รายวิชา สุขศึกษา

รหัสวิชา พ๒๑๑๐๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย
จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศของวัยรุ่น

เรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจ และอารมณ์ของวัยรุ่น

ครูผู้สอน ครูกฤษณา แก้วพิพัฒน์

การเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจและอารมณ์ของวัยรุ่น

จุดประสงค์การเรียนรู้

๑. อธิบายวิธีการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงด้านอารมณ์ของวัยรุ่นได้

๒. เลือกวิธีการยอมรับและปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางจิตใจและอารมณ์ของวัยรุ่นได้

๓. เห็นความสำคัญของการยอมรับและการเปลี่ยนแปลงด้านอารมณ์ของวัยรุ่น

คำถามชวนคิด

“นักเรียนคิดว่านอกจากการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายแล้ว ยังมีการเปลี่ยนแปลงด้านใดที่เกิดขึ้นกับวัยรุ่นอีก”

คำถามชวนคิด

เมื่อนักเรียนรู้สึกไม่ดี

เช่น โกรธ หงุดหงิด ไม่พอใจ เสียใจ

นักเรียนจะทำอย่างไร

คำถามชวนคิด

นักเรียนสามารถมีอารมณ์ลักษณะใดได้บ้าง

ใบความรู้ที่ ๒ เรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจและอารมณ์ของวัยรุ่น
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศของวัยรุ่น
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๒ เรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจและอารมณ์ของวัยรุ่น
รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ๒๑๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑

การเปลี่ยนแปลงทางจิตใจและอารมณ์ของวัยรุ่น

วัยรุ่นเป็นวัยเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจและอารมณ์มากกว่าตอนเด็ก มักมีจิตใจที่อ่อนไหว อารมณ์แปรแปรวน เปลี่ยนแปลงเร็ว และแสดงออกได้อย่างชัดเจนดังนี้

๑. มีความเชื่อ ค่านิยม เจตคติที่เป็นตัวของตัวเอง
๒. อยากได้สิ่งใดหรืออยากทำอะไร จะต้องได้หรือกระทำทันที
๓. มองเห็นคุณค่าในตนเอง คือ มีความมั่นใจในตัวเองสูง ชอบแสวงหา และรู้จักคาดการณ์ถึงบทบาทของตนเองในอนาคต เช่น เรื่องการเรียน อาชีพที่ใฝ่ฝัน
๔. อยากรู้ อยากเห็น และอยากลอง
๕. ใช้อารมณ์อยู่เหนือเหตุผล เวลารักรักมาก เวลาโกรธก็โกรธมาก จนบางครั้งมักทำอะไรไปโดนขนาดสติ
๖. มีความสนใจในตนเอง รักสวยรักงาม ทั้งรูปร่าง หน้าตา และทรงผม
๗. ชอบความเป็นอิสระ ไม่ชอบให้ใครมาบังคับเพื่อปฏิบัติตาม หรือมีกฎระเบียบมากเกินไป
๘. ต้องการความรักและการยอมรับจากกลุ่มเพื่อนเพศเดียวกัน และเพื่อนต่างเพศ
๙. มีความต้องการทางเพศ

การยอมรับและปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางจิตใจและอารมณ์

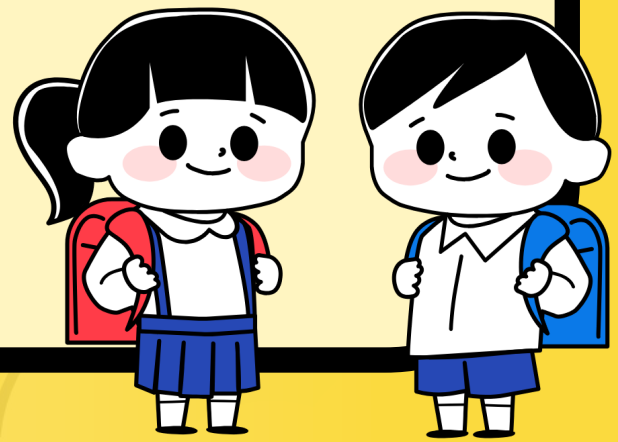
๑. ยอมรับสภาพความเป็นจริงของตนเอง โดยรู้จักปล่อยวางในบางเรื่อง
๒. พยายามสร้างความเชื่อมั่นให้กับตนเอง กล้าที่จะเผชิญกับปัญหา และพร้อมที่จะแก้ปัญหาต่าง ๆ
๓. รู้จักปรับตัวให้สามารถเข้ากับผู้อื่นได้ โดยมีมนุษย์สัมพันธ์ที่ดี
๔. ทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใสอยู่เสมอ พยายามมองโลกตามความเป็นจริง คิดดี และทำดี ไม่จริงจังกับทุกสิ่งจนมากเกินไป
๕. มีวุฒิภาวะทางอารมณ์ที่ดี สามารถควบคุมอารมณ์ของตนเอง รวมถึงการยอมรับและการเข้าใจในอารมณ์ของผู้อื่น
๖. ฝึกฝนทำจิตใจให้สงบ มีสมาธิไม่ฟุ้งซ่าน
๗. หลีกเลี่ยงจากสิ่งที่ไม่ดีทั้งหลายที่มีผลต่อจิตใจและอารมณ์ของตนเอง เช่น ไม่คบคนพาล หลีกเลี่ยงสารเสพติด การพนัน
๘. มีความภูมิใจในตนเองซึ่งคุณค่านั้นไม่ได้ขึ้นอยู่กับรูปร่าง หน้าตา ฐานะ แต่ขึ้นอยู่กับการทำความดี ให้เกียรติตนเองและผู้อื่น ไม่ดูถูกดูหมิ่นความสามารถของตนเอง

ใบความรู้

เรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจและอารมณ์ของวัยรุ่น

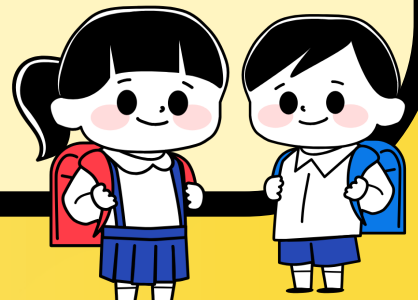
การเปลี่ยนแปลงทางจิตใจและอารมณ์ของวัยรุ่น

วัยรุ่นเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจและอารมณ์มากกว่าตอนเด็ก มักมีจิตใจที่อ่อนไหว อารมณ์แปรแปรวน เปลี่ยนแปลงเร็ว และแสดงออกได้อย่างชัดเจนมีความเชื่อ ค่านิยม เจตคติที่เป็นตัวของตัวเอง มองเห็นคุณค่าในตนเอง และรู้จักคาดการณ์ถึงบทบาทของตนเองในอนาคต เช่น เรื่องการเรียน อาชีพที่ใฝ่ฝัน



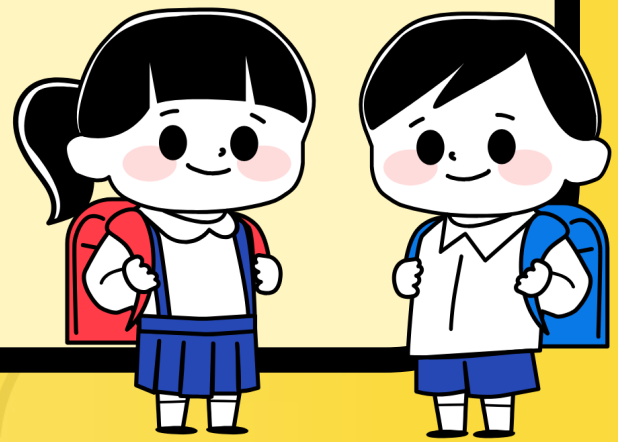
การยอมรับและปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางจิตใจและอารมณ์

- ยอมรับสภาพความเป็นจริงของตนเอง
- พยายามสร้างความเชื่อมั่นให้กับตนเอง กล้าที่จะเผชิญกับปัญหา และพร้อมที่จะแก้ปัญหาต่าง ๆ
- รู้จักปรับตัวให้สามารถเข้ากับผู้อื่นได้ โดยมีมนุษย์สัมพันธ์ที่ดี
- ทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใสอยู่เสมอ พยายามมองโลกตามความเป็นจริง



การยอมรับและปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางจิตใจและอารมณ์

- สามารถควบคุมอารมณ์ของตนเอง รวมถึงการยอมรับและการเข้าใจในอารมณ์ของผู้อื่น
- ฝึกฝนทำจิตใจให้สงบ มีสมาธิไม่ฟุ้งซ่าน
- หลีกเลี่ยงจากสิ่งที่ไม่ดีทั้งหลายที่มีผลต่อจิตใจและอารมณ์ของตนเอง

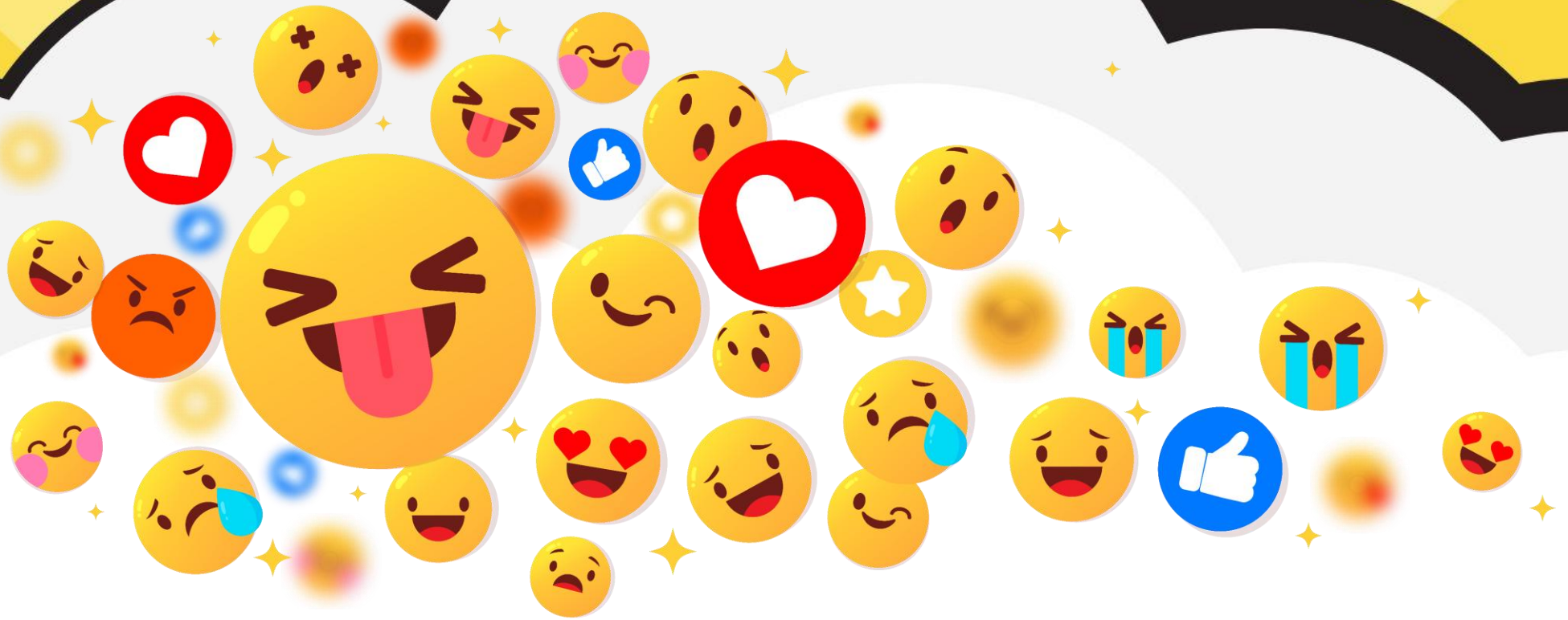


คำถามชวนคิด

นักเรียนเคยมีลักษณะอารมณ์ใดบ้าง

การเปลี่ยนแปลงทางจิตใจ และอารมณ์ของวัยรุ่น

นี่คืออารมณ์



การเปลี่ยนแปลงทางจิตใจและอารมณ์ของวัยรุ่น

หัวเราะ

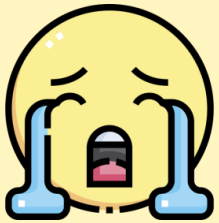
๔๕๐

เฉย ๆ

๕๐

โกรธ

๓๕๐



เศร้า

๓๐๐

เบื่อ

๒๕๐

มีความสุข

๖๕๐

นักเรียนเห็นตัวเลขที่อยู่ข้างรูปภาพไหม และทำไมตัวเลขถึงมีค่าไม่เท่ากัน

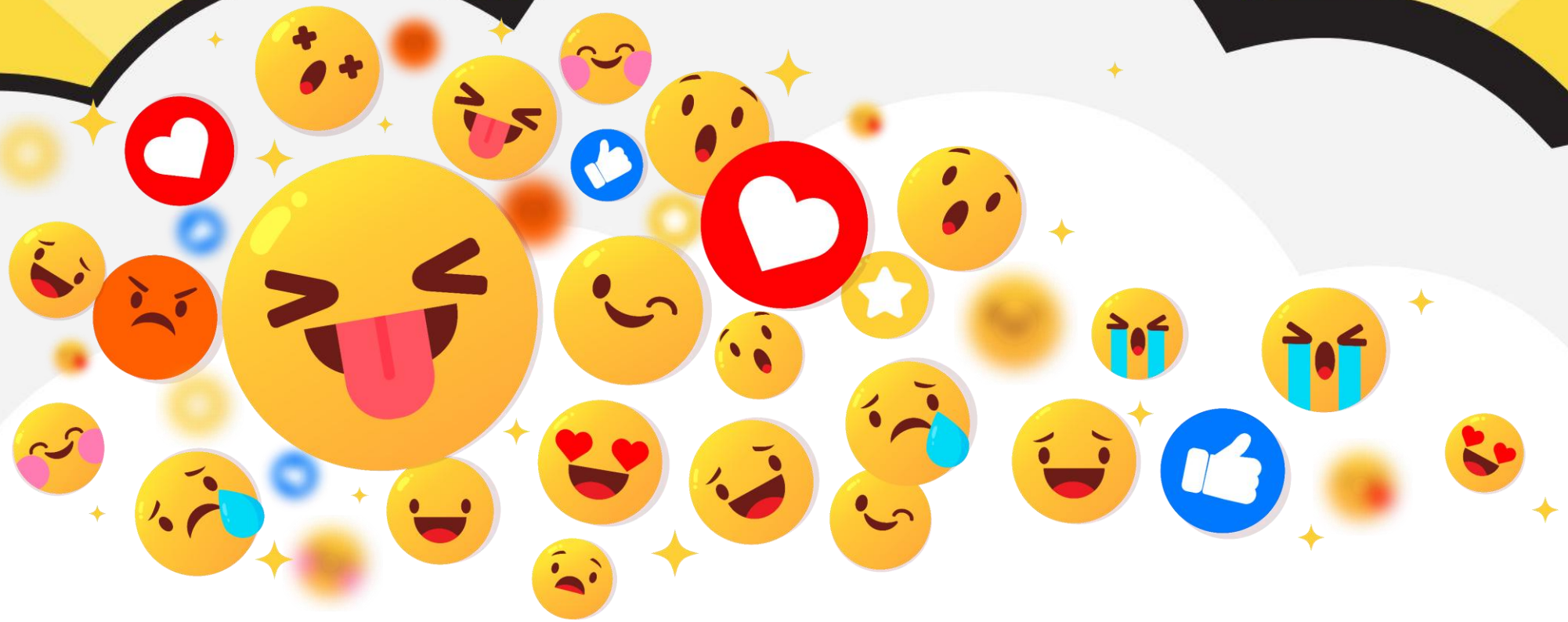
แลกเปลี่ยนเรียนรู้

ถ้านักเรียนมีแต่อารมณ์ที่ไม่ดี โกรธ หงุดหงิด เศร้า เสียใจอยู่บ่อยครั้ง นักเรียนจะทำอย่างไร

การยอมรับและปรับตัวเมื่อเกิดอารมณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น ซึ่งหากเราสามารถปรับตัวและยอมรับอารมณ์ต่าง ๆ ได้ ทำให้เรามีสุขภาพจิตที่ดี และสามารถดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมอย่างมีความสุข

แลกเปลี่ยนเรียนรู้

กิจกรรม รวมพลังอารมณ์



ใบงานที่ ๒ เรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจและอารมณ์ของวัยรุ่น
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศของวัยรุ่น
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๒ เรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจและอารมณ์ของวัยรุ่น
รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ๒๑๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑

คำชี้แจง ให้นักเรียนรวมพลังอารมณ์ตามที่โจทย์กำหนด โดยวาดภาพอิโมจิทางอารมณ์ที่รวมเป็นพลังอารมณ์ที่ได้ และเขียนการยอมรับและปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางจิตใจและอารมณ์

บุคคลที่ ๑ พลัง ๑๕๐๐ วิธีการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลง	บุคคลที่ ๒ พลัง ๑๐๐๐ วิธีการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลง .....
บุคคลที่ ๓ พลัง ๑๒๕๐ วิธีการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลง	บุคคลที่ ๔ พลัง ๘๕๐ วิธีการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลง .....

ชื่อ - สกุล ..... ชั้น..... เลขที่.....
ชื่อ - สกุล ..... ชั้น..... เลขที่.....

ใบงาน (คู่)

<u>เรื่อง</u> การเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจและอารมณ์ของวัยรุ่น

กิจกรรม รวมพลังอารมณ์

หัวเราะ

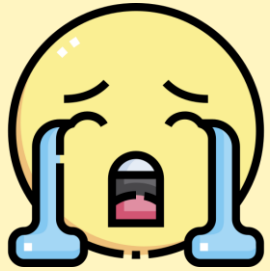
๔๕๐

เฉย ๆ

๕๐

โกรธ

๓๕๐



เศร้า

๓๐๐

เบื่อ

๒๕๐

มีความสุข

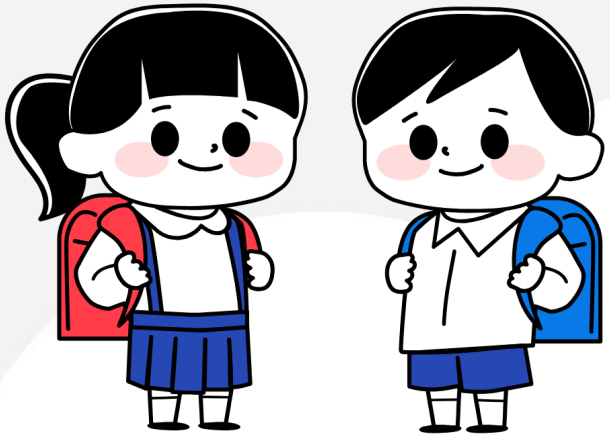
๖๕๐

ตัวแทนนักเรียนนำเสนอแลกเปลี่ยนเรียนรู้

แลกเปลี่ยนเรียนรู้

- นักเรียนสังเกตเห็นอารมณ์ของแต่ละบุคคลเป็นอย่างไร
- วัยรุ่นชายและหญิงมีอารมณ์ที่เหมือนกันและแตกต่างกันอย่างไร

แลกเปลี่ยนเรียนรู้



- การสร้างความสัมพันธ์
- การยอมรับและปรับตัว
- ความไว้วางใจ
- ทำงานร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข

บทเรียนครั้งต่อไป

เรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางด้านพัฒนาการทางเพศของวัยรุ่น

ดาวน์โหลดเอกสารได้ที่ www.dltv.ac.th