



หนังสือเรียนรายวิชาพื้นฐาน

สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑



สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ



ประกาศสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน
เรื่อง อนุญาตให้ใช้สื่อการเรียนรู้ในสถานศึกษา

ด้วยสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐานได้จัดทำหนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน
สุขศึกษาและพลศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ตามหลักสูตร
แกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑ จึงอนุญาตให้ใช้หนังสือเรียนฉบับนี้ในสถานศึกษาได้

ประกาศ ณ วันที่ ๑๕ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๕๔

ISBN 978-974-01-9878-9

พิมพ์ครั้งที่ ๑ จำนวน ๒๐,๐๐๐ เล่ม

พ.ศ. ๒๕๕๕

พิมพ์ที่ : โรงพิมพ์ สกสค. ลาดพร้าว

๒๒๔๕ ถนนลาดพร้าว แขวงสะพานสอง เขตวังทองหลาง กรุงเทพฯ ๑๐๓๑๐

โทรศัพท์ : ๐ ๒๕๓๘ ๓๐๓๓, ๐ ๒๕๑๔ ๔๐๓๓ โทรสาร : ๐ ๒๕๓๕ ๕๕๕๖

จัดจำหน่าย : องค์การค้าของ สกสค.

๖๕ อาคาร ๕ ถนนราชดำเนินกลาง แขวงบวรนิเวศ

เขตพระนคร กรุงเทพฯ ๑๐๒๐๐ โทรศัพท์ : ๐ ๒๖๒๕ ๑๕๑๐-๑๑

โทรสาร : ๐ ๒๒๘๐ ๓๖๘๐ , ๐ ๒๒๘๒ ๕๘๓๐

(นายชินภัทร ภูมิรัตน)

เลขาธิการคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน

สงวนลิขสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติลิขสิทธิ์

คำนำ

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา เป็นกลุ่มสาระการเรียนรู้ที่มุ่งสร้างเสริม ดำรง และพัฒนาสุขภาพของบุคคล ครอบครัว และชุมชนให้ยั่งยืน โดยผู้เรียนจะได้เรียนรู้ในเรื่องการเจริญเติบโต และการพัฒนาการของมนุษย์ ชีวิตและครอบครัว การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และ กีฬาสากล การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพ การป้องกันโรคและความปลอดภัยในชีวิต ซึ่งจะทำให้มีความรู้ ความเข้าใจที่ถูกต้อง มีเจตคติ และค่านิยมที่ดีในเรื่องสุขภาพ รวมทั้งมีทักษะในการปฏิบัติตนเกี่ยวกับการ สร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพจนเป็นกิจนิสัย

เพื่อให้การจัดการเรียนรู้กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา บรรลุตามตัวชี้วัดและ มาตรฐานการเรียนรู้ สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน จึงได้จัดทำหนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ขึ้น โดยนำเสนอ สาระการเรียนรู้ที่สอดคล้องกับหลักสูตร ซึ่งหวังว่าหนังสือเรียนเล่มนี้จะอำนวยความสะดวกให้กับนักเรียน และ ครูได้เป็นอย่างดี อย่างไรก็ตาม หากหนังสือเรียนนี้มีข้อควรปรับปรุงประการใด สำนักงานคณะกรรมการ การศึกษาขั้นพื้นฐานยินดีรับข้อเสนอแนะเพื่อปรับปรุงแก้ไขให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

หนังสือนี้สำเร็จได้ด้วยความร่วมมือของคณะกรรมการจัดทำหนังสือเรียนสุขศึกษาและ พลศึกษา ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑ ซึ่งประกอบด้วย ผู้ทรงคุณวุฒิ นักวิชาการศึกษาจากสำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา กระทรวงสาธารณสุข และกระทรวงศึกษาธิการ สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน ขอขอบคุณไว้ในโอกาสนี้



(นายชินภัทร ภูมิรัตน)

เลขาธิการคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน

๑๕ ธันวาคม ๒๕๕๔

ตัวชี้วัดและมาตรฐานการเรียนรู้ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

สาระที่ ๑ การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

มาตรฐาน พ ๑.๑ เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

- ตัวชี้วัด
๑. เปรียบเทียบการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ และอารมณ์ สังคมและสติปัญญาแต่ละช่วงของชีวิต
 ๒. วิเคราะห์อิทธิพลและความคาดหวังของสังคมต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น
 ๓. วิเคราะห์สื่อโฆษณา ที่มีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยรุ่น

สาระที่ ๒ ชีวิตและครอบครัว

มาตรฐาน พ ๒.๑ เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต

- ตัวชี้วัด
๑. อธิบายขนานนามแม่และเด็ก การวางแผนครอบครัวและวิธีการปฏิบัติตนที่เหมาะสม
 ๒. วิเคราะห์ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการจัดตั้งครัว
 ๓. วิเคราะห์สาเหตุและเสนอแนวทางป้องกัน แก้ไขความขัดแย้งในครอบครัว

สาระที่ ๓ การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐาน พ ๓.๑ เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

- ตัวชี้วัด
๑. เล่นกีฬาไทยและกีฬาสากลอย่างละ ๑ ชนิด โดยใช้เทคนิคที่เหมาะสมกับตนเองและทีม
 ๒. นำหลักการ ความรู้ และทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬาไปใช้สร้างเสริมสุขภาพอย่างต่อเนื่องเป็นระบบ
 ๓. ร่วมกิจกรรมนันทนาการอย่างน้อย ๑ กิจกรรม และนำหลักความรู้ วิธีการไปขยายผลการเรียนรู้ให้กับผู้อื่น

มาตรฐาน พ ๓.๒ รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขันและชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา

- ตัวชี้วัด
๑. มีมารยาทในการเล่นและดูกีฬาด้วยความมีน้ำใจนักกีฬา
 ๒. ออกกำลังกายและเล่นกีฬาอย่างสม่ำเสมอและนำแนวคิดหลักการจากการเล่น ไปพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนเองด้วยความภูมิใจ
 ๓. ปฏิบัติตนตามกฎ กติกา และข้อตกลงในการเล่นตามชนิดกีฬาที่เลือก และนำแนวคิดที่ได้ไปพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนในสังคม
 ๔. จำแนกกฎวิธีการรุก การป้องกันและใช้ในการเล่นกีฬาที่เลือกและตัดสินใจเลือกวิธีการที่เหมาะสมกับทีมไปใช้ตามสถานการณ์ของการเล่น
 ๕. เสนอผลการพัฒนาสุขภาพของตนเองที่เกิดจากการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาเป็นประจำ

สาระที่ ๔ การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพ และการป้องกันโรค

มาตรฐาน พ ๔.๑ เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรคและการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

- ตัวชี้วัด
๑. กำหนดรายการอาหารที่เหมาะสมกับวัยต่างๆ โดยคำนึงถึงความปลอดภัยและคุณค่าทางโภชนาการ
 ๒. เสนอแนวทางป้องกันโรคที่เป็นสาเหตุสำคัญของภาวะเจ็บป่วยและการตายของคนไทย
 ๓. รวบรวมข้อมูลและเสนอแนวทางแก้ไขปัญหาด้านสุขภาพในชุมชน
 ๔. วางแผนและจัดเวลาในการออกกำลังกาย การพักผ่อน และการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย
 ๕. ทดสอบสมรรถภาพทางกายและพัฒนาได้ตามความแตกต่างระหว่างบุคคล

สาระที่ ๕ ความปลอดภัยในชีวิต

มาตรฐาน พ ๕.๑ ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การเฝ้าระวัง สารเสพติด และความรุนแรง

- ตัวชี้วัด
๑. วิเคราะห์ปัจจัยเสี่ยงและพฤติกรรมเสี่ยงที่มีผลต่อสุขภาพและแนวทางป้องกัน
 ๒. หลีกเลี่ยงการใช้ความรุนแรงและชักชวนเพื่อนให้หลีกเลี่ยงการใช้ความรุนแรง ในการแก้ปัญหา
 ๓. วิเคราะห์อิทธิพลของสื่อต่อพฤติกรรมสุขภาพและความรุนแรง
 ๔. วิเคราะห์ความสัมพันธ์ของการดื่มและเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ต่อสุขภาพ และการเกิดอุบัติเหตุ
 ๕. แสดงวิธีการช่วยฟื้นคืนชีพอย่างถูกวิธี

สารบัญ

บทที่ ๑	มหัศจรรย์แห่งวัย.....	๑
บทที่ ๒	ครอบครัวดีมีการวางแผน.....	๒๓
บทที่ ๓	ลดความขัดแย้ง.....	๓๓
บทที่ ๔	อาหารแห่งชีวิต.....	๓๗
บทที่ ๕	พิชิตโรคภัย.....	๔๔
บทที่ ๖	ไขปัญหาสุขภาพชุมชน.....	๗๓
บทที่ ๗	ใช้เวลาเพื่อสุขภาพ.....	๘๗
บทที่ ๘	ชีวิตไม่เสี่ยง.....	๙๓
บทที่ ๙	หลีกเลี่ยงความรุนแรง.....	๑๑๗
บทที่ ๑๐	สื่อกับวัยรุ่น.....	๑๓๑
บทที่ ๑๑	อันตรายจากการดื่มแอลกอฮอล์.....	๑๔๑
บทที่ ๑๒	ช่วยชีวิตอย่างถูกวิธี.....	๑๔๔
บทที่ ๑๓	พลศึกษานำสู่การปฏิบัติจริง.....	๑๕๔
บทที่ ๑๔	มารู้มาลองเล่นกีฬา.....	๑๗๕
บทที่ ๑๕	นันทนาการสานความสุข.....	๑๙๑
บทที่ ๑๖	สมรรถภาพเพื่อสุขภาพ.....	๑๙๓

๑

มหัศจรรย์แห่งวัย



ธรรมชาติสร้างความมหัศจรรย์ให้แก่สรรพชีวิตอย่างสมดุลเสมอ เช่นเดียวกับร่างกายของมนุษย์ที่ได้รับการสร้างเสริมให้มีการเจริญเติบโตและการพัฒนาการไปตามวัย จากทารก เด็ก วัยรุ่น ไปสู่วัยผู้ใหญ่ซึ่งจะมีการเปลี่ยนแปลงที่ซับซ้อนและต่อเนื่อง การเจริญเติบโตและการพัฒนาการของแต่ละคนจะเร็วหรือช้าขึ้นอยู่กับพันธุกรรม สิ่งแวดล้อมและการอบรมเลี้ยงดูที่แตกต่างกัน

วัยทารก

วัยทารกเริ่มนับตั้งแต่แรกคลอดจากครรภ์มารดาจนถึงอายุ ๑ ปี เป็นวัยเริ่มต้นที่มีความสำคัญ อวัยวะที่มีความสำคัญและมีการเจริญมากที่สุด คือ สมอง ถ้าสมองได้รับความกระทบกระเทือนจะส่งผลให้ทารกมีปัญหาทางด้านร่างกายและสติปัญญา ซึ่งจะแก้ไขให้กลับสู่สภาพเดิมได้ยาก หรือไม่สามารทำได้เลยในเวลาต่อมา นอกจากนี้วัยทารกยังเป็นช่วงวัยสำคัญของการพัฒนารากฐานของบุคลิกภาพ การได้รับความรัก ความอบอุ่นจากบิดา มารดาด้วยความสัมพันธ์อันลึกซึ้งแนบแน่นเป็นอย่างดี ย่อมช่วยสร้างความไว้วางใจ ความเป็นมิตรและมองโลกในแง่ดีตลอดไป สุขภาพของเด็กวัยทารกจึงมีความสำคัญและจำเป็นต้องดูแลอย่างใกล้ชิด

พัฒนาการด้านร่างกาย ทารกเป็นวัยที่มีการเจริญเติบโตและพัฒนาการทุกด้านรวดเร็วมากกว่าวัยอื่น โดยเฉพาะสมองจะเจริญเร็วมากที่สุด เมื่อสิ้นขวบปีที่หนึ่งสมองจะมีขนาดประมาณ ๒ ใน ๓ ของสมองผู้ใหญ่

พัฒนาการด้านอารมณ์ เป็นลักษณะการแสดงออกที่ต้องการให้ผู้เลี้ยงดูรู้ว่าทารกมีความต้องการและรู้สึกอย่างไร โดยสังเกตจากการแสดงออกทางอารมณ์หลายแบบขึ้นอยู่กับสภาพแวดล้อมเป็นสำคัญ อารมณ์แรกของทารกที่สังเกตได้คือ อารมณ์โง้งบ บางครั้งก็ตื่นเต้น ต่อมาแยกเป็นอารมณ์สุขและอารมณ์ทุกข์ (พอใจ และไม่พอใจ) และต่อจากนั้นลักษณะการแสดงออกของอารมณ์ต่างๆ จะมีมากขึ้น ได้แก่ ความโกรธ ความกลัว ความรักและความอยากรู้อยากเห็น

พัฒนาการด้านสังคม เมื่ออายุประมาณ ๓ เดือน ทารกจะยิ้มหรือส่งเสียงโต้ตอบเมื่อมีคนพูดคุยด้วย อายุประมาณ ๖ เดือนจะจ้องมองหรือร้องไห้เมื่อเห็นคนแปลกหน้า

พัฒนาการด้านสติปัญญา เมื่ออายุประมาณ ๓ เดือน จะแสดงท่าทางสนใจเมื่อได้ยินเสียง อายุประมาณ ๖ เดือน จะสนใจฟังคนพูดและเปล่งเสียงโต้ตอบ อายุประมาณ ๙ เดือน ทำตามคำสั่งง่ายๆ ได้และแสดงท่าทางขัดขืนเมื่อไม่ต้องการหรือไม่อยากทำ อายุประมาณ ๑๒ เดือน ชี้สิ่งของที่สนใจได้อย่างถูกต้อง ออกเสียงเลียนคำพูดของผู้ใหญ่ได้ใกล้เคียง

ภาพแสดงพัฒนาการของวัยทารก

อายุ ๓ เดือน

การเคลื่อนไหว



ยกศีรษะเวลาคว่ำ

การใช้มือและตา



มองไปที่สิ่งของ แล้วจ้องชั่วคราว

การเข้าใจภาษา



แสดงท่าทางสนใจ เมื่อได้ยินเสียง

การใช้ภาษา



ทำเสียงอ้อแอ้

สังคมและการช่วยเหลือตนเอง



ยิ้มและส่งเสียงตอบ เมื่อมีผู้พูดคุยด้วย

อายุ ๖ เดือน

การเคลื่อนไหว



นั่งทรงตัวได้

การใช้มือและตา



คว้าจับแต่ไม่ถึงมือ ข้างละข้าง

การเข้าใจภาษา



สนใจฟังคนพูด และดูของเล่น

การใช้ภาษา



เปล่งเสียงโต้ตอบผู้อื่น

สังคมและการช่วยเหลือตนเอง



จ้องมองหรือร้องไห้เมื่อเห็นคนแปลกหน้า

อายุ ๙ เดือน

การเคลื่อนไหว



เกาะเดินตามขอบเก้าอี้หรือราวระเบียง

การใช้มือและตา



ใช้นิ้วชี้กับนิ้วโป้งหยิบของชิ้นเล็กๆ จากพื้น

การเข้าใจภาษา



ทำตามคำสั่งง่ายๆ เมื่อผู้สั่งชี้ท่าทางประกอบ

การใช้ภาษา



ท่าทางขัดขืนเมื่อไม่ต้องการหรือไม่อยากทำ

สังคมและการช่วยเหลือตนเอง



หยิบของกินเข้าปากได้เอง

อายุ ๑๒ เดือน

การเคลื่อนไหว



เดินโดยช่วยจูงมือทั้ง ๒ ข้าง

การใช้มือและตา



ค้นหาวัตถุที่ซ่อนไว้ได้ผ้าได้

การเข้าใจภาษา



ชี้ไปที่สิ่งของ เมื่อเอ่ยชื่อที่ละอย่าง

การใช้ภาษา



ออกเสียงเลียนคำพูดได้อย่างใกล้เคียง

สังคมและการช่วยเหลือตนเอง



ตม้ น้ำจากถ้วยหรือขันเล็กๆ

วัยก่อนเรียน

วัยก่อนเรียน หมายถึง เด็กอายุประมาณ ๒-๕ ปี เป็นช่วงวัยที่สำคัญช่วงหนึ่ง เพราะเป็นระยะที่เกิดการเรียนรู้มากที่สุดในชีวิต อันเป็นรากฐานของบุคลิกภาพของมนุษย์ เป็นการปรับตัวให้คุ้นเคยกับสิ่งแวดล้อมและเรียนรู้พฤติกรรมที่เหมาะสมเพื่อเตรียมตัวให้พร้อมสำหรับอยู่ในสังคม

พัฒนาการด้านร่างกาย เมื่อเทียบกับวัยทารก เด็กวัยนี้พัฒนาการด้านร่างกาย จะลดลงทั้งน้ำหนักและส่วนสูง สัดส่วนของร่างกายจะเปลี่ยนแปลงจากวัยทารกโดยชัดเจน

พัฒนาการด้านอารมณ์ เด็กวัยนี้จะมีการแสดงออกทางอารมณ์ที่รุนแรงและแสดงพฤติกรรมต่อต้านพ่อแม่เสมอ อาการดังกล่าวจะสงบลงเมื่อเด็กเข้าโรงเรียนและมีเพื่อนเล่นด้วย พัฒนาการทางอารมณ์ของเด็กจะมั่นคงเพียงใดขึ้นอยู่กับสุขภาพ สิ่งแวดล้อม วิถีอบรมเลี้ยงดู ซึ่งลักษณะอารมณ์สำคัญที่เกิดกับเด็กวัยนี้ ได้แก่ ความโกรธ ความกลัว ความอิจฉา ความอยากรู้อยากเห็น ความร่าเริงหรือดีใจ

พัฒนาการด้านสังคม เด็กวัยนี้เริ่มรู้จักคบกับเพื่อนและเล่นกับเพื่อนได้ โดยเฉพาะเพื่อนในวัยเดียวกัน จะเรียนรู้การปรับตัวในสังคมกับเพื่อน รู้จักร่วมมือในการเล่นกับกลุ่มเพื่อนและมักจะเล่นกับเพื่อนเพศเดียวกัน

พัฒนาการด้านสติปัญญา จะพบว่าความคิดของเด็กวัยนี้เป็นความคิดที่เกิดจากการรับรู้ ยังไม่มีเหตุผลจะยึดความคิดของตัวเองเป็นใหญ่ ถือว่าตนเองเป็นจุดศูนย์กลางของทุกสิ่ง สามารถใช้ภาษาพูดได้ดีพอสมควร รู้จักคำศัพท์ เริ่มอ่านและเขียนได้ พัฒนาการทางจริยธรรมจะเกิดขึ้นอย่างช้าๆ โดยจะค่อยๆ รับรู้ตั้งแต่การจำใจทำตามแนวปฏิบัติที่ถูกต้องในสังคม เพราะกลัวถูกทำโทษจากผู้ใหญ่ หรือการทำดีเพื่อต้องการได้รับรางวัล ซึ่งจะทำให้ตนรู้สึกพอใจเท่านั้น

ภาพแสดงพัฒนาการของเด็กวัยก่อนเรียน

อายุ ๑๘ เดือน

การเคลื่อนไหว



เดินข้ามหรือหลบสิ่งกีดขวาง

การใช้มือและตา



เลียนแบบการขีดเส้นในแนวตั้ง

การเข้าใจภาษา



ชื่อวัยยะของร่างกายได้ ๔-๕ ส่วน

การใช้ภาษา



ใช้คำพูดเกี่ยวกับการกระทำได้ ๒ คำ เช่น "กินข้าว"

สังคมและการช่วยเหลือตนเอง



เล่นใกล้กับเด็กอื่นต่างคนต่างเล่น

อายุ ๒ ปี

การเคลื่อนไหว



กระโดด ๒ ขาพร้อมกันโดยไม่ต้องมีคนช่วย

การใช้มือและตา



เลียนแบบการลากเส้นในแนวนอน

การเข้าใจภาษา



ชี้ส่วนต่างๆ ของร่างกายได้ ๑๐ อย่าง

การใช้ภาษา



ร้องเพลงง่ายๆ ได้ ๑ เพลง

สังคมและการช่วยเหลือตนเอง



บอกได้เมื่อปวดปัสสาวะหรืออุจจาระ

อายุ ๓ ปี

การเคลื่อนไหว



เดินแข่งปลายเท้าได้ ๓ เมตร

การใช้มือและตา



หมุนเกลียวเปิดฝาขวดเกลียว

การเข้าใจภาษา



เลือกของที่มีขนาดใหญ่มากกว่าและเล็กกว่า

การใช้ภาษา



พูดตามได้เป็นประโยค ๖ คำ

สังคมและการช่วยเหลือตนเอง



ถอดเสื้อผ้าได้เองเรียบร้อย

อายุ ๔ ปี

การเคลื่อนไหว



กระโดดขาเดียวได้ ๒-๓ ครั้ง

การใช้มือและตา



ใช้นิ้วหัวแม่มือและปลายนิ้วที่ละนิ้วได้ตามตัวอย่าง

การเข้าใจภาษา



ทำตามคำสั่งที่ละเอียดอย่างได้ออย่างน้อย ๓ อย่าง

การใช้ภาษา



บอกได้ว่าจะทำอะไรเมื่อว่าง หิวน้ำ

สังคมและการช่วยเหลือตนเอง



บอกอายุของตัวเองได้ถูกต้อง

อายุ ๕ ปี

การเคลื่อนไหว



ก้มลงเก็บของที่พื้น
ขณะวิ่งอยู่

การใช้มือและตา



จับดินสอได้ด้วย
ท่าทางที่ถูกต้อง

การเข้าใจภาษา



รู้จักยาวกว่า
และสั้นกว่า

การใช้ภาษา



เล่าได้ว่าวันนี้
ทำอะไรบ้าง

สังคมและการ ช่วยเหลือตนเอง



เล่นรวมกลุ่มได้
เช่น เล่นขายของ

วัยเรียน

วัยเรียน หมายถึง เด็กที่มีอายุระหว่าง ๖-๑๒ ปี เป็นวัยแห่งการเตรียมพร้อมทั้งด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา เด็กวัยนี้จะมีลักษณะเด่น คือ การเริ่มออกจากบ้านมาสู่สังคม ซึ่งจุดศูนย์กลางสังคมของเด็ก คือ โรงเรียน เด็กจะเรียนรู้การเข้าสู่สังคมมากขึ้น มีบทบาทในการเป็นสมาชิกของกลุ่มเพื่อน ได้เรียนรู้ถึงระบบกฎเกณฑ์ต่อสังคมมากขึ้น เพื่อเตรียมตัวให้พร้อมสำหรับอยู่ในสังคม

พัฒนาการด้านร่างกาย เด็กผู้หญิงจะโตเร็วกว่าเด็กผู้ชายในวัยเดียวกัน ทั้งด้านส่วนสูงและน้ำหนัก ฟันแท้เริ่มที่จะขึ้นแทนที่ฟันน้ำนม มีการเคลื่อนไหวที่ดีขึ้นเมื่อเปรียบเทียบกับเด็กวัยก่อนเรียน การทำงานประสานกันของกล้ามเนื้อใหญ่และกล้ามเนื้อเล็กจะดีขึ้นมาก

พัฒนาการด้านอารมณ์ เด็กวัยนี้รู้จักกลัวในสิ่งที่เคยเป็นเหตุเป็นผลมากกว่าเด็กวัยก่อนเรียน เพราะความสามารถในการใช้เหตุผลมีมากขึ้น มีความรู้สึกสงสารเห็นใจ เข้าใจในอารมณ์ผู้อื่น รวมทั้งสัตว์เลี้ยงด้วย เพราะขอบเขตของชีวิต สังคมของเด็กกว้างขึ้น แต่สิ่งที่ต้องพัฒนาสำหรับเด็กวัยนี้ คือ การเข้าใจในอารมณ์ตนเองและบุคคลอื่นด้วย ซึ่งสามารถส่งเสริมได้โดยเปิดโอกาสให้เข้าสังคมกับกลุ่มเพื่อน การได้ออกกำลังกายเพื่อผ่อนคลาย การทำกิจกรรมสร้างสรรค์ต่างๆ ที่เด็กชอบและควรได้เรียนรู้ถึงอารมณ์ต่างๆ ไม่ควรเก็บกดมากเกินไปจะทำให้เกิดความเครียด อันนำไปสู่การเจ็บป่วยทางกายได้

พัฒนาการด้านสังคม เด็กวัยนี้ชอบที่จะเข้ากลุ่มกับเพื่อน เรียนรู้ถึงการปรับตัวต่อสิ่งแวดล้อมใหม่ที่ต่างจากบ้าน อยากที่จะเป็นสมาชิกในกลุ่มเพื่อนและให้กลุ่มยอมรับตนเอง ได้เรียนรู้ถึงการทำงานร่วมกัน การแข่งขันกัน การเคารพกฎเกณฑ์ต่างๆ ที่กำหนด ดังนั้นผู้ดูแลต้องส่งเสริมในการพัฒนาการดังกล่าว โดยเปิดโอกาสให้เรียนรู้ถึงการเข้าสู่สังคมมากขึ้น ให้มีเพื่อน การที่เด็กไปโรงเรียน เป็นการ

เปิดโอกาสให้มีการเลียนแบบบทบาททางเพศ ซึ่งเป็นพัฒนาการที่ต่อเนื่องมาจากวัยเรียน โดยเด็กจะเลียนแบบคนใกล้ชิดและเป็นคนที่ถูกรัก ไม่ว่าจะเป็นบิดามารดา ญาติที่ใกล้ชิด หรือแม้กระทั่งพี่เลี้ยง เด็กจะเข้ากลุ่มตามเพศของตนเองและมักมีพฤติกรรมที่คิดว่าเหมาะกับเพศของตน ซึ่งถือว่าพัฒนาการดังกล่าวนี้เป็นการเรียนรู้บทบาททางเพศของตนเอง

พัฒนาการด้านสติปัญญา พัฒนาการด้านสติปัญญานั้นมีพื้นฐานมาจากการเรียนรู้ เพื่อนจะมีอิทธิพลสูงต่อการเรียนรู้ ถ้าเด็กมีการปรับตัวต่อกลุ่มดี เด็กก็จะมีพัฒนาการทางสติปัญญาที่ดีได้ แต่ทั้งนี้ยังขึ้นอยู่กับปัจจัยทางพันธุกรรมและสิ่งแวดล้อมต่างๆ เด็กวัยนี้สามารถเรียนรู้ในเรื่องรูปธรรมและนามธรรม ในรูปแบบของสัญลักษณ์ เช่น อักษร ตัวเลข เริ่มพัฒนาความคิดรวบยอด มีความคล่องแคล่วในการอ่าน การพูด การเขียน ซึ่งเป็นเครื่องมือในการที่เรียนรู้สิ่งต่างๆ ต่อไป รู้จักการใช้เหตุและผล คิดในแง่ของวิทยาศาสตร์ เริ่มที่จะรู้จักใช้เหตุผลในการวิจารณ์ความคิดถูกผิดได้ด้วย มโนธรรมของเด็กเอง

สรุปการเจริญเติบโตและพัฒนาการของเด็กวัยเรียน

อายุ	การทรงตัวและการเคลื่อนไหวร่างกาย	การใช้สายตาและมือ	สติปัญญา การสื่อความหมายและภาษา	สังคม
๖ ปี	- เดินบนเส้นเท้าได้ - เดินต่อเท้าถอยหลังได้ - ใช้สองมือรับลูกบอลที่โยนมาได้ - กระโดดไกลได้ประมาณ ๑๒ ซม.	- วาดรูปสี่เหลี่ยมขนมเปียกปูน วาดรูปคนมีรายละเอียดอย่างน้อย ๖ ส่วนได้ - เขียนตัวอักษรง่ายๆ ได้	- รู้ชาย - หญิง - นับ ๑-๓๐ ได้ - อธิบายความหมายของคำได้ - บอกความแตกต่างของ ๒ สิ่งได้	- ช่วยงานบ้านได้ - เล่นอย่างมีกติกา - ผูกเชือกรองเท้าได้ - กินอาหาร ทำความสะอาดร่างกายและแต่งตัวได้
๗ ปี	- กระโดดขาเดียวได้หลายครั้งต่อกัน - เดินถือของหลายชิ้นได้ - เริ่มขี่จักรยาน ๒ ล้อ	- วาดรูปคนมีรายละเอียดมากขึ้น - เขียนตัวหนังสือได้ครบตามแบบ	- บอกวันในสัปดาห์ เปรียบเทียบขนาดใหญ่ เล็ก เท่ากัน แก้ปัญหาต่างๆ ได้ เช่น มีดบาด ทำอย่างไร - บวก ลบ เลขง่ายๆ - บอกเวลาก่อนหลังได้	- รับผิดชอบงานบ้านที่ทำเป็นประจำ - เล่นกับเพื่อนเพศเดียวกันเป็นกลุ่ม - ปฏิบัติตามคำสั่งเพื่อหลีกเลี่ยงการถูกลงโทษ

อายุ	การทรงตัวและการเคลื่อนไหวร่างกาย	การใช้สายตาและมือ	สติปัญญา การสื่อความหมายและภาษา	สังคม
๘ ปี	• ทรงตัวได้ดี • ขี่รถจักรยาน ๒ ล้อได้ดี	• วาดรูปสิ่งที่พบเห็นเป็นสัดส่วนและมีรายละเอียด	• บอกเดือนของปีได้ • สะกดคำง่าย ๆ ได้ • ฟังเรื่องราวแล้วเข้าใจเนื้อหาเด่นๆ และขั้นตอนได้ • เปรียบเทียบสิ่งที่เหมือนกัน เข้าใจปริมาณ	• เริ่มมีเพื่อนสนิท • ยอมรับกฎเกณฑ์โดยปฏิบัติตามคำสั่งของผู้ใหญ่เพื่อที่จะได้รับคำชมเชยและหลีกเลี่ยงการถูกลงโทษ
๙ ปี	• ยืนขาเดียวปิดตา ๑๕ วินาที ทรงตัวได้ดี	• วาดรูปทรงกระบอกมีความลึกได้ • เขียนหนังสือตัวบรรจงได้ถูกต้อง	• บอกเดือนถอยหลังได้ • เขียนเป็นประโยคได้ • เริ่มอ่านในใจ เริ่มคิดเลขในใจ บวกลบหลายชั้น คูณชั้นเดียว	• รู้ว่าอะไรควรหรือไม่ควร ในสถานการณ์ต่างๆ กัน ทำดีเพื่อรางวัลและการชมเชย
๑๐-๑๒ ปี	• รับลูกบอลมือเดียว • ยืนกระโดดไกลได้ ๑๕๐-๑๖๕ ซม.	• วาดรูปทรงสี่เหลี่ยมลูกบาศก์ • เขียนและวาดรูปได้คล่อง • ใช้เครื่องมือในการทำงานได้	• คณิต หารได้ • บอกตัวเลขตามได้ ๖ ตัว • บอกตัวเลขถอยหลังได้ ๔-๕ ตัว • คิดเลข ๕๐ ลบ ๗ ได้ถูกต้อง รู้จักเศษส่วน • เขียนเล่าเรื่องสั้นๆ ได้ • แก้ปัญหาได้เป็นขั้นตอน • แก้โจทย์สองชั้นได้	• ประพฤติตนตามผู้อื่นที่เป็นที่ยอมรับของกลุ่ม • เริ่มยอมรับความคิดเห็นที่ต่างจากของตน • รู้จักปฏิบัติตนเหมาะสมกับกาลเทศะ

วัยรุ่น

วัยรุ่น เป็นวัยของนักเรียน ซึ่งมีอายุประมาณ ๑๑-๒๐ ปี ซึ่งเป็นวัยที่อยู่ตรงกลางระหว่างวัยเด็กกับวัยผู้ใหญ่ ร่างกายจะมีการเปลี่ยนแปลงอย่างมากมาย เด็กหญิงจะเข้าสู่วัยรุ่นเร็วกว่าเด็กชายประมาณ ๒ ปี โดยจะมีความสูงขึ้นและน้ำหนักมากขึ้น มีการเปลี่ยนแปลงทางเพศ จนระบบสืบพันธุ์เริ่มทำงานคล้ายของผู้ใหญ่ นอกจากนี้ ความคิด อารมณ์ และบทบาททางสังคมจะเปลี่ยนไป รู้สึกมีพลัง ต้องการเป็นอิสระและรับผิดชอบตัวเอง ต้องการมีพวกพ้องและการยอมรับจากผู้อื่น สนใจเพศตรงข้าม ชอบความตื่นเต้น อยากรู้ อยากเห็น อยากลอง แต่มักจะรู้สึกสับสนในบทบาทของตัวเองว่า “เป็นเด็กหรือเป็นผู้ใหญ่” “จะเป็นเหมือนใครดี” ทำให้มีความคิดและการกระทำที่ขัดแย้งภายในตัวเองหรือขัดแย้งกับพ่อแม่ และกฎระเบียบต่างๆ บางครั้งอาจขาดความรอบคอบและยับยั้งชั่งใจ จึงควรทำความเข้าใจกับพัฒนาการในด้านต่างๆ ที่เกิดขึ้น เพื่อที่จะได้รู้จักและเข้าใจตนเองและผู้อื่น รู้จักการคบเพื่อนและเลือกทางเดินชีวิตที่ดี

พัฒนาการด้านร่างกาย

วัยรุ่นชาย ร่างกายและอวัยวะต่างๆ เจริญเติบโตอย่างรวดเร็วทั้งอวัยวะภายนอกและอวัยวะภายใน ได้แก่ มีขนขึ้นบริเวณอวัยวะเพศ มีขนรักแร้ หนังกุ่มปลายของคชาตเปิดออก มีน้ำอสุจิ หัวนมจะแข็งเป็นไต เสียงแตกและมีขนหน้าแข้ง มีหนวด เกราะ มีกล้ามเนื้อเป็นมัดและแข็งแรงขึ้น

วัยรุ่นหญิง ร่างกายและอวัยวะต่างๆ เจริญเติบโตอย่างรวดเร็วทั้งอวัยวะภายนอกและอวัยวะภายใน ได้แก่ เริ่มมีประจำเดือน หน้าอกโตขึ้น ขนขึ้นบริเวณอวัยวะเพศ มีขนรักแร้ เสียงเล็กแหลม มีสิ่วขึ้น สะโพกผายออกมากขึ้น

พัฒนาการด้านอารมณ์ วัยนี้จะมีความคิดเชิงอุดมคติสูง มีจินตนาการที่เป็นมาตรฐานแห่งความดีที่ต้องการให้เกิดความถูกต้อง ความชอบธรรมในสังคม ซึ่งการเปลี่ยนแปลงของจิตใจและอารมณ์จะมีการเปลี่ยนแปลงไปจากเมื่อตอนเป็นเด็กมาก ดังนี้

๑. มีอารมณ์ไม่มั่นคง แปรปรวน และเปลี่ยนแปลงเร็ว
๒. มีความอยากรู้ อยากเห็น อยากลอง
๓. ชอบความท้าทาย ความโลดโผน ความเสี่ยง
๔. อารมณ์รุนแรง และอาจอยู่เหนือเหตุผล
๕. รักสวยรักงามและพิถีพิถันกับการแต่งกายมากขึ้น
๖. มีความคึกคะนอง ชอบความตื่นเต้น การผจญภัย

๗. มีความสนใจเพศตรงข้าม
๘. ไร้ความง่ายไม่ชอบการจู้จี้ขี้บ่น
๙. ชอบความเป็นอิสระ ไม่ชอบการบังคับ
๑๐. ควบคุมพฤติกรรมไม่ค่อยได้ มักชอบทำอะไรตามใจตนเอง

พัฒนาการด้านสังคม วัยนี้เริ่มห่างจากทางบ้าน ไม่ค่อยสนิทสนมคลุกคลีกับพ่อแม่พี่น้องเหมือนเดิมแต่จะสนใจเพื่อนมากกว่า มีกิจกรรมนอกบ้านมาก เริ่มมีความสนใจเพศตรงข้าม สนใจสังคม สิ่งแวดล้อม พัฒนาการทางสังคมที่ดีจะเป็นพื้นฐานมนุษย์สัมพันธ์ที่ดี และบุคลิกภาพที่ดี การเรียนรู้ สังคมจะช่วยให้ตนเองหาแนวทางการดำเนินชีวิตที่เหมาะสมกับตนเอง เลือกวิชาชีพที่เหมาะสมกับตน และมีสังคมสิ่งแวดล้อมที่ดีต่อตนเองในอนาคตต่อไป ซึ่งการเปลี่ยนแปลงทางสังคมมีดังนี้

๑. การคบเพื่อนมากขึ้น และต้องการเป็นที่ยอมรับของเพื่อน ๆ
๒. ชอบเลียนแบบบุคคลที่ชื่นชอบ เช่น ดารา นักกีฬา เป็นต้น
๓. ยอมรับความคิดเห็นของเพื่อนมากขึ้น
๔. ชอบเดินกับเพื่อนเป็นกลุ่ม
๕. ชอบแต่งกายตามแฟชั่นหรือสมัยนิยม
๖. มีการปรับตัวให้เข้ากับสังคมดีขึ้น
๗. ช่วยเหลือผู้ปกครอง เพื่อนและคนอื่น ๆ ได้มากขึ้น

พัฒนาการด้านสติปัญญา วัยรุ่นมีพัฒนาการด้านสติปัญญาสูงขึ้น จนมีความคิดเป็นแบบรูปธรรม มีความสามารถในการคิด วิเคราะห์ และสังเคราะห์สิ่งต่างๆ ได้มากขึ้นตามลำดับจนเมื่อพ้นวัยรุ่นแล้ว จะมีความสามารถทางสติปัญญาได้เหมือนผู้ใหญ่ แต่ในช่วงระหว่างวัยรุ่นนี้ยังอาจขาดความยังคิด หุนหันพลันแล่น ขาดการไตร่ตรองให้รอบคอบ การเปลี่ยนแปลงมีดังนี้

๑. มีพัฒนาการทางสติปัญญาเพิ่มมากขึ้น เช่น เข้าใจสัญลักษณ์และสิ่งที่เป็นนามธรรมมากขึ้น
๒. สามารถแสดงความคิดเห็นร่วมกับผู้อื่นได้
๓. สามารถใช้ความคิดและสติปัญญาในการตัดสินใจได้อย่างมีเหตุผล
๔. เรียนรู้ด้วยการลงมือทำเอง เมื่อพบปัญหาจะแก้ปัญหาด้วยตัวเองจึงทำให้เกิดการเรียนรู้และมีประสบการณ์
๕. สามารถควบคุมพฤติกรรมทางเพศของตนเองโดยการไม่ละเมิดผู้อื่น

สรุปพัฒนาการของวัยรุ่นในคอนต้น กลาง และปลาย

วัยรุ่น	คอนต้น หญิง ๑๑ - ๑๓ ปี ชาย ๑๒ - ๑๔ ปี	คอนกลาง หญิง ๑๓ - ๑๖ ปี ชาย ๑๔ - ๑๗ ปี	คอนปลาย หญิง ๑๖ - ๑๘ ปี ชาย ๑๗ - ๒๐ ปี
พัฒนาการ			
ด้านร่างกาย	• โตเร็ว	• ลักษณะทางเพศชัดเจนขึ้น	• ลักษณะทางเพศสมบูรณ์และเริ่มทำหน้าที่ได้
ด้านอารมณ์	• ขัดแย้งในตนเอง • "อิสระหรือว่าพึ่งพา"	• เริ่มมีอารมณ์มั่นคงขึ้น • เอาใจจริงเอาใจและยังวู่วาม	• เข้าใจตัวเองมากขึ้นจึงลดความขัดแย้งภายในและควบคุมอารมณ์ได้ดียิ่งขึ้น • รับผิดชอบและนับถือตนเอง
ด้านสังคม	• คบเพื่อนเพศเดียวกัน • อิทธิพลของครอบครัวพอ ๆ กับเพื่อน	• มีกลุ่มเพื่อนที่มีมาตรฐานเดียวกัน • เริ่มสนใจเพศตรงข้าม • ต้องการความสนใจและการยอมรับ	• มีเพื่อนสนิทและเพื่อนต่างเพศ • แยกแยะบทบาทหน้าที่ต่อครอบครัว สังคมและเพื่อน
ด้านสติปัญญา	• ช่างคิด ช่างฝัน • เริ่มเข้าใจนามธรรมและตั้งสมมติฐาน	• คิดหาทางเลือกที่อาจเป็นไปได้ • เริ่มเข้าใจมุมมองที่ต่างกันแต่ยังไม่รอบคอบ	• รู้จักคิดและแก้ปัญหาที่เป็นนามธรรม • ใช้เหตุผลเชิงจริยธรรม • มุ่งฝึกทักษะวิชาชีพเพื่อพึ่งพาตนเอง
จุดสนใจ	• นึกถึงรูปลักษณะในอุดมคติ และกังวลว่าตนปกติหรือไม่	• สนใจรูปลักษณะที่เป็นจริงของตนและปรู้งแต่งให้น่าดูยิ่งขึ้น	• มุ่งสนใจงานอาชีพและการมีคู่ครอง • สนใจความถูกต้องในสังคม
เอกลักษณ์ของตน	• แสวงหาเอกลักษณ์หลายแบบ • เปลี่ยนไปมา ตนเองก็ยังสับสน	• ยอมรับเอกลักษณ์บางอย่าง • ลดการลองผิดลองถูก	• บางคนเริ่มพบและยอมรับในเอกลักษณ์ที่แท้จริงของตนเอง

วัยผู้ใหญ่

วัยผู้ใหญ่เป็นวัยต่อจากวัยรุ่น คือ อายุประมาณ ๒๐ - ๒๕ ปี ไปจนถึงการสิ้นชีวิต วัยผู้ใหญ่แบ่งออกเป็น ๓ ระยะ คือ

วัยผู้ใหญ่ตอนต้น นิยมเรียกว่า วัยผู้ใหญ่

วัยผู้ใหญ่ตอนกลาง นิยมเรียกว่า วัยกลางคนหรือวัยทอง

วัยผู้ใหญ่ตอนปลาย นิยมเรียกว่า หรือวัยสูงอายุหรือวัยชรา

การเปลี่ยนแปลงตามวัยหรือพัฒนาการในวัยผู้ใหญ่ เป็นเรื่องที่น่าสนใจและควรศึกษา เพราะจะช่วยทำให้นักเรียนได้รู้และเข้าใจธรรมชาติของพ่อแม่ ครูอาจารย์ ญาติผู้ใหญ่ ฯลฯ เพื่อการปรับตัวในการอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุขของทุกฝ่าย ทั้งยังเป็นการเตรียมความพร้อมให้นักเรียนก้าวเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ได้อย่างเข้าใจและมั่นใจ เพื่อความสุขและความสำเร็จในชีวิตของนักเรียน ครอบครัว และเพื่อประโยชน์ต่อส่วนรวมด้วย

วัยผู้ใหญ่ตอนต้น

วัยผู้ใหญ่ตอนต้น อายุประมาณ ๒๐-๔๐ ปี

พัฒนาการด้านร่างกาย ทางด้านร่างกายสมบูรณ์ อวัยวะและระบบต่างๆ ของร่างกายทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ เป็นช่วงที่เหมาะสมแก่การมีบุตรโดยเฉพาะผู้หญิง วงการแพทย์แนะนำอายุของหญิงในการมีบุตรว่า ควรอยู่ในช่วงอายุ ๒๐-๓๐ ปี ซึ่งจะมีความพร้อมทั้งทางร่างกายและจิตใจ เพราะแม่มีสุขภาพกายดีจะคลอดได้อย่างปลอดภัย และพบว่าอัตราเสี่ยงของแม่และลูกจะมากขึ้นตามอายุของแม่ที่เพิ่มขึ้น แม่ที่อายุเกิน ๓๕ ปี อาจทำให้ลูกมีโอกาสพิการแต่กำเนิดหรือบกพร่องทางปัญญาได้ และแม่ที่อายุเกิน ๔๐ ปี อาจคลอดยากหรือตกเลือด

พัฒนาการด้านอารมณ์ ถ้าเป็นไปด้วยดีก็จะมีคามมั่นคงทางจิตใจ ควบคุมอารมณ์ได้ดี มีความคับข้องใจน้อย แต่โดยทั่วไปวัยผู้ใหญ่ตอนต้น จะมีความกังวลที่แตกต่างกันไปตามช่วงอายุ เช่น อายุ ๒๐ ปี เศษมักกังวลเรื่องรูปร่างหน้าตา พยายามให้บุคคลอื่นมองตนในแง่ดี กังวลเรื่องศีลธรรม จรรยาทางเพศ การเลือกคู่ครอง ช่วงปลายอายุ ๒๐ ปี จะกังวลเรื่องเงิน ชีวิตครอบครัว อายุช่วง ๓๐-๔๐ ปี จะกังวลเรื่องสุขภาพ ความสำเร็จในชีวิต และหน้าที่การงาน

พัฒนาการด้านสังคม ผู้ใหญ่อายุ ๓๐-๔๐ ปี จะให้ความสำคัญต่อกลุ่มเพื่อนร่วมวัยลดลงกว่าช่วงวัยรุ่น แต่เปลี่ยนแปลงเป็นการสร้างความสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมงานที่ไม่ลึกซึ้ง ให้ความสำคัญกับเพื่อนต่างเพศแบบคู่ชีวิตและสร้างครอบครัวในที่สุด ส่วนคนโสดยังให้ความสำคัญต่อกลุ่มเพื่อนที่สามารถ

สร้างสัมพันธภาพไปสู่การเป็นเพื่อนคู่คิด เพื่อนสนิท ซึ่งอาจมีเพศ วัย ฐานะเหมือนหรือต่างกันได้

พัฒนาการด้านสติปัญญา ความสามารถทางสมองเจริญสูงสุด มีความพร้อมในการเรียนรู้ อย่างลึกซึ้ง และการฝึกฝนทักษะต่างๆ มีความสามารถในการคิดในระดับสูงได้ ซึ่งวัยรุ่นตอนปลายก็อาจมีการเรียนรู้ได้ดีเช่นเดียวกับผู้ใหญ่ หากตั้งใจเรียนอย่างจริงจังและพยายามหาโอกาสปฏิบัติและฝึกฝนในสิ่งที่เรียนอย่างสม่ำเสมอ

ผู้ใหญ่บางคนที่มีพัฒนาการในวัยรุ่นยังไม่สมบูรณ์จะพัฒนาต่อเนื่องให้สมบูรณ์ขึ้นได้ในวัยผู้ใหญ่ตอนต้น พัฒนาการในวัยผู้ใหญ่ตอนต้นจะมีการสำรวจตนเอง เริ่มชีวิตอย่างผู้ใหญ่ที่มีภาระรับผิดชอบ ทั้งด้านการประกอบอาชีพ การเลือกคู่ครอง การสร้างครอบครัว การสร้างฐานะ การเป็นคู่ครองที่ดี พ่อแม่ที่ดี ผู้ที่มีพัฒนาการและปรับตัวได้ดี จะนำไปสู่การดำเนินชีวิตที่ราบรื่น

วัยผู้ใหญ่ตอนกลาง

วัยผู้ใหญ่ตอนกลาง วัยกลางคน หรือวัยทอง อยู่ในช่วงอายุระหว่าง ๔๐-๖๐ ปี

พัฒนาการด้านร่างกาย เป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายที่เริ่มเสื่อมลงอย่างค่อยเป็นค่อยไป ที่สังเกตเห็นได้ง่าย คือ ผิวหนังเริ่มเหี่ยว เห็นรอยย่นบนใบหน้า ผมเริ่มหงอกและเริ่มร่วง กล้ามเนื้ออ่อนกำลังลง มีน้ำหนักตัวและไขมันมากขึ้น การทำงานของหัวใจและระบบหายใจมีประสิทธิภาพลดลง การสัมผัสมีประสิทธิภาพลดลงทั้ง ตา หู จมูก ลิ้น และกาย รวมทั้งระบบประสาทด้วย

การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายที่สำคัญมากในวัยนี้ คือ การเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนเพศ จึงเรียกวัยนี้ว่า วัยหมดประจำเดือน หรือวัยหมดระดู (MENOPAUSE) ในผู้หญิง เนื่องจากฮอร์โมนเพศลดลง ทำให้เลือดประจำเดือนที่เคยมีสม่ำเสมอจะค่อยๆ ขาดหายไปบ้างแต่ไม่เกิน ๓ เดือนในช่วงอายุประมาณ ๔๐ ปี จนอายุประมาณ ๔๗ ปี ความไม่สม่ำเสมอของประจำเดือนอาจขาดหายไป ๓-๑๑ เดือนก็ได้ เมื่ออายุประมาณ ๕๑ ปี มีสภาวะหมดประจำเดือนนาน ๑๒ เดือนขึ้นไปและในที่สุดจะหมดประจำเดือนอย่างถาวร

ในระยะที่เริ่มมีการเปลี่ยนแปลงของประจำเดือนจนถึง ๕ ปี หลังหมดประจำเดือน มีการเปลี่ยนแปลงระดับฮอร์โมน จึงส่งผลต่อระบบต่างๆ ของร่างกายและแสดงออกด้วยอาการต่างๆ ได้แก่ อาการร้อนวูบวาบตามร่างกาย เหงื่อออกเวลากลางคืน ปวดศีรษะ นอนไม่หลับ ใจสั่น มีการหย่อนตัวของมดลูก ช่องคลอด กระเพาะปัสสาวะ กลั้นปัสสาวะไม่อยู่ กระเพาะปัสสาวะอักเสบ เกิดกลุ่มอาการถ่ายปัสสาวะบ่อย ปวดแสบขณะถ่ายปัสสาวะ อยากถ่ายปัสสาวะเสมอ มีการอักเสบของช่องคลอด รู้สึกแสบร้อนและคันตามผิวหนัง ผมแห้ง ปวดกล้ามเนื้อ ปวดหลัง ปวดตามข้อโดยเฉพาะข้อนิ้วมือ เต้านมขนาดเล็กลง หย่อน นุ่มกว่าเดิม อาการทางจิตใจ เช่น ซึมเศร้า หงุดหงิด กังวลใจ ไม่มีสมาธิ

ความจำเสื่อม อารมณ์หวั่นไหวง่าย ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง เบื่อหน่ายในชีวิต ความต้องการทางเพศน้อยลง ฯลฯ อาการดังกล่าวจะเกิดในช่วงที่ร่างกายมีการเปลี่ยนแปลงระดับฮอร์โมน เมื่อร่างกายปรับตัวต่อระดับฮอร์โมนที่ลดต่ำลง และมีการสร้างฮอร์โมน เอสโตรเจน (ESTROGEN) จากอวัยวะอื่นได้อีก อาการดังกล่าวจะน้อยลง

ระยะที่ประจำเดือนหมดไปนาน ๑๐-๑๕ ปี การขาดฮอร์โมนเอสโตรเจนนานๆ อาจทำให้บางคนกระดูกไม่แข็งแรง เปราะและหักง่าย ภาวะกระดูกเสื่อมนี้เกี่ยวข้องกับพันธุกรรม การสูบบุหรี่จัด ดื่มเหล้า ดื่มกาแฟมาก ได้รับยาสเตียรอยด์เป็นเวลานาน ขาดแคลเซียม ขาดการออกกำลังกาย และการหมดประจำเดือนก่อนวัย นอกจากนี้การขาดฮอร์โมนเอสโตรเจนทำให้มีโอกาสเป็นโรคหลอดเลือดหัวใจตีบมากขึ้น โดยเฉพาะในผู้ที่กินอาหารไขมันและรสเค็มมากเกินไป ขาดการออกกำลังกายและเครียด

สำหรับชายวัยกลางคน จะมีการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนเพศเช่นกัน เรียกชายในวัยนี้ว่าผู้ชายวัยทอง การเสื่อมหน้าที่ของอัณฑะนั้นค่อยเป็นค่อยไปตั้งแต่อายุประมาณ ๔๐ ปี ทำให้ระดับฮอร์โมนแอนโดรเจน (ANDROGEN) ในกระแสเลือดลดลงทีละน้อย การแสดงอาการจึงไม่ค่อยรุนแรงนัก ตัวอย่างของผลกระทบจากการลดระดับฮอร์โมนเทสโทสเตอโรน (TESTOSTERONE) ซึ่งเป็นฮอร์โมนสำคัญของฮอร์โมนแอนโดรเจน อาจแสดงออกด้วยอาการบางประการ ได้แก่ ลดความต้องการทางเพศและอารมณ์ทางเพศ ความสามารถในการหลั่งน้ำอสุจิลดลง ภาวะองคชาติไม่สามารถแข็งตัวจนมีการหลั่งน้ำอสุจิ มีอาการร้อนวูบวาบแต่น้อยกว่าในสตรี ลงพุง เพิ่มอัตราเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือดตีบ ภาวะกระดูกพรุน เป็นต้น ส่วนผลกระทบต่อสมองและอารมณ์ พบว่าอาจมีอาการความจำเสื่อม ไม่มีสมาธิ หลงลืมง่าย ซึมเศร้า นอนไม่หลับ อ่อนเพลีย เบื่ออาหาร ไม่มีความคิดสร้างสรรค์ ไม่มีความเชื่อมั่นตนเอง เป็นต้น

นอกจากการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายดังกล่าวแล้ว วัยกลางคนยังมีการเปลี่ยนแปลงทางจิตใจและอารมณ์ที่สำคัญ คือ อารมณ์เครียดสูง เป็นวัยวิกฤตตอนกลางชีวิต มีการแปรเปลี่ยนทางอารมณ์และความรู้สึกนึกคิดจากเรื่องต่างๆ รอบตัวมากมาย หากแก้ไขไม่ได้ก็จะรู้สึกเป็นทุกข์ อารมณ์เศร้า เป็นปฏิกิริยาตอบโต้ความขัดแย้งในใจที่เกิดในวัยกลางคน และวัยสูงอายุมากกว่าวัยอื่น อาจนำไปสู่โรคประสาทซึมเศร้าหรือฆ่าตัวตายได้

นอกจากนี้วัยกลางคนมักจะรู้สึกรำคาญใจในเรื่องต่างๆ และบางคนมีอาการอยากกลับไปเป็นหนุ่มสาว เพราะความเป็นหนุ่มสาวกำลังจากไป จึงอาจแสดงออกด้วยวิธีต่างๆ กัน เช่น การแต่งกายที่พิถีพิถันขึ้น การหย่าร้างเพื่อเป็นโสด การมีหญิงอื่น การสละโสด ความต้องการมีลูกใหม่ เป็นต้น

พัฒนาการด้านอารมณ์ เป็นสิ่งสำคัญสำหรับวัยกลางคน เพื่อให้สังคมเกิดการยอมรับความมีวุฒิภาวะหรือความเป็นผู้ใหญ่ ได้แก่ การยอมรับความจริงของตนเองจากผู้อื่น ของชีวิต และของโลก มีพฤติกรรมที่เหมาะสมในการปรับตัว การควบคุมอารมณ์ และการแก้ไขปัญหาอย่างสร้างสรรค์ มีหลักในการดำเนินชีวิต มีความรับผิดชอบ มีเหตุผล มีความเป็นตัวของตัวเอง มั่นใจในตนเอง พึ่งพาตนเองได้ และเป็นที่พึ่งของผู้อื่นได้ เป็นต้น

พัฒนาการด้านสังคม วัยกลางคนส่วนใหญ่มีครอบครัวและงานอาชีพแล้วจึงให้ความสำคัญกับความสัมพันธ์ในครอบครัว ลูก และเพื่อนร่วมงาน เพื่อความมั่นคงในชีวิตเป็นสำคัญ การคบเพื่อนที่สนิทในอดีตซึ่งต่างฝ่ายต่างก็มีภาระที่ต้องรับผิดชอบ จึงทำให้ห่างกันไปบ้าง การคบเพื่อนใหม่ก็มีน้อยมาก นอกจากมีความจำเป็น เช่น การย้ายถิ่นที่อยู่ต้องสร้างเพื่อนในถิ่นใหม่ เป็นต้น

พัฒนาการด้านสติปัญญา สติปัญญาที่ได้จากการสะสมความรู้ประสบการณ์ในชีวิต การอยู่ร่วมกันในสังคม การแก้ไขปัญหา ทักษะปฏิบัติ และภาษา ฯลฯ พัฒนาสูงขึ้นในวัยกลางคน จนถึงวัยสูงอายุ แต่สติปัญญาที่เกิดจากการเชื่อมโยง การหาความสัมพันธ์ของสิ่งต่างๆ ตามหลักเหตุผลหรือการสรุปเรื่องและแก้ปัญหาที่สัมพันธ์กับระบบประสาทนั้น มีการพัฒนาถึงจุดสูงสุดเมื่ออายุประมาณ ๒๐-๓๐ ปี และจะลดต่ำลงเรื่อยๆ ตามอายุที่เพิ่มขึ้น

วัยกลางคนเป็นช่วงกลางระหว่างวัยผู้ใหญ่ตอนต้นและวัยสูงอายุ เป็นวัยที่ประสบกับสิ่งต่างๆ มากมาย พัฒนาการที่ดีจะนำชีวิตไปสู่ความมั่นคงในครอบครัวและการงานจึงเรียกว่า “ยุคทองของชีวิต” หรือ “วัยทอง” สิ่งสำคัญอีกประการหนึ่งของวัยนี้ คือ การมีสัมพันธ์ภาพกับคนต่างวัย โดยเฉพาะสมาชิกในครอบครัว ได้แก่ ลูกวัยรุ่น ลูกวัยผู้ใหญ่ พ่อแม่วัยสูงอายุ เป็นต้น การมีความรักความเข้าใจพัฒนาการของแต่ละวัยและการปรับตัวเข้าหากันของทุกฝ่าย จะสร้างความสุขและความอบอุ่นให้เกิดขึ้นในครอบครัวได้

วัยสูงอายุ

วัยสูงอายุ คือ ช่วงอายุตั้งแต่ ๖๐ ปีขึ้นไป

การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายโดยทั่วไปมีความเสื่อมถอย ได้แก่ ไขมันใต้ผิวหนังค่อยหมดไป กล้ามเนื้อฝ่อลีบ ทำให้ผิวหนังหย่อนยาน แก้มตอบ เบ้าตาลึก มีฝ้าผอม ทนความหนาวเย็นได้น้อย ปลายประสาทรับความรู้สึกเสื่อม การนั่งหรือนอนในท่าเดิมนานๆ จะ

เกิดแผลกดบริเวณผิวหนังที่ปุ่มกระดูกได้ กระดูกขาดความแข็งแรง เปราะและหักได้ง่าย ฟันหัก ฟันหลุด เหงือกอักเสบ เอ็นเสื่อม ทำให้เคลื่อนไหวไม่คล่อง ไม่ค่อยมีแรง ปวดเมื่อยตัว มือสั่น ขาสั่น กล้ามเนื้อท้องหย่อนกำลัง มีผลทำให้ปัสสาวะลำบาก ท้องผูก กล้ามเนื้อระหว่างซี่โครงและกล้ามเนื้อกะบังลมหย่อนกำลังทำให้หายใจลำบาก ในผู้หญิงที่กล้ามเนื้อของช่องเชิงกรานหย่อนกำลังทำให้ปากมดลูกโผล่ออกมาที่ปากช่องคลอดได้ อวัยวะรับความรู้สึกเสื่อมลงทั้ง ตา หู จมูก ลิ้น การถ่ายเทอากาศในปอดน้อยลงทำให้เกิดโรคติดเชื้อของระบบหายใจได้ ผื่นงูสวัดเหือดหายไป ไม่ยืดหยุ่น รุกลดเลือดแดง อาจทำให้เกิดการอุดตันของหลอดเลือด ทำให้เป็นโรคหัวใจ สมรรถภาพหรืออัมพาตได้

การเปลี่ยนแปลงด้านอารมณ์ ความเสื่อมของร่างกายส่งผลต่ออารมณ์ ทำให้เกิดความรู้สึกต้องพึ่งผู้อื่น ไร้ค่า รวมทั้งการลดบทบาทในสังคม การงาน ทำให้รู้สึกสูญเสียอำนาจ ผู้สูงอายุจึงมักใจน้อย กระทั่งกระเทือนใจง่าย มีความวิตกกังวล เป็นต้น อารมณ์ที่เกิดขึ้นได้ง่ายในผู้สูงอายุ คือ เหนงา ว้าวุ่น ซึมเศร้า ซึ่งถ้าปรับตัวได้อย่างเหมาะสม เช่น มีการรวมกลุ่มรักษาสภาพ ฝึกใจให้รู้ทันทางโลกและทางธรรม จะช่วยลดสภาพอารมณ์ดังกล่าวได้

การเปลี่ยนแปลงด้านสังคม ผู้สูงอายุบางคนยังมีสัมพันธภาพกับลูกหลาน เพื่อน และกลุ่มสังคม แต่บางคนจะลดสัมพันธภาพลง ซึ่งพบว่าการคงสัมพันธภาพมีความสำคัญอย่างมากต่อสุขภาพกายและสุขภาพจิต

การเปลี่ยนแปลงด้านสติปัญญา การเปลี่ยนแปลงของสมองพบว่า สมองเหี่ยวเล็ก น้ำหนักน้อยลง ไซแนปส์เสื่อม เซลล์ประสาทเสื่อมและตายไป ระบบประสาทเสื่อมลง ทำให้คิดช้า ใช้เวลาตัดสินใจนาน ความจำเรื่องใหม่ๆ ด้อยลง แต่เรื่องเก่าจำได้แม่นยำ สติปัญญาที่ดีเป็นผลมาจากการดูแลสุขภาพ การใช้สมองและความคิดอยู่เสมอ มีความกระตือรือร้นต่อชีวิตและสังคมเนื่องจากสติปัญญาที่เกิดจากประสบการณ์ตรง ความสามารถด้านภาษา วัฒนธรรมได้พัฒนาสูงขึ้นตามวัย ไม่เสื่อมเหมือนความสามารถในการเชื่อมโยงต่อเนื่องของสิ่งต่างๆ ซึ่งสัมพันธ์กับระบบประสาทที่เสื่อมลง ดังนั้นการบูรณาการระหว่างความรู้ สติปัญญา การแก้ไขปัญหาได้ในชีวิตจริง ประกอบกับความสุขุมรอบคอบ ความอดทน และประสบการณ์ที่สะสมมานาน ก่อให้เกิดภูมิปัญญาขึ้น จึงควรศึกษาและสืบทอดภูมิปัญญามาใช้ให้เกิดประโยชน์ และสร้างเสริมภูมิปัญญาให้คนรุ่นหลังสืบทอดต่อไป

อิทธิพลและความคาดหวังของสังคมที่มีต่อวัยรุ่น

จากวัยเด็กสู่วัยรุ่น เรามีการเปลี่ยนแปลงมากมายทั้งทางร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา

ที่เห็นได้ชัดคือการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย ในแต่ละช่วงของพัฒนาการทางร่างกายเราจะพบกับความคาดหวังของพ่อแม่ ผู้ปกครอง ญาติผู้ใหญ่ และสังคมรอบๆ ตัวเรา ว่าเราต้องทำอะไรต่างๆ ได้ดี เพราะเราโตแล้ว แต่เมื่อเราทำไม่ได้ตามความคาดหวังหรือทำได้ไม่ค่อยดีนัก ก็อาจมีคำต่อว่าต่อขานให้เรารู้สึกผิด เช่น

“โตแล้วนะ ทำไมยังทำตัวเป็นเด็กๆ อยู่ ”

“โตเป็นหนุ่มเป็นสาวแล้ว ต้องมีความรับผิดชอบนะ ”

“เมื่อไรจะโตเป็นผู้ใหญ่เสียทีนะ ”

แล้วเราจะทำอย่างไรดีกับความคาดหวังของสังคม

อิทธิพลของสังคมที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น

วัยรุ่นปัจจุบันมักได้รับอิทธิพลจากผู้ใหญ่และผู้ใกล้ชิด โดยเริ่มต้นที่พ่อแม่ ญาติพี่น้อง เพื่อน บ้าน ครูและเพื่อนนักเรียนในโรงเรียน ตลอดจนสภาพแวดล้อมที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับการเรียนรู้ เริ่มเข้าใจตนเองและรู้จักตนเองมากขึ้น ทำให้วัยรุ่นต้องรู้จักปรับตัวให้เข้ากับการเปลี่ยนแปลงของสังคม สิ่งที่มีอิทธิพลต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่นที่สำคัญได้แก่ ครอบครัว เพื่อน สังคมและวัฒนธรรม

๑. อิทธิพลจากครอบครัว ครอบครัวเป็นสถาบันแรกที่ทำให้การอบรมเลี้ยงดูทั้งด้านจิตใจและร่างกาย ถ้าครอบครัวใดมีพ่อแม่หรือบุคคลในครอบครัวมีคุณธรรมและการศึกษาดีก็จะถ่ายทอดสิ่งที่ดีมีคุณค่าให้กับสมาชิกในครอบครัวทำให้ซึมซับสิ่งที่ดีและมีพฤติกรรมที่พึงประสงค์ แต่ถ้าพ่อแม่หรือบุคคลในครอบครัวขาดคุณธรรม มีการศึกษาน้อย ยากจน พ่อแม่มีพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม เช่น พุดจาหยาบคาย ไม่สุภาพใช้กำลังในการตัดสินปัญหา สมาชิกในครอบครัวก็จะซึมซับเอาพฤติกรรมที่ไม่ถูกต้องนั้นมาเป็นพฤติกรรมของตนเอง ทำให้เกิดพฤติกรรมก้าวร้าวหรือพุดจาหยาบคายได้ ซึ่งจะเป็นปัญหากับตนเองและสังคมต่อไป

๒. อิทธิพลจากการคบเพื่อน การคบเพื่อนมีความสำคัญและจำเป็นสำหรับการดำรงชีวิตของวัยรุ่น เพราะเพื่อนจะมีความหมายและความสำคัญมากในเรื่องความคิด ความเชื่อ การให้คำปรึกษาแนะนำในเรื่องต่างๆ โดยเฉพาะพฤติกรรมทางเพศซึ่งวัยรุ่นมักจะไวใจเพื่อนมากที่สุด และอาจถูกชักจูงไปในทางที่ดีและไม่ดีได้ ดังนั้นการเลือกคบเพื่อนที่ดีจึงมีความจำเป็นและสำคัญยิ่งสำหรับอนาคตของวัยรุ่น เพื่อนที่ดีก็จะช่วยชี้นำและชักชวนในทางที่เหมาะสม

๓. อิทธิพลจากสังคม ปัญหาต่างๆ และปัญหาทางเพศของวัยรุ่น มีอิทธิพลมาจากการเปลี่ยนแปลงทางสังคมอย่างรวดเร็ว ทำให้คนในสังคมไม่สามารถปรับตัวได้ทัน เกิดช่องว่างและความแตกต่างกันมาก จนทำให้เกิดสภาพสังคมที่ทันสมัย นำสมัย และล้ำสมัย เกินความพอดี บางคนจึงทำสิ่งที่ไม่เหมาะสมเพื่อแลกกับความต้องการทางวัตถุ จึงเกิดปัญหาสังคมและประเทศชาติจึงทำให้

ต้องเปลี่ยนวิถีชีวิตความเป็นอยู่อย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้

๔. อิทธิพลจากสิ่งแวดล้อม สิ่งแวดล้อมมีผลกระทบต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่นในการดำเนินชีวิตทางด้านสุขภาพ ได้แก่ อากาศเป็นพิษ ขยะเป็นพิษ น้ำเน่าเสีย สารฆ่าแมลงที่ปนเปื้อนในผัก ผลไม้ และมลพิษทางเสียง ฯลฯ สิ่งเหล่านี้ล้วนทำให้เกิดปัญหาสุขภาพตามมา เช่น โรคภูมิแพ้ เครียด ทั้งนี้ยังไม่สามารถหาวิธีกำจัดได้อย่างปลอดภัย

๕. อิทธิพลจากวัฒนธรรม เป็นวิถีชีวิตที่มนุษย์สร้างขึ้นและปฏิบัติสืบต่อกันมา โดยมีความเชื่อทางศาสนาเป็นส่วนประกอบที่สำคัญของวัฒนธรรมในแต่ละสังคม อิทธิพลของวัฒนธรรมที่มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น คือ วัฒนธรรมทางเพศ ได้แก่ ความเชื่อเกี่ยวกับบทบาททางเพศ และการปฏิบัติตนต่อเพศตรงข้าม เรื่องความสัมพันธ์ทางเพศ ค่านิยมทางเพศ การพูดคุยเรื่องเพศอย่างเปิดเผยระหว่างพ่อแม่กับลูก ความเชื่อเรื่องพรหมจรรย์ของชายและหญิงที่พึ่งมีต่อกัน เช่น วัยรุ่นชาย มีค่านิยมทางเพศเรื่องพรหมจรรย์ของหญิงหลากหลายแนวคิด แต่ค่านิยมทางเพศที่ดีที่สังคมไทยยอมรับกัน ก็คือชายควรมีความรับผิดชอบต่อการกระทำของตนเองไม่ควรซิงสุกก่อนห้าม ส่วน วัยรุ่นหญิง ควรมีค่านิยมทางเพศเรื่องพรหมจรรย์โดยคำนึงถึงความบริสุทธิ์และการรักษาพรหมจรรย์ จนกว่าจะพบกับชายที่แน่ใจว่าจะเลือกเป็นคู่ครองและคู่ชีวิต แล้วสงวนรักษาพรหมจรรย์ไว้มอบให้ในวันแต่งงาน ซึ่งปัจจุบันค่านิยมเหล่านี้ได้เปลี่ยนแปลงไปมาก โดยเฉพาะวัฒนธรรมทางเพศของวัยรุ่นยุคปัจจุบันซึ่งพบว่ามีพฤติกรรมซิงสุกก่อนห้ามอย่างน่าวิตกกังวล ดังนั้นวัยรุ่นควรที่จะต้องหมั่นศึกษาหาความรู้ให้กับตนเองให้มากและรู้เท่าทันในเรื่องเหล่านี้ และควรตัดสินใจเลือกวิถีชีวิตที่ปลอดภัยด้วยสติปัญญาที่ชาญฉลาด

สังคมจึงคาดหวังว่าวัยรุ่นควรต้องพิจารณาปรับปรุงพฤติกรรมของตนเองเพื่อให้มีวิถีชีวิตที่ดีขึ้น รอดพ้นจากภัยทางสังคม สิ่งใดที่ดีไม่ว่าเก่าหรือใหม่ก็ควรนำมาปฏิบัติ สิ่งใหม่ๆ แม้ดูทันสมัย ก็ควรศึกษาหาความรู้ไปสูทางเสื่อม ก็ควรปฏิเสธ และไม่จำเป็นต้องทำตามอย่างไร้สติ ถ้าขาดความยับยั้งชั่งใจ ไม่รู้จักควบคุมตนเอง ทำอะไรตามใจชอบ แล้วเกิดผิดพลาดภายหลังก็ต้องเสียใจไปตลอดชีวิต เพราะการกลับไปแก้ไขอดีตเป็นสิ่งที่เป็นไปได้

สังคมคาดหวังอะไรจากวัยรุ่น

สังคมรอบตัววัยรุ่นคาดหวังว่า วัยรุ่นที่มีรูปร่างเหมือนผู้ใหญ่หรือใกล้เคียงกับผู้ใหญ่แล้ว จะมีลักษณะความเป็นผู้ใหญ่ มีความรับผิดชอบ อารมณ์มั่นคง ซื่อสัตย์ มีความยับยั้งชั่งใจ มีบุคลิกลักษณะทำทางที่ดูมีสง่าราศี สะอาด สุภาพ เรียบร้อย เป็นคนดี ตั้งใจเรียนศึกษาหาความรู้ ไม่ติดสารเสพติด ไม่เกเร ไม่คึกคะนอง เลือกคบเพื่อนดี ที่สำคัญคือต้องไม่มีคูรักรหรือถ้ามีก็ต้องอยู่ในขอบเขตอันควร เพราะสังคมจะคาดหวังว่าวัยรุ่นกำลังอยู่ในวัยศึกษาเล่าเรียน ต้องตั้งใจเรียนให้ดี มีผลการเรียนเพื่อที่

จะสามารถสอบเข้ามหาวิทยาลัยหรือเรียนต่อในสาขาวิชาชีพต่างๆ ได้ ซึ่งความคาดหวังของสังคมในข้อนี้ขัดกับหลักธรรมชาติ เพราะตามธรรมชาติวัยรุ่นจะมีความต้องการทางเพศ หากมีความสัมพันธ์ทางเพศและจะมีลูกได้ แต่เนื่องจากเรายังไม่สามารถหารายได้เพื่อเลี้ยงตัวเองและลูกที่จะเกิดตามมาได้ ประกอบกับลักษณะของสังคมที่มีข้อห้าม กฎ ระเบียบ แบบแผน ขนบธรรมเนียมประเพณี ที่วางกรอบให้สมาชิกในสังคมต้องปฏิบัติตามเพื่อความดีงาม ความเจริญ และความสงบเรียบร้อยของสังคม โดยส่วนรวมและถ่ายทอดไปสู่รุ่นต่อๆ ไป เราจึงต้องปฏิบัติตามความคาดหวังของสังคมในสิ่งที่ดีงามทั้งปวง รู้จักยับยั้งชั่งใจ คิดถึงผลดีผลเสียในอนาคตที่จะตามมา

รู้เพิ่ม เสริมปัญญา

“ไม่ใช่อะไรเดียว ดีหมดทุกอย่าง”

ธรรมาจา พระพรหมมิ่งคณาจารย์ (หลวงพ่อบุญญานันทภิกขุ)

ความคาดหวังดังกล่าวส่งผลต่อวัยรุ่นทั้งทางบวกและทางลบ ในทางบวกวัยรุ่นบางคนสามารถปฏิบัติได้ แม้บางครั้งอาจรู้สึกอึดอัดบ้าง ตนเองและครอบครัวก็มีความสุข บางคนไม่สามารถปฏิบัติได้ รู้สึกอึดอัดเหมือนถูกบังคับ จึงประชดด้วยการต่อต้านและปฏิบัติตรงข้ามกับสิ่งที่คาดหวัง ตนเองและครอบครัวก็เกิดความทุกข์ ส่งผลให้เกิดปัญหาทั้งในครอบครัวและสังคมตามมามากมาย เช่น ปัญหาการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร การทำแท้ง การเสพสารเสพติด เป็นต้น

วิธีปฏิบัติตามความคาดหวังของสังคม

๑. สร้างจิตสำนึกในการรักตนเองและครอบครัว แม้ว่าในวัยของเราจะต้องการมีเพื่อนมากกว่าพ่อแม่และครอบครัว แต่การคบเพื่อนที่ดีก็ไม่ใช่สิ่งเสียหาย จึงควรรู้จักการเลือกคบเพื่อน และสร้างความสมดุลระหว่างเพื่อนกับครอบครัว

๒. ใกล้ชิดกับพ่อแม่ พูดคุยและทำกิจกรรมต่างๆ กับพ่อแม่ให้มากขึ้น หากมีปัญหาขัดข้องใจในเรื่องต่างๆ ความใกล้ชิดกันระหว่างพ่อแม่ลูกจะทำให้สามารถพูดคุยกันได้อย่างเปิดเผยจริงใจ ประสพการณ์ชีวิตและความรักของพ่อแม่ที่มีต่อเราจะช่วยแก้ไขปัญหามาต่างๆ หรือช่วยผ่อนหนักให้เป็นเบาได้

๓. ศึกษาและปฏิบัติตามหลักธรรมในศาสนาที่ตนนับถือ ในปัจจุบันคัมภีร์ทางศาสนาต่างๆ มีแปลเป็นภาษาไทย ให้เราสามารถศึกษาได้ทั้งจากหนังสือ อินเทอร์เน็ต หรือฟังธรรมะในศาสนสถานต่างๆ แล้วนำมาปฏิบัติในชีวิตประจำวัน

๔. เข้าร่วมกิจกรรมของสังคมในโอกาสอันควร เช่น งานเทศกาลหรือประเพณีต่างๆ จะช่วยให้เราเรียนรู้และซึมซับสิ่งดีงามที่บรรพบุรุษสร้างสมไว้ ทำให้ได้พบปะผู้คนกลุ่มต่างๆ นอกเหนือจากครอบครัวและเพื่อน ทำให้มีโลกทัศน์ต่อการดำเนินชีวิตที่กว้างและลึกซึ้งขึ้น

มนุษย์มีการเปลี่ยนแปลงตามธรรมชาติ การเรียนรู้พัฒนาการของมนุษย์แต่ละวัย จะช่วยให้เราเข้าใจตนเอง ผู้อื่น และสามารถปรับตัวในการอยู่ร่วมกันในสังคมได้ ก่อให้เกิดความสัมพันธ์ที่อบอุ่นและอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข

สังคมมีความคาดหวังว่าวัยรุ่นเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่เต็มทั้งกายและใจ การสร้างความสมดุลระหว่างความต้องการตามธรรมชาติกับความคาดหวังของสังคมจะช่วยให้เราผ่านช่วงชีวิตวัยรุ่นไปได้อย่างราบรื่นและมีความสุข

ท้าว ทาย ท้าย บท

๑. แบ่งกลุ่ม ช่วยกันศึกษาค้นคว้า เรื่องเทคโนโลยีการกำเนิดของชีวิตมนุษย์ เช่น การโคลนนิ่ง การผสมเทียมแบบต่างๆ นำมาจัดป้ายนิเทศในชั้นเรียน

๒. สังเกตเด็กวัยเรียน ซึ่งอาจเป็นน้อง ญาติ เพื่อนบ้าน และทดสอบดูว่ามีการเจริญเติบโตและพัฒนาการด้านต่างๆ ตามอายุหรือไม่ หากพบมีพัฒนาการล่าช้า ควรแนะนำให้ไปพบแพทย์หรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุข แล้วนำผลการทดสอบมาเสนอในชั้นเรียน

๓. “ตัวเขา ตัวเรา” จับคู่กับเพื่อน สังเกตพัฒนาการด้านต่างๆ ของตัวเรา และเพื่อน เปรียบเทียบกับตารางการเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยรุ่น แล้วช่วยกันเขียนเรียงความเรื่อง “เมื่อฉันเป็นวัยรุ่น”

๔. นักเรียนแต่ละคนสัมภาษณ์ญาติผู้ใหญ่ที่อยู่ในวัยผู้ใหญ่ตอนต้น วัยกลางคน และวัยสูงอายุ รวม ๓ คน โดยระบุความสัมพันธ์กับนักเรียน อายุ สภาพร่างกาย สภาพจิตใจ อารมณ์ สภาพสังคม ปัญหาสุขภาพกายและสุขภาพจิต การปฏิบัติตนที่ทำให้มีสุขภาพดีและมีความสุข สิ่งที่ทำนักเรียนปฏิบัติต่อท่านแล้วทำให้ท่านมีความสุข และสิ่งที่นักเรียนควรปฏิบัติเพื่อการเป็นผู้ใหญ่ที่มีความสุขในอนาคตแล้วแลกเปลี่ยนเรียนรู้กันกับเพื่อน

๕. นักเรียนช่วยกันเปรียบเทียบลักษณะระหว่างวัยผู้ใหญ่ตอนต้น วัยกลางคน และวัยสูงอายุในด้านต่างๆ ได้แก่ สภาพร่างกาย สภาพจิตใจและอารมณ์ สภาพสังคม ความสามารถทางสติปัญญา ปัญหาสุขภาพกาย ปัญหาสุขภาพจิต และอื่นๆ แล้วนำเสนอในรูปแบบที่เหมาะสม เข้าใจง่ายและน่าสนใจ

๖. นักเรียนแสดงละครหรือบทบาทสมมติ ที่แสดงถึงการอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข ระหว่างนักเรียนกับพ่อแม่ (วัยผู้ใหญ่ตอนต้น) นักเรียนกับลุงป้าหรือพ่อแม่ (วัยกลางคน) และนักเรียนกับป้าตายาย (วัยสูงอายุ)

๗. นักเรียนรวบรวมรูปภาพในอดีตจนถึงปัจจุบันของพ่อแม่หรือญาติผู้ใหญ่ที่เคารพ นำมาเรียบเรียงเหตุการณ์หรือกิจกรรมตามลำดับ เพื่อจัดทำสมุดบันทึกภาพอดีตหรือไฟล์ภาพ ฯลฯ เพื่อมอบเป็นของขวัญในวันเกิดหรือวันสำคัญแก่ท่าน

๘. นักเรียนคิดว่าวัยรุ่นควรปฏิบัติตนอย่างไรบ้าง เพื่อเตรียมพร้อมเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพ

๙. หากนักเรียนมีสภาพร่างกาย อารมณ์ สังคมและสติปัญญาเหมือนผู้ใหญ่วัยกลางคน นักเรียนจะรู้สึกอย่างไร และความหวังว่าลูกหลานวัยรุ่นควรปฏิบัติต่อเราอย่างไร

๑๐. นักเรียนทราบหรือไม่ว่าเหตุใดประเทศไทยจึงกำหนดให้มีวันผู้สูงอายุแห่งชาติขึ้นเป็นประจำทุกปี วันผู้สูงอายุแห่งชาติตรงกับวันที่และ เดือนอะไร ในวันที่ผู้สูงอายุควรกระทำอะไรเป็นพิเศษแก่ผู้สูงอายุในบ้าน โรงเรียนหรือชุมชน

๑๑. สอบถามพ่อแม่ ญาติผู้ใหญ่ว่าท่านมีความคาดหวังอย่างไรต่อตัวนักเรียน นำข้อมูลมาอภิปราย

๑๒. แบ่งกลุ่มอ่านข่าวเกี่ยวกับปัญหาวัยรุ่นในปัจจุบัน นำข้อมูลมาจัดป้ายนิเทศ โดยเขียนข้อเสนอแนะต่อปัญหานั้นๆ ในตอนท้าย

๑๓. เขียนเรียงความประกวดกันในห้องเรียนในหัวข้อ

“พुरुหมาดิ มาดาปิตโร : บิดามารดาเป็นพรหมของบุตร ”

๑๔. ร่วมกันอ่านออกเสียงบทกลอนต่อไปนี้ แล้วอภิปรายร่วมกันถึงความรู้สึกหรือความประทับใจ

พ่อแก่ แม่เฒ่า

พ่อแม่อีกแก่เฒ่า	จำจากเจ้าอยู่ไม่นาน
จะพบจะพ้องพาน	เพียงเสี้ยววารของวันวาน
ใจจริงไม่อยากพراق	เพราะยังอยากเห็นลูกหลาน
แต่ชีพมิตนทาน	ขอมร่ำรานสลายไป
ขอเถิดถ้าสังสาร	อย่ากล่าวหานให้เข้าใจ
คนแก่ชะแร้ว	ลิตเลลโฉดเป็นแน่นอน
ไม่รักก็ไม่ว่า	เพียงเมตตาช่วยอาทร
ให้กินและให้นอน	คล้ายทุกชั่วอนพอสู้ใจ
เมื่อขามเจ้าโกรธซึ่ง	ให้นึกถึงเมื่อเยาว์วัย
ร้องให้ขามป่วยไข้	ใต้ใครเล่าเฝ้าปลอบปรน
เฝ้าเลี้ยงจนเติบโตใหญ่	แม้เหนื่อยกายก็ยอมทน
หวังเพียงจะได้ขด	เติบโตจนส่ง่างาม
ขอโทษถ้าทำผิด	ขอให้คิดทุกทุกยาม
ใจแท้มีแต่ความ	หวังติดตามช่วยอวยชัย
ต้นไม้มิโกดฝั่ง	มีหรือหวังอยู่นานไต่
วันหนึ่งคงล้มไป	ทิ้งสิ่งไว้ให้วังเวง

สุนทร เกตุ

แหล่งค้นคว้าเพิ่มเติม 

๑. ห้องสมุดโรงเรียน โรงพยาบาล สถานบริการสาธารณสุข
๒. สำนักงานสาธารณสุขอำเภอ สำนักงานสาธารณสุขจังหวัด
๓. กรมสุขภาพจิต
๔. กรมอนามัย