

ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจและอารมณ์ของวัยรุ่น
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการ
ทางเพศของวัยรุ่น
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจและอารมณ์ของวัยรุ่น
รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ ๒๑๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑

การเปลี่ยนแปลงทางจิตใจและอารมณ์ของวัยรุ่น

วัยรุ่นเป็นวัยเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจและอารมณ์มากกว่าตอนเด็ก มักมีจิตใจที่อ่อนไหว อารมณ์แปรปรวน เปลี่ยนแปลงเร็ว และแสดงออกได้อย่างชัดเจนดังนี้

๑. มีความเชื่อ ค่านิยม เจตคติที่เป็นตัวของตัวเอง
๒. อยากรู้สิ่งใดหรืออยากทำอะไร จะต้องได้หรือกระทำทันที
๓. มองเห็นคุณค่าในตนเอง คือ มีความมั่นใจในตัวเองสูง ชอบแสวงหา และรู้จักคัดค้านการถึงบทรบของตนเองในอนาคต เช่น เรื่องการเรียน อาชีพที่ใฝ่ฝัน
๔. อยากรู้ อยากรู้อยากเห็น และอยากลอง
๕. ใช้อารมณ์อยู่เหนือเหตุผล เวลาโกรธมาก เวลาโกรธก็โกรธมาก จนบางครั้งมักทำอะไรไปโดยขาดสติ
๖. มีความสนใจในตนเอง รักสวยรักงาม ทั้งรูปร่าง หน้าตา และทรงผม
๗. ชอบความเป็นอิสระ ไม่ชอบให้ใครมาบังคับเพื่อปฏิบัติตาม หรือมีกฎระเบียบมากเกินไป
๘. ต้องการความรักและการยอมรับจากกลุ่มเพื่อนเพศเดียวกัน และเพื่อนต่างเพศ
๙. มีความต้องการทางเพศ

การยอมรับและปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางจิตใจและอารมณ์

๑. ยอมรับสภาพความเป็นจริงของตนเอง โดยรู้จักปล่อยวางในบางเรื่อง
๒. พยายามสร้างความเชื่อมั่นให้กับตนเอง กล่าวที่จะเผชิญกับปัญหา และพร้อมที่จะแก้ปัญหาต่าง ๆ
๓. รู้จักปรับตัวให้สามารถเข้ากับผู้อื่นได้ โดยมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี
๔. ทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใสอยู่เสมอ พยายามมองโลกตามความเป็นจริง คิดดี และทำดี ไม่จริงจังกับทุกสิ่งจนมากเกินไป
๕. มีวุฒิภาวะทางอารมณ์ที่ดี สามารถควบคุมอารมณ์ของตนเอง รวมถึงการยอมรับและการเข้าใจในอารมณ์ของผู้อื่น
๖. ฝึกฝนทำจิตใจให้สงบ มีสมาธิไม่ฟุ้งซ่าน
๗. หลีกเลียงจากสิ่งที่ไม่ดีทั้งหลายที่มีผลต่อจิตใจและอารมณ์ของตนเอง เช่น ไม่คบคนพาล หลีกเลียงสารเสพติด การพนัน
๘. มีความภูมิใจในตนเองซึ่งคุณค่านั้นไม่ได้ขึ้นอยู่กับรูปร่าง หน้าตา ฐานะ แต่ขึ้นอยู่กับการทำ ความดี ให้เกียรติตนเองและผู้อื่น ไม่ดูถูกดูหมิ่นความสามารถของตนเอง

ที่มา : ที่มา : พรสุข หุ่นิรันดร ประภาเพ็ญ สุวรรณ สุรีย์พันธุ์ วรพงศธร และอนันต์ มาลารัตน์,หนังสือ
เรียนรายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑,พิมพ์ครั้งที่ ๕,กรุงเทพมหานคร,บริษัทอักษรเจริญทัศน์
อจท.จำกัด,หน้า๕๐-๕๑