

THAY ĐỔI TÂM LÝ TÌNH CẢM TUỔI VỊ THÀNH NIÊN

Phần A. Kiến thức cơ bản

I. Những biến đổi về tâm lý, tình cảm:

Muốn tự khẳng định mình: Vị thành niên muốn được độc lập trong suy nghĩ và hành động, muốn thử sức mình và khám phá những cái mới để khẳng định mình là người lớn. Ở giai đoạn này thường xảy ra xung đột giữa một bên vị thành niên muốn được đối xử như người lớn trong khi cha mẹ vẫn coi các bạn là trẻ con.

Thích giao lưu bạn bè: Vị thành niên thích giao lưu với bạn bè cùng trang lứa và dễ dàng tâm sự, chia sẻ với bạn bè. Thích hội họp theo nhóm bạn, thích đi picnic, thích chơi bóng đá, thích sinh hoạt câu lạc bộ, xem phim hành động...

Ý thức về giới tính: Vị thành niên bắt đầu quan tâm rất nhiều đến bạn khác giới và những xúc cảm giới tính bắt đầu xuất hiện. Điều này khiến các bạn có ý thức về cơ thể mình, giới của mình; Có những rung cảm mới lạ trước người bạn khác giới.

Cảm xúc tình dục: Rung động và xúc cảm về giới tính sẽ nảy sinh tình yêu giữa nam và nữ. Thu hút, hấp dẫn nhau về tinh thần và tình cảm sẽ dẫn đến nhu cầu mong muốn gần gũi về thể xác. Sự hưng phấn, đam mê - xúc cảm tình dục sẽ nảy sinh. Đây là nhu cầu tự nhiên của con người khi bước vào tuổi dậy thì, Khi vị thành niên chưa đủ lý trí, chưa có kinh nghiệm có thể các bạn có những hành vi quá mức đối với bạn khác giới.

II. Tình bạn và tình bạn khác giới:

1. Tình bạn: Là loại tình cảm gắn bó hai hoặc nhiều người với nhau trên cơ sở hợp nhau về tính tình, giống nhau về sở thích, có sự phù hợp về thể giới quan, lý tưởng, niềm tin... Qua đó mỗi người đều tìm thấy ở bạn mình một cái "tôi" thứ hai ít nhiều mang tính chất lý tưởng.

2. Vai trò của tình bạn đối với tuổi vị thành niên: tình bạn thường phát triển mạnh mẽ và đóng vai trò quan trọng trong quá trình vươn lên thành người lớn.

Mỗi người có thể bộc lộ khám phá, tự kiểm tra và đánh giá bản thân mình bằng cách so sánh với người khác và dựa vào sự đánh giá của chính mình để tự hiểu mình, tự giáo dục mình và tự hoàn thiện mình. Tuy nhiên kết bạn không chỉ để cho vui mà còn quan tâm giúp đỡ sẻ chia lúc vui, lúc buồn, lúc thuận lợi cũng như lúc khó khăn. Cũng nên nhớ rằng, ở tuổi vị thành niên, tình bạn có thể nên cuốn hút tới mức làm cho các bạn có thể xao nhãng việc học hành.

3. Tình bạn khác giới nói chung cũng giống như tình bạn cùng giới, ngoài ra tình bạn khác giới còn có đặc điểm sau:

Mỗi người đều coi bạn mình như một điều kiện để tự hoàn thiện mình. Làm tôn vẻ đẹp của mỗi giới. Giữa hai người bạn khác giới thường có một khoảng cách tế nhị do đó không dễ dàng biểu lộ sự gần gũi như bạn cùng giới. Tình bạn khác giới nảy sinh ở tuổi trẻ, trong môi trường học tập, lao động, vui chơi.

Khi quan hệ tình bạn khác giới, cần chú ý: Tránh đối xử với nhau xuống xã. Tránh vô tình hay chủ ý gán ghép với nhau trong quan hệ bạn bè. Tránh ghen ghét, nói xấu nhau, đối xử thô bạo, nói bóng gió khi thấy bạn mình có thêm bạn khác giới. Tránh ngộ nhận tình bạn khác giới là tình yêu cho dù rất thân. Tránh có thái độ lấp lửng, mập mờ, gây cho người bạn khác giới sự hiểu lầm là tình yêu.

PHẦN B: Hướng dẫn tổ chức hoạt động truyền thông nhóm nội dung: “Thay đổi tâm lý tình cảm tuổi vị thành niên”

I. Mục tiêu: Thông qua các hoạt động truyền thông để cung cấp thông tin và tạo cơ hội cho VTN chia sẻ trao đổi nhằm giúp các em nêu được những thay đổi tâm lý ở tuổi dậy thì và hiểu rằng những thay đổi đó hoàn toàn bình thường; Có cách ứng xử phù hợp trước những vấn đề mà các em gặp phải trong mối quan hệ với cha mẹ, bạn bè, bạn khác giới.

II. Thời gian hoạt động: 90 phút;

III. Chuẩn bị:

1. Phương tiện: Phòng, loa đài, máy chiếu, băng dính giấy, giấy A0, bút dạ, que thử thai, tài liệu truyền thông, bộ hình vẽ về quá trình thụ thai. Quà cho các thành viên tham dự.

2. Địa điểm: Những nơi có diện tích rộng để cho các hoạt động cần phải dịch chuyển cả nhóm lớn. Kê ghế theo hình chữ U, hình vòng cung hoặc hình tròn để mọi người có thể nhìn thấy nhau (không cần kê bàn)

IV. Hình thức truyền thông: Thuyết trình; Thảo luận nhóm; Hái hoa dân chủ/ hỏi đáp; Sắm vai; Trò chơi.

V. Mô tả các hoạt động:

Hoạt động 1: Khởi động

- Thời gian: 10 phút;
- Hình thức: trò chơi **“Gọi tên”**
- Hướng dẫn:

Tất cả đứng thành vòng tròn, quay mặt vào tâm hình tròn. Người thứ nhất giới thiệu tên mình, người thứ 2 (tay phải) sẽ lặp lại tên người thứ nhất và giới thiệu tên mình. Người thứ ba nhắc lại tên hai người trước rồi đến tên mình. Trò chơi sẽ tiếp tục cho đến hết các thành viên tham gia.

Nếu ai quên hoặc đọc nhầm tên theo thứ tự đúng thì sẽ phải đứng lên, ngồi xuống 3 lần và chơi tiếp.

Kết thúc trò chơi mọi người sẽ biết hết tên nhau.

Hoạt động 2: Tóm tắt kỳ sinh hoạt lần trước và giới thiệu nội dung sinh hoạt lần này.

- Thời gian: 5 phút.

- Hình thức: Thuyết trình.

Hoạt động 3:

- Thời gian: 30 phút (20 phút dành cho thảo luận. 5 phút dành cho “Siêu thị thông tin” lựa chọn thông tin đúng trong thời gian 3 phút hoặc cả nhóm cùng đếm từ 1 đến 100; 5 phút dành cho hướng dẫn viên tổng kết)

- Cách tiến hành:

* Thảo luận nhóm: Chia toàn thể các thành viên tham gia thành 4 nhóm, mỗi nhóm cử một người làm trưởng nhóm và cử một người làm thư ký.

Các câu hỏi thảo luận: *Chúng ta nhận thấy gì về sự thay đổi tâm lý khi đến tuổi dậy thì? Chúng ta có cảm nhận gì về sự khác biệt tâm lý tuổi dậy thì?*

Sau khi thảo luận các nhóm viết lên trên giấy A0 và treo lên tường và ở 4 góc khác nhau.

Hướng dẫn viên yêu cầu các thành viên đến từng nhóm xem kết quả của các nhóm, sau phần trình bày của trưởng nhóm thì toàn thể các thành viên có ý kiến đóng góp, bổ sung.

* Trò chơi “Siêu thị thông tin”:

Hướng dẫn viên chuẩn bị khoảng 50 thẻ màu, trên có ghi những thông tin có liên quan sức khỏe sinh sản vị thành niên và để trong một cái hộp.

Mỗi nhóm cử một đại diện đi “Siêu thị thông tin”, với mục đích phải lựa chọn được những thông tin có liên quan đến sự thay đổi cơ thể, tâm sinh lý tuổi dậy thì về cho nhóm của mình trong thời gian 2 phút.

Hướng dẫn viên sẽ kiểm tra số thẻ của mỗi đội đã lấy được về, đánh giá và phân tích thẻ nào đúng, thẻ nào sai. Thẻ đúng được 1 điểm, thẻ sai không được điểm. Đội nào có nhiều điểm sẽ thắng và đội thua sẽ phải làm theo yêu cầu của đội thắng.

Cuối cùng hướng dẫn viên tổng kết:

Các thông điệp cần ghi nhớ

Về kiến thức

1. Những thay đổi tâm lý ở tuổi dậy thì:

Các bạn muốn khẳng định mình “không còn là trẻ con nữa”, và được mọi người đối xử như người lớn.

Các bạn thích thử nghiệm, tò mò và thích khám phá do vậy dễ mắc sai lầm trong tuổi vị thành niên.

Có bạn thích độc lập, khó chịu khi bị chăm sóc, chỉ dẫn quá tỉ mỉ, vụn vặt nhất là của cha mẹ.

Các bạn thích chơi và dành nhiều thời gian cho bạn bè, thích đi chơi, con trai quan tâm đến các cuộc phiêu lưu kỳ quặc.

Đôi khi một số bạn tỏ ra rất bướng bỉnh, nói ngang, thách thức, bất cần...

2. Những cảm xúc giới tính mới lạ ở tuổi dậy thì:

Các bạn có xu hướng tìm đến đối tượng khác giới, bắt đầu quan tâm đến bạn khác giới và thích được người khác giới chú ý đến mình.

Trong quan hệ bạn bè khác giới, lần đầu tiên xuất hiện cảm xúc giới tính mới lạ, bất ngờ.

Các bạn gái thích ngắm nghía trước gương, quần áo “mốt” mới... Các bạn trai thích các kiểu quần áo lập dị, có hành vi khác thường để thu hút sự chú ý của người khác giới.

Thích đọc sách về những mối tình say đắm, xem phim về tình yêu... tự tạo nên những rung động yêu đương trong tưởng tượng và suy nghĩ.

Tâm trạng phức tạp, đan xen với những cảm xúc đa dạng.

Về kỹ năng: Nên gặp gỡ người lớn có kinh nghiệm, kiến thức và chuyên môn về giới tính, bạn bè cùng trang lứa trao đổi chia sẻ để có những đồng cảm và nhận được những lời khuyên bổ ích vượt qua khó khăn về tâm lý trong giai đoạn này và có cách ứng xử phù hợp với cha mẹ, người thân trong gia đình.

Hoạt động 4: Sắm vai một số tình huống thường gặp:

- Thời gian: 30 phút

- Cách tiến hành:

Bước chuẩn bị (8 phút): Chọn “diễn viên”; Nêu rõ vai trò và hoàn cảnh của từng vai trên những tờ giấy khò nhau, nhưng không viết ra lời đối thoại. Nhắc các “diễn viên” không nên đọc vai của những người khác. Tìm hiểu xem mỗi “diễn viên” đó hiểu rõ vai trò và tình huống của mình hay chưa.

Sắm vai/ Diễn (5 phút): Giới thiệu cho lớp/CLB biết bối cảnh của tình huống này. Các diễn viên sắm vai/ diễn. Người hướng dẫn quan sát và cần “cắt” vở diễn đúng lúc cao điểm. Cảm ơn các “diễn viên” và hỏi các em cảm thấy như thế nào

về vai diễn của mình. Nên nhắc là màn kịch đó chấm dứt, họ đó trở về vai trò bình thường của các em trong lớp/CLB.

Thảo luận (15 phút): Hỏi những HS/thành viên khác quan sát đóng vai xem có những nhận xét hay những phản ứng gỡ, lưu ý là chỉ nhận xét về vai diễn mà không nên nhận xét về cá nhân người đóng vai.

Hỏi HS/TV họ đó rút ra được bài học gì từ bài tập này.

Hỏi HS/TV tình huống ấy có quan hệ gì đến họ và nếu là họ sẽ giải quyết/ứng xử như thế nào?.

Tổng kết bài học (2 phút)

Ví dụ tình huống: *Lâm năm nay tròn 15 tuổi, là chàng trai năng động, nhiệt tình, học giỏi. Lâm chơi thân với 1 nhóm bạn cả nam và nữ. Nhóm của Lâm thông thạo tập ôn bài, tập nhảy, đi chơi... Lâm thấy cuộc sống thật ý nghĩa. Một lần, trong khi tập khiêu vũ Lâm và Thuỳ (bạn gái trong nhóm) đang ôm nhau nhảy rất tình tứ, mãi tập luyện hai bạn không biết bố mẹ Lâm đã nhìn thấy... Sau hôm đó, mỗi lần đi đâu bố mẹ Lâm đều hỏi rõ lý do “ đi đâu, làm gì và cùng với ai? rồi lại luôn nhắc nhở: Con còn nhỏ, còn phải học, con không được yêu đương ở tuổi này! Con phải làm gương tốt cho các em học tập...”. Lâm có cảm giác như bố mẹ không tin mình, coi mình là trẻ con, còn các bạn Lâm cũng dần dần không muốn đến nhà Lâm để tập luyện như trước. Lâm cảm thấy buồn, cậu cảm thấy chính bố mẹ làm các bạn không muốn đến nhà mình, trong khi cậu và các bạn không làm điều gì sai. Đôi lúc Lâm thấy chán nản, rất bức rứt, khó chịu về điều đó và có lúc muốn cãi lại bố mẹ.*

Câu hỏi thảo luận:

- Bạn có đồng tình với thái độ của Lâm đối với cha mẹ không?
- Tại sao Lâm lại có thái độ như vậy?
- Vì sao bố mẹ Lâm lại có yêu cầu như thế?
- Nếu ở vào tình huống như Lâm, các bạn sẽ ứng xử như thế nào? vì lý do gì bạn lại chọn cách ứng xử như thế?

Thông điệp cần ghi nhớ

- Bước vào tuổi dậy thì, những thay đổi nội tiết trong cơ thể chính là nguyên nhân dẫn đến những biến đổi về tâm lý của chúng mình, vì thế bạn đừng quá lo lắng.
- Các bạn muốn khẳng định mình, muốn được đối xử như người lớn, thích được giao lưu với bạn bè... điều đó là bình thường.
- Khi gặp phải những khó khăn như tình huống trên, bạn cần gặp gỡ những người lớn có kinh nghiệm, kiến thức, chuyên môn, bạn bè cùng trang lứa trao

đôi, chia sẻ để có sự nhận được lời khuyên bổ ích có cách ứng xử đúng đắn với cha mẹ và người thân trong gia đình.

Hoạt động 5: Lấy ý kiến của các thành viên về buổi sinh hoạt.

- Thời gian: 10 phút

- Hình thức: dán giấy

- Cách tiến hành:

+ Kẻ bảng gồm 3 cột trên một tờ giấy A0, ở cột 1 dán mặt cười, cột 2 dán mặt bình thường và cột 3 dán mặt méo.

+ Cắt nhiều hình hoa hoặc trái tim nhỏ.

+ Hướng dẫn các thành viên tham gia phát biểu ý kiến cảm nghĩ của mình và dán vào cột mình lựa chọn.

+ Tổng hợp những hình hoa hoặc hình trái tim. Hướng dẫn viên đánh giá buổi sinh hoạt có kết quả hay không?.

Hoạt động 6: Tổng kết buổi sinh hoạt và giới thiệu nội dung và nơi sinh hoạt lần sau.

- Thời gian: 5 phút

- Hình thức: Thuyết trình

Phần C: Các câu hỏi/đáp án, tình huống tham khảo

I. Câu hỏi/đáp án:

Câu 1. Thế nào là một tình bạn tốt?

Trả lời: Một tình bạn tốt có những đặc điểm như sau:

- Phù hợp về sở thích, tính tình và nhìn nhận vấn đề theo một xu hướng tích cực. Nhờ vậy dễ cởi mở tâm tình, tin nhau, quý mến nhau, lắng nghe nhau.

- Bình đẳng và tôn trọng lẫn nhau. Mọi thái độ, hành vi ứng xử thiếu bình đẳng, thiếu tôn trọng nhau đều làm cho tình bạn sớm lụi tàn.

- Chân thành, tin cậy và có trách nhiệm đối với nhau.

- Thông cảm, đồng cảm sâu sắc với nhau, bạn bè luôn “ chia vui, sẻ buồn” cho nhau.

Câu 2. Có nên kết bạn khác giới ở tuổi vị thành niên hay không?

Trả lời: Rất nên và cần kết bạn khác giới. Việc trao đổi tâm tư tình cảm, hoài bão, ước mơ và dự định trong cuộc sống giữa những người tuổi trẻ khác giới là một nhu cầu khách quan cần cho sự phát triển nhân cách hài hòa của bản thân mỗi giới. Tình bạn khác giới tồn tại ở mọi lứa tuổi, cho đến tận tuổi già. Trong tình bạn khác giới, mỗi giới đều coi giới kia như là một điều kiện để tự hoàn thiện mình. Tình bạn khác giới làm cho người bạn trai mong muốn có những phẩm chất

của “Đấng nam nhi” hơn và làm cho người bạn gái mong muốn có những phẩm chất của “phái nữ hơn.

Câu 3. Cần tránh những điều gì trong quan hệ với bạn khác giới?

Trả lời: Tránh đối xử với nhau suông sã, thiếu tế nhị; Tránh vô tình hay gán ghép lẫn nhau; Tránh ghen ghét, nói xấu lẫn nhau, hay đối xử thô bạo với nhau khi thấy bạn mình có thêm người bạn khác giới, Tránh ngộ nhận tình bạn khác giới là tình yêu, cho dù rất thân nhau.