

ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง จิตใจและอารมณ์ในวัยรุ่น
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง พัฒนาการวัยรุ่น
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง จิตใจและอารมณ์ในวัยรุ่น (ปรับตัวปรับใจ)
รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ ๒๒๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

จิตใจ ความรู้สึก และอารมณ์ของวัยรุ่น

๑. ความเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจ เมื่อเข้าสู่วัยรุ่นจะมีอารมณ์ใหม่ เกิดขึ้นหลายอารมณ์ เช่น อารมณ์เหงา เศร้า สับสน อารมณ์เหล่านี้ส่งผลให้วัยรุ่นมีพฤติกรรมส่วนตัวและพฤติกรรมทางสังคมที่สร้างความกังวลให้กับผู้ใหญ่ เช่น ใจร้อน อารมณ์รุนแรง มีความอดทนต่ำ อีกทั้งยังต้องการความรักที่กว้างขวางจากกลุ่มเพื่อน และเพื่อนต่างเพศอีกด้วย

๒. ความต้องการสร้างเอกลักษณ์และการยอมรับ วัยรุ่นเป็นช่วงของการค้นหาอัตลักษณ์และสถานะตัวตนในสังคม ซึ่งต้องอาศัยทั้งความสามารถในการเรียนและการทำกิจกรรมต่างๆ เพื่อเป็นที่ยอมรับของกลุ่มเพื่อน แต่การเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น พ่อ แม่ ไม่ควรวิตกกังวลเกินเหตุ แต่ควรประคับประคอง ยอมรับ ยืดหยุ่น เข้าใจ และให้อิสระตามสมควร เพื่อให้พวกเขาเกิดการเรียนรู้

๓. ความคาดหวัง วัยรุ่นเป็นช่วงที่สับสนเนื่องจากถูกคาดหวังจากสังคมรอบตัวหลายด้าน ทั้งต่อตนเองและครอบครัวที่คาดหวังให้พวกเขามีความรับผิดชอบอย่างจริงจัง กลุ่มเพื่อนก็คาดหวังให้ร่วมทำกิจกรรมอย่างเหนียวแน่น และสังคมก็คาดหวังให้วัยรุ่นแสดงความรับผิดชอบต่อสังคมให้มากขึ้น

๔. มีพฤติกรรมทางสังคมเด่นชัด ต้องการให้คนรอบข้างเห็นคุณค่า และยอมรับ วัยรุ่นจะคบเพื่อนที่เหมือนและแตกต่างจากตนเอง เพื่อเติมเต็มในส่วนที่ขาด โดยที่ไม่สามารถแยกแยะเพื่อนได้ว่าควรคบหรือไม่ควรคบ ที่สำคัญกลุ่มเพื่อนมีอิทธิพลต่อการตัดสินใจของวัยรุ่นเป็นอย่างมาก จนนำไปสู่การตัดสินใจที่ผิดพลาดได้ อย่างไรก็ตามสังคมกลุ่มเพื่อนและความสัมพันธ์กับเพื่อนต่างเพศ คือสังคมที่ช่วยให้วัยรุ่นพัฒนาอัตลักษณ์ของตนเองเพื่อก้าวสู่การเป็นผู้ใหญ่ที่สมบูรณ์ต่อไป

ความเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่นที่กล่าวมาบางครั้งอาจทำให้พวกเขาเกิดความสับสน โดยเฉพาะหากมีความขัดแย้งระหว่าง ความคาดหวังของครอบครัวและโรงเรียน กับความคาดหวังของกลุ่มเพื่อน ในช่วงเวลานี้หาก พ่อ แม่ ไม่ยอมรับ ใช้อำนาจเคร่งครัดมากเกินไป หรือทอดทิ้งให้เขารู้สึกว่าต้องแก้ปัญหาเองลำพัง วัยรุ่นจะเกิดความเครียดและสับสนในบทบาททางสังคม จึงหลีกเลี่ยงความกดดันจากทางบ้านไปหากกลุ่มเพื่อน กลุ่มเพื่อนจึงเปรียบเสมือนเป็น “ครอบครัวจำลอง” ที่ช่วยเติมเต็มทางจิตใจในสิ่งที่ขาดหายไป เมื่อวัยรุ่นเข้าร่วมกับกลุ่มเพื่อนที่ชอบใช้ความรุนแรงและต้องการการยอมรับจากกลุ่มเพื่อน จึงแสดงพฤติกรรมก้าวร้าว เกเร ต่อต้านสังคม ซึ่งจะนำไปสู่การก่อเหตุทะเลาะวิวาทและยกพวกตีกัน

การเปลี่ยนผ่านชีวิตช่วงวัยรุ่น หากพวกเขามีพื้นฐานที่ดี คือการได้รับความรัก ความภาคภูมิใจ และการสอนวินัยเชิงบวกอย่างเต็มที่ จะช่วยเสริมสร้างฐานจิตใจให้แข็งแรง ไม่ตกเป็นทาสของอารมณ์ และสามารถตัดสินใจเลือกปฏิบัติได้อย่างถูกต้องแม้จะถูกกดดันจากกลุ่มเพื่อนก็ตาม

เพื่อช่วยให้วัยรุ่นสามารถก้าวผ่านขั้นตอนของพัฒนาการในช่วงการเปลี่ยนแปลงได้อย่างราบรื่น พ่อ แม่ ไม่ควรวิตกกังวลจนเกินเหตุ แต่ควรเข้าใจ ช่วยประคับประคอง แสดงการยอมรับ มีการยืดหยุ่นให้อิสระบ้างและเปิดโอกาสให้วัยรุ่นเรียนรู้ เพื่อให้พวกเขาสามารถรับมือและแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นได้ด้วยตนเอง

วิธีการจัดการกับอารมณ์ของวัยรุ่น

๑. สังเกตความรู้สึกของตัวเองโดยอาจจะมีการเรียกความรู้สึกที่เกิดขึ้นเป็นแบบเฉพาะของตัวเอง เช่น “วันนี้รู้สึกฟินมากที่ครูชม”, “เบื่อจังวันนี้อดไปเที่ยวกับเพื่อน”, “เครียดจังต้องอ่านหนังสือสอบเยอะไปหมด” แล้วลองเลือกอารมณ์หนึ่งที่สนใจ เช่น ฟิน แล้วลองสังเกตดูว่าเมื่อไรที่เรามีอารมณ์นี้โดยอาจใช้วิธีจดบันทึกไว้

๒. สังเกตอารมณ์ความรู้สึกและที่มาขณะที่เรากำลังรู้สึก มีเหตุการณ์อะไรเกิดขึ้น และเรากำลังทำอะไรอยู่ เราคิดอะไรในขณะนั้น เช่น “ฉันทึ่งเพื่อนเค้า เพราะเพื่อนๆ นัดกันไปกินข้าวแล้วลืมชวนฉัน” เป็นต้น

๓. ยอมรับและเข้าใจอารมณ์ที่เกิดขึ้นเมื่อเข้าใจและยอมรับอารมณ์ที่เกิดขึ้นได้ เราก็จะจัดการอารมณ์ตัวเองได้ดี การยอมรับว่ามีความรู้สึกเกิดขึ้น “เป็นเรื่องธรรมดา”

๔. เรียนรู้ผลกระทบจากการแสดงอารมณ์คนที่ฝึกควบคุมการแสดงออกของอารมณ์จะสามารถคุมอารมณ์ได้ดีขึ้น โดยวัยรุ่นที่ฝึกการควบคุมอารมณ์ได้ดีจะเรียนรู้ว่าควรแสดงความรู้สึกที่เกิดขึ้นออกไปในรูปแบบใดโดยไม่ทำให้เกิดผลลัพธ์ที่ไม่ดี และจะสามารถมองเห็นผลกระทบข้างหน้าที่จะเกิดขึ้นจากการแสดงอารมณ์ออกไปวิธีจัดการกับอารมณ์ของวัยรุ่น

๕. ฝึกจัดการกับอารมณ์การทำให้ตัวเองรู้สึกดีขึ้นต้องเริ่มจากการยอมรับและเข้าใจความรู้สึก จัดการความรู้สึกของตัวเองได้ก่อน เช่น การระบายความรู้สึกกับคนใกล้ชิด การเบี่ยงเบนความสนใจไปทำสิ่งอื่น การออกกำลังกาย และการเล่นกีฬา

๖. เปลี่ยนอารมณ์เป็นเรื่องเชิงบวกวัยรุ่นหลายคนสามารถพัฒนาอารมณ์ความรู้สึกที่เกิดขึ้นไปเป็นเรื่องเชิงบวก เช่น แต่งเพลง แต่งกลอน เขียนนิยาย เขียนบล็อก ฯลฯ

ลูกวัยรุ่นจะมีความคิดเป็นตัวเองมากยิ่งขึ้น ประสบการณ์ของเขาร่วมกับความสนใจเป็นพิเศษในแต่ละด้าน อาจจะถูกต้องก็ได้ พ่อแม่จึงอย่าขัดแย้งลูกมากเกินไปจนเขาเกิดความเบื่อหน่ายในความคิดของเราบ่อยครั้งอาจจะแกล้งทำเป็นไม่รู้เรื่องเพื่อให้เขาสอนเรา ลูกก็จะมีความภูมิใจในตัวเองมากกว่าความคิดเห็นของเขามีส่วนถูกต้องบ้างแล้ว และในส่วนของความคิดเห็นที่ไม่ถูกต้องของลูก เราอาจใช้วิธีเติมคำถามลงไปในความเห็นของเขาว่า “ถ้าเป็นเช่นนั้นจะแก้ปัญหาได้อย่างไร” แทนการปฏิเสธหรือโต้แย้งออกไป

ที่มา : หนังสือเคล็ดลับเข้าใจวัยรุ่น โดยศูนย์เรียนรู้สุขภาพ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

สรุป

ด้านจิตใจ

- การสนใจตนเอง สนใจรูปร่างหน้าตาของตนเองมากขึ้น อ่อนไหวต่อคำวิจารณ์ สายตา ท่าที กลัวถูกตำหนิ จึงต้องแต่งตัวตามอย่างเพื่อนๆ ในกลุ่ม
- ความต้องการเป็นอิสระ ต้องการพึ่งตนเอง ไม่ชอบให้คนอื่นออกคำสั่ง อยากตัดสินใจด้วยตนเอง มักมีความคิดที่ไม่ตรงกับพ่อแม่ แต่ถ้าพ่อแม่ไม่สนใจเลยก็หงุดหงิด รั้งพึ่งเพื่อนมากขึ้น รั้งพึ่งคนนอกบ้านมากขึ้น

ด้านอารมณ์

- อารมณ์ไม่แน่นอน เด็ยวดี เด็ยวร้าย กิริยารุนแรง ก้าวร้าว พุดจาไม่น่าฟัง
- เครียดกับเปลี่ยนแปลงของร่างกาย ความรับผิดชอบที่มากขึ้น และ การคบเพื่อนใหม่
- อาจมีพฤติกรรมถอยหลัง ทะเลาะกับน้อง ชี้เกียจ อยากให้คนมาดูแล โกรธง่าย

การปฏิบัติตนให้เหมาะสมกับการเปลี่ยนแปลง ได้แก่ การรู้จักจัดการกับอารมณ์ต่างๆ เรียนรู้และฝึกควบคุมอารมณ์ (เช่นการนับ ๑-๑๐) การฝึกสมาธิในการทำสิ่งหนึ่งสิ่งใดให้สำเร็จลุล่วง ไม่ใจร้อน การรับความเข้าใจกับคนรอบข้างโดยเฉพาะคนในครอบครัวฝึกนิสัยจัดตารางเวลารู้จักการระบายอารมณ์ให้เหมาะสม

แหล่งอ้างอิง

วิมลรัตน์ วันเพ็ญ. (๒๕๕๓). เอกสารประกอบการบรรยาย:วิธีการรับมือกับลูกวัยรุ่น. งานปฐมนิเทศนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น. โรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ฝ่ายมัธยม

คู่มือวางแผนครอบครัวแห่งประเทศไทย.มือการจัดกิจกรรมเพศวะศึกษาศาสตร์และอนามัยการเจริญพันธุ์ (ระบบการเรียนรู้ชีวิต) โครงการเตรียมความพร้อมเด็กและเยาวชนออกสู่สังคมอย่างเป็นสุข. ร่วมกับ

กรมกิจการเด็กและเยาวชน กระทรวงพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ และสำนักงานสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.). ไม่ระบุปี