BEE MEDIA
Edutainment

สอนลูกรู้วิธีเลือกคบเพื่อน

The Not-So-Friendly Friend

สอนลูกรู้วิธีสร้างขอบเขตและวิธีรักษาสิทธิ์
เพื่อป้องกันตัวเองไม่ให้ถูกรังแก และได้เพื่อนที่ดี



Christina Furnival
Illustrated by Katie Dwyer

หนังสือ **สอนลูกรู้วิธีเลือกคบเพื่อน** : The Not-So-Friendly Friend
สอนลูกรู้วิธีสร้างขอบเขตและวิธีรักษาสิทธิ์ เพื่อป้องกันตัวเองไม่ให้ถูกรังแก และได้เพื่อนที่ดี
แปลจาก **The Not-So-Friendly Friend :** How to Set Boundaries for Healthy Friendships
เขียนโดย : **Christina Furnival** วาดภาพประกอบโดย : **Katie Dwyer**
แปลและเรียบเรียงโดย : **ภรณี ภูรีสิทธิ์** บรรณาธิการโดย : **สมชัย เบญจมิตร**

สงวนลิขสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติลิขสิทธิ์ (ฉบับเพิ่มเติม) พ.ศ. 2567 โดย **บริษัท บี มีเดีย กรุ๊ป (ประเทศไทย) จำกัด**
ห้ามการลอกเลียนไม่ว่าส่วนหนึ่งส่วนใดของหนังสือเล่มนี้ รวมทั้งการจัดเก็บถ่ายทอด ไม่ว่าด้วยรูปแบบหรือวิธีการใด ๆ
ด้วยกระบวนการทางอิเล็กทรอนิกส์ การถ่ายภาพ การบันทึก หรือวิธีการอื่นใด โดยไม่ได้รับอนุญาตเป็นลายลักษณ์อักษร

แปลจาก THE NOT-SO-FRIENDLY FRIEND : HOW TO SET BOUNDARIES FOR HEALTHY FRIENDSHIPS.
Copyright © 2025 by AUTHOR : **CHRISTINA FURNIVAL,** ILLUSTRATED BY **KATIE DWYER**
Published by arrangement with BIG APPLE AGENCY, INC. LABUAN, MALAYSIA. All rights reserved.
Thai Copyright © 2025 by **Bee Media Group (Thailand) Co., Ltd.**

พิมพ์ครั้งแรก : มิถุนายน 2568 2506 9 8 7 6 5 4 3 2 1
ISBN 978-616-444-078-4 ราคา 119 บาท

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ

เฟอร์นิวัล, คริสตินา.
สอนลูกรู้วิธีเลือกคบเพื่อน = The Not-So-FriendIy Friend.
-- นนทบุรี : บี มีเดีย กรุ๊ป (ประเทศไทย), 2568.
40 หน้า.
1. การกล้าแสดงออกในเด็ก. 2. การกลั่นแกล้ง. 3. ความกล้าหาญในเด็ก.
I. ภรณี ภูรีสิทธิ์, ผู้แปล. II. ดไวเยอร์, เคธี, ผู้วาดภาพประกอบ. III. ชื่อเรื่อง.
302.343
ISBN 978-616-444-078-4

มุ่งมั่นทำหนังสือดี... เพื่อคุณ
จัดพิมพ์โดย **สำนักพิมพ์** BEE MEDIA Edutainment
ในเครือ **บริษัท บี มีเดีย กรุ๊ป (ประเทศไทย) จำกัด**
69 ซ.เรวดี 12 ถ.ติวานนท์ ต.ตลาดขวัญ อ.เมืองนนทบุรี จ.นนทบุรี 11000
ติดต่อสำนักพิมพ์ได้ที่ **มือถือ 089-111-7500**, 089-120-7700 โทรศัพท์ 02-034-9474
Line id **: @beemedia** www.facebook.com/**beemedia** Email : **Info@BeeMedia.co.th**

จัดจำหน่ายโดย : **บริษัท ซีเอ็ดยูเคชั่น จำกัด (มหาชน)**
1858/87-90 ถนนเทพรัตน แขวงบางนาใต้ เขตบางนา กรุงเทพฯ 10260
โทรศัพท์ 02-826-8000 โทรสาร 02-826-8356-9 http://www.se-ed.com

พิมพ์ที่ **บริษัท โรงพิมพ์อักษรสัมพันธ์ (1987) จำกัด**
18 ซอยประชาอุทิศ 33 แยก 25 แขวงบางมด เขตทุ่งครุ
กรุงเทพฯ 10140 โทรศัพท์ 02-428-7500 Line ID : @asp1987

กรณีต้องการสั่งซื้อจำนวนมาก เพื่อใช้เป็นของขวัญหรือ ส.ค.ส. ในทุกเทศกาล เช่น ปีใหม่ งานสัมมนา งานอบรม พัฒนาบุคลากรหน่วยงานหรือเป็นของขวัญเพื่อคนที่รักและห่วงใย
ขอรับส่วนลดพิเศษที่ 089-111-7500, Line id : **@beemedia**, **www.BeeMedia.co.th**



คำนำจากผู้แปล

หนังสือ **“สอนลูกรู้วิธีเลือกคบเพื่อน”** เป็นเรื่องเล่าที่ชวนเด็ก ๆ ให้รู้จักกับคุณค่าของมิตรภาพและวิธีรับมือเมื่อถูกเพื่อนรังแก หนังสือเล่มนี้แนะนำเครื่องมือสำคัญที่เรียกว่า **“การกำหนดขอบเขตหรือข้อกำหนดที่เราอนุญาตให้ผู้อื่นปฏิบัติต่อเรา”**

แนวคิดเรื่องขอบเขตนี้มีพื้นฐานคือการตระหนักรู้ในสิทธิและเสรีภาพส่วนบุคคล รวมไปถึงความรักและใส่ใจในความรู้สึกของตนเอง โดยแนะนำวิธีปฏิบัติหากเด็กรู้สึกอึดอัดหรือไม่สบายใจในความสัมพันธ์ ซึ่งทักษะนี้จะเป็นพื้นฐานสำคัญของการมีสัมพันธภาพที่ดีในอนาคต

เชิญชวนพ่อแม่ ผู้ปกครอง อ่านหนังสือเล่มนี้ด้วยกันกับเด็ก ๆ และพูดคุยกันอย่างสม่ำเสมอเพื่อให้พวกเขามีพื้นที่ปลอดภัยในการปลูกมิตรภาพดี ๆ ในชีวิตให้งอกงาม

ภรณี ภูรีสิทธิ์

หมายเหตุ : ขอขอบคุณ คุณ **ชมัยภร บางคมบาง** และ คุณ **ศุ บุญเลี้ยง** สำหรับคำปรึกษาในการเรียบเรียงคำแปลเป็นบทกลอนภาษาไทย

ขออุทิศแด่

ลูก ๆ ของฉัน อิสลาและสเตอร์ลิง และเด็ก ๆ ที่อ่านหนังสือเล่มนี้ : เธอมีคุณค่า และสมควรได้รับการปฏิบัติต่อเธออย่างเห็นคุณค่า โดยเฉพาะจากใครก็ตามที่โชคดีพอที่ได้เธอเป็นเพื่อน

แด่พ่อแม่ของฉัน จิมและลิซ่า ผู้คอยสนับสนุนฉันเสมอมา ขอบคุณสำหรับทุกอย่าง และแด่ทอม สามีของฉัน ผู้ทำให้ฉันรู้สึกมีคุณค่าในทุกโมงยาม

ขอขอบคุณที่ส่งเสริมความฝันในการเขียนหนังสือของฉันและให้ฉันมีเสรีภาพที่จะก้าวไป



มีเด็กหญิงคนหนึ่ง
พึ่งย้ายมาโรงเรียนใหม่

There once was a girl
who was new at her school.



เพื่อหาเพื่อนถูกใจ
เธอจึงใช้ กฎทองคำ

To make some good friends she used the Golden Rule.

ปฏิบัติต่อเพื่อน ๆ เหมือนอย่างที่ใจชี้นำ







She treated her classmates
how she liked to be treated.

ช่วยเหลือเต็มกำลัง
มอบทั้งรัก และหวังดี



She was helpful and loving,
and her hugs were the sweetest.