

YMDOPI Â NEWIDIADAU



1 awr

Creu amgylchedd dysgu diogel a chadarnhaol trwy gytuno ar reolau sylfaenol i'r wers.

Yn y wers hon byddwn yn dysgu:

- ➔ adnabod gwahanol newidiadau a all ddigwydd yn ein
- ➔ bywydau ystyried sut rydym yn ymdopi â newid.

Adnoddau

- 🕒 nodiadau gludiog
- 📺 clipiau fideo; "Newidiadau" a "Gwydnwch".

Gweithgaredd

1. Wrth i'r myfyrwyr ddod i mewn i'r ystafell ddosbarth, gofynnwch iddynt feddwl am rywbeth a allai fod wedi newid i rywun o'u hoedran nhw yn ystod y flwyddyn ddiwethaf (atgoffwch y myfyrwyr i beidio â rhannu storïau personol yn y dosbarth). Gallai fod yn symud tŷ, newid steil gwallt, newid ffrindiau, hobiau, rhywun yn marw, y corff yn newid, cael mwy o gyfrifoldeb.
2. Gwyliwch y clip fideo sy'n gyflwyniad i'r pwnc "Newidiadau". Gofynnwch i'r myfyrwyr, mewn parau, gofnodi rhai o'r newidiadau a nodwyd ganddynt yn y clip, ac eraill y gallant feddwl amdanynt, ar nodiadau gludiog.
3. Ysgrifennwch y penawdau: '**newid sydyn, newid anodd, newid cyffrous a newid bach**' ar y bwrdd a gofynnwch i'r grwpiau benderfynu ble gellid rhoi eu hawgrymiadau, a'u glynu o dan y penawdau perthnasol.
4. Trafodwch - beth sy'n amlwg? Sut wnaethoch chi benderfynu? Atgoffwch y myfyrwyr bod llawer o'r newidiadau yn ein bywydau'n gallu bod yn gyffrous ac yn heriol, fel mynd yn hŷn neu ysgwyddo cyfrifoldebau newydd – a bod y ffordd rydym yn adweithio i newidiadau'n amrywio o unigolyn i unigolyn.
5. Gwyliwch y clip fideo "Gwydnwch". Gofynnwch i'r myfyrwyr drafod mewn parau: Beth oedd y newidiadau a allai godi i'r cymeriad? Ydi'n bosibl gwybod sut y byddwch yn teimlo am rywbeth hyd nes iddo ddigwydd? Mae'r ffilm yn awgrymu bod rhai newidiadau'n anoddach nag eraill, ydyn nhw'n credu bod hyn yn gywir? Pam?
6. Beth all ein helpu ni i baratoi ar gyfer y newidiadau a'r heriau a all fod o'n blaenau? Mae'r ffilm yn sôn am 'becyn cymorth'. Gofynnwch i'r myfyrwyr gofio beth ddefnyddiodd y cymeriad i helpu i fynd i'r afael â'r dasg ddyrys o wynebu rhai newidiadau anodd. Rhannwch syniadau. Gofynnwch i'r myfyrwyr am unrhyw syniadau eraill nad oeddent yn y fideo. Dewch ynghyd fel dosbarth a thrafodwch. Os oes amser gall y myfyrwyr ddylunio pecyn cymorth yn argymhell ffordd o wynebu'r newidiadau a all fod o'u blaenau, i'w arddangos.



DYEG

Datblygu Ymwybodaeth Emosiynol a Gwranddo



SAMARITANS
SAMARIAID



7. I gloi - Newidiadau: Gofynnwch i bob myfyriwr feddwl am y pethau sydd wedi newid yn ei fywyd yn ystod y blynyddoedd diwethaf, mae newidiadau bach yn digwydd bob dydd, o'r hyn rydym yn ei fwyta, beth rydym yn ei wisgo, sut rydym yn cyrraedd yr ysgol ac ati. Gallwn gynllunio a pharatoi ar gyfer newidiadau eraill i'n helpu i ymdopi â nhw a gwneud y gorau ohonynt. Weithiau mae newidiadau'n digwydd sydd y tu hwnt i'n rheolaeth ac mae'n rhaid inni ddod o hyd i ffyrdd i ymdopi â nhw a dod o hyd i ffordd i feddwl yn gadarnhaol am beth sydd wedi digwydd. Gofynnwch i bob myfyriwr feddwl am newid cadarnhaol cyffrous a allai ddigwydd i rywun o'u hoedran nhw yn ystod y blynyddoedd nesaf. Gofynnwch i rai o'r myfyrwyr rannu eu syniadau cyn iddynt adael.
8. Atgoffwch y myfyrwyr ble gallant fynd am gefnogaeth, os oes ei hangen arnynt.

Neges allweddol

Mae pawb yn adweithio'n wahanol i newidiadau yn eu bywydau. Mae newid yn anochel, does dim byd yn aros yr un peth. Mae'n anoddach ymdopi â rhai newidiadau nag eraill. Beth sy'n bwysig yw ein bod ni'n gallu gofyn am gymorth a siarad â rhywun pan fydd ein teimladau'n peri trafferth inni. Mae pawb yn wynebu heriau o dro i dro a does neb yn hapus drwy'r amser. Gall gofyn am gymorth eich helpu chi i ddelio â'ch problem yn gadarnhaol.

Myfyrio

Beth sydd gen i yn fy mhhecyn cymorth i?

Gwnewch yn siŵr bod y bobl ifanc yn gwybod pa gefnogaeth sydd ar gael a sut i gael gafeael ar y gefnogaeth hon.

