

BOD YN GADARNHAOL



20 munud

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

Yn y wers hon byddwn yn dysgu:

- cydnabod rhinweddau cadarnhaol amdanom ein hunain
- sut mae siarad cadarnhaol yn effeithio ar sut rydym yn teimlo
- gallu troi gosodiad negyddol yn un cadarnhaol.

Adnoddau

- 🕒 Cardiau cryfderau a sgiliau.

Gweithgaredd

1. Gofynnwch i'r myfyrwyr ddewis tri cherdyn sy'n disgrifio'r sgiliau neu gryfderau y gallant ddweud eu bod ganddynt. Gallwch ofyn iddynt rannu rhai o'r rhain os ydynt yn teimlo'n gyfforddus i wneud hynny. Gofynnwch i'r myfyrwyr ystyried sut maent yn teimlo pan allant ddweud rhywbeth cadarnhaol amdanynt eu hunain.
2. Yn awr dewiswch gerdyn i gydnabod rhywbeth cadarnhaol am yr unigolyn sy'n eistedd nesaf atoch (dylai pawb gael un sylw). Oedd hi'n haws gweld rhywbeth da am rywun arall? Gall y myfyrwyr rannu'r rhain gyda'u partneriaid.
3. Beth mae'r myfyrwyr yn clywed eraill yn dweud amdanynt eu hunain sydd ddim yn gadarnhaol? Er enghraifft, 'Dwi'n anobeithiol am chwarae pêl droed.' Gofynnwch i'r myfyrwyr pa effaith mae meddwl meddyliau negyddol yn cael ar eu teimladau. Pan fyddwn yn meddwl meddyliau negyddol, gall achosi straen ac mae'n effeithio ar ein hiechyd emosiynol. Os ydym yn fwy ymwybodol o'r meddyliau hynny, gallwn eu newid yn ymwybodol a'u troi'n feddyliau adeiladol, sy'n ein helpu i deimlo y gallwn ymdopi e.e. mae 'Dwi'n anobeithiol am chwarae pêl droed' yn newid i 'Fe wnes i 'ngorau, alla i ddim rhagori ar bopeth. Byddaf yn ymarfer fy sgiliau saethu a gweld os gallaf wella'r tro nesaf.'
4. Gofynnwch i bob myfyriwr feddwl am dri gosodiad negyddol maent wedi clywed rhywun yn eu dweud a'u troi'n osodiad realistig neu gadarnhaol a fyddai'n gwella ar sut mae'r unigolyn yn teimlo. Gofynnwch i'r myfyrwyr rannu'r hyn a wnaethant. Dydi hi ddim yn hawdd bob tro. Anogwch y myfyrwyr eraill i helpu. Trafodwch a rhannwch syniadau. Cofnodwch osodiadau cadarnhaol ar nodiadau gludiog i'w harddangos yn yr ystafell ddosbarth.

Myfyrio

Pa feddyliau negyddol sydd gen i? Allaf i eu newid i fod yn feddyliau cadarnhaol a defnyddiol?

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

DYEG

Datblygu Ymwybodaeth Emosiynol a Gwranddo



SAMARITANS
SAMARIAID