

10 สร้าง พื้นที่ปลอดภัย ในครอบครัว

สร้างเวลาที่มีคุณภาพ
ใช้เวลาร่วมกันในครอบครัวอย่างคุ้มค่า
และเป็นประโยชน์

1

สร้างการรับรู้คุณค่าของตนเอง
มองข้อดีและรู้จักให้กำลังใจตนเอง
มองโลกและผู้อื่นในแง่ดี

สร้างการสื่อสารที่มีคุณภาพ
รู้จักพูด รับฟัง และแสดงความคิดเห็น
เพื่อให้พูดคุยกันได้ทุกเรื่อง

2

สร้างหน้าที่และความรับผิดชอบ
แบ่งงานบ้าน ทำกิจกรรมร่วมกัน
ในครอบครัว เพื่อลดความเห็นแก่ตัว

3



4

สร้างกฎระเบียบในบ้าน
มีกฎเกณฑ์และกติกาในการอยู่ร่วมกัน
ลงโทษเมื่อละเมิดกฎกติกา

5

สร้างความคุ้นเคยกับสิ่งแวดล้อมของลูก
ต้องรู้จักสังคมนอกบ้านของลูก
แนะนำการเลือกคบเพื่อน

7



สร้างการจัดการกับอารมณ์
ฝึกจัดการกับความเครียดและอารมณ์ด้านลบ
หาวิธีผ่อนคลาย

6

8

สร้างความรู้เรื่องยาเสพติดให้แก่ลูก
หาโอกาสที่เหมาะสมในการให้ข้อเท็จจริง
ผลเสียของการใช้ยาเสพติด

