต่ก็ยังกระทบความรู้สึกเราอยู่ดี การรับมือกับกรณีนี้ สิ่งที่ได้เช่น ขอให้ลบรูปนั้นออกทันที แคปภาพหน้าจอไว้เป็นหลักฐานในกรณีจำเป็นคุยกับครู พ่อแม่ หรือเพื่อนรุ่นพี่ ถ้าเป็นรูปที่ค่อนข้างส่วนตัวหรือเสี่ยงมาก อาจต้องคุยกับนักสังคมสงเคราะห์ของโครงการอีก ที่สามารถช่วยจัดการเพื่อลบภาพและช่วยให้เราควบคุมสถานการณ์ คุณไม่จำเป็นต้องรับมือกับเรื่องนี้เพียงลำพัง”



สไลด์ 18 – สถานการณ์ที่ 3





พูดว่า: “คนที่รู้จักผ่านเกมหรือดีกต็อกทักมาบ่อย ๆ จากที่เป็นมิตร ก็เริ่มถามเรื่องส่วนตัวมากขึ้น”



หลังจากผู้เข้าร่วมสะท้อนความคิดเห็น พูดเสริมว่า:

“ตอนแรกอาจรู้สึกตื่นเต้นหรือดีใจที่มีคนสนใจเรา มันรู้สึกสนุกและเป็นเรื่องธรรมดาตามากนะที่เราจะตอบกลับ แต่ถ้าเขาเริ่มถามเรื่องส่วนตัวมากเกินไป หรือทำให้เรารู้สึกไม่สบายใจ เรามีสิทธิ์ตั้งขอบเขตของเราเหมือนกัน เช่น หยุดตอบข้อความ บล็อกคนคนนั้น หรือบอกไปตรง ๆ แบบสุภาพว่า ‘เราไม่แชร์เรื่องส่วนตัวในออนไลน์นะ’ บางคนอาจไม่ได้มีเจตนาร้าย แต่เราก็ไม่จำเป็นต้องบอกข้อมูลส่วนตัวให้ใครฟัง เพียงเพราะเขาเป็นมิตร”



สไลด์ 19 – สถานการณ์ที่ 4



พูดว่า: “เพื่อน ๆ ในกลุ่มแชตกำลังล้อเลียนเพื่อนคนหนึ่งที่เผลอส่งรูปตัวเองใส่บิกินี ตอนไปเที่ยวกับครอบครัว ลงไปในกลุ่ม และตอนนี้พวกเขาคาดหวังให้คุณเข้าร่วมด้วย”



หลังจากผู้เข้าร่วมสะท้อนความคิดเห็น พูดเสริมว่า:

“สถานการณ์แบบนี้ทำให้สับสนได้มากเลยนะ เราอาจรู้สึกถูกกดดันให้หัวเราะตาม แต่ข้างในกลับรู้สึกว่ามันไม่ถูกต้อง มันโอเคมากนะถ้าเราเลือกที่จะเงียบไว้ ออกจากแชตชั่วคราว หรือพูดว่า ‘อย่าล้อเขาเลยนะ เรื่องแบบนี้ใครก็พลาดได้’ การพูดขึ้นมาบางทีอาจรู้สึกเสียดาย แต่การกระทำเล็ก ๆ สามารถสร้างความเปลี่ยนแปลงที่ใหญ่กว่าได้ ถ้าสถานการณ์เริ่มกดดันเกินไป ลองคุยส่วนตัวกับเพื่อนสักคนที่ไว้ใจได้ก็ช่วยให้เรารับมือได้ดีขึ้น ถ้ารูปที่ถูกแชร์เป็นรูปที่ไปมาก ๆ เราอาจเลือกขอความช่วยเหลือจากผู้ใหญ่ที่ไว้ใจได้ หรือองค์กรอย่างโครงการฮัก ก็เป็นทางเลือกที่ดี”



สไลด์ 20 – สถานการณ์ที่ 5



พูดว่า: “คุณเจอคลิปความรุนแรงในกลุ่มไลน์ของคุณ ซึ่งมีสมาชิกอยู่จำนวนมาก และคลิปนั้นวนซ้ำในหัวคุณตลอดเวลา”

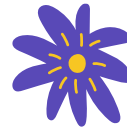


หลังจากผู้เข้าร่วมสะท้อนความคิดเห็น พูดเสริมว่า:

“หลังจากเห็นสิ่งเหล่านี้แล้วเกิดความรู้สึกไม่สบายใจ หรือวิตกกังวลเป็นเรื่องปกติมาก ๆ ต่อให้เราไม่ได้ตั้งใจดูก็ตาม สมอของเรายังแปลผลและตอบสนองตามธรรมชาติ วิธีรับมือที่ช่วยได้ เช่น พักจากการดูหน้าจอ ดูอะไรที่ทำให้ผ่อนคลาย หรือคุยกับคนที่ไว้ใจได้ว่าเราเห็นอะไรมา สิ่งสำคัญคือ คุณไม่ได้ทำอะไรผิด และความรูสึกแบบนี้จะค่อย ๆ หายไป อัลกอริทึมของแพลตฟอร์มมักแสดงสิ่งที่เรา

ปฏิกิริยาดังนั้นพยายามอย่ากดไลค์ เขียนคอมเมนต์ หรือแชร์ต่อ ถ้าบล็อกหรือรายงานเนื้อหา ก็มีโอกาสนั้นจะถูกลบออกได้ด้วย”

ขั้นตอนที่ 4 – สรุปกิจกรรม



เปิดสไลด์ 21



พูดว่า: “วันนี้เราคุยกันถึงหลายสถานการณ์ที่อาจเกิดขึ้นออนไลน์ และได้แชร์ไอเดียหลายแบบว่าจะรับมืออย่างไร ไม่มีคำตอบที่ตายตัวในแต่ละสถานการณ์ สิ่งสำคัญคือ สังเกตเวลาที่อะไรบางอย่างเริ่ม ‘ไม่โอเค’ กับเรา หยุดตั้งหลักก่อนตอบสนอง แล้วเลือกวิธีที่ช่วยให้เรายังรู้สึกปลอดภัยและควบคุมได้”



พูดว่า: “เมื่อรู้สึกไม่สบายใจกับโลกออนไลน์ เรามีทางเลือกหลายแบบ เช่น:

- พักก่อนสักครู่ ออกจากแอป วางโทรศัพท์ หรือเดินออกจากหน้าจอสักครู่
- บล็อก ปิดเสียง หรือกดรายงาน คนหรือคอนเทนต์ที่ทำให้รู้สึกแยะ แทนการโต้ตอบ
- ปรับการตั้งค่าความเป็นส่วนตัว เพื่อควบคุมว่าใครสามารถคอมเมนต์หรือทักเราได้
- เปลี่ยนไปทำสิ่งที่ทำให้รู้สึกดีขึ้น เช่น ฟังเพลง เล่นเกม หรือทำอะไรสนุก ๆ



วันนี้เรายังได้ฝึกเรื่อง “ความยินยอม” (consent) ด้วย การให้ความยินยอมหมายถึง รู้ว่าขอบเขตของตัวเองอยู่ตรงไหน และสื่อสารออกไปให้ผู้อื่นรู้อย่างชัดเจน เราจะพูดเรื่องนี้อย่างละเอียดในบทเรียนต่อไป แต่สำหรับตอนนี้ หากมีใครมาขอข้อมูลส่วนตัวหรือรูปที่คุณไม่ยอมให้ ก็พูดง่าย ๆ ได้เลยว่า ‘เราไม่ยอมแชร์เรื่องนี้ในออนไลน์นะ’ หรือ ‘เราไม่สบายใจที่จะส่งรูปแบบนี้’

สุดท้าย อย่าลืมดูแลตัวเองในชีวิตจริงด้วย ออกไปเดินเล่น เดิน ฟังเพลง วาดรูป เล่นกีฬา หรือทำอะไรก็ได้ที่ช่วยให้ร่างกายและหัวใจของคุณได้พัก

คุณไม่สามารถควบคุมทุกอย่างบนโลกออนไลน์ได้ แต่คุณควบคุมวิธีโต้ตอบของตัวเองได้เสมอ ความรู้สึกของคุณและขอบเขตของคุณมีค่า และคุณมีสิทธิ์เลือกสิ่งที่คุณสบายใจสำหรับตัวเองเสมอ”



บทเรียนที่ 2: เราเป็นใครในโลกออนไลน์

วัตถุประสงค์การเรียนรู้

เมื่อจบบทเรียนนี้ ผู้เข้าร่วมจะสามารถ:

- สะท้อนความแตกต่างระหว่าง “ตัวตนในชีวิตจริง” กับ “ตัวตนในโลกออนไลน์”
- เข้าใจแรงจูงใจและแรงกดดันที่ทำให้คนแสดงออกบนโลกออนไลน์
- เข้าใจว่าภาพที่เราเห็นในโลกออนไลน์ไม่ได้สะท้อนเรื่องจริงทั้งหมด
- แยกแยะระหว่างความสนใจที่ดีต่อใจ กับความสนใจที่ล้าเส้น
- ฝึกตอบสนองต่อแรงกดดันหรือความสนใจที่ไม่พึงประสงค์ อย่างมั่นใจและปลอดภัย

อุปกรณ์ที่ต้องใช้

- ปากกา ดินสอ ปากกามาร์คเกอร์สีต่างๆ
- สไลด์ประกอบการสอน: บทเรียนที่ 2
- การ์ดสถานการณ์สำหรับกิจกรรม 2 และ 3
- กระดาษฟลิปชาร์ตหรือไวท์บอร์ด + ปากกามาร์คเกอร์
- เครื่องจับเวลา หรือ นาฬิกาที่มองเห็นได้
- คอมพิวเตอร์และจอฉายหรือโปรเจคเตอร์

การเตรียมงานก่อนเริ่ม

- ✓ พิมพ์ ใบงานสำหรับบทเรียนที่ 2, กิจกรรม 1: เบื้องหลังโพสต์นี้
- ✓ พิมพ์ ใบงานสำหรับบทเรียนที่ 2, กิจกรรม 2: ความสนใจบนออนไลน์

โปรดสังเกตว่าใบงานเหล่านี้มีการปรับเนื้อหาตามช่วงอายุ กรุณาเลือกพิมพ์เวอร์ชันที่เหมาะสมกับช่วงอายุของกลุ่มผู้เข้าร่วมของคุณ

เวลารวมทั้งหมด: 60 นาที



เกริ่นก่อนเริ่มกิจกรรม



พูดว่า:

“วันนี้เราจะมาลองคิดไปพร้อมกันว่า... *เราคือใครในโลกออนไลน์* เคยไหมรู้สึก ว่า ‘ตัวเราในโลกอินเทอร์เน็ต’ ดูไม่เหมือน ‘ตัวเรานอกจอ’ เท่าไหร่ ทำไมมันถึงเป็นแบบนี้?”



ให้ผู้เข้าร่วมคิดสักครู่ แล้วขออาสาสมัคร 2-3 คน ช่วยแสดงความคิดเห็น



เปิดสไลด์ 22-23



พูดว่า: “จากงานวิจัยโครงการ Leaked ที่เก็บข้อมูลจากเด็กและเยาวชนอายุ 9-17 ปี มากกว่า 1,900 คน ในภาคเหนือของไทย เกือบทุกคนบอกว่าใช้อินเทอร์เน็ตทุกวัน และ 91% มีอุปกรณ์สื่อสารเป็นของตัวเอง แปลว่า โลกออนไลน์ไม่ใช่พื้นที่แยกอีกต่อไป แต่เป็นส่วนหนึ่งของชีวิตประจำวันของทุกคน

หลายคนบอกว่าโซเชียลมีเดียช่วยให้เขาแสดงออกด้านอื่นๆ ของตัวเอง เช่น:

- ประมาณ 30% ของคนที่ตั้งค่านิยมเป็นสาธารณะบอกว่าอยาก “ให้คนอื่นเห็นตัวตนของเรา”
- 34% ของเด็กหญิงที่ตั้งค่านิยมสาธารณะบอกว่าอยากได้ยอดไลค์และผู้ติดตามเพิ่มขึ้น
- เด็กหญิงอายุ 15 ปีคนหนึ่งบอกว่า ‘*รูปในโซเชียลของเราที่ไม่เหมือนตัวจริงขนาดนั้นนะ*’

ดังนั้น โลกออนไลน์ช่วยให้เราสื่อสารความเป็นตัวเองได้จริง แต่ก็อาจทำให้รู้สึกกดดันว่าต้องดูดี ต้องเพอร์เฟกต์ หรือแสดงออกแบบที่คนอื่นคาดหวัง”



ถาม:

“แล้วคิดว่ามีเหตุผลอะไรบ้าง ที่ทำให้คนแสดงออกแตกต่างจากชีวิตจริงเมื่ออยู่ในโลกออนไลน์?”



ให้ผู้เข้าร่วมคิดสักครู่ แล้วขออาสาสมัคร 2-3 คน แสดงความคิดเห็น





เปิดสไลด์ 24



พูดว่า: “เหตุผลที่ทุกคนยกมาเมื่อก่อนน่าสนใจมาก ในงานวิจัย Leaked ผู้เข้าร่วมบอกเหตุผลที่แสดงออกออนไลน์แตกต่างจากชีวิตจริงไว้หลายแบบเหมือนกัน บางคนบอกว่าโลกออนไลน์ ทำให้เขา:

- พูดถึงงานอดิเรกหรือความสนใจที่ชอบได้ เช่น เกม แฟชั่น คอนเทนต์ต่าง ๆ
- รู้สึกมั่นใจขึ้น แสดงออกได้มากกว่าตอนอยู่ต่อหน้า
- เลือกซ่อนโพสต์จากผู้ใหญ่หรือคนที่ไม่อยากให้เห็น
- ปรับตัวให้เข้ากับกระแส หรืออยากดูมันใจ/เป็นที่ดึงดูดมากขึ้น
- เจอพื้นที่ปลอดภัย เช่น กลุ่ม LGBTQ+ หรือคอมมูนิตี้เกม
- เลี่ยงการตัดสิน หรืออยากลองเป็นตัวเองหลายแบบ
- หรืออยากหากลุ่มที่ “เข้าใจเรา”



พูดว่า: พื้นที่ออนไลน์สามารถเป็นพื้นที่ที่ดีมากในการแสดงออกตัวตนของเรา หรือแม้แต่ลองเป็น “ตัวตนอื่น ๆ ” ของเรา ซึ่งนั้นก็ไม่ได้ผิดเลย และถือว่าเป็นเรื่องปกติด้วย แต่สิ่งที่สำคัญคือ เราต้องเริ่มสังเกตให้ได้ว่า เมื่อไหร่การแสดงออกนั้นเริ่มกลายเป็น “ความกดดัน” หรือเมื่อไหร่ที่เราเริ่มซ่อนตัวตน บางส่วนที่เราจริงๆ แล้วชอบ ตัวตนในโลกออนไลน์และนอกจอของเรา ล้วนเป็นส่วนหนึ่งของเราเหมือนกัน เวลาที่สองด้านนี้เชื่อมโยงกัน เรามักจะรู้สึกว่าคุณโลกออนไลน์ทั้งสนุกและปลอดภัย แต่เมื่อทั้งสองด้านเริ่มแยกห่าง เช่น เราเริ่มรู้สึกกดดันที่ต้องแสดงเป็นคนอื่น นั่นคือช่วงที่เราอาจเริ่มรู้สึกไม่สบายใจ การเริ่มสังเกตว่าเรา “รู้สึกอย่างไร” ในช่วงเหล่านั้น เป็นก้าวแรกของการดูแลตัวเองและควบคุมชีวิตดิจิทัลของเราให้ดีขึ้น

ในกิจกรรมต่อไป เราจะลองสำรวจ “ตัวตน” ที่หลากหลายของเรา และดูว่าสิ่งเหล่านี้มีผลต่อวิธีที่เราสร้างความสัมพันธ์กับคนอื่นในโลกออนไลน์อย่างไร



กิจกรรมที่ 1: “เบื้องหลังโพสต์”



อุปกรณ์ที่ใช้

- ใบงานสำหรับบทเรียนที่ 2. กิจกรรม 1: เบื้องหลังโพสต์
 - พิมพ์ใบงานให้เหมาะสมกับช่วงอายุของผู้เข้าร่วม
- ปากกาและกระดาษ สำหรับให้กลุ่มเขียนหรือวาด “เรื่องเบื้องหลัง” ของโพสต์ตามจินตนาการของตัวเอง

ขั้นตอนที่ 1 – เตรียมนำเข้าสู่กิจกรรม



เปิดสไลด์ 25



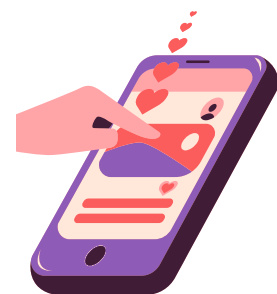
พูดว่า: “กิจกรรมที่แล้ว เราได้ลองดูตัวตนของตัวเองทั้งแบบออนไลน์และออฟไลน์ไปแล้วใช่ไหม ตอนนี้เราจะลองมองกลับกันบ้าง ลองดูว่าคนอื่นบนโลกออนไลน์อาจกำลังโชว์แค่ ‘ด้านเดียว’ ของตัวเอง และเราจะสังเกตได้ยังไงว่าอะไรจริง อะไรอาจซ่อนอยู่เบื้องหลัง”

ขั้นตอนที่ 2 – เกมทำงานกลุ่มเล็ก



ทำ:

1. แบ่งผู้เข้าร่วมเป็นกลุ่มๆละ 4-5 คน
2. แจกการ์ดสถานการณ์ให้แต่ละกลุ่ม
3. เปิดสไลด์ 26-30
4. แต่ละกลุ่มมีเวลา 5 นาที เพื่อจินตนาการว่า:
 - เบื้องหลังในชีวิตจริงของคนทีโพสต์นี้คืออะไร
 - เจ้าของโพสต์อาจกำลังรู้สึกยังไง
 - มีอะไรที่เราไม่สามารถรู้ได้จากโพสต์นั้นไหม
5. ให้แต่ละกลุ่มสร้าง “เรื่องเบื้องหลัง” ของโพสต์นั้นตามจินตนาการของตัวเอง จะวาดรูป หรือเขียนก็ได้



ขั้นตอนที่ 3 – การนำเสนอและอภิปรายกลุ่ม



เชิญแต่ละกลุ่มนำเสนอ:

- ให้แต่ละกลุ่มออกมาแนะนำเสนอเรื่องเบื้องต้นหลังจากที่พวกเขาคิดขึ้น



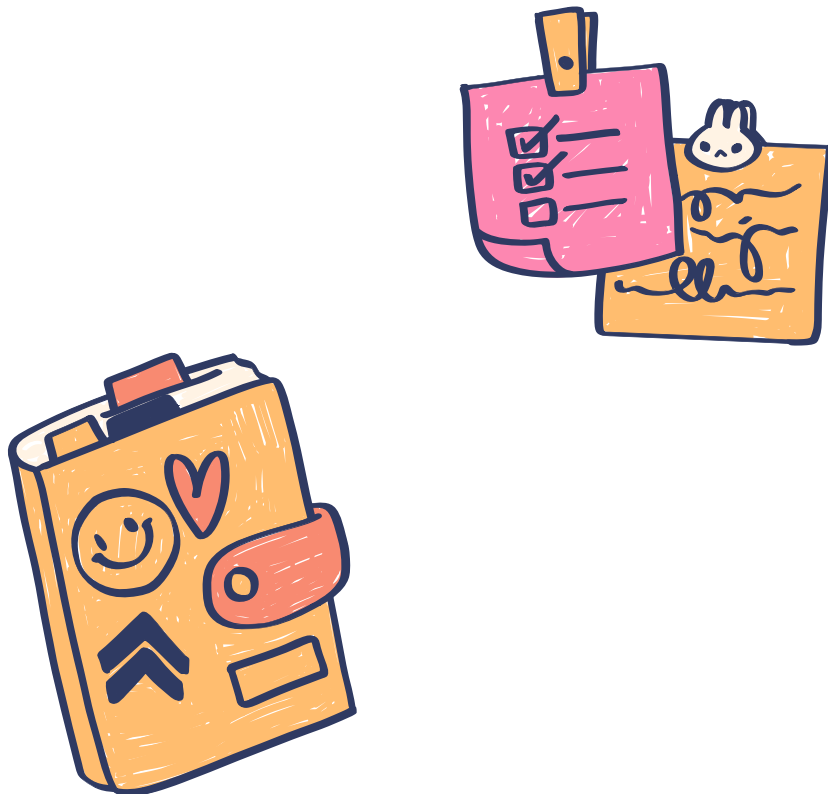
ถามผู้เข้าร่วม:

- “สังเกตเห็นอะไรบ้างเกี่ยวกับความต่างระหว่างสิ่งที่เห็นในโพสต์ กับเรื่องจริงที่อาจเกิดขึ้นเบื้องหลัง”
- “ทำไมคนคนหนึ่งถึงเลือกโพสต์แบบนี้”
- “เมื่อไหร่ที่เราารู้ได้ว่าโพสต์แบบนี้ไม่มีอันตราย และเมื่อไหร่ที่อาจเป็นสัญญาณว่าคนคนนั้นต้องการความช่วยเหลือ หรือกำลังทำอะไรที่เสี่ยง”

ขั้นตอนที่ 4 – สรุปกิจกรรม



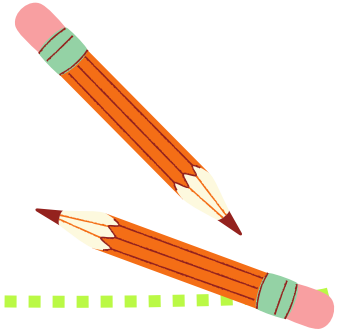
พูดว่า: “ทุกโพสต์แสดงให้เห็นเรื่องราวบางส่วน...แต่ไม่ใช่เรื่องทั้งหมด พอเราเริ่มฝึกลมอง ‘ให้ลึกกว่า’ สิ่งที่เราจะกลายเป็นเพื่อนที่เข้าใจคนอื่นมากขึ้น และเป็นผู้ใช้โลกออนไลน์ที่ฉลาดขึ้นด้วย ต่อไปเราจะใช้ความเข้าใจนี้ไปคุยเรื่อง ‘ความสนใจบนออนไลน์’ ดูว่าความสนใจแบบไหนที่เราต้องการ และแบบไหนที่ทำให้เรารู้สึกไม่โอเค”



กิจกรรมที่ 2: เกม “ความสนใจออนไลน์”

อุปกรณ์ที่ใช้

- ใบงานสำหรับบทเรียนที่ 2: เกมความสนใจออนไลน์
 - พิมพ์ใบงานให้เหมาะสมกับช่วงอายุของผู้เข้าร่วม
- ปากกาและกระดาษ



ขั้นตอนที่ 1 – เกริ่นก่อนเริ่มกิจกรรม




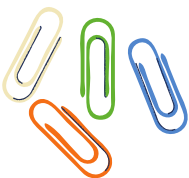
พูดว่า: “เวลาเราอยู่บนออนไลน์ เรามักจะได้รับ ‘ความสนใจ’ หลายรูปแบบ เช่น โลกั คอมเมนต์ DM รีแควสต์เพื่อน หรือข้อความจากคนอื่น บางครั้งความสนใจพวกนี้ก็รู้สึกดี น่ารัก และให้เกียรติเรา...แต่บางครั้งมันก็อาจเริ่มทำให้รู้สึกแปลก ๆ อึดอัด หรือเหมือนมีอะไรไม่โอเค วันนี้เราจะมาฝึกดูให้ออกว่าความสนใจแบบไหนที่ทำให้เรารู้สึกดี และแบบไหนที่เริ่มข้ามเส้น หรือทำให้รู้สึกไม่สบายใจ พร้อมทั้งคิดว่า ถ้าเกิดขึ้นกับเรา เราสามารถทำอะไรได้บ้าง”

ขั้นตอนที่ 2 – กิจกรรมกลุ่ม: การ์ดความสนใจ



ทำ:

1. แบ่งผู้เข้าร่วมเป็นกลุ่ม ๆ ละ 4-5 คน
2. แจกการ์ดสถานการณ์ให้แต่ละกลุ่ม (อย่าลืมตรวจสอบช่วงอายุที่ระบุบนใบงานให้ตรงกับอายุของผู้เข้าร่วมก่อนแจก)
3.  เปิดสไลด์ที่ 31
4. ให้กลุ่มเริ่มพูดคุยจาก ด้าน A ของการ์ด
 - ความสนใจแบบนี้ทำให้เรารู้สึกยังไง
 - เข้ากับหมวดไหนมากที่สุด: ความสนใจที่ต้องการ, ไม่ต้องการ หรือยังไม่แน่ใจ
5. หลังจากผ่านไป 3 นาที ให้แต่ละกลุ่มพลิกไปที่ ด้าน B ของการ์ด แล้วพูดคุยต่อ
 - ความรู้สึกยังเหมือนเดิมไหม หรือมีอะไรเปลี่ยนไป



- ตอนนี้เข้ากับหมวดไหนมากที่สุด: ต้องการ, ไม่ต้องการ หรือยังไม่แน่ใจ
- ถ้าเป็นคนในสถานการณ์นี้ เขาสามารถทำอะไรต่อได้บ้าง

ขั้นตอนที่ 3 – การนำเสนอและอภิปรายกลุ่ม



พูดว่า: “ทุกคนทำได้ดีมาก! เราได้เห็นแล้วว่าความสนใจบางอย่างบนออนไลน์อาจเริ่มจากสิ่งที่ดีต่อใจ แต่ต่อมามีบางอย่างเปลี่ยนไป ตอนนี้เรามาฟังผลจากแต่ละกลุ่มกัน และค่อย ๆ ค่อย ๆ ค่อย ๆ เราจะได้สังเกตเห็นการเปลี่ยนแปลงเหล่านี้ตั้งแต่เนิ่น ๆ ได้อย่างไร”



เชิญแต่ละกลุ่มนำเสนอ:

- อ่าน ด้าน A ของการ์ดสถานการณ์ แล้วบอกว่าพวกเขาเลือกหมวดไหน (ต้องการ / ไม่แน่ใจ / ไม่ต้องการ)
- จากนั้นอ่าน ด้าน B และอธิบายว่าเหตุผลหรือความรู้สึกเปลี่ยนไปอย่างไร
- สุดท้าย ให้แสดงความคิดเห็นหนึ่งข้อว่า คนในสถานการณ์นี้ควรทำอย่างไรต่อ



คำถามกระตุ้นการพูดคุย

หลังการนำเสนอแต่ละกลุ่ม เลือกถาม 1-2 คำถามเพื่อให้การสนทนาเป็นธรรมชาติ ไม่ซ้ำเดิม



ถ้ากลุ่มบอกว่า “ยังเป็นความสนใจที่ต้องการ”

- “อะไรทำให้ความสนใจแบบนี้รู้สึกปลอดภัยหรือเป็นเรื่องดี”
- “อะไรที่ทำให้มันเป็นความสนใจแบบเคารพกัน - เป็นเพราะน้ำเสียง จังหวะเวลา หรือเพราะมีขอบเขตที่ชัดเจน”
- “ถ้าคุณเป็นคนในเรื่อง อะไรทำให้คุณรู้สึกว่ายังโอเคอยู่”



ถ้ากลุ่มบอกว่า “เปลี่ยนเป็นไม่ต้องการ”

- “มีเหตุการณ์ไหนหรือคำพูดอะไรที่ทำให้รู้สึก ‘ข้ามเส้น’”
- “มีสัญญาณอะไรบ่งบอกว่ามันเริ่มไม่โอเค” ตัวอย่างสัญญาณ: ไม่ฟังเวลามีคนบอกว่าไม่สะดวก, ขอรูปร่าง, โกรธง่าย, หรือพยายามเร่ง/กดดันแม้ว่าอีกฝ่ายจะเสียบ
- “ถ้าเพื่อนของคุณเจอแบบนี้ คุณจะแนะนำเขาอย่างไร”



ถ้ากลุ่มบอกว่า “ยังไม่แน่ใจ”

- “มีสัญญาณหรือความรู้สึกขัดแย้งอะไรบ้าง”
- “ถ้ายังไม่แน่ใจ คุณคิดว่ามีอะไรที่สามารถทำได้บ้างก่อนที่มันจะกลายเป็นเรื่องไม่สบายใจ”
ไอเดียที่ช่วยได้ เช่น: ซะลอกการคุย, ปรึกษาเพื่อน, ปรับการตั้งค่าความเป็นส่วนตัว, หยุดตอบ, หรือขอความช่วยเหลือ

ขั้นตอนที่ 4 – สรุปสัญญาณสำคัญ



เปิดสไลด์ 32



พูดว่า:

“ความรู้สึกทั้งหมดที่ทุกคนพูดถึง ทั้งดีและไม่ดี เป็นสัญญาณจริง ๆ ที่ช่วยให้เรารู้ว่า ‘ความสนใจ’ แบบไหนปลอดภัย และแบบไหนอาจกำลังเริ่มข้ามเส้น หลายครั้งเราไม่จำเป็นต้องมีหลักฐานว่าคนคนนั้นไม่ใช่ตัวจริง หรือมีเจตนาร้าย ความรู้สึกของเราเอง มักเป็นสัญญาณแรกที่บอกว่ามีอะไรไม่โอเค ลองมาดูสไลด์นี้ด้วยกัน:

ด้านซ้ายของสไลด์ คุณจะเห็นตัวอย่างของความสนใจ ที่มักทำให้รู้สึกดีและปลอดภัย เช่น ชมผลงาน ศิลปะของเรา ชอบสกีลเกมของเรา หรือชอบความตลกของเรา รีแอคเหล่านี้มักจะหยุดเองเมื่อเราหยุดตอบ และเกิดในพื้นที่สาธารณะ เช่น ในคอมเมนต์ที่ทุกคนมองเห็น หรือในแชทกลุ่ม เวลาที่ได้รับคำชมแบบนี้ เรามักจะรู้สึกสบายใจและคุมสถานการณ์ได้อยู่

ด้านขวาของสไลด์ คือสัญญาณเตือนว่า ความสนใจอาจกำลังเปลี่ยนไป เช่น: คำชมเริ่มเปลี่ยนจาก ‘งานอดิเรก’ ไปเป็นเรื่อง ‘รูปร่าง’ ของเรา เริ่มทักซ้ำ ๆ แม้เราจะไม่ตอบ ขวนย้ายไปคุยแบบส่วนตัว (DM) ใช้ประโยคอย่าง ‘อย่าบอกใครนะ’ หรือ ‘เธอเป็นคนพิเศษมาก เกือบไว้เป็นเรื่องของเราสองคนพอ’ ตรงนี้แหละที่หลายคนเริ่มรู้สึกแปลก ๆ ไม่สบายใจ และเป็นเวลาที่ควรหยุดคิดและปกป้องพื้นที่ของตัวเอง”

ข้อสำคัญที่สุดคือ ฟังความรู้สึกของตัวเอง

ถ้าเริ่มรู้สึกประหม่า กัดฟัน หรือไม่แน่ใจ แปลว่าร่างกายเริ่มส่งสัญญาณเตือนแล้ว มันคือสัญญาณว่ามีบางอย่างไม่ถูกต้อง แม้ว่าคนคนนั้นจะดูใจดี หรือเราไม่อยากจะว่าเขาเสียความรู้สึกก็ตาม คุณมีสิทธิ์เต็มที่ที่จะถอยออกมา บล็อก หรือขอความช่วยเหลือ

ตอนนี้เรารู้แล้วว่าต้องมองหาอะไรบ้าง ต่อไปเราจะมาคิดกันว่า ถ้าความสนใจเริ่มเปลี่ยนหรือข้ามเส้น เราจะทำอะไรได้บ้าง หลายอย่างที่ทุกคนพูดถึงไว้ เราได้เขียนไว้บนกระดานแล้ว เดี่ยวเราจะใช้ต่อในขั้นตอนถัดไป”

ขั้นตอนที่ 5 – กลไกรับมือ: “พลังพิเศษที่คุณใช้ได้จริง”



พูดว่า:

“ทุกคนได้นำเสนอความคิดเห็นดี ๆ ไปเยอะมากแล้วเกี่ยวกับสิ่งที่เราทำได้ เวลาความสนใจออนไลน์เริ่มทำให้ไม่สบายใจ ตอนนี้เรามาลองรวบรวมกันดู เพื่อให้แน่ใจว่าหลังจากวันนี้ ทุกคนจะมีวิธีง่าย ๆ ที่สามารถทำได้ในชีวิตจริงเวลาต้องเจอสถานการณ์แบบนั้นนะ”



เปิดสไลด์ 33-35



พูดว่า: “ถ้าความสนใจออนไลน์เริ่มรู้สึกไม่โอเค นี่คือ วิธีง่าย ๆ ที่คุณสามารถใช้ได้เลย:”

- เชื่อความรู้สึกของตัวเอง — ถ้าจู้ ๆ รู้สึกแปลก ๆ หรือถูกกดดัน คุณไม่ต้องมีเหตุผลอะไรเพิ่ม แค่ถอยออกมาก็ได้แล้ว
- หยุดตอบทันที — คุณไม่จำเป็นต้องตอบใคร ส่งรูปให้ใคร หรืออธิบายอะไรให้ใครทั้งนั้น
- บล็อก ปิดเสียง หรือเลิกติดตาม — ไม่ใช่เรื่องเสียมารยาทนะ มันคือการตั้งขอบเขต
- ปรับค่าความเป็นส่วนตัว — เลือกให้เฉพาะคนที่คุณไว้ใจติดต่อคุณได้
- บอกเพื่อนหรือผู้ใหญ่ที่ไว้ใจ — คุยกับใครสักคนช่วยให้เห็นอะไรชัดขึ้น
- แคมหน้าจอหรือรายงาน — ถ้าคนคนนั้นเริ่มกดดัน ไม่หยุด หรือทำให้รู้สึกไม่ปลอดภัย
- พักก่อน — วางโทรศัพท์ เดินเล่น หายใจลึก ๆ หรือทำอะไรที่ทำให้รู้สึกดีขึ้น
- ถ้าเห็นคนอื่นได้รับคอมเมนต์ที่น่าอึดอัดใจ คุณก็ช่วยได้เหมือนกัน:
 - ทักไปถาม: “เฮ้ โอเคไหม?”
 - ช่วยปกป้อง: “ไม่โอเคนะ อย่าพูดแบบนั้นสิ”
 - ช่วยแบบเงียบ ๆ : แซะหาเพื่อน, ช่วยรีพอร์ต, ช่วยบล็อก



พูดว่า:

“คุณไม่จำเป็นต้องรอให้สถานการณ์มันแย่มากก่อนถึงจะทำอะไรได้ ถ้าเริ่มรู้สึกไม่สบายใจ (แม้เพียงเล็กน้อย) นั่นคือสัญญาณให้คุณปกป้องตัวเองได้เลย สำหรับโลกออนไลน์ ความสบายใจของคุณคือขอบเขตของคุณ และคุณมีสิทธิ์ 100% ที่จะรักษาขอบเขตนั้น และถ้าคุณเห็นอะไรแปลก ๆ คุณไม่จำเป็นต้องยอมรับมัน โดยสามารถบล็อกหรือรายงานได้เลย หรือเพื่อนของคุณได้รับข้อความที่ไม่โอเคอย่างลัวที่จะลองถามเพื่อน เพราะความปลอดภัยออนไลน์ไม่ใช่เรื่องของเรคนเดียว มันคือการสร้างพื้นที่ที่ทุกคนรู้สึกได้รับความเคารพเช่นเดียวกัน”



บทเรียนที่ 3:

ความสัมพันธ์และความปลอดภัยในโลกออนไลน์



วัตถุประสงค์การเรียนรู้

เมื่อจบกิจกรรมนี้ ผู้เข้าร่วมจะสามารถ:

- รู้เท่าทันว่าแรงกดดันจากเพื่อน ความสัมพันธ์ และความสนใจแบบโรแมนติก สามารถส่งผลกระทบต่อสติใจออนไลน์ของเราได้อย่างไร
- อ่านสัญญาณ “● ไฟเขียว / ● ไฟเหลือง / ● ไฟแดง” ในการคุยออนไลน์ และระบุสัญญาณเตือนเริ่มต้นได้
- อธิบายความหมายของคำว่า “ยินยอม” (Consent) โดยใช้ 3 หลักสำคัญ: ทางเลือก (Choice), ความเคารพ (Respect), และเสรีภาพ (Freedom)
- ฝึกประโยคที่ใช้พูดตอบและตั้งขอบเขตแบบมั่นใจและเป็นมิตร เมื่อต้องเจอสถานการณ์ที่เริ่มขำเล่น หรือทำให้รู้สึกไม่สบายใจ

อุปกรณ์ที่ต้องใช้

- การ์ดมิงโก (คนละ 1 ใบ) + ปากกา/ดินสอ
- ชุดสไลด์: บทเรียนที่ 3
- เทปขาวหรือตัวเชือก สำหรับทำ “เส้นบนพื้น” เพื่อใช้ในกิจกรรมที่ 3

การเตรียมงานก่อนเริ่ม


- ✓ พิมพ์ใบงานสำหรับบทเรียนที่ 2. กิจกรรม 1: มิงโก
- ✓ นำเทปขาวไปติดบนพื้น ทำเส้นแบ่งตรงกึ่งกลางห้อง

หมายเหตุ: อย่าลืมตรวจสอบช่วงอายุที่ระบุบนใบงานให้ตรงกับอายุของผู้เข้าร่วมก่อนแจก

เวลารวมทั้งหมด: 60 นาที



เกริ่นก่อนเริ่มกิจกรรม

 พูดว่า: “ทุกคนมีการเชื่อมต่อกับคนอื่นในโลกออนไลน์ ไม่ว่าจะเป็นเพื่อน เพื่อนร่วมชั้น คนที่เราแอบปลื้ม หรือคนจากเกมที่เราเล่นด้วยกัน แต่บางครั้งมันก็ยากนะ ที่จะรู้ว่าช่วงไหนคือความสัมพันธ์ที่โอเค และช่วงไหนเริ่ม ‘ข้ามเส้น’ ทำให้เรารู้สึกไม่สบายใจ”

กิจกรรมที่ 1: สำรวจสถานการณ์ความสัมพันธ์


อุปกรณ์ที่ต้องใช้

- การ์ดเกมบิงโก
 - ตรวจสอบช่วงอายุที่ระบุบนใบงานให้ตรงกับอายุของผู้เข้าร่วม
- ปากกา/ดินสอ




BINGO

ขั้นตอนที่ 1 – แนะนำกิจกรรม

 พูดว่า: “ในกิจกรรมนี้ เราจะดูสถานการณ์จริงที่เด็กและวัยรุ่นไทยเล่าให้ฟังว่าเจอบอยบนออนไลน์และมาคุยกันว่าทำไมแต่ละคนอาจรู้สึกไม่เหมือนกันในเหตุการณ์เดียวกัน ความสัมพันธ์ไม่ได้หมายถึงแค่แฟนเท่านั้นนะ แต่หมายถึงใครก็ตามที่เราคุยด้วยเรื่อย ๆ เช่น เพื่อนในห้อง เพื่อนในกลุ่มแชทเพื่อนเล่นเกม หรือแม้แต่คนที่ติดตามเรา ความสัมพันธ์เหล่านี้ อาจเป็นพื้นที่ดี ๆ น่ารักและเคารพกัน หรืออาจเริ่มทำให้สับสนและเสี่ยงได้ ขึ้นอยู่กับว่าเราปฏิบัติต่อกันแบบไหน”


ขั้นตอนที่ 2 – บิงโก

 ทำ:

1.  เปิดสไลด์ 37
2. อ่านสถานการณ์ที่ละข้อออกมาดัง ๆ และชี้ไปที่สถานการณ์บนสไลด์เพื่อให้ผู้เข้าร่วมหาเจอเร็วขึ้น
3. ให้ผู้เข้าร่วมคิดเงียบ ๆ ว่าถ้าเป็นเขา จะรู้สึกยังไง
4. ถ้ารู้สึกว่าเป็นสถานการณ์ที่ทำให้ “รู้สึกถูกกดดัน” ให้ตีกเครื่องหมายในช่องนั้น

5. เล่นต่อไปจนกว่าจะมีคนหนึ่งคนได้ครบทั้งแถว / คอลัมน์ / แนวทแยง — ก็จะได้ผู้ชนะ เกม บิงโก!

ขั้นตอนที่ 3 –สะท้อนความคิดเห็น

 **พูดว่า:** “จริง ๆ แล้วเกมนี้ไม่ได้มีผู้ชนะหรอกนะ จุดประสงค์ของเกมคือทำให้เราเห็นว่า แต่ละคนตีความสถานการณ์ไม่เหมือนกัน สิ่งที่บางคนรู้สึกว่าเป็น ‘โอเค’ อาจทำให้คนอื่นรู้สึกแปลก ๆ หรือ รู้สึกว่าถูกกดดันได้ ขึ้นอยู่กับว่าใครเป็นคนพูดด้วย (เช่น เด็กหรือผู้ใหญ่) หรืออยู่ในบริบทแบบไหน (เช่น ที่โรงเรียน หรือแชทคุยกับเพื่อน) สามารถทำให้เรารู้สึกต่างกันได้ ความรู้สึกของเราเป็นสัญญาณเตือนล่วงหน้า มันช่วยให้เรารู้ว่าอะไรปลอดภัย อะไรเริ่มสับสน และเมื่อไหร่ที่เราควรตั้งขอบเขตของตัวเอง ตัวอย่างเช่น:

- เวลาใครพูดว่า “พิสูจน์สิว่าคุณเชื่อใจฉัน” บางคนอาจคิดว่ามันโรแมนติค แต่หลายคนรู้สึกเหมือนกำลังถูกบังคับหรือถูกลองใจ
- ถ้าเพื่อนแคปหน้าจอแชทของเราโดยไม่บอกก่อนแล้วเอาไปโพสต์ เขาอาจมองว่าเป็นเรื่องขำ ๆ แต่เรากลับรู้สึกว่าเรื่องส่วนตัวถูกเปิดเผยหรืออับอาย
- แต่ถ้าคนที่เราชอบ “เคารพคำว่าไม่” ของเรา นั่นคือสัญญาณของความสัมพันธ์ที่ดี เขาฟังเรา ไม่กดดันเรา

สิ่งเหล่านี้ไม่ใช่แค่ในสถานการณ์ แต่รวมถึงในความสัมพันธ์ด้วย บางความสัมพันธ์อาจดูปกติสำหรับบางคน แต่สำหรับอีกคนอาจรู้สึกเสี่ยงหรือไม่ปลอดภัย เพราะความสัมพันธ์แต่ละแบบก็เหมือนกับขอบเขตของแต่ละคน ไม่เหมือนกัน และเปลี่ยนไปตามความรู้สึกของเราได้”



เปิดสไลด์ 38



พูดว่า: “เราสามารถมองความสัมพันธ์และการคุยออนไลน์เหมือนสัญญาณไฟจราจรได้เลย:

- ไฟเขียว- รู้สึกดี เท่าเทียม เคารพกันและกัน
- ไฟเหลือง - เริ่มรู้สึกไม่สบายใจ ถูกกดดัน กังวล
- ไฟแดง- อีกฝ่ายล้ำเส้นความเป็นส่วนตัวของเรา หรือเพิกเฉยต่อคำว่า ‘ไม่’ ของเรา

ถ้าคุณเริ่มสังเกตเห็นสัญญาณไฟเหลืองหรือไฟแดง นั่นคือสัญญาณให้หยุดพัก ปกป้องตัวเอง หรือคุยกับใครสักคนที่ไว้ใจได้ เพื่อช่วยให้เรามองสถานการณ์ได้ชัดขึ้น”

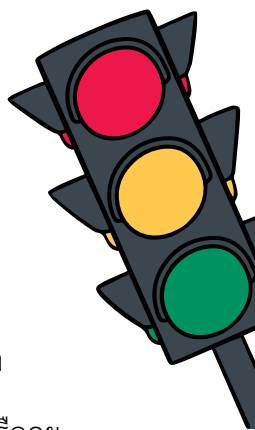


ถามว่า:

“ความสัมพันธ์ออนไลน์แบบไหนที่คุณคิดว่าเชื่อใจได้ง่ายที่สุด”



ตัวอย่างคำตอบ:



- “เพื่อนที่โรงเรียน”;
- “คนที่ฉันรู้จักในชีวิตจริง”;
- “เพื่อนร่วมทีมในเกมที่ฉันเล่นด้วยบ่อย ๆ”;
- “คนที่ตอบแบบให้เกียรติและไม่กดดัน”;
- “คนที่ฉันแชทคุยด้วยมานาน”;
- “เพื่อนคนเดียวที่เรารู้จัก”

ให้ผู้เข้าร่วม 2-3 คนตอบและพูดว่า:

“ส่วนใหญ่เรามักจะไวใจคนที่เรารู้จักอยู่แล้ว หรือคนที่แสดงออกอย่างสม่ำเสมอและจริงจังในระยะเวลาหนึ่ง จากงานวิจัย *Leaked* เยาวชนไทยหลายคนบอกว่า พวกเขารู้สึกสบายใจที่สุดเวลาคุยกับเพื่อนที่รู้จักในชีวิตจริงอยู่แล้ว แต่หลายคนก็เล่าว่า ความไว้วางใจออนไลน์บางทีเกิดขึ้นเร็วมาก เพราะเวลาแชท คนมักแชร์เรื่องส่วนตัวเร็วกว่าในชีวิตจริง มันอาจทำให้รู้สึกตื่นเต้นและผูกพัน แต่ก็โอเคนะที่เราจะเตือนตัวเองว่า: *ความเชื่อใจออนไลน์ก็ต้องใช้เวลา เหมือนการสร้างความเชื่อใจในชีวิตจริง*”



ถามต่อว่า:

“ความสัมพันธ์ออนไลน์แบบไหนที่กลายเป็นความเสี่ยงได้เร็วที่สุด”



ตัวอย่างคำตอบ:

- “คนแปลกหน้าในดึกตอกหรืออินสตาแกรมที่อยู่ดีๆ ก็ส่งข้อความมา”;
- “คนที่เริ่มความสัมพันธ์เร็วเกินไป เช่น จีบคุณตั้งแต่วันแรกที่รู้จัก”;
- “บัญชีที่ได้รับการรับรองหรือบัญชีที่ปลอมเป็นไอดอล”;
- “คนแก่กว่าที่เจอในแชทเกม”;
- “คนที่ขอให้ย้ายไปคุยแบบส่วนตัวใน DM เร็วมาก”;
- “เพื่อนออนไลน์ที่เริ่มจากการคุยดี แต่กลับขอรูปส่วนตัวของเรา”



หลังจากผู้เข้าร่วมตอบ ให้พูดว่า:

“ความสัมพันธ์ที่เสี่ยงที่สุดมักเริ่มจากสิ่งที่ดูปกติและดีมาก่อน หลายคนเล่าว่าช่วงแรกการคุยก็โอเค เหมือนการคุยเล่น จีบกัน หรือเล่นเกมด้วยกัน แต่ต่อมาเริ่มมีความกดดัน การควบคุม หรือสถานการณ์ที่ทำให้รู้สึกเสี่ยง เพราะบนออนไลน์ คนสามารถโชว์แค่ด้านที่อยากให้เราเห็นได้ ไม่ได้หมายความว่าทุกคนที่เราคุยด้วยออนไลน์เป็นคนไม่ดีนะ แต่ก็หมายความว่ามีความเสี่ยงอยู่เสมอค่ะ

สิ่งหนึ่งที่ต้องสังเกตคือเวลาที่อีกฝ่ายรีบหรือเร็วเกินไป เช่น ขอคุยส่วนตัว ขอข้อมูลส่วนตัว ขอให้เก็บ เป็นความลับ หรือเริ่มถามเรื่องส่วนตัวเชิงลึกเร็วเกินไป ถ้าเจอแบบนี้ นั่นคือสัญญาณให้ชะลอ ความเร็วลง เพราะความสัมพันธ์ที่ดี ไม่ว่าจะออนไลน์หรือนอกจอ ไม่ควรทำให้เรารู้สึกว่าต้องรีบ”

? ถามผู้เข้าร่วม:

“มีสัญญาณอะไรบ้างที่บอกเราว่า จากที่เคยคุยกันแบบเพื่อน ๆ เริ่มกลายเป็นอะไรที่ข้ามเส้นหรือทำให้รู้สึกไม่โอเค?”



หลังจากผู้เข้าร่วมตอบ ให้พูดว่า:



ตัวอย่างคำตอบ:

“ตอนที่เขาขอข้อมูลส่วนตัว”;

“ถ้าเขาเริ่มขอรูปร่าง”

“เมื่อเขาเริ่มคุยเรื่องรูปร่างหรือน้ำตา”

“ถ้าเขาโกรธเวลาที่เราไม่ตอบทันที”

“ตอนที่เขาบอกให้คุยแบบลับ ๆ ไม่ให้ใครรู้”

“ถ้าเขาคัดดันให้ย้ายไปแชตในอีกแอปหนึ่ง”

“เมื่อลักษณะการคุยเปลี่ยนไป แบบเริ่มจีบเยาะหรือคุยส่วนตัวเกินไป”



“พวกนี้เป็นสัญญาณที่ดีมากค่ะ เยาวชนส่วนใหญ่สังเกตเห็นสิ่งเล็ก ๆ ก่อน เช่น น้ำเสียงในการพิมพ์ เปลี่ยนไป ทักมาตอนดึกหรือบ่อยขึ้น หัวข้อคุยเปลี่ยนจากเรื่องทั่วไป เช่น เกม เพลง หรือมีม ไปเป็นเรื่องส่วนตัว เช่น รูปถ่าย น้ำตา ร่างกาย ความรู้สึกลึก ๆ เวลาเกิดการเปลี่ยนแบบนี้ นั่นคือสัญญาณแรก ๆ ที่บอกว่าเขาอาจกำลัง ‘ทดสอบขอบเขต’ ของเราแล้วค่ะ ถ้าห้องเริ่มตึง ๆ ใจเริ่มกังวล หรือเริ่มคิดทบทวนทุกข้อความที่กำลังจะส่งออกไป นั่นคือร่างกายกำลังเตือนว่า บางอย่างไม่โอเคแล้ว

คุณไม่ต้องรอให้มีอะไรแย่ ๆ เกิดขึ้นก่อนถึงจะทำอะไรได้ คุณสามารถ: เปลี่ยนหัวข้อ เว้นระยะ ไม่ตอบทันที หรือคุยกับคนที่ไว้ใจ สิ่งเล็ก ๆ แบบนี้ช่วยปกป้องตัวเองได้เยอะมากค่ะ”

ขั้นตอนที่ 4 – สรุปท้ายกิจกรรม



พูดว่า:

“ความสัมพันธ์ในโลกออนไลน์ จะเป็นเพื่อน คนที่แอบชอบ เพื่อนในเกม หรือผู้ติดตาม สามารถเป็นสิ่งที่สนุก อบอุ่น และสำคัญกับเราได้ แต่ความสัมพันธ์ทุกแบบก็มีจังหวะและความเสี่ยงของมันเอง

ค่ะ สิ่งที่สำคัญที่สุดคือ สังเกตว่ามันทำให้เรารู้สึกยังไง และจำไว้ว่าคุณมีสิทธิ์เสมอที่จะ: หยุดพัก ตั้งขอบเขต หรือถอยออกมาจากสถานการณ์ที่ทำให้ไม่สบายใจ

จากผลวิจัย *Leaked* เด็กและวัยรุ่นไทยจำนวนมากเล่าว่า พวกเขาคุยกับหลายคนในโลกออนไลน์ เพื่อน เพื่อนร่วมชั้น คนเล่นเกมด้วยกัน และบางครั้งก็เป็นคนที่ไม่รู้จักมาก่อน ส่วนใหญ่บอกว่าสนุกและเป็นประสบการณ์ที่ดี แต่หลายคนก็ยอมรับว่า แรงกดดันและความเสี่ยงด้านความเป็นส่วนตัว ก็มักเริ่มขึ้นในโลกออนไลน์เหมือนกัน การรู้ว่าเมื่อไหร่ควรชะลอ เมื่อไหร่ควรถอย และเมื่อไหร่ควรตั้งขอบเขตเป็นทักษะสำคัญมากในการดูแลตัวเองค่ะ

รู้สึกไม่แน่ใจ ไม่ได้แปลว่าเราคิดมากไป มันหมายความว่า ร่างกายและหัวใจกำลังบอกให้เราพักและคิดก่อน ในกิจกรรมต่อไป เราจะคุยกันเรื่อง ‘ความยินยอม (Consent)’ ว่าเราจะปกป้องขอบเขตตัวเองยังไง รู้ได้ยังไงว่าเมื่อไหร่ “อยากตอบว่าใช่” และเมื่อไหร่ที่คุณสามารถพูดว่าไม่”



อายุ 9-17 (ปรับให้เหมาะสมกับเด็กอายุ 13-17)

(15 นาที)

กิจกรรมที่ 2: การสอนเรื่อง “ความยินยอม” และ “ขอบเขต”



เปิดสไลด์ 39



พูดว่า:

“ในเกมก่อนหน้า เราได้เห็นกันแล้วว่าบางสถานการณ์ออนไลน์ทำให้เรารู้สึกถูกกดดันหรือไม่มั่นใจ วันนี้เราจะมาดูว่าทำไมถึงเป็นแบบนั้น และการเข้าใจเรื่อง ‘ความยินยอม’ กับ ‘ขอบเขต’ จะช่วยให้

เรารับมือได้ยังไง จากงานวิจัย Leaked เด็กและวัยรุ่นส่วนใหญ่บอกว่าพวกเขาารู้แล้วว่าอะไร ‘ไม่โอเค’ บนออนไลน์ แต่หลายครั้งไม่แน่ใจว่าตัวเองมีสิทธิ์ปฏิเสธไหม โดยเฉพาะถ้ามาจากคนที่ชอบไวใจ หรือสนิทด้วย เพราะแบบนี้ วันนี้เราจะเรียนรู้ว่าความยินยอมคืออะไร และมันเป็นอย่างไรมาก่อนที่อยู่บนออนไลน์ค่ะ”



เปิดสไลด์ 40



พูดว่า:

“ทางเลือกหรือ choice’ หมายความว่า คุณเป็นคนตัดสินใจ ว่าอะไรจะเกิดขึ้นกับร่างกายของตัวเอง รูปของคุณ ข้อมูลส่วนตัวของคุณ มันไม่ใช่การยินยอมที่แท้จริง หากคุณปฏิเสธแล้ว แต่ยังมีถ้ามีคนถามซ้ำ ๆ จนกว่าคุณจะยอม หรือพูดว่า

- ‘ถ้ารักเราก็พิสูจน์สิ’
- ‘เพื่อนคนอื่นเขาก็ทำกัน’

ในงานวิจัย Leaked เราเจอน้องหลายคนเล่าว่า พวกเขายอมส่งรูปส่วนตัวไป (รูป18+) เพราะกลัวว่าคนที่คบอยู่จะคิดว่าไม่เชื่อใจกัน บางคนบอกว่า “จริง ๆ ไม่ได้อยากส่งเลย แต่รู้สึกเหมือนต้องส่ง แบบนั้นไม่ใช่ความยินยอม แต่เป็น ‘ความกดดัน’ นั่นไม่ใช่การเลือกอย่างอิสระ นั่นคือถูกกดดัน ความยินยอมที่แท้จริงต้องมาจากการเลือกโดยไม่รู้สึกรังเกียจ ถูกบังคับ และถูกชักจูง

ความยินยอมที่แท้จริง = เราพูด ‘โอเค’ หรือ ‘ไม่โอเค’ ได้อย่างอิสระ โดยปราศจากความกลัว”



เปิดสไลด์ 41



พูดว่า:

“การเคารพกัน (Respect) หมายถึงอีกฝ่าย ต้องฟังและยอมรับการตัดสินใจของเรา ถ้าเราบอกว่า ‘ไม่’ แล้วเขาบอกว่าเราน่าเบื่อ แช่วให้รู้สึกผิด งอแง กดดัน หรือพยายามชักจูงอีก แบบนี้คือ *ไม่เคารพ* การตัดสินใจของเราเลย เด็กผู้หญิงหลายคนบอกว่า กลัวโดนตัดสินหรือกลัวเสียเพื่อน ถ้าปฏิเสธที่จะส่งรูปภาพหรือทำอะไรบางอย่างออนไลน์ เด็กผู้ชายบอกว่า กลัวดูอ่อนแอหรือจริงจังเกินไป นี่แสดงให้เห็นว่า แรงกดดันทางสังคมทำให้พฤติกรรมไม่เคารพดูเหมือนปกติ ทั้งที่จริงไม่ใช่เลย

ความเคารพจริง ๆ ฟังดูประมาณนี้:

- “ไม่ต้องกังวล”
- “โอเคเลย ถ้าไม่อยากทำ ก็ไม่เป็นไร”
- “ขอบคุณที่บอกเรานะ”

เพราะการตัดสินใจของเรา สำคัญกว่าปฏิกิริยาของเขาค่ะ”





เปิดสไลด์ 42



พูดว่า:

“เสรีภาพ (Freedom) หมายถึง เรามีสิทธิ์เปลี่ยนใจเมื่อไหร่ก็ได้ แม้ว่าเราจะเคยพูดว่า ‘โอเค’ มาก่อน การยินยอม ไม่ได้เหมือนสัญญาที่ใช้ได้ตลอดไป มันเพิกถอนได้ทันทีถ้าเราเริ่มไม่สบายใจ ในงานวิจัย Leaked น้องบางคนเสียใจที่เคยส่งรูปส่วนตัว (รูปโป๊เปลือย) เพราะรู้สึกว่าคุณคุมรูปไม่ได้อีกแล้ว มีเด็กผู้หญิงคนหนึ่งเล่าว่า เธอเคยแชร์รูปเซ็กซี่ให้แฟนตอนคบกัน เธอรู้สึกโอเคตอนนั้น แต่ตอนเลิกกัน แฟนกลับเอารูปนั้นมาข่มขู่ให้ทำสิ่งที่เธอไม่ยอมทำ

นี่แสดงให้เห็น 2 อย่าง: 1. คุณมีสิทธิ์ที่จะหยุดหรือเปลี่ยนใจได้เสมอ 2. ถ้าใครเอาคำว่า “เคยยินยอม” มาใช้กดดันเรา นั่นคือการบงการ ไม่ใช่ให้เกียรติ การเคารพหรือให้เกียรติจริงๆ คือเมื่อเราพูดว่า “เราไม่โอเคแล้ว” อีกฝ่ายควรลบภาพ หยุด และฟังทันที”



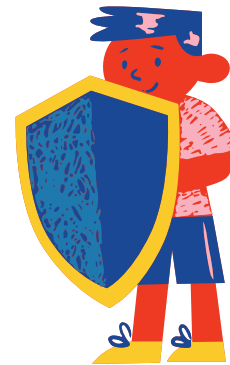
เปิดสไลด์ 43



พูดว่า:

สรุป 3 คำสำคัญ “จำคำสำคัญ 3 คำนี้ นะคะ:

- ทางเลือก (Choice)
- เคารพหรือให้เกียรติกัน (Respect)
- เสรีภาพ (Freedom)



ถ้าอย่างใดอย่างหนึ่งหายไป หรือเรารู้สึกกดดัน ถูกเมิน หรือรู้สึกเหมือนติดกับอยู่ นั่นไม่ใช่ความยินยอม

และจำไว้ นะคะ เมื่อมีใครข้ามเส้น ไม่ใช่ความผิดของเราเลย

ความยินยอมจริง ๆ หมายถึง:

- คุณมีอำนาจในการตัดสินใจ
- คนอื่นมีหน้าที่ต้องเคารพในการตัดสินใจของคุณ
- และคุณมีสิทธิ์เปลี่ยนใจได้เสมอ”





เปิดสไลด์ 44



พูดว่า:

“เรื่องที่เราคุยวันนี้ (ทางเลือก เคารพกัน และเสรีภาพ) ไม่ใช่แค่เรื่องมารยาทหรือความสัมพันธ์ แต่เป็น ‘สิทธิ’ ของเด็กและเยาวชนทุกคนด้วย

ประเทศไทยเช่นอนุสัญญาว่าด้วยสิทธิเด็ก (CRC) ซึ่งบอกว่าเด็กทุกคนมีสิทธิ:

- ได้รับความคุ้มครองจากอันตราย
- ได้รับความเป็นส่วนตัว และ
- มีส่วนร่วมในการตัดสินใจเกี่ยวกับชีวิตของตัวเอง

สิทธิเหล่านี้ครอบคลุมถึงเรื่องร่างกาย รูปภาพ ข้อมูล และความสัมพันธ์ของเราทั้งทางออนไลน์และนอกจอ”



เปิดวิดีโอเรื่องกฎหมายคุ้มครองเด็กออนไลน์ในประเทศไทย (แผนการบรรยายข้อกำหนดด้านล่าง)

“เมื่อเราอยู่บนโลกออนไลน์ บางครั้งก็อาจมีเรื่องไม่ดีเกิดขึ้นได้ เช่น มีคนเอารูปเราไปแชร์โดยไม่ขออนุญาต มีคนคอมเมนต์ทำร้ายความรู้สึก หรือมีคนมาขอข้อมูลส่วนตัวหรือรูปที่เป็นส่วนตัวของเรา ซึ่งเรื่องแบบนี้ไม่ควรเกิดขึ้นกับใคร ในประเทศไทย มีกฎหมายหลายฉบับที่ช่วยปกป้องเด็กและเยาวชนจากภัยออนไลน์ เช่น”

1. พ.ร.บ. คุ้มครองเด็ก พ.ศ. 2546 กฎหมายนี้คุ้มครองสวัสดิภาพ ความปลอดภัย ความเป็นส่วนตัว ศักดิ์ศรีและป้องกันการแสวงหาประโยชน์จากเด็ก

เนื้อหาสำคัญคือ:

- ✓ “เด็ก” หมายถึงผู้ที่อายุต่ำกว่า 18 ปี
- ✓ ห้ามเผยแพร่ข้อมูลส่วนตัวของเด็ก เช่น ชื่อ-สกุล ที่อยู่ โรงเรียน หรือรูปภาพที่ทำให้ระบุตัวตนได้ หากข้อมูลนั้นอาจทำให้เด็กเสียหาย ถูกล้อ ถูกตีตรา หรือเสี่ยงต่ออันตราย
- ✓ ห้ามโพสต์หรือแชร์สื่อที่รุนแรง หรือเนื้อหาทางเพศเกี่ยวกับเด็ก
- ✓ การโพสต์รูปเด็กแบบเห็นใบหน้า โดยที่อาจทำให้เด็กเสียหาย อับอาย หรือถูกล้อ ถือว่าเป็นการละเมิดสิทธิเด็ก และอาจเข้าข่ายผิดกฎหมาย

2. พ.ร.บ. คอมพิวเตอร์ (ฉบับแก้ไข 2560) กฎหมายนี้ใช้จัดการการกระทำผิดบนโลกออนไลน์ เช่น การเผยแพร่ข้อมูลที่ผิดกฎหมาย รวมถึงสื่อลามกเด็ก และการกลั่นแกล้งออนไลน์ที่ทำให้ผู้อื่นเสียหาย

เนื้อหาสำคัญคือ:

- ✓ ห้ามอัปโหลด ส่งต่อ หรือแชร์รูป/วิดีโอที่มีเนื้อหาเชิงเพศของเด็กอายุต่ำกว่า 18 ปี ไม่ว่ากรณีใด ๆ

- ✓ แม้จะไม่ใช่คนถ่ายเอง แคมส่งต่อ แชร์ หรือเก็บไว้ก็อาจมีความผิดตามกฎหมาย
- ✓ เด็กที่ถูกกลั่นแกล้งรังแกทางไซเบอร์ (Cyberbullying) หรือโดนทำร้ายในโลกออนไลน์ มีสิทธิ์ขอความช่วยเหลือและการคุ้มครองได้

3. พ.ร.บ.คุ้มครองข้อมูลส่วนบุคคล (PDPA) พ.ศ. 2562 เป็นกฎหมายที่ช่วยปกป้องข้อมูลส่วนตัวของเด็กและเยาวชน เช่น รูปถ่าย เบอร์โทร ไอทีไลน์ หรือข้อมูลที่ทำให้ระบุตัวตนได้:

- ✓ หากแอป เว็บไซต์ หรือแพลตฟอร์มจะเก็บหรือใช้ข้อมูลส่วนตัวของเด็ก ต้องขอความยินยอมจากผู้ปกครองก่อน (สำหรับเด็กต่ำกว่า 10 ปี) หรือให้เด็กยินยอมร่วมกับผู้ปกครอง (สำหรับเด็กและเยาวชนอายุ 10-19 ปี)
- ✓ มีสิทธิ์บอกให้ลบข้อมูล หรือให้หยุดใช้ข้อมูลของเราได้

4. ประมวลกฎหมายอาญา มาตรา 287/1 และ 287/2 กฎหมายนี้เกี่ยวกับสื่อที่มีภาพหรือวิดีโอเชิงเพศของเยาวชน

เนื้อหาสำคัญคือ:

- การมีไว้ แชร์ ส่ง ต่อ สร้าง หรือผลิต สื่อที่มีเนื้อหาเชิงเพศของคนอายุต่ำกว่า 18 ปี เป็นสิ่งที่ผิดกฎหมายทั้งหมด แม้ว่าจะบอกว่าเป็น “เรื่องขำ ๆ”, “เป็นความลับ”, หรือ “แค่ส่งให้เพื่อนดู” ก็ยังผิด
- รวมถึงกรณีที่เด็กถ่ายรูปตัวเองแบบโป้เปลือยหรือเชิงเพศ กฎหมายถือว่าต้องได้รับการปกป้อง ไม่ใช่ถูกลงโทษ

ในความเป็นจริง ส่วนใหญ่เด็กและวัยรุ่น จะไม่ถูกจับเพียงแค่อัฒภาพตัวเอง โดยเฉพาะถ้ารูปนั้นไม่ได้ถูกเผยแพร่ แต่สถานการณ์จะรุนแรงขึ้นมากเมื่อ:

- ✓ รูปหลุด ถูกส่งต่อ หรือถูกแชร์
- ✓ มีคนใช้รูปนั้นมาข่มขู่ กดดัน หรือแบล็กเมลล์
- ✓ รูปถูกใช้เพื่อหาผลประโยชน์ หาเงิน หรือใช้ในเว็บโป้

เมื่อรูปถูกแชร์ออกไปแล้ว คนที่ส่งต่อหรือช่วยกระจายรูป ก็มีโอกาสผิดกฎหมายด้วย ไม่ใช่แค่คนที่เริ่มต้นส่ง จุดประสงค์ของกฎหมายนี้ไม่ใช่การลงโทษเด็ก แต่เพื่อปกป้องเยาวชนจากการถูกเอาเปรียบ หลอกลวง หรือถูกทำร้าย เพราะเนื้อหาทางเพศโดยเฉพาะภาพหรือคลิปลับของเยาวชน เป็นสิ่งที่ไม่ปลอดภัยมากๆ เมื่อหลุดจากความควบคุมของเจ้าของภาพ

กฎหมายที่ใช้กับทุกคน (รวมถึงพวกเราด้วย!)

ถึงเราจะเป็นเด็กหรือวัยรุ่น แต่เราก็มีหน้าที่ต้องใช้โซเชียลมีเดียอย่างสุภาพ และทำตามกฎหมายเหมือนกัน กฎหมายเหล่านี้ช่วยปกป้องทั้งตัวเราและคนอื่นไม่ให้โดนทำร้ายในโลกออนไลน์

1. พ.ร.บ.คอมพิวเตอร์ (Computer Crime Act)

กฎหมายนี้บอกว่า:

- ✓ ห้ามแฮ็ก แอบแก้ไข หรือทำลายข้อมูลของคนอื่น
- ✓ ห้ามปล่อยข่าวปลอมหรือข้อมูลเท็จ ที่ทำให้คนอื่นเดือดร้อน หรือกระทบต่อสังคม
- ✓ ห้ามส่งต่อหรือแชร์รูปโป๊/รูปส่วนตัวของใคร
- ✓ ห้ามโพสต์คอมเมนต์ที่ว่าแรง ทำร้ายจิตใจ หรือบูลลี่คนอื่น

แม้ว่าเพื่อนส่งรูปโป๊มาให้ดูเฉย ๆ แล้วเรากดส่งต่อ ก็ถือว่าผิดกฎหมาย

2. พ.ร.บ.คุ้มครองข้อมูลส่วนบุคคล (PDPA)

กฎหมายนี้ใช้กับทุกแพลตฟอร์มออนไลน์ เช่น โซเชียลมีเดีย แอป เว็บไซต์ และบริการที่เก็บข้อมูลของเรา
กฎหมายนี้บอกว่า:

- ✓ ถ้าจะโพสต์หรือแชร์ข้อมูลส่วนตัวของใคร เช่น รูป ชื่อจริง เบอร์โทร โรงเรียน หรือข้อมูลที่ระบุตัวตนได้ ควรขออนุญาตเจ้าของก่อนเสมอ
- ✓ เรามีสิทธิในข้อมูลของตัวเอง เช่น ขอให้ลบข้อมูล ขอให้หยุดใช้ข้อมูล และขอให้ไม่ส่งต่อหรือไม่เผยแพร่

3. กฎหมายหมิ่นประมาท (ประมวลกฎหมายอาญา มาตรา 326-328)

กฎหมายนี้ช่วยปกป้อง “ชื่อเสียง” ของทุกคน

- ✓ ห้ามโพสต์หรือแชร์ข้อมูลเท็จ ที่ทำให้คนอื่นเสียชื่อเสียง หรืออับอาย
- ✓ ถ้าโพสต์บนโซเชียลมีเดียจะรุนแรงกว่า เพราะกระจายเร็วและมีคนเห็นเยอะ

สรุปง่าย ๆ สำหรับเด็กและเยาวชน หมายความว่าอย่างไร



ไม่อนุญาต

- การแชร์รูปส่วนตัวของคนอื่นโดยไม่ได้รับความยินยอม
- การปล่อยข่าวลือ ล้อเลียน หรือแกล้งคนอื่น
- การโพสต์หรือส่งต่อรูปโป๊เปลือย (แม้จะเป็นแค่เล่น ๆ)
- การแชร์ชื่อ-นามสกุล โรงเรียน หรือโลเคชันของคนอื่น



อนุญาตและปลอดภัย

- การแชร์เนื้อหาที่ทำให้กำลังใจ สร้างสรรค์ หรือเป็นประโยชน์
- การเคารพความเป็นส่วนตัว และขออนุญาตก่อนโพสต์
- การบล็อก/รายงานเนื้อหาที่เป็นอันตราย
- การขออนุญาตก่อนแชร์ข้อมูลของใครก็ตาม

สำหรับเด็กอายุ 13-17 ปี



เปิดสไลด์ 45 หรือวิดีโอ



พูดว่า

- มาตรา 12 – สิทธิที่จะความคิดเห็นของเราต้องได้รับการฟัง: ทุกคนมีสิทธิแสดงความคิดเห็น และคนอื่นต้องเคารพมันด้วย
เมื่อเราพูดว่า ‘ไม่’ หรือ ‘หยุดนะ’ สิทธิของเราต้องถูกให้ความสำคัญ แม้แต่กับคนที่เรารัก ถ้ามีใครยังคงกดดัน ทั้งที่เราบอกชัดแล้ว แบบนั้นไม่ใช่แค่ไม่เคารพ แต่เป็นการ ละเมิดสิทธิในการถูกฟัง ของเรา
- มาตรา 13 – สิทธิในการแสดงออก (รวมถึงสิทธิที่จะไม่แชร์อะไรก็ได้): เรามีสิทธิแชร์ความคิด ความรู้สึก หรือความคิดสร้างสรรค์ของเรา แต่เราก็มีสิทธิ เลือกลงไม่แชร์ เช่นกัน การพูดว่า ‘เราไม่อยากทำ’ นั่นก็เป็นส่วนหนึ่งของการใช้สิทธิในการแสดงออกเหมือนกัน แต่ถ้ามีใครกดดันหรือหลอกล่อให้เราส่งรูปส่วนตัว หรือพูดว่า “ต้องส่งเพื่อพิสูจน์ว่าเชื่อใจ นั่นคือการข้ามเส้นค่ะ และภายใต้กฎหมายไทย ถ้าเป็นเนื้อหาเชิงเพศหรือเกี่ยวกับผู้เยาว์ ยังผิดกฎหมายไทยด้วย
- มาตรา 16 – สิทธิในความเป็นส่วนตัว: เรามีสิทธิรักษาชีวิตส่วนตัว รูป ข้อความ และข้อมูลของเราให้ปลอดภัย ไม่มีใครควรนำไปแชร์ต่อ บันทึกลง หรือกดดันให้เราส่ง ถ้าใคร: แคมเปญจอร์รูปหรือแชทเรา; เซฟรูปส่วนตัว; ส่งต่อให้คนอื่น หรือจะปล่อยรูป สิ่งเหล่านี้ไม่ใช่แค่ไม่โอเค แต่ยังผิดกฎหมายด้วย แม้เราจะเคยยินยอมส่งรูปไป แต่ผู้อื่นก็ไม่มีสิทธินำไปใช้หรือส่งต่อให้ผู้อื่นโดยที่เราไม่อนุญาต

เพราะฉะนั้น เวลาคิดถึงเรื่องความยินยอม อย่าคิดแค่เรื่องความสัมพันธ์ ให้คิดถึงสิทธิของเราในฐานะเด็กและเยาวชน ด้วย

สิทธิของคุณช่วยให้คุณสามารถ:

- พูดว่า ‘ใช่’ หรือ ‘ไม่’ โดยไม่ต้องรู้สึกผิด
- เปลี่ยนใจเมื่อไหร่ก็ได้
- ปกป้องความเป็นส่วนตัวของคุณ
- และคาดหวังให้คนอื่นปฏิบัติต่อคุณด้วยความเคารพ

และจำไว้ว่า ถ้ามีใครเมินคำว่า *ไม่*, แชร์รูปของคุณโดยไม่ได้รับอนุญาต, หรือกดดันให้ทำสิ่งที่คุณไม่
อยากทำ—ไม่ใช่ความผิดของคุณเลย คนที่ทำแบบนี้ต่างหากที่กำลังทำผิด ทั้งต่อความไว้วางใจ และ
ในบางกรณี ผิดกฎหมายด้วย”

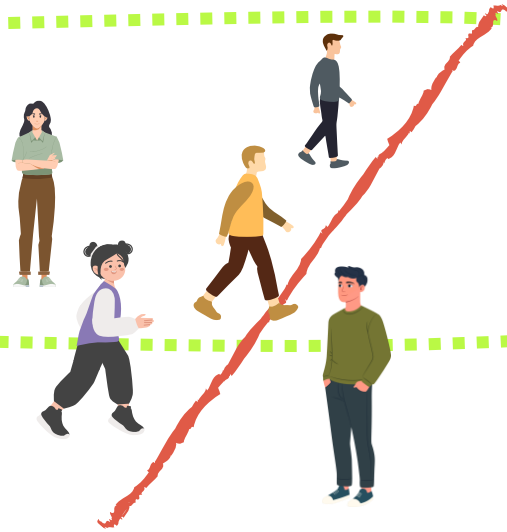
อายุ 9-17

(25 นาที)

กิจกรรมที่ 3: ร่างกายของฉัน กฎของฉัน – ฉบับออนไลน์

อุปกรณ์:

- เทปขาวสำหรับตีเส้นบนพื้น



ขั้นตอนที่ 1 – แนะนำกิจกรรม



เปิดสไลด์ 47



พูดว่า:

“จากกิจกรรมที่ผ่านมา เราได้คุยกันเรื่องความยินยอม รวมถึง 3 คำสำคัญคือ การเลือก (Choice), การเคารพ (Respect) และ เสรีภาพ (Freedom) วันนี้เราจะมาลองใช้สิ่งเหล่านี้กับสถานการณ์ออนไลน์จริงๆ กันดูว่า เวลาอยู่บนโลกออนไลน์ ไม่ว่าจะคุยกับเพื่อน ห้องแชตกลุ่ม คนที่เราแอบชอบ หรือคนที่เจอผ่านเกมหรือโซเชียลมีเดีย อะไรคือสิ่งที่โอเค สับสน หรือไม่โอเค และเราควรทำอะไรเมื่อมีใครบางคนเริ่มข้ามเส้นของเรา

บางครั้งการส่งรูป แชทคุยกันตลก ๆ หรือเข้ากลุ่มใหม่ ๆ อาจดูไม่เป็นไรเลย โดยเฉพาะเมื่อเป็นคนที่เราชอบหรือไว้ใจ แต่ความสัมพันธ์ออนไลน์มันสามารถเปลี่ยนเร็วมาก ของที่เริ่มจากความสนุก ความเป็นกันเอง หรือความลึบระหว่างกัน อาจกลายเป็นความกดดัน ความรู้สึกโดนเปิดเผย หรือรู้สึกไม่ปลอดภัยได้ทันที ถ้าเคยเกิดแบบนี้ขึ้น ไม่ใช่ความผิดของเราเลยนะ ถึงแม้ตอนแรกเราจะยอมแชรส์รูปหรือข้อมูลก็ตาม นั่นแปลว่าอีกฝ่ายไม่เคารพขอบเขตของเราแล้ว

จำไว้ว่าถ้าเริ่มรู้สึกไม่แน่ใจ นั่นคือสัญญาณสำคัญเลย ถ้ามันไม่โอเค คุณไม่จำเป็นต้องคุยต่อ ไม่ต้องแชรส์ต่อ หรือไม่ต้องเล่นตามเขา ไม่ว่าจะคนนั้นจะเป็นใคร หรือเขาจะพูดอะไรก็ตาม”



ขั้นตอนที่ 2 – “ข้ามเส้นหรือยัง”



ทำกิจกรรม:

1. ใช้เทปกาต้มน้ำ “เส้น” บนพื้น
2. ให้ผู้เข้าร่วมทุกคนยืนอยู่ฝั่งเดียวกัน
3. อธิบายว่า:

“เดี๋ยวพี่/ครูจะอ่านสถานการณ์ออนไลน์ต่าง ๆ หากคิดว่าสถานการณ์นั้น *ข้ามเส้น* หรือเป็นพฤติกรรมที่ทำให้รู้สึกไม่โอเค ให้ก้าวข้ามเส้นไป 1 ก้าว ถ้าคิดว่ายัง *เคารพและปลอดภัย* อยู่ก็ยืนอยู่ที่เดิมได้เลยนะ”
4. อ่านสถานการณ์สั้น ๆ 6-8 สถานการณ์
โดยอ่าน Part A ก่อน และหลังจากฟังแล้ว ให้ผู้เข้าร่วมขยับข้ามเส้นก่อน จากนั้นอ่าน Part B และให้เขาปรับตำแหน่งใหม่ถ้ารู้สึกเปลี่ยนไป
5. หลังฟังสถานการณ์ที่ละข้อ ผู้เข้าร่วมย้ายไปยังฝั่งที่ตรงกับความรู้สึกของตัวเอง
6. ถ้ามีใครก้าวข้ามเส้นวิทยากรเชิญ 1-2 คน ให้แสดงความคิดเห็นถึงสิ่งที่ตัวเองสามารถพูดหรือทำเพื่อปกป้องตัวเอง หรือแก้ไขสถานการณ์

| Part A | Part B |
|--|---|
| เพื่อนแอดคุณเข้าแชตกลุ่มใหม่กับเพื่อนร่วมชั้น | ต่อมามีคนเริ่มแชร์มุกล้อเลียนเพื่อนอีกคน |
| คนที่คุณแอบชอบและคุยกันออนไลน์ได้ 1 เดือนอยากเซอร์ไพรส์ ส่งของให้คุณในวันพิเศษ | จากนั้นเขาก็เริ่มถามหาที่อยู่บ้าน พร้อมบอกว่า “ไม่ต้องกลัวนะ เราแค่อยากส่งให้ถึงมือเธอ” |
| คนที่คุณแอบชอบกดหัวใจให้ทุกสตอรี่ของคุณ | วันหนึ่งเขาถามว่า “ตอนนี้อยู่ในห้องใช้ไหม อยากูรู้จ้ังว่าตอนนอนเธอแต่งตัวแบบไหน ถ่ายรูปมาให้ดูหน่อยสิ?” |
| คุณส่งรูปเซลฟี่ตลก ๆ ให้เพื่อนสนิท | ต่อมารู้ว่าเพื่อนเอาไปส่งให้คนอื่นโดยไม่บอก |
| เพื่อนที่รู้จักในเกมออนไลน์ชมว่าคุณเล่นเก่ง | ต่อมาเขาขอแอดไลน์คุณ เพื่อคุยกันแบบส่วนตัวต่อ |
| คุณกับแฟนส่งรูปกวน ๆ เล่นกัน | แล้วอยู่ ๆ เขาขอ “รูปส่วนตัวว่านี่หน่อย” |
| แฟนเก่าทักมาบอกว่าเขายังคิดถึง และอยากกลับมาคุยกับคุณ | แล้วก็ทักมาต่อว่า “รูปส่วนตัวที่เราเคยถ่ายด้วยกัน ยังอยู่ในเครื่องเรานะ เผื่อเธอลืม” |
| คนที่คุณติดตามบนโซเชียลเสนอโค้ดเกมฟรีให้ | ถ้าคุณส่ง “ภาพเซลฟี่น่ารัก ๆ” ไปให้ |

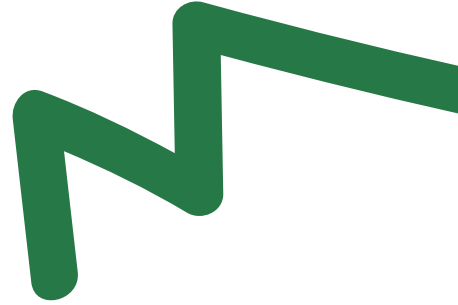


ถามกระตุ้น:

“ในสถานการณ์แบบนี้ เราจะพูดหรือทำอะไรได้บ้างเพื่อปกป้องตัวเอง?”

ตัวอย่าง “พลังปกป้องตัวเอง” ที่เด็ก ๆ อาจพูดได้

- “หยุดเลยนะ — เราไม่ได้อนุญาตให้โพสต์สักหน่อย”
- “ลบอันนั้นเลย มันเป็นข้อมูลส่วนตัว”
- “เราจะไม่ส่งนะ”
- “แบบนี้ผิดกฎหมายนะ อย่าทำเลย”
- “บล็อกแล้วนะ”
- “ไม่ตกลงนะ — หยุดเถอะ”
- “ฉันจะเล่าเรื่องนี้ให้คนที่ฉันไว้ใจ”



ขั้นตอนที่ 3 – การสะท้อนกลุ่ม (Group Reflections)



พูดว่า:

“ลองดูนะว่าพอเราได้ฟังสถานการณ์ต่าง ๆ แต่ละคนรู้สึกไม่เหมือนกันเลย บางสถานการณ์ก็รู้สึกว่าสามารถยอมรับได้ แต่บางอันก็รู้สึกแปลก ๆ หรือไม่ปลอดภัย ความสัมพันธ์ออนไลน์ก็เป็นได้ทั้งที่พึ่งพิง เพื่อนที่ดี หรือความสุข แต่บางครั้งก็อาจมาทดสอบขอบเขตของเราได้ สิ่งสำคัญคือการสังเกตว่าตัวเองรู้สึกยังไง และเชื่อความรู้สึกนั้นได้เลยนะ คุณสามารถขอใคร หยอกล้อกับใคร หรือแม้แต่แอบชอบใครก็ได้ แต่ก็ยังมีสิทธิ์หยุดได้ทุกเมื่อถ้าเริ่มรู้สึกไม่โอเค”



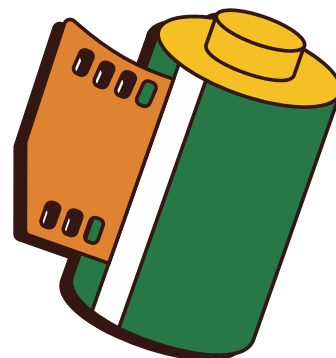
ถาม

“จากกิจกรรมนี้ มีประโยคไหนที่คุณชอบเป็นพิเศษ และจะจำไว้ใช้ เวลาที่เจอสถานการณ์อะไรออนไลน์

แล้วรู้สึกไม่สบายใจ”



ให้ผู้เข้าร่วม 2-3 คน แร่ประโยคที่ตนเองชอบ



ขั้นตอนที่ 4 – สรุปกิจกรรม



เปิดสไลด์ 48



พูดว่า: “วัยรุ่นไทยส่วนใหญ่บอกว่า พวกเขาชอบการคุยออนไลน์นะ เพราะมันทำให้ได้เจอเพื่อน ความรัก และการช่วยเหลือกัน แต่หลายคนก็เล่าว่าเรื่องออนไลน์อาจเปลี่ยนเร็วมาก โดยเฉพาะเวลาที่ แชนด์ส่วนตัว รูปภาพ หรือความสนใจเริ่มกลายเป็นความกดดัน

นี่คือสิ่งที่พวกเขาบอกว่าช่วยได้เมื่อมีอะไรที่เริ่มรู้สึกแปลกๆหรืออึดอัดใจ:

1. **สังเกตการเปลี่ยนแปลงตั้งแต่เนิ่นๆ:** ถ้าเพื่อนเริ่มแซวแรงขึ้น หรือคนที่ชอบเริ่มขอข้อมูลส่วนตัว ลองหยุดสักนิด สังเกตว่าร่างกายเรารู้สึกยังไง ถ้าท้องเกร็ง ใจเต้นเร็ว หรือเริ่มคิดเยาะ นั่นคือสัญญาณแล้วว่าควรระวัง

2. **ตั้งขอบเขตให้ชัดเจน**

ประโยคง่ายๆ เช่น:

- “คุยแบบเพื่อนนะ”
- “อันนี้เป็นเรื่องส่วนตัว”
- “เราไม่ค่อยสบายใจที่จะคุยเรื่องนี้”



เปิดสไลด์ 49



พูดว่า:

3. **เปลี่ยนช่องทาง** เปลี่ยนหัวข้อหรือหยุดพักก่อน เราไม่จำเป็นต้องตอบใครในทันที เรากำลังปกป้องพื้นที่ของตัวเอง ปิดแจ้งเตือน ปิดเสียง บล็อก หรือออกจากแชตได้เลย ไม่ต้องขออนุญาตใคร
4. **ปรึกษาคนที่ไวใจตั้งแต่เนิ่น ๆ :** วัยรุ่นหลายคนไม่กล้าบอกผู้ใหญ่เพราะกลัวโดนว่า แต่เกือบทุกคนบอกว่า พอได้เล่าให้คนที่ไวใจฟัง เช่น เพื่อน พี่น้อง ครู หรือเยาวชนอาสาที่ไวใจ ช่วยให้เขารู้สึกดีขึ้นและหาทางแก้ได้ง่ายกว่าเดิม

จำไว้ล่ะว่า คุณไม่ได้อยู่คนเดียวในการเรียนรู้เรื่องพวกนี้ ทุกคนที่เราได้คุยด้วยแทบจะเคยมีประสบการณ์คุยออนไลน์ ความสัมพันธ์ หรือข้อความที่ทำให้รู้สึกแปลก ๆ งง ๆ หรือไม่สบายใจมาก่อน มันไม่ได้แปลว่าคุณทำอะไรผิด สิ่งที่สำคัญคือ รู้ทันตั้งแต่เนิ่น ๆ ว่าอะไรเริ่มไม่โอเค, ปกป้องขอบเขตของตัวเองและ ขอความช่วยเหลือถ้า คุณรู้สึกไม่ปลอดภัย”

บทเรียนที่ 4: เทคโนโลยีรู้อะไรเกี่ยวกับเราบ้าง

วัตถุประสงค์การเรียนรู้

เมื่อจบบทเรียนนี้ ผู้เข้าร่วมจะสามารถ:

- อธิบายความหมายของ “อัลกอริทึม” (algorithm) ในภาษาที่เข้าใจง่าย และอธิบายได้ว่าอัลกอริทึมมีผลกับเนื้อหาออนไลน์ที่เห็นอย่างไร
- อธิบายได้ว่า การกระทำของตนเองบนโลกออนไลน์ (เช่น การคลิก กดไลค์ ค้นหา) สร้าง “รอยเท้าบนโลกออนไลน์” (digital footprint) อย่างไร
- ระบุได้ว่า ความสามารถในการมองเห็น (visibility) ความสนใจ/การมีส่วนร่วม (attention) และ การตั้งค่าความเป็นส่วนตัว (privacy settings) ทำงานร่วมกันอย่างไร และทั้งหมดนี้มีผลต่อความปลอดภัยของเราเวลาอยู่บนโลกออนไลน์อย่างไร
- รู้วิธีควบคุมและจัดการทั้ง “สิ่งที่เราเห็น ในออนไลน์” และ “สิ่งที่คนอื่นเห็นเกี่ยวกับเรา”

อุปกรณ์ที่ต้องใช้

- ใบงานบทเรียนที่ 4. กิจกรรม 1: การ์ดตัวละคร สำหรับผู้เข้าร่วมแต่ละคน
- ใบงานบทเรียนที่ 4. กิจกรรม 1: เทมเพลตฟีดเปล่า (Blank Feed Templates) สำหรับผู้เข้าร่วมแต่ละคน
- สไลด์สำหรับบทเรียนที่ 4
- พิมพ์ใบงานบทเรียนที่ 4. กิจกรรม 2: การ์ดการกระทำ (Action Cards)
- แลปท็อปพร้อมโปรเจคเตอร์หรือจอฉาย
- ปากกา ดินสอ ปากกาเมจิกและกระดาษ

การเตรียมงานก่อนเริ่ม

- ✓ พิมพ์ใบงานบทเรียนที่ 4. กิจกรรม 1: การ์ดตัวละคร
- ✓ พิมพ์ใบงานบทเรียนที่ 4. กิจกรรม 1: เทมเพลตฟีดเปล่า

ระยะเวลาดำเนินกิจกรรม: 60 นาที



เกริ่นก่อนเริ่มกิจกรรม



เปิดสไลด์ 50



พูดว่า:

“ทุกครั้งที่เราเลื่อนหน้าจอ คลิก หรือกดไลก์อะไรบนออนไลน์ จะมีระบบหนึ่งคอยเก็บข้อมูลอยู่เสมอ ซึ่งสิ่งนั้นไม่ใช่มันไม่ใช่มนุษย์แต่เรียกว่า ‘อัลกอริทึม’ (algorithm) อัลกอริทึมจะเป็นตัวเลือกให้ว่า บนฟีดเราจะเห็นอะไร คลิปไหนจะถูกแนะนำ โฆษณาแบบไหนจะแสดงขึ้นมา หรือแม้แต่จะให้เราเจอเพลงหรือรู้จักคนใหม่ ๆ คนไหนบ้าง”



ถาม:

“เคยสังเกตไหมว่าหลังจากเราค้นหาอะไรสักอย่าง เช่น เกม เครื่องสำอาง เพลงอยู่ดี ๆ ก็จะมีสิ่งนั้นเต็มหน้าฟีดเลย”



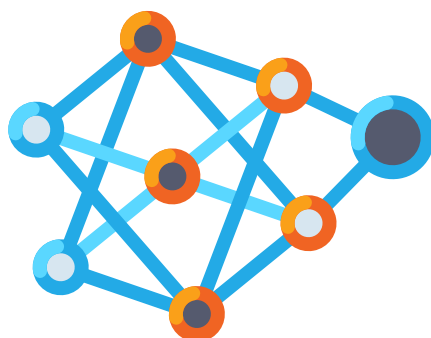
ฟังคำตอบ จากผู้เข้าร่วม 2-3 คน



พูดว่า:

“นั่นแหละคืออัลกอริทึมกำลังทำงานอยู่ มันพยายามเดาว่าเราน่าจะชอบอะไรจากสิ่งที่เรากด คลิก ดู หรือไลก์ แต่อัลกอริทึม ไม่ได้รู้จักตัวเราจริง ๆ มันแค่เดาจากพฤติกรรมที่เราผลอทำบนออนไลน์ เพราะฉะนั้น แคกดดูอะไรแบบไม่ตั้งใจก็ทำให้ฟีดเราเปลี่ยนได้เลย แม้จะเป็นสิ่งที่เราไม่ได้ตั้งใจค้นหาจริง ๆ ก็ตาม

วันนี้เราจะมาดูกันว่าระบบที่เราไม่เห็น เช่น อัลกอริทึม โฆษณา และการแนะนำต่าง ๆ มีผลต่อสิ่งที่เราเห็น และความรู้สึกของเราบนโลกออนไลน์ยังไง เป้าหมายของเราวันนี้ไม่ใช่การบอกว่าเทคโนโลยีไม่ดี แต่คือการเข้าใจวิธีทำงานของมัน เพื่อที่เราจะได้เป็นฝ่ายควบคุมมัน ไม่ใช่ปล่อยให้ระบบควบคุมเรา”



กิจกรรมที่ 1: เกมหน้าฟีดของฉันทัน



อุปกรณ์ที่ต้องใช้

- ใบงานบทเรียนที่ 4 กิจกรรม 1 : การ์ดตัวละคร
- ใบงานบทเรียนที่ 4 กิจกรรม 1 : เกมแพลตฟอร์มเปล่า
- สไลด์ 51 – 55 จากชุดสไลด์ของบทเรียนที่ 4
- ปากกาเมจิกหรือปากกาลูกกลิ้งและกระดาษ

ขั้นตอนที่ 1 – แนะนำกิจกรรม



พูดว่า:

“ทุกครั้งที่เราคลิก ค้นหา หรือหยุดดู ระบบจะเรียนรู้และจดจำกับสิ่งที่เราทำ ดังนั้นบนโลกออนไลน์ของคนอื่นก็จะแตกต่างกับเราได้เช่นกัน ดูได้จากพฤติกรรมของการอยู่บนโลกออนไลน์ เดี๋ยวเราจะมาเล่นเกม เพื่อดูว่าแค่ไม่กี่คลิกของเรา จะทำให้โลกออนไลน์ของเรากับเพื่อนต่างกันได้จริงไหมนะ”

ขั้นตอนที่ 2 – เกม

1. ให้ผู้เข้าร่วมจับคู่กัน: เมื่อผู้เข้าร่วมจับคู่กันเรียบร้อยแล้ว ให้แจกการ์ดตัวละครแบบเดียวกันให้แต่ละคู่ และแจกเทมเพลตหน้าฟีด ให้คนละ 1 ใบ
2. อธิบายก่อนเริ่มกิจกรรม: “ตอนนี้แต่ละคู่กำลังเล่นเป็น ‘คนคนเดียวกัน’ เหมือนเรามีฝาแฝดบนโลกออนไลน์อยู่ แต่เดี๋ยวเรามาดูกันว่าสุดท้ายหน้าฟีดของพวกเราจะยังเหมือนกันอยู่หรือเปล่า”
3. รอบที่ 1: เปิดสไลด์ 52 ที่มีโพสต์ชุดแรกให้เลือก
 - ให้ผู้เข้าร่วมแต่ละคนเลือก 1 โพสต์ โดยไม่ให้คนอื่นเห็น ตามลักษณะของตัวละครที่ตนได้รับ แล้ววาดหรือจดลงใน ช่องที่ 1
4. รอบที่ 2-4: เปิดสไลด์ – 53-55

- หลังจบบรรอบ ให้เปิดสไลด์ถัดไปที่แสดงว่า ‘ระบบอาจแนะนำอะไรต่อ’ ตามที่คนส่วนใหญ่เจอกัน
 - ผู้เข้าร่วมเลือกโพสต์ใหม่อีกครั้ง แล้วบันทึกลงในช่องถัดไป ทำแบบนี้ไปเรื่อย ๆ จนได้ 4 โพสต์
5. เปิดเผย: หลังครบ 4 รอบ ให้แต่ละคู่เปรียบเทียบหน้าฟีดของตัวเอง ดูว่าเหมือนหรือต่างกันอย่างไร

ขั้นตอนที่ 3 : เปรียบเทียบหน้าฟีด


? คำถามชวนคุยเป็นคู่:


- “ตอนแรก แต่ละคู่เริ่มจากการเป็นคนคนเดียวกัน แล้วตอนนี้ฟีดของแต่ละคนแตกต่างกันยังไงบ้าง”
- “ฟีดของใครดีต่อใจ หรือให้ความรู้สึกสบายใจมากกว่ากัน และเพราะอะไร”
- “มีอะไรที่เราไม่คาดคิดปรากฏขึ้นมาไหม”

 หลังจาก 5 นาที ขออาสาสมัครออกมาแบ่งปันความคิดเห็นให้ทั้งห้องฟัง



ขั้นตอนที่ 4 : สรุปทเรียน

 เปิดสไลด์ 56

 พูดว่า: “ลองมาดูให้ลึกกว่านี้อีกหน่อย เมื่อกี้พวกเราได้เห็นแล้วว่า แม้จะเริ่มจากความสนใจเดียวกัน แต่คนสองคนก็สามารถมีฟีดที่ต่างกันสุด ๆ ได้ เรามาตั้งคำถามกันดูว่าใครล่ะที่เป็นคนกำหนดว่า เราจะเห็นอะไรบนโลกออนไลน์

จากสิ่งที่เด็กและเยาวชนเล่าให้เราฟัง ในงานวิจัย *Leaked* หลายคนบอกว่า เนื้อหาบางอย่าง “มันโผล่มาเอง” เมื่อกี่ยังดูคลิปตลกอยู่เลย ไม่กี่นาทีต่อมากลายเป็นคลิปเรื่องความรัก ความเซ็กซี่ หรือโฆษณาแอบหาคู่ทั้ง ๆ ที่เราไม่ได้ค้นหาเองด้วยซ้ำ จริง ๆ แล้ว สิ่งเหล่านี้ ไม่ใช่เรื่องบังเอิญ — มันคือระบบ “อัลกอริทึม” ที่ทำงานอยู่เบื้องหลัง

อัลกอริทึมเหมือนเครื่องคัดแยกอัจฉริยะ มันคอยเก็บข้อมูลเล็ก ๆ น้อย ๆ จากทุกอย่างที่เราทำออนไลน์ เช่น: เรากดดูอะไร เราดูคลิปนั้นนานแค่ไหน เราค้นหาอะไร เรากดติดตามใคร หรือแม้กระทั่งแฮชแท็กที่เรามีส่วนร่วม มันสังเกตแม้แต่สิ่งที่เรากดข้าม ซ่อน หรือปิดผ่าน ข้อมูลเหล่านี้ถูกรวมกันกลายเป็น “ภาพดิจิทัล” ของตัวเรา ที่ระบบคิดว่าเราชอบแบบนั้น

แต่สิ่งที่สำคัญคือ อัลกอริทึม ไม่รู้จักตัวจริงของเรา ระบบไม่เข้าใจความรู้สึกเรา มันไม่รู้ที่เราอายุเท่าไร หรืออะไรเหมาะสมกับเรา ไม่รู้ว่าเราคูเพราะสนใจจริง ๆ หรือแค่ตกใจ หรืองง ๆ มันเห็นแค่ว่า: “เธอหยุดดูนาน แปลว่าเธอสนใจ งั้นฉันจะส่งมาให้เยอะขึ้นนะ”

และสิ่งที่ดึงดูดคนให้หยุดดูได้นาน คืออะไร บางครั้งคือเนื้อหาที่รุนแรง หัวือหวา หรือเซ็กซี่เกินวัย นั่นคือเหตุผลที่เยาวชนบางคนจากโครงการ Leaked บอกว่า: “ฟีดของเราเปลี่ยนไปเรื่อย ๆ ยิ่งเลื่อน เนื้อหาที่ขึ้นฟีดกลับยังมีเนื้อหา 18+ หรือรุนแรงขึ้น และยิ่งรู้สึกกดดันว่า เราต้องทำตามหรือเปล่า โดยเฉพาะเมื่อเนื้อหานั้นเกี่ยวกับการดึงดูดใจ การมีชื่อเสียง หรือรูปลักษณ์ ที่ขึ้นมาซ้ำ ๆ ในหน้าฟีด”

จริงๆ แล้ว ระบบไม่ได้ “เลวร้าย” หรือตั้งใจจะทำให้เราเจอสิ่งไม่ดี แต่มันแค่ตอบสนอง (reactive) ต่อสิ่งที่เราเผลอสนใจ โดยไม่รู้ว่าเราอายุเท่าไร รู้สึกยังไง หรือสิ่งนั้นเหมาะกับเราหรือไม่ แต่สิ่งที่ต้องเข้าใจคือ บริษัทเทคโนโลยีใหญ่ อย่าง Meta ไม่ได้ถูกออกแบบมาเพื่อ “ปกป้องเรา” แต่ถูกสร้างมาเพื่อ “คัดลอกความอยากรู้อยากเห็นของเรา” “ให้เราอยู่ในแอปนานที่สุด” และนั่นส่งผลต่อความรู้สึกของเรา ทำให้เราเห็นเนื้อหาบางอย่างเป็นเรื่องปกติ หรือเชื่อว่าใครๆ ก็ทำแบบนี้

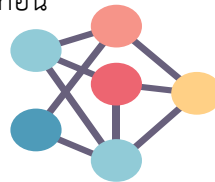
ดังนั้น ความรู้จึงเป็นเรื่องสำคัญ เพราะถ้าเราเข้าใจว่า ทำไมหน้าจอเราถึงขึ้นฟีดแบบนั้น เราจะเริ่มควบคุมชีวิตออนไลน์ของเราได้ เราเลือกได้ว่าเราจะดูอะไร ไม่ดูอะไร สิ่งสำคัญที่สุดคือ เรียกร้องให้เทคโนโลยีเป็นที่ปลอดภัยสำหรับเด็กและคนทุกคน แต่ตอนนี้ เราต้องเริ่มจากเข้าใจว่าระบบต่างๆ ทำงานยังไง เพื่อให้โลกออนไลน์ของเราเป็นพื้นที่ดี ๆ ก่อน



เปิดสไลด์ 57

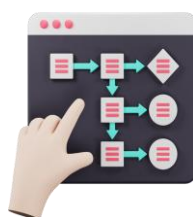


พูดว่า: แล้วนี่คือวิธีการรับมือ:



1. สังเกตสิ่งที่คุณเลือกกดหรือโต้ตอบ: ทุกครั้งที่เรากดไลค์ คอมเมนต์ หรือหยุดดูอะไรนาน ๆ ระบบจะเก็บข้อมูลว่า เราน่าจะสนใจสิ่งนี้นะ ถ้าเห็นคอนเทนต์อะไรแล้วรู้สึกไม่โอเค หรือไม่ใช่ตัวคุณ แค่เลื่อนผ่าน นั่นแหละคือวิธีเจียบ ๆ ในการปรับเปลี่ยนหน้าฟีดของเรา

2. ใช้เครื่องมือให้เป็นประโยชน์: ทุกแอปมีปุ่มช่วยจัดการฟีด เช่น ไม่สนใจ (*Not Interested*) ซ่อนโพสต์ (*Hide Post*) ปิดเสียง (*Mute*) หรือ อันฟอล (*Unfollow*) กดได้เลย ไม่ต้องเกรงใจใคร! ถ้าอยากเริ่มใหม่ สามารถล้างประวัติการดูหรือการค้นหาได้เหมือนรีเซ็ตฟีดของเราให้สดใสขึ้น



พูดว่า:

3. สร้างสมดุลให้ฟีดของเรา: ลองกดติดตามเพจหรือคนที่ให้พลังดี ๆ กับเรา หรืออะไรก็ตามที่ทำให้เรารู้สึกสร้างสรรค์ ได้แรงบันดาลใจดี ๆ อัลกอริทึมจะเริ่มเรียนรู้ว่า “เราชอบอะไรแบบนี้” แล้วก็จะค่อย ๆ ส่งเนื้อหาแนวนี้มาให้มากขึ้น

4. สังเกตว่าหน้าฟีดของเรามีผลต่อความรู้สึกยังไง: ถ้าสิ่งที่เห็น เริ่มทำให้เรารู้สึกกดดัน เปรียบเทียบตัวเอง รู้สึกไม่ดี หรือสับสน นั่นแหละคือสัญญาณเตือน ถึงเวลาพัก รีเซต หรือคุยกับใครสักคนที่เราไว้วางใจ ความรู้สึกแบบนี้คือสัญญาณเตือนที่บอกเราว่า เนื้อหาพวกนี้ไม่ช่วยบ่อนสิ่งที่มีประโยชน์ให้เรา

5. จำไว้ว่าคุณมีสิทธิ์เลือก: คุณเป็นคนตัดสินใจเองว่าสิ่งที่ควรค่าแก่เวลาและความสนใจของคุณคืออะไร ไม่ใช่แอป เรามีอำนาจในการสอนระบบว่า อยากให้โลกออนไลน์ของเราเป็นแบบไหน

ดังนั้น จำไว้ว่า อัลกอริทึมไม่ได้ควบคุมเรา มันแค่เดินตามเรา ทุกการเลือกของเรา กำหนดสิ่งที่เราจะเห็นในลำดับถัดไป เมื่อคุณหยุด ข้าม หรือค้นหาเนื้อหาดี ๆ คุณกำลังทวงคืนอัลกอริทึมของคุณ นั่นคือพลังดิจิทัลของคุณ เมื่อรู้เท่าทันว่าระบบทำงานอย่างไร และใช้มันปกป้องพื้นที่ของคุณ ความปลอดภัยของคุณ และอารมณ์ของคุณ”

กิจกรรมที่ 2: รอยเท้าดิจิทัลและทางเลือกออนไลน์

อุปกรณ์

- บทเรียนที่ 4 กิจกรรม 2: การ์ดการกระทำ



ขั้นตอนที่ 1 – แนะนำกิจกรรม



เปิดสไลด์ 59



พูดว่า: ทุกคนอาจจะเคยได้ยินคำเตือนจากผู้ใหญ่ว่า ‘ระวังที่โพสต์ไปนะ เดี่ยวต่อไปสมัครงานไม่ได้’ ซึ่งก็จริงอยู่ แต่จริงๆแล้วรอยเท้าทางดิจิทัลมันมีอะไรมากกว่านั้น มันไม่ใช่แค่ว่าผู้ใหญ่หรือหัวหน้าในอนาคตจะเห็นเท่านั้นแต่มันคือภาพสะท้อนของตัวตนของเราบนโลกออนไลน์ในตอนนี้ ทั้งสิ่งที่สนใจ คนที่เราติดต่อเชื่อมโยงด้วยและวิธีที่เราเลือกจะแสดงตัวตนของเราออกมา

ในการศึกษา Leaked เยาวชนบอกว่า สิ่งที่พวกเขาโพสต์มันมักจะมาจากความอยากรู้อยากเห็น ความไวใจ หรือต้องการเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม ส่วนใหญ่ไม่ได้คิดว่ามันเสี่ยงอะไรแค่รู้สึกว่าเป็นเรื่องปกติ แต่เมื่อมีอะไรรั่วอย่างเผยแพร่ออกไป มันสามารถกระจายออกไปได้เร็วมาก และบางครั้งก็ไปไกลกว่าที่เราคิด

วันนี้เราจะมาดูกันว่าทางเลือกทำบางอย่างบนโลกออนไลน์ ตั้งแต่มุขตลกเล็กๆ ไปจนถึงข้อความส่วนตัว ที่สามารถสร้างรอยเท้าดิจิทัล ตามหลังเราอยู่ได้อย่างไร เราเรียกสิ่งนั้นว่า รอยเท้าดิจิทัล (Digital Footprint) เราจะพูดถึงวิธีควบคุมรอยเท้าดิจิทัล และจะทำไมอย่างใดหากมีบางอย่างถูกเผยแพร่ออกไปในแบบที่เราไม่ได้ตั้งใจให้เกิดขึ้น



ถาม: “คุณคิดว่ารอยเท้าดิจิทัลคืออะไร”



ฟังคำตอบ จากผู้เข้าร่วม 2-3 คน



พูดว่า: “รอยเท้าดิจิทัล คือรอยเท้าของข้อมูลที่เราทิ้งไว้บนโลกออนไลน์ ไม่ว่าจะเป็นรูปที่เราโพสต์ คอมเมนต์ การค้นหา การกดไลค์ หรือแม้แต่โพสต์ที่ลบไปแล้วก็ตาม ซึ่งไม่ใช่สิ่งที่แยแสเสมอไป และเราทุกคนก็สามารถมีรอยเท้าดิจิทัล ได้ทั้งนั้น สิ่งที่สำคัญคือเราต้องรู้วิธีที่จะกำหนดรูปแบบของมัน และรู้ว่าควรทำอย่างไรหากสิ่งที่เราเผยแพร่ออกไป ถูกส่งต่อไปในแบบที่เราไม่ได้คาดคิดมาก่อน”

ขั้นตอนที่ 2 – โดมิโนรอยเท้าดิจิทัล



ทำกิจกรรม:

1. ผู้เข้าร่วมกลุ่มละ 5-6 คน
2. แจกการ์ดการกระทำให้กลุ่มละหนึ่งการ์ด

3. 🧑 พุดว่า: “แต่ละกลุ่มมีจุดเริ่มต้นจากสิ่งที่เราเห็นบนโลกออนไลน์ทุกวัน งานของคุณคือจินตนาการถึงสองทางเลือก ที่มาจากการตัดสินใจของเรา

ทางเลือก A คือ จะเกิดอะไรขึ้นถ้าทุกอย่างยังโอเคเหมือนเดิม ทางเลือก B คือจะเกิดอะไรขึ้นถ้ามีบางอย่างเริ่มอยู่นอกเหนือการควบคุม และสิ่งที่คุณสามารถทำได้เพื่อแก้ไขสถานการณ์กลับคืนมา”

ขอให้แต่ละกลุ่มวาด:

- 3-5 ชั้นของแต่ละเส้นทาง
- สิ้นสุดด้วย “รอยเท้า” ของสิ่งที่หลงเหลืออยู่เบื้องหลัง

“พี/ครูจะสาธิตให้ดูว่าการกระทำเล็กน้อยบนโลกออนไลน์แค่ครูเดียว สามารถทิ้งรอยเท้าดิจิทัลที่แตกต่างกันได้ 2 แบบ แบบหนึ่งเกิดขึ้นเดี๋ยวนี้ และอีกแบบเกิดขึ้นในอนาคต”

ลองใช้การ์ดการกระทำนี้: ‘คุณโพสต์ความเห็นตลก ๆ โดยเรียกเพื่อนร่วมชั้นคนหนึ่งว่า “ไอ้ซีแพ้ 😂”’.

พี/ครูได้สร้างทางเลือก 2 แบบให้ดู”:

| แบบที่ 1 | แบบที่ 2 |
|--|---|
| ชั้นตอนที่ 1: คุณคิดว่าความเห็นนั้นอาจทำร้ายความรู้สึกของเพื่อน | ชั้นตอนที่ 1: มีบางคนแคปหน้าจอของคำว่า “ไอ้ซีแพ้ 😂” ก่อนคุณจะลบออก |
| ชั้นตอนที่ 2: คุณลบความเห็นนั้นและส่งข้อความหาเพื่อน “นี่เธอ ฉันทขอโทษนะ มันไม่ตลกเลย.” | ชั้นตอนที่ 2: คอมเมนต์ถูกแชร์ต่อไปเรื่อยๆระหว่างการโต้เถียงกันออนไลน์ที่โรงเรียน |
| ชั้นตอนที่ 3: เพื่อนให้อภัยคุณและคุณทั้งสองก็ก้าวข้ามเรื่องนี้ไป | ชั้นตอนที่ 3: หลายปีต่อมา คุณสมัครตำแหน่งสำคัญ (งาน ขอบุญ หรือตำแหน่งอื่น ๆ แม้แต่เป็นผู้ว่าฯ) |
| | ชั้นตอนที่ 4: มีคนเจอโพสต์เก่าของคุณ และภาพที่มีคนแคปหน้าจอไว้ก็ปรากฏขึ้น |
| รอยเท้าดิจิทัล: ความผิดพลาดครั้งหนึ่ง แต่ก็ยังเป็นหลักฐานด้วยว่าคุณแก้ไขเรื่องนั้นได้และปฏิบัติต่อเพื่อนด้วยความเคารพ | รอยเท้าดิจิทัล: “ความเห็นที่ทำให้ฉันดูเป็นคนใจร้าย ในหลายปีต่อมา แม้ฉันจะเปลี่ยนไปแล้วก็ตาม” |

“เห็นไหม รอยเท้าดิจิทัล ไม่ใช่แค่สิ่งที่เกิดขึ้นในวันนั้น แต่คือสิ่งที่ยังหลงเหลืออยู่ แม้ว่าตอนนั้นเราไม่ได้ตั้งใจ ไม่ได้รู้สึกแบบนั้นแล้ว หรือบางทีเราลืมไปแล้วด้วยซ้ำ นั่นแหละคือเหตุผลว่าทำไมเราควรคิดให้ดีกว่าโพสต์ และ ถ้าเผลอทำพลาด การรีบแก้ไข ก็ถือเป็นส่วนหนึ่งของรอยเท้าเราเหมือนกัน”

สำหรับผู้เข้าร่วมอายุ 9-12 ปี ให้ทำแค่ทางเลือกเดียว โดยเขียนสิ่งที่ผู้เข้าร่วมคาดการณ์ว่าน่าจะเกิดขึ้น (ไม่ว่าจะเป็นในทางดีหรือร้าย)

4. ให้ผู้เข้าร่วมใช้การ์ดการกระทำของตัวเอง เพื่อวาดเส้นทาง (Pathways)
5. ให้แต่ละกลุ่มนำเสนอ โดยให้เล่า 4 อย่างนี้: การ์ดการกระทำที่ได้รับ, สองเส้นทาง (Pathways) ที่คิดขึ้น, รอยเท้าที่เหลืออยู่ และพวกเขาได้เรียนรู้อะไรจากสถานการณ์นี้



พูดว่า: “ทุกสิ่งที่เราทำบนโลกออนไลน์ก็เหมือนการสร้างแผนที่รูปแบบหนึ่ง บางรอยเท้าจางหายไปอย่างรวดเร็ว แต่บางรอยก็ยังคงมองเห็นได้เป็นเวลานานหลายปี ปัญหาไม่ใช่ความอยากรู้อยากเห็น หรือการติดต่อกับผู้อื่น แต่คือสถานการณ์ที่เนื้อหาถูกส่งต่อโดยไม่ได้รับความยินยอม สิ่งสำคัญคือการเรียนรู้ว่าจะจัดการอย่างไร จะช่วยเพื่อนอย่างไร และจะสร้าง “รอยเท้าใหม่” ที่สะท้อนตัวตนของเราอย่างแท้จริงได้อย่างไร”

ขั้นตอนที่ 3 – สรุป



เปิดสไลด์ 60



พูดว่า: “รอยเท้าดิจิทัลของเราคือผลรวมของทุกการกระทำของเราบนโลกออนไลน์ มันคือสิ่งที่เราโพสต์ สิ่งที่คุณอื่นแชร์เกี่ยวกับเรา และเป็นข้อมูลที่แพลตฟอร์มต่างๆ เก็บไว้เงียบ ๆ อยู่เบื้องหลัง มันไม่ใช่แค่ข้อมูล แต่ยังเป็นภาพสะท้อนว่าเราเป็นใคร ทั้งบนโลกออนไลน์และในชีวิตจริง.

สิ่งเหล่านี้คือปัจจัยที่กำหนดรอยเท้าดิจิทัลของคุณ:

- การออกแบบแพลตฟอร์ม (Design): แพลตฟอร์มทำให้การส่งต่อเนื้อหาเป็นเรื่องง่าย แต่ทำให้การลบหรือเป็นควบคุมข้อมูลเป็นเรื่องยาก
- อารมณ์ (Emotion): ตอนที่เรารื่นเริง โกรธ หรือมีความรัก เรามักโพสต์เร็วและคิดน้อยลง
- ความเชื่อมโยง (Connection): เพื่อน ผู้ติดตาม หรือกรุ๊ปแชทสามารถกระจายข้อมูล บางครั้งก็ตั้งใจดี บางครั้งก็ไม่

- ความอยากรู้อยากเห็น
(Curiosity):คลิกเดียวอาจเริ่มรูปแบบพฤติกรรมที่อัลกอริทึมจะทำซ้ำไปเรื่อย ๆ

สิ่งที่ยากให้ทุกคนคิดตามคือ รอยเท้าดิจิทัลของคุณไม่ได้แค่บอกว่าคุณชอบอะไร แต่มันสะท้อนคุณค่า และวิธีที่คุณปฏิบัติต่อผู้อื่น ถ้าคุณโพสต์เรื่องที่ตี ตลก หรือสร้างสรรค์ สิ่งเหล่านี้ก็กลายเป็นส่วนหนึ่งของเรื่องราวของคุณ ถ้าคุณโพสต์สิ่งที่ทำร้ายผู้อื่น หยาบคาย หรือไม่ให้เกียรติ สิ่งเหล่านั้นก็จะกลายเป็นส่วนหนึ่งของเรื่องราวของคุณทั้งในออนไลน์และในชีวิตจริง แม้ว่าเราจะลบรอยเท้าบางอย่างไม่ได้ทั้งหมด แต่เราสามารถสร้างรอยเท้าใหม่ได้เสมอทุกครั้งที่เราโพสต์อย่างมีสติ หรือสร้างสรรค์สิ่งดี ๆ ซึ่งคือเรากำลังกำหนดรอยเท้าที่เราสามารถภูมิใจได้

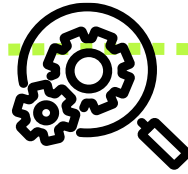
ช่วงอายุ 9–17 ปี

(15 นาที)

กิจกรรมที่ 3: การตั้งค่าความเป็นส่วนตัวและช่องโหว่

อุปกรณ์

- ปากกาและกระดาษ



ขั้นตอนที่ 1 – เกริ่นนำ



เปิดสไลด์ 61



พูดว่า: “เราได้พูดถึงวิธีที่อัลกอริทึมกำหนดสิ่งที่เรามองเห็น และการกดไลก์และกระแสน์โซเชียลส่งผลต่อเราอย่างไร ตอนนี้เราจะมาดูที่การตั้งค่าความเป็นส่วนตัว เครื่องมือหนึ่งที่ช่วย ‘ควบคุมว่าใครเห็นเรา’ ได้”

แอปส่วนใหญ่ให้เราเลือกได้ว่า ใครจะเห็นโพสต์เรา ใครส่งข้อความหาเราได้ หรือว่าโพสต์ไหนที่เราอยากซ่อนจากบางคน เครื่องมือนี้ช่วยได้มาก แต่ความเสี่ยงก็ไม่ได้หายไปทั้งหมด กิจกรรมนี้ไม่ได้มีคำตอบถูกหรือผิดนะ เราแค่มาช่วยกันสังเกตว่าการตั้งค่าความเป็นส่วนตัว ช่วยตรงไหนบ้าง และยังมีช่องโหว่ตรงไหน”

ขั้นตอนที่ 2 – สำรวจแบบเร็ว ๆ



ถามผู้เข้าร่วม

ใครเคยตั้งค่าบัญชีเป็นส่วนตัวหรือเคยใช้
ยกมืออย่างเดียว โดยไม่ต้องอธิบายเหตุผล



ขั้นตอนที่ 3 – กิจกรรมกลุ่มเล็ก

1. แบ่งเป็นกลุ่มละ 4-5 คน
2. ให้แต่ละกลุ่มช่วยกันคิดและเขียนว่า:
 - a. การตั้งค่าความเป็นส่วนตัว ช่วยปกป้องเราจากอะไรได้บ้าง (2 อย่าง)
 - b. การตั้งค่าความเป็นส่วนตัว ปกป้องเราจากอะไรไม่ได้บ้าง (2 อย่าง)
3. ยกตัวอย่างจากสิ่งที่เคยเห็นในชีวิตจริงหรือบนออนไลน์ได้ (แต่ไม่ต้องเล่าเรื่องส่วนตัวหรือชื่อบุคคล)
4. หลัง 5 นาที ให้แต่ละกลุ่มแชร์บางข้อที่เขียนไว้



พูดว่า: “เป็นเรื่องปกติถ้าคุณมีบัญชีสาธารณะ และก็มีเหตุผลหลายอย่างเลยว่าคุณทำไมต้องตั้งค่าเป็นสาธารณะ แต่การตั้งค่าความเป็นส่วนตัว ก็เหมือนประตูที่มีกุญแจล็อก มันกันไม่ให้คนแปลกหน้าเข้ามาง่าย ๆ แต่เมื่อแขกเข้ามาแล้ว มันก็ยากที่จะควบคุม แปลว่าเครื่องมือช่วยได้ระดับหนึ่ง แต่ยังต้องมีความรู้เกี่ยวกับความยินยอมและขอบเขตด้วย”

ขั้นตอนที่ 4 – สรุปกิจกรรม



เปิดสไลด์ 62-63



พูดว่า:

- จากงานวิจัย Leaked เราพบว่า เยาวชนส่วนใหญ่ รู้วิธีตั้งค่าความเป็นส่วนตัวอยู่แล้ว และหลายคนก็ใช้บัญชีส่วนตัวกันอยู่ ดังนั้นวันนี้ เราจะไม่ทำให้คุณเบื่อด้วยการแนะนำวิธีตั้งค่า แต่ถ้าคุณยังไม่รู้เรื่องนี้ สามารถใช้กูเกิลค้นหาได้โดยพิมพ์ชื่อแอป+บัญชีส่วนตัว
- จากข้อมูลของ Leaked คนที่ใช้บัญชีส่วนตัวมีโอกาสได้รับข้อความเชิงขู่สาวหรือชวนคุยเรื่องเพศต่างๆที่คุณไม่ต้องการ น้อยกว่าคนที่ใช้บัญชีสาธารณะถึงครึ่งหนึ่ง

- ไม่ว่าคุณอยากมีบัญชีสาธารณะ ด้วยเหตุผลอะไรก็ตาม (เช่น อยากทำคอนเทนต์ อยากขายของ อยากแสดงตัวตน) มันไม่ผิดเลยนะ แต่ต้องรู้ไว้ว่าบัญชีที่เปิดสาธารณะ มีโอกาสที่คนแปลกหน้าจะเข้าถึงคุณได้มากขึ้น

นอกจากการตั้งค่าความเป็นส่วนตัวแล้ว คุณทำอย่างอื่นได้ด้วย เช่น:

- ปิดคำขอส่งข้อความ (Message requests) ไม่ให้คนแปลกหน้าทัก
- ซ่อนสตอรี่จากผู้ติดตามบางคน
- จำกัดว่าใครคอมเมนต์หรือแท็กหาเราได้
- ทบทวนผู้ติดตามทุก ๆ 2-3 เดือน เพื่อเอาคนที่ไม่รู้จักรอกออกบ้าง



พูดว่า: จากข้อมูลของ Leaked การตั้งค่าความเป็นส่วนตัวช่วยได้จริง มันช่วยลดโอกาสโดนติดต่อแบบไม่พึงประสงค์ และทำให้เรากุมพื้นที่ของตัวเองได้ดีขึ้น แต่มันยังไม่พอ เพราะมันไม่สามารถป้องกันการแคปหน้าจอ ห้ามคนเอาไปเล่าต่อ หรือก๊อปคอนเทนต์เรา มันหยุด การเม้าท์กัน หรือแอบอัดหน้าจอ หรือแชร์ภาพส่วนตัวต่อไม่ได้เสมอไป เพราะฉะนั้น ความปลอดภัยของเราไม่ได้มาจากแค่การตั้งค่าต่างๆอย่างเดียว แต่ยังมาจากความเข้าใจ และการตั้งขอบเขตของตัวเองด้วย



พูดว่า: ความเป็นส่วนตัวออนไลน์ไม่ใช่เรื่องของการซ่อนเท่านั้น แต่ยังเกี่ยวข้องกับการเลือกคนที่ไว้ใจได้ คุณแชร์มากน้อยแค่ไหน และเมื่อไหร่ที่คุณต้องการให้คนอื่นมองเห็น จำไว้เสมอว่า คุณมีสิทธิ์ที่จะ...

- ตั้งค่าบัญชีให้เป็นส่วนตัว หรือสาธารณะ และเปลี่ยนเมื่อไหร่ก็ได้
- กดบล็อก, รายงาน, หรือไม่ตอบใครก็ได้ (ไม่ใช่ความผิดของคุณ)
- ไม่รับเพื่อนใหม่ (friend request) หรือคำขอติดตาม (follow request) จากคนที่คุณไม่มั่นใจ
- เลือกได้ว่า อะไรควรอยู่ “แค่ในชีวิตจริง” และไม่ต้องลงออนไลน์

การตั้งค่าบัญชีคือ “ด่านแรก” ของการป้องกัน แต่ “ความรู้ การตั้งขอบเขต และความมั่นใจในตัวเอง” คือเกราะชั้นที่สอง



บทเรียนที่ 5: การหลอกลวงและความเข้าใจบนโลกออนไลน์

วัตถุประสงค์การเรียนรู้

เมื่อจบบทเรียนนี้ ผู้เข้าร่วมจะสามารถ:

- สังเกตและรู้เท่าทันวิธีการ “หลอกล่อ” หรือ “กั๊กดัก” ที่มีถูกใช้โดยคนรู้จัก คนแปลกหน้า หรือแม้แต่แพลตฟอร์มออนไลน์
- ฝึกจับสัญญาณอารมณ์ที่อาจผลักดันให้เราตัดสินใจหรือทำบางอย่างที่ไม่ปลอดภัยบนโลกออนไลน์
- แสดงออกถึงความเห็นอกเห็นใจ (empathy) และตอบสนองอย่างเหมาะสมเมื่อเผชิญกับภัยออนไลน์
- ระบุวิธีที่ปลอดภัยและใช้ได้จริงในการ “หยุดชั่วคราว (Pause) – พูดออกมา (Speak) – และสนับสนุนกัน (Support)” เมื่อศักดิ์ศรีหรือความเป็นมนุษย์ของใครสักคนถูกละเมิด

อุปกรณ์ที่ใช้

- ชุดสไลด์:บทเรียนที่ 5
- การ์ดหรือป้ายสี 2 สี สำหรับแต่ละทีม
- ฟลิปชาร์ต + ปากกา สำหรับจดคะแนน
- ของรางวัลเล็ก ๆ (ถ้ามี)
- การ์ดสถานการณ์สำหรับกิจกรรม Standing Up and Showing Up Online
- คอมพิวเตอร์พร้อมเครื่องฉาย

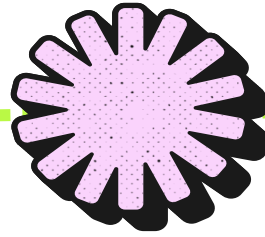
การเตรียมงานก่อนเริ่ม

- ✓ พิมพ์ใบงานบทเรียนที่ 5. กิจกรรม 1: จริงหรือหลอก

ระยะเวลาดำเนินกิจกรรม: 60 นาที



เกริ่นก่อนเริ่มกิจกรรม



อุปกรณ์

- ชุดสไลด์ที่ 5



เปิดสไลด์ 64



พูดว่า: “หลายครั้งเวลาเราพูดถึงการใช้ชีวิตออนไลน์ เรามักจะพูดถึง ‘โลกออนไลน์’ กับ ‘โลกจริง’ เหมือนเป็นสิ่งที่แยกกัน แต่จริง ๆ แล้ว ไม่ใช่เลย เราทุกคนออนไลน์อยู่เกือบตลอดเวลา และสิ่งที่เกิดขึ้นในออนไลน์ ก็กระทบกับชีวิตนอกจอของเราด้วย และคนที่พิมพ์ โพสต์ หรือแชร์อะไรออนไลน์ นั่นก็คือ ‘เรา’ เหมือนกับตัวเรานอกจอด้วย

สิ่งที่เราทำออนไลน์ คือส่วนหนึ่งของตัวตนเรา สิ่งดีๆ เช่น การให้กำลังใจเพื่อน พูดดีๆ ในกลุ่ม หรือ ช่วยห้ามเพื่อนไม่ให้แซวแรง — สิ่งเหล่านี้สร้างภาพลักษณ์และความน่าเชื่อถือที่ดีให้ตัวเรา แต่สิ่งที่ทำร้ายคนอื่น เช่น การแซวแรงเกินไป แชร์ข่าวปลอม แม้าท์ลับหลัง หรือบูลลี่ — ก็สะท้อนถึงตัวเราเหมือนกัน และส่งผลกระทบต่อชื่อเสียงของเราในทางลบ จำได้ไหมว่า เราเคยพูดถึงเรื่องรอยเท้าดิจิทัล (digital footprints) ว่าแม้เราจะกดลบ แต่บางอย่างก็ย้อนกลับมาได้ ไม่มีปุ่ม ‘แก้ไขอดีต’ จริง ๆ

การเป็นพลเมืองดิจิทัลที่รับผิดชอบ (Responsible Digital Citizen) ไม่ใช่การเป็นคนที่มีสมบุรณ์แบบ หรือไม่เคยทำผิดพลาด แต่คือการรู้ว่า ทุกการกดไลค์ ทุกคอมเมนต์ ทุกการแชร์ มันสะท้อน ‘เรา’ สะท้อนสิ่งที่เราคิด ค่านิยมของเรา และความเห็นอกเห็นใจ (empathy) ของเรา สิ่งที่เราทำออนไลน์ สะท้อนตัวเราในชีวิตจริง และสิ่งที่เราเป็นในชีวิตจริง ก็ส่งผลกระทบต่อสิ่งที่เราทำออนไลน์เหมือนกัน”




กิจกรรมที่ 1: จริง หรือ หลอก

อุปกรณ์

- ชุดสไลด์: บทเรียนที่ 5
- ใบงานบทเรียนที่ 5. กิจกรรม 1: จริงหรือหลอก
- ของรางวัลเล็ก ๆ (ไม่บังคับ) สำหรับทีมชนะ




ขั้นตอนที่ 1 – เกริ่นนำ

 พูดว่า: “เวลาอยู่ในโลกออนไลน์ แล้วมีคนพยายามชักจูงให้เราทำอะไรบางอย่างที่ปกติแล้วเราจะไม่ทำ เราจะแก้ไขยังไงได้บ้าง วันนี้เราจะมาลองเรียนรู้วิธีสังเกตสเกมเมอร์ กลลวงต่าง ๆ หรือเมื่อถูกกดดัน และเราจะป็นฝ่ายควบคุมสถานการณ์ได้ยังไงก่อนที่คนร้ายจะควบคุมเรา”

ขั้นตอนที่ 2 – เกม จริง หรือ หลอก

ทำกิจกรรม:

1. อธิบายสัญญาณ:
 - o หลอก = คนที่พยายามกดดัน ล่อหลอก หรือแสวงประโยชน์จากเรา
2.  พูดว่า: “เดี๋ยวครู/พี่จะอ่านข้อความแต่ละข้อความ (หรือดูบนจอ) แล้วใน 5 วินาที ให้ยกป้ายสีที่คิด ว่าใช่เลยนะ”
3. อ่านสถานการณ์จากสไลด์ที่ละข้อ
4. ทุกคนยกป้ายภายใน 5 วินาที
5. เฉลยพร้อมอธิบายเหตุผลแบบสั้น ๆ (10 วินาที)
6. ทีมที่ตอบถูก ได้ 1 คะแนน



เปิดสไลด์ 65 สถานการณ์ที่ 1

“รับเพชร Mobile Legends ฟรี! จำนวนจำกัดสำหรับ 200 คนแรกเท่านั้น แอดไลน์มารับได้เลย!”

เฉลย: น่าจะหลอก

เหตุผล: “ของรางวัลปลอม + ลิงก์จากที่อื่น + ขอให้ล็อกอิน → เป็นรูปแบบสแกมเมอร์แบบคลาสสิกเลย.”

วิธีช่วย: “อย่ากดลิงก์นะ แจ้งรีพอร์ตว่าเป็นสแกมได้เลย



เปิดสไลด์ 66 สถานการณ์ที่ 2

“ครูส่งตารางสอบสัปดาห์หน้าในกรุ๊ปไลน์ของห้อง”

เฉลย: จริง

เหตุผล: ข้อมูลปกติ การสื่อสารปลอดภัย - มีจุดประสงค์ชัด ไม่มีแรงกดดัน ไม่มีความลับ

วิธีช่วย: ไม่มี — ปกติดี



เปิดสไลด์ 67 สถานการณ์ที่ 3

บัญชีอินสตาแกรม ชื่อ “Teacher_Ploy.Official” ส่งข้อความมาในไลน์กลุ่มของห้องว่า: “ให้ทุกคนส่งการบ้านก่อนหนึ่งทุ่ม โดยคลิกที่ลิงก์นี้”

เฉลย: หลอก

เหตุผล: ปลอมตัวเป็นครู + ลิงก์น่าสงสัย + อยู่ ๆ ครูใช้ชื่ออื่นโดยไม่บอกล่วงหน้า

วิธีช่วย: เช็กกับครูตัวจริงผ่านช่องทางโรงเรียนที่เป็นทางการ ว่าใช้ครูจริงไหม ก่อนกดลิงก์หรือส่งข้อมูลใดๆ



เปิดสไลด์ 68 สถานการณ์ที่ 4

วิดีโอของคุณละเมิดกฎหมาย จำเป็นต้องยืนยันตัวตนไม่เช่นนั้นบัญชีของคุณจะถูกระงับชั่วคราว กรุณาทำตามนี้เพื่อยืนยันตัวตน: tiktokhelpcenter.th.co/verify

เฉลย: น่าจะเป็นกับดัก

เหตุผล: มีการเร่งให้รีบทำ ขอให้กรอกฟอร์มหรือกดลิงก์ที่ดูน่าสงสัย TikTok จะไม่เคยทักมาขอรหัสผ่าน รหัสยืนยัน (OTP) หรือข้อมูลส่วนตัวสำคัญทางแชต ถ้ามีข้อความอ้างว่าเป็น TikTok แล้วขอข้อมูลแบบนี้ ส่วนใหญ่มักเป็นการหลอกลวง

วิธีช่วย: บล็อกและรายงานบัญชีหรือข้อความที่น่าสงสัย ถ้าเจอหรือได้รับข้อความ อีเมล วิดีโอ หรือลิงก์ที่ขอให้ใส่ข้อมูลล็อกอิน TikTok อย่ากดลิงก์นั้น และรายงานไปที่ TikTok ทันที เปลี่ยนรหัสผ่านและเปิดการยืนยันตัวตนแบบ 2 ขั้นตอน (2-step verification) เพื่อเพิ่มความปลอดภัยให้บัญชีของคุณ



เปิดสไลด์ 69 สถานการณ์ที่ 5

“คุณได้รับ SMS จาก ‘TwitchTV’ ว่า: ‘รีบหน่อย ลงแอปแล้วได้ 50 เลย

<https://8988666.org/Bdf>”

แล้วอีกไม่กี่นาทีก็ส่งข้อความที่สองมาว่า ‘รีบหน่อย ไม่จำกัด ลงแอปแล้วได้ห้าสิบลอย’”

เฉลย: หลอก

เหตุผล: นี่คือ SMS จากสแกมเมอร์แบบที่เจอบ่อยในไทย มีฉ้อฉลพยายามหลอกให้คุณโหลดแอปปลอมหรือกดลิงก์อันตราย แอปพวกนี้สามารถขโมยพาสเวิร์ด ข้อมูลธนาคาร หรือรหัส OTP ได้ บริษัทจริงไม่มีทางส่งข้อความแบบนี้ และลิงก์แปลก ๆ ก็เป็นสัญญาณอันตรายชัดเจน

วิธีช่วย: อย่ากดลิงก์เด็ดขาด บล็อกเบอร์ทันที เตือนเพื่อนว่าอย่ากดลิงก์คล้าย ๆ กัน และถ้าเผลอกดเข้าไปแล้ว ให้รีบบอกผู้ใหญ่ที่ไว้ใจได้ทันที



เปิดสไลด์ 70 สถานการณ์ที่ 6

“มีคนส่งภาพแคปหน้าจอลงในไลน์กลุ่มห้องของคุณ พร้อมข้อความว่า: ‘โรงเรียนปิด 3 วันเพราะมีครูดัดโควิด ดูข่าวในเพจนี้’ แล้วแนบลิงก์จากเพจที่คุณไม่เคยได้ยินชื่อมาก่อน ทุกคนเริ่มส่งอีโมจิตกใจกันใหญ่”

เฉลย: ปลอม

เหตุผล: นี่คือ ข่าวปลอม (misinformation) — ข้อมูลไม่จริงหรือยังไม่ได้ตรวจสอบ ที่ถูกทำให้ดูน่าเชื่อถือและกระจายเร็ว เพจที่แนบมาดูเหมือนของจริง แต่ไม่ใช่เพจของโรงเรียนหรือหน่วยงานจริง มีฉ้อฉลขอใช้ “อัปเดตข่าวด่วนปลอม” เพื่อหลอกให้คนกดลิงก์ เผยแพร่ข่าวลือ หรือนำพาไปเว็บอันตราย ประกาศจริงจากโรงเรียนจะมาจากช่องทางทางการเท่านั้น ไม่ใช่เพจสุ่ม ๆ

วิธีช่วย: ช่วยหยุดสถานการณ์ในกลุ่มโดยพิมพ์ว่า: “รอก่อนดีกว่า ข่าวไม่ได้มาจากโรงเรียน” จากนั้นตรวจสอบที่ ไลน์/เว็บไซต์ทางการของโรงเรียน ไม่กดลิงก์แปลก ๆ และเตือนเพื่อนว่าอย่าส่งต่อข่าวที่ยังไม่ยืนยัน



เปิดสไลด์ 71 สถานการณ์ที่ 7

“คุณได้รับอีเมลล์จากอาจารย์ในมหาวิทยาลัยที่มีชื่อเสียงแห่งหนึ่ง แจ้งว่าได้รับทุนให้ไปทัศนศึกษาที่ต่างประเทศเป็นเวลา 1 เดือน เพื่อเป็นการรักษาสีธรรมในการรับทุน ให้รีบชำระค่าธรรมเนียมขอวีซ่า และค่าดำเนินการต่างๆ ภายในเย็นวันนี้ ตามเลขที่บัญชีที่ให้แนบมาให้

เฉลย: น่าจะปลอม

เหตุผล: มีกลุ่มมีฉ้อฉลที่ตั้งใจหลอกเด็กนักเรียนหรือนักศึกษา โดยการสุ่มหาข้อมูลชื่อสกุลและตำแหน่งของอาจารย์จากเว็บไซต์ของมหาวิทยาลัย จากนั้นจะนำภาพไปทำโปสเตอร์ไลน์ ใช้หลอกเหยื่อ

ที่เป็นกลุ่มนักศึกษา จัดโครงการให้ทุนพานักศึกษาไปดูงาน และเรียนต่อต่างประเทศ โดยลอกให้จ่ายค่าดำเนินการขอวีซ่า และเงินสำหรับทำสเตทเมนต์ ถ้ามีโครงการจริงๆไม่มีการให้โอนเงินค่าดำเนินการต่าง ๆ เข้าบัญชีส่วนตัวของอาจารย์หรือบุคลากรของมหาวิทยาลัย

วิธีช่วย: ตรวจสอบรายละเอียดให้รอบคอบก่อนจะตอบกลับหรือโอนเงิน คุณควรตรวจสอบกับครูประจำชั้นหรือมหาวิทยาลัยต้นสังกัดของอาจารย์คนดังกล่าวว่า มีการจัดกิจกรรมทัศนศึกษาจริงหรือไม่ หากมีการจัดโครงการจริงต้องสามารถตรวจสอบได้ โดยติดต่อสอบถามด้วยตัวเองได้ที่คณะที่จัดทำโครงการ หากพลาดหลงโอนเงินไปแล้ว ให้รีบโทรแจ้งสายด่วนภัยออนไลน์ AOC 1441 ตลอด 24 ชั่วโมง



เปิดสไลด์ 72 สถานการณ์ที่ 8

รุ่นพี่ที่คุณรู้จักซึ่งตอนนี้เป็นอินฟลูเอนเซอร์ ทักมาทางเฟซบุ๊ก บอกว่าผิวคุณสวย เนียน เหมาะกับงานรีวิว เขาขอรูปเต็มตัวและรูปที่เห็นผิวเห็นสัดส่วนชัด ๆ เพื่อคัดเลือก พร้อมบอกว่าค่าตอบแทนเริ่มที่ 20,000 บาท และให้รีบส่งภายในวันนี้เพื่อมีสิทธิ์ได้งานทันที ก่อนเสริมว่า “ถ้ารูปเปิดเผยมากขึ้น เห็นสัดส่วนชัดขึ้น ค่าตอบแทนก็เพิ่มขึ้นตามนะ โปรเจกต์นี้ยังเป็นความลับอย่าเพิ่งบอกใครนะ”

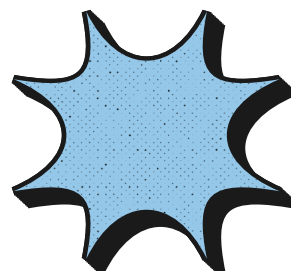
เฉลย: อาจถูกหลอก

เหตุผล: ลักษณะเหตุการณ์นี้ตรงกับหลายขั้นตอนของกระบวนการกรูมมิ่ง เช่น การสร้างความไว้วางใจด้วยการชมรูปลักษณ์ การเสนอผลตอบแทนที่สูงกว่าปกติ การเร่งให้รีบส่งข้อมูลเพื่อไม่ให้มีเวลาปรึกษาผู้ใหญ่ และการค่อย ๆ ขอรูปที่เปิดเผยมากขึ้น โดยอ้างว่าเกี่ยวข้องกับงาน นอกจากนี้การกำชับให้เก็บเป็นความลับเป็นสัญญาณอันตรายอย่างมาก เพราะงานจริงไม่มีการบังคับเช่นนี้ และไม่จำเป็นต้องเห็นรูปที่ล้ำเส้นหรือเซนซิทีฟเพื่อรับงานรีวิวแต่อย่างใด พฤติกรรมทั้งหมดนี้บ่งชี้ว่าเขากำลังพยายามแยกเราออกจากคนรอบข้างและผลักดันให้ข้ามขอบเขตความปลอดภัยของตนเอง

วิธีช่วย: ลองสังเกตว่าเหตุการณ์นี้เข้ากับหลายขั้นตอนของการกรูมมิ่ง เช่น การชมเพื่อสร้างความสนิท การให้ผลตอบแทนสูง การเร่งเวลา การขอรูปที่ล้ำเส้นขึ้นเรื่อย ๆ และการบอกให้เก็บเป็นความลับ เมื่อมีพฤติกรรมแบบนี้เกิดขึ้น เด็กควรหยุดตอบทันที ไม่ส่งรูปเพิ่ม เก็บหลักฐานไว้ และรีบปรึกษาผู้ใหญ่ที่ไว้วางใจได้



ประกาศผู้ชนะ



ขั้นตอนที่ 3 – สรุปทเรียน



เปิดสไลด์ 73-74



พูดว่า: “เก่งมากทุกคน! เราเริ่มเห็นแล้วว่ากับดักหรือกลโกงต่างๆมาในรูปแบบไหนบ้าง บางอันมันดูเหมือนจริงมาก ๆ จนเราอาจโดนหลอกได้ง่ายๆ มาลองดูสัญญาณเหล่านั้นกันว่า กลโกงต่างๆมีลักษณะเหมือนกันยังไง พี่จะบอกรูปแบบที่ช่วยให้พวกเราารู้สึก ‘เอ๊ะ’ เมื่อมีบางอย่างไม่ชอบมาพากล”

1. กับดักออนไลน์ส่วนใหญ่มักใช้ “อารมณ์” ให้เรารีบตัดสินใจเร็ว ๆ

ถ้าลองสังเกตดี ๆ จะเห็นว่าสถานการณ์เหล่านั้น ไม่ได้ให้เราคิดอย่างมีสติเลย แต่กระตุ้นให้เราเร่งรีบ เช่นรีบกด รีบส่ง หรือรีบตอบ นั่นคือสัญญาณอันตรายแรก ในขณะที่ ข้อความจริง ๆ จะให้เวลาเราคิด แต่ข้อความหลอกหรือกดดัน จะพยายามกระตุ้นให้เราใช้อารมณ์ร่วมอย่างรุนแรง เช่น: ตื่นเต้นมากกลัวจะเสียอะไรบางอย่าง รู้สึกผิด ถูกกดดัน เขินหรือรู้สึกโดนชมจนเผลอตอบกลับ ถ้าวันไหนเราเจอโพสต์หรือข้อความที่ทำให้รู้สึกต้องรีบตัดสินใจ ให้รีบ “ชะลอ” แทนที่จะรีบตอบ กลโกงเหล่านั้นมักจะมีลักษณะดังนี้

- “บัญชีคุณจะถูกปิดภายใน 1 ชั่วโมง” (ใช้ความกลัวและเร่งด่วน)
- “คุณได้รับรางวัล! คลิกเพื่อรับเลย” (ใช้ความตื่นเต้นและอยากได้ของฟรี)
- “อย่าบอกใครนะ นี่เป็นความลับของเรา” (ใช้ความลับ + สร้างความสนิทชิดทาง)
- “ถ้าเธอเชื่อใจกันจริงๆ ส่งรูปส่วนตัวหน่อยสิ” (ใช้ ความรู้สึกผิด + กดดันทางอารมณ์)

และเรื่องนี่ยังรวมถึง ข้อมูลเท็จที่ถูกส่งต่อโดยไม่เจตนา (misinformation) และข้อมูลเท็จที่ถูกสร้างขึ้นและเผยแพร่อย่างจงใจ (disinformation) บางครั้งโพสต์หรือข้อความต่างๆพยายามทำให้เราโกรธตกใจ หรือกลัว เพื่อให้เราแชร์ต่อเร็ว ๆ โดยที่ยังไม่ได้ตรวจสอบว่าเป็นเรื่องจริงหรือเปล่า

ตัวอย่างเช่น:

- ขาวลือเท็จเกี่ยวกับเพื่อนร่วมชั้นหรือครู
- ภาพแคปหน้าจอที่ถูกตัดต่อ หรือข่าวปลอม
- โพสต์ที่บอกว่า “รีบแชร์ตอนนี้ ก่อนโดนลบ!”

ข้อความที่ทำให้เรามีอารมณ์ร่วมอย่างรุนแรงและรวดเร็ว นั่นคือสัญญาณให้ช้าลงก่อน และตรวจสอบอีกครั้งก่อนจะกดไลก์ แชร์ หรือเขียนตอบกลับ

ถ้าร่างกายบอกลักษณะบางอย่าง เช่น ทำให้ใจเต้นเร็ว หรือท้องมวน ให้หยุดฟังเสียงของร่างกายและถามตัวเองว่า “เขาอยากให้เราารู้สึกแบบนี้ไปเพื่ออะไร?”

2. ถ้ามีใครขอข้อมูลส่วนตัว เช่น รหัสผ่าน รูปส่วนตัว เลขบัญชี หรือข้อมูลส่วนตัวของเรา — นั่นคือกับดักทันที ไม่ว่าจะมาจากแอป โรงเรียน หรือผู้ใหญ่ที่ไว้ใจได้ จะไม่มาขอข้อมูลพวกนี้ผ่านแชทเด็ดขาด และถ้าเป็นข้อความที่ดูเหมือนมาจากคนที่เรารู้จักหรือไว้ใจได้ แต่เป็นเบอร์แปลกหรือชื่อสะกดไม่เหมือนเดิม ให้เช็กกับเจ้าตัวโดยตรงดีกว่าอย่าเพิ่งเชื่อว่าเป็นเขาจริง ๆ
3. ก่อนเพื่อนจะเอารูปเราไปโพสต์ แท็กชื่อ หรือแคปข้อความเราไปแชร์ — เราต้องขออนุญาตเราก่อนการที่เราปฏิเสธ หรือบอกว่า “ไม่โอเค” ไม่ได้แปลว่าเรื่องเยาะ มันคือการปกป้องพื้นที่ของตัวเอง และการตั้งขอบเขตแบบชัด ๆ คือหนึ่งในทักษะของ “พลเมืองดิจิทัลที่มีความรับผิดชอบ”
4. ถ้าเห็นเนื้อหาที่ทำให้ใครสักคนรู้สึกอับอาย นั่นคือการทำร้าย ไม่ใช่ข่มขู่ตลก กับดักอีกแบบเจอบ่อยในกรุ๊ปแชท บอร์ด หรือคอมเมนต์ หัวเราะเยาะเวลาใครทำอะไรผิดพลาด แชร์รูปส่วนตัวของคนอื่นโดยไม่ได้ขอ เอามิมมาล้อใคร แล้วบอกว่า “แค่ล้อเล่นนา” แต่ถ้าคนที่โดนรู้สึกอาย ไม่สบายใจ หรือไม่ปลอดภัย มันไม่ใช่ข่มขู่ตลก แต่มันคือการทำร้ายเหมือนในชีวิตจริง ถ้าเห็นใครถูกแกล้ง เราไม่ควรเพิกเฉย ออนไลน์ก็เหมือนกัน เราสามารถช่วยได้ โดยไม่ต้องมี ดราม่า ไม่ต้องทะเลาะบางครั้ง แค่พูดว่า “เฮ้ นี่ไม่ตลกนะ ลบเถอะ” สิ่งเล็ก ๆ แค่นี้ก็ช่วยได้แล้ว มันสะท้อนว่าเราเป็นคนแบบไหน มาช่วยกันสร้างพื้นที่ปลอดภัยให้สำหรับเราทุกคนทั้งออนไลน์ และออฟไลน์กันเถอะ

ถ้าเห็นใครโดนแกล้ง โดนหลอก หรือตกเป็นเป้าหมายของการกระทำที่ไม่ดี เราสามารถ:

- กดรายงาน หรือ บล็อกบัญชีหรือโพสต์ที่เป็นอันตราย
- พิมพ์เตือนแบบสั้น ๆ และสุภาพ ๆ เช่น “อันนี้ไม่โอเคนะ ลบเถอะ”
- ทักไปถามเพื่อนคนที่โดนแกล้งเป็นการส่วนตัว

เราไม่จำเป็นต้องเสียงดังถึงจะกล้าหาญ การช่วยแบบเงียบ ๆ ก็มีพลังเหมือนกัน ทุกครั้งที่เราไม่ร่วมแชร์ ไม่ร่วมหัวเราะ ไม่ร่วมล้อเลียนเพื่อน เรากำลังช่วยทำให้พื้นที่ออนไลน์ปลอดภัยขึ้นสำหรับทุกคน

ทุกอย่างที่เราทำบนออนไลน์บ่งบอกว่าเราเป็นคนยังไง เมื่อเราหยุดคิดก่อนคลิก เราจะสามารถเลี่ยงสแกมเมอร์หรือ ดราม่าได้ ถ้าเรากล้าพูดเกี่ยวกับสิ่งที่ไม่ถูกต้อง เรากำลังสร้างโลกออนไลน์ที่ปลอดภัยขึ้นสำหรับทุกคน”

กิจกรรมที่ 2: กล้าออกเสียง และกล้าอยู่ข้างกันใน โลกออนไลน์

อุปกรณ์

- ชุดสไลด์ที่ 5



ขั้นตอนที่ 1 – เกริ่นนำ



พูดว่า: “ในกิจกรรมที่แล้ว เราได้เรียนรู้วิธีจับสังเกตกลวงและข้อความหลอกลวงต่างๆ ที่ทำให้เราตัดสินใจทำบางอย่างเร็วเกินไปหรือข้ามเส้นของเรา และบางครั้งสถานการณ์ที่ยากที่สุดที่เราต้องตัดสินใจก็ไม่ได้มาจากคนแปลกหน้าหรือ สแกมเมอร์ แต่เป็นคนที่เรารู้จัก เช่น เพื่อนที่โรงเรียน เพื่อนแถวบ้าน คนที่เราเจอออนไลน์และรู้สึกไวใจ

จากโครงการวิจัย Leaked ที่มีเยาวชนไทยเกือบ 2,000 คนมาร่วมแชร์ประสบการณ์ ส่วนใหญ่บอกว่า การส่งรูปที่เป็นส่วนตัว (เช่น รูปเซ็กซี่หรือโป๊) ไม่ได้เริ่มจากคนแปลกหน้า แต่มาจาก ‘ความสัมพันธ์ที่มีความไวใจกัน’ เช่น แฟนขอให้ส่งภาพเพื่อแสดงออกถึงความใกล้ชิด หรือเพื่อนสนิทพูดว่า “ส่งมาบ้างสิ จะได้ยุติธรรม” บางครั้งเรายอมส่งเพราะอยากรู้สึกว่า “มีคนเห็นเรา” ได้รับการยอมรับ หรือรู้สึกว่ามีคนรักเรา โดยเฉพาะถ้าคนที่มาขอทำให้เรารู้สึกพิเศษ

สำหรับวัยรุ่นหลายคน เรื่องแบบนี้ก็อาจดูเหมือนเป็นส่วนหนึ่งของการคุย การจีบ หรือความสัมพันธ์ ในยุคนี้แต่สิ่งที่ส่งไปอาจถูกเผยแพร่ไปไกลเกินที่เราควบคุมได้

แน่นอนว่าบางครั้ง เราถูกกดดันโดยตรง บางคนกลัวว่าถ้าปฏิเสธไปแล้ว จะดูเหมือนเป็นเด็กน้อย หรือดูไม่เรซึ หรือคนที่เราชอบอาจจะพูดว่าถ้าเชื่อใจฉัน ก็ต้องพิสูจน์ให้เห็น หรือชู้ว่าจะบอกเลิกถ้าไม่ส่งรูปมาให้ หลายคนบอกว่าในตอนนั้น ก็ส่งภาพไปเพราะอยากรู้สึกอยากลอง หรือแค่อยากสนุก หรือรู้สึกมั่นใจในตอนนั้น มันเลยไม่รู้สึกลัวอันตราย

สิ่งที่เจ็บปวดที่สุดสำหรับหลายคนที่รูปถูกแชร์ต่อ ไม่ใช่แค่เพราะคนอื่นเห็นภาพ แต่คือ คนที่เราเชื่อใจ ทำลายความเชื่อใจนั้น บางคนส่งไปให้เพื่อนดู เอาไปล้อ ปล่อยภาพตอนทะเลาะกัน บางคนบอกว่า เพื่อนในห้องแคบข้อความส่วนตัวไว้ หรือโพสต์ส่วนตัว และเอาไปนินทาและแชร์ต่อ เก็บไว้ทั้งที่เคย สัญญาว่าจะลบ บางครั้งมันไม่ได้มาจากประสงค์ร้าย แต่เป็นเพราะความประมาท แค่อะไรโพสต์ต่อทั้งที่ไม่ใช่โพสต์ของตัวเอง

แต่ไม่ว่าจะเกิดขึ้นด้วยเหตุผลไหน ผลลัพธ์ก็เหมือนกันเสมอ ความเป็นส่วนตัวของใครบางคนถูกละเมิด และความเชื่อใจก็พังลง ในการวิจัย Leaked กว่าครึ่งของวัยรุ่นไทยบอกว่า เทคโนโลยีทำให้ “ผลอแชร์รูปส่วนตัวง่ายเกินไป โดยไม่ทันคิดถึงผลที่จะตามมา” หลายคนยังบอกด้วยว่าเคยเห็นหรือเคยได้รับรูปเปลือยของเพื่อนวัยเดียวกันในแชทหรือกลุ่มต่าง ๆ ส่วนใหญ่ถูกส่งต่อมาจากคนรู้จัก ไม่ใช่คนแปลกหน้า

สิ่งนี้บอกอะไรเราบ้าง ความเสี่ยงบางอย่าง *ไม่ได้มาจากคนนอกเสมอไป* มันอาจเกิดจากการตัดสินใจ ในช่วงที่เรารู้สึกไวใจ ถูกกดดัน หรือแค่ล้อเล่น แต่ล้าเส้นเกินไป พอเรื่องแบบนี้เกิดขึ้น มันอาจทำให้สถานการณ์ดูเหมือนควบคุมไม่ได้เลย คนที่อยู่รอบข้างรู้สึกถูกเปิดเผย อับอาย หรือกลัว คนอื่นในกลุ่มเองก็อาจรู้สึกสับสน ไม่รู้ควรทำยังไงต่อดี

ช่วงแบบนี้คือบททดสอบว่า “เราคือใครกันแน่” ไม่ใช่แค่ในโลกออนไลน์ แต่ในชีวิตจริงด้วย การเป็นคนรับผิดชอบในโลกออนไลน์ ไม่ได้แปลว่าสมบูรณ์แบบทุกอย่าง แต่หมายถึง ไม่รวมวง ไม่หัวเราะ ไม่เพิกเฉย เวลาใครโดนทำร้าย มันคือการมองเห็นว่า “หลังหน้าจอนี้มีคนจริง ๆ ที่เจ็บอยู่” และเลือกที่จะหยุดวงจรความเสียหายแทนที่จะปล่อยให้มันลุกลาม

วันนี้เราจะมาฝึกกันว่า การยืนอยู่ข้างความถูกต้องเป็นยังไง ทั้งวิธีตอบสนองอย่างปลอดภัย วิธีแสดงความเห็นใจ และวิธีดึงพื้นที่ออนไลน์กลับมาอยู่ในความควบคุมอีกครั้งเวลาความไว้วางใจถูกทำลาย

ขั้นตอนที่ 2 – เกมสถานการณ์



เปิดสไลด์ 75



พูดว่า:

“ตอนนี้เราจะเล่นเกมที่ชื่อว่า เกม ABC เกมนี้จะช่วยให้เราเห็นว่าเรื่องออนไลน์สามารถแพร่กระจายได้เร็วแค่ไหน และ ‘การเลือกของเรา’ สามารถเปลี่ยนผลลัพธ์ของเรื่องได้อย่างไร เรื่องนี้จะเดินไปที่ละตอน ทีละสถานการณ์ ในแต่ละช่วงจะมี ตัวเลือก 3 แบบ ขึ้นบนจอ ทุกคนในกลุ่มต้องเลือกว่าจะให้เรื่องเดินไปทางไหนต่อ การเลือกแต่ละครั้ง จะส่งผลลัพธ์ที่แตกต่างกันออกไป





ให้ทุกคน ‘ลุกขึ้นยืน’ ถ้าเลือกคำตอบไหน ให้เดินไปยังตำแหน่งในห้องแบบนี้:

- ตัวเลือก A — ไปฝั่งนี้
- ตัวเลือก B — อยู่ตรงกลาง
- ตัวเลือก C — ไปอีกฝั่ง

เป้าหมายคือเพื่อดูว่า การเลือกของเราส่งผลต่อเหตุการณ์ในเรื่องอย่างไร”

รอบที่ 1:



เปิดสไลด์ 76



อ่านออกเสียงที่สถานการณ์:

“มีเพื่อนในห้องส่ง ‘รูปส่วนตัวของแฟนเก่า’ ที่เขาเก็บไว้เมื่อยังคบกันอยู่ ลงในกลุ่มไลน์ห้องพร้อมข้อความว่า ‘มีของดีมาให้ดู’ ”



ตัวเลือกบนสไลด์:

A: ส่งต่อให้เพื่อนห้องอื่น เพราะคิดว่าเขาก็น่าจะเห็นกันอยู่แล้ว

B: อ่านแล้วไม่ตอบ ออกจากแชตไปเงียบ ๆ เพราะไม่อยากมีส่วนเกี่ยวข้องกับเรื่องนี้

C: พิมพ์ตอบว่า “แบบนี้ไม่โอเคนะ หยุดส่งเถอะแล้วก็ลบออกจากกลุ่มด้วย”



พูดว่า:

“ไปยืนที่มุมที่ตรงกับสิ่งที่คุณเลือก”



เปิดสไลด์ 77 เฉลยผลลัพธ์:

A: รูปกระจายไปเร็วขึ้น ผ่านหลายห้องเรียน

B: คุณไม่ได้เข้าร่วมในเหตุการณ์นี้ แต่ก็ไม่ได้ช่วยหยุด

C: คนที่ส่งเริ่มหยุดคิด และลบรูปออกก่อนหลุดไปไกลกว่านี้



พูดว่า:

“เรื่องแบบนี้เกิดขึ้นจริงเราอาจเคยพบเห็นในโรงเรียน และเป็นเรื่องร้ายแรงมาก แค่ข้อความสั้น ๆ ว่า ‘หยุดส่งเถอะ’ ช่วยลดความเสียหายได้มาก คุณไม่ต้องเป็นคนเก่งที่สุดในห้อง แค่เป็นคนทีกล้าพอจะบอกว่า ‘พอแล้ว’ ”

รอบที่ 2:



เปิดสไลด์ 78



อ่านออกเสียงที่สถานการณ์:

ABC

LINE

“แฟนเก่าที่อยู่คนละห้องรูปร่างส่วนตัวของเขาถูกแชร์ไปทั่วโรงเรียน จึงพิมพ์ลงสตอรี่ว่า: ‘ใครเริ่ม? ทำไมทำกันแบบนี้?’”



ตัวเลือกบนสไลด์:

A: คุณเจียบ เพราะไม่ได้เป็นคนเริ่มและไม่อยากมีปัญหา

B: ตอบโต้สตอรี่ว่า “ขอโทษนะ” แต่หยุดแค่นั้น

C: ส่งข้อความส่วนตัวไปว่า “เราเห็นแล้วนะ... เราอยู่ข้างเธอนะ ต้องการให้ช่วยอะไรบอกได้เลย”



พูดว่า:

“ไปยืนที่มุมที่ตรงกับสิ่งที่คุณเลือก”



เปิดสไลด์ 79 เฉลยผลลัพธ์:

A: คนในรูปร่างเหมือนสู้นคนเดียว ไม่รู้จะฟังใครได้

B: เขารู้ว่ามีคนเห็น แต่ยังไม่รู้ว่าใครปลอดภัยพอให้ปรึกษา

C: เขารู้ว่ามีคนอยู่ข้างเขา และเริ่มกล้าขอความช่วยเหลือ



พูดว่า:

“บางครั้ง การส่งข้อความสั้น ๆ ว่า ‘เราอยู่ตรงนี้นะ’ มีค่ามากกว่าที่คิด เด็กหลายคนบอกว่าสิ่งที่ช่วยได้ดีที่สุด คือได้รู้ว่าไม่ได้เผชิญเหตุการณ์นี้อยู่คนเดียว”

รอบที่ 3:



เปิดสไลด์ 80



อ่านสถานการณ์:

“เพื่อนที่ปรากฏในภาพ ขอความเห็นจากคุณว่าจะทำยังไงต่อดี”



ตัวเลือกบนสไลด์:

A: บอกว่า “อย่าไปทำอะไรเลย เดียวก็เจียบ อีก 2-3 ปี ภาพนั้นก็หายไป”

B: ไม่ตอบอะไรเพราะไม่อยากเข้าไปเกี่ยวข้องกับเรื่องนี้

C: ขวนให้คำปรึกษาว่า “เราไปคุยกับครูที่ไว้ใจหรือผู้ใหญ่ด้วยกันไหม เราไม่อยากให้เธอแก้ปัญหาคนเดียว”



พูดว่า:

“ไปยืนที่มุมที่ตรงกับสิ่งที่คุณเลือก”



เปิดสไลด์ 81 เฉลยผลลัพธ์:

A: เรื่องไม่หาย และรูปถูกแชร์ต่อจนถึงควบคุมยาก

B: ไม่มีอะไรเกิดขึ้น แต่รูปยังถูกแชร์ และผลกระทบทางอารมณ์ ความปลอดภัยยังอยู่



C: ผู้ใหญ่เข้ามาช่วยติดต่อแพลตฟอร์ม และช่วยแนะนำหน่วยงานที่เกี่ยวข้องที่สามารถให้ความช่วยเหลือได้



พูดว่า:

“การแก้ปัญหาออนไลน์ ไม่ใช่แค่การรายงาน แต่คือการเข้าหาคนที่ช่วยได้จริง การช่วยลบ ‘รูป’ สำคัญ แต่การจัดการด้านกฎหมาย ความปลอดภัย ดูแลสภาพจิตใจไป และรู้สึกเห็นใจ ‘คนในรูป’ ก็สำคัญไม่แพ้กัน”



ให้ผู้เข้าร่วมกลับไปนั่งที่ตน



ขั้นตอนที่ 3 – สรุปท้ายกิจกรรม



เปิดสไลด์ 82 แล้วถาม:

“อะไรคือสิ่งสำคัญที่สุดในเกม จุดไหนที่ความเสียหายเริ่มลดลง”



หลังผู้เข้าร่วม 2-3 คนตอบ



พูดว่า:

“ถูกต้องเลย เรื่องแบบนี้จะเริ่มหยุดลงได้ ก็ต่อเมื่อ มีใครสักคนเลือกทำสิ่งที่ถูกต้อง ไม่ว่าจะเป็นการพูดขึ้นมา การปฏิเสธการแชร์ต่อ หรือการเข้าไปดูแลคนที่ได้รับผลกระทบ ทุกการกระทำที่มาจากความเห็นใจ สามารถช่วยลดความเสียหายได้จริง แต่ในทางตรงกันข้าม เมื่อมีคนเลือกแชร์ต่อ หรือเลือก “ไม่ทำอะไรเลย” ภาพก็就会被ส่งต่อไปเรื่อย ๆ แบบไม่มีที่สิ้นสุด ในเกมนี้ เราได้เห็นชัดเจนว่าเกิด “ปฏิกิริยาลูกโซ่” (Chain Reaction) ขึ้นอย่างไร การเลือกเพียงครั้งเดียว สามารถทำให้เรื่องแย่ลงอย่างรวดเร็ว หรือหยุดความเสียหาย ก่อนที่มันจะลุกลาม ส่วนใหญ่คนแชร์ต่อ ไม่ได้ทำเพราะอยากทำร้ายใคร แต่เพราะ “ไม่ทันคิด” ถึงผลกระทบที่จะตามมา สิ่งที่สร้างความแตกต่างจริง ๆ คือ ช่วงเวลาที่มีใครบางคนตัดสินใจ ไม่รวมทำร้าย และเตือนคนอื่นว่าเบื้องหลังรูปนั้น มี “คนจริง ๆ” ที่รู้สึกเจ็บปวดอยู่ ความกล้าที่จะยืนหยัดในวินาทีนั้นเอง ที่ช่วยชะลอ และบางครั้งช่วยหยุดความเสียหายได้อย่างมาก”



เปิดสไลด์ 83



พูดว่า: มี 3 ข้อง่าย ๆ ที่ช่วยหยุดความเสียหายในโลกออนไลน์ได้

1. **หยุดคิดก่อน (Pause)** : - ก่อนกดไลค์ หัวเราะ หรือแชร์ต่อ ถามตัวเองว่า ‘สิ่งนี้ทำร้ายใครหรือเปล่า’
2. **พูดออกมาแม้สั้นๆ (Speak)** : ประโยคง่าย ๆ อย่าง “ทำแบบนี้ไม่โอเคนะ” หรือส่งข้อความส่วนตัวไปหาเพื่อนว่า “เราเป็นห่วงนะ”

3. **ช่วยเหลือ (Support) :** — ยืนอยู่ข้างคนที่โดนทำร้าย โดยกตરાયงาน ส่งกำลังใจ หรือช่วยหาผู้ใหญ่ที่ไว้ใจได้ เจ็บแต่ช่วย = ก็กล้าหาญแล้ว ในไทย เรามี HUG Project และช่องทางช่วยเหลืออื่น ๆ ที่พร้อมรับฟัง ขั้นตอนเหล่านี้อาจดูเล็กน้อย แต่จริง ๆ แล้วมีพลังมาก เพราะมันสะท้อนว่าเราเป็นคนแบบไหนในออนไลน์ เป็นคนเดียวกับที่เราอยากจะเป็นในชีวิตจริงด้วยเช่นกัน”

บทเรียนที่ 6: การเปิดเผย (Disclosure) และการลบภาพ (Take It Down)



วัตถุประสงค์การเรียนรู้

เมื่อจบบทเรียนนี้ ผู้เข้าร่วมจะสามารถ:

- เข้าใจว่าเมื่อภาพส่วนตัวหรือภาพที่มีเนื้อหาทางเพศหลุดหรือถูกแฮกโดยไม่ได้ยินยอม ยังสามารถจัดการได้ และมีช่องทางขอความช่วยเหลือ
- ระบุช่องทางขอความช่วยเหลือที่หลากหลายได้ ทั้งคนที่ไว้ใจ และช่องทางรายงานเหตุที่เป็นทางการ และเข้าใจว่าแต่ละช่องทางช่วยอะไรได้บ้าง
- เรียนรู้วิธีเก็บหลักฐานอย่างปลอดภัย และรู้วิธีรายงานเนื้อหาไปยังแพลตฟอร์ม นักสังคมสงเคราะห์ หรือเจ้าหน้าที่ตำรวจ
- ตระหนักว่า การขอความช่วยเหลือไม่ใช่เรื่องน่าอาย และทุกคนสมควรได้รับการปกป้องเคารพ และมีศักดิ์ศรี

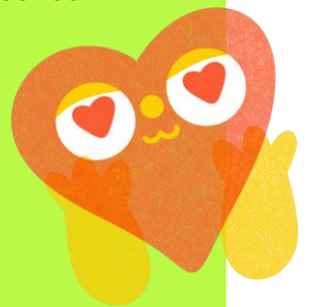
อุปกรณ์ที่ต้องใช้

- กระดาษฟลิปชาร์ต
- กระดาษและปากกา
- คอมพิวเตอร์ พร้อมด้วยโปรเจคเตอร์ และจอฉาย
- ชุดสไลด์: บทเรียนที่ 6

การเตรียมงานก่อนเริ่ม

- ✓ เตรียมกระดาษฟลิปชาร์ต 1 แผ่น แล้วเขียนหัวข้อแบ่งเป็นหมวดหมู่ดังนี้:
 - เพื่อน/ กลุ่มเพื่อน
 - พ่อแม่หรือครอบครัว
 - ครูหรือบุคลากรในโรงเรียน
 - เครื่องมือรายงานปัญหาในแอปหรือแพลตฟอร์ม
 - ช่องทางรายงานเหตุอย่างเป็นทางการ (ตำรวจ, นักสังคมสงเคราะห์)

ระยะเวลา: 45 นาที



เกริ่นก่อนเริ่มกิจกรรม



เปิดสไลด์ 84-86



พูดว่า:

“ส่วนใหญ่แล้ว การอยู่ในโลกออนไลน์เป็นเรื่องสนุก เราได้คุย เล่น แชร์เนื้อหา และเชื่อมต่อกับคนที่เราชอบ แต่บางครั้ง สิ่งต่าง ๆ อาจกลายเป็นเรื่องเลวร้าย ภัยออนไลน์มักเริ่มจากสิ่งเล็ก ๆ เช่น คุยแชทกัน มุกตลก คำขอเป็นเพื่อนใหม่ และค่อยๆ ข้ามเส้น สถานการณ์รูปแบบหนึ่ง ที่ก่อให้เกิดภัยแก่เยาวชนในโลกออนไลน์ เรียกว่า การแสวงหาประโยชน์และการล่วงละเมิดทางเพศเด็กผ่านเทคโนโลยี (Technology-Facilitated Child Sexual Exploitation and Abuse)”

สิ่งที่เข้าข่ายมีดังนี้:

- ถูกกดดันหรือหลอกให้ส่งรูปหรือข้อความที่มีเนื้อหาทางเพศ
- มีคนเสนอของขวัญ เครดิตในเกม หรือเงิน เพื่อแลกกับรูปหรือคลิปส่วนตัว
- กลุ่มแชทที่แชร์เนื้อหาทางเพศ รวมถึงภาพหรือคลิปของเด็กอายุต่ำกว่า 18 ปี
- ถูกขู่ให้ส่งเนื้อหาทางเพศ หรือ
- มีคนปลอมตัวเป็นเพื่อนวัยเดียวกับเรา เพื่อสร้างความไว้วางใจ และขอรูปไป

สิ่งเหล่านี้สามารถเกิดขึ้นได้บนแอปทั่วไปที่เราใช้ทุกวัน เช่น ดิกต็อก โลก อินสตาแกรม หรือติสคอร์ด หรือแม้แต่แชทในเกม และผู้กระทำผิดอาจเป็นคนแปลกหน้าหรือคนที่เรารู้จักและไว้วางใจ

เหตุการณ์เหล่านี้ ไม่ใช่ความผิดของผู้เสียหายเลย ความผิดอยู่ที่คนทำเท่านั้น ไม่ใช่เหยื่อ

หลายครั้งเราทำอะไรที่เสี่ยง แต่ก็ไม่ได้เกิดอันตรายใด ๆ นั่นแหละคือสิ่งที่ทำให้การตัดสินใจ ว่าอะไรปลอดภัยหรือไม่ ค่อนข้างซับซ้อน บางครั้งเยาวชนส่งรูปไปเปลือยเพราะไว้วางใจ หรือเป็นเพื่อนกัน และทำด้วยความเต็มใจ และหลายครั้งก็ไม่ได้มีใครเอาไปแชร์ต่อ ทุกอย่างเหมือนโอเคไม่มีปัญหา

แต่ในความจริง เราไม่มีทางรู้แน่ ๆ ว่าจะเกิดอะไรขึ้นต่อ ถึงแม้รูปไม่หลุด บางคนก็ยังรู้สึกกังวล หรืออายอยู่ดี และบางครั้งมันก็กลายเป็นเหตุการณ์ที่เจ็บปวด เช่น:

- รูปส่วนตัวถูกส่งต่อหรือถูกตัดต่อเพื่อให้อับอาย
- ถูกขู่หรือแบล็กเมลให้ส่งรูปเพิ่ม หรือ
- มีคนใช้รูปปลอมเพื่อเข้าหาเราอย่างสนิทสนม ก่อนจะเริ่มขอเนื้อหาทางเพศกับเรา

ดังนั้น วันนี้เราจะมาคุยกันเรื่อง

- จะรู้ได้อย่างไร ว่าควรคุยกับใคร

- ช่องทางไหนที่เราสามารถแจ้งเหตุอย่างเป็นทางการได้
- ถ้าตัดสินใจบอกใครสักคน จะเกิดอะไรขึ้นต่อ

อายุ 9-17

(35 นาที)

กิจกรรมที่ 1: รู้ทางเลือกของเรา

อุปกรณ์

- กระดาษฟลิปชาร์ต
- ปากกา



ขั้นตอนที่ 1 - เกริ่นนำ



เปิดสไลด์ 86



พูดว่า: “เวลาเกิดเรื่องไม่ดีบนโลกออนไลน์ หลายคนอึ้งและทำอะไรไม่ถูก จากงานวิจัย Leaked เยาวชนส่วนใหญ่พยายามแก้ปัญหาเองเพียงลำพัง หรือไม่ก็คุยกับเพื่อน น้อยคนมากที่จะบอกผู้ใหญ่ เพราะคิดว่าไม่ช่วยทำให้ดีขึ้น หรือกลัวว่าจะโดนตำหนิ”

ขั้นตอนที่ 2 - ระดมความคิด



ถามผู้เข้าร่วม

“ถ้าเกิดเรื่องไม่ดีขึ้น...ใครคือคนที่จะไม่โทษเรา และพร้อมช่วยเหลือ”

วิทยากรจดคำตอบบนกระดาษ

ขั้นตอนที่ 3 - ทำงานกลุ่ม

1. แบ่งกลุ่มย่อย 5 กลุ่ม
2. ให้แต่ละกลุ่มได้รับกระดาษฟลิปชาร์ต ที่เขียนประเภทของความช่วยเหลือ 1 ประเภท:
 - เพื่อน/กลุ่มเพื่อน
 - พ่อแม่ / ครอบครัว
 - ครู / บุคลากรในโรงเรียน

- ช่องทางรายงานของแอปหรือแพลตฟอร์มต่างๆ
 - ศูนย์รับแจ้งเหตุอย่างเป็นทางการ (นักสังคมสงเคราะห์, ตำรวจ)
3. ให้แต่ละกลุ่มระดมความคิดเห็นใน 10 นาที:
- ข้อดี (ทำไมช่องทางนี้จึงมีประโยชน์หรือรู้สึกปลอดภัย)
 - ข้อจำกัด (สาเหตุที่ทำให้วิธีนี้มีข้อท้าทาย หรืออาจไม่ได้ผลเท่าที่ควร)
 - ช่องทางนี้เหมาะกับปัญหาแบบไหนมากที่สุด
4. ให้แต่ละกลุ่มเขียน “ข้อดี และ ข้อจำกัด” ลงบนกระดาษฟลิปชาร์ต



ขั้นตอนที่ 4 – สะท้อนความคิด



พูดว่า:

“ขอบคุณทุกคน ตอนนี้เรามาคุยกันว่าพวกเราคิดอะไรออกบ้าง ทุกคนได้ช่วยกันระบุนคนและแหล่งช่วยเหลือต่าง ๆ ที่สามารถช่วยได้เมื่อมีอะไรผิดปกติหรืออันตรายเกิดขึ้นบนออนไลน์ แต่ละทางเลือกมีทั้งข้อดีและข้อจำกัด สิ่งสำคัญที่สุดคือการรู้ว่า คุณไวใจใครได้ และ แต่ละที่ช่วยอะไรได้บ้าง

หนึ่งในเหตุผลที่หลายคนไม่กล้าขอความช่วยเหลือ คือพวกเขาไม่รู้ว่าอะไรเกิดขึ้นต่อ หลังจากเล่าให้ใครสักคนฟัง วันนี้เราจะอธิบายขั้นตอนที่มีโอกาสเกิดขึ้นจริงเมื่อคุณตัดสินใจรายงานหรือบอกใครบางคน เพราะการเข้าใจว่าแต่ละช่องทาง ‘ทำอะไรได้จริง’ จะช่วยให้คุณเลือกวิธีที่เหมาะสมกับตัวเองมากที่สุด”



เปิดสไลด์ 87



พูดว่า:

“เริ่มจาก **คนที่เราไวใจ** ก่อนนะ คนที่เราไวใจคือคนที่ยอมฟังเรา ปกป้องเรา และไม่ตัดสินเรา คุณจะรู้ได้ว่าคนคนนั้นน่าไวใจเพราะว่าเขาจะฟังโดยไม่โกรธ ไม่ดู ไม่โทษเรา แต่ช่วยคิดหาทางแก้ปัญหาที่จริงจังแทน เขาจะเก็บเรื่องของเราเป็นความลับ เว้นแต่ว่ามีใครกำลังตกอยู่ในอันตราย และเขาจะไม่หายไปไหนแต่จะคอยถามไถ่เราว่าโอเคไหม

คนที่ไวใจได้ของแต่ละคนอาจไม่เหมือนกัน บางคนอาจเป็นพ่อแม่ ครู คุณครูแนะแนว โค้ช พี่ชาย พี่สาว หรือญาติ สำหรับบางคนอาจเป็นแฟน หรือเพื่อนออนไลน์ก็ได้เหมือนกัน สิ่งสำคัญคือถาม

ตัวเองว่า: “เขาทำให้เรารู้สึกปลอดภัย เคารพเรา และช่วยให้เราตัดสินใจในแบบที่ดีที่สุดต่อสุขภาพใจเราไหม?”

คนที่ไว้ใจได้มักเป็นก้าวแรกของการขอความช่วยเหลือ เพราะพวกเขาจะช่วยฟัง ช่วยให้เราตั้งสติ และพาเราไปหาความช่วยเหลือในขั้นต่อไป”



เปิดสไลด์ 88



พูดว่า:

“อีกแหล่งช่วยเหลือหนึ่งมาจาก เครื่องมือรายงานเหตุ (Report) บนแอปต่าง ๆ เช่น อินสตาแกรม ตี๊กตอก หรือ เฟซบุ๊ก เวลาเรากด ‘Report photo’, ‘Report post’ หรือ ‘Report nudity of a minor’ ข้อความรายงานของเราจะถูกส่งตรงไปยังทีมตรวจสอบของแพลตฟอร์มนั้นทันที และ คนที่เรารายงานจะไม่รู้ว่าเป็นเราก็คือรายงาน

ทีมตรวจสอบจะดูเนื้อหาชิ้นนั้น ถ้ามันผิดกฎของแพลตฟอร์ม เขาก็จะลบโพสต์นั้น อาจเตือนหรือปิดบัญชีคนนั้นได้ด้วย และเขาจะไม่บอกคนที่ถูกรายงานว่าใครเป็นคนแจ้ง กระบวนการตรวจสอบมักใช้เวลาตั้งแต่ไม่กี่ชั่วโมงจนถึงสองสามวัน และบางครั้งเขาอาจไม่แจ้งผล หรือไม่บอกเหตุผลที่ตัดสินใจแบบนั้น และก็ต้องบอกตรง ๆ ว่า หลายครั้งที่รายงานไปแล้วแพลตฟอร์มอาจไม่ทำอะไรเลย แต่มันก็ยังคุ้มค่าที่จะลอง เพราะยังมีคนรายงานมากเท่าไร โอกาสที่แพลตฟอร์มจะลบเนื้อหาที่ยิ่งสูงขึ้น และหวังว่าเขาจะปรับปรุงระบบให้ดีขึ้นเรื่อย ๆ ในอนาคต



เปิดสไลด์ 89



พูดว่า:

ถ้าเมื่อไหร่ที่ต้องรายงานอะไรบนแพลตฟอร์ม สิ่งที่จะช่วยได้มากคือ เก็บหลักฐานไว้ก่อน โดยแคปหน้าจอ จดวันและเวลา และบันทึก (username) หรือ ลิงก์โพสต์ สิ่งเหล่านี้จะช่วยให้ทีมตรวจสอบของแพลตฟอร์มหาเนื้อหาที่ผิดได้ง่ายขึ้นและลบได้เร็วขึ้น และถ้าวันหนึ่งคุณตัดสินใจไปแจ้งความกับตำรวจ หลักฐานพวกนี้ก็สำคัญมาก”

“อีกช่องทางคือ ติดต่อนักสังคมสงเคราะห์ เช่น HUG Project – ฮักมินักสังคมสงเคราะห์ที่ผ่านการอบรมและทำงานอยู่ในเชียงใหม่ ช่วยดูแลเยาวชนทั่วภาคเหนือ หากมีรูปส่วนตัวหรือภาพโป๊ถูกแชร์ออกไป ทีมฮักจะรับฟังโดยไม่ตัดสิน ดูแลความปลอดภัยของคุณ และช่วยเก็บหลักฐานที่จำเป็นให้พวกเขาสามารถติดต่อแพลตฟอร์มเพื่อขอให้ลบเนื้อหาให้ หรือประสานงานกับ TICAC (ตำรวจปราบปรามอาชญากรรมทางเทคโนโลยีด้านเด็ก) หากเรื่องนั้นเข้าสู่ขั้นตอนทางกฎหมาย

อัยกยังสามารถประสานให้คได้พบที่ปรึกษา นักจิตวิทยา หรือความช่วยเหลือทางกฎหมายถ้าคุณต้องการ เป้าหมายของอัยกคือ ‘การปกป้อง’ ไม่ใช่ ‘การลงโทษ’ คุณจะไม่มีเคมีปัญหา จากการมาขอความช่วยเหลือ

คุณสามารถติดต่ออัยก ได้ผ่านเฟซบุ๊ก ไลน์ หรือ เบอร์โทรศัพท์ ของพวกเขา”

“สุดท้ายคือการ รายงานอย่างเป็นทางการ ซึ่งรวมถึงตำรวจและเจ้าหน้าที่คุ้มครองเด็กของรัฐด้วย ถ้ามีคนขู่ แบล็กเมลล์ หรือแฮร์รูปของคุณ นั่นถือเป็น อาชญากรรม

คุณหรือผู้ใหญ่ที่คุณไว้วางใจสามารถไปที่ กองบังคับการปราบปรามอาชญากรรมทางเทคโนโลยี (CCIB) หรือ สถานีตำรวจใกล้บ้านได้ เมื่อลงรายงาน ตำรวจจะช่วยบันทึกคำให้การ เก็บรวบรวมหลักฐาน ติดต่อแพลตฟอร์มเพื่อขอลบเนื้อหา สืบสวนหาตัวผู้ที่แฮร์หรือผู้ที่ข่มขู่คุณ

ตำรวจมักทำงานร่วมกับอัยกด้วย ดังนั้นคุณจะไม่ต้องเผชิญขั้นตอนต่าง ๆ คนเดียว และตามกฎหมายไทย คุณจะไม่มีถูกจับ ในการแจ้งเหตุว่ารูปของคุณถูกลบออกมา เพราะคุณคือผู้ที่ต้องได้รับการปกป้อง ไม่ใช่ผู้กระทำผิด”



เปิดสไลด์ 90




พูดว่า:

“ดังนั้น เวลาเมื่อไรเกิดขึ้นออนไลน์ คุณสามารถเลือกขอความช่วยเหลือได้หลายแบบ ขึ้นอยู่กับสถานการณ์ เช่น:


- คนที่คุณไว้วางใจ เพื่อรับฟังและอยู่ข้างคุณ
- แพลตฟอร์ม เพื่อขอให้ลบเนื้อหาที่เป็นอันตราย
- โครงการอัยก เพื่อการคุ้มครองและคำแนะนำ
- ตำรวจ หากมีใครทำผิดกฎหมาย

บางครั้งคุณอาจต้องใช้หลายช่องทางพร้อมกัน เช่น คุยกับเพื่อนหรือครูก่อน แล้วค่อยรายงานให้อัยกหรือแจ้งตำรวจ





Evident makes evidence work for social change. We are a small Bangkok-based company focused on research projects and translating evidence into concrete actions to improve the way we look after children around the world.



HUG Project is a Chiang Mai based foundation that exists to protect, prevent, and restore at-risk children as well as youth who have been exploited online, sexually abused, or trafficked. The HUG Project supported Evident in primary research through identifying participating schools of their networks in Northern provinces and facilitating the data collection.

Project financially supported by:

[World Childhood Foundation](#)

Childhood prevents child sexual abuse and exploitation. They do so in partnership with passionate pioneers, grassroots organizations, companies, foundations, and other stakeholders who share their vision of a world where no child is sexually abused. They invest in innovations, methods, and partnerships that enhance protection and reduce risks for particularly vulnerable groups. Childhood was founded in 1999 by HM Queen Silvia of Sweden.

