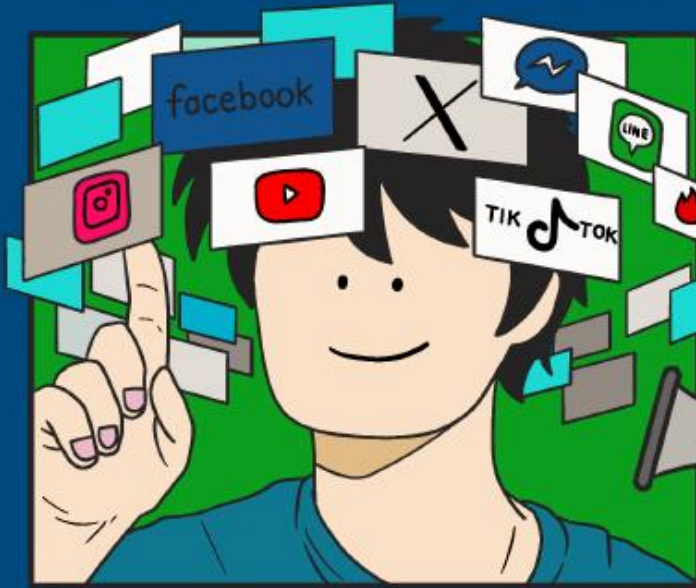




ONLINE SAFETY



online SAFETY

เผยแพร่เมื่อ 10 กุมภาพันธ์ 2568

ได้รับการสนับสนุนจากสภาเด็กและเยาวชนแห่งประเทศไทย กรมกิจการเด็กและเยาวชน กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ และองค์การยูนิเซฟประเทศไทย



unicef
for every child

กิตติกรรมประกาศ

ในยุคดิจิทัลที่เทคโนโลยีมีบทบาทสำคัญในชีวิตประจำวัน ความตระหนักถึงความปลอดภัยในโลกออนไลน์จึงเป็นสิ่งที่ทุกคนควรให้ความสำคัญ คู่มือ “Online Safety” เล่มนี้จัดทำขึ้นเพื่อมุ่งหวังให้ความรู้และสร้างความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับภัยคุกคามต่างๆ ในโลกออนไลน์ พร้อมทั้งแนะนำวิธีการป้องกันตนเองจากความเสี่ยงที่อาจเกิดขึ้น การสร้างความรู้ความเข้าใจและการปฏิบัติตามแนวทางในคู่มือนี้จะช่วยให้ผู้ใช้งานสามารถรักษาความปลอดภัยในโลกออนไลน์ได้อย่างมีประสิทธิภาพและสามารถใช้เทคโนโลยีได้อย่างปลอดภัยยิ่งขึ้น

ขอขอบคุณสภาเด็กและเยาวชนแห่งประเทศไทย กรมกิจการเด็กและเยาวชน กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ และองค์การยูนิเซฟประเทศไทย ที่ได้ให้การอำนวยความสะดวกและการประสานงาน ตรวจสอบข้อมูลต่างๆ รวมถึงสนับสนุนงบประมาณและทรัพยากรต่าง ๆ ในการจัดทำคู่มือฉบับนี้ ซึ่งเป็นส่วนสำคัญในการให้ความรู้และแนวทางในการป้องกันภัยในโลกออนไลน์

สุดท้ายนี้ คณะผู้จัดทำขอแสดงความหวังเป็นอย่างยิ่งว่า คู่มือฉบับนี้จะเป็นประโยชน์และมีคุณค่าแก่หน่วยงานที่ได้นำไปใช้ รวมถึงผู้ที่ศึกษาและสนใจในเรื่องของความปลอดภัยออนไลน์ เพื่อเสริมสร้างความเข้าใจที่ถูกต้องและสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการปกป้องตนเองจากภัยคุกคามในโลกดิจิทัล ตลอดจนสร้างสังคมออนไลน์ที่ปลอดภัยและยั่งยืนต่อไป

คณะผู้จัดทำ

นางสาวนดา บินร่อหีม
นายมูฮัมหมัดกัยฟาน สาและ
นายวิชชากร มุสิกะสาร
นายอดิศร แก้วเล็ก
นางสาวรัตนากรณี พันธุ์พิธี
นางสาวณัฐาพร อัมไพ
นายฮาซิม เถาว์ลย์
นางสาวพัชมน สกุลเชื้อ
นายฐริเน็ฐ เพชรแก้ว
นายพีรภัทร คนเจนดี



ข้อเสนอ
จากมติสมัชชา
เด็กและเยาวชน
ในด้าน
ความรุนแรง
บนโลกออนไลน์

ปัญหาในโลกออนไลน์

ของเด็กและเยาวชนทุกกลุ่ม อายุไม่เกิน 25 ปี จำนวน 33,580 คน
15 พฤษภาคม - 30 มิถุนายน พ.ศ.2566

55.3% กลั่นแกล้ง
และล้อเลียน
ทางอินเทอร์เน็ต

43.6% พบ
บนออนไลน์

32.3% ติดเกม

ขอให้สถานศึกษา
บรรจุหลักสูตร Grooming
เพื่อให้เด็กและเยาวชน
ได้ตระหนักถึงภัยออนไลน์
และไม่ตกเป็นเหยื่อของ
ผู้ที่มุ่งเน้นแสวงหา
ผลประโยชน์ทางเพศ

สภาเด็กและเยาวชน
จะจัดกิจกรรมให้ความรู้
ที่เกี่ยวข้องกับ
การ Grooming
เพื่อส่งเสริมให้รู้
เท่าทันภัยออนไลน์

การทำให้เด็กและเยาวชนปลอดภัย
จากความรุนแรง เป็นประเด็นสำคัญ
ของเด็กและเยาวชนในประเทศไทย

ในเวทีสมัชชาได้พิจารณาแนวทาง
ในการปรับปรุงและแก้ไขกฎหมาย
ที่เกี่ยวข้อง เพื่อคุ้มครองเด็กและ
เยาวชนจากความรุนแรงด้านต่าง ๆ
ทั้งในครอบครัว โรงเรียน ศาสนา
หรือในพื้นที่

ONLINE
SAFETY

กว่าครึ่ง
(54%)
ไม่ทราบว่า
หากมีปัญหา
จะขอความ
ช่วยเหลือ
ที่ไหน

เวทีสมัชชาเด็กและเยาวชน

22-24 กรกฎาคม พ.ศ. 2566

ข้อเสนอเชิงนโยบายในการปกป้องคุ้มครองเด็ก

ในเวทีสิทธิเด็ก ครั้งที่ 35 “Safe Zone for Every Child”
สภาเด็กและเยาวชนแห่งประเทศไทย x กรมกิจการเด็กและเยาวชน

๑. โลกออนไลน์

มีความเสี่ยงสูงต่อเด็กและเยาวชน
การเสริมสร้างความรู้เกี่ยวกับความปลอดภัยออนไลน์
พัฒนานโยบายและมาตรการป้องกันปัญหา
(กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์)



การหลอกลวงผ่านการแอบอ้างตัวตน (Grooming)
การสอนเด็กให้รู้จักวิธีการปกป้องตัวเองจากอันตรายออนไลน์
ควบคุมข้อมูลออนไลน์
(กระทรวงดิจิทัลเพื่อเศรษฐกิจและสังคม + กสทช.)

การใช้ประโยชน์จากข้อมูลส่วนตัวของเด็ก
การตั้งค่าความเป็นส่วนตัว
ให้การศึกษาและส่งเสริมการรู้เท่าทันภัยออนไลน์
(กระทรวงศึกษาธิการ + สพฐ.)



ผลกระทบต่อจิตใจและพฤติกรรมของเด็ก
การให้คำแนะนำแก่ผู้ปกครองการติดตาม
และกำกับดูแลการใช้สื่อออนไลน์
ป้องกันและบำบัดผู้ได้รับผลกระทบจากความรุนแรงออนไลน์
(กระทรวงสาธารณสุข)



การเข้าถึงง่ายของอินเทอร์เน็ต
การไม่แชร์ข้อมูลส่วนตัว
บังคับใช้กฎหมายเกี่ยวกับการกระทำความผิด
(กระทรวงยุติธรรม + กรมสอบสวนคดีพิเศษ (DSI))

Internet SAFETY

คือ การป้องกันตนเองและข้อมูลส่วนบุคคล ให้ปลอดภัยจากภัยคุกคามในโลกออนไลน์ และจัดการความเสี่ยงที่เกิดจากการใช้เทคโนโลยี ประกอบไปด้วย

สร้างความปลอดภัยทางไซเบอร์ (Cyber security)

คือ การปกป้องระบบเครือข่าย ข้อมูล และอุปกรณ์ ดิจิทัลจากการเข้าถึงโดยไม่ได้รับอนุญาต การโจมตีทางไซเบอร์ หรือการทำลายความเป็นส่วนตัวและความสมบูรณ์ของข้อมูล

ป้องกันได้โดย

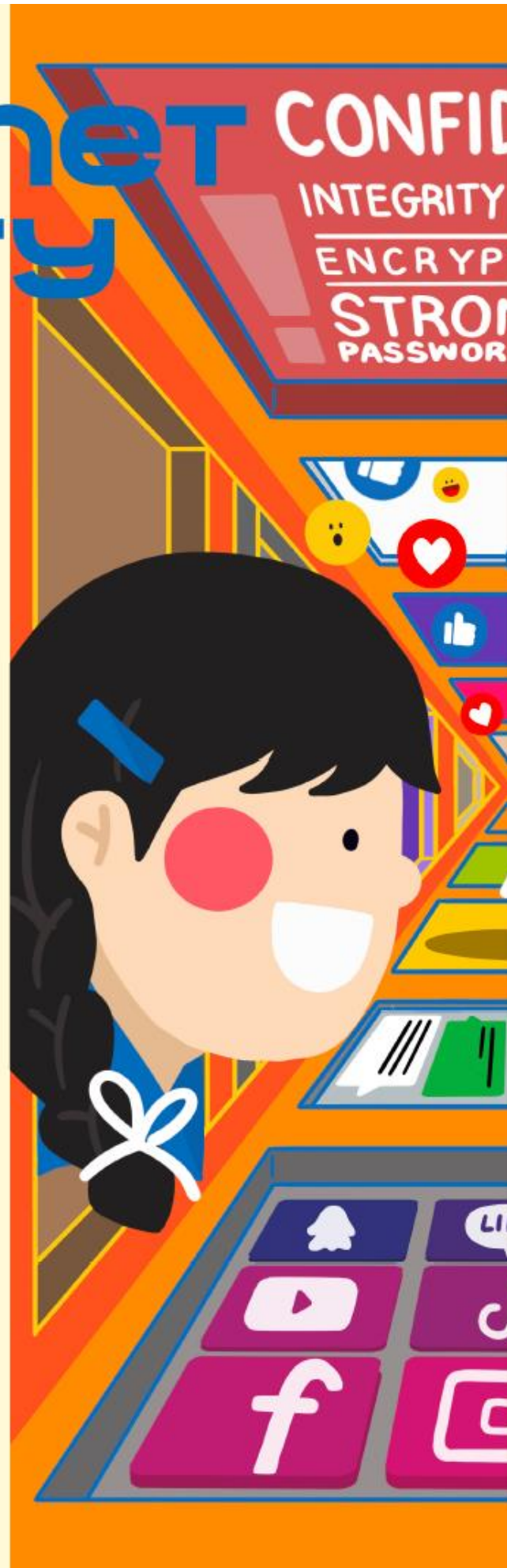
1. การเข้ารหัสข้อมูล (Encryption)
2. การใช้รหัสผ่านที่แข็งแกร่ง (Strong Passwords)
3. การตรวจสอบสิทธิ์แบบหลายชั้น (Multi-factor Authentication)
4. การอัปเดตซอฟต์แวร์อย่างสม่ำเสมอ

พฤติกรรมการใช้งานที่ดี (Good behavior)

แนวทางที่ส่งเสริมให้ผู้ใช้อินเทอร์เน็ตใช้งานได้อย่างมีประสิทธิภาพ ปลอดภัย และสร้างสรรค์ โดยมีความรับผิดชอบต่อสังคม

ป้องกันได้โดย

1. เคารพสิทธิ์และความเป็นส่วนตัวของผู้อื่น
2. ตรวจสอบข้อมูลก่อนแชร์
3. แสดงความคิดเห็นอย่างสุภาพ สร้างสรรค์
4. ระมัดระวังในการให้/ใช้ข้อมูลส่วนตัว
5. หลีกเลี่ยงการละเมิดลิขสิทธิ์
6. รักษาความปลอดภัยของข้อมูลด้วยสื่อคริปส์
7. หลีกเลี่ยงการกลั่นแกล้งทางอินเทอร์เน็ต
8. ใช้อินเทอร์เน็ตค้นคว้าหาข้อมูลให้เกิดประโยชน์





ความรุนแรง

การละเมิดสิทธิส่วนบุคคล ทั้งกาย วาจา ใจหรือทางเพศ และนำมาซึ่งอันตรายหรือความทุกข์ต่อผู้ถูกระทำ

จากสถิติ 2 เดือน ช่วงเมษายน - พฤษภาคม 2567 มีจำนวน 410 ราย โดย 54.39% เป็นความรุนแรงเกิดขึ้นกับเด็ก (มีมากที่สุด)

สิ่งที่น่าสนใจ คือ ความรุนแรงที่เกิดขึ้นกับเยาวชนและผู้สูงอายุ เกิดขึ้นภายในครอบครัวอย่างเดียว สะท้อนภาพลักษณ์ความสัมพันธ์ในครอบครัวไทยที่มีความน่ากังวลสูง

ความรุนแรงในเด็กและเยาวชนผ่านช่องทางออนไลน์

1. การกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ (Cyberbullying):

เกิดจากการข่มขู่ ดูหมิ่น หรือเผยแพร่ข้อมูลที่เป็นเท็จทางออนไลน์

2. การหลอกลวงและการกดดันให้เปิดเผยข้อมูลส่วนบุคคล (Online Grooming):

สร้างความเชื่อใจ เพื่อหลอกลวงเด็กและเยาวชนให้เปิดเผยข้อมูลส่วนบุคคล หรือแม้กระทั่งนัดพบเพื่อล่วงละเมิด

3. การถูกล่อลวงไปในทางที่ผิด (Scam):

ล่อลวงให้เปิดเผยข้อมูลสำคัญ เช่น บัตรเครดิตหรือข้อมูลส่วนตัว

CYBER-BULLYING



40% ของคนไทยเคยถูก Cyberbullying

ประเทศไทยติดอันดับ 2 ของโลก รองจากประเทศญี่ปุ่น



คือ การกระรานทางไซเบอร์ การกลั่นแกล้งให้ร้าย ล้อเลียน ธารานบนโลกอินเทอร์เน็ต จนทำให้ผู้ถูกรังแกเกิดความวิตกกังวล ซึมเศร้า จนถึงขั้นฆ่าตัวตาย ซึ่งมีความรุนแรงมากในปัจจุบัน

รูปแบบการคุกคาม

ถ้าไม่ส่งเงินมา
รูปนั้นหลุดแน่

เธอมันไม่ได้เรื่อง
ทำอะไรไม่ได้สักอย่าง

การส่งข้อความขู่ทำร้าย
คุกคาม ถูกดูเหยียดหยาม

คนไม่ดีมีอยู่จริง
4hrs | Public

ตลกนี้หิวโบราณมาก เอะอะก็ ...

การโพสต์ประจานเนื้อหาส่วนตัว
ที่ไม่ได้รับอนุญาต ให้อับอาย

สภาเด็ก
234 11 5,908
post like love like

สภาเด็กฯ
989 567 326
post like love like

ปปลอม

การขโมยอัตลักษณ์
แอบอ้าง สร้างบัญชีปลอม

ส่วนใหญ่โรคนี้
ระบาดในเด็ก

เด็กห้อง B ที่ลาออกไป
เพราะท้อง

กด #1387 เพื่อขอ
ความช่วยเหลือเด็ก

การสร้างข่าวปลอม
เพื่อสร้างความสับสน

เรามาตกลงกันดีกว่า

ถ้าทำตามที่คุณบอก เรื่องที่เธอเคยทำ
ตอนนั้นฉันจะไม่บอกใคร แต่ถ้าเธอไม่ทำ
คงรู้ใช่ไหมว่าไม่ใช่แค่เรื่องนี้จะหลุด...
อย่าลืมฉันรู้ว่าบ้านเธออยู่ที่ไหน
อย่าบอกใครเรื่องนี้

การแบล็กเมล กลั่นแกล้ง/
ข่มขู่เพื่อเรียกค่าไถ่

คนชอบสตอล์กแบบบอกนะ
ได้คอมเมนต์ในโพสต์ของคุณ "น่ารักจัง
เธอชื่ออะไรอะ"

คนชอบสตอล์กแบบบอกนะ
ได้ถูกใจรูปภาพของคุณ

คนชอบสตอล์กแบบบอกนะ
ได้ถูกใจรูปภาพของคุณ

การเฝ้าติดตาม เพื่อสอดแนม
ควบคุม ให้รู้สึกไม่ปลอดภัย

กฎหมาย Cyberbullying

มาตรา 326 ผู้ใดใส่ความผู้อื่นต่อบุคคลที่สาม ให้ผู้อื่นเสียชื่อเสียง หรือถูกเกลียดชัง ถือว่าผู้นั้นกระทำความผิดฐานหมิ่นประมาท มีโทษจำคุกไม่เกิน 1 ปี หรือ ปรับไม่เกิน 20,000 บาท หรือทั้งจำปรับ

มาตรา 328 การกระทำความผิดด้วยการทำโฆษณา การสร้างเอกสาร ภาพ VDO การเผยแพร่เสียง/ภาพ นั้นมีความผิด มีโทษจำคุกไม่เกิน 2 ปี หรือปรับไม่เกิน 2 แสนบาท

มาตรา 392 การกระทำความผิดที่ทำให้ผู้อื่นเกิดความตกใจ ไม่ว่าจะเป็นการโพสต์ขู่ทำร้าย นั้นมีความผิด มีโทษจำคุกไม่เกิน 1 เดือน หรือปรับไม่เกิน 1 หมื่นบาท หรือทั้งจำทั้งปรับ

มาตรา 397 การกระทำความผิด รังแกผู้อื่น ข่มเหง คุกคาม หรือทำให้อับอายเดือดร้อน นั้นมีความผิด ต้องโทษปรับไม่เกิน 5,000 บาท

พาดูการพกัน
9นสั่งตมเดะ!

วิธีรับมือ เมื่อเผชิญไซเบอร์บูลลี่จาก สสส. และ UNICEF

STOP

หยุดตอบโต้ ไม่ให้
เพิ่มความรุนแรง

BLOCK

ปิดกั้นไม่ให้
ติดต่อได้อีก

TELL

ขอความช่วยเหลือ
จากผู้ใหญ่ที่ไว้ใจ

REMOVE

แจ้งลบภาพ/ข้อความ
ในแพลตฟอร์ม

**BE
STRONG**

อย่าให้คุณค่า
กับคนที่ทำร้ายเรา



แยกแยะออกมาว่า
อะไรคือเล่น / บูลลี่



ปรึกษาผู้ปกครอง/
ครูที่สนิท



เก็บหลักฐาน
ที่เกิดขึ้น

191

หากมีความรุนแรง
ให้แจ้งตำรวจ

REPORT

บล็อก / รายงาน
ไปยังแพลตฟอร์ม

แนวทางการป้องกัน



1. สร้างทักษะด้านดิจิทัล

- ส่งเสริมความรู้เกี่ยวกับความปลอดภัยทางไซเบอร์ (Cybersecurity)
- การฝึกทักษะการรู้เท่าทันสื่อ (Media Literacy)

2. เสริมสร้างความรู้สึกรับผิดชอบทางอารมณ์และจิตใจ

- สอนให้เด็กระวังและรู้จักปฏิเสธ
- การแสดงออกอย่างเหมาะสม

3. สร้างความรู้ให้กับบุคลากรในโรงเรียนและสังคม

- ตอบรับเรื่องนี้อย่างจริงจัง ไม่ใช่การหยอกเล่นกัน
- รายงานพฤติกรรมที่น่าสงสัย และช่วยกันหาทางแก้

“ความคึกคะนอง
ที่มองว่าตลก
นำไปสู่จุดจบที่ไม่เคย
เป็นผลดีต่อใคร”



Online GROOMING

เชื่อดั๊พลี!



แอดกั๊พลีรัก
แต่ไม่จากไป

แปลว่า การแต่งตัว ทำผม แต่งหน้า
ในบริบทของการละเมิดทางเพศ คือ การเตรียมผู้ถูกระงับ
ให้อยู่ในสภาพที่จะไม่กล้าขัดคำสั่ง การชักจูงให้นมน้ำหรือ
การกดดันของผู้กระทำ

การสร้างความสัมพันธ์ ความไว้วางใจ
ความใกล้ชิดกับเด็กหรือเยาวชน โดยมักเข้าหา
ให้เด็กเชื่อว่า ผู้กระทำเป็นเพื่อนหรือคนที่
ห่วงใย มักมีเป้าหมาย เพื่อหลอกล่อให้เด็กทำ
พฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมหรือเป็นอันตรายต่อ
เด็กในภายหลัง เช่น การล่อลวงให้ส่งภาพ
นัดเจอในที่ลับ ทำร้ายหรือล่วงละเมิดทางเพศ

ผู้กระทำมักจะ...

- ใช้บัญชีปลอม
- แสดงตนเป็นเพื่อน
- พยายามแยกเหยื่อจากครอบครัว
- เข้าหาเหยื่อที่มีความเปราะบาง เหวง
ขาดความมั่นใจ



พี่เข้าใจเรื่องนี้ดี
ไม่ต้องห่วง
ปรึกษาพี่ได้ตลอดนะ

เรื่องนี้เป็นความลับ
ระหว่างเรานะ
อย่าบอกพ่อแม่

ไม่มีใครเข้าใจ
น้องได้ดีกว่า
พี่หรอก

อยากรู้จักน้องมากขึ้น
ส่งรูปมาให้หน่อยได้ไหม

พี่เล่าเรื่องของพี่
ไปแล้ว น้องเคย
โดนแบบนี้บ้างไหม
เล่าให้ฟังบ้างสิ

วิธีรับมือ เมื่อเผชิญออนไลน์กรรุมมึง



หากมีเนื้อหา
ไม่เหมาะสม ควรหยุด
บล็อก และรายงาน



ขอความช่วยเหลือ
จากผู้ปกครอง
ครู หรือผู้ดูแล



เก็บหลักฐาน บันทึก
การสนทนาและ
พฤติกรรมที่น่าสงสัย



เลี่ยงการ
ตอบโต้ทาง
อารมณ์



ปรับการใช้งาน
สื่อออนไลน์

แนวทางการป้องกัน



1. เลี่ยงการเปิดเผยข้อมูล รูปภาพส่วนตัวให้คนในออนไลน์
2. สร้างความรู้และทักษะ การตระหนักรู้ เกี่ยวกับความเสี่ยงทางออนไลน์
3. ส่งเสริมความสัมพันธ์ที่แข็งแรงในครอบครัว ฝ้าระวังพฤติกรรมเสี่ยง
4. สร้างเครือข่ายผู้ปกครองและครูเพื่อแบ่งปันข้อมูล
5. สร้างระบบหย่อนช่วยเหยื่อ ให้พวกเขาารู้สึกว่าไม่ได้อยู่คนเดียว และเรียนรู้จากประสบการณ์ของคนอื่นได้

พี่สั่งแตรป
ซานมไซมุกให้
บอที่อยู่หน่อยสิ

พี่รู้ว่าน้องอยู่ที่ไหน ทำอะไร
ถ้าไม่อยากให้ภาพ/เรื่องนี้หลุดออกไป
แค่เชื่อฟังพี่ก็พอนะ

12%

ของเด็กอายุ 9-18 ปี
จำนวน 31,965 คน
เคยถูกออนไลน์กรรุมมึง
(กรณีกิจการเด็กและเยาวชน
พฤษภาคม - กรกฎาคม 2565)



ผมไม่กล้าไปบอก
ใครหรอกครับ...

เหมือน ๆ กับ 97%
ของเด็กที่มีปัญหา
(UNICEF)

SCAM

การหลอกลวงทางออนไลน์ โดยมีฉวยชีพจะปลอมแปลงตัวตนเป็นผู้ให้บริการต่างๆ เช่น ธนาคาร ไปรษณีย์ เมื่อผู้ใช้ไม่ทันสังเกต จะถูกหลอกให้ทำตามเพื่อเปิดเผยข้อมูลไปล่อลวงต่อ หรือดำเนินการโจรกรรมทางเงิน

กลลวง / หลอกลวง

เล่ห์เหลี่ยมที่ทำให้หลง/เข้าใจผิด เพื่อให้เสียเปรียบ หรือเป็นเรื่องเท็จ ซึ่งมักจะทำให้ตกใจหรือสับสน โดยมีเจตนาที่เป็นอันตรายหรือเป็นเรื่องตลก เพื่อสร้างความสนใจ



รูปแบบการถูกหลอกลวงทางออนไลน์

❌ หลอกกู้เงินออนไลน์	❌ หลอกโหลดแอปดูดเงิน	❌ หลอกซื้อสินค้าออนไลน์
สร้างแอป หลอกเอาข้อมูลส่วนตัวให้โอนเงินประกัน	หลอกให้เหยื่อกดอนุญาตแล้วควบคุมโทรศัพท์ดูดเงินออกจากบัญชี	สร้างหน้าร้านให้น่าเชื่อถือ แต่ส่งสินค้าไม่ตรงปก หรือไม่ส่งเลย
❌ หลอกว่ามีพัสดุตกค้าง	❌ หลอกให้รัก / เป็นคนรู้จัก	❌ หลอกโอนเงินแลกงาน
หลอกเหยื่อให้เสียค่าปรับเพราะสินค้าตกค้าง หรือมีของผิดกฎหมาย	ส่งข้อความตีสนิทแล้วอ้างเหตุจำเป็นต้องใช้เงิน ให้เกิดความน่าสงสาร เพื่อโอนเงินให้	ชวนทำงานที่มีค่าตอบแทนสูง โดยมีค่าแลกเข้า / ทำสัญญาเพื่อให้เสียทรัพย์สิน

ข้อมูลที่ไม่ควรเปิดเผย

เลขบัตรประชาชน
เลขหนังสือเดินทาง
เลขประจำตัวผู้เสียภาษี
เบอร์โทรศัพท์ อีเมล
ข้อมูลพิกัดที่อยู่อาศัย



เลขบัญชี รหัสATM
เลขบัตรเครดิต
ลายนิ้วมือ ข้อมูลบ้านตา
IP MAC address :
Cookie ID



วิธีรับมือ เมื่อเผชิญกับการถูกหลอกลวงทางออนไลน์



แคปภาพหน้าจอ
เป็นหลักฐาน



แจ้งตำรวจ
ดำเนินคดี



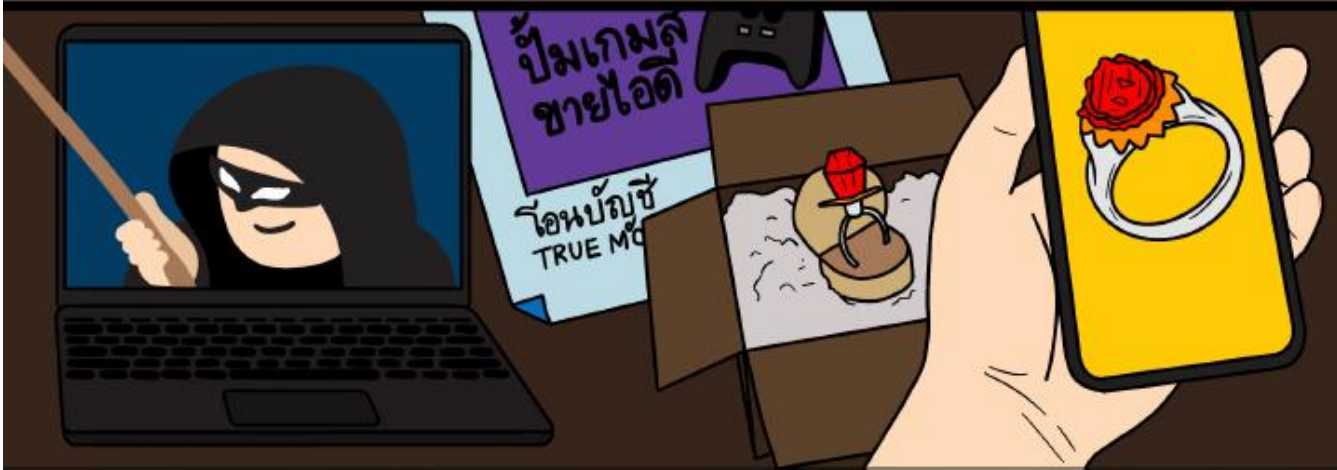
ติดต่อธนาคาร
เพื่ออายัดบัญชี



ยื่นเอกสารให้ผู้ดูแล
แพลตฟอร์มระงับบัญชี

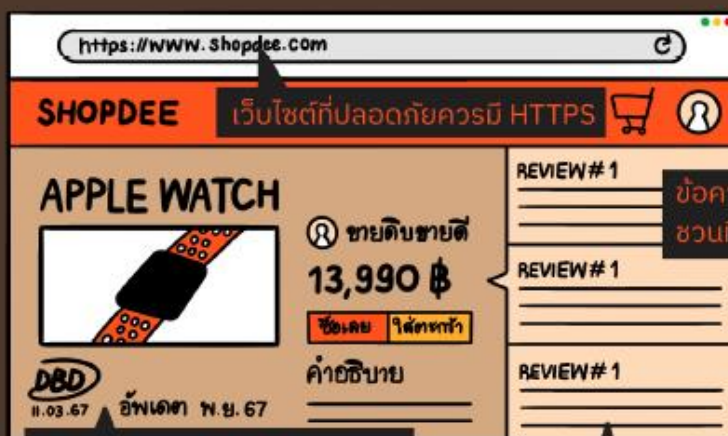


ติดตามเรื่องให้
สิ้นกระบวนการ



แนวทางการป้องกัน

1. เรียนรู้เกี่ยวกับวิธีการหลอกลวงของคนร้าย ติดตามข่าวสารจากภาครัฐ
2. ใช้ระบบรักษาความปลอดภัย (CYBERSECURITY) คือ ระบบที่ป้องกันการถูกเข้าถึงโดยบุคคลภายนอก ไม่ให้ละเมิดความเป็นส่วนตัวสูญเสียข้อมูล หรือสร้างความเสียหายอื่น ๆ



เช็كدูอายุของเว็บไซต์ว่าประกอบ
ธุรกิจมาเป็นเวลานานแค่ไหน
ดูแลเว็บไซต์บ่อยเพียงใด

เช็ครีวิวจากลูกค้า

เก็บหลักฐานการโอนให้ครบถ้วน

3. ระงับการคลิกลิงค์



ข้อความเชิญ
ชวนที่เกินจริง

ภาษาไทย
ไม่ถูกต้อง

[Bit.ly/XgyZLmqI](https://bit.ly/XgyZLmqI)

www.shoppee.com/ghjmZE189Im.lklmqjkmzyx

เมื่อวางเมาส์เหนือลิงค์ จะเห็น
URL ที่ไม่ตรงกับชื่อที่ถูกต้อง +
URL แบบย่อ มักใช้ซ่อนเว็บจริง

ผลกระทบที่เกิดขึ้น

การบาดเจ็บทางจิตใจ

ความเครียดและความวิตกกังวล ภาวะซึมเศร้าและความรู้สึกผิด หดหู่ เบื่อหน่าย กอดดันตัวเอง
อาจรุนแรงจนถึงขั้นเป็น PTSD

การมีพฤติกรรมเสี่ยงต่อการประพฤติดร้ายแรง

การใช้ยาเสพติด ติดแอลกอฮอล์ หรือทำผิดกฎหมาย
อันเป็นผลจากการถูกบังคับหรือ
ถูกชักจูงโดยผู้กระทำ

ความเชื่อใจในสังคมลดลง

แยกสังคม ทำให้เหี่ยวรู้สึกโดดเดี่ยวและขาดการสนับสนุน
ทางสังคม ไม่ไว้วางใจในความสัมพันธ์ออนไลน์
หรือแม้กระทั่งในชีวิตจริง เก็บตัว

ความเสี่ยงทางร่างกาย

สุขภาพร่างกายที่เสื่อมลง จากการไม่ดูแลตัวเอง หรือการรับประทานอาหารที่ไม่ดีต่อสุขภาพ
การบาดเจ็บทางเพศจากการมีความสัมพันธ์ไม่ถึงประสงค์ ไปจนถึงการตั้งครรภ์

ปัญหาในการเข้าสังคมในที่ทำงาน

ประสิทธิภาพการทำงานลดลง สร้างความสัมพันธ์ที่สั่นคลอน
ต่อเพื่อนที่ทำงาน หลีกเลี่ยงการใช้เทคโนโลยี
และโซเชียลมีเดีย กระทบไม่ไปทำงาน

ผลกระทบทางจิตใจ

รู้สึกด้อยค่าและสูญเสีย
ความมั่นใจในตัวเอง
ไม่อยากทำอะไรเลย

ผลกระทบในระยะยาว

พัฒนาไปถึงโรคทางจิตในอนาคต
และเสี่ยงที่จะตกเป็นเหยื่ออีกครั้ง

ประสิทธิภาพ ในการเรียนลดลง



การมีส่วนร่วมจากทุกภาคส่วน

ทุกคนล้วนมีบทบาทในการรับมือกับความปลอดภัยทางออนไลน์

ไม่ใช่เฉพาะผู้ถูกรังแกเท่านั้น แต่ทุกคนสังคมสามารถช่วยป้องกันและรับมือได้



ผู้ปกครอง

มาใช้เวลา
เวลาร่วมกัน
นะลูก

- ให้ความสนใจกับลูก ดูแล สังเกตพฤติกรรมลูกเมื่อมีการเปลี่ยนแปลงไป เช่น เมื่ออาหาร นอนไม่หลับ
 - มีกฎ/ข้อตกลงการใช้อินเทอร์เน็ตร่วมกัน
 - สอนให้เข้าใจถึงภัยในไซเบอร์ ตั้งค่าความปลอดภัย
- เมื่อเกิดปัญหา ให้พ่อแม่ตั้งสติ รับฟังปัญหาด้วยเหตุผล ให้กำลังใจ ไม่ตำหนิ บอกให้ลูกเข้มแข็ง ไม่ให้สนใจเรื่องนั้น

- สอดส่องดูแลทั้งเด็กที่มีแนวโน้มกระทำและถูกรังแก
- แจ้งผู้ปกครอง หากมีการบูลลี่เกิดขึ้นให้ช่วยกันแก้ไข
- สอนทักษะดิจิทัลและการใช้อินเทอร์เน็ตอย่างปลอดภัย
- สอนทักษะรู้เท่าทันสื่อ
- สอนให้เพื่อนช่วยเพื่อน เป็นหูเป็นตา และเป็นกำลังใจให้เพื่อนที่ถูกบูลลี่



คุณครู

มาช่วย
จัดการอยู่ร่วมกัน
ในโลกออนไลน์
กันเถอะ!

เลิกซื้อ
เลิกแชร์



ยินดี
ในความร่วมมือ

มาสร้าง
สังคม
สร้างสรรค์กัน

ผู้ดูแลแพลตฟอร์ม

- มีข้อห้ามอย่างชัดเจน และดำเนินการกับผู้ฝ่าฝืน
- มีปุ่มรับแจ้งรายงานง่าย ๆ
- มีเจ้าหน้าที่ให้คำปรึกษาแนะนำ เยียวยาจิตใจ พร้อมประสานไปยังสถานพยาบาล
- ให้ความร่วมมือกับเจ้าหน้าที่ผู้บังคับใช้กฎหมาย

CyberSmile
Foundation

StopBullying.com

Thai Hotline
มูลนิธิอินเทอร์เน็ต
ร่วมพัฒนาไทย

ECPAT Foundation
Thailand
มูลนิธิเพื่อยุติการแสวงหา
ประโยชน์ทางเพศจากเด็ก

มูลนิธิศูนย์พิทักษ์
สิทธิเด็ก
Center for the
Protection of Children's
Rights Foundation

มูลนิธิ
เพื่อความเข้าใจเด็ก
FOCUS

ศูนย์ช่วยเหลือ
ผู้ใช้อินเทอร์เน็ต
net.or.th

สมาคมอุตสาหกรรม
การรักษาความ
ปลอดภัยไซเบอร์
(Thailand Cybersecurity
Association - TCA)



หน่วยงาน ความช่วยเหลือ

1441

สายด่วนช่วยเหลือ
ภัยทางออนไลน์
ตลอด 24 ชั่วโมง

1599

ศูนย์พิทักษ์เด็ก
สตรี ครอบครัว
(ศพดส.ตร.)

1323

กรมสุขภาพจิต

1387

มูลนิธิสายเด็ก

Take It Down

<https://takeitdown.ncmec.org/>

การรายงาน / ปิดกั้น บนโซเชียลมีเดีย

เช่น Facebook,
Instagram, Twitter,
และ TikTok

การใช้เครื่องมือ ควบคุมโดย ผู้ปกครอง (Parental Controls)

ซอฟต์แวร์ ควบคุมการใช้งาน อินเทอร์เน็ต สำหรับเด็ก

นักจิตวิทยาและ
ที่ปรึกษาทางจิตใจ

ศูนย์ให้คำปรึกษา
ทางจิตใจผ่าน
ออนไลน์
(ศปอ.ส.ตร.)
thaipoliceonline.com

ศูนย์ปราบปราม
การโจรกรรมข้อมูล
ทางคอมพิวเตอร์
(National Electronics and
Computer Technology
Center: NECTEC)

กระทรวงดิจิทัลเพื่อ
เศรษฐกิจและสังคม
(Ministry of Digital
Economy and Society:
MDES)

เมื่อเกิดปัญหา การติดต่อหน่วยงานที่มีความเชี่ยวชาญ
เพื่อให้ความช่วยเหลือเป็นทางออกสำคัญที่สามารถ
ให้คำแนะนำและการดูแลอย่างทันที่

1300

ศูนย์ช่วยเหลือ
สังคม

1212

ศูนย์ช่วยเหลือและ
จัดการปัญหาออนไลน์

1678

ศูนย์ช่วยเหลือปัญหา
เด็กและเยาวชน

1191

ตำรวจไซเบอร์

การสอนทักษะ DQ (Digital Intelligence)

เพื่อให้เด็กและเยาวชนมีทักษะในการใช้เทคโนโลยีอย่างรอบคอบ มีระบบรายงานและช่วยเหลือที่เข้าถึงง่าย ช่วยให้ผู้ใช้งานโลกดิจิทัลปลอดภัยและรอบรู้ เสริมสร้างความสามารถให้ใช้เทคโนโลยีอย่างชาญฉลาด โดยเน้นการให้มิจริยธรรมตาม Digital Intelligence Quotient 8 ประการ

1. การป้องกันภัยทางดิจิทัล (Digital Safety)



การระวังภัยคุกคามทางออนไลน์ รวมถึงการรู้จักจัดการความเป็นส่วนตัว

2. การควบคุมเวลาใช้งานดิจิทัล (Screen Time Management)



การบริหารเวลาที่ใช้อุปกรณ์และสื่อดิจิทัล ให้สมดุลกับชีวิตส่วนตัว

3. ความรู้เกี่ยวกับโลกดิจิทัล (Digital Literacy)



การทำความเข้าใจและใช้งานเทคโนโลยี สื่อสารและประมวลผลข้อมูลอย่างถูกต้องและมีประสิทธิภาพ

4. การรับมือกับความเครียดทางดิจิทัล (Digital Emotional Intelligence)



การพัฒนาทักษะอารมณ์ เช่น ความเห็นอกเห็นใจ และการควบคุมอารมณ์ในการโต้ตอบออนไลน์

5. การแสดงตนอย่างมีจริยธรรม (Digital Communication and Collaboration)



การสื่อสารและทำงานร่วมกับผู้อื่นในสื่อดิจิทัล อย่างมีจริยธรรมและสร้างสรรค์

6. การมีจริยธรรมและความรับผิดชอบ (Digital Rights and Responsibilities)



ความรู้ในสิทธิและหน้าที่ต่างๆ ทางออนไลน์ เช่น การเคารพลิขสิทธิ์และไม่ละเมิดข้อมูลส่วนบุคคล

7. การสร้างตัวตนและภาพลักษณ์ออนไลน์ (Digital Identity)



การสร้างและดูแลภาพลักษณ์ตนเองในโลกดิจิทัล รวมถึงการใช้โปรไฟล์ออนไลน์ที่ปลอดภัย

8. การคิดอย่างมีวิจารณญาณ (Digital Critical Thinking)



การวิเคราะห์และตั้งคำถามถึงข้อมูลและแหล่งข่าวต่างๆ เพื่อตัดสินใจอย่างมีเหตุผล

เกม/กิจกรรม เพื่อสร้างการป้องกัน

วัตถุประสงค์

1. ประเมินมุมมองที่เกี่ยวข้องกับเรื่องเพศ
2. นำเสนอมุมมองต่าง ๆ ลดอคติการโทษเหยื่อ
3. เตรียมพร้อมต่อหัวข้อที่เข้มข้นมากขึ้น

ระยะเวลา: 30 นาที

อุปกรณ์: สไลด์นำเสนอ กระดาษโพสต์อิท

วิธีการ

1. วิทยากรเล่า "เรื่องของเจน" โดยแจ้งว่าเป็นเหตุการณ์ที่แต่งขึ้นและเกี่ยวกับการล่วงละเมิดทางเพศและการข่มขืน
2. ชวนให้ผู้เข้าร่วมแสดงความคิดเห็นในโพสต์อิทว่า "ตัวละครไหนที่ควรถูกกล่าวโทษมากที่สุด"
3. อภิปรายในกลุ่ม หากคำตอบร่วม แล้วนำเสนอ
4. บรรยายสไลด์นำเสนอเกี่ยวกับการคุกคามทางเพศ การกล่าวโทษเหยื่อ และการเป็นผู้เบินเฉย แล้วจึงนำเข้าสู่ประเด็นเบื้องต้นของพฤติกรรมกรูมมิ่ง
5. เปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมได้ซักถามและอภิปราย

เรื่องของเจน

ความคิด
ร่วม?

ใคร
ผิด?



OK, ไม่ใช่ OK

วัตถุประสงค์

1. เรียนรู้เรื่องสัมพันธ์ทั้ง 3 รูปแบบ
2. ทำความเข้าใจเรื่องสิทธิในร่างกาย
3. การรับมือกับการถูกสัมพันธ์เพื่อการล่วงละเมิดทางเพศ

ระยะเวลา: 30 นาที

วิธีการ

1. วิทยากรชี้แจงกระดาษ 3 สีและคำเตือนเกี่ยวกับเนื้อหาที่จะนำเสนอในกิจกรรม
2. เปิดวิดีโอ 4 สถานการณ์ + ถามความคิดเห็นแต่ละคลิปด้วยกระดาษ
3. **เน้นย้ำว่าการแสดงความคิดเห็นแตกต่างกันได้ แล้วแต่ประสบการณ์ส่วนตัว**
3. อภิปรายกันในกลุ่ม ว่าทำไมถึงตัดสินใจเลือกกระดาษสีนี้
6. วิทยากรให้ความรู้เรื่องสัมพันธ์ 3 รูปแบบ และเน้นประเด็นการสัมพันธ์ในรูปแบบที่เป็นอันตรายต่อการถูกล่วงละเมิดทางเพศ และทักษะในการรับมือ
7. สรุปประเด็นการเรียนรู้

อุปกรณ์: คลิปวิดีโอ ประกอบกิจกรรม กระดาษสีแดง สีเหลือง และสีเขียว

ป้องกันภัยไซเบอร์



วัตถุประสงค์

1. เรียนรู้เกี่ยวกับ Cyberbullying ผ่านสถานการณ์จำลองที่เข้าใจง่าย
2. พัฒนากิจกรรมในการป้องกันตัวเอง และสร้างสภาพแวดล้อมออนไลน์ที่ปลอดภัย
3. ส่งเสริมการแก้ไขปัญหาอย่างสร้างสรรค์ รู้วิธีรับมือกับสถานการณ์การบูลลี่ในโลกออนไลน์

วิธีการ

1. สร้างตัวละคร และเลือกตั้งค่าความเป็นส่วนตัวของโปรไฟล์ว่าเปิดเผยข้อมูลใดบ้าง
2. เกมจะนำเสนอสถานการณ์สมมติที่เกิดขึ้นในโลกออนไลน์ เช่น การได้รับข้อความที่เป็นการบูลลี่ การเผยแพร่ข่าวลือหรือการล้อเลียนผ่านสื่อ ผู้เล่นจะต้องตัดสินใจว่าจะตอบว่าจะทำอย่างไร

ระยะเวลา: 30 นาที

อุปกรณ์: สไลด์นำเสนอ กระดาษโปสเตอร์



3. สะสมคะแนนจากภารกิจในมินิเกม
 - ตอบคำถามหรือแก้ปัญหาการบูลลี่/รายงานเหตุการณ์ไปยังแพลตฟอร์มสื่อสังคม
 - สร้างโพสต์ที่ส่งเสริมพลังบวก เช่น การใช้คำพูดที่สุภาพ หรือการช่วยเหลือเพื่อนที่โดนบูลลี่
4. เมื่อจบเกม ระบบจะแสดงผลการตัดสินใจ ผู้เล่นจะได้รับข้อเสนอแนะเพื่อการตัดสินใจที่ดี และวิธีป้องกันตัวเองในโลกออนไลน์ให้ดีขึ้น รวมถึงช่องทางขอความช่วยเหลือ



ตัวอย่างกิจกรรมโดยมูลนิธิสถานศึกษาดีวัฒนธรรม ซึ่งกำหนดให้ผู้ที่ต้องการดำเนินกิจกรรมจำเป็นต้องผ่านการอบรมตามหลักสูตร “พอกันทีกรูมมิ่ง” ผู้ที่ผ่านการอบรมจะสามารถเข้าใจเนื้อหาและนำกิจกรรมไปเผยแพร่และสานต่อกับกลุ่มคนอื่น ๆ ได้ ทำหน้าที่เสมือนเป็นแกนนำในการสร้างความตระหนักรู้ในสังคม



unicef 
for every child

โลกออนไลน์นั้นกว้างใหญ่
เต็มไปด้วยโอกาสและความรู้
แต่ท่ามกลางความสะดวกสบาย
ยังซ่อนความเสี่ยงที่เราต้องระมัดระวัง

ไม่ใช่เพียงการป้องกันภัยคุกคาม
แต่คือ การดูแลตัวเอง
ให้ก้าวเดินไปในเส้นทางดิจิทัลได้อย่างมั่นใจ
รู้จักปกป้องข้อมูล คัดกรองเนื้อหา
และสร้างตัวตนที่ปลอดภัย

ทุกการคลิก ทุกการเชื่อมต่อ
ล้วนสร้างเส้นทางชีวิตที่ดีและมั่นคงในโลกออนไลน์ได้
เพียงเราใส่ใจในความปลอดภัย ทุกจังหวะก้าวจึงมั่นคง

