

การพัฒนาเด็กและเยาวชนที่เหมาะสมกับช่วงอายุต่างๆ เพื่อให้เกิดภูมิคุ้มกันยาเสพติด

(ข้อมูลเบื้องต้นจาก คู่มือการป้องกันการติดยาเสพติดระบบจิราสา สำหรับประเทศไทยของ นพ.ทรงเกียรติ ปิยะภร)

วัย ก่อนอนุบาล

- ฝึกให้รู้ว่าอาหารอะไรที่เป็นประโยชน์ หรือไม่เป็นประโยชน์
- ฝึกให้มีความอดทน รู้จักรอ มีวินัย
- ฝึกให้ไม่เอาแต่ใจตนเอง
- ฝึกให้รู้จักการแก้ปัญหาต่างๆ ด้วยตนเอง



วัย 5-8 ขวบ

- ปลูกฝังให้รักร่างกายตนเอง รู้จักดูแล รักษาสุขภาพ รักษาความสะอาดตนเอง และสิ่งแวดล้อมรอบตัว
- เริ่มฝึกให้ตัดสินใจด้วยเหตุและผล
- ปลูกฝังนิสัยรักการเรียนรู้การอ่าน มีวินัย และความตั้งใจในการศึกษาเล่าเรียน
- ปลูกฝังบทบาทหน้าที่ของตนเอง ต่อครอบครัว ให้เริ่มช่วยรับผิดชอบงานในบ้านในบางเรื่อง
- เริ่มให้ข้อมูลเรื่องสิ่งเสพติด เช่น บุหรี่ เหล้า ยาเสพติด เท่าที่จะเข้าใจได้ เช่น อันตรายจากการสูบบุหรี่ เหล้า ยาเสพติด การใช้ยาอย่างถูกต้อง



วัย 9-11 ขวบ

- วางกฎหรือข้อตกลงภายในครอบครัวเกี่ยวกับการห้ามใช้ยาเสพติด และกำหนดบทลงโทษให้เหมาะสม และชัดเจน
- เน้นเรื่องการตัดสินใจด้วยเหตุและผลให้มากขึ้น (โดยผู้ใหญ่ - พ่อแม่ ต้องเป็นตัวอย่าง)
- พุดคุยเรื่องอันตรายของยาเสพติด โดยใช้เรื่องจริงที่เกิดขึ้นเป็นหัวข้อสนทนา
- แนะนำเรื่องการเลือกคบเพื่อน และรู้จักวิธีหรือทางออกที่จะไม่ให้ใครมารังแก
- แนะนำวิธีปฏิเสธยาเสพติด และสิ่งยั่วยุต่างๆ รวมทั้งวิธีแก้ปัญหาเมื่อถูกกดดันจากกลุ่มเพื่อน
- ฝึกให้มีงานอดิเรกที่สร้างสรรค์ และการใช้เวลาว่างให้เหมาะสม
- ส่งเสริม และให้กำลังใจในการศึกษาเล่าเรียน เริ่มค้นหาสิ่งที่สนใจและมีความถนัด



วัย 12-14 ขวบ

เป็นช่วงที่เริ่มมีความเสี่ยงต่อยาเสพติดมาก

- ใช้แนวทางอบรมเช่นเดียวกับวัยที่ผ่านมา
- แนะนำวิธีจัดการกับอารมณ์ และความเครียด
- รู้จักตนเองให้มากขึ้น และเอาใจใส่ดูแลร่างกายตนเอง ค้นหาเรื่องสร้างสรรค์ที่ตนเองชอบ พัฒนาความถนัดของตนเอง ปลูกฝังให้รู้จักรักศักดิ์ศรี มองหาจุดดีของตนเอง และส่งเสริมให้กำลังใจเพื่อให้เกิดความเคารพในคุณค่าของตนเอง
- รู้จักเคารพสิทธิ ให้เกียรติผู้อื่น และรู้จักเห็นอกเห็นใจผู้ที่ด้อยกว่า



วัย 15-18 ขวบ

เป็นช่วงที่เริ่มมีความเสี่ยงต่อยาเสพติดมาก

- ใช้แนวทางอบรมเช่นเดียวกับวัยที่ผ่านมา
- แนะนำการดำรงตนในทางที่ดี โดยเน้นเรื่องการมีเป้าหมายชีวิต
- ส่งเสริมให้รู้จักรับผิดชอบตนเอง ทั้งด้านการเรียน ช่วยเหลืองานในบ้านที่สามารถทำได้
- ปลูกฝังให้ทำตนให้เป็นประโยชน์ต่อผู้อื่น ต่อส่วนร่วม และต่อสังคม โดยสนับสนุนให้ร่วมกิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์ต่างๆ

