

STRATEGAETHAU YMDOPI: STRAEN ARHOLIADAU



20 munud

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

Yn y wers hon byddwn yn dysgu:

- bod gan bawb ffyrdd gwahanol o ymdopi â straen
- arholiadau bod rhai strategaethau ymdopi'n fwy defnyddiol nag eraill.

Adnoddau

- 🕒 cynllunydd ymdopi
- 🕒 sleid senarios
- 🕒 sleid pum maes lles.

Gweithgaredd

1. Senario: Darllenwch yn uchel: 'Mae dau fyfyrwr yn astudio at arholiad ac mae'r ddau ofn ei fethu. Mae myfyrwr **A** yn ymdopi trwy weithio'n galetach, gofyn am gymorth a chael gwared ar y pwysau trwy chwarae tenis gyda'i ffrindiau. Mae myfyrwr **B** yn ymdopi trwy osgoi'r gwaith, gwadu ei fod yn poeni a chael gwared ar y pwysau trwy yfed gyda'i ffrindiau.'
2. Gofynnwch i'r myfyrwyr ystyried beth yw canlyniadau posibl y ddwy strategaeth ymdopi wahanol hon.
Trafodwch mewn parau neu grwpiau am bum munud.

Adborth: Pa ddull sy'n debygol o gael y canlyniad mwyaf cadarnhaol? Mae pawb yn dioddef rhyw fath o straen oherwydd arholiadau. Gall straen fod yn dda inni, gan ei fod yn codi ein lefel perfformio, ond mae gormod o straen yn ddrwg i'n hiechyd, felly mae'n bwysig edrych ar sut i reoli straen.

3. Gofynnwch i'r myfyrwyr feddwl am sut maent yn ymdopi â phwysau gwaith ysgol/arholiadau. Cwblhewch y cynllunydd ymdopi. Gall y myfyrwyr wneud hyn yn unigol. Weithiau nid yw pethau y rhoddwn gynnig arnynt yn gweithio ac mae hynny'n iawn. Mae angen inni ddod o hyd i ffordd arall o gyflawni'r hyn rydyn ni ei eisiau a gallu ymdopi â'r hyn sy'n digwydd. Anogwch y myfyrwyr i rannu syniadau ac i feddwl am beth i'w wneud os nad yw un ffordd o reoli straen arholiadau'n gweithio.
4. Edrychwch ar y pum maes lles ac atgoffwch y myfyrwyr mai'r peth pwysig i'w gofio yw cydbwysedd, nid dim ond treulio'u holl amser yn adolygu, ond gwneud amrywiaeth o bethau gwahanol. Gofynnwch iddynt ystyried a ydynt yn gwneud rhywbeth ym mhob un o'r meysydd hyd i gadw cydbwysedd yn eu bywydau. (Gallech osod gwaith cartref i ofyn iddynt wneud rhywbeth ym mhob maes yn ystod yr wythnos nesaf ac i adrodd yn ôl am yr hyn a wnaethant a sut roedd hynny'n teimlo.)



DYEG

Datblygu Ymwybodaeth Emosiynol a Gwranddo



SAMARITANS
SAMARIAID



Neges allweddol

Mae pawb yn wahanol ac yn cael rhai digwyddiadau'n anoddach ymdopi â nhw nag eraill, ond gallwn ddewis ffyrdd o ddelio â phethau a all ein helpu ni i deimlo'n fwy cadarnhaol am y digwyddiadau rydym yn eu hwynebu.

Myfyrio

Pryd fyddwn i efallai'n dewis strategaethau ymdopi nad ydynt yn ddefnyddiol? Pa ddewisiadau eraill allwn i eu gwneud?

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

