7 วิธีรับมือ

เมื่อถูกกลั่นแกล้ง (Bullying) ในที่ทำงาน

1 ปรับความคิด ไม่โทษตัวเอง

แต่ละคนมีความแตกต่างกัน
ความต่างไม่ใช่ความผิด

2 บอกหรือระบายกับคนที่ไว้ใจ

เก็บหลักฐานในกรณีโดน Cyber Bullying
หรือกระทำรุนแรง

3 พยายามวางเฉย ไม่โต้ตอบ

ไม่แสดงอารมณ์ร่วม
และไม่ส่งต่อการบูลลี่

4 เดินหนี หรือหลีกเลี่ยง

เพื่อลดการเผชิญหน้า

5 ประนีประนอมหรือปรับความเข้าใจ

พยายามทำความเข้าใจ
และมีทัศนคติเชิงบวก

6 ปฏิเสธว่า "เราไม่ชอบ"

แสดงออกหรือบอกไปตามตรงว่า
เราไม่ยอมรับการกระทำแบบนี้

7 รายงานผู้บังคับบัญชา

นำเรื่องราวไปแจ้งให้ผู้บังคับบัญชาโดยตรง หรือหากผู้บังคับบัญชาเป็นผู้กระทำเสียเอง
ก็นำความไปแจ้งให้ผู้บังคับบัญชาเหนือขึ้นไป

ที่มา : 1) ประกาศเจตนารมณ์การป้องกันและแก้ไขปัญหาการล่วงละเมิดหรือคุกคามทางเพศในการทำงาน ของ กปภ.
2) www.Brightsidepeople.com 3) www.admissionpremium.com

จัดทำโดย : กองป้องกันการทุจริตและส่งเสริมจริยธรรม