

# MEITHRIN GWYDNWCH



## 1 awr

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

### Yn y wers hon byddwn yn dysgu:

- bod amrywiaeth o strategaethau ymdopi y gallwn eu defnyddio
- deall bod pawb yn cael problemau o dro i dro
- bod gwydnwch yn ymwneud â gweithio trwy adegau heriol.

#### Neges allweddol

Weithiau rydym yn defnyddio strategaethau ymdopi y gwyddom amdanynt ac rydym wedi eu defnyddio o'r blaen. Ar adegau eraill, mae angen inni ofyn am gymorth. Os ydych yn teimlo'n unig neu'n ynysig, neu'n mynd trwy gyfnod anodd, estynnwch allan i rywun am gefnogaeth.

### Adnoddau

- cardiau ymdopi a chardiau gwag
- labeli i'r ystafell – defnyddiol, niweidiol a diwerth
- pêl
- taflen "Fy Mhump i"
- clip fideo "Mewn Penbleth".

### Gweithgaredd

1. Cyflwynwch y clip fideo sy'n adrodd yn gryno stori wir Naomi sydd wedi dysgu sgiliau ymdopi ac wedi meithrin gwydnwch trwy ei bywyd. Gwylwch y clip fideo. Caniatewch amser iddynt drafod eu meddyliau am y clip. Gofynnwch i'r myfyrwyr ystyried:
  - Beth yw negeseuon allweddol y ffilm?
  - Beth fu'n gymorth i Naomi ddechrau dadwneud ei phenbleth?
  - Ydi hi'n bwysig gwybod beth sydd wedi digwydd i rywun er mwyn cynnig cefnogaeth iddo?
  - Beth yw eu barn nhw am y strategaethau ymdopi mae Naomi yn sôn amdanynt? P'un yn eich barn chi oedd y mwyaf defnyddiol a pham?
  - Mae Naomi'n sôn am ddarganfod ei llais ac yn dweud mai dyna ddechrau'r daith at allu ymdopi â theimladau anodd. Beth mae Naomi'n ei olygu wrth hyn, yn eich barn chi?
2. Esboniwch: Weithiau nid yw'r pwysau rydym yn eu hwynebu yn dod i ben yn syth ac yn aml gall ôl-ffeithiau adegau anodd bara am amser hir. Weithiau gall pethau a ddigwyddodd pan oeddem yn iau o lawer effeithio arnom wrth inni fynd yn hŷn. Mae'n anodd gwybod sut y gall rhywbeth effeithio ar sut rydych yn teimlo. Fodd bynnag, mae strategaethau ymdopi y gallwn eu defnyddio i reoli ein meddyliau a'n teimladau. Mae'r rhan fwyaf o bobl yn gwneud hyn heb sylweddoli. Mae pawb yn profi newid a cholled rywbyrd yn eu bywydau ac mae angen inni ddod o hyd i ffyrdd o weithio trwy adegau heriol. Weithiau bydd angen cymorth arnom i ddod o hyd i ffyrdd newydd neu wahanol o ymdopi, os ydym yn cael trafferth delio â rhywbeth sydd wedi digwydd. Mae hynny'n iawn, nid oes byth bai ar yr unigolyn bod angen cefnogaeth arno - mae'n arwydd o gryfder ei fod yn gallu ceisio cymorth a dod o hyd i ffordd ymlaen.





3. Rhowch ddau gerdyn ymdopi i bob myfyriwr, naill ai un a baratowyd ymlaen llaw, neu gall ychwanegu ei syniad ei hun ar gerdyn gwag. Mae pob myfyriwr yn dewis un cerdyn i'w ddal i fyny wedyn lle gall pawb ei weld.
4. Rhowch labeli ar wahanol fannau yn yr ystafell - **defnyddiol, niweidiol, diwerth**. Darllenwch sefyllfa o'r bwrdd yn uchel a gofynnwch i'r myfyrwyr symud i'r categori y byddai eu strategaethau ymdopi'n ffitio iddo yn y sefyllfa honno.
5. Trafodwch bob ymateb a chymharwch y syniadau a'r meddyliau. A fyddai angen mwy nag un arnoch? Beth sy'n gwneud rhywbeth yn niweidiol neu'n ddiwerth? Beth mae angen inni ei ystyried wrth feddwl am sut rydym yn ymdopi? Sut fyddwn ni'n gwybod a yw'r hyn a wnawn wedi helpu?

Oes unrhyw beth byth yn ein rhwystro rhag gwneud yr hyn y gwyddom y bydd yn ddefnyddiol? Ydi'r peth defnyddiol yr un peth â'r peth hawdd? Ydi'n gallu bod yn anodd gwneud yr hyn y gwyddom y bydd yn ddefnyddiol? Allwch chi feddwl am enghraifft (er enghraifft, nid yw gwybod at bwy y dylech fynd i gael cefnogaeth yr un peth â'i ffonio neu fynd i'w swyddfa)? Sut mae goresgyn hyn? (er enghraifft, mynd â ffrind gyda chi).

6. Sesiwn gloi: Er mwyn meithrin gwydnwch mae angen pecyn cymorth o strategaethau arnom sy'n cadw ein bywydau mewn cydbwysedd ac a allai ein helpu i deimlo y gallwn ymdopi'n well pan ddaw her i'n hwynebu. Atgoffwch y dosbarth o'r clip fideo. Hefyd mae angen cynllun penodol arnom yn aml i ymdopi â phethau a all ein hwynebu ac achosi straen inni. Offer penodol ar gyfer y gwaith.
7. Dosbarthwch y taflenni "Fy Mhump i" a **gofyn i'r myfyrwyr feddwl am rywbeth maent yn ei gael yn anodd ymdopi ag ef, a chynllun o 5 peth y gallant ei wneud i'w helpu eu hunain i ymdopi â hyn**. Does dim angen iddynt rannu eu gwaith os nad ydynt yn dymuno gwneud.

## Myfyrio

Pa strategaethau ymdopi fyddaf yn ceisio eu defnyddio pan fydd eu hangen arnaf?

Pa syniadau fyddaf yn eu cymryd o'r wers hon?

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