

สื่อความรู้สำหรับปฐมวัย <https://www.oncb.go.th/Home/Pages/DrugEducational/mediaforYouth.aspx>



3 / 4

คนที่เห็นคุณค่าในตนเอง
ยากจะตกเป็นเหยื่อยาเสพติด

ด้วยความปรารถนาดี
จากสำนักงาน ป.ป.ส.

- ✔ คนที่รู้ว่าตนเองมีความสำคัญได้รับการยอมรับ เป็นที่รัก
- ✔ คนที่เคารพนับถือตนเอง ยอมรับความล้มเหลวได้พอดี กับความสำเร็จ
- ✔ คนที่สามารถเผชิญหน้ากับปัญหาและพยายามแก้ปัญหาให้ลุกลม
- ✔ คนที่เชื่อมั่นในตนเอง เห็นพลังในตนเอง
- ✔ คนที่มีเป้าหมายชีวิต
- ✔ คนที่มีอารมณ์หนักแน่น กำกับตนเองได้
- ✔ คนที่มีความสุขในชีวิตทุกๆ วัน ช่างแจ่มใส มองโลกทางบวก

มักจะไม่ได้ติดยา...
ท่านเลี้ยงลูกให้เป็นคนที่มีคุณสมบัติเหล่านี้แล้วหรือยัง?



สำนักงาน ป.ป.ส. RLG 5 INSTITUTE

การเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ
กับการเสพติด

ด้วยความปรารถนาดี
จากสำนักงาน ป.ป.ส.

คนที่เห็นว่าตัวเองไม่มีคุณค่า

- มักจะมึนงงติดกรรม
ทำลายตนเอง เช่น
ใช้ยาเสพติด
- มักโทษตัวเอง**
กังวลในความสัมพันธ์กับคนอื่น
พ่ายแพ้ง่าย ไม่ตัดสินใจ
- มักมีรากปัญหาจากตอนเด็ก
ถูกละเลย ถูกทอดทิ้ง
ถูกโกรธเกลียด ถูกละเมิด
ถูกวิจารณ์ทางลบ
- มักจะคิดว่าตนเอง
ไม่เท่าเทียม ไม่มีค่า
ไม่เป็นที่รัก สู้คนอื่นไม่ได้

หันไปเสพติด
เพราะ : แก้ความเจ็บปวดจากความเหงา
ใช้ยาเสพติดรับมือกับความรู้สึกไม่หัดเทียม
เพิ่มความรู้สึกมีค่าในตนเอง เพื่อเจ้ากับเพื่อนได้



สำนักงาน ป.ป.ส. RLG 5 INSTITUTE

ทำไม?
ป้องกันปัญหาเสพติดต้องเริ่มที่ปฐมวัย

ด้วยความปรารถนาดี
จากสำนักงาน ป.ป.ส.

เพราะช่วง 0-6 ปี เป็นวัยวางรากฐานของชีวิต (โดยเฉพาะ 3-6 ปี)
ที่ผู้ใหญ่สามารถฝึกฝนสมองเด็กให้มีทักษะสำคัญที่ต้องใช้
เวลาที่เผชิญยาเสพติดเมื่อโตขึ้น :

- ทักษะสิ่งประจักษ์การแก้ไข**
(working memory)
พูดง่าย ๆ คือ มีปฏิภาณ
จดจำสิ่งที่เจออยู่ได้ตลอดเวลา
จากประสบการณ์ที่คิดผ่าน
มาปรับแก้ปัญหาก็ได้
- ทักษะยับยั้งชั่งใจ**
(inhibition)
คือ ทำห้ามใจตนเองได้ หยุดคิดก่อนทำหรือพูด
อดทนรอคอยได้ จะลดความอยากได้
ไม่ตามใจตนเอง ใครยั่วเย้าให้ก็ไม่อย่างงี้
- ทักษะยืดหยุ่นความคิด**
(mental flexibility)
คือ ไม่ยึดติดด้วยตัว บังคับง่าย
รู้จักหาทางออกใหม่ๆ
มีทางเลือกหลายๆ ทาง

เมื่อโตขึ้น เจลเพื่อรวมความเก่งกาจ
หรือทำงานอดิเรกที่มีประสิทธิภาพ
เด็กที่ได้ฝึกทักษะเหล่านี้ จะสามารถเอาตัวรอด
ออกมาจากสถานการณ์เหล่านั้นได้
ทักษะเหล่านี้เรียกว่า
ทักษะสมอง EF – Executive Functions



สำนักงาน ป.ป.ส. RLG 5 INSTITUTE