

BOD YN BENDANT



1 awr

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

Yn y wers hon byddwn yn dysgu:

- cydnabod sut all bod yn bendant helpu i fynegi teimladau
- siarad yn bendant
- sut all bod yn bendant helpu i reoli gwrthdaro.

Adnoddau

- 🕒 sleidiau – gwrthdaro allanol a mewnol
- 🕒 clip fideo “Bod yn bendant – gwaith cartref”
- 🕒 clip fideo “Bod yn bendant – gig” cardiau gosodiadau.

Gweithgaredd

- Esboniwch fod yna wahanol fathau o wrthdaro: gwrthdaro **allanol** - pan fyddwn yn brwydro gyda rhywbeth arall, yn wrthrych neu berson arall, neu wrthdaro **mewnol** - pan fyddwn yn brwydro gyda ni ein hunain. Rhowch enghreifftiau o'r ddau fath o wrthdaro. Defnyddiwch y sleidiau i helpu i'w dangos. Gofynnwch i'r myfyrwyr ystyried adegau pan maent wedi cael profiad o'r ddau fath. Trafodwch mewn paru.
- Gofynnwch i'r myfyrwyr a ydynt yn gwybod y gwahaniaeth rhwng ymatebion **goddefol, pendant** ac **ymosodol**. Beth yw ystyr hyn?
- Gwylwch glip fideo'r ymateb goddefol. Gofynnwch i'r myfyrwyr beth oeddent wedi sylwi. Wnaeth yr ymateb helpu'r sefyllfa? Yn eu barn hwy, sut oedd y bobl yn teimlo cyn ac ar ôl y drafodaeth?
- Gwnewch yr un peth ar gyfer yr ymateb pendant a'r ymateb ymosodol. Trafodwch y gwahaniaethau a pha mor ddefnyddiol y gall pob un fod. Beth yw canlyniadau'r ymatebion hyn? Beth sylwodd y myfyrwyr ar yr unigolyn yn ei wneud yn y sefyllfa lle cafwyd ymateb pendant?
- Chwarae rôl: rhowch y myfyrwyr mewn grwpiau o dri, wedi'u labelu **A, B a C**.
A yw'r unigolyn y siaredir ag ef
B yw'r unigolyn sy'n rhoi ymateb pendant
C yw'r unigolyn sy'n arsylwi ac yn adrodd yn ôl ar sut aeth yr ymateb.

Dyma ymateb pendant:

- 🕒 dweud beth sydd wedi digwydd
- 🕒 dweud sut rydych yn teimlo
- 🕒 dweud beth fydech wedi hoffi iddo ddigwydd yn wahanol.

Dosbarthwch gardiau gosodiadau i bob grŵp a gofynnwch iddynt ymarfer yr ymateb hwn yn eu tro gan ddefnyddio gwahanol senarios.

Trafodwch: Sut deimlad oedd gwneud yr ymarfer hwn? Pa un o'r tri oedd y math anoddaf o ymateb i'w roi? Sut all dysgu bod yn bendant effeithio ar ein gallu i ymdopi?





Neges allweddol

Gall fod yn anodd iawn gwybod beth i'w wneud pan fydd rhywun yn ymddwyn yn ymosodol tuag atoch. Mae'n hawdd i chithau ddigio, ond os gallwch gadw'n ddigyffro ac yn bendant, mae'n fwy tebygol na fydd y sefyllfa'n gwaethgu ac efallai y bydd modd i chi ddatrys y broblem. Mae bod yn bendant yn gallu helpu i leihau teimladau o rwystredigaeth a dicter ac yn gallu'ch grymuso trwy roi gwybod i bobl sut rydych yn teimlo a'r hyn y mae arnoch angen iddo ddigwydd.

Myfyrio

Ble yn fy mywyd ydw i'n profi gwrthdaro?

Ydw i'n teimlo y gallaf ddefnyddio ymateb pendant?

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

