

RHEOLI STRAEN: GWNEUD PENDERFYNIADAU



1 awr (yn hirach, mwy na thebyg)

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

Rhennir y wers hon yn dri gweithgaredd a all gymryd oddeutu 40 munud yr un.

Yn y wers hon byddwn yn dysgu:

- bod pawb â rheolaeth dros y ffordd rydym yn ymateb i her neu
- straen deall y cysylltiad rhwng meddyliau, teimladau ac ymddygiad
- defnyddio sgiliau datrys problemau
- bod pawb yn ymateb ac yn ymdopi mewn ffordd unigryw.

Adnoddau

- amlinellau mawr o berson – un i bob grŵp
- taflen neu sleid gwybodaeth y pum maes lles.

Gweithgaredd 1

Straen! Beth sy'n achosi straen inni?

1. Dosbarthwch amlinellau corff ar ddarnau mawr o bapur i grwpiau bach o fyfyrwyr a gofyn iddynt ysgrifennu, o gwmpas amlinell y pen, yr hyn a all roi pwysau arnom a gwneud inni deimlo o dan straen. Gallant gynnwys pethau mor fawr neu mor fach/dibwys ag yr hoffant. Gallent fod yn bethau mae pobl eraill yn eu gwneud neu'n eu dweud wrthym, neu'n bethau a glywn ar y cyfryngau.
2. Adroddwch yn ôl ar rai o'r rhain a'u rhannu - pwysleiswch fod llawer o bethau gwahanol ac nad oes unrhyw reolau am yr hyn sy'n achosi straen inni. Ni fydd yr hyn sy'n achosi straen i un unigolyn yn achosi straen i un arall.
3. Nawr ysgrifennwch yn y pen y meddyliau y gall y pwysau hyn eu hachosi, fel 'Wna'i byth gorffen hwn mewn pryd', 'Alla'i ddim ymdopi os aiff hyn o chwith', 'Dwi'n mynd i fwynhau hyn', ac ati. Mae meddyliau cadarnhaol a meddyliau negyddol yn iawn.
4. Esboniwch fod y meddyliau a gawn yn effeithio ar y ffordd rydym yn teimlo. Nawr llenwch y corff â theimladau, emosiynol a chorfforol, a all fod yn ymateb i'r meddyliau a'r pwysau hyn, fel pen tost / cur pen, dolur stumog, teimlo'n flinedig, pryderus, gor-gyffrous, chwyslyd, yn panicio, ac ati. Eto, does dim atebion cywir ac anghywir.

Nodyn: Esboniwch fod cysylltiad rhwng ein meddyliau, ein teimladau a'r hyn mae ein corff yn ei wneud. Yn yr oes pan oedd dynion yn gorfod ymladd ag anifeiliaid, byddai ein hofn yn dweud wrthym am ymladd neu redeg i ffwrdd. Heddiw, mae gennym ofnau a phryderon gwahanol ac mae ein meddyliau a'n teimladau'n dal i fod yn rhai real, ac mae'n gallu bod yn anodd ymdopi â nhw. Mae'r ffordd rydym yn ymateb i unrhyw straen yn gallu dibynnu ar faint o reolaeth rydym yn teimlo sydd gennym dros yr hyn sy'n digwydd. Pan ydym yn teimlo nad oes gennym unrhyw reolaeth dros bethau, gall fod yn anoddach delio â nhw.



DYEG

Datblygu Ymwybodaeth Emosiynol a Gwranddo



SAMARITANS
SAMARIAID



5. Gofynnwch i'r dosbarth feddwl am enghreifftiau o sut y gall y straeniau maent wedi eu nodi ymddangos y tu hwnt i'w rheolaeth yn llwyr, fel eu rhieni'n gwahanu. Cymerwch hwn fel enghraifft ac esbonio hyd yn oed pan nad oes gennym unrhyw reolaeth dros y ffordd mae pobl eraill yn ymddwyn, mae gennym reolaeth dros y ffordd rydym yn mynd i'r afael â'r hyn sy'n digwydd. Sut allwn ni helpu ein hunain i leihau'r teimladau o straen trwy ddysgu sut i ganolbwyntio ar yr hyn y gallwn ei reoli?
6. Sesiwn gloi: Mae dod o hyd i gefnogaeth yn aml yn ffactor allweddol wrth ddatrys problemau. Dangoswch hyn trwy ofyn i fyfyrwr blethu ei ddwylo ynghyd a pheidio â gadael fynd. Rhowch bethau iddo eu cario (gofynion neu heriau bywyd) ac wedyn dangos sut, gyda phobl eraill, y daw'r dasg hon yn haws.

Myfyrio

Sut ydw i'n gwybod pan mae pethau'n mynd yn ormod a dwi'n methu rheoli'r straen dwi'n ei deimlo?

Gweithgaredd 2

Adnoddau

- taflen Jan, Joseff a Seren
- taflen cynllunio gweithredu.

Gweithgaredd

1. Dosbarthwch y taflenni 'Jan, Seren a Joseff' i bob pâr.
2. Esboniwch: Mae pob cymeriad yn teimlo o dan bwysau am wahanol resymau, ac wedi penderfynu siarad ag oedolyn mae'n ymddiried ynddo. Mewn grwpiau o dri, mae'r myfyrwyr yn chwarae rôl yr oedolyn, y cymeriad ac arsylwr. Y dasg yw creu darlun llawn a chywir o'r hyn sy'n digwydd, gan gofnodi eu syniadau:
 - Sut mae'r person yn teimlo?
 - Beth sy'n achosi'r straen, am beth mae'n poeni? Rhestrwch ei feddyliau.
 - Sut mae'r straen yn effeithio ar ei ymddygiad a'i fywyd?
 - Sut mae'n ymdopi ar hyn o bryd?
3. Cymerwch adborth byr gan y grŵp am bob cymeriad.

Myfyrio ac adrodd yn ôl: Rydym yn sylwi bod pobl dan straen pan maen nhw'n newid y ffordd maent yn ymddwyn fel arfer. I greu darlun o'r hyn sy'n digwydd, rydym yn gofyn nid yn unig am weithredoedd, ond hefyd yn edrych ar feddyliau a theimladau. Dyma fan cychwyn helpu rhywun i ddod o hyd i ffyrdd i reoli ei straen.
4. Dosbarthwch y grid cynllunio gweithredu.
5. Esboniwch: Pan fydd pobl yn teimlo dan straen, gall fod yn demtasiwn i awgrymu beth ddylent ei wneud i ddatrys y sefyllfa. Does neb yn hoffi cael rhywun arall yn dweud wrtho beth i'w wneud, a beth bynnag, efallai nad ydych yn gwybod sut orau i ddatrys sefyllfa rhywun arall. Yr hyn y gallwch ei wneud yw ei helpu i edrych ar ei opsiynau, fel y gall wneud ei benderfyniadau ei hun.
6. Mewn grwpiau bach, llenwch y grid cynllunio gweithredu.
 - Beth allai'r cymeriad ei wneud/ newid i wella'i allu i ymdopi?
 - Beth fyddai canlyniadau gwneud y penderfyniad hwn?
 - Pa gynllun gweithredu allai'r bobl hyn ei roi ar waith, yn eich barn chi?





Gweithgaredd 3

Adnoddau

- Taflen cylchoedd rheoli

Gweithgaredd

- Dosbarthwch y daflen 'cylchoedd rheoli'. **Esboniwch:** mae llawer o bethau mae pobl yn poeni yn eu cylch, ond nid oes gennym reolaeth bob amser dros yr hyn sy'n digwydd inni.
- Mewn parau, rhwch bryderon a straen eich cymeriad (Jan, Joseff neu Seren) yn y cylch cywir. Er enghraifft, mae'r ffaith bod Seren yn sefyll ei harholiadau y tu hwnt i'w rheolaeth. O dan bob un o'r pryderon, rhestrwch y pethau y gallent eu gwneud i ddelio â'r straen hwnnw. All Seren ddim rheoli a yw'r arholiadau'n digwydd neu beidio, ond gall reoli faint o adolygu mae'n gwneud (rheoli) a gwneud yn siŵr ei bod hi'n cael amser i ymlacio a threulio amser gyda'i ffrindiau (cefnogaeth).
- Myfyrio a thrafod: Gallwn reoli rhywfaint o straen bywyd, i ryw raddau. Pan fydd gennym reolaeth, gallwn edrych ar ffyrdd i ddatrys y broblem. Er enghraifft, er bod gan Joseff benderfyniad anodd i'w wneud, gall reoli'r sefyllfa trwy sicrhau ei fod yn esbonio ei benderfyniad, beth bynnag y bo, yn sensitif i'w fam a'i gariad, fel nad yw'n eu pechu. Mae hefyd straen na allwn ei reoli. Er na allwn newid y straen, gallwn newid y ffordd rydym yn meddwl amdano ac yn adweithio iddo. Er enghraifft, all Jan ddim newid ymddygiad y bwli ond gall ddewis siarad â rhywun am y ffordd mae'n teimlo. Does gan Seren ddim llawer o reolaeth dros yr arholiadau sy'n nesáu, ond gall wneud yn siŵr ei bod yn cymryd digon o amser i ymlacio ac edrych ar ôl ei hiechyd.
- Gofynnwch i'r myfyrwyr: Ydych chi byth yn teimlo pan fyddwch yn poeni am un peth, y byddwch yn dechrau poeni am bopeth arall hefyd? Y tro nesaf mae hynny'n digwydd, gallwch ystyried defnyddio syniad y cylchoedd rheoli er mwyn cadw persbectif ar eich pryderon.
- Gofynnwch: pe bai Seren yn mynd trwy'r un peth â Joseff, fydden nhw'n teimlo o dan yr un faint o straen?
- Mae maint y straen mae rhywun yn teimlo'n dibynnu ar ei brofiad o'r sefyllfa. Gall un unigolyn ymdopi'n hawdd â rhywbeth sy'n anodd iawn i rywun arall ymdopi ag ef. Nid yw ymdopi'n dda ag un peth yn golygu y byddwch yn ymdopi'n dda â phopeth.
- Gofynnwch: Ydi'n bosibl mesur faint o straen mae rhywun o dano? Gallwn amcangyfrif yn fras trwy bennu lefelau gofyn, rheoli a chefnogaeth, ond yn y pen draw, yr unig ffordd o wybod sut mae rhywun yn teimlo ar y tu mewn yw gofyn iddo. Weithiau gallwn feirniadu pobl eraill heb wybod y ffeithiau i gyd, felly ceisiwch siarad â nhw yn gyntaf. Hefyd, efallai y byddwch yn ffynhonnell dda o gefnogaeth i rywun arall.
- Ymdopi â straen: Dangoswch y pum maes lles i'r myfyrwyr. Un ffordd i reoli straen yw sicrhau eich bod yn gwneud pethau eraill sy'n gallu codi'ch calon a rhoi cydbwysedd i'ch bywyd. Trafodwch bob un o'r pum maes a gofynnwch i'r myfyrwyr ystyried rhywbeth yn un o'r adrannau y gallent ei wneud dros yr wythnos nesaf, nad ydynt yn ei wneud ar hyn o bryd. Er enghraifft: 'Ar ôl ysgol, wna'i ffonio ffrind dwi heb siarad ag ef ers sbel' neu 'Dwi am fynd i'r clwb Karate dwi wedi bod yn ystyried mynd iddo.' Gofynnwch i'r myfyrwyr rannu eu cynlluniau. Atgoffwch nhw ei bod yn bwysig rhoi cynllun ar waith i helpu i ymdopi â straen, a bod angen iddynt wneud y pethau hyn i'w helpu i deimlo y gallant ymdopi'n well â sefyllfaoedd lle ceir mwy o straen.

Myfyrio

Sut ydw i'n ymdopi â phethau llawn straen ar hyn o bryd? Pa un peth allwn i ei wneud i ymdopi'n gadarnhaol â straen?

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

DYEG

Datblygu Ymwybodaeth Emosiynol a Gwranddo



SAMARITANS
SAMARIAID