

จะเลี้ยงดูบุตรหลานอย่างไร? ให้ห่างไกลยาเสพติด

10 สร้างทรงพลังป้องกันยาเสพติด

โดย นพ.ทรงเกียรติ ปิยะกะ

1 สร้างเวลาที่มีคุณภาพ
การให้เวลาต่อกันในครอบครัว
ไม่จำเป็นต้องใช้เวลานาน
แต่ขอให้เป็นเวลาที่มีความหมาย
หรือใช้เวลาทุกนาทีให้คุ้มค่า
เป็นประโยชน์

2 สร้างการสื่อสารที่มีคุณภาพ
ต้องสร้างระบบการสื่อสารแบบไปกลับ
สองทาง คือ ให้รู้จักพูด รู้จักฟัง
รู้จักออกความคิดเห็น รู้จักวิจารณ์
รู้จักชม รู้จักตำหนิ
รู้จักรับรู้ความรู้สึกของผู้อื่น
เพื่อฝึกให้ "พูดกันรู้เรื่อง"

3 สร้างการรู้จักคุณค่าของตนเอง
ฝึกให้มองตนเอง มองพ่อแม่ พี่น้อง
มองผู้อื่นและมองโลกในแง่ดี
ฝึกลูกให้หนักถึงแต่สิ่งดีงามประจำตัว
ให้รู้จักชมสมาชิกในครอบครัว
รู้จักมองเห็นข้อดีของผู้อื่น
รู้จักให้กำลังใจตนเองและผู้อื่น

4 สร้างกฎระเบียบในบ้าน
ให้มีกฎเกณฑ์และกติกาอยู่ร่วมกัน
โดยทำความตกลงร่วมกันก่อน
วางกฎการไม่ใช้ยาเสพติด ไม่ออกกฎ
และลงโทษตามอารมณ์หรือ
เกินกว่าเหตุไม่ใจอ่อนเมื่อถึงเวลา
ที่ต้องลงโทษหากละเมิดกติกา

5 สร้างหน้าที่และความรับผิดชอบ
แบ่งงานบ้านให้ทำเพื่อฝึกให้รู้จักหน้าที่และความรับผิดชอบ
ฝึกให้รู้จักทำงาน/กิจกรรมร่วมกันในครอบครัว
ฝึกให้รู้จักช่วยเหลือสังคมและผู้ด้อยโอกาสกว่า
เพื่อลดความเห็นแก่ตัวและเพิ่มศักดิ์ศรีของตนเอง

6 สร้างทักษะในการจัดการกับอารมณ์
ความเครียดและอารมณ์ด้านลบ ได้แก่ อารมณ์โกรธ
อารมณ์บูด เบื่อจู้จี้ อารมณ์เศร้า เบื่อหน่าย
หงอยเหงาและอื่นๆ เป็นสิ่งผลักดันให้ลูกไปใช้ยาเสพติด
ต้องฝึกให้รู้จักจัดการความเครียดและอารมณ์ด้านลบ
ฝึกให้รู้ว่าเมื่อไรเครียดหรือมีอารมณ์ไม่ดี
รู้ถึงผลกระทบต่อร่างกาย จิตใจและพฤติกรรม
รู้จักหาสาเหตุและฝึกวิธีคลายเครียด
และระบายอารมณ์ให้เป็น

7 สร้างความคุ้นเคยกับสิ่งแวดล้อมของลูก
พ่อแม่ต้องรู้จักกับเพื่อนและสังคมนอกบ้านของลูก
ฝึกลูกให้แยกเพื่อนออกจากเพื่อนไม่ดี
พร้อมช่วยลูกยามที่คบเพื่อนผิดและควรรู้จักกับ
พ่อแม่ของเพื่อนลูกเพื่อจะได้เป็นแนวร่วมปรึกษาหารือ
และทำกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ต่อลูกด้วยกัน

8 สร้างความรู้เรื่องยาเสพติดให้แก่อุป
พ่อแม่ควรหมั่นศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับยาเสพติด
หาโอกาสที่เหมาะสมพูดคุยกับลูก
ให้ข้อเท็จจริงเจาะลึกถึงผลดี ผลเสีย
ให้ลูกแสดงความเห็นและสิ่งที่เขารู้มาจากเพื่อนฝูง

9 สร้างทักษะในการแก้ไขปัญหาและการตัดสินใจ
ฝึกให้ลูก "คิดเป็น"
รู้จักแยกแยะปัญหา รู้จักทางแก้ทุกอย่างที่อาจเป็นไปได้
รู้จักไตร่ตรองถึงข้อดีและข้อเสีย รู้จักปรึกษาหารือ
และรู้จักการตัดสินใจโดยมีสติปัญญากำกับ
ให้ฝึกทักษะด้านนี้จากชีวิตจริงของลูก
โดยพ่อแม่สนับสนุนให้นำปัญหามาพูดคุย
หาสาเหตุและทางแก้ไขเมื่อยามลูกผิดพลาดไป
เพื่อให้ลูกได้รู้จักสาเหตุและยึดไว้เป็นบทเรียน

10 สร้างทักษะการปฏิเสธยาเสพติด
ต้องฝึกซ้อมการปฏิเสธในสิ่งที่ไม่ดีอยู่เสมอ
โดยการสมมติสถานการณ์จำลอง
เพื่อให้ลูกรู้จักเทคนิคปฏิเสธยาเสพติดในสถานการณ์
เสี่ยงต่างๆ ฝึกให้ลูกรู้จักสถานชื่อโคจร
และสื่อโฆษณาแอบแฝง

