

ทักษะชีวิตเพื่อการป้องกันยาเสพติดในวัยรุ่น



การป้องกันยาเสพติด

เริ่มจาก**ตัวเรา**ก่อน ...



ความตระหนักรู้ในคุณค่าของตนเอง

การตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น
หมายถึง การรู้จักความถนัด ความสามารถ
จุดเด่น จุดด้อยของตนเอง เข้าใจความแตกต่าง
ของแต่ละบุคคลรู้จักตนเอง ยอมรับ **เห็นคุณค่า**
และภาคภูมิใจในตนเองและผู้อื่น มีเป้าหมายใน
ชีวิต และความรับผิดชอบต่อสังคม



การสร้างความตระหนักในคุณค่าของตนเอง ควรต้องมีสิ่งต่อไปนี้

- คิดเชิงบวก
- อดทนกับตัวเอง
- อยู่ในกลุ่มคนที่ชอบช่วยเหลือผู้อื่น
- รู้จักจัดลำดับความสำคัญ
- ยินดีเสี่ยงเล็กๆ น้อยๆ ทุกวัน
- หลีกเสี่ยงอิทธิพลที่ไม่ดี
(การทะเลาะวิวาท ยาเสพติดและอื่นๆ)
- มีอารมณ์ขัน
- มีความรับผิดชอบต่อผู้อื่น



ความหมายของทักษะชีวิต

ทักษะชีวิต เป็นความสามารถ
ของบุคคล ในการจัดการกับปัญหา
ต่างๆรอบตัวในสภาพสังคมปัจจุบัน
และเตรียมพร้อมสำหรับการปรับตัว
ในอนาคต



องค์ประกอบของทักษะชีวิต

1. การตระหนักรู้
และเห็นคุณค่าใน
ตนเองและผู้อื่น

2. การตระหนักรู้
และเห็นคุณค่าใน
ตนเองและผู้อื่น

3. การจัดการกับ
อารมณ์และ
ความเครียด

4. การสร้าง
สัมพันธภาพที่ดี
กับผู้อื่น



1. การตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น



สำนักงาน ป.ป.ส.
กระทรวงยุติธรรม

1. ค้นพบความชอบ ความถนัด
ความสามารถและบุคลิกภาพของ
ตนเอง

3. ยอมรับความแตกต่างระหว่าง
ตนเองและผู้อื่น

5. รักและเห็นคุณค่าในตนเองและ
ผู้อื่น

7. มีความเชื่อมั่นในตนเองและผู้อื่น

9. มีทักษะในการกำหนดเป้าหมาย
และทิศทางความสำเร็จ

2. ค้นพบจุดเด่น จุดด้อย
ของตนเอง

4. มองเห็นตนเองและผู้อื่นในแง่
บวก

6. มีความภาคภูมิใจในตนเองและ
ผู้อื่น

8. รู้สิทธิของตนเองและเคารพสิทธิ
ของผู้อื่น

10. มีความรับผิดชอบต่อสังคม

2. การคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจและแก้ปัญหา อย่างสร้างสรรค์

1

เลือกรับข้อมูลข่าวสารอย่าง
ไตร่ตรอง และรู้เท่าทันสังคม
ที่เปลี่ยนแปลง

2.

ตัดสินใจในสถานการณ์
ต่างๆที่เผชิญอย่างมีเหตุผล
และรอบคอบ

3.

แก้ปัญหาในสถานการณ์
วิกฤตได้อย่างเป็นระบบ
และสร้างสรรค์

4.

มองโลกในแง่ดี

5.

มีทักษะในการแสวงหา
ข้อมูลและใช้ข้อมูลให้เป็น
ประโยชน์

6.

ประเมินและสร้างข้อสรุป
บทเรียนชีวิตของตนเอง



3. การจัดการกับอารมณ์ และความเครียด

- ประเมินและรู้เท่าทันสภาวะอารมณ์ที่เกิดขึ้นกับตนเอง
- จัดการกับความขัดแย้งต่างๆได้ด้วยวิธีที่เหมาะสม
- รู้จักคลายเครียดด้วยวิธีที่สร้างสรรค์
- รู้จักสร้างความสุขให้กับตนเองและผู้อื่น



4. การสร้างสัมพันธภาพ ที่ดีกับผู้อื่น

- ยืนยันความต้องการของตนเอง
- ปฏิเสธและต่อรองบนพื้นฐานของความถูกต้อง
- กล้าแสดงความคิดเห็นอย่างสร้างสรรค์
- ทำงานร่วมกับผู้อื่นตามวิถีประชาธิปไตย
- มีจิตอาสาช่วยเหลือผู้อื่น
- สร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่นด้วยการสื่อสารเชิงบวก
- ปฏิบัติตามกฎหมายกติกาของสังคม
- ให้คำปรึกษาแก่ผู้อื่นได้



ทักษะชีวิตเพื่อสร้างภูมิคุ้มกันปัญหาเสติด



สำนักงาน ป.ป.ส
กระทรวงยุติธรรม



ทักษะชีวิตเพื่อสร้างภูมิคุ้มกันปัญหายาเสพติด

1. ตระหนักรู้ในตน
เข้าใจ/เห็นใจผู้อื่น

- ตระหนักว่ายาสเสพติด
เป็นภัยใกล้ตัวต้องรู้เท่าทัน
และหลีกเลี่ยงเข้าใจ
- เห็นใจผู้ได้รับผลกระทบ
จากยาเสพติด



ทักษะชีวิตเพื่อสร้างภูมิคุ้มกันปัญหายาเสพติด

2. คิววิเคราะห์

- **รู้/เข้าใจ** ภัยอันตรายและความ
เสี่ยงต่อปัญหาเสพติด



ทักษะชีวิตเพื่อสร้างภูมิคุ้มกันปัญหายาเสพติด

3. เห็นคุณค่าตนเอง รับผิดชอบต่อสังคม

- ไม่มีพฤติกรรมเสี่ยง
- ป้องกันตนเองและผู้อื่นจาก
ปัญหาเสพติด



ทักษะชีวิตเพื่อสร้างภูมิคุ้มกันปัญหายาเสพติด

4. สื่อสารและสร้าง สัมพันธภาพ

- เตือน
- ปฏิเสธ
- ให้คำปรึกษา
- มีที่ปรึกษา



ทักษะชีวิตเพื่อสร้างภูมิคุ้มกันปัญหายาเสพติด

5. ตัดสินใจและ แก้ไขปัญหา

- ตัดสินใจโดยใช้เหตุผล
- มีทางออกที่เหมาะสมต่อ
ปัญหา



ทักษะชีวิตเพื่อสร้างภูมิคุ้มกันปัญหายาเสพติด

6. คิดสร้างสรรค์

- หาแนวทางในการป้องกันตนเองและผู้อื่น



ทักษะการปฏิเสธ ...

การปฏิเสธที่ดี

- การปฏิเสธอย่างนุ่มนวล
- มีเหตุผลไม่เสียสัมพันธภาพ
- ผลปฏิเสธสำเร็จ



การปฏิเสธที่ดี ...



ใช้ความรู้สึกเป็นข้ออ้างประกอบเหตุผล



ปฏิเสธให้ชัดเจนเป็นคำพูดไปแล้ว



ขอความเห็นชอบ กล่าวขอบคุณ
แสดงความห่วงใย เพื่อรักษาน้ำใจ

ปฏิเสธไม่สำเร็จ ทำไงดี ??

ปฏิเสธซ้ำ ซ้ำ
แล้ว ซ้ำอีก

ต่อรองโดยชวน
ไปทำกิจกรรม
อื่นที่ดีกว่า

ผิดผ่อน ยืดเวลาให้
ผู้ชวนเปลี่ยนความ
ตั้งใจ

การกำหนดเป้าหมายชีวิต

การมีเป้าหมายในชีวิต เกิดจากมีความเชื่อที่ว่า ชีวิตของตนเอง มีความสำคัญหรือมีความหมาย และเมื่อค้นพบความหมายและเป้าหมายในชีวิต ทำให้เกิดความรู้สึกถึงค่าในตนเอง รู้สึกพึงพอใจในชีวิต มีความหวัง มีความเข้มแข็ง และมีพลังในการดำเนินชีวิต

การกำหนด เป้าหมายชีวิต

ตระหนักถึงคุณค่าในตนเอง และ
ความภาคภูมิใจในตนเอง

รับรู้เป้าหมายของชีวิต

เรียนรู้วิธีการที่จะไปถึง
เป้าหมาย

ปัจจัยที่เป็นอุปสรรคของ
เป้าหมายในชีวิต

คิดหาวิธีการป้องกันอุปสรรค
ของเป้าหมายในชีวิตด้วย
สติปัญญาและความพอเพียง

แนวทางการป้องกันยาเสพติด

เพื่อนช่วยเพื่อน ...



การเสริมสร้างศักยภาพเยาวชน

ส่วนใหญ่ยาเสพติด

แพร่ระบาดในกลุ่มเยาวชน

เยาวชนจึงรู้และเข้าใจในปัญหา

ดังกล่าวได้ดีกว่าผู้ใหญ่

เยาวชนมีความเข้าใจและสื่อสารซึ่งกันและกันได้ดี

เยาวชนแก้ปัญหาตนเองได้ และสามารถเข้าถึงกลุ่มเพื่อนเยาวชนได้ดี

อิทธิพลกลุ่มเพื่อน : ชักจูงให้ทำพฤติกรรมสร้างสรรค์ ควบคุม/ลดพฤติกรรมเบี่ยงเบน

เยาวชนคืออนาคตของชาติ

บทบาท/ภารกิจ

การมีส่วนร่วมของเยาวชนในการป้องกัน แก่ไขและเฝ้าระวังปัญหายาเสพติด

ป้องกันตนเอง

(ไม่เสพ/ติด/ค้ายา)

ป้องกันครอบครัว

- ป้องกันสมาชิกในครอบครัว
- ดูแล ช่วยเหลือสมาชิกในครอบครัวผู้ซึ่งพ้นสภาพการใช้ยาเสพติด

ป้องกันเพื่อน/ชุมชน

- รณรงค์ ประชาสัมพันธ์
- ทำกิจกรรมสร้างสรรค์
- เฝ้าระวังปัญหา
- ให้โอกาส ติดตาม ดูแลช่วยเหลือผู้ซึ่งพ้นสภาพการใช้ยาเสพติด
- พัฒนากลุ่มและเครือข่ายการทำงาน
- ฯลฯ



เป้าหมายสูงสุด

- ★ เยาวชนเป็นคนดี คนเก่ง
- ★ ปลอดภัยจากปัญหายาเสพติด อบายมุข
และมีความเอื้ออาทรต่อสังคม
- ★ มีส่วนร่วมในการป้องกันและ
เฝ้าระวังยาเสพติด



สายด่วนแจ้งเบาะแสยาเสพติด 1386

สายด่วนบำบัดรักษายาเสพติด 1165



จบการนำเสนอ ...

Image : <https://www.canva.com>
<https://www.freepik.com>



สำนักงาน ป.ป.ส
กระทรวงยุติธรรม

แจ้งเบาะแสยาเสพติด โทร สาย
ด่วน 1386